

中华体育文化丛书

中国



少数民族



体育

出版

贵州出版集团  
贵州民族出版社

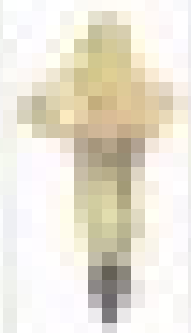
崔乐泉

著



中国  
少数民族  
传统  
体育

中国

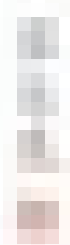


少数民族  
传统

传统

体育

中国  
少数民族  
传统  
体育



中国

少数民族

传统体育

崔乐泉 著

出版

贵州出版集团  
贵州民族出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国少数民族传统体育 / 崔乐泉著.

-- 贵阳: 贵州民族出版社, 2011.5

(中华体育文化丛书)

ISBN 978-7-5412-1859-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第038482号

出版发行: 贵州民族出版社

地 址: 贵州省贵阳市中华北路289号

电 话: 0851-6826871

传 真: 0851-6829260

电子邮箱: gzmzcbs@yahoo.com.cn

印 刷: 贵阳德堡快速印务有限公司

经 销: 贵州省新华书店

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

开 本: 787×1092 mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 570千字

定 价: 118.00元



# 《中国少数民族传统体育》序

丹珠昂奔

国家民族事务委员会副主任

少数民族传统体育是中华传统体育文化的一个重要组成部分，是中华各少数民族世代在长期的生产、生活和社会实践中所形成的，是各少数民族文化的综合体现，具有独特的价值和魅力。

少数民族传统体育是生活在中华大地上 55 个少数民族，在长期生产、生活实践中创造出来的体育文化结晶，集中体现了某一特定时期内某一特定民族的历史、政治、经济、文化、生活、宗教、风俗习惯和心理状态。在长期的历史发展中，少数民族传统体育的有些形式随着历史的发展而消失，但也有许多少数民族传统体育，随着历史的进步而发展流传了下来，并被越来越多的人所认识和接受。

流行于中华大地的中国少数民族传统体育，具有各自的民族特点和浓厚的传统色彩。每个少数民族都有数种乃至数十种风格独特、趣味别具的传统体育项目。这些传统体育项目，过去很少为人所了解，经过几十年的挖掘、整理、研究和宣传，以及表演、竞赛、观摩和总结，其中的一些项目已被社会所认识，如赛马、斗牛、赛骆驼、霸王鞭、跳竹竿、抛绣球、姑娘追、叼羊、打扁担、打篾鸡蛋、跳板、花炮、打陀螺、上刀杆、板凳龙和射箭等；其中的一部分已经具备了较为完善的竞赛规则，经常开展比赛，并列为全国少数民族传统体育运动会的竞赛项目，如花炮、珍珠球、木球、毽球、蹴球、武术、秋千、押加、民族式摔跤、陀螺、高脚竞速、板鞋竞速、射弩、龙舟、独竹撑和马术等。这些竞赛和表演项目的发掘、整理和推广，既宣传和继承了传统体育，丰富了现代体育，也宣传了少数民族悠久而丰富的传统文化，充实了中华文化宝库，是中国少数民族对祖国和世界文化的独有贡献。

少数民族传统体育文化也是中华民族珍稀的文化资源。在我国 55 个少数民族中，传承于其中的民族传统体育项目，形式多样，内容丰富。除了上述提到的较为常见运动形式，还有许多内容亟待发掘和整理。这些项目因其仅在局部地区的一个民族当中，或一个民族的部分人中开展，甚至有的还停留在自发、无规则、无竞技性、纯娱乐的状态，因而开展的范围不广，接触的人不多。对这些传统性的民族体育项目，我们应该采取多种措施对其进行广泛的调查和收集整理，避免使它们失传，同时也要利用各种形式在更广的范围内展示其风采。而这也是我们广大体育文化工作者、民族文化工作者和研究人员的历史重任。

