

編主會員委育體民國部育教

術角摔

廣文張者著編



印所練訓資師育體設特部育教

G852.9

1}



張文廣著

摔角術

圖強自衛

有勇知方

子之仁

第九節 攻防原則

第三章 摔法

一、彎腿摔(一)

二一〇

二、彎腿摔(二)

二一一

三、腰負摔

二一二

四、背負摔

二一三

五、肩摔

二一四

六、掃腿摔

二一五

七、架踢摔

二一六

八、揀腿摔

二一七

九、探踢摔

二一七

十、挑鈎摔

二一八

十一、纏腿摔

二一九

十二、抱摔(一)

二一九

二一九

第一章 總論

第一節 摔跤史畧

「摔跤」這個名稱在現代的社會裡恐怕是很生疏的。而且人們對於這種競技亦沒有深刻的認識。但是在另一角落裡，敵人的島國上，却熱烈地的已成為普遍化的運動。柔術可說島國上家喻而戶曉。然而歸根究源，柔術原是從我們的摔跤裏脫胎而產生的。不過他們不斷的提倡到現在更顯出它強種衛國的特點。回顧我國反多不注意因此「摔跤」給人們的印象亦漸漸歸於模糊了。現在我們欲恢復這種固有的國粹，使「摔跤」在每個村落裡佔有普遍性的地位，非繼續提倡不可。翻閱歷史遠在中古時代以前，與黃帝對抗的蚩尤氏即摔跤的創始人。在那個時代稱為「角觝」。當時的「角觝」都本着天賦的四肢相撲，沒有注意到重心之支點，更缺乏技術上的研討。中古時代以還，「角觝」這種技術在每個朝代裏都在不斷的演進。宋朝的太祖趙匡胤就是一位典型的角觝家。其後至滿清時更有相撲營，當時有不少名家在營裏指導傳授。有人說「摔跤」之在我國已有數千年悠久的歷史，為何到了二十世紀反而默

然無聞，勢將淪於澆漫呢？這就是筆者寫這部書的本意。歷朝以來，雖人材輩
 出，精於斯道而抵重技術上之成就，疏忽於學理上的紀載，所以縱有優秀的
 人材高超的技術，亦無由以發揚光大。現在我們若負着復興這種健身術的
 責任，藉以救良民求不正常的體格，但是這個使命不是輕而易舉就能完成
 的。我們必須雙管齊下的進行，一方面應研究如何可促成「擇角」教育化如何
 使人們發生興趣及如何可使「擇角」術能時刻的演進，一方面在學術上有了
 「擇角」的立足地，應如何編製教材，如何組織「擇角」基本步驟，使初學者易於入
 門，然後才能達到普遍化的目的。現在我們提倡「擇角」首先要檢討「擇角」過去
 不可磨滅的過程及原因，以作今後研究的指針。

一、黃帝至周秦時之角觥

據民間傳說，蚩尤氏鬚如劍戟，頭有角，與軒轅門以角觥，人不能向。同時冀
 州民間有蚩尤戲劇，演劇時其民首冠牛角而相觥。這種傳說，都述於柱礎雜
 奇。在科學時代根本無從取信，不過可以證明數千年前確有這種角觥的技
 術。及後至周秦國干戈連年，角觥術應還而興，自屬意中之事。

二 漢隋時之角觝

漢隋時的角觝更顯興盛。據史冊的記載，漢時元封三年春有角觝戲，三百里內的人民咸集觀。元封六年夏演角觝於京師之上林平樂館。隋時都邑每逢元月十五日舉行角觝戲。看了以上的記載，領略到那時的民衆對於角觝是如何發生興趣。回到當時的交通並無交通工具，是何等困難能在三百里外趕來參觀這種盛會，更可想像到當時民衆對於角觝的熱烈。

三 宋元時的摔角

釋史叢書所載，趙匡胤幼好技擊，曾習搏術於陳希直。長列行伍，身元士卒。爭北討，終奠定宋室天下。古語云：「上有所好，下有甚焉。」所以搏術之在宋代，雷厲風行，降及元朝，忽必烈的武功不但威震東亞，且波及歐洲。蒙古的騎射摔角，都威武赫赫的。民國二十四年第六屆全運會，在上海市中心舉行，蒙古摔角隊參加友誼比賽，賽後必摔角健將和全國的競標名手，和他們比賽，沒有何能佔優勢的。這是鐵的事實在前，更可以追溯到元代摔角的盛衰了。

四 現代的摔角

清時的王家置善撲營於北京北平招善撲者二百名。天天的訓練。損敗。當時摔角的名稱。有時蒙古的摔角隊南下。舉行盛大的對抗賽。互相作技術上的切磋。直到現在北平的天橋一帶仍有一班賣藝者。靠着摔角術。度他們的流浪生活。足證這種技術。尚遺留在民間。現時流行在河北省的摔角。可分為兩種方式。一稱北平角。俗稱他們所用的摔角衣袖口窄小。注重機巧與方法。對陣時常用小動作。一稱保定角。俗稱他們喜歡穿寬大的摔角衣。對陣時使用大動作。總之。無論北平式或保定式的摔角。其唯一條件。須有活潑的動作和灵敏的機巧。才能登峯造極。民國八年濟南鎮守使馬子貞先生所組織的技術隊。有主要課程。摔角的設置。馬先生並著有新武術摔角科。內容包括摔角的基本方法二十七式。這使人們易於了解斯術的機構。也可說在摔角的武冊裏有了新的一頁。民國十七年張之江先生在南京創設了中央國術館。把摔角這一科。列為主要的教材。歷屆全運會舉行時。亦把摔角一項。列為競賽項目之一。像這樣繼續不斷的提倡下去。相信我們的摔角不難與敵人武士道柔術並駕。

第一節 摔角的意義

在陳舊的武俠小說上描寫精於國術的人，能以一敵十，或竟以一敵百。我們不敢加以深信，但是摔角却是一人對一人相撲，體力雄厚者，固然可佔便宜，但是弱小者亦能利用對方的力量和弱點，運用摔角方法將強壯的摔倒。這是我們可以相信的，這就是柔能克剛的道理。我們再進一步的解釋譬喻，甲乙二人對摔，乙以二十斤的力量進攻甲，若用笨力去對付，甲一定要用二十斤相等的力量來對付，否則必歸失敗。如果能利用柔能克剛的原則，那末甲祇用二十斤以下的力量去應付，亦可取勝。這又可說是以巧勝拙。

第三節 基本理論

研究摔角而有相當程度的人，往往可利用方法，將體重與體力超過自己，人摔倒。一般人認為很奇怪，其實這完全是物理學作用。一種物體能够安放而不傾跌，都是平衡作用。如果欲使安放的物體傾倒，一定先使物體的重心出了物體的基底之外。摔角術大都應用這種原理。此外如把摔背負摔，腰負摔等種種的摔法，都是應用力學上的擺加速度，加速度，慣性槓杆，偶力種種。

