



王慧：

抖空竹让我收获了健康还收获了快乐

□本报记者 余翠平/文 孙妍/摄

“我玩抖空竹已经12年了，这么多年，抖空竹给我带来了健康，也带来了快乐！”丰台区卢沟桥小屯村空竹队长王慧感慨地告诉记者。

2007年，那会儿王慧在丰台区卢沟桥乡里一家企业上班，平时主要是管理库房。一次，王慧去公园游玩，看到别人在抖空竹，花样繁多，实在精彩极了。回家之后，他立即采买了空竹，一有空闲就到公园里跟人学习。

空竹为圆盘状，中有木轴，以竹棍系线绳缠绕木轴拽拉抖动。空竹又分为单轮（木轴一端为圆盘）和双轮（木轴两端各有一圆盘）。双轮空竹比单轮空竹容易操作。圆盘四周的哨口以一个大哨口为低音孔，若干小哨口为高音孔，以各圆盘哨口的数量而分为双响、四响、六响，直至三十六响。拽拉抖动时，各哨同时发音，高亢雄浑。而空竹抖动时姿势多变，绳索翻花，可做出“过桥”“对扔”“串绕”“抢高”等动作，还有“仙人跳”“鸡上架”“放捻转”“满天飞”等诸般名目，令人眼花缭乱，目不暇接。

“越玩我越觉得有意思，而且抖空竹可视自己的体能来确定运动量，不必与人争抢冲撞，不受场地限制，器具简单投资少，男女老少都可参加。抖空竹基本在于腰和四肢，如经常适度抖空竹，对舒筋活血，益寿保健，有不错的效果呢。”

迷上抖空竹后，王慧的业余时间基本就是在公园跟人学抖空竹。刚开始练习时，他只能做几个简单的动作。随着练习的深入，他抖空竹的水平越来越好了。为了方便大家交流抖空竹，2007年5月20日，王慧便联合村里喜欢抖空竹的职工，成立了小屯空竹队。开始时，只有10多人，经过10余年的发展，如今

已有60多人了。

“抖空竹可以起到很好的锻炼身体的作用，当然，非常需要技巧，需要长久的练习，才能不断提高技艺。”王慧说，一般玩的空竹约200~300克，也有为了练劲把空竹做的比较大，从1~几公斤的都有。一个小小的上下飞舞的空竹，玩者用上肢做提、拉、抖、盘、抛、接，下肢做走、跳、绕、落、蹬、转等动作，要在最佳时机的一刹那来控制它，在空中完成各种动作，过早过晚都要失败，这就需要做到反应快、时间准、动作灵敏、协调性强。

“当双手握杆抖动空竹做各种花样技巧时，上肢的肩关节、肘关节、腕关节，下肢的胯关节、膝关节、踝关节，加之颈椎、腰椎都在不同程度运动着。同时，想要完成一个完美的空竹表演还需要脚步跟随，巧妙配合才能完成既定的花样动作。在这个过程中，全身都可以得到锻炼呢。”王慧告诉记者。

每次抖空竹时，王慧都需要精神高度集中，做各种花样时，眼睛始终要注视着空竹旋转位置的变化，随时将空竹的信息传递给大脑，做出正确的判断，从而准确无误地完成花样动作，所以他的双眼和脑神经在抖空竹的过程中会不断受到锻炼和提高，尤其是在蓝天白云下眼球不停转动，能起到很好的养目作用。

“我现在哪天不抖空竹，心里都空落落的。这十几年抖空竹让我的业余生活丰富多了，收获了健康，还收获了一大帮好朋友，我们每天一有时间就聚在一起，相互切磋技艺，相互学习，相互聊聊家长里短，聊聊知心话，心里痛快的事，不痛快的事，跟大家说一说，整个人都轻松多了！”王慧兴奋地说。

◀最大的空竹直径1米，最小的只有几厘米。

▼抖异形空竹是王慧的拿手好戏



锅盖、自行车轱辘也被废物利用变身空竹



空竹队里年头最长的队员已经玩空竹20多年，陆续还有新队员加入。



周末，精彩的抖空竹也会吸引一些年轻人加入。