

中国快跤

WUYI YIDIANTONG

丛书主编 江百龙

ZHONGGUO KUAIJIAO

编著 陈青山 王路遥

湖北科学技术出版社



WUYI YIDIANTONG - ZHONGGUO KUAIJIAO

丛书主编 江百龙

湖北科学技术出版社



中国快跤

WUYI YIDIANTONG-ZHONGGUO KUAIJIAO

编著 陈青山 王路遥

图书在版编目(CIP)数据

中国快跤/陈青山,王路遥编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2002.1

(武艺一点通/江百龙主编)

ISBN 7-5352-2749-X

I. 中… II. ①陈… ②王… III. 中国式摔跤—基本知识

IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087936 号

武艺一点通丛书

中国快跤

©陈青山 王路遥 编著

责任编辑:刘虹 谭学军

封面设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地址:武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮编:430077

印刷:华中科技大学印刷厂

邮编:430034

督印:苏江洪

850mm×1168mm

32 开

3.875 印张

100 千字

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001-5 000

ISBN 7-5352-2749-X/G·644

定价:8.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

编委会名单

主 编	江百龙		
副主编	陈青山	余水清	
编 委	王 飞	王 维	王路遥
	马世坤	江百龙	杜七一
	余水清	陈青山	梁亚东
	彭 鹏	薛新轩	



前言 QianYan

中外搏击运动顶群内容丰富、形式多样，见之于世界竞技运动大雅之堂的就有中国散打、泰国泰拳、韩国跆拳道、日本柔道、西洋拳击以及民间推崇的中国跤术、擒拿术等。近年来，跆拳道、柔道、拳击已被列为奥运会正式比赛项目，其他项目也已步其后尘，风靡世界各地。道馆、拳社、俱乐部如雨后春笋，各类赛事争相斗艳，竞技场上的较技、民间的斗智较勇给人们生活带来了无穷的乐趣。搏击运动亦逐渐成为人们强身健体、修身自卫的重要习练手段。

中外搏击运动顶群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界搏击技艺的智慧宝库。实践证明，系统有序地长期习练，既可陶冶情操，培养勇敢顽强的意志品质，亦可增强体质，掌握防身自卫的搏击技能，特别是其中的计谋方略，蕴含着深邃的哲理，对人的生存和发展，甚至家庭、生活、事业都具有不可估

量的积极和深刻的影响，因此，深受群众喜爱。据有关资料统计，喜爱中外搏击运动项群的青少年占调查对象的41%以上，男性青少年占到60%左右。可见推广搏击技艺是群众之所需，亦是实施我国“全民健身”国策的重要任务之一。

北京申奥成功，为我国体育运动的发展带来了难得的机遇，也为广大体育工作者创造了施展抱负的广阔天地。武汉体育学院一批中青年硕士生、讲师、副教授基于这种“机遇”的责任感和使命感，为满足广大体育爱好者对中外搏击运动习练的积极性和要求，在繁忙的教学训练之空暇，编撰了这套中外搏击运动普及读物，以示对北京申办奥运的成功尽绵薄之力。

该系列丛书首批共推出五种，即现代散打、擒拿、中国快跤、泰国拳、跆拳道。各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理、重点突出；图文并茂、简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。我衷心地祝愿该系列丛书能给广大读者带来健康和安全的福音。

限于编者的水平，书中谬误之处，诚盼专家和读者不吝赐教。

江百龙

2001年12月

MuLu

概述

- 一、中国式摔跤的历史沿革 (3)
- 二、中国式摔跤的发展现状 (8)
- 三、中国式摔跤的价值功能及特点 (10)

中国式摔跤的基本知识

- 一、学习中国式摔跤的基本要求 (15)
- 二、中国式摔跤的力学原理 (16)
- 三、中国式摔跤的图解知识 (21)

中国式摔跤的基本技术

- 一、中国式摔跤的实战姿势 (27)
- 二、中国式摔跤的基本手法和脚法 (28)
- 三、中国式摔跤的基本功简介 (42)

