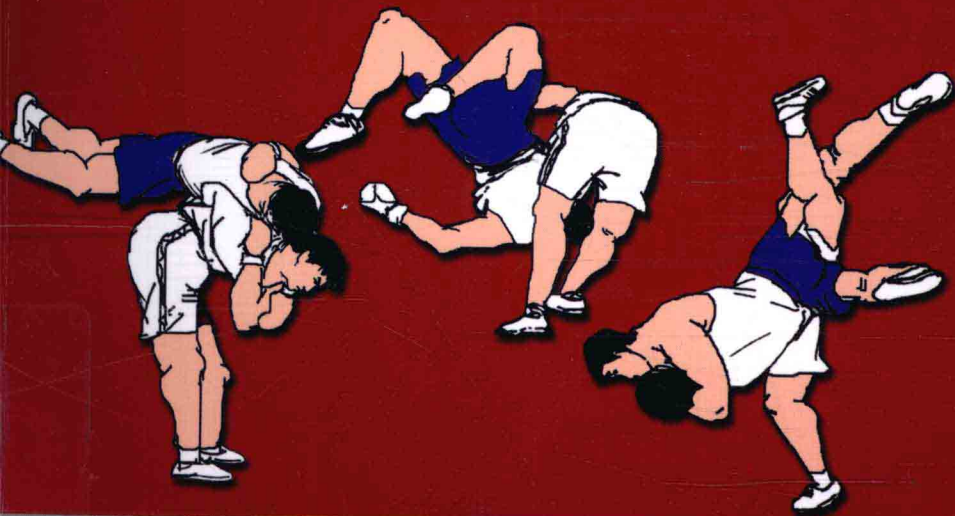


Wu Shu Shi Yong Shuai Fa Da Quan

武术实用摔法 大全

安在峰 编著



人民体育出版社

武术实用摔法大全

● 安在峰 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术实用摔法大全 / 安在峰编著. —北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3742-5

I. 武… II. 安… III. ①武术-基本知识 ②摔跤-基本知识
IV. G85 G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 178041 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 15.5 印张 360 千字
2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3742-5
定价: 31.00 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: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

安在峰（常用笔名：居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生），男，1957年11月出生，江苏丰县人，大专文化，中共党员，现为中国体育史学会会员、小学高级教师、丰县第四届、第五届拔尖人才。

自幼练武、习医，精通武术、散打、推手、中医、美术，擅长写作。在省以上级杂志上发表文学、理论、学术文章近500篇；在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北品冠文化出版社和台北大展出版社等分别出版《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《杨式太极刀分解教学》《42式太极拳意气势练法》《陈式太极拳意气势练法》《太极推手绝技》《太极推手秘传》《太极推手快速入门不求人》《太极拳搏击精萃》《武林硬功绝技》《武林擒拿绝技》《武林卸骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《肘法大擂台》《膝法大擂台》《解危奇拳》《海外搏杀》《散打快速入门不求人》《拳击快速入门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界拳王争霸绝技》《拍打健身祛病功》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病指针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇药酒疗法》《饮食宜忌与健康》等多部作品。其中，《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优



胜奖。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电视台,《徐州日报》《丰县日报》《徐州宣传》《健身科学》等新闻媒介及“博武网”“中华武术网”等多家网站专题介绍过其事迹,并入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名人录》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才库》《徐州市体育资料》《彭城武林》《台湾-丰县文献》《丰县志》等 20 多种志书。



前言

摔法是武术踢、打、摔、拿四大技法之一，是在搏击格斗中运用抱、领、挟、抄、别、绊、旋、拧、勾、挂、压、靠等技法，将对手摔倒的一种方法。摔法在我国有着悠久的历史，源远流长。早在远古时期，传说中黄帝战蚩尤的角觚，即为一种摔法。周代列为军事科目的角力，秦汉的角觚、角觚戏，唐宋的角觚、相扑、争跤，均是当时的摔法。如宋代民间就有专门表演摔跤的民间社团“角觚社”。自清代起开始使用摔跤一词。农闲时，民间摔跤练习或比赛称为“私跤”；由官府设立，专门由八旗子弟组成的“善扑营”的摔跤称为“官跤”。中华人民共和国成立后，由于党和人民政府的关怀和重视，武术散打运动蓬勃发展，摔法随着散打的发展得以继承、创新，内容不断得以充实和完善，运动水平不断提高。摔法的技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，是武术散打的精华核心，也是我国宝贵的武术文化遗产。

为了弘扬中国的武术精神、推广武术摔法精华、普及武术摔法知识、传播武术摔法技艺、教授武术摔法技术、提高武术摔法运动水平、促进武术摔法运动的发展、增强全民的身体素质，并为人类的体育健康事业尽绵薄之力，作者将多年所学及研究成果、实践经验和体会进行了总结、整理，编写成书，定名为《武术实用摔法大全》。

