

湘西体育风采

人民体育出版社



湘西体育风采

秦可国 彭慧 向鸣坤 邱勇 编著

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

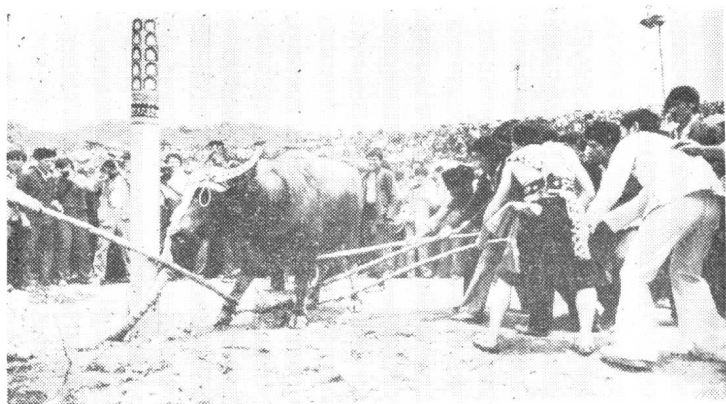
787×1092毫米 32开 $4\frac{12}{32}$ 印张. 4插页 62千字

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数: 1—11,000册

统一书号: 10015·23 定价: 1.30元

责任编辑: 杜忠德 张健

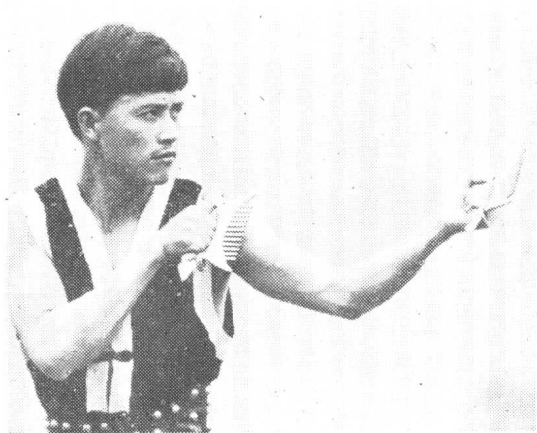


苗族椎牛

吴智江 摄

宫天梳

彭慧 摄





双人花鼓

吴智江
摄



土家族“摆手”

