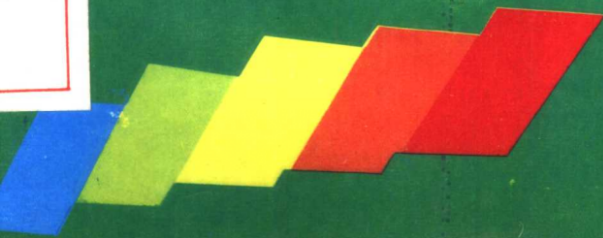


摔法五十四式

刘万义

SHUAIFAWUSHISISHI

河北



摔法五十四式

刘万义



SHUAIFAWUSHISISHI

河北人民出版社



摔法五十四式

刘万义

河北人民出版社

(冀)新登字 001 号

摔法五十四式

刘万义 著

河北人民出版社出版(石家庄市城乡街 44 号)

石家庄市井陘县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 3.5 印张 68,000 字 1991 年 12 月第 1 版

1995 年 8 月第 2 次印刷 印数:10,001-20,000 定价:3.50 元

ISBN 7-202-01100-X/G · 117

版权所有 翻印必究

说 明

《摔法五十四式》一书介绍了54种不同形式将对手摔倒制服的方法。

搏击实战离不开摔法，摔打全面才能立于不败之地，所以，摔法在格斗中，是不可缺少的重要组成部分。本书比较全面地介绍了多种制敌取胜的实用摔法，不仅适用于武警、公安人员训练时采用，而且也是散手、摔跤运动员及广大武术爱好者必备的资料。

主要内容：基本姿势、基本抓法、步法、如何破坏对手身体平衡、基本摔法、倒身摔法、主动进攻摔法连招、对方进攻反摔法、矮小者怎样把高大魁梧的对手摔倒等。

目 录

第一章 基础动作	(1)
第一节 基本姿势	(1)
一、自然势.....	(1)
二、防守势.....	(2)
第二节 基本抓法	(4)
一、自然势抓法.....	(4)
二、防守势抓法.....	(5)
第三节 步法	(6)
一、进步.....	(6)
二、退步.....	(7)
三、平移步.....	(7)
四、侧进步.....	(8)
五、侧退步.....	(8)
六、后插步.....	(9)
第四节 破坏对手身体平衡	(11)
一、使对手向后失去平衡.....	(11)
二、使对手向前失去平衡.....	(11)
三、使对手向右后失去平衡.....	(12)
四、使对手向左后失去平衡.....	(12)

五 使对手向右前失去平衡·····	(13)
六 使对手向左前失去平衡·····	(14)
七 使对手向右侧失去平衡·····	(14)
八 使对手向左侧失去平衡·····	(15)

第二章 基本摔法····· (16)

第一节 站立摔····· (16)

一、抓胸衣过背摔·····	(16)
二、抱臂过背摔·····	(18)
三、侧身拦腿摔·····	(20)
四、过肩扛摔·····	(21)
五、侧身跪步摔·····	(23)
六、靠身摔·····	(25)
七、抄腿摔·····	(26)
八、掏腿摔·····	(27)
九、抱腿顶摔·····	(29)
十、抱背过腰摔·····	(30)
十一、挑腿过腰摔·····	(32)
十二、背身过腰摔·····	(34)
十三、抓两臂过腰摔·····	(35)
十四、侧身靠过腰摔·····	(36)
十五、移腰摔·····	(38)
十六、后抱腰摔·····	(40)
十七、拨膝摔·····	(41)
十八、扫腿摔·····	(43)
十九、裹腿摔·····	(45)

