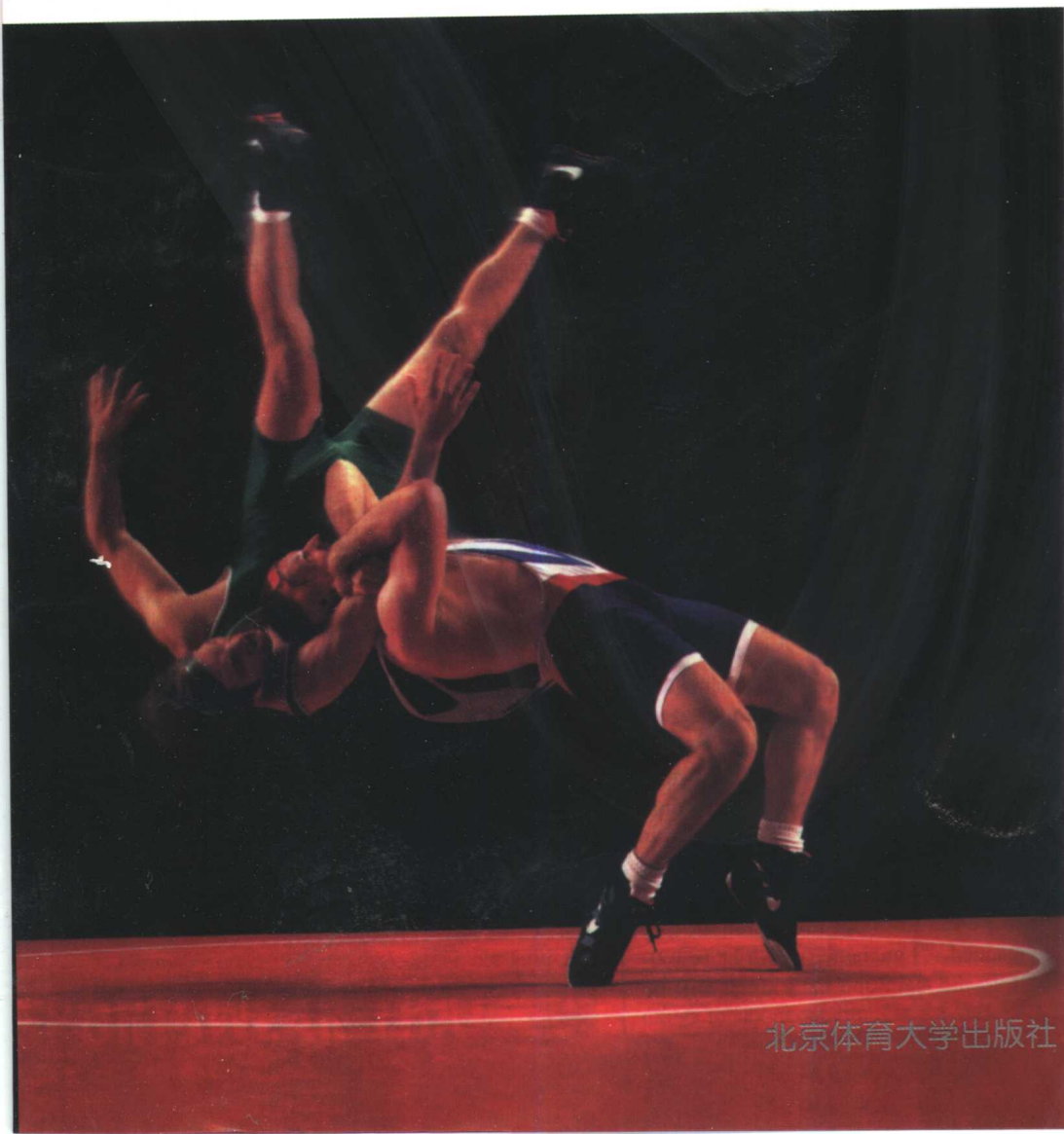


摔跤

刘卫军 编著

高等体育院校教材



北京体育大学出版社

高等院校体育教材

摔 跤

刘卫军 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:杨为民

绘 图:叶 莱 王 艺 筱 琳

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

摔跤/刘卫军编著. - 北京:北京体育大学出版社,2000.9

ISBN 7-81051-430-x

I. 摔… II. 刘… III. 摔跤-运动技术 IV. G886.219

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44298 号

摔 跤

刘卫军 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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8.5

