

大众体育技巧丛书

柔道技巧

钟小燕 编著

ROUDAO

中国社会科学出版社

柔道技巧

钟小燕 编著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

柔道技巧/钟小燕编著. —北京: 中国出版社, 2007. 10

(大众体育技巧丛书. 重竞技运动)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1838 - 5

I. 柔... II. 钟... III. 柔道—运动技术

IV. G886. 419

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 156822 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 柔道技巧

编 著 者: 钟小燕

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6.375

字 数: 144 千字

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编：杨 桦

主 编：陶志翔

成 员：（排名不分先后）

唐 亮 刘 涛 朱天明

朱寒笑 郭秋敏 陈 禹

赵 睿 罗 文 钟小燕

高 敏 高海霞 杨 麟

尚迎秋 谢青青 张小娥

宋 洁 张 斌 易星辛

张 哲



目 录

知识篇

- 1 柔道概述 (3)
 - 1.1 柔道的定义 (3)
 - 1.2 柔道的精神 (3)
 - 1.3 柔道的历史 (4)
 - 1.4 我国柔道运动的起步与发展 (10)
- 2 柔道的基本知识 (19)
 - 2.1 柔道的礼节 (19)
 - 2.2 柔道服 (23)
 - 2.3 柔道的基本站立姿势 (25)
 - 2.4 柔道的基本步法 (27)
 - 2.5 柔道的倒地法 (29)

技能篇

- 3 柔道技术 (37)
 - 3.1 投技 (37)
 - 3.2 寝技 (75)
 - 3.3 连络技 (90)



4	柔道战术	(155)
4.1	柔道战术训练	(155)
4.2	进攻战术	(157)
4.3	防守战术	(161)
4.4	柔道运动员的身体素质训练	(163)
5	柔道运动训练理论与方法	(187)
5.1	柔道训练理论概述	(187)
5.2	柔道运动员的技术训练	(190)
5.3	柔道运动员的心理训练	(194)

知 识 篇



柔道概论 1.1

1 柔道概述

1.1 柔道的定义

柔道是一种两人徒手较量的竞技运动，是一种能最有效地使用身心力量获得最大效用的日本武道。柔道攻击防守的对练和以柔克刚、刚柔相济的技术特点，可使身体的敏捷性、灵活性、力量性和精神品质都得到锻炼与发展。

1.2 柔道的精神

柔道的“柔”字是指柔术，而“道”字是指礼仪。因此，柔道精神从狭义而言，就是礼的精神。从广义而言，可以从更多方面去探索、体会与运用柔道精神的涵义。因此，因人的体会不同对柔道精神有不同的定义。柔道的英文名为 judo，单词第一部分 ju 代表退让，第二部分 do 代表原则或方法。柔道经常被误解成柔和的行事方式。亲自去柔道场或柔道馆走上一趟，会让大多数人相信柔道确实包含着很多内涵和价值，但它绝不是一种柔和运动。1937 年，嘉纳治五郎在为西方读者出版的书中讲述柔道的精神乃是“以退为进，是为赢得最终胜利而首先作出让步”。



1.3 柔道的历史

1.3.1 柔术

关于柔术的起源,有各种各样的说法。一种说法是:柔道源于日本古代柔术或体术等。日本从平安时代末年起,经历了长时间的军阀混战时期,武士们为了适应战争的需要,逐步研究出一套徒手格斗的武艺,即柔术。另一种说法是:柔术起源于我国唐朝拳术,是徒手形式的柔法、和法、体术、捕手、小具足、拳法等踢、打、摔、拿竞技格斗术的总称。到了明朝末年,曾在少林寺学过武术的明末进士陈元赞(1587~1671年)于17世纪上半叶东渡日本,在江户城南国正寺(现日本东京都)传授中国武术,使柔术在日本广泛开展起来。从此,流派也日益繁多。据日本历史记载,天文元年(1532年)已有了竹内久盛创始的竹内流派柔术;1590年左右兴起了荒木流派;到了德川时代,梦想流派、制刚流派、关口新派、天神真杨流派、起倒流派、杨心流派、极心流派以及涩川流派等众多流派兴起,办起了各自的道馆,为在武士阶层中普及柔术起了很大作用。

1.3.2 讲道馆柔道的创建

柔道创始者嘉纳治五郎于日本万延元年(1860年)出生于日本兵库县御影町(现名神户市东滩区),少年时代的他由于长得较为瘦小,身体孱弱,在上学期间经常受到同学们的欺侮,但他个性倔强,为了不甘凌辱而能自卫和防御,并从强健身体的愿望出发,便立志要学习柔术。1877年(明治十年),嘉纳治五郎进入日本东京大学后,经八木贞之助的介绍到天神真杨流派的第二代流祖福田八之助的门下学习柔术。1879年



