

中央民族大学

“统筹支持一流大学一流学科建设过渡性经费”资助

(项目号: YLDX01020-05)

ZHONGGUO MINZUSHI SHUAIJIAO JIAOCHENG

中国民族式

摔跤教程

◎ 王建强 张涛 / 主编



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

中央民族大学

“统筹支持一流大学一流学科建设过渡性经费”资助

(项目号: YLDX01020-05)

ZHONGGUO MINZUSHI SHUAIJIAO JIAOCHENG

中国民族式 摔跤教程

◎ 王建强 张涛 / 主编

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族式摔跤教程/王建强, 张涛主编. —北京: 中央民族大学出版社, 2015. 4

ISBN 978 - 7 - 5660 - 0918 - 0

I. ①中… II. ①王…②张… III. ①中国式摔跤—教材
IV. ①G886. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004614 号

中国民族式摔跤教程

主 编 王建强 张 涛

责任编辑 李苏幸

封面设计 布拉格

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京九州迅驰传媒文化有限公司

开 本 787 × 1092 (毫米) 1/16 印张: 12.5

字 数 200 千字

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 0918 - 0

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

《中国民族式摔跤教程》编委

主 编

王建强 张 涛

副主编

霍金来 格日乐图 王 新

编 委

李书元	赵东升	马秉瑞	王 鹏	侯会生	白永生
赵志忠	刘国涛	马 辉	马 强	张凤民	赵昌毅
佐 宾	付雯琦	杨 悦	周 硕		

总 序

近年来中央民族大学体育学院的同行们积极致力于教学科研工作，撰写发表了大量相关的科研论文与论著，主持或参与了民族传统体育与体质等方向的课题研究，并取得了较为丰富的成果。

中央民族大学体育学院“985工程”资助项目系列成果，总体以体育学与民族学为研究基本视角。发挥交叉学科科研方法的多缘优势，以提升相关问题研究的科学性与使用价值。

教材类书籍吸收国内外成熟的理论观点，结合中央民族大学多年来的体育教学实际，编写与我校体育教学培养方案与教学大纲相匹配的教材内容。在理论指导的基础上，提出切实可行的教学方案和评价体系，突出教材在教学过程中的规范与可操作性。

科研论著我们力求一改以往同类课题以宏观阐述为主的模式，深入到影响少数民族学生身心的具体环节，得出相关结论，最终依据论证结果设计出最佳解决方案。使民族体育研究具备严谨科学的理论依据，避免以往该类型课题论证与实践过程的粗放与随意。

教学科研成果大多运用了体育学中运动生理学和运动心理学等学科原理，通过测试、数据采集等方式，论证少数民族各群体的健康现状。将民族学人文研究模式与体育学生物性研究模式有机结合，拓宽了民族体育与民族体质研究的渠道。

在民族体育的田野挖掘调研阶段，以民族志“深描”理论为依据。在民族体育的质性研究中，将研究者的现场观察与体验真实地表达，同时把一切能够表达独特关系的情节和文化背景以及民族体育的形式与结构，深入而细致地描述出来。而民族传统体育健身功效价值的研究与应用，从感性认识逐步上升为理性的学理实证研究，为民族传统体育的应用实践提供理论依据。

常规体育项目的健身功效已经被证实，并为人们所接受。而民族体育

的健身功效,现阶段多为感性介入层面,缺乏体育学学理的实证数理支撑。而少数民族体育作为他者被人们特别是被体育界所接受,需要在体育学与民族学等学科中形成共同的语言系统,从而在学科的概念上展开沟通,并按照通行的规范来展开对话。在此前提下,民族传统体育与体质的研究与应用,通过体育学科中的运动生理学和运动心理学等理论,展开实证研究产生比对数据,得出学界认可的论证结果,形成民族体育和少数民族体质健康研究的崭新模式。

希望今后体育学院的科研工作和做学问的态度,犹如鲁迅先生所说“有真义,去粉饰,少做作,勿卖弄”,质朴而深入。我们也在试图通过以“广开言路,平权交流”、“多元共生,包容互利”为主旨的读书交流和科研讲座等活动,搭建营造体育学院畅所欲言的科研氛围和政治环境。逐步引导我们的学生和老师以平民立场、专家深度、环球视野看待、讨论社会问题和学术问题,最终形成体育学院“提升人文素养,弘扬体育精神”的独特的人文气象。

