

毽子遊戲 教材

鮑叔良編著



海
勤
奮
書
局
出
版

尾

565

850

1=



889.9

T

幣叁角

書叢育體

毬
子
遊
戲
教
材

編
著
者

松江亭林小鮑
學體育教員
叔良

上海勤奮書局發行

體 育 叢 書

毬子遊戲教材

版權有所禁止翻印

中華民國廿六年七月初版

全一冊定價叁角

(外埠加掛號費九分)

編著者 鮑叔良

發行人 馬崇淦

發行所 勤奮書局

上海法租界勞神父路二九二號

門市部 勤奮書局

上海英租界四馬路二七七號

印刷者 華豐印刷鑄字所

上海浙江路五三六號

經售處 全國各省大書局

勤奮書局

體育叢書

中國唯一之體育叢書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云『……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優良體育教學方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……』於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理	中央大學體育科主任 北平師範大學體育系主任	吳蘊端 合作 袁敦禮	精裝二元二角 平裝一元六角
人體測量學	時事新報運動編輯東亞體 專教授	蔣湘青著	一元九角
小學體育之理論 與方法	湖南省立第一 師範體育主任	陳奎生著	一元三角
民衆體育實施法	江蘇省立教育 學院體育主任	王 庚著	一元四角
健康教育實施法	江蘇省立教育 學院體育主任	王 庚著	一元四角
標準運動實施法	衢州中學體育主任	孫 禎著	四 角
中學體育測驗	新民中學體育主任	龔以恂著	九 角

行 政

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著	二元二角
中學運動會指南	持志大學體育主任	王復旦著	六 角
怎樣做一個小學 體育教師	天柱閣小學體育教員	俞子箴著	七 角
小學運動會指南	小學體育專家	項翔高著	六角半

運動救急法

勤奮體育月報編輯
東亞體育專門學校教師
醫

阮蔚村著
蔣湘于青校
汪子岡

六角半

運動衛生

勤奮體育月報編輯
東亞體育專門學校教授
醫

阮蔚村著
蔣湘于青校
汪子岡

六角

建築

體育場之建築
及設備

中央大學體體科主任

吳蘊瑞著

二元八角

運動場建築法

上海市體育場指導

王復旦著

一元四角

體育場指南

上海市立第一公共體育
場場長

王壯飛著

七角

體育館之建築
及設備

勤奮體育月報編輯

阮蔚村譯

四角

田徑場之建築
及設備

勤奮體育月報編輯

阮蔚村譯

四角半

歷史

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著

六角

遠東運動會歷史與
成績

勤奮體育月報編輯
全國體育協進會主幹

阮蔚村著
沈嗣良校

九角五分

全國足球名將錄

勤奮書局

編輯所編

二角

全國男子田徑
名將錄

勤奮書局

編輯所編

二角

全國女運動員名將錄

勤奮書局

編輯所編

二角

林寶華網球成功史

體育記者

蔣槐青編

三角

邱飛海網球成功史

體育記者

蔣槐青編

三角

劉長春短跑成功史

體育記者
山東大學體育教授

蔣槐青編
宋君復校

三角

第六屆全運會畫報

全運會副總幹事

馬崇淦等

三角

第十一屆世運會畫報

世運中國代表

邵汝幹等

三角半

體操

德國新體操

留美體育家

金兆均等

八角

按摩術與改正操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育主任

金兆均
陳奎生合輯

二元九角

早操與課間操	中央大學體育教授 湖南省立師體育主任	金兆均合著 陳奎生	五	角
德國復興早操	江蘇省立體育場編輯 上海中等學校體聯教主席	斐熙元合譯 陸翔千	五	角
晨操教材	成都大學體育主任	彭禮南著	七	角
國花圖案健身 操實驗教材	安慶天柱閣小學	俞子箴編	二	角半
童子軍體操	成都大學體育主任	彭禮南著	七	角
基本體操	金陵女子文理學院體育系		一	元二角
中學機巧運動	江南體專教授	鄒吟廬	七	角
非常時期小學遊戲教材		何品豪	四	角
實用婦女醫療操	蘇州女師體育主任	陳韻蘭譯	七	角
舞 蹈				
和緩運動	中央大學體育科教授	張匯蘭編 孫徵和	一	元
舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九	角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳慕蘭	一	元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一	元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	一	元六角
田 徑				
田徑新術	奮勤體育月報編輯	阮蔚村著	七	角
田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張恆編	九	角
田徑訓練圖解	東亞體專教員	江良規譯	八	角
田徑賽裁判法	特志大學體育主任	王復旦著	六	角
五項十項訓練法	勤奮體育月報編輯 教育部體育督學	阮蔚村著 郝更生校	九	角半
女運動員 _{臨陣以前}	世界女運動員著名健將	人見絹枝著	九	角
越野跑訓練法	特志大學體育主任	王復旦著	四	角

競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	七角
球 類			
足球訓練法	蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
足球規則問答	蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三角
足球成功術	英國足球家	享脫著	五角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九角
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	聶克爾著 彭文餘譯	六角
美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱原著 張國勳合著 錢一勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會 中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教授 勤奮月報編輯	波魯斯著 阮蔚村譯	五角
網球要訣	美國女籃球家	白瑯女士著	七角
世界網球家	獲勝秘訣 世界網球家	馬迪夫人 海倫雅各白女士著 鐵爾登	四角半
排球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	五角五分
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	八角
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子冠軍	周桂國著	五角
手球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	四角
小學壘球訓練法	小學體育專家	俞子箴著	三角五分

跳繩遊戲百種	勤奮書局編譯	阮蔚村譯	四角五分
--------	--------	------	------

游 泳

游泳訓練圖解	中國游泳會會長	俞斌祺編	五 角
游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	一元七角
游泳成功術	英國游泳會指導 中國游泳會指導	英國海傑著 俞斌祺校	六 角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七 角
游泳之理論與方法	北平法商學院體育主任	王文麟著	八 角

其 他

童子軍營地佈置術	童軍專家	曹庸方	二角半
童子軍唱歌集	中國一六三七團長	洪惠濤編	三 角

各種運動最新規則

最新田徑運動記分表	中華全國體育協進會審定	五 角
最新 ^{田徑賽} _{全能運動} 規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新男子籃球規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新女子籃球規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新網球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新足球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新戶外女子壘球規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新男女排球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新游泳規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新舉重規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新萬國乒乓規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新業餘運動規則	中華全國體育協進會審定	八 分
中小學體育課程標準	教育部公佈	一 角 半
國民體育實施方案	教育部公佈	一 角
男女籃球記分簿	布面精裝 紙面平裝	六 三 角

勤奮書局體育叢書

新程準小學體育教本全書目錄

課程標準

(一) 遊 戲 類

書 名	適用級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 <small>甲編</small>	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 <small>乙編</small>	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小 歌 舞	中	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁茲地	一	五 角

小學	歌 舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁茲地	一	五 角
小學	土 風 舞	低中	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五 角
小學	土 風 舞	高	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五 角

(三) 運 動 類

	模 仿 運 動	低中	上海市教育局 體 育 視 察 邵汝幹	一	四角五分
小學	機巧運動	中	江南體育 師範教授 鄒吟廬	一	四 角
	小 足 球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二角八分
小學	田徑運動	高中	體育著作家 東亞體專 教務主任 阮 蔚 村 孫和賓校	一	三 角
小學	遠足登山	低中 高	體育體作家 上海市教局 體育視察 阮 蔚 村 邵汝幹校	一	二角八分
小學	器械運動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二角八分
小學	游 泳	高	體育著作家 中國游泳 研究會會長 阮 蔚 村 俞斌祺校	一	三 角
小學	籃 球	高	體育著作家 兩江女子體師校長陸禮華校	一	三角五分
小學	排 球	高	體育著作家 東南女體專 教務主任 阮 蔚 村 秦醒世校	一	三角二分

