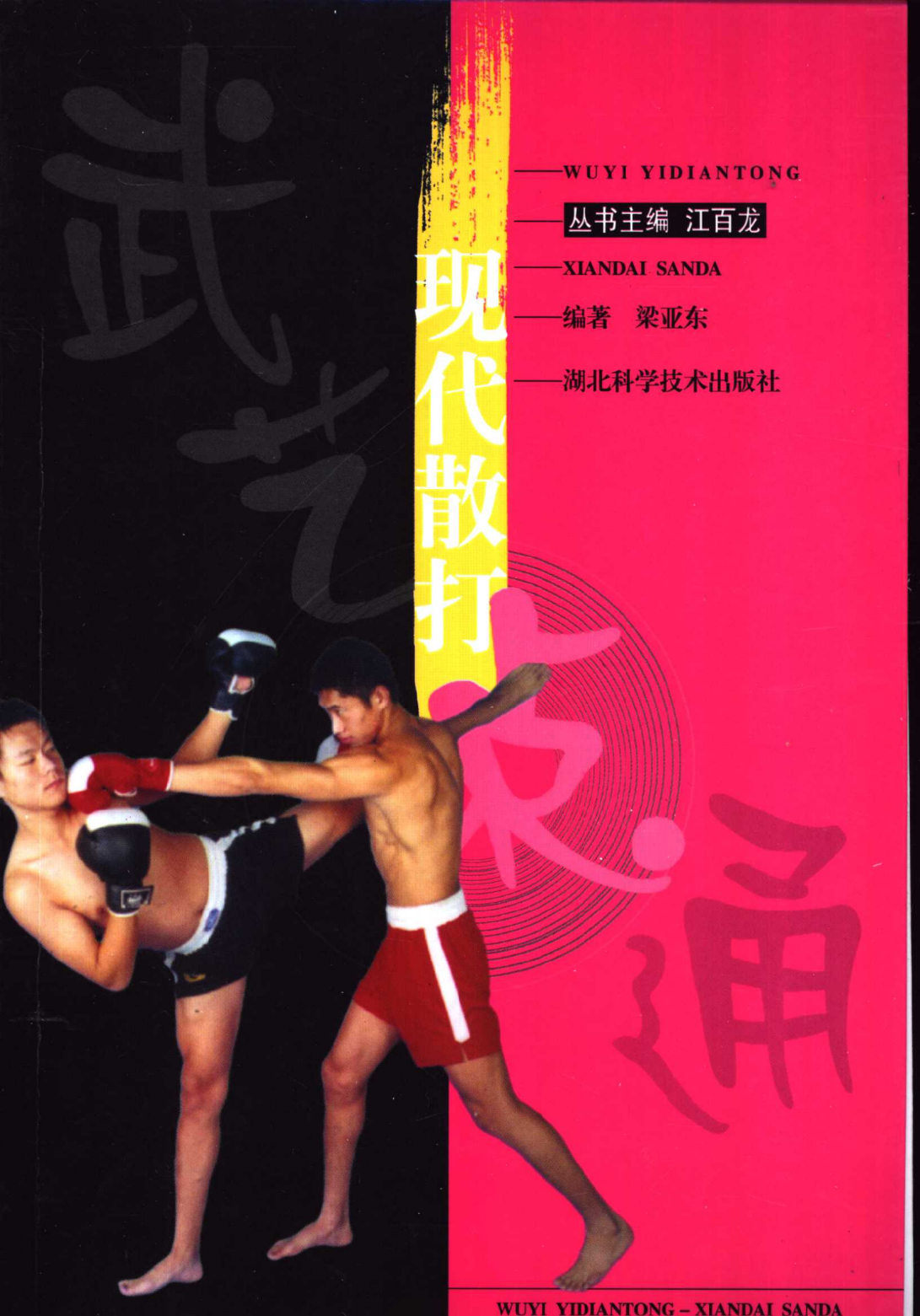




—WUYI YIDIANTONG

—丛书主编 江百龙

—XIANDAI SANDA

—编著 梁亚东

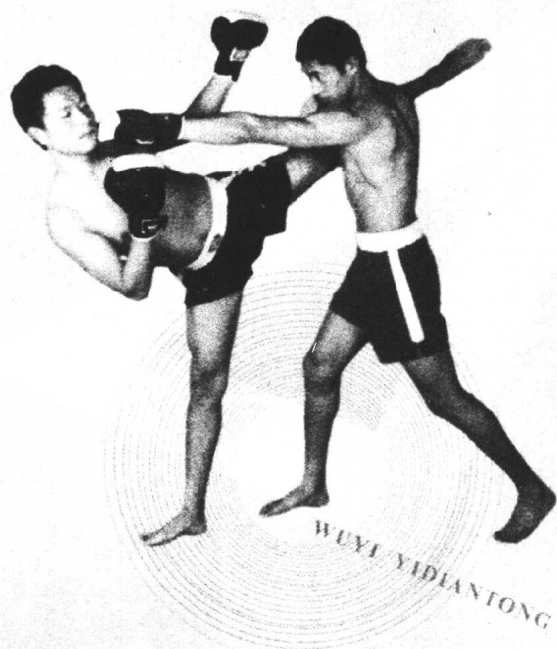
—湖北科学技术出版社

现代散打

WUYI YIDIANTONG - XIANDAI SANDA

丛书主编 江百龙

湖北科学技术出版社



现代散打

WUYI YIDIANTONG-XIANDAI SANDA

编著 梁亚东

图书在版编目(CIP)数据

现代散打/梁亚东编著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2002. 1

(武艺一点通/江百龙主编)

ISBN 7-5352-2750-3

I. 现… II. ①梁… III. 散打(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087940 号

武艺一点通丛书

现代散打

© 梁亚东 编著

责任编辑: 刘虹 谭学军

封面设计: 戴旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

印刷: 湖北峰迪印务有限公司

邮编: 430034

850mm×1168mm

32 开

4.875 印张

100 千字

2002 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 2 次印刷

印数: 7 001—9 000

ISBN7-5352-2750-3/G·645

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

编委会名单

主 编 江百龙

副主编 陈青山 余水清

编 委 王 飞 王 维 王路遥

马世坤 江百龙 杜七一

余水清 陈青山 梁亚东

彭 鹏 薛新轩

前言 QianYan

中外搏击运动项群内容丰富、形式多样，见之于世界竞技运动大雅之堂的就有中国散打、泰国泰拳、韩国跆拳道、日本柔道、西洋拳击以及民间推崇的中国跤术、擒拿术等。近年来，跆拳道、柔道、拳击已被列为奥运会正式比赛项目，其他项目也已步其后尘，风靡世界各地。道馆、拳社、俱乐部如雨后春笋，各类赛事争相斗艳，竞技场上的较技、民间的斗智较勇给人们生活带来了无穷的乐趣。搏击运动亦逐渐成为人们强身健体、修身自卫的重要习练手段。

