

## 多彩展示民族元素、精彩演绎民族文化，民族健身操项目—— 舞出“锦绣大中华”



11月28日，在西南大学三亚中学体育馆举行的第十二届全国少数民族传统体育运动会民族健身操项目比赛全部结束后，运动员在颁奖仪式上随音乐共跳一支舞。  
 新华社记者 孙凡越 摄

■ 海报集团全媒体记者 宋灵云

旋转、跳跃、空翻，傣族的舞姿、瑶族的长鼓、黎族的银饰、安徽的黄梅戏……11月28日，第十二届全国少数民族传统体育运动会民族健身操项目落下帷幕。4天的时间里，31支参赛队伍通过各具民族风情的比赛服装、动作编排、乐曲编排等，为观众奉献了一场精美的视听“盛宴”。

“锦绣壮丽的大中华，这是我们的家。相亲相爱的一家人，欣欣向阳，开出幸福花……”随着规定套路曲目《锦绣大中华》音乐一次次响起，参赛队伍身着各自特

色服装轮流亮演。

民族健身操项目裁判长李俊怡介绍，规定套路的时间只有短短几分钟，却融合了鄂伦春族、藏族、维吾尔族、蒙古族、傣族等20多个民族的元素，不管参赛队员是哪个民族，都要跳其他民族的动作元素，从中体会中华民族的文化内涵。

“为了抓准动作，我们在备赛阶段学习了很多民族的风俗习惯、动作特征等，感受不同民族的文化魅力。”在山西代表队队员郭皓看来，这正是民族交流交往交融的生动体现。

如果说规定套路动作固定，比拼的是对细节的把握；那么自选套

路比拼的则是编排的创意：

独木鼓、叮咚水、咧咧……海南代表队在音乐上选用了黎族竹木乐器，并融合黎族独特的曲调进行编创。表演时，运动员手持钱铃，通过击打肩部、肘部、腰部和踝部等部位，模仿黎族图腾大力神，复现黎族人民在对抗狂奔或是庆祝时的动作，让更多人直观感受黎族文化的魅力。

西藏代表队的竞赛套路则将国家级非物质文化遗产热巴舞与民族健身操巧妙融合，弓腰、摆手、转身、转膝、弯膝、踢腿等动作舒展大方，热巴鼓随着欢快的节奏上下翻飞，赢得了观众阵阵掌声，在自

选套路（轻器械）两轮比赛中均是第一名。

随着运动员的舞动敲打，英歌槌发出整齐的沙沙轻响，运动员一转身，后脑勺现出蓝红相间的脸谱……广东代表队以“英歌舞+健身操”演绎《锦绣年华》，进行了一场精彩绝伦的“对打”表演，同样博得满堂彩。

“第一次看到蕴含这么多民族元素的健身操，特别震撼。”西南大学三亚中学高二学生臧佳奥说，通过观赛，自己不仅对民族健身操有了更多认识，还了解到许多民族的传统文



11月27日，第十二届全国少数民族传统体育运动会木球项目淘汰赛中，河北队和海南队运动员展开拼抢。  
 海报集团全媒体记者 李天平 摄

### 赛场瞬间



11月27日，在三亚市体育中心，第十二届全国少数民族传统体育运动会表演项目上，广东代表队带来了《同心共“竹”中国梦》。  
 海报集团全媒体记者 沙晓峰 摄



十一月二十八日，海南队选手姚孟江（左）在第十二届全国少数民族传统体育运动会高脚竞速男子200米决赛中。  
 新华社记者 杜子璇 摄

的盛会已上演了12回。而在阿迪力看来，这不仅是一场体育竞技的较量，更是中华优秀传统文化交流与传承的重要舞台。

2011年，阿迪力在新疆喀什英吉沙县创办了达瓦孜艺术传承中心，吸引了无数热爱达瓦孜艺术的年轻人来这里学习、传承这项高空绝技。伊马木玉赛因·努尔就是其中之一。

“阿迪力老师在新疆很有名，很多人都想拜师学习达瓦孜。”伊马木玉赛因·努尔说。

从翻一个跟头到吊20分钟单杠，从一次花式杂技到勇敢走上空中钢丝，伊马木玉赛因·努尔和小伙伴们日复一日地训练、学习、再训练，为一份梦想和传承不断突破着自己的极限。

“看到越来越多年轻人通过运动会认识和了解达瓦孜，我也感到很开心。”伊马木玉赛因·努尔说。

而在本届运动会的参赛选手中，除了有高校学生和来自各行各业的传统体育爱好者，更不乏阿迪力这样身负“非遗”传承人称号的。

射弩场上，贵州苗族射弩省级非遗传承人王仁爱向观众展示精湛技艺，黔南州瑶族民间陀螺竞技州级非遗传承人陆东衡以陀螺竞技友，在赛场上“打”得火热……在他们的精彩展示下，越来越多的非遗技艺也陆续走进公众视野。