(四) 其 他

小學	姿勢訓練	低中 高	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一	三角五分
小學	準 備 操	低中 高	上海教育局 體育視察 邵汝幹	一	三角五分

小學體育教授細目

小學體育教本

以上兩部空前小學體育傑作
爲小學體育教員必備之教本

各有特長 相輔而行

勤奮書局出版之**小學體育教本**。自發行以來，全國及海外教育團體，均已採用。編輯旨趣，均依照教育部頒佈小學課程標準。作業要項爲目標，各學年體育運動及遊戲教材；所佔分量，亦經專家殫精竭思從長研討之估計，與教育部之小學體育教授細目，相輔而行，確是小學體育課程之善良教本。自小學體育教授細目頒布以外，此項教本，實爲小學體育之善良補充教本，亦是小學體育教師之良友。內容材料豐富，編輯體系，與細目體制極相脗合，有伸縮活動之配當，在採用者可自由選配，以增教學效能。

上海勤奮書局出版

毬子比賽法

周柱國編

周柱國君爲踢毬子國手，本書係就其個人之經驗而編成，內容十分切實，可供初習者及熟練者之參考。

(定價五角)

跳繩

本書爲日人原著，阮蔚村君執筆

遊戲

翻譯。內供有教材百餘種，可供

百種

中學及小學採用。本書精繪各種

插圖。尤爲可貴。

(定價四角五分)

國花體操實驗教材

俞子箴編 定價二角五分

本書採國花之圖案，編成各種團體操，經實驗多次，適合于表演之用。凡爲小學體育教員者，不可不購。

疊羅漢教材

(定價四角)

捷爾滋著 阮蔚村譯 疊羅漢教

材，于運動會中之團體表演，頗

受觀衆之歡迎，本書搜集教材百

餘種。中小學皆可適用。

勤

奮

體

育

月

報

▲體育專家執筆
▲理論教材並重

是中國首創的體育月報！

是體育教師的萬有文庫！

月出一冊定價每冊二角全
年十二冊二元郵費國內不
收國外三元六角

優待

讀者

舉行

特價

本報旨在提倡教育，復興民

族，貢獻最新體育教材，貫

輸中外體育智識，出版以來

風行全國。為體育教師指導

員，不可不讀之刊物。

勤奮體育月報社出版

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神父路三九二號

門市部 上海四馬路二七七號

毽子遊戲教材目錄

第一章 引言	(一)
第二章 毽子的做法	(三)
鷄毛毽子	(三)
鷄毛毽子的又一做法	(四)
紙毽子	(六)
毛繩毽子	(七)
皮毽子	(八)
第三章 毽子的踢法	(九)
文踢類	
正踢	(一〇)
反踢	(一〇)
正拐踢	(一一)
反拐踢	(一一)
正空踢	(一一)
反空踢	(一一)
正撞踢	(一二)
反撞踢	(一二)

正挑踢	(一二)
反挑踢	(一二)
正蹀踢	(一三)
反蹀踢	(一三)
正空拐踢	(一三)
反空拐踢	(一四)
正空撞踢	(一四)
反空撞踢	(一四)
正空挑踢	(一四)
反空挑踢	(一五)
正空蹀踢	(一五)
反空蹀踢	(一五)
盤踢	(一五)
正車缸	(一六)
反車缸	(一六)
正搖蕩鼓	(一六)
反搖蕩鼓	(一六)
剝菱殼	(一七)
車水	(一七)

次 目

盤挑踢……………(一七)
 盤踈踢……………(一七)
 裏應外合……………(一八)
 四面埋伏……………(一八)
 上下一心……………(一八)
 正堆雪……………(一八)
 反堆雪……………(一九)
 正下山……………(一九)
 反下山……………(一九)
 正上山……………(二〇)
 反上山……………(二〇)
 擺渡……………(二〇)
 打米……………(二一)
 正繞雪……………(二一)
 反繞雪……………(二一)
 正繞挑……………(二一)
 反繞挑……………(二二)
 正鏢刀……………(二二)
 反鏢刀……………(二二)
 盤球……………(二二)
 上手背……………(二三)

上酒盅……………(二三)
 上拳……………(二三)
 上佛手……………(二四)
 調手背……………(二四)
 上大刀……………(二五)
 移東補西……………(二五)
 上手臂……………(二五)
 調手臂……………(二六)
 上胸……………(二六)
 上背……………(二七)
 正上肩……………(二七)
 反上肩……………(二七)
 調肩……………(二八)
 前倨後恭……………(二八)
 右側面……………(二八)
 左側面……………(二九)
 調面……………(二九)
 上頭……………(二九)
 上正面……………(三〇)
 掉獅子……………(三〇)
 金鷄獨立……………(三〇)

狗尾巴	(三一)
盤奮迎新	(三一)
鷄啄米	(三一)
搖棉花	(三一)
吃豆腐	(三三)
走馬燈	(三三)
轉糖	(三三)
鑽大圈	(三四)
鑽小圈	(三四)
鬼推磨	(三五)
鳳還巢	(三五)
老鷹捉小鷄	(三五)
武踢類		
正矮脚跳	(三六)
反矮脚跳	(三六)
正空矮脚跳	(三六)
反空矮脚跳	(三七)
正跳	(三七)
反跳	(三七)
正提	(三七)

反提	(三八)
正空提	(三八)
反空提	(三八)
正環	(三八)
反環	(三九)
正空環	(三九)
反空環	(三九)
正箭	(四〇)
反箭	(四〇)
正空箭	(四〇)
反空箭	(四〇)
正上馬跳	(四一)
反上馬跳	(四一)
正下馬跳	(四一)
反下馬跳	(四一)
正空下馬跳	(四二)
反空下馬跳	(四二)
正上馬提	(四二)
反上馬提	(四二)
正空上馬提	(四二)
反空上馬提	(四二)

正上馬環	(四三)
反上馬環	(四三)
正空上馬環	(四三)
反空上馬環	(四三)
正上馬箭	(四四)
反上馬箭	(四四)
正空上馬箭	(四四)
反空上馬箭	(四四)
開弓矮脚跳	(四五)
開弓跳	(四五)
開弓提	(四五)
開弓環	(四五)
開弓箭	(四五)
開弓上馬跳	(四六)
開弓下馬跳	(四六)
開弓上馬環	(四六)
開弓上馬提	(四六)
開弓上馬箭	(四七)
前跳	(四七)
右跳	(四七)
左跳	(四八)

第四章 踢毽子遊戲

後跳	(四八)
撞跳	(四八)
開弓跳	(四九)
前後跳	(四九)
上下跳	(四九)
搶一千	(五〇)
奪大王	(五一)
爬扶梯	(五一)
萬里長城	(五二)
九連環	(五三)
七挑八拐九車缸	(五四)
打倒矮子	(五五)
點將	(五五)
獸子	(五六)
打擂台	(五七)

種子遊戲教材

鮑叔良編

第一章 引言

在數十年前的中國人，對於運動，多數是不注意的，非但不注意，有時竟然對於他們兒童的跑、跳等活動，都要加以禁止，至於禁止的理由，是「跑跑跳跳要傷害身體的。」你想他們這種見解，何等的荒謬呀！

自從歐風東漸以後，國人亦漸漸覺悟到運動的重要了。在較大的都市裏，已有公共體育場的設置，並且不時舉行運動會和各種球類比賽，以示提倡。但是這種提倡，不過養成都市中一部分人的運動習慣，至於窮鄉僻壤的地方，仍舊不能享受這種權利。什麼緣故呢？因為那些地方，一來沒有廣大的運動場，又沒有種種器具和設備，教他們到什麼地

