

北京市第十届民族传统体育运动会 运动项目民族特色精彩纷呈

2 1 3

8月18日至23日,由北京市民族事务委员会、北京市体育局、北京市教育委员会共同主办,石景山区人民政府承办的北京市第十届民族传统体育运动会,将在石景山区举行。

北京市民族传统体育运动会每四年举办一次。第一届于1985年10月13日在中央民族学院举行,作为第一次举办民族传统体育运动会,全市18个区县、中央民族学院、北京体育学院近3000名运动员积极参加。此后,第二、三届北京市民族传统体育运动会分别于1987年和1991年在中央民族学院举行。从1995年第四届起,民族运动会由各区承办。北京民族传统体育运动会,已经成功举办了九届,市委市政府高度重视该项赛事,把它视为北京民族团结进步创建活动的重要平台,开展民族团结宣传教育的重要形式,承载重要政治意义的特殊体育赛事。

本届运动会共有12个竞赛项目和6个表演项目。12个竞赛项目分别为:珍珠球、蹴球、毽球、陀螺、板鞋竞速、武术、民族健身操、绌球、夹包、推铁环、柔力球、冰蹴球。6个表演项目分别为:太极拳、健身秧歌、健身腰鼓、健身气功、拔河、自选项目。

本届民族运动会比往届新增了一项具有浓厚北京历史特色的民族体育冰雪项目——冰蹴球。从2014年开始,北京市民族传统体育协会对其进行挖掘和整理,之后得到北京市体育局、北京市民委等部门的大力支持,冰蹴球项目开始呈现出迅猛发展的势头。此项运动首次在第十届民族运动会上登台亮相,在测试赛中就深受社会各界的广泛关注,让大家更加了解冬季传统运动,推动了冰雪运动的发展,为冬奥会打下冰雪运动的民间基础。



《……珍珠球》

模拟满族渔猎生产方式采珠人的劳动过程改编的民族传统体育项目。比赛时运动员可在“水区”内任意传投。拍或滚动“珍珠(球)”,力争让手持抄网。站在得分区内的本方队员采到“珍珠”,场面激励动作优美,极富观赏性。



蹴球……

蹴球是北京市非物质文化遗产保护项目之一,源于民间广泛流传的踢石球,多流行于汉、满、蒙古、回等民族中,经过北京市民族传统体育协会的努力,蹴球现已形成了比较完整的规则,进入了推广普及阶段。在10米见方的平整土地或塑胶地面上进行比赛。以高度准确、灵活多变的战术斗智斗勇,以击中对方保全自己为目的,以得分多少判定胜负。

2 1 3

毽球……

毽球运动是侗族、苗族、水族同胞喜爱的体育项目,由手毽演变而来,比赛场地长11.88米,宽6.1米,中间以球网相隔,类似于羽毛球场地,比赛技法以踢、触为主,可用头、脚及身体接球,但不能用手臂触球。比赛采取三局两胜制,得分方必须是发球方(第三局采取每球得分制),以先得15分者为胜一局。



……陀螺



又叫“得螺”“格螺”。打陀螺在各民族民间流行已久,有单人、双人、多人对打,赶动打、赛旋、打中赛旋多种形式,陀螺制作有木、陶、竹、牛角等,形状大小多样,击打者上下肢、腰、眼睛、大脑都在运动,泥地、草地、硬地均可开展,老少皆宜,设个人、团体、男女组别比赛。

板鞋竞速……



板鞋竞速是由多名运动员一起将足套在同一双板鞋上,在田径场上进行的比赛,以在同等的距离内所用时间多少决定成绩名次。目前正式的比赛项目包括:男女60米,男女100米和男女2×100米混合接力五个项目。板鞋竞速是少数民族中较为盛行的民族传统体育项目。



《……推铁环》

半个世纪前在北京市盛行的各族儿童喜爱的游戏项目,经过加工整理1995年起列为北京市民族运动会竞赛项目。比赛的实质是比速度,一是直线前进的竞速,二是通过各种障碍的竞速,还有4人合作的接力赛。

