



扫码看专题

# 藏不住了！ 体育课还能教这些？

据新华社三亚11月28日电(记者夏天、郭轶凡)在第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称“运动会”)上,爬椰子树、踢毽子、抢花炮……“好玩又好看”的运动项目让众多青少年眼前一亮、跃跃欲试。

来自中央民族大学附属中学陵水黎安实验小学的学生们现场领略了“抢花炮”的刺激。“我也想学!这些运动员很有男子气概,很勇猛!”四年级男生何辰在看台上坐不住,不时站起来呐喊加油。

“海南人考试要考爬椰子树吗?”网友看了攀椰竞速决赛之后惊叹。海南代表团的罗军、符诗军包揽了攀椰竞速决赛男子组、女子组两项冠军,15岁的海南队选手朱梦丹获女子组第二名。

网友的调侃让罗军的教练林敏很开心,“我们的水平和努力付出得到了大家的认可,同时也让更多的人关注到攀椰竞速这个项目。”林敏同时也是三亚市民族中学体卫艺中心主任,他告诉记者,学校在课后时间偶尔会开展攀爬椰子树的活动。

记者采访发现,独具特色的少数民族体育运动早已是体育课的热门活动。

赛场上,身怀绝技的体育老师们齐上阵。云南省昆明市禄劝彝族苗族自治县禄劝第一中学体育老师杨彪作为云南花炮队首发队员出场。

杨彪在日常教学中,会简化“抢花炮”的规则,降低对抗性,在保护学生安全的情况下,尽可能让孩子们享受其中。“孩子们兴趣非常浓厚,花炮能锻炼团结协作意识,体验感很强。”杨彪说。

同样是体育老师的  
广西花炮队队长  
韦凯旋来

自柳州市柳江实验高中,“这次广西花炮队16名队员里,有两名就是我教过的学生。”热爱花炮运动的他,依托学校建设广西抢花炮训练基地,开发抢花炮校本课程,培养了一批优秀的年轻队员。

本届运动会的大部分项目赛场选在了三亚市各个中小校园内,学生们能够现场观赛,体验射弩、陀螺、毽球、高脚竞速等项目。

“这些运动现在很少见到,但非常有趣,练习时能想象到各族人民生产生活的场景,可以加深我们对各民族文化传统的了解。”三亚市民族中学高一学生杨雨欣尝试过射弩等多个项目。

“押加、荡秋千、陀螺以后都可能出现在我们的体育课上。”海南乐东思源实验高级中学体育卫生艺术处副主任吉珍妮说,这次家门口的运动会让孩子们对少数民族传统体育项目更感兴趣了。

近年来,发展传统民族体育也成为海南、广西、云南等地学校落实“双减”政策,进一步深化体教融合的新路径。

花炮比赛。(记者李昊摄)



## 同样是摔跤 学问大不同

- 民族式摔跤6个跤种
- 搏克(蒙古族式摔跤)
  - 且里西(维吾尔族式摔跤)
  - 格(彝族式摔跤)
  - 北嘎(藏族式摔跤)
  - 绊跤(回族式摔跤)
  - 希日木(朝鲜族式摔跤)



格比赛。(记者刘孙谋摄)



希日木比赛。(记者刘孙谋摄)

据新华社三亚11月28日电(记者王春燕、刘邓)摔跤不是奥运会比赛项目吗?在第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称“运动会”)上,怎么也有摔跤比赛?两个摔跤之间,有什么不同?

运动会上的摔跤,其准确名称是民族式摔跤,共有6个项目,也就是6个跤种,分别是搏克(蒙古族式摔跤)、且里西(维吾尔族式摔跤)、格(彝族式摔跤)、北嘎(藏族式摔跤)、绊跤(回族式摔跤)、希日木(朝鲜族式摔跤)。

奥运会上的摔跤项目则分为古典式摔跤和自由式摔跤。

民族式摔跤项目的6个跤种各有特点,都极具民族特色。例如在且里西、格、北嘎、希日木的比赛中,选手都要抓好对方腰带后,方可开始比赛,但腰带的抓法又各有不同。

希日木的腰带最有特点,既是腰带,也是腿带。腿带缠在右侧大腿,选手在比赛中,各用右手抓住对方的腰带,左手抓住对方的腿带。

搏克最大的特点则是不分体重级,一跤定胜负。所有参赛选手无论体重大小,都能下场比赛。而且搏克比赛中,没有三局两胜或者打分制,只要有一方倒地或膝关节以上部位着地即告负。

且里西、格、北嘎、希日木,采取3局2胜制,但每局时间并不固定。比赛过程中,如果一方迅速赢下一跤,即可得分并赢下一局。因此,在比赛现场,十几秒甚至3秒就结束一局的情况常有发生。

绊跤则是观赏性最强的。绊跤将摔跤的技巧同武术中的身法步法相结合,得分根据动作质量不同有所差别,累计得分高者获胜。

内蒙古民族式摔跤项目教练赛音吉雅说,各个跤种虽有各自的规则和特色,但各跤种之间可以融会贯通,“搏克摔得好,练且里西也差不了。”

相较于民族式摔跤,奥运会舞台上的古典式摔跤和自由式摔跤的规则更复杂。不同的技术动作有不同的分值,获胜方式也有“双肩”、技术优势获胜、得分获胜等区别。

代表海南参加北嘎62公斤级比赛并获得三等奖的藏族小伙子仁青王甲觉得,要说吸引力,还是民族式摔跤的吸引力大,因为“之前不懂没关系,看看就懂了,好看!”