

散手技巧

SANSHOU

陶志翔 主编

中国社会科学出版社

散手技巧

陶志翔 主编

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

散手技巧/陶志翔主编. —北京: 中国社会出版社, 2005. 7

ISBN 7-5087-0576-9

I. 散… II. 陶… III. 散手(武术) - 运动技术 IV. G852.419

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069051 号

书 名: 散手技巧

主 编: 陶志翔

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66026804 传真: 66051713 邮购: 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 铁道部十六工程局印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 6.125

字 数: 138 千字

版 次: 2005 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0576-9/G · 176

定 价: 12.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

编委会名单

主 编：陶志翔

编 委：陶志翔 朱天明

 郑娄杰 蒋 婷



目 录

知识篇

第 1 章 散手运动概述和基本知识·····	(3)
1.1 散手运动的起源与发展简况·····	(3)
1.2 散手竞赛制度的形成与发展·····	(8)
1.3 散手运动的特点与作用·····	(11)
1.4 散手运动对运动员生理的作用·····	(14)
1.5 人体要害部位与散手·····	(16)
1.6 练习散手应注意的事项·····	(19)
1.7 著名爱国武术搏击名家简介·····	(21)
第 2 章 散手竞赛在国内外开展的状况·····	(30)
2.1 全国地方和团体武术竞赛活动的开展·····	(30)
2.2 国际武术竞赛活动的开展·····	(31)
第 3 章 武术组织的建立·····	(33)
3.1 国内武术组织的建立·····	(33)
3.2 国际武术组织的建立·····	(35)
第 4 章 散手竞赛规则以及裁判法·····	(37)
4.1 散手竞赛基本规则·····	(37)



- 4.2 散手竞赛的编排与记录·····(42)
- 4.3 如何理解和执行规则中的有关条款·····(48)

技法篇

- 第1章 散手的基本动作和练习·····(59)
 - 1.1 实战姿势·····(59)
 - 1.2 步法·····(61)
 - 1.3 拳法·····(66)
 - 1.4 腿法·····(73)
 - 1.5 跌法·····(79)
 - 1.6 基本动作的练习·····(84)
- 第2章 散手的基本摔法和练习·····(86)
 - 2.1 摔法动作·····(86)
 - 2.2 摔法练习·····(95)
- 第3章 散手的防守动作和练习·····(97)
 - 3.1 防守动作·····(97)
 - 3.2 防守练习·····(103)
- 第4章 散手的进攻技术和练习·····(105)
- 第5章 散手的防守反击动作和练习·····(118)
 - 5.1 防守反击动作·····(118)
 - 5.2 防守反击练习·····(124)
- 第6章 散手的阻击技术与练习·····(125)
 - 6.1 阻击动作·····(125)
 - 6.2 阻击练习·····(125)



竞训篇

第1章 散手训练的基本内容	(129)
1.1 身体训练	(129)
1.2 基本动作训练	(147)
1.3 基本技术训练	(148)
1.4 基本战术训练	(148)
1.5 心理训练	(154)
1.6 实战训练	(155)
1.7 功力训练	(155)
1.8 武术基本动作训练	(168)
第2章 散手运动的训练方法与要求	(173)
2.1 训练方法	(173)
2.2 训练要求	(177)
第3章 散手训练计划的制定	(178)
3.1 训练计划的基本内容	(178)
3.2 多年训练计划	(179)
3.3 年度训练计划	(180)
3.4 阶段训练计划	(181)
3.5 周训练计划	(181)
3.6 课训练计划	(181)
第4章 散手运动员的损伤与预防	(182)
4.1 散手运动常见的损伤及处理	(182)
4.2 散手运动严重损伤的救治	(185)
4.3 散手运动损伤的预防	(186)

知
识
篇



第1章 散手运动概述和基本知识

散手，是以踢、打、摔为内容，以双方格斗为形式的对抗性体育竞赛项目，是武术徒手搏击的组成部分。历代由于名目不同，称谓也不同，有“角力”、“手搏”、“相散手”、“卞”、“弁”、“白打”、“抱手”等说法。

