

我的家在中国·民族之旅



大显神通的民族绝技

民族体育

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎班建武



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

我的家在中国·民族之旅

大显神通的民族绝技

民族体育

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎班建武



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大显神通的民族绝技：民族体育 / 班建武编著. —广州：广东教育出版社，2016.5

(我的家在中国 / 檀传宝主编. 民族之旅)

ISBN 978-7-5548-0913-6

I. ①大… II. ①班… III. ①民族形式体育-中国-青少年读物 IV. ①G852.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第316415号

责任编辑：卞晓琰 戴 淼 郝琳琳 卢颖璇

林检妹 梁 岚 张加和

责任技编：涂晓东

内文设计：意童文化

装帧设计：天行健设计

DAXIANSHENTONG DE MINZU JUEJI : MINZU TIYU

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东新华印刷有限公司印刷

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

889毫米×1194毫米 16开本 2.5印张 50 000字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0913-6

定价：10.00元

质量监督电话：020-87613102 邮箱：gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话：020-87615809



0 地面上的竞技

- 0 另类的赛跑
- 3 “押加”与“格吞”
- 6 中国式橄榄球



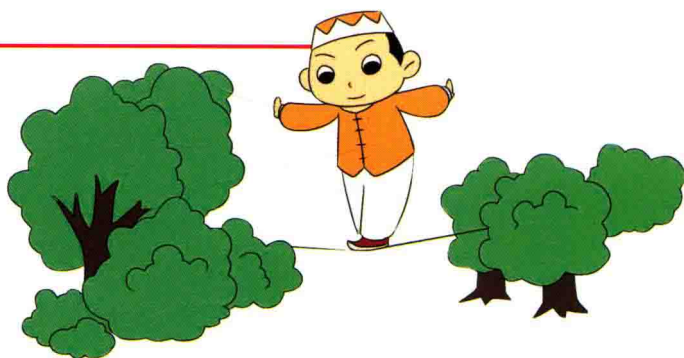
8 水面上的技巧

- 8 水上的凌波微步
- 10 吹牛皮，过黄河



14 高空中的杂技

- 14 走钢丝的高手
- 16 巾帼不让须眉



最近，小伙伴们迷上了各种运动竞技，精神十足。你看，这里高手云集，对图中的“招式”你一定闻所未闻，是不是无比神往呢？让我们一起去偷师看看吧！



20 球场上的角逐

- 20 会移动的篮筐
- 22 用脚打的“羽毛球”



26 马背上的较量

- 26 勇敢者的游戏
- 29 马背上的爱情
- 31 异彩纷呈的马上运动



34 民族的与世界的

- 34 其他国家的成功范例
- 35 中国的积极尝试

板鞋竞速的来源

相传明代倭寇侵扰我国沿海地带，广西百色地区的瓦氏夫人率兵赴沿海抗倭。瓦氏夫人为了让士兵步调一致，令三名士兵穿上一副长板鞋齐跑。长期如此训练，士兵的素质大大提高了，斗志高涨，所向披靡，击败了倭寇。后来壮族人民模仿瓦氏夫人的练兵方法，开展三人板鞋竞技活动自娱自乐。



