

海外搏击技巧丛书

# 柔术

[美] 冬·姆塞  
郝志勇 译

托马斯·朗 编著  
徐伟军 审校



人民体育出版社

柔術の歴史

# 柔術

柔術の歴史  
柔術の歴史



柔術の歴史

海外搏击技巧丛书

# 柔 术

冬·姆塞 (Doug Musser)

黑带三段——Dan Zan Ryu (雪松岛) 柔术

托马斯·A. 朗 (Thomas A. Lang)

黑带四段——Dan Zan Ryu (雪松岛) 柔术

黑带二段——Muso Shinden Ryu 居合道

郝志勇 译 徐伟军 审校

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

柔术/(美)姆塞编著;郝志勇译. -北京:人民体育出版社, 2005

(海外搏击技巧丛书)

ISBN 7-5009-2723-1

I. 柔… II. ①姆… ②郝… III. 柔术-基本知识  
IV. G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第130655号

\*

人民体育出版社出版发行

紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

\*

787×960 16开本 12.5印张 171千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数:1—5,100册

\*

ISBN 7-5009-2723-1/G·2622

定价:19.00元

---

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 前 言

本书将向你介绍一种起源于日本的特殊武技——柔术。经过几个世纪的发展演变，柔术已经成为一种内容丰富、风格多样的日本武道。如今你不但可以了解性地学到大众化的柔术，而且也可以对其具体的技术进行专门的训练和研究。传统柔术的风格主要侧重于踢打、擒拿，而大众化的柔术则在兼顾踢打、擒拿的同时，还强调器械用法、自卫防身，培养沉思、使身体康复以及刑警所使用的制敌技术。一些具有古典风格的柔术，依然沿袭了传统的思想和技术；而另外一些柔术则融合了其他种类的武技。为满足当代年轻人的不同需要，本书的编写以传统柔术为基础，结合现代柔术锻炼者的需要作了相应改动。

柔术是由战场上的搏斗技术演化而来，它的每一个技术都经历了无数次的实践。现今，这些实战技术已经脱离战场，逐渐演变和精炼。学习柔术并不是简单地上几堂课就可以应付过关，而是必须通过勤奋努力的学习，才能掌握真正的柔术功夫。众所周知，内在功夫要比表面姿势和动作复杂得多。

本书向你介绍如何进行柔术锻炼，才能达到强身健体的目的，并且帮助你正确选择柔术的训练内容，它将会成为你确定柔术训练目标及实现目标的最佳工具。一旦完成这一步，你就可以着手选择你所喜欢的柔术风格、学校以及教练员，以便帮助你达到最佳的训练目的。对于有一定基础的习练者来说，本书还将向你提供进一步提高柔术技术所必需的内容，同时为你讲解你所不熟知的柔术知识。

如果你选择一种综合性的柔术风格进行练习，那么此书将告诉你它们的历史背景及起源。

尽管不同风格的柔术流传的地域不同，但它们的大多数动作和技术

都具有很大共性。我们采用图解的方式向你阐述各种不同风格的柔术动作技术，以便让你了解他们是如何组合动作，成为你所学的柔术训练内容。通过阅读本书，你还将了解到现代体育竞技对柔术发展所起的作用。此外，本书还讲述了其他武技书籍中很少涉及的一些内容，例如传统的身体疗法等。由于柔术的技术动作基本上是由实践和经验而来的，因此练习时必须得到教练员的指点和帮助。“Sensei”——先行者，是帮助你获得并提高柔术技术的良师。

本书的框架结构跟其他柔术书籍有所不同，它并非只是向读者介绍柔术本身的内容。第一章简明叙述了柔术的价值和如何选择合适的学校；第二章介绍了柔术的历史；第三章讲解源于日语并在多数柔术学校中被采用的柔术术语，同时还向你介绍一堂柔术课是如何进行的；第四章到第八章讲述柔术的技术，其中包括摔、击、扔、打以及顺应、逃脱和还击等；第九章是讲如何将这些技术结合在一起，并使它们更具实效性和威胁性；第十章则谈到在比赛或实战中战术和策略的运用；第十一章描述各种不同柔术竞技的方式；第十二章介绍了学习柔术所必须具备的身体条件和其他知识。