- |     |                  |
|-----|------------------|
| 001 | 前 言              |
| 005 | 汉语族少数民族传统体育      |
| 007 | 回族传统体育           |
| 025 | 满-通古斯语族少数民族传统体育  |
| 027 | 满族传统体育           |
| 051 | 锡伯族传统体育          |
| 056 | 赫哲族传统体育          |
| 062 | 鄂伦春族传统体育         |
| 067 | 鄂温克族传统体育         |
| 072 | 朝鲜族传统体育          |
| 079 | 蒙古语族少数民族传统体育     |
| 081 | 蒙古族传统体育          |
| 094 | 达斡尔族传统体育         |
| 100 | 土族传统体育           |
| 105 | 东乡族传统体育          |
| 109 | 保安族传统体育          |
| 113 | 突厥语族少数民族传统体育     |
| 114 | 维吾尔族传统体育         |
| 122 | 哈萨克族传统体育         |
| 128 | 柯尔克孜族传统体育        |
| 138 | 乌孜别克族传统体育        |
| 142 | 塔塔尔族传统体育         |
| 145 | 撒拉族传统体育          |
| 150 | 裕固族传统体育          |
| 155 | 藏缅语族少数民族传统体育 (上) |
| 157 | 藏族传统体育           |
| 171 | 门巴族传统体育          |
| 175 | 彝族传统体育           |
| 184 | 哈尼族传统体育          |
| 189 | 傈僳族传统体育          |
| 194 | 拉祜族传统体育          |
| 200 | 纳西族传统体育          |
| 206 | 基诺族传统体育          |

## 211 藏缅语族少数民族传统体育 (下)

212 羌族传统体育

217 普米族传统体育

221 景颇族传统体育

227 独龙族传统体育

231 阿昌族传统体育

235 土家族传统体育

251 白族传统体育

259 怒族传统体育

262 珞巴族传统体育

## 267 壮侗语族少数民族传统体育

269 壮族传统体育

282 布依族传统体育

290 傣族传统体育

297 侗族传统体育

306 仫佬族传统体育

310 水族传统体育

315 毛南族传统体育

319 黎族传统体育

328 京族传统体育

## 333 苗瑶语族少数民族传统体育

335 苗族传统体育

357 瑶族传统体育

366 畲族传统体育

373 仡佬族传统体育

## 377 孟高棉语族、印度尼西亚语族、伊朗语族 和斯拉夫语族少数民族传统体育

378 佤族传统体育

385 德昂族传统体育

389 布朗族传统体育

393 高山族传统体育

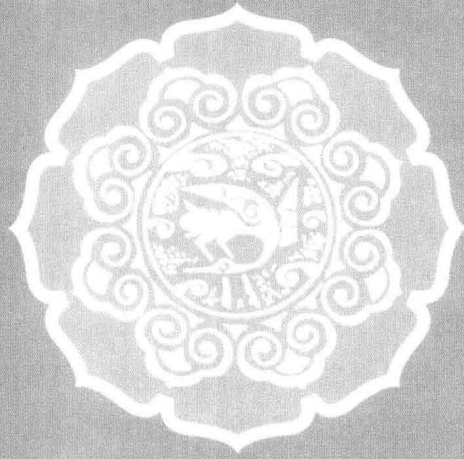
405 塔吉克族传统体育

409 俄罗斯族传统体育

414 参考文献

416 附录

431 后记



# 前言



## 前 言

民族是人类社会发展到一定阶段的历史现象，有着它本身产生、发展、演变的规律。“虽然在各个不同社会发展阶段的共同体中，其规模、表现形式和具体内容有着巨大的差别，但它们都具有最一般的共同特征，即是一个有共同语言、共同地域、共同生活方式（即有共同的经济、社会和文化生活等的具体形式）和共同的民族意识、民族情感的人们共同体。”<sup>1</sup>

在世界各国，由于国情不同，民族形成、民族发育和民族关系不同，因此不同地域民族的形成和存在方式也各不相同。就中华民族而言，其最突出的特点是幅员辽阔，民族众多。在55个少数民族中，由于历史渊源、生活和居住环境的差异，使得不同的民族所接受的外来文化和文化的交融方式都不尽相同。表现在体育文化上，则是所形成的具有不同民族传统的、各具特色的运动形式。



蒙古族马球比赛

众所周知，当代中国的55个少数民族，是新中国成立初期，在进行了大量科学的调查研究、识别的基础上，由政府正式确定的，他们都具有法定的社会政治地位。其中一部分少数民族，在历史上就十分明确且被公认是一个民族，如藏族、维吾尔族、蒙古族、回族、满族、苗族等。其他的许多民族，是我国

