

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

拳法



湖南科学技术出版社

QUANFA

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

拳 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. 拳法/舒建臣著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 11

(图解功夫系列)

ISBN 7-5357-4758-2

I. 中... II. 舒... III. ①散打(武术)—运动训练—中国—图解②散打(武术)—拳法—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132072号

图解功夫系列

中国散打训练 拳法

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: 3.375

书 号: ISBN 7 5357 4758-2/G·739

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



散打拳法概述

- 1.散打拳法发展简述 3
- 2.散打拳法特点 4
- 3.散打拳法运用 6



散打拳法基础训练

- 1.柔韧素质训练 11
- 2.力量素质训练 22
- 3.上肢技法基本手型训练 ... 51



散打拳法技法训练

- 1.直拳(冲拳) 69
- 2.勾拳(抄拳) 82
- 3.摆拳(摆拳) 96
- 4.鞭拳(边锤) 114
- 5.掖拳 123
- 6.翻背拳 128
- 7.盖拳 131

目 录

8.劈拳	133
9.弹拳	135
10.截拳	137

四

散打掌法技法 训练

1.拍掌	141
2.劈掌	149
3.插掌	155
4.挑掌	160
5.推掌	165

五

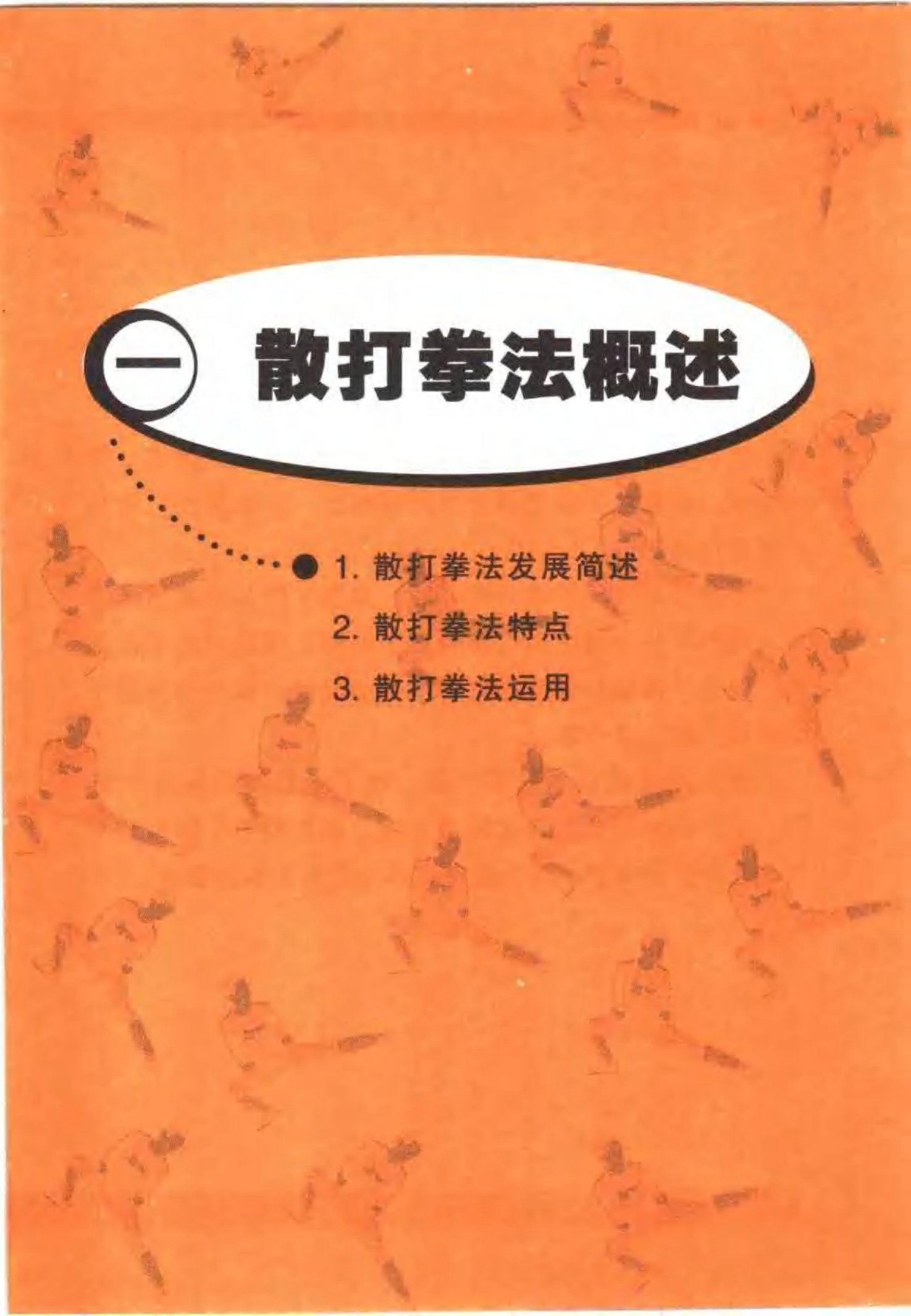
散打肘法技法 训练

1.直肘	173
2.顶肘	180
3.挑肘	187
4.砸肘	192
5.后肘	197

六

散打手法战术

1.佯攻战术	205
2.手法近战	208



一

散打拳法概述

- 1. 散打拳法发展简述
- 2. 散打拳法特点
- 3. 散打拳法运用



用于擂台竞技比赛的散打技法主要由拳法、腿法、摔法组成。但拳法不仅是擂台散打技术之一，也是散打本身的重要组成部分。

当散打拳法用于综合格斗时，又有多多种其他的技法手法，虽然有些手法在散打擂台赛中是禁止使用或无法使用的，但为了保留和继承散打技术的全面性，本书仍保留了如掌法、肘法等内容。

