

古典式摔跤 自由式



张连强 编著

陕西师范大学出版社

封面设计 贾 琚

责任编辑 王建良

ISBN7-5613-0456-0

G·333 定价：4.20元



古典式、自由式摔跤

张连强 编著



陕西师范大学出版社

古典式、自由式摔跤

张连强 编著

陕西师范大学出版社出版发行

新华书店经销 西安市委党校印刷厂印刷

787×1092 1/32开本 印张：6.5 字数：146千

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数：1——5000

ISBN7—5613—0456—0/G·333 定价：4.20元

序

摔跤是两个人徒手在直接接触中，要把对方摔倒的竞技运动。它是历史最悠久的体育运动项目之一。最简单的摔跤技术产生于原始社会。原始人为了求得生存，在狩猎过程中，在部落间的冲突中，广泛地利用了徒手搏斗的形式，以取得食物和自卫。在这些活动过程中产生了一些摔跤动作，后来不断发展，传授，摔跤逐渐成为一项体育运动。

大量的历史材料表明，摔跤在古代已经是很完善的运动项目了。我国的古籍和文物记载，五千年前的黄帝时期就有了摔跤。南朝人任昉著的《述异记》中说：蚩尤部落擅长摔跤，并用以战斗。在《礼记·月令》中，明文记载了西周的摔跤：“孟冬之月……天子命将帅讲武，习射，角力。”公元十世纪有了专门叙述摔跤的书籍《角力记》。我国古代的摔跤名“角抵”，又名“角力”，后来称“相扑”，近代叫“摔跤”。

公元前三千年的巴比伦王朝的历史文物中，已有描绘摔跤的造型艺术作品。在埃及尼罗河中游的古城“别尼·那桑（Beni Hasan）”的古墓壁画（公元前三千至二千年）上有大量完整的摔跤技术图。从古希腊的文学艺术作品中可以证实，摔跤在古希腊已相当普及。古希腊的著名诗人荷马在他的史诗中生动地描写了希腊英雄的摔跤比赛。摔跤是古代奥运会最受人欢迎的竞赛项目。当时许多著名哲学家、诗人、

国务活动家以及军队的统帅多是杰出的摔跤手——奥运会的参加者和优胜者。如大哲学家柏拉图就是当时闻名的摔跤能手。罗马受古希腊文化的影响，摔跤也很盛行，还有了职业摔跤。公元前284年在罗马举行了第一次职业摔跤比赛。

古代的摔跤多是裸体进行，或是系一根腰带。那时的摔跤实用性强，除了摔之外，可以拳打脚踢，还可以使用反关节动作。比赛往往形成流血场面。后来，技术和规则不断地改进，逐渐向安全的体育运动方向发展。

现在世界各国、各地、各民族中流行着各种各样的摔跤。这些摔跤由于服装、允许使用的动作、决定胜负的标准和技术复杂程度等特点分为许多种。我国除按统一规则比赛的中国式摔跤之外，还有蒙古族摔跤（搏克）、维吾尔族摔跤、哈萨克族摔跤、藏族摔跤、朝鲜族摔跤、云南摔跤、山西挠羊摔跤等等。

摔跤是有益于身心健康的运动。人们练习摔跤可以增强体质，培养高尚的道德意志品质，掌握防身自卫的本领。

两人对摔要把对方摔倒需要用力，从而锻炼力量，促使肌肉发达。但摔跤运动员仅有直来直去的笨劲不成，要能以柔克刚，刚柔相济，会巧妙地借力用力才能事半功倍，这就促进了运动员的灵巧、协调性的发展，摔跤运动员不仅反应速度和位移速度快，动作速度更快。比赛时，运动员应用每个攻防技术都是在极短的时间里，身体在移动过程中作出各种屈伸、收展等一系列的复杂动作。摔跤运动员在使用技术时，为了发挥更大的弹性，卸掉对方进攻力量而需要有好的柔韧性。一场摔跤比赛两人不停地拼搏五分钟，需要强大的体力。运动员由于紧张激烈的对抗，使心血管系统和呼吸系统

