

跟“**武状元**”学散打



陈超散打提高教程

陈超 著



北京体育大学出版社

跟“武状元”学散打

陈超散打提高教程

陈 超 著

北京体育大学出版社

策划编辑 京体出版
责任编辑 何方桂
审稿编辑 李 飞
责任校对 鲁西南
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈超散打提高教程:跟“武状元”学散打/陈超著. - 北京:北京体育大学出版社, 2004.7
ISBN 7-81100-169-1

I. 陈… II. 陈… III. 散打(武术)-中国-教材
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 045336 号

陈超散打提高教程:跟“武状元”学散打

陈 超 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 10.75
插 页 4

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册
ISBN 7-81100-169-1/G·147

定 价 23.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

“十年磨一剑”，陈超同志的这本专著终于问世了！

中国武术博大精深、源远流长。散打作为武术的最初形态古已有之。现代的散打运动是在继承和借鉴传统武术技法的基础上，全面整合了“踢、打、摔”等攻防技击术，融搏击、竞技、娱乐为一身的竞技体育项目，它深受广大群众的喜爱。通过散打练习，不仅能够练就过硬的搏击本领，而且还能培养人的宽容、仁爱、朴实、厚重的人格；敏锐、坚毅、沉着、果敢的心理；积极、务实、自信的生活态度。

作为民族体育项目，散打如雨后春笋，在祖国大地广为传播。如今著名的赛事有：《中国散打王争霸赛》、《中国功夫对美国职业拳击赛》、《中国散打对职业泰拳赛》等比赛，几乎家喻户晓。许多优秀散打运动员比如柳海龙、苑玉宝、宝力高等也成为妇孺皆知、倍受喜爱的明星人物，散打运动正成为体育节目中最具民族特色和反映中华民族精神面貌的品牌赛事。

在散打发展的历史中，不得不提到一个里程碑式的人物，那就是本书的作者——新中国成立以来第一位“武状元”——陈超。

作为重量级选手，陈超同志曾以全面的技术、精湛的技艺多次摘取国内外重大散打比赛的桂冠。特别是1994年、1995年、1996年连续三年在全国散打擂台争霸赛中，技压群雄，将象征散打最高荣誉的金头盔加冕其身，在当时，引起了国内、国外武术界的轰动。特别是他的绝招技术“侧踹腿”更是威风八面，所向披靡，被同行被誉为“陈式侧踹”。

几年前，陈超同志就曾经给我提起他的一个想法，就是：写一本书，与爱好武术的朋友们进行交流。一来将自己多年从事武术散打的心得进行梳理，二来也是以书为媒，广交天下朋友，为他们散打技术水平的提高尽绵薄之力。我很赞赏他的观点，并鼓励他去尝试，但写一本具有特色的教材又谈何容易。当陈超同志将厚厚一沓书稿放在我面前时，我着实吃了一惊：没想到时隔几年，想法竟真的变成了现实。无疑我这当老师的对此格外自豪。

本书有几点特点：一、本书的逻辑顺序是按照由基础到综合、由简到繁的递进方式逐步展开的。它能满足不同水平的散打运动学习者的需要。二、书中配有近2000幅精美的图片，将散打技术、战术教学与训练的细节以连续、直观的方式表现出来，并配有详细的文字说明。这样使读者学习更为生动、简便。大量直观图片还为母语非汉语的散打运动员、教练员提供了学习散打和从事散打教学的方便。三、书中不仅引用了大量优秀散打选手的得意之作，（例如，柳海龙的劈挂腿、苑玉宝的边腿、郑裕蒿的摆腿等。）并对这些绝招技术进行了详细的评述，便于学习者更好地领会其精髓，而且更有陈超自己的绝招技术的体用评述。因此，对武术爱好者来说，此书实为一本不可或缺的好书。

