毽 球

毽球运动是在我国民间踢毽活动基础上发展起来的民族传统体育项目，在多个少数民族群体中有着不同的活动方法及称呼，有多个民族称其为花毽，侗族则称为“哆毽”。

民间踢毽起源于汉代，盛于六朝、隋朝，至今已有2000多年的历史。宋朝高承著《事物纪原》记载：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为毽子，三五成群走踢，有里外廉，拖枪，耸膝，突肚，佛顶珠，剪刀，拐子各色，亦蹴鞠之遗事也。”明清时，民间的踢毽活动更为普遍，河北承德更有“踢毽之乡”的美誉。“旧时，几乎家家有毽，人人会踢。一到新年，人们结伴成群，上街踢毽，一时彩蝶纷飞，似闻春讯”，此时的踢毽活动已成为中华民族的良风美俗。踢毽在民间俗称踢毽子。毽子多用铜钱、鸡羽、布、皮等材料手工制作，花样很多。其活动方法有各种踢法、跳法、承接法、旋转法、触弄法。近代著名的北京踢毽高手谭俊川，人称“毽子谭”。他从小酷爱踢毽子，练就一身绝技，78岁时还能一口气踢 6000 余下。不仅如此，他踢毽时可用身体各部位弄毽，用头顶和侧脸把踢、跳、接、旋、触各种动作、方法交织串编成不同的套路表演，如串蔓儿、三条腿钓鱼、飞葫芦、跳踢门槛等五花八门，竟有 23 套之多，表演时毽飞人舞，技艺精湛，令观者惊叹不止，此即为我国传统的踢花毽。

1947年广州市的三轮车工人闲暇时，结绳代网进行“隔网”对抗的踢毽比赛。新中国成立后，广州市体委对这一隔网对抗的踢毽活动予以充分肯定和大力支持，并作为一种体育比赛活动普及发展起来。1984年国家体委经考察将以往的“网毽”活动定名为“毽球”运动，并且列为国家正式的比赛项目。1995年在第五届全国少数民族传统体育运动会上毽球被列为正式比赛项目。迄今为止，这一优秀的民族传统体育项目，一直深受广大人民群众和外国友人的喜爱和欢迎。毽球运动具有足球、排球、羽毛球的特点，比赛规则类似排球、羽毛球。毽球的基本动作是盘、磕、拐、蹦，有前踢、后踢、内踢、外踢、倒着踢、头顶、胸触等几十种踢法。内侧踢，预备姿势，一脚立地，另一腿屈膝提起，用脚的内侧拦踢毽球。外侧踢，一脚立地，另一腿屈膝提起，用脚的外侧接踢毽球。内外侧踢，一脚立地，另一腿屈膝提起，用脚的内侧接踢毽球，将毽球踢向空中，等它下落时再屈膝提起，用脚的内侧接踢毽球。内侧交替，用一只脚的内侧接踢毽球，等它下落时，用另一只脚的内侧踢毽球，这样两脚内侧交替踢毽球。脚尖踢，一脚立地，另一腿屈膝向前提起，用脚面（尖）接踢毽球，将毽子踢向空中，等它下落时，再做第二次脚尖踢。脚尖交替踢，脚左右交替立地，用脚面（尖）接踢毽球，等它下落时，左右腿交替屈膝向前提起，用脚面（尖）接踢毽球。这样两脚脚面（尖）交替踢毽。膝踢，一脚立地，另一腿屈膝向前上方抬起，用膝接踢毽球，并可两膝交替踢毽。拐踢，将毽球放在上体右侧方向上抛起，右脚蹬地，重心移至左脚上，同时右腿提起，随之左脚蹬地跳起屈膝摆至右腿后面，毽球从空中下落时，用左脚的内侧接踢毽球，将毽球踢向空中，等它下落时同样踢法做第二次“拐”的动作。拐相，与“拐”的动作要领相同，做第一次“拐”的动作是用右脚的内侧接踢毽球，将毽球踢向空中，等它下落时，以同样的踢法，做第二次“拐”的动作时，用左脚的内侧接踢毽球，这样左“拐”一次，右“拐”一次，成为“拐相”。

毽球运动既有竞技性，又富有民族特色，对腰腿及关节灵活性的锻炼效果显著，男女老少都能参加，且场地要求也较简单。通过训练，能促进速度、灵敏、弹跳、耐力等人体素质，有助于提高人体中枢神经系统和内脏各器官的功能，培养勇敢、顽强的优良品质。