

● 中国式摔跤

—— 体育爱好者丛书



黄 斌 编著

● 人民体育出版社

体育爱好者丛书

中 国 式 摔 跤

黄 斌 编著

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字040号

体育爱好者丛书

中国式摔跤

黄斌 编著

*

人民体育出版社出版

中国科学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

87×1092 毫米 32 开本 4.75 印张 90 千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—10,100 册

*

ISBN 7-5009-0886-5/G·853

定价: 3.50 元

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编：江 声 丛明礼

副主编：魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员：（按姓氏笔画顺序）王 洁 白 艳 丛明礼

江 声 李文英 周大强 郑小锋 梁庆法

魏雪平

出版说明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《中国式摔跤》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

前 言

摔跤运动是最古老的体育项目之一。由于地区差异、民族特点不同和摔法不一，所以摔跤的种类繁多。据不完全统计，在世界各民族中开展的摔跤活动有30多种。根据运动员的服装、允许使用的动作、决定胜负的标准等特点，可以把摔跤大致分为六类。

(一) 不许用腿使绊，不许抓握下肢的站立摔跤。如乌兹别克摔跤和我国的维吾尔族摔跤。

(二) 可以用腿使绊，但不许抓握下肢的站立摔跤。如我国蒙古族摔跤。

(三) 手腿使绊的站立摔跤。如中国式摔跤。

(四) 只能用上肢相互握抱，不许抓握下肢、不许用腿使绊的站立和跪撑摔跤。如古典式摔跤。

(五) 手腿使绊的站立和跪撑摔跤。如自由式摔跤、我国云南撒尼族摔跤。

(六) 手腿使绊和运用反关节技术的站立、跪撑摔跤。如柔道、桑搏。

虽然摔跤的种类很多，但在我国列为正式比赛项目的只有中国式摔跤、古典式摔跤、自由式摔跤以及柔道。

本书将中国式摔跤的发展情况，组织竞赛以及基本功、基本技术的练习方法编写成册，供广大摔跤爱好者参考。

目 录

第一章 概述	1
第一节 中国式摔跤的产生和发展.....	1
第二节 我国的女子摔跤.....	10
第三节 中国式摔跤的现状.....	11
第四节 我国少数民族的摔跤.....	13
第二章 基本功及其练习方法	18
第一节 倒地功.....	18
第二节 臂功.....	19
第三节 腿功.....	24
第四节 腰功.....	32
第五节 联合功.....	35
第三章 基本技术	39
第一节 跤衣和练习场地.....	39
第二节 基本技术.....	40
一、站架.....	40
二、手法和步法.....	43
三、基本技术.....	55
第四章 竞赛的组织 and 裁判方法	102
第一节 竞赛场地与器材.....	102
第二节 裁判人员及其职责.....	103
第三节 竞赛的一般规定.....	108
第四节 编排.....	109

第五节 裁判方法·····	113
第六节 裁判员执行工作·····	118
第五章 跤坛名人轶事·····	128

第一章 概 述

第一节 中国式摔跤的产生和发展

摔跤在我国源远流长，历史悠久。根据文字记载和传说，早在四千年前的原始社会就有了摔跤活动。当时，人们为了求得生存，在与自然界进行斗争中，在部落之间的冲突中，利用自己的力量、技巧取得食物和进行自卫，从而产生了古代的摔跤。据南朝人任昉著的《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”就是我国古代摔跤的雏形。由此说，我国古代摔跤始于黄帝时代。

公元前11世纪，周朝初年，摔跤作为练兵的一项军事科目出现。据《礼记·月令》中记载：“孟冬之月，……天子乃命将帅讲武，习射御角力。”由于当时兵器差，射箭、驾车、角力都是军队操练的主要科目。

春秋战国是奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期，列强对峙，互相攻伐，战争频繁，作为军事训练的摔跤活动也得到广泛的开展。《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。

