

空竹抖技与玩法



[空竹抖技与玩法_下载链接1](#)

著者:马虎臣

出版者:河南科技

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787534940279

《空竹抖技与玩法(附光盘)》共分十章，从漫话空竹、空竹理论到空竹动作的分解和各

种空竹技法，循序渐进，通过简明易懂的讲解、耐人寻味的语言和直观的图例，特别是配套光盘的动态演示，力求使读者真切地体会到空竹文化的真正内涵和空竹技艺的诱惑力。《空竹抖技与玩法(附光盘)》旨在对空竹文化和空竹技法在探索的基础上加以总结和全面的阐释，为全国空竹技艺的交流提供一个信息平台，为空竹爱好者提供一本易学实用的普及读物。

作者介绍:

目录: 第一章 漫话空竹 第二章 空竹的结构与种类 第一节 空竹的构造 第二节 空竹的结构原理 第三节 空竹的种类 第三章 空竹运动的基本理论 第四章 抖空竹的身法、步法与手法 第一节 抖空竹的身法 第二节 抖空竹的步法与手法 第五章 空竹教坊 第一节 抖练空竹的原则 第二节 初学入门 第三节 对初学者的要求 第四节 空竹招式的命名 第五节 抖空竹的基本技巧和方法 第六章 空竹基础动作分解 第一节 预备势与起势 第二节 上竿 第三节 捞月 第四节 拉月 第五节 跳绳 第六节 跳跃 第七节 骗马 第八节 背翻 第九节 背挑 第十节 背溜 第十一节 背穿 第十二节 高抛 第十三节 沿丝 第十四节 盘丝 第十五节 收势 第七章 单轮空竹花样集萃 第一节 竖直平面中的单体花样
一、织女纺花 二、猴子上竿 三、天犬越墙 四、二龙戏珠 五、凤凰点头 六、高山流水
七、怀中抱月 八、回头望月 九、飞凤盘巢 十、仙女拉琴 十一、哪吒蹬轮
十二、天平鼎立 十三、鱼跳龙门 十四、喜鹊鸣枝 十五、彩蝶飞舞 十六、单竿回环
十七、狻猊回首 十八、转身揽月 十九、海豚戏水 二十、香莲甩袖 二十一、寒鸭戏水
二十二、寇准背靴 二十三、流星飞锤 二十四、鲤鱼翻波 二十五、千手观音
三十六、果老骑驴 二十七、单挑滑车 二十八、大鹏展翅 二十九、狸猫吊尾
三十、摇头摆尾 三十一、神龙摆尾 三十二、牛郎挑水 三十三、肘上生花
三十四、松鼠跳枝 三十五、拜师学艺 三十六、拔草惊蛇 三十七、上马挽缰
三十八、双绕手花 三十九、翻江倒海 四十、鹞子翻身 第二节 水平平面中的单体花样
一、横空出世 二、仙女下凡 三、雄鹰展翅 四、三娘教子 五、扬鞭训马 六、蜻蜓点水
七、巧拾玉镯 八、玉龙吞珠 九、银蛇缠腿 十、展翅盘旋 十一、盘丝过腿
十二、脱袍甩袖 十三、腰缠玉带 十四、月落五台 十五、背后翻飞 十六、玉兔倒挂
十七、徐宁破环 十八、鲸鱼甩尾 十九、天鹅跳绳 二十、梅花三弄 二十一、雷公推磨
二十二、猛虎扑鹿 二十三、顺手牵羊 二十四、云天雾地 二十五、骏马弹蹄
三十六、后羿射日 二十七、托马斯全旋 二十八、仙女踢毽 二十九、婵玉滚马
三十、金猴戏尾 三十一、神龟负经 三十二、龙飞凤舞 三十三、银蛇蜕皮
三十四、金蛇狂舞 三十五、剥茧抽丝 三十六、挽缰跃马 三十七、旋涡星云
三十八、峰回路转 三十九、飞燕扑蝶 四十、鲤鱼打挺 第八章 双轮空竹抖技 第一节
双轮空竹的起动 第二节 双轮空竹的基本抖法 第三节 双轮空竹的花样集萃
一、嫦娥纺线 二、腰花 三、拷打红娘 四、文王推车 五、淑女抛球 六、仙人渡桥
七、麻姑献寿 八、欢歌笑语 九、风吹芙蓉 十、金鸡报晓 十一、凤落金顶
十二、蛟龙翻身 十三、嫦娥戏月 十四、盘龙吐珠 十五、背后钓鱼 十六、青龙扶柱
十七、双肘挂铃 十八、彩蝶双飞 十九、背手摇扇 二十、脱竿飞旋 二十一、翻山越岭
二十二、金凤双飞 第九章 特殊抖技 第一节 钩技 第二节 碗技 第三节 双人抖技 第四节
其他抖法与技巧 第十章 空竹活动的健身功能 参考文献
· · · · · (收起)

[空竹抖技与玩法](#) [下载链接1](#)

标签

技艺

评论

[空竹抖技与玩法_下载链接1](#)

书评

[空竹抖技与玩法_下载链接1](#)