二十、靠身挑腿拉引摔	(47)
二十一、后绊靠身摔	(48)
二十二、前绊转身摔	(51)
二十三、后绊双腿摔	(53)
二十四、挑腹转身摔	(54)
二十五、磕膝转身摔	(56)
二十六、内绊腿摔	(63)
二十七、内勾腿摔	(61)
二十八、别腿摔	(64)
二十九、撩腿摔	(65)
三十、外挑腿摔	(66)
三十一、外挂腿摔	(68)
三十二、内挑腿过背摔	(69)
第二节 倒身摔	(71)
一、后倒登摔	(71)
二、后倒过腰摔	(73)
三、后倒挑腿摔	(75)
四、拦腿侧倒摔	(77)
五、侧倒抱投摔	(78)
第三章 连招进攻摔法与反摔法	(80)
第一节 连招进攻摔法	(80)
一、内绊腿摔与内勾腿摔连招进攻	(80)
二、抓胸衣过背摔与侧身拦腿摔连招进攻	(81)
三、外挑腿摔与后绊靠身摔连招进攻	(82)
四、拔膝摔与后绊转身摔连招进攻	(83)

五、内绊腿摔与侧身拦腿摔连招进攻.....	(84)
六、过背摔与内绊腿摔连招进攻.....	(86)
七、内挑腿过背摔与内勾腿摔连招进攻.....	(87)
八、背身过腰摔与内绊腿摔连招进攻.....	(89)
九、内绊腿摔与内挑腿过背摔连招进攻.....	(90)
第二节 对方进攻反摔法.....	(92)
一、内绊腿摔对应拨膝摔.....	(92)
二、内绊腿摔对应后倒登摔.....	(93)
三、撩腿摔对应扫腿摔.....	(94)
四、跪步摔对应内挑腿过背摔.....	(96)
五、拨膝摔对应内勾腿摔.....	(98)
六、内勾腿摔对应拨膝摔.....	(100)
七、后绊靠身摔对应后绊靠身摔.....	(101)
八、后抱摔对应侧身靠摔.....	(103)

第一章 基础动作

第一节 基本姿势

一、自然势（自由站立势）

自然势也叫自由站立势，它是攻击对手和防守对手攻击，使自身能够灵活变化的一种姿势。

动作要领：

两脚左右分开约一脚宽，两脚跟一条直线上，脚尖稍外展，体重平均落于两脚，膝关节放松，身体正直，两臂放松垂直于身体两侧，手心向内，目视前方（图1—1）。

1. 右自然势

动作要领：

在自然势的基础上，右脚向前上步（约一脚距离），脚尖稍内扣，左脚跟稍向内移，体重平均落于两脚（图1—2）。

2. 左自然势

动作要领：

在自然势的基础上，左脚向前上步，要领同右自然势（图1—3）。



图 1—1 自然势



图 1—2 右自然势



图 1—3 左自然势

二、防守势

防守势是防御对方某种攻击，来维护身体稳定性的一种姿势。

动作要领：

在自然势的基础上（两脚距离稍宽），两腿屈膝下蹲，上体稍前倾，体重平均落于两脚（图 1—4）。

1. 右防守势

动作要领：

在防守势的基础上，右脚向前上步，体重平均落于两脚，目视前方（图 1—5）。

2. 左防守势

动作要领:

在防守势的基础上, 左脚向前上步, 其他要领同右防守势 (图 1—6)。



图 1—4 防守势

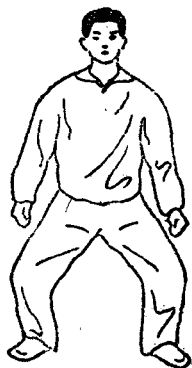


图 1—5 右防守势

说明:

防守势由于两脚之间距离较宽, 重心低, 故不易被对手摔倒, 但它攻击对手不便, 动作迟缓。

自然势两脚间距稍近, 重心高, 虽然易被对方摔倒, 但它进攻力强, 变化灵活, 不易疲劳。练习中应以自然势 (左、右自然势) 为主。

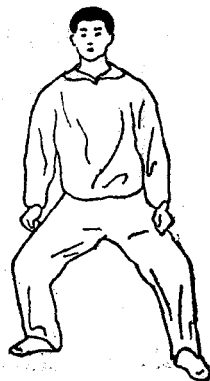


图 1—6 左防守势

第二节 基本抓法

一、自然势抓法

动作要领：

双方以自然势相对，双方右手抓握对手衣领，左手抓握对手右衣袖外侧中段（图1—7）。

1. 右自然势抓法

动作要领：

双方以右自然势相对，双方右手抓握对手左胸衣，左手抓握对手右衣袖外侧中段（图1—8）。



图1—7 自然势抓法

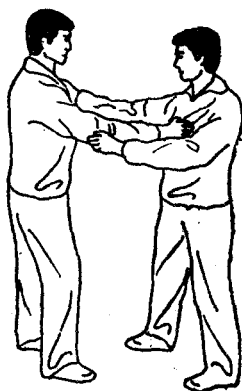


图1—8 右自然势抓法

2. 左自然势抓法

动作要领:

双方以左自然势相对, 双方左手抓握对手右胸衣, 右手抓握对手左衣袖外侧中段(图1—9)。

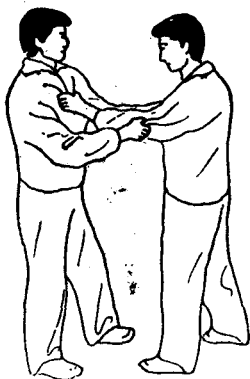


图1—9 左自然势抓法

提示:

(1) 一般用小指和无名指抓握, 拇指不入力, 只是增添内在气质, 以便攻防时, 瞬时发力。

(2) 手腕保持放松状态。

(3) 自然势放松。

(4) 实施推、拉、提、转基本练习。

(5) 二人抢抓练习。

二、防守势抓法(以右防守势为例)

动作要领:

双方以右防守势相对, 双方右手抱按对手左背部(不抓握), 左手抓握对手右大臂下方衣袖, 使对手右小臂抱于自己左腋下, 双方头部至对手右侧, 上体稍前倾(图1—10)。



图1—10 防守势抓法

第三节 步 法

步法是移动身体，维持自身平衡的基础，它可配合推、拉、转等来破坏对手身体的稳定性。

一、进步

动作要领：

在右自然势抓法的基础上，右脚轻擦地面向前进步（图1—11）。随之左脚向前跟上半步还原右自然势。

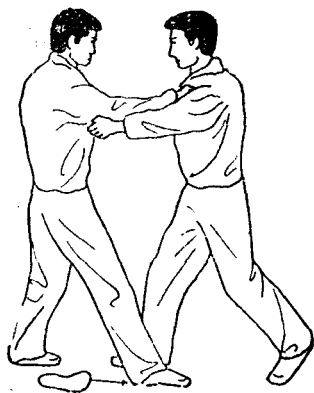


图1—11 进步

二、退步

动作要领:

在右自然势抓法的基础上，左脚向后退步(图 1—12)。随之右脚向后跟退半步还原右自然势。

三、平移步

动作要领:

双方在自然势抓法的基础上，双方左(右)脚轻擦地面向左(右)移步，随之右(左)脚跟移半步(图 1—13)。还原自然势。

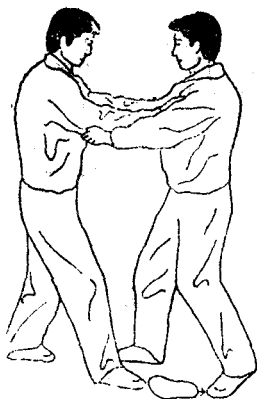


图 1—12 退步



图 1—13 平移步

四、侧进步

动作要领:

在自然势抓法的基础上, 右脚向对手左脚前横上一步, 脚尖向左, 身体左转, 左脚随即跟上半步(图 1—14)。

应用动作例:

拨膝摔(图 1—15、16)。

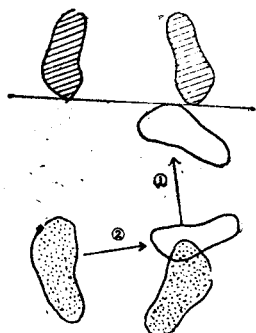


图 1—14 侧进步



图 1—15



图 1—16

五、侧退步

双方在自然势抓法的基础上, 左脚向右后撤步, 身体左转, 右脚随即向右平移(约于对手形成直角)(图 1—17)。