中国式摔跤的进攻与反攻技术

- 一、前跤技术 (57)
- 二、侧跤技术 (65)
- 三、后跤技术 (75)

中国式摔跤的基本战术

- 一、制定战术的原则 (89)
- 二、常用的摔跤战术 (92)

中国式摔跤竞赛规则



概述

GaiShu



中国式摔跤是二人徒手相搏，遵照一定的规则，使用各种摔跤技法将对方摔倒的一项民族形式的传统体育项目。其悠久的历史，丰富的技理在健身、防身、尚礼、自娱的理论观念指导下，深受中国古代哲学、儒家伦理、武术兵家、传统美学的影响，在长期发展演变中，逐步形成了自身的运动规律，并以其独特的技术风格而著称于世，成为中国文化遗产的一部分。

一、中国式摔跤的历史沿革

中国式摔跤历史悠久，在不同的时期有不同的名称，如角抵、角抵、角力、相扑、武戏、争跤、撩跤、摔跤等。最早的摔跤活动可追溯到远古时期。我国远古祖先为了生存，在同大自然斗争中，在狩猎或部落之间发生争斗，除用简单的石头、木棒外，更多的采用徒手搏斗方式，即使用拳打、脚踢、推拉、搂抱、抡摔等原始的本能动作。在这些争斗过程中，就产生了摔跤的萌芽。

黄帝时期，蚩尤部落就擅长摔跤，并在战斗中发挥了积极的作用。那时，蚩尤部落人头戴有角的面具对摔，称之为“角抵”，角抵也就是早期的摔跤活动。

夏商周时期，我国进入了奴隶社会。为了争夺统治权和掠夺财富，奴隶主和贵族之间不断发生战争，当时兵器十分落后，手搏便成了战争的主要手段。由于战争频繁发生，促进了摔跤活动发展。据《礼记·月令》一书中记载：“孟冬三月……天子命将帅讲武，习射、御、角力。”这里的角力就是指手搏和摔跤。

秦统一六国后，结束了诸侯割据的混乱局面，“罢讲武礼……为角抵”。（《古今图书集成汇编礼仪典·军礼部》）角抵有了较大的发展。应邵曰：“角者，角技也；抵者，相抵触

也。”文颖曰：“名此乐为角抵者，两两相当，角力，角技，射御，故名角抵。”（《汉书·五帝本纪第六》注）。《史记·李斯传》记载：“秦二世在甘泉，方作觳抵优俳之观”。优俳是百戏艺人，角抵与之一同表演，说明角抵已经进入了百戏之中，具有供人欣赏的社会功能。

1975年，在湖北江陵县凤凰山一座秦墓出土的木篛上，曾经有古代摔跤画面（公元前208年），系至今发现年代最早的古代摔跤资料。画面上有3个人，均为男子，他们正在进行相扑（角力）比赛，气氛热闹紧张。左边一人双手平伸，似为比赛做裁判，右边两人互抵正在较技，上边还挂着帷幕，表示这场比赛是在舞台上进行的。出土的实物也进一步证实了早期摔跤的竞技与娱乐功能。

到了汉朝，摔跤的娱乐性、竞技性尤为突出，封建统治者每年在京城举行大规模摔跤比赛和摔跤活动。《汉书·五帝本纪》载：“元封三月春，作角抵戏，三百里皆来观。”汉朝大文豪张衡著《西京赋》描述：“…夫力相对，以手击格谓之角抵…”。又云：“临迥望之广场，程角抵之妙戏。”封建统治者的喜爱和倡导，对摔跤活动起到了促进作用。陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌（现在陕西省历史博物馆陈列室展出），上面刻有角抵图。从画面上可看到两人在树下做抱摔之态。由此可见，当时摔跤活动在民间已经很普及了。