得到锻炼，优秀摔跤运动员安静时每分钟脉搏跳40多次。对18届奥运会各项运动员的心脏每搏摄血量的测量，结果是在摄血量最多的前10名运动员中，摔跤和柔道运动员占了六名。练习摔跤对中枢神经系统及各分析器的影响很大。训练有素的摔跤运动员的反应潜伏期很短，前庭分析器的稳定性和运动分析器的敏感性都很高。摔跤比赛时，运动员的动作方向和用力程度不同，身体各部的变化也就不同。在与对方接触中，从对方的细微变动中，或者仅是肌肉的收缩上，要能判断出对方要做什么动作。因此，要求运动员全身每块肌肉协调放松，准备随时作出准确有效的行动。这对运动员的肌肉感觉力和方向控制力、以及肌肉与肌肉之间的传导作用提出了更高的要求，以防御对方的行动，并使自己的行动准确有效。这样就使运动员的分析器日趋完善，表现为运动员使用动作的协调性和准确性。

摔跤运动员除了具备从事摔跤活动的身体条件和掌握摔跤技术外，还要善于在比赛中利用自己的体能和技术相结合的一种战斗技艺——战术。要完成灵活机动的战术，还要具备一些心理品质，如自觉性、主动性、勇敢、顽强精神和自我控制能力等。这些心理品质是在平时的训练中培养、锻炼出来的。也只有具备一定的心理素质才能在比赛中发挥技战术和运动素质的作用。

摔跤要求运动员从开始练习摔跤就要成为优秀的运动员，在训练场和比赛场上爱护团体，维护集体荣誉，尊重教练，尊重对手，尊重裁判，尊重观众。陶冶有理想、讲文明、有礼貌、守纪律等美的情操。

现代奥运会比赛的摔跤是古典式摔跤和自由式摔跤（古

典式摔跤亦称希腊罗马式摔跤)。我国是在50年代从苏联引进的这两种摔跤。因为当时国际上比赛的摔跤仅是这两种摔跤，所以简称“国际摔跤”。

我国古典式摔跤和自由式摔跤发展至今是三起两落——1958年开展，1960年停止训练，1964年复苏，1966年终止活动，1978年恢复。饱经沧桑，道路坎坷。期间有过可喜的进步，也有过痛苦的教训。真正的广泛开展、系统训练是改革开放十年来的历程。在洛杉矶奥运会上，我国摔跤手分别取得古典式摔跤和自由式摔跤的第四名。在北京亚运会上，古典式摔跤获得两枚金牌，自由式摔跤还徘徊在第二名的位置上。

1957年出版过一本《国际摔跤》，介绍了古典式摔跤和自由式摔跤技术和规则，是个普及本，比较简单，而且规则和有些技术已经过时。至今还没有古典式摔跤和自由式摔跤的专著代表。

这些年来，古典式摔跤和自由式摔跤技术和规则有了很大发展。如古典式摔跤的抱腰滚桥翻和抱提过胸摔就有了很大变化，自由式摔跤把抱腰滚桥翻发展成抱腿滚桥翻，穿腿摔的方向多了，并与夹臂滚结合。新颖技术层出不穷。一些教练员和运动员还把各民族摔跤技术引进到古典式摔跤和自由式摔跤中去。如中国式的“跪腿摔”“拧”等技术，柔道的“袖钩”“蟹剪”等技术都成了古典式摔跤和自由式摔跤的技术了。在规则方面，得分标准增加了大幅度技术的5分标准；比赛的时间越来越短，从原来的20分钟缩短到15分钟、12分钟、10分钟、9分钟、6分钟直到现在的5分钟。比赛时间缩短了四分之三。而强调积极主动、勇猛顽强的拼

搏。对消极防守的运动员制裁严厉，促使比赛更加紧张激烈，引人入胜。场地由方形变成了圆形，总之变化很大。

本书把我国目前古典式摔跤和自由式摔跤最常用的基本技术、重要攻守方法及其组合技术270个，以及专门练习等，深入浅出地作了详细叙述，并用文和图对照说明，便于读者认识、理解、练习。作者根据教学训练和比赛实际对技术进行了分类。不仅叙述了技术动作过程，还介绍了进攻时机、以及技术连接手法变化——一种把位几种摔法；技术与战术的结合——如真假抱腿等，创立了跪撑抢夺臂练习。对原有的技术推陈出新，在继承中有发展。

