

北京语言大学学术著作出版基金资助出版



武术人体动态解剖图谱集

# 柔道图谱

张宇辉 著

辽宁美术出版社

武术人体动态解剖图谱集

# 柔道图谱

张宇辉 著

辽宁美术出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

武术人体动态解剖图谱集. 柔道图谱 / 张宇辉著. —  
沈阳: 辽宁美术出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5314-6354-2

I. ①武… II. ①张… III. ①武术-人体运动-人体  
解剖-图谱 ②柔道-人体运动-人体解剖-图谱 IV.  
①G852.01-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第315287号

---

出版者: 辽宁美术出版社  
地 址: 沈阳市和平区民族北街29号 邮编: 110001  
发 行 者: 辽宁美术出版社  
印 刷 者: 沈阳华夏印刷有限公司  
开 本: 889mm×1194mm 1/16  
印 张: 9.25  
字 数: 150千字  
出版时间: 2016年4月第1版  
印刷时间: 2016年4月第1次印刷  
插图绘制: 唐 琴  
封面插图: 张宇辉  
责任编辑: 严 赫  
装帧设计: 林 枫 郭 丹  
责任校对: 李 昂  
ISBN 978-7-5314-6354-2

---

定 价: 68.00元

邮购部电话: 024-83833008

E-mail: lnmscbs@163.com

http: //www.lnmscbs.com

图书如有印装质量问题请与出版部联系调换

出版部电话: 024-23835227

北京语言大学学术著作出版基金资助出版

本成果受北京语言大学学院级科研项目（中央高校基本科研业务专项资金）资助，项目编号为15YJ130003。

## 序 >>

柔道的学习可以让我们懂得柔顺不争的顺应变化的修炼，这一点不是消极而是智慧。当我们领悟到存在及变化的真意，并懂得顺应自然的尊重，我们也会懂得如何如同尊重圣殿般的尊重和运用我们的身体来亲和自然之法，此时，我们是与自然逐渐相融的，也可说我们是靠近幸福真谛的。作为个人存在于世间，有什么比认识自己、读懂自己更加重要的呢？对于智者更重要的是向内看。

柔道投技中拉投用力如同中国书画中的用笔贯气，无论是外观上来看还是内在特质上，都具有一气呵成的贯气之感，其间切忌断。中国书画中描法用笔之力起笔收笔明晰，起笔有力，收笔徐徐送出，力道绵长、贯气方向清晰，如吐纳中徐徐呼出之气，虽势急但不躁。用笔转折之处如柔道动作中的连络之技术，其节奏连贯且变化如高山坠石，动作冷脆却无半点儿断气突兀之感。其结果既是用笔转角之处无半点儿圭角出现，而柔道连络技中则动作浑圆，整体如行云流水般节奏变化连绵却无拖泥带水之感，在借用和顺应对手之力的同时完全控制对手的摔落方向。这种投技的感觉应该与太极拳中推手的四两拨千斤之力是一样的。

在柔道的修习中如能真正地感受精力善用自他共荣的意义，并以此心态行事，将对修习者大有裨益。太极拳、柔道等真正的武技有其共同点，它们并非仅是追求胜利击败对手，而是以身体为媒介了悟运动之道及人生真谛的艺术。训练中是人与人之间互尊互助、共同精进武技的过程，也是人格的提升。如果把我们的身体作为媒介而柔道作为一种肢体表现的语言，那么应该说柔道的语言表现和思考之力在某种意义上讲并不一定次于我们真正的语言。我们的语言从其逻辑和作为人脑思维工具来讲不仅有着其能指局限和思考的边际，貌似简单的柔道和一些武技固然受到身体极限的束缚，但在束缚之下，我们追求最大的自由，明者自明，毕竟绝对的自由并不一定存在。可以说作为一种特殊身体语言的柔道并不仅是躯壳或简单的搏击工具，这一点要看主体人的追求，柔道大师嘉纳治五郎便是一个例子。难怪一些禅宗大师主张放弃文字转向身体的体悟修行，武术便成为他们中一些人的选择。对于身体的认识和运用，我们在宗教典籍和其祈祷中不难发现其意义所在。

武艺中，人的运动转瞬即逝，生命和肉体也终将消亡，而运动之道却能够代代相传。试问对人来说何为真正价值的存在？武道的真正意义又是什么？这些是武术家和艺术家不断思考的问题。

此书源于实验课“人体动态艺术课”——武术与艺术审美比较部分的教学实践。这本《柔道图谱》是《武术人体动态分析及解剖图谱集》的柔道分册部分。《武术人体动态分析及解剖图谱集》是实验课“人体动态艺术课”的教学实践成果和案例所著。其中包括世界不同种类的武术分册：中国传统武术类、古典式摔跤、自由式摔跤，巴西柔术、柔道、综合格斗、自卫术等，本册是柔道部分。

本书兼顾艺术与武术两方面教学的需要。书中用中国画白描的形式对武术的动作进行描绘表现。书中内容对于艺术专业学生有关动态人体艺术及对运动人体解剖的学习和理解颇为有益。柔道动作可以作为运动人体解剖研究的对象供学生进一步学习理解人体运动的动作特征和规律。同时对于柔道动作的研习来讲可以使学习者更加深刻透彻地理解动作和人体的运动特征。