民族学和民族工作者，根据我国民族的历史渊源、迁徙变化、语言状况、文化特征、地域联系，特别是其群体意愿、民族意识等综合因素，逐一确定的。而55个少数民族的格局，为我国少数民族传统体育的发展和丰富，奠定了历史和自然的基础。

在中华民族产生之初，体育与其他文化形态一样，也伴随着人们的生产与生活实践逐渐地出现了。但早期的体育形态具有很大的依附性，一直没有作为一种独立的文化形态展现在人们的日常生活之中，尤其是少数民族体育更是如此。随着历史的发展，在不同共同体的民族的形成过程中，随着历史传统、族群争斗、民族习俗、民族艺术、民族宗教以及地理环境的影响，以中华民族文化为根基的中国各少数民族的传统体育，开始逐渐形成一个庞大的文化体系，并成为中华传统体育的重要组成部分。

中国少数民族传统体育文化，既是中华体育文化的组成部分，又是中华民族传统

<sup>1</sup> 杨堃著：《民族学概论》，第189页，中国社会科学出版社，1984年。





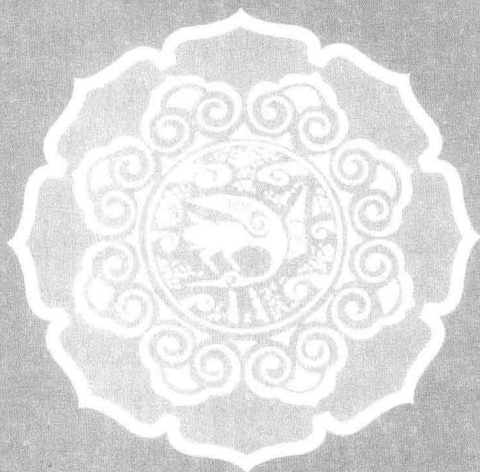
1986年第三届民运会团体操表演

多年来，无论是四年一届的全国少数民族运动会，还是在各省市举办的不同类型的民族形式运动会，都对不同地区不同民族的许多体育形式进行了展示。许多民族特点浓厚的传统体育形式，还被列入国家或省市级非物质文化遗产名录，得到了进一步的保护。时代的变迁，特别是社会的进步、经济的发展，尤其是当代世界文化交流方式和渠

道的日益扩大，在使我国不同民族和不同传统体育项目得到实时保护的前提下，也为其规范化、科学化和社会化发展提供了良好的机遇。

首先，许多不同地区、不同民族的传统体育项目逐渐地从传统的娱乐及其他文化的附生性转变为具有独立特征的体育运动项目；其次，许多历史上仅是由纯习俗而定，随机而发的民族传统竞技活动，逐渐地发展出了稳定的、适于竞赛的技能规则以及较为定型的器材形制；第三，一些民族的传统运动项目，流传的地域不仅从某一民族某一地区拓展推广，深受众多民族的欢迎喜爱，而且逐渐地随着文化的交往，走出本地域、走向全国，甚至走向世界。

可以说，作为一种民族文化形态，少数民族传统体育的张力已经远远超出其最初的祭神娱鬼、强身健体、娱人身心的范畴。其传统内涵的演化，标志着日益发展的社会已经赋予它展现民族精神、弘扬传统文化、倡导新的道德观念、推动民族地区物质文明建设和精神文明建设等崭新的社会职责。因此，我们应该承认，中国少数民族传统体育这一经久不衰、生命力极其旺盛的文化存在，充分说明它具有鲜明的当代价值，拥有适宜的生存环境，具有文化继承的广泛受众土壤，显现出我们民族传统体育自身的民族文化价值。



章壹

汉语族少数民族  
传统体育

○回族传统体育



## 中国少数民族传统体育

汉语是世界上最古老的语言之一。据有关学者的推测，它至少已有一万年以上的历史了。汉语是在漫长的历史发展过程中形成的，它的形成与发展都和汉族的形成与发展紧密地联系在一起。汉族发源于中原地区，以后不断向四周迁徙与扩延，并在发展过程中融入了众多的其他民族成分。由于历史上人口的迁徙、民族的交往、文化的互动及环境的多样性等各方面因素的影响，造成了不同地区汉族的文化差异，这种差异表现在语言上即是汉语中存在着大量的方言土语。由于方言之间很难进行交流，而为了交流方便，现代汉语已形成了标准语，即普通话。普通话以北方方言为基础，以北京语音为标准音。与此同时，随着中国现代化事业的发展，汉语汉文已日益成为重要的国际通用语言文字。

