

中国跤法

北京体育学院出版社

中国跤法

纪富礼 编著



中国跤法

纪富礼 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 叶 莱
责任校对

中国跤法

纪富礼 编著

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
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:8.75 定价:4.00元(压膜装)
1991年1月第1版 ◆ 1991年1月第1次印刷 印数:15000册

ISBN7-81003-421-9/G·315

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

中国式摔跤是一项古老的民族形式的体育运动，它有着悠久的历史，是祖国文化遗产的一部分。中国式摔跤最早称为角抵，以后又有角抵、相扑、相搏、手搏、角力、攒跤、争跤、撩跤、摔角、率角等名称。但现在普遍被称为摔跤。

新中国成立以后，在党的关怀下，中国摔跤运动有了新的发展。曾多次举行过全国及各省、市、自治区的摔跤比赛，中国式摔跤已被列为全国运动会的正式比赛项目。特别是在党的十一届三中全会以后，在各项体育运动蓬勃发展的大好形势下，中国式摔跤已成为全国人民喜爱的一种体育运动项目。

我父亲熊万泰是干摔跤的，因此受家庭的熏陶，我和二弟德林自幼就跟父亲学摔跤，父亲对我们练摔跤的基本功要求甚严，一招一势都不能马虎。父亲为了维持家庭生活，在北京东大地（现在东单）设场卖艺。我随年龄的增长和跤技的提高，以后就接了父亲的班。我曾在1934年跟摔跤前辈沈友三（沈三）先生去南京参加摔跤比赛，并取得了第一名。后又在1943年与摔跤名家宝善林（宝三）先生一起到山东参加了青岛运动会。解放后我曾在北京东城区体委主办的东长安街体育场摔跤训练班担任教练，为国家培养了很多摔跤运动员，我今年虽已85岁了，但身体还很硬朗，这就是练摔跤的好处。

我的弟子纪富礼，从小跟我学艺。他酷爱摔跤这项运动，无论寒冬或酷暑，他都能扎实地去练摔跤的基本功。他还苦心

钻研其技艺。为了继承和发展祖国民族文化遗产，为了促进中国摔跤运动的发展，纪富礼将我传授的摔跤技艺整理成册。本书的主要内容是介绍中国式摔跤的各种跤绊和各种摔跤方法。本书的特点是由浅入深、通俗易懂，由实践上升到理论，分类清楚、叙述详细。可供从事摔跤运动的教练员、运动员以及广大摔跤爱好者参考。

由于整理者水平有限，可能书中有不妥之处，望跤界同行和广大读者批评指正。

熊德山

1990年1月

目 录

第一章 摔跤的基本方法

- 一、跤架 (1)
- 二、基本的步法 (3)
- 三、基本的抓法 (11)
- 四、基本的手法 (19)

第二章 各种摔跤绊

- 一、各种进攻跤绊 (35)
- 二、各种反攻跤绊 (137)

第三章 各种摔跤方法

- 一、撕手摔法 (167)
- 二、捌手摔法 (169)
- 三、橙手摔法 (174)
- 四、绕手摔法 (178)
- 五、借手摔法 (189)
- 六、引手摔法 (199)
- 七、变步摔法 (207)
- 八、套绊摔法 (211)
- 九、虚招摔法 (246)
- 十、变招摔法 (253)

第四章 跤绊的分类及使用

- 一、跤绊的分类 (259)

二、纯属臂力跤绊的比较	(262)
三、相似跤绊之比较	(265)
四、常用背脸跤绊的比较	(268)
五、如何战胜对方	(270)

第一章 摔跤的基本方法

一、跤架

1. 跤架的意义

中国式摔跤,在与对方交手之前,要有一定的基本姿势,即跤架。跤架包含着进攻与防守和人体的灵活转动。摔跤入门先要学跤架,有了正确的跤架,才能顺利地使绊进招对方,同时又能严密地防守对方的进攻。