1.1 散手运动的起源与发展简况

武术徒手搏击，源于人与兽斗和人与人斗。马克思认为，人类的生产活动是最基本的实践活动，是决定其他一切活动的。武术徒手搏击的产生，从一开始就是由生产劳动所决定的。

远古时期，“人民少而禽兽众”（《韩非子·五蠹》）。考古化石表明，当时猛兽极多，特别是剑齿虎，牙齿扁平锐利，十分凶猛。在云南的沧源原始岩画中，就有人与野兽搏斗的描绘：画面上有两人双臂展开与兽搏斗，另有一人两手各持短棒似赴援者。《淮南子·览冥训》讲：“往古之时，猛兽食颛民，鸢鸟攫老弱。”《山海经》说：“封稀（野猪）情蛇，皆为民害。”《毛记》说：“暴虎，空手以搏之。”在这样的自然环境中，人类为了生存和获取食物，除制造和使用简单的工具外，还必须依靠自身的徒手技能与大自然斗争。但人与兽斗毕竟是生产劳动的内容，而人与人斗，则与武术徒手搏击的萌生



有着更为直接的联系。据记载，早在原始部落之间发生大规模战争之前，原始先民之间便为争夺头领、领地而进行争斗了。

《吕氏春秋·荡兵》说：“未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣。”又说：“一争斗之所自来者久矣，不可禁，不可止。”到了氏族公社时代，由于物质利益，部落之间经常发生战争。而使用武力就成为他们掠夺财富的一种最主要的手段。“蚩尤作兵，伐黄帝。”（《山海经·大荒北经》），“黄帝与炎帝战于阪泉之野，三战，然后得其志。”（《史记·五帝本纪》）。在这些战争中，除器械之间的拼杀外；徒手搏击也不可避免，要求人们必需掌握一定的搏斗技能。经过长期实战并自觉地运用，就产生了武术徒手搏击的萌芽，并在以后的实践中得到了充实和发展。

当中国进入奴隶社会，即夏、商、周时期，作为具有独立形态的武术徒手搏击即“手搏”形成了，成为服务于奴隶主的一种技能。

商周时期，《诗·小雅·车攻》载：“搏兽手敖。”

“敖”是地点，意为在敖这个地方“田猎搏兽”。《诗·郑风·大叔于田》说：“袒裼暴虎，献于公所。”《毛传》释：“空手以搏也。”《殷本纪》说：“帝纣……材力过人，手格猛兽。”可见这种“搏兽”已非生产技能，而是独立的服务于奴隶主贵族田猎活动的搏斗技能。除“搏兽”外，亦有“搏人”的记载。《周礼·夏官·环人》载：“（环人）搏谍贼。”

“搏”在这里是拘捕的意思，拘捕之法应包括“手搏”之技。《礼记·月令》载：“孟秋之月……禁止奸慎罪邪，务搏执。”这是西周奴隶主贵族为防止奴隶的反抗暴动，让司法人员重视搏执的练习。这表明武术徒手搏击在周代已发展到一定的水平。

到了春秋战国时期，由于社会的动荡不安，步兵的崛起促



进徒手搏击的发展。《左传·僖公二十八年》载：“晋侯梦与楚子搏，楚子伏己，而盥其脑。”杜预注：“搏，手搏也。”

《左传·成公十六年》述：“叔山冉搏人以投，中车所轼。”

《荀子·富国》说：“是犹鸟获与焦侥搏也。”上述资料都反映了“手搏”技能此时已作为专门的搏击技能存在了。《庄子·人间世》载：“且以巧斗力者，即乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”这里所说的较力相搏是有技巧的，反映了当时的武术徒手搏击也有摔法的内容，并有相当程度的发展。

秦朝收天下之兵，实行在民间禁武的方针，然秦王朝两世即灭，对武术徒手搏击的发展并未产生太大的影响。在1975年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木蓖上，有描绘这一时期手搏的彩色漆画。

到了汉代，武术徒手搏击有了进一步的发展。《汉书·甘延寿传》载：“（甘延）试弁，为期门，以材力爱幸。”孟康曰：“弁，手搏。”这说明当时是通过手搏科试来选拔期门军的武生。而且汉代《汉书·艺文志》录有关于论述手搏的专著《手搏六篇》，可惜亡佚了。《居延汉简甲编》第1304号简有六个字，释文是：“相错畜，相散手。”“相错畜”，即拿摔纠缠；“相散手”，则是分离后的相互击打。这说明角抵和手搏已相互分离，但更丰富了武术徒手搏击的内容。魏晋、南北朝时期，是一个分裂割据的动荡时期，民族战争和阶级斗争日益频繁而尖锐，使得各种武技在相互对抗、相互制约、相互影响中迅速发展，起到了上承两汉、下启隋唐的重要作用，这个时期手搏活动也得到了延续和发展。安帝义熙六年（公元410年），“安成忠肃公何无忌自寻阳引兵拒卢循……”参军阐曰：“循所将之众皆三吴旧贼，百战余勇，始兴溪子拳捷善斗，未易轻也。”说明吴时所辖之地手搏已是民间娱乐活动之一，加快了武术徒手搏击在民间的普及，并得到延续和发展。



