



“走!”“漂亮!”,11月17日上午,人民公园人工湖畔一片空地上,正在踢毽子的人们不时发出兴奋的喊声。一支支毽子仿佛精灵般飞来飞去,引领着踢毽者追寻和传递快乐。

踢毽子作为男女老少皆宜的民间传统运动项目,因其器材简单便宜、场地不受限制、动作花样翻新,深受大家喜爱。毽子大致分为花毽、大毽、毽球,外观大同小异。

上世纪五十年代,现代键类运动兴起,北京、广州、长春等城市纷纷承办各种全国性赛事,有力地推动了该项运动的普及。键类运动在郑州方兴未艾,被称之为“键客”的爱好者见证和推动了“以键会友,共同提高”的发展历程。 郑州晚报记者 潘登 文/图

“毽”证快乐 “毽”康生活

踢出无穷乐趣

一支不起眼的毽子就能陪伴你度过一辈子的欢乐时光,花钱不多,收获不少。

毽子大致分为花毽、大毽、毽球。花毽动作全凭自己掌控,适合男女老少玩;大毽分量较重,动作简单,适合力量型玩

家;在花毽基础上产生的毽球,多用于比赛和竞技场上,可以是一对一,也可以多对多。毽球比赛的原则为“羽毛球场地、排球规则、足球动作”。

踢毽动作虽然层出不穷,但基本的就是平踢、盘

踢、拐踢、旋转踢、磕踢、倒勾等。初玩者一定要耐下性子练习,只有基本动作熟练了,才能随心所欲并有所创新,才能体会到踢毽的无穷乐趣,不仅是心情好,身体也得到锻炼。

技高者令人叹为观止

王定高是郑州“键客”中的资深玩家和高手,一支毽球能在他脚上颠6000多下而不掉落。但他还很谦虚地说,自己水平不高,说北京天坛的“键

客”中才卧虎藏龙,自己曾多次前往学习交流。

他提到一个叫“飞燕传奇”的“键客”,说起人家的“小燕飞”绝技时,忍不住啧啧称奇。

数人群踢,玩家水平相当,配合默契,踢起来能倒数百脚而不掉毽,场地上空毽子能一直飞十几分钟,情景令人叫绝。

郑州“毽”入佳境

相比于北京、广州、长春这样的城市,郑州的现代键类运动起步晚了很多,规范的毽球协会这两年才成立,但郑州民间的踢毽运动一直在发展。

植根于深厚的土壤,坚持

“以键会友,共同提高”,郑州的键类运动进步很快,在裁判水平、队伍水平和赛事组织等方面都有了很大的提高,以至于很多外地市的队伍也非常愿意来到郑州参赛,郑州还制定了两年内成为“毽球示范城市”的

目标。

在金水区的公园、广场,随处可见居民踢毽。在青少年中,键类运动普及度很高,“毽球进校园”活动开展得有声有色,每年的学生体育节专门设立毽球项目。

烟草院社区 “海盗”王定高:驭球者

经常路过人民公园毽球场地的人,一定会对一个赤膊上阵的“键客”过目不忘,即使在下雪的冬天,玩得起劲的王定高也是光着膀子。

圈内人都称呼57岁的他为“海盗”,意思是“能控制风而使毽球不掉落”。他每天玩两次,除非刮风下雨,下雪也从不间断。要找他很容易,到公园一找一个准儿。

虽然在郑州,他水平很高了,但还多次前往北京天坛找高手交流学习。他告诉记者,5年来,他踢坏了近一万个毽球(子),穿坏了十五六双鞋,“这不算什么,有个好身体比什么都值!”



泰和苑小区 张强:越踢越年轻

家住三全路,他每次都骑着电动车带着妻子一起来公园踢毽。虽然44岁,稀少的头发并没让他看起来有老

态,反而浑身上下散发着一股青壮的气息。这都是坚持踢毽的缘故。

“踢毽子很锻炼人,有点跟

足球相似,除了手不能触球外,头、颈椎、眼睛、肩膀、腰、腿等都会运动起来,我感觉自己越踢越年轻!”张强说。



胜岗小区 胡凤梅: “键客”一家亲

“我原来跳广场舞、打羽毛球,玩了一年多的毽子,现在啥都不玩了”,性格开朗的她说道。

谈起踢毽的感受,她说自己非常开心,不仅是身体更好了,上楼“蹭蹭蹭”,不带喘气的,更主要的是结识了很多“键客”,处得关系很好,情同好姐妹。“只要不刮大风、不下雨,我们天天早上在一起踢,谁哪天没来,都怪想的,非得打个电话问问。”



东里路社区 杨红兵: 吃嘛嘛香 上班倍精神

从小就好玩踢毽子,那时候逮住大公鸡薅几根鸡毛,找来皮钱(铜钱)和胶布,一支毽子就成了。

过去都是自己单人踢,这些年跟大家一起踢,既互相配合,也彼此犒劳,“独乐乐不如众乐乐”,水平提高一大截,朋友结识好几个,47岁的他看起来要比实际年龄小。

“吃嘛嘛香,上班倍精神!”他如此评价踢毽的好处。



城北路社区 吕志强: “毽”身肌肉男

第一眼看到他,就会想到他经常泡健身房练肌肉。吕志强踢毽球时,背心、裤头加墨镜,酷劲十足,很难让人相信他已经46岁。

他说自己过去一直练肌肉,但纯粹练器械只是使肌肉局部受到锻炼,成了一名“键客”后,他的肢体灵活性、协调性、反应性提高很多,肌肉也不会酸痛。“并且毽球欣赏性很高,玩下来出一身透汗很舒服!”