

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著
TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

腿法



湖南科学技术出版社

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

腿 法



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国散打训练. 腿法/舒建臣著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 11

(图解功夫系列)

ISBN 7-5357-4756-6

I. 中... II. 舒... III. 散打 (武术) — 运动训练 — 中国 — 图解 IV. G852.42~64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第132060号

图解功夫系列

中国散打训练 腿法

著 者: 舒建臣

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

邮 编: 410008

出版日期: 2006年12月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/64

印 张: 3.25

书 号: ISBN 7-5357-4756-6/G·737

定 价: 12.00元

(版权所有·翻印必究)

前 言

武术散打运动在中华大地有着悠久的历史，是中华民族传统武术精粹的重要组成部分，内容丰富，是中华民族文化的宝贵遗产。随着近年散打运动的广泛开展和各种形式的擂台对抗比赛的举办，散打运动越来越受到海内外广大的武术爱好者的喜爱。随着散打运动的发展，散打技术和理论也逐渐形成系统和不断完善。因此，散打也被批准为国家正式体育竞赛运动项目。

为了促进和推动散打运动的发展，使散打理论和技术形成规范化、科学化，本丛书以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主，系统地介绍了散打理论、训练方法、技法等。武术散打作为近年来的一项正式体育竞赛项目，在其开展和推广时，也会在实践中不断涌现新的技术、方法，有些散打的技术和理论也在发展中提出新的问题，由于本人水平有限，在编写本套散打丛书内容中，难免会出现缺

点和错误，敬请前辈、同行、读者批评指点。

本丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。

本丛书全面介绍了散打运动内容，由于规则的限制，书中的一些技法内容不能或不适合在散打比赛中采用，如拳法、擒拿以及其他技法中的一些内容，收录目的主要是从全面介绍散打技法的目的出发，使读者能在现实生活中具有实战搏击能力，这一点也请读者注意。

《中国散打训练》是“图解功夫系列”的一种，我们还将推出截拳道、泰拳等一系列图书。

目 录



中国散打概述

-
- 1.散打发展简述 3
 - 2.散打内容和特点 8
 - 3.散打运动员和散打人才 ... 15
 - 4.散打运动竞赛规则 22



散打教学与训练

-
- 1.散打教学和训练意义 ... 29
 - 2.散打训练原则 33
 - 3.散打教学方法 40
 - 4.散打训练方法 48
 - 5.散打训练计划制定 62
 - 6.散打训练步骤 66
 - 7.散打技法训练 69
 - 8.散打战术训练 75

