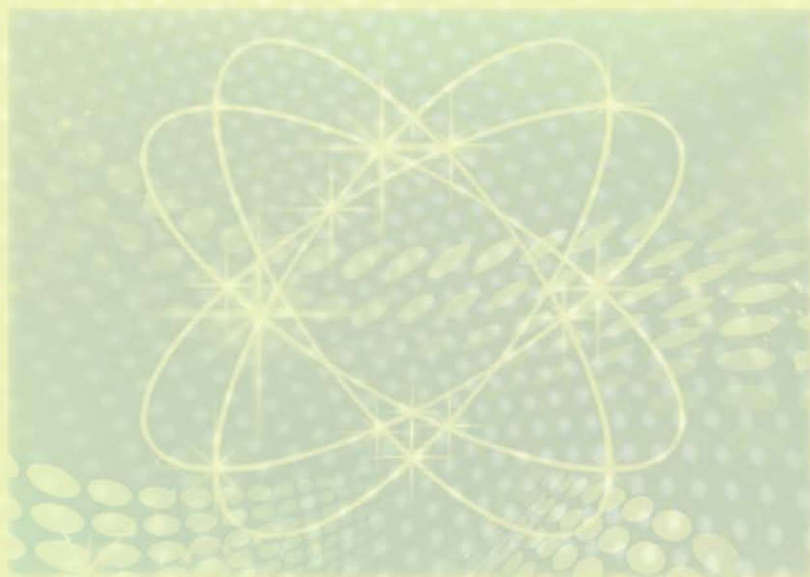


学生室内外运动学习手册

教你学摔跤

主编 冯志远



辽海出版社

学生室内外运动学习手册

教你学摔跤

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生室内外运动学习手册/冯志远主编
—2版 —沈阳：辽海出版社，2010.4
ISBN 978-7-80649-308-3

I ①学… II ①冯… III ①体育—青少年读物 IV ①G8.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073869 号

学生室内外运动学习手册
教你学摔跤
主编：冯志远

出版：辽海出版社
印刷：北京海德伟业印务有限公司
开本：850mm×1168mm1 / 32
版次：2010年4月第2版
书号：ISBN 978 7 80649 308 3
地址：沈阳市和平区十一纬路25号
字数：1200千字
印张：60
印次：2010年4月第1次印刷
定价：240.00元（全12册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

体育运动是以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。室内外体育运动内容丰富，种类繁多，主要项目有田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车、摩托车等数十个类别。

学生开展室内外体育运动，有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。

此外，体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，大众对精神方面的需要高于对物质方面的需要。当前，人们对于体育的认识已不只限于强身健体的方面，而是还希望通过对体育活动的参与得到更多的精神享受。例如，人们在观看体育比赛时，那优美的体育动作，扣人心弦的竞赛场面等都能带给人们美的享受；还有在比赛现场，随着比赛的进行，人们可以大声地叫喊，尽情地发泄自己的情感，这样可以使人们在精神上获得一种轻松感。除此之外，体育的价值还体现在参与者的成就感和愉悦心情：一次成功的射门，一个漂亮的投篮，美妙乐曲伴随下的体操、健美操等，都不仅仅只是“健身”一个概念所能诠释的，它体现了体育运动新的普世价值。

为了充分调动青少年学生参与体育活动的积极性，提高大家对体育重要性的认识，我们特地编写了这套“学生室内外运动学习手册”丛书共12册，分别是：《教你学武术》《教你学拳击》《教你学摔跤》《教你学举重》《教你学柔道》《教你学击剑》《教你学马术·轮滑》《教你学射击》《教你学自行车·摩托车》《教你学露营》《教你学滑翔·滑板·跳伞》《教你学登山·攀岩·钓鱼》。这套丛书详细介绍了室内外各种体育运动的历史起源、技巧战术、运动装备、规则礼仪、训练方法、损伤保护等各方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行室内外运动学习和观赏的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章摔跤运动概述	1
摔跤的起源.....	1
中国的摔跤运动.....	2
各民族的摔跤形式.....	7
摔跤运动员技术等级标准.....	8
摔跤的种类.....	9
自由式摔跤.....	10
古典式摔跤.....	17
女子摔跤.....	20
职业摔跤.....	22
摔跤服装.....	27
蒙古族摔跤服饰.....	28
第二章摔跤运动比赛	29
比赛场地.....	29
服装.....	29
观赛礼仪.....	29
竞赛方式.....	30
进攻有效与无效.....	30
得分标准.....	30
消极.....	31
犯规.....	31
裁判员分工.....	31
罚则.....	32
胜负判决.....	32
确定名次（循环制）.....	33
特殊获胜方式.....	33
其他规则.....	34
中国式摔跤竞赛规则.....	34
第三章摔跤运动健儿	43
宝玉.....	43
盛泽田.....	44
王娇.....	48
常永祥.....	49
卡列林.....	51

第一章摔跤运动概述

摔跤的起源

摔跤是一项世界上最古老而引人入胜的竞技项目。早在古时代就产生了最简单的角力方法。它的产生和发展是和人类的各种劳动形式相互联系的，与其他运动项目如球类等有所不同，例如球类中的篮球、足球、手球的产生是在某地区、某国家，而摔跤几乎是产生在世界民族之中，因为在原始社会，世界上各族人民为了取得生存，在与自然界的斗争中，都有自己的自卫和取得生存的手段的方法，摔跤就是其中之一。它的发展是在实践过程中，不断改进灵活的技巧及增强力量，使之能更迅速地战胜对手取得胜利。

摔跤被公认为是世界上最早的竞技体育运动，希腊、埃及、中国以及日本等国家的古代文明中都有摔跤的文字记载。古代奥运会在公元前 776 年诞生之时，摔跤就是其中的一项比赛，而且一直是历届奥运会的比赛项目。