智多星

动脑筋想一想，如果你是一名教练员，你会怎样组织训练，让队员在板鞋竞速中取得好成绩呢？



“踩高跟鞋的赛跑”——高脚竞速

不仅多人合穿同一双鞋可以赛跑，而且踩着竹竿也能跑。

这就是深受**土家族**、**苗族**喜爱的传统体育项目——高脚竞速，俗称“高脚马”，又称“竹马”。

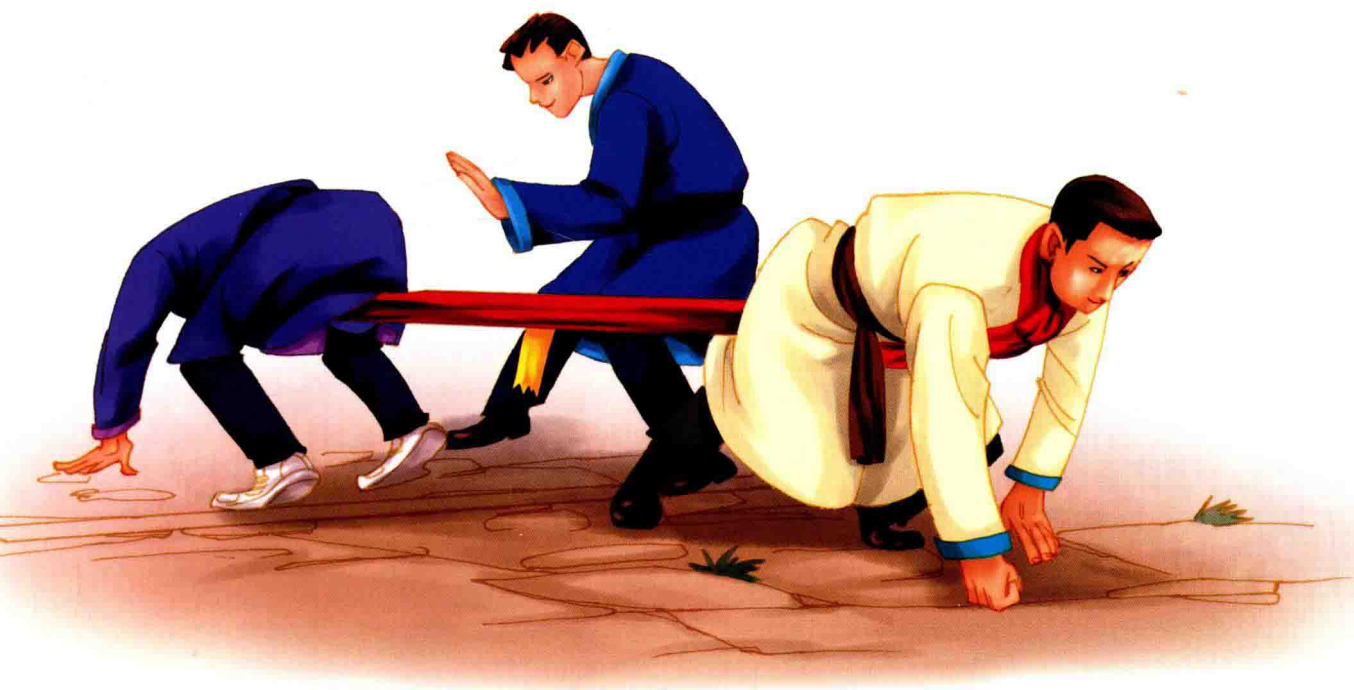
2003年，在第七届全国少数民族传统体育运动会上，高脚竞速首次被列为竞赛项目。



比一比，猜猜看

“高脚马”和“踩高跷”都是使人“变高”的运动，但它们还有一些不同之处。请你根据下边表格中描述的特点来猜一猜：哪一项运动流行于北方，哪一项运动流行于南方？

	高脚马	踩高跷
材料	竹子	木棍
使用方式	手握竹竿	脚踩木棍
起源	为蹚水方便	为采摘树上果实



“押加”与“格吞”

