

现代 中国式摔跤

刘卫军

训练 方法



北京体育大学出版社

现代运动训练方法丛书·钟秉枢主编

现代中国式摔跤训练方法

刘卫军

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 飞
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代中国式摔跤训练方法/刘卫军. - 北京:北京体育
大学出版社,2005.7
ISBN 7-81100-305-8

I. 现… II. 刘… III. 中国式摔跤-运动训练
IV. G886.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006709 号

现代中国式摔跤训练方法

刘卫军

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 10.375

2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 22.00 元

(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，博士，副教授，1992年毕业于北京体育大学，是中国第一位格斗专业硕士研究生，北京体育大学跆拳道专业本科生教师，跆拳道国家级裁判，柔道国家级裁判。

在从事格斗项目教学和训练的十多年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，多次获教学成果奖和被评为全校教学优质课，其中《跆拳道课程的创建和完善》获得国家体育总局一等奖。

先后编写了我国第一本跆拳道专业教材《跆拳道》、我国第一本高等体育院校摔跤教材《摔跤》、我国第一本柔道专业教材《柔道运动教程》及《体育知识辞典》《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》、《跆拳道实战绝技》、《跆拳道技巧图解》、《防不胜防的跆拳道战术组合》、《刚劲有力的跆拳道品势组合》、《飘逸潇洒的跆拳道精华技法》、《跆拳道学练问答》、《跆拳道竞赛规则问答》、《现代跆拳道训练方法》等20本专著，并主讲出版了《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》、《防身一招绝》、《柔道快速入门》《摔跤入门》等30余盘音像教材。

《现代运动训练方法》丛书

序

当新世纪的帷幕拉开，知识经济的朝霞满天，全球化的惊涛拍岸，我国依然“入世”“与狼共舞”，“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。申奥的成功，抗击“非典”的胜利，使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。《现代运动训练方法》系列丛书正是从这种意义上将千千万万的运动训练方法经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度与耐力、现代灵敏与柔韧、现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

如果把运动训练过程比作一部电影或一出戏剧，那么，教练员既是编剧，又是导演，在演出过程中，还要亲自挑选竞技场上的“演员”，然后加以悉心地训练与培养。因而，

只有凭借着对体育事业的无比热爱，对专项运动的训练规律的深刻理解，凭借着坚定的意志和不断的创新，教练员才能组织和引导运动员一步步地攀登竞技运动的高峰。在这里，教练员的知识和才能，对于运动训练的成功有着非常重要的作用。一个合乎要求的教练员必须具有广博的基础知识、精深专业知识、丰富的实践经验并了解和掌握了丰富多彩的训练方法才能正确地指导运动员进行训练。

由北京体育大学出版社策划组织编写的这套丛书，是全部由北京体育大学的博士们合作完成的第一套系列丛书，相信这套丛书的出版会对教练员们有所启示和帮助，会对我国运动训练水平的提高起到积极的促进作用，也会使这些博士们在与读者的交流中得以成长。

钟秉枢博士

中国体育科学学会运动训练学分会常委兼秘书长

2003年7月

目 录

一、步法练习	(1)
1. 上 步	(1)
2. 撤 步	(1)
3. 背 步	(1)
4. 卧 步	(2)
5. 盖 步	(3)
6. 车轮步	(3)
7. 透 步	(4)
8. 划 步	(5)
9. 败 步	(5)
10. 跳 步	(6)
11. 走 步	(7)
二、手法练习	(8)
1. 捅 手	(8)
2. 耘 手	(8)
3. 掖 手	(8)
4. 散 手	(9)
5. 撕 手	(10)
6. 挣 手	(10)
7. 登 手	(11)

三、基本功的练习	(13)
1. 抱腿拉韧带	(13)
2. 分腿拉韧带	(14)
3. 正向压腿	(14)
4. 侧压腿	(14)
5. 竖 叉	(14)
6. 横 叉	(15)
7. 迎面腿	(15)
8. 十字腿	(16)
9. 侧踢腿	(16)
10. 抽 腿	(17)
11. 盘 腿	(18)
12. 跪 腿	(18)
13. 过 腿	(19)
14. 钻子脚	(20)
15. 跳八扇	(20)
16. 盘腿耗桩	(20)
17. 高矮盘腿扔空	(22)
18. 揣 空	(22)
19. 小涮腰	(22)
20. 大涮腰	(23)
21. 前滚翻	(23)
22. 抢 背	(24)
23. 前 倒	(24)
24. 后 倒	(25)
25. 侧 倒	(25)
26. 左右长腰	(25)

27. 推 砖 (26)
28. 扔制子 (27)

四、基本功空做动作 (28)

