

ZHONGGUOSANSHOU

ZHONGGUO
WUSHUSANSHOU
BIANXIEZUZHU

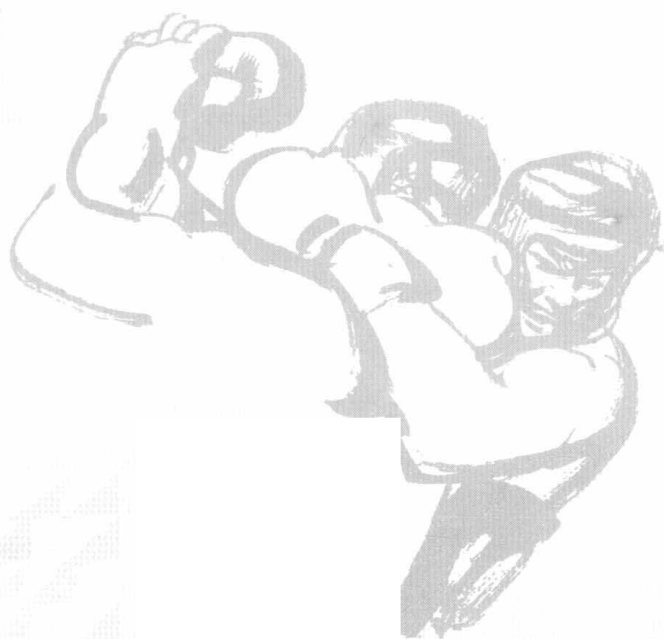
中国散手



《中国武术散手》编写组 著

人民体育出版社

中国散手



《中国武术散手》编写组 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国散手/中国武术散手编写组编. —北京:人民体育出版社,1990.9(2007.11重印)

ISBN 978-7-5009-0589-9

I. 中… II. 中… III. 散打(武术)-中国
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 02950 号

中 国 散 手

《中国武术散手》编写组 著

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 14.25印张 230千字

1990年9月第1版 2007年11月第15次印刷

印数:124,331—127,330册

ISBN 978-7-5009-0589-9 定价:16.00元

责任编辑:李彩玲

前 言

近年来，随着武术事业的蓬勃发展，作为武术对抗形式的武术散手运动，越来越受到国内外广大武术爱好者，尤其是青少年的喜爱。在国家体委的关怀和支持下，本着“积极、慎重、稳妥”的精神，经广大武术工作者十余年的不懈努力，使其在技术和理论方面日趋完善；通过实践，再实践，其竞赛组织工作也日趋成熟。从 1989 年起，已被国家批准列为国家正式体育竞赛项目。同时，武术散手运动也引起了国际武林朋友的浓厚兴趣。国际武术组织也将其列入今后洲际和世界性武术比赛的内容之一。

为进一步促进和推动武术散手运动的发展，提高其理论和技术水平，建立规范化、科学化的理论、技术体系，我们编写了此书。它总结概括了十余年开展武术散手运动的实践经验，是国内第一部较全面、系统地介绍武术散手运动的历史、教学训练、竞赛裁判、技战术、身体训练以及心理学知识、运动损伤预防和急救等专著，可供体育院系、武术优秀运动队教学训练参考，亦可作为散手爱好者自学的参考教材。

由于武术散手作为体育竞赛项目，还只是刚刚开始，技术不断发展，实践中不断涌现的新技术、新方法有待总结，某些技术理论问题也在发展之中。因此，本书也难免有不完备的地方，敬请行家批评、指正。

编 者

《中国武术散手》编写组

组长：张 山

副组长：习云太 夏柏华 翟金生 吴 彬 王玉龙

成员（按姓氏笔画）：

丁建三 关铁云 朱瑞琪 杨玉峰 李静海 杜仲勋

张凤君 周润生 曾于久

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 散手简史	(1)
第二节 散手的特点	(9)
第三节 散手的作用	(10)
第二章 教学与训练	(13)
第一节 教学与训练原则的运用	(13)
第二节 散手教学	(22)
第三节 散手训练	(29)
第四节 散手运动员的选材	(50)
第三章 散手竞赛的组织与裁判	(65)
第一节 散手竞赛的组织	(65)
第二节 散手竞赛的编排与记录	(69)
第三节 散手运动员体重分级与称量	(76)
第四节 散手竞赛的裁判工作	(77)
第五节 场地和裁判器材	(82)
第六节 散手裁判法	(84)
第四章 散手技术及其训练	(90)
第一节 手型、步型与步法	(90)
第二节 拳法技术	(102)
第三节 腿法技术	(162)
第四节 摔法技术	(242)
第五节 进攻技术的训练	(295)
第六节 防守技术	(298)

