

武兵 / 著

散打精踢

100招

San

Da

Jing

San

Da

Jing

Shao



④ 山西科学技术出版社

武兵 / 著

踢精散打 100招



Zhao

山西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

散打精踢100招 / 武兵著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 8

ISBN 7-5377-2637-X

I. 散... II. 武... III. 散打 (武术) — 基本知识
IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第062503号

散打精踢 100 招

作 者: 武 兵

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351 - 4922135

发行部电话: 0351 - 4922121

E - mail: sxkjcbbs@public.ty.sx.cn

info@sxstph.com.cn

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 山西新华印业有限公司人民印刷分公司

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 156 千字

印 张: 6.25

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—3 000 册

书 号: ISBN 7 - 5377 - 2637 - X/Z · 561

定 价: 15.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

散打是中国武术的一种对搏功夫，也是一项行之有效的健身防身的运动项目，深受国人和世界各地散打爱好者的喜爱，特别是青少年更是酷爱痴迷。随着世界武术散打锦标赛、世界杯散打比赛的举办，以及2005年国家武术管理中心赤资1 500万元打造散打联赛等一系列赛事的拓展，必将会促进散打运动蓬勃发展。

“散打100招”丛书包括《散打绝打100招》、《散打巧拿100招》、《散打妙摔100招》、《散打精踢100招》。该丛书既是对散打技术之精招妙法的整合与解析，又是对尚未开发的优秀技法的展示与运用，同时，也是笔者30余年来对武学体悟的心得，是多年教学经验的总结。

该丛书具有科学性、系统性、实用性、易学性，可谓是通达散打高手的好教材，是广大教练员、运动员的良师益友，更是众多散打爱好者锻炼身体的实用指南。

热爱武学、超越生命，乃笔者与武为伴之真实写照。笔者一贯坚持用“宁坐板凳十年冷，不写文章一字空”的标准勤勉自己，力争把所撰的武学作品做到致真致实。虽倾尽全力，但书中仍会有不足之处，恳请广大读者不吝赐教，笔者在此抱拳致谢！

成书之际，得到了王宏强、白枝梅、武秀英、蔚飞、伍军红等同道好友的热心帮助，在这里一并向他们表示衷心的感谢！

作者

散
打
精
踢
一
〇
〇
招



目 录

第一章 散打总述	1
第一节 散打的起源与发展	3
第二节 散打的特点与作用	13
第二章 散打精踢的基本技法	17
第一节 散打精踢的特点	19
第二节 散打精踢的基本技法	20
第三章 散打精踢100招图解	41
第四章 散打踢技训练	117
第一节 柔韧训练	119
第二节 空踢训练	133

第三节 负重训练.....	135
第四节 平衡训练.....	147
第五节 踢物训练.....	151
第六节 障碍训练.....	159
第七节 抗击训练.....	161
第八节 意念训练.....	167
第九节 击破训练.....	167
第十节 实战训练.....	168
附录一 散打竞赛规则.....	170
附录二 散打运动员、教练员、裁判员 的技术等级标准.....	178
附录三 透析散打巨星柳海龙成功要因.....	186



第一章

散打总述



散打是遵照一定的竞赛规则,运用武术中的踢、打、摔等攻防技法进行徒手对抗的一种现代竞技体育项目,是中国武术内容的重要组成部分。散打,又称散手,俗称“打擂台”。

第一节 散打的起源与发展

散打的发展,经历了相当长的历史时期。散打在历代有着不同的称谓,如角力、相搏、手搏、角抵、卞、白打、拆手、拍张、散手、技击等。

一、古代散打的历变

散打的起源,可以追溯到远古时期我国先民的生产活动。在当时工具还不发达的情况下,人类为了生存,经常与野兽进行赤手空拳的搏斗,并逐步形成了拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等动作,用以“手格猛兽”。随着私有制的出现和部落间战争的频繁发生,人与人之间的格斗技术也得到了发展,这可以说是最早的一种散打雏形。

