

二 十 一 世 纪

中国少数民族

Sports of Ethnic Groups in China



体
育

——
央西
编著

中华人民共和国
国家民族事务委员会政法司
中国画报出版社

二 十 一 世 纪

中国少数民族

Sports of the Ethnic Groups in China



央西
编著

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国少数民族体育 / 央西著. — 北京: 中国画报出版社, 2004.6

(21 世纪中国少数民族丛书)

ISBN 7-80024-759-7

I. 中… II. 央… III. 少数民族—民族形式体育—概况—中国 IV.G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 062346 号

编委主任: 王景堂 铁木尔

编委副主任: 房永明 贾春明 田联刚

编委: 赵 珺 曲克明 丹 增 嘉雍群培

赵 毅 包爱军 易 风 赵包嘉 戴 平

央 西 祁春英 韦荣慧 博 巴 徐万邦

丛书主编: 李春生

责任编辑: 李春生

装帧设计: 刘 云

中国画报出版社

地 址: 北京市海淀区车公庄西路 33 号

发行部: (010) 68414683 (兼传真) 编辑部: (010) 68414525 (兼传真)

邮 编: 100044

中国少数民族体育

出 版: 中国画报出版社

发 行: 新华书店

规 格: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 数: 1-3000 册

印 张: 3.8 字数: 80000

版 次: 2004 年 7 月第 1 版、第 1 次印刷

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

书 号: ISBN 7-80024-759-7

定 价: 18.80 元

版权所有, 本套丛书图文未经同意不得转载

序

我国是一个统一的多民族的国家，除了汉族以外，还有五十多个少数民族。各兄弟民族勤劳、勇敢、富有悠久的历史传统，他们能歌善舞，已经为人所共知，但他们那富有浓郁的民族风格和独具地方色彩的传统体育却并不为人所共晓。《中国少数民族体育》在这方面为广大读者作一专门的介绍。

中国少数民族传统体育源远流长，多姿多彩。他们有的显示出南国水乡的风情，有的散发着北国草原的芳馨；有的带有雪山高原的神奇；有的包藏谷地的奥秘。几乎一个项目就是一首瑰丽的诗章，就是一个引人入胜的美丽传说。它们各自伴随着本民族的历史，与其风俗习惯紧密相连，不仅有着高度的技巧，而且又同艺术形式相结合，伴以歌，载以舞，既增强体质、又益于身心。它是我们祖国灿烂文化的一部分；它是我国社会主义体育事业的一项重要内容。

数千年来在渔猎、农事、征战、文化娱乐中逐渐形成和发展起来的民族传统体育，几经兴衰，逐步完善，流传至今。它在新中国焕发了青春，与我国现代体育相映生辉，在人民体育生活中，构成了五彩缤纷的绚丽景观。在社会主义体育发展道路上，形成了鲜明的民族特色。

改革开放以来，国家体委和国家民委为民族传统体育制订了《积极提倡、加强领导、改革提高、稳步发展》的方针，采取了一系列的有力措施，对民族传统体育项目抓紧进行挖掘、整理、提高、发展。从而使民族传统体育的灿烂之花盛开在中华大地上。在湘、鄂、渝、黔四省（市）边境的土家、苗寨、侗乡和瑶族之

中，一批优秀的民族体育项目，不仅在本地广泛开展，而且还成了四省（市）和全国少数民族传统体育运动会的比赛项目或表演项目。可见，民族传统体育不但得到了健康、广泛的开展，而且开始逐步走向国内外体育舞台。

建国以来，1953年在天津举行了全国民族形式传统体育表演竞赛大会，后被确认为全国首届“民族运动会”。此后，于1982年、1986年、1990年、1995年、1999年、2003年分别在呼和浩特、乌鲁木齐、南宁、昆明、北京（拉萨设分赛场）、宁夏举行了第二、三、四、五、六届全国少数民族传统体育运动会，规模一届比一届大，项目一届比一届多，内容丰富、异采纷呈、充分显示出中华民族传统体育的生机与活力。

