

踢毬術

毬子之關係

毬子踢之以足。故曰踢毬子。而於踢時。則尚有必須利用者。如視覺及思考記憶之三要素。

(1) 視覺 毬子之踢法。不使落地。爲連續的。落地卽作罷。則全賴平視線與足之聯絡。

(2) 思考 踢法有多種。設思考不及。則不知足之何舉。

(3) 記憶 連續踢時。不定一種踢法。必記憶清楚。確知下之爲何。方能動作無訛。

是知毬子之所關係者。有足、眼、思考、記憶之四部。缺一不可。且必足健、眼明、思考靈敏、記憶強。方能相應。而卽此四部所受其鍛鍊之益。

已非淺鮮。

毽子之時地

毽子之踢法。節節無非跳躍。運動心身。甚爲周到。實深有裨於體育。惟時地不良。亦有大損。

擇時 踢者以興趣所在。動作不休。更至熟練後。連續不已。易臻劇烈。血液以之流行加速。體溫易以增高。是以宜於寒時。而不宜於暑令。古諺所謂楊柳兒死。踢毽子也。

擇地「關於衛生者」 踢劇則呼吸強。宜空氣充足。騰躍則塵土揚。宜場所清潔。

「關於踢得者」 毽子微渺一物。起落易於失眠。宜光線足。（但須來自一面者。上面最不宜）毽子質輕。易爲空氣所撼。而

至落無定準。宜避風。當踢時之視線。顧上不及顧下。苟一失足。即易傾跌。宜平地。有障礙則不能得多。宜寬廣。

毬子之種類

有毛毬（第一圖）紙毬（第二圖）皮毬（第三圖）牽線毬（附後第十圖）之四種。毛毬宜於男子。及女子之強有力者。紙毬皮毬。則初學者踢之。牽線毬爲幼童所玩。

毬子之取材

踢必求其多。方有興味。踢得之多寡。雖係乎人地之宜不宜。而於毬子之良否。

第一圖

