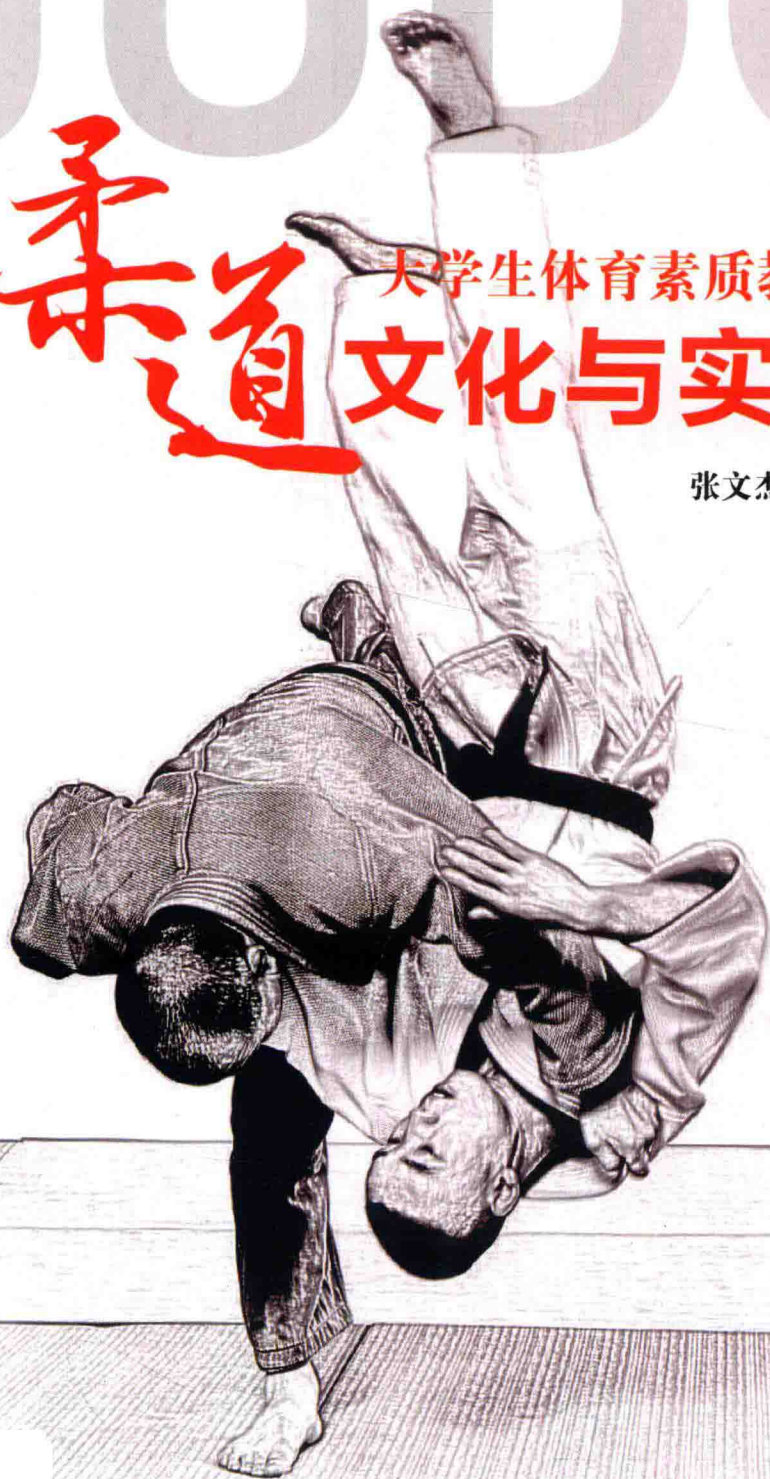


JUDO

柔道

大学生体育素质教育 文化与实践

张文杰 编著



北京体育大学出版社

大学生体育素质教育

——柔道文化与实践

张文杰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 李 涛
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 李 涛
版式设计 李 鹤

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育素质教育：柔道文化与实践 / 张文杰编
著. — 北京：北京体育大学出版社，2016. 11
ISBN 978-7-5644-2464-0

