

全民健身精品课程

跟冠军学 柔道

刘玉香◎编著

柴岭 吴智辛◎审校

全彩
视频学习版
图解

柔道世界杯52公斤级冠军
国家女子柔道队主教练

亲自示范及指导技术动作

近1000幅真人示范连拍照片

90段免费教学视频

覆盖受身、立技、寝技、连络技等各类技战术

多步骤、多角度、超细致图解

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

全民健身精品课程

跟冠军学 柔道



刘玉香◎编著

柴岭 吴智辛◎审校

全彩
视频学习版
图解

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军学柔道：全彩图解视频学习版 / 刘玉香编著

— 北京：人民邮电出版社，2019.6

(全民健身精品课程)

ISBN 978-7-115-49450-4

I. ①跟… II. ①刘… III. ①柔道—基本知识 IV.

①G886.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第223328号

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内容提要

柔道是一项对抗性很强的竞技体育运动，在比赛过程中双方选手始终进行着发挥与反发挥、制约与反制约的斗争。柔道不仅可以帮助练习者增强身体素质、提高反应灵敏度，还可以帮助他们提高自我保护能力。本书由现国家柔道队教练刘玉香老师倾力打造，围绕柔道的基本知识、立技、寝技、连络技以及针对柔道的体能训练这5个方面进行了细致讲解。全书不仅配有高清动作分步骤图片，还辅以关键动作要领提示框进行讲解，并提供了90段动作展示视频，旨在为柔道初学者、专业运动员、教练提供知识全面、图示清晰、讲解明了的柔道指导用书。

-
- ◆ 编 著 刘玉香
 - 审 校 柴 岭 吴智辛
 - 责任编辑 林振英
 - 责任印制 周昇亮

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 天津市豪迈印务有限公司印刷

 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：12.5 2019年6月第1版
 - 字数：252千字 2019年6月天津第1次印刷
-

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目录

| | |
|----------------|-----|
| 在线视频访问说明 | 003 |
| 推荐序 | 004 |
| 前言 | 005 |

第一章

柔道基本知识

| | |
|--------------|-----|
| 1 道场 | 010 |
| 2 柔道服 | 011 |
| 颜色 | 011 |
| 规格 | 012 |
| 穿法 | 013 |
| 腰带系法 | 014 |
| 道服叠法 | 016 |
| 3 段位级别 | 017 |
| 4 比赛规则 | 018 |
| 比赛级别 | 018 |
| 分值评定 | 018 |
| 比赛时间 | 019 |
| 禁止事项 | 020 |



第二章

柔道基本技术 1——立技

| | |
|-------------------|-----|
| 1 基本姿势及行礼方式 | 024 |
| 2 抓手方法 | 028 |
| 3 步法及受身 | 030 |
| 4 手技 | 036 |
| 一本背负投 | 036 |
| 背负投 | 038 |
| 体落 | 040 |
| 肩车 | 042 |
| 5 腰技 | 044 |
| 大腰 | 044 |
| 扫腰 | 046 |
| 腰车 | 048 |
| 袖钩入腰 | 050 |
| 后腰 | 052 |
| 6 足技 | 054 |
| 大外刈 | 054 |
| 大内刈 | 056 |
| 小外刈 | 058 |
| 小内刈 | 060 |
| 送足扫 | 062 |
| 支钩入足 | 064 |
| 出足扫 | 066 |
| 内股 | 068 |
| 小内挂 | 070 |
| 抱臂大外刈 | 072 |
| 7 真舍身技 | 074 |
| 巴投 | 074 |
| 带取返 | 076 |
| 8 横舍身技 | 078 |
| 浮技 | 078 |
| 外卷入 | 080 |
| 谷落 | 082 |

第三章

柔道基本技术 2——寝技

| | |
|--------------------|------------|
| 1 固技 | 086 |
| 袈裟固 | 086 |
| 上四方固 | 087 |
| 纵四方固 | 088 |
| 横四方固 | 089 |
| 肩固 | 090 |
| 后袈裟固 | 091 |
| 后袈裟固实际运用 1 | 092 |
| 后袈裟固实际运用 2 | 094 |
| 反夹肩颈固实际运用 | 096 |
| 2 绞技 | 098 |
| 裸绞 | 098 |
| 逆十字绞 | 099 |
| 三角绞 | 100 |
| 并十字绞 | 101 |
| 片十字绞 | 102 |
| 片羽绞 | 103 |
| 送襟绞 | 105 |
| 送襟绞实际运用 1 | 106 |
| 送襟绞实际运用 2 | 107 |
| 送襟绞实际运用 3 | 109 |
| 3 关节技 | 111 |
| 腕缄 | 111 |
| 腕挫十字固 | 112 |
| 腕挫腕固 | 113 |
| 腕挫腋固 | 114 |
| 腕挫十字固实际运用 | 115 |



