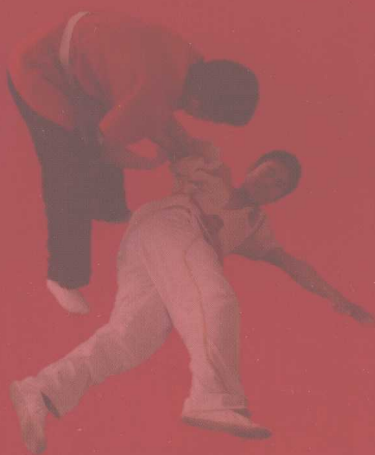




中国跤术

ZHONGGUO JIAOSHU

王 跃 袁文惠 胡玉玺 主编



黄河水利出版社

中国跤术

王 跃 袁文惠 胡玉玺 主编

黄河水利出版社

· 郑州 ·

内 容 提 要

本书从历史、休闲、保健、教学、康复、技术防身等多个角度,对中国跤术进行了广泛的论述,其主要内容包括:中国跤术的历史、特点与作用,中国跤术与中国传统文化,中国式摔跤的教学手段、技术练习方法、摔跤运动损伤的治疗、力量练习方法和最新的中国式摔跤规则等。

本书可作为普通高校体育教育专业和普通高校大学生专项选修课、校任选课的使用教材,也可作为喜欢中国式摔跤工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

中国跤术/王跃,袁文惠,胡玉玺主编. —郑州:
黄河水利出版社, 2008.7
ISBN 978-7-80734-448-3

I.中… II.①王… ②袁… ③胡… III.中国式摔跤-
基本知识 IV.G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 093805 号

组稿编辑:王路平 电话:0371-66022212 E-mail:hhslwlp@126.com

出 版 社:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市金水路 11 号 邮政编码:450003

发行单位:黄河水利出版社

发行部电话:0371-66026940、66020550、66028024、66022620(传真)

E-mail:hhslcbs@126.com

承印单位:黄河水利委员会印刷厂

开本:787 mm × 1 092 mm 1/16

印张:13.5

字数:310 千字

印数:1—1 000

版次:2008 年 7 月第 1 版

印次:2008 年 7 月第 1 次印刷

定价:29.00 元

《中国跤术》编委会

主 编 王 跃 袁文惠 胡玉玺

副主编 (按姓氏笔画为序排列)

王 鑫 左晓东 肖 涛

张治国 周 丽 索 峰

徐 亮



前言

中国式摔跤历史悠久、内容丰富、自成体系，被列为世界十大搏击术之一，是我国劳动人民在长期的生活与斗争实践中创造的传统技击术，是一项优秀的民族文化遗产，是中国传统体育中不可分割的重要部分，也是中华民族传统文化的重要体现形式之一。中国式摔跤对于增强体质、防身抗暴、娱乐观赏、振奋民族精神、培养意志品质等都具有十分重要的作用。同时，由于中国式摔跤是伴随着博大精深的武术而发展起来的，它还深受儒家的伦理、道家的哲学、佛家的禅心以及兵家的战略观念的影响，所以又极具浓厚的东方文化色彩，以至于受到世界各国人民的广泛推崇，也深受高校大学生的喜爱。

由于种种原因，我国普通高校大学生对中国式摔跤的历史发展、技术动作了解甚少，同时在我国普通高校针对大学生开展中国式摔跤这一中国传统体育项目的学校又非常少，这十分不利于这一优秀的民族文化遗产的健康持续发展。为了继承和发展民族传统体育文化遗产，同时随着社会的发展和进步，大学生健康教育的质量与品位也在不断提高，需要掌握更多健身手段与方法，尤其是广大青年学生需要具有一定个性的特色运动，并有专业性和多样性需求。为了符合时代发展要求，贴近学生，与时俱进，本书在编写过程中着重体现了以下几个特点。

本书坚持面向全体大学生“以人为本，健康第一，终身体育”的体育教育指导思想，依据学生身心发展的特点，遵循教育和体育的规律，全面理解新《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，根据其规定的课程目标，即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在编写过程中，坚持科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色、继承中国传统体育的原则。在课程内容设置上，坚持中国式摔跤的健身性与文化性相结合，选择性与实效性相结合，科学性与可接受性相结合，民族性与世界性相结合，共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容与要求。

本书在继承了中国式摔跤的基础上，以普通高校大学生为教学对象，对一些传统的技术进行了改进，并根据普通高校大学生教学过程的



需求以及教学实践经验,对中国式摔跤的技术体系进行了重新分类与排列,增加了一些现代体育教学及训练的相关内容,以适应普通高校大学生教学过程。内容选择上紧紧围绕“大学生”、“健身防身”、“实用”等核心理念,力求使学生感到有意义、有趣味、有指导性。其次,框架体系和体例新颖,是一项有益的尝试,也是本书的一个特色。

