

中国式 摔跤教程

主编 胡玉玺 陈胜利



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

◆ 省级特色专业武术与民族传统体育建设项目

中国式 摔跤教程

丛书编委会

主 任 于振海

副主任 胡玉玺

委 员 李远伟 阎 彬 田文林

本书编委会

主 编 胡玉玺 陈胜利

副主编 (按姓氏笔画排序)

王 跃 余省威 蔡海生

编 委 (按姓氏笔画排序)

凡 博 杨泽生 崔乃伦



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书从历史、教学、技法、防身、力量、评判与鉴赏等多个角度,对中国式摔跤进行了广泛的论述,其主要内容包括:中国式摔跤的历史、特点与作用,中国式摔跤与中国传统文化,中国式摔跤的教学手段、技术练习方法、力量练习方法和评判与鉴赏等。

本书可作为体育院校学生、普通高校学生专项选修课、校任选课的使用教材,也可作为喜欢中国式摔跤工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

中国式摔跤教程/胡玉玺,陈胜利主编. —西安:西安交通大学出版社,2014.4(2014.8重印)

ISBN 978-7-5605-6115-8

I. ①中… II. ①胡… ②陈… III. ①中国式摔跤-高等学校-教材
IV. ①G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 063196 号

书 名	中国式摔跤教程
主 编	胡玉玺 陈胜利
责任编辑	王华丽 邱高翔

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 中闻集团西安印务有限公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印张	20.125	字数	376 千字
版次印次	2014 年 5 月第 1 版	2014 年 8 月第 2 次印刷			
书 号	ISBN 978-7-5605-6115-8/G·1163				
定 价	49.80 元				

读者购书、书店填货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

前言

中国式摔跤历史悠久、内容丰富、体系完备,是我国劳动人民在长期生活与斗争实践中创造的,是一项优秀的民族文化遗产,是中国传统体育不可分割的重要部分,体现浓厚的东方文化色彩。中国式摔跤对于增强体质、防身抗暴、娱乐观赏、振奋民族精神、培养意志品质等都具有十分重要的作用,因而,备受世界各国人民的广泛推崇,也深受人们的喜爱。

目前,我国普通高校大学生对中国式摔跤的历史发展、技术动作了解甚少,同时在我国普通高校针对大学生开展中国式摔跤这一中国传统体育项目的学校又非常少,这十分不利于这一优秀的民族文化遗产的健康持续发展。为了继承和发展民族传统体育文化遗产,同时随着社会的发展和进步,大学生健康教育的质量与品位也在不断提高,需要掌握更多健身手段与方法,尤其是广大青年学生需要具有一定个性的特色运动,并有专业性和多样性需求。适应时代发展与学生需求,本书在编写过程中着重体现了以下几个特点。

坚持面向全体大学生的“以人为本,健康第一,终身体育”的指导思想。依据大学生身心发展特点,遵循教育和体育规律,全面理解新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据其规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标进行编写;在编写过程中,坚持科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色、继承中国传统体育的原则;在课程内容设置上,坚持中国式摔跤的健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容与要求。

本书在继承中国式摔跤的基础上,以普通高校大学生为教学对象,对一些传统的技术进行了改进,并根据普通高校大学生教学过程的需求以及教学实践经验,对中国式摔跤的技术体系进行了重新分类与排列,增加了一些现代体育教学及训练的相关内容,以适应普通高校大学生教学过程。内容选择上紧紧围绕“大学生”“健身防身”“实用”等核心理念,力求使学生感到有意义、有趣味、有指导性。其次,框架体系和体例新颖,是一项有益的尝试,也是本书的一个特色。

前言

由于清代是中国式摔跤形成的关键时期,因而其在动作名称和手法上还保留有满族、蒙古族与北京地方语的痕迹,在读音和用字上并不一致,为此,本书对此类问题也做了一些修正。在本书的编写过程中,我们深深感到传统体育的研究与发展任务十分艰巨,需要广大同行及多学科的同仁共同参与。

本书是郑州大学体育学院“武术与民族传统体育省级特色专业”的重要建设内容与成果,该书的编写得到了郑州大学体育学院领导与学院专业建设委员会的关心与支持。胡玉玺、陈胜利、蔡海生、王跃、余省威等几位同志具体承担了本书的编写任务。其中,王跃教授审定了本书的编写思路与纲目,并担任了全书的修订工作与技术指导;胡玉玺编写了第一、二、五、七章;陈胜利编写了第八章;蔡海生编写了第六章;余省威编写了第三、四章;在王跃教授的指导下,郑州大学体育系研究生参与完成了第九章“中国式摔跤运动损伤与预防”的编写工作,其中凡博参与了该书第九章第一节、第二节的编写工作,崔乃伦参与了该书第九章第三节的编写工作,杨泽生参与了该书第九章第四节的编写工作。全书技术示范动作由郑州大学体育学院学生李长琨、王杰进行示范;技术摄像由郑州大学体育学院袁晋文同志完成,教学游戏的组织摄像由乔梁同志完成。感谢郑州大学体育学院摔跤班的学生参与完成教学游戏组织部分的摄像工作。