I. ①大… II. ①张… III. ①柔道—高等学校—教材
IV. ①G886.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第279190号

大学生体育素质教育：柔道文化与实践

张文杰 编著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部：010-62989320
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：710×1000毫米 1/16
印 张：13.5
字 数：248千字
成品尺寸：240×170

2016年11月第1版第1次印刷

定 价：36.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

柔道是一种以摔法和地面技为主的格斗术，是一种对抗性很强的竞技运动。柔道以“以柔克刚，刚中有柔，柔刚相济”为基本原理，强调选手对技巧掌握的娴熟程度，而非简单的力量对抗。柔道运动的精髓是“精力善用，自他共荣”，以“体育、胜负、修心”为柔道修行的最终目的，锻炼身体，强健体魄，修心养性，陶冶情操，培养坚强的意志品质、高尚的体育道德和互助友爱之精神。因此，柔道运动是一项锻炼身体、修心养性、增强意志品质的体育运动。

柔道运动的创始人嘉纳治五郎先生，将柔道阐释为：“柔道是最有效地使用心身之力之道，通过练习攻击防御，锻炼身体，修养精神，掌握真谛，完善自己，补益世间，这是柔道修行的最高目的。”练习柔道可分为三种境界：将柔道的胜负原理应用于社会生活之中，为上等；通过练习达到修养精神的目的，能够自如地调整自己的身心，为中等；为反复练习攻击和防御技术，为下等。柔道练习中以“礼仪廉耻、忍耐力克己、临战不退、百折不屈”为宗旨。因此，柔道是一项集强身、防卫、健美为一体的时尚运动，同时，可以培养人顽强果断、吃苦耐劳的精神，积极向上的意志品质，养成礼让谦逊、宽厚待人的美德。

柔道运动中有一种说法，“九次跌倒，十次爬起”，也就是说练习柔道会一次次地去摔倒别人，也会被别人一次次地摔倒，对练习者的动作技能和身体机能要求非常高，而“第十次的爬起”则是精神上的坚持，柔道练习者不仅身体跌倒可以爬起来继续练习，而且精神上也是不服输打不倒的，需要勇敢坚毅的意志品质。所以柔道练习的过程既是一种增强体质的过程，也是完善人格的过程。健康和人格恰恰是大学生素质教育的核心任务之一。

柔道课程是郑州大学特色文化素质教育课程，也是郑州大学学生最为抢手的

课程之一，柔道课程得到广大学生的喜爱，柔道运动也被更多的现代大学生所了解，学生们被帅气、霸气的技术动作，四两拨千斤的技巧运用所吸引。

多年的教学实践证明，柔道课程是一门非常适合在大学开展的文化素质课程，它顺应了当今社会潮流、顺应了我国教育改革主题，契合大学生身心发展特点，富有现实且深奥生活哲理，运用传统的柔道知识和新颖的教学理念，引导我们的生活和学习，不失为培养全面发展优秀人才的好方法。最后希望柔道课程可以为推动我国大学生的素质教育，提升人才培养质量，建设高等教育强国和文化强国贡献一份力量，实现我们共同的“中国梦”！



目 录

柔道概述篇 / 1

第一章 柔道的起源与发展	2
一、柔道发展之根源	4
二、柔道创始人	4
三、日本古代柔术——柔道之母体	8
四、巴西柔术	9
五、合气道	10
六、高专柔道	12
七、近代柔道发展史	13
八、女子柔道的发展	14
九、中国柔道发展	15
十、国际柔道联合会	17
第二章 柔道的基本知识	19
一、学习柔道的目的和意义	19
二、学习柔道前必须了解的知识	22
三、柔道技术的分类和名称	28
四、柔道的道服和道带	32
五、柔道的礼法	42