定价:13.00 元

2000 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-430-x / G·368

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，是我国第一位格斗专业硕士研究生。现为北京体育大学摔跤、柔道专业讲师，跆拳道校代表队教练，柔道国家级裁判。在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，并先后出版了跆拳道本科生的第一本专项教材《跆拳道》和《体育知识辞典》一书，及《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身自卫一招绝——摔法》、《防身自卫一招绝——擒拿》、《防身秘招》、《摔跤入门》、《柔道快速入门》等20余盘格斗方面的音像教材。

前 言

本书是我国摔跤专业本科生的第一本专业教材。

由于摔跤具有健身防身、简单易学的特点，深受各国人民的喜爱，因此摔跤也成为了世界最普及的体育运动项目之一。

目前被列为现代奥运会正式比赛项目的国际摔跤，包括古典式摔跤和自由式摔跤。本书以这两种摔跤为主要研究和论述内容；同时为满足广大摔跤爱好者自学之用，也详细介绍了在我国深受广大群众喜爱的“中国式摔跤”。另外，针对大众迫切需要练就一些简单实用、在日常生活中能够防身自卫的摔倒对手的招数，本书也专门精选出了“实用摔跤”一章供大众自学。

本书既适合于摔跤专业本科生、专科生进行专项教学之用，也能满足其他专业学生摔跤普修课教学的需要，而且还是广大摔跤教练员、运动员、裁判员重要的专业参考书。

北京体育大学王德英教授、钟秉枢教授、贺子文副教授在本书编写过程中给予了多方面的指导，谨在此致以衷心的感谢！北方工业大学的马晓利老师参与编写了第九、十一章。

书中不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编著者

1999年4月

目 录

目 录

第一章 摔跤理论概述	(1)
一、摔跤的产生与发展	(1)
二、摔跤的种类和作用	(3)
三、我国摔跤运动的开展	(5)
第二章 摔跤技术	(8)
一、摔跤技术的理论基础	(8)
二、摔跤基本姿势、抓握方式及步法移动	(13)
三、转移	(18)
四、过背摔	(25)
五、过肩摔	(30)
六、过胸(桥)摔	(35)
七、抱折摔	(41)
八、抱绊腿摔	(44)
九、其他摔法	(66)
十、跪撑技术	(69)
第三章 摔跤中的专门性练习	(95)
一、单人练习	(95)
二、双人练习	(97)
三、“桥”的专门练习	(104)
第四章 摔跤战术	(113)
一、战术训练	(113)
二、进攻战术	(115)

摔 跤

三、防守战术·····	(120)
第五章 摔跤训练 ·····	(123)
一、概 述·····	(123)
二、计 划·····	(126)
三、技术训练·····	(133)
四、身体素质训练·····	(137)
五、心理训练·····	(154)
六、女子摔跤训练·····	(159)
第六章 摔跤教学 ·····	(162)
一、理论概述·····	(162)
二、教学方法和步骤·····	(164)
三、教学原则·····	(170)
四、教学的组织·····	(175)
第七章 摔跤科学研究工作 ·····	(180)
一、科学研究概述·····	(180)
二、摔跤科学研究方法·····	(182)
三、摔跤科研的步骤·····	(191)
第八章 摔跤竞赛工作 ·····	(197)
一、竞赛的组织工作·····	(197)
二、竞赛制度、编排与成绩计算·····	(199)
三、摔跤裁判工作·····	(202)
第九章 摔跤竞赛规则 ·····	(207)
一、确定名单和名次的排列·····	(207)
二、比赛和比赛中的消极·····	(209)
三、技术动作的评价及得分标准·····	(214)
四、禁止事项及犯规动作·····	(217)
五、体重级别及场地服装·····	(218)
六、国际女子摔跤规则·····	(219)

目 录

第十章 中国式摔跤	(221)
一、中国式摔跤特点	(221)
二、常用的中国式摔跤动作	(222)
三、中国式摔跤训练应注意的问题	(247)
第十一章 实用摔跤	(250)
一、常用的实用摔跤动作	(250)
二、实用摔跤的训练方法和步骤	(260)

