

实战摔法招招绝

吴信良 编著



实战踢法招招绝
实战打法招招绝
实战摔法招招绝
实战拿法招招绝

踢打摔拿真功夫丛书

北京体育大学出版社

●踢打摔拿真功夫丛书●

实战摔法招招绝

吴信良 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:潘建林

审稿编辑:秋 圃

责任校对:葆 丽

绘 图:廖大勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

实战摔法招招绝/吴信良编著. —北京:北京体育大学出版社,1996.12

(踢打摔拿真功夫丛书)

ISBN 7-81051-109-2

I. 实… II. 吴… III. 技击(体育)-摔(摔跤)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19022 号

实战摔法招招绝

吴信良 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京佳顺印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.375

定价:10.80 元

1998 年 5 月第 1 版

1999 年 2 月第 2 次印刷

印数:5001—9000 册

ISBN 7-81051-109-2/G·95

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中华武术博大精深,流派众多,内容极其丰富。但不论少林、武当、峨眉、南拳、北腿、长拳、短打、长兵、短械……均由四击八法贯穿其中,大到每一个拳种,小到每一个套路,只要是属于武术范畴的,都离不开踢、打、摔、拿“四击”这个核心。

本书向读者介绍的,是以实战快摔术为主的各种摔技和辅助练习。将采用通俗易懂的语言,按照循序渐进的方式,分摔法基础、摔法理论、抓把摔、打中摔、接腿摔等五个部分,进行系统阐述。

一、“摔法基础”中,将介绍各种滚翻倒地技巧及自我保护方法,为读者能安全地掌握各种摔技打下良好的基础。

二、“摔法理论”将从运动力学的角度,科学地阐述各种摔法原理,并分类加以详解,以使读者在日后的学习及训练中能融汇贯通,举一反三,更快更多地掌握实用摔法技巧。

三、“抓把摔”部分,将完全从摔跤的角度,为读者介绍一系列较为常见的摔法,为读者能够更快地掌握实用快摔及打摔技术打下基础。

四、在“打中摔与击倒术”内容中,将从最实用、最经济科学的角度,为读者介绍一系列实用性很强的实战快摔术和击倒术。

五、“接腿摔”部分,主要是根据近年来多次出现在散打擂台赛中的一些“接腿”、“别腿”快摔技术,为读者介绍一些较为成熟的快摔技巧。

目 录

一、摔法基础	(1)
(一)颈部力量训练法	(1)
1. 头手争力练习	(2)
2. 互推练习	(2)
3. 前桥练习	(3)
4. 后桥练习	(3)
5. 撞墙练习	(4)
6. 对撞练习	(4)
(二)翻滚训练法	(5)
1. 前滚翻练习	(5)
2. 后滚翻练习	(6)
3. 鱼跃前滚翻练习	(7)
4. 抢背练习	(9)
5. 挺腹前滑练习	(10)
6. 反卷翻练习	(10)
(三)摔跌训练法	(12)
1. 前倒练习	(12)
2. 后倒练习	(13)
3. 跃起后倒练习	(13)
4. 侧倒练习	(14)

5. 腾空侧倒练习	(15)
6. 鲤鱼打挺练习	(17)
7. 腾空扑虎练习	(20)
8. 鱼跃软落练习	(21)
9. 腾空前翻摔练习	(22)
10. 乌龙绞柱练习	(22)

二、摔法理论..... (25)

(一) 击倒术原理

(二) 常用击倒术分类

1. 利用“状态反射”击头	(36)
2. 固定底基, 掀动重心	(38)
3. 利用惯性, 铲动底基	(40)
4. 迫使底基与重心做相反运动	(41)
5. 接腿摔法	(42)

三、抓把摔技术..... (43)

(一) 抓 把

1. 正自然把	(43)
2. 右自然把	(43)
3. 左自然把	(44)
4. 正半蹲把	(44)
5. 右半蹲把	(45)
6. 左半蹲把	(46)

(二) 实用抓把摔

1. 抓把抱臂摔	(46)
2. 弓腰前背摔	(46)
3. 抓袖扛肩摔	(48)

4. 抓领扭摔	(50)
5. 跪地过顶摔	(51)
6. 别颈扭腰摔	(52)
7. 抱胸顶腹摔	(53)
8. 拉袖大背	(54)
9. 别颈挑脚摔	(55)
10. 抱腰上顶	(56)
11. 踢脚摔	(57)
12. 后勾前压摔	(58)
13. 勾脚侧压摔	(59)
14. 绞腿前扑摔	(60)
15. 插腿后撩摔	(60)
16. 过胸摔	(62)
17. 过顶摔	(63)
18. 靠腿斜滚摔	(64)
(三)抓把变招摔法	(65)
1. 斜滚破别颈摔	(65)
2. 后勾前压变踢脚	(66)
3. 内勾变抱臂	(67)
4. 破插脚后撩摔	(69)
5. 破别颈挑脚摔	(70)
四、击倒术与打中摔	(71)
(一)击头取胜法	(71)
1. 拳掌突发击头	(71)
2. 格臂拦头	(72)
3. 下截钻拳击头	(73)

