

教育部國民體育委員會主編

摔角術

編者 張文廣



教育部特設體育師資訓練所印

張文廣著

摔角術

體育圖書

教育部國民體育委員會主編發行
教育部特設體育師資訓練所印

小學墊上運動與疊羅漢

田徑賽補助運動

小學韻律活動

小學整隊與走步

家庭健身操

初中器械運動

壘球

體育法令

從體育中培養品格

擒拿

戰時體育補充教材

中學舞蹈教材（上冊）

小學競技運動教材與教法

短兵術

吳文忠 著
吳文忠 編
吳文忠 校
吳文忠 譯

陳韻蘭 趙汝功 編著
教育部國民體育委員會編譯

吳君 復 著
吳君 復 編
吳君 復 校
吳君 復 譯

教育部國民體育委員會編

江良規 著
江良規 編
江良規 校
江良規 譯

鄧德達 著
鄧德達 編
鄧德達 校
鄧德達 譯

程登科 著
程登科 編
程登科 校
程登科 譯

高梓 著
高梓 編
高梓 校
高梓 譯

王復旦 著
王復旦 編
王復旦 校
王復旦 譯

溫敬之 著
溫敬之 編
溫敬之 校
溫敬之 譯

圖

強

自

衛

有

勇

知

方

子仁

目錄

第一章 總論

第一節 擇角史略

第二節 擇角之意義

第三節 基本理論

第二章 基本動作

第一節 擇角衣抓法

第二節 準備姿勢

第三節 步法

第四節 腿法

第五節 手法

第六節 身法

第七節 全身練習

第八節 例法

一 一 五 五 六 六 七 八 十 二 一 三 四 九

第九節 攻防原則

第三章 摔法

一、劈腿摔(一)

二、劈腿摔(二)

三、腰負摔

四、背負摔

五、肩摔

六、掃腿摔

七、架踢摔

八、揀腿摔

九、探踢摔

十、挑釣摔

十一、纏腿摔

十二、抱摔(一)

二〇

二一

二二

二三

二四

二五

二六

二六

二七

二七

二八

二九

二九

二九

十三	抱摔(一)	一一〇
十四	抱摔(三)	一一〇
十五	鉤腿摔(一)	一一一
十六	鉤腿摔(二)	一一一
十七	鉤腿摔(三)	一一二
十八	手劈摔	一一二
十九	跪腿摔	一一三
附註	摔角衣帶之製法	一一四

第一章 總論

第一節 摔角史畧

「摔角」這個名稱在現代的社會裡恐怕是很生疏的。而且人們對於這種競技亦沒有深刻的認識。但是在另一角落裡，敵人的島國上，却熱烈地的已成為普遍化的運動。柔術可說島國上家喻而戶曉。然而歸根究源，柔術原是從我們的摔角裏脫胎而產生的。不過他們不斷的提倡到現在更顯出它強種衛國的特點。回顧我國反多不注意因此「摔角」給人們的印象亦漸漸歸於模糊了。現在我們欲恢復這種固有的國粹，使「摔角」在每個村落裡佔有普遍性的地位，非繼續提倡不可。翻閱歷史遠在中古時代以前，與黃帝對抗的蚩尤氏即摔角的創始人。在那個時代稱為「角觝」。當時的「角觝」都本着天賦的四肢相撲，沒有注意到重心之支點，更缺乏技術上的研討。中古時代以還，「角觝」這種技術在每個朝代裏都在不斷的演進。宋朝的太祖趙匡胤就是一位典型的角觝家。其後至滿清時更有相撲營，當時有不少名家在營裏指導傳授。有人說「摔角」之在我國已有數千年悠久的歷史，為何到了二十世紀反而默

