

武术擒拿格斗

李德祥 王泽 主编 WUSHU QINNA GEDOU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY
北京师范

武术擒拿格斗

李德祥 王泽 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术擒拿格斗 / 李德祥、王泽主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-303-15865-2

I. ①武… II. ①李…②王… III. ①武术—高等学校—教材
②擒拿方法 (体育)—高等学校—教材③技击 (体育)—高等学校—教材 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 313363 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 175 mm × 250 mm

印张: 19.5

字数: 315 千字

版次: 2013 年 3 月第 1 版

印次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

策划编辑: 祁传华

责任编辑: 祁传华

美术编辑: 毛佳

装帧设计: 毛佳

责任校对: 李菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

前 言

公安院校普通专业武术擒拿格斗是集中华武术中的踢、打、摔、拿等技击技术为主，熔中外技击精华于一炉，素以简练、实用、有效著称于世，在教学内容的安排上既有普通高校武术课的特点也有公安院校警务实战的特点，形成武术擒拿格斗教程。武术擒拿格斗从广义上讲，是普通高等学校体育课和公安院校培养公安专门人才教学内容的重要组成部分，是体育学科的主要内容之一，是普通高等学校学生特别是公安警察院校学生必须熟练掌握的重要技能；从狭义上讲，武术擒拿格斗是集中华武术中的踢、打、摔、拿四击为一体，是根据公安的特点，利用人体关节和要害部位的弱点，以徒手制服敌人的一项格斗技术。

我国公安院校在发展进程中形成了本科与专科并举、学历教育与在职培训并重的办学宗旨，教学和科研相互促进，普通教育与成人教育同步发展，教学、科研、实战“一体化”，旨在为社会培养高层次的综合型人才。基于公安院校培养学生职业的特殊性，在公安院校普通专业开展擒拿格斗课程具有重要的意义。擒拿格斗是公安院校普通专业的必修课程，作为公安院校普通专业的学生，在公共体育课擒拿格斗的内容安排上，应该完成大学公共体育武术课的基本内容。由于学校的性质不同普通专业的部分学生毕业以后进入公安队伍工作，在教学安排上还要突出公安警务实战特点，通过擒拿格斗的教学，使学生明确公安机关人民警察的职责，掌握自卫防身和一招制敌的技术能力。因此擒拿格斗既有公安院校的特色又有普通院校的特色，其内容和公安专业徒手防卫与控制有所区别。据调查，目前全国公安院校公安专业和普通专业的学生的徒手防卫与控制 and 擒拿格斗课程上课内容大致没有明显的区别，不能凸显出公安专业和普通专业徒手防卫与控制或擒拿格斗的教学内容，影响着学科专业的发展和警务实战应用水平的提高，不能够适应当前公安工作形势、任务和培养公安专门人才的

需要。

在公安院校发展的新历史起点上,坚持“重点发展警察在职教育和在职民警培训、适度发展普通高等教育、积极发展研究生教育”,这也与各公安院校新的治学理念和科学的办学定位相对应。公安院校学生毕业后绝大部分到公安实战一线工作。因此擒拿格斗在公安院校的教学内容中尤其重要,但长期以来,普遍的擒拿格斗课程设置、称谓、结构、内容、教材、课时等缺乏科学性、统一性、合理性的规划导致全国各公安院校各自为战、称谓不一等现状。基于公安院校培养目标的独特性,开展《武术擒拿格斗》课程教学具有重要的意义。

《武术擒拿格斗》是公安院校普通专业的必修专业基础课程,它既有公安院校的特色又有普通院校大学武术教材的特色,与公安专业在职民警培训以及第二学历第二学位等开设的警察徒手与防卫控制有区别。目前全国公安院校普通专业和公安专业首先在称谓上普遍有“擒拿格斗”、“警察防卫与控制”、“徒手防卫与控制”等,称谓不统一。此外,在教学内容上,普通专业的学生和公安专业的学生没有太大的区别,没有凸显公安专业和普通专业的特色。