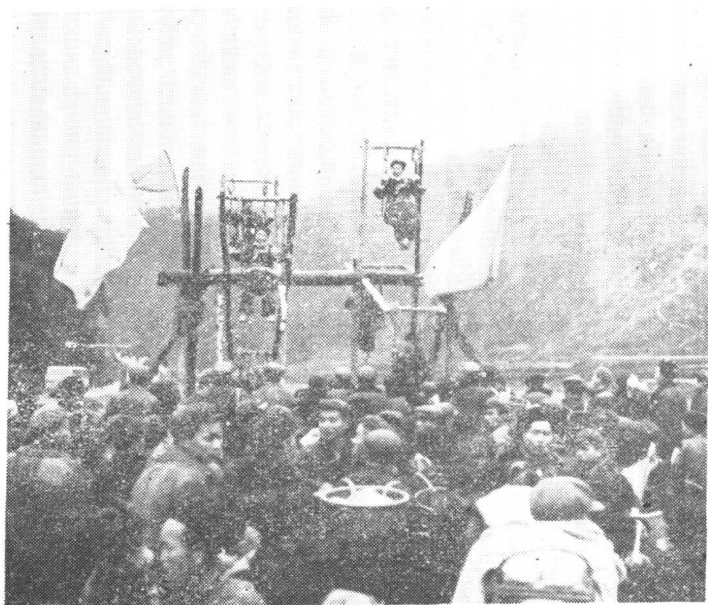
唐克立 摄

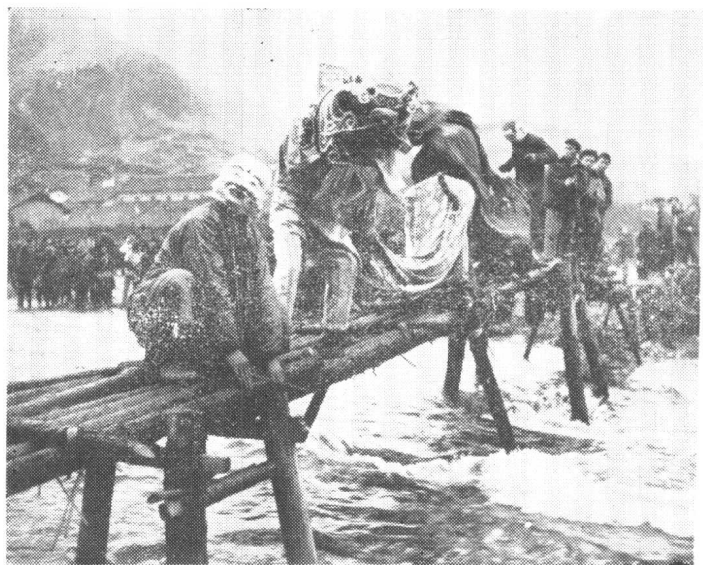


土家族「射弩」
唐克立 摄

湘西苗家姑娘荡秋千一瞥

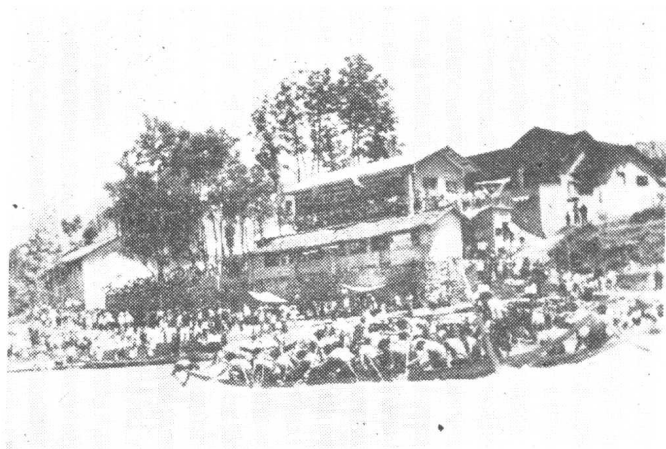
孙长军 摄





苗族狮子舞

孙长军 摄



花垣县城于1984年6月4日举行了大型龙舟竞赛活动

彭慧 摄

写在前面

· 萧 离 ·

刚把本书篇目翻读一遍，半个多世纪以前若干儿时的记忆便涌到眼前来了。虽然我早年出门在外，但童年时代在家乡大自然怀抱里度过的那一段牧歌似的生活，并不因为它为时短暂而逐渐淡去。今日白头回想，不仅记忆犹新，而且备感亲切！

湘西这块由土家族、苗族等各族人民聚居的山川平野，当然是由我们各族先民们开发、建设起来的。面对昔日的穷荒绝域，首先碰到的一个严峻问题是在“革路蓝缕、以启山林”的人和自然的斗争。现在流行在土家族城乡村寨的“摆手舞”中若干粗犷、强悍的舞姿，正是从狩猎、开荒、捕鱼、农作等生产劳动中演化出来的。童年时我曾有机会去苗寨做客，亲眼见过“椎牛”（我们家乡叫“吃牛”）活动的全过程，不言而喻，同样是往昔狩猎生活的一些遗风余绪。

近年来，我曾几次回到久别的家乡，遍读各县的志书，有的详尽地记录了苗民起义中可歌可泣的战迹；有的把明代抗倭斗争的光辉业绩描绘得有声有色；有的记叙了远起汉代“武陵蛮”反抗封建王朝的统治直到近代包括“革屯运动”在内的在中国共产党领导下风起云涌的革命斗争。以劣势的

土枪、梭标，对抗优势的反革命武装力量，那就需要在坚强的革命意志之外不可缺少顽健的体魄——湘西籍的少数民族战士向来是以机智骁勇、能吃大苦耐大劳著称的。

如所周知，湘西是个被称为“中国的盲肠”的经济、文化落后的地方，一般大、中城市里常见的各种体育设施当然少见，但丰富的自然条件和传统的民间体育项目却补足了这些欠缺。我个人认为，即令是将来各方面的条件改善了，各项新式的体育设施具备了，书中列举的多彩多姿的体育项目仍可以就地取材地开展下去。因为，争夺“锦标”毕竟是我们体育事业目标的一个部分，锻炼体魄和意志，使之能为保卫祖国、建设家乡的伟大事业服务才是我们的终极目的。

