

运动健身丛书

散打

SANDA

孙永武 丁兰英 徐诚堂 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

散打

SANDA

散打 搏击 搏击 搏击 搏击



运动健身丛书

散打

SANDA

孙永武 丁兰英 徐诚堂 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

散打 / 孙永武, 丁兰英, 徐诚堂编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2013.10
(运动健身丛书)
ISBN 978-7-5335-4347-1

I. ①散… II. ①孙… ②丁… ③徐… III. ①散打
(武术) — 基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第191661号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 散打 |
| | 运动健身丛书 |
| 编 著 | 孙永武 丁兰英 徐诚堂 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 11 |
| 图 文 | 176码 |
| 版 次 | 2013年10月第1版 |
| 印 次 | 2013年10月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4347-1 |
| 定 价 | 25.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

PREFACE

近年来，
随着我国武术运动
的蓬勃发展，作为武术
对抗形式的散打运动，愈
来愈受到国内外武术爱好者尤
其是青少年的喜爱。武术散打是
中国传统技击术与现代竞技体育完
美结合的新兴体育运动项目，自 1989
年被国家体委批准为正式体育竞赛项目
以来，得到了飞速的发展，先后被列为亚
运会、世界武术锦标赛等国际赛事的正式比
赛项目。特别是最近几年，我国散打运动员在
中美对抗、中泰对抗、中日对抗、中俄对抗等
国际职业对抗赛事中接连取得胜利，使得散打
热迅速兴起。

《散打》一书就是为了满足爱好者对
散打学习的需求，更好地普及散打运
动而编写的一本通俗教材。本书
针对散打爱好者的实际需要，
从散打基本知识、基本技术、
技战术实战应用、常见损
伤的预防与急救等方面，

进行深入浅出的讲解与示范。

本书由南京体育学院民族传统体育教研室主持编写，并聘请相关单位的武术专家共同参与，具体编写的人员为丁兰英（第一、二部分）、孙永武（第三、四、五部分）、徐诚堂（第六部分），最后由孙永武统稿。