贺龙元帅生前曾说过，体操可以从杂技和京戏、武打中吸取营养。艺术体操、跳水、花样游泳、花样滑冰等也可以从民族传统体育中得到借鉴，使之更具中国特色。

要把我国建设成为世界体育强国，让五星红旗在奥运会世界赛场上冉冉升起，其内涵包括普及民族传统体育，增强全民族体质，提高民族传统体育运动技术水平，开展民族地区体育事业，繁荣民族传统体育科学，把优秀的民族传统体育项目推向世界体育舞台。

编 者

搏擊競技



出 版 说 明

21 世纪中国少数民族系列丛书的面世，是编者多年的夙愿。

中国勤劳智慧的少数民族，千百年来，用自己的双手创造了引人注目的灿烂文化。由此各民族悠久的历史、古老的年节、绚丽的服装、独特的婚俗、传统的饮食、或雄伟或玲珑的建筑以及他们所赖以繁衍生息的优美环境和旖旎风光就当然成为本书的主要内容。

21 世纪中国少数民族系列丛书的编辑与作者是多年潜心民族研究的记者与教授，他们曾深入实地采访，收集整理，精心探讨，根据各民族最富代表性的生活特点，编辑撰写。每集文字约 8 至 15 万，字里行间充满浓郁的民族文化和时代气息。内容翔实准确，生动活泼，图片真实自然，丰富新颖，融观赏性、知识性、趣味性于一体，对研究民族学、民俗学、社会学具有重要参考价值。

文中的人口数字，均采用 2000 年全国人口普查统计。

书中每篇文章和每张图片都凝结着撰写者和摄影家的汗水。他们长途跋涉，聚焦生活，伏案成章，表述了他们多年从事民族工作的追求和热爱，对弘扬民族文化的激情和希冀。

21 世纪中国少数民族系列丛书的编辑工作，得到了中华人民共和国国家民族事务委员会、民族文化宫博物馆、中央民族大学专家学者、北京红鼎文化发展有限公司以及其他方面许多朋友的关怀和支持，谨在此深表衷心的感谢！

编 者

2004 年 1 月

目 录

蒙古族	1
回 族	3
藏 族	6
维吾尔族	10
苗 族	12
彝 族	16
壮 族	20
布依族	24
朝鲜族	27
满 族	29
侗 族	30
瑶 族	32
白 族	34
土家族	35
哈尼族	36
哈萨克族	37
傣 族	38
黎 族	39
傈僳族	41
佤 族	43
畲 族	44
高山族	52
拉祜族	57
水 族	59
东乡族	61
纳西族	63
景颇族	64
柯尔克孜族	65

目 录

土 族	69
达斡尔族	71
佤族	78
羌 族	80
布朗族	82
撒拉族	83
毛南族	85
仡佬族	87
锡伯族	88
阿昌族	91
普米族	92
塔吉克族	93
怒 族	95
乌孜别克族	96
俄罗斯族	97
鄂温克族	98
德昂族	99
保安族	100
裕固族	101
京 族	102
塔塔尔族	103
独龙族	104
鄂伦春族	105
赫哲族	108
门巴族	109
珞巴族	110
基诺族	112

蒙古族

摔跤 蒙古族传统体育活动。蒙语称为“博克”。历史悠久，早在十三世纪时即已盛行。参赛人数需成偶数，最多可达一千零二十四。不受地区、体重的限制。比赛采用单淘汰制，无时间限制，一跤定胜负，败者不再上场。每次比赛前，按蒙古族习俗，先推一族中长者对参赛者进行编排和配对。比赛时，摔跤手上身着牛皮或帆布制成的紧身半袖背心，裸臂，腰系“希力布格”（即围带），下身穿肥大摔跤裤，脚蹬蒙古靴，颈套五色彩带“景嘎”（为名次的标志，“景嘎”越多，表示历次比赛中获胜越多）。在三唱摔跤歌中，摔跤手跳着狮舞步或鹰舞步出场，裁判员发令后，双方握手致敬，然后互相抱摔，以膝盖以上任何部位着地者为负。获胜的前三名为重奖。1986年起，民族式摔跤列为第三届全国少数民族体育运动会正式比赛项目。设团体赛与个人赛，仍不分体重级别，以一跤定胜负。

