

中國摔角法

佟忠義先生著

吳家才

褚民誼題



中國摔角社出版

中國摔角法目錄

上篇 基本

第一章 徒手練習——摔角式

一 單鉤掛.....一

二 雙鉤掛.....六

三 花鉤掛.....八

四	向前合肘	一二
五	左右合肘	一五
六	高矮速動	一八
七	左右前進踢	二〇
八	前踢後棚	二三
九	前進後踢	二六
十	左右散掌	二八
十一	下把前進向後退擄	三一
十二	下把前進順擄後轉	三五
十三	原地抱	三八
十四	翻身抱	四一
十五	前擄後掛	四五

十六	直進反拷	四八
十七	上把前進向左右轉	五二
十八	上把前進抽腿後落	五五
十九	梅花趾走	五八
二十	擰趾走	六三
二十一	抽腿走	六六
二十二	運膀數	七〇
二十三	畫腿走	七三
二十四	繞腿走	七六
第二章	器械練習	
第一節	一 蒜瓣子	
練習蒜瓣子的功用		八一

一 左右挽……………八二

二 左右踢……………八五

三 下把前進向後退擄……………八八

第二節——小梆子

練習小梆子的功用……………九一

一 上中下擰梆運動……………九二

二 左右中擰梆運動……………九八

三 槌脯子運動……………〇五

第三節——大梆子

練習大梆子的功用……………〇九

一 左右提梆……………一一〇

二 左右蓋梆……………一二

中國摔角法目錄

三 左右踢柳……………一一六

四 下把前進向後退擄……………一一八

第四節——筐子

練習筐子的功用……………一二二

抖筐……………一二三

第五節——缸

練習磨缸的功用……………一二五

磨缸……………一二六

下篇 實習

第一章 對摔法

第一節 對摔學習法……………一二八

第二節 大領把位及人體各部名稱圖……………一三〇

第三節 上場之儀則……………一三二

第一式 預備……………一三二

第二式 拾大領……………一三三

第三式 穿大領……………一三四

第四式 鞠躬……………一三五

第五式 出勢……………一三六

第六式 拿把……………一三七

第四節 摔法圖解

一 下把搥……………一三八

中國摔角法目錄

二	上把搥	一四〇
三	倒口袋	一四一
四	手扳子	一四三
五	損腿鞭子	一四五
六	滾腿鞭子	一四七
九	划鈎子	一四九
八	挑鈎子	一五一
九	揪法	一五三
十	箍腰	一五五
十一	左右踢	一五七
十二	捧臂踢	一五九
十三	跨腿踢	一六一

十四	裏踢		一六三
十五	抹脖踉		一六五
十六	羈腿		一六七
十七	躺鞭子		一六九
十八	外倒		一七一
十九	扣法		一七三
二十	仆拿		一七五
廿一	跪腿得合		一七七
廿二	穿檔拷		一七九
廿三	左右挽		一八一
廿四	捧臂挽		一八三
廿五	大得合		一八五

附錄

廿六	掖脖子得合	一八七
廿七	手扶子	一八九
廿八	單扶腿	一九一
實摔		一九三
搶把		一九六
倒地法		一九八
摔角之犯規		二〇〇
大領與中心帶		二〇一
大領裁製法		二〇二