以白描为主的动作图在表现上力求做到视觉表现的信、达、雅。着重对于运动中的人体动态和形成的衣纹关系进行白描的绘画表现，并对柔道重要的代表性人体动作原理和要点给予分析。绘图者即是白描和柔道的教学实践对象，从插图中可以看到其学习白描技法的不断进步。相信这种方式能够更加鲜活地展现给读者可信的教学实践材料，具有一定的教学和学习的参考意义。

本书对于武术与艺术学科的交叉研究有着抛砖引玉的实践意义。此书为实践性首册，其他相关课题的工作将继续进行下去。希望本书能够辅助“武术与艺术结合课程”，使其成为提高学习者综合素质的有意义的课程实践。

在武术和艺术的修习中，我的人生受益匪浅，在此我衷心地感谢我的柔道启蒙老师鲁迅美术学院的于维新教授在大学期间对我的教诲；感谢北京体育大学的柴岭教授对我的指导和帮助；同时也要感谢唐琴同学为此书绘制插图。

# 目录 contents

第一章 概论	001	第二节 立技：腰技：钓入腰	036
第二章 柔道的礼法与柔道服	006	第三节 立技：腰技：钓腰	038
第一节 礼法	006	第四节 立技：腰技：浮腰	039
第二节 柔道服	008	第五节 立技：腰技：后腰	040
第三章 柔道的攻防基础	009	第六节 立技：腰技：扫腰	041
第一节 力的用法，崩、作或挂，“体捌”	009	第七节 立技：腰技：跳腰	043
第二节 姿势、组法、步法	012	第八节 立技：腰技：腰车	045
第四章 柔道的受身（倒地方法）	014	第九节 立技：腰技：移腰	046
第一节 受身：倒地法	014	第七章 柔道投技中的立技—足技篇	047
第二节 受身：横受身	014	第一节 立技：足技：出足扫	047
第三节 受身：后受身	016	第二节 立技：足技：大车	050
第四节 受身：前受身、前滚动受身	018	第三节 立技：足技：大内刈	051
第五章 柔道投技中的立技—手技篇	020	第四节 立技：足技：大外车	057
第一节 立技：手技：背负投	020	第五节 立技：足技：大外刈	058
第二节 立技：手技：肩车	025	第六节 立技：足技：内股	061
第三节 立技：手技：浮落	026	第七节 立技：足技：扫钓入足	064
第四节 立技：手技：掬投	027	第八节 立技：足技：送足扫	065
第五节 立技：手技：枯木落	028	第九节 立技：足技：膝车	066
第六节 立技：手技：双手刈	029	第十节 立技：足技：小外挂	067
第七节 立技：手技：体落	032	第十一节 立技：足技：小外刈	068
第八节 立技：手技：隅落	034	第十二节 立技：足技：小内刈	069
第六章 柔道投技中的立技—腰技篇	035	第十三节 立技：足技：支钓入足	071
第一节 立技：腰技：大腰	035	第十四节 立技：足技：足车	074

## 第八章 柔道投技中的舍身技—横舍身技与真舍身篇 075

第一节 舍身技：横舍身技：浮技.....	075
第二节 舍身技：横舍身技：谷落.....	076
第三节 舍身技：横舍身技：横车.....	078
第四节 舍身技：横舍身技：横分.....	079
第五节 舍身技：横舍身技：横挂.....	080
第六节 舍身技：横舍身技：横落.....	081
第七节 舍身技：横舍身技：跳腰卷.....	082
第八节 舍身技：横舍身技：外卷入.....	083
第九节 舍身技：真舍身技：巴投.....	084
第十节 舍身技：横舍身技：俵返.....	086
第十一节 舍身技：横舍身技：蟹挟.....	087
第十二节 舍身技：真舍身技：带取返.....	088
第十三节 舍身技：真舍身技：隅返.....	090
第十四节 舍身技：真舍身技：里投.....	091

## 第九章 柔道寝技中的固技篇 092

第一节 寝技 (Ne-Waza) .....	092
第二节 固技：崩上四方固.....	094
第三节 固技：横四方固.....	097
第四节 固技：袈裟固、崩袈裟固(Kuzure-Kesa-Gatame)、枕袈裟固、后袈裟固.....	101
第五节 固技：肩固.....	104

第六节 固技：上四方固.....	106
第七节 固技：纵四方固.....	107

## 第十章 柔道寝技中的关节技篇 109

第一节 关节技：腕挫腹固.....	109
第二节 关节技：腕挫十字固.....	111
第三节 关节技：腕挫腕固.....	117
第四节 关节技：腕挫膝固.....	119
第五节 关节技：腕挫腋固.....	120
第六节 关节技：腕缄.....	121

## 第十一章 柔道寝技中的绞技篇 123

第一节 关于绞技.....	123
第二节 绞技：裸绞.....	123
第三节 绞技：片手绞.....	125
第四节 绞技：片羽绞.....	126
第五节 绞技：三角绞.....	128
第六节 绞技：十字绞.....	130
第七节 绞技：送襟绞.....	132
第八节 绞技：袖车绞.....	135
第九节 绞技：两手绞.....	136

