

民族体育运动

体育百科
知识
系列丛书

TIYU BAIKEZHISHI
XILIECONGSHU



编著：张生会

内蒙古人民出版社

体育百科知识系列丛书

民族体育运动

编 著:张生会



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育百科知识系列丛书/张生会主编. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08439-X

I. 体... II. 张... III. 体育—普及读物 IV. G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050900 号

体育百科知识系列丛书

编 著 张 生 会

责任编辑:王继雄

封面设计:邵 然

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷:大厂回族自治县圣启印务有限公司

经 销:全国新华书店经销

开 本:787×1092 1/32

印 张:200 印

字 数:3000 千字

版 次:2006 年 5 月第一版

印 次:2006 年 5 月第一次印刷

印 数:1-10000 套

书 号:ISBN:7-204-08439-X/G · 2144

定 价:592.00 元 (全四十册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659



目 录

羌族体育介绍	/1
纳西族体育介绍	/2
赫哲族体育介绍	/5
藏族体育介绍	/7
怒族体育介绍	/12
景颇族体育介绍	/13
门巴族体育介绍	/14
苗族体育介绍	/15
佤族体育介绍	/20
仡佬族体育介绍	/23
珞巴族体育介绍	/26
彝族体育介绍	/27
京族体育介绍	/31
布朗族体育介绍	/34
基诺族体育介绍	/35
壮族体育介绍	/36
撒拉族体育介绍	/38
维吾尔族体育介绍	/41
傣族体育介绍	/42



蒙古族体育介绍	/43
毛南族体育介绍	/47
哈萨克族体育介绍	/49
满族体育介绍	/52
朝鲜族体育介绍	/53
锡伯族体育介绍	/56
俄罗斯族体育介绍	/58
侗族民间体育活动之一——踩芦笙	/59
侗族民间体育活动之二——虾公舞	/61
侗族民间体育活动之三——哆毽	/62
侗族民间体育活动之四——草球	/63
侗族民间体育活动之五——学斗牛	/64
土家族民间体育活动之一——大摆手	/65
土家族民间体育活动之二——小摆手	/68
土家族民间体育活动之三——毛古斯	/71
土家族民间体育活动之四——八宝铜铃舞	/72
土家族民间体育活动之五——舞龙灯	/75
土家族民间体育活动之六——划龙船	/82
土家族民间体育活动之七——高脚灯	/87
土家族民间体育活动之八——三棒鼓	/91
阿昌族体育介绍	/93
达斡尔族体育介绍	/94
瑶族民间体育活动之一——木头球	/97

瑶族民间体育活动之二——人龙	/99
瑶族民间体育活动之三——长鼓	/101
哈尼族体育介绍	/103
普米族体育介绍	/104
塔吉克族体育介绍	/105
白族体育介绍	/106
布依族体育介绍	/107
仡佬族体育介绍	/108
塔塔尔族体育介绍	/110
黎族体育介绍	/112
傈僳族体育介绍	/115
德昂族体育介绍	/116
鄂温克族体育介绍	/118
畲族体育介绍	/119
高山族体育介绍	/121
保安族体育介绍	/123
鄂伦春族体育介绍	/124
水族体育介绍	/126
拉祜族体育介绍	/127
裕固族体育介绍	/128
乌孜别克族体育介绍	/129
土族体育介绍	/132
东乡族体育介绍	/133
独龙族体育介绍	/136



柯尔克孜族体育介绍	/137
中国式的橄榄球——抢花炮运动	/140
踢毽子运动	/146
射弩运动	/149
高脚马体育游戏	/153





羌族体育介绍

扭棍子

取一根长约一米的木棍,两人各握一端,各自朝相反方向扭动,以能将木棍扭转一周者为胜。比赛过程中,木棍不能接触身体,否则就算犯规。这是羌族一项传统体育活动。

羌族摔跤

羌族摔跤可分两种形式。一种为双方互相交叉抱住对方的腰带,用力把对方摔倒,这种摔法不得用脚踢、脚绊,以连续三次将对手摔倒者为胜。另一种形式为“抱花肩”,即双方互相抱住肩膀,以用脚将对方绊倒者为胜。



溜索

在羌族人民的交通设施中,溜索是不可缺少的。在波涛汹涌的岷江上,用一根或两根碗口粗的竹缆取倾斜之势,系在两岸的石柱上。渡江者以皮带或麻绳紧束腰间,身悬绳上,飘然而过。

