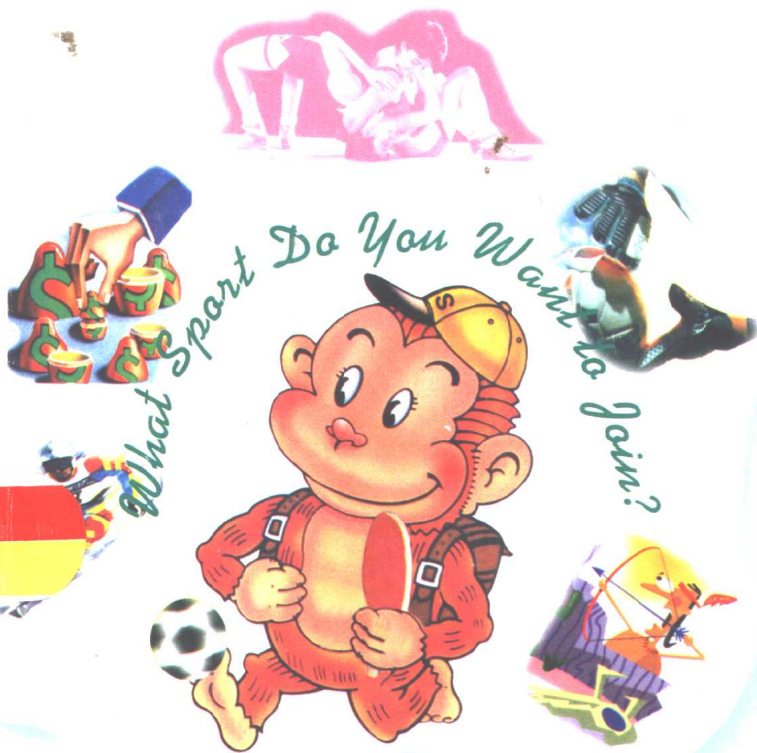


素·质·教·育·书·系 学·生·体·育·知·识·丛·书

摔跤

主编：麻雪田 吕世杰 编著：张霞 黄斌



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

摔 跤

编著：张霞 黄斌

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

摔跤/张霞 黄斌编著. —北京:知识出版社,1998.5

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1678-2

I. 摔… I. ①张… ②黄… II. 摔跤-普及读物 IV.G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10528 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:解惠琴

装帧设计:天 鸣

责任校对:梁熾曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:5.5

字数:115 千字 印数:1—10000 册

定价:5.50 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书介绍了世界最古老的体育项目之一——摔跤及其各种形式：古典式、自由式、中国式摔跤及柔道、桑搏等的基本知识，内容丰富，知识性强。全书配有100余幅图，详细讲解各种基本技术及练习方法，同时介绍了竞赛的组织及裁判法。对于广大青少年体育爱好者来说，无论是想丰富摔跤方面的知识，还是想通过锻炼而强身健体，本书都是必需的入门读物。

目 录

一、概述	1
1. 摔跤的概念	1
2. 古典式、自由式摔跤的产生和发展	2
3. 我国古典式、自由式摔跤的开展	5
4. 中国式摔跤的产生和发展	7
5. 中国式摔跤的现状	11
6. 我国的女子摔跤	12
二、古典式、自由式摔跤的基本功及练习方法	15
1. 单人练习	15
2. 双人练习	21
3. 专项练习	25
三、古典式、自由式摔跤的基本技术	30
1. 准备姿势与脚步移动	30
2. 古典式摔跤基本技术	32
3. 自由式摔跤基本技术	62
四、摔跤竞赛的组织及裁判法	103
1. 赛前准备工作	103
2. 裁判员及其职责	105
3. 摔跤竞赛的规定、程序和办法	109
4. 裁判法简介	120
5. 中国式摔跤的规则及裁判法	130

6. 国际女子摔跤规则	137
五、摔跤与其他	140
1. 相扑、柔道和桑搏	140
2. 体重级别与降体重	150
3. 摔跤比赛的战术运用	152
4. 古典式、自由式摔跤与中国式摔跤的区别	153
六、跤坛名人轶事	155
1. 角力征婚	155
2. 清朝跤坛二杰	157
3. 天桥跤艺	160
4. 保定快跤传海外	162
5. 跤坛名宿马骥良怒摔日本兵	163
6. 中国第一位自由式摔跤手——赵君迈	165
7. 古奥运会摔跤冠军米隆	166
8. 古奥运会上第一个在死亡后获得摔跤 金牌的人	168