拳法和其他攻击技法一样，都是散打格斗运用的手段。散打各种形式的攻击技法之间，绝非简单的联系和相加，而是互为掩护、互为促进，并全面综合整体发挥。

1. 散打拳法发展简述

武术散打在其不断完善过程中，技术结构不断向竞技体育的规范化发展。它的技术除涉及传统武术内容外，还涉及海内外众多的搏击技术，以及运动生理学、心理学、训练学、战术与技术理论，甚至哲学等。

现代散打拳法是在传统武术与其他技术形式的不断碰撞、不断实践和不断吸收的过程中，由最初的多样性，经过淘汰后逐渐定型的。中国散打拳法以直拳、摆拳、钩拳为主，结合其他辅助拳法技巧，讲究简练、实用。

2. 散打拳法特点

散打拳法初看虽类似西洋拳击，但它是以中华武术为根基、极具中国武术技击特色的拳法，在拳法要领上有自己的特点。

散打拳法在格斗中除直接用于快速攻击外，更讲究与肘、膝、腿、摔等技法的协调配合，形成整体发挥和自由格斗的风格。

除比赛规定的拳法击打方法外，在散打自由格斗中，出拳可以用拳面、拳背、拳轮三个部位为力点，进行任何方式的击打。

散打拳法讲究招法变换连击，形成组合攻势，更讲究快、狠、准的技巧。散打拳法虽然占据灵活多变的优势，但直接攻击的威力与肘法、膝法、腿法相比却略显不足。

散打格斗可以攻击人体全身，因此运用拳法时会使自己中、下盘身体或头颈暴露出空档，易遭到对方腿法的突袭。因此，散打拳法多用于中、远距离的控

制性攻击。散打拳法除直接出拳攻击外，还可发挥试探、引诱、虚掩、控制性攻击的作用。

3. 散打拳法运用

散打拳法技术多样，初学时则应从基本拳法入手，在此基础上，再从拳法技术动作和姿势特点等方面熟练掌握不同的拳击技术，提高实战能力。下面主要介绍散打拳法运用基本原则。

一、正确握拳

运动员必须掌握正确握拳和用拳的方法，才能在格斗中充分发挥拳的作用，防止在训练和实战中受伤。拳面握拳时要平，拳力集中，手腕要直和紧张，拳头和腕部浑然一体。

二、熟练掌握拳法动作

要发挥良好的拳法技术，必须掌握好基本的拳法技术动作。要想正确有力地出拳，必须在格斗式姿势基础上，手臂放松不做预动，直接以脚蹬地，以身体拧腰转髋，顺肩整体协调出拳。保持正确的姿势是出

拳发力的基础。

三、把握好出拳的重心拳动

基本拳法动作熟练，可使出拳击打准确、快速、有力。拳击的威力要在掌握好重心的移动和动作的协调时才能发挥出来。要注意这方面的训练。反过来，拳法技术一旦运用熟练，就可以很自然地把握好重心移动。

四、出拳动作迅猛协调

拳法在应用于格斗时，要又快又狠。出拳动作迅猛时，要控制身体平衡和全身协调。为使拳击迅猛，应注意发挥双肩和髋部猛烈转动时所产生的力量，并与步法灵活配合。拳击接触目标刹那，要有击透目标的意念。

五、出拳动作要重重

出拳的动作应是无任何预动的突然隐蔽出击，让对方根本无法或来不及事先判断而猝不及防。无预动的出拳突击及与身法的协调配合，会提高拳法攻击的

成功率。

六、拳击需虚实配合攻守一体

出拳讲究虚实结合，可以控制出拳的力度，以利随时变招。出拳还可声东击西，试探虚实，一手出拳，一手随时防护。并可与其他技法配合，长短互补，整体发挥。



二

散打拳法基础训练

- 1. 柔韧素质训练
- 2. 力量素质训练
- 3. 上肢技法基本手型训练

散打是一项由身体各部位肌肉、关节和内脏器官共同参与活动的运动。散打基础训练是学习和训练散打技术的基础，是增强身体各项素质的方式，每一个散打运动员都必须认真进行基础训练。

散打的基础训练主要体现在柔韧、力量、耐力、灵敏、平衡、速度和心理素质等方面。散打基础训练方法和手段较多，功法也较多，大多数是引用传统武术和吸收现代技击术的训练方法形成和产生的。运动员不可能将武术中每一种功法都进行训练，只能根据散打技术的特点和要求，进行有针对性、有选择的学习和训练。