

散打与套路 基本技术图解

SANDAYUTAOLU
JIBENJISHUTUJIE

◎ 王森 著



人民体育出版社

散打与套路基本 技术图解

王 森 著

人民体育出版社



作者简介

王森，男，1970年出生，山东平阴人，自幼习武，武术六段。

1994年毕业于山东师范大学体育学院，留校任教，教育学原理研究生。1992年参加全国大学生运动会武术比赛取得优异成绩。曾从事体育系武术普修、武术代表队、留学生等的教学训练工作，现承担民族传统体育系武术套路和散打的教学工作，连续三年获得山东师范大学教学优秀奖，连续两年年终考核优秀。

教学之余积极参加科研和社会活动，多次参加省内外武术裁判工作，并先后在中文核心期刊独立发表了《武术腾空动作教学新探》《现代散打中加强颈部训练重要性探讨》《利用爱捷运动分析系统提高散手技术教学的探讨》《武术前扫腿900度平衡技术研究》等论文数十篇，在《鸳鸯门》《体育与健康》等四部书中任副主编，并参编了中国武术系列规定套路《螳螂拳》等三部书。

编 者 的 话

本书是作者在大量的科学实验和工作实践的基础上，利用高速摄像机和爱捷运动分析系统，将散打和套路的43项基本技术动作，以1/50秒的速度连续拍摄成像，并从中选取1100余幅图，用以分解这些技术动作。并且运用运动生物力学原理对技术动作的关键点进行了论证，使读者在直观地欣赏动作和感受技术的同时，能更深刻地理解动作原理，从而在练习过程中，把握关键，提高动作质量。

本书名为《散打与套路基本技术图解》，分为上下两篇，上篇为套路基本技术，下篇为散打基本技术。在讲解武术散打基本技术之前，作者有意将套路基本技术部分作为本书的上篇，这是因为作者认为，套路的基本技术是武术的基础，先通过对武术最基本技术的讲解，可使读者对武术基本技术动作有更深刻、细致的理解和认识，有利于读者夯实基本功，循序渐进，练习散打复杂动作组合时才能取得更好的效果。

本书作者自幼习武，武术六段、硕士研究生、大学教师，长期从事武术的教学、训练和学生武术升级考试的辅导工作。在长期的工作实践中，作者注意观察、总结和思考，积极开展科研活动，摸索出一系列提高技术水平和动作质量的方法和手段，在教学和训练，尤其是在运动员武术升级考试中取得了良好的实效。

本书突破了武术图书的传统写法，手段新颖，切入点也比较独特，这是作者多年来理论学习和实践积累的成果。希望这本书能对广大武术爱好者、专业运动员、教练员、教师有所帮助和启发，也希望有更多的人加入到这个行列中来，更科学地剖析武术的本质，改变以往武术重演练轻理论的局面。

前 言

本书是对武术基本技术的深入研究，致力于三个方面有所突破。一是详细探析动作，通过对整个动作过程的深入探析，抓住每一环节的特点，有针对性地提出增加高度、旋转、美感、力度以及速度等的具体措施。二是努力做到技术创新贯穿本书始终。通过对单个动作技术的深入研究，探寻规律性的知识，利用客观规律指导具体动作技术的研究，提出了一些提高动作质量的新技术。在套路和散打中都有技术上的突破，套路中如在详细分析前扫腿技术时，提出了左腿以膝关节为力点的积极左前旋技术。此技术的提出，不但提高前扫腿速度、扫转突然性，更重要的是提高了扫转的稳定性，有利于保持扫转过程中的平衡。散打中如在分析侧踹腿技术时，提出了利用上体积极侧倒来增加侧踹腿力度、速度及高度等方法。三是为学习者和研究者提供非常直观的动作连续图谱。利用连续图谱直观展示动作详细过程，便于观察细节，更加真实地感知动作。

本书是在大量的科学实验和教学实验的基础上完成的。在写作过程中，就本书部分技术已发表论文 10 篇（核心期刊 8 篇）。通过研究发现，详细地探析动作，对武术整个技术体系来说，有利于教学效率的提高，并且利于培养学生的创新能力和自学能力。

本书内容共分两部分，一部分是武术套路基本技术的详细探析，另一部分是武术散打基本技术的探析。本书应用面较广，可作为专业武术教练技术教学方面的参考书，也可作为学生自学武术技术用书，还可作为个案研究武术基本技术的参考资料等。

