

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

摔 法



湖南科学技术出版社

SHU AIFA

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

摔 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. 摔法/舒建臣著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 11

(图解功夫系列)

ISBN 7-5357-4754-X

I. 中... II. 舒... III. ①散打(武术)—运动训练—中国—图解②散打(武术)—摔(摔跤)—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132062号

图解功夫系列

中国散打训练 摔法

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 7-5357-4754-X/C·735

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



散打摔法概述

1. 散打摔法发展简述 3
2. 散打摔法运用 5
3. 散打摔法训练 7



散打摔法基础训练

1. 柔韧素质训练 13
2. 力量素质训练 20
3. 摔法基本姿势训练 26
4. 摔法步法训练 30
5. 跌扑滚翻和抗摔能力训练
..... 34
6. 摔法战术训练 49



散打摔法技法训练

1. 抱单腿摔法 59
2. 抱双腿摔法 75
3. 接腿摔法 81
4. 抱腰摔法 89
5. 勾踢摔法 98
6. 挟颈摔法 103
7. 其他摔法 106

目 录

四

散打运动损伤 和防治

1. 散打运动损伤情况 155
2. 散打运动损伤的发生规律
 和原因 157
3. 散打运动预防受伤的方法
 160
4. 散打运动损伤的应急措施
 163
5. 头颈损伤与防治 167
6. 躯干部损伤与防治 173
7. 胸腹部损伤与防治 ... 180
8. 上肢损伤与防治 186
9. 下肢损伤与防治 198

一

散打摔法概述

- 1. 散打摔法发展简述
- 2. 散打摔法运用
- 3. 散打摔法训练



散打摔法又称为摔跌法，是散打技法中一种主要的技法。散打摔法和中国摔跤、国际式摔跤、柔道以及一些少数民族形式的摔跤法有着许多相同之处，但由于散打规则的约束，又有着不同。散打摔法是在各种摔跤技术的基础上，进一步发展出来的。

与单纯的摔跤技术相比，散打摔法可以在击打或防守对方的击打中使用。并且散打规则也规定，散打竞赛中运用摔法技术时，必须在抱住对方 2 秒内将其摔倒，否则不得分。这就要求散打运动员在使用摔法技术时，更加提高摔法的速度。运动员在运用散打摔法时，要根据对方运动员站立的姿势，距离的远近，运用灵活多变的技术动作，在规定的时间内将对方摔倒。

摔法技术，有主动进攻摔法，被动反攻摔法，也有在远距离踢接打中接或抱对方上下肢的摔法，还有近距离时与对方贴身搂抱的摔法。根据散打技术特点，在运用时不能照搬单纯的摔跤技术，要合理借用。

1. 散打摔法发展简述

散打摔法所引用的中国式摔跤和其他类摔跤技术有着悠久的历史。

摔跤是一种可以独立进行的具有中华民族特色的体育运动。据有关史料记载，摔跤已有 2000 多年的历史。

当今发现的仅有的记载摔跤的古书《角力记》，是一部有关我国摔跤历史记录的文献，讲述了中国从战国到唐宋时代一些有关的角抵史。和武术的形成一样，古代摔跤技术也是人们为了生产和生活的需要产生的。古代人们为了争取在大自然中生存，除以武器防御野兽，还学会了徒手搏斗，也就是后来所说的拳打、脚踢和抡摔的雏形。随着这些活动的不断发展，摔跤成了独立的体育运动项目。

至新中国成立以来，摔跤运动得到了新生，为了促进摔跤运动的发展和流传，全国各地举行了数次多种形式的摔跤竞赛。

今天，散打在引用了摔跤的技术后，发展和形

成了各式在散打中可以运用的快摔技法。

散打摔法技术作为散打竞技技术的一部分，和散打的其他内容一样，在学习和训练中，运动员要具有开拓性、创造性，全面训练，满足散打竞技的需要。

2. 散打摔法运用

摔法在散打中有着重要作用，有的散打运动员在比赛时甚至频繁运用摔法技术，攻击或反击对方，取得胜利。

散打摔法作为一种散打技术内容对象，对于散打内容建立的整体性、综合性有着重要的意义。摔法和散打的其他技法一样，必须和身体的体能训练和专项技术训练、战术训练、心理训练和智力训练等联系起来，运动员要掌握好摔法技术训练的内在逻辑结构。

