

柔道与跆拳道技术指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：石超]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

柔道与跆拳道技术指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：石超]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

目 录

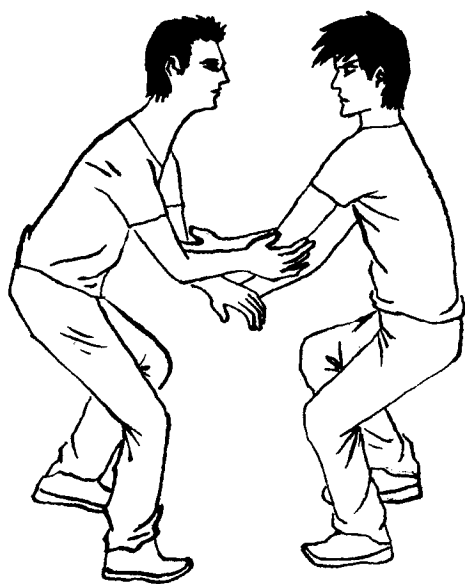
上篇 柔 道

第一章 柔道运动的起源与发展	2
第一节 柔道的起源	2
第二节 世界柔道的发展	3
第二章 柔道运动的技术与训练	5
第一节 柔道的基本技术	5
第二节 柔道的实战运用	13
第三节 技术训练方法	17
第四节 道场训练课程	23
第三章 柔道运动比赛的组织	28
第一节 比赛规则	28
第二节 其他特殊规定	37
第四章 柔道运动与身体素质训练的关系	40
第一节 力量素质训练	40
第二节 力量训练的主要手段与方法	43
第三节 力量训练的基本要求	50
第五章 柔道运动练习的注意事项	53
第一节 竞技指导	53
第二节 练攻法与摔倒法的考察	55

下篇 跆拳道

第一章 跆拳道运动的起源与发展	59
第二章 跆拳道运动的场地、器材、装备	62
第三章 跆拳道运动的技战术	64
第一节 基本技术	64
第二节 跆拳道实战技术	68
第三节 跆拳道套路	72
第四章 跆拳道运动比赛的组织	76
第一节 竞赛的组织	76
第二节 竞赛种类与程序	79
第三节 临场裁判员执裁方法	82
第五章 跆拳道运动与身体素质训练的关系	93
第一节 技术训练	93
第二节 战术训练	97
第三节 跆拳道的速度训练	103
第四节 跆拳道的灵敏训练	110
第五节 跆拳道力量训练	118
第六节 跆拳道的柔韧训练	129
第七节 跆拳道运动对身体健康的益处	135
第六章 跆拳道训练的注意事项	138

上 篇 柔 道



第一章 柔道运动的起源与发展

第一节 柔道的起源

一、起源

柔道诞生于日本，是日本人最喜爱的竞技运动之一。它在日本开展得极其广泛，因此日本素有“柔道之国”的称号。

柔道是日本武术中特有的一个项目，是由柔术演变发展而来的。它具有悠久的历史，从日本战国时期到德川时代（公元15—16世纪），一直把柔道称为柔术或体术。现在所用的柔道这一名词，是由“日本传讲道馆柔道”简化而来的。

柔道的历史非常古老，要了解它的起源是件复杂的事。在柔道各流派的著作中，有各种各样的说法。

一种说法是：在垂仁天皇时期（公元前29年即位），野见宿弥和当麻蹴速二人进行了一次影响巨大的格斗，他们的格斗是用搏击和角力相结合的方法进行的。此后，一些人吸取了其中角力的技术，发展成为现在的相扑运动；另一些人总结了格斗中搏击方面的经验，发展成为柔术，进而演变成为柔道这种体育运动形式。

另一种说法是：柔术起源于我国唐代拳术，是徒手形式的柔法、和法、体术、捕手、小具足、拳法等打、踢、摔、拿竞技项目的总称。到了明朝末年，曾在少林寺学过武术的陈元斌于17世纪上半叶东渡日本，在江户城南国正寺，传授中国武术，致使柔术在日本广泛开展起来，从此流派也日益繁多，在柔术的流派中，据记载，最早的流派是天文元年（1532年）6月创始的竹内流派；接着在丰臣末期（约1590年）兴起了荒木流派；德川家光时代（1623