在不同的历史时期各族人民按照本民族、本地区的风俗习惯和文化特点，创造了各种各样的获胜方法和训练手段，建立了丰富的摔跤技术、理论和比赛规则。从许多历史文物的考察中证实，古代的奴隶制国家就有摔跤形式的出现。在尼罗河中游，公元前三千多年的民卡散陵墓里，墓穴中的壁画上就会有射箭、投掷标枪、举重和角力的士兵，这说明角力很早以前就用于军队的训练和作战中了。同时，角力又作为一种竞技游戏，供奴隶主阶级观赏娱乐。公元前十二世纪至公元前八世纪、在古希腊的奥林匹亚竞技会上，已有角力的竞赛。奖品为：胜者得一巨大的铜三脚祭坛，它的价值等于十二条牡牛；败者得一个擅长手工的美丽的女奴。当时，角力比赛的方法很简单，但非常吃力，谁把对方摔倒三次，即为胜利。古代奥林匹亚竞技会经历了一个漫长的发展过程后，终于在公元前 776 年诞生了第一届古代奥林匹克运动会，摔跤正式被列入比赛项目。那时比赛虽严格地按规则进行，但比赛不按运动员体重分级，摔跤分两种形式进行。一种是可以利用腿足勾绊进攻，也可以抓握对手身体各部分，好似现在的自由式摔跤；另一种形式是两个运动员角斗时，直到一个人完全精疲力竭，两肩着地为止，这又好似现在的古典式摔跤。到中世纪，角力运动在各国更为普及，随着文化教育的发展，许多国家已出现了体育教育制度，当时角力也作为一个身体基本训练项目而列入教学。十六世纪中叶，世界各国流行了一批角力方面的专著，角力运动在技术上迈进了一大步，并在人民群众中得到了广泛的发展。摔跤被列为世界性的比赛项目，是距最后一届古代奥林匹克运动会一千五百零三年后的 1898 年第一届现代奥林匹克运动会开始的。第一届仅举行了古典式摔跤，运动员未按体重分级，均作为重量级。自由式摔跤则是在 1904 年第三届奥林匹克运动会才正式列为比赛项目。随着参加摔跤比赛的人数的增加，摔跤技术的日益丰富、日趋完善，等级越分越细，直至 1972 年第二十一届奥运会开始，古典式、自由式摔跤均按运动员体重、年龄各分成十个等级进行比赛。摔跤运动在世界各地得到了蓬勃的发展。

中国的摔跤运动

中国最古老的体育项目之一。古代称为角力、角抵、相扑、争跤等。早在四千年前的黄帝时代就有了古代摔跤活动。据《礼记·月令》记载，周代把摔跤、射箭和驾车三者列为军事训练项目。到了汉代，摔跤还作为表演项目演出。晋代，多在元宵节举行摔跤比赛。唐代多在春秋两季举行比赛，也作为宫廷娱乐的项目。五代时期，摔跤技术强调轻便敏捷，名手辈出，出现了中国第一部讲摔跤的书——调露子的《角力记》。宋代还出现了女子摔跤。民间有摔跤组织角抵社。这一时期的摔跤比赛分三个回合。比赛中间不许抓住褌儿和拽起袴儿，但可以拽直拳，使脚剪，拳打脚踢都行，这与日本的相扑从场地、仪式到规则都基本上近似。比赛结束，获胜者可得银碗等奖品。

中国式摔跤为两人徒手较量，以摔倒对方为胜。只需几分钟，再外行，你也可以看懂中国式摔跤的比赛。简单易懂，或许是我对中国式摔跤比赛的第一个印象。双方都触地，后触地者得1分；一方触地，保持站立的一方得2分；一方将对手摔倒，自己将对方摔成两脚同时离地，并有一腾空的过程，而自己仍保持站立姿势得3分。

中国跤变化多端，摔法多达几十种。摔跤要练习扎实的基本功，特别要加强腰腹、腿部力量和灵活性练习。还要注意动作迅速和上下肢的协调配合、手脚动作的密切配合。根据每个人的身高、体重和身体素质等条件的不同，要选择适于自己使用的技术。例如身材矮小、动作比较灵活的人，可以选练小得合、捞、磨、端踢、掐撮、躺刀、入、穿档靠、蹙、掏、耙、刀勾、豁、揣、捆等技术动作；而身高、体重、力气大的人，可以依靠勾、别、缠、踢、掰、叉、涮、拧、镊、拄、撮、肘、拍、装、错、披以及大得合等技术形成自己的风格。

和武术散打比赛一样，中国式摔跤也是运动员的身体直接接触与对抗，也同样需要运动员拥有过人的力量、迅捷的速度，这样才容易摔倒对方，这便是“一力降十会”。但是仅有直来直去的笨力、拙力又远远不够，还要巧妙地借力用力，善用巧劲，这就是人们常说的“四两拨千斤”。在似乎是凝固的较力过程中，双方运动员凭借敏锐的洞察力和丰富的经验瞅准时机抓住对方的空当，持久的僵持刹那化解，当一方完全失控被另一方摔出的时候，是摔跤比赛最有魅力的时刻。难怪中国跤在欧洲被列为男人的第二绅士运动，位置仅次于英国的马术。“四两拨千斤”的智慧和优雅的绅士风度或许是欧洲人喜爱中国跤的主要原因。此外，摔跤运动员更需要拥有良好的柔韧性。散打运动员赤膊上阵，而摔跤运动员却正是通过跤衣发挥摔跤中各种手法的作用。摔跤运动员从头至脚、从手指到脚趾都要参与摔跤较力过程。

“中国式摔跤是中华民族几千年的传统项目，在清朝达到了最高峰。北京、天津、河北保定和山东济南被称为‘四大跤城’。京跤，沉稳准确；津跤，刚猛粗野；济南跤介于二者之间；保定则以快跤著称；还有内蒙式摔跤搏克、回族的绊跤、陕西的抱腿，各有各的特色。武术包含的内容是远打近拿靠身摔，中国散打在国际上近几年屡次获胜，比较牛，一个原因就是摔的优势。摔跤实际是武术当中一部分精华的东西。过去一个武术家必须精通摔法。中国跤讲究步、眼，讲究手法，摔出来特别漂亮。水平高的运动员较量，一跤是很难见的。过去民间有很多跤场，随着城市的逐渐开发建设，这些跤场都不存在了，民间练的人也越来越少。而且现在跤手大都是练柔道、国际跤出身，中国跤的味道少了很多。”老

