

大学体育选修课教材

搏击攻防术

王 彪 编著



三 秦 出 版 社

责任编辑：高立民

封面设计：姚毅



ISBN 7-80628-988-7



9 787806 289884 >

ISBN 7-80628-988-7/Z · 21

定价：18.00元

搏 击 攻 防 术

王 彪 编 著

三 秦 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

搏击攻防术 / 王彪 编著. — 西安 : 三秦出版社, 2005. 9

ISBN 7 - 80628 - 988 - 7

I. 搏… II 王… III. 攻防 (武术) — 基本知识
IV. G852. 4

— 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 116326 号

搏 击 攻 防 术

王 彪 编著

出版发行 三秦出版社
新华书店经销
社 址 西安市北大街 131 号
电 话 (029) 87205106
邮政编码 710003
印 刷 西安市商标印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 7
字 数 180 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版
2005 年 9 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7 - 80628 - 988 - 7/Z · 21
定 价 18.00 元

前 言

近年来,随着人们文化生活水平的不断提高和强身健体为意识的增强,以攻防形式为主要内容的“搏击运动”越来越受到国内广大体育爱好者的喜爱。

“搏击”是人们徒手对抗性搏斗项目的总称,是战胜对手为目的的一种徒手攻防搏斗的对抗性活动或运动。其中很多项目也是奥运会的正式比赛项目。它包括柔道、擒拿、散手、空手道、拳击、摔跤、跆拳道、泰拳等内容。其技术方法主要有踢、打、摔、拿、夺(夺凶器)、压等。搏击术作为体育教育内容的组成部分,在国内高校的体育选修课中已经选用和试行。

为了进一步促进和推动搏击防身术运动的发展,提高其理论水平和技术水平,作者总结概括了20多年来从事搏击攻防运动的实践经验,编著了《搏击攻防术》一书。因搏击运动所涉及的内容范围较广,本书只编写了部分内容。《搏击攻防术》一书图片规范、直观,便于学习和练习。本书可作为大学体育选修课的训练教材,也是广大搏击爱好者、体育爱好者及有关专业人员自学的参考书。

由于搏击运动项目技术内容丰富,且存在着中国搏击与国际搏击项目接轨的问题,该项目本身也处于发展时期,新的技、战术在不断的涌现,新的方法还有待于不断总结。因此,本书难免有不完备的地方,敬请专家及读者批评指正。

作 者

目 录

第一篇 柔 道

第一章 柔道概论	(3)
第一节 柔道的发展史	(3)
第二节 柔道技术的分类	(7)
第三节 柔道的礼法	(9)
第四节 柔道的倒地法、步法和实战姿势	(12)
第五节 柔道服	(24)
第二章 柔道技术	(28)
第一节 投技(摔技)	(28)
第二节 控制技(又称固技或寝技)	(44)
第三节 连络技	(51)

第二篇 擒拿实用技术

第一节 上肢擒拿实用技术	(93)
第二节 下肢擒拿实用技术	(132)
第三节 综合擒拿实用技术	(151)

第三篇 夺器械实用技术

第一章 匕首握法及刺法	(183)
第二章 夺匕首实用技术	(188)
第三章 夺器械实用技术实战要点	(215)

参考文献	(217)
后记	(218)



第一篇
柔道

第一章 柔道概论

第一节 柔道的发展史

一、柔道的历史

柔道起源于日本古代的柔术,柔术是日本的一种类似于中国武术的搏击格斗项目(图1-1)。



图1-1

日本明治十年,日本青年嘉纳治五郎(1860-1938年)(图1-2)由于体弱多病,经常受到同伴的欺辱,为了防身自卫,他便开

始学习柔术。经过他的刻苦训练,柔术技艺不断提高,后汲取众多柔术流派的长处,始创了一套既适合青少年锻炼身体,又便于防身自卫的技术体系,为与其他柔术相区别,称为“柔道”。



图 1-2

当时的柔道在技术方面主要吸取了柔术起倒流派的投技(站立摔)、天神真杨流派的寝技(抱压、绞技、关节技)和当身技(拳打、脚踢等),后来随着柔道的发展,其中的当身技现已被取消。经过嘉纳治五郎先生的辛勤努力和大力提倡,1882年在日本的东京下谷北稻荷街的水昌寺,建立了日本最早的“讲道馆”,用以训练和传授柔道。很快柔道便在日本全国普遍开展起来。

学习柔道的目的在于,柔道是体育运动的项目之一,而体育是教育的一个组成部分,体育正是通过身体的运动来实施对人体的全面性教育。柔道项目具备身体训练、格斗训练、技战术和道德修养等多方面的系统训练内容。因此,从事柔道训练可以达到柔道项目训练的显著特点:

1. 强身健体;
2. 发展智力因素;

3. 提高社会的适应能力,培养良好的心理适应能力;
4. 建立个人的安全防护能力和自信心;
5. 丰富个人的文化生活。

嘉纳治五郎先生说道:“柔道的目的在于通过练习来锻炼、修养身体和精神,完善自己,有益于社会。”

