

<<中华毬>>

图书基本信息

书名：<<中华毬>>

13位ISBN编号：9787564401566

10位ISBN编号：7564401567

出版时间：2009-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：何长宽

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

踢毽子是我国民间体育、娱乐活动的一块瑰宝。

相传已有千年历史，一直伴随着人民群众的生活，久传而不衰，常常为生活添情趣、为节日添精彩。在民间历代都有踢毽的佼佼者传世，明朝《帝京景物略》就有关于踢毽子的记载。

踢毽子在我国流传很广，全国各地都有踢毽子的习俗。

山南海北来北京旅游的人，看到有踢毽子的，都说小时候踢过毽子，甚至乘兴还要踢上两脚。

现在尤以北京、天津、保定最为兴盛，常集千百人进行技艺切磋，花样不断创新，队伍不断扩大，成为一支新兴的群众健身的体育锻炼队伍。

另外还有承德、安徽、江苏、东北等地，也都在蓬勃发展。

这项运动已成燎原之势，遍及全国各个角落。

为什么踢毽子运动如此受广大群众的青睐呢？

主要原因有以下几点： 一、健身效果好 踢毽子的健身效果是全面的，对腿脚的锻炼尤为突出

。腿脚距离心脏最远，血液不易到达，容易受到损害，与上肢比较起来，远不如手臂灵巧。

俗话说人老先从腿上老。

本来笨拙的腿脚，到老来更先衰老，带累得全身早衰。

踢毽子正是一项锻炼腿脚的运动，能使其像手臂一样灵活。

## <<中华毽>>

### 内容概要

《中华毽》在总结、发掘前辈已有成就的基础上，全面介绍了踢毽子的基本技术、花式等；统一了踢毽子的动作名称，游戏规则、规定动作，制订了等级标准和竞赛规则。

对踢毽爱好者具有指导意义。

踢毽子是中华民族传统体育、娱乐活动的瑰宝，也是我国传统艺术宝库里的一朵奇葩，相传已有千年的历史。

踢毽子的健身效果全面，能起到灵活腰腿、加快头脑反应速度、促进新陈代谢的特殊保健作用。从而达到强身健体、锻炼意志的目的。

## 书籍目录

第一章 基本功练习第一节 盘第二节 镗第三节 磕第四节 拐第五节 里接第六节 外落第七节 直接第八节 流水第九节 基本功考核第二章 初级花毽练习第一节 缠腕第二节 挂落第三节 盘毽过脖第四节 外落过脖第五节 外掰过脖第六节 磕毽过脖第七节 盘毽滚脸第八节 外落滚脸第九节 外掰滚脸第十节 抹子第十一节 侧底第十二节 夜叉探海第十三节 跳打第十四节 骗马第十五节 穿花心第十六节 绕花线第十七节 脚跟拾毽第十八节 捞月第十九节 磕捞月第二十节 初级花毽考核第三章 集体走毽第一节 毽德第二节 两人对踢第三节 三人走毽与四人走毽第四节 多人走毽第五节 斗毽第四章 腰腿练习第五章 毽子第六章 裁判第七章 花毽中级动作第一节 拉燕系列第二节 盘根系列第三节 外落系列第四节 蚊龙闹海第五节 佛爷顶珠（上顶系列）第六节 跳打系列（别子）第七节 缠腕系列第八节 油勺第九节 朝天凳（系列）第十节 双腿（系列）第十一节 倒踢（系列）第十二节 捉燕第十三节 大捞月（系列）第十四节 动静弦（系列）第十五节 抹子（系列）第十六节 苍龙出海第十七节 天霸拜山后记

章节摘录

定义：用脚面前端即脚三、四趾之间较平部位将毽子垂直踢起，称之为镦。

要领：身体直立，上身略向前倾约 $15^{\circ}$ ~ $20^{\circ}$  双臂自然下垂或背后；大腿带动小腿向前，以脚腕发力，将毽子踢起。

注意是大腿带动小腿，不发力，发力的部位在脚腕。

初学者往往不会用力，抡开大腿去踢，结果费力很大，踢出的毽子却无力，也不易准确平稳。

如果用力过大，容易使身体失去平衡，练习时要特别注意。

（如图2）禁忌：手臂佝偻或叉开，弯腰太大，容易影响美观。

练习方法：首先是空踢，按照要领所述的方法，进行空腿练习，对着路沿或台阶，左右互换踢腿

。注意脚腕发力的感觉，在发力的一霎那，尽量使脚面摆平，不可前踢或后勾。

在练习有一定技巧后，再加上毽子练习。

开始也是踢一个用手接住。

右脚踢，左手接，再用左脚踢，右手接，反复练习，然后增多，踢两次、三次……再接一次。

编辑推荐

毬子，即毬球。

古称抛足戏具，是一种用鸡毛插在圆形的底座上做成的游戏器具。

踢毬子是在中国古代和现代较为盛行的一种游戏。

古代文人也称为燕子并有诗句踢碎香风抛玉燕的描述。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>