

亚洲搏击术精选

柔道

以柔克刚的日本国技



李贤英 编著

北京体育大学出版社

目 录

一、柔道知识	(1)
(一)柔道的历史	(1)
(二)学习柔道的意义和目的	(3)
(三)技术的分类和名称	(4)
(四)柔道服	(5)
(五)礼 法	(8)
(六)准备活动和整理活动	(13)
二、柔道技术	(16)
(一)后 倒	(16)
(二)侧 倒	(22)
(三)前倒、前滚动倒	(27)
(四)姿势、组合方法、步法	(32)
(五)崩、力的用法、作和挂、身体的移动	(38)
(六)背负投	(43)
(七)体 落	(49)
(八)大 腰	(53)
(九)払腰(扫腰)	(59)
(十)跳 腰	(65)

(十一)大外刈(切别)	(69)
(十二)大内刈(里勾腿)	(73)
(十三)内 股	(77)
(十四)膝 车(拦膝)	(81)
(十五)支钓插足(扫踢)	(84)
(十六)出足払	(89)
(十七)送足払	(92)
(十八)小内刈	(96)
(十九)払钓插足(扫踢).....	(100)
(二十)小外刈、小外挂	(103)
(廿一)巴 投.....	(107)
(廿二)投的形——手技.....	(112)
(廿三)投的形——腰技.....	(117)
(廿四)投的形——脚技.....	(120)
(廿五)投的形——从正面摔.....	(123)
(廿六)投的形——从侧面摔.....	(127)
(廿七)投技的连续变化——自己技术的连续变化	(130)
(廿八)投技的连续变化——反攻的连续变化.....	(139)
(廿九)投技的防守.....	(147)
(三十)固技的基本方法.....	(151)
(卅一)袈裟固、崩袈裟固	(159)
(卅二)上四方固.....	(163)
(卅三)崩上四方固.....	(166)
(卅四)横四方固.....	(169)
(卅五)纵四方固.....	(173)

(卅六)肩 固·····	(176)
(卅七)固技的进攻方法·····	(180)
(卅八)固技的连续变化·····	(198)
(卅九)十字绞·····	(212)
(四十)裸 绞·····	(219)
(四十一)送襟绞·····	(222)
(四十二)片羽绞·····	(227)
(四十三)腕 缠·····	(230)
(四十四)腕挫十字固·····	(234)
(四十五)腕挫腕固·····	(238)
(四十六)腕挫腹固·····	(241)
(四十七)从站立技术到寝技的连续变化·····	(244)
附录 柔道的比赛和裁判方法·····	(249)

一、柔道知识

(一)柔道的历史

现已由世界上 110 多个国家加盟的国际柔道联合会,在其会规第一条中规定:国际柔道联合会认为由嘉纳治五郎氏所创始者为柔道。

目前,已在国际上流行的柔道,其正式名称应为“日本传讲道馆柔道”,是 1882 年由日本嘉纳治五郎氏所创始的。

1. 柔术

柔道源于日本古代柔术(或称和、体术等)。柔术的起源较早。日本从平安朝末起,经历了长时间的军阀混战时期,武士们为了适应战争需要,逐步研究出一套手格斗的武艺即柔术。据日本历史记载,1532 年已有了竹内久盛创始的竹内派柔术,到了德川时代,荒木派、梦想派、制刚派、关口新派、以及涩川派、起倒派、杨心派、极心派、天神真杨派等众多流派兴起,办起了各自道馆,为在武士层中普及柔术起了很大作用。

2. 讲道馆柔道的创始

柔道创始者嘉纳治五郎氏,自幼因体弱多病,经常受同伴奚落,为了练就一身不受人欺侮的武艺,他从 1877 年起就求

教于天神真杨派及起倒派柔术,后又专心研究了其他各流派的长短之后,创始了一套适合青少年锻炼身体,便于护身的技术体系,名为“柔道”,并在自创设的讲道馆开展了普及教育。

