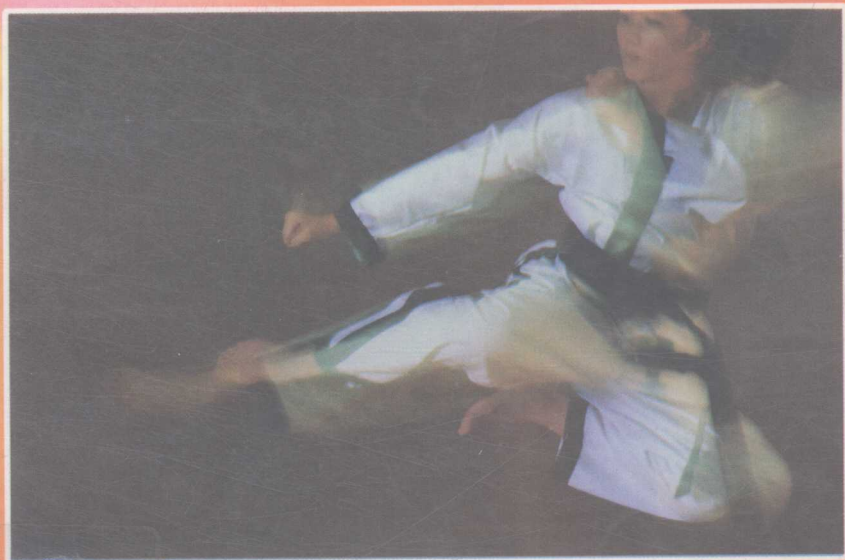


大众休闲体育丛书

散打与防身术

主编 张严威 朱德有 张学忠



东北林业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打与防身术/张严威,朱德有,张学忠主编. —哈尔滨:东北林业大学出版社,2002.6

(大众休闲体育丛书/张才成主编)

ISBN 7-81076-306-7

I. 散... II. ①张...②朱...③张... III. ①散打(武术)-中国
②防身术-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040882 号

责任编辑:杨秋华 李雷鹏

封面设计:张才成



NEFUP

大众休闲体育丛书

散打与防身术

Sanda Yu Fangshenshu

主编 张严威 朱德有 张学忠

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨市和兴印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.125 字数 203 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 7-81076-306-7/G·237

(全六册)定价:78.00 元

前 言

散打与防身术技术，是中华武术重要的击技方法之一。愈来愈受到国内外武术爱好者，尤其是青少年的喜爱。它的动作不仅技术性强，而且手段变换多样，步法、身法随机应变，动作机巧，内容丰富，常年研练，奥妙无穷。其于健身，实于防卫，陶冶情感，大有益处。

散打与防身术是利用人体中各个关节的活动规律，要害部位的生理特点，按着人体力学、身体方位、重心的转移，根据人体不同的站位和姿势，依照手法、步法、身法的变换，运用以踢、打、摔、拿等技术动作来制服对手。

本书由张严威（哈尔滨理工大学）、朱德有（黑龙江工程学院）、张学忠（黑龙江省森林工业管理干部学院）[†]编，张才成教授统稿。

由于散打与防身术作为大众防身练习还只是刚刚开始，新方法有待总结，某些技术理论问题也在发展之中，因此本书难免有不完备的地方，敬请读者批评、指正。

作者

2002年5月

目 录

第一章 散打的特点与作用	(1)
第一节 散打的特点	(1)
第二节 散打的作用	(2)
第二章 散打技术及其训练	(4)
第一节 手形、步形与步法	(4)
第二节 拳法技术	(14)
第三节 腿法技术	(32)
第四节 摔法技术	(59)
第三章 实用防身术	(87)
第四章 夺凶器的防身术	(203)
第一节 匕首握法及刺法	(204)
第二节 防上刺	(208)
第三节 防下刺	(212)
第四节 防侧刺	(216)
第五节 防反刺	(218)
第六节 防直刺	(221)
第七节 防斜刺	(225)
第八节 防横割刺	(230)
第九节 防其他刺法和威胁法	(233)
第十节 夺斧	(246)
第十一节 夺手枪	(248)
第十二节 夺长棍	(254)

第一章 散打的特点与作用

第一节 散打的特点

散打既有别于其他体育项目，也有别于世界各国流行的技击术。它具有以下特点。

一、体育性

寓技击于体育之中是散手的第一个特点。

散打属于体育范畴，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残的技击术内容，即所谓致人于死地的绝招妙计。因此，散打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。散打的技法是以增强体质、交流技艺、提高技术水平为特点取舍动作，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

武术散打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。中国散打不同于拳击，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、拌、擒方法的柔道等对抗项目。日本空手道虽能手脚并用，但没有武术散打的快摔技术，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、跆拳道、体道、格斗术，以及法国的忍拳等都与武术散打的“远踢、近打、贴身摔”的技法不同，比赛形式和方法也不同。

