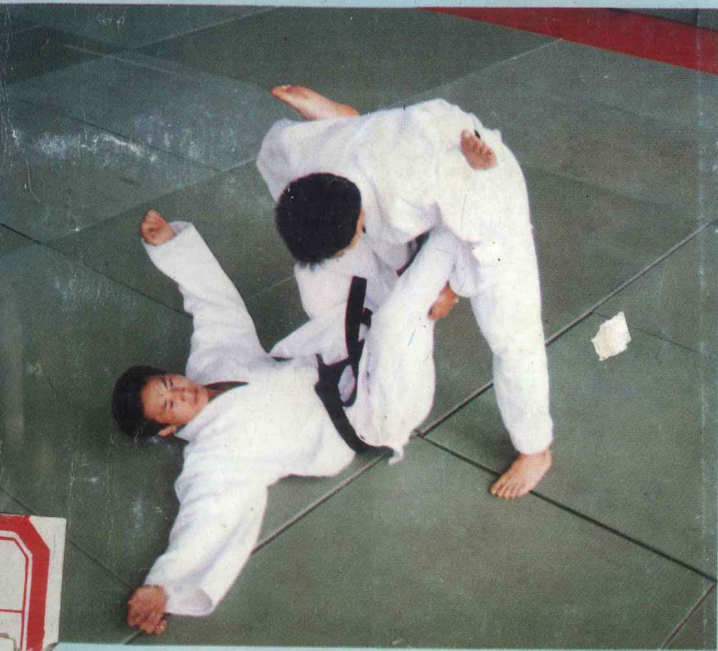


广西民族出版社

周士彬
谭文亮

编著
绘图

现代柔道



现代柔道

周士彬 编著
谭文亮 绘图

广西民族出版社

(桂)新登字 02 号

现代柔道

周士彬 编著

谭文亮 绘图

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 9.25 印张 4 插页 220 千字

1994 年 7 月第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-5363-2805-2/G·897 定价:8.00 元

说 明

我国柔道运动自一九七九年起被列为全国竞赛项目以来，在短短的十五年时间内女子柔道已达到世界先进水平，男子柔道也已成为亚洲柔道强国之一。

关于柔道起源问题，五十年代日本讲道馆出版的《讲道馆柔道》一书提出“柔道起源于柔术，柔术是日本固有的武技”的新说法。笔者查阅了不少历史文献，对柔道起源与其发展的历史进行探究，以还其真面目。

本书中的技术部分，依据国际柔道比赛最新规则所允许使用的技术范围编写。

本书技术部分分类法，按投技（手技、腰技、足技），舍身技，寝技（固技、绞技、关节技），带取返作为独立部分撰写。为便于初学者学习和掌握技术，单个技术和连续技分作两个部分写，先讲完单个技术，再讲连续技。施连续技用顺箭头“→”表示，施反攻技用逆箭头“←”表示。

为便于国际统一和交流，在本书中所使用的技术动作名称和术语，按国际统一的日文汉字的技术动作名称和术语。其实，日文汉字用中文字意和词意解释是通顺的，只是习惯用法不同而已。诸如，日文汉字：“投”字意是将对手投出去，与中国跤术的“摔”将对手摔出去是一个意思。如果把日文汉字译成中文习惯用法，这就破坏了国际间柔道技术动作名称和术语的统一，也不便国际间的互相沟通与交流。故本书中的技术动作名称和术语仍用日文汉字编写。

柔道比赛裁判的口令与术语按国际柔联统一规定的(日语英文字母注音)语言和手势。

为便于初学者学习和掌握技术动作,本书在写法上力求简要,通俗易懂,讲清了动作性质、过程及技术要领,并配以图解,是一本图文并茂的柔道学习参考书。

柔道运动的任何一种技术动作,左右两边都可施技,为了不赘述,在书中讲右不述左,讲左不述右,以右为主。要想成为一名柔道高手,左右两边的技术动作都要学会,左右两边都会施技,这样才能全面掌握技术,从而提高竞技水平。

笔者编著本书的用意在于:既帮助初学者学习与掌握单个技术动作,又适合有一定技术基础者学习与掌握连续技,不断提高竞技水平,也适合教练员作技术训练参考。

本书技术写法和编排上如有不妥和错误之处,欢迎柔道界同仁批评指正。

周士彬于上海体育学院

一九九三年十月一日

目 录

说明	1
第一章 柔道史概述	1
一、柔道词源	1
二、日本柔术始祖陈元赞	2
三、陈元赞传略	5
四、嘉纳治五郎将柔术改成柔道的缘由	8
五、第二次世界大战后的柔道	11
六、中国近代柔术	13
七、现代柔道技术	15
八、现代柔道技术原理	16
九、柔道修炼十条	17
第二章 柔道基本技术	23
一、基本站立姿势	23
(一) 自然体	23
(二) 自护体	24
二、柔道衣把位图	25
三、基本步法	27
四、八方崩	29
五、受身法	33
(一) 后受身练法	33
(二) 前受身练法	36
(三) 侧受身练法	37

