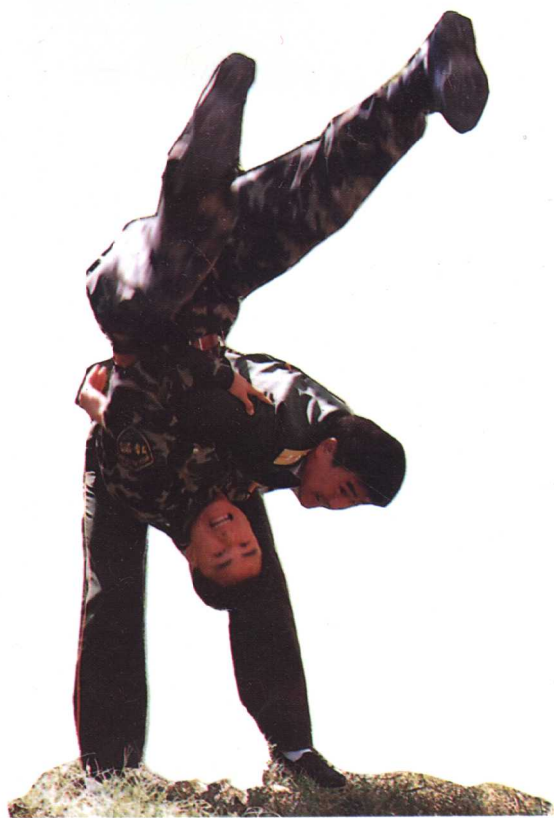


实用

杜仲勋 著

搏击摔法

北京体育学院出版社



SHIYONG BOJI SHUAI FA

实用搏击摔法

杜仲勋 著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：顾刚臣

责任校对：蒯克

责任印制：李家琦

实用搏击摔法

杜仲勋 著

北京体育学院出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销

北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.25 定价：4.95元 (压膜装)

1993年1月第1版

1993年1月第1次印刷

印数：16000册

ISBN7—81003—652—1/G·502

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

概 论.....	(1)
----------	-------

第一章 实用搏击摔法的特点和原则 (5)	
------------------------	--

第一节 实用搏击摔法的特点	(5)
---------------------	-------

一、实用搏击摔法的目的.....	(5)
------------------	-------

二、实用搏击摔法的价值.....	(7)
------------------	-------

三、审时度势摔法自如.....	(8)
-----------------	-------

四、靠近对手贴身摔.....	(9)
----------------	-------

第二节 实用搏击摔法的原则.....	(10)
--------------------	--------

一、相对保持身体的平衡.....	(11)
------------------	--------

二、动作速度和应变能力要快速敏捷.....	(12)
-----------------------	--------

三、手、眼、身、步法协调配合.....	(13)
---------------------	--------

四、善于抓住时机，突然进攻.....	(14)
--------------------	--------

五、以巧胜拙，不能以力抗衡.....	(15)
--------------------	--------

六、沉着冷静，勇敢搏击.....	(16)
------------------	--------

七、虚实分明，诱其深入.....	(17)
------------------	--------

八、反折关节，以制其全身.....	(18)
-------------------	--------

九、击打要害为辅，以摔为主.....	(19)
--------------------	--------

第二章 基本技术和基本功.....	(21)
-------------------	--------

第一节 基本技术.....	(22)
---------------	--------

一、手型和手法.....	(22)
--------------	--------

二、步型、步法与身法·····	(31)
三、腿法·····	(38)
第二节 基本功·····	(46)
一、手臂功·····	(46)
二、腿功·····	(52)
三、腰背功·····	(57)
四、倒地和滚翻·····	(63)
五、摔空·····	(67)
第三章 实用搏击摔法技术·····	(75)
附图：·····	(288)
人体站立方位图·····	(288)
人体关节要害部位图·····	(289)
人体站立平衡图示·····	(290)
人体关节活动规律图·····	(291)

