

# 散手拳法

张文新 著



852.1  
203

广东科技出版社

# 散手拳法

张文广 著

广东科技出版社

## 内 容 提 要

本书作者是全国武术协会副主席、北京体育学院教授。他为挖掘传统的中国武术遗产，根据多年教学、科研和训练的实践经验，编写成这本《散手拳法》。书中除简述散手拳法的概况外，着重介绍拳法、腿法、摔法、拿法、刺法、拳法对练、夺匕首等练习法，以及散手拳法的战术、教学与训练，基本集中了摔跤、擒拿、拳击的技击精华。全书图文并茂，便于练习。

本书介绍的散手拳法有着广泛的适应性，对不同工作性质的人，均可选择适合自己工作的技术动作进行练习。

## 散 手 拳 法

张文广 著

广东科技出版社出版  
广东省新华书店发行  
广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 1插页 50,000字

1983年2月第1版 1983年2月第1次印刷

印数 1—540,000册

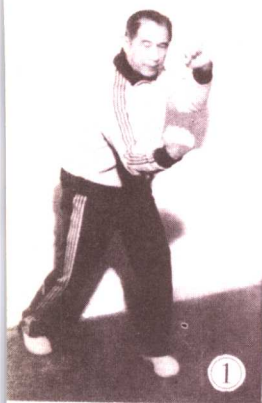
统一书号 7182·46 定价 0.44元



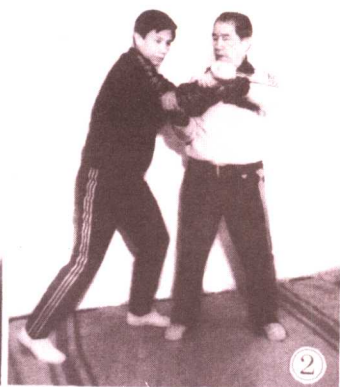
张文广教授在现身说教

9-15-45

# 散手拳法部分招式



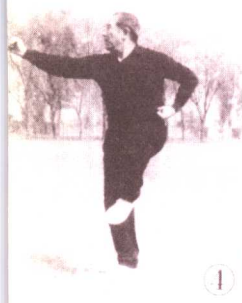
①



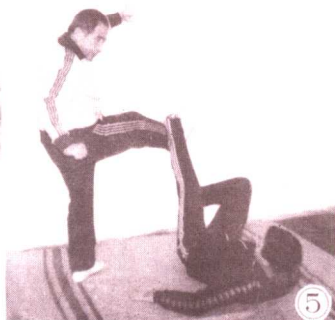
②



③



④



⑤



⑥



⑦



- 1 右下勾拳
2. 别翅
3. 实战姿式
4. 虚步
5. 踢
6. 防右直拳还击
7. 扑步
8. 摔拿

## 前 言

散手拳法有着悠久的历史，它是祖国武术的一个重要组成部分，也是一份极为宝贵的民族文化遗产。为了继承祖国的武术遗产，根据本人多年从事教学、科研和训练的实践经验，编成这本《散手拳法》。

书中除简述散手拳法的概况外，着重介绍拳法、摔法、刺法、拳法对练、夺匕首等练习，以及散手拳法的战术、教学与训练。在编写方法上，力求做到理论联系实际，掌握要点，动作准确，文字简明，易学易懂。

本书在编写过程中，曾在北京体育学院研究生班和体操武术班进行试验，也曾分别在广西南宁(1979年)和山西太原(1980年)举行的全国武术观摩交流大会上进行表演，1981年又在《新体育》增刊介绍了《散手拳法》的部分内容，均得到好评，认为本拳法体现了中国武术攻防格斗的特点，具有实用价值，并纷纷来信索取这方面的资料。