的原理。按擇角術可云完全為物理學上之力學作用。

第二章 基本動作

擇角術的基本動作等於初學寫字中的一點一劃。所以習擇角的人須先
把基本動作訓練純熟。使身上各部的肌肉伸縮自如。動作靈敏。然後方可談
實地對擇。

第一節 擇角衣抓法

擇角衣之抓法合適與否。有關勝負。為一般擇角家所公認。茲將擇角之抓
法分述於后。

一、抓襟無論左右有順抓逆抓兩種順抓指抓襟
之內側其他四指抓外側（如第一圖）

逆抓指抓襟之外側其他四指抓襟之內側

（如第二圖）

第一圖



順抓

第二圖



逆抓

第五圖



一身體直立腰不曲兩足稍離開全身自然放鬆不可用力眼注視二三十步處此等姿勢應用自如宜於持久名為自然體（如第五圖）

在實施對峙時應注意預備姿勢在摔角術中分有上把下把數種茲分述於

第二節 準備姿勢

第三圖



抓帶亦有順抓逆抓兩種順抓拇指抓帶之內側其他四指抓帶之外側（如第三圖丙）

順抓第四圖



逆抓第四圖丙

逆抓手背向內

第六圖



第七圖



第八圖



第三節 步法

步法，是萍角術的基本姿勢。一身體的轉變，體重的維持，重心的交換，均以預應用步法。

(一) 定步

定步，就是兩足立在地上，兩足左右開立，約與肩部一般寬，兩足尖縱向外。

二、身體偏左側而手足向右方者，名為上把右護體。如（第六圖）身體偏右側面而手足向左方者，名曰上把左護體。

三、兩腿膝稍曲，身體側於左，手足出於右者，名曰下把右護體。如（第七圖）兩腿稍曲，身體側於右，手足出於左者，名曰下把左護體。

兩足開立，兩腿稍曲，手位於前者，名曰下把護體。如（第八圖）

展兩臂自然下垂。上體挺直，目視前方約十公尺處，使重心勿偏。

(二) 進步

進步，即前進一步。此種步法，須注意到重心的移動，由定位姿勢，進右足時，先將重心移於左腿，俟前足落地後，再將重心移向右腿，膝部微曲。

(三) 退步

這種步法，與前者相反，例如先退右足，那身體重心，就該集中左腿上。等到右足後移着地後，重心再移向右腿。

(四) 橫步

向左右橫步，向左橫步，先移體重於右腿，同時左足向左移，落地後，再將重心移左足。

(五) 虛步

所謂虛步，是指全體重量，在一腿上，另一腿能自由的起落，由定步的方式，如左足虛步，即將體重移於右腿，右腿彎曲，腹部微縮，上體微前傾，提起左足，虛放在前面，腿亦彎曲。

六) 偷步

在動作方面不使對方容易發現，叫做偷步。如右偷步，即右足左後交叉步，足掌着地，腿彎曲，身體姿勢不變，目視前方。左偷步則相反。

七) 蓋步

由前面蓋着未動之腿，即左右前交叉步。

第四節 腿法

摔角術中的腿法與步法有聯帶的關係，腿法中分掃腿、鉤腿、挑腿、跪腿、纏腿，含有攻守的作用。

第九圖



(一) 掃腿

由立正姿勢，雙手叉腰，左腿向前斜體箭步（如第九圖）

第十圖



繼將重心移於左腿，提起右腳，由右向左前掃踢，愈高愈好。足尖鉤起（如第十圖）左腳掃踢，動作相反。

(二) 鉤腿

圖一十第



圖二十第



圖三十第



由立正部位左足後出一步提起右足由左足獨支重心右腿由右側向後鉤足面挺直右足高於膝骨左腿彎曲上體前俯同時兩手向前平推目視兩掌（如第十一圖）

(三) 挑腿

由立正部位雙手叉腰左偷步即左足右後交叉步足掌點地兩腿彎曲繼即向左轉體重心移於左腿然後提右腿向後上挑脚尖伸直挑得愈高愈好左腿微曲上體向下彎曲兩臂向下垂至手指按地目視兩手（如第十二圖）左挑腿動作相反。

(四) 跪腿

左足右後交叉步足掌點地兩腿彎曲如左偷步繼即提起右腿體重移於左腿右足向右側方環繞一周同時由左腿右膝蓋與小腿着地上體微向右傾（如第十三圖）左跪腿動作相反。

第十四圖



(五) 纏腿

此種腿法在攻守兩方都很重要。在被對手攻擊時，可用此法依托維持自身重心之均衡。右纏腿提右腿重心移於左腿，右足掌着地，向右侧方環劃一週。左纏腿動作相反。(如第十四圖)

第五節 手法

手法在摔角中更為重要。各種手法都可使對方重心失去均衡。茲列舉最重

第十五圖



(一) 擄手

由立正姿勢，兩臂向左右舉，五指鬆開，繼即曲腕握拳。此法須多練習方可產生效力。

(二) 推手

由立正姿勢，兩手握拳抱肘，左足足向前前步，同時兩手用力前推，手指向上，目視兩掌。(如第十五圖)