当陈超同志请我代序时，我欣然应允，伏案夜书，就成此序。

北京体育大学武术学院院长

博士生导师、教授



体大颐清园

2004年初春

时光荏苒，星移斗转，不觉间21世纪又走过了4年有余。回眸当年，少年英发，征战南北，蝉联三届武状元时，惊心动魄的拳来腿往和四座惊起的欢呼场景，时至今日仍历历在目。每思及于此，心潮澎湃，感慨万千。成绩已经属于过去，而如今我已“半退江湖”，在传艺、授业、解惑之余，宁静中仍心系武林，时刻关注着武术散打的发展。

中华武术，这个象征东方文化并代表中国特色的民族传统体育项目，在历经了与西方体育的百年融合的过程后，如今迎来了稳步、快速发展的黄金时代。尤其散打项目，通过“锦标赛”、“散打王”和中外对抗赛等赛事的打造、运作与开发，不仅大大提高了知名度，而且也呈现出空前良好的发展势头，这也是我所衷心希冀且倍感欣慰之事。

随着年龄的增长及其他方面的原因，我离开了心爱的散打赛场，在北京体育大学从事散打教学工作，希望能为散打事业培养更多优秀的后备人才。通过近几年的教学实践，我对散打的各种技术动作从理论到应用进行了全面的剖析和探究，在练打结合方面，获得了很多新的理解和体会。在此期间，北京体育大学出版社的领导真诚邀我编写《陈超散打提高教程》这本书，以便将多年来积累的经验 and 心得总结出来，充实武术散打理论知识，并满足广大研习者跟“武状元”学散打的需求。

为实现这个愿望，我花了近10年的时间，通过查阅大量的资料，拍摄近两千幅由我本人亲自示范的图片，且经过多年的酝酿和精心设计，终于编写出这本书。本书在整体构思上，充

分考虑到内容的全面性和运用的实效性，不仅有丰富的散打理论知识，而且也有完整的技术体系；在教学和训练上，严格按照教学与训练的原则，从基础到提高，由简入繁，以递进的方式逐步展开，因而能适应不同层次的学练者参照和学习；在内容设置上，使学练者在学（动作学习）——会（熟练掌握）——用（实战运用）的三步曲中，各个阶段都配有规范的动作图片及动作说明、练习方法和训练步骤，使练习者感受到：老师在时刻指点着自己的学习和训练，有如身临其境，亲聆其教之感。另外，我将多年在比赛和训练中惯用的招法、独到的见解以及当今某些优秀运动员的“绝招”，以“特别介绍”或“提示”的方式进行剖析，使大家在借鉴的基础上结合自身的特点，练就出自己的取胜“利器”。总之，该书力求通俗易懂、清晰明了，使学练者切实获得系统锻炼与全面提高，从而实现我写这本书的初衷。

我从多年习武的经历中深刻体验到：武术散打项目蕴涵着丰富深奥的哲理，它不仅能够强身健体、防身自卫，而且在练习中能得到很多人生启迪，使自己成为一名真正的强者。这一点需在实践中不断地领悟与揣摩，并加以融会贯通。

借本书出版的机会，我由衷地感谢武术界的朋友们多年来对我的支持与关爱，同时也希望武术界的同仁们对拙著予以批评斧正。本书在编写过程中，曾得到朱瑞琪教授、我的同事李印东、研究生院的赵发田、申彦昌以及出版社的领导、老师的大力支持和帮助，在此一并表示衷心感谢！

目 录

第一章 拳法间的常用进攻技术组合	1
第一节 同类拳法间常用进攻技术组合	1
第二节 非同类拳法间常用进攻技术组合	6
第二章 腿法间的常用进攻技术组合	21
第一节 同类腿法间常用进攻技术组合	22
第二节 非同类腿法间常用进攻技术组合	26
第三章 拳法与腿法间的简单进攻技术组合	46
第一节 冲拳与腿法间的简单进攻技术组合	46
第二节 摆拳与腿法间的简单进攻技术组合	51
第四章 腿法与拳法间的简单进攻技术组合	56
第一节 踢腿与拳法间的简单进攻技术组合	56
第二节 鞭腿与拳法间的简单进攻技术组合	58
第三节 蹬腿与拳法间的简单进攻技术组合	63
第五章 拳法与腿法间的高难进攻技术组合	67
第一节 冲拳与腿法间高难进攻技术组合	67
第二节 摆拳与腿法间高难进攻技术组合	71
第三节 拳法与腿法间的多变进攻技术组合	74
第六章 腿法与拳法间的高难进攻技术组合	81
第一节 踢腿与拳法间的高难进攻技术组合	81
第二节 鞭腿与拳法间的高难进攻技术组合	82
第三节 蹬腿与拳法间的高难进攻技术组合	86
第四节 腿法与拳法间的多变高难进攻技术组合	88

第七章 跌法与贴身摔法	94
第一节 常用跌法	94
第二节 贴身摔法	97
第八章 常用接腿摔技术	108
第九章 抗摔术	117
第一节 贴身摔的抗摔技巧	117
第二节 接腿摔的抗摔技巧	118
第十章 条件实战与实战	122
第一节 条件实战	122
第二节 实 战	123
第十一章 战术训练	124
第十二章 散打的功力练习	127
第一节 身体硬度的专门性练习	127
第二节 身体抗击打能力的专门性练习	129
第十三章 疲劳恢复	133
第十四章 散打运动损伤的急救与预防	135
第一节 散打运动损伤的急救	135
第二节 散打运动损伤的预防	138

附 录

附录一 2004 年中国武术散打王争霸赛 (赛规、赛制、赛程、守则) ...	139
附录二 中国功夫——美国职业拳击争霸赛竞赛规则	155
附录三 第三届中国功夫——泰国职业泰拳争霸赛比赛规则	157
附录四 2004 年中国功夫——日本职业空手道争霸赛竞赛规则	160



第一章 拳法间的常用进攻技术组合

所谓的技术组合就是指单一动作间的相互连接而形成的固定的技术体系。在散打比赛中,单一动作的进攻是很难奏效的,只有更多的运用合理的组合技术才能获胜。由此可见,技术动作的组合在散打训练中的重要性。那么,怎么样更好的进行技术组合的练习呢?首先,我们对技术组合中的节奏来做一个深刻的认识:

节奏:动作之间在相互连接时,所表现出固有的轻、重、缓、急时的一种形式。具体讲,我们设定单一动作出击时的节奏以掌击的声音来表示,为急促的一声“啪”,那么,左右拳法组合时的节奏声则为“啪啪”两声;左拳接左右组合拳法时的节奏则为“啪,啪啪”三声;左右组合拳接左拳时的节奏则为“啪啪啪”三声;左右组合拳接右拳时的节奏则为“啪啪,啪”三声。前面两种表示出的节奏声大家很容易理解,后面三种形式因同为三声响不太好理解,不过你记住一点:虽同为三声响,相互间的节拍不同,起伏不同,特别是最后一种,因右拳的幅度比较大,连续出两次,中间动作需要回收后再出,故在节奏上与左右拳法组合相比要控半拍。值得一提的是,在腿法组合和拳腿组合当中,它们相对应的组合形式中的节奏与拳法组合形式中的节奏是相同的,在下面组合技术学习的过程中,我会单独以掌击的形式表示出来。

第一节 同类拳法间常用进攻技术组合

同类拳法间的常用进攻技术组合即为:在同一种拳法中相互间的多重连接。它大致分为:冲拳的常用进攻技术组合、摆拳的常用进攻动作组合、抄拳的常用进攻动作组合。

一、冲拳的常用进攻技术组合

1. 左右冲拳

动作演练与实战运用:

两人对峙,我前滑步左冲拳进攻对方头部,回收的同时以右冲拳击打其下颚或腹部。在运用左右冲拳进攻对方时,前冲拳可作为虚晃拳,为右冲拳作掩护;也可为实,进行连续击打,不过要以后手拳为主,因其杀伤力大。(图1-3)

※掌击表示其组合节奏为:啪啪

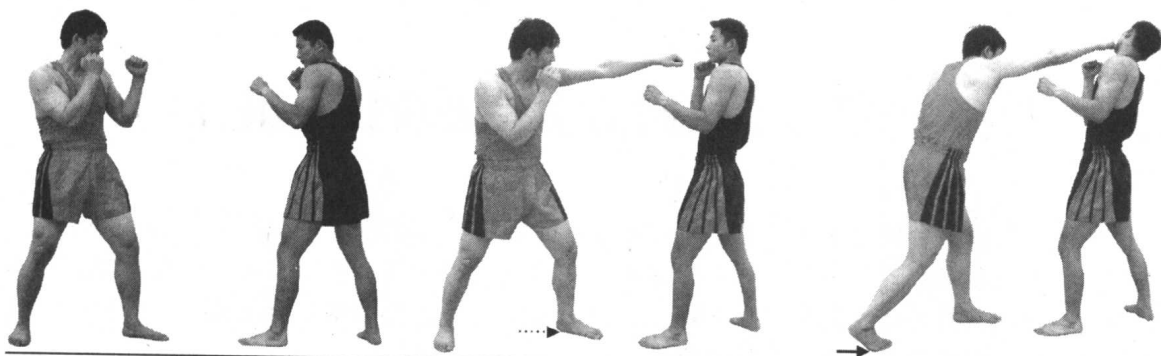


图 1

图 2

图 3

练习方法

步骤一，空击练习。

熟练掌握左右冲拳的组合技术环节，即：步法与拳法配合的一致性，组合节奏感要强。

步骤二，打靶练习。要求：动作流畅，力要顺达。

步骤二双人演练。

具体方法：一人实战姿势站立，另一人用左右冲拳击打对方，有原地开始，熟练后逐渐转入行进间进行。进攻的一方在进攻时要求击打的力量不要过大，以“点击”为主，重点体会击打点的准确性及击打时的节奏感。作为另一方，以配合对方为主，另外，在练习中加强自己“眼功”的练习，即：对方在击打我面部时，眼睛不要闭，要盯住对方，看清对方所使用的进攻技术及其击打路线，体会击打部位在击打时受力的感觉。待双方熟练掌握后，再进行一人进攻一人防守练习，在练习中同样要求双方以演练为主，相互间要配合好，速度不要太快，力量不要过大。最后，一人进攻一人防守反击进行演练练习。反击时可用冲拳亦可用其他拳法做相应的反击，达到熟练掌握。

提示 因其他进攻组合的训练方法与左右冲拳的进攻方法是相同的，故就不再作重复介绍了，这一点请大家注意。

2. 右冲拳——左冲拳

两人对峙，我上步右冲拳进攻对方头部，在右冲拳回收的同时前滑步以左冲拳进攻对方面部。（图4~6）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

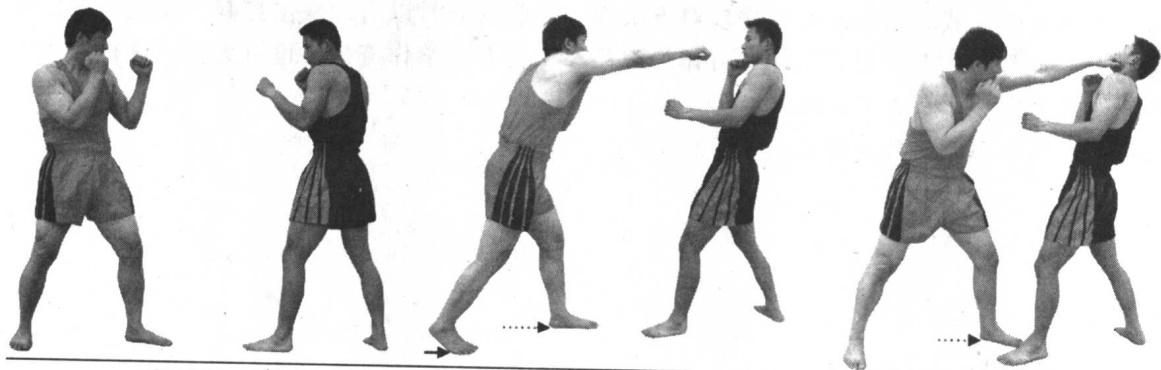


图 4

图 5

图 6



二、摆拳的常用进攻技术组合

1. 左右摆拳

两人对峙，我前滑步左摆拳进攻对方头部，回收的同时以右摆拳击打其下颚或太阳穴部位。（图7~9）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