## 第十二章 柔道中的新技术 137



# 第一章 概论

## 关于本书

这部《柔道图谱》兼顾体育与艺术两方面教学。目的是使之成为体育与艺术课素质教育的结合参考教材使用。

本书可供学校体育课柔道教学或美术课研究动态人体及白描人物的学习参考。本书以白描速写形式作图，力求做到对于动作视觉表现的准确。绘图由学习者在所学中所作，可以看到其学习中的进步过程，所以有一定的教学参考意义。在教学实践中发现，这种柔道图谱插图的小幅人体动态速写的练习，对于学习者动态人体的整体造型能力和人体速写目识心记能力的提高极为有益。

在柔道方面着重介绍柔道技术动作，所以略去《柔道比赛规则》部分。具体规则可以参照国际柔联最新的柔道比赛规则手册。

柔道技法、训练和理论的分析讲解以图为主，辅以文字。图与文字分开，读者可先读文字理解动作要点，后再通过图来以视觉方式体悟技术，这样可避免读字而寻图的麻烦，从而提高学习的效率。图谱包括传统柔道有关“形”的技术图和现代自由式竞技柔道，两种穿插在一起，包括在竞技柔道中禁止使用的传统技术。可以让读者全面了解体会传统柔道与现代柔道。他山之石，可以攻玉，希望这样做对我们的柔道训练和动态人体运动特征的体悟和学习有所帮助。这也是将体育课和艺术课进行结合，作为素质教育课程的实践。

## 1. 柔道的历史

柔道，是由日本的嘉纳治五郎先生于1882年创立的。柔道从“柔术”发展而来。而柔道却有着高于“术”而具有“道”的哲学文化教育意义。

柔术的历史古老，日本江户时代就已经有对中国

武艺引进和学习。日本的《史国大辞典》在柔术的起源上又记载了中国明朝的陈元赞于正保年间，在江户国正寺招收日本门徒福野七郎、三浦与次、矶具次郎传授大明朝的擒拿术，三人俱得其真传，之后各立门户招徒授艺。

据查，陈元赞乃明朝进士，浙江人，此人文武兼备，曾在少林寺学艺。他精通建筑和医学。他于1621年出使日本，1638年于日本的国正寺传授技艺。中日的交流早在唐代就已经繁盛，日本受唐文化影响甚深，角抵摔跤之术在唐朝盛行，可想而知，日本在中国唐朝时期就应该有相关摔跤的交流学习。在敦煌的壁画中我们可以找到关于早期摔跤的图像。神话来源于生活同时影响生活，从敦煌莫高窟中金刚力士的形象应该就能够看到一些摔跤手的身形特征。可以说，日本人学习中国的武技与武道文化之后与本土的武技相结合，逐步发展并形成不同的新流派。更确切地说，日本柔术和中国的武术有着不可分割的渊源，是恰当的。人有搏击的本能，从原始人到现代人，搏击格斗从来就没有停止过。原始人面临众多的为生存而搏斗的情景。对于不同地区的人群交流时互相影响和学习是必然的，武术的交流更是如此。虽然说各地武术搏击的技术有所不同，但决定武术样式多样性的因素众多，如社会文化、搏击规则、格斗目的等。但作为武术媒介材料的人体材料和运动力学及解剖学规律应该说是普世大同的，运动的心理学和生理学基础特性和原理亦是人类所共有的。因而将人体间相互博弈的人体动作作为研究动态人体的对象是可行的。中国武术由于受本土文化礼教影响，很少有地面格斗的动作出现，然而在少林武术和福建地术中的确有地面格斗技术动作的存在。这一点也能够让我们想象到柔术早期的雏形。

日本古柔术，是一种应用于战斗的生死格斗术。《日本书记》中就有野见宿弥在角斗中，被当麻蹴速

当场踢死的记载。后来这种格斗术形成两个分支。一是在日本的平安朝成了宫廷节日相扑。后来又逐步形成仪式性、娱乐性的比赛。到江户时代，由劝进相扑发展成近代相扑。另一方面，从平安朝后期，日本进入战国时代，国与国之间战争频繁，武士的武功需要在实战格斗中加以充实。因此，逐渐形成一种“实战型的格斗技”，并形成一种体系，被称为“柔术”的流派。柔术经过若干年的兴衰，发展到德川幕府时代，达到鼎盛。嘉纳治五郎所创立的柔道，正是在这个历史基础上发展起来的。

嘉纳治五郎幼年时代由于体弱，常受到同伴的讥讽，于是便立志学习柔术增强体力。当时德川幕府时代结束，明治维新开始，西洋文化进入日本，并占据压倒性优势，柔术等传统文化多被忽视。在即使立志学习柔术也难找到老师的年代里，嘉纳治五郎以其顽强的毅力得到天神真扬流的福田八之助、矶正智以及起倒流的饭久保恒年等人的真传。“柔道”一词在1883年饭久保恒年给嘉纳治五郎的“免許书”中就已经出现。嘉纳治五郎以浓厚的兴趣研究了大量有关书籍。他深深悟到柔术的育人价值，因而立志推广柔术，于是他汲取各流派之精华，并加入自己的创新，形成符合时代要求的技术和理论。以锻炼身体、涵养精神、磨炼毅力、修养道德为目标，创立了柔道这一新体系。

嘉纳治五郎于1882年（即明治十五年）在东京下谷，把永昌寺书院改为柔道训练场。这时他已23岁，当时道场只有12块垫子，门人只有几个人，可见条件之艰苦。他与弟子们同吃同住同训，开始柔道教育的实践与研究。

