

现代搏击入门丛书

朱建亮 编著

中国式摔跤

运动入门



人民体育出版社

现代搏击入门丛书

中国式摔跤运动入门

朱建亮 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国式摔跤运动入门 / 朱建亮编著. —北京: 人民体育出版社, 2013

(现代搏击入门丛书)

ISBN 978-7-5009-4357-0

I. ①中… II. ①朱… III. ①中国式摔跤-基本知识
IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 221146 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.75 印张 131 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4357-0
定价: 15.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

随着社会文明程度的不断提高，搏击运动这种集强身健体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，正以其独特的风格，越来越广泛地引起世人的瞩目。

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同要求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

目 录

第一章 中国式摔跤概述	(1)
第一节 中国式摔跤简史	(1)
一、中国式摔跤的起源与发展	(1)
二、中国式摔跤的主要赛事	(5)
三、中国式摔跤的主要技术流派	(6)
第二节 中国式摔跤特点	(7)
一、规则简明, 妇孺皆知	(7)
二、运动激烈, 观赏性强	(7)
三、技法丰富, 技巧性强	(8)
四、点到为止, 安全文明	(8)
第三节 中国式摔跤作用	(9)
一、锻炼品质, 培养人格	(9)
二、内涵深邃, 传承载体	(9)
三、强身健体, 防身自卫	(10)
四、竞技观赏, 丰富生活	(10)
第四节 中国式摔跤竞赛规则简介	(11)
一、竞赛种类、组别和级别	(11)
二、得分标准	(11)
三、比赛时间	(12)
四、比赛场地	(12)
五、进攻有效与无效	(13)

六、犯规与消极	(14)
七、礼仪和礼节	(15)
第二章 中国式摔跤基本技术	(17)
第一节 跤架	(17)
一、左架	(18)
二、右架	(18)
第二节 基本步法	(19)
一、上步	(20)
二、撤步	(21)
三、背步	(22)
四、盖步	(23)
五、透步	(24)
六、划步	(25)
七、败步	(26)
八、滑步	(27)
九、车轮步	(28)
第三节 基本手法	(30)
一、拿大领	(30)
二、抓小袖	(31)
三、抓直门	(31)
四、抓偏门	(32)
五、反抓直门 (或称反挂门)	(32)
六、抓前带 (也称挂带)	(32)
七、抓后带	(33)
八、抓底岔	(33)

第四节 基本摔法	(34)
一、前倒类	(34)
二、后倒类	(40)
三、侧倒类	(82)
第三章 中国式摔跤身体素质训练	(122)
第一节 速度素质训练	(122)
一、反应速度	(123)
二、动作速度	(123)
三、移动速度	(129)
四、速度训练的基本要求	(129)
第二节 力量素质训练	(129)
一、力量训练的方法	(130)
二、力量训练的注意事项	(159)
第三节 灵敏素质训练	(159)
一、灵敏训练的主要方法	(159)
二、灵敏训练的注意事项	(167)
第四节 耐力素质训练	(168)
一、耐力素质训练方法	(168)
二、耐力素质的注意事项	(171)
第五节 柔韧素质训练	(171)
一、柔韧素质训练方法	(172)
二、柔韧训练的注意事项	(175)
【参考文献】	(176)

第一章 中国式摔跤概述

摔跤 (Wrestling), 作为人类史上最为古老的运动形式之一, 在世界各地都有着广泛的群众基础, 深受人们的喜爱。据统计, 目前在世界各地各民族中开展的摔跤运动有 30 多种, 其中最具影响力的有 6 大跤种, 即古典式摔跤、自由式摔跤、相扑、柔道、桑勃式摔跤以及中国式摔跤。

中国式摔跤 (Shuai Jiao) 是 20 世纪 50 年代, 我国体育工作者以中国几千年摔跤运动实践为背景, 参照现代体育竞赛规则, 以京津两地的摔跤技术为基础, 综合了多个民族的摔法而定型的一项现代竞技运动项目, 因以区别国际上其他种类的摔跤而冠名为“中国式摔跤”。此名虽有异议, 但还没有找到更好的称谓, 故此一直沿用至今。