纳西族体育介绍

纳西族传统的体育活动,主要有打秋千、打磨秋、赛马、摔跤和射箭打靶等。

打秋千,是纳西族群众最喜爱,开展得最广泛的活动。在丽江或泸沽湖地区,平时都有十岁左右的男女孩子,利用场院中晒粮架的横杆或地头山间大树的枝干,拴上绳子游荡玩乐。而成年人的群众性打秋千活动,则是集中在春节期间进行的。那时每个较大的村寨或近邻的两个小村之间,都竖起秋千架,成为全村和外来宾客聚集的热闹场所。有些村寨竖秋千架还保留着一些传统的规矩,正月二十日下午卸秋千架,木料放在不易日晒雨淋的地方,以备来年使用。

打磨秋,是青少年特别感兴趣的体育活动。磨秋占地小,用料省,只用一根竖柱和一根横杆;将竖柱上端刨削成圆头形,横杆正中挖个不穿通的圆洞,里边放些起滑润作用的动植物油,与竖柱的圆头相扣合即可。打磨秋时横杆两头各一人,相向而站,手把杆子,腹压其上,两人轮流用脚颠地,往前使劲,就可一上一下地飞速旋



转起来,活动量较大。但颠地时,切忌上下用劲,只能顺旋转方向用力,否则容易甩脱,影响安全。

赛马,是纳西族群众经常进行的体育项目,这与他们自古以来善于养马、骑马是分不开的。人们在放牧或过节时经常进行友好比赛,但不分名次。正式赛马是在每年三月的黑龙潭物资交流会和七月的骡马会时举行。比赛分预赛和决赛,优胜的前三名,分别得到金牌、银牌、铜牌及红绸等奖品。同时,还进行马上的技巧表演,如砍旗、射箭、拣东西和镫里藏身等等。专程赶来观看赛马的各族群众,人山人海,气氛喧闹热烈。摔跤,纳西语叫“贡公”,是青少年最喜爱的运动项目,凡是青少年集中的公共场合,可以随时即兴举行。摔跤有对等摔和非对等摔两种。对等摔是指双方抱身的手平等,即双方的手上下交叉抱身,裁判下令后才能摔跤,倒地者为败,三次定胜负;非对等摔,是指手位不平等,多是一方认为自己的劲大,愿让对方一手。让者抱对方的肩臂,被让者抱对方的腰身,规矩与对等摔跤相同。若事先没有讲明,摔跤时可以绊脚。胜者受到人们的赞扬和尊敬,但不发奖品。

射箭打靶,也是纳西族传统的体育活动,这与古代的狩猎、放牧的生产活动有关,同时也为





了杀敌自卫。清代以来,纳西族的一些有志之士,经常为科试练弓射箭,民间还流传着“百步穿杨”的大力士的故事。火铳和枪传入丽江地区后,使用弓箭及打靶活动逐渐减少,但在山区,弓箭仍是狩猎的重要工具。解放前,纳西族在祭天和法事活动中,仍保存着用弓箭打“兽牌”靶子和射杀仇敌的仪式。

近代,纳西族群众喜爱踢足球和打篮球。足球于二十年代传入丽江,三、四十年代成为坝区中小学经常开展的活动。通过经常比赛,技术上也得到提高。足球活动开展得最早、广泛而较好的白沙,被人们称为纳西族“足球运动之乡”。各村寨都建造有篮球场地,在农闲和节日里进行社队之间的友好比赛。





赫哲族体育介绍

赫哲族的民间游戏有很多,如插草球、玩雪撬、叉鱼、射草耙、套花绳、滑冰、滑雪等等。但最受赫哲族青年喜爱的还是插草球、叉鱼、玩雪撬和套花绳。

雯基逆

在赫哲语中是游艺大会的意思。由于赫哲族从事渔猎生活。所以他们的体育活动也是带有浓厚的渔民生活气息。“雯基逆”中有各种比赛活动。如叉草球比赛,每次由六个健壮的小伙子将手中系着红缨的钢叉投向空中的草球。撒网比赛是由参赛者将手中的丝网奋力掷向空中,手臂划出弧形的同时撒手网出,渔网飘然落地,成一个标准的圆形。除此之外,“雯基逆”中还有摔跤比赛,划船比赛等。

叉鱼是赫哲族培养儿童捕鱼技能的一种游戏。玩这种游戏时,是将一个草球扔到水里,一个人用长杆在水中拨打草球,使其在水中游动。叉鱼者用叉来叉水中的草球,叉着即为得胜。

插草球每逢喜庆节日,赫哲族青年就聚在一起,玩插球游戏。参加这种游戏的人数不限,





可多可少。参加游戏者分成甲乙两个组,人数相当,每个队选出一个自己的指挥。用草扎一个如同碗大的草球,凡是参加游戏的人,每人手拿一支扎枪,一声号令,游戏开始,先由甲方一人将草球抛向空中,待草球从空落下来的时候,全体参加者一齐向前叉草球,哪个组插中,哪个组得分。然后再由乙方一人抛草球。经过多次反复,分数逐渐拉开,得分多的组就胜利了。