3. 讲道馆柔道的发展

讲道馆创设于 1882 年。嘉纳在 23 岁时领着几个门生把永昌寺的一间书房改装成讲授柔道的道场,并命名为“讲道馆”,1885 年在日本警视厅武术大会上讲道馆压倒群雄的优势夺得了桂冠。之后不久,讲道馆柔道控制了全国柔术界。其在理论技术方面也更趋完善,逐步成了青少年普修的一门武艺。1930 年起柔道在日本学校中成了青少年的必修课。在军队、警察以及其他各种工作场所中也开始教授柔道,并在全国各地通过各种柔道比赛,使柔道逐渐成为全国普及的健身武艺。

4. 战后的柔道

第二次世界大战之后,柔道在日本曾经消声匿迹了一段时间。1948 年举办了战后第一次全日本柔道比赛,1949 年组建了日本柔道联盟,1950 年在学校也允许开展柔道。从此,柔道在日本又开始活跃起来。

在国际上,1948 年在欧洲建立了柔道联合会,1952 年正式成立了国际柔道联合会,并在 1955 年主办了第一届世界柔道比赛。1964 年东京奥运会上,柔道成为奥运会正式比赛项目之后,国际上更广泛地开了柔道运动,并有不少外国运动员如荷兰的赫辛、路士加等都曾经获得桂冠。1980 年举行了第一届世界女子柔道比赛。

(二)学习柔道的意义和目的

嘉纳治五郎氏曾经指出：“柔道乃最有效运用心身力量之道”。柔道是通过柔道特有的各种攻防技巧的练习，运用自己全部气力、体力、智力以最合理、最有效的方法制服对手的健身武艺。因此，练得柔道可使体小力弱者能够制服体大力强者。

嘉纳氏主张最有效地运用心身力量不仅是应用于防身武艺之中的“术”，而应该是贯穿于需要运用心身力量的一切人类活动之“道”。他进一步说道：“人类的一切活动，都需要动用精神与身体两方面的力量。例如：包一本书，写一篇短文，要想达到好的目的，就需要最有效地运用心、身两方面的力量。因此，心身的有效使用方法，应该是为了成功地达到目的必须贯穿于一切人类活动之道”。他认为柔道的精神，不仅在武艺的习练中，而且在人类社会的各个方面都应该得到贯穿。即要求人们在日常生活中，不仅要讲究最有效的方法，而应互相谦让、互相协作、不分你我、携手并进。

从这种观点出发，嘉纳氏认为，修练柔道的目的应当是：在攻防技艺的磨练中加强心身两方面的修养，掌握柔道的精神实质，提高自我修养，为社会做有益的贡献。

柔道的各种攻防技艺的修练都以胜负、体育、修心为目的，必须以认真严肃的态度学习柔道，才能领会柔道“善用精力”之道。

学习柔道只要按照以上精神认真严肃地磨练，不仅锻炼筋骨，学得一身柔道特有的护身技术，还能锻炼提高做好工作

所需要的坚韧、果断，刚毅、公正、守法的品德，还能锻炼观察、推理、想象等理智活动能力。

(三)技术的分类和名称

柔道技艺由投技、固技、当身技等三个部分组成。

1. 投技

投技是采用站立的姿势将对方摔倒的技术。可根据身体用力的部位分别用手技、腰技、脚技将对方摔倒。摔又分正摔、横摔。各部位的技术分别为：

手技——浮落、背负投、背负落、肩车、体落、隅落、掬投，双手刈等等。

腰技——浮腰、大腰、钩插腰、払腰、跳腰、钩腰、移腰、后腰、腰车等等。

足技——膝车、支钩插足、大外刈、大外落、大车、送足払、払钩插足、内股。

大外刈、小内刈、出足払、足车小外刈(挂)、大外车等等。

真舍身技——巴投、裹投、隅返、表返等等。

横舍向身技——横挂、横车、浮技、谷落、横落、横分、外卷插、内卷插、跳卷插等等。

2. 固技

固技又分抑技、绞技、关节技三个部分。抑技是当对方成仰卧姿势时，在其上方将对方压住，不让对方起来。绞技是用上肢和脚在对方的颈部压迫其颈动脉，颈静脉和气管。关节技

是迫使对方的肘关节扭转或过伸来限制对方。

各技可分别采用下列技术

抑技——袈裟固、崩袈裟固、上四方固、崩上四方固、横四方固、纵四方固等等。

绞技——片十字绞、并十字绞、逆十字绞、裸绞、送襟绞、片羽绞、三角绞、突插绞、两手绞等等。

关节技——腕缄、腕挫十字固、腕挫腕固、腕挫腋固、腕挫膝固、腕挫腹固等等。

3. 当身技

当身技是利用对方身体的危险部位，可分别用拳头、手指、拳侧、肘、膝盖、脚尖、脚跟等踢撞对方的某一要害部位，来制服对方。因为此技有很大的危险性，虽不能用于比赛，但有必要通过学习训练来掌握这一技术，用于需要和自卫。