第1章

摔跤理论概述

一、摔跤的产生与发展

摔跤是两人直接接触、互相搂抱或抓握着，把对方摔倒的一种对抗性运动。古代的摔跤是为适应社会生活的需要而产生的，原始社会人类为了争取生存，在当时生产力极为低下的社会条件下，除持棍棒、石块等狩猎动物和防御野兽的伤害之外，有时在不得已的情况下还得徒手与野兽搏斗，摔跤就此萌芽。此后随着社会的发展，伴随着部落之间、国家之间战争的频繁出现，人们愈来愈重视学习自卫和取得生存手段的各种方法，摔跤是其中重要的一项。由于摔跤有实用、易学的特点，深受各国人民的喜爱，各种形式的摔跤比赛应运而生，由此摔跤成为了世界最古老、最普及的体育运动项目之一。

这里主要是介绍国际式摔跤。据文献记载，公元前 708 年，第 18 届古代奥运会时就把摔跤列为正式比赛项目，古代奥运会所有的比赛共进行 5 天，摔跤比赛安排在第 4 天举行。比赛在沙土地上进行，规则也比较简单，比赛不分体重级别，不受时间限制。如果比赛时间太长，规则允许双方运动员站着或蹲下休息，然后再继续比赛，直至决出胜负。规则还规定禁止使用拳头击打

摔 跤

对方，每场比赛以三跤为胜，只要把对方摔倒，使其身体的某一部分着地，就算赢一跤。为了在比赛中获胜，运动员都要进行专门的摔跤训练。训练时先在训练场上洒一些水，然后再铺上一层细土，以使沾上泥土的身体打滑，这样能增加抓握的难度，用以提高双方运动员的摔跤技术，同时，运动员摔在泥土上也不至于受伤。

比赛前，运动员要把全身涂一层橄榄油，据说目的是为了滋润和保护皮肤，防止被烈日晒伤。比赛结束后，运动员再使用金属或骨制刮刀刮去全身的油污和沙粒、泥土。比赛中运动员经常采用的技术有推、拉、抱、绊等，而抱腿是运动员最喜欢使用的技术之一。比赛时光战胜对手还不够，动作还必须优美，所以当时非常崇尚摔跤的古希腊人称摔跤是“科学和艺术”的一项运动，那时希腊有许多著名的哲学家、诗人和军事将领都是摔跤高手，如古希腊著名的唯心主义哲学家柏拉图（公元前 427 年～公元前 347 年）就是当时的摔跤名将。

在奥运史上涌现出不少的摔跤名家，其中身高力大的米隆是最享有盛名的摔跤好手。他少年时代便参加摔跤比赛，在长达 30 多年的比赛生涯中，一直保持着不败的成绩，这在人类竞技运动史上实属罕见。

随着人类的发展、时代的变迁，古典式摔跤和自由式摔跤先后形成。古典式摔跤的形成，是罗马人征服希腊后，积极发展希腊的摔跤运动，结果形成了希腊——罗马式摔跤，即现在的古典式摔跤。在古典式摔跤比赛中，运动员身穿背心和裤衩连在一起的摔跤服，不允许抓对方的衣服，一般是用手臂握抱对手的头颈、躯干和上肢。不允许握抱对方下肢和用腿使绊，也不允许使用反关节或使对手窒息的动作。比赛由站立姿势开始，摔倒后可以在垫子上继续角斗，若把对手摔倒并使其双肩着垫则为获胜。

1892 年在法国举行了第一届世界古典式摔跤锦标赛。1896

第一章 摔跤理论概述

年举行的第一届现代奥运会就把古典式摔跤列为正式比赛项目。

自由式摔跤，兴起于 18 世纪末的欧洲，19 世纪定型于英国。自由式摔跤与古典式摔跤很近似。在 1904 年举行的第三届现代奥运会上，自由式摔跤也被列为正式比赛项目。1914 年成立了国际业余摔跤联合会，根据该会章程规定，古典式摔跤、自由式摔跤被列为国际比赛项目。过去的摔跤比赛不论体重大小都在一起摔，这样体重较重的选手就占有一定的优势，在比赛中常常出现“大块头”的选手轻易战胜体重轻的选手的场面。直至 1904 年奥运会上，摔跤比赛才开始按体重分级别进行。另外过去的摔跤比赛时间没有限制，直至把对方摔倒成两肩着垫时才结束比赛，一场比赛往往进行几个小时，有时双方运动员累得连站都站不住了，还是不分胜负。直到 1920 年，在比利时举行的第七届奥运会上，摔跤比赛才有了时间限制，从每场比赛的 40 分钟逐渐减少到 20、15、12、10、9 分钟，现在每场比赛已减少到了 3 分钟一局，共赛两局，中间休息 30 秒钟。

