

柔道

JUDO

[日]醍醐敏郎 著

刘玉林 译



青岛海洋大学出版社

柔 道

[日]醍醐敏郎著

刘玉林 译

徐殿平 王德文 校

青岛海洋大学出版社

(鲁)新登字 15 号

内容提要

本书由浅入深,系统、科学地介绍了柔道运动的各种技术。以连续动作图解表现各种技巧的演变过程,一目了然。尤其是,本书还从力学角度对各种技巧的用力要点作了讲解,使人不但知其然,还可知其所以然,收到事半功倍的效果。

本书既可作为初学者的入门书,亦可供具有一定基础的柔道运动员进一步提高运动水平使用的工具书,更可作为教练员的参考书。

柔道

[日]醍醐敏郎 著

刘玉林 译

*

青岛海洋大学出版社出版发行

青岛市鱼山路 5 号

邮政编码:266003

新华书店经销

青岛海洋大学出版社文字处理中心排版

山东新华印刷厂

德州印刷厂 印刷

*

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

32 开(850×1168 毫米) 9 印张 225 千字

印数 1—1500

ISBN 7-81026-324-2/G·44

定价:7.50 元

译者的话

柔道运动产生于日本,现已普及到世界上 100 多个国家,是奥运会的正式比赛项目之一。

我国开展此项运动起步较晚,虽不够广泛,但却引起了广大群众——尤其是青少年的浓厚兴趣。当前我国柔道运动经过多年的努力,已取得了一定的成绩,特别是女子柔道运动员,已跻身于世界强手之林,从而激发了更多的人从事此项运动。只是我国尚缺少此项运动的资料,即使有,也多见之于报刊杂志中,既不完整,也使人难以窥见柔道之全貌。迄今未见一本这方面有权威的书籍。鉴于此,译者不揣冒昧,侈译了此书。

本书在日本已再版了 22 次,原书名为《柔道教室》。内容讲解循序渐进,既有基本的简单方法,又有高难度的应用技巧,尤为难能可贵的是,本书从力学角度出发,对各种基本技巧进行了讲解,使人看后,不但知其然,更可知其所以然。

本书所用的名称和术语,就目前而言,可以说已基本上为人们所接受,如果勉强用中文解释,反而不伦不类。故,所有柔道用语除个别情况外,均照原文直译。实际上,正式的柔道比赛使用的口令也都是日语,或者是日语的音译。

本书译文曾请中国女子柔道队教练、国际裁判徐殿平同志审校,青岛成仁柔道队吴培琦同志提出过宝贵意见,在此一并致谢。

本书的出版得到了青岛市柔道协会会长王心泰先生、副会长孙成仁先生及理事长林国益先生的大力支持,在此深表谢意。

由于译者水平有限,书中错误和不当之处在所难免,恳请读者不吝指正。

译者

1990. 4. 于青岛

致本书读者

柔道技术种类繁多,方法亦为数不少,蕴藏着复杂而又微妙的内涵。因此,正确理解柔道的技,以准确无误的方法进行练习就显得尤为重要。否则,非但提不高技术,反而会招致负伤,从而丧失了锻炼的兴趣。为了强化柔道训练,首先要切切实实地掌握好正确的技,进行合理的练习。

为此,本书着重讲解下列几点:

1、以前出版的有关柔道书籍中,大都是按照柔道的不同种类,对乱取(实战练习)技术进行整理讲解。而本书却是对投技和固技两部分的技巧加以有机地综合讲解,以便使读者能合理而又有效地进行柔道招式的练习,按照练习的阶段,以教程形式进行解说。另外,本书还结合讲授的内容学习有关柔道招式的知识和练习方法。

2、各教程讲解的顺序都是先易后难,从基本的简单方法开始,直到高难度的应用技巧,读者可分阶段进行合理的练习。

3、柔道招式的讲解简明易懂,为了使一个人也能饶有兴趣地进行有效的练习,本书采用多幅连续动作的照片。

本书对象系有志于柔道运动的读者,以本书为教材进行练习,可望达到柔道运动的最高水准——黑带;对于从事柔道运动已有一定造诣的读者来说,也可利用本书作为进一步研讨的教材。另外,即使对于柔道教练,本书也可作为制定教材研究、训练计划和指导方法的参考书,以期取得更为有效的训练效果。

诸位!请按照本教程的讲解要领开始练习吧!希望能尽情地体验柔道运动的乐趣和魅力!

