

现代搏击入门丛书

叶伟 崔建功 曹云清 编著

散打

运动入门



人民体育出版社

现代搏击入门丛书

散打运动入门

叶伟 崔建功 曹云清 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打运动入门/叶伟, 崔建功, 曹云清编著.

-北京: 人民体育出版社, 2009

(现代搏击入门丛书)

ISBN 978-7-5009-3543-8

I. 散… II. ①叶… ②崔… ③曹… III. 散打 (武术)
—基本知识 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 170391 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5 印张 105 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3543-8

定价: 12.00 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)

出版说明

随着社会文明程度的不断提高，搏击运动这种集强身健体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，正以其独特的风格，越来越广泛地引起世人的瞩目。

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

目 录

第一章 散打运动概述	(1)
第一节 散打运动的历史发展	(1)
一、散打运动的起源及其历代发展概况	(1)
二、近代散打运动的发展概况	(3)
三、现代散打运动的发展概况	(5)
第二节 散打运动的特点	(8)
一、技法丰富, 实用性强	(8)
二、远踢近打贴身摔的技术特点	(8)
三、运动激烈而不失安全	(9)
第三节 散打运动的作用	(10)
一、防身自卫, 保障安全	(10)
二、强身健体, 磨炼意志	(11)
三、竞技观赏, 丰富生活	(11)
四、切磋武艺, 增进友谊	(12)
第四节 散打运动竞赛规则简介	(12)
一、竞赛基本常识	(12)
二、得分标准	(13)
第五节 散打运动的段位和礼仪	(14)
一、散打运动的段位和运动员等级	(14)
二、散打运动的礼仪	(15)

第二章 散打运动基本技术	(17)
第一节 基本步法	(17)
一、实战姿势	(17)
二、基本步法	(18)
第二节 基本拳法	(29)
一、直拳	(29)
二、摆拳	(33)
三、勾拳	(37)
四、转身鞭拳	(41)
第三节 基本腿法	(43)
一、正蹬腿	(43)
二、侧踹腿	(47)
三、鞭腿	(49)
四、勾踢腿	(52)
五、扫腿	(54)
六、转身踹腿	(57)
第四节 基本摔法	(59)
一、接腿别腿摔	(60)
二、接腿旋压摔	(61)
三、勾踢压脖摔	(62)
四、接腿手别摔	(63)
五、接腿上托摔	(65)
六、接腿涮	(66)
七、夹颈过背摔	(67)
八、插肩过背摔	(69)
九、抱腰过胸摔	(70)

十、抱单腿坐膝摔	(71)
十一、抱腿过顶摔	(72)
十二、抱腿前顶摔	(74)
第五节 散打常见组合技术的运用	(75)
一、左直拳→右直拳	(75)
二、左摆拳→右直拳	(76)
三、左直拳→右摆拳	(77)
四、左低鞭腿→右直拳	(78)
五、左侧踹→右直拳	(79)
六、右低鞭腿→右摆拳	(80)
七、左踹腿→右鞭腿	(81)
八、右直拳→右正蹬	(82)
九、左低踹→右高鞭	(83)
十、防对手后直拳→右摆拳→左勾拳攻击	(84)
十一、拍挡对方侧踹→右直拳攻击	(85)
十二、拍挡对方侧踹→右鞭腿攻击	(86)
十三、接对方后鞭腿→右直拳攻击	(87)
十四、挂防对方正蹬腿→右摆拳攻击	(88)
十五、提膝防鞭腿→右鞭腿攻击	(89)
第三章 散打运动身体素质训练	(90)
第一节 柔韧素质训练	(90)
一、柔韧素质练习的方法与手段	(90)
二、柔韧练习的注意事项	(108)
第二节 力量素质训练	(109)
一、力量练习的方法与手段	(109)
二、力量练习的注意事项	(125)

第三节 速度素质训练	(126)
一、速度练习的方法与手段	(126)
二、速度练习的注意事项	(130)
第四节 耐力素质训练	(130)
一、耐力练习的方法与手段	(131)
二、耐力练习的注意事项	(132)
第五节 灵敏及协调素质训练	(132)
一、灵敏练习的方法与手段	(133)
二、灵敏及协调素质练习的注意事项	(134)
第六节 身体的抗击打训练	(135)

第一章 散打运动概述

散打运动是指两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和防守等技法，进行徒手格斗对抗的现代竞技体育项目，是中国武术的重要组成部分。散打运动与实用技击不完全一样，它从体育的观念出发，许多技法受到竞赛规则的制约，要最大限度地保护运动员的安全，使一项生死搏杀的技术在人类文明的制约下尽显其体育属性。现代散打运动也不同于传统武技，是在传统武技基础上的继承和提高，在不违背竞赛规则的情况下，运动员在竞赛中可以使用武术各流派的技法。

第一节 散打运动的历史发展

一、散打运动的起源及其历代发展概况

生存和维护自身的安全是人类的原始本能。在远古时期，人们为了生存和获取生活资料，在狩猎实践中悟出了拳打、脚踢、绊摔、擒拿、跌扑等动作。私有制产生后，氏族社会、部落之间的战争时有发生，使用武力成了掠夺财富最主要的手段。求生的本能向人们提出了军事技能的要求，提出了对部落成员进行军事技能训练的任务。人与兽斗、人与人斗的本能活

动，经过漫长的岁月和积累，一旦过渡到有意识的技击交流时，就产生了质的飞跃，这就是散打的萌芽。然而这远不是体育范畴的散打运动。

到了商周时期，人们的徒手格斗技术有了一定程度的发展。在商代，攻防格斗技术已被单独用来训练士兵。在周代，练武成为教育的一项重要内容，并有了专门的训练时间和内容。此时，习武已成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

春秋战国时期，由于诸侯争霸，攻伐激烈，为争雄称霸，各国都重视“拳勇”“技击”对军队战斗力的影响，重视技击术在战场上的应用，并在平时积极进行训练，此时期的格斗技术发展到了一个新的阶段。同时，攻防格斗的体育性质逐渐被人们认识，正如孙子曾指出“搏刺强士体”，比武除了较量武艺外，还有增强体质的作用。这种认识上的提高，是攻防格斗



图 1-1

技术（散打）走向体育竞技的萌芽。比如，1975年在湖北江陵出土的秦墓中发现一个木蓖，其弧形背面就有彩绘的“手搏”比赛场面，画面显示比赛是在台上进行的，其中还有一人双手前伸，做裁判状（图1-1）。

到了隋唐五代时期，随着唐代“武举制”的实行，大大促进了武术攻防格斗技术的发展，使得练武之风盛行，武术的体育性质也更加明显，徒手格斗的竞技还初步具有了一定的竞技规则。唐朝时，徒手格斗技艺的角力、角抵、手搏、相扑等混称并用，开展亦十分兴盛，并东传日本，对日本武道的发展贡献极大。

到了封建社会的后期，特别是明、清时期，武术的发展逐步走向成熟，形式多样的拳种不断出现并得到人民群众的喜爱。由于不同的拳种风格各异，打法不一，所以各种形式的比武开始广为流传，尤其是民间的“打擂台”更是受到了普遍欢迎。比如各种节日宴会，擂主在公开场合搭建擂台，迎战所有的挑战者。这种比赛不用先报名，来自各地的拳师只需地方同意就可以上台比武。比武的规则也是当事双方临时协商而定，没有统一的竞赛规则。

二、近代散打运动的发展概况

近代中国的国势衰微，当时许多有识之士认为“欲弱为强，必须先谋种族强盛”，在“强种强国”理念的号召下，武术在当时曾一度兴盛，练武之风蓬勃一时。

1927年在南京成立了“中央国术馆”。1928年10月，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，国考设有散打比赛，采取双败淘汰制，三局两胜。比赛在长方形的场

地上进行，对抗不限流派，不以体重分级，临时抽签分组比赛。

1933 年，中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”，大部分省市都派代表队参加。当时的散打比赛以点到为止，没有时间限制，凡用手、脚打中或踢中对手任何部位都得一点。因此，对手为了在比赛中多得点数，用脚尖踢中对方，或以手摸到对方的头发也算得一点。由于这种比赛规则不规范的原因，导致双方皆不轻易出动作，在场上躲躲闪闪、跳来蹦去，以至于当时的报纸评论说：“国术场成了斗鸡场。”（图 1-2）。