概 论

搏击就是搏斗，或者叫格斗。这里所说的搏击，是指徒手与犯罪分子、歹徒及一切不法分子在实际搏斗中进行的活
动，我们把这个活动过程叫做搏击。在一般的情况下，搏击所使用的技术方法不外乎有踢、打、摔、拿、夺（夺凶器）等技术技巧，辅以必要的心理战术条件。在搏击中不仅需要人体的四肢、躯干、全身各部位发挥固有本能的力量、技术技能去进攻对手，同时还要有一定的防守能力来防御对手的进攻，所以我们又把搏击技术称之为综合性的攻防技术技能。

从人体运动竞技学的角度来讲，搏击属于对抗性的活动。而在正常的体育对抗竞技项目中，诸如武术散手、各种形式的摔跤、空手道、跆拳道、泰拳、柔道等项目，虽然他们在对抗活动中，运动的形式都比较激烈而紧张，但是在比

赛中都有一定的规则：一般都是按着不同的体重分出不同的级别；有一定的场地和固定的比赛时间；对使用技术动作与禁击部位有严格的规定；有的项目还需要穿戴必要的护具；对胜负有明确的得分方法和标准；同时都是在裁判员的监督之下进行的。搏击则不然，有时是一方有预谋的，有时是在突然之间发生的，它没有任何的约束和规定。搏击的强度和伤害情况，是随着搏击者双方的情绪、搏击时激烈程度的变化而变化，有时甚至会发展成不共戴天，你死我活，不可收拾的局面。这一点是特别提请大家注意的。

所谓实用搏击摔法，就是在实际的搏击中，着重运用摔的技术动作去和对手搏击的方法。本书不全面介绍踢、打、摔、拿、夺，而是专门讲摔法技术在实际搏击中的作用及其应用。

运动作为体育项目之一，摔跤在世界各国流行甚广，有着悠久的历史，它是奥运会比赛的古老项目。当前流行的比赛，有古典式和自由式摔跤、柔道等。但世界各国有不同的形式和方法，如中国式摔跤、苏联的桑勃、日本的大相扑等。在中国各地区各民族中，又有不同地区不同民族的摔跤方法，有朝鲜族的摔法、蒙古族的摔法、撒尼族的摔法、维吾尔族的摔法以及山西忻州地区“闹羊”的摔法等。摔跤作为一种民族形式的体育运动项目，为我国各族人民所喜闻乐见，同时它也是我国民族文化的宝贵遗产。

在中国历史上，摔跤不仅仅是嬉戏、健身、训练军队的一种手段，也是战场上制敌取胜的一种技术技能。据传，黄帝大战蚩尤于涿鹿，就使用了摔跤（当时叫角抵）。《水浒

传》第七十四回“浪子燕青智取擎天柱”，描述的就是摔跤场面，可见当时摔跤的盛况。清朝各代皇帝为了维护自己的封建统治地位，保护自身和皇室的安全，在侍卫府设置了“相扑营”，专门挑选八旗子弟，训练培养摔跤能手，以充当御前护卫（即现代的警卫）。民国时期，张之江督办的南京国术馆，将中国摔跤作为一项主要的训练科目。当今台湾省台北警官学校，也把中国式摔跤列为警察技能方面训练的主要内容。在国外，日本等国家的警察（官）院校（系、科），专门以柔道的技术练习为训练手段。目前我国军、警在擒敌技术的训练中，也有摔跤方面的技术技能。因此不难看出，摔跤技术技能的训练，在搏击中有着广泛的实用价值、特有的功能和作用。

本书所要介绍的《实用搏击摔法》，之所以不同于一般正常的摔跤和体育项目中竞技摔跤，是指其实用的搏击制敌目的和作用而言的。从其技法上来讲有些是相同的，其不同之处在于《实用搏击摔法》的技术动作，既有顺应人体关节活动规律的摔法技术，也含有逆反人体关节活动规律的招势，以及击打、擒拿等不同的摔法。《实用搏击摔法》的技术动作，是按照人体运动力学原理，利用人体重心前后、左右的转移状态，根据在实际的搏击中，对手当时的站位、动作招势等身体客观条件，审时度势，抓住时机运用一定的方法把对手摔倒在地，并予以制服。因此，实用搏击摔法的主要目的，是在实际的搏击中使对手失去战斗力。

