



■ 第九届全国少数民族传统体育运动会组委会新闻宣传部

和谐中华·多彩贵州

中国少数民族传统体育荟萃

Harmonious

China

Colorful

Guizhou



■ 贵州出版集团 贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少数民族传统体育荟萃 / 第九届全国少数民族传统体育运动会组委会新闻宣传部. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2011.8

ISBN 978-7-221-09711-8

I. ①中… II. ①第… III. ①少数民族—民族形式体育—概况—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第161730号

本书受2011年贵州出版企业发展专项资金资助

中国少数民族传统体育荟萃

第九届全国少数民族传统体育运动会组委会新闻宣传部

出版发行: 贵州出版集团 贵州人民出版社(贵阳市中华北路289号)

出品人: 曹维琼

责任编辑: 戴俊 孟志钢

经销: 全国新华书店

印刷: 精一印刷(深圳)有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9

字数: 100千字 图片190幅

版次: 2011年8月第1版

印次: 2011年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-221-09711-8

定价: 72.00元

第九届全国少数民族传统体育运动会组委会新闻宣传部

Harmonious China
Colorful Guizhou
和谐中华 **多**彩
贵州

中国少数民族传统体育荟萃

贵州出版集团 / 贵州人民出版社

► 前言

► 第一章 / 和谐中华·民族体育之树繁茂

01	蒙古族 [博克]	20	佤族 [布冷]
02	回族 [木球]	21	畲族 [打尺寸]
03	藏族 [朵加]	22	高山族 [刺球]
04	维吾尔族 [达瓦孜]	23	拉祜族 [射弩]
05	苗族 [爬花杆]	24	水族 [丢压]
06	彝族 [阿克登登土]	25	东乡族 [压走骡]
07	壮族 [特朗]	26	纳西族 [东巴舞]
08	布依族 [耍狮]	27	景颇族 [刀术]
09	朝鲜族 [顶罐走]	28	柯尔克孜族 [奥塔热希]
10	满族 [珍珠球]	29	土族 [轮子秋]
11	侗族 [哆毽]	30	达斡尔族 [波依阔]
12	瑶族 [毛茛]	31	仡佬族 [打灰包]
13	白族 [霸王鞭]	32	羌族 [推杆]
14	土家族 [打飞棒]	33	布朗族 [布朗球]
15	哈尼族 [磨秋]	34	撒拉族 [拔腰]
16	哈萨克族 [姑娘追]	35	毛南族 [同顶]
17	傣族 [堆沙]	36	仡佬族 [打蔑鸡蛋球]
18	黎族 [粉枪]	37	锡伯族 [射箭]
19	傈僳族 [泥弹弓]	38	阿昌族 [猫赖过]





哈萨克族赛马

- 39 普 米 族 [击鸡毛球]
- 40 塔 吉 克 族 [挂波齐]
- 41 怒 族 [溜索]
- 42 乌孜别克族 [叨羊]
- 43 俄罗斯族 [踢踏舞]
- 44 鄂温克族 [套马]
- 45 德 昂 族 [象脚鼓舞]
- 46 保 安 族 [夺腰刀]
- 47 裕 固 族 [拉爬牛]
- 48 京 族 [游水捉鸭]
- 49 塔 塔 尔 族 [爬杆]
- 50 独 龙 族 [射箭]
- 51 鄂 伦 春 族 [乌木楞欠]
- 52 赫 哲 族 [叉草球]
- 53 门 巴 族 [射箭]
- 54 珞 巴 族 [响箭]
- 55 基 诺 族 [跳嘎]



朝鲜族顶碗舞

► 第二章 / 多彩贵州·传统项目之花亮丽

01	八人秋千	11	丢花包
02	板凳锣	12	斗牛舞
03	踩高跷 (全国竞赛项目)	13	独竹漂 (全国竞赛项目)
04	长衫龙舞	14	高台舞狮
05	打花鼓	15	高台地戏
06	打磨秋	16	滚山珠
07	打陀螺 (全国竞赛项目)	17	鼓楼抢鸡
08	打手毬	18	划龙舟 (全国竞赛项目)
09	荡秋千 (全国竞赛项目)	19	猴鼓舞
10	抵杠	20	金钱棍
		21	木鼓舞