一辈回忆起小时候在济南人民商场看摔跤的情景：“那时候的人民商场有片空场，艺人就在那儿摔跤卖艺，观看的人里三层外三层，围得水泄不通，有拼命叫好的、有使劲儿鼓掌的……”眼神中充满了怀念。

“临回望之广场，程角抵之妙戏。”

清代设有善扑营，专门训练清朝贵族青年摔跤，他们常为王公贵族表演，或与蒙古族、回族摔跤手比赛，这叫官跤，摔跤手和教练员都是终身职业。华北等地民间摔跤叫私跤。摔跤者穿特制的短上衣（叫褡裢），系腰带，穿长裤，衣、带可以抓，全身可以握抱，但不许抓裤子，不许击打，不许使用反关节动作，三点着地（两脚加一手一膝着地）为失败，三跤两胜，没有时间限制。练习或比赛由有技术权威的年长者主持，充当教练和裁判。民国时期在北京、天津等地有不少人以表演摔跤为职业。当时的武术组织中央国术馆和精武体育会也有摔跤科目，曾举行过几次全国性比赛。1936年，还进行过女子摔跤比赛。

中华人民共和国建立后，中国式摔跤有了很大发展。1953年，中国式摔跤被列入国家体育运动竞赛项目，并举行了全国比赛。1956年，中华人民共和国体育运动委员会颁布了《中国式摔跤运动员等级制》，1957年颁布了《中国式摔跤规则》。中国式摔跤运动员按体重分为10个级别。每场比赛分3局，每局净摔3分钟，两局之间休息1分钟。比赛在平坦柔软结实的8米8米的垫子上进行。运动员身穿柔软结实的短上衣，系腰带，穿长裤，全身可以握抱，可以抓摔跤衣和腰带，但不许抓裤子。中国式摔跤只许站着摔，摔倒后就停止，然后重新开始比赛。按照把对方摔倒的不同程度，分别判得三分、两分、一分。如使对方腾空后，迅速地背部着地，而自己仍然站着可得三分；仅使对方躯干着地，而未使对方身体腾空，虽然自己还站着，只能得两分；把对方摔倒，四肢（手或肘或膝）着地得一分；把对方摔倒了，自己也跟着倒下得一分；两人同时倒地躯干在上者得一分；如两人同时倒地，分不出上下先后，则判互不得分。比赛时，不许使用伤害对方的动作，不许用拳打，不许用肘、膝或头顶撞对方，不许使用反关节动作，不许压迫对方的咽喉，不许接触对方眉口之间的面部；脚可以踢、弹对方的脚或小腿下部，但不能过高，更不能用脚蹬、踹对方。经常使用的方法有背、别、挑、缠、揣、踢、拧、搂、弹、掰、抱腿、跪腿、里勾腿、插闪、勾脚、里刀勾等。

中国摔跤的起源

我国古代摔跤的异名很多，如角力、摔胡，角觝、相扑、布库、厄鲁特、攒跤等。这是因为，各民族的语言文字不同，摔跤的方式方法也有较大的差异。摔跤在古代属于徒手搏斗的范围，是军事作战的一种技能。

根据文字记载和传说，早在四千年前的原始社会就有了摔跤活动。当时，人们为了求得生存，在与自然界进行斗争中，在部落之间的冲突中，利用自己的力量、技巧取得食物和进行自卫，从而产生了古代的摔跤。

公元前11世纪，周朝初年，摔跤作为练兵的一项军事科目出现。据《礼记·月令》中记载：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射御角力。”由于当时兵器差，射箭、驾车、角力都是军队操练的主要科目。

春秋战国是奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期，列强对峙，互相攻伐，战争频繁，作为军事训练的摔跤活动也得到广泛的开展。《公羊传》中记载，宋闵公手下有一员大将叫长万，是当时闻名于世的大力士，由于宋闵公揭露长万曾

被鲁师所俘，故“万怒，搏闵公，绝其命”。

据南朝人任昉著的《述异记》中记载：“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐名蚩尤戏，其两两三三，头戴牛角以相抵，汉造角抵戏，盖其遗制也。”这种“蚩尤戏”就是我国古代摔跤的雏形。

秦汉时期，摔跤不仅作为重要的一种军事训练手段，也是节日和宫廷内表演项目。秦统一六国后，进行了“车同轨、书同文”等一系列的工作，同时也统一了摔跤的名称为“角抵”。

1975年在湖北江陵县凤凰山一座秦墓中出土的木椁曾有古代摔跤的画面。这是迄今发现的年代最早(公元前208年)的有关古代摔跤的史料。图案上三名男子，他们在进行摔跤比赛，气氛紧张热烈。左边立者为裁判。上边悬挂的帷幕，表示在舞台上进行的比赛。按画面的排场看，似在宫廷内举行的。由此可见，秦统一六国后，把摔跤列为宫廷的一种娱乐项目，并在民间也有一定的开展。从秦末到汉景帝的半个世纪中，摔跤活动曾处于低潮。

公元前140年，汉武帝时，摔跤活动又盛行起来。据《汉书·武帝记》中记载，规模最大的有两次，一次是元封“三年壁画中的中国式摔跤春，作角抵戏，三百里皆来观”；一次是元封六年“夏，京师民观角抵戏于上林平乐馆。”河南省密县打虎亭2号东汉墓中的一幅壁画，描写了当时摔跤表演的一个场面，陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌上也刻有摔跤图，画面上是两位农民打扮的男子在树荫下对摔。此图足以说明，汉代摔跤活动已较普遍地开展，田间地头也成了摔跤的场所。由于汉代重视摔跤活动，摔跤的技术有了长足的发展，“三百里皆来观”。同时，摔跤比赛胜负有裁判员来判决。山东省临沂地区金雀山汉墓中出土的绢画上有对一对健壮的摔跤手，挽袖对视，准备决一雌雄，并有一名裁判员在旁拱手而言，以判胜负。在吉林集安县洞沟高句丽墓壁画上，也有摔跤图象。从出土的文物看，从比赛的场地、服饰或动作等来看，上述漆绘摔跤图和透雕铜牌摔跤图有很大的差别，这说明秦汉两代的摔跤形式已有了不同。

