

中国式摔跤 实用教程

马世坤 制图
陈青山 王玉明 编著

ZHONGGUOSHI
SHUAIJIAO
SHIYONG JIAOCHENG

人民体育出版社



中国式摔跤实用教程

陈青山 王玉明 编著

马世坤 制图

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国式摔跤实用教程/陈青山, 王玉明编著;
马世坤制图. - 北京: 人民体育出版社, 2002
ISBN 7-5009-2256-6

I. 中… II. ①陈…②王…③马… III. 中国式
摔跤-教材 IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 004953 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.375 印张 135 千字
2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1-5,200 册

*

ISBN 7-5009-2256-6/G · 2155

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

中国式摔跤历史悠久、内容丰富、自成体系，素有“快跤”之称，被列为世界十大搏击术之一；是我国劳动人民在长期的生活与斗争实践中创造的传统技击术，是一项优秀的民族文化遗产。

中国式摔跤作为一项民族形式的传统体育项目，既具有体育的属性，也不失技击的特点，将格斗技能寓于竞技体育，以不伤害对方为原则，在竞技、较力、斗智、斗勇的攻防交替中，追求快速、巧妙、完美，具有二人相搏、一站一倒的运动特征。要求运动员具有精湛的技能、敏捷的身手、强健的体魄、快速的应变能力。因此，对于增强体质、防身抗暴、娱乐观赏、振奋民族精神、培养意志品质具有十分重要的作用。同时，由于中国式摔跤是伴随着博大精深的武术而发展起来的，它还深受儒家的伦理、道家的哲学、佛家的禅心以及兵家的战略观念的影响，所以又极具浓厚的东方文化色彩，以至于受到世界各国人民的广泛推崇。

在编写本书的过程中，我们参阅了大量的相关文献，本着求真务实、去伪存真的原则，力求通俗易懂、简明易学，以便于读者在有限时间内尽快地掌握其内容。本书不仅可以作为体育院系民族传统体育专业的教科书，也适用于体育工作者、业余爱好者健身、阅读和学习。

本书由陈青山、王玉明编写。其中陈青山同志制定了本书的编写思路与纲目，撰写了第一、二、六章，并担任全书的统稿修订工作。王玉明同志撰写了第三、四、五章。全书由王鹏、赵广峰、王贝贝三位同志进行示范，由马世坤摄像与制图。

本书的问世得到了武汉体育学院领导、专家的关心与支持，同时引用和借鉴了有关著作的内容与成果，在此一并致谢。

编 者

2001年9月

序

中国式摔跤的起源和本质建立在搏击术的基础上，是在一定规则的指导下、二人对摔形成的一项民族形式的传统体育。在数千年中华民族的文化史中，对增强体质、防身抗暴、抵抗外侮、振奋民族精神都发挥了重要的作用。

中国式摔跤素有“快跤”之称，是我国劳动人民在长期生活斗争实践中创造与发展起来的。据史料记载，“春秋角抵”不仅已成为一种惯例，而且具有“三百里皆来观”的群众基础；不仅重视技术的研究与创新，还非常重视战术理论的研究与总结。经过数千年血与火的锻炼，从实践到理论日趋完善，成为我国的宝贵文化遗产。

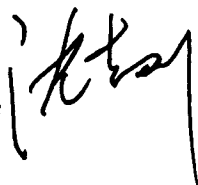
解放以后，中国式摔跤在挖掘、整理、研究方面做了大量的工作，但是由于种种原因，全面系统的论述专著问世并不多见。《中国式摔跤实用教程》是一本用现代科学的观点对摔跤教学与训练进行全面分析和介绍的书籍。我相信，本书的出版、发行对于摔跤理论与技术的研究，对于弘扬民族传统文化，对于广大爱好者习练摔跤都将是十分有益的。

