

偶有比赛。此外，青年中流行一种类似摔跤的较力方式，双方反手互抱腰部，用力将对方横抱起来，双脚离地为胜，称为“扯腰劲”。

第二节 赛 马

藏、彝民族性尚勇武，善骑好射，每值宴集、婚礼，岁时节令，或喜庆丰收，骑手会聚，无不赛马较技，评比鞍辔马姿。县属三岩龙、汤古、斜卡等乡大多每年赛马，村寨自发举行。解放后，间由乡政府主办，县体委派人指导。赛马会上，骑手盛装佩刀，赛马鞍鞯富丽，村民着节日服饰，携带青稞酒、酥油、糌粑、肉类等食品和炊具，临场观赛，席地饮食，尽欢而归。境内赛马项目有：

速度和耐力：驰马距离2~5公里，多选在宽阔的草坝或利用收获后较平坦的大块土地举行，参赛各骑混合编组，以时间最短，先达终点者获胜。

走势：要求快、稳、美，分慢走与快走。慢走：赛马四蹄依次运步落地，落地四响，考其步稳。三岩龙善驭骑手，手端盛酒碗，策马走完规定距离，视碗内余酒多少论胜负，滴酒不洒为上。快走：赛马斜对肢同时交互运步，马蹄落地呈两声，求其快、好、音脆。

马技：骑手在纵马疾驰中，于规定距离内，不离马蹬，俯身拾起地上物品。

各地对比赛优胜者奖哈达、边茶、白酒。牧业生产较好的斜卡乡则由各村赞助牦牛，优胜者奖给牦牛肉及哈达、白酒等，所余牛肉由操办者及参赛骑手共享。三垭、湾坝及大河边各地则因地形条件所限，仅有少数人之间的跑马游乐。

九龙正式赛马，最早在民国29年，曾选派骑手赴康定参加比赛。1953年举办全县赛马会，机关和农村均派人参加。改革开放以来，农牧民生活改善，赛马规模年胜一年。

第三章 学校体育

第一节 体育教学

民国时期，九龙境内仅县城有中心小学一所，学校设体操课，集队操练队形步法。低年级打秋千，走浪桥，高年级有单杠、跳高、跳远。抗日战争期间，低年级有唱游，高年级实行童子军训练，编为中、小队操练，课堂讲授结绳、追踪、旗语通讯等知识。

组织爬山、野炊，野外追踪等活动。

解放后，逐步改善体育教学条件，调配师资，开设体育课，体育师资短缺，教师多系兼职。1958年后逐步改配专职。

接收旧政权，恢复学校教学之初，重点在城区小学开辟篮球场，设置乒乓台。各地新建学校也划拨场地设篮球架、沙坑等简易设施，因地制宜开展体育活动。1958年后，体育教学讲授浅易体育知识和简单技术，区别不同年龄、性别和体质，指导学生开展跑、跳、投掷锻炼。各校早操有队列步法操练、徒手体操、篮球、乒乓、跳高、跳远、投掷手榴弹、铅球等项目则分组轮换教练。后徒手操与课间操均推行广播体操，为每日必练的“两操”。开办九龙中学，有单杠、双杠、木马等中学生锻炼项目，但城乡学校发展不平衡。50年代末，以班为单位推行《劳卫制》，300人达到少年级标准。

1973年，九龙中学和城区小学（东方红小学）试点推行《青少年体育锻炼标准》，并组成九龙中学篮球男、女学生代表队。中学每年在“五四”，小学每年在“六一”举办运动会。此后持续不断，并推广至区乡各学校。近年中学运动会改在“一二·九”运动纪念日举办。

中共十一届三中全会以来，各中小学体育教学条件改善，运动器材增加，并结合卫生保健，教练“眼保健操”、“健美操”，青少年体育锻炼项目拓宽。1981年，九龙中学与县业余体校协同组成田径队和举重队，实行重点训练。1982年，实施《国家体育锻炼标准》，1985~1986年“达标”测验，城区小学300名适龄学生中有261人达标。

各学校体育活动广泛开展，锻炼人数增幅较大，学生体质增强，升学率在州内名列前茅。但近年片面追求升学率，体育锻炼有所削弱。城乡学校之间，体育教学发展仍不平衡。

第二节 学生篮球、田径赛

70年代初，中小学开始参与县内体育比赛活动，在1973年九龙县第一届运动会上，中学女队获篮球及拔河第二名。县城中小学在1975年全州第三届全运会体育活动中，参加球类、田径、广播体操等项活动，运动技术得到锻炼提高。

自1976年参加甘孜州中小学生篮球比赛以来，到1984年，小学男篮两次获第二，女篮获一次亚军；中学男女队各获一次第二。1987年在全州中学生运动会上，女篮荣获冠军，旋代表甘孜州参加凉山、甘孜、阿坝三州中学生篮球赛女篮获第三名。

1983年9月，田径队12名运动员在全州中学生田径运动会上获团体第一，6名运动员获100米、400米、800米、1,500米、3,000米7个第一（男子4个、女子3个），