通过《武术擒拿格斗》的教学,能使学生明确公安机关人民警察的职责、自卫防身和一招制敌的技术能力,充分认识人民警察维护社会治安、惩罚犯罪的历史使命,增强其责任感、义务感,使之感到光荣和自豪,为实现培养高素质、高水平公安队伍后备人才的目标发挥重大作用。同时对于传承发展中华武术以及武德教育和爱国主义教育,在普通高校中普及提高中华武术水平,具有深远的意义。

本教材参加编写人员简介:

李德祥:云南警官学院心理健身教研中心教授,二级警监,中国武术八段,国家级武术散打裁判,云南省武术协会副主席。主要从事民族传统体育学、武术、擒拿格斗、警察防卫与控制教学与训练研究。

王泽:云南警官学院警察体育与实战教学部讲师,武英级运动员,主要研究警察战术、警察防卫与控制及武术擒拿格斗。

陈明勇:云南警官学院警察体育与实战教学部高级教练,主要研究警察防卫与控制及武术擒拿格斗、拳击研究。

王平:云南警官学院警察体育与实战教学部助教,主要研究警察防卫与控制及武术擒拿格斗。

张正伟:铁道警官高等专科学校警察体育与战术训练部助教,主要研究警察战术、警察防卫与控制及武术擒拿格斗(原李德祥教授硕士研究生)。

成坤：河北医科大学讲师，主要研究武术教育等。

黄志明：云南警官学院警察体育与实战教学部讲师，主要研究警察防卫与控制及武术擒拿格斗。

李明哲：云南警官学院警察体育与实战教学部讲师，主要研究警察防卫与控制及武术擒拿格斗。

江鹏：云南警官学院警察体育与实战教学部讲师，主要研究警察防卫与控制及武术擒拿格斗。

张忍发：昆明医科大学体育部副教授，云南省高等学校李德祥名师工作室骨干教师、省内访问学者，主要研究体育教育学。

张林：云南开放大学副教授，云南省高等学校李德祥名师工作室骨干教师、省内访问学者，主要研究体育教育学。

林永：铁道警官高等专科学校警察体育与战术训练部助教，主要研究警察战术及武术擒拿格斗(原李德祥教授硕士研究生)。

付聪，云南师范大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

顾亚男，云南民族大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

林泽胜，云南民族大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

刘华伟，云南师范大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

张双建，云南师范大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

王翔，云南民族大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

郑洁莹，云南师范大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

何银锁，云南师范大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

曲莉，云南师范大学体育学院 2011 级体育教学专业硕士研究生，导师李德祥教授。

张嘉旭，云南民族大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

本书在编写、出版过程中，承蒙云南警官学院党委书记杜敏同志的热

情鼓励和关怀备至，在百忙之中作序，也得到了云南警官学院党委委员、院长郭宝同志，云南警官学院党委委员、副书记王毅同志，云南警官学院党委委员、副院长钱磊同志，云南警官学院党委委员、副院长孙兴华同志，云南警官学院教务处处长张爱国教授，云南警官学院教务处副处长龙艳教授、扶斌同志等的大力支持和帮助，同时也对为此书付出努力的云南师范大学体育学院和云南民族大学体育学院民族传统体育武术专业的本人所带的研究生，一并表示诚挚的感谢！

由于水平和时间所限，书中不当之处在所难免，恳请各位同仁和广大读者不吝指教。

李德祥

2013 年元月

序

《武术擒拿格斗》一书出版，值得庆贺。

武术擒拿格斗是公安院校培养普通专业人才教学内容的重要组成部分，是警察体育学科的主要内容之一，是公安院校普通专业学生必须熟练掌握的重要技能。

公安院校普通专业武术擒拿格斗课程教学内容主要是针对普通专业的学生，是根据大学公共体育课武术内容的要求并结合公安院校的特点，以武术套路和擒拿格斗为运动形式。通过武术擒拿格斗的教学，增强学生体质，明确公安机关人民警察的职责、自卫防身和一招制敌的技术能力，充分认识人民警察维护社会治安、惩罚犯罪的历史使命，增强其责任感、义务感，使之感到光荣和自豪，为实现培养高素质、高水平公安队伍后备人才的目标发挥重大作用，同时对于传承发展中华武术以及武德教育和爱国主义教育，提高武术技术水平，具有深远的意义。