我极力推崇这本书，是因为中国式摔跤不仅富有实战性、健身性、艺术性、群众性，而且还具有浓厚的文化色彩，具有中华民族的顽强不屈、灵活机智的民族精神，对于社会主义市场经济和加强精神文明建设、弘扬优秀传统文化均具有十分重

要的作用。

此书的作者是体育院校的教师、教练员，他们长期耕耘在教学训练工作岗位上，为培养摔跤人才、研究摔跤理论做了卓有成效的工作，现又在工作之余著书立说，由于涉及的学科领域宽广，难免有不尽之处，尚请专家学者不吝赐教。

国家体育总局重竞技管理中心
摔跤部部长



2001. 8. 于北京

目 录

第一章 概述	1
第一节 中国式摔跤的产生与发展	1
第二节 中国式摔跤的特点与作用	7
第三节 中国式摔跤的现状	10
第二章 中国式摔跤学习须知	12
第一节 中国式摔跤的基本要求	12
第二节 中国式摔跤的力学原理	13
第三节 中国式摔跤的战略战术	20
第三章 中国式摔跤的基本功	22
第一节 徒手基本功练习	22
第二节 专项练习基本功	33
第三节 器械练习基本功	59
第四章 中国式摔跤的基本知识	68
第一节 跤架	68
第二节 基本步法	70
第三节 基本手法	73

第四节	跤衣各把位的抢抓与反抢抓	81
第五章	中国式摔跤的实用技法	93
第一节	以脚腿为主要作用形成的技法与反攻	93
第二节	以臀胯为主要作用形成的技法与反攻	180
第三节	以腰背为主要作用形成的技法与反攻	194
第四节	以手臂为主要作用形成的技法与反攻	212
第五节	以头肩为主要作用形成的技法与反攻	240
第六章	中国式摔跤的规则与裁判	249
第一节	竞赛的一般规定	249
第二节	裁判方法	251
第三节	评定胜负和计分方法	255

第一章 概 述

中国式摔跤是遵照一定的规则、二人徒手相搏、使用各种摔跤技法将对方摔倒的一项民族形式的传统体育。其悠久的历史，丰富的技理，在健身、防身、尚礼、自娱等理论观念指导下，深受中国古代哲学、儒家伦理、武学兵家、传统美学的影响。在长期发展演变的过程中，逐步形成了自身的运动规律，并以其独特的技术风格著称于世，成为祖国文化遗产的一部分。

第一节 中国式摔跤的产生与发展

中国式摔跤在不同的历史时期有不同的名称，如角抵、角力、相扑、武戏、争跤、攒跤、撩跤、摔跤等。最早的摔跤活动可追溯到远古时期。我国远古祖先为了生存，在同大自然斗争中，在狩猎或部落之间发生争斗时，除用简单的石头、木棒外，更多的是采用徒手搏斗方式，即使用拳打、脚踢、推拉、搂抱、抡摔等原始的本能动作。在这些争斗过程中，就产生了摔跤的萌芽。

黄帝时期，蚩尤部落就擅长摔跤，并在战斗中发挥了积极的作用。那时蚩尤部落的人，头戴有角的面具对摔，称之为

“角抵”，角抵也就是早期的摔跤活动。

夏、商、周时期，我国进入了奴隶社会。为了争夺统治权和掠夺财富，奴隶主和贵族之间不断发生战争，当时兵器十分落后，手搏便成了战争的主要手段。由于战争频繁发生，促进了摔跤活动的发展。

据《礼记·月令》一书中记载：“孟冬三月……天子命将帅讲武，习射、御、角力。”这里的角力就是指手搏和摔跤。

秦统一六国后，结束了诸侯割据的混乱局面，“罢讲武礼……为角抵”（《古今图书集成·经济汇编·礼仪典·军礼部》）。应邵曰：“角者，角技也；抵者，相抵触也。”文颖曰：“名此乐为角抵者，两两相当，角力，角技艺，射御，故名角抵。”（《汉书·五帝本纪第六》注）。《史记·李斯传》记载：“秦二世在甘泉，方作觳抵优俳之观。”优俳是百戏艺人，角抵与之一起表演，说明角抵已经进入了百戏之中，具有供人们欣赏的社会功能。

