

玩空竹的感受 空竹心得体会(通用8篇)

玩空竹的感受篇一

空竹，这个传统的中国玩具，一根棍子上绕着几个圆环，摆动时可以发出嗡嗡声，是许多人小时候的记忆。不同于其他玩具，空竹需要配合特殊的手势和力度才能玩得来，是一项需要不断练习和掌握的技巧。虽然如今大部分人都已经从童年玩具中长大，但空竹仍然是一个深受喜爱的玩具，不少人利用空闲时间来玩乐。

第二段：初试空竹的经历

当我第一次尝试玩空竹的时候，我发现它并不是我想象中的那么容易。无论是抖动空竹，还是将它从一只手抛给另一只手，都需要掌握特定的手势和力度。试了几次后，我发现自己很难将空竹稳定地控制下来，更不用提要像熟练的空竹达人那样做出许多有趣的把戏了。

第三段：不断练习和探索

尽管我对空竹的掌握还十分初级，但我并没有放弃。相反，我开始在网上寻找有关空竹的教程和小技巧，通过观看别人的演示，我不断探索各种不同的动作和技巧。我花费了大量时间来学习和实践，逐渐提高了自己的空竹水平。经过长时间的练习，我可以做出各种不同的技巧，甚至能够完成一些较为高难度的动作。

第四段：空竹带给我的感受

随着我在空竹上的不断尝试和探索，空竹也渐渐地成为了我的乐趣之一。和其他玩具不同的是，空竹对我来说是一项全身心的参与，比如我的手指需要在空竹绕圈的过程中形成合

适的姿势。空竹的运动还能让我感受到似乎有一条气流穿过我的心脏和大脑，我会忘记身边的所有事情，沉浸在这一时刻中。这其中的感觉可能很难言说，但这种感觉却可以让我心情舒畅，也能够让我更加放松和平静。

第五段：“空中呼啸”中的启示

练习空竹的过程中，我终于能够体会到空竹传统歌曲《空中呼啸》背后所蕴含的深意。这首歌的旋律与空竹的声音相仿，引人入胜。歌词中歌颂的不仅是空竹的美丽，更重要的是表达了不放弃，坚持不懈的精神，这种精神也让空竹成为了一项古老而又充满活力的文化遗产。这种精神也提醒我，在生活中，我们不应该轻言放弃，我们必须坚定信心，不断努力。无论是文化遗产，还是日常生活中的各种挑战，只有不断练习和探索，我们才能够不断提高自己的技能和水平，以取得成功。

玩空竹的感受篇二

抖空竹是一项体育运动。空竹的形状像一个沙漏，是用一根绳子吊起来玩的。我非常喜欢这项运动。

我之所以喜欢它，是因为空竹在玩的时候能编造出多种花样，让人看过之后无比惊奇。我第一次是在电视里看到的，当时我就很惊奇，那时我就发誓，一定要学会空竹。从此以后，我就对空竹这项体育运动产生了浓厚的兴趣。

其实抖空竹的方法非常简单，只需要把绳子套在它最细的地方，然后绕一圈就可以抖了。抖的时候，左手尽量不动，右手有节拍地抖动即可。有时你熟练到一定程度的时候，再把空竹那一圈给绕回来，一拖，空竹就飞了出去！再接，一个“难度系数5.0”的动作就完成了！

但是空竹既不走也不跑，也算运动么？算！因为抖空竹的时候

胳膊需长时间悬空，一会儿就感觉很酸痛，甚至可以满头大汗，所以也算运动。

空竹真是一个好玩的运动啊！

玩空竹的感受篇三

空竹是一种中国传统的玩具，也是一项具有挑战性的体育运动。在学习和练习空竹的过程中，我深刻体会到了许多道理和得到了许多启示。下面就让我分享一下我的空竹心得体会吧。

第一段：空竹对于人的智力和技巧有很大的提高作用。

空竹的操作需要精准的手眼协调，迅速的反应能力和对重心、角度等数学知识的掌握。这些要素不仅可以提高人的智力，同时还能增加手指灵活度，提升人的身体协调性。最重要的是，在练空竹入手后，人会对自己的常规创新上升，不会很死板地应用已有的技能和经验。

