

世界经典搏击术自修丛书

击术自修丛书

图解柔术柔道新教程

柔道新教程

黄厚虹 孙以强 主编 海南国际新闻出版中心

海南国际新闻出版中心





数据加载失败，请稍后重试！

G886.4

394516

13

世界经典搏击术自修丛书

图解柔术柔道新教程

宾彦红 孙以煜 主编

TY05/15

海南国际新闻出版中心

琼新登字 05 号

封面设计: 黄静安

世界经典搏击术自修丛书
图解柔术柔道新教程

宾彦红 孙以煜 主编

责任编辑: 刘 奕 肖 昶

*

海南国际新闻出版中心出版发行

(海口市南航路侨企大厦 B 座 6 楼)

各地新华书店经销 文字六〇三厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 插页: 4 印张: 9.5 字数: 198 千字

1996 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN7-80609-322-2/G·291

全套六册定价: 98.00 元 本册定价: 12.80 元

如有印、装质量问题, 请与长沙经营部联系调换。

(长沙市中山西路三贵街 14 号 邮编: 410005)

序 言

中华武术是中华民族传统文化的重要组成部分。在漫长的历史发展过程中，形成了众多的武术门派与完整的技击理论体系。少林与武当为中华武术的两大发祥之地，其影响之大，甚至遍及世界上其他国家和地区的武术拳种。众多的门派无论其变化腾挪怎样复杂与巧妙，都可归宗于这两大派中的一类。

传统的中国武术在其哲理与道德方面，无疑受到佛家与道家悲天悯人与修身养性思想的深刻影响。加之一代又一代的拳派宗师的保守、妄自尊大及门户之见，使得武术的发展愈到后来便愈失却其技击价值方面的探索与发掘，而成为当今比较流行的偏重于强身健体的花架子功夫，就如同国家所提倡的群众性广播体操差不多。也许我们无法否认有得到师傅秘传的技击高手在民间广为存在。但这样的高手即便有，也为数不多，并且，由于严守轻易不显露功夫的信条，使其如同大自然中的某种未知的神秘力量或宗教信仰一样，变得深不可测，几乎失去了存在的意义。

随着我国改革开放在各个领域的不断深入与扩大，中国传统文化在与世界其他文化的交流、融汇与碰撞过程中，正在发生着与当今世界发展的历史潮流相适应的深刻变化。我国广大的武术爱好者，在继承与发扬传统武术的同时，在与世界武

术界的交往中受到启发,开始反省传统武术逐渐失却的技击技术的过程,同时试图恢复传统功夫既能健身又可用于实战防身的本来面目,并希望有所发扬光大。

鉴于广大武术爱好者这种日益强烈的愿望与要求,我们根据自己多年学习与实践的心得及体会,甄选出在当今世界武林上受到广为肯定的、具有较大实战价值的六种搏击术,整理编写成这套《世界著名搏击术自修读本》,予以出版,希望为广大武林朋友做一点奉献性的工作。

中国传统武术的改革先行者,当首推世界著名功夫表演家李小龙。他在中国传统武术的基础上,吸收国外其他搏击术的长处,对传统武术中华而不实的花架子及装模作样的功夫进行了彻底的否定与扬弃,创立了著名的截拳道技击术。截拳道的特点是攻守兼备,在攻击敌人的同时,特别注重自身的防守。其技击动作基本上是中、近距离的攻防技术。直线攻击,中路突破,较少使用大弧度的长距离攻击招式,属于一种速度型、技巧型打法。号称“打遍天下五百年无敌手”的泰国拳,其实战价值备受世界武林人士的推崇。泰拳是一种力量型的技击术,大开大合的侧面弧线型攻击招式多且具有很大的杀伤力。泰拳手注重进攻,其拳坛名言为:“最好的防守是进攻。”足以让日本武术界引为自豪的搏击术——空手道,在当今世界上获得了最为广泛的普及。空手道自我国唐代时引入日本,其前身为少林派拳术中的“空手伏虎拳”。在搏击方面,经日本武士上千年的继承与发展,已达炉火纯青的境界。空手道强调人格力量与技术的完美融汇,当二者的结合达到一定的境界,将使个人的力量与技术得到超水平的发挥。发源于朝鲜半岛的跆拳道,其搏击特点是善于腿招的长距离攻击,双方对阵时,