现今, 中国式摔跤虽然不是奥运会、全运会正式比赛项目, 但它正以其独特魅力受到人们的衷爱。

第一节 中国式摔跤简史

一、中国式摔跤的起源与发展

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、规范的产物。汉族的角抵与相扑、蒙古族的角

力和满族的布库是中国式摔跤的三大来源。

1. 中国式摔跤的起源

就其起源或者说渊源来说,主要是在人类的生产劳动、生活、战争和娱乐等过程中因需要而产生的。

在远古时期,原始人为了生存和生活,进行生产劳动(主要是狩猎)。在原始人或部落之间会因争夺食物或自卫而进行徒手搏斗,这使原始人类逐渐地形成了许多徒手的格斗技术。这些格斗技术经一些原始人有意识进行习练和传授,就成了摔跤运动的萌芽。

从夏商周至春秋战国时期,战争频繁。由于战争的需要,摔跤成为一项重要的军事训练科目。当时,摔跤已成为人们锻炼身体和娱乐的工具,是人们喜闻乐见的体育活动和节日庆典活动之一。

2. 中国式摔跤的发展

秦时期,正式将摔跤定名为“角抵”。因秦销毁兵器,限制民间持兵器习武,因而角抵在民间能够得到广泛的发展。1975年,湖北江陵凤凰山秦墓出土的木篋上曾有古代摔跤的画面(图1-1)。这是至今最早被发现的有关古代摔跤史料。

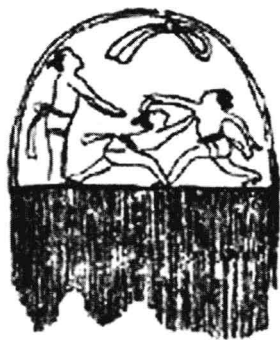


图 1-1

两汉时期,经济发展、文化繁荣,中外交流频繁,角抵戏内容更加丰富多彩,表演规模宏大,盛况空前。每年春、夏两季都要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、南北朝时期，是一个社会动荡和各民族文化融合时期，这个时期，摔跤的地位低下，但仍纳在百戏之中。

隋朝初期，角抵活动开始复苏，在宫廷、民间的节日活动中都有所发展和盛行。然而又因角抵戏耗财大也引起部分人的非议并建议颁布禁令。

唐代开始实行武举制，这对摔跤的发展起到了推动作用。当时，除了称摔跤为“角抵”、“相扑”外，还称其为“手搏”。

宋代称摔跤为“相扑”或“争跤”，在隋唐五代基础上继续发展。由于摔跤运动的广泛开展，宋代摔跤在技术上有了很大的提高。但在比赛规则、技术运用等方面都和摔跤有显著的不同，它是摔和击打的混合运动。

元朝时期，为了防止汉族和其他少数民族人民反抗，其统治者严禁民间相扑等习武活动，所以汉族等民族的摔跤活动及其发展受限。然而，蒙古族自己的摔跤运动（称“搏克”或“巴邻勒都”）有了很大的发展。故此，蒙古族的摔跤运动对此后中原和少数民族地区的摔跤活动有着深远的影响。

明朝建立后，提倡摔跤。但因为拳术已得到较大的发展，而削弱了摔跤的重要地位，因此其始终没有恢复到唐宋时的盛况。

清代，皇帝大力提倡摔跤，因此摔跤活动较唐、宋更为盛行，风靡全国。当时，摔跤活动有“官跤”和“私跤”之别。“官跤”主要是指清王朝的皇家摔跤，清廷侍卫府专设有“相扑营”，后称之为“善扑营”，善扑营专门招募和训练摔跤能手，其目的一方面是定期与蒙古各部摔跤能

手进行比赛和宫廷表演，另一方面是平时担任宫中守卫和御试武进士时充当执事。“私跤”主要是指民间摔跤，京、津、保定等地常设有私跤场并有传授私跤者。清末，“善扑营”解散，“官跤”走向民间。总之，满族在原有“布库”的基础上吸收蒙、汉等各民族的摔跤长处，使摔跤技艺有了很大的发展。

民国时期，民间出现了许多拳社组织，对摔跤活动的宣传与普及做了不少工作。民国初年，南京中央国术馆成立，摔跤被列为正式授课内容。第一部较完整的中国摔跤规则见于1931年制定的《国术考试细则（修正）》中。然而，由于当时的政治、经济、文化、教育等都受到帝国主义和封建主义的影响，在很大程度上制约了摔跤运动的继承和发展。

