

大学生体育实践课教材系列丛书

# 散

# 手

曹立勇 房国良 张晓龙 主 编



东北林业大学出版社

大学生体育实践课教材系列丛书

# 散 手

曹立勇 房国良 张晓龙 主 编

东北林业大学出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

散手/曹立勇, 房国良, 张晓龙主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社,  
2004.9

(大学生体育实践课教材系列丛书)

ISBN 7-81076-645-7

I. 散… II. ①曹… ②房… ③张… III. 散打(武术)-中国-高等学校-教材 IV. G 852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116951 号

---

责任编辑: 姜俊清

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生体育实践课教材系列丛书

散 手

Sanshou

曹立勇 房国良 张晓龙 主 编

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东北林业大学印刷厂印装

开本 850 × 1168 1/32 印张 4.625 字数 116 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81076-645-7/G·254

套定价: 99.00 元(12 本)

## 前 言

早在 2400 年前, 医学之父苏格拉底就曾说过, 健康是人生最可贵的。马克思认为, 健康是人的第一权利。世界卫生组织曾指出, 健康是基本人权, 尽可能达到健康水平, 是世界范围内的一项重要重要的社会性目标。可见, 健康成为人类永恒的话题和共同追求的目标。随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高, 人们参加身体活动的时间却越来越少。同时, 由于食物构成的改善, 人们从食物中摄取的营养越来越多, 从而造成营养过剩。在这种生活方式下, 久而久之, 身体机能便会退化。我们只有坚持身体锻炼, 才能获得良好的体能, 以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力, 达到延年益寿的目的。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁, 担负着我国在 21 世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健, 才能精力充沛地从事学习和工作, 也才能为国家做出更大的贡献, 因此要牢牢树立健康的意识, 养成锻炼的习惯, 形成良好的生活方式, 这对祛病健体、增进健康和提高生活质量具有长远的重要影响。

本套教材是以东北林业大学体育部专业教师与其他高校体育专业教师为主编写而成的。参加本套教材编写的成员中, 绝大多数教师都有多年实际教学的丰富经验, 他们基础知识雄厚, 专业能力强, 具有实际教学经验。本套教材直接和间接引用了一些教材的教学方法, 在此对编写这些教材的专家表示最诚挚的谢意! 对所有被引用者的姓名和论著我们没有一一标明, 在此表示歉意, 并同样表示感谢!

本套教材的整体构思由孟令滨负责。参加编写的成员有: 篮球张立新、王新青、孙庆军; 排球潘跃华、刘强、张强; 羽毛球孟令滨、金乃龙、张国计; 健美范春来、于占友、刘剑宇; 散手

曹立勇、房国良、张晓龙；武术李翠霞、刘勇强、孙嫒；太极拳张力、刘卫、周义义、王贵成；体育舞蹈曹春燕、柳艳玲、张瑜；健美操杨丽华、魏金香；形体礼仪训练郭芳、詹珊、李阳；乒乓球陈志刚、翟翔、鞠复金；游泳王苏伟、于言利、刘镛；野外生活生存何隽、罗永生、杨香坤。

由于教师的水平和能力有限，本套教材一定会存在许多不足之处，希望同行与使用者带着批判精神来阅读，多提出宝贵意见，以便我们今后对本套教材进行修订。

本套教材在编写和出版过程中，得到了东北林业大学出版社领导和编辑们的大力支持，在此我们一并表示感谢。

编 者

2004年9月

# 目 录

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 第一章 武术散手理论.....          | ( 1 )   |
| 第一节 武术散手运动概述.....        | ( 1 )   |
| 第二节 散手竞赛在国内外开展的状况.....   | ( 10 )  |
| 第三节 武术运动组织的建立.....       | ( 13 )  |
| 第二章 散手基本教学.....          | ( 17 )  |
| 第一节 散手的基本动作和练习.....      | ( 17 )  |
| 第二节 散手运动的基本摔法和练习.....    | ( 43 )  |
| 第三节 散手的基本防守技术和练习.....    | ( 51 )  |
| 第四节 散手的基本进攻技术和练习.....    | ( 57 )  |
| 第五节 散手的防守反击基本技术和练习.....  | ( 73 )  |
| 第六节 散手阻击的基本技术和练习.....    | ( 79 )  |
| 第七节 二节棍基本知识 with 套路..... | ( 80 )  |
| 第八节 散手教学原则.....          | ( 90 )  |
| 第九节 散手教学阶段和教学步骤.....     | ( 92 )  |
| 第十节 散手教学方法.....          | ( 95 )  |
| 第十一节 散手运动训练的基本内容.....    | ( 100 ) |
| 第十二节 武术散手竞赛规则及裁判法.....   | ( 120 ) |

## 第一章 武术散手理论

### 第一节 武术散手运动概述

#### 一、武术散手运动概念

散手，是以踢、打、摔为内容，以双方格斗为形式的对抗性体育竞赛项目，是武术徒手搏击的组成部分。历代武术由于名目不同，称谓也不同，有“角力”、“手搏”、“相散手”、“卞”、“白打”、“抱手”等说法。

#### 二、武术散手运动的起源与发展简况

武术徒手搏击，源于人与兽斗和人与人斗。马克思主义认为，人类的生产活动是最基本的实践活动，是决定其他一切活动的基础。武术徒手搏击的产生，从一开始就是由生产劳动所决定。

远古时期，“人民少而禽兽众”。考古化石表明，当时猛兽极多，特别是剑齿虎，牙齿扁平锐利，十分凶猛。在云南的沧源原始岩画中，就有人与野兽搏打的描绘：画面上有两人双臂展开与兽搏斗，另有两人手持短棒似赴援者。《淮南子·览冥训》讲：“往古之时，猛兽食锐民。”在这样的自然环境中，人类为了生存和获取食物，除制造和使用简单的工具之外，还必须依靠自身的徒手技能与大自然斗争。但人与兽斗毕竟是生产劳动的内容，而人与人斗，则与武术徒手搏击的萌生有着更为直接的联系。

### 三、武术散手竞赛制度的形成与发展

1976年以来,祖国各行各业经过调整、整顿,呈现出欣欣向荣、蓬勃发展的态势,文体界更是“百花齐放、百家争鸣”。作为民族传统体育项目的武术也走上了正规,同时也出现了全国的“武术热”。

由于民间对武术的喜爱,许多人在学习武术和对武术的认识上存有很多偏见和误解。为了破除迷信,使武术在人们心目中有正确的认识并在比赛中得到检验和改进,从而全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产,1978年原国家体委运动司武术处成立了武术对抗项目调研组,在同年的全国武术套路比赛期间听取了部分教练和工作者的意见,而后又通过对个别武术家的访问座谈,向原国家体委递交了《关于开展武术散手运动的报告》。原体委对报告进行了研究,并提出了开展武术搏击要遵循“积极、稳妥”的方针,从而为散手运动的开展奠定了基础。

1979年3月,原国家体委决定在浙江省体委、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训练,以便取得经验后逐步向全国推广。同年5月在南宁举行的全国武术观摩交流大会上,试点单位做了汇报表演。9月在第四届全国运动会上,原国家体委又调集浙江省和北京体育学院散手代表队赴石家庄赛区与经河北省体委选拔组成的散手队进行了公开表演,在此基础上初步拟定了武术散手的竞赛办法。1980年5月在太原市举行的全国武术观摩交流大会上,进行散手表演的省、市较以前增多,同时北京体育学院和武汉体育学院进行了内部技术交流和座谈,为武术散手技术的规范和提高起到了促进作用。同年10月在昆明举行的全国武术表演赛期间,原国家体委调集了散手试点单位的负责人及有关人员,着手研究和讨论全国散手竞赛规则的工作,并拟定了《全国武术散手竞赛规则(征求意见