方去練習，平時既沒有練習的機會，當然談不到參加的資格了。

褚民誼先生有鑒于運動不能大衆化，所以在首都極力提倡踢毬子，首先發起踢毬子比賽，以引起大衆愛好運動的興趣。

踢毬子確是我國固有的一種普遍的運動。他不需要什麼運動場，更不需要什麼設備和器具，祇要有一個毬子，無論室內室外，都可以隨時舉行，並且他的功效也非常的大，現在把他約略地寫在後面：

1. 增進血液循環，發達全身肌肉。
2. 練成兩足有彈性。
3. 使身體活潑，動作敏捷。
4. 養成眼到手到足到的技能。
5. 壯健身體，使各器官平均的充分發展。

在目前的中國，使運動大衆化，提倡踢毬子，確是一種極好的方法。

第二章 毬子的做法

毬子有鷄毛毬子，毛繩毬子，紙毬子，及皮毬子四種。最普通而最流行的，要算鷄毛毬子，其次是紙毬子，餘下的兩種，用他踢的人，就很少了。今將各種毬子的做法，介紹在下面：

鷄毛毬子

原料：另碎布兩方，（約銅元大小）大銅錢一文，半寸長的鷄毛管一根，雄鷄的尾毛五六根，線二三尺。

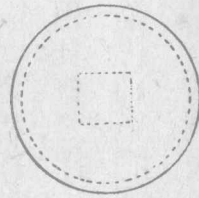
用具：剪刀，針。

做法：1. 先把兩方另布剪成圓形，他的面積較銅錢略大，然後用針線把銅錢縫在中

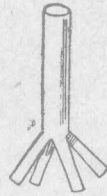


第一圖

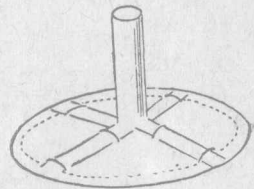
法做的子毬



圖二第



圖三第



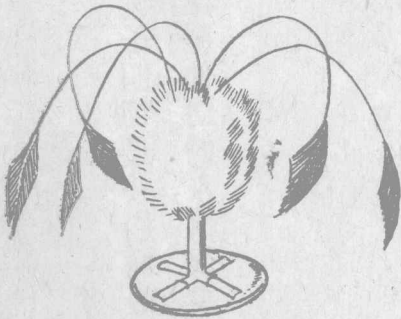
圖四第

將三圖的鷄毛管縫在二圖上面。

4. 拿五六根雄鷄尾毛很平均地插入鷄毛管內，便成功了。(法見第一圖)

附註：毬子做好後，踢起來倘使嫌重，可以再添插幾根鷄毛進去，如果嫌輕，就照五圖方法，把各根鷄毛撕去一部分(留出尖端)便行。

鷄毛毬子的又一做法



圖五第

間。(法見二圖)

2. 剪鷄毛管成

圖三。

3. 照四圖方法

前面所說的鷄毛毬子，在踢的時候，一不留心，鷄毛便會和鷄毛管脫離關係，這是非常掃興的。如果把雄鷄尾毛，直接縫在毬子的底上，就沒有這種弊病了。現在把他的做法也寫出來介紹給諸位。

材料：和前同，惟省去鷄毛管一根。

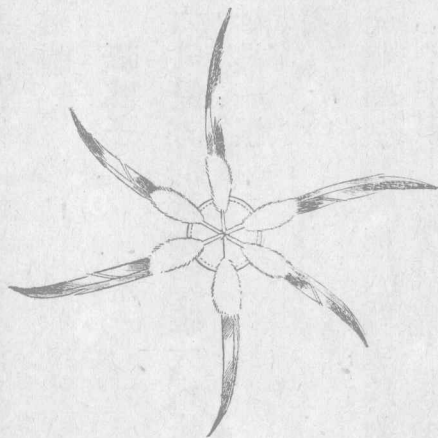
用具：剪刀，針。

做法：1. 用針線將布和銅錢先縫成

前第二圖。

2. 照六圖方法將雄鷄尾毛一根根縫于二圖上面。

3. 扶起縫好的尾毛使聚成一叢，再用線在鷄毛的下端（近銅錢部分）緊繞十許週然後



第 六 圖



圖 七 第

用針引線穿過錢眼打結便成。(見第七圖)

紙毬子

材料：五六寸見方的紙兩三張，大銅錢一文，紗線一根。

用具：剪刀。

做法：1. 先將兩張疊齊，照八圖虛線對摺

成圖九。

2. 依九圖虛綫用剪刀剪成若干條，展開使成圖十。

3. 把銅錢放在十圖的地方，再捲

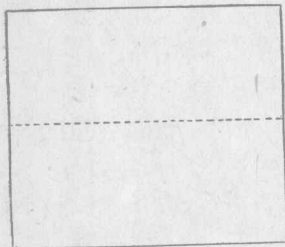


圖 八 第

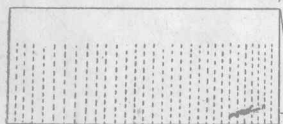
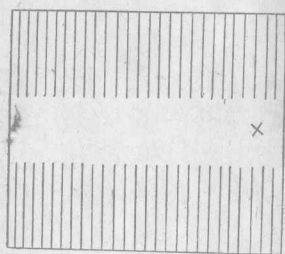


圖 九 第

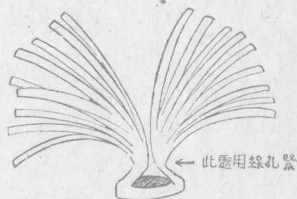
附註：倘踢時嫌輕可用剪刀將紙毛修短。
成。



第十圖



第十一圖



第十二圖

成如圖十一。
4. 彎轉兩端，
用紗線緊繞
扣結（法見
圖十二）便

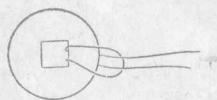
毛繩毬子

材料：毛繩三四尺，銅錢一文。

用具：剪刀。

做法：1. 先將毛繩用剪刀分剪若干段，每段約三寸許。

2. 照十三圖方法，把毛繩一一扣于銅錢上（須四週



第十三圖

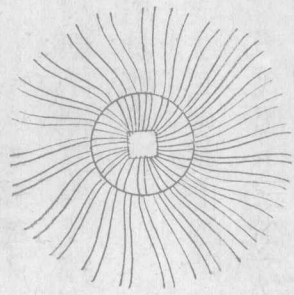


圖 四 十 第

用具：剪刀，針。

做法：1. 照十五圖方法用針線將銅錢縫牢于皮的反面便成。

材料：約寸許見方的

羊皮一塊，銅錢一文，紗線尺許。

皮毬子

扣到，法見十四圖）便成。

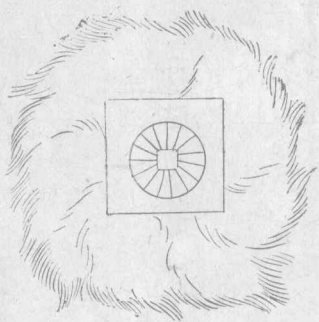
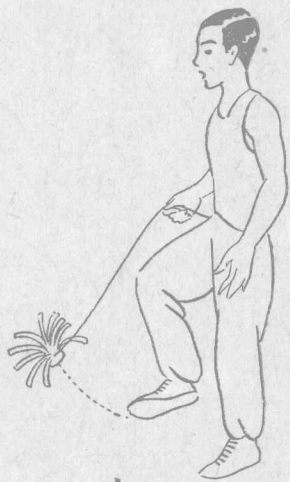


圖 五 十 第

第三章 毽子的踢法

在初次練習踢毽子的時候，往往腳不應心，時踢時落，使初習者容易發生灰心，所以最好的方法用紙毽繫繩一根（繩的長短可依踢者的高低而定）見十六圖，踢時右手提繩，用右腳向前躍踢，俟練習純熟後，方將紗線解去，試以空踢，至能腳腳着實，無一漏踢後，則換以雞毛毽子，那時踢起來就可以得心應腳了。