大象拔河？

少数民族的特色运动中，还有一项特殊的拔河比赛——“押加”。

“押加”还有一个生动的名字，叫大象拔河。在藏语中，“押加”代表的就是大象颈部的技能。这一活动在藏区最流行，所以又把它称为藏式拔河。

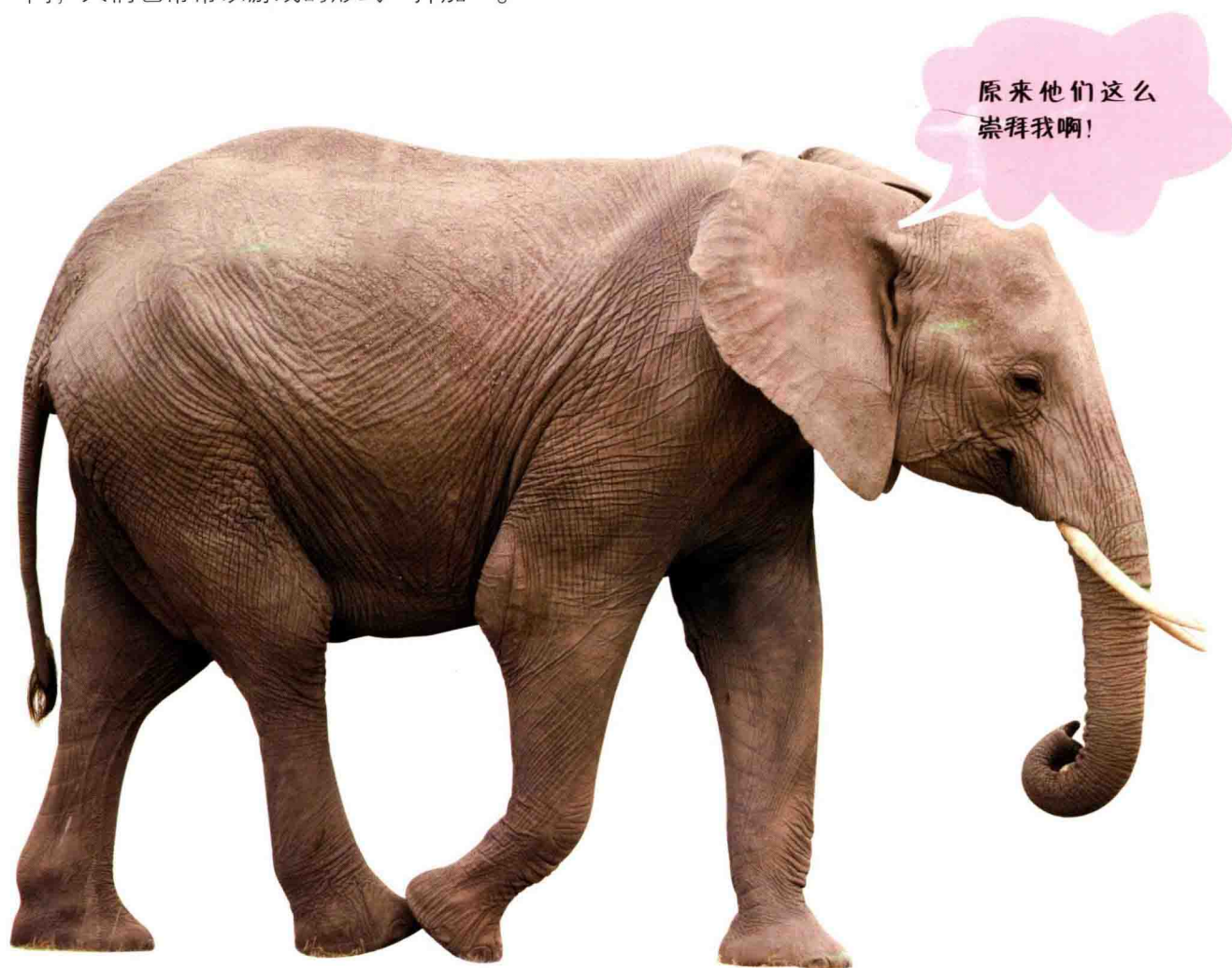
比赛由两人进行，双方各自把布带的两端套在脖子上，两人相背，将布带经过胸腹部从裆下穿过，然后趴下，双手着地，布带拉直，中间系一红布为标志，垂直于中界。听到比赛开始的口令后，两人用力互拉前爬（爬拉动作模拟大象）。用腿、腰、肩、颈的力量拖动布带奋力向前爬，以将红布标志拉过河界者为胜。

1999年，在第六届全国少数民族传统体育运动会上，“押加”首次被列为竞赛项目。

为什么要这样拔河呢？

“押加”这项活动与藏族对大象的喜爱是密不可分的。藏族把大象当作吉祥之物，非常崇尚大象的力大无穷。因此，他们便模仿大象的样子比赛谁的力气大。这就形成了今天这项独特的拔河运动。

