



北京高等教育精品教材

BEIJING GAODENG JIAOYU JINGPIN JIAOCAI



体育院校专业教材

中国式摔跤教程

苏学良 主编

ZHONGGUOSHI
SHUAIJIAO
JIAOCHENG

人民体育出版社



北京市高等教育精品教材建设立项项目

中国式摔跤教程

主编 苏学良

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国式摔跤教程/苏学良主编. -北京:人民体育出版社, 2004 北京市高等教育精品教材 (2008.6.重印)
ISBN 978-7-5009-2544-6

I. 中… II. 苏… III. 中国式摔跤-高等学校-教材
IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042853 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 21.75 印张 361 千字
2004 年 11 月第 1 版 2008 年 6 月第 2 次印刷
印数: 5,101—7,100 册

*

ISBN 978-7-5009-2544-6
定价: 30.00 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)

编委名单

主 编：

苏学良

副主编：

茹 凯 苏洪涛

编 委：（以姓氏笔画为序）

王利生 朱建亮

吴金鹏 欧 曼

邱慧君 徐德政

董雅臣

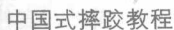


前 言

中国跤术源远流长,是中国传统体育中不可分割的重要部分。也是中华民族传统文化的重要体现形式之一。它具有强身健体、防身自卫、竞技比赛、表演娱乐、技艺交流、增进友谊、陶冶情操等多种功能,深受广大人民群众喜爱,有着深厚的群众基础,在历代人们的文化生活中发挥了不可磨灭的作用。经过历代不断的总结、提炼和发展、创新,逐渐形成了目前中国摔跤多样性与统一性同步发展的格局模式。多样性表现为很多地区、很多民族的人民都有自己特有的摔跤形式,并按自己的模式自然发展;统一性则是指它们在不断的交流融合中产生了精华凝结——中国式摔跤。中国式摔跤还是中国传统摔跤现代化的产物,同其他传统项目相比,其与现代竞技体育发展的方向更契合,在群众体育和竞技体育等方面都有深厚的发展潜力。

由于种种原因,中国式摔跤的发展曾一度出现了停滞。但随着我国改革开放进程的不断深入和社会主义市场经济的不断繁荣,中国式摔跤的发展迎来了前所未有的良好机遇,并呈现出前所未有的新势头。但是客观地说,目前中国式摔跤的发展也有不容乐观的一面,就是在理论研究与人才培养方面还存在着严重不足,十分不利于它的健康持续发展。本教材就是在这样的历史条件下,由首都体育学院组织编写的。本教材在继承前几部有关中国式摔跤教材(尤其是傅永军、满宝珍合著的《中国跤术》)的基础上,对一些传统的技术进行了补充,并根据教学过程的需求以及教学实践的经验对中国式摔跤的技术体系进行了重新分类与排列,增加了一些现代体育教学及训练的相关内容,对教学内容进行了丰富。另外,在文化理论方面,本教材对中国式摔跤进行了总结和概括,是一项有益的尝试,也是本教材的一个特色。

由于中国式摔跤产生于北京,形成于清代,其动作名称和手法上还保留有满语和北京地方语的痕迹,因此在读音和用字上并不一致,例如,大、小得和勒,是满语,改用跪腿摔虽然易于理解,但又不能准确表述动作结构和



学然后知不足，在教材的编写过程中，我们深深感到传统体育的研究与发展任务十分艰巨，需要广大的同行及多学科的同仁共同参与。由于水平有限，教材中难免存在着一些不足之处，希望读者和有关专家批评指正。



