

## 【扯鈴】

### 一、扯鈴簡介 (Preview of Diabolo)

在台灣，自從七十年代開始大力推展扯鈴，並將之定位為民俗體育，一直以來，我們認為這是傳統的東方文化與活動。但經由網際網路的興起，方知遠在五十年前，扯鈴早經由陸路傳到歐洲，十八世紀時，扯鈴入英國，頓時英國人迷上這個神奇的小玩意兒。他們稱之為「兩根棍子上的精靈」。後來傳到法國，法國人將扯鈴改用璃瓷土製成，於大庭廣眾中公開表演。目前歐洲許多國家的扯鈴選手水準均不在我國之下，甚至近年來許多技巧與動作均學習自網路流傳影片，而使得我國扯鈴水準也大幅度提升。

### 二、中華民國民俗體育運動協會 2009 年規則

#### 1. 個人賽：

- (1) 比賽分可用單頭鈴及雙頭鈴。
- (2) 雙頭鈴動作內容至少應包含：繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。
- (3) 單頭鈴動作內容至少應包含：雷鳴大地、海底撈針、斗轉星移等動作。
- (4) 動作時間為 3 分 30 秒至 4 分鐘，前 2 分鐘應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸之單頭、雙頭響鈴。（第一信號 2 分鐘，第二信號 3 分 30 秒，第三信號 4 分）
- (5) 每人出賽以準備雙頭鈴 6 個、單頭鈴 2 個、及鈴棍三付。鈴滾出界外，不得繼續使用。
- (6) 運動員出界所作內容不計成績。

#### 2. 雙人賽：

- (1) 動作內容應有交換鈴、移位、互拋、兩人一鈴繩、一繩兩鈴、二鈴繩一鈴之動作，及富有協調默契之變化動作。
- (2) 交換鈴時，鈴應在頭部以下位置。互拋時，鈴之高度應超過頭部

以上位置。

(3) 動作時間為 4 分 30 秒至 5 分鐘，前 2 分 30 秒，應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸之單頭、雙頭響鈴（第一信號 2 分 30 秒，第二信號 4 分 30 秒，第三信號 5 分鐘）。

(4) 同個人賽 6。

### 3. 團隊賽：團體賽評分表(提供參考)

(1) 動作內容：至少應包含下列

- 八人接龍：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回給最前一位。
- 遊龍戲鳳：八人八鈴，每人都以一繩雙鈴之方式，由第一位依次傳至第八位，再由第八位將雙鈴同時拋出。
- 圓形移位：八人成一圓形，八鈴同時自拋後移位接鈴，左右各作一次。
- 八人對拋：兩人一組對拋。
- 長繩滾鈴：長六公尺以上，至少應有 2 個鈴以上同時在一繩上滾動。
- 一道彩虹：八人成一橫列，八人同時將鈴拋給右一人（或左一人）第八位將鈴拋高至第一位。

(2) 動作內容形式以隊形變化極富有團隊默契的相互交換鈴，並應隨時保持全隊人數在場活動。

(3) 時間為 5 分 30 秒至 6 分鐘（第一信號 3 分鐘，第二信號 5 分 30 秒，第三信號 6 分鐘）。

### 三、進階分組動作

#### (一)、單手放棍

招式名稱	實施步驟
繞線左放棍 (套圈單甩)	(1)運鈴後，開線。 (2)左手繞線，將鈴向左推送，使鈴在線上往左滑動。 (3)左棍上提，並放右棍。 (4)右手接回右棍。 (5)回復開線之動作。
左放棍接 (左單甩)	(1)運鈴後，開線。 (2)將鈴向左推送，使鈴在線上往左滑動。 (3)左蜻蜓點水，並放右棍。 (4)右手接回右棍，回復開線之動作。
連續左放棍	(1)左放棍接動作完成時，右手略高。 (2)將左棍向外經過上方將鈴向內甩，並放右棍。 (3)右手接回右棍。 (4)重複動作。
右放棍接 (右單甩)	(1)運鈴後，開線。 (2)將鈴向右推送，使鈴在線上往右滑動。 (3)當鈴的位置滑至右棍外時，向下放右棍。 (4)右掌心向上接回右棍，成繞線之動作。
連續右放棍	(1)運鈴後，開線。 (2)將鈴向右推送，當鈴往右滑動時，右棍需放在左線外側。 (3)當鈴的位置滑至右棍外時，放開右棍。 (4)右掌心向右接回右棍，成繞線之動作。 (5)將右棍帶鈴向左上挑送，使鈴送出左棍外側。 (6)鈴將經過左棍外側，並向下滑動，回復開線動作。 (7)重複動作。
繞線旋風金鈎	(1)右手繞線。