默無聞，勢將淪於湮沒呢？這就是筆者寫這部書的本意。歷朝以來，雖人材輩出，精於斯道而祇重技術上之競進，疏忽於學理上的紀載，所以縱有優秀的人材，高超的技術，亦無由以發揚光大。現在我們承負着復興這種健身術的責任，藉以救良民於不正常的體格，但是這個使命不是輕而易舉就能完成的。我們必須雙管齊下的進行，一方面應研究如何可促成「擇角」教育化，如何使人們發生興趣，及如何可使「擇角」術能時刻的演進，一方面在學術上有「擇角」的立足地，應如何編製教材，如何組織「擇角」基本步驟，使初學者易於入門，然後才能達到普遍化的目的。現在我們提倡伊始，首先要檢討「擇角」過去不可磨滅的過程，及原因，以作今後研究的指針。

一、黃帝至周秦時之角觥

據民間傳說，蚩尤氏鬚如劍戟，頭有角，與軒轅門以角觥，人人不能向。同時冀州民間有蚩尤戲，劇演劇時，其民首冠牛角而相觥，這種傳說，都述於莊子離奇。在科學時代，根本無從取信，不過可以證明數千年前，確有這種角觥的技術，及後至周秦國千六連年，角觥術應運而興，自屬意中之事。

二 漢隋時之角觝

漢隋時的角觝，更顯興盛。據史冊的記載，漢時元封三年春有角觝戲，三百里內的人民咸集觀。元封六年夏，演角觝於京師之上林平樂館。隋時都邑每逢元月十五日，舉行角觝戲。看了以上的記載，領略到那時的民衆對於角觝是如何發生興趣。回判當時的交通並無交通工具，是何等困難能在三百里外趕來參觀這種盛會，更可想像到當時民衆對於角觝的熱烈。

三 宋元時的摔角

碑史叢書所載，趙匡胤幼好技擊，曾習搏術於陳希直。長列行伍，身元士卒，而爭北討，終奠定宋室天下。古語云：「上有好，下有甚焉。」所以搏術之在宋代，雷厲風行，降及元朝，忽必烈的武功，不但威震東亞，且波及歐洲。蒙古的騎射摔角，都威武赫赫的。民國二十四年第六屆全運會，在上海市中心舉行，蒙古摔角隊參加友誼比賽，賽後，蒙古隊員健將和全國的競搏名手，和他們比賽，沒有什麼能佔優勢的。這是鐵的事實，在前更可以追溯到元代摔角的盛衰了。

四 現代的摔角

清時的王家置善撲營於北京（北平）招善撲者二百名，天天的訓練，損敗（當時摔跤的名稱）有時蒙古的摔跤隊南下，舉行盛大的對抗賽，互相作技術上的切磋。直到現在北平的天橋一帶仍有一班賣藝者，靠着摔跤術度他們的流浪生活，足證這種技術尚遺留在民間。現時流行在河北省的摔跤，可分為兩種方式：一稱北平角，俗稱他們所用的摔跤衣袖口窄小，注重機巧與方法，對陣時常用小動作。一稱保定角，俗稱他們喜歡穿寬大的摔跤衣，對陣時使用大動作。總之，無論北平式或保定式的摔跤，其唯一條件，須有活潑的動作和灵敏的機巧，才能登峯造極。民國八年，濟南鎮守使馬子貞先生所組織的技擊隊，有主要課程摔跤的設置。馬先生並著有新武術摔跤材料，內容包括摔跤的基本方法二十七式，這使人們易於了解斯的機構，也可說在摔跤的史冊裏有了新的一頁。民國十七年，張之江先生在南京創設了中央國術館，把摔跤這一材料為主要的教材。歷屆全運會舉行時，亦把摔跤一項列為競賽項目之一。像這樣繼續不斷的提倡下去，相信我們的摔跤不難與敵人武士道柔術並駕。

第一節 摔角的意義

在陳舊的武俠小說上描寫精於國術的人，能够以一敵十，或竟以一敵百。我們不敢加以深信，但是摔角却是一人對一人相撲，體力雄厚者固然可佔便宜，但是弱小者亦能利用對方的力量和弱點，運用摔角方法將強壯的摔倒。這是我們可以相信的，這就是未能克剛的道理。我們再進一步的解釋，譬喻甲乙二人對摔，乙以二十斤的力量進攻甲，若用笨力去對付，甲一定要用二十斤相等力量來對付，否則必歸失敗。如果能够利用未能克剛的原則，那末甲祇用二十斤以下的力量去應付，亦可取勝。這又可說是以巧勝拙。