中央民族大学体育学院院长
2013年9月27日



前 言

中国民族式摔跤运动是中华民族传统体育的重要组成部分，在我国许多地区、许多民族都有着自己独具特色的摔跤活动。因为生产生活方式、风俗习惯以及历史文化等因素的不同影响，逐渐形成了目前中国民族式摔跤运动的多样性的发展模式。主要表现在许多地区，许多民族的摔跤活动都有着各自独特的运动形式和民族风格。如礼节、服装、服饰、音乐、武舞、练功方法、技术形式、竞赛规则、运动风格等。经过漫长的发展，按照各自特有的方式自然传承至今。

为进一步发展民族传统体育，弘扬民族文化。在党和政府的关心和领导下，在国家民委和国家体育总局的组织下，通过各地区、各民族广大专家和体育工作者的挖掘和整理，自1991年第四届全国少数民族传统体育运动会开始民族式摔跤被列为正式比赛项目。通过不断的挖掘与整理，目前民族式摔跤已经设立了6个小项，包括：蒙古族的搏克、维吾尔族的且里西、彝族的格、藏族的北嘎、回族的绊跤、朝鲜族的希日木。

随着民族式摔跤运动的不断普及与发展，目前民族式摔跤运动已经逐渐走进我国普通学校的体育课堂，并且得到广大学生们的喜爱。然而关于民族式摔跤运动的技术及理论研究方面的教材却存在着严重的不足，这样十分不利于民族式摔跤运动的持续健康发展。

本教材是由中央民族大学体育学院组织编写，中央民族大学“统筹支持一流大学一流学科建设过渡性经费”资助。参加编写的同志长期从事民族传统体育的教学训练与科研工作。本教材是根据学校体育教学的实际情况和实践经验，对我国民族式摔跤运动的技术体系进行科学的分类与介绍，通过运用现代体育教学与运动训练的原则，结合摔跤传统基本功及技术练习，从而较为全面地提高民族式摔跤的学习效果。希望本教材能够充实中国民族式摔跤的技战术以及理论的研究，进一步推动我国民族式摔跤运动的全面发展。

本教材在编写过程中参考了多部中国传统摔跤教材，尤其是苏学良老师主编的《中国式摔跤教程》，在此深表感谢。本教材的技术教学图片是由中央民族大学体育学院体育教育专业学生：陈业辉、符克邦、沈云平、韩磊、唐秋进、赵文博、闫智慧、王岩、卢苇等同学参与拍摄，在此深表感谢。

由于编者水平有限，教材中难免存在不足之处，希望读者和有关专家批评指正。

编 者

2014 年 11 月

目 录

第一章 中国民族式摔跤概述	(1)
第一节 民族式摔跤发展简史	(1)
一、搏克的起源发展和文化	(1)
二、且里西的起源发展和文化	(5)
三、格的起源发展和文化	(6)
四、北嘎的起源发展和文化	(7)
五、绊跤的起源发展和文化	(7)
六、希日木的起源发展和文化	(8)
第二节 民族式摔跤的礼节与服装	(8)
一、民族式摔跤的礼节	(8)
二、民族式摔跤的服装	(9)
第三节 民族式摔跤的技术特点	(9)
一、项目众多、技术丰富	(10)
二、竞赛规则细致、技术特点鲜明	(10)
第四节 学习和弘扬民族式摔跤的意义	(12)
一、民族式摔跤与民族自豪感	(13)
二、发展民族式摔跤, 增强人民群众的身体素质	(13)
第二章 中国民族式摔跤的教学理论和教学方法	(14)
第一节 民族式摔跤的教学原则	(14)
一、启发性原则	(14)
二、直观性原则	(14)
三、从实际出发原则	(15)
四、循序渐进原则	(15)
第二节 民族式摔跤的教学方法	(16)
一、讲解与示范教学法	(16)

二、练习法	(17)
第三节 民族式摔跤技术教学中错误动作纠正法	(17)
一、错误动作产生的原因	(17)
二、预防错误动作的方法	(18)
三、纠正错误动作的方法	(18)
第三章 中国民族式摔跤的生物力学	(20)
第一节 民族式摔跤的力学基础	(20)
一、支撑面大小与稳定性	(20)
二、人体重心与稳定性	(20)
第二节 民族式摔跤的力学特性	(21)
一、跤 力	(21)
二、跤力的力偶	(21)
三、跤力中的三角力、杠杆力、螺旋力、离心力、摩擦力	(21)
第四章 中国民族式摔跤的基本功	(22)
第一节 民族式摔跤的准备活动和整理运动	(22)
第二节 民族式摔跤的倒地功	(23)
一、基本倒地功	(23)
第三节 民族式摔跤的腰功、腿功	(27)
一、手 功	(27)
二、腰 功	(28)
三、腿 功	(31)
第四节 民族式摔跤的传统基本功	(32)
一、静 桩	(32)
二、动 桩	(33)
三、钻子脚	(35)
四、盘 腿	(36)
五、抽 腿	(37)
六、踢	(39)
七、跪 腿	(40)
八、跳崩子	(40)
九、基本功的器械训练	(42)

