

沾衣十八跌

王显立

“沾衣十八跌”是一种带有摔法性质的上乘武功，技法虽简单，却能以简克繁。应用时须抓住时机，在电光石火之间完成，这就需要有扎实的基本功，并且眼功要强，平时要练熟，应用时才能得心应手。

“沾衣十八跌”分初级跌法和高级跌法二种，每一种都是十八招。初级跌法为：跪、甩、顺、勾、送、扑、靠、剪、扛、别、踹、肘、仰、俯、扫、摔，现分别叙述如下：

自由步：双脚前后分开，重心分配为前三后七，双手成掌，屈肘护肋于胸前，目视对方。左脚在后为左自由步，右脚在后为右自由步。（如图一）。



一、跪跌：

左式用法：我左自由步站立，敌右拳击我的头部时，左脚向左前上一步，同时左手外抓其腕，右手托住其右肘外部，左手向外使劲，右手向内回拉，（即剪手）。然后右脚踹击敌右腿膝窝处，使其跪倒于我右侧。（如图二）

右式动作同左式，方向相反。

要点：抓腕要准，剪手

要快，下踹要狠。

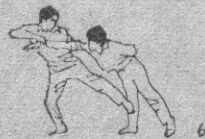
二、甩跌：

此招用于敌突然从后面向我扑来时，具体分三种情况：



①若我抱住其腰时，可站立扛起，使其向前跌出。（如图三）。

②若我抓住其双腿下部时，可起身提腿，使其向后跌倒。（如图四）



③若我只抓住其腿时，我速向身后倒，背部着地，双手抱头，双脚后踹其胸（裆）。（如图五）。

要点：判断正确，抓住

时机，迅速完成。

三、摔跌：

左式用法：我自由步左式站立，敌左拳击我时，我左脚向后稍撤半步，与右脚站成直线，闪身用左手抓住杀腕前带，右手截肘，并且用右脚侧踹其膝部，同时身左转，使敌向前跌出。（如图六）。

右式动作同右式，方向相反。

要点：顺劲回带，借力前跌，踹膝可加速使敌前跌。抓腕回带要用猛力，踹膝要转身发劲。

四、勾跌：

左右用法：我左自由步站立，敌左拳击我时，我左脚向右上半步，身右闪，同时左手抓住其左手腕，右脚勾住其左脚小腿



（或右脚拦在其左腿后面，（右手插于其胸前。然后身右转，右臂向前横去，同时右掌相助推击其胸部，使敌向我右前跌出。（如图七）。

右式动作同左式，方向相反。

要点：上步右闪、勾脚、右臂横插要同时完成，跌时需借转身之力，同时左手及时配合。

五、送跌：

左式用法：我左自由步站立，敌左拳击我时，我身稍闪，左手抓其左腕。敌若向后带腕解脱时，左脚速上一步落于其左脚后，借其回拉之力左手前送，左肘顶击其胸部，使其后跌。（如图八）。

右式动作同左式，此招与顺、勾跌有相似之处。方向相反。

要点：借力送力，左脚需绊住其左腿，右脚亦可上一步，以增推力。

六、扑跌：



此法多用于敌使连环脚进攻时。连环脚即用左而(右)脚前勾,转身再用右(左)脚后摆,这种脚法在实战中经常遇到。

左式用法:当敌右脚前勾击我头部时,我速左下蹲闪躲,同时左掌护于头上,右掌护于胸前。(如图九)。然后在敌想转体还未转过来时,速窜其背后,用肩或掌前撞其背,右脚可配合绊其支撑脚。(如图十)。

右式动作同左式,方向相反。

要点:关键在于抓住其转体这一瞬间,双掌外撑以防其脚万一摆来。



七、靠跌:

左式用法:我左自由式站立,敌右脚勾击我左肋(中部)时,我左脚向前跨半步,闪躲右脚,同时右手勾住其右脚,左掌护右肋,(如图十一)。然后右脚向右前上一大步,勾住敌左支撑脚,左脚同时跟半步,用背靠其背,右手成反掌用掌背击其后胸,使敌前跌(如图十二)。

右式动作同左式,方向相反。

要点:上步靠要快,不等其转身变招。

八、剪跌:

左式用法:我左自由式站立,敌右脚蹬击我时,我右脚向右稍跨半步,同时右掌向左推击敌右膝,左手从下向上勾其脚脖处,成剪手,剪去其腿。然后,右脚速向前踩住敌左脚(或用右脚端击其膝盖、或裆部),同时双剪手抛,使敌向后跌倒(如图十三)。

右式动作同左式,方向相反。

要点:剪手是关键,右掌推腿的中节,腿之中节为膝),踩脚要准,抛手要快速配合。

九、挟跌:

左式用法:我左自由步站立,敌左拳击我头部时,我右脚向右上一大步,身右闪,左手成掌外挂敌肘部(固定其中节)。然后,左脚上前一步,落在敌左脚后,同时左手内旋挟住其腰或颈,身右转使其向前跌倒(如图十四)。

右式动作同左式,方向相反。

要点:上步、进身、挟击一气呵成,要快如闪电。

十、扛跌:

左式用法:我右自由步站立,敌右拳击我时,我左手抓住其右手腕向后拉,同时右脚上一大步插进其



裆内,然后下蹲,右手抱住其右腿根部,速站起将敌过头向后跌出,(如图十五)。

左式动作同右式,方向相反。

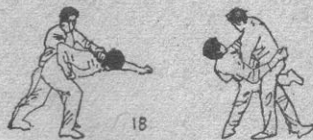
要点:抓腕回拉利用敌冲劲,上步抱腿要快。如其左拳亦击我时,我可先用右拳架开,再下蹲扛跌。

十一、别跌:

右式用法:我左自由步站立,敌右拳右弓步击我时,我左脚向左跨一步,左掌架住其右拳,右掌护裆。然后右脚向左前上一大步,落在敌右腿后,别其后腿,同时右手向前抱住其腰,体左转将敌向我左前跌出(如图十六)。

左式动作同右式,方向相反。

要点:右脚别腿是关键,动作须快,以防其抽腿闪开。



十二、踹跌:

左式用法:我左自由步站立,敌左拳击我时,我左脚向右前上步,身稍右闪,同时用左手架其肘处。然后右脚向前上半步,左掌内旋拍击敌后背,同时左脚提膝端击其左膝窝处,使敌向前跌出(如图十七)。

右式动作同左式,方向相反。

要点:右脚上步是关键,过身端击要准。

十三、肘跌:

左式用法:我左自由步站立,敌左拳击我时,我左脚速上一步,插进敌裆内,左掌外挂其左拳,同时右脚上前一步,左掌内旋向左压推其颈部,然后身左转用右肘击其后胸(命门穴)。使敌向后跌出(如图十八)。

右式动作同左式,方向相反。

要点:左上步插裆要快,利用敌前攻的冲力;肘顶时要配合转身,同时左手用力前送。

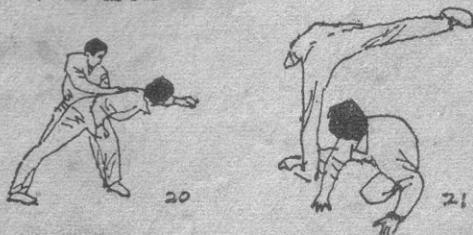
十四、仰跌:

左式用法:我左自由步站立,敌右拳击我时,我左脚速向前上一步,落其右脚外侧,同时左掌由内向外架其右拳。然后右手疾出锁喉,并且用力前推,同时左架手向下插敌背后回搂其腰,或提膝顶裆,使其向后仰跌(如图十九)。

右式动作同左式,方向相反。

要点:锁喉最是关键,接手亦要配合好。如果敌左拳击来时,我右手可先架后锁喉,若我锁喉时敌架或躲,我可用右肘竖击其胸口(华盖穴),膝击可使敌受伤速跌。

十五、俯跌:



不负其名的东道主

宁希渊

左式用法：我左自由步站立，敌左拳击我时，我速左脚向前上步，落于其左脚内侧，同时用左掌外架其肘部。然后右脚速向前上方一步落于敌身后，同时左手成勾手搂住其腰（亦可先击后搂）体左转，右掌击其后心，再用右膝顶敌臀部，使其向前跌出（如图二十）。