一、概 述

1. 摔跤的概念

摔跤运动是最古老的体育项目之一,是两人徒手较量,力求把对方摔倒的一项竞技运动。由于地区、民族差异和摔法不同,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,可以把摔跤大致分为 6 类:

①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。

②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。

③手腿使绊的站立摔跤,如中国式摔跤。

④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。

⑤手腿使绊和运用反关节技术的站立、跪撑摔跤,如柔道、桑搏。

⑥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。

虽然摔跤的种类很多,但在国际上列为正式比赛项目的

只有古典式摔跤、自由式摔跤和柔道，在中国列为正式比赛项目的只有中国式摔跤、古典式摔跤、自由式摔跤和柔道。

2. 古典式、自由式摔跤的产生和发展

古典式、自由式摔跤又称国际式摔跤，有许多相似之处。主要的区别在于使用动作的部位不同：古典式摔跤只许用手臂握住对方的头、颈、躯干和上肢，不许握抱下肢和用腿使绊；自由式比较自由一些，不但可以使用古典式的动作，而且可以抱腿和用腿使绊。它们都是世界上最古老、最普及的体育运动项目，深受各国人民的喜爱。远在原始社会，人类为了求得生存，在利用自己的力量、技巧取得食物和进行自卫中产生了古代的摔跤。据传，现代摔跤的一些技术，远在公元前 2500 年前古埃及就已经采用过。

希腊是世界文明古国之一，古希腊人非常崇尚摔跤运动。相传，神话中的英雄捷谢伊——雅典民主奠基人，从雅典女神那里学来了摔跤规则，从而发展了摔跤运动。当时有人这样说过：“摔跤是最完善、最完美、最全面、最协调的一项运动，它是全部体育运动的结晶。”所以，当时希腊有许多著名的哲学家、诗人和军事将领都是摔跤高手，如著名的唯心主义哲学家柏拉图（约公元前 428～前 348 或 347）就是当时的摔跤名将。

据文献记载，公元前 708 年第 18 届古代奥运会把摔跤列为比赛项目。公元前 632 年第 37 届古代奥运会又把青少年摔跤列入比赛项目。当时的比赛在沙土地上进行，规则也较简单，不分体重级别，不受时间限制。如果比赛时间太长，规

则允许双方运动员站着或蹲下休息，然后再继续比赛，直至决出胜负。规则还规定禁止使用拳头击打对方。每场比赛以三跤为胜，只要把对方摔倒使其身体的某一部位着地就算赢一跤。比赛采用淘汰制。比赛开始前，采用抽签的方法，把申请参赛的运动员一对一对地分开，输了就被淘汰，获胜者再互相比赛，直至最后一人获胜。如果参赛者是单数，则必然有一人轮空，希腊人称“轮空者”为“艾菲德尔”，即“幸运者”的意思。但实际上，这种因“轮空”而取胜的人，远远比不上通过全部比赛而夺得冠军的人光荣。所以“轮空者”获得冠军，名字只能记入另册——“幸运胜利者”的名单，根本不能与不轮空的优胜者相提并论。比赛结束后，获胜者要举行一次庆祝活动。首先由获胜者庄严宣誓，并进行献祭，接着大家便饮酒作乐。这种活动一般都是从当天晚上开始，直到第二天清晨结束。

比赛前，运动员要把全身涂一层橄榄油，据说目的是为了滋润皮肤，防止被烈日晒伤。比赛结束后，用金属小刀或骨制刮刀刮去全身的油污和沙粒、泥土。

比赛中，运动员经常采用的技术有推、拉、抱、绊等，而抱腿是运动员最喜欢使用的一种技术。比赛时，仅战胜对手还不够，动作还必须优美。所以，古希腊人称摔跤是“科学和艺术”。

比赛中，运动员经常采用一些简单的战术。相传一名有经验的运动员，比赛一开始就装出一副难以对付的样子，两臂前伸，一动不动地站在那里，同时两眼密切地注视着对方，利用对方的微小错误，突然进攻，把对方摔倒。利用战术，以小胜大的例子在古代奥运会的摔跤史上不乏其人。在公元前

