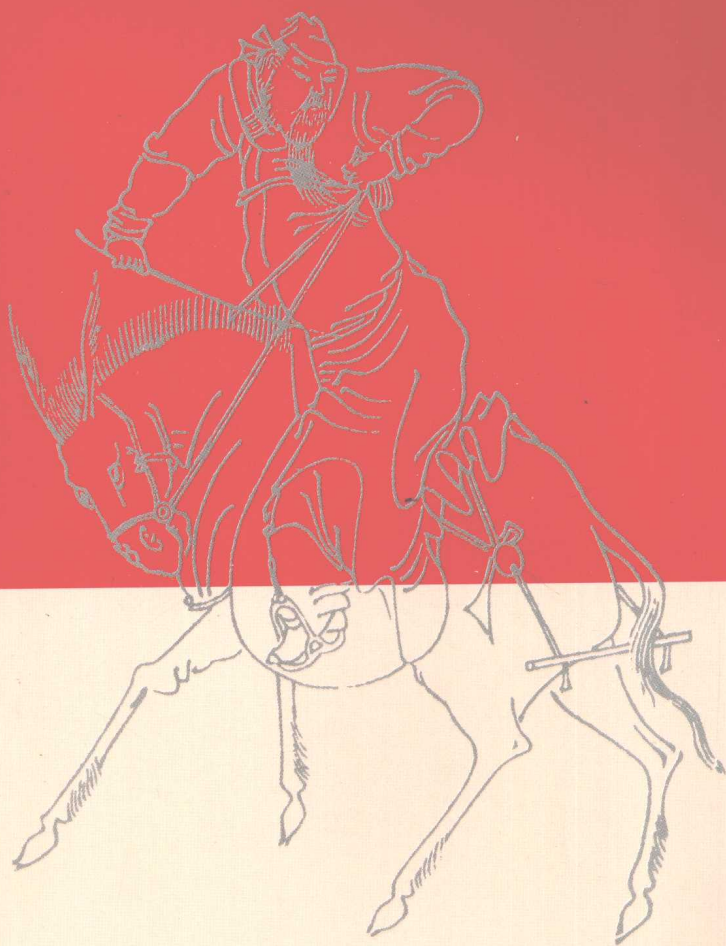


普通高等学校民族传统体育专业主干课教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

民族民间体育

白晋湘 主编



高等教育出版社

普通高等学校民族传统体育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

民族民间体育

Minzu Minjian Tiyu

白晋湘 主 编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

· 内 容 提 要

本书是在教育部全国高等学校体育教学指导委员会指导下,依据《全国普通高等学校民族传统体育本科专业规范》,汇集全国高等院校民族传统体育专业的教授专家全力编写的。

全书分上、下两篇,共 22 个部分(包括绪论和 21 章的内容),主要介绍了我国民族民间体育竞赛和健身娱乐项目的基本技术与战术、教学与训练方法、竞赛基本规则与裁判方法。

本书作为普通高等学校民族传统体育本科专业的主干课教材,也适用于体育教育、运动训练、社会体育等专业的本科学生。

图书在版编目(CIP)数据

民族民间体育/白晋湘主编. —北京:高等教育出版社,
2010. 7

ISBN 978-7-04-029731-7

I. ①民… II. ①白… III. ①民族形式体育-中国-
高等学校-教材 IV. ①G852. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 109310 号

策划编辑	傅雪林	责任编辑	丁燕娣	封面设计	刘晓翔
责任绘图	于博	版式设计	王艳红	责任校对	王雨
责任印制	韩刚				

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 三河市骏杰印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 21.75
字 数 410 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷
定 价 27.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29731-00

编 委 会

主 编 白晋湘

副主编 韦晓康 饶 远

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁玲辉 (西藏大学)

韦晓康 (中央民族大学)

白晋湘 (吉首大学)

龙佩林 (吉首大学)

吕韶钧 (北京体育大学)

刘少英 (吉首大学)

刘德琼 (广西民族大学)

汤立许 (广州体育学院)

杨 柳 (贵州师范大学)

庞 辉 (新疆师范大学)

饶 远 (云南师范大学)

段全伟 (北京体育大学)