毽子的踢法，有文踢武踢的分別。文踢又名輦功，此種踢法，對於女孩和未成年的兒童，最為適宜。武踢一名硬功，踢時則較文踢劇烈，須有



第十六圖

長力方可嘗試。今將文武踢裏的名目、踢法以及計數方法，詳述于後：

△文踢類

正踢

將毬向上微拋，約離地尺許時，則舉右脚躍踢，叫做正踢，（見十七圖）其計數方法，以踢一脚為一單位。

反踢

法和正踢同，惟躍踢時用左腳，其計數方法亦以一脚為一單位。

正拐踢

將毬向上微拋，約離地尺許時，用右腳的外旁面躍踢，叫做正拐踢（見十八圖）其計數方法以一拐為一單位。



圖七十第

反拐踢

法同正拐踢，惟躍踢時用左腳的外旁面，其計數方法，亦以一拐爲一單位。

正空踢

將毬向上微拋，約離地尺許時，則舉右腳躍踢，惟在踢時，右腳始終不可落地，其計數方法，以一脚爲一單位。

反空踢

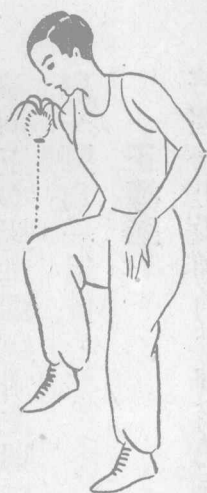
法同正空踢，惟躍踢用左腳，在踢時，左腳始終不可落地，其計數方法亦以一脚爲一單位。

正撞踢

將毬向上微拋，約于胸高低時，即用右膝躍踢，叫做正撞踢，（見十



第八十圖



其計數方法亦以一撞爲一單位。

正挑踢

將毬向上微拋，約離地尺許時，右腳向前伸直，用脚尖躍踢，叫做正挑踢（見二十圖）。其計數方法，以一挑爲一單位。

反挑踢

法同正挑踢，惟挑踢用左腳尖，其計數方法，亦以一挑爲一單

第九圖 其計數方法，以一撞爲一十單位。

反撞踢

法同正撞踢，惟躍踢用左膝，



第十二圖

位。

正蹀踢

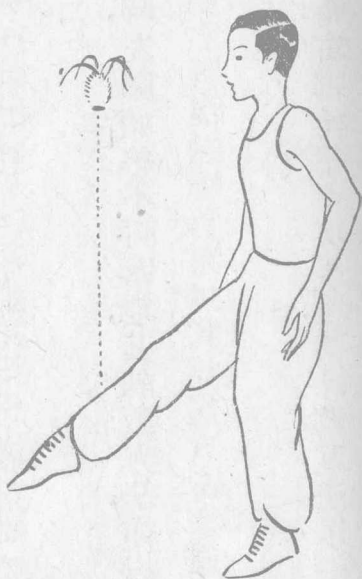
將毬向上微拋，約離地尺許時，右脚向前伸直，用小腿踢叫做正蹀踢（見二十一圖）其計數方法以一蹀為一單位。

反蹀踢

法同正蹀踢，惟蹀踢用左腳的小腿，其計數方法亦以一蹀為一單位。

正空拐踢

法同正拐踢，惟在拐踢時，右脚始終不可落地，其計數方法以一空



第十二圖

拐爲一單位。

反空拐踢

法同反拐踢，惟在拐踢時，左脚始終不可落地，其計數方法，亦以一空拐爲一單位。

正空撞踢

法同正撞踢，惟在撞踢時，右脚始終不可落地，其計數方法，以一空撞爲一單位。

反空撞踢

法同反撞踢，惟在撞踢時，左脚始終不可落地，其計數方法，亦以一空撞爲一單位。

正空挑踢

法同正挑踢，惟在挑踢時，右脚始終不可落地，其計數方法以一空

挑爲一單位。

反空挑踢

法同反挑踢，惟在挑踢時，左腳始終不可落地，其計數方法，亦以一空挑爲一單位。

正空蹀踢

法同正蹀踢，惟在蹀踢時，右腳始終不可落地，其計數方法，以一空蹀爲一單位。

反空蹀踢

法同反蹀踢，惟在蹀踢時，左腳始終不可落地，其計數方法，亦以一空蹀爲一單位。

盤踢

將毬向上微拋，約離地尺許時，先正踢一脚，再繼以反踢一脚，輪踢

不息，叫做盤踢，其計數方法，以正反各踢一脚，爲一單位。

正車缸

將毬向上微拋，約地離尺許時先正踢一脚，再繼以反拐踢一脚，輪踢不息，叫做車缸，其計數方法，以一踢一拐爲一單位。

反車缸

先反踢一脚，再繼以正拐踢一脚，輪踢不息，叫做反車缸，其計數方法亦以一踢一拐爲一單位。

正搖蕩鼓

將毬向上微拋，約離地尺許時，先正踢一脚，再繼以正拐踢一脚，叫做搖蕩鼓，其計數方法以一踢一拐爲一單位。

反搖蕩鼓

先反踢一脚，再繼以反拐踢一脚，叫做反搖蕩鼓，其計數方法，亦以

一踢一拐爲一單位。

剝菱殼

將毬向上微拋，約離地尺許時，先正拐踢一脚，再繼以反拐踢一脚，叫做剝菱殼，其計數方法，以正反各一拐踢爲一單位。

車水

將毬向上微拋，約近胸前高低時，先正撞踢一個，再繼以反撞踢一個，輪撞不息叫做車水，其計數方法，以正反各撞一個爲一單位。

盤挑踢

將毬向上微拋，約離地尺許時，先正挑踢一脚，再繼以反挑踢一脚，叫做盤挑踢，其計數方法，以正反各一挑踢爲一單位。

盤蹀踢

將毬向上微拋，約離地尺許時，先正蹀踢一個，再繼以反蹀踢一個，

叫做盤蹀踢，其計數方法，以正反各一蹀踢爲一單位。

裏應外合

將毬向上微拋約離地尺許時先盤踢一個，再繼以剝菱殼一個，叫做裏應外合，其計數方法，以一個盤踢和一個剝菱殼爲一單位。

四面埋伏

將毬向上微拋，約離地尺許時，先正車缸一個，再繼以反車缸一個，叫做四面埋伏，其計數方法，以一個正車缸和一個反車缸爲一單位。

上下一心

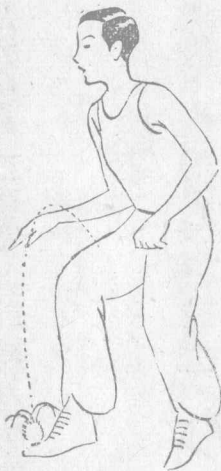
將毬向上微拋，約近胸前高低時，先車水一個，再繼以盤挑踢一個，叫做上下一心，其計數方法，以一個車水和一個盤挑踢爲一單位。

