

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project

中国武术运动双语教学展示工程系列教材

散打基础

主编 吴必强 许定国



The Basic Skills of Sanda

Wu Biqiang Xu Dingguo



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project

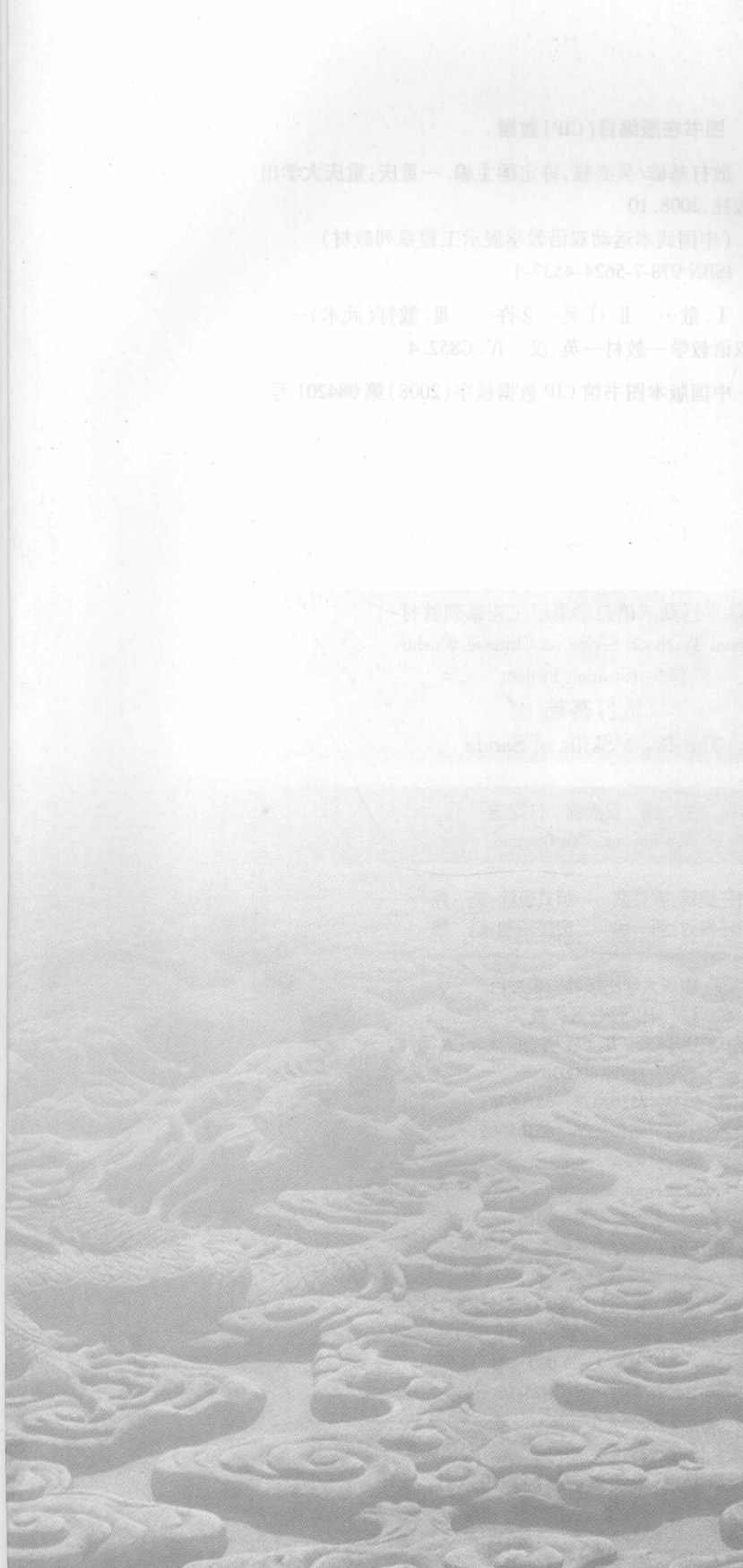
中国武术运动双语教学展示工程系列教材

散打基础

主编 吴必强 许定国

The Basic Skills of Sanda
Wu Biqiang Xu Dingguo

重庆大学出版社





图书在版编目(CIP)数据

散打基础/吴必强,许定国主编. —重庆:重庆大学出版社,2008.10

(中国武术运动双语教学展示工程系列教材)