年)以后,又出现了梦想流派、制刚流派、吉同流派、直心流派、良移心当流派、天神真杨流派、起倒流派、涉川流派等。

二、柔道与中国的渊源

1902年嘉纳治五郎先生,为培养留日学生访清,曾向官员张之洞阐述了柔术的起源及柔道的道理。后来,在上海的租界地内有日本人练习和教授柔道。

如今,柔道运动在我国,还是一个新兴的运动项目。1979年4月,我国开办了第一期柔道训练班,曾聘请日本柔道界朋友前来授业,为各地培训出一批柔道运动员和教练员,使柔道运动很快在我国许多省市及部分体育学院开展起来。1979年11月,我国组成了第一支柔道队,经过短短四个月集训,于1980年3月迎战前来我国访问的日本成蹊大学柔道代表队。在两场友谊赛中,我国年轻的集训队都取得了较好的成绩。1980年9月16日,在秦皇岛举行了我国第一届全国柔道锦标赛。1981年4月,我国年轻的柔道选手首次参加国际比赛,在南斯拉夫杯邀请赛中获得两个第三名的可喜成绩。

第二节 世界柔道的发展

由于柔道创始人嘉纳治五郎先生(奥林匹克委员会委员),从大正时代(1912—1926年)起经常出国访问,他的学生也远渡重洋到各国教学。所以经过多年的努力,使柔道在国际上得到迅速开展。自从柔道在日本普及后,一些外国人也去日本学习柔道,并在回国后积极推广传授这项技术。第二次世界大战后,欧洲各国参加柔道运动的人数不断增加,掀起了“柔道热”。许多国家成立了柔道联盟,在英国、法国的柔道爱好者的倡议下,欧洲成立了有203个国家参加的柔道联盟,每年都举行一次比赛。

1951年7月,由英国、法国、德国、比利时、意大利、

澳大利亚、荷兰、加拿大、瑞士、古巴、日本等 12 个国家发起成立了国际柔道联盟 (International Judo Federation)。当时的讲道馆馆长、全日本柔道联盟会长嘉纳履正先生 (嘉纳治五郎先生之子) 任第一任主席。从此, 具有日本民族特色的柔道, 名副其实地成了国际性的一个体育项目。1956 年 5 月, 在柔道的发源地日本举行了第一届世界柔道比赛。以后, 每隔一年举行一次比赛, 成为国际比赛中的一个参加成员较多、竞赛组织比较健全的项目。1964 年在东京举行的第十八届奥运会上, 柔道被列为奥林匹克运动会的正式比赛项目。目前世界柔道水平最高的还是日本, 其他国家如法国、德国、荷兰等国, 也有相当实力。

在柔道运动日益走向“热门化”的同时, 女子柔道运动在世界范围逐渐盛行起来, 女子柔道最先始于日本。早在明治 26 年 (1893 年), 柔道运动的创始人嘉纳治五郎就在日本讲道馆开始招收女生传授柔道。当时只进行一般训练, 不组织女子比赛。欧洲开展女子柔道虽然时间较晚, 但组织女子柔道比赛却早于日本, 至今已举行了六届欧洲女子柔道比赛。1980 年 11 月 29 日, 在美国纽约举行了第一届女子柔道锦标赛。国际柔道联合会为世界性的女子柔道比赛统一规定了八个体重级别。

目前国际柔联的会员已发展到 120 多个国家和地区, 全世界练习柔道的人超过 1200 万, 开展女子柔道运动的国家和地区已达 60 多个。1956 年举行第二届世界柔道锦标赛 (共有 26 个国家参加)。

