

最佳柔道术



● 人民體育出版社

最佳柔道术

猪熊功/佐藤宣践(日) 著

王成 郭仲和 译

王 谦 培 校

人民体育出版社

原 版 说 明

书 名: ベスト柔道
作 者: 猪熊功、佐藤宣践
出 版 者: 讲谈社インターナショナル株式会社
出版时间: 1979年3月30日

最 佳 柔 道 术

猪熊功、佐藤宣践〔日〕著
王 成、郭仲和译 王谦培校
人民体育出版社出版
北 京 印 刷 三 厂 印 刷
新华书店北京发行所发行

*

850×1168毫米 大32开本 $6\frac{24}{32}$ 印张 360千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—5,400

*

ISBN7-5009-0495-9/G·468 定价: 6.00 元

责任编辑: 宋迎春

写在前面的话

——致世界柔道爱好者

讲道馆馆长

嘉纳履正

此次出版发行猪熊功、佐藤宣践二位所著的《最佳柔道术》一书，对于柔道界来说无疑是件大喜事。本书内容分为四章，作者对各章内容都作了详尽的解释，所以即便是柔道初学者也能看懂。书中配有许多照片，这无疑会增加读者的兴趣。目前，猪熊功、佐藤宣践二位先生都在东海大学任柔道教练，在该校学习的山下泰裕不仅仅是在日本而且作为一名世界上的优秀柔道选手而被注目。

山下的指导主要是佐藤，他的投技、寝技则是由猪熊、佐藤二位先生共同担任指导的结果。

此外，本书除有日文版本之外，还译成英、德、法、意、俄和西班牙文发行，这是过去从没有过的事。这样，在世界上的许多国家都可以读到本书。

我所深感欣慰的是本书已在世界范围内为柔道运动的发展起到了积极的推动作用。

HA 157/01

序 文

东海大学校长 松前重义

众所周知，猪熊功、佐藤宣践二位都是日本前柔道选手中的佼佼者，他们曾代表日本参加了象奥运会一类的大型国际比赛，并且都是以夺取优异成绩而闻名的柔道家。目前他们二位正在以柔道教练员的身份在日本东海大学以及日本柔道界发挥着才能。他们培养出了在十九岁时就夺得日本第一名的柔道选手山下泰裕和许多著名选手，因而受到了日本柔道界的高度评价。

对猪熊功、佐藤二位来说，在我之前就渴望着能将柔道运动的精髓著述成书介绍给世界。可以想象得到这种愿望是他们二位完成《最佳柔道术》的根本动力。

柔道是一项具有一百多年历史的体育运动。这一运动现在已经成为开拓国际间友好交往的巨大力量。所以我们人类依靠柔道这一体育运动可以创造在国际间的友好合作与相互了解的广阔领域。扩大这一领域并维护其持久发展是关系到人类共同幸福与繁荣的一件大事。这也是柔道在这方面所特有的伟大社会使命与崇高的理想。

猪熊、佐藤二位就是真正地理解了柔道这一使命与理想并将其付诸行动的柔道家。他们把对柔道的体会及对它的研究都充分地体现在这本书中了。我相信这本书一定能够强烈地打动世界上所有的柔道爱好者，而且，如若柔道爱好者能从这本柔道书中体验到柔道运动之乐趣，学到柔道之精髓，并得以激励学习进修之目的，以柔道扩大友谊，培养国际间友好合作的话，那将是我不胜欣慰的。

前 言

目前，柔道已普及于世界各地，它正为许多国家和人种所问津、喜爱，加入国际柔道联盟的国家或地区已超过一百多个。这一点我们从以奥运会为代表的国际性比赛这一事实中就可以看到。柔道在很久以前曾是日本的国粹技术，然而伴随着它在世界上的普及与发展，各国柔道选手的水平得到了迅速的提高，他们与日本选手展开了不分上下的比赛。例如：荷兰的赫邢克·鲁斯卡、苏联的农比克夫等，他们在决赛中曾战胜日本选手而荣获奥运会和世界柔道锦标赛的冠军。这一事实证明柔道运动已从日本走向了世界。