由于中国式摔跤产生于北京,形成于清代,其在动作名称和手法上还保留有满族和蒙古族、北京地方语的痕迹,在读音和用字上并不一致,因此本书对此类问题也做了一些修正。在本书的编写过程中,我们深深感到传统体育的研究与发展任务十分艰巨,需要广大的同行及多学科的同仁共同参与。

本书由王跃等几位同志编写。其中王跃教授制定了本书的编写思路与纲目,编写了第5、13教程,并担任全书的统稿修订工作。袁文惠编写了第6教程,胡玉玺编写了第7教程,肖涛编写了第1、4、12教程,徐亮编写了第2、14、16教程,王鑫编写了第9、19教程,周丽编写了第3、8、15教程,张治国编写了第17、18教程,左晓东编写了10、11教程。全书由郑州大学的索峰、刘宗辉、王铁山等中国式摔跤选修课学生进行示范,摄像与制图由王跃教授完成。

本书的问世得到了郑州大学体育系和郑州大学体育学院领导的关心与支持,同时引用和借鉴了有关著作的内容与成果,在此一并致谢。

由于作者水平有限,书中难免存在一些不足之处,希望读者和有关专家批评指正。

作 者

2008年2月

目 录

前 言

第 1 教程 中国式摔跤的历史	(1)
▶ 摔跤的基本概念与分类	(1)
▶ 中国式摔跤的历史与发展	(7)
第 2 教程 中国跤术的特点与作用	(20)
▶ 中国式摔跤的特点	(20)
▶ 中国式摔跤的作用	(21)
第 3 教程 中国跤术与中国传统文化	(22)
▶ 中国式摔跤与中国文化的连续性和统一性	(22)
▶ 中国式摔跤与中国文化的包容性和多样性	(22)
▶ 中国式摔跤与中国人文精神	(22)
▶ 中国式摔跤与中国武术文化	(23)
▶ 中国式摔跤与中国美学观念	(23)
▶ 中国式摔跤与中国养生文化	(24)
第 4 教程 我国民族式摔跤简介	(25)
▶ 我国蒙古族简介	(25)
▶ 了解“那达慕”	(26)
▶ 搏克——蒙古式摔跤	(27)
▶ 我国其他少数民族的摔跤运动	(30)
▶ 公主角力征婚——摔跤功夫	(32)
▶ 第六届少数民族摔跤项目的设置	(32)
第 5 教程 中国跤术的力学分析	(34)
▶ 中国式摔跤的生物力学基础	(34)
▶ 跤力的刚与柔	(37)
▶ 跤力中的化劲	(38)
▶ 运动中的跤力——圆劲	(38)
▶ 跤架与移动的力学分析	(39)
第 6 教程 中国跤术练习场地规则	(40)
▶ 中国跤术练习场地安全规则	(40)
▶ 中国跤术练习场地规则	(41)
▶ 中国跤术练习场的个人举止	(42)
▶ 中国跤术抱拳礼的意义	(43)



第7教程 第一堂中国跤术课	(44)
▶ 了解中国摔跤场地与服装	(44)
▶ 学会系腰带	(46)
▶ 准备活动	(47)
▶ 中国式摔跤等级称号	(48)
第8教程 中国跤术的教学手段	(50)
▶ 教学手段概述	(50)
▶ 中国式摔跤技术教学的三个阶段	(51)
▶ 中国跤术错误动作的产生	(53)
▶ 中国跤术错误动作的预防和矫正	(55)
第9教程 中国式摔跤倒地技术	(57)
▶ 中国式摔跤倒地的作用	(57)
▶ 中国式摔跤前倒地方法	(57)
▶ 中国式摔跤后倒基本动作	(60)
▶ 中国式摔跤体侧面倒地	(64)
第10教程 中国跤术的站立姿势与抓握解脱	(67)
▶ 中国式摔跤的站立姿势——跤架	(67)
▶ 中国式摔跤的步法	(67)
▶ 中国式摔跤的手法	(71)
第11教程 学习中国跤术的基本技术	(82)
▶ 抱双腿摔基本技术	(82)
▶ 抱单腿摔基本技术	(83)
▶ 握颈抱腿摔基本技术	(84)
▶ 抓偏胸襟掏腿基本技术	(84)
▶ 抓袖穿腿摔基本技术	(85)
▶ 抓袖手别基本技术	(86)
▶ 抓袖抱腿枕摔基本技术	(87)
▶ 抓袖过肩基本技术	(88)
▶ 抓后带、袖背摔基本技术	(89)
▶ 抓偏胸襟袖披摔基本技术	(91)
▶ 抓袖挡基本技术	(92)
▶ 抓胸襟、袖绊基本技术	(93)
▶ 抓偏胸襟、带里勾腿基本技术	(94)
▶ 绕臂里刀基本技术	(95)
▶ 躺刀摔基本技术	(96)
▶ 抓袖、领踢基本技术	(97)
▶ 抓袖、领别基本技术	(98)
▶ 抓袖夹颈挑基本技术	(99)