第二章 柔道运动的技术与训练

第一节 柔道的基本技术

一、柔道技术的分类

柔道技法的种类相当多样化，主要以投技（站立时将对方摔倒的技法）、固技（于地面将对方控制抓牢的技法）、当身技（以点、踢的方式攻击对手的技法）三大类。

柔道技术可分为：投技、固技、当身技三种不同技术形式。

（一）投技：由站立姿势将对手摔倒的技术，包括立技和舍身技。

1. 立技：是自己由站立姿势主动将对手摔倒的技术。包括手技、腰技和足技。

2. 舍身技：通过自己主动倒地或顺势倒地对手摔倒的技术。包括真舍身技（正面仰翻摔）和横舍身技（侧倒翻摔）。

（二）固技：压制技术。包括压技、绞技、关节技的总称。

1. 压技：将对手摔倒后，从上面控制对手，使其无法解脱。

2. 绞技：用胳膊或腿、脚夹住或锁住对方颈部，压迫颈静脉、颈动脉、气管的技术。

3. 关节技：将对手的肘关节，用伸、拧等动作来控制对手的技术。

（三）当身技：使用拳、掌、膝、肘、足击打对方身体要害部位的技术。

二、基本站姿：

柔道作为从格斗术演化过来的体育运动，在安全、健

康的前提下，仍保持了它的攻防本质。在攻防过程中，保证重心能够自然的随心移动是取得胜利的最基本要求。对于对抗前的基本姿势，要求就是能够出于技术、战术的需要，自然、快速和安全的移动身体重心。

换句话说，没有最完美的格斗基本姿势，只有有利于技术、战术和自身条件发挥的基本姿势。

柔道服各部位的名称：

虽然对于柔道服各部位可供“抓把”，但是在投技中主要是抓握侧襟和中袖。

捉襟法：

在中国式摔跤中称为“抓把”抓不住就无法使出技术，力量不够技术就使得不充分或使得技术失败。

手抓住道服把握住三个要点：小指、无名指内扣；中食指内扣；拇指轻按。

为了达到有效的使用自身力量，通常要求采用推、拉、拧转、杠杆等几种方式一起作用。正确的把位为使用各种力量创造最佳力点。

正前方破势：使其重心移向双脚尖。

正后方破势：使其重心移向双后脚尖。

左侧方破势：使其重心移向左脚外缘。

右侧方破势：使其重心移向右脚外缘。

左前方破势：使其重心移向左脚趾外缘。

右前方破势：使其重心移向右脚趾外缘。

左后方破势：使其重心移向左脚跟。

右前方破势：使其重心移向右脚跟。

受身：

后倒、侧倒、前滚翻和鱼跃前滚翻。所有的受身练习都要经过从半蹲到站立；从原地到移动的过程；从无障碍到有障碍。

倒地时要收紧下额，防止后脑碰地。臂与躯干成30度，整个手臂同时着地。背触及垫子，与手臂拍击垫子几乎可以认为是同时的。双脚不得交叉。身体着地是依次着

地，以前滚翻为例：手触地时，手指尖向内，臂、肘、肩、脊梁、腰部、脚依次着地。

（一）第一阶段

1. 出足扫 在受者将重心移向迈出的右脚时，或者重心移动的瞬间，用左从后侧方扫摔的技术。

攻方以右自然体推对方。受者反推，攻方后退，撤左脚。攻方在受者迈出右脚时，出左脚扫受方的右脚踝，左手下拉受方。本技术诱使对手迈出右脚是关键，是在比赛中非常实用的技术。

2. 膝车 将对方重心破坏于右前脚，用左脚内侧抵住受者右支撑腿的膝盖外侧，并作为支点使对方向前滚翻的技术。受者后退左脚，攻者上步转体。左转体同时攻者左手回拉，右手上提。攻者出脚以受者膝为力点。

3. 支钩入足 将受者的重心破坏于左前脚，用右脚内侧抵住受者右支撑腿的踝关节，并作为支点，使其大幅度向前滚翻。攻者上步转体，右手上提，左手下拉。攻者出足抵住受者的右踝，双手继续用力，上体转动。

4. 浮腰 由于受者重心前移，攻者从受者的腋下抱腰，以腰为支点利用拧转，使其向前摔出。攻者前移保持与对手的平衡，贴紧，下腰顶住受者的腹部作为支点。注意使用杠杆原理。