从少年走到中年，阿迪力在运动会上结交了各民族朋友，他们在运动会上的风采仍历历在目，多年来彼此联系不断。

“他们来新疆是我招待的，我去广西、云南、贵州等地工作和旅游，也常联系他们。”阿迪力说，运动会让大家彼此认识，也让彼此了解了更多民族文化的“常客”。

作为运动会上的“常客”，此番前来，阿迪力发现年轻面孔越来越多：“好多当年的老朋友现在不是当教练就是离开了赛场，虽然遗憾无法再以赛相会，但看到这么多新鲜血液，我打心底高兴。”

### 高速：足迹遍布祖国

数十年来，阿迪力带着他的“平衡杆”四处闯荡，足迹遍布祖国大江南北。而每一次参加运动会，他都会细细感受不同城市的发展变化，惊叹国家发展速度之快。

阿迪力回忆，1982年第一次参加运动会，他乘坐绿皮火车从新疆出发，一路向东，赶赴内蒙古呼和浩特，“我记得当时坐了快5天才到”。

“现在有了高铁，快多咧！”阿迪力说，乘着高铁，他到过广袤浩瀚的西北戈壁，见过云贵高原的山峰峻岭，看过沿海地区的秀丽景象……“这次来三亚，一趟飞机就能当天抵达，就像我们国家发展的速度一样快！”

眼下，北国降下初雪，南海之滨依然温暖如春。来到三亚的这几天，阿迪力充分感受着这座海滨城市的无限魅力。

26日下午，本届运动会的民族大联欢活动在三亚天涯海角举办。椰风海韵，载歌载舞，沉浸在美妙的歌舞中，阿迪力不禁感叹：“这是座美丽的城市，我很喜欢！”

体育不止竞技，更承载着国家强盛、民族振兴的梦想。“永不止步，迈向更高！希望我的达瓦孜越来越高，国家发展也越来越好！”阿迪力说，虽然每场表演都充满未知，但他还想继续走下去：“等到第十三届、第十四届运动会，还会有更多精彩的表演带给大家”。  
 （本报三亚11月28日电）

■ 海报集团全媒体记者 张琬茜

“我又来了！”11月27日下午，三亚市体育中心热场上，53岁的新疆代表团达瓦孜队长阿迪力·吾休尔一袭红衣，走在队伍最前面，不时向观众热情挥手。

步伐轻快，笑容灿烂，松弛感十足的他，20分钟后就上演一场惊险刺激的达瓦孜——高空走钢丝。

从1982年到2024年，阿迪力连续参加了11届全国少数民族传统体育运动会（以下简称运动会）。42年间，阿迪力身处数十米高空，走过多少根钢丝、演过多少场达瓦孜、看过多少处风景，他自己也数不清。

“但通过这民族团结的盛会，我和达瓦孜被越来越多人熟知。我更深刻认识到，中华民族是一个团结的、多元一体的大家庭。”

### 高空：见证发展变迁

“不要紧张！这里是最好的舞台！”在高21米、长80米的钢丝绳上，顺利抵达另一端的阿迪力转过身来，鼓励即将“上绳”的徒弟伊马木玉赛因·努尔。

看着眼前的年轻小伙，阿迪力很难不联想起自己第一次参加运动会时的场景，“那时我才11岁，跟着哥哥和表姐代表新疆展示达瓦孜。站在绳端，我紧张得迈不开步子”。

“达瓦孜”意为高空走大绳，2006年被列入首批国家级非物质文化遗产名录。阿迪力作为“达瓦孜”家族的第六代传人，曾五次打破和刷新高空走钢丝吉尼斯世界纪录，将这项在新疆流传千年的民间技艺推向了前所未有的高度。

1953年，阿迪力的父亲吾休尔·木沙参加了第一届运动会。当时只有395名运动员参加包括举重、摔跤等5个竞赛项目和若干表演项目。

“爸爸72岁时，还能扛着一个人在海拔3800米的高空走大绳，那时候还没有钢丝，只有摇摇晃晃的麻绳。”阿迪力说，童年的他就以父亲为榜样，立志要成为这项技艺的传承人。

于是，从父亲手中接过“平衡杆”的阿迪力，一次次站上运动会的舞台，见证了它的发展变迁。“参加运动会的人数越来越多，比赛和表演项目也越来越丰富。”阿迪力说，接待条件和水平更是显著提升，“一届比一届隆重”。

这背后，是经济社会的发展和进步。“只有团结稳定，才能专心发展，我们老百姓才能过上好日子，体育和艺术也能更繁荣。”阿迪力说。

站在宽敞崭新的运动场上，阿迪力不止一次感慨：“场地太干净、太漂亮了！”

他回忆，初次参加运动会，场地还满是沙土。高空表演时，风吹过扬起的尘土容易迷了眼睛，给表演带来了不小的阻碍。

而今，随着比赛设施越来越先进，阿迪力也不断创新动作技巧、提高表演难度。

高跟鞋走钢丝、芭蕾走钢丝、蒙眼走钢丝、钢丝独轮车……这些阿迪力专为本届运动会打磨的新动作，也为现场观众带来了一场空中视觉盛宴。

### 高台：书写传承与交流

自1953年首届全国少数民族传统体育运动会举办，这民族团结

连续参加十一届运动会，新疆「高空王」阿迪力·吾休尔感受国家强盛、民族振兴——  
**「永不止步，迈向更高」**