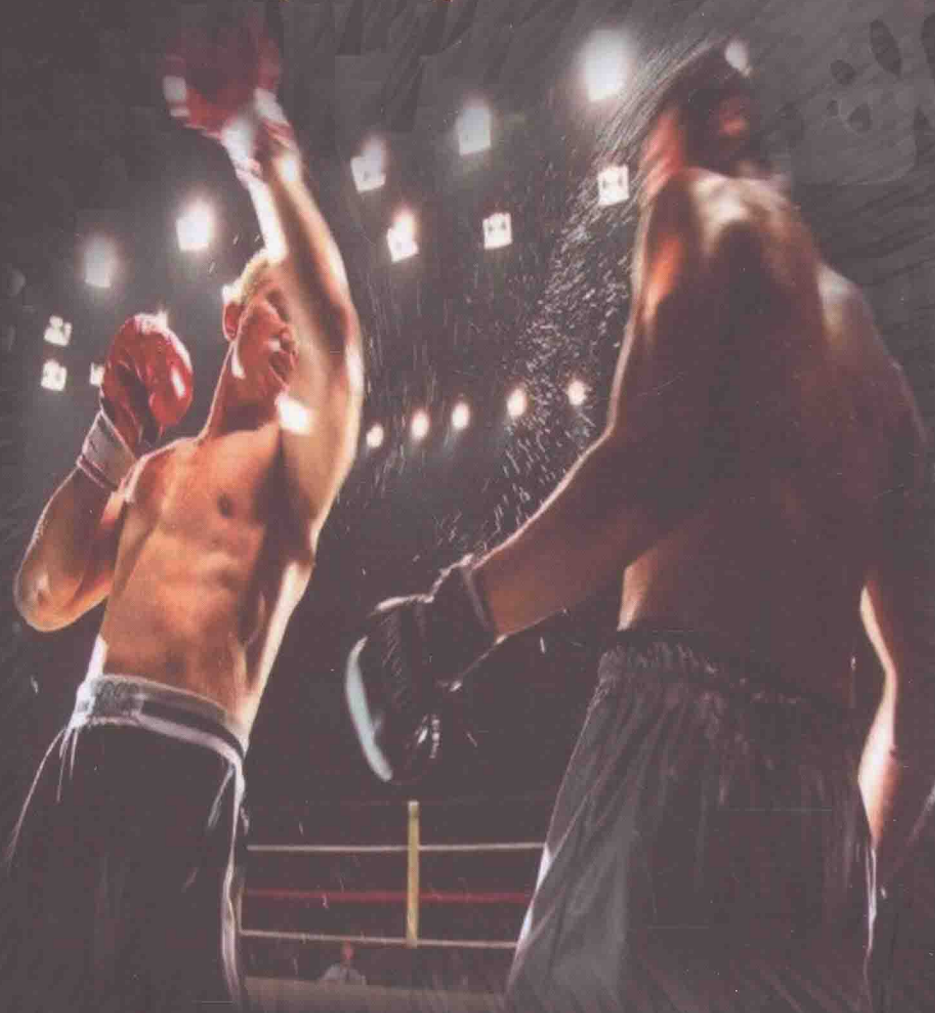


武术散打

技术理论与裁判

朱瑞琪 著



人民体育出版社

武术散打技术理论与裁判

朱瑞琪 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术散打技术理论与裁判 / 朱瑞琪编著. -北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4835-3

I. ①武… II. ①朱… III. ①散打(武术)-裁判法
IV. ①G852.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141244 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 20 印张 351 千字
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4835-3
定价: 46.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