本书主要特点:

1. 基本技术细节化

从动作开始到动作结束,分解成相连续的很多环节,对每一环节进行细致分析,讲解应该怎样去做。

2. 基本技术整体化

把人体作为一个有机整体,任何一种基本技术都是全身协调用力的结果,基本技术强调全身配合。

3. 技术学习明了化

利用运动生物力学的相关原理来指导技术,通过相关原理的论述,使学习者真正理解动作实质,知道怎样去做能提高技术,使技术学习更加明了。

4. 技术提高迅速化

通过技术分析,可使学习者能够真正明白每一步应怎样去做,按照客观规律指导技术学习,直接学习符合客观规律的技术,避免错误技术形成,促进正确技术的掌握。而且,将客观规律性的知识应用到类似动作的学习和应用中,起到举一反三的效果,从而提高技术学习效率。

5. 技术学习的直观化

利用高速摄像机和运动分析系统,把每一种技术按1/50秒连续拍摄成像,使学习者直观而又详细地欣赏动作,更好地感知技术。

书中技术动作由本人和所教的山东师范大学民族传统体育系学生完成。在写作过程中承蒙师生的大力帮助,在此一并感谢。

我努力想写好此书,但水平有限,难免有不足和错误之处,欢迎大家批评指正。

王 森

2005年11月19日于济南

目 录

上 篇	套路基本技术	(1)
第 一 节	正踢腿	(3)
第 二 节	侧踢腿	(9)
第 三 节	里合腿	(15)
第 四 节	外摆腿	(20)
第 五 节	前扫腿	(26)
第 六 节	后扫腿	(35)
第 七 节	腾空飞脚	(42)
第 八 节	旋风脚	(52)
第 九 节	腾空摆莲	(62)
第 十 节	旋子	(72)
第十一节	侧空翻	(84)
第十二节	旋风脚连接技术	(92)
第十三节	腾空飞脚与旋风脚的连接技术	(102)
下 篇	武术散打基本技术	(113)
第 一 节	左冲拳	(115)
第 二 节	右冲拳	(122)
第 三 节	左摆拳	(128)
第 四 节	右摆拳	(134)
第 五 节	左抄拳	(141)

第 六 节	右抄拳·····	(147)
第 七 节	弹拳·····	(153)
第 八 节	鞭拳·····	(160)
第 九 节	正蹬腿·····	(165)
第 十 节	侧踹腿·····	(170)
第 十 一 节	鞭腿·····	(175)
第 十 二 节	后蹬腿·····	(180)
第 十 三 节	转身后摆腿·····	(186)
第 十 四 节	夹颈过背摔·····	(192)
第 十 五 节	挂臂勾踢摔·····	(198)
第 十 六 节	推肩勾踢摔·····	(204)
第 十 七 节	插肩过背摔·····	(209)
第 十 八 节	抱腿前顶摔·····	(214)
第 十 九 节	旋压摔·····	(219)
第 二 十 节	抱腿上托摔·····	(224)
第 二 十 一 节	抱单腿涮·····	(229)
第 二 十 二 节	掀腿搂膝摔·····	(234)
第 二 十 三 节	跳换步抱腿打膝摔·····	(239)
第 二 十 四 节	抱腿打膝摔·····	(246)
第 二 十 五 节	钻入摔·····	(252)
第 二 十 六 节	倒地打膝摔·····	(257)
第 二 十 七 节	抄腿勾踢摔·····	(261)
第 二 十 八 节	斜前进步打膝摔·····	(266)
第 二 十 九 节	接腿别腿摔·····	(271)
第 三 十 节	抱腰勾踢摔·····	(277)

上篇

套路基本技术

第一节 正踢腿



图 1-1

【动作过程】

高虚步两手立掌侧平举（以右踢腿为例），左脚上步，重心迅速前移，左腿支撑，右腿直腿、勾脚尖前上踢，过腰后突然加速踢向前额；左腿伸直全脚掌着地支撑，两眼平视，右腿反弹绷脚尖下落，落于左脚前，脚尖着地。

【动作细节与论证】

1. 上左脚、迅速前移重心，可提高右腿摆动速度（图 1-2 至图 1-3）一方面，迅速前移重心，可使右腿摆脱静止状态，在前进方向上具有一定初速度，因此，可使右腿前摆比较容易，提高

