

旋转腾挪 变幻无穷

◆ 陆玮鑫

十多年前的校园里,总会出现这样一幅场景:课间休息,五六个男生围坐在一起,其中一位悄悄拿出一个带着绳子的小玩意,几分钟后,感叹声和讨论声便会此起彼伏。最后,眼见上课时间将至,男生们又会迅速收起那个“小玩意”,三三两两地回到教室……这份回忆里的主角,也就是那个“小玩意”,其实是一个兼具动感与时尚的运动器械——悠悠(yo-yo)球。

练门道

悠悠球招式简介及练习注意事项

■ 初级招式

“睡眠”:手心向下,用腕力将球向下掷出,随后让球在绳头处不断转动。

“溜狗”:先完成“睡眠”,再让球慢慢贴近地面,并向前滚动。

“爬行”:在完成“溜狗”的同时蹲下身体,让悠悠球向前滚动。待悠悠球将绳子拉紧时,再将球收回。

“抛砖引玉”:手臂垂直,手掌向后上方握住悠悠球,再用力量将球向前抛出。待悠悠球自动收回时,手掌向上接住。

■ 进阶招式

“UFO”:把悠悠球从右肩向左下方向,倾斜地用力掷出,使球与地面平行着转动。用左手抓住离悠悠球15cm-20cm的绳子,把悠悠球提上来,并保持横向旋转2-3秒。放开左手将悠悠球向上抛起,右手拉绳,令悠悠球收回到手中。

“狗咬”:把悠悠球自前方从两脚之间向后掷出。当球掷至后面时,拉动绳子,使之能够碰到大腿内侧的裤子褶皱。悠悠球和悠悠绳便会伴着裤子的布料,并发出相应的响声。

“三叶草”:把手腕放低,手掌从向后的状态,把悠悠球向斜上方掷出,使之画出椭圆形图案,待球返回后再转动手腕将其向前方掷出,画出第2个椭圆形图案,返回后再将其向下方掷出,使之落在鞋侧一步之前,然后将其从手掌下方收回。

■ 注意事项

练球前需先做功课,了解悠悠球运动的规则和类型,制定合适的练习方案。

根据自身情况,选择长度适合的悠悠球。

尽量避免在易碎品周围练习悠悠球。

切勿急于求成,需练好基本功后再逐步学习花式玩法。

行有迹

■ 上海空白悠悠球俱乐部:上海市黄浦区青少年科技活动中心一楼(每周六下午授课)

历史悠久

悠悠球有着非常悠久的历史。根据记载,它最早源自古希腊,在雅典的国立博物馆还保存着一件陶瓷罐子,罐上的人物手中拿着的正是最早的悠悠球。现代悠悠球最早源自菲律宾,后在美国、日本和中国香港等经济较为发达的地区迅速流行起来。上世纪90年代初,日本动漫《超速 yo-yo》的热播,在亚洲带起了一阵悠悠球热潮,国内因此有了第一批悠悠球玩家。

不过在当时,悠悠球普遍被视为普通玩具,因其门槛较低且携带方便,在中学生和大学生群体中备受追捧。进入21世纪,随着互联网的快速发展,国内的悠悠球玩家获得了欣赏世界悠悠球大赛的机会。2006年后,以悠悠球运动为主题的影视作品进入大众视野,国内也开始有了自己的悠悠球大赛。至此,这个曾经被视为普通玩具的小物件,正式进阶成了时尚运动的代表。

圈粉神器

2018年,第27届世界悠悠球大赛在上海举办,无数玩家终于等到了一展身手的机会,而更多观众,则在现场见证了这个小玩意所蕴含的无限魅力,各种各样的玩法和眼花缭乱的技术操作,再次引起了一阵热潮。

“我那时候还只是个‘青铜’(入门级)玩家,根本不知道悠悠球有这么多种玩法。”如今正在一家游戏公司实习的安迪,就是因为那次悠悠球大赛入的坑。“以前就玩,但不是经常玩的,读大学之后业余时间多了,就上网看一些视频,正好那次比赛在上海举办,就想去现场看一下。”

观赛之前的安迪,只会“睡眠”一

种招式(手心向下,用腕力将球向下掷出,随后让球在绳头处不断转动),在现场,他看到全世界的高手们在“摩天轮”“翻天覆地”“侧转旋风”和“新月漫游”等招式之间来回切换,彻底被迷住了。“当时门口有几个悠悠球俱乐部的推介位,刚开始练习时会有些困难,额头被悠悠球碰到了好几次,(球的)绳子也断了很多回,但只要练习时间够久,熟能生巧之后就没问题了。“练习的课程都是免费的,练成之后还会被邀请录制视频,为自己圈一波粉丝,真的是个很好的体验。”

益处不少

如今,国内的新冠肺炎疫情已渐趋缓和,但如何适时进行运动,依然让不少人头疼。在场地和人数等客观条件受到限制的情况下,不受场地限制、没有聚集风险又适合各年龄段的悠悠球,不失为一个好的选择。

“仔细想想就会发现,悠悠球健身效果挺明显的。”安迪掰着手指说道:“首先,玩(悠悠)的时候必须站着,对于久坐办公室的白领而言,肯定是有了一定效果的吧;再者,抛球接球都需要力量,每天上下午各玩几次,久而久之小臂的力量肯定会增加。”除此以外,他还特别强调,悠悠球是个非常考验手部灵活性的运动,可以视作是针线活的“升级版”,很适合女孩子。“一个入门的悠悠球,价格也不会很贵,教学的视频和课程也不难找。在抗疫的日子里,不妨在家里找个空间尝试一下。这个看起来又小又简单的东西,可能给生活带来别样的惊喜。”



夜上海

新民晚报

15

2020年
5月7日
星期四

悦动

意无涯

如今的时代,体育项目的跨界融合,早已经成为大势所趋。疫情阴影下,足球因为与电竞的联手,在竞技里多了几分休闲的意味;篮球运动员的发带、护腕、球衣和球鞋等装备,更早已成为收藏界的新宠。在这方面,悠悠球显然有着天生的优势。

犹记得几年前,曾亲眼目睹某家大型商场在一层中庭组织的一次悠悠球比赛,参赛无限制,到服务台领一张券,填上名字即可;规则也不复杂,操作悠悠球“睡眠时间”最长者获胜;奖品算不上丰厚,只是一份快餐店的免费餐券,但报名者和观众人数却远超预期,甚至不得不调动上几层的保安大叔来控场,比赛开始后更是热闹非凡,连工作人员都直呼“没想到”。

很多项目推广人总爱说同一句话:“体育是生活的一部分。”这话不假,更没错,但若想把体育真正融入生活,“跨界合作”便是必经之路。你看,曾经并不算大热的普拉提,不就凭着减肥塑身的特性和各路明星的不断加持,慢慢成为申城女性白领休息日的“必修课”?从这个角度而言,那些正为项目“冷门”而找不到出路,甚至自怨自艾的从业者,寻找合适的跨界领域,或许会成为一剂“脱困良方”。

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑波