

技巧

直击运动会陀螺项目备赛现场
陀螺飞旋 妙趣横生

本报三亚11月21日电（海报集团全媒体记者韩星）长线飘舞、陀螺飞旋、妙趣横生……11月21日，在三亚技师学院篮球场上，“砰砰”声不断响起，参与第十二届全国少数民族传统体育运动会（以下简称运动会）陀螺项目的各代表队运动员们正积极备赛，以适应场地、赛制。

当天上午10时许，2号场地内正在进行模拟赛。守方运动员缠绕好陀螺，一手握竿，一手举陀螺，瞄准后将缠绕陀螺的长线用力一抛，在长线带动下，抛出的陀螺瞬间在旋放区飞速旋转。而攻方运动员也不甘示弱，定点瞄准后抛出手中的陀螺，力争将守方的陀螺击飞。

陀螺，又称“打陀螺”“打老牛”，在云南、贵州、湖南、广西、福建等地区开展较为广泛，是瑶族、拉祜族等民族的传统体育项目。陀螺在我国拥有悠久的历史，通过抽打陀螺来比拼旋转技巧与稳定性。在1995年第五届全国少数民族传统体育运动会上，打陀螺被列为正式比赛项目，2003年第七届全国少数民族传统体育运动会上更名为陀螺。

四川代表团有6名运动员参加本届运动会陀螺项目比赛。该代表团陀螺队教练员阿罗傲岸向记者介绍，在运动会中，陀螺项目分为团体赛与个人赛。“云南队是陀螺项目的强队，我们参加运动会是抱着交流学习的心态，希望各族运动员能相互切磋，共话友谊。”

“这项运动讲究协调，技巧性很强，需要腰腿的力量、手腕的力量和抛投的感觉。”四川代表团陀螺队运动员李罗叶从2011年起接触陀螺运动，是一名老将，“每次抛投，要身体定位、手腕发力，陀螺离开手掌、离开指尖、离开鞭绳、砸中目标。”



11月21日，在三亚技师学院篮球场，参与陀螺项目的运动员正在进行赛前训练。
海报集团全媒体记者 韩星 摄

记者了解到，该队许多队员都是第一次来到三亚。“这个季节在四川我们已经穿上了羽绒服，落地三亚后大家都换装了，穿着短袖轻松备赛。这里温度适宜，能在三亚参加比赛很开心！”四川代表团陀螺队运动员魏姑落说。“之前都是在电视里、照片上看到三亚的美景，这次终于身临其境。在赛场上我们会努力赛出风格，比赛之余，也希望借这次机会好好一览三亚风光，玩得尽兴。”李罗叶说。

拼力量

陕西押加健儿积极备战
“拿出最好的状态来！”

海报集团全媒体记者 范平听

“俯低身子、把住节奏，拿出最好的状态来！”11月21日，海南热带海洋学院体育场，第十二届全国少数民族传统体育运动会（以下简称运动会）陕西代表团押加项目运动员们正积极开展适应性训练，展现出饱满的热情与昂扬的斗志。

押加又称“大象拔河”，是一种趴着拔河的体育项目，在西藏等地广为流传。比赛时两名运动员将长绸布带做成的圆环套于颈部，带子从两腿间通过，四肢着地并背向对方，向自己的前方用力爬进。陕西代表团押加项目教练员刘戈表示，该项目主要考验运动员的腿、腰、肩、颈等部位的力量，需要运动员具备较强的爆发力和耐力，同时也需要一定的体能分配策略和动作技巧，并非单纯比拼绝对力量或体重优势。

抵达三亚不久后，陕西代表团押加项目运动员们便迅速进入训练状态。“押加项目承载着少数民族传统体育的独特魅力，传承和弘扬这项运动，是我们共同的责任。这些运动员们经过长时间的认真准备，付出了诸多的汗水，技术水平和体能都有了很大提升。”刘戈对记者说。

来自西北大学的杜士钦是首次参加全国少数民族传统体育运动会，他感慨地说：“参加这次运动会，深切感受到了民族团结的浓厚氛围，既能享受体育带来的快乐，又能结识各民族的好朋友，增进彼此之间的情谊，这让我越发珍惜这样的机会。”

同样参加押加项目的陕西代表团运动员阿依依斯·扎尔恒对此也颇为感触。“我们带着增进民族团结的初心而来，比赛结果固然重要，但民族团结的意义更加深远。”

据陕西代表团相关负责人介绍，为备战本届运动会，该团押加队提前一年开始系统性训练，包括基础体能训练，爆发力、力量耐力专项训练，对峙力量节奏变换专项训练。“我们的运动员一定会秉持中华体育精神，弘扬优秀传统文化，在赛场上赛出风格、赛出水平，通过比赛促进交流、相互学习借鉴，充分展现陕西在民族团结进步事业发展方面所取得的优异成绩。”该负责人表示。

（本报三亚11月21日电）



11月21日，在海南热带海洋学院体育馆内，运动会押加项目陕西代表团运动员在训练。
海报集团全媒体记者 李天平 摄

功夫

山东代表团民族武术项目队伍人才济济
武术高手将亮“拿手好戏”

本报三亚11月21日电（海报集团全媒体记者刘晓惠 蔡曼良）两个前臂勾、搂、卦、劈，腰身仰、俯、拧、旋……在闪展腾挪间，周美娜的一套拳法展现出螳螂之灵巧。

周美娜是山东省代表团民族武术项目运动员，11月21日上午，海报集团全媒体记者在三亚学院体育馆见到她时，她正在练习螳螂拳，一系列动作密集多变，让人看得目不转睛。

眼前这位“90后”蒙古族姑娘，是全国少数民族传统体育运动会（以下简称运动会）的老将。这次来三亚，是周美娜第三次参加运动会。在2015年第十届运动会和2019年第十一届运动会上，周美娜蝉

联了螳螂拳项目冠军，这次她将再次亮出自己的“拿手好戏”。

老将上场，全力出击。虽然有过多场比赛经验，但周美娜仍把每一次比赛看作是第一次。周美娜说，三亚的海风和温暖的阳光让她感到放松，更有助于她在比赛中保持最佳状态。

山东省代表团民族武术项目的运动员队伍可谓人才济济，不仅有“两连冠”的周美娜，还有“世界杯”冠军刘钊赫，他曾摘夺第三届武术套路世界杯男子刀术冠军。在本届运动会上，他将参加单鞭（九节鞭）、通臂拳两个项目。

在热身场上，刘钊赫手握单鞭，这本是一件如绳索般的软兵器，他猛地抡起来，练柔为刚，似风火轮般呼呼飞转，又像钢棍一样虎虎生风，仿佛武侠剧中的功夫

高手。刘钊赫回忆起童年时的训练经历说，受伤是家常便饭，尽管过程艰辛，但正是这些经历，让他掌握了单鞭的精髓。如今，他不仅能够熟练地运用鞭子，还能在表演中融入自己的创新，使得每一次挥舞都充满了力量与美感。

刘钊赫也同样是第一次来到三亚，他说，对于运动员而言，这是一次相互学习，交流技艺、传承和发扬民族武术的盛会，他期待着与来自全国各地的武术高手切磋，通过精彩的比赛让更多人了解和喜爱传统体育项目。

新疆生产建设兵团代表团刀术项目
运动员卢子骏身手了得
10岁“小孩哥”
将勇闯赛场

本报三亚11月21日电（海报集团全媒体记者蔡曼良 刘晓惠）11月21日，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）民族武术项目的赛前训练现场，海报集团全媒体记者见到了年仅10岁“小孩哥”运动员——来自新疆生产建设兵团代表团的卢子骏，他将在运动会上参加男子刀术项目的比赛。

在三亚学院体育馆里，卢子骏正在进行赛前准备。只见他手持双刀，目光炯炯，弓步拔腿、纵身跃起、腾空回劈……一招一式如行云流水，薄软的双刀在他的手上犹如双轮不停旋转，他也如蛟龙一般在场地中央敏捷游走，展示纵横高低的绝妙身法。

卢子骏告诉记者，在家庭的武术氛围熏陶下，他从4岁开始学习武术，每天放学后至少进行1个半小时的武术练习。此前，在2024年

全国青少年武术套路锦标赛中，卢子骏摘得了银牌。这一次与来自全国的运动员同场竞技，年仅10岁的他毫不怯场。

谈及对三亚的初印象，卢子骏脱口而出：“好凉快啊！还看到了大海。”手握双刀气宇轩昂的“小孩哥”说到大海就露出了腼腆的笑容。

此次新疆生产建设兵团代表团民族武术项目的带队教练卢万良是卢子骏的父亲。卢万良表示，让孩子学习中华武术，是想从小培养孩子坚强的意志和吃苦耐劳的秉性，在学习武术的过程中，孩子不仅收获了良好的习惯，也从中获得了快乐。“希望运动员们都能发挥出自己最好的水平，为大家呈现一场中华武术的精彩盛宴！”卢万良说。



11月21日，在三亚学院体育馆，来自湖北代表团的运动员张思雯、刘海燕在切磋剑术。
海报集团全媒体记者 陈若龙 摄

湖北代表团对剑项目运动员张思雯、刘海燕切磋剑术
默契“姐妹花”显女侠风范

本报三亚11月21日电（海报集团全媒体记者蔡曼良 刘晓惠）当武侠大片中的“女侠”照进现实，一场剑气纵横、刚柔并济的精彩对决就此上演。11月21日上午，在三亚学院体育馆内，参加第十二届全国少数民族传统体育运动会（以下简称运动会）民族武术项目的运

动员们正在紧张地进行赛前准备。在这里，来自湖北代表团的运动员张思雯、刘海燕挥起手中的剑向大家展示了中华武术的魅力。

张思雯和刘海燕此次参加的是民族武术项目中的对剑项目。尽管只是赛前练习，两个人也丝毫不敢马虎。在场馆中央站定后，只见两人手持佩剑凌空飞出，步伐轻盈如燕，剑势行云流水，这边迅猛刺出，那边敏捷躲避，一招一式尽显女侠风范。

对剑是运动会民族武术项目中的对练项目之一，两名运动员的配合对这一项目的完成质量至关重要。张思雯和刘海燕都有着超过10年的习武经历，两人成为搭档这一

年来，从最初在练习中常误伤对方，到不断调整各自的招式，再到如今磨合出攻防转换间的默契，可谓下了不少功夫。彼此间的“灵魂”也让她们对即将到来的比赛充满信心。“我们站上去，旁边的人就不存在了，真的像两个人在竹林间切磋剑术！”刘海燕说。

“三亚好暖和，上飞机前我还穿着袜子，到这里就一身轻松了。这里随手一拍就是大片，特别喜欢吃那个椰子味的糯米饭……”张思雯兴奋地说起抵达三亚后的感受。接下来，这对“姐妹花”将以最佳状态迎战她们成为搭档后的首场重要比赛，她们还计划结束比赛后开启游览三亚的行程。

十一月二十一日，来自新疆生产建设兵团代表团的卢子骏在练习武术。
海报集团全媒体记者 陈若龙 摄