突技（推撞）——拳打、指头顶、肘撞等等。

打技——拳打、掌侧砍、肘撞等等。

蹴技（踢）——膝盖顶、脚跟踹、脚尖踢等等。

人体要害部位的名称：

脑顶、两眉间、人中、太阳穴、睾丸、腹、脐下、耳朵下、膝关节、心窝等等。

（四）柔道服

1. 柔道服的大小规格

柔道服的大小规格有一定标准，可根据自己的身材选用。

(1)上衣的长度:上衣的长度以扎上腰带后衣襟下部能盖过臀部为宜。

(2)衣袖的长度和宽度:衣袖的长度以袖口边沿稍长于肘关节到腕关节 $1/2$ 处为宜。衣袖的宽度在前小臂最粗处宽余出 5 厘米为宜。

(3)裤子的长度和宽度:裤子的长度以裤腿下沿稍过小腿中间部为宜。裤子的宽度应比一般的裤子肥,在小腿最粗部位宽余部分不得少于 7 厘米。

(4)腰带的长度:腰带的长度以打结完后两个带头的剩余长度以 15 厘米为宜。

2. 柔道上衣的结带方法

为了防止上衣脱开,扎腰带要有合适的扎结方法。

(1)先穿上衣,左衣襟压在右衣襟之上,将两襟合上,用腰带正中部位从腹部正中开始向左右分开往身体后面绕过一周。

(2)左右带头从体后绕至腹前交叉。

(3)用右边带子压左边带子,由下向里穿出来。

(4)用穿上来的带子压住右带头,再将右带头从左带头下边向上向下由里边穿出。

(5)抓住左右两个带头的结余部位用力拉紧。(图 1)

注意事项:

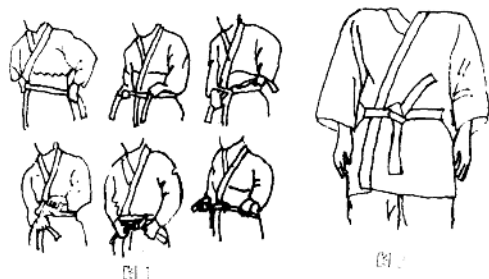
(1)腰带沿腰部绕环,在腹前稍低处打结。

(2)腰带不要扎得过低、过高或在臀部,以防止衣服散开。

(3)不要竖着打结。(图 2)

(4)在训练当中,不要把衣领往后拉或向两边扯,不要挽

袖子,要培养服装整齐的习惯。



3. 柔道服的叠法

(1)将上衣两襟相对平铺好,将裤子叠成两折竖着放在上衣中间。把上衣两袖向内侧折。

(2)把上衣的两侧向中间分左右叠成两折。

(3)从正中间折成两折。

(4)将上衣领口和下襟折叠在一块。

(5)用腰带绕上打结。(图 3)

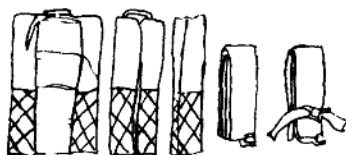


图 3

柔道的级别是按腰带的颜色进行区别：

四级——白色带。

三级到一级——茶色带。

初段到五段——黑色带。

六段到八段——红、白道混合带。

九段到十段——红色带。

六段以上的可以用黑色带。

(五)礼法

在柔道训练和比赛时,为了表示尊敬对方,都是从礼节开始,并以礼节结束。礼法分为立礼和坐礼。

1. 立礼

(1)身体成自然站立姿势,两脚脚跟相对并立,膝关节伸直,两眼注视对方。

(2)将上体前屈约 30° ,两臂下垂,两手手指伸直,放在膝关节上方的大腿处,静止稍许,然后自然抬起上体,恢复到原姿势。速度约在一次呼吸之间(约4秒钟左右)。见(图4)

注意事项:

(1)背部要直,收下颌,头要正,双手手指并拢伸直,轻轻地贴在躯干两侧,恭敬地行礼。

(2)注意防止驼背,头不正或过于低头,两脚不要分开或两膝弯屈。见(图5)



图 4

图 5

2. 坐礼(从站立姿势到坐的姿势过程)

(1)从站立姿势开始,左脚向后撤约一脚半。

(2)将左膝跪在原来左脚尖的位置。

(3)接着撤右脚双膝并排跪下,两脚脚尖着地。

(4)把两脚的大拇指重叠,右脚拇指压在左脚拇指上,挺胸后坐成跪坐姿势。见(图 6)。

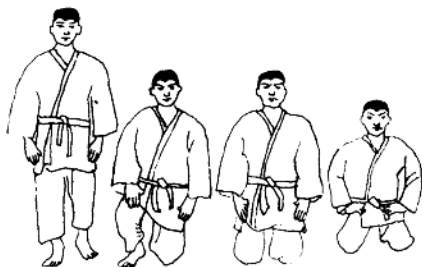


图 6

3. 正坐

(1)轻轻地将两手手指并拢,放在两大腿的内侧:(腹股沟处)见(图 7)

(2)两膝之间的距离为两拳宽。

(3)两脚的叠法是右脚拇指压在左脚拇指上。见(图 8)

(4)脊背要伸直,下颌收紧,轻轻地闭上嘴,目光在水平线上。

(5)不要把全脚重叠,不要驼背。侧着身体,垂肩或抬下颌。见(图 9)



图 7



图 8



图 9

4. 行礼

从正坐姿势开始,把两手放在膝前两拳远的位置上,手指并齐,两手拇指、食指相对,距离约 6 公分,自然地放在垫子上。

将头轻轻地低到离两手约 30 厘米左右的距离处,行礼。礼后起身成正坐姿势。见(图 10)

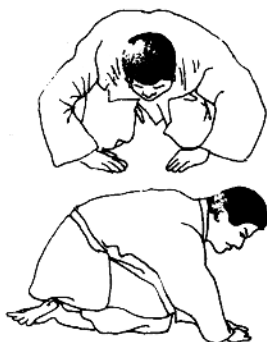


图10

注意事项:

- (1)行礼时,臀部不要抬起离开脚跟。
- (2)行礼时不要驼背,不过分低头,避免使对方看到后脑勺。勿抬下颌,眼睛不要向上看;两手距离不要太宽。

5. 从正坐姿势到站立姿势



图11

- (1)由正坐姿势开始,将腰伸直,两脚尖竖起。
- (2)把右膝竖起,将右脚放在原来放右膝稍前的位置上。
- (3)把身体重心移到右脚上、起立,接着把左脚向前移和右脚并立。恢复到开始立时的自然站立姿势。见(图 11)

注意事项:

在起立或坐时,都不要摇摆身体,不要左顾右盼。动作要严肃、认真、礼貌。

6. 训练场内的礼法

在训练开始或终了时,双方距离 4 米相对行礼。(用立礼或坐礼)。出入训练场时或训练场内的人必须行礼。当对方站立时行立礼,对方坐时行坐礼。在别人面前走过时要点头。见(图 12)

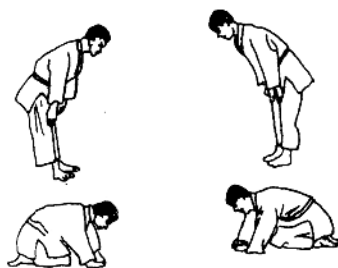


图 12

(六)准备活动和整理活动

1. 准备活动

柔道运动是运动量大而又激烈的竞技运动。必须做好充分的准备活动。准备活动可以使肌肉和关节柔软,提高呼吸、循环功能,增强神经系统的兴奋性,排除过分紧张和不安,避免关节和肌肉在剧烈运动中受伤。

准备活动的时间应根据训练的时间、气候、内容来安排,一般为5—10分钟、以全身微汗为宜。

(1)徒手活动;(2)跳跃运动;(3)下肢运动;(4)绕臂运动;(5)扩胸运动;(6)头颈运动;(7)屈体运动;(8)体侧运动;(10)涮腰运动。见(图 13)



图 13—1