► 后 记



- 22 攀 岩
- 23 抢 花 炮 (全国竞赛项目)
- 24 抢 鸭 子
- 25 赛 马 (全国竞赛项目)
- 26 射 弩 (全国竞赛项目)
- 27 上 刀 梯
- 28 摔 跤 (全国竞赛项目)
- 29 舞花脸龙
- 30 舞 火 龙
- 31 舞 水 龙
- 32 夜 乐 舞
- 33 竹 竿 舞
- 34 杂 项
 - 布依武术 ●拉地牛 ●扭扁担
 - 月牙镗 ●转人秋
- 35 各种游戏
 - 掷 子 ●成三棋 ●斗 鸡
 - 打玻璃球 ●掰手腕 ●跳拱背
 - 斗木牛

前言

Preface

谈到体育，大多数人马上想到的是现代竞技体育，比如足球、游泳、体操、射击、田径等，这是我们脑海中的体育，也是我们关注的体育。而有一种体育，长久以来，就在我们身边，融入我们的生活，铸入我们的文化，但却被我们忽视、忽略，这就是我们的传统体育。

生活，是人的生活；体育，是人的体育。

关于美，是探讨的永恒话题。有人说，“美是生活”，指出了美的根源。体育的根源在哪里？同样来源于我们的生活。生活，是体育历久弥新、长久流传的土壤。传统体育和我们的生活劳作密切相关，是我们游戏其中、学习其中、受益其中的传统活动。有些传统体育活动，很难用现代竞技体育的原则进行分类。然而，这些游戏、这些活动，都是实实在在的、不折不扣的体育。

传统体育，就是来源于我们的生活、根植于我们的历史、丰富我们精神的游戏、活动。它就在这里，一直在这里。

我国是一个统一的多民族国家，长久以来，各民族和睦相处，在中华大地上繁衍生息，创造出瑰丽无比的中华文化。而少数民族传统体育是在和谐共生、同心滋养下不断生长的大树，它的根深扎在中华大地丰沃的土壤里，它的枝叶舒展在四面八方，它开出的花朵千姿百态。

少数民族传统体育根源于生活，是一种与山川同呼吸、与大地齐脉动的热情，是一份对生活的热爱，是一曲对生命的赞歌。在中华大地上生活、生长的少数民族，用自己的勤劳与勇气，在天地间创造着属于自己的民族传统，那么多日积月累的农耕劳作、休憩时的娱乐放松，培育出今天璀璨的民族传统体育。它们很纯粹，所有的活动都是生活的一部分，没有名次上的负担，甚至也没有规则上的严谨和严格。正因如此，它们所焕发出来的生命力就特别感人，也就特别能够撒播欢乐，成为田间地头、山间林地最常见的强体益智的活动。

打开面前的这本画册，你会蓦然发现，我国少



数民族传统体育，原来是这样的千姿百态；我国少数民族传统体育项目，竟然是这样的丰富多采。山水中的、马背上的、田间地头的体育游戏与活动，无不体现体育积极向上的精神，无不表现出人们战胜困难的勇气，无不散发人类智慧之光。其中，还有很多项目会引发我们对儿时聚精会神参与、沉醉其间的游戏场景的美好记忆。

各个少数民族传承的本民族传统体育活动，都是久经时间沉淀的民族文化精华，有的是民族古老习俗的沿承（划龙舟），有的是久远过去生活的再现（射弩）；有的来源于生活环境的要求（独竹漂），有的是生存智慧迸出的火花（溜索）；有的在古朴中演绎着豪迈（摔跤），有的在温柔中带着勇气（荡秋千）……这些盛开在祖国各处的传统体育项目之花，经过时间长河的大浪淘沙，流传到今天，成为每一个民族文化精神的重要体现。

中国少数民族传统体育如同挺拔的大树，正因有了虬枝相连，花叶相错，古老却焕发勃勃生机；丰富

多姿的少数民族传统体育项目，如同这棵大树上盛开的花朵，婀娜多姿，色彩斑斓，装扮出中华文明之林的繁华，凸显了民族团结源远流长、和睦相处代代相袭的精髓。

阳光下枝繁叶茂的中国少数民族传统体育之树，盛开着缤纷的花簇，每一朵都是生命力谱出的华彩乐章，吸引大家来驻足，聆听。

中国少数民族体育文化，是中华文明的重要组成部分。在第九届全国少数民族传统体育运动会召开之际，编辑出版这样一本画册是非常有意义的。这对于推动少数民族传统体育知识的普及，提升对中华优秀传统文化的认知，提高对少数民族传统文化挖掘、整理、保护、传承的自觉，大有好处。

