



中国跤

ZHONG

GUO

JIAO

实用与练功

纪富礼 编著



G886.2

中国跤

ZHONG

GUO

JIAO

实用与练功

纪富礼 编著

北京体育大学出版社



策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国跤——实用与练功/纪富礼编著. - 北京:北京体育大学出版社,1994(2007.10 重印)
ISBN 978-7-81003-787-7

I. 中… II. 纪… III. 中国式摔跤
IV. G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 03965 号

中国跤——实用与练功

纪富礼 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 16.75

2007 年 10 月第 2 版第 3 次印刷 印数 14001-18000 册

定 价 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

本人生于北京，从小酷爱中国跤运动，少年时曾拜著名摔跤艺人熊德山为师，踏进了跤界的大门，在老师精心培养和师兄王选杰的热情辅导下，逐渐成长。

无论寒冬或酷暑，本人一直坚持苦练中国跤的各种功夫，并经常参加此项运动的实战练习，数十年如一日。本人现在虽已年过花甲，但身体依然很健壮、精神仍旧很饱满，这与我常年练中国跤有很大关系。

本人除参加中国跤实践活动外，还苦心钻研其技艺。几十年来，有幸得到跤界前辈、摔跤名家马世才、苏祥林、满宝珍、沈德元、王启光等人的技术指导，后又与师兄弟、跤界朋友泉福海、王重青、焦广义、王玉生、宋宝忠等人相互切磋技艺，从而不断地提高了跤艺水平。在此，特向恩师、前辈、师兄弟及跤界的朋友们表示深切的感谢！

为了研究中国跤的实战技术和理论知识，为使中国跤运动不断创新和发展，本人曾在1991年编著《中国跤法》、1996年编著《中国跤实战技法》。但是上述这两部书，都没讲述中国跤的练功，本人为此深感遗憾。为了继承和发展祖国的文化遗产，促使中国跤运动进一步发扬光大，也为了实现本人的宿愿，填补上述这两部书之空白，本人想在有生

之年，为祖国的摔跤运动做出应有的贡献。因此，在以前的基础上，进一步挖掘、整理，编写了《中国跤——实用与练功》。此书重点介绍了中国跤典型的实用技术和传统的练功方法，并且在理论上对中国跤的各种摔法进行了概括和总结，可供从事摔跤运动的教练员、运动员及广大摔跤爱好者参考。

本书在技术动作拍摄中，得到清河县武术名家、擒拿高手黄开瑞、黄立府二位先生的热情支持和帮助；本书封面和书中技术动作，均由作者及弟子黄书才、王运林、石立铎、崔石林、王运发示范完成；本书封面和书中技术动作的摄影，由清河县环宇影楼摄影师王虎林、冯海涛拍摄完成。在此谨向上述同志表示衷心地感谢！

鉴于整理水平有限，书中有不妥之处，敬请跤界前辈、同仁和广大读者批评指正。

目 录

第一章 中国跤的起源与发展	(1)
第二章 中国跤的基本技术	(5)
一、跤 架	(5)
二、步 法	(7)
三、抓法、拿法	(9)
四、手 法	(12)
第三章 中国跤的实用技术	(15)
一、以腰背形成的跤绊	(15)
二、以臀胯形成的跤绊	(29)
三、以腿足形成的跤绊	(33)
四、以手臂形成的跤绊	(105)
五、以头肩形成的跤绊	(136)
第四章 中国跤的练功方法	(145)
一、徒手基本功	(145)
二、器械基本功	(170)
三、各种绊术功	(195)
第五章 中国跤摔法的分类及使用	(247)
一、中国跤摔法的分类	(247)
二、常用摔跤方法——大拿摔法	(250)
三、常用摔跤方法——拿臂摔法	(250)
四、常用摔跤方法——捌臂摔法	(252)
五、常用摔跤方法——叉臂摔法	(255)
六、如何战胜对方	(258)

