

摔跤与柔道

林达昕 赵浅华 关文明 编著



• 技法图解丛书 •

摔 跤 与 柔 道

林达听 赵浅华 关文明 编著

岭南美术出版社



摔跤与柔道

*

岭南美术出版社出版、总发行
广东省新华书店经销
广东台山人民印刷厂印刷

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

787×1092毫米 1/32开本 印张：9

ISBN 7—5362—0529—5/J·0530

定价：6.75元

序

摔跤是两人徒手在直接接触中较量，要把对方摔倒的竞技运动。

摔跤的对抗性强，竞争激烈，是增强人民体质，振奋民族精神的体育项目。从古至今为各国人民喜闻乐见。

世界各民族都有适合自己民族的文化和风俗习惯的摔跤。仅我国就有几十种摔跤。在历史长河中，有的摔跤销声匿迹了，只能在历史文物中找到，有的摔跤保存下来，只在一个民族或一个地区开展，如朝鲜族摔跤、山西的挠羊摔跤等；有的摔跤发展了。古典式摔跤和自由式摔跤起源于欧洲，早已成为世界比赛项目。百余年来在日本兴起的柔道，从1964年开始列为奥运会比赛项目。

各国有许多摔跤专著，我国目前尚少这方面的书籍，需要摔跤界同仁把自己的经验、技战术和训练方法总结出来，著书立说，进行交流，互相借鉴。《摔跤与柔道》图文并茂，较全面地介绍了四种摔跤的基本技术和常用的攻守技法以及各种辅助练习，是摔跤、柔道初学者入门的读物，对专业运动员和教练员也有参考价值。本书的出版，将对我国摔跤运动的发展起到推动作用。

王德英

1990. 2. 11

目 录

第一编 摔 跤 (1)

第一章 摔跤的基本知识 (1)

第二章 中国式摔跤 (18)

第三章 古典式和自由式摔跤 (114)

第二编 柔 道 (215)

第四章 柔道的基本知识 (215)

第五章 柔道的基本动作 (229)

第六章 柔道技术教程 (245)

第一编 摔 跤

第一章 摔跤的基本知识

一、摔跤的分类

摔跤是两人相角的一种对抗性运动。由于世界各国的地区差异、民族特点不同以及摔法不一，所以摔跤种类繁多。据不完全统计，在世界各民族中开展的摔跤活动有30多种。根据运动员的服装、允许使用的动作、决定胜负的标准等特点，大体上把摔跤分为六类。

（一）只准用手抱对方腰以上部分，但不准用腿使绊，不准抓握下肢的站立和跪撑摔跤，如古典式摔跤。

（二）手腿使绊的站立和跪撑摔跤，如自由式摔跤，我国云南撒尼族摔跤。

（三）手腿使绊的站立摔跤，如中国式摔跤、日本相扑。

（四）用腿使绊，不准抓握下肢的站立摔跤，如我国蒙古族摔跤。

（五）不准用腿使绊，不准抓握下肢的站立摔跤，如乌兹别克摔跤和我国维吾尔摔跤。

（六）手腿使绊和运用反关节技术的站立以及跪撑摔跤，如柔道、桑搏等。

在国际上列为正式比赛的项目有古典式摔跤、自由式摔跤、柔道以及桑搏。古典式摔跤、自由式摔跤和柔道是奥林匹克运动会的比赛项目。在我国列为正式比赛的项目有古典式摔跤、自由式摔跤、柔道和中国式摔跤。

二、摔跤的起源与发展

摔跤运动是世界上最古老的体育项目之一。早在远古时代就产生了摔跤的雏形——角力。摔跤的产生与发展是和人类的各种劳动形式相联系的，与其他运动项目如球类等有所不同。例如球类中的篮球、足球、手球是产生在某地区、某国家，而摔跤几乎是产生在各民族之中。早在原始社会，世界各地先民在与自然界的斗争中，都产生了自卫和取得生存手段的方法，摔跤就是其中之一。

从许多历史文物的考察中，古代的奴隶国家就已有摔跤出现。在尼罗河中游，公元前3千多年的民卡散陵墓里，墓穴中的壁画就绘有射箭、投掷标枪、举重和角力的士兵，这说明角力很早以前就用于军队的训练和作战中了。同时，角力又作为一种竞技游戏，供奴隶主阶级观赏娱乐。