该书在编写中引用和借鉴了相关著作内容与成果,在此一并致谢。由于作者水平有限、编写时间短促,书中难免存在一些不足之处,真诚希望专家与读者提出宝贵建议,以便今后进行修订与完善。

作者

目 录

第一章 中国式摔跤概述	(001)
第一节 中国式摔跤的形成与发展	(001)
第二节 中国式摔跤的流派与技术分类	(015)
第三节 中国式摔跤的特点与作用	(017)
第二章 中国式摔跤与传统文化	(021)
第一节 中国式摔跤与文化	(021)
第二节 中国式摔跤与传统文化	(023)
第三章 中国式摔跤技法的力学分析	(027)
第一节 中国式摔跤的生物力学基础	(027)
第二节 中国式摔跤的跤架与移动的力学分析	(031)
第四章 中国式摔跤的基本功与力量练习	(033)
第一节 徒手基本功练习	(033)
第二节 专项基本功练习	(045)
第三节 中国式摔跤的器械练习	(067)
第四节 中国式摔跤的力量练习	(076)
第五章 中国式摔跤的基本动作与方法	(081)
第一节 中国式摔跤的站立姿势——跤架	(081)
第二节 中国式摔跤的步法	(083)
第三节 中国式摔跤的手法	(092)
第四节 中国式摔跤倒地技术	(105)
第五节 中国式摔跤搭勾、搭扣及腰带系法	(108)
第六章 中国式摔跤的基本技术	(113)
第一节 脚腿技术	(113)
第二节 臀胯技术	(198)

目 录

第三节	腰背技术	(212)
第四节	手臂技术	(227)
第五节	头肩技术	(249)
第七章	中国式摔跤的教学	(255)
第一节	中国式摔跤教学概述	(255)
第二节	中国式摔跤技术教学阶段	(256)
第三节	中国式摔跤教学错误动作的预防和矫正	(258)
第四节	中国式摔跤教学场地与安全	(260)
第五节	中国式摔跤游戏的组织与教学	(262)
第八章	中国式摔跤竞赛规则	(281)
第一节	中国式摔跤竞赛通则	(281)
第二节	中国式摔跤的一般规定	(284)
第三节	比赛中的判罚	(286)
第四节	判定胜负和确定名次	(288)
第五节	裁判人员及其职责	(289)
第六节	裁判方法及手势口令	(292)
第七节	修改与解释	(294)
第九章	中国式摔跤运动损伤与预防	(297)
第一节	中国式摔跤运动损伤的概述	(297)
第二节	中国式摔跤运动损伤的原因及预防	(298)
第三节	中国式摔跤运动损伤的急救处理	(303)
第四节	中国式摔跤运动常见损伤的诊断与治疗	(306)

第一章

中国式摔跤概述

内容提示:在中国式摔跤概述这一章节中主要对摔跤的基本概念、中国式摔跤的基本概念、中国摔跤产生的萌芽、秦汉至南北朝时期中国摔跤的发展、隋唐至宋时代中国摔跤盛行、元明清时代中国摔跤多民族的融合、民国时期的中国式摔跤运动、中华人民共和国成立后中国式摔跤的发展、世界各地发展中国式摔跤概况等内容进行了阐释。

第一节 中国式摔跤的形成与发展

一 摔跤的基本概念

摔跤,是人类为了生存,与自然万物搏斗、进化,逐步演变形成的一种防身健体的自卫运动。我们知道,摔跤运动是世界上最古老的体育项目之一。由于各个国家和民族的特点不同,产生出各种风格的摔法。现今世界摔跤有四大项,五个种类:①国际式摔跤,分自由式、古典式两种;②中国式摔跤;③柔道;④相扑;⑤桑勃摔跤。

二 中国式摔跤的基本概念

中国式摔跤是以摔的技术为主体的,起源于徒手武术中的一门专门技术。它是中国武术中的踢、打、摔、拿四大主技之一。后来它和踢、打、拿分开了,集各个武术门派的精华,徒手动作,自成一门,但现在和拳术仍有联系,只是各自发展了。它是历史上中国摔跤整合、升华与规范化的产物。其技术特点简称“一倒一立”,即两名运动员在对抗中,通过使用技法使对方身体三点着地即不再对抗,即没有像柔道的“寝技”,故又称“站立跤”。就我国摔跤来说,有山西跤(以抱腿著称)、蒙古跤、西藏跤、朝鲜跤等,种类繁多。我国摔跤在20世纪60年代初期,由北京体育大学王德英教授正式定名为“中国式摔跤”。

