

中国摔跤术

ZHONG GUO SHUAI JIAO SHU

沈福康 主编



人民体育出版社

中国摔跤术

主 编 沈福康

副主编 宋保林

杨 艳

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国摔跤术 / 沈福康主编. - 北京: 人民体育出版社,
2006

ISBN 7-5009-3039-9

I. 中… II. 沈… 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 (2006) 第 082883 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 18.25 印张 400 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—2,000 册

*

ISBN 7-5009-3039-9/G·2938

定价: 36.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

沈福康，1950年出生于上海，少年时期即受到武术大师佟忠义的影响，并与其两个外孙罗得林和罗得贵一起练习摔跤、学习基本功。

20世纪60年代末期，正值青年的沈福康已具备了较深的摔跤功底，并参与了各种比赛。1968年，18岁的他随同老师李兴达、刘建军和高龄发（三位均为宋振甫前辈后期的门生）应邀前往位于上海南京路的上海体工大队摔跤队参加友谊对抗赛。1969年又曾与上海著名摔跤家全国冠军刘大海对抗并得到其热忱指导。此外，由于他的谦虚好学，还得到了周凤根、聂宜欣等专家和前辈的悉心指教。其中聂宜欣先生不但摔跤技术好，且理论水平也颇高，他曾与周士彬教授合著《摔跤·史书》而受到跤界人士的尊敬，成为上海乃至全国跤界少有的秀才。在与他们的接触和求教过程中，作者在各方面受益匪浅。

1969年，命运将沈福康送到祖国鄂西北山区工作，在长达13年的艰苦环境中，他始终对摔跤情有独钟，并始终以乐观的态度面对工作和生活。在此期间，他培养了几十名学生，并在当地组织和开展了摔跤比赛运动。1983年他获准赴香港定居，这一年他已是一名33岁的业余老运动员，在与上海市摔跤队的共同训练中仍保持了较高的竞技水平，实属难得。

摔跤运动是沈福康先生一生的追求和梦想。摔跤影响了他的人生观，成就了他的事业，令他聪明、机灵、人强体壮。为了摔跤，他曾耗资一千万元，租地七十多亩，试图建立一所中国式摔跤国际学校，把中国式摔跤推向海外，推向奥运。最后虽未如愿，但他却毫不后悔。因为摔跤给他带来了所有，他也会将一切回报给中国式摔跤运动。

现为中国式摔跤协会会员、中国摔跤香港协会主席。



20 世纪 30 年代著名摔跤家 宋振甫

前 言

本书是以20世纪30年代著名摔跤家宋振甫老前辈在50年代末期所记录的他年轻时期的摔跤训练生涯，及其子宋保生老师（一位传奇的50年代全国冠军、大学生，曾任上海体操队的教练，中华人民共和国中国式摔跤首批运动健将，受到周恩来总理的亲自接见，真可谓跤坛之奇圣）在1960年由国家体育运动委员会举办的全国中国式摔跤教练员、裁判员培训班上所主讲的中国式摔跤的技术课程为基础。同时主讲的还有当今跤坛之尊北京体育大学王德英教授。

本书手稿于1960年完稿，但在当时的历史条件下，由于各种原因，导致本应出版的一部作品几乎流产，最终手稿中除了文字外已无一张示意图可见，而且是全文的手写繁体字。

作者经过长达一年时间的整稿，取前辈遗产之精华，注入现代体育之勃勃生机，将一部50年代未成稿的文化遗产改编成一部极具现代体育气息、富有鲜明特点，既简明又精练，既生动又严谨的作品，贡献给广大体育爱好者。

对于宋振甫老师的手稿全文，本人会十分认真地用严谨的科学态度去请教王德英老师、周仕斌老师和对当今中国式摔跤发展起到巨大推动作用的李宝茹、王怀宝、杨子明、沈少三等前辈。把前辈未能完成的心愿圆满而又完美的完成，使其有机会再次奉献给广大爱好者。