他所建立的柔道，在技术方面由于进行科学研究，是以自然体为基本姿势，变更“组”的方式。掌握“崩”“作”“挂”和“轻妙的进退处理”的基本功，形成“乱取”（自由练习）为中的训练法，又陆续发明了各种新的技术。在1885年举行的警视厅比武大会上，嘉纳治五郎的讲道馆柔道以绝对优势取得胜利，从此，柔道在实力上称霸日本。

与此同时，嘉纳治五郎又把柔术的“以柔克刚”

发展成“精力善用”“自他共荣”的理论，使之成为不仅是柔道技术上的原理，亦是人类社会发展更高层次的伟大理论。

短短的几年，讲道馆柔道培养了大批杰出的优秀人才，更加引起日本当局的重视。1887年，柔道成为日本学校教育的一种课外活动，1911年成了选修课，1930年则成为必修课，同时也成为培养警察的专业课程，并取得十分显著的效果。

嘉纳治五郎立志通过柔道增进人类的进步友谊和世界和平，他和其弟子不辞辛劳，终于把柔道运动推向全世界。当前已有近140个国家加入国家柔道联盟。1964年，柔道作为重点体育项目出现在奥林匹克赛会上，柔道已成为全世界人民的共同财富。由于嘉纳治五郎的卓越贡献，日本人民给予他很高的荣誉，1911年他当选为日本首任体协会会长，并荣任国际奥委会委员，被誉为日本的体育之父。

1938年，嘉纳治五郎在出席于开罗召开的国际奥委会返国途中，病逝于航行在太平洋上的“冰川丸”上，终年79岁。

1984年，讲道馆国际柔道中心建成。它成为当时世界柔道的中心。

## 2. 柔道锻炼的意义和目的

嘉纳治五郎曾说过：“柔道乃是身心两种力量最有效的运用之道。”通过学习和训练，能够学会把自身的体力和精力更合理地、毫无浪费地发挥有效作用。能够学到身小力薄的人战胜身强力壮的人的秘诀。嘉纳治五郎将柔道的理念从“以柔克刚”“以小胜大”最终提升精简为“精力善用，自他共荣”的柔道哲学理念。明治政府的首任海军大臣胜海舟在观看完讲道馆学员的表演后为讲道馆题词：“无心而入自然之妙，无为而穷变化之神。”

嘉纳治五郎强调身心两力的有效使用并不是“术”而是“道”。柔道之所以与柔术方法不同，目标也更远大，就因为它的原理不仅是技术，而且是要学习在任何场合，对待任何事物，都能把人类的力量最有效地进行运用的方法和原理。

嘉纳治五郎在回答关于柔道修炼的问题时曾说：“任何事情都会由人来做，没有不费力气、不费心思就能完成的事情。如果没有符合其目的有效地运用身心两力的方法也是不能完成的。这可以称为身心有效使用法，或使用道，或者是能普遍运用的一贯之道。”

有效地使用身心之力，不仅存在于柔道练习，也存在于日常生活中处理各类事物各项问题上，这可以说是一种处世态度。

互相礼让，使自己和他人得到繁荣发展，这也和国家与社会的发展息息相关。嘉纳先生把这种处世态度归纳为“自他共荣”。

嘉纳治五郎在柔道修炼时曾说过：“通过攻击和防卫的练习，锻炼自己的身体和精神，这可以说是柔道之精髓。通过这些也就完成了自我，进而有益于社会，这是柔道的终极目标。”

因此，柔道就是以胜负、体育、修身和育德为目标的教育之道。练就健康的身体，同时重视精神的修养。并把“精力善用”“自他共荣”的原理运用于现实生活中去。

通过攻击和防御的联系，了解到攻防的规律，掌握轻巧进退和身体的处理方法，自然而然地能学会在意外事故发生时保卫自身安全的能力。进而具有练武者的心理准备，能有防患未然的能力，对猝不及防的事故能有应变的能力和信心。

攻防练习能克服自己的力量界限战胜困难。去严格地修炼，因而能养成礼貌、坚忍、持久、自我克制、沉着、坚定果断等精神素质。也能锻炼一个人的观察力、推理和想象的能力。通过攻防练习，锻炼身体，磨炼意志，涵养精神，达到自我完善，并将其运用于现实生活。这培养练习者战斗精神的同时也使其养成尊重对手、尊重规则的习惯，使得人能够具有对社会有贡献的品质，难怪俄罗斯总统普京说：“柔道不是一门技术，而是一门哲学。”

### 3. 传统柔道“形的”技术分类和名称

柔道技术分为“投技”“寝技”“当身技”三大

部分。

#### (1) 投技

投技是以站立姿势将对手摔倒的技术。由于施技者进攻动作不同，又分为站立技和舍身技。站立技，是在站立中施技将对方摔倒，动作结束后施技方仍然保持站立或平衡体姿。舍身技则是在施技方主动倒地的同时，将对手摔倒。站立技，又由于摔倒对手时自己身体使用和用力部位不同而分为手技、腰技、足技。舍身技则根据自己的发力及倒地方式不同而分为真舍身技和横舍身技。