目 录

三

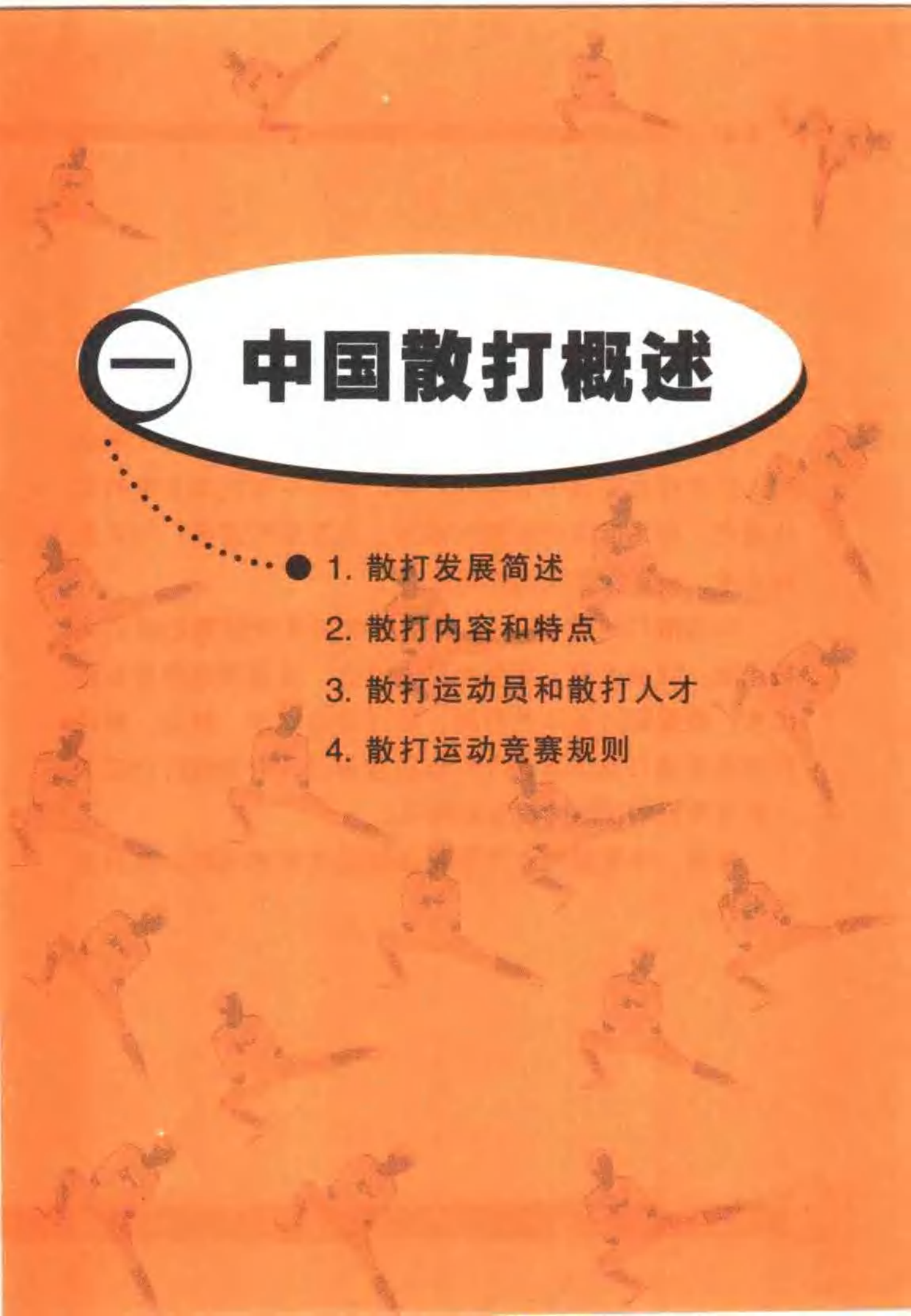
散打基本姿势

- 1.散打运动比赛礼仪规范 ... 99
- 2.散打训练准备和整理活动 ... 102
- 3.散打格斗基本姿势 115
- 4.散打基本步法 121

四

散打基本素质训练

- 1.力量素质训练 144
- 2.柔韧素质训练 166
- 3.耐力素质训练 178
- 4.灵敏素质训练 184
- 5.速度素质训练 192
- 6.心理素质训练 209
- 7.身体素质综合训练 220



一

中国散打概述

- 1. 散打发展简述
- 2. 散打内容和特点
- 3. 散打运动员和散打人才
- 4. 散打运动竞赛规则



武术在中华大地上有着悠久的历史，它是千百年来中国人民在社会实践中总结的产物，也是中华民族宝贵的文

1. 散打发展简述

散打这项技击运动在刚刚发展的时间里，多数以散手称呼其名。而在之前的年代，则被称为手搏、相搏、弁、手战、相散手、拆手、打擂等。直到近些年才被人们称为散打，或者中国散打（中国散手）。

古代，群居的原始人类以狩猎为生。当时生产工具简陋，生产力也相对低下。《庄子·马蹄篇》中的“日与禽兽居，族与万物并”，记载的就是古代人类为了生存，在恶劣的自然环境下，学会并且掌握了一些简单的搏斗能力的状况。随着人类不断进化，古人类逐步具有了一定的搏斗能力，开始有了拳打、脚踢、摔打、闪躲、腾跳等徒手搏斗的雏形招式。