1. 空做绷子 (28)
2. 空做揣 (28)
3. 空做披袖动作 (28)
4. 空做踢绊 (28)
5. 空做耙子 (29)
6. 空做撮窝动作 (29)
7. 空做勾子动作 (29)
8. 空做小得合动作 (29)
9. 空做大得合动作 (29)
10. 空做挤桩动作 (29)
11. 空做划切动作 (30)
12. 空做撵管动作 (30)
13. 空做长腰崴动作 (30)
14. 空做勾子动作 (30)
15. 空做别子动作 (30)
16. 空做手别 (30)
17. 空做搂动作 (31)
18. 空做里掏腿 (31)
19. 空做倒口袋 (31)
20. 空做抱单腿 (31)
21. 空做抱双腿 (31)

五、原地两人配合练习	(32)
(一) 揣的练习	(32)
(二) 人的练习	(41)
(三) 崩的练习	(62)
(四) 踢的练习	(66)
(五) 倒脚踢的练习	(94)
(六) 弹拧的练习	(96)
(七) 崴的练习	(101)
(八) 勾子的练习	(107)
(九) 扞别的练习	(118)
(十) 别的练习	(119)
(十一) 切子的练习	(136)
(十二) 耙子的练习	(142)
(十三) 大得合的练习	(149)
(十四) 小得合的练习	(155)
(十五) 撮窝摔的练习	(161)
(十六) 抱搂摔的练习	(169)
(十七) 挤桩摔的练习	(173)
(十八) 搀管摔的练习	(175)
(十九) 抱腰腿摔的练习	(176)
(二十) 撒桩摔的练习	(178)
(二十一) 抱双腿冲顶摔的练习	(179)
(二十二) 手别摔的练习	(180)
(二十三) 手摆摔的练习	(182)
(二十四) 掏腿摔的练习	(184)
(二十五) 错腿摔的练习	(189)
(二十六) 捅闪摔的练习	(192)

(二十七) 叉闪摔的练习	(193)
(二十八) 枕憋摔的练习	(194)
(二十九) 穿裆靠的练习	(197)
(三十) 躺刀的练习	(198)
(三十一) 插披的练习	(199)
(三十二) 扛摔的练习	(200)

六、一人原地练习空做动作

(一) 切子的练习	(203)
(二) 崩的练习	(204)
(三) 倒脚踢的练习	(205)
(四) 弹拧的练习	(205)
(五) 崴的练习	(206)
(六) 揣的练习	(207)
(七) 勾子的练习	(208)
(八) 扞别的练习	(209)
(九) 别的练习	(210)
(十) 抱搂摔的练习	(212)
(十一) 耙子的练习	(213)
(十二) 大得合的练习	(214)
(十三) 小得合的练习	(215)
(十四) 踢的练习	(215)
(十五) 撮窝摔的练习	(219)
(十六) 挤桩摔的练习	(220)
(十七) 搀管摔的练习	(221)
(十八) 抱腰腿摔的练习	(221)
(十九) 撤桩摔的练习	(221)
(二十) 抱双腿冲顶摔的练习	(221)

(二十一) 手别摔的练习	(222)
(二十二) 手摆摔的练习	(222)
(二十三) 掏腿摔的练习	(222)
(二十四) 错腿摔的练习	(223)
(二十五) 捅闪摔的练习	(224)
(二十六) 躺刀的练习	(224)
(二十七) 枕憋摔的练习	(224)
(二十八) 穿裆靠的练习	(225)
(二十九) 捅披的练习	(225)
(三十) 叉闪摔的练习	(225)
(三十一) 扛摔的练习	(225)
(三十二) 人的练习	(226)

七、行进间两人配合练习

(230)

(一) 踢的练习	(232)
(二) 大得合的练习	(236)
(三) 崩的练习	(237)
(四) 倒脚踢的练习	(238)
(五) 切子的练习	(238)
(六) 弹拧的练习	(239)
(七) 揣的练习	(240)
(八) 勾子的练习	(241)
(九) 崴的练习	(242)
(十) 扞别的练习	(243)
(十一) 抱搂摔的练习	(243)
(十二) 耙子的练习	(244)
(十三) 别的练习	(245)
(十四) 小得合的练习	(247)

- (十五) 撮窝摔的练习 (248)
- (十六) 挤桩摔的练习 (249)
- (十七) 挽管摔的练习 (250)
- (十八) 抱腰腿摔的练习 (250)
- (十九) 撒桩摔的练习 (250)
- (二十) 手别摔的练习 (250)
- (二十一) 抱双腿冲顶摔的练习 (251)
- (二十二) 手摆摔的练习 (251)
- (二十三) 错腿摔的练习 (251)
- (二十四) 捅闪摔的练习 (252)
- (二十五) 掏腿摔的练习 (252)
- (二十六) 躺刀的练习 (253)
- (二十七) 人的练习 (253)
- (二十八) 枕憋摔的练习 (256)
- (二十九) 捅披的练习 (257)
- (三十) 穿裆靠的练习 (257)
- (三十一) 扛摔的练习 (257)

八、限制一方进攻或防守反击动作的实战练习

..... (259)

