



散打和击剑的技术与训练

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

〔主 编：李楠〕

吉林文史出版社
吉林音像出版社



散打和击剑的技术与训练

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：李楠]

吉林文史出版社
吉林音像出版社

目 录

上 篇 散 打

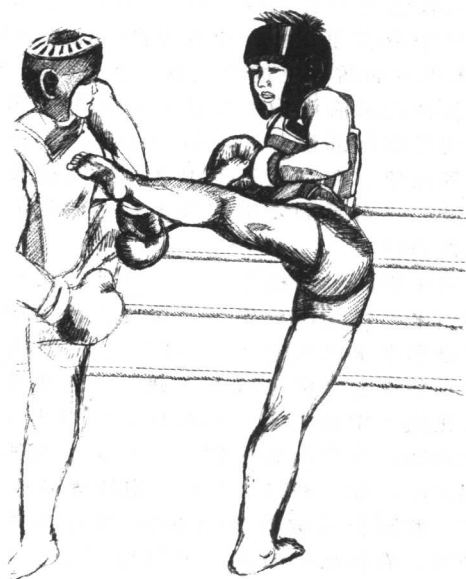
第一章 散打运动的起源与发展	2
第一节 散打运动的概述	2
第二节 中国散打比赛的开展	8
第三节 散打运动的特点	12
第二章 散打的场地、器材	15
第三章 散打运动的技术	17
第一节 散打技术的总体要求	17
第二节 散打的基本技术	20
第三节 散打对抗中应遵循的十项原则	27
第四章 散打比赛的战术	31
第一节 散打比赛战术总论	31
第二节 散打比赛的节奏控制	33
第三节 散打比赛的心理战术	38
第五章 散打比赛的规则	43
第六章 散打运动与身体素质训练的关系	46

下 篇 击 剑

第一章 击剑运动的起源及发展	49
第一节 击剑运动的历史源起	49

第二节	击剑运动的发展演变	51
第三节	击剑的相关知识	55
第二章	击剑的器材及场地	62
第一节	击剑器材装备的挑选	62
第二节	击剑的器材	64
第三节	击剑比赛的场地	64
第三章	击剑的技术、战术和规则	66
第一节	击剑的技术理论	66
第二节	击剑的基本技术	86
第三节	击剑的战术	90
第四节	击剑的基本战术	99
第五节	击剑比赛规则	100
第六节	中国击剑协会章程	106
第四章	击剑比赛的组织	113
第一节	击剑组织	113
第二节	击剑比赛的制度	116
第五章	击剑运动与身体素质训练关系	118
第一节	击剑健身的意义	118
第二节	击剑与身体素质的关系	119
第六章	击剑运动的注意事项	122
第一节	击剑活动中的注意事项	122
第二节	青少年击剑运动员技术、 战术训练的注意事项	122
第三节	选择击剑种类的注意事项	125
第四节	击剑礼仪的注意事项	126
第五节	击剑技战术评定标准	128
第六节	击剑运动需要注意的问题	137

上 篇 散 打



第一章 散打运动的起源与发展

第一节 散打运动的概述

散打也叫散手，古时称之为相搏、手搏、技击等。简单而言就是两人徒手面对面地打斗。它是一项以对抗技击动作为转移的斗智、斗勇、较力的搏斗运动，有很强的对抗性。散打是中国武术一个主要的表现形式，以踢、打、摔、拿四大技法为主要进攻手段。另外，还有防守、步法等技术。1979年散手在我国成为竞技的比赛项目。在80厘米高，8米见方的擂台上进行比赛。散手比赛允许使用踢、打、摔等各种武术流派中的技法，不允许使用擒拿，不许攻击喉、裆等要害部位，运动员分体重、穿护具在相同的条件下平等竞争。在对敌斗争中这些界限就没有了，军警对敌斗争就专寻对手的要害部位击打，使用的招法也比较凶狠，杀伤力较大。

散打是中华武术的精华，是具有独特民族风格的体育项目，多年来在民间流传发展，深受人民喜爱。散打起源与发展，是和中华民族悠久历史同步。它从先辈的生产劳动，生存斗争缘起，但又服务于此，演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。原始社会人类为了争取自下而上、猎取食物，长期与野兽搏斗，学会了与野兽搏斗所使用的不同方法。如：拳打、脚踢、抱摔等简单的散打技术，并学会了一些野兽猎取食物的本领，如：猫扑、狗闪、虎跳、鹰翻等。春秋战国时期，散打得到了很大的发展，受到了人民的重视。