三国鼎足之后，曹操曾大力提倡摔跤活动，除把摔跤作为训练士兵的手段外，还列入百戏之内。在河南省南阳市出土的大块汉砖上刻有角抵戏。

唐朝历经贞观、开元之治，国富民强，太宗皇帝李世民以隋亡为戒，选贤任能、虚心纳谏，社会经济很快得到发展，而讲武、习武的风气不懈，故摔跤活动在唐代的历史上蜚噪一时，就连帝王也要上场助威，鼓励士气。据史料记载，唐朝时，每逢元宵和七月十五的中元节均举行摔跤比赛，许多帝王不仅爱看，而且有的还是摔跤能手。唐朝末年，朝廷还建立了官办的相扑棚，收罗和训练摔跤能手，入选者称为相扑人，每当朝会、宴聚、祭祀之时，相扑人专门进行摔跤表演。秦汉以来，摔跤的主要技术是较力量，并可以拳打脚踢，用擒拿方法扭断手臂、腿脚，直至把对方摔死。

明朝万历年间出版的《万法宝全》一书中，就有古摔跤图样。当时把摔跤列为六御之内，作为军队作战训练的重要手段。据《明史·江彬传》中记述，御史乔白岩和应天府丞冠天叙还很注重选材和采用针对性的训练(别教法势)方法，在战术上注意到以矮制长，这些，无疑是对摔跤在选材、训练以及战术运用上的一大贡献。公元1638年，明朝官员陈元斌，为了复兴明朝的天下，东渡日本，求援兵于德川幕府，结果求援未遂，留居日本，这样陈元斌就把中国武术和摔跤传到了日本，后经日本改革和发展，成为日本现在的相扑和柔道。

清朝用武力起家，入主中原，一直保持着尚武崇战的风气，加之清朝历代

皇帝大力提倡摔跤运动，因而“布库”之戏得以广泛传播。

清王室是女真族的后裔，在女真族的传统文化生活中就有“摔跤赌羊”的习俗。《金史》卷九十一《蒲察世杰传》：“蒲察世杰本名阿撒，为人多力，每遇武士角力赌羊，辄胜之。”清王室在建立大清国之后，与蒙古诸部建立了友好同盟，每逢联欢宴会，便有力士摔跤表演作为娱乐。清太宗皇太极曾赐封蒙古族的摔跤手为勇士称号，并叫他们传授蒙古的摔跤技艺。可能是有人对这么高的奖赏不够心服，皇太极又赐给他们豹皮长袄、虎皮长袄、虎皮袄各一件。并说以后如有“不呼所赐之名，而仍呼原名者，罪”（《满文秘档·太宗赏三力士》）。可见，在清王室入关之前，蒙古族摔跤技艺尤胜满族。

在入关之后，清王室以天下之富提倡摔跤，摔跤技艺便大大超过了蒙古族。清王室昭报所著的《啸亭杂录》卷二中记载：顺治年间，蒙古喀尔喀部派遣使臣入朝，带来了草原上最好的摔跤手，在理藩院招待的宴会上进行摔跤联欢，清朝廷上的几个摔跤手都相继失败了。顺治皇帝听奏后很生气，下旨一定要召募高手赢回这一跤。当时礼亲王代善的儿子惠顺王，虽只有二十岁，却力大无穷，跤艺超群，但不便以王爷的身份与蒙古跤手比赛，便穿了侍卫的服装与之比赛，只一跤便“应手而仆”。顺治皇帝甚为高兴，“赏费无算”。康熙皇帝在木兰建立围场之后，每年行围都要和蒙古各部台吉举行联欢，有所谓“赛宴四事”，即诈马、什榜、布库（即摔跤）、教跳，“布库不如御前人，而诈马乃其长技也”。这表明了，清王室在统治全国之后，重视摔跤活动，摔跤技艺大大超过了把摔跤当作是“男子三项竞技”的蒙古族。

摔跤的满语叫布库，也叫撩脚或撩跤、攒跤，着短袖跤衣，摔倒着地即分输赢。“布库，并谓之撩脚，本徒手相搏，而专赌脚力，胜败以仆地为定。其人皆白布短衫、窄袖，而领及襟率用七、八层密缝之，使坚韧不可碎。初则两两作势，各欲伺隙取胜，继则互相扭结，以足相掠，稍一失，即拉然仆矣。”

1904年，奥运会增添了一项摔跤项目，名为“自由式摔跤”。自由式摔跤允许选手用腿来压迫、挑起和绊倒对手，也允许扭抱对手腰部以上或腰部以下的部位。

总之，摔跤运动由于清代皇帝的大力提倡，满族、蒙族和汉族跤手相互学习，取长补短，使摔跤技术不断提高、不断完善，最终发展成近代中国式摔跤，所以说，中国式摔跤是我国各族跤手共同创造和发展起来的。

中国摔跤运动有悠久的历史，它是一种民族形式的体育项目，也是中国文化遗产之一，根据有关史料和文物记载，早在两千多年前，中国已有摔跤运动。当发展至清末时，中国跤术已达到较高水平。当时食俸禄的布库叫官跤，又叫官腿；民间消遣的个人称私跤或私练。此时，这项活动的名称繁多，如攒跤、争跤、摔跤、摔角、率角，而最普通的是称摔跤。

辛亥革命后，摔跤运动日趋衰落，只是在民间流传，比较有名的如北京的宝善林、魏德海、陈德禄、张文山、沈友三、熊德山、张宝忠、单士俊；天津的张奎元、张连生、张洪玉、张大力、阎士凤、王海兆；沈阳的徐俊青；上海、南京的宋振埔、田玉荣；济南的佟顺禄及张家口的洪立厚等人。