弘揚武術精華
豐富武術宝库

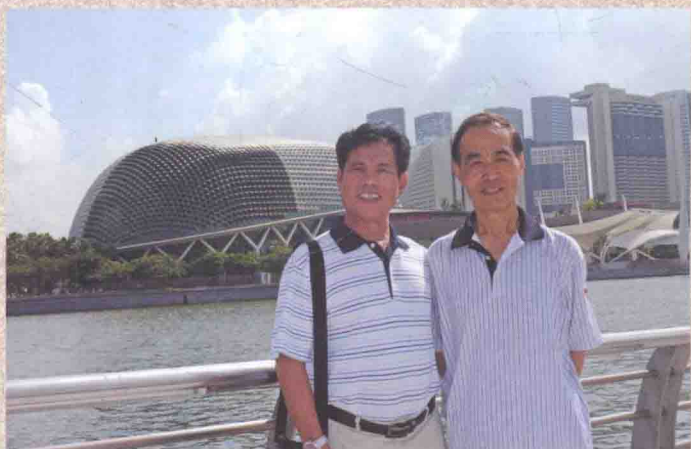
賀朱瑞琪教授新作出版

張山
二〇一二年七月

張山老師為本書題詞



作者夫婦與恩師、師母合影



作者與張山老師合影



李志堅書記為作者頒發證書



作者与门惠丰、阚桂香
老师合影



作者与夏柏华老师合影



作者在08年奥运会上留影



作者与吴彬老师合影

作者在辅导意大利
武术团



作者在日本表演
陈式太极拳



作者演练南拳



作者在11届亚运会执裁时留影



2008年奥运会裁判员合影



作者在全国武术研讨会上发言



作者在16届亚运会上留影



作者指导本单位进修教师南棍



作者在11届全运会上留影



作者简介

朱瑞琪，1950年2月生，广东省阳江市人。1971年参加工作，1974年毕业于原北京体育学院武术专业，后留校任教至今。现为北京体育大学教授、博士生导师、享受“政府特殊津贴”；国际A级武术裁判员、中国武术九段、中国武术协会委员、国家体育总局武术研究院专家委员会专家。1994年至2014年间，曾任北京体育大学武术学院院长、学校学位委员会委员、中国武术协会常委、北京市武术协会副主席、中国体育科学学会武术分会副主任、中国武术协会裁判委员会副主任。



朱瑞琪从小习练南拳，上大学后又师承于张文广、门惠丰教授，掌握了长拳、查拳、形意拳、陈式太极拳、杨式太极拳等诸多拳种。1979年又在恩师张文广教授的培养和指导下，从事散打的教学、训练及科研工作；1982年至1992年间任北京体育大学散打代表队总教练，培养出新中国第一个“武状元”和数名全国冠军、世界冠军。

1991年1月，被国际武术联合会批准为首批国际武术裁判员。1987年至今，一直担任国家级、国际级武术散打裁判员的培训、晋级、复考的主讲教师。长期从事武术套路和散打的裁判工作，其中包括第3、5、6、7届全国运动会武术套路预赛、决赛南拳组、短兵组裁判员、裁判长；第7~11届全国运动会武术散打预赛、决赛总裁判长；第11、12届亚运会和第1届东亚运动会武术套路比赛南拳组裁判员；1988年首届中国武术节国际散打擂台邀请赛总裁判长；第4、6、7届亚洲武术锦标赛散打比赛裁判长；第16届亚运会散打比赛裁判长；第7、8、9、10、12届香港国际武术节散打比赛总裁判长兼裁判长；第1、2、4、6、7、9、11届世界武术锦标赛散打赛裁判长、总裁判长；首届世界青少年武术锦标赛总裁判长；第2~4届亚洲青少年武术锦标赛裁判长、总裁判长；第1~4届世



界杯武术散打赛裁判长；2008年北京奥运会特设武术散打比赛总裁判长等职务。

参与编写的教材有《中国武术教程》《中国散手》《全国武术训练教材》《全国武术馆校教材》《国际武联指定教材》《中国武术段位制教程》《中国武术百科全书》《散手入门》（日文版）《散手入门与提高》等；独立编著的教材有《武术格斗技术教学》《南拳入门》《南拳入门与提高》等；发表有“论散手实战中运用距离差、时间差、空间差打法特点及训练对策”“竞技武术散手攻防战术行动运用现状的定量分析”“中国武术散打王赛制与市场的研究”“中国功夫—美国职业拳击对抗赛的赛制与市场的研究”“武术的功能与开发”“现行竞技武术散打竞赛规则实施状况的调查”“武术散打运动发展现状与对策研究”“民族传统体育专业创新人才培养模式的研究”“散打运动员在保持最佳竞技状态下减控体重的方案”“高水平武术散打运动员抢攻与防反步伐运用规律研究”“散打优秀运动员智力特征与评价标准”“民族传统体育专业本科复合型应用人才培养模式的理论与实践研究”（获国家体育总局教学成果二等奖）等十多篇学术论文。