隋、唐、五代，尤其是唐代，社会经济、文化高度发展，中国封建社会进入了空前繁盛的历史阶段。这时有了武举制，既促进了武术向精炼化、规范化发展，又促进了武术，在民间推广，从而激发了更多民众的习武热情。这一时期，“角抵、相搏”、“手搏”已经混称并用。据《角力记》载：“后唐庄宗性多能，癖好俳优并角抵战，或云自能此戏。尝诏王门关，与其角抵斗胜。又先约之曰：‘卿不可多让。’门关退谢者数回，又谓之曰：‘卿一拳倒者与节制。’及出手，果一拳下而仆，寻除幽州节度使。”这表明在角抵中亦用拳法，已不纯是跤法了。《资治通鉴》齐王天福八年(公元943年)载，南汉殇帝刘玢“好手搏”，“与储王宴于长春宫观手搏。”可见当时的武术徒手搏击不光人民喜爱，亦是统治者宴乐观赏活动的重要内容。

两宋时期的手搏，已是“肘”“拳”“脚”兼用，并有翻转的各种变化。《史弘肇龙虎君臣会》中曰：“二人拳手厮打，四下人都观看。一肘二拳，三番四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血沫里卧地。”据《宋朝事实类苑》卷五十六《将帅才略》记载：知河南澠地县令钟世衡，了解到修庙宇之梁重大，众不能举，遂令“其干剪发如手搏者，驱数对于马前，云：‘欲诣庙中教手搏。’倾城人随往观之。既之而不教，谓观者曰：‘汝曹先为我至庙梁，然后观手搏。’众欣然趋下山，共举之，须臾而止。这段记载说明，当时人们对手搏这项活动是有极大兴趣的，而钟世衡正是利用众人欲观手搏的心理来完成移梁之事。也说明武术徒手搏击不仅能比武，而且也能表演，这是武术徒手搏击的重大发展。

在元代的八九十年间，宫廷曾先后十多次下禁令，严禁民间持有兵器和习武，但无数次的起义又推动了民间武术搏击的发展。元代角抵盛行，但《元史》中同样也有关于“手搏”的



记载，并且有了一定的发展。

明代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时期。此时的手搏多称为“白打”，亦称“角拳”或“搏击”，被列为当时的“十八般武艺”之中。明徐应秋辑《玉艺堂谈荟》卷31《白打钱》载：“按白打，徒搏也。武艺共十八般，……十八白打。”明朱国祯《涌幢小品》卷12说：“白打，即手搏之戏，唐庄宗用之赌郡，张敬儿仗以立功。俗谓之‘打拳’，苏州人曰‘打手’，能打入骨至死，死之速迟，全在手法，可以日月计。”可见白打是体现武术徒手搏击的一种主要形式。戚继光说：“既得艺，必试敌，切不可胜负为愧为奇，当思何以胜之，何以败之，勉而文试，怯敌还是艺浅，善战必定艺精，古云‘艺高人胆大’，信不诬也。”这里所说的“艺”既搏击技法，而不是花套。

“试敌”，即手搏，要求习武者，得艺还要手搏，由手搏来提高艺的水平，说明在学习武术徒手搏击或套路时，首先要掌握招法，然后使这些招法能够在实战中运用，这样才不至于是“花拳绣腿”。

清朝前期是我国民间武术蓬勃发展的又一个新的历史阶段。这一时期民间武术不仅进一步门派化、理论化、搏击化、套路化，而且兼有多种锻炼方式及功能。到了清朝后期，人们开始重视武术的健身祛病、自卫御敌、养性修德的作用，这种趋势的发展，加速了武术进入体育化的进程，开辟了武术在体育领域广泛发展的前景。

民国时期，军阀割据，连年战火，虽影响了武术的发展，但从总体看，仍呈发展趋势。这一时期，受西洋文化的影响，武术已趋向现代体育。上海成立了“精武会”；河北马良创编并推广了“中华新武术”；中央国术馆也相继成立，并于1928年10月正式内容包括徒手对抗的“拳脚门”（散手）和



