

# 国际式摔跤

孙 健 编著

人民体育出版社





责任编辑：新 砚 岳冀阳

封面设计：岳冀阳

ISBN 7-5009-3017-8



9 787500 930174 >

定价：17.00 元

广州体育学院“十一·五”规划教材

# 国际式摔跤

编著：孙 健

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国际式摔跤/孙健编著. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3017-8

I. 国… II. 孙… III. 国际摔跤 IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069852 号

人民体育出版社出版发行

广州南方科技器材服务部

新华书店经销

\*

889 × 1194 毫米 16 开本 7 印张 144 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—1000 册

\*

ISBN 7-5009-3017-8/G. 2916

定价: 17.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

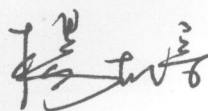


# 序

由孙健编著的《国际式摔跤》，经过二年的努力奋斗，现在终于快要成书了。在付梓之前，孙健老师约我写序，不为别的，只因我曾是摔跤手，曾是摔跤教练员，永远是一名怀着无比热情推动中国摔跤运动发展的摔跤工作者。

国际式摔跤在我国的发展，经过广大摔跤工作者及爱好者的辛勤耕耘和不断探索，直至 2004 年王旭获得女子摔跤奥运会金牌，实现了几代摔跤人的梦想。摔跤的发展与进步离不开理论的指导，我国摔跤的进步也得益于竞技体育相关理论的发展与更新，但目前摔跤项目自身的理论发展还滞后于技术的发展，还没有根据教学与训练对象的不同建立起完整的理论体系。在通读这本《国际式摔跤》之后，发现该教材广泛的从摔跤运动项目中提炼适合专业基础教学并与国际接轨的新颖内容，使教材内容丰满充实，具有时代特色，并根据教学过程的需求以及教学实践的经验对国际式摔跤的技术体系进行了重新的分类与排列，增加了现代国际式摔跤教学与训练的相关理论内容，同时对诸多摔跤的概念、定义进行了解释，是一本非常适用于体育院校摔跤普修教学以及业余摔跤训练的教学用书。

2008 年北京奥运会就要到来，全国的摔跤工作者及运动员应通过这一契机为国际式摔跤运动在中国的推广与普及献上自身的一份力量。真诚的祝愿我国摔跤运动员在 2008 年北京奥运会上取得更辉煌的成绩。



2006 年 5 月 1 日

# 前 言

本书是为体育学院摔跤普修教学编写的教材，也可供体育学院或体育运动学校的摔跤教学与训练参考使用。

本教材根据国际式摔跤项目的特点与普修教学的要求，在汲取当前国际式摔跤理论成果的基础上，对摔跤教材的结构与内容进行了新的探索。本书共分七章。第一章概述国际式摔跤的起源与发展，并对国内外开展广泛的一些民族摔跤形式进行了简要介绍；第二章国际式摔跤的基础练习，按照有序性的教学原则，以学生和摔跤的教学特点为基本着眼点，把本章节内容分为倒地与自我保护、把位的抓握与解脱、危险状态与双肩着地；第三、四章以古典式摔跤、自由式摔跤和女子摔跤的基本技术动作为主要内容，技术动作的选择上突出了国际式摔跤项目的特征，并以直观的图片为动作范例，从进攻与防守两个层面来表述每一个技术动作，以求使理论阐述更为生动和更有活力；第五章是以国际式摔跤的战术为内容，明确了摔跤战术的教学内容以及战术在摔跤教学中的地位与作用；第六章国际式摔跤的教学，力求更好地将一般教学理论与摔跤教学实践相结合，对摔跤教学进行了系统的多层次的归纳，对若干基本概念的定义作了必要的解释；第七章国际式摔跤竞赛规则简介，从繁杂的国际式摔跤竞赛规则中简单扼要的总结出规则的主要部分，让初学者通过本章节的学习能够欣赏一场激烈的摔跤比赛；附录国际式摔跤常用英语，介绍了一些与摔跤比赛有关的常用英语，使具有一定英语水平的人将他们学习过的英语用于了解摔跤、发展摔跤，用于即将举行的北京奥运会。

在编写本书时，力求阐明摔跤项目的基本理论，定义相关的概念，使其成为一个比较完整的构架，在此过程中几易其稿，但因本人能力、水平有限，书中不当之处在所难免，敬希读者批评指正，以求完善。

