

///

高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

散打

主编 胡玉华 马景卫



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部丛书

G852.4

5

散打

主 编 胡玉华 马景卫
副 主 编 骆军保 邓集钢 马广卫
参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

马广卫	马景卫	王乐伟
王 波	邓集钢	付 刚
李义志	池 斌	张自力
张伟霞	胡玉华	骆军保
赵超美	唐国勇	夏 晟

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打/胡玉华,马景卫主编. —长沙:湖南大学出版社,2005.8

(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-984-1

I. 散... II. ①胡...②马... III. 散打(武术)—
高等学校—教材 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 089986 号

散 打

Sanda

作 者: 胡玉华 马景卫 主编

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山

邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821343(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: presswanggz@hnu.cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 国防科学技术大学印刷厂

开本: 850×1168 32 开 印张: 7.25

字数: 182 千

版次: 2005 年 9 月第 1 版 印次: 2006 年 8 月第 2 次印刷

印数: 4 001~9 000 册

书号: ISBN 7-81053-984-1/G·253

定价: 15.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

主 编:	文世平	
主 审:	张外安	孙洪涛
	王晓成	张子沙
	武孝贤	
编委会主任:	谷贻林	刘 佳
编 委:	(按姓氏笔画为序)	
	文世平	毛秋明
	刘少英	刘 佳
	李明权	谷贻林
	陈 磊	欧阳秀雄
	曾晓玲	

总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项目终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教学改革的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了该丛书。

该丛书包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展；项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法，国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作，力图使竞技项目教材化、专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

该丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院、湖南文理学院、长沙理工大学等合作编写。丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持，在此表示衷心感谢！

文世平
2004年8月

前 言

中华武术源远流长，内涵丰富，博大精深。它是我国人民在长期的劳动中创造和发展起来的具有独特风格的运动项目，而散打则是中华武术徒手相搏的实用体现，是两人按照一定规则，运用武术中的踢、打、摔和相应的防守技法进行的徒手对抗的现代竞技体育项目。随着散打项目的蓬勃发展，较智斗勇的武术散打愈来愈受大学生的喜爱。

为了适应现代教育的发展趋势，培养学生体育锻炼的兴趣与能力，注重其个性化发展，本书作者根据“高等学校体育教学大纲”，结合自己多年来的散打教学经验编写了此书。

本书适合普通高等学校学生和散打爱好者。全书共分九章，图文结合、简单易学。其主要内容为：1. 系统地介绍了我国散打运动的起源及发展的历史过程；2. 概述了散打的技术、战术特点及动作要领并以实战范例加以分析；3. 介绍了散打运动中较容易出现运动损伤预防措施和急救方法；4. 简要地介绍了散打运动的基本竞赛规则及裁判方法。

作者在编写本书的过程中，得到了武汉体育学院马世坤副教授的帮助和指导，湖南省高校体育学会主席张外安教授审定了此书。在这里向他们表示衷心的感谢！

作者：胡玉华

2005年7月20日

目 次

第一章 散打运动概述

- 第一节 散打运动的起源 /1
- 第二节 现代散打运动的形成与发展 /4
- 第三节 现代散打运动的特点与作用 /12
- 第四节 散打比赛赛制情况 /15
- 第五节 散打段位制介绍 /15

第二章 散打练习的基本方法

- 第一节 散打练习的步骤 /19
- 第二节 散打练习的要求和注意事项 /20
- 第三节 散打技术训练的方法和手段 /22
- 第四节 几种制胜因素的技术训练 /30

第三章 散打的基本技术

- 第一节 散打的实战姿势 /34
- 第二节 散打的步法 /35
- 第三节 散打的拳法 /43
- 第四节 散打的腿法 /53
- 第五节 散打的跌法和摔法 /76
- 第六节 散打的防守法 /92