中外搏击运动项群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界搏击技艺的智慧宝库。实践证明，系统有序地长期习练，既可陶冶情操，培养勇敢顽强的意志品质，亦可增强体质，掌握防身自卫的搏击技能，特别是其中的计谋方略，蕴含着深邃的哲理，对人的生存和发展，甚至家庭、生活、事业都具有不可估

量的积极和深刻的影响，因此，深受群众喜爱。据有关资料统计，喜爱中外搏击运动顶群的青少年占调查对象的41%以上，男性青少年占到60%左右。可见推广搏击技艺是群众之所需，亦是实施我国“全民健身”国策的重要任务之一。

北京申奥成功，为我国体育运动的发展带来了难得的机遇，也为广大体育工作者创造了施展抱负的广阔天地。武汉体育学院一批中青年硕士生、讲师、副教授基于这种“机遇”的责任感和使命感，为满足广大体育爱好者对中外搏击运动习练的积极性和要求，在繁忙的教学训练之空暇，编撰了这套中外搏击运动普及读物，以示对北京申办奥运的成功尽绵薄之力。

该系列丛书首批共推出五种，即现代散打、擒拿、中国快跤、泰国拳、跆拳道。各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理、重点突出；图文并茂、简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。我衷心地祝愿该系列丛书能给广大读者带来健康和安全的福音。

限于编者的水平，书中谬误之处，诚盼专家和读者不吝赐教。

江百龙

2001年12月



概述

- 一、散打运动的起源与发展 (3)
- 二、散打的基础知识 (10)

练习散打的基本方法和要求

- 一、练习散打的基本方法 (17)
- 二、练习散打的步骤 (18)
- 三、练习散打的要求和注意事项 (20)
- 四、散打技术训练的方法与手段 (21)

散打的基本技术

- 一、散打的预备姿势 (33)
- 二、散打的步法 (34)
- 三、散打的拳法 (42)
- 四、散打的腿法 (51)
- 五、散打的摔法 (70)
- 六、散打的防守法 (80)
- 七、散打的连击法 (92)