1895年,日本成立了“大日本武德会”,大力宣传和推广柔道,并制订了柔道比赛的统一规则。1930年起,柔道在日本学校中成了青少年的必修课,在军队中、警察部队中以及其他各种场所中也开始教授柔道,并在全国各地通过各种柔道比赛,使柔道逐渐成为日本全国普及的运动。1948年,在日本举行了日本柔道锦标赛。1949年,成立了全日本柔道联盟。

为鼓励柔道运动员积极向上,刻苦训练,嘉纳治五郎设立了柔道的段位制:一、二、三、四、五段腰带颜色为黑色;六、七、八段系颜色为红白相间的腰带;九、十段系红色带。未入段者又分为五个等级:一、二、三级系茶色带;四、五级系白色腰带。

在国际上,1949年在欧洲建立了柔道联合会。1951年7月,由英国、法国、德国、意大利、荷兰、瑞士、日本等12个国家发起成立了国际柔道联合会,本部设在日本东京,会长为嘉纳履正(嘉纳治五郎之子)。1956年在日本东京举办了第一届世界柔道比赛。1964年5月,在日本东京举行的第十八届奥运会上,柔道被列为奥运会正式比赛项目。

女子柔道最早也开始于日本,早在1893年,嘉纳治五郎就在日本讲道馆开始招收女生传授柔道。1980年11月29日在美国纽约举办了第一次女子柔道比赛,当时有27个国家的150多名运动员参赛(图1-3)。

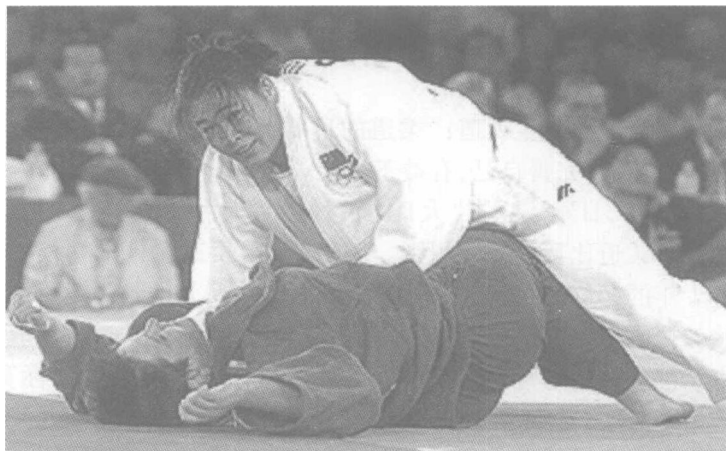


图 1-3

二、柔道在中国的开展情况

中国早年在旅顺、大连、上海、台湾等地就有人练习柔道。1979年,我国举办了第一届“柔道技术训练班”,为我国培养了第一批柔道教练员和运动员,从此柔道逐渐在我国各地开展起来。1980年9月16日,在秦皇岛举办了第一届全国柔道比赛。1981年4月,我国首次出国参加“南斯拉夫杯”柔道邀请赛。1983年,在全国第五届运动会上,柔道被列为正式比赛项目。1981年,在山西省举办了首届女子柔道比赛。1984年,在河北省石家庄市举办了第一届全国女子柔道锦标赛。1986年12月在荷兰举行的第四届世界女子柔道锦标赛上,我国女子柔道选手高凤莲夺取了+72公斤级金牌,这是我国柔道运动员获得的第一个世界冠军。在1992年奥运会上我国女子柔道选手庄晓严获得+72公斤级冠军;1996年奥运会上,我国女子柔道运动员孙福明也获得了+72公斤级冠军;2000年奥运会上,我国选手袁华又获得了女子+72

公斤级冠军,实现了在奥运会上大级别的三连冠。

第二节 柔道技术的分类

由于柔道是奥运会的正式比赛项目,其技术也受到规则的限制,原有的柔道中的当身技已被禁止在比赛中使用,现代柔道的技术是由投技和寝技两大部分组成。

一、投技

投技(图1-4)是采用站立的姿势将对方摔倒的技术。可根据身体用力的部位分为:手技、腰技、足技、舍身技。

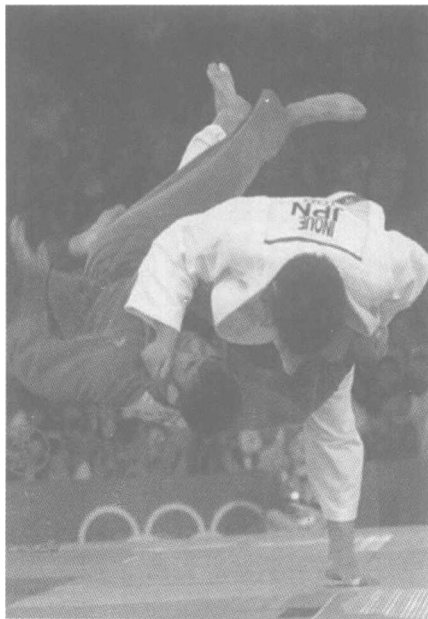


图 1-4

手技包括:浮落、背负投、肩车、体落、掬投、双手刈等。

腰技包括:扫腰、大腰、钓插腰等。

足技包括:大外刈、大内刈、小内刈、内股、出足扫、膝车、送足扫、小外刈等。

舍身技包括:巴投、裹投、谷落、外卷入等。

二、寝技

寝技是能够制服对手的技术。根据其功能表现又分为抱压技、绞技、关节技。抱压技(图1-5)是指当对方成仰卧姿势时,在其上方将对方压住,在规定的时间内不让对方起来。抱压技包括袈裟固、崩袈裟固、上四方固、崩上四方固、横四方固、纵四方固等。

