

扯鈴講授大綱

廖達鵬

壹、運鈴

一、低手交叉線運鈴

1. 準備姿勢：

立姿丁字步，兩腳分開約十公分，將鈴放在左腳左前方地面上，兩手持鈴棍，把鈴繩置於鈴軸中央下方，成V字型，然後左右手鈴棍交換，使鈴繩成交叉狀，左手鈴繩在外側，右手鈴繩在內側。

2. 分解動作：

右手帶動地面上的扯鈴，由左向右滾動，如同飛機在地面起飛的動作。當鈴快到右腳部位時，將鈴提起懸在身前，然後左右手上下扯動鈴繩，使鈴在繩上平衡轉動，右手棍扯高至肩膀同時須用力。右手放低時、左手順勢（無需用力，僅做配合性）將扯棍拉高，唯左手拉高時，應趁著騰空之剎那，隨機拉起，不使鈴繩與鈴軸發生磨擦，否則無法使鈴加速。

3. 注意事項：

初學扯鈴者，無法隨心所欲控制扯鈴方向，鈴頭（盆）會隨時轉移方向，應隨著鈴頭（盆）的轉動而移動身體，使身體正面與鈴面保持平行。當鈴運至能嗡嗡作響時，即表示運鈴已達水準，可進行學習基本動作。

二、高手交叉線運鈴

1. 準備動作，由地面起鈴均同低手交叉運鈴。

2. 鈴由左向右扯動時，順勢將鈴送往右邊斜上方，使鈴爬昇到頭的右斜上方，而當右手放低時，左手則趁著鈴落下的空檔，將鈴繩拉回左左邊腰際。（切忌使左手拉動鈴軸）

3. 空中起鈴法：

當練習者熟練地面帶動起鈴後，還可練習採用空中起鈴法。=>即左手持雙鈴棍，使鈴線成交叉狀，右手鈴棍在上，左手鈴棍在下，右手拿鈴置於繩上，拇指在上，其餘四指在下，由左向右轉動扯鈴後，立即持鈴棍做運鈴動作。這種起鈴法，較為美觀，多用於比賽或表演時。

附註：

1. 所有交叉線運鈴，要做動作之前（除螞蟻上樹外），均須先將右腳向後旋轉一百八十度，使鈴線變成「V」字形才能開始做動作。
2. 交叉線運鈴時與做動作之方向正好相反，因此不適合舞台表演用，但初學者先學會這種運鈴方法，可以避免鈴咬及鈴繩而傷及頭部，這種運鈴方式熟練後，再練習其它方法，可事半功倍之效。

三、繞線運鈴

1. 準備姿勢：

立姿丁字步，兩腳分開約十公分，將鈴放在左腳左前方地面上，兩手持鈴棍，把鈴繩置於鈴軸之中央下方，成「V」字型。

2. 分解動作：

兩手在身體右方，向左方帶動扯鈴，讓它在地面上滾動，當鈴快到左腳前時，兩手順鈴轉動之勢，將鈴提起懸於身前右手棍由右向（左反時針）繞軸心一圈，而後右手拉動鈴線，繼續運鈴，鈴轉速達一定速度，右手順時針繞鈴軸一圈，使鈴繩成「V」字型，便可做項動作。

貳、調鈴

初學運鈴時，首先面臨的難題是，鈴不聽指揮，外側原圓盒與內側圓盒高低不平衡；鈴的方向無法固定於一個方向。調整的方向如下：

一、平衡兩圓盒：

1. 交叉線運鈴調整法：

- (1) 右手鈴棍略為提高，再將右手鈴棍向左手下方移動到左手鈴線之左邊，使兩手鈴線成「V」字型。
- (2) 右手鈴棍向外推，使鈴線與外側圓盒邊線約在圓形鐘面十點至十二點鐘位置產生摩擦，即可將外側圓盒調低。