第一章 中国跤的起源与发展

中国摔跤运动历史悠久，渊源流长，是一项很古老的民族体育运动，根据有关史料和文物记载，早在三千多年前，中国就有了摔跤活动。

在古代，摔跤称为角抵、斛抵、角力、相扑、相掼、争跤等；近代称摔跤为掼跤、撩跤、摔角、率角等。现在普遍称之为中国式摔跤，简称中国跤。

原始社会人类为了生存，除持武器来防御野兽的侵害，还得用徒手搏斗的方式，也就是用拳打、脚踢、抡、抱、摔等动作来对付猛兽的袭击。在这些活动的过程中，摔跤随之萌生。古代摔跤活动是人类为了适应社会生存的需要而产生的。根据史料《述异记》上的记载，在原始社会的黄帝时代，蚩尤部落的人即会角抵。

在公元前 11 世纪的周朝初期，角力是主要的军事体育项目。《礼记·月令篇》记载，西周时代的冬天，“天子命将帅讲武、习射、御、角力”。从此以后，各个朝代的摔跤虽间有兴衰，但均有各种活动。

根据五代宋初人调露子（笔名）所著《角力记》记述，秦始皇废礼、射，却把当时社会流传的角抵活动列为宫廷的主要娱乐和军事上的练兵项目，并在民间有了一定的开展。

到了汉朝，摔跤活动开展得更普遍了。除在宫廷内经常举行供皇帝欣赏的摔跤表演外，民间也经常举行公开的摔跤表演和比赛。据《汉书·武帝纪》记载：元封三年，“作角抵戏，三百里内皆来观”，场面十分浩盛。可见秦汉时期的摔跤活动，不仅限于宫廷，在民间也有广泛的基础。摔跤比赛已相当盛行，而且比较正规，比赛时有裁判、场地及服装的要求。

三国时期，曹操曾大力提倡角抵，除用于练兵之外，还列入百戏之内。当时不仅魏国提倡摔跤活动，蜀国也大力开展此项活动。《三国演义》第七十回：“……张郃自来山顶观望，见张飞坐于帐下饮酒，令二小卒于前相扑为戏。”说明刘备也把摔跤列为练兵手段。

在两晋南北朝时期，摔跤活动稍衰，但晋书上也有论及“角力”的内容：

“……角力则角量力，其取工巧纯拙分其胜负，故为之角力，角校力是也，然则名言有雅有俗。雅则为相撷，俗则为相扑。”根据调露子记载：“蜀都上元（元宵节）会于学社，山前平原作场，新草如茵，日晏方了，一对极决而去，或赢者社生物，赏之采马，拥之而去，观者如堵，巷无居人，从正月至五月方罢”。一摔跤就是半年，可见成都摔跤活动在民间影响极大，以及民众观看摔跤有浓厚的情趣。

至隋朝，摔跤活动已很兴盛了。《炀帝本纪》中写有：“大业六年春正月丁丑，角抵大戏于端门街，天下奇技异艺毕集，终月而罢。帝曾微服往观之。”当时华夏的名跤手聚集都城，摔跤的技术已有突出的进展。为欣赏精彩表演，炀帝化装成普通百姓，不止一次前去观赏。可见摔跤运动在当时的兴盛情况。

唐代君主亦多爱好角抵戏。根据调露子记述：“敬宗御三殿观两军（步、骑），教坊内园角抵一更三点方罢。”“唐中宗亦好角抵，与王都（摔跤名家）较而屡胜。”再如玄宗李隆基，“每赐宴设酺，大练山车、旱船……角抵”诸戏。到唐懿宗李漼时，已经有了供皇室观赏的专业摔跤班子，在当时称为“相扑朋”。朝廷收罗和训练摔跤能手，入选者称为“相扑人”。当时的著名摔跤家蒙万赢就是一个终身以摔跤为业的职业摔跤手，他比赛时经常获胜，“受赐丰富”，因此得名“万赢”。还有如李存贤、李清州等，都是著名摔跤手。这些跤手不仅自己钻研摔跤技术，学有专长，而且乐于传授跤艺，对当时摔跤活动的推广与技术的提高做出了一定的贡献。总之，唐代角抵已发展到“轻捷相尚”的较高水平。