两晋南北朝时期，相扑活动非常流行，据晋书记载：“…角力则角力量，其取工巧钝拙，分其胜负，故谓之角力。角校力是也，然则名有雅有俗，雅则为撝（音费），素称为相扑。在荆、襄等地俗名也称相叉，实际上是指互揪互摔。在敦煌北周壁画‘相扑图’中，一人右手抓住另一人的脚踝部向上提，左手抓住颈部向下按，生动形象地表现了南北朝时期相扑的形象。”





隋朝时期，摔跤之风更盛。《炀帝·本纪》中提到“…大业六年，角抵于端门，天下奇技异技毕集，终月方罢。”这说明了当时跤手云集西京，跤技已有突出发展。当时侍郎柳彧曾上书朝廷“…见近代以来，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戏，递互夸竞，至于糜费财物，上奏请禁绝之。”这个奏折反映出隋代民间摔跤之风的盛况。

唐代，摔跤已从百戏中分化出来，成为竞技性很强的体育项目，此时已出现了供皇帝观赏的专业摔跤班子，谓之“相扑朋”。据《调露子》一书记述：“…敬宗御之殿观二军，教坊内圆抵一更三点方便。”穆宗即位初年，“幸神笔军观角抵，日宴方便。”唐庄宗好角抵，与王都(摔跤手)较而屡胜。除了皇帝喜好摔跤之外，唐朝出现了许多职业摔跤高手，诸如：李存孝、李清洲，特别是蒙万赢，“拳手轻捷，技艺精进。”比赛时经常获胜，故名“万赢”。这些摔跤手不但自己钻研摔跤技术，并广授跤艺，为推动摔跤活动的发展和提高摔跤技术作出了积极的贡献。

宋代摔跤运动更为流行。摔跤活动出现了多种形式。宫廷内把摔跤作为比赛项目，并设有专门的相扑组织和管理训练、表演比赛的军头司，相扑手定有甄别、考试、选择晋升和赏赐的制度，在民间也第一次出现了诸多的摔跤组织。据记载，当时北宋的都城开封，城里城外涌现了许多演练摔跤的场子，称谓“角抵社”、“相扑社”等。当时官办的“露台争跤”更具有代表性。比赛规定，在露台上竞争对抗，以扑倒对手或将对手扑于台下为胜。

施耐庵的《水浒传》七十四回中，生动地描述了燕青智扑擎天柱的情景：“朝着嘉宁殿，扎缚起山棚，棚上满是金银器皿，锦绣缎匹，门外拴着五匹马(奖品)…一个年老的部署，手拿着竹枇，上的献台，参神以罢，便请今年的相扑对手出马争

交…待二人报了姓名，各自站定，年老的部署一声高唱：‘看扑’。”此段生动地描述了燕青在泰安岱庙打败当时相扑高手的情景。

我国的女子摔跤也是从宋代开始的。据《梦粱录》记载：《路岐人》表演摔跤，先以女子数对打套子，令人观赏。女子摔跤不仅限于民间，宫廷中也有女子相扑表演，统治者常令相扑女子赤身裸体进行表演，以求寻欢作乐。

明代，不仅摔跤之风盛行，而且出现了专门研究摔跤的机构。明朝万历年间曾出版《万法宝全》一书，书中绘有明代摔跤的图样，当时统治者把摔跤列入“六御”之内，作为军事训练的重要手段。它标志着摔跤运动技术理论逐渐自成体系。

清朝是中国式摔跤形成的关键时期。

清朝历代皇帝均大力提倡摔跤活动。康熙年间组织了“善扑营”的国家摔跤组织，有都统副都统管辖，下设两翼，设翼长(总教练)和教习(教练)，两翼称东营和西营。东营址在今交道口大佛寺内，西营在今北京西四牌楼北小护国寺内。每营定员200人，教习16人。摔跤手满语称“布库”，蒙语叫“布克”。平时在营中“练习身手，研究脚步法，两两相搏”(《清会典》)。善扑营是从“八旗精练勇士”中选拔出来的，其任务有二，一是“凡大燕享，皆显其技”；二是“与外藩部之角抵者争较优劣。”(《啸亭续录》卷一)。摔跤的方法有两种：一种是“脑帽短”两两相角，以搏摔扑地为胜负，胜者赏酒。另一种称为厄鲁特式，比赛“裸袒相扑，虽蹶不释，必控首屈肩至地，乃为胜负。”《清朝文献通考·王礼考》。这种比赛不仅要把对方摔倒，而且还要使其双肩着地方算胜利，此与现代国际式摔跤相类似。