389 年举行的第 98 届古代奥运会上，伊利斯的选手阿里斯托德莫斯就利用战术战胜了众多大块头的对手而夺得冠军。

为了参加古代奥运会，运动员要进行训练。先往训练场地上洒一些水，然后再铺上一层细土，沾上泥土的身体打滑，这样能增加抓握的难度。同时，运动员摔在泥土上不致于受伤。

古奥运会史上涌现出不少著名跤手，如赫波斯特勒斯在公元前 632 年的第 37 届古奥运会上，首次获得少年冠军。尔后，又在 39 届至 43 届古奥运会的摔跤比赛中，5 次蝉联冠军称号。亚历山德里亚的伊舍多累斯在公元前 272 年举行的第 127 届古奥运会的摔跤比赛中，战胜了所有的对手，荣获“不败人”的光荣称号。古奥运会史上最享盛誉的摔跤手当属米隆。米隆少年时代便参加比赛，在长达 30 余年的竞赛生涯中，一直保持着“胜利者”的称号，这在人类竞技运动史上实属罕见。

随着人类的发展、时代的变迁，古典式摔跤、自由式摔跤先后形成。罗马人征服了希腊后，积极发展希腊的摔跤运动，结果形成了希腊—罗马式摔跤，即现在的古典式摔跤。1892 年，在法国举行了第 1 届世界古典式摔跤锦标赛。1904 年起，基本上每年举行一次世界性的古典式摔跤锦标赛。1896 年举行的第 1 届现代奥运会把古典式摔跤列为正式比赛项目。

自由式摔跤兴起于 18 世纪末的欧洲，19 世纪定型于英国。1904 年举行的第 3 届现代奥运会，把自由式摔跤列为正式比赛项目。1914 年成立了“国际业余摔跤联合会”，根据该会章程规定，古典式摔跤、自由式摔跤列为国际比赛项目。

3. 我国古典式、自由式摔跤的开展

我国开展古典式、自由式摔跤较晚。1954年5月20日国际摔联在东京举行代表大会,接纳我国摔跤协会为正式成员。随后,1954年起,在北京体育学院及其他体育院校增设了摔跤课,同时,对古典式、自由式摔跤进行研究与探索,为我国开展国际摔跤奠定了基础。

1956年,北京体育学院学生第一次在我国进行了国际式摔跤表演,使我国进一步了解了这个项目。1958年4月,国家体委在北京体育学院举办古典式摔跤、自由式摔跤教练员训练班,为我国培养了第一批古典式、自由式摔跤的教练员。从此,古典式、自由式摔跤在我国开展起来。同年10月,在北京举行了全国体育学院古典式、自由式摔跤比赛。1959年4月,在上海举行了第1届全国古典式、自由式摔跤锦标赛,参赛的有来自22个省、市、自治区的295名运动员;在这次锦标赛上,古典式摔跤运动员章守律、陈福德、朴镇英、其木德等和自由式摔跤运动员林冬明、王汉亭、王德英、金洙泰、赛力克等第一批荣获古典式、自由式摔跤运动健将的光荣称号。1959年第1届全运会上,古典式、自由式摔跤被列为表演项目,1960年6月在武汉又举行了20城市锦标赛。我国摔跤项目正要起飞时,因赶上三年困难时期而停顿。1965年第2届全运会上,古典式、自由式摔跤被列为正式比赛项目。

1959年,我国第一次迎战来访的苏联白俄罗斯摔跤队,由于我国开展古典式、自由式摔跤时间不长,技术还不熟练,

对规则研究不透，加之根本没有国际比赛经验，因而战绩不佳。1964年迎战印度尼西亚队，虽在三年困难时期中断训练两年多，我队仍以绝对优势取胜。1966年，我队与当时的世界劲旅日本队比赛，我古典式摔跤略占优势，自由式摔跤稍逊一筹，但是我国自由式摔跤运动员吐尔逊哈里战胜了1963年世界冠军日本次中量级选手伊腾胜春，库尔班卡孜与1964年世界第三名、日本次轻量级选手沼尻久握手言和。同年，我国选手蒋运启荣获亚洲新兴力量运动会古典式摔跤中量级冠军，林冬明获第六名。