让我们共同祝愿中华民族传统体育之树枝繁叶茂，祝愿各民族传统项目之花绽放似锦！



中华人民共和国

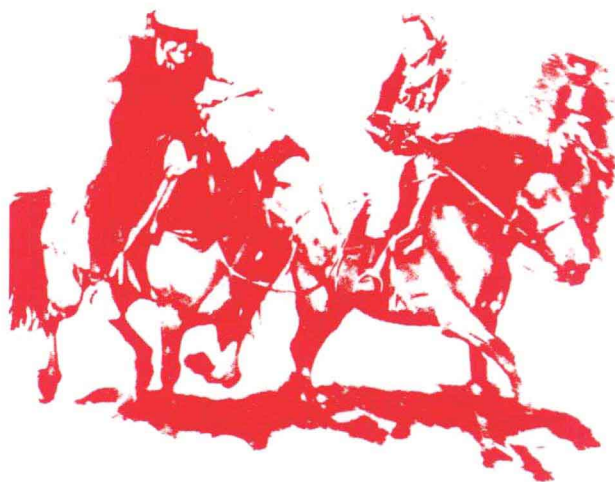
第九届少数民族传统体育运动会

The 9th National Traditional Games of Ethnic Minorities of
The People's Republic of China

繁荣

和谐中华·民族体育之树

Luxuriance



概述

Introduction

少数民族文化永远是中华文明宏伟画卷上浓重的一笔，其变迁与发展是人类历史文明的生动证明。少数民族传统体育是少数民族文化的载体之一，是少数民族精神风貌的精华。

少数民族体育活动与民族习俗习惯紧密相连，与各民族古老的历史、生产、生活环境相关，内容多为欢庆民族节日的活动，粗犷、淳朴，充满浓郁的生活情趣，有着浓厚的乡土气息。

山水间、马背上、田间地头，到处都有少数民族传统体育游戏在开展；节庆日、丰收后、闲暇间，随时都有少数民族传统体育活动在进行。少数民族传统体育是生存智慧的火花。

色彩斑斓、丰富多姿的少数民族传统体育来源于几个方面。

少数民族传统体育源于生产劳作。我国少数民族传统体育，很多是各民族在劳作、生活当中提升、演变、发展而来，历经岁月沁润打磨。如：射弩、射箭、骑马等，这些传统体育项目宜于强身健体，便于

开展，人们乐于参与。

少数民族传统体育源于环境选择。农耕民族对山地森林的熟识，衍生出精彩纷呈的地上游戏；游牧民族对草原放牧的依赖，演练出多姿多彩的马上运动；临水而居的渔业民族对各类船舶工具、捕捞技巧的擅长，提炼出种类繁多的水上活动。

少数民族传统体育源于模仿习练。从猕猴在树林间的跳跃、攀爬，学会了利用藤索，荡到空中获取高处的果实，远古时候利用这种方式采集或者狩猎，发展到今天的秋千；从各类动物争斗当中，学会一些简单的搏击手段，进而衍生出武术最初的招式。

少数民族传统体育源于力气较量。人类在长期的生存发展历程中，力量与勇气是在自然界中生存、繁衍的基本要素。摔跤、押加、扭扁担、磨秋等，都是少数民族对力量勇气的尝试和练习，是力量和勇气的展示。

