



中国散打丛书

ZHONGGUO
SANDA
CONGSHU

佟庆辉 著

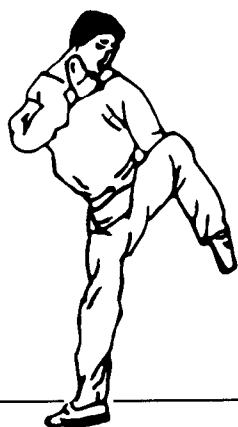


散打自学日程



-51

陕西科学技术出版社



散打自学日程

● 佟庆辉 著
● 陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

散打自学日程

佟庆辉 著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安百花印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 21.5 万字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5,000

ISBN 7-5369-2814-9/G · 666

定 价:13.70 元



作者简介

佟庆辉，沈阳人，满族，辽宁大学毕业，著名武术家、武术理论家、武术教授。中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚、翻子拳大师于伯谦为师，善摔跤、拳击，喜欢球类、田径、游泳、滑冰等体育运动，这些为他在武术事业上的成功奠定了坚实的基础。他1973年开始参加沈阳市、辽宁省、全国武术套路和散打比赛，至1985年共获金牌15枚。1995年在武汉举行的国际擂台公开赛中获得第一名。

佟庆辉带的中国武警(公安部前卫)散手队、辽宁省公安厅、辽宁武警总队散手队转战南北，共6次夺得全国性散打比赛团体总分第1名。他执教的队员庄海、王剑、乔立夫、司炳友、陈江波等20人64次夺得全国性散打比赛冠军，4人6次获得国际散打擂台邀请赛第一名。因此近20家新闻单位发表了《散打国师佟庆辉》、《中国百万警察总教头》、《警营里的禁军教头》、《佟庆辉获三项武术冠军》、《在散打理论土地上拓荒》、《记武术家佟庆辉》等30余篇佟庆辉的专访。他曾在中国武警立二等功一次、三等功三次。

他不仅身怀高超的武功，而且理论造诣很深，著述颇丰。先后有23部散打专著问世，其中《武术散打技法》获“1988年全国优秀图书奖”；《少年武术入门》获“1993年冰心儿童图书奖”；《中国腿击法大成》93万字是国内外唯一的一部专论腿法巨著。1991年10月他和万怀玉合作的《谈孙子兵法“致人而不致于人”的谋略在散打中的运用》在中外学者齐集的“第一届世界武术锦标赛论文报告会”上入选为大会报告论文。1992年4月在山东省临沂市举行的“第三届孙子兵法国际学术研讨

会”上,他和万怀玉合作的《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被编入研讨会论文。1997年10月在西安体育学院举行全国论文研讨会上,佟庆辉写的《散打虚实训练》论文获三等奖。

1993年3月佟庆辉创建了“佟庆辉武术中等专业学校”,这是一所经沈阳市教育局批准的正规武术学校,现在已有学员300余人,其中中小学生占大多数。此校突出散打技术教学,除教授各种武术套路、散打技术外,还要学习武术理论知识,中小学生上文化课,培养文武全才的学员。1997年沈阳市教委又重新批复为“沈阳市佟庆辉武术学校”中专下设中小学。在此校学习可得到不同层次的文凭。

●前 言

中国武术历史悠久,是以攻防动作为主要内容,以套路和散打为运动形式,注意内外兼修的中国传统的体育项目。散打在历史上也称之为相搏、手搏、白打、拆手等。它是武术运动的最高表现形式。它的技术动作是千百年来徒手搏杀技法的精华。在现代文明社会里,散打在防身抗暴等方面依然有着重大实用价值。

散打运动由古至今深受人们的喜爱,尤其是青少年,有多少青少年,千里迢迢不辞辛苦,南登武当,北拜少林;又有多少人求师无门;还有一些人武术常识甚微盲目苦练,将身体练坏。这些人都想寻求真正的散打真谛,想通过科学的训练方法达到目的。《散打自学日程》一书是笔者以《运动训练学》、《运动生理学》、《运动解剖学》等书为依据,及青少年的生理特点与传统的武术训练方法结合撰写而成。此书以90分钟一节课的形式出现。每节课分准备、基本、结束部分、90分钟时间分配和自我训练的要求及其它五部分,每节讲授三种技法。在训练中自己控制运动密度、强度,掌握其中的重点,理解其中的动作要点,使其能尽快地掌握散打技能。此书是我撰写23部散打书中比较有特点的一种,用此种形式表现出来还是首开先河,这是笔者学

