

杂耍运球、变向过人还可以耍得这么酷？ 从街头走向舞台，花式篮球成就指尖上的梦想

本报记者 汤景阳

彰显年轻人个性 比赛更看重创意

杭州萧山建设三路地铁站，往西不远就是一座“雪狼”篮球馆，刘文尚和他的花式球友是这里的常客，虽然他们刚毕业工作压力比较大，但每周六晚上的训练课几乎一堂不落。

刘文尚今年24岁，玩花式篮球已经有4年了。“我小时候喜欢篮球，看了一些国外玩家的视频，觉得动作匪夷所思，就觉得别人能做，那我也想去尝试一下，慢慢从基础开始练习，再到一些进阶的练习，坚持走到了现在。”

什么是花式篮球？刘文尚说，花式篮球其实是篮球运动的一种艺术表现形式，“最近几年，篮球越来越受到年轻人的追捧，杂耍般的运球，充满想象力的传球和扣篮，与强劲的Hip-Hop音乐融合，很好地展现出我们年轻人的个性特点。”

刚开始学时，为了能够熟练地掌握转球技术，刘文尚的食指指尖经常会被飞速旋转的球磨破流血，但他仍坚持练习，很快技术有了长足的进步。他介绍，花式篮球最经典的动作是转球，包括手指转球、手腕转球和胸前转球三种，而且用球一般为彩色。

花式篮球玩家的穿着与街舞选手相似，“如果有一些舞蹈基础的话，玩花式篮球也是不错的。”篮球馆内，一位花式篮球爱好者告诉记者。其实，花式篮球也不一定要在传统的篮球馆里玩，在公园里的一片空地，广场、街角、校园，都可以是花式篮球玩家的地盘。

花式篮球项目还会举办有一些比赛，规则和街舞比赛很像，两名选手进行一对一的battle（斗舞），每个人在规定时间内尽情表演，然后有几位评委判定谁胜出。“其实这是相对主观的裁定，不过也正是这样的原因，选手必须在比赛中拿出最出人意料的表现，足以让这些能够作为评委的人觉得不可思议。”刘文尚说。

像刘文尚这样的花式篮球玩家，对于创意无上限的渴望和达成某个阶段的成就感就是他们从这项运动中收获快乐的源泉。“篮球运动员他觉得得分、获得胜利这是令他兴奋的，花式篮球是如果你看到一个非常Perfect（完美）的一个动作，然后自己在训练成功之后的那种满足感就跟篮球运动的得分是一样的。”刘文尚说完，就抱着他心爱的篮球朝更衣室走去。当天，他要练熟一套花式变向的动作。

近年来，花式篮球作为一项时尚运动，正在不断走进我们的生活。还记得2019年春节联欢晚会的热搜词吗？没错，是“男朋友都上春晚了”。当时，当红偶像朱一龙、李易峰和国内外花式篮球高手搭档了一场热血活力的表演。花式篮球在春晚这样全国瞩目的舞台绽放，一时圈粉无数。

花式篮球走入课堂 孩子争先报名的“兴趣班”

由于花式篮球富有激情的表现力，它还成为了省内不少学校的特色体育课程，在拍球的“砰砰”声中，学生们边锻炼身体，边提高篮球技巧。

在丽水缙云县第二实验小学，每当大课间，校园内人声鼎沸，球声隆隆，两千余名学生人手一只篮球，伴随着动感音乐，开始了篮球操和篮球游戏：拍球、传球、胯下运球、腰间绕球，舒展着矫健、迸发着朝气、喷涌着活力、绽放着快乐。

“篮球能强健体魄，所以在2010年缙云县教育局推动办学创新，选择篮球作为本校特色。”校长沈建辉说，自从推行以篮球作为办学特色后，学校就用篮球操代替了广播体操。这套操由该校体育教师创编，分为初段和高段。初段针对低年级学生，动作简单，更像是“与篮球结合的广播体操”；高段则融合了一些基本篮球动作，如运球、护球、转身等。

2011年，热爱篮球的老师朱茂光萌发了创建一支小学生花

式篮球队的想法。他从三年级以上的学生中发展队员，建立了一支十几人的表演队。当时练习的动作还很简单，只是一些转球和绕八字动作，但在学校篮球节上一表演，立刻受到了全校学生的狂热追捧，当月报名参加花式篮球队的学生多达上百人。

经过层层选拔，许多球感好、节奏感较强的孩子留了下来。从此，除了平时的篮球操，周一至周五的中午有一个半小时的训练时间，之后连周六上午也来训练。家长们也十分支持这项运动，原本给孩子报了书法、奥数等兴趣班的学生，纷纷转来参加花式篮球训练。因为球队只招三年级以上的学生，一些低年级的学生家长还特地找到老师说情，想给孩子开个“后门”。于是，学校又招收了一支40人左右的预备队。一时之间，花式篮球队在当地成为佳话。至此之后，镇里凡是有活动，必有球队的表演，成了一道靓丽的风景线。

花式篮球不仅是“街头运动” 新潮篮球文化将亮相奥运

据了解，将于明年举办的东京奥运会对于花式篮球的发展，具有里程碑式的意义。三人篮球第一次成为奥运会比赛项目，而三人篮球的打法更加自由，也更加崇尚观赏性，并融入了不少花式篮球的娱乐元素。

“在此之前，三人篮球在大家的生活中常常被冠以‘街头’的名号。在东京得以转正，我们这群‘街头玩家’感到十分开

心！”这是不少花式篮球爱好者的的心声。

半个月前，效力于CBA江苏苏州肯帝亚男篮的前锋球员赵率舟将放弃新赛季的参赛资格，全身心投入到奥运会三人篮球项目的备战之中，他希望自己能够为三人制篮球事业的推广发展作出自己的贡献，同时，让更加时尚、潮流的花式篮球运动出现在更大的舞台之上，被更多人所熟知。



学会这两招小技巧 初学者也能秀起来

本报综合报道

花式篮球是篮球的一个分支，也是街头文化的一种，其起源于美国篮球圣地纽约市哈林区洛克公园，是篮球运动的一种延伸。融合上强劲的Hip-Hop音乐，其表现形式有街球实战与花式表演。

转球技巧

转球有三种，手指转球，手腕转球和胸前转球。

转球时有两点最重要。一是在球出手的那一瞬间，要利用手腕的力量把球旋转起来，要领就是用手掌先托住球，手掌要压平，再利用手的旋转使球快速转起，转的时候要注意尽量保持球的平稳和很高的转速。二是用手指接球，一般都是用食指接球，要注意食指的指甲一定不能留，要剪平，一般都是用指尖转球，这样才能保证很高的转速，而且指甲比手指光滑，可以让球转得更快。在接球的时候还要找准重心，这样球就不会掉下来。一般情况下，球转的越快，球就越不容易掉。

过人技巧（蝴蝶穿花）

步骤一：出招前，右脚往左踏出一步，离左脚尖不宜太远，10厘米即可。

步骤二：左手往地运球时，双脚同时往右张开跳起。

步骤三：左脚先着地，右脚往右快速跨出，并同时跨下换到右手运球，佯右切。

步骤四：右手把球从地运起的同时，身体大幅度迅速拉弓右转，右手掌置球的右侧，右臂紧夹在身体腰部，眼睛盯着对方。

步骤五：再来也是一样的换手运球过人，也一样如刀切豆腐般，干脆利落。

步骤六：看到篮下有人防守，右脚跨进同时踩“刹车”，左脚紧接着踏到右脚旁，屈膝成投篮姿势。

步骤七：突然急停后撤跳投。