赛骆驼 蒙古族传统体育活动。流行于内蒙古自治区阿拉善盟一带。每逢春节举行，男女一起参加。比赛时，骑手身着民族服装。赛程一般为3-5公里，以骑骆驼先到达终点者为胜。亦有在赛途中置靶进行射击比赛者，以中靶多少定胜负，称为“骆驼射击赛。”

打布鲁 蒙古族传统体育活动。布鲁，蒙语意为投掷。流行于内蒙古自治区哲里木盟、昭乌达盟、兴安盟和吉林的前郭尔罗斯蒙古族自治县一带。布鲁为木制长约50厘米，宽6厘米，厚1.5厘米，头部弯曲，形似镰刀，顶端包铅，重约375克，原为蒙古族狩猎工具。比赛分投远和投准两种。多在喜庆节日举行。投远：以投掷距离远近定胜负，一般均能掷出100米以外。投准：在场地上竖立三根高50厘米，上端直径4厘米，下端直径6厘米的圆形木柱为目标，



木柱的间隔为10厘米，投掷距离为30米，投中目标即按规定得分。投远与投准均以每人3次为限，3次投掷需在30秒内完成。投掷姿势无规定，以3次投掷中的最好成绩定名次。在内蒙古自治区被列为那达慕大会正式比赛项目。

象棋 蒙古族传统体育活动。古代流行的一种象棋。据清叶明澧《桥西杂记》载，其棋制与着法为：“局纵横九线，六十四A。棋各十六枚：八卒、二车、二马、一炮、一将，别以朱墨，将居中之右，炮居中之左，车、马、象左右列，卒横于前，棋局无河界，满局可行，所谓随水草以为畜牧也。其棋，形而不字，将刻塔，崇象教也。象改驼或熊，迤北无象也。卒直行一A至底，斜角食敌之在前者，去而复返，用同于车，嘉有功也。马横行六A，驼可斜行八A，因沙漠之地，驼行疾于马也。车行直线，进退自由。群子环击一塔，无路可出，始为败北”。



回 族

绊跤 也称“攒跤”。回族、满族传统体育活动。历史悠久，在民间很盛行。按体重分级别，运动员身着跤衣，在10米×10米的比赛场地上进行。比赛时，相互用手抓牢对方的跤衣或腰带，采用背、绊、抱腿等招式，摔倒对方。根据其动作质量可得1分、2分或3分。每场比赛3个回合，每个回合3分钟，中间休息1分钟。以3个回合中得分多者为胜。如一方得分已超过对手10分，虽未到比赛结束时间，即可判超分者为胜。1986年起，民族形式摔跤被列为全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目。设52公斤级、57公斤级、62公斤级、74公斤级和90公斤级等。

攒牛 回族传统体育活动。流行于宁夏、甘肃、河南、河北等回族聚居地区。多在喜庆节日举行。牛身披红戴花，置场地中央；攒牛者身着披风，空手进场，至牛前双手握牛角左右摇晃，待牛性起，攒牛者即左手握牛角，右手握牛下额，以爆发力猛拧牛头，使牛失去重心摔倒于地。得胜者被誉为“大力士”。

举石锁 中国传统体育活动。历史悠久，宋代以来即已流行。石锁用石凿成，中间有握手处，形似古锁，重量大小不等。举法有抓举和摆举，还有用正掷、反掷、跨掷、背掷等掷法和手接、指接、肘接、肩接、头接等接法组成的花式练法。可一个单练，也可双人对抛练习。

中幡 中国传统体育活动。在汉、回族中盛行。流行于北京、河北等地区。本为佛会中的表演节目。明刘侗、于奕正《帝京景物略》已有记载。清《百戏竹枝词》注谓：“幡为四五尺高，上悬铃铎，健儿数辈舞之，指挥甚如意，佐以金鼓声，观者如堵墙焉。”每逢年节

中幡会上表演。中幡由杆伞盖旗组成，全长三丈多高，上有三面旗，中间的叫飞旗，两侧的称小旗，旗下有三伞。中幡上有6个长方形的竹圈，俗称“拍子”，大小不同，音响各异，悦耳动听。中幡可分为单练、二人对练和集体练，其动作共有50多个，由几个动作组成一个套路，合计20多个套路。