高 娃 (内蒙古师范大学)

前言

我国民族民间体育内容丰富、形式多样、历史悠久,是我国民族文化的重要组成部分。以前,我国民族民间体育同世界各民族的民间体育一样,各自在封闭的状态下独立发展,形成了独具地域特色和民族风格的体育形式。今天,我们称之为民族民间体育的各种身体活动,仍然在军事、宗教、艺术、医学、娱乐等各种传统文化现象中零散而独立地发展,尚未完全从各种文化现象中剥离开来,也未形成具有独立形态和独立价值的体育体系。

近代以来,西方体育随着西方经济、军事、文化的扩张而传遍世界,成为现代世界体育的主体。我国民族民间体育在西方体育传入的冲击下,走过了抗争—萎缩—改造—停滞—复兴的曲折历程。如今,随着我国现代化建设步伐的加快,民族民间体育也在发生着明显的变化,成为学校体育、大众健身、旅游文化和对外文化交流的重要内容。面对这样的形势,向高等体育专业人才传授民族民间体育知识与技能已成为教育工作的重要任务。

作为《全国普通高等学校民族传统体育本科专业规范》(简称《规范》,下同)中确立的专业主干课程之一,我们首先根据《规范》编写了《民族民间体育教学指导纲要》,然后又在纲要的基础上开展编写工作,在项目内容的选取上尽量做到既有流行较广、影响较大、竞技特征鲜明的竞赛项目,也有一些地域性、特色性强,表演特征显著的健身娱乐项目;既有少数民族和民族地区开展的特色项目,也有汉族和汉族地区广泛流传的项目,体现了教材的科学性、实用性和特色性。通过学习,可以使学生掌握民族民间体育的基本知识、基本理论和常见民族民间体育项目的基本技术,具备从事民族民间体育教学、训练、科研及组织竞赛和担任裁判工作的能力。

本教材是在教育部全国高等学校体育教学指导委员会指导下,依据《规范》和《民族民间体育教学指导纲要》编写的,是众多民族民间体育方面的专家学者辛勤劳动和智慧的结晶。在编写人员中,有7人先后获得国家社会科学基金课题10项。本书编写分工如下:绪论、第二十章和第二十一章第二节由贵州师范大学杨柳教授完成,第一章、第三章由广州体育学院汤立许博士完成,第二章、第七章、第九章、第十八章、第十九章和第二十一章第五节、第十二节由中央民族大学韦晓康教授完成,第四章由吉首大学龙佩林教授完成,第五章和第二十一章第七节、第十一节由新疆师范大学庞辉博士完成,第六章和第十四章由内蒙古师

范大学高娃副教授完成,第八章和第二十一章第三节、第九节由云南师范大学饶远教授完成,第十章由吉首大学刘少英教授完成,第十一章和第二十一章第四节、第六节、第十节由西藏大学丁玲辉教授完成,第十二章由吉首大学白晋湘教授完成,第十三章、第十七章和第二十一章第一节、第八节、第十三节由广西民族大学刘德琼教授完成,第十五章由北京体育大学吕韶钧教授完成,第十六章由北京体育大学段全伟副教授完成。全书由吉首大学白晋湘教授统稿。

在本书编写过程中得到了全国该专业所在校体育院系的大力支持与合作;上海体育学院邱丕相教授、湖北大学蔡仲林教授给予了许多具体的指导,付出了很多心血;此外,我们参阅了大量有关民族民间体育的资料,在此一并表示感谢。

由于现代民族民间体育的研究、教学、训练、竞赛尚处于起步阶段,加之编写人员水平有限,书中错误和不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

2010年4月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

反盗版举报传真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep. com. cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010)58581118