第四章 散打技术的实战运用

- 第一节 散打主动进攻的实战运用 /105

第二节 散打防守反击的实战运用 /115

第三节 散打攻中反击的实战运用 /127

第五章 散打的战术及训练

第一节 散打战术 /133

第二节 散打战术训练 /146

第六章 散打的身体训练

第一节 散打身体训练概述 /150

第二节 散打身体训练内容 /152

第三节 散打身体训练方法 /153

第七章 散打中常见的运动损伤的预防和处理

第一节 人体基本结构与运动术语 /169

第二节 散打运动损伤概述 /173

第三节 散打运动中常见的运动损伤及处理 /177

第八章 散打运动的基本竞赛规则

第一节 基本通则 /193

第二节 基本得分标准与判罚 /197

第三节 胜负与名次评定 /199

第四节 编排原则与方法 /201

第五节 台上裁判员口令与手势 /201

第九章 散打运动欣赏

第一节 散打运动美的内容 /212

第二节 散打运动欣赏角度 /214

第三节 散打王争霸赛介绍 /216

参考文献/219

第一章

散打运动概述

散打运动是中国武术徒手相搏的实用体现，是中国武术的重要组成部分。它是两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和相应的防守技法进行徒手对抗的现代竞技体育项目，它以凌厉的腿法、凶狠的拳法和具有民族特色的摔法著称于世。

散打比赛具有高度的攻防实战性、激烈的对抗性和可欣赏性。相对于武术套路而言，散打强调顺序与姿势的活用、自由，更注重实际对搏，是对双方运动员智能、技能、体能和心理等多项素质的综合考验。因此散打运动员需要精湛的技术、多变的战术、充沛的体力、强健的体魄以及良好的意志品质。这些也是吸引广大群众特别是青年学生投身散打运动之中的原因。

作为一名散打爱好者或运动员，了解散打运动的起源、形成和发展，掌握散打运动技术、战术的训练，散打比赛的规则、散打运动损伤的预防及急救等知识，是快速学习、提高散打实战技能和散打欣赏水平的最有效途径。

第一节 散打运动的起源

散打在我国历代有诸多的称谓，如相搏、手搏、白打、对拆

和技击等。它的发端可追溯至远古时期我国先民的生产活动。在远古时期，人类为了生存，除使用木棒、石头等简陋的武器与野兽搏斗外，还必须依靠自身的徒手技能与之进行肉搏战。随着搏斗经验的不断积累，人们也就逐渐获得了使用武器和徒手的搏击技能，这就是武术格斗的萌芽。随着私有制的产生，部落间的战争使人与人“相搏”的技能不断发展。西汉时期的储君园雕《格斗》就生动地展现了徒手相搏的场景。

散打起源经历了以下八个时期：

1. 春秋战国时期

这时期徒手搏斗技术，如“相搏”、“技击”、“拳勇”等已较普遍开展。相搏攻防技术中，除拳打、脚踢外，摔法、拿法也有了发展。如《公羊传》中记载的“万怒，搏闵公，绝其脰”中，“绝其脰”就是擒拿中的锁喉法。这一时期，搏斗战术也有了一定的发展。如《荀子·议兵篇》记载：“若手臂之捍头目，而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之，一也。”从文中可以看出，徒手相搏已采用了“惊上取下、佯攻巧打”战术。

2. 秦汉时期

秦汉时期，徒手格斗被称为“手搏”。据有关史料记载，当时的手搏比赛已比较正规，比赛时由裁判人员主持。这一时期还有理论专著问世，如《手搏六篇》。

3. 隋唐五代时期

隋唐五代时期，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度，每年正月十五及七月十五中元节多有手搏、角抵比赛。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景：大业六年，来自各地的高手云集在端门街，各献“天下奇技”。一比就是几天，甚至“终月而罢”。这一时期的比赛，没有护具及体重分级，除击打外主要靠摔倒对手取胜。

4. 两宋时期

两宋时期，手搏与角抵在民间更为流行。当时，民间每年都要举行“露台争交”的比赛，比赛还制定了相应的“规则”：比赛分三个回合；比赛中不准“揪住短儿”、“拽起俦儿”；可以“拽直拳，使横拳”、“使脚剪”，拳打、脚踢、绊摔都可以。我国较早记载角抵、手搏的武术专著《角力记》就是这一时期问世的。

5. 元朝

由于元朝统治者严禁民间持有兵器和习武，并采用了残酷的镇压手段，因而民间练武活动没有史料记载。但无数次的农民起义又推动了民间武术搏击的发展。这一时期的武艺主要以家传方式秘密传授。