中华武术源远流长、博大精深，是我国劳动人民在长期的劳动生产中创造和发展起来的具有独特风格的民族传统体育项目。散打，是武术对抗形式的一种，在中国具有悠久的历史，在历史上多用徒手相搏的形式在台上进行，

又称“打擂台”。为继承民族传统，弘扬中华武术，1979年国家体委决定开展散打训练、比赛等方面的研究，1989年定为正式体育竞赛项目，1993年被列为全运会项目和第二届世界武术锦标赛项目，1998年成为十三届亚运会项目。现代散打运动是指两人踢打摔等技法为基本素材，按照规定的场地、时间、条件进行的一项较技、斗智的激烈对抗项目。

散打具有很大的攻防作用，有攻必有防，攻防是一对矛盾体，在散打中双方总想办法击中对手，而不被对手击中，运动员总是在这种条件下进行训练的。经过长期训练运动员掌握了散打技术，遇敌而不慌，与敌方突然袭击的一瞬间能迅速地做出相应的防守和防反动作。在激烈的打斗中击中没有经过散打训练的人较为容易，同时也能防守对方的一些进攻，即使被对方攻击，抗击能力也比一般人强。妇女掌握几种散打技术，对防身更有好处，因为妇女因其生理特点，容易受恶人欺凌，受邪恶威胁，妇女在与歹徒搏斗的关键时刻突然使用擒拿或攻击歹徒要害处能化险为夷脱离险境。公安人员和武警战士、保卫人员等掌握一些散打技术，对保卫人员生命安全，维护国家财产，打击犯罪分子，对他们使用铁的手腕能起到积极的作用。散打是一项对抗性很强的运动，练习散打能培养机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志品质。至于强身健体，凡是参加散打运动的人都能体会到，散打运动员的强健体魄是从散打训练中得到的。

近年来，国际的徒手搏击术在飞速发展，并呈现出五彩缤纷、欣欣向荣之势。特别是欧美的自由搏击、泰国的泰拳以及日本的K-1都以频繁的赛事、强大的攻击力和震撼的宣传效果风靡世界。中国武术散打运动也与国际搏击运动一样在如火如荼地开展。无论是国内的“散打王争霸赛”，还是中国散打对抗美国职业拳击、泰国职业泰拳亦或是散打对抗法国自由搏击、日本空手道等，一时间中外武林赛事频繁，捷报频传，真有让众人眼花缭乱、目不暇

接的感觉。然而冷静地分析中国武术散打的现状，却发现有很多不足，需要加以改进和完善。

一、中国散打的回顾

武术是我国特有的传统体育项目，历史悠久，内涵丰富，社会价值极高。散打是中国武术的一部分，就是把武术中最直接、最简单的招法提炼出来，以快速击倒或摔倒对手为目的的竞技体育项目。1978年，国家正式启动武术散打试点工作。1979年，原国家体委决定在浙江、北京体院和武汉体院三个单位进行武术散打项目试点工作。1982年，确定了“全国武术散打竞赛规则”初稿，并在北京举办了全国武术对抗项目邀请赛。1989年，散打被正式列为全国正式比赛项目。1991年，散打成为世界锦标赛项目，到目前为止，已经举行了6届世界锦标赛，并且举办了首届散打世界杯比赛。1998年，散打被列为第12届亚运会竞赛项目。1999年，散打全面发展，新规则规定参赛选手除保留护裆、拳套外，去除了所有的护具，从而大大增强了比赛的观赏性和激烈程度，为散打运动走向市场打下了基础。近年来，在新规则的指引下，国内外赛事频繁，无论是国内的“散打王”，还是对抗美国职业拳击、泰国职业泰拳，都进入了良性发展，并逐步走向正轨。1998年，中国散打应战欧洲联队，9比0胜；接受美国自由搏击的挑战，8比1胜；获得曼谷亚运会武术散打全部5枚金牌。1999年，中国散打对美国自由搏击，7比2胜；中国功夫对美国职业拳击，7比2胜。2000年，中国散打对美国职业拳击，6比3胜。2001年，中国散打对法国自由搏击，2比1胜；对韩国跆拳道3比1胜；对美国散打4比0胜。2001至~2002，中国散打与泰拳进行了3次较量，在“广州站”，中国散打队凭点数5比2取胜；在“曼谷站”，中国散打1比4败；第三次“广州站”一战，中国散打7比2胜。