第三節 基本理論

研究摔角而有相當程度的人，往往可利用方法，將體重與體力超過自己，人摔倒。一般人認為很奇怪，其實這完全是物理學作用。一種物體能够安放而不傾跌，都是平衡作用。如果欲使安放的物體傾倒，一定先使物體的重心，出了物體的基底之外。摔角術大都應用這種原理。此外如抱摔背負摔、腰負摔等種種的摔法，都是應用力學上的擺加速度、加速度、慣性槓杆、偶力種種。

的原型。按擇角術可云完全為物理學上之力學作用。

第二章 基本動作

擇角術的基本動作等於初學寫字中的一點一劃。所以習擇角的人須先把基本動作訓練純熟使身上各部的肌肉伸縮自如動作靈敏然後方可談實地對擇。

第一節 擇角衣抓法

擇角衣之抓法合適與否有關勝負。為一般擇角家所公認茲將擇角之抓法分述於后。

抓襟無論左右有順抓逆抓兩種順抓拇指抓襟之內側其他四指抓外側（如第一圖）

逆抓拇指抓襟之外側其他四指抓襟之內側

（如第二圖）

第一圖



順抓

第二圖



逆抓

抓帶亦有順抓逆抓兩種順抓拇指抓帶之內側其他四指抓帶之外側
(如第三圖丙)

第三圖



順第
四圖
帶



逆第
四圖丙
帶

逆抓手背向內

第二節 準備姿勢

在實施對摔時應注意預備姿勢在摔角術中分有上把下把數種茲分述於

第五圖



一身體直立腰不曲兩足稍離開全身自然放鬆
不可用力眼注視二三十步處此等姿勢應用自
如宜於持久名為自然體(如第五圖)

第六圖



第七圖



第八圖



第三節 步法

步法是拳術的基本姿勢，一身體的轉變，體重的維持，重心的交換，均以預應用步法。

(一) 定步

定步就是兩足立在地上，兩足左右開立，約與肩部一般寬，兩足尖微向外。

二、身體偏左側而手足向右方者，名為上把右護體，如（第六圖）身體偏右側面而手足向左方者，名曰上把左護體。

三、兩腿膝稍曲，身體側於左，手足出於右者，名曰下把右護體，如（第七圖）兩腿稍曲，身體側於右，手足出於左者，名曰下把左護體。

兩足開立，兩腿稍曲，兩手位於前者，名曰下把護體，如（第八圖）

展兩臂自然下垂。上體挺直，目視前方約十公尺處，使重心勿偏。

(二) 進步

進步，即前進一步。此種步法，須注意到重心的移動，由定位姿勢，進右足時，先將重心移於左腿，俟前足落地後，再將重心移向右腿，膝部微曲。

(三) 退步

這種步法，與前者相反，例如先退右足，那身體重心，就該集中左腿上。等到右足後移着地後，重心再移向右腿。

(四) 橫步

向左右橫步，向左橫步，先移體重於右腿，同時左足向左移，落地後，再將重心移向左足。

(五) 虛步

所謂虛步，是指全體重量，在一腿上，另一腿能自由的起落，由定步的方式，如左足虛步，即將體重移於右腿，右腿彎曲，腹部微縮，上體微前傾，提起左足，虛放在前面，腿亦彎曲。

六、偷步

在動作方面不使對方容易發現，叫做偷步。如右偷步，即右足左後交叉步，足掌着地，腿彎曲，身體姿勢不變，目視前方。左偷步則相反。

(七) 蓋步

由前面蓋着未動之腿，即左右前交叉步。

第四節 腿法

搏角術中的腿法與步法有聯帶的關係，腿法中分掃腿、鉤腿、挑腿、跪腿、纏腿，含有攻守的作用。

第九圖



(一) 掃腿

由立正姿勢，雙手叉腰，左腿向前斜體箭步（如第九圖）

第十圖



(二) 鉤腿

將重心移於左腿，提起右腳，由右向左前掃踢，愈高愈好，足尖鉤起（如第十圖）左腳掃踢動作相反。