秦汉时期，摔跤不仅作为重要的一种军事训练手段，也是节日和宫廷内表演项目。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“角抵”。1975年在湖北江陵县凤凰山一座秦墓中出土的木篋(图1)曾有古代摔跤的画面。这是迄今发现的年代最早(公元前208年)的有关古代摔跤的史料。图案上三名男子，他们正在进行摔跤比赛，气氛紧张热烈。左边立者为裁判。上边悬挂的帷幕，表示在舞台上进行的比赛。按画面的排场看，似在宫廷内举行的。由此可见，秦统一六国后，把摔跤列为宫廷的一种娱乐项目，并在民间也有一定的开展。

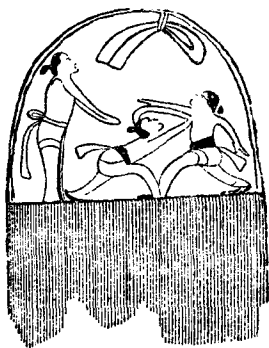


图 1

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，规模最大的有两次，一次是元封“三年春，作角抵戏，三百里皆来观”；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(图2)，

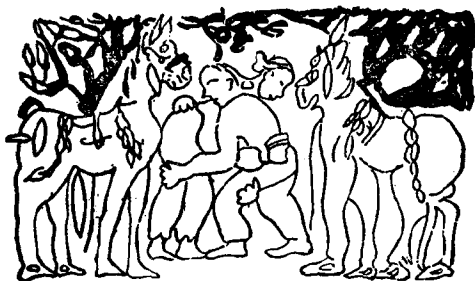
描写了当时摔跤表演的一个场

面，陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌上也刻有摔跤图(图3)，画面上是两位农民打扮的男子在树荫下对摔。此图足以说明，汉代摔跤活动已较普遍地开展，田间地头也成了摔跤的场所。由于汉代重视摔跤活动，摔跤的技术有了长足的发

展，“三百里皆来观”。同时，摔跤比赛胜负有裁判员来判决。山东省临沂地区金雀山汉墓中出土的绢画上（图4）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。



图 2



长安省庄k140号战国墓出土铜饰角力图

图 3

三国鼎足之后，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。在河南省南阳市出

土的大块汉砖上刻有角抵戏。



图 4

《三国演义》第七十回：“张郃自来山顶观望，见张飞坐于帐下饮酒，令二小卒于面前相扑为戏。”

晋至南北朝时期，摔跤活动稍衰。隋朝初年，摔跤活动开始复甦，在宫廷、民间的节

日里摔跤活动都有所发展。据《隋书·柳或》传说：“见近代以来，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戏，递相夸竞，至于糜费财力，上奏请禁之。”这说明摔跤活动已在民间广泛流传，每逢元宵节，进行比赛。

唐朝历经贞观、开元之治，国富民强，太宗皇帝李世民以隋亡为戒，选贤任能、虚心纳谏，社会经济很快得到发展，而讲武、习武的风气不懈，故摔跤活动在唐代的历史上蜚噪一时，就连帝王也要上场助威，鼓励士气。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，而且有的还是摔跤能手。唐朝末年，朝廷还建立了官办的相扑棚，收罗和训练摔跤能手，入选者称为相扑人，每当朝会、宴聚、祭祀之时，相扑人专门进行摔跤表演。

秦汉以来，摔跤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。到五代时期，摔跤的技术有很大的发展，注重轻快、敏捷的技巧。这个时期出现了许多闻名全国的摔跤能手。如著名摔跤手蒙

万赢，他是一名职业摔跤手，十四五岁时就“拳手轻捷”，技术精进，比赛时常常获胜，“受赐丰厚”，因此得名“万赢”。当时的著名跤手不仅自己钻研技术，学有专长，而且乐于传授他人跤艺，这对当时的摔跤活动的推广和技术的发展起了促进的作用。五代时期，产生了我国第一部关于摔跤的书籍——《角力记》，详细记载了我国古代摔跤运动的发展情况。敦煌莫高窟的藏经洞里，发现过两幅唐代相扑图，一幅是佛幡绢画相扑图（图5），一幅是白描相扑图（图6）。图中所画的摔跤手，都只穿护裆，其余各部裸露，显示出摔跤选手的肥大的身躯和凸起的肌肉。图5画的是摔跤手的预备姿势，准备一决胜负。图6画的是两人紧张交锋，各不相让的场面。



