

# 乐活·玩吧

都市圈



花样抖空竹

## 花样抖空竹 让人开了眼

见习记者 何奕儒  
记者 闫卫利 文/图



参赛选手表演

抖空竹不少人都见过，相传在明朝以前，就已经流行抖空竹健身了。几个世纪后，这项运动的生命力依然不减。最近，在老城区一场抖空竹团体大赛上，抖空竹花样层出不穷，真让我们开了眼。

### 1 各路好手显神通

空竹的名字来源于它的材质，因为由竹子制成，中间是空心，因此取名“空竹”。

在公园里，我们经常看见一些晨练者，手拿两根竹棍，竹棍间系着长绳，随着双手上下摆动，绳子上一个类似“陀螺”的物品会飞快旋转起来，还不时发出嗡嗡的响声，听起来十分悦耳，这个旋转的物品便是空竹。

最近，在老城区体育场，举行了一场抖空竹大赛。这场比赛会聚了洛阳“空竹界”的各路好手。虽然参赛人员以老年人人居多，但他们身体的灵活度，让不少年轻人羡慕不已。其中的一位评委嘉宾，因为抖空竹出色，还上过《星光大道》呢。

### 2 抖空竹如杂技秀

相比单人抖空竹，团体比赛更像是一场杂技秀，统一的服饰，整齐的队形，就连空竹也被装饰得五颜六色，身怀绝技的表演者，集中在一起各显神通。

赵师傅今年65岁，是王城空竹队的一名核心队员。他抖空竹靠的不是手，而是脖子和双腿。

只见他把空竹缠在长绳上，先用手让空竹旋转起来，再把长绳套

在脖子和腿上不断运动身体，利用惯性加快空竹的旋转速度。赵师傅曾一人同时抖10个空竹，远看就像杂技团的呼啦圈表演一样。

为了让演出更精彩，一些团队还把空竹装饰一新。他们用钢丝，把自己用布缝制的“龙”套在空竹的中心轴上。舞动空竹时，这条“龙”自然也“飞”了起来，配着嗡嗡的响声，看起来还真有腾云驾雾的感觉。

### 3 入门简单学好难

此次比赛亮点很多，每位参赛者都有自己的表演花样。

刘师傅是一位资深空竹玩家，他说：“抖空竹的套路层出不穷，少说也有上千种。玩熟练了，自己就会对其进行创新，每一个新招数，活动的身体部位不同，越玩身体越健康。”抖空竹套路虽多，但只可意会，不可言传，刘师傅拿着空竹随心玩，但无法言说其中的技巧。

观看比赛的我们也趁热打铁，尝试了一下抖空竹。按照刘师傅教的步骤，先把空竹缠绕在长绳上，双手端起竹棍，左手把握好平

衡，右手上下抖动，空竹便会随之旋转起来。

“感觉就像小时候玩的悠悠球，学起来挺简单的。”我们有些得意，没想到刚想比葫芦画瓢玩个花样，空竹便掉地上了。

刘师傅笑言：“抖空竹是入门简单，越学越难，没耐性，不花些时间，肯定玩不转。”

如果你也想学习抖空竹，可以在每天的7:00至9:30，到老城区体育场找陈国胜老师，或到涧西区一拖集团门前广场找李金玉老师，他们可是免费收徒弟哦。

### 打双升赢大奖

“洛阳晚报杯”双升现场赛仍在进行，有兴趣的个人玩家可以登录脉动棋牌官网www.037wan.com下载游戏客户端并留意报纸上的相关信息。

每周一至周六21时至22时，玩家可以在网上进行较量。每个月的第二个、第

三个、第四个星期天，玩家可以在我们组织的网吧现场赛上一展身手。

朋友，你还在犹豫什么？如果你喜欢打双升，就加入他们的行列吧。想咨询相关事宜，请加玩家交流群：QQ 231707272。

上周战队排名：  
第一名 黑白学宫 奖500元

QQ群：344514357

第二名 龙腾战队 奖300元

QQ群：203584290

第三名 洛神战队 奖200元

QQ群：88397500

本周MVP(最有价值的人)：  
不会输和钓鱼(河洛双升)

洛阳双升交流群：  
QQ 231707272

抢鲜播报

### 济源五龙口登山、泡温泉 一日户外休闲活动

五龙口镇的谷堆山位于济源市，是以温泉为特色的山岳型风景区、国家级猕猴自然保护区。它集山水、古迹、稀有动物、温泉为一体。千年流淌的沁河水，造就了五龙口的奇山秀水。五龙口温泉含有30多种矿物质和微量元素。可以满足温泉沐浴、疗养、游泳等各种需求。

周末，“绿野仙踪”户外团队带您一起登山、泡温泉。一个多小时的车程，休闲又舒适，对年迈的父母、幼小的孩子再合适不过。

活动时间：11月29日

参与方式：登录“洛阳社区·行游天下”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

### 辉县九莲山景区一日游

九莲山景区位于辉县上八里镇松树坪村，属太行山最美的一段。因有九峰相连，酷似莲花而得名。景区由两条峡谷和一条红岩绝壁组成。西莲峡谷深、植物品种丰富、溪泉流水长年不断。现九莲山景区开发的有西莲峡自然山水游览区和小西天民俗信仰游览区，是驴友的好去处。

周日，跟随“游走部落”户外团队一起去登山、摄影吧。

活动时间：11月30日

参与方式：登录“洛阳社区·游走部落”板块在相关帖子下跟贴报名参加。

登录洛阳网·洛阳社区报名参加活动，网址http://bbs.lyd.com.cn。

(崔婕 整理)

慧游天下 乘车一卡通

180元办卡 出游乘车便捷省钱

电话：68621110 15670369941

网址：www.lylsjq.com

驴行影像

### 天鹅起舞



发帖人：李守祥

上传时间：11月18日

拍摄地点：山西省平陆县三湾村

影像絮语：11月中旬，数千只天鹅从西伯利亚飞抵山西省平陆三湾村黄河湿地公园越冬。这里的天鹅体重在10公斤左右，它们体态优雅，姿态万千，彼此追逐嬉闹，吸引了众多摄影爱好者和游客。

(张莉 整理 图片选自洛阳网·摄影天地)