在公元前776年举行的第一届古代奥林匹克运动会上，摔跤被正式列入比赛项目。当时的摔跤比赛分两种形式进行：一种是两个运动员角斗时，一直到其中一人精疲力尽，两肩着地为止，接近现代的古典式摔跤；另一种是可以用腿脚勾绊进攻，也可以抓握对手身体各部分，这又接近现代的自由式摔跤。那时的摔跤比赛既不分体重级别，也不受时间的限制，申请参加比赛的运动员一对对地分开，输了就被淘汰，胜者再互相比赛，直至最后一人获胜。

摔跤被列为世界性的现代竞赛项目，是在距离最后一届古代奥运会一千五百多年后的1896年第一届现代奥运会。第一届现代奥运会仅举行了古典式摔跤比赛。自由式摔跤于1904年第三届奥运会才正式列为比赛项目。随着参加摔跤比赛人数的增多，摔跤技术的日趋完善，等级越分越细，直至1972年第二十届奥运会，古典式、自由式摔跤才按运动员体重、年龄各分成10个等级进行比赛。摔跤运动自此在世界各地蓬勃发展。

现在世界各国对摔跤的兴趣正在逐渐增加。亚洲、非洲、拉丁美洲等国家有很多类似古典式、自由式摔跤的民族摔跤运动在兴起和发展，特别是苏联、日本、美国、保加利亚、伊朗、波兰、民主德国等国家在历届奥运会和国际性比赛中，都取得了优异的成绩，涌现出不少高水平的摔跤运动员。

目前，摔跤运动的发展趋势是缩短比赛时间；动作快速灵活；风格积极主动；技术、战术向更高阶段发展。过去那种消极被动的磨时间、拚耐力的摔法，已跟不上时代的要求。现代摔跤运动的特点是快速主动，全面连贯，勇猛顽强。

我国的摔跤运动自周代至清末三千多年，一直在民间盛行着。公元前十一世纪，角力就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。”秦汉以后，角力不仅成为王室贵族宴会上的一种助兴节目，而且也成为百姓的一种娱乐竞赛游戏。三国时代，角力已被列为百戏之一。到了晋代，角力在民间更为普遍，许多地方农耕之余还举行角力比赛。到了唐代，角力已成为引人入胜的竞技项目之一，并出现了我国

第一本摔跤专著《角力记》，详细记载了我国古代摔跤的发展情况和各个时代的摔跤特点。宋元时代，民间角力演化成相扑、撂跤，并创造了各种各样的获胜方法和训练手段，开始有了比较完整的比赛规则和竞赛制度。明朝，我国的“角力”传到了日本，逐渐发展成为日本现在的“柔道”。

我国于1933年在南京举行的旧中国第五届全运会将摔跤列为正式比赛项目。解放后，在党和政府的关怀下，摔跤运动和其他体育项目一样，得到迅速的发展和提高。1953年，成立了中国摔跤协会，同年举办了新中国第一次全国摔跤比赛。1956年在北京举行的全国锦标赛中，僧格（内蒙古）、杨子明（天津）、其木德（内蒙古）、宋保生（上海）等10人荣获我国第一批中国式摔跤运动健将的称号。中央体育学院（北京体育学院前身）的学生在这次锦标赛中，还表演了古典式摔跤和自由式摔跤。

1964年我国摔跤队初次迎战印度尼西亚摔跤队，以绝对优势取胜。1966年迎战日本摔跤队，我国孙一筹战胜了1963年日本的世界摔跤冠军伊藤胜春。同年我国摔跤选手蒋运启荣获亚洲新兴力量运动会古典式摔跤中量级冠军。

摔跤运动这一体坛上的奇葩，在迈出走向世界第一步的时候，因十年浩劫而被迫中断，直到1977年才开始恢复，1981年又在体坛重放异彩。在当年的世界自由式摔跤锦标赛中，高文和获48公斤级第六名，这是我国摔跤运动员第一次登上世界大赛的领奖台。1984年世界青年摔跤锦标赛中，黄文贵、邓学文分别获48公斤级、56公斤级冠军；同年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上，呼尔查和高文和分别获得古典式摔跤52公斤级和自由式摔跤48公斤级的第四名。1986