本书介绍了摔法的起源与发展、内容分类、特点及作用。



还介绍了摔法的基本原则、力学原理、基本动作和基本技法。基本功练习里介绍了桩功、手功、臂功、腰功、腿功、倒跌功夫、撑抖带子、摔打桩柱等针对性传统真功。在武术摔法实战应用技术中介绍了现代散手摔法、少林拳摔法、八极拳摔法、八卦掌摔法、太极拳摔法、武当沾衣跌摔法、峨眉摔法和军警拳摔法等实用摔法 400 多种，动作插图近 1300 余幅。技术插图全部采用准确、生动的白描手工绘制，雅致、精美。

本书内容全面、系统，招法精绝、实用，文字简明、扼要，文图并茂，通俗易懂，是初学者的良师益友，也可作为武术爱好者、散打运动员、教练员、教师、学生及公安、武警等人员学习的教科书。

本书在编写过程中，得到武术名家傅永均、杜仲勋、吴兆祥及中医主任医师刘召侠的帮助！在此一并表示衷心感谢！

由于作者水平所限，再加上时间仓促，书中错误在所难免，恳请广大读者给予批评指正！

编著者

二〇〇九年四月五日于 汉高故里



目 录

第一章 概述	(1)
第一节 武术摔法的起源与发展	(1)
第二节 武术摔法的内容及分类	(7)
第三节 武术摔法的特点	(8)
第四节 武术摔法的作用	(10)
第二章 武术摔法的基本技法	(13)
第一节 武术摔法的基本原则	(13)
第二节 武术摔法的力学原理	(18)
第三节 武术摔法的基本动作	(21)
第四节 武术摔法的基本技法	(23)
第三章 武术摔法基本功练习	(24)
第一节 桩功	(24)
第二节 手功	(25)
第三节 臂功	(28)
第四节 腰功	(31)
第五节 腿功	(35)
第六节 倒跌功夫	(40)
第七节 撑抖带子	(43)
第八节 摔打桩柱	(47)



第四章 现代散手摔法 (51)

- 第一节 领臂摔..... (51)
- 第二节 挟颈摔..... (80)
- 第三节 搂腰摔..... (111)
- 第四节 抱腿摔..... (133)
- 第五节 穿裆摔..... (170)
- 第六节 手别子..... (178)
- 第七节 腿别子..... (191)
- 第八节 脚绊子..... (204)
- 第九节 过肩摔..... (221)
- 第十节 过背摔..... (230)
- 第十一节 踢摔..... (238)
- 第十二节 靠摔..... (247)
- 第十三节 打摔..... (259)
- 第十四节 闪摔..... (268)

第五章 少林拳摔法 (277)

- 第一节 少林罗汉十八跌..... (277)
- 第二节 少林快摔..... (296)
- 第三节 少林擒摔..... (333)

第六章 八极拳摔法 (346)

- 第一节 吃根摔..... (346)
- 第二节 埋根摔..... (355)
- 第三节 靠摔..... (359)



第七章 八卦掌摔法	(368)
第一节 八卦掌避正摔斜 16 法	(368)
第二节 八卦掌触摔	(386)
第八章 太极拳摔法	(407)
第一节 太极拳八法摔	(407)
第二节 太极拳化打摔	(428)
第三节 太极拳旋打摔	(441)
第四节 太极拳发放摔	(449)
第九章 其他拳派摔法	(454)
第一节 武当沾衣跌摔法	(454)
第二节 峨眉摔法精选	(467)
第三节 军警拳摔法	(476)



第一章 概述

第一节 武术摔法的起源与发展

摔法在我国有着悠久的历史，是我国武术四大技法之一，也是中国文化遗产的一部分。根据有关史料和文物记载，早在四千年前就有了摔法。在不同的历史时期，摔法有不同的名称，诸如角力、角觝、相扑、武戏、争跤、撩跤、攒跤、跌跤、摔跤等。

早在远古时期，人们为了求得生存，在与自然界进行的斗争中、在猎取野生动物的过程中，或在部落之间的冲突中，利用自己的力量和技巧，通过争斗，以取得食物、得到自卫。其中，争斗的主要方式之一就是撕打扑摔，从而就产生了摔法。

据南朝人任昉的著作《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”即古代摔跤的雏形。

周朝初年，摔跤作为练兵的一项军事项目出现。据《礼记·月令》一书记载：“孟冬月，……天子命将帅讲武，习射、御、角力。”当时，射箭、驾车、角力都是军队操练的主要科目。

春秋战国时期战争频繁，摔法成了军事训练的重要内容，



并广泛用于战事。《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，绝其脰”。结果，宋闵公被长万摔死。

到了秦汉，摔跤的竞技性和娱乐性显得更为突出。由于封建统治者对摔跤的爱好和倡导，使摔跤活动得以广泛开展，并使这项活动渐渐走向正规化。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“角觝”。