通过阅读本书，不同水平的习练者都可从中获益。对于具有一定训练年限的柔术爱好者来说，他们也会有同样的体会，那就是这种类型的图书能够使他们在练习柔术的过程中节省大量的时间，少走弯路。但是读者要清楚，阅读了解柔术的一些内容和真正去学习掌握这些内容却是两码事，后者需要付出更大的努力和辛劳。我们能够一起分享的只能是通过你自己的努力而获得的荣誉和奖励，而不是你的幻想。我们祝愿你，并且相信这本书会是你走向成功道路的必备之物。

## 致 谢

首先我要感谢创造了柔术段位制的亨利冈崎教授。他用毕生的精力来研究柔术，不懈地追求柔术的最高境界，并且努力地将柔术从古代的打斗转变为具有现代意义的体育活动。他的这些工作使成千上万的人从中获益，我由衷地感谢他（我的第一位老师）为柔术所作出的巨大贡献。

对那些曾经帮助过我的美国柔道、柔术联合会的教授、老师以及会员们，我衷心地表示感谢，感谢他们这些年来对我的悉心指导。对那些其他有关协会的教授、老师和会员们，我要表示至深的谢意。对那些曾经精心帮助建立系统的柔术段位制的有关人员，我也要表示真挚的谢意。

格里·莱斯凯克老师，是您启迪我走向成功的道路，我难以用言语来表达对您谆谆教导的谢意，祝福您，我的老师。汤姆·希尔老师，自从您第一次向我展示柔术的真正含义，您就不断地向我灌输柔术的最高境界，并且成为我的挚友，感谢你。雷福德·麦克维思老师，感谢您，我的勇士、兄弟、朋友。鲍勃·托马斯老师，这本书的编写没有您的帮助是不可能完成的，感谢您，我的朋友。莫里恩·布朗老师、玛丽·勃兰德老师、蒂姆·勃兰德老师、约翰·克斯曼老师、沃德·迈里尼奇老师和约翰·维奇勒老师，我永远不会忘记我们曾经走过的艰辛历程，我们之间有的不仅仅是友情，再次感谢你们。

汤姆·鲍教授、希格·库福拉斯教授、罗曼·安切教授、汤姆·詹金斯教授和冬·克洛斯教授，感谢你们给了我巨大的帮助。特别感谢鲍勃·库鲁尔教授和鲍勃·马克吉思老师，感谢你们曾经对我的悉心指导。同样，蒂姆·迈丽尔老师，是您指引我如何成为一位称职的老师，感谢您。

感谢我的学生，谢谢你们教会我成为一名老师，并且使我更加热爱柔术这项运动。

我的父母，鲍勃和海伦，以及家庭其他成员，感谢你们对我的支持。对于武技培训、服务中心（奥罗拉市，伊利诺伊州）的师生们，感谢你们对编写此书提供的场地和服务。

特别感谢特里斯·艾吉特、吉森·卡特赖特、麦克·勃兰德、大卫·萨维尔、琼·谭，感谢你们为编写此书所提供的照片。

我的共同执笔者汤姆·朗，感谢您在编写本书的过程中对我的帮助和无私奉献。

我的学生、忠实的朋友约翰·格里姆，感谢您在此书编写的过程中给予我的建议。

——冬·姆塞



## 版权声明

Jujitsu Techniques & Tactics

By Doug Musser and Thomas A. Lang

Copyright © 1999 by Human Kinetics Publishers, Inc.

Chinese translation copyright © 2002 by People's Sports  
Publishing House

Published by arrangement with Human Kinetics Publishers, Inc.