孙 健

2006年3月28日



# 目 录

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| <b>第一章 摔跤概述</b> .....                   | (1)  |
| 第一节 国际式摔跤运动的起源与发展 .....                 | (1)  |
| 第二节 摔跤运动的特点与作用 .....                    | (2)  |
| 第三节 摔跤的分类与国内外主要民族摔跤运动 .....             | (3)  |
| <b>第二章 国际式摔跤基础练习</b> .....              | (8)  |
| 第一节 倒地与自我保护 .....                       | (8)  |
| 第二节 把位的抓握与解脱.....                       | (10) |
| 第三节 危险状态与双肩着地.....                      | (16) |
| <b>第三章 古典式摔跤基本技术</b> .....              | (22) |
| 第一节 对抗的姿势.....                          | (22) |
| 第二节 站立基本动作.....                         | (23) |
| 第三节 跪撑基本动作.....                         | (33) |
| 第四节 古典式摔跤中站立与跪撑的衔接技术.....               | (37) |
| <b>第四章 自由式摔跤、女子摔跤基本技术动作</b> .....       | (40) |
| 第一节 对抗姿势.....                           | (40) |
| 第二节 站立基本技术动作.....                       | (41) |
| 第三节 跪撑基本技术动作.....                       | (54) |
| 第四节 男子自由式摔跤和女子摔跤站立与跪撑衔接技术与古典式摔跤的区别..... | (57) |
| <b>第五章 国际式摔跤的战术</b> .....               | (59) |
| 第一节 国际式摔跤战术的制定原则与依据.....                | (59) |
| 第二节 国际式摔跤的常用战术形式.....                   | (60) |
| 第三节 国际式摔跤战术教学的方法.....                   | (62) |
| <b>第六章 国际式摔跤的教学</b> .....               | (64) |
| 第一节 国际式摔跤的教学内容.....                     | (64) |
| 第二节 国际式摔跤教学的步骤.....                     | (65) |
| 第三节 国际式摔跤的教学原则.....                     | (69) |
| 第四节 国际式摔跤的教学方法.....                     | (70) |
| 第五节 现代国际式摔跤技、战术特征.....                  | (72) |
| 第六节 摔跤教学文件的制定.....                      | (73) |
| 第七节 摔跤教学课的组织.....                       | (76) |
| 第八节 摔跤教学评价.....                         | (77) |
| <b>第七章 国际式摔跤竞赛规则简介</b> .....            | (80) |
| 第一节 竞赛通则简介.....                         | (80) |
| 第二节 得分标准.....                           | (82) |
| 第三节 犯规.....                             | (83) |
| 第四节 胜负的评定.....                          | (84) |
| 第五节 搂抱.....                             | (84) |
| 第六节 裁判员.....                            | (86) |
| <b>附录：国际式摔跤比赛常用英语</b> .....             | (88) |

# 第一章 摔跤概述

## 第一节 国际式摔跤运动的起源与发展

如果说奥林匹克运动是一部人类竞技体育的历史，那么摔跤运动就是历史的序幕。摔跤运动具有悠久的历史，它起源于远古的生产劳动。在原始社会生产力极为低下的社会条件下，人们为了生存的需要，就必须依靠自身的力量与智慧同自然界搏斗，随着时间的推移与经验的积累，人们防身自卫能力不断的提高，摔跤渐渐成为一种搏斗手段，并且不断的练习与传承，形成了各种具有显著的地域、文化和技术特征的摔跤运动。摔跤被公认为世界上最古老的竞技体育运动，远在古代奥运会之前，古埃及就出现了一系列含有摔跤场面的壁画。公元前 708 年的第 18 届古代奥运会上，摔跤被列为竞技项目。随着科技的进步，时代的变迁，在古代奥运会中断了 1500 年后，第 1 届现代奥运会于 1896 年兴起，比赛的组织者在寻找与古代奥运会的联系过程中，自然而然的选中了摔跤运动，摔跤运动从而以更加文明的方式展现着人类的勇敢、力量、技巧和智慧。

通常为了与各种民族摔跤区别开来，我们把奥运会摔跤比赛项目称为国际式摔跤。它是两人徒手按照一定的规则，通过抓握与控制对手四肢、躯干等有效部位，使用技术动作把对手摔倒并控制，以双肩着地为最佳获胜方式的对抗性运动。在比赛中严禁使用一切击打、反关节和令对手窒息的技术动作。现代奥林匹克运动会的摔跤比赛共设有 18 块金牌，分为男子古典式摔跤、男子自由式摔跤和女子摔跤三种比赛形式。

**一、古典式摔跤：**是国际式摔跤中的一种，在比赛中只允许握抱对手的腰部以上部位，不允许用腿使用技术动作，有站立和跪撑两种对抗姿势，以双肩着地为最佳获胜方式。

古典式摔跤以前称为希腊罗马式摔跤。它起源于古希腊，公元前 2 世纪末，罗马帝国出兵侵略希腊，占领者在征服希腊以后，将自己国家原有的摔跤与希腊式摔跤相结合，并在此基础上发展与创新，产生了希腊罗马式摔跤。因为希腊罗马式摔跤出现于希腊奴隶繁荣阶段，该时期在历史上称为希腊古典时期，因而这种摔跤被称为古典式摔跤。18 世纪 90 年代，法国一些喜爱这项活动的业余摔跤手组织了职业摔跤班，到许多地方巡回表演，逐渐成为一种比赛。它是第 1 届现代奥运会的正式比赛项目。

**二、自由式摔跤：**在古典式摔跤兴起以后，18 世纪末欧洲又出现了另一种摔跤形式——自由式摔跤，它不仅可以使用古典式摔跤的技术动作，而且可以用腿使绊和抓握下肢，使观赏性更强，技术动作更加复杂多变。1904 年圣路易斯第 3 届奥林匹克运动会上，自由式摔跤成为正式比赛项目。

**三、女子摔跤：**随着社会的进步，女子选手也积极参与摔跤这种对抗性的运动。1984 年，国际业余摔跤联合会承认了女子摔跤运动。1989 年，在瑞士举办了第 1 届世界女子摔跤锦标赛。2004 年在现代奥林匹克运动会的发源地雅典，女子摔跤被列为第 28 届奥运会正式比赛项目，我国摔跤运动员王旭摘得女子摔跤 72kg 级金牌，成为我国第 1 位获得奥运会摔跤金牌的运动员。