稿)》。1981年5月在沈阳市进行的全国武术交流广漠交流大会上,北京体育学院与武汉体育学院进行了第一次公开对抗赛表演。1982年1月原国家体委又调集北京、山东、河北、广东等省体委及北京体育学院、武汉体育学院有关人员,在北京召开了全国散手竞赛规则研讨会,确定了《全国武术散手竞赛规则(初稿)》,并按体重分设9个级别。随后按照这个规则,在北京举行了全国武术对抗项目(散手)邀请赛。同年12月在北京召开的全国武术工作会议上,在题为《团结起来,共同奋斗,开创武术新局面》的报告中指出:“技击尚处在试验阶段,要逐步累积经验、积极对待的开展,要保持始终稳妥的态度。”最后在大会总结报告中又提出:“关于武术技击,目前要限制在一定的范围内进行。”

自此,武术散手本着“积极、慎重、稳妥”的方针,每年举行一次全国性武术对抗项目(散手)表演赛,并在不断总结、改进中充实和完善规则。在1988年兰州举行的散手表演赛上,开始采用设台比武的办法,从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。同年,在中国武术研究院、中国武术协会主办的国际武术节期间,在深圳举办了首次国际武术散手擂台邀请赛。来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期3天的激烈角逐。中国队获得了7个级别中的5个级别冠军。这一竞赛形式和办法,很快被参加比赛的各国代表队所接受,他们称赞说:“中国散手安全、刺激、有特色。”

这一时期,武术散手得到了各省、自治区、直辖市体委的普遍重视和支持,各地武术馆、校也如雨后春笋般建立起来,散手运动在群众中已有了广泛、深厚的基础,出现了可喜的局面。随着开展活动和参加比赛的单位不断增加,先后在成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地举行了各种类型的全国性武术散手邀请赛。

在此基础上,1989年原国家体委把散手列为全国正式竞赛项目,同年出版发行了《武术散手竞赛规则》,并依照规则在江西举行了第一次散手正式比赛——全国武术散手擂台赛。

1990年,原国家体委正式公布实施了《武术散手技术等级标准》。同年批准了14名散手武英级运动员。中国武术散手裁判员队伍,经过数年的努力初步形成体系。同年,经过考核,原国家体委又批准了第一批国际级武术散手裁判员。而且散手比赛的评分也开始采用电子计分器。

1991年,全国武术散手比赛分为上半年举行的全国武术散手锦标赛(团体赛)和下半年举行的全国武术散手锦标赛(个人赛)。1993年散手比赛被列为全国运动竞赛项目,1998年散手比赛被列为泰国曼谷举行的第12届亚洲运动竞赛项目。

目前,武术散手的竞赛、规则、教学、训练、裁判已初步形成较为系统的组织程序的体系,武术散手运动的发展必将推动和加快中国武术走向世界的步伐。

#### 四、武术散手运动的特点和作用

散手运动经过近20年的总结、改进和发展,已成为现代体育竞赛项目,它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,已逐步与国际竞技体育接轨。目前,散手运动不仅在国内,而且在世界五大洲的70多个国家和地区开展和普及。散手运动之所以具有很强的感染力和生命力,是由它本身的特点和作用所决定的。

##### 1. 特点

##### (1) 体育性

散手运动从初步研究到试点开展,从经验总结到全国推广,直至成为现代体育竞赛项目,曾经历许多困难、矛盾和阻力。其中最主要的问题是:散手比赛与人们想像的武术徒手搏击形式截

然不同，有人甚至认为散手不是武术，而只是“拳击加腿击”。因为民间流行的武术搏击，一般都认为是防身自卫，一招制敌；或者像电影、电视、武打小说中描述的那样出神入化，风雨不透。这是武术在许多形式上给人以神化夸张的错觉而造成的误解。在现代文明社会中，我们不能让散手在狭窄的拼杀中去生存，应把武术之精华融入简单易行的运动形式，不仅能自卫还能强身，这样才能有广泛的生命力，才能真正走向社会、走向世界。于是，原国家体委武术院经过实验、论证后，认为散手的技法是以增强体质、交流技艺、防身自卫、提高技术水平为出发点，从传统武术徒手搏击中取舍动作，使散手成为体育，即寓技击术于体育之中。

### (2) 对抗性

散手运动的内在特点，决定了它以相互对抗的形式来表现，所以，散手的基本形式就是对抗性。这种对抗，是在双方掌握了散手的基本动作和基本技术，经过一段的训练，在没有固定格式的情况下，在规则规定的范围内进行较技、较勇、较智，一较上下。

### (3) 民族性

武术散手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发展演变形成的，因此它具有鲜明的民族特色。

中国散手不同于拳击，也不同于跆拳道，更不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳以及不能用脚，只能用摔、拌、擒方法的柔道等项目；由于散手设擂台比试，又不同于西方国家有缆绳的自由搏击，也不同于日本的空手道、相扑、跆拳道、格斗术，以及法国的忍拳等。武术散手要求“远踢、近打、贴身摔”，它的民族形式不是凝固的，也不能理解为“过去形式”、“历史形式”或“传统形式”。民族形式有鲜明的时代性，因此形式不是单一的，而是多变的、演进的。

## 2. 作用

### (1) 健体防身

散手是一项体育运动，通过学习和训练，能够发展人的能量、耐力、柔韧、灵敏等素质；同时散手又是一项对抗性体育运动，可以发展人的心智，使人的身心得到全面的锻炼。坚持散手训练，可强筋骨、壮体魄。

散手是以双方互相对抗为运动形式，这就要求习者在实践中正确把握进攻的时机，攻守要到位，反击要及时，从而建立正确的条件反射；同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力，以及提高击打和对抗打的能力，这一切都完全起到了掌握防身自卫和克敌制胜技能的作用。

### (2) 锻炼品质

散手训练，从开始的基本动作、基本技术练习，到条件实战以及全面实战的练习过程中，在每个阶段和每个层次都对人的意志品质具有不同程度的考验和锻炼。

初学散手时，要忍受拉韧带的痛苦；攻防练习时，要承受击打和抗击打的皮肉之苦；进行实战时，要克服胆怯、犹豫、紧张、冒失等不良心理反应。通过长期的散手训练，可以培养习者勇敢、顽强、坚毅，不怕苦、不怕累，敢于拼搏的精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

### (3) 竞技观赏

武术搏击之所以有很强的生命力，能延续到现在，除与社会文化背景以及运动的本身特点有极大关系外，其搏击形成所具备的较高观赏性，也起到了一定的作用。在历史上，擂台比武除暴安良已传为佳话，当今不仅练习散手的多，而且观看散手比赛，对散手抱有极大热情的观众也日益增多，说明散手比赛不仅刺激、激烈，而且斗志、斗勇，具有较高的观赏价值。

#### (4) 竞技交流

中国武术徒手搏击，早在1000多年前就传到日本，当时称“唐手”，后来改称“空手”。现在，游学多国家的武术爱好者不仅喜爱中国套路武术，而且也喜欢散手运动。通过与各国选手较技，不仅可以促进国际武术交流，将中国散手运动推向世界，而且也可以增进各国运动员之间的了解和友谊，促进国际文化交往。

### 五、著名爱国武术搏击名家简介

中华武术搏击源远流长，在社会的发展进程中起到了不可磨灭的作用，尤其在近代抗击外国殖民侵略的战争中功不可没。众多武术志士，在洋人设擂比武较技中，为雪我国耻，扬我国威，表现出了精湛的武技和强烈的爱国主义精神，使中国武术搏击在世界上享有很高的声誉。

#### 1. 丁发祥

康熙十五年，沧州孟村人。丁发祥北游燕京，适逢两名俄罗斯大力士摆擂炫耀，几位中国技击家接连被击败。丁发祥挺身而出与他们搏斗，将两位大力士连连打下擂。一时名闻宫禁，皇帝与诸大臣召见他，并题匾相赠，以示嘉奖。