All rights reserved

图字:01—2002—0434

# 目 录

前言 .....	( 1 )
致谢 .....	( 1 )
<b>第一章 柔术入门知识 .....</b>	<b>( 1 )</b>
第一节 柔术的价值 .....	( 2 )
第二节 如何选择学校 .....	( 4 )
第三节 学校协议 .....	( 7 )
<b>第二章 柔术的起源及发展史 .....</b>	<b>( 11 )</b>
第一节 柔术的历史 .....	( 12 )
第二节 柔术在美国的发展 .....	( 16 )
<b>第三章 柔术的语言和习俗 .....</b>	<b>( 19 )</b>
第一节 语言差别 .....	( 20 )
第二节 掌握基本词汇 .....	( 20 )
第三节 典型的课堂内容介绍 .....	( 26 )
<b>第四章 柔术的滚翻和倒地 .....</b>	<b>( 30 )</b>
第一节 倒地格斗姿势 .....	( 31 )
第二节 倒地技术 .....	( 34 )
第三节 进攻者和防守者 .....	( 37 )
第四节 倒地技术的种类 .....	( 37 )

<b>第五章 柔术的步型、阻挡、击打和踢法</b> .....	( 55 )
第一节 步型.....	( 55 )
第二节 阻挡、击打和踢法.....	( 60 )
<b>第六章 柔术的解脱和反击技术</b> .....	( 77 )
<b>第七章 柔术的摔法</b> .....	( 88 )
第一节 摔法的基本动作练习(套路练习).....	( 89 )
第二节 摔法的实战练习.....	( 89 )
第三节 使对手失去平衡.....	( 90 )
第四节 摔法的分类.....	( 92 )
<b>第八章 柔术的倒地格斗术</b> .....	( 100 )
第一节 恢复技术.....	( 101 )
第二节 倒地格斗术的种类.....	( 102 )
<b>第九章 柔术的组合动作</b> .....	( 114 )
第一节 防守组合.....	( 115 )
第二节 武器防守术.....	( 128 )
<b>第十章 柔术的战略和战术</b> .....	( 139 )
第一节 了解自己.....	( 141 )
第二节 培养自己.....	( 142 )
第三节 恢复术.....	( 145 )
第四节 战术.....	( 147 )
<b>第十一章 柔术比赛</b> .....	( 151 )
第一节 套路演练.....	( 152 )
第二节 自由对练.....	( 152 )
第三节 竞技格斗.....	( 152 )
第四节 降服格斗.....	( 153 )

第五节 极限格斗·····	( 154 )
<b>第十二章 柔术的体能和体质·····</b>	<b>( 156 )</b>
第一节 拉伸活动·····	( 157 )
第二节 耐力练习·····	( 164 )
第三节 力量练习·····	( 165 )
推荐读物·····	( 176 )
词汇·····	( 178 )
作者简介·····	( 188 )

# 第一章

## 柔术入门知识

---

首先要自问，为什么要学习武技？人们学习武技出于各种目的和原因。很多人是想获得自卫防身的技术，有些人需要强身健体，而有些人则把武技当成一种神秘和超自然的运动来进行练习，另外有些人则用它提高自己的自律能力。诚然，人们练习武技的目的和原因是多种多样的，但是作为一名武技爱好者，在逛商店购买武技用品时，必须清楚自己喜爱武技是出于哪种目的，这样才能帮助你获得你最想要的东西。

武技的分类形式有很多，其中最流行的分类方式是以“刚”和“柔”为划分依据的。“刚”武技是一种以直线进攻、骨与骨的碰撞并借助力量和速度来实现对对手进攻的武技，这种进攻是直接的；而“柔”武技则是以曲线进攻、弧线阻挡和利用动力学原理来克服对手致使其失去进攻能力的武技，这种进攻是间接的。尽管两者的技术不尽相同，但是武技学者们却认为“刚”武技和“柔”武技并不是相互排斥的。“刚”武技项目有空手道、跆拳道、冲绳拳法等；而多数人则把柔道、合气道和太极拳当作“柔”武技。