摔跤要练习扎实的基本功，特别要加强腰腹和腿部的力量和灵活性练习。还要注意动作迅速和上下肢的协调配合，“眼似闪电，腰如盘蛇，脚似钻。”“动作要象打闪纫针”。这都说明摔跤必须要以快取胜。因为快可使动作突然，使对方猝不胜防，从而争得主动。

摔跤还强调手脚动作要密切配合。上边用两手把对方捆住，下面再用脚和腿

使绊。

每个人的身高、体重和身体素质等条件都不同，因此应选择适于自己练习和使用的技术动作，以便更快地掌握技术，形成自己的特点。例如身材矮小、动作比较灵活的人，可着重选练小得合、捞、磨、端踢、掐撮、躺刀、入、穿档靠、蹩、掏、耙、刀勾、豁、揣、捆等技术动作；身高、体重、力气大的人，可重点练勾、别、缠、踢、掰、叉、涮、拧、钹、拄、撮、肘、拍、墩、装、错、披以及大得合等技术动作。

俗话说：“摔跤要有一把主手。”有了一把得意的底手，就能便于应付对方的快攻。反过来说，输跤者首先输了手，因为一旦被对方抓着一把适于他的袖带，往往就会陷于被动。当然，有经验的运动员也可以借对方的揪袖和夹脖作为一种诱招。例如在对方使别或勾时，可在后面扒腰、按腿来横削对方唯一的张桩，这样就可以转危为安，反败为胜。

身材高大的人与身材矮小的人对摔时，身材高大的人应发挥臂长、身长、腿长的特点，争取先抓住对方而不要让对方先靠近自己。反之，身材矮小的人要争取接近和抱住身材高大的人，尽量限制对方的长处。如对方身体较胖、体力较差时，可设法扯着对方转动，消耗他的体力，然后再借机进攻。

头在中国式摔跤中的作用

在摔跤中头的位置变化，可以起到省力作用，例如：使用抱双腿摔对方时，抱住后，抬头挺胸，由于抬头形成状态反射，引起上下肢及背部伸肌紧张性加强，力量增大，很容易将对手抱起，相反，如果低头含胸就是费很大力气也难以摔倒对方。

1 挟头。挟头是中国式摔跤的第三把手。这第三把手指的是当对方抓我大领时，头向左下或向右下一处歪斜并挟住对方抓我大领的手，由于头部侧倾将引起同侧上下肢伸肌紧张性加强，使对方抓我的手不易逃脱，形成一种很好的借手方法。

2 甩头。甩头即将头向左或向右转向，这个动作在摔跤中对改变身体姿势和维持身体平衡起着很重要的作用，甩头普遍用于转体动作中。

3 抬头。前面谈到抱双腿、抱腰时，向上抬头便于发力，在使用穿腿摔时也需要头的参与，头潜入对手腋腋下后，抬头挺胸腰背收紧，有利于将对方扛起来。另外，由于抬头可以挟锁住对手的一臂，不致让对手抽臂逃掉。

4 缩头。两臂前送头向后缩，这是用于防守的一种姿势。

5 串头。对方抓住我的右大领，左小袖时，你的头低下去，从对手抓大领的肘下钻绕过去，将对手抓领的臂扛起，对手抓领的手即开，如果对手不放开此手，也难以起到作用，同时这也是你进攻对方的好时机。

6 挤头。用头挤住对手的臂或头，例如，成左对右架的互抓后带时，如一方用头挤住，管住对手的头，就将处于最有利的地位。这是因为对方的头不能自如地转动，被控制在一定的范围，所以就不能很好地发挥出应有的力量，只能处于被动挨打的状态。

7 靠头。用头靠住对方的胸部，使对手不能自如地转体使用技术。例如，对手使用支别子或大别子时，我用头靠住对手的右胸，左手拉紧对手的另一侧衣袖，使对手转不了体，难以发力，动作使用不能成功，而且利于我反攻。

8 枕头。使用头在里抱单腿摔对方时，用头枕住对方的腹部向后摔，这里

使用的就是枕头。由于枕头是头部后仰，引起了上下肢及背部伸肌紧张性加强，因此四肢伸直，背部挺直，就较容易地摔倒对方。

摔跤要求运动员具有“快速主动，全面连贯，勇猛顽强”的现代精神，在一场比赛中，一切都是在动中进行的。随着技术的不断更新，规则也不断充实和修改，对运动员的消极判罚更加严格，同时增加了五分动作，这些都是一个目的，要求我们的运动员要摔出摔跤的风格，而要能做到这一点，从技术上来说，必须作到科学合理，其中头部动作是非常重要的一个环节，对提高整个摔跤运动的技术水平有不可忽视的作用。

中国式摔跤知识

中国式摔跤根据使用动作的质量和倒地情况得分标准有4种，即1分、2分、3分和互不得分。3分：将对方摔成两脚同时离地，有一腾空的过程，并使其躯干或头着地，而自己仍保持站立姿势。如被摔倒的运动员倒地后不松手，把对方拉倒，仍可判胜者得3分。

2分：

(一) 将对方摔倒使之躯干着地，但无腾空过程，自己保持站立。

(二) 将对方摔成两脚同时离地，有一腾空过程，使之躯干或头着地，自己虽然站立，但用手撑在对方身体上。(三) 使用跪腿摔将对方摔倒，并使其躯干着地，自己上体仍保持平衡，即对方倒地后，自己手不扶地，上体未趴在对方身上。

1分：

(一) 将对方摔成手、肘、膝着地。

(二) 将对方摔倒，自己也随着倒地。

(三) 双方同时倒地，躯干在上者。

(四) 一方受到警告，判对方得1分。

(五) 使用跪腿摔，使其倒地，自己失去平衡。互不得分：双方倒地后，分不出先后和上下，则判互不得分。

各民族的摔跤形式

1 朝鲜族摔跤：我国东北延边地区的朝鲜族人民在丰收喜庆的节日里，穿上节日的盛装，载歌载舞，举行摔跤、跳板、秋千比赛。朝鲜族摔跤是双方运动员各自在自己右腿上系一根带子，彼此左手臂穿过对方腿上的带子后，两手扶着对方的腰，同时一腿跪在地上，裁判员喊开始后，双方运动员站起来使用进攻方法，使对方三点着地为胜一跤。一场比赛摔三跤，胜两跤者为胜利，摔倒对方一跤后裁判员给胜方头上系一根带子，以表示取胜一次。