5. 大外刈 将受者的重心破坏于右后脚，攻者用右脚从斜后方别起受者的右支撑腿摔的技术。攻者稍上提前推。左手拉回自己的肋部。上步转体，攻者左脚上步与受者的右脚的外侧。攻者右脚摆动，脚尖用力向下摆动。用膝内侧别受者的膝内侧。双手用力向后摔。

6. 大腰 将受者的重心破坏于正前方或右前脚，用右臂抱紧受者的腰，背在自己腰上摔的技术攻者用力推对方。受方反推攻者。攻方利用反推的力量，手回拉破坏重心。上步以右脚为轴，左脚对左脚。屈膝下蹲，抱住受者的腰。

7. 腰技的基本技术。

（1）大内刈 将受者的重心破坏于正后方或后脚，用

右脚从内侧大幅度别起受者的右支撑腿，摔成后仰的技术，受者扩大步幅成自护体，攻者上步转体，左脚向后回退，右脚迈入受者左间。攻者右手推左间，左手回拉，破坏受者重心。攻者双手推，右脚别。一本背负投将受者的重心破坏于正前方或右前脚，将受者背在背上摔的技术。

攻者用力推对方，受方反推攻者。攻方利用反推的力量，手回拉破坏重心用左手前推对方，同时，以右脚为轴背步交叉，转体成背向，伸膝猛向前摔，此技术是一种小个子打大个子的技术。

(2) 袈裟固 使受者成仰卧姿势，从其体侧将受者的颈，胸肋以袈裟固的方式进行压抑的技术。

(3) 肩固 使受者仰卧姿势，从其侧面，伏体压上，用右臂抱住受者的颈部和右臂进行压抑的技术。在进行压抑时，头向正下方低，防止对方滚体解脱。对方滚动时，头部要勒紧。

控制好对手的双手是关键，反攻时双手和在一起，用右肘推对方的颈部，向左向右滚体。

(4) 上四方固 使受者仰卧姿势，从其头的方向，将上体压在受者身上，用两臂抱住受者的上体压抑的技术。

(5) 横四方固 使受者成仰卧姿势，从其体侧将受者的身上，用两臂抱主受者的肩和胯，勒紧进行压抑的技术。

(二) 第二阶段

1. 小外刈 将受者的重心破坏于其后脚，用左脚从后方别受者的右支撑腿摔的技术。

小外刈技术接近于出足扫，但有区别。攻者上步转体，左脚迈到受者的右脚外侧。攻者回撤右脚，右闪身，右手上提，左手下拉，破坏重心。攻者左脚抵足右脚跟，右手推左手下拉向受者的右脚尖别。

2. 小内刈 将受者的重心破坏于其正后方或右脚，用右脚从内侧抵住受者的右支撑腿的脚跟，别倒摔的技术。

攻者上步转体，将右脚迈向受者两脚前，将左脚回退，弯腰。攻者右手推，左手下拉，攻者内侧从内侧抵住受者

的右脚，向受者的脚尖方向别，双手用力向后推。

3. 体落 将受者的重心破坏于其右前脚，将右脚迈向受者的支撑腿的外侧，并作为支点，两手用力摔的技术。攻者上步转体，将右脚迈向受者两脚前，左脚稍后退，右手前上提，左手抬肘阔胸拉。攻者左闪身。左脚迈向受者左脚前，双手用力使之前倾。攻者右脚与受者右脚浅浅交叉。右手上提，左手向正下方摔。

4. 腰车 攻者拉臂夹颈，以腰为支点向上把受者提起，向前摔出。

5. 钩入腰 将受者的重心破坏于其右前脚，攻者用两手上提，成背向，将受者的背在背上摔的技术。攻者右手上提，左手抬肘阔胸，破坏重心。攻者背部交叉转体，右脚迈入受者的右脚内侧。左脚也回腿到受者左脚内侧。使受者完全搭在腰上。蹬起背起左转摔。