柔术一般被归为“柔”武技，其主要原因在于柔术的一条重要原则是要用最小的代价来换取最大的胜利。这一原则使得弱小的习练者可以有机会打败比自己强大的对手。柔术利用杠杆、平衡和动力学等原理，借助对方的力量来击败对方。

另外一种划分武技的方法是通过起源地进行划分。柔术和合气道起源于日本；跆拳道和花郎道来自朝鲜；而太极拳、八卦掌、形意拳则源于中国。虽然这种分类方法并不详尽、清晰，但它至少传达了一

种信息，那就是让你知道你所学的武技源于何处。

另外，还有其他一些内容需要考虑。如某种武技是在逐步发展，还是始终保持其初始状态；某种武技是否以器械为主；某种武技的教法是遵循传统的模式，还是像如今美国的教学模式那样较为开放。当然，你所居住的地方肯定有适合你的武技项目，但是对于那些小城镇的居民来说，这方面可能会有些局限。你可以从电话簿中寻找一种你喜欢的武技项目，上面有各种各样的武技学校。无论公园、中学、大学或者武技协会都有很多好的武技课程。

## 第一节 柔术的价值

柔术向我们展示了什么？柔术是源于日本的一种武技，它是日本封建社会时期武士们用来较量的一种格斗技术。它的格斗形式经常不使用武器，因此更接近空手格斗术，有时柔术也允许用一些小的器械来对付空手及持器械的对手。

尽管柔术包含进攻和防守两种基本技、战术，但它仍然被认为是一种防守技术，原因在于多数学校中所教授的技术都是以防守为主。柔术爱好者练习的主要内容包括击、踢、扔、关节锁定、掐、扼和打。开始时学员们学习一些基本的技术，主要是以如何从险境中逃脱为主。随着学员们技术水平的不断提高，技术动作也逐渐由基本内容转向如何进行防守格挡和征服对手。而更高层次的技术则是如何把所学的技术组合起来成功地用于进攻或防守。

这些技术的学习过程和步骤因学校与老师的不同而各有不同，有时学生们还要学习使用一些传统的小型器械或是掌握一些防匕首、手枪的技术。有些风格的柔术技术被认为是保密性的，只能采用口授的形式，因此也就不能教给每一位学生，而只传授给那些刻苦勤奋者。有些传统的柔术还教授一些诸如用绳子捆绑四肢、捆绑对手、把对手绑在柱子上等内容。学生要想了解完整的柔术技术体系还需要学习康复和静坐冥想。还有一些风格的柔术要教授与刑警有关的格斗技术和战术。

### 一、刑警格斗术

刑警格斗技术经常被作为柔术课中的内容。当日本的封建社会进入末期时，整个武士阶层流离失所，一部分流浪，一部分走向了犯罪的道路。这一情况使得刑警格斗术变得十分重要，而这种刑警格斗术的演变就成了柔术，它可以借助柔术中的柔韧，以便在抓获罪犯时使伤害减少到最低程度。刑警格斗术中的很多技术都是由柔术演变而来的，这已成为不争的事实。

如今柔术已被公认为能使刑事执法人员具备多种技击能力的武技项目。很多风格的柔术不仅教授学生掌握一般的刑警格斗术，并且要求资历较深的学生进一步深入掌握各种更为复杂的技术。

另外，柔术吸引学生的另一个方面就是能够教会他们使用各种各样的器具及技术来对付敌人。很多人并不喜欢在打斗时使对手受到较大的伤害，而只是想阻止对手进攻。当然，如果付出最少的代价、最小的力量，使敌人束手就擒，使损失降到最小，是最可取的。

在实战中或遇到危险时，对于一些高水平的柔术学生来说可以适当地提高反击的力量，运用一些惩罚性大、杀伤力强的技术，使对手受到更大的伤害，失去抵抗能力。一般情况下，高水平的学生要尽量避免这种情况的发生，同时尽量避免给对手造成较大的伤害。