二、摔跤的种类和作用

摔跤是体育运动的一个重要组成部分，它具有健身、防身的作用，是增强人民体质的一种有效手段。

目前被列为现代奥运会比赛项目的国际摔跤包括古典式摔跤和自由式摔跤两种。比赛是两名运动员在垫子上进行直接接触的相互对抗。两者的主要区别在于使用动作的部位不同：古典式摔跤只许用手臂握抱对方的头、颈、躯干和上肢，不许握抱对方下肢和用腿使绊；自由式就比较自由一些，不仅可以使使用古典式动作，而且可以抱腿和用腿使绊。本书各部分将着重介绍古典式摔跤和自由式摔跤的内容，同时对在我国有一定群众基础的中国式摔跤作适当的介绍。

摔 跤

(一) 摔跤的种类

由于世界各国地区差异、民族特点不同以及摔法不一,使得摔跤的种类也比较繁多。据不完全统计,在世界各民族中开展的摔跤活动有 30 多种。根据运动员身穿的比赛服装、允许使用的动作、决定胜负的标准等特点,大体上把摔跤分为 6 大类:

1. 只准用手抱对方腰以上部分,但不准用腿使绊、不准抓握下肢的站立和跪撑式摔跤,如古典式摔跤。

2. 手脚使绊的站立和跪撑式摔跤,如自由式摔跤、中国云南撒尼族摔跤和伊朗摔跤。

3. 手脚使绊的站立摔跤,如中国式摔跤、日本相扑。

4. 用腿使绊,不准抓握下肢的站立摔跤,如蒙古摔跤。

5. 不准用腿使绊、不准抓握下肢的站立摔跤,如中国的藏族摔跤。

6. 手脚使绊和运用反关节技术的站立以及跪撑摔跤,如日本柔道、前苏联桑搏。

(二) 摔跤的作用

1. 提高机体素质,强身健体

摔跤比赛是两个人的直接对抗,既较力较技、又斗智斗勇,深受广大青少年所喜爱。它对提高人体的力量、速度、耐力、灵敏等身体素质,提高内脏器官机能,促进新陈代谢,增强体质,特别是对提高神经系统的灵活性和本体感觉,有较大的帮助和明显的作用。

2. 培养良好品质,锻炼意志

摔跤要求运动员要有勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质和为国家为集体荣誉而拼搏的精神。尤其在比赛时比分落后的情况下,更要求运动员要有顽强的毅力坚持到底,争取主动。在平时练习

第一章 摔跤理论概述

中,强调队员之间要互相配合、团结友爱,以此培养运动员各方面的良好品质。

3. 提高防身和自卫的能力

摔跤的技术就是使用各种方法摔倒对手,具有很高的实用性,通过长时间的摔跤练习,不仅可以提高机体素质、强身健体,还可以形成一定的摔跤技能,具备防身自卫、克敌制胜的能力。

三、我国摔跤运动的开展

(一) 国际式摔跤

古典式、自由式摔跤在我国开展的较晚,我国从 1955 年开始在体育学院研究和练习古典式、自由式摔跤(为与中国式摔跤区别,又因为这两种摔跤是当时国际上正式比赛的摔跤,故简称“国际式摔跤”)。1958 年 4 月,国家体委在北京体育学院举办古典式、自由式摔跤教练员训练班,为我国培养了第一批古典式、自由式摔跤的教练员,从此古典式、自由式摔跤在我国广泛地开展起来。同年 10 月,在北京举行了全国体育学院古典式、自由式摔跤比赛。1959 年 4 月,在上海举行了第一届全国古典式、自由式摔跤锦标赛,参赛的有 22 个省、市、自治区的 295 名运动员。1959 年第一届全运会上,古典式、自由式摔跤被列为表演项目。十年动乱期间,我国古典式、自由式摔跤被迫终止,直到 1977 年底才得以恢复。1979 年在第四届全运会上,古典式、自由式摔跤被列为正式比赛项目。1990 年 9 月在北京举行的第十一届亚运会上,中国摔跤运动员宝玉、呼日嘎分别获得古典式摔跤 100 公斤级和 130 公斤级的冠军,实现了我国摔跤项目在亚运会上零的突破。