曾于1985年、1990~1993年、1993~1997年、1998~2001年、2006~2009年5次获国家体育总局（原国家体委）评选的“全国体育竞赛优秀裁判员”；1997年、2001年、2001~2005年、2005~2009年4次获国家体育总局武术运动管理中心评选的全国“十佳”武术裁判员；1995年获全国中华武林“百杰”；2009年获国家体育总局教学成果二等奖；2011年获第九届香港国际武术节组委会颁发的“中国武术最佳推广贡献金奖”。

自1986年起先后次被北京体育大学、中国武术协会、国际武术联合会选派到日本、西班牙、美国、加拿大、意大利、南斯拉夫、马来西亚、印度尼西亚、越南、菲律宾、泰国、土耳其、新加坡、拉斯维加斯等国以及香港、澳门、台湾等地区讲学、培训裁判员、组织竞赛和执裁等工作。



序

《武术散打技术理论与裁判》一书的出版发行，是武术散打界的一大喜事，作者朱瑞琪教授请我为之写序，甚感欣慰。武术散打技术理论与裁判是在新中国武术运动中构建起来的散打竞技项目技理实践研究的成果，是作者30多年从事散打教学及工作的实践与经验总结。本书的出版对散打运动的发展、普及、提高具有现实和深远的指导意义。

朱瑞琪教授，还是武术界中比较年轻的一员，自散打项目试验至今30多年来，他始终坚守在散打竞赛场上。先后担任国内外散打比赛的总裁判长及技术顾问，得到了武术散打界领导、专家及同行的高度赞赏和好评，是武术散打界学习的榜样。

朱瑞琪先生在大学时代，就是北京体育大学红专培养对象，毕业留校在武术教研室工作。先后担任过党支部书记兼副主任、武术学院院长职务。正像他自己说的那样：“几十年来，我从一个普普通通的年轻人，成长为北京体育大学教授，博导、国际A级武术裁判员，并荣获国务院颁发的‘政府特殊津贴’，这一切都得益于母校和恩师栽培。”其实这一切都是他敬业于武术体育教育事业的结果。

朱瑞琪教授具有高尚的武术品德，他在前言中写道：“特别感谢我的恩师张文广教授，没有他老人家的栽培就没有我的今天。”以专著来缅怀自己的恩师，业成念念不忘师恩，不忘领导、师长、同学好友的栽培和支持，这种品德难能可贵。

《武术散打技术理论与裁判》大作内容详实，价值很高，我向大家推荐，希望读者喜欢。

北京体育大学教授、研究生导师、太极拳名家、武术九段，中国武术协会专家委员会委员，东岳太极拳创始人。

门慧丰

2012年3月18日于北京



前言

1979年，正值我国实行改革开放，“国内武术热”也再度兴起，以至于业内的有识之士对“武术本质问题”的大讨论也愈加激烈。原国家体委为全面继承和发展武术这一古老的传统文化遗产，决定在浙江省体委、北京体育学院（现北京体育大学）和武汉体育学院三个单位，进行武术对抗性项目（含散手、太极推手、短兵、长兵）的挖掘、整理和试验工作。当时，我作为北京体育学院的青年教师，非常幸运地跟随我的恩师张文广教授参与了该项工作。1972年我刚上大学时，张老师是我的专项老师，但那时中国的“十年浩劫”还没有完全结束，自己对武术技击理论的知识知之不多，心理存有很多疑团，但由于各种原因我只能把它深深地埋藏在心里等待合适的机会以求解答。而今天我又能在恩师的指导下研究和学习武术技击理论与知识，实现自己多年的愿望了，心里的高兴实在难于言表！

由于有张文广教授、温敬铭教授等老一代武术家的辛勤耕耘，使武术散打的发展从试验走向了成熟，从国内走向了国际，从单一竞赛项目跨入到全国性、世界性综合运动会的大家庭。我作为一名散打专业人员，自38岁开始连续担任了20多年全国武术散打锦标赛和纵跨了5届全运会预赛、决赛的总裁判长；多次担任了洲际和世界武术散打锦标赛的总裁判长；一直担任国内、国际武术散打裁判员晋级或培训的主讲教师；参加了历次由国家体育总局武术运动管理中心组织的有关散打技术研讨会、竞赛规则与裁判法的修订工作。如今30多年过去了，想起来还历历在目。30多年来虽然幸运之事不少，但也留有很多遗憾。比如，当今对散打理论上的研究还比较滞后；在国际、国内对散打的宣传还很有待于提高；项目的发展在各国和地区还很不平衡；在竞赛市场的开发方面还没有形成自己独特的品牌；在群众性的健身活动中，尤其是在学校体育活动中，与“舶来品”的跆拳道相比，差距还很大，更谈不上达到学校体育“为立足于娱乐、健康和终身体育”的教学要求；即便是在从事散打学习和训练的人群中，对散打的基本理论、基本动作名称、术语的规范性、竞赛的组织形式、裁判规则、裁判方法等缺乏有针对性的权威教材及相关的学习交流活动的。要想改变这些不足与遗憾，