第十六圖



(三) 拉手

繼第十五圖姿勢向後成後箭步，重心移於右左腿同時
兩手握拳用力向後拉至側平屈部位，目視前方。(如第
十六圖)

(四) 掛勾手

第十七圖



手向上曰勾，向下曰掛，均係小臂動作。右手向前出步兩
手握拳抱肘，右拳變掌前伸，左臂向後勾，掌近右耳側，手
指向後，手心向內，成臂前上屈部位。(如第十七圖) 繼
即右手向前下掛，掌近右肋。

第六節 身法

北平有句土話：腰似蛇形，腿似鑽，手似流星，眼似電。就是說摔角時候，腰應該
柔軟如蛇的身體一般。換一句話說，摔角中的身法是相當重要。

(一) 胸部

一三 當對摔時，胸部宜保自然狀態，不太挺直，亦不太後縮。因為太挺胸，肌肉容易

一四 緊張影響動作的快慢，易被敵手所乘。太縮胸則容易疲勞，而且養成了畸形
的體格，所以胸部宜呼吸自然，輕鬆得體。

(二) 腰部

腰為人體中上下連繫之樞紐，四肢之運用，全視腰部的鍛鍊如何。在國術方面，對於腰術語說：氣如車輪，腰為軸，又說：力之發也，主於於腰。由此可知腰部的重要了。所以練習摔角，必先鍛鍊腰部，使之靈敏、柔軟而有力。

(三) 腹部

腹部應保持輕鬆自然的狀態。拳術家所謂：氣沉丹田，就是呼吸自然，要用腹式呼吸，不用胸式呼吸，避免把氣提到胸部，而呈氣喘。

(四) 臀部

臀部為體力之基點，摔角中的背負摔，都是運用臀部的力量，故臀部的動作亦應多練。

第七節 全身練習

(一) 腰膀運動



一由立正式起，兩手握拳抱肘，兩脚開立，右拳變掌，向
 左斜方伸出，手指向上，同時上體左轉，左腿彎曲，右腿
 伸直成箭步姿勢，目視右掌。（如第十八圖）

二兩足不動，上體前俯，兩臂伸直，由兩腿前用左臂向
 側方擺擺至右側方，手心向前，左手由頭上盡力向右
 伸，右手向右側伸，同時身體盡力向右傾，右腿動，左腿
 伸直成箭步，兩眼向右側看。（如第十九圖）

三開立，兩臂前上後擺，身體盡力後仰，目視上後方。（
 如第二十圖）

四由兩臂後上擺，如圖二十八起，再向左方擺，上體隨
 同轉動，至上體前俯，兩臂經過兩腿前時，右手握拳抱
 肘，左手向右斜方伸，臂直，手指向上，同時右腿彎曲，左
 腿伸直成箭步，目視左掌。（如第二十一圖）

正。

圖二十二第



圖三十一第



圖四十一第



(二) 上把前進後踢

上把捧進攻的基本動作由立正起兩手握拳抱肘。

一左足向前半步足尖向外兩腿交叉下彎左拳變掌。

平行向右侧方掛復擺回抱肘同時右拳變掌由右方

向前回擺復又握拳置於胸前肘與肩平身體半面向

左轉上體正直目視前方。(如第二十二圖)

二右足向前一大步左足向右腿後交叉步兩腿下彎。

同時兩臂向前猛推繼即身體半面向左轉右臂微曲

拳與肩平手心向左左臂彎曲拳置於右肩高手心向

下目視右拳。(如第二十三圖)

三身體由左猛向後轉左足跟原地轉動足尖向外撇。

同時右足尖裏合脚跟猛向後蹬左腿彎曲右腿伸直。

成箭步同時右臂猛向左探曲肘拳與耳齊左手向後

探還原抱肘頭向左猛轉目視右足跟。(如第二十四圖)

圖七十二第 圖六十二第 圖五十二第



還原立正。

(二)下把前進後轉

下把捍進攻的基作動作。由立正式起。把肘兩腿開立
兩腿下彎。

一。右腿向左足前面上一步。右足虛放在地上。重心整
個在左腿上。兩腿仍彎曲。身體半面向左轉。同時右臂
前伸。拳與腰帶齊。手心向左。目視右拳。如(第二十五
圖)