一、限制一方的进攻或防守反击动作，另一方不受限制

..... (260)

(一) 限制一方只能用切子或崩进攻或防守反击的练习 ... (260)

(二) 限制一方只能用倒脚踢或弹拧进攻或防守反击的练习
..... (261)

(三) 限制一方只能用崴或揣进攻或防守反击的练习 (262)

(四) 限制一方只能用勾子或抱搂摔进攻或防守反击的练习
..... (264)

- (五) 限制一方只能用别或耙子进攻或防守反击的练习 … (265)
- (六) 限制一方只能用大得合或小得合进攻或防守反击的练习 … (268)
- (七) 限制一方只能用踢或搀管摔进攻或防守反击的练习 … (269)
- (八) 限制一方只能用撮窝摔或挤桩摔进攻或防守反击的练习 … (274)
- (九) 限制一方只能用手别摔或抱腰腿摔进攻或防守反击的练习 … (276)
- (十) 限制一方只能用手摆摔或撤桩摔进攻或防守反击的练习 … (276)
- (十一) 限制一方只能用掏腿摔或抱双腿冲顶摔进攻或防守反击 … (277)
- (十二) 限制一方只能用错腿摔或插闪摔进攻或防守反击的练习 … (278)
- (十三) 限制一方只能用枕憋摔或躺刀进攻或防守反击的练习 … (278)
- (十四) 限制一方只能用扛摔或穿裆靠进攻或防守反击的练习 … (279)
- (十五) 限制一方只能用人或插掖进攻或防守反击的练习 … (279)
- (十六) 限制一方只能用揣或勾子进攻或防守反击的练习 … (283)
- (十七) 限制一方只能用别或大得合进攻或防守反击的练习 … (285)
- 二、限制双方的进攻或防守反击动作 … (288)
- (一) 限制双方都只能用崴或揣进攻或防守反击的练习 … (288)
- (二) 限制双方都只能用倒脚踢或弹拧进攻或防守反击的练习 … (289)

- (三) 限制双方都只能用勾子或抱搂摔进攻或防守反击的练习 (290)
- (四) 限制双方都只能用别或耙子进攻或防守反击的练习 (292)
- (五) 限制双方都只能用切子或崩进攻或防守反击的练习 (294)
- (六) 限制双方都只能用大得合或小得合进攻或防守反击的练习 (296)
- (七) 限制双方都只能用撮窝摔或挤桩摔进攻或防守反击的练习 (297)
- (八) 限制双方都只能用手别摔或抱腰腿摔进攻或防守反击的练习 (298)
- (九) 限制双方都只能用掏腿摔或抱双腿冲顶摔进攻或防守反击的练习 (299)
- (十) 限制双方都只能用错腿摔或捅闪摔进攻或防守反击的练习 (300)
- (十一) 限制双方都只能用揣或勾子进攻或防守反击的练习 (300)
- (十二) 限制双方都只能用枕憋摔或躺刀进攻或防守反击的练习 (302)
- (十三) 限制双方都只能用扛摔或穿裆靠进攻或防守反击的练习 (303)
- (十四) 限制双方都只能用人或捅披进攻或防守反击的练习 (303)
- (十五) 限制双方都只能用别或大得合进攻或防守反击的练习 (306)
- (十六) 限制双方都只能用踢或搀管摔进攻或防守反击的练习 (309)

一、步法练习

步法对于中国式摔跤练习者来说是非常重要的一个训练环节，一般来说，在开始练习跤绊之前，都应先基本掌握以下基本的步法。在练习时，可以一个人练，也可以两人对练。如一个人练习上步，先练左脚的上步，再练习右脚的上步，这样交替的练习左右各4~8次为一组，多组重复直到熟练为止。在练习步法时，各种步法可以交替练习，如练习上步2组，再练习撤步2组，再练习背步2组，这样交替练习能避免训练的枯燥。另外需要注意的是在开始训练时，所有的步法、手法包括跤绊尽量学会左右都会使用，在以后技术全面的基础上再单独强化某些技术。

1. 上步

目的：熟练步法。

方法：左跤架站立，右脚向前走一步，同时左脚向外拧转。（图

1）

要求：左手、左脚在前的跤架为左架，反之为右架。

2. 撤步

目的：熟练步法。

方法：左跤架站立，左脚向后撤一步，同时右脚向里拧转。（图

2）

要求：重心不要过高。

3. 背步

目的：熟练步法。



图 1A



图 1B



图 2A



图 2B

方法：右跤架站立，左脚移经右脚脚跟，在右脚右侧的位置上背一步。(图 3)

要求：左手、左脚在前的跤架为左架，反之为右架。

4. 卧步

目的：熟练步法。

方法：右跤架站立，左脚移经右脚脚跟，在右脚右侧的位置上背一步，同时以右脚为轴，上身随之左转约 180°。(图 4)

要求：左手、左脚在前的跤架为左架，反之为右架。