还要依赖于武术散打界的各位同仁及社会有识之士同心协力地为之奋斗。如今的我，已到了花甲之年，也想把自己积累的个人体会写一写，为今后武术散打事业的发展做点有益的事情，希望能多少会弥补一些自己的遗憾。

现在，《武术散打技术理论与裁判》已完稿。此书的主要内容是为广大散打爱好者、专业教师、社会体育指导员以及从事专业训练的教练员、裁判员、运动员和相关行业的特殊人员提供有关武术散打的基础知识、技术与技能、教学与训练、技击理论与运用、竞赛的组织、规则与裁判法等方面的知识。

《武术散打技术理论与裁判》全书共分武术散打技术理论与竞技散打裁判知识两大部分。武术散打技术理论是自己多年来给本科生、留学生、硕士生、博士生教授的专业基础知识和专项技术的教学、训练，以及组织他们参与讨论和研究的相关成果和内容。武术散打裁判知识主要是自己近30年来对武术散打竞赛的组织与裁判实践的经验体会，同时也吸纳了曾于久、蔡仲林、杨玉峰、于万岭、刘玉福、马学智等教授和专家们的研究成果。在此，本人特向他们致以诚挚的谢意！

经过几十年的不断努力，我在武术的教育事业中取得了一些成绩，也获得了一些荣誉，这些成绩和荣誉是恩师张文广教授长期以来对我谆谆教导和无私培养的结果，如果没有他老人家的栽培就不会有我今天的进步。如今老师虽然已经永远地离开了我们，但他老人家那种坚定不移的政治信仰、勇于实践的科学态度、一丝不苟的工作作风和无私奉献的崇高品格却时刻在激励着我。同时也借此机会感谢国家体育总局武术运动管理中心原副主任张山先生长期对我的帮助和培养！感谢门惠丰教授、夏柏华教授等老师们对我的不吝赐教和无微不至的关怀！感谢黄凌海同志、王玉龙同志、陈国荣同志、杨战旗同志以及周金彪同志等领导长期以来对我的信任和支持！感谢北京体育大学、中国武术协会历届的领导、老师、朋友们对我的关心与帮助！

由于本人水平有限，书中难免有不妥之处，敬请批评指正。

朱瑞琪

2011年12月



目 录

武术散打技术理论

第一章 相关概念的讨论	(2)
第一节 武术概念的嬗变	(2)
第二节 散手与散打概念的由来	(4)
一、散打的总概念	(5)
二、竞技散打的概念	(5)
三、传统散打的概念	(5)
四、大众散打的概念	(6)
五、实用散打的概念	(6)
六、综合散打的概念	(7)
七、演艺散打的概念	(7)
第三节 竞技散打与实用格斗术的区别	(7)
第四节 武术搏击术与套路的区别	(8)
第五节 传统武术与竞技散打的关系	(9)
第二章 散打运动的产生、发展与特点	(13)
第一节 古代的散打(原始社会至1840年)	(13)
第二节 近代的散打(1840—1949年)	(14)
第三节 现代散打的发展与特点	(14)
一、试验阶段(1979—1988年)	(14)
二、快速发展阶段(1989—1998年)	(15)
三、成熟阶段(1999年至今)	(17)
第四节 当前散打运动存在的主要问题	(18)



