

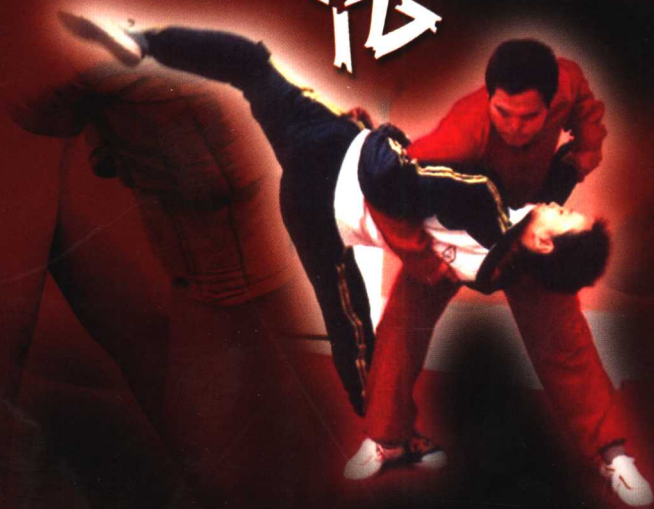
实用散手技法



王占京 编著

SHIYONG
SANSHOIJIFA

人民体育出版社 ©



实用散手技法

王占京 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用散手技法/王占京编著. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3008-9

I. 实... II. 王... III. 散打(武术) - 基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 064665 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5.125 印张 102 千字
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1 — 6,000 册

*

ISBN 7-5009-3008-9/G·2907
定价: 10.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

王占京, 1963年出生, 河北师范大学, 生物系本科毕业, 现任教于河北省安平县职教中心, 高级教师兼武术教练。

1973年开始学习武术, 擅长燕青拳、散打、少林拳、剑、刀、棍等技术。

1985年参加工作以来, 积极开展形式多样的校内外武术教学活动, 对武术的普及和传播作出了巨大的贡献。

曾在《职业技术教育》、广州《武林》、北京《武魂》、山西《搏击》、长春《拳击与格斗》等杂志发表武术专业论文十余篇, 并得到武术界的一致好评。



前 言

中国武术历史悠久，它的发端可追溯到远古时代。人们在生存斗争中为了保障自身的生命财产安全，逐渐总结提炼出徒手格斗技能和器械格斗技能。

散手是各种徒手格斗技能的总称。散手是武术运动的重要组成部分。随着时代的发展、徒手格斗经验的不断积累、人们认识能力的不断提高，各种徒手格斗技能也日益丰富和完善。

作为散手这一徒手格斗体系，它的技术分为踢、打、摔、拿四种。这四种技术，各有其具体的内容和训练方法。我们只要持之以恒、刻苦磨炼，就可以使自己具备防身自卫的能力；又能强健体魄、全面发展身体素质；磨砺意志、陶冶情操、涵养品格；同时，每一种技击动作都有其独特的节奏美、动态美、造型美和力度美。所以，武术具有内外合一、形神兼备、攻防意识、刚柔相济、身心双修的特点，还具有很高的美学观赏价值和独特的艺术魅力。

为了继承和发扬武术这一古老的传统文化遗产，原国家体委按照竞技体育的模式，在1980年拟定了《武术散手竞赛规则》，开始推行竞技散手。1989年散手被批准为国家正式比赛项目，1993年第7届全运会上，武术散手被列为正式比赛项目。为了让世界了解武术，让武术走向世界，中国武术院和武术协会多次举办国际武术节、国际武术散手邀请赛。1998年在泰国举办的第13届亚洲运动会上，武术散手被列为正式比



赛项目。近几年中国武术散打王争霸赛和中国功夫对各国拳种的争霸赛如火如荼，方兴未艾。这些都为推动武术散手的发展和走向世界打下了坚实的基础。

传统的武术散手是以攻防实用、有效杀伤为目的的，没有任何规则限制。而在《武术散手竞赛规则》下的武术散手比赛则属于竞技散手，规则要求禁止使用反关节的擒拿法、肘法等，这些是为了保护散手运动员的身体健康，有利于竞技散手顺利而快速的发展。

竞技散手是以拳法、腿法、摔法为主的技术体系，是两人在擂台上进行技、战术及体能对抗的体育项目。它极大地推动了我国现代武术散手健康有序的发展，令世人瞩目。

作为现代武术散手，它纵向继承了我国传统武术散手的技术，横向对世界各民族先进的技击技术不断进行借鉴、吸收、融合，从而成为一个立足传统、博采众长，全新的、完整的现代散手技术体系。

本书针对踢、打、摔、拿最常用、最基本的技术与理论，进行深入浅出、简明扼要的诠释。从基本功训练到踢、打、摔、拿的每一种技术动作训练，都分类清楚，叙述详细，要点明确，规范严谨，并结合运动生理学知识深刻剖析，用分析与综合的方法阐释武术散手技术的真谛。该书在理论和技术上，具有科学性、系统性、规范性、实用性四个特点，可以作为武术散手运动员、教练员及广大散手爱好者的教学参考书。

