

海外著名武功丛书

● 图解

柔道术



19

强身健体
制敌防身

湖南科学技术出版社

前 言

柔道是一项具有一百多年历史的体育运动，也是奥林匹克运动会的正式比赛项目，它正为许多国家和不同人种的人们所问津，柔道的国际化已成为发展趋势。

古往今来，各种武道都很重视心、技、体的全面训练，柔道更不例外。所谓心、技、体，在现代表现形式上，即为精神、技术和体力三个方面。纵观世界上的优秀柔道选手，都是在精神、技术、体力三方面得到很好的统一者。这些冠军们威震柔坛的原因，天资固然是一个重要方面，但采用了适合于自己的正确训练法也是非常重要的。

为此，我们参阅中外有关资料，从称雄世界柔坛的西欧型、东欧型、亚洲传统型三大流派中，筛选出精华，结合中国的训练情况，加以分析和综合，编写成本书，供广大柔道爱好者和从事柔道教学与训练的同行们阅读和参考。

本书共分八章，比较系统地阐述了柔道概论、柔道基础知识、基本技术；重点对柔道技术的投技，固技等典型实用招式和柔道技术施技时机、动作要领、转化过程等进行了研究；还对柔道的格式、柔道选手的专项身体素质训练方法，最新国际柔道规则等作了专门的介绍。全部技术动作都附有图解说明，读者只要根据书中的文字和图解，循序渐进，进行正规而刻苦的

训练，就可以掌握柔道技术的要领，体验到柔道运动之乐趣。

由于我们的水平有限，书中错漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

黄益苏 史绍蓉

1995年10月于长沙工业经济学院

目 录

第一章 柔道概论	(1)
第一节 柔道浅论	(1)
一、柔道简史	(1)
二、柔道现状	(3)
第二节 柔道修练 ABC	(5)
一、柔道修练的目的	(5)
二、柔道修练的顺序	(6)
三、柔道练习的注意事项	(7)
第二章 柔道的基础知识	(11)
第一节 柔道组织	(11)
一、国际柔道联合会	(11)
二、亚洲柔道联合会	(11)
三、中国柔道协会	(12)
第二节 柔道比赛	(12)
一、体重分級	(12)
二、得分标准	(13)
三、禁止动作	(15)
第三节 柔道技术分类	(19)
一、摔倒法	(19)
二、捉牢法	(21)
三、点断法	(23)

第四节 柔道传统功法和要求	(24)
一、套路和自由练习	(24)
二、套路练习的步骤	(24)
三、自由练习的练功法	(25)
四、寒冬练功和暑天练功	(26)
第五节 柔道选手的段位制	(26)
一、级的规定	(26)
二、段的规定	(26)
三、段位的标志	(27)
四、段位的授予	(27)
五、柔道比赛时的腰带颜色	(27)
第六节 柔道场和柔道服	(27)
一、柔道场	(27)
二、柔道服	(29)
第三章 柔道的基本技术	(32)
第一节 柔道的礼节	(32)
一、立礼	(32)
二、立姿转跪坐	(33)
三、跪坐	(34)
四、座礼	(35)
五、跪坐转立姿	(36)
第二节 姿势	(37)
一、自然姿势	(37)
二、自护姿势	(38)
第三节 身体运动	(39)
一、进退	(40)
二、腿的动作	(40)
第四节 扭襟法(组三方)	(41)
一、扭襟法的基本动作	(41)

二、扭襟法的注意事项	(41)
第五节 破势	(42)
一、破势的方向	(42)
二、破势法	(45)
第六节 护身倒法	(45)
一、护身倒法的意义	(45)
二、护身倒法的原理	(45)
三、护身倒地的方法	(46)
第四章 投技	(52)
第一节 立技	(52)
一、手技	(52)
二、腰技	(61)
三、足技	(70)
第二节 舍身技	(84)
一、真舍身技	(84)
二、横舍身技	(90)
第五章 固技	(95)
第一节 固技的基本姿势	(95)
第二节 抑技	(96)
一、袈裟固	(97)
二、肩固	(100)
三、上四方固	(101)
四、横四方固	(104)
五、纵四方固	(106)
第三节 绞技	(108)
一、片十字绞	(108)
二、逆十字绞	(111)
三、并十字绞	(113)
四、裸绞	(114)