长期以来全国公安院校普通专业普遍对武术擒拿格斗课程设置、结构、内容、教材、课时等缺乏科学性、统一性、合理性的规划，导致各自为战，目前教材主要还使用原公安部警察体育综合性教材和其他擒拿格斗科普类书籍和各院校自编的一些讲义。课时不统一，上课内容及考核内容标准不统一，没有统一的教学大纲等。《武术擒拿格斗》教材以扎实的调查和体验为基础，参考有关文献，经过大量基层调研，并从公安院校普通专业擒拿格斗课程的目标、定位、教学内容、教材、学科专业建设、学时比例等诸多层面进行探索，同时对公安院校普通专业武术擒拿格斗课程教学模式进行研究。本教材具有开创性，填补了全国公安院校普通专业武术擒拿格斗教程的空白，对于推动公安院校教学改革创新、提高学生武术擒拿格斗技能具有一定的学术价值和实用价值。

李德祥系云南警官学院心理健康教研中心教授,云南师范大学体育学院和云南民族大学体育学院民族传统体育硕士研究生导师,全国公安高校警察技能专业教学指导委员会委员。曾被公安部聘请担任全国公安系统擒拿格斗教官、全国公安系统警察体育理论研讨会专家教授评委。2009年由云南警官学院选派到泰国皇家警察尉官大学担任中华武术和警察擒拿格斗教官,2012年8月被国家体育总局武术运动管理中心聘请担任全国武术段位制太极拳老师,是云南省高等学校教学名师,云南省高等学校李德祥名师工作室(体育武术)、云南省高等学校精品课程武术擒拿格斗、警察体育与实战教学团队负责人,云南省高校职称高评委,公安部职称评审委员会评委,云南省教育厅教育基金课题专家评委,云南省社科规划办专家评委,云南省教育厅教育研究院评审专家,云南省哲学社会科学评委,国家哲学社会科学基金同行专家评委,中国武术八段,国家级武术散打裁判,中国武术段位制指导员、考评员,云南省武术协会副主席,云南省学校体育教学指导委员会高等学校理论学科组副组长。三十多年来一直从事武术和警察擒拿格斗教学训练研究工作,具有较深的警察体育理论和精湛的武术擒拿格斗技能。《武术擒拿格斗》参编人员有我院具有丰富的武术擒拿格斗教学实战经验的擒拿格斗教官,还有李德祥教授所带的云南师范大学和云南民族大学体育学院的武术硕士研究生,他们具有一定的武术擒拿格斗的基础和技能。该书的出版凝聚着全体撰稿人员的心血,是艰苦探索和多年教学、训练经验的结晶。

《武术擒拿格斗》一书的出版,倾注了李德祥教授多年来的大量心血。该书内容既有普通高等学校大学体育武术课程的特点,又有公安院校普通专业警察体育擒拿格斗的特点,而且还把教学和实战融为一体。

该书图文并茂,系统、全面地介绍了公安院校普通专业武术擒拿格斗技术,内容丰富、观点新颖、资料翔实,层次分明、重点突出,文笔流畅、编排新颖。武术的概述、警察擒拿格斗的概述、武术基本技术、武术套路、擒拿格斗技术、摔擒技术等内容具有创新性和独到之处,针对性较强。书中图片大多是编委人员的示范,图片清晰,线条明快、易于理解掌握,是一部针对性、实用性较强的好教材。对公安院校学生、在职民警、司法警官人员、人民武装警察和普通高校大学生及社会武术爱好者等均有极大的参考价值。

