

民族传统体育 100例

北京市民族传统体育协会 编
北 京 体 育 大 学



北京体育大学出版社

民族传统体育 100 例

北京市民族传统体育协会 编
北 京 体 育 大 学

北京体育大学出版社

策划编辑 李 健
责任编辑 刘玖占
审稿编辑 熊西北
责任校对 一 飞
绘 图 何芳桂
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育 100 例/北京市民族传统体育协会,北京
体育大学编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.7
ISBN 7-81100-524-7

I. 民… II. 北京… III. 民族形式体育-简介-中
国 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043587 号

民族传统体育 100 例

北京市民族传统体育协会 编
北 京 体 育 大 学

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 40.25

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 78.00 元(平) 98.00 元(精)
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 任：张恕贤

副主任：李寿山 马中璞 赵宏生

主 编：王 蕾 程在宽

副主编：赵丽娜 李炳熙 司永成

委 员：（按姓氏笔划）

丁明山 王 林 王晓军 王新艳 刘 刚

朱晓兰 李铁录 张永进 张 君 张丽丽

张献民 夏汉明 徐伟军 徐 星 高钧陶

熊西北 薛 宇

前言

为了推广民族体育项目，为第七届北京市民族传统体育运动会献礼，北京市民族传统体育协会和北京体育大学共同编辑出版了《民族传统体育 100 例》。

由于民族传统体育是具有丰富的内涵和多种社会功能的社会文化现象，其种类和成因极为复杂，更由于涉及民族多，历史久远，资料缺乏，一年来，虽经作者进行了大量调研、资料收集、创作和运动实践，但其科学性、实用性仍难尽如人意。

《民族传统体育 100 例》，以挖掘为主旨，其目的是使更多的人能了解斑斓多彩的民族体育文化。本书也从体育运动的特点出发，对挖掘项目的竞赛组织与规则、运动技术、训练方法和注意事项进行了总结、创作和部分实践探索，但愿更多的人从中受益。

开展民族传统体育活动，弘扬民族文化，加强各民族相互了解，丰富群众体育活动内容，不断提高各民族群众的健康水平和身体素质。为推动全民健身活动的开展，为促进民族团结、构建社会主义和谐社会服务。我们本着民族性、竞赛性、观赏性的原则，对部分民族体育项目进行的挖掘和整理，但愿成为引玉之砖。我们在借鉴、传承、探索中出版此书，不妥之处愿请读者批评指正。在此，我们向所有参与、支持、帮助过《民族传统体育 100 例》一书的个人、单位与领导表示深深的谢意。

序言

1

北京是伟大祖国的首都，有 56 个民族，其中 55 个少数民族有 58.5 万人，占全市总人口的 4.3%。在长期的历史发展过程中，各民族都为首都的发展做出了自己的贡献，不仅创造了许多科学技术、文化艺术，也创造了丰富多彩的民族传统体育项目。

少数民族传统体育是民族文化的重要组成部分，属于社会文化的范畴，它与文学艺术一样，都是现实生活的反映。它有的直接来源于生产劳动，有的来源于古代的军事体育活动，还有的是民族风俗习惯的演变。有的体育项目为满足人们的需要而创造、为纪念古代的民族英雄或表达人们的某种愿望而产生。少数民族的传统体育活动有着广泛的群众基础，具有鲜明的民族特色，许多传统体育项目把文娱和体育融为一体。少数民族传统体育活动，随着历史的不断前进而变化发展，许多项目由简单到复杂，由一种逐渐演变多种，其内容也在不断地充实和发展，并不断地吸收新的东西，变得更加丰富多彩。

今天，在社会主义现代化建设的新时期，发展传统的民族体育运动，有着深远的意义和作用。它是民族生存发展的象征，是民族交往的重要形式，也是少数民族文化在体育方面的体现，更是全民健身活动的重要组成部分。民族体育对于凝聚民族情感，获得民族自尊，增强民族体质，促进民族相互了解，增进民族之间友谊，推动民族团结进步事业，巩固平等、

