

少数民族 传统体育

主编：刘德琼 胡英清

刘靖南 陈志强

● 广西师范大学出版社 ●



少数民族传统体育

主编 刘德琼
胡英清
刘靖南
陈志强

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

少数民族传统体育 / 刘德琼等主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2000. 3

ISBN 7-5633-2969-2

I. 少… II. 刘… III. 少数民族-民族形式体育-中国 IV. G852. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 12320 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码:541001)

(电子信箱:pressz@public.glptt.gx.cn)

出版人:萧启明

广西地质印刷厂印刷

(广西南宁市建政东路 邮政编码:530023)

开本:850 mm × 1 168 mm 1/32

印张:13.25 字数:332 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 5 000 定价:13.20 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

我国是一个统一的多民族国家,56个民族56朵花,各兄弟民族用自己的聪明才智和辛勤劳动,共同创造了中华民族光辉灿烂的文化。中华人民共和国成立后,党和政府十分关心各族人民的身体健康,因而民族传统体育作为中华民族的一份宝贵文化遗产得到了继承和发展。1953年至1995年,我国举行了五届全国性的民族传统体育竞技和表演赛,受到全国人民的热烈欢迎。民族传统体育在今天实施全民健身这一关系到中华民族各族人民增强体质的战略中起到了积极的作用。它不仅仅是人们健身娱乐的重要活动,而且对加强当前的社会主义精神文明建设,增强民族自尊心和自豪感也有着重要意义。

当今世界的科学文化高度发达。对民族传统体育活动也应该用现代文化知识和科学方法加以整理、挖掘、提高、更新;用科学的理论,先进的运动技术结合民族运动的特色并加以改造、完善那些已经被实践证明既能健身,又有竞技价值的民族传统体育项目,这对发展我国现代民族文化将有很大的促进。一个民族的体育事业的发展状况,必然要间接地反映出这个民族在经济、政治、文化等方面的状况。鲁迅先生在半个世纪前说过:“对于民族文化的社会价值来说——越是民族的,就越是世界的。”民族传统体育作为一种相对独立的文化形态,它的意义和价值以及发展前景当然也是包括在这一规律之中。

为了充分利用高等院校教学科研的优势,继承和发扬中华民族传统体育事业,促进学校体育卫生工作的改革,探索与逐步建立

具有中国特色和时代特征的学校体育教学体系,为提高中华民族素质作出应有的贡献,广西民族学院体育教学部全体教师在学院各级领导的关怀和支持下,从1990年至今,用了9年的时间,对民族传统体育进行了系统的研究和实践。在全院公共体育课中,开展了少数民族传统体育项目的教学;在体育专业班的教学中,增设了《民族传统体育》课程;并撰写了研究民族传统体育的系列论文,于1993年获广西优秀教学成果三等奖,1997年获广西优秀教学成果二等奖。1998年经过认真的整理和修改,编写了这本《少数民族传统体育》,目的是为了填补我国在民族传统体育项目的教学中无科学、系统、规范性教科书的空白。

本书共33章,内容包括了1999年第六届全国少数民族传统体育运动会竞赛项目和22个各民族群众喜爱的表演项目。每个项目尽可能按概述、项目基本技术、项目基本战术、项目的比赛或表演规则和裁判法、场地器材五个方面编写。这是一本内容丰富、编写科学、充分体现民族传统体育特点的体育教学书,可供体育教师在进行民族传统体育项目的教学中使用,也可供全国或地方民族传统体育运动队进行训练、比赛时参考使用。

《少数民族传统体育》这本新书的出版,将对高等学校体育教学改革起到促进作用。我们衷心祝愿:民族传统体育活动在高等学校的校园中开花结果,为建立有中国特色和现代特色的学校体育教学体系,为培养德、智、体、美、劳全面发展的优秀人才作出应有的贡献。

陈志强

1999年7月

编者的话

少数民族传统体育是我国民族体育文化中一颗璀璨的明珠，是华夏民族精神与智慧的结晶，在强身健体、内外兼修、身体训练和技能培训等方面，创造和保留了丰富的经验和辉煌的理论。56个民族的传统体育博大精深、魅力无穷。建国以来，随着每四年一届的全国少数民族传统体育运动会的召开，少数民族传统体育已占有极重要的地位，在社会上的影响也越来越大，在全民健身活动中的普及程度越来越广，并纳入学校体育教学，它的健身效果是现代竞技体育难以取代的。