沈福康

2005年于香港



中国式摔跤——中华民族传统文化的瑰宝

中国式摔跤博大精深，源远流长，是中华民族传统文化的瑰宝，和祖国几千年文明史相依绵延数千年。这张30年前在湖北民间的比赛照片，在一个仅有十几万人的山城里，竟有成千上万的人来观看比赛。人群中有当时的省军区司令，有国家一机部部长饶斌，有以后成为某大开放特区的市长，有现今在国家政府任重要职务的高级领导，有国家科委副主任，有培养出国家优秀运动员的启蒙教练。当日盛况空前，人海如潮。照片再次印证了中国式摔跤在民间地位的历史。

照片中摔跤站立者：作者本人

被提起者：江建中（现在某大国企任生产部部长）



本书技术示范：杨艳
多次全国冠军获得者
2003 届首都体院高材生
授学于周明亮、董雅臣教练

目 录

第一章 摔跤的意义和价值..... 1

第二章 技术部分..... 3

第一节 撩腿 3

一、别子类 5

(一) 大拿别子 6

(二) 挟头别子 8

(三) 反挟头别子 10

(四) 支别子 12

(五) 抱胳膊别子 14

(六) 盖后圈别子 16

(七) 搥别子 18

(八) 挂带别子 20

(九) 手别子 22

(十) 手脚别子 24

(十一) 花别子 26

(十二) 跳步别子 26

(十三) 切别子 26

(十四) 防守别子的方法 27

(十五) 反攻别子的方法 27

二、勾子类 29

(一) 挟头挑勾子 30

(二) 盖后圈勾子 32

(三) 撩勾子 35

(四) 反挂门撩勾子 36

(五) 压勾子 38

(六) 换腰撩勾子 38

(七) 挂带撩勾子 38

(八) 防守勾子的方法 39

(九) 反攻勾子的方法 39

第二节 蹦子 41

一、搥 43

(一) 挟头搥 44

(二) 盖后圈搥 46

(三) 圈胳膊搥 48

(四) 杈入搥 50

(五) 抱胳膊搥 52

(六) 防守搥的方法 53

(七) 反攻搥的方法 53

二、揣 55

(一) 抓小袖揣 56

(二) 借对方抓上领揣 59

(三) 见手揣(搓后揣) 60

(四) 偏门揣 62

(五) 借手揣 64

(六) 反挂门揣 64

(七) 抓中心带揣 65

三、倒 66

第三节 蹲踢 69

一、扑脚类 71

(一) 大拿扑脚 72

(二) 架梁脚 74

(三) 抹脖脚 76

(四) 抹脖里冲 77

(五) 散手踢 78

(六) 杈踢 80

(七) 冲踢 82

(八) 偏门踢 84

(九) 端踢 86

(十) 弹踢 88

(十一) 补踢 90

(十二) 摇扯脚 92

(十三) 拦门脚 92

(十四) 抱胳膊脚 92

(十五) 落步脚 93

(十六) 扛踢 93

(十七) 钝小袖踢 94

(十八) 转环脚 94

(十九) 防守扑脚的方法 95

(二十) 反攻扑脚的方法 95

目 录

二、搓压类	97
(一) 抓上领搓压	98
(二) 抓小袖搓压	100
(三) 反挟头搓压	102
(四) 见手搓压	104
(五) 抓偏门搓压	105
(六) 抱胳膊搓压	106
(七) 掬搓压	106
(八) 掏搓压	107
(九) 防守搓压的方法	107
(十) 反攻搓压的方法	107
三、扒子类	109
(一) 抓上领扒子	110
(二) 抓偏门扒子	112
(三) 扒拿子	114
(四) 躺扒子	116
(五) 见手扒子	118
(六) 扒踢子	120
(七) 蹦扒子	120
(八) 防守扒子的方法	121
(九) 反攻扒子的方法	121
第四节 盘腿	123
一、得合类	125
(一) 大得合	126
(二) 掖脖子得合	128
(三) 回马扫小得合	130
(四) 盖后圈小得合	132
(五) 左掬右打小得合	134
(六) 右掬左打小得合	136
(七) 钻头小得合	138
(八) 手得合	140
(九) 三道绕得合	142
(十) 摘胳膊小得合	142
(十一) 掩上领小得合	143
(十二) 散手小得合	143
(十三) 抱胳膊小得合	144
(十四) 防守得合的方法	144