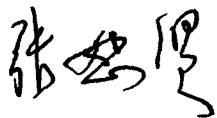
序言

2

团结、互助、和谐的社会主义民族关系，构建社会主义和谐社会都具有非常重要的作用。

市委、市政府历来高度重视民族体育工作，在民族传统体育项目的挖掘整理、修改定型，普及推广方面给予了很大支持，先后举办了六届北京市民族传统体育运动会，组团参加了五届全国少数民族传统体育运动会。同时在全市部分少数民族聚居区、民族中小学及大学，建立了30个民族传统体育项目的训练基地和普及推广基地。这些举措不仅有力推动了民族体育项目的开展，而且广泛调动少数民族群众的积极性，极大地促进了首都民族团结进步事业。使北京市的民族体育工作形成了从挖掘到整理、从推广到普及、从普及到提高的良性发展阶段。编辑出版《民族传统体育100例》，旨在挖掘整理民族传统体育项目，弘扬民族文化，增强了民族的信心和自豪感，丰富群众体育内容，推广民族体育项目，开展民族传统体育活动，加强民族相互了解，加深民族友谊，提高少数民族群众的健康水平和身体素质。《民族传统体育100例》的编辑出版，是广大关心和支持民族体育工作者多年辛勤劳动的成果，他们做了一件非常有意义的事情，值得称赞。对于他们的付出我表示衷心的感谢！对他们给予民族体育工作方面的支持我深表敬意！

我相信，这本书的出版对于加强各族人民之间相互了解，振奋民族精神，发现和培养少数民族体育人才，推广民族传统体育将起到积极作用。



2006年3月14日

霸王鞭	(1)
保定铁球	(6)
北 嘎	(12)
北 狮	(19)
背阿哥	(27)
背人接力赛跑	(35)
搏 克	(38)
踩寸子	(44)
踩 跳	(47)
戳 脚	(54)
蹴 球	(60)
打髀石	(69)
打冰嘎	(74)
打布鲁	(81)
打喝楞	(87)
打木桩	(94)
打铜钱	(99)
弹玻璃球	(102)
弹 弓	(110)
弹棋球	(116)
倒拉牛	(127)
地弹球	(134)
点顺星	(140)
叼 羊	(149)
顶罐走	(156)
斗 鸡	(160)
朵 加	(168)
放风筝	(173)
赶老窖	(180)
赶石弹	(186)
赶羊跑	(196)
高脚竞速	(203)



目 录



目 录

高 跷	(213)
格	(219)
隔窗投弹	(225)
隔河抛绣球	(232)
攻 城	(239)
花 炮	(244)
滑冰车	(252)
鸡 斗	(260)
夹 包	(266)
夹包掷远	(271)
夹兽跳	(277)
毽 球	(282)
角 球	(291)
联防球	(294)
溜 冰	(305)
摸高跳	(311)
木 球	(315)
南 拳	(323)
南 狮	(330)
抛沙袋	(337)
跑黄河阵	(344)
劈挂拳	(351)
骑马战	(358)
且里西	(365)
秋 千	(370)
扔 坑	(378)
赛骆驼	(384)
赛 马	(389)
赛威呼	(395)
少林拳	(403)
蛇形跑	(410)
射 箭	(412)
射 柳	(421)
狩 猎	(426)
狩猎球	(434)

甩石蛋	(439)
双飞舞	(443)
双人布库	(450)
顺风扯旗	(457)
太极扇	(462)
螳螂拳	(467)
踢毽子	(475)
跳房子	(480)
跳 间	(485)
跳龙门	(492)
跳骆驼	(499)
跳 绳	(504)
通背拳	(509)
投 标	(515)
投飞钱	(519)
推铁环	(527)
五子棋	(530)
舞 龙	(537)
相 扑	(545)
蝎子爬	(551)
形意拳	(556)
雪地走	(562)
押 加	(565)
燕子三点水	(570)
珍珠球	(578)
掷 子	(583)
抓俘虏	(591)
抓嘎拉哈	(599)
抓石子	(604)
拽包比赛	(610)
转悠悠	(615)
追 射	(619)
走 马	(624)
参考文献	(630)



目 录



霸王鞭

叶 玮 张永进

在我国舞蹈系列中，数量最多，介入生活领域最广泛、最深入，和每个人的生活紧密相联的，当数民俗舞蹈。民俗舞蹈范围很广，凡是民族传统活动的舞蹈，如生产劳动、岁时节令、婚丧礼仪、信仰崇拜等民俗活动中的舞蹈都包含在内。这类舞蹈源于舞蹈艺术的萌芽期，至今仍大量存在，构成我们今天习惯称之为民间舞蹈的一大门类。