目前在全国教科书统计中，民族传统体育的武术、气功教材较多，少数民族传统体育教材极少，且目前全国尚没有一本正式的、较系统的少数民族传统体育教科书。为了改变这种情况，广西民族学院体育系32位教师经过多年的教学实践，共同编著了《少数民族传统体育》一书，填补了这一空白。

本书除赛马项目外，汇集了全国第五届少数民族传统体育运动会的12个竞赛项目，还有壮族、瑶族、苗族、侗族、仫佬族、水族、京族、彝族、回族、毛南族、仡佬族等11个民族具有浓郁的民族特色的表演项目。本书突出了思想性、民族性、区域性、科学性、可读性的特点，并介绍了各民族传统体育项目的基本技术、教学、训练方法等。本书可作为民族院校公共体育教学参考书、体育院系民族体育专业教材，也可作为普通高校、中等学校、中小学体育教师培训和教学与训练的教科书，为提高少数民族体育运动队训练竞赛水平提供了良好的理论参考。

本书由刘德琼、胡英清、刘靖南、陈志强任主编；蒋心萍、姜钊、韦江华、陈永升、伍广津、滕玉凤为副主编。参加编写的有(按章节的先后为序)：刘德琼(少数民族传统体育概述)、刘靖南(珍珠球)、戴友胜(毽球)、胡英清(木球)、沈雪松(抢花炮)、陈永升(荡秋千)、何江川(赛龙舟)、韦江华(打陀螺)、吴健俊(摔跤)、黄河(射弩)、覃明路(壮拳)、何卫东(大象拔河)、刘德琼(三人板鞋竞技)、蒋心萍(板凳龙)、张一文(抛绣球)、刘德琼(跳蚂拐)、黄良(打榔)、安静(打手毽)、伍广津(打扁担)、余文军(舞狮子)、刘德琼(拔葫芦笑酒)、何林(打铜鼓)、方文宇(盘王五旗兵)、蒋东升(爬坡杆)、姜钊(芦笙踩堂)、杨放(跳竹竿)、滕玉凤(踩高跷)、姜钊(民族保健养生功)、刘德琼(抢花灯)、梁露军(扳手腕)、柴萍(丢花包)、陈凤珍(跳牛筋)、卢必荣(顶花竹杠)、黄良(打磨秋)。负责统稿、审稿的有陈志强、胡英清、刘德琼、蒋心萍、姜钊、蒋东升。校对人员有覃明路、廖振军、陈凤珍、柴萍。本书特聘北京中医药大学教授、全国民族体育协会秘书长王遇仁、广西师范学院体育部主任、广西高校体育卫生艺术协会会长关怀东教授，广西区体育总局副局长岑汉康副教授审定，他们认为该书符合国家教育部制订的教科书编写的特点和要求，能结合民族院校实际，体现了民族院校的教学特色。

本书在编书过程中得到广西民族学院院长荣仁星、副院长朱耀枢、教务处处长赵世怀及学院教材委员会的关心和大力支持，在资料的整理中得到广西民族学院体育系体育专业94级、95级全体同学，96级、97级部分同学的大力支持和协助，在此一并表示感谢。

在编写本书过程中，我们虽然作了最大的努力，但由于经验、水平、时间所限，缺点错误在所难免，恳请读者予以批评指正。

《少数民族传统体育》编委会

1999年7月

目 录

绪论 少数民族传统体育概述	(1)
第一节 少数民族传统体育的概念	(1)
第二节 少数民族传统体育的特点	(2)
第三节 少数民族传统体育的现状	(4)

上篇 少数民族传统体育竞赛项目

第一章 珍珠球	(11)
第一节 珍珠球运动概述	(11)
第二节 珍珠球运动员的身体训练	(13)
第三节 珍珠球的技术与教学	(17)
第四节 珍珠球的战术教学与训练	(21)
第五节 珍珠球的比赛规则与裁判法	(33)
第六节 珍珠球的比赛场地和设备	(42)
第二章 毽球	(44)
第一节 毽球运动概述	(44)
第二节 毽球的基本技术	(47)
第三节 毽球的基本战术	(69)
第四节 毽球的竞赛规则和裁判法	(75)
第三章 木球	(77)
第一节 木球运动概述	(77)
第二节 木球的基本技术	(78)
第三节 木球的基本战术	(87)