目 录

绪论	1
第一节 民族民间体育的概念	1
第二节 民族民间体育的分类	4
第三节 民族民间体育的特点与功能	9
第四节 民族民间体育的发展历程	15

上篇 竞赛项目

第一章 龙舟	22
第一节 龙舟发展概况	22
第二节 龙舟基本技战术教学与训练	24
第三节 龙舟基本规则及裁判法	32
第二章 抢花炮	38
第一节 抢花炮发展概况	38
第二节 抢花炮基本技战术教学与训练	39
第三节 抢花炮基本规则及裁判法	50
第三章 毽球	54
第一节 毽球发展概况	54
第二节 毽球基本技战术教学与训练	56
第三节 毽球基本规则及裁判法	63
第四章 秋千	69
第一节 秋千发展概况	69
第二节 秋千基本技术教学与训练	71
第三节 秋千基本规则及裁判法	78
第五章 珍珠球	84
第一节 珍珠球发展概况	84
第二节 珍珠球基本技战术教学与训练	86
第三节 珍珠球基本规则及裁判法	100

第六章 民族式摔跤	107
第一节 民族式摔跤发展概况	107
第二节 民族式摔跤基本技术教学与训练	109
第三节 民族式摔跤基本规则及裁判法	116
第七章 陀螺	124
第一节 陀螺发展概况	124
第二节 陀螺基本技战术教学与训练	125
第三节 陀螺基本规则及裁判法	134
第八章 射弩	136
第一节 射弩发展概况	136
第二节 射弩基本技战术教学与训练	138
第三节 射弩基本规则及裁判法	141
第九章 木球	148
第一节 木球发展概况	148
第二节 木球基本技战术教学与训练	149
第三节 木球基本规则及裁判法	158
第十章 蹴球	162
第一节 蹴球发展概况	162
第二节 蹴球基本技战术教学与训练	165
第三节 蹴球基本规则及裁判法	175
第十一章 押加	182
第一节 押加发展概况	182
第二节 押加基本技战术教学与训练	184
第三节 押加基本规则及裁判法	186
第十二章 高脚竞速	190
第一节 高脚竞速发展概况	190
第二节 高脚竞速基本技术教学与训练	191
第三节 高脚竞速基本规则及裁判法	198
第十三章 板鞋竞速	201
第一节 板鞋竞速发展概况	201
第二节 板鞋竞速基本技术教学与训练	202
第三节 三人板鞋竞速基本规则及裁判法	210
第十四章 马术	214
第一节 马术发展概况	214

第二节	马术运动的特点和训练要求	215
第三节	马术基本竞赛规则	217

下篇 健身娱乐项目

第十五章	舞龙	226
第一节	舞龙发展概况	226
第二节	舞龙基本技术教学与训练	228
第三节	舞龙基本规则及裁判法	235
第十六章	舞狮	238
第一节	舞狮发展概况	238
第二节	舞狮基本技术教学与训练	241
第三节	舞狮基本规则及裁判法	246
第十七章	秧歌	250
第一节	秧歌发展概况	250
第二节	扭秧歌基本技术教学与训练	252
第十八章	风筝	260
第一节	风筝发展概况	260
第二节	放风筝基本技术教学与训练	262
第三节	风筝基本规则及裁判法	267
第十九章	空竹	274
第一节	空竹发展概况	274
第二节	空竹基本技术教学与训练	276
第三节	抖空竹的竞赛规则	281
第二十章	跳绳	285
第一节	跳绳发展概况	285
第二节	跳绳基本技术教学与训练	286
第三节	跳绳基本规则及裁判法	296
第二十一章	其他民族民间体育项目介绍	299
第一节	跳竹竿	299
第二节	跳皮筋	303
第三节	霸王鞭	306
第四节	锅庄舞	307
第五节	顶水罐	309
第六节	射响箭	311

第七节 达瓦孜	313
第八节 爬竿爬绳	315
第九节 打磨秋	320
第十节 拔河	323
第十一节 叼羊	324
第十二节 跳板	326
第十三节 投绣球	328
 参考文献	 335

绪 论

中国是一个统一的多民族国家,在长期的生产和生活过程中,56个民族共同创造了具有浓郁民族风格与特色的民族民间体育,它以悠久的历史、丰富的内容、多样的形式、古朴的风格以及独特的作用和巨大影响力,成为中华民族文化宝库中的瑰宝。民族民间体育作为一种体育文化,承载着一个民族的价值取向,影响着一个民族的生活方式,体现出一个民族自我认同的凝聚力,它对提高各民族人民的健康水平、增强民族向心力和凝聚力、促进民族团结和社会文化进步起着重要的作用。全面、系统、科学地认识民族民间体育,有利于我们更好地继承、发展和弘扬民族体育文化。