手技——浮落、背负技、背负落、肩车、体落、隅落、掬投等。

腰技——浮腰、大腰、钓人腰、扫腰、跳腰、钓腰、移腰、后腰、腰车等。

足技——膝车、支钓人足、大外刈、大外落、大内刈、小内刈、出足扫、送足扫、足车、大车、扫钓人足、内股、小外刈、小外挂、大外车等。

真舍身技——巴投、裹投、隅返、俵返、引入返等。

横舍身技——横车、横落、横挂、横分、浮技、谷落、外卷入、内卷入、跳卷入等。

#### (2) 寝技

包括固技、绞技、关节技三部分（在站立情况下同样可以运用绞技和关节技制服对手）。固技是使对手仰面，抱压并控制对手，令其肩、背大部分着垫，失去进攻能力，而自己在保持充分自由控制对手的状态下进一步施以绞技和关节技对对手进行绞锁进攻（在施以固技时，通过控制重心，最大化利用自己的体重。注意控制好对方头、背部和抱压点，对手的身体大部分也就会随之被控制）。绞技是用各种方法绞锁对手的颈部，并使用技术压迫其颈动脉、颈静脉以及气管，使对方脑部缺氧而认输。短时间的脑缺氧会造成休克昏厥，长时间的脑缺氧则会造成脑死亡，所以说绞技训练中一定要注意安全。

关节技是指在对手肘关节等关节部位施用反关节技术。

固技——袈裟固、崩袈裟固、上四方固、崩上四

方固、横四方固、纵四方固、后袈裟固、肩固等。

绞技——裸绞、送襟绞、片十字绞、并十字绞、逆十字绞、片羽绞等。

关节技——腕缄、腕挫十字固、腕挫腋固、腕挫腹固、腕挫膝固等。

### (3) 当身技

当身技就是一种拳打脚踢的击打技术。亦是日本古柔术的技击技术。实战时，对准对手的要害处，用拳、指、掌、肘、膝、足等猛击，或打或踢地战胜对手的技巧。这种技巧在柔道比赛中严禁使用。

## 4. 柔道训练的方法及相关修炼

练习的方法：

柔道技术的练习，有“形”（如同武术中的对练套路）和“乱取”（自由的技术练习）两种形式。这两种形势应互相结合来练习，形的练习有助于我们掌握正确的柔道技术，形成规范合理的动作记忆。

“形”（KATA）：

“形”类似于中国武术的“套路”，多为两人的攻防对练。

充分了解“形”并与乱取的自由技术训练结合起来练习对于技术提高非常必要。形是套路式的规范动作练习，比较单调，缺乏活用性；而作为自由练习的乱取是两个人互相利用所学的技术，进行攻防练习的方法。

乱取是柔道练习的中心环节，是能够使技术、体力、反应能力、战略能力融为一体的练习，是提高自身综合实力不可或缺的练习方法。

自由技术的“乱取”可以自由进行攻防，能够激起练习者的兴趣，但是容易忽略技术动作的规范性。形的连续使得训练者形成正确的动作记忆和动作感觉，能使训练者掌握正确的技术，并能达到良好的效果。特别是在开始阶段，为了正确高效地掌握基本动作，形的练习显得更为重要。因此，以“形”的练习来首先掌握正确的技巧动作，打下牢固的基础，仔细纠正自己不正确的动作，高效地增进自己的技术和体力，这也会使“乱取”训练得以事半功倍的效果，使

柔道技术良性地进步和提高。可以说形和配合练习是进入自由练习（乱取）阶段的必要基础。每个人都有各自的得意之技，但不过是有限的几种，而且并不是左右开弓得心应手地运用出来。通过形的练习，可在各种幅度上都能左右逢源地自由运用，所以在乱取中能掌握活学活用的本领。

当身技（打击技术）由于在乱取中不能使用，所以可以在形的练习中进行训练。

柔道投技、固技和当身技。柔道中包含柔术的大部分技术，但由于当身技这样的打击技术比较危险，所以在比赛和乱取中都不可使用，而只有在形的练习中来学习掌握。

柔道中形的种类和名称举要：

### (1) “投技”之形和“固技”之形

这两种统称为“乱取”之形。这种形，分别用于“乱取”中的投技和固技，是为了教学上的理论与实际而加上这样的名称。

投技的形：

手技——背负投、肩车、浮落。

腰技——浮腰、扫腰、钓入腰。

足技——送足扫、支钓入足、内股。

真舍身技——巴投、里投、隅返。

横舍身技——横车、横挂、浮技。

固技的形：

固技——袈裟固、肩固、上四方固、横四方、崩上四方固。

绞技——片十字绞、并十字绞、逆十字绞、片羽绞、裸绞、送襟绞。

关节技——腕缄、足缄、腕挫十字固、腕挫腕固、腕挫膝固。

### (2) 极的“形”

用当身技的击打技术或用武器进行攻击防御，主要学习自卫防身术。可以徒手或持武器(如短刀或长刀)来训练。

### (3) 柔“形”

是把以攻击和防守原则的体势、力的用法，按人体运动之道设计成组合技，练习中不受服装、地点的

限制，可以随时自由练习。

#### (4) 古式的“形”

是嘉纳治五郎先生从起倒流柔术中的“铠组打”的形学习而来。这种形式是穿戴盔甲进行练习的，是古代日本武士所用的格斗之术。

#### (5) 护身术（自卫术）

假想互相（揪搂）绞、打、突（戳）、踢的情况，或者想象用短刀、棍棒、手枪等攻击的情况时，组合防身技术。是“击打技术的形”的新发展。

#### (6) 女子护身术

是女性遭到不法侵犯时，进行防身的技术动作。基本招式是摆脱对手，远离对手并制服对手。

乱取(RANDORI)：

从江戸时代起，乱取和形就是日本武术主要的两种形式。乱取为自由对练，不是按照固定的模式套路，而是由两人进行自由对抗实战练习的一种形式。其中包括投技和寝技，乱取的练习应先从投技开始，然后是寝技，之后两者兼而有之。是二人进行自由攻防练习的一种形式。乱取是讲道馆柔道练习的主要内容。要达到乱取的良好效果首先需要以放松稳定易于防守的“自然体”开始；其次乱取练习投技为主。在乱取中能够锻炼练习者良好的实战心理、技术应变能力、体能及实战的经验。柔道不讲蛮力，讲求的是一瞬间集中发出的高度协调整体，轻巧而又具有硬度的力。

