

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学体育知识文库

奇妙纷呈(下)

中外民族体育



奇妙纷呈(下)
中外民族体育

斗智还斗勇——各国斗牛之比较

中国式斗牛

中国式斗牛之起源

中国式斗牛具有悠久的历史。关于其起源，有传说古时人们为了庆祝获得丰收，将象征丰收的牛作为求神、酬神的祭品。在祭祀活动中为了讨神喜欢，人与牛、牛与牛之间往往要表演各种各样的动作，这种讨神喜欢而表演的动作便是斗牛活动的起源。也有人认为，中国的斗牛起源于李冰斗蛟的传说：“李冰为蜀郡守，有蛟岁暴，漂垫相望，冰乃入水戮蛟。己为牛形，江神龙跃，冰不胜。及出，选卒之勇者数百，持强弓大箭，约曰：‘吾前者为牛，今江神必亦为牛矣，我以太白练自束以辨，汝当杀其无记者。’逐吼呼而入，须臾雷风大起，天地一色。稍定，有二牛斗于上。公练甚长白，武士乃齐射其神，遂毙。从此，蜀人不复为水所漓。……故春冬设有斗牛之戏。”之外，还有认为斗牛起源于农耕之余，在放牛活动过程中，人们模仿牛与牛之间打架，而产生的人与牛之间的嬉戏，这就是中国式斗牛的起源。

关于中国式斗牛的起源，目前虽众说纷纭，各执一词，但可以肯定，作为一种社会现象的中国式斗牛，只有到人类智力发展到一定的水平，社会生产力的提高，人们的生活水平发展到一定阶段时，人们意识到其具有一定的娱乐或健身作用，人们有一定的空余时间去参与或观赏时，才有可能使这项体育娱乐活动产生出来。

中国式斗牛作为一种社会现象，它的产生和发展必然受到政治、经济、文化、民族习俗、宗教活动、地理环境、生产方式等来自社会和自然的诸因素的影响和制约，它的产生也必然要经历一个漫长的历史时期。早在“食草木之实，鸟兽之肉”的上古时期，“人民少而禽兽众”。在那样的环境里，野兽成群出没，人类在和大自然斗争中与各种野生动物打交道的机率十分频繁，人们为了生存势必要和野兽进行搏斗。在中国云南沧源岩画中，就画有一些先民与兽正在追逐相斗的情景。这种源于求生的人与野兽之间的搏斗活动，随着社会的发展，人类生活水平的提高，以及各种社会文化现象的影响下，当人们意识到体育、娱乐活动有其自身的必要性时，也就逐渐产生了各种各样的作为体育、娱乐的斗兽活动。如斗虎、斗蛇、斗鸡等等。《尚书·舜典》与《益稷》中就记载了早在公元前二十世纪时，帝尧手下的一位名叫“夔”的掌管音乐的官，能奏起石制的乐器，指挥“百兽舞”。《战国策·齐策一》在描写齐国都城的繁华景象时载：“临淄之中七万户，……其富而实。其民无不吹竽鼓瑟、击筑弹琴、斗鸡走犬、六博踰鞠者。临淄之涂，车毂击，人肩摩，连衽成帷，举袂成幕，挥汗如雨。”斗牛活动就同各种斗兽活动的产生和发展一样，伴随着各种体育、娱乐活动而得到其自身的产生与发展。

从出土的文物来看，战国时期已出现了人与牛斗的活动，现存的战国铜壶纹饰中还刻画了一些单人或双人持刀斗牛的图案。战国之后，人与牛斗的中国式斗牛风气经久不衰。在出土文物和文献记载中也屡见不鲜。如，汉朝南阳画像石中有不少有关斗牛的画像；[唐]高彦林《唐阙史》卷下、[唐]张鷟《朝野僉载》卷四、[宋]吴自牧《梦梁录》等各代文献中均有斗牛的记载。

古今中国式斗牛之形式

关于中国式斗牛的形式，从中国出土文物提供的线索看，战国时期的斗牛主要是单人或双人的手持刀与牛进行较量。汉代，一方面继承了战国时期斗牛的风俗与习惯，一人斗一牛，两人斗一牛的形式同于战国时期的斗牛活动。资料显示，大力士赤上身，单手将牛的后肢提起，牛两前肢着地，侧首卷尾挣扎，另一力士扬掌握剑于牛前，作逼视状。另一方面又在继承的基础上创造了一人既斗牛又斗另外兽和带假面具来斗牛等一些新的方式。譬如，南阳汉代画像石中的象人举手跨步，勇斗一披毛独角，曲颈疾首猛抵的犀牛；象人赤裸上体，作下蹲状，力斗一牛，牛惊恐回视，狂奔而逃；以及一人刚斗败一兽后，又迎斗奋力角抵的怒牛的这种既斗牛又斗其它兽的斗牛活动等。

这种人与牛斗的中国式斗牛活动，数千年来虽随着社会的政治、经济、文化、宗教和人民生活方式、生产形式及民族习俗的变化和发展，在活动形式、活动规模等方面也产生了相应的变化和发展。但数千年后的今日，在中华大地上流传着、盛行着的斗牛活动，仍然是古代斗牛活动的延续，是在继承古代斗牛活动基础上而发展起来的一项具有民族特色的体育娱乐活动。目前在所开展的中国式斗牛的形式，除给牛身披红戴花，梳妆打扮外，斗牛者只穿民族或运动服装，而不戴假面具，一人斗一牛。斗牛时，斗牛者先走到牛的前面，用双手分别抓住牛的两角为预备势，也有的在抓住牛角后用头顶住牛的天灵盖等为预备势，接着斗牛者做一些假动作和牛玩耍一阵，这主要是激发观众的兴趣和寻找进攻的机会，然后斗牛者开始与牛较劲，用劲硬把牛头向一侧拧，再用一手握住牛角，另一手握下颌，继续向一侧拧，直至牛失去重心摔倒在地上；也有的用劲将牛首拧向一侧后，再用脚别住牛腿把牛翻倒在地。这种主要依靠斗牛者的力量和技巧把牛摔倒在地的中国式斗牛在不少地区也称其为犏牛。它在中国的甘肃、宁夏、河北、浙江、广西、云南等回族、壮族及汉族居住的一些省份较为流行。

中国式斗牛与西班牙斗牛之比较

提起西班牙，人们就会联想到西班牙人的斗牛，可见斗牛在西班牙之盛行。那么，中国式斗牛与西班牙斗牛又有何联系与区别呢？我们就斗牛的历史、形式、场地、观众以及斗牛者等问题的异同作简单比较。

斗牛的历史

西班牙斗牛，最早可追溯到古埃及王朝或古代罗马。传说是摩洛人入侵西班牙时，把斗牛活动带进安达鲁西亚的，然后从安达鲁西亚地区推广到整个西班牙。中世纪主要是贵族参加，十七世纪后逐渐平民化，此后产生了专业斗牛和斗牛学校，大小城镇渐渐出现了斗牛竞技场，斗牛活动日趋兴盛，直至今日成了西班牙的国术，成为西班牙民族的共同爱好，在人民生活中，越来越占有重要地位，也成为吸引外国游客的一种方式。中国式斗牛，可上溯到原始社会，出土的战国时代的文物上留有斗牛的画面，汉代斗牛活动已较盛，当今主要在回、壮等民族居住地区流行，列入少数民族运动会的比赛项目。

从历史看，西班牙斗牛是外来的，而中国式斗牛是中国自己的产物，两

国的斗牛有着悠久的历史。

斗牛用的牛

西班牙的牛是纯种的非洲种牛改良而成的，记性甚佳，通过几次披肩后就能知晓这一切，它与普通牛相比较有如狼、狗之别，极为凶猛。牛的体重和年龄有相应的要求，一般以4—5岁重500公斤的成年牛（正式斗牛士用的牛）和2—3岁，重250公斤的犊牛（斗小牛者用的牛）；有专门的养牛机构和交易斗牛用牛的场所。中国式斗牛一般用水牛或黄牛，它和用作农耕的普通牛没有多大的差别，相比之下牛的性格也就显得温和了，对牛的体重没有具体的要求，在一般性的表演中都是根据斗牛者的能力选择适当重量的牛。中国式斗牛的牛是在用作农业生产的耕牛中挑选出来的，赛后仍下地耕种，没有专门的场所和机构来养斗牛所用的牛。

在两国选择牛时，都尽可能挑选一些健壮的，年龄轻一些的，肢体完整的，牛毛色彩鲜艳的牛作为斗牛之用牛。

斗牛者

在西班牙有专业从事斗牛活动的斗牛士，斗牛士可分为斗小牛士（斗犊牛者）和斗牛士（斗成年牛者）两类。一般有志于斗牛活动并有十足的杀牛实力者可被登记为斗小牛者，当上斗小牛士后，经过长期的严格训练达到一定的要求时，再举行授剑仪式成为一名正式的职业斗牛士，作为斗牛士必须具有刺牛和杀死牛的能力。中国的斗牛者都是业余的、非专业的、没有具体的级别区分，要成为斗牛者也不象西班牙要经过专门的仪式，但要成为斗牛者，必须具备摔牛的技能。

在两国，斗牛者除了斗牛的方式不同而各自必须具备其独特的斗牛技能外，作为斗牛者必须具有一定的勇气，强健的体魄，敏捷的思维，快速的反应和对牛性格的了解和熟悉以及经一段时期的科学训练等方面的要求是相同的。

斗牛的形式

西班牙的斗牛在专供斗牛用的竞技场内进行。这种竞技场内有斗牛场、观众席以及供斗牛士用的小教堂、医疗室、牛圈等。斗牛士的进场仪式非常华丽，进场时伴随着音乐，每个斗牛士后面跟有3个助手和两名以矛刺牛手，还有拖牛尸的3头装饰过的马及数名清扫夫。进场仪式后，斗牛士们退场，此后先是以矛刺牛手出场，接着是投枪刺牛手把顶端带有尖刀的饰棒刺进牛颈。上述这些动作一般情况下是助手们做的，但有的斗牛士自己来完成这些动作。再就是进入杀牛的场面了，助手们退出，斗牛士拿着剑和红披肩，用红披肩来闪避攻击的牛，用剑来刺杀牛。斗牛的结果是斗牛士将牛刺死。这种斗牛危险性大，一不小心往往会死于牛的足下。

中国式斗牛没有专业的竞技场，一般都是临时搭棚或借田径场等运动场地来开展活动，斗牛的进场仪式相对简单，有牛人同时进场或分先后进场，进场时有时也伴有音乐。斗牛时没有助手，以双手抓拿牛角或抓拿牛角后再用头顶住牛的天灵盖，然后用力将牛向一侧摔倒。斗牛的结果是斗牛者凭自己的力量和技巧将牛摔倒在地上，牛的生命没有结束。这种斗牛安全性大，斗牛者若摔不倒牛的话也不至于被牛所顶或踏死。

中国式斗牛和西班牙斗牛的形式，都是人与牛之间的角斗，都是在一定的场地内，按各自相应的规则和要求开展此项活动。

观众及其它

在西班牙，每年从3月开始到11月止，每个星期都要进行斗牛活动，平时遇庆祝活动也要进行斗牛，斗牛的季节长。而在中国一般每逢年节和一些节庆活动等要举办表演或竞赛性的斗牛活动，斗牛活动的季节短。

斗牛活动家喻户晓的西班牙，已拥有一批斗牛迷，经常观赏和研究斗牛活动，不少观众对斗牛的观赏能力达到了一个较高的层次，对斗牛士所表演的斗牛技艺要求较高，如斗牛士虽然将牛刺死，但动作不利索，不美观仍得不到观众的称赞。在中国斗牛迷很少见，不少人对斗牛活动不是很熟悉，大部分观众对斗牛只是作为一种消遣，随意观赏，对斗牛士表演时只要能将牛摔倒在地上便能得到满足。

西班牙斗牛

在西班牙斗牛这一有着悠久历史和深受全民族喜爱的竞技项目充满了勇敢献身精神及其神话传奇色彩，光荣而又悲壮。1984年10月，西班牙著名斗牛士帕吉里以自己的血肉之躯，谱写了一曲斗牛史上最悲壮的哀歌，使整个西班牙都为之流泪。

那天，帕吉里的对手是一头重达700多公斤的黑色蛮牛，它肩胛处，赫然见烫出的编号：9，这意味着它是一头凶猛善斗、犄角尖利的优良公牛（在西班牙，只有最杰出的斗牛才能有编号）。帕吉里将斗篷解开，用红黑两面引诱着黑牛。蛮牛被激怒了，它径直向着帕吉里冲去，帕吉里轻轻一闪，按照斗牛规则，他现在应该将牛引向立在一旁的策骑斗士了。他做着动作，挑逗着这条发怒的公牛。这头狡猾诡诈的蛮牛，扫了一眼立在场中的其他几位斗士，认准了这个手扯红布、紧握长剑的人是自己的主要对手，便不顾一切地又向帕吉里冲去。这是斗牛场中罕见的蛮牛执迷现象。它在帕吉里犹豫躲闪的瞬间，用它的右角穿透横飘在眼前的斗篷，将帕吉里从地上挑起。尖尖的角刺穿了紧身甲衣，深深地扎进了帕吉里大腿上方的腹股沟处。蛮牛疯狂地在场内转着圈子，并不断地狠摇牛头。帕吉里的鲜血从伤口涌出，顺着牛角流下，迷住了牛的眼睛。尽管帕吉里疼痛难忍，但他还没有失去知觉，他在天旋地转中终于抓住了牛的左角，拼足全身最后的力气，随着蛮牛最后一次摇动，帕吉里被重重地摔在地上，其助手一拥而上，将他救了出去。这惊心动魄的场面，仅仅延续了18秒钟，上万名观众瞠目结舌，哑然无声。

帕吉里很快就被送到当地的一家医院。另一名预备斗牛士被邀请出场了，他手执帕吉里遗下的长剑，跃步跳到黑牛前面，在观众的要求下，他举剑将牛刺死，并割下它的双耳。“把牛耳送给帕吉里！”观众们呼喊。当牛耳送到帕吉里身旁时，他已经在弥留之际了。帕吉里强忍疼痛，睁开双眼，看了一下牛耳，喃喃叹道：“那真是一头好牛啊！”这是帕吉里生前的最后一句话。第二天，西班牙所有的报纸、电台、电视都报道了帕吉里的死讯，全国沉浸在悲痛之中。整个西班牙190个“健将”级斗牛士，帕吉里的座次在最前端。西班牙人哽咽地唱着《死去的斗牛士之歌》为他哀悼。

在西班牙，牛是神，斗牛者亦是神。那尖尖的牛角，不是作为祭品、奖品而割给胜利者，就是将斗牛士送进地狱。一次次那生灵的鲜血和英雄的热血同洒一地。

过去，斗牛是男人的专利。现在，西班牙又有了不让须眉的女斗牛士——体态苗条、芳龄20的克里斯蒂娜·桑切斯。桑切斯是马德里斗牛学校的一

位高材生，她已经被牛顶伤过两次，第一次在大腿上，伤口长达 20 厘米，但三星期后她又回到了斗牛场；第二次牛角戳到她腹部害得她在床上躺了一个月。在距马德里 40 公里的巴尔德莫里略，桑切斯与一名骑马斗牛士及一头体型适中的 3 岁小公牛完成了她首次斗牛表演，从而拉开了她斗牛生涯的序幕。

要想成为一名合格的斗牛士，首先要和小公牛斗，这个阶段要花几年时间，然后才能成为一名敢与强壮、完全成熟的公牛角斗的羽翼全丰的斗牛士，而通过这一阶段的女孩寥寥无几。桑切斯做为目前唯一的女性斗牛士，使得人们对她刮目相看。她经常锻炼身体，以增加体力。起初人们对女人出现在斗牛场感到厌恶、不适，然而桑切斯的出色表演赢得了观众，甚至连饱经风霜的老手们也很欣赏。

葡萄牙斗牛

葡萄牙斗牛，斗牛士分为三种：一种是骑斗士，属于职业斗牛士，其收入往往不亚于足球运动员；一种是引逗士，在公牛上场时，引逗士拿着红布引逗，尽力消耗公牛体力，为骑斗士当“马前卒”，收入低微；一种是步斗士，属于不收报酬的业余爱好者，他们在斗牛的最后阶段赤手空拳把牛制服。

葡萄牙的斗牛与西班牙的斗牛，在其“程式”上不尽相同：西班牙斗牛主要是骑斗士表演，骑斗士要一直把牛“斗”到奄奄待毙，跌倒在地为止；葡萄牙斗牛则增加了步斗士的表演，骑斗士把公牛的体力消耗一阵之后，步斗士跃入场内，徒手使牛“臣服”。相比之下，葡萄牙斗牛更富有惊险性，也更能显示人的机智和勇敢。

葡萄牙首都里斯本以北 80 公里处的桑塔林，是一座人口不到 5 万的小城，却以第一流的斗牛场和第一流的斗牛表演闻名四海，特别是步斗士的非凡表演，更给人留下难以磨灭的印象。

斗牛表演，一般在下午 4 时举行，引逗士用手中的红布挑起公牛的愤怒，公牛在连续扑空之后，牛性大发，开始乱扑乱撞起来。经过一阵以逸待劳的引逗，引逗士退场，骑斗士出场。骑斗士在与公牛的周旋中，抓住时机，将一只只带倒钩的短剑深深刺入公牛的肩胛。经过反复较量，公牛屡战屡败，肩胛上已有 6 支“箭头”，血流不止。眼看公牛的体力消耗得差不多了，骑斗士遂在热烈的喝彩声中退场，7 名步斗士随之从棚板后面跃入场内。其中一人双手叉腰，昂首阔步地走向公牛，并不断地喊道：“来呀！来呀！你这蠢货！”此时，疲惫不堪的公牛再次聚起力量，以它七八百斤重的躯体朝对手猛扑过去。面对发了狂的公牛，这位步斗士停下脚步，纹丝不动地站着。就在牛冲到跟前的一瞬间，只见他飞快迎上去，将胸腹贴在两只锋利的牛角之间，同时伸出双臂，抱住牛的脖子。公牛昂起头来，把他猛地举到空中，左摆右甩，试图把他甩掉。这位步斗士紧紧抱住牛脖子，与此同时，后面的 6 名步斗士扑了上去，七手八脚将牛抱住。在 7 个人的压迫之下，牛动弹不得，只好停止了抵抗。一人趁势揪住牛尾巴，其他人迅速离开。揪牛尾巴的人拽着牛原地转几圈，牛已无力再作任何反抗，这场搏斗就宣告结束了。

由于步斗士并不将牛杀死，所以这种葡萄牙式的斗牛被称之为“文明的斗牛”。

智利围牛

同样是斗牛，在智利则既不是把牛杀死，又不把牛刺伤，而是把牛围起来。

围牛就是骑马把牛围起来，这是牧民都要掌握的技术，作为竞技活动的围牛，就是起源于牧民的生产实践。围牛在一个圆形的木围栏里进行，围栏开两个门，一个进牛，一个出牛。围栏内的两侧各有一块长 10 米的挡板、专供围牛用。参加围牛的骑手两人为一组，因为一对骑手才能把牛围住。参加比赛的骑手数目无明文规定，视具体情况而定，每头牛只准围三次。以木栏正上方的裁判台为标准，先在左挡板上围，然后右挡板，最后再左挡板。围牛的时间没有限制，但只要在挡板前做了围牛的动作就算一围。围牛比赛，根据马匹的前肢挤住牛的部位计算分数。挤住牛的后脑部没有分数；挤住牛的肩胛部得 2 分；挤住牛的中部得 3 分；挤住牛的后股得 4 分；挤住牛的后腿扣 1 分；如果没有在挡板上将牛挤住，反而让它跑掉，扣 2 分。最后根据围两头牛（共 6 次）的积分决定胜负。

为了取得好成绩，骑手们必须选择好坐骑。一匹能围住牛的好马，必须善于领会主人的战略意图，或进或退，指到哪儿就围到哪儿。还要会横跑，在比赛中，两匹马要一前一后，后面的马赶牛，前面的马横向顶住牛犊，逼着牛向挡板方向跑。当然参赛的马还要跑得快，能紧逼牛犊不放。骑手们的穿着打扮也很讲究，一般都是头戴白色小草帽，身披毛织斗篷，脚穿黑色马靴。比赛时，只见骏马奔驰，斗篷翻飞，有声有势，威风凛凛。

要把牛准确地围在挡板上是不容易的。牛被逼赶时，往往“牛性”大发，狂奔乱窜，骑手们策马咬住牛犊，逼着它顺着围栏的墙壁奔跑。当牛跑在挡板距离之内时，前面的骑手赶上前去，用马的前肢把牛紧紧顶在挡板上，使它动弹不得；后面的骑手要紧守牛的后方，防止它突然回头逃脱。这时，民族乐队所演奏的乐曲往往是激越的进行曲，象阵阵军号催动着骑手们勇往直前，夺取胜利。

四两拨千斤——从太极拳谈各国武术

本世纪七十年代初的一个夜晚改变了美国纽约长岛的两名家庭妇女乔伊·埃登和贝蒂·森的生活，那天晚上，她俩被自己的丈夫硬拖去看一场武术表演。埃登夫人不耐烦地催促他丈夫回家去吃晚饭，但当一组年老的太极拳拳师出场表演时，她与森夫人都坐直了身子，一下子被演出吸引住了。她们看见一伙会武术的小伙子正向那些老年人冲过去，心里想：“这些可怜的老人，多残酷啊！”但是她们看到太极拳师们身手灵巧，发功将对手制服了。20年后，埃登夫人和森夫人自己也成为太极拳专家和教练。

太极拳这项中国式意会锻炼运动正日渐受到健美爱好者的青睐。太极拳动作优美，它是从一种高超的武艺演变为大众化的治病强身的体育运动的，其自卫功能已降为次要地位。事实上，太极拳师不像其他武师一样使用腰带等辅助物。埃登夫人说：“太极拳是一种自我竞赛，它是一种无形拳击的优美形式。任何身体状况的人都能练太极拳并受益无穷。”练太极拳能消除紧张，增强灵活性和平衡与协调能力，还能提高身体控制能力，这也正是人们从事健身活动所追求的。但太极拳更重要的是内外兼修，不仅可以锻炼形体也陶冶了内心。许多练习太极拳者感觉在增强心理和感觉自信方面，太极拳要比一般健身运动强，其他所有运动会使身体劳累，而太极拳则促进身体新陈代谢，恢复活力，不会对身体各关节增加不必要的负担。

—

与中国的太极拳的轻柔、缓慢、圆润相比，朝鲜的跆拳道又是另一种风格。跆拳道是一种不凭借任何器械，只靠运动员的拳脚进行对打的运动项目，这也是一个历史悠久的活动。早在朝鲜高句丽（新罗）时期就已盛行。当时作为朝鲜民间的传统武术，主要用于防身自卫，后来吸收了中国的拳术和日本的空手道等一些技击性动作，逐渐发展和普及并深受朝鲜国民的“偏爱”，被誉为“国术”。在时光飞逝的历史长河中，跆拳道运动也历经起伏，自1945年第二次世界大战后，跆拳道得到较大的发展，现代的跆拳道成型于1955年，是由韩国人崔泓熙创造的。自五十年代中期以来，随着武道的崛起，别具一格的跆拳道脱颖而出，这项具有高丽民族特色与风格的竞技项目，如今已走向了世界，从亚洲流传到欧洲、美洲及非洲的许多国家，它与拳击、柔道一样，吸引着众多的观众。

跆拳道也称“手脚功夫之道”，它有许多繁杂的规定和要求，而且还有许多独特的比赛方式。由国际跆拳道联盟主办的“世界跆拳道大会”经常采用如下四种竞赛形式进行比赛。

1. 架式。从二十四种套路中选用三种，根据动作的协调、刚劲、平衡等来评分。

2. 威力。用拳、手刀、脚后跟、脚刀、脚掌击或戳砖、瓦、木板等物，根据运动员所施展出的威力（即击或戳的程度）评分。

3. 特技。跳起踢高、180°飞脚、旋转360°、脚跟踢、脚刀踢、超过障碍物飞脚。

4. 对抗。以脚技为主，一对一徒手进行角逐，按比赛得分的高低决定胜负。

上述每个单项的比赛满分为 10 分，根据运动员的总成绩判定最后名次，总成绩以四个单项竞赛的得分总和计评，最高为 40 分。

在奥运会跆拳道比赛中，一般较多采用第四种比赛方式，即一对一的对抗竞技角逐。对抗时，运动员身穿与柔道服相似的比赛服装在四周边长为 8 米（64 平方米）正方形地毯上较量，每场比赛规定为 3 局，每局 2 分钟，每局局间允许休息半分钟。取对抗这种比赛形式，一般分 48、53、58、64、70、76、80、83 公斤等 8 个级别进行比赛（有时根据比赛需要，级别多寡临时有所变动）。在有些跆拳道水平较高的国家，还严守循序渐进的等级制，分成由低到高的白、黄、绿、绿黄、蓝、蓝褐、褐、褐黑、黑等 9 种颜色的段带。人们看比赛时，只要一看到某一选手腰间系的段带颜色，便可分辨出这位跆拳道选手级别的高低。

对抗形式的跆拳道比赛，其裁判 2 人。裁判员根据双方运动员施展“脚技”的有效分数判定得分。

在跆拳道中，对抗竞赛不仅是最主要的比赛形式，而且也最为精彩，其战术多变，紧张激烈。观众往往把视线集中在运动员双脚上，观赏他们脚的旋踢、前蹬、侧踹等动作是否击中对方的“有效部位”。因为，高水平的跆拳道运动员往往在比赛中，以合理和敏捷的“脚技”来达到制敌、护身的目的，“脚技”堪称在对抗中取胜的唯一手段。当双方运动员进行对抗角逐时，有一方用脚击中对手腰以上的任何部位（包括脸、脑）称为击中有效部位，即可获得 1 分。如果不是用脚，而是用头或拳撞击对手，就要判罚扣分。倘若用脚击中对方有效部位外的其它部位，则要视情况判罚分数，或者判无效不计分。对抗形式的跆拳道比赛，是根据双方运动员在 3 局比赛后的最终得分积累，得分高者为胜。比赛严禁“有效部位”之外的“致命打击”。所以，在跆拳道比赛中，每逢高手相遇，势均力敌，场上气氛便十分紧张，角逐激烈，“火药味”甚浓，引人入胜，这一切常使观众留恋忘返。

目前，全世界跆拳道运动的爱好者约有 3000 多万人，此项运动开展较为活跃国家和地区主要有西班牙、德国、意大利、美国、加拿大、墨西哥、英国、伊朗、土耳其、约旦、沙特阿拉伯、菲律宾、马来西亚、印度尼西亚、日本、泰国、台湾、香港等。

二

日本的徒手武术——柔道，它是以强身健体、护身和提高精神修养为目的的徒手格斗运动。

柔道源于古代日本人的徒手格斗，古代称“柔术”，柔术是日本一种古老的角力（指徒手或持短武器与对手进行搏斗的武术）。在奈良、平安时代（公元 8~12 世纪）每年的 7 月在皇宫中举行相扑比赛。这种相扑后来向两个方向发展：以表演取胜，供人观赏为目的，发展成今天的相扑；以实战为目的，为武士战争中攻防所用的，便发展成了柔术。

十七世纪三十年代，日本人吸取了中国拳术的踢、打、摔、拿等技术，结合本国国情形成了新的流派——柔术。16 世纪后半叶柔术形成体系，后来逐渐分为许多流派。而现代柔道的形成，则是身材矮小的嘉纳治五郎的贡献。1860 年，嘉纳治五郎生于兵库县御影，14 岁进育私塾学习。嘉纳学习勤奋，成绩总是名列前茅，但因为身材瘦小（即使到了成人，身高也只有 1.57 米，

体重 57 公斤)，常常受到同学欺负，这就使嘉纳产生了强身健体、免遭别人欺负的欲望。他在 18 岁入东京大学读书期间，便拜福田八之助为师，学习“天神真扬流”柔术，后来又跟“起倒流”的饭久保恒年学习。经过几年的柔术训练，嘉纳不仅增强了体质，而且感到精神饱满，自信心增强。嘉纳的柔术，博采“天神真扬流”和“起倒流”之长，自成一家，独具特色。1882 年，在东京下谷区北稻荷街的永昌寺内，嘉纳搞了一座 12 块草垫大的道场，收了 9 名徒弟，这样讲道馆柔道就此诞生了。1886 年，讲道馆柔道在与各个柔术流派的比武会上，大获全胜，从而确立了讲道馆柔道在柔术界的地位，而且，讲道馆的一些高手被聘为警视厅的柔术指导，凭着这些因素，讲道馆柔道开始发展壮大。1922 年，嘉纳治五郎提出了“精力善用”、“自他共荣”两大道旨，使柔道更加发展完善，并第一次将“柔术”改称“柔道”。1930 年，根据嘉纳的建议，在明治神宫外苑举办了日本第一届柔道锦标赛，现代柔道正式形成了。

正式的柔道比赛必须在高为 44.5 厘米，面积为 82.5 平方米的铺有“榻榻米”的正方形比赛台上进行，赛台外围设有宽为 18.18 米的“安全区”。比赛服装定为白色衣裤，上衣长至臀部以下，肥大，袖长至腕部以上。裤腿长至腿肚以下，脚腕以上。上衣无纽扣，用带子扎紧。比赛时不许带任何金属器物，指甲要剪短。比赛由正裁判主持，比赛双方入场后在相距约 3.6 米的地方站好，互行站礼后开始比赛。

柔道比赛为 1 分定输赢，即先取得 1 分者为胜。运用“投技”将对手摔得仰面朝天，或把仰着的对手巧妙地抱举到大致与肩头相同的高度时，都算获得 1 分。运用“固技”把对手按在“榻榻米”上，使对手表示认输，也取得 1 分。施用“绞技”、“关节技”收到充分、明显效果者也可得 1 分。但是运用“投技”时，如果将对手扔出场外或多半个身子在场外，则不能得分，比赛将继续进行。如果比赛的双方在比赛时间的 3 分钟至 20 分钟内均未能得到 1 分，则根据双方技术高低，比赛风格，有无犯规来决定胜负。假如双方在各方面都无差异，则判为平局。

柔道比赛要划分级别，按体重来分，可分为轻量级、中量级、重量级等；按技能来分，可分为“级”和“段”。柔道的最低级为“5 级”，循序上升为 4 至 1 级。再往上是“初段”，可以上升到 9 段以及最高为 10 段。“级”和“段”的高低由腰间系的带子的颜色表示，未定级、5 级、4 级为白色，3 至 1 级为茶褐色，初段至 5 段为黑色，6 段至 8 段为红白两色，9 段和 10 段为红色。

一场柔道比赛的时间，男子为 5 分钟，女子为 4 分钟。比赛过程中，由 3 名裁判员进行评分工作。1 名主裁判在场上执行裁判任务，评定技术，宣布胜负；2 名副裁判在比赛场地的两个角上，根据双方运动员的交战情况进行评分。比赛结束后，3 名裁判员将评分综合，由主裁判宣布结果。由于柔道是由日本推向世界的比赛项目，因此裁判术语中有许多使用“日语”。

柔道比赛中双方运动员得分的判定，以“一本”（绝对胜利）、“有技”、“效果”以及“综合胜利”表示。

1. 一本。凡能在进攻或反攻时（站立摔姿式）使用有速度、有力量的动作，将对手直接摔成仰卧姿势；肩、背大部分着地，把对手固定在垫子上达 30 秒钟；按住对手肘关节；绞住对手颈动脉，迫使对方用手拍垫认输，均可得到一个满分（即 1 分），获“一本”（绝对胜利）而结束比赛。

比赛中双方如都未得到“一本”时，可根据运动员的进攻动作、使用技术，按其质量、结果评分。

2.有技。站立摔时使用的投技要有力量、速度，及使对方背着地三个因素，把对手背部固定在垫子上达 25~29 秒，可判对手受一次“警告”处罚，使用动作者得“半分”。

3.有效。站立时使用的技法，其速度、力量和背着地较“有技”动作差一些；将对手背部固定在垫子上达 20~25 秒，得“有效”分，并使对手受“注意”处罚。

4.效果。站立时使用的技法，使对手体侧、大腿、胸腹、臀部的某一部位着地；将对手背部固定在垫子上达 10~20 秒，得效果分，并使对方受“指导”处罚。

一场比赛中，双方运动员均未得一个满分，但其中有得两个半分（有技）者，也为绝对胜利而结束比赛；都未能达到绝对胜利时，可按关分、有效分、效果分的累积来评定胜负。如果双方得分相等，则根据运动员的比赛风格、技术运用、主动进攻次数、有无犯规动作等，“综合评定”确定胜负。

现代柔道运动已有 100 多年的历史，其攻守技术仍在不断发展与完善。近年来，一些国家已将电子计算机引进到柔道训练中来，促使柔道技术产生质的变革和飞跃。人体潜能得到进一步的开掘，攻防技术联系得更为紧密，运动员的攻防能力将大大提高，柔道竞技因之也更为激烈和“耐看”。

柔道比赛中运动员施展技术时，就“单个”形式区别，主要有投技；寝技；以及由数个“单个”技术所组成的连络技。

1.投技。由站立摔和主动倒地摔的技术所组成。它包括手技、腰技、足技、真舍身技（自己先摔倒，利用身体重力将对手摔倒）、横舍身技（利用自己的身体重力把对手横抱着摔出）。

2.寝技。由垫上的抱压、勒颈和反关节技术所组成，主要指运动员摔倒在垫子上后施展控制与反控制的技能，是柔道项目独有的技术。它包括绞技（利用柔道服的上衣领子勒绞对方的颈部，使其颈动脉血流不畅，大脑缺氧而失去进攻和抵抗的能力，不得不拍垫认输）、抱压技（将对手摔倒至仰卧姿势控制在垫子上，使其不能翻转过身，根据控制时间的长短，获相应的得分）、关节技（在对方的肘关节部位使用关节技术迫使其服输）。

3.连络技。把投技或寝技中的单个技术合理、有效地连接起来，并在比赛中娴熟施展的技术。它分为两大类：第一，由自己积极、主动地施展连络技，直至击败对手（先发制人）；第二，当对手首先发动进攻时，自己利用对方的作用力，巧妙地施展连络技，将其摔倒（后发制人）。

在柔道运动蓬勃发展的今天，处在同一体重级别的运动员由于技术水平的差距甚小，实力相当，比赛中往往谁也不易摔倒谁，比赛结果以“仅差”（技术进攻上稍占优势）告终的赛例很多。这说明，仅靠单个柔道技术已难以在争夺激烈、势均力敌的国际大赛上战胜对手，取得好成绩。因此，现代柔道技术的发展特点之一，就是各国柔坛高手都在潜心钻研适合自身特点的连络技，并使之成为自己手中的“得意技”。

连络技施展时的主要特点表现为：“单招”进攻无效时，则立即“数招”并用，以假动作先暴露出自己的“破绽”，诱使对手主动发力，然后自己借势施展反攻招数，一气呵成，奏效成功。如曾创下连续 203 场柔道比赛不败的“世界纪录”、全日本冠军赛“九连霸”、世界锦标赛“三连冠”、洛杉

矶第 23 届奥运会柔道金牌得主，被誉为柔坛“盖世之王”的日本柔道高手山下泰裕，结合自己的身体特点，在比赛中经常采用“左自然体”的连续进攻组合技术，即以左大外刈、内股、大内刈，以及投技迅速转变为寝技等变幻莫测、刚柔相济的一系列连络技，辅之“迅雷不及掩耳”之势发动连续进攻，使对手捉摸不透，防不胜防。他所施展的连络技，已成为其创造优异比赛成绩的“法宝”。

柔道运动的对抗性很强，比赛中双方为了力争主动，总是一方面力图发挥自己的特长，尽量弥补自己的弱点；另一方面又要努力限制对方的特长，扩大其弱点，比赛双方始终贯穿着发挥与反发挥、制约与反制约的剧烈争夺，这些意图

的实施都是战术的合理运用而达到的。另外，柔道赛场的形势瞬息万变，运动员在场上既要按预定的技术施展，又要善于观察场上情况，果断的变换相应措施，采用合理有效的行动计策，从而减少体力消耗和无效行动。因此，柔道运动员在比赛过程中的每一个行动都具有战术的性质，即运动员良好的身体素质、技术水平只有通过一定的战术表现出来，才能在比赛中赢得主动。争取胜利。

创立现代柔道的嘉纳治五郎，为了宣传和普及柔道，曾亲自先后 13 次出访欧洲、美国和亚洲。1902 年，嘉纳到中国，面见张之洞，阐述了柔道的起源和理想。五十年代起，日本的柔道开始风靡全世界。1951 年，国际柔道联盟成立。

日本的柔道虽然已经走向世界，但它的发展方向却有些背离创始人嘉纳治五郎的初衷，柔道本是集强身、护身、提高精神修养于一体的运动，但当今柔道却进一步向竞技化方向发展，运动员的目标在于击败对手，“自他共荣”的观念淡漠了。九泉之下的嘉纳治五郎如果有知，会感慨万千。但从民族传统体育的整个发展趋势上看，规范化、竞技化却是一条必然的道路，不如此，就无法适应现代社会的需要，只能拘限于某一地域某一民族，会慢慢地湮没失传的。