▶ 抱腰折基本技术	(100)
▶ 抱腰外勾腿摔基本技术	(101)
第 12 教程 中国跤术与防身自卫	(103)
▶ 中国跤术防身自卫技巧	(104)
▶ 融汇与贯通是获得成功的关键	(109)
▶ 自我防卫中的法律方面的问题	(109)
第 13 教程 中国跤术运动的损伤与治疗	(111)
▶ 中国式摔跤运动损伤的概述	(111)
▶ 中国跤术运动损伤的原因	(112)
▶ 软组织受伤的症状	(113)
▶ 软组织受伤的“RICE”自我治疗	(113)
▶ 怎样进行软组织受伤后的康复运动	(114)
▶ 重新开始日常活动	(114)
▶ 了解运动损伤的治疗方法	(115)
第 14 教程 中国式摔跤竞赛规则(2007 版)	(117)
▶ 第一章 中国式摔跤竞赛通则	(117)
▶ 第二章 一般规定	(120)
▶ 第三章 比赛中的判罚	(122)
▶ 第四章 判定胜负和确定名次	(124)
▶ 第五章 裁判人员及其职责	(125)
▶ 第六章 裁判方法及手势口令	(128)
▶ 第七章 修改与解释	(132)
第 15 教程 中国跤术垫上柔韧与力量练习	(135)
▶ 柔韧的概念	(135)
▶ 中国跤术柔韧练习的方法	(136)
▶ 中国跤术柔韧训练的要求	(139)
▶ 力量的概念及中国跤术运动中的力	(139)
▶ 中国跤术垫上力量练习的方法	(140)
第 16 教程 中国跤术的游戏组织方法	(146)
▶ 中国跤术垫上游戏的运动生理学意义	(146)
▶ 中国跤术游戏的选择	(147)
▶ 场地器材的准备	(147)
▶ 游戏的讲解	(147)
▶ 游戏中引导人的选择与分队	(148)
▶ 游戏的领导者	(149)
▶ 游戏中的裁判工作	(149)
▶ 游戏的结束与总结	(149)
▶ 各种防身技术游戏组织与教学方法	(149)



第 17 教程 中国跤术的基本功练习	(163)
▶ 中国跤术的基本功——徒手练习	(163)
▶ 中国跤术的基本功——器械练习	(167)
第 18 教程 中国跤术的器械力量练习	(171)
▶ 臂部力量练习	(171)
▶ 胸部肌肉练习	(173)
▶ 腰背部肌肉练习	(175)
▶ 腹部肌肉练习	(176)
▶ 腿部力量练习	(177)
第 19 教程 柔道和国际式摔跤的区别与欣赏	(179)
▶ 明确摔跤、柔道竞赛的基本宗旨	(179)
▶ 树立正确的胜负观	(179)
▶ 怎样去欣赏摔跤与柔道比赛	(180)
▶ 摔跤与柔道竞赛小知识	(183)
▶ 怎样欣赏自由式和古典式摔跤竞赛	(184)
▶ 怎样欣赏柔道竞赛	(194)
▶ 柔道场地介绍	(203)
▶ 柔道的服装	(204)
参考文献	(205)



► 第1教程 中国式摔跤的历史 ◀

内容提示：本章节重点讲述中国跤术的起源与发展，同时对国际式摔跤(角力)、日本柔道(JUDO)、日本相扑(すもう)、桑勃摔跤进行了介绍，为同学们了解跤术起源与发展提供了一个平台。

► 摔跤的基本概念与分类

摔跤，是人类为了生存，与自然万物搏斗、进化，逐步演变形成的一种防身健体的自卫运动。我们知道，摔跤运动是世界上最古老的体育项目之一。由于各个国家和民族的特点不同，产生出各种风格的摔法。现今世界摔跤有四大项，五个种类：①国际式摔跤，分自由式、古典式两种；②中国式摔跤；③柔道；④相扑；⑤桑勃摔跤。

■ 一、国际式摔跤(角力)