摆腿速度。另一方面，重心迅速前移，使右腿前侧肌肉和部分躯干部准备收缩的肌肉被被动拉长，被拉长的肌肉在收缩时将产生更大的瞬时肌力值，使收缩更加迅速有力，因此，也可提高右腿摆速。



图 1-2



图 1-3

2. 背部肌肉稍用力，保持身体正直（图 1-4）

过胸后突然加速踢腿，会引起上体前倾，为保持上体正直，背部肌肉应稍用力，以抵抗上体前倾。因为右腿突然加速时，导致动量增加，根据动量守恒原理，会有一个大小相等方向相反的动量与之平衡，这一增加的动量会推动上体前倾。

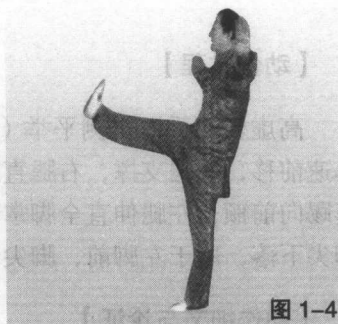


图 1-4

3. 过腰后的突然加速踢腿，提高正踢腿质量（图 1-5）

一是腿过腰后用力，更容易提高腿的摆速。腿过腰时已经具有非常大的初速度，这时用力可使速度变化更加明显。过腰后的突然用力，不但在原运动方向上加力，提高摆动速度，同时还突

然施加一个向里运动的力，推动摆动腿向上体靠近，因此，此时用力，摆动腿加速明显。二是过腰后加速后摆，使摆动腿阻力肌群被被动拉长，产生大的瞬时肌力值，使阻力肌群收缩迅速有力，有利于摆动腿反弹；同时促使弹性组织被进一步拉长，弹性力相应增加，从而进一步推动摆动腿反弹。三是利于肌群的休息调整。



图 1-5

摆动腿反弹，充分利用阻力肌群做功，这时，主动收缩的肌群就处于放松阶段，做短暂调整，为下一次做功做准备。这样，主动收缩的肌群每次踢腿后，都有一个休息调整机会，而在踢腿过程中，阻力肌群放松，同时被被动拉长，为踢腿完成时瞬间爆发做准备。因此，主被动肌群依次休息调整，踢腿时就不易疲劳。

【易犯错误及纠正方法】

1. 踢腿过程中，支撑腿不直。主要有三个原因造成支撑腿不直。（1）过早加速引起上体后仰，促使支撑腿屈。摆动腿在支撑腿前后突然加速，会产生一个动量，根据动量守恒原理，会有一个大小相等方向相反的动量与之平衡，这个动量将推动上体后仰，上体后仰又推动膝关节前移，所以在踢腿过程中支撑腿屈膝。这种原因造成的屈膝，可通过改变突然用力的时机来避免，即等摆动腿过腰以后再突然用力。（2）由于柔韧性差引起，当摆动腿摆到一定高度时，已经到了腿部柔韧性极限，这时摆动腿如果继续高摆，不得不通过支撑腿屈膝来弥补柔韧性不足。可通过提高腿部柔韧性来解决。（3）由于重视不够，长期养成不良习惯引起。平时训练时对细节问题重视不够，不能形成规范动

作，长此以往养成一种不良习惯。培养学生养成注意细节的好习惯。

2. 下颌前伸。一方面，塌腰造成下颌前伸。通过摆动过程中挺胸、立腰来避免下颌前伸。另一方面，是为了提高摆动腿摆速主动使下颌前伸。下颌前伸，带动头向前运动，产生动量，根据动量守恒原理，将有一个大小相等方向相反的动量与之平衡，产生的这个动量将推动摆动腿前摆。

纠正方法：提高腰腹肌力量。

【正踢腿连续图谱】（图 1-6 至图 1-21）



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9



图 1-10



图 1-11



图 1-12

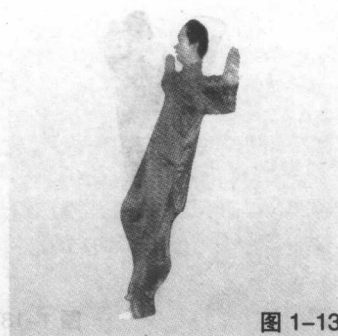


图 1-13



图 1-14



图 1-15