藏族体育介绍

“大象”拔河

是藏族人民群众中流行的古老传统的体育活动。相传已有四百多年历史。比赛前,先在地上划两条平行线做为河界。比赛由两人进行。在一条长约4米的布带两端打结,双方各自套在脖子上,两人相背。将赛绳经过腹部从裆下穿过,然后趴下膝着地,趴着拔河。模拟大象,故名大象拔河。布带中间系一红布为标志,垂直“河”中央。发令后,双方用颈部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。无论谁输谁赢都能换来观众雷鸣般的助威和哈哈大笑声。

抱石头

抱石头是藏族的一种传统体育项目,多在喜庆日及集会时举行。比赛前将重一百至一百五十公斤的圆形石头抹上酥油,使之滑腻不易抱住,比赛者将石头捧起,从腋下移到背上,然后按规定范围抱石头走。走一圈者为胜。抱石头还有将石头向前或从肩部向后抛的比赛方法,以抛得远者为胜。



藏族赛马

赛马是藏族人民所喜爱的传统体育项目之一。当雄的“当吉仁术”、江孜的“达芒节”、青海的“盘坡草原盛会”及四川阿坝“草原赛马会”等,都是传统的赛马大会。每逢赛马会,藏族青年便身着盛装,骑着用哈达、羽花及铜铃打扮起来的骏马,喜气洋洋地参加比赛。藏族赛马的项目很多,有长跑、短跑及快马折腰、迅跑中拔旗、捡哈达、挥刀斩旗杆、马上打靶射击等。

射碧秀

“碧秀”即“响箭”。藏族传统体育活动。流行于西藏自治区,相传已有四百多年历史。每逢望果节举行。碧秀长 80 厘米,箭杆竹制。尾部插天鹅羽毛。头部有木制椭圆形装置四侧有小孔。射出后,因空气进入小孔而发出声响。比赛时,射程 30 米,靶场空中悬吊 20 厘米见方的靶子,靶心是活的可以脱落。参加比赛的选手,每人射两箭,中一箭献哈达一条,中两箭就献哈达两条,两箭都失利者,罚喝酒一杯。

格吞

藏语中“格吞”为“把带子套在脖子上拔河”,是藏族传统的体育项目,流行于四川甘孜藏族自治州。进行格吞比赛时,于地划两条平行线为“河界”,在套于双方颈或肩部的布带中



间,系上红色标志,标志垂直于“河界”中央。比赛开始,双方用颈、肩、腰、脚部肌肉的力,将红色标记拉过河界者为胜。格吞可采用面对面、背对背、站式、跪式、卧式等多种方法。

藏棋

藏语称藏棋为“密芒”,意为“多眼棋”。藏棋棋盘纵横各十七道,对局前要摆好十二个子,黑白相间各六个,执白子者先走。藏棋与围棋相似,但它可以两人对下,也可以四人或六人对下,玩时没有时间限制;一般要三、四个小时才能下完一局。

吉韧

吉韧藏语音译,意为“手弹康乐球”,是藏族人民喜爱的体育活动。据查已有 300 多年的历史。在一光滑的方形木盘上,四周设有四个小洞,洞下面有编织的网子,黑白两色扁圆形球子各 9 个,另有一红色子放置球台中心。比赛分两人单打和四人双打。另备一子供双方弹击时用,双方用手指弹子力争将自己的球子弹入网内,并尽量阻止对方的进攻。比赛采取三局两胜制。

登山

生活在青藏高原的藏族,对高海拔、低气压环境适应性极强,他们善于登山。在我国两次





登上珠穆朗马峰的十二名队员中,有九名为藏族运动员。藏族人民在发展我国登山事业中做出了突出的贡献。

俄多

“俄多”藏语意为“用羊鞭甩石头”。原是牧民吆喝牲畜停止的一种办法,后发展为一种体育比赛。藏族牧民用毛线或牛皮制成的软鞭,中间有一小块兽皮可以包石块。比赛时,手提软鞭,套上石块,快速旋转到用力均匀,将石头甩出,以甩得远或准者为胜。

风筝



藏族的风筝外形精巧美观,多为正方形或菱形。儿童和青年放风筝,不仅要比高远,而且要看谁能把对方“打”下来。比赛时,风筝线大多涂有掺着玻璃渣子的胶水,加大摩擦力,用以割断对方的风筝线。老人放风筝,在风筝和线的接头处,插上一柱香,风筝飞到一定高度,香火将线烧断,风筝便随风飘去,飘得越远,越说明自己健康长寿。

赛牦牛

赛牦牛是藏族的传统体育项目。由经验丰富的牧民驾驭性情暴躁的牦牛进行赛跑比赛,原在十一月二十五日进行,现改在望果节。比赛时,牧民骑手待于起跑线,发令后即驭牛疾奔