二。右足掌在原地轉動。左足向右腿後交叉步。身體隨
向左轉。成騎馬式。右臂不動。左臂握拳置於右肩窩。手
心向下。目視右拳。如(第二十六圖)

三。右臂伸直向上。向前向下猛掄。臂曲置於胸前。肘尖
向下。左拳向下。向後猛接。左拳置於背上。手心向上。同
時上體前彎。同時兩膝用力挺直舉臂。目視後方。如(

圖九十二第

圖八十二第



第二十七圖（還原立正式）

（四）左右揃

此動作訓練旋轉之力，由立正起，抱肘，兩足開立，兩腿下彎。

一、右足向前一步，左足向右腿後交叉步，足掌點地，脚跟提起，兩腿交叉下彎，身體向左轉，同時兩臂環抱交叉，置於胸前，手心向內，上體正直，目視右側方。如（第二十八圖）

二、兩足掌踞地，身體向左後轉，同時右拳變掌，向下向後猛擺，臂伸直，斜向約四十五度，手心向後，左手由胸前回攙抱肘，右腿向後猛蹬，脚尖稍向裏合，左腿彎曲成箭步，足尖猛外撇，目視左肩。如（第二十九圖）右足向前靠攏還原。

（五）原地抱

第十三圖



第十三圖



第十三圖



第八節 倒法

由立正姿勢做起，兩手握拳抱肘，兩足開立，兩腿下彎，一右足向左足前上一步，兩腿仍彎曲，上體向左轉，同時兩手向前環抱，左手扣於右手背，手心俱向內，腰與頸挺直，目視右方。如（第三十圖）

二、腰腹猛向前挺，上體向後仰，兩眼上看，左足擦地上半步，兩膝微曲，兩臂屈肘上揚，右肘尖向上，左臂緊壓左肋。如（第三十一圖）

三、重心移於左腿，右足向後退一大步下彎，左腿挺直，同時向右轉體，右拳收回抱肘，左臂前伸稍曲，隨身而下，握拳橫置兩腿間，目視左拳。如（第三十二圖）右足向前靠攏，還原。

一九 根據物理學之力學凡物體左右傾倒如為圓形，不易損壞。梓角斜中之倒法，即根據此理，同時倒法之練習，務須胆大，不可恐懼，決無損傷之虞。

身體被摔倒時身體着地之部位可分兩種。

第三十三圖



(一) 向後倒就是正而受人攻擊重心失常而倒地之姿勢臂曲抱於胸前腿曲收於腹部使身體成一圓圓形如(第三十三圖)
(二) 向前倒或左右側身體側面着地臂曲抱於胸前腿曲收於腹部使身體亦成圓形如(第三十四圖)

第三十四圖



第九節 攻防原則

摔角術是一種比賽的技術一動時無不包括勝負意義在內攻擊的方法是用以戰勝對方的防守的方法是防禦對方之攻擊而不被摔倒為求勝利

不得不於攻防原則上加以研究。

(一) 自然體。不論是攻擊與防守，都需要保持自己體重之平衡，身體運轉自由，易於攻守易於防守，斯為攻防原則之最要者。

(二) 眼之作用。首要者是觀察對方體重之轉移，在轉移時間中，如有空隙即就其重心之轉移和姿勢傾危之處，使用方法，盡量利用機會與時間。

(三) 手部之作用。當對方重心穩固自然體不變時，可用推或拉，使對方重心失常。

(四) 心理作用。技術之鍛鍊固屬重要，而精神之鍛鍊亦不可少。故在練習時或比賽時，對手如何輕視自己，如何侮辱自己，要保持不恐、不怒、不亂之沉着態度，一心注視對手之動作。