目 录

I	柔道知识简介	1
	一、柔道的历史	1
	(一)柔术	1
	(二)讲道馆柔道的创建	2
	(三)讲道馆柔道的发展	2
	(四)战后的柔道	4
	二、柔道的意义和修行的目的	5
	三、技术分类和名称	7
	(一)投技	7
	(二)固技	8
	(三)当身技	8
I	练习的方法和本教程的灵活运用	9
	一、练习的方法	9
	(一)形	9
	(二)乱取	11
	(三)辅助运动和增强运动	16
	二、如何灵活运用本程	17
	(一)技的内容和布局	17
	(二)练习的 5 个阶段	18
II	技术教程	24
	一、柔道服装	24
	二、礼节	26
	三、准备活动和整理活动	29

第 1 教程	后倒地	34
第 2 教程	侧倒地	39
第 3 教程	前倒地、前滚翻倒地	43
第 4 教程	姿势、抓把(组)、步法	48
第 5 教程	破坏对方身体平衡(崩)、力的用法、作用与 挂、运步	53
第 6 教程	膝车	61
第 7 教程	支钩进足	64
第 8 教程	大腰、钩进腰	68
第 9 教程	背负投	73
第 10 教程	大外刈	78
第 11 教程	大内刈	82
第 12 教程	固技的基本技术	87
第 13 教程	袈裟固、崩袈裟固	93
第 14 教程	出足拂	97
第 15 教程	送足拂	100
第 16 教程	上四方固	104
第 17 教程	崩上四方固	107
第 18 教程	体落	111
第 19 教程	拂腰	115
第 20 教程	固技的进攻方法(之一)	121
第 21 教程	横四方固	124
第 22 教程	小内刈	128
第 23 教程	肩固	132
第 24 教程	纵四方固	135
第 25 教程	投形(之一)	139
第 26 教程	内股	143
第 27 教程	跳腰	147

第 28 教程	投技的连贯变化(之一)	152
第 29 教程	固技的连贯变化(之一)	159
第 30 教程	固技的进攻方法(之二)	163
第 31 教程	拂钩进足	167
第 32 教程	小外刈、小外挂	170
第 33 教程	巴投	173
第 34 教程	投技的防御	177
第 35 教程	投技的进攻方法(之二)	181
第 36 教程	固技的进攻方法(之三)	185
第 37 教程	投形(之二)	188
第 38 教程	十字绞	192
第 39 教程	裸绞	196
第 40 教程	送襟绞	199
第 41 教程	片羽绞	203
第 42 教程	固技的连贯变化(之二)	206
第 43 教程	投技的连贯变化(之三)	209
第 44 教程	投技的连贯变化(之四)	214
第 45 教程	固技的进步方法(之四)	218
第 46 教程	固技的进步方法(之五)	222
第 47 教程	投形(之二)	226
第 48 教程	腕缄	230
第 49 教程	腕挫十字固	233
第 50 教程	腕挫腕固	237
第 51 教程	腕挫腋固	240
第 52 教程	固技的连贯变化(之三)	243
第 53 教程	从投技向寝技连贯变化	247
第 54 教程	固技的连贯变化(之四)	247
第 55 教程	固技的连贯变化(之五)	255

第 56 教程 投形(之四)	258
第 57 教程 投形(之五)	262
附录 柔道比赛及裁判规则.....	265
一、比赛的要点	265
二、比赛练习计划的制定	266
三、比赛的思想准备	267
四、比赛规则	268

I 柔道知识简介

柔道是如何发展起来的？柔道技术包括什么内容？在开始学习柔道之前，对此应有一了解。

但是，漫无目的去练习柔道决不会取得好的效果。有志于柔道运动的人，至少可以本书为教材，充分理解学习柔道的意义和目的。

一、柔道的历史

现在，世界上已有 100 多个国家参加并联合组成了国际柔道联盟(International Judo Federation)。联盟章程上第 1 条就明确提出“国际柔道联盟确认柔道系嘉纳治五郎开创。”

