

凯里学院原生态民族文化特色课程丛书

丛书主编 曾羽
丛书副主编 姚仁海 李斌

黄平波◎主编

KAILIXUEYUAN YUANSHENGTAI
MINZU WENHUA TESE
KECHENG CONGSHU

黔东南民族民间传统体育教程

QIANDONGNAN MINZU MINJIAN CHUANTONG TIYU JIAOCHENG



电子科技大学出版社

凯里学院原生态民族文化特色课程丛书

黔东南民族民间传统体育教程

黄平波 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

黔东南民族民间传统体育教程/黄平波主编. —成都:电子科技大学出版社, 2009. 01

ISBN 978-7-5647-0030-0

I. 黔… II. 黄… III. 苗族—民族形式体育—黔东南苗族侗族自治州—高等学校—教材 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206720 号

黔东南民族民间传统体育教程

黄平波 主编

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

责任编辑: 张 鹏

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

成品尺寸: 140mm×203mm 印张 16.5 字数 414 千字

版 次: 2009 年 1 月第一版

印 次: 2009 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0030-0

定 价: 34.90 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

凯里学院原生态民族文化特色课程丛书

编委会

主 任:龙则池 曾 羽

副 主 任:潘开德 余晓林 姚仁海 张雪梅 徐晓光
陈国华

委 员:(按姓氏笔画排列)

关 玲 刘宗碧 江晓谷 张小梅 张文华
李 斌 杨昌斌 陈怀利 周江菊 罗义群
罗永超 郑茂刚 姚 瑛 黄平波 傅安辉
谢贵华 廖毅川

丛 书 主 编:曾 羽

丛书副主编:姚仁海 李 斌

序

中华文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力。各具特色的民族文化构成了中华民族绚丽多彩的文化宝库，她们交相辉映、相互促进，推动着中国特色社会主义文化的发展和繁荣。党的十七大报告明确提出：“加强对各民族文化的挖掘和保护，重视文物和非物质文化遗产保护，做好文化典籍整理工作。”凯里学院编撰出版《原生态民族文化特色课程丛书》，正是以实际行动认真贯彻落实十七大精神的重要举措。

贵州是“文化千岛”，因民族的多样性和地域的复杂性呈现出丰富多彩的文化特征，加强原生态民族文化资源的保护、开发与传承，对于加快我省文化建设、生态文明建设和旅游大省建设都具有重要的意义。贵州省委十届二次全会对建设社会主义核心价值体系和贵州各族群众共有精神家园，推动贵州文化大发展大繁荣作出重要部署，明确要求“通过各种形式的宣传和在各级各类学校开设省情教育课程，进一步培育和增强贵州地域文化认同感和民族文化自信心”。加强原生态民族文化的研究与教学，是贯彻落实省委要求，弘扬各民族优

秀传统文化和加快贵州省文化建设的一项基础性工作；是发扬和提升各民族特别是少数民族敬重自然、珍视生态、崇尚天（自然）人和谐等朴素的生态理念，推进生态文化和生态文明建设的有效途径；是发掘与弘扬丰富多样的原生态民族文化资源，充分发挥优美自然风光与独特民族风情的组合优势，做大做强我省旅游产业的战略性工程。

黔东南苗族侗族自治州是全国人口最多的少数民族自治州，居住着苗、侗、汉等 33 个民族，少数民族人口占总人口的 81.87%，拥有全国 1/3 的苗族和一半的侗族人口。各民族在长期的生产生活中，形成了风格各异、类型多样的民族文化、风俗习惯、节日、服饰、村舍建筑。这里是贵州原生态民族文化资源最为丰富、保存最为完好的地区。以侗族大歌、琵琶歌、苗族古歌、飞歌、反排木鼓舞、锦鸡舞、芦笙舞为代表的民族歌舞，以苗族吊角楼、侗族鼓楼、风雨桥为代表的民居建筑，以刺绣、蜡染和苗族银饰为代表的民族服饰，以酸汤鱼、羊瘪为代表的特色饮食等名扬中外，令人叹为观止。在国家和贵州省首批非物质文化遗产名录中黔东南就分别占有 16 项和 40 项，是我国民族民间文化抢救、挖掘、保护和开发的重要区域。黔东南以原始的自然生态、原生的民族文化、原貌的历史遗存，被联合国教科文组织评为世界十大“返璞归真、回归自然”的自然保护圈之一，被世界乡土文化保护基金会列为全球十八个少数民族文化保护圈之一，是原生态民族文化研究与