第一节 民族民间体育的概念

概念是反映事物特有属性的思维形式,是构成科学理论的基本要素,离开概念就不能形成理论体系。理解民族民间体育的概念是认识和揭示民族民间体育现象、本质和规律的需要,也是建立民族民间体育学科体系的需要。在民族民间体育的产生和发展过程中,不同的研究者对民族民间体育的概念有不同的理解和认识,并对民族民间体育的基本概念有不同的界定。本节就民族民间体育的基本概念进行探讨,并对相关概念进行介绍。

一、民族民间体育的基本概念

(一) 民族体育

民族,是一个历史的范畴,是指“人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现在共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体”^①。共同的地域和共同的经济生活是民族形成的基本条件,共同的文化和共同的语言是民族的客观特征,民族的自我意识和民族的自我称谓是反映民族形成条件和民族客观特征的根本要素^②。不同的历史地理环境和气候特点往往孕育不同的种族及其生产和生活方式,进而引申出不同的思想内涵和审美习惯乃

① 林跃华.民族学通论.北京:中央民族大学出版社,1997.

② 卢元镇.体育社会学.北京:高等教育出版社,2001.

至价值观点,这就是民族文化产生、发展和延续的一般逻辑。在“民族体育”这个复合术语中,“民族”是一个限定词,确定了“民族”这个限定词的含义之后,我们可以把民族体育界定为:民族体育是一个民族或国家独有的,表现于共同文化上的共同心理素质的共同体所创造和享用的具有民族特征的体育文化。民族体育包含传统体育和非传统体育。

民族体育是构成民族文化的一个重要部分,也是影响和体现民族精神的一个重要元素。随着民族及民族文化的发展,民族体育也经历了原发、传播、融合等文化发展模式,部分民族体育由于受到特殊的地理环境、生产方式、民族习惯的限制而只能被其本民族所实践和接受;部分民族体育则扩散传播到更多的民族,即少数民族体育不仅传播到全国,甚至走向世界。总之,民族体育是一种具有独特的发生发展机制的文化类型,与世界范围内普遍流行的现代体育有着极大差异,具有古朴、自然、轻松、和谐及生活气息浓厚、娱乐色彩浓郁等特点,是当今体育不可缺少的组成部分。

(二) 民间体育

民间,顾名思义,是指民众中间,它对应官方而言。它的主要组成部分,是直接创造物质财富和精神财富的广大中、下层群众^①。从民俗学的视野分析,“民间”的主体是直接创造物质财富和精神财富的广大中、下层群众。民间的主体有自己生活、活动的空间世界,有自己固有的生活方式和文化传统,固有的生活方式表现了民间的自由、自发、自然、散落等生活方式特点,固有的文化传统则表现了一个民族或国家特有的文化内涵。因此,对“民间体育”这个复合术语可以这样界定:民间体育是广大民众在日常生活和活动空间中直接创造的、有着固有的方式和文化内涵的体育文化。

(三) 民族民间体育

民族民间体育,是一个复合术语,通过“民族”、“民间”两个限定词对体育文化进行了限定。由于民族是指“人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现在共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体”,而“民间”,则根据钟敬文先生的观点,是对应官方而言的民众中间,主要指“直接创造物质财富和精神财富的广大中、下层群众”。两个限定词都对这一主体进行了限定,对民族主体主要是从地域、经济、文化、语言进行限定,民族主体包括上、中、下三个阶层;而民间主体主要是从阶层进行限定,限指中、下阶层。怎么理解“民族民间”这个复合限定词的主体呢?我们可以将“民族民间”的主体理解为一个民族或国家的广大民众(即中、下阶层)。因此,民族民间体育可表述为:一个民族或国家的广大民众在日常生活和活动空间中直接创造的、有着固有的方式

^① 钟敬文. 民俗学概论. 上海:上海文艺出版社,1998.