在男子古典式摔跤、自由式摔跤和女子摔跤的比赛中对获胜的方式、比赛的时间和局数、得分的标准、非技术性犯规的处罚都相一致。男子古典式摔跤与男子自由式摔跤参加比赛的级别相同，比赛中运动员着红、蓝两色弹性摔跤衣，共分七个体重级别（55kg、60kg、66kg、74kg、84kg、96kg、120kg）。女子摔跤比赛中运动员着红、蓝两色弹性连体摔跤衣，分4个参赛体重级别（48kg、55kg、63kg、72kg）。

在技术动作的使用上，古典式摔跤与自由式摔跤和女子摔跤有所区别，这由于竞赛规则限定在古典式摔跤中禁止使用所有针对对方下肢的抓握或使用腿部的技术动作，并且对使用此类技术动作的一方进行相应的技术处罚，因而古典式摔跤比赛中只能使用针对腰部以上部位的技术动作。

## 第二节 摔跤运动的特点与作用

### 一、摔跤运动的特点

没有任何一种对抗性运动像摔跤一样在每一个历史时期中都受到人们的喜爱，也没有任何一种对抗格斗类项目如摔跤一样拥有两种形式（国际式摔跤和柔道）存在于现代奥运会上。

#### （一）群众性

摔跤运动不仅在中国有着悠久的历史，世界上的许多文明古国都有各自的摔跤运动。在印度、罗马、埃及、古巴比伦，摔跤的风格与规则虽不相同，但都拥有着广大的练习群体。随着社会的进步以及现代奥运会影响力的扩大，越来越多的人参与到现代摔跤运动中来。

#### （二）对抗性

摔跤运动是一项竞争激烈的对抗性项目，比赛中双方为了控制对手，以达到摔倒与制服对手的目的，同时又不能被对手所控制，在规则允许下展开的搏斗，是力量、技巧、智慧和意志品质的较量。

#### （三）安全性

摔跤的对抗性与其它格斗类项目不同，摔跤的技术动作大都以不伤害对手身体为前提，并且在竞赛规则中严格限定了给对方带来伤害的技术动作，因此摔跤运动被称为最文明的身体搏斗。这也是摔跤运动不管在战争时期或和平年代一直被人们所喜爱和练习的原因之一。

#### （四）高度的技巧性

摔跤运动具有高度的技巧性。摔跤技术的成功使用需要在运用技术之前判断对手的身体姿势、动作距离、发力方向、防守习惯等诸多因素。通过获得对方的把位进行控制，并在对抗中克服对手的运动阻力来有效使用技术动作。在这一过程中它要求练习者具备良好的身体素质以及动作的准确性和时机的把握能力。

#### （五）娱乐观赏性

体育和娱乐是密不可分的，摔跤运动是力量、技巧、智慧的完美融合，伴随着更高、更快、更强的奥运精神，摔跤运动员在比赛中所表现出高难的技术动作和超强的意志品质，向人们传达了振奋向上、勇猛顽强的体育精神，给人以美的享受。在我国古代出现摔跤运动的同时就出现了娱乐观赏的角抵戏，风靡欧美的现代职业摔跤运动中看似野蛮、凶猛、残忍的摔跤动作其



实也只是经过千百次排练的体育娱乐节目。

## 二、摔跤运动的作用

### (一)增强体质、促进健康

摔跤运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段,是一种简单、易行和安全的体育运动。经常从事摔跤运动,可以提高人们的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质,使人的高级神经活动得到改善,尤其能增强与提高前庭分析器和运动分析器的稳定性,还能够提高人体的心血管系统、呼吸系统等内脏功能,从而促进人体的健康。优秀的摔跤运动员在安静时心率比正常人低 15-20 次左右,但在激烈的对抗中心率最高可以达到 216 次以上。动觉的敏感性、准确性以及反应时等心理与生理指标大大优于常人。

### (二)培养顽强的意志品质

练习摔跤运动对意志品质考验是多方面的。不管是技、战术练习,还是身体素质练习,都要克服种种的困难向着自身的极限挑战,以获得更大的进步。在摔跤比赛中更需要顽强的意志品质,敢于拼搏,敢于超越对手、战胜对手的勇猛顽强精神。

### (三)竞技观赏

摔跤比赛历来为人们所喜闻乐见。许多古籍资料都有关于摔跤的描写,许多民族摔跤至今还经久不衰,比如我国云南省每年的火把节上观看摔跤比赛的观众人山人海,最多时超过 10 余万人。摔跤不仅仅拼力斗勇,更讲究较技斗智,因此每当赛场上出现高难度的奇招妙技时,观众都报以热烈的掌声。

### (四)防身自卫

摔跤运动通过技术动作的使用达到控制对手的目的,摔跤运动的产生来源于格斗,应用于实战,尤其对于近身搏斗,摔跤的防身自卫作用是任何格斗术不可比拟的,因此对于工作在公安系统、军事警察、部队等人员就更需接受摔跤的专门练习。

