

扯鈴講授大綱

梁炎泉

一、扯鈴運動是值得推展的好運動

- (一) 是童玩遊戲又是體育運動，老少咸宜。
- (二) 易學、好玩、花樣繁多、耐人尋味。
- (三) 具創造性與展延性、容易滿足成就感。
- (四) 不受經費、時空及人數限制。
- (五) 符合國小學童興趣及教師訓練利益。

二、扯鈴的基本認識

(一) 鈴：

雙頭鈴、單頭鈴。

塑鋼鈴、塑膠鈴（安全鈴）。

鈴的選擇：質好耐用、平衡性佳、穩定性高。

(二) 棍：

木棍、塑膠棍、藤棍。

棍的選擇：長度因人而異以兩棍同重；棍重 30 ~ 35 克為佳。

(三) 繩：

棉繩、尼龍繩、水線。

繩的選擇：以尼龍繩為佳；繩長以雙臂側平舉為宜。繩結以活結較為方便。

三、扯鈴的基礎動作

(一) 基本運鈴：

交叉線運鈴：

繞線運鈴：高低運鈴、上下飛舞運鈴、圓形運鈴、花式運鈴

(二) 開鈴、調鈴：

反繞開鈴、上拉開鈴

前後平衡調鈴（前推後拉）

左右轉向調鈴（內左外右）

（三）基本腳步：丁字步、踏點步、小碎步、花式步

四、扯鈴的基本動作及變化動作

（一）金雞上架：一道彩虹、海豚跳躍

（二）金蟬脫殼：金蟬收鈴、金蟬拋鈴

（三）螞蟻上樹：腳上螞蟻

（四）直上青雲：直上跳躍、直上轉身

（五）平沙落雁：左右勾鈴、平沙雙圈

（六）大鵬展翅：巧滾火輪、大鵬轉身

五、扯鈴動作的結構及相關動作

（一）繞：繞手、繞腳、繞腰、小旋繞、紡綿沙

（二）跳：直上青雲跳、八仙過海、蜘蛛結網跳

（三）纏：金蟬脫殼、三波浪、關渡大橋

（四）拋：直上青雲、喜從天降、高空拋鈴

（五）甩：肩甩、左右開弓、八字甩、後八字甩

（六）迴轉：大迴轉、反迴轉、盪鞦韆、大迴輪轉身

（七）定點：金雞上架、蜘蛛結網、仰天長嘯、彈指神功

（八）放單手：仰觀星斗、十全十美、半斤八兩

（九）放雙手：高空拋鈴、喜從天降、肩甩放雙手

六、個人比賽動作編排要領

（一）運鈴方式：以上下飛舞、圓形運鈴、花式運鈴……等穿插應用，但須考慮鈴速快慢及起始動作銜接、搭配。

（二）腳步及移位：配合運鈴方式靈活運用各式腳步；移位可前後移位或圓形移位。

（三）個人比賽動作編排要領：

結構：指定結構前七項及單頭鈴，須全編排入內以免被扣分。

難度：以高低、難度穿插為宜，以高難度動作為主動作；以低難度動作為貫串充實結構。

熟練：以漸進式或分段式編排勿過度勉強，較易達成。

優美：動作純熟後，加強肢體、臉部表情及律動之修飾美化。

創意：多教、多學、多鼓勵，較易有創意出現。

(四) 個人比賽動作內容參考：

參考前四、五之各動作搭配編排。

七、雙人比賽動作編排要領

(一) 運鈴方式：參考個人比賽運鈴方式，唯應多加考慮雙人搭配動作之美感。

(二) 腳步及移位：參考個人比賽腳步運用，唯移位採個別前後移位、圓形移位或雙人交叉圓形移位。

(三) 隊形：左右並排、前後直排、前後斜排（依各動作搭配之需要）

(四) 雙人比賽動作編排要領：

與個人比賽編排要領略同，唯多加雙人賽指定動作及考慮雙人互動性、搭配性動作為佳。且編排時以個別性、搭配性相互穿插為佳。

(五) 雙人比賽動作內容參考：

互拋：左右互拋

交換鈴：繞腳交換鈴

移位：自拋左右移位

一線雙鈴：倆相好

兩人一鈴：雙繞腳

兩人三鈴：兩人三鈴

八、團體比賽動作編排要領

(一) 運鈴方式：參考個人、雙人比賽運鈴方式，唯多注意整體美感性及移位的安全性。

(二) 腳步及移位要領：參考個人、雙人比賽腳步及移位要領；但團體比賽整體腳步齊一非常重要，移位動線之安排及整體美感均應多考慮。

(三) 隊形：注意動作之搭配性與選手之安全性及整體之律動美感。

參考隊形如：

1. 一字

2. 二字

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

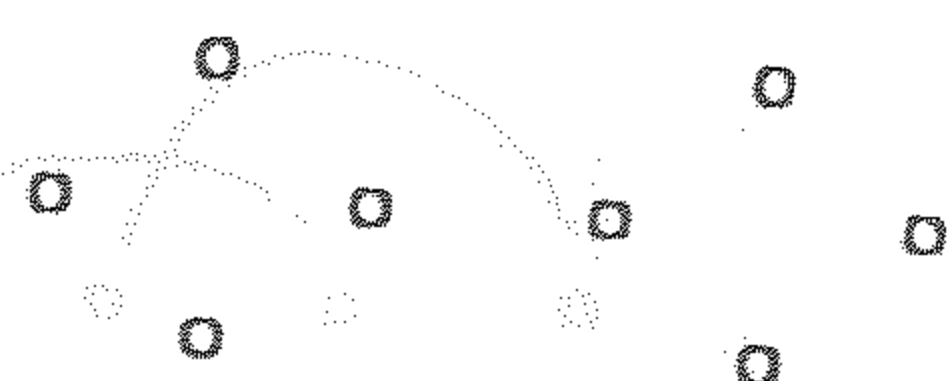
○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