前面说过，童年生活在我这样一个年逾古稀的湘西“山民”内心深处的感情和分量。希望有条件的中、小学校里能够从这本书中吸取一些有用的东西，特别是增加和大自然亲近的机会。同样由于这个道理，小学低年级和学前教育的孩子们，能够从书中某些简便易行并饶有趣味的项目中得到不少效益。孩子们目前的“天地”还是过于狭窄的，这就使得我们辛勤尽职的教师们有时不得不从影视节目中或流行歌曲里寻找某些不适当的教材，可想而知，这对于我们祖国幼苗的身心成长是起不了什么积极作用的。

包括湘西民族传统体育在内的民族、民间文化艺术，是植根于祖国泥土中的各色各样的花朵。在极左的思潮影响下，多少为人民群众喜闻乐见的乡风民俗被视为旁门左道。一九七九年当我回到一别三十四年的家乡，并决心亲炙一番已被禁锢了达十六年之久的“丹青看清明”的欢乐景况。正是在这样的场合上，除了地方戏曲、歌舞、山歌对唱，以及在锣鼓喧天声中的狮子、龙灯之外，特别引人注目的是武术

队的刀、枪、棍、棒、流星、挡靶等诸般武器。可以明显地看出来，这些活动是刚刚拭去蛛网尘封又在光天化日之下耀武扬威的。

前不久我刚为一本关于民间刺绣的书写过一篇题为《穿缀起来的珍珠》的小文章。我的意思是：散在民间的工艺美术犹如若干散落了的珍珠，各行各业，从本身的无可推卸的职责出发，都应该采取积极的态度和恰当的方式，用一条条有力的线把它们穿缀起来。这本来自我那千山万壑的故园的珍宝，相信会引起不仅是文化、体育界的注意。

1986年10月于北京

95771

G812.7/2

向湘西土家族、苗族自治州建立三十周年

献 礼



北体师 B0007186

目 录

写在前面·····	1
抢狮子·····	1
板凳龙·····	3
白族胀鼓·····	5
苗族“吃牛”·····	6
跳芦笙·····	8
苗族玩龙的由来·····	10
喜接春龙·····	12
土家大摆手·····	14
有趣的红、白尾龙舟·····	16
惊险的苗族刀梯·····	18
奇妙的猴儿鼓·····	20
三棒鼓拜年·····	22
跳香庆丰收·····	23
八宝铜铃锤·····	24
土家武术·····	26
举石锁·····	28
土家气功·····	29
舞吉保·····	30
神鞭·····	32

土家弩箭·····	34
抱岩跖子·····	35
扁担花和大烟筒·····	36
官天梳·····	38
八角拐·····	39
蛮刀藤牌·····	40
斗角·····	42
鸡形拳·····	44
九子鞭·····	46
跳鼓·····	47
打三棋·····	49
打碑·····	51
跳桌子·····	55
抢贡鸡·····	56
发界鸡·····	59
抢花炮·····	60
追鸭·····	61
抵捶头劲·····	62
一鸟夺双飞·····	63
扳手劲·····	65
扭扁担·····	66
抵杠·····	67
赛牯牛·····	69
梭滩·····	71
围山打猎·····	72
脚踩独木穿急流·····	74
爬竿·····	76

溪河垂钓·····	78
潜水摸鱼·····	79
荡藤·····	80
撑杆越沟·····	81
毛谷斯·····	82
侗族多键·····	84
苗家八人秋·····	86
倒挂金钩·····	88
打秋千·····	90
打铁·····	91
捡子·····	93
土地持拐棍·····	96
蒙蒙狗·····	98
跳飞机·····	100
挤油渣·····	102
蹦蹦劲·····	103
偷营·····	104
争江山·····	106
喀蟆抱蛋·····	107
骑竹马·····	110
擒毛·····	116
滚藤圈·····	117
鸡毛毽·····	119
鸡儿上树·····	120
抽陀螺·····	122
土弓箭·····	123
打飞棒·····	124

摔抱腰.....	126
竹子枪.....	128
后记.....	130

抢狮子

在阵阵锣鼓鞭炮声中，一对对纹彩斑斓、威风凛凛、怒目相视的“雄狮”，跟着鼓点或闪或扑，或趴或跃；忽而扬蹄嘶鸣，忽而龇牙瞪眼，犹如猛虎下山；时而提蹄侧踹，时而躲闪寻机，捕获对方……这就是湘西苗族“百狮会”抢狮子惊险迭出、妙趣横生的场面。