王占京

2006年4月10日



目 录

第一章 基础训练	1
第一节 柔韧训练	1
第二节 平衡训练	12
第三节 力量训练	17
第四节 速度训练	18
第五节 耐力训练	20
第六节 协调训练	20
第七节 灵敏训练	22
第二章 技法训练	23
第一节 步法训练	23
第二节 腿法训练	30
第三节 拳法、掌法、肘法训练	92
第四节 摔法训练	106
第五节 擒拿法训练	130



第一章 基础训练

第一节 柔韧训练

柔韧性是练好武术中踢、打、摔、拿技术动作的最重要的基本功。柔韧素质要经过多种方法的持续训练，才能全面发展和全面提高。

人体肌肉具有两种特性，即收缩性和伸展性。肌肉的收缩性，能体现出动作的力量、速度或者维持一定姿势的能力；而肌肉的伸展性，则表现为肌肉本身的相对长度可以作一定范围的拉长。这为柔韧训练提供了生理上的可靠保证。同时，柔韧训练还能发展非肌肉部位，如关节韧带、关节囊、肌腱等的柔韧素质。

人体只有具备了良好的柔韧性，才能适应复杂多变的踢、打、摔、拿技术动作，才能保证各种技术动作不受限制和阻碍，确保动作的协调、灵活、到位。

下面简要介绍几种关于腿部、腰部、肩部柔韧性训练的方法。

一、腿部柔韧训练

腿部柔韧训练的方法包括静力拉伸法和动力拉伸法两种。



静力拉伸法是通过缓慢的动作并较长时间固定于某一种姿势的拉伸肌肉、肌腱、韧带等软组织的练习方法。静力拉伸法主要包括各种方式的压腿、劈腿、搬腿等训练方法。动力拉伸法是指依靠练习者自身动作，使原动肌有节奏、较快并多次重复地收缩，使环节做大幅度运动的同时，位于环节运动相反一侧的对抗肌被短暂动力拉伸的练习方法。动力拉伸法包括各种踢腿、挥臂、摆腿等动作。

（一）静力拉伸法

1. 正压腿：将一条腿伸直抬起，放在正前方桌面、墙或树干上，脚尖朝向上方。上体正直挺胸向前下方振压，直至以胸部贴紧腿面，额头触及脚尖，支撑腿伸直，并保持一定时间的静止姿势。（图 1-1）

2. 侧压腿：将一条腿由体侧抬起伸直，平置于桌面、墙或树干上，上体正直，向体侧振压，最终使得头的一侧触及脚尖，并保持一定时间的静止姿势。（图 1-2）



图 1-1



图 1-2

3. 弓步压腿：站成左弓步或右弓步，上体正直，重心落



在两腿间，然后用力向下振压，提高大腿前侧和内侧肌肉以及髋关节韧带的柔韧性。(图 1-3)

4. 仆步压腿：站成左仆步或右仆步，然后用力向下振压，提高大腿后侧和内侧肌肉以及髋关节韧带的柔韧性。最终双手抱脚，胸部紧贴腿面，并保持一定时间的静止姿势。(图1-4)



图 1-3



图 1-4

5. 横劈腿：又叫横叉。两腿伸直左右分开，利用体重向下振压，两手撑地做保护，直至两腿左右劈成一条直线，胯根着地，并保持一定时间的静止姿势。训练时要循序渐进，不可求快，以免拉伤。(图 1-5)



图 1-5

6. 纵劈腿：又叫竖叉。两腿伸直前后分开向下振压，手



可撑地做保护，直至前后两腿劈成一条直线，并保持一定时间的静止姿势。为了提高难度，上体前俯使额头触及脚尖，胸部紧贴腿面。(图 1-6)

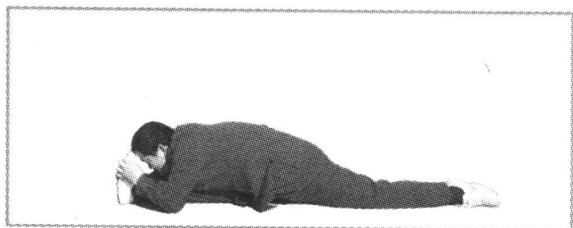


图 1-6

(二) 动力拉伸法

1. 正踢：身体端正；支撑腿伸直，脚跟不可离地，所踢之腿向正前上方快速直腿踢起，勾脚尖，高度以脚尖触及额头为宜；两手左右平伸；目视前方。(图 1-7)



图 1-7



2. 斜踢：又叫十字踢。要求头正体直，支撑腿伸直，脚跟不能离地，所踢之腿直腿向头的异侧斜上方快速踢起，勾脚尖，高度以脚尖踢至身体异侧肩之上方为宜。（图 1-8）

3. 侧踢：头正体直，身体向一侧转体 90° ，支撑腿伸直，脚跟不可离地，所踢之腿由体侧向上快速直腿踢出，勾脚尖，高度以脚尖触及头部一侧为宜；所踢之腿的同侧手臂横于胸前，异侧手臂手心上翻，直臂扬起。（图 1-9）