第五章 中国民族式摔跤技术	(57)
一、不固定把位跤的跤架	(57)
二、固定把位跤的跤架	(60)
第一节 民族式摔跤基本手法与步法	(60)
一、民族式摔跤的基本手法	(60)
二、民族式摔跤的基本步法	(76)
第二节 民族式摔跤的跤绊与踢	(78)
一、不固定把位跤的跤绊和踢	(78)
二、固定把位跤的跤绊和踢	(105)
第六章 中国民族式摔跤的战术	(108)
第一节 民族式摔跤战术知识	(108)
第二节 民族式摔跤的战术训练	(108)
第三节 民族式摔跤的战术制定	(109)
一、战术制定的原则	(109)
二、常用实际战术	(109)
第七章 中国民族式摔跤的竞技运动训练	(111)
第一节 民族式摔跤的竞技运动选材	(111)
一、基础选拔阶段	(111)
二、初、中级选拔阶段	(111)
三、高级选拔阶段	(112)
第二节 民族式摔跤的竞技运动训练内容	(112)
一、身体素质训练	(112)
二、技术训练	(113)
三、教学比赛训练	(113)
四、重要比赛前的训练	(113)
五、重要比赛中的训练	(114)
六、赛后恢复训练	(115)
第三节 民族式摔跤竞技运动训练的方法及应用	(115)
一、重复训练法的应用	(115)
二、间歇训练法的应用	(116)
三、持续训练法的应用	(116)
四、循环训练法的应用	(116)

五、比赛训练法的应用	(116)
第八章 中国民族式摔跤的运动损伤与预防	(117)
第一节 民族式摔跤常见运动损伤概述	(117)
第二节 民族式摔跤运动损伤的起因与预防	(118)
一、运动损伤的主要起因	(118)
二、运动损伤的主要预防方法	(119)
三、民族式摔跤常见运动损伤及预防方法归类	(120)
附录 中国民族式摔跤运动竞赛规则	(123)
参考文献	(188)

第一章 中国民族式摔跤概述

摔跤是人类史上最为古老的运动形式之一，在世界许多民族和地区都有着摔跤的传统，深受人们的喜爱。中国民族式摔跤具有浓厚的民族特色和悠久的历史，目前，搏克（蒙古族式）、且里西（维吾尔族式）、格（彝族式）、北嘎（藏族式）、绊跤（回族式）、希日木（朝鲜族式）摔跤经过国家民委和国家体育总局的发掘与整理被列为全国少数民族传统体育运动会的正式比赛项目，人们把这六种极具少数民族特色和区域性特点，开展得比较普及的摔跤运动统称为民族式摔跤。

第一节 民族式摔跤发展简史

一、搏克的起源发展和文化

蒙古族自古以来以游牧生活为主，草原生活造就了蒙古族人民热情、豪爽、善良的性格以及勇敢、顽强的精神。与草原长期相伴的蒙古族人民天生喜爱运动，每年在辽阔而又美丽的大草原上都要举行盛大的那达慕和祭敖包大会，搏克是这两大盛会的主要活动内容之一。搏克与赛马、射箭一起被称为蒙古族“男儿三艺”。搏克在草原有着悠久的历史，它以其特有的民族性，始终兴盛不衰地在草原上流传。新中国成立后，在党和各级政府的重视与关怀下，搏克运动得到了空前的发展，并且得到国内外越来越多的体育工作者和各族人民的喜爱。

（一）搏克的起源与发展

搏克，在蒙古语中代表结实、团结、持久的意思。称摔跤选手为“搏克沁”。有人说蒙古族是一个“搏克沁”民族。据考证，早在西汉初

期,在我国北方匈奴人中便盛行摔跤。据考古研究,《1955—1957年陕西省长安坡西的发掘报告》描述,葛贤庄104号墓出土文物中有一个长方形铜牌,上面刻有两个匈奴人正在摔跤,摔跤的架势、套路和今天的搏克相似。因此,一般认为搏克摔跤已有近两千年的历史。