第二段：永远不要轻视初学经验。

初学者在空竹的道路上难免出现磕磕绊绊的情况，甚至一开始就拿不动、拍不起，这时候，我们需要坚持，不断重复，总结经验，观察别人的操作方法，跟着专业的教练学习。我们需要不断扫除心中疑虑，保持信心。练空竹是一步一步来的，并不是一朝一夕就能学会的，初学阶段能学会玩简单的动作就很满足了，不要轻易放弃。我的练习历程告诉我，对于一个人，最重要的无非是勇气和耐心。

第三段：空竹可以帮助人打破内心的禁锢，放松心情。

由于现代生活的节奏越来越快，压力越来越大，空竹作为一种很好的体育运动，能够让人在忙碌的工作之余获得健康的

身体和富于活力的心情。在练习空竹的过程中，由于需要集中精力进行动作，让心情得到了很好的放松，同时也能冷静思考问题，解决困难。练完空竹之后，我觉得身体和心灵都被舒缓了下来，更加坚定了我打破内心禁锢，积极向上的信念。

第四段：这项运动有很强的交际能力。

空竹运动可以成为一种交际活动，能够让不认识的人产生友谊，并且增进彼此之间的情感。在空竹练习的过程中，我们不仅能够认识很多志同道合的同事和朋友，还能够一起参加比赛活动，感受到团队力量的重要性和迎接兴奋和喜悦所带来的收获。通过空竹这项活动，我与许多来自不同地区、性别、背景的人产生了深厚的情谊，让我愈发感到这项运动的可爱和宝贵。

第五段：空竹练习不单只是一项体育运动，更是一种文化传承。

除了空竹运动具有的体育功能和娱乐性之外，它还具有一定的文化内涵。毕竟，空竹文化已经有着3500年的悠久历史，是中国传统文化的重要组成部分之一。学习和练习空竹可以让我们更加深入地了解中国传统文化，并且从中汲取灵感和能量，达到心灵沟通和文化交流的目的。空竹练习弘扬了中华民族团结、协作、向上的精神风貌，让我们不断学习、不断向前，让文化在我们手中传承下去。

总之，通过空竹练习，在我的成长和发展过程中，得到了很多的启示。练习空竹不仅可以强化我们的体格，而且可以培养我们的智力、技巧和反应能力，是一项有益的体育运动。同时，它也是一种文化传承的重要方式。我相信，在未来的日子里，还会有更多的人加入到空竹练习的行列中来，一起感受它的魅力和无限的乐趣。

玩空竹的感受篇四

星期四的下午，学校在操场举行了一场别开生面的抖空竹比赛。

一班、二班、三班·····终于轮到我们班上场了，全班同学的心都悬了起来，这两个多月的辛苦就看今天了。“嘟嘟”哨声响了，我班同学十分熟练的将空竹运作了起来。一分钟后随着哨声，同学们开始向左右抖。过了30秒左右，哨声再一次响起，赵军同学将空竹向高空一抛，空竹便腾空而起，赵军同学抛得足有五六米那么高，而他也目不转睛的盯着高空中的空竹脚步随着空竹来回移动，但场外的同学们可为他捏了一把汗：这么高，你一定要接住呀！果然，空竹大王赵军同学不负众望，稳稳的将空竹接住了，这可让我班同学十分兴奋，大喊：“五五班加油！五五班加油·····”这声音一浪高过一浪在此起彼伏的加油声中，这位同学有做了两个连续高抛，而且每一个都在7、8米那么高这让全体师生看得目瞪口呆，随后又报以了热烈的掌声。在空竹大王的带领下，大家也做起了高抛动作，在空中旋转的空竹如同一个个气球，为我班加油鼓劲儿。林红也做起了连续高抛的高难度动作，这时，结束的哨声响了，同学们整齐地退出场外。

这次比赛，同学们炉火纯青的技术说明了他们平时刻苦练习，也让我想到了一句古语“台上一分钟，台下十年功。”

这次抖空竹比赛虽然只有短短的15分钟，但十分精彩，然而也同时告诉了我们“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。”的真正奥义。

