

# 抖空竹入门

龙腾 编著



附赠DVD



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

抖空竹入门 / 龙腾编著. -北京: 人民体育出版社,  
2009 (2010.9.重印)

ISBN 978-7-5009-3752-4

I. 抖… II. 龙… III. 抖空竹-基本知识 IV. J838

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 187015 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 17.75 印张 250 千字  
2010 年 2 月第 1 版 2010 年 9 月第 2 次印刷  
印数: 4,001—7,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3752-4

定价: 39.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 内容提要

本书共分八章，分别对抖空竹的身法、手法、步法，抖空竹时的基本技巧，平盘、立盘以及双轮空竹的花样技巧等内容作了详尽的描述。

书的内容新颖，层次分明，图文并茂，通俗易懂。具有较强的实用性、操作性、阅读性。该书适于空竹爱好者、空竹教学人员阅读，并可作为空竹培训教材。

## 前 言

抖空竹是我国独有的民俗体育活动，是中华民族文化艺术园中的奇葩，其历史悠久，广为流传。她那圆活松沉、刚柔相济、快慢相间、蓄发相变、闪战腾挪等各种招式与套路尤为独特和绝妙神奇。她集健身、技巧、竞技、娱乐、趣味、观赏于一体，且不分男女性别，不限年龄大小，不受场地制约，既可单玩于斗室之中，也可群舞于空场之地，还可表演于舞台之上。

今天，随着城乡居民生活的不断提高，人们对精神文化需求提出了新的要求，“生活奔小康，身体要健康”已经成为越来越多人的共识。在这种共识下，人们都在寻求一种“身体要健康”的活动方式。由于抖空竹具有姿势优美，形式活泼，柔和连贯，节奏鲜明，自由性大，有较深的艺术内涵，较强的养身健体功能及运动量可以自身灵活调节的特点，所以抖空竹活动在顺应社会发展和人们关注的背景下，也就同太极拳、柔力球、扭秧歌等休闲健身活动一样，参与到了民间健身休闲的行列之中。

但是，由于抖空竹技法灵活多变，线路错综复杂，初学时起势难度较大，使得初学者对抖空竹产生了望而生畏的心理障碍。而众多抖空竹的朋友们为了增强技艺都在渴望一部具有操作性强的空竹参考书。为了弘扬民族瑰宝，光大中华文明，使

# 抖空竹入门

抖空竹这一民俗体育奇葩更放异彩，活跃人民群众的文化生活，增强人民群众的身体素质，满足空竹朋友们的需求，我特结合空竹招式的基本特点，在摸索和实践中，潜思苦索，创编了这部《抖空竹入门》一书，旨在为空竹运动暨空竹文化的发展进行挖掘和探索，为空竹爱好者提供一本有参考意义的通俗读物。

所谓入门，就是初学者对抖空竹活动和技艺有所了解，在教练的指导下和自己悟性的基础上，对抖空竹各招式中的线路、手法有一定的掌握和应用。

本书共分八章，计二十余万字。为了适应空竹学习者的需要，从第一章的入门概要和第八章的双轮技法的分解，均以简易的单体动作为例进行了描述并配以光盘。通过通俗易懂的说理、耐人寻味的语言，喜闻乐见的图文，活灵活现的视频，力求使读者真切地感受空竹文化的真正内涵和空竹技艺的魅力。书的内容新颖、层次分明、图文并茂、辅以光盘，简明易懂，具有较强的理论性、操作性、实用性。

在编辑此书的过程中，全国各地的空竹协会、抖空竹俱乐部等组织，全国各地的抖空竹老师、朋友们提供了大量的新技巧、新招式、新方法。北京的刘振钰先生、郑州的杨培俊先生、洛阳的张国乾先生、保定的吴春鸣先生、武汉的吴毅先生、石家庄的苏新先生对本书进行了技术指导。上海的谢扣成先生，绍兴的王伯均会长、西安的姜喜涛主席、宝鸡的丁世忠会长、济南的杨春平会长、邯郸的邢五先生、阳泉的韩启明先生，对本书的内容和配图给予了大力的支持。中国（洛阳）定乾空竹厂为示范表演提供了表演用空竹。全国各地的空竹朋友们在百忙中为本书的配图和视频做了示范表演。众多热心的空竹艺人对本书的操作要点提出了许多宝贵的意见。河南温县电