正堆雪

將毬向上微拋，當毬約近地面時，即用右脚接住，使毬停于脚背上

將毽向上微拋，先用右膝撞踢，當毽落下約近地面時，即用右腳背接住，（見二十三圖）叫做正下山，其計數方法，以一個撞踢和一個堆雪為一單位。

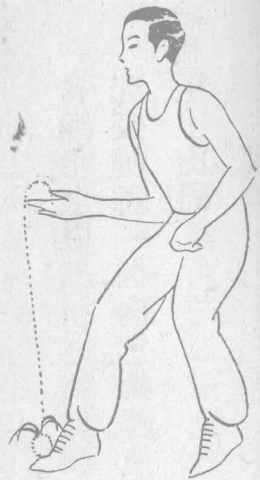
反下山



第三十二圖

正下山

用左腳背接住，其計數方法，亦以毽停于腳背上一次為一單位。



第二十二圖

（見二十二圖）叫做正堆雪，其計數方法以毽停于腳背上一次為一單位。

反堆雪

法同正堆雪，惟毽近地面時，

法同正下山，惟撞踢和接住，則用左膝和左脚背，其計數方法，亦以一個撞踢和一個堆雪為一單位。

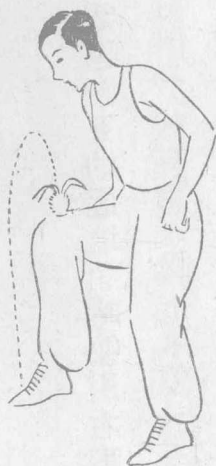
正上山

先正堆雪一個，然後向上挑起使毬停于右膝上（見二十四圖）叫做正上山，其計數方法，以一個堆雪至挑毬停于膝上為一單位。

反上山

先反堆雪一個，向上挑起，使毬停于左膝上，叫做反上山，其計數方法和正上山同。

擺渡



圖四十二第

先正堆雪一個，然後向上微挑，當毬落近地面時即用左腳背接住，叫做擺渡，其計數方法，以正反各一堆雪爲一單位。

打米

先用右膝撞踢，用左腳背接住，再向上挑起用左膝撞踢，用右腳背接住，叫做打米，其計數方法，以一個正撞踢，一個反堆雪，一個反撞踢和一個正堆雪爲一單位。

正繞雪

將毬向上微拋，約離地尺許時，即用右腳繞毬一週然後迅速用腳背把毬接住，叫做正繞雪，其計數方法，以一繞一個堆雪爲一單位。

反繞雪

法同正繞雪，惟繞和堆雪時，均用左腳，其計數方法亦同。

正繞挑

將毬向上微拋，約離地尺許時即用右腳繞毬一週，然後迅速以腳挑踢，叫做正繞挑，其計數方法，以一繞一挑爲一單位。

反繞挑

法同正繞挑，惟繞和挑踢均用左腳，其計數方法亦同。

正鐮刀

將毬向上微拋，當毬欲近地面時，即用右腳的內旁面將毬接住，（見二十五圖）叫做正鐮刀，其計數方法，以毬停于鞋幫上一次爲一單位。

反鐮刀

法同正鐮刀，惟接毬時用左腳的外旁面，其計數方法亦同。

盤球



圖五十二第

先正鑷刀一個，再向上挑起，然後繼以反鑷刀一個，叫做盤球，其計數方法，以正反鑷刀各一個爲一單位。

上手背

將毬向上微拋，約離地尺許時，先用右腳躍踢，再以右手背把空中的毬子接住，叫做上手背，其計數方法，以毬停于手背上一次爲一單位。

上酒盅

將毬向上微拋，約離地尺許時，先用右腳躍踢，再以右手食指和拇指，搭成一圓圈，餘指拳曲，然後把空中的毬子接住，（毬須落于搭成的圓圈內，否則無效）叫做上酒盅，其計數方法，以毬落于圈內一次爲一單位。

上拳

將毬向上微拋，約離地尺許時，用右腳躍踢，然後右手握拳，將空中



圖六十二第

的毬子接住（見二十六圖）叫做上拳，其計數方法以毬停于拳上一次為一單位。

上佛手

將毬向上微拋約離地尺許時，用右腳躍踢，然後右手大拇指和中指搭成圓圈，餘指伸直，將空中的毬子接住，（見二十七圖）叫做上佛手，其計數方法，以毬停于手背上一次為一單位。

調手背

先兩手合掌，然後將毬躍踢使停于右手背上，再向上微拋，同時兩手迅速翻轉（變成左手上，右手下，惟在翻轉時，兩掌不可分開，否則無效）把空中的毬子接住，叫做調手背，其計數方法，以一右一左為一單位。



圖七十二第



圖八十二第

將毬向上微拋，用右腳躍踢，然後以右手的大拇指和食指平行（見二十八圖）。把空中的毬子接住，叫做上大刀，其計數方法，即以此爲一單位。

上大刀

移東補西

將毬向上微拋，用右腳躍踢，使毬先停于右拳上，然後左手握拳，在右拳的後面，輕輕擊動，（利用物理的慣性）使右拳上的毬子移至左拳上，（法見二十九圖）叫做移東補西，其計數方法，以毬移動一次爲一單位。



圖九十二第

上手臂

將毬向上微拋，用右腳躍踢，然後以右手臂將空中的毬子接住，（見三十圖）叫做上手臂，其計數方法，以毬停于手臂一次爲一單位。

臂爲一單位。

上胸

將毬向上微拋，用右腳躍踢，然後把胸挺出，使空中落下的毬子停于胸上（見三十一圖）叫做上胸，其計數方法，以毬停于胸上一次爲一單位。

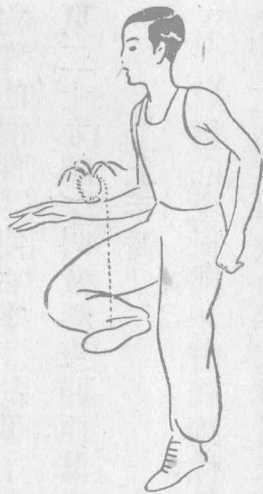


圖 十 三 第

調手臂

將毬向上微拋，用右腳躍踢，使先停于右手臂上，然後再向上微拋，換以左臂接住，叫做調手臂，其計數方法，以毬由右臂調至左



圖 一 十 三 第



第三十三圖

將毬向上微拋，約離地尺許時，用右腳躍踢，然後以右肩，把空中的毬子接住（見三十三圖）叫做正上肩，其計數方法，以毬停于肩上一次為一單位。

上背

將毬向上微拋，約離地尺許時，用右腳躍踢，然後迅速身體向前俯倒，使空中落下的毬子停于背上（見三十二圖）叫做上背，其計數方法，以毬停于背上一次為一單位。



第三十二圖

正上肩

反上肩

法同正上肩。惟躍踢和承接，則用左脚和左肩，其計數方法亦同。

調肩

先正上肩一個，然後將右肩微抬使毬由右肩跳至左肩上，叫做調肩，其計數方法，以右肩調至左肩爲一單位。

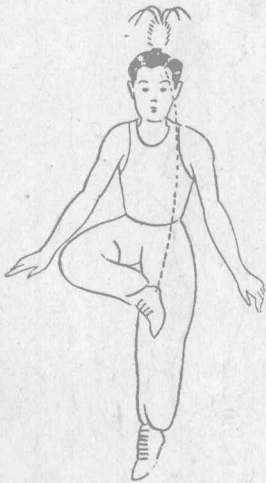
前倨後恭

先上胸一個，再將身體跳動，使毬上升然後迅速向前俯倒，用背將毬接住，叫做前倨後恭，其計數方法，以毬由胸前調至背上爲一單位。

右側面

將毬向上微拋，約離地尺許時，用右腳躍踢，然後把頭向左側轉，使毬停于右面孔上（見三十四圖）叫做右側面，其計數方法，以毬停于面上一次爲一單位。

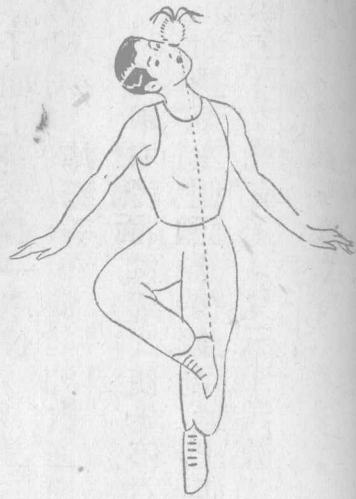
將毬向上微拋，約離地尺許時，則舉右腳躍踢，使毬落下時停于頭上（見三十五圖）叫做上頭，其計數方法，以毬停于頭上一