(五) 試敵。知己知彼，才能百戰百勝，故於對拌時，第一須試探對方力量之大小，反應之慢，機巧如何，方法如何，然後出奇制勝。

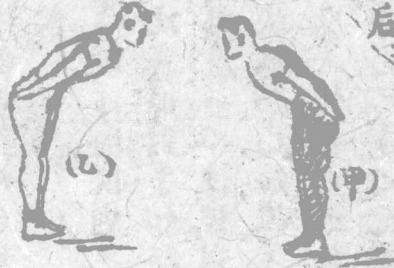
總之自己重心交換姿勢虛實方向之轉移，等項要隨時注意之。

第三章 拌法

述於后

所謂摔法，是二人對摔時使用的方法。分上下把兩種。茲擇較為重要者，分

第三十五圖



第三十六圖



右左右左

一、警腿摔

摔法之第一式，即是警腿摔。兩人對立相距約三公
尺，行鞠躬禮如（第三十五圖）畢，兩人即同時前
進開始對摔。甲若以上把右（左）護體進攻乙，須
待乙下把左（右）護體表現方可。甲右（左）手
順抓乙領襟，左（右）手抓乙袖口。乙左（右）手
順抓甲右（左）肋腰帶，右（左）手抓甲左（右）
袖口。如（第三十六圖）
甲上體向左（右）扭轉，右（左）足向左（右）
後交叉步向前，足尖點地，腿微曲，右（左）腿支持
體重。同時兩手用力拉乙，使其上體前傾。如（第三
十七圖）

圖九十三第



圖八十三第



圖七十三第



甲體重移於左（右）腿（左）腿向（右）（左）
 側方伸直同時左（右）手向（右）（左）後方用力揮
 引右（左）手鬆握頸襟同時右（左）臂護住乙之
 頭部即向（左）（右）轉體右（左）腿向後方用力蹬
 勁乙即向前倒地如（第三十八圖）

（二）擊腿揮（二）
 擊腿法第二種是由守勢而轉變為反攻的方法當甲
 提起右（左）腿向乙右（左）腿右（左）側面伸
 的一剎間乙即提起左（右）腿向甲膝內前伸如（
 第三十九圖）乙左（右）腿絆着乙左（右）腿用
 力向（左）（右）後方揮同時向（左）（右）方挺胸轉體
 甲即倒地

（三）膝肩揮
 所謂膝肩揮或操縱姿勢不把進攻的方法甲如以下

第十四圖



第十四圖



第十四圖



把捧進攻乙。須待乙上把左(右)護體表現方可。如

(第四十圖)甲右(左)手順抓乙之左(右)肋

腰帶或衣襟。左(右)手抓乙右(左)袖口。乙左(

右)手順抓甲之領襟。右(左)手抓甲之袖口。甲進

右(左)足於乙右(左)足內側。上體微何左(右)

轉如(第四十一圖)

甲以右(左)足為軸。何左(右)轉體。移左(右)

足於乙左(右)足前。左(右)手向前拉。右(左)

臂向上挑。上體猛向前。曲。同時兩腿伸直。舉臂。乙即向

前翻倒於前方。如(第四十二圖)

(四)背負捧

兩人對立。乙以右(左)手抓甲左(右)領襟。甲即

以左(右)手上迎。反握乙右(左)袖口。用力何左

(右)上方拉動。乙被捧動。上體必然前傾。甲更以右

圖三十四第



左 (左) 手握乙左 (右) 手腕向乙右 (左) 手臂下
右 推同時進右 (左) 足於對手右 (左) 足前如 (第
四十三圖)

圖四十四第



左 甲左 (右) 手仍用力向後拉同時右 (左) 足為軸
右 身體向左 (右) 旋轉兩手緊握乙右 (左) 臂背部
左 緊貼對方胸部如 (第四十四圖)

圖五十四第



左 甲兩手用力向下拉上體猛向前屈兩腿伸直舉臂乙
右 即翻向前面如 (第四十五圖)

圖六十四第



左 (五) 肩拌
右 乙以右手抓甲之衣領甲以左手迎反抓乙之右袖
左 口甲更進右 (左) 足於對手兩足之間屈體下蹲右
右 (左) 臂向乙膝伸如 (第四十六圖)

