

京华民族传统体育项目 50 例

北京市民族传统体育协会编
(1995 年 9 月)

北京燕山出版社

责任编辑：陈果
封面设计：齐斧
责任监制：郎德跃

主编： 赵 书
编委： 丁 刚
关槐秀
崔世明

序 言

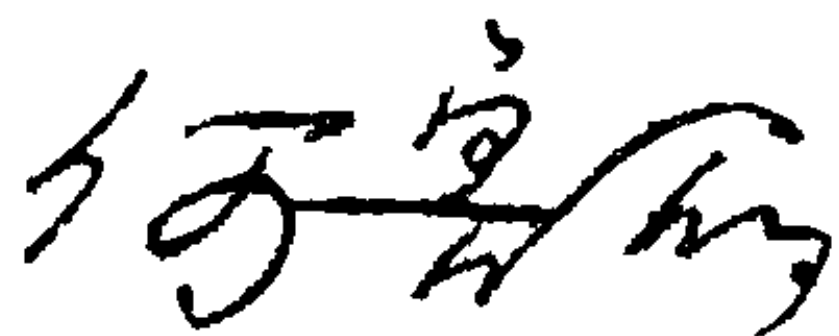
《京华民族传统体育项目 50 例》一书的编辑出版，这对发展民族传统体育运动是件好事，令人高兴。

编者要我为这本书作序，写几句话。写什么呢？提笔容易落笔难。我翻开放在案头的《中华人民共和国体育法》。《体育法》第十五条指出：国家鼓励、支持民族、民间传统体育项目的发掘、整理和提高。这本书是北京市民族传统体育协会的同志们多年辛勤劳动的成果。他们做了一件有意义的事，值得称赞。

北京市是我国五朝古都，著名的历史文化名城，人文荟萃，民族体育运动内容丰富，历史悠久。中华人民共和国成立后，北京作为首都，56 个民族生活在这里。为了使民族传统体育得到发扬，北京市于 1984 年成立了民族传统体育协会，发挥北京体育人才集中的优势，十年来整理了一批民族传统体育项目。《京华民族传统体育项目 50 例》一书中收集的内容，只是北京市民族传统体育项目中的一部分。民族传统体育人民

喜爱，可以广泛适用于中老年、青少年以及学龄儿童开展群众性健身活动。1986年、1991年在第三届、第四届全国少数民族传统体育运动会上，北京市民族体育代表团表演了部分挖掘整理出来的民族传统体育项目，受到了全国各族人民的支持和好评。通过开展民族传统体育运动，弘扬民族文化，提高各民族人民群众的健康水平和身体素质。

我相信，这本书的出版会对加强各族人民之间的相互了解，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。



1995年10月

前 言

北京是我国各民族的首都，56个民族均有人在这里工作、学习和生活。北京是历史文化名城，各民族均为北京的繁荣发展做出了历史贡献。在北京建城的三千多年历史中，留下了大量文化古迹和灿烂的民间文化。民族传统体育是民族文化的重要组成部分，是历代各民族人民强身健体、娱乐休息的形式，内容十分丰富。这些体育项目有的散存在各种笔记或历史资料中，有的因年代久远缺乏整理而失传。为了挖掘整理北京民族传统体育项目，使这些项目为今人所用，与现代体育结合，成为全民健身体育运动的一个组成部分，1984年，北京市民委、北京市体委，联合倡议成立了北京市民族传统体育协会。时过十年，会过三届，经过民族传统体育协会全体委员的努力，北京市举办了四届全市民族传统体育运动会，挖掘整理了珍珠球、蹴球、拽包、夹包、赛威呼、双飞舞、赶羊跑、推铁环、狩猎、打铜锣、打嗬楞等民族传统体育项目，经过

北京体育大学、中央民族大学、北京体育师范学院和各区县体委、民委以及民族传统体协的努力，各民族学校的密切配合，对这些项目不断进行了整理、定型、规范，并在全市范围内进行了比赛和表演，使这些项目得到了完善，受到群众的欢迎。其中珍珠球已在1991年，被第四届全国少数民族传统体育运动会列为正式的比赛项目，蹴球和夹包在全市范围内得到了推广。另外，还有90个项目，整理出了文字材料。截止到1995年第四届北京市民族传统体育运动会召开时，北京市民族传统体育协会已挖掘、整理了一百多个民族传统体育项目。现择出50个项目作为举例集成一册，一是检阅一下前十年北京民族传统体育的工作，二是奉献给热心民族传统体育运动的同志，为下一步深入挖掘整理和发展民族传统体育做参考。体育是反映一个民族精神面貌、文化素养的重要方面，发展民族传统体育也是民族工作的重要组成部分。北京是全国各族人民的首都，应为发展科学技术和文化做好服务工作，挖掘整理各民族的民族传统体育项目，是发挥首都特色，做好服务工作的具体行动。民族传统体育项目虽然古老，但如何与现代体育结合，是个新生事物。本书中所收录的项目有许多还保持着原始游戏状态，只能为今后工作提供素材，但反映了目前北京民族传统体育的现状。