有两种规格的摔法，即自由式、古典式摔跤。

自由式摔跤 与希腊罗马式摔跤近似。从站立开始，可以握抱头颈、躯干、上下肢，可以用腿使绊，但不许抓摔跤服，不许使用反关节和窒息动作，直至将对方摔到两肩着地为止。自由式摔跤于18世纪末19世纪初在欧美各国兴起，最后在英国定型。从1904年的第三届奥林匹克运动会开始，自由式摔跤被列为奥运会比赛项目。1950年国际业余摔跤联合会决定举行世界希腊罗马式摔跤和自由式摔跤冠军赛或锦标赛(见图1-1)。美国的自由式摔跤有优良的传统，其特点是力量大、耐力好(见图1-2)。土耳其的自由式摔跤具有民族传统，多以体力好取胜。苏联、保加利亚运动员技术精湛。伊朗、日本、蒙古、朝鲜等国的运动员动作灵活、技巧性强。正式比赛在不超过110厘米高的台上进行。台上铺有12米×12米的海绵垫子，垫厚8~10厘米。垫子中央画出直径7米的圆圈为比赛区，比赛区的中心画有直径1米的红色圆圈，在比赛区外有1米宽的红色消极区。在消极区外有1.5米的保护区。运动员穿红色或蓝色的摔跤服及高腰软底的摔跤鞋。

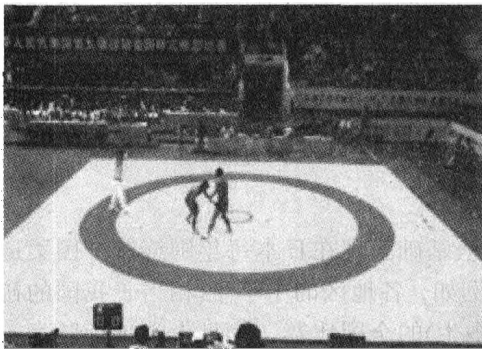


图 1-1 国际式摔跤比赛场景

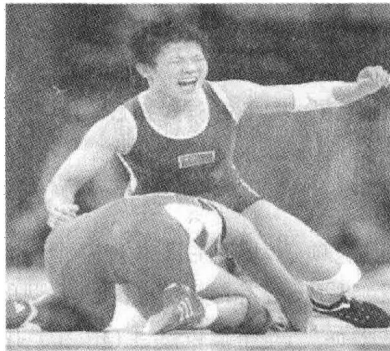


图 1-2 女子自由式摔跤



每场比赛有 3 名裁判员, 场上裁判员身穿白色服装, 左臂戴红袖章, 右臂戴蓝袖章, 在场上执行裁判任务, 并评定分数和宣布胜负。侧面裁判员及裁判长分别坐于台上相对的两侧, 负责评定和记录分数。

比赛时, 一方运动员使对方的两个肩胛骨同时着地, 并有明显的停顿时间(1 秒), 即判为获得两肩着地的胜利, 该场比赛就此结束。如果比赛没有出现“两肩着地”, 则根据双方运动员使用的进攻方法评定分数, 得分多者为胜, 每个进攻方法根据其质量和效果可以评为 1 分、2 分或 4 分。自由式摔跤技术除了包括希腊罗马式摔跤技术外, 还有用双臂握抱对方下肢的动作和用腿使绊的方法。站立摔时, 抱住对方一条腿或两条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, 例如握臂抱腿里勾。还有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。

古典式摔跤 又称古典式角力。18 世纪末 19 世纪初法国盛行摔跤, 后来国际奥委会认为法国摔跤就是古希腊和古罗马时期的摔跤, 故将法国摔跤命名为希腊罗马式摔跤。比赛时不许抓衣服、不准用手和腿进攻对方的下肢, 只许用双臂抱头、颈、躯干和上肢。将对方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。古典式摔跤比赛中, 运动员只允许用双臂和上身攻击或者搂抱对方身体的上半部分。在雅典奥运会之后, 为了让古典式摔跤更具观赏性, 国际摔跤联合会于 2005 年 5 月对比赛规则作了大幅度的改动。在比赛时间上, 将原来每场比赛两个回合、每回合 3 分钟, 改成了现在的 3 个回合, 每个回合 2 分钟。在每个回合的比赛中, 又分为站立和跪撑两部分, 而每部分各占 1 分钟。在技术运用中, 新规则增大了跪撑的技术比重,