看似站在安全距离之外,但眨眼间对手便跃近挥腿,招式变化莫测,令人眼花缭乱,防不胜防。西方拳击术使拳招的攻防技术与潜力得到了淋漓尽致的发挥,实为学习自由搏击功夫的基础技术。据1995-1996年世界自由搏击比赛的最新动态,各地搏击高手在对抗中大量应用摔跌招式,冠军获得者更是摔法运用好手。尤其重视运用一招击(撞)倒的简练实用的摔打法,强调进攻中既破坏对手的平衡又予以大力杀伤的双重效果,令对手根本无法反击。鉴于搏击术的这种发展趋势,我们特别将柔术与柔道技术介绍给广大读者。以期引起大家的注意与重视。

我们热忱地欢迎广大武术爱好者不吝赐教,并愿与朋友们共同探讨与追求健身与防身技术全面发展的真正的中国武术。幸何如之。

是为序。

作者

1996年10月

目 录

第一单元 柔术与柔道简史及基本知识

- 第一节 柔术与柔道源考 (1)
 - 一、柔术起源于古代战场的争斗 (1)
 - 二、柔术的特征 (2)
 - 三、柔术与柔道的区别 (3)
- 第二节 柔术的基本知识 (5)
 - 一、服装 (5)
 - 二、礼仪 (6)
 - 三、间距的远近调节 (8)
 - 四、钵卷的系法 (8)

第二单元 受身技与当身(人体要害攻击)技

- 第一节 受身技 (10)
 - 一、侧受身 (10)
 - 二、前滚受身 (12)
 - 三、后受身 (12)
- 第二节 当身技 (14)
 - 一、当身的基本要求 (14)
 - 二、人体的要害 (15)
 - 三、当身的攻击方法 (16)

第三单元 柔术的型(招式)

- 第一节 基本技术 (24)
 - 一、打入 (24)

二、片手受	(25)
三、两手受	(25)
四、肘返	(26)
五、太阳当	(26)
六、突挂	(27)
七、半身开	(28)
八、付入身	(29)
第二节 防守技术	(30)
一、手的解脱	(30)
二、逆解脱	(31)
三、引解脱	(34)
四、返解脱	(34)
五、两手解(片手取)	(35)
六、两手解(两手取)	(38)
七、手首逆	(43)
八、指逆	(46)
九、袖破	(46)
十、胸取逆	(51)
十一、头发取逆	(55)
第三节 攻击技术	(57)
一、居别缔	(57)
二、送襟缔	(59)
三、后襟缔	(60)
四、两手取逆	(61)
五、小手返逆	(62)
六、片手胸取	(64)

七、引立	(65)
八、小手返投	(67)
九、小太刀取	(68)
十、抱取	(69)
十一、拔合	(70)
十二、见合取(居取)	(72)
十三、见合取(立技)	(73)
十四、面阴	(75)
十五、钟术	(76)
十六、小太刀留	(77)
十七、小太刀诘	(79)
十八、行违(拖摔)	(80)
十九、引入	(81)
二十、水月(心窝)	(82)
二十一、蹴返(抄足拧踝)	(83)
二十二、夜光	(84)
二十三、归投(揪领抛摔)	(85)
二十四、壁添取	(86)
二十五、折敷投	(87)
二十六、片手取胸	(88)
二十七、片手取胸小返	(89)
二十八、两手取投	(90)
二十九、右腰投	(91)
三十、后取	(92)
三十一、襟投	(93)
三十二、卷落	(94)

三十三、后襟缔	(95)
三十四、缔倒	(96)
三十五、襟缔逆投(反揪襟摔)	(97)
三十六、打入后襟缔	(98)
三十七、羽交缔	(99)
三十八、腕棚	(100)
三十九、打入逆	(102)
四十、舍身投	(104)
四十一、突入逆	(105)
四十二、行违逆手取	(105)
四十三、背负投返	(106)
四十四、小手逆	(106)
四十五、佯返	(107)
四十六、连续技	(108)