柔道技术篇 / 49

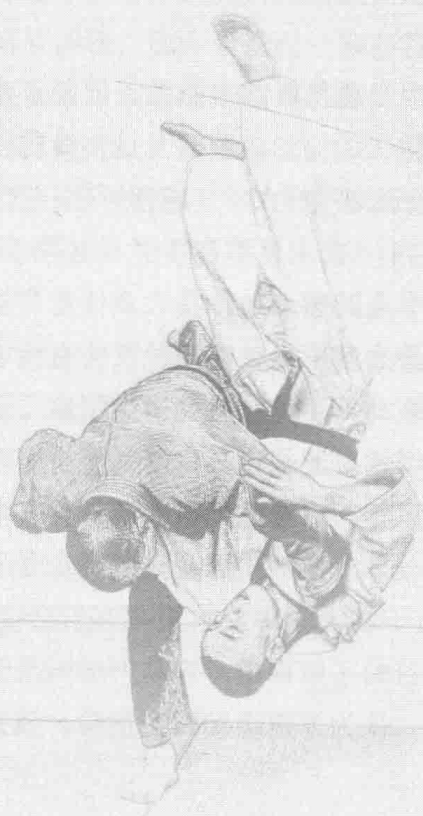
第三章 柔道的热身、站架和步法	50
一、第一堂柔道训练课	50
二、柔道的热身活动	51
三、基本站立姿势	56
四、柔道的基本步法	60



第四章 柔道的受身技术	64
一、柔道后受身方法	64
二、柔道前受身方法	69
三、柔道侧受身方法	72
四、柔道滚翻受身方法	74
第五章 柔道的投技技术	82
一、柔道投技——手技基本技术	83
二、柔道投技——腰技基本技术	90
三、柔道投技——足技基本技术	97
四、投技的变化连接	105
第六章 柔道的寝技技术	108
一、柔道寝技——固技基本技术	109
二、柔道寝技——绞技基本技术	116
三、柔道寝技——关节技基本技术	128
柔道实训篇 / 134	
第七章 柔道的练习方法	135
一、柔道的技术练习方法	135
二、柔道的专项力量练习方法	138
第八章 柔道的物理原理	150
一、惯性	150
二、杠杆原理	151
三、力偶	152
四、圆周运动	153
五、重心和支撑面	154
附录	156
参考文献	207
后 记	209

柔道 概述篇

ROUDAOGAISHUPIAN





第一章

柔道的起源与发展

学习提示

- 了解柔道起源国家和柔道的创始人
- 了解柔道和巴西柔术、合气道的区别和联系
- 了解柔道近代的发展历史
- 了解我国柔道基本现状

柔道对于中国的大学生来说是听起来熟悉，但说起来又很陌生，甚至会有一些误解的一个体育项目。我国的一般高校甚至是体育院校的大学生对柔道项目都了解甚少，学习或参与过柔道练习的大学生屈指可数，这是为什么呢？

首先，我国的柔道项目一直主要存在于竞技体育当中，也就是只有在专业体校、体工队才有，都是专业的运动员，在大众体育和学校体育中很少存在。其次，中国对柔道项目的宣传力度不足，在各种媒体宣传中很少见到对柔道文化或柔道比赛的报道。例如，在2008年奥运会期间中国的柔道项目获得3金1铜的好成绩，为祖国增了光，但是媒体对此报道甚少，甚至决赛夺金的时刻都没有直播，在比赛现场的中国观众除了相关专业队的啦啦队外，在中国的主场外国人远多于中国人，而仅有的一小部分非专业的中国观众基本也是看不懂比赛的，只是在凑热闹加油而已。再有，由于在大学中对柔道项目宣传不足和练习场所的稀少，使得大学生没有对柔道项目的了解渠道，容易产生对柔道项目的误解，常与跆拳道、摔跤或者是相扑混淆，认为柔道运动野蛮危险，就是打架，只有非常强壮的



人才能参加，甚至认为练习柔道的人都是大胖子，这样就使得大家对柔道运动望而生畏，不敢去尝试。最后，我国高校中柔道运动的师资力量薄弱，由于高校入职的高门槛，增加了专业柔道老师进入大学授课的难度，少数有柔道练习背景的正式大学教师也苦于学校领导的不支持和专业柔道场地的限制而无法很好地开展柔道教学，目前我国一般大学（除体育院校外）只有郑州大学、清华大学、北京科技大学、北京信息科技大学、深圳大学、中国石油大学等少数大学面向非体育专业大学生开设柔道课程。