限于编者水平，书中难免存在错误和不足，恳请读者批评指正。

孙永武

目录

CONTENTS



一、散打基础知识

(一) 散打礼节 /2

1. 抱拳礼 /2
2. 竞赛中的礼节 /3

(二) 散打器材、服装与场地 /3

1. 散打器材 /3
2. 散打服装 /4
3. 散打场地标准 /4

(三) 散打比赛体重分级 /5

1. 男子散打比赛体重分级 /5
2. 女子散打比赛体重分级 /6

(四) 散打段位与运动员等级标准 /6

1. 散打段位 /6
2. 散打运动员等级 /7

(五) 散打得分与判罚 /8

1. 得分部位 /8
2. 禁击部位 /8
3. 禁用方法 /8
4. 得分标准 /8
5. 犯规与处罚 /9

(六) 散打比赛胜负标准与方法 /10

1. 优势胜利 /10
2. 每局胜负评定 /11
3. 每场胜负评定 /11

(七) 散打裁判方法 /11

1. 竞赛规则解读 /11
2. 散打竞赛评判标准 /16

二、散打身体训练

(一) 发展力量素质常用方法 /22

1. 发展最大力量常用方法 /22
2. 发展速度力量常用方法 /25
3. 发展力量耐力常用方法 /26

(二) 提高速度素质常用方法 /27

1. 打移动靶法 /27
2. 条件实战法 /27
3. 实战和比赛法 /28

4. “影子”训练法 /28

5. 负重训练法 /28

(三) 发展耐力素质常用方法 /28

1. 越野跑 /28

2. 跳绳 /28

3. 间歇跑 /29

4. 空击 /29

5. 打沙袋 /29

6. 打靶 /29

7. 坐桩 /29

(四) 发展柔韧素质常用方法 /30

1. 肩臂练习 /30

2. 腰部练习 /30

3. 腿部练习 /31

(五) 发展灵敏素质常用方法 /32

1. 游戏法 /32

2. 躲闪摸肩 /32

三、散打基本技术与训练

(一) 单个技术 /34

1. 预备姿势 /34

2. 基本步法 /35

3. 基本拳法 /42

4. 基本腿法 /46

5. 基本摔法 /54

6. 接触式防守技术 /61

7. 不接触式防守技术 /72

(二) 组合技术 /75

1. 拳法组合 /75

2. 腿法组合 /77

3. 拳腿组合 /81

(三) 散打击靶技术 /84

1. 拳法靶位和击打方法 /84

2. 腿法靶位和击打方法 /86

3. 沙袋击打方法 /88

(四) 散打基本技术训练 /91

1. 进攻技术训练 /91

2. 防守技术训练 /93





四、散打技术实战技巧

(一) 实战距离与进攻时机 /96

1. 实战距离 /96

2. 进攻时机 /97

(二) 拳法实战技巧 /98

1. 冲拳实战技巧 /98

2. 摆拳实战技巧 /101

3. 抄拳实战技巧 /103

4. 组合拳法实战技巧 /105

(三) 腿法实战技巧 /113

1. 侧踹腿实战技巧 /113

2. 蹬腿实战技巧 /115

3. 横打腿(鞭腿)实战技巧 /118

4. 转身后摆腿实战技巧 /122

5. 勾踢腿实战技巧 /124

6. 截腿实战技巧 /125

7. 扫腿实战技巧 /126

(四) 综合技术实战技巧 /127

1. 主动进攻技术 /127

2. 防守反击技术 /135



五、散打战术应用

(一) 散打战术与战术原则 /142

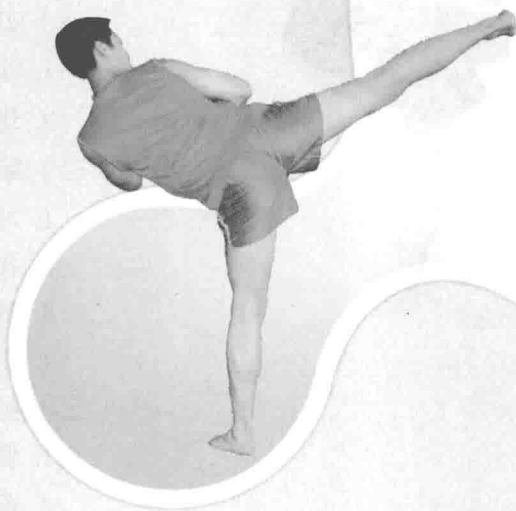
1. 散打战术 /142
2. 战术原则 /142

(二) 常见战术形式与应用 /144

1. 主动进攻战术 /144
2. 反击战术 /146
3. 佯攻战术 /148
4. 游击战术 /149
5. 心理战术 /149

(三) 对付不同对手 /150

1. 对付擅长拳法的对手 /150
2. 对付擅长腿法的对手 /153
3. 对付擅长防守反击的对手 /154
4. 对付擅长摔法的对手 /156
5. 对付高个子的对手 /157



(二) 常见损伤与急救 /165

1. 鼻子出血 /165
2. 表皮擦伤 /166
3. 撕裂伤 /166
4. 挫伤 /166
5. 肌肉拉伤 /167
6. 肩关节脱臼 /167
7. 骨折 /168
8. 击晕 /168
9. 休克 /168

六、散打运动损伤预防与急救

(一) 散打运动损伤发生原因及预防 /162

1. 散打运动损伤发生原因 /162
2. 散打运动损伤预防 /164

一、散打基础知识



散打是武术的重要组成部分与运动形式。从技术角度分析，散打运动与实用技击是基本一致的；但从体育的角度出发，散打运动受竞赛规则的限定，以不伤害对手为前提，它与实用技击又有本质的区别。散打是属于体育的范畴，是人们锻炼身体的一种形式，而实用技击则是以打败、损伤对手为目的的实用技术。因此，散打是两人按照一定的规则要求，运用武术各流派的踢、打、摔等技术进行对抗的一种徒手格斗运动。

（一）散打礼节

1. 抱拳礼

抱拳礼是依据中国传统的“作揖礼”加以提炼、规范而来的武术专用礼仪，并被赋予了新时代的内涵。它是当前在国内外被一致采用的具有代表性的武术礼节。

具体方法：双脚并拢站立，双手置于体侧为预备势。行礼时，双手自体侧由下向胸前合拢；同时左手四指并拢伸直，拇指屈曲外展成掌，右手四指并拢卷曲，拇指置于中指第二指节上成拳，左掌的掌指关节与右拳的拳峰相对合拢；双手臂内旋，左掌指尖斜向内，右拳拳心斜向外，双手臂于胸前屈臂成圆，肘尖微下垂，拳掌与胸相距 20~30 厘米，头正、身直，目视受礼者。（图 1-1-1~2）