如果仅从表面现象看，中国武术散打似乎取得了辉煌的战绩。但客观冷静地分析对手的实际和比赛现场中方队

员的表现，中国散打还很稚嫩，散打的路还很长，还需要不断的探索和改进。

首先，我们对外作战的对手并不是国外搏击赛场的一流选手。以中国散打对抗美国职业拳击为例，几次中美交锋，美国派来的都是二三流选手，那些大牌明星，如泰森、霍力菲尔德等是绝不会来参战的，而我们派出的选手基本上都是国内顶尖的一线队员。

再有，就算国外派出的是一流选手参赛，可散打赢得非常艰难，或者说我们的散打赢得很不光彩。以散打对抗泰拳为例，第一回合的“广州站”和“曼谷站”交锋，比赛结果“广州站”中国散打队凭点数 5 比 2 取胜，然而在“曼谷站”的“泰王杯”客场对抗中却以 1 比 4 惨败。对两站比赛双方的技术运用及得分点数进行统计可以看出，从两站 12 场比赛总得分点数结果统计看，中方总点数 562 点，泰方总点数 426 点，在总点数高出对方 136 点的情况下，总结果却是 6 比 6 平，并且有 4 人被泰方 KO，而我方 KO 对方为 0。如今第二回合的比赛已经结束，散打暂时以 7 比 2 领先，“曼谷站”的比赛也即将拉开帷幕。由此可见，散打对泰拳的胜利是凭借规则有利于散打得点而取胜，这在比赛现场双方队员的表现上可以一目了然。比赛中，泰方频以重扫腿和重膝猛击散打队员，散打队员只能频繁使用近身搂抱对手，并利用摔法和直线腿法反击对手。因此比赛场面经常出现散打队员被对方追着打，并且多次出现被 KO 的场面。所以中泰对抗中，中国散打虽然取得了暂时的胜利，但是胜在点数上和规则有利于散打得分上。

二、中国散打的反思

中国散打经过 20 年的发展，运动员的技术水平、体能、抗击打能力已经有了较大提高，出现了一批优秀的运动员，同时，教练员、裁判员队伍也形成，标志着散打自身建设在走向成熟。但是，中国武术散打受传统文化的影响，与国外的搏击术相比较显得更文气些。虽然散打在

1989 年被国家体委列为正式比赛项目，但国人似乎更热衷于武术套路及武术健身。天安门广场曾有万人太极拳表演的情形。当然，这是博大精深的武术文化底蕴的体现，但从搏击比赛激烈性的角度及观众的关心程度看，却显得力不从心。

从规则的角度分析，中国散打强调的是打点得分取胜，因此采用累积记分制。2000 年至 2002 年举行的散打王争霸擂台赛就是采用累积记分制，运动员在比赛中多是以抢点得分为战术指导思想，较少使用重拳、重腿击倒战术，这与散打王争霸擂台赛的规则导向有关。因为击倒只比摔倒多得分，很难拉开得分的差距，而重拳、重腿进攻很容易被对手运用灵活的技法得点而失分。由于散打规则不鼓励击倒，倾向于击中得分，因此比赛场上便出现了频繁使用不疼不痒的小边腿进攻及相互搂抱的抱摔现象。在 2002 年散打王总决赛现场情况看，虽然各级别冠军为总冠军头衔奋力拼搏，并体现出了中国武术以小胜大、以弱胜强的特点，但从赛场效果及竞技的角度看却显现不足。无论是总冠军宝力高还是表现神勇的薛凤强，均以打点得分为指导思想，缺少有威胁的重拳及重腿进攻，因此整场比赛并没有出现观众火爆及队员真正意义上的 KO 场面。这也是“散打王”总决赛规模、影响力不大的主要原因之一。

如今，现代徒手格斗竞技已有一体化趋势，如美国的“终极格斗冠军赛”、日本的“K-1”、泰国的“泰拳冠军赛”等，虽然规则不完全相同，但取胜的原则是相同的，就是鼓励击倒（即 KO）取胜。它们多采用扣分制，如 K-1 采用每回合 10 分为最高分，如被一次击倒扣 3 分，再次击倒扣 4 分，即使击中很多次也只是扣 1 至 2 分，因此得分差距很容易拉开。

中国散打存在着致命的弊端，那就是对传统武术实战技法的研究与继承不够。散打一直没有脱离拳击、泰拳、跆拳道等比赛模式的阴影。难怪有人尖锐地批评散打为“拳击+腿+摔”。因此国内的散打比赛观众寥寥无几也就