●前 言

习、教学、研究散打 30 余年得出来的点滴经验，这种形式便于自学，也便于自我纠正错误动作，使你学得的技法尽快达到有正确的动力定型。

书中共分七章，前二章概述和散打基本功；第三章腿法训练，有弹、丁、端、边、摆腿五种主要腿法，同时相应配合接腿、按手等防守动作；第四章拳法训练有直、摆、勾、边拳和抽手，同时配合各种步法和躲闪动作；第五章摔法训练中接高、低腿摔、拱子、切子、缠腿翻摔法，同时配合后仰、摇摆、腿防守技法；第六章擒拿训练，有拿指腕、拿腕肘、拿肘肩、拿头、喷喉及倒地拿法；最后一章自我训练常识，有怎样自学连环腿、连环拳及拳腿、摔打、打拿连击技法，还有何为重复、喂手、变换训练法。在撰写中尽量做到通俗易懂，一目了然，认真学习一段定会掌握其中技法。

本书由祝普林、王皓扬绘图；佟德仞、庄海、孟昭赫、王志刚等人做的技术动作，在此一并致谢。书中有不当之处请武林同仁不吝赐教。

佟庆辉

1998 年 1 月 27 日

●目 录

第一部分 散打概述	(1)
第一节 什么叫散打? 散打的作用?	(1)
第二节 自学散打的奥妙	(2)
第三节 勤学苦练, 持之以恒地训练	(4)
第二部分 散打基本功	(7)
第一节(星期一)正、侧压腿; 实战步、前进步和后退步	(8)
第二节(星期二)劈腿、外摆腿和里合腿及下格挡防守	(14)
第三节(星期三)圈步、跳步和阻挡防守 A	(20)
第四节(星期四)横跳步和阻挡防守 B	(26)
第五节(星期五)垫步和格挡防守	(31)
第六节(星期六)复习跳步和阻挡	(35)
第七节(星期日)复习阻挡和格挡防守	(38)
第三部分 腿法训练	(45)
第一节(星期一)弹腿和接腿 A	(45)
第二节(星期二)丁腿和接腿 B	(49)
第三节(星期三)踹腿和吊腿	(52)
第四节(星期四)边腿和按手	(59)
第五节(星期五)摆腿和双臂格挡防守	(64)
第六节(星期六)复习踹腿、丁腿和弹腿	(69)
第七节(星期日)复习边腿和摆腿	(76)

第四部分 拳法训练 (82)

第一节(星期一)直拳和交叉步 (83)

第二节(星期二)摆拳和三角跳步 (90)

第三节(星期三)勾拳和跳圈步 (96)

第四节(星期四)边拳和左右撒肩躲闪 (101)

第五节(星期五)抽手与潜伏躲闪 (108)

第六节(星期六)复习直拳和勾拳 (114)

第七节(星期日)复习摆拳、抽手和边拳 (119)

第五部分 摔法训练 (126)

第一节(星期一)接低腿摔法 (127)

第二节(星期二)接高腿摔法 (131)

第三节(星期三)拱子摔法和后仰躲闪 (135)

第四节(星期四)切子摔法和摇摆躲闪 (141)

第五节(星期五)缠腿翻摔法和腿防守 (148)

第六节(星期六)复习接腿摔法 (154)

第七节(星期日)复习拱子、切子、缠腿翻摔法 (158)

第六部分 擒拿训练 (164)

第一节(星期一)拿指腕 (165)

第二节(星期二)拿腕肘 A (170)

第三节(星期三)拿腕肘 B (176)

第四节(星期四)拿肘肩 (182)

第五节(星期五)拿头部 (188)

第六节(星期六)锁喉 (195)

第七节(星期日)倒地拿法 (200)

第七部分 自学散打常识 (205)

第一节 怎样自学拳腿连击? (205)

第二节 怎样自学连环腿法? (208)

第三节	怎样自学连环拳法?	(210)
第四节	怎样自学摔打连击?	(213)
第五节	怎样自学打拿连击?	(214)
第六节	何为散打的训练方法。	(216)
第七节	何为重复训练法?	(217)
第八节	何为喂手训练法?	(218)
第九节	何为变换训练法?	(222)
后 记		(225)