## 第三节 摔跤的分类与国内外主要民族摔跤运动

### 一、摔跤种类的划分

除了奥运会所设立的男子古典式摔跤、男子自由式摔跤和女子摔跤运动,世界上许多地区、国家或民族都拥有具有鲜明地域特征和民族特点的摔跤运动,在我国就有很多种类的民族摔跤运动,如“中国式摔跤”、蒙古族的“搏克”、云南少数民族摔跤、维吾尔族摔跤、山西摔跤、朝鲜族摔跤等。决定一类摔跤形式有别其它摔跤形式主要取决于各自的竞赛规则。摔跤规则的制定是为了摔跤比赛顺利进行而制定的统一规范要求,是裁判工作的主要依据,是所有参赛运动员必须共同遵守的行动准则。摔跤的种类可以根据判定胜负的标准、技术动作的限定、摔跤比赛中的姿势、参赛的服装、比赛的时间和得分的标准来进行划分,但为了更加清晰、明确的对众多摔跤形式进行区别,可以根据摔跤比赛的姿势和技术动作的限定把各种摔跤形式分为六大类:

(一)允许抓握腰部以上部位,不允许用腿使用技术动作、不允许抓握下肢的站立摔跤(如藏族摔跤、俄罗斯摔跤)。

(二)允许抓握腰部以上部位,可以用腿使用技术动作、不允许抓握下肢的站立摔跤(如蒙古族摔跤、维吾尔族摔跤)。

(三)允许抓握腰部以上部位,可以用腿使用技术动作和抓握下肢的站立摔跤(如中国式摔跤、朝鲜族摔跤、相扑、山西摔跤、瑞士摔跤等)。

(四)允许抓握腰部以上部位,不允许腿使用技术动作和抓握下肢的站立和跪撑摔跤(如古典式摔跤)。

(五)允许抓握腰部以上部位,可以用腿使用技术动作和抓握下肢的站立和跪撑摔跤(如自由式摔跤、云南少数民族摔跤)。

(六)允许抓握腰部以上部位,可以用腿使用技术动作和抓握下肢,允许使用使对手疼痛和窒息动作的站立和跪撑摔跤。(如柔道、桑搏)

## 二、中国民族传统摔跤运动的起源与发展

据古文献记载,角抵最早始于古冀州的“蚩尤戏”。“蚩尤戏”是流行于我国古代北方农村的民间竞技,带有纪念与黄帝逐鹿中原的蚩尤氏的意义。秦始皇统一中国后,禁止民间私藏兵器,作为徒手相搏的角抵因此兴盛起来。1975年在湖北江陵凤凰山出土的秦代时期(一说战国)木质彩绘中就清晰可见“角抵”画面,图中两人正在进行徒手相搏,一人在旁肃立,服装与搏斗两人不同,似为裁判。到了汉代,民间出现了一种由“蚩尤戏”发展而成的由两个人在公开场合表演的竞技活动,已经具有后来摔跤的基本特色,并有着特定的文化内涵,这一特色也已被考古发掘所证实。20世纪70年代,我国考古工作者在山东省临沂的金雀山汉墓中发掘了一幅汉代帛画,画面上所出现的两个角抵者皆手臂大张,怒目逼视,作跃跃欲扑之状。画面左侧有一旁观者,拱袖而肃立,为角抵者的裁判。晋代伊始,角抵又出现了另一名称——“相扑”。到了唐代,相扑、角抵二名称并行,其特点还是赛力性的竞技,且多在军中进行。相扑在民间盛行是到了宋代以后,宋金元时期的相扑大致可分为两类,一类是正式决胜负的比赛,有“打擂台”的性质;另一类相扑,则是平日在瓦舍等场所里进行的表演性相扑,其竞争性不像前者那样激烈。据史料记载每逢相扑比赛表演,观者如堵,巷无居人。在这一时期具备了特定的服装要求,当时相扑者的服装,比赛双方上身赤裸,下身光腿赤足(也有足下穿靴鞋者),仅在腰胯间束一短带,服装的特点同现代日本胜行的相扑极为相似。明代以后“摔跤”这一名称开始盛行,尤其是满人入主中原之后,满族的摔跤形式也自然而然地被带入中原,与中原悠久的摔跤运动结合,把摔跤技法推到了一个崭新的高峰。也有了专门为皇室摔跤的职业,称为“官跤”,跤手名为“布库”,也称“扑户”,设有专门机构管理布库,称为“善扑营”。布库们按技术高下分一、二、三等,平时任务就是研究跤法,练习摔跤,于每年12月23日在养心殿御前摔跤。目前故宫博物院珍藏着一幅《塞宴四事图》,为乾隆年间所绘,“四事”之一就是摔跤。尽管绘画者极力渲染它的仪式性,但仍难以掩盖其浓烈的竞技色彩。

从“角抵”到“相扑”,再到“摔跤”,不同称谓的变化反映了中华民族传统摔跤运动源远流长、丰富多彩的发展历程。作为民族传统体育项目之一,无论是中国式摔跤还是蒙古族的“搏克”等,都是我国民族摔跤运动长期发展并保留至今的摔跤运动形式。

(一)中国式摔跤:以中国几千年摔跤运动实践为背景,吸收汉族、蒙古族和满族摔跤等民族摔跤的技、战术特点,经过长期的发展和演变而形成的具有完整的技术、战术和规则体系的摔跤运动。