(套圈右手旋轉) (2)將鈴向右推送，當鈴往右上即將向內繞時，放左棍。  
(3)右棍「上拉、放鬆繞線」反覆操作。

開線旋風金鈎 (旋轉) (1)將鈴向右推送，當鈴往右上即將向內繞時，放左棍。  
(2)右棍「上拉、快速繞線」反覆操作。

(1)開線旋風金鈎動作進行中。。

(2)快速繞線後，瞬間將左棍上拉，使鈴向上或右上彈出。

鳳凰展翅 (蓋鈴) (3)操作左棍，使右棍帶動線，由外向內，由上至下蓋住扯鈴。

(4)右後轉並右手抓右棍，此後向右後翻身帶鈴回正面。

(5)交叉拋鈴，開線接鈴。

(1)運鈴後，開線。

(2)向右低拋鈴，並右棍挖鈴。

雙拋棍 (空拋)

(3)將鈴向右上方甩，並放雙棍，讓鈴帶線及帶棍向上飛送。

(4)棍子在鈴周圍轉兩圈回至鈴的左側時，雙手接棍。

(1)運鈴後，開線。

(2)將鈴向左推送，使鈴在線上往左滑動。

(3)將鈴向左上方甩，並放右棍，讓鈴向上飛送。

倒掛金鈎 (十全十美)

(4)當鈴下落時，左棍放在鈴的右側。

(5)操作左棍，使右棍帶動線，由外向內，由下至上接住扯鈴。

(6)右手接右棍或右線。

## (二)、雙鈴起鈴方式

### 1. 繞線起鈴:

- 將第一顆鈴運有一定鈴速，兩支棍子交於左手並以 V 字型握緊。
- 右手拿起第二顆鈴，在 V 字型內側靠著右邊繩子，順時鐘向下轉一圈，逆時鐘轉鈴，立刻握回右手棍子
- 右手做繞線運鈴，右手繞開同時左手將第一顆鈴拋起，雙鈴開始以左拋右接方向開始操作。

### 2. 空轉起鈴:

- 將第一顆鈴運有一定鈴速，兩支棍子交於左手並以 V 字型握緊。
- 右手拿起第二顆鈴，逆時鐘方向拋轉，立刻握回右手棍子，在扯鈴掉落前必須接住，雙鈴開始以左拋右接方向開始操作。

### 3. 地板起鈴:

- 將第一個鈴套入繩中，扯鈴在左棍子在右平行放在地上，第二個鈴緊貼在第一個鈴右側放置繩子上方
- 第一個鈴向右交疊一次，兩手分別抓緊棍子，向右斜上 45 度快速拉起，第二個鈴會飛向空中，看到有鈴飛向空中才可將手打開接鈴，雙鈴開始以左拋右接方向開始操作。

## (三)、三鈴入門教學

種類 1. 手轉起鈴 2. 點水進雙鈴 3. 雙鈴點水 4. 左手挑鈴 5. 點水進三鈴

### 1. 手轉起鈴

- 手腕轉動拋起使鈴逆時鐘旋轉(右手)。
- 手腕轉動拋起使鈴順時鐘旋轉(左手)。

### 2. 點水進雙鈴

- 將一顆鈴扯動至鈴速穩定，做蜻蜓點水
- 雙棍交至左手，右手做手轉起鈴之動作
- 當鈴至空中右手順勢抓棍將點水甩開，將空中手轉的鈴接至

線內做雙鈴。(以上左手相反操作)

