

跟着古人玩转春日

微风拂面,春意盎然,正是运动好时节。

蹴鞠、秋千、捶丸……回望历史,古人的春日运动十分丰富。这些活动不仅留下趣味盎然的历史画面,更是连接古今的文化纽带。如今,这些古人的运动通过校园推广、非遗保护和创新传承等方式,再度流行起来。在这个春天,让我们一同踏上这段跨越时空的旅程,领略传统体育的风采,聆听文化的回响。



李伟鹏为观众表演蹴鞠。



游客在司家村体验特色秋千。



曲晓波(右)在体验捶丸。

蹴鞠

穿过“风流眼” 赢得满堂彩

春风和煦,山东省淄博市临淄区,一场别开生面的蹴鞠表演赛正在上演。来自临淄蹴鞠队的李伟鹏用脚面触球,顺势将球挑起,随后高高跃起,以一记精准的头球让球从“风流眼”(即球门)正中穿过。“咚——左军得一筹!”裁判敲响锣鼓,宣布李伟鹏所在的队伍得分。

蹴鞠起源于齐国故都临淄,是足球运动的雏形,有着2300多年的历史。“蹴”意为踢、踏,“鞠”则指外包皮革、内填动物毛发的球。唐宋时期,蹴鞠已成为一种在春季广泛开展的节令活动,男女老少均可参与。2004年,临淄被国际足联确认为世界足球起源地;2006年,蹴鞠被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

蹴鞠与现代足球有何不同?蹴鞠用的“球”比足球更小巧、弹性更足。李伟鹏介绍:“汉代时,蹴鞠的制作材料以动物膀胱或其他皮革制品为主,球体内部填充毛发、芦苇花等轻质材料,多为实心球。”唐宋时期,工匠用8片或12片尖皮缝合拼接成圆形球壳,再用动物膀胱做内胆,充气后既结实又轻巧,与今天的足球很相似。

蹴鞠玩法多样,既有类似花式足球的“白打”,也有竞技性较强的“单球门蹴鞠”。李伟鹏介绍,刚刚大家玩的就是“单球门蹴

鞠”。比赛每队3人分列球门两侧,球场中央竖两根三丈高的球杆,球杆之间拉起横幅,在中间裁出直径约一尺的圆洞,称为“风流眼”。比赛开始后,左边队伍先开球,将球穿过“风流眼”踢给对手即可得分。对手接球后,在确保球不落地的情况下,通过“风流眼”把球踢还给对方同样算作得分。球未落地则比赛继续,一旦落地便清算分数,分高者得一筹。

“春日蹴鞠,承载着古人的生活意趣,也带给今人身心愉悦。”李伟鹏说,“这一刻,文化传承更具象化了!”

秋千

一绳一板间 荡出好光景

每年清明前后,陕西省华阴市孟塬镇司家村便迎来热闹时分——华阴司家秋千节。这座以秋千文化闻名的小村庄,凭借传承了200余年的“牌楼秋千”“天平秋千”和民俗活动,让古老的秋千运动“荡”出新高度。

秋千,古称“千秋”,可追溯至春秋时期,后改为“秋千”。据《荆楚岁时记》记载:“春时悬长绳于高木,士女衣彩服坐于其上而推引之,名曰打秋千。”在古代,清明节更是有着秋千节的别称,可见古人对春日荡秋千的喜爱。

秋千流传至今,样式从最初的树枝彩绳,逐渐演变为绳索踏板,并衍生出牌楼秋、天平秋、八卦秋、熊跌膘、竹竿秋、线轮秋等多种形态。

在华阴,秋千不仅是孩童的嬉戏工具,更承载着深厚的文化记忆。司家村古称南孟屯,曾是潼关驻军的后裔聚居地。清咸丰年间,为庆祝屯田丰收,村民用军帐绳索、辕木搭起简易秋千。如今这里的秋千习俗既是春耕的祈福,也是对祖先的缅怀。

2009年,司家秋千被列入陕西省非物质文化遗产名录;2013年,司家秋千代表陕西省参加“中国第十一届山花秋千展示会”并获得金奖,华阴市因此被授予“中国秋千文化之乡”的称号。

“秋千是祖先传下来的宝贵财富,如今又帮助村民致富,我们一定要把秋千文化传承好。”司家村村民老张感触颇深。

从古代民俗到文旅名片,从田间游戏到经济引擎,一绳一板间,荡起的是欢乐,承载的是乡愁,激活的是乡村全面振兴的无限可能。

捶丸

萋萋芳草地 清脆击球声

瞄球、挥击,随着一声清脆的击打声,陶瓷小球划出优美的弧线,停到插有旗杆的“球窝”附近。春日迟迟,在河南省平顶山学院捶丸球场,一群学生身着汉服或运动服饰,借助形状各异、长短不一的球杖,对草坪上的陶瓷球进行轮番击打。

捶者,打也;丸者,球也。“不少学生刚接触捶丸时,说它像现代的高尔夫。其实,捶丸比高尔

夫运动历史更悠久。”平顶山学院陶瓷学院院长梅国建介绍,捶丸源自唐代击鞠(马球)和步打球,传至宋朝逐渐演变为依次击球的非对抗性比赛,名称也变为捶丸,现藏于故宫博物院的《明宣宗行乐图》中就描绘了宫中捶丸的场景。

捶丸对场地要求不高,在一块郊野地或自家庭院,挖几个球窝,插上标志,便是一块临时球场。比赛时球员在各自确定区域开球,轮流击球,每成功击球入窝便可得一筹,比赛结束时筹数更多者获胜。

“捶丸入门不难,但想玩得好,无论击球角度还是力度,都有门道。”学生李海宁说。有高尔夫练习基础的曲晓波是平顶山学院的一名体育教师,她接触捶丸运动后,便深深着迷,“捶丸不仅玩法多样,还十分讲究礼仪,比如击球前要行礼、观赛者需保持静默,这也体现了中国人尚礼的文化传统。”

2024年巴黎奥运会期间,梅国建与曲晓波携20余件捶丸珍品赴法展览,许多外国运动员在体验后惊叹:“原来中国千年前就有这么潮的运动!”

临近中午,球场上的竞技活动渐渐接近尾声。“捶丸运动走出校园,为更多人熟知并喜爱,路还很漫长。”72岁的梅国建望着草坪上复盘比赛的学生说,“但随着越来越多的年轻人参与进来,期待这颗千年小球发出更清脆的文化回响。” 据《人民日报》报道