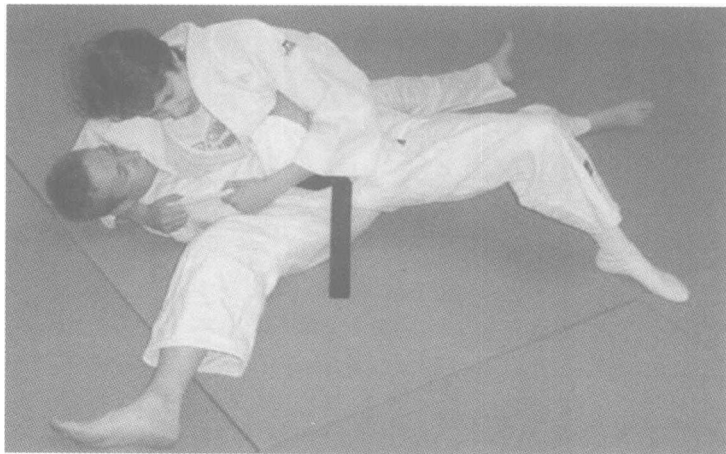


图1-5

绞技(图1-6)是指用上肢或腿在对方的颈部压迫其颈动脉和气管,使对方窒息而被迫认输。包括十字绞、裸绞、送襟绞、片羽绞、三角绞等。

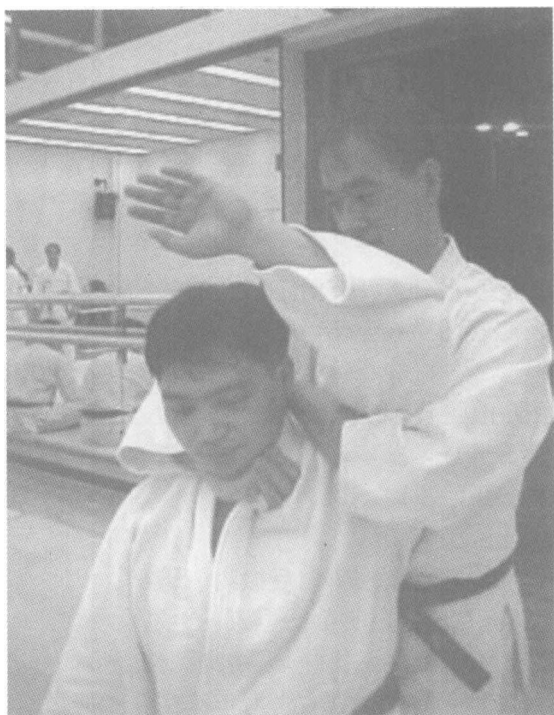


图 1-6

关节技是指迫使对方的肘关节扭转或过伸来限制对方。包括腕缄、腕搓十字固、腕控腕固、腕控腋固、腕控腹固等。

第三节 柔道的礼法

在柔道训练和比赛时,为了表示尊敬对方,都是从礼节开始,并以礼节结束。礼法分为立礼和坐礼。

一、立礼(图 1-7)

(一)过程

1. 身体成自然站立姿势,两脚脚跟相对并立,膝关节伸直,两眼注视对方;

2. 将上体前屈约 30° ,两臂下垂,两手手指伸直,放在膝关节上方的大腿处,静止稍许,然后自然抬起上体,恢复到原姿势。速度约在一次呼吸之间(约4秒钟左右)。

(二)要领

1. 背部要直,收下颚,头要正,双手手指并拢伸直,轻轻的贴在躯干两侧,恭敬的行礼;

2. 注意防止驼背和头不正或过于低头,两脚不要分开或两膝弯屈。



图 1-7

二、坐礼(图 1-8)

(一)过程

1. 从站立姿势开始,左脚向后撤约一脚半;

2. 将左膝跪在原来左脚尖的位置;

3. 接着撤右脚,双膝并排跪下,两脚脚尖着垫;

4. 把两脚的大拇指重叠,右脚拇指压在左脚拇指上,挺胸后坐成跪坐姿势;

5. 轻轻的将两手手指并拢,放在两大腿的内侧;

6. 两膝之间的距离为两拳宽。

(二)要领

1. 脊背要伸直,下颚收紧,轻轻的闭上嘴,目光在水平线上;

2. 不要把全脚重叠,不要驼背,侧着身体,垂肩或抬下颚。

(三)行礼

1. 从正坐姿势开始,把两手放在膝前两拳远的位置上,手指并齐,两手拇指、食指相对,距离约6厘米,自然的放在垫子上;