1975年，在湖北江陵县凤凰山一座秦墓中出土的木蓖曾有古代摔跤的画面，这是迄今发现的年代最早（公元前1208年）的有关古代摔跤的史料。图中有三名男子，他们在进行摔跤比赛，气氛紧张激烈。左边站立者为裁判员。上边悬挂的帷幕，表示在舞台上进行的比赛。从画面看，比赛是在宫廷内举行的，不仅对裁判员有要求，而且对场地、服装也有要求。由此可见，秦统一六国后，把摔跤列为了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，规模最大的摔跤活动有两次，一次是“元封三年春，作角觝戏，三百里皆来观”；另一次是“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。这些足以说明，汉代摔跤活动已得到较普遍地开展，田间地头也成了摔跤的场所。由于汉代重视摔跤活动，所以，摔跤的技术有了长足的发展。山东省



临沂地区金雀山汉墓中出土的绢画上有一对健壮的摔跤手，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。这就说明汉代的摔跤比赛已有裁判员出现。

三国时期，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。蜀国也大力倡导这项活动，《三国志》第七十回中写道：“……张郃自来山顶观望，见张飞坐于帐下饮酒，令二小卒于前相扑为戏。”可见，刘备也将摔跤作为练兵的手段。在河南省南阳市出土的大块汉砖上即刻有角觥戏。

唐朝摔跤从“百戏”中分化出来，成为一项竞技性很强的体育项目，由“角觥”改名为“手搏”。此时已出现了供皇室观赏的专业“手搏”班子，谓之“相扑棚”。据史料记载，唐朝时，每逢元宵节和七月十五的中元节均举行摔跤比赛，许多帝王不仅爱看，而且有的还是相扑能手。唐朝末年，朝廷还建立了官办的相扑棚，收罗和训练相扑能手，入选者称为相扑手，每当朝会、宴聚、祭祀之时，相扑手专门进行摔跤表演。秦汉以来，相扑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。

宋代摔跤活动更为流行。上起朝廷，下至民间，角觥之风盛行。此时，已将“角觥”异名为“相扑”，也称为“争跤”。宋代争跤活动出现了多种形式，皇宫内的职业争跤队举行比赛相当正规，争跤队谓之“内等子”，其编制、管理、训练、比赛都有了严格的制度和办法。比赛时，在露台上竞争对抗，以扑倒对手在地或扑于台下为胜，参加者都是来自各地的争跤高手。这种“露台争跤”颇似后世的“打擂台”比武。关于宋代“露台争跤”的情景，《水浒传》第七十四回中“燕青智扑擎天柱”一节中有所描写：“……一个年老的部署，拿着竹批，



上得台，参神已罢，便请今年相扑的对手，出马争跤。”

宋代还出现了女子相扑运动。《梦梁录》一书中记载：“路岐人”表演相扑，“先以女子数对打套子，令人观赏”。女子相扑不仅见于民间艺人，宫廷中也有女子相扑的表演。相扑运动已明显区别于其他拳术，其技术具有了本身的突出特点，相扑手常以快获胜。当时出名的相扑手其绰号多以“急”“快”二字命名，如《梦梁录》中有“周急快”“董急快”“王急快”；《武林旧事》中有“女急快”等。这说明“急”“快”已成了相扑的特色。

明代出现了专门研究摔法技术的机构。明朝万历年间曾出版《万法宝全》一书，书中就绘有古跤图样。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》中记载：“每专练大内间，以角力戏，帝戎服，与之相争。”

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，就这样陈元斌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。

清朝历代皇帝也大力提倡摔跤运动，并在侍卫府设立了“相扑营”。“相扑营”是清朝宫廷的专业摔跤队和表演队，专业队员有三百之众，均从贵族中选拔组成，由八旗都统、副都统管辖，下有两翼，设有“翼长”。此时，这项活动名称甚多，有的叫“争跤”，有的称为“摔角”“攒跤”“撩跤”等，其相扑营的跤手称谓也不同，满语称作“布库”，民间俗称为“扑户”；而“布库”又按照技艺的高低分为一、二、三、四等，分别按等级授俸。每有比赛，皇帝除给优胜者奖励外，还要为常胜的高手赐职为“御前布库”。

民国初期，摔跤运动在民间较为流行，北京、天津、济



南、沈阳、上海等地先后出现了跤场，涌现出一批摔跤名家高手，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；上海的宋振埔、南京的田玉荣；济南的佟顺禄及张家口的洪立厚等人。1928年，中央国术馆在南京举办了第一届国术国考，将摔跤列入正式比赛项目；1933年，中央国术馆在南京举办了第二届国术国考，摔跤仍作为比赛规定项目；1935年，在青岛举行的第17届华北运动会上，也将摔跤列入比赛项目。为摔法技巧溶于武术创造了条件，并打下了坚实的基础，既丰富了武术的内容，又使武术技法得以长足的发展，摔法也就成了武术中“踢、打、摔、拿”四大技法之一。

