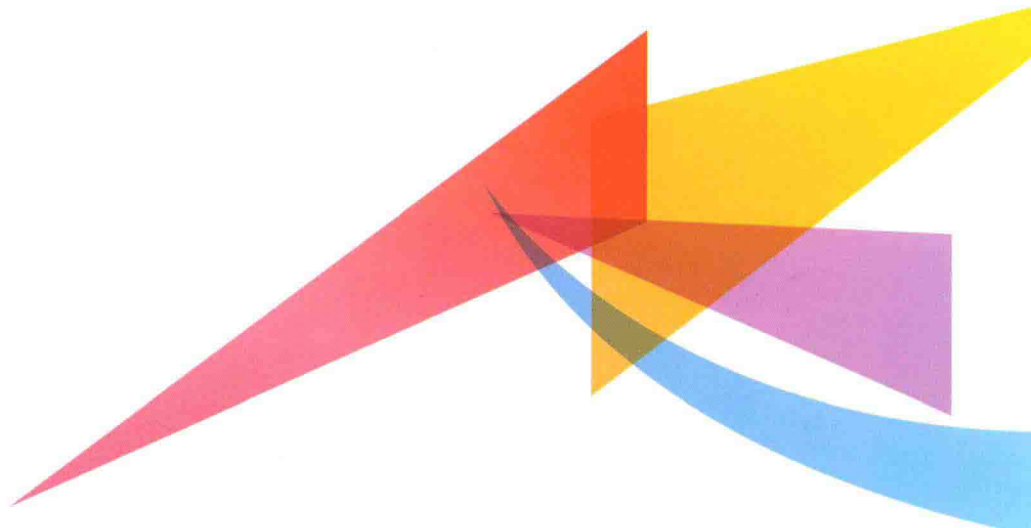


全民阅读体育知识读本

摔跤——世界上最早的竞技



盛文林/著



台海出版社

全民阅读体育知识读本

摔跤——世界上 最早的竞技

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

摔跤: 世界上最早的竞技 / 盛文林著. -- 北京 :
台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0422 - 3

I. ①摔… II. ①盛… III. ①摔跤 - 基本知识
IV. ①G886. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 175049 号

摔跤: 世界上最早的竞技

著 者: 盛文林

责任编辑: 王 萍

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 11.5

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0422 - 3

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

摔跤被公认为是世界上最早的竞技体育运动。相传，神话中的英雄捷谢伊——雅典民主奠基人，从雅典女神那里学来了摔跤规则，从而发展了摔跤运动。两名运动员徒手相搏，按一定的规则，以各种技术、技巧和方法摔倒对手。当时有人这样评价：“摔跤是最完善、最全面、最协调的一项运动，它是全部体育运动的结晶。”

世界各国都有其民族特点的摔跤形式和方法。中国的摔跤，苏联的桑勃，日本的柔道和相扑，以及古典式角力、自由式角力等均属摔跤范畴，都有自己形式的摔法和比赛规则。希腊、中国、日本以及埃及等国家的古代文献中都有相关的文字记载。

当古代奥林匹克诞生之时，摔跤早就是一项古代运动了。通过一种力量的表达，摔跤越来越受大众喜爱，进而成为历届奥运会的主要比赛项目。

在古代奥运会中断约 1500 年后，现代奥运会于 1896 年兴起，摔跤也随即找回了在奥运会中的位置。组织者在寻找与古代奥运会直接联系过程中，毫不犹豫地选中了这项曾在古代风靡世界大多数地方，从希腊、亚述、巴比伦到印度、日本、中国的摔跤运动，重现了人类最古老的运动。

本书从摔跤的起源、发展、规则礼仪、技术以及战术等各个方面，对摔跤运动进行了详细的介绍，具有很强的实用性和知识性，是青少年学生学习和了解摔跤运动的最佳读物，也希望本书对摔跤运动爱好者和入门者有所帮助。

目 录

PART 1 项目起源	1
摔跤运动的起源	1
中国式摔跤的起源	4
PART 2 历史发展	15
最古老的奥运项目	15
古典式摔跤	19
自由式摔跤	20
女子摔跤	21
中国女子摔跤	22
中国少数民族摔跤	25
PART 3 目前状况	34
中国摔跤运动的现状	34
世界摔跤运动的现状	36
PART 4 竞赛规则	37
规则发展	37
竞赛组织	38
获胜方式	42