### 3. 雙鈴點水

- 將在滾動的雙鈴其中一顆鈴運用慣用手將鈴點水勾住，再打開回雙鈴，此動作要掌握鈴的時間
- 要先練習雙鈴一段時間，到可以掌控每一顆棍動的鈴。

### 4. 左手挑鈴

- 此步驟為煩悶的階段，不斷的練習左手挑雙鈴，使單靠左手也可滾動，練至『左手為主右手為輔』。

### 5. 點水進三鈴

- 將以上的步驟結合起來做總練習，進而發展到三鈴的第一階段
- 手轉起鈴，雙鈴右點水打開，將手轉的鈴接至線內，運用左手挑鈴的方式挑動每一個鈴，使之三鈴滾動形成三角形
- 切記不可操之過急，按部就班的練習，運用雙鈴的感覺去慢慢感受每一顆鈴的跳動

## (四)、直立鈴起鈴教學(右手運鈴)

1. 右手上下運鈴者，右手繞線後，將左手向上向前高舉，此時鈴會開始傾斜，右手運鈴方向與鈴軸位置為互相垂直。

2. 當鈴漸漸由水平姿態轉為垂直姿態時，高舉的左手要漸漸放低，運鈴右手漸漸舉高，調整雙手使鈴保持在垂直之姿態；同時身體需與運鈴動作配合向左邊轉身，使鈴位置不超過左半邊身體為原則(維持在右斜前方之位置)。

3. 當使用直立鈴運鈴時，建議使鈴高度在視線之水平方向。

※附件一、扯鈴過關卡(由閃鈴工作室提供)

## 第一級：小狗

41 地上起鈴	3
調鈴(前後)	
開線亮相	1
左右觀星	2
魚躍龍門	2
木蘭飛彈	2
龍騰虎躍	2
大衛魔術	2
換棍-> 蜘蛛結網 (不丟)	2
金雞獨立 5 秒	
一柱擎天 3 秒	
螞蟻上樹	2



要成功的  
次數喔!

## 第二級：山豬

手轉起鈴	2
*調鈴(左右)	
金蟬脫殼	2
鳳凰離手	2
仰觀星斗	2
拋鈴	3
左右望月 5 秒	
拋鈴打地	2
甩竿半圈	3
蜻蜓點水	2
*勾鈴 -> 換棍	2
金雞飛渡 4 下	
背書包	2

教學網頁：扯鈴-我們幸福工廠  
[www.wretch.cc/blog/tangle](http://www.wretch.cc/blog/tangle)



## 第三級：北極熊

上下運鈴	10
蜻蜓點水 左右	2
蜻蜓點水 2 次	2
拋鈴	20
背後甩竿	2
拋鈴上手	2
繞腳	5
點水*2+放棍*1	2
蜻蜓點水-->蜘蛛結網	1
勾鈴十字弓	2
圓形拋鈴 上 7 中 7 下 7	
{手} 左右彈跳	4
鶴子翻身	2
繞腳	20
螞蟻上樹+蜘蛛結網	2
八仙過海	6

扯鈴-我們幸福工廠

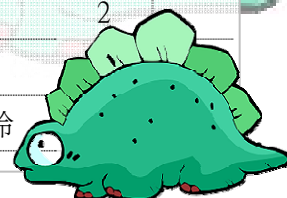
[www.wretch.cc/blog/tangle](http://www.wretch.cc/blog/tangle)



## 第四級：恐龍

圓形運鈴	10
小旋繞 3 下	2
金手指 5 秒	1
平沙落雁	3
勾鈴十字弓	10
繞腳	100
繞腳 拋至肩	4
繞腳 拋過頭	4
繞線繞腳	4
繞腳 上架 3 秒	3
大鐘擺	3
二仙傳道	8
無限轉	4
點水*2+放棍*2	2
拋鈴跳繩	
逆繞手+雙點水->空鈴	

