

第八章 民俗體育

9-1 扯鈴的歷史記載

明代萬曆年間，劉侗和于奕正的帝京景物略中記載有一首歌謠：「楊柳兒活，抽陀螺。楊柳兒青、放空鐘。楊柳兒死，踢毬子。」放空鐘——扯鈴。是我國古老民間藝術，也是我國的民俗體育活動之一，由於製作材料粗細大小及兩端發聲孔的數目不同，抖起來在飛快的旋轉之下，有的嗡嗡像鐘聲，有的嗚嗚像蟬鳴，有的像鴿鈴，有的像古箏；也有的認為其主要材料是竹子的叫空竹，全國各地稱謂不同。抖嗡嗡空竹、空鐘、風葫蘆、扯鈴子、空箏等，很多種稱呼今概稱為扯鈴。如今為了省時，省人力都改塑膠製品，本校上課用的是其中之一。

扯鈴的教學主要是培養學生對民俗技藝的認識為宗旨，進而引起對民俗才藝的重視，使這些技藝不至於失傳並能繼續沿襲下去。由於花式繁多，趣味無窮，不但能鍛鍊筋骨，促進血液循環，對於孩子們的手眼協調、身心健康有很大的幫助。

練習扯鈴者，如能按照要領用心學習，人人都可成為優秀之業餘表演者，若能在老師之指導下，用心領悟其中之訣竅，就是想做一位優秀之職業表演藝人，亦非難事，但是練習要特別注意安全，在快速運鈴當中很容易失誤而傷至身體任何部位，有些被打到頭破血流，甚至於縫上幾針，請各位同學小心，上課時注意聽講。

第八章

民俗體育

扯鈴歌訣：

- | | |
|----------------|----------------|
| 1.先將線繞好，兩眼鈴釘牢。 | 2.運轉須熟練，高低靠腕挑。 |
| 3.用力要均勻，身步須美妙。 | 4.雙手能控鈴，方可學技巧。 |
| 5.轉速配動作，快慢都重要。 | 6.腰腿勤鍛鍊，功夫自然高。 |
| 7.若學雙人藝，多練出手拋。 | 8.單鈴不難扯，三環鈴纏腰。 |
| 9.天下無難事，熟中套絕招。 | |

9-2 運鈴

現在百聞不如目見、目見不如身試，就讓大家都試試，首先從運鈴開始。（以交叉線拉法為主）。

準備姿勢——兩腳分開約十公分，將鈴放在兩腳中央前方地上，兩手持鈴棍將鈴繩托出鈴軸之中央下方，使鈴繩為U型，左右手鈴棍交換而繩成交叉，左手鈴繩在外，右手鈴繩在內。

玩鈴很簡單，只要記住三個口訣，人人都會玩。

（一）鈴線要交叉、（二）身體和鈴軸成垂直、（三）單手拉（抖）。

初學者按順序試試看

- 1.將鈴放在地上，使用右手的人，右棍線交叉在裏面，左棍線在外邊。
- 2.身邊與軸心垂直，將鈴擺在身體左邊地上。
- 3.右棍低，左棍高，右棍將鈴拉至中間，就往上提高，放下重覆的拉。

等熟練後，將兩鈴線角度擴大，扯鈴轉速即慢慢加快。

運鈴種類：（一）分開運鈴、（二）交叉運鈴、（三）繞圈運鈴、（四）上下運鈴、（五）大輪迴運鈴、（六）大鵬展翅運鈴等。

9-3 調鈴

1.調鈴：玩鈴時有很多因素會使兩輪圈高低不一而花式變化必須兩輪圈高低一致，尤其當外圈翹起時要留意將外圈調低，所以必須要學習調鈴，現介紹三種方法。

(1)線調法——1.將左手棍提高。

2.右手棍平移到左線左邊，線成不交叉。

3.右棍往外推，外圈就會慢慢降低。

(2)擦圈法——外圈高時：

1.將左棍提高。

2.右棍降低擦擋內輪圈，內圈就自動升高。

(3)摔鈴法——1.交叉運鈴用雙棍將鈴往上以反時鐘方向摔一次拉扯幾下就可使外圈降低。

2.然後再將扯鈴往上以順時鐘方向摔一次恢復原狀。

2.轉向：改變扯鈴的方向

(1)右轉——左棍提高，使右棍能擦到內圈、即可右轉。

(2)左轉——右棍提高，使左棍能擦到外圈、即可左轉。

9-4 動作

一般有：金雞上架、螞蟻上樹、金蟬脫殼、大鵬展翅，直上青雲、平沙落雁、蜻蜓點水、紡棉花、蜘蛛結網、扭轉乾坤、金龍繞玉桂、金雞飛渡、仰觀星斗、八仙過海、二仙傳道、左右逢源、祥獅獻瑞、大輪迴、收鈴等等。