1975年，在湖北江陵县凤凰山一座秦墓出土的木篋上，绘制有古代摔跤画面（公元前208年），是至今发现的年代最早的古代摔跤资料。画面上有三个人，均为男子，他们正在进行相扑（角力）比赛，气氛热闹紧张。左边一人双手平伸，似为比赛做裁判，右边两人互抵正在较技，上边还挂着帷幕，表示这场比赛是在舞台上进行的。出土的实物也进一步证实了早期摔跤的竞技与娱乐功能。

到了汉朝，摔跤的娱乐性、竞技性尤为突出，封建统治者每年在京城举行大规模的摔跤比赛和摔跤活动。《汉书·五帝本纪》载：“元封三月春，作角抵戏，三百里皆来观。”汉朝大文豪张衡著《西京赋》描述：“……夫力相对，以手击格谓之角抵

……”又云：“临迥望之广场，程角抵之妙戏。”封建统治者的喜爱和倡导，对摔跤活动起到了促进作用。陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌（现在陕西省历史博物馆陈列室展出），上面刻有角抵图。从画面上可看到两人在树下做抱摔之态。由此可见当时摔跤活动在民间已经很普及。

两晋南北朝时期，相扑活动非常流行，据晋书记载：“……角力则角力量，其取工巧钝拙，分其胜负，故谓之角力。角校力是也，然则名有雅有俗，雅则为相撷（音费），俗称为相扑。”在荆、襄等地俗名也称相叉，实际上是指互揪互摔。在敦煌北周壁画《相扑图》中，一人右手抓住另一人的脚踝部向上提，左手抓住颈部向下按，生动形象地表现了南北朝时期相扑的形象。

隋朝时期，摔跤之风更盛。《炀帝·本纪》中提到：“……大业六年，角抵于端门，天下奇技异技毕集，终月方罢。”这说明当时跤手云集西京，跤技已有突出发展。当时侍郎柳或曾上书朝廷云：“……见近代以来，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戏，递相夸竞，至于糜费财物，上奏请禁绝之。”这个奏折反映出隋代民间摔跤之风的盛况。

唐代，摔跤已从百戏中分化出来，成为竞技性很强的体育项目。此时已出现了供皇帝观赏的专业摔跤班子，谓之“相扑朋”。据《调露子》一书记述：“……敬宗御之殿观二军，教坊内圆角抵一更三点方便。”穆宗即位初年，“幸神笔军观角抵，日宴方便。”唐庄宗亦好角抵，与王都（摔跤手）较而屡胜。除了皇帝喜好摔跤之外，唐朝出现了许多职业摔跤高手，诸如：李存孝、李清洲，特别是蒙万赢，“拳手轻捷，技艺精进”，比赛时经常获胜，故名“万赢”。这些摔跤手不但自己钻研摔跤

技术，并广授跤艺，为推动摔跤活动的发展，提高摔跤技术作出了积极的贡献。

宋代摔跤运动更为流行。摔跤活动出现了多种形式。宫廷内把摔跤作为表演和比赛项目，并设有专门的相扑组织管理训练、表演比赛的军头司，对相扑手定有甄别、考试、选拔晋升和赏赐的制度。在民间也第一次出现了诸多的摔跤组织。据记载，当时北宋的都城开封，城里城外涌现了许多演练摔跤的场子，称谓“角抵社”“相扑社”等。当时官办的“露台争跤”更具有代表性。比赛规定，在露台上竞争对抗，以扑倒对手或将对手扑于台下为胜。