为了满足广大武术爱好者的需要，现将本书送交广东科技出版社出版。书中如有错漏或不当之处，请读者给予指正。

一九八二年八月

# 目 录

一、散手拳法概况.....	1
(一)散手拳法的沿革.....	1
(二)散手拳法的特点和作用.....	2
1.具有攻防格斗的特点.....	2
2.具有生活的实践性.....	3
3.具有广泛的适应性.....	3
二、散手拳法练习.....	5
(一)拳法练习.....	5
1.站立势.....	5
2.基本手型.....	6
3.基本步法.....	8
4.基本拳法.....	9
5.基本肘法.....	11
6.基本防守法.....	13
7.拳法攻防法.....	16
8.拳法防守还击法.....	19
9.拳法反还击法.....	30
(二)腿法练习.....	32
1.基本腿法.....	32
2.基本膝法.....	35
3.腿法攻防练习法.....	36
4.腿法防守还击练习法.....	40
5.腿法反还击练习法.....	51

(三) 摔法练习 .....	52
1. 基本倒地法 .....	53
2. 摔法练习法 .....	53
(四) 拿法练习 .....	67
1. 基本练习法 .....	67
2. 抓腕解脱练习法 .....	69
3. 擒拿法 .....	71
(五) 拳法对练 .....	86
(六) 夺匕首练习 .....	99
1. 基本方法 .....	99
2. 夺匕首练习法 .....	100
三、辅助练习 .....	111
1. 跑步 .....	111
2. 跳绳 .....	111
3. 铁牛耕地 .....	111
4. 三靠臂 .....	112
5. 拍击 .....	113
6. 靠打 .....	114
7. 拧棒子 .....	116
8. 推砖 .....	117
9. 抓罐子 .....	117
10. 扔、击、抓沙袋 .....	118
11. 打、踹沙包 .....	119
四、散手拳法的战术 .....	120
(一) 散手拳法的一般战术规律 .....	120
1. 一般战术原则 .....	120
2. 一般心理状态 .....	120
3. 技术与战术要密切配合 .....	120



4. 关于“第二意图” .....	121
(二) 散手拳法的战斗准备 .....	122
1. 观察 .....	122
2. 主动 .....	122
3. 距离 .....	123
(三) 进攻与防守 .....	123
1. 进攻 .....	123
2. 防守 .....	124
(四) 与不同对手格斗时的特点 .....	125
五、散手拳法的教学训练 .....	126
(一) 基本动作教学训练法 .....	126
(二) 攻防技术的教学训练法 .....	127
(三) 实战教学训练法 .....	127
(四) 注意事项 .....	128

## 一、散手拳法概况

散手拳法是中国武术攻防格斗技术的一种形式，它是以踢、打、摔、拿等为基本素材，以二人互为对手，按照进攻、防守、还击、反还击的运动规律而编成的对抗性散手技击法。练习这种拳法，不仅有助于掌握武术的攻防格斗技术，也有助于培养勇敢、机智、灵活、沉着、果断等意志品质。

### (一)散手拳法的沿革

散手拳法在中国有着悠久的历史，春秋战国时期，武术攻防格斗技术就被人重视。《孙子兵法》中记载：“搏刺强士体”。意即经常练习搏击技术，就可以强壮士兵的身体。《汉书·艺文志》收入的《兵技巧》类就有十三家，一百九十九篇，都是论述“习手足，便器械，积机关，以立攻防之胜”。这句话的意思就是练习拳法和腿法，在练好拳法和腿法的基础上，再学习器械，并运用巧妙而灵活的策略，就能立攻防之胜了。宋代出现了民间练武的组织，见于记载的有“角抵社”等，“角抵社”就是专门练习摔跤的场所，摔跤就是摔法练习。明代戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中介绍各种拳术名家的就有“鹰爪王之拿”的记载，意即鹰爪王善擒拿方法。