在藏族地区，一到节假日，各地人们都会举行“押加”比赛。平日农牧闲暇时，在牧场、田间，人们也常常以游戏的形式“押加”。



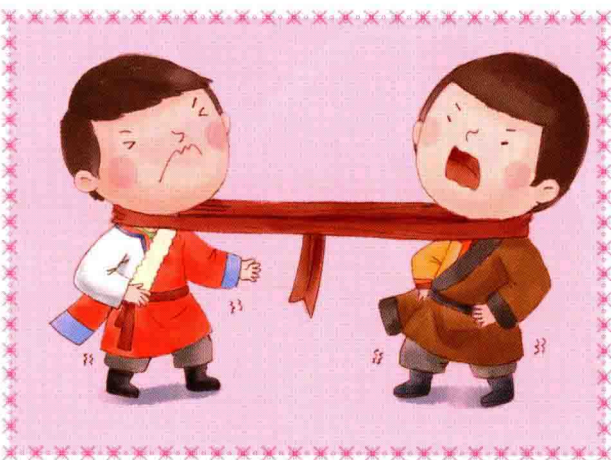
其他“另类”的拔河

除了“押加”外，在藏族地区还有许多有趣的拔河形式。如“格吞”，就是两人相对而立，用绳子套在颈部的拔河。“格吞”流行于四川省甘孜藏族自治州。

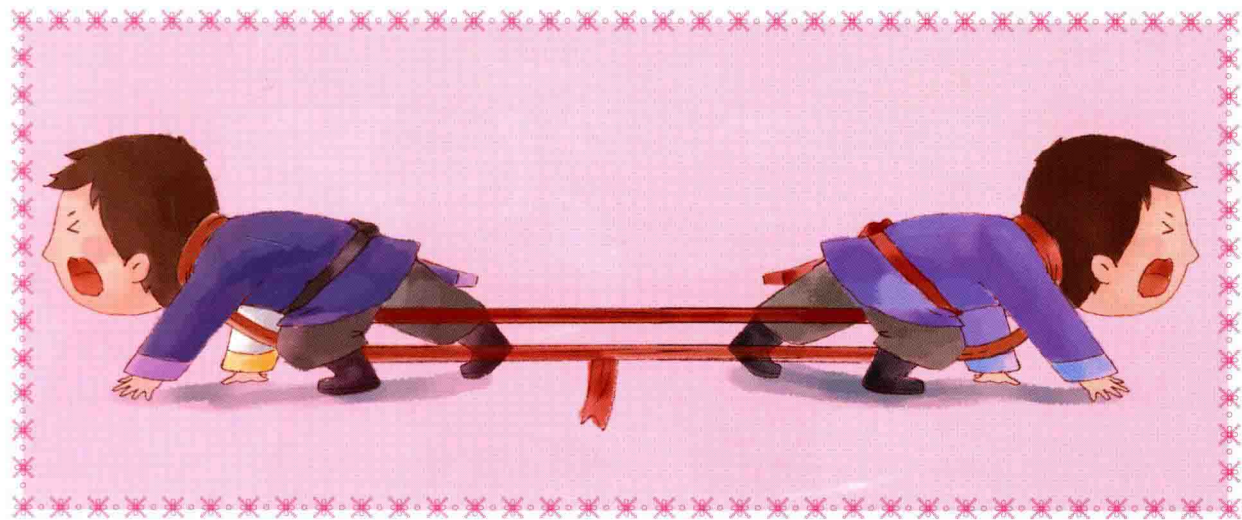


◀抵脚格吞，双方面对面席地而坐，双脚伸直相抵，圈带套于后颈脖。发令后，双方奋力后拉，将对方身体拉离地面者为胜。

“也吞”，即站立拔河，两人相对而站，圈带套在后颈脖。发令后，两人双叉腰，奋力仰脖后退，以将标志拉到自己一侧者为胜。



▼背向格吞，将圈带套在后颈脖，二人背向，四肢着地，带子穿过腋、胯下，将对方拉过标志线为胜。



除上述形式的比赛外，还有“夫妻格吞”“家庭格吞”等有意思的拔河。

你想不想也和爸爸妈妈试一下“家庭格吞”呢？

中国式橄榄球

千万不要以为只有国外才有橄榄球！在我国的侗族、壮族、仫佬族等民族当中，流行着一项非常具民族特色的传统体育活动——抢花炮，它被称为“中国式橄榄球”。

抢花炮一般在农历三月三或秋收以后举行。侗乡流行这样的诗句：“侗乡三月风光好，天结良缘抢花炮；要得侗家姑娘爱，花炮场中称英豪。”

从第三届全国少数民族传统体育运动会开始，抢花炮已成为正式比赛项目之一。



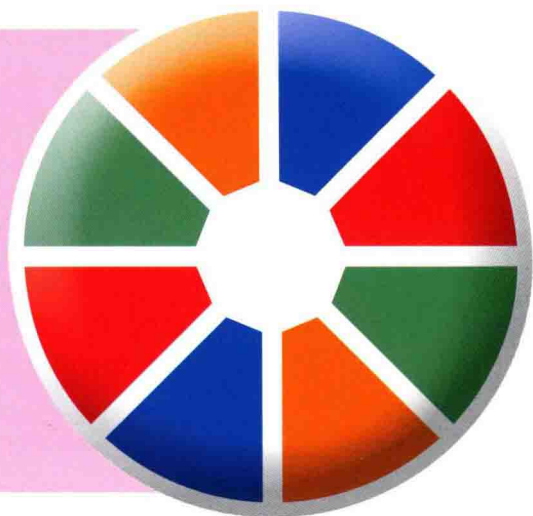