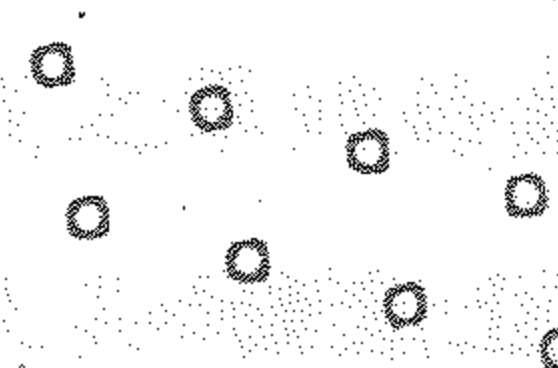
3. 十字



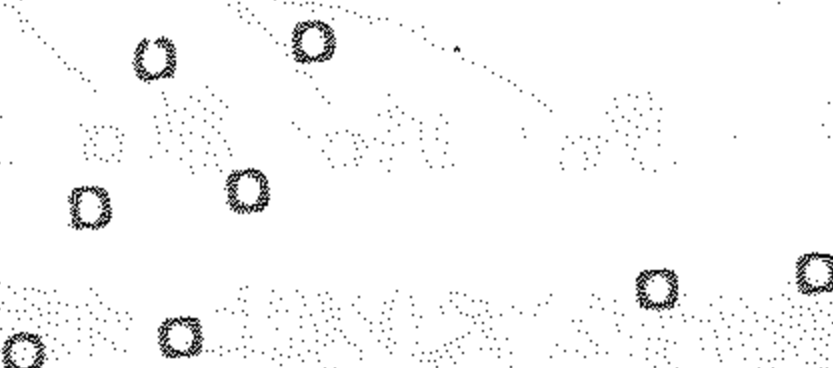
4. 雙十字



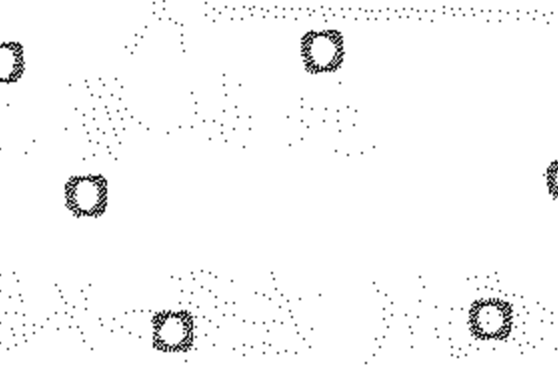
5. 斜線



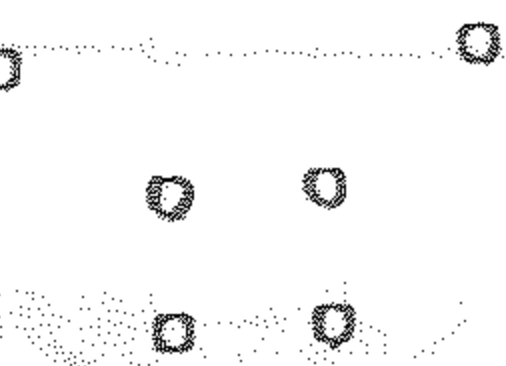
6. Y字形



7. V字形



8. X字形

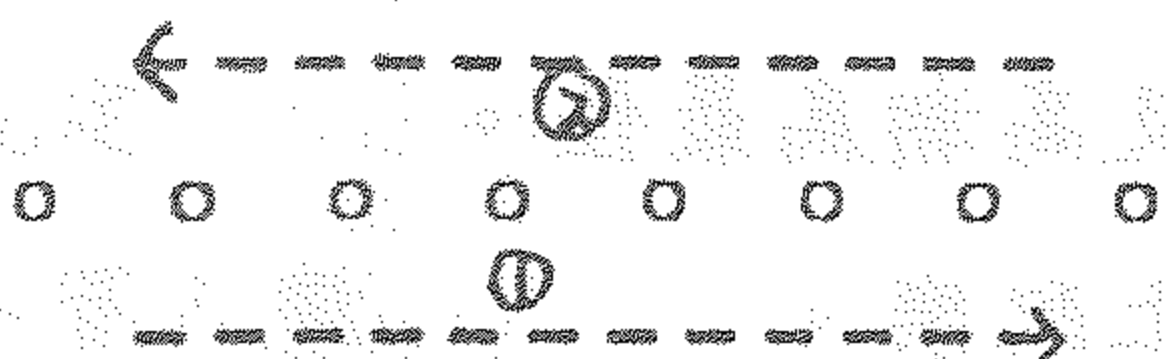


(四) 團體比賽動作編排要領：