至宋代，摔跤称为“相扑”或“争跤”，而“角抵”则是它的异名或古名了。当时的摔跤更为广泛流行。岳飞（字武穆）因见相扑有利于实战，就把它作为练兵的必要手段之一。至今山西省忻县、定襄、原平等地区，为了纪念精忠岳武穆仍保持早年的“挠羊会”，继承了古代传统的跤风。宋朝时期经常举行公开的相扑比赛，已经有了比较完善的竞赛规则。《都城纪胜》中的“相扑”条说：“相扑、争跤，谓之角抵之戏，则有使拳与相扑曲折相反。”指出摔跤与使拳不同，即竞赛中不许用拳打人，争跤的目的是在于将对方摔倒，而不是“击”败。当时皇宫内专有一批相扑手供皇帝观赏，这批相扑手称为“内等子”。“内等子”的编制、管理上有一套严密的制度和办法。当时设有专门管理训练和比赛的军头司，对相扑手定有甄别、考试、选拔、晋升和赏赐制度。

宋代各地盛行“露台争跤”，《水浒传》第七十四回“燕青智扑擎天柱”，就是描写燕青在泰安洲岱岳庙，摔倒相扑高手任原的情景。从场地——“献台”，到观众——“数万香官”；从裁判——“布署”，到“规则”——“相扑礼条”；从技术——“鹁鸽旋”（穿腿），到奖品——“全副骏马、利物”等，都有了较完

备的章法。这一时期出现了相扑社（或角抵社），这是一种民间组合的形式，宋朝以前未见到此种名称。“相扑社”的出现，标志着摔跤已单独发展成为一种类别和系统，为竞赛制度的统一和规则的完善及技术、技巧的提高起了推动作用。

我国女子摔跤运动是从宋代开始的。《梦粱录》记载：“路岐人”表演相扑总是“先以女子数对打套子令人观赏”。这说明每次表演，总是以女子相扑为开场戏，以吸引更多的观众，也说明当时女子相扑很盛行。除了民间艺人中有女子相扑之外，宫廷宴会里，也有女子相扑表演。

到了明代，摔跤活动仍在民间普遍流行。为提高和推动摔跤技术的发展，设有专门研究摔跤技术的机构。明朝万历年间曾出版《万法宝全》一书，其中绘有古跤图样。当时把摔跤列为六御之内，作为军队作战训练的重要手段。根据《明史·江彬传》记述：“每专练大内间，以角力戏，帝戎服，险之相传。”

清朝各代皇帝均大力提倡摔跤。在领侍卫府设有“善扑营”，善扑营是清朝宫廷的专业摔跤项目的实战队和表演队。当时善扑营的专业摔跤手有三百余人，均由八旗贵族选拔而组成，由都统、副都统管辖，下有翼长、刚尔达（满语，总教练）。善扑营分左右翼两营，东营在北京交道口南大街大佛寺内，西营在北京西四北小街护国寺内。善扑营的摔跤手，满语称作“布库”，民间俗称“扑户”。布库按摔跤的技艺高低分为头、二、三、四等，第四等是候补布库，满语叫“塔辛密”，布库按等级授俸。上述这种专业摔跤手也称作官跤或官腿儿，民间的摔跤手称为私跤或私练。此时这项活动的名称很多，如争跤、掇跤、撩跤、摔角、率角等，而大多还是称为摔跤。

清帝每年巡幸塞北围场守猎后，照例在承德避暑山庄赐宴外藩群臣，届时要举办大规模的摔跤比赛。此外每年腊月二十三，跤手们要在宫内养心殿前为清帝表演摔跤，名为“撩灶”。腊月二十九除夕，清帝还要观赏本营布库与外客（多为蒙民）比赛。比赛名为“客灶”。每年正月十九，清帝在中南海紫光阁大宴功臣时，还要观赏摔跤比赛，并于此日为本营布库拔升等级。比赛完毕，除分别授予奖励外，皇帝还要为常胜的摔跤名手赐名为御前布库。当时除官跤外，私人摔跤也很多，广大民众非常喜欢这项活动。中国摔跤运动迨至清末发展到技艺较高的水平。