“摔角门”及持械对抗的“刀剑门”和“棍枪门”。这次武术徒手搏击对抗赛，不分级别，不限流派，不带护具，可用手、肘、脚、膝，但不准攻击眼、喉、裆部，三局两胜，采取双败淘汰制。虽然竞赛规则简单，但开创了近代武术徒手搏击(散手)对抗赛的先河。1933年举办的“第二届国术国考”，就有了护具规定和要求，并在一定规则下进行对抗比赛。而同年在民国第五届全国运动会上设置的武术徒手搏击对抗赛，较“国术国考”前进了一步，采用了体重分级、录取名次的新规则，但没有时间限制，以至使竞赛的“国术场成了斗牛场”。

新中国成立初期，武术套路被列为推广项目，随后在武术的研究发展中，主要将武术套路作为表演和竞赛的重点，但武术徒手搏击(散手)在民间仍有流传。

1.2 散手竞赛制度的形成与发展

1976年以来，祖国各行各业经过调整、整顿，呈现出欣欣向荣，蓬勃发展的态势，文体界更是“百花齐放，百家争鸣”。作为民族传统体育项目的武术也走上了正规，同时出现了全国的“武术热”。

由于民间对武术的狂热，许多人在学习武术和对武术的认识上存有很多偏见和误解。为了破除迷信，使武术在人们心目中有正确的认识并在比赛中得到检验和改进，从而全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产，1978年原国家体委运动司武术处成立了武术对抗项目调研组，在同年的全国武术套路比赛期间听取了部分教练和工作者的意见，尔后又通过对个别武术家的访问座谈，向原国家体委递交了《关于开展武术散手运动的报告》。原体委对报告进行了研究，并提出了开展武术搏击要



“积极、稳妥”的方针，从而为散手运动的开展奠定了基础。

1979年3月，原国家体委决定在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术散手项目的试点训练，以便取得经验后逐步向全国推广。同年5月，在南宁举行的全国武术观摩交流大会上，试点单位作了汇报表演。9月，在第四届全国运动会上，原国家体委又调集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了公开表演，在此基础上，初步拟定了武术散手的竞赛办法。在1980年5月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、市较前增多，同时北京体院和武汉体院进行了内部技术交流和座谈，为武术散手技术的规范和提高起到了促进作用。同年10月，在昆明举行的全国武术表演赛期间，原国家体委调集了散手试点单位的负责人及有关人员，着手研究和讨论全国散手竞赛规则的工作，并拟定了《全国武术散手竞赛规则（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对抗表演赛。1982年1月，原国家体委又调集北京、山东、河北、广东等省体委及北京体院、武汉体院有关人员，在北京召开了全国散手竞赛规则研讨会，确定了《全国武术散手竞赛规则（初稿）》，并按体重分设9个级别。随后按照这个规则，在北京举行了全国武术对抗项目（散手）邀请赛。同年12月在北京召开的全国武术工作会议上，在题为《团结起来，共同奋斗，开创武术新局面》的报告中指出：“技击尚处在实验阶段，要逐步积累经验，对待技击的开展要保持慎重稳妥的态度。”最后在大会总结报告中又提到：“关于武术技击，目前要限制在一定的范围内进行。”

自此，武术散手本着“积极、慎重、稳妥”的方针，每年举行一次全国性武术对抗项目（散手）表演赛，并在不断总结、



改进中充实和完善规则。在1988年兰州举行的散手表演赛上,开始采用设台比武的办法,从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。

同年,在由中国武术研究院、中国武术协会主办的国际武术节期间,在深圳举办首次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3天的激烈角逐。中国队获得了7个级别中的5个级别冠军。这一竞赛形式和办法,很快被参加比赛的各国代表队所接受,他们称赞说:“中国散手安全、刺激、有特色。”

这一时期,武术散手得到了各省、自治区、直辖市体委的普遍重视和支持,各地武术馆、学校也如雨后春笋建立起来,散手运动在群众中已有了广泛、深厚的基础,出现了可喜的局面。随着开展活动和参加比赛的单位不断增加,先后在成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地举行了各种类型的全国性武术散手邀请赛。

在此基础上,1989年,原国家体委把散手列为全国正式竞赛项目,同年出版发行了《武术散手竞赛规则》,并依照规则在江西宜春市举行了第一次散手正式比赛——全国武术散手擂台赛。1990年,原国家体委正式公布实施了《武术散手技术等级标准》。同年批准了14名散手武英级运动员。中国武术散手裁判员队伍,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手裁判员。而且散手比赛的评分也采用电子计分器。

1991年,全国武术散手比赛分为上半年举行的全国武术散手锦标赛(团体赛)和下半年举行的全国武术散手锦标赛(个人赛)。1993年,散手比赛被列为全国运动会竞赛项目。1998年,散手比赛被列为泰国曼谷举行的第12届亚洲运动会竞赛项目。