在散打训练或比赛中，可以模拟用两拳套合抱于胸前行礼。（图 1-1-3）



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3

2. 竞赛中的礼节

①介绍运动员时，运动员向观众行抱拳礼。

②每场比赛开始前，运动员相互行抱拳礼。

③宣布比赛结果时，运动员交换站位。宣布结果后，运动员先相互行抱拳礼，再向台上裁判员行抱拳礼，台上裁判员回礼；然后向对方教练员行抱拳礼，对方教练员回礼。

④边裁判员换人时，互相行抱拳礼。

（二）散打器材、服装与场地

1. 散打器材

拳套：皮制，分为包缠式和系带式两种。包缠式为训练拳套，系带式为比赛拳套。拳套的重量：65 公斤级以下级别的拳套重量为 230 克（女子和青少年运动员均使用该重量的拳套）；70 公斤级及以上级别的拳套重量为 280 克。（图 1-2-1）

手靶：圆形或椭圆形的皮制手套，内装鬃类物质，主要用于拳法的训练。（图 1-2-2）

脚靶：由帆布包裹的长方形柱体，内装鬃类物质，正面为皮制表面，背面手环带扣，便于手持。（图 1-2-3）



图 1-2-1

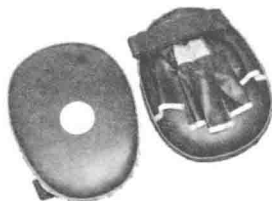


图 1-2-2



图 1-2-3

沙袋：用皮制或帆布制作均可，为圆柱形，高 80~100 厘米，内置钢质柱心，周围填充鬃类物质，吊装的高度由练习者自行调节。（图 1-2-4）

护具：中国武术协会散打比赛指定护具分为红黑二色，包括头盔、护胸、护裆、护腿。（图 1-2-5）

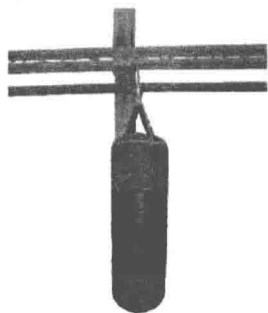


图 1-2-4



图 1-2-5

2. 散打服装

中国武术协会指定服装，由带有中国武术协会会徽标志的无袖上衣和短裤组成，分为红黑两色。

（图 1-2-6）

3. 散打场地标准

①比赛用擂台高 80 厘米，长 800 厘米，宽 800 厘米。台面上铺有软垫，软垫上铺有帆布盖单，台中心画有直径 120 厘米的中国武术协会的会徽。

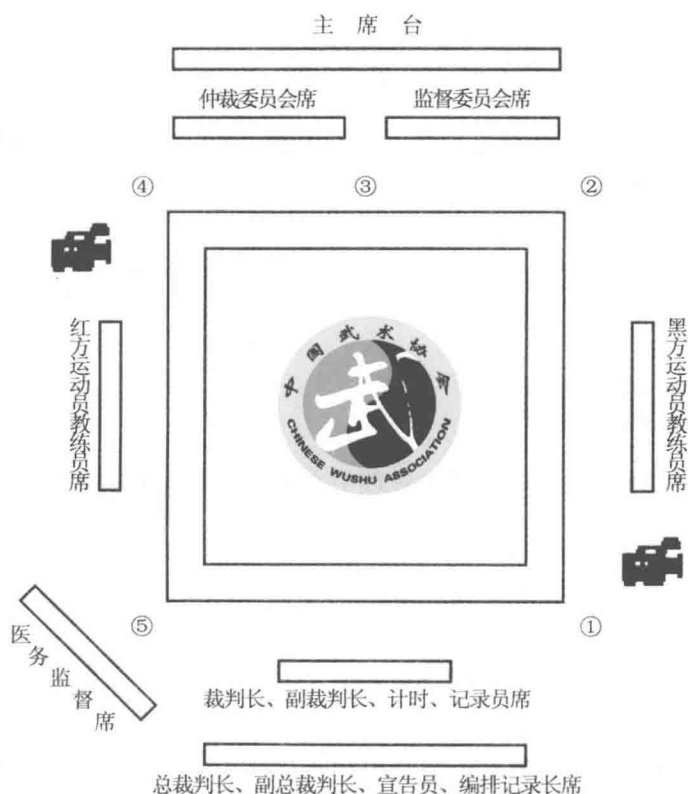
台面边缘有 5 厘米宽的红色边线，台面四边向内延伸 90 厘米处有 10 厘米宽的黄色警戒线。