柔道是嘉纳治五郎先生所开创的。近百年来柔道运动在世界上蓬勃发展，作为从事柔道运动这一事业成长起来的我，看到这种情况，是深感自豪的。所以，我们的使命是有必要正确地理解柔道运动的实质。

我和佐藤宣践共同写成的这本《最佳柔道术》，就是由于我们在受到了这种思想支配的时候，遇到了好时机，积极提笔书写完的。我和佐藤是东京教育大学的同学，现在我们正在一起以柔道指导者的身份培养晚辈；同时，佐藤和我也是愿使柔道运动在世界范围内得以正常发展而努力的同行。

我们是怀着把柔道介绍给世界各国的心情来写这部书的，所以一开始就以柔道的基本内容作为前提。为了便于读者理解，书中配了大量的连续性照片。这些照片的模特儿是山下泰裕等著名

选手协助拍摄的。读者只要根据书中这些连续性照片进行练习，就可以掌握柔道技术的要点。

提高柔道技术的秘诀就在于逐日正确地进行学习，进行正规而刻苦的训练，除此之外别无它法。无论是谁都要从柔道的基本姿势和受身（即基本功）训练开始，多次被对方摔倒、压住，然后才能将对方摔倒、压住。刚开始学就想将对方摔倒、压住是不可能的。翻阅这本书的读者，一开始就必须认识到这一点。所以，想要成为一名优秀的柔道选手，就要按本书所指导的要领进行刻苦的训练，尽快地掌握柔道基本功。正确地理解柔道，体会其实质，将它体现在比赛之中。从上述的意义来说，我们编的这本书是以基本功为主的。因此，我们相信这本书将会成为柔道爱好者的益友。对世界柔道运动的发展也会起到一定的作用。

1979年3月

猪熊功

目 录

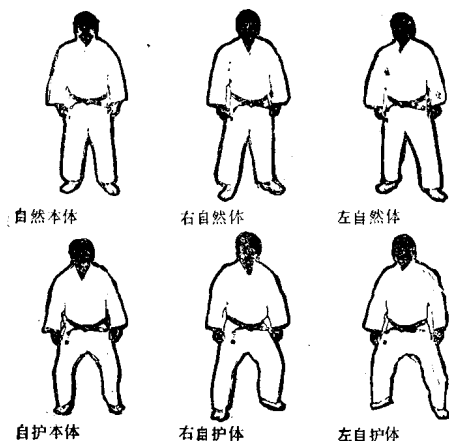
序文.....	(1)
前言.....	(2)
第一章 基本动作.....	(1)
姿势.....	(2)
礼法.....	(4)
组合方法.....	(6)
移动.....	(8)
受身(安全摔倒法).....	(9)
柔道技术分类.....	(17)
第二章 投技.....	(19)
手技.....	(20)
腰技.....	(32)
足技.....	(44)
真舍身技.....	(68)
横舍身技.....	(78)
其它投技.....	(88)
其它足技.....	(90)
其它舍身技.....	(91)
第三章 固技.....	(93)
基本姿势(攻击姿态).....	(94)
抑込技.....	(95)

绞技	(127)
关节技	(136)
第四章 联络技	(147)
从投技到投技	(148)
从投技转到固技	(174)
从固技转到固技	(186)

第一章 基本动作

柔道技术是以其基本动作的相互结合来完成的。基本动作的练习往往是很单调而枯燥的，因而经常被人们所忽视。但是在这些基本动作里却包含着柔道运动的真谛，所以我们一定要正确地用心学习和掌握它。

要正确地理解所教的课程，就要连续不断地反复练习，要使自己的身体适应塌米这是学练柔道的第一步。



姿 势

柔道的基本姿势是自然体，即将身体自然站立的姿势。在自然体中有自然本体、右自然体和左自然体三种姿势。

两脚之间的距离比自然体稍宽一些，两膝略微弯曲，将身体重心降低，这种姿势叫作自护体。自护体可分为自护本体、右自护体和左自护体三种。它是为了防御对手进攻的姿势。攻击时则不宜采用这种姿势，即便一时采用了这种姿势，也要立即还原成为自然体。