在中国境内的少数民族中，属于汉语族的只有回族。回族的先民虽然使用过阿拉伯语、波斯语及突厥语族诸语言，但当回族作为一个民族共同体形成的时候，使用汉语就是回族的一个重要民族特征。

回族使用汉语的过程与其分布特点密不可分。中国各民族分布格局有多种模式，然而回族分布的广泛性是中国其他少数民族所不能比及的。回族人口不足千万，却散居在中国各个地区，且多与汉族杂居。如回族相对聚居的西北地区，其人口也不及全国回族人口总数的一半。这种分布特点决定了回族为适应所生存的环境必须掌握汉语。

回族族源的多元性也是回族选择汉语作为本民族通用语言的重要因素。回族的先民来自不同的国家和地区，除阿拉伯人外，还包括了波斯人、中亚突厥语族诸民族及中国的汉族、蒙古族、维吾尔族等民族。在民族融合的过程中，不同的融合体原来均有自己固定的语言，如波斯语、阿拉伯语、中亚诸民族语言及汉语、蒙古语、维吾尔语等。回族在形成和发展的过程中，最终选择了汉语作为本民族



距今约 6400 年前的“中华第一龙”蚌塑图案的出土，昭示了中原地区是中华民族的重要发祥地之一（河南濮阳西水坡仰韶文化遗址出土）



回族乡间牧民

的共同语言，这既是为了适应其所居住、生活的汉族地区这一特定环境的需要，更是为了使融合成回族的各族成员的语言得以互通。共同语言的形成，是回族形成的一个重要条件。而使用汉语，也是回族区别于中国其他少数民族的一个重要特征。回族文化发展水平之所以与汉族比较接近，是与回族使用汉语及“遍及华夏”的分布特点分不开的。

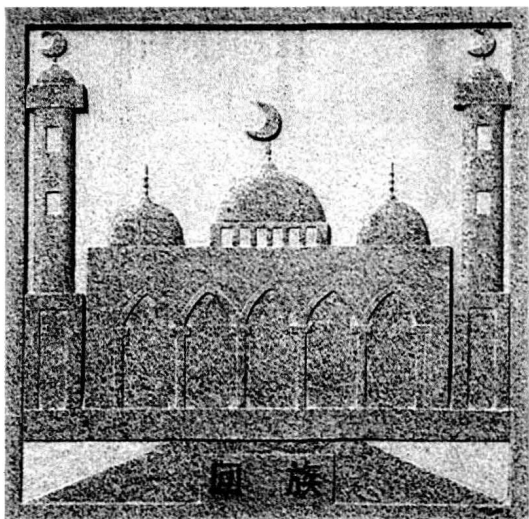
### 回族传统体育

回族主要聚居于宁夏回族自治区，在甘肃、青海、河南、河北、山东、云南等省也有不少聚居区。回族是一个人口较多、分布广泛的少数民族。根据2000年第五次全国人口普查统计，回族人口为9 816 805人。在全国各民族中仅少于汉族、壮族、满族的人口，居于第四位。汉语为回族的通用语言，在日常交往及宗教活动中，回族还保留了大量阿拉伯语和波斯语的词汇。

我国回族的起源可追溯到7世纪中叶，那时有阿拉伯人和波斯人来中国经商，留居在广、泉、杭、扬州等地。历经唐、五代、宋等朝代多年的发展，成为回族来源的一部分。13世纪初，蒙古成吉思汗西征东返时，一些中亚细亚人、波斯人和阿拉伯人被编为“探马赤军”（后称回回军），他们与自愿来中国的一些信仰伊斯兰教的商人、工匠和学者，逐渐地定居在京杭大运河沿岸及长江中下游地区，部分则在陕西、甘肃和宁夏平原及六盘山等地区屯垦放牧。而这些地区都成为回族最初的主要分布区域。