摔跤的技术太丰富多彩了。摔跤谚语说：“大绊子（攻守技术）三千六，小绊子赛牛毛”。

本书不可能把所有的技术都包罗进去。有些提法和技术过程的叙述有待进一步探讨。但这本书仍是古典式摔跤和自由式摔跤教练员、运动员和业余爱好者的宝贵的技术参考材料。

王德英

1991年4月21日于北京体院

编者的话

古典式摔跤和自由式摔跤在我国虽然开展时间不长，但它越来越为更多人了解和喜爱。

为了更好地开展我国古典式、自由式摔跤运动，更快地提高我国古典式、自由式摔跤的技术水平、结合体育教学及体育竞赛等实践，编著了这本《古典式、自由式摔跤》一书，本书以图文并茂（图共1400多张）深入浅出地介绍了270多个单个技术、攻防、连接变化、手法变换等技术。

本书分为三个部分：第一部分为古典式摔跤技术。介绍了六大类的站立技术、跪撑和站接跪技术。第二部分为自由式摔跤技术。同样介绍了站立、各类抱腿进攻、防守、反攻、手法变化技术；腿攻腿技术，跪撑技术以及连接变化技术。第三部分为摔跤基本功。介绍了一般与专项基本功、及多人力量练习等。

由于古典式摔跤和自由式摔跤技术动作、攻防及各种连接变化技术内容十分丰富，又古典式、自由式摔跤技术随着国际比赛增多，不断发展变化。在整理编著时，虽力求全面、完整、准确，但受时间、人力、水平、资料等所限、书中难免出现遗漏和缺点，敬请读者指正。

目 录

序 言

编者的话

古典式摔跤

- 一、古典式摔跤站立技术…………… (3)
 - (一) 转移技术…………… (3)
 - (二) 过背摔技术…………… (11)
 - (三) 抱折技术…………… (19)
 - (四) 过肩摔技术…………… (23)
 - (五) 钻扛摔技术…………… (27)
 - (六) 向后摔技术…………… (30)
- 二、古典式摔跤跪撑技术…………… (38)
- 三、古典式摔跤连接技术…………… (55)

自由式摔跤

- 一、自由式摔跤站立技术…………… (61)
 - (一) 转移技术…………… (61)
 - (二) 抱腿摔技术…………… (65)
 - 扣腿摔技术…………… (65)
 - 头在外抱单腿摔技术…………… (67)
 - 头在里抱单腿摔技术…………… (88)

抱双腿摔技术·····	(101)
穿腿摔技术·····	(115)
(三) 腿攻腿摔技术·····	(122)
(四) 正握颈抱单腿——云南抱腿·····	(132)
二、自由式摔跤跪撑技术·····	(133)

摔跤基本功

摔跤基本练习和专项练习·····	(169)
(一) 单人练习·····	(169)
(二) 双人练习·····	(176)
(三) 技术专项练习·····	(184)
(四) 双人或多人数力量练习·····	(189)

古典式摔跤

THE
JOURNAL OF
THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE

古典式摔跤站立技术

(一) 转移技术

转移：通过各种站立技术迫使对手跪撑（三点着地），俯卧垫子上，并在后面把持住。

1、绕臂转移

左手从里向外绕对手右小臂（图一 1），绕到体下时，右手从里面斜握其大臂内侧向斜下用力（图一 2），同时上右步于对手右脚内侧，并以右脚为轴，向对手后面转，左手换抱其腰，继续向对手斜下用力，迫使对手成跪撑或俯撑，并在后面把持住。