木球 回族传统体育活动。流行于宁夏回族自治区回族聚居地区。由“打篮子”、“打毛球”发展演变而成。类似曲棍球和冰球。球为12厘米粗，7厘米长，两端呈椭圆形的圆柱体，重量不得超过50克。球场为40米×25米，场中有一中场线，两边底线中间各放置一个宽1米、高0.8米的球门，并装置球门网。比赛分成两个队，每队每次上场比赛队员5人，每人手持一根80厘米长的木制击球板，板头长40厘米，板头呈黑色；板柄（即手握部分）长40厘米，宽4厘米，重不得超过600克。全场比赛时间为40分钟，分上、下两场进行，中间休息10分钟。将木板放在中线点外，当裁判员鸣笛，发球队员击球板触及球时，即表示比赛开始。运动员用传、接、抢、运等技术，将球击进对方球门。每进一球得一分，以进球多少计算胜负。1991年起，被列为全国少数民族传统体育运动会比赛项目。

踏脚 回族传统体育活动。流行于宁夏泾源一带。两人对抗角力。特点是用脚不用手。各种进攻、防守手段完全依靠腿部动作来实现，双手只起平衡身体和遮拦、化解对方攻势的作用。身体各部位（除头部、颈部外）都属于双方互相进攻的目标。但运动员只能用全部脚掌蹬踏或用脚的内、外侧扫、打对手，严禁用脚尖踢人。对抗性强，动作幅度大，讲究手、眼、身、步的配合。

爬木城 回族传统体育运动。以粗木杆制成一长4米、高3米的木框，中以横木相隔，如梯墙状，固定竖于地上，称“木城”。参加者在规定距离外快速奔向木城，以先攀登达顶端者为胜。

赶木球 回族传统体育活动。多在农闲季节举行。参加人数不限。先在场地上挖坑，坑口直径约25厘米，深20厘米，坑数比参加人数少一个。另置一长20公分的短木棒作球。比赛时，每一坑前站一人，均执一长约1米的木棒。另一人则手持木棒，尽力将木球赶入任何一坑内，而站在坑边者以棒阻拦。一旦木球被赶入坑中，所有守坑的人均需互换坑位，此时赶球者即乘机占坑，未抢占到坑者被变为赶球人。以当赶球人次数多者为负。

滚铁环 中国传统体育运动。少年儿童中广泛流行。铁环直径35-50厘米，多用8毫米圆钢筋制成。有的铁环上还系3-5个小环。手柄长70厘米左右，柄勾长度3厘米左右。活动方法是用手柄推动铁环向前滚动，以柄勾控制其方向，可直走、拐弯。个人活动、集体竞赛均可。有竞带、过障、绕树丛、过独木桥等等。



藏族

摔跤 传统体育活动。藏语称为“北嘎”。每年在传召法会闭幕时举行。历史悠久，相传早在唐代即已盛行。摔跤时，互相抓好对方腰带，仅靠腰臂力量提起对方旋转摔倒，不能用脚绊，以膝关节以上部位着地为负。一局决胜负，胜者获奖。1986年起，民族式摔跤被列为全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目。设52公斤级、57公斤级、62公斤级、74公斤级和90公斤级等。

赛牦牛 藏族传统体育活动。每逢藏历新年、望果节、达马节举行。牦牛脾性暴躁，难以驾驭，驭手多为经验丰富、技能纯熟的牧民。赛程通常为200-300米，以骑牦牛先到达终点者为胜。获胜者常受到观众的热烈祝贺并获哈达、酒肉奖励。

俄多 藏族传统体育活动。俄多，藏语意为用牧羊鞭甩石块。多在节日里举行。藏族牧羊鞭是一种用毛线或牛皮制成的软鞭。软鞭中间一段编得较宽，可包住一小块石头。手提软鞭，套上石块，快速旋转几圈，将石甩出，可以打得很远。放牧时，摇甩软鞭且用力均匀，对准目标松手，石块顺势甩出，可用以指挥牧畜行止。比赛时，参加者以甩准或甩远定胜负。