年，我国摔跤队在汉城举行的第十届亚运会上，取得了5枚银牌、1枚铜牌的好成绩。

三、摔跤的特点和锻炼价值

摔跤是對抗性很强的体育项目，它的特点是两人在身体直接接触中进行竞争，目的是将对方摔倒。因此，摔跤运动要求运动员手、腰、腿部动作协调配合，在对抗中充分发挥自己的力量。两人对摔时，谁的力量大就容易摔倒对方。但摔跤的用力和举重有所不同，它不能从杠铃的轻重中显示力量，它只能在两人互相攻守中用力，这就要求运动员善于克服活的阻力，既要有劲，又要会借劲使劲，会用巧劲。所谓“四两搏千斤”就说明巧劲的重要性。摔跤时，还要善于抓住时机，敢于进攻。因此，从事摔跤运动能增强体质，并能培养机智、果断、勇敢、顽强的意志品质，开展摔跤运动还可以丰富群众的业余文化生活。摔跤在军事上也有一定的实用价值，在捕俘或肉搏中经常会用到。因此，摔跤也是军事训练的一项内容。

摔跤运动不受场地、器材等条件的限制，只要有一块平坦松软的土地就可以进行练习。穿摔跤衣可以练习，赤背也可以练习（俗名“摸泥鳅”），所以摔跤运动便于在广大群众当中广泛开展。

四、中国式摔跤比赛规则简介

1. 比赛场地

中国式摔跤比赛区为边长8~10米见方的场地。场地四周用不同颜色标出5厘米宽的界线，界线包括在比赛区

内。界线外有 2 米宽的区域为保护区。

比赛区和保护区均应铺上垫子，每块垫子长 2 米、宽 1 米、厚 8~10 厘米（图 1—1）。

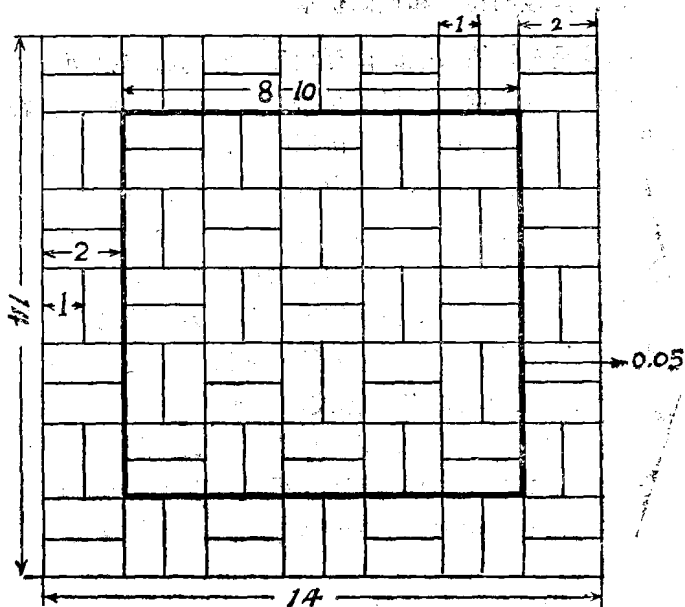


图 1—1 (单位:米)

2. 服装

(1) 摔跤衣

摔跤衣用六层棉布制成，在领襟、胸襟、小袖抓把部位要缝得稍密。

摔跤衣为中号规格尺寸。大号和小号摔跤衣规格尺寸增减 4 厘米，袖口尺寸增减 2 厘米。特号摔跤衣的尺寸增加 8 厘米、袖口增加 6 厘米（图 1—2）。

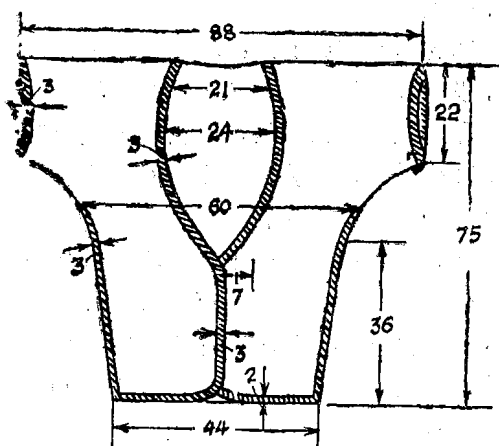


图 1-2

摔跤衣外层有大红和天蓝两种颜色。袖口、两侧、前襟（宽3厘米）及下口（宽2厘米）的边缘要有花纹。颜色要美观、大方、协调，并有民族特色。

摔跤衣的腰带用六层棉布制成，颜色与摔跤衣相同。腰带固定在背后至两侧。带子固定部分和悬离部分全长为：特号4.40米；大号3.70米；中号3.40米；小号3米。带子宽2.50厘米(图1—2)。