ISBN 978-7-5624-4537-1

I. 散… II. ①吴…②许… III. 散打(武术)—
双语教学—教材—英、汉 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084201 号

中国武术运动双语教学展示工程系列教材
Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu

Demonstration Project

散打基础

The Basic Skills of Sanda

主 编 吴必强 许定国

Wu Biqiang Xu Dingguo

责任编辑:张立武 版式设计:莫 克

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:9.75 字数:243 千

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-4537-1 定价:25.00 元(含 1DVD)

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》

编 委 会

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration

Project Editing Committee

顾 问

李毅立 中华武林百杰、国家级武术裁判

主 任

胡 红 重庆大学体育学院院长、教授

副主任

吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授

许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

卢学公 重庆大学美视电影学院副院长、教授

委 员

刘艳艳 重庆市武术专业队主教练

张继中 重庆市散打专业队主教练

王 路 重庆大学美视电影学院讲师

尚川陵 重庆大学体育学院副教授

易克俭 中国武术七段、大渡口区青少年体校高级教练

蒋蕴黎 西南政法大学体育部讲师

张大海 重庆大学体育学院教学秘书

兰 俊 西南政法大学体育部讲师

叶红玉 重庆电厂中学高级教师

作者名单

Author List

主 编

吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授

许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

副主编

张继中 重庆市散打专业队主教练

陈 镛 重庆大学外国语学院英语副教授

张大海 重庆大学体育学院教学秘书

编写人

吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授

许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

陈 镛 重庆大学外国语学院副教授

赵艳霞 重庆大学体育学院研究生、讲师

高定伦 重庆大学外国语学院讲师

王 农 一级教师、沙坪坝区小龙坎街道所长

段 均 重庆大学外国语学院讲师

张大海 重庆大学体育学院教学秘书

王 筋 四川省中医药科学院副研究员

徐 昕 英国兰开夏大学硕士研究生

吴亦乐 重庆大学贸易与行政学院,校武协副主席

尚川陵 重庆大学体育学院副教授

何毓宁 重庆大学继续教育学院英语讲师

本册作者

吴必强 陈 镛 吴亦乐 何毓宁

摄 影

吴必强 王 农 晏国轩

视频示范

吴必强 张 涛 宋远龙 等

总策划

Initiators

总策划：胡红 许定国 陈晓阳 卢学公 刘茂林 吴必强

协助拍摄

重庆市武术专业队

重庆市散打专业队

重庆楠竹山旅游开发有限公司

重庆大学美视电影学院

沙坪坝区武术协会培训中心

武术同盟/武术007网站

监制

重庆大学体育学院

内容简介

Introduction

现代散打运动是指两个人以踢、打、摔等技法为基本素材,按照规定的场地、时间、条件进行徒手格斗的一项运动,更是一项较劲、斗智斗勇的激烈项目,是勇敢者的运动。通过散打运动的锻炼可全面提高人体身体素质,达到强身益智、陶冶武德的目的。

The modern Sanda (bare-handed sparring) is a sport of bare-handed combat between two persons following regulations, such as in pointed field, within the stipulated time period and under prescribed conditions. The basic skills applied are kicking, striking, throwing, and etc. It is a furious sport of strength and power contesting and wit competing for courageous persons. Practicing Sanda can improve one's health and thus benefit to one's wits enhancement and nature Wushu virtue.

《散打基础》包括实战姿势、步法、进攻技术、防守技术、防守还击技术、辅助练习等六个部分。本教材主要教学实战姿势、基本步法、基本拳法、基本腿法、基本摔法、防守方法、组合连击、技术训练、辅助练习、模拟实战,并提供教学展示。

Basics of Sanda includes combat position, footwork, attack art, defend art, strike back skills and coaching exercises. The textbook mainly covers the teaching of actual combat positions, basic step positions, fist positions, leg positions, throwing, defense skills, successive striking, technique training, coaching exercises and simulating combat.

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》采用图文教材与影视教材(DVD)相结合的主体教学手段,全方位地展现中华武术,由中国武术七段吴必强副教授与当今最高水平的全国武术冠军、正宗流派传人进行技术表演和教学示范,保证学习者获取原汁原味的技法传承。

"Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project" textbooks and teaching materials used Graphic video materials (DVD), which combines three-dimensional means of teaching all demonstrate the cultural es-

前言

Preface

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》(下称“教材”)是为适应中国武术运动全面走向世界的需要,为中外武术爱好者、体育专业和大中小学师生、武术教练员和运动员、各类武术学校师生和培训班学员,以及体育科研人员学习研究中国武术,克服语言障碍,了解中国武术文化的需求而创编的汉英双语武术精品教材。

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project (Hereinafter referred to as “the series”) is an excellent bilingual course of Wushu in both Chinese and English and it caters to the need to spread Chinese Wushu all over the world. For Wushu enthusiasts, professional sports and the teachers and students in primary and secondary schools, Wushu coaches and athletes, teachers, students and various types of Wushu participants, as well as sports scientists, It's a good course from which to understand Chinese Wushu culture, to study and research Chinese Wushu.