通过观摩、演练摔跤,我们会感受到国际跤跪撑、坐桥、双肩触地的残酷;柔道

关节技、绞技、擒技使人窒息,及反关节使用的残忍;中国式摔跤,逆关节为犯规,将对手摔至躯干着地,也为保护对方自己保持站立者得2分,将对方摔倒,自己也倒下后落地,或在对方身体上失掉平衡得1分,并且中国式摔跤的技术动作远远多出国际跤及柔道的技术动作。我们通过演练中国式摔跤,会发现东方中华民族是一个充满爱意、友谊、善良和智慧的伟大民族,我们因此而自豪。中国式摔跤是遵照一定的规则、二人徒手相搏、使用各种摔跤技法将对方摔倒的一项民族形式的传统体育。其悠久的历史,丰富的技理,在健身、防身、尚礼、自娱等理论观念指导下,深受中国古代哲学、儒家伦理、武学兵家、传统美学的影响。在长期发展演变的过程中,逐步形成了自身的运动规律,并以其独特的技术风格著称于世,成为祖国文化遗产的一部分。

中国式摔跤是中国历史上各民族摔跤运动发生、发展最后整合、升华、规范与现代化的产物。研究中国摔跤运动发展的历史,有助于我们了解中国式摔跤形成的历史背景,并完整地理解中国式摔跤的民族特色和文化内涵。“只有民族的,才是世界的”,我们应当从历史中寻根溯源,理清脉络,为继承和发展民族优秀的摔跤文化奠定基础。摔跤是我国最古老的体育项目之一。由于我国历史悠久,地域广阔,摔跤的叫法很多,古代称摔跤为“角抵”“角力”“相扑”“争跤”“攒跤”“摔角”,到了近代才统一叫做“摔跤”。

三 中国摔跤产生的萌芽

根据文字记载和传说,早在4000年前,原始人为了求得生存,在狩猎过程中,在人与人或部落与部落之间的冲突中,利用徒手搏斗的形式,以求得食物或自卫,便产生了原始的摔跤动作。

公元前11世纪,周朝初年,摔跤作为练兵的一项军事科目出现。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。”由于当时兵器差,射箭、驾车、角力都是军队操练的主要科目。

另外,原始人无意识地追捕嬉戏活动以及同类间求偶竞争也是摔跤活动的来源之一。因为在原始社会中,男子为了显示勇力或取悦于心慕的女性,最简单又最方便的方式就是徒手摔跤。这也是摔跤活动的重要起源。再次,古代原始战争中,除了使用棍、棒、刀、枪、斧、箭等兵器外,注重力量和勇气的徒手搏斗仍占重要的地位。据《史记·五帝本纪》载:“轩辕氏初立,有蚩尤氏兄弟七十二人,银头铁臂……轩辕氏诛之于涿鹿之野户。”铜头铁臂是指头戴着有角的面具、护具,使用顶及摔法取胜,因此摔跤在中国曾被称为“角抵”,相传起源于蚩尤氏。这种徒手搏斗的技术,渐渐发展成为民间角抵戏,在冀州一带,称为撾尤戏,人们头带牛角以相抵。

黄帝时期,蚩尤部落就擅长摔跤,并在战斗中发挥了积极的作用。那时蚩尤部

落的人,头戴有角的面具对摔,称之为“角抵”,角抵也就是早期的摔跤活动。

四 秦汉至南北朝时期中国摔跤的发展

角抵(角力)在春秋以前,属于奴隶主贵族用于训练军队的项目。在秦时更名为角抵。角者,角技也;抵者,相抵触也。从秦以后,中国成为统一的封建制国家,正式将前朝历代的角力定名为“角抵”,取消了用于祭祀的那些烦琐的礼仪制度,单纯用来娱乐和比赛。这就是“讲武之礼,罢为角抵”。在宫廷中,发展成为综合的文体表演项目——角抵戏,摔跤只是其中的一种。

因秦销毁兵器,民间持兵器练武受到限制,角抵得到进一步的发展。当时在民间广泛流传的可能是类似日本“大相扑”的“角抵”。1975年,湖北江陵凤凰山秦墓出土的一个大瓦,其上部弧形背面的角抵彩画,可作佐证。

两汉经济、文化繁荣,中外交流频繁,角抵戏内容更加丰富多彩,形成了综合性的文体大会演,称“角抵奇戏”或“角抵百戏”。规模宏大,盛况空前。每年春、夏两季在京城举办大规模的角抵戏活动,三百里内的老百姓都赶来观看,热闹非常。

两晋南北朝是一个社会动荡和民族文化融合的时期。居于我国北方的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族由于气候的变冷而纷纷南侵。受这些北方游牧民族的影响,角力(又称“相扑”、“拍张”)作为一种单独的体育活动在社会上广泛流行,而且各地有各地的特点,相互间也经常进行比赛交流。史籍有两晋庾东扑杀“西城健胡”和北齐时“宠胡”何狼萨“扑杀”王绰的记载,说明当时角力与西域少数民族有交流,而且可以杀死对手。这个时期,摔跤的地位低下(非治国安邦之术的“下技”),但仍纳于百戏之中。

总之,由军事训练逐渐向竞技活动和娱乐活动转变与发展是这一时期摔跤活动的特点。此后,角抵艺伎和竞技也分道而进,艺伎以宫廷为主,竞技多在军队和民间演练。这一时期,宫廷角抵艺伎中还萌生了女子角抵,供统治阶层嬉戏消遣。

五 隋唐至宋时代中国摔跤盛行

隋朝初年,国家的统一为角抵活动的复苏提供了条件,在宫廷、民间的节日活动中都有所发展。据《隋书》记载:“郡邑百姓自正月十五日起角抵戏。”另外还记载:“大业六年丁丑,角抵大戏于端门街,天下奇技异能毕集,经月而罢。”角抵戏的盛行引起部分人的非议,认为败坏风俗、耗费财力,建议颁布禁令。这也从反面说明了民间角抵戏的盛行,其规模和花费都很大。

唐代国力强盛,经济繁荣,在文化方面具有高度的开放性,表现出兼容并包、雍容大度的气象。摔跤作为一种文艺体育活动,在宫廷、民间以及军事训练等方面均广泛开展,异彩纷呈。在唐代,角抵是宫廷观赏和娱乐的主要节目之一。唐代许多

皇帝,如穆宗、敬宗、宪宗、玄宗等都嗜于此道。为此,宫中还设有专为皇帝娱乐服务的御用摔跤队——“相扑朋”。军队训练中也多用角抵,左右神策军(禁卫军)中即多善角抵者,皇帝也常赴神策军观看角抵。民间摔跤亦十分盛行,有所谓“瓦市相扑者”,常于节日时集市庙会上进行卖艺表演活动。宋代出版的《角力记》是我国最早的体育(摔跤)史论著,有许多唐代和五代的摔跤史料,记载唐代时摔跤活动:“观者如堵,巷无居人,从正月上元至五月方罢”,可见当时活动的盛况。

隋唐五代,涌现出许多角抵名手。《续高僧传》载:隋文帝时,有番人善相扑,无人能胜。文帝后诏来法通和尚与之角力,“西番人大败”。五代时后唐庄宗李存勖就善于摔跤,声称谁能胜他,可以赏州刺史의官衔。

唐代始行武举制,对摔跤的发展也起了促进作用。当时摔跤的称谓除“角抵”“相扑”外,又有“手搏”之称。唐代摔跤形式如何,其说法不一。但敦煌藏经洞里,藏有唐代壁画相扑图,图中人物赤身裸背,光腿腆足,形象十分生动,与如今的日本“大相扑”酷似。据说日本“大相扑”即是从唐代传去的。

从唐代开始,拳击运动逐渐兴起,现在日本人仍叫拳术为“唐手”。和摔跤相比,它的规模还很小,但拳术的兴起和发展标志着古老的摔跤运动中击和摔两类技术的分离,摔跤逐渐向以摔为主的方向发展。

宋代摔跤称“掙跤”或“相扑”,在隋唐五代的基础上继续发展。宫廷军队中设有专门的组织对摔跤手的训练进行管理,并有一套对相扑手进行甄别、考试、选拔、晋升、赏赐等的严格制度。军中有军头司(又叫内等子)管辖职业“相扑手”;由“左右军”中选拔相扑手120名,供朝廷大会、圣节、御宴时为皇帝“当殿相扑”助兴,而平时相扑手则做宫廷护卫。

宋代以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起,摔跤的赛事形式不断丰富,赛制也愈加多样化。北宋城市瓦肆已有“小儿相扑”和“女子相扑”,有人因此而出名。南宋市镇角抵更发达,出现了“角抵社”“相扑社”等专门组织,其成员大多为职业性,高手颇多。仅《武林旧事》中就列举了赛关索、董绕大等53人,其中女子中较有名的有鬻三娘、黑四姐等。他们相扑技艺高超,在各项比赛中享有盛誉。南宋抗金英雄岳飞带领的岳家军的相扑遗风流传至今,在山西忻州地区形成了“挠羊”风俗的摔跤活动。

当时的相扑活动形式大致分两类:一类为正式争胜负的比赛(如“打擂”),由官府出面组织,如临安南高峰“露台争跤”即属此类。另一种是平时在瓦舍等市民游艺场所进行的表演,属群众娱乐性活动。“乃路歧人聚集一等伴侣,以图标手之资。先以女脆数对打套子,令人观睹,然后以替力者争交”(《梦粱录》卷20《角抵》)。