京人把“布库”俗称为“扑户”。当时不仅将校士卒通晓摔跤，连主公贵族也不例外。如乾隆皇帝的胞弟就酷爱摔跤，





他臂力过人，被臣民们称为神力王，曾有神力王摔死“大芒牛”（外国名跤手）的传说。

“善扑营”有严格的等级制度，“扑户”们分为四个等级，他们按等级拿薪俸。摔跤手们除了演练跤技外，平时任京城护卫，同时每年初冬去承德场狩猎时，还担负着给皇帝、王公贵族及宾客护卫、表演、比赛的任务。能为皇帝护驾的均是一流摔跤高手，像当时的摔跤名手关文、大祥子、文刚达、徐刚达、关文会等人均被皇帝赐名“布库”，他们技艺超群，威望很高。

除了上述职责外，摔跤手们每年都要参加两次比赛，即腊月二十三养心殿东西两营的对抗赛，名为“撩灶”，宫中官员和布库们称为“撩小金殿”。另一次是腊月二十九除夕夜，本营扑户与外客（多为蒙古族跤手）的比赛，名为“客灶”，这是由侍卫府主办，凡王公大臣都参加这次盛典，因皇帝要请宾客，表示迎祥接福，歌舞升平。这种比赛对布库们很重要，布库们称之为“拿等”。凡比赛获胜均可晋级领赏。常胜的跤手赐名“御前布库”。

此时的摔跤比赛已从武术中分化出来，更为重要的是给摔跤规定了训练、比赛的服装，参加比赛的布库们上身必须穿跤衣（满语叫褡裢），腰系绳带（跤带），下身穿长裤，足登高腰靴子（跤鞋）。除此之外，还规定了比赛场地和规则，比赛不分级别，一跤定胜负。

辛亥革命以后，随着清王朝的灭亡，善扑营随着清王朝而瓦解，扑户们散落民间，为了生存以设场卖艺授徒为生计。随着军阀混战，民不聊生，摔跤运动也日趋衰落。但民间跤手在饥寒交迫的情况下，仍然坚持苦练，设跤场卖艺。当时北京最有代表性的跤手有沈友三、宝善林、魏德海、熊德山等。天津有张魁元、张连生等；上海、南京一带有宋振蒲、田玉荣、赵

云亭等；保定一带有常东升、常东喜等；沈阳有徐俊清等；济南有董顺禄等；张家口有洪立厚等，这些前辈艺人，对中国式摔跤的继承与发展起到了重要的促进作用。

1927 年中央国术馆举行国考，摔跤被第一次列为全国正式的比赛项目，至 1948 年在上海举行的最后一次民国七运会，中国式摔跤已多次被列入全国的比赛项目。应该说，中国跤术由于清王朝的倡导，使其成为独立的运动体系，同时民国政府，特别是中央国术馆建立并纳入竞赛体制，使中国式摔跤这一古老的民族体育运动名正言顺地走入了属于自己的历史舞台，并被国人所拥护、所接纳。

二、中国式摔跤的发展现状

（一）国内发展现状

1. 独具传统的“挠羊赛”。享有“摔跤之乡”美誉的山西省忻州地区，为了纪念爱国将领岳飞，至今仍保留当年在雁门各关口抗击金兵时遗传下来的“挠羊令”，该地区一直盛行摔跤，每年 6 月举行传统的“挠羊赛”。参赛者衣着简单，不穿跤衣，光背角逐，这种竞技方式逐渐形成了誉满跤坛的“山西抱腿”风格，其技术独树一帜，对丰富中国式摔跤运动的内容起到积极的推动作用。

