



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

散打 SANDA

主编 田云平 孙岩
审订 郑风家





世界体育史话





阳光体育运动丛书

散打

主编 田云平 孙 岩
审订 郑风家



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

散打/田云平主编.-长春:吉林出版集团有限责任公司,2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-931-7

I.散… II.田… III.散打(武术)-青少年读物 IV.G852.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163881 号

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3 字数 46 千

ISBN 978-7-80720-931-7 定价 12.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张强	张少伟	张铁民
李刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹宁	陈刚	岳言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

散打

主编 田云平 孙岩
审订 郑风家



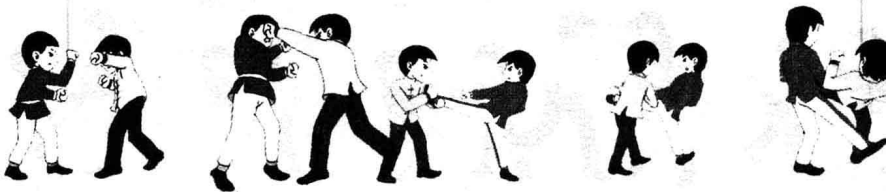
序言

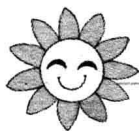
盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

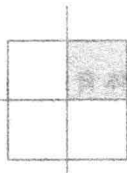
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



散打

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....9

第二节 运动前准备.....10

第三节 运动后放松.....16

第四节 恢复养护.....18

第三章 场地和装备

第一节 场地.....21

第二节 装备.....22

第四章 基本技术

第一节 基本姿势.....27

第二节 基本步法.....30

第三节 基本拳法.....42

第四节 基本腿法.....48



阳光体育运动丛书



散打

目录

第五节 基本摔法.....56

第六节 基本组合技法.....65

第五章 基础战术

第一节 进攻战术.....76

第二节 其他战术.....78

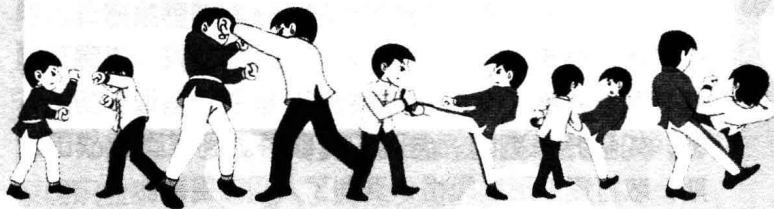
第六章 比赛规则

第一节 程序.....82

第二节 裁判.....85

第一章 概述

散打又称散手，历代还有许多种称谓，如相搏、手搏、白打、对拆和技击等，由于这种对抗多用擂台的形式，所以在中国民间又被称为“打擂台”。然而，现代散打与传统散打有着本质的区别。现代散打是两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和防守等技法，进行徒手对抗的竞技体育项目，已成为中国武术的重要组成部分。





第一节 起源与发展

散打是我国特有的传统体育项目，历史悠久，内涵丰富，社会价值极高，同时，它又是中华武术的精华，是一项具有独特民族风格的体育项目，在民间广泛流传，深受人民喜爱。

散打的起源与发展，是和中华民族悠久历史同步进行的。它缘起于先辈的生产劳动和生存斗争，同时又服务于此，演化至今已成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。



一、起源

原始社会人类为了猎取食物，长期与野兽搏斗，学会了与野兽搏斗所使用的不同方法。如拳打、脚踢和抱摔等简单的散打技术，并学会了一些野兽猎取食物的本领，如猫扑、狗闪、虎跳和鹰翻等。到了春秋战国时期，散打逐渐形成风格，受到了人们的重视。



二、发展

新中国成立后，武术被作为优秀的民族文化遗产加

以继承和发展，散打也被作为试点项目列入全国体育学院教材。

1978年，国家正式启动武术散打试点工作。

1979年，原国家体委决定在浙江、北京和武汉体院3个单位进行武术散打项目试点工作。

1982年，确定了“全国武术散打竞赛规则”初稿，并在北京举办了全国武术对抗项目邀请赛。

1989年，散打被正式列为全国比赛项目。

1991年，散打成为世界锦标赛项目，到目前为止，已经举行了6届世界锦标赛，并且举办了首届散打世界杯比赛。

1998年，散打被列为第12届亚运会竞赛项目。

1999年，散打全面发展，新规则规定参赛选手除保留护裆、拳套外，去除了所有的护具，从而大大增强了比赛的观赏性和激烈程度，为散打运动走向市场打下了基础。近年来，在新规则的指引下，国内外赛事频繁，无论是国内的“散打王”，还是对抗美国职业拳击、泰国职业泰拳，都进入了良性发展轨道。