宋代时,相扑有较大发展,北宋首都开封每年都举行一两次相扑比赛,并且成为一种流行的娱乐表演节目,甚至出现了女子相扑。史料记载,正月十八上元节,

首都开封有“妇人裸体相扑”。女相扑手身穿无领、短袖的比赛服装,进行相扑表演,引得观者如堵,连皇帝都去观赏。但此开放之举,却遭到朝廷重臣、著名史学家司马光的激烈反对,他认为这样有伤风化。为此上书皇帝,请求禁止,酿成“妇人裸体相扑风波”。但女子相扑并未因此绝迹,到南宋时,首都临安举行男子相扑,总是先由女子相扑手进行表演,以招揽观众。但是也有历史记载宋代相扑(争交)时,上身全裸(女人穿短衣),下身光腿赤足,足下登鞋。宋代相扑广泛开展于公元1110~1127年北宋末期,《水浒传》中的第七十四回“燕青智扑擎天柱,李逵寿张乔坐衙”,燕青打擂争跤王,已将“摔”的技艺描述得淋漓尽致。书中所述动作就是现在中国式的散手跤,穿裆掳。所说宋代已将摔跤技艺升华及推向普及阶段。南宋岳飞抗金御敌,全军上下以跤健魄。也就是从这个朝代开始,摔跤竞技已形成,并单独分门立派。宋代摔跤在技术上有了很大的提高。

六 元明清时代中国跤多民族的融合

元朝是蒙古族贵族建立的王朝,为了防止汉族和其他少数民族人民反抗,元朝统治者严禁民间相扑等习武活动,以便“恣悍之术不作,凶悍之技不传”。所以汉等民族中相传的摔跤活动很快衰落了。但蒙古族有自己的摔跤运动,称“巴邻勒都”或“搏克”,与宋朝中原的相扑不同,在元代之前的规则与现代的“自由式摔跤”相似,即摔倒后,仍然相搏,以令对方双肩着地为胜。元代初期,由于社会安定,摔跤活动性质向观赏转移,蒙古族摔跤发生了变化,胜败的标准是将对方扑放于地,这与现行蒙古式摔跤的胜负标准是一致的。蒙古族贵族十分喜爱摔跤运动,他们有自己的选手和摔跤队。摔跤是蒙古族“男儿三艺”(骑马、射箭、搏克)之一,不仅男子,女子也善其道。《马可·波罗游记》曾记载,海都之女艾吉阿姆用搏克选婿,结果没有一个男子能战胜她,她因此而赢得了一万多匹马。这个故事已广传为草原佳话。

元代时,中国摔跤运动主流与形式上的变化对后世中原和少数民族地区摔跤活动都有深远影响。元代蒙古族入主中原,其摔跤成为主流,相扑被边缘化,明清之后,便少见有关相扑的记载。相扑在中国消亡,但在日本却延续下来。日本有关相扑比较确切的文字记载,是8世纪初编纂成的《日本书纪》,书内记述第三十五代天皇(公元641~645)为了接待古代朝鲜百济国使者,召集了宫廷卫士举行相扑竞赛。尽管有专家称,在公元4~6世纪,中国角力已随大量东渡的大陆移民传到日本;相扑在中国出现后,也很快传到日本。但日本的相扑是否由中国输入,目前没见到明确记载。徒手相搏,或一较高低,或闲暇游戏,应该是人类社会特别是男系社会里最通行的竞技游戏。因此,摔跤之类的活动,各民族当中都曾存在。但日本的相扑不仅和中国的角抵相似,也与敦煌石窟中相扑图中的相扑打扮一致,这很难

说是一种纯粹的巧合；从日本有关相扑的文献记载正好和中国相扑发展时代相呼应，很难说这之间没有什么关系。至少“相扑”一词是从中国传入日本，大概不会有什么异议。

朱元璋建立明朝后，一反蒙古族的风俗，力图恢复唐宋旧制，大力提倡相扑，相扑在宫廷和民间又有所恢复。但因为拳术在当时有了很大发展，削弱了相扑的重要地位，所以，击、摔结合的相扑，始终没有恢复到唐宋时的盛况。明代许多名为“角力”、“相扑”的历史资料，实际指的都是拳术。

明代时，相扑被列入六御之内，成为军队训练的重要武技之一，军队中有专门研究相扑技术的机构。明末，明王朝为平倭倭寇骚乱和农民战争，曾派官员出使日本，将中国的相扑术传入日本，19 世纪末后被革新为今日的柔道。

清代时，顺治、康熙皇帝等看到采取民族隔离政策的局限性与不可行性，于是主动学习并吸收汉文化，在本民族原有的“布库”基础上，吸收蒙、汉各民族的技艺，大力提倡相扑。摔跤活动较唐、宋更为盛行，风靡全国。不仅在平地摔，还进一步发展到马上摔跤。大凡宫廷宴乐、礼宾集会和时令佳节，皇宫都要在大庭广众下进行布库表演，场面十分壮观。清帝每年“木兰秋围”围猎之余，还要蒙古诸台长和盟长“恭进筵宴，习武合欢”，进行所谓“塞宴四事”的活动，其中布库的比赛尤为精彩和激烈。现存故宫博物院的《塞宴四事图》，就是其情况的反映。