第三章 竞技散打基本动作与技法运用	(20)
第一节 竞技散打的基本动作	(20)
一、实战姿势	(20)
二、基本步法	(21)
三、基本防守法	(29)
四、基本跌法	(41)
五、基本拳法	(46)
六、基本腿法	(49)
七、基本摔法	(57)
第二节 技法组合与运用	(65)
一、技法组合	(65)
二、技法运用的自身优势与条件	(85)
第四章 实用散打基本动作与技法组合	(92)
第一节 抓握与解脱动作及要点	(92)
一、抓握	(92)
二、抓握与解脱	(93)
第二节 抓握与擒拿动作及要点	(100)
一、同侧手腕被对方单手逆抓的擒拿	(101)
二、同侧手腕被对方单手顺抓的擒拿	(104)
三、异侧手腕被对方单手逆抓的擒拿	(105)
四、头部被对方抓握的擒拿	(106)
五、胸部被对方抓握的擒拿	(109)
六、肩部被对方同侧手抓握的擒拿	(112)
七、肩部被对方异侧手抓握的擒拿	(113)
八、被对方抱腰的擒拿	(114)
九、与对方正面相遇的擒拿	(115)
十、从对方后面实施擒拿	(116)
第三节 肘、膝基本动作及要点	(117)
一、基本肘法	(117)
二、基本膝法	(123)



第四节 抓握与格斗技法组合及其运用	(125)
一、右手腕被对方左手逆抓的反击	(125)
二、左手腕被对方左手逆抓的反击	(129)
三、左手腕被对方右手逆抓的反击	(130)
四、左手腕被对方右手顺抓的反击	(132)
五、胸部被对方右手抓握的反击	(134)
六、头部被对方右手抓握的反击	(135)
七、腹部被对方右冲拳攻击的反击	(137)
八、头部侧面被对方用右摆拳攻击的反击	(138)
九、头部被对方用右劈拳攻击的反击	(139)
十、与对方迎面相遇实施与抓捕	(140)
十一、从对方后面实施抓捕	(141)
第五章 散打教学与训练	(144)
第一节 散打教学与训练的基本特点	(144)
一、以德为本，贯穿始终	(144)
二、动作规范，注重实用	(144)
三、循序渐进，区别对待	(145)
四、以点带面，触类旁通	(145)
五、两人配对，贵在适度	(146)
第二节 散打技术学习的阶段	(147)
一、初步建型阶段（泛化阶段）	(147)
二、配合运用阶段（分化阶段）	(147)
三、实战提高阶段（巩固和自动化阶段）	(148)
第三节 散打技术的教学步骤	(148)
一、学会动作	(148)
二、强化体会	(149)
三、配合运用	(149)
四、条件实战	(149)
五、实战训练	(149)
第四节 散打的练习形式	(150)
一、集体练习	(150)



二、分组练习	(150)
三、双人练习	(150)
四、单人练习	(151)
第五节 散打技术的训练方法	(151)
一、空击训练	(151)
二、点击训练	(152)
三、攻防训练	(152)
四、递招训练	(153)
五、喂靶训练	(153)
六、踢打沙包训练	(154)
七、隔空训练	(155)
八、加难训练	(155)
九、降难训练	(155)
十、假设性训练	(156)
十一、模拟训练	(156)
十二、假实战训练	(157)
十三、摔“假人”训练	(157)
十四、条件实战训练	(158)
十五、实战训练	(158)
第六章 散打技术的特点及训练	(159)
第一节 散打步法技术的特点及训练	(159)
一、步法技术的特点	(160)
二、步法训练的要点	(161)
第二节 拳法、腿法技术的特点及训练	(162)
一、拳法、腿法技术的特点	(162)
二、拳法、腿法训练的要点	(165)
第三节 摔法技术的特点及训练	(168)
一、摔法技术的共性特点	(168)
二、摔法训练的要点	(169)
第四节 跌法技术的特点及训练	(171)
一、跌法技术的特点	(171)



二、跌法训练的要点	(172)
第五节 防守技术的要点及训练	(173)
一、接触性防守技术的要点	(173)
二、非接触性防守技术的要点	(174)
三、提高防守能力训练的要点	(175)
第七章 竞技散打战术的特点及训练	(179)
第一节 竞技散打战术的特点	(179)
一、主动性	(179)
二、欺骗性	(180)
三、应急性	(181)
四、多变性	(182)
五、层次性	(182)
六、针对性	(183)
第二节 散打战术训练的要点	(184)
一、“自信”与“胆量”，是培养运动员运用主动性战术的关键	(184)
二、提高“真假”战术运用的能力	(185)
三、提高应急能力的训练	(185)
四、提高战术多变性能力的训练	(186)
五、培养多层次战术运用的能力	(186)
六、提高运用各种有针对性战术的能力	(187)
第八章 散打竞技制胜的核心因素	(188)
一、快	(188)
二、准	(189)
三、狠	(189)
四、稳	(190)
五、硬	(190)
六、绝	(191)
七、全	(192)
八、变	(192)