施耐庵的《水浒传》七十四回中，生动地描述了燕青智扑擎天柱的情景：“朝着嘉宁殿，扎缚起山棚，棚上满是金银器皿，锦绣缎匹，门外拴着五匹马(奖品)……一个年老的部署，手拿着竹枇，上得献台，参神已罢，便请今年的相扑对手，出马争交……待二人报了姓名，各自站定，年老的部署一声高唱：‘看扑’。”此段生动地描述了燕青在泰安岱岳庙打败当时相扑高手的情景。

我国的女子摔跤也是从宋代开始的。据《梦粱录》记载：《路歧人》表演摔跤，先以女子数对打套子，令人观赏。女子摔跤不仅限于民间，宫廷中也有女子相扑表演，统治者常令女子相扑手赤身进行表演，以求寻欢作乐。

明代，不仅摔跤之风盛行，而且出现了专门研究摔跤的机构。明朝万历年间曾出版《万法宝全》一书，书中绘有明代摔跤的图样，当时统治者把摔跤列入“六艺”之内，作为军事训练的重要手段。它标志着摔跤运动技术理论逐渐自成体系。

清朝是中国式摔跤形成的关键时期。清朝历代皇帝均大力

提倡摔跤活动。康熙年间就组织了“善扑营”的国家摔跤组织，有都统、副都统管辖，下设两翼，设翼长（总教练）和教习（教练），两翼称东营和西营。东营址在今北京交道口大佛寺内，西营在今北京西四牌楼北小护国寺内。每营定员 200 人，教习 16 人。摔跤手满语称“布库”，蒙语叫“布克”。平时在营中练习身手，研究脚步法，两两相搏。《清会典》称善扑营是从“八旗精练勇士”中选拔出来的。其任务有二：一是“凡大燕享，皆现其技”；二是“与外藩部之角抵者争较优劣”。《啸亭续录》卷一：摔跤的方法有两种：一种是“脑帽短”两两相角，以搏摔扑地为胜负，胜者赏酒。另一种称为厄鲁特式，比赛是“袒而扑”虽厮不释，必控首屈肩至地，乃为胜负（《清朝文献通考·王礼考》）。这种比赛不仅要把对方摔倒，而且还要使其双肩着地方算胜利，与现代国际式摔跤类似。

京城人把“布库”俗称为“扑户”。当时不仅将校士卒通晓摔跤，连王公贵族也不例外。如乾隆皇帝的胞弟就酷爱摔跤，他臂力过人，被臣民们称为神力王，曾有神力王摔死“大芒牛”（外国名跤手）的传说。

“善扑营”有严格的等级制度，“扑户”们分为四个等级，他们按等级拿薪俸。摔跤手们除了演练摔跤技外，平时任京城护卫。每年初冬去承德围场狩猎时，还担负着给皇帝、王公贵族及宾客护卫、表演比赛的任务。能为皇帝护驾的均是一流摔跤高手，像当时的摔跤名手：关文、大祥子、文刚达、徐刚达、关文会等人，均被皇帝赐名“布库”，他们技艺超群，威望很高。

除了上述职责外，摔跤手们每年都要参加两次比赛，即腊月二十三养心殿东西两营的对抗赛，名为“擦灶”，宫中官员

和布库们称之为“撩小金殿”。另一次是腊月二十九除夕夜，本营扑户与外客(多为蒙古族跤手)的比赛，名为“客灶”，由侍卫府主办。凡王公大臣都参加这次盛典，因皇帝要请宾客，表示迎祥接福、歌舞升平。这种比赛对布库们很重要，布库们称之为“拿等”。凡比赛获胜均可晋级领赏。常胜的跤手赐名“御前布库”。同时，此时的摔跤比赛已经从武术中分化出来。更为重要的是给摔跤规定了演练、比赛的服装：比赛时布库们上身必须穿跤衣(满语叫褡裢)，腰系绳带(跤带)，下身穿长裤，足登高靫靴子(跤鞋)。除此之外，还规定了比赛场地和规则，比赛不分级别，一跤定胜负。从而使摔跤运动具有独立的技术体系与竞赛规则，成为一项民族传统体育项目。