蹬棍 藏族传统体育活动。流行于甘肃天祝藏族自治县一带。多在喜庆节日举行。两个相对坐在平地上，取一根长约1米的木棍（或铁棍），各以双手伸直交叉握棍的中央处，然后将两腿伸直，脚掌相抵。裁判员发令后，双方即用力手拉脚蹬，拉蹬时双膝不能弯曲。以将对方臀部拉离地面一尺以上者为胜。

抱石头 藏族传统体育活动。多在喜庆节日或集会时举行。石重100-250公斤，圆形。比赛前先在石头表面涂抹酥油，使之腻滑，

不易捧住。比赛方法为参加者用双手先将石头抱至胸前，然后将石从腋下移放背上，能背石绕规定范围走一圈而石不落下者为胜。亦有将石抱起后向前或从肩部向后抛者，以掷出的距离远近定胜负。

碧秀 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，原为少数上层人士中的一种娱乐，后逐步流传民间，每逢望果节举行。“碧秀”藏语为“响箭”之意，长80厘米，箭杆竹制，尾部插天鹅羽毛，头部为一木制装置，大如拳，呈砣形，四侧有小孔，射出后，因空气进入小孔而发出响声。比赛时，在离地2—3米的树枝上悬挂一箭靶。这是一种活动的环靶，它用3种颜色的羊毛绳编织成3个圆圈，套在一起，外圈白色，中圈黑色，靶心红色（直径约20厘米）。响箭射中靶心就脱落。射手离靶30米，每人射两箭，若将靶心射落，获哈达一条；中两箭获哈达两条。两箭均失误者，罚酒一杯。

大象拔河 藏族传统体育活动。藏语称为“朗青沙西合”流行于甘肃甘南藏族自治州。每逢达马节举行。相传已有四百多年历史。先在地上划两条平行线为“河界”，比赛由两人进行，在一条长约4米的布带两端打结，双方各自套在颈脖上，转身相背，使布带由颈下通过腹部从裆下穿过，然后两手两膝着地，模拟大象动作。布带中间系一红布为标志，垂直于“河”中央。裁判员发令后，双方利用颈、肩、腰、腿、脚的力量拖动布带奋力向前爬去，以将布带标志拉过河界者为胜。藏族习俗崇敬大象，认为大象全身是宝，力大无穷，故获胜者常得到藏族人的尊敬和祝贺。

格吞 藏族传统体育活动。格吞，藏语意为用带子套在脖子上

拔河。流行于四川甘孜藏族自治州。多在喜庆节日举行。比赛时，在场地中央划两条平行线为“河界”，用腰间系的布带两端打结套于比赛双方的颈部或肩部，布带中间系一红布标志，垂直于“河”中央。裁判员发令后，双方即利用颈部或肩部力量猛曳，以将红布标志拉过河界者为胜。

奔牛 流行于四川阿坝藏族自治州牧区。多在放牧时举行。相传已有千年历史，比赛时，用一根牛毛绳子，两人各手执一端，先用手拉，然后套在肩上拉，旧时以拉至对方认输为止；现为两人相距2米左右，场地中间画一分界线，以将对方拉过分界线者为胜。若相持3分钟不分胜负，则休息1分钟再拉，采取三局两胜制。

推杆 又叫“顶杠”、“抵杠”、“同顶”。中国传统体育活动。推杆的方法多种多样，有用腰腹部、肩窝、双手互推的，还有用前额、膝盖推抵的；有两人之间推杆的，有几个人互推的，有几个人推一人的。工具有木杠、竹竿或扁担。许多农村在节假日和秋收后经常开展活动。四川阿坝藏族自治州境内的羌族青年之间尤为盛行，每逢秋收后举行。男女均可参加。比赛时，取一根长约3米、小碗口粗的木杆，一人紧握一端，并以两腿夹骑其上，作为守方；另一人紧握另一端，用力猛推，作为攻方。两人相对，木杆需保持平衡。严禁一端抬高或左右偏摆。比赛时间以裁判拍五下巴掌（约5秒钟）为限，攻方若能将木杆推过规定界线（距离约50厘米）即为胜，取五局三胜制。因此项比赛对守方较为有利，故攻方亦可增至两或三人。但推木杆的距离需相应加长，如两人进攻，需将木杆推过100厘米，三人进攻则需推过150厘米。