

主编：林 钊

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克摔跤 基础知识及训练技巧



中国友谊出版公司

青少年奥林匹克摔跤 基础知识及训练技巧

主 编 林 钊
编 委 (按姓氏笔划为序)
王德英 宋守金
林 钊 殷新喜

· 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克摔跤基础知识及训练技巧/林钊主编.

北京:中国友谊出版公司,1994.6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0622-5

I. 青... II. 林... III. ①摔跤—基本知识②摔跤—运动训练法 IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07067 号

书名	青少年奥林匹克摔跤基础知识及训练技巧
作者	林 钊 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 6.75 印张 100 千字
版次	1994 年 12 月北京第 1 版
印次	1994 年 12 月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN7-5057-0622-5/G·81
定价	4.80 元

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾	问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编		王占春	曲宗湖	李富荣
主	编	张光宇	薛 道	
编辑委员		郑 恒	俞樟炎	韩茂富
		牟达维	李安格	张文广
		毛学信	张民气	何新红
		王守信	穆祥杰	庄正芳
		林 钊	年维泗	关金城
		薛 道	张光宇	

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖
五月十五日

發揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會題

一九九〇年八月 榮高棠

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九四年三月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品，是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书，各级、各类学校、图书馆能有这套丛书；我更希望在我国学校领域中，进一步发扬奥林匹克精神，为实现顾拜旦的理想而努力奋斗！

第一章 源远流长的摔跤运动 (1)

第一节 古老而新生的摔跤 (1)

第二节 丰富多彩的各种形式的摔跤
..... (10)

第三节 世界跤坛列强 (13)

第四节 跤界风流人物 (15)

一、唐朝摔跤家蒙万赢..... (15)

二、孙傻子“败岁别子”胜牛岛..... (16)

第二章 龙争虎斗论跤法 (21)

第一节 精湛的中国式摔跤技术
..... (21)

一、中国式摔跤技术浅谈..... (21)

二、中国式摔跤技术简述..... (27)

第二节 千变万化的自由式摔跤技术
..... (61)

- 一、自由式摔跤技术的分类..... (61)
- 二、自由式摔跤基本动作..... (61)
- 三、自由式摔跤常见的技术动作及技术要领..... (64)

第三节 力巧结合的古典式摔跤技术

- (116)
- 一、搂抱类技术 (117)
- 二、转移类技术 (121)
- 三、转体类技术 (124)
- 四、折类技术 (130)
- 五、锁拿类技术 (136)
- 六、抱滚类技术 (141)
- 七、提抱类技术 (143)
- 八、反攻类技术 (146)

第三章 摔跤的基础训练 (157)

第一节 摔跤的体能训练 (157)

- 一、摔跤运动员身体训练的主要特点和方法 ... (157)
- 二、摔跤运动员专项身体训练方法 (165)

第二节 不同摔跤的技术训练 (166)

- 一、摔跤的教学训练计划 (166)
- 二、教学训练计划中的教练技术部份的内容 ... (168)
- 三、摔跤技术练习的方法、手段..... (170)

第三节 灵活多变的战术训练 (173)

第四节 摔跤运动员的心理要求 (176)

第五节 什么样的人能练摔跤 (179)

第四章 场地、器材与规则	(182)
一、使比赛双方的条件相等	(182)
二、摔跤比赛采用什么竞赛制度	(183)
三、服装与场地	(184)
四、裁判	(186)
五、比赛	(188)
六、中国式摔跤怎样算得分	(188)
七、古典式和自由式摔跤怎样算得分	(189)
八、怎样算两肩着地胜利?	(190)
九、只许摔,不许打.....	(190)
十、怎样算消极?	(191)
十一、怎样处罚?	(191)
十二、怎样算进攻有效与无效?	(192)
十三、怎样评定胜负?	(192)

第一章 源远流长的摔跤运动

第一节 古老而新生的摔跤

摔跤是两个人徒手在直接接触中较量的竞技运动。它要根据对方使用的动作和力量,表现自己的技术和力量。要求运动员机智、果断、勇敢、灵活地使用技术,把对方的身体某部摔倒在地上。

摔跤的竞争性强,胜负鲜明,能展示个性力量,张扬个性魅力,充分表现人的灵活多变、紧张激烈的对抗美,引人入胜。古希腊哲学家亚里士多德称赞摔跤为“年轻男性美的代表”。所以摔跤历来为世界各族人民喜闻乐见,长久不衰。