辛亥革命以后，随着清王朝的灭亡，善扑营随清廷而瓦解，扑户们散落民间，为了生存以卖艺授徒为生计。随着军阀混战，民不聊生，摔跤运动也日趋衰落。但民间跤手在饥寒交迫的情况下，仍然坚持苦练，设跤场卖艺。当时最有代表性的，北京有沈友三、宝善林、魏德海、熊德山等；天津有张魁元、张连生等；上海、南京一带有宋振藩、田玉荣、赵云亭等；保定一带有常东升、常东喜等；沈阳有徐俊清等；济南有董顺禄等；张家口有洪立厚等。这些前辈艺人，对中国式摔跤的继承与发展起到了重要的作用。

1927年中央国术馆举行国考，摔跤被第一次列为全国正式比赛项目，至1948年在上海举行的最后一次民国七运会上，中国式摔跤已多次被列为全国的比赛项目。应该说中国跤术，由于清王朝的倡导，使其成为独立的运动体系；民国政府，特别是中央国术馆将其纳入竞赛体制，使中国式摔跤这一古老的民族体育运动名正言顺地走上了属于自己的历史舞台，并被国

人所拥护、所接纳。

第二节 中国式摔跤的特点与作用

中国式摔跤在长期的发展演变中，逐渐形成了自己的运动规律，并以其独特的技术风格和多方面的社会功能著称于世。

一、中国式摔跤的特点

(一) 寓技击于体育之中

摔跤最初是军事训练的手段，与古代军事斗争紧密联系，是武术四大技击方法之一(踢、打、摔、拿)，其技击的特点是显著的。在实用中，其目的就是以最有效的方法制服对方，迫使对方失去反抗能力。这些摔跤技艺至今在武术散打、军事、公安干警训练与实践仍常常被采用。

摔跤作为一项民族形式的体育运动，既具有体育的属性，也不失其技击的特性，是将这种格斗技能寓于竞技，以不伤害对方为原则，这就从单纯的军事需要演变成一项具有独特风格的体育运动。

(二) 具有对抗性的技术特征

对抗性是大多数竞技体育的共性特征，在中国式摔跤中表现尤为突出。在竞赛中，双方没有固定的动作顺序，在激烈的竞技、较力、斗智、斗勇等攻防交替运动中，以快速、巧妙、

干净地将对手摔倒在地而形成了两人相搏一站一倒的运动特征。它要求运动员具有精湛的技能、敏捷的身手、强健的体魄、快速的应变，因此它又区别于其他对抗性项目。

(三) 具有独特的民族风格

中国式摔跤是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下，逐渐演变发展形成的，因此，它有着鲜明的民族特色。中国式摔跤不同于日本的柔道与蒙古式摔跤，它是从中华民族传统体育文化中分化出来的。中国式摔跤技术严谨、复杂全面，跤术上讲究规范、干净、利落、动作连贯；效果上力求摔得幅度大，摔得潇洒漂亮；动作上追求完美实用。虽然中外摔跤运动都有共性特点，但中国式摔跤是伴随着博大精深的中华武术而发展起来的，它还深受儒家的伦理观、道家的哲理、佛家禅心以及兵家战略观念的影响，同时中国跤的技术之全面、击发之巧妙、哲理之深奥，是国外任何摔跤种类都不能与之相比的。

二、中国式摔跤的作用

中国式摔跤具有健身、竞技、娱乐、观赏等价值，是增强体质、锻炼身体的良好手段。

(一) 提高素质 健体防身

摔跤运动较力、较技、斗智、斗勇，对抗性强，人体各关节肌肉几乎都参加运动，因此，经常参加摔跤运动，不仅能强身健体，还能促使人体骨骼肌肉更加发达。科学测试表明：优