商周时期,武术“徒手搏击”已得到了进一步的发展。《周礼·夏官·环人》记载:“环人搏谍贼。”“搏”在这里是拘捕的意思。《礼记·月令》记载:“孟秋之月……禁止奸邪,务搏执。”这是西周奴隶主贵族为防止奴隶的反抗暴动,让司法人员重视搏执的练习。又据西周金文史料记载:“夫有文无武,不足以威天下;有武无文,民畏不亲;文武俱行,威德乃成。”此记载足以表现出当时所倡导的“文武兼备”之教

育理念。

到了春秋战国，相搏已较为普遍，在相搏攻防技术中，除击法外，摔法、拿法也有发展。如《公羊传》记载：“万怒，搏闵公，绝其脰。”绝其脰就是擒拿中的锁喉法。又如《荀子·议兵篇》记载：“若手臂之捍头目，而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之。”从中可以看出，此时已有了惊上取下、佯攻巧打的战术。

秦汉时期，相搏叫手搏，比赛已比较正规。1975年在湖北江陵凤凰山出土的秦墓中发现了一个木蓖，在其弧形背面就有彩绘的手搏比赛场面。画面上有3个男子，均着短裤，腰间束带，足登翘头鞋，其中2人正在进行手搏比赛，第3个人双手前伸，作出裁判的姿势。台上挂有帷幕飘带，表示比赛是在台上的帷幕中进行的。整个画面热烈紧张，所描绘的人物栩栩如生，惟妙惟肖。《汉书·本纪》记载：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆观。”足见角抵在民间受喜爱的程度。

隋唐五代时，手搏、角抵受到重视，比赛几乎形成了制度，尤其是唐代武举制的实行，更使得这个项目得到了发展。手搏、角抵在社会上开展得很普遍，上自帝王将相，下至黎民百姓都很喜欢这个项目。隋唐五代时的手搏、角抵比赛已大体形成规则，不分体重级别，没有护具，赤身短裤，多在方形的台子上进行，虽犯规处罚不明显，但获胜者都要给予重奖。

宋代，手搏在民间更为流行，每年都要举行“擂台争交”的比赛。尽管在当时这种擂台争交还不是很完备，但它已是中国古老的武术对抗竞赛形式，而且我国较早记载角抵、手搏的武术专著《角力记》也是在这一时期问世的。

至元代，民间武艺受到了较大的摧残。统治阶级为了维



护其统治，严禁百姓练武，制定“民习角抵，枪棒罪”。连民间私藏武器也要治罪，那时人们多是冒着生命危险，以秘密家传的方式在暗中传承着武艺。

明代，手搏多称为白打或打擂台。这一时期是武技集大成的发展时期，民间的打擂台比武之风盛行。赛前，先设擂主，由擂主安排好高手准备应战。为避免纠纷，凡来较量高低的人，临场立好“生死文书”，然后上“献台”攻擂。擂台两侧的楹联为：“拳打南山猛虎，脚踢北海蛟龙”，以渲染比赛气氛。比赛由“部署”主持，并规定“不许暗算”，先败下台者为输，胜者可获得银杯、彩缎、马匹等奖品。

到了清代，伴随着农民运动及秘密结社组织，出现了不少练武的“社”、“馆”，尤其是“白莲教”、“义和团”、“太平天国”等农民组织，对武技的发展和影响巨大。特别是清代设立了专门挑选摔跤搏斗高手的习武机构——“善扑营”，促使搏斗武技日见成熟。

民国初年，习武开禁，拳技之风蓬勃一时，当时以霍元甲及其创办的精武体育会最为著名，对武术的发展起了很大的推动作用。

1927年，南京成立了中央国术馆。此后在国内相继建立的国术馆多达300个，一些军队和大学都开设了国术课，许多武术家受聘任教，培养出了一大批的武术人才。

1928年10月28日，中央国术馆在南京举办第一届国术国考，为期10天。国考对抗项目设有散手、短兵、长兵、摔跤等，比赛采取单败淘汰制，三局两胜，在长方形的场地上进行，打法不讲流派，不以体重分级，临时抽签分组比赛，其规则是：不戴任何护具，凡用手、肘、脚、膝击中对方任何部位得1点，击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，犯规3次取消比赛资格，严重者1次即取消资格。