五、送襟绞	(116)
六、片羽绞	(118)
七、袖车绞	(119)
八、两手绞	(120)
第四节 关节技	(121)
一、腕绞	(122)
二、腕挫十字固	(124)
三、腕挫腕固	(127)
四、腕挫膝固	(129)
五、腕挫腋固	(130)
第六章 柔道技术转化	(132)
第一节 投技的转化	(133)
一、自身技的转化	(133)
二、对手技转化为自身技	(141)
第二节 投技转化为固技	(147)
一、自身技的转化	(148)
二、对手技转化为自身技	(154)
第三节 固技的技术转化	(158)
一、自身技的转化	(158)
二、对手技转化为自身技	(164)
第七章 柔道的格式	(168)
第一节 谈格式	(168)
第二节 坐姿制御	(168)
一、制双手	(168)
二、制前冲	(170)
三、制刷上	(170)
四、制侧打	(171)
五、制擒后	(172)
六、制刺进	(174)

七、制劈进	(174)
八、制侧刺	(175)
第三节 立姿制御	(176)
一、制双手	(176)
二、制擒袖	(177)
三、制前冲	(178)
四、制击上	(179)
五、制刷上	(180)
六、制侧击	(182)
七、制踢上	(183)
八、制擒后	(184)
九、制刺进(一式)	(185)
十、制刺进(二式)	(186)
十一、制拔刀	(187)
十二、制劈下	(188)
第四节 擒敌格式	(189)
一、制击前	(189)
二、制推肩	(193)
三、制双手	(193)
四、过肩转	(194)
五、制推颈	(195)
六、制劈下	(197)
七、制双肩	(198)
八、制斜打	(200)
九、制单臂	(201)
十、制举臂	(202)
十一、制擒带	(203)
十二、制推胸	(205)
十三、制击上	(206)

十四、制下击	(208)
十五、制冲双腿	(210)
第八章 柔道的身体训练	(214)
第一节 柔道选手的身体素质与能力	(214)
第二节 身体训练的负荷	(215)
第三节 身体训练的原则	(216)
第四节 身体训练的方法	(218)
第五节 身体训练的实例	(220)
一、单人练习	(220)
二、双人练习	(236)
三、器械练习	(243)
附:《国际柔道规则》	(249)

第一章 柔道概论

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 柔道浅论

一、柔道简史

柔道始于日本，但柔道更早源于何处，说法不一。据传，明末清初（公元1638年），我国拳术家陈元赞（浙江人，曾在少林寺学过武术），东渡日本，在江户城南国正寺传授中国武术，其中的摔、压、绞、踢、打、拿等技术动作颇受日本人重视。后来，欧美的拳击、角力等技术也相继传到日本。日本人遂在本国和术、相扑等技术的基础上，吸取外国的一些长处，逐渐形成了多种柔术体系，但据其特点大致可分为徒手和持械格斗两大类。

明治维新时期，模仿欧美之风盛行，柔道与相扑等传统武艺和陶艺、漆艺、染织等工艺一样，面临着失传的危险。盛极一时的几十个流派走投无路，柔术家有的沦落街头，打架斗殴，有的到热闹场所卖艺，有的虽不甘自灭，却一味追求技巧。公