不足为奇了。具有五千年光辉历史的中国武术，其传统的攻防技法是极其丰富的。就进攻部位及方法讲，手、脚、头、膝、肘、肩、胯等部位均可进攻并杀伤对手，且招法隐蔽、实用。现代散打由于受规则限制，进攻方法仅停留在踢、打、摔上，且缺少 KO 对手的重武器。历史上，中国传统武术技法战胜外国搏击术的例子很多，如 40 年代，小将蔡云龙以华拳和少林拳招式先后击败俄籍拳击名手马索洛夫和美籍重量级黑人选手鲁塞尔便是体现传统武术技击精华的例证。现代散打与传统拳术的技击虽同为格斗项目，但在训练和攻防运用上却有着很多质的区别。传统拳术的修炼与运用，在理论上是“外遵天道自然的法规、规律；内顺自身内外各部位、器官的情形”，内外统一而修，统一而用，表现为高效、全方位的攻防技法。其机动灵活的攻防变化，时时处处体现出内在的法则，所谓“万变不离其宗”。现在的中国散打颇似拳击、泰拳、跆拳道等搏击术的翻版，但又脱离了中国传统拳术的技击精华。从中国散打运动员赛场表现看，虽然在技术上吸收了各种搏击术、拳术的外在招法，但其攻防运用表现为招法零碎、单一；其自身整体表现为躯干与四肢不一致，内在的精、气、神与身法、步法、手法不统一，因而显得不伦不类、不强不弱。这也是我国散打顶尖高手苑玉宝、格日勒图惨败曼谷的原因。

那么如何使中国散打体现传统武术技术和风格而摆脱拳击、泰拳、跆拳道的阴影，创出有中国传统特色的中国散打模式呢？应首先从改革比赛规则入手，开放规则，开放技法，鼓励运用传统武术技法。通过比赛规则的引导作用，增加现代散打与传统武术之间的联系，将传统武术技法中的理、法、术、功等内容以及传统拳术修炼和运用的方法、攻防招法、变化运用的法则融汇于散打之中，以期迅速提高散打竞技比赛的质量和水平。要多组织各种类型的传统武术对抗比赛，让传统武术呈现百家争鸣的良好态势，以出现更多把传统武术技击方法运用于现代散打技术

的高手。其次,对技击内容要不断总结和归纳,探讨全面提高传统武术技击价值的途径。要鼓励、支持并带动散打从业人员,特别是教练员、科研人员加强现代散打及传统武术技法的学习、研究,提高自身修养。再次,要加强对外交流,学习国外搏击术的优秀理念,提高散打技击水平。在这点上,世界著名技击家李小龙为我们做出了光辉的典范,其创立的中外拳术合成体——截拳道就是把中国传统武术与西方拳种有机结合的产物。

只有深入研究和继承传统武术技法,使传统技法与现代散打密切结合,并且吸收国外优秀搏击术的技术、理念,才能创出有中国特色的散打模式,并促进中国散打体系的全面发展。

第二节 中国散打比赛的开展

2002年7月25日至27日,在上海举行了首届世界杯武术散打比赛。这是由国际武联举办的第一次全世界范围内的最高水平、最高规格的武术散打单项比赛。国际武联秘书长严建昌说,武术源于中国,由中国来举办第一届世界杯散打赛,是国际武联88个国家和地区会员协会对中国的信任,同时也是中国不容推辞的职责和义务。

一、武术是惟一源于中国被国际奥委会承认的体育项目

目前被国际奥委会正式承认的体育项目有63个,其中只有武术是惟一源于中国的体育项目。2002年2月,在盐湖城举行的国际奥委会第113次全会上,武术被国际奥委会正式承认,国际武术联合会同时得到了国际奥委会的承认。随后国际奥委会给国际武术联合会寄来了由罗格主席亲自签发的承认证书。国际奥委会对武术的正式承认,结束了百年奥运没有源于中国体育项目的历史,使武术成为国际奥林匹克大家庭的正式成员。武术这一最具东方文化特色的体育项目加入到国际奥委会中,丰富了国际奥林匹