辛亥革命后,民族摔跤运动因军阀的战乱和没有统一、固定组织,发展几近停顿。新中国成立以后,在党和人民政府的关心和重视下,中国式摔跤获得了新生。1953年中华全国体育总会审定颁布了《摔跤比赛暂行规则》是新中国成立后第一部摔跤运动规则。同年在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上,11个单位的摔跤运动员参加了比赛,自此,中国式摔跤被列为正式比赛项目。1956年,中国式摔跤正式定名,并在北京举行了全国中国式摔跤锦标赛。此外,历届全国少数民族运动会和全国农民运动会都把中国式摔跤列为重点比赛项目。第1、2、3、4、6、7届全国运动会上,也都把中国式摔跤列为正式比赛项目,期间各省市都建立了专业运动队。20世纪90年代以后,全国运动会中取消了中国式摔跤项目,作为非奥运会项目之一的中国式摔跤在竞技体育中进入了低谷,但随着中国式摔跤名家及爱好者的支持与推动下,中国式摔跤运动又爆发出了勃勃生机,不仅在国内许多体育院校、摔跤俱乐部、摔跤学校中普及开来,而且在美国、法国、波兰、比利时、芬兰等国家建立了中国式摔跤俱乐部和中国式摔跤协会。其中法国从1992年起每2年都要举办“巴黎市长杯”中国式摔跤国际邀请赛,已经成为中国式摔跤最有影响的国际赛事之一。

中国式摔跤比赛是在 $14\times 14\text{m}^2$ 正方形摔跤垫子上进行。比赛区为 $8\times 8\text{m}^2$ 。服装为上穿由多层棉布制成的耐拉拽的短袖跤衣,腰系布制腰带,脚穿高腰软底跤鞋。在比赛中,运动员可以利用抓握对方的躯干、四肢和摔跤衣,可以用腿使绊,除双脚站立外其它任何部位的被动着地即会失分,在比赛中根据使用技术动作使对手倒地的姿势来判定分值,分值有1分、2分、3分三种,比赛分为3局2胜制,每局比赛时间为2分钟,局间休息30秒,任何一方获得一场比赛中的两局胜利就赢得该场比赛。

(二)蒙古族摔跤又称为搏克,与骑马、射箭是蒙古族人民最喜爱的三项运动之一,也是每年的那达慕大会的重要比赛项目。它以“粗犷、自然、原始”展示着蒙古族文化的神秘与瑰丽。“不分级别”和“一跤定胜负”是搏克运动的特点。

从古到今搏克运动都受到蒙古族人民的喜爱,不仅作为军事训练的手段,也是古代宫廷娱乐的主要内容。解放后,在党和政府的关心下,蒙古族摔跤运动随着“那达慕”的发展也迅速的发展起来,成为蒙古族人民锻炼身体、加强民族团结的一项体育运动。现在,超过512名搏克手参加的“那达慕”已经相当普遍了,近年来,在蒙古族摔跤界人士的推动下,搏克运动进行了大胆的改革,增加了团体赛、表演赛以及传统的个人冠军赛等比赛形式。1984年在锡林浩特进行首届女子搏克比赛以来,女子搏克已成为自治区、全国民运会正式比赛项目和表演项目。1991年搏克成为第4届少数民族传统体育运动会正式比赛项目,同时成为全国农民运动会表演比赛项目。

搏克运动不分级别、不分时间,不许抓握对方的腰部以下部位,可以允许使用腿部的勾绊动作,在比赛中搏克手除双脚着地的第三点着地即被判定失败而淘汰。搏克运动有着独特的民族特点,无论是从服饰、入场的仪式、比赛规则都不同于其它的传统摔跤项目。首先,搏克选手的服饰带有鲜明的民族色彩,上衣由牛皮制成,上面镶有银或铜的铆钉,后面中心处镶有银或铜镜并刻有代表吉祥的字样;跤裤肥大且色彩艳丽;脚蹬马靴。最有特色的是搏克选手脖子上佩带的“将嘎”,它是一个颈圈上面围绕着色彩斑斓的布条,只有曾经获得过冠军的搏克手才有资格佩带“将嘎”。搏克手进场比赛时伴随着民族音乐,跳着象征着钢毅、勇猛、坚强的“鹰”舞,彰显出蒙族人民粗犷、不羁的品格。



(三)云南摔跤是对我国云南彝族、哈尼族、纳西族等民族形式摔跤的统称。除少数民族以外,汉族也可参加比赛。在每年农历6月24日的火把节或农历年初二期间举行,比赛规模多种,小到以村为单位,大到几个县联合举办,因摔跤运动在当地的普及与被群众所喜爱,往往前来观看的观众以万人计。

云南摔跤比赛设男子组和女子组,每组可分几个参赛级别,在平坦的草地上进行。实行单败淘汰制,以双肩与草地间的夹角小于 $90^{\circ}$ 为失败,一跤定胜负,比赛时没有时间限制。目前全国民族运动会中比赛项目“格”就是来源于彝族式摔跤,流行于云南滇中、滇南和四川凉山等地,在比赛中运动员双手从两侧抓住对方腰带来使用技术动作,比赛按体重分为5个级别(52kg, 57kg, 62kg, 74kg, 90 kg),采用3跤2胜制。

#### (四)维吾尔族式摔跤(且里西)

且里西在维语中就是摔跤的意思,它来源于维吾尔族与哈萨克族摔跤,现在,每年举行一次年度赛,是4年1次全疆运动会的比赛项目,除汉族外,少数民族都可以参加,比赛中按体重分不同的级别参赛。