玩空竹的感受篇五

在上一学期，就有许多同学抖起了空竹。只见他们有时把它抛上天空，有时表演一个“鲤鱼跳龙门”，有时来一个“高

山流水”……个个绝活让我们赞不绝口，让我也迫不及待地想尝试一下。这不，这学期的校本课我就选择了抖空竹。

刚开始，我先为它上扣，然后再拿着杆子上下摆动，可是它总不领我的情，先总是交替缠绕着。不知过了多久，经历了多少次失败，我总算找到了窍门，把空竹抖了起来。

知道了怎样抖，并不代表可以表演一些技巧了，我们便从最简单的“高山流水”学起吧。先把空竹抖起来，再慢慢地加速，等到一定速度时，又解扣，一个漂亮的左回环，再把一根绳子提高，一根绳子降低，然后高的变低，低的变高，空竹就从高处缓缓地滑下来。这“高山流水”看起来挺简单，可是也蛮难的。我试了无数次，也失败了无数次，有一次还打到了我自己呢！可是我还是不放弃，努力地练习。最后的成功是对付出最好的回报。

无论做什么事，只要我们有恒心，遇到困难不害怕，不放弃，不气馁，就一定会成功！

玩空竹的感受篇六

空竹是一种中国传统的民间玩具，它造型独特，旋转飞转，令人陶醉，它需要手脑并用，耐心和技巧。在学习空竹的过程中，我有了一些心得体会，下面就让我来分享一下。

第一段：初次接触空竹

在我第一次接触空竹时，我觉得它非常神奇。看着小小的竹棒在空中快速旋转，似乎有千变万化，让人目不暇接，玩起来也非常有趣。但是当我拿起空竹时，发现想要掌握它并不简单，手中的竹棒转不起来，甚至还会掉在地上，起初让人感到有些挫败。但我并没有放弃，我尝试了很多次，最后找到了一些感觉，这让我发现学习任何东西，都需要耐心和毅力。

第二段：掌握基本技巧

空竹的基本技巧是要掌握的，只有让竹棒不断地旋转，才有可能表演出一些花样，让人赏心悦目。我花费许多时间练习基本技巧，如起旋、挑落、绕腕等，这些基础动作让我更加熟悉和了解空竹的特点。在不懈的努力中，我终于掌握了这些技巧，同时也让我更加认识到学习任何事情都需要打好基础。

第三段：团队合作

空竹除了个人表演外，还可以进行小组配合表演。在这种情况下，表演者需要通过默契的配合、行动和旋转的协作，才能将表演效果发挥到最大。在小组表演中，我们进行了很多训练和排练。比如学会打盹子、转手等技巧的表演，它不仅让我们掌握了节奏感和合作精神，同时也锻炼了我们的团队合作能力。

第四段：激发创意

空竹是一种有趣的玩具，也是一种艺术，更是一种文化。在学习空竹的过程中，我们有时候可以在表演中加入一些自己的创意，来丰富表演效果。在创意发挥的过程中，我们需要灵感的启发，也需要发掘自己的想象力。这让我明白到，学习空竹是一种发掘自己的创造力和创新精神。

第五段：享受乐趣

空竹不仅是一种文化遗产，更是一种生活中的乐趣体验。相信大家们在接触空竹之后，都会感受到它带来的快乐和放松。在我的学习过程中，我深深地感受到了这种乐趣，不论是个人练习还是团队表演，每一次都让我愉悦和放松。体验到这种愉悦和放松不仅是一种精神享受，更是一种健康的生活方式。

总之，空竹不仅是一种有趣的玩具，更是一门艺术和文化。在学习空竹的过程中，我不仅掌握了技能和技巧，更是在其中汲取了许多生活的智慧和人生感悟。我相信，在空竹的学习过程中，我们都可以收获快乐、收获成长、收获生活的美好。

玩空竹的感受篇七

空竹是一种中国传统民间玩具，在游戏中既能促进身体协调性，又能让我们感受到心灵的自由。作为一名年轻人，我很喜欢空竹这项运动，并且常常在业余时间练习和分享给朋友。今天，我想分享我的一些心得体会，关于“学空竹”，在这里给大家分享。