(四) 侧翻受身练法.....	38
第三章 柔道技术分类	41
一、投技	42
(一) 手技.....	42
1. 肩车.....	42
2. 跪立肩车.....	44
3. 体落.....	46
4. 背负投.....	48
(二) 腰技.....	55
1. 扫腰.....	55
2. 腰车.....	57
3. 片襟扫腰.....	59
4. 跳腰.....	60
5. 片襟跳腰.....	62
6. 防跳腰的方法.....	64
7. 钓入腰之一.....	65
8. 钓入腰之二.....	67
9. 袖钓入腰.....	69
10. 肘钓入腰	71
11. 低钓入腰	73
12. 大腰	75
13. 移腰	77
14. 后腰	78
15. 防御腰技	81
(三) 足技.....	81
1. 出足扫.....	81
2. 送足扫.....	83

3. 支钩入足.....	85
4. 扫钩入足.....	87
5. 大外刈.....	89
6. 变形大外刈.....	91
7. 片襟大外刈.....	93
8. 挟抱胳膊大外刈.....	95
9. 大内刈.....	96
10. 小外刈	98
11. 小内刈.....	100
12. 内股.....	102
13. 谷落.....	103
二、舍身技.....	105
(一) 真巴投	105
(二) 横巴投	107
(三) 裹投	109
三、投技连洛技.....	111
(一) 一本背负投→大外落	111
(二) 一本背负投→小内刈	113
(三) 一本背负投→手外落	114
(四) 一本背负投→手扶背负投	116
(五) 一本背负投→体侧落	117
(六) 一本背负投→一本背负投	119
(七) 钩入腰→大外刈	121
(八) 钩入腰→大内刈	123
(九) 钩入腰→体落	125
(十) 腰车→扫腰	127
(十一) 腰车→大外刈	128

(十二) 腰车——内股	130
(十三) 膝车——大外刈	132
(十四) 大内刈——一本背负投	134
(十五) 小内刈——一本背负投	136
(十六) 大外刈——扫腰	138
(十七) 大内刈——体落	139
(十八) 大内刈——内股	142
(十九) 小内刈——大内刈	143
(二十) 小外刈——小外刈	145
(二十一) 内股——小内刈	147
(二十二) 扫腰——内股	149
(二十三) 扫腰——扫卷入	150
(二十四) 跳腰——扫腰	152
(二十五) 一本背负投——送襟绞	154
(二十六) 出足扫——小外刈	156
(二十七) 出足扫——大内刈	158
(二十八) 出足扫——燕返	160
(二十九) 支钩入足——支钩入足	162
(三十) 小内刈——小外刈	164
(三十一) 内股——横车	165
(三十二) 跳腰——小外刈	167
(三十三) 巴投——大内刈	169
(三十四) 巴投——小外刈	170
四、寝技	172
(一) 固技	172
1. 袈裟固	172
2. 横袈裟固	173

3. 崩装装图	173
4. 枕装装图	174
5. 后装装图	174
6. 进入装装图的方法	176
7. 横四方图	186
8. 横四方图→崩上四方图	186
9. 从疏撑进入横四方图	187
10. 上四方图	189
11. 进入上四方图	189
12. 崩上四方图	191
13. 崩上四方图→上四方图	192
14. 上四方图解脱方法	193
15. 纵四方图	194
16. 进入纵四方图	195
17. 纵四方图解脱方法	197
18. 肩图	198
19. 进入横四方图	199
(二) 尖节枝	202
1. 腕枝	202
2. 腕枝→崩上四方图	205
3. 腕枝→腕枝	206
4. 十字图	209
5. 寝枝→十字图	210
6. 腕挂腕图	212
7. 膝图	214
8. 寝枝→膝图	214
(三) 绞枝	215

1. 十字绞	216
2. 片十字绞	217
3. 逆十字绞	217
4. 十字绞防法	218
5. 裸绞	218
6. 送襟绞	218
7. 横送襟绞	219
8. 寝枝——送襟绞	220
9. 片羽绞	222
10. 片羽绞——上四方固	224
11. 三角绞	224
12. 送襟绞——后三角绞	226
13. 横四方固——三角绞	227
14. 两手绞	227
五、带取返	229
(一) 带取返	229
带取返之一	229
带取返之二	231
带取返之三	232
带取返之四	234
(二) 防御带取返	236
防御带取返之一	236
防御带取返之二	237
防御带取返之三	239
第四章 国际柔道比赛规则与裁判法	240
附 录 主裁判的手势和术语	278