(明治十二年)福田八之助病故后,他便在同流派的第三代流祖矶正智处学习柔术。矶正智病故后,他经本山正久的推荐转到起倒流派第三代流祖饭久保恒年的门下学习柔术。1881年(明治十四年),他于东京大学文学部(政治学、理财学)毕业后,致力于对柔术的改革。在改革创新的过程中,他不囿于派别门户之见,博采众家柔术之长,主要把天神真杨流派的当身技(拳打、脚踢、掌砍、打穴)和起倒流派的投技(手技、腰技、足技、舍身技)融为一体,并结合中国拳术的跌扑和擒拿等技术特点,创建了寝技技术(抱压技、反关节技、绞技)。在他积极地创建讲道馆的过程当中,考虑到经过明治维新之后,西方文化已风靡日本,柔术因落后于时代而走上了衰亡的道路,因此,他决心创建既具有日本民族传统特点,又能教育培养人们高尚品德的体育项目,还要区别遗留在社会上被人们歧视和唾弃的柔术,便采用了日本柔术流派中直信流曾用过的稀罕名称“柔道”。1882年(明治十五年),他终于完成了对旧有柔术的改革,在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”(简称讲道馆)。当时讲道馆仅有12块榻榻米(日本一种草席,每块长约1.82米,宽0.91米),学员仅有9名。从此,永昌寺也就成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。

1.3.3 讲道馆柔道的发展

在讲道馆诞生之际,日本社会已恢复安定。日本警视厅由于职业上的需要,对日本武道中的各种技术,如剑道、柔术等也极为重视,这便给当时处于萌芽状态的新生讲道馆创造了发展柔道运动的极好机会。但是,由于嘉纳治五郎在创建讲道馆后的多次讲话中谈到,他之所以把“柔术”易名为“柔道”,其目的在于追求更高的目标,精辟地提出了“精力善用,自



他共荣”的论述。他认为“柔道”与“柔术”的区别在于，“柔术”重技击，争胜负，易于伤人，而“柔道”是以锻炼身体、参加比赛与修身养性为宗旨，其中尤为重要是修身养性。他还强调说，柔道不是单纯地讲“术”，而主要是“道”。其目的不仅是停留在争胜负的问题上，而是强调以比赛胜负、强健身体、修身养性为目的。这就是他为什么把“术”更新为“道”的真正含义。嘉纳治五郎把“柔术”易名为符合新历史时期柔道的论述，却遭到了维护旧传统观念的各柔术流派的反感和非议，甚至有的流派认为他的这种做法是欺师灭祖。因此，在嘉纳治五郎改革柔术、发展柔道前进的道路上，出现了很大的阻力，尤其是聚集在户冢彦助流派门下的各流派的柔术豪强，不服之人较多，他们虽对嘉纳治五郎创建“讲道馆柔道”的理论略表信服，但却对“讲道馆柔道”技术的实用价值表示极大怀疑，这样便形成了“讲道馆”与户冢“柔术”流派之间互不服气的对立情绪，并且日益加深，户冢门下的一些“柔术”高手还时常到“讲道馆”门前挑衅闹事，欲与“讲道馆”的高手比高低，决胜负。后来，在日本警视厅总监三岛通庸的倡议下，经过“讲道馆”与户冢“柔术”两大门派的协商达成协议后，定于1885年（明治十八年），“讲道馆柔道”与户冢“柔术”双方公开进行大比武，各选派15名选手进行对抗比赛。这对新生的讲道馆来说，无疑是一场关系能否继续生存，也是关系到柔道运动生死存亡的一场比赛。结果，“讲道馆”以13:2的绝对优势战胜了户冢“柔术”派，从此统一了日本柔术界。嘉纳治五郎创建的“讲道馆柔道”也因此而获得新的声誉。

讲道馆柔道历经日本明治、大正、昭和三个时代的发展，在克服多种困难与压力的情况下，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。

1.3.4 柔道运动走向世界

嘉纳治五郎创建讲道馆柔道以后，在日本普及很快，欧美等西方国家的爱好者也闻名前往讲道馆学习，艺成回国后，便极力推广并传授柔道技术。嘉纳治五郎也在为使柔道走向世界而积极努力，他经常出国宣传并普及柔道，并且让他的学生远涉重洋到世界各地传播柔道技术，以及宣传柔道精神。1928年，身为奥林匹克委员会委员的嘉纳治五郎，第一次率领日本体育代表团参加在荷兰阿姆斯特丹举办的第9届奥运会比赛。返回日本时，就曾经发表过“希望柔道能列入奥运会比赛项目”的讲话。1933年，他在英国伦敦又一次提出：“唯柔道精神，才最符合以世界和平为理想的国际比赛精神。”经过嘉纳治五郎多年的努力，以及致力于对柔道精神的宣传，促使柔道在欧美等西方国家得到迅速开展。

