

摔跤、柔道运动小知识

The background features a stylized illustration in shades of blue and green. It depicts various Judo techniques, including throws and holds, arranged in a vertical sequence. The figures are simplified, almost silhouette-like, emphasizing the form and movement of the techniques.

人民体育出版社

• 体育知识丛书 •

摔跤、柔道运动小知识

黄 斌 陆 昕

人 民 体 育 出 版 社

· 体育知识丛书 ·

摔跤、柔道运动小知识

黄斌 陆昕

人民体育出版社出版

南昌肖坊印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

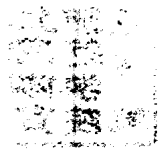
1983年12月第1版 1984年2月第1次印刷

787×1092毫米 32开 92千字 44/32印张

印数：1—130,000册

统一书号：7015·2142 定价：0.35元

责任编辑：萧国忠



出版说明

摔跤和柔道是群众喜闻乐见的体育活动，尤其是摔跤在我国有着广泛的基础。本书以问答方式简单介绍有关摔跤、柔道运动的知识，包括起源、发展和目前的状况；部分主要技术的要领和锻炼方法；竞赛和场地、器材、装备方面的知识；以及比赛规则和裁判法等方面的内容。

摔跤部分包括中国式摔跤和国际式摔跤，由黄斌同志编写。柔道部分由陆昕同志编写。

本书中不妥之处，希望读者多提意见，以便不断修改和充实。

一九八二年十二月

目 录

摔跤部分

- 一、目前我国和国际上列为正式比赛项目的摔跤有
哪几种? (1)
- 二、你知道我国古代的摔跤活动吗? (2)
- 三、据说我国封建王朝在宫廷内曾有过职业性的摔跤
组织, 它的内幕如何? (6)
- 四、我国什么时候开始有全国性的摔跤比赛? (7)
- 五、国际上从什么时候开始有摔跤比赛? (8)
- 六、练习摔跤对锻炼身体有什么好处? (9)
- 七、练习摔跤会把人摔伤吗? (10)
- 八、摔跤比赛为什么要按体重分级? 中国式摔跤从什
么时候开始按体重分级的? (11)
- 九、中国式摔跤和国际摔跤的比赛服装各有什么要
求? 穿规定的服装有什么作用? (12)
- 一〇、中国式摔跤每场比赛几局? 每局多少时
间? (14)
- 一一、中国式摔跤比赛时有几名裁判员? 他们怎
样分工? (14)
- 一二、中国式摔跤比赛时怎样评判得分? (16)
- 一三、中国式摔跤裁判员使用哪几种手势? (17)
- 一四、中国式摔跤比赛采用什么竞赛制度? 如何确定
个人名次? (19)

- 一五、中国式摔跤有哪些主要的倒地技术? (20)
- 一六、练习中国式摔跤为什么要练习基本功? 有哪些
基本功? 怎样进行练习? (21)
- 一七、中国式摔跤有哪些主要攻守技术? (30)
- 一八、中国式摔跤比赛有哪些规定? 怎样判输
赢? (42)
- 一九、我国云南省流行的摔跤有什么特点? 怎样进行
比赛? (43)
- 二〇、我国蒙古族、朝鲜族和维吾尔族摔跤各有什么
特点? (44)
- 二一、国际摔跤什么时候在我国开展的? (46)
- 二二、古典式摔跤和自由式摔跤有什么区别? 每场比
赛分几局? 每局多少时间? (47)
- 二三、国际摔跤比赛需要几名裁判员? 他们怎样
分工? (47)
- 二四、国际摔跤比赛采用哪种竞赛方法? 如何确定
名次? (49)
- 二五、什么叫“两肩着地胜利”, “优势胜利”, “次优
势胜利”和“得分胜利”? (52)
- 二六、什么情况下判为“危险状态”? 什么情况下判为
“消极”? 对消极的运动员如何处罚? (53)
- 二七、裁判长为什么有时向场内扔小软棒? 他的桌子
上插小旗有什么用途? 场上裁判员为什么有时
趴在垫子上? (54)
- 二八、国际摔跤比赛时, 哪些是犯规动作? 如何处
罚? (55)
- 二九、国际摔跤有哪些基本技术, 其中常用的是