甲左 (右) 臂繼續後拉同時右 (左) 臂用力上挑
左 (右) 足後於右 (左) 足側面挺胸起立如 (第

圖七十四第



圖八十四第



圖九十四第



四十七圖) 甲然後頭部向前彎曲將對手摔向前面。

(六) 掃腿摔

操此種方法時兩人相對站立甲取上把右(左)護體乙取下把左(右)護體如(第三十六圖)甲乙相持之狀態甲兩手用力向右(左)後拉用左(右)腿維持體重提起右(左)足踢對方左(右)足腕如(第四十八圖)乙上體必向左(右)前方傾倒。

此乃定步之攻擊法在移動不止時亦可用掃足法但須待對手體重移於一足上方能奏效。

(七) 架腿摔

兩人對立乙以右左手抓握甲領襟甲即以左右手上迎反握凡右(左)袖口同時用力向後拉使乙上體前傾假設乙進左(右)足如(第四十九圖)甲左(右)手繼續用力向後拉勁使乙體重完全移於



圖二十五第



圖一十五第



圖十五第

左(右)足時甲接體重於左(右)足提起右(左)足掃
 踢乙左(右)足腕同時右(左)拳向乙右(左)臂下伸
 直拳心向上猛用力向右(左)後上方挑乙即倒地於
 右(左)側方如(第五十圖)

八 揀腿摔

兩人對立乙以右(左)手抓甲領襟甲即以左(右)手
 上迎反握乙右(左)袖口右(左)手抓乙胸襟兩手用
 力向後拉勁待乙上體前傾進右(左)足時甲即移體
 重於左(右)腿提起右(左)足勾踢乙右(左)足踵如

(第五十一圖)

甲左(右)手即握乙右(左)足腕用力向上抬起上右
 (左)足一步同時右(左)手用力推乙胸部乙即倒地
 於前面如(第五十二圖)

(九) 樓踢摔

第五十三圖



第五十四圖



兩人對立，乙以右（左）手抓甲領襟，甲即以左（右）手上迎，反握乙右（左）袖口，用力後拉，使乙上體前傾，待上右（左）足時，甲即轉體重於左（右）腿，提起右（左）足，踢乙右（左）足腕，同時甲右（左）手向乙右（左）耳下伸直，手心向下，即變勾手，用力向右（左）後方接目視右（左）手，如（第五十三圖）繼續用力，乙即倒地於右（左）側方。

十挑鈎摔

兩人相對持，甲取上把右（左）護體，乙取下把左（右）護體，如第三十六圖相持狀態，甲兩手用力拉乙，使其上體前傾，同時合左（右）足將體重移於左（右）腿，提起右（左）腿，向對手胯間伸，向左（右）轉體，兩手用力向前拉動，右（左）腿向後上方挑動，將乙身體懸空，如（第五十四圖）繼續用力，乙即倒地。

圖六十五第



(十二) 抱摔 (一)
 兩人相向對持，乙持上把左(左)護體，甲持下把右(左)護體。乙左(右)手抓甲領襟，右(左)手抓袖口。甲右(左)手抓乙腰帶，左(右)手抓袖口。如第三十六圖相反姿勢。甲進右(左)足用右(左)臂環抱乙腰部，合左(右)

圖五十五第



(十一) 纏腿摔
 兩人相向對持，甲取上把右(左)護體，乙取下把左(右)護體。如第三十六圖。甲兩手用力拉乙，使乙上體前傾。做合左(右)足，移體重於左(右)腿，提起右(左)腿，由乙胯間向右(左)環繞，用右(左)小腿住乙左(右)小腿。左(右)手用力向後拉勳，右(左)臂擦扶對手頸部。如(第五十五圖)甲向右(左)側方猛轉，同時右(左)腿向上纏挑，兩臂猛用力，向右(左)側方用勁，乙即倒地於右(左)側方。

