

▲壓跳板是一項朝鮮族的傳統綜合類女子體育項目
網上圖片



金紅蘭出生於朝鮮族武術世家，她的父親金風珍在1986年5月江蘇省舉辦的全國武術觀摩交流大會上憑着「鐵連極」，榮獲當時國家體委頒發的武術界最高榮譽獎「雄獅獎」牌。

中國朝鮮族武術主要靠口傳身授的方式進行傳承，並沒有武術拳械譜傳承下來，傳承方式以家族傳承為主。金紅蘭介紹說，她的父親生於1907年，主要是由奶奶黃英淑傳授武術，奶奶的功夫則是太祖父教授。

與金紅蘭一樣，延邊大學體育學院教授、延邊州健美操協會主席金民英也為保護民族體育奔走，她擅長的是壓跳板和盪鞦韆，兩項運動均已在2006年被列入國家非物質文化遺產名錄中。

「我們一直在傳承中創新發展，在壓跳板中還加入了象帽舞和長鼓等表演元素。」金民英說，現在韓國和朝鮮這兩項傳統體育都發展得不盡如人意，「韓國只有在民俗村中有類似的表演，許多演員還要從中國聘請，朝鮮只有傳統的跳法，觀賞性不強。」

《體育強國建設綱要》提出，要傳承中華傳統體育文化，加強優秀民族體育、民間體育、民俗體育的保護、推廣和創新，推進傳統體育項目文化的挖掘和整理。明年即將在陝西舉辦的第14屆全運會，也已經明確增設中華傳統體育項目，主要包括中國式摔跤、龍舟、圍棋、中國象棋、國際象棋等。

金紅蘭說，自己時隔25年後繼承父親衣鉢，就是不希望朝鮮族武術失傳，「它是朝鮮族先輩們在漫長的歷史中，創造和沉澱下來的民族武術文化，與朝鮮族的歷史文化等息息相關。中國朝鮮族武術的傳承與發展，不僅是少數民族武術內容的一種補充，也是研究中國武術發展的一個重要資料源。」

校園推廣受到歡迎

金民英在延邊大學開設壓跳板和盪鞦韆兩項選修課，受到體育學院學生的歡迎。不過，令她印象最深是她還親自教會了許多韓國和日

本留學生，「有一名韓國留學生曾告訴我說，她沒想到居然在中國學會了本民族的傳統體育項目。」

親歷早年民族運動勃興年代的金民英告訴大公報記者說，每逢端午節或中秋節，朝鮮族四方摔跤手雲集，爭奪錦標，人們常選一頭肥壯的黃牛作為獎品給優勝者，婦女參加的項目則多獎勵縫紉機和家庭生活用品，「在物質匱乏的年代，大家都十分珍惜。」如今時代變幻，眼看着不少家長不願意讓自己的孩子從事民族體育項目，金民英建議，優秀的少數民族體育運動員應該和國家一二級運動員獲得同等升學加分等激勵。

金紅蘭則表示，保護和傳承好少數民族體育運動不僅能增強民族凝聚力，更能傳承「謙和忍讓、立身正直、見義勇為」的民族品德。「我希望國家能盡速啟動對朝鮮族武術口傳文化的普查，通過搜集、記錄、分類、編目等方式，建立完整的檔案。」



▲朝鮮族婦女盪鞦韆的場面，常常令人嘆為觀止
網上圖片

體育旅遊融合為景區吸客

鞭聲如雷，幾十名鞭陀愛好者動作整齊，這是近日在河南省安陽市殷墟景區上演的一幕，民族體育項目已經成為旅遊發展的新亮點。專家指出，很多民族地區通過挖掘和推出民族傳統體育運動資源，將其打造成產業化項目，培育成為助推旅遊「井噴式」增長的新亮點，推動民族文化資源優勢轉化為經濟優勢，為民族地區提供產業支撐。

民族傳統體育運動成為很多地區的名片。在雲南，大理海東鎮白族百人划古龍船競技比賽被授予「中國體育旅遊精品賽事」稱號，楚雄州在彝族「火把節」期間舉行摔跤、鬥牛、賽馬、射箭等體育項目，西雙版納把傣族賽龍舟、象腳鼓舞融入天天都是「潑水節」活動等

，這些賽事不僅開發少數民族特色體育資源，還吸引了大批遊客前來體驗民族風情。

事實上，少數民族傳統體育項目除具有觀賞性外，還具有極強的參與性。彝族的三跳、跳樂，藏族的射箭、射弩等均簡單易學。

第14屆全國冬季運動會執委會辦公室常務副主任劉兆奎告訴大公報記者，少數民族傳統體育是民族傳統文化中的瑰寶，它是少數民族群眾在長期的生產生活實踐中形成並發展起來的，是具有顯著民族特點的健身、娛樂活動，也是民族政治、文化、生活的一種特殊表現形式。像蒙古族的搏克、賽馬、射箭，達斡爾族的曲棍球，朝鮮族的鞦韆等，已經成為這個民族的傳統體育運動品牌。



