

# ❖ 撥 拉 棒 ❖

撰寫人：郭憲偉

## 第一節 前言

雜技表演是中華民族古老的傳統藝術。隨著社會的發展，在發展中求新求變，不斷地適應社會生活和人們審美需求的變化。雜技表演包含：形體、技巧、優美以及造型等四種特性，它融合舞蹈之輕柔、音樂之優美、民俗之風貌、武術之剛猛、體操之舒展等以及舞台燈光等高科技於一體，展現出新、奇、精、美、難為一體的藝術美。

撥拉棒是我國民間雜技範疇之一，流行於漢唐時代的民間活動；撥拉棒是兩手各拿一根棒子，控制另一根棒子在空中拋轉或跳動，看似簡單但要維持平衡，還是需要一定的練習。基本技巧有鷓鴣、背劍、釣魚等。有單杆打棍與雙杆打棍兩種形式打花棍可以單人表演也可以集體形式出現。主要動作技巧有雙人腳踢對換、拔高打前橋、雙棍上下腿、平棍翻身兩周……等技巧，道具小且攜帶方便，是結合日常器具所衍生出的雜技表演。

撥拉棒是一種很容易入門的活動，也就是說撥拉棒是一種幾乎人人可參與的運動。具有以下幾項的發展特性：

- (一)、撥拉棒具有悠久的歷史，是中華民族的文化資產。
- (二)、撥拉棒製作簡單，取材容易，省錢省時。
- (三)、撥拉棒是一種相當溫和不會有運動傷害的民俗運動。
- (四)、撥拉棒具有促進手眼協調與身體反應機敏等功能。
- (五)、撥拉棒不受場地、空間、天候、道具、年齡、性別等限制，而且可促進手眼協調及靈活度，安全上較無危險性，為各校均可推行的民俗體育運動。
- (六)、撥拉棒動作花式變化繁多，深入淺出且自我創作，啟發學生創造力思考。
- (七)、水流星注重個人表現與團隊默契，並可輔助舞蹈學習，培養自我信心與進增同儕情感。

綜上所述，撥拉棒是值得推廣於學校和一般民眾的休閒活動中，它既可增加民俗體育的多樣性，更促進全民身心健康。因此，有其存在與保存的必要性。

## 第二節 撥拉棒的技術解析（演示者：郭憲偉）

### 一、鐘擺

	
<p>(1) 雙腿站立預備式</p>	<p>(2) 雙腿微蹲，中間棍一端放在地面一端斜向右手棍約十公分處</p>
	
<p>(3)、(4) 右手輕撥，將撥拉棒轉向左手，左右雙手持續鐘擺</p>	

### 二、拋接

	
<p>(1) 雙腿站立預備式</p>	<p>(2) 左手輕撥挑起中間棍旋轉 180 度</p>



### 三、單手地面左右挑轉





#### 四、雙手地面正手挑轉



(1) 雙腿微蹲，中間棍一端放在地面一端斜向右手棍約十公分處



(2) 右手輕挑將中間棍旋轉 180 度



(3)、(4) 旋轉 180 度後，換左手接棍，再旋轉 180 度，換右手接棍，反覆操作至熟練為止



#### 五、雙手地面反手挑轉



(1) 雙腿微蹲，中間棍一端放在地面一端斜向右手棍約十公分處



(2) 右手輕挑起將中間棍旋轉 180 度，右手反手接棍



(3)、(4) 再輕挑起旋轉 180 度，換左手反手接棍，左右手反手接棍，反覆操作至熟練為止

## 六、雙杆打棍



(1) 雙腿站立預備式

(2) 右手預備輕撥挑起中間棍



(3)、(4) 雙杆左右打棍鐘擺至熟練為止，後以預備式結束



## 七、單杆打棍旋轉



## 八、雙杆打棍平轉





(3)、(4) 雙杆開始左右打棍平轉，反覆操作至熟練為止

### 九、單杆打棍平轉



(1) 雙腿站立預備式

(2) 雙杆開始左右打棍平轉



(3)、(4) 左右打棍平轉至熟練後，左手順勢將中間棍帶起，並以此為支點平轉至熟練為止



## 十、雙杆打棍平轉拋接



(1) 雙腿站立預備式



(2) 雙杆開始左右打棍平轉



(3)、(4) 左右打棍平轉至熟練後，左手順勢將中間棍拋起至空中，再以右手為支點接住中間棍

## 十一、騎馬



(1) 雙腿站立預備式



(2) 右手預備輕撥挑起中間棍





## 十二、背劍

