

傳統的民俗技藝扯鈴(Chinese Yo Yo)

老師: 杜可亮 734-578-3680

一、 扯鈴簡介

扯鈴是我國傳統的民俗技藝之一，不需花費太大力量，是一種適合男女老少的運動。據說最早在唐朝的時候，就已經在全國各地流行了，但是一直到明朝的時候，才有描述扯鈴的文獻出現。古時候又叫扯鈴為「空鐘」、「天龍」、「抖牛」、「地鈴」、「空竹」、「響鈴」等等的名稱，但現在一概統稱為「扯鈴」。扯鈴是一種暖身的康樂活動也是一種體操。利用簡單的「響鈴」來幫助身體的操作，由於花式繁多因此趣味無窮。

二、扯鈴的特點

- 1、 扯鈴是一種全身運動，有適度的運動量，可以活動筋骨，鍛鍊身手，增進血液循環，促進四肢平衡發展，對於孩子們的生長發育，成人們的身手靈活、保健等都有很大的幫助。
- 2、 扯鈴不需要固定的場地，不管室內室外，不管走廊樹蔭，只要有一塊小小的空間，就可以玩。扯鈴體積不大，可以隨身攜帶，非常方便。
- 3、 玩扯鈴的名堂很多，並且還需要高度的技巧。初學時，不但不會感到枯燥，還會因為好玩有趣，而感到快樂無比。學會各種基本動作後，更是熟能生巧，發揮潛能，創造新招，無論大人或小孩，一旦玩上它，都會樂此不疲。
- 4、 扯鈴不但是我國的民俗運動，也是現代良好體育休閒活動。它不但可以娛樂自己，也可以娛樂他人，希望大家能共同推動這項有意義的活動，以發揚中華文化。

三、課程內容及時間：

每週一堂課，自 9 月 18 日開始授課共有十五堂課。費用每人\$55/學期(含扯鈴一副)

四、學生年齡及人數：

年齡在八歲以上，人數有限，最多十五位。

歡迎有興趣的小朋友踴躍報名。