三

被誉为泰国“国技”的泰拳，素以凶狠、惊险、灵活而著称于世界武林。它除了用拳外，还可以用脚、肘或膝等身体部位打击对方，因此，泰国被称为“八臂民族”。

泰拳又叫“暹罗拳”、“摩易拳”（或摩历拳），泰语称为“摩历拳”。泰拳在长期的发展过程中，形成了自己独特的风格。拳击赛有专门的赛场，赛场中央设拳赛台，是用木制的，大小约八平方米，周围围着两根粗绳，四面是石级式的座位，头等座位在下面，有靠背椅子，面对着赛台。最前面几排长椅子是两名裁判员、一名计时员和医生的座位，左边有乐队，通常由三人组成，乐器有笛子、鼓和铙钹。当乐手们奏乐时，拳师们便以严肃的态度步入比赛场内。

更重要的是，泰拳赛前都要举行极富宗教神秘色彩的仪式。每一场比赛前，在赛台边都设有小的神龛，以便拳师在比赛前作简短的祈祷，并把美丽芳香的鲜花置于神龛中，以表示对神灵的崇敬。清脆的钟声一响，出赛的拳师向自己诞生的方向跪下，用手遮盖双眼，口中诵祷，祈求神灵庇护。然后

和对手行三鞠躬礼。礼毕，台下奏起泰国传统乐曲，拳师们随着音乐翩翩起舞。每位拳师的舞蹈表演多有不同，都是根据不同的派别和造诣的深浅变化的。之后，拜师仪式开始，两位拳师各自在围栏里走一遍，随后便恭恭敬敬地俯伏跪拜。跪拜仪式各不相同。如果拜式相同，就表示同承一师，就不必比赛了。

泰拳比赛规则要求较宽，出赛时，拳师必须摘去扎在头上的吉祥带“神带”，穿戴较薄的拳套，脱下上衣，只穿蓝或红色的短裤，光脚赤膊，戴上一个硬贝壳或防止对方犯规的硬罩，以保护下部，腕部和脚上要缠上宽1寸、长6尺的绷带，脚趾甲必须剪短。比赛中摔跤、柔道、抛掷、头撞、吐唾、口咬和当对方倒下时再加脚踢是被禁止的。

每场比赛必须经过5个回合才分胜负，每一回合3分钟，中间休息2分钟。如果一方昏倒不起，裁判员从1数到10仍叫喊不醒，就判为失败。

泰国拳赛的场面既壮观又残酷，随着观众们兴奋的呼喊声和裁判员“一、二、三”的一声高喊，紧张激烈的搏斗便开始了，两位拳师犹如两只猛虎扑向对方。由于拳师们自幼就进行严格的拳术训练，身体的很多部位如膝、肘等关节，都练得坚硬如铜，拳打脚踢，拳脚横飞，往往一举手一投足就能致对方以伤残。因此，几个回合以后，往往是血溅赛台。这时兴奋的呼喊，顿时沉寂，刚才还激烈争斗的擂台，立即变为医务人员工作的场所，直到另外两个拳师登台，观众的呼喊又四座并起，仿佛刚才的流血场面不曾存在过似的。每一次拳赛结束，在泰国的各医院，总要增加一些头破血流，骨折筋伤的“伤员”，伤重身亡者也不乏其人，当然，胜利者会获重奖，失败者亦不会空手而归。

四

和人们想象中的“格斗”相反，印度尼西亚的巴厘岛上的“檀叶格斗”虽然也有血淋淋的场面，但不是为了致对方于死地，恰恰相反，而是为了娱乐，是为了增进友谊。

按规定，参加格斗者两人，裁判两人。格斗者使用的武器是一把带刺的阿檀树叶和一面古老的盾牌。檀叶用以进攻，盾牌用以防身。格斗前，表演者脱光上身，将筒裙向上拢起，用绳子或带子把拢起的裙边束紧在胯下，使筒裙变成短裤状，这样，格斗者行动起来会更加敏捷灵便。裁判宣布格斗开始，乐队奏起紧张急促的加美兰乐曲。只见一位勇士一手拿着盾牌，一手握着一把带刺的阿檀树叶，身体前倾，左腿立地，右腿作蹬车动作带动身体不停地旋转，同时两手交相挥舞着盾牌和檀叶。突然，这位首先登台的勇士发出一声惊人的怒吼，纵身一跃，向对手发出咄咄逼人的挑战。另一位勇士应声登台，与挑战者相对而立。台下观众报以热烈的掌声，为二勇士助威。此时，加美兰乐声变得更加急促，更为有力。在这紧张的气氛中，二勇士时而瞪目相视，时而旋转身体，一边寻找进攻的良机，一边警惕地预防对方的偷袭，一旦发现有隙可乘，便以猝不及防的动作发起进攻——将带刺的檀叶戳向对手赤条条的脊背。如果对方的盾牌不能有效地抵挡这突如其来的“一枪”，那么他的脊背就会被刺得鲜血直流。这样，刺来刺去，刺上几个回合，待双方都挂了花，鲜血流淌，裁判便把两人分开，宣布第一场格斗结束。紧接着又有两位勇士登台，于是第二场格斗又在加美兰乐声中开始了。这样的

格斗，每天都要连续进行几十场。

每场格斗完毕，两位挂花的勇士笑容满面地回到人群中去，一边吃着东西，一边用醋、姜和香草泡制的消炎药水擦洗伤口。流血的伤口很快就会愈合，“誓不两立”的“敌人”转眼间变成了亲亲热热的朋友。

五

如果说檀叶格斗带有“自虐”性质，那么索马里庆祝伊斯通卡节时的场面，简直就是“群殴”了。当然，这只不过是我们的外部评价，而在当地，人们将这种活动视为勇敢、坚毅的象征。

索马里伊斯通卡节，俗称为打棍子节，在夏季收获后举行。据说这个节日已有几百年的历史了，是庄稼收获后的一个庆典仪式，以庆祝当年丰收，祈求上苍赐予来年风调雨顺、五谷丰登。最初只是进行一些小型传统娱乐活动，后来一些年青人别出心裁，穿上类似古代战袍的服装，手拿棍棒为武器，模仿古代战争的模式，两军对垒，互相打斗，作为节日欢庆的游乐活动。因没有什么规定，故场面十分激烈，直打得头碰血流。但是，由于这一活动既能激发青年勇敢顽强的精神，又能满足节日娱乐的心理，故年复一年，游戏的规模越来越大，参加者也越来越多，甚至有带上斧头、刀剑的，使打斗场面更为惊心动魄。沿袭至今，打棍子节已是索马里各地都要举行的夏季庆祝丰收的活动了，只不过将木棍改为树枝而已。索马里政府每年组织大规模的打棍子节活动，邀请官员、酋长和外宾观看，全国各地也欢庆这一节日，索马里村镇也不例外，从阿夫戈伊镇的庆祝活动，可以窥见一点打棍子节的大概情形。

阿夫戈伊镇是一个有几万人的小镇。节日那天，一股股人流从四面八方汇集到镇西北的一大片空场上，围坐观看。场子中间用石灰划出一条醒目的白线。数千名来自各村的参加游戏者头扎一块色布，额前垂一根丝缕，腰缠花巾，有的还穿着印有非洲特有的大花朵图案的圆领战袍。各村参赛者都有各自的标记。他们个个身强体壮，黝黑的皮肤在阳光下闪闪发光，手持树枝，伴随着非洲战鼓节奏强烈的鼓声，跳起粗犷奔放的伊斯通卡舞。

活动开始了，人群分成两队，他们拿着树枝，高唱着“我们决不后退”的战歌，列队分站在白线两边。一个仲裁人来到场中吹响喇叭，对阵双方，齐声呐喊，高擎树枝，冲向白线，进攻对方。人们左手拿树枝格挡，右手挥动树枝反击，向对方的脸上、头上、身上劈头盖脸地猛烈抽打。一时间，鼓声喧闹，喊声震耳，树枝抽打声连成一片。但见人影晃动，树枝漫天飞舞，尘土飞扬蔽天，战斗场景壮观激烈。身着鲜艳民族盛装的姑娘们，在人群中吹口哨，唱战歌，为小伙子们呐喊助威。一些抵挡不住抽打而奔窜逃跑躲藏者，便要遭到妇女们奚落：“胆小鬼，回到阵地去！”场上的人奋勇争先，表现出英勇顽强的剽悍气概。按规定，如果哪一方能把对方打退，冲过白线，便算胜利。而事实上，在打棍子节中，参加抽打活动的人很多，数千人一齐混战，总是难解难分。为了防止意外，常常由警察出面，也挥动树枝杀入阵中，奋力使双方脱离接触，有时还不得不动用消防车的高压水龙冲散人群，以结束战斗。

打棍子节一般要持续三四天，人们走亲访友，设席待客，晚间在街上跳起民族舞蹈，欢庆丰收佳节。

六

看武术比赛，可以从四个方面对运动员进行评判，辨别优劣：

第一，看动作是否规范。这在武术裁判中分值占 60%，是区别运动员优劣的主要标准。武术圈内有句行话，叫做“动圆定方”，意即动作绵绵不断，衔接圆润，切忌矫柔造作，衔接脱节，而停顿亮相时须身架方正。故武术比赛时，运动员的一招一势都需符合规范，外观形体要恰到好处，就象体操中的手臂、腿部、躯干到位一样，武术动作讲究手型、步型、手法、步法、身法、腿法，乃至细微的眼法，都要随动作变化而变化，虚实有间，起落有致，符合标准，让人看来赏心悦目。一个明显或严重错误，会破坏整套动作的美感。所以裁判对观众认为不起眼的微小错误扣 0.1 分（10 分为满分），对明显错误扣 0.2 分，对严重错误扣 0.3 分。

第二，看劲力是否协调。这是一般人难以辨别和判断的，即使是裁判，判断也不尽一致，譬如器械中的刀枪剑棍，拳术中的长拳、南拳，尚可对劲力稍辨一二，而对象“绵里藏针”见长的太极拳，则很难分辨。劲力协调须发力顺达，周身协调，刚柔得当。譬如太极拳，看似柔和缓慢，绵绵不断，实际上是由松入柔、运柔成刚、刚复归柔，间或还有刚快发劲和跳跃、震脚等劲力动作，整套动作虚实分明，颇具攻击性。

第三，看整体的精神、节奏、风格、内容，通俗地说，据此评出的得分，就是所谓印象分。看精神，就是看运动员能否在全套动作里气势贯通始终，给人一种气势饱满的感觉，乃至在收势后仍有“势断气不断”的气概；看节奏，就是看运动员在全套动作中能否把握住快、慢、动、静的变化，是否有韵律并能恰如其分地表现出来；看风格，即是看运动员在下面三个方面的表现如何：1. 是否与武术的风格接近，即不能把武术表现成舞术（舞蹈）风格；2. 是否与所练的项目风格接近，而每个武术项目都有自身快慢节奏、刚柔动静特点，视运动员能否把握得当；3. 看他（她）能否突出自身的个性特点，给人一种既恰如其分，又独树一帜的风格；看内容，是看自选动作的编排构思，布局是否连贯、新颖。

第四，运动员出现失误或违例将被扣分。如运动员在比赛中，腾空落地时坐地、手扶地、器械损坏、软兵器缠绕、器械落地等，属失误，扣分；如运动员在比赛时不慎踩线、出界、超过或不足比赛规定时间（除太极拳规定在 5 分到 6 分钟之外，其余项目均规定在 1 分 20 秒左右）等，属违例，扣分。

有了上述裁判标准，我们就能更加投入地观赏武术比赛了。

肌体的协调，身心的合谐——气功和瑜伽

人的生命是世界上最奇妙的组合体，如何将人的机体调整到一种最佳状态，并且长时间保持这种状态，是人类从诞生的那一刻起就面临的古老课题。中国的气功和印度的瑜伽可说是这方面的成功探索。

—

气功，是中华民族古老而优秀的文化遗产组成部分，有着几千年的历史，对锻炼体魄，陶冶情操，延年益寿，防身御敌，丰富人们的业余文化生活都有着极为重要的作用。

今天人们所说的“气功”，古代被称为“导引”，即“导气令和，引体令柔”，意思是通过一定呼吸方式的行气和肢体的动作，使身体的各个部分和谐、柔软，达到养气、养神、养形的目的。

传统的中国医学理论认为：喜、怒、哀、乐、忧、思、恐过极，就会引起精神上和内脏器官的病变。人们胸怀坦荡而无所忧虑，有助于身心健康。中华民族经过数千年不断实践探索，找到了气功这一行之有效的身心协调法。“气”就是人们呼吸空气以及人体内在的“元气”。进行气功锻炼，就是锻炼人体内在的元气，达到增强人体对疾病的抵抗力、对周围生产和生活环境的适应能力，增强肌体的恢复能力，满足人们对健康、长寿的追求。因而，这一古老的体育健身活动，在几千年的历史长河的运转中，不断地丰富和发展，为越来越多的民众所接受，即在科学技术高度发展的现代社会里，也越发显示出其不可替代的作用。

中国气功在其漫长的历史衍变中，经历了不同时期的变化反复，产生了许多的流派和代表人物，其理论意识也逐渐增强。

最初的古代导引行气术是由舞蹈发展而来的。在原始社会中，每逢节日、集会或祭祀、庆典，人们都要身披兽皮、头戴花环，手挥羽毛或武器，载歌载舞。舞是人们表情达意的重要手段，也成为人们生活方式的重要组成部分，人们用舞蹈表达自己内心的感情和对神灵的祷告，多模仿飞禽走兽的神态，或重现行猎场面。在这个舞蹈的实践过程中，人们身体的多个关节得到了松弛，精神得到了调节，舞蹈的健身医疗作用逐渐为人们所发现。

随着社会的发展和进步，健康、长寿愈益成为人们理想的愿望和追求的目标。在这个愿望和目标的指导下，人们开始积极主动地去寻觅实现目标的手段，由此而确立了行气导引的地位。

春秋战国时期到两汉，中国的社会结构发生了巨大的变化，出现了百家争鸣的空前浓厚的学术气氛，医学与哲学相结合，阴阳五行、精、气、神等的哲学概念引入到医学中，形成了中国独特的中医理论。在中医理论的指导下，导引行气术迅速地发展起来，出现了两大养生派别。一派是强调“动”，以肢体活动为主，配合呼吸运动和自我按摩，即导引；另一派则强调“静”，通过控制意念和呼吸运动养生治病，即行气术。虽然后来导引术与行气术按各自不同的途径发展演变，但因他们都是通过修炼人体“元气”，以求身心协调，所以人们往往用“气功”来概括这两种类别的健身方法。

气功有一套独特的锻炼方法，它包括调身（调整体态各部位姿势）、调息（调整呼吸频率）、调神（调整控制神经活动）。这三者相互联系而又相

互制约，故而气功流派和功法虽然丰富而多样，但它们都要求习练者必须做到放松入静、意守运气再加外导动作三者协调，缺一不可，而练功的要领更是要求松静结合、动静结合、练养相兼、意气相依、准确活动、循序渐进。

元极功源于“太一道”。“太一道”创于金代，盛行于元朝，流传于河南、河北一带，创教祖师为金代太一真人、元代一悟真人萧抱珍。五世鼎盛，七传而衰。于明清之际，“太一道”北衰而南移，在江南楚天一带布道，渐而流散于民间。当代传人张志祥打破旧门规，将无极功法公布于世，以求仁人志士，共参同研，永久共进，祛病强身，揭示天地人体奥秘，造福人类。经有关主管部门批准，1992年12月26日，中国元极学研究会成为全国性学术性团体。目前，无极学组织已遍布中国大陆31个省市自治区，世界上13个国家和地区亦有元极组织，到1992年12月中国元极学研究会在美国正式成立，中国元极学已在美国七个州十几所大学广为传播。日本元极学普及会成员已达200余人，全国有元极学员400余人。

元极功理论核心是元极图。它妙合太极图之精华，其核心是“阳中阴”极化后的“皇极”，位于“太极图”的中央。元极祖师在“太极图”气化宇宙的基础上，彻悟阴阳之理，妙通“阴中阳、阳中阴”之玄，由“阴”、“阳”、“阳中阴”、“阴中阳”，而创新三元——元气、元光、元音，由“三元”进而溯源穷本，直悟归根处，而首立“三极”——太极、皇极、无极，依三元、三极而确立了“元极图”，至此，二千多年来元极师祖对于“皇极”的伟大发现，使“太极图”二千多年来没有突破的“一生二、二生三、三为何”的境界得以阐明，使中国古代的修练理论得以升华。元极图的诞生把几千年来的修练（气功）从“元气”的层次，突破到“元光”的层次和“元音”的层次。

元极图概括了无穷无尽的道理。元极图外圈为无极，表征宇宙系统运动达到和谐的真空界，构成完整的一，出现“其中有信（音）”的境界。音者，为宇宙的信息系统。由于“音”为宇宙高层次的本源，被定名为“元音”，是无极真空界的实质。

中间曲线剖判出阴阳而为太极，表征宇宙系统内部阴阳对立运动“一生二”过程的虚空界。在这里古人高度概述了这一层次“通天下一炁耳”，“炁”为宇宙的“有物”、“有象”的物质系统，故“元气”是太极虚空界的本质。

内面两个小圈分别表示太极阴阳运动过程中所出现“其中有精”的第一步，是“二生三”的基础，也是“二生三”的媒介。

中央的圆圈是皇极，是“阴中阳，阳中阴”的合和体，皇极处于太极中央，由“阴阳精华”聚合而成，表征宇宙系统运动稳态形成的太空界，展现出“其中有精”的境界。精者乃精华，为光也，是能量系统。故“元光”是“皇极”太空界的实质。

元气、元光、元音为天地万物的物质基础。修炼就是将人体内的“万物”归还于天地（阴阳）之中，循太极规律生化元气，由元气化生元光而达于皇极，经过“气光”的极化返还于无极，通化元音；进而三元极化，复归三极。三极极化而复元，臻于无生境界。明通了宇宙天地的生化运变，就能把握元极修炼的根本；反之，由人体修炼过程的慧观亦可以掌握天地宇宙的客观规律。掌握了这个客观规律，就可更好地调节平衡人体肉身肌体和精神世界，使之合和、协调，达到健身祛病的目的。

二

在身体和精神之间存在着一种永恒不变的转化和相互依赖的关系，人体是包藏身、心、神综合体的个体。身体不可能从这一整体中分离出来而独立存在，任何一种训练当其有效地促进了这一整体时，也就成为一种实现自我的方法，其目的就是为了使身体做好承担自己职责的准备。

印度的瑜伽就是通过身心的控制，改善精神状况，使人们精力充沛，协调身心健康。瑜伽的任何一种坐法和调息，通称哈太哈瑜伽（Atha—Yoga）。它十分重视宇宙能量和按照一定节律通过鼻孔进行呼吸，而伴随姿势练习时的呼吸同样很重要。它不仅是一种有助于获得理想健康、永葆青春和延年益寿的有效方法，而且可以发展克服自身弱点的内力，冷静地承受生活中的各种压力，为身体适应较高阶段的瑜伽练习做好了准备。

瑜伽坐法和调息练习的目的，既着眼从人体的物质改变，也包括心神的控制，即构成意识的能力，这有益于内力的改善，发展积极、乐观的人生观，解除对早衰和死亡的畏惧，从而进入一个身心协调的宁静状态。而那些凡是知道将瑜伽坐法、调息练习以及思想或注意力的控制很好地结合在一起的人，是可以达到理想的境界的。

按照瑜伽理论，全世界的人大体分为四种类型：智力型、活动型、情绪型和沉思型。不同的类型的人采用不同的瑜伽修炼方式：那些智力型的人应考虑采用智瑜伽（Juana），培养明智和有洞察力的方法；活动型的人应考虑行瑜伽（Karma），这是一种没有利己动机的活动和提供帮助的方法；那些情绪型的人应考虑采用道瑜伽（Bhakti），这是献身和爱的途径，在那里个性将被融解，而个人将成为完全不谋私利的人；对于最重沉思的人应用虑瑜伽（Raja），即通过内心注意力的集中去控制和支配心理的方法。而王瑜伽所推荐的相宜方法和姿势及呼吸调节的练习叫做哈太哈瑜伽（Hatha），也叫做日月瑜伽，目的在于得到平衡、内心的稳定和精神的安宁。而要得到精神上的发展，身心健康是极为重要的。因而哈太哈瑜伽和王瑜伽是彼此的补充，它们在精神解放松弛中构成了同样作用。

还有其他许多瑜伽，同神力结合的宇宙能量瑜伽（Hun - dalini），通过冥想控制思维的静虑瑜伽（禅定，Dhyana），重复神诵词的曼特拉瑜伽（Mantra），控制意志的拉亚瑜伽（Laya），支配性格控制力表现的沙克蒂瑜伽（Shakti），在冥想期间采用象征姿势的象征瑜伽（Mudra），以及实现神秘体验的扬特拉瑜伽（Yantra），所有这些变化形式都属于四种主要瑜伽之中。这些丰富的内容，是印度人民在历史长河中对人体科学高度的总结，闪烁着印度哲学的思想光辉，它全面地阐述了身体和宇宙，身体和精神，姿势、呼吸和意念，道德、锻炼和智慧诸多方面的相互关系和作用，这些坐法和姿势针对各种机能和器官的失调和疾病，起到调节的治疗作用。它们不是被动地适应环境，而是积极主动地去超越自我。

瑜伽的坐法和姿势，相对地说来，不需要力量、耐力素质，但需要很好的柔韧性，而柔韧性的提高，对正确地完成瑜伽坐法和姿势、达到身心协调、祛病强身、健康长寿有着极为重要的意义。

哈太哈瑜伽通过身心的控制使身体和精神得到净化，以保证极好的健康状况。它使人们能充分挖掘自己的潜力，如果一个人在身心之间达到平衡和协调，这一目标即可达到，随后，即可发展精神的高度集中，导致自我的实

现。

构成哈太哈瑜伽的三个不可分割的因素是：精神的控制、调息、瑜伽坐法。完成精神和正确呼吸协调的瑜伽坐法练习将很快地产生效果，有益健康的感觉将传至全身。思维聚集的能力是如此之大，以至于一旦我们知道思维如何支配到身体的每一部位，它将有助于能量的激发并使整个机体充满新的活力，而那些机能则可以在完全有意识的控制下产生。

调息的目的主要是获得对作用于体内生命力的控制，同样，它有助于保证机体内潜在精神能量的唤醒和释放。由于调息的帮助，我们才可能将宇宙的能量转变为人体的能量，这样才能保持身体内力的平衡。

瑜伽坐法的益处不仅表现在可以再生的机制、加强神经系统的腺体，而且它可以治愈身体和心理上的疾病，使人体完全处于精神控制之下。

瑜伽坐法及调息练习是促使身体协调发展的一种有效手段，也是使精神获得发展的一种高效、有力的工具。把它们与精神控制相结合进行有规律的练习，将与生活中的消极因素，例如愚昧、懒惰、极度兴奋等，做卓有成效的斗争，这样，也就增强了人的意志力。当有规律地练习这些坐法时，它将使人们获得灵活性、平衡、坚韧、巨大的生命力以及对疾病的抵抗力。

三

在科学技术高度发展，物质产品日益丰富的今天，人体科学的研究相对来说是极为落后的，就人体科学而言，医学在免疫学、器官移植、遗传学等方面取得了令人震惊的突破，但对神经科学、特别是对精神世界的研究却相对地显得软弱无力。中国的气功和印度的瑜伽，是东方古老文明中的两颗璀璨的明珠，是东方人体科学宝库中无与伦比的宝藏。如何发掘这丰富的宝藏，使之造福人类，是人们今后重要而长期的研究课题。如果我们想具备健康的体魄，免除疾病并获得长寿，如果我们真诚地希望发现有可能保持健康和恢复精力的方法，如果我们正在寻找发展肌肉而不仅仅是为了外在显露的手段；如果我们希望延缓衰老、推迟死亡，……那么，我们都来练习气功和瑜伽吧，因为气功和瑜伽能够同时满足我们身、心、神三方面的需要。

仿天象地局，一子定乾坤——中外民间棋艺活动大观

古今无同局的中国围棋

中国古籍《世本》记载：“尧造围棋，以教丹朱”。《世本》成书于战国，说明围棋至少产生于这之前。春秋战国之后，历史上关于围棋的记载逐渐增多，有关围棋的历史文物也开始不断发现。

围棋分黑白两色，但棋子数的多少随棋盘道数而定。而棋盘道数的多少，又因时代的不同而不断变化，这也说明了围棋是在逐渐发展变化，日趋完善的。

在甘肃永昌县鸳鸯池出土的原始社会末期的陶罐，不少纹有黑色、红色甚至彩色的条纹图案，线条均匀，纵横交错，格子整齐，形状很象现在的围棋盘，但纵横线只有十至十三道，而不是现在的十九道。考古学家们称之为棋盘纹图案。假若这些就是围棋的最早棋盘形，而这种早期的围棋的下法又如现代围棋，则那时的围棋子数应是： $10 \times 10 = 100$ 子或 $13 \times 13 = 169$ 子。当然，这作为假设，还需要更多的史籍以及文物方面的佐证。

在内蒙古发掘的一座辽代古墓中，挖出围棋方桌，高 10 厘米，边长 40 厘米，桌上画有长宽各 30 厘米的围棋盘，纵横各 13 道，布有黑子 71 枚，白子 73 枚，共有 144 枚，基本接近 169 枚（假若有散失的话），可以推断其下法应该是很接近现代的下法了。

1971 年，在湖南省湘阴县发掘出一座唐代墓，随葬品中的围盘，大小呈正方形，纵横各 15 道，这个时期的围棋应该有： $15 \times 15 = 225$ 子。

1954 年，河北省望都汉墓内出土的文物，证明东汉时的围棋盘已有 17 道。1974 年新疆吐鲁番唐墓内出土的仕女图中的围棋盘也是 17 道。这种围棋当有： $17 \times 17 = 289$ 子。

现代早已流行 19 道棋盘，黑白方共有 $19 \times 19 = 361$ 子。而在西藏地区和尼泊尔、锡金国内，还继续采用 17 道。

以上情况说明，围棋盘的道数和棋子数，经历了一个从少到多的发展过程，最后到 19 道，361 子；而且可能由于交通和文化交流方面的限制，在同一时代，不同地区可以有不同的发展速度。可以以一种道数的棋盘为主，而同时使用两种以上不同道数的围棋盘。

围棋子数的众多，使它可能成为世界上动用子力最多的一个棋种，而如此众多的道数、子数和它的特殊行棋规则，又使其棋局变化无定，尚未发现人们对弈出完全同样的棋局。

围棋一般是两人对弈。对局时在棋盘的交叉点上轮流放子，每次只能放一子，下定后不准再移动位置。这样每一交叉点上便有放置黑子、白子或空着不放三种情况。那么整个棋局上有多少种情况可供变化呢？北宋著名的科学家沈括在《梦溪笔谈》中作过一次有趣的计算。他说：“其法初一路可变三局，自后不以横直，但增一子，即三因之，凡三百六十一增，皆三因之，即是都局数。”意思是说，两人对弈时，棋盘上的每一交叉点都有可能出现放置黑子、白子或空着不放三种情形。一个交叉点有黑白空三种变化，两个交叉点有 $3 \times 3 = 3^2$ 种变化，三个交叉点有 $3 \times 3 \times 3 = 3^3$ 种变化，……依次类推，361 个交叉点就有 3^{361} 种变化，这还不包括打劫、提子后再下子等的变化。 3^{361} 是一个很大的数字，用现代表达方式可写为 1×10^{172} ，假设每秒钟

进行一种变化，每天有 $60 \times 60 \times 24 = 86400$ 种变化，每年有 $86400 \times 365 = 31536000$ 种变化，可换算简写为 3.15×10^7 。进行完所有的棋局变化，至少需要一百多亿年。由此看来，围棋的变化数实际上是无穷无尽的。故而北宋张拟在《棋经》中说：“自古至今，弈者无同局”。正因为围棋变化的无穷无尽，对局规则的简易独特，使其产生了很强的趣味性，许多游艺活动消亡了，而围棋活动却越来越受到世人的瞩目和喜爱。

契丹人的棋类活动

在古代中国的少数民族中，棋类活动较为流行的要算契丹人。据文献记载和近年来考古发现，围棋、双陆棋等已从中原传入契丹人，但尚未发现象棋传入。契丹人民间也有简单的棋类。

1. 围棋。围棋历史悠久，在中国出现当不迟于春秋战国之间，并传入契丹人。解放以来在辽墓中曾多次发现棋具实物，证明辽代围棋已很流行。1954年辽宁省锦西孤山萧孝忠墓出土围棋，有陶制棋子76枚，黑白二色。圆饼形，模印花纹，但棋子不足数，未发现棋盘。1966年朝阳纺织石常遵化墓，出土围棋子，白色子为玛瑙制成，相当精制。1977年在内蒙古歼汉旗丰收公社白塔子大队发现一座辽墓，出土有全套棋具。棋盘作方形桌，高10厘米，边长40厘米。桌上涂白漆，木质已朽。桌心长、宽各30厘米处布置围棋子，纵横各13行，现存黑子79枚，白子76枚，计155枚，清理时有空格处。出土时黑白两色棋子作进行中的棋局式摆在盘上，棋子均置于棋盘纵横交叉线上，这为我们再现了辽代围棋全套具和对奕的情景。

2. 双陆棋。双陆棋为我国博戏，起源很早，相传由天竺传入，盛行于南北朝和隋唐时期，也传入契丹人。因局如棋盘，左右各有六路，故名。马作锥形。黑白各15枚，两人相博，骰子掷掬马，白马从右到左，黑马反之，先出完者为胜（见[宋]洪遵《谱双》）。辽宫廷盛行双陆戏。《辽史·圣宗纪三》载，统和六年（988年）九月“丁酉，皇太后幸韩德讓帐，厚加赏赉，命从臣分朋双陆以尽欢。”《辽史·伶官传》载，辽兴宗与其弟重元对弈双陆棋，“又因双陆，赌以居民城邑。帝屡不竞，前后已偿数城。……一日复博，罗衣轻指其局曰：‘双陆体癡，和你都输去也！’帝始悟，不复戏。”辽道宗竟以数城与其弟对奕双陆棋。[宋]洪皓《松漠纪闻》载：“[辽]道宗末年，阿骨打来朝，以悟室从。与辽贵人双陆，贵人投琼不胜，妄行马，阿骨打愤甚，拔小佩刀欲割之，悟室急以手握鞘，阿骨打止得其柄，杙之其胸。”同书又载，契丹人与女真人对弈：“辽亡，大实林牙亦降，后与粘罕双陆争道，粘罕心欲杀而口不言。大实惧，及既归帐，即弃其妻，携王子宵遁。”双方对弈。因争胜负产生杀机而动起武来。双陆棋也传入金代，据《松漠纪闻》载：“燕京茶肆，设双陆局，或五或六，多至十，博者蹴局，如南人茶肆中置棋具也。”

双陆棋具已有实物出土。1974年在辽宁省法库县叶茂台公社叶茂台大队发掘之辽墓中，首次出土漆木双陆棋一付。棋盘为长方形，在两个长边各雕出一个月牙形纹样和左右共12个圆坑（左右各六，是语双陆），雕处涂以白色，盘上堆放着30粒锥形棋子，黑白各15粒。旁边还放着两粒角骰，已腐朽。这是在契丹妇女墓发现的双陆棋具。可见双陆棋在辽代之盛行，这也是契丹人受中原文化影响之一点显现。

3. 民间棋类。1980年在辽宁省文化局组织的全省文物普查中建昌县王宝营子公社城子沟大队战国城址中的辽墓中，发现一石棋盘，棋盘是利用自然河卵石刻制，近方形，两面扁平，各刻一棋盘，棋盘外边均有刻字，一面三字，一面一字，字均不识，其中有两字连书一起，可能与棋面有关，这可能是契丹大字。其中一种至今当地人仍会对弈，称为“老虎吃绵羊”。另一面无人了解。这可能是流行于当地村民，包括汉人、契丹人的棋具，为他们劳动之余的体育活动。

另一种“围棋”——藏棋

一九五九年，锡金王子辛格·纳姆加尔（译音）访问日本，对棋界来说是一件大事。这倒不是因为王子提出了要与日本选手下棋，而是因为他随身携带的物品中，有一件与他形影不离的心爱之物，那就是布制的，上面画有纵横各十七道线的棋盘。这棋盘犹如晴天霹雳一般，顿时轰动了整个日本棋坛！除了有人在照片上看到过中国河北省望都县出土的东汉十七道线古棋盘之外，生活在二十世纪中叶的日本人，还是第一次面对这种古老的棋盘。更何况有人还想用这种棋盘与日本选手交锋呢！锡金的围棋从何而来？好奇心切的记者纷纷前来采访。询问之下，锡金王子答曰：“我的棋是从西藏的达赖喇嘛那里学来的。”呵！谜底揭晓了。原来这就是神秘的藏棋。

藏棋的正式名称叫“密芒”。在藏文中，“密”的意思是“眼睛”，“芒”的意思是“众多”，故“密芒”也被人俗称为“多眼棋”或“多目之戏”。在西藏，类似“密芒”那样，用黑白子在纵横交错的棋盘上应对进退的盘上游戏，还有许多种。如“吉波吉之”（可译为“王子与臣民”）、“萨纽拿姆夏”（可译为“天堂与地狱”）、“吉”（可译为“排队”）等等。但这些盘上游戏一来较藏棋远为简单；二来发明又较晚，大约在十三世纪前后才流行于世，远远比不上“密芒”历史悠久。所以，把“密芒”称之为藏棋，是当之无愧的。如果把一幅藏棋摆在商店的橱窗中，过路的绝大多数行人一定看不出它与围棋的区别。即使是比较细心的爱好者看到了，大概也会把它误认为是“小号围棋”吧？的确，单从外形来讲，除了藏棋棋盘是纵横各十七道线路，围棋是纵横十九道线路之外，再也找不出它们之间的区别了。然而，一旦涉及到棋规方面，二者之间的差别就明显了。第一图就是藏棋在对局开始前的形态。它与围棋的不同之处在于：

第一、藏棋棋盘只有纵横各十七道线路。

第二、藏棋是由持白棋的一方先走。

第三、开始对局前，要在藏棋棋盘上摆好十二个子，黑白各六枚，交叉摆放。如图一所示这十二个子的位置是固定不动的。

由此，引出了藏棋与围棋的第四个差别，即藏棋没有让子棋。对局双方如果实力有差别，一律用“贴目”的办法来解决，具体“贴目”多少，由双方在局前商定。例如，某人的水平相当于5段，对手水平相当于初段，二人对局结束数棋时，5段的一方就要“贴”给对方5个子。如果是九段与初段对局，9段的一方就要在数棋的时候“贴”给对方10个子（西藏实际上并没有段级制度，这不过是举例而已，因为日本棋院规定：如果水平相差一段，

则上手方要“贴”给下手2目半，即 $1\frac{1}{4}$ 子）。

藏棋关于提子的规则和围棋基本一样。凡是没有“气”的棋子都要从盘上拿出。但是，当涉及到死活及提子后的杀着时，则与围棋有了重大的区别。藏棋凡遇到对方提掉自己一子或数子时，既不允许立即点入己方刚被提掉子的地方去点死对方的一块棋，也不允许立即在刚刚被对方提过子的地方“扑”入去反叫吃或反杀对方数子。凡遇到这种情况，己方必须先别处走一手（类似打劫时的要劫材），须待对方在别处应一手后，己方才可以回过头来在被对方提过子的地方走棋。为了清楚起见，请看图二。按照围棋的规则，图二中的黑棋已是净死之形。按照藏棋的规则，则这块黑棋并非净死！因为白1叫吃，黑2提去白三子时，白方不能立即在 位点眼破“弯三”，而要先去别处走一手。等黑方在别处应一手后，白方才能点眼杀死这块棋。如果白方在别处走棋时，黑方置之不理而在 位补活，白方也就只好满足于在别处再走一手了。

白1“扑”、黑2提时，白方不能立即在1位反提。而要先找“劫材”，待黑方应劫材后，白方才可在1位提数子。

黑7提时，白方不能立即在 位叫吃，也须先在别处“找劫”。

吃“接不归”是可以的。见图五。白1补，黑2提时，白方在3位“叫吃”。这已经算是在“别处走过一手”了。于是，下一手方就可在1位提掉黑方5子。

对杀时更要注意！1紧气，白2提二子时，黑方不得即在 位继续紧气！以此类推，在双方对杀紧气时如果遇到“丁四”“刀把五”或“梅花六”等形状时万要仔细地计算清楚。如果找不有效的“劫材”的话，计算杀气的口诀“三三、四五、五八、六二”就会变成错误的计算方法了。

除了上述这几条外，在其他各个方面，藏棋的棋规与围棋完全一致了。

藏棋关于提子后杀着的规定，似乎与“凡是没有‘气’的棋子都要提出盘外”这条规则矛盾。然而，它与打劫的道理却颇为相近。它使双方的棋不致于被对方轻易地杀死，开阔了逃跑一方的生路，增添了攻击一方的困难。就这一点来说，这条规则是有趣的。

藏棋关于对局开始前要先固定放置黑白各六个子的规定，则大大地限制了棋局的变化。对于棋艺的发展和进步是非常不利的。其实，藏棋关于提后杀着的规定，也是为盘上这十二个“置子”服务的东西。要使双方的棋不致于轻易被吃，对藏棋来说是至关重要的。试想一下，如果双方在第一个局部的交锋中，某方就已经死掉了一块棋，哪这盘棋的胜负也等于定局了。因为在其它局部，双方的“置子”分布均衡，已没有多少可变化的余地。双方势力的分野也将迅速地确定下来。只要吃掉棋的一方在以后的战斗中下得稳一点，哪怕是保守一点，只要不出大毛病，即可稳操胜券。