历史上也常有打擂台之说。擂也是击的意思，打擂台即在特设的台子上互相击打，以决胜负。《水浒》第四十七回“燕青智扑擎天柱”，描述了当时打擂台的盛况，燕青就是使

用摔法战胜擎天柱的。

近代有“枪手”、“散打”、“散手”的说法。这些名称，实际上是名异实同，都是运用散手拳法。

一九四九年，新中国建立以后，党和政府十分关怀人民的健康，重视民族传统体育项目的继承和发扬。在国家体委的领导下，根据“取其精华，去其糟粕”的原则，对民族传统体育项目之一的武术作了大量的研究、整理工作，出版了不少武术书籍，并制定《武术规则》，每年都举行全国性的武术表演和比赛。一九七九年，在国家体委对研究武术的精神指导下，首先由浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院等单位对“散手拳法”进行研究、整理、试验，先后于一九七九年在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会，同年在第四届全国运动会石家庄赛区，一九八〇年五月在山西太原举行的全国武术观摩交流大会，一九八一年五月在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，均作了散手拳法的表演。在太原和沈阳地区，又由北京体育学院和武汉体育学院作了散手拳法的技术经验交流。群众观看了表演，反映良好，纷纷指出：散手拳法的技术，体现了武术攻防格斗的特点。

## (二)散手拳法的特点和作用

### 1. 具有攻防格斗的特点

散手拳法中的踢、打、摔、拿等不同的击法，都有着不同的攻防格斗技巧特点和运动规律。

(1)拳法：以击打为主，要求动作快速、有力、准确。俗话说：“拳似流星，眼似电。”拳法的练习包括冲拳、摆拳（或叫横拳）、勾拳、劈拳。练习中要求方法正确，劲力顺

达，拳法与腿法、步法和身法密切配合。此外，它还兼带着防守和肘法练习。“宁挨十手，不挨一肘。”这句话道出了肘法的威力。

(2)腿法：包括弹腿、踹腿、勾踢（也叫半扫腿）等，要求发腿有力。“手似两扇门，全凭腿打人”，“一寸长，一寸强”，则说明腿法的技击特点和它在攻防格斗技术中的重要作用。

(3)摔法：这是散手拳法技术中的一种具有独特风格的攻防格斗技术，目的在于将对方摔倒。摔法包括勾踢、拌摔、背摔、肩摔、别腿抱腰摔等，要求自己的身体平衡，将对方摔倒。此法如经常坚持练习，可增强人体的抗击力和耐力。

(4)拿法：也叫擒拿法，即运用擒拿方法，正确地作用于对方身体各个部位环节，使其关节、韧带失去正常的活动规律，因疼痛而被制服的一种技击方法。它包括挟指、拧腕、别臂、扛肘、锁喉、挎拦等多种多样的技击动作。

## 2. 具有生活的实践性

散手拳法的技术内容是根据人们生活的实际需要，有针对性地选择适当的技术动作而进行的。如“击鼻”这个动作，就是当对方抓握自己的手腕时，首先要设法解脱对方的抓握，然后乘机反击对方面部；又如“格挡踢裆”这个动作，就是当对方用拳击打自己的胸部或面部时，用小臂格挡或上架，防止对方的击打，然后用脚猛踢对方的裆部等。因此，在实际生活中熟练地掌握各种击法，就可抓住有利时机，出其不意，稳、准、狠地反击对方，以达到防身自卫的目的。

## 3. 具有广泛的适应性

散手拳法对男、女皆宜；不同工作性质的人，都可从中选择适合自己工作的技击动作来进行练习。如边防战士可以

选择拳法、腿法、摔法、拿法、刺法进行练习，当遇到敌人袭击而进行搏斗时，根据敌情选用各种击法打击敌人。较远的距离使用拳法和腿法，较近的距离使用摔法和拿法。拳家对此归纳为“远踢、近打，靠身摔”，用以制服敌人。公安人员可选择摔法和拿法练习，在执行任务时，根据具体情况，有针对性地选择，就容易将犯罪分子抓住。女同志可选用拿法（解脱、反击）和摔法进行练习，当遇到坏分子侵袭时，要沉着、冷静地分析来势，乘隙勇猛反击，就能够防止坏分子的侵袭，而达到防身自卫的目的。如果参加散手拳法比赛，可选择拳法和腿法作为比赛的技术内容，在统一规则要求下进行比赛。这样既可以发挥武术攻防格斗技术的特点，又能推动散手拳法运动的进一步开展。