克体育项目的内容，促进了东西方体育文化的交流，使奥林匹克具有了更丰富的内容。但是武术要成为奥运会正式比赛项目还须国际武联再次努力，向前再迈进一步。

二、中国在国际武术联合会中起着主导作用

在国际奥委会承认的体育组织中，总部设在中国惟一的体育组织是国际武术联合会。在所有这些体育组织中，历届主席和秘书长同时由中国人担任的也只有国际武术联合会。1985年8月在中国西安举办了第一届国际武术邀请赛，来自17个国家和地区的代表队参加了比赛，同时成立了国际武术联合会筹备委员会，中国国家体委副主任徐才被推选为筹委会主任，1990年10月3日，国际武术联合会在北京正式成立，原国家体委主任李梦华担任第一任主席，第二任国际武术联合会主席由当时的国家体委主任伍绍祖当选。现任国际武术联合会主席为国家体育总局党组书记李志坚。近几届中国武术协会主要领导张全德、张耀庭、李杰、严建昌先后担任国际武联秘书长。12年来，国际武联由最早的十几个国家和地区的会员协会发展到86个会员协会，与中国的主导地位及大力支持与协助是分不开的。

三、中国在重大国际武术活动中发挥主要作用

1991年，在中国北京举行了第一届世界武术锦标赛，中国从竞赛规则、规程和竞赛组织方面为世界锦标赛确立了标准，在随后的10年中，中国先后协助马来西亚、美国、意大利、中国香港和亚美尼亚先后举办了5届世界锦标赛。

2001年12月国际武术联合会向国际奥委会正式递交了武术进入奥运会的申请。武术申奥工作得到了中国政府的支持，国家体育总局和2008年奥运会北京组委会也在人力、物力给予了国际武联大力的帮助。

四、武术散打的技术规范和裁判体系由中国走向世界

散打是一个既古老又新兴的体育项目，散打运动起源中国古代的打擂台。从1979年起，中国开始现代散打的试

验和比赛，用近十年的时间完善了技术规范和裁判体系，并且几乎原封不动地用于随后的国际比赛中。在足球、排球等其他体育项目中，规则的制定和修改是以其他国家为主导的，中国人愿意不愿意必须完全服从和采用。但是散打规则是以中国为主，在广泛听取国际武联各会员协会意见的基础上进行修改。近几年来，以李杰主席为首的中国武术协会，在散打项目的规则 and 市场化运作方面进行了大刀阔斧的改革，取得了一系列的突破性成果，极大地推进了中国散打运动的发展步伐。中国在散打方面的发展成果将根据国际散打运动的实际情况分期分批地进行推广。

五、源于中国的散打在世界得到了迅速的推广

1989年散打比赛成为中国的全国锦标赛项目，1991年成为世界武术锦标赛项目，1993年成为全国运动会项目，1998年成为亚运会项目。20多年来，散打已经成为一个在全世界广为普及的体育项目，培养出了一大批技术高超、体能超群、能打硬战的运动员，同时建立了一批稳定的、高素质的裁判员和教练员队伍。通过已经成功举行了六届的世界武术锦标赛可以看出，国际散打运动水平正在不断提高，亚洲的越南、伊朗，欧洲的俄罗斯、英国、法国，美洲的美国、巴西，非洲的埃及等国家的散打水平正在接近并逐步超出作为散打发源地的中国。近几年来，在世界上许多国家已经有了常年散打锦标赛和散打杯赛，亚洲、欧洲、美洲举办的洲级比赛中，散打也成为了正式的比赛项目。世界散打水平的普遍提高，使得设立世界杯武术散打比赛的条件已经成熟。

六、国际武联正式确定散打世界杯并授权中国举办

1999年，在香港举行的第5届世界武术锦标赛期间，国际武术联合会召开代表大会，大会一致同意举办世界杯散打比赛，并写进了国际武联章程。在2001年亚美尼亚举行的第6届世界武术锦标赛期间，国际武联执委会一致同意于2002年主办第一届世界杯武术散打比赛，鉴于武术源

于中国，并且中国在国际武联中具有其他国家和地区不可替代的地位和作用，参会的全体执委认为第一届世界杯散打比赛只能由中国来承办，由中国确定世界杯散打赛的标准和规范后，再交给其他国家承办。

七、中国全力打造散打世界杯标准

近二十年来，中国武术协会先后主办和承办了数十次大型国际武术赛事，在国际武术大赛的组织方面具有十分丰富的经验。为了精心办好本届世界杯散打赛，中国有关方面集中了前所未有的人力、物力，成立了第一届世界杯散打赛组委会，花费了大量精力筹办比赛。

作为国际武联的两大国际性赛事，世界杯散打赛与世界武术锦标赛的主要区别体现在三个方面：

（一）武术锦标赛主要是反映参与的普遍性，只要是代表参赛国家的水平，就可以参加世界锦标赛；而世界杯散打赛则主要体现的是参赛选手的高水平，只有取得世界锦标赛前四名的运动员，才有资格参加世界杯散打赛。