如果出现了这种情况，对局是否要继续进行，大概就没有什么意义了吧？所以说，在“置子”众多的情况下，如果没有关于提子后杀着这条规定，藏棋的胜负将在很大程度上由双方投入作战的第一个局部来决定。或吃亏或死棋，都几乎是不可挽回的，根本谈不到全局问题。这种不合理的现象，显然是应该设法避免的。

中国古代围棋在开始对局之前，要先在对角星的位置上固定放置黑白各二个子。很早已经有人认为这对发展棋艺不利了。日本大约在永禄年间（公元1558—1569年），已逐渐废除了放置“座子”的规定。中国到了本世纪初，也逐渐采用了现代围棋不放“座子”的下法。藏棋要在十七道棋盘上放置十

二个“座子”，无疑比中国古代围棋更要落后得多。然而，也正是在这一点上，可以得出重要的结论，即藏棋的历史比十九道棋盘的围棋要古老得多。

藏棋不搞正式比赛，所以也没有限制时间必须下完的规定。一般的人大约用三四个小时即可下完一局。但棋艺水平比较高的人下棋则很慢，下一盘棋要花一天的时间，甚至通宵达旦才能终局的事情，亦属屡见不鲜。民间曾流传着某藏王与王后棋逢对手，一盘棋苦战了三天三夜才分出胜负的故事。通常，如果夜幕来临而棋还没有下完时，就要把这盘棋妥善放好，不让别人乱动。第二天经公证人及双方认可，方始继续对弈，直到终局。这就很象现代围棋比赛中的“封棋”了。

尼格尔

即藏围棋，主要流行于四川阿坝藏族自治州的红原、阿坝、若尔盖地区，行棋方法与围棋和藏棋有很大的不同。

棋盘为方形，上面纵横各十四条等距离的平行线，正中小方格内，划一条对角线，为中线，棋盘也可以小到六线，多至二十几条线不等，但线条必为双数。棋子分黑、白二色，十四线棋盘各为 88 个，通常用石子代替。

布局。持白子一方先在“中线”任一端布子，黑方则必须在“中线”另一端布子，然后按白、黑顺序，在棋盘纵横交叉点任意布子，直至布满所有交叉点。

行棋。黑方行走。“吾亨”即黑子占有棋盘上一条横线和一条纵线上的多交叉点时，便可在棋盘上任意取去（吃掉）对方同等数量的棋子。“尼格甲克”即占有棋盘上一个格子的四个角，遇此可在棋盘上任意取去（吃掉）对方一子，占有几个小方格的四个角，便可吃掉对方几个子。

黑方按上列情况取掉白子后，白方亦要按布局取掉黑子。若黑、白双方在棋盘上均无“吾亨”和“尼格甲克”棋形时，便抽去“中线”两端的黑、白子，然后按黑先白后顺序开始行棋。

行棋规定：每一着只能依次走一格，每着只能沿横线或纵线行进，不得对角行进，本方棋子数少于棋盘线数时，可任意在棋盘上跳走。

行棋中，走成“吾亨”或“尼格甲克”，便可按布局完后的吃法，吃掉对方的棋子。“然基克”吃法，即跳吃，一方棋子从对方棋子上跳过，便可吃掉对方这颗被跳过的棋子，连跳可连吃。

行棋至一方棋子少于四子时，该方为输；或一方自己认输；双方均无法吃掉对方棋时为和棋。

侗族民间棋类活动

棋类活动，是侗族民间文化生活的重要内容之一。人们闲暇之际，劳动之余，尤其在田间地头的休息时间，往往邀约自己的同伴，玩玩彼此喜爱的棋类，以消除疲劳，增进友谊。它具有显著的民族特点和浓郁的生活情趣。

打山棋

打山棋是侗族民间普遍喜爱的棋。它的棋盘由中心相同而大小不同的三

个正方形及各正方形对应角顶点的连线 and 对应边中点的连线所构成。这些连线与居中正方形的角、边相交而不穿过其中，同时，每条连线和正方形各边都各有三个交点，有如一个特殊写法的“山”字，故名曰：“打山棋”。下棋时，由二人对奕，每方有棋子约十五颗，各自的颜色和标志不同。对奕的方法和规则是：第一步，布阵。双方依次把各自的棋子摆在所选定的棋盘的交点上，甲方摆一子，乙方随后也摆一子。每盘棋双方各摆棋子十二颗。每颗棋子摆在什么位置？一般要根据各自的战略战术来选择。在布阵过程中，任何一方若能在同一线段的三个交点各摆上自己的一颗棋子，就叫做“打一山”。这时，他有权用己方的一颗棋子把对方任何位置上的一颗棋子压住，表示已把对方这颗棋子“吃掉”。对方被压住的棋子则丧失了战斗力。棋手的棋艺如何，首先就看他在布阵的过程中能否将己方棋子相连成“山”，吃掉对方的棋子，而又尽量不使己方棋子被对方吃掉。

第二步为走棋。每一方的十二颗棋子摆完后，则开始下棋。开棋之前，先把压方和被压方的棋子从棋盘上同时取走，然后由布阵时后摆棋子的一方先走棋。棋子的走法是，走棋的一方可将己方的一颗棋子移向相邻的空白交点，叫做“走一步”；如走动的棋子能与己方的另两颗棋子连成一“山”，也叫“打一山”。这时，“打山”的一方把棋盘上对方的任何一颗棋子取走。究竟吃掉或取走对方哪一颗棋子？则须根据对奕过程中的战局决定，一般是选择对方走棋时最可能构成“打山”局面的棋子。

决定打山棋胜负的情况有三种：一是用打山的办法把对方的棋子吃完为取胜，棋子被吃完的一方为失败；二是走动自己的棋子阻塞对方棋路，使对方棋子不能走动为取胜，棋子不能走动的一方为失败；三是在布阵过程中，先摆子的一方设法占据有利地位，自己不打山，也不让对方打山，使对方开棋时无法走动为取胜，后摆子先开棋而又无法走动的一方为失败。若开棋后，双方虽有棋子可以走动，但双方都不能构成打山的局面，彼此都吃不掉对方棋子时称为和棋。

猪娘棋

猪娘棋，又叫“猪崽棋”。它的棋盘结构如图二所示。立在大正方形之上的菱形在猪娘棋盘中叫做“猪圈”。

猪娘棋的棋子由一颗表示猪娘的棋子及十六颗表示猪崽的棋子组成。下棋时，由二人对奕。一方执猪娘棋，另一方执猪崽棋子。开棋前，先在棋盘上将棋子按所示的位置摆好，开棋时，由表示猪娘的棋子先走，表示猪崽的棋子后走，并以此序循环。无论谁走棋，每次都只能在同一线路空位上走动一步。当猪娘走到同一线上四颗棋子中间位置时，叫做“挑一挑”。这时，猪娘一方即把猪崽一方的四颗棋子吃掉。当猪娘走到两颗猪崽棋子之间时，若猪娘距两颗猪崽棋距离不等时，为正常走棋；若距两颗猪崽棋子距离相等，也叫做“挑一挑”。这时猪娘也可以把猪崽一方两颗棋子吃掉。

对奕过程中，下猪娘棋子的一方把下猪崽棋子一方的棋子吃完为取胜，而下猪崽棋子的一方要战胜对方则有三种情况：一、当猪崽棋子尚有六颗以上时，需把猪娘围进菱形猪圈内困死；二、当猪崽棋子仅剩四颗棋子时，则应把猪娘围到正方形四个角的方位困死；三、猪崽棋子仅剩两颗时，则采用“打炮”的办法取胜。其方法类似中国象棋“炮”吃子。当猪娘棋子与猪崽

棋子处在一条线上，且猪娘棋子在二猪崽之侧时，便形成打炮的局面，把猪娘打死而取胜。

打炮棋

打炮棋的棋盘如图三。其棋子由两种不同颜色或标志的棋子组成，每一种棋子各有七颗。开棋前，棋子的摆法。下棋时，同样由二人对奕。其走棋办法和规则是：轮到走棋的一方可在同一线上走动一个空白交叉点。在走棋过程中，如果同一线上己方的一颗棋子前面已有对方一颗棋子，又能够再从不同方位调一己方棋子到原先的己方棋子之后，则形成打炮的局面。这时，走棋的一方可以把对方这颗棋子吃掉。在走动中构成打炮局面的棋子，可与己方棋子紧紧相邻，也可间隔一至两个空白交叉点。在对奕过程中，哪一方先把对方的棋子吃完则取胜。

鸡婆棋

鸡婆棋，又叫做“生蛋棋”。它的棋盘由一个大写“田”字下接一个“十”字所构成。以“十”字的交点为端点，在往左、往右、往下的线段上分别标上三个或三个以上等距离刻度，并分别注明“一、五、七”、“二、四、八”和“三、六、九”三条棋路，每条棋路上的刻度分别是该路棋子运行中的暂停点；交叉点往上至“田”字间的线段中点还有一个刻度，这一刻度及图内“十”字、“田”字的各交叉点则是各方棋子都必须经过的暂停点。“田”字形内的交点同时也是各路棋子最终停留的地方，被称为“鸡窝”。下棋时，一般由三人游玩。开棋前，各方分别在三条棋路中选择一条，并在选定的棋路起点放上一颗有特殊标志的棋子。同时，每人手中另外拿着三颗同样标志的棋子。玩棋开始时，玩棋人在自己持有的三颗棋子中暗中选择零、一、二或三颗握于手心，然后三人同时敞开手心。若三人手心中棋子数量之和是一、或五、或七时，棋盘上“一、五、七”棋路的棋子可以前进一步。是二、四、八或三、六、九时，则分别由其它两路棋的棋子前进一步。当一路棋子进入鸡窝后又取得三次走棋机会时，即可把手中持有的三颗棋子存放一颗在鸡窝，叫生一个蛋。哪一路棋子先进入鸡窝生完蛋，则算这路棋首先取胜，剩下两路棋的棋手再继续争斗，直至最后决出第二、第三名。不过为了简化程序，双方棋手常常改用猜测手心中棋子之和是单数还是双数，来决定由哪路棋子前进。

鸡婆棋的走棋规则规定，无论哪一方的棋子在棋路上行走，或在鸡窝停留而又尚未取得生蛋权利之前，都不能挡住后来的棋子。否则，后来的棋子有权将挡道的棋子赶回起点，让它重新从头走起。每一方棋子从起点到鸡窝，随时都有被后来者逐回起点的可能，彼此竞争十分激烈。

牛角棋

牛角棋，又名牛王棋。它的棋盘由一个圆圈和一个状如牛角的图形所构成，并因此而得名。圆圈是牛角棋的牛圈。牛角状图形有三条弧线，它们的一端共同相交于牛圈圆周上的某一点，另一端则分别与牛角的底线相交，其

交叉点分别是各路棋走棋的起点。三条弧线分别是三条棋路，弧线与直线交点是各路棋子必须经过之暂停点。此棋一般也由三人游玩。开棋前，先注明“一、五、七”“二、四、八”和“三、六、九”三个棋路名称。开棋时，三人各选好一个棋路，走棋的方法与鸡婆棋相似，以计算手心棋子之和来确定哪一方走棋。谁的棋子先进入牛圈，即称为牛王，取得这盘棋的胜利。

裤裆棋

裤裆棋是侗族儿童普遍喜爱的一种棋。该棋由二人对奕，各有两颗颜色或标志不同的棋子摆在棋盘上。

下棋时，双方交替把各自的棋子摆在棋盘上。甲方摆一颗，乙方随后也摆一颗。棋子摆完后，由后摆子的一方先走棋。在走棋过程中，若能迫使对方无法走动，则算战胜了对方。

源起纷纭——中国象棋

中国象棋，虽为一大棋种，但其行棋方式较为简易。它的起源却不象棋盘上三十二个棋子那样一目了然。或说起源于中国，或说起源于产象之国印度，也有说起源于埃及、希腊的。巧的是这四个国家，都是历史悠久的文明古国，这也反证出象棋的悠久历史。

不过，既然称其为“中国象棋”，还是应当从中国探寻它的源头。当然，就以中国而论，象棋究竟创于何时，目前尚未确凿考证，致使众说纷纭，莫衷一是。汇综各家学说，大概有以下数种：

1. “唐尧作围棋以教丹朱，虞舜作象棋以教商均，窃以为以教弟象，故曰‘象棋’。”其时间约在公元前2315年至公元前2204年间。

2. 象棋为周武王伐纣时所作，以纪武功。《周礼·兵制》“五人为伍”，象棋以兵卒为伍，即采周时礼制。周时战争，最重车马，《诗经》所谓：“我车既攻，我马既同”便说明了车马的重要性和紧密联系。时间大约在公元前1134年至公元前1120年。

3. 或说象棋源于春秋，鼎盛于五代。因这个时期仍然是重视车战，兵卒过河，有进无退，为沉舟破釜之意，其机会变幻，虽然比围棋稍有限制，但攻守救应之妙，也有千变万化。时间约在公元前722年至公元前403年。

4. 周末战国之初，输攻墨守之时。墨子善用机械，将发石之机（“炮”字原写为“砲”，意为以机发石），大加改良，方可以命中而及远，遂成为军中之利器。墨子喜言兵，因疑炮为墨子所改良，而象棋亦疑为墨子及其徒所创作。时间约在公元前606年至公元前376年。

5. 屈原《楚辞·招魂》有“蓖蔽象棋，有六簿兮”之句，当时，簿棋是以梟、卢、雉、犊、塞，代替将、士、象、车、马。晋代张湛注《列子·说符》曰：“簿法为二人相对而局，局分十二道，两头当中名为水，用棋子十二枚，黑、白各六，又用鱼二枚，置于水中，其掷采以琼为之，二人互掷采行棋，棋行到处，即竖起，名为‘骹棋’。局中有水，与象棋之河界相同。”时间约在公元前403年至公元前206年。

6. 《说苑》载：“雍门子周以琴见乎孟尝君曰：‘足下燕居，则斗象棋，而舞郑女’。”时间约在公元前321年至公元前246年。

7.象棋肇于战国，参酌车战、马战而制象棋。当时，赵武灵王胡服骑射，已有马战，时间约在公元前307年至公元前295年。

8.象棋始于秦汉。《异苑》谓“十二棋卜出张良，受法于黄石公，盖灵棋法也，以十二子分上中下掷之，据所得按法验之，以考吉凶，行师用兵，万无一失。黄石公行军，以棋为卜，遗书张良，佐汉高定天下，至东方朔密以占众事，自此以后，秘而不传。晋宁康初，襄城寺法味道人，忽遇一老公，著黄皮衣，竹筒盛此书，以授法味，无何失所在，遂复流传于世云。”古代卜筮多用棋，演《六壬课》者所用卜具，与象棋子十分相似，占卜术中也有《灵棋经》。时间约在公元前246年至公元前207年。

9.汉朝大将韩信伐赵时，作象棋和叶子戏以娱士卒，因年终士卒思乡，一得博具，则相聚共戏，钱财赌尽，乐而忘归。又，汉划鸿沟为界，故象棋亦有汉河楚界之分。时间约在公元前206年至公元前204年。

10.象棋创于北周武帝时。天和四年（公元570年），周武帝制象经，殿上集百僚讲说，有日月星辰之象，大概也是将士象的意思。时间约在公元561年至578年间。

通过考证推敲，我们大体可以推断，象棋的初创，远在汉代以上。初时，仅有将、士、象、马、卒，没有“炮”，到唐时，牛僧儒增加了“砲”，这都与社会发展，新事物（如火药、枪炮）的出现密切相关。宋高宗时，已有九宫及棋子三十二枚，至孝宗时，已基本成形了。

象棋盘的制作，古来不一。帝尧以文桑为局；[齐]武陵王焯常破获为片，纵横以为棋局，又作侧楸棋局；[晋]卫瓘尉作低局木棋，棋枰声与律吕相应，大概是用响玉做成的，并非有什么特异的招数。近代多用硬木制成，可开可合，能够储藏棋子，很是便利。

象棋子，很早时有用象牙刻制的，所以称为象棋，也有某些联系。一般人是用不起象牙的，多用杂木刻成。《扬子法言》所谓“断木为棋”是也。当然，富贵之家，也有用翠玉为红棋子，以珊瑚组字嵌入，以白玉制成黑棋子，以琥珀刻字嵌入。更有甚者，唐明皇与杨贵妃对弈，画地为棋枰，美女为棋子，胸前缀以棋子之字，听从号令，进退如意。

中国象棋与国际象棋的规则不同，着法有异，从中也可看出中国象棋与中国传统文化的深厚的渊源关系。

中国象棋的小卒只有向前的义务，没有后退的余地，并且始终是小卒，不能变；国际象棋的兵也是只能向前，但走到对方底线时可以升格为任何职位的子儿，这反映出西方进取、升迁的欲望和机会。

中国象棋的“帅”只能在“九宫”内活动，反映出中国传统的“帅不离位”的习惯和心理；国际象棋的王可以在棋盘的任何一格自由来往。在作战的进退、攻守过程中，中国的“将”、“帅”多是靠部下的声势和保护坐阵指挥，而国际象棋中的“王”、“后”的灵活性、独立性更强得多，冲击力和活动范围也大得多，保护自己的办法也更多、更灵活。

在中国，妃嫔媵嬙处于宫中被玩弄的地位，所以中国象棋中根本没有“皇后”、“王妃”的位置。而国际象棋则不然，“王”的旁边是地位显赫、仅低于自己的“皇后”，“后”恰恰是最灵活、最有力，活动范围最大、威胁最强的。这说明“后”在西方国家的内政、外交、军事、文化等方面起着举足轻重的作用。直到现在，英国等也还保存女王制度，女王名义上是国家最高的领导者。

骑士必修——国际象棋

有一个著名的传说，常被人们用来解释数学中的多次乘幂问题。传说：古代印度有一个国王对权力和财富都感到厌倦了，百无聊赖。一天，一位老人带着他发明的国际象棋来朝见国王。国王很快就上了瘾。他感谢老人给了他乐趣，就让老人提要求，于是，老人说出了一个小而迷人的命题：“请下令在棋盘的第一格上放一粒小麦，在第二格上放两粒小麦，在第三格上放四粒小麦，在第四格上放八粒小麦，……就这样每格增一倍，一直到第六十四格为止。”国王被老人如此小的要求逗笑了，他命人照老人说的去做，可是，直到国王国库里堆积如山的小麦全搬光了，棋盘上的第五十格还没有填满。

确实，谁也无法满足这位聪明老人的要求。棋盘上六十四格中小麦的总数将是一个十九位数，大约两千万吨，而当时全世界小麦的年产量也不过数亿吨。

人们赞叹国际象棋的神奇魅力的同时，不仅要问：撇开传说和想象，国际象棋的渊源、演变情形究竟如何呢？

史料记载表明，国际象棋已有近 2000 年的历史了。象许多人类文化的江河经过长期的合流分川已很难搞清它的发源地一样，国际象棋的起源也有众多的说法，或说起源于中国，或说起源于印度，或说起源于锡兰、波斯、阿拉伯国家等，尚无一致意见。但大多数棋史研究家认为国际象棋最早出现于印度，它是从古代印度一种叫做“恰图兰卡”的棋戏演化而来的。“恰图兰卡”出现于公元 2—4 世纪，内有车、马、象、兵 4 种棋子，这反映了古代印度军队的编制。印度古老的叙事诗《摩诃婆罗多》中，就有“四军将士已安排”的诗句。大约在十世纪以后，国际象棋经中亚和阿拉伯传到了意大利。在阿拉伯“恰图兰卡”被改称为“沙特兰兹”。十一世纪末叶，国际象棋遍及欧洲各国。到了文艺复兴时期，下国际象棋已同骑术、游泳、射箭、击剑、狩猎、赋诗并列为骑士必修的“七艺”。在流传过程中，国际象棋的形式时有变化。直到十五世纪左右，国际象棋终于定型成今天的样式和棋制。

国际象棋的棋盘是一个正方形，由颜色深浅相间的 64 个小方格组成。浅色格称白格，深色格称黑格。而在十三世纪以前，棋盘是不分黑白格的。棋盘上有 8 条直线、8 条横线以及 26 条由同色格子组成的斜线。白棋和黑棋分别有王、后各一个，车、马、象各 2 个，兵 8 个。

与围棋不同，国际象棋是执白一方先走，以后双方轮流走棋，直至终局。国际象棋的着法有过许多次变革。早先，王是可以被吃掉的。皇后的名称。性别和威力也曾有过多奇妙变化。在沙特拉兹时期，这枚棋子表示“律师”、“大臣”或“将军”，是“尊重妇女”的法国人把他改变成皇后，并赋予了她强大的威力。

国际象棋对弈双方的目的都是要捉住对方的王。捉住对方王的一方为胜，王被保住的一方作负，双方都捉不住对方王时为和棋。

对局双方遣子行棋，实际上是在比试黑格、白格里的作战技巧。国际象棋子的运用可以简略归纳为三条：1. 棋子的灵活性和协调性，要尽量使后、车、象、马等棋子处在机动的位置，随时可以把它们调运到需要的地方进行攻防作战。2. 好的兵形，一般是指那些对于对方有威胁而又不受对方攻击

的兵形。3.王的好位置，在子力较多的开局、中局阶段，王的位置以安全为准；到了子力较少的残局，则要使它的位置具有主动性和攻击性。

在所有的棋类比赛项目中，唯有国际象棋曾被列为奥林匹克运动会的正式比赛项目。那是1924年，第八届奥运会在法国巴黎举行。18个国家的50多名棋手参加了比赛。同时，国际象棋联合会宣告成立，提出了“我们都是一家人”的口号。但是，奥林匹克章程规定参加奥运会的选手必须是业余选手，而许多世界一流的选手是以下棋为职业的。因此，国际象棋选手仅参加了一届，就离开了奥运会赛场，近年来，重返奥运大家庭的呼声在国际象棋界又热烈起来。国际象棋界在努力改革比赛用时，提倡快棋，以便适应现代奥运会的节奏。另一方面，奥运会章程也在适应现代社会，为了自身发展的需要，奥运会有商业化和职业化的发展趋势，第23届奥运会开创了奥运会盈利的先河，第25届奥运会又允许美国“梦之队”职业运动员参赛。国际象棋职业选手参加奥运比赛的日子是会到来的。

最后落子者输的怪棋——坑棋

一般棋类活动，都是以捉吃对方主将（帅）或王（后）为判定输赢，即使不捉吃，也以对方无法行棋来判负。但世事之杂，棋类最显明。与一般弈棋不同，中国有一种棋类活动，轮到谁下最后一子，就判定谁输！

这就是棋类王国中“一枝独秀”的坑棋。

人们都记得一个非常富有哲理意味的传说：虬髯客欲与李世民争天下，便找李世民走一盘棋以窥探其志向，对弈开始时，虬髯客在角上连下四子，说道：“老虬四子占四方。”李世民见了，不慌不忙地在中腹投下一子，说道：“小生一着定天下。”虬髯客大吃一惊，从此便打消了和李世民争天下的念头。

世人都以为虬髯客和李世民所下的是围棋。这种推测乍看起来倒也有趣，但一细思却又不无疑问。其一，按围棋规则，应该是双方轮流下子，一次一子，而虬髯客连下4子，这不符合围棋规则。其二，若说两人走的是让子棋，那么其走法自然无可非议。但试想一下，象虬髯客和李世民这样的当世英雄，其刚愎自用是可想而知的，一方绝不会接受另一方的让子棋的。再说，如果真是下让子棋，李世民的第一手棋是不宜于走在中腹的。

其实，虬髯客和李世民所对弈的并非围棋，而是一种久已失传的江湖怪棋——坑棋。

坑棋棋盘由纵横各11道线组成。盘上由交叉线所确定的方块称为“块”，各块中的小圆圈称为“坑”。坑棋所用棋亦分黑、白两色，一方执黑子先行，另一方执白子后行，棋子主要用来填坑。对弈时，双方轮流用棋子填坑。其每手棋的具体填法是：任选一个块，并填进任意多颗子（一坑只允许填进一子）。当棋盘上只剩最后一个坑（称“火坑”）时，轮到谁填，就算谁输，真可谓“一子定乾坤”了。

坑棋道理十分简单易懂，但其中所含道理则与中国文化中多种雅术不乏相通之处：胜负岂在一时，赢局何必先后。正规走法的坑棋由于多一残局阶段，更使盘面上一时优势、阶段输赢不足轻重。和围棋、象棋一样，坑棋也有象征古代用兵作战的一面，但是坑棋的象征意义最为模糊，甚至有点与作战目的相反。因为最后胜负的判定大不同于一般棋类，从这个意义上说，更

具有一种娱乐功能。

蒙古象棋“沙塔拉”

“沙塔拉”为蒙语音译。是蒙古特有的棋种，它集蒙古族超群的豁达、智慧于一体，体现了蒙古族的民族性格，牧民常以下棋为消遣娱乐，借以锻炼智力，丰富生活。

传说成吉思汗具有过人的军事韬略，还具备有训练精兵强将的军事才能。他布兵排阵，用兵之道精巧之法，他人莫及，蒙古象棋就是他研讨军事战争的手法之一。

据[清]叶明澧《桥西杂记》载，蒙古象棋的棋制和着法是：“局纵横九线，六十四罫，棋各十六枚：八卒、二车、二马、一炮、一将，别以朱墨，将居中之右，炮居中之左，车、马、象左右列。卒横于前，棋局无河界，满局可行，所谓随水草以为畜牧也。其棋形而不字，将刻塔，崇象教也，象改驼或熊，迤北无象也。卒直行一罫至底，斜角食敌之在前者，去而复返，用同于车，嘉有功也。马横行六罫，驼可斜行八罫，因沙漠之地驼行疾于马也，车行直线，进退自由。群子环击一塔，无路可出，始为败北。”

现行蒙古象棋，棋子分红、蓝或白、黑二色以区分双方阵容。有王爷（蒙语“诺颜”，形状为王冠），母豹即王爷的管家（相当于国际象棋中的皇后）一只，小豹八只，起小兵的作用。骆驼二峰，起象或参谋的作用。马二匹（为骑兵）、车二乘（即战车，相当于堡垒）。对方的棋子除母狮或虎一只、小狮八只相当于对方的母豹（虎）小豹（虎）外，其余都相同。每方有大小棋子十六枚。这些用人物、牲畜、车辆为形状的棋子，有的端正肃静，有的虎视眈眈，有的昂首不桀，有的新颖活泼，看起来栩栩如生，跃然欲起。棋子有木头精雕的，有兽骨细琢的，也有用泥捏好烧制的。棋盘有用帆布画的，有用兽皮做的，也有临时在地下画的，大多是用木料制作的，与国际象棋盘很相似。

双方对弈时，不同地区的习惯弈法不尽相同，一般是：开局第一着，只能走狮子前兵，有时双方商议同意之后，也可走王爷前兵。除第一着走的兵可走两步外，其他兵都只能一步一步地走，兵到底线后，可升变为狮子和无力狮，无力狮只走车步和斜步一格。王爷和车之间不能移位。马或驼，只能捉将，不能直接做杀，只有其他子先捉将的前提下，紧接着才可以做杀。一般不允许吃光对方，必须留一子，意思是不应斩尽杀绝。经双方同意后，用马将死对方或吃光对方可为和棋。有的地区，对方不“将军”，王爷不能动。双方不能吃对方的过路兵。“马”（母豹，王的管家）不能将死“王”，认为“王”是至高无上的，不能死于马蹄下。

此外，还有“大胜”、“小胜”之分，“大胜”是一方大军攻入敌境，敌“王”接连被“将”（也叫连将法），最后被将死。“小胜”又分两种情形，一种是一方吃掉了敌方的“后”，意思是敌方已丧失了指挥能力；另一种是一“将”，敌方即死。

通观蒙古象棋的棋子及其行棋规则，反映出明显的游牧民族的性格特点和思维习惯。

朝鲜棋——投骰

朝鲜民族以勤劳智慧著称。在智力型体育活动——棋类游戏上也有他们独特的创造，将棋、围棋、握槊等都是很有内涵、玩法多样的活动。还有一种不同一般行棋步骤的棋艺活动——投骰。

投骰是朝鲜族历史悠久、流传广泛的民间游戏活动，早在朝鲜历史上的三国时代就已流传，并十分盛行。这种游戏起源于高句丽国的五个部族，即奴部、绝奴部、顺奴部、灌奴部、桂娄部之间的相互来往之中。投骰游戏最初的棋盘中，有五个交叉点上的大圆圈，即分别代表了五个部族，其中灌奴部为始发点，同时也是终结点。各大圆圈之间的一串串小圆圈，代表了从一个部族走向另一个部族时所走的步数距离，现今的投骰阵形，比之初时的阵形，更为繁杂，也更为有趣味了。许多年来，每逢年节或者喜庆之日，朝鲜族都要进行投骰活动，以增加节庆气氛。

开展投骰活动时，场地比较自由，室内桌面上，室外光滑平整的场地上，都可以进行。阵形既可画在纸上，也可以画在桌子上或地面上，因此，很容易组织活动。这也是投骰活动长久以来盛传不衰的原因之一。

组织投骰比赛时，参赛队伍一般分成四或五队为一组，每队人数不限，可以多人，也可是单人。每队拥有一个或多个棋子，通常是两个。棋子的形状多种多样，但需互相区别开来。棋子在阵图上行进的步数，由掷骰决定。骰子由4根圆木棒组成，其规格大小可以按阵图大小而自由选择。四个骰子中，应在其中一个骰子的正面（半圆木的断面）上加以标记。

关于掷骰、行棋及判定胜负，都有一定的规矩。

1. 掷骰。在规定的掷骰场地（一般在阵图起点处，若在室外地面上活动，约有一平方米大小）上掷骰，骰子若滚出判犯规、无效。掷骰的方法是：将四个骰子抓到一起，抛向掷骰场地上空，其高度一般为一个骰子长度的两倍，特殊条件下也可以有所变通，但需要各队一致同意。

骰子落地后，看其正面（半圆木的截面）还是背面向上而决定棋子行进的步数。当四个骰子中只有一个是正面向上且不带标记时，棋子进一步，叫做[tò]，若是带有标记的那一个骰子正面向上，则棋子后退一步，叫做[t6]；若是两个骰子正面向上，另两个骰子背面向上，则棋子进两步，叫做[h i]；若是三个骰子正面向上，“则棋子连进三步，叫做[h r]；当四个骰子全部正面向上时，棋子可连进四步，叫做[rù]；当四个骰子全部背面朝上时，棋子可连进五步，该队还可再掷一次，两次掷出的步数之和，即是棋子应走的步数。

各队轮换掷骰，根据掷出的骰子数行棋。

2. 行棋。棋子在阵图上需按规定的方向行进，每次行进的步数多少，取决于掷骰情况，挪一次行走一次。

棋子在行进当中，应尽量选择捷径，快速前进。选择捷径时，有一个关键的转折点，掷出的骰子数使棋子正好可以走到关键的转折点时，才有权选择捷径。若棋子行进步数超过关键点时，就只有继续向前走远路，而不能选择捷径了。

棋子行进时，一队的棋子追上另一队的棋子，使两队的 69 69 棋子在同一点重叠，则被追上的一队必须返回到出发点，从头开始起步，若是自己的两个棋子走到一起时，两个棋子可以重叠起来走。

3. 胜负的判定。先到达终点的一队为胜。在特殊情况下，某队的棋子，

在从始发点出发时，先走的是[tò]之后，若掷出的骰子数是[tó]，亦算是到达终点。

棋鼓声声催人急

越南民间棋类很多，最有趣的要算是牌棋和人棋了。牌棋是在一块空地上预先挖好一些小洞，以木牌代替棋子插在洞中，两人对弈专人移动木牌，众人围观。夜晚举行时则改用灯笼，走起来别有情趣。弈时备有棋鼓，每走一步棋击一下鼓，如棋手思考时间过长，则击鼓催战，结束时鼓声大作，庆贺胜利。

人棋即人饰棋子对弈。选平坦草地，16名少女和16名小伙子各为一方，每人身穿棋衣，坐在棋盘的格子上。将帅和士要推选出最美的男女青年担任。吃子时男、女对手各被对方俘去。这种棋赛，场面阔大，气氛活跃，可众人参加，常在春节期间举行。

酒瓶做棋子赢者可喝酒

哥伦比亚的“梅纳克酒棋”是世界上别具一格的棋赛。棋子是37只装满各种不同酒的小瓶子，双方各有18只“棋子”，棋盘的中央还有一只不能移动的“棋子”。下这种棋是采取逼退的弈法。如果一方的棋子被另一方逼得再也不能移动一步，即算输了。按规定，每盘棋的胜者须喝三瓶酒，即三只“棋子”里的酒，约40克左右。所有“棋子”里的酒都喝完了，比赛即告结束。如果下的盘数少，酒喝不完，剩下的酒由下棋的双方平均喝完。如果一方不肯继续比赛，又不愿平均喝完酒，则被认为是最失礼的事。

纹枰风云人生悲喜

看过《一盘没有下完的棋》的人可能还记得，因为围棋，中日两个不同国度的家庭结成莫逆之交；而战争不仅摧毁了政治、经济，也破坏了文化，小小的棋盘上演绎出人生的悲欢离合。由于各国国情不同，人们对待棋艺文化也表露出不同的心态。

围棋是中国的国粹。但各个时期围棋的遭际却并不一样。魏末、晋时，由于社会和历史诸方面的因素，玄学之风盛行，本身就是娱乐工具的围棋，也成为玄学的一种外在表现形式，风靡一时。各人性情不一，留传下一些有趣的佚事，下棋不忘国事的张华，不拘礼制抛却丧妣之痛的阮籍、王戎，不计荣辱的裴遐，临危不乱的谢安，隐忍、自知的祖纳，风趣、幽默的潘茂，他们借围棋抒发个人情感，而围棋也因这些名人得以广泛地传播开来。

在社会经济、文化得以进一步发展的唐代，围棋也有了空前的发展，唐玄宗特为棋手们设置了官阶九品的“棋待诏”制，使棋手成为国家高级文职官员，从而确定了围棋在国家文化生活中的地位，使围棋在更广大的范围内得以更快地发展。

德国格德堡区的施洛贝镇只有一万五千多人，但它却以拥有众多的优秀棋手而名扬遐迩。这里的每个居民都会下棋，下棋在学校里与其他课程同样受到重视。从十一世纪至今，该城每年都要举行一次全城象棋大赛，优胜

者被授予本地能工巧匠制作的精美棋盘作为奖品。

在南斯拉夫，军人必须学会下棋。匈牙利国家图书馆内藏有国际象棋书籍 7000 多种。

人们对象棋情有独钟，认为它可以锻炼人的思维，开发人的智慧，培养人们的坚强的意志，又可以从中得到美的享受。

但是世界上也有不准下象棋的国家。沙特阿拉伯就是其中之一。他们认为，按照国际象棋规则，车、马、象甚至兵、卒都可以进攻国王和王后，这等于鼓励大臣和士兵犯上作乱。因此那种随处有棋盘，人人会下棋的场景，在这里是绝对看不到的，就连一般的棋具也是见不到的。

旋转出多彩世界——从陀螺说到民族游戏

一

1986年11月3日，来自日本川崎工厂水岛分厂的25名职员，在冈山转起了一个直径2.6米，高2米，重360公斤的陀螺，并使其旋转1小时21分35秒之久。

二

在马来西亚的吉兰丹州流行着一种陀螺比赛。比赛用的陀螺是用硬木制成的，制造费用很高，因为表面还镀一层锡，所以叫做“锡陀螺”。陀螺的直径通常是八英寸，重量分为四种：九斤、八斤、七斤和六斤半。在比赛时用的大多是七斤和八斤的，需要用十尺长的绳子才能把它抽动旋转起来。

参加比赛时，每队需准备几十个陀螺，而真正能在比赛时用得上的，只不过从中挑选出十六个比较好的，挑选工作在比赛前一天进行。挑选陀螺以它的旋转速度和时间为标准。

比赛的程序非常复杂。要进行七场的竞争才能决出胜负。而每一场比赛要间隔两星期，所以每次陀螺比赛，需要十四个星期才能完成。一场比赛中，又分四轮进行，每轮比赛，各队必须准备四颗陀螺。故而，每队必须挑选十六颗优秀陀螺出场，才能完成一场比赛。

在比赛以前，各队都要由巫师主持举行陀螺祭礼，目的是祈求胜利。除此之外，队员还要守夜三个晚上，直到比赛开始。

在比赛前的一刻钟，双方旋转第一颗陀螺，以决定哪一方先抽动陀螺。

陀螺比赛大约在上午九点开始，在下午六点半结束。过两个星期后才进行第二场比赛，陀螺在比赛中的胜负，是由陀螺的旋转速度决定的。最好的陀螺旋转时间可达45分钟左右。

在第七场的第四轮比赛中，最好的陀螺开始一决雌雄。哪一队陀螺旋转时间长，就决定了哪一方获得最后的胜利。

无论是在时间和金钱方面，吉兰丹的陀螺比赛都是被认为最不经济的。因此，有人建议该州的陀螺比赛规则应该重新修改，以便使这种陀螺比赛成为最省钱、最节约时间、最大众化的游戏。

三

中国民族众多，陀螺的玩法和制造也各不相同。云南南涧彝族称陀螺“油油”，凡男人不管老少都喜欢打陀螺。陀螺种类有平头、尖头、圆头、响翁四种。大小不一，小者5厘米，大者20厘米，鞭索用皮条或麻制成，粗细不均，看需要而定，玩法有：