簡單動作分解與說明：

鈴不離開繩子

1.螞蟻上樹

將線交叉加快運鈴轉速，然後右棍在下、左棍在上，兩手用力將線拉直，鈴就自動上升，當鈴爬升到左棍上端時，再將線鬆，開鈴自動掉下原處。

第八章

民俗體育

2. 蜻蜓點水

- (1)將右棍放在左線上。(兩線不交叉)
- (2)右手將鈴往上反時鐘方向摔一圈。
- (3)然後再順時鐘摔回一次恢復原狀。

3. 桂河大橋

運鈴後，右棍與鈴軸垂直，左棍由外向內置右棍與鈴之間摺半，右棍再向內收至鈴軸下方。

4. 蜘蛛結網

運鈴後，雙手交叉（左上右下），右棍先向右推，左棍內收後向左推，即可完成。

5. 金雞上架

將線交叉運動、右棍把鈴提起右側、左棍用力往上將線拉直，雙眼注視鈴。

6. 金蟬脫殼

- (1)交叉運鈴、身體右轉、鈴與身體平行。
- (2)左棍在外低，右棍在內高，右棍由裏向外繞一圈，再由外向裏繞一圈，再鈴往外摔掉下。

鈴會離開繩子

7. 平沙落雁

也叫套鈴，不交叉運鈴，將雙棍分，開把線拉直，用右手將鈴彈起、鈴線繞鈴一圈再接住鈴軸。

8. 金龍繞玉柱

鈴線不交叉，將右腳伸進兩線中間也就是鈴上面，再把鈴由左線送到右線，繞著腳反覆運鈴。

9. 金雞飛渡

可以先做金雞上架之後，再把雙棍平行在腰，間右棍拋鈴由左棍接鈴，交互做最後溯落在鈴繩上。

10. 仰觀星斗

鈴線不交叉，右腳上前踏一步，右膝跪下，抬頭視鈴，身稍向後仰，兩手亦向後，使鈴向左肩繞至身後由右肩至前方，站起來時雙棍將鈴

往反時鐘方向摔一次恢復原狀。

11. 紡棉花（仙女紡紗）

鈴運到最快速時，右手將鈴棍在胸前平舉，左手棍將繩提高碰在右棍上，同時將左手棍之端由身前之繩圈向前穿出，使鈴棍與冷繩成三角形，再以左手棍下壓繩環繞，使鈴在左右鈴繩之間交互跡躍數次，棍繩環繞時不可過快或太慢。

12. 二仙傳道（左右開弓）

扯鈴到最快時，兩手分開，身體左轉，左右腳跨過鈴繩，形成左手在前，右手在背後，兩眼看準鈴，右手用力挑動將鈴彈起，即時左轉身，右邊繩接鈴。當接好左手腕再挑動將鈴彈起，即右轉身彈接鈴4次，最後一次鈴彈起時，將在背後的手由頭上繞至身前兩手之鈴繩接鈴後繼續運鈴。