（二）所有参加世界锦标赛运动队的经费全部由参赛国承担，比赛只有荣誉，没有物质奖励，竞赛承办国只负责基本的竞赛费用；而世界杯散打赛的组织者除负责所有参赛队到达比赛地后的所有食宿、交通费用外，还要用部分资金作为运动员的出场费和奖金。

（三）世界锦标赛基本上没有电视转播，而世界杯除了在主办国进行电视转播外，相应的电视转播权还要销售到其他国家，除了正常比赛外，还必须在电视转播方面进行充分的准备，保证比赛的电视转播效果。

为了编制好本届比赛的工作规划和组织流程，组委会召开了几十次会议，研究组织工作中的有关问题，并广泛听取了各方面专家的意见。制定了详细、精确的活动总体方案以及竞赛组织、对外联络、媒体宣传、会务接待和电视转播的具体执行措施。

为使本次比赛的总体方案得到具体的落实，中国武术

协会选择了中央电视台、上海市体育局和北京国武体育交流有限责任公司合作举办本次赛事。中央电视台投入了强大的转播力量和精良的设备对本次比赛进入全程现场直播,并且向上海电视台等数十家省市电视台提供信号共同直播。这次比赛的地点选择在上海,主要基于两个方面的考虑,一是因为上海是国际化大都市,能够充分体现本次世界杯赛的国际化形象,二是因为上海在承办大型国际比赛方面具有丰富的经验,能够确保本次比赛万无一失。国武体育交流有限责任公司连续三年承办了散打王争霸赛和多次国际散打对抗赛,在赛事组织方面具有丰富的经验,同时在资金组织方面能够为赛事的成功举行提供充分的保障。

作为国际顶级散打赛事,本次散打世界杯除了得到国际武联各会员协会重视和支持外,还受到国际搏击界的广泛关注和重视。日本最大的搏击赛事组织机构 K-1 派代表专程来上海观摩本次比赛。WKA(世界自由搏击和空手道协会)高级官员于7月初到北京与赛事组委会进行了工作会晤,并派代表到沪观看比赛。

第三节 散打运动的特点

散打运动经过近20年的总结、改进和发展,已成为现代体育竞赛项目,它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,已逐步与国际竞技体育接轨。目前,散打运动不仅在国内,而且在世界五大洲的70多个国家和地区开展和普及。散打之所以具有很强的感染力和生命力,是由它本身的特点决定的。它的特点主要有:

一、体育性

散手运动从初步研究到试点开展,从经验总结到全国推广,直至成为现代体育竞赛项目,曾经历过许多困难、矛盾和阻力。其中最主要的问题是:散手比赛与人们想象的武术徒手搏击形式截然不同,有人甚至认为散手不是武

术，而只是“拳击加腿击”。因为民间流行的武术搏击，一般都认为是防身自卫，一招致敌，或者象电影、电视、武打小说中描述的那样出神入化，风雨不透。这是武术在许多形式上给人以神化夸张的错觉而造成的误解。在现代文明社会中，我们不能让散手在狭窄的拼杀中去生存，应把武术之精华溶入简单易行的运动形式，不仅能自卫还能强身，这样才能有广泛的生命力，才能真正走向社会，走向世界。于是，原国家体委武术院经过试验、论证后，认为散手的技法是以增强体质，交流技艺，防身自卫，提高技术水平为出发点，从传统武术徒手搏击术中取舍动作，使散手成为体育，即寓技击术于体育之中。

由于决策正确、方法得当，散手运动才得以顺利地开展和推广，从现在的散手运动形式来看，散手与其他运动项目基本相同，属于体育，但又突出地反映出武术的特殊本质——技击性，同时又明显地区别于使人致伤致残的技击术，不包含致人于死地的绝招妙计。散手规则严格规定了不准向对方后脑、颈部、裆部进行攻击，也不允许使用反关节动作及肘、膝的技法，但可以运用武术各种流派的技法。

二、对抗性

散手运动的内在特点，决定了它以相互对抗的形式来表现，所以，散手的基本形式就是对抗性。这种对抗，是在双方掌握了散手的基本动作和基本技术，经过一段的训练，在没有固定格式的情况下，在规则规定的范围内进行较技、较勇、较智，一分上下。

三、民族性

武术散手是中华民族的优秀传统文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的，因此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，只能用掉、拌、擒