摔法，也叫跌法。有的武术拳种中把摔法称为“扑虎”。实用搏击摔法动作精炼，技法简明，结构清晰，攻防

明快，成败显见，出手则着，转身则化，自古就有“沾衣十八跌”的摔法。在摔法中俗有“大绊三千六，小绊赛牛毛”之说。其于搏击之中，巧手多变的手法，灵活应势的步法和身法，有事半功倍之能。其技法易于记忆和掌握，便于操练，素有“三年把式，当年跤”之说。为此，根据我国当前社会治安形势的发展，防身健体的需要，特著《实用搏击摔法》一书，以供广大读者研习。

第一章

实用搏击摔法的特点和原则

第一节 实用搏击摔法的特点

所谓特点，就是在同一个体系中，创建一个新的项目，这个项目与该体系原有项目，除共性之外的部分，我们称它为特点。实用搏击摔法从其运用的目的、运动的形式、技术动作的结构、实用价值等方面，较之中国式摔跤、国际（古典、自由）式摔跤、柔道及中国各民族形式的摔跤，有其共同之处，但也有明显的差别，这些差别则是实用搏击摔法的特点。

一、实用搏击摔法的目的

在实际的搏击中运用摔法，其目的主要是根据对手的具体情况，结合自身的具体条件，使用摔法动作技术把对手摔

倒在地，使其失去战斗力。在一般的情况下搏击，双方都是互相运用拳打脚踢，或附加一些擒拿技术动作和摔跤技术动作，根本谈不上章法和规律，更不能够利用对手的身体姿势、招法，甚至借用对手的力量来击打对手，制服对手。而实用搏击摔法，旨在和对手搏击时，对手不论使用踢、打、摔、拿任何技术方法，我都能够运用不同的摔法随“招”应势，把对手摔倒。

实用搏击摔法技术动作，既有能够主动进攻的摔法，又有防守或在被动情况下反攻的摔法；既有能够使对手倒地后而暂时失去战斗力的摔法，又有能够使对手伤筋、断骨、残废甚至死亡的摔法。在实际的搏击中，使用某一种摔法技术，欲把对手摔到什么程度，不但要看搏击时对手的身体姿势、使用的某些招法，更重要的是看对手和你在搏击中，矛盾发展激化的程度。比如：对手在通常的情况下，打几拳或踢几脚，对你的身体无关紧要，没有多大的伤害，一般来说把他摔倒就可以了。而如果对手穷凶极恶，殊死地与你搏击，欲制你于死地而不顾，此刻你就可以运用能够使其伤残的摔法动作。只有这样，才能符合我国现行法律中“正当防卫”条款规定的内容。因为我国《刑法》明文规定：防卫不能“过当”，防卫“过当”也要负法律责任。为此我们说，在实际的搏击中运用实用搏击摔法具有一定的目的，这个目的具有两重性：第一把对手摔倒，使其失去暂时的战斗力；第二是看对手在搏击时将你伤害的结果（程度），或者预期伤害你的目的，而实施不同制服对手的摔法。这就是使用搏击摔法的目的。

二、实用搏击摔法的价值

这里所说的实用搏击摔法的价值，就是在实际的搏击中运用摔法把对手摔倒后的效果（即对手制伤的程度）。总的来说，把对手摔倒在地后的效果大小（程度），指的是使对手失去战斗力的时间长短而言，使对手失去战斗力的时间越长，效果也就越大。实用搏击摔法的价值，与对手倒地后的效果大小成正比。

在实际的搏击过程中，使用实用搏击摔法把对手摔倒在地，致使其失去了战斗力，这只不过是实用搏击摔法的直接效果。这是看得见，也是被人们易于认识的直观效果。而实用搏击摔法的间接效果，是难以被人们理解和体会到的。在概论里面已经讲过，实用搏击摔法的技术动作结构简单，要领简明，易于记忆，便于掌握，所以学习掌握实用搏击摔法技术动作节省时日，这是实用搏击摔法间接效果的一个方面。另一个方面是，当在实际的搏击过程中把对手摔倒在地，不仅使其在身体姿势上造成了被动的局面，在一定的程度上消耗了对手的体力，而且从精神上给予了很大的震慑和压抑。这一点必须理解和认识，这有助于提高练习与掌握实用搏击摔法的积极性。