参加本书编写的老师和学生付出了艰辛的劳动,但是随着社会的发展,对武术擒拿格斗的要求也会有所不同,本书还需要进一步充实和完善。书

中难免有不足之处，希望得到各位学者和专家的指正，也希望本书的编写人员在今后的教学中逐步完善该书。

在此，对为该书出版付出艰辛劳动的老师和学生表示诚挚的谢意。
是为代序。

云南警官学院党委书记 杜敏
2013 年元月

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的概念	1
第二节 武术的起源与发展	2
第三节 武术的内容与分类	5
第四节 武术的特点与作用	12
第二章 警察擒拿格斗概述	16
第一节 警察擒拿格斗的形成与发展	16
第二节 警察擒拿格斗的概念及特点	23
第三节 警察擒拿格斗的内容与分类	24
第四节 武术擒拿格斗在公安院校普通专业开设的依据及目的	26
第三章 武术擒拿格斗教学训练基本常识	28
第一节 人体穴位、关节及重要部位	28
第二节 武术擒拿格斗教学特点、组织与教学方法	35
第三节 武术擒拿格斗教学与训练原则	40
第四章 武术擒拿格斗图解知识与自学的方法	46
第一节 武术擒拿格斗图解知识	46

第二节 自学武术擒拿格斗的方法	50
第五章 武术套路基础练习	55
第一节 武术基本功	55
第二节 拳术基本技术	65
第六章 武术套路	82
第一节 长拳	82
第二节 太极拳	120
第三节 器械	142
第七章 擒拿格斗基础技术	178
第一节 格斗势及步法	178
第二节 失衡练习	187
第三节 拳法	195
第四节 腿法	200
第五节 拳腿组合	211
第六节 击打沙袋	217
第七节 掌法、肘法、膝法	234
第八节 武术散打比赛及考试战术应用	244
第八章 擒拿基本技术	249
第一节 抓头解脱擒拿	249
第二节 抓胸解脱擒拿	251
第三节 抓肩解脱擒拿	253
第四节 单双臂抓握解脱擒拿	254
第五节 抱腰解脱擒拿	256
第六节 夹颈解脱擒拿	258

第七节 抓手腕解脱擒拿	258
第九章 摔擒技术	261
第一节 正面别臂控制	261
第二节 搓肘别臂控制	262
第三节 抱腿顶膝锁喉控制	263
第四节 锁喉摔控制	264
第五节 过背摔挑肘别臂控制	265
第六节 过背摔折腕控制	267
第十章 现场急救	269
第一节 止血技术	269
第二节 止血方法	270
第三节 伤口包扎技术	271
第四节 固定技术	273
第五节 搬运技术	274
第六节 心肺复苏技术	275
第十一章 身体素质训练	277
第一节 身体素质训练的原则	277
第二节 柔韧素质训练方法	278
第三节 力量素质训练方法	278
第四节 腹肌素质训练方法	284
第五节 速度耐力素质训练方法	285
第六节 灵敏素质训练方法	290
参考文献	293

第一章 武术概述

武术又称国术，被视为中国文化之精粹，故又称国粹。是我国民族传统体育中的一颗明珠，也是深受人们喜爱的运动项目之一。它孕育于古老的中华文明之中，蕴含着深奥的哲理，集意识与身体运动于一体，收健身医疗、防身御敌、娱乐欣赏、练意养性之功效，老幼病健人人适宜，斗室之地即可练习。中国武术往往带有思想冶炼的文化特征及人文哲学的特色、意义，对现今中国的大众文化有着深远影响。故此，不仅见爱于华夏大地，且广泛传播于异域海外。

第一节 武术的概念

武术是以技击动作作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目，溯其历史，源远流长。它产生于古老的中华大地，历经沧桑，繁衍不已。其功法技艺，凝聚着中华民族的智慧，渗透了代代宗师的心血。穷其内容，博大精深。据有关资料统计，武术拳种逾千种，仅源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的就有 129 种，古兵器多达 400 种。它不仅是一种技击、健身的技艺，而且是一种高层次的文化现象，是经过千锤百炼而成的一种优秀传统文化。从广义上讲，武术的某些功能属于体育的范畴，但它的许多内涵超过了一般的体育概念。它与西洋体育处于不同的层次。西洋体育主要建立在西医解剖学基础之上，而中国武术除重视形体之外，还讲究有机的活人，即是有形的，将人看成是一个开放的、复杂的系统。因此，武术应该属于高层次的科学，是高层次的体育。也就是说，武术属于体育，但高于一般体育。