- 哪些? (56)
- 三〇、国际摔跤比赛时, 场上裁判员的两个手腕上为什么戴着一红一蓝的袖章? (59)
- 三一、国际摔跤比赛时, 双方运动员应有哪些礼节? (60)
- 三二、国际摔跤比赛时, 如何评判得分? (60)
- 三三、国际摔跤比赛双方得分相等, 最后怎么不是平局? (62)
- 三四、练习国际摔跤应该先练哪些基本功? (62)
- 三五、摔跤运动员有办法降体重吗? 降体重会不会影响健康? (66)
- 三六、怎样欣赏国际摔跤? (67)
- 三七、摔跤比赛时也要讲究战术吗? 主要战术有哪些? (68)
- 三八、中国式摔跤和国际摔跤每举行一次比赛需要哪些表格? (70)

柔道部分

- 一、你知道柔道的诞生和发展情况吗? (77)
- 二、你了解柔道的创始者——嘉纳治五郎的情况吗? (79)
- 三、柔道运动有什么特点? 它与中国式和国际摔跤有什么区别? (80)
- 四、你知道柔道运动国际性组织的情况吗? (82)
- 五、柔道是从什么时候开始列为奥运会的比赛项目? 哪几届奥运会举办过柔道比赛? (83)
- 六、柔道在哪些国家开展得最普遍? 哪个国家的技术

水平较高?	(83)
七、柔道运动的锻炼价值怎样?	(84)
八、柔道比赛场地面积多大? 有什么规格要求?	(85)
九、柔道比赛分几个级别, 每个级别怎样规定的?	(86)
一〇、柔道比赛每场多少时间?	(87)
一一、柔道比赛时都有哪些裁判人员, 他们的职责有哪些?	(87)
一二、柔道由哪些技术组成?	(89)
一三、柔道比赛时的得分标准有几种? 怎样评定?	(92)
一四、什么情况下判为犯规?	(93)
一五、柔道比赛怎样评定胜负?	(96)
一六、柔道比赛时穿的服装有什么规定?	(96)
一七、比赛进行中运动员有时用手或脚拍击垫子, 这是什么意思?	(98)
一八、比赛进行时, 主裁判员有时喊“保持原来姿势, 暂停!”是什么意思?	(99)
一九、柔道比赛时, 运动员有的系黑色腰带、有的系白色腰带, 这表示什么意思?	(100)
二〇、柔道比赛时, 入场和退场有哪些礼节?	(101)
二一、你知道柔道运动的世界比赛情况吗?	(102)
二二、你知道历届世界柔道锦标赛各个级别的优胜者吗?	(104)
二三、你知道历届奥林匹克运动会柔道比赛各个级别的优胜者吗?	(113)
二四、女子柔道是不是世界比赛项目? 分几个级别进	

行比赛?	(118)
二五、女子柔道在哪个国家开展最早? 目前在哪些国家开展得比较普遍?	(120)
二六、现任国际柔道联合会主席是谁?	(121)

摔跤部分

一、目前我国和国际上列为正式比赛项目的摔跤有哪几种？

摔跤运动是世界上最古老的体育项目之一。由于地区差异、民族特点不同以及摔法不一，所以摔跤种类繁多。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维吾尔族摔跤。

（二）用腿使绊，不许抓下肢的站立摔跤，如我国蒙古族摔跤。

（三）手腿使绊的站立摔跤，如中国式摔跤、日本相扑。

（四）不许用腿使绊，不许抓握下肢的站立和跪撑摔跤，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、桑搏等。

虽然摔跤的种类繁多，但是在我国列为正式比赛的项目有中国式摔跤、古典式摔跤、自由式摔跤以及柔道。国际上列为正式比赛的项目有古典式摔跤、自由式摔跤、柔道以及桑搏。古典式摔跤、自由式摔跤和柔道是奥林匹克运动会的比赛项目。

二、你知道我国古代的摔跤活动吗？

我国是历史悠久的文明古国。根据文字记载和传说，早在四千多年前的原始社会就有了摔跤活动。当时，人们为了求得生存，在和自然界进行斗争中，在部落间的冲突中，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。今冀州有乐曰蚩尤戏，其两两三三，头戴牛角以相抵，汉造角抵戏，盖其遗制也。”宋人陈旸撰《乐书》中，也有与《述异记》相同的记载：“蚩尤氏，头有角，与黄帝斗，以角抵人。今冀州有乐名蚩尤戏，其民两两三三，戴牛角而相抵。”这种“蚩尤戏”就是我国古代摔跤的雏形。所以说，我国古代摔跤始于黄帝时代。