(十五) 反攻得合的方法	145
二、切子类	147
(一) 钻头切子	148
(二) 挟头切子	150
(三) 换腰切子	152
(四) 盖后圈切子	154
(五) 大拿切子	154
(六) 怯切子	154
(七) 防守切子的方法	155
(八) 反攻切子的方法	155
三、搂子类	157
(一) 箍腰搂子	158
(二) 左掬右搂子	159
(三) 搂的防守和反攻方法	159
四、里刀勾类	161
(一) 大拿里刀勾	162
(二) 偏门里刀勾	164
(三) 抱胳膊里刀勾	166
(四) 防守里刀勾的方法	167
(五) 反攻里刀勾的方法	167
第五节 挽	169
(一) 抓直门挽	170
(二) 抓带子挽	172
(三) 圈胳膊挽	174
(四) 盖后圈挽	176
(五) 双堵门挽	178
(六) 抱胳膊挽	180
(七) 摘胳膊挽	180
(八) 防守挽的方法	181
(九) 反攻挽的方法	181
第六节 转腰	183
一、闪类	185
(一) 掬闪	186
(二) 盖后圈闪	188
(三) 闪拧子	190
(四) 圈胳膊闪	192
(五) 抱胳膊闪	192

目 录

(六) 闪类的防守方法	193
二、把腰类	195
(一) 把腰蹙	196
(二) 把腰插扞	198
(三) 把腰磨	200
(四) 咬	202
(五) 把腰括	204
(六) 盖后圈蹙	204
(七) 把腰搂子	205
(八) 把腰穿腿	205
三、挽管、掰、靠等类	207
(一) 挽管	208
(二) 抱胳膊掰	210
(三) 穿裆靠	212
(四) 撒类	214
第七节 其他	215
(一) 弹拧子	218
(二) 散手弹拧子(甩鞭)	220
(三) 扣腿	222
(四) 手攥子	224
(五) 拦门削	226
(六) 挤撞里掏	228
(七) 单抱腿	230
(八) 把腰抱腿	232
(九) 抱腿别子	234
(十) 丁掌	236
(十一) 披	236
(十二) 捞月	237
(十三) 扞腿	237
(十四) 拉腿	238
(十五) 掀	238
(十六) 争	239
(十七) 耗	239

第三章 技术辅助练习

(一) 别子	242
(二) 扑脚	244

(三) 得合勒	246
(四) 勾子	248
(五) 切子	250
(六) 蹦子	252
(七) 搓压	254
(八) 扒子	257
(九) 里刀勾	257
(十) 弹	257
(十一) 挽	258

第四章 基本技术

第一节 徒手练习	260
一、柔软性练习	260
(一) 转腰	260
(二) 过腿	262
1. 站立过腿	262
2. 卧步过腿	263
(三) 蹦子	263
(四) 抽腿	263
1. 原地抽腿	263
2. 卧步抽腿	263
(五) 撩腿	264
1. 直立撩腿	264
2. 深蹲撩腿	264
(六) 盘腿	264
1. 里盘腿	264
2. 下蹲外盘腿	264
(七) 踢腿	265
1. 半跤踢	265
2. 下蹲踢	265
(八) 跪腿	265
第二节 器械练习	266
一、小梆子	266
二、大梆子	267
三、推子	268
四、石担	269
五、抖皮条	269

第五章 我的摔跤生活

第一章 摔跤的意义和价值

我国摔跤由来已久，已有数千年的历史，是劳动人民生活实践和战斗、自卫的产物。随着时代的演进，经过长期的提炼和经验传递，形成丰富多彩的内容，蔚为今日的摔跤运动。

摔跤古名角抵，历代相沿，有手搏、相扑、贯跤之称，名称虽然不同，但基本内容都是徒手较力的技能。

摔跤运动，是全面发展身体、增进健康的手跤，摔时两人对立，互用手力相抓，足力相绊。在紧密接触的战斗中，既相曳持，又相抵距，运用力量、灵敏素质，运转自如巧妙地进行方法。利用内外力的关系，使自己的身体保持在一定的支撑点上，将对方摔倒。在战斗中，全身任何部分都要协调，主力在腰腿，足臂相辅，运用全身力量，来达到目的。