辛亥革命推翻了清王朝的统治，结束了中国两千多年的封建帝制。善扑营随清朝的灭亡而瓦解，摔跤运动也随军阀的混战而渐趋衰落，广大人民群众生活在水深火热之中，再加上年老的跤营布库和私跤名家的相继死亡，因而近代的摔跤运动几乎频于失传。当时只有民间一些跤手出于对这项运动的酷爱，在饥寒交迫的条件下，仍坚持苦练。其中部分跤手由于生活所迫，只得流落街头或参加庙会，设场卖

艺，借以糊口。当时比较闻名的跤界前辈，北京有沈友三（沈三）、宝善林（宝三）、魏德海、陈德禄、张文山（张狗子）、熊德山、单世俊、金墨林、苏祥林、满宝珍、孙荣（孙傻子）、孙殿启（小倍头）等；天津有张魁元（大老九）、张洪玉、张连生、张大力、阎士凤、王海兆、周凤荣（周五）等；沈阳有徐俊清；上海、南京有宋振甫、赵云亭、田玉荣等；济南有佟顺禄等；张家口有洪立厚等。他们的技艺精湛，受到各地群众的欢迎，对继承和发展我国传统的跤艺起了一定的作用。

新中国成立以后，濒于失传的中国古老传统的摔跤运动获得新生。在党和国家的重视与关怀下，中国摔跤运动得到了新的发展。1953年在天津举行的首届少数民族体育运动会上，11个单位的摔跤运动员参加了比赛。1956年举行了建国后第1届全国摔跤锦标赛，22个省、市、自治区的102名运动员参加了比赛。第1至第4届全国运动会均有中国跤比赛项目。

中国摔跤运动，不仅在国内得到发展，而且在国际上颇有声誉，现已传播海外，在欧美一些国家兴起。1980年代后期，中国著名摔跤运动员袁祖谋在法国巴黎开始宣传中国跤；北美洲的中国跤运动，已由跤界前辈常东升（艺名花蝴蝶）老师的弟子翁启修等人努力推广；法国、意大利、西班牙和美国都已成立了中国跤协会，并经常开展此项活动；瑞士、德国、比利时、荷兰以及阿尔及利亚等国，都有中国跤的爱好者。这些国家也在酝酿成立中国跤协会。中国跤不仅是中国民族体育文化的瑰宝，而且也是世界体育文化的一部分，受到世界各国人民的欢迎和喜爱。

第二章 中国跤的基本技术

一、跤 架

(一) 跤架的意义

中国跤，在与对方交手之前，应具有一定的基本姿势，即跤架。跤架包含着进攻与防守和人体的灵活转动。有了正确的跤架，才能顺利地使绊进招对方，同时又能严密地防守对方的进攻。

(二) 跤架的要求

1. 两脚开立，右（左）脚在右（左）前方，左（右）脚在左（右）后方，两脚相距一步远，脚尖内扣，既不成“丁”字形，也不成“八”字形。
2. 两腿弯曲或稍屈，身体重心略偏后，一般为后脚约承担全身重量的 60%，前脚约承担全身重量的 40%。
3. 手脚必须一致，即右（左）脚在前时，则右（左）手也必须在前。
4. 两手手指并拢成松握拳状（拳不攥紧是为了抓对方时动作方便），两肘下垂，两手高不超鼻，低不过嘴，两手相距 10 厘米。
5. 上身成半斜面，右（左）脚在前时，上身也略向右（左）偏，头部保持正直，目平视前方。还要求紧臂、扣胸、收臀，站好跤架后，要成三挺，即肩对着肘，肘对着膝。