中国武术源远流长,博大精深。教材采用深入浅出、易学易记、中英文对照的方法,将图文教材与影视教材(DVD)相结合,运用立体教学手段,以《武术基本功》《散打基础》《套路基础》《防身术》和《太极养生》为基础教材,全方位地展示中华武术文化精髓。每个部分均邀请全国武术冠军、武术搏击高手或正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演练和教学示范。由担任武术教学训练工作 30 余年的中国武术七段、武术副教授吴必强先生组织撰稿和拍摄工作,权威性地保证学习者获取原汁原味的武术技法传承。

Chinese Wushu has long, broad and deep culture. Materials are easy to use, and to remember. The series takes a bilingual approach, combining the

teaching materials and video (DVD) together, using three-dimensional teaching methods, and taking “The Basic Skills of Wushu”, “Sanda Basics,” “Set Pattern Basics”, “Self Defense” and “Taiji and Health Building ” as the basic materials, then displaying Chinese Wushu in all directions to show the essence of culture. We invite Wushu champions, Wushu master fighting genres or authentic schools successors and the famous Wushu experts to do the technical training and teaching demonstrations in each textbook. Associate Professor, Wushu 7 duan Wu Biqiang, who is responsible for the compiling and shooting, has been teaching and training Wushu more than 30 years, so as to ensure learners get authentic techniques heritage of the Chinese Wushu.

在教材的编写过程中,得到重庆大学体育学院、重庆大学美视电影学院、重庆大学出版社和重庆楠竹山旅游开发有限公司的大力支持,我们表示衷心的感谢!参加校对工作的人员还有吴亦乐、侯珍等,在此一并致谢!

Heartfelt thanks goes to institute of Physical Education of Chongqing University, Meishi Film Academy of Chongqing University, Chongqing University Press and Chongqing Nanzhushan Ltd. of Tour Exploration that provide great supports in the process of the compiling of the series. We also express our heartfelt thanks to Yile Wu and Zhen Hou who participate in the proofreading of this textbook.

吴必强 许定国

Wu Biqiang Xu Dingguo

2008 年春

Spring, 2008

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》

编委会

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration
Project Editing Committee

- | | |
|-----|----------------------|
| 顾 问 | |
| 李毅立 | 中华武林百杰、国家级武术裁判 |
| 主 任 | |
| 胡 红 | 重庆大学体育学院院长、教授 |
| 副主任 | |
| 吴必强 | 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授 |
| 许定国 | 重庆大学体育学院副院长、副教授 |
| 卢学公 | 重庆大学美视电影学院副院长、教授 |
| 委 员 | |
| 刘艳艳 | 重庆市武术专业队主教练 |
| 张继中 | 重庆市散打专业队主教练 |
| 王 路 | 重庆大学美视电影学院讲师 |
| 尚川陵 | 重庆大学体育学院副教授 |
| 易克俭 | 中国武术七段、大渡口区青少年体校高级教练 |
| 蒋蕴黎 | 西南政法大学体育部讲师 |
| 张大海 | 重庆大学体育学院教学秘书 |
| 兰 俊 | 西南政法大学体育部讲师 |
| 叶红玉 | 重庆电厂中学高级教师 |

教师信息反馈表

为了更好地为教师服务,提高教学质量,我社将为您的教学提供电子和网络支持。请您填好以下表格并经系主任签字盖章后寄回,我社将免费向您提供相关的电子教案、网络交流平台或网络化课程资源。

请按此裁下寄回我社或在网上下下载此表格填好后E-mail发回

书名:		版次	
书号:			
所需要的教学资料:			
您的姓名:			
您所在的校(院)、系:	校(院)	系	
您所讲授的课程名称:			
学生人数:	_____人	_____年级	学时: _____
您的联系地址:			
邮政编码:		联系电话	(家)
			(手机)
E-mail:(必填)			
您对本书的建议:	<div style="text-align: right; margin-top: 20px;">系主任签字</div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">盖章</div>		