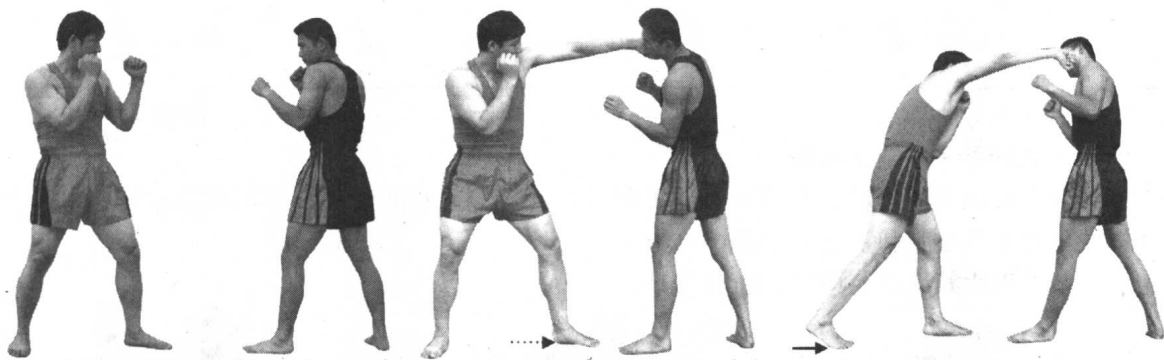


图 7

图 8

图 9

2. 右摆拳——左摆拳

两人对峙，我上步以右摆拳进攻对方头部，在右摆拳回收的同时前滑步以左摆拳进攻对方下颚或面部。（图10~12）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

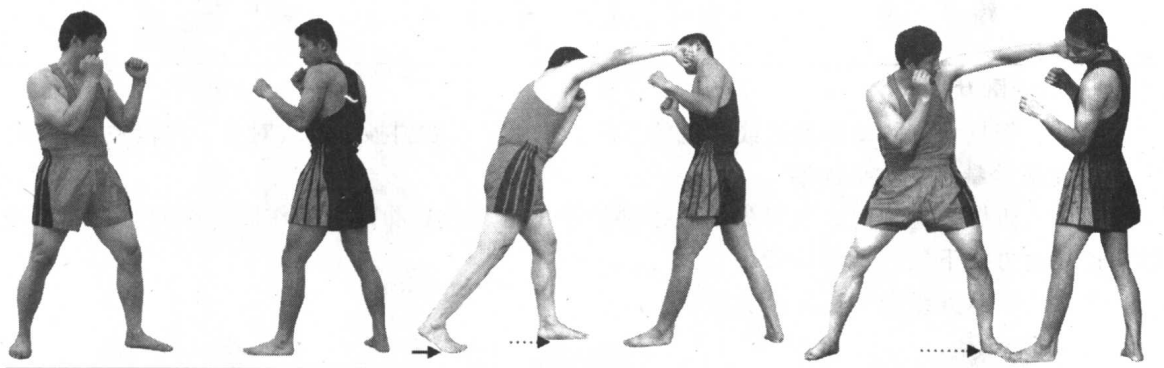


图 10

图 11

图 12

三、抄拳的常用进攻技术组合

1. 左右斜抄

当两人近距离缠抱时，我可先以左手斜抄拳击打对方右肋部，动作回收的同时再以右手斜抄拳进攻对方的左肋部。（图13~15）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

另外，根据自己的动作习惯或时机的不同，也可先以右斜抄拳进攻对方，再接左斜抄拳。



图 13



图 14



图 15

2. 左斜抄拳——右上抄拳

当两人近距离缠抱时，我可先以左手斜抄拳击打对方右肋部，动作回收的同时再以右上抄拳进攻对方的心脏和下巴。（图16~18）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪



图 16



图 17



图 18

另外，根据自己的动作习惯或时机的不同，也可先以右斜抄拳进攻对方，再接左上抄拳。

3. 左斜抄拳——右平抄拳

当两人近距离缠抱时，我可先以左手斜抄拳击打对方右肋部，动作回收的同时再以右平抄拳进攻对方的下颚。（图19~21）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪



图 19



图 20



图 21



另外, 根据自己的动作习惯或时机的不同, 也可先以右斜抄拳进攻对方, 再接左平抄拳。

4. 左斜抄拳——左上抄拳

当两人近距离缠抱时, 我可先以左手斜抄拳击打对方右肋部, 动作回收接左上抄拳进攻对方的下巴。(图22~25)

※掌击表示其组合节奏为: 啪、啪



图 22



图 23



图 24



图 25

另外, 根据自己的动作习惯或时机的不同, 也可先以右斜抄拳进攻对方, 再接右上抄拳。

5. 左斜抄拳——左平抄拳

当两人近距离缠抱时, 我可先以左手斜抄拳击打对方右肋部, 动作回收接左平抄拳进攻对方的下颚。(图26~29)

※掌击表示其组合节奏为: 啪、啪



图 26



图 27



图 28



图 29

另外, 根据自己的动作习惯或时机的不同, 也可先以右斜抄拳进攻对方, 再接右平抄拳。



6. 左上抄拳——右平抄拳

当两人近距离缠抱时，我可先以左上抄拳击打对方下巴，动作回收的同时再以右平抄拳进攻对方的下颚。（图30~32）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

另外，根据自己的动作习惯或时机的不同，也可先以右上抄拳进攻对方，再接左平抄拳。



图 30



图 31

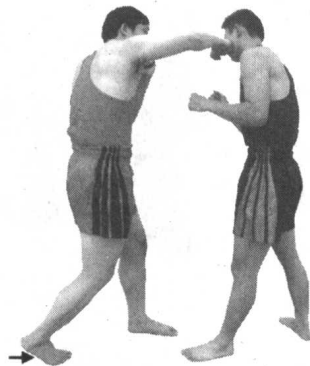


图 32

7. 左平抄拳——右上抄拳

当两人近距离缠抱时，我可先以左平抄拳击打对方下颚，动作回收的同时再以右上抄拳进攻对方的下巴。（图33~35）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

另外，根据自己的动作习惯或时机的不同，也可先以右平抄拳进攻对方，再接左上抄拳。



图 33



图 34



图 35

第二节 非同类拳法间常用进攻技术组合

非同类拳法间的常用进攻技术组合即为：不同拳法间的相互连接。它可分为两种拳法间的进攻组合和多种拳法间的进攻组合。两种拳法间的进攻组合大致分为：冲拳与贯拳、抄拳、间的组合；贯拳与冲拳、抄拳、鞭拳间的组合；抄拳与冲拳、贯拳间的组合。多种拳法间的进攻组合则为三种以上拳法间的多重进攻组合。



一、两种拳法间的常用进攻技术组合

(一) 冲拳与贯拳、抄拳、鞭拳间的常用进攻技术组合

1. 冲拳与贯拳间的常用进攻技术组合

1) 左冲拳——右贯拳

两人对峙，我先上左步先以左冲拳进攻对方面部，动作回收的同时右腿蹬转跟进以右贯拳击打其下颚或太阳穴。(图36~38)