图 5



图 6

宋朝建立，结束了五代十国封建割据的局面，经济繁荣，国泰民安，摔跤活动更为盛行。当时，不仅在宫廷内有专门训练的摔跤班子——“内等子”，而且在民间出现了“相扑社”（或叫角抵社）。宋朝时期还经常举办比赛，为了适应比赛，还制订了一套比较完整的规则和奖励办法。据《都城纪胜·瓦舍众使》“相扑”条记载：“相扑争交，谓角抵之戏，别有

使拳，自为一家，与相扑曲折相反”，这说明宋代的摔跤与“使拳”不同，比赛中不许用拳打人，目的是将对方摔倒。

“露台争交”在宋朝普及较广，大凡摔跤比赛，两两相当，在露台上进行对抗赛，以摔倒对方或将对方摔至台下，方为获胜。《水浒全传》中就有描写燕青摔倒当时称雄一方的摔跤高手任原的情景。当时，根据“社条”（即规则）规定双方“不许暗算”，胜负有“部署”（即裁判）判决，比赛时由“部署”向双方高喊“看扑”，比赛方可开始，胜者可得“金银器皿、锦绣缎匹”和“全副鞍辔”的“骏马”。这说明宋代的摔跤比赛不仅已有较完整的规则和奖励办法，而且还有裁判员担任宣判胜负的工作。

宋代宫廷办的“内等子”，其任务有三，一是为皇帝、后妃表演，作为宫内文娱生活的一部分。二是作为礼乐的部分内容。凡是宫廷内部举行的大宴会，如宴请国外使节都有相扑手炫耀武威。三是护卫宫廷。在皇帝出行时相扑手则为前导，以加强安全措施。“内等子”的配制、管理上有一套严格的制度办法。当时设有专门管理训练和比赛的军头司，对摔跤手定有甄别、考试、选拔、晋升和赏赐制度。“内等子”每三年进行一次大考，通过考试进行调整，优胜者发给钱粮和绢帛之类的奖品，并按成绩的优劣，分别提升晋级，不合格者可分配各地充任“管营军头”之职。“内等子”摔跤手的比赛，很大程度是表演性质，对抗性的成分较少。

宋代是我国封建社会工商业繁荣的时期，适应从事商业活动的市民娱乐的场所——瓦市也就应运而生了。南宋后期，临安城就有大小十七处瓦舍。据《武林旧事》记载，爱好摔跤的民间艺人组织“相扑社”，在瓦舍中进行摔跤表演。当时在瓦舍中表演摔跤的方式较多，有“小儿相扑”、“乔相

扑”、女子相扑和成年男子相扑。他们表演时，总是“先以女子数对打套子，令人观睹，然后以臂力者争交”（《梦梁录》卷二十），说明先以女子摔跤为先导，来吸引更多的观众。这时的摔跤技术突出一个“快”字，以快取胜。所以，南北宋时涌现出许多好手，如“周急快”、“董急快”、“王急快”以及“女急快”，这些人都是以“急快”的动作而出名，以至史籍中都将其绰号写入，足以说明这一时期的摔跤技术特色。当时的民间摔跤艺人思想保守，收徒很严，据传有三不收（不收官宦子弟，不收已婚的，不收两个徒弟）；三不传（不传六耳、不传女、不尽情）；三不说（不向局外人说行话，对顾主不说真话，对同行不说满话）。

元朝时期，各民族的习武活动都受到不同程度的限制，摔跤活动也处于低潮。明朝建立后，随着社会经济的日益发展，摔跤活动又开始活跃起来。为了提高和推动摔跤技术的发展，设有专门研究摔跤的机构。明朝万历年间出版的《万法宝全》一书中，就有古摔跤图样。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》中记述，御史乔白岩和应天府丞冠天叙还很注重选材和采用针对性的训练（别教法势）方法，在战术上注意到以矮制长，这些，无疑是对摔跤在选材、训练以及战术运用上的一大贡献。

公元1638年，明朝官员陈元赞，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，这样陈元赞就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。