#### 2. 范旭东

精于铁砂掌和螳螂拳。光绪年间，沙俄大兵在西伯利亚霍地市大摆擂台数日，讥笑我偌大中国民穷国弱而无能人。范旭东奋勇前往，连连挫败沙俄拳击家十余人，夺锦标回国。

#### 3. 释德根

嵩山少林寺和尚。清末化缘入京，因见英国皇家拳师丘斯威尔摆擂击死、击伤我多人，愤于不平而登台与之搏斗。他先后使用“蝴蝶展眉”和“梅花拳”，但都被对方击败。他奋勇三登擂台，使用“掏心拳”，指上打下，声东击西，虚实并用，激烈拼

斗。当对方右拳向裆部打来时，他用右臂劈折对方的右小臂，同时自己的右臂也被对方的“飞风拳”击伤。他忍痛侧身，左手疾去一记“掏心拳”，打得丘斯威尔七窍出血，一命归天。当时释德根的年龄刚满18岁。

#### 4. 纪德

满族人，字子修，名纪三，姓吴扎拉氏。光绪十七年，戍守汉俄边界。在与俄军将校的一次交锋中，以一记岳氏散手“披肩式”把对方摔跌在地。对方站起猛扑，他用“双冲式”两臂下压，借对方抵抗之力将其抛起。仅此两招就制服了一个自诩能隔衣数层用手指袭人的沙俄军官。

#### 5. 单刀李

李存义，字忠元，河北深县人。1890年八国联军入京，他加入义和团奋起抗击，身先士卒，勇猛杀敌，血染重衣。在天津老龙口一役中，他单刀上阵，往来冲杀，使敌人横尸遍野，望风而逃，因此当时人们称他为单刀李。

#### 6. 杜心武

湖南慈利县人，早年做过镖师。1890年东渡日本，考入东京农科大学。1903年在东京举行的全日大学生柔道比赛上，他作为中国留学生被代表邀请参加，轻而易举地击败了几位名手，轰动了全东京。后来他加入了同盟会，担任过保卫孙中山先生的工作。

#### 7. 霍元甲与霍东阁

霍元甲，天津人，以家传绝迹“迷踪拳”驰名武林。1909年前往上海与在上海设擂的西方大力士奥皮音对擂，赛期未到奥皮音已畏惧其名而悄然离去。此后，由日本武士师徒二人上门挑战，日方徒弟与霍氏徒弟刘振生交手，未见高低。接着双方师傅出马，几个回合后霍元甲主动进攻，一个“鲤鱼翻身”把对方翻扑在台阶下面，使其折断了右臂。霍元甲礼貌地上前将他扶起，

此日本人却怀恨在心。在霍元甲抱病在身之际，假意献上药品，霍元甲不知有毒，饮服后病情加剧而亡。

那年他的次子霍东阁年方 15，闻此噩耗，肝胆俱碎，发愤继承父志振兴国术。1919 年，他一人离开祖国在南洋侨乡传授武艺，名震群岛。他曾先后与许多欧美拳击家交锋，都打败了他们。

### 8. 李小龙

原籍广东，精习永春拳，自创“截拳道”。18 岁赴美留学。留学期间，遇三段空手道拳手的日本留学生山本向他挑战。三四个回合后，一记鞭拳就把山本打倒在地。山本站起反扑，被他虚晃两招，突然侧身猛踹，再次将山本踢倒在地。

大学毕业后，李小龙在西雅图办起了一个武术馆，许多日本空手道、韩国跆拳道和美国拳击好手找上门，都败北而去。有一次在美国唐人街，他见 4 个持刀歹徒正胁迫一位华人少女，便立即上前解围。赤手空拳一对四，把他们统统打倒在地，从而名震纽约。

李小龙在泰国拍摄电影《唐山大兄》时曾与泰国拳王查猜比武（拳王向以手力快猛、腿力雄劲著称，往往在一两个回合内就能把对方击倒不起，取得过多界冠军，被称为“无敌手穿云脚”），激战多时，最后李小龙施展其绝招——“连环三脚”将对方击倒。