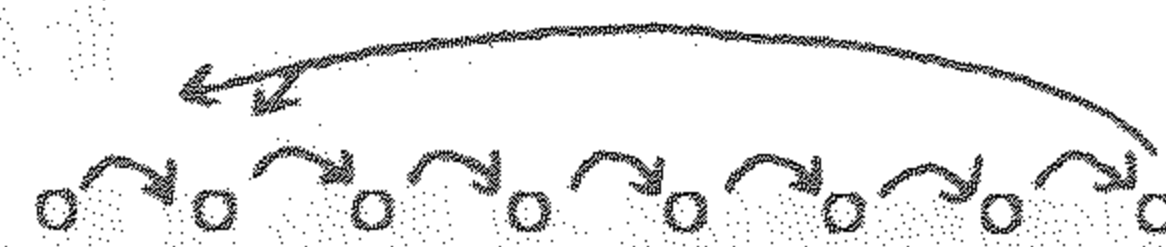
與雙人比賽動作編排要領略同，唯多加團體比賽指定動作及考慮團體互動性、整體性、安全性、優美感等。且編排時以個別性、搭配性、整體性相互穿插為佳。

(五) 團體比賽動作內容參考：

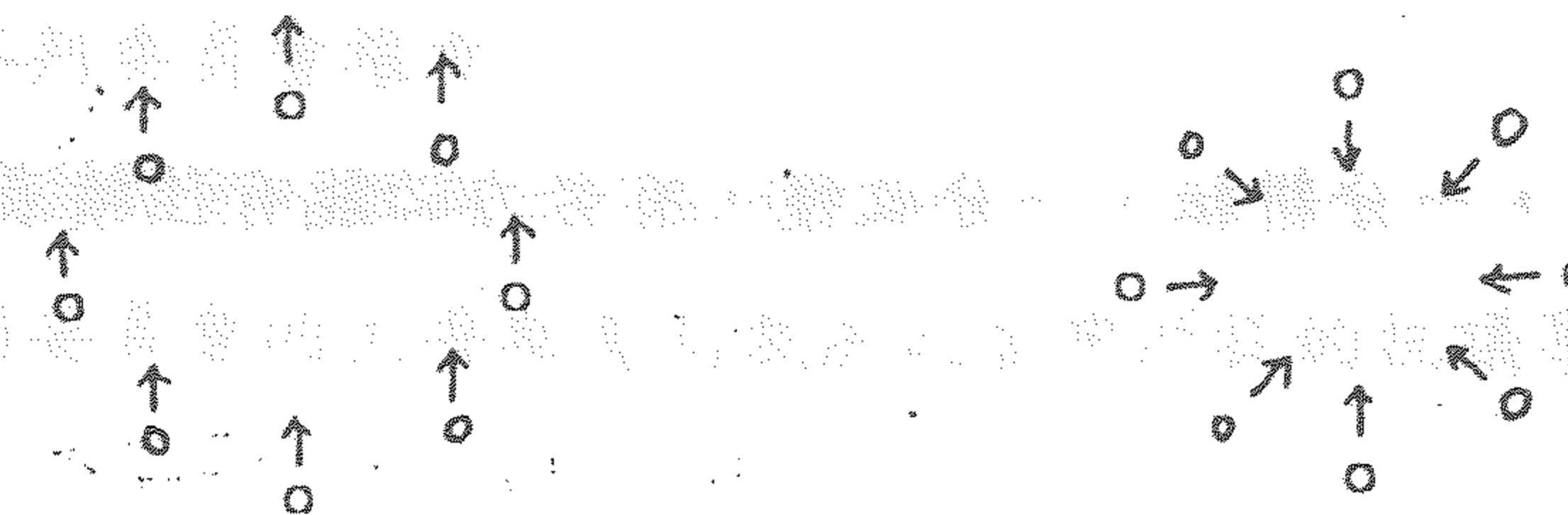
1. 八人接龍（一條龍）：八人一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴由頭部以上滾至最後一位，再由最後一位將鈴拋給第一位。