1929年初，为展示当时武林各门派的真功夫，由中央国术馆副馆长李景林倡导并发起第一次全国性的国术表演及比赛大会。在征得武林界的一致赞同后，在浙江杭州的省国术馆举办了“国术游艺大会”，从12个省和4个特别市筛选出345人参加了大会，其中参加散手比赛的有125人。评判委员会26人，监察委员会37人。散手比赛分4组，参加比赛者均着大会统一要求的灰色布短装，扎腰带，分为红白两色，擂台高1.3米，长20米，宽18.6米。比赛双方在擂台中央划定的线内相对而立，等裁判长鸣第一声笛后，双方各上前行一鞠躬礼，鸣第二声笛后即开始比赛。从这以后，比赛规则先后作了几次变更，一次比一次简单，如规则规定有不准挖眼睛、掐扼喉咙、打太阳穴和取阴部等。

1933年，中央国术馆在南京举办了第二届国术国考，比赛项目有男女短兵、男女散手、中国式摔跤、国际拳击等。散手以点到为止，没有时间限制，凡用手或脚击中对手任何部位得1点，有的参赛者只用脚尖踢中对手或用手指摸到对手头发也算得1点，故双方均不敢轻易进攻，只是躲躲闪闪，蹦来跳去，被当时的报纸评论为“国术场成了斗鸡场”。

1933年，在南京举办的“全国运动大会”仍设有散手项目，比赛以性别分组，按体重分级，并用打棒球的护胸和踢足球的护腿作为护具，头和裆部是禁区。击中禁区者算作犯规，将对方击倒为胜一局，比赛采取三局两胜制，没有时间限制。队员为了将对手打倒取胜，比赛近似于摔跤，一对选手比赛有的竟达1小时以上，被当时的报纸评论为“国术场成了斗牛场”。

二、现代散打的发展

1. 散打在国内的发展

1949年,新中国成立以后,武术套路被列为重点推广项目,武术散手(1999年以前,散打一直被称为散手)只在民间流传。

1953年11月,在天津举行的全国民族形式体育表演及竞技大会上,散手被列为表演项目。

1955年,由于中国拳击比赛出现了伤亡事件,对于易发生损伤的对抗项目不被国家所提倡,故散手项目被终止,散手的发展陷入了低谷。

1966~1976年,中国的武术发展进一步走向畸形,规定武术项目中不准论技击。当时的散手处于一种近乎枯竭的状态。

1978年,随着改革开放政策的落实,体育界也迎来了“百花齐放,百家争鸣”的喜人局面,武术又开始在全国各地蓬勃发展起来。

1979年3月,随着全国武术热的兴起,原国家体委决定在浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院3个单位进行武术散手项目试点。

1979年5月,在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上,由浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院3个单位的运动员进行了散手汇报演出。

1979年10月,在第四届全运会上,原国家体委调集浙江省和北京体院的散手代表队赴石家庄赛区,与河北省体委选拔的散手队进行公开表演赛。这时的散手比赛不设擂台,只在地上画一直径为6米的圆圈,出圈即为出界,相当于现

在的下擂台。

1980年10月，原国家体委调集试点单位的有关人员开始拟定《武术散手的竞赛规则》（征求意见稿），经过试验修改，于1982年制订了《武术散手竞赛规则》（初稿），并按此规则在北京体育馆举行了全国武术散手邀请赛。至此，散手按照“积极、慎重、稳妥”的精神发展，以后每年举行一次“全国武术对抗性项目（散手）表演赛”。

1983~1987年，先后在南昌、潍坊、太原、哈尔滨等地举行了武术散手的表演赛。

1988年9月，在甘肃兰州举行的全国散手比赛中，首次进行设台比赛，台高0.6米、长8米、宽8米，中心有一个醒目的太极图案，突出了武术的民族特点与风格。从此，散手以擂台的形式进行比赛被确定下来。

1989年4月，首届全国散手教练员培训班在北京举行，来自全国各省、市的教练员共59人参加了培训。同年10月，在江西宜春举行了第一次武术散手正式比赛，即全国武术散手擂台赛。这次比赛正式采用了《武术散手竞赛规则》，并且散手被正式批准为竞赛项目，这是武术散手发展史上的一个转折点，标志着武术散手进入了一个新的阶段。