柔道选手应当具备良好的速度力量、速度耐力、灵敏反应的能力。

柔道技术多种多样，复杂而富于变化，掌握其全部技术难度较大。最为重要的是，应该充分理解柔道的理论和方法。从简到繁进行合理的反复练习，以达到深刻体悟。

在配合练习的开始阶段要尽量把移动范围规定在两步、三步以内，方向也要加以固定。以后再逐渐使之得以自由移动，以便接近于自由练习。

必须将练习计划重点明确，如集中练习左边使用技术，或集中于右边使用技术，或集中于自己尚未得心应手的技术，或重点练习不易掌握的技，或仅集中于手技、足技，等等，这样才能够获得较好的学习效果。

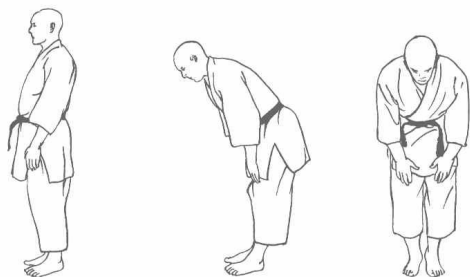
## 第二章 柔道的礼法与柔道服

### 第一节 礼法

所谓礼法，是对对方表示敬意的一种形式，柔道非常讲究“以礼始而以礼终”，重视待之以礼。

#### 1. 立礼

①两脚跟靠拢，膝部挺直，自然站立（以后部分简称“立姿”），目视对方。



立礼

②身体自然前屈（约 $30^{\circ}$ ），两手指尖顺势滑向膝部髌骨上方。静止不动片刻，然后自然抬起身来，恢复原来姿势。进行这种礼法的速度约为一次平静的呼吸——一呼一吸的时间。