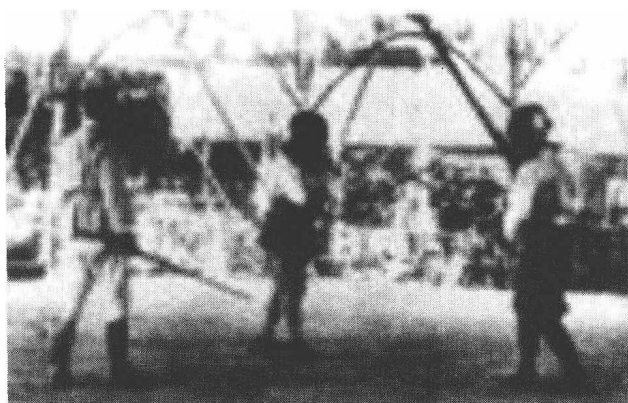


图 1-2

1929 年在浙江举办了“国术游艺大会”，其中参加散打比赛的运动员有 125 人。1933 年，在南京举办的“全国运动大会”仍设有散打比赛项目（图 1-3）。

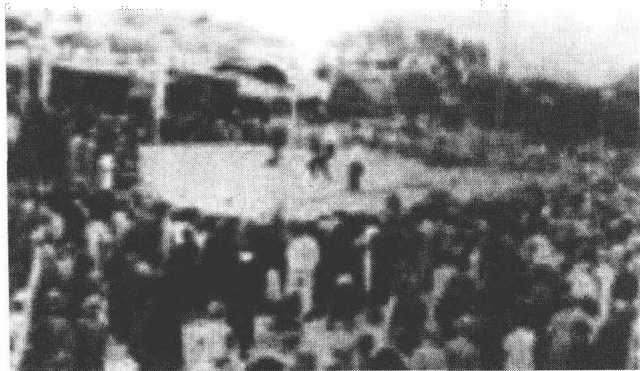


图 1-3

虽然民国时期试图把“打擂台”以体育比赛的形式展现出来没有成功，但为新中国成立后武术攻防格斗形式的比赛进行了有益的探索。

三、现代散打运动的发展概况

中华人民共和国成立后，武术散打运动经历了一个曲折的发展过程。新中国成立后不久，散打运动的发展曾一度红火，可是由于考虑安全问题以及发展武术的重点在套路等多种原因，散打运动的发展十分谨慎、缓慢。十一届三中全会后，散打运动才逐步走向繁荣。

1978 年，国家体委制定了“积极、稳妥”地开展武术散打运动的方针。1979 年，国家体委决定按照竞技体育的模式首先在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学

院三个单位进行武术散手项目的试点，以取得经验，逐步推广。

1980年10月，国家体委又调集散打试点单位的有关人员开始拟订《武术散打竞赛规则》（征求意见稿）。通过试验修改，于1982年1月制定了《武术散打竞赛规则》（初稿），并按此规则在北京举行了全国武术散打邀请赛。

1987年提出在全国武术对抗性项目表演赛中采用设台比赛的办法。1988年，在兰州举行的散手表演赛中第一次设台比赛（图1-4）。自此，武术散打以擂台形式进行比赛被确定了下来，体现了武术的民族风格。