2 蒙古摔跤：是我国蒙古族民族体育项目，有悠久的历史，在草原上有广泛的群众基础，很受广大牧民的喜爱，在草原上庆祝丰收和过“那达慕”大会时，牧民们都踊跃报名参加比赛。

蒙古摔跤比赛场地是利用天然草原在土地上进行，比赛时运动员穿皮质附有钢琴钉的短上衣，系腰带，穿肥大的裤子和高腰马靴，健壮有力。

比赛前运动员东西两列，集体唱歌，载歌载舞跃入场内。歌词大意是运动员们

快快出来参加比赛。比赛办法均采用单淘汰制。那达幕大会参加摔跤比赛的人数都是 2 的乘数，如：2、4、6、8、16、32、64、512，最大规模比赛为 512 人，比赛允许抓握上衣和腰带，可以用腿使绊，但不要抱腿和抓裤子，运动员除两脚着地外，其他身体任何部位着地都算输。比赛不分体重大小，不受时间和场地限制，把对方摔倒就算胜利，胜负双方都手舞足蹈出场，整个比赛结束后组织者根据优胜运动员的名次分别给予奖品，以资鼓励。

3 云南摔跤：云南摔跤是云南地区各族人民喜爱的民间体育运动项目，他们利用农闲、假日、节日开展摔跤活动，遇到“火把节”，到处可以看到不同规模的摔跤活动。一处摔跤八方相聚，从少年到老年，都在积极参与。

在摔跤场上比赛的过程中，运动员、裁判员、观众弹起民族乐器，欢乐在摔跤场上。

裁判员进入场内，号召周围观众积极入场比赛。比赛前双方拥抱以表示互相学习、高举轻放。

裁判员滚动，表示一方运动员已输一跤，双方各胜一跤后进行第三跤比赛，赢者为胜。胜者留在场上继续比赛，直到输给对方后退场，最后没有人出来上场时主办单位派一人出场，分胜负较量，以此表示大家向他学习。

运动员赤背，穿短裤，腰系一根带子，不得抓裤子，将对方摔倒后，可继续翻滚，使对方的背着地为胜，胜两跤者为胜。

4 桑勃式摔跤：桑勃式摔跤是他自由式、古典式、柔道以及我国的中国式摔跤融为一体的体育项目，1966 年国际业余摔跤联合会承认桑勃式摔跤是正式比赛项目，并在联合会内部成立了独立委员会。

桑勃式摔跤根据年龄分成青少年组和成年组，再按体重分为十个级别，体重 48 公斤到 100 公斤以上级，比赛是在一个直径九米的圆形场地上进行，比赛时间为 6~8 分钟，中间不停。

运动员外穿短式跤衣，内着紧身背心、裤衩，脚穿皮革制的绑鞋，腰系布制腰带，比赛中允许抱绊等角力方法，如果将对方摔倒后，对手背部全部着地就算取得全胜，其背部部分着地或对方被摔的表示认输时则根据积分多少计算胜负。比赛时禁止摔头部拧颈部，不得用肘部、膝部压迫对方身体，不能触动面部或抓容易窒息的部位。

桑勃式摔跤始自近二十年代，目前许多国家都开展。原苏联、蒙古、保加利亚、泰国、伊朗、西班牙、意大利、叛国和日本都成立了自己的组织。

5 维吾尔族摔跤：维吾尔族人在节日、盛会上举行摔跤比赛，也是结婚时助兴的娱乐之一，比赛时公推一位有威信的人作裁判，比赛的奖品就放在场地上，裁判向运动员讲这里放着奖品谁来摔，胜者捧走。各队派人参赛，根据年龄大小，能力强弱先后出场。

比赛时先抓好腰带，裁判员宣布开始后，把对方摔成背着地为胜一跤，三跤两胜，连胜五人为优胜者，由胜者的父母和亲友把他抱出场，裁判把奖品送给优胜者。

摔跤运动员技术等级标准

1 国际级运动健将：

男子：获得世界锦标赛、世界杯或奥运会前八名者。

女子：获得世界锦标赛或世界杯前六名者。

2 运动健将:

凡符合下列条件之一者,可授予运动健将称号。

- (1) 获得亚洲锦标赛或亚运会前六名者;
- (2) 获得世界大学生运动会前六名者;
- (3) 获得国际摔跤联合会批准的国际 A 级赛前三名者;
- (4) 获得世界青年锦标赛前六名者;
- (5) 获得全国锦标赛、冠军赛前三名者;
- (6) 全国城市运动会决赛或全国青年锦标赛第一名者。

3 一级运动员:

- (1) 获得全国锦标赛、冠军赛四至八名;
- (2) 获得全国城市运动会决赛、全国青年锦标赛二至六名。

4 二级运动员:

- (1) 获得各省、自治区、直辖市锦标赛前四名;
- (2) 获得地(市)级锦标赛前二名;
- (3) 获得全国城市运动会决赛、全国青年锦标赛七至十名。

5 三级运动员:

凡符合下列条件之一者,可申请授予三级运动员称号。

- (1) 获得各省、自治区、直辖市锦标赛第五至八名者;
- (2) 获得地(市)级锦标赛第三至第五名者;
- (3) 获得县级锦标赛前两名者。

注:上述比赛均须有同级别八人以上参加,方可授予等级称号。

摔跤的种类

解放后,我国的摔跤事业有了空前的发展,除全国开展的“中国式摔跤”外,各民族、各地区的摔跤也广泛开发,形式很多。目前国际上开展的有自由式、古典式、男女柔道、相扑、柔术式摔跤等。除此,我国还有各地区各民族的摔跤,如:忻州的“赤背挠羊跤”、“蒙古族摔跤”(蒙语叫“搏克”)、“云南摔跤”、“维吾尔族摔跤”等。