且里西的比赛方法是:双方运动员腰间扎好黑、白两色腰带,互相抓好对方腰带,由裁判员发令后,比赛即开始,在比赛中,运动员双手均不得离开对方的腰带去抓握对方的其他部位,用扛,勾,绊脚等动作将对方摔倒(肩胛骨着地,侧身着地或臀着地)为胜。

### 三、国外主要的摔跤运动

(一)柔道在日本中古时期原名为“柔术”,实际上是一种徒手格斗的竞技,创建于日本的战国时代(公元15世纪)。1881年,嘉纳治五郎于东京大学文学部毕业后,专心致力于柔术的改革,博采众家柔术之长,并结合中国拳术的跌扑和擒拿等技术特点,创造性的独创了寝技技术。1882年他完成了对柔术的改革,把东京下谷北稻荷町永昌寺内的书院辟为柔道习武的道场,全名为“日本传讲道馆柔道”。从此,永昌寺就成为了日本讲道馆的创业地及世界柔道运动的发源地,嘉纳治五郎也被日本人民誉为柔道之父。讲道馆柔道历经日本明治、大正、昭和三个时代的发展,以其科学的理论和优异的柔道技术,奠定了坚实、广泛的社会基础,不仅成为日本人民普遍热爱的一项体育运动,而且也成为世界人民所喜爱的体育项目。

第二次世界大战以后,欧美等西方一些国家参加柔道运动的人数不断增加,并掀起了一股柔道热潮。在英国、法国等国家柔道爱好者的倡议下,1948年成立了欧洲柔道联盟,1952年国际柔道联盟成立,日本于同年12月10日加入了国际柔道组织。1964年,在日本东京举行的第18届奥运会上,柔道运动被列为奥林匹克运动会正式比赛项目。同时,女子柔道运动经过世界各国妇女的积极努力与争取,1980年11月在美国举办了第1届世界女子柔道锦标赛,1992年巴塞罗那第25届奥林匹克运动会上女子柔道成为正式比赛项目。

柔道场地为 $14\text{m}\times 14\text{m}$ ,比赛区为 $8\text{m}\times 8\text{m}$ ,整个场地用 $1\text{m}\times 2\text{m}$ 的硬度适中的海绵垫铺成。比赛时运动员穿着白色或蓝色柔道服,比赛时间为5分钟。比赛的姿势分为投技(站立)和寝技(跪撑)两部分,以动作的幅度、力度与倒地时背部着地面积判定运动员的分值,最高分值为“一本”,比赛中的任何时段、任何一方获得“一本”都将结束整场比赛。

(二)相扑是最具日本特色的摔跤运动,也是日本人酷爱的一项体育运动,被称为“国技”。公元695年,日本开始有了相扑比赛。公元728年,宫廷中设立了相扑节,有了比赛规则。17世纪开始,兴起了职业相扑,20世纪初以日本的国技姿态广泛开展,1909年日本东京建立一所

专供相扑比赛的国技馆，1941 年更被列入学校体育正式科目。至此，相扑国技地位在日本获得进一步肯定，“职业大相扑”被认为是一种高尚的职业。

当代职业大相扑手必须通过相扑协会举办的训练班，严格训练包括思想修养、饮食、相扑技术、运动医学、生理学及汉诗的学习。职业相扑手必须体型高大魁梧，20 岁之后要求身高 1.75m 以上，体重超过 120kg，有史以来最重的相扑手是来自美国夏威夷的小锦，他的体重达到二百六十三公斤。相扑手按比赛的成绩分为十个等级：序之口、序二段、三段、幕下、十两、前头、小结、开齐、大关、横纲。横纲是相扑手的终身荣誉称号。每年日本举行六次相扑比赛。每次 15 天，三场在日本的东京举行，其余则在大阪、福冈和名古屋。

相扑比赛是在用粘土堆成的 30—60cm 高的台上比赛，比赛区为圆形，直径为 4.55m，比赛区以嵌入土台内的稻草绳为界，并在坚实平整的比赛区表面铺上一层细砂。双方在圈内进行比赛，任一方在圈内除双脚以外任何部分着地或踏出圈外，都将被判定为失败。

(三) 桑搏起源于前苏联，其技术类似摔跤和柔道，有站立姿势的对抗，摔倒后还继续有跪撑姿势的对抗。双方在对抗中不能使用使对手窒息的动作，但可以使用反关节技术，反关节技术不仅允许在上肢中使用，也允许在下肢中使用。

在桑搏比赛中一方使用技术动作把对手从站立姿势下直接摔成背部着地；在使用反关节技术时对手直接认输；双方在比赛中分差达到 12 分这三种情况任何一种出现就可以直接获得比赛的胜利。得分的标准有 1 分、2 分、4 分和绝对优势胜利四种。在桑搏比赛中对参赛者“消极”行为有严厉的判罚，任何一方出现“消极”行为将直接被判罚 1 分。比赛的时间为 6 分钟，分男子组和女子组，10 个参赛体重级别，参赛者在比赛中穿摔跤鞋、摔跤衣、短裤，上衣是由特制的多层棉布制成，分红、蓝两色。1966 年 6 月，在美国召开的国际摔联会议上正式将桑搏列为比赛项目，1973 年在伊朗的德黑兰举办了第 1 届桑搏世界锦标赛。