自選四招





### 第六級：章魚

	繞腳點水	2
	繞腳拋接	3
	★ 金龍回首 ★	3
	★ 繞腳半轉 ★	10
	★ 繞腳 左右甩鈴 ★	4
	海底撈月	3
	巨浪悠悠	2
	繞腳 90 下/一分鐘內	
	雙鈴	5
	雙鈴	20
	(繞線 5 圈)點水放棍	2
	單手繞腳	20
延	摩天輪 7 圈	2
	大炮	2
伸	拋鈴跳繩二次	2
	反點水+點水-放棍->拋	



### 第五級：南瓜人

	手拋起鈴	3
	逆鐘擺	2
	平沙落雁	10
	左右 反點水->拋出	6
	左右甩鈴四下	2
	大鵬展翅	10
	抓鈴	3
	內迴旋	3
	拋鈴轉身	3
	繞手	5
	繞手	20
	鐘擺兩圈	2
延	金雞旋繞	2
	肩甩	2
伸	仰天星斗	2
	六脈神劍	2



### 第七級 日本料理

其它	下方抓鈴
	Japanese whip
延伸：蜘蛛結網、東京鐵塔、黃金四三角！	
直立鈴	運鈴
	冰淇淋 (or 上手)
	左右點水 4 下
繞手	繞手 80 下
放棍	拋雙棍
	倒掛金勾
	十全十美 簡單版
	小放棍 4 式！
繞	旋風 20 下
繞	繞腰半轉 -> 繞腳
延伸	繞 跳火圈
	放棍 十全十美
	繞手 連續逆繞手 10 下
	繞手 手繞 combo

### 進階延伸

繞腳	翻山越嶺	3	6
	繞腳內迴旋	3	6
	背後繞腳收鈴	3	6
	外繞一個，內繞一個	3	6
	拋鈴轉身	3	6
	左腳交叉繞腳	3	6

難度	名稱	成功次數
1	反點水收鈴(左 and 右)	3 6
1	上一圈下一圈	3 6
2	圈來圈去	3 6
2	甩竿	3 6
2	繞身體放棍	3 6
2	抓鈴	3 6
3	旋風	3 6
3	右邊放棍	3 6
3	阿猴の繞身體起鈴	3 6

直立鈴



# 雙鈴 2 DIABOLOS

基礎篇

指定	難度	名稱
必	1	抓一顆鈴加速
必	1	上架回拋
必	1	左點水
必	1	抽線->掛手 (->放棍)
	1	大衛魔術 (->電流急急棒)
必	2	大衛魔術->拋出
	2	大衛魔術->金手指
	3	反點水*2 - 金龍回首

點水

必	1	左點水->披在腳上
必	2	直接右點水
	2	左點水->右點水
	3	雙點水->雙掛手
	3	右點水 2+解一個點水+轉身

停鈴

必	2	停鈴
	2	2 鈴甩竿

指定 難度 名稱

必	2	外繞往外丟(解外繞結)
必	2	右抽線掛手-轉身
必	3	sprinkler 甜甜圈
	3	小放棍
	2	拋 1 顆直接掛肩
	2	換鈴 四式 1 2 3 4

外繞結

必 2 直接拋高

必 3 雙拋

拋

2 鶴子翻身

3 平衡

3 左右甩鈴

3 繞腳

3 繞手

3 fan 電風扇

其它



## 連續技~~

日期	名稱	記錄
必	點水*2+放棍+繞在手上 +棍子回拋	
	拋+無限轉+拋+內迴旋+拋+翻身+拋+轉身+上手	
必	海底撈月+左右甩鈴 +巨浪悠悠+拋接	
	運鈴+無限轉+內迴旋+反點水 +抓鈴(+拋雙棍)	
	大鵬+八仙+二仙+大鵬 +繞腰半轉(+跳火圈)+繞腳	
雙鈴	小甩竿+上手+回拋(+停鈴+雙鈴甩竿)	
雙鈴	雙掛手+解開+金龍回首	



## 自由發揮

日期	名稱	成功次數
	三鈴	1 3 6
	四鈴	
	五鈴.....	

