

# 中華民國柔道總會

## 柔道基礎動作－護身倒法

護身倒法是指被對方摔倒在地或自己倒下時，為了避免頭部著地及保護身體的安全，減少身體所受的衝擊之方法；護身倒法練習是由低姿勢逐漸往較高的姿勢練習，由原地訓練增強為移動間的訓練；在速度方面則由緩慢平穩轉變為快速的練習。先學會保護自己，才能保護別人，所以護身倒法是初學者進入柔道技術殿堂的首要課程。分別將幾種護身倒法介紹。

護身倒法的種類：

- 一、臥姿倒法
- 二、坐姿倒法
- 三、蹲姿倒法
- 四、立姿倒法
- 五、前方倒法
- 六、前迴轉倒法

一、臥姿倒法

(一)臥姿正面倒法：

身體仰臥榻榻米上，兩臂上舉，下顎收起，頸部向上抬起距離地面 20-30 度，後腦不可碰觸到榻榻米，手掌向下拍打榻榻米時，兩臂向外張開與身體成 30-40 度，五指併攏、雙手手心向下拍擊榻榻米。

(二)臥姿護身倒法-左側、右側(以左側動作敘明，右側動作亦同)

1. 身體仰臥榻榻米上，雙手輕鬆自然放置於身體兩側，掌心接觸柔道墊。
2. 預備時，頸部用力將頭抬起，下顎向內收，身體自然向左側傾，右手輕放在肚子上，左手前臂置於肚臍上方，左手掌心朝下，雙眼視線停留在腹部，左腿外側貼於墊上，右腳腳底貼於墊上，雙膝分開，距離至少 30 公分以上。
3. 開始時，除左手外，其餘動作姿勢不變，左手手心向下拍擊榻榻米後回復成預備姿勢。

二、坐姿倒法：

兩腳伸直併攏，腰桿挺直坐於榻榻米上，兩手向前舉起與肩同高，下顎收起，上身向後倒時，兩眼注視腹部節帶處，兩臂向外張開與身體成 30-40 度，五指併攏、兩手或左(右)手用力拍打榻榻米。

# 中華民國柔道總會

## 柔道基礎動作－護身倒法

### 三、蹲姿倒法：

#### (一)蹲姿正面倒法：

屈膝蹲下，兩眼平視前方，兩手向胸前舉起，與肩同高，身體向後倒時兩眼注視腹部節帶處，下顎收起頸部出力，兩臂向外張開與身體成30-40度，五指併攏、兩手或左（右）手用力拍打榻榻米。

#### (二)蹲姿護身倒法-左側、右側(以左側動作敘明，右側動作亦同)

1. 預備時，右腳屈膝蹲下，左腳向左前伸直，兩眼平視前方，左手向胸前舉起，與肩同高，右手輕放於腹部。
2. 開始時，左腳向右移動，重心自然左移，下顎收起頸部出力，身體自然向左側傾，右手輕放在肚子上，左腿外側、左體側依序觸墊，左手手心向下拍擊榻榻米，雙腳同時抬起與榻榻米成90度後，回復蹲姿。

### 四、立姿倒法：

(一)立姿正面倒法：兩腳微開站立，兩臂舉起與肩同高，屈膝蹲下時，成蹲姿向後倒時，下顎收起頸部出力，兩手手心向下拍擊榻榻米。

#### (二)立姿護身倒法-左側、右側(以左側動作敘明，右側動作亦同)

1. 預備時，兩腳微開站立，兩眼平視前方，兩臂舉起與肩同高。
2. 開始時，左腳向右前方滑步移動，重心自然左移，屈膝蹲下時，下顎收起頸部出力，身體自然向左側傾，右手輕放在肚子上，左腿外側、左體側依序觸墊，左手手心向下拍擊榻榻米，雙腳同時抬起與榻榻米成90度後，回復立姿。

### 五、前方倒法

自然站立姿勢，兩手上舉，手臂彎曲，五指併攏，掌心向外成八字形，置於下顎前，下顎微收，兩眼向前平視，挺胸收小腹部。兩腳不動，身體向前撲倒，兩眼向前平視，雙手掌心貼地、前臂於胸前成八字，臉、腹部、膝蓋均不觸地。以兩手肘與手掌擊拍榻榻米，以減少身體之下衝力。注意要點:倒下時手肘需保持彎曲並且同時擊拍榻榻米，以免肩及手肘受傷。