### 【复习思考题】

1. 简述奥林匹克摔跤运动的起源与发展。
2. 试述摔跤运动的特点及作用。
3. 试述如何划分各种摔跤运动。
4. 我国主要的民族摔跤运动有哪些？
5. 国外主要的民族摔跤运动有哪些？
6. 国际式摔跤有哪几种参赛形式？
7. 男子摔跤运动员的参赛体重级别有哪些？
8. 男子古典式摔跤与男子自由式和女子摔跤在技术动作上有哪些区别？

## 第二章 国际式摔跤基础练习

### 第一节 倒地与自我保护

国际式摔跤运动是身体直接接触的对抗性项目,为了避免教学中发生的运动损伤,教师与学生要始终重视教学的安全性。摔跤练习过程中不同的技术动作需要不同的倒地支撑与自我保护方法,这些倒地支撑与自我保护的教学应放在技术动作学习之前,通过学习使学生养成正确倒地与自我保护的意识,减少运动损伤的发生。

#### 一、倒地

国际式摔跤按照运用摔跤技术可能出现的倒地方向主要分为前倒地、后倒地与侧倒地三种。通过练习使学生掌握正确的倒地动作要领及方法,防止在摔跤练习或日常生活中因身体突然失去重心而倒地受伤。

(一)前倒地的倒地方向向前。自然站立(图2-1),在失去重心前倒的过程中双手略宽于两肩自然屈肘前伸(图2-2),在双手着垫的瞬间,两臂与肩部肌肉进行退让性收缩,用力前推加大落地缓冲力量与速度,屏住呼吸,身体保持紧张,避免内脏器官受到倒地冲力的震荡;同时颈部肌肉保持一定紧张度以保护头部不受到震荡(图2-3)。

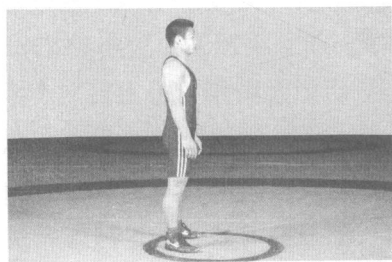


图 2-1

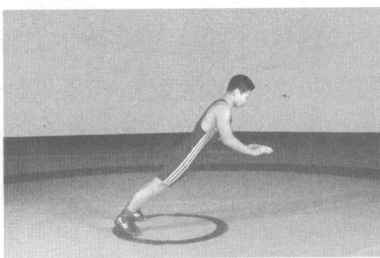


图 2-2

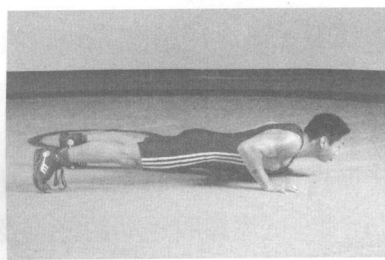


图 2-3

(二)后倒地的倒地方向为向后。自然站立(见图2-1),在失去重心向后倒地时,双手前伸,下蹲且臀部后座,降低倒地高度以减少势能(图2-4),臀部先着摔跤垫,上身再依次着垫(图2-5),双手在臀部着垫的瞬间向身体两侧打开并拍击摔跤垫,同时双腿利用倒地的惯性向头部摆动,缓冲由势能转化的动能,颈部保持一定的紧张度收紧下颌防止后脑着垫(图2-6)。

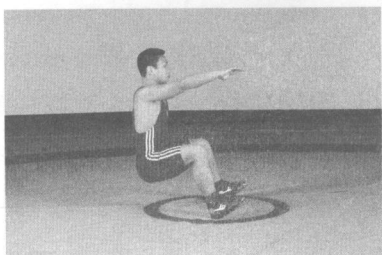


图 2-4

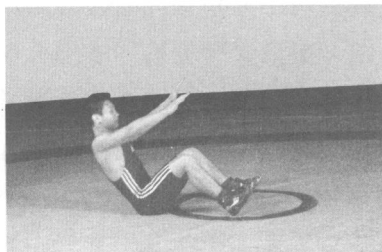


图 2-5



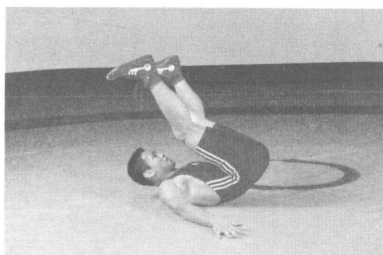


图 2-6

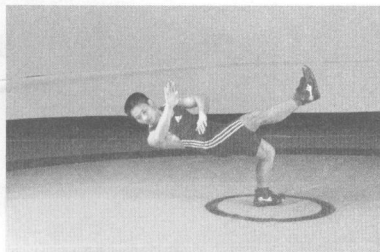


图 2-7

(三)侧倒地的倒地方向为身体的一侧。自然站立(见图2-1),向斜前方踢一侧腿模仿失去一侧重心倒地,身体向一侧倒地方向拧转(图2-7),同时同倒地方向一侧手臂在臀部着地的瞬间拍击垫子(图2-8),双腿持续向倒地一侧摆动(图2-9),使势能转化为动能。