第一部分

散打概述

第一节 什么叫散打？散打的作用？

散打也叫散手，古时称之为相搏、手搏、技击等。简单而言就是两人徒手面对面地打斗。散打是中国武术一个主要的表现形式，以踢、打、摔、拿四大技法为主要进攻手段。另外，还有防守、步法等技术。1979年散手在我国成为竞技的比赛项目。在80厘米高，8米见方的擂台上进行比赛。散手比赛允许使用踢、打、摔等各种武术流派中的技法，不允许使用擒拿，不许攻击喉、裆等要害部位；运动员分体重，穿护具在相同的条件下平等竞争。在对敌斗争中这些界限就没有了，军警对敌斗争就专寻对手的要害部位击打。使用的招法也比较凶狠，杀伤力较大。

散打是中华武术的精华，是具有独特民族风格的体育项目，多年来在民间流传发展，深受人民喜爱。散打起源与发展，是和中华民族悠久历史同步。它从先辈的生产劳动，生存斗争缘起，但又服务于此，演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。原始社会人类为了争取生存、猎取食物，长期与野兽搏斗，学会了与野兽搏斗所使用的不同方法。如：拳打、脚踢、抱摔等简单的散打技术，并学会了一些野兽猎取食物的本领，如：猫扑、狗闪、虎跳、鹰翻等。春秋战国时期，散打得到了很大的发展，受到了人民的重视。

散打具有很大的攻防作用，有攻必有防，攻防是一对矛盾体，在散打中双方总想办法击中对手，而不被对手击中，运动员总是在这种条件下进行训练的。经过长期训练运动员掌握了散打技术，遇敌而不慌，与

敌方突然袭击的一瞬间能迅速地做出相应的防守和防反动作。在激烈的打斗中击中没有经过散打训练的人较为容易,同时也能防守对方的一些进攻,即使被对方击中,抗击能力也比一般人强。妇女掌握几种散打技术,对防身更有好处,因为妇女因其固有的生理特点,又容易受恶人欺凌、受邪恶威胁,妇女在与歹徒搏斗的关键时刻突然使用擒拿或攻击歹徒要害处能化险为夷脱离险境。公安人员和武警战士、保卫人员等掌握一些散打技术,对保卫人员生命安全,维护国家财产,打击犯罪分子,对他们使用铁的手腕能起到较大的作用。散打是一项对抗性很强的运动,练习散打能培养机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志品质。至于强身健体,凡是参加散打运动的人都能体会到,散打运动员的强健体魄是从散打训练中得到的。

第二节 自学散打的奥妙

自学散打要善于动脑,学习散打技术时要思考其动作形式与内容,初学者首先要从感性认识到掌握其动作的外在表现,也就是粗线条学习,然后再反复地仔细纠正,经过一段时间的训练掌握了此技术的动作,但是还不够熟练,在此阶段要像傻子一样成千上万次地反复练习,即所谓的傻子练功。拳谚道“熟能生巧,巧能生绝”。

自学散打中的某一种技术都要经过四个阶段,举例说明,例如学习踹腿,首先看,有两点,第一点反复地看书中的动作要领、图片,反复琢磨,在此期间不要看别的技法。第二点能看到教练和同伴做正确的踹腿动作最好,反复看录像中的踹腿也好。就是让运动员学习和掌握踹腿技术原理,了解踹腿技术结构和动作之间的联系,建立正确的概念。因为技术动作的掌握形成是在人意识支配下,由运动器官实现的,如果踹腿技术概念模糊,形成不正确的定型后,再纠正就比较困难了,拳谚道:“练拳容易,改拳难”。这一阶段还没有进行身体训练,但是,头脑已接受动作,也可以说脑练,也就是“兵马没动草料先行”,形没练影先练,脑先练。

第二步粗线条练习,也就是粗略地形成技能训练阶段。初入散打之

门的人,对散打技术感到新颖、生疏。通过看书、录像或教练的示范在感性上有了初步认识,经过一段练习初步掌握该动作的皮毛,出现一些错误动作也是正常现象。在这一阶段里皮质兴奋过程广泛扩散,处于泛化阶段,内抑制不够,因而表现出做动作很吃力,紧张而不协调,缺乏控制力,还会伴随着一些多余动作。以上从脑到身的练习要反复重复,不是三天五日可完成的,应坚持,持之以恒。