1995年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》，第二章第十五条中规定：“国家鼓励、支持民族、民间传统体育项目的发掘、整理和提高。”这是对开展民族传统体育运动的巨大支持。为了使北京市的民族传统体育向深入广泛发展，希望大家对这本书提出意见。

希望大家为我们提供更多更好的民族传统体育项目，以使北京市民族传统体育项目的宝库更加丰富。愿这部书中所列的项目能一批又一批地成为可以有规则能比赛的群众体育内容。让我们大家携起手来，为加强民族团结、进步，为发展民族传统体育做出新贡献！

1995年8月3日

京华民族传统体育项目 50 例

目 录

前言	(1)
(一) 走和跑	
(1)、跳龙门	(1)
(2)、赶羊跑	(1)
(3)、好雪地竞走	(2)
(4)、滚铁环	(5)
(5)、女子顶罐走	
..... (7) (6)、蝎子爬	(9)
(7)、抓俘虏	(10)
(8)、争帅旗	(11)
(9)、蛇形跑	(12)
(10)、跳绳赛跑	(13)
(11)、双飞舞	(14)
(12)、赛威呼	(15)
(13)、背人接力赛跑	(18)
(二) 跳跃	
(14)、跳间	(21)
(15)、夹包	(22)

(16)、跳骆驼	(22)
(17)、斗鸡	(23)
(18)、燕子三点水	(25)
(19)、摸高跳	(27)
(20)、跳绳	(27)
(21)、踩跳	(28)
(三) 投掷	
(22)、打疍拷	(29)
(23)、拽包比赛	(31)
(24)、拉弹弓	(34)
(25)、追射	(34)
(26)、射柳条	(36)
(27)、插鸡尾翎	(38)
(28)、点顺星	(39)
(29)、迭廓	(41)
(30)、隔窗投弹	(42)
(31)、打嘎儿	(43)
(32)、隔河抛绣球	(45)
(33)、抛沙袋	(46)
(34)、斗凿	(47)
(35)、喀什哈	(48)
(36)、投飞钱	(49)
(37)、掷子	(50)
(38)、夹包掷远	(52)

(四) 球类

(39)、蹴球	(53)
(40)、击石球	(54)
(41)、地弹球	(54)
(42)、狩猎球	(55)
(43)、联防球（五人狩猎）	(55)
(44)、接力球	(60)
(45)、铜锣球	(62)
(46)、弹棋球	(65)
(47)、珍珠球	(67)
五、民间	
(48)、双人布库	(69)
(49)、踢毽子	(73)
六、棋类	
(50)、五子棋	(76)
附 1：珍珠球竞赛规则（试行草案）	(77)
附 2：夹包竞赛规则（试行草案）	(79)
编后记	(79)
北京民族传统体育协会委员名单	(80) (82)

一、走和跑

(1) 跳龙门

鲤鱼跳龙门，是中国人喜欢说的一句吉祥话。鲤鱼经过千辛万苦翻身跃过龙门，就成了龙，可以吞云吐雾，遨游天际，成了神灵。鱼龙变化图，是许多中国重要文物上的图案；舞龙，是中国节日中不可缺少的舞蹈；跳龙门，又是民族传统体育不可缺少的内容。在第五届全国少数民族传统体育运动会上，北京市体育代表团表演了这个项目。

竞赛用 100m 跑道，在 30m、60m、80m 处分别架起 2.5m 高的“龙门”，所谓龙门，就是两根支柱架起一根横竿，参赛者每人手中拿一个拖有长尾的鱼型彩球。发令枪响后，参赛队员手擎彩球奋勇争先，在快

到“龙门”时，要把手中的彩球向前向上抛出，使彩球从“龙门”上跃过；与此同时，人要迅速从“龙门”下跑过。在通过龙门后，把彩球接住，继续往前跑。在第二道龙门、第三道龙门均是球从门上过，人从竿下跑，直至终点。谁先擎着彩球通过终点，谁是优胜者。

此项目比赛起来很有观赏价值，适合运动会在开幕式后主席台前进行的第一个竞赛项目。既有激烈的竞速比赛，又有“鲤鱼跳龙门”的活泼场面，很能烘托会场喜庆气氛，又有民族风格。

(2) 赶羊跑

中国人民喜欢羊，认为“羊”和“大”相加为美，有“羊”才吉“祥”，所以就有许多与羊有关的游戏和体育项目。维吾尔族和塔吉克族有叼羊比赛，在北京回族中有赶羊跑比赛。赶羊跑是由回族传统体育项目“打卯球”发展而来，1995年由北京回民学校整理、定型，列为第四届北京市民族传统体育运动会比赛项目。第五届全国少数民族传统体育运动会北京代表团的表演项目。