少数民族传统体育活动还是族群识别的一种方式，不同的族群，有着自己特有的开展传统体育活动

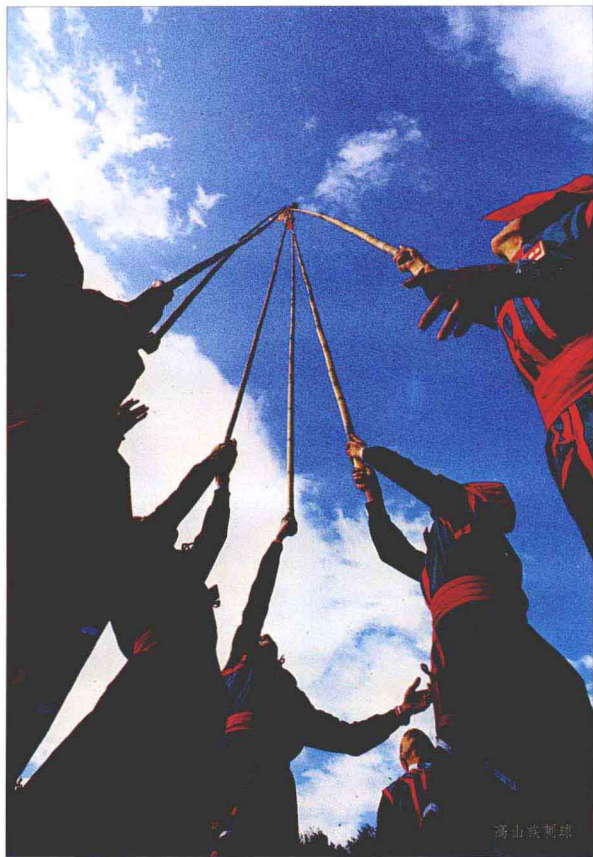
的模式。

千百年来，因生产劳作、环境选择、模仿习练、力气较量、族群识别的需要而不断积累和传承下来的少数民族传统体育项目，是岁月大浪淘沙中积淀下来闪耀着独特光芒的金子。

少数民族传统体育活动是少数民族传统文化的价值与内涵的一种表现形式，多姿多彩的少数民族传统体育活动的开展，对保护、整理、传承中国少数民族传统文化有着巨大的价值，对增进民族和睦、推动群众参与、增强人民体质、传承民族文化起到积极的作用。

少数民族传统体育项目就如绽放在民族体育枝叶间的花朵，这些枝枝叶叶、花花朵朵共同彰显着中华民族体育之树的繁茂，也相互映衬出彼此盎然的生命力和独特魅力。

了解和发掘民族传统体育有利于我们把握过去，展望未来。



高山牧歌



01 | 蒙古族

● 传统体育项目/博克

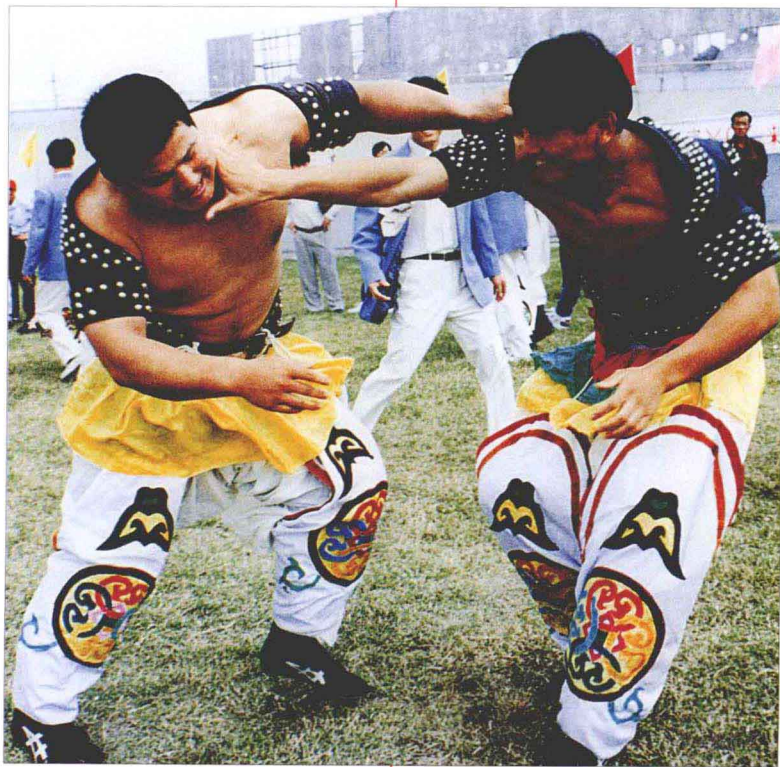
蒙古族是一个历史久远、分布广泛的民族。在我国主要分布于内蒙古自治区，在黑龙江省、吉林省、辽宁省、新疆维吾尔自治区、贵州省等省区也有分布。