发展至元代,搏克在辽阔的草原广泛开展起来,由于社会安定,搏克的比赛规则发生了变化,胜败的标准是将对方摔倒在地,这与现代搏克比赛规则基本相似。搏克逐渐成为训练士兵的手段。史载,部落联盟的民主选举,摔跤的超群者才有当选首领的资格。成吉思汗年代,摔跤还是争汗位、选将领的主要条件,成吉思汗还规定在出征前和凯旋时都要举行以摔跤为内容的那达慕。

元代的女子也擅长搏克,《马可·波罗游记》记载,忽必烈的侄儿海都王的女儿艾吉阿姆虽是一位美女,但酷爱搏克,她曾以搏克选婿,结果没有一个男子能战胜她,她因此赢了一万多匹马,这个故事已传为草原佳话。

到清代,搏克又有了大的发展,重大的喜庆节日和祭祀都将其作为活动内容之一。在清朝皇太极进军中原之前,为了取得蒙古贵族的支持,便经常与他们进行联谊聚宴,而摔跤是聚宴中不可缺少的助兴活动。

新中国成立后,搏克成为弘扬民族体育,促进民族团结与地方经济发展的一项体育活动。为了让搏克走向全国,走向世界,广大体育工作者在搏克的比赛规则和民族特色上进行了大量的挖掘和整理工作,使搏克这一古老而又优秀的传统体育活动,不断地焕发出新的活力。

(二) 搏克与蒙古族服装、服饰、音乐、武舞等其他艺术形式相互交融

1. 搏克的摔跤服装、服饰独具民族特色

搏克的跤衣蒙古语称“卓得戈”,因为形状有点像蝴蝶展开的翅膀,因此又叫蝴蝶坎肩。多用香牛皮、马皮、毡子和布制成,上面镶有用银或铜制成的镶包,也称为泡钉,既便于对手抓握,又独具民族特色。在跤衣背后正中央饰有蒙古族特有的精美图案,图案有龙形、鸟形、云朵形等,给人以古朴庄重之感。摔跤衣用宽皮带扎系,外面再缠一条青、红、黄三色的布制成的围裙,青色象征蓝天,红色象征太阳,黄色象征大地。在平时具有遮挡腰带的功用。跤裤蒙古语称“班泽勒”,用16尺以上的白布缝制而成,穿着后肥大多褶,能够有效避免摔跤选手大量出汗时跤裤贴在腿上。在跤裤外套穿一件无裆“套裤”,蒙古语称“陶胡”。套裤双膝部

位绣有别致的图案,有孔雀羽形、火形等图形,图案鲜艳、古朴美丽。现在女子搏克手穿彩色的套裤,套裤能有效地保护摔跤选手的腿和膝。摔跤手在比赛前一般要用一条宽2厘米,长6尺左右结实的牛米绳为脚下穿的圆头靴或马靴加固绑实,用以防止在比赛中滑倒或靴子破裂。早先用棕毛绳穿上竹片作为护腿,插在靴靿里后,绑在小腿上。摔跤选手脖子上套一个五色绸穗制成的“将嘎”,将嘎又称护身颈结。是由哈达制成圆环形,上面缀有标志获胜的绸穗,将嘎的彩条越多标志着选手曾经获得的冠军越多。有人比喻它为太阳,还有人说它像雄狮脖子上的长毛。

2. 搏克与音乐、武舞等其他艺术形式相互交融

搏克历经千年,具有深邃的民族性、传统性、文化性、自然性、时代性、教育性等特点,又具有健身、娱乐、观赏、参与、文化、科考、史学、审美等价值。

现代搏克比赛,入场仪式可谓“载歌、载舞”极具民族传统特色。入场仪式被称作“汗凤凰之蹈”,象征人们希望摆脱大地翱翔蓝天的美好愿望。仪式前,身材魁梧、体态稳健的摔跤手单膝跪地在场地边候场。音乐响起,身着金光闪闪“卓得戈”的“搏克沁”两臂上下柔软挥动,犹如雄鹰振翅欲飞冲天,缓慢站起,随后排成纵队,按照顺时针方向绕场一周。他们胸腹挺直,两臂平伸,慢悠悠地上下摇动,犹如雄鹰展翅翱翔天空,显得格外庄重而又矫健,伴随祝词和掌声欢跳至主席台前,双手掌心向上拍在膝上作鞠躬礼。