1998年，中国散打应战欧洲联队，9:0胜；接受美国自由搏击的挑战，8:1胜；获曼谷亚运会武术散打全部5枚金牌。

1999 年, 中国散打对美国自由搏击, 7 : 2 胜; 中国功夫对美国职业拳击, 7 : 2 胜。

2000 年, 中国散打对美国职业拳击, 6 : 3 胜。

2001 年, 中国散打对法国自由搏击, 2 : 1 胜; 对韩国跆拳道, 3 : 1 胜; 对美国散打, 4 : 0 胜。

2001~2003 年, 中国散打与泰拳进行了 4 次较量, 在“广州站”, 中国散打队凭点数 5 : 2 取胜; 在“曼谷站”, 中国散打 1 : 4 败; 第三次“广州站”一战, 中国散打 7 : 2 胜。去年“曼谷站”一役, 中国以 3 : 2 获胜。



第二节 特点与价值

散打之所以受到全世界人民的喜爱, 这与散打的特点和价值是分不开的。



一、特点

散打作为武术的对抗性项目, 它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神与国际竞技体育接轨, 受到越来越多人的喜爱, 并以惊人的速度在全世界范围内传

播和普及，这些都与武术散打自身的特点是分不开的。

（一）体育特性

现代散打技术从传统武术中吸取精华，又从体育的观点出发，制定了散打竞赛规则。它的技法是以增强体质、交流技艺、防身自卫为练习目的的。

现代散打运动是技击与体育的完美结合。

（二）对抗性

散打的基本形式就是对抗性。这种对抗，是在双方掌握了散打的基本动作和基本技术，经过一段时间的训练，在没有固定格式的情况下，在规则规定的范围内进行的较技、较智、较勇的搏击运动。

（三）鲜明的民族特色

散打是中华民族的优秀文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的，因此它具有鲜明的民族特色。

同时，散打也可以促进国家间的交流，比如一些散打邀请赛等，促进国际友谊。



二、价值

散打的价值在于它不拘泥于任何一种固定形式和武

术套路，融合各种武术派系的精华为我所用，充分发挥武术的最大效能。

(一)强身健体

散打是一项较力、较技、斗智、斗勇的激烈的对抗项目，通过散打练习，可刺激和开发练习者的速度、力量、灵敏和耐力等身体素质，提高心血管系统、呼吸循环系统的功能，以及中枢神经系统的灵活性。

(二)磨炼意志品质

散打是磨炼意志品质的独特良方。要掌握技术动作或战胜对方，就要克服自身的懒惰、消极、怯弱和畏惧等不良因素。因此，通过散打运动的锻炼，可使练习者逐渐具备坚韧、顽强、自信和果断的良好意志品质。

(三)防身自卫

搏击格斗是散打运动的本质特性。散打的技术动作，都是千百年来徒手搏杀技法的精华。在现代文明社会里，散打在防身抗暴等方面，依然有着重大的实用价值。

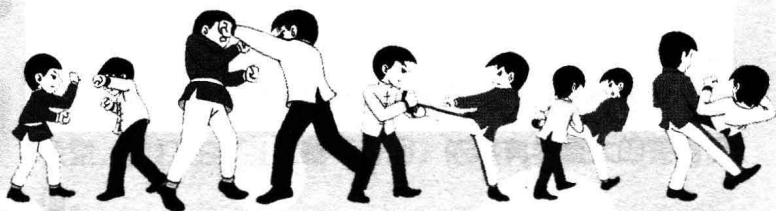
(四)欣赏价值

散打作为现代体育运动的项目有着较高的表演和欣赏价值。散打是拳打、脚踢的搏击艺术，人们在观赏散

打表演或比赛时，不仅可以领略搏击格斗的奇招妙术，更能目睹散打运动斗技、斗勇，英武壮烈的场景，品味开拓人生、百折不挠的精神内涵。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行散打运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行散打运动前，首先必须培养自己对散打运动的兴趣。培养对散打运动的兴趣方法有很多，如观看散打比赛，与同学、朋友进行散打运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到散打运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行散打运动，主要是在参加散打运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的