## 前 言

视台播音员吴耀淇和郑晓敏为配套光盘中的讲解词进行了配音。在此，一并表示衷心的感谢。

但是，由于笔者的空竹知识及空竹技艺有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大空竹老师见谅，并不吝赐教。望在科学发展观的指导下，共同为空竹事业的发展、空竹技艺的提高，为中华民族的全面振兴和人民群众的健身、安康贡献我们的力量！

笔者

二〇〇九年九月一日

## 目 录

<b>第一章 入门概要</b> .....	(1)
第一节 抖空竹的基本要求 .....	(1)
第二节 抖空竹宝典 .....	(8)
第三节 抖空竹四宝与造型 .....	(15)
<b>第二章 身法、步法与手法详解</b> .....	(25)
第一节 身法 .....	(26)
第二节 步型与步法 .....	(34)
第三节 手法 .....	(39)
<b>第三章 器械</b> .....	(45)
第一节 空竹的种类及选择 .....	(46)
第二节 抖竿抖绳及其他 .....	(55)
<b>第四章 基本技巧</b> .....	(59)
第一节 抖竿的握法与绳法 .....	(60)
第二节 空竹调平法 .....	(65)
第三节 失误的自救 .....	(70)

# 抖空竹入门

第四节 抖练的方法与方式 ..... (85)

第五节 空竹的转速 ..... (91)

## 第五章 基本动作分解 ..... (97)

第一节 起动空竹的方法 ..... (98)

第二节 捞月法 ..... (113)

第三节 上竿法 ..... (124)

第四节 拉月法 ..... (134)

第五节 跨绳法 ..... (137)

第六节 跳跃法 ..... (142)

第七节 骗马法 ..... (148)

第八节 背翻法 ..... (161)

第九节 背挑法 ..... (167)

第十节 背溜法 ..... (171)

第十一节 背穿法 ..... (178)

第十二节 沿丝法 ..... (188)

第十三节 平盘丝法 ..... (193)

第十四节 跳绳法 ..... (200)

第十五节 抛高法 ..... (208)

第十六节 立盘丝法 ..... (214)

第十七节 摇铃法 ..... (224)

第十八节 落接法 ..... (228)

第十九节 收势 ..... (233)

## 第六章 平盘丝花样动作技巧 ..... (239)

第一节 平盘丝沿绳动作技巧 ..... (240)

一、拂灰掸尘 ..... (240)

二、雄狮摇头 .....	(242)
三、摩轮旋转 .....	(244)
四、小姐下楼 .....	(246)
五、赏花观月 .....	(247)
六、二龙戏珠 .....	(249)
七、回头望月 .....	(252)
八、鲤鱼翻波 .....	(254)
九、寇准背靴 .....	(257)
十、垂帘悬珠 .....	(259)
十一、流星赶月 .....	(261)
十二、香莲甩袖 .....	(264)
十三、大鹏展翅 .....	(268)
十四、狸猫吊尾 .....	(272)
十五、果老过桥 .....	(277)
十六、凤落梧桐 .....	(281)
十七、神龙摆尾 .....	(283)
十八、上马挽缰 .....	(285)
十九、缠臂甩铃 .....	(287)
二十、天外来客 .....	(289)
第二节 平盘丝间接脱绳花样技巧 .....	(291)
一、织女纺棉 .....	(291)
二、鱼跳龙门 .....	(295)
三、夺框穿云 .....	(297)
四、凤凰点头 .....	(300)
五、哪吒蹬轮 .....	(301)
六、松鼠嬉戏 .....	(303)
七、肘上生花 .....	(306)