回族最早在元代文书中通称为“回回”，到明代初期便形成了回回民族，也即回族。回族的分布特点是“大分散，小集中”。由于历史和生活习惯等方面的原因，凡有回族分布的地区，多以清真寺为中心聚族而居，一般是在城市自成街道，在农村自成村落，形成大小不一的聚居区。

回族是一个勤劳、智慧、勇敢、顽强的民族。回族文化，深得阿拉伯伊斯兰文化之精髓，又吸收汉族文化之营养。在长期生产和生活实践中，回族创造了航海、文学等光辉历史，为中华民族大家庭的灿烂文化的发展做出了贡献。作为回族传统文化的重要组成部分，代表性的传统体育活动主要有拔腰、摔跤、木球、打铆球、踢毽子、拔河、花式跳绳、跳皮筋、打梭儿、赶老牛、顺风扯旗、中幡、攒牛、“斗鸡”、方棋、跳格、踏脚、弹腿、查拳、汤



# 中国少数民族传统体育

瓶拳和通备拳等。



回族民间的拔腰

## 1. 拔腰

拔腰，是流行于宁夏回族自治区农牧民中的一项体育娱乐活动。

拔腰比赛设裁判一人，比赛发出口令后，对峙的两人双腿交叉，侧身各反搂住对方的腰部，同时用力，用最大力量拔对方，以先把对方双足拔离地面者为胜。如对方未做好准备，拔起者无效。

拔腰比赛一般三局两胜，每局时间不限，中间休息一分钟。

## 2. 摔跤

摔跤，意即摔跤，是回族群众喜爱的一项较力型传统体育活动。主要流行在宁夏及广西一带的回族群众中。

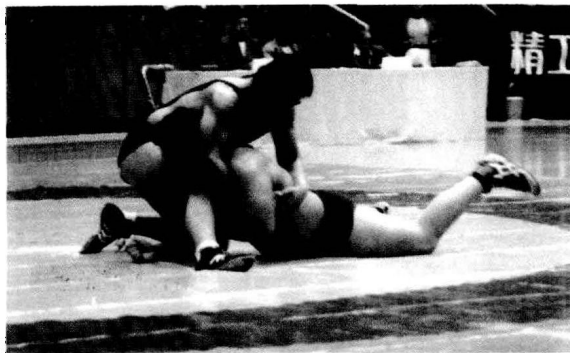
回族的摔跤多在农闲或传统节日举行，由于回族聚居地不同，各地摔跤的形式也有一定的差别。

宁夏回族民间的摔跤，一般在农闲时，由年轻小伙子聚集一处进行，摔跤时要请中间人做裁判。比赛开始后，两人出场面对而立，

双方分别抱住对方的肩部和腰部，用腿使绊，以最大力量绊对方。时间不限，膝和臀部、背部先着地为负。一般采取三跤两胜。摔跤口诀有“花花搂腰，一抖三跤”。

广西回族中流行的摔跤，多在开斋节、古尔邦节、圣纪三大宗教节日以及婚嫁、庆典、公假和闲暇消遣中开展。比赛一般由德高望重的回族老人主持。比赛时，一人对一人较技，以摔倒对方为胜。失败者自动退出场外，让其他选手继续进场，谁最后居不倒地的地位，谁即为优胜。唯有技巧和耐力久者才能夺魁。

广西回族摔跤有自己独特的方式，其主要技巧也采用武技套路中的钩踏、反盘、磨、拨、批、缠、过肩扛等组合动作。



比赛场上的回族摔跤

### 3. 木球

回族的木球，又叫“打篮子”，是在“打柳球”的基础上发展起来的。这一项目早在清代同治年间就流行于民间，是人们在放牧时进行的一种运动形式。当时的参加者，手持0.67~1米长的厚木条，以球击中目标为胜。由于球的形状似木铆钉，故称“打柳球”。这项活动长期流行于回族居住区，是回族男女老幼，特别是青少年喜爱的一项传统体育活动。



回族的打木球比赛

如今流行于回族中的木球活动，有着一定的规则性，其中：

场地均为长方形，一般长30米（或28米），宽20米（或15米），场中有中线，正中划有直径4米的中圈。场地两边为边线，两端为端线，在端线正中还设有木球门，球门宽1米（或1.2米），高0.8米（或1米），并装置球门网。

