

G852.P
28

333739

中国式摔跤精粹

秦公  

著作 李宝如 宋守今
策划 秦 公 董巨仓

Ty15/22



现代出版社



神州魂宝

癸巳年七月

李石渠



弘揚民族文化發展
中國式摔跤運動。

張百生
七月廿九日

中六亦七康豪球
國然者舟之
式能形折衷
接打半之浪表
政功有德中
精武神州訓
輝照品端
正統相業如意

我在此子夏月
梓家教係有實如
然此司之語之
月三日神話
蜀野



序

中国式摔跤运动源远流长,根据文字记载已有4000余年历史,中国式摔跤具有广泛的群众基础,深受人民的喜爱,对这一宝贵民族遗产加以挖掘、整理、总结、宣传、普及,对开展群众体育,弘扬奥林匹克精神,具有积极意义。

李俊民
一九八三年七月

前 言

中国式摔跤渊源流长,至今已有 4000 多年的历史,中国式摔跤不仅自身含有丰富的技术,而且溶入了中华民族灿烂的文化,对这一丰富宝贵的历史遗产加以整理和总结,挖掘和发扬,吸取其精华,应用到现代竞技之中,是我们这代人的责任。

纵观现代柔道和国际摔跤,其技术动作的类别和技术演变的轨迹都带有中国式摔跤的痕迹。

中国式摔跤的训练方法独特,其技术浸透着历代摔跤名家的汗水,是民族智慧的结晶,即使对现代的柔道和摔跤也必将会起到积极地推动及发展作用。

李宝如老师早年从师摔跤名家满宝珍、卜恩富、张太平等前辈和刘振山、何兰亭诸先生,他博采众长,从 50 年代入选北京摔跤队,多次代表北京参加比赛,一九六〇年获得运动将健称号,从 1964 年开始任北京队教练,他归纳总结几十年教学实践经验,发展了中国式摔跤的功法和技术。会同北京著名教练员宋守今先生共同推敲,把多年的实践经验上升到理论的高度,并将其整理成书,还配有录相带,出版发行,这将为弘扬民族体育文化,普及群众体育活动,起着推动作用。

宋兆年

我国摔跤运动史概述

摔跤深受广大人民的喜爱,几千年来延绵不断地向前发展,是中华民族体育之瑰宝。

许多历史资料,无论是文字记载,还是历代出土的文物,都已证实摔跤运动在中华大地上渊远流长,代代发展,直到现在。经综合归纳,不断升华,演化成我国的正式体育运动项目——中国式摔跤。

这个项目已达到了相当高的水平,技术之精湛,训练之科学以及所体现出的哲理,表现出的美感,还有在强身健魄及军事价值方面都为人们所称道。

早在原始社会时,我们的祖先为了生存,在同自然斗争中,在部族之间的斗争中的徒手搏斗就产生了摔跤动作。那时摔跤只是自卫和进攻敌人、野兽的重要手段,后来才逐渐变成了体育运动。

5000多年前,黄帝时代就有了摔跤活动。蚩尤部落就擅长摔跤,并在战斗中发挥作用。那时是戴着有角的面具对摔,称为“角抵”。

到了奴隶社会摔跤又有所发展,《礼记·月令》中记载“孟冬之月……天子命将帅讲武、习射、角力”,角力就是摔跤。到了周代把摔跤列为军事体育项目。从军事目的出发,古代摔跤是格斗的技能。可以摔,也可以打、拿、踢、蹬、踹,因此往往有伤害发生。

秦汉以后,摔跤从单一的军事目的已走向民间,成了供人欣赏的娱乐活动。皇家已有了专门的摔跤组织,这种摔跤组织一直延续到清朝的“善扑营”。《汉书武帝记》记载“……作角抵戏,三百里皆来观。”

到三国时期，曹操把摔跤列为百戏之首。

晋代民众于农耕之暇，多于正月十五举行摔跤比赛，看来是盛行一时，甚至当时有官上疏：“见近代都邑百姓，每至正月十五，作角抵戏，递相夸竞，至于靡费，请禁之。”足可想象当时摔跤活动的盛况。