第二次世界大战爆发后，日本讲道馆柔道也带上了战争色彩，许多从事柔道的运动者充当了侵华战争的工具。1945年8月，日本宣布无条件投降后，柔道运动在日本一度被禁止，作为柔道运动的权力组织——武德会也被迫解散，学校及社会柔道活动被禁止。1948年，日本恢复了全国最大规模的柔道比赛——全日本柔道锦标赛及全日本警视厅柔道比赛。1949年，由讲道馆倡议组建了全日本柔道联盟。1950年，人们期待的学校柔道运动也被批准恢复，全日本学生柔道联盟也开始成立。因此，在日本再一次掀起了柔道运动的高潮，而且较之前更为活跃。第二次世界大战后，欧美等西方一些国家参加柔道运动的人数在不断增加，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，于1948年成立了欧洲柔道联盟。国际柔道联盟也于1952年成立，日本也于同年12月10



日加入了国际柔联组织。当时的讲道馆馆长、全日本柔道联盟会长嘉纳履正（嘉纳治五郎先生的次子）任国际柔道联盟的第一任主席。1956年5月3日，在柔道的发源地日本东京，举行了第一届世界柔道锦标赛，有21个国家参加，成为当时的国际竞赛项目之一，也是参加人数较多和竞赛组织较健全的竞赛项目之一。从此，具有日本民族特色的柔道，已成为一个国际性的体育项目。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的正式比赛项目。在柔道运动走上国际体坛后，国际柔道联盟章程上的第一条就明文规定：“国际柔道联盟确认柔道系嘉纳治五郎开创。”在男子柔道日益走向热门化的同时，女子柔道运动也潜藏着走向世界体坛的趋势。

1.3.5 柔道在世界开展的情况

自从柔道在日本普及后，一些外国人在日本学习柔道，回国后传授技术，积极推广。再者，由于嘉纳治五郎先生（奥林匹克委员会委员）从大正时代（1912年~1926年）起，经常出国访问。他的学生也远涉重洋到各国教学，经过多年的努力，使柔道在国际上得到迅速开展。第二次世界大战后，欧洲各国参加柔道运动的人数不断增加，掀起了柔道热，许多国家成立了柔道联盟。在英国、法国的柔道爱好者的倡议下，欧洲成立了有20个国家参加的柔道联盟，每年都举行一次比赛。

1951年7月，由英国、法国、德国、比利时、意大利、澳大利亚、荷兰、加拿大、卢森堡、瑞士、古巴、日本12个国家发起成立了国际柔道联盟（International Judo Federation）。当时的讲道馆馆长、全日本柔道联盟会长嘉纳履正先生（嘉纳治五郎之子）任第一任主席。从此，具有日本民族特色的柔道，名副其实地成为国际性的体育项目。1956年5月，在柔道的发源地日本举行了第一届世界柔道比赛。以后，每隔



一年举行一次比赛，成为国际比赛中的参加成员较多、竞赛组织较健全的项目。1964 年在日本东京举行的第 18 届奥运会上，柔道被列为奥林匹克运动会的正式比赛项目，国际柔道联盟现已发展成为拥有 110 多个会员的国际体育组织。

国际柔道联盟总部设在当时的秘书长所在地（现在东京）。国际柔道联盟正式用语为法语和英语，德语和日语为补充用语。1965 年通过了国际柔道联合会第一部章程。国际柔道联合会是筹备奥运会柔道比赛的主要咨询者和监督者，其任务为：①支持和改善各会员之间的友好交往；②举办世界锦标赛（尽可能每两年一届）和奥运会比赛；③在全世界普及柔道运动；④发展和改进柔道技术；⑤编写柔道技术细则。国际柔道联合会每逢单年举行世界锦标赛（成年），在双年举行世界青年锦标赛。

国际柔道联合会管辖的正式比赛有：①世界柔道锦标赛；②奥运会柔道比赛；③欧洲柔道比赛。1956 年在东京举行了第一届世界柔道锦标赛，1964 年第 18 届奥运会上柔道比赛被列为正式比赛项目，1980 年举行了第一届世界女子柔道比赛。柔道由日本推向世界，发源地的痕迹根深蒂固，比赛时裁判都是用日语判罚。