和文化内涵的体育文化。由于民族民间主体的生活方式具有自由、自发、自然、散落等特点,民族民间体育并没有形成高度的组织化与制度化。

二、民族民间体育的相关概念

(一) 民族传统体育

传统的形成是以一定区域和一定社会中表现在共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体——民族为前提的。所谓传统,张岱年先生指出:文化发展的一个基本的规律是文化的积累性和变革性。每一代人都会在继承前人文化知识的基础上,增加新的知识内容,这是文化的积累性;同时,文化又会随着社会经济、政治的变革发生变化和更新,这是它的变革性。当我们考察历史上文化的积累和变革时,我们会发现一些相对稳定、长期延续的内在因素,它们在文化积累中一再被肯定,在文化变革中也仍然被保留,我们把这样的东西称为“传统”^①。作为一种观念形态的文化,传统总是处于一种不断产生又不断被淘汰的过程中,并不是所有的在历史上出现过的文化都可以称之为传统文化,只有那些具有重要价值、具有生命活力并得以积淀、保存和延续下来的文化才称之为传统文化。把握了“传统”形成的前提和“传统”的内涵,参照民族体育的上位概念,我们可以将民族传统体育界定为:一个民族或国家独有的、表现于共同文化上的共同心理素质的共同体所创造,并在历史发展的过程中积淀、保存和延续下来的具有民族特征的体育文化。

(二) 少数民族传统体育

众所周知,少数民族是指多民族国家中除人数最多的民族以外的民族。生活在中国大地上的各种民族统称为中华民族,中华民族包括 56 个民族,汉族是我们中华民族大家庭中的重要一员,占人口总数的 90% 以上,有悠久的历史 and 光辉灿烂的传统体育文化。在中华民族这个大家庭中,少数民族特指除汉族以外的 55 个兄弟民族。少数民族传统体育是民族传统体育的下位概念,特指多民族国家中除人数最多的民族以外的民族所创造和独有的,在历史发展的过程中积淀、保存和延续下来的具有本民族特征的体育文化。

(三) 民俗体育

民俗体育是民俗的一个重要组成部分,什么是民俗呢?民俗学奠基人之一的钟敬文先生认为,只有那些在内涵上具有“集体性、类型性、继承性和扩布性(传统性)”等性质的现象才是“俗”。民俗的集体性在于民俗是一种集体行为而非个人的,即便是个人的创造,也必须得到集体的响应和施行,否则是形不成社会民俗的;民俗的类型性表现为一种固有的模式,这种模式是社会的成员所共同

^① 张岱年. 中国文化概论. 北京:北京师范大学出版社,1994.

遵守的标准;而继承性与扩布性则表现了民俗在时空上的延续性与蔓延性。“民俗”作为一种民间文化,它主要以口耳相传、行为示范和心理影响的方式扩布和传承。其范围并不是宽泛无边的,每个民族都有上、中、下三层文化,民俗是中、下层民间文化的一部分。

通过对民俗内涵的分析和民俗文化主体的限定,我们可以这样来界定民俗体育:民俗体育是一个国家或民族的广大民众在其日常生活和文化空间中所创造并为广大民众所传承的一种集体的、模式化的传统体育文化。民俗体育存在于一定的民众群体之中,民众既是民俗体育的创造者、享用者和传承者,又是民俗体育的载体;民俗体育是一种模式化的体育活动,其结构、程式在一定民众的日常生活中不断重复;民俗体育是一种传统性的体育文化,它在时间上是可以世代延续的一种社会文化,在空间上也是可以传播和扩布的。民俗体育是民间体育的重要组成部分,它主要与民间的风俗习惯关系密切,主要存在于节庆、岁时、宗教信仰、祭祀礼仪等活动中,是民众世代传承和延续的体育文化形态。

第二节 民族民间体育的分类

中华民族历史悠久,从远古时期就出现了娱乐健身活动。随着社会的发展,逐渐形成了形式多变且有规则要求的民族民间体育项目,由于各民族地域环境和生活习俗的差异,使这些体育项目具备了鲜明的民族特点,极大地丰富了中华民族的文化宝库。民族民间体育内容丰富,形式多样,风格各异。根据《中华民族传统体育志》(1990年)统计,我国已搜集到55个少数民族的676项传统体育项目、汉族的301项民间体育项目,共计977项民族民间体育项目。对民族民间体育项目进行科学、系统的分类,有利于我们更为全面、准确地认识民族民间体育。

