

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



少数民族传统体育

主 编 郭 颂 朱国权 刘 云
副主编 陈 强 夏五四 杨 洪 王 萍
毛 永 黄平波 张向荣 杨洪波

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

SHAOSHU MINZU
CHUANTONG TIYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

少数民族传统体育

主 编 郭 颂 朱国权 刘 云
副主编 陈 强 夏五四 杨 洪 王 萍
毛 永 黄平波 张向荣 杨洪波
参 编 王南童 韦 佳 屈文贵 赵 波
余 刚 杨世如 薛 勇 刘 柳
雷邦奇 肖谋远 于贵和 王 勇
左文权 郭学敏 王亚琼



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

少数民族传统体育/郭颂等主编. —北京:北京师范大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-303-09012-9

I. 少… II. 郭… III. 少数民族-民族形式体育-中国-高等学校-教材 IV. G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第067785号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 17
字 数: 283千字
版 次: 2009年7月第1版
印 次: 2009年7月第1次印刷
定 价: 27.00元

责任编辑: 周光明 装帧设计: 李葆芬
责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

…本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会

理 事 长 朱国权

副理事长 梁 健 (红河学院)
文格西 (西南民族大学)
姚 鑫 (贵州师范大学)
陈雪红 (楚雄师范学院)
刘 炜 (贵州大学)
郭 颂 (贵州民族学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 孟 刚 (贵州师范大学)
吕金江 (曲靖师范学院)
郭立亚 (西南大学)
张群力 (昆明学院)
徐 明 (西藏民族学院)
左庆生 (遵义师范学院)
鄢安庆 (贵阳学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)
王洪祥 (昆明学院)
关 辉 (楚雄师范学院)
刘 云 (楚雄师范学院)
王 萍 (文山师专)
于贵和 (贵州大学)
邱 勇 (贵州大学)
谭 黔 (遵义师范学院)
王亚琼 (黔南师范学院)
夏五四 (贵州民族学院)

朱智红（临沧师专）
李建荣（毕节学院）
雷 斌（贵州电子职院）
周 跃（云南昭通师专）
肖谋远（西南民族大学）
王 平（铜仁学院）
汪爱平（遵义医学院）
黄平波（凯里学院）
党云辉（云南思茅师专）
李 黔（六盘水师专）

教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）
副 主 任 王洪祥（兼）（昆明学院）
郭 颂（兼）（贵州民族学院）
张兴富（四川师范大学）
朱国权（兼）（云南民族大学）
姚 鑫（兼）（贵州师范大学）
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）
吕金江（兼）（曲靖师范学院）
于贵和（兼）（贵州大学）
梁 健（兼）（红河学院）

前言

少数民族传统体育是我国民族传统文化的一个重要组成部分，其内容丰富多彩，是各族人民在千百年的历史进程中不断创造和发展起来的，她反映了各少数民族的文化标识，体现了各民族的团结、和谐的优良传统，维护各民族的生存和推动了各民族文化的发展。自从新中国建立以后，少数民族传统体育得到了党和国家的高度重视，使少数民族传统体育得以健康的发展和继承，同时受到各民族的喜爱。少数民族传统体育不仅蕴藏了丰富的文化内涵，同时在培养人的良好品质和身心健康有着积极的作用。将少数民族传统体育纳入高校体育不仅可以传承优秀的民族传统文化，同时可以作为身体练习的主要手段，可以塑造学生健美体态、培养学生良好心理品质，增进学生身心健康。

本教材是遵照2003年国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和2004年《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的精神，积极开展区域性传统体育课程，进一步深化高校体育教育专业教学改革，提高教育、教学质量，培养适应素质教育需要的体育人才，结合西南地区高等学校体育教育专业实际要求进行编写的，以期为我国西南地区高等学校提供民族体育教学教材做出应有的贡献。

本教材针对少数民族传统体育教学的特殊性和西南地区的实际情况，对民族传统体育课程项目进行了再认识，在选择教材内容方面吸收了国内同类教材的优点和新成果，借鉴了国内体育教学的先进经验。本教材整体框架由理论层面到操作层面，认真贯彻了学以致用原则，竞技项目内容选择方面主要选择了在西南地区易于开展的项目，如民族式摔跤、毽球、抢花炮、珍珠球、蹴球、押加、板鞋竞速、陀螺、射弩、高脚竞速、木球等；表演项目主要选择在西南地区具有代表性的部分项目，如舞龙、打手毽、打飞棒、跳竹竿等。在技能培养方面着重阐述了少数民族传统体育教学有关方面的基本知识、基本技能和技巧；注重基础理论和实践能力的培养。全书共分十四章，