在短短几年里，我国摔跤运动从无到有，从弱到强。正当要大干一场时，“文化大革命”开始了，又一次失掉了向奥运会冲击的机会，直到1977年底才得以恢复。一年后，1978年11月在泰国曼谷举行的第8届亚运会上，我国自由式摔跤选手高京获90公斤级第三名，为中国赢得了第一枚亚运会自由式摔跤奖牌。1981年，在南斯拉夫举行的世界自由式摔跤锦标赛中，云南运动员高文和荣获48公斤级第六名，我国运动员在世界锦标赛中第一次登上了领奖台。1984年，在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上，中国摔跤运动员高文和获得自由式摔跤48公斤级第四名，呼尔查获古典式摔跤52公斤级第四名，这是中国摔跤运动员在奥运会上取得的最好成绩。1990年9月在北京举行的第11届亚运会上，中国摔跤运动员宝玉、呼日嘎分别获得古典式摔跤100公斤级和130公斤级的冠军，实现了“零”的突破。1992年2月，在法国举行的世界自由式摔跤A级比赛中，我国选手陈振兵战胜了所有的对手，获48公斤级冠军，这是我国选手在世界自由式摔跤大赛中第一次获得金牌。1992年第25届巴塞罗那奥运会上

古典式 57 公斤级运动员盛泽田获第三名，为中国摔跤队夺得了第一块铜牌，实现了奖牌零的突破。1996 年第 26 届亚特兰大奥运会上盛泽田又以高超技艺夺得铜牌。

4. 中国式摔跤的产生和发展

摔跤运动在我国历史悠久，源远流长。根据文字记载和传说，早在 4000 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的过程中，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。南朝人任昉著的《述异记》中就有关于“蚩尤戏”的记载，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而出现。春秋战国时期，战争频繁，作为军事训练的摔跤活动也得到广泛的开展。秦汉时期，摔跤不仅作为一种重要的军事训练手段，而且是节日和宫廷用的表演项目。秦统一六国后，将摔跤的名称统一为“角抵”。1975 年在湖北江陵县凤皇山一座秦墓中出土的木篋上曾有古代摔跤的画面（图 1）。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。图案上的两名男子正在进行摔跤比赛，气氛紧张热烈。左边立者为裁判。上边悬挂有帷幕，表示在舞台上进行的比



图 1

赛。按画面的排场看，似是在宫廷内举行的。由此可见，秦统一六国后，把摔跤列为宫廷的一种娱乐项目，同时在民间也有一定的开展。

从秦朝末年到汉景帝的半个世纪中，摔跤活动处于低潮。公元前 140 年汉武帝时，活动又盛行起来。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



图 2

(图 2)，陕西省长安客省庄战国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。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



图 3

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 4)。

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。晋至南北朝时期，摔跤活动稍衰。隋朝初年，摔跤活动开始复苏，在宫廷、民间的节日里摔跤活



图 4

动都有所发展。唐朝时社会经济发展很快，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。

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，十四五岁就“举手轻捷”，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

宋朝时摔跤活动更为盛行。不仅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”（或称角抵社）。宋朝时还经常举办比赛，为了适应比赛，还制定了一套比较完整的规则和奖励办法。比赛中禁止用拳打人，目的是将对方摔倒。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”。

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。

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。

清朝以武力起家，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。

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。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。

由于清代皇帝大力提倡，满族、蒙族和汉族跤手相互学习，取长补短，使摔跤技术不断提高和完善，最终发展成近代中国式摔跤。所以说，中国式摔跤是我国各族跤手共同创造和发展起来的。

5. 中国式摔跤的现状

中国式摔跤是我国各族人民喜闻乐见的运动项目之一，有广泛的群众基础。但是新中国成立前，中国式摔跤运动已濒于失传，当时只有一些民间跤手酷爱这项运动，坚持苦练，在北京、天津、沈阳、上海等地先后出现了跤场。当时，较闻名的跤手有：北京的宝善林、魏德海、陈德录、沈友三、单士俊等；天津的张洪玉、张连生等。这些技艺精湛的民间跤手，对继承和发展中国式摔跤运动起到了一定的作用。

新中国成立前，曾举办过全国性的摔跤比赛。1928年，“中央国术馆”举办的“第1届国术国考”和1933年的“第2届国术国考”中，都设有中国式摔跤比赛。1935年在青岛