

马 雷 丛亚贤 编著

散手运动

中国人民公安大学出版社

散手运动

马 雷 丛亚贤 编

中国人民公安大学出版社

一九八八年·北京

散手运动

马 雷 丛亚贤 编

中国人民公安大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

中国人民公安大学印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 9 印张 186 千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

ISBN 7-81011-050-6/G·2

定价：2.55元

印数：00001—55000册

序

“散手运动”是个新字眼，俗称打散手，或称之为武术打擂台。

近十余年来，散手运动的比赛活动蓬勃兴起，且颇有声势，国内外都在倡导这个体育项目；不少行家在传统武术的基础上，对其进行了归纳、整理，使之更趋规范化、科学化。广大爱好者，特别是青少年，学练散手运动的兴趣也更加浓厚。这项运动在体育院校的教学大纲中还占有一定的位置。

散手这项按照规则进行的对抗竞技活动，对提高人体的灵敏度、技巧、力量和耐力等素质会带来极大的益处；同时，能够锻炼人的刻苦顽强的意志和进行互相尊重、切磋技艺的良好品格修养。因此，《散手运动》一书的问世，将会推动这项运动的健康发展。

马雷同志出身武术世家，自幼得父亲马汉清先生少林螳螂门的真传，并深得要领。他十岁进北京市东城区业余体校接受系统的正规训练，又得诸家之长，内外兼修，终于集刀、枪、剑、戟多艺在身。进入大学后，他潜心钻研理论，学识突飞猛进，以优异成绩毕业于北京体育学院武术系武术专业，并获学士学位。所有这些，使他成为既具有传统的武术素质又具有现代科学理论年青一代的新型武术工作者。

在体院期间，马雷同志曾多次参加全国的以及地方的重大散手擂台赛，并多次参加全国散手比赛裁判工作，在公安大学的任教工作中，又带领学生参加竞赛，均取得过优异成绩。马雷同志编写的《散手运动》一书，是与其相当充实的功底和丰富的技术、战术修养为基础的；加上他多年的教学经验，则构思较为成熟，论述准确，层次和学练步骤也把握得适当。这本书丰富了当代的散手运动，对散手运动也是个贡献。

愿马雷同志与其伉俪丛亚贤同志继续拼搏，并在武术事业的百花园中开出更加绚丽多彩的奇葩！

北京体育学院武术系副主任武术教授 成传锐

1987年12月于北京

前 言

散手运动是中国武术的一个重要组成部分，也是一项宝贵的民族文化遗产。它历史悠久，流传广泛，深受广大武术爱好者的喜爱。特别是近几年来，散手运动发展很快，在技术与理论、教学与训练、竞赛与规则上进行了广泛的探讨和实践，使这项运动有了很大的提高。

为了继承和发展这项运动，使武术技击对抗技术更加充实和完善；为了提高武术练习者的攻防格斗能力，能够真正了解和掌握散手运动的知识、技能，通过练习达到一定的水平，并能在实践中加以运用，从而达到强身健体、自身防卫、比赛对抗之目的，我把自己多年来在训练、比赛、教学、科研等工作中的体会进行了总结、整理，编写成了这本《散手运动》。

全书共分四章十八节。书中除介绍了散手运动的概况以外，还着重讲述了拳法、掌法、腿法、膝法、肘法、防守和防守反击、摔法和拿法，以及散手运动的战术运用、辅助练习和练习散手应注意的事项等；并注明了动作要点、易错的动作与纠正方法。

由于编写得仓促，难免有不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。另外，谨向孙石等美工同志致谢。

作 者

1987年10月

目 录

第一章 散手运动概况	(1)
第一节 散手知识简述.....	(1)
第二节 散手运动的特点与作用.....	(3)
第三节 目前全国散手比赛暂行规则简介.....	(4)
第二章 基础训练	(8)
第一节 基本功与基本动作.....	(8)
一、压腿.....	(8)
二、劈腿.....	(11)
三、压腰.....	(12)
四、手型.....	(14)
五、踢腿.....	(14)
六、实战姿势.....	(17)
七、步法.....	(19)
第二节 格斗拳与实战组合.....	(28)
一、动作名称.....	(28)
二、动作过程、要领及攻防含义.....	(31)
第三章 攻防技术与战术	(99)
第一节 基本进攻技术.....	(100)
一、上肢进攻.....	(100)
拳法.....	(110)
掌法.....	(112)