抽旋。用一带棍鞭索不停地抽打，陀螺旋转不停，多为儿童游戏。

也有大陀螺直径在10厘米以上，用一数米长的鞭索紧缠螺身抽于地上，比谁转得时间长，可二人或多人比赛。陀螺对抗，分个人和集体两种，一守一攻，守者将陀螺抽旋于地为靶螺，攻方在一定距离之外将陀螺抽旋后抛击靶螺，以满族俗称打陀螺为“打冰嘎”。陀螺是木制的，用系麻绳的鞭子不

断抽打陀螺，使其象一倒立的圆锥体在冰上不停地旋转。还有木制或铁制空心陀螺，旋转起来，发出嗡嗡的声音。

打陀螺是白裤瑶群众喜爱的传统活动。岁末时节，白裤瑶人就到山上砍回金刚木、脱皮龙树，制作了一个个美观大方的陀螺，陀螺的顶部平滑，身部半圆形，恰似被拦腰切成两半的鸡蛋，脚尖钉上铁钉或针。为了耐用、好看，陀螺制成后，还要浸泡在桐油里二至三个月，或涂上光油，涂上红绿蓝黄颜色，鲜艳夺目。

打陀螺时，先用沙皮树皮或其他树皮搓成一米长的绳索，一头缠绕在陀螺脚尖的上部至下半身，一头捆在手的虎口上，用力脱手甩开旋放，陀螺便“呼吱呼吱”地在地上旋转。在南丹瑶寨里，儿童和成年人都十分喜爱打陀螺。儿童打的陀螺有半斤至1斤重，成年人打的陀螺有1至3斤重。

打陀螺时参加的人分成两队，每队人数相等，打法有近距和远距及吊打三种。近距打法由一名选手旋放陀螺，距离一米左右，让对方的一名选手击打，按顺序，两队一对一轮毕。远距打法，两队先协商，规定距离远近，一般不超过3至5米，后由一队在规定范围内把陀螺全部旋放，让对方逐个击打。吊打要人数相等，先猜手定旋放次序，未旋放的人用绳索绑死陀螺脚跟，距离可远可近，旋放后由对方将绳索套在手上吊打，直到打不中为止。三种打法都要计输赢。如果击中一个或几个，就以击中和被击中的陀螺旋转时间的长短计算，旋转时间长的为胜。然后，由败的一队旋放陀螺，让胜队击打。这个时候，观看的人们就会不断拍手，捧腹大笑，发出“央罗央罗”的助威声。

云南元江等地的哈尼族中，每逢春节、苦扎扎节和十月年时，都开展打陀螺活动。陀螺形态奇特，象一只萝卜，直径10厘米左右，一般用杂木制成。鞭索为2米左右，无鞭竿，由上而下，缠于陀螺上部，抽旋后让其自转于地。可分队比赛，每组对手抽转陀螺，旋转时间长的为胜，以得分多的组为胜方，取得了先打权。但胜方的“陀螺神”（相当于队长，技术较优），一定要胜对方的“陀螺神”，否则算被“陀螺神”“卖”吃了，成为输方。

打陀螺的第二步，输方将陀螺抽转给对方打，胜方从划在地上的基准线上打出，越线违例。五人或六人的陀螺，只要打着并转赢了对方一圈，就算赢一次，然后继续打下去。最后由“陀螺神”出场打陀螺，如果他的陀螺只擦着对方“陀螺神”的陀螺而过，不仅靶螺越打越转，而且自己的陀螺就此而歇脚，全队则又算被他“卖”吃而成输方。

哈尼族陀螺还有一种玩法：划一圆圈（一米左右），一方支靶螺于圈内，攻方用抽旋的陀螺抛去，以将靶螺打出圈为胜。

佤族称陀螺为“布冷”，可分两种：

普通陀螺。用硬木制成，直径5—10厘米，上平下尖，传统式样。比赛时人分两队，每队人数不限，但需双方对等。可双人对抗，也可集体对抗。集体比赛，“小兵”在前，“头领”在最后压阵，技高者公认为“头领”。打法是：甲方一人将陀螺抽旋同时抛击靶螺，以将靶螺打翻后自己的陀螺还能继续旋转者胜，如击中靶螺后双方都在旋转看谁的陀螺转得时间长，最后统计小分定胜负。

鸡棕陀螺。用硬木制成，直径6厘米，高约20厘米，头大身细，形状如鸡棕蘑菇（野生食用菌类）倒置，故称鸡棕陀螺。打法：以鞭索缠绕靶螺，抽旋使之旋转于地，然后将旋转的陀螺用鞭索用力拉抛在空中后再用鞭索套

成小圈从身后或胯下接住下落的陀螺，接住者可作进攻的一方，接不住的作守方。守方将陀螺抽旋于地作靶螺，攻方在数十步外将陀螺抽旋抛击靶螺，击中后比谁的陀螺转得时间长，每人轮流一次后重新抛接陀螺以决定攻守方。

在壮乡青少年中，抽陀螺极为普遍。

打陀螺主要是男性青少年玩的，有时也有壮年人参加。打陀螺的时间为每年秋冬两季，尤以冬季最为热闹。

陀螺多用米椎树或其他木质坚硬的树枝或小树杆制成。分大、中、小三种型号。

玩陀螺必须先选好场地。场地多为村中的空旷地方，或大树下平坦的土坪。

玩陀螺也就是陀螺比赛。有双人赛、三人赛、多人赛等几种。双人赛即甲乙两人玩，一个放一个打，谁先放谁先打，要两人同时放，看谁的陀螺旋转得最久谁就先打。放的用一条麻绳将陀螺从脚到肚绕好，用力转旋到地上，陀螺转个不停；打的也用一条麻绳将陀螺绕好，看准目标象飞锤般的将手中的陀螺打出去，打中了就发出响亮的撞击声，地上的陀螺被打出老远，或被打翻在地，放者将陀螺拣起，再放，打者再打。三人赛即由三个人轮流放，轮流打，谁打的次数最多谁就赢。多人赛即分成两队或三队，每队几个人，比如每队有甲乙丙丁四人，比赛时两队的甲对甲，乙对乙，丙对丙，丁对丁打，哪个队打的次数最多就是优胜。

打陀螺不仅是一种娱乐，而且是锻炼眼力、臂力和打击冲力的一种优育运动。比赛时围观的人很多，那些百发百中的打手被誉为“陀螺将军”或“陀螺王”，受人尊敬。

以前农村文化娱乐少，打陀螺变成男性青少年最喜爱的一种游戏。现在农村文化娱乐多了，但许多男性青少年还是喜欢打陀螺玩耍的。

拉祛人打陀螺，将地分为前、中、后三段，一人在前场放陀螺，众人在后场扔陀螺去打，击在界内得分，如果击不中或击出界外，便转入中场抽打。苦聪人称陀螺为“卡扒”，分组对抗，每组有一名老将，采取“兵对兵、将对将”的方式依次进行，甲队放陀螺，乙队去打，击中得分。佤族的鸡棕陀螺，系用硬木制成，高约8公分，头大身细，形如一朵鸡棕菌，故名。

打陀螺活动，台湾城乡都很流行，当地俗称“打干乐”，早先只有木制的，近年出现铁制、塑胶陀螺。种类多样，大小迥异，轻重悬殊，小的不及两，大者超百斤。木陀螺顶宽3厘米，高7至8厘米，铁陀螺顶宽3厘米，高1厘米。有的陀螺中间开洞，旋转时嗡嗡作响。抽打用绳长短不一，小如鞋带，大的粗如手指，长7.8米，净重3公斤。

旋放方法分水平与垂直二种：前者将缠好绳的陀螺往前抛出再拉回，使陀螺在平面旋转前进；后者把陀螺高举，边抽拉边松手，陀螺从上往下降，着地旋转不息。

木陀螺玩法分画圆和分边二种。圆直径一米多，中画三角形，参赛的人各自把陀螺往圆内旋去，令陀螺在圆圈内旋转跳动移进。陀螺旋出圆外后，仍继续旋转的算活，陀螺在圆圈内原地旋转，可用绳索将其引出（不得用手）。陀螺倒在圆圈内判“死陀”，放在三角形内，任人敲打，俗称“钉死干乐”。分边赛，参赛者分两边，每边轮流将陀螺抽打在地上，使其在泥地跳动旋转，如陀螺转不动，则任对方钉击。

铁陀螺放在一块小平面，或呈凹形的盒盘中，使其旋转碰撞，陀螺不论自转出界或被撞出界都判失败，其中有重量讲究，也有技巧功夫。

台湾桃园县大溪镇等成立了陀螺俱乐部，加大陀螺，增加重量。陀螺用原木制成，高0.6—0.7米，宽0.3—0.4米，少则4至5公斤，大者十几公斤，甚或达到40—50公斤。抽绳粗如拇指，长7—8米，陀螺紧平缠好后，用力向前抛去，待陀螺行将着地，猛反身抽绳快跑，让陀螺在地上旋转不停，旋转时间长者为胜。该镇俱乐部有百余人善打60公斤的陀螺。

四

南方民族中较常见的游艺活动除常见的抽陀螺外，主要还有打秋千、玩毽子，还有抛绣球、丢花包、跳竹竿、霸王鞭和母鸡抱蛋等。

打秋千千古已有之，不惟中原地区盛行，南方民族和北方民族都普遍喜爱。南方的秋千有三种：一种是横轴吊绳式的荡秋，一种是左右旋转的磨秋，还有一种是上下转动的轮秋。荡秋最普通，只须在一根横梁上吊起绳子即可，最原始的是苦聪人的“阿线”，用一根葛藤拴在树间，人坐藤上，来回荡漾。彝族的荡秋，多在村口的大树上，两树之间搭着一根横梁，吊起两根绳子，绳的下端系着木板，每当过彝年时，男女青年都以荡秋千作为一种社交手段。壮乡的村口旁，利用高大的榕树、果树架秋千，三三两两，轮流荡漾，谈笑风生，其乐无穷。纳西族在除夕之日都要在村头、村尾架起秋千，先用松木支起两个三角架，然后在三角架顶端搭起横木，吊绳末端安有踏板，离地约一米左右。秋千竖成，全寨庆贺，先由长者试荡，说一番吉利话以后，由新婚夫妇荡秋，依次而上，进行比赛，有单荡、双荡两种，直到正月二十日下午，郑重撤除秋千。

磨秋，又叫扁担秋，它是在地上埋起一根直木，高一米许，顶端稍尖，作为中轴，然后于柱顶架起一根两三丈长的横木，使之能左右转动、升降，人伏在横木两边，或者骑坐横木，利用人的后蹬力推动，如同推磨一般，故称“磨秋”。哈尼族对磨秋特别重视，每年的“苦扎节”（即六月年），各村照例要立磨秋，连夜伐木，天明前运回村寨，拂晓开立，秋成，举行“叫秋”仪式，年青男女骑坐在秋板上，大升大降，旋转自如，歌声、欢笑声响彻山谷和原野。按哈尼族的规矩，立磨秋必须杀鸡宰猪以祭，大宴宾客，除孕妇而外，无论男女老少都得参加，新生的婴儿也得由父母抱着去荡一荡。彝族、仡佬族、布依族等也有这种磨秋。

轮秋又叫转秋，它的结构比较复杂，先要竖起几根直木为支架，安置可转动的滚轴，又于轴上安装一个形如车轮的秋架，秋架上对称吊绳安秋板，每次可坐四人或八人，靠轮流蹬地和秋千摆动之力转动，忽上忽下，极为惊险。阿昌族的“风车秋千”，是在滚轴上安一个十字架，于架的四端安装秋板，可供四人乘坐，旋转起来，犹如风车，人在秋上，时而凌空，时而着地，上下往复。怒族的转秋，犹如纺车，姑娘们坐在秋上，飞转起来，有如锦绣花簇。湘西苗族的“八人秋”，可坐四男四女，开荡前先由“秋公”、“秋婆”念四言八句，唱“开秋歌”，然后依次而上，快速飞转，待速度减慢停了下来，坐在最重处的人就必须唱歌，一直唱到大家满意为止，故有“竖秋千，八人坐，谁转上边谁唱歌”之说，因举行这一活动在金秋时节，所以称为“赶秋节”或“调秋会”。

毬子许多民族都有，这里介绍三种。壮族有手毬和足毬之分：手毬用笋壳剪成小圆片叠起来穿孔，插上一束雌鸡翅膀上的羽毛，缀以薏苡仁串成的小圈，毬中心插着一枝点燃的香，两人或四人对打，一来一往点动成线，在夜空划出一条光亮的抛物线，薏苡相碰发出清脆的响声，极为有趣；足毬用碎布包铜钱做底座，插上雄鸡毛，用脚自踢、对踢或几次传递。侗族称毬为“哆毬”，有稻草毬、青草毬、芦苇毬和鸡毛毬四种，用手拍击，以高、远、准为佳。比赛时双方对打，正中站一“寨工”，他不断奔跑、跳跃，以手截取飞动的哆毬，被截住的一方就当“寨工”，轮流更换，因此项活动多由情侣参赛，故称“飞花传情”。苗族称毬为“打麻油”，基本动作有磕、蹦、拐、盘四种，“磕”是用膝盖将毬子抛起，“蹦”是用脚尖上踢，“拐”是用脚的外侧反踢，“盘”是用两脚交替踢打，如有远方青年来村，先行对歌，然后打毬，如来客为男子，则由女子出场，如是女子则由男子对打，来回穿梭，犹如雏燕展翅。

抛绣球是壮族青年男女的一种社交活动，已有千余年历史，宋人周去非《岭外代答》说：“上巳月（三月三），男女聚会，各为行列，以五色结为球，歌而抛之。谓之飞驼。男女目成，则女受驼而男婚已定”。所谓绣球，就是用绸缎或花布做成的彩球，有圆形、椭圆形、方形和菱形几种，大如拳头，内盛豆粟、木棉或谷壳，上系彩带，下有丝附，由姑娘精心制作，借以传情。抛绣球多在春节期间或歌圩活动中进行，由姑娘们发出邀请，小伙子拥跃参加，地点在村外风景如画的旷野。男女各成一列，各有“乜同”领队，相隔一定距离，中间插一高竿以作抛球高度标准。女方领队唱完一曲情歌之后，手执彩带，用力旋转球体，乘势成抛物线抛出，男子看清来势，伸手接住，女队便输了一局，从中淘汰一人。倘若男子接不住球，立即引起一阵哄笑，同样淘汰一人。绣球凌空飞舞，五彩缤纷，笑声不绝，直到有一方全部淘汰为止。此时，胜方便开始追赶负方，抢取头巾、手帕，嬉戏追逐，情意绵绵。另有一种抛法，就是在场地上立起一根长竿，竿顶钉一块四方木板，板上挖洞，两面贴着红纸，令男女分站两边，以球投洞，穿洞而过者为胜。

每逢傣历新年，傣族姑娘都要制作“花包”，外饰花布，内装棉花，四角和中心缀以五条花穗，男女相邀，互相抛掷，初无一定方向，渐渐看准对象，成为有目的的抛掷，一男一女，你来我往，情真意深，象征爱情和幸福。布依族的花包，状如枕头或鹅蛋，用彩布缝成，内盛米糠、小豆或棉籽，四边缀以花边和系带，抛法有右侧掷、左侧掷、过顶掷几种。苦聪人的花包，呈三角形，内装米糠，称为“乒扒”。瑶族也有丢花包的习俗，称为“武多”。

黎族跳竹竿，富有乡土气息。一般由12或16人参加，男女各半，8人摆竿，4人或8人跳竿，以锡鼓伴奏。8根竹竿平行放在地上，两端各有4人，每人两手各握一竿，双膝跪地，有节奏地使手中的竹竿一开一合，碰击成声。其余的人，站在两竿之间跳跃，忽而双脚起跳，忽而单脚着地，有时纵身而起，有时轻盈闪让，手臂不断摆动，动作舒展、优美。摆竿的节奏越来越快，跳竿的人加快步伐，观众拍掌叫好，不时发出欢笑的呐喊。倘若脚或身子被竹竿夹住，人们便用竹竿将他抬起扔出场。获胜者亦用竹竿高高抬起，被献以米酒和槟榔，成为姑娘们心爱的人。

白族人民喜欢打“霸王鞭”，又称英雄鞭，金钱棒、花棍或打莲湘。霸王鞭用细香竹制成，长一米许，竹节挖空，在九个等距离处用钉子串着两枚铜钱，竿的两端饰以花穗，涂上红色。参加的人男女均可，少则二人，多则

数百人，交错排列，以鞭碰击自己的肩、背、手、脚，同时互相对碰，按一定套路变化队形，节奏明快，响声悦耳。

苗族、仡佬族、布依族等，儿童最喜欢玩“母鸡抱蛋”的游戏。在场上画一个圆圈，内放三块石头，一人作母鸡拥蛋的姿势伏在地上，其余的人设法前来抢“蛋”，拥蛋者来回转动身躯，以扫堂腿阻止对方把蛋抢走，反复较量，直到蛋被全部拿走为止。

斗牛、斗鸡、斗雀也是南方常见的娱乐活动，在少数民族中广泛开展。

斗牛起源于祭祀，苗、布依、侗、水、彝、傣、哈尼各族均有。苗族多以家族或鼓社为单位，以高价购进膘肥体壮、角粗蹄健的水牯，精心饲养，不事农耕，专作斗牛之用。斗牛时，远近各地的人都盛装前往，吹唢呐、奏芦笙、放鞭炮、张伞盖、列旗帜、严队伍，拥牛入场。两牛奔入场中，骤然相见，怒不可遏，由是交角决斗，威猛奋发，角相碰，头相抵，相持不下，难分难解，若有一方败退，另一方则猛追再斗，有战死者，有逃遁者，有双方不分胜负者，获胜的尊为“牛王”，失败的杀而食之。侗族斗牛之风极盛，多在秋收后的亥举行，每寨皆有“牛王”，冠以“春雷王”、“震天王”、“胜霸王”之类称号，村寨之间互邀决斗，蔚然成风。

壮乡常有斗鸡，各自挑选好一只嘴壳硬、脚爪利的雄鸡参赛，放鸡入场，互相厮打，以嘴相啄，以爪相抓，时而跳跃，时而追逐，极为有趣。斗雀也很盛行，特别是苗、瑶民族最爱斗画眉，他们选择平头、有病、毛密、爪利、腿粗、翅灵的画眉参赛，在节日期间，许多人提着鸟笼前来会聚，将两只鸟笼靠拢，先是隔笼相斗，继而开笼把两只画眉放入一个笼中，任其厮打，施展“一抓二拖三咬”的本领，或攻或守，或进或退，打成一团，互不相让，斗死者不作赔偿，斗胜者身价百倍。

在广西壮族聚居的农村，有许多玩法独特、饶有趣味的游戏。

打尺子

打尺子是男性青少年在秋冬两季玩的一种游戏。场地比陀螺场地窄些也可以，但要长些，至少也要两丈。

尺子分母尺和子尺两种，母尺是选圆直的小树杆或树枝制成，直径六至九市分，长的一尺，光滑无树眼；子尺直径三至五市分，长约三四寸。在地上挖个洞穴，宽两寸，长四五寸，成漏斗形倾斜。比赛时一人打一人接。打的将尺子打出去，接者在正前方的一丈至两丈远的地方站着迎接，当子尺打出后，接者眼快手快将子尺接住，打者就输了；如接者接不住子尺，打者就将母尺横架在洞穴上边，接者将子尺拣起后，从远处向洞穴上的母尺投击，若击中，接者赢了，双方换位；若投不中，打者再将子尺用力打出，接者将子尺往洞穴掷回，掷入洞穴，或在洞穴周围不到一尺之内，接者就赢，双方换位；如接者将子尺掷回时被打者用母尺挡拦再打出去，打者就从子尺落地点起，用母尺头脚、脚头反复量，每一反复算五尺，数着“一五一十，十五二十”。比赛前先商定打多少尺，谁积累的尺数先满谁就赢，一盘结束，第二盘开始。在比赛结束时，输方挨罚，办法是：赢者从洞穴将子尺挑往远处，输者从子尺落地处用单腿一步一步跳回洞穴，一步算五尺，如输五百，就得用单腿跳跃一百步。罚单腿跳跃中说是处罚，实际也是一种运动。

打尺子同样是锻炼眼力、臂力和判断力，玩时使双方全身得到锻炼，是一种有益的游戏。

抛筷子

抛筷子是壮族农村姑娘们喜爱的一种游戏。随时随地可玩，先商定抛多少双筷子，用圆直的小树枝来砍成长短一样的“筷子”，就进行“猜头”：将一把筷子抛上，翻手背来接，谁接得的根数多为头；或抛三根筷子往空中，抛时旋转，使成三角形落地上，再用一根筷子往中间一插，不触动三边的为头。中头的先抛：将全部筷子握在手中，往上抛一两尺高，马上翻手背来接，再翻手心用手指来抓。玩单数的每次只准从大堆筷子中用手指头抓一根，抓不着或抓多了就输；这样反复抛反复抓，直到抛完为止。谁抓得好就赢，可罚对方。方法是：优胜者将全部筷子握在手中，往上一抛，翻过手背来接，再用力反手一抓，每次抓一根，抓不着或抓多了就不能处罚对方；如每回只抓一根，抓得多少根就罚对方多少次，可以打手板，或叫输者帮梳头、编辫子等等。

五

蒙古族民间游戏是中国北方民族中较有代表性的一种文化形式。它有古老的历史传统，而且并不完全象汉族和其他南方民族的游戏，也不仅仅是个小孩子玩的纯娱乐活动。它具有娱乐和军训双重意义。有人称它为“舞蹈游戏”并非毫无道理。平时家喻户晓，男女老幼人人都会玩会跳。需要时一般在一年一度的“那达慕”会上进行表演、比赛、训练、交流、传授。蒙古族古代民间游戏，在一定意义上是为作战进行准备，训练队伍。所以明清时期统治者为了预防蒙古各部联合起来攻打，就控制蒙古族的一些大型集会或“那达慕”等活动。可见蒙古族舞蹈游戏的普遍性和深远影响，以及它的广泛的使用价值。

蒙古族舞蹈游戏是氏族文明的标志，是民族文化的特征。蒙古民族的文明历史则可以被认为是从有了游戏文化时期开始的。因为蒙古人的游戏是一种拥有多种训练体系的草原学校。在这个学校里蒙古人学着训马、狩猎和作战的各种本领。蒙古人的舞蹈游戏能够代替文明民族用文字记录和传授知识的部分功能。有学者认为蒙古人把自己的历史、生产方法、作战技术或经验等用语言和动作来交流传授。这是有道理的，由于长期游牧不定的生活，携带书本不便；雨淋风吹，保存不便。蒙古人就把自己的历史口头流传给子孙后代，用容易记忆的神话般的故事、传说来传授军事、狩猎以及放牧等方面的经验、方法和训练要求。同时，也用游戏舞蹈形式来互相交流、学习、传达。比如蒙古族著名的战略战术，至今还未发现有专门的文字记录，但历史上对于蒙古军的攻击，曾一度几乎没有人能够抵抗住。蒙古兵法没有成文的，也不必费时间去进行专门的军训。军训已经普及到各家各户。蒙古人从孩童时期开始就用游戏舞蹈的形式边玩边练。舞蹈游戏等聚集性活动是古代蒙古人文化交流的中心。古代的蒙古诸部落，由于分散的游牧生活没有机会集中，故只有在熬包祭日和那达慕会上诸部落的英雄们才能聚集起来，彼此较量他们的勇敢和毅力，比赛他们的才能和技术，互相交流经验，切磋技艺，加深感情，广交朋友。分散的蒙古诸游牧部落只能利用这样的大聚会来进行各方面的文化交流和训练，选拔和鼓励英雄好汉和骏马。

比如流传至今的蒙古民间《射飞鸟》的游戏，便是射箭的基本训练方式。据老人讲，这游戏两个人玩，玩法是一位扔的石头在落地之前，另一位要打下来。就象射飞鸟一样。先用石头、土块扔着练，到了一定的程度后再用玩

具箭“哈布恰海”练。玩这一游戏很艰苦，但为了草原人的欢乐，为了在那达慕会上不受众人的耻笑，为了作战时勇猛顽强，每个人都尽其所能艰苦的锻炼着。

不言而喻，蒙古人的射箭技术如此高明，是离不开那艰苦的训练——《射飞鸟》游戏。由此我们首先应该明白古代蒙古大军的胜利，并不是有人认为是由男子汉和骏马的勇猛傲慢和野蛮粗暴的攻击得来，而是在古代民族文化艺术的指引下进行的刻苦训练的结果。当然这古老游艺文化以及其影响和作用，至今还没有完全被人们所公认。

《蒙古秘史》是蒙古族古代文明史的精化，其中残存着蒙古族游戏的痕迹。民间至今流传着《海青鸟》、《土拔鼠和狗》、《狼和羊》、《人与熊》、《抓鱼》等有细致而固定情节的舞蹈性游戏。这些游戏是古代蒙古人由狩猎和作战的需要而编制，或者作为狩猎和作战的一种准备训练而产生。民间游戏《狼与土拔鼠》的玩法是首先在地面上画两个大圈，一圈是狼窝、另一圈是土拔鼠洞。中间距隔较远。狼和鼠各自进圈后，鼠先出来跑到狼窝旁边，惹狼生气后跑回。狼就追它，在进洞前要赶上去抓住。土拔鼠跑进画的圈里就等于进洞了，狼也就不能抓了。这游戏平时就是游戏性训练，在战场上是追击并抓住逃跑者的勇猛措施。民间游戏《猫与老鼠》是老鼠跑、猫追着玩的游戏，《乌鸦与鸭子》里，乌鸦把鸭子集中在湖里不让出去，不让逃跑。速别额台用这作比喻，就象猫追老鼠一样，乌鸦集中鸭子一样，为成吉思汗追赶逃跑者。从这里我们可以看出蒙古族民间游戏既有严密的固定情节，又有严格的分类。如《猫与老鼠》、《狼与土拔鼠》等游戏是专门训练追赶跑者的基本方法。

古代蒙古兵阵势，作战方式方法虽然是游戏性的，但有严格的规则和灵活的方式。每个方式方法和阵势都有各自的名称。如《鸦兵》、《撒星》阵势，《湖圆形》或《狼与土拔鼠》等。彭大雅所记的“或出或没”，就是《蒙古秘史》里说的《土拔鼠与铁锹》或《狼与土拔鼠》的游戏性阵势，敌人“似土拔鼠钻入地洞，你做铁锹掘出来”。蒙古民间游戏里，还有《绕湖》的游戏。绕湖阵势的攻打法就是一百名骑兵能围攻一万敌兵的一种巧妙而尖锐的攻法，也是一种有趣的游戏，奇特的训练。

这种游戏性队形阵势，不仅在民间流传，在《蒙古秘史》里也有好多痕迹。如诃额化母亲得知帖木真、哈撒儿两人射死其同父异母兄弟别克帖儿后，骂他们说“你们如吃胞衣的狗般，又如冲崖子的猛兽般，又如忍不得怒气的狮子般，又如活吞物的蟒蛇般，又如影儿上冲的海青般，又如噤声吞物的大鱼般，又如咬自羔儿后腿的疯驼般，又如护窝的豺狼般……”这里的“咬自羔后腿的疯驼”、“护窝的豺狼”等都是游戏的名称。民间《驼羔与公驼》的游戏，其玩法是：公驼要吃驼羔，驼羔躲避，公驼凶猛地攻击，抓住驼羔的后腿，于是驼羔死了。这即是诃额化母亲所比喻的疯骆驼。可见这些游戏关系到古代蒙古的战争、狩猎、放牧、娱乐等生活的各个方面，影响着他们的精神和文化的诸方面，也都代替文明民族的文化，是蒙古族古老文明的一种。

《湖形阵势》、《狼与土拔鼠》、《海青鸟》等不是象《孙子兵法》那样用文字记录流传，而是用活生生的形象铭刻在游牧的蒙古民族每个人的心上，从孩童开始每个人学着、玩着、练着、用着，祖祖辈辈流传下来的。这就是蒙古族古代文明的表现，是他们在长期的生活和斗争中创造出的一种独

特的文化。

黑格尔说过，各种艺术作品各自都属于一定的历史时期和一定的民族，也是依靠着各自的特殊的产生环境、思想根源和目的而产生发展的。蒙古族民间游戏也是在那一种时期、那一种特殊的环境里、那种特殊的历史条件下，根据蒙古部落的实际生活的某种需要或某一种目标而产生发展流传下来的。就象德国著名艺术史家格罗塞所说的，一个精干而勇健的舞蹈者也必须是精干和勇猛的猎者和战士一样，在动荡不安的环境里，古代蒙古人为战胜其恶劣的环境、为了作精干的英雄，勇猛的猎人，勇敢的战士，从小就开始练习那种舞蹈性游戏。这是他们智慧和汗水的结晶，体现了他们独特的审美意识。

巧合非偶然，貌似神却异——各国相类似的传统体育活动

人类虽然具有共同的自然属性，但人类生活的社会群并不仅仅由自然决定，同时还受到文化形态的限制，也就是说，人类不论其具有何等相同的自然属性，但由于人类群体在不同的发展历程中形成的彼此各异的文化，使得人们生活在不同的语言、习俗、宗教、道德的范围之中。作为风俗文化的组成部分的民族传统体育，自然也就因其产生及发展演变的文化土壤不同，而呈现出不同的形态，使得世界民族大家庭中的传统体育呈现出五彩缤纷、丰富繁杂的局面，也使人们从中了解到各自不同的文化内涵。

但是世界上的事物就是这样，从没有一个定律能概括所有的运动，也没有一成不变的真理来解释所有的文化现象。不同地域、不同文化背景上的不同种类、不同形态的民族体育构成了丰富多样、五彩缤纷的世界民族体育大家庭的宝库；而在不同情景下存在的接近或相似的传统民族体育活动，才更加真实地反映出这个民族体育大家庭的丰富内涵。

—

在智力型的体育活动中，桥牌活动是比较独特的，如固定的 52 张牌，4 名牌手分成两对，出牌前先定约，叫牌等，各国桥牌竞赛规则渐趋一致。

但是，说到桥牌的起源，世界上还有不同的说法。法国学者认为它是法国于 1392 年发明的，比利时学者则提出他们玩纸牌比法国还早，而瑞士一名僧侣的文件却记载 1377 年纸牌在瑞士已非常普遍，众说纷坛，莫衷一是。随着中外文化交流的沟通和研究的更加深入，人们发现，桥牌最初可能源于中国的“叶子戏”，因为“叶子戏”和桥牌无论在型制和打法上都有许多相通之处。

桥牌共 52 张分为四种花色，象征一年的春夏秋冬；“叶子戏”是以天文历法为基准，牌分四类，“以象四时”；明代时已分为 40 张，到清代还有了 60 张一副，四人共打的纸牌样式。

叶子戏的分牌法是依次抓牌，40 张牌由四人各抓 8 张，余 8 张为“中营”；60 张牌为每人抓 10 张，余 20 张另人掌握，依次递分给在局者。1—8 或 1—10，这个基数和桥牌是一样的。

玩“叶子”是“大可以提小”，像标明万万贯、千万贯等依次类推的叶子所遵循的“万胜千、千胜百、百胜钱”的规则，与桥牌最一般的玩法大同小异。尤其是玩叶子时叫“发张”，以大小较胜负，牌未出时都反扣不准他人窥见；出叶儿后一律仰放，玩者从听仰的叶儿推测出没出的叶儿，以便“对叶出叶”，施展智技，和桥牌的打法简直就是一模一样了。至于“叶子”与桥牌的图像，都是以人物形象为主，形状均为长方形等，两者都十分接近。

叶子戏是什么时间产生的呢？目前人们所能看到的最早纸牌的记载，是唐人苏鹗《同昌公主传》中所谓“韦氏诸宗，好为叶子戏。夜则公主以红琉璃盛光珠，令僧裱捧之堂中，而明如昼焉”。为了玩乐，公主竟让人掌“夜明珠”这样珍贵物品照明，可见当时社会的繁胜与奢靡，而娱乐活动则多是繁胜盛世和奢靡之下的产物，这条史实应该是可信的。此外，宋代郑樵所编《通志》中有四种“叶子戏”著录，其中《击蒙小叶子格一卷》注明为唐五代李煜妃子周所撰。这些都确切地说明了“叶子戏”在唐代中后期的流行。

到了南宋，在临安都城的市场，有专门销“扇牌儿”即纸牌的店铺，西湖老人所著《繁胜录》，在“行市”中提到了这一行当，可以看出纸牌在南宋众多的娱乐用品中已占有一席之地。

说桥牌起源于中国“叶子戏”，哪它是从什么时间开始传播呢？我们知道，在中国的历史上，元代（1206—1341）的版图是很大的，由于蒙古的西征，疆域扩大到了欧洲，纸牌很可能就是在这时候传入欧洲的。象所有事物都有“正负”面一样，战争不光是给人们带来了灾难，也客观上促进了各国和各民族、各地区之间文化意识形态上的交流。笨重的火炮都是在这时候由元人传入欧洲的，更何况随手可携带的数十张纸牌呢？元人素来主张奢侈娱乐，如何消磨征战频繁而又动荡不定的时光呢？玩纸牌当然是再合适不过的活动了。法国著名东方文化学者莱麦撒曾经说过：“欧洲人最初玩的纸牌，其形状、图式、大小以及数目，皆与中国人所用的相同，或亦为蒙古输入欧洲者。”史实也的确如此，因为当时的欧洲印刷术还不具备大量印制纸牌的条件，直到十四世纪末，欧洲才有了印刷所，这个时期欧洲出现的纸牌只能是从中国传去的。

那么，纸牌又是从什么渠道传入欧洲的呢？考古工作者在新疆吐蕃发现了明朝初年（1400年左右）的纸牌。这是目前所能见到的世界历史上最早的纸牌了。这张纸牌呈狭长型，上面印有身着盔甲武将形象，上印“管换”，下印“贺造”字样。“管换”、“贺造”可以理解为当时印制纸牌者为了扩大纸牌的销售而精心设计的广告用语。纸牌上着盔甲的武将形象，则与纸牌定型后的武将形象十分接近。当然，这张纸牌并不一定就是明代的纸牌，它有可能是明代以前的叶子戏中的一件实物，但它能保留下来，就有力地证实了纸牌在明之前曾风行一时。我们知道，早在秦汉时期，吐鲁番就是中国通向西域的一条必经之路，因此，中国纸牌从这条古道上传向欧洲是顺理成章的。

说明代的纸牌是桥牌的前身，其最显著的特征在于纸牌的数量。据潘之恒《叶子谱》所载，明代的纸牌已分为四类共40张，其鲜明标记是纸牌上有了宋代水泊梁山起义英雄的40人形象。历史上的宋江起义，实有36人（头领），宋代画家龚开对他们——画像，也是36人。可是到了明代何以变为40人呢？有人解释叶子上之所以绘了40位水浒豪杰，是寄寓于好赌而负，必去为匪，胜也侥幸，心同盗贼的深意。实际上，它主要是为四人打牌的需要而设。另外，明代还出现了一批关于纸牌的理论著作，从其中阐述的范围来看，“叶子戏”已构成了今日桥牌的基本要素。

纸牌发展到清代，主要表现为“马吊牌”。所以称。“马吊牌”，是指这种牌必须分为四方四人共玩，若缺一人就象马失一脚不能行走一样。其实，明代就有了龙子犹的《马吊牌经》，“马吊牌”不过是“叶子戏”的一种变异而已，只是到了清代“打马吊”更为普遍，更为成熟罢了。

正因为中国“叶子戏”促成产生了欧洲桥牌的模式和打法，所以李约瑟博士在《中国科学技术史》中将桥牌的发明权归于中国人，是符合历史事实的。

二

布鲁和飞去来器是一对十分接近的有趣的活动。

“布鲁”，蒙古语音译，意为投掷。布鲁是蒙古族猎人狩猎的工具和防身武器，可击打飞禽走兽，如野鸡、野兔、狐狸等被击昏或打死的动物，皮毛保持完好。

布鲁源起于蒙古人古老的狩猎生活，据说已有上千年的历史。为准确地击打猎物，掌握打布鲁的娴熟技术，猎手们平时注意练习布鲁的投准投远，并经常相互比试高低，逐渐形成比赛项目，作为锻炼身体手段保留下来。它对于锻炼人的臂力和灵巧等身体素质有一定的作用。人们从小练习打布鲁，喜庆节日便举行打布鲁比赛。

早期的布鲁是榆木制作的。为提高杀伤力，后改为头部带有金属的布鲁。用铅、铜、铁等金属包裹或浇注在头部花纹上。布鲁长约 50 厘米、宽 6 厘米、厚 1.5 厘米，头部弯曲，形似曲棍球杆。

打布鲁比赛分掷远和掷准两种，个别地区有用布鲁打滚动的铁环和打抛向空中的布鲁两种比赛。布鲁投准又分为马上投准和徒步投准。掷远布鲁为扁的海雅木拉布鲁，握柄是圆的，重 500 克；投准布鲁为圆的图固立嘎布鲁，重量不限。

布鲁的投远区与标枪的投掷区相同。比赛方法，以投得远、准为胜。要有 250 平方米的长方形平坦场地，在场地一端划一条投掷线。投准的目标为圆形木柱三根，柱高 50 厘米，木柱上端直径为 1 厘米，下端为 6 厘米，立在投掷线外 30 米处，木柱的间隔为 10 厘米。在正式比赛时，不论是投远还是投准，每人均以三次为限，在每次投掷时不超过 30 秒。投掷的姿势不受任何限制。