击球板长60厘米，厚2厘米，手握部位宽5厘米，击球部位宽9厘米，一般用坚硬的木料制作。木球长度为6厘米，直径4厘米，两头呈椭圆形，为皮面实心木球，也可用垒球代替。

参加比赛各队的服装，在颜色、式样上要统一，号码明显。脚穿运动鞋，双方运动员的服装颜色必须有明显的区分，而守门员衣服的颜色同时也要区别于其他比赛运动员的服装颜色。



回族木球比赛的双方服装颜色必须有明显的区分

比赛中，每队场上运动员为6人（有的地区为5人），其中守门员1人。比赛中可替换运动员，每场替换人数不超过5人，全场比赛替换人数、次数不限。

木球比赛时间，全场为40分钟，分上下半场，每半场20分钟，中间休息10分钟，但延误时间要扣除。在全场比赛的有效时间内，以进球多者为胜方，如积分相等，采取加时赛5分钟进行决赛，直至决出胜负为止。木球的进球称“胜一球”。进攻运动员将球从两个球门柱中间攻进，为胜一球记一分，如果是踢进、碰入、手打入或运入，都不算“胜一球”，不记分，而由对方发界外球。



比赛结束后，先由裁判员宣布比赛结果，接着由负方运动员喊“嗨”，由胜方出一名运动员用“二头绞儿锅”（一种击球方法）把球击到前方，然后再由全体负方运动员一面以单脚跳到球的落点，一面嘴里不断喊出“嚎嚎”的声音，直到捡起球再跳回，把球交给裁判员。此时，裁判员才宣布比赛全部结束。

### 4. 打柳球

打柳球，又名打“拦子”，主要流行在宁夏南部地区的回族青年当中。这一活动约始于清朝初期，传说康熙帝为粉碎葛尔丹的分裂活动，亲统大军前去征讨，到达宁夏途中休息时，看见一群放羊娃在做“打拦子”的游戏。游戏结束时，输的一方背着胜的一方人大喊“合哨”。康熙帝认为很有意思，于是要过鞭杆和柳球，模仿牧童的动作打了几下。回到北京以后，康熙帝便命宫人按在宁夏见到的鞭杆和柳球进行了仿制，并组织宫廷的人进行“打拦子”比赛。

打柳球活动的场地没有严格的要求，只要地势平坦就可以。但在场地两头要各挖直径12厘米，深约9厘米的小坑，也就是“牢坑”；打柳球所用的柳球长约6厘米，直径3厘米，两头呈椭圆形；打柳球的击球棍或板长约81厘米。

打柳球比赛的双方人数相等，一对一、二对二，或三对三均可。比赛开始前，先用打沙锅的办法决定攻守方。比赛开始后，攻方一人站在“牢坑”边，右手持棍一头向上。虎口上面留出10厘米左右一段，用下端的棍头在“牢坑”边拉一下，接着大声说“碰牢”。然后把球放在虎口的棍前，随即用下端的棍头击球，并同时大喊“牛柳”。若是棍头击准柳球，不论击出多远，守方从落点捡起球，站在原地将球向“牢坑”掷去。而攻方则用棍（板）护“牢”拦击，若击准，即用棍从“牢坑”边丈量到落点的距离，两棍算一个。攻方未能击准球或守方把球投入“牢”内，则为死球，变攻方为守方。最后的胜负以丈量的棍数算。

比赛结束时以“合哨”为准。“合哨”就是以棍丈量的个数，按预先双方商妥的数目折合一个“哨”。“合哨”时，胜方出一人，仍如开球“碰牢”方法击球，则喊“拦子”，球的落点至“牢坑”边为“合哨”的距离。负方背着胜方队员从落点到“牢坑”边，或单腿跳至“牢”坑边，边喊边跳，直到胜方认为“合哨”合格宣布结束。

### 5. 踢毽子

踢毽子活动历史悠久，清代的《日下旧闻考》记载说：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼之为毽子，三五成群，有里外廉，拖枪、耸肩、突肚、佛顶珠、剪刀抛之名色，亦蹴鞠遗事也。”而清代之前的明代文献《帝京景物略》中，也对踢毽动作花色有过详细的描述。说明踢毽子活动在我国很早就出现了。