蒙古族的传统体育项目有：博克（摔跤）、赛马、射箭、布木格、马术、赛骆驼、打布鲁和鹿棋等。

那达慕大会是蒙古族的重要活动，有蒙古族传统体育活动表演。

博克，为蒙古语，即摔跤，是蒙古族群众喜欢的民族传统体育活动之一。参赛者比赛时一般穿着有金属铆钉镶边皮制的“卓得戈”（跤衣）、“班泽勒”（跤裤）、“策日布格”（彩带）、“淘术”（套裤）、“果特勒”（蒙古靴或马靴）和“布苏勒”（皮制腰带）。

在蒙古族的博克比赛中，采用单淘汰制，无时间限制，也无体重和年龄的限制。比赛时，相互摔抱，腿膝互击，施展扑、拉、甩、绊等技巧以制胜。比赛中，参赛者膝盖以上的任何部位着地即为失败，一跤定胜负。





02 | 回 族

● 传统体育项目/ 木 球

回族是一个历史久远、分布广泛的民族。在我国主要分布于宁夏回族自治区，在新疆维吾尔自治区、青海省、甘肃省、陕西省、贵州省等省区也有分布。

回族的传统体育项目有：拔腰、木球、打铆球、踢毽子、拔河、打梭儿、赶老牛、顺风扯旗、中幡、攒牛、斗鸡等。

打木球是回族群众喜爱的一项传统体育活动，是从回族青少年放牧时开展的游戏“打篮子”、“赶毛球”演变而来。

木球的形状为长圆柱体，比赛一般在长40米、宽25米的球场上进行。比赛时每队上场队员5人，手握击球板，运用传、接、运、抢、击球、射门等技术，在全场比赛的有效时间内，以进球多者为胜方。全场比赛时间40分钟，每半场时间为20分钟，中场休息10分钟。比赛场面精彩激烈，对抗性强。木球比赛规则近似于现代的曲棍球和冰球运动。





03 | 藏族

● 传统体育项目/ 朵加

藏族在我国主要分布于西藏自治区，在青海省、甘肃省、四川省、云南省等省区也有分布。藏族的历史悠久，具有浓郁的民族特色和文化传统。

藏族的传统体育项目有：骑马点火枪、达久（赛马）、马术、赛牦牛、押加、朵加（抱石头）、俄尔多、吉韧、密芒（藏棋）等。

朵加，为藏语，意即“抱石头”，是藏族一项展示力量的传统体育活动。

朵加比赛时用的石头，需经过严格的挑选，一般是椭圆形，重量为300斤左右。为增加比赛的难度，比赛用的朵加表面还要涂抹上酥油。

朵加比赛的方式有两种。一种是，参加者将石头向远处投掷，最后以投掷远近确定名次；另一种是，参加者将石抱至腹前，然后将石头从腰侧放至背上走圆圈。名次评定，是根据表演者走圈的大小、动作难度及完成规定动作的质量决定。



04 | 维吾尔族

● 传统体育项目/ 达瓦孜

维吾尔族在我国主要分布于新疆维吾尔自治区天山以南的喀什、和田一带和阿克苏、库尔勒地区。维吾尔族具有鲜明的民族特色和民族文化。

维吾尔族的传统体育项目有：骑射、切里西（摔跤）、帕卜孜、打嘎儿、萨哈尔地（转轮秋千）、达瓦孜（走索）和刀郎舞等。

达瓦孜，为维吾尔语，即“高空走绳”，是维吾尔族群众喜爱的一种传统体育活动。

达瓦孜多在露天进行，包括地上与空中两部分动作。表演者在维吾尔族传统的民族鼓乐的伴奏下，手持长约3.5米的平衡杆，不系任何保险带，由平地踏上渐陡的主索，在半空中踩着绳索表演前后走动、盘腿端坐、蒙上眼睛行走、脚下踩着碟子行走、飞身跳跃等一系列惊心动魄的技艺。地上项目，主要有翻筋斗、二人以上的武打、月牙弯刀术、飞刀、胸上破石等。

达瓦孜是勇气与技巧的完美结合。