女子摔跤规则	44
PART 5 场地设施	46
比赛场地	46
比赛程序	47
比赛服装	48
PART 6 项目术语	51
基本术语	51
PART 7 战术技术	55
摔跤运动基本知识	55
跤力与体力	59
摔跤运动基本技术	61
中国式摔跤战术	74
PART 8 裁判标准	79
裁判组成	79
摔跤的动作分值	80
裁判组职责	91
古典式反抱躯干摔	97
自由式摔跤搂抱	100
裁判员注意事项	101
PART 9 风格流派	103
蒙古族式摔跤	103
朝鲜族摔跤	110
云南摔跤	118

维吾尔族摔跤	125
藏式摔跤	132
PART 10 赛事组织	140
国际摔跤联合会	140
中国摔跤运动协会	141
世界摔跤锦标赛	142
奥运会摔跤比赛	143
PART 11 礼仪规范	144
礼仪要求	144
PART 12 明星花絮	146
日本	146
俄罗斯	150
瑞典	154
美国	156
韩国	159
中国	161
PART 13 历史档案	175
中国摔跤历届奥运奖牌	175

PART 1 项目起源

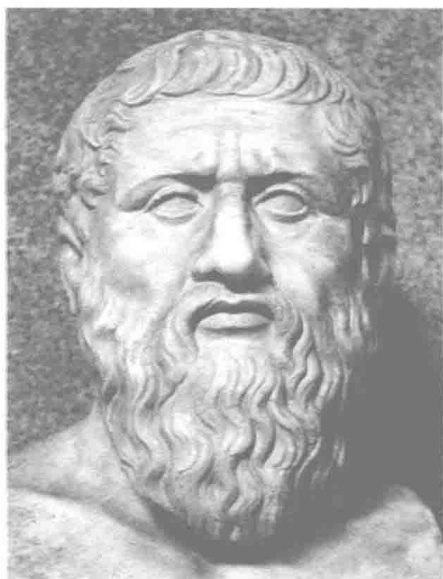
摔跤运动的起源

摔跤，重竞技运动项目之一，被公认为是世界上最早的竞技体育运动，是人类进化与生活过程中逐渐演化形成的，并最终发展为一种竞技运动项目。

根据文字记载和传说，早在原始社会就有了摔跤活动。当时，人们为了求得生存，在与自然界进行斗争的过程中，在部落之间的冲突中，利用自己的力量、技巧取得食物和进行自卫，从而产生了古代的摔跤。摔跤被普遍认为是世界上历史最悠久的竞技运动，古埃及人 5000 多年前的壁画上就已经出现了摔跤的图案。当古代奥运会在公元前 776 年举行的时候，摔跤自然成为了其中的比赛项目，此后，摔跤便一直是奥运会中的主要的比赛项目之一。

古希腊人非常崇尚摔跤运动。相传，神话中的英雄捷谢伊——雅典民主奠基人，从雅典女神那里学来了摔跤规则，从而发展了摔跤运动。当时希腊有许多著名的哲学家、诗人和军事将领都是摔跤高手，如古希腊著名的唯心主义哲学家柏拉图（公元前 427～公元前 347 年），就是

当时的摔跤名将。



柏拉图

现代摔跤运动起源于希腊，随着社会的进步和发展，人们逐渐制定了比赛规则，摔跤变得文明起来。

古典式摔跤以前称为希腊罗马式摔跤。它起源于古希腊。公元前2世纪末，罗马帝国出兵侵略希腊，占领者在征服希腊之后，将自己国家原有的摔跤与希腊式摔跤相结合，并在此基础上发展与创新，产生了希腊罗马式摔跤。因为希腊罗马式摔跤出现于希腊奴隶制经济的繁荣

阶段，该时期在历史上称为希腊古典时期，所以这种摔跤最初被称为古典式摔跤。这项运动在希腊的不断发展和在欧洲其他国家的推广，这对古典式摔跤的形成起到了积极的促进作用。18世纪90年代，法国的一些喜爱这项活动的人自动组织职业摔跤班子，到许多地方巡回表演，后来逐渐成为一种比赛，使古典式摔跤逐渐发展起来。