目 录

1 / 第一章 中国式摔跤概论

2 / 第一节 中国摔跤运动发展简史

12 / 第二节 中国式摔跤运动的竞赛规则与技术特点

14 / 第三节 中国式摔跤与中国传统文化

17 / 第四节 学习和推广中国式摔跤的意义

19 / 第五节 怎样学好中国式摔跤

22 / 第二章 中国式摔跤的教学理论与方法

22 / 第一节 教学原则在中国式摔跤教学中的运用

27 / 第二节 中国式摔跤技术教学的基本阶段

29 / 第三节 中国式摔跤技术的教学方法

32 / 第四节 中国式摔跤技术教学中错误动作的纠正方法

36 / 第三章 中国式摔跤的生物力学基础

36 / 第一节 稳度的力学基础

39 / 第二节 绞力的力学特性概述

44 / 第四章 中国式摔跤的基本功

44 / 第一节 倒地功

46 / 第二节 腰、腿功

49 / 第三节 专项基本功



61/第五章 中国式摔跤基本功的器械训练

61/第一节 短器械

68/第二节 长器械

73/第六章 中国式摔跤的基本手法与步法

73/第一节 把位

76/第二节 手法

82/第三节 跤架

85/第四节 步法

88/第七章 中国式摔跤的跤绊

88/第一节 过背摔跤绊

111/第二节 转体跤绊

151/第三节 正面跤绊

176/第八章 中国式摔跤的踢与手技

176/第一节 踢

199/第二节 手技

228/第九章 中国式摔跤的战术及其训练

228/第一节 中国式摔跤的战术能力及训练

234/第二节 中国式摔跤战术制定的依据和常用战术

240/第十章 中国式摔跤运动的选材与训练

240/第一节 中国式摔跤运动的选材

253/第二节 中国式摔跤运动训练的内容

257/第三节 中国式摔跤运动训练的方法、原理及应用

286/第十一章 中国式摔跤运动损伤、预防与急救处理

286/第一节 中国式摔跤运动损伤的概述

287/第二节 中国式摔跤运动损伤的原因及预防



293/第三节	中国式摔跤运动损伤的急救处理
302/第四节	中国式摔跤运动常见损伤的诊断与治疗
313/附录 1	跤坛专业用语
319/附录 2	中国式摔跤运动竞赛规则
335/参考文献	



第一章 中国式摔跤概论

摔跤 (Wrestling), 作为人类史上最为古老的运动形式之一, 在世界各地都有着广泛的群众基础, 深受人们的喜爱。摔, 是指人的身体失去平衡而倒下的动作; 跤, 是指人的脚底被绊而跌倒的动作。简单地讲, 摔跤就是指两人在对抗中, 设法破坏对方身体平衡, 使对方摔倒为目的的运动。

但是, 在世界各地, 由于各民族受不同的生产生活方式和风俗习惯等历史文化的影响, 同是摔跤, 在技术形式、比赛规则和运动风格上都有明显不同, 从而形成了多种形式和风格的摔跤运动。例如, 源于古希腊的古典式摔跤、俄罗斯的“桑勃”、我国蒙古族的“搏克”、满族的“布库”(撩脚)等, 在古印度、古希腊、古罗马、古埃及和古巴比伦, 也都有其曾盛极一时的摔跤运动。就是同一地域, 由于历史文化的衍变, 摔跤形式及风格也在不断的变化。中国历史上摔跤运动的不同称谓——角抵、角力、相扑、手搏, 实际上就反映了其内涵及形式的不同特点。据统计, 目前在世界各地各民族中开展的摔跤运动有三十多种, 其中最具影响又独具风格的有六大跤种, 即源于西方的古典式摔跤、自由式摔跤, 日本的相扑、柔道, 俄罗斯的桑勃式摔跤和中国的中国式摔跤。

中国式摔跤不同于“中国摔跤”, 中国摔跤是一个地域概念, 可以泛指我国地域内各个地区、各个民族开展的所有摔跤活动。而中国式摔跤是一个摔跤技术与规则体系的概念。中国式摔跤是 20 世纪 50 年代, 我国体育工作者以中国几千年摔跤运动实践为背景, 参照现代体育竞赛规则, 以京津两地的摔跤技术为基础, 综合了多个民族的摔法而定型的一项现代竞技运动项目, 冠名“中国式摔跤”以区别国际上其他种类的摔跤。它是历史上中国摔跤运动整合、升华与规范化的产物。其技术特点简称“一倒一立”, 即两名运动员在对抗中, 通过使用技法使对方身体三点着地, 而自己则保持站立状态。倒地后即不再对抗, 即没有像柔道的“寝技”, 故又称“站立跤”(详见



第二节 中国式摔跤的技术特点)。

第一节 中国摔跤运动发展简史

中国式摔跤是中国历史上各民族摔跤运动发生、发展最后整合、升华、规范与现代化的产物。研究中国摔跤运动发展的历史,有助于我们了解中国式摔跤形成的历史背景,并完整地理解中国式摔跤的民族特色和文化内涵。“只有民族的,才是世界的”,我们应当从历史中寻根溯源,理清脉络,为继承和发展民族优秀的摔跤文化奠定基础。