第一章至第二章为理论部分；第三章至第十三章为竞技项目部分；第十四章为表演项目部分。

本教材在编纂工作，邀请了贵州大学、西南民族大学、云南民族大学、贵州师范大学、贵州民族学院、贵州黔南民族师范学院、贵州凯里学院、云南楚雄师范学院等具有丰富教学经验和一定教材编写水平的教师联合编写而成。参加本教材编写的具体人员：郭颂（贵州民族学院）、陈强（贵州民族学院）、刘云（云南楚雄师范学院）、朱国权（云南民族大学）、夏五四（贵州民族学院）、王萍（云南文山师范学院）、毛永（红河民族师范学院）、左文权（云南师范大学）、王南童（贵州民族学院）、韦佳（贵州民族学院）、屈文贵（贵州民族学院）、赵波（贵州民族学院）、余刚（贵州民族学院）、杨世如（贵州民族学院）、薛勇（贵州民族学院）、刘柳（贵州民族学院）、雷邦奇（贵州民族学院）、肖谋远（西南民族大学）、于贵和（贵州大学）、王勇（贵阳医学院）、黄平波（贵州凯里学院）、郭学敏（贵州黔南民族师范学院）、王亚琼（贵州黔南民族师范学院）、张向荣（西藏民族学院）、杨洪波（云南曲靖师范学院）等老师参加编写。全教材最后由郭颂、陈强纂编统稿。该教材在编写过程中，参考和借鉴了近几年来少数民族传统体育研究的最新成果、有关专著、论文、教材和图片，在此一并感谢。北京师范大学出版社为本教材的编审和出版等做了大量的工作，在此深表谢意。

少数民族传统体育教材的研究，目前来说尚处于初始阶段，我们借鉴、继承、探索中出版了这本教材，由于水平有限，编写时间仓促，不妥之处在所难免，欢迎方家批评指正。

编 者
2009年3月

目录

Contents

第一章 绪 论	(1)
第一节 少数民族传统体育的概念	(1)
第二节 少数民族传统体育的历程	(3)
第三节 少数民族传统体育的特征、价值与功能	(20)
第二章 少数民族传统体育教育	(27)
第一节 少数民族传统体育教育	(27)
第二节 少数民族传统体育教学	(33)
第三节 少数民族传统体育教学方式	(36)
第三章 民族式摔跤	(38)
第一节 民族式摔跤简介	(38)
第二节 民族摔跤竞赛规则简介	(44)
第三节 绊跤基本技术介绍	(48)
第四节 中国式摔跤(绊跤)的技术教学	(50)
第四章 毽 球	(86)
第一节 毽球简介	(86)
第二节 毽球技术	(91)
第三节 毽球的技术教学	(92)
第五章 花 炮	(110)
第一节 花炮简介	(110)
第二节 花炮技术	(114)
第三节 花炮技术教学	(115)
第六章 高脚竞速	(127)
第一节 高脚竞速简介	(127)
第二节 高脚竞速技术	(130)
第三节 高脚竞速的技术教学	(134)

第七章 珍珠球运动	(140)
第一节 珍珠球运动简介	(140)
第二节 珍珠球技术	(143)
第三节 珍珠球技术教学	(146)
第八章 木球	(162)
第一节 木球运动简介	(162)
第二节 木球运动技术	(165)
第三节 木球运动技术教学内容	(167)
第九章 蹴球	(176)
第一节 蹴球运动简介	(176)
第二节 蹴球技术	(178)
第三节 蹴球的技术教学	(179)
第四节 蹴球战术教学与训练	(182)
第十章 陀螺	(190)
第一节 陀螺简介	(190)
第二节 陀螺技术教学	(194)
第十一章 射弩	(200)
第一节 射弩简介	(200)
第二节 射弩技术简介	(204)
第三节 射弩技术教学	(204)
第十二章 押加	(209)
第一节 押加运动简介	(209)
第二节 押加运动技术	(214)
第三节 押加的技术教学	(217)
第十三章 板鞋竞速	(219)
第一节 板鞋竞速简介	(219)
第二节 板鞋竞速的基本技术教学	(221)
第十四章 表演项目	(224)
第一节 表演项目的意义和特点	(224)
第二节 表演项目的分类	(226)
第三节 表演项目的比赛规则	(230)
第四节 表演项目的选编	(233)