在古典式摔跤兴起的年代，欧洲又出现了另一种摔跤——自由式摔跤。这种摔跤与古典式摔跤基本相同，差异之处在于选手可以用手臂抱对手的下肢，还可以用腿绊，其技术比古典式更为丰富，被称为“想抓哪就抓哪”的运动。19世纪，英国人制定了较为明确的自由式摔跤规则，所以自由式摔跤最后定型于英国。

自由式摔跤又称自由式角力，比赛时可以手足并用，可以抱头、颈、躯干、上下肢、缠腿、勾足、挑腿等，但不许抓衣服，不许使用反关节和窒息动作。将对手摔倒后使其双肩触及垫子者为胜，如在规定的

时间内未出现这种情况，则按两个回合中得分的多少判定名次。在最初的比赛中，选手们不分级别都在一起参加比赛，这样体重较重的就占有一定优势，比赛中经常出现大块头轻松战胜体重较轻的选手的场面，比赛呈现一边倒的局面。此后，摔跤比赛开始按体重分级别进行。



古代女子摔跤场景

自由式摔跤技术除了包括希腊罗马式摔跤技术外，还有用手臂握抱对方下肢的动作和用腿使绊的方法。站立摔时，抱住对方一腿或两腿，把对方摔倒的方法是现代自由式摔跤站立技术的主要攻守方法。握抱对方的头颈、躯干或四肢后，用腿脚勾绊对方腿脚的摔法很多，如握臂抱腿里勾、在跪撑中手脚并用的骑缠，是应用最多的、威胁性最大的进攻方法。

随着奥运会在全球范围内影响的不断扩大，以及体育运动本身所体现的公平、公正、顽强、拼搏的特征，女子体育运动在这一领域不断地扩大和发展。过去被视为女子运动禁区的许多项目，相继得以开展，女子摔跤便是其中之一。

中国式摔跤的起源



蚩尤戏

摔跤是一项非常古老的体育运动项目，在中国有数千年的历史，经历了许多变化和曲折才形成了漫长的摔跤发展史。

中国古代没有“摔跤”一词，最早是用“角抵”、“角力”，以后又有“手搏”、“相扑”、“拍张”等等。它的起源可以追溯到还没有文字记载的远古。在秦汉时期流传着这样一个传说，大约在距今4600多年前，黄帝的部落与蚩尤的部落在涿鹿进行了一次大战，蚩尤部落的人头上戴着角，“以角抵人”，锐不可当。所以后来这一带的老百姓

中流传着一种头戴牛角，三三两两互相抵斗的游戏，叫做“蚩尤戏”（《述异记·卷上》）。这种角抵是中国最古老的格斗形式之一，后来的一些对抗性的体育活动像拳术、摔跤，都与角抵有直接的关系。

在西周，人们把徒手搏斗称为“角力”，是一项很重要的军事训练内容。每年冬天，周朝的天子就要把他的将帅们召集在一起，让他们练习射箭和角力，并亲自检查训练效果。由于角力也是一种比赛，角力的

双方不仅要斗力、斗勇还要斗智、斗谋才能制服对手，这对于那些熊腰虎背、爱好冲锋打仗的武士们来说，也是一项很富有刺激性的娱乐活动。所以，到春秋战国时期，这种徒手肉搏的角力实际上成了一种练武与娱乐结合在一起的活动，人们常常以角力取乐。

1955年在陕西长安县客省庄出土的一件青铜制成的战国时期的摔跤透雕，使人们看到了当时民间角力的生动情景。只见两个大汉只穿着长裤，上体赤裸，各自一手扣住对方的腰，一手扳对方的腿，纠缠在一起，相持不下，难解难分。大汉们的身后各有一匹马，在静静地等待着这场比赛的结果。这是至今人们所看到的中国古代最早的摔跤形象。

春秋战国是奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期，列强对峙，互相攻伐，战争频繁，作为军事训练的摔跤活动也得到广泛的开展。《公羊传》中记载，宋闵公手下有一员大将叫长万，是当时闻名于世的大力士，由于宋闵公揭露长万曾被鲁师所俘，故“万怒，搏闵公，绝其脰”。结果，宋闵公被长万摔死。



战国角抵图铜牌饰（陕西长安县客省庄出土）

秦始皇统一中国后，认为从此天下平定，可以永享太平了，禁止老百姓私藏武器，练武习武的风气也衰落下去。角力改为“角抵”，成为

一种专门供宫廷欣赏的表演，叫做“角抵戏”。秦朝的第二个皇帝胡亥就很爱看角抵，当这位秦二世在甘泉宫中有滋有味地欣赏角抵戏的时候，什么人也别想打扰他，就是丞相李斯有重要的国事来求见，也要吃闭门羹（《史记·李斯列传》）。