立礼的注意要点如下：站立时，背伸直、收下颌，头正直，两手五指并拢，在体侧自然下垂，静穆地施礼。

#### 2. 从站立姿势转为落座

①由站立姿势，将左脚向后移动一步。

②左腿屈膝下跪，膝部至左脚之前的位置。

③右脚后移，右膝与左膝并拢一并跪下，两脚尖直立，腰部挺直。

④完成上述动作后，两脚尖下伏，脚面接触垫子，两只脚的大脚指重叠在一起（右上左下）。然后落腰，端然正坐。



从站姿到坐姿

#### 3. 正坐

①两只手的指尖轻轻靠拢，放在两大腿的内侧。

②两膝向左右分开，应有两拳之距离。

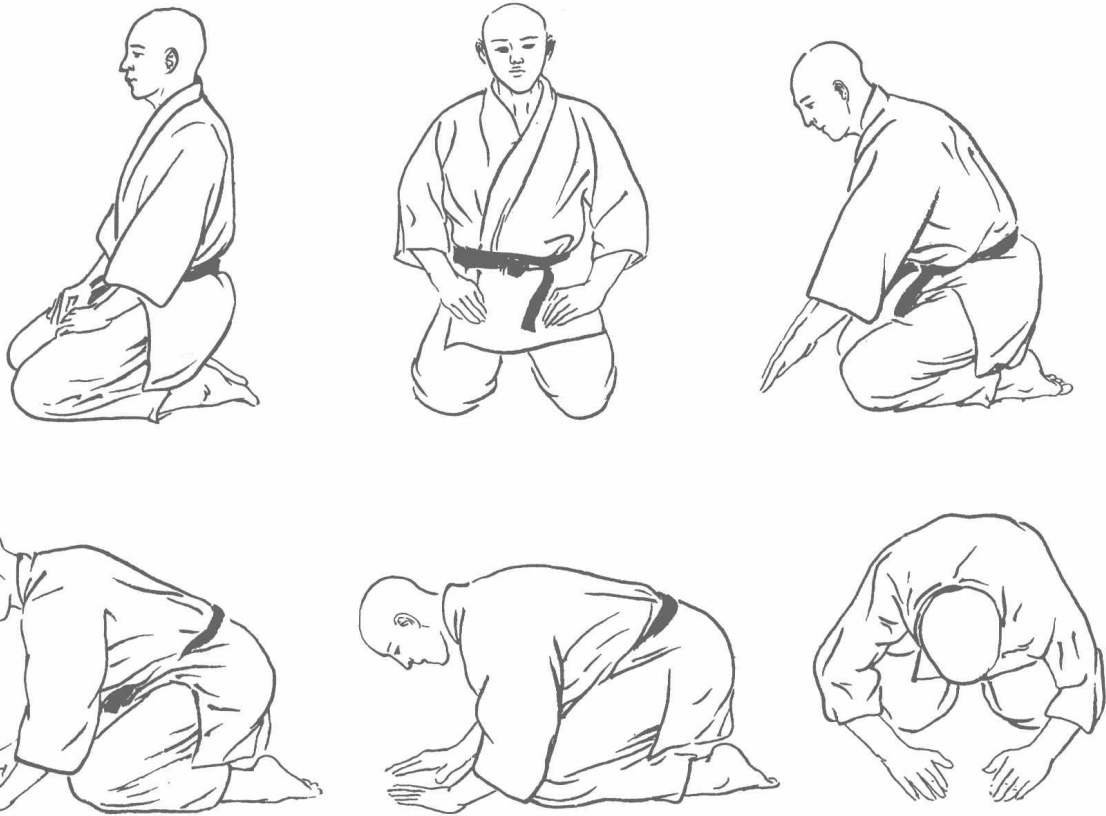
③两脚的尖端，左脚大脚指在下，右脚大脚指在上，相重叠。

④背挺直，收下颌，双唇轻闭，二目平视。

⑤切忌两只脚相重叠，驼背。



正坐



坐礼

#### 4. 坐礼

①以正坐姿势，两手平行于两膝前方。两手与膝部相距约有两拳之长。两手食指指尖的距离约6厘米。

②上体前倾，前额倾至与两手相距约30厘米处。礼毕后，抬起上体，恢复以前的正坐姿势。

注意事项：

行礼时，切忌将后背弓起或将臀部脱离脚部。

行礼时也切忌过分低头，或仰起下巴目视对方。两手的距离不可过大。

#### 5. 从正坐姿势站立起来的方式

①按落座时向相反的方向运动。正坐是跪着，臀

部坐于脚跟之上。现在则抬起身体，伸直上体，同时站起身来。

②抬起右膝，右脚向前，落在方才落座前的位置上。

③将身体重心落于右脚，站起身来。

④左脚前移，两脚并拢，恢复站立姿势。

注意事项：

无论是坐下还是起立的过程，均切忌身体摇晃摆动。动作要安详稳重。

训练场的礼节是要“以礼始以礼终”，练习开始或終了后，双方都要互相行礼（立礼或坐礼）。进出训练场之际，要首先向原来已在场的人行礼。如果对方坐着，则行坐礼，对方站立则行立礼。行经训练场相遇，要互相点头致意。

## 第二节 柔道服

在国际柔联制定的《柔道规则》中对柔道服有明确的规定，学习者应选用适合自己身材的柔道服。柔道服不符合规定，将不允许参加比赛。

柔道服必须用牢固的棉制或类似的材料制成，并且完好无缺（无裂缝或撕裂处）。

柔道服应为白色或蓝色。

柔道服上的标志应注意下列事项：

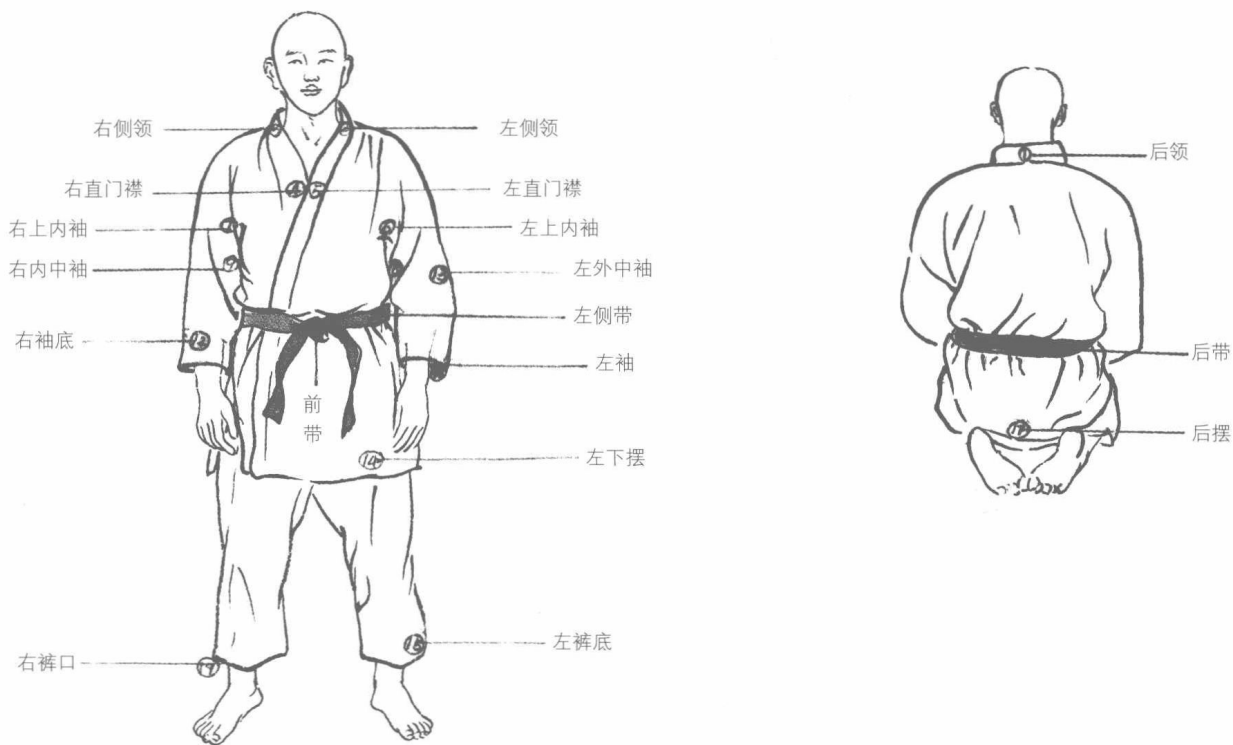
- ① 运动员的出场号码应缝在柔道上衣的背部。
- ② 运动员所属国家或地区的国徽，可印在柔道上衣的左胸前。
- ③ 柔道服的商标可固定在柔道上衣的前下摆处。
- ④ 双肩标志带，最长为25cm，最宽为5cm。