一、先秦——中国摔跤运动的萌芽与形成

恩格斯曾经说过这样一句话:“需要是发明之母。”摔跤也是顺应远古时期原始人类的生产劳动和生活需要而产生的。首先,原始人为了生存,在狩猎中,人与人或部落与部落之间的冲突中,利用徒手搏斗的形式,以求得食物或自卫,使原始人类逐渐地掌握了许多徒手的格斗技能。这些原始形态的攻防技能虽然是一些低级的本能的方法,还没有脱离生产技能的范畴,但却是摔跤技术的重要起源,经一些有思想的原始人有意识地进行总结、练习和传授,并自觉地用于身体和技能训练,这就成为摔跤运动的萌芽。

另外,原始人无意识地追扑嬉戏活动以及同类间求偶竞争也是摔跤活动的来源之一。因为在原始社会中男子为了显示勇力或取悦于心慕的女性配偶,最简单又最方便的方式就是徒手摔跤。这也是摔跤活动的重要起源。

再次,古代原始战争中,除了使用棍、棒、刀、枪、斧、箭等兵器外,重力量和勇气的徒手搏斗仍占重要的地位。据《史记·五帝本纪》载:“轩辕氏初立,有蚩尤氏兄弟七十二人,铜头铁臂,……轩辕氏诛之于涿鹿之野。”铜头铁臂是指头戴着有角的面具、护具,使用顶及摔法制胜,因此,摔跤在中国曾被称作“角抵”,相传起源于蚩尤氏。这种徒手搏斗的技术,渐渐发展成为民间角抵戏,在冀州一带,称为蚩尤戏,人们三三两两、头带牛角以相抵。

从夏、商、周至春秋战国时期,中国处于奴隶社会并向封建社会转型期,战争频繁。由于战争的需要,摔跤成为一项重要的军事训练科目。据



《礼记·月令》记载：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射、御、角力。”角力，即摔跤，说明当时的摔跤是以力量性对抗为主。《管子》中有：“春秋角试，以徕精才。”角试就是以角力的形式来选拔武将人才。

民间角抵戏与军事角力活动的常规化，标志着我国古老的摔跤活动的初步形成。当时，摔跤已成为人们锻炼身体和娱乐的工具，是人们喜闻乐见的体育活动和节日庆典活动之一。

《庄子·人间世》载：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”是一种当时对摔跤理论的概括。

二、秦汉至南北朝——中国摔跤活动的发展

角抵（角力）在春秋以前，属于奴隶主贵族用于训练军队的项目。《史记集解》引应劭语：“战国之时，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸示，而秦更名曰角抵。角者，角技也；抵者，相抵触也。”从秦以后，中国成为统一的封建制国家，正式将前朝历代的角力定名为“角抵”，取消了用于祭祀的那些烦琐的礼仪制度，单纯用来戏乐和比赛。这就是“讲武之礼，罢为角抵”。在宫廷中，发展成为综合的文体表演项目——角抵戏，摔跤只是其中的一种。

因秦销毁兵器，民间持兵练武受到限制，角抵得到更进一步的发展。当时在民间广泛流传的可能是类似日本“大相扑”的“角抵”。1975年，湖北江陵凤凰山秦墓出土的一个大瓦（图1-1），其上部弧形背面的角抵彩画，可作佐证。

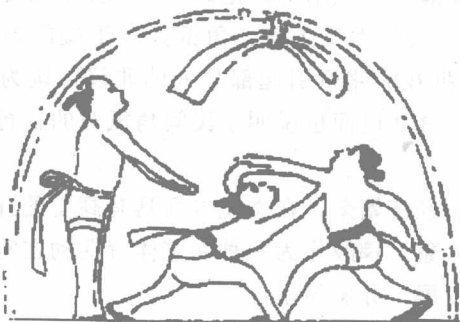


图1-1 秦代角抵（漆画）



两汉经济、文化繁荣，中外交流频繁，角抵戏内容更加丰富多彩，形成了综合性的文体大会演，称“角抵奇戏”或“角抵百戏”，规模宏大，盛况空前。每年春、夏两季在京城举办大规模的角抵戏活动，三百里内的老百姓都赶来观看，热闹非常。