6. 送足扫 使受者向右侧移动，向送出两脚那样用右脚内侧，向移动的方向直线扫起摔的技术。

受者左脚要向侧迈开一步。攻者利用移步的时机左手推，使之迈出。攻者右手上提，左手推出，使受者身体上浮。受者右脚贴着垫子双脚并拢时，攻者用左脚内侧扫受者的右脚踝。

7. 扫腰 将受者的重心破坏于其右前脚，并将其拉到身旁，贴于右后腰上，用右脚从前方扫受者的右腰摔的技术。攻者上体左转，边向左闪身。边向右手提，左手向上回拉，破坏重心。攻者的左脚转到受者的左脚前，使后腰背向贴住受者的腹部。左脚支撑身体，右脚轻轻前摆起，从前方将受者的右脚用力扫起。

8. 腕缄 使受者成仰卧姿势，攻者用右手握受者的手腕，用左手握自己的手腕和在一起，使肘成90度，采用反压的技术。

9. 腕挫十字固 与受者的身体成十字形，用两手握住受者的右手腕，用两膀夹受者的臂，将受者的右臂拉直，锁住肘关节的技术。

10. 片十字绞 双手交叉，一手拇指向外，一手拇指向内，深深地握住两边侧领，绞两侧的颈部。十字绞分为：片十字绞，逆十字绞，并十字绞。

11. 裸绞 攻者从后面，将右臂从受者的右肩上向前伸出，用前腕子，压住受者的咽喉，右手和左手合力绞。

(三) 第三阶段

1. 钩腰 将受者的重心破坏于正前方或右前脚，成背向，把受者拉在自己的提侧，用腰和右脚挑起摔的技术。

大钩腰是过肩抓对手的后腰带，用大腰的技术要领摔。小钩腰是从对方的肋下抓腰带，用大腰的技术要领摔。

2. 横挂 将受者重心破坏于右侧面，攻者左脚抵住对方的右脚，身体主动侧倒的技术。

3. 足车 将受者的重心移到身体右脚，攻者的右脚抵住受者右膝，并作为支点摔的技术。

4. 扫钩入脚 将受者向右前脚上提，破坏其重心平衡，攻者用左脚从前扫受者的右支撑腿摔的技术。

攻者右手上提，左手向上回拉，破坏重心。攻者迈向受者的左脚尖附近，使受者重心上浮。攻者用左脚从受者的右脚前方用力扫。双手协调用力，向左转体摔。

5. 肩车 利用对手推过来的力量，降低重心，抱住对方腿扛起过头摔的技术。攻者右手用力回拉对方。降低重心，将自己的右颈部靠在对手的大腿上，抱住右脚。将受者扛在肩上，站起。因为是过头摔非常豪放。

6. 腕挫腕固 使受者的左臂伸直，将其手腕固定在右肩上，用两手按在受者左肘部压制，锁住关节的技术。

7. 腕挫腋固 将受者的左臂抱在腋下夹住，将其拉直，锁其关节的技术。

8. 片羽绞 从受者背后，将右手过肩握住其左侧领，左手从受者的腋下插入，将受者左臂抬起，控制住，再插入受者颈后绞的技术。

9. 送襟绞 从受者的背后，右手过受者的右肩，握住手下的左侧领，左手从受者的左腋下插入，握住同一方向

的前领，两手用力勒的技术。

(四) 第四阶段

1. 隅返摔 攻者用右脚抵住在对方左大腿内侧，身体后倒摔的技术。攻者利用受者的反推力。攻者主动后倒，利用受者的推力顺势下拉受者。右脚抵住对手的左大腿使受者的重心落在左脚上。

2. 谷丢 一种靠在对方体侧，主动倒体，彻底倒地摔的技术。攻者抢先插臂，自己做出要使用内股的姿势。抓住受者要后退的瞬间，用左脚抵住受者的两脚。攻者右手下拉，左手向上推，主动向后倒体摔。