▲ 这些人在做什么呢？他们看起来像不像在进行橄榄球比赛呢？实际上，这项活动叫“抢花炮”。

一起抢花炮

听起源故事

抢花炮相传是由诸葛亮发明的。当年，诸葛亮带兵驻扎在广西融江附近，他为了山里寨与寨之间加强团结，用抢花炮这一竞技项目让人们相互交往、增进友谊。

花炮最初是用青细竹篾或藤条编织成茶杯口大小的圆圈，外面缠以红布，再以红绿丝线扎牢。现代比赛中用的花炮则是彩色的圆形饼状塑料。



学规则

传统的民间抢花炮不限人数，也没有一定的界限，漫山遍野都是活动范围。改革后的抢花炮，规定了每场比赛时间为40分钟，分上、下半场，每半场20分钟，中间休息10分钟。在规定的时间内，以将花炮攻入对方花篮的次数多少来判定胜负。



水面上的技巧

刚刚欣赏了陆地上各种精彩的民族体育竞技比赛，现在，就让我们再看看少数民族的水上运动吧！

民族运动会的水上运动，没有了跳水，也不见了游泳。水面的一头，是一群英姿飒爽的姑娘踩着—根竹子就踏浪而来，而水面的另一头则是一群矫健的小伙子依靠一个硕大的皮囊在奋勇前进。

莫非这些在水面上驰骋的就是传说中的武林高手？

但是，这些高手所使用的“武器”是不一样的。有的就—根竹子，而有的则是一个个奇怪的气囊。

这些高手渡江的秘密是什么呢？

水上的凌波微步

在水面上依靠—根竹子渡江的运动叫做“独竹漂”。它是发源于赤水河流域的一种独特的黔北民间绝技。“独竹漂”的高手们赤足站立于一根直径15厘米左右、长约8米的笔直楠竹上作水上载体，手拿—根直径约5厘米、长约4米的笔直小竹竿当桨，左右交替，在水上划行，如履平地。