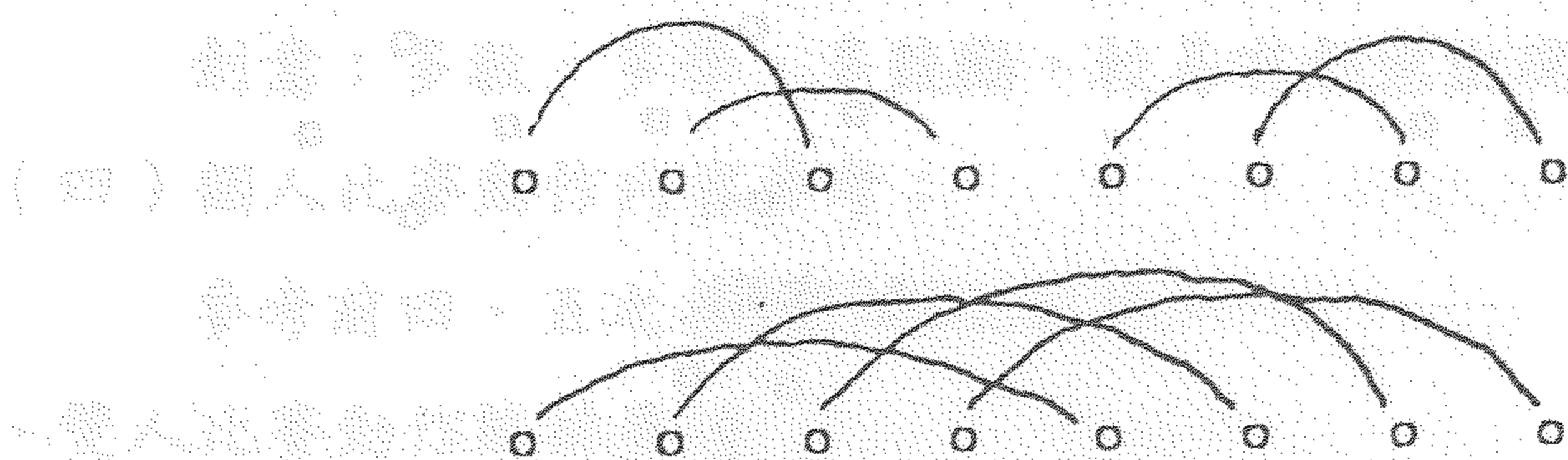
2. 一龍戲二鳳（八相好）：八人八鈴，每人都以一繩雙鈴方式，由第一位將鈴傳至最後一位，再由最後一位將雙鈴同時拋出。（由左至右、由右至左均可）



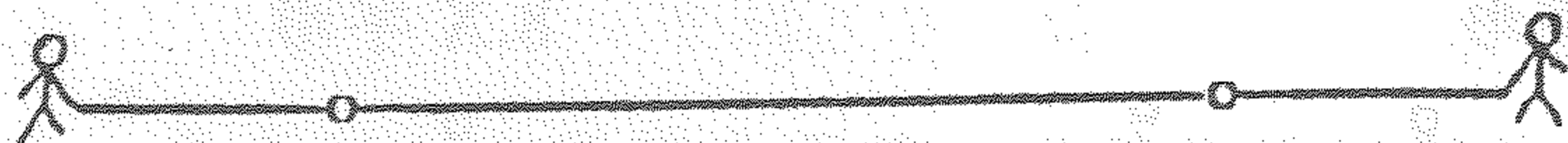
3. 圓形八人移位拋：八人成一圓形，八鈴同時自拋後移位接鈴左右連續作



4. 八人對拋：八人爲一橫列，四人爲一組，四鈴連續對拋兩次。



5. 長繩：長六公尺以上，至少有二鈴以上同時在繩上滾動。



6. 一道彩虹：八人成一橫列，同時將鈴拋給右一人或（左一人）最後一位將鈴高拋給第一位。



九、扯鈴隊組訓經驗分享：

(一) 比賽動作編排原則

動作組合應注意系統性、緊密性、鈴速快慢。

難度高的動作搭配優美動作相映襯。

動作的挑選以誇張性高及較優美的動作爲主。

整體動作的編排以逐漸增加難度及高潮爲最佳。

動作純熟後配合身段、儀態，加上配樂。

(二) 比賽動作訓練方法

動作要領分析要清楚。

動作內容示範常反覆。

難度高的動作分段練習。

危險性高的動作先單一、再分組、再整體。

多教、多學、多觀察、鼓勵創新、鼓勵反覆嘗試練習。

十、結語：

多用心、多關心，一分耕耘、一分收穫，有努力必能有佳績表現。