第七节 散手技术分析	(317)
第五章 散手战术及其训练	(328)
第一节 战术原则	(329)
第二节 战术形式	(332)
第三节 战术训练	(339)
第六章 散手运动员的身体训练	(343)
第一节 力量素质训练	(343)
第二节 速度素质训练	(354)
第三节 耐力素质训练	(359)
第四节 柔韧素质训练	(362)
第五节 功力训练	(375)
第六节 武术基本动作训练	(408)
第七章 散手中的心理学基础	(419)
第一节 散手技术中的心理学基础	(419)
第二节 散手战术中的心理学基础	(426)
第三节 散手训练比赛的情绪 (情感)、 意志和个性	(427)
第四节 散手比赛中的心理学基础	(431)
第八章 散手运动损伤的预防与急救	(437)
第一节 常见的运动损伤	(437)
第二节 运动损伤发生的原因	(439)
第三节 散手运动损伤的预防	(443)
第四节 散手运动损伤的急救	(444)

第一章 概述

武术，是以技击为主要内容的民族传统体育项目。散手是它的重要组成部分，是一项互以对方技击动作为转移的斗智、较技的对抗性竞赛项目。

散手俗称散打，古称相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、手战、相散手等，由于徒手相搏相角的运动形式在台子上进行，又称“打擂台”。

第一节 散手简史

原始社会时期，人们为了获取生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”。尤其是私有制萌发后，部落间的战争使人与人斗的技术不断发展，从奴隶社会西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手相搏的场景。

《礼记·王制》载：“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御”，表明当时已经有了用“执技论力”“赢股肱”，来决定胜负的相搏之技。《释名》释：“相搏，搏谓广搏以击之也。然举手击要，终在扑也。”《谷梁传》载，周朝有两个高手叫秦廼文与梁纆（孔子之父）“以力相高”。有了比赛，很自然会有技术上的交流和技艺的传授。

一、春秋战国，“相搏”已较普遍

有人喜爱到连做梦都在与人搏，当听说有高手时，就想方设法请来进行较量。《国语》记载了赵简子，听说牛谈有

力，就把他请来与其臣少室周比赛，结果少室周败给了牛谈。

相搏取胜，除了技术外，在《荀子·议兵篇》和《资治通鉴》中还记载了战术的运用。“若手臂之捍头目，而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之”，“岂手臂不救也”。从中可以看出徒手相搏，已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。

相搏攻防技术中，除击法外，摔法、拿法也有发展，如《公羊传》：“万怒，搏闵公，绝其脰。”绝其脰”就是擒拿中的锁喉法。

为了使武艺得以交流，在每年春秋两季，天下武艺高手云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了当时的情景：“春秋角试，……收天下之豪杰，有天下之骏雄”，“故举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫挡其前，莫害其后，独出独入，莫敢禁围”。描述武艺好的在比赛中动作敏捷得似鸟飞，勇猛得像雷电；发招时像急风骤雨，在他面前不能抵挡，在他后面也没法下手；单独较技时，也休想把他围住。为了战胜对方，攻防招数真假虚实，变化多端。《庄子·人间世》说：“且以巧斗力者，始乎阴，常卒乎，秦至则多奇巧。”它记叙了这种多变的战术。

二、秦汉时叫手搏，比赛已较正规

1975年在湖北江陵县凤凰山出土的秦墓中发现一木篋，弧形背面有彩绘的“手搏”比赛场面。画面上有三男子，着短裤，腰间束带，足穿翘头鞋。右边两人正在进行“手搏”比赛，左边一人双手前伸，做裁判状；台上挂有帷幕飘带，表示比赛在台上的帷幕中进行。整个比赛紧张热烈，一方猛击对方头部，另一方闪躲后用弓步冲拳还击。汉代手搏也叫“弁”“卞”。斯时手搏之术较好者郭颐的“长手”。四川新都

