# 民俗体育兴 假日活力旺

新华社记者 刘大伟摄（资料照片）

## 舞龙舞狮 憧憬未来美好生活

本报记者 刘昕彤

从春节到元宵节，许多地方都有舞龙舞狮的习俗，在耍龙灯、舞狮子的热闹氛围中，人们祈求身体平安健康，来年有一个好收成，舞龙舞狮的习俗也传承至今，洋溢着喜庆和浓浓的年味。

在河南鹤壁的浚县古城，持续一个月的正月古庙会打造了一场民俗盛宴，从精妙绝伦的高跷到栩栩如生的舞龙舞狮，还有激情澎湃的盘鼓和背阁，平日难得一见的精彩民俗表演让游客大饱眼福，也让更多人了解到民俗传统体育的博大精深。来自河南郑州的游客表示，“浚县的正月古庙会已经有千年历史，特意开车过来，带孩子感受传统年味。自己印象里的舞龙舞狮只有几个动作，没想到现场观看龙狮居然有这么多花样，自己也记住了许多传统民俗项目，以后给孩子慢慢讲解。”

在河北石家庄，何庄武狮将少林武功与舞狮绝妙融合，注入不同社会历史时期的不同内容，表现了人们对未来美好生活的无限憧憬。何庄武狮表演引领者着装极具武术风格，狮子扮具色彩亮丽，凶猛中不失调皮，威严中不失温情，寓意丰富，给人很强的视觉冲击力。何庄武狮的群体表演，众狮各具神态，狮王霸气十足，气势恢宏壮观；分组表演，两两相承，转合有序，喜怒哀乐，举止尽现，技艺精妙绝伦。带着大家认识到身边的非遗项目，度过一个独具特色、年味浓郁的新春佳节。

在四川南充嘉陵江边，一场久违的舞龙舞狮比赛令人翘首以盼，来自9个县区的舞龙舞狮代表队同台竞技，彩龙、荷叶龙、彩狮、板凳龙等齐上阵，雄狮时而眨动大眼，时而在桩上攀爬欢腾，队员们共同配合各种套路，多种技法相互穿插运用，让广场上人头攒动。

古老体育民俗在学习中不断传承，也在传承中不断丰富文化内涵。本次比赛一支青少年队伍在人群中格外亮眼，平均年龄仅10岁的营山鼎智龙狮队表演活力十足，20余名青少年举着两条“蛟龙”时而螺旋翻腾、蜿蜒遨游，时而腾空夺宝、盘旋仰啸，所有动作一气呵成，如行云流水，引得观众阵阵掌声。“希望可以让更多家长看到舞龙舞狮的发展前景，从而让更多年轻人加入到传统体育运动中。”龙狮队教练说。

## 小车会 载歌载舞表演诙谐

本报记者 顾 宁

春节其间北京开展了形式多样的民俗传统体育活动，小车会就是其中之一。说到小车会，很多人一定都印象深刻，一群穿着演出服，画着油彩的大爷大妈们，用他们诙谐的表情动作，为大家带去欢乐。2月5日元宵节，北京门头沟区王平镇清凉界景区举办正月十五传统民俗小车会。一大早，景区内，安家庄村村民们敲起威风锣鼓，扭起大秧歌，表演传统民俗小车会欢迎远道的客人。

起源于宋朝的小车会，为庆贺太平的一种民间艺术形式，场面风趣，高潮迭起，是一种民众喜闻乐见的民间传统艺术。各地文化传承不同，小车会表现的故事内容也不同，表演形式、规模、角色设置也各不相同。小车会舞蹈的基本步法为丁字步、踏步、云步、旁弓步、前弓步、大八字步半蹲、十字步、推车蹲裆步等。

“千里送娘娘”“娘娘逛庙会”“老妈上京城”等诸多戏码成为过年过节庙会上小车会的主打节目。表演者并不是真的坐车，而是在把车架套在腰上，外面蒙上画着车轮的布，假装坐车。再配上推车老人、拉车人、膏药、童男、童女、打锣人、傻丫头、傻柱子、媒婆、大烟袋、公子、甩头冠子等十余个角色及鼓乐队，各有各的特色动作。表演上坡、下坡、走泥路、崎岖小路、涉水过桥等不同的场面，还会表现人物愉快、害羞、欢乐、恩爱、紧张、急躁等不同的心情，表演起来载歌载舞非常欢乐。

如今小车会中的表演者从四五十岁到八十多岁都有，他们因为热爱而聚到一起。春节期间，通州运河文化广场也进行了小车会表演。作为北京通州区的非物质文化遗产项目，在京东地区名声最响的当属张家湾里二泗小车会。里二泗小车会角色齐全，有打锣人、拉车人、坐车娘娘、推车老人等计17个角色。有时根据故事情节，还有猪八戒、小媳妇、老汉背妻、小毛驴、赶驴人、算账先生、挑担人、帮车的等角色，可安排26人同时表演。幽默的表情、动作、整齐划一的舞蹈，成为具有独特韵味的春节风景。