今日世界上盛行的柔道将“日本传讲道馆”定为正式名称，该名称是嘉纳治五郎先生于 1882 年首次提出的。

(一)柔术

柔道起源于柔术、和术、^①体术等所谓的徒手格斗武术。柔术的历史悠久，《古事记》上传说的“角力”及《日本书纪》上记载的野见宿弥同当麻蹴速二人的搏击记事，据说就是柔术和相扑的雏形。

古代日本以生命做赌注的格斗分为二支发展起来。其中一支在平安时代^②被做为宫中的娱乐项目——节日相扑而受到奖励，以后逐渐演变成典礼和娱乐性的比赛项目，从江户时代^③的劝进相扑发展而成近代相扑。格斗的另一支是从平安朝末期到源平、战

① 即日本武术——译者

② 公元 794—1192 年——译者

③ 公元 1603—1867 年——译者

国时期逐渐发展起来,由于诸国不断混战,武士们在战场上拼杀战斗,极需有克敌制胜的本领和体魄。因此,人们研究了有实战意义的格斗技,加以锤炼提高,逐渐系统化、组织化,形成为柔术,从而产生了各种流派。

在更古老的历史记载中,还有许多流派:有天文元年(1532年)由中务大夫^①竹内久盛倡立的竹内流派,到了德川初期,又出现了荒木流派、梦想流派、制刚流派、关口新心流派等,一直到幕府末期。这一时期,又产生了许多流派、如涉川流派、起倒流派、扬心流派、极心流派、天神真扬流派等。各流派均设道场教授弟子。

到了德川太平时代,武士们开始想习武修文,以驾驭文武两道,因而武术也结合技的锻炼,修心养性,目的是培养武士们的高尚人格。这一时期堪称是柔术的辉煌时代。

(二)讲道馆柔道的创建

少年时代的嘉纳治五郎身体十分孱弱,经常受到小友们的欺侮,亲身感受到了学习柔术强壮身体的必要性。这时,正是德川幕府结束,明治维新开始时期,由于西方文明的传入,武术受到人们的冷淡。嘉纳先生在极为困难的情况下,终于发现了柔术。1877年,他向福田八之助和矶正智学习天神真扬派柔术,后来,又向饭久保恒年学习起倒流派柔术,深得各家之精髓。这两支流派截然不同,各有特色。嘉纳先生对其他流派也颇感兴趣,亲自登门求教,专心致志地钻研各流派的传书。因而体会到修行柔术有着极大的教育意义,想到许多青少年也一定希望学习柔术,故取柔术各流派之精华,加以创新,组建了适应新时代要求的技术和理论,以比赛胜负、体育锻炼、修心养性为目的,由术而发展成道,故名曰柔道,从讲柔道这个意义考虑,将道场命名为讲道馆。

(三)讲道馆柔道的发展

^① 日本古代官职名称——译者

1882年5月,嘉纳先生将下谷北稻荷町永昌寺内12叠^①大小的书院辟为道场,讲道馆由此诞生。

在技术方面,嘉纳先生深入进行了科学研究,以自然体为基本姿势,变更抓把的方法,讲授崩、作、挂、轻巧进退和运步的基本要领,制定了以乱取为重点的练习方法,逐渐演变成一门崭新的技。从1885年开始,在日本警视厅举行的比武大会上,讲道馆同呼声极高的户冢派对垒,结果取得了绝对的压倒对方的胜利。就实力而言,也称雄于全日本。在理论方面,根据柔术的“以柔克刚”的柔术原理,发展成“善用精力、自他共荣”的宗旨;根据柔术的技术原理,发展成以促进人类和社会进步与发展为目标的高尚道理。

随着门徒的增多,讲道馆的道场也不断扩大,进一步强化了组织,有条不紊地整顿了各行政事务。柔道迎来了一个飞跃发展的时代。大约从1887年开始,柔道在学校中也作为一项课外活动开始推行。1911年,柔道作为任选课目,至1930年即列为必修课目。另外,在警察中柔道作为培养警官的一项必修课,也取得了很好的效果。军队、公司、街道道场的爱好者逐渐多了起来,比赛规模也逐渐扩大。学校对抗赛、全日本柔道锦标赛大会、御览比赛、明治神宫大会等一系列比赛活动,都极大地激励了柔道运动员的热情。进一步的研究和锤炼,使柔道技术获得了长足的进步,涌现出为数众多的著名选手。