夹包……



流传于北京汉、回、满、蒙古等多民族儿童中的游戏,开始只是夹包比远,历经整理加工成为民族运动会竞赛项目,在羽毛球场上进行比赛,双方隔网比赛,网高50至70厘米,一方夹包为进攻,一方设法阻拦,以得分多少判定胜负。

2 1 3

绌球……

先从回、满、蒙古族等儿童游戏拽包发展而来,绌球是用红、黄、绿三包布料缝制成内装豆类铃铛的绌形发包。在长30米、宽23米的场地上比赛,一方相互传递手中的绌球,目的先将绌球投进对方端线外的得分区,而另一方设法阻拦,一旦得到绌球即转守为攻。类似篮球、手球,易于推广。



武术……

武术是由踢、打、摔、拿、击、刺等构成的攻防格斗技术,按照一定的运动规律组成套路和对抗两种方式。其特点一是“击”,二是“舞”。主要分为拳术、器械、对练、集体表演和攻防五个类型。



……柔力球



它是由运动者手持一种特制的拍子,该拍子是由一个拍柄和一个拍框组成,拍框内有一个能起缓冲作用、带风孔的橡胶胶面,通过用弧形引化的方法将球抛来抛去。太极柔力球体现了中华民族博大精深的“太极”文化:以柔克刚,以退为进,以巧击蛮,以小胜大以及和平圆满的战略思想。

……民族健身操舞



民族健身操舞是目前流行的一种健身操,它创造性地开拓思维,把广受人们喜爱的民族舞蹈与健身操动作二合为一,具有节拍鲜明、动作优美、活力十足等特点,非常适合大众娱乐健身以及减肥健美。民族健身操舞属于有氧训练,参加者在节奏鲜明的音乐中,让多余脂肪快速燃烧,全身肌肉合理收紧,身心进入最健康的状态。

冰蹴球……

一项具有浓厚北京历史特色的民族体育冰雪项目,源自清乾隆年间满族的宫廷游戏“踢盖火”。场地两端为双方队伍的发球区,中间圆是得分区,场地两边还画有发球限制线。比赛中双方队员依次将比赛用球发向场地圆心,可通过撞击和阻挡的方式,来达到让本方球占领圆心的目的。比赛中以蹴出的球最终停留的位置计分,累积得分多者为胜。



2 1 3

太极拳……

国家级非物质文化遗产,是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,结合易学的阴阳五行之变化,中医经络学,古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。



健身秧歌……

健身秧歌是中华民族文化宝库中的一枝奇葩,对人的身体具有独特的调节功能。在跳秧歌的同时伴随着动听的鼓乐,欢快舒畅,可以调节人的情绪,陶冶情操,使人的身心得到平衡。健身秧歌是一种有恒、有序、有度的有氧运动,无论是对年轻人还是老年人都是强身健体的有效方式。



健身腰鼓……

健身腰鼓是一项集健身、娱乐与传统文化为一体的全民健身体育项目,是从民间娱乐活动发展而来的具有鲜明民族特色的新兴体育项目,它来源于已被列入国家非物质文化遗产名录的安塞腰鼓为代表的陕北腰鼓。主要动作由跑、跳、扭、闪、摇、昂、敲、跃等组成,在练习的过程中,需要头、手、躯干、腿等全身各部位、各关节参与运动,使身体能得到全方位的锻炼。



……健身气功



健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分。是以健身为目的,以较为和缓的形体活动为基础,身心状态趋向于调身、调息、调心合一的体育运动项目。习练健身气功对于增强人的心理素质,改善人的生理功能,提高人的生存质量,提高道德修养等,具有独特的作用。

拔河……

拔河运动在我国有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,它最初是由劳动人民创造的一种游戏方式,通常在盛大的节日或祭祀时举行,以此表达对丰收和美好生活的祝愿和憧憬。随着时间的推移,它已从自发的民间游戏行为逐步发展成为比较成熟的集健身性、娱乐性、竞技性、观赏性于一体的广大人民群众喜闻乐见的体育项目。