第四节	木球的竞赛规则与裁判法	(92)
第五节	木球的比赛场地与器材	(98)
第四章	抢花炮	(99)
第一节	抢花炮运动概述	(99)
第二节	抢花炮的基本技术	(101)
第三节	抢花炮的基本战术	(104)
第四节	抢花炮的竞赛规则	(105)
第五章	荡秋千	(114)
第一节	荡秋千运动概述	(114)
第二节	荡秋千的基本技术	(115)
第三节	荡秋千的比赛场地与器材	(119)
第四节	荡秋千的比赛规则与裁判法	(120)
第六章	赛龙舟	(125)
第一节	赛龙舟运动概述	(125)
第二节	划龙舟的基本技术	(127)
第三节	赛龙舟的基本战术	(142)
第四节	赛龙舟的裁判规则	(143)
第五节	赛龙舟的比赛器材	(146)
第七章	打陀螺	(147)
第一节	打陀螺运动概述	(147)
第二节	打陀螺的基本技术	(148)
第三节	打陀螺的基本战术	(157)
第四节	打陀螺的竞赛规则	(157)
第八章	摔跤	(167)
第一节	摔跤运动概述	(167)
第二节	摔跤的基本技术	(169)
第三节	摔跤的基本战术	(179)
第四节	摔跤的比赛规则与裁判法	(180)
第九章	射弩	(183)
第一节	射弩运动概述	(183)

第二节	射弩的基本技术	(184)
第三节	射弩的教学与训练	(186)
第四节	射弩的竞赛规则	(187)
第十章	壮拳	(193)
第一节	壮拳运动概述	(193)
第二节	壮拳的基本技术	(195)
第十一章	大象拔河	(206)
第一节	大象拔河运动的概述	(206)
第二节	大象拔河的基本技术	(207)
第三节	大象拔河的基本战术	(219)
第四节	大象拔河的规则与裁判法	(222)

* * * * *
下篇 少数民族传统体育表演项目
 * * * * *

第一章	三人板鞋竞技	(227)
第一节	三人板鞋竞技概述	(227)
第二节	板鞋竞技的基本技术	(229)
第三节	板鞋竞技的比赛规则与裁判法	(233)
第四节	板鞋竞技的器材与场地	(233)
第二章	板凳龙	(235)
第一节	板凳龙运动概述	(235)
第二节	板凳龙的基本技术	(236)
第三节	板凳龙的表演形式和规则	(241)
第三章	抛绣球	(244)
第一节	抛绣球概述	(244)
第二节	抛绣球的基本技术	(245)
第三节	抛绣球的比赛规则与裁判法	(247)
第四节	抛绣球的场地与器材	(249)
第四章	跳蚂蚱	(250)
第一节	跳蚂蚱概述	(250)
第二节	跳蚂蚱的基本技术	(251)

第三节	跳蚂蚱的场地与器材	(255)
第四节	跳蚂蚱的竞赛规则与裁判法	(256)
第五章	打榔	(257)
第一节	打榔运动概述	(257)
第二节	打榔的基本技术	(258)
第三节	打榔的教学与竞赛规则	(258)
第四节	打榔的场地与器材	(260)
第六章	打手毬	(261)
第一节	打手毬概述	(261)
第二节	打手毬的基本技术	(262)
第三节	打手毬的基本战术	(269)
第四节	打手毬的比赛规则及场地、器材	(270)
第七章	打扁担	(273)
第一节	概述	(273)
第二节	打扁担的基本技术	(273)
第三节	打扁担的表演规则与裁判法	(277)
第四节	打扁担的场地与器材	(278)
第八章	舞狮子	(280)
第一节	概述	(280)
第二节	舞狮子的基本技术	(282)
第三节	狮子的构造与舞狮子的场地	(284)
第九章	拔葫芦笑酒	(286)
第一节	概述	(286)
第二节	拔葫芦笑酒的基本技术	(287)
第三节	拔葫芦笑酒的规则与裁判法	(291)
第四节	拔葫芦笑酒的场地与器材	(292)
第十章	打铜鼓	(293)
第一节	概述	(293)
第二节	打铜鼓的基本动作	(294)
第三节	打铜鼓的表演规则与裁判法	(299)