嘉纳先生希望柔道运动使人类得到幸福,世界得以和平。他凭借着极大的热情,多次出国到海外传道。1911年,嘉纳先生创建了日本体育协会,并担任首届会长、国际奥运会委员,对日本体育的振兴做出了巨大的贡献,被尊为日本的体育之父。先生经常活跃于国际舞台上,到海外旅行多达10余次,他还利用到海外旅行的机会,宣讲并亲自表演柔道,致力于柔道的传播和普及。先生的许多

① 日本计量标准的单位,一叠约2个平方米。——译者

门徒也渡海出洋,让外国人理解柔道精神和精辟的技。这些努力的结果,促进了今日世界柔道的发展。

嘉纳先生念念不忘的世界柔道运动终于结出了丰硕的果实。1938年,先生出席了国际奥林匹克委员会在开罗召开的会议,会议结束后,乘日本冰川丸回国,准备出席将在东京召开的奥林匹克大会。在太平洋航行中,不幸因病结束了他79岁高龄的伟大生涯。

(四)战后柔道

太平洋战争失败后,日本的衣食住都极为匮乏,社会处于极为混乱的状态,因此,体育运动也消声匿迹。特别是,由于武德会被解散,学校柔道被禁止,柔道也就成为人们对历史的回顾。随着日本社会的逐渐平稳,有些还没有忘记柔道的人们,又聚集在一起开始了练习,人们又看到了柔道复兴的曙光。尤其是警察,在此期间一直进行着柔道练习,支撑着不景气的日本柔道运动,可以说,正是他们奠定了今天柔道发展的基础。

1948年,日本恢复了全国规模的全日本柔道锦标赛大会、全国警官柔道大会。1949年,与讲道馆一起组成了全日本柔道联盟,共同推动了全日本柔道锦标赛大会、全日本东西部地区对抗赛的召开,并确定每年召开一次。1950年,人们期待的学校柔道运动也被批准恢复,全国中学体育联盟柔道部开始活动,还成立了全日本学生柔道联盟,各组织都举行了全国大会。这一切都激励着人们的练习热情,柔道运动较之战前更为活跃。

1984年,为纪念讲道馆创立100周年,在东京的文京区春日建造了一座8层楼的国际柔道中心讲道馆,还有一个420叠大小的道场,6个中、小规模附属道场,这些道场连成一片,组成了总面积为1266叠的大殿堂,作为柔道胜地,它是当之无愧的。

继第1任馆长嘉纳治五郎先生之后,第2任馆长南乡次郎、第3任馆长嘉纳履正和现在的第4任馆长嘉纳行光分别主持了讲道馆的工作。

战后的海外柔道已受到人们极大的关注，有了飞跃的发展。1948年，成立了欧洲柔道联盟。1952年，日本参加了该联盟，国际柔道联盟正式开始了活动。1956年，国际柔道联盟主办的首届世界柔道锦标赛大会在东京召开，此后，已举行过12次。1964年东京奥运会上，柔道被列为正式比赛项目。其后，荷兰选手赫辛库和鲁斯卡都在比赛中发挥出惊人的强势，并取得了胜利。外国选手敢于同日本选手一争高低的比赛，已成为今日世界柔道运动的新动向。随着外国强手的出现，日本选手也必须对柔道进一步加强研究，相互切磋琢磨，提高柔道技术水平。讲道馆精神已被人们正确地理解，柔道将会得到更进一步的发展。

二、柔道的意义和修行的目的

嘉纳治五郎先生给柔道下的定义是：“所谓柔道乃是最有效地使用身心力量之道”。

一谈起柔道，就会使人浮想起道场上的摔、抱、勒、压等攻击和防御练习动作。这些练习虽然是以制服对方为目的，竭尽自身的力气和智慧进行攻防，但一定要合情合理地使用自身的体力和精力，掌握更为有效的运动方法，并以此为目的进行技术的锤炼。因此，即便是身材矮小的弱力者也能体验到制服身体强大的有力者的惊人之技。

但是，嘉纳先生所说的最有效地使用身心之力指的并非是“术”，而是“道”。柔道同柔术的方法既不相同，目的也更为广泛，柔道的原理不仅包括技术，而且还包括能力，这种能力指的是无论在什么情况下，都能用学到的方法和原理最有效地发挥出人类本身的能力——这就是柔道。