表演摔跤衣规格尺寸同比赛摔跤衣相同，但外层应用绸缎。

(2) 摔跤裤：应是紧身、瘦腿、有拉带，与摔跤衣颜色相同。

(3) 摔跤鞋：应是高腰、软底。

3. 年龄分组及体重级别

(1) 少年组（13周岁至15周岁）：不超过35公斤级；35公斤以上至38公斤级；38公斤以上至41公斤级；41公斤以上至45公斤级；45公斤以上至49公斤级；49公斤以上至53公斤级；53公斤以上至58公斤级；58公斤以上至63公斤级；63公斤以上至68公斤级；68公斤以上至74公斤级；74公斤以上

内。界线外有 2 米宽的区域为保护区。

比赛区和保护区均应铺上垫子，每块垫子长 2 米、宽 1 米、厚 8~10 厘米（图 1—1）。

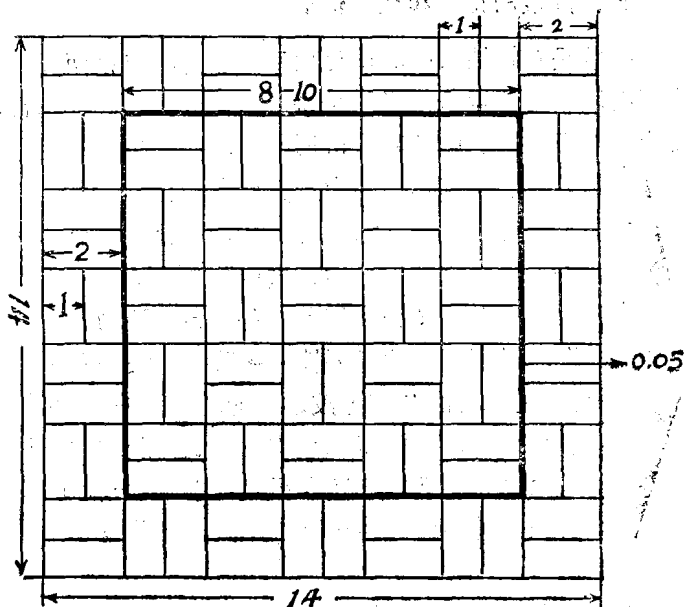


图 1—1 (单位:米)

2. 服装

(1) 摔跤衣

摔跤衣用六层棉布制成，在领襟、胸襟、小袖抓把部位要缝得稍密。

摔跤衣为中号规格尺寸。大号和小号摔跤衣规格尺寸增减 4 厘米，袖口尺寸增减 2 厘米。特号摔跤衣的尺寸增加 8 厘米、袖口增加 6 厘米（图 1—2）。

程），自己保持站立。②将对方摔成两脚同时离地（有一腾空过程）后躯干或头着地，自己虽然站立，但用手撑着对方身体保持平衡。③使用跪腿摔将对方摔倒，并使之躯干着地，自己身体保持平衡（对方倒地后手不扶地、身体未趴在对方身上）。

注：使用跪腿摔未成功，虽然膝盖先着地，但迅速起立，不判对方得分。

（3）得1分：①将对方摔倒，仅使其手、肘、膝着地。②将对方摔倒后，自己也随着倒地。③双方同时倒地，但躯干在上者。④一方受到一次警告，判对方得1分。⑤使用跪腿摔成功，自己失去平衡。

（4）互不得分：双方倒地分不出先后或上下时，判互不得分。

6. 进攻有效与无效

（1）在比赛区内将对方摔倒在保护区内，判进攻有效。

（2）在比赛区内将对方摔倒在地后，自己踏入或跌入保护区内，判进攻有效；对方倒地与进攻者同时踏入保护区内，仍判进攻有效；把对方摔倒在地以前，自己踏入保护区，则判进攻无效。

（3）两运动员有一脚踏入保护区，裁判员及时喊“停”。双方回到场中央重新开始比赛，仍判进攻有效。

（4）踩着对方的脚进攻，判进攻无效。

（5）抓住对方裤子使用方法，判进攻无效。

（6）将对方摔倒在地与计时员鸣哨或鸣锣同时发生，判进攻有效；摔倒在地以前（在空中），鸣哨或鸣锣，判进攻无效。

7. 犯规

(1) 侵入犯规：①使用反关节动作有意伤害对方者。②以手、肘、膝、头撞击对方或抓对方生殖器者。③用脚尖踢、弹对方小腿中部以上者。④按压对方眉口之间的面部、咽喉，或抓对方头朝下，垂直摔下去，有意伤害对方者。