公元前十一世纪，周朝初年，摔跤作为练兵的一项军事课目出现。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。”由于当时社会生产率低，兵器差，射箭、驾车、角力都是军队操练的主要课目。

春秋战国是由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。

秦汉时期，摔跤不仅作为练兵的一种重要手段，而且也是节日和宫廷内的表演项目。秦统一六国后，进行了“车同轨、书同文”等一系列改革，摔跤也统一为“角抵”。《汉书·刑法志》中记载：“春秋之后、灭弱吞小，并为战国，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸视。而秦更名为角抵”。《史记·李斯列传》中曰：“二世在甘泉，方作穀抵俳優之观。”由此可以说明，秦统一六国后，把摔跤列为宫廷的一种娱乐项目。1975年，在湖北省江陵县凤凰山一座秦墓中出土的一个木篋（图1），其背面就是秦代摔跤的一个场面。

从秦末到汉武帝的半个世纪中，摔跤曾处于低潮。汉武帝时，摔跤又盛行起来。据《汉书·武帝纪》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号东汉墓的一幅壁画（图2），描写了当时摔跤表演的一个场面。



图 1

晋至唐代，摔跤已在民间开展起来，经常在春秋两季进行比赛。据《隋书·炀帝》记载：大业六年正月“丁丑，角抵大戏于端门街，天下奇伎异艺毕集，终月而罢。帝数次微服往观之。”又据《隋书·柳彧》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



图 2

奏请禁绝之”。这说明摔跤运动已在民间广泛流传，每逢元宵节，“天下奇伎异艺毕集”，进行比赛。唐朝时，不仅元宵节进行摔跤比赛，七月十五中元节也举行比赛。比赛时，擂鼓助威，甚是热闹。许多帝王不仅爱看摔跤，有的还是摔跤的能手。据《新五代史·李存贤传》记载：“存贤，……少为军卒，善角抵”，“庄宗即位，拜右卫上将军。庄宗亦好角抵，尝与王较而屡胜，颇以自矜，因顾李存贤曰：‘尔能胜我，与尔一镇’。存贤搏而胜之，”庄宗为了实现自己的诺言，提升李存贤为卢龙军节度使。

秦汉以来的摔跤主要是较力气，并可以拳打脚踢，用擒拿方法扭断手臂、腿脚，直至把对手摔死。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。这时出现许多闻名全国的摔跤能手，如蒙万赢，手脚利索，别人很难

胜他。此外，还有石颜能、王愚子、谢健、李存贤等人都是当时的摔跤能手。这个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。

宋朝的建立，结束了五代十国的封建割据，给摔跤的发展提供了有利的条件。宋代的摔跤统称为“相扑”。当时不仅在宫廷内设有摔跤的专门班子——“内等子”，而且在民间广为流传。据《都城纪胜·瓦舍众伎》“相扑”条载：“相扑争交，谓之角抵之戏，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。比赛时还有比较完整的规则、制度以及奖励办法。据《梦粱录·角抵》中说：“若论护国寺南高峰露台争交，须择诸道州郡膂力高强、天下无对者，方可夺其赏。如头赏者，旗帐、银杯、彩缎、锦袄、官会、马匹而已。顷于景定年间，贾秋壑秉政时，曾有温州子韩福者，胜得头赏，曾补军佐之职。”又据《水浒传》第七十四回“燕青智扑擎天柱”中写到，规定双方“不许暗算”，胜者可得“金银器皿，锦绣段匹”和“全付鞍辔”的“骏马”。上述情况说明宋代的摔跤比赛有较为完整的规则和奖励办法。此外，宋代已有女子摔跤比赛。