氏族公社时期，《兵迹》记载有了“民物相攫而有武矣”。说明古代人类为了掠夺物质和财富，而使武成为古代人类争夺的主要方式。进入奴隶社会后，由于奴隶主之间的争夺和奴隶主对奴隶的镇压，战事频繁发生，徒手搏斗技术得到了发展和提高。接着又

有了对徒手搏斗的训练方法，并且出现了以弓矢、戈、戟、矛、殳等为主的兵器。

春秋战国时期，我国奴隶制社会向封建制社会转变。此时期的搏斗技艺进入了重要发展阶段，各种兵器使用，并在战争中得到改善，战车作战向骑马战斗和步行战斗发展，这时的习武练兵以及徒手技击的技术超过了过去。《荀子·议兵》中记载了有关摔打和擒拿的搏斗技术和对武艺格斗的探索。这对以后的武术发展起到了重要的作用。到了秦汉时期，武艺已有了以套路演练和搏斗技术的反复操练方式，更大程度地促进了武术的发展。

隋唐五代时期，是封建社会发展相当快的时期。这一时期社会的进步和发展，促进了武术在上层社会和民间的迅速广泛流传。史书记载，唐女皇武则天创立武举制度，开始对一些武艺技击水平高的人授衔封赏，一些角力、校力和相搏等的研究也开始出现。

武术在宋代更是得到了进一步的发展。此时期的《纪效新书》就记载了三十二式长拳。《宋史·兵志》中记载了徒手搏斗武艺。此时期，武术的搏斗形式有了明显的拳法，像冲拳、贯拳的打法，同时出现了地趟拳类的摔法技术，武艺成了人们生活中一个有特色

的活动。人们常常举行相扑、武艺套路或对抗搏斗的表演和比赛，比赛中获胜者还可以获得奖赏。

直到元朝时期，由于上层社会统治阶层的限制，以及其他思想影响，武术搏斗的发展曾一度出现衰退现象，但相扑、击剑和棍棒的对抗技击运动仍然在民间流行。这时也出现了正规的武艺较技比赛，民间称这种较艺的形式为“打擂”。到明朝，武艺比赛以“打擂”的形式不断进行，而且还产生了一些“打擂”的规则。

随着社会的变迁，清朝沿袭过去的武举制度，实行武艺比赛和考试。民间一些秘密的社团组织创立了以各种武艺为主的“社”或“馆”，这些“社”或“馆”，是练习武艺和以武艺考得功名的人的主要练功场所。清朝出现的操练武艺之风，使武艺形成了不同的拳术风格，其中以搏击和摔跤最为重要，很明显搏击是散手前身技术的影子。清朝的统治者也在一定时间内禁止民间武术运动，由此武艺只得以“社”、“馆”、“团”等形式进行秘密的流传和习练。清朝时期出现了一些重要的武术资料和书籍，像《手臂录》（吴殳所写），《六合拳谱》（李氏所写），《拳经》（张鸣鸷所写），《内家拳法》（黄百家所写）等，都

是很有影响的著述。

到民国时期，武艺之风大为兴盛，出现了“精武体操学校”、“上海中华武术会”、“螳螂拳社”等一些比较有名的组织。由于这些武术团体和组织培养武术人才，民间武艺更得到了发展。

1928年，南京举行了第一届国术比赛。同年，全国各地举行了不同的国术运动大会。散手是这些武术比赛的重点。这一时期的散手比赛规定，参赛的运动员可以采用各种不同门派的拳法和腿法击打对手，直至得分多者为最后的胜者。

1979年3月，国家体委根据有关体工会议精神，作出了以北京体育学院、武汉体育学院和浙江省体委间进行武术搏击对抗项目试点的决定。这为下年的武术散手对抗试点作了充分的准备，同年，国家体委征调了全国武术散手试点单位的一些人员，进行全国武术散手竞赛规则的讨论，起草了《全国散手竞赛规则》意见稿。