第一章 柔道史概述

一、柔道词源

我国古代“柔道”一词，词意是统治阶级的一种“武征文治”的手段。《后汉书·光武征下·延武十七年》中曰：“吾理天下，以柔道行之”。

“柔”字从我国古代文献《书·舜典》中曰：“柔远能迩”。孔传：“柔，安也。言安远乃能安近。”《老子》：“见小曰明，守柔曰强。”意思说，安抚边远臣民，边疆安定国内才能安定。

“道”在我国古代文献中是指道路、道德、道术、道义、道理以及法则、规律等。先秦思想学派道家认为，“道”乃是天地万物之根源和创造者，主张清静，反对暴力斗争。

今日之柔道，乃是锻炼身体，修心养性，增强意志品德的一项体育竞技运动。柔道源于我国古代柔术，柔术是一种拳术。北派少林拳包括拳打、足踢、擒拿、摔角、点穴等实用技击术。《少林拳术秘诀》一书中论述：“少林拳术之派别习尚其繁，柔术学之不

难,求精为难”。该书第一章“气功阐微”中又说:“柔术之派别习尚其繁,而要以气功为始终,则神为造诣之精究……。”

古代柔术是从历代的相搏,手搏,角觚,角力演变而来。古代的相搏,手搏,角觚,角力等技击内容,亦包括拳打、足踢、擒拿、摔角、点穴、挤靠等技术手法。与今日柔术没有什么不同之处。但发展到近代,以拳打、足踢为主体的称之为拳术,以扭摔为主体的称之为摔跤,以挤靠拿为主体的称之为擒拿,三者分流发展。但作为技击术,三者互有分不开的联系。柔术与拳术联系密切,其表现为以“扭”、“抓”、逆关节使关节疼痛等手法称之为擒拿术,以压、绞、打、蹴、摔等手法称之为柔术。

古代柔术对练实践,没有拳术套路练习那样安全,容易发生伤残事故。后来,柔术“精髓”(技击性)随着拳术套路练习而退化。近代柔术的拳打、足踢、点穴等技击方法在比赛中已剔除,已混同跤术一般。拳术向舞台表演艺术发展,拳术的技击性退化殆尽,其技击性不如柔术和摔跤,有“三年拳不如当年跤”之说法。

二、日本柔术始祖陈元赞

日本近代柔道与我国古代拳术源远流长。近代柔道是由柔术改革而成。日本《国民百科大辞典》(第九卷 122 页,昭和十年六月二十五日,富士山房发行)记载:“柔术原以中国拳术为开始,《武备志》第九十一卷中所说的以中国拳法为开始的,这个拳术就是宋太祖的三十二势:长拳、六步拳、猴拳、圆拳等,在我国认为是明人陈元赞传进来的”。

清代姚文栋著编的《陈元赞先生事略》中指出:“陈氏精于

拳法，正保中期寓江户城南国正寺，有此从学者，先生悉授与之，日本有此术者先生始也”。

陈家麟编著的《东槎闻见录》中记载：“陈氏善拳法，日本有些拳法闻自陈元赞始事也”。

台中《梁容若氏评陈元赞先生》中说：日本所谓“柔道”者，取柔以克刚之义，以锻炼身体，修养精神为目的，以虚静调息为术，能不战而仆敌。相传陈元赞先生传授其技“以柔为术”。又说：陈元赞东渡前，日本似已有之，宽文中期（明代天启崇祯年间）关口柔心已似“柔术”名于国内，为改进和完善柔术，实为陈元赞先生之功也。

《日本柔术》（中华书局印行，1917年版，徐卓呆译释）载：柔术者拳术之一种，今盛行东瀛。视为体育及兵学之要科。故日本之有柔术，实传自我国明万历年，有万法全书之刊行，其中亦有附有剑、铤、枪、棒、弓、柔术等图。惜择焉不精，语不详。日本天文年，作州津山贺村，有竹中务大辅久盛者，研究此术，遂卓然成家。号竹内流，久盛化挟术遍历全国，随处传播，子孙继绳祖武，各自树立，久而弗替。今日本之中国（日本地名）一带，往往犹得见此遗风云。其后永禄间，我国有陈元赞者东渡，寓居武州江户，即今东京麻布区之国正寺也，广罗弟子，专授此术。其徒尤铮铮者，为三浦与次，福野士郎，矶贝次郎三氏，俱入室升堂，参透义奥。后三浦福野，更独树一帜，不复依傍门，亦有名当世，自称日本中古柔术之祖，一时闻者响风，门墙称盛，遂迁分道扬镳，不名一格，即今所流传之三四十流派者是也。至其乱捕之法，大抵与他派决胜，亦若剑术之面、胴、小手、突等法，又如初学书法，必习点撇钩横，其致一也。柔道之乱捕，各用腰、手、足、绞、逆等法。