4. 砸头击颌掌	(74)
5. 按手登掌击颌	(74)
6. 格手反背拳击头	(74)
7. 击胸槌挂头肘	(75)
8. 顶裆推颌	(76)
9. 抱腿撑喉	(77)
10. 侧闪夹颈	(78)
11. 击颌反夹	(78)
12. 擒腕夹头	(78)
13. 起腿突发击头	(79)
14. 侧踹阻直拳接边腿击头	(80)
15. 拍踹腿接边腿击头	(81)
16. 格边腿接边腿击头	(82)
17. 外隔踹喉	(83)
18. 蹬裆踢头	(83)
19. 推臂平勾击头	(83)
20. 外格前点腿击头	(85)
21. 前点腿阻攻接后转身扫摆腿击头	(85)
22. 跃起侧踹击头	(85)
(二)打中快摔术	(87)
1. 进身穿摔	(87)
2. 勾头捞腿摔	(91)
3. 夹颈摔	(92)
4. 反夹颈摔	(94)
5. 踹腹夹颈摔	(95)
6. 抱腿别脚摔	(96)

7. 侧踹连三拳别脚摔	(97)
8. 抱腰靠脚摔	(99)
9. 抱腿勾撩	(100)
10. 蹬扑切摔	(101)
11. 抱腿提拱	(103)
12. 劈山靠摔	(104)
13. 劈拳坐靠摔	(106)
14. 穿靠倒击肘摔	(107)
15. 拍腿劈面抡摔	(108)
16. 扛肩摔	(109)
17. 打中抱臂摔	(113)
18. 打中抱胸摔	(117)
19. 上推下拉	(120)
20. 抱腿肩压	(122)
21. 扳肩打腿	(123)
22. 抱腿内勾	(124)
23. 抱腿过胸摔(过肩摔)	(125)
24. 抱腰过头摔	(128)
25. 插腿跪压	(129)
26. 采腕手别摔	(130)
27. 潜闪撞腰摔	(131)
28. 拦胸扳胯摔	(132)
29. 侧身架推掌	(133)
30. 跳换步关脚拦胸摔	(134)
31. 扳肩打膝摔	(136)
32. 格拳后倒蹬摔	(137)

33. 推臂后抱腰摔	(138)
34. 潜闪搂胸顶髌摔	(139)
35. 侧踹扶背摔	(140)
36. 靠脚前压摔	(141)
(三) 踢脚击倒术	(142)
1. 推肘勾踢	(142)
2. 退步勾踢	(144)
3. 左右勾踢	(145)
4. 勾踢破勾踢	(146)
5. 抱腿勾踢	(147)
6. 勾挂脚	(149)
7. 勾踢破蹬扑	(150)
8. 后闪前扫	(151)
9. 后扫破边腿	(153)
10. 前扫破侧弹	(154)
11. 下潜后扫	(156)
12. 推膝勾踢	(158)
13. 顶膝铲脚	(158)
14. 侧闪勾踢	(159)
15. 绊脚前撞	(160)
16. 格腿后扫	(161)
17. 沉肘铲腿	(162)
18. 铲腿破边腿	(163)
19. 膝肘双防接铲腿	(164)
20. 勾脚前推	(165)
21. 踹喉扫脚	(166)

22. 挟腿旋推	(167)
五、接腿摔与地趟摔	(168)
(一)常用接腿法	(169)
1. 外抄接边腿	(169)
2. 内抄接边腿	(171)
3. 内抄接蹬腿	(172)
4. 外抄接蹬腿	(174)
5. 前格后抄接侧踹	(175)
6. 潜闪躲腿	(176)
7. 侧闪抄腿	(178)
8. 憋气夹腿	(179)
9. 提膝接腿	(180)
(二)常用接腿摔法	(181)
1. 挟腿前推	(181)
2. 接腿别摔	(182)
3. 接腿摇涮	(183)
4. 接腿击胸	(185)
5. 接腿顺牵	(186)
6. 接腿铲脚	(187)
7. 接腿抹脖	(189)
8. 引攻抄腿摔	(190)
9. 撩腿摔	(193)
10. 接腿旋压	(196)
11. 接腿后靠	(197)
12. 抱腿胸压	(198)
13. 格腿进身靠	(199)