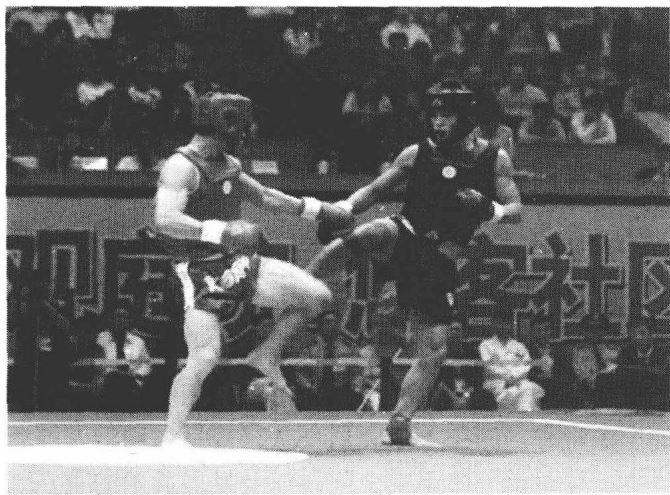


图 1-4

经过10年的摸索试验，散打运动于1989年被国家体委确定为体育正式竞赛项目，并于同年在江西宜春举行了第一次武

术散打正式比赛——全国武术散打锦标赛。这次比赛正式采用《武术散打竞赛规则》。这标志着武术散打运动步入了一个新的发展阶段。

1993 年，第 7 届全国运动会开始把武术散打列为全运会正式比赛项目。1998 年散打运动又被列为亚运会比赛项目。这标志着我国的散打运动已成为国际综合性运动会的正式比赛项目。

此外，在民间，各种形式的散打商业比赛也方兴未艾，比如散打王争霸赛，水上擂台争霸赛，武术散打俱乐部联赛，以及中国散打与职业泰拳、美国拳击、日本空手道、韩国跆拳道、自由搏击的比赛（图 1-5），等等，使武术散打运动在世界武坛盛装开放。



图 1-5

第二节 散打运动的特点

一、技法丰富，实用性强

采用徒手的形式，以对手的身体为攻击目标，从世界武术使用技法的种类来看，基本有四种，即传统武术所说的“踢、打、摔、拿”。所谓“踢”，是指以腿法攻击对方身体的动作技术；所谓“打”，是指以手法攻击对方身体的动作技术；所谓“摔”，是指破坏对手身体平衡使之倒地的动作技术；所谓“拿”，是指利用人体反关节原理控制对方身体的关节部位，使之不能随意运动的动作技术。依据技术动作时空性质的特征，踢、打、摔、拿四种技法又可归属于两类，即踢打类和摔拿类。目前较为成熟的主流徒手格斗竞技项目，绝大多数可以分别归属于踢打类和摔拿类，比如拳击、跆拳道、泰国拳、自由搏击等，均属于踢打类的格斗项目，各种形式的摔跤以及柔道、合气道、桑勃均等属于摔拿类的格斗项目，唯独我国的散打运动比较例外，它综合了这两类项目的特点，技术体系别具一格，具有徒手格斗项目的综合特征。因此，散打运动的技法格外丰富，为运动员在竞技比赛中的巧妙变化预留了很大的空间，同时，在实际生活中防身自卫、擒敌搏斗也更具有实用性。

二、远踢近打贴身摔的技术特点

由于散打运动的技术方法丰富多样，包含了踢打摔拿的绝

大多数技法，涵盖了远、中、近各种距离的时空特性，在散打运动长期发展的过程中，逐渐形成了远踢、近打、贴身摔的技术特点。即，在距离较远时，可以采用腿法进攻和防守，在距离较近时，可以采用拳法进攻和防守，而当搏斗双方抱缠在一起时，就要采用摔法来进行攻防了。这种技术特点使其迥然有别于当今世界武坛的几大主流武技，尤其是以奥运会为代表的几项格斗运动，如拳击、跆拳道、柔道和摔跤，也有别于风格硬朗、强攻硬打的泰国拳。散打运动的这一技术特点使其适应面更广。

三、运动激烈而不失安全

散打运动的技术特点决定了其竞技的激烈性。在比赛中，运动员往往为了争夺 1 分，都要付出极其的艰辛，要时刻根据对方的技术打法、风格特点、距离远近、身体强弱、反应快慢等多种因素进行准确的判断和果断的决策，犹犹豫豫往往被动挨打。因此，比赛双方运动员任何一方都不敢掉以轻心，麻痹大意。在远、中、近各种距离随时都有可能遭到对方的攻击。正因为双方拳来腿往的激烈竞争，才使其魅力无穷。

然而，这种激烈的竞技又是在有安全保障的前提条件下进行的。首先，规则对有可能造成对方严重受伤的技术方法进行了限制，同时还规定了在受到打击后容易受到重创的禁击部位，为运动员设置了第一道主动性安全屏障。其次，在比赛中，运动员必须穿戴指定的护具，从上到下、从里到外基本上都处于护具的保护之下，即使在受到对方的打击之后，也能起到很好的保护作用，这为运动员设置了第二道被动性安全屏