其中，作为一项有着悠久历史并且广为流传的民间舞蹈——霸王鞭舞在我国民族艺术文化中占据着非常重要的地位，它以其独特的表现形式赢得了广大人民群众的喜悦。以下我们就对霸王鞭舞进行详细的介绍，共同领略这一民俗文化形式的艺术魅力。

1 项目的概述

“霸王鞭”又名“连厢棍”、“花棍”、“金钱棍”，用于舞蹈伴奏，流行于我国北方和中南一带，是一个有着悠久历史的民间优秀文艺节目。它集舞蹈、武术、体育于一身，以节奏明快，粗犷豪放，铿锵有力，欢乐祥和的独特风格，受到人民群众的喜爱。

1.1 霸王鞭的起源

有关霸王鞭的起源，众说纷纭。根据民间流传，主要有三种说法：

一说秦末楚汉相争，项羽与刘邦击掌相约：“先入咸阳者王之”，后项羽一路过关斩将，所向披靡。每攻下一城池，项王便站在马上，挥鞭马鞭，高歌竞舞，舞至酣时，命士卒折木为鞭再舞，共同欢庆胜利。其恢宏之状，动魄之情，吸引和感染了当地百姓，百姓纷纷效仿之。于是这种欢庆胜利的即兴舞蹈形式，就由军营传播到民间，逐渐演变为一种传统舞蹈节目。又说，项羽带兵在太行山一带作战，曾宿营榆社，故源出于榆社。因项羽自称西楚霸王，“霸王鞭”由此得名。

二说榆社古县志记载，西晋末年，五胡十六国中的后赵王石勒为榆社人。当时，赵王石勒不满西晋王朝的压迫，率众反抗，百姓纷纷响应，石勒



的势力不断壮大，被誉为“王朝之魁”。此时，石勒立志称霸中原，他在打仗获胜之后，兵将们的喜悦之情难以自抑，便自发地持枪械手舞足蹈起来，这种舞蹈形式，流传到民间，逐步发展成为彩鞭形式，以表达赵王称霸中原之意。遂将这种舞蹈称之为“霸王鞭”，而赵王家乡在榆社，“霸王鞭”自然也就发源于榆社。

三是相传宋代时，榆社人尚武成风，无论年老年少，皆有习武嗜好，武术高手很多。其中，有一老者武艺高强，无人可敌，人称“霸王”。古时无论官家还是商号，在运送金银财物时，都请他作保镖。其人善练鞭杆，鞭技出神入化，变化多端，功夫甚深。鞭杆长约1米，既是驱赶牲口的工具，又是防敌自卫的武器。在他的带动下，善使鞭杆的人越来越多，随着时间的推移，其鞭技逐渐派生出“霸王鞭”舞蹈形式。

以上三种说法尽管各执一词，但有几点是相同的。一是霸王鞭的确历史悠久，几乎长达2000余年，最短也有1000余年；二是发源地为榆社；三是霸王鞭是从战争或武术中演化而来的。它在榆社境内流行，即可成为上述三种说法的佐证。

1.2 霸王鞭的制作与分类

1.2.1 霸王鞭的制作

霸王鞭的种类有长、短两种，长者叫双穗鞭，短的叫单穗鞭。长者多用集体演练，短的用于“莲花落”男角的道具。现将其制作方法列下：

(1) 长 鞭

取长1米左右，粗3~4厘米的木棍一根，在棍上两端分别交错凿出长5厘米宽1厘米左右的长方孔6~8个透眼，眼内装上“清钱”或钢铁圆片，用铁钉固定在透眼内。棍的两端（顶端）栓上五颜六色的绸布或麻穗，既成一支霸王鞭，舞起来彩绸飘动“清钱”哗哗作响。

(2) 短 鞭

长约30厘米，粗细与长鞭同，制作方法：凿眼3个即可。不装穗的一端为手握部分。

1.2.2 霸王鞭的分类

霸王鞭舞根据其动作可分为高手鞭、低手鞭和混合鞭三种类型。前二者是以击胸部上下为区别的。高手鞭包括有纵马立鞭、弓步担鞭、二起踢鞭、头顶转花、横抛鞭、竖抛鞭、双响鞭、三百六十转身鞭、望月背鞭、对打鞭等10余种动作。低手鞭包括单踢鞭、双踢鞭、跑马步担鞭、晃身鞭、腰鞭、转踢鞭、连四脚鞭等7个动作。混合鞭由高、低鞭组合而成。动作有单踢腿横抛鞭、紧回颈转身鞭、弓步穿插紧打鞭、头顶转花双响鞭等。混合鞭花样