分类是根据事物的异同把事物集合成类的过程。民族民间体育项目在总体格局上具有多元性,在地域分布上具有广阔性,在社会发展方面具有不平衡性,因而对民族民间体育项目进行分类是一个比较复杂的问题,到目前为止还没有一个统一的分类标准。归纳起来,分类标准主要包括:性质分类、功能分类、项目形式与特点分类、民族分类等不同的分类标准划分出来的类别是不同的,现将有关分类介绍如下。

一、按民族民间体育项目的性质和功能分类

(一) 竞技类

竞技类项目是指具有对抗性、竞赛性、规则性特点,通过竞赛的方式促进人

的身、心协调发展的项目。这类项目对比赛场地、器材有规定的要求,从智力、体力、技术、战术等方面展开竞赛。竞技类项目可分为体能类和技能类两个大类。技能类可分为表现和对抗两个亚类。第八届全国少数民族传统体育运动会列入正式比赛的竞赛项目主要有:武术、珍珠球、荡秋千、押加、木球、蹴球、抢花炮、毽球、龙舟、打陀螺、民族式摔跤、马术、射弩、高脚竞速、板鞋竞速等。表演项目多达 157 项。

(二) 健身养生类

健身养生类项目主要是指以健身、养生、康复和预防疾病为目的的项目。动作一般比较简单、轻缓,强度不大。健身养生类项目是依托于我国“以人为本”的传统文化和传统医学而创造出来的,具有代表性的项目有:导引、太极拳、五禽戏、气功、八段锦、易筋经、六字诀等。

(三) 娱乐类

娱乐类项目是指以休闲娱乐为目的的项目。这类项目具有趣味性高、娱乐性强的特点。大致包括棋艺、踢打、投掷、托举、舞蹈等亚类项目。棋艺类项目以启迪智力为主,如象棋、围棋、藏棋等;踢打类项目有踢毽子、打飞棒、踢沙包等;投掷类有抛绣球、投火把、丢花包、抛沙袋、抱石头等;舞蹈类有接龙舞、跳芦笙、耍火龙、打棍、跳桌等。

二、按民族民间体育项目的形式与特点分类

这种分类借鉴了西方现代体育的分类方法。根据民族民间体育项目的形式与特点,可将其分为跑跳投类、体操类、球类、水上类、射击类、骑术类、角力类、武艺类、舞蹈类、游戏及其他十个类型。具体内容见表 0-2-1^①。

表 0-2-1 中国少数民族传统体育运动项目分类一览表

分类	名 称	项目数
跑 跳 投 类	双飞舞跑、贵由赤、跑马城、跑火把、雪地走、顶罐走、顶瓜竞走、顶壶竞走、夹兽跳、撑竿跳、赛威呼、十六走百病、跳马、跳骆驼、跳板、跳牛筋、投沙袋、打布鲁、打飞棒、抛尕、掷坑、掷白骨头、叉草人、击木轮赛、月下赛跑、扔木棒、投火把、投绣球、抛花包、丢花包、抛沙袋、打泥砣、掷石戏、赛跑、赛跳跑、撑竿跳远、斗走、投梭镖、皮风子、跳花盆、跳山羊、跳牛、跳板凳、跳小单门、跳大单门、穿花衣裙赛跑、穿针赛跑、织麻赛跑、跑人、俄多、扔石赛	51
体 操 类	二人翻跟头、爬杆、爬坡杆、爬花杆、爬树赛、爬滑竿、爬天竿、登独木天梯、绳梯、搭人山、打猎操、独木桥、爬绳比赛、溜索、竹林竞技	15

^① 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程. 北京: 高等教育出版社, 2003.