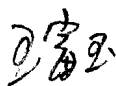
教学资源的富饶之州。

作为黔东南州的最高学府,凯里学院在原生态民族文化的研究与传承方面是大有可为、大有作为的。随着高等教育的深入发展,凸显办学特色,培养适应区域经济社会发展所需的复合型、应用型人才已成为高校创新发展的必然选择。作为欠发达、欠开发地区的高校,如何培育特色、打造亮点,关系凯里学院能否科学发展与持续发展。2007年8月,中共贵州省委书记石宗源殷切希望“凯里学院要为了保护、传承、弘扬原生态民族文化作出积极贡献”,强调“保护民族民间文化是凯里学院的重要任务,是建功立业、功在千秋的事”。令人十分欣慰是,近年来凯里学院主动适应高等教育发展的新形势,深入贯彻省委关于凯里学院建设与发展的新要求,提出“办特色之校、育特质之才”的办学思路,正着力构建原生态民族文化研究体系和教育体系,在机构设置、人才培养、教学与科研等方面围绕办学特色做了大量富有成效的工作。

凯里学院把原生态民族文化研究与教学有机结合起来,着手编纂出版《凯里学院原生态民族文化特色课程丛书》,这是不同凡响之举。丛书涵盖数十门课程,主要有《黔东南州情教程》、《苗族侗族文化概论》、《苗族侗族服饰及蜡染艺术》、《黔东南民族民间传统体育》、《黔东南民族文化旅游》、《黔东南民族民间音乐》、《黔东南历史》、《苗族民间诗歌》、《侗族民间文学》等。其鲜明的特色是民族性、本土性、原生性甚至唯

一性(有的原生态民族文化为黔东南独有)的有机统一。丛书的集结出版,对挖掘、保护和弘扬原生态民族文化,特别是黔东南富集的非物质文化遗产将产生重要的作用。同时,对于落实民族民间文化进课堂,提高大学生民族文化素养,培养民族文化遗产传承人才和增强少数民族大学生的民族自豪感,促进贵州省文化与旅游的融合与发展,都是大有裨益的。我衷心期望凯里学院以此为新的起点,依托丰富的原生态民族文化资源,为繁荣民族文化,促进民族地区经济社会发展多出成果、多出人才。

中共贵州省委副书记



2008年8月

内 容 提 要

本书旨在对黔东南民族民间传统体育项目进行搜集、整理,探讨黔东南民族民间传统体育的起源、内涵、特点、功能,揭示其与学校体育、全民健身、现代体育的关系。为了便于广大体育师生和读者能够系统掌握这些体育项目或运用于体育生活,编者对其进行分类,并把具体项目清晰地呈现出来。

前 言

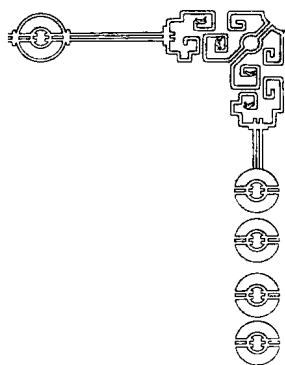
贵州省黔东南是一个以苗族、侗族为主的少数民族自治州,也是一个多民族聚居地。本州除苗、侗、汉三个人数较多的民族外,还有布依、水、瑶、壮、土家、仡佬等 33 个民族。千百年来,生活在这片土地上的各族人民创造了极其丰富多彩、光辉灿烂和各具特色的民族文化。除此之外,长期居住在黔东南的不同民族,由于在生活环境和生活方式上的相近,加上在漫长的历史进程中,不同民族之间的文化交流与融合,便逐步形成了由多种民族文化共同构成的、具有多元一体化特征的黔东南地方性文化体系。这种既有不同民族个性,又有地缘共性的黔东南文化式样体现在人民生活的各个方面,民族民间传统体育便是其中之一。

长期以来,脱胎于生产劳动、民俗活动、宗教祭祀、田间游戏以及军事活动等、具有黔东南特色的民族民间传统体育,对丰富人们的精神生活、增强人民体质、促进身体健康、沟通文化交流、推动社会进步等发挥了不可替代的作用。为了保护、传承、弘扬黔东南原生态民族文化,更好地挖掘与利用民族民间体育资源,在各级党委和政府的关心与支持下,我们对流传于黔东南及周边地区的一些民族民间传统体育以及体育现象进行了收集整理,编写成本教材——《黔东南民族民间传统体