2. 跤架的正确姿势

两脚交叉而立,一脚在右(左)前方,另一脚在左(右)后方,两脚相距一步远,脚尖里扣,既不成“丁”字形,也不成“八”字形。两腿弯屈或稍屈,身体重心略偏后,一般以后脚承担全身约 60% 的重量,前脚仅承担全身约 40% 的重量。手脚必须一致,即右(左)脚在前时,则右(左)手也必须在后。两手手指并拢成松握拳状(拳不攥紧是为了欲抓对方时动作方便),两肘下垂,两手高不超鼻,低不过嘴,两手相距约 10 厘米。上身成半斜面,右(左)脚在前时,上身也略向右(左)偏,头部保持

正直,目平视前方。还要求紧臂、扣胸、收臀,站好跤架后,要成三挺,即肩对着肘,肘对着膝。

3. 跤架的类型

(1)左架和右架:跤架分为左架和右架。左手、左脚在前的为左架,右手、右脚在前的为右架。一般的情况下,出左架的人,他的进攻动作多在左边。右架则相反。

(2)高架和矮架:跤架又分高架(图1)和矮架(图2)。摔跤运动在早年间就有“高者为熊、矮者为虎”的说法。由此可见,跤架之高矮早就有区分了。出高架的人,两腿稍屈即可;出矮架的人,两腿需要弯屈,身体重心略下沉。出高架或出矮架,是根据人体的高矮和进攻动作的需要而决定的,一般来说,身高力大的人习惯出高架,身材矮小的人习惯出矮架;进攻对方使用大绊子或抓把部位多是上把部位的(如跤衣的上领、偏门等处),习惯出高架;进攻对方使用小绊子或抓把部位多是下把部位的(如跤衣的中心带、偏带、底岔等处)习惯出矮架。

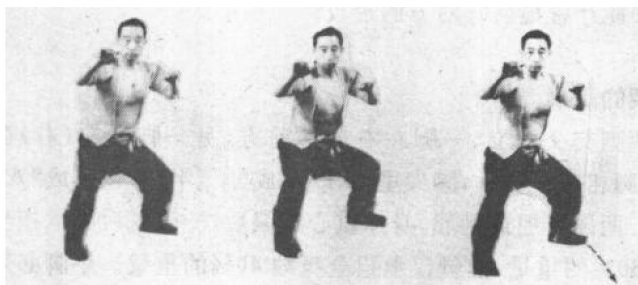


图1

图2

图3

4. 注意事项

(1)不论左右跤架,两脚必须前后开立。如果两脚平行而

立成骑马蹲裆式，只能保持人体的左右平衡，而失去人体的前后平衡；如果两脚前后直线而立，只能保持人体的前后平衡，而失去人体的左右平衡。

(2) 不论左右跤架，两脚相距只能是一步远(略比肩宽)。如果两脚之间的距离超过一步，底基范围过大，行动不便，难以进招对方；如果两脚之间的距离不够一步，底基范围过小，身体重心不稳，防守不严。

(3) 不论左右跤架，两腿只能弯屈(矮架)或稍屈(高架)。如果两腿过于下蹲，抬腿费劲，无法进招对方；如果两腿挺直站立，容易失去身体平衡，不易防守对方。

(4) 不论左右跤架，臂腿必须一致。如果呈左臂右腿或右臂左腿，揪抓把位和抬腿使绊就会感到别扭，使上下肢不能紧密地配合，故而难以进招对方。

鉴于以上各种情况，跤架的正确姿势是很必要的。

二、基本的步法

中国式摔跤的步法是很重要的，走错步子就有输跤的可能。只有步法准确、及时，才能使进攻动作收到良好的效果。运用步法还能化解对方的进攻。现将摔跤的各种基本步法介绍如下：

1. 上步和撤步

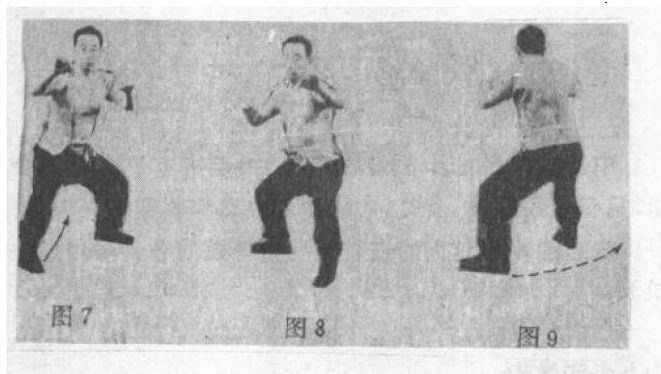
站好右跤架(图 3)。左脚向前迈出一步，同时右脚向外拧钻。左脚迈出的步子就是上步(图 4)。

站好右跤架(图 5)。左脚向左前方迈出一步，同时右脚略向外拧钻。左脚迈出的步子也是上步(图 6)。



站好右趺架(图7)。右脚往后撤回一步,同时左脚向里拧钻。右脚撤回的步子就是撤步(图8)。

对脸绞绊(与对方对脸时进招对方的绞绊)较多运用上步和撤步。

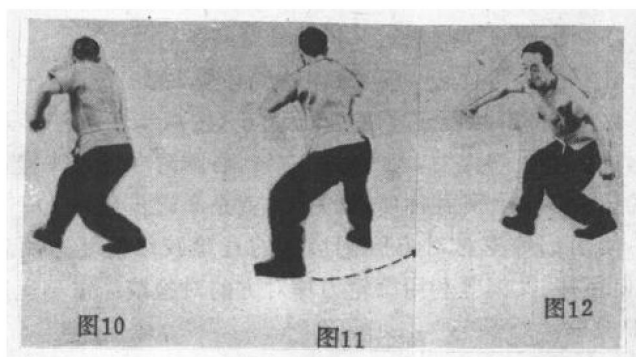


2. 背步、卧步和盖步

站好右趺架(图9),左脚经右脚脚跟,在右脚右侧的位置上叉一步。左脚经右脚脚跟的叉步就是背步(图10)。

站好右趺架(图11),左脚经右脚脚跟,在右脚右侧的位置

上叉一步,同时以右脚为轴,上身随之左转半周。左脚经右脚脚跟的叉步就是卧步(图12)。



站好右趺架(图13),左脚经右脚的前面,以左腿盖压右腿落在右脚右侧的位置上,同时右脚向外拧钻。左脚经右脚前面所盖之步就是盖步(图14)。

背脸趺绊(与对方背脸时进招对方的趺绊)较多运用背步、卧步和盖步。



3. 背转步和车轮步

站好右趺架(图 15),左脚背大步(按背步的方法步子加大),同时以右脚为轴,上身随之左转,左脚落在接近一周的位置上。左脚经右脚脚跟的叉步就是背转步(图 16)。

注意在运用背转步时,身体转动必须灵活。

站好右趺架(图 17),右脚撤大步(按撤步的方法步子加大),同时以左脚为轴,上身随之右转,右脚落在绕左脚接近一周的位置上。右脚往回所撤的步子就是车轮步(图 18)。

使用拨等捩扒对方腰侧形成的背脸趺绊需要运用背转步;使用挣、叉闪等利用圆轮力摔对方的对脸趺绊需要运用车轮步。



4. 透步(暗背步)

站好右趺架(图 19),左脚背半步(按背步的方法步子减小)。左脚经右脚脚跟的叉步就是透步(图 20)。

使用跪腿、掏腿等对脸趺绊较多运用透步。

5. 划步

站好右趺架(图 21),左脚经右脚的前面,向左迈弧形步,

同时右脚向外拧钻。左脚迈出的弧形步就是划步(图 22)。

使用切时需要运用划步,故而切也叫划切。



6. 败步(横撤步)

站好右趺架(图 23),右脚经左脚的前面,向侧后方横撤一步,同时左脚向外拧钻。右脚横撤的步子就是败步(图 24)。

使用挑勾、抽别等背脸跤绊较多运用败步。



7. 跳步

在摔跤中,为了争取时间,加快进攻对方的速度,有时需要两脚同时运用步法,这种两脚同时腾跳形成的步子就是跳步。

跳步分为跳上步、跳背步和跳盖步三种。

使用蹬撮、撩别等跤绊可运用跳上步;使用撩勾、撩别可运用跳背步,使用崴可运用跳盖步。举例说明如下:

例一:双方都是右架。可运用跳上步使蹬撮(图 25、26)。

例二:双方都是右架。可运用跳背步使撩勾(图 27、28)。



例三:双方都是右架。可运用跳盖步使崴(图 29、30)。



8. 滑步

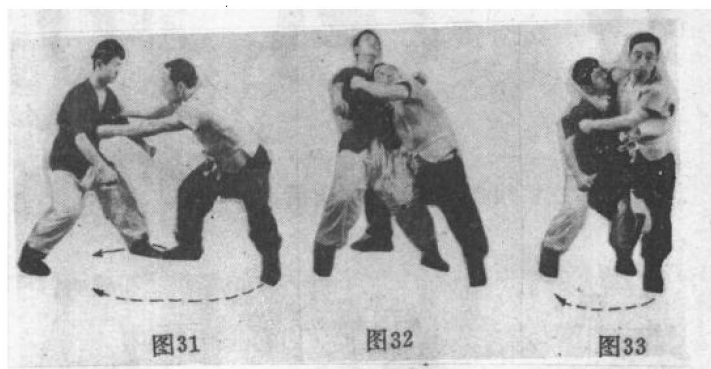
前脚向前一滑，后脚也随之滑动。这种两脚同时移动形成的步子就是滑步。

使用入、管、憋等跤绊可运用滑步，但是必须与对方形成顶架（即我方右架，对方左架或我方左架，对方右架）的情况下，才能运用滑步。

举例说明如下：

例如 我方右架，对方左架。可运用滑步使憋（图 31、32）。

注：我方在图中为白衣黑裤者，对方为黑衣白裤者，以下所有动作均同。



9. 蹦步

只限于使缠刁时使用。把对方的一条腿缠住后，先向下闷按，待对方一直腰，立即用基腿向斜前方一蹦，在蹦步的同时，脚尖向里拧钻随之进招（图 33、34）。

10. 跟步(格登步)

在使绊进招对方时,为了摔倒对方,可用蹦劲使底腿向前或向后移步;当对方使绊进招之时,为了暂时维持身体平衡不被对方摔倒,可用蹦劲使底腿向后移步。底腿所移动的步子就是跟步。举例说明如下:

例一:使用撮窝摔对方时,底腿向前跟步(图 35、36)。



图34

图35

图36

例二:对方使用撮窝时,底腿向后跟步(图 37、38)。

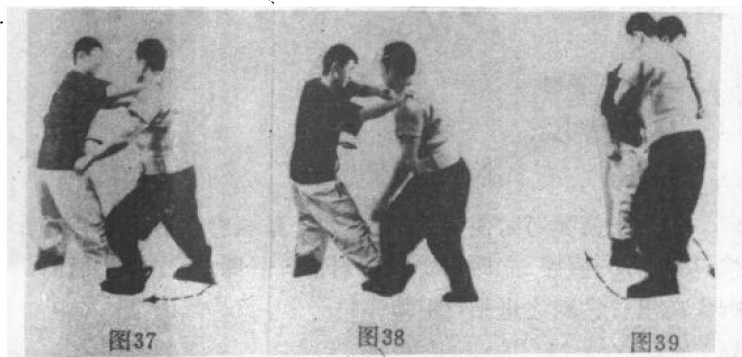


图37

图38

图39