1990年，为了鼓励散手运动员勤学苦练，迅速提高运动技术水平，原国家体委正式颁布了《武术散手运动员技术等级标准》。

1991年，全国武术散手锦标赛分成上半年举行团体赛，下半年举行个人赛。从这一年起，产生了新的竞赛机制。

1993年8月，第七届全国运动会在四川成都举行。散手首次成为全运会比赛项目，并设男子团体1枚金牌。

1994年8月，原国家体委武术研究院、中国武术协会主办的“94中华武术散手擂台争霸赛”在广州摆擂决战，诞生



了中华人民共和国成立以来的第一位“武状元”陈超。从此，开始了武术散手商业性比赛的探索。

1997年，第八届全国运动会武术比赛在上海举行。原国家体委对此次全运会竞赛项目进行了调整，武术是此次全国运动会惟一被保留的非奥运会项目，共设金牌15块，其中散手项目由七运会的1枚金牌升为3枚金牌。

1999年，为使武术散手进一步规范化，突出民族特色，国家体育总局武术管理中心决定，将散手正式更名，统一称为“散打”。同年，在北京体育大学举行的全国武术散打锦标赛中，正式脱掉了护头、护胸、护腿、护脚等护具，只保留了护裆、护齿和拳套，这是武术散打史上护具从全式护具到点式护具的一次重大改革。

2000年，经过充分的酝酿，由中国武术协会主办、北京国武体育交流有限责任公司承办的中国武术散打王争霸赛在北京正式开赛，这是中国散打进行的迄今为止最有力度的职业化改革，是赛期最长、影响力最广的赛事，逐渐形成了一个品牌。

2001年8月，第九届全运会在广东南海举行，武术散打的金牌增设到6枚。

2002年6月，全国武术散打锦标赛在大连举行。来自全国40个单位的38支男队和24支女队近600名选手参加了比赛，这次比赛首次增设了女子项目，使武术散打项目在设置上更加完善。

2003年9月，全国武术散打冠军赛（男子赛区）在河南郑州举行，共有42个代表队参加了这次比赛，经过两天的激烈争夺，11个级别的冠军各归其主。因比赛的激烈性和观赏性很高，比赛门票价格高达百元。

2004年5月，在福建省体育中心举行的全国男子武术散



打锦标赛(团体)中,首次采用了新规则,即2004年版的《武术散打竞赛规则》,增加了比赛的激烈程度,提高了裁判的可操作性。竞技散打呈现出了群雄争霸的局面。

2004年5月,在上海举行了全国女子散打锦标赛。经过为期4天的激烈比赛,6个级别的冠军都名花有主,其中上海队荣获团体第一名。

2004年12月,首届中国武术散打俱乐部总决赛在福建泉州举行,总奖金高达30万元,无差别级冠军杨晓靖获2004年度中国武术散打俱乐部联赛武状元。

2004年12月,国家体育总局武术运动管理中心推出了又一全新赛事,即全国武术散打南北明星对抗赛在安徽合肥举行。这次比赛是中国武术散打界近期最具规模的顶极赛事,也是2004年度的压轴贺岁大赛。

2005年4月28日至30日,第十届全国运动会女子散打预赛在河南郑州举行。

2005年5月11日至15日,第十届全国运动会男子散打预赛在陕西西安举行。

2005年10月,第十届全国运动会在江苏南京举行,武术共设有19枚金牌,其中散打设有7枚。国内许多顶级散打高手齐聚南京,上演了一场场龙争虎斗的精彩表演。

2. 散打在国际的发展

1984年10月,根据原国家体委“把武术积极稳步推向世界”的方针,从1985年开始,在国际武术联合会筹备委员会推动下,先后成立了欧洲武术协会、南美洲武术功夫联合会、非洲功夫联合会及亚洲武术联合会等世界性武术组织,这为武术在世界的进一步发展奠定了坚实的基础。

1988年,中国武术研究院与中国武术协会在深圳举办国际武术节,并首次举行了国际武术散打擂台赛,来自15个国