第五十七圖



足挺腹仰胸將對手抱起如(第五十六圖)將乙摔倒之方向有二。
 (一)向後摔：甲將體重於左(右)腿提起右(左)腿仰胸向右(左)後方轉體兩手向右(左)後方用力乙即倒地於右左側方。
 (二)向前摔：將乙下肢向右(左)後擺同時腰部向前後轉構成腰負摔之場合挺膝曲體兩手用力向前拉勁乙即倒地於前面。
 如乙身體柔軟並用左(右)小腿纏住甲右(左)腿時則此法不易使如欲將乙放倒必須先解脫乙足部之纏絞。

(十三)抱摔(二)

使用抱摔第二種方法最適當之機會即腰負摔乙
 右使用下把右(左)護體進攻至此動作之一剎間甲
 即兩腿分開向下屈蹲兩手環抱乙後腰挺腹仰胸
 左如(第五十七圖)即退左(右)足向左(右)後方
 轉體將乙從空中擲於後方。

(十四)抱摔(三)

圖九十五第

圖八十五第



甲乙相摔之際，乙用下把者，或以頭頂甲腹部，及抓甲腰帶和衣襟。甲即展開兩足屈體，使胸部與乙背部密接，即用兩手環抱乙腰腹部。如（第五十八圖）兩手用力猛向上挑動，挺腹仰胸，乙即從甲頭上向後方倒地。甲於摔投之際，頭須向左右至兩。

（十五）鈎腿摔（一）

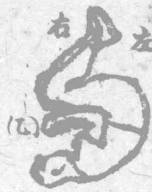
利用鈎腿法，須待對方上把左（右）護體表現方可。甲以左（右）手抓住乙右（左）袖口，向回拉動，右（左）手持乙右（左）胸襟，同時進右（左）足於乙兩腿之間，身體向左（右）轉，如（第五十九圖）。乙上體被拉前傾，彼必向後縮勁，甲就其回式，左（右）腿支撐體重，提起右（左）腿，向右（左）後鈎踢，同時兩手推乙胸部，乙即倒地於前面，如（第六十圖）。

（十六）鈎腿摔（二）

圖十六第



圖一十六第



鈎腿法第二種，兩人相向對持，如第四十二圖甲，兩手向回拉勁，使乙上體前傾，待上右（左）足時為止，甲移體重於左（右）腿，提起右（左）腿，向對手右（左）腿右（左）側方伸，向回鈎勁，如（第六十一圖）並向左（右）前方猛推，乙即倒地。

(十七) 鈎腿摔 (三)

兩人相向對持，如第三十六圖，甲用兩手向後上方拉勁，使對手上體前傾，進左（右）足為止，甲移體重於左（右）腿，提起右（左）腿，向乙左（右）腿左（右）側方伸直，向回鈎勁，絆住乙之左（右）腿，如（第六十二圖）相持狀態，右（左）腿繼續用力，同時兩手向右（左）側方猛推，乙即倒地於前面。

(十八) 手擊摔

甲使用手擊法，須待乙下把右（左）護體表現，或向

圖四十六第



圖二十六第



圖二十六第



右(左)側方橫步時均可使用此法。如乙持下把右
 (左)護體何右(左)側方移步。甲即以左(右)手抓
 住乙右(左)手袖口。向回拉勁。同時退左(右)足。右
 (左)臂向乙右(左)腿右(左)側方伸直。絆住乙右
 (左)膝蓋。向乙右(左)側方按勁。如(第六十三圖)然
 後猛向左(右)轉體。乙即倒地於左(右)側方。

(十九)跪腿摔

甲利用跪腿法。須待乙上把左(右)護體表現方可。
 甲左(右)手抓住乙右(左)袖口。向回拉勁。右(左)
 手持對手腰帶。左(右)腿支持體重。提起右(左)腿。
 向乙膝內伸。向乙右(左)纏繞。絆住乙左(右)小腿膝
 蓋。脚面均着地。如(第六十四圖)

甲臀部用力坐於右(左)腿。向乙右(左)轉體。目視右
 (左)方。乙即倒地。

附角衣帶之製法

角衣之製法一以土布四層中加麻布一層以麻線縫各邊縫以軟皮
參照下圖

稱名之部各衣角并

(第一圖)

帶闊一寸長八尺用土
布四五層密縫而成