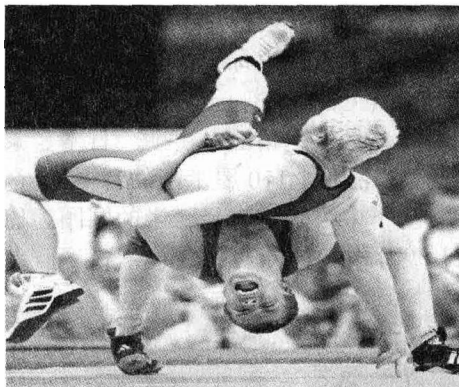


图 1-3 男子古典式摔跤

把以往 2 分钟站摔也就是两个人站着交手, 改成了现在的 1 分钟站摔和各 30 秒跪撑, 而跪撑也就是一人双膝跪地, 另一人进攻的比赛方式。双方选手在比赛开始后 1 分钟内的站摔中如果都没能得分, 裁判则抛硬币决定哪名选手在 30 秒的跪撑中先进行进攻。进攻方选手可以采用侧抱而不是以前比赛中的后抱, 将对手进行抱摔。此外, 在得分上最大的改变就是, 当一个回合中, 两位选手的得分相同时, 后得分的选手获胜, 这样的改变是为了鼓励进攻, 在比赛的最后关头还要敢于多做动作, 使比赛更加激烈精彩, 更具观赏性(见图 1-3)。

■ 二、日本柔道(JUDO)

柔道这项运动, 在日本有着十分广泛的群众基础。现在日本每年围绕全国柔道比赛大会, 要举办名目繁多的各种类型的比赛。例如, 各地区的中学生(相当于我国的初中生)柔道比赛、高等学校学生(相当于我国的高中生)的全国比赛、全日大学生优胜赛, 以及各种形式的对抗赛等。柔道在日本不仅仅是娱乐性质的体育运动, 而且是学校体育的



一个教学项目。这就使日本人民从少年时代起就有机会接受系统训练,为提高柔道技艺奠定坚实的基础。因此,享有“柔道之国”美誉的日本,在历届奥运会和世界比赛中,几乎每次都获得半数以上的金牌和团体冠军。

明治十五年(1882年)2月间,嘉纳治五郎先生(见图1-4)移居在下谷稻荷町永昌寺内(见图1-5),把专院作为道场(训练场),教授学生,开始了以柔道为中心的训练活动。这个永昌寺也就成了“日本传讲道馆柔道”的创始地。第一年,来学习的学生只有9名,以后逐年增加,讲道馆的影响越来越大。由于柔道吸收综合各家柔术固有之长,又有可供比赛的规范可循,所以它不仅是一种行之有效的自卫技能,而且是一项引人入胜的体育运动;不但可以增强人们体质,而且有益于精神锤炼,可以提高人的警觉、应变能力,加强自信心和意志力。柔道运动起源于日本武术的一种,即“柔术”。但实际上柔道是一种对抗性很强的竞技运动,它强调选手对技巧掌握的娴熟程度,而非力量的对比。

柔道经过近代的发展之后于1964年东京奥运会列为正式比赛项目(东道主可以选择增加一个奥运会比赛项目,日本选择了柔道),日本作为柔道的发源地在早期的确拥有优势(见图1-6、图1-7、图1-8)。



图1-4 嘉纳治五郎



图1-5 永昌寺

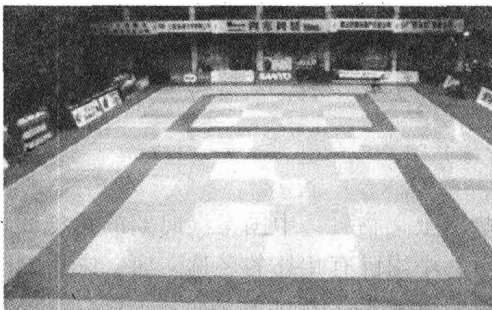


图1-6 柔道比赛和训练场地

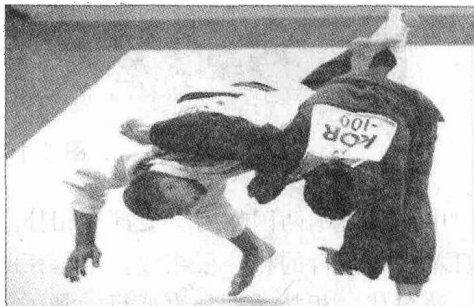


图1-7 男子柔道比赛

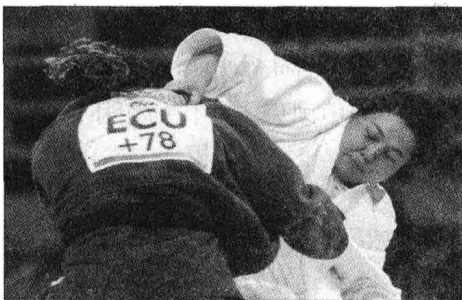


图1-8 女子柔道比赛



■三、日本相扑(すもう)

相扑是一种类似摔跤的体育活动,秦汉时期叫角抵(见图 1-9),南北朝到南宋时期叫相扑。大约在唐朝时传入日本,现为流行于日本的一种摔跤运动。相扑(すもう),古称素舞,起源于中国的汉代,由两名大力士裸露上身,互相角力。直至公元 7 世纪,在允恭天皇的葬礼上(公元 453 年),中国派遣特使到日本表演素舞致意,被认为是中国相扑首次传入日本,对日本原有的相扑造成一定影响,后来成为日本的国技和国际性的武术、格斗和体育运动。作为专业竞技项目,在日本国内称做大相扑(见图 1-10)。