1 中国式摔跤。中国式摔跤是我国普遍开展的一个跤种,运动员按体重分为十个级别,一场比赛分两段三分钟,得分多者胜,全身可以握抱,也可用腿使绊,可以抓跤衣和腰带,但不准抓裤子,比赛在八米见方的红线内进行,界外亦有保护垫。中国式跤很注意脚步和重心的移动,往往根据对手的姿势找好时机,以欺、拿、让、横、迎、闯、搓、推、拉、接、抽、撤、闪、拧、空勾、别、踢、挫、抱等基本动作组成各种攻守方法。

2 国际式摔跤。国际式摔跤包括古典式和自由式两种,国际式摔跤不仅按体重分级,而且还按年龄分组。

(1) 古典式摔跤只许握抱头、颈、躯干、上肢、不许握抱下肢,也不准用腿使绊。

(2) 自由式摔跤比较自由点,可以抱腿,可以用腿使绊,这两种跤都不准抓衣服,国际式摔跤不仅站立摔,倒在垫子上还可以翻滚,继续角斗。运动员使用动作主动倒地不输分,可在垫上继续角斗,直到制服对手到双肩着地。现代的国际摔跤比赛要求运动员在场上积极主动,全面连贯勇敢顽强,运动稍有消极就被警告,因此,比赛非常紧张激烈。

3 柔道。柔道是日本一个跤种，据日本柔道文字记载，柔道是我国明朝人传到日本的。从一九六四年在日本举行的第 18 届奥运会开始，柔道正式列入奥运会比赛项目，此项运动按体重分八个级别，比赛就在平坦的草地上进行，运动员穿短袖上衣，长裤，系腰带，赤脚，衣、裤、腰带都可以抓，全身可以握抱，也可用腿使绊，摔倒对手后可以抱压对方，可以使绞技，关节技制服对方，迫使其击垫认输。

4 相扑。相扑是日本特有的一个摔跤项目，它的历史悠久，开展很普遍，被列为日本国技。

相扑营是相扑运动的组织，身高 1.75 米，体重 75 公斤以上才能参加。相扑运动员按运动成绩分十级，最高一级叫“摸扛”，是终身荣誉称号。比赛时除两脚外身体任何一部分着地即为失败，如果把对方推出或者抱出界外也算胜利。

自由式摔跤

自由式摔跤起源

18 世纪末，另一种更加自由的摔跤形式风靡了整个英国和美国。这种自由式摔跤，被称为“想抓哪就抓哪”的运动，而且在这两个国家里成为了人们在集市和节日里常见的节目，甚至成为流行的娱乐职业。

又称自由式角力。始于 18 世纪末 19 世纪初的欧美国家。比赛时可以手足并用，可以抱头、颈、躯干、上下肢、缠腿、勾足、挑腿等，但不许抓衣服，不许使用反关节和窒息动作。将对手摔倒后使其双肩触及垫子者为胜，如在规定的时间内未出现这种情况，则按两个回合中得分的多少判定名次。1904 年，在圣路易第 3 届奥运会上，增添了一项摔跤项目，名为“自由式摔跤”。自由式摔跤允许选手用腿来压迫、挑起和绊倒对手，也允许扭抱对手腰部以上或腰部以下的部位。在最初的比赛中，选手们不分级别都在一起参加比赛，这样体重较重的就占有一定优势，比赛中经常出现大块头轻松战胜体重较轻的选手的场面，比赛呈现一边倒的局面。此后，摔跤比赛开始按体重分级别进行。

2004 年第 28 届奥运会设男子自由式 54 公斤、58 公斤、63 公斤、69 公斤、76 公斤、85 公斤、97 公斤、130 公斤级；古典式 54 公斤、58 公斤、63 公斤、69 公斤、76 公斤、85 公斤、97 公斤、130 公斤级 16 个项目，共 320 名运动员参加比赛，其中古典式、自由式各 160 人。

虽然可以使用腿进攻,但不可以使用剪刀腿。

自由式摔跤概述

与希腊罗马式摔跤近似。从站立开始，可以握抱头颈、躯干、上下肢,可以用腿使绊，但不许抓摔跤服，不许使用反关节和窒息动作，直至将对方摔到两肩着地为止。

自由式摔跤于 18 世纪末 19 世纪初在欧美各国兴起，最后在英国定型。从 1904 年的第 3 届奥林匹克运动会开始，自由式摔跤被列为奥运会比赛项目。1950 年国际业余摔跤联合会决定举行世界希腊罗马式摔跤和自由式摔跤冠军赛或锦标赛。美国的自由式摔跤有优良的传统，其特点是力量大、耐力好。土耳其的自

由式摔跤具有民族传统,多以体力好取胜。苏联、保加利亚运动员技术精湛。伊朗、日本、蒙古、朝鲜等国的运动员动作灵活、技巧性强。

自由式摔跤技术除了包括希腊罗马式摔跤技术外,还有用手臂握抱对方下肢的动作和用腿使绊的方法。站立摔时,抱住对方一腿或两腿,把对方摔倒的方法是现代自由式摔跤站立技术的主要攻守方法。握抱对方的头颈、躯干或四肢后,用腿脚勾绊对方腿脚的摔法很多,例如握臂抱腿里勾。还有在跪撑中手脚并用的骑缠,是应用最多的、威胁性最大的进攻方法。

过去比赛不分级别,自1904年第3届奥运会自由式摔跤比赛开始,按体重分级。现在不仅按体重分级,而且还按年龄分组:儿童组(13~14岁)和少年组(15~16岁)分为13级,青少年组(17~18岁),青年组(17~20岁)和成人组(19岁和19岁以上)分为10级。青年组和成人组的体重级别是48公斤级、52公斤级、57公斤级、62公斤级、68公斤级、74公斤级、82公斤级、90公斤级、100公斤级、100公斤以上级。