育教程》。

本教材由黄平波主编，负责拟定内容和纲目，并进行修改和串编定稿；刘礼国、吴萍任副主编，负责重要部分编写。其他编写人员（以姓氏笔划为序）：王俏英、王勇、王莉敏、王锦、王馨平、刘文燕、龙明莲、李永强、欧仕柱、杨运华、杨泓、杨品杰、徐烨等。

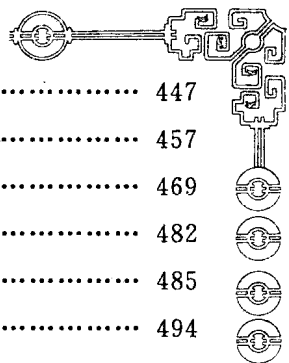
由于编者水平有限，编写时间仓促，不足之处在所难免，希望得到专家和广大读者的批评指正。



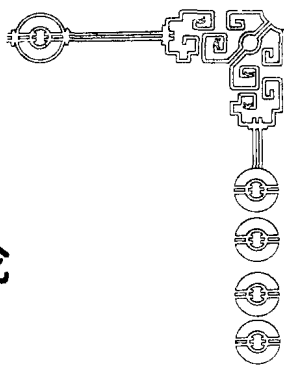
目 录

第一部分 概论	1
第二部分 武术类	55
苗拳	55
苗刀	69
苗棍	77
苗家四门拳	85
板凳拳	96
八步追拳	108
布依拳	116
木佬拳	129
水家拳	146
水家猴拳	161
第三部分 竞技类	176
抢花炮	176
踩高跷	192
多达能	202
多高贝	209
蔑鸡蛋	217
打禾鸡	221

侗族摔跤·····	224
高脚对抗·····	232
扭扁担·····	241
打地鼠·····	246
打鸡毛球·····	250
划龙船·····	264
穿针赛跑·····	279
穿花衣裙赛跑·····	285
拔河·····	290
草把龙·····	295
硬颈龙·····	310
打秋千·····	326
石担·····	335
石锁·····	343
爬花杆·····	351
上刀梯·····	360
第四部分 舞蹈类 ·····	369
苗族反排木鼓舞·····	369
斗角舞·····	376
苗族板凳舞·····	385
芦笙舞·····	390
勾林·····	403
接龙舞·····	410
金钱棍·····	417
莲花十八响·····	426
苗族打花棍·····	438



丢花苞.....	447
抢鸭子.....	457
打格罗.....	469
捡子.....	482
跳板.....	485
踢毽子.....	494
老鹰捉小鸡.....	505



第一部分 概论

1. 黔东南民族民间传统体育的起源

对于体育的起源问题的研究,是一个很棘手的问题。历史的发展不会刻意为人留下证据,历史上人们的很多遗迹不可能全部被保留下来和描述出来,历史的客观实际不可能被完全重现,即使被完全重视人们也不可能窥测其全部的奥秘。尽管人们无法摆脱起源问题的困境和悖论,但是依然有许多学者对一些相关的起源问题进行研究,并且得出了不少合乎事实和逻辑的结论。

1.1 生存的需要

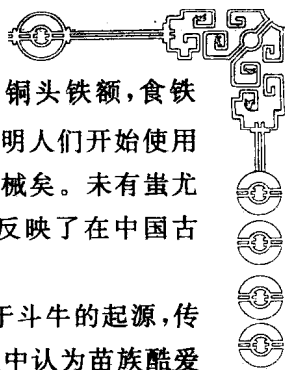
生存的需要是人和人类最基本的需要,生产劳动是人类社会的第一个社会实践形式。生产劳动中包含着体育要素,而体育因素的提炼又推动了生产能力向前发展首先是生产工具和生存技能的提高。随着生产力水平的提高,许多生产工具逐渐失去生产功能而演变成体育器械。同时,生产劳动中采取的追逐、刺杀野兽、攀登、爬越、采集野果和游泳等简单身体活动形式,其根本目的是为了自己的生存,是生产的方式和生活的必需,并不是为了锻炼身体,但其中涵盖了具有体育特点的专门性身体练习的萌芽。随着生产力水平的进一步提高,这些身体活动形式和劳动工具就越来越明显地具有专门性身体活动的特征。侗族勾林是天柱县北部侗族地区一种独