▲搏克手披掛上陣比賽 資料圖片



▲鬥牛比賽是火把節傳統活動之一 資料圖片

體育課變成武俠課

為響應教育部「停課不停學、不停教」的要求，疫情期間北語每周一次的體育課，從線下教學改為線上教學，教授五禽戲的北語體育教學部教師任飛飛一下子成了「網紅」。有同學們戲稱，體育課變成了「武俠課」。

至於為何選擇五禽戲，任飛飛表示，這項民族傳統運動便於學生居家練習，不需要器材，對場地也沒有太高要求，且運動量也適中。他強調，以武術為代表的中國傳統文化領域亟

需大量人才助力海外傳播，「武術的最高境界是不戰而勝，古人以化干戈為玉帛的方法來處理問題與爭端，直到今天都值得我們借鑒。」

在社交媒體上，身高將近兩米的內蒙古最帥摔跤手特木熱巴特爾也颯起一股熱潮，許多人為了一睹其風采而前往那達慕大會。在哩哩哩網站中，不少網友留言稱，「年輕人應該多多親近搏克（摔跤）這樣充滿力量陽剛的運動。」

金紅蘭利落短髮，眉眼間透露着一絲溫柔，初識她的人很少會把她和朝鮮族武術傳承人聯繫在一起。面對越來越多的年輕人對中國傳統體育減少熱情，金紅蘭與眾多民族體育推廣者一起，合力保護位於失傳邊緣的民族瑰寶，「我最大的心願，就是有越來越多民族體育項目能夠像武術一樣被列入非物質文化遺產名錄。」

大公報記者 李理（文、圖）



金紅蘭：望建立檔案



金民英：重創新發展

民族體育傳人盡力保瑰寶

勤練八段錦抗疫情

新冠肺炎疫情發生以來，不少民族體育項目在居家強身和強身健體方面大放異彩。以上海新華醫院中醫科為例，大公報記者發現他們通過微信公眾號普及中醫養生保健知識，八段錦操小視頻尤其受到歡迎。

錄製教學視頻

在山西太原科技大學，體育學院武術教師姜廷波在疫情肆虐時，錄製了八段錦整套演練和詳細的分解教學視頻，學生工作部楊偉芳老師說，「跟着這個功法，有利於促進血液循環，使肺部擴張，呼吸加深，吸進更多的氧氣，能消除疲勞，增加食慾，提高睡眠質量。」

「八段錦的練習不受年齡和場地的限制，下至小學生、上至耄耋老人都能習練，對場地的選擇也相對自由，在居室、辦公室、院落、體育場等都能習練，動作練習的幅度可根據自身的身體條件進行調節。」姜廷波如是說，「作為中華傳統文化的組成部分，八段錦以自身形體活動、呼吸吐納、心理調節相結合為主要運動形式，這是民族傳統體育項目的精華，是流傳最廣的健身氣功功法之一，也是一套動作優美、編排精煉、祛病健身效果俱佳的健身氣功功法，從古至今深受人們的喜愛。」

在上海，利用風箏來育人是沙田學校多年來的辦校特色，這所學校還編寫了《中國傳統風箏》、《中國運動風箏》等系列校本教材。

上海市沙田學校副校長鍾雨江說，「早在疫情期間，我們就開始在線上開展龍文化教學，將竹條、紙張、膠水等製作風箏的基礎材料，以活動資料包的形式發給同學。請非遺項目風箏傳承人陸誠祥通過網絡直播方式向同學們授課，課程幾乎輻射到了全市。疫情防控進入常態化之後，風箏這一接近陽光和大自然的民俗運動，應該更積極地發揮其增進學生身心健康的作。

傳統體育項目逾千個

話你知

據不完全統計，新中國成立後，全國共挖掘整理出千多個傳統體育項目，其中有七百多個來源於55個少數民族。比如，藏族的賽牦牛和押加；苗族的射弩；朝鮮族的跳板；滿族的珍珠球；侗族的搶花炮；瑤族的打陀螺等。

目前入選國家級非物質文化遺產名錄的傳統體育項目包括少林功夫、太極拳、吳橋雜技、圍棋、蒙古族搏克、賽龍舟，

以及沙河藤牌陣、擲石鎖、天橋摔跤、風火流星等。

四年一屆的全國少數民族傳統體育運動會（簡稱民族運動會）堪稱展示少數民族傳統體育的最大平台。1953年民族運動會剛起步時，參賽運動員僅有來自13個民族的395人，比賽項目和表演項目分別只有5個和3個。第11屆民族運動會於去年9月8日至16日在鄭州舉行，設有17個競賽項目、百多個表演項目。