

學校體育推廣計劃 足毽 (四)

相信各讀者在看完這4期的足毽運動介紹後，對足毽運動都有一定程度的認識。領袖們不妨考慮把足毽運動帶到團集會中，令更多童軍能享受足毽運動的樂趣。



膝踢

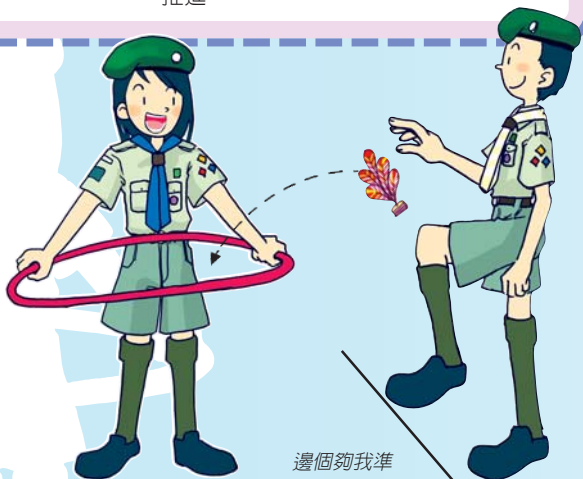
基本技術 —— 膝踢

器材

足毽	35 隻
藤圈	6 個
木樽	12 個
藤枝	6 支
繩	3 條

內容

- 3 分鐘** 1. 伸展活動
- 頸、膝、腰、手腕、腳踝及拉筋
- 3-5 分鐘** 2. 手感遊戲
- 兩人一組，用手掌及手背拍毽（直手 / 曲手也可）
 - 保持毽在空間的高度和穩定性
 - 盡可能接觸毽底部去控制毽
 - 利用手掌及手背的中央部份去拍毽
- 3-5 分鐘** 3. 膝踢
- 持毽放鼻前約前手臂位（由手掌至手肘位置）
 - 放毽同時提膝至腰間位
 - 換腳試同樣動作
 - 熟習後，可依據口訣：「一下放、一下踢、行一步向前」重複動作，並向前推進



邊個夠我準

- 3-5 分鐘** 4. 邊個夠我多
- 利用膝踢方式鬥多
 - 注意踢毽位置及毽的穩定性
- 3-5 分鐘** 5. 邊個夠我準
- 分組站立，每組一人輪流持藤圈
 - 藤圈放腰間位，持圈者橫身站立
 - 其他組員站立在指定界線後，自拋足毽，用膝踢方式向藤圈方向踢過去，看誰最準確及穿越最多
 - 當熟習後，可加深難度：在持圈者前方藤圈位置，再放一膠籃；如能踢入膠籃者，便可獎勵多 1 次
 - 器材可隨意任由導師選擇（如藤圈、膠籃、笞箕、布袋等均可）
- 6-8 分鐘** 6. 小型比賽
- 利用木樽及藤枝，作小型網高；每方放 3 條繩作界
 - 學員分組——每次一對一，以 3 分為限；無論勝負，均須換下一組作賽，直至所有組員比賽完畢
 - 以勝出最多組員之組別為勝利者
- 2 分鐘** 7. 靜止活動
- 拉筋
 - 深呼吸

知多 D

如欲知更多有關足毽的資料，可到香港足毽總會網頁瀏覽：
<http://www.hkshuttlecock.org>

萬勿錯過！

預告：下期將為各讀者介紹另一項體育運動——投球