(二) 中国摔跤

中国摔跤运动有着悠久的历史，它是民族形式的体育项目。据史料记载，早在两千多年前中国就有了摔跤活动。1975年在湖北江陵县凤凰山一座秦墓出土的木篋上绘有古代摔跤的画面（图1），这是迄今发现的年代最早的（公元前208年）有关古代摔跤的实物资料。在河南省密县汉墓出土的西汉时的壁画上也绘有摔跤的图画（图2）。由此充分证明由秦到西汉虽经过种种变乱，而摔跤却依然在不断发展着。陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌上面也镌刻有摔跤图（图3），从画面上可以看到，两位农民打扮的男子在树下休息时对摔起来，田间地头也成了竞技场所，这足以证明当时的摔跤已开展得较为普遍。



图 1



图 2

在清乾隆至嘉庆年间整理古书时，吴翌凤曾整理过调露子（笔名）所著的《角力记》一书。整理人认为该书作者为五代宋初人。这部《角力记》是目前所发现的仅有的一部古代有关摔跤历史的记录，书中内容断续地概括了中国战国时代到唐、宋有关摔跤的史略。

到了清朝，各代皇帝均大力提倡摔跤，在领侍卫府设有“相扑营”（后改为善扑营），是宫廷的专业摔跤队，跤手称为“布

第一章 摔跤理论概述



图 3

库”。中国跤术至清末已发展到较高的水平，当时食俸薪（钱粮）的布库叫官跤，民间自嬉消遣的个人摔跤称私跤或私练。那时这项活动的名称也较为繁多，如称作撮跤、争跤、撩跤、摔跤等。

辛亥革命以后，相扑营随清廷而瓦解。摔跤运动也随军阀混战而逐渐衰落，再加上跤营布库和私跤名家相继死亡，因而摔跤运动几近于失传。新中国成立后，由于党和人民政府的关心和重视，中国传统的摔跤获得了新生。为了促进摔跤运动的发展，国家体委曾多次举办全国及各省、市、自治区的中国式摔跤比赛，此项运动并被列为第一、二、三、四届全国运动会的正式比赛项目。

第2章

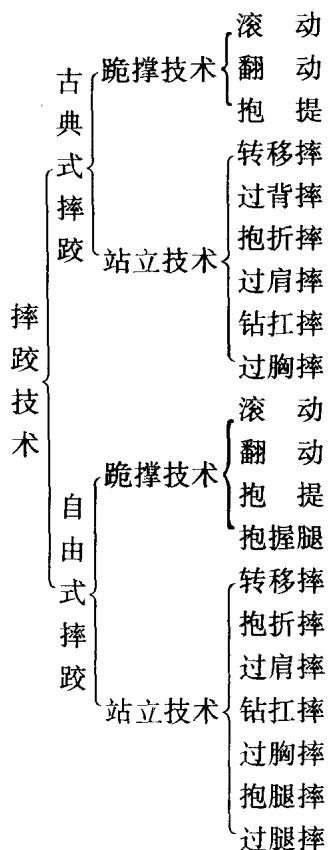
摔 跤 技 术

一、摔跤技术的理论基础

摔跤技术是指运动员在摔跤比赛中所采用的各种合理动作的总称。它应该符合竞赛规则的要求和人体解剖学及运动生物力学原理,符合个人特点,并能解决比赛中的具体任务。摔跤技术是完成战术的基础,战术的发展又促进了技术的提高。任何战术意图和战术方法的实现,主要取决于运动员是否掌握相应数量的熟练而准确的技术,并能有意识地加以合理运用,以求达到摔跤战术的要求。因此摔跤运动员必须掌握全面的技术,才能适应现代摔跤比赛和战术发展的要求。

为了系统科学地组织摔跤技术的教学与训练,深入地研究各类技术动作的作用、结构特点及其运用,并在此基础上探讨技术动作之间和技术与战术的关系,从而促进摔跤技术的发展,所以根据动作结构和动作在比赛中的作用,将摔跤技术分为站立技术和跪撑技术两大类,摔跤技术分类表如下:

第二章 摔跤技术



摔是站立摔跤的主要方法，而跪撑摔跤则主要包括摔和翻。使用经过躯干和肩、胸的摔法是古典式摔跤中的主要方式，自由式摔跤则以经过手臂、躯干、腿的摔法为主。用于古典式摔跤的摔法也可用于自由式摔跤。

在自由式摔跤比赛中，应用古典式摔跤中的摔法时一般要考虑下面的两种情况：

①古典式摔跤中被禁止用手握抱髋关节以下部位，而在自由式摔跤中被允许使用，因此在自由式摔跤比赛中使用古典式摔跤