第四章

连络技

| | |
|--------------------------|------------|
| 1 立技连续进攻连络技 | 120 |
| 小内刈+一本背负投 | 120 |
| 小内刈+背负投 | 122 |
| 一本背负投+一本背负投 | 124 |
| 大内刈+小内刈 | 126 |
| 大内刈+大外刈 | 128 |
| 大内刈+体落 | 130 |
| 大内刈+一本背负投 | 132 |
| 大外刈+一本背负投 | 134 |
| 大外刈+外卷入 | 136 |
| 大外刈+大腰 | 138 |
| 内股+体落 | 140 |
| 内股+一本背负投 | 142 |
| 2 立技反击连络技 | 144 |
| 大外刈-大外刈 | 144 |
| 大外刈-谷落 | 146 |
| 小内刈-出足扫 | 148 |
| 大内刈-小外刈 | 150 |
| 内股-体落 | 152 |
| 背负投-浮技 | 154 |

目录

3 立技与固技相结合的主动进攻连络技.....156

一本背负投 + 横四方固156

背负投 + 腕挫十字固158

背负投 + 三角绞 + 三角固160

大外刈 + 袈裟固162

大内刈 + 袈裟固164

体落 + 腕挫十字固166

内股 + 袈裟固168

扫腰 + 腕挫十字固170

带取返 + 横四方固172

4 寝技连络技174

袈裟固 + 腕挫十字固174

三角绞 + 关节技 + 三角固176

腕挫十字固 + 固技 + 腕挫十字固178

送襟绞 + 上四方固182

横四方固 + 腕缄184

第五章

体能训练

1 身体柔性训练187

2 足部灵活性训练191

3 耐力训练194

4 跳跃训练200

全民健身精品课程

跟冠军学 柔道



刘玉香◎编著

柴岭 吴智辛◎审校

全彩
视频学习版
图解

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军学柔道：全彩图解视频学习版 / 刘玉香编著

— 北京：人民邮电出版社，2019.6

(全民健身精品课程)

ISBN 978-7-115-49450-4

I. ①跟… II. ①刘… III. ①柔道—基本知识 IV.

①G886.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第223328号

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内容提要

柔道是一项对抗性很强的竞技体育运动，在比赛过程中双方选手始终进行着发挥与反发挥、制约与反制约的斗争。柔道不仅可以帮助练习者增强身体素质、提高反应灵敏度，还可以帮助他们提高自我保护能力。本书由现国家柔道队教练刘玉香老师倾力打造，围绕柔道的基本知识、立技、寝技、连络技以及针对柔道的体能训练这5个方面进行了细致讲解。全书不仅配有高清动作分步骤图片，还辅以关键动作要领提示框进行讲解，并提供了90段动作展示视频，旨在为柔道初学者、专业运动员、教练提供知识全面、图示清晰、讲解明了的柔道指导用书。

-
- ◆ 编 著 刘玉香
 - 审 校 柴 岭 吴智辛
 - 责任编辑 林振英
 - 责任印制 周昇亮

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 天津市豪迈印务有限公司印刷

 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：12.5 2019年6月第1版
 - 字数：252千字 2019年6月天津第1次印刷
-

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

在线视频访问说明

本书提供部分动作的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。

步骤 1 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单（如图1所示）。

步骤 2 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面，扫描右边的二维码。

步骤 3 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”（如图2所示）。进入视频目录（如图3所示）后，选择您想观看的视频即可。

如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接进入视频目录。



微信“扫一扫”



图 1



图 2



图 3

推荐序

柔道是一项竞技要求较高的运动项目。2008年北京奥运会上，中国柔道获得3金1铜的好成绩，在中国柔道史上书写了浓墨重彩的一笔。随着柔道产业的发展，柔道运动也开始从竞技场走向群众。后奥运时代，柔道道馆、俱乐部如雨后春笋般出现。柔道爱好者逐渐增多，各类柔道赛事频繁举办。

刘玉香教练是我国柔道运动史上一名优秀的运动员，曾多次获得世界级荣誉。这些优异成绩的取得，离不开她的辛苦付出和她对柔道事业的热爱。作为国家女子柔道队中的佼佼者，她没有局限于个人取得的成绩，在退役后，除了担任教练之外，她还为柔道事业的推广和发展发挥着自己的作用。这本书从最基础的柔道知识开始讲起，由浅及深，由表及里，详细介绍了柔道的各种技能，这将对柔道的普及和推广起到示范性作用，对推动柔道项目成为全民性健身运动具有极大的意义。

这本书内容充实、全面、专业。第一章系统讲解了柔道场地、柔道服，以及柔道的段位，解释了柔道的比赛规则，这些知识是每一位柔道练习者都有必要了解的。后面的章节分别介绍了柔道的各种技能，从立技到寝技，从单一技能到连络技，都用文字和图片进行了诠释，同时也标注了动作要点。这本书的受众范围广，无论是初学者，还是想提高技能的练习者，都能从这本书中找到合适自己的内容。跟随冠军学柔道，学到的不仅是专业的柔道技能，冠军的拼搏精神也会成为大家的一笔重要的精神财富。

我国柔道事业的发展，一直在摸索中行进，虽然取得了一些成绩，但还有许多需要提升、改进之处。少年强则国强，我们尤其要重视青少年柔道运动的发展与普及，要让更多的青少年参与到柔道的学习和训练中，使他们成为柔道事业发展的主力军，推动柔道更好的发展。

冼东妹

中国柔道协会主席

国家柔道队总教练

两届柔道奥运冠军

前言

时光飞逝，不知不觉我已从事柔道事业 20 多年了。从运动员到教练，从女孩到母亲，虽然自己的角色在不断地变化，但不变的是我对柔道事业的坚持与热爱。

我从 14 岁开始练习柔道，随着对柔道认识的加深，逐渐喜欢上了柔道，并决定以此为事业。台下付出汗水，台上奋力拼搏，在柔道事业上我取得了一些成绩并多次获得世界级比赛的冠军。

柔道在我国的发展很快。在历届奥运会上，我国多位选手都获得了奖牌，例如庄晓岩、孙福明、冼东妹、杨秀丽、佟文等。她们的好成绩激励着我继续努力，同时推动着中国柔道继续向前发展。

鞭策和激励是同时存在的。我们的柔道队伍在成长的同时，也经历了挫折和低谷。在 2012 年的伦敦奥运会和 2016 年的里约奥运会上，中国柔道队没有获得一块金牌。这是中国柔道自 1992 年巴塞罗那奥运会以来最差的成绩，我们感到了深深的压力。2020 年奥运会，中国柔道也将面临巨大的考验。作为体育人，作为柔道人，作为国家柔道队的教练，我深感肩上的责任重大。我将始终坚持“不忘初心，牢记使命”，为我国的柔道事业贡献自己的力量，也衷心祝愿我国柔道事业能够再创辉煌！

刘玉香

目录

| | |
|----------------|-----|
| 在线视频访问说明 | 003 |
| 推荐序 | 004 |
| 前言 | 005 |

第一章

柔道基本知识

| | |
|--------------|-----|
| 1 道场 | 010 |
| 2 柔道服 | 011 |
| 颜色 | 011 |
| 规格 | 012 |
| 穿法 | 013 |
| 腰带系法 | 014 |
| 道服叠法 | 016 |
| 3 段位级别 | 017 |
| 4 比赛规则 | 018 |
| 比赛级别 | 018 |
| 分值评定 | 018 |
| 比赛时间 | 019 |
| 禁止事项 | 020 |



第二章

柔道基本技术 1——立技

| | |
|-------------------|-----|
| 1 基本姿势及行礼方式 | 024 |
| 2 抓手方法 | 028 |
| 3 步法及受身 | 030 |
| 4 手技 | 036 |
| 一本背负投 | 036 |
| 背负投 | 038 |
| 体落 | 040 |
| 肩车 | 042 |
| 5 腰技 | 044 |
| 大腰 | 044 |
| 扫腰 | 046 |
| 腰车 | 048 |
| 袖钩入腰 | 050 |
| 后腰 | 052 |
| 6 足技 | 054 |
| 大外刈 | 054 |
| 大内刈 | 056 |
| 小外刈 | 058 |
| 小内刈 | 060 |
| 送足扫 | 062 |
| 支钩入足 | 064 |
| 出足扫 | 066 |
| 内股 | 068 |
| 小内挂 | 070 |
| 抱臂大外刈 | 072 |
| 7 真舍身技 | 074 |
| 巴投 | 074 |
| 带取返 | 076 |
| 8 横舍身技 | 078 |
| 浮技 | 078 |
| 外卷入 | 080 |
| 谷落 | 082 |

