



摔跤基本动作

摔跤运动在人类几千年的历史中，衍生出了各种各样的招式和名称，中国式摔跤有句行话：“大跤三百六，小跤如牛毛。”如果要把所有关于摔跤的动作均一一列举出来，恐怕要到猴年马月了。作者精挑细选了在实战过程中最常用的 19 个动作，以大道至简的方式展现在本书之中，让读者以最简单的方式去学习和了解摔跤。



1. 抱单腿摔

从实战姿势开始，甲以左架^①站立，乙以右架站立。

甲右手拿乙的颈部，左手控制乙的腕关节，向下向后拉乙，使乙上体前倾，此时乙上体势必会出现一种向上向后抬起的自然反抗，甲趁机迅速下潜，左腿向前上步，落于乙左腿内侧，右腿跟步，落于乙左腿外侧，同时双手环抱住乙左腿膝关节处。甲双手将乙左腿向上抱起，置于双腿之间，胸腹紧贴乙左腿，使乙左腿腾空，仅以右腿为支撑。甲右脚向后方撤步^②，左脚以前脚掌为轴，脚尖向内旋转，同时身体向右旋转，左肩用力下压乙方胯部，依靠旋转和下压之合力，使乙方身体失衡摔倒在地。

① 中国式摔跤分左右架，右架是右腿在前左手在前，右手在后。右架主要是靠右腿来绊摔对方，中国式摔跤里有抢手，也就是抢靶位，右架我首先要左手去抢对方右边的靶位，这样右腿在前可以快速地去摔对方。

② 后退向当前朝向的正后方后退一步。用于拉开和对手的直线距离。



抱单腿摔 1



抱单腿摔 2



抱单腿摔 3



抱单腿摔 4



2. 抱双腿摔

从实战姿势开始，甲以左架站立，乙也以左架站立。

甲将乙双手从内向外斜下方拨开，身体下潜，右脚蹬地，左脚向乙两腿之间上步，随即右脚快速跟上，向前上步，落于乙左腿外侧，甲上身快速冲入乙内围，将左肩撞向乙左腰胯部，头部紧贴乙左侧腰部，同时甲双手快速向前伸出，抱住乙膝关节处，甲快速抬头、挺胸、塌腰，将乙抱起，随后将乙向前摔出，使其向后摔倒在地。



抱双腿摔 1



抱双腿摔 2



抱双腿摔 3



抱双腿摔 4



3. 大得合

从实战姿势开始，甲以右架站立，乙以左架站立。

甲右手抓住乙的颈部，左手抓住乙的右肘部，重心下沉，斜后撤步，将乙重心向后带，使乙前腿向前上一步。随后甲迅速退回原位，此时相对而言，甲进入了乙的内围。随后甲右腿从乙两腿之间伸入，勾住乙右腿腿弯的部位，同时甲双手用力向前推乙，使乙摔倒在地。



大得合 1



大得合 2



60

鬼跤——
如何摔倒更高更壮的对手



大得合 3



大得合 4



4. 小得合

从实战姿势开始，甲以右架站立，乙以左架站立。

甲右手经乙腋下快速插入并顺势抱住乙后背，同时甲左手拿住乙右手大臂并后拉，使乙重心失衡，左脚被迫向前上步以保持平衡。甲右腿经乙左腿内侧前穿，重心下沉，以右膝关节着地，小腿外旋勾扣住乙左腿，甲上身前倾，头触乙腹部。甲右手下落抓住乙小腿，左手用力向右斜前方推击乙上体，使乙身体后仰摔倒在地。



62

鬼跤——
如何摔倒更高更壮的对手



小得合 1



小得合 2



小得合 3



小得合 4



5. 夹脖入

从实战姿势开始，甲以右架站立，乙以左架站立。

甲左手经外侧抓握住乙右上臂向后拉，右手向前经乙左耳侧拿住对方颈部，同时向下向后拉，使乙重心前倾失去平衡。甲双手后拉时，右脚快速向左前方上步靠近乙，同时左脚背步，用腰背和臀部紧贴乙胸腹，右肘弯曲用力夹住乙脖颈，左手拉底手，随之左右脚以前脚掌为轴，脚尖向左、向内旋转，身体迅速向左转体。

甲将膝挺直，提腰，将乙向腹前用力下拉，使乙从腰背上摔倒在地成侧倒。



夹脖入 1



夹脖入 2



66

鬼跤——
如何摔倒更高更壮的对手



夹脖入 3



夹脖入 4



6. 上步踢

从实战姿势开始，甲以右架站立，乙以左架站立。

甲右手向前经乙左耳侧拿住乙颈部，左手拿住乙左手肘关节处，双手同时用力将乙向后带拉，使乙身体重心前倾。甲左脚向左斜前方上步，右脚踢击乙左小腿外侧，同时，上体快速向右旋转，右手将乙上体向右斜后下方带拉，左手拿住乙左大臂向右斜后下方推搡。甲下踢上拉，形成一个对向发力，使乙随着甲的发力和旋转失去平衡，摔倒在地。



上步踢 1



上步踢 2



上步踢 3



上步踢 4



7. 腋下入

从实战姿势开始，甲以右架站立，乙也以右架站立。

甲左手抢先控制住乙右臂，右手控制住乙左手手腕，随后左手向内逆时针旋转将乙左手拨开中线，创造进攻空间，并插入乙右腋下。甲右脚迅速向左前方上步，左脚快速向右脚后方交叉背步，同时身体向左转体。甲左手将乙右臂下拉贴于腹前，右手抱住乙后背，同时左右脚以前脚掌为轴向左转体，使双脚与乙双脚呈同方向平行，两腿屈膝半蹲，甲尽可能将臀部顶住乙大腿前部，使乙胸腹部紧贴甲腰背部。甲双膝挺直，臀部微向后抵，上体前倾，双手用力向前下方带拉，使乙腾空向前摔出。