(三) 左架、右架

跤架分为左架和右架。左手、左脚在前的为左架，右手、右脚在前的为右架。一般的情况下，出左架的人，他的进攻动作多在左边，右架则相反。

（四）高架、矮架

跤架又分为高架和矮架。摔跤运动在早年间就有“高者为熊、矮者为虎”的说法。由此可见，跤架之高矮早就有区分了。出高架的人，两腿稍屈即可（图1）；出矮架的人，两腿需要弯曲，身体重心略下沉（图2）。出高架或出矮架，是根据人体的高矮和进攻动作的需要而决定的。一般来说，身高力大的人习惯出高架，身体矮小的人习惯出矮架；进攻对方使用大绊子或抓把部位多是上把部位（如绞衣的上领、偏门等处），习惯出高架；进攻对方使用小绊子或抓把部位多是下把部位（如绞衣的中心带、偏带、底岔等处），习惯出矮架。



图1



图2

（五）前腿、底腿

出跤架后，在前面的腿称为前腿，在后面的腿称为底腿。出左架，左腿为前腿，右腿为底腿。右架则相反。

（六）顺架

双方都是左架或右架，叫顺架。双方对摔都是走圆场的跛步；如果双方都是右架，在对摔转动走跛步时，都必须先横挪左脚，再转右脚尖。这样双方可灵活顺方向转圆圈，双方互用前腿进招都很顺便。

(七) 顶 架

我方右架，对方左架，或我方左架，对方右架，叫顶架。这样双方都走不出圆跤步来，双方的前腿接触到一起互相顶挡，双方都会感到别扭。但在双方形成顶架的情况下，无论哪一方都可以运用滑步，塞腰抢胯进攻另一方。

(八) 挽 架

换架也称变架。为了进攻的需要，利用上步或撤步，并配合手法，改变双方的跤架。即把原来的右（左）对右（左）变成左（右）对左（右）。

二、步 法

中国跤的步法是很重要的，走错步子就有输跤的可能。只有步法准确、及时，才能使进攻动作收到良好的效果。运用步法还能化解对方的进攻。中国跤的各种步法如下：

(一) 上 步

出跤架后，底腿向前方或斜前方迈出一大步，同时前腿之脚向外拧钻或略向外拧钻。底腿所迈之步就是上步。

(二) 撤 步

出跤架后，前腿往后撤回一步，同时底腿之脚向里拧钻，前腿撤回之步就是撤步。

(三) 背 步

背步也称倒步。出跤架后，底腿经前腿脚跟在前腿外侧的位置上插一步。底腿经前腿脚跟的插步就是背步。

(四) 卧 步

出跤架后，底腿经前腿脚跟在前腿外侧的位置上插一步，同时以前腿之脚为轴向里拧钻，上身随之转体半周。底腿经前腿脚跟的插步就是卧步。

(五) 盖 步

盖步也称前插步。出跤架后，底腿经前腿膝前高度在前腿外侧的位置上插一步，同时前腿之脚向外拧钻。底腿经前腿膝前所插之步就是盖步。

(六) 背转步

出跤架后，底腿背大步（按背步的方法步子加大），同时以前腿之脚为轴向里拧钻，上身随之转动，底腿之脚落在绕前腿接近一周的位置上。底腿经前腿脚跟的插步就是背转步。在运用背转步时，身体转动须灵活。

(七) 车轮步

车轮步也称撤转步。出跤架后，前腿撤大步（按撤步的方法步子加大），同时以底腿之脚为轴向里拧钻，上身随之转动，前腿之脚落在绕底腿接近一周的位置上。前腿往回所撤之步就是车轮步。