到了西汉，国力强盛，统治阶级文化娱乐的需要更加强烈，于是，角抵戏的内容不断增加，最后发展成为一种红红火火、热热闹闹的包括角力、歌舞、杂技、魔术等各种娱乐形式为一体的大型综合性表演。角力虽然只是其中的一项表演，但是深受人们的喜爱。汉代的许多皇帝，包括汉武帝都是角抵戏的热心爱好者和支持者，特别是汉哀帝对别的文娱活动都没有兴趣，唯独喜欢看角力比赛（《汉书·哀帝纪》）。一些高官显贵也精于摔跤，如汉武帝的重臣，金日磾（dī）就善于摔跤，当他发现莽何罗谋反时，采用摔胡手法，一下子就将莽何罗摔在殿下（《汉书·金日磾传》）。



汉墓帛画角抵图

三国时吴国的亡国之君孙皓（公元242～283年），也喜欢观看相扑。但是像许多昏庸的帝王一样，孙皓也有着病态的观赏心理，他命令宫女们头戴饰有垂珠的金首饰进行相扑比赛，供他取乐，在相扑

中这些贵重的首饰大量损坏，就让工匠们不断制作新的更换。

从出土文物来看，到汉代已经有了几种不同类型的摔跤，一种是上面提到的战国摔跤透雕中的摔法，一手抱对方的腰，另一手扳对方的腿；另一种摔法是1975年出土于湖北江陵凤凰山秦墓中木篋上的漆画

《摔跤图》中的方式：无固定抱法，可使用击、打、摔、拿等多种形式；还有一种是吉林集安洞沟出土的东汉高句丽角力图中的固定搂抱对方腰部的摔法。这些出土文物中的角力者都是上体裸露，只穿长裤，或者短裤，孔武有力的壮汉。

摔跤是一种格斗技术，它需要各种类型摔跤好手之间的较量、切磋，以便从不同流派、不同风格的摔拿搏击方式吸取营养发展起来。中国古代摔跤家们这种交流的机会是很多的，如与摔跤术颇为发达的西域的交流就频频出现于史书，上面提到的金日磾就来自匈奴。当然，由于当时人们狭隘的民族情绪，常使这种较艺交流成为生死之争，有时会出现伤残甚至摔跤手当场殒命的严重后果。如晋武帝司马炎时，从西域来



木刻摔跤图拓本。图中两位跤手脑后梳有发髻，身着短衣褙裤，腰束宽带。

了一个精于摔跤的胡人，所向披靡，晋人不敢与他交手，晋武帝感到面上实在无光，就到处招募勇士，最后征召到有一身勇力的庾东，与这个胡人进行了激烈争斗，将其摔死（《晋书·庾阐传》）。

由于摔跤逐渐成为酒宴庆典、招待来宾时的一项不可缺少的表演内容，从南北朝开始在宫廷卫队中就逐渐出现了“角抵队”，专门练习和表演角抵（《隋书·礼仪志七》）。到唐朝，这种专业的摔跤手有了更加正规的组织叫“相扑棚”，这种专门为宫廷进行表演的职业相扑队中集中了摔跤的高手，例如，唐代后期一个名叫蒙万赢的摔跤手，反应灵敏，动作迅捷，十四五岁便被选进了相扑棚，长大后，与人相扑，所向无敌，不知赢了多少场比赛，因此，不仅得到丰厚的赏赐，还得到“万赢”的美称（《角力记·考古》）。

唐代的皇帝，如穆宗、敬宗、文宗、僖宗都是摔跤的热心观众。唐代的摔跤比赛往往是在各种节目都演完了之后，作为压轴好戏最后上场，把整个表演推向高潮。摔跤是在十分浓烈的气氛中进行的，先由左右两队雄壮的军汉把大鼓敲得响彻云霄，在震得人心都要跳出来的鼓声中，摔跤壮士们袒露上体，亮出肌肉发达的铜肩铁臂，雄纠纠、气昂昂地登场，然后，你来我去，搂腰勾腿，使出浑身解数，不决出个高低雌雄，绝不罢休。