散打技术的实战运用

- 一、主动进攻 (99)
- 二、防守反击 (108)
- 三、攻中反击 (119)

散打的基本战术

- 一、基本战术方法 (125)
- 二、对付不同对手的战术 (128)
- 三、战术训练的要求与方法 (131)

散打比赛的规则与裁判方法

- 一、散打竞赛规则 (137)
- 二、散打裁判方法 (143)



概 述

GaiShu

一、散打运动的起源与发展

散打，是中华民族传统体育的瑰宝——武术运动的对抗性形式，是两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和相应的防守等技法进行徒手对抗的现代竞技体育项目。它是中国武术的重要组成部分。散打比赛中运动员双方智能、技能、体能和心理素质综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。

散打，俗称散手。它在我国历代有诸多的称谓，如相搏、手搏、白打、拆手、相散手和技击等。

现代的散打运动，虽然具有高度的格斗搏击性能，但作为一项竞技体育项目，就必须遵循体育竞技运动的规律和要求，所以《武术散打竞赛规则》严格规定了禁击部位和得分部位、禁用方法和可用方法。对传统的实用散打技术进行了有目的的舍取和整合，使之符合体育竞赛的特点。最终使传统武术散打的思想观念和价值观念发生了质的变化，成为了具有体育属性的竞技运动项目。

（一）散打运动的起源和历史

散打运动的历史极其悠久。它的发端可追溯到远古时我国先民的生产活动。远古时期，人类为了生存，除使用木棒、石头等简陋武器与野兽搏斗外，还必须依靠自身的徒手技能与之进行肉搏战。在云南的沧源原始岩画中，就有人与野兽搏斗的描绘：两人双臂展开与兽搏斗，另有一人两手各持短棒似赴援者。在搏斗中，人们自然要本能地做拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌、擒拿等动作以“手格猛兽”。长此以往，随着搏斗经验的不断积累，人们也就逐渐获得了使用

武器和徒手格斗的搏击技能。这应该说是武术格斗技法的萌芽。尤其是私有制萌发后，部落间的战争使人与人“相搏”的技能不断发展，从奴隶社会西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手相搏的场景。

到了春秋战国时期，徒手搏斗技术，如“相搏”、“技击”、“拳勇”等已较为普遍开展。相搏攻防技术中，除拳打、脚踢外，摔法、拿法也有了发展。如《公羊传》中记载的“万怒，搏闵公，绝其脰。”“绝其脰”就是擒拿中的锁喉法。这一时期，搏斗战术也有了一定的发展，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，一也。”从中可以看出徒手相搏，已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。

秦汉时期，徒手格斗被称为“手搏”。据有关史料记载，当时的比赛已较正规，比武较技时有裁判人员主持，使搏斗技艺有了进一步的发展。这一时期还有理论专著问世，如《手搏六篇》（载于《汉书·艺文志》，可惜亡佚了。

隋唐五代时期，手搏、角抵倍受重视，发展较快，比赛几乎形成制度。在正月十五及七月十五中元节多有手搏、角抵比赛。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景：在大业六年，来自各地的高手云集在端门街，各献“天下奇技”。一比就是几天，甚至“终月而罢”。这一时期的比赛，没有护具及体重分级，除击打外，主要靠摔倒对手取胜。

两宋时期，手搏与角抵在民间更为流行。当时，民间每年都要举行“露台争交”的比赛。比赛还有了相应的“规则”：比赛分三个回合；规定比赛中不准“揪住短儿”、“拽起俦儿”。可以“拽直拳，使横拳”、“使脚剪”。拳打、脚踢、绊摔都可以。我国较早记载角抵、手搏的武术专

著《角力记》，也在这一时期问世。

到了元代，由于统治者严禁民间持有兵器和习武，并采用了残酷的镇压手段，因而民间练武活动没有史料记载。但无数次的起义又推动了民间武术搏击的发展。这一时期的武艺，主要以家传方式秘密传授。

明代，是中国古代武术承上启下的重要发展时期，也是我国民间武术进入全面成熟的时期。武技在保留技击特点的基础上，逐渐产生了流派林立的套路技术。此时的手搏多称为“白打”或“搏击”，被列为当时的“十八般武艺”之中。民间的“打擂台”比武之风很盛。赛前先投擂主，由擂主安排好高手准备应战。为避免纠纷，凡愿与其较量高低的人，临场立好“生死文书”，然后上“献台”攻擂。比赛由“布署”主持裁判，并规定“不许暗算”，先败下台的为输。