13. 扭轉乾坤（挖鈴）

如果是交叉運鈴是線交叉。只要雙手交叉，鈴線就分開。

(1)將鈴上拋至頭部以上高度。

(2)雙棍分開，將鈴線拉直，並用右邊線端接鈴。

(3)再往上拋一次，高度不要超過胸部，用右邊鈴線線端，由上往下，壓到軸心（挖鈴），再往下勾回。

14. 大輪迴

(1)將右棍靠在軸心上，把鈴提高在右上方，同時鬆開右手棍。

(2)左手棍同時由右下往左上方，以順時鐘方向畫圓圈，使鈴由下往上飛。

(3)當右棍落到右邊時，用右手接住右棍。

15. 大鵬展翅

交叉運鈴、身體右轉，雙棍和鈴與身體平行、左棍低、右棍高，把鈴拋起，同時左棍由下往後上方拉，右棍由上向下方勾鈴，連續做數次也是運鈴的一種。

16. 直上青雲

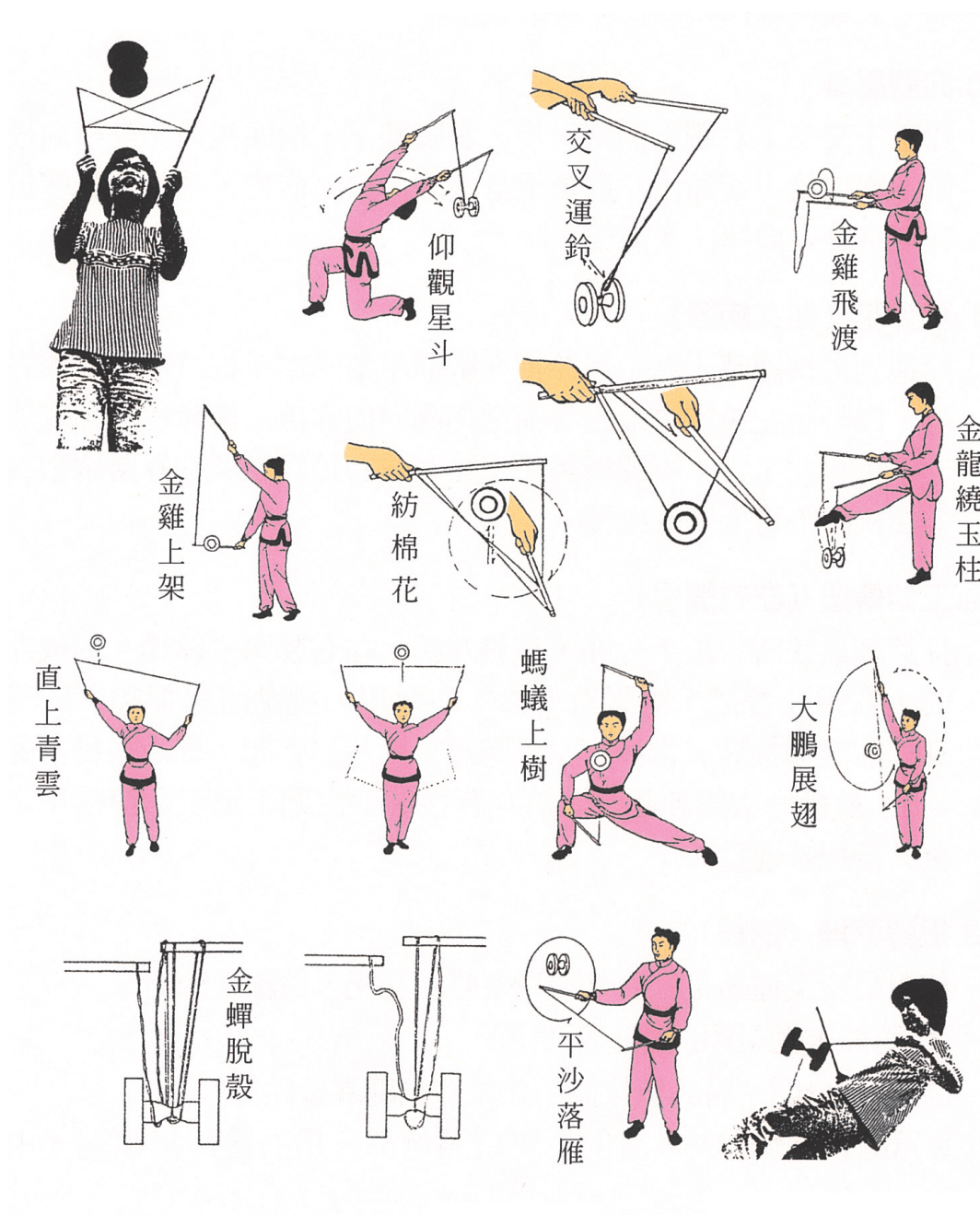
又叫拋鈴，鈴線不交叉，將鈴往上拋，再將線拉直成右邊高左邊低，接鈴時從右邊高端接住鈴軸，以免危險。

第八章

民俗體育

17.收鈴

- (1)金蟬脫殼做一次。
- (2)再由外向裏繞二圈倒勾回來。
- (3)用左手接雙棍，右手取鈴。



9-5 測驗方式

1. 運鈴→60分

2. 發出響聲→65分

3. 完成7個動作（每個5分，有三次失敗的機會）→100分