请寄:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)
重庆大学出版社市场部

邮编:400030

电话:023-65111124

传真:023-65103686

网址:<http://www.cqup.com.cn>

E-mail:fxk@cqup.com.cn

目 录

第一章 走进武林	1
第二章 散打基础的概念、特点与作用	5
一、散打的概念	5
二、散打的特点与作用	7
第三章 散打基础的分解教学与图解	11
第一节 散打基础的基本技法	13
一、散打基础的实战姿势	13
二、基本步法	13
三、基本拳法	17
四、基本腿法	23
五、基本摔法	29
六、防守方法	35
七、组合连击	43
八、辅助练习	43
第二节 散打基础的攻击部位与实用技法	45
一、攻击部位	45
二、实用技法	51
第三节 散打基础的身体素质训练	61
一、一般身体素质训练的内容和方法	63
二、专项身体素质训练的内容和方法	93

Contents

Chapter I	Entering Wushu World	2
Chapter II	The Conception, Characteristics and Effect of Sanda	
	Basics	6
	I. Concept of Sanda	6
	II. Characteristics and Effects of Sanda	8
Chapter III	Step-by-step Demonstration and Illustration of Sanda	
	Basics	12
	Section I The Sanda Basic Techniques	14
	I. Combat Positions	14
	II. Stepping Positions	14
	III. Basic Fist Positions	18
	IV. Basic Legging Positions	24
	V. Basic Throwing	30
	VI. Defense Skills	36
	VII. Successive Striking	44
	VIII. Coaching Exercises	44
	Section II Attacked Body Parts and Practical Skills in Sanda	46
	I. Attacked Body Parts	46
	II. Practical Skills	52
	Section III Physical Quality Training in Sanda	62
	I. General Training Contents and Methods	64
	II. Special Training Contents and Methods	94

第四章 散打基础的教学与训练展示	101
第一节 教学与训练的原则	101
一、自觉积极性原则	101
二、从实际出发原则	101
三、循序渐进原则	103
四、全面性原则	103
五、合理安排运动量原则	103
六、全面身体训练与专项身体训练相结合原则	105
第二节 教学与训练注意事项	107
一、明确目的,端正态度	107
二、因人而异,因材施教	107
三、准备活动,充分适度	107
四、身体素质应与专项技术紧密结合	109
五、清洁卫生,空气流畅	109
第三节 教学与训练的结构分析	109
一、准备部分	111
二、基本部分	115
三、整理放松	117
第四节 散打基础的教学与训练安排	119
一、散打基础的技术教学与训练安排	121
二、散打基础的体能教学与训练安排	123
三、打靶练习	125
附录 汉英散打基础常用词汇与日常用语	129
常用词汇	129
日常用语	136

Chapter IV Sanda Basics Teaching and Training Demonstration	102
Section I Principles of Teaching and Training	102
I . Positivity and Self-discipline	102
II . Practicality	102
III . Proper Sequence	104
IV . All-sides	104
V . Proper Amount of Exercises	104
VI . The Combining of Comprehensive Physical Training and Special Training	106
Section II Teaching and Training Issues	108
I . Clear Goal and Good Attitude	108
II . Teaching Students in Accordance of Their Aptitude	108
III . Adequate and Appropriate Pre-exercises	108
IV . Combination of Fitness and Special Skills	110
V . Cleaness, Sanitation, Ventilation	110
Section III Structure of Teaching and Training	110
I . Warming-up	112
II . Basics	116
III . Relaxing Exercise	118
Section IV Procedures of Teaching and Training	120
I . Skill Teaching and Training	122
II . Fitness Teaching and Training	124
III . Target Training	126
Appendix The Basic Commonly Used Vocabulary and Terminology of Sanda Basics	129
The Commonly Used Words	129
Terminology of Sanda Basics	136

第一章 走进武林

中国武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律,组成套路,或在一定条件下遵照一定的规则,两人斗智较力,形成搏斗,以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。中国武术,是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一种博大精深的民族传统体育运动项目,是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

在原始社会,兽多人少,自然环境十分恶劣,在“物竞天择,适者生存”的严酷斗争中,人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防动作。后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制工具作为武器,并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能,武术的萌芽由此产生。

从现有的考古发现中我们可以看到,在旧石器时代已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛;而到了新石器时代末期,则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞,甚至还有铜钺、铜斧等,这些原始生产工具和武器,后来大部分成了武术器械的前身。“十八般兵器”、“十八般武艺”由此而来。

中国武术,集多种传统文化思想和文化观念于一体,讲究“外练筋骨皮,内练一口气”,注重内外合一,形神兼备,不但能使练习者外练肌肉、骨