



# 高脚竞速 手脚并用竿代步

高脚竞速原名为“高脚马”，流行于湖南、湖北、贵州、云南、广东等省，原本是土家族、苗族人在地面积水的雨季代步、涉水过浅河的工具，也是京族用来在海边涉水捞虾捞鱼的工具。后来人们把踩高脚马发展为高脚竞速，成为一个民族传统体育项目。



## 古人骑竹上马

“骑竹马”相传是土家族能人田好汉(五代溪州刺史彭公爵的武官)的孙儿所创。一次，田好汉骑着高头大马路过大院坪坝，他的孙儿看见，非要骑马。谁知孙儿爬了几次都上不了马，便灵机一动，拿起一根晾衣用的竹竿，左手拿杆，脚蹬在竹节上，右脚蹬地摆腿翻身跃上马。爷爷见了称赞道：“小家伙有能耐骑竹上马，好主意。”

## 今人高脚竞速

约在14~15世纪，由于气候湿润，经常下雨，土家族人就想了

个办法，将两根一米多长的竹竿同一端削尖，再各绑一个可以支脚的网子，平时出门的时候，两只脚伸进网子里，用竹竿来代步，走路的时候既不费鞋又可以防滑。

2003年第七届全国民族运动会上，“骑竹马”首次被列为竞赛项目，并根据其特点定名为“高脚竞速”。

与普通的田径跑步不同的是，高脚竞速的脚要踩在脚蹬上、手握竹竿顺步跑，再加上竹竿比较细，接触点比较小，因此这项运动对运动员的灵活性、协调性和平衡性有较高要求，这项手脚并用的竞赛项目也因此极具观赏价值。

比赛场馆:河南工业大学田径场(莲花街100号)

比赛时间:9月9日、10日 8:30~11:30 15:00~18:00

# 板鞋竞速 齐心协力迎胜利

板鞋本是广西民族地区普遍使用的一种生活用具，即用两块木板制成的木板拖鞋，称之为“板鞋”，通常称“木屐”。自明代起，渐成壮族民间传统体育项目。



## 明代练兵

民间对于板鞋的传说有一段动人故事:相传明朝嘉靖年间，广西壮族女英雄瓦氏夫人曾经以板鞋作为“秘密武器”，训练士兵之间的团结性以及协作能力。明代倭寇侵扰我国沿海地带，广西百色地区的瓦氏夫人率兵赴沿海抗倭，瓦氏夫人为了让士兵步调一致，让3名士兵同穿一副长板鞋一起跑步，长期如此训练，士兵的战斗素质大大提高，从而在战场上大败倭寇。后来，南丹县那地州壮族人民模仿瓦氏夫人练兵方法，开展三人板鞋竞技活动，自娱自乐、相袭成俗，流传至今。

## 后人健身

板鞋竞技是一项集群众性、娱乐性、竞技性于一体的民族传统体育活动，同时也是一项非常独特的健身娱乐活动，其主要特点是运动时步调一致、协调自然。2007年，三人板鞋运动正式成为第八届全国少数民族传统体育运动会比赛项目，并根据比赛特点定名为板鞋竞速。

如今，板鞋这一古老的竞技体育项目正在逐渐走向世界，在我国的外国学生和我国在美国、澳大利亚、加拿大、日本、新加坡等国家的留学生，学习之余休闲娱乐时，常常利用板鞋竞技进行各项娱乐活动。

比赛场馆:河南工业大学田径场(莲花街100号)

比赛时间:9月9日、10日 8:30~11:30 15:00~18:00



# 生殖健康与 不孕不育 专业医院

河南省医疗精准扶贫不孕不育专项援助金正在申请中.....

好孕热线 0371-6797 3333

(郑)医广【2018】第09-25-225号

郑州同济医院  
同济不孕不育研究院

郑州市花园路与红专路交叉口



扫一扫 码上有好孕