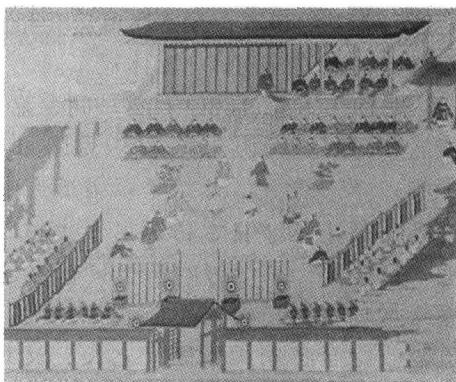


图 1-9 秦汉时期的角抵图

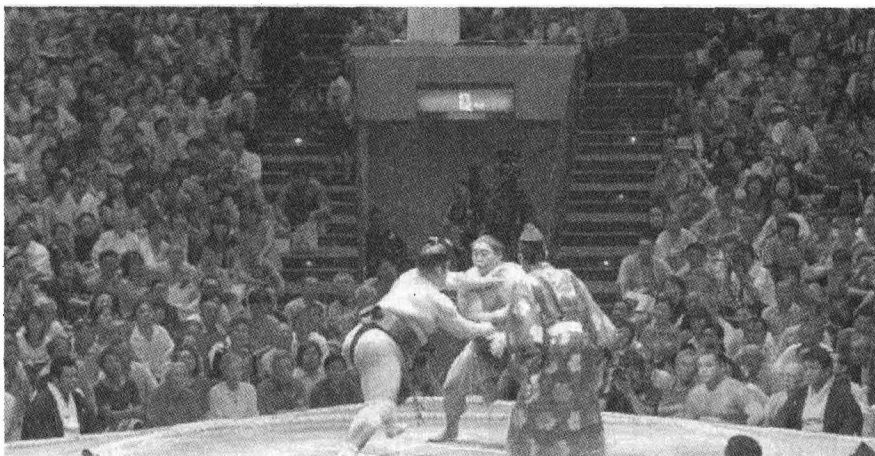


图 1-10 日本相扑图

中国和日本两国在历史上都有相扑。从一些出土文物看,中国秦汉时期的角抵形象同日本现在流行的相扑很相似。至迟在西晋初年,中国已有相扑的名称。唐、宋、元、明、清各代,相扑活动一直盛行。到了清代中叶,相扑的名称才逐渐消失。

日本《相扑之始》一书说,日本的相扑最早出现于公元前 23 年。日本体育百科全书记载:“日本的相扑与中国的角抵和拳法有相互关系”。日本历史考古学家池内宏和梅原末治合著的《通沟》一书也说,日本的相扑同中国吉林省辑安县出土的公元 3~5 世纪古墓壁上的角抵图极相像;同中国唐宋时代的相扑比赛形式和规则也近似。从 17 世纪起,日本各地兴起职业性相扑,称为“大相扑”。18 世纪开始形成现代的相扑。到 20 世纪初期,相扑作为日本的“国技”广泛开展起来。至今日本的相扑比赛每年都要举行 6 次,分为一月场、三月场、五月场、七月场、九月场和十一月场,成为群众最喜爱的运动项目之一。相扑运动员不仅要有气力,而且还要有熟练的技巧,技巧是决定比赛胜负的关键。技术大致分为推、摔、捉、拉、闪、按、使绊等。运动员主要用颈、肩、



手、臂、胸、腹、腰、膝、腿、脚等部位，灵活运用各种技术相互进攻。运动员(日本称为力士)按成绩分为10级：序之口、序二段、序三段、幕下、十两、前头、小结、关胁、大关及横纲。横纲是运动员的最高级称号，也是终身荣誉称号。十两以上6级运动员的发型和腰带的质量与幕下以下4级不同。十两以上6级运动员比赛时，有入场式，穿化妆围裙。相扑裁判员(日本称为行司)，按年限也分为10级。相扑裁判的等级叫做“格”，“横纲格”是裁判员的最高级称号。他们的等级用指挥扇上的纓带颜色为标志。裁判用以指挥的扇子称为“军配”，扇子指向的一方为胜者。