# 抖空竹入门

八、金鼠碰壁 .....	(310)
九、拨草惊蛇 .....	(311)
十、平湖飞鱼 .....	(314)
十一、高山流水 .....	(316)
第三节 平盘丝直接脱绳花样技巧 .....	(318)
一、仙子拉琴 .....	(318)
二、单挑滑车 .....	(321)
三、怀中抱月 .....	(323)
四、趵突腾空 .....	(325)
五、喜鹊登枝 .....	(327)
六、彩蝶飞舞 .....	(330)
七、抬臂飞蝉 .....	(333)
八、昭君出塞 .....	(335)
九、单竿回环 .....	(337)
十、转身揽月 .....	(339)
十一、海豚戏水 .....	(341)
十二、千手观音 (单轮) .....	(345)
十三、拜师学艺 .....	(352)
十四、刘海戏蟾 .....	(354)
十五、滑雪翻山 .....	(356)
十六、叶底藏花 .....	(359)
十七、袖手摘桃 .....	(361)
十八、负荆请罪 .....	(363)
十九、紫燕出窝 .....	(366)
二十、鸽子翻身 .....	(368)
二十一、小燕盘旋 .....	(369)
二十二、倒卷珠帘 .....	(372)

二十三、踏弦射雕 .....	(374)
二十四、秦王拔剑 .....	(376)
二十五、观音摆莲 .....	(378)
<b>第七章 单轮立盘丝花样技巧 .....</b>	<b>(383)</b>
第一节 立盘丝沿绳花样技巧 .....	(384)
一、瑶池献舞 .....	(384)
二、三娘教子 .....	(385)
三、仙女下凡 .....	(387)
四、雄鹰展翅 .....	(389)
五、出水回龙 .....	(391)
六、天女散花 .....	(392)
七、横扫千军 .....	(394)
八、蜻蜓点水 .....	(395)
九、鲸鱼摇尾 .....	(399)
十、云天雾地 .....	(401)
十一、青龙扶柱 .....	(403)
十二、织女舞梭 .....	(405)
十三、脱袍甩袖 .....	(407)
十四、托马斯全旋 .....	(409)
十五、天鹅跳绳 .....	(411)
十六、放线遛鱼 .....	(413)
十七、鸿雁展翅 .....	(416)
十八、徐宁破环 .....	(418)
十九、搏浪过海 .....	(420)
二十、八姐游春 .....	(423)
二十一、行云流水 .....	(425)

# 抖空竹入门

第二节 立盘丝间接脱绳花样技巧 .....	(427)
一、横空出世 .....	(427)
二、后羿射日 .....	(429)
三、竹飞云海 .....	(431)
四、腰缠玉带 .....	(433)
五、骏马弹蹄 .....	(435)
六、观音送子 .....	(437)
七、刘全献瓜 .....	(438)
八、太白观灯 .....	(441)
九、巧拾玉镯 .....	(443)
十、顺手牵羊 .....	(444)
十一、仙子踢毽 .....	(446)
十二、雷公推磨 .....	(448)
十三、玉龙吞珠 .....	(450)
十四、玉蟒摇头 .....	(452)
十五、春草闯堂 .....	(454)
十六、金刚捣碓 .....	(456)
十七、叶底采莲 .....	(458)
第三节 立盘丝直接脱绳花样技巧 .....	(460)
一、失而复得 .....	(460)
二、倒踢金冠 .....	(462)
三、盘马飞镖 .....	(464)
四、巨蟒扑食 .....	(466)
五、猛虎扑鹿 .....	(469)
六、飞燕扑蝶 .....	(470)
七、乘龙夺珠 .....	(473)

八、婵玉掷石 .....	(474)
九、银丝锁喉 .....	(476)
十、潜龙出海 .....	(479)
十一、黄龙腾空 .....	(480)
十二、背后射箭 .....	(483)
十三、金凤绕林 .....	(485)
第四节 立盘丝中的盘技 .....	(487)
一、盘的类型 .....	(487)
二、盘具的技法 .....	(488)
<b>第八章 双轮空竹技巧 .....</b>	<b>(493)</b>
第一节 双轮空竹的起动与调整 .....	(494)
第二节 双轮的加速与基本技法 .....	(499)
第三节 双轮空竹花样技法 .....	(519)
一、鸚鵡上架 .....	(519)
二、仙女打水 .....	(520)
三、回头望月 .....	(522)
四、身后望月 .....	(523)
五、麻姑献寿 .....	(525)
六、蝴蝶展翅 .....	(526)
七、淑女抛球 .....	(528)
八、红玉击鼓 .....	(529)
九、采和挑篮 .....	(531)
十、拷打红娘 .....	(533)
十一、仙姑渡桥 .....	(535)
十二、盘龙吐珠 .....	(538)