14. 下潜后抱腿	(201)
15. 侧闪前撞	(202)
16. 弹裆攻面	(202)
17. 腿击前顶	(204)
18. 隔腿反拦胸	(205)
19. 挟腿击头	(206)
20. 对踢挟腿摆拳	(207)
21. 挟腿顶裆变劲摔	(208)
(三)地趟摔法	(209)
1. 抓胸蹬腹	(209)
2. 击面蹬膝	(210)
3. 夹腿翻滚	(210)
4. 勾裆侧踢	(212)
5. 拉脚推膝	(212)
6. 抓腕翻滚	(212)
7. 夹头后蹬	(214)
8. 抱脚顶膝	(215)
9. 圈腿翻滚	(216)
10. 双腿反剪	(217)
11. 挥掌挂蹬腿	(218)
12. 夹头翻滚	(219)
13. 夹头蹬翻	(220)
14. 扣脚前钻	(220)

一、摔法基础

在实战中,如能迅速将对手摔翻,打倒在地,不仅能为彻底战胜对手创造有利条件,还能起到震慑对手的巨大作用。因此,系统地进行摔法训练,是学习中华武术的一个不可缺少的重要组成部分。

在练习摔法的同时,不可能避免出现自身倒地的情况,然而不懂得如何倒地,不懂得在骤然倒地的情况下如何保护自己,就可能造成严重的创伤,重者甚至会危及生命。正因如此,我们在正式介绍各种摔法技巧之前,首先要给大家介绍一系列适应性的自我练习和自我保护方法,让大家掌握各种倒地技巧,提高身体特别是头部的防震能力。

(一)颈部力量训练法

颈椎是大脑神经中枢通向全身的关键要道,是人体最脆弱之处,颈椎受损将会导致全身瘫痪。因此,摔跤运动最需保护颈椎部位。在训练时,要注重发展颈部力量,增加颈椎的抗抵能力。提高颈部力量常用的方法有:

1. 头手争力练习

双手五指交叉置于脑后,用力向前将头下拉;颈部同时用力后顶,与手力相抗。每次持续 10~15 秒,稍事休息后进行第二次。(图 1)

上述练习 5 次后,双手分开用手撑托住下颌两侧,用力上托;头部同时用力前收与之相抗。每次持续 10~15 秒,稍事休息再进行第二次。(图 2)



图 1



图 2

以上两种头手相互争力的动作要反复交替练习,数日之后颈部力量将会明显增加。

2. 互推练习

这是一种利用同伴的帮助,训练颈部力量的方法。练习者双手抱住同伴的腰部,同伴将右手置于练习者的下颌部,左手搂其腰部。在双方注意力集中的情况下,同伴左手后拉,右手前推;练习者尽力收颌弓背相抗。(图 3~4)

此练习要注意由轻到重,由慢到快,切忌在对方注意力尚

未集中的情况下猛拉猛推。



图 3



图 4

3. 前桥练习

双手背于腰后,身体俯身前弓,头部顶于地上;双脚逐渐用力前蹬,颈部紧张,使头、身一体与蹬力相抗。持续 10~15 秒后双脚停止用力,休息片刻再进行第二次练习。(图 5)

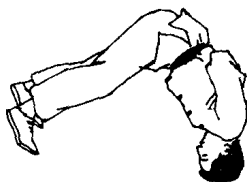


图 5

4. 后桥练习

先平躺在地上,双手交抱在胸前;然后双脚弯曲后收,同时仰头将身体向上顶起;双脚逐渐用力后蹬,头颈部用力与之

相抗。持续 10~15 秒后休息片刻,再重复。(图 6~7)



图 6

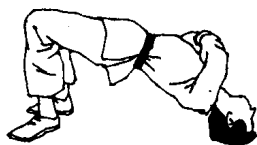


图 7

当前、后桥动作均熟练掌握后,即可转入“前桥”变“后桥”,“后桥”变“前桥”的练习了。具体方法是:头部顶地,以腰为轴,左脚离地由“前桥”翻转为“后桥”,再左脚离地翻转为“前桥”。

5. 撞墙练习

背靠墙站立,双脚略宽于肩,离墙根约 15 厘米;曲肘团身,颈部紧张,以背部向后撞击墙面。(图 8)

身体撞墙后,利用反作用力自然离开墙面,身体放松,然后再全身紧张撞击墙面。如此反复练习 20~50 次为一组,撞墙的力量要由轻到重。

这种训练方法既可增强颈部力量,又可增强头部对震动的适应能力。

6. 对撞练习

两人背靠背站立,曲肘团身,下颌微收,颈部紧张;同时发力以肩背对撞,相撞时应全身肌肉紧张;借相撞所产生的反作用力分开,再进行第二次相撞。每组练习 15~30 次。(图 9)