清代，统治者也是严禁民间练武。但伴随着农民运动及秘密结社组织，出现了不少练武的“社”、“馆”。各馆兄弟“操练武艺”，经常通过比武较量来发展技艺。武技流派之多达到了空前的地步，流行的技术风格各异的套路有几百种之多。

民国初期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。技击大师霍元甲在上海创立了“精武体育会”；中央国术馆也相继成立，并于1928年10月28日在南京举行了“第一届国术国考”。国考设有散打比赛，不分级别，不带护具，打法不限流派。比赛中，凡用手、肘、脚、膝击中对方有效部位得一点，凡击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，三局两胜。1933年中央国术馆在南京举行了“第二届国术国考”，设有男、女散打比赛，以“点到为止”决胜负。

（二）散打运动的发展和现状

新中国成立后，武术被作为优秀的民族文化遗产加以继承和发展。1952年，武术正式被列为推广项目，主要将武术套路运动形式作为表演和竞赛的重点；武术散打也被作为试点项目列入全国体育学院教材。

1979年3月，随着全国“武术热”的兴起，为全面继承和发展武术这一古老的传统文化遗产，原国家体委决定按照竞技体育的模式首先在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗项目的试点训练，以取得经验后再全面推广。同年5月，在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上，试点单位作了首次汇报表演。10月，在第4届全国运动会上，国家体委又调浙江、北京体院、武汉体院和河北散打队赴石家庄赛区进行了公开的表演。1980年5月在太原市举行的全国武术观摩交流大会上，进行了散打表演的省、市较前增多，北京体院和武汉体院进行了内部技术交流和座谈，为武术散打技术的规范和提高起到了促进作用。同年10月，国家体委又调集散打试点单位的有关人员开始拟定《武术散打竞赛规则》（征求意见稿）。1981年5月，在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了第一次公开对抗表演赛。1982年1月制定了《武术散打竞赛规则》（初稿），并按此规则在北京举行了全国武术对抗项目（散打）邀请赛。

自此，散打本着“积极、稳妥”的原则，每年都举行一次全国性的武术对抗项目（散打）表演赛。并不断总结经验，充实和完善规则。1987年的表演赛，首次采用了设台比武的办法，从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。1989年，散打被批准为国家正式比赛项目。

1991年，经国家体委审定，《武术散打竞赛规则》正式出版，并实行裁判员、运动员等级制度。1993年第7届全国运动会把武术散打列为全运会正式比赛项目，设男子团体1块金牌。第8届全国运动会将金牌增到3块，并分设大、中、小三个组别的比赛。第9届全国运动会又将金牌总数增到6块。目前，全国各省、自治区、直辖市和各行业体协、解放军等30多个单位组建了代表队。散打的竞赛规则、教学训练、科研及裁判等已形成较为系统的组织程序和体系，标志着武术散打运动正健康地向前发展。

为了让武术走向世界，中国武术研究院和中国武术协会于1988年10月举办了首届国际武术节，并在深圳会场首次举行了国际武术散打擂台邀请赛。来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期3天7个级别的角逐，我国参赛的5名运动员分获5个级别的冠军。这是首次向世界展示武术散打的风姿。1990年正式成立了“国际武术联合会”，并在北京举办了“迅华杯”国际武术散打邀请赛。1991年，国际武术联合会在北京举办了第1届世界武术锦标赛，散打被列为表演项目。在此后每两年一届的世界武术锦标赛上，散打都被列为正式比赛项目。此外，1992年在香港举行的第3届亚洲武术锦标赛上也把散打列为表演项目。在1996年菲律宾举行的第4届亚洲武术锦标赛上，散打被列为正式比赛项目。1998年在泰国曼谷举办的第13届亚洲运动会上，散打被列为正式比赛项目，并设立了5个级别的金牌。目前，散打运动正在世界上蓬勃地发展，世界上已有80多个国家和地区开展或准备开展散打项目。通过大量的反馈信息得知，散打项目现在已越来越受各国人民的接受和喜爱。各洲和各国的武术组织还通过各种形式经常举办洲际的和本国的武术散打比

赛。所有这些，都为武术散打真正走向世界、进入奥运会打下了坚实的基础。

（三）散打运动的特点和作用

1. 散打的特点。

（1）体育性。现代的散打运动，虽然具有高度的格斗搏击性能，但作为一项竞技体育项目，遵循体育竞技运动的规律和要求。“规则”严格规定了后脑、颈部、裆部为禁击部位和一些禁用方法，对传统的追求“致人伤残”的实用散打技术进行了有目的的舍取和整合，使之既突出地反映了武术的特殊本质——技击性，又符合体育竞赛的特点。