满族原来固有的“布库”，汉译为“撩脚”或“撩跤”，主要以脚法为主，兼带擒拿之技，具有独特的满式风格，是满族人民擅长的技巧。这种摔跤形式注重脚的勾、撩、绊、撇的使用，一旦负者倒地，不得再攻。这与近代的中国式摔跤极为相似。汉族的角抵常用手臂搏斗，亦用腰功制敌，蒙古族的角力重力取，二者与库布还稍有不同。清代时，布库从原先的以脚力取胜，吸取汉族角抵、蒙古族角力等技能后，发展成以臂、脚、腰三功结合，技巧与力量相统一的“善扑”，使中国近代的摔跤运动大体完备。满族的布库、汉族的角抵相扑与蒙古族的角力相搏是中国近代摔跤运动的三大来源。

清廷侍卫府专设有“相扑营”，后称之为“善扑营”，是清王朝的皇家摔跤队。善扑营专门搜罗和训练善扑能手，为宫廷表演相扑取乐，定期与蒙古各部摔跤能手进行比赛。平时担任宫中守卫，御试武进士时充当执事。

善扑营编制有 300 名相扑力士，由正都统统领，下设翼长。善扑营分东、西两个营。相扑力士满语称“布库”，俗称“扑户”，又称“扑虎”。布库分成头等、二等和三等三个等级，头等最高，按照等级发给俸薪。善扑营还是专门研究提高相扑技术的机构，每个扑户都自练绝活。清末中国跤术已发展到较高水平，集中表现在讲求“四两拨千斤”的摔法的技巧上。除上述“官跤”外，民间消遣娱乐性摔跤叫“私跤”。京、津、保定各地多有私跤场与传授私跤者。清末，善扑营瓦解星散，官、私跤合流，

跤技得到进一步普及和发展。

总之,摔跤运动由于清代皇帝的大力提倡以及满族、蒙族和汉族跤手的交流学习,跤术不断融合,跤技不断提高,规则不断完善,为我国独树一帜的“中国式摔跤”跤种的确立奠定了基础。可以说,中国式摔跤是我国各族跤手共同创造和发展起来的,是我国深厚历史文化的一项遗产。

清末与民国时期对中国式摔跤继承与发扬中国式摔跤经历代演练,容纳各族及各个省份地区的摔法,于清代已为朝廷所垄断并职业化。清代皇室偏爱摔跤竞技,跤技高手经层层选拔,与宫廷大内高手、武术精英,珠联璧合,进一步挖掘、研究、整理、演练、锤炼,使这一摔跤达到炉火纯青之境。所纳高手组成“善扑营”,也就是保护皇帝不挂刀的职业贴身御林军。

辛亥革命以后,善扑营解体,积 200 多年专业训练的经验,可想而知当时的技术水平绝对是不低的,可惜目前没有一部完整地记录当时技术方面的资料。据说在民间有跤谱流传,也可惜数量很少,拥有者又大多秘不外传,所以市面上很难看到,这对于中国式摔跤的发展无疑是一个不小的损失。善扑营解体以后,一部分扑户流散到民间,成为中国式摔跤的传播者,在民间留下了许多佳话。在他们的带动与教导下,一代代人才辈出,一批批高手涌现。特别值得一提的是,头等扑户宛永顺(称宛八爷)收高徒沈友三和宝善林,二人在 20 世纪 30 年代的天桥摆地卖艺,一时双雄并举,使中国式摔跤达到了一个高潮。后来,沈友三移居河南,只有宝善林一旗独擎,在北京影响极深,当时不论男女老少没有不知道天桥宝三跤场的。

中国式摔跤从清代开始到现代在燕赵河北最为流行,目前我国各地的中国式摔跤技术都是从京、津、保定流传出去的,所以大家都知道河北是中国式摔跤的摇篮。华北为强,其摔跤精湛又分为北平跤、保定跤、天津跤三大主流。

七 民国时期的中国式摔跤运动

在北京、天津等地有不少人以表演摔跤为职业。当时的武术组织中央国术馆和精武体育会也有摔跤科目,曾举行过几次全国性比赛。1936 年,还进行过女子摔跤比赛。

佟忠义:1948 年在上海举行的全国运动会女子摔跤比赛中获得了优胜。佟忠义的弟子刘飞(江苏省江都人),也是那次大会比赛的轻量乙级优胜者,于香港教摔。佟忠义在 1935 年著有《中国摔角法》。