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

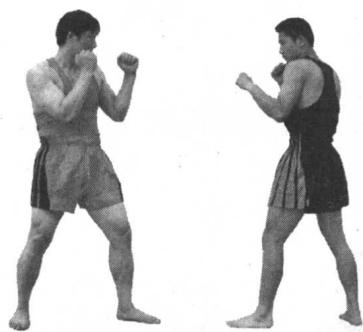


图 36

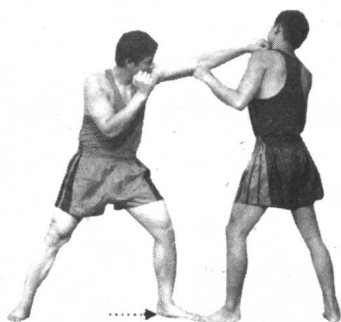


图 37

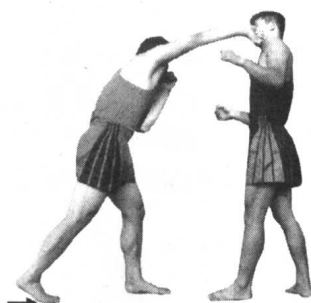


图 38

2) 左冲拳——左贯拳

两人对峙，我先以左冲拳进攻对方面部(亦可虚晃)，动作回收，继而迅速上左步以左贯拳击打其下颚或太阳穴。(图39~42)

※掌击表示其组合节奏为：啪、啪



图 39

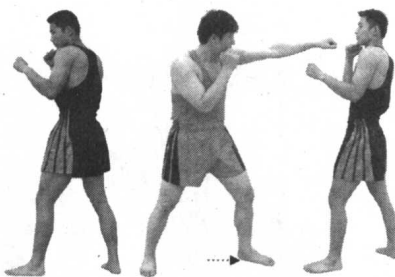


图 40

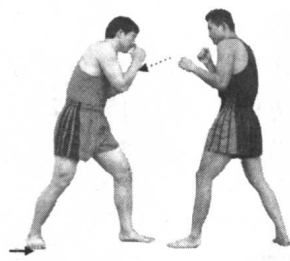


图 41



图 42

3) 右冲拳——左贯拳

两人对峙，我先上步以右冲拳进攻对方面部，动作回收的同时上左步以左贯拳击打其下颚或太阳穴。(图43~45)

※掌击表示其组合节奏为：啪啪

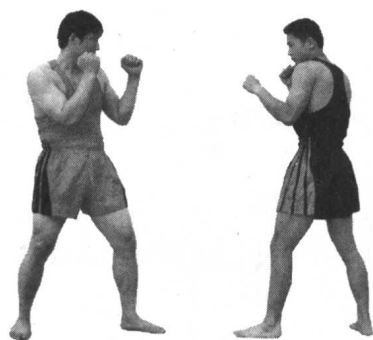


图 43

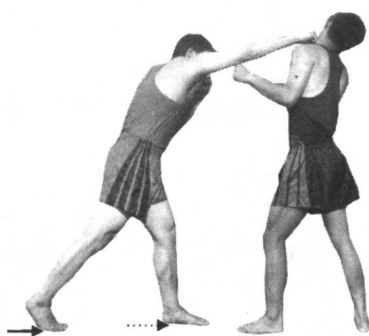


图 44



图 45

4) 右冲拳——右摆拳

两人对峙，我上步先以右冲拳进攻对方面部，动作回收后再上步以右摆拳击打其下颚或太阳穴。（图46~49）

※掌击表示其组合节奏为：啪、啪



图 46



图 47

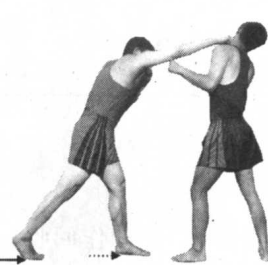


图 48



图 49

2. 冲拳与抄拳间的常用进攻技术组合

1) 左冲拳——右斜抄拳

两人对峙，我上左步先以左冲拳进攻对方面部（也可虚晃），在动作回收的同时右腿蹬转跟进以右斜抄拳击打对方肋部。（图50~52）

※掌击表示其组合节奏为：啪啪



图 50



图 51

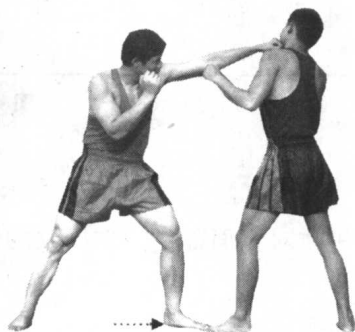


图 52