(八) 透 步

透步也称暗背步或小背步。出跤架后，底腿背半步（按背步的方法步子减小）。底腿经前腿脚跟的插步就是透步。

(九) 划 步

出跤架后，底腿经前腿的前面，向外迈弧形步，同时前腿之脚向外拧钻。底腿迈出的弧形步就是划步。

(十) 败 步

败步也称横撤步。出跤架后，前腿经底腿的前面，向侧后方横撤一步，同时底腿之脚向外拧钻。前腿横撤的步子就是败步。

(十一) 跳 步

在摔跤中，为了争取时间，加快进攻对方的速度，有时需要两脚同时运用步法，这种两脚同时腾跳形成的步子就是跳步。跳步分为跳上步、跳背步和跳盖步3种。

（十二）滑 步

前脚向前一滑，后脚也随之滑动，这种两脚几乎同时移动形成的步子就是滑步。滑步必须在与对方形成顶架的情况下才能使用。

（十三）蹦 步

蹦步只限于使缠刁时使用。把对方的一条腿缠住后，先向下闷按，待对方一直腰，立即用基腿向斜前方一蹦，在蹦步的同时，脚尖向里拧钻，随之进招。

（十四）跟 步

跟步也称格登步。在使绊进招对方时，为了摔倒对方，可用蹦劲使底腿向前或向后移步；当对方使绊进招之时，为了暂时维持身体平衡不被对方摔倒，可用蹦劲使底腿向后移步。底腿所移动的步子就是跟步。

（十五）走 步

在与对方形成顺架的情况下，底腿向侧前方上步，并配合手法（一般都运用耘手），迫使对方底腿向前移步。双方底腿同时移动的步子就是走步。

三、抓法、拿法

（一）抓把部位

摔跤衣（俗名褡裢）的领襟、胸襟、袖口、底襟及腰带都属于抓把部位，摔跤衣的正反面可以揪抓的把位共有 18 处（左右都包括在内）。按其抓法分为上领、小袖、直门（或偏门）、软门、中心带、偏带、底岔、后带、后契 9 把手（图 3、图 4）。除了摔跤衣各抓把部位可以揪抓以外，还可以揪拿人体的脖颈、胳膊、手腕等处。

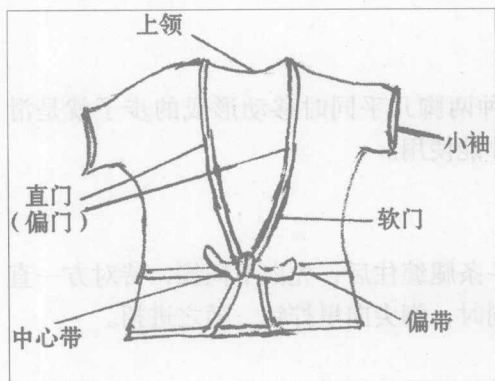


图3

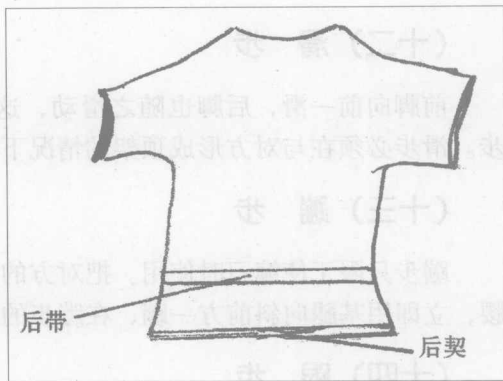


图4

(二) 底手、上手

在摔跤中，有时需要两手分别揪抓对方的把位，而在两手抓把的过程中，就有主次之分了。进攻为主的手就是“上手”，辅助进攻的手就是“底手”。

(三) 钱把

上手揪抓的把位多是上领、偏门、后带等处，底手揪抓的把位多是直门、小袖、底岔、偏带等处。但也有时底手揪抓对方的上把，上手反而揪抓对方的下把，这种情况在中国跤当中称为“钱把”。

(四) 揪上领和倒扒领

以手使虎口朝下揪抓对方领襟，称为揪上领；以手使虎口朝上揪住对方领襟，称倒扒领。

(五) 揪小袖

以手揪抓对方袖口上边或下边，均称揪小袖。

(六) 揪直(偏)门和反挂直门

右(左)手使虎口朝上揪抓对方左(右)胸襟称揪直(偏)门；右(左)手使虎口朝下揪抓对方左(右)胸襟称反挂直门。揪软门与揪直门方法相同。