《柔道入门》（香港世界出版社印行，东京教育大学名誉教授松本芳三筑波大学教授浅见高明两人合著，程江标译）在前言中

阐述：柔道是中华固有的防身术，但却为日本所保持。而随时代之变迁，愈有发展之趋势。从这事实来看，我们应该为使柔道发展为国际化而努力。

日本史学家，小松原涛著《陈元赞之研究》第100页载：原念齋之先哲丛说，陈元赞善拳法，当时世未有此技，元赞创传之。故此邦拳法以元赞为开祖矣。正保中期，于江户城南西久保国正寺教徒。尽其道者，福野士郎右卫门，三浦与次左卫门，矶贝次郎右卫门，而此辈不知其何产。

公元1638年，陈元赞迁居武州江户麻布区（今东京麻布区）国正寺，每天习文练武并传授弟子。日本三浪士福野正胜右卫门，矶贝次郎左卫门，三浦与次右卫门与陈元赞同寓国正寺，见陈氏所练之拳术与他人交手，不与力敌，遇事不浮，沉着镇静，善于调想，以柔取胜。陈氏曰：此乃大明捕人术也，此术道理在于“以柔制胜”。三浪士拜陈氏为师，苦心钻研始深得陈氏拳术之奥妙也。此后，福野正胜右卫门自立门户，号称“中古柔术”，并成为良移新当派柔术祖先。后来福野正胜又和三浦与次一起，派生了众多柔术流派（见《日本百科大事典》）。

福野三世，师田勘右卫门又重建“起倒流”。他的弟子吉村兵助和吉村兵助的弟子——堀自内诺，都是非常优秀的柔术高手。特别是堀自内诺终身不娶，专事柔术研究工作和传播柔术事业。他和他的弟子——高等寿田右卫门（京都），潼野施行（江户）名闻全日本，潼野施行在浅草三筋町开辟新的柔术练习场，弟子达三千人之多。起倒流独树一帜，从此兴旺发展起来广泛传授柔术之道。

十七世纪中叶，陈元赞在日本已成为家喻户晓的著名学者和柔术家。当时，学习中国柔术成为时髦，风靡一时。日本原来的拳术“和术”、“体术”、“小足具”、“腰迴术”、“捕术”、“捕搏术”、

“揪打”、“手搏”等一些武技家纷纷改称为柔术家，并标榜自己是正宗的“中国柔术家”，以中国柔术权威自居，称雄于市井。起倒流为标榜自己是中国柔术之正宗，在拳碑上明文刻着：“拳法之传也，自投明人陈元赞先生而始”。

十七世纪中叶以后，柔术在日本已自成系统，流派兴起，名人辈出，到江户中期，柔术已普及到民间。至十九世纪，著名的柔术流派已达二三十个之多。当时有扬心流，极心流，为我流，提宝山流，梦想派，直信流，竹内流，制刚制，灌心流，天神真扬流，真神道流，起倒流……。至于柔术理论，在各柔术流派中的文献中只强调“以柔制刚”重技击，并无多少论著。当时的柔术家中也有人主张，柔术不只限于“术”的研究，应通向“道”的方向去研究。德川时代，已有人称柔术为“柔道”。直信流就将柔术改称为柔道了。

柔术在日本发展和进步有其社会历史原因。日本在明治维新前数百年间，武士与平民等级森严，武士有其特殊的社会地位和享有种种特权。武士可以佩带大小刀剑，平民则受严禁携带刀剑之规定。日本大和民族秉性骁勇好斗，崇拜武士道精神。平民为防身自卫和抵御敌人袭击，形成了求学自卫本领的社会风尚。那时候诸侯割据，藩主之间争夺领土的战争频繁，这样更进一步促进了武技和柔术的进步发展。

三、陈元赞传略

陈元赞(1587—1671年)浙江杭州人。在日本又说是安徽虎林人。字义都，号既白山人，又号芝山，升庵，菊秀轩。少年曾在



河南登封少林寺拜师学艺，习文练武，是位多才多艺，技艺超群的武技家。

明末，农民起义战争和江浙沿海一带倭寇的骚乱，搞得明王朝坐立不安。明熹宗天启元年（公元1621年），为平息外扰，诏江浙奉檄使单凤翔出使日本国，奉檄使谋士陈元赞随行任通译商讨平息倭寇骚乱对策。

日本国尾张藩主德川义直爱慕陈氏博学多才，求奉檄使割爱让贤，聘陈元赞为德川义直幕士，年奉禄廩米六十石（见日本《国民百科大辞典》）。起初，陈元赞在名古屋时，与名僧元政和尚结成至交。日本宽文三年（公元1626年）他完成《元元唱和集》，并将袁宏道的《袁中郎集》一并赠与元政和尚。此举，当时在日本学术界成为一大盛事（《日本百科大事典》）。