出土的汉画砖及河南密县东汉墓室壁画中都有“手搏”对峙的形象。

三、隋唐五代时，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度

《通鉴纪事本末·刘氏据广州》卷二十六载：“汉主好搏，弘熙令指挥使陈道庠引之力士刘思潮等五人习手搏于晋府。汉主闻而悦之，与诸王宴于长春宫，观手搏，至夕罢宴。”有的君主不仅喜好角抵戏成癖，还亲自参加角抵比赛活动。据宋代调露子著《角力记》载：“后唐庄宗性多能，癖好俳优并角抵戏，或云自能此戏。尝诏王门关曰胜与作对，供养太后，又先约之曰，卿不可多让。门关退谢者数四。又谓之曰，卿一拳倒者与节制，及出手，果一拳下而仆，导除幽州节度使。”可见当时的角抵也使用拳脚。民间也喜爱角抵比试，经常在正月十五及七月中元节进行比赛。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景：在大业六年，来自各地高手云集在端门街，各献“天下奇技”。一比就是几天，甚至“终月而罢”。

唐代韦肇在《驾幸明楼试武艺绝伦赋序》中记叙了在散手比赛开始时双方“拜首稽首，足足蹈蹈”，以比赛中“左旋右抽，擢两肩于敏手，奋髯增气，示众目以余威”的生动形象。

从隋唐五代时的手搏、角抵比赛中可看出大体规则情况：一、不按体重分级；二、主要用踢、打、摔的技法；三、活动场地多在方形的台子上进行；四、没有护具，比赛时多赤身穿短裤；五、犯规处罚不明显；六、获胜者给予重奖。

四、宋代，手搏作为强身、活动手足的重要手段

《宋史·兵志》说：“手搏虽不切于用，而亦习其身臂。”手搏在民间更为流行，在京城护国寺南高峰搭起“擂台”（当时叫献台），各道郡膂力高者都来较量，上台比赛时，开场白：“依古扎斗智相搏，习老郎捕腿拿腰，赛尧年风调雨顺，许人人赌赛争交。”规定比赛中不准“揪住短儿”“拽起袴儿”。可以“拽直拳，使横拳”“使脚剪”。说明在宋代冲拳、贯拳已是散手中的主要拳法，并使用了地趟摔法。比赛优胜者的奖品有旗、帐、银杯、彩缎、锦袄、马匹等。

散手的健身性和娱乐性的功能，从宋到明的著作中都有所反映。宋人调露子认为：“上古之人淳素，以食饱饮足，或以前肱为格击，手赤未（来）取胜负。”由于手搏比赛时紧张、激烈，观者甚众。在浍池县旁有个山庙，需要修理，因房梁甚大，大家都抬不动，于是县令世衡想了个发动群众的办法：“下令较手搏，倾城人随伍观之。”这时世衡对观众说：“汝曹先为我致庙梁，然后观手搏”；“众欣然下山，共举之，须臾而上”（见司马光著《涑水纪闻》）。

五、元明时，徒手较量的技艺仍在发展

拳勇之技，在《武备志》列为第十八。明代民族英雄戚继光则认为拳术能“活动手足，惯勤肢体”。

正规的比赛，民间叫“打擂”，古时擂台两侧楹联为：“拳打南山猛虎”“脚踢北海蛟龙”，以增加比赛气氛。赛前，先设擂主，由擂主安排好高手准备应战。当时手搏虽不断发展，但仍没解决安全问题，为了避免纠纷，临赛前双方先立好生死文书，否则不准上台比武。

清代，伴随着农民运动及秘密结社组织，出现了不少练

武的“社”“馆”。

各馆兄弟“操练武艺”，由于不同拳术风格各异，打法不一，因而经常通过比武较量发展技艺。“打擂”在民间也广为流传，诸如过春节，或其他节日集会，擂主在公开场合搭上擂台，迎战所有的人。这种比赛不用事先报名，来自各地的拳师只要地方同意就可以上台比试。此时，女子练习散手也较盛行。楚南有兄弟两人，请来拳师学艺，其妹在楼上偷看，……哥哥被拳师打倒，于是她与拳师斗，交手很久，妹飞起一脚，踢中拳师要害（清·采蘅子《虫鸣漫录》）。