注：无意中轻微撞击对方，或抬脚稍高轻微踢、弹对方而无意伤害对方者，裁判应提醒其注意，可不判犯规。

(2) 技术犯规：①场上裁判员发出“开始”的口令前或发出“停”的口令后，进攻对方者。②比赛进行中，教练员或助手干扰比赛或在场地内指导运动员。③比赛进行中，自行停止比赛者。④比赛进行中，由于处于不利情况而要求暂停者。⑤比赛中抓住对方裤子者。

8. 摔跤比赛要求

中国式摔跤是在边长14米见方的摔跤垫子上进行的。比赛的运动员身着摔跤衣、长裤，系腰带，足登高腰鞋。

中国式摔跤只许站着摔，摔倒后就停止，然后站起来重新开始。比赛时，可以抓握摔跤衣、腰带和抱全身，但是不许抓裤子。根据进攻者使用动作的质量和倒地情况可判得1分、2分、3分或者互不得分。每场比赛结束后，根据双方得分多少来评定胜负，得分多者为胜。如果比赛双方得分相差10分或者某一方运动员得三个3分，裁判员就立即宣布比赛结束，判为优势得胜。这两种情况无论在哪一局出现，比赛都立即停止。例如：在第二局的比赛过程中，蓝方运动员得15分，白方运动员得5分，双方相差10分，裁判员即可宣布比赛结束，判蓝方运动员优势得胜；如果蓝方运动员在第一局得两个3分，第二局一开始又得一个3分，裁判员也立即宣

布比赛结束，判蓝方运动员优势得胜。这样，第三局就不再继续进行。

中国式摔跤比赛要求双方运动员积极进攻，如果一方运动员在比赛中消极，裁判员先进行劝告，劝告无效，就给予警告。一方运动员受到三次警告，则取消其该场比赛的资格。

比赛时只许摔，不许打。根据规则规定，凡是使用伤害对方的动作，都算犯规。根据犯规情况，给予劝告、警告以及取消该场次或者该赛次比赛的资格。

9. 场上裁判员手势

(1) 比赛开始：比赛开始前，两臂向两侧斜下举手心向前，将场上双方运动员分开，并呼“预备”。然后两臂（内旋）在体前交叉摆动的时候，发出“开始”的口令（图1-3）。

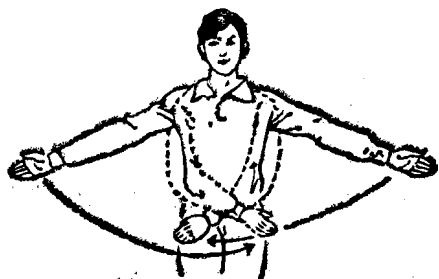


图 1-3

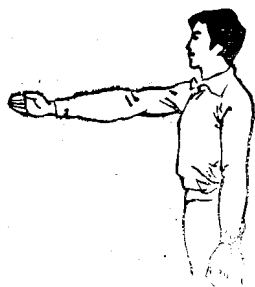


图 1-4

(2) 比赛中的暂停：一臂(右臂或左臂)向前伸直，指向运动员（拇指在上，五指并拢），同时发出“停”的口令（图1-4）。

(3) 得分：一臂平举（右手或左手）指向得分的运动员（拇指在上），而后屈肘，前臂上举，并以手指指示分。得1分伸出食指（图1-5），得2分伸出食指和中指（图1-6），得3分伸出拇指、食指和中指（图1-7）。

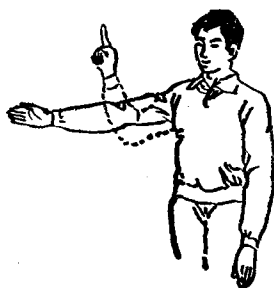


图 1-5

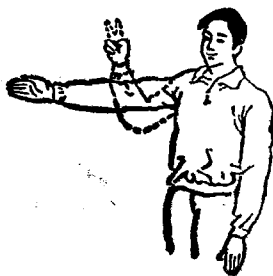


图 1-6

(4) 平跤：两臂体前交叉摆动，手心向后（图1-8）。

(5) 征求判罚消极意见：一臂侧平举，五指并拢，反复屈肘摆动，手心向上表示穿红色服装者消极；手心向下表示穿蓝色服装者消极（图1-9）。

(6) 劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近受劝告的运动员（图1-10）。

(7) 警告：一臂肘侧上举，握拳，靠近受警告的运动员（图1-11）。