



杭州博物馆馆藏《冬日踢毽图》。
杭州博物馆供图

杭州博物馆馆藏《冬日踢毽图》

古人怎样踢毽子

□徐颖 骆佳慧

远吊、近吊、高吊、前踢和后勾等招式。而“突肚”“佛顶珠”等招式，更是打破了“以脚踢毽”的局限，头、胸等部位皆能与毽子巧妙互动，尽显玩者的娴熟技艺。

明清时期，踢毽子之风愈发浓厚。每逢元宵庙会，各路踢毽子高手齐聚一堂，登台献艺、切磋竞技，甚至还会现场教学，热闹非凡。到了清末，许多新办的学堂还将踢毽子作为体育教学项目列入课堂，为这项古老运动的传承发展奠定了社会基础。

20世纪初，欧美近代体育传入我国以后，踢毽子仍是我国青少年喜爱的体育活动。北京、上海、广

东、浙江、河北等地都举行过规模较大的踢毽子比赛。

如今，踢毽子已经演变为一项正式体育活动。各地毽球协会纷纷成立，越来越多人投身其中，享受这项运动的乐趣。踢毽子受场地限制小，室内室外皆可开展，发展至今更融入武术、舞蹈的技巧，动作愈发优美灵动，强身健体的功效也愈发凸显。2011年，花毽被列入第三批国家级非物质文化遗产名录。

来源：《人民日报》（2026年01月10日 第07版）



日前，来自山西、河南等地的50多位花式毽球爱好者齐聚山西长治，以毽为媒，共度新年。彩色的鸡毛毽在空中上下翻飞，划出优美弧线，几位爱好者分别用膝盖、脚面、脚踝等部位相互传接，行云流水的表演博得阵阵喝彩。

传承千年的花毽运动，正不断焕发新的生机。各地公园里，常能见到毽子爱好者们三五成群、彩毽翻飞；专业赛场上，选手们激烈角逐……通过与舞蹈和音乐等元素相结合，花毽这项传统运动展现出越来越足的现代范儿。

全国花毽冠军、国家级社会体育指导员邓丹介绍，2025年十五运会上，花毽项目首次列入全运会群众比赛项目。花毽运动目前已有成文的比赛规则，相关赛事主要有围踢赛、计数赛、套路赛等。

围踢赛常见的有五人围踢和四人围踢，裁判根据队伍的动作难度和完成度打分。

计数赛中，选手需在限定时间内完成“盘踢、磕踢”等基础动作，在规定时间内以完成数计算总分。

套路赛有规定套路赛、自选套路赛和创意赛比赛等。

规定套路赛如同“毽球界的广播体操”，要求所有选手完成同一组动作，裁判根据毽子高度、动作标准度、完成质量打分。

自选套路赛则允许自由发挥，在完成度相同的情况下，动作越多、难度越高，得分就越高。

创意赛比赛中，有的边跳绳边踢毽，有的结合转手绢、舞彩带，既考验技术，又追求艺术感染力。

计数赛和规定套路赛仍使用传统的鸡毛毽，自选套路赛则是选择自制适合自己的羽毛毽子。

花毽的吸引力，不仅在于其观赏性，还在于它能够将健身功能与艺术表现融为一体，“盘、磕、跳、绕”等每一个动作都能精准锻炼特定肌群。

“磕踢”类似足球颠球，能紧实腰腹；“跳踢”则增强爆发力和反应速度，“许多老年人通过踢毽子延缓关节退化，增加灵活性，青少年则借此提升协调性和专注力。”邓丹说。

来源：《人民日报》（2026年01月10日 第07版）

毽子怎么踢？花样真不少

□王亮

关心关爱未成年人 是全社会的共同责任