（2）对抗性。对抗性的技击内容是武术散打的基本特征。比赛双方没有固定的动作顺序，而是互以对方的技击动作随机施技。拳、腿、摔立体攻击，攻防瞬间转化，运动员双方始终处于限制与反限制、制约与反制约的剧烈争斗中，比赛紧张、激烈，对抗性强。

（3）民族性。武术散打是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的，因而它具有鲜明的民族特色。

散打的比赛形式采用的是传统的“打擂台”方式，与西方有围绳的自由搏击之“凶斗恶拼”不同。在技法上，各武术流派的攻防招法（禁用方法除外）都属于散打技术的运用范围，内容丰富、技法繁多，“远踢、近打、贴身摔”，亦与国外的徒手对抗项目如拳击、跆拳道、泰拳、空手道、柔道等有着明显的区别。

2. 散打的作用。

（1）健体防身。大量的实践证明，散打训练能够提高人



体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，提高心血管系统、呼吸循环系统的机能，以及中枢神经系统的灵活性。所以经常进行散打训练，能使人的身心得到全面的锻炼，增强体质，提高健康水平。

散打的本质特点决定了它具有防身自卫的功能。通过散打训练，能够提高人们自强自信的能力，并能掌握对抗中的攻击与防守的格斗技巧，一旦身体遭受侵犯，或在见义勇为的行为中能够有效地保护自身不受伤害。

(2) 陶冶情操。散打训练能够陶冶情操，铸就优良的意志品质。长期的散打训练枯燥、单调，并要克服在练习或比赛中给自身肉体带来的疼痛、疲劳，甚至伤病的折磨；要战胜对手，还要克服懦弱、胆怯等不良的心理因素。因此，通过散打运动的锻炼，可以培养人的勇敢、顽强、坚毅、果断的优良意志品质和敢于拼搏、积极向上的精神。

由于散打运动的对抗特点，在习练的整个过程中亦是进行和加强武德修养的过程。如尊师重教、友爱团结、诚实守信等。在比武较技中提倡互相学习，切磋技艺，反对争凶斗狠，培养胜不骄、败不馁的优良品德。

(3) 观赏娱乐。武术散打的擂台搏击形式，有着极高的欣赏价值和极强的娱乐功能，历来为人们所喜闻乐见。散打对抗中的较力斗勇、较技斗智、英武壮烈的场景，给人以美的感受，不仅可以领略搏击格斗的奇招妙技，还可品味开拓人生、百折不挠的精神内涵，启发人们的拼搏意识和积极进取的人生态度。

在习练散打的过程中，能感受攻防格斗技巧之千变万化，技法之奥妙、精深，技理之深邃，并使自己自信和自强，为习练者带来了欢悦和满足。

(4) 增进交流。散打具有增进交流的功能。从其对抗的本质上讲就是一种交流，通过对抗切磋交流了技艺，提高和发展了散打运动的技术水平。国际上的武术散打比赛，使更多的人了解了中国武术，更多的人了解了中国文化，而且也增进了各国运动员之间的了解和友谊，促进国际文化交往。

二、散打的基础知识

通过散打基础知识的学习，了解和掌握在现代武术散打比赛中用于攻击的部位和基本方法，以及人体的要害部位及薄弱关节，将有助于对散打具体攻防技术动作的理解和掌握，预防和减少伤害事故的发生。

(一) 用于攻击的部位及方法

1. 手。手的攻击包括拳和掌两种。

(1) 拳。四指并拢卷握，拇指弯曲紧扣在食指和中指的第二指节上。拳握紧，拳面平，直腕。拳眼朝上为立拳；拳心朝下为平拳。

拳的打击力点主要有拳面、拳峰、拳轮、拳指。在散打实战中的运用方法主要有冲拳、摆拳、抄拳、鞭拳、劈拳和盖拳等。

(2) 掌。四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。翘指坐腕，掌心斜朝前，掌指朝上为立掌；扣腕，掌心朝斜下，小指侧朝前为横掌。

掌的打击力点主要有掌根、掌刃等。在散打实战中的运用方法主要有推掌、劈掌和砍掌等。

2. 肘。上臂抬起，前臂弯曲、夹紧，使尺骨鹰嘴部位凸出形成肘尖。

肘的打击力点主要有肘尖、肘尖前侧、肘尖后侧。肘法