双方选手在正式比赛时,要专门邀请一些年老长辈唱蒙古族摔跤歌为选手鼓劲,首先由一名男高音歌手领唱,其余人以低音式的和声伴唱。蒙古族摔跤歌也叫出征歌,歌声雄浑高亢,振奋人心。歌词大意是:来吧,无畏的健将们,为了健康入场来摔跤吧,考验我们的意志,较量我们的力量的时候到了!伴着歌声,双方选手按搏克的传统方式进行“德波”(跳跃式)入场。竞赛规则中规定,入场时德波的跳跃不能少于16步,出场跳跃要高而快,时间长,犹如激烈比赛前的准备活动;比赛后的收场跳跃慢而松弛,犹如比赛后的整理活动。“德波”男子有狮跃舞步、鹰舞步等(图1-1),女子是凤凰舞步,简称凰舞步(图1-2、图1-3)。随着连唱三遍摔跤歌,刹那间,双方选手一跃而出,开始搏扑。双方选手各显绝技以摔倒对方为胜,获胜者要双手把对方扶起来,双双跳着多姿的舞步到主席台前报记名次,并随手抓一把放在桌子上的奶食、糕点、糖果,边吃

边向天空和人群抛撒，随后慢跳着回场休息。

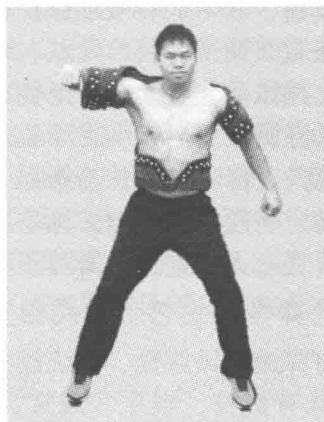


图 1-1



图 1-2



图 1-3

搏克在竞赛规则上独具特性，历来参赛人数必须是 2 的乘方数。规模分为大、中、小型三种赛事，大型 1024 人或 512 人，中型 256 人，小型 128 人或 64 人。采用单败淘汰制，一跤定胜负，不分体重大小，三点着地为输，不准抓跤裤和抱腿摔，不准踢膝关节以上部位。

搏克传统的奖励办法是小型比赛的冠军奖 1 只羊和 1 块茶砖，中型比赛冠军奖 1 匹骏马，大型比赛冠军奖 81 种奖品，如驼 9 峰、马 9 匹、牛 9

头、茶砖9块等共9种。大型比赛冠军格外受人尊重,对多次夺魁因年老而不能继续争雄于跤场的老将要召开隆重大会,授予“达尔罕”摔跤手这一最高终身荣誉称号。“达尔罕”摔跤手大都会自愿承担业余教练员义务,把技艺毫无保留地传授给下一代。

二、且里西的起源发展和文化

且里西是维吾尔族人民喜爱的传统体育运动,维吾尔语称摔跤为“且里西”。据考古发现,早在公元7世纪至10世纪,维吾尔族摔跤运动就已经普遍开展了。据马赫木德·喀什噶尔在公元11世纪著的《突厥语大词典》中记载:勿与姑娘摔跤,勿骑骡马奔跑。我们可以了解当时在维吾尔族民间女子摔跤应当开展得也非常好。

元朝时期,西域设立“校署”,负责管理各民族部落的摔跤和其他竞技活动。据考证《新疆图志》中记载:男子四五岁行割礼,诸亲友相率馈物致贺,为赛马斗跤之乐。自此摔跤运动逐渐发展,并成为各种喜庆节日活动的主要内容。

传统且里西式摔跤主要有两种比赛形式,一种是喀什噶尔式,另一种是吐鲁番式。喀什噶尔式摔跤主要流行于南疆喀什噶尔、阿图什、阿克苏等地。其竞赛规则和民运会竞赛规则相同。在民间比赛只是不分体重级别,一跤定胜负,一个人连续战胜3至5人即为冠军,每次比赛的冠军人数,根据参赛总数来确定。

吐鲁番式摔跤主要流行于吐鲁番、鄯善、哈密等地方。在比赛前双方运动员在右大腿根部各系一条长毛巾供对手抓握。评定胜负的标准是将对手摔至肩背着地。如果对手被摔至倒地,但肩背未着地,双方继续在地上翻滚角力,直到将一方控制到肩背着地为止。比赛时不分体重级别,三跤两胜制,没有时间限制。且里西式摔跤的比赛场地主要是在松软的土地上进行。大多数是以村或乡为一个单位组队比赛。

新中国成立后,且里西式摔跤运动得到了广泛的发展与普及,培养了许多优秀的摔跤能手,为家乡为祖国取得了许多优异的成绩。