中华人民共和国成立后，党和政府高度重视和关怀民族传统体育，国家体委将其列为全国体育竞赛项目，规定每年举行一次单项锦标赛，使摔跤走上有组织、有领导、有计划发展的道路。1953年第1届全国民族形式体育运动表演及竞赛大会审订的《民族形式体育运动摔跤暂行规则》初步确立了“中国式摔跤”竞赛规则，使其成为一项独立的正式体育比赛项目在全国推广。1956年国家体委成立摔跤协会，各省市都成立了专业队，民间的乡村厂矿也都纷纷成立摔跤队。每年都举行全国性比赛，例如在第一、二、三、四、六、七届全国运动会中，将中国式摔跤列为正式比赛项目。1958年，正式冠名为“中国式摔跤”，以区别其他摔跤项目。

20世纪六七十年代中国式摔跤运动一度达到了巅峰，出现了很多中国式摔跤高手。80年代末，由于举国体育制度和

“奥运争光计划”的需要，国家体育部门主攻柔道、国际式摔跤等奥运会项目，从第七届全运会后，全运会取消了中国式摔跤项目，中国式摔跤又进入一个低谷期。

1993 年中国跤“告别”全运会后，这一运动项目迅速沉寂，全国锦标赛和冠军赛十分冷清，甚至停办。自中国式摔跤发展管理委员会于 2004 年成立后，这个中华民族优秀传统体育项目的赛事逐步规范，特别是中国跤王争霸赛推出后，这项运动重焕生机，全国锦标赛参赛人数曾达到近 500 人。

随着中国式摔跤运动项目的不断发展，它在高校和俱乐部重新得到重视。开展得比较好的高校和俱乐部分别为：天津体育学院、武汉体育学院、山东体育学院、首都体育学院、上海体育学院、哈尔滨体育学院、清华大学等院校和北京双雄摔跤俱乐部、北京天池摔跤俱乐部等。高等学府开设中国式摔跤课，为中国式摔跤运动项目的发展开拓了广阔的道路和前景。

随着科学技术和体育产业的全球化、多元化的不断发展以及我国体制改革的不断深入，中国式摔跤面临着前所未有的挑战和机遇，一个以全民健身为背景的体育产业市场正在到来，中国式摔跤将焕发出其独特的魅力和经久不衰的生命力。

二、中国式摔跤的主要赛事

在当今，中国式摔跤赛事主要有国际邀请赛、全国锦标赛、全国冠军赛、全国大学生锦标赛、跤王争霸赛、法国巴黎

市长杯等；另外，中国式摔跤是全国体育大会、全国农民运动会、全国少数民族运动会的重点比赛项目。

三、中国式摔跤的主要技术流派

1. 北京跤

主要流行于北京地区，它继承和发展了清代善扑营摔跤的独特功法和技法。特点是功法和技法繁多，动作细腻，以手法著称。其传播范围包括山东、河南等地，这些地区原有的技术动作与北京跤结合起来，又各具特色。

2. 山西跤

主要流行于山西忻州、原平等地区，以抓腕、倒胳膊、挟颈、插肩、锁肘、抱腿为主，尤其以抱腿摔为其特长。参与中国式摔跤比赛后，在技术上也自成派别，50年代，山西运动员崔富海等通过全国中国式摔跤比赛将抱腿技术进行了普及。

3. 蒙古跤

主要流行于内蒙古、新疆等地区，该派以力量见长，带有很多蒙古式摔跤的特点。

4. 保定跤

主要流行于保定地区，是将武术和摔跤融合在一起，形成别具一格的保定快跤，它又称“武术跤”。济南、南京等地也培养了大批快跤手。

第二节 中国式摔跤特点

一、规则简明，妇孺皆知

中国式摔跤是一种站立式摔跤，双方运动员在 14 米×14 米的摔跤垫子上设 8 米×8 米的比赛区内进行比赛。用一句话来概括比赛规则就是：两人对摔时，除双脚以外，身体其他任何部位先着地者为负（有一种特殊情况即在使用小得合技术时，当膝关节触地并且成功时则不失分，反之则失分）。因此，中国式摔跤规则简明，妇孺皆知，胜负容易判断，深受广大群众喜爱。

二、运动激烈，观赏性强

中国式摔跤是在激烈的揪拿与反揪拿、控制与反控制过程中，寻找战机使用技术动作。因此在比赛中，运动员要及时根据对手的重心变化、使用的技术动作和技术风格等因素果断出击，这正如老一辈摔跤名家常说的“动作犹如打闪纫针”一样地快速。