增多,弥补原霸王鞭舞蹈动作单调、缺乏奔放灵活之不足。

此外,根据其速度可分为静止鞭、行进鞭;霸王鞭舞又因场地大小不同而有不同的表演形式,诸如行进鞭、广场鞭、舞台鞭等,广场鞭人数可达百人,舞台鞭可达十人,形式灵活,易于变化。

1.3 霸王鞭的特点

“霸王鞭”的最大特点,一是不受场地限制,二是不受人员限制,灵活规范,便于普及,深受广大人民群众喜爱。

霸王鞭舞体现了节奏明快、粗犷豪放、喜庆欢乐为主调的风格。整个舞蹈快慢结合、轻重有致,高低错落、刚柔兼备、富于变化,表现出一种独特的艺术魅力。霸王鞭道具的装饰色彩与演员的服装色彩,均以大红和金黄为主色调,再加上明快的音乐伴奏,使霸王鞭呈现出一种欢庆、热烈、祥和的基调,抒发出一种浓厚的黄土高原文化气息,反映出劳动人民追求美好生活的精神风貌。

“霸王鞭”具有鲜明的群众体育性质。当一对对男女表演起鞭舞来,全身及肢体各个部位都在运动,自然而然地起到锻炼身体,增强体质的作用。

另外,霸王鞭还可以锻炼和增进表演者的搏击能力。正如传说的那样,在过去从事武术的人,很喜欢舞弄鞭杆这一套拳术。如今霸王鞭的许多动作,就是从武术鞭技中演变而来的。因此,久练霸王鞭,自然可以锻炼身体,提高自身的防卫能力。由于霸王鞭具有以上一些特点和功效,千百年来,深受群众的喜爱。

2 基本技术

霸王鞭舞的基本技术是:以鞭杆顶端磕打自身四肢为基本动作。往日传统打法多为“八点法”:一点磕左手,二点磕右肩,三点磕左肩,四点磕左大腿,五点磕左小臂,六点磕右大腿,七点磕右腿,八点磕左脚掌。后来又发展为“四十点法”,即在原“八点法”的基础上,又加了三个“八点”,两个“四点”。磕打的位置不只限于四肢,还可磕打手腕、腰、腿外侧、后肩等部位,还有双鞭互磕、触打地面等。

霸王鞭舞的基本步法有立、跪、蹲、坐、卧、行进、停留、跳跃等各种动作。舞蹈时使鞭两端交替不断地碰打自己身体各处,也可棍与棍、棍与地碰击。男女对打和集体对打,有“背合背”、“心合心”、“脚勾脚”、“凤穿花”、“五梅花”、“双采花”、“一条街”、“龙吐水”等竞技动作和舞打队形。

在进行这一运动时,一手的手指上扣着绣有各种图案的方巾,另一只手



执鞭的中端，也有双手各执一鞭的。舞起来时，以鞭击打或碰击臂、腿、肩、腰、背、脚心、膝、胯、肘、手掌等部位或地面，两人以上舞蹈时常常互相对敲，随着跳动的节奏，这些器械发出整齐而又节奏悦耳的响声。

霸王鞭运动量大，有跳跃、下蹲、转体以及许多舞蹈动作，舞蹈时用霸王鞭围绕身体的主要关节碰击发出的响声，由此引动上身的拧、摆和小腿的变化及双脚的跳动，形成各式各样的动作。

3 竞赛规则

3.1 器材要求：所采用的霸王鞭长约三尺，用比拇指稍粗的香丝竹制成，其鞭的中部刻有九个长方形的孔，每个孔的中间用钉串上几枚铜钱，打起来可发出“哗哗”的清脆响声。鞭体上还用彩漆涂饰，两端再扎上花穗彩绸，极为漂亮。

3.2 参加人员要求：霸王鞭舞参加者的人数不限，可一个人打，男女双打，也可集体分组对打。参赛者按一定套路有规律、有节奏地挥舞击打，形成一套跳跃、舞打的连续动作。一般女的舞霸王鞭，男的舞“金钱鼓”和“双飞燕”，从两人到十几人均可，但要组成双数。