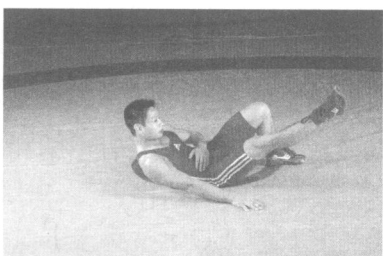


图 2-8

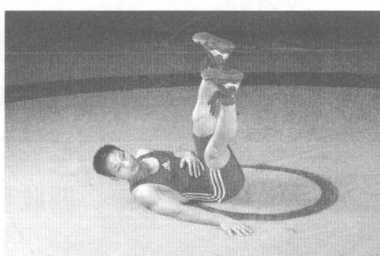


图 2-9

#### (四) 倒地练习的注意事项及练习要求

1. 倒地时必需屏住呼气,防止内脏受到震荡而损伤。
2. 倒地时要收紧下颌,防止头部受到震动,尤其在后倒地过程中防止后脑着垫。
3. 倒地拍击垫子时手臂和身体的角度不能过大或过小,以45度左右为宜;且拍击时与垫子接触的面越大越好。

4. 进行倒地练习时,一般遵循前倒地从跪姿、后倒地从蹲姿的姿势开始练习,以降低高度,减少学生恐怕心理,并有利于及时纠正错误动作,在正确的动力定型形成后,再进行正常站立姿势的倒地练习。

## 二、自我保护

自我保护是指除倒地支撑外,还可以通过肢体的动作来减少外力以避免身体伤害。通常自我保护是利用屏气、身体的滚动、单一关节支撑转变为多关节支撑、小关节支撑转为大关节支撑、退让等方式来减少外力。

## 三、倒地与自我保护的作用

### (一) 减少疼痛

不正确的倒地与自我保护,会因为落地面积与缓冲力量小、关节支撑少等原因造成不同程度的疼感,使学生对国际式摔跤运动产生恐怕心理。因此在倒地与自我保护中尽量以手、脚或关节正确的支撑以及手臂对摔跤垫的拍击来加大缓冲的力量,以减少疼感;并且通过身体滚动加大缓冲面积;倒地或自我保护中缓冲的力度或缓冲面积越大,倒地时内脏器官所受到的冲击力就越小,产生的疼感就越少。

### (二) 保护头颈

摔跤中的许多技术动作都要通过头部与颈部来完成,而头颈部位包括了颈椎与脑部两个重要的身体部位,因此在各种倒地和自我保护中要特别注意对头颈部位的保护。在后倒地中要注意收紧下颌,防止后脑着地;在从上往下落地时,要低头、团身,避免对颈椎造成损伤。

### (三) 避免内脏器官受损

倒地的冲力、外力的冲撞与挤压都会导致对人体内脏器官造成损伤。通过正确的倒地与自我保护能有效的减少对身体的作用力,起到保护内脏器官的作用。

## 第二节 把位的抓握与解脱

### 一、把位的抓握

国际式摔跤技术动作的使用是通过抓握把位来实现的,因此获得有利的把位是成功使用技术动作的前提。把位是指一方通过抓握对方的肢体或关节以达到使用技术动作或控制对手的目的。古典式摔跤中的把位可分上肢、头颈、腰腹,自由式摔跤和女子摔跤还有单腿和双腿的把位,只要在规则允许下,躯干、四肢和头颈都可以作为把位来使用技术动作。

#### (一) 上肢把位

国际式摔跤中较常见的上肢把握把位主要以腕关节、肘关节、上臂为主,分有抓握腕关节的单手抓握(图 2-10)、双手抓握(图 2-11),控制对方上臂为把位的抓握(图 2-12),控制对方一侧手臂的外拿臂把位(图 2-13),双方互相控制的上肢把位(图 2-14),跪撑中控制一侧手臂的把位(图 2-15)等。

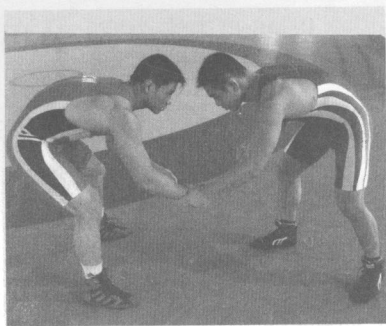


图 2-10

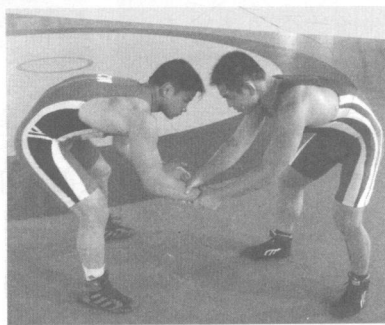


图 2-11

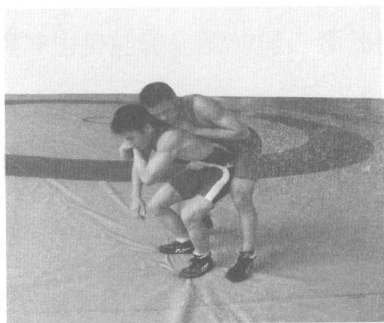


图 2-12

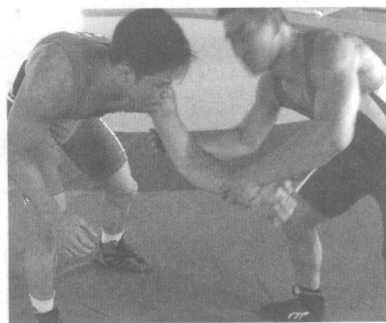


图 2-13