## 古老毛皮板滑雪 感受原始滑雪乐趣

本报记者 王子纯

古老毛皮板滑雪是新疆阿勒泰地区百姓喜闻乐见的冬季运动。在今年举办的新疆维吾尔自治区第一届冬季运动会中，古老毛皮板滑雪交流赛被列为运动会项目，在阿勒泰市将军山国际滑雪度假区举行。

比赛成年组设有5.8公里个人越野赛及4×2.4公里拖拉“雪橇”接力赛，少年组设500米表演赛。来自新疆各县市（景区）的130多名运动健儿脚踏古老毛皮板滑雪，展开激烈角逐，最终来自喀纳斯景区古老毛皮板滑雪队的吾仁摘得5.8公里个人越野赛冠军。

“我从小玩古老毛皮板滑雪，这是我第11次参加古老毛皮板滑雪比赛，取得这样的名次我特别高兴。”吾仁说。比赛期间，阿勒泰市将军山国际滑雪度假区也陆续迎来了全国各地的游客。来自上海的滑雪爱好者吕峰正巧近距离观看了这项具有当地特色的滑雪比赛，他说：“我感到非常壮观，这项比赛给我们第一次来到阿勒泰的雪友留下了深刻印象。”

古老毛皮滑雪板是阿勒泰地区珍贵的文化遗产。阿勒泰地区冬季降雪量大、雪期长，古老毛皮滑雪板作为当地居民冬季代步的原始滑雪板，得以被长期保留下来，为阿勒泰地区的滑雪运动赋予了深厚的文化历史底蕴。古老毛皮滑雪板贴近自然、贴近生活，把一段上好的松木或桦木削成滑雪板的形状，然后边用火烤边压弯木板前端，再在木板底部包上一块马前腿的毛皮……古老毛皮滑雪板的制作过程并不复杂，但凝聚了阿勒泰地区百姓在生活中积累的经验。如今，阿勒泰地区附近的牧民仍使用古老毛皮滑雪板娱乐、健身及竞技。

在本次交流赛中，参赛者穿用手工制作的古老毛皮滑雪板，手持一根长实木杆作为滑雪杖，拖拉着兽皮雪橇，模仿先辈滑雪狩猎的本领。阿勒泰市文旅局相关工作人员告诉记者，当地每年都会开展古老毛皮板滑雪比赛，目前已连续举办十七届，“这一活动已成为传统，既是阿勒泰人盛大的欢庆节日，又延伸为阿勒泰现今的旅游经典。通过举办赛事可以让天南海北的游客了解古老毛皮板滑雪。”

新华社记者 沙达提摄（资料照片）

## 冰上龙舟 传统习俗传承创新

本报记者 轧学超

近日，2022-2023中国·吉林市冰上龙舟公开赛收官，来自各地的龙舟爱好者齐聚于此，竞速角逐，欢庆元宵节。

此次冬季冰上龙舟赛创造性地设置了公开组和社区组两个组别，分100米直道竞速赛、200米直道竞速赛两个项目进行，活动还增加了群众喜闻乐见的冰车竞技、冰上陀螺、炫彩风筝、冰车表演、威风锣鼓等冰上娱乐项目，并邀请北京、温州等多地龙舟爱好者参加比赛，参赛总人数约500人，而现场观看比赛的群众更是络绎不绝。冰上龙舟项目共有19支队伍参加比赛，其中公开组11支代表队、社区组8支代表队。

赛龙舟是中华民族的传统习俗，冰上龙舟赛创造性地把龙舟从水里搬到了冰上，是传统龙舟运动项目的创新和延伸。随着裁判员的一声令下，一条条龙舟如离弦之箭冲出起点，在三十厘米厚的冰面上你追我赶。比赛中，观众喝彩声响彻天际，百钎齐动、冰花四溅，冰钎与冰面碰撞出一首战歌，驱动龙舟在冰上飞驰。

在春节期间举办龙舟赛事，不仅增进了广大群众对赛龙舟这一中华传统习俗的了解，提升了广大群众的爱国主义和集体主义精神，也加大了广大群众的参与度和获得感，形成了珍惜文化瑰宝、崇尚科学健身、参与体育活动的良好氛围。据介绍，冰上龙舟是将传统龙舟运动与中国北方民间常见的“冰车”“冰爬犁”形式相结合，在原有龙舟竞赛方式基础上改造而延伸出的新型龙舟运动形式，既保留了传统龙舟运动的技巧性与竞技性，也打破了龙舟运动季节的局限性。冰上龙舟的出现，可以说是传统体育的继承与创新，使民族传统体育文化蕴含的娱乐、健身等理念得到延续和发展。