第三十三圖

上頭

跳至左面，叫做調面，其計數方法，以毬由右面至左面為一單位。



第三十四圖

法同右側面，惟毬停于左面孔上，其計數方法亦同。

調面

將毬躍踢，先停毬于右面上，然後將面微抬，使毬由右面

次，爲一單位。

上正面

將毬向上微拋，約離地尺許時，則舉右腳躍踢，使毬落下時停于正面上（見三二十六圖）叫做上正面，其計數方法，以毬停于面上一次爲一單位。

掉獅子

先舉右腳將毬躍踢使先停右側面上，再由右側面跳至正面，更由正面跳至左側面，然後跳至頭上，叫做掉獅子，其計數方法即以此爲一單位。

金鷄獨立



圖六十三第

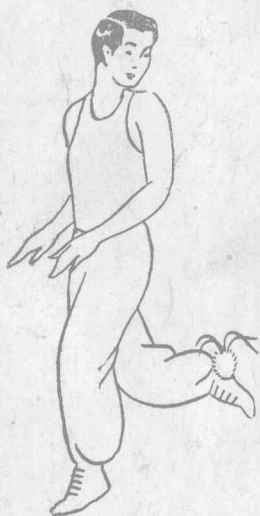
狗尾巴



第三十圖

先用右腳將毬拐踢，然後迅速
向後彎轉，使腳底朝天，把空中的毬
子接住，（見三十七圖）叫做金鷄
獨立，其計數方法，以毬停于腳底上
一次為一單位。

先舉右腳將毬躍踢，然後迅速移于左腳的後方（成交叉形）使
落下的毬子，停于右腳的內旁
面上（見三十八圖）叫做狗
尾巴，其計數方法，即以此為一
單位。



第三十八圖

送舊迎新

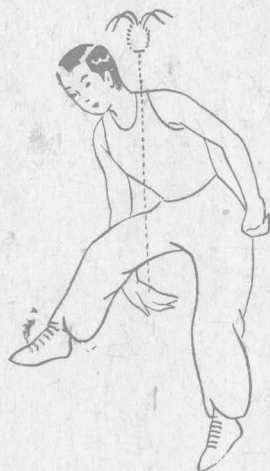
先做正鐮刀一個，再把右腳徐徐移至左腳後方，（毬不可落地）成交叉形，然後將毬向前上方挑起，同時右腳迅速移至前面，用內旁面再把毬接住，叫做送舊迎新，其計數方法，即以此爲一單位。

鷄啄米

先舉右腳將毬躍踢，然後迅速向上提空，同時右手在跨下的後方彎出拍毬，（見三十九圖）叫做鷄啄米，其計數方法，即以此爲一單位。

搖棉花

舉右腳將毬躍踢，同時左手握緊右手的衣袖，（右手在外）先用右手拍毬一次，然後迅速由下轉至左手的內方，再拍毬一次，叫做搖棉花，其計數方法，即以此爲一單位。



圖九十三第

吃豆腐

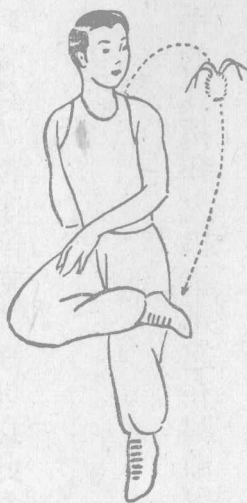
舉右脚將毬躍踢，同時左手握緊右手的衣袖，先用右手的手指，在嘴上一碰，然後拍毬一次，叫做吃豆腐，其計數方法，即以此爲一單位。

走馬燈

舉右脚將毬躍踢，用右手將毬接住，然後彎至背後，向正上方拋出，再繼以右脚躍踢（見四十圖）叫做走馬燈，其計數方法即以此爲一單位。

轉糖

先舉右脚將毬躍踢，然後迅速身體旋轉一週，再繼以右脚躍踢，叫做轉糖，其計數方法，即以此爲一單位。



第十四圖



圖一十四第

單位。

繼以右腳躍踢，（見四十一圖）

叫做鑽大圈，其計數方法，即以此為一

鑽小圈

先舉右腳將毬躍踢，同時兩手的食指和大拇指，迅速在胸前搭成一個小圈，使毬由圈中落下，約離地尺許時，即繼以右腳躍踢，（見四十二圖）叫做鑽小圈，其計數方法，即以此為一單位。



圖二十四第

鑽大圈

先舉右腳將毬躍踢，同時兩手迅速在胸前環成一大圓圈，使毬由圈中落下，約離地尺許時，即

鬼推磨

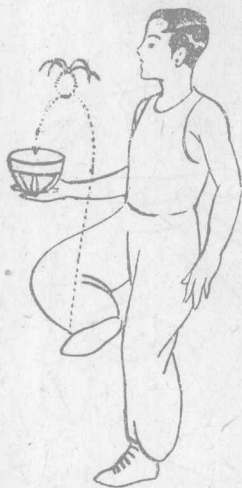
先右脚向前伸出，脚尖提空，然後把毽對準右脚尖落下，至毽和脚尖將接觸時，右脚即迅速旋轉，（脚跟不動）把毽踢出，叫做鬼推磨，其計數方法，即以此爲一單位。

鳳還巢

踢時須備帽子一頂，戴于頭上，先舉右脚將毽躍踢，同時右手迅速將頭上的帽子取下，帽口向天，使毽落于帽中，（見四十二圖）叫做鳳還巢，其計數方法以踢落于帽中一次爲一單位。