柔道是一种日本的武术，也是一项世界性的运动，奥运会的正式比赛项目，起源于日本（1882年），现代柔道在日本已经历近140年的发展，成为当今世界流传最为广泛的武术项目之一。柔道通过把对手摔倒在地而赢得比赛，它是奥运会比赛中唯一的允许使用窒息或扭脱关节等手段来制服对手的项目，是一种对抗性很强的竞技运动，它强调选手对技巧掌握的娴熟程度，而非力量的对比。在日语中是“柔之道”的意思，就是“温柔的方式”。当练习者经过长时间的练习自身达到和谐的时候，他就可以与对手，甚至与自然达到高度和谐，体会到柔道是一种“温柔的方式”。

柔道教给学生，如何通过学习开发他们的潜能，这些方法与增强练习者信心的方法结合使用，通过刻苦训练，最终会找到一种自我实现的感觉。教人求生，因此学会有效的自我防卫是练习柔道一个基本目标。但学习防卫技巧不是柔道的最终目标，而只是其中的目的之一。除了自我防卫、健身外，学生们还要学习各种技巧。他们需要不断完善他们的技巧，以便能够洞悟人生。最重要的是，这些训练能够使它们更好地认识自己，使练习者身体与心灵达到统一。

在专业柔道老师的指导下，学习柔道技术需要一个循序渐进的过程。需要几个月，几年，甚至几十年的努力，技巧反复练习不断强化，直到它最终固化于身体中，成为一种本能反应。通过锻炼，使他们的身体和精神得到完善。学生们在实战状况下，依靠自己的能力去战胜对手。如果失败，这并不表明你败给了其他的同伴，而只表明你败给了自己。通过对自己严加要求，学生们可以锻炼自己的意志，最终会获得一种自我实现的感觉。

下面就开始我们正式的柔道学习之旅。



一、柔道发展之根源

日本古代武术包含不同的支派：柔术、空手道、唐手道（唐朝空手道）、踢拳道、剑道、弓道等等。日本古代和现代武术的根源很复杂，个人与民族的自豪情结，加上日本柔道早先众多的流派，使得其根源这一本已难解的问题更加错综复杂。准确追溯柔道的起源及其现状的发展过程，需要综合研究。

柔道诞生于日本，它在日本开展得极其广泛，因此日本素有“柔道之国”的称号。柔道是日本武术中特有的种类，是由日本的古柔术演变发展而来的。它具有悠久的历史，从日本战国时期到德川时代（公元15世纪至16世纪）。现在所用的柔道这个名词，是由“日本讲道馆柔道”（或称“日本传讲道馆柔道”）简化而来的，为日本人民所喜爱。

柔道的历史非常古老，要了解它的起源是件复杂的事。在柔道各流派的著作中有各种各样的说法。一种传说是：在垂仁天皇时期（公元前20年即位），野见宿弥和当麻蹴速两位武士进行了一次有名的格斗。他们的格斗是用搏击和角力相结合的方法进行的。此后，一些人吸取了其中角力的技术，发展成为现在的相扑运动；一些人总结了格斗中搏击方面的经验，发展成为柔术，进而演变成为柔道这种体育运动形式。另一种说法是：柔道起源于我国唐代拳术，是徒手形式的柔法、和法、体术、捕手、小具足、拳法、踢、摔、拿竞技项目的总称。到了明朝末年，曾在少林寺学过武术的陈元斌于17世纪上半叶东渡日本，在江户城南国正寺，传授中国武术，致使柔术在日本广泛开展起来，从此流派也日益繁多，在柔术的流派中，据记载，最早的流派是天文元年（1532年）6月创始的竹内流派；接着在丰臣末期（约1590年）兴起了荒木流派；德川家光时代（1623年）以后，又出现了梦想流派、制刚流派、吉同流派、直心流派、良移心当流派、天神真杨流派、起倒流派、涉川流派等。

二、柔道创始人

现在已经有两百多个国家和地区加盟的国际柔道联合会，在其会规的第一条中规定：国际柔道联合会认为由嘉纳治五郎氏所创始者为柔道。目前，在国际上所流行的柔道，其正式名称应为“日本讲道馆柔道”，是1882年由嘉纳治五郎氏所创始的。嘉纳治五郎先生是近代日本名副其实的“近代体育之父”“柔道之



父”和“近代教育之父”。

嘉纳治五郎是近代日本历史上的一个重要人物：他最具有影响力的贡献首推创立现代“柔道”，并将其普及推广成一种世界性的体育运动和体育文化运动，并因此成为亚洲第一位国际奥委会委员；他还是教育界的名人，曾作过文部省官员，担任过多所重要学校的校长，如第五高等中学校长（现熊本大学）、第一高等中学校长（现东京大学），特别是曾几次任“筑波大学”前身的东京高等师范学校校长，前后长达26年，是近代日本师范教育和中等教育的重要人物；他又是近代中国学生赴日留学教育的开创者，创办了日本第一所从事留学生教育的学校，就是开设在东京的弘文学院（后改为宏文学院），中国人熟知的陈独秀、黄兴、宋教仁、章炳麟、鲁迅、胡汉民、吴敬恒、杨度、陈天华、秋瑾、田汉、李四光等许多人，都是他的毕业生，第一届的学生中就有中国的文坛巨匠鲁迅，而且鲁迅先生也是讲道馆的一名学员。

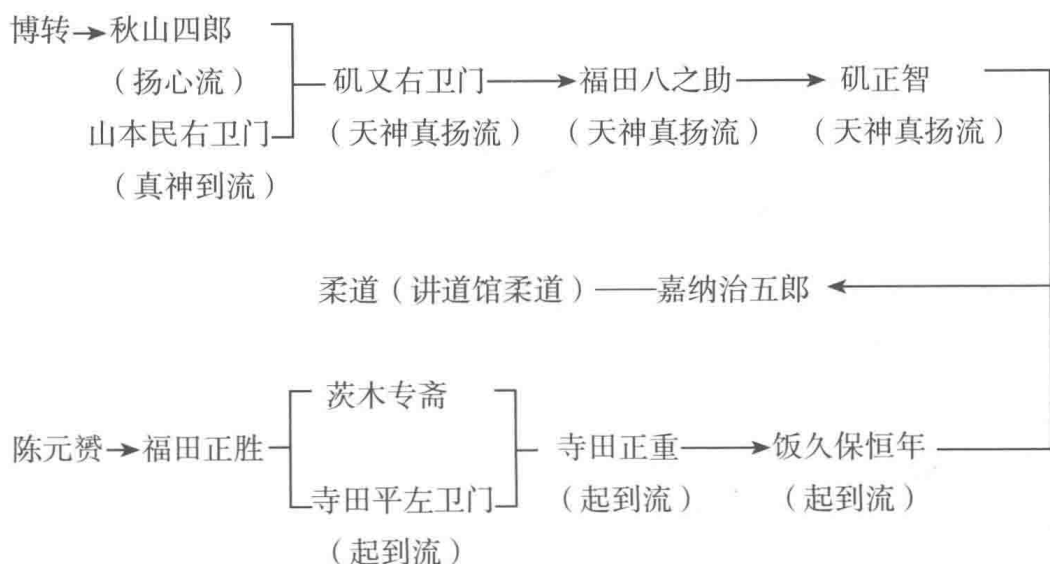
毛泽东青年时代的老师杨昌济也曾在后来的宏文学院求学，并对柔道运动的技术特点和哲学思想非常痴迷。嘉纳治五郎先生后来推荐杨昌济进入东京高等师范（今天的筑波大学）学习。杨昌济成为毛泽东的恩师和岳父之后，将这种柔道影响也延续给了毛泽东。1917年4月，毛泽东在平生公开发表的第一篇文章《体育之研究》中，响亮地提出“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”的口号，并特别提及嘉纳治五郎和日本的柔道精神，对其赞赏有加，使柔道在中日友好交流史上留下一段鲜为人知的佳话，也为之后毛泽东提出的“发展体育运动，增强人民体质”为主的新体育精神起到了导向作用。