### 9. 蔡龙云

曾任全国武术协会副主席，中国武术研究院教授。

1943 年 12 月，西洋拳击界正式提出与中国武术界进行对抗赛，上海武术界著名技击家王子平、蔡桂勤（蔡龙云之父）等毅然应战，选出了 8 名选手与之决斗。蔡龙云在 8 人中年龄最小，只有 14 岁。12 月 13 日，蔡龙云与西洋拳击界名手、俄籍拳师马洛索夫对垒。马洛索夫 30 岁，体形魁梧，技术全面。对搏开始

后，马洛索夫以直拳猛击蔡龙云的脸部，蔡龙云以少林拳的“连环”手法和华拳的“迎面三腿”反击。“迎面三腿”用得最为精妙，他使马洛索夫防不胜防，仅两个半回合，嚣张一时的马洛索夫就被打翻在地，再也爬不起来。

但马洛索夫并不甘心，3年后又以“惟用拳击而非腿”的约定相挑衅，他挑动美国重量级拳击手鲁塞尔（黑人）与蔡龙云打擂。蔡龙云再施绝技，用少林拳、华拳的拳法击败了鲁塞尔，威震上海十里洋场。著名书法家沈尹默在赠给蔡龙云的诗中写道：“少林拳击进莫当，动迅静实力蕴藏，蔡君得之制强梁，……一洗东亚病夫耻。”

#### 10. 周士彬

出身精武会门，在我国拳坛上有“拳王”之称。曾任上海体育学院教授。

1906年，参与在上海举行的七国拳击赛，挥动直拳连赢对手。最后他与俄国的巴利柯夫争夺冠军。一开始，俄国佬自恃身粗劲猛，步步进逼，周士彬有意东躲西闪，耗其体力。待其气喘，便发动猛攻，两拳左右开弓如雨点，最后一记左勾拳，巴利柯夫应声而倒。

## 第二节 散手竞赛在国内外开展的情况

### 一、全国地方和团体武术竞赛活动的开展

自1989年武术散手被列为国际体育竞赛项目后，各省先后成立了散手专业队，同时地方性习武活动也开展起来。为了推广、普及和规范散手竞赛，原国际体委相继主办了多种形式的包括散手的武术竞赛，深受广大武术爱好者的欢迎，并得到了当地政府的大力支持。

### 1. 全国老革命根据地的武术比赛

1990年11月2~7日,在江西井冈山市举行了首届全国老革命根据地武术比赛。参加此次比赛的有32个代表队共295名男、女运动员。这次比赛增设了散手项目。

### 2. “全国武术之乡”的武术比赛

1991年初,原国家体委评定并命名了35个县、市(区)为首批“全国武术之乡”。随后于1993年8月26~30日,在河南温县举行了首届“全国武术之乡”的武术比赛,由18个省、自治区、直辖市的34个“武术之乡”的400多名男、女运动员参加了比赛。竞赛内容有武术套路和散手,每两年举办一届“全国武术之乡”武术比赛。

### 3. 全国武术馆(校)的武术比赛

1992年12月12~15日,在海南琼海举办了首届“全国武术馆(校)武术比赛”,共有12个省、自治区、直辖市的18个武术馆(校)的21支代表队参加了比赛。竞赛内容包括套路和散手。武术套路团体一等奖为河南平顶山太极少林寺武术研习院获得,武术散手团体第一名被浙江台州武馆摘取。全国武术馆(校)的武术比赛业已成为定制,每两年举办一届。

此外,全国还定期举办武术节、武术年会等各种武术竞赛活动,如中国郑州国际少林武术节、中国沧州国际武术节、中国武当山国际擂台邀请赛、中国莆田国际南少林武术节、全国形意拳邀请赛、广东南拳邀请赛等。这些活动不仅推动了武术竞赛的普及和发展,也促进了各地文化经济的交流,深受广大群众和当地政府的欢迎和支持。

## 二、国际武术竞赛活动的开展

1982年全国武术工作会议提出:“要积极稳妥地把武术推向世界。”根据这一方针,1984年4月22~25日在北京举办了国际