第四单元 柔术的实战应用

第一节 坐下时的攻防及反击	(114)
一、正面抵身	(114)
二、小手翻转	(115)
三、浮姿技法	(115)
四、小手扭转	(117)
第二节 站立时的攻防及反击	(118)
一、徒手夺刀	(118)
二、徒手夺棍	(121)

第五单元 柔道的基本知识

第一节 柔道的技术分类	(124)
一、摔技	(124)

第一单元

柔术与柔道简史及基本知识

柔术与柔道是一种日本式摔交擒拿术，具有很高的防身自卫实用价值。柔术与柔道与中国式摔交及世界的古典式与自由式摔交有很大的区别，其技术编成体系中所用到的许多术语由来已久，为大多数武术爱好者与初学者不熟悉不了解。在本单元中，我们简单地介绍柔术与柔道历史沿革的同时，对其常用术语也将对应于现代摔交擒拿技术术语作简洁明了的解释。

第一节 柔术与柔道源考

一、柔术起源于古代战场的争斗

根据日本国的有关史料记载。柔术起源于古代战场上的厮杀。当时的格斗是穿着大铠甲进行的，采取类似相扑的二人插手合抱的形式，而后来则发展为拧手腕、肘关节、倒身摔等，逐渐

向高度科学化发展。

人们将战场格斗中能克敌制胜的招式收集、整理起来，再经过不同的人发扬光大，于是便形成了诸多流派摔交术，是为今日柔术及柔道的雏形。

与此同时，战场上的杀伤必然要促使人们学习解剖学、生理学的知识，于是不久就出现了作为柔术特征的当身(攻要害处)、活法、逆技(扭、别关节技)等，也带来了附属于柔术诸流派的整骨术。

另外，要捕获狂暴的精神病人或人质时，除了剑术等以外，还需要学会捕缚和捆绑技术。据记载，加藤清正年青的时候，每次捕人，总是先将狂暴者打倒，然后只要一根绳就可以毫无伤害地将对手捕获。

处于战乱时期，作为一个武士，随时都会遭遇敌人而采取行动。这样就使种种格斗技术发展起来。例如，古代招式中常见的“奏者”、“御前捕”、“壁添”、“礼仪取”等，就是古代留下来的名称。这些多半是在室内对坐礼仪中，突然遭对方袭击，或被按在墙上等情况下，为防止这些情况的发生，并反过来将对方制服的技术。这种以对坐为中心，以短刀进行的格斗技称为“小具足”。“小具足”的原意是铠甲的略便着装，后来用于柔术是指，虽是徒手却同身着轻便铠甲一样，携带轻便短武器，用以护身。

这样一来，通过战场上格斗的经验使技术发展起来，进而同以室内为主的“小具足”术及捕捉凶汉的技术合为一体，奠定了流传至今的日本柔术精妙之技法。

二、柔术的特征

柔术是通过事先设定对手可能采用的种种攻击招式，即所谓

“型”，来确定自己的防守动作及程序的格斗术。当然柔术中也包含着各种自己积极主动向对手进招和利用对手的反击进一步施展招法的技巧。

技术的编成，因流派不同也各有差异，但通常都是以手的挣脱(被对方拿住手腕时的挣脱法)开始，进而逐步向更高的技巧发展，如坐技(对坐情况下所施展的技术)、立技(拧关节技、摔技、锁挟技、当身技)等。

由于流派的不同，也有时采用无固定招式的自由式，但是这不同于互相结合随意进招的“敌取”式，而是在几个技术比较好的同伴之间，一人充作下手(陪练)，采取守势，另外几个人轮番对其施技，下手对此将把学过的技术灵活、自由地施展出来的一种练习法。其目的仍是为了练习和补充招式训练。

按“型”(招式)运用的柔术技术不单是摔、压等，通常在进招前后及进招过程中还使用“当身技”(攻要害处招)。另外在抛摔对手时若其欲反扑，则通常在把对手摔倒后还要使用压制对手的关节技等。