嘉纳先生就“什么是柔道”的问题，阐述如下：

“不管做什么事情，都必须由人来完成，因而不可能不使神经和身体活动。例如，用包袱皮包书也好，写文章也好，均是如此。如

果要想把书包得很漂亮，文章写得很优美，就必须巧妙地使思维和身体动作起来，以达到目的。此既可称为有效使用身心法，亦可称为使用道，此乃做事情获得成功的一条根本大道。”

最有效使用身心的态度，不仅适用于柔道练习，就是在日常生活中应用和处理各种事物时也应持此态度。这一日常生活的态度也反映在社会生活中：相互融洽协调、互助互让、共同进步，同社会和国家的发展息息相关。嘉纳先生将此原理概括为一句话，即“最善于活用精力”或“善用精力”。遵循这一原理的社会生活目标必然是“共同进步”。

嘉纳先生指出，柔道修行的目的是，“通过攻击和防御练习，锻炼身体，锤炼精神，从而体会柔道之精华。故，据此完成自我，以有益于世——此即为修行柔道之最终目的。”

嘉纳先生苦心钻研柔道的攻击和防御技术，完成了以比赛胜负、体育锻炼、修心养性为目的的教育之道。因此，唯有以认真的态度进行堂堂正正的练习，才能有效地护身，强壮身体，修心养性，树立正确的态度，将“善用精力”的原理应用于现实生活中去。

通过攻击和防御练习，可以知道攻防的道理，学会巧妙而又迅速地进退、运步；学会在发生意外情况时，能自然而然地保护自己的安全。进而，有武术思想准备，避开并防御未料之难，镇定自若，对突然发生的事故有信心，能采取必要的行动。

柔道技术包含有丰富的内容，全身运动的运动量也大，可使身体的筋力、骨骼的宽度和厚度均有某种和谐的发达；还可促进内脏各器官的增强，练就一副有敏捷性、灵巧性、柔软性和耐力的体魄。嘉纳先生提出了强、健、用三项作为体育锻炼的目标，这三项目标可使人养成有强壮活力、无病而又健康，能按照自己意志自由自在运动的能力。

攻击和防御的练习就是同自身的能力限度进行挑战，战胜苦难，严格修行，所以能培养有礼貌、坚忍持久、克己、沉着、刚毅果

断、敬爱、公正、守法等精神素质，以及观察力、推断力、想象力等智力。

我们要学习的柔道，就是这样地攻击和防御练习，锻炼身体和精神，深钻道理，以完美人类为目的，在现实生活中将这一原理加以运用，具备为社会做出应有贡献的伟大理想。我们永远不要忘记这一信念，努力练习柔道，这是最为重要的。

三、技术的分类和名称

柔道技术是由投技、固技、当身技三个不同的部分组成。

(一)投技^①

投技就是站着摔倒对方的一种技。根据摔倒对方的姿势，大致又分为立技和舍身技。立技就是站着摔倒对方，而舍身技是利用自己身体倒地的技巧将对方摔倒的一种技。在用立技摔倒对方时，根据自己力量的作用部分，又可分为手技、腰技、足技；在用舍身技摔倒对方时，根据自己身体倒地的情况，又分为真舍身技和横舍身技。

手技——浮落、背负投、背负落、肩车、体落、隅落、掬投等；

腰技—— $\left\{ \begin{array}{l} \text{浮腰、大腰、钓进腰、拂腰、跳腰} \\ \text{钓腰、移腰、后腰、腰车等；} \end{array} \right.$

足技—— $\left\{ \begin{array}{l} \text{膝车、支钓进足、大外刈、大外落、} \\ \text{大内刈、小内刈、出足拂、足车} \\ \text{大车、送足拂、拂钓进足、内股、} \\ \text{小外刈(挂)、大外车等} \end{array} \right.$

真舍身技——巴投、里投、隅返、返等

横舍身技—— $\left\{ \begin{array}{l} \text{横挂、横车、浮技、谷落、横落} \\ \text{横分、外卷进、内卷进、跳卷进等} \end{array} \right.$

^① 投技在我国也有人叫摔技——译者