唐宋时代，摔跤风颇盛，有的皇帝不仅仅只是看摔跤表演，自己也是摔跤高手。有记载，后唐庄宗李存勋就曾与高手李存贤挑战，因李存贤胜而赢得了蔚州刺史。当时的摔跤组织称“相扑朋”、“内等子”，专门为官宦和外宾表演。

唐代把摔跤叫“相扑”，常在春秋二季举行表演比赛，从文献上看那时的相扑与日本现代相扑很相似。

那时民间的摔跤就更为广泛，北宋都城开封，城里城外出现了许多表演摔跤的跤场；还有了民间的摔跤组织“相扑社”、“角抵社”，应该说很像现代的摔跤协会、俱乐部组织。

宋代的“露台争跤”颇有规模，盛极一时。全国的高手都来参加比赛。《水浒传》的七十四回“燕青智扑擎天柱”一章，就生动地描写了当时“露台争跤”的场面。

女子摔跤三国时期就有了，到了宋朝女子相扑表演也是娱乐内容之一。

元、明、清时代相扑已融入蒙古族和满族的技艺，逐渐形成了现代中国式摔跤的雏形，清王朝的国家摔跤组织是“善扑营”。分东、西两营（翼）。东营在交道口大佛寺，西营在西四牌楼北旂檀寺（当街庙）。由侍卫处统领，侍卫处设健卫营、火器营、善扑营。善扑营有督统、副督统（由王公亲贵兼任）、左右翼长、笔帖事、印务并设有教习（教练员），负责日常训练和比赛工作，跤手叫扑户。“布库”分铜儿达、头等扑户、二等扑户、三等扑户和它希密（又称侯等儿）。扑户皆由八旗子弟选用，技艺成熟后入营应试。

善扑营的扑户们日常演练摔跤（叫布库逊）、骑射、骗马（跳骆驼）

驼)等,布库馱把对手摔倒为优胜。皇帝每年腊月二十三在御苑“小金殿”观跤,扑户们由此进升,当时的比赛一跤定胜负,另外还有正月十九等大赛(宴九),两营之间也经常组织对抗赛。扑户们去营里叫上庙,比赛时身穿硬制短袖上衣(叫鞦鞋),腰系绳带(叫中心带,骆驼毛制成),下身着长裤,外穿套裤(没有裤腰和裤裆,只有两条裤腿,由三根小带和腰带相联),脚穿高鞦靴子(称之为官腿),靴鞦上有前后两凸肚(叫螳螂肚),称刀螂肚靴子,民间跤手穿矮靴,叫私练。

善扑营每年要随皇帝狩猎称“木兰秋狝”扑户们为皇帝近卫,护驾左右,其间也为皇帝表演摔跤、勇射、跳骆驼,蒙族王公带跤手来比赛。顺治年间蒙喀尔喀部,遣臣入朝,带来了草原上最好的跤手和善扑营比赛,扑户们连连败北,礼亲王代善之幼子惠顺亲王,当时只有20岁,但力大无穷,技艺高超,随扑户间和蒙古跤手比赛,大获全胜,皇帝大喜赏赐无数,遂有“神力王”之称。

北京摔跤界有神力王摔死大牯牛,吓死了牯牛传说。

善扑营扑户定期进宫当差,充当护卫,王公遇有特殊使命遣扑户保驾随行。“道咸以来朝野杂记”记有祥翼长(忘其名号),本善扑营出身,因其身体魁梧,且膂力特大,世皆称大祥子,当恭邸与英、法各国议约之际,特偕此公前往,以备不虞,后以功渐至记名副都统,光绪甲午前犹存。

北京是现代中国式摔跤的发祥地。善扑营的活动从功法到技法形成了独特的京跤风格,对中国式摔跤的发展起到了积极的作用。当时北京地区的摔跤也是盛况空前。随着清王朝的灭亡,扑户们流落到民间,卖艺的,开馆授徒的为数不少,有的人到了外埠传播跤艺,这时高超的善扑营跤艺传开了。一代代流传,在北京天桥卖艺的应首推沈三(沈友三),后又有宝三(宝善林)设场献艺,内容有摔跤、中幡。当时还有熊德山、赵文仲、宋振甫诸多摔跤艺人。后来发展到各大城市,对摔跤技术的推广和摔跤运动的发展起到了