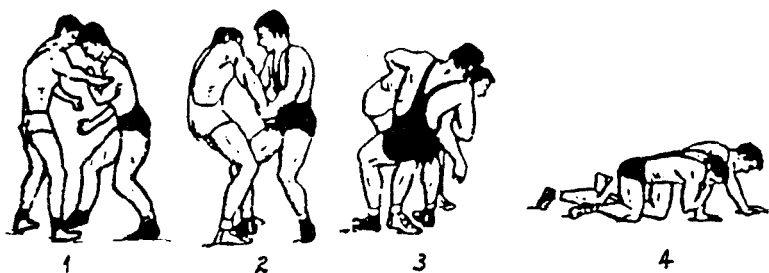
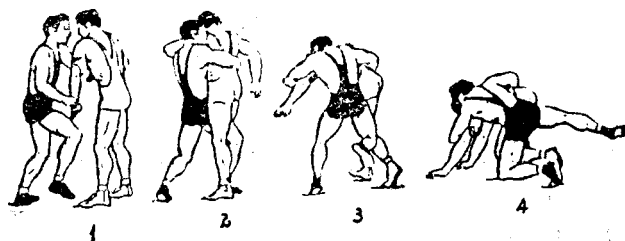


图 一

2、接臂转移

右手握对手左手腕开始，向右推对手的左手臂，接着左手从内斜握其左大臂内侧向斜下拉，同时上右步于对手左脚内侧，对手撤左步，以左脚为轴，向对手后面转，右手换抱其

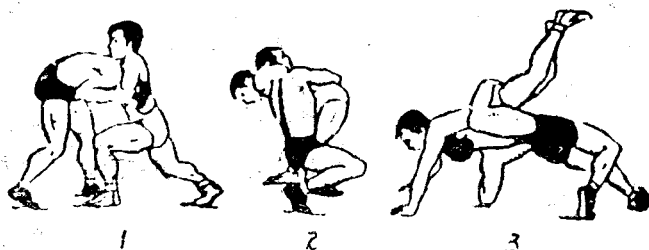
腰，并继续向斜下用力，迫使对手成跪撑或俯撑，在后面把持住。



图二

3、反反挟颈转移

头被对手反挟住（图三-1）。突然下降重心，左脚上步于对手两脚之间，右腿跟步于对手左脚外侧，身体紧贴对手，两手抱对手腰，然后抬头、挺胸、挺腹、转体，控制对手成俯撑。

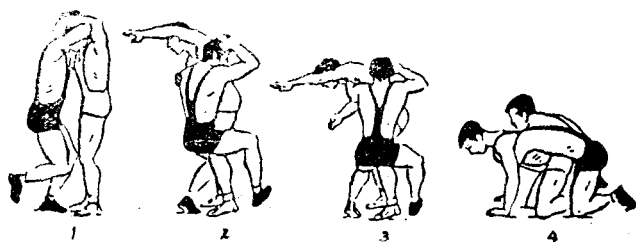


图三

4、架臂潜入转移

左手握对手颈，右臂插捧对手，对手左臂用圈锁臂时，用右臂架住对手左大臂，同时上右步，身体贴近对手，下降身体重心，随之头向其左腋下潜，以左脚前脚掌为轴向对手后

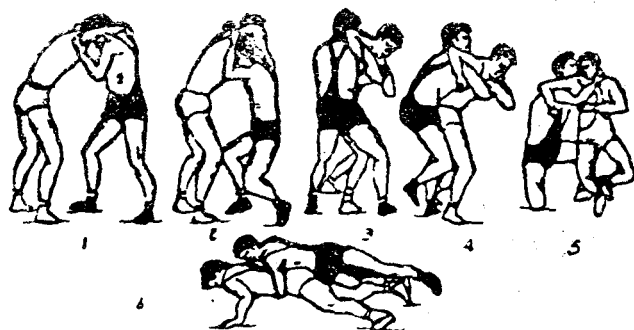
面转，左手下拉对手颈，右手换抱其腰，迫使对手成跪撑或俯撑，在后面把持住。



图四

5、推臂潜入转移

互相握臂握颈，用左手推对手握颈的右大臂，突然下降重心（图五 2），头潜入其右腋下，同时上右脚于对手右脚内侧处，并以前脚掌为轴向对手后面转，左手换抱其腰，右手扣紧对手颈继续向下拉（图五 5），迫使对手成俯撑，在后面把持住。



图五