老鷹捉小雞

先舉右脚將毽躍踢，使落于帽中，然後兩手捧帽，把帽中的毽子向



第四十三圖

上微拋，同時捧帽迅速繞空中的毬子一週，使毬仍落于帽內，叫做老鷹捉小鷄，其計數方法，即以此爲一單位。

△武踢類

正矮脚跳

將毬向上微拋，約離地尺許時，身體半蹲，右脚移至左腳後方躍踢，（惟在踢時，左腳不可離地）叫做矮脚跳，（見四十六圖）其計數方法，以一脚爲一單位。

反矮脚跳

法同正矮脚跳，惟躍踢用左腳，其計數亦同。

正空矮脚跳



圖四十四第

法同正矮脚跳，惟在躍踢時右腳始終不可落地，計數法亦同。

反空矮脚跳

法同反矮脚跳，惟在躍踢時，左腳始終不可落地，計數法亦同。

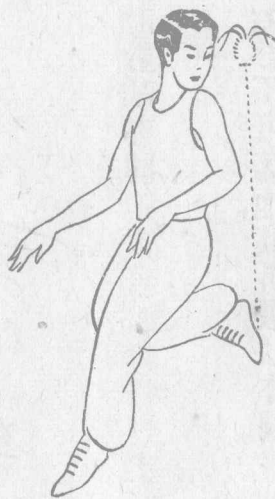
正跳

將毬向上微拋，約離地尺許時，右腳移至左腳後方，交叉騰踢（見四十五圖）叫做正跳，其計數方法，以一腳為一單位。

反跳

法同正跳，惟騰踢用左腳，計數法亦同。

正提



第四十五圖

將毬向上微拋，約離地尺許

時，左脚提空，舉右脚交叉騰踢（

見四十六圖）叫做正提，其計數

方法，以一脚爲一單位。

反提

法同正提，惟騰踢用左脚，其計數法亦同。

正空提

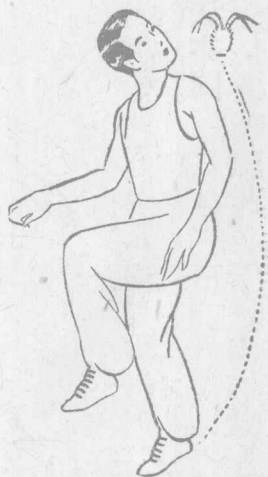
法同正提，惟在騰踢時，左脚始終不可落地，其計數法亦同。

反空提

法同反提，惟在騰踢時，右脚始終不可落地，其計數法亦同。

正環

將毬向上微拋，約離地尺許時，把左脚環曲，舉右脚交叉騰踢（見



圖六十四第

四十七圖) 叫做正環, 其計數方法, 以一脚為一單位。

反環

法同正環, 惟環曲用右脚, 騰

踢則舉左脚, 其計數方法亦同。

正空環

法同正環, 惟在騰踢時, 環曲之左脚, 始終不可落地, 其計數方法亦

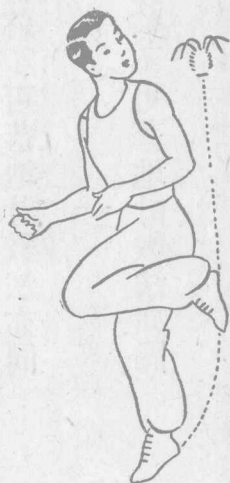
同。

反空環

法同反環, 惟在騰踢時, 環曲之右脚, 始終不可落地, 其計數方法亦

同。

正箭



第四十七圖

將毬向上微拋，約離地尺許時，兩脚向前伸直，左脚在上，右脚在下，交叉挑踢，（見四十八圖）叫做正箭，其計數方法，以一脚爲一單位。

反箭

法同正箭，惟挑踢用左脚，其計數方法亦同。

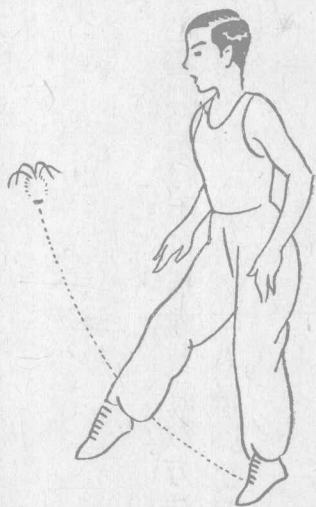
正空箭

法同正箭，惟在挑踢時，左脚始終不可落地，計數法亦同。

反空箭

法同反箭，惟在挑踢時，右脚始終不可落地，計數法亦同。

正上馬跳



圖八十四第

將毬向上微拋，約離地尺許時，卽彎身跨過毬子，同時迅速舉右腳交叉騰踢，叫做正上馬跳，其計數方法，以一脚爲一單位。

反上馬跳

法同正上馬跳，惟騰踢用左腳，其計數方法亦同。

正下馬跳

將毬向上微拋，約離地尺許時，卽用左腳向外繞毬子一週，然後迅速環曲，同時舉右腳騰踢，叫做正下馬跳，其計數以一脚爲一單位。

反下馬跳

法同正下馬跳，惟繞毬用右腳，騰踢則用左腳，其計數方法亦同。

正空下馬跳

法同正下馬跳，惟在騰踢時，環曲的左腳，始終不可落地，其計數方法亦同。

反空下馬跳

法同下馬跳，惟在騰踢時，環曲的右腳，始終不可落地，其計數方法亦同。

正上馬提

將毬向上微拋，約離地尺許，即聳身跨過毬子，左腳提空，同時迅速舉右腳騰踢，叫做正上馬提，其計數方法，以一脚爲一單位。

反上馬提

法同正上馬提，惟右腳提空，舉左腳騰踢，其計數方法亦同。

正空上馬提

法同正上馬提，惟在騰踢時，提空的左腳，始終不可落地，其計數法

亦同。

反空上馬提

法同反上馬提，惟在騰踢時，提空的右腳，始終不可落地，其計數方法亦同。

正上馬環

將毬向上微拋，約離地尺許時，即聳身跨過毬子，然後迅速把左腳環曲同時舉，右腳騰踢其計數方法，以一脚爲一單位。

反上馬環

法同正上馬環，惟右腳環曲舉左腳騰踢，其計數方法亦同。

正空上馬環

法同正上馬環，惟在騰踢時，環曲的左腳，始終不可落地，其計數方法亦同。

反空上馬環

法同反上馬環，惟在騰踢時，環曲的右腳，始終不可落地，其計數方

法亦同。

正上馬箭

將毬向上微拋，約離地尺許時，卽聳身跨過毬子，然後兩腳向前伸直，左腳在上，用右腳交叉挑跨，叫做正上馬箭，其計數方法，以一脚爲一單位。

反上馬箭

法同正上馬箭，惟交叉時右腳在上，舉左腳挑踢，其計數法亦同。

正空上馬箭

法同正上馬箭，惟在挑踢時，左腳始終不可落地，其計數法亦同。

反空上馬箭

法同反上馬箭，惟在跳踢時，右腳始終不可落地，其計數法亦同。

開弓矮脚跳

先踢正矮脚跳一個，再繼以反矮脚跳一個，叫做開弓矮脚跳，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓跳

先騰踢正跳一個，再繼以反跳一個，叫做開弓跳，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓提

先騰踢正提一個，再繼以反提一個，叫做開弓提，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓環

先騰踢正環一個，再繼以反環一個，叫做開弓環，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓箭

先挑踢正箭一個，再繼以反箭一個，叫做開弓箭，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓上馬跳

先騰踢正上馬跳一個，再繼以反上馬跳一個，叫做開弓上馬跳，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓下馬跳

先騰踢正下馬跳一個，再繼以反下馬跳一個，叫做開弓下馬跳，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓上馬環

先騰踢正上馬環一個，再繼以反上馬環一個，叫做開弓上馬環，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓上馬提

先騰踢正上馬提一個，再繼以反上馬提一個，叫做開弓上馬提，其計數方法，以一正一反爲一單位。

開弓上馬箭

先騰踢正上馬箭一個，再繼以反上馬箭一個，叫做開弓上馬箭，其計數方法，以一正一反爲一單位。

前踹

將毬向上微拋，約離地尺許，兩腳並攏，身體半蹲向上騰起，用兩足尖挑踢（見四十九圖）叫做前踹，其計數方法，以一踹爲一單位。

右踹



第四十九圖

將毬向上微拋，約離地尺許

時，兩脚並攏，用右脚的外旁面騰

踢（見五十圖）叫做右蹦，其計

數方法，以一蹦為一單位。

左蹦

將毬向上微拋，約離地尺許

時，兩脚並攏，用左脚的外旁面騰踢，叫做左蹦，其計數方法，亦以一蹦為

一單位。

後蹦

將毬向上微拋，約離地尺許時，兩脚並攏，用兩脚跟騰踢，叫做後蹦，

其計數方法，以一蹦為一單位。

撞蹦

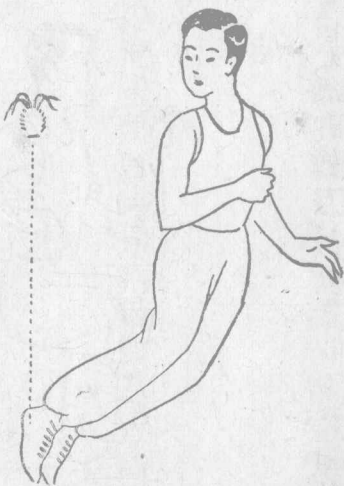


圖 十 五 第

將毽向上微拋，約離地尺許時，兩腳並攏，身體半蹲，用兩膝騰踢（見五十一圖）叫做撞毽，其計數方法，以一蹦為一單位。

開弓蹦

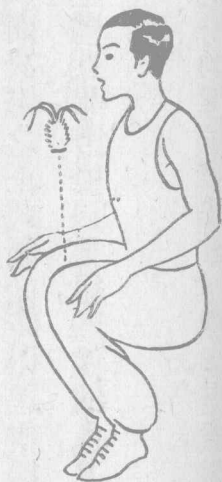
先右蹦一個，再繼以左蹦一個，叫做開弓蹦，其計數方法，以一右一左為一單位。

前後蹦

先前蹦一個，再繼以後蹦一個，叫做前後蹦，其計數方法，以一前一後為一單位。

上下蹦

先撞毽一個，再前蹦一個，為上下蹦，計數方法，一上一下為單位。



第五十一圖

第四章 遊戲

搶一千

人數：二人至二十人。

方法：每人各先正空踢一次視踢得的多少，而分先後，由踢得最少者先踢，餘則順次輪流。正式開始時各用正踢方法躍踢，以先踢滿一千者爲勝。

如遇人數過多，可分做兩組或三四組比賽，踢的先後，可由每組中推代表一人，各先正空踢一次，而決定之。正式開始時，由正空踢踢得最少的一組先踢，俟該組全體踢畢，方繼以他組，順序演進，其他方法與前同。