有益的作用。

民国时期举行过全国比赛,也开展了女子摔跤运动,并举办了女子摔跤比赛。1927年中央国术馆举行国考,摔跤被列为正式科目,涌现出一大批擅跌武术专家,如张文广、常东升、张登魁、蒋玉琨等人。中华人民共和国成立后,摔跤运动又得到了发展,1953年第一届少数民族体育运动会被列为竞赛项目,前几届全运全均被列为正式比赛项目,并每年举行全国锦标赛。全国各地涌现出一大批好手,技术动作也有了很大的发展。近年来由于不断地修改和完善中国式摔跤规则,使之更加合理,更加有利于技术的提高。竞争也更加激烈,人民体育出版社出版了国家体委审定的《中国式摔跤竞赛规则》对提高中国式摔跤技术水平、普及中国式摔跤运动起到了积极作用。由于全国性的交流,中国式摔跤技术有了很大的进步,吸收了山西、内蒙、云南、新疆等地区的技术,加之体育院校系统训练体系、国际式摔跤和柔道的引进,又丰富了中国式摔跤的技术和训练内容,使之日臻完善。

我们追溯着漫漫摔跤历史,并不仅仅是回味这项运动早已有的繁荣与辉煌,而是要从这丰富的养分中汲取力量,光大这项运动的现实与未来,让这民族体育之精华,在我国得以健康地发展,在世界上得以有力地推广,写此书的目的也就不单单是资料的整理与保存,也是为了上述目的而执笔的。

中国式摔跤运动有辉煌的历史,也必将会有更美好的未来。

目 录

序.....	(1)
前言.....	(2)
我国摔跤运动史概述.....	(3)
第一部分 基本技法.....	(1)
一、中国式摔跤技术浅析	(1)
二、中国式摔跤战术浅析	(4)
三、跤衣和把位	(7)
(一)跤衣.....	(7)
(二)把位.....	(8)
四、跤架.....	(10)
五、手法和步法.....	(13)
(一)手法	(13)
(二)步法	(19)
六、进攻与防守技术.....	(22)
(一)入、挽.....	(22)
1. 入	(22)
2. 挽	(26)
(二)窝勾、杆别、勾子、别子.....	(29)
1. 窝勾	(29)

2. 杆别	(30)
3. 勾子	(32)
4. 别子	(35)
(三) 揣、手别	(38)
1. 揣	(38)
2. 手别	(41)
(四) 踢、挣、里铤子	(43)
1. 踢	(43)
2. 挣	(45)
3. 里铤子	(46)
(五) 大得合、小得合	(46)
1. 大得合	(46)
2. 小得合	(48)
(六) 切	(50)
(七) 搓窝	(53)
(八) 肘	(56)
(九) 离、薙、走、掀	(57)
1. 离	(57)
2. 薙	(57)
3. 走	(58)
4. 掀	(58)
(十) 掏腿、扒、扒拿	(59)
1. 掏腿	(59)
2. 扒	(60)
3. 扒拿	(61)
(十一) 插闪	(62)
(十二) 弹拧子、手豁	(63)
1. 弹拧子	(63)

2. 手豁	(65)
(十三)抱腿	(65)
(十四)挤、撵、掰	(69)
1. 挤	(69)
2. 撵	(69)
3. 掰	(69)
(十五)搂子、里刀勾	(71)
1. 搂子	(71)
2. 里刀勾	(72)
(十六)跤绊拾零	(73)
七、倒地方法	(80)
第二部分 基本功	(82)
一、徒手基本功	(82)
(一)徒手基本功	(82)
1. 伸筋	(82)
2. 涮腰	(83)
3. 大挽桩	(84)
4. 小挽桩	(84)
5. 小钻子	(85)
6. 摇膀	(86)
7. 跳八扇	(86)
8. 蹬手	(86)
9. 踢腿	(88)
10. 跪腿	(89)
11. 过腿	(89)
12. 抽腿	(90)
13. 盘腿	(91)
14. 盖步	(91)