六、民国初期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时

1909年美国人奥皮音自称“世界无敌第一大力士”，在上海扬言要与中国人比武，河北省静海县武术大师霍元甲同其徒刘振声应邀赶赴上海，约定在上海静安寺路莼园内所设的擂台上与其比武，奥皮音望风而逃。以后霍元甲留居上海，创办了“精武体操学校”，1910年3月改为“精武体育会”。

1928年10月28日，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，比赛为期10天，参加者是国术馆的教师和学生。国考设有散手比赛，采取双败淘汰制，三局两胜。比赛在长方形的场地上进行。打法不限流派，不以体重分级，临时抽签分组比赛。其规则要点是不带任何护具；凡用手、肘、脚、膝击中对方任何部位得一点；凡击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，犯规三次，取消比赛资格，严重者，一次取消资格。

1933年中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”。大部分省市都派有代表参加。人数不限，有的代表队多达百人。项目有男、女散手，男、女短兵，中国式摔跤和国际拳

击。散手以点到为止，没有时间限制，凡用手和脚踢中对方任何部位为得一点，有的只用脚尖踢中对方或以手指摸到对方的头发也算得一点，故双方均不敢轻易进攻，只得躲躲闪闪，跳过来，蹦过去，当时的报纸评论说“国术场成了斗鸡场”。

鉴于近百年来，武术界各门派间相互诋毁、互相攻讦的现状，并为纵观武术全貌，1929年初，由中央国术馆副馆长李景林出面写信到全国各国术馆及国术团体，“发起举行第一次全国性的国术表演及比赛大会”。在征得一致赞同后，由浙江省国术馆承办了“国术游艺大会”。12个省4个特别市经过认真选拔，计有男、女代表345人参加了大会，其中参加散手比赛的有125人。大会设评判委员会（26人）、监（检）察委员会（37人）。参加比赛的代表必须要有保送单位或保送人。如在看了他们的套路表演之后，经过鉴定确认功夫太差、技艺不精者即劝其不要参加比试，知难而退的亦可参加表演。大会首先进行了武术套路表演；随后进行了散手比试。比试分为四组。参加比试者均着大会统一的短装，扎腰带，分为红、白两色。擂台高1.3米，长20米，宽18.6米，比试双方，在擂台中央划定的粉圈上相对而立，待评判长鸣第一声笛后，各上前互行一鞠躬礼，再鸣笛即开始比赛。另由监察委员两名执红、白旗，在台上管理指点，必要时制止犯规动作的使用，由于规则漏洞百出，边打边改规则。

最后决赛时，评、监两委员会共议：“拳脚一律解放，踢击各部位均可。”决赛结果，共录取王子平、朱国禄等前10名。

1933年，在南京举办的“全国运动大会”，仍设有散手

项目。比赛以性别分组，按体重分级，并带有护具（用棒球的护胸和足球的护腿）；头和裆部是禁区，击中者算做犯规；将对方击倒胜一局，三局两胜，没有时间限制。比赛近似摔跤，一对选手比赛有的竟长达1小时以上，当时报纸又评论说“国术场成了斗牛场”。

七、新中国成立后，武术被当做优秀的民族文化遗产加以继承和发展

1952年，武术正式被列为推广项目。随后在研究发展的基础上，先将武术套路运动形式作为推广、表演和竞赛的重点。但散手在民间仍有流传。1979年3月随着全国“武术热”的兴起，为了破除迷信、玄学，使武术攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展；丰富武术套路内容，加强攻防意识，提高套路演练质量；吸引更多的青少年参加武术活动；全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产，国家体委决定首先在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗性项目的试点训练，以取得经验后全面铺开。同年5月，在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，上述试点单位做了汇报表演。会上，广东、福建等省的代表也做了散手表演。在同年10月举行的第四届全运会期间，国家体委又调浙江省和北京体院散手代表队赴石家庄赛区，与河北省体委选拔组成的散手队进行公开表演。1980年5月，在太原市举行的全国武术观摩交流大会上，进行散手表演的省、市越来越多，北京体院与武汉体院还进行了内部交流，互相学习。同年10月，在昆明市举行的全国武术表演赛期间，国家体委调集了散手试点单位的有关人员开始制定全国散手竞赛规则，经过广泛听取意见后，拟定了《全国散手竞赛规则》（征求意见稿）。1981年5月，在沈阳市举行的全国武术