3.3 场地要求：霸王鞭舞不受场地的严格限制。

4 训练方法

4.1 基本功训练。

4.1.1 压腿下腰等练习。

4.1.2 基本脚步手位练习。

4.2 舞蹈分解动作教授与练习。

4.3 配合舞蹈节奏、音乐进行自行分段练习。

4.4 讲解舞蹈的情绪特点和所表达的情感。

4.5 在连贯整个舞蹈动作以后，再次讲解动作要领。

4.6 成品舞蹈练习。

5 训练注意事项

5.1 在舞蹈的训练过程中，注意要选择有效的训练步骤。教学一个新的动作往往要经过若干步骤。逐步过渡到完成，要经过一个由简至繁，由易到难的过程。

5.2 教授新动作时应先解说动作，然后解说节奏，也可以由教授人员口数节拍让学员进行练习，然后再配上音乐进行练习。某些难度较大的技巧，可先不配音乐，待达到一定水平后再配音乐练习。



5.3 在教授霸王鞭舞时除了必要的讲解外,应较多地采用示范法去指导和启发学员。舞蹈艺术除要求舞姿造型、动作幅度、技巧规格外,还必须使舞蹈动作富有浓郁的风格和韵律,以及轻重缓急的节奏变换,强弱不同的力度等。

霸王鞭舞在我国流传很广,不仅在北方地区,而且在边远的云南少数民族地区也有着广泛的群众基础。剑川白族民族民间舞蹈的百花园里的霸王鞭舞,尤为引人注目。

每当春节、二月八、本主会、石宝山歌会等传统民族节日里,剑川的白族群众,就要穿上节日的盛装,结集到古街场戏台、兴教寺、本主庙、石宝山歌会上,举行各种民族文化活动,霸王鞭舞总是少不了的一种舞蹈样式。

剑川白族的霸王鞭舞,动作典雅优美,套路丰富,表演形式灵活多样,不受年龄、性别等条件的限制。可以群舞,亦可独舞。

剑川白族霸王鞭舞的艺术特点——首先是执鞭手法上区别于其他地区的霸王鞭舞。舞者不但把霸王鞭执握在右手里,敲击身体各部和地面,而且不时地换到左手里敲击身体各部和地面,这种双手交替执握霸王鞭的打法,在其他地区的霸王鞭舞中是几乎没有的。由于有了双手交替执鞭而舞这个优势,舞者的身型变化也就非常丰富,可以左右转动,上下运动,非常灵活。尤其是在表演时,白族服装的围腰、腰带、尾饰等精美装饰,随舞蹈节律而飘舞,犹如一朵朵盛开的鲜花。其次,白族霸王鞭舞,与宗教活动,巫术活动有直接的渊源关系。直到今天,还可以从动作的韵律中找出许多特征。如舞者低头,双膝并拢用鞭头敲击左右肩胛骨后,将鞭头斜指前方的典型动作,就具有很强的巫舞特点。

舞蹈与人类风雨同舟、悲欢与共,真诚地追随着人类前进道路上的每一步。在漫长的历史年代里,从一个人的孕育出生,到成年、恋爱婚姻、参加生产、战斗,直至终生,在人生历程的每一个重要环节,几乎都有舞蹈相伴。民俗舞蹈有声有色地装点着生活道路,伴随着每一个社会成员从出生一直走到人生的尽头。

民俗舞蹈一般都含有着宗教信仰、祭祀礼仪的因素,这是由于它直接来自原始巫舞之故。随着巫舞发展到一定阶段逐步走向了广阔的民间,紧贴着人们的生活,因此最终形成为面向全社会的民俗舞蹈。霸王鞭舞正是把百姓的种种情感和信仰通过舞蹈这一感性的表现方式展现出来,从而被广大人民群众所喜闻乐见,极大丰富了民俗舞蹈的艺术内涵,并且最终融化在了民族文化的艺术长河之中。



保定铁球

李超 张永进

1 保定铁球概述

在我国，很早就有人利用木球、石球和核桃进行指力的锻炼，后来，一些豪门贵族把其发展为玻璃球和玉球，并逐渐演变为实心的铁球，这些材质不同的、在指间赏玩的球逐渐形成了我国早期的健身球。健身球是健身器械中最为简易的体育用品，也是中国古代最为普及的民间健身术。尤其是中老年人对健身球情有独钟，玩健身球几乎成了中国人休闲健身的绝活。由于铁球在我国源远流长的健身球文化发展过程中，起着重要作用，因而被人们称之为“铁球运动”。