明治维新时期，明治十年（1877年）东京帝国大学（今东京大学）的学生，18岁的嘉纳治五郎身形依然瘦小，通过了解逐渐对柔术深感兴趣，他从增强体质的愿望出发，立志学好柔术，使自己更强大。最初向福田八之助（天神真扬流）学习。福氏死后，又就学于同派矶正智（天神真扬流）。明治十四年（1881年）矶正智死后，又转学于起倒流的饭久保恒年处。他学习非常刻苦，后来他成为技艺超群名扬全国的柔术高手。现代柔道在技术上主要吸取了天神真扬流的“当技”（即拳打、脚踢、手砍、摔拿等技术），“寝技”（即抱压、绞技、关节技等技术）；起倒流的“投技”（即用手、腰、足等技术为主的摔法）和“舍身法”（即利用自身重力躺倒将对手摔出的方法），名称起用了直信流定名的“柔道”。1882年，23岁的嘉纳治五郎在东京下谷北稻荷町永昌寺内，把寺院作为道场（训练场），教授学生，开始了以柔道为中心的训练活动，成立了“讲道



馆”，创设了“讲道馆柔道”。第一年，来学习的学生只有9名，以后逐年增加，讲道馆的影响越来越大。嘉纳治五郎于明治十六年（1883年）开始实行柔道晋段位制度，并于明治三十三年（1900年）制定了比赛规则，为柔道将来的发展奠定了扎实的基础。由于嘉纳治五郎好学不倦的精神，苦心历访柔术名师，专心学习各柔术流派的长处，取其精华，舍其糟粕，收藏各柔术流派的文献和传书，加以深入细致的研究，最后终于创建了现代柔道。

嘉纳治五郎先生对天神真扬派、起倒流派，以及其它各流派进行深入的研究，不视门户之见，博采众家之长，经过整理改革，使柔术技艺理论和技术趋向完善，并制订了一套较为系统的训练方法，取消了具有危险性的动作，确立了以投技、寝技、当身技三部分为主的新的柔术体系，从而使传统柔术的面貌一新而改革创造成为现代柔道运动。从此，对柔道成为具有教育性的体育项目开始了科学探讨，并使柔道在培养高尚的意志品质方面迈出了新的步伐。日本人民出于对柔道的推崇和对自己民族文化的热爱，非常敬仰嘉纳治五郎先生，把他称为“柔道之父”。嘉纳先生不仅是现代柔道运动的创造者、倡议者，也是日本著名的教育家，一位对国际体育界有重要影响的伟人。



用嘉纳治五郎自己的话来说：“学习柔术，不应该仅限制在一个流派或两个流派，要将众多的流派综合起来，各取所长，这样不仅达到掌握武术攻防的目的，进而有助于智育、德育、体育三方面发展。在柔术对抗竞争中领悟到原理，



可以拓展到人生的各种事业中，没有比这更好的修养方法了。这样贵重的传统文化不该自己独享，要让更多的国民受益。”可以说这是嘉纳治五郎一生积极从事推广柔道事业的核心之所在，同时也是柔道得以在教育界广泛推广的根本所在。

嘉纳治五郎师范遗训

柔道是将心身之力最有效发挥的道。

其修行是通过攻击防御的练习锻炼身体，修养精神，进而体会到此道的神髓。

进而由此实现自我完成，并兼济天下，这就是柔道修行的终极目的。

嘉纳治五郎平生简介：

1860年出生在日本兵库县御影街（现神戸市东滩区），其父出身于一个较有名望的贵族家庭，母亲是一位酿酒商的女儿。1871年他在东京开城中学校读书，1877年进入东京大学（前身）学习，1881年毕业。

1877年，嘉纳治五郎开始学习各种柔术，并用心进行了研究，主要是“天神真流”的当身技、固技和“起倒流”的投技。他集大成，并结合当时各柔术流派的技术特点不断地加以改进和总结。

1882年2月，在下谷北稻荷街永昌寺内开设“讲道馆”，训练学徒。从此，嘉纳治五郎开始了以柔道为中心的活动。并数次到中国，对中国武术文化进行考察研究。

1883年，嘉纳治五郎制定了柔道的“段位”等级制度。

1900年，他又制定了柔道比赛的裁判规则。为了向世界各国宣传推广柔道技术，他曾多次到欧美等国传授柔道、并致力于把柔道列为国际比赛项目。

1909年他成为日本体育界最早的国际奥委会委员，也是亚洲首位国际奥委会委员。

1911年他创立了日本业余体育联合会，并担任了主席。此外，嘉纳治五郎还曾历任学习院副院长、旧制第五高等学校校长、旧制第一高等学校校长、高等师范学校校长、文部省普通学务局局长、东京大学教授、讲道馆馆长等职。其创立的“弘文学院（日语科）”接收了大批的“清朝”时期的留学生。