肘法.....	(113)
二、下肢进攻.....	(118)
腿法.....	(118)
膝法.....	(130)
第二节 基本防守技术.....	(133)
一、上肢防守.....	(133)
二、闪躲防守.....	(139)
三、下肢防守.....	(141)
第三节 基本攻防组合技术.....	(149)
一、拳法进攻组合.....	(150)
二、腿法进攻组合.....	(152)
三、拳腿进攻组合.....	(154)
四、拳腿防守组合.....	(158)
第四节 基本防守反击技术.....	(161)
一、防拳手还击.....	(161)
二、防拳腿还击.....	(172)
三、防腿手还击.....	(179)
四、防腿腿还击.....	(184)
第五节 基本摔法.....	(188)
一、倒地.....	(189)
二、主动摔.....	(192)
三、防守反击摔.....	(199)
四、打中加摔.....	(214)
第六节 膝肘应用技术.....	(220)
一、膝肘被动应用.....	(220)
二、膝肘攻防应用.....	(224)

三、膝肘合用·····	(227)
第七节 实战练习·····	(229)
一、条件实战·····	(230)
二、实战对抗·····	(232)
第八节 战术简介·····	(233)
一、快速与主动·····	(233)
二、强攻·····	(234)
三、距离感与时机·····	(234)
四、虚实配合·····	(234)
五、以逸待劳与吃招还招·····	(235)
六、借势打势与借力顺势·····	(235)
第九节 擒拿·····	(235)
一、基本拿法·····	(236)
二、拿打摔综合运用·····	(240)
三、夺凶器·····	(250)
第十节 练习散手时的要求与注意事项·····	(255)
第四章 辅助练习·····	(258)
第一节 抵抗力练习·····	(258)
第二节 功力练习·····	(263)
第三节 专项素质练习·····	(269)

第一章 散手运动概况

散手即武术徒手技击，是中国武术攻防格斗技术的一种形式。它是以踢、打、摔、拿四击等为主要素材，以二人互为对手，攻防格斗为表现，按照攻、守、进、退、还击及反还击的运动规律而进行的对抗性技击运动。此项运动技术性强，要求很高，长期练习可以有助于掌握武术技击技术，加强练习者身体各方面的机能和素质，增强其攻防格斗的技能、技巧，培养勇敢、顽强、灵活机智、沉着果断等良好的意志品质，提高自身防卫的能力。

第一节 散手知识简述

散手也叫“散打”，也可称为“过手”、“过招”、“拆手”、“抢手”或“打擂台”等，在日本有“空手道”，在泰国有“泰国拳”，在南朝鲜有“合气道”和“跆拳道”之分；在其他一些国家称为“功夫”或“自由搏击”。虽然名称不同，但是内容都离不开踢、打、摔、拿这四种基本技法；总之，都是以攻防格斗为表现的对抗性技击运动，只是方法、规则、技术战术特点和作用上有些不同罢了。

散手运动是在一定的条件下，遵照一定的规则，在一定时间里和固定的场地范围内，身穿指定的统一护具，由两

人进行技术和战术、意志和品质、智力和体力的较量，以形成搏斗，进行对抗。因此，它是一项提高身体机能，增强体质，培养意志和心理品质，训练格斗技能，加强防卫能力，利用正确的技术方法打击对方、制胜对手的体育运动。

散手有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。它是在人类向自然界作斗争中和古代的军事技能中发展起来的搏斗运动。早在远古时期，人类为了生存所必须的活动是狩猎。严酷的生活条件，迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体劳动过程中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能。如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等。这就是拳术和武术技击的萌芽。可见，散手是武术的组成部分，它起源于生产活动，并与武术同时产生，相互并存。