一、比赛项目：4人×50m接力跑。

二、比赛场地：田径场 200m 跑道（跑道宽 1.22m）。

三、比赛时所用的“羊”用一枚一公斤重的实心球代替。

四、赶羊铲：木球棒。长为 70cm，击球处叫板头，为马蹄形，底宽为 8cm。手握部分叫板柄，宽为 3cm，板厚为 2cm。

五、羊圈：宽 50cm，高 30cm，长度 30cm 木料制成。

六、接力区：全程设三个接力区，每个接力区为 5m。第一接力区设在弯道 45m 至 50m 处，第二接力区设在距离起点 95m 至 100m 处，第三接力区设在距终点 45—50m 处。

七、比赛通则：赶羊人听到枪声后即可双手持棒赶羊（球）上路，必须在自身跑道内前进。羊（球）始终在木棒控制下跑动，羊（球）进入接力区，将羊（球）赶进圈后，即可传棒给同队队员。第二人接过棒即可赶羊上路，依次 4 人跑完全程。若在接力区内未将羊（球）赶进羊圈，还可重新赶羊进圈后，方可传递木棒。此项运动是在合法的接力区内传递，羊（球）始终在木棒控制范围内的情况下，比速度的一项集体项目。

八、成绩的计取：枪响开表，人到停表为该队的成绩。最后一棒运动员必须较好地控制球，不可击球过远，使木棒与羊（球）失控。

九、下列情况之一者，即取消比赛和录取资格。

1. 赶羊（球）出跑道。
2. 棒与羊（球）失控，何为不失控，即木棒始与羊（球），保持不脱离。
3. 未在接力区内完成传递任务。
4. 羊（球）未进入羊圈。
5. 羊（球）出跑道并且影响他人。
6. 最后一名队员击球远离木棒，造成未赶羊而人向前空棒徒手跑进。
7. 赶羊人未把羊（球）赶进羊圈，而由接棒人协助完成进圈者。
8. 第一棒运动员抢跑 2 次。
9. 由于其他队的失误而使正常比赛受影响的运动队，应立即向裁判员报告，待裁判员写出书面报告，经裁判长批准，可参加下组比赛。

十、比赛用器材由大会统一备制，各运动队和运动员不允许将自备器材带入比赛场地。

十一、运动员着装：

参加比赛的运动队应着装整齐，便于运动，胸前佩带单位或号码标志，不允许穿跑鞋比赛。

此项目是北京市代表团参加第五届全国少数民族传统体育运动会的表演项目。

(3) 女子雪地竞走

每次民族传统体育运动会，都是一次集体育、文娱、民俗活动的盛会。蒙古族叫那达木，满族人叫莫勒真。为了显示民族特色和欢乐情绪，因此经常设立一些身穿民族服装进行比赛的项目。雪地走，就是一种充满喜庆气氛的比赛项目。雪地走要穿花盆底鞋，这是由古代满族妇女喜欢在喜庆节日穿花盆底鞋的习惯发展而成的体育项目。所谓花盆底鞋，就是在绣花鞋下装上木板鞋底，鞋底中腰再镶上马蹄型或花盆型的鞋跟。穿上这种鞋底中间有跟的绣花鞋，走起路来摇曳生姿，配上头戴的旗头和身上穿的旗袍，更加美丽动人。

满族人有关在除夕晚上“走百病”的习俗，盛装的青年妇女成群结队走在街头、河旁、田边，把一年的烦劳抛在身后，一边走一边说，说说笑笑。走掉百病，充分享受融合于大自然的愉快，显示自身存在的价值。为了能在这一年一度公开亮相的场合走出个样来，许多妇女要在家中穿着这种中间镶跟的花盆底鞋练习走

路，把一年一度的走百病，看成是青年妇女身姿的表演，体质的比赛，因此非常重视。

古代满族人生活在白山黑水的东北寒冷地方，每年春节喜庆的日子也正是大雪铺满大地的时候。满族妇女热爱生活，喜欢绣花鞋，为了踩在雪地上不沾湿鞋，于是就在鞋下加了个木制的鞋跟。穿花盆底鞋走百病，渐渐形成一种竞走比赛，人们把这种比赛叫雪上走。穿花盆底鞋进行雪上走比赛，既能掌握身体平衡，又有一定速度，还可以提高竞走能力。是民俗活动与体育竞赛相结合的有观赏价值、娱乐价值的民族传统体育项目。

比赛准备：在场上画出跑道、起点、终点。比赛距离依参加者年龄而定，如 50m、60m，或 100m、200m 均可。如要进行 400m 接力，要画出接力区。

比赛器材：参加者要身穿旗袍，足登统一鞋底高度的花盆底鞋，左手拿手绢。

比赛方法：发令后，以最先到达终点者为胜。

比赛规则：不得串道，不得丢掉手绢，不得跑步。

此项目既有体育价值，又有艺术欣赏价值，已成为许多满族聚居区人民群众传统节日中带有游艺性的竞赛项目。

1986 年，北京市民族传统体育代表团在新疆举行的第三届全国少数民族传统体育运动会上表演了这个