1.1 保定铁球的特点

据历史资料记载，用铁球健身源自河北保定，迄今已有 800 多年的历史，俗称为“保定铁球”。起初是实心球，称为铁蛋子，既健身又防身，是武器的一种。而当时的铸铁工艺比较先进，它的防身效果更具威力，当然也就更受欢迎了。古时候，社会不太平，民间盛行习武之风，但拿着刀枪棍棒又容易惹事生非，于是，玩球习武成为一种时尚，有事时防身，没事了健身。据资料查证，在明朝嘉庆年间，铁球由实心球改成空心球，到清朝乾隆年间开始盛行。玩健身球的健身术在民间更为普遍，铁铸的实心球改成了铜制的空心球，球内还装进音板，在手掌中滚动时，就发出清脆的与浑厚的两种声音，当时的老百姓戏称为公球母球。而玩这种铜球的武士，则将其称为“阴阳太极球”。其通过对手部穴位的刺激作用疏通经络，调和气血的功能逐渐为人们所认识。旧时官宦、商贾进京途经保定时，必购买此物作馈赠用品。

6

我国保定地区目前是中国铁球的主要生产基地。保定铁球，又名健身球，既是娱乐工具，又有健身功能。现在的铁球在沿袭了明清古老制作技术上的基础上，经过改进与革新制作而成，工艺更加精细，结构更加科学。球的材质愈加多样，外表明光铮亮，表面图案也更加丰富，内部结构也日益复杂，球内有球，并装音板，两个为一副，俗称“雌雄球”。拿在手中运转起



来, 音响各异, 高音低音, 清脆悦耳, 既能收到调理身心之功效, 还能在铁球清脆悦耳的音响中陶冶情操。解除精神上的疲劳, 对延年益寿有一定的功效。

现在的健身球主要有包胶球、镀钛球、刻花球、彩花玉球、仿玉球、磁疗球、空心仿景泰蓝球、实心仿景泰蓝球、景泰蓝球、子母球、穴魔球、音乐球等 14 种。型号分为特 3、特 2、特 1 和 1、2、3、4、5 等号, 直径从 70 毫米到 35 毫米不等。

1.2 保定铁球的健身功效

初练健身球者可循序渐进, 先练单手双球。按照武林秘传, 上午顺时针旋转, 64 圈滚动为一组, 歇片刻, 再继续练习, 叫做“顺转乾坤”。下午逆时针旋转, 72 圈滚动为一组, 歇片刻, 再继续练习, 叫做“逆转阴阳”。待到练得气匀力大, 就可练双手双球; 直至练到力传球上, 球在气中, 那就可以毫不惭愧地说练出了真功夫。

根据中医理论, 在人体十二经脉中, 手三阴经和手三阳经等六道经脉在十指尖端循行交汇。由于经络内属于五脏六腑, 外络于肢体关节, 使内部脏腑和外部各组织器官联系成为一个有机整体, 所以, 用健身球锻炼手指, 实质上也是在锻炼体内脏腑。对手指的锻炼效果是舒筋健骨, 灵活关节, 但由于手三阴经包心络肺, 所以锻炼效果直接传导到心肺, 明显地发挥了强心健肺的作用。若在滚球的同时再辅以扩胸转肩、旋腰展臂的动作, 那就更明显地增强了肺通气量和心输出量。又由于手三阳经包络着大肠、小肠, 锻炼手指还能改善人体的消化吸收功能。

中老年人的体力逐渐衰退, 如果再不经常锻炼, 就会降低呼吸、循环功能, 诱发气滞血淤的疾病, 不但早衰, 甚至会早逝。而健身球的休闲锻炼, 外则舒筋健骨, 内则行气活血, 内养气, 外增力, 于不紧不慢之中使神经系统与肢体运动协调一致, 于不慌不忙之中就把五脏六腑调整得顺顺当当。所以玩健身球使大脑放松, 使思维冷静, 既强身健体, 也愉悦心情。

2 保定铁球的基本手法

进行铁球运动时, 一般应根据球的种类、型号、球的外表、造型, 以及个人的手掌大小、力量强弱、个人爱好等因素选择。手掌大、手指长、力量大的人, 可选中、大号球; 而手掌小、手指短、力量小的人, 可选袖珍或小号球。球太小, 放在手中没有分量, 起不到锻炼效果; 球太大, 手心放不下, 没有力量转。从实际情况讲, 选球时一般宜稍大些好, 因为一副球玩不了多久, 就会觉得球变“轻”了, 这是手劲增大的缘故。