

第二课

故事阅读：中国民俗体育活动



星期六是园林中学的「中国民俗体育日」。运动场上分了五个区，每区都有示范表演和卖童玩的摊位，因此吸引了许多人。

民俗体育：folk sport

摊位：stalls

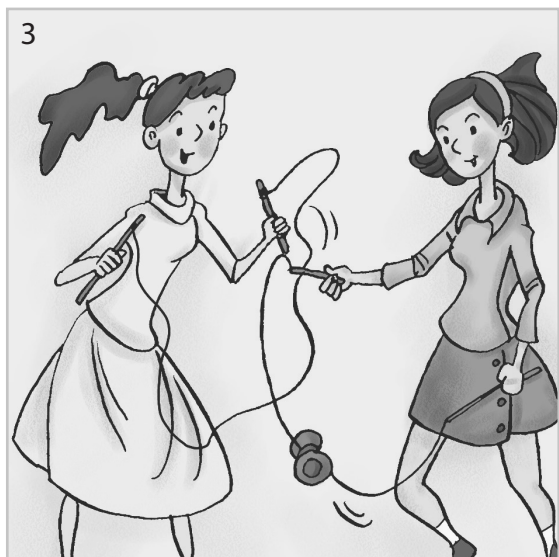
吸引：to attract



第一示范区是扯铃。扯铃是中国一种古老的童玩，十八世纪流传到欧洲，叫做diabolo，意思是「两根棍子上的精灵」。

棍子：sticks

精灵：elves



扯铃区的两位示范老师，用细绳子把「铃」兜住，然后两手交互拉扯，绳子就拖着铃飞转起来，还发出嗡嗡的响声。

兜住：to wrap up

交互：alternately

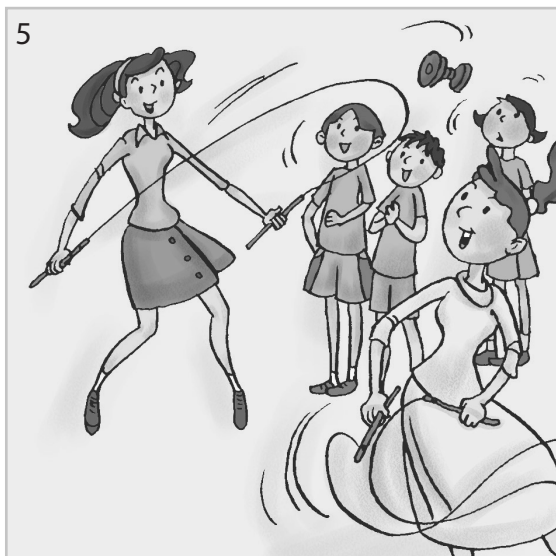
响声：sound



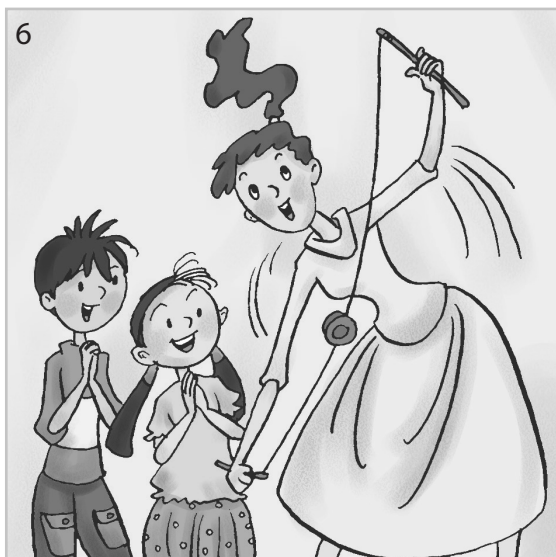
老师一边轻松地扯铃一边说：
「这个基本动作叫『运铃』。
『运铃』练熟了，就可以
变化出五花八门，各种
不同的招式。」