摔跤是對抗性的运动，经过多年的锻炼，可以增强体质，使人力量充沛，肢体灵巧。身体全面发展，体态壮健匀称，肌肉发达丰满，骨骼粗实坚硬，这些都是勤学苦练塑造的成果。

在良好的全面身体训练的基础上，结合摔跤运动专项身体素质训练，是提高技术水平的物质基础。任何运动项目的动作，都是通过肌肉的伸缩活动来完成。摔跤运动员的肌肉特别发达，灵巧、敏捷、美丽、有劲，具有精确的

协调性和灵活的柔软性。由于无数次的练习和比赛，增进了感觉的灵敏性，一搭手借肌肉的收缩，可以测知对手使用的方法，运用肌肉的屈伸，协调地把力量用到主要的方向去。

摔跤能够发展人的力量。有人通过锻炼获得了很大的力量，摔时要灵活运用，使蛮功和笨劲无济于事，反而易遭倾倒的危机，应利用对手的力，顺其惯性而加以力量，用巧力来制胜，这就是一巧破千斤的妙用。

力量和灵巧性，是摔跤运动员的重要素质。对速度和耐力的发展，也很重要。要使动作快速灵活，先发制人，迅雷不及掩耳，使对手无招架余地，只有在技术熟练后，才能做到。在长时间的对抗中，要有很强的耐力，才能战胜对手的顽强抵抗，这也不是一件容易的事情。肌肉耐力的提高，氧气的获得是首要的。摔跤运动员在一定的时间内，能用最大的强度进行工作，这种能力，在耐势耐苦的锻炼中，可以得到发展。

在体育运动中，摔跤运动占据相当重要的位置，是培养人的智力和体能的手段。有了身心健全的体能，不仅可以提高技术水平，这种储备的能力，用诸于生活实践中去，还能为生产服务；在国防建设事业方面，对增强自卫的力量也能起到一定的作用。

把位名称图



- ① 上领
- ② 反挂门
- ③ 偏门
- ④ 直门
- ⑤ 小袖
- ⑥ 腋窝
- ⑦ 中心带
- ⑧ 后圈 (腰部后面)
- ⑨ 小衩

示范：沈奕

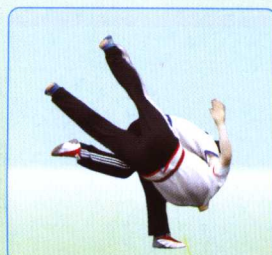
第二章 技术部分

第一节 撩腿

摔跤的技术,就是研究摔跤的方法,通称绊子。主要是指手、腰、腿三者联合的一个完整的动作。其目的在于运用这种方法将对方摔倒。

从绊子的结构形式上可分为别、踢、勾、搥等类。本章除阐明技术方法外,还讲些破解法和反攻法。





一、别 子 类

摔时用右（左）腿或右（左）手别在对方右（左）腿的膝关节或膝关节下，上肢用力向右（左）卷，转体撩腿或手别摔倒对方，这叫做别子。一般说来分三种形式：1. 脚别子；2. 手别子；3. 手脚别子。其使用要点如下：

① 底手必须拉紧；② 转体后髋骨必须贴近对方的小腹；③ 脚不可别得太高，应别在膝关节旁；④ 底腿要屈一些；⑤ 长腰、甩脸、撩腿是个联合动作，要同时用。

- （一）大拿别子
- （二）挟头别子
- （三）反挟头别子
- （四）支别子
- （五）抱胳膊别子
- （六）盖后圈别子
- （七）搥别子
- （八）挂带别子
- （九）手别子
- （十）手脚别子
- （十一）花别子
- （十二）跳步别子
- （十三）切别子
- （十四）防守别子的方法
- （十五）反攻别子的方法

(一) 大拿别子