相扑来源于日本神道教的宗教仪式。人们在神殿为丰收之神举行比赛，盼望能带来好的收成。在奈良和平安时期，相扑是一种宫廷观赏运动，而到了镰仓战国时期，相扑成为武士训练的一部分。18世纪兴起了职业相扑运动，它与现在的相扑比赛极为相似。神道仪式强调相扑运动，比赛前的跺脚仪式(四顾)的目的是将场地中的恶鬼驱走，同时还起到放松肌肉的作用。场地上还要撒盐以达到净化的目的，因为神道教义认为盐能驱赶鬼魅。相扑比赛在台子上进行。整个台子为正方形，中部为圆圈，其直径为4.55米(见图1-11)。比赛时，两位力士束发梳髻，下身系一条兜带，近乎赤身裸体上台比赛。比赛中，力士除脚掌外任何部分不得触及台面表面，同时也不得超出圆圈。比赛在一两分钟甚至几秒钟内便能决出胜负(见图1-12)。相扑的裁判共由6人组成。主裁判由手持折扇“行司”登台担任，其余5人分别在正面、东面、西面及裁判席上。

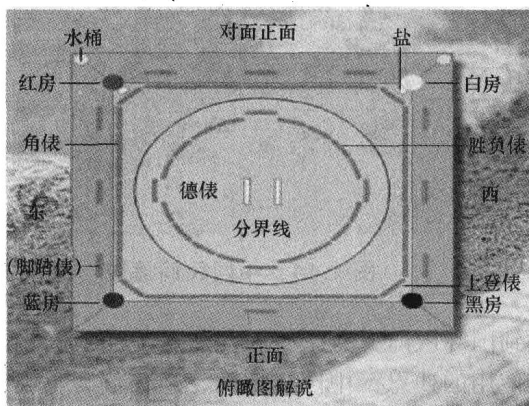


图 1-11 日本相扑比赛场地图

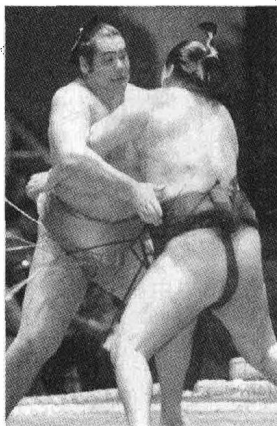


图 1-12 相扑比赛图

■ 四、桑勃摔跤

苏联人综合本国各民族摔跤的特点，并加入一些擒拿自卫技术而创立的一种摔跤。比赛时可以抓上衣和腰带，可以握抱头颈、躯干和四肢，可以用腿使绊，把对方摔倒。1957年曾与匈牙利、日本等国的柔道队按照双方商定的规则进行比赛，现在它已是国际业余摔跤联合会主管的项目。

桑勃摔跤可以应用中国式摔跤技术，也可以应用希腊罗马式摔跤、自由式摔跤和柔道的站立技术。桑勃摔跤以摔为主，原来曾强调逼迫对方的关节，使对方认输。1977年国际业余摔跤联合会修改的国际桑勃摔跤规则规定，禁止使用反关节的擒拿技术和使对



方致痛的方法,以及在地上按压对方的固定技术。现在的桑勃摔跤和中国式摔跤很相近,只是在服装上有些差异。桑勃摔跤运动员比赛时身穿红色或蓝色长袖上衣和短裤,系腰带,穿高腰摔跤鞋。

■五、中国式摔跤

中国式摔跤是以摔的技术为主体的,起源于徒手武术中的一门专门技术。它是中国武术中的踢、打、摔、拿四大主技之一。后来它和踢、打、拿分开了,集武术各个门派择取的精华,徒手动作,自成一门,但现在和拳术仍有联系,只是各自发展了。它是历史上中国摔跤整合、升华与规范化的产物。其技术特点简称“一倒一立”,即两名运动员在对抗中,通过使用技法使对方身体三点着地即不再对抗,即没有像柔道的“寝技”,故又称“站立跤”(就我国摔跤来说,有山西跤(以抱腿著称)、蒙古跤、西藏跤、朝鲜跤等,种类繁多。我国摔跤在20世纪60年代初期,由北京体育学院王德英教授正式定名为“中国式摔跤”(见图1-13、图1-14)。

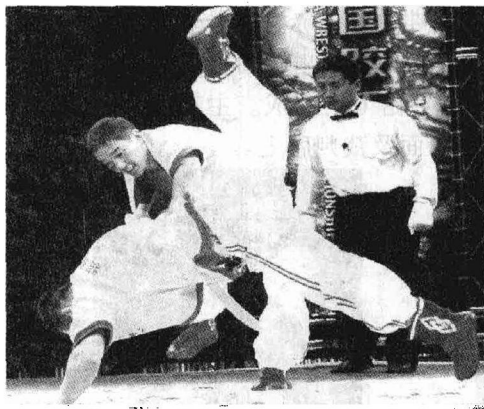


图 1-13 中国式摔跤争霸赛



图 1-14 中国民间摔跤

通过观摩、演练摔跤,我们会感受到国际跤跪撑、坐桥、双肩触地的残酷;柔道关节技、绞技、擒技使人窒息,及反关节使用的残忍;中国式摔跤,逆关节为犯规,将对手摔至躯干着地,也为保护对方自己保持站立者得2分,将对方摔倒,自己也倒下后落地,或在对方身体上失掉平衡得1分,并且中国式摔跤的技术动作远远多出国际跤及柔道的技术动作。我们通过演练中国式摔跤,会发现东方中华民族是一个充满爱意、友谊和善良、智慧的伟大民族,我们因此而自豪。

