

张 山
朱瑞棋 编著
王玉龙

武术基础练习丛书

4

散 手



拳法 步法 腿法 摔法
进攻技术及技术分析
防守技术及技术分析
训练方法 功力练习 抗击力练习

人民体育出版社

武术基础练习(四)

——散手

张山、朱瑞琪、王玉龙编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

武术基础练习(四)

——散手

张山 朱瑞琪 王玉龙 编著

*

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 4.75印张 60千字

1994年7月第1版 1996年2月第2次印刷

印数: 10,101-15,150册

*

ISBN 7-5009-1074-6/G·984

定价: 5.00元

《武术基础练习丛书》出版说明

武术源远流长，博大精深，内涵极为丰富，是我国各族人民喜爱的一项体育运动。通过经常而系统的武术练习，能够发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，促进健康，增强体质；可陶冶情操，培养坚毅、果断、吃苦耐劳等优良品质；还可培养防身自卫等技能；以及实现自娱娱人的艺术鉴赏价值。我社曾出版了《武术基础练习》一书，重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，深受广大青少年和武术初学者的喜爱，多次再版仍未能满足需求，不少读者来信要求出版更多的自学武术、业余武术教学和训练的参考材料。为此，我社特约我国武术名家们编写了这套丛书，包括以下8册：

《武术基础练习(一)——基本功和基本动作》(再版)

《武术基础练习(二)——基本功和基本动作(续)》

《武术基础练习(三)——南拳》

《武术基础练习(四)——散手》

《武术基础练习(五)——剑术、刀术》

《武术基础练习(六)——棍术、枪术》

《武术基础练习(七)——太极拳》

《武术基础练习(八)——太极推手》

这套《丛书》不但介绍了基本技术要领、动作要求、练习

方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作技术含义。它易学易懂，易练易用，便于提高。「丛书」既可作为自修武术者的入门辅导材料，又可作为有一定武术基础的爱好者、运动员的参考读物。

编者

1994年1月

前 言

散手，俗称散打；古称相搏、手搏、白打、手战等。由于这种徒手相搏、相角的竞争是在台子上进行，又称“打擂台”。它在中国具有悠久的历史，早在宋代（公元960~1279年），就已相当流行。每逢重大节日，在京城护国寺搭起擂台（当时叫“献台”），各道、郡的高手都来较量。到了明代（公元1368~1644年），这项活动有了更大的发展。此时则称“打擂台”。古时擂台两侧多挂有“拳打南山猛虎，脚踢北海蛟龙”的楹联。赛前，双方先立好生死文书。

新中国成立后，武术被列为体育运动项目。七十年代末，随着武术事业的蓬勃发展，与武术套路运动相应另发展的一种对抗形式的武术散手运动，愈来愈受到国内、外广大武术爱好者，尤其是青少年的喜爱。为了全面地继承这一宝贵的民族文化遗产，并使之适应现代体育运动的要求。1979年中华人民共和国体育运动委员会发出了《开展武术对抗项目实验的通知》。

十余年来，武术散手运动本着“积极、慎重、稳妥”的原则，1988年以前每年举行一次全国武术对抗项目表演赛，在实践的基础上不断地进行探索，丰富技术，改进护具，完善竞赛办法，逐步形成了以“擂台”为中国特色，以武术技术中的“踢、打、摔”为主的一种竞赛形式。1988年中国武术协会

在深圳市成功地举办了国际武术散手擂台邀请赛。1989年，中华人民共和国体育运动委员会决定将武术散手列为体育正式竞赛项目，从而促进了武术散手运动的进一步发展。1990年国家又颁布了《武术散手竞赛规则》，培养了一批武术散手裁判员；制订了《武术散手运动员技术等级标准》；还组织专家编写了参考教材，录制了散手教学录像带。

武术散手运动的开展，已引起了国际武林朋友的浓厚兴趣，国际武术联合会已将散手列入今后洲级和世界武术比赛的主要内容之一。1991年在北京第一届世界武术锦标赛上，并成功地举办了散手擂台表演赛。

目 录

第一章 散手基本技术	1
第一节 实战姿势	1
一、手 型.....	1
二、步 型.....	1
三、实战姿势.....	1
四、实战姿势技术分析.....	2
第二节 步 法	3
一、步法技术.....	3
二、步法技术分析.....	8
三、步法技术训练.....	10
第三节 进攻技术	11
一、拳法技术.....	11
二、腿法技术.....	32
三、摔法技术.....	65
四、进攻方法组合.....	95
五、进攻技术分析.....	95
六、进攻技术的训练.....	99
第四节 防守技术	102
一、接触防守.....	102
二、闪躲防守.....	110

三、防守技术分析	115
四、防守技术的训练	118
第二章 功力练习	120
第一节 打击力量练习	120
一、打沙包	120
二、打木桩	124
三、打墙靶	126
四、摔打布人	126
第二节 抗击力量练习	126
一、靠臂练习	126
二、肩、髋、背靠撞练习	128
三、拍打练习	129
四、摔跌训练	135
第三节 功力练习要求	141