3. 跳腰卷 技术要点与跳腰的技术相似，是将右大臂大幅度卷入摔的技术。

4. 掬摔 在对方使用内股等技术攻击时，从后面将手插入对方的胯间，抄起摔的技术。

5. 移腰 当对方使用腰技攻击时，将其抱起摔的技术。移腰属于一种反击技术。在对手未形成完整技术前瓦解对手的技术。

6. 大车 要点与扫腰的要领破坏其重心的平衡，大腿部位为支点摔的技术。

7. 外卷入 用扫腰的要领，破坏对方的重心平衡，将右手至于对方肩上，大幅度卷过来摔的技术。

8. 腕挫腋固 将受者的左臂抱在右腋下按住，将其拉直，锁其关节的作用。

9. 腕挫腹固 将受者的左臂压在腹部，将其拉直，右手控制其颈部，锁其关节的作用。

10. 上四方固 将受者成仰卧从其头部的方向，将上体压在受者身上，用两臂抱住受者的上体压抑的技术两臂的力量和胸的控制受者的两臂及上体。两脚背要触垫子，降低重心。两脚分开控制受者移动。攻者与受者的身体要一直保持在一条直线上。

11. 逆十字绞 两手交叉，拇指向外四指向内深深地握住两侧领，绞两侧的颈部。

(五) 第五阶段

1. 大外刈 以大外刈的技术要领，破坏对方重心的平衡，用右脚别对方双腿摔的技术。

2. 浮摔 将对手的重心破坏于左前脚。同时，在对方左脚前向侧面倒体摔的技术。

攻者用力推对方。受者反推的瞬间，将对方的重心破坏于右前脚，边右侧方闪体，右脚踏入对方左脚前。右侧倒体，回拉右手，向正下方拉。这种技术被称为柔道技术的精华。

3. 横落 将左脚滑到受者的右外侧，身体边侧倒，边摔的技术。

4. 横车 在受者使用内股或腰技时，将对方抱过来，用右臂插入受者的胯间，边滚体，边后道摔的技术。

5. 后腰 在受者使用腰技时，抢先将其抱起摔倒的技术

6. 里投 在受者使用大外刈或腰技时，拉过对方身体，向正后方倒摔的技术。

7. 隅落 将受者的重心破坏于后脚，在适当的时机摔倒的技术。也被叫成“空气投”

8. 横挂 用两手将受者的重心破坏于侧面，左脚抵住受者的右脚，身体侧倒摔的技术。

9. 腕挫膝固 将受方的左臂拉直，将其手腕固定在右臂的上部，两手放在两手的外侧，右膝顶在受方左臂的肩胛骨上，下压锁其关节的技术。

10. 膝绞 将受者的左臂控制于右肩，膝关节夹住受方颈部。

(六) 第六阶段

本阶段的技术对于完成上面技术的读者没有任何难度。只是为了让读者技术全面些。使技术的组合能更加多样化。

1. 背负投 与一本背腹投技术相似，是单膝跪地使受者摔出的技术。

2. 小内刈 将受者的重心破坏于正前方或右脚，攻者

用右脚的內侧抵住受者的右脚跟，别倒摔。

3. 引还返 过肩抓对方腰带上，向正后方倒，用右脚挑起受方的左大腿内侧，过头摔的技术。

4. 双手刈 在抢抱时，钻进受者的怀里，双手抄起受者双腿的技术。

5. 蟹夹 同扫腰的技术，右脚至于受者腰部，左脚至于受者双脚后，成剪刀状，使受者向后摔的技术。

6. 横分 将对手的重心破坏于受者前方，将右脚深倒受者的右前方，倒地摔的技术。

7. 关于防御被摔倒的方法：

切断对方拉引的手臂。

单腿从外侧钩住。

腰部贴住对方重心后下沉，提腿摆脱。

身体回转闪开使攻击腿空击。

侧身闪躲抬腿闪开。

8. 关于联络技

柔道有一句话“单独技，无名入”的警语。对于“一招鲜”最后必定失败，因为易于被对手掌握而失败。掌握良好的联络技既能够使对手无从下手，又可以巧妙的利用对方力量的变化。

上面介绍的技术中相同技术要点，不同技术形式，可以演化为联络技。一些舍身技又与压制技术易于结合。

第二节 柔道的实战运用

对于柔道的训练来说，“自由练习”更能接近于实战，“基本规范招势”更有利于掌握动作的规律。两种方式互为补充，单练也可。

在讲道馆的柔道练习中，对于“当身技”必须使用基本规范招势练习。在段位考试中，要求在初段考试必须考“基本规范招势”。