1.3.6 世界女子柔道运动的兴起

女子柔道运动，最早也始于日本。嘉纳治五郎自 1882 年创建日本讲道馆柔道以后，于 1893 年便开始传授女子柔道，但当时只限于进行一般训练而不组织比赛，直到 1926 年嘉纳治五郎 67 岁时才在讲道馆正式开设了女子柔道部。但是，由于他极力主张女子学习柔道主要是修养身心、锻炼身体、自卫防身，无须像男子那样“争赢斗胜”，所以在他这种封建思想戒律的禁锢下，直至他病逝前，女子柔道运动一直未能列为日本国内正式的体育竞赛项目。



1948 年在英国、法国等国家柔道爱好者的倡议下，成立了欧洲柔道联合会，并决定每年组织一次欧洲柔道锦标赛，同时积极地宣传推广女子柔道运动。经过多年的努力，妇女参加柔道运动的人数与日俱增，而且要求举办欧洲女子柔道比赛的积极性很高，1970 年欧洲柔道联合会便举办了欧洲女子柔道锦标赛。由于西欧等国女子柔道运动的广泛开展与兴起，促进了国际间的交流与了解，也进一步推动了世界各国女子柔道的开展。因此，积极要求国际柔联举办世界女子柔道比赛的呼声也越来越强烈。1972 年，国际柔道联合会正式表示：“五大洲中，已有三大洲举办女子柔道锦标赛，如果结果理想，便可举办世界柔道锦标赛。”

经过世界各国妇女的积极努力和争取，国际柔道联合会于 1979 年 12 月在东京开会决定：1980 年 11 月 29 日、30 日在美国举办第一届世界女子柔道锦标赛，并宣布以后每两年举办一次。1983 年 10 月 16 日，国际柔道联合会在莫斯科召开的会议上宣布，国际奥委会已原则上同意，女子柔道将在 1988 年被列为第 24 届奥运会（汉城）的表演比赛项目。时隔不久，国际奥委会通过决议，在 1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会上把女子柔道列为奥运会正式比赛项目。

1.4 我国柔道运动的起步与发展

1.4.1 旧中国时期的柔道概况

在我国近代体育史上，除了吸收欧美传入的体育项目外，还成立了第一个以拳术为主体的“精武体育会”。它的前身是以霍元甲为首于 1909 年在上海创办的“精武体育学校”。“精武体育会”对于入会的会员要求极为严格，在体、智、德三方面都具备的条件下方被吸收。这些严格规定，受到了当时社



会群众和上层人物的重视和关注。1919年10月20日，孙中山先生为陈铁笙编著的《精武本纪》写了“序”，充分肯定了“精武体育会”自创办以来所取得的成绩，并誉之为“体魄修养术专门研究文学会”，对“强种保国有莫大之关系”。孙中山先生还为该书题写了“尚武精神”四字，精辟地概括了“精武体育会”的办会宗旨。

日本侵占上海以后，精武会便被日本强占，成了日本武德会在上海的分会，由日本人纳嘉鲁（音译）把持。另外，还有一些日本挂牌的柔道教师。周士彬（上海体育学院教授）年轻时曾在武德会练习过柔道，当时他的出发点就是想用中国摔跤的技术与日本柔道比个高低，其结果是，在站立摔的技术上，日本柔道是无法对付中国跤术的，但是进入寝技时柔道技术就明显地占有优势。抗日战争胜利后，精武体育会又重新活跃起来，同时又新增设了柔道训练班。1946年6月精武体育会总干事黄维庆先生聘请了周士彬先生担任干事，负责摔跤、柔道、拳击、举重、体操等训练班的工作，并兼任摔跤、柔道的教练员工作。因此，精武体育会的柔道班也曾涌现出一批柔道运动的积极爱好者，如林永杰、管福祥、周泰炜、梁敏滔、唐千根、王炳林、华寿江、曹彧等。当时除了“精武体育会”这个民间体育组织外，还有由官方兴办的“中央武术馆”。1926年改名为“中央国术馆”。1930年“中央国术馆”为考察日本的剑道和柔道，曾以国术馆编审处处长唐豪为团长，率团员杨松山、杨法武（擅长散手、技击、摔跤）、朱国福等一行8人赴日本东京神田区神保町前田道场考察学习。

1.4.2 我国柔道运动的起步

新中国成立初期，柔道运动尚未正式开展，只有上海中华基督教青年会第二分会和精武体育会的柔道爱好者有此活动。1950年由日本侨民麻生泰范主办的上海柔道馆开始招收学生、