元 1882 年，嘉纳治五郎（日本著名教育家兼体育家）为挽救柔术，躬身实践，潜心研究，博采诸派之长，创立了通过攻防练习而同时达到“体育、修心、护身”三位一体的“讲道馆柔道”。嘉纳认为，柔道的精髓是锻炼身体和修养精神，最终目标是“完善自我，裨益社会”。后来，他又提出“相助相让，自他共荣”的口号。在这种思想的指导下，“精力善用，自他共荣”（图 1—1—1），成为柔道修行者的座右铭。通俗言之，即练高强武艺，育美好心灵，做有益之事，造福于他人和社会。嘉纳治五郎被尊为“柔道之父”。

精力善用

图 1—1—1 精力善用匾（嘉纳名人手笔）

但是，日本柔术各派却极力刁难和攻击嘉纳治五郎。明治 19 年（公元 1886 年）5 月，日本警视厅出面干预，并组织了当时最引人注目的户家派柔术与讲道馆柔道的大比武，结果是后者以绝对优势大胜。特别是决定两派命运的高手西乡四郎（20 岁，高 1.54 米，重 53 公斤）和照岛太郎（27 岁，高 1.73 米，重 83 公斤）的决战，真是紧张激烈、惊心动魄。在前 15 分钟内，双方未分胜负，最后西乡嗖的一下窜到照岛身前，用左手抓住对方的左衣襟，同时用右手抓住他的左衣袖，顺势一个横扫将对手高高扫起，重重地掉在垫上。照岛一时脸色苍白，动弹不得，只好卧地认输。从此，柔道确立了其正宗地位，这便是现代柔道的雏形。

而后，嘉纳又经过数年努力，进一步对其他各派进行了深入研究，综合当时流行的各流派柔术精华，经过整理改革，使柔道的技术理论和技术动作趋向完善，并制订了一套较为系统的训练方法，取消了容易伤害对方的危险性动作，确立了以投技、固技、当身技三大部分为主的柔道技术体系，规定出练习的戒律，从而使传统柔术的面貌一新，改革成为现代柔道运动。

二、柔道现状

柔道成为一个国际性的体育项目，已受到许多国家、地区和不同人种的各阶层人士所喜好，究其原因，主要是由于柔道有：①身体运动（增强体质）；②护身之术（自卫技能）；③精力善用（应变能力）；④自他共荣（造福社会）等方面的作用。

在日本，柔道连同剑道、弓道和相扑，被称为男人的四道。它作为一种超脱竞赛求胜观念而注重身心修炼的国技（日本素有“柔道之国”的称号），在社会上享有较高地位，而且相当普及。公元1911年（明治44年），柔道正式列为学校体育选修课程，每年围绕全国柔道比赛大会，要举行各种类型的比赛。日本女子也参加柔道运动，于1978年，举办了第一届全国女子柔道锦标赛。

欧美和澳洲诸国竞相仿效开展柔道运动。参加的人数不断增加，掀起了“柔道热”。1948年欧洲柔道协会成立。1951年英国等12个国家在巴黎召开成立国际柔道联盟的会议（会址设在日本东京，推选日本的嘉纳履正为第一任主席），自此，柔道进入了一个新时期。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）。1964年，第18届奥运会把柔道列为正式比赛项目。

60年代至70年代中期,日本人雄踞国际柔坛。他们夺得了第18届、20届、21届奥运会柔道比赛团体总分第一名。在第3—9届(1961—1975年)的7届世界柔道锦标赛的35个冠军中(第3届不分级别),日本夺得29个,荷兰夺得4个,原苏联与法国各获一个。

从70年代末开始,欧洲柔道竞技水平大为提高,在1979年举行的第11届世界柔道锦标赛中,欧洲选手与日本人平分秋色,在8个级别的比赛中各获得4枚金牌。

进入80年代,日本人仍不失为世界柔坛劲旅,欧洲人已可称得上强者,亚洲的南朝鲜、蒙古和美洲的古巴,也有一些突破。1980年举行的第22届奥运会,日本因故未参加,结果在8个级别的冠军争夺中,法国和苏联各获2个,意大利、瑞士、比利时、东德各获1个。次年举行的第12届世界柔道锦标赛,在7个级别的较量中,日本队与欧洲选手各获得3个冠军(法国2,英国1),南朝鲜夺得1个冠军。