第四节	打铜鼓的场地与器材	(300)
第十一章	盘王五旗兵	(301)
第一节	概述	(301)
第二节	盘王五旗兵的技术动作与阵形	(303)
第三节	场地、器材与表演规则	(305)
第十二章	爬坡杆	(307)
第一节	概述	(307)
第二节	爬坡杆的基本技术	(308)
第三节	爬坡杆的场地和器材	(322)
第十三章	芦笙踩堂	(325)
第一节	概述	(325)
第二节	芦笙踩堂的基本技术	(326)
第三节	芦笙踩堂的表演场地与器材	(329)
第十四章	跳竹竿	(331)
第一节	概述	(331)
第二节	跳竹竿的基本技术	(332)
第三节	跳竹竿的教学方法	(336)
第四节	跳竹竿成套动作的编排原则	(338)
第五节	跳竹竿的表演规则与场地、器材	(339)
第十五章	踩高跷	(341)
第一节	概述	(341)
第二节	踩高跷的基本技术	(343)
第三节	踩高跷的比赛规则与裁判法	(345)
第四节	踩高跷的场地与器材	(348)
第十六章	民族保健养生功	(349)
第一节	概述	(349)
第二节	民族保健养生功功法	(349)
第三节	民族保健养生功的教法	(364)
第十七章	抢花灯	(366)
第一节	概述	(366)

第二节	抢花灯的基本技术	(367)
第三节	抢花灯的比赛规则与裁判法	(371)
第四节	抢花灯的场地与器材	(372)
第十八章	扳手腕	(375)
第一节	概述	(375)
第二节	扳手腕的基本技术	(376)
第三节	扳手腕的场地、器材与竞赛规则	(379)
第十九章	丢花包	(381)
第一节	概述	(381)
第二节	丢花包的基本技术	(382)
第三节	丢花包的比赛规则与裁判法	(386)
第四节	丢花包的比赛场地与器材	(387)
第二十章	跳牛筋	(389)
第一节	概述	(389)
第二节	跳牛筋的基本技术	(390)
第三节	跳牛筋的教学方法	(391)
第四节	跳牛筋的比赛规则与场地、器材	(392)
第二十一章	顶花竹杠	(393)
第一节	概述	(393)
第二节	顶花竹杠的基本技术	(394)
第三节	顶花竹杠的基本战术	(396)
第四节	顶花竹杠的竞赛规则与场地、器材	(398)
第二十二章	打磨秋	(401)
第一节	概述	(401)
第二节	打磨秋的基本技术	(402)
第三节	打磨秋的竞赛规则与场地、器材	(404)
参考文献	(406)

绪论 少数民族传统体育概述

第一节 少数民族传统体育的概念

一、少数民族传统体育概念的由来

少数民族传统体育是指我国除汉族以外的 55 个少数民族的传统体育。它包含的内容丰富多彩、历史悠久,但少数民族体育作为一个概念,直到 20 世纪 80 年代初期才得以提出并加以研讨。1986 年 9 月在新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市国家体委举行了首届少数民族传统体育学术研讨会,与会者对少数民族传统体育概念的形成进行了首次研讨,对少数民族传统体育的形成大致有以下几种看法:

1. 少数民族传统体育是各少数民族世代相传,具有民族特色的各种体育活动的总称。

2. 少数民族传统体育是在古代体育的基础上延续下来的,因此少数民族传统体育是指近代体育传入前,我国各民族就已经有的体育活动。

3. 凡是目前在一些民族地区仍在流传的具有民族特色的体育活动(包括自娱活动)都属于民族传统体育范围。

4. 少数民族传统体育具有三种特性:民族性、传统性和体育性。

那么,少数民族传统体育作为一个概念为什么直到 80 年代才被提出来呢?这是由民族识别的进程、党和政府对少数民族传统体育的关怀与重视和少数民族传统体育活动自身发展决定的。