身体姿势是进攻、防守的基础。所以，平时练习时掌握正确的姿势是很重要的。

自然体

1. 自然本体（自然预备姿势）

两腿分开，两脚后跟之间的距离大约为30厘米左右，脚尖自然向外，身体重量均匀地落在两脚上，双膝和腰部自然放松，这是一种随时可向任何方向自由进退的姿势。

2. 右自然体（右自然预备姿势）

是从自然本体开始将右脚向前迈出一步的姿势。

3. 左自然体（左自然预备姿势）

是从自然本体开始将左脚向前迈出一步的姿势。

自护体

1. 自护本体（自我保护姿势）

两腿分开、两脚之间的宽度比自然本体大，双膝弯曲，使重心降低。

2. 右自护体（右自我保护姿势）

是从自护本体开始将右脚向前迈出一步的姿势。

3. 左自护体（左自我保护姿势）

是从自护本体开始将左脚向前迈出一步的姿势。



1

正座方法



1



2



2



3



4



3

立礼
座礼



1



2



3

礼 法

柔道练习虽然是格斗的形式进行的，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨练意志品质为目的，所以在双方各自的内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习之心。因此在练习或比赛前后都一定要向对方施礼。

柔道中所谓的“礼、礼毕”是柔道的基本精神的体现，在柔道的礼法当中，有立礼和座礼两种，双方之间的距离约为3.6米。

立礼

1. 两脚后跟并拢成直立姿势（两脚脚尖约成60°分开）；

2.3. 下颏内收，身体向前自然弯曲，大约成30°角，两手位于膝盖上。

此动作完成后，回到原来的姿势。

〔从站立姿势到正座姿势的方法〕

正座的方法：

1. 从身体垂直站立的姿势开始；

2. 左脚后撤，以膝盖撑地（脚尖朝下）；

3. 随后右膝盖撑地，两脚并拢（两脚脚尖点地）；

4. 两脚脚尖伸直，脚背着地，两脚拇趾重叠在一起坐下，双膝间隔大约可放入两掌（约20厘米左右）。

两手手指并拢,向内轻轻放在大腿根部(成正座姿势)。

※站立时从右脚开始站起。

座礼

1. 从两手放在大腿根部的正座姿势开始;

2.3. 两手在膝前抬起,身体上半部向前倾倒。

两手放在膝前。两手食指间隔约为6厘米,两肘不要向外展,手指自然并拢。身体上半部前倾,额头距两手背约30厘米的距离,臀部不要抬起。

此动作完成后,回到原来的姿势。



右自然体的右组合法



左自然体的左组合法



右自然体的右组合法



左自然体的左组合法

组合方法

柔道训练的雙人组合法是由自然体站立，用一只手抓住对方的上衣襟，另一只手抓住对方的衣袖而构成。抓握对方柔道服时，小拇指和无名指要用力，拇指的力量要轻轻地加上去。正确的姿势一定要从扎实地掌握正确的组合方法开始，因为组合方法是进行柔道训练的基础。

制造有利形势，用招数压倒对手

在使自己的技术得以轻易地发挥出来的同时，使对方的身体姿势陷入混乱（失去平衡），即：使自己的身体处于易于发挥技术（进招）的适当位置和方向所构成的姿势（自己处于攻势）。这种技巧称之为“挂”。