第五节	打篾鸡蛋	(235)
第六节	舞龙	(239)
第七节	打手毬	(246)
第八节	打飞棒	(249)
第九节	跳竹竿	(251)
参考文献	(260)

第一章 绪 论



本章要点

1. 介绍民族传统体育与少数民族传统体育的概念
2. 介绍少数民族传统体育的起源、现状和发展趋势
3. 少数民族传统体育运动会简介
4. 少数民族传统体育的特征、价值与功能

有代表性的民俗竞技、民俗游戏、民俗艺能、传统游戏、乡土娱乐等构成，其中，包括具有较强竞争性的竞技项目和富有民族文化特色的艺术性表演项目。

2. 民族传统体育的概念

民族传统体育，是指生活在一定地域的一个或多个民族所独有的，在人民大众中广泛传承的，具有修身养性、健身技击、休闲养生、竞技表演、观赏游艺、趣味惊险、民俗音乐歌舞交融特色的体育活动形式。通常包括三类：

一类是中华民族优秀传统体育项目。这类传统体育项目，应是在我国大多数地方普遍开展，而不是仅限于某个地区、某个民族，并在我国已经设有全国性的正式比赛项目，主要是武术、中国式摔跤、围棋、中国象棋、风筝、龙舟等。

二类是民间体育项目。这类项目仅限于民间广泛开展，没有正式的比赛，如拔河、跳绳、踢毽子、气功、舞狮、舞龙等。

三类是少数民族体育项目。这类体育项目数量众多，风格各异，有壮族的抢花炮，维吾尔族的达瓦孜，朝鲜族的跳板、秋千，藏族的押加等。

民族传统体育是人类社会生活的组成部分，也是滋生现代竞技项目的沃土。纵观世界体育史的进程，不少风靡全球的运动项目最初都是由民族体育发展而来的。当今世界流行的各种各样的体育活动，刚开始时仅仅局限在某地区的一个或少数几个民族中，最终为各国人民接受，成为全人类共有的体育文化财富。国外相当一部分发达国家的体育科研人员对民族体育进行了长期的研究和推广，使之融入大众闲暇娱乐生活中。因此，可以毫不夸张地说：“民族体育是当代世界流行的国际体育之母。”

二、少数民族传统体育的概念

众所周知，“少数民族”一词与“民族”一词截然不同。“少数民族”，是指多民族国家中人数最多的民族以外的民族，在我国指除汉族外的55个各民族。“民族”，①指历史上形成的、处于不同社会发展阶段的各种人的共同体；②特指具有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现于共同文化上的共同心理素质的人的共同体。“中华民族”，我国各民族的总称，包括56个民族，有悠久的历史、灿烂的文化遗产和光荣的革命传统。汉民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（包括民族传统体育文化在内）优秀传统文化。将汉民族排除在外的“民族”定义方法，显然欠妥。在我国民族传统体育中，它应包括汉民族传统体育和少数民族传统体育两大部分。所以，“民族”一词往往用来称呼少数民族，这种常常将少数民族传统体育简称民族传统体育或民族体育的说法

和分类法，是错误的概念。应将少数民族传统体育单独进行定义，有利于科学研究。

对于少数民族传统体育，国内体育界和民族、民俗学界并没有一个确切的定义。1986年9月在新疆乌鲁木齐举行第三届全国少数民族传统体育运动会期间，由国家民委和国家体委联合举办的首届少数民族传统体育学术研讨会上，对“少数民族传统体育”的定义提出了4种观点：①少数民族传统体育是各少数民族世代相传、具有民族特色的各种体育活动的总称；②少数民族传统体育是在古代体育的基础上延续下来的，因此是指近代体育传入以前我国各民族就已有的体育活动；③凡是目前在一些民族地区仍在流传的具有民族特色的体育活动（包括自娱活动）都属于民族传统体育范畴；④少数民族传统体育是具有民族性、传统性、体育性的活动项目。这是目前关于少数民族传统体育的比较权威的观点。

概括起来，少数民族传统体育就是指长期流传在各少数民族中，具有浓厚民族色彩和特征及强健体魄和娱乐身心作用的各种活动。少数民族传统体育是少数民族出于各种生理需要和社会需要而创造的，它随实践者认识水平的提高和社会的发展变化而发生着变异。

