



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

柔道

ROU DAO

主编 张少伟 仝永顺
审订 宛祝平



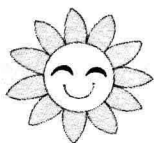


柔道
JUDO

柔道
JUDO

柔道
JUDO





阳光体育运动丛书

柔道

主编 张少伟 亓永顺
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

柔道 / 张少伟主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)
ISBN 978-7-80720-926-3

I. 柔… II. 张… III. 柔道 - 青少年读物 IV. G886.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163884 号

柔道

主编 张少伟 亓永顺

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.75 字数 44 千

ISBN 978-7-80720-926-3 定价 11.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家
官本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

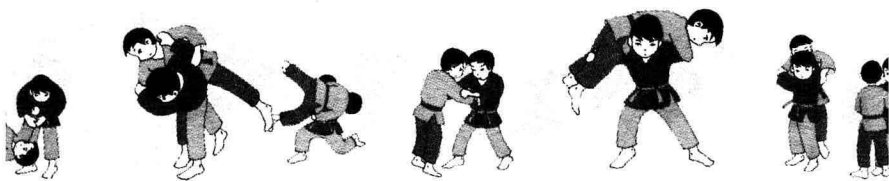
柔 道

主 编 张少伟 亓永顺

副 主 编 李伟亮 刘 娟

编 者 张少伟 亓永顺 李伟亮 刘 娟

审 订 宛祝平



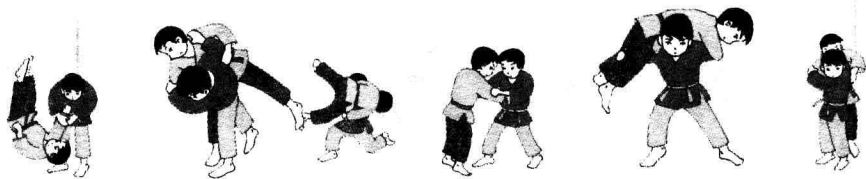
序 言

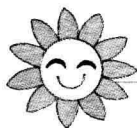
盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



柔道

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....7

第二节 运动前准备.....8

第三节 运动后放松.....12

第四节 恢复养护.....13

第三章 场地和装备

第一节 场地.....15

第二节 装备.....17

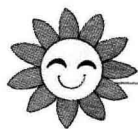
第四章 基本技术

第一节 基本姿势.....20

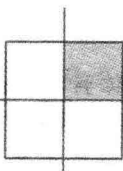
第二节 基本步法.....27

第三节 手摔法.....31

第四节 腰摔法.....39



阳光体育运动丛书



柔道

目录

第五节 足摔法.....	52
第五章 基础战术	
第一节 场地运用.....	69
第二节 取得裁判员认同.....	71
第三节 降体重参赛.....	72
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	75
第二节 裁判.....	78

第一章 概述

柔道在日本中古时期被称为“柔术”，也有的称为“体术”、“和术”或“相搏”等，实际上它是一种徒手格斗竞技，是当时日本人民颇为喜欢的一种强身和自卫的运动。

现代柔道是一种两人徒手较量的竞技运动，它能最有效地发挥身心能力，由于它攻击防守的对练和以柔克刚、刚柔相济的技术特点，可使身体的敏捷性、灵活性、力量性和精神品质都得到锻炼与发展。





第一节 起源与发展

柔道于 1964 年被列入奥运会正式比赛项目，成为一项世界性的体育项目。在日本，柔道八段者约有 150 万人，世界上有超过 2000 万人习练柔道。



一、起源

柔道起源于日本，嘉纳治五郎创建讲道馆以后，柔道在日本很快普及。1949 年，由讲道馆倡议组建了全日本柔道联盟。

第二次世界大战以后，欧美国家的许多柔道爱好者来到讲道馆学习，掀起了一股柔道热潮。这些人艺成回国后，便极力推广并传授柔道技术，使柔道在世界范围内广泛传播。



二、发展

国际柔道联盟于 1952 年成立。

1956 年 5 月 3 日，在柔道的发源地日本东京举行了第 1 届世界柔道锦标赛，有 21 个国家参加。

1964年,在日本东京举行的第18届奥运会上,柔道运动被列为奥林匹克正式比赛项目。

1992年,第25届巴塞罗那奥运会将女子柔道列为正式比赛项目。

柔道在世界上已有100多年的历史,具有广泛的群众基础。它在近10年发展迅速,已有180多个国家或地区成为国际柔联会员国。柔道运动技战术的不断变化和提高,使柔道运动不断向前发展。



第二节 特点与价值

柔道运动易于开展,对提高身体素质和发 展心智都有着积极的作用,而且还有助于各国之间、人与人之间进行文化交流。



一、特点

柔道既具有一般体育项目的运动特点,又具有它自身的特殊性。柔道不但是力量、技术、意志、心理、智慧的竞技和健美的艺术,而且还可以培养人崇高的审美观,并能塑造人的心灵。

(一)易于开展

柔道的专用比赛场地很正规,但如果在平时为了健身或者切磋技艺,在一个长和宽大约12~13米的海绵垫子上就可以进行,比较容易开展。

(二)以柔克刚,刚柔相济

柔道运动能够有效地发挥身心能力,由于攻击防守的对练和以柔克刚、刚柔相济的技术特点,可使身体的敏捷性、灵活性、力量性和精神品质都得到锻炼与发展。



二、价值

柔道对人体和社会具有极大的影响作用,这些作用主要表现在以下几个方面。

(一)增强力量

柔道比赛时要靠人体的爆发力和力量来完成动作,只有在最短的时间内将最大的力量发挥出来,才能够达到攻防的目的。训练有素的选手肌肉工作时的弹力和出拳时的爆发力,要比一般人高出几倍。经常练习柔道,就可以锻炼柔道爱好者和柔道运动员的爆发力和速度力量,提高柔道爱好者和运动员的肌肉素质。



(二)提高灵敏性和反应能力

在柔道比赛和训练时,运动员要熟练地掌握运用各种技术方法,灵活地变化运用各种战术,并且要随机应变地随场上情况及时调整自己的技战术,同时要完成各种技术等,这需要选手具有高度的灵敏性,具有快速的反应能力。经常练习柔道和参加柔道比赛的人,他们灵敏性和反应能力就会得到充分锻炼和提高。

(三)促进身心健康发展

柔道运动是手脑并重和全身活动的运动项目,对锻炼者的呼吸系统、循环系统、神经系统和运动系统都有非常高的要求。柔道训练、比赛既是人体能力的较量,同时也是心理、智慧的较量。长期从事柔道运动,可以培养人们顽强拼搏、敢打敢拼、百折不挠的意志品质,也可以培养人们对事业的专注和执著追求的精神。对锻炼者在日常工作和生活中冷静地处理遇到的困难,有着极大的帮助作用。

(四)防身自卫的有效手段

柔道技术比较简单,容易掌握,经过反复训练、实践后,作为防身自卫的一种手段是非常有效的。通过柔道的训练,可以提高练习者的防身意识和自卫能力。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行柔道运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行柔道运动前，首先必须培养自己对柔道运动的兴趣。培养对柔道运动的兴趣方法有很多，如观看柔道比赛，与同学、朋友进行柔道运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到柔道运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行柔道运动，主要是在参加柔道运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加柔道运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年柔道运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对柔道运动的兴趣，甚至造成对柔道运动的畏惧。因此，青少年在进行柔道运动前，必须做好充分的准备活动。

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。



一、内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代



谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是：

手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是：

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是：

两脚左右开立，一手叉腰，另一臂上举，并随上体向对侧振动。