第三步细练,也就是不断地改进提高阶段,这一阶段是使运动员对技术的完整概念更加明确,对要领有深刻体会。此阶段的特点是:大脑皮层兴奋与抑制过程处于分化阶段,兴奋相对集中,内抑制逐步发展巩固,并初步建立了动力定型。拿踹腿为例,基本能完成整个踹腿动作,提腿和踹腿到收腿过程中逐步消除了手舞足蹈的多余动作,也克服了牵强、紧张现象,使踹腿的动作变得准确、协调和轻快,但不够熟练,还不能在实战中自如地运用。

第四步熟练,也就是巩固自如阶段。这一阶段使运动员对散打技术的领会更加深刻,对技术的掌握达到熟练程度。此阶段的特点是,大脑皮层兴奋过程高度集中,内抑制相当牢固,接通机制稳定,形成了牢固的动力定型,能准确、熟练、省力、轻快地完成该散打动作,并能在实战中灵活自如地运用,达到自动化的程度。例如散打技术自动化,就是在实战中时机成熟后本能地发出进攻或防守动作,如:双方时机距离等条件成熟时突然发出踹腿,或者对方拳击你,你本能出掌阻挡或做出其它的防守动作,这就是已达到散打技术自动化阶段。此阶段的自学任务是进一步巩固已形成的动力定型,并培养在实战中的各种条件下能够灵活运用所掌握散打技术的能力。技术到了这个阶段并不是终止不前了,随着身体机能和运动素质的提高,技术细微部分会不断改进,自动化的程度还会进一步提高,技术和提高的发展是无止境的,要以精益求精的精神加强训练。例如:直拳技术,业余拳手和专业拳手相比;专业拳手和拳王象阿里、霍利菲尔德、泰森相比都有些差距,直拳的速度、力度、击拳的时机等都有所不同。运动员熟练掌握直拳后要想登上每一个台阶都要付出血和汗,要知道功无止境!拳谚道:“熟能生巧,巧能生绝”。所以告诉学者们熟练地掌握某种散打技术并没完,只是已入此技之门还

需要不断努力,持之以恒地训练方可得其精髓。

总之,要想掌握散打中的某一种技术需要经过四个阶段,第一,看,在头脑中产生感性认识;第二粗练,也就是照猫画虎,动作不必十分准确;第三细练,动作要准确;第四熟练,动作达到自动化,能在实战中运用。最后就是精益求精地训练成为所谓的“绝招”。

第三节 勤学苦练,持之以恒地训练

勤学,就是抓、挤、拼、抽、寻时间地学习,能抽出一大块时间按 90 分钟一节课训练当然很好,由于工作或学习时间紧,不能抽出很多大块时间,只要寻找点点滴滴的时间训练也可以,例如:学习中休息时间,早、中、晚休息时间等。要抓紧分分秒秒的时间来学习,时间就是生命,人要珍惜生命。在这点滴的时间里可集中学习散打技术的某一点,如:实战步、压腿、单手直拳,空练摔法、拿法中的某一个动作等,每一个细小动作反复做几遍,如没有条件进行身体训练,也可以用脑子去想练,加深感性认识。苦练,每一种散打技术要想熟练掌握都要经过长期艰苦的训练,在训练中要不怕累,不怕疼,不怕麻烦,不怕流汗甚至流血,在散打训练中受些小伤是家常便饭,不能因一点小伤就停练,挨打、挨摔、挨踢的痛苦关也要咬牙度过。散打就是你打我,我打你的一项对抗性很强的运动,抗击打能力也是在长期的艰苦训练中得到的。