在商周时代，剧烈的军事斗争促进了攻防格斗技术的提高和发展。《诗经·小雅·巧言》记载：“无拳无勇，职为乱阶”。说明在当时是非常提倡和鼓励有拳有勇的。《礼记·王制》记述了“凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御”。这仅是提倡拳勇的措施之一，表明当时有了通过对抗方式“执技论力”来分胜负的比赛形式。

在春秋战国时期，武术攻防格斗技术就更被人们所重视。每年春秋两季天下武艺高强的人还要云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了这样的情景：“春秋角试……收天下之豪杰，看天下之骏雄”。角试时，“举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫当其前，莫害其后，独出独入，莫敢禁围”。《孙子兵法》中指出，“搏刺强士体”，意即经常练习搏击技术，可以增强士兵的体质。春秋战国时开始“文武分途”，重视提倡“拳勇”，“技击”，特别是“相

搏”与“斗剑”发展较快。

在汉代，武术攻防格斗技术有了很大的发展，同时还出现了角抵（摔跤）、手搏（徒手搏斗）、击剑等竞击项目。在《汉书·艺文志》兵伎巧十三家中记载的攻防格斗技术很多。《汉书·傅常郑甘陈段传》里说，孟康注曰：“弁手搏也。试武士为手搏，以手固实用之术也”。

宋代出现了民间练武“社”的组织，见于记载的有习弓箭的“弓箭社”，习使枪弄棒的“英略社”，习摔跤的“角抵社”，即练习摔法。各种“社”的组织为武术技击技术的交流、传授、发展创造了有利条件。

明代戚继光《纪效新书·拳经捷要》中介绍了各种拳术名家，如“……山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……”等，意即李半天善腿踢，鹰爪王善擒拿，千跌张善跌摔，张伯敬善短打。

近代武术技击发展很快，在民间和社会各阶层得到了广泛的流传和运用。因此，散手运动是中华民族在长期的生活与斗争实践中，逐步积累和丰富起来的一项宝贵文化遗产。

第二节 散手运动的特点与作用

散手运动包含着多方面不同的攻防格斗技巧、技击特点和运动规律。它可以拳打、脚踢、抱摔，还可以利用反关节动作擒拿对方。所以，它手脚并用，动作复杂速度快，技术方法广泛，战术多变，实用性强，要求甚高。

长期练习散手能够使全身肌肉的张力加大，并富于弹性，提高协调灵活性和反应速度。同时，由于肌肉活动激

烈，也提高了呼吸系统和心血管系统的机能。它可以使练习者学会利用时机来进行攻击，并提高打击的准确性和时空感，能够培养练习者良好的心理品质和思想意志，加强人体体能、机能和各方面的素质。

散手运动作用广泛，适应性强。它不受时间、场地、器材、季节、气候、环境、人员等的限制，不同身体状况、不同工作性质、不同职业、不同年龄、不同性别的人都可以从中选择适合于自己工作或身体健康状况的动作进行练习。如果参加散手比赛，就要经过长期训练，选择出最适合自己的，最有效、最能够发挥作用和有利于自己特点的动作和技术内容，经过反复练习、提高和强化，加之战术配合方能奏效。这样既推动了散手运动的发展，又发挥了武术攻防格斗的技术特点。因而要根据个人生活中的实际需要，有针对性地选择，边学习、边体会、边实践，把技术同实战结合起来，熟练掌握，不断巩固提高技术水平。

第三节 目前全国散手比赛暂行规则简介

一、体重分级

48kg级、52kg级、56kg级、60kg级、65kg级、70kg级、76kg级、81kg级、81kg以上级，共九个级别。

二、护具

(一) 穿身体拳鞋，戴护胸、护头、手套、护档、护腿等。

(二) 比赛时运动员可戴护腕、护肘、护膝和护踝。

三、竞赛局数和时间

每场比赛三局，每局净打两分钟，局间休息一分钟。

四、得分部位

头部、躯干、大腿和小腿。

五、攻击方法

(一) 可以用任何武术流派的技术动作攻击对方，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。

(二) 只许用手打击头部。

六、禁击部位

严禁攻击后脑、颈部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

七、得分标准

(一) 得二分：

1. 明显使用两种方法击中对方有效部位得二分。
2. 将对方摔打出界得二分。
3. 将对方摔打倒地得二分。
4. 使用地趟动作将对方打倒得二分。
5. 用腿击中对方腰部以上得二分。
6. 使用方法不当倒地，对方得二分。