2. “那达慕”盛会。每年夏秋季节，在欢庆丰收的“那达慕”盛会上，蒙古族牧民纷纷踊跃参加摔跤比赛。剽悍的蒙古牧民上穿皮褡裢或厚帆布跤衣，下穿肥大的裤子和高筒靴，给人以雄壮、健美的感觉，比赛中不允许抱腿，不分级别，一跤定胜负，对跤手的要求极高。

3. 少数民族地区在重大节日举行传统的摔跤活动。我国





的朝鲜族人民在端午节、中秋节的时候，利用草地或沙滩举行摔跤比赛；彝族人民在农历正月廿五的“火把节”上举行重大摔跤活动；侗族人民的摔跤比赛入场式，一律有乐队伴奏，声势浩大。

4. 中国式摔跤成为大学选修课程。武汉体育学院、天津体育学院、西安体育学院、北京体育大学从战略的高度出发，纷纷开设中国式摔跤专业，为国家系统、科学地培养中国式摔跤专业人才，为提高中国式摔跤的理论和技术水平作出了巨大贡献。

5. 国内多家中国式摔跤俱乐部应运而生。北京市西城区滨河公园中国式摔跤基地已成立 6 年。全国劳动模范、中国式摔跤宿将双德全兄弟为发扬光大中华民族传统体育文化，振兴中国式摔跤运动，自费买来跤衣和训练器材训练，成为北京市全民健身活动一道亮丽的风景。陕西、吉林、河南、河北等地的摔跤俱乐部应运而生，它们的宗旨是在青少年中大力推广和普及中国式摔跤，并使这一传统体育项目在经济条件下发展壮大。

（二）国外发展状况

中国式摔跤在欧美、非洲等许多国家发展迅猛。法国、意大利、西班牙、美国、瑞士、德国、比利时、荷兰、阿尔及利亚、坦桑尼亚等国家相继成立了中国式摔跤协会，拥有越来越多的参加者和爱好者，并经常开展比赛进行交流，如今会员国逐渐增加。

20 世纪 60 年代，中国老一辈摔跤家常东升先生最先在美国介绍中国式摔跤，并迅速得到了美国人民的喜爱，俄亥俄州立大学体育系将中国式摔跤作为选修课程，计 2 个学分。1987 年，上海原著名摔跤运动员袁祖谋在巴黎开始推广

中国式摔跤，常年学习中国式摔跤的法国人数以万计，并在1992年5月成功举办了“首届巴黎市长杯全法中国式摔跤锦标赛”，参赛选手之众，观众之狂热，使这一比赛在西方文化中心地成为传统，至今已举行了4届。

三、中国式摔跤的价值功能及特点

继承和弘扬中华民族传统文化，必须以认真的科学态度和高度的爱国热忱，坚持“去粗取精”、“去伪存真”的积极扬弃。中国式摔跤经历3000多年的磨炼演变，随着朝代的更替，其价值功能也在不断变化。千百年来人们迷恋摔跤，中国历代帝王喜欢摔跤运动，国外也有众多名人包括希腊的哲学家柏拉图、著名的科学家艾奇逊、美国总统林肯、保加利亚民族英雄里夫斯基以及著名的作家列夫·托尔斯泰、普希金、泰戈尔、俄罗斯总统普京等都曾是摔跤的高手。可见，摔跤运动具有其独特的魅力。

奥运会冠军、前苏联的亚历山大·密得非得夫通过毕生的实践总结出：“摔跤训练了我的力量、速度、耐力，培养了我的勇敢精神，摔跤运动是多种运动项目的综合，谁要成为一个优秀的摔跤手，就应该具备举重运动员的力量、杂技演员的灵巧、长跑运动员的耐力和棋类运动员的谋略思想。”中国式摔跤是对人体身体素质全面的锻炼，经常练习，能使人体骨骼更加粗壮、肌肉更加发达。科学测试表明：经常参加摔跤活动的人，肌肉重量可达到体重的42%，十分有利于青少年的生长发育。

1. 从生命科学方面看，中国式摔跤具有强身健体、抗衰