在散打训练中，将不同的技法和摔法混合训练后，运动员的身体形态、功能、力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等运动素质都将得到全面发展和提高。

散打摔法是中国特有的快跤技法，可进行单独的学习和训练，但在实际中，要将它和其他打法技术结合起来，形成摔打交叉实施的攻防技巧，更好地发挥散打的综合技术水平。

摔法和其他技法训练一样，要从基础功夫开始练习。基础功夫不仅仅是掌握摔法技术的基础，同

时也是提高其他技法所需的身体素质的有效手段。摔法的训练中要强调运动员手脚动作的密切配合，训练以快制胜，从而让对方防不胜防而争取到主动攻击的权利。

在进行摔法训练时，在一定基础功夫训练的基础上，运动员要根据自身情况选择合适的摔法技术，并在磨炼中形成自己的特点。掌握摔法技术后，还要进行战术的结合训练，使已掌握的摔法技术得到更好的发挥。同时还要学习和训练一些与摔法动作技术相反的动作，达到具有左右开弓、连续攻击的技术水平。

3. 散打摔法训练

散打摔法的教学主要是让运动员通过摔法技术、战术的学习和掌握，形成一定的摔法运动技能，更好地促进散打综合技法的全面发展，为进一步提高摔法技术和战术的运用打好基础。

摔法训练是运动员在教练的指导下，提高摔法技术水平所进行的专门训练过程。运动员要在教练的指导下，根据散打摔法的特点和发展趋势，遵循摔法的训练原则，运用科学的训练方法和手段，进行身体素质、技术战术、心理素质、智力以及疲劳恢复等方面的训练。

一、散打摔法教学

（一）摔法教学任务制定

① 全面掌握散打摔法的理论知识、摔法技术、战术策略。

② 以运动员的身体素质、身体技能的改善来发展

运动员的身体体质。

●制定好初步的教学、训练、组织方案。

●具有正确指导思想，培养运动员摔法和散打其他技法综合运用能力，以及良好的意志品质。

(二) 摔法教学内容安排

●摔法技术基本理论。

●摔法动作的详细分析和训练。

●摔法及其战术的训练。

●摔法所需身体素质训练。

●摔法进攻技术、防守技术、组合技术、战术的结合训练。

以上简要地列举了摔法教学大纲。进行摔法教学，应先让运动员掌握单个的摔法技术动作，然后再学习连接的摔法技术，在此基础上进一步学习和选择适合运动员自身的摔法技术，并在不断地教学和训练中，使运动员配合学到几种具有自身风格的摔法绝招。

二、散打摔法训练方法

摔法训练中，运动员要在一开始进入训练时，对

摔法的基本训练知识、动作规格要求、身体姿势、身体重心把握、手的姿势、步法移动等有清楚了解。

下面介绍散打摔法的训练方法：

●开始时先练习站立的姿势，从两脚平行站立姿势到左右式姿势。

●进行高位站立姿势练习，再到降低身体重心的摔法准备姿势。

●练习各种身体支撑技术，各种基本功的训练，提高身体倒地时迅速起身的能力。

●做从向前、向后、向左、向右的移动技巧练习。

●进行各种摔法技术的训练。

●两人配合进行以上内容的练习。

运动员在掌握了基础训练能力后，就应开始进行基本摔法动作的练习。一般是先从个人开始进行一些简单的摔法动作重复练习，模仿摔法中的一些技术动作，像练习散打拳法或腿法的空击一样，假想施摔练习，加深对摔法技术的理解。

两个运动员互相配合训练很重要。在进行摔法训练时，一方运动员要全力配合另一方运动员，每一个摔法动作要做得正确到位，并重复练习，次数根据运动员自身情况决定。

熟练掌握了一定的摔法技术后，可以做些真打实斗的对抗练习。一方运动员发出摔法技术时，另一方运动员可以做些抵抗的动作或配合其他的技法来结合训练。这种训练实际上是进行条件实战训练，进行训练时，教练发现训练中可能出现的错误或不正确的姿势，要及时纠正。所有摔法动作技术都可以按照以上方式训练，互相配合，提高运动员的掌握能力。

散打摔法动作技术主要引用了中国跤术和其他技击中的一些摔法，由于内容较多，运动员在实际训练中，也不太可能将所有的摔法技术都掌握和消化，因此，运动员要根据自身的情况和特点，选择比较适合自己的几种摔法，不断磨炼，形成自己的摔法绝招。