第二节 少数民族传统体育的历程

一、少数民族传统体育的起源

受生产力水平和认识自然、改造自然能力的限制，在不同的时空坐标上，人们从事各种体育活动有着不同的功利目的。从远古时代开始，少数民族就出于生理需要和社会需要创造了丰富多彩的传统体育和体育节庆活动。

论及少数民族传统体育的起源，必须追溯到人类的最原始时期，我国各民族先民都是从原始社会脱胎换骨，分化而形成的。具有悠久历史和独特风格的少数民族传统体育，其起源与发展离不开生活、生产劳动、军事、宗教等。

1. 运动本能和顺应自然的生活节律的需要

运动是人和动物最基本的生存方式。动物通过运动获取食物、占领空间和争夺配偶，也通过运动来逃避敌害、保存生命。在这种生存需要基础上进化而来的动物和人，有一种与生俱来的运动本能与需要。由于人类获取生存资料已非纯粹依靠身体运动，生存需要的实际刺激已不能充分满足人类运动本能的需求，因此，人们创造了运动娱乐，这是各民族体育原始起源的一个主要因素。这种植根于人类与生俱来的运动本能需求的活动，后来在人类精

神需要和社会需要的双重作用下超越了自然本能，达到了更高的、更复杂的文化境界，包括成为古代信仰的一种物化形态。大自然的一切活动都是有节律的，生活在大自然中的人的生活也需要有所张弛。许多少数民族传统体育就是人们在劳动间隙，因地制宜创造的。如广西龙胜瑶族和苗族中流行的“打泥脚”，就是人们在田间劳动之余，用黄泥团相互击打对方腿脚并跳跃躲避对方打来的泥团，以求一时的放松，并由此形成的一种体育活动。少数民族居住的地理环境和自给自足的自然经济使他们与外界往来较少，生活枯燥单调，许多体育活动是他们充实自我、娱乐自我的主要方式。如壮族的打陀螺、芭芒燕、打铜钱、倒立竞走、跳桌、跳橡皮筋、咬水桶，瑶族的掷石头、跳铜铃、打猴鼓，侗族的弹毬、蛇舞，苗族的鸡毛球、跳脚会等，都是为此而创作的，这些活动充分体现了少数民族顽强的环境适应能力和朴素的“天人合一”的整体观。

2. 生存与生产劳动的需要

各民族无一不是从原始社会过来的，众所周知，在原始社会里，由于生产力水平低下，居住在山区、丛林的每个氏族部落都是靠狩猎、捕鱼、采集等生产活动来维持自己的生存和繁衍，于是掌握生产技能的活动产生了。部分少数民族传统体育活动就是在一定的自然环境和社会背景下逐渐萌芽的，它们既是生产技能的锻炼，又是人与人之间变相的生存竞争的形式之一。我国大多数少数民族都生活在边远山区、高原、海岛或雪域草原，生活环境恶劣。为了生存和繁衍，不仅要战胜恶劣的自然环境，还要战胜周边的敌对民族，因此，生活在其间的少数民族就必须具有强健的体魄以及足以战胜自然和敌人的强大竞争力量。这样，像射箭、射弩等射击类的以及摔跤类的体育项目就慢慢产生了。在少数民族中开展比较广泛的赛马，就是因为少数民族地区地理环境和交通条件的限制，使马成为了人们主要的生产工具和交通工具。山区的狩猎和运输、草原的放牧和迁移，都需要马的参与和协助，因此骑马竞速和马技就成了人们生活的一部分。另外蒙古族的打布鲁，就是从古老的狩猎生产活动演变成为现今的投掷活动；叼羊、驯鹰是草原上开展比较广泛的体育活动，主要是为了狩猎的需要而慢慢发展起来的；满族的珍珠球就是模仿满族采珠人的劳动演变而来的；秋千的起源与原始人类架巢于树上、采集果实及悠荡藤蔓跨过沟涧有关。

这些为了生存和劳动的需要而发展起来的体育运动，在其漫长的发展演变过程中，渐渐地从生产活动中脱离出来，经过一些规范化的改造，就成为日常生活中人们劳动之余的一种特殊的体育运动。