1981年，在辽宁省沈阳市举行的全国武术观摩会上，北京体育学院和武汉体育学院的散手队员进行了第一次全国散手对抗表演赛。在后来几年的时间里，全国各地不同的体育组织进行了数次武术散手比赛。

之后，在国内以及在国际间举行了数次武术擂台赛。国内武术界一些人士开始整理武术散手的经验和方法，有人去泰国学习泰拳来丰富我国散手训练内容。1989年，武术散打（武术散手）被国家批准为正式体育竞赛项目。为我国武术散打运动开创了一个新的阶段，也为促进和推动中国散打运动的广泛开展，走向世界，开创了一个新的阶段。

2

散打内容和特点

散打作为中华民族的一项徒手搏击的格斗技术，是中华武术的精粹。随着对外开放交流，中国散打受到海外武技的影响。拳击、空手道、泰拳、自由搏击，以及近年发展起来的截拳道等。在不断进行的各种散打对抗比赛中，人们试图寻找一种可以摆脱传统武术套路束缚的形式，追求对抗搏击的新方式，这也就是中国散打的初期形式，也是散打产生的萌芽期。

传统的武术一般分为两种。一种是以格斗为主的技术，主要用来技击，保家卫国，抗暴防身或临战杀敌；一种是以健身医疗或艺术表演为主，同时还用于节日庆祝，或战后胜利的庆功宴会的表演。作为一种对抗搏击运动，要摆脱传统武术的束缚是有些困难的。现在，中国散打在不断地发展和摸索中，拥有了自身的特点，在中国武术的技击技术和技击运用上具有独特的中华民族风格，这种中国散打不是那种拳击加腿击的散打运动，它必须保持和具有中国武术的风格。

在学习和训练散打时，运动员要学会如何将散打

的基本动作和传统武术的精粹招式消化吸收，以达到学以致用目的。不过要指出的是，参与训练的散打运动员，会因各人自身条件不同，或因所学拳种的不同，而在技法、手法、腿法、身法、步法等方面出现不同的差别，但最终其拳理和精神是一致的。这也就是传统武术中所说的“千拳归一路”的原则。

散打运动的训练，旨在发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力等身体素质，培养散打运动员的勇敢、顽强气质和坚韧不拔的意志。散打运动员运用散打技法，也直接体现了徒手格斗中攻防的踢、打、摔、拿等不同的技巧，展现中国散打的攻防格斗技巧和风格。

散打运动员在学习和训练散打技法时，还必须学习讲文明、讲礼貌，重视武德，尊师守法，树立良好的社会风尚。散打技术的训练，不仅仅是身体潜能的发掘，同时也是思想道德的锻炼。散打运动员在学习和训练中要实事求是，培养坚持正义、光明磊落的良好品德。

一、散打运动内容

踢、打、摔、拿是中华武术的精粹，具有不

同的攻防技巧内容和特点，也是散打技法组成部分。

踢法——散打踢法主要是以腿脚为主，并配合膝法运用，组成以腿、脚和膝为主的踢击法。踢法在散打格斗中，因腿脚的威力较大，攻击时比手臂的力量大数倍，且在攻防中容易隐蔽，可达到使对手不易察觉的效果。腿法的攻击目标可分为上、中、下盘部位，上可踢击对手头部，中可以踢击对手腰腹部位，下可击其膝关节或小腿部位。踢法运用熟练可以帮助运动员在搏击巾步法灵活，根基稳定，发招或收式进退自如。

打法——在散打中，打法主要是以手法为主的技法，同时也包含了拳法、掌法和肘击法的运用等技术。手法的训练锻炼手和肘臂的坚韧，增强拳臂的韧力，有利于攻击对手，功力训练到深厚时，可以达到挥拳碎砖的威力。不但能使拳臂作为攻击的武器，更可以用来防护对手的攻击，挫败对手的攻势。散打的手法运用，一般要配合身法、步法、腿法，使手法的招式更快速、准确、灵活、有力。所以拳法是散打技法中不可少的一种搏击方法。同时，手法进一步的施用，又可为擒拿和自卫作准备。