续表

分类	名 称	项目数
球类	马球、踢石球、打唠唠球、击石球、打牛毛球、铜锣球、珍珠球、波依阔、毛皮球、叉草球、木球、打毛球、打石头、墙球、打铆球、帕卜孜棍球、毛线球、打咕古哪球、棒击球、牛毛球、鸡毛球、打木球、打狗归坡、抛绣球、打篾球、背篓球、竿球、钱仔球、棕球、小包团、皮球窝、叶子球、跳鸡毛球、掷鸡毛球、布球、弹球、击球、草球、藤球、皮球得来火、丢球、牛尿泡球、布朗藤球、拍球、打篾鸡蛋、打鸡毛球、板羽球、丽江球、怒球	49
水上类	桦皮船、潜水赛、游泳、赛皮筏、骑木划水、夹木过河、皮袋竞渡、放木筏、羊皮筏竞渡、划龙舟、潜水游戏、漂滩、脚踩独龙穿急流、踩独木划水、游水捉鸭、龙舟竞渡、划牛皮船、划竹排比赛、划爬子比赛、赛独木舟、划猪槽船、骑海马	22
射击类	弹弓、泥弹弓、打靶靶、射面兽、射荷包、打汤碟、打筒炮枪、步射、追射、射柳条、射香火、射鸽子、射米团、射元宝、射簇、射兔、打靶、射草靶、木枪射击赛、打粉枪、射弩、射箭、碧秀、打耳祭、打筒炮枪、射背牌、打五枪	27
骑术类	赛马、马术、斗马、赛骆驼、赛驴、骑射、叼羊、姑娘追、追姑娘赛走马、压马走、压走骡比赛、一马三箭、跑马拾银、乘马摔跤、乘马拔河、跑马拣哈达、乘马点火枪、骑马射箭、赛牦牛	20
角力类	摔跤、乘马摔跤、拔河、藤条拔河、颈力拔河、躺倒拔河、手拉拔河、二人背向角力、对棍、赛颈力、拉棍、颈力、搬棍、顶杠、顶牛、拔腰、抱小腰、斗鸡、蹬棍、拉爬牛、顶牛、顶力、牙力、扁担劲、斗角、搭撑腰、耍舵、抵杠、推竹杠、对顶木杠、拉乌龟、肚顶棍、手棍、推八字马步、同顶、同填、同拼、同背、顶竹竿、顶棍、拉竿、斗力、蹲斗、杠术、顶头、对手拉、抵肩、扭扁担、顶扁担、三雄夺魁、脚踢架、扭扁担、拉鼓、格吞、贡牛、犟扳颈、蹬棍、抱石头、举沙袋、人拉人拔河、踢脚、踢架、拉绳、拉肚夺、四方拔河、推杆、扭棍子顶杠、拔腰力、扭杠、扭竹竿、掰手腕、虎熊抱石头	72
武艺类	铁连架、打响鞭、抹旗、打棍、夺腰刀、肉连响、撒尔嘴、拔地功、倒挂金钩、钱铃双刀、象步虎掌、舞吉保、芦笙拳舞、芦笙刀、金钱棍、铁链械、象脚鼓、对踢、各族武术	19
舞蹈类	踢踏舞、打扁担、舞龙、舞狮、高台舞狮、跳桌、跳灯、跳鼓、跳斑鸠、跳红灯、板凳龙、花棍、摇旱船、舞草把龙、打花棍、打长鼓、跳竹竿、耍草龙、玩花龙、打花龙、接龙舞、舞花棍、弄狮、弄龙、跳火绳、跳花鼓、猴儿鼓、舞铃铛、跳芦笙、舞龙头、耍春牛、踩芦笙、霸王鞭、仗鼓、耍火龙、跳铜鼓、东巴跳、跳木鼓、跳盔甲、耍白象、跳大鼓、黄泥鼓	42
游戏及其他	抢花炮、放风筝、打秋千、二人秋千、打磨秋、转秋、轮子秋、观音秋、八人秋、空中转轮、打陀螺、鸡棕陀螺、打手毽、踢毽、哆毽、踢毛毽、打和毽、跳皮筋、跳白索、花式跳绳、杠子、皮条、中幡、举石担、石锁、石刀、二贵摔跤、赶石弹、打瓦、冰嬉、打冰嘎、打石头、打土块仗、踢牛嘎拉哈、插鸡尾翎、拉地弓、穿树林、掷子、布木格、套马、玩篝火、转瓢、投骰、滑冰、滑雪、寻棒、	213