特的传统体育竞技项目,集武术、舞蹈为一体,反映着北部侗族人民耐人寻味的生产生活画卷,距今已有400多年的历史。勾林是当地侗族兄弟姐妹用作疏通山路、排除荆棘、上山打柴、收割打草和对抗野兽、抵御外敌、防身守家护寨的工具。随着勾林的广泛适用和技巧的不断提高,日常生活方式的不断丰富和发展,青年男女利用勾林相会、对歌、比武传情。天柱县高酿镇老海村群山峻岭、沟壑纵横、林木茂盛、溪涧交错。清朝道光年间,老海村武术大师龙大正根据自己习武多年的经验,为御敌、擒兽、健身而创造了月牙镜,人们从中就可以找到侗族古代兵器、武术、狩猎、农猎、习俗等历史符号。黔东南河流较多,森林植被较好,由于山重水复、交通不便,生活在江边的人们以渡船为主要交通工具。清水江在沿江少数民族人们的生活中占据至关重要的地位,清水江就是他们的衣食父母,久而久之就产生了对清水江的信仰和崇拜,每年端午节前后均举行盛大的龙舟竞渡活动。

不同的民族具有各自不同的自然条件、地域特点、生产方式、生存手段。但他们都有一个共同特性,就是许多少数民族传统体育项目源于生存的需要,生存造就了民族生产生活技能的产生。而这些为生存而产生的各种技能经过历史的衍变,最终形成了各民族的传统体育项目。

1.2 战争的产物

对野兽、对其他人群的进攻和自卫是人类原始社会活动的重要内容之一。氏族公社阶段以后,随着部落的出现,产生部落间的利害冲突,有时需要武力解决。为了争夺生存空间、祭祀牺牲,或为了复仇就出现了原始战争。竞技项目的形成,大多与军事训练或军事斗争有关。战争以及武器的制作使人类在运用军事战争策略、使用军事武器方面有了极大的进步。蚩尤是苗族的先祖,“蚩尤作五兵:戈、矛、戟、酋矛、夷



矛”；“轩辕之初立也，有蚩尤兄弟七十二人，铜头铁额，食铁石，轩辕诛之于涿鹿之野”。以上传说至少说明人们开始使用和改进兵器，而“蚩尤作兵，蚩尤非兵也，利其械矣。未有蚩尤之时，民固剥林木战矣。胜者为长”的记载，反映了在中国古代原始社会产生体育的可能性。

牛是苗族的图腾，苗族人酷爱斗牛。对于斗牛的起源，传说很多。苗族学者李国章在《苗族斗牛》一文中认为苗族酷爱斗牛有几种原因，其中之一是“为了纪念蚩尤涿鹿九战九胜”。涿鹿之战是上古时期黄帝轩辕部落对蚩尤九黎部落发动的一次战争。据《苗族古歌·焚巾曲》介绍，这次战争发生在寅卯年卯辰天，大约五月开始，到十一月结束。战争开始，黄帝以“雕、颢、鹰、鹳为旗帜，以熊、罴、豸、虎为前驱”，蚩尤则用火牛入阵，场面气象宏伟。战争前期，蚩尤九战九胜，黄帝奈何不得，后来采取离间计将蚩尤擒获而杀之。据雷公山、月亮山一带苗族民间传说，这场战争，在开始之时，蚩尤部落占据有利地形，用强弓硬弩击败了黄帝部落的进攻。后来黄帝采用盾牌布阵，苗族的弓弩发挥不了作用，只得退到寨营内坚守。在这紧急关头，蚩尤把畜养的千头水牯牛集中起来，在犄角捆上两把锋利的青铜尖刀，在牛尾上扎上藜草，驱赶水牯牛为前驱，士卒跟其后，点燃藜草，攻败黄帝军队。水牯牛着火后，伤痛受惊，拼命地往前奔跑，冲向敌阵，见人见物就抵，打败敌阵，燃卷的烟雾，掀起的烟尘，弥漫漫漫，波澜壮阔。蚩尤士卒乘胜追击，取得了战争初期的九战九胜。但每次战胜黄帝军队后，蚩尤联军参战的九个氏族部落都来争头功，互不相让。于是蚩尤决定从参战氏族部落中选水牯牛相斗，以胜者为头功。为了纪念这次战争初期的胜利，为了不忘记这场战争的殒耻，蚩尤九黎部落后人即现在的苗族每到农历六月至八月，便按当年氏族部落宗支出战胜利的先后顺序，过卯节，以水牯