3. 原始军事战争的需要

人口的增多需要愈来愈多的生产资料，一些野蛮的征服民族便愈来愈广泛地利用战争来满足这种需要。产生于劳动中的一些技能运用到战争中去，他们为了自身生存和发展的需要，自远古以来便展开了一连串的诸如血亲仇杀、部落械斗、反抗剥削和民族压迫及抵御外来入侵等军事战争，军事需要促进了军事体育的产生。骑马、射箭、摔跤及各种武术在军事活动中的运用极为广泛，是各民族必须具备的军事技能。

在原始社会生产方式下，强健的体魄和机敏的头脑往往可以使一个人在劳动生产与战争搏杀中出类拔萃，获得功利。这种现实的需要使人们意识到体能和技能锻炼的重要性。生活在山林和草原的少数民族在狩猎和牧业生产中离不开奔跑追逐、投掷射击，甚至需要与野兽搏斗、与牲畜角力，因此产生了赛跑、射箭、射弩、赛马、摔跤、投掷等体育项目。又比如赫哲族的叉草球是叉鱼的陆上训练；鄂伦春、鄂温克的滑雪与在林海雪原狩猎有关；壮族的打扁担，苗族的打泥脚、打草球，侗族的打手毬、踩石轮、骑木马，瑶族的打箕圈、催工舞等都与生产活动有密切联系。少数民族在早期发展中，为了民族生存和民族利益与异族时有争端发生，产生于劳动中的体育技能往往也能用于战斗。作为一种直接动力，军事战斗的需要进一步促进了赛马、射箭、射弩、角力等具有军事功能的少数民族体育项目的发展，并产生了一些趣味而有效的训练方法。如壮族传统体育活动中妙趣横生的“板鞋竞技”原是壮族女总兵瓦氏夫人训练士兵的方法。瓦氏夫人为了培养士兵的集体观念，求得步调一致、同心协力，命人根据壮族人木屐的样子做成长板鞋，让士兵3人一组或6人一组合穿一双长板鞋练习赛跑。穿上如此的“鞋”要想跑得快，必须团结一致、默契配合，一人分心就会影响全体。正是这种饶有趣味的练兵方法，使壮族士兵团结一致，所向披靡，挫败倭寇，建立功勋。

4. 源于民俗、风俗

民族风俗的产生、存在和发展，与各民族的生活有着多方面的联系，每个民族都有自己的风俗，而且都非常珍视，把它视为神圣的财富。民族风俗是一种不可侵犯的文化，除环境和文明之外，不屈服于其他任何压力，它与少数民族传统体育融合，在漫长的人类社会发展长河中，具有顽强的传承力，是历史的佐证。每年七八月牲畜肥壮的季节举行的“那达慕”大会，是蒙古族人民一年一度的盛大节日，蒙古族传统的摔跤、赛马、射箭三项技艺成为北方游牧民族娱乐和习武的手段；花炮节，是广西、湖南、贵州等壮族、侗族地区最热闹的传统节日之一，人们聚集在河岸、山坡等地进行俗称“东方式橄榄球”的“勇敢者的运动”——抢花炮。

5. 源于宗教

宗教是现实生活在人们头脑中的歪曲的反映，是人们对现实生活的幻想和想象。出于迷信，原始人类常用种种形式以图感动自然力量，在祭祀活动中，逐渐用舞蹈、竞技、角力来进行祈祷，娱乐神祇，祈求庇护，于是原来用于娱人的歌、舞等，又用来娱神。这样兼有体育和艺术双重性质的舞蹈，就和宗教祭祀活动结下了不解之缘。因此，原始宗教活动对体育的发展与丰富具有重要作用。

二、少数民族传统体育的发展及现状

少数民族传统体育从萌芽状态发展到如今的态势，经历了一个漫长的过程。这个过程大体上可以分为古代、近代和现代三个不同的时期。少数民族传统体育的发展不是孤立的，它与社会其他各种活动有着密切的关系，它是随着社会的发展而发展的。

1. 古代少数民族传统体育

中国古代少数民族传统体育萌芽于原始社会，成型于奴隶社会，发展于封建社会。从内容上看，基本上还是沿着生产劳动、军事训练、消闲娱乐、宗教祭祀等这几个方面发展的。

(1) 生产劳动。

奴隶社会、封建社会的逐渐形成，使得生产力得到大力发展，劳动工具的演进、生产劳动的情景促进了少数民族传统体育的发展。例如木材加工方面的发展促进了划舟竞渡；青铜器的出现及铸造技术的发展使弓箭在一些少数民族的生活中占有重要的地位；古老的蒙古族猎人狩猎的工具和防身武器“布鲁”逐渐形成比赛项目“打布鲁”，作为锻炼身体的手段保留下来；扁担是生产、生活工具，顺手拿起来就形成壮族的“打扁担”，土家族、苗族的“扁担劲”，傣族的“扭扁担”，瑶族的“拔扁担”等等。