● 摔角式練習圖解

一 單鉤掛

預備——身體立正。

口令——立正。

動作——兩手握拳置腰間。

口令——抱肘。

(一) 備預掛鉤單



(二) 備預掛鉤單



(三) 備預掛鈎單

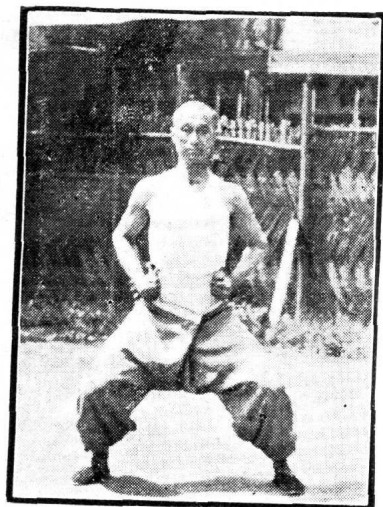


動作——二足一躍。分列如

圖。

口令——兩腳跟離開。

(四) 備預掛鈎單

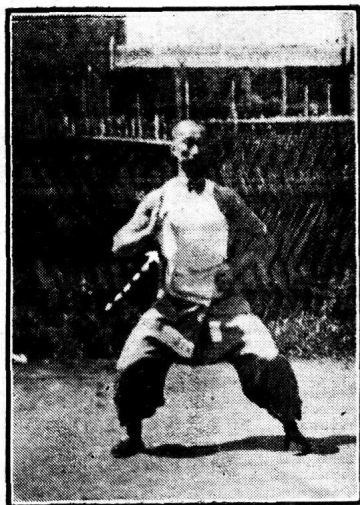


動作——二膝灣曲。作騎馬

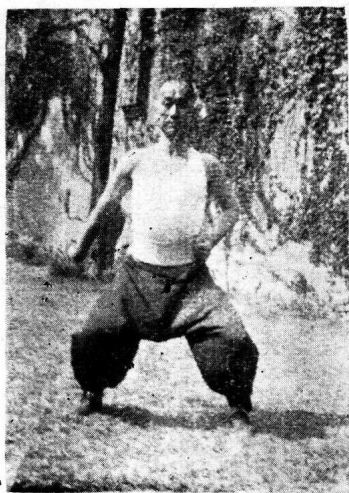
勢。

口令——兩腿向下灣。

(二) 數掛鈎單



(一) 數掛鈎單



動作——右拳鬆開。用力向

後下方一掛變鈎手

。

口令——單鈎掛數。一。

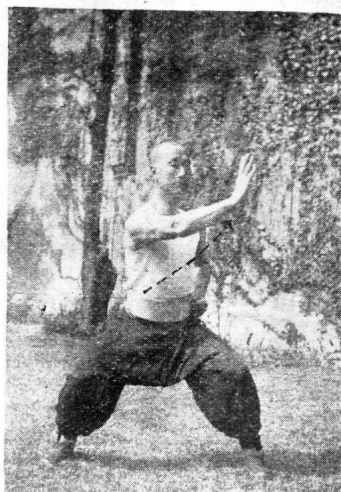
動作——右鈎手鬆開。朝上

向右肩膀一掛變掌

。

口令——二。

(三) 數掛鈎單



動作——右掌向左前方推出

。目注視推出之掌

。

口令——三。

動作——右掌變拳。收回護

腰。

口令——四。

(四) 數掛鈎單

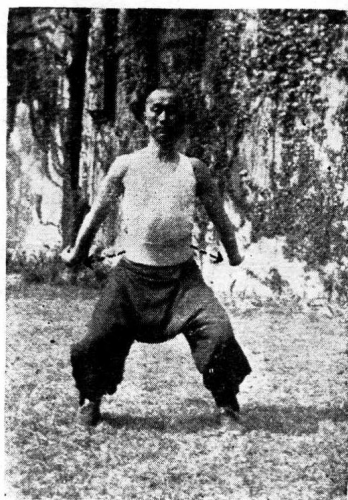




功用

口令一之動作。可破敵人搶我中心帶或小叉。
口令二之動作。可破敵人搶我門子或上領。
口令三之動作。則可乘機反搶敵人之門子。
口令四之動作。爲還原。

(一) 數掛鈎雙



(二) 數掛鈎雙



二 雙鈎掛

動作——兩拳鬆開。同時各向後下方用力一掛

變鈎手。

口令——雙鈎掛數。一。

動作——二鈎手同時鬆開。

朝上各向肩膀前一掛變掌。

口令——二。

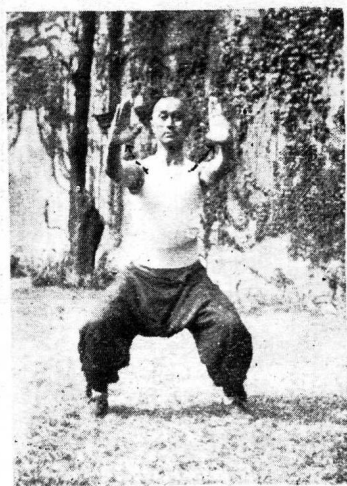
(四) 數掛鈎雙



口令——四。

動作——兩掌同時收回。握拳護腰。

(三) 數掛鈎雙



口令——三。

動作——兩掌同時向前推出。目向前注視。