尽管武术散打与世界各国技击术在技法上有某些共同特征，但却有着各自发展模式。中国武术散打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，发展的。

散打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。

第二节 散打的作用

一、提高素质，健体防身

散打比赛较力、较技、斗智、斗勇，对抗性强，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统的灵活性有较大的帮助和明显的作用。

通过实用性的攻防技术的习练，并在交手比试中不断体验战术的运用，提高应变能力。同时，经过艰苦的功法练习，增加了功力，更能发挥攻防技术的实效性。无疑这对提高人们克敌制胜和防身自卫的能力是行之有效的。尤其对公安武警和边防指战员更有特殊意义和作用。

二、锻炼意志，培养品德

散打的习练对意志品质考验是多方面的。如功力的练习要克服疼痛难忍关，从不适应到适应；交手时，首先要克服胆怯怕打关，逐步增加胆量和勇气；比武中遇到强手时，要克服消极逃脱关，敢于拼搏，提高以弱胜强的智慧；耐力训练或比赛到最后一局时，要以顽强的毅力坚持到底，以及在比赛中正确对待胜负的心理锻炼等。经过这些习练，可以培养人的顽强、果断、坚毅的精神，锻炼人摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的品质。

贯彻于散打教学全过程的武德教育，如尊师爱友、讲礼仪；教师在“喂手”、“递招”中传艺爱徒的师表作用；学员在操手比试中提倡互相学习，切磋技艺，培养胜不骄、败不馁的谦逊品德；针对习练中难免因失误出现磕碰的现象，提倡要互相爱护，切忌报复。这无疑对培养习练者的优良品德具有积极的作用。

三、竞技观赏，丰富生活

武术的对抗形式比试，历来为人们所喜闻乐见。许多古籍史料和文学名著中有关于打擂台描写，围观者都是“人山人海，群情沸腾”。自1979年我国开展散打以来，全国性和各地举办的散打表演赛、擂台赛都深受群众欢迎。散打，不仅是较力斗勇，更讲究较技斗智，所以每当赛场上出现奇招妙技时，观众都报以热烈的掌声。这说明散打具有很高的观赏价值。而且，习练者也深感其奥妙、精深，给人以启迪和乐趣。

四、交流技艺，增进友谊

继承和发展散打运动，不仅对武术套路技术的提高、更加突出武术的攻防特点有促进作用，同时，还可以促进与国外武术爱好者交流，增进友谊。许多国家的武术爱好者不仅喜爱套路运动，更有试图通过习练中国武术，达到既增强自己的健康水平，又提高防身自卫的能力的目的。