综上所述，不难看出我国摔跤活动历史悠久，随着时代的变迁，摔跤的技术、规则以及奖励办法也日趋完整，逐渐形成现代的中国式摔跤。

三、据说我国封建王朝在宫廷内曾有过职业性的摔跤组织，它的内幕如何？

摔跤运动最早是作为训练士兵的一种军事项目出现，自秦汉以来，摔跤不仅作为练兵的重要手段，而且正式列为宫廷表演、娱乐的项目。据史料记载，不少帝王爱看摔跤，除前面介绍的以外，唐穆宗“幸左神策军观角抵及杂戏，日昃而罢”（《旧唐书·穆宗纪》）；唐敬宗“上御三殿，观两军、教坊、内园分明骠鞠、角抵。戏酣，有碎首折臂者，至一更二更方罢”（《旧唐书·敬宗纪》）。由于唐代政治上的统一，经济上的繁荣，摔跤得到进一步发展，并且从百戏中分化出来，成为一个单独的表演项目。宋代继承唐代遗风，宫廷宴会最后一盏酒时，都有摔跤表演。“……朝廷大朝会、圣节、御宴第九盏，例用左右军相扑”（《梦粱录·角抵》）。为了使封建帝王寻欢作乐，职业性的摔跤组织出现在宫廷之中。这种组织要算宋代的“内等子”和清代的“善扑营”规模最大，它不仅有选拔、管理、考试的制度，而且还有晋级和奖励办法。

宋代“内等子”的成员主要是摔跤手，其次是剑棒手，属于军头司，专为朝廷大朝会和节日进行表演，此外，每天还要进行练习。据《西湖老人繁胜录》中记载：“御前军头司内等子，每晚演手相扑，今有剑棒手数对打熬”。宋代“内等子”的编制、管理均有一套制度和办法。据《梦粱录·角抵》中记载，“内等子”共一百二十名，除管理、教师四人外，摔跤手十八对，剑棒手五对。摔跤手分上、中、下三等。上、中两

等各五对，下等八对，均属正式成员。其余三十五对属预备成员“准备祇应”。“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。

清代的“善扑营”，是专门训练清廷八旗贵族子弟的摔跤组织，一般人是不能参加的。“善扑营”分左右两翼，每翼有50名布库(摔跤手)。布库手按其技术的高低分为九级，教习按其技术分为五级。每年腊月二十八日举行比赛。比赛由高级官吏主持，在特制的摔跤场上进行。布库手比赛时，穿跤衣，系腰带，长裤外面穿套裤(即没有裤裆和裤腰)，以一跤决定胜负。教习、布库根据比赛成绩提升、晋级。

四、我国什么时候开始有全国性的摔跤比赛？

摔跤运动虽然在我国有悠久的历史，是我国各族人民喜闻乐见的运动项目之一，但是把它列为正式比赛项目，还是从近几十年开始的。解放前，曾举行过中国式摔跤比赛。解放后，在党和政府的关怀下，摔跤运动和其它体育项目一样，得到迅速的发展和提高。1953年，中国式摔跤正式列为比赛项目。1956年在北京举行的全国摔跤锦标赛中，僧格(内蒙古)、杨子明(天津)、其木德(内蒙古)、宋保生(上海)等十人，荣获我国第一批中国式摔跤运动健将的光荣称号。中央体育学院(北京体育学院前身)的学生在这次锦标赛中还表演了古典式摔跤和自由式摔跤。

1958年，在北京举行了全国体育学院古典式摔跤、自由式

摔跤比赛。从此，古典式摔跤、自由式摔跤正式列为我国的比赛项目。1959年在上海举行了全国古典式摔跤、自由式摔跤锦标赛，参加比赛的有二十二个省、市、自治区的二百九十五名运动员。在这次锦标赛中，古典式摔跤运动员章守律（北京）、陈福德（北京）、朴镇英（吉林）、其木德（内蒙古）等十名运动员和自由式摔跤运动员林冬明（北京）、王汉亭（河北）、王德英（北京）、金洙泰（吉林）、赛力克（新疆）等十名运动员荣获第一批国际摔跤运动健将的光荣称号。

五、国际上从什么时候开始有摔跤比赛？

随着人类的发展，时代的变迁，摔跤运动也逐渐演变成一种体育比赛项目。那么，国际上从什么时候开始把摔跤列为比赛项目呢？据文献记载，公元前704年，第十八届古代奥林匹克运动会就有摔跤比赛。当时，摔跤是最受人们欢迎的体育项目之一。为了参加奥林匹克运动会，运动员还必须经过一段时间的训练。比赛不分体重级别，也不受时间的限制，申请参加比赛的摔跤运动员一对对地分开，输了就被淘汰，胜者再互相比赛，直至最后一人获胜。如果参加比赛的运动员是单数，没有对手的运动员叫“艾菲得尔”，他可直接参加下一轮比赛。比赛结束后，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一直进行到第二天早上。

古代奥林匹克运动会被废除后，过了一千五百多年，现代奥林匹克运动会终于诞生了。1896年举行的第一届奥林匹克运动会，就把古典式摔跤列为比赛项目。自由式摔跤是从