在2011年的第九届全国少数民族传统体育运动会上，“独竹漂”第一次被列入运动项目。

▼ 好像蜻蜓点水啊，她们是武林高手吗？



“独竹漂”约起源于秦汉时期，距今已有两千年的历史。当时播州盛产楠木，朝廷派采木官到播州的赤水、习水一带采办楠木等。过去赤水河不通航运，楠木又很珍贵，于是每一根木料委派一人或多人运送。在漫长的运木工作中，人们逐渐习惯站在独木上撑竿运送楠木，并嬉戏、打闹，慢慢便演变成了一种水上游戏。

一苇渡江的故事

传说佛教祖师达摩渡过长江时，并不是坐船，而是随手在江岸折了一根芦苇，立在苇上过江的。

看来，要比“独竹漂”，达摩祖师最厉害！



到清初，人们发现用竹子比用木料更好，于是将“独木漂”改成了“独竹漂”。每年端午涨水时，人们就会成群结队，在河内进行“独竹漂”比赛，还表演“乘风破浪”、倒退、转身、绕弯、换竿等绝技，颇有当年达摩祖师“一苇渡江”的风范。



▲1935年，红军四渡赤水时，就曾以独竹为舟渡过赤水河。

吹牛皮，过黄河

“独竹漂”的高手们用一根竹竿就可以在水面上驰骋，而住在西北黄河两岸的东乡族、撒拉族、保安族等民族，面对黄河，他们也有自己独特的水上交通工具。

猜一猜，他们会用什么工具渡过黄河？

船？可以，但一般造价都比较昂贵，普通人家承受不起啊！

像南方那些民族一样，也采用漂竹子的方式？

不行，西北地区根本就没有适合水上漂的竹木，而且黄河水湍急，也不适合“独竹漂”。

那怎么办呢？

他们自有妙招——“吹着牛皮就能过黄河！”

所谓吹着牛皮过黄河，不是吹吹牛就能过河，而是真的是吹牛（羊）皮，这种过河的工具有被称为皮筏子。这种古老的交通工具已经有上千年的历史，《宋史》就曾经记载了这种工具：“以羊皮为囊，吹气实之，浮于水。”

我们会经常称那些“夸口说大话”的人叫吹牛皮。你知道为什么吗？

原来，这与皮筏子的制作工艺有着十分密切的关系。

人们将整头牛的毛皮处理后将其缝制成袋状，只留一个小孔。对着小孔吹足气后，再将小孔缝紧，然后把多个皮袋固定在木排下，如此就制成一个皮筏了。

古代是没有打气筒的，要想将皮袋灌满气，就只能靠嘴吹。牛皮袋由于体积太大，要想一个人用嘴直接吹起来根本就不可能。因此要把牛皮袋灌满气，通常得由几个肺活量大的成人，轮流往牛皮袋里吹气才行。

因此，在黄河上游一带，如果有人说他一个人能独自吹起牛皮袋，当地的人听了，没人会相信，都会认为他是在说大话。而对喜欢夸口炫耀自己的人，当地居民也往往会说：“你要真有本事，就到黄河边上去吹牛皮好了！”于是，“吹牛（皮）”成了“夸口说大话”的代名词，并逐渐流传开来了。



小朋友们，牛皮可不是随随便便能吹的哦！

▲他真的在“吹牛皮”！

羊皮筏子赛军舰

别小看这不起眼的羊皮筏子，它们可是为抗日战争做出了很大的贡献呢！

在抗战最艰苦的1942年，日寇封锁了东部水陆交通线，战略物资的运输极为困难。此时，国民政府运输部急中生智，另辟蹊径，急调兰州皮筏子入川。兰州筏子客临危受命，南下川北运送军用物资。他们驾驭轻灵的筏子满载石油等物资在咆哮的嘉陵江中乘风破浪顺流而下，速度竟然比当时的火车还快。

羊皮筏子的“司机”

划羊皮筏子的水手被称为“筏子客”，他们都是有多年经验、深谙水性的老把式。过去做“筏子客”非常危险，是在刀口浪尖上讨营生，因此有很多讲究，比如不能说“破”“沉”“碰”“没”“断”等不吉利的字，首次出行还要挂红、放炮、焚香、祭奠河神。可惜的是，现在会划羊皮筏子的人越来越少了。