但是不要误解，能够获得以上那种随机应变使对手失去打击能力的功夫并不是一朝一夕的事情，而是需要日积月累地刻苦训练。我的一位老师帕特里克·布朗教授曾经说过，“柔术不是简简单单上10节课就可以学到手的”，这句话是很有道理的。他还说：“要学习柔术必须学习吃苦。”这是因为学习柔术时，必须有一个假设的对手存在，只有这样才能不断提高技击能力。

训练刻苦的学生还需要经受身体酸痛的考验，因此，在学习柔术时还要掌握如何使身体得到恢复的方法。在每次训练课结束之后学生们都要进行相互帮助的放松练习，以消除由于疲劳造成身体的一些不良影响。

## 二、神、形、律、品的发展

许多种类的武技包括一些现代风格的柔术，都只注重学生的格斗技术，尤其是电视上播放的一些极限格斗比赛。有些人认为检验一种武技是否真正有效，必须以格斗技术为标准，而忽略了武技中最有价值的内容，如武技对性格、自律、形神兼备的培养等等，这些内容在练习柔术时都可以获得。

性格的培养是通过面对自己的缺点和短处，在练习中不断地寻找方法去克服不足来实现的；自律是指通过一天天的上课、一次次的练习，直到水平有所提高；形神兼备的练习是通过先学习如何利用意识获得信息，然后把这种信息传递给身体的各个部位。通过以上这些内容的学习和练习，你就能更加有效地控制身体。

学习合理的呼吸、平衡和协调，正确掌握各种柔术技术，可以锻炼和调动全身，并达到既能自卫又能使身体健壮的目的。例如，柔术中的“呼吸”这一特殊的技术要求，对柔术练习的学生就是一个很好的锻炼。当你在学习新技术时遇到困难，自然会想到用新的方法去克服它，并且把它融入到自己的学习经验中去提高自己。

## 第二节 如何选择学校

当你在了解一所柔术学校时，一定要注意各学校的经营和运作方式以及课程内容、方式等都不相同。在美国，风格最古老的柔术经常出现在一些同样具有传统日本风格的学校中，他们一般都很注重教师所教授的柔术风格和学生对学校与教师的尊敬程度。对于初学者来说，课程基本上是程式化的；而对于资历较高的学生来说，上课方式会灵活一些。在教授当代风格的柔术时，上课的方式没有那么严谨，其主要目的是为了让学生学习较为实用的格斗术。因此，在选择学校时一定要清楚你所需要的课程方式。



## 一、教学方式

许多教练员都采用多种教学方式。例如，在一些较为古典的日本学校中教练员很少去教授初学者，而是让有资历的老学生去指导初学者。这种情况在美国也时有出现，其教学方式只是为了节省上课时间，但对初学者来说是没有好处的，因此在选择时要尽量避开这种学校。

在咨询时，你应该与老师一起讨论你的学习目的，一个好老师可以帮助你达到目的。在了解老师的资历和经验时，应使用客气的语言。如果在咨询过程中，老师表现出一副高傲、漫不经心的样子，那么他（她）很有可能在上课时也是这个样子。同时也要向该校的一些学生进行了解，问问他们对该校的看法、上课的情况和他们的要求能否满足以及目的是否达到。还要问一些相关人员关于该校及其老师的声誉，如果声誉不是很好或者他们的回答有意避开这些问题，你就要重新考虑学校。好的学校和老师都会毫无保留地并且十分谦逊地谈及他们的训练方式和经验，同时也会持一种尊敬的态度向你介绍其他学校的一些基本情况，如果他们贬低其他学校，那么他们的谦逊和尊敬将会荡然无存。好的学校和老师还会引领你去观摩他们的课程，甚至还会给你几次免费上课的机会，不过好的老师也只想教那些认真刻苦的学生，所以，你一定要明白，当你在挑选老师的同时老师也正在挑选你。

## 二、如何评估学校

再次核实这所学校的办学形式，找一些重要的评价标准。如学生是否尊敬老师，上课时是否注意听讲、认真训练，如果学生互相取笑、玩耍、打发时间，那就证明这不是一所好学校。