# 中華民國柔道總會

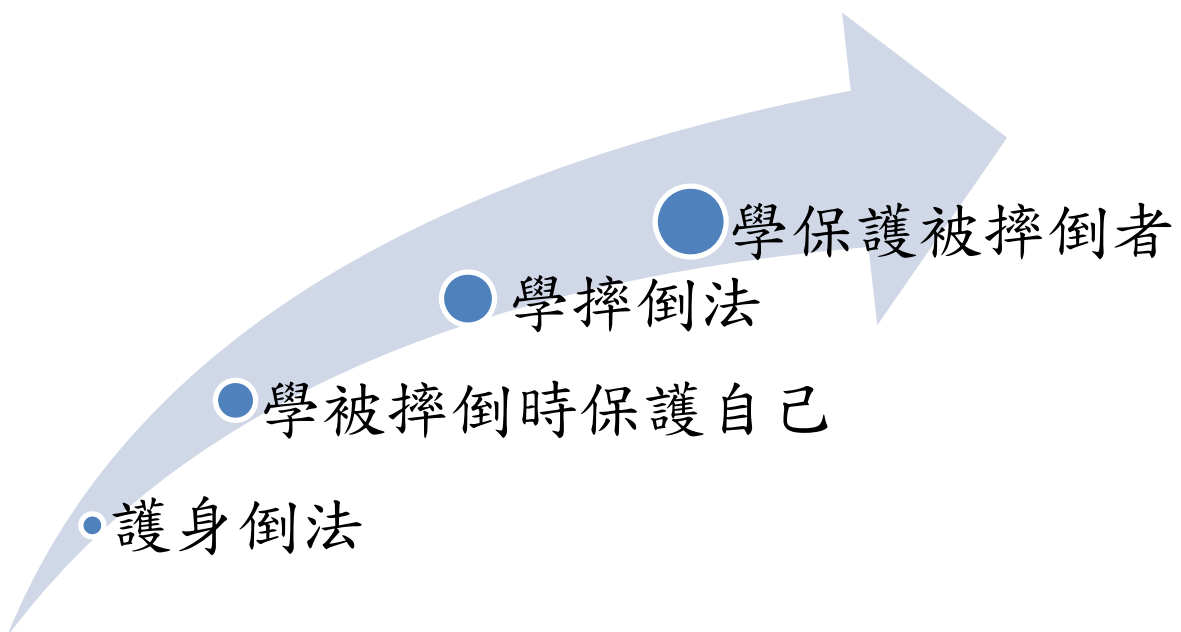
## 柔道基礎動作－護身倒法

六、前迴轉倒法(以慣用右側者為例)：

1. 預備立姿時，右腳向前踩。
2. 左手掌撐地與右腳齊。
3. 右手手刀小指貼地，掌心朝於右腳踝內側。
4. 右手臂維持弧度，下顎內收，使重心往前移，以右手手刀、右手腕、右手肘、右肩、右背上方、背部中間、背部左下方腰依序著墊後接續臥姿左側護身倒法。

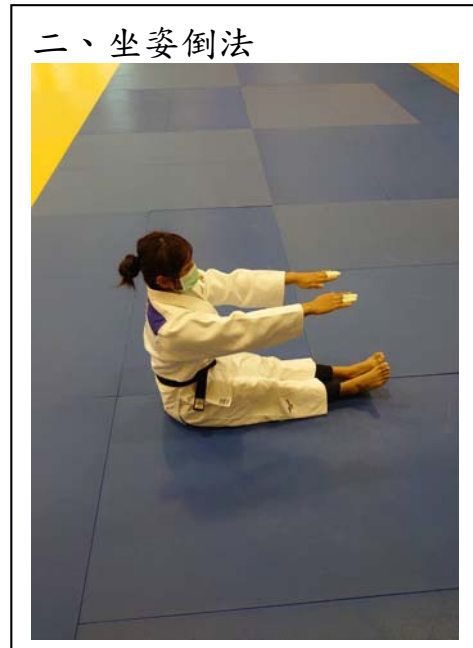
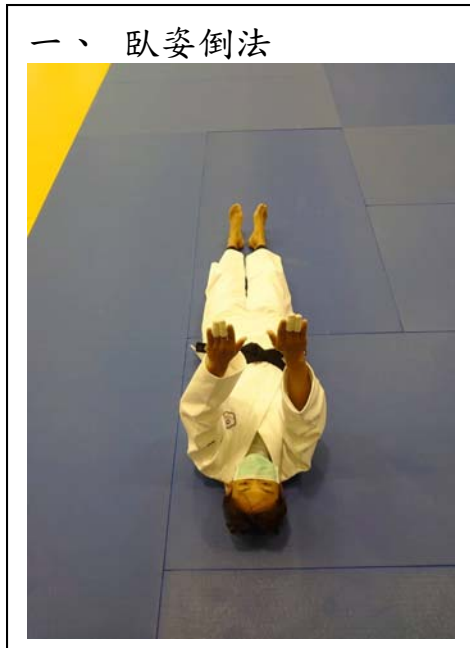
※經原地訓練確認各項動作學生皆能順利完成後，即可開始安排以移動的方式來進行各種倒法的練習，如練習向後移動 2-3 步後緩慢向下蹲，然後蹲姿護身倒法。又如練習向前移動 2-3 步後緩慢向下練習前迴轉倒法，待動作較為熟練後，可以小跑步做前迴轉倒法或躍過小障礙物做前迴轉倒法。(於平坦安全之場地)