(3) 右手鈴線做完調鈴動作後，應即回復至運鈴的位置，繼續做運鈴動作，若鈴轉速已有聲響，便可做各項動作。

2. 繞線運鈴調整法：

(1) 右手由右下方向左繞一圈，使兩手鈴線成「V」字型。

(2) 左手鈴棍向外推，使鈴線與外側圓盒邊緣約在圓形鐘面十點至十二點位置摩擦，即可將外側圓盒調低。

(3) 做完調鈴動作，右手應回復至繞線運鈴位置，繼續運鈴。

附註：調鈴時應注意的事項：

1. 摩擦時間不可太長，速度應儘快，否則將因鈴的轉速變得太慢，而使鈴掉落地面。

2. 右手鈴線若與外側圓盒摩擦位置，超過十二點鐘位置，將使鈴線被捲入軸心。

3. 左手鈴線若未達外側圓盒十點鐘位置，易造成扯鈴掉落地面。

二、調整鈴的方向：（改變扯鈴的方向）

（一）交叉線運鈴

1. 使鈴右轉之方法依序為：

(1) 將右手鈴棍提高。

(2) 使左手鈴棍能擦到內側圓輪約十至十二點中位置，扯鈴即會右轉。

2. 使鈴左轉之方法依序為：

(1) 將右手鈴棍提高。

(2) 同時將左手向外側圓輪方向推出，並使握鈴棍之拳頭朝向身體，手肘略為提高。

(3) 使左手鈴棍與外側圓輪摩擦，即可使鈴左轉。

（二）繞線運鈴：

1. 使鈴左轉之方法依序為：

(1) 保持原運鈴姿勢並提高左手鈴棍。

(2) 右手鈴棍下降至圓輪位置。

(3) 將右手鈴棍與內側圓輪之一至三點位置摩擦，即可使鈴左轉。

2. 使鈴右轉之方法依序為：

(1) 先將鈴線由繞線成“V”字型。

(2) 右手向身體外推，並使握鈴棍之右手拳頭朝向身體，鈴棍接線位置朝向軸心。

(3) 右手鈴棍與外側圓盒摩擦，即可使鈴右轉。

參、扯鈴活動內容與方法

一、金雞上架：

將鈴轉至適當速度時，身體右轉，鈴繩已成V型，以兩手腕力上挑鈴繩之彈起，高度以不超過胸部為宜，在鈴開始下落時，以右手鈴棍接鈴軸，左手棍亦立即高舉，使鈴在右手棍轉動，這時應以腕力控制鈴棍，使鈴在棍上不致前後左右擺動。三、四秒鐘後，鈴在棍上之旋轉減弱時，將右手棍前端稍下沉，使鈴滾落鈴繩，同時身體轉回原位繼續運鈴。

二、螞蟻上樹（猴兒爬竿）：

將鈴轉至適當速度時，右腳向前方橫跨一步，成為弓箭步，左腳繃直，右手在下左手在上，將鈴繩拉直，以雙手控制鈴繩，下邊手用力，鈴便自動上升，若繩鬆，鈴會自動下降，若兩手均用力，鈴必在鈴繩中央停止。

三、金蟬脫殼：

將鈴轉至適當速度時，將右手鈴棍盡量提高到左手棍前端；離鈴軸約二十至二十五公分處停止，右手棍牽引鈴繩，自左手棍前端內側向外繞一圈，經過鈴軸後再由左手棍外側自內繞一圈，跟著兩手棍壓落在鈴棍上，使之回復平衡姿勢。

四、直上青雲（拋鈴）：

將鈴轉至適當速度時，右腳向左側跨一步，左腿隨進，身體向右後轉，此時鈴繩已成直型，開始向上拋，初學者，拋之高度二~三公尺，（練習時須配合手、眼、身法、腳步等敏捷動作，才能看的準，接的穩）當鈴拋起時，兩手棍繩拉直，右手即向上舉，鈴棍指向鈴之軸心，左手鈴棍稍低，當鈴繩落在繩上時，必不會滑出，等技術純熟後，練習高拋，拋至二~三公丈之高度。

五、大鵬展翅：

將鈴轉至適當速度時，右腳向左側前方跨出一步，左腳跟著上步右轉身，

左手在上、右手在下方，向上一抖，將鈴拋出，高度以不超過頭部為宜，以右手鈴棍向前端之鈴繩拉直，即時套接鈴軸，在套接鈴軸之同時，左手順勢向後即時向前繞，接穩後再將鈴拋起，再接、再拋，連續做十次，熟練為止。

六、平沙落雁（套鈴）：

將鈴轉至適當速度時，跟著轉，將鈴繩拉直，以兩手腕力上挑，將鈴彈起，高度以不超過胸部為宜，當鈴體在空中下降到腹部時，兩手鈴棍牽動鈴繩自鈴下經鈴上繞一圈，在鈴前套接鈴軸，接住後立即彈起，連續拋接三至六次。

七、金龍繞玉柱：

將鈴轉至適當速度時，右腳向左側前方跨一步，左腳跟進，身體向後右轉，身體重心在腿上，兩手分開平放，右腳抬起，腿伸直，鈴在腳腿肚下左邊，左手腕向上排，鈴跳起經過右腳，落在右手棍繩上，鈴滾到左手邊，再將鈴挑起，鈴在右腿繞四至六次，右腳收回，轉身回原位，繼續運鈴。

八、二仙傳道：

將鈴轉至最快速度時，兩手分開，身體右轉，左右腿跨過鈴繩，形成左手在前右手在背後，兩眼看準鈴，以鈴繩接鈴，當接好後，兩手腕再挑動將鈴彈起，即時右轉身彈接鈴四至六次，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。

九、仰觀星斗：

將鈴轉至適當速度時，右腳向左側前方跨一步，左腳跟進，身體向後轉，原本鈴上之繩是交叉，現已成V型，兩手高舉，右腳跨出一大步，右腳跪下，抬頭視鈴，身體稍向後仰，兩手亦伸後，使鈴由左肩經過，繞至身後，由右邊至前方，兩手持之棍，即時順左邊向下繞鈴一圈，完成此項動作，轉身回原位，繼續運鈴。

十、離心運轉：

將鈴轉至適當速度時，左右棍橫並，左手棍繩上提約四十公分，以右手姆指將左棍之鈴繩固定在右手棍上，使鈴棍與鈴繩成三角型，同時將右手棍掉頭，使棍尾朝前右手握著在有繩的一端，以棍尾環在左手棍前端鈴繩，使鈴在左右手鈴繩間交互跳躍六至八次。練習或表演時，兩眼不可離開鈴，同時注意鈴之運轉速度，不可過快或過慢。