右式动作同左式，方向相反。

要点：左脚要别住敌左脚，抓住时机，右脚上步转身、推掌几乎同时完成。

十六、扫跌：

右式用法：我自由左式站立，敌右脚高勾或踢击我头部时，我左脚稍上半步，同时下蹲，躲过其进攻之右脚。然后，重心移于左脚，用左脚，用右扫腿脚扫击敌此时的支撑腿，也就是左脚，使其跌于右前。（如图二十一）。

左式动作同右式，方向相反。

要点：下蹲时我左掌护头，右手护胸。右脚扫腿时，要抓住敌一只脚尚在空中完成。

十七、蹲跌：

此招应用于敌我距离很近时，分二种情况：

（一）抱跌：

我自由步站立（此招不分左右式），敌我近在咫尺，敌突出右拳（或双拳）击我，我速下蹲闪躲，然后双手疾出向前抱住敌双腿，起身让其向前跌出（如图二十二）。

要点：应用于敌冲力很大时，下蹲时双手要护头（脸），以防其膝击。

（二）肩跌：

敌我距离很近，敌出右（左）拳击我，在其站的实马步或虚步前冲力很小时，我速下蹲，双手抱住其双腿（或单腿），用肩撞其膝盖（或腰部），使敌后跌（如图二十三）。

要点：应用时要看清敌所站的步形，判断好其前冲力的大小，以便决定哪种方法。

十八、摔跌：

左式用法：我左自由步站立，敌右拳击我时，我左脚向前上一步，同时左手外抓其右手腕，并且向前拉其右臂。然后右脚向左前上一步，落于我左脚侧，同时体左转，右手抓住敌右臂根部，用臀部顶击他胸（腹），同时双手前拉配合，使敌从头上方向前跌出（如图二十四）。

右式动作同左式，方向相反。

要点：双脚须并，以防敌于我双脚之间插足，双手要配合臀部撞击，同时下蹲。

以上“沾衣十八跌”的初级跌法，平时须多多练习，熟记于心，应用时才能驾轻就熟。平时练习，应在草垫子上，并且掌握好分寸，以免误伤。



22



在四分之一世纪多的国际比赛史上还没有过这样的例子：作为东道主得到了全部金质奖章！如果知道它的参加者是多么强大，它的成就就更令人惊诧了。

梯比里斯比赛是柔道力量和柔道后备力量的总检阅，在这样的比赛中获胜从来都被认为是莫大的光荣。许多著名的运动员，其中有国家冠军、欧洲冠军和世界冠军，顶不住年轻人的攻击，而在所有的重量级比赛中都让位于新手。

一个原因是显而易见的：格鲁吉亚柔道运动员的技巧提高了，巩固了。根据格鲁吉亚共和国（苏联的一个加盟共和国）联队的老教练哈布利阿尼说，联队队员十分周密地准备了这次比赛。正是这种很好的体力锻炼连同技术和速度成了胜利者的主要王牌。

……最轻量级（60公斤以下）的王牌是由前世界冠军特列采里、日本大学生运动会冠军朴学镛（朝鲜人）和许多国家的冠军争夺的。格鲁吉亚体育学院十八岁的一年级学生洛姆塔泽赢得了胜利，他是第一次参加国际比赛，以前连国家冠军赛也没有参加过。抽签为他选定了最有经验的对手匈牙利的瓦格涅尔。这次搏斗也象随后的其他搏斗一样，新手的情绪都是十分饱满的。

参加半轻量级和轻量级的人数最多，其中，半轻量级的42人，13个外国人；轻量级的39人，苏联柔道运动员的优势是明显的。最优秀的是两个格鲁吉亚运动员——两个高山地区的居民马尔基阿尼和纳卡尼。

象以往一样，决赛引起人们最大的兴趣。参加决赛的外国运动员比苏联的多（19比15），但是仅有一人得奖（不是金牌），得奖者是曾在日本神户获世界冠军的、体重135公斤的朝鲜运动员车日焕。决赛中，已经在这里获半重量级冠军的库尔特尼泽和来自库泰依斯、曾获国家和欧洲青年冠军的二十二岁的运动员基鲍尔扎利泽相遇。两个人经历了十分激烈的搏斗，不分胜负，基鲍尔扎利泽体重比库尔特尼泽重37公斤。第二局比赛后库成了冠军。

译自《苏联体育报》

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>