布鲁投准的记分方法是一次直接投中三根木柱得 10 分，一次间接投中三根木柱得 8 分，一次直接投中两根木柱得 2 分，一次间接投中一根木柱得 1 分。满分为 30 分。最后按得分多少决定名次。

马上布鲁投准与徒步布鲁投准计分方法相同。投准时，马沿 100 米长的投掷线快速奔跑三趟，骑手投三次。

到 1985 年，布鲁投远的纪录是 142.10 米。

在欧洲人来到澳大利亚之前，这里的土著有数百个部落，约三十多万人，分散于澳大利亚各地，过着最原始的石器时代的生活。土著居民不懂得农业和畜牧业，以采集野生植物和狩猎为生。他们的狩猎工具是石刀、石斧、木戈、木矛，骨制的匕首、弓箭、防御用的盾牌算是比较先进的武器了，但是有一种叫做飞去来器的武器却有着奇妙的特性。从外型上看，飞去来器不过是一个具有扁平截面，中央弯成钝角，边缘磨

尖了的形如镰刀的硬质木片。土著从小就学习使用它，并在不断的练习中获得奇妙的手法。投掷前，他们仔细地检查飞去来器，并认真地观察周围环境，研究风向风力，判断目标的距离，等到吹来一阵合适的风时即用尽全力扔出去。这一击，力量很大，尖锐的边缘会给目标造成严重创伤。通常，飞去来器投出后，从左至右在空中划个大圈，若未击中目标即会回到投掷者跟前，熟练的投掷者可跳上去一把抓回，再次扔出。

关于飞去来器，有一些有趣的纪录：

飞去来器又叫“飞回器”，最早提到的与“飞回器”相似的词是 1798 年出版的《柯林斯新南威尔士释义词典》中收入的“Wp - murrang”，最早用确切的语言描述澳大利亚这种投出去又返回来的回飞器的人是托马斯·米切尔少校（后封为爵士），该词在 1827 年被公众接受。

1989年11月26日，法国人斯蒂芬·玛格丽特在里昂创造了双手连续接飞去来器801次的最佳纪录。

飞去来器返回点最远的纪录为134.2米，这是美国人吉姆·杨布拉德于1989年12月在美国马里兰州瑟斯堡创造的。

飞去来器飞行的最长时间（自己掷出去自己收回）为2分59秒94。这是由美国人丹尼斯·乔伊斯于1987年6月25日在美国宾夕法尼亚州的伯利恒市创造的。

美国人约翰·弗林于1988年8月20日在瑞士日内瓦创造了5分钟收回70次飞去来器的纪录。

同时玩两只飞去来器，其中一只必须保持飞行在空中的纪录为89次，这是由美国人切特·斯诺佛于1989年8月20日在美国科罗拉多州甘尼森创造的。

三

中国新疆境内的哈萨克、柯尔克孜、塔吉克等民族喜爱进行一种名为“叼羊”的集体马上游戏，其中塔吉克族的叼羊最为精彩。塔吉克族大凡办婚事或者喜庆节日，都要进行叼羊竞赛。叼羊是骑着马进行的，这对于世代生活在高原上的塔吉克人来说，无疑是一场骑术、马力和意志的较量。

参加叼羊的骑手，前一天晚上不能喂马，因为马吃得太饱了，次日便跑不动。比赛那天早上，主办者要宰杀一头山羊，切下羊头，从颈脖处掏出内脏，并灌水洗净，然后砍掉四只蹄子，还要将羊的脊骨敲断。这只经过处理的山羊，就是骑手们将要争夺的对象。叼羊在一大片戈壁滩上进行。参加者骑着骏马腰系彩巾，英姿勃勃地等候在场内。开始时主办者将山羊扔在地上，顿时，骑手们策马前拥，要身不离鞍地俯身从地上拣起山羊。拾起者嘴里喊着“噢”、“啾”拼命地四处奔跑。其他人则紧追不舍，力图从其手中把羊夺过来。持羊者一面要快马加鞭，另一面要设法保护好山羊，他们一般都是将山羊压在右腿底下的马鞍处。追赶者奔过来使劲地去抓羊腿。有时，几匹马并行急驰，骑手们在马上你拉我扯，难分难解，争夺十分激烈。当持羊者跑累了时，他或者把山羊交给同伴，或者干脆扔在地上。如果山羊扔在地上，几匹、十几匹马甚至数十匹马立即都飞奔过来，众骑手都想去叼。人多马众，拥挤不堪，只有那些骑术高明、力大过人的叼羊能手才有本事把羊叼走。整个比赛过程中，场地上尘土飞扬，马蹄得得作响，高潮迭起，扣人心弦。而且，叼羊比赛用手鼓、鹰笛伴奏，更富有欢乐、活泼的气氛。当骑手把山羊叼到马上的时候，就奏起“托木拜克”曲调；当驮着山羊来回绕行时，则奏“维勒瓦来柯克”曲调。在马群密集、争夺激烈时，奏的又是“君去格尔”曲调。有节奏的音乐，激励着骑手，使叼羊场面十分壮观。

比赛快结束时，主办者在相距300米的两端各挖一个直径2米左右的浅坑，或用石块堆一个圆圈，各设裁判一人。谁能将山羊扔在其中一个坑，即为胜者。但这并不容易，因为坑周围挤满了骑手，谁都想扔进去。按规定，一端只能扔一次，这次未扔进去，必须到另一端去扔才有效。主办者事先准备好大小不等的几种奖品，整个比赛以能夺得那件大奖而告结束。

阿富汗乌孜别克、塔吉克、土库曼人一般在回历新年（公历3月21日）之前和秋收之后举行叼羊活动。平时进行比赛练习，秋收后举行全国性的正

式比赛，谁出钱，谁提供奖品，谁就有资格举办比赛。比赛时分成两队，过去人数不限，每队少则几十人，多则几百人，甚至上千人。其中有不少人是以参加比赛为名，好进到场内去观看，有的是为了练习、学习比赛的经验，现在规定每队 5 至 15 人，规定场地 300 米 × 350 米，两头各有营门一个，类似足球门。

说是叼羊，其实是叼小牛。砍掉头的小牛放在场地中央的圆圈内。每场比赛分前半场和后半场，中间休息 10 分钟，全场时间 1 小时。比赛开始时，裁判鸣枪，参加者身骑骏马，挥着彩色的马鞭，拼命冲向场地的中央去抢牛。一霎那间，只见黄沙滚滚嘶声四起，观众都鸦雀无声，静观场内变化。等到胜利者把牛抢到，放在自己的马鞍上，用自己的腿夹住牛，嘴含马鞭，把牛带出营外时，观众突然爆发出雷鸣般的掌声和欢呼声。有时几个人同时抢到牛，把牛撕成好几块，裁判就根据每人所持块头的大小来判断优胜者。

这种比赛表面上看来似乎很危险，但实际上很少出事故。比赛参加者及其所乘马匹，都是经过了好几年的严格训练的，相互配合得很好，而且马也非常聪明，即使有人不慎摔倒在地上，也不会被踩。比赛规则也规定如果有人故意用马鞭打人或企图把对手推下马，就会被驱逐出去，不准参加比赛，而且不得由另外的人代替。比赛中即使万一有人意外受伤，不仅本人感到光荣，而且全族都感到骄傲，认为这是男子汉勇敢的表现。

叼羊运动能够锻炼和培养人们机智勇敢和集体主义精神，运动员一般要有良好的骑术和臂力，抢到羊（牛）后，必须迅速地将其拖起来，向目的地进攻。骑术上的动作更为复杂，例如，马旋风般地急剧转弯，冲锋陷阵般地阻击和卧身抢羊（牛）等动作，不但难度大，而且十分惊险，叼羊运动员如果没有足够的体力和良好的骑术，在比赛中就会支持不住；不慎时还可能人仰马翻，摔得头破血流，取胜的希望也就很小了。

四

幼儿园的孩子们，经常进行“老鹰捉小鸡”的游戏。这是一种集体游戏，参加人数无具体规定，人数过多时，可分成若干队进行。从参加者中选一人作“老鹰”，一人作“老鸡”。老鸡站在排头，老鸡后面的人成一路纵队做“小鸡”，两手搭在前面人的肩上或抱住腰部，“老鹰”站于“老鸡”前面约 2 米处。游戏开始后，“老鹰”左右前后跑动，设法捕捉“老鸡”后面的小鸡，“老鸡”则伸展“两翅”（两臂）阻挡，保护“小鸡”。“老鹰”不得从“老鸡”翅下钻过，只能从旁边绕过去捉最后一只“小鸡”。如“小鸡”中途脱节，则游戏暂停，俟迅速重新搭好后，再继续游戏。“老鹰”用手触或拍到“小鸡”，即为捉到，捉到一只得 1 分。

无独有偶，在印度、巴基斯坦、缅甸、孟加拉、斯里兰卡、尼泊尔、马来西亚等国，也有一种类似中国“老鹰捉小鸡”的活动，只不过名称不同，且参加者多为成人，这就是起源于印度，后来流传到其他国家的“卡巴迪”，由于各国的风土人情、民族习惯各异，故对卡巴迪的称呼也不尽相同。孟加拉称“恰杜杜”，斯里兰卡称“古杜”，印度尼西亚称“蒂丘布”，尼泊尔称“多多”，马来西亚称“其杜古杜”。只有印度和巴基斯坦称“卡巴迪”。

卡巴迪比赛是在一块平坦、松软的土地或草地、沙土地上进行。场地为长方形，男子比赛场地长 12.5 米，宽 10 米；女子及少年比赛的场地长 10

米，宽 8 米。全场以中线为界，分隔成两个半场，每半场的二分之一处又画有一条“拦截线”。在底线 2 米以外处设一替补席。每场比赛时，进攻队员必须从中线处返回己方场地，不得越出。

卡巴迪的比赛方式主要有三种：

第一种：正规的比赛，运动员分为甲、乙两队，每队队员 12 人，7 人上场，余 5 人在替补席上。比赛开始，两队队员各站在本场的一边，互相致敬，由队长到中线处交换队旗，然后由副裁判主持挑边，决定首先进攻方。如甲方获得进攻权后，即派出一名队员到乙方的半场内去进攻对方（用手、脚触及、拍、打对方队员的身体任何部位），当然是先挑选最弱者为进攻目标。乙方受攻击的队员则力图在其队友掩护下躲避攻击。如果进攻队员冲破对方防线并用手触及目标，则被触之人必须单独将进攻者抓住摔倒。如甲方进攻队员触及乙方队员后顺利返回中线，被触及的乙方队员必须退场，并判输 1 分。但是甲方队员被摔倒，或未能在规定时间内顺利返回至中线被逮住，则被罚出场，输 1 分。如果甲方队员未触及任何防守者，自己也未犯规离场或被逮住，则可跑回本方场地，判平局。在甲方进攻队员触及乙方队员之前，乙方任何一名队员均可拦截他，将其摔倒。无论甲方进攻队员是否得分，下一次便改由乙方队员进攻，最后以输分最少一方为胜。

第二种：与第一种相比，区别仅在于进攻队员必须不间断地喊“卡巴迪”（意即看谁最强），稍有停顿或含糊不清，即被裁判判罚出场。如乙方队员能将他抓住摔倒，迫使他中断呼喊，便判罚其输 1 分。如甲方队员因受阻而未能返至中线，但呼喊声未中断，且卧于地上能以手触及中线，便判罚乙方输 1 分。

第三种：参赛队每队只限 2 人，每个队员都以彩色头巾缠头，缠时使头巾的两端高高耸立，犹如羽冠，将围裤下摆掖在腰间，赤脚，身上抹油。每队将己方半场的一角作为基地。比赛时，甲方队员跳着来到场地中央，乙方两名队员来至甲方队员几步远处站立，并振臂高呼“啊，阿里保佑！”或“真主至大”的口号，甲方队员慢慢后退，并说：“来呀！来呀！”，然后迅速转身奔跑；乙方队员紧追不舍，甲方队员在奔跑时必须注意使自己和对方保持适当距离，并伺机触及对方一人，触及对方后，如能顺利返回基地，便判乙方输 1 分，如被乙方拦阻而不能在规定时间内返回，则甲方被判罚输 1 分。比赛中每个队员进攻一次，并和队友追击一次，最后以输分少者为胜。

一场正规比赛的总时间为 40 分钟，分上、下半场，各为 20 分钟，中间休息 5 分钟，交换场地。

举行卡巴迪比赛时，人们常击鼓助威，获胜一方还要高举彩旗游行，并跳起蓬格拉舞表示欢庆。

卡巴迪作为一项竞技游戏，集趣味性、游戏娱乐性、搏击性和对抗性于一体，且场地易得，又不需要任何器材，很容易组织。比赛时它既象柔道，又似摔跤，抓、抱、拖、压“十八般武艺”都用得上，故而比赛中拼抢激烈，具有强烈的对抗性，使人观后感到精神振奋。不仅如此，人们在参加卡巴迪活动的同时，还能培养机智、勇敢、果断和集体配合的优良品质，增强身体肌肉力量及耐久力和协调性。

中国黎族和菲律宾的跳竹竿活动，虽然需要器材，但却是取材于当地最易寻觅，用之不竭的资源——竹子。黎族称跳竹竿为“卡咯”，意思是夹着东西不放松。跳竹竿最早见于清代光绪年间（1875—1908）之典籍，而据黎族民间传说，远在他们的祖先懂得上山打柴时便已兴起，故又称之为“打柴舞”，带有一定的祖先崇拜与自然崇拜色彩，特别在“美孚黎”分布地区（今东方县一带），跳竹竿活动最为盛行。流传到今，已成为黎族地区普遍开展的体育娱乐活动。每逢黎族的民间传统节日，如正月十五、三月三等的夜晚，宰鸡杀猪、煮新米饭。酒足饭饱，人们穿起节日的盛装，蜂涌至村前寨后的草坡上，燃起篝火，打着火把一群一伙的跳竹竿，借此祭告先灵，祈求风调雨顺，往往由黑夜跳到天明才尽兴散去。

开始，跳竹竿只是青壮年男子，后来发展为女子击竿男子跳，其后又演化为男女一起跳。现在，黎族的男女老少都喜欢跳竹竿，且不限于传统节日，喜庆日子里也有人以此作乐。

跳竹竿活动有着浓郁的乡土气息，以海南岛盛产的毛竹、金竹作器材。其中以两根4至5米长的竹竿作枕竿，相距约2至3米平行放在地上；8根长约2至3米的竹竿平行放在枕竿上作为打竿。8名击竿者分成四人一排，相向跪在枕竿的外沿，每人两手各握一竿，在音乐、锣鼓的伴奏下，相对的两人按着节拍、鼓点，不断地将手中的两根竹竿一分一合、一高一低地在枕竿上击打、滑动，发出“呱哒”、“呱哒”的声响。跳竹竿者4至8人，随着竹竿的高低分合，有节奏地雀跃其间，并做出磨刀、筛米、穿门、鹿跳等各种姿势。

按传统竞赛规则，击竿者依次作跪、蹲、站三种打法，节奏越打越快，难度越打越大；而跳竹竿者若脚、腰、颈被竹竿夹住就要被人用竹竿扛出场外，受到围观的人取笑，而能巧妙避开过关者，则获优胜，被人用竹竿抬起以示敬贺。三种打法跳过一轮后，击竿者与跳竿者可以互相轮换，围观者亦可陆续加入活动。

菲律宾的竹竿舞，最初流行于菲律宾中部的米沙鄢群岛，尤其是莱特岛，它的正式名称是“亭尼克灵舞”。亭尼克灵是一种跑跳多于飞翔的长脚、类似鹤鹑的鸟类，性喜在草地上觅食，爱吃农作物。竹竿舞就是模仿这种长脚鸟在草地上觅食的跳跃动作。表演时，以4根长2.74米的竹竿，平行交叉成“井”字形，象征农夫设置的捕鸟陷阱，四方各有一人跪在地上，用双手握住两根竹的末端，稍稍脱离地面，然后使两根竹竿时分时合，另有一对或两对男女在竹竿中间一前一后，向左向右，配合着音乐有节奏地跳跃。随着音乐的由缓而疾，竹竿的张合由慢到快，舞蹈者的舞步也越跳越快，以免脚被竹竿夹住。

舞蹈的全过程，表现了“亭尼克灵”鸟觅食、嬉戏、求偶、筑巢以及躲避陷阱的各种动作。起初的舞步表示鸟儿看到陷阱时先行试探，等到觉得安全后，便绕着陷阱嬉戏飞跳。舞步绕一个更大的圆圈表示鸟儿求偶，动作更加活跃。在竹竿的对角跳动是表示啄食食物。最后热烈跳跃和旋转，象征鸟儿开始筑起新的鸟巢。整个舞蹈的动作明快高雅、气氛热烈活泼。

跳竹竿活动要求动作敏捷利落、反应灵活、优美舒展，还要具备一定的音乐素养和舞蹈技巧，对锻炼身体、培养良好的心理素质和艺术技能都颇有实用价值，不少专业舞蹈演员可以从跳竹竿中学到很好的技巧。

六

各国之间相近体育活动有一个趋同的可能，在技术、规则上趋向一致，便于推广和竞赛。

中国达斡尔族民间一直流传着“波依阔”活动，这个活动十分接近于现代国际的曲棍球活动。

达斡尔人从前所用的曲棍，是选根部弯曲的幼柞树作的，使用的球略小于拳头，分木球、毛球、火球三种，木球用杏树根制成，少年们玩的毛球用畜毛团制而成；火球是用桦树上长的硬化了的白菌疙瘩制成，球上穿通几个小孔，填以松明燃着，不易熄灭。在明媚的春天的夜晚，青年们常以村旁宽阔的草坪为场地，举行富有情趣的火球比赛，被双方争击的火球，飞来窜去，如同一道道划破夜空的火线，观看者情不自禁地发出此起彼落的喝彩声。

1975年，中国曲棍球队考察组访问巴基斯坦，引进了曲棍球的新技术新规则，从而使达斡尔族的传统波依阔完全成为现代的曲棍球。

现代化的曲棍球活动，器材和规则都很特殊。

运动员的比赛器材是一根长不得超过1米的球棍，球棍的一侧为平面，另一侧为凸面，其形状很象冰球杆，称为棍柄。球棍的弯头部分称为棍叶，其最大宽度不能超过5厘米。棍柄呈圆柱形，并缠以绒线物，起减震作用。

曲棍球的球重量为156~163克，周长为22.4~23.5厘米，其外壳由白皮革制成。

比赛时，每队上场的11名队员在人数、位置叫法和衣着上都与足球比赛相同，也有越位、任意球、点球、角球和进球等规定。其得分手段则和冰球比赛一样，用球棍击球入网。

曲棍球还有一条特殊规则——阻拦犯规。它规定，任何队员不准在比赛中以转身，或以半转身，或以跑入的动作置身于对方与球之间，阻碍对方继续对球的控制或者获得球。也不允许持球队员在接近对手时用转身护球，跨腿护球或交叉掩护球，从而影响对手的抢球。

曲棍球守门员可以象冰球守门员一样，穿带护具，守门员在射门区内享有特权，可以用身体的任何部分挡球，可以踢球、铲球、停球。

在一场70分钟的曲棍球比赛中，比赛双方经裁判允许可以换人，但每场比赛每个队最多只可以换两个人。被替下的队员在同一场比赛中，不能重新上场比赛。如果双方打平，则要进行延长期的比赛，每个延长期的时间为30分钟，分为上、下半场。若在延长期里双方战成平局，可采用轮流击点球的办法决出胜负。

七

飞镖游戏起源于美洲民间，十九世纪被英国皇室纳入宫廷游戏，后来逐步走向民间，同时也完成了它自身由简到繁，田俗到雅的进化过程。自二十世纪以来，飞镖活动已经风靡整个欧美大陆，成为人们喜爱的一项娱乐性体育运动，并已被许多国家列为比赛项目。

标准游戏飞镖，完全采用国际标准，标盘直径为430mm，厚度为16mm，正面为打点记分，反面为打靶记分。镖针全长120mm，镖尖为不锈钢材料制成，长23mm，铜镖镞为15mm，塑料镖尾为77mm。

目前流行的飞镖盘，是经特殊工艺制成的，采用日本或美国进口的 127g—180g 高强瓦楞原纸为原料，通过高强拉力缠绕而成，其强度超过木板镖盘，可百扎不烂，同一个位置扎入数次也不会掉镖。这种盘的寿命可达数万 次以上，适合于老、中、青、少各层次人士健身娱乐。

一、飞镖运动规则

(一) 如何设立镖盘

1. 悬挂目标：镖盘中心距离地面 1.73m。
2. 投镖距离：以距离镖盘 2.74m 远处为准。

(二) 比赛方式

1. 打点记分法

投镖目的在于使投手或投手队，首先把一个总分减少到零。如两名投手总分规定为 301 分，四名投手总分规定为 501 分，以此类推，其记分方式是从以前总分减去每次所得分，首先到零分者获胜。

记分方法

- A、“飞镖”投在小圆环内得 50 分。
- B、“飞镖”投在小圆环外、中心环内得 25 分。
- C、“飞镖”投在离开中心第一条环状窄带上将相应三角区的数字乘以 3 作为得分。
- D、“飞镖”投在离开中心第二条环状窄带上将相应三角区的数字乘以 2 作为得分。
- E、“飞镖”投在数字区而不在三倍或两倍的窄带上得分应为此三角区的数字。

2. 打靶记分法

，靶分十圈，每一圈分值不同，越往里分值越高，圆心圈为 10 分。

记分方法规定一个总分数（比如 100 分），首先到达规定总分数者为胜。

初学者可选总分少一点。

(四) 比赛限制要求

1. 每个参赛者（队）每轮次可投三支镖。
2. “飞镖”从盘面上弹回或粘在其它镖上，或者掉下，或在三次投镖中被撞掉，不准再投，直到下一轮。

投壶是中国古代一项活动方式多，技术要求高的传统体育活动，要求在规定的距离内（一般为 5 至 9 尺）把规定数目的箭支轮流投入壶内，以投入多少而决定胜负。

投壶的历史，可以追溯到两千多年前的春秋时代，士大夫阶层宴饮交友或倦暇消遣，开展投壶活动，借此活跃生活，舒畅精神，活络血脉。“壶”即是宴席间盛酒的器具，中间充填豆子，便于箭支弹出。箭支用未去皮的荆木条制成。

投壶的方式有多种，根据投掷者的姿势、手法，可分为“及第登科势”、“双龙入海势”、“双凤朝阳势”、“三教同流势”、“戴冠拖入势”、“辕门射戟势”、“背用兵机势”、“蛇入燕窝势”、“双桂联芳势”、“七贤过关势”，等等。

根据投中箭支的难易的不同情况，可分别给予不同分数，最后以所投十二箭的总分数论胜负。

- 1.有初。投壶时第一箭即中，因其“善始”，计10分。
 - 2.连中。从第二箭起，不断地接连投中，计5分。
 - 3.全壶。箭箭皆中。一方全壶，不管分数高低，皆为胜者，若双方皆为全壶，则计算分数多少而定胜负。得全壶很难很珍贵。
 - 4.有终。末箭投中。人之行事，靡不有初，鲜克有终，故而比起“有初”，又高一等，分数加倍，计20分。
 - 5.贯耳。箭中壶耳。因壶耳小于壶口，尚能投中，表明技艺更精，计10分。
 - 6.骁箭。投而不中，箭从壶中反弹出来，投壶者接而再投中者，计10分。
 - 7.倚竿。箭支浅入壶中而箭竿斜倚于左右壶口上，甚为奇巧，计15分。
 - 8.狼壶。射箭入壶，且在壶口上旋转，最后成倚竿状者，计15分。
 - 9.带剑。射箭入壶耳，但箭本未及地而斜支壶颈，箭身斜依耳口，形如佩剑状，计15分。
 - 10.耳倚竿。所投之箭浅入耳口，且箭杆斜倚耳口。计15分。
 - 11.倒耳。箭未浅出壶耳，箭竿斜倚耳口。此种情形出现很少，计50分。
 - 12.倒中。箭尾投入壶中，奇巧难得，计100分。
 - 13.龙首。所投之箭成倚竿状而箭身正向着投箭者，即箭竿斜靠在不耳处壶口，计25分。
 - 14.龙尾。情形同龙首，但箭尾冲向投壶者，计20分。
 - 15.横耳。箭横于耳上。因其巧而难得，计50分。
 - 16.横壶。箭横于壶口上。计50分。
- 限制要求，前箭被后箭击坠地上者与不中同，被击坠壶中，则按新状态计分。
- 除普通投壶外，还有骁壶乐、莲花骁、秋千壶等种类。
- 骁壶乐。也称“投壶乐”。配上音乐，击鼓为节，在一定节拍上投箭。以“骁”投为主。
- 莲花骁。活动时，壶中不实小豆，投中后令箭激还，接之再投，一投一激为“骁”。骁不绝停者为“莲花骁”。
- 秋千壶。壶内装机关，投去的箭触及机关后旋转不停，转定后复将箭投入其中。

—龙生九子，性情各不同——千差万别的球类活动

世界上不同的民族，由于各自文化渊源不同，都创造了适宜本民族文化背景的民族体育活动，这些不同民族的风格各异的民族体育活动，丰富了各自民族的文化生活，也使得世界体育精彩纷呈。但是，也有一些不同的民族由于文化土壤、历史发展条件的接近或相似，不同地域上产生了相似或相近的民族体育活动，如西班牙的斗牛和中国金华地区的斗牛；中国古代的相扑和现代日本的相扑；中国古代的蹴鞠和现代流行的足球；中国满族的珍珠球和当今的篮球等。

在奥林匹克运动会中，有篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、水球、曲棍球、地掷球、高尔夫球、冰球、手球、棒球、垒球、网球、保龄球等众多的球类项目，使得奥运会呈现出五彩缤纷、丰富多彩的特色。实际上，在各国传统的民族体育活动中，还保存着更多、也更有特色的球类活动。

—

当今世界诸多体育运动中，最吸引人的莫过于被誉为“第一运动”的足球，而英国作为现代足球的发源地，更是把足球奉为运动之王，而且玩出了许多的花样。

在英国的一些小村镇，每逢狂欢节中的星期二，都要举行一种具有古老传统的球赛。这种所谓的“球赛”，如同一场群众性的骚乱。两大集团的球员，互相争夺一个画着美丽图案的足球，并努力把球传递到位于小河中间的，代替对方球门的标杆处，用球击中对方标杆三次，才算赢得一分，这种比赛的争夺是相当激烈的，为了使球接近对方的标杆需要付出很大努力。有时，为了几米的距离，双方往往要争夺整整一个小时。球赛要持续一整天。下午5点以前，如某方赢得一分，则换一个球继续比赛，直到再得分为止。如果一直进不了球，则到晚10点结束这场“混战”。

两个“球门”之间，有5公里距离。作为“球门”的标杆安插在小河中间。为了得分，参赛者必须跳入有半米深的河水中去。而且比赛的时间又大多在河水即将冰冻的寒冷季节，有时还有北极的寒风和暴雨的袭击。因此，参赛者必须具有在刺骨的水流和寒风中永不退缩的勇气和拼搏精神。

过去，这种球队都是按每人的出生地来划分，以小河为界，看孩子出生在河的北岸还是南岸，以此分成不同的两大集团。现在是按出生门第分队。根据传统习惯，流入外乡的人，在比赛那天，也要回家乡参赛或观战。

据说从十二世纪后半期恩里克二世统治时期，就已形成这种奇特的球赛。目前，虽然各地的比赛方式大致相同，但比赛规则却已因地而异了，据有关人士考证，在苏格兰以北的奥克尼群岛上流行的球赛，与过去传统的比赛规则比较相似，但他们不是在狂欢节中的星期二组织这种专门的球赛，而是在圣诞节和新年举行。

由于时代的变迁，原始的球场已经消失，但在原来赛球的地方，人们仍能看见竖着的碑石，上面铭刻着古老球场及球赛的故事……

二

与英式足球不同的是，在美国流行的美式足球，既可脚踢，也可手抱，更可以推、拉、扯人，碰撞更是家常便饭；运动员所穿服装，也不是短裤、背心，而是特制的防护装，有头盔、肩甲、胸甲和面罩等。这就是人们俗称的“橄榄球”——国际上通称“拉各比”，因其球体形似橄榄球，中国译名统称“橄榄球”。

橄榄球运动在美国最为流行，但却起源于英国。1823年，在英格兰小城拉各比，一个名叫威廉·韦布·埃利斯的学生，在足球比赛中违反规则，用手抱起足球往前跑，其他人也就打破常规，用手抢了起来。这个偶然的动作就演变成了如今的橄榄球比赛。此后很长一段时间，人们称这种运动为拉各比足球，后来，国际上通用“拉各比”，已逐渐取消了“足球”一词。

橄榄球比赛在一个长120码、宽53.3码的长方形场地内进行。球场两端端线的正中各有一个球门，另外还各有一个宽53.3码，长10码的得分区。比赛分四节，每节15分钟。双方各出11人，其中前锋7人，后卫4人。运动员可以带球跑，并互相抱住摔倒对手，以把球攻入对方球门为胜。攻方队员如将球带至对方得分区“触地”，可得6分。再踢定位球，如球越过球门横木，得1分。其他情况射门得3分。守方队员可用身体接触阻止对方带球进入自己的得分区。比赛的开球是采用前锋队员站成一排的并列式开球，如攻方4次开球未能前进4码，则改由守方开球。

每年9月份，橄榄球联赛拉开了战幕，美国人便进入最狂热的季节。上千名运动员奔进绿茵茵的球场，开始激烈的拼搏，他们戴上头盔、面具，肩披护甲，俨然一副二十世纪角斗士的形象，令人心醉神迷。由于橄榄球运动极富于侵犯性，运动员在比赛中有时因为冲撞过猛造成重伤，导致终身残废。联赛期间，比赛受伤的队员常常把当地医院的床位占据一半。但是热情而富于冒险精神的美国人，十分热衷于欣赏和参与这种危险的比赛。每到赛季，美国几家大的电视广播公司就对联赛进行实况转播。而且聘请专家作现场评论。销量较大的《体育画报》、《华盛顿邮报》、《洛杉矶时报》也用较多的篇幅报道联赛的情况。

在秋天，橄榄球比赛是美国大、中学校最流行的运动项目。大学常常以提供奖学金和免费膳宿的办法鼓励著名的高中橄榄球运动员入校。美国所有较大的城市几乎都有职业橄榄球队，其运动员大多数是原来的大学橄榄球运动员，大学橄榄球比赛一般在星期六下午，而职业橄榄球比赛则常在星期日下午或晚上。

重大的橄榄球比赛常常在盛大的典礼中举行，除举行隆重的赛前仪式外，还有受过训练的、穿着统一制服的啦啦队在比赛的半场间隙为自己一方的球队欢呼加油。对于球迷们来说，坐在体育场里一边喝着可口可乐，吃着爆玉米，一边观看橄榄球比赛，真是一件既惬意又刺激的事情。每当比赛到了关键时刻，看台上鼓号齐鸣，观众大呼小叫，呐喊助威。场边的啦啦队小姐们手持用彩色塑料条扎制成的穗球，有节奏地上下挥动。指挥员更是手舞足蹈，上窜下跳，其运动量不亚于场内的队员。

目前橄榄球运动主要流行于美国和加拿大，除11人制以外，还有9人制、6人制、5人制橄榄球赛。

在古老的中国，还有一种民族体育活动，十分近似于美国的橄榄球运动，这就是抢花炮活动，我们称其为“中国的橄榄球”。

抢花炮最初流行于侗族、壮族和仫佬族中，已有五百余年的历史。据广

西三江侗族自治县《民国志》卷二“赛会娱乐篇”记载：“花炮会，六甲人，僮人皆盛行，而全县率参加，……于集会地点演剧舞狮及各种游艺助兴，届时男女咸集。其竞赛以冲天铁炮内装铁环，若实弹然。燃炮后，铁炮直冲霄汉，观众闻炮声，即以铁环为目标蜂拥争取，以夺得铁环者按头、二、三炮依次领奖，其友族皆簇拥庆贺，欢声若雷。”

按照民间传统，每次抢花炮活动，只燃放三炮，抢得头炮者，象征人财兴旺；抢得二炮者，象征五谷丰登；抢得三炮者，象征万事吉祥如意。

传统的抢花炮，不限队数人数，每炮必抢，三炮结束。场地通常设在河岸或山坡上，无一定界限，满山遍野皆为活动范围，这就需要抢花炮者具有强健的体魄、顽强的意志和敏捷的反应能力。一旦花炮分清得主，顿时唢呐声、欢呼声、鞭炮声响成一片，胜利者成为人们心中的幸运者。

花炮为铁制圆环，直径约 5cm，用红布或红绸缠绕，置于送炮器上。送炮器即铁铤，内装火药，燃放后即把花炮轰上天空，待落下时参加者奋力夺取。广西南宁、百色两地传统的送炮器，外观为六角形，六边饰有图案花纹，共分三层，底为稍大的六角柱，柱角镶上桂花边；中间一层细腰，镶有各类形态的小人像；上层为喇叭状开口。

1986 年第三届全国少数民族传统体育运动会上，抢花炮被列为正式比赛项目。为了推广普及抢花炮活动，也为了使其适应比赛，有关部门和民族体育工作者对抢花炮作了一些改革，规定了比赛时间和场地范围以及每场参赛队数和上场人数，还增设了炮台区；同时，不受炮数限制，在规定的时间内以抢得花炮数的多少分胜负。抢花炮以点炮员点响炮时开始，无论何方抢得花炮，可用传递、掩护、奔跑、假动作等方法战术将花炮攻进炮台区花篮，进一炮得 1 分。

抢花炮的比赛与橄榄球的比赛有同工异曲之妙，其激烈程度不亚于风靡欧美的橄榄球。运动员在争夺花炮时，可使用挤、钻、拦以及各种假动作，还允许采取抢、拉、倒地等对抗动作拦截对方，有趣的是，由于花炮体积小，握在掌中不易被发觉，在混乱之中就更难判断花炮在谁手中了。因此，进攻队往往采用假动作掩护队员突围。队员们有时聚拢叠握手掌，有时散开东奔西突，有时又单兵直捣敌阵。防守队则往往采取一人盯一人的战术，迅速接近对方，设法缠住，并强行搜索。进攻者则拼力反抗，即使是“空手”，也装出花炮在握的姿态，以掩护真正的持炮者进攻得分。比赛过程中，双方队员狂跑、抢夺、扑倒、拉拽、争拼，奋不顾身。当双方拼抢达到白热化的程度时，场上出现了集体对峙的场面：攻方队员聚集在一起、力争向前推进；而守方队员则筑起人墙，尽力阻拦；双方扭撕在一起，忽而拉扯到东，忽而拉扯到西；一会儿向前，一会儿向后，此时的观众群情激奋，呐喊助威。

抢花炮场地长 60m，宽 50m，场地中心画一点为放炮点，以放炮点为圆心，画一个发炮圈。在场地短边界线（即端线）中点以外紧连端线画一个长 6m、宽 4m 的长方形区域为炮台，炮台内设一花篮，场地四角和炮台区与端线连接点各插一小红旗。花炮为铁圈或用其他金属材料制成，外用红布缠绕，重 40 至 50 克。送炮器可用旧制铁铤，火药适量，以能将花炮发送上 20m 高度为宜。比赛分为两队，每队场上队员 10 人。比赛每场 40 分钟，分上、下两个半场。一般采用单循环赛和单淘汰赛。为了使竞赛规范化，还规定了判罚犯规、违例、暂停等。

由于抢花炮具有强烈的对抗性、娱乐性和独特的民族风格，受到了越来越

越多有识之士的重视和更多群众的喜爱。

四

历史有着惊人的相似，不同的文化背景下，也常常会产生出相近或相似的风俗、活动来。不同的历史时期，也往往会留存一些令人惊讶的相似产品。

第 25 届奥运会上，美国职业篮球队——“梦之队”高超的球技，精湛的表演，不仅倾倒了现场观战的数万球迷，也通过卫星传播，使千万球迷大饱眼福，加上本届奥运会期间足球、排球的平凡表现，一时间，人们谈球必谈篮球。一方面，人们为篮球运动百年来的飞速发展所欣喜，另一方面也为何时才能有队伍赶上“梦之队”的水平和篮球运动的职业化而困惑。

对于何时能有强队赶上“梦之队”的水平，我们还不致妄下断言。但若讲到篮球运动的悠久历史，可以毫不夸张地说，东方中国不仅有这种“篮球”活动，而且历史更为悠久，这就是满族的珍珠球。

满族是一个历史悠久，勤劳勇敢的民族，在黑土地上繁衍生息。他们在利用自然、改造自然，进行生产生活活动中，随着生产发展和生活的需要，和其他民族一样，创造了劳动体育和娱乐体育，并且使之成为民族赖以生存的主要手段之一。珍珠球就是其中的佼佼者。

“珍珠球”亦称“采珍珠”，初名“扔核”，满语“尼楚赫”。据传，远在清太祖努尔哈赤时代（1559—1626），满族青年男女就有狩猎、捕鱼、采珍珠的习俗，他们向往能采到更多的珍珠，便在欢庆收获之际，用“绣球”比做大颗珍珠，以投中鱼篓视为采到珍珠。当然，蛤蚌要夹住来犯之人，保护珍珠不被夺走，于是展开了争夺战。勤劳、勇敢、智慧的满族人民在生产劳动和生活习俗中，创造出了这一攻守兼备的民族体育活动——采珍珠，并逐渐使之完善和提高。这一活动，比起 1891 年美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校教师奈·史密斯创造的篮球运动，起码要早 250 年以上。