为了进一步理解武术的概念,弄清什么是武术,首先应剖析“武术”这两个字的含义。“武”,是力量的象征。比武较量,也就是力量的比较。这个力量,在拳术中就是通常所讲的“内劲”。这种力量有素质上的因素,也有通过合理的练功所产生的功力。“术”,是健身制敌、斗智斗勇的方法。它不是什么招法、势法,而是健身制敌时的原则和要领。比如合理的间架配备,技击和用拳时的路线,身体重心的移动,步法上的虚实变换,掌握技击和用拳的时间性、空间性及有机性,也就是俗话所说的“火候”,或者叫“乘虚而入”等。通过这些方面的锻炼,即练就健身防身的本领。

综上所述,武术是一项以内劲为体,以方法为用,“制人而不制于人”的健身和技击技能。它内涵丰富,寓意深刻,既具备了人类体育运动强身健体的共同特征,又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性,较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此,从广义上认识,武术不仅是一个运动项目,而且是一项民族体育,是中国人民长期积累起来的一宗宝贵的文化遗产。

第二节 武术的起源与发展

武术作为独立的社会文化现象,是同中华民族文明的产生同步的。武术的起源与发展,主要可分为以下四个时期。

(一) 武术萌芽

中国武术的起源,可以追溯到原始社会,当时兽多人少,自然环境十分恶劣,原始人为了生存,出于本能必须与自然界、野兽进行搏斗,在生产、狩猎中练就了拳打脚踢、指抓掌击和劈砍刺等技能。后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器,并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能,原始部落战争对武术形成起到了很大的作用。尤其随着生产力的发展和战争的需要,大量的生产工具转化为武器,生产技能也随之转变成军事技能。这些原始形态的攻防技能是低级的,还没有脱离生产技能的范畴,却是武术技术形成的基础。

(二) 古代武术

中国古代武术的发展与军事技术有着千丝万缕的关系,其中最基本的就是技击性。

武术萌芽于原始社会时期。氏族公社时代,经常发生部落战争,因此在战场上搏斗的经验也不断得到总结,比较成功的一击、一刺、一拳、一

腿，被模仿、传授、习练着，促进了武术的萌芽。武术成形于奴隶社会时期。

该时期的发展可以划分为以下三个阶段：

1. 古代武术的发生：商周时期，军事训练的主要形式是“田猎”和“武舞”。其武术活动，不仅用于训练士兵，鼓舞士气，而且将习舞干戈列为学校教育内容。“田猎”包括“空手以搏”和“手格猛兽”的搏斗技能；“武舞”是根据兵器性能，把击刺同阵形、队形结合起来的武舞式训练，这种将实战技能按一定程序进行训练是古代武术由感性向理性认识的升华，也是向系统化演进的象征。

2. 古代武术的发展：春秋战国时期，频频的战争促进了对技击格斗术的要求，当时的步兵无论是进攻还是防御，都是靠手中的兵器来杀伤敌人。因此当时器械从形状到质地都有了很大变化，战国时期已能出产质精物美的青铜剑，出现了干将、欧冶子等最负盛名的造剑匠。民间的习武之风盛行，社会上出现了“剑客”、“侠士”、“武士”等以练武为生的职业人。春秋战国以后，列国争雄图霸，很重视技击术在战场中的运用。为选拔士卒，每年春秋两季举行“角试”。此时期“击剑”盛行，剑技在《吕氏春秋》和《庄子·说剑》中均有记载。

秦汉时期，刀舞、锁舞、剑舞、双戟舞等近似套路运动的舞练项目相继出现，而手搏、角抵、击剑等格斗形式的竞技活动在《汉书·武帝本纪》、《汉书·艺文志》和《典论·自序》等书中已有记载。