柔术的招法主要包括有手技、足技、腰技、仰倒翻摔和侧倒翻摔等。此外还有一些技术，如：转身进招技、拖倒技、推倒技、绕至对手背后进招技等出乎对手意料之外的技术。仅就关节技而言，就有对肩、肘、腕、指、膝、踝等重要关节采用各种方法施展别、拧、摔等技术。

三、柔术与柔道的区别

柔道是研究过神真真相派柔术和起倒派柔术的嘉纳治五郎师范以两派为基础，吸取了柔术各派之长，加上自己的改造而创立的一种摔交擒拿术。

其实,柔术技巧的构成,本身就是非常科学而合理的,它的特点就在于,不用很大的力气就可以比较容易地将对手摔倒在地。其技法种类有投技(摔法)、关节技、缔技(拿法)、当身(手法、腿法)等,丰富多彩。并且所有动作的编排都有利于实战。

而柔道技术则是作为继柔术之后并吸收了柔术许多特点的又一项摔跤技术,它与柔术密切相关,并促进了柔术的发展。

柔道采用互相之间可以自由进招的“乱取”(随意)方式进行练习。采用乱取式使柔道与精妙的立技相辅相成,进而使柔道得以迅速、广泛地普及以至成为如今的国际体育项目。

柔道的招数最初是由抛摔招类型(手技、腰技、足技、仰倒翻摔技、侧倒翻摔技)及锁压招类型(抑技、锁挟技、关节技)构成的。但实际上训练都是按“乱取”式进行的,因此也可用来比赛,决出技术的高低、优劣。

柔道中除了这些制式招数外,还有被称为古式招法的起倒派表里招式 21 式,以及采用古典柔术的极式招数 20 式。这些都纯属按招式训练的套路型技术。

柔道分为投技型和固技型(锁压招),每个招数又都相对独立。比如,拿一个投技型(抛摔招)来说,它是根据双方之间的力学关系来施展投技型的。所以不会将当身技(攻要害术)、逆技(关节技)、缔技(锁挟技)等同时组合在一起。

与此相反,在柔术中很多招数都是富于变化的。我们以投技型为例就可以看出,柔术中包含着攻要害招、反扭关节招、锁挟颈招等,这些招数都是在投技型中同时运用的,而且将对手摔倒后仍可施展攻要害招、扭腕、别肘等多变的招法。

柔道是二人相对,自由进招。与此相反,柔术则是想定来自前后左右各个方向的手拳打、推、拿双手(单手)、踹、锁挟等各种

方式的攻击。

另外,互相搭伴,在身体接近的瞬间迅速向对方使招,或绕到对方背后将其拉倒或从正面将其推倒、或屈身抛摔等,很多都是出其不意、攻其不备的招数。还有,当攻击对方而遭到对方反击时,可利用对方的招数再向对方使招,这种所谓将计就计的招数也是常见的。

所以说柔术的“型”(招式)的本身虽然是固定的,但是各个“型”(招式)的技术内容都是颇具变化,丰富多彩的。

柔术又称之为“柔”、“和”、“俐”、“拳”等,按技术的构成又分别称为组讨(扭打)、铠组讨(披甲扭打)、小具足(携带短武器),腰回、捕缚、捕手、和术等。此外还有称为白(搏)打、手搏、拳、拳术的。由于流派不同,技术的构成及其特征也千差万别。有的流派是以身着铠甲的厮打为主,有的流派又以逆技(扭别关节技)和当身技(攻要害技)见长,有的流派则以精妙的立振(格挡)为核心。诸如此类,各有所长。

第二节 柔术的基本知识

一、服装

一般着柔道服,或套白色简袖,穿特制裤,外面再穿剑道用的和服裤裙。真阴派则在裤裙上系带,额头上缠上头带(如图1)。头带用日本棉制成(见图2)。这种头带也称“钵卷”,在礼仪前及礼仪后将其折成三折,然后再折两折放入怀内。



图 1

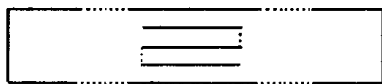


图 2

二、礼仪

礼仪因流派不同而各异,但是最常见的还是折敷礼,蹲居礼和坐礼。

1. 折敷礼

左膝成跪姿,半身侧躬,左手下垂施礼,如图 3-6。



图 3



图 4



图 5