②台下四周铺有高 30 厘米、宽 200 厘米的保护软垫。

③场地平面布置如图 1-2-7。



图 1-2-6



注：①②③④⑤为裁判员席

图标 为仲裁摄像席

图 1-2-7

④ (三) 散打比赛体重分级 ⑤

④ 1. 男子散打比赛体重分级

男子散打比赛的级别有 12 个：48 公斤级、52 公斤级、56 公斤级、60 公斤级、65 公斤级、70 公斤级、75 公斤级、80 公斤级、85 公斤级、90 公斤级、100 公斤级、100 公斤以上级。

2. 女子散打比赛体重分级

女子散打比赛的级别有6个：48公斤级、52公斤级、56公斤级、60公斤级、65公斤级、70公斤级。

（四）散打段位与运动员等级标准

1. 散打段位

中国武术研究院和中国武术管理中心制定了我国的武术段位制，共分为三等九段。

（1）初段位

县级武术段位考评委员会进行一段的考评；市级武术段位考评委员会进行二段和三段的考评。

一段（青鹰）：凡取得入段资格达1年以上，在规定的考评中，散打基础技术成绩达7.5分以上，遵守武德者，可申请晋升一段。

二段（银鹰）：凡获得一段达1年以上，在散打攻防组合技术考评中，成绩达8分以上，遵守武德者，可申请晋升二段。

三段（金鹰）：凡获得二段达1年以上，在散打实战技术考评中，成绩达8.5分以上，遵守武德者，可申请晋升三段。

（2）中段位

省、自治区、直辖市武术段位考评委员会进行四段、五段和六段的考评。

四段（青虎）：凡获得三段达2年以上，在规定的散打四段晋级比赛考评中成绩达到规定录取名次，并在该段的武术理论考试中成绩达到75分以上，重视武德修养者，可申请晋升四段。

五段（银虎）：凡获得四段达2年以上，在规定的散打五段晋级比赛考评中成绩达到规定录取名次，并在该段的武术理论考评中成绩达到80分

以上，重视武德修养者，可申请晋升五段。

六段（金虎）：凡获得五段达2年以上，在规定的散打六段晋级比赛考评中成绩达到规定录取名次，并在该段的武术理论考评中成绩达到85分以上，重视武德修养者，可申请晋升六段。

（3）高段位

全国武术段位考评委员会进行七段、八段和九段的考评。

七段（青龙）：凡获得六段达6年以上，在工作业绩、武术理论研究、科研论著中取得一定成绩，武德高尚者，可申请晋升七段。

八段（银龙）：凡获得七段达5年以上，在工作业绩、武术理论研究、科研论著中取得一定成绩，并对武术运动的发展做出较大贡献，武德高尚者，可申请晋升八段。

九段（金龙）：凡获得八段以后，在工作业绩、武术科研论著、理论研究方面取得重大成就，并对武术运动的发展做出卓越贡献，影响极大，武德高尚者，可申请晋升九段。



2. 散打运动员等级

与段位制的全民性不同，散打运动员等级针对的是各级运动队的专业散打运动员。散打运动员技术等级分为五级，凡符合下列各技术等级中任何一条规定者，均可申请授予该技术等级称号。

（1）国际武英级（国际级运动健将）

在世界武术锦标赛或世界杯武术比赛中，获散打各级别前三名者。

（2）武英级（运动健将）

在全国武术散打锦标赛、冠军赛比赛中，获各级别前三名者。

（3）一级武士（一级运动员）

①在全国武术散打比赛中，获得各级别前十六名者。