6. 明朝

明朝是中国古代武术承上启下的重要发展时期，也是我国民间武术进入全面成熟的时期。武技在保留技击特点的基础上，逐渐产生了流派林立的套路技术。此时的手搏多称为“白打”或“搏击”，被列入当时的“十八般武艺”之中。当时民间的“打擂台”比武之风很盛。赛前先设擂主，由擂主安排好高手应战。为避免纠纷，凡愿与其较量高低的人，临场立好“生死文书”，然后上“献台”攻擂。比赛由“布署”主持，并规定比赛双方“不许暗算”，先败下台者为输方。

7. 清朝

清朝统治者严禁民间练武。但伴随着农民运动的兴起及秘密结社组织的出现，出现了不少练武的“社”、“馆”。各馆兄弟“操练武艺”，经常通过比武较量来发展技艺。武技流派之多达到了空前的地步，流行的技术风格各异的套路有几百种之多。

8. 民国初期

这时期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。技击大师霍元甲在



上海创立了“精武体育会”；中央国术馆也相继成立，并于1928年10月28日在南京举行了第一届“国术国考”。国考设有散打比赛，不分级别，不带护具，打法不限流派。比赛中，凡用手、肘、脚、膝击中对方有效部位得一点，凡击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，采用三局两胜制。1933年，中央国术馆在南京举行了第二届“国术国考”，设有男、女散打比赛，以“点到为止”决胜负。

至此，“凡用手、肘、脚、膝击中对方有效部位得一点，凡击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，三局两胜”，“以‘点到为止’决胜负”等等这些规则的制定与执行，标志着散打运动的雏形已基本确立。

第二节 现代散打运动的形成与发展

中国武术打练结合经久不衰，炎黄子孙一直以武术健身、武术强国而自豪，并逐步将其浓缩成为我国人民具有个性特色的爱国主义精神和中华民族精神，成为中华民族传统文化的精髓之一。新中国成立后，武术被作为优秀的民族文化遗产加以继承和发扬，但由于历史上的种种原因，20世纪50年代以后的武术运动一直以套路形式作为主要的发展方向，直到1979年，中国武术界才开始进行现代散打运动的试验和比赛。

现代散打运动，又称散手运动，经过最近二十余年的发展和完善，已慢慢演化成了一项现代竞技体育项目。它虽然具有高度的格斗搏击性能，但作为一项竞技体育项目，必须遵循体育竞技运动的规律和要求，体现“以人为本”、“健康第一”的原则。所以现代散打运动对传统的实用散打技术进行了有目的的舍取和整合，使之符合体育竞赛的特点。《武术散打竞赛规则》中严格规定了有效得分部位和禁止击打要害部位，禁止使用的方法和可用

方法,这些最终使传统武术散打发生了质的变化,成为了具有传统体育属性的竞技运动项目。

现代散打运动的形成和发展大致经历了三个阶段:

1. 初步试验阶段(1979~1988)

1979年3月,随着全国“武术热”的兴起,为全面继承和发展武术这一古老的传统文化遗产,当时国家体委决定按照竞技体育的模式首先在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学院三个单位进行武术对抗性项目的试点训练,待取得经验后再在全国推广它。1979年5月,在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上,试点单位作了首次汇报表演,同年10月,在第四届全国运动会上,国家体委又调集浙江体委、北京体育学院、武汉体育学院和河北散打队赴石家庄进行了公开的表演,并在此基础上,初步拟定了武术散打的竞赛办法。1980年5月,在太原市举行的全国武术观摩交流大会上,进行散打表演的省、市较以前增多,同时北京体育学院和武汉体育学院进行了内部技术交流和座谈,为武术散打技术的规范和提高起到了促进作用。1980年10月,国家体委又调集散打试点单位的有关人员开始拟定《武术散打竞赛规则》(征求意见稿)。1981年5月,在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上,北京体育学院与武汉体育学院进行了第一次公开对抗表演赛。1982年1月,制定了《武术散打竞赛规则》(初稿),并按此规则在北京举行了全国武术对抗项目(散打)邀请赛。