卜恩富:通称卜六,天津人,曾在天津警察局作事,兼教天津摔跤。1935 年在上海举行的第六届全国运动会摔跤比赛中,他战胜了当时著名的北京代表宝善林,从而名噪一时。

宝森:字善林,通称宝三或宝三爷,北京人。民国初年,他在北京闹市天桥卖

艺,曾从“小辫王”学摔跤,天性刚猛,号称“北京第一力士”。

沈友三:通称沈三或沈三爷,北京人。他在北京天桥卖艺,卖外伤药和大力丸等。沈友三和宝森同是民国初年北京摔跤之雄。两人在天桥闹市设练习场,表演“活跤”(即假装实战的摔跤表演),以招揽顾客,然后卖药。

马一奎:河北保定人,自幼从张凤岩学保定摔跤,后在中央国术馆学武术。1935年,他在上海举行的第六届全国运动会摔跤比赛中获得重量级优胜。

常东升:字漫天,河北保定人,他在10岁前从张凤岩学保定摔跤,15、16岁时到各地参加大会比赛未曾败过,由于他的技术美妙快速,人称“花蝴蝶”。常东升年仅22岁就被任为中央国术馆的摔跤教官,以后又历任湖南省的技术队和各地军队的摔跤教官。1948年在上海举行的第六届全国运动会摔跤比赛中,他获得中级的优胜。常东升是继张凤岩之后的保定摔跤第一人,年青时即被称为“摔角大王”,于台湾任摔跤教官,著有《摔角术》。

八 中华人民共和国成立后中国式摔跤的发展

20世纪50年代初,新中国百业待兴。中国式摔跤这一国粹由中华人民共和国体育运动委员会主任贺龙元帅批示,在全民健身群众活动的基础上全国各省相继建立了职业专业队,系统地弘扬升华了这一国粹。河北在天津的基础上建立了专业队,张鸿玉老先生任河北队首席执鞭教练。张鸿玉老先生1925年先拜于六合门李洪斌先生门下,学习武术及擒拿正骨,后拜天津南市清和街牛肉铺掌柜王昆山老师学习摔跤,王昆山的老师即是清朝“善扑营”的“布库”小鬼崔与大老冯(冯得禄)。小鬼崔有几乎绝招,即看家的绊子,与对手一照面即可将对手摔晕过去。大老冯跤法细腻、诡诈,常在对方没来得及反应就将对方置于穷途。张鸿玉老先生与跤坛泰斗张魁元、张鹤年、张连生在天津培养出不止各民族全国冠军和运动健将,如崔福海、张冒清、杨海生、僧格、丹巴、金木岩、其才德等。本省及外省名将都将受教于他们,为我国体育摔跤事业做出了贡献。

50~60年代,由全国摔跤冠军的摇篮、人才济济的天津代表河北组队,后来形成闻名全国的快、准、狠多边风格的天津跤,列队阵容战将有宝刀未老的大老九张魁元老前辈、衣不沾尘的杨子明、神鬼难拿的王恩信、跤坛天贼孟广彬、铁别子贾福才、威猛只将高福桐、闪电侠客蒋学习等人。我国首批运动健将河北摔跤队占据三名:张魁元、杨子明、孟广彬,其中以杨子明最为突出,在1956年全国摔跤赛中以十战全胜的成绩夺取全国冠军,将中国式摔跤的“快”字诀发挥升华到极致,直上九天,摘星揽月,漫游跤界星河。至今在世界中国式摔跤跤坛上留下他们可歌的一篇。

中华人民共和国成立后,中国式摔跤有了很大的发展。1953年第一届少数民族运动会上,中国式摔跤被列为正式竞赛项目,前几届全运会也均被列为正式比赛

项目,并每年举行全国锦标赛。1956年和1957年,中华人民共和国体育运动委员会相继颁布了“中国式摔跤运动员等级制”和“中国式摔跤规则”,将中国式摔跤运动正规化。1953年第一届全国民族形式体育运动表演及竞赛大会上的摔跤比赛,是历史上空前的摔跤大赛。各地区、各民族的摔跤运动员在天津市欢聚一堂,比武较量,切磋技艺,交流经验,提高了技术水平,增进了民族团结。

这次比赛是按大会审订的《民族形式体育运动摔跤暂行规则》进行的,规定比赛时运动员赤背穿坚固的短上衣,系腰带,穿轻便长裤和布质短靴——突出民族形式。后来,为了适应摔跤运动的发展,1955年在中央体育学院(现北京体育大学)开设摔跤专修课,培养摔跤专业人才,先后毕业的学生多数担任了各省、市、自治区和国家集训队摔跤及柔道的教练员,同时着手摔跤方面的科学研究工作。1956年国家体委颁布了中国式摔跤运动员等级标准。在北京举行的1956年全国摔跤比赛,是我国第一次举行的摔跤单项比赛,有21个省、市、自治区代表队的96名运动员参加。在这次比赛大会上通过了我国第一批10名中国式摔跤运动健将。第一届全运会后,由于三年自然灾害,练习摔跤的人少了,技术水平下降,中国式摔跤一时处于低潮。1963年后才逐渐恢复,业余体校有了摔跤班,并组织了各种形式的比赛。十年动乱期间,各种摔跤比赛停止了,有的地方甚至禁止人们练习摔跤。直到1974年才恢复全国比赛。1975年第三届全运会上的摔跤比赛参加比赛的单位和运动员不多,技术也没有发展。