少数民族传统体育概念的提出,为少数民族传统体育的识别、挖掘整理提供了理论依据,并为新的学科——少数民族传统体育学的创立奠定了基础。

二、少数民族传统体育与民族传统体育的区别

少数民族传统体育与民族体育是两个根本不同的概念。民族体育是包括汉族在内的 56 个民族特有的传统体育活动,分为武术、气功和少数民族传统体育,又称中华民族传统体育。少数民族传统体育只是民族传统体育的一部分,把少数民族传统体育称作民族体育或少数民族地区体育等,显然是欠妥的,因为民族体育还包括汉族传统体育;少数民族地区体育还包括从西方传入的现代体育。

第二节 少数民族传统体育的特点

一、地域性

地域是一个民族长期繁衍生息的空间条件,各地区少数民族由于受到不同地理环境的影响,形成了多姿多彩而又各具特色的民族体育项目。如南方的龙舟竞渡、大漠的赛驼、山地的竞走、草原的骑射、丛林的射弩,无不保留着不同地理环境下人们不同的生产、生活方式的烙印,这些形式多样的传统体育项目伴随着地方民族文化沿袭至今。

二、民族性

由于历史、宗教语言、经济、心理素质、道德和价值观念的差异,各少数民族的传统体育项目具有鲜明的民族特色。如满族的珍珠球、壮族的抛绣球、彝族的打磨秋、苗族的爬坡杆、佤族的大象

拔河、瑶族的拔葫芦笑酒、水族的抢花灯、侗族的抢花炮等活动都反映了本民族的生产、生活方式及宗教信仰，具有鲜明的民族特色。

三、传统性

少数民族传统体育是少数民族世代相传，经漫长的历史岁月沿袭发展而来的，它一般有以下几个特征：

1. 稳定性。少数民族传统体育即使受到冲击也很难改变，能顽强地保存下来。

2. 群众性和社会性。少数民族传统体育有广泛的群众基础，被社会所承认。

3. 民族性。少数民族传统体育有浓厚的民族特点，并带有本民族原有社会经济形态的烙印。

4. 继承性。少数民族传统体育代代相传，有继承，有发展。

5. 一般性。少数民族传统体育成为该民族的标志之一，有凝聚力，涉及到民族感情。

四、文体融为一体

55个少数民族的传统体育项目风格各异，内容丰富多彩，形式多样。如壮族的三人板鞋竞技、苗族的芦笙踩堂、蒙古族的曲棍舞、彝族的打磨秋、瑶族的跳八音等运动项目就把竞技、舞蹈、艺术、音乐、体育融为一体。这些项目既有民族特色，又有娱乐、健身的特点和艺术欣赏的价值。因为在其独特的运动方式中，注重民族感情、民族精神和民族理论，以民族的风格将审美对象与审美主体自然融合，令参与者和观赏者同时获得精神上的享受，使少数民族传统体育更富有魅力和活力。

第三节 少数民族传统体育的现状

一、少数民族传统体育的现状

中华人民共和国成立后,党和政府十分注重发展少数民族传统体育,把发展少数民族传统体育作为帮助少数民族进步,实现各民族团结、繁荣的一项重要内容。

党和政府为继承和发展少数民族传统体育活动采取了一系列重大措施。

定期举行少数民族传统体育运动会和单项运动会。从1982年开始每四年举行一次全国少数民族运动会。各省、自治区、直辖市、自治州、自治县根据本地区经济状况,定期举办民族传统体育运动会。1987年至1991年先后在广西、吉林、内蒙古、宁夏、四川等地举办了抢花炮、秋千、摔跤、木球等项目的邀请赛。满族传统体育研究会在1988年至1995年先后在北京、河北、辽宁、吉林等地举办了六次全国珍珠球邀请赛。

各级民委、体委和民族院校在少数民族传统体育的挖掘、整理、发展和提高上做了大量的工作,并在工作中注意了以下几点:

(1) 在继承和发展少数民族传统体育项目中,去其糟粕,取其精华,保持大众喜爱的运动形式,充实健康的、进步的、科学的内容。

(2) 从实际出发,因地制宜。掌握少数民族传统体育的特殊性和普遍性,结合民俗、民风,坚持业余、自愿、小型多样的原则,以基层活动为主有计划地开展比赛,用竞赛的办法鼓励各族人民群众积极参加民族体育活动,以达到推动、普及和提高的目的。

(3) 兴办各种形式的民族传统体育培训班。据统计,国家教委自1984年至1997年曾九次举办民族传统体育师资培训班。

(4) 1984年至1995年先后出版了《中国少数民族传统体育》、