第二章 散打技术及其训练

第一节 手形、步形与步法

一、手形

拳：五指内屈握紧，拇指第一指骨压在食指和中指的第二指骨上，拳心朝下为平拳（图1）；拳眼朝上为立拳（图2）。



图1

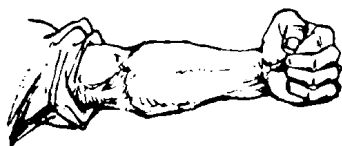


图2

要点：拳心握实，拳面要平，手腕要直。

二、步形

1. 开立步

两脚前后开立，略比肩宽，两脚尖内扣，两膝微屈，重心在两腿之间（图3）。

要点：站立时两脚拇指用力踩地，两脚跟微微离地。

2. 弓步

两脚前后开立约三脚半长，前腿屈膝半蹲，后腿伸直，脚跟微离地，脚尖内扣，重心在两腿之间（图4）。

要点：前后脚要分别向前下方和后下方用力踩地，步宽因人而异，但不可太宽，以免造成移动不灵活。

3. 高虚步

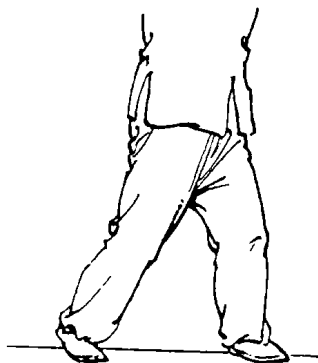


图 3

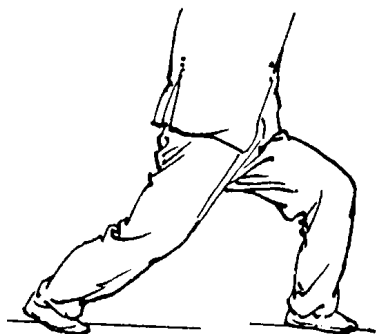


图 4

两脚前后站立，两膝微屈，前脚脚尖虚点地面，重心落于后腿（图 5）。

要点：前虚后实，两膝不可弯屈过大。

4. 独立步

一腿屈膝提起，另一腿伸直支撑体重（图 6）。

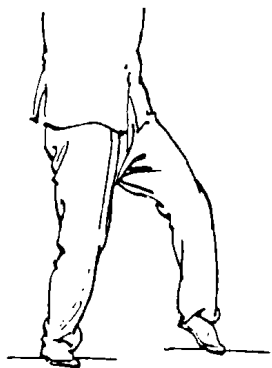


图 5

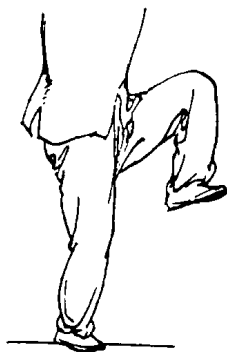


图 6

要点：支撑腿膝盖不可用力绷直，五趾抓地站稳。

5. 丁步

两膝微屈，两脚一虚一实并步站立，虚腿脚跟微离地（图7）。

要点：虚腿不可支撑重心，左右前后移动灵便。

6. 马步

两脚左右开步屈膝半蹲，步距宽于肩，两脚尖朝前，重心落于两腿之间（图8）。

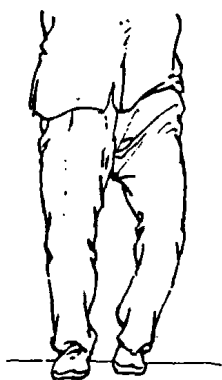


图7

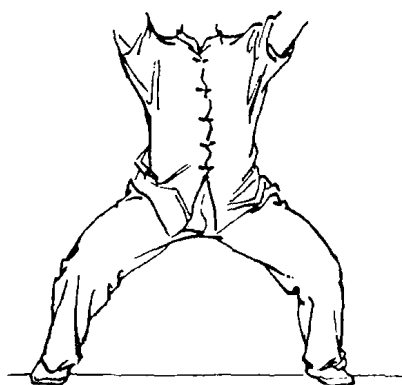


图8

要点：步距不可太宽，以移动灵活为准。

7. 半马步

基本同马步，惟一脚脚尖外展，重心略偏于另一腿（图9）。

要点：同“马步”。

8. 仆步

一腿屈膝全蹲，另一腿伸直平铺地面，脚尖内扣（图10）。

要点：重心基本落在全蹲腿，上体不可前倾或后仰。

三、实战姿势（预备势）

两脚按开立步站立（正架为左脚在前，反架为右脚在前，可

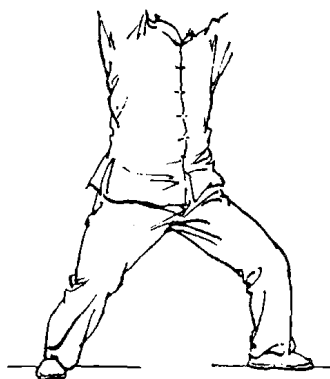


图 9

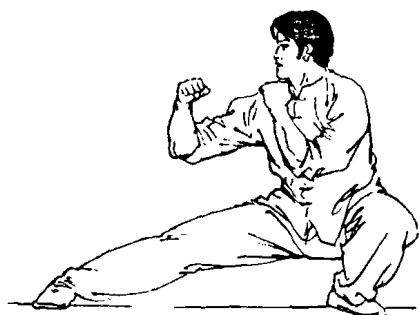


图 10

根据个人习惯选择，一般是右拳力大，右脚在后），两手握拳，左前右后，拳眼均朝上，左手臂弯屈，肘关节夹角在 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 之间，左拳与鼻同高；右手臂弯屈，肘关节夹角小于 90° ，大小臂紧贴右侧肋部，身体侧立，下颚微收，闭嘴合齿，面部和左肩、左拳正对对手（图 11）。