据了解，吉林市龙舟队曾经代表吉林省参加过多次全国大赛，并取得了优异成绩，同时培育了大批的龙舟项目优秀运动人才，为本次比赛的举办奠定了坚实基础。

## 抖空竹 响声带出新春喜庆

本报记者 李金霞

“响彻云霄”“金龙欢腾过大年”“蜻蜓点水”“金龙盘玉柱”“双龙祝福”“百花齐放闹新春”……身怀绝技的空竹老师们挥动双臂，右手拉，左手送，捞、盘、绕、带，时而飞跃头顶、时而脚下穿梭、时而仰卧、时而侧翻，令人目不暇接，引得观众连连喝彩。这是一场由河南省南阳市老年人体育协会在第一体育中心举办的新春健身抖空竹专场展演。

抖空竹在我国有着悠久的历史，是国家非物质文化遗产之一。由于空竹抖起来“嗡嗡”作响，花样繁多，常能引来人们围观，带来喜庆热闹氛围，所以在逢年过节传统庙会等，必少不了抖空竹的身影。在今年迎新春、闹元宵的日子里，河南不少地方的展演活动，都有抖空竹表演。这让春节的“运动年味”分外丰满，健康气息更加充足。

春节期间，安阳市北关区空竹鞭陀协会为增添节日气氛，营造和谐、健康、幸福、快乐的新年氛围，分别在贞元广场、文字博物馆、社区广场多个场地为老百姓进行多场精彩的空竹鞭陀展示，极大地丰富了春节期间百姓的业余生活。北关区空竹鞭陀协会成立时间不长，但是队员个个都坚持训练，每个人都熟练地掌握了空竹和鞭陀的基础及难度动作，不仅可以做个人展示，群体展示配合得也相当默契。看！空竹队员的拿手节目——龙腾盛世降吉祥一出场，艳惊四座。音乐声响，空竹队员舞动双臂，群龙瞬间腾空而起，红的、绿的、金色的，盘旋在上空，气势恢宏，震人心魄。

为迎接庆祝元宵佳节，在平顶山市鹰城广场，平顶山市老年人体协空竹委员会主办了“正月十五闹元宵”民俗艺术展示活动。活动中来自空竹委员会的20多名老年民间艺术爱好者手持5米长的彩绸龙同时舞动起来。双人展示、个人展示，“高竿接金珠”“仙人指路”“空竹叠叠高”“叠罗汉”等精彩展示陆续出场。在展示现场，许多围观的市民被精彩的民俗艺术所打动，观众中不时响起掌声和叫好声，他们纷纷拿相机、手机拍下这美好的瞬间。

平顶山市老年人体协空竹委员会主任马长友说：“我们今天在这里展示的这些传统民俗项目，有相当一部分是非物质文化遗产项目，在元宵节这个传统的节日里展示给大家，既活跃了节日气氛，也弘扬了我们的传统民族文化。”

新华社记者 邢广利摄（资料照片）

新华社记者 颜麟蕴摄（资料照片）

## 健身气功 为群众送上节日健康

本报记者 冯 蕾

节假日期间，陕西“老两口”为附近公园社区居民“送健康”，为大家伙传授太极拳和健身气功的锻炼方法，让居民们的春节假期沉浸在健康欢乐的氛围中。

“我的颈椎一直有问题，脑部供血不足，经常头昏。见到乌福娟老师经常在小区给大家传授太极拳和健身气功的锻炼方法，便趁着节假日期间，跟着她开始练习。整个假期坚持下来，明显感觉颈椎导致的头疼频率有所减少，重要的是通过锻炼，身体更健康了，为新的一年带来了好的开始。”居民薛省桃说。

薛省桃口中所提到的乌福娟，是西安丰庆公园同乐活动站的一名健身气功教练，春节期间，乌福娟和丈夫白刚坚持每天到活动站示范，指导群众科学合理练习健身气功。许多群众慕名找到丰庆公园同乐活动站，想跟白刚、乌福娟夫妻进行练习。

今年65岁的乌福娟是健身气功项目国家级社会体育指导员，白刚是健身气功项目国家一级社会体育指导员。

“因为我一直在做社会体育指导员工作，一些群众看过我的视频教学，来丰庆公园跟着我们练习健身气功。现在同乐活动站常年练习健身气功的群众有近100人，没想到过年期间大家也依然坚持来学习气功，还有些平日工作比较忙的上班族，特意赶在假期里前来练习，能为大家送上实用的健身方法，就是给大家奉上最好的新春祝福。”乌福娟说。