1938年5月4日，嘉纳治五郎在开罗参加国际奥委会委员会议后，乘日本邮船



“冰川丸”号返回日本经太平洋时，因患急性肺炎在船上逝世，终年79岁。

柔道走向世界是以嘉纳治五郎一生努力为基础的，嘉纳治五郎先生不仅作为柔道家，更是作为日本明治维新之后的教育家、日本现代体育之父而闻名于世的。

三、日本古代柔术——柔道之母体

现代柔道运动的母体是日本古代柔术，或称日本古流柔术。日本古代柔术是东方传统武术的一种，起源比较早，日本从平安时代末期开始经历了长时间的军阀混战时期，当时日本的武士顺应残酷战场的实际需要，逐步研究出一系列实用的徒手格斗技术，也就是日本古柔术的雏形。据日本相关文献记载，1532年已有竹内久盛创始并推广的竹内流派柔术，到了德川时代各个柔术流派如雨后春笋般纷纷绝地而起，荒木流派、梦想流派、制刚流派、关口新流派，以及起倒流派、澁川流派、杨心流派、极心流派、天神真杨流派等众多流派兴起，开办道场推广各自的柔术理念和技术特长，德川时代是日本古柔术发展的一个黄金时代。

文献还有另一种说法日本古柔术的发展受到来自中国的陈元赞影响颇深。陈元赞，公元1587—1671年，明末进士，字义都，号即白山人，别号升庵，芝山，菊隐轩，武林（浙江杭州）人，生于明神宗万历巧年，卒于清康熙11年，终年85岁，是中国明清之际杰出学者，为中日文化交流做出卓越贡献。陈元赞幼年好学，通诗文、书法、绘画、建筑、制陶及医术。二十七岁，入河南嵩山少林寺，习武术和制陶术，并负责管理寺内陶器、药材，对医药、针灸、气功、食疗都颇有研究。1638年在中国明朝即将灭亡之际，作为官员的陈元赞为了复兴明朝的天下，随同朝廷大臣朱舜水东渡日本，求援兵于德川幕府。求援未遂，后来便居住在江户城南西久保国正寺内，该寺有三个僧人随陈元赞学习中国拳术。这三人后来成为日本柔术的鼻祖。此后，柔术便在日本广泛盛行起来，其流派也越来越多，发展到后来的有几十个流派。

当今的柔道区别于日本古柔术，柔术重技击易于伤人，柔道除重技击之外，主要以锻炼身体、修养身心、教育培养人为宗旨。这不仅使柔道从一种单纯的技击方法，转变为教育培养有意义的体育运动。因而发展初期学者甚多，并建成日本规模最大的讲道馆从事柔道训练。

嘉纳治五郎在讲义中有这样一段论述：“对各个流派的柔术，我只取其长，



去掉它有害于身心健康的方法。加上自己的观点和方法，使柔术技击目的不停留在只求胜负的问题上，而是把身心修养和道德品质教育结合起来为目的的一种体育教育手段，这就是讲道馆的柔道”。

总之日本古柔术是顺应当时时代发展，在特定的环境下由数代的武士和武术家努力而来，其起源、形成和发展于日本。发展到现在在柔术的基础上又发展出几项新的武术门类，主要有柔道、合气道、巴西柔术，这三项门类也已经是风靡全球，练习者众多，成为武术格斗类的中坚力量。

四、巴西柔术

巴西柔术也源于日本柔术，是柔道的兄弟项目，柔术（Jujutsu）的意为“柔的法则”，它适用于所有日本武术体系，“柔”即灵活性。柔术的特点在于充分利用杠杆原理，而非与对手抗力、比力。柔术练习者会选择使用技术，让对手屈服或耗尽其体力，最终将其制服。然而，在古时柔术被视为次要的格斗术。因为多数武士首先使用刀剑，并将刀剑术视为最重要的武术。