規則：1. 在踢得不好的時，可以把空中的毬子接住重行躍踢，但重踢不

得過三次。

2. 負者（或負的一組）應該向各勝者（或勝的各組）磨油三次。

附註：「磨油」負者和勝者，面相對而立，由負者握毬，拋于勝者的面前，勝者則舉脚躍踢，如是三次叫做磨油。

奪大王

人數：五六人至二三十人。

方法：每人各先正空踢一次，以踢得最多者做排首，餘均挨次排列，成一橫隊，踢得最少者，則立于隊外。正式開始時，由立于隊外者握毬，向排首面前拋出，斯時排首即舉右脚用力躍踢，然後再向第二人面前拋出，第二人亦舉左脚用力躍踢，類此第三、第四……演進，如遇踢者踢出的毬子給隊外人在空中接住，或踢者踢不着，則踢者須

走出隊外代替隊外人的職務。至于隊外人則排于排尾，然後繼續進行。凡做排首者，躍踢次數已滿十次，而踢出的毬子始終未給隊外人接住，或踢時從無漏踢，則升為大王。大王對拋來的毬子，可以用腳踢，或用手接住，向遠擲出，倘使大王踢出的毬子（擲出的毬子）給隊外人接住滿三次，或踢時漏踢滿三次，則取消大王資格，須走出隊外，代替隊外人的職務。

規則：1. 踢出毬子的高度，要有一人高低，否則作漏踢論。

2. 如拋毬者，拋出的毬子太近或過遠，踢者可直立不動，口呼「一請」字，則拋毬者須重拋一次。

爬扶梯

人數：三人至二三十人。

方法：一列圓陣，面向圓心。開始時，由年齡最少者，先舉腳踢毬一脚，立于

左面第一人，迅速繼踢兩腳，第二人三腳，第三人四腳……依次增加所踢腳數，循環不息。倘有未曾腳滿應腳的數目，而毬已落地的，罰在每人前磨油三次，然後由磨油人爲首，重行開始。

附註：倘傳來的毬子，太遠或過近，可以身體不動，口呼一「請」字，使彼重踢一次，然後繼續進行。

萬里長城

人數：六人至二三十人。

方法：一列圓陣，面向圓心。開始時由第一人先正跳一個，立在左面的第一人，繼踢矮腳跳一個，第二人再繼以正跳，第三人再繼以矮腳跳……循環騰跳。如遇有漏踢，或所踢毬子不及胸前高度者，則在每人前，罰磨油三次。

九連環

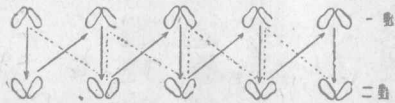
人數：十人至三四十人。

方法：先一二報數，分成兩橫隊開始時，由一數排首，先正踢一脚，次由二數排首繼踢一脚，一數排二繼踢一脚，二數排二繼踢一脚……（見五十二圖）交互踢至排尾，然後回踢至排首，循環傳踢。無論何隊，如有一人漏踢，該隊作為負論，負隊須向勝隊罰行三鞠躬禮，罰畢則繼續進行。

七挑八拐九車缸

人數：五六人至三四十人。

方法：一列圓陣，面向圓心。開始時，先由第一人正踢一脚同時口呼「一」，第二人繼踢一脚同時口呼「二」，第三人繼踢一脚，同時口呼「三」……凡逢着七數的人（如十七，廿七，卅七……）須挑踢一脚，逢



虛錢表同上的去方

第五十二圖

着八數的人，（如十八，廿八，卅八……）須拐踢一脚，逢着九數的人（如十九，廿九，卅九……）須車缸一個，如有漏踢，或做錯的人，罰在每人前磨油三次。

打倒矮子

人數：五六人至三四十人。

方法：一列圓陣，面向圓心。先由第一人躍踢，同時口唱『打倒矮子』一字一脚，唱至『子』字時，須矮脚跳一個，然後再由順手第一人接踢，踢法和第一人同……挨次演進，倘踢的人，在『打倒矮子』四字未曾唱完，而毬已落地，則罰在每人前磨油三次。

點將

人數：十人至三四十人。

方法：先在參加人內選二人爲元帥，正式開始時，兩元帥各正空踢一次，

踢得較多的元帥，則在文武踢裏，任選一種名目躍踢，譬如正跳，另一元帥亦須正跳一次，以較多少。多的元帥可在參加人內指定一人，收爲將軍，但在收將軍的時候，元帥亦要在文武踢裏，選踢一種名目，和將軍一較勝負。如元帥勝，該將軍則爲元帥收復，反之，則作爲一次不服論，不服後，兩元帥重行比賽一次，然後再收，如該將軍接連三次不復，則收彼の元帥須和該將軍互易地位，繼續進行，直至各將軍一律收復後爲止。收得將軍較多的元帥爲勝，少者爲負，負的方面須向勝的方面行三鞠躬禮，然後由勝的元帥，在參加人內遴選一人爲元帥，重行開始。

獸子

人數：三人至二十人。

方法：一列圓陣，開始時，由第一人，先正堆雪一個，向上挑起，第二人卽用

右脚接住，用同一方法順次傳于第三第四……人，凡傳來的毬子，接不着者，就要做馱子。做馱子的人，須在文武踢裏，任選一種名目躍踢，譬如踢矮脚六個，可以對順手第一人呼『要』或『不要』，例如呼『要』，則順手第一人亦須照樣踢矮脚跳一次，如果踢着七個，則勝，六個則和，（凡遇和時，須重行比賽。）不滿六個，則負，負者稱『逼死』。例如呼『不要』，順手第一人亦可在文武踢裏任選一種名目躍踢，呼『要』或『不要』，直至馱子和參加的人一個個比完後爲止，凡未被馱子逼死者，馱子須向彼等各磨油三次。

打擂台

人數：十人至二十人。

方法：一二報數，分成兩組，每組選代表一人，先正空踢一次，踢得多的一組，做擺擂台，少的一組打擂台，在未開始前，雙方須言明，「十文十

武，或五文五武，並須規定每種以五十爲單位，或一百爲單位。」然後由擺播台的一組先踢，譬如踢的是武踢裏的正跳，則打播台的一組亦須踢正跳。倘使打播台的一組先踢滿一百，則該組可在武踢裏另選一種踢躍，譬如踢的是正環，則擺播台的一組，在踢滿一百個正跳以後，須照樣騰踢正環。總而言之，無論何組，祇要把應踢的數目踢滿，就可以踢出一種名目來，使他組照樣躍踢。結果，以先踢完十文十武或五文五武的一組爲勝。

附註：「十文十武」卽文踢內十種不同的名目，例如正踢，車缸，盤踢，挑踢，車水，堆雪，上面，拐踢，上山，下山。武踢裏十種不同的名目，例如跳，提環，箭，前躡，左躡，右躡，後躡，上馬跳，下馬跳。