这项活动在苗家流传很久。相传很久以前，妖魔降临到深山密林中的苗家，从此苗家过着灾难深重的日子。后来从密林深处奔出一群降妖去邪的狮子。妖魔心生诡计把狮子引向遥远的海边。一个勇敢的苗家少年，手举金铃又把狮子引回苗山，打败了妖魔。从此，每年的农历正月初十，各寨各村都要挑选出十几个身强力壮、机智灵活的后生子身穿“狮皮”，装扮成“百狮”跳跃翻腾，串寨走村，庆贺丰年，喜迎新春。“百狮会”也就作为苗家的传统节日，一直沿袭至今。

“百狮会”在抢狮比武之前，还有借狮、迎狮闹寨和留狮子等几种形式：

借狮：是为了表示主人的热情好客和本村寨丰收富裕的一种形式。农历正月初十以前，各村各寨都要派出一对对“雄狮”在唢呐、锣鼓的伴奏下浩浩荡荡到邻近寨子去“借

狮”，并把狮子引到本寨去做客、表演。这时主人要巧设障碍，表示出有点“不热情”。而借狮者则采取各种手段去“抢”或“偷”，或乘对方狮子不备，将其捕获“带”回本村寨。这种方式一般是在远邻生人之间进行。

迎狮闹寨：这是近邻熟人之间事先约好的。客狮进村前要通过主人在村口摆的几道关，如钻火圈、过壕沟、爬桌子。顺利通过者方能入室。最难的一关要算爬桌子了。二十几张高桌叠在一起，最上面的一张四脚朝上，高度在十五米以上。雄狮在武士逗引下，从最下面的桌子钻过去，再翻上一张张桌子……一直爬到最高点。武士一个跟头翻落到地，狮子便踩在最上面那张桌子的四脚上，表演转身、绕圈、前伸、后顾、站立、抖毛、抓痒、跳跃、朝拜等动作。最后雄狮从最高处轻盈跳下，在鞭炮声、唢呐声、锣鼓声中进入村寨。这时热情好客的主人拿出一缸缸米酒、一碗碗可口的酸肉、爽口的酸菜、糯米粑粑等食物招待客人。

最精彩的是狮子闹寨。吃过饭后客狮与主狮就闹寨了。闹寨既比武艺又比智慧，是勇士们显露武艺高低的最好机会。闹寨前主狮摆好各种阵势迎接客狮。客狮要闹阵破阵。长蛇阵、火龙阵、乌龙阵、龙门阵……一阵接一阵，必须连续破十八阵，才能与主狮大闹其寨并进行表演，其气氛热烈非凡。

留狮：是主人狮子将技术高超、技巧娴熟的客狮留住再进行比赛。客狮与主狮在寨中表演热闹一番后，便串门上户进行表演。每到一家，好客的主人都要拿出最好的食物招待。若有未婚的女子在家，还要对苗歌。主要是增进各村寨的友谊和相互了解。到了正月初十那天，各路雄狮都要聚集到“百狮会”会场，竞相争斗，各显本领。“百狮会”为苗家的新年增加了丰富的内容。

板凳龙

贺龙家乡桑植县居住着十多万白族同胞。白族人热情好客，能歌善舞，酷爱体育，板凳龙就是他们的一项传统体育活动。

耍板凳龙，相传起于汉朝，是以“舞龙求雨”的形式而出现的。盼龙不来，人们就用篾条扎成龙，放在神堂上烧香求雨。一些小伙子看到长辈耍龙，手心直痒，便随手抽出条板凳摹仿着舞来舞去。久而久之，舞板凳舞出了许多新花样，并取名为“板凳龙”，俗称“龙儿”。

板凳龙有两种式样。一种是家用普通长条高凳，由三人抬举，两人在前，一人在后的简易式板凳龙。另一种用细篾扎成，有龙头、龙尾、龙角、眼睛、嘴巴，再糊上各种颜色的鳞片，把扎成的龙放在板凳上，四只木脚以示龙爪，非常形象美观。耍板凳龙有两种形式，一种为独凳龙，一种为九张板凳的九节龙。耍独凳龙时将板凳翻过来四脚朝天，一人出右手一人出左手合抓一头，第三人双手抓住另一头的两只脚。耍起来时，要求头尾相顾，配合协调。当头高时尾要随低，头向左尾则随向右摆。头往上引，耍尾者松手换位。舞龙尾的角色必须由步法灵，速度快，眼力好的角色担任。舞