运铃：power pulls, juggling
招式：tricks

变化：to turn into



然后他们开始表演抛铃。
两人同时把铃抛向对方，然后
用绳子接住。他们越抛越快，
铃在空中飞来飞去，大家看得
目不转睛。



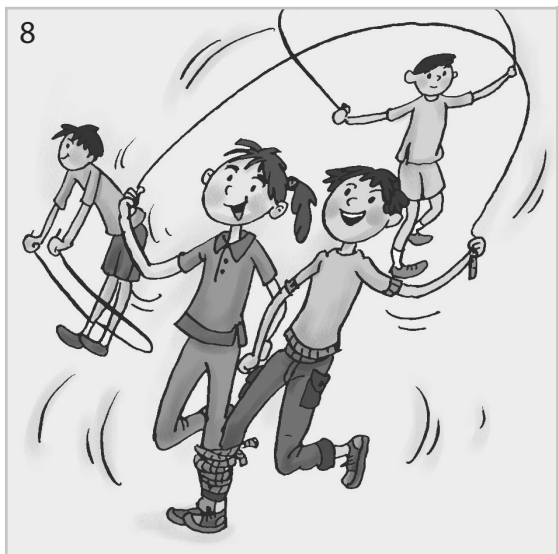
突然，他们把绳子上下拉直，
铃就顺着绳子往上溜，老师
说这招叫「蚂蚁上树」，大家
觉得很好玩，都迫不及待地
想试试。



第二区是陀螺。大家把细绳子盘在陀螺上，手指扣住绳子的一头，往前一抛再往后一拉，陀螺就在地面上转起来了。

盘在：to coil

扣住：to hook



第三区是跳绳，有长绳、有短绳；有单脚跳、转身跳，还有两个人把腿绑在一起的「两人三脚跳」，花样很多，热闹得很！

花样：styles, varieties



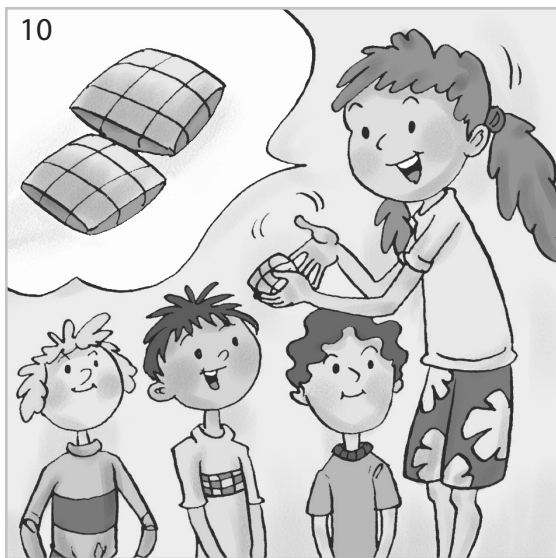
第四区是踢毽子。踢毽子招式多、动作美，初学者先用板拍练习，好像打羽毛球一般。各色毽子在空气中飞舞，好看极了！

初学者：novice

板拍：paddle

羽毛球：badminton

飞舞：to dance in the air, to flutter



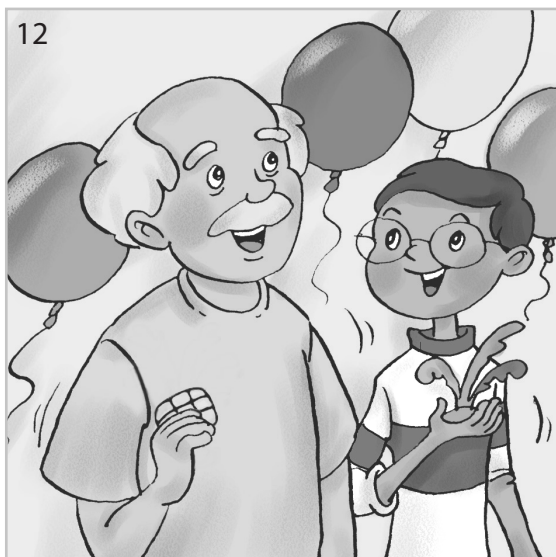
第五区是丢沙包。五个人围成一圈坐在地上玩。沙包是用方块的布缝成小口袋，装进米、豆子或沙子，再把袋口缝好就完成了。



沙包最简单的玩法是：抓起一个沙包往上抛，用同一只手马上再抓起另一个沙包，然后再翻手接住空中落下的那个沙包，如果接不住就换人玩。

简易：simple and easy

翻手：to flip the hand



友友的爷爷玩得最起劲儿。他说：「小石子、花生、糖果都能替代沙包，这就是童玩的特色：简易、有趣和健身，非常值得提倡。」

起劲儿：eagerly

替代：to substitute

提倡：to promote