第二段：入门初体验

第一次拿起空竹，第一件感觉就是摔个不停。由于没有掌握技巧，我总是想着用力甩，结果球轻轻一碰，就失去平衡了，空竹就会立刻掉地上。经过多次尝试，我终于理解了要掌握一个原理——空竹不是武器，不需要用力甩。正确把握弹腕的技巧，只需要手指轻轻弹一弹，在舞台够够的一瞬间就能掌握住空竹的重心，操纵好它的移动方向。练习刚开始的时候，每天都要至少举行30分钟，才能稳定的掌控秘诀。

第三段：技艺提高

有了入门的基础，我意识到曲手、轮子这些花样已经不足以吸引自己的眼球。于是我开始了拟定新的技巧。在每次练习的时候，我总是会注重去学习同类型别的其他人的操作方法和花样，谷爆，双飞这类技术的操作方法学习，也是为自己后来能发挥的绝技打下了扎实的基础。和其他擅长空竹的朋友交流，交换一些技术，带来了很大的收益。

第四段：心态调整

练习空竹并非一帆风顺，中间夹杂着许多挫折和痛苦。为了调整自己的心态，我常常努力让自己保持平静。不要在一念之间惊慌失措，当你痴心妄想地追求高级技巧，激起内心的一些不安或焦虑，都不要背离初衷，死磕高难度的动作。告诉自己停下来，尝试吐一口气，深深的吸一口气，静下来思考，跳出这种躁动不安的环节。

第五段：空竹与人生

空竹的练习，除了是一个运动，并且更像是人生的启示。这产生的体验并非是人力的能够承受的，只有当您内心洞悉这个过程当中的成长，并平淡地展开心态的认识，才能做好空竹，坚持空竹，让自己成为生活中的一个受益者，享受到更多幸福感。

第六段：结尾

学习空竹技艺并非一道简单的课程，需要我们有坚定的信念和正确的方法，不断探索与尝试，才能达到我们理想的程度。虽然这项运动由于特殊行业特征，会约束我们的种种手段与动作受限，但随着我们对空竹玩具的深入研究，我们更能发现其深刻的内涵，从而懂得到生活哲学的启示与提升。放下障碍，去学习和践行这个过程吧，这不仅是一种运动，还是生命的艺术，是我们能够开阔心灵的盛宴，我希望在这个过程中，你会发现更多的美好。

玩空竹的感受篇八

空竹作为一种具有中国传统文化背景的玩具，是一种使用技巧非常高的物品。随着新时代的发展，人们对于空竹玩耍的目的也不再仅仅是为了简单的娱乐。因此，在如今的社会中，不少人开始关注空竹的文化内涵并致力于学空竹。本文将介绍笔者在学空竹过程中的心得体会。

第二段：初始步骤

首先，想要学好空竹，必须要有一颗认真的心。从挑选空竹的时候开始，就需要认真观察和考虑，选择与自己适合的产品。初次接触空竹，也就是入门阶段时，需要耐心学习空竹的基本技巧。一些基本的动作，如转空竹、抛空竹、双桶翻手等需要重复练习，才能逐步掌握技巧。

第三段：逐步提升

当掌握了基本技巧后，就需要进一步提升自己的空竹水平了。可以通过跟别人交流学习自己没掌握的动作，或者看一些专业的空竹比赛，从中发现自己的不足。此外，学习新的操作也是提升自己的一个方法。比如认真学习抖空竹技巧，就可以在日后的玩耍中更加游刃有余。

第四段：应用空竹

学好空竹后，不仅仅是能掌握一些技巧，更重要的是可以将空竹这种工具应用到生活中去。比如，在教育行业中，可以构思一些教学玩具来促进学生学习技术、提升动手能力。在生活中，可以利用空竹进行团队建设，带领成员参与游戏，增强合作能力，提升整体凝聚力。

第五段 总结

在学空竹的过程中，笔者充分认识到学习的乐趣所在。空竹作为中国传统文化、源远流长的乐器，具有多方面的内涵，学习并掌握它需要大量的时间和精力。通过熟练的技巧和创新的应用，空竹不仅仅是一个娱乐和玩乐的玩具，同时也能帮助我们提升生活中的各方面能力。在今后的学习和生活中，笔者将继续发扬空竹的精神，不断追求技术上的突破，同时带着对中国文化的热爱，继续学习和探究关于空竹的各种知识和技巧。