虽然由于武器的不断改良和军事技术的进步，摔跤在军事训练中的地位降低，但角抵仍是军队中兵卒必修的科目之一。《汉书·艺文志》“兵技巧”类中，记有《手搏》6篇，可能是对当时手搏经验的总结，可惜今已亡佚。

两晋南北朝是一个社会动荡和民族文化融合的时期。居于我国北方的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族由于气候的变冷而纷纷南侵。受这些北方游牧少数民族的影响，角力（又称“相扑”“拍张”）作为一种单独的体育活动在社会上广泛流行，而且各地有各地的特点，相互间也经常进行比赛交流。史籍有两晋庾东扑杀“西城健胡”和北齐时“宠胡”何猥萨“扑杀”王绰的记载，说明当时角力与西域少数民族有交流，而且可以杀死对手。这个时期，摔跤的地位低下（非治国安邦之术的“下技”），但仍纳在百戏之中。

总之，由军事训练逐渐向竞技活动和娱乐活动转变和发展是这一时期摔跤活动的特点。此后，角抵艺伎和竞技也分道而进，艺伎以宫廷为主，竞技多在军队和民间演练。这一时期，宫廷角抵艺伎中还萌生了女子角抵，供统治阶层嬉戏消遣。

三、隋唐至宋——中国摔跤活动的繁荣

隋朝初年，国家的统一为角抵活动的复苏提供了条件，在宫廷、民间的节日活动中都有所发展。据《隋书》记载：“郡邑百姓自正月十五日起角抵戏。”另外还记载：“大业六年丁丑，角抵大戏于端门街，天下奇技异能毕集，经月而罢。”角抵戏的盛行引起部分人的非议，认为败坏风俗、耗费财力，建议颁布禁令。这从反面也说明了民间角抵戏的盛行，其规模 and 花费都很大。

唐代国力强盛，经济繁荣，在文化方面具有高度的开放性，表现出兼容并包、雍荣大度的气象。摔跤作为一种文艺体育活动在宫廷、民间以及军事训练各方面均广泛开展，异彩纷呈。

唐代，角抵是宫廷观赏和娱乐的主要节目之一。唐代许多皇帝，如穆宗、敬宗、宪宗、玄宗等都嗜于此道。为此，宫中还设有专为皇帝娱乐服务



的“御用”摔跤队——“相扑朋”。军队训练中也多用角抵，左右神策军（禁卫军）中即多善角抵者，皇帝也常赴神策军观看角抵。民间摔跤亦十分盛行，有所谓“瓦市相扑者”，常于节日时集市庙会上进行卖艺表演活动。宋代出版的《角力记》是我国最早的体育（摔跤）史论著，有许多唐和五代的摔跤史料，记载唐时摔跤活动说：“观者如堵，巷无居人，从正月上元至五月方罢。”可见当时活动的盛况。

隋唐五代，涌现出许多角抵名手。《续高僧传》载：隋文帝时，有番人善相扑，无人能胜。文帝后诏来法通和尚与之角力，“西番人大败”。五代时后唐庄宗李存勖就善于摔跤，声称谁能赢他，可以赏州刺史官衔。

唐代始行武举制，对摔跤的发展也起了促进作用。当时摔跤的称谓除“角抵”“相扑”外，又有“手搏”之称。唐代摔跤形制如何，其说不一。但敦煌藏经洞里，藏有唐代壁画相扑图（图1-2），图中人物赤身裸背，光腿腆足，形象十分生动，与如今的日本“大相扑”酷似。据说日本“大相扑”即是从唐代传去的。

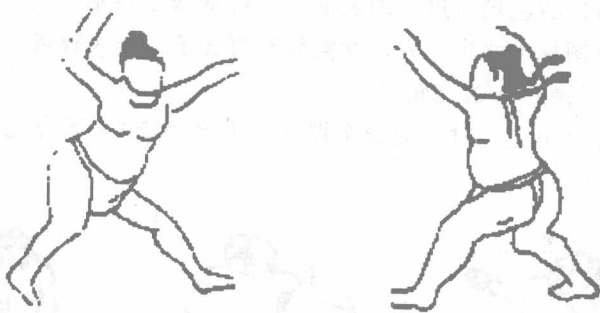


图1-2 唐代壁画相扑图（敦煌藏经洞存）

从唐代开始，拳击运动逐渐兴起，现在日本人仍叫拳术为“唐手”。和摔跤相比，它的规模还很小。但拳术的兴起和发展标志着古老的摔跤运动中击和摔两类技术的分离，摔跤逐渐向以摔为主的方向发展。据记载，唐末至五代，角抵除了讲究膂力之外，也开始注意“以轻捷相高”，有师承家传，很多地区还形成传统习俗，这对后世角抵与拳术的发展都有一定影响。