※一般建議各種姿勢的護身倒法在固定及移動方式需練習到相當熟練後，才能開始在有保護的情況下練習低姿態被摔倒時護身倒法的應用練習。



中華民國柔道總會  
柔道基礎動作－護身倒法

※護身倒法圖例及影片說明：



一、 臥姿倒法

(一) 臥姿正面倒法：

<https://drive.google.com/file/d/1jfq7onsGkBZ87TYXF08Y-lohJYW7LnLz/view?usp=sharing>

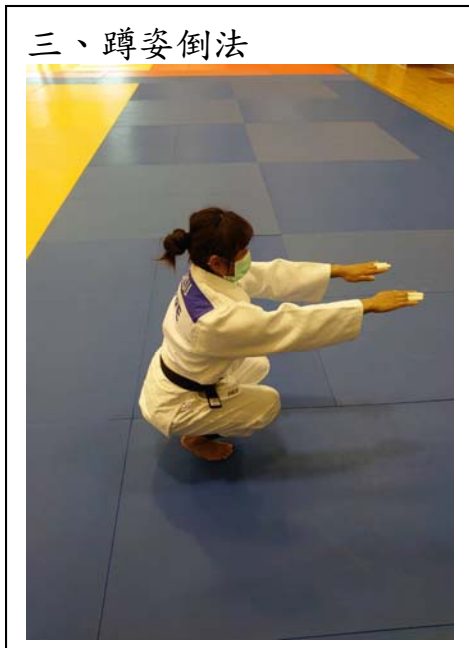
(二) 臥姿護身倒法-左側、右側

[https://drive.google.com/file/d/1CsqHXL4s\\_OPxT120bT6hXy6Z1VFm9aJg/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1CsqHXL4s_OPxT120bT6hXy6Z1VFm9aJg/view?usp=sharing)

二、 坐姿倒法：

<https://drive.google.com/file/d/1y6ox0d35wWb0jr65Chpu8oNQSz1ZuzdM/view?usp=sharing>

中華民國柔道總會  
柔道基礎動作－護身倒法



三、蹲姿倒法

(一) 蹲姿正面倒法：

[https://drive.google.com/file/d/1nZWCG00-IAdj\\_I6ajtegi9tY-yxuCPA/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1nZWCG00-IAdj_I6ajtegi9tY-yxuCPA/view?usp=sharing)

(二) 蹲姿護身倒法-左側、右側

<https://drive.google.com/file/d/1J1CTsNQL0dnAS4xDcvZSEIHSRzxWDZFw/view?usp=sharing>

四、立姿倒法：

(一) 立姿正面倒法：

<https://drive.google.com/file/d/1oMby2qQ1znWCMzeN3IDPCqg2QusQevEW/view?usp=sharing>

(二) 立姿護身倒法-左側、右側

<https://drive.google.com/file/d/1tDTCBo1G9nv86vbfZtkgk8qPIWwNMmB/view?usp=sharing>

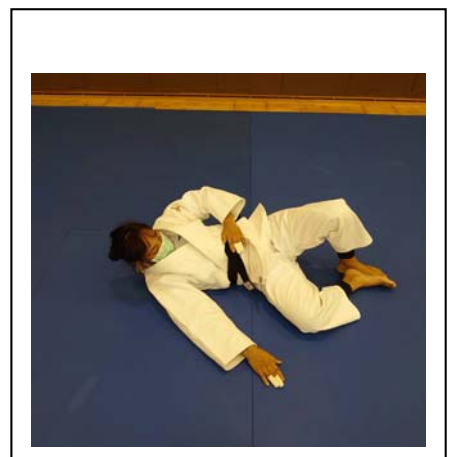
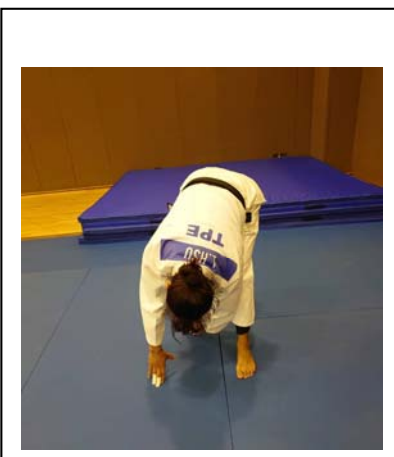
中華民國柔道總會  
柔道基礎動作－護身倒法

五、前方倒法



五、前方倒法

<https://drive.google.com/file/d/19Ad5h-lp4qiSZG5RF1ZpkzM7NYNUZEkE/view?usp=sharing>



六、前迴轉倒法

[https://drive.google.com/file/d/1-WOVVaySsYpp4LcCOD94j3eDoU7VOM\\_F/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1-WOVVaySsYpp4LcCOD94j3eDoU7VOM_F/view?usp=sharing)