中国式摔跤对抗性很强，竞争激烈，故此观赏性不言而喻。它不野蛮、不血腥；不准使用反关节，只要对手倒地就算得分，运动员一般不会受伤，因此很文明，具有很强的观赏性。这些特点都非常符合奥运精神和理念。业内人士普遍认为中国式摔跤不但能体现出“更快、更高、更强”的奥林匹克精

神，而且能展示君子谦谦的中华优秀传统文化之道，中国式摔跤是中国进军奥运会的最佳项目之一。

三、技法丰富，技巧性强

中国式摔跤在形成发展过程中，不断地吸收各民族各地区摔跤技术优势而丰富其技术体系。在长期的实践中，形成了中国式摔跤丰富、细腻、系统、全面的技术特点。从手法、步法、身法及其组成的千变万化的跤绊技法就可见其丰富、细腻的技法，跤界俗语讲：“大绊子三十六，小绊子赛牛毛。”

技巧性强是中国式摔跤的最显著特点。自古以来，中国式摔跤是不分级别的（虽然近现代按规则人为地分级别），体重大力量足的摔跤手自然占了便宜，而体重轻力量小的摔跤手要想战胜体重和力量都占优势的对手则必须掌握精湛的技术和“顺人之势、借人之力”的独特技巧。在中国式摔跤攻防过程中，其技巧性强不仅体现在虚实转换、欲左先右、欲前先后、欲合先离，而且还体现在这种变化的快慢适度、恰到好处，即该慢则慢、该快则快。总之，技巧性强是中国式摔跤的典型特点，从表现形式上看体现为技法的力学原理，从哲学上来看体现为其理在阴阳。

四、点到为止，安全文明

一方第三点触地即分胜负，被称为点到为止。比赛提倡不有意砸压对方、干净利落、文明大方。这一特点在两人直接对抗项目中独一无二，非常安全文明。一次四五百人参加的比

赛，常无一人受伤。

第三节 中国式摔跤作用

一、锻炼品质，培养人格

中国式摔跤训练，从基本功、基本技术练习，到条件实战以至全面实战的练习过程中，在每个阶段和每个层次都对人的意志品质和人格有不同程度的磨炼。增加量和强度时，要克服疲劳之苦；进行实战时，要克服胆怯、紧张等不良心理反应。通过长期的中国式摔跤训练，可以培养习者果敢、坚毅，不怕苦、不怕累，敢于拼搏的精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优良品质。

中国式摔跤规则简单、条件要求不高、活动易于开展的优点及其竞技娱乐性也容易被青少年所接受。因此，这项运动在各级学校中广泛开展前景广阔，意义重大。中国式摔跤是多种运动项目的结合，它需要有武术运动员的灵巧，杂技演员的柔韧，举重运动员的力量，以及棋牌运动员的谋略。能够培养青少年竞争意识、英雄气概、理想信念以及自强观念等人格。

二、内涵深邃，传承载体

从事武学研究多年的苏学良先生指出中国式摔跤充分体现了“中和、谨信、自强、厚德”8个字的理念。中和思想就是中庸之道，中和还有另外含义叫做“独善、兼济”，不偏不倚

为中，无过不及和睦相处则为和，和谐共存物我一体；谨信就是要求学练中国式摔跤的人以规范自己言行举止才算学有所成。自强与厚德是做人应有的品德。“中和、谨信、自强、厚德”是我们中华民族自古以来做人的道德和做事的准则。做人必先正心，心正而后才能修身，修身才能齐家，齐家而后才能天下和谐。以这一理念为核心，从着装、礼仪、对抗性、人文健体等各个方面，深入挖掘这一运动所蕴含的传统意义和民族精神，形成较具规模和系统的中国式摔跤文化体系。

中国式摔跤等民族传统体育项目是优秀中华民族传统文化与民族精神的载体之一，发展它们就是继承和弘扬优秀中华民族传统文化与民族精神的一种有效手段。

三、强身健体，防身自卫

中国式摔跤是一项民族传统体育运动项目，通过习练，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质和提高身体机能；坚持中国式摔跤训练，可强身健体。

中国式摔跤是以双方互相对抗为运动形式，这就要求习练者在实践中正确把握进攻的时机，防守要到位，反击要及时，从而建立正确的条件反射；同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力，以及提高实战能力，以达到防身自卫和保障安全的作用。

四、竞技观赏，丰富生活

中国式摔跤具有很高的观赏价值。在竞赛中，双方运动员