自此,本着“积极、稳妥”的原则,我国每年都举行一次全国性的武术对抗项目(散打)表演赛,并不断总结经验,充实和完善规则。1987年的表演赛首次采用了擂台比武的办法,从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。1988年10月,中国武术研究院和中国武术协会举办了首届国际武术节,并在深圳会场举行了首次国际武术散打擂台邀请赛,来自15个国

家和地区的近 60 名运动员参加了为期三天的七个级别的角逐。我国派出了 5 名队员参加比赛，分获 5 个级别冠军。这是我国运动员首次向世界展示中国武术散打的风姿。

这一时期，武术散打得到了各省、市、自治区体委的普遍重视和支持，各地武术馆、武术学校也如雨后春笋般建立起来，散打运动在群众中已有了广泛基础，出现了可喜的局面。随着武术散打活动的开展和参加比赛的单位不断增加，各种类型的全国性武术散打邀请赛先后在成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地举行。

2. 快速发展阶段（1989～1998）

1989 年，散打运动被批准为国家正式比赛项目，为散打运动的快速、全面发展创造了有利条件。1990 年，国家体委正式公布《武术散手运动员技术等级标准》，同时批准了首批 14 名散打武英级运动员；中国武术散打裁判员队伍，经过数年的实践和努力初步形成体系，同年经过考核，原国家体委又批准了第一批国家级武术散打裁判员。1990 年还正式成立了“国际武术联合会”，并在北京举办了“迅华杯”国际武术散打邀请赛。这是国际武术联合会成立后第一次全面检验成员国开展武术散打运动情况的活动，反映了散打运动被各国认可和接受的可喜前景，也为世界武术锦标赛的设项提供了可靠的依据。

1991 年，经国家体委审定，《武术散手竞赛规则》正式出台，并实行裁判员、运动员等级制度，这标志着现代散打运动正式成为一项现代竞技体育项目。同年，国际武术联合会在北京举办了首届世界武术锦标赛，散打被列为表演项目。在此后每两年一届的世界武术锦标赛上，散打被列为正式比赛项目。此外，1992 年，在香港举行的第三届亚洲武术锦标赛上也把散打列为表演项目。1993 年，散打运动被列为第七届全运会比赛项目，设男子团体金牌一块。1996 年，在菲律宾举行的第四届亚洲武

术锦标赛上，散打被列为正式比赛项目。1997年，在上海举行的第八届全运会上将金牌增至三块，分设大级别、中级别、小级别三个小团体。1998年，在泰国举行的第十三届亚运会上，散打被列为正式比赛项目，并设立了五个级别的金牌（2001年在广州举行的第九届全运会上男子十一个级别比赛的金牌总数增至六块，第十届全运会散打比赛还将增设女子团体金牌一块）。

这一时期，散打运动在全国高等学校体育学院（系）中也得到了普遍开展。部分体育学院把散打运动列为重点项目，全国各地的民间武术馆、武术学校则把散打作为教学训练的主要内容，部队和公安系统更是将散打运动作为训练徒手格斗技能的必修科目。各省、市体委，直属体院和行业体协纷纷成立散打专业运动队。

与此同时，为了让世界各国更多的武术爱好者了解散打运动，国际武术联合会和中国武术协会组织编写了大量的国际武术散打教材，多次举办各种类型的国际武术散打教练员、裁判员学习班，同时还派出大批的专家、教练员到各国去推广普及散打运动项目，甚至帮助它们组建和训练运动队参加世界各类散打比赛。这些努力都无形中提高了各国武术散打运动的技术水平。

3. 步入市场化、进军奥运会阶段（1998年至今）

让武术全面进入市场、走向世界，一直是我国人民的梦想。为了适应时代发展的要求，实现中华民族的这一夙愿，中国武术界以发扬光大武术文化为宗旨，一直在着力探讨中国武术适应国际市场的新模式，研究中西方武术文化相互融合、共同发展的途径。为了适应社会发展的需要，现代武术散打运动竞赛就必须面向市场深化改革，按照市场规律和人民大众的需要来运作比赛。

1998年，武术运动管理中心分别在陕西户县、河北沧州、山东青岛举行了三次具有试验性的武术散打比赛，运动员脱掉头盔、护胸、护腿和护脚背，只戴拳套、护齿和护裆，同时增加了