通过上面阐述的实用搏击摔法的直接效果与间接效果两个方面，反过来再认识、理解实用搏击摔法的价值，就更清楚了。

三、审时度势摔法自如

实用搏击摔法技术动作，不论是主动进攻还是防守反攻，都是根据对手的身体姿势和招势而运用的。但它有一定的规律性，例如向前摔、向后摔、向左摔、向右摔等不同方向的摔法，都是按照对手特定的身体姿势实施的。对手的身体姿势向前倾，就不能向后摔；对手的身体姿势向后仰，就不能向前摔；对手的身体姿势向左斜，就不能向右摔；对手的身体姿势向右倒，就不能向左摔。这就是运用实用搏击摔法，使对手倒向的规律。

所谓摔法自如，是指在运用搏击摔法时，按着对手身体的具体情况，可以随意抓握，反折关节，击打要害部位，总之是以有利于摔倒对手为准。

在实际搏击中，能否将对手迅速地摔倒在地，主要有两个因素：其一是看对手的身体姿势和他所用的招法；其二是使用摔法的时机。这两个因素构成了在实际的搏击中，运用摔法成败与否的关键，二者有一失误，就会使自身被动。

这里讲的“审时度势”，就是利用对手的身体姿势，或者是使用招法时的身体状态，抓住有利时机，果断地使用相应的摔法。在搏击过程中，双方的身体都是相对的不停地活动，身体姿势可以说是千变万化，一切改变都在瞬息之间。所以没有上述两个条件（因素），不仅摔法难以成功，同时还会给自身带来不可避免的危害。为此，在实际的搏击时要注意到审时度势。

摔法自如的前提是审时度势，如果不具备审时度势的先决条件，根本达不到摔法自如的境地。这里摔法自如指的是，在实际的搏击中可以运用任何摔法技术。实用搏击摔法的技术动作，不是象中国式摔跤那样，讲究固定抓握“把位”；也不象其它竞技摔跤那样，不能使用反关节和击打动作。实用搏击摔法，就是利用对手的身体姿势，按照人体运动力学原理，运用一切技术方法，使对手身体失去平衡而倒地，这就是摔法自如。

四、靠近对手贴身摔

“远拳近肘靠身摔”，这是多年来人们在实际的搏击中总结出来的技击经验。俚语称“摔跤如亲咀”，它非常形象的表明了运用摔法技术的距离概念。拳打脚踢需要有一定的距离，因为手臂和腿都要有一个伸直的过程（勾踢除外）。而摔法和踢打不同，踢打的部位是对手身体上的某一个器官，或某一个点，而摔法运用的最后结果是使对手整个躯干接触地面。实用搏击摔法动作技巧性强，是利用对手身体姿势，借用对手力量，因而要积极主动地接触对手、靠近对手，以发挥自己的优势。

有时人说：“有劲就是使不出来。”这不无道理。在实际搏击时如意识不到距离的远近，盲目的使用摔法，就会无的放矢，技术难以奏效。所谓贴身摔，是依据人体运动力学原理在摔法的实际运用上的体现。双方在搏击中，身体都是在一定的范围内活动（位移）。把对手摔倒在地，就是具体

的位移，也就是把对手由站立的位置，转移到倒地的位置的大位移，除技巧之外，没有一定的力量，是不会把对手摔倒的。在搏击中使用摔法，主动地贴近对手，不仅可以避免对手拳脚力量的发挥，抑制了其肢体的功能，而主要的是控制（束缚）和制约了对手身体各部位的活动范围，减少对手身体位移时的对抗力量，有利于摔倒对手。为此，在通常情况下，与对手搏击时要主动地靠近对手，贴身摔。当然也有例外，如抓握的勾踢摔、顿手摔、掀摔等摔法，是需要有一定距离的，这一点在本书第三章中将详细介绍。但多数情况下靠近对手贴身摔，是实用搏击摔法的主要特点。