唐以来开始实行武举制，对武术的发展起到了促进作用。而剑术的发展则遍及朝野，文人、武将、妇女、道士等擅长剑术的大有人在。诗人李白，“少年学剑术”，常在朋友中仗剑而舞；裴旻将军的剑术独冠一时，与李白的诗歌、张旭的草书并称“唐代三绝”。

宋元时期，民间练武已有结社组织出现，如相扑棚、弓箭社等，还有以卖艺为生的“路岐人”，民间结社的武术组织蓬勃兴起，人们入社习武，非求柴米之资，而是为了强身健体，娱乐休闲。他们在街头巷尾表演使拳、弄棒、舞刀、枪、剑等，并出现了“擂台”的比赛形式，古称“打擂台”。

3. 古代武术的定型：明清时期是中国武术大发展的一个重要时期，各种流派林立，十八般武艺有了具体的名称和内容，不同风格的拳种形成了诸多的流派，尤其是太极拳、八卦掌、形意拳等注重内练拳种独成体系的流派形成并得到迅速发展。

（三）近代武术

民国时期，民间出现了许多拳社、武士会、体育会等武术组织。1910

年上海成立了“精武体育会”，此后相继成立了“中华武士会”、“致柔拳社”等武术团体，对武术的传播和发展起了一定的作用。1928年，国民政府在南京成立了中央国术馆。该馆成立后，全国各省市相继建立了多家国术馆。中央国术馆曾于1928年和1933年在南京举办两届国术国考，进行拳术、长兵、短兵、散打和摔跤等比赛。1936年组织中国武术旅行团访问东南亚。1936年中国武术队赴柏林，在第十一届奥林匹克运动会上进行表演。

然而，由于处于半殖民地半封建社会的旧中国，政治、经济、文化、教育都受到帝国主义和封建主义的影响，再加上国民党政府对武术进行控制和利用，此阶段武术发展缓慢。

中华人民共和国成立后，武术成为社会主义文化事业和体育事业的一个组成部分，得到了蓬勃发展。1954年各地体育学院及相关院校开始把武术列入正式课程。1956年中国武术协会在北京成立，武术正式定为体育表演项目。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目。1958年国家制定了第一部《武术竞赛规则》。1984年由国务院批准设立了武术硕士学位。1986年经中央政府同意成立了中国武术研究院。1996年国务院学位办公室正式批准武术作为一门体育学科有权授予博士学位；上海体育学院成为中国首个武术博士学位授予点。1997年国家开始实行中国武术段位制。

散打运动自1979年开始进行试验比赛，1989年列为体育竞赛项目。为了使武术造福于人类，成为中国人民贡献给世界的一个新的体育项目，国家体委自1983年开始有计划、有步骤地向外进行推广工作。

中国武术是中国传统体育运动中最早冲出亚洲走向世界的项目，国家和地方曾多次派武术团、队、教练、专家等出国进行表演、讲学。1985年在西安举行了首届国际武术邀请赛，并成立国际武术联合会筹备委员会。1986年在天津举行了第二届国际武术邀请赛。1987年在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛，并成立了亚洲武术联合会。1988年，在中国举行国际武术节期间，分别在杭州举行了国际武术套路比赛、在深圳举行了国际武术擂台赛，从此中国散打正式步入国际武坛。1989年在香港举行了第十二届亚洲武术锦标赛。1990年以后武术分别被列入第十一届、第十二届、第十三届亚运会正式比赛项目。1991年正式成立了国际武术联合会，截至2005年末，已有77个会员协会，并在亚洲、欧洲、大洋洲和非洲建立了洲级武术联合会，成功地举办了四届世界武术锦标赛。期间全国武术训练工作会议提出了“突出竞技特点、提高艺术水平、鼓励发展创新”的新指导思想，简化改革了武术的竞赛规则和裁判操作方法，为武术适应奥林匹克运动奠定了基础。2008年中国武术协会段位制教程工作顺利完成。2009年