

板鞋竞速、高脚竞速、蹴球 这些民族体育项目

你了解吗?

本月25日
他们将代表宁波参赛



“高脚马”训练。



兰洋(中)在参加“大脚板”训练。

1 这个土家族女教练拿过全国冠军

11月25日,浙江省第七届少数民族体育运动会将在丽水市景宁畲族自治县举办。作为宁波唯一一支代表队,鄞州将派来自9个民族的22名运动员,参加板鞋竞速、高脚竞速、蹴球3个项目的比赛。

这些富有趣味的民族体育项目,你听说过吗?7日,记者来到位于鄞州东吴镇的宁波市少数民族传统体育运动中心,探班正在训练的运动员和教练员们。

秦琴是一名土家族教练,早年她曾在高脚竞速项目上获得全国第一名。高脚竞速俗称“高脚马”,是流行于湖南、湖北、贵州、云南、广东等省区多个民族的体育项目。

“那时候我上高中,参加高脚竞速比赛,没想到拿了全国第一。”秦琴从成都体育学院毕业后,2002年来到宁波,目前是德培小学的体育老师。到宁波后,她的工作就和民族传统体育项目联系在了一起。在2014年浙江省第五届少数民族体育运动会上,秦琴组建的队伍在高脚竞速、板鞋

竞速、蹴球等项目上连夺6金6银7铜。在2018年浙江省第六届少数民族体育运动会上,秦琴率队在高脚竞速、板鞋竞速、蹴球等项目上获得2金7银6铜的好成绩。可以说,高脚竞速、板鞋竞速、蹴球已经成为了宁波的“传统强项”。

“不管是上山放牧,还是背着书包上学,我们经常骑着竹马走南闯北,很多土家族孩子从小就会这个。”秦琴说,今年她训练的学员有22人,来自9个民族,他们大多是在东吴镇学习、生活的中小学生。

2 正读六年级的回族少年信心满满

土家族小伙兰洋今年24岁,从事发电机维修工作。每次训练,他要骑着摩托车从镇海赶到东吴,一趟就要40多分钟。

兰洋训练的项目是板鞋竞速,俗称“大脚板”。简单来说,就是三名选手同时踩在一块木板上快走。兰洋毕业于东吴中学,中学时参加过一次比赛。“主要是考验默契程度,大家配合得好,就没那么难了!”

板鞋竞速历史悠久,起源于明代嘉靖年间,当时壮族女英雄瓦氏夫人为了抗击倭寇,让三名士兵同时穿上一副长板鞋一起跑步训练,大

大增强了士兵的身体素质和团结协作能力,后来演变成板鞋竞速,一直流传至今。2005年,板鞋竞速成为全国民运会正式比赛项目。

训练场上,兰洋正和另外两名选手穿着“大脚板”来回练习,一边跑一边喊着“1、2、1、2”的口号。从今年6月开始,他们已经训练了4个多月。

正读六年级的回族少年杨星波是队伍中个头最小的一个,他和小伙伴们参加的是蹴球项目。“我们要努力在比赛场上拿到奖牌!”杨星波的脸上洋溢着自信。

3 布依族女孩训练“高脚马”很拼

东吴中心小学的韩鱼来自布依族,她训练的项目是“高脚马”,类似踩高跷,难度系数颇高。记者注意到,每位选手都有专属的“高脚马”设备,其实就是两根粗细相同的竹子,用绳绑住,在离地25-30厘米处用绳子各绑一个可以支脚的网,将双脚伸进网中,以此代步。

在外人看来,踩在离地20多厘米的“高脚马”上走路都是难事,更别提跑步了。但韩鱼天赋不错,两三次课后就能“上马”了。

“一开始,我们都靠在树上练习下蹲动作。要和‘高脚马’合二为一,把它当做我的脚,并不容易,不过慢慢也就适应了。”这个12岁的女孩练“高脚马”时拼劲十足,摔破皮是常有的事。

“预备,跑!”随着教练一声令下,韩鱼一脚蹬在竹节上,右脚飞身上马,踩着“高脚马”在操场上奔跑起来,只是起步时稍稍往一侧倾斜。“起步不够稳,怎么往右了?再来一次!”教练及时喊停,让她继续练习起跑。几趟下来,韩鱼的额头冒出了细细密密的汗珠。

看着孩子们刻苦训练的模样,秦琴也挺心疼。“体育训练没有捷径可走,就是一遍遍地练,希望孩子们能在比赛中有所收获,不辜负自己的每一份努力。”

记者 薛曹盛 实习生 李睿清
通讯员 陈琰琼 文/摄

双十一 东阿阿胶 可低至 790元/盒

活动时间: 2022年11月4日~20日

惊爆价
可低至
790元/盒

规格: 250克/盒

一盒单价 **838元/盒**
二盒单价 **818元/盒**
三盒及以上低至 **790元/盒**

野山参 可低至 **¥76**

20年参龄, 1/50成材率

买一盒享 **8折** 优惠
买二盒享 **7折** 优惠

西洋参 可低至 **0.5元/克**

森山铁皮 (12包筒冲) 可低至 **9.08元/包**

人参蜜片 (65克/罐) **129元** 到手3罐

艾霸泡脚包 可低至 **¥39.9**

含量: (30克/包x30)/袋

8味草本配比, 看得见的原材料

买一袋 **59.9元**
买二袋送同款一袋

品牌红参 (免费切片加工) **85折**

即食海参 (Q弹软糯 无腥味) 可低至 **23元/根**

“野生”灵芝孢子粉 买二盒赠一盒

冬虫夏草 预订 **88元/克起**

那曲虫草 活动价 **198元/克起**
满30克送3克

特价虫草 数量有限 **158元/克起**

购买冬虫夏草满5000元送泡脚包1袋

地址: 鼓楼永寿街6号《宁波晚报》养生汇寿全斋店

电话: 0574-87228361

活动最终解释权依法归本店所有