宋代摔跤称“争跤”或“相扑”，在隋唐五代的基础上继续发展。宫廷军队中设有专门的组织对摔跤手的训练进行管理，并有一套对相扑手进



行甄别、考试、选拔、晋升、赏赐等的严格制度。军中有军头司（又叫内等子）管辖职业“相扑手”；由“左右军”中选拔相扑手 120 名，供朝廷大会、圣节、御宴时为皇帝“当殿相扑”助兴。而平时相扑手则做宫廷护卫。

宋代以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，摔跤的赛事形式不断丰富，赛制也愈加多样化。北宋城市瓦肆，已有“小儿相扑”和“女子相扑”，有人因此而出名。南宋市镇角抵更发达，出现了“角抵社”“相扑社”等专门组织，其成员大多为职业性，高手颇多。仅《武林旧事》中就列举了赛关索、董绕大、董急快、王急快等等五十三人，其中女子较有名的如器三娘、黑四姐等等。他们相扑技艺高超，在各项比赛中享有盛誉。南宋抗金英雄岳飞带领的岳家军的相扑遗风流传至今，在山西忻州地区形成了“挠羊”风俗的摔跤活动。

当时的相扑活动形式大致分两类：一类为正式争胜负的比赛（如“打擂”），由官府出面组织，如临安南高峰“露台争跤”即属此类。另一种是平时在瓦舍等市民游艺场所进行的表演，属群众娱乐性活动。“乃路歧人聚集一等伴侣，以图标手之资。先以女魑数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交”（《梦粱录》卷 20《角抵》）。

当时相扑（争交）时，上身全裸（女人穿短衣），下身光腿赤足，足下登鞋（图 1-3）。



图 1-3 宋代相扑图（山西晋城南社宋墓出土）

由于摔跤运动的广泛开展，宋代摔跤在技术上有了很大的提高。但在比赛方法、规则和技巧上都与现代的摔跤有显著不同，它还不是纯粹的摔跤，而是有“击”和“摔”的混合运动。也就是说，在比赛时可动手打人，有时甚至会打伤或打死人。成于明代的小说《水浒传》第七十四回写燕青和擎天柱任原相扑，就有对这种有击有摔的比赛的细致描写可作参考。



四、元明与清——中国跤多民族的融合

元朝是蒙古族贵族建立的王朝,为了防止汉族和其他少数民族人民反抗,元朝统治者严禁民间相扑等习武活动,以便“恣悍之术不作,凶悍之技不传”。所以汉等民族中相传的摔跤活动很快衰落了。但蒙古族有自己的摔跤运动,称“巴邻勒都”或“搏克”,与宋朝中原的相扑不同,在元代之前的规则与现代的“自由式摔跤”相似,即摔倒后,仍然相搏,以令对方双肩着地为胜。约在元代至元二十年以后,由于社会安定,摔跤活动性质向观赏转移,蒙古族摔跤发生了变化,胜败的标准是将对方仆放于地,这与现行蒙古式摔跤的胜负标准是一致的。蒙古族贵族十分喜爱摔跤运动,有自己的选手和摔跤队。摔跤是蒙族“男儿三艺”(骑马、射箭、搏克)之一,不仅男子,女子也善其道。《马可·波罗游记》曾记载,海都之女艾吉阿姆用搏克选婿,结果没有一个男子能战胜她,她因此而赢得了一万多匹马。这个故事已广传为草原佳话。

元代中国摔跤运动主流与形式上的变化对后世中原和少数民族地区摔跤活动都有深远影响。

朱元璋建立明朝后,一反蒙古族的风俗,力图恢复唐宋旧制,大力提倡相扑,相扑在宫廷和民间又有所恢复。但因为拳术在当时有了很大发展,削弱了相扑的重要地位,所以,击、摔结合的相扑,始终没有恢复到唐宋时的盛况。明代许多名为“角力”“相扑”的历史资料,实际指的都是拳术。