第二节 实用搏击摔法的原则

原则，就是建立一个体系的基本准则。这个体系的一切活动，都是在这个原则指导下进行的。原则不是随意杜撰的，它是通过多年的实践总结出来的经验。原则又是从实践到理论、从理论到实践周而复始不断发展变化，不断提炼总结的精华，故原则是观察和处理问题的准则。实用搏击摔法的原则，就是在实际的搏击中，使用摔法技术动作时，必须恪守和力行的准则。

实用搏击摔法技术动作方法的使用，都是以本章节所提出的原则为前提，方可举一反三，触类旁通。文中所列原则只不过是简单的条款，不可能阐述得十分详尽，只有通过实际技术动作的应用，才能加以印证。任何偏离原则的活动，在实际的搏击中都会削弱其技术本身的战斗力。为此，希望

读者在研习使用搏击摔法时，应该认真的了解熟习这些原则。这样做不仅在初学阶段很有必要，而且对于以后在实际的搏击过程中也具有较强的实战意义。

一、相对保持身体的平衡

保持自己身体的平衡，是研究和练习实用搏击摔法的关键。在实际的搏击过程中，能否保持自己身体的平衡，是区分使用摔法成败的主要标志。随时调整自己身体的重心，是在实际的搏击中使用摔法时，保持身体平衡的重要因素。如果双方互相使用摔法，这就是保持身体平衡和破坏身体平衡的对抗性运动。

双脚全脚掌着地自然站立，保持身体的平衡并不困难。但是在没有精神准备的情况之下，突然的受到外界附加运动力量的影响，或者以力施加于身体，那么在这样的情况下仍然能够自然的保持身体的平衡，就不太容易了。因为双方在实际的搏击中，一切的击打活动都是在防守到进攻、进攻到防守两种情况交替变化的条件下所决定了的。为此不论是练习实用搏击摔法，还是在实际搏击中使用摔法，都要注意身体重心的不断转移，始终保持自己身体平衡的相对稳定，并达到随时转移身体重心自动化的程度。只有这样，才能根据对手的情况，有效而自如的选择进攻或防守反击的方法，从而掌握搏击时的主动权，与此同时，要不断破坏对手的身体平衡，迫使对手身体的重心转移到其身体稳定的支撑面以外，或者使对手身体稳定的支撑面变得窄小，这样对手就会因失

去身体平衡而倒地。

为了有效的防止自己身体平衡的失控，应随时调整身体各部位活动的协调性。因此，必须把注意力放到随时转移重心，并把身体重心转移到稳定的支撑面上来，以保证在搏击中使用摔法的有效性。这是首先提出的一条原则。

二、动作速度和应变能力要快速敏捷

动作速度，是指完成某一技术动作的时间。完成某一个技术动作的要求是时间越短（快）越好，完成某一个技术动作的时间短，相对的讲就是其速度快。而完成一个技术动作的快与慢，是与这个技术动作成功的机率密切相关的。就是说，速度越快，成功的机会也就越多，这是在实际的搏击中显而易见的。实用搏击摔法的技术动作，大部分是由两个以上的动作衔接起来完成的，各动作之间都是连续不断，不能有丝毫间歇，否则就会造成整个动作的失败，并带来不应有的危害。平时形容摔法之迅疾有“打闪纫针”之说，可见对摔法速度的要求之快。

应变是应付突然发生的情况（变化）。应变能力就是指应付突然发生的情况之本领（方法）。双方在搏击过程中，身体的姿势，使用的方法是瞬息万变的，这一点前面已经讲过。为了应付各种不同情况的变化，不但要有相应的技术，同时还需要有相应的速度。掌握娴熟的技术就能运用自如，没有应变的速度则是徒有技术。一旦对手的身体姿势正适于某种技术的运用，如果缺乏快速的应变能力，在时间上稍有