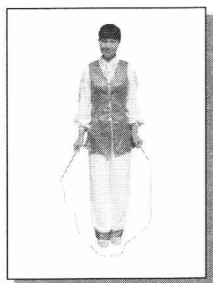
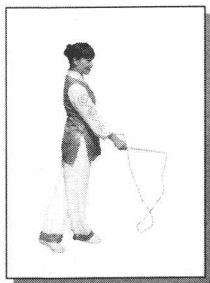
# 抖空竹入门

十三、背后钓鱼 .....	(539)
十四、脱竿飞旋 .....	(540)
十五、千手观音 .....	(543)
后记 .....	(546)
参考文献 .....	(550)

# 第一章

## 入门概要

抖空竹，是一门具有深奥技理的民俗体育活动。所以，要想抖好空竹必须从基础动作开始，遵循一定的科学原则，从不同的客观实际出发，结合自身的生理特点，坚持勤学苦练，达到提高技艺、锤炼意志、陶冶情操、强身健体之目的。



# 抖空竹入门

## 第一节 抖空竹的基本要求

在当今社会中，人是社会生产力中最为积极、最为活跃的因素，而人的身体素质又是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。改革开放以来，随着我国经济社会的飞速发展，人民生活水平的提高，人们逐步走上了追求长寿的道路。但是光有长寿而无健康的身体，则会给自己和家庭带来诸多烦恼和不便。所以“生活奔小康，身体要健康”已经成为人们的共识。由于抖空竹不但能适应各年龄段的活动需求，而且还具有较深的艺术内涵、较强的养身健体功能及运动量可以自身灵活调节的特点，所以，抖空竹活动也就顺其自然地同太极拳、扭秧歌等健身活动一起进入了民间健身休闲的行列之中。

那么，怎样学好抖空竹呢？如何将空竹抖得更轻松精彩？如何从入门初学的新手到抖空竹的高手，则必须对抖空竹的基本要求有所了解。

### 一、抖练空竹的基本要求

生命在于运动，运动要讲科学。抖空竹必须遵循一定的科学原则才能收到强身健体的效果。

一是要有运动的目标，自觉积极的锻炼原则。常言说：人不立志事不成。立志就是确定目标。目标是人生特有的精神现象，它反映了人们对自己事业的向往和追求，是人的精神支柱。

和产生力量的源泉，是自己事业取得成功的必要条件，这样在开始抖练空竹时你就能克服开头难的障碍，就会不断进步。自觉积极就是在目标这一动力的激发下，理解“生命在于运动”的科学道理，并自觉积极地参与该项活动。就体育运动的本身来说，体育锻炼就是一个自我锻炼、自我完善、自我欣赏的过程，也是克服自身的惰性，战胜各种困难的自我挑战。

空竹活动不光是一般性的体育锻炼，而且还是技巧、竞技的体育表演项目。要想有高超的空竹表演才能，就必须有自觉积极的动能，这样抖空竹活动才能收到健身与技巧的双重功效。

二是要因人而异，切不可盲从。健康是人类生存和发展最基本的条件，一直是每个人追求的目标和美好的愿望。用健康的身心享受生活、提高生活质量，则是现代人新的生活理念。人们为了实现这一目标，选择了不同的健身形式和强体方法。但是，在我们的生活中，并不是每一项体育活动对所有的人都能适应，抖空竹活动也同其他体育运动一样，每个人应结合自己的生理特征和遵循生命规律，进行科学选择，这样才能达到怡情养性，延年益寿的目标。如高血压人、经常患头晕的人、反应迟钝的人、残疾人等最好选择抖空竹的轻松动作。

因人而异，还有另一种含义，就是在抖空竹的活动中，还应依据自己的体能、体质、体态去选择不同类型强度的空竹技法，或抖空竹中的各类招式，因为有的招式动作缓和、有的招式动作急猛等。体力差的可以以逸待劳，以不变应万变；体力好的可以左奔右突，前后变幻；初学者可以高接低抛，和平过渡；娴熟者可以四处封杀，各展雄风。并且还应根据每个招式的特点去确定自己抖练时间的长短。

三是选择抖练的场所。抖练的场所，是抖练空竹活动的空间，是抖练好空竹技巧的保证，是保障空竹不受损害的前提。