珍珠球现行场地长 28 米，宽 15 米，中线两侧划三条线，依次分为水区、限制区、封锁区和得分区。比赛在两队之间进行。每队出场六人，其中两人手持蚌壳（球拍）在对方封锁区内进行防守，一人手持鱼篓（网兜）在本方得分区内活动，寻机采摘珍珠（球）。其余三人充当采珠人，在水区内力争穿过对方的封锁将“珍珠”（球）投入本方活动的鱼篓（网兜）内得分。

比赛分上、下两个半场，每半场进行 15 分钟，以最终得分多者为胜。

除了一些运球、传递、掩护、上篮、罚球等的战略战术大体相似于篮球活动外，因为持网队员可以灵活移动，增加了投篮的难度，也更需要队员的默契配合，比之篮球运动，更具趣味性和竞争力。

近些年来，在有关部门和热心人士的努力下，已先后在北京延庆、河北承德、辽宁丹东、吉林伊通举办了四届全国部分省市邀请赛。1990 年，珍珠球活动被国家体委定为全国少数民族运动会正式比赛项目。1991 年举办的全国第四届少数民族传统体育运动会上，广西、辽宁分别获得珍珠球比赛男、女冠军。

五

居住在阿根廷内乌肯和智利中部的土著民族阿劳卡诺人（或称马布切人），自古以来就爱好体育活动。他们的许多古老体育项目，竟几乎原封不动地保持到现在，帕林球就是其中之一。

帕林球及其球棍类似高尔夫球，但其竞赛规则却大不同于高尔夫球活动。球棍是一弯曲的硬木制成的，球是象核桃大小、用硬木或坚硬的皮革制成的。

比赛场地近 200 米长，10 多米宽，分为两个半场。每队由 30 至 40 人组成，比赛采取人盯人打法。如果球连续两次由自己守卫的半场底线出界，就得交换场地；如果球再次连续两次出界，则算输掉了比赛。

帕林球不仅是一项体育活动，更主要的是阿劳卡诺人的一种聚会方式，他们通过这种比赛欢聚在一起。这种比赛是在不同的村落间进行的。一个村落的酋长向另一个村落的酋长挑战，确定比赛日期。为了迎接比赛，双方都要把牲畜喂得肥肥的，把酒预先酿好，以便在比赛时双方一起大吃痛饮。比赛的那天早晨，东方刚刚泛出鱼肚白，村民们就骑上骏马到村口去接来宾。根据传统习惯，客队的一部分队员要按主队的要求，整夜骑在马上不能下鞍。通常情况下，两队在村外相遇。然后双方喊声连天，直奔赛场。进场后，客队在外，主队在内，并排绕场四周，作为比赛开始的仪式。大约到上午九点钟，前来观看的人陆续赶到，他们聚集在场外为自己的球队摇旗呐喊。妇女和儿童则竖起一面旗子，把玉桂树枝扎在旗杆上，为自己的球队祈祷。他们认为只要得到神的保佑，球就会被吸到对方的场地上去。

比赛前，酋长先从自己的队里选出 6 名年轻力壮、眼明手快的队员作为前锋和后卫。一声令下，双方队员争抢起来，他们挥动球杆，敏捷地把小球运向对方的底线。比赛是激烈的，经常可以听到棍子碰击的声音，但故意伤人的事从未发生过。这种比赛的最大的特点是充满友谊和热情，因此，场上没有而且也不需要裁判。更为有趣的是，除前锋和后卫外，其余队员可以随时下场去吃东西或喝水，有些队员在场外与对手碰了几杯后，又同奔球场展开争夺，有些队员在场外痛饮起来，干脆不再上场了！

可以说，帕林球赛是最为随便、也最为友好的球赛了。

六

在东南亚一些国家如缅甸、马来西亚、泰国、新加坡、印度、菲律宾等国家的城市的操场上、庭院内或是乡村的小道旁、打谷场上，时常可以看到成群结队的群众围成一圈，互相配合，各显神通，把一只球踢得左盘右旋，上下飞腾。

这种球，就是藤球，缅甸叫“钦龙”。

既然称作藤球，它的制作材料当然离不开藤。人们把晒干的藤子劈开，截成细条，再编织成球。用小刀把球的外表刮光，去掉毛刺，并在藤条的每一交叉处夹进一个竹片小楔子。把成形的藤球用水煮几分钟，然后取出晒干，放在桌上，一边压一边滚，直到使夹进去的竹片小楔子都捧出来为止。这时把藤球放在手上，轻轻一拍，即可发出沙沙的响声，藤球就算做好了。正式比赛中的藤球，是用每股 9~11 根单层藤条编织的，呈圆形，共 12 个孔。藤球的圆周不能超过 0.43 米，也不能小于 0.14 米，球的重量在 160~180 克之间，富有弹性，踢起来唰唰作响，十分悦耳。

藤球制作的材料既特别，藤球活动的方式也特殊。古时候，缅甸人踢藤球，大都是一个人。踢球人用自己的身体各关节或掂或踢，使藤球固定或围绕自己身体转来转去，或者用自己脚腕、膝盖、肩胛等部位同时夹住、顶住几个球，使球不落到地面上。这叫做踢死球。后来，缅甸人又创造出踢活球的踢法：踢球时，几个人围成一圈，有的用脚踢，有的用膝掂，有的侧身顶，有的转身抛，你传给我，我传给你，配合默契，十分巧妙，远远看去，金黄色的藤球在衣装艳丽的表演者中间左右穿梭，上下飞舞，令人眼花缭乱。

为了使藤球运动为世界上更多的国家（地区）和民族所接受，使之成为世界性的运动比赛项目，人们借鉴现代运动项目比赛规则，对藤球的比赛场地、器材，正式比赛人数，技术规则，判定胜负的标准等做了一些规定。藤球比赛很象排球比赛，比如用球网将双方隔开，发球得分制等。但是藤球比赛中，当双方赛成 13 平时，先达到 13 分的一方有权选择加赛的权利；当双方赛成 14 平时，先达到 14 分的一方有权选择加赛的权利。选择 13 平或 14 平加赛时，记分牌将变成 0：0，先达到 5 分或 3 分（有选择权的一方定）的一方为胜者。

但是，藤球和排球的最大不同在于藤球是用脚代替手踢球！就运动员所施展的单个技术动作看，主要有脚面不同部位的踢法、胸挡、头顶等。

藤球比赛，动作变化快，技战术丰富多彩。如发球战术中揉进发球的力量、速度，轻重结合，找对方的防守困难和“危险”区域发球。进攻时，有些运动员娴熟地施展灵活多变的扣球技术，有时用脚做假的扣球动作，骗过对方拦网队员后，用头将球轻吊过网；有时用脚大力扣球，身体腾翻一周后仍直立着地；有时身体背对球网，实施倒勾扣球等等。

七

一般的球赛，都是将球投（打或踢）进对方球门（或框）内，但是，在越南却有一种球赛，和一般球赛计分法相反，比赛时，队员将球放入自己的一方的洞中就算得分，甚至横躺到对方的球洞上，阻挡对方将球放入洞中。这就是越南的“抢球”。

“抢球”的球是用香蕉树干制成的，约有两个足球大，重达 4.5 公斤。比赛时参赛人数不一，每队各出 15 至 20 人不等，球场的大小也不固定，只要平坦就行，赛场中央有一个“开球”洞，场两端各有一个半米深的洞，作为“球门”，队员们想方设法将球弄进自己的球门里，赢得比分。

每逢比赛前总要击鼓振威，有节奏的鼓声越来越响，一阵紧似一阵，震撼着远近的村庄。不一会，村庄中心的古塔前，人头如蚁，越南人喜爱的“抢球”活动就要开始了。

鼓声遽然而停。片刻，锣声又响了起来。这时，三位白髯长者并排步入场内，他们身穿蓝色宽袖的长袍，居中者手持一面彩旗，右边的拿着一个小鼓，左边的拿着锣。他们将要担任比赛的裁判员。接着，参加比赛的两队球员们鱼贯而入。他们个个身强力壮，赤露上身，下身穿着各色短裤，腰缠一条黄色或红色的绸巾。走在前面的是两位队长，他俩捧着一个盘子，上面放着粉红色的绸子覆盖着的球，队伍走到场内，队长们小心地将球放进“开球”洞中。这时，锣鼓喧天，人声鼎沸，激烈的竞争开始了。

“抢球”可以说是不讲“规则”的。比赛中，队员可持球跑、传球、踢

球、阻拦对方球员，甚至可以横躺到对方的球洞上面，以阻止对方将球放入洞中，这时，进攻一方就要生拉硬拽，把“耍赖”的人拖开，可谓球坛奇观。

八

球类活动所用球，大致总是以“圆”为基础，它的比赛规则五花八门，就连球本身也不光是纯圆的，有圆的、有椭圆的，有硬的、有软的。制作材料上，以皮（革）居多，但也有木的、塑料的、羽毛的，不胜枚举。也有人用动物作比赛用“球”。

阿根廷潘帕斯草原上的高乔人，曾发明了“鸭球”，他们把鸭子缝在牛皮球里，仅露出鸭头和鸭脚，球外另装两个抓环，便于比赛中抓牢和抢夺。

而南美州巴拉圭的印第安人，他们活动或比赛用的球，毫无掩饰，并且结实耐用。这就是“犰狳球”。

“犰狳”是一种全身长满鳞甲的四足动物，当它遇到敌害时，身体便会紧紧地蜷缩起来，形成球状。聪明智慧的印第安人便充分利用犰狳的这种天性，把它捉来当球踢了。不过，在进行“犰狳球”比赛时，不能暂停。否则“球”便由于没人踢它而伸展四肢溜走了。比赛结束后，还要把“球”关进笼子里，以便下次比赛再用，当然也不能忘了经常捉些小虫子来喂它。

九

在球赛活动中，人们不是将球投向球门，而是将球投向空中，击打一个象征性的目标，这又是球坛一奇景——“迪拉斯卡”。

生活在美国俄克拉荷马州东部6万名印第安奇罗基人中流行的这种“迪拉斯卡”活动，历史悠久，即使是印第安奇罗基人也说不清它是从何时兴起的。有些学者研究指出：“迪拉斯卡”是由印第安长曲棍球演变而来的，很可能是北美洲最古老的竞技运动。

印第安长曲棍球在开赛前有一个很复杂的宗教仪式。一个部落的上百名武士与另一部落的上百名武士进行激烈的角逐，双方的球门相隔好几英里，比赛往往持续好几天，才能分出胜负。

“迪拉斯卡”根本就没有球门。在球场中央竖着一根长25英尺的杆子，杆子上放着一个高一英尺、长一英尺半的木刻鱼。在奇罗基人看来，鱼是丰收的象征。双方队员各6至12人左右。运动员手握两根曲棍，以此传球。这种曲棍是用山核桃木制作的，棍柄2.5英尺，顶端有一个4英寸长、3英寸宽的椭圆圈，圆上有用鹿或松鼠筋织成的网，就象一个小网球拍。比赛用的球比网球小，比高尔夫球稍大。球是由鹿毛外包鹿皮或松鼠皮制成的。队员们互相传球，传到主攻手手里后，由主攻手把球打向杆上的木鱼。如击中木鱼，这个队可得4分，如果球只击中了离鱼两英尺内的木杆，这个队只得1分。比赛分男、女队，以事先规定好的分数或时间终局。

早期的“迪拉斯卡”是非常野蛮的，场上流血事件时有发生，经常可以看到运动员用球棍把对方的胳膊、腿打断，有的人甚至在比赛中丧生，竞争是异常激烈的。现代的“迪拉斯卡”虽然不是这般野蛮了，但火药味仍相当浓，而对于奇罗基人来说，这项活动既是他们祈望丰收的娱乐活动，也是表现其勇武精神的极好场所，这也许正是其魅力所在。

十

既然是球类活动，那比赛用球，虽然各式各样，不全是纯正意义上的圆球体，但至少应该是对称的了。但世间却偏是有例外，而正由于有众多特征独特的事物，才组成了五彩缤纷的世界。

澳大利亚人非常喜爱运动，年轻人不用说了，即便是老人，你也可以经常看见他们活跃在运动场上。滚球就是老人们颇感兴趣的一项运动。

在澳大利亚城市，到处都有滚球草坪，修剪得短平齐整，宛若一条毛茸茸的绿色绒毯。玩球的老人们，照规矩要穿上白衣服，帽子上围一圈有色丝带，在绿色的草坪上醒目而漂亮。滚球的玩法是要把球（一只碗状的球）滚到草坪另一头的目标——一只小球的附近，并要尽可能接近它。

这事看起来挺简单，其实并不容易，因为滚球是既不纯正为圆球，也不规则地对称，它上面有一条斜形切口，而使得运动技术变得十分复杂，这条斜形切口，使滚球的一半比另一半凸出一层来，因此球只能成曲线状往前滚动。参加滚球活动的老人，不仅需要力量，更需要一点数学计算能力呢。

十一

和众多球类活动多人抢一球不同，中国健身球是一人玩耍几个球，双手耍弄少则三四枚，多则七八枚。

按中国传统的中医理论肺主气、心主血脉的学说，铁球在手中旋转运动，对手掌侧面分布的手太阴肺经、手少阴心经以及手阴心包经三条经路的穴位有良好的刺激作用，能起到疏通经络、调活气血，进而调正血压的功效。另一方面，铁球在手中转动，可适当刺激手心的劳宫穴，对消除神经紧张有显著疗效，而且由于铁球表面光滑，转动快，可增加刺激频率。故而人们称这种铁球为“健身球”。

做健身球运动时，手指不断用力拨动球体，同时带动臂、肩部轻微活动，可以加强血液循环，增强肌肉力量。由于球体在手掌中旋转方向不同，手指用力不同，锻炼的部位也不同，而且锻炼时臂、肩部随之轻微活动，还可改善肩关节的活动功能。长期坚持锻炼，可强筋壮骨，健脑益智，陶冶情操，延年益寿。同时，做健身球活动，还可防治某些慢性病，特别是一些中、老年常见病（如高血压、颈椎病、肩周炎、神经衰弱、偏瘫后手和上肢的功能障碍等），均可采用健身球运动进行辅助医疗，能够取得理想的效果。

目前，中国生产的健身球已远销到美国、日本、马来西亚、新加坡、西班牙等国家和地区，被誉为“东方的健身瑰宝”。

十二

中国古代的击球运动，一般认为源于波斯，唐朝时经西域传入中国，并风行全国。作为唐朝地方政权的渤海国较早盛行击球运动，契丹人的击球运动可能来自渤海。

据日本史书记载，嵯峨天皇弘仁十三年（822年）正月，“渤海国使臣王文矩等打球，天皇有观打球诗”，其诗云：“芳草烟景早朝晴，使客乘时出前庭。回仗飞空疑初月，奔球转地似流星。……”

契丹人辖底是辽建国前的肃祖孙夷离堇怙刺之子，曾自立为夷离堇，与于越耶律释鲁同知国政。“及释鲁遇害，辖底惧人图已，挈其二子迭里特、朔刮奔渤海，伪为失明。后因球马之会，与二子夺良马奔归国”（《辽史·耶律辖底传》）。这说明契丹人击球运动早在辽建国前既已有之，渤海政权虽然后来被辽太祖耶律阿保机于天显元年（926年）攻灭，但辽却承袭了渤海国的击球活动。据《辽史》卷六十八《游幸表》记载，辽穆宗应历六年（956年），辽圣宗统和三年（985年）、七年（989年）、十四年（996年），辽兴宗重熙五年（1036年）至二十三年（1054年）几乎都有击鞠活动，有时一年内多次。

宋人也有契丹人击球记载。孔平仲《谈苑》提到：张安道言，尝使辽，方燕见，戎主在廷下打球，安道见其纓绂诸物鲜明有异，知其为戎主也。不敢显言，但再三咨其艺之精耳（转引自《辽史纪事本末》卷29）。李焘《续资治通鉴长编》云，宝元二年（辽兴宗重熙八年，1039年）八月，宋兵部郎中聂冠卿使辽，见辽主“因自击球纵饮，命冠卿赋诗，礼遇特厚”。

契丹人击球技艺在上述马得臣上书圣宗时已提到“跃马挥杖，纵横驰骛”，可见击球是在马上进行的，即溶马术、击球于一体，也可称打马球。

《金史·礼志八》曾提到“行射柳、击球之戏，亦辽俗也，金因尚之。”其具体比赛情景是：“已而击球，各乘所常习马，持鞠杖。杖长数尺，其端如偃月。分其众为两队，共争击一球。先于球场南立双桓，置板，下开一孔为门，而加网为囊，能夺得鞠入网囊者为胜。或曰：‘两端对立二门，互相排击，各以出门为胜。’球状小如拳，以轻韧木枵其中而朱之。皆所以习跷捷也”。可以看到，击球比赛是在球场两边立两根柱子，柱间置板，板下开一孔，球门后有网囊。球为木制，如拳头大小；比赛时选手各乘马手拿弯月形顶球杖，争击球进入对方球门为胜。

辽朝在许多城市建有球场。据《辽史·地理志四》载，辽南京析津府（今北京市）“球场在城南”。辽朝契丹人有不少擅长击球者，而且是达官贵族。如天祚帝第二子耶律雅里“好击鞠”（《辽史·天祚帝纪四》）；撒八，“善球马，马驰射”（《辽史·撒八传》）；萧乐音奴，“善骑射击鞠”（《辽史·萧乐音奴传》）；耶律塔不也，“以善击鞠，幸於上，凡驰骋，鞠不离杖”（《辽史·耶律塔不也传》）；古迭，“膂力过人，善击鞠”（《辽史·古迭传》）。

辽圣宗击鞠无度，谏议大夫、知宣徽院事马得臣上书谏曰：“今陛下以球马为乐，愚臣思之，有不宜者三，故不避斧钺言之。窃以君臣同戏，不免分争，君得臣愧，彼负此喜，一不宜。跃马挥杖，纵横驰骋，不顾上下之分，争先取胜，失人臣礼，二不宜。轻万乘之尊，图一时之乐，万一有衔勒之失，其如社稷、太后何？三不宜。”（《辽史·马得臣传》）

当时辽代马球的形制很象唐、宋以来中原盛行的马球。如鞠杖也是“杖长数尺，其端如偃月”，马球也是“球状小如拳，以轻韧木枵其中而朱之，皆所以习跷捷也。”也有“两端对立二门，互相排击，各以出门为胜”的两个球门的马球。这些史料都说明辽代马球很可能是向宋朝和北汉国等中原农业区的汉族学习来的。

除此，辽国另外还有“置板，下开一孔为门，而加网为囊”，“分其众为两队，共争击一球”，“能夺得鞠击入网囊者为胜”的一个球门的马球，其渊源不得而知。

辽代统治者自己重马球，但也有禁止其他被统治民族打马球的历史记载。如：“肖孝忠……重熙7年为东京（今辽阳）留守。时禁渤海人击球，孝忠说，东京最为重镇，无纵禽之地。苟非球马，何以习武？且天子以四海为家，何分彼此，宜弛其禁。辽兴宗从之”。

金国的马球是向辽国学习来的。“击球之戏，亦辽俗也，金因尚之”。端午节国主在行“拜天”礼后，举纳射礼和马球比赛，这就是继承辽国的风俗。

既是继承辽俗，因此金代初年就有马球的游戏和比赛，帝王、贵族，甚至庶民多有好之者。史料记载，在金国无帅粘罕（完颜宗翰）率兵围汴梁城时，还在军中举行马球比赛。后来金大定天会5年（北宋靖康2年，1127年），他与副元帅斡离不（完颜宗望）俘虏宋朝徽、钦二宗北归，途经真定府（今河北正定），还打马球并让宋徽宗观看，“自二太子（斡离不）以下皆入球场”，打完球还让宋徽宗赋打球诗一首。后来，就是这个“斡离不”因打马球中暑，用冷水擦身得伤寒病而死。

金代皇帝也多喜爱打马球。金大定8年（1168年），世宗完颜雍在常武殿打球。马贵中阻谏，完颜雍说：“祖宗以武定天下，岂以承平遽忘之耶！皇统尝罢此事，当时之人皆以为非，朕所亲见，故示天下以习武耳。”金宣宗兴定4年（1220年）也“诏军官许月击鞠3次，以习武事”。可见金代统治者在开始也是为了练兵习武而打马球的，后来却向着游戏娱乐转化了。

金代也曾把击球列为策论进士的考试科目，于章宗泰和7年（1207年）下令免除。

而章宗完颜璟即位之初，父丧未葬，便“击鞠于西苑”，受到大臣的阻谏。金宣宗也经常击鞠于临武殿。而到金代最后一个皇帝哀宗完颜守绪时，大臣撒合孛和赤盏尉忻因常教哀宗打马球就受到哀宗母后的警告。赤盏尉忻甚至被威胁说：“上之骑鞠举乐，皆汝教之，再犯必杖汝。”

辽金之击球活动又直接影响到元、清两代。南宋赵珙《蒙鞑备忘录·燕聚燕乐》记载：“如彼（蒙古）击鞠，止是二十来骑，不多用马者，恶其哄闹也。击罢，遣人来请，我使人至彼，……国王乃曰：‘你来我国中，便是一家人，凡有宴聚打球，或打国出猎，你便来同戏，如何又要人来请唤？’”可见蒙古人的击球活动，多在宴聚之时进行。又《析津志》记载元代击球风俗：每逢五月五日、九月九日，太子、诸王以及怯薛（禁卫军）中能击球者，在西华门内广场上行击球之戏。先以一马前驰，将用皮革缝制的马球掷地上，然后群马奔腾，争相击球。马走如飞，将球打入球门者为胜。明朱有燉《元宫词一百首》中也有“王孙王子值三春，火赤（元宫廷待卫）相随出内闾，射柳击球东苑里，流星骏马蹴红尘”之句。可见蒙元击球亦非常兴盛，与辽、金击球一脉相承。

清时击球虽不如元时兴盛，然于正月十九日，俗谓之“燕九节”时，京城仍有击球活动。康熙癸酉（169）宣城袁启旭纂刻“燕九竹枝词”中有数首提及击球。袁启旭诗：“谁家儿郎绝纤妙，马上探丸花里笑”。郭景祁诗：“长春宫前绣阡陌，结队成行散星奕。金丸缘帻富平侯，击球走马幽凉客。”王位坤诗：“笙歌队里击球社，珠箔丛中走马场。”可见“燕九节”击球是清代风俗之一。而此时中原地区已不见击球活动了。

千姿百态，见多不怪——各种奇特的传统体育活动观赏

世界之大，无奇不有。有一些和人们一般正常思维习惯不同的传统体育活动，初一见到，真是吃惊不少，但细一琢磨，却也合乎当地民族的“情理”。也正是有了这些活动，才更使得世界民族体育的大家庭热闹非凡，千姿百态。

忍痛欢笑鞭击赛

离印度尼西亚英雄城市泗水以南的 100 公里的地方，有个叫布窝克多的集镇，这里的人民有这样的传统习惯，每到爪哇历虾月时，都要举行鞭击比赛。到时候，附近村庄的农民照例穿着节日盛装，扶老携幼前来观看，许多外地人也长途跋涉前来看热闹。做生意的更不肯错过机会，摆起摊子贩卖咖啡茶、冰水、香炒花生、油炸香蕉、菠萝、菠萝蜜等食品，把一个集镇一时变得人山人海，格外热闹。

“鞭击”在爪哇语中称为“克地曼”，是挨打的意思，这是一种由两个人用特制的鞭子对打的娱乐活动。比赛一开始，竞赛者在印度尼西亚特有的打击器“加美兰”的伴奏下，光着膀子，跳着舞步，进入赛场。这时，一位长者便向他们训话，并递给每人一支特制的鞭子。这种鞭子长约 125 厘米，柄部刚刚够人握紧，鞭梢则有食指那么粗。

比赛开始以后，先由防守者用两手抓着鞭子的两端，肩膀上下摇摆，诱敌抽打，进攻者则伸出左手抓住对方的围腰巾，右手紧握着鞭子，不时往左右放空鞭，虚张声势，打掉对方的锐气，以便乘虚进攻。而防守者则百般躲闪和抵御，不让鞭子打到自己身上。等到进攻者抽打了十下（打着对方的身体或鞭子算一下），双方就交换角色，防守者变为进攻者，继续比赛下去。经验丰富的人能够把鞭子一抽，连声发出“哒、哒、哒、哒”四声，同“加美兰”的伴奏声构成了美妙的乐章。

这些比赛的参加者，通常是身强力壮、机智勇敢的人，比赛时只许向胸部和背部抽打，颈部以上和肚子以下部位一概严禁鞭打，谁要是失手或故意犯规，观众就会毫不留情的对他进行警告或把他赶出会场。

据传说，这种鞭击活动和布窝克多人民古代善于饲养水牛有很密切的关系，是养牛人在劳动中互相用鞭子抽打玩耍而发展起来的。

劳作欢娱两不误

马都拉岛与爪哇的泗水隔水相望，自古以来，马都拉人都爱好赛牛，故马都拉岛又称“赛牛岛”。

马都拉人的赛牛有很久的历史渊源。由于马都拉的农民通常都是用两头牛来犁地，为了犁好更多的土地，便要赶牛。久而久之，他们便产生出一种进行犁地竞赛的兴趣，大家都希望自己的牛能最先从这边的田畦到达另一端的田畦。那对跑得最快的牛因获得胜利而得到大家的喝彩，拥有这对牛的农民也引以为荣。由于这种犁地竞赛不但提高农民的耕作效率，节省劳动时间，使田间洋溢着愉快的气氛，更使农民忘记辛劳和疲倦。后来，农民嫌田间太狭窄，竞赛不够味，于是便利用闲暇时间，将牛带到旷地上比赛，渐渐地发展到村与村，区与区，县与县之间的比赛。于是，赛牛便成为马都拉人的一

种独特风俗。

参加比赛的牛都是雄牛，它们必须具备以下一些条件：身高最少 120 厘米，年龄最少三岁半，肤色必须是褐黄色。这些牛经过牛主的一番苦心抚养，它们不须犁田，而且每天还由主人替它们洗澡、按摩和捉虱子等；尾巴长了，主人还给它们修剪，每天还作四小时的日光浴；它们吃的食物也非常讲究，除了主人要给它们亲自去割取肥草作为食物外，还要给它们吃鸡蛋、喝啤酒和咖啡等。

在赛牛时必须组织一个由三人组成的裁判团，以便审定比赛的胜负。赛牛和赛马差不多，都是赛跑，但是赛牛是两只牛套在一起。通常有 30 对牛参加比赛，每两只牛系套着一个牛轭，牛主站在两牛之间特制的架子上。每次比赛由两对牛参加。结果是 15 对胜，15 对负。胜方和负方又各自举行七次比赛，淘汰 8 对后，剩下 7 对又作三次比赛，最后留下 3 对决赛，成为第一、第二及第三名。

比赛开始前，必须举行一种仪式，那就是给所有参加比赛的牛装饰上“礼服”，绕场一周，这“礼服”是随牛主的所好，而有所不同的款式。牛主在牛腰、颈项间系两三块缀有无数小铜铃的美丽带子；在牛面牛角上分别佩带一个缀有银花的面罩和绒布角套，并在刻上各种各样花纹的竹制牛轭上，竖立三条彩色的小木柱，中间一条的上端插有一把特制的美丽纱伞，左右两条则结上各种花纸等。这些牛在绕场时，有“加美兰”乐队在前面演奏助兴，而牛主、助手与骑士则跟随在后面。

为了避免妨碍牛在比赛中的动作，比赛时间一到，牛身上的全套“礼服”必须除下，并在每一头牛的身上佩带一个号码，而骑士则系着一条红色或黄色的围巾，身穿马都拉的民族服装，头缠红色或黑色头巾。由裁判员吹起喇叭作为比赛开始的号令。在比赛进行时，观众不准踏进赛场或把任何东西抛在赛牛身上。这时，所有观众的注意力都集中到正要抵达终点而且尽平生之力奔跑的每一对牛身上。由于观众的热烈欢呼，加上牛主及啦啦队不断手舞足蹈和高声的喝彩，使得整个赛场热闹气氛达到顶点。

赛牛场地面积有不同的标准，区际赛地是 100×40 米；县际赛地是 120×40 米；州际赛地是 130×40 米。尽管赛场大小有别，但其比赛激烈程度和观众热烈气氛是一样的。

由于这是一种紧张而又充满体育道德的比赛，故自 1870 年以来，马都拉人对赛牛非常重视。为奖励赛牛获胜者，1956 年印尼总统苏加诺曾捐赠一座大银杯，作为一年一度在马都拉府——巴默卡山举行赛牛盛会中争夺的锦标。而每逢赛牛期间，盛况空前，它吸引了许多来自印尼各地的参观者和众多的外国游客。

牵一尾而动千斤的摔牛

斗牛是世界上既刺激而又惊险的活动，委内瑞拉也盛行斗牛活动，但是委内瑞拉的斗牛却有别于西班牙和葡萄牙的斗牛，既不用矛和剑，也不伤害牛，而只是将牛摔倒在地，故而人们称其为摔牛。

“摔牛”开始时，场内已放进三五头强壮的公牛，“摔牛士”们则骑在马背上，向公牛靠近，当看到有机可乘的时候，就俯身抓住牛的尾巴，并使劲拖拉纠缠，凭着臂力和马前进的冲力，把已筋疲力尽的牛摔倒在地上。不

过，有的牛蛮劲特别大，它一直横冲直撞，有时甚至把“摔牛士”从马背上摔下来，这当然是“摔牛士”不光荣的时刻了。

当“摔牛士”抓住牛尾巴的时候，牛总是逃窜奔跑着，极力设法摆脱。一旦牛尾巴从一个“摔牛士”的手中滑脱时，另一个人就设法靠近它，伸出手去拉住牛尾。这样，经过一阵追逐，一阵拖拉，到最后关头，往往是这头牛身疲力竭，而终于被摔倒在地上。这是一场生动的斗牛游戏，委内瑞拉人对这种游戏总是乐而不倦的。一个15岁以上的少年，就可以参加“摔牛”，而年纪已达50岁还仍在“摔牛”场上称雄的壮士也不少见。

在摔牛活动中，为了使场面更加热闹和生色，往往邀请一批美丽的少女到场参加。她们都是在节目进行之前挑选出来的。在“摔牛”进行时，她们排列坐在一个平台上，或站在场地旁边阳台上。当“摔牛士”把牛摔倒后，骑着马沿场地绕一圈，然后来到美女的行列时，他手上挥着黑色宽边帽，一个美女就迎上前去，将一小串玫瑰花佩戴在壮士的肩头上。不过，一个比较出色的“摔牛士”，他在完成了“摔牛”后，他的胸前、肩头、背上都会缀满了玫瑰，这是他机智勇敢精神换来的荣誉。

在首都加拉加斯，“摔牛”大会的形式和市镇稍有不同。到场助兴的美女们不是穿上乡村的民族服装，而是穿上色彩鲜艳的运动衫和紧身的窄脚裤。“摔牛”大会结束之后，就举行野餐会和舞会，并当场宰杀三只乳猪，在广场上烧烤。大家谈笑风生，喝酒饱食，给壮士们庆功。

流星锤狩猎

阿根廷的巴塔哥尼亚人主要经济活动是狩猎，采集则作为一种补充的经济活动。狩猎时，全体居民几乎都参加，天亮前首领率众出发，到一个预定的地区去。女人和孩子卷好帐篷，带上肉干，把它们放在马背上驮走，路上发现有野兽活动后，首领就命令安营扎寨。妇女和孩子负责安置，男人们则准备打猎。

狩猎的主要武器是流星锤，有一球、二球和三球三种。球与球之间用牛皮连着。球用石头做成，现在也有用铁做成的。石头球外边用兽皮包好，然后用兽皮条缝好。这可能是为了避免石球碎裂。他们根据猎物不同而使用种类不同的流星锤：捕打受伤的猎物或近距离猎取美洲狮，用一球流星锤；猎鸵鸟则用两球锤；如猎取较大野兽时，则用三球锤。两三个球的锤的一个球是椭圆形，其它为圆形。

他们一发现猎物，就分散开，把野兽围住，然后缩小包围圈，接近野兽时，就抛出流星锤。这种锤可以缠住野兽的腿，或者打伤它，从而捕获之。

狩猎结束后，人们在住地点起篝火，举行聚餐，所有人都参加，大家把最好的一块肉奖给勇敢的狩猎者。

情比命高

苏格兰的圣托·格尔达岛上的土著居民结婚前，男子要先登上高达250米的“恋人岩”，在断石突出的一端表演一番“金鸡独立”的优美姿势，以证明自己是勇士，而不是懦夫，直于到女方满意为止。这种“考验”十分危险，一旦失败，婚事告吹事小，一头栽进大西洋，喜事就会变成丧事。据说

这种风俗在英格兰的另一些地方同样流行。

这种考验虽然危险，但是一旦成功，其婚姻都很美满，很少有人离婚。

赛跑配婚

每年的八月二十四日，是荷兰与德国交界处的一个叫做马克格罗宁根的小城市的传统节日——牧羊人节。这天早上满怀喜悦的村民们，身穿节日盛装，赶着羊群，从四面八方涌到市政厅广场出售。

赛跑活动是“牧羊人节”的高潮。跑道设在刚割完麦子，满是麦茬的田地里，参赛的男女青年穿着民族服装，但必须光着双脚从跑道的这一端跑到那一端。又要跑得好，又不能怕扎脚，要取得好成绩实在不容易。

比赛结束后，把跑得最快的男女青年定为“牧羊国王”和“牧羊王后”，并当众为他们举行简朴的婚礼，结为百年之好。在婚礼上，新郎新娘都戴上用金制成的“王冠”，这是“国王”和“王后”的标志。还要赠送两头十分健壮的绵羊，一头公的，一头母的，算是给“冠军”的报酬。绵羊的颈上戴着花环，由两名证婚人牵着，跟在新郎新娘之后，绕场一周，接受众人的祝贺，并向大伙致意。到此，婚礼结束，开始举行男女牧羊人舞会，一直到暮色降临，大家才尽兴而归。

不爬第二次

在日本人的心目中，富士山是一座“圣山”，这不仅因为它是日本最高的山，而且因为人们自古对它有一种神秘而虔诚的信仰。

富士山是一座海拔 3700 多米的圆锥形山，山顶终年白雪皑皑，日本人称为“万年雪”。一年中它有一半以上的时间笼罩在朦胧的云雾里。它又是一座活火山，从八世纪末起有过十八次火山爆发的纪录，现在仍有喷气的时候。高山上气候变化无常，时常发生种种神秘现象。凡此种种，使人们对它产生了一种信仰。过去，一般日本男子认为一生当中总得朝拜富士山一次，至少也要爬上半山腰的浅间神社去朝拜，才算男子汉。在 1868 年明治维新前，攀登富士山要举行非常严肃的宗教仪式，而且还禁止妇女登山，唯恐妇女“触怒山神”，这条禁令 1880 年被取消。

日本有句格言云：“未登富士山的人是无知者”。登富士山看日出是日本人的传统活动之一。但是登富士山异常艰苦，一般人爬到半路就回返了，只有朝圣者和体育爱好者及好奇者才能登临顶峰。然而，即使是这些人，也多数累得不想再爬第二次了。所以日本又有一句格言，叫做“再次爬富士山的人是白痴”。

以脚代桨划龙舟

缅甸的茵莱人世代生长在水上，每逢盛会必在湖心搭起舞台，人们各驾小舟前来观看。但他们的划船方法与众不同，除了划桨之外，还要用脚伸在水里帮忙。在一年一度的龙舟赛会上，根据传统规定，必须以脚代桨。比赛时，主持赛会的大船上一声令下，各条参赛龙舟上的水手就开始用脚猛烈地蹬水前进。龙舟随哗哗水声与群众的欢呼声穿梭前进，蔚为奇观。

逆水行舟快如风

俗话说，逆水行舟，不进则退。划舟比赛都是在平静的湖面上进行的，或是顺流而下。但是，漫游刚果河两岸，人们经常可以看到有趣的逆水划船比赛。

世代生活在刚果河上的渔民，每天都要跟湍急的河水打交道，练就了一身过硬的水上功夫。为了显示集体战胜困难的力量，他们总是利用捕鱼的空闲时间，在汹涌的激流中举行逆水划船比赛。参加竞赛的船是选用整段优质的木材凿空而成的，船上画有各种美丽的图案。每只船上有赛手二十人。比赛开始后，全船赛手同声高唱赛歌，飞桨破浪，逆流急进，直抵上游的竞赛终点。而谁最先到达终点，谁就是征服刚果河的英雄。

每逢这种比赛，沿岸的观众击鼓助威，摇旗呐喊，欢呼声震耳欲聋，场面热闹非凡，为美丽的刚果河增添了迷人的色彩。

勇敢非凡骑鳄赛

谚语“鳄鱼的眼泪”，是提醒人们要认清鳄鱼凶猛残忍的本性。然而在刚果河两岸的瓦格尼族人手中，鳄鱼却被训练成得心应手的比赛工具，当你看着身骑鳄鱼、手挥木桨的青年奋力地向终点划去时，不能不佩服他们非凡的勇敢精神和高超的技巧。

比赛在节假日举行，场面极为喧腾、热烈，男女老幼身穿鲜艳的民族服装，从四面八方赶来观看。刚果河两岸人声鼎沸。参加比赛的选手们一大早就驱赶着经过训练的鳄鱼来到河边的比赛地点，条条鳄鱼头上都拴有一根绳子，如同马儿套上缰绳一样。标志比赛开始的信号鼓声一响，那些勇敢、机智的选手们便纷纷跳上鳄鱼的脊背，将鳄鱼驱赶下河，飞快地向终点游去。比赛中，选手们一只手牢牢抓住绳子，控制着鳄鱼的方向，另一只手挥动木桨，奋力划水，以加快鳄鱼前进的速度。同时，他们还要大声地吆喝，不停地呼叫着鳄鱼的名字。