1920年,在比利时举行的第7届奥运会上,开始有比赛时间的限制。现在一场比赛分两局,每局3分钟,两局之间休息1分钟。少年和儿童组每局2分钟。

正式比赛在不超过110厘米高的台上进行。台上铺有12米×12米的海绵垫子,垫厚8~10厘米。垫子中央画出直径7米的圆圈为比赛区,比赛区的中心画有直径1米的红色圆圈,在比赛区外有1米宽的红色消极区。在消极区外有1.5米的保护区。运动员穿红色或蓝色的摔跤服及高腰软底的摔跤鞋。

每场比赛有3名裁判员,场上裁判员身穿白色服装,左臂戴红袖章,右臂戴蓝袖章,在场上执行裁判任务,并评定分数和宣布胜负。侧面裁判员及裁判长分别坐于台上相对的两侧,负责评定和记录分数。

比赛时,一方运动员使对方的两个肩胛骨同时着地,并有明显的停顿时间(1秒钟),即判为获得两肩着地的胜利,该场比赛就此结束。如果比赛没有出现“两肩着地”,则根据双方运动员使用的进攻方法评定分数,得分多者为胜,每个进攻方法根据其质量和效果可以评为1分、2分或4分。

运动员为了逃避战斗,只防守不进攻,故意拖延比赛时间谓之“消极”。站立摔时,运动员踏入消极区,要自动退回比赛区,否则判为“消极”。比赛双方一只脚踏入保护区,应立即中止比赛。运动员表现消极时,裁判员应提醒。如果提醒无效、继续消极,则罚跪撑(消极运动员做跪撑,另一名运动员做进攻姿势,但两手掌要张开平放在下边运动员的背上,待裁判员鸣笛后,双方均可进攻或反攻)。如果仍消极,则令其起立,如果再消极则取消其该场比赛资格。

比赛时,不许击打对方,不许用手、肘、膝、头撞击或用脚蹬踹对方,也不许抓衣服或揪头发,不许按压对方眉口之间的面部或咽喉,不许使用反关节动作。比赛分为预赛和决赛。预赛按抽签排列顺序,单号为A组、双号为B组,每轮的小号同最近的大号比赛,输两场即被淘汰。小组名次按获得场次分多少而定。每组前3名参加决赛:每组第1名争夺决赛1、2名,以此类推。

自由式摔跤的发展

自由式摔跤被公认为是世界上最早的竞技体育运动,希腊、埃及、中国以及日本等国家的古代文明中都有摔跤的文字记载。古代奥运会在公元前776年诞生之时,摔跤就是其中的一项比赛,而且一直是历届奥运会的比赛项目。

现代摔跤运动起源于希腊,古希腊人非常崇尚摔跤运动。相传,神话中的英

雄捷谢伊——雅典民主奠基人，从雅典女神那里学来了摔跤规则，从而发展了摔跤运动。当时有人这样说：“摔跤是最完善、最全面、最协调的一项运动，它是全部体育运动的结晶。”当时希腊有许多著名的哲学家、诗人和军事将领都是摔跤手，如古希腊著名的唯心主义哲学家柏拉图，就是当时的摔跤名将。在奥运会中占有重要比重的摔跤项目，分为古典式和自由式两个跤种，又统称国际式摔跤。

1912年，在瑞典斯德哥尔摩举行第5届现代奥运会时，国际业余摔跤联合会（FILA）正式成立。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。国际摔联的成立极大地推动了古典式摔跤、自由式摔跤运动在世界范围内的传播，使摔跤运动在五大洲得以蓬勃发展。

迄今为止，国际摔联拥有153个会员协会。分布的情况是：亚洲33个，欧洲45个，非洲34个，美洲28个，大洋洲13个。国际摔联管理和负责古典式、自由式摔跤的所有赛事。

在古典式摔跤兴起的年代，欧洲又出现了另一种摔跤——自由式摔跤。这种摔跤与古典式摔跤基本相同，差异之处在于选手可以用手臂抱对手的下肢，还可以用腿绊，其技术比古典式更为丰富。19世纪，英国人制定了较为明确的自由式摔跤规则，所以自由式摔跤最后定型于英国。

女子摔跤的起源、沿革 随着奥运会在全球范围内影响的不断扩大，以及体育运动本身所体现的公平、公正、顽强、拼搏的特征，女子体育运动在这一领域不断地扩大和发展。过去被视为女子运动禁区的许多项目，相继得以开展，女子摔跤便是其中之一。1984年国际业余摔跤联合会（FILA）承认女子摔跤运动。但女子摔跤只设立自由式一项，其规则几乎和男子自由式摔跤一样。1989年8月，在瑞士举办了第1届世界女子摔跤锦标赛。从此以后，女子摔跤每年都举办一届世界锦标赛。

二次进攻

自由式摔跤技术，在近年得到很大的发展，特别是站立技术的发展，一般在比赛中双方技术水平很接近时，如果一方通过第一次进攻，而不能成功的情况下，往往忽视了第二次进攻，没有达到预期效果。如果在第一次进攻不成功的情况下，乘对方没有做出有效的调整，或在一次进攻起迷惑和破坏对方重心作用时，抓住机会以迅雷不极掩耳的速度来采用第二次进攻，这样会使对方防不胜防，很容易得分。所以如果在比赛中采用第二次进攻就更容易达到预定效果。

第二次进攻体现在三个方面：

1 攻方假进攻。在训练或比赛中，进攻队员先以假进攻即假动作来迷惑和破坏对方重心的稳定，因为在很多对抗性项目中都是实力相当的对手，根据对手和自己的实际情况扬长补短，限制对手优势，用自己优势攻击对手的劣势。从而，以技术、战术取胜。

2 一攻没成功。一次进攻后，这时对手因防守或抵抗而重心受到破坏，但自己的重心也是不稳定的，在这种情况下再一次进攻，这又提高了进攻的难度，对于实力较弱的对手，应以我为主充分发挥自己的技战术特长，主动采用连续进攻。

3 双方同时进攻。在训练比赛中双方同时进攻时，我们应抢在对方航面使用二次进攻，但这一过程中判断对方发力的方向，捡在航面攻击他的弱点，主要体现在高水平运动员的对抗中，这类二次进攻的形式可以分为三种形式：