图 1-8

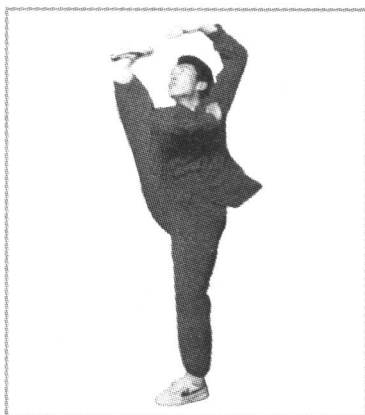


图 1-9

4. 侧掀腿：支撑腿伸直，上体向一侧倾斜；同时，所踢之腿由体侧向上方直腿摆踢，脚尖与脚跟在同一水平线上；所踢之腿的同侧手臂直臂后摆，异侧手屈臂摆至胸前。身体侧倾、摆臂和侧掀腿三者要协调一致，由慢到快，逐渐提高胯的运动幅度。（图 1-10）

5. 里合腿：头正体直，支撑腿伸直，所踢之腿经正前上方向对侧直腿摆踢，身体同时向对侧转体 90° ，所踢腿摆动的弧线高度在头的正前上方。（图 1-11）



图 1-10



图 1-11

6. 外摆腿：头正体直，支撑腿伸直，脚跟不可离地，所踢之腿经正前上方，向身体同侧直腿摆踢，两手左右平伸，同侧手可迎击所踢脚的外沿，形成击响动作。(图 1-12)



图 1-12



拳谚有云：“打拳不溜腿，到老冒失鬼。”它充分说明了，各种方式的踢腿是提高人体多肌群、多部位柔韧素质的基本功。

通过提高腿部的爆发力，可以发展人的力量素质、速度素质。踢腿的整个动作，要求头正身体直，支撑腿伸直站稳，所踢之腿路线顺畅，动作规范。长期训练还可以发展人体的平衡能力和协调能力。

二、腰部柔韧训练

“练武不活腰，终究艺不高”。腰的柔韧性对于各种技术的动作幅度、协调性和灵活性都是至关重要的，因为腰是身体的枢纽和主宰。腰部的柔韧性，是练好散手踢、打、摔、拿的重要保证。

（一）静力性拉伸法

1. 前俯腰：上体前俯，两手抱住小腿，胸部贴紧腿面，挺胸、塌腰、直背，头部伸入两腿之间，并保持一定时间的静止姿势。（图 1-13）

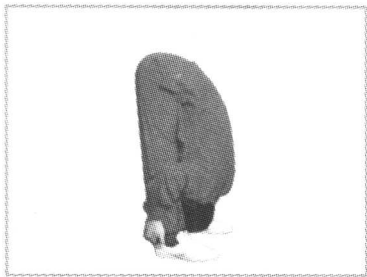


图 1-13

2. 侧屈腰：两脚左右分开，上体侧倾，并向一侧振压，尽力使胸、腰椎的每一个环节向体侧充分弯曲，以提高胸、腰的侧屈幅度。(图 1-14)



图 1-14

3. 后下腰：身体后仰，两手撑地，肩、胸、腰、髋尽量展开，膝部尽量伸直，手与脚之间的距离越小越好。(图1-15)



图 1-15

(二) 动力性拉伸法

1. 转腰：两臂侧平举，两脚左右分开，与肩同宽，上体



左右转动；两臂随之摆动，眼随手走，挺胸、展腹，转动上体的幅度要尽量增大。两脚不可移动。(图 1-16)



图 1-16

2. 翻腰：两臂侧平举，左腿倒插步，右腿屈，左腿挺直；眼看右手所指的方向。(图 1-17)



图 1-17

上体沿脊椎转体一周，脊椎只转动不摆动，两脚以脚掌为轴转动，两臂与肩成一直线并随转体抡臂划立圆，眼最终仍注



视右手所指的方向。整个动作要协调、灵活、放松、敏捷。
(图 1-18)



图 1-18

3. 涮腰：两脚左右分开，与两肩同宽，上体以腰为轴心，由前向左、向后、再向右旋转一圈，最后回到前俯；两臂伸展，随上体转动而摆动，眼随手走。涮腰是前俯腰、侧屈腰、后下腰等动态串连的综合训练方法，可以多方位提高腰部的柔韧素质。涮腰有右转和左转两种方式，平时练习应交替进行。
(图 1-19 至图 1-22)



图 1-19

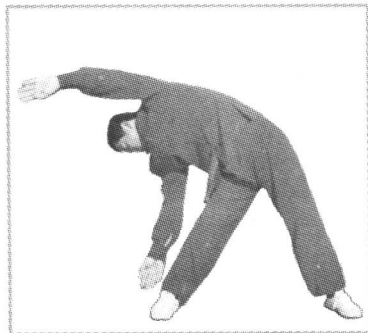


图 1-20