清朝用武力起家，入主中原，一直保持着尚武崇战的风气，加之清朝历代皇帝大力提倡摔跤运动，因而“布库”之

戏得以广泛传播。

康熙即位，年方八岁，朝廷执政大权被鳌拜所垄断。据姚元之《竹叶亭杂记》中记载：“圣祖仁皇帝之登极也，甫八龄。其时大臣鳌拜当国，势炎甚张，而以帝幼，肆行无忌。帝在内，日选小内监强有力者，令之习布库以为戏，鳌拜或入奏事，不之避也，拜更以帝弱而好弄，心益坦然。一日入内，帝令布库擒之，十数小卒执鳌拜，遂伏诛。”由于康熙皇帝亲自提倡，摔跤运动盛极一时。凡遇宫廷宴乐、礼宾集会、时令假节，皇帝总要在大庭广众之中进行摔跤表演，场面很是壮观。现存北京故宫博物院的清朝《塞宴四事图》，真实地描绘了摔跤的比赛情景。参赛者白衣短袖，赤脚上场，两人一对，其攻守进退，身形步法，无不活灵活现。当时，蒙古族也派出名摔跤手，与清廷的布库名将角斗，在比赛中，清廷的布库跤手屡占上风，往往技高蒙古人一筹。

布库是满族形式的摔跤，多重于腿脚上的功夫。而当时的汉族摔跤则常用手臂搏斗和用腰腿功，攻防技术全面，招式手法变化无穷，深受满族布库手的喜爱和重视，所以布库逐渐从汉族摔跤中吸取精华。据《旗下散记》录：“善扑，布库之变名云。”由于清代皇帝重视摔跤运动，所以，在清廷内部领侍卫府上设有善扑营，专门训练布库手。善扑营是专门训练清廷八旗贵族子弟的摔跤专业组织，共三百余人。由都统、副都统管辖，下设两翼，每翼设翼长、刚尔达（满语、总教练）。两翼称东营、西营，东营在今北京市交道口南大街大佛寺内；西营在小护国寺内（今北京的西四北，现旧址仍在）。这两个营地也是当时各私跤庙的首庙。在清代中叶不只是八旗子弟通晓摔跤，连王公贵族也不例外。如乾隆皇帝的胞弟特别喜爱摔跤，被臣民称为“神力王”。曾有个

神力王摔死少数民族的名跤手“大牯牛”的传说。善扑营的布库按技术优劣分为头、二、三、四等，按等级领取俸禄。

清代善扑营，不仅负有训练和比赛的任务，而且还担负着侍卫宫廷、擒拿罪犯、制服强寇的使命。

善扑营的布库手平日在营中进行训练，研究技术，清帝赐宴外藩群臣要举办大规模的摔跤比赛时，各级布库手可以大显身手。此外，每年腊月二十三日祭灶日，跤手们要在宫中养心殿前为清帝表演，名为“撩灶”（也称料灶）。除夕，清帝还在储秀宫中观看善扑营布库手与外客（多系蒙族跤手）比赛，名为“客皂”。参加比赛的善扑营跤手都是经过挑选的优秀选手，并有硬性规定：只许赢不许输。跤手的装束也很别致：钱茬剃头，刮得头皮呈浅豆绿色，如有络腮胡则一直刮到腮际，很小的跤辫盘在脑后，身穿什锦白纳的搭裤（跤衣），腰扎骆驼绒绳，身穿彩色叠折短水裙，裤外穿套裤（没有裤腰和裤裆），足登高靰儿及膝的三道牙缝一道脸的笑鼻螳螂肚白千层底跤靴。个个跤手都显得威风凛凛，确有跤中武魁的气概。比赛场地亦非寻常，除了事先由都统率先焚香祭地外，场地布置森严，小金殿前摊铺平整而又特大的双层狮子滚绣球藏毯。比赛前由主办侍卫传谕都统，都统跪下聆旨，传告场上刚尔达（即皇帝面前的裁判）。刚尔达叩头起立后，高声呼唤出场的布库手姓名，布库在侧殿幕后，以洪亮的声音答“有”。于是由旁人掀幕，布库亮相出场，跳着优美的满族跤步（俗名黄瓜架）与对方对圆。蒙族跤手同样由刚尔达呼名出场，穿的是黄铜钉帽儿的坎肩式甲冑搭裤，肥大的水裙、套裤、高靰鞡嘴牛皮靴，跳着有力的蒙族跤步到场中央，双方互相施礼后，开始比赛。根据