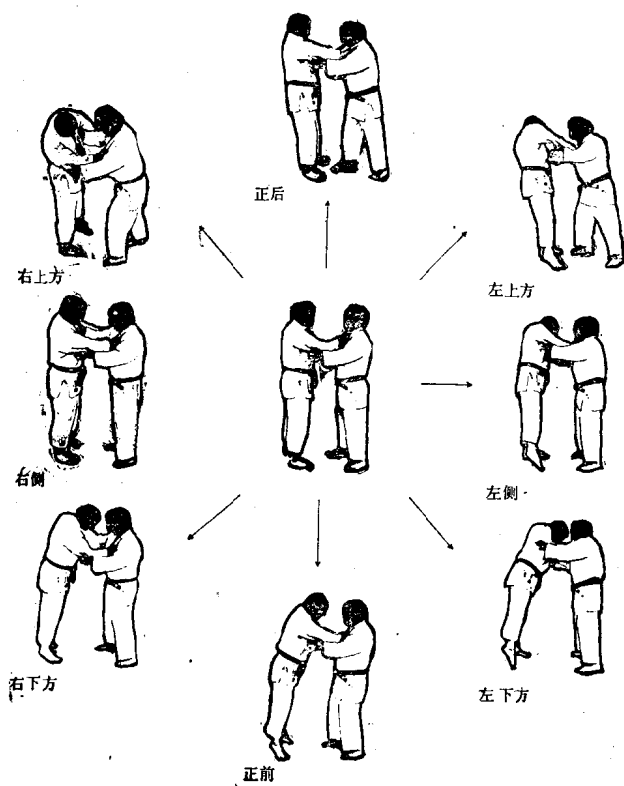
在这种使“对方失去平衡”，而“自己处于攻势”及“用技”在瞬间融为一体而被施展出来的时候，技巧（用招）才能完成。如果缺少其中一项，或是其中有一项做得缓慢，那么技巧（招数）就发挥不出来。

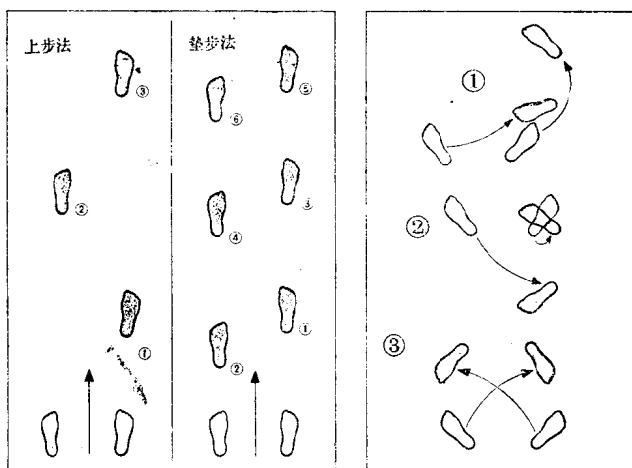
所以技巧（招数）能否做得干净利落即是指这三方面的联系是否进行得顺利。只有熟练地掌握这三要素才能使“艺上身”，从而练出得意技（指自己的绝招），这是柔道训练的第一阶段。

崩（失去平衡）

“崩”是指使对方的姿势变得不稳，它是决定投技的关键。“崩”的方向基本上有八个方面，又称之为：“八方崩”。崩的方法有推、拉、扭、拽、揪等，用力不仅是用手指，而且要使用全身的力量。还必须要选择好自身与对方之间的间隔距离。

八方崩





①向前移动法:

②向后移动法:

③向前转身法。

移 动

步法

既要使自己的身体可以向前、后、左、右任何一个方向进行平稳的移动，又要能够使自己的身体改变方向。此时的步法有“垫步”和“上步”法。这两种步法全都是以脚擦地为主进行移动的。脚擦地皮行走就是以脚掌紧贴着垫子行走的一种方法。

1. 上步法：两脚相互交替向前行走的一般走路方法。
2. 垫步法：即一脚在前，后脚紧跟在后的垫步行走方法。

身体移动及变换方向

是指一边使自己的身体保持平衡，一边使自己身体的位置、方向可以随意改变，使用巧妙的身体移动及变换方向可立即使对方处于慌乱之中（崩），它是摔技的基础又是使用招数的关键。在此，介绍三种基本的身体移动及变换方向的方法。

1. 向前移动法：两脚依次向前迈进，作与对手的方向大致成直角的位置移动。
2. 向后移动法：两脚依次向后撤，作与对手的方向大致成直角的位置移动。
3. 向前转身法：向前一步同时向对手身体前面的位置转身（背向对手）。