中华人民共和国成立后，由于党和人民政府的关怀和重视，摔法与武术散打溶为一体，随着武术散打得以继承、创新和发展。1952年，武术正式被列为推广项目。随后在研究发展的基础上先将武术套路运动形式作为推广、表演和竞赛的重点，但散手在民间仍有流传。1979年，国家体委决定先在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学院三个单位进行武术对抗性项目的试点训练，以取得经验后再全面铺开。同年5月，在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，上述试点单位做了汇报表演。会上，广东、福建等省的代表也做了散手表演。在同年10月举行的第四届全运会期间，国家体委又调浙江省和北京体育学院散手代表队赴石家庄赛区，与河北省体委选拔组成的散手队进行公开表演。1980年5月，在太原市举行的全国武术观摩交流大会上，进行散手表演的省市越来越多，北京体育学院与武汉体育学院还进行了内部交流，互相学习。同年10月在昆明市举行的全国武术表演赛期间，国家体委调集了



散手试点单位的有关人员开始制定全国散手竞赛规则，经过听取意见后，拟定了《全国散手竞赛规则》（征求意见稿）。1981年5月，在沈阳市举行的全国武术观摩交流大会上，北京体育学院与武汉体育学院进行了第一次公开表演赛。1982年1月，国家体委调集了北京市体委、山东省体委、河北省体委、广东省体委、北京体育学院和武汉体育学院六个单位的有关人员在北京召开了全国散手竞赛规则研究会，制订了《散打竞赛规则》（初稿）。为了安全起见，规则中规定了“踢、打、摔”三种动作，对“拿法”动作加以了限制，并按这一规则在北京举行了全国武术散手邀请赛。

自此，武术散手本着积极、稳妥的精神，每年都举行全国性的散手表演赛。经过不断地探索，以及经验的总结，充实并完善了规则，最终在1987年将武术散手表演赛改用了设台比武的办法，从而确定了武术散手为擂台的竞赛形式。

1988年，在由中国武术研究院和中国武术协会主办的国际武术节上，首次举办了国际武术散手擂台邀请赛，来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期三天的激烈角逐。

1989年，首届全国散手教练员培训班在北京举行，来自全国各省、市的教练员共59人参加了培训。同年10月，在江西宜春举行了第一次武术散手正式比赛，即全国武术散打擂台赛。这次比赛正式采用了《武术散手竞赛规则》，并且散手被批准为体育正式竞赛项目，这是武术散手发展史上一个新的阶段。它必将进一步推动散手运动，并成为其发展史上的一个新的转折点，这标志着武术散手进入了一个新的阶段。

1993年8月，第七届全国运动会在四川成都举行。武术散手首次成为全运会比赛项目。

1999年，为使武术散手进一步规范化并突出民族特色，



国家体育总局武术管理中心决定将散手正式更名，统一称为“散打”。同年，在北京体育大学举行的全国武术散打锦标赛中，正式脱掉了护头、护胸、护腿和护脚等护具，只保留了护裆、护齿和拳套，由全式护具改为点式护具。使运动员的踢打摔动作在台上得以充分发挥，增强了比赛的激烈性和观赏性。

第二节 武术摔法的内容及分类

摔法的内容丰富、种类繁多，大体分来可分为中国式摔跤、国际式摔跤（古典式、自由式）、柔道、中国各民族形式的摔跤和武术摔法。这些摔法，在运用目的、运动形式、技术动作的结构、实用价值等方面，既有其共同之处，又有明显的差别，可谓各具特点、各成体系、独树一帜。现就武术摔法体系介绍如下。

武术摔法，指在武术动作基础上，根据力学原理，结合人体生理结构，运用一定的手法、技术和力量，使对手身体失去平衡的一种对抗运动。它是摔跤中的一个种类，也是武术技击中的一大技法。各拳派有各自的摔法内容，根据摔法的用力特点大致分为三种，即内家拳摔法、外家拳摔法和现代散打摔法。内家拳摔法中，特点较为突出的要数太极拳摔法、八卦掌摔法和武当拳摔法；外家拳摔法中，特点明显的有少林拳摔法、峨眉拳摔法、八极拳摔法和军警拳摔法等；现代散打摔法是一种武术综合性摔法，它是以外家拳摔法为主，兼含内家拳摔法的成分。

以上分类是以拳派划分的，若从技术上划分，又可分为领臂摔、挟颈摔、搂腰摔、抱腿摔、穿裆摔、手别子、腿别子、