要点：实战姿势是实战时的预备姿势，因此，要求进攻灵活，防守严密，移动方便。姿势不可太低，重心控制在两脚之间；两手紧护躯体，暴露给对手打击的有效部位尽量缩小。

四、步法

1. 进步

前脚（左脚）先向前进半步，后脚再跟进半步（图 12、图 13）。

要点：进步步幅不宜过大，后脚跟进后的身体姿势不变，衔接进步与跟步时越快越好。

2. 退步

后脚（右脚）先后退半步，前脚再退回半步（图 14）。

要点：参考“进步”。



图 11



图 12



图 13



图 14

3. 上步

后脚向前上一步，同时左、右拳前后交换成反架姿势（图 15）。

要点：上步时身体不能前后摆动，上步与两手要同时交换。

4. 撤步

前脚向后撤一步，成右前左后，左脚跟离地，右脚脚尖外展，重心偏于右腿（图 16）。

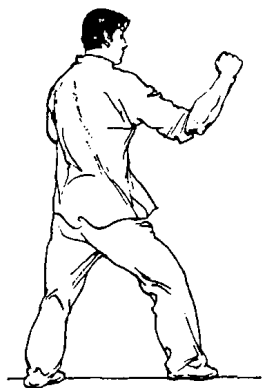


图 15



图 16

要点：撤步不家过大，重心移动不要明显。

5. 插步

后脚向左横移一步，脚跟离地，两脚略呈交叉（图 17）。

要点：插步时身体不要转动，左侧面仍与对手相对。插步后要及时还原成预备势。

6. 跨步

左脚（右脚）向左（向右）侧跨半步，右脚略向左脚靠近，两膝弯屈，同时右拳向斜下方伸出，左拳回收至左腮旁（图 18）。

要点：此步法主要用于侧闪防守。跨步后身体重心下降，以利于反击。两脚要一虚一实，两臂分别防守上、下，形成较大的防守面。

7. 闪步

左（右）脚向左（右）侧移半步，右（左）脚随之向左（右）滑步，同时身体向左（左）转动约 90° （图 19）。

要点：步法轻灵，转体闪躲灵活、敏捷。



图 17



图 18

8. 换步

左脚与右脚同时蹬地并前后交换，同时两拳也前后交换成反架姿势（图 20）。

要点：转换时要以髋节带动两侧，身体不能明显向上腾空。



图 19



图 20



图 21

9. 盖步

右脚向左脚前迈步，脚尖外摆。左脚跟离地，两膝微屈，重心偏于右腿（图 21）。

要点：迈步身不转，重心不要起伏，步幅适中。

10. 纵步

单腿纵步：

一腿屈膝上提，另一腿连续蹬地向前移动（图 22）。

双腿纵步：

两脚同时蹬地使身体向上或向前、后、左、右跳起（图 23）。

要点：腰胯紧收，上体正直，腾空不易过高。



图 22



图 23

10. 垫步

后脚蹬地向脚内侧并拢，同时前腿屈膝提起（图 24、图 25）。

要点：后脚要疾速向前脚并拢，垫步与提膝不脱节、不停顿，身体向前移动，勿向上腾空。



图 24



图 25

11. 跃步

右脚蹬地后向前跨跃一步，左脚继而再向前上一步（图 26、图 27）。

要点：两脚动作要连贯、迅速，上体不要前后晃动，腾空勿高。

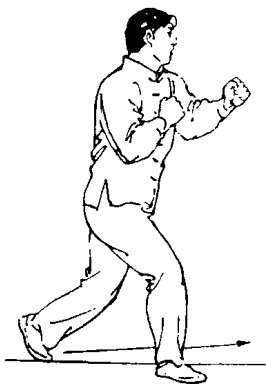


图 26

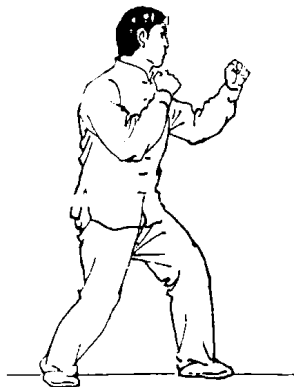


图 27

五、步法的训练

步法是散打技术中的重要内容。实战时，双方都保持着一定的距离，只有通过步法的移动才能抢占有利的位置，发动进攻或转换防守，距离不合适，有效的进攻和防守就是一句空话。武术谚语说：“步慢拳（脚）慢，手到步到方之为妙。”又说“练拳容易走步难”，说明了步法在散打训练中的作用。步法的总体要求是“疾、准、活”。“疾”是指步法移动要迅速；“准”是指移动的步幅要准确；“活”是指步法移动要灵活多变，不僵不滞，富有弹性。步法训练的方法很多，主要有：

1. 单兵练习

每学完一种步法以后，个人必须通过自己的反复练习，反复揣摩，体会要领，巩固技术。开始可专门练习一种，待技术熟练以后，跳闪步中突进转突退或突退转突进等，以适应实践中的各种变化。

2. 结合信号练习

教师或同伴可以运用掌心、掌背的朝向或手指的数量，或规定的某一个动作等为信号，要求练习者根据信号作出相应的步法，既巩固了步法，又提高了反应能力。

3. 两人配合练习

两人一组，面对面保持一定的距离，分主动与被动进行练习。主动一方随意做各种步法；被动一方要根据对方的变化而变化。如一方进步，另一方则退步；一方左闪，另一方也左闪；一方垫步，另一方则收步等，双方的距离应尽量保持不变。这种练习方法除提高练习者的反应能力外，更主要的是提高步法移动的准确性，即距离感。

4. 结合攻防动作练习

步法移动的目的是为了更加有效地进攻或防守反击。因此，结合攻防动作进行步法练习，是根据步法移动实效性的主要方