比赛进行中，鳄鱼绝不总是服服贴贴的，它们时而沉入水底，时而浮出水面，时而剧烈地翻动，想方设法把自己背上的驾驭者掀入水中，有时甚至掉过头来，张开血盆大口要咬人。但是“魔高一尺，道高一丈”。老练而机敏的赛手们总是及时采取对策，迫使鳄鱼改邪归正，继续前进。在这场惊心动魄的比赛中，最先到达终点的选手会获得优厚的奖品，并赢得人们的尊敬。

未婚男子才摔跤

努巴人生活在苏丹中部的努巴山一带。他们勇猛尚武、豪放刚毅，特别喜爱激烈的摔跤活动。田间地头、草原牧场，都是他们摔跤角力的场所，一年一度的摔跤比赛，也是他们的盛大节日。参加比赛的选手均是从13岁开始接受老一辈人主持的训练，然后经过四级淘汰赛，凡进入第四级的选手才有资格参加一年一度的摔跤邀请赛。

参加比赛的选手必须是未婚男子。努巴人认为，女人会消磨男人的力量和意志，所以选手一旦结婚，必须退出竞技场，也就永远失去了争夺最高荣

誉的机会。

节日这天，全村男女老少都身着节日盛装，簇拥着本村优秀摔跤选手来到赛场。选手全身涂抹着一种用牛奶拌匀的灰土，身体赤裸，腰系一块红布，布上系着牛尾。牛角号在各个山头齐鸣，宣告摔跤比赛开始。这时一对对选手在场上龙腾虎跃，奋力搏斗，四周的观众呐喊喝彩助威，声震寰宇。经过一次次的拼搏，最后胜利者获冠军称号。被授予一束嫩绿的树枝——努巴人心中最高荣誉的象征。然后，人们欣喜地抬着冠军跑遍各个村子，他如同凯旋归来的英雄一般受到人们的尊重和敬仰。

摔跤冠军去世后，村民要为他举行隆重的葬礼。有时为表示深切的哀悼，祭奠死者的亲友。葬礼后，为纪念死去的冠军，在墓前清出一块空地，举行一场摔跤比赛。

全身涂油难分胜负

在摔跤比赛中，摔跤手抓住对方是十分重要的，一切技巧的施展都以此为前提。但是，在土耳其，有一种古老的运动项目——涂油摔跤，由于摔跤的双方身上都涂上油，要想抓紧对方是很不容易的，有时一场比赛要延续数小时，甚至一整天。

比赛都是在草地上进行的。涂油摔跤运动员穿着一条叫做“基什尔特”的皮裤子，裤子的腰部都有皮带子系得紧紧的。然后，运动员从头到脚都涂上一层橄榄油，使全身上下十分滑润。比赛开始之前要举行仪式：运动员集体念着祷文，一边往前走，一边有节奏地用手拍打着大腿。双方相互接近，一场较量便开始了。

比赛中，运动员有多种取胜方法。若把对手倒着抱起，使其脚朝上，头朝下，便算为胜利；若把对手摔倒，使其背触地，也算胜利；或者在地上把对手翻过来，使其背触地，比赛即告结束；若能使对手双脚离开地面，抱着对手走出三步，比赛也就决出了胜负。最有趣的是，若脱下对手的皮裤，或者把对手的皮裤完全撕破，对手便按规则要求自告失败。

由于双方身上都涂了油，互相抓住极为不易，要想取胜更费力气。在长时间的对抗中，一方若气力不济，便拍拍对手的皮裤以示认输，当然，也可以口头宣布认输。

涂油摔跤是从古希腊传入土耳其的。在土耳其有着悠久的历史。土耳其历史上的许多著名摔跤运动员，都是从涂油摔跤这个项目开始的。现在，涂油摔跤在土耳其仍很流行。每年六月，在土耳其的西部边境城市爱德尔纳市（旧时奥斯曼帝国的首都）都要举行全国范围的涂油摔跤比赛。每年的比赛都是在该市的一个叫科尔普纳尔的地方进行的，因此，比赛就定名为“科尔普纳尔摔跤比赛”。每年，来自土耳其各地的优秀涂油摔跤运动员，云集科尔普纳尔绿色草地，大显身手。

涂油摔跤比赛分五个级别，取得最重量级比赛冠军的大力士被称为“摔跤大王”。科尔普纳尔摔跤比赛的冠军，被授予金腰带奖。如果这个运动员连续两年取得摔跤冠军，金腰带就可以永久为他所有。以前，科尔普纳尔摔跤比赛的一切费用都是由“摔跤大王”支付的，现在，比赛则由爱德纳尔市政府组织提供。

水中坐桩战困魔

荷兰的多尔德雷赫特镇，只有几万人口，但却闻名遐迩。每年七月在那里举行的“国际坐桩锦标赛”吸引了邻近几个国家的数十万旅游者，这个小镇也由此而出尽风头。

坐桩比赛在该镇西部的奥伊斯特杜伊斯人工湖上举行。比赛一般为 18 人，在湖的浅水滩面打下 18 根木桩，桩高 4 米，其中 1.5 米没入水下，桩顶钉一块长 40 厘米、宽 30 厘米的木板，木板上放置一个泡沫塑料垫。在木桩离水面约 1 米的地方钉一踏脚木条，比赛时，运动员乘船接近木桩。然后攀着梯子爬到桩顶，独自一人端坐在塑料垫子上。比赛规则要求运动员不论刮风下雨，也不论白天黑夜，既不能下桩，也不能站立。比赛服务人员每天按时乘船送去食品和饮料，参赛者欲大小便时，也必须由服务员把便桶送上去。参赛者的亲友可每天乘船看望一次，可以献花，可以聊天，但禁止送去任何食品或药物。

参赛者除少数当地居民外，绝大多数人来自外地，其中有不少英国、德国、比利时等邻近国家的选手。有时，要求参赛的人过多，只好抽签决定最后的人选。

对于坐在桩上的运动员来说，白天诚难熬，夜间更受罪。当睡意频频袭来时，坐桩者苦不堪言，有些甚至在第一个晚上便因打盹而掉了下来。大多数参赛者可坚持两三个昼夜，坐桩时间最长者，接近 104 个小时。坐桩比赛并不需要决出谁坐的时间最长，而是由比赛组织委员会确定一个时限，能坐到这个时限的运动员都是冠军，但这个时限不能超过 104 小时。因此，一次比赛往往产生好几位冠军。

荷兰人曾凭自己的艰苦努力筑起举世闻名的拦海大坝，创造了人间奇迹。奇特的坐桩比赛，其意义就在于把这种艰苦创业的精神坚持下去。运动员坐桩时虽然是端坐不动，但身体能量的消耗仍是十分巨大的。每当颁奖时，大多数获奖者不能走完从木桩到主席台的一段短短的路程，他们只能由服务人员搀扶着前去领奖。这个时候，数万观众都报以热烈的掌声和欢呼声，他们不断地向崇拜的英雄抛去一束束鲜花。

椰肉四溅舞翩跹

每当椰子收获的季节，也是斯里兰卡打椰子的佳期。

比赛以村庄为单位，事先约定比赛队员的人数，然后轮流上场。每对选手比赛，都在场地两边，互相攻守。比赛开始，攻方先把自己的椰子向对方抛去，守方就用自己的椰子向来犯的椰子迎击过去，力争把它击掉。随着椰子的爆裂声，椰水椰肉四处飞溅，村里人就在一旁击鼓呐喊助威。当一方的椰子都被击碎就算失败了。比赛要举行一个星期，所需要的椰子，全部由各自的村庄提供，数目必须相等。

比赛完毕，人们便在一起举行舞会，共庆椰子丰收，这时赛场即成舞场，对手成了舞友，一直跳到次日旭日东升。有趣的是，打椰子比赛总是在固定的两个村庄进行。据记载，有的村庄进行这种比赛已有了上千年的历史。

泥浆奥林匹克赛

在印度洋的卡尔帕斯格岛，每年都要举行一次“泥浆奥林匹克”比赛，以欢庆丰收。这项活动起源于古代丰收祭祀活动，形式有蛙跳、过滑桥、拔河等。

蛙跳。比赛通常在山谷的泥塘中进行。有一项手提沙袋，脚陷在泥塘中象青蛙那样一步步跳到终点的比赛，尽管运动员憋足了力气，但在泥浆缠足的情况下，还是寸步难行。所以要想跳到终点，须使出浑身解数，并非如青蛙那样，轻巧利索，往往是连滚带爬地往前“跳”了。

过滑桥。过涂满油脂的独木桥比赛，更是精彩异常。当运动员身负沉重的沙袋，小心翼翼地走上独木桥时，稍不注意，便会一个跟头栽进泥塘，引起人们哄堂大笑。

拔河。最为精彩的要数泥中拔河比赛，双方身陷泥浆之中，使出浑身解数，可还是无济于事。因为在这样的泥浆中，是根本无法站稳脚跟的。

象球运动

象球是尼泊尔最独特也是最迷人的一项运动。象球就是骑在大象背上打马球。象球和马球的规则几乎完全一样，所不同的是，在象背上的不是一个人，而是两个人。一个是运动员，另一个是驭象人。驭象人都是当地的尼泊尔人，其作用就是在运动员和大象之间充当“翻译”。运动员骑在象背上，坐在驭象人后面，一边打球，一边用英语、法语、意大利语或用手势指挥驭象人。驭象人不仅熟悉大象的脾气，而且熟悉象球的规则，他会按照运动员的意图，和运动员密切配合，驾驭着大象在场上东奔西走。

象球比赛也是在两队之间进行。每队各有四名队员。比赛分上下两场，每场 10 分钟，中间休息 5 分钟。象球球场，长 275 米，宽 145 米。场的两端各有一个球门。球门两端的距离为 7.5 米。球是木球，直径 8.5 厘米，重 130 克。球有红色、白色、黄色等不同颜色，运动员可按自己的爱好选择球的颜色。

据说，象球源于尼泊尔的一种宗教仪式活动，后来成了上层贵族们的一项时髦的运动，因为玩球时的一切准备工作都是专人给运动员安排好的。现在这项运动已遍及到民间，成了尼泊尔一项独特的旅游活动项目。

超重量级女子啦啦队

美国芝加哥有一个非常独特的啦啦队，领衔呼口号的是一个男性体育记者，其余八名主力队员都是女性，而且她们每个人的体重都在 90 公斤以上，被称为超重量级女子啦啦队。每次比赛，他们都在领衔者的口号带动下，一个个扭动着丰满的身子，不遗余力地齐声高呼口号，不但声音宏亮，而且动作也极具魅力。那是 1984 年 12 月的一次茶会上，大家灵机一动便提出成立了这一独特的啦啦队，她们给多种比赛助兴，一时竟成了芝加哥的“大红人”。

运动场上的迷信

运动场上的迷信，中外皆有，国外尤其多。一些专家甚至说“迷信”是

教练、选手应付心理压力的“秘密武器”，许多人都是宁可信其有，也不愿犯禁忌。

1978年至1986年称霸世界重量级拳坛的马文强森，赛前24小时绝不洗澡，这一“禁忌”现已蔓延至很多运动员，很多美国职业棒球教练及球员为维持连胜纪录，尽管已出赛多日，也不敢洗澡或洗衣服，免得洗掉了运气。

1988年超级杯美式足球赛输家丹佛野马队，在去年11月输掉一场球后，刚好有只黑猫跑进该队休息室，球员有鉴于古埃及黑猫是吉祥物的传说，留下了此猫，结果在以后的赛事中连胜四场，这只黑猫便成为队中的大宝贝。

美国50年代网球名将拉森，深信撒野会给他带来好运，因此，他在比赛中大打出手，除了用球攻击对方底线，还打裁判座椅、打观众和对方球员。目前的网坛“火爆小子”麦肯罗较之拉森，更是有过之而无不及。

前联邦德国高尔夫球名将很注意颜色，有些人不喜欢黄色，有些则非穿绿色球衣不可。高尔夫球大师尼克劳斯倒是不认颜色，但他出赛前必须在口袋里放进三枚铜币，否则心里就不踏实。

赛车选手都忌讳驾驶绿色车子，因为赛场绿草如茵，绿色车不是翻车就是撞墙，甚至车手的脸都会发绿。

美国著名篮球教练伍德，赛前一定会转向坐在固定位子上的老婆，挥挥右手，每次如此，一旦忘了，后果就不堪设想。

用头发当跳绳

1987年3月16日，在伦敦举行的长发比赛时取得决胜的有三位女性。小女孩叫梅利萨·凯拉，今年7岁，是儿童组美丽的长发第一名获得者；另一名长发女子叫玛利·宾松，今年13岁，是英国第一位长发者，长度为1.80米；还有一名女子名叫特莱西·布洛克威尔，今年14岁，荣获长发比赛的第二名。为了显示自己秀美的长发，宾松和布洛克威尔把长发打起结，让凯拉做跳绳表演。用头发作绳，成了一桩受人喜欢的新闻。

“胍肢”决斗

在马六甲半岛南端，当地居民经常举行一种世界上未曾有过的决斗：胍肢决斗。裁判员哨声一响。两个决斗者立刻用野鸡毛把自己武装起来，跳进直径为3米的圈内，互相胍肢起来。谁先笑，谁就是失败者。到目前为止，很少有人能忍耐15分钟而不笑的。

“抛侏儒”

体育活动，本来是以健身和娱乐为目的的，但在今日的西方世界，体育活动却有了许多畸形发展。其中在美国流行的抛“侏儒”（矮子）运动，就是一种前所未有的、残酷的运动，引起了美国和世界舆论的强烈反对。

所谓“抛侏儒”运动，就是由“运动员”把先天发育不良的矮人尽力抛向空中或抛向远处，抛向空中最高者，或抛出距离最远者为优胜。当前的“全美冠军”是达德利·华盛顿，他曾把矮人抛向12.3英尺的高度。

值得指出的是，在这种运动中，被抛的侏儒必须头戴钢盔、身穿防护衣，

即使这样，被摔伤或致残的也屡见不鲜。此事引起了美国公众和国会的强烈反响，他们一致要求取缔这种极其残酷的“体育运动”。

电话亭装人比赛

1960年，美国加利福尼亚州的英拉加大学首次举行了别开生面的电话亭装人比赛，从那时起这项比赛每年举行一次，在世界各地也都举行过类似的比赛。1984年7月，在日本小樽市举行的电话亭装人比赛中，金合欢姐妹队一次装进了17人，获得了冠军，但是他们的纪录比起当年的世界纪录还逊色不少。1984年10月美国圣玛利大学的学生们创造了一座电话亭装24人的世界纪录。

水中跑步

美国近年来有了一项新体育项目——水中跑步。在水中跑步者，必须穿上一件水中跑步背心，这种背心能使人的头部露出水面，还能使人在运动中保持身体前倾的姿势，就像在地面上的跑步姿势一样。

胡子比赛

基于胡子大受男子和一些女士们的欢迎，所以在一些国家也有男子胡子比赛。

在巴基斯坦拉合尔城举行的一次胡子比赛中，戈吉拉德一个名叫纳兹尔·阿巴斯的中年公司职员独占鳌头，他的胡子长度是1.31米。阿巴斯还当众表演了一个节目：用自己的胡子吊起12公斤的重物。

日本在1986年举办的胡子比赛，有381人参加。他们先将照片寄给大会，然后由大会按“要能表现男性的豪迈及胡子的形状要美观”的评选准则，选出19位参选者进行决赛。结果41岁的寿司店老板平冈位佐夫获得优胜奖，得到30万日元的奖金。他是摹仿乃木将军的形象留胡子，所以出场时也穿上军装，以表现他的威猛。

由日本希克公司举办的第5届希克胡子比赛于1987年8月8日举行决赛，403名参赛者中的20名优胜者进行了决赛。神奈川市的出户广明以其浓密的“卡斯特罗”式的八字胡子赢得冠军，获奖金30万日元（两千美元）。希克公司把8月8日定为“胡子日”，因为“八”字像人的胡子。

在美国的特拉华州大学，每年8月要举行一次有趣的“蜜蜂胡子”比赛。这种比赛是1980年由新泽西州一位名叫鲍勃·哈维的养蜂者发起的。这个活动已作为美国养蜂人协会年会的一项内容。参赛者两人一组，一人让蜜蜂在脸上结集成“胡子”，另一个“剃胡子”。谁速度最快谁获胜。

最美眼睛比赛

美国康涅狄格州举行了一次最美眼睛比赛，参赛者共有1000多人，另外还有一只狗和一只猫。被评选为冠军的是20岁的女护士奥马利小姐。她凭着一双绿中带蓝、犹如一泓秋水的眼睛获胜，得到了两张去夏威夷度假的免费

旅行票。

举石比赛

居住在法国与西班牙边境的巴斯克人，有一个民族体育项目——举石比赛，29岁的伊戈纳肖·别鲁列纳·哥拉西阿列纳是这个项目的绝对冠军：伊戈纳肖能在5分钟内4次背起285公斤重的巨石，还能用一只手把240公斤重的圆柱石扛在肩上，并且能在1小时40分钟内把200公斤的圆柱石上肩60次。

打鼾世界纪录

英国码头工人马尔温斯威塞的鼾声，相当于摩托车发动机的声音。据测定，噪声高达88分贝。在一次“世界打鼾比赛”中获得“世界冠军”的称号。但他的妻子早已被他的鼾声震成了聋子。

昆士兰的“排骨先生”

世界上有大胖子冠军、高佬冠军、侏儒冠军和健美冠军。然而瘦子冠军却闻所未闻。

在澳大利亚的昆士兰曾举办了一个别开生面的瘦子比赛，美其名曰“排骨先生”大赛。参赛者全是骨瘦如柴的成年人。

夺得这项冠军的是位名叫麦克·欣顿的男子，他身高1.91米，体重只有51公斤。他站在那里酷似一根竹竿，连他本人也从未想到自己能荣获一项冠军，并得到一个银质冠军奖杯。国际扳手腕比赛

扳手腕在许多国家都有众多的爱好者，在英国和美国还经常举行正式的扳手腕冠军赛，进而也举行国际间的扳手腕比赛。在最近一次比赛中，40岁的英国人克里夫·马采列赢得了胜利。喜欢较量臂力大小的人们认为，扳手腕比赛其对抗程度并不比其他一些运动项目差。他们还设想把扳手腕列入奥运会项目。

退行2000余公里

为纪念印尼独立41周年，印尼东爪哇肯迪利师范学院24岁的大学生布迪沃诺于1986年7月21日开始了他的奇特的一次长途跋涉旅游。他决定从东爪哇勿里达朋·加诺陵园退行到西爪哇雅加达朋·哈达陵园，全程2000余公里。他平均每小时退行4公里，每天行程40公里。他对记者说，此举一是为了纪念印尼独立41周年，缅怀朋·加诺和朋·哈达二位伟大的独立革命先驱，二是为了号召人民不仅要向前看，而且还要向后看，这样才不会迷失方向。布迪沃诺称他沿途受到各界人士的热情接待和帮助，完成此举后，仍返回学院继续学习。

用食指支撑做俯卧撑

俯卧撑是人们用来锻炼身体的一种好方法。英国有位俯卧撑爱好者正在做一种与众不同的独特的“手指卧撑”，即用一个食指支撑在一个圆圆的椰子上面做俯卧撑，其难度之大，令人瞠目。

他的名字叫密克·格奇，是一位经营室内装饰业者。据他说，要达到用一个食指能支撑起来做俯卧撑，一般得用两年的时间来锻炼手指劲儿；如果要达到在圆圆的物体上连续支撑做5次的话，也得需要苦练两年的时间；要达到连续做40次俯卧撑，至少也得要练上7年的时间。他说，没有10年以上的极度的苦练，要想获得成功并创造出新纪录是不可能的。苦练是成功之本。

最新式耐力比赛

在瑞士的苏黎世举行了耐力比赛。结果，奥地利的雷奥波尔特·比利克夺得在水中一动不动地忍耐的冠军，创造了在水中静止停留6小时15分的世界新纪录。这种耐力比赛的姿势是，把嘴巴以下的部分全部浸在水里，双手抱着胳膊，身子倾斜在水中，保持不沉下不上浮，静止不动。

另外一项耐力比赛中，一名叫塔科的青年以持续时间30分22秒的成绩创造了把自己的双腿当成枕头，双手抱住自己屁股的世界新纪录。据说，这种姿势是极令人难以忍受的，一般的人都坚持不了几分钟。

古苏格兰耐力大赛

苏格兰每年都要举行一次“古苏格兰高原耐力大赛”，参赛者是从各地来的知名的运动员、舞蹈家、音乐家。

比赛内容很多，比如“掷树干”比赛是将削去枝叶的长树干用双手垂直挑起，用一肩承托着较细的一端，较粗的一端向上，然后快跑几步，利用冲力和惯力把比人高出三倍多的树干掷出去，树干掉在地上之前，必须翻一个圈（树干选自一种特有的松树）。取胜者则被认为是最强健和最有耐力的人。

耐力大赛均是利用天然物料作为比赛用具，比如树干、麻绳、铅球等等，以发扬古苏格兰人刻苦、坚毅的精神。

眼睛“举重”

在印度新德里等几个城市，有一位身怀绝技的江湖艺人。他能用眼皮夹牢一根绳子。绳的下端系有5公斤左右的重物，头向上一抬，重物就悬挂在空中，并且能保持一定的时间，真可谓一大奇迹。

隔岸拔河

每年端午节，台湾鹿港镇都要开展一项古老而又十分有趣的活动——隔岸拔河。

竞赛的队伍，分别就位于宽近100米的福鹿溪两岸，一条100多米长、手腕般粗细、重达400多公斤的绳子，由小汽艇牵着一端送到彼岸。主绳两端，各分三股支绳，每股5人，一边共15名选手。裁判员站在河中央的浮台

上发号施令。参赛的选手个个都穿着救生衣，以防被对方拉下水。

两队人马就位后，只听一声枪响，拔河开始了。双方使尽全力一拉，长长的绳子被拉得笔直。先是一阵对峙，这时“刹刹”的喊声响彻两岸，啦啦队更是嘶声呐喊。双方奋力拔，谁都想拉赢这场比赛，否则将要下河去喝溪水。大约一分钟过后，就听到“扑通、扑通”声响，定神一看，输方已有数人被拉下河中。靠在一旁的救生艇立即驶进，将“落汤鸡”——救起。惨了选手，乐了观众，一个个大喊“过瘾”、“够刺激”、“这才叫真正的拔河呀！”

世界“超级大力士”

1986年11月21日，世界八大“强人”在法国民斯举行的“超人”锦标赛中角逐争雄，为争夺世界“超级大力士”荣誉称号而各献绝技。在比赛中，杰夫·卡伯森微弯身子，双臂一抬，轻而易举地推翻了一辆汽车，从而一举击败对手，获得世界“超级大力士”称号。

而另一位“超级大力士”的风格却与众不同，他就是55岁的希腊艺术家利奥·萨姆森。他不是手推汽车，也不是用牙拉汽车，而是躺在地上让汽车碾压。利奥·萨姆森在1986年10月13日西柏林举行的“十月盛会”大赛中，镇定自若地躺在地上，让一辆重1300公斤的小卧车稳稳当当地从自己身上碾过，从而夺得了“十月盛会”大赛的桂冠。

美国的“笑容首都”

心情不好的时候，请勿到美国爱达荷州波卡特洛镇，因为该处有一条古怪的法令，不准愁眉苦脸，否则便是犯法。

这条古怪的法令是40年前订立的，法令禁止人表现出皱眉头、愁眉苦脸、沮丧、心情低落的样子等等。

触犯了这条法令，法官虽不会判你入狱，但会请你入一间“面部笑容所”，在那里笑完你被罚要笑的次数为止。

这条在40年前订立的古怪法令，在市长芬利逊的推动下，其有效期最近再次延长。

现在，波卡特洛镇的市民宣布自己为美国的“笑容首都”，而且每年举办一次笑容节。

跳崖运动

冒险运动，是很多人所向往的。在前捷克斯洛伐克的东波希米亚，岩石开采场如今已成了人们攀岩爬石的地方，被人们称为“捷克斯洛伐克的乐园”。很多人都慕名而来，除了攀岩外，还进行一种极为冒险的跳崖运动。跳跃者从陡立的悬崖向相邻的另一个峭立的悬崖跳跃，其中，有的人为了保险起见，在腰上拴上一根“救命绳”，而有的大胆者却什么也不用，只身跳跃过去，令人不寒而栗！

水下摔跤

做为对抗性竞技项目的水下摔跤，诞生在莫斯科图申区中央海洋俱乐部的游泳池里，它的发明者是莫斯科食品工业技术研究所“水下竞赛”俱乐部的成员。

最初，它只是一种训练手段，后来才分离出来，成了一个独立的竞赛项目。比赛规则是成员们自己制定的，比赛时由三名裁判监督执行。一名裁判在水中活动，其余两名待在池边。

比赛开始前，腰系加重腰带的两名运动员站在池底划定的正方形“垫子”的对角位置上。较量持续 2-4 分钟。谁能把对手挤出限制线外、压倒池壁上，或用任何一种动作把对手放倒在池底上，并保持 30 秒钟，他就算得胜。

规则严格禁止打击、抱头、抓握通气管、面罩。

这个项目还很年轻，也未得到广泛的承认，但是前苏联和其他国家的专家们和水下游泳爱好者们对水下摔跤却很感兴趣。

食品体育竞赛 3 则

吃面条比赛：在日本的岩手县等地，几乎每年都要举行吃面条比赛。在比赛场地上，放着许多盛满养面面条的小碗。裁判一声令下，选手们慌忙端碗吃面条，谁在 5 分钟的限时内吃得最多，便算获胜。1981 年在岩手县花卷市举行的一次比赛中，宫古市的一位公务员获得冠军，他在 5 分钟内共吃了 148 碗面条。

吃鸵鸟蛋比赛：在南非高闸鸵鸟农场，举行了一次吃鸵鸟蛋比赛。摄影师合斯以 43 分 45 秒的时间，用一个小茶匙吃完了一只相当于 24 只鸡蛋重的熟鸵鸟蛋，获得了这项比赛的冠军。

投掷鸡蛋比赛：在法国南锡市附近的一个小镇里，每年都要举行一次投掷鸡蛋的比赛。比赛时，两人合为一组，一个人投掷，一个人在远处接，看哪组投得远，并且接到的鸡蛋不破不碎，便算获胜。在 1981 年举行的投蛋比赛中，丹尼尔和米海尔创造了投掷 64 米远的新纪录，获得了冠军。比赛那天，有 6000 多人前往观看，热闹异常。

煎薄饼赛跑

在英国各地，每年的圣烛节，即 2 月 2 日，都要举行一次别开生面的煎薄饼赛跑，最著名的是在伦敦附近的奥尔尼举行的煎薄饼赛跑。参加者限为妇女，且需穿上传统的围裙，头系围巾。比赛时，参加者手持一平底煎锅，锅中放一自制的煎饼。比赛的距离为 379.5 米。与一般赛跑规则不同的是，竞赛人在起跑之前与到达终点后必须颠动手持的平底锅，将煎饼翻个儿。

1985 年 2 月 2 日，据在奥尔尼亲眼目睹煎薄饼赛的记者报道，参赛的有 14 名妇女，第一名用 64.1 秒的时间跑完了全程并做好了规定动作。按传统，她受到身穿法衣的教堂司事的亲吻祝贺，并获得 285 美元的奖金，其中包括 35 美元的煎饼制作费。

煎薄饼赛跑有悠久的传统，起源于 1445 年。据传说，当时一位妇女正忙着煎薄饼，以至于忘记当天是圣烛节。当她听到教堂钟声召唤人们前往教堂忏悔以准备过四旬斋日时，便急忙冲出家门。慌忙中忘记放下锅子，便端着

带饼的锅子跑进教堂。此后，煎薄饼赛跑便成了英国民间传统的喜庆比赛项目。

端油锅竞走

意大利的苏尔奎洛于 1981 年 12 月 11 日，举行了一次由女厨师参加的端油锅竞走比赛。参赛的女厨师们，每人手里端着一个平底小锅。在比赛前，裁判员先将煮沸的食油倒入每个人的小锅内。然后一声令下，比赛便开始了。谁要是在竞走途中晃出了一滴油，都要被扣分，严重的会被当场取消比赛资格，谁最先“平安”到达终点，谁就是冠军。

跳木桶比赛

在加拿大，每年都要举行一次国际跳木桶比赛。这种比赛十分有趣，参赛者都是滑冰运动员。比赛时，在运动场上摆一行木桶，有若干个。跳木桶时运动员要穿着冰鞋，试跳成功后，可要求增加木桶数量。谁跳过的木桶数量越多，谁就是胜利者。

在最近举行的比赛中，法国运动员巴特利克表现出良好的竞技状态，他成功地跳过 16 个木桶，摘取桂冠。

法国抽烟斗锦标赛

法国人对吸烟有着特殊的嗜好，10 个人中约有 9 人吸烟，单是抽烟斗者便有 200 万，烟斗俱乐部多达 38 个。最近在法国西部的拿宝拉市举行首届全国抽烟斗锦标赛。参加的选手共 149 名，大部分是 40 岁以上的男士，有 33 名女士也参加了比赛。其中一人年仅 21 岁。比赛以每桌 8 人为一组，每组设有监督员负责监视参赛者是否遵守比赛规定。

大会组委会发给参赛者每人一个漱石南根烟斗、烟草、两根火柴和一根木制小棒。首先，他们有五分钟时间各自发挥技巧将烟草装入烟斗内，数量越多，取胜可能性越大。比赛一经开始，各人便擦火柴、点烟丝，不停地吞云吐雾。真可谓青烟缭绕。能令烟丝不熄，抽烟时间持续最长者为优胜。

最后经过长时间角逐，妇女组冠军被一位满头银丝的 73 岁老妇夺得，成绩是 1 小时 31 分 52 秒。她在 60 岁才开始学抽烟斗，曾两次夺得欧洲冠军和世界亚军，而本届比赛的最佳成绩是一位男士，他以 1 小时 44 分 32 秒的成绩获第一名。不过这与世界纪录保持者瑞士人稽勤的 3 小时 8 分的纪录还相差甚远。

犴狃“球赛”

犴狃，是一种全身长满鳞甲的四足哺乳类动物。它遇到敌人时，身体会紧紧地蜷成球形。由于它有坚韧的鳞甲保护，南美最凶猛的美洲豹也奈何它不得。

南美洲巴拉圭的印第安人，生活十分贫困，根本无钱购买足球，他们就将捕捉来的犴狃当足球踢。在进行犴狃球比赛时不能暂停，否则“球”便由

于无人踢它而伸展四肢溜走了。比赛结束后，还要将“球”放进笼，捉些昆虫来喂它，以便下次比赛再用。

赛驴节

在墨西哥的奥同巴市，有一个举世无双的一年一度的赛驴节，至少已有半个世纪的历史，而奥同巴市也因此具有“世界驴都”之称。

赛驴节的时间是每年的四五月之间。5月1日前后，是赛驴的高潮时节。赛驴节的内容很丰富，其中有：骑驴足球赛。每队由手执扫帚的6名队员组成，在激烈的交锋中，奋力将足球扫进对方球门。驴赛的最精彩节目是骑驴赛跑和饰驴、训驴表演。参加者老少皆有，有的甚至全家老少一齐上阵。一头头慢条斯理的小毛驴，突然一反常态，快跑如风，而那些披红挂绿的蠢驴，也一下子变得乖巧玲珑，或就地跪倒，或装死不动，大出洋相，逗得观众前仰后合，大笑不止。

在整个比赛中始终有一位戴驴头面具的“驴老先生”担任裁判。另外还有一个评判委员会进行最后裁决。各项比赛的获胜者可分别得到数量不等的奖金和驴饲料。

“青蛙举重”比赛

美国是一个无奇不有的国家。在体育方面，有着五花八门的比赛，如赛狗、赛驴、抛“侏儒”等。近几年来，在美国西部又兴起了一种“青蛙举重”比赛活动。这种青蛙是美国的一种最大的青蛙，美国人叫它为“苏蛙”，让它经过几个月的艰苦训练后，可以用来进行举重比赛。当然，比赛用的哑铃都是特制的。目前，这种活动正在乡间迅速传开。

赛马跳水

1987年8月8日，在美国华盛顿州举行了一次赛马跳水。参赛者骑着自己心爱的赛马，从几乎是垂直的高91米的悬崖上，一气冲到悬崖下面那奔腾不息的河水里，十分惊险壮观。获得此项冒险比赛第一名的优胜者可得到2500美元的奖金。

文化的积淀，民族的盛会——各种形式的民族体育运动会

各国、各民族的传统体育活动，因多种原因所致，其活动内容显得纷繁复杂，多种多样，因此，很难象现代体育活动那样，举行规模宏大的赛会。但也正因为其本身的繁复，除了大部分为单一的活动外，还是有一些小型的，数种比赛集于一体的赛会。

蒙古独具特色的那达慕盛会

七月的蒙古草原，一片翠绿，雪白的羊群掩映在层层绿浪之中，湛蓝的天空漂浮着朵朵白云，雄鹰在彩云下自由盘旋、飞翔，……就在这诗情画意般的大好时光里，从首都乌兰巴托到各城镇、居民点，蒙古各地都在举行丰富多彩的那达慕盛会。

“那达慕”，蒙古语，意为“游戏”娱乐。那达慕的历史由来已久。在古代，牲畜经过冬春的煎熬，被重新赶到了鲜嫩的牧场，牧民利用每年气候宜人、水草丰美、牲畜膘肥的夏秋季节，欢聚一起，举行赛马、射箭、摔跤等体育比赛和物质交流活动，庆祝牧业丰收。后来逐渐成为传统的民族节日。由于参加体育比赛的都是一些最强壮、最灵活、最坚韧、最有资格被称作是真正男子汉的人，从而也称这种活动为“男儿三项游艺”。

据考证，大约在匈奴时代，摔跤、赛马、射箭已成为游牧民族娱乐和习武的手段，这是与古代游牧民族崇武善战、精骑善射和从事狩猎游牧分不开的。到辽时，三项技艺在增进牧民的体质、提高军事素养、活跃牧民生活等方面起了良好的作用，三项技艺在民间广为传播，成为那达慕的主要内容，后来，大力士和优秀的射手被可汗招募去做私人保镖，那达慕逐渐成了培养、选拔剽悍勇士的一种军事场所和手段。

后来，蒙古人接受了喇嘛教，喇嘛教在举行仪式过程中，宣传宗教信仰，组织娱乐活动。这时的那达慕已不仅仅是体育比赛了，实际上已成为纪念山神的宗教的一个组成部分。作为对祭祀的补充，宗教仪式之后，在山脚下组织非宗教性的文体活动——那达慕，虔诚的信徒和牧民们牵着牛羊，带上奶子酒长途跋涉赶来参加这一传统的盛会。

到了金代，对三项技艺的优胜者奖赏货币、财物便形成了制度。公元1206年，成吉思汗统一了蒙古各个部落，建立了蒙古汗国后，随着社会经济的发展，蒙古族人民生活日趋丰富和活跃，在举行大呼拉尔、庆祝成功、祭旗点将、军民联欢和头人子女婚娶时均举行“那达慕”。在元代或更晚的十五世纪中，开始出现“男儿三项游艺”一词。到清代，“那达慕”的范围又有扩大，从宫廷宴会到地方上的盟旗集会、敖包祭典、官员升迁、活佛呼因克图坐床等，都举行“男儿三项游艺”。此外，“那达慕”还增加了蒙古象棋、马球等表演比赛和民歌演唱、民族乐器的演奏等。

蒙古革命胜利以后，从1922年起，定期在每年的7月21日（蒙古国庆节）举行“那达慕”，“那达慕”变成了蒙古国庆活动的主要组成部分，受到人民的喜爱。

每年7月21日这一天，数以万计的牧民和外国游客身着节日盛装，喜气洋洋地从乌兰巴托，从四面八方，会集到博格多乌拉山下，欢庆节日，观看“男儿三项竞技游艺”。

赛马是“男儿三项游艺”的竞技项目之一，也是那达慕上最振奋人心的比赛。骏马的形象在蒙古民族的文化艺术中，占据着特别突出的位置。

那达慕上的赛马是分组（分批）进行的，每组比赛录取前五名。每组马的数量不限，少则几十匹马，多则几百匹马。分组的标准是依据马的年龄，同一年龄的马编在一组进行比赛。比赛一般分儿马组、大马组（指6岁以上的马）、5岁马组、4岁马组、3岁马组、2岁马组等等，各组的赛程也不一样。一般说来，儿马组的赛程为28公里，大马组的赛程为30公里，5岁马组的赛程为28公里、4岁马组的赛程为25公里，3岁马组的赛程为20公里，2岁马组的赛程为15公里。比赛均在未加修整的草原土路上进行。

参加比赛的骑手大多为5至12岁的儿童。他们身着红绸绿缎的蒙古袍，腰束黄色宽绸带，头戴球顶尖帽，脚踏马靴。衣服的前胸后背、裤子的膝盖上以及帽子的前面钉上了各种各样的吉祥图案和花纹，其中有法轮、如意宝、蝴蝶、飞鸟等等。以此祝愿骏马飞快迅猛，一切吉祥如意。为了减少阻力使马跑得更快，骑手还用皮条把马的尾鬃和脑鬃缠了起来。