明代,相扑被列入六御之内,成为军队训练的重要武技之一,军队中有专门研究相扑技术的机构。明末,明王朝为平灭倭寇骚乱和农民战争,曾派官员出使日本,将中国的相扑术传入日本,19世纪末后被革新为今日的柔道。

清代,顺治、康熙皇帝等看到采取民族隔离政策的局限性与不可行,于是主动学习并吸收汉文化,在本民族原有的“布库”基础上,吸收蒙汉各民族的技艺大力提倡相扑。摔跤活动较唐、宋更为盛行,风靡全国。不仅在平地摔,还进一步发展到马上摔跤。大凡宫廷宴乐、礼宾集会和时令佳节,皇宫都要在大庭广众下进行布库表演,场面十分壮观。清帝每年“木兰秋狝”围猎之余,还要蒙古诸台长和盟长“恭进筵宴,习武合欢”,进行所谓“塞宴四事”的活动,其中布库的比赛尤为精彩和激烈。现存故宫博物院的《塞宴四事图》,就是其情况的反映(图1-4、图1-5)。图中的摔跤表演与现



代蒙古族摔跤相近，跤手穿“褡裢”，除双足外，身体任何部位着地均为负。

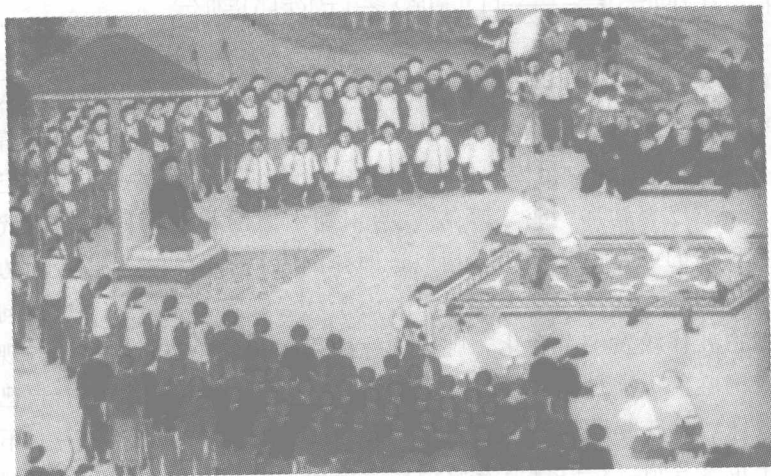


图 1-4 塞宴四事图（部分），北京故宫博物院藏

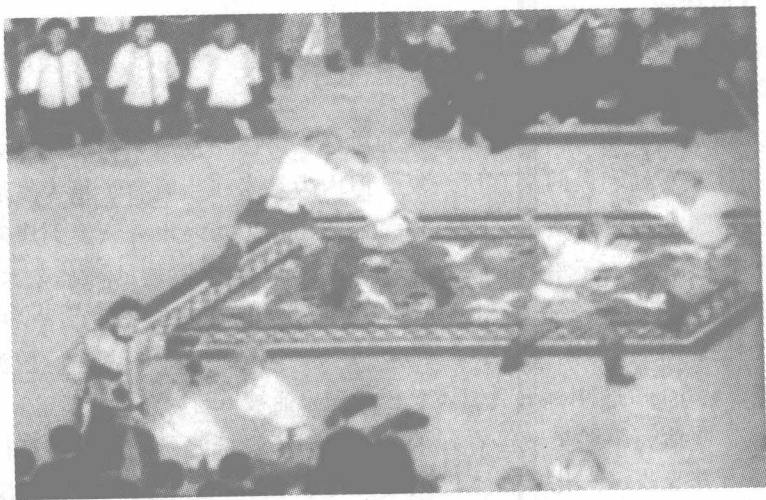


图 1-5 塞宴四事图（部分），北京故宫博物院藏

满族原来固有的“布库”，汉译为“撩脚”或“撩跤”，主要以脚法为主，兼带擒拿之技，具有独特的满式风格，是满族人民擅长的技巧。这种摔跤形式注重脚的勾、撩、绊、撤的使用，一旦负者倒地，不得再攻。这与近代的中国式摔跤极为相似。汉族的角抵常用手臂搏斗，亦用腰功制敌，蒙古族的角力重力取，二者与库布还稍有不同。清代，布库从原先的以脚力取