(2) 军事训练。

进入阶级社会，为争夺地盘、猎获物甚至领袖地位继承权，战争更为频繁，规模日益扩大。战争推动武器的发展和战斗技能的演进，从而对战斗人员事先进行身体和军事技术训练成为必要的一项工作，这些都成为传统体育发生、发展的动力。夏、商、西周时期，弓射、武舞、骑术等成为当时民族体育活动的重要内容。辽、金、元时期，以畜牧狩猎为生的契丹、女真、蒙古等民族，放牧、狩猎、作战离不开骑射，骑术、弓箭、狩猎、摔跤等项目发展较快。清朝帝王是北方少数民族，康熙、乾隆两朝都经常借“木兰行围”与蒙古各部举行联欢，进行摔跤、赛马活动。此外，跳马、跳骆驼是由古代满族与敌兵近战时飞身跃上敌骑擒拿敌人的一种军事技巧演变而来的，最初

作为清朝八旗士兵提高体质和作战技巧的工具，后演变成为传统体育活动。

(3) 消闲娱乐。

物质生活和精神生活都是人类生存的必需，各少数民族生存环境大多相对比较偏僻、闭塞，与外界接触较少，大多处于缓慢发展的自然淳朴的生态环境之中。生产劳作之余，同样需要体力与精神的丰富和调节，以此满足他们生活的基本需求。各少数民族的许多带有自娱自乐性质的体育活动正是在这种身体和心理的需求下产生而发展起来的。例如满族的滑冰，满族及其先民长期生活在白山黑水之间，冰期长达半年以上，在他们长期与冰雪接触过程中，为了适应大自然，发明了冰鞋、扒犁、拖床等冰上行走用具，还创造了各种滑冰技术。《新唐书·回鹘传下》记载“拔野古，漫散碛北，地千里。俗嗜射猎，少耕获，乘木逐鹿冰上。”上述的乘木就是指滑雪或滑冰运动。清王室统治全国以后，仍旧保持了以滑冰训练军队的旧俗，每年都要在太液池（今北京北海公园）进行一次大规模的滑冰检阅，称之为冰嬉，随着冰嬉内容的增加和变化，逐步形成民族体育运动项目。满族冰嬉是我国古代冰上溜冰之戏的代表，是古代冬季冰上运动会。又如布依族丢花包，丢花包是布依族青年男女十分喜爱的体育游戏活动。在清代，丢花包叫“掷花球”，据《贵州通志》的“蛮獠篇”中记载：“促家庞于孟春跳月，用彩布编为小球如瓜，谓之花球，视所双者掷之”，多在春节、六月六等节日中举行。还有壮族的抛绣球，每当春暖花开的农历三月初三，壮族人民比歌赛舞的歌墟佳节，这天，歌墟场上搭歌棚，歌棚外面抛绣球，喜庆非凡。宋人朱辅在《漫蛮丛笑》中，对壮族青年男女抛绣球的实况做了详细的描述和记载。起初它是男女青年恋爱交往的一种方式，随着历史的发展和变迁，现已成为群众娱乐性的体育活动。

(4) 宗教祭祀。

我国各个民族都有着自己的宗教信仰，宗教不仅是一种个体信仰，也是一种民族文化现象。例如在壮、苗、傣、白、布依、水等民族民间流传的龙舟竞渡，真正原旨乃是祭河祈年，原是一项富有宗教内涵的民众活动，只是到唐、宋、清朝以后，它才日渐淡去宗教色彩，愈益发展成为竞技角力的体育运动项目；东汉、三国时期各民族进行的舞狮活动与佛教有关；再如满族的“射柳”“中幡”，纳西族的“东巴跳”，高山族的“竿球”，土家族的“摆手舞”，傈僳族的“刀杆节”，普米族的“祭神”，傣族的“堆沙”，藏族的“跳锅庄”，瑶族的“抛花包”，仡佬族的“耍龙草”等等，这些各民族传统体育活动无一不是其各自民族宗教信仰的再现。