散手拳法有着广泛的适应性，它不受时间和季节的限制，场地也可以因陋就简，这给开展群众性的散手拳法运动，提供了有利条件。

## 二、散手拳法练习

### (一)拳法练习

拳法练习，以击打为主，要求动作快速、有力、准确。俗话说：“拳似流星，腿似电。”拳法的练习包括冲拳、摆拳（或叫横拳）、勾拳等。不同的拳法有不同的技术要求。例如，冲拳的拳法是：五指屈卷握紧，臂内旋向前平行冲击，力点达于拳面；摆拳的拳法是：由侧向前作弧形摆（横）击，臂弯屈，拳心向下，力点达于拳面；勾拳的拳法是：拳由下作弧形向前或向左右前方勾击，臂弯屈，拳心向上。此外，拳法还兼带着防守和肘法练习。拳法练习的内容包括：站立势、基本手型、基本步法、基本拳法、基本肘法、基本防守法、拳法攻防法、拳法防守还击法、拳法反还击法等。现分别介绍如下：

#### 1. 站立势

站立势是散手拳法的最基本的姿势。只有正确地掌握站立势，才容易学习和掌握各种拳法、摔法、腿法、拿法的进攻、防守、还击、反还击的动作。站立势分鸳鸯拳和鸳鸯掌两种：

(1) 鸳鸯拳：两脚前后开立，身体侧向右；左脚在前，脚尖微偏右前方，膝稍屈；右脚在后，脚尖向外斜45°，膝微屈；左臂弯屈略大于90°，肘尖下垂，左手握拳前伸，拳心

斜向下,与鼻平高;右臂弯屈小于 $90^{\circ}$ ,右手握拳,拳心向左斜下方,与喉平高,右肘自然下垂;胸、背保持自然;重心在两腿之间,眼视前方(图1)。

要点:两拳成直线正对前方,沉肩、垂肘,上体侧向前方。

(2)鸳鸯掌:两脚前后开立,身体微偏向右,左脚在前,脚尖微偏右前方;右脚在后,脚尖偏右前方;两腿弯屈,重心侧重后腿;左臂弯屈略大于 $90^{\circ}$ ,肘尖下垂,左手心向下,五指自然弯屈分开,指尖向前,与喉平高;右手手心向下,与胸平高,臂自然弯屈,肘尖向下;胸、背保持自然,眼视前方(图2)。

要点:左掌正对前方,沉肩、垂肘,上体侧向前方。

## 2. 基本手型

(1)俯拳:五指内曲握拳,拇指第一指节压在食指第二指节上,拳心向下,手腕伸直(图3)。



图3

(2)立拳:握拳方法同俯拳,但拳眼向上(图4)。



图4



图1



图2

(3)俯掌：四指并拢，拇指张开，五指内扣，手心向下（图5）。



图5

(4)横掌：组掌方法同俯掌，但小指侧向前，手指向内（图6）。



图6

(5)立掌：组掌方法同俯掌，但手指向上，手心向内（图7）。



图7

(6)扣手：五指第一、二指关节内曲，手心成圆形，手腕挺直（图8）。

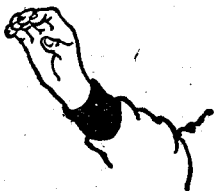


图8



### 3. 基本步法

步法是配合各种拳法、腿法、摔法、拿法而前进、后退、闪躲,以击打对方,防止对方反击的有效方法。它是寻找与对方保持最合适的距离,使自己处于最有利的位罝,而对方处于不利的位罝。因此,步法必须根据距离的需要灵活变动,并保持平稳。

(1)上步:由站立势开始(图9之①),右脚向前上步,身体左转(图9之②)。

要点:上步时,后脚微离地面前进。



图9之①



图9之②

(2)退步:由站立势开始,前脚后退一步,身体左转。

要点:退步时,前脚微离地面后退。

(3)前滑步:由站立势开始,前脚向前滑进一步,后脚随即跟上,两脚保持原势(图10之①②③)。

要点:前进时,两脚要擦地滑进。



图10之①



图10之②



图10之③

(4)后滑步:由站立势开始,后脚向后滑步,前脚随即