摔跤比赛往往进行得十分激烈，常常会发生“碎首折臂”的事故（《旧唐书·敬宗纪》）。比赛在一些技艺高超的力士们之间常常要持续很长时间，依然难分难解，就像当时有人在墙壁上画了一幅摔跤图，其上有一黑一白两条壮汉扭在一起，各不相让。并题诗道：“愚汉勾却白汉项，白人捉却愚人骹（即小腿）；如人莫辨输赢者，直待墙颓始一交”（《角力记·杂说》）。这里作者非常幽默地说，只有等到墙倒了两人才能摔倒在地。

摔跤在唐代军队中也开展得相当普及，军中也出现了一些善于相扑的摔跤高手，这些人粗犷勇武、气势豪迈。《唐语林》卷四中记载了这样一个故事，镇海守军的四名摔跤好手，名叫富苍龙、沈万石、冯五千、钱子涛，在比赛前得到了一次特殊的“犒劳”，人们煮了一大锅半生不熟、连筋带皮的老牛肉，切成大块，盛在大盘中请他们吃。其中三人看了心中发怵，不敢下口，只有冯五千，环眼圆睁，双手拿过来，大嚼大吃。吃过后，进行摔跤比赛，冯五千大获全胜。在唐代，普通老百姓也很喜爱摔跤，上面提到的宫廷相扑棚中的摔跤高手蒙万赢成名后，经常被请去在民间传授技艺，跟他学艺的青年人先后有数百人之多（《角力记·考古》）。

有的人甚至因为徒手格斗技术高明而当上了大官。如五代时，灭了后梁，建立后唐，称帝的庄宗李存勖很喜欢角抵，与人比赛时经常取胜。天祐五年（公元908年）他对膂力出众，善于角抵的李存贤开玩笑说，跟你摔一跤，如果你赢了，我赏你一个郡。当下两人就交起手来，结果李存贤赢了，庄宗就封他为蔚州刺史（《旧五代史·李存贤传》）。

宋代的摔跤在社会上更加普及，那种专为宫廷进行表演的职业摔跤手的人数越来越多。这些人在宋代叫做“内等子”，是一支有120个名额的队伍。这些人不是从市井里找来的能打架的乌合之众，而是从军队里精选出的摔跤好手，由“隶御前忠佐军头引见司”管理，有了固定的选拔比赛制度，按照各人技艺水平的高低，领取不同薪饷。“内等子”不仅在宫内为皇帝摔跤，博得王公贵族的一笑，而且在皇帝出行时，握拳护卫在御驾左右，充当保镖（《梦粱录》卷二十）。随着城市的发展，市民文化娱乐的需要，在民间也出现了大量的民间相扑艺人。这些走江湖的艺人，靠卖艺吃饭，往往身怀绝技，大大促进了摔跤技术的提高，从他们的江湖艺名或诨号中我们便可想象出他们高超的技艺：

撞倒山、铁板杓、宋金刚、倒提山、赛板杓、周急快、董急快、王急快……（《武林旧事》、《梦粱录》）。



宋代女子相扑

宋代还出现了女相扑艺人，据吴自牧的《梦粱录》记载，临安就有名叫赛关索、器三娘、黑四姐、张椿等10人，她们常参加比赛，并得到奖品。史料中记载宋仁宗嘉祐年间正月十八日，仁宗在宣德门观赏各类艺人的表演，其中就有女相扑艺人裸露上身，进行的摔跤表演，

并得到皇帝的赏赐（清俞曲园《茶香室丛钞·续钞》）。宋代著名史学家司马光得知此事后，感到女艺人不着上衣，在大庭广众之前摔跤，大违礼法，专门上书仁宗，要求加以取缔，使“今后妇人不得于街市以此聚众为戏”（《司马温公文集》卷三）。这些民间的相扑艺人还成立了自己的组织“角抵社”，这大概是中国历史上最早的“摔跤协会”了。由于摔跤在社会上产生了很大的影响，引起了一些文人的浓厚兴趣，感到有必要认认真真对这个题目做一番研究了，于是，在这时出现了一部回顾摔跤发展演变过程的著作，这就是调露子的《角力记》，这本距今有1000多年的角力专著也是我国最早的一部体育史著作。

规则

比赛中间不许抓住褌儿和拽起袴儿，但可以拽直拳，使脚剪，拳打脚踢都行，这与日本的相扑从场地、仪式到规则都基本上近似。比赛结