柔术大师前田光世（1880—1941），是日本古柔术及“讲道馆”柔道的专家，被誉为“打斗伯爵”。1914年，受日本政府委托，前田来到巴西，帮助日本移民建立移民地。此时他受到卡斯托·格雷西（Carsto Gracie）的帮助，格雷西是苏格兰移民，拥有很强政治背景的成功商人，前田同这个人成为好朋友。于是，前田将自己的柔术知识传给了卡斯托·格雷西的五个儿子，将柔术的地面格斗的法则介绍到巴西。

首先要提的是格雷西家族的长子卡洛斯·格雷西（Carlos Gracie，1902—1994），当时17岁，为卡斯托的长子，前田光世在教导卡洛斯·格雷西柔术一年后离开了巴西，然后卡洛斯就开始了他自己丰富技术的路程，卡洛斯再把柔术传授给他的兄弟奥斯瓦多、卡斯托和艾里奥等。1925年，格雷西在里约热内卢建立了格雷西学校。前田在巴西继续旅行并周游世界，而年轻的格雷西们研究出技术细节，加以创新、发展，最终形成了一套全新的、专门对付更高大强壮对手的格斗技术。前田不会想到格雷西格斗技术会脱颖而出，成为现代最伟大的格斗体系。卡洛斯退休后，开始为其兄弟做经纪人，成为著名的“营养学家”，研究出“格雷西瘦身法”。

艾里奥·格雷西（Helio Gracie，1913—2009）是兄弟中最小的。他非常瘦



弱，但聪敏好学，热衷于技术的研究和创新。艾里奥对学来的技术进行了改进，使每个动作都能够最大程度地利用杠杆原理，柔术的实用性大大地增加了。新的技术不断地增添，在实战中不实用或不完善的技术被完全摒弃。前田教给格雷西的技术是有些进攻性的，艾里奥由于自身的身体因素则在柔术中添加了自卫性的一面，使之形成了完整的一套专门对付更高大强壮对手的格斗策略和技术。艾里奥成为兄弟中最厉害的选手“家族冠军”。他是新技术和策略改革者和指导者，推动完成了从“日本柔术”至“巴西柔术”。艾里奥育有八个子女，其中最为著名的两个儿子是霍伊斯·格雷西（Royce Gracie）和瑞克森·格雷西（Rickson Gracie），前者被称为将巴西柔术推向世界的人，后者被称为柔术之神和不败王者，其弟子众多，可谓桃李满天下，巴西柔术的辉煌将会继续延续。

有一次，格雷西家族竟在巴西国内最有名的报纸上登广告：“如果您想头破血流，骨断筋折的话，你可联系我们格雷西。”任何道德上、社会上、意识形态上的观念都不会左右格雷西的研究方向。他们坚信在真实打斗中“实用是检验武术的惟一标准”。这就是经过格雷西家族发展、研究、传播的格斗技术，被称为“格雷西柔术”。现在，在全世界已经被称为“巴西柔术”，风靡全球。

五、合气道

合气道（Aikido）是日本一种以巧制胜的武术，也是柔道的兄弟项目，源于日本古柔术，根源于日本大东流合气柔术的近代武术，主要特点是在“以柔克刚”“借劲使力”“不主动攻击”。现在一般所称的合气道又分为日本与韩国（韩式合气道Hapkido）两种流派，彼此在各自发展之下已有一些差异。

合气道创始人植芝盛平（1883—1969）先生在年轻时就曾学过柔术。1915年拜于大东流合气柔术总本部长武田惣角（1859—1943），日本近代武术家，被后世尊称为大东流合气柔术“中兴之祖”门下，并跟随武田担任指导者。1920年，受到大本教创始者出口王仁三郎的邀请，在京都的绫部开设“植芝塾”教导柔术，并融入了大本教的教义与思想，建立了合气道风格。期间，他综合各家武道的经验，开始进行武道的改良。他提出了“气”的概念，进一步又提出“合气”的概念。“合气”就是处处符合自然界变化的规律。他把自己武道的技术原理比喻为一棵大树被一阵风吹动时的反应过程。就是一棵大树，当各个方向的风吹过来时，它的叶子会做出各自不同的摆动。合气武道之技术就像大树的叶子一样，