(二) 得一分：

1. 一次明显击中对方有效部位得一分。
2. 用手击中对方头部得一分。
3. 使用方法使对方失去平衡而附加支撑得一分。
4. 双方互摔后倒地者得一分。
5. 自行出界或滑倒，对方得一分。
6. 将对方逼、打、推出界或将对方摔、打倒地出界，自己也随之出界，站立者得一分。

7. 比赛中双方对峙均不主动进攻，或一方消极逃避达八秒钟，前者场上裁判员指定任何一方进攻，后者指定消极

逃避一方进攻。如八秒钟内仍不进攻，则对方得一分。

8. 运动员使用地趟动作倒地后，如超过3秒钟没有进攻动作时，则为消极。每出现两次消极，对方得一分。

(三) 加分：

每出现一次武术技法独特、技术熟练、效果显著的攻防动作，加二分。

八、优势胜利

(一) 在比赛中发现双方技术悬殊，场上裁判员征得裁判长同意，判技术强者为该场胜方。

(二) 被击中有效部位倒地达10秒或间歇20秒钟后仍不能再比赛者，对方为该场胜方。

(三) 因对方犯规而受伤，通过医生检查，不能再比赛者，经裁判长同意为该场胜方。

九、场地

比赛在地毯或铺设帆布盖单的软垫上进行。场地为9米直径的圆形，并标有直径为20公分的中心点，边线宽5公分（9米直径以边线内沿计算）。边线外围向外延伸2米，并设有保护垫。

十、犯规和罚则

(一) 犯规：

1. 技术犯规：

(1) 比赛中由于自己处于不利状况而要求暂停。

(2) 比赛中场外进行指导。

(3) 比赛中对裁判员有不礼貌行为或不服从裁判的行为。

(4) 比赛中大声叫喊恫吓扰乱对方，经提示无效。

(5) 运动员服用兴奋剂或弄虚作假。

2. 侵入犯规:

(1) 不听场上裁判员“开始”信号而偷袭对方,或在“停止”信号发出后仍进攻者。

(2) 进攻对方禁击部位。

(3) 采用不允许的方法进攻对方。

(二) 罚则:

1. 比赛中每出现一次技术犯规或轻微侵入犯规给予劝告一次,每出现一次严重侵入犯规给予警告一次。

2. 在一场比赛中受劝告一次对方得一分;警告一次,对方得二分。受警告三次者或劝告达六次者,取消该场比赛资格,判对方为胜方。

3. 运动员严重犯规,取消该场比赛资格,判对方为胜方。

注:由于《散手比赛暂行规则》在不断地修改和完善,本规则简介,只供练习者学习和参考,作为知识性了解,可在实战训练时采用。

第二章 基础训练

散手运动的基础训练一般包括基本功、基本动作和一个攻防格斗性质很强的实战组合套路。在练习过程中可把一些单个动作或组合动作，从拳术中拆选出来，配合体会实用手法，进行单人练习和两人攻防交换练习，从而改进技术，提高动作质量，加强攻防意识。

广大散手运动爱好者在长期的练习实践中，积累了一些行之有效的训练手段，逐步形成了一整套由浅入深、比较完整的基本功与基本动作，本书只作部分介绍。

第一节 基本功与基本动作

基本功与基本动作一般包括腰、腿、实战姿势与步法的练习。通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位得到较全面的训练，并能够较快地发展散手运动的专项素质，为学习攻防格斗技术，提高技击水平，打下良好的基础。

经常进行基本功和基本动作练习，能增强各关节韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和弹性及人体的协调性，这对防止和减少练习中的伤害事故起着重要作用。

一、压腿

主要是拉长腿部的肌肉和韧带加大髋关节的活动范围。