摔跤是由人的生存本能自然产生的。它属于人类知道的最古老的体育运动项目之一。摔跤的发展是与人类的进步相联系的。最简单的摔跤技术产生于原始社会。原始人为了争取自己的生存,在同自然界的斗争中,在狩猎过程中,在部落间的冲突中,广泛地应用徒手搏斗的形式。在这些活动过程中就产生了一些摔跤动作。摔跤是当时人们自卫和取得食物的重要手段。

在远古时代的氏族社会时期,在氏族或部落中,为了建立和确保个人的领导权,而又避免部落成员的死亡或伤残,而采用个

对个的肉搏角斗的摔跤形式战胜对手，以维护个人的统治地位。而且这种摔跤技艺便于教学训练和实战，所以它为广大群众所接受。

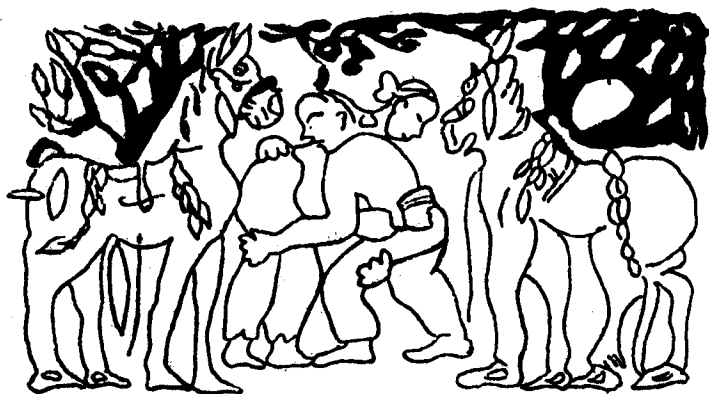
大量的历史材料证明，我国古代的摔跤名“角力”，又名“角抵”，后来称“相扑”，近代叫“摔跤”。一些古籍或传说中，多认为5000多年前的黄帝时期就有了摔跤。南朝人任昉撰的《述异记》中说，蚩尤部落擅长摔跤，并用以战斗。在《礼记·月令》中，明文记载了西周的摔跤：“孟冬之月……天子命将帅讲武，习射、角力”。

古代的摔跤是军事性的格斗项目，是徒手拼杀、生死搏斗的武艺。它直接为战争服务。其技术特点是要置对手于死地。除了摔之外，可以应用踢蹬踩踹、击打擒拿等能直接伤害对方身体的动作。当然在训练时有一定限制。

春秋战国时期的摔跤不仅应用于战争，并广泛地应用于社会各个方面。喜爱的人越来越多。古书中记载了许多不在战争中两人徒手搏斗的事例。如《春秋·公羊传》记载，庄公十二年，宋国的大将长万被他的国君宋闵公揭发了他曾被鲁国军队俘虏的疮疤，长万大怒，把宋闵公摔倒，用跤技把宋闵公勒死，等等。到了战国时期，摔跤有了比赛。例如，晋国大将简子的侍卫少室周，因勇武被赵简子封为“车右”。少室周一次与一个叫牛谈的进行摔跤比赛，结果少室周输了。于是少室周便辞掉“车右”之职，向赵简子推荐牛谈去当“车右”，并说明牛谈的本事高明，应当由牛谈来干“车右”这个重要的工作。

秦汉时期的角抵，还成了供人欣赏的娱乐项目。自秦二世至明清王朝，皇家都有专门的摔跤组织，为皇帝、大臣和外国使节作表演。

汉代的角抵比赛规模宏大，广大群众喜闻乐见，由于比赛激烈紧张，能吸引观众，所以汉朝元封三年（公元前 108 年）的一场角抵比赛史称万人空巷，路遥三百里的人赶来参观，可见其盛况。



陕西省出土古文物中的西汉时代的民间角抵图。

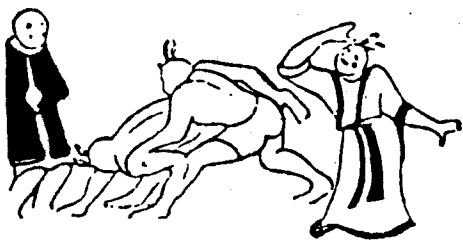
自魏晋时代始，摔跤多称相扑。南北朝时摔跤曾遭非议。当时的社会风气是尚清谈，讲究饮酒服药，重文轻武，有些士大夫轻视摔跤，说相扑为“下技”。