比赛开始前，骑手们骑着自已的赛马在一名骑马擎旗的旗手带领下，在那达慕的比赛场地内绕场三周，骑手们一阵阵尽情欢呼，振奋精神，激励骏马。乐队奏起《万马之首》歌。比赛要开始了，小选手们脚刚一沾蹬，便纵身上马，动作是那么迅速和利落，轻盈而泰然地策马进入比赛起点，呈一字排开。发令员枪声一响，骑手们左手提缰绳，右手扬鞭，几十匹训练有素的坐骑，放开刚劲的四蹄，如箭离弦呼啸着驰向远方，聚集在跑道两侧的观众们仰首踮足，摇旗呐喊，人欢马叫，一片欢腾。

比赛的终点线是由马匹组成的。这些马是从参加比赛的马匹中选出的，约占参赛马数的50%。不多时，在蓝天草原相连的地平线上，第一批竞奔的马由远而近，奔驰而来。骏马冲向终点时，乐队和歌手除了高奏高唱《万马之首》以外，还在该歌结束的同时唱奏蒙古长调民歌《有长劲的骏马》。

比赛结束时，获得前五名的骑手骑马来到主席台前，按先后名次排成一行，接受祝颂人唱诵的赞马诗。赞马诗的内容丰富多彩，一般包括介绍获胜的马的特征、产地、比赛中的种种雄姿以及调教者和骑手的姓名等等。同时祝颂人还在冠军马的头部和臀部涂抹弹洒奶酒或鲜奶，并授予冠军马以“万马之首”的称号。获得前五名的赛马及其骑手、调教者都将在广大观众面前受到热烈的称颂和奖励。此外，被当作终点拦线的马匹和2岁马比赛中落在最后的那匹马也要受到奖励和称颂。奖励当作终点拦线的马，是为了表彰它们的献身精神，奖励在比赛中落在最后面的那匹2岁马，并且授予这匹马以“富胃”的称号，这除了是一种善意的玩笑外，还有激励骑手总结经验，奋起直追，争当来年的赛马冠军之意。这匹获得“富胃”称号的马的鞍梢绳上被拴上了一个煮熟的羊胃，与冠军马一起站在主席台前接受称颂和奖励。它的出现，使得广大观众捧腹大笑，增加了那达慕的欢快气氛。

摔跤是蒙古人最喜爱的游艺，也是那达慕的主要竞技项目。

据考证，中国西汉初期，北方匈奴人中盛行摔跤。出土文物中，匈奴人的摔跤架式、套路和今天蒙古式摔跤相似，一般认为蒙古式摔跤已有千年历史。至元代，在辽阔草原上广泛开展起来，并逐渐成为军事体育项目，借以训练士兵，同时也出现了女子摔跤。据《马可波罗游记》载，当时海都王的女儿爱吉牙尼就是一个摔跤能手，她曾以摔跤征婚，许多人应征，都败于她的手下。史载，部落联盟时期的民主选举，摔跤的超群者，才有当选为首领

的资格。忽图勒汗当选为全蒙古泰赤兀得部首领，是因为他夺得那达慕摔跤冠军。相传，成吉思汗喜爱摔跤，其兄弟别勒古台，忠实将领合撒尔木华黎、者别、苏别额台，均为著名摔跤手。优秀的摔跤手被誉为“孛阔”（力士）。如成吉思汗时的不里索阔可以用一手一足将对手搏倒。成吉思汗年代，摔跤、射箭技能还是争汗位、选将领的主要条件。成吉思汗还规定出征前、凯旋时都要举行以摔跤为内容的那达慕。元朝统治者内部积极提倡和奖励摔跤，到了清代，蒙古式摔跤又有重大发展，重大喜庆节日和祭祀都把摔跤列为活动内容之一，并且组建了培养训练摔跤人才的专门机构“善扑营”，使摔跤活动达到空前的繁盛。

蒙古的民族式摔跤，在比赛的服装、方法、场地和规则上都有自己的显著的民族特色，并且以此区别于其他民族的摔跤活动。

摔跤手的服装包括民族式的帽子（好象古代勇士的头盔）、蒙古式的褡裢跤衣（蒙古语为“昭德格”）、特制的摔跤裤衩（蒙古语称“秀达格”）和蒙古式靴子。摔跤衣为布制或皮制，上缀闪亮的铜钉或银钉，摔跤衣腰上系有“希方布格”（即围巾，用青、红、黄三色布制成，青象征天，红象征太阳，黄象征地）。为防止在搏斗中用缠腿动作引起伤害事故，也为了在大量出汗时衣服不致贴住身体，选手们一般穿用白布缝制的肥大摔跤裤，在摔跤裤外还有一种无裆的套裤，上面绣有各种民族形式的花纹。它有护腿和护膝的作用，为了防止滑倒和靴子破裂，摔跤手在激战前一般还用结实的皮条为蒙古靴或马靴加固。颈上套五色绸穗制成的彩条“景嘎”，景嘎标志着获得过多少名次，名次越多，彩条越多。

比赛场地不受限制，大多在松软的草地上进行。

比赛不按体重分级，实行单淘汰制，一跤定胜负。跤手们互相抓握，站着摔，不许抱腿，膝盖以上任何部位着地都算失败。

蒙古式摔跤的参赛人数必须是2的某次乘方，如32、64、128、256、512、1024等，每轮比赛淘汰半数。名次排列以冠军为准。如赛九轮决出冠亚军时，在第八轮被冠军摔倒者为第三名，被亚军摔倒者为第四名，第七轮被第三名摔倒者为第五名，被第四名摔倒者为第六名，……这样，全国性的那达慕摔跤比赛大约在十四五个小时之内结束。

赛场上，除了选手和裁判以外，参赛者都有自己的监场人（蒙古语称“扎苏拉”）。第一轮比赛开始时，选手与各自的监场人一起，从东西两侧同时入场。在东侧的选手中，为首的是在上届比赛中荣获最高称号的选手，在西侧的选手中，为首的选手是在上届中获得比东侧为首选手低一级称号的选手，其余选手的分对，依此类推。第一、第二轮的比赛，都是按照上届名次高低搭配相应的选手。从第三轮比赛开始，从最高称号获得者开始，自由选择对手进行比赛。

比赛开始时的入场仪式别有情趣，监场人先取下本方选手的帽子，并呼唤他的名字。身材魁梧、体态稳健、身着金光闪闪的特别服装的摔跤手排成竖行，腰胸挺直，两臂平伸，慢悠悠上下摇动，犹如雄鹰展翅，显得格外矫健，伴随祝词和掌声欢跳到主席台前，双手拍在膝上做鞠躬礼。

正式比赛时，专门邀请一些年老长辈唱歌助兴。歌声起，双方运动员跳跃进场。跳跃是蒙古式摔跤又一特点，有狮子舞步、鹰舞步和车轮等形式。出场跳跃高而快，时间长，是激烈赛前的准备活动，收场跳跃慢而松，是对人体很好的整理活动。随着连唱三次摔跤歌，双方摔跤手两手扶膝单腿跪在

两名助手肩上。随着裁判一声令下，刹那间，摔跤手一跃而出，两员虎将扭在一起，开始搏斗。忽儿一阵扭拉，嗖地一个飞绊，动作是那么灵敏、熟练。裁判在聚精会神地观察着，观众们屏住呼吸轻声评论着每一个动作。比赛中，双方监场人都用各种简洁的暗语对各自的选手进行提示和指导。哪一方只要手或膝部一着地，就算输了。摔跤手获胜以后先在原地跳跃三下以示敬礼，然后来到被摔倒的对手面前按照古老的习俗拥抱对方并为其掸掉尘土。被摔倒的选手回一个认输的手势并解开搭裤上的带子，这轮较量便告结束。假如其中一方不服输，可以不解裤链上的带子，站在本方监场人的背后，请求裁判予以裁决。

获胜选手在向对手施礼之后，从本方监场人手中接过帽子戴好，仍以跳跃姿式来到主席台前的旗杆旁，围着旗杆转圈施礼，并抓起主席台前大盘子中的奶食、糕点、糖果、边吃边向空中抛撒，以示敬山水、敬神祇。战败的一方退出赛场，由另一名选手继续同获胜者较量。摔跤手们如此较量多次，最后决出冠军。在第三、第五轮和第七轮比赛中，双方监场人都要唱挑战歌。唱挑战歌除了介绍各自的选手的称号、以往战绩、过人的体力和非凡的本领之外，还有鼓舞士气、增强斗志的作用。最后一轮的比赛不唱挑战歌，而是双方监场人跟随参加决赛的两名选手一起入场，监场人在各自跳跃入场的选手身后排成一排，摇摇晃晃，装出一番快要跌倒的样子，以此显示本方选手力量之大，以致使得尾随其后的监场人们站立不稳。

在那达慕的摔跤比赛中，凡是通过5轮以上比赛的选手，都被授予以某些猛兽猛禽命名的专门称号：其中第5轮、第6轮比赛的获胜者获“隼”称号；第7轮第8轮比赛的获胜者获“象”称号；第9轮比赛获胜者可获“狮子”称号，在更多轮次中获胜者，可获“巨人”称号，获此称号者至少要胜十一场。

传统的奖励办法是按比赛规模分等级给奖。凡参赛者均按级发纪念奖。如首轮被淘汰者为1元钱的实物，二轮被淘汰者为2元钱实物，余类推。小型比赛的冠军奖1只羊和1块茶砖；中型比赛的冠军奖1匹骏马；大型比赛的冠军可获81种奖品，如驼9峰、马9匹、牛9头、砖茶9块等9类。大型比赛的夺魁者格外受尊重，其英名在草原上长期流传。对于多次夺魁因年老而不能继续争雄于跤坛的老将要召开隆重大会，授予“达尔罕”摔跤手这一最高终身荣誉称号。接受称号者穿上全套比赛服装，进场表演后，要求选一名最有前途的摔跤手，脱下摔跤衣赠给他，互相拥抱，然后一齐跳跃出场。“达尔罕”摔跤手大都自愿担当业余教练员，把技艺毫无保留地传授给青年一代。

蒙古式摔跤又叫搏克，在那达慕大会上，搏克与赛马、射箭，自古被蒙古族人民称作“男子三项竞技”，是当时蒙古文化荟萃之精粹。因为它是力量与智慧的象征，高度地凝聚了蒙古族人民勤劳勇敢、聪明伶俐的特征。蒙古族人民往往以通过搏克比赛来选拔精英，以此树立英雄形象，团结更多的人，激励人们去奋斗。

蒙古族大将军木华黎辅佐成吉思汗，为统一蒙古草原，立下了卓著功劳。成吉思汗与木就是通过搏克角逐而成为生死之交的，这个故事被蒙古族代代相传。有一天，十七岁的木华黎铁木真（即成吉思汗）骑马通过一个牧地，看见一个十三岁的小孩放牧超千只的羊群，便在马上问路。小孩见他如此傲慢，就叫他下马与之角逐搏克，两个人进行了几个回合的角逐，竟不分胜负。

后来虽然铁木真摔倒了木华黎，但对他风火般迅猛的动作和与年龄不相称的超人力气，暗自称奇。而木华黎被摔倒后却毫无气馁的样子，反而跪在铁木真脚前，表示愿称臣。后来木华黎成为成吉思汗的军令和统帅。

相传成吉思汗的弟弟勃勒古台是从 1024 个搏克好手中涌现出来的高手。因此被蒙古人俗称为“搏克勃勒古台”，成为蒙古族男子敬仰的圣人，一直到现在还有纪念他的寺庙。

搏克之所以能有团结人、激励人的作用，是与它的比赛规则有关。搏克的比赛规则简单：人人都可以参加，不分体重级别，不计时间，一跤定胜负。凡参赛者都有奖，败者可得小奖，胜者可得大奖，严格按业绩、贡献、比赛成绩颁奖。以奖品鼓励败者去成为胜者，这种规则体现了人人平等、鼓励参与、使败者不必气馁、胜者不可骄、皆大欢喜之精神。其中的“一跤定胜负”、“不分体重级别”是关键。大与小在一起比试，胜败在一次性，因此，任何一个搏克手，都不可掉以轻心，无论技艺多么高的搏克手都必须认真对待每一场比赛。这告诉人们，侥幸心理不可取，只有敢打、敢拼和勤奋苦练。从而培养了蒙古族坚忍不拔，勤奋向上的大无畏精神。

据史籍记载，当时蒙古社会选举联盟首领必须是那达慕大会三项竞技的超群者，方可当选。蒙古社会定夺汗位，选拔将领均要以三项竞技的技艺水平作为一个重要条件，其中的搏克尤为重要。军中有敢反叛者，成吉思汗一般都采取搏克比赛的方式使其慑服。成吉思汗的护卫军均由军队中的搏克高手组成。蒙古族发展到今天，搏克运动在他们的生产劳动和文化活动中一直占居着重要的地位。每年各地举行的大大小小的“那达慕”大会，不但是庆丰收的盛会，也是表彰先进，激励后进，振奋民族精神的盛会。“那达慕”的主要项目就是“三项竞技”。其中“那达慕”的规模是以搏克手的多少决定的。参赛者均是各地生产劳动战线上的佼佼者，游手好闲之辈无颜参加比赛。这就确定了“三项竞技”运动（随着时代的进步，“三项竞技”不再仅仅是男子汉独享的项目，许多劳动妇女也积极参与了“三项竞技”的角逐，近几年女子搏克迅速在草原普及推广，已成为自治区正式比赛项目）与蒙古族生产劳动、文化生活的密切关系。

蒙古族的搏克，不论其外部形式，还是内在含意，均有自己独特的民族特点。

从外观上讲，它的服装五彩缤纷，使人眼花缭乱，目不暇接。上身着皮制镶嵌铆钉的短袖衣，下身穿肥大的“灯笼裤”，脖子上套着七彩纷呈的条带，脚蹬皮制蒙古靴，其威武之状令人生畏。再看入场时的情景，歌手们站成一排，唱起“搏克跤歌”，然后喊一声“放搏克手哟！”搏克手就象出笼的猛兽，推开歌手们跃入场地。他们一会儿跳起狮子舞步，一会儿跳起鹿舞步，一会儿跳起鹰舞步，表现出狮子一样的凶猛，鹿一般的得意和鹰一般的精灵。这些来自大自然的各种舞步不但昭示了搏克的古老性，也显示了它的不可磨灭的经久不衰的活力。看着叫人情不自禁地向往大自然，亲切可爱，激动人心。

搏克深沉的内含，则要从其既简单而又充满哲理的比赛规则中去探索。

规则中的“人人可以参加”，反映了搏克的广泛的群众性，不分贫富贵贱，不分外乡本地，也不分新手老手，只要是报了名，一律统一编排参赛。即使是著名的搏克手，也要从第一轮开始角逐，这就确定了每一个搏克手在一届比赛中的平等地位，人人得到的是同等竞争机遇。

“不分体重级别”的关系，虽然近乎不合情理，但实际上包含着深一层的道理。以一个非常浅显的现象为例，假如你在遇到一个比你高大的歹徒袭击你时，当然不能说，体重级别不一样就不要袭击。可见，这一规则是与战争、生产生活紧密联系在一起的。按体重分级别比赛的办法，虽然从体育竞赛的角度讲，是规范化了，但它已经脱离了人类的日常生活。不分体重级别，却可以克服人们的情性，培养人们的机智、勇敢、勇往直前的无畏精神，要么是懦夫，要么就是勇士。

规则中的“一跤定胜负”，是告诉人们，机会只有一次，看你如何取胜。残酷的现实就是一跤败北。因此，必须丢掉一切幻想和侥幸心理，高度发挥自己的聪明才智和力量的优势，想尽一切办法去一跤定胜负战胜对手。更重要的是：搏克是一项智勇双全的运动，单是有力气还不行，还必须具有过人的技巧和智慧，才能战胜对手。一个力气不如对手，但灵巧过人的搏克手战胜对手的例子屡见不鲜。智慧与技巧的要领就在于利用对方的力量，去把对方摔倒，即所谓以柔克刚，以自己的力量加上对方的力量，就会必胜无疑。利用对方的力量，就是要：机动灵活，随机应变，将计就计，临场发挥，用四两去拔千斤。从这一点上讲，搏克的诀窍在于技巧胜过力气，智慧胜过勇猛。有一个生动的例子几十年来一直为人们传诵着：日本侵略军侵占我国东北时期，有一年，日本国家相扑队来到“伪满洲国”进行巡回表演比赛，意在宣扬日本的厉害。相扑队来到乌兰浩特耀武扬威，观看比赛的人实在看下去了，这时，有一个蒙古族青年学生，叫特木尔，是学校有名的搏克手，他跳上赛台与那个日本国手较量，一个是膀大腰圆，身高马大的日本人，一个是瘦小的蒙古人。当日本国手嘶叫着冲过来的时候，特木尔一点都未胆怯，看准对方傲慢气势，凶猛扑过来的架式，将瘦小的身子象猴子一样轻轻一闪，从侧面用力一推，就将那个庞然大物推下台去。特木尔后来成为内蒙古著名的搏克手和教练员，为我国跤坛贡献了自己的智慧和心血。这个例子说明“不分体重级别”、“一跤定胜负”这些规则并不是不切实际的，而是蒙古人民从千百年来斗争实践中积累起来的，与人们的生产和生活紧密联系在一起的先进方法。

搏克比赛还有一个极为有趣的规则，即奖品先从败者发起。每一轮赛完，胜者跳着狮子舞步下场，而败者则登上领奖台接受奖品，虽然奖品轻薄，但其寓意不为不深，失败了还得奖，其意在于：一是奖励他们的参予意识，没有失败者就没有冠军，认定参予就是贡献。二是鼓励他们的进取精神，敬告他们这次失败了，下次再来，可能就是胜者。这就能使败者不气馁，暗下决心，企盼下次机会。搏克运动为什么能够团结大众，凝聚社会有生力量，其道理也就在此。

搏克虽然是古老的民间体育运动，但它的形式和规则等均与现代体育运动精神颇为贴近。如它的人人都可参予的平等精神，智能与力量的有机结合，以及高度的竞争意识和比赛难度，广泛的群众性和它的观赏价值等。

近十年来，对搏克比赛的形式和规则，作了必要改革，创立了团体赛这样一项在历史上从未有过的比赛形式；在死板的传统单淘汰制上增加了双败淘汰，大小循环以及三人轮赛，点将比赛等制度；比赛的编排以抽签形式代替王爷式主观编排法；对比赛的时间也有了限制。

目前，搏克的新比赛法和传统比赛法在内蒙古并行使用。在民间、在牧区的那达慕，仍然沿用传统的比赛法，而在体委部门办的运动会则采用新比

赛法。

搏克虽不完全具备现代体育运动的各项条件，但“平等竞争、以柔制刚”这几点使搏克更与现代体育运动接近或近似。甚至比一些单项如国际摔跤更有先进性，更具有观赏价值和现代体育的意识。

蒙古式射箭在比赛用具和方法上都有自己的特点。历史上，蒙古族射箭使用的是牛角弓、皮筋弦、木制箭、铁簇，距离只有15米、20米。箭靶是五种不同的颜色涂成的“毡片靶”，靶的中心是活的，箭射着中心后就会掉下来。还有一种比赛是不设箭靶，从几十米远处射堆在地面上的目标，该目标是堆砌起来的，呈塔形，箭射中并全部倒塌，为优胜。

过去的蒙古式射箭比赛分静射和骑射两种，现在蒙古的那达慕上一般只搞静射比赛。静射比赛一般分“哈那哈尔巴呼”（蒙古语，意为射墙）和“哈萨哈尔巴呼”（蒙古语，意为“射箭靶”）两种，其中“哈那哈尔巴呼”是蒙古那达慕上必不可少的比赛项目，也是蒙古式射箭比赛的代表项目。“哈那哈尔巴呼”的射击目标是一堵用皮条编织的空心小圆筒精心堆积而成的墙形靶子，它用360个小圆皮筒在地面上堆积而成，宽4米、高40至50厘米，形似一堵墙。比赛时男选手从75米以外处每人射40箭，女选手从60米以外处每人射20箭，分别以中箭多少计胜负。“哈萨哈尔巴呼”的射击目标是由30个小圆皮条筒在上述墙上靶的中心镶嵌而成。比赛只在男选手中间进行，每人射20箭，以中箭多少计胜负。骑射比赛的目标是一组拴在木桩之间的皮球或几张擦在一起并用绳子神平后竖在木桩之间的羊皮。选手们骑马飞驰，同时举弓射箭，最后以中箭多少计胜负。

蒙古式射箭对箭和弓有专门的要求。沉重的蒙古弓，立在地上有一人多高，弓上不准安装瞄准器，非箭法高强、臂力过人的弓箭手很难拉得开，而射中靶心那就更困难了。箭是带骨簇的箭。箭杆用坐地柳柳条制成，尾端的分岔用兀鹫的羽毛制成。弓弦用雄狍子脖颈部的皮经过反复熟制而成，因此弹性好，不易变松。

在蒙古式射箭比赛的过程中，有一种独特的欢呼方式，在开始放箭前要吆喝三声“中箭！中箭！中箭！”；在射中目标时吆喝三声：“中了！中了！中了！”。

随着历史的发展和蒙古族人民生活水平的提高，那达慕大会的内容又有了新发展。古老的那达慕大会只有好汉三艺比赛，而今的那达慕大会逐渐增加了马术表演、骆驼比赛、射击、拔河、布鲁打准、布鲁投远、蒙古象棋、中国象棋、田径、篮球、文艺、体操表演、图片展览、电影放映、乌兰牧骑表演及文化卫生宣传等等，并在大会期间进行文化、商品经济交流，开展思想政治教育，成为提高民族素质、增强民族团结、促进民族繁荣的一个重要阵地。

（1）现在的那达慕大会，不仅仅是骑马、射箭、摔跤了，而且向广大牧民进行党的方针、政策和路线教育；宣传党的民族政策，增强民族团结；总结工作经验教训，交流生产经验，布置工作计划和落实生产任务，起着承上启下的重要作用。

（2）那达慕大会对发展民族经济、改善人民生活有积极的推动作用。广大牧民用自己生产的产品，同城乡人民进行物质交流，大大改善了牧民的生活，加快了牧区商品生产的发展，为繁荣民族经济、加快民族地区现代化建设创造了有利条件。

(3) 通过那达慕大会交流思想、增强友谊、牢固树立谁也离不开谁的思想，从而加强了民族团结。通过交流，互相学习文化、科学技术和经营管理，为研究我国民族关系及其发展提供了科学依据。

(4) 蒙古族有忠厚善良的风格；有爱集体、爱祖国的民族精神；有不断向上，不怕苦难的民族风格；有对人真诚、礼尚往来，有言必信的民族特点。这些优良传统和美德都能在大会上得到充分的体现。因此，那达慕大会是研究民族风俗、习惯和特点的最好课堂，对发扬民族的优良传统也有积极的推动作用。

那达慕大会较为全面地反映了蒙古族的基本特点。它具有广泛的群众性，是蒙古族人民向往的盛会。尤其是许多活动项目不受场地和器材限制，容易开展。这和蒙古民族的风俗、习惯、居住环境和地理条件是分不开的。正因为如此，参加那达慕大会的人数之多、项目之多是理所当然的。在那达慕大会上到处可以听到悦耳怡人的歌声，看到优美的舞姿，人们相聚一处共同欢庆胜利和丰收；欢庆各族人民大团结；欢庆民族事业兴旺发达。所以，把那达慕大会称作音乐大会、舞蹈大会、体育大会、庆功大会是十分形象的。

泰国的赛象

泰国是世界上最出名的产象国家，一向被人们称之为“象之国”，象是泰国的标志，是“和平”与“吉祥”的象征。人们的许多体育活动也就和象结下了缘份。

每年 11 月的第三个周末，在泰国素攀省都要举行盛大的赛象会。在赛象会上，来自世界各地的游客可以看到大象表演的许多精彩节目。市民们穿着节日盛装，也都涌向赛象场。一时间，赛象场内人山人海，热闹非凡。

赛象会由素攀省长宣布开幕，这时一大群象浩浩荡荡走到场中，向参加盛会的观众表示欢迎。大象群中有出生不久的象仔，也有傲然阔步的老象。象群走过便是火箭舞，一百多个男女穿着鲜艳的服装，婆娑曼舞。舞蹈队后面跟着一个巨型火箭。这种火箭舞按照传统习惯原来安排在五月的最后一周举行。那时稻子收割完毕，雨季即将到来，将火箭射到天空，祈求天公降雨，五谷丰登。

火箭舞结束后，开始表演捕捉野象。先由捕象人的妻子举行宗教仪式，为她丈夫祈求平安，因为捕捉野象非常危险，因捕象而丧命是常有的事。宗教仪式过后，扮演野象的象群冲入场内，后面紧跟着一群驯象，每头驯象背上坐着两个人，一个人专管驭象，一个人用绳圈套野象的后腿。野象东闪西躲，千方百计避开圈套，然而最后还是被套住。等到野象全部被套住之后，捕象者已累得满头大汗，精疲力尽了。

下一个表演节目是“跑象拾物”。在跑道上每 10 米远放一小物件，如火柴盒、香蕉、布娃娃、瓶子或草帽等，最末一件是面小红旗。众象在跑道起点处各就各位，一声令下，个个向前奔跑，用灵活的鼻子，将第一个物件捡起来，把它放在跑道的起点，接着将一个个物件拾起来，直到最后，看谁先捡回红旗，谁便是胜利者。在比赛中，驯象人骑在象背上指挥，有时象不听指挥，乱丢乱甩，或未捡完就不干了，不管指挥者如何拍打叫骂，象就是置之不理，惹得观众哄然大笑，使驯象者哭笑不得。

场内的另一边，有的驯象人在和象跳舞，有的象用鼻子在拉秋千绳，很

是得意自在。最惊险的节目要算是“象踏人毯”——象从卧在草地上的人身上跨过，而且躺在草地上的人都是自告奋勇的观众，不是当地人，他们成排躺下，象要一个一个地跨过去。试想，一只几千斤重的大象在好多人的身边跨过，稍有差池，人就会被踏成肉酱，无法不为他们提心吊胆。然而众象一步步准确无误地迈过去，躺在地上的人毫毛无损，观众为之热烈鼓掌叫好。还有一个节目是人象拔河比赛。这是一头体重 8500 多磅的庞然大象和 60 个彪形大汉在较劲。大汉们全神贯注，非常紧张，而另一端颈上套着绳索的大象却若无其事，站在那里巍然不动。大汉们齐心协力拼命拉，他们的手肘几乎碰着地面，全身向后倒，大象毫不在乎地踏步向前，没怎么费力气就将这 60 条大汉拉了过去。后来大汉们一再增加人数，最后加到一百人，这时大象才感到有点吃力，腿微曲，抵抗着对方的拉力。最初几秒钟，绳子绷得直直的，静止不动，人象处在僵持状态，后来大象渐渐用劲，不久又把绳子拉过去了。

大象比赛足球，这是个很逗人的活动。大象看起来好象又笨重又迟钝，但是经过训练之后，却相当机敏灵活。比赛时，象在驯象人的指导下，用脚和鼻子传球、截球，动作机敏灵活，幽默风趣，引起观众不断的掌声。有时它多次踢不着球，一怒之下竟用长牙把球戳破，只好再换一个球继续比赛。

最后一个节目是古代象阵表演。场地两端，排列着许多穿着古代战服的士兵，士兵后面是参加战斗的象群，指挥官打着伞坐在象背上指挥作战，重演泰国古代战争的情况。

宾主联欢大沙漠

横亘北非西北的撒哈拉大沙漠是世界上最大的沙漠，其北部门户之一的突尼斯杜兹镇在每年气候湿润的 12 月雨季，这块富饶的沙漠绿洲都要举行著名的世界性的旅游佳节——撒哈拉联欢节。全世界的许多游客不远万里，专程来此观光富有浓郁的沙漠风情的盛节，大开眼界。

杜兹镇这个人口仅两万多人的小镇，每至节日前夕，全镇一片忙碌欢腾，人们用棕榈树枝在主要街道上搭起几个凯旋门，到处挂起迎风招展的彩旗彩带。附近七个绿洲的牧民也纷至沓来，小镇到处拥挤着欢乐的人群。当地居民身着盛装，在入口处载歌载舞，欢迎来自世界各地的游客。

联欢节的内容丰富多彩，却又别具沙漠风情特色。游客们参加的第一项活动，是上午乘车穿越沙漠。人们乘越野汽车奔驰在一望无际的撒哈拉大沙漠上，极目远眺，但见旷野漠漠，沙漠有若大海波浪，又似鱼鳞，一波接一波，一层叠一层，在阳光照耀下，金黄的沙粒、雪白的云母片，黄白相间，闪闪发亮，绚丽多姿，蔚为壮观。对于从未见过沙漠风光的游客来说，来到这个阳光灿烂、空气清新的绿洲地带，如同闯入一个春光明媚的世外桃源。

半个小时以后，人们驱车来到一个绿洲，好客的牧民把客人请到帐幕里，品尝新鲜的椰枣和羊奶。出了帐幕，人们应邀骑上被称之为“沙漠之舟”的骆驼。驼队在椰枣林中沿着弯弯曲曲的小路行进，穿越林间的农舍，越过密林的小溪，虫鸣鸟语，流水潺潺。沉甸甸的椰枣，压弯了枝头。啜一口清冽泉水，顿觉沁人心脾。在路途中，当地居民还为游客表演爬上高高的椰枣树顶摘取椰枣的惊险活动。伊斯兰教徒对椰枣有特殊的感情。据当地人说，伊斯兰教创始人穆罕默德最爱吃这种果品，每天早餐是七个椰枣，一杯鲜奶。

这种椰枣收获不易，从开花到结果须待九个月，恰如妇女怀胎一样。有此数种，使它更加受到人们的珍爱。当地居民把这一穆斯林珍爱的果品馈赠游客，表示欢迎和友谊之情。

下午3时，联欢节正式开幕。游行开始，20多位身披盔甲、手持长枪的战士，骑着骏马，威风凛凛地在前开路。紧接着是100匹骆驼组成的战队。体格魁梧，粗犷英俊的姆拉齐格人手握长刀，头裹白纱，背披黑袍，骑着骆驼，威武地缓缓行进。通过主席台时，全体举刀致意。（姆拉齐格人是阿拉伯游牧民族，原来居住在阿拉伯半岛，公元七世纪阿拉伯人远征时，才移居这里）后面跟着的是由百匹骆驼组成的运输队，随后是猎犬队、羊群以及穿着各式民族服装的儿童队。最后是背上着花轿的骆驼队，专门为游客表演当地的结婚仪式，舞蹈队则表演民间歌舞。精彩的游行给人们留下了深刻的印象。

游行结束后，开始了竞技表演。骆驼赛跑是第一个节目。骆驼的四条腿，坚韧有力，善于负重跋涉，驼蹄厚实而富于弹性，极便于在沙漠中行走。骆驼可负重150至200公斤，日行600多公里，从而赢得了“沙漠之舟”的美誉，成为沙漠中重要的交通工具。通常被认为安稳迟钝的骆驼，在比赛时却疾驰如飞，时速可达60公里，简直不亚于马的速度，而其耐久力却胜过了骏马的许多。身着民族服装的青年人以纯熟的技巧驾驭骆驼，不断博得观众热烈的喝采。

当然，最引人入胜的表演还是斗骆驼。人们把两头雄骆驼赶在一起，有时还没有相遇，一头就走开了；有时两个脑袋刚刚相碰，就又分开了。偶尔有一对骆驼，势不两立，争斗一番，一只咬住对方的前脚，另一只咬住对方的脖子，几秒钟后，为了不致伤害骆驼，在未分胜负之前，主人就把它们架开了。据说，骆驼平时性情温和，很少相斗，但是在一群骆驼中，只能放进一头雄驼，如果有两头，它们必然打架，直到一头被赶走为止。

民族团结的盛会

要说到世界各国各民族的传统体育盛会，规模最大，表演项目最丰富，受社会重视程度最高的是中国的“全国少数民族传统体育运动会”。

中华民族的传统体育具有悠久的历史，它从不同的角度和侧面，在一定程度上反映了各个民族的历史、政治、经济、文化、宗教、风俗习惯以及心理状态等，是各个少数民族优秀传统文化中的一个重要组成部分，也是中华民族灿烂文化中的一枚瑰宝。但是，在历史上，民族传统体育是没有地位的，特别是少数民族的传统体育更不被重视。新中国建立以后，中国共产党废除了民族压迫制度，实现了各民族一律平等，民族传统体育才获得了新生。在党和国家的重视关怀下，1953年举办了“全国民族形式体育表演及竞赛大会”，至此，少数民族的传统体育事业走上了新的发展道路。中共十一届三中全会以后，党中央把民族团结、民族平等和各民族共同繁荣问题，提高到了关系国家前途命运的战略高度，把民族工作列为了全党的工作，发展民族传统体育事业作为民族工作、体育工作的一部分，作为民族地区社会主义精神文明建设的一项内容，得到了党和国家的高度关怀和重视。在党和政府的亲切关怀下，不仅定期举办全国少数民族传统体育运动会成了一项制度，而且少数民族传统体育运动已逐步向科学化、规范化、社会化的方向发展。在

民族运动会的推动下，各地区不仅相应定期举办本地区民族传统体育运动会，而且有的省、自治区、直辖市还举办少数民族体育单项邀请赛，运动水平得到了不断提高。1992年12月1日，成立了全国少数民族体育协会，将在指导和规划全国民族体育的发展上起着重要的作用。

1953年11月8日至12日，在天津市第二体育场举行了“全国民族形式体育表演及竞赛大会”（1984年国家体委、国家民委定为“第一届全国少数民族传统体育运动会”）。这次盛会，有华北区、东北区、西北区、中南区、西南区（包括西藏）、华东区六大行政区和内蒙古自治区、中国人民解放军及铁路系统九个单位，一共有汉、满、蒙古、回、藏、苗、维吾尔、哈萨克、塔塔尔、傣、朝鲜、纳西等十三个民族的395名运动员（男359人、女36人）参加。运动项目分竞赛及表演两大类，竞赛项目共计五项：举重（分七级）、石锁（分五级）、击剑和步射（弓箭射准）、拳击（分十级）、摔跤（分五级）。表演项目共计三项：武术（又分棒术和器械，共383项，凡开石、开砖、排肋、油锤贯顶……等违反生理科学的项目不得参加）、民间体育（分石担、石锁、弓箭术、弹丸、爬杆、跳板、木杠、皮条、沙袋、地围、跳桌、筋斗、叠罗汉、大武术、五虎棍、打术、跳术、跳绳、飞叉、中幡等22项）、骑术（各种马上技巧表演9项）。大会闭幕后，还挑选了90名优秀运动员到北京连续表演31场，以满足广大群众的要求。这次大会，检阅和发掘了民族传统体育，也为今后更好地研究整理和健康地发展民族体育打下了基础。

1982年9月2日至8日，第二届全国少数民族传统体育运动会在呼和浩特市举行，这是首次有55个少数民族代表参加的传统体育盛会。来自全国29个省、自治区、直辖市的55个少数民族的863名运动员、教练员、代表参加了盛会，其中少数民族运动员593人。运动会期间，有26个省、自治区、直辖市46个少数民族的800多名运动员表演了68个丰富多彩、形式新颖、民族特色浓郁的传统体育项目300多场次，观众达80多万人次。

1986年8月10日至17日，在乌鲁木齐市举行了第三届全国少数民族传统体育运动会。参加这次盛会的全国二十九个省、自治区、直辖市的55个少数民族和汉族的29个代表团的运动员、教练员、代表共计1097人（其中少数民族运动员777人），加上特邀代表、中外记者和新闻技术人员、港澳同胞和外国朋友及各有关方面代表、工作人员，总规模达3704人。大会首次启用了会徽、会旗、会标。全部比赛项目和表演项目分别在三个赛区八个场地进行了17场激烈的角逐和50余场345项次精湛的表演，展示了中华民族传统体育取得的重大成就，受到中外观众的高度赞扬。

1991年11月10日至17日，第四届全国少数民族体育运动会在南宁市举行。全国31个省、自治区、直辖市的体育代表团、竞赛队代表56个民族参加了9个比赛项目、120个表演项目的角逐。这届运动会开得圆满、热烈、精彩、成功，成为一次促进各民族平等、团结、进步、繁荣的盛会，向全世界展示了中国共产党领导下各民族社会主义大家庭的繁荣和稳定。

比之上届，第四届民运会更为规范、科学化了，科学选材，科学训练，成绩提高很快。比赛项目向科学化、正规化方向发展，竞争激烈、实力接近。表演项目也在向正规比、标准化发展。能走向竞赛场的新项目不断涌现，民族形式和民族特色并未因此消失，一些值得推广的项目，慢慢地从音乐、舞蹈的文艺范畴中分离出来，但现代体育又揉合在民族特色中，艺术与体育相

融合，健美与力量的统一，技巧与体育的融合，原始风味与现代精神交织在一起，表现出中华民族传统体育精神文明的丰富内涵。配合经济改革，这届运动会也发生了很大变化。商品交易会开幕两天成交额超过 5 亿元，达成对外经济技术合作协议 18 个，台湾歌舞团和龙舟队首次参加了活动，显示了骨肉情深，借此推动两岸体育交流。

赛会期间，还对被誉为“积极发展民族传统体育的排头兵”的 61 个先进集体、24 个先进个人进行了隆重的表彰。他们是由全国各地评选出来的，在推动全国少数民族传统体育事业的发展，繁荣民族文化方面做出了突出贡献。