15. 云手	(91)
16. 站桩	(92)
17. 矮子步	(94)
(二)徒手技术功	(94)
1. 长腰挽	(95)
2. 跳崩子	(96)
3. 搓窝(功)	(98)
4. 扒(功)	(99)
5. 刀勾(功)	(99)
6. 勾子(功)	(99)
7. 揣(功)	(101)
8. 手别(功)	(102)
9. 切(功)	(103)
10. 挽管(功)	(103)
11. 顶桩(功)	(103)
12. 穿裆靠(功)	(104)
13. 大得合(功)	(104)
14. 小得合(功)	(105)
15. 插闪(功)	(106)
16. 抹手	(107)
17. 弹拧子(功)	(107)
18. 扞别(功)	(108)
19. 别子(功)	(109)
20. 抱腿(功)	(110)
二、器械基本功	(110)
1. 小棒子	(111)
2. 带子	(116)
3. 铁链子	(119)

4. 大缸	(121)
5. 大棒子	(122)
6. 推子	(128)
7. 沙子口袋	(131)
8. 硕绳	(136)
9. 大杆	(139)
10. 掷子	(141)
11. 石锁	(142)
12. 太极球	(144)
13. 天秤	(144)
14. 地秤	(146)
15. 石担子	(149)
16. 打桩	(151)
17. 滑车	(153)
18. 大拧子	(156)
19. 霸王砖	(158)
20. 中幡	(160)
第三部分 规 则	(164)
第四部分 跤场俗语拾零	(182)
后 记	(209)

第一部分 基本技法

本书所介绍的动作,只说出其要点,不详细叙述动作全过程。配合本书所出版的录像带对照看,就可以一目了然了。在叙述过程中采用了摔跤的习惯的说法,稍有摔跤经验者,会读懂。如文中所提到的吸、搂、刮、判,以及簸、横等术语,不作过细的交待,从录像带中也可看出来。

在讲解具体进攻与防守技术,以及介绍基本功法之前,先将中国式摔跤技术和战术简浅地分析一下,对掌握摔跤技术是极为必要的。

一、中国式摔跤技术浅析

中国式摔跤是两人斗智、斗勇、斗巧、斗力的对抗性极强的运动项目。其对抗的技术目的,就在于把对方摔倒而自己站立不倒。又根据判分标准,既使两人都倒下,身体在上方者判为得分,分别都倒下,后倒下者判为得分。不过这种情况是不太容易控制的。如此说来,破坏对方的站立平衡(倒下),维持自己站立平衡(不倒),是中国式摔跤的技术核心。

不倒——站立平衡

关于不倒,人和其他物体有共同的道理。物体不倒与它的重量、高度、底面积(支撑面积)有关系。一般来说,重量轻的易倒,重的不易倒;高的易倒,矮的不易倒;底面积小的易倒,底面积大的不易倒。从力学观点解释,一个物体各部分都受到重力的作用,各部分受的力之合力作用点就是该物体的重心。有规则图形的物体很容易确定其重心,球体的重心就在球心,正方体的重心就在它的体心,到六个面都等距的那一点。长方体薄片物体的重心就在它对角

线的交点上。摆出跤架的运动员的重心大约在躯干向下部，姿势的改变，重心位置则稍有变化。

只要通过重心的垂线不越出支撑面，它就站着不倒，当越出支撑面，物体就会在重力作用下转到新的平衡位置。对于立着的柱形的物体来说，就是倒了。人也应该是这样的。不过人可以通过自身的能力在倒下的过程中调节，重新创造出新的站立平衡条件，正如人在走路时，不小心被地面上的石头绊了一下，在将要摔倒的一刹那，迈大步，抬头挺腰，就有可能摔不倒，这就是改变支撑面和重心位置的做法。

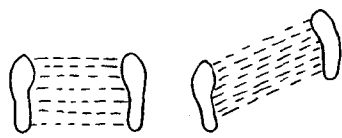
运动员在站立时，两脚底的面积和两脚之间的面积总和是底面积即支撑面。

从下图可以看出，支撑面随站立情况而变化。

图(1)—1，单脚站立，两脚开立；图(1)—2，两脚前后斜向站立。



图(1)—1



图(1)—2

为了说明站立的稳定程度，引入稳定角的概念，稳定角(α)是由重心垂线与重心到支撑面边缘的连线组成(图(1)—3，图(1)—4)。