“世上没有天才博士,只有勤学苦练的英雄”。拳谚道:“笨鸟先飞早出林,笨人勤练武艺精,勤能补拙是良训,一分辛苦一分才”。笔者学、练散打三十余年,对散打运动员比较了解,学习散打有的人接受能力较强,有的较弱。前者接受能力、模仿能力很强,一看就懂,这种人当然很好,初步理解较快,入散打之门较为顺利,青少年大部分都有这一特长,如能持之以恒必能成才。他们的弱点就是不能长期坚持训练,有的人经常出现一曝十寒,三天打鱼两天晒网现象,这样很难学成学精散打。后者接受新事物慢,学起散打技术也慢,别人学一遍,他需学五遍、八遍,但他能刻苦练功是可以弥补先天不足的。前者可谓聪明,后者可谓愚笨。谁能成材,成为武林中的强者,还要看后天努力的情况。不勤奋的

人,即使天资过人也难成才。宋代文学家王安石曾写过一篇《伤仲永》的文章,记述了一个天资过人的神童仲永,由于其父只顾领他四处炫耀,捞取钱财,而不肯让他学习,结果数年之后,泯如众人。神童终于不神了。要勤学苦练,天资才能发挥得好。

持之以恒地长期进行散打训练,这是成功的必经之路。练习散打技术是一个不断刺激,逐步深化,持续的过程。从人体各组织器官在活动中的能量消耗来看,运动时能量物质消耗越多,运动后补尝就越明显。因此每天进行散打训练,就会使内脏能量的贮备和组织器官的营养供给不断增强和改善,从而有效地提高身体的各部机能。从掌握散打的动作来看,散打的动作是通过机体的模仿和训练,对大脑皮质产生刺激,形成暂时神经联系,留下“痕迹”,为巩固动作,要使这“痕迹”在大脑中加深和强化就要反复不断训练,连续持久地刺激大脑皮质和中枢神经。

无论散打中的踢、打、摔、拿等技术,在学习上是形成条件反射的过程,提高动作质量的过程,就是条件反射反复强化的过程,通过天天锤炼,使武功得以深化和升华。拳谚道:“拳过千遍身法自然”,“不练不熟,十练九熟,熟能生巧,巧能变化”,“一日练一日功,一日不练十日空”,“走路不怕慢就怕站,站一站二里半,歇一歇三里多”。练功也同走路一样,练练停停,是很难练成散打的,只能半途而废。因为花了一段时间练会的动作,休息数日后就忘记了,拾起来再练就得从头开始,如此反复就永远地踏步或走得很慢。拳谚道:“一天不练,手生脚也慢;两天不练,功夫丢一半;三天不练,成了门外汉;四天不练,只能瞪眼看”。要想练成好功夫,就要“初练有决心,遇难有信心,不断有恒心,钻研有专心”。学拳容易,坚持是最难的,学几手散打技术并不难,难得数年数十年坚持训练,拳谚道:“拳不离手,歌不离口”,要想练得真功必须闻鸡起舞,对月练拳,有滴水穿石的精神。“人若无恒,不可学艺”。有恒就是将毕生精力痴迷于武术散打,今天练得,只能说明今天,明天不练,明天就会出现退步。“学艺贵恒,懒汉终无成”,“功夫有感情,专爱勤快人”,练功要有一种不怕苦累的傻劲,还要善动脑,苦练加巧练,才会收到良好的效果。

《潜确类书》卷六十：“李白少读书，未成，弃去。道逢老樵磨杵，白问其故，曰：‘欲作针’”。这条谚语说明，只要能下苦功夫，专注，有毅力，做任何事情都是可以成功的。

第二部分

散打基本功

散打基本功用一周的时间，这一周的时间不可能让大家全部掌握，因为散打基本功多如牛毛，在以后的训练中将逐渐加入。在此周课程中将防守和步法技术加进一些，因为这两项技术在以后的踢、打、摔、拿学练中不可缺少。例如：学习踢腿，对方必须会防守方可互相练习；步法是一切技术的先导，没有步法的配合什么技术都无法发挥，因为在击打中距离和角度的调整是靠步法完成的。拳谚道：“未学打人，先学挨打”、“先看一步走，再看一伸手”。此周训练中笔者采用了《运动训练学》中的重复、间歇、变换、综合等训练方法，比较科学地将腿法柔韧性、步法和阻格挡防守组合到90分钟一节课中，并在前5次课上加了一些身体素质训练。本周课采用了隔日训练力量，每天训练柔韧的方法进行，在星期六、日两天进行了全周课程重点内容的总复习，以便使运动员尽量掌握所学的技术，但这些技术在以后的训练中还要不断练习方可掌握。动作强度、密度及周日总