第三章

柔道基本技术 2——寝技

1 固技086

袈裟固086

上四方固087

纵四方固088

横四方固089

肩固090

后袈裟固091

后袈裟固实际运用 1.....092

后袈裟固实际运用 2.....094

反夹肩颈固实际运用096

2 绞技098

裸绞098

逆十字绞099

三角绞100

并十字绞101

片十字绞102

片羽绞103

送襟绞105

送襟绞实际运用 1.....106

送襟绞实际运用 2.....107

送襟绞实际运用 3.....109

3 关节技111

腕缄111

腕挫十字固112

腕挫腕固113

腕挫腋固114

腕挫十字固实际运用115



第四章

连络技

1 立技连续进攻连络技120

小内刈+一本背负投120

小内刈+背负投122

一本背负投+一本背负投124

大内刈+小内刈126

大内刈+大外刈128

大内刈+体落130

大内刈+一本背负投132

大外刈+一本背负投134

大外刈+外卷入136

大外刈+大腰138

内股+体落140

内股+一本背负投142

2 立技反击连络技144

大外刈-大外刈144

大外刈-谷落146

小内刈-出足扫148

大内刈-小外刈150

内股-体落152

背负投-浮技154

目录

3 立技与固技相结合的主动进攻连络技.....156

一本背负投 + 横四方固156

背负投 + 腕挫十字固158

背负投 + 三角绞 + 三角固160

大外刈 + 袈裟固162

大内刈 + 袈裟固164

体落 + 腕挫十字固166

内股 + 袈裟固168

扫腰 + 腕挫十字固170

带取返 + 横四方固172

4 寝技连络技174

袈裟固 + 腕挫十字固174

三角绞 + 关节技 + 三角固176

腕挫十字固 + 固技 + 腕挫十字固178

送襟绞 + 上四方固182

横四方固 + 腕缄184

第五章

体能训练

1 身体柔性训练187

2 足部灵活性训练191

3 耐力训练194

4 跳跃训练200

1

第一章 柔道基本知识

- 道场
- 柔道服
- 段位级别
- 比赛规则



扫码看视频



1

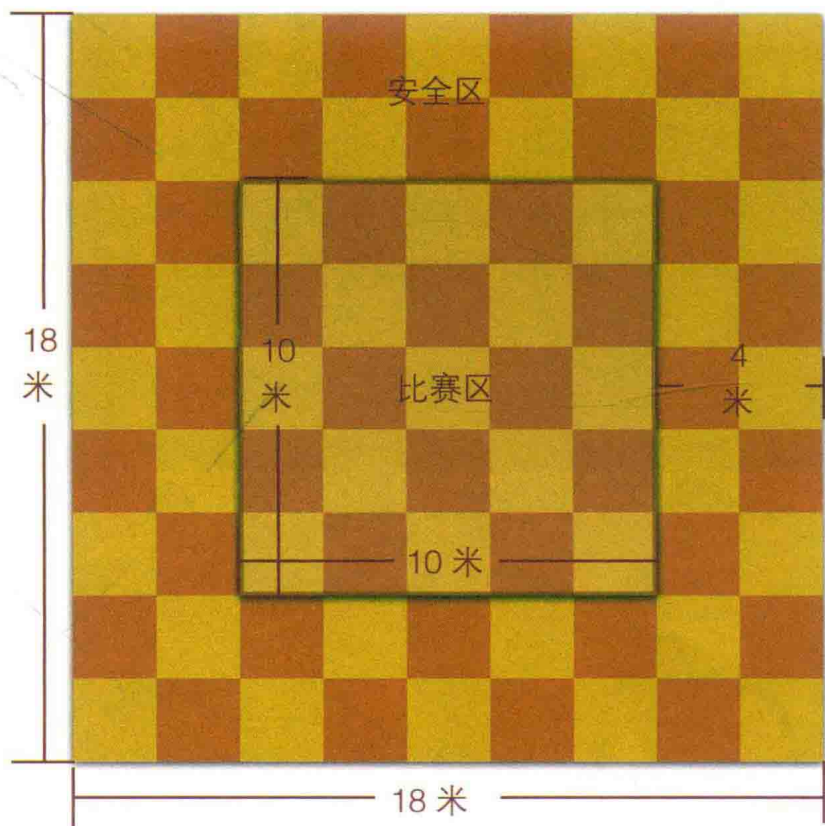
道场

柔道比赛场地呈正方形，场地必须用榻榻米或类似榻榻米的合适材料铺设。

柔道垫子必须是固定的，要对“受身”技术起到缓冲作用。并且垫子表面既不能太光滑，也不能太粗糙。此外，排列垫子时中间不得留有空隙，同时要保持垫子平坦，确保固定之后不会移位。

比赛场地可分为安全区和比赛区两个区域，比赛区呈正方形，边长最小为8米，最大为10米。比赛区以外的区域为安全区，其宽度为4米。当使用2个以上相邻的比赛场地时，允许在场地之间共用一个安全区。

比赛场地必须设在有弹性的地板或平台上。赛台应选用坚固且有弹性的木材制成。赛台边长约18米，高度不超过1米。在比赛场地周围要保留一个长度不小于50厘米的空间，并且观众席与比赛场地要有足够的安全距离。



2 柔道服

● 颜色

在比赛时，柔道运动员一方穿白色柔道服，另一方穿蓝色柔道服。



白色柔道服



蓝色柔道服



Tips

柔道服最初只有白色一种颜色。双方选手靠分别系红色和白色腰带来区分。但是这种穿法给观众和裁判在区分双方选手时带来了视觉困难，因此引入了蓝色柔道服。