柔道运动在我国还是一个新兴的运动项目,从70年代后期才开始的。当时,我国仅有几个省市开展这项运动。1979年4月,国家体委在北京举办了我国第一期柔道训练班,聘请了日本著名柔道专家川西秀前来讲课、示范,为各地培训出一批柔道运动员和教练员。同年,我国又派人去日本学习柔道技术,并组成了国家柔道集训队。随后,近十个省市的柔道集训队相继组成。1980年9月,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。1983年4月,由中国柔道协会,山西省体委联合主办的《柔道与摔跤》杂志创刊,对推动、指导我国的柔道运动起了很大的作用。特别值得一提的是,我国女子柔道运动也有了相应的发展,技术水

平提高很快，中国女子柔道选手只用了短短 5 年时间，赶超已开展 20 多年女子柔道运动的欧美强队，崛起于世界柔坛。1987 年在世界柔道锦标赛上我国女子柔道选手夺得 3 枚金牌和团体总分第一名，获得最佳代表队称号。1988 年汉城奥运会，女子柔道作为表演项目登上奥运会大舞台，我国三名选手参赛，夺下 1 金 2 银 3 块奖牌。1992 年的第 25 届奥运会上，我国女子柔道选手高凤莲，过关斩将，夺得金牌，让五星红旗在巴塞罗那冉冉升起，为祖国争得了荣誉。

第二节 柔道修练 ABC

一、柔道修练的目的

柔道为最有效地使用身心力量之道。其修练是通过进攻和防御的练习，锻炼修养身体和精神，而体会柔道的精华，且以完成为己任，并于世有所补益，这便是柔道修练的目的。即以形成最理想的人品为其理想，术为其手段，道为其体，可以用“精力善用”，“自他共荣”这一词来表示。

“修心”，“体育”，“胜负”三方面，为柔道的目标。所谓“修心”就是精神的修养，如培养德性，锻炼智力以及胜负理论的应用。所谓“自他共荣”即不论个人和个人所属的集团或国家，以及他人和他人所属的集团都应使其繁荣而成为和平的社会是至关重要的。为此，就必须互助、互让、以心心相连作为日常生活的行为准则，即所谓“相助相让”，为此要“成己益世”，也就是要努力使自己进步，并能为人尽力，成为这样的人，这不是单纯指物质的、经济的东西而言，而是把精神的、道德的行为一并做为目标。

作为体育，以强、健、用为目标，尽管培养了高尚的思想，

自主的态度,如果无强健的体力和活动能力也不能取得效果。柔道中有“摔技”、“固技”、“形”等等,几乎包含了所有人体活动的要素。通过这些组合的练习,可维持各种良好的身体机能,并能使它强健和有效地运用。从这个意义上讲,锻炼身体是柔道的重要目的。

关于胜负法,不仅指进攻方法,而且对于防御,特别就护身加以说明。在人类生活的环境中,经常有预想不到的事情和危害缠身,为了防患于未然,平时应不息于精神的修养,并应掌握护身之术。为此,学习系统地组织起来的柔道和胜负之法是非常必要的。

我国柔道运动尚处于新兴时期,因而迅速提高我国柔道技术水平,就成为一项非常紧迫的任务。这就需要在抓普及的基础上,搞好提高工作,需要更多的有识之士,献身柔道运动,通过学习、钻研柔道技术,总结经验,下功夫挖掘和发扬我国武术、摔跤等独特技艺,柔合到现代的柔道训练、竞赛中去,使我国柔道运动水平跃上新的高度。