⑤ 比赛者的姓名可绣在腰带上。

柔道上衣的长度须盖住大腿，当双臂在体侧完全伸直时，道服上衣应足够宽大，其前襟在胸前重叠部分至少要有20cm，其袖长应到腕关节，最短距腕关节不得超过5cm。在袖和臂之间应有10~15cm的空隙。

裤子不得有任何标志，最长应到踝关节，最短距踝关节不得超过5cm。在裤子和腿之间应有10~15cm的空隙。

在腰部必须系一条结实的，其颜色代表选手段位的腰带。宽度为4~5cm，长度须在绕腰两周用方结系紧后，两端各留20~30cm。





## 第三章 柔道的攻防基础

### 第一节 力的用法，崩、作或挂，“体捌”

力的用法及训练中需要注意的要点：

用力最关键的是要高效地利用自己的力量。如同在东方绘画中“惜墨如金”的义理，在柔道实战中我们如中国画中“惜墨如金”般地高效用力，这样可以节省体力使我们在实战中占有有利地位。在对手力量比我方大的时候，摔倒对方则要“四两拨千斤”，尽量巧借对方之力。所谓你推我拉之，此为武术中“圆化”劲力，与太极推手提拉旋转用力的原理相同。力学原理为：在一条直线上，方向相同且同时的两个力，其合力的大小等于两个力的和。这样大大加强了我方摔倒敌人的力道。例如，对方企图推进的时候，我方借此机会拉对方来加大对方前冲的力量，将其拉向前方而伺机摔倒。或者对方企图拉我方时，我方顺势大步向前将对方向拉我方的方向摔倒。借对方之力，可以将强于我方的对手摔倒。或我方欲擒故纵地运用拉推结合、旋拧多变之力，使对手反抗，并顺势借其身体移动之势将对手摔倒。这种顺对手之力“四两拨千斤”的巧劲体现着武术的技艺和哲思。用蛮力企图逆对手之力在对抗中来施技是很难成功的，如果对手力量强于我方，则根本无法成功。即使能够使尽全身的“蛮”劲摔倒对手，这样的施技既不艺术也不智慧，这样的武艺失掉了其中“艺”的成分。虽然在剧烈的运动中无法将脂肪的氧化提高到不需要碳水化合物（肌糖原）的程度，但事实上进行低强度的运动比高强度运动燃烧更高比例的脂肪，假如我们能够高强度的柔道对抗中通过自我的放松柔顺的动作来消耗更多的脂肪而使我们体内的碳水化合物储存持续的时间更长，从而提高我们的耐力。因而在实战中动作的放松是极为重要的。从运动生理学上来看，在投技格斗的运动中，我们需要整合我们的脚

步、臀部、腰部、头部等部位的动作来保持我们身体的平衡，即注意将自己的重心保持在两脚之间的基底面内，故不易被对手摔倒。我们通过这种整合协调之力来保持平衡的能力达到本能反应之时，才能达到摔柔中无我听劲的本能状态。这种整合协调的整劲也同绘画艺术中的整体审美的意义具有同样的道理。在投技的施技中，我方首先需要破坏对手的姿势和重心，获得最佳位置和体势角度，运用最恰当的技术将对方摔倒。这些动作都是在移动中来等待一瞬间的最佳施技机会。逐渐做到一气呵成，“行云流水”的本能连续动作，如同书法运笔写字造型般的自如表达才算掌握投技。

在站立的投技进攻中，柔道手的站立体势技巧、抢手抓握对手的能力、移动速度的快慢、“卡位”（体位及与对手的角度）和获得体位的意识，直接关系到其在实战中胜负的结果。柔道中“一本投”如同自由搏击中的技术性击倒，它来得如此之快，在对手意识到受攻击之前就已经完成了技术。

在古代的战斗和实战搏击中没有任何保护措施下，“一本投”会使对手直接昏厥（柔道比赛中得分标准共有四个等级：一本、技有、有效、效果。处罚标准共有四个等级：取消比赛资格、警告、注意、指导）。“一本投”如同拳击中的KO拳，在古代武士的生死战斗中，一本投技可以使对手重重地摔在地面上，很直接地制服对手，根本无须地面缠斗。在投技进攻中经常会遇到对手的防守反攻，所以熟练地运用连络技术的进攻至关重要，连贯的投技转换包括从投技进入到地面寝技和绞锁技术的连接（相当重要）。投技能使我方有控制地上节奏的话语权，而优良的地面技术是成为全面格斗家的必备条件，投技和地面技术的训练是相互促进的。

取得胜利的柔道技术中最佳的技术是简朴实用无半点做作花哨的实战之技，这样的技术方能给人真