观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了第一次公开表演赛。1982年1月，国家体委又调集了北京、山东、河北、广东、北京体院和武汉体院六个单位的有关人员在北京召开了全国散手竞赛规则研究会，制定了《散手竞赛规则》（初稿）。并按这一“规则”，在北京举行了全国武术散手邀请赛。

自此，武术散手本着“积极、稳妥”的精神，每年都举行一次全国性的武术对抗性项目（散手）表演赛。在实践的基础上不断进行新的探索，总结经验，充实并完善规则，终于在1987年全国武术对抗项目表演赛中，采用了设台比武的办法，从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。

武术散手运动的开展，深受群众尤其是青少年的喜爱，同时也得到了各省、区、市体委领导的大力支持。参加散手比赛的单位不断增加，而且各地也相继举行了全国性的武术散手邀请赛，如成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地都举行过规模较大的赛会，深受广大观众欢迎。中国人民武装警察部队肩负着保卫国家和人民安全的光荣使命，从组建起，他们就十分重视在部队开展武术活动，经常举办一些武术比赛，1985年在南宁举行了首届全国公安武警系统的武术散手比赛。从此武术散手成为公安武警系统每年一次的正式比赛项目。另外，广州、上海、郑州等大城市也组队与香港、澳门进行友好比赛，都取得了很好的成绩。

在由中国武术研究院、中国武术协会主办的1988年国际武术节上，首次举办了国际武术散手擂台邀请赛，来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期三天的激烈角逐。中国队获得了7个级别中5个级别的冠军。这一竞赛形

式和办法很快被参加比赛的国外朋友所接受，反映说“中国散手安全、有特色”。

1989年，散手被批准列为体育正式竞赛项目。这是武术散手发展史上一个新的阶段。它必将进一步促进和推动散手运动的广泛开展，提高运动技术水平，使武术散手早日推向世界。

第二节 散手的特点

散手既有别于其他体育项目，也有别于世界各国流行的技击术。它的特点是：

一、体育性

寓技击于体育之中是散手的第一个特点。

散手属于体育范畴，与各运动项目相同，这是共性。但它突出地反映了武术的特殊本质——技击性，然而它又明显区别于使人致伤致残的技击术内容，即所谓致人于死地的绝招妙计。因此，散手竞赛规则严格规定了后脑、颈部、裆部等为禁击部位。另外，从技法上，不管用哪种技术流派的击打方法，均不允许使用反关节的擒拿动作，以及用肘、膝等技法进攻对方。散手的技法是以增强体质、交流技艺、提高技术水平为出发点取舍动作和使用方法。

二、对抗性

对抗性的技击内容是武术散手的基本特征。比赛双方没有固定的动作顺序，而是互以对方技击动作随机转移，互相指向对方的弱点斗智、较技。它不仅要求运动员熟练地掌握散手技术，还要有敏捷的应变能力。从而明显区别于武术套路运动形式。

三、民族性

武术散手是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的。因而，它具有鲜明的民族特色，中国散手不同于拳击，也不同于跆拳道，更不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳和不能用脚，只能摔、绊、擒方法的柔道等对抗项目。日本空手道虽能手脚并用，但没有武术散手的快摔技术，法国的踢腿术也只是以脚为主，配合拳法。此外，诸如印度尼西亚的本扎，日本的相扑、踢拳道、体道、格斗术，以及法国的忍拳等都与武术散手的“远踢、近打、贴身摔”的技法不同，比赛形式和方法也不同。

尽管武术散手与世界各国技击术在技法上有某些共同特征，但却有着各自的发展模式。中国武术散手是在继承武术传统技法的基础上逐步发展起来的体育竞赛项目。民族形式不是凝固的，也不能理解为只是“过去形式”“历史形式”“传统形式”。民族形式有鲜明的时代性，因此，形式不是单一的，而是多变的和发展的。

散手运动发展过程中既要反对民族虚无主义，也要反对民族自大主义，要善于不断从世界各国的技击项目中，取他人之长为我所用。使武术技术不断得以提高和发展，为人类健康作出贡献。

第三节 散手的作用

一、提高素质、健体防身

散手比赛较力、较技、斗智、斗勇，对抗性强，尤其为广大青少年所喜爱。它对提高人体的速度、力量、灵巧、耐力等身体素质，提高内脏器官的机能，特别是对提高神经系