二、柔道修练的顺序

柔道的修练,依攻击与防御的方式练习,以安全护身倒法、摔倒法循规导矩地深入为最适当。其理由有下列几点:①摔倒法的种类多(常用的有40多种),理论复杂而兴趣也最大,从体育上着眼,效果也很好。所以,早日开始练习,而且不间断地长期练习,收获必然很大;②从学捉牢法开始的练习者,摔倒法的提高很慢,相反地,先学摔倒法的人,捉牢法的进步很快;③摔倒法可以养成柔道必需的敏捷动作,灵活的身手,顽强的意志等。研究柔道的高尚理想及复杂理论,均由摔倒法可得(有人总结经验,柔道冠军是摔出来的,也说明了以上道理)。

为达到学习柔道的目的，训练方法、顺序可分为：

1. 自由训练。就是双方各以自己的技术，不受约束地结合攻击与防御的方法进行自由摔练，相当于自选动作。

2. 格式。是进攻和防御的基础，就是有一套规定如何攻，如何守的方法，依规定练习技术。

3. 比赛，即实战。柔道训练达到一定程度后，依据竞赛规定，裁判方法，互相比赛，检验各自技术进步如何，一方面观摩他人，一方面刺激自己，鼓励上进。

要成为高水平的强手，还要根据现代柔道的专项特点和国际柔道发展趋势，狠抓以下训练：

1. 重点加强力量素质的训练。首先应该提高综合力量，突出腰、腿、臂三大部分的力量训练。实践证明，一般力量训练是提高练习者专项力量和提高技术水平的必由之路。

2. 要想在高水平的柔道竞赛中获胜，必须加强和提高练习者无氧代谢的能力，可以采用加速跑、变速跑、冲刺跑等训练手段。此外，还应重视提高身体有氧代谢的能力，为无氧代谢奠定基础。在专项训练中要增加一些实战练习，采用多轮次地连续作战，轮番形式的教学比赛，逐步加大强度，多种训练方法交替，必能收到好的训练效果。

3. 在平时的训练中，要养成敢打、敢拼、不畏强手的顽强作风。积极进攻是最好的防守，要贯彻战术意识。

4. 在训练中，挖掘和发扬我国传统的武术、摔跤的技术特点，结合气功练习方法，柔合到现代的柔道训练中去，对提高柔道运动的技术水平具有重要作用。

三、柔道练习的注意事项

1. 明确柔道的运动精神

柔道修练时，在进攻、防御、反攻等激烈运动中，我们可

以学习并养成人生奋斗的真义。这种真义是学习柔道的基本精神，而柔道技术练习是达到此种真义的手段。明确柔道的运动精神，是柔道爱好者的第一条件，更是长期修练者必须知道的一件事。要真正理解柔道的运动精神，首先要遵循以下几点：

第一，是遵法的精神。

运动的根本精神是要做到光明正大，而欲达到光明正大的目的，就不能没有遵法精神。所谓运动，由规约而成立，但规约所定的，不外乎是哪方胜，哪方败而已。当然，更有依比赛者双方同意下制定的规则，但这些都要求公平二字，比赛双方都应遵守规则，然后才能体现规则真实的意义、真正的精神，这种精神反映到社会生活中，即是遵纪守法的精神。

第二，是要具备力求胜利的意志与毅力。

运动竞赛即是争取胜利，所以，没有尽己所能的斗志，那么，比赛就无法成立。

第三，要尊重对手，服从裁判。

比赛的胜负是依规则判定的，但在执行规则时，常常会发生双方的异议。这时，服从裁判的判定就成为必要，竞技者必须绝对服从。

明确以上三条，柔道修练、比赛便可完全成立了。但如果还要达到更高深的境界，则还应明确下列几点：

①尽全力正正当当地参加斗技；

②要争取胜利，但不在乎胜利，不管胜负如何，尽自己的实力斗技；

③尊重对方，并有慰惜、宽大的心怀；

④胜不骄，败不馁。

柔道的精神，完全符合这四条的要求，是众所周知的，但是这种精神，只有在人格、技术两方面都优秀的人，才能在特