中国式摔跤是中国历史上各民族摔跤运动发生、发展最后整合、升华、规范与现代化的产物。研究中国摔跤运动发展的历史,有助于我们了解中国式摔跤形成的历史背景,并完整地理解中国式摔跤的民族特色和文化内涵。“只有民族的,才是世界的”,我们应当从历史中寻根溯源,理清脉络,为继承和发展民族优秀的摔跤文化奠定基础。摔跤是我国最古老的体育项目之一。由于我国历史悠久,地域广阔,摔跤的叫法很多,古代称摔跤为“角抵”、“角力”、“相扑”、“争跤”、“攒跤”、“摔角”,到了近代才统一叫做“摔跤”。



► 中国式摔跤的历史与发展

■ 一、中国摔跤产生的萌芽

根据文字记载和传说,早在4000年前,原始人为了求得生存,在狩猎过程中,在人与人或部落与部落之间的冲突中,利用徒手搏斗的形式,以求得食物或自卫,便产生了原始的摔跤动作。

公元前11世纪,周朝初年,摔跤作为练兵的一项军事科目出现。据《礼记·月令》中记载:“孟冬之月……天子乃命将帅讲武,习射御角力。”由于当时兵器差,射箭、驾车、角力都是军队操练的主要科目。

另外,原始人无意识地追扑嬉戏活动以及同类间求偶竞争也是摔跤活动的来源之一。因为在原始社会中,男子为了显示勇力或取悦于心慕的女性,最简单又最方便的方式就是徒手摔跤。这也是摔跤活动的重要起源。再次,古代原始战争中,除了使用棍、棒、刀、枪、斧、箭等兵器外,重力量和勇气的徒手搏斗仍占重要的地位。据《史记·五帝本纪》载:“轩辕氏初立,有蚩尤氏兄弟七十二人,银头铁臂……轩辕氏诛之于涿鹿之野户。”铜头铁臂是指头戴着有角的面具、护具,使用顶及摔法取胜,因此摔跤在中国曾被称为“角抵”,相传起源于蚩尤氏。这种徒手搏斗的技术,渐渐发展成为民间角抵戏,在冀州一带,称为蚩尤戏,人们头带牛角以相抵。

■ 二、秦汉至南北朝时期中国摔跤的发展

角抵(角力)在春秋以前,属于奴隶主贵族用于训练军队的项目。在秦时更名为角抵。角者,角技也;抵者,相抵触也。从秦以后,中国成为统一的封建制国家,正式将前朝历代的角力定名为“角抵”,取消了用于祭祀的那些烦琐的礼仪制度,单纯用来娱乐和比赛。这就是“讲武之礼,罢为角抵”。在宫廷中,发展成为综合的文体表演项目——角抵戏,摔跤只是其中的一种。

因秦销毁兵器,民间持兵器练武受到限制,角抵得到进一步的发展。当时在民间广泛流传的可能是类似日本“大相扑”的“角抵”。1975年,湖北江陵凤凰山秦墓出土的一个大瓦(见图1-15),其上部弧形背面的角抵彩画,可作佐证。

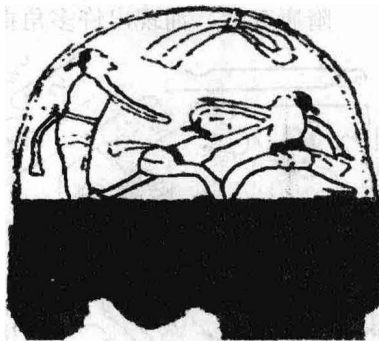


图 1-15 古代摔跤画面

两汉经济、文化繁荣,中外交流频繁,角抵戏内容更加丰富多彩,形成了综合性的文体大会演,称“角抵奇戏”或“角抵百戏”。规模宏大,盛况空前。每年春、夏两季在京城举办大规模的角抵戏活动,三百里内的老百姓都赶来观看,热闹非常。

两晋南北朝是一个社会动荡和民族文化融合的时期。居于我国北方的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族由于气候的变冷而纷纷南侵。受这些北方游牧民族的影响,角力(又