唐宋时代，举国上下同好摔跤。许多帝王将相不仅爱看相扑，还有的是相扑高手。唐明皇每次设宴后观看旱船、走索、飞剑等杂技后，最后看相扑表演。有的皇帝看相扑表演从下午一直看到夜里二更方罢。后唐庄宗李存勖是个相扑能手，屡胜朝中数名大将，自言克能，后来向李存贤挑战说：“与尔一搏，如胜，赏尔一郡”。当即比赛，李存贤胜，获得蔚州刺史。皇家的摔跤组织称“相扑朋”、“内等子”，专门为皇帝大臣或外宾表演。相扑手按比赛成绩分等级，按等级拿工资，定期举行升降级比赛。每次表演

或比赛都很精采、激烈，给观众留下深刻印象。有许多赞扬相扑表演的诗文，如《梦梁录》角抵条记载赴御宴者的诗句：“虎贲三百急威狞，急飏旗催叠鼓声，疑是啸风吟雨处，怒龙彪虎较亏盈”。把相扑喻为龙争虎斗的勇猛，有旋风骤雨的气势。

唐宋民间的摔跤更活跃。广大群众热爱相扑。北宋时期，京城开封的城里城外和相国寺内有许多表演相扑的摔跤场。他们的表演受到热烈欢迎，观者如堵，士庶纵观，车骑填溢，欢呼震动。民间相扑手有自愿组合的“相扑社”，亦称“角抵社”。对入社者有很高的要求。相扑佼佼者方可入社。相扑社有共同遵守的社约，社头由技艺高超，并有威望的长者担任，负责传授技术，组织活动。那时的相扑社很像现在的摔跤协会。

民间的相扑比赛声势浩大，宋朝的“露台争交”盛极一时。参加者是从全国各地选拔来的高手，只有“天下无敌者，方可夺其赏”。宋景立年间（公元1260年—1264年），温州的韩福曾获“露台争交”的冠军，除受奖品外，还获得“军佐”的官职。《水浒传》的第七十四回“燕青智扑擎天柱”一章，生动详细地叙述了“争交”的过程。



敦煌石窟北周 290 窟壁画上的一幅摔跤图

三国时代有了女子相扑。到了宋朝女子相扑是娱乐表演的一个新内容。在男子相扑表演之前，先表演女子相扑。为帝王将

相、皇后妃子表演的相扑也有女子相扑。其服装、规则同男子相扑一样。并有全国闻名的女相扑手，如赛关索、鬻三娘、黑四姐等。

元、明、清的相扑逐渐与蒙族、满族的摔跤相结合，逐渐形成现在的中国式摔跤。满清王朝的摔跤组织是“善扑营”。分为东西两营（翼）。其成员由八旗子弟中挑选。平民百姓不能入选。这是官跤。正式运动员按比赛成绩分为三级，还有一个预备级。平时进行专门训练，两营经常举行对抗赛，届时为皇帝或外宾表演，或与少数民族运动员进行对抗比赛，还有的作皇帝贵族的侍卫。每年冬季举行升降级比赛，由长官主持。入选的摔跤手每年拿“钱粮”——官方发给银子和粮食。善扑营的摔跤手梳小辫，比赛穿坚硬的短上衣，系细硬的绳子作腰带（不易抓握），穿长裤，天冷时外面再罩上套裤（没有裤腰，只有两个裤腿，系在腰带上）。穿高靴子，靴筒到小腿中部。穿这种靴子的人叫“官腿”，是善扑营摔官跤的。民间的摔跤叫私跤，其服装和规则与善扑营的基本相同，只是靴子略短一些。全国都有练摔跤的，尤以靠近北方地区的人练习摔跤的更多。因为他们耳闻目睹练好摔跤可以进善扑营（平民可以冒名顶替八旗子弟）拿钱粮。

民国时期举行过全国摔跤比赛，还有女子摔跤比赛。运动员按体重分三级，服装与善扑营的相同。一场比赛摔三跤，采用三跤二胜制，仍在土地上进行。新中国成立后，中国式摔跤得到了空前的发展，每年举行全国比赛和各种邀请赛，还是全国少数民族运动会的重点比赛项目；有了国家体委审定的，人民体育出版社出版的，全国统一的《中国式摔跤竞赛规则》，运动员按比赛成绩分为健将级、一级、二级和三级。

中国式摔跤源远流长，技术丰富多采，形成几大流派。