第一章 散手基本技术

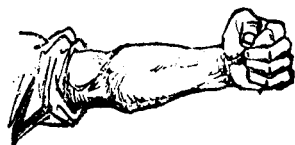
第一节 实战姿势

一、手型

拳，五指内屈握紧，拇指第一指节压在食指和中指的第二指节上(图1①②)。



1 ①



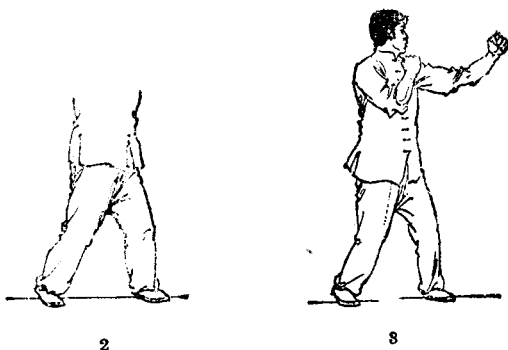
1 ②

二、步型

开立步，两脚前后开立，略比肩宽，两脚尖稍内扣，两膝微屈(图2)。

三、实战姿势(以左势为例，以下均同)

侧身，成开立步，两手握拳，拳眼斜朝上，左前右后屈举于体前；左臂屈 $90^{\circ}\sim 110^{\circ}$ ，右臂屈小于 90° ，垂肘紧护



右肋；下颏微收，闭嘴合齿；面部和左拳、左肩正对对手（图3）。

四、实战姿势技术分析

散手的实战姿势，通常也叫预备姿势。不同的拳种有不同的预备姿势。如形意拳用三体式；长拳用高虚步；南拳用马步；八卦掌则用摆扣步，等等。根据拳种的特点或某个典型动作有所区别。不管选用哪种姿势，都应具有以下三点：

1. 便于步法移动

实战时，运动员需要根据攻防动作的特点和要求，在不同的时机、距离、条件下迅速地转换步法和变换姿势。为便于步法的移动，身体重心在两腿之间，不论做前后左右的移动都是等长距离，无须明显转换重心。再者，微屈的两腿使身体总处于一种欲动的“弹性”状态，增加了步法移动的灵活性。

2. 便于运用进攻方法

实战时，运动员必须准确地把握进攻的时机。而时机是

靠运动员应急的敏感性来获得，特别是防守反击时。实战中，对方时而拳，时而脚，时而打上，时而击下，且距离时时变化。这时两手的位置，两脚的距离至关重要，应是距对手最近，路线最短，以便于灵活的变换，适应各种进攻方法，并使之迅速发动。

3. 便于防守

其防守方法有时是闪躲，如后闪、侧闪、下闪等；有时是用四肢防守，如左右拍击、格挡、提膝、阻截等。是否有利于防守，首先是身体的投影面要小，即暴露给对手的身体部位要少；其次是防守面要大。因此，实战姿势要求身体要侧向站立，两臂一上一下紧护头部和躯干，使胸、腹、裆等得分或要害部位处于有效的保护下；另外还要求竖项梗脖，下颏微收，闭引合齿，缩小咽喉的暴露面。

第二节 步 法

一、步法技术

1. 进步

前脚(左脚)先向前进半步，后脚再跟进半步(图4、5)。



要点：

进步步幅不宜过大，后脚跟进后的身体姿势不变，进步与跟步衔接越快越好。

2. 退步

后脚(右脚)先后退半步，前脚再退回半步(图6)。

要点：

参考“进步”。

3. 上步

后脚向前上一步，同时左、右拳前后交换成反架势(图7)。



6



7

要点：

上步时身体不能前后摆动，上步与两手动作要同时进行，要协调、迅速。

4. 撤步

前脚向后撤一步，成右前左后，左脚跟离地，右脚脚尖外展，重心偏于右腿(图8)。

要点：



8



9

撤步不宜过大，重心移动不要明显。

5. 插步

后脚向左横移一步，脚跟离地，两脚略呈交叉状(图9)。

要点：

插步时上体的左侧面仍与对手相对；插步后要及时还原成预备势。

6. 跨步

左脚(右脚)向左(向右)侧跨半步，两膝弯屈，右脚略向左脚靠近；同时右拳向斜下方伸出，左拳回收至左腮旁(图10)。

要点：

此步法主要用于侧闪防守。跨步后身体重心下降，以利于反击。两腿要一虚一实；两臂分别防守上、下，形成较大的防守面。

7. 闪步

左(右)脚向左(右)侧移半步，右(左)脚随之向左(右)滑步；同时身体向右(左)移动约 90° (图11)。

要点：



10



11

步法轻灵，转体闪躲灵活、敏捷。

8. 换步

左脚与右脚同时蹬地并前后交换，同时两拳也前后交换成右势(图12)。

要点：

转换时要以髋关节带动两腿，身体不能明显腾空，重心不宜起伏过大。



12



13

9. 盖步

右脚向左脚前迈步，脚尖外摆；左脚跟离地，两膝微屈，重心偏于右腿(图13)。

要点：

迈步时上身不转，重心不要起伏，步幅适中。

10. 纵步

单腿纵步：一腿屈膝上提，另一腿连续蹬地向前移动（图14）。

双腿纵步：两脚同时蹬地使身体向上或向前、后、左、右跳起（图15）。



14



15

要点：

腰胯紧收，上体正直，蹬地要快，但腾空不宜过高。

11. 垫步

后脚蹬地向前脚内侧并拢；同时前腿屈膝提起（图16、17）。

要点：

后脚向前脚并拢要疾速，垫步与提膝不脱节、不停顿，身体向前移动，勿腾空。

12. 跃步

右脚蹬地后向前跨越一大步，左脚继而向前跨一步（图

18、19)。



16



17



18



19

要点：

两脚动作要连贯、迅速，上体不要晃动，腾空勿高。

二、步法技术分析

拳谚说：“练拳容易走步难。”步法的快慢，移动距离的大小，直接影响着攻防的效果。故此对步法的技术要求是：

1. 活

活，是指步法移动、变换要灵活敏捷。运动时灵活多变，