打倒“四人帮”后,摔跤界通过拨乱反正,逐渐恢复正常活动。私人跤场和厂矿的摔跤队逐渐恢复活动,练习中国式摔跤的人又多起来。1982年和1986年的第二届和第三届全国少数民族运动会都把摔跤列为主要比赛项目。第四届全运会上,摔跤比赛分为十个级别。摔倒对方一跤根据动作的幅度和倒地的情况可以得1分、2分或3分。参赛运动员都经过系统训练,技术水平普遍提高。技术战术向着积极快速的方向发展,一代新手在成长。如内蒙古队员董雅臣勇猛顽强,体力充沛,动作敏捷、连贯,善于抓上就用,连续进攻,不给对方以喘息机会,他在比赛中所向披靡,名震跤坛。

中国摔跤运动有悠久的历史,它是一种民族形式的体育项目,也是中国文化遗产之一,是一项高雅、文明的运动,它的高雅就在于不是置对手于死地,而是体现了健体与对抗中的人文内涵,是中华文明的象征。

九 传承民族文化,竞群共同发展,中国式摔跤迎来春天

1. 北京人呼唤对中国跤再认识

《北京晚报》在体育版面,曾刊登了笔者的短文《北京冷了中国跤》,旨在呼唤北京人对此项运动的再认识,依靠民众之力做好北京的群众性体育工作。中国式摔

跤是我国广大人民群众所喜闻乐见的优秀的民族传统体育项目之一,北京又是中国式摔跤重要的发祥地,重振中国跤雄风,不仅是业内人士的希望,也是人民群众的要求。北京重振中国跤的辉煌要依靠人民群众的支持、业内人士的努力和各级有关领导的关怀。1993年中国跤“告别”全运会后,这一运动项目迅速沉寂,全国锦标赛和冠军赛十分冷清,甚至停办。自中国摔跤协会下属的中国式摔跤发展管理委员会于2004年成立后,这个中华民族优秀传统体育项目的赛事逐步规范。近期,中国跤这一优秀民族传统体育项目受到很多单位和有识之士的关注、重视和支持,比赛、座谈等活动越来越多。

2. 中国式摔跤在民间复苏

就在雅典奥运会如火如荼之际,一群津门汉子却为了一项濒临失传的中国古老体育运动尽心尽力。由于我国体育的奥运战略,使得中国式摔跤这一流传了几千年的古老技艺日渐式微。为了传承这一国粹,几位老人在海河边孤单守望;为了弘扬这一国粹,几位民企老板慷慨解囊。海河边的一块沙地上,里三层外三层围了百余人,叫好声阵阵传来。场中一老一少两位武者正在对峙。只见少年身手敏捷,抢上底手,背步拧腰,一招“叉人”紧接一个“回马勺”,都被老者一一化解。这一幕发生在天津海河边的沙地上。这块沙地,就是天津“顺达跤社”的跤场。

3. 中国式摔跤在首都职工中复苏

沉寂多年的中国式摔跤,因其浓郁的民族特色和独到的运动魅力,开始在首都的职工生活中扎根蔓延。在北京举行的第二届首都职工中国式摔跤等级教练员考评班,就是中国跤在职工中培育出的又一朵鲜艳的花蕾。更为可喜的是,中国跤在首都职工中萌发出了新的生机与活力。北京市职工体育协会副秘书长张振英介绍说,目前中国式摔跤在首都职工中都有不同程度的开展,同时各种形式的交流赛、邀请赛也开始举办这一项目。

4. 中国式摔跤正吸引着越来越多农民的参与

我国农运会的比赛中开设有中国式摔跤比赛项目。行内人士欣喜地说,中国式摔跤正从我国北方农村走向全国,并在走向市场方面进行了一些成功的尝试。这个项目前景喜人。参加农运会中国式摔跤赛的农民选手远远超过上届,共有19个省(市、区)的79名选手参加了在绵阳举行的决赛阶段的比赛。不仅内蒙古、山西、安徽等中国式摔跤开展广泛的省区派出了强劲阵容,上海、江西、浙江、江苏、湖北、四川等南方省市也踊跃参赛。

5. 中国式摔跤有了全国冠军赛

经中国摔跤协会、中国式摔跤管理委员会和中国式摔跤人3年多的努力,有着4000多年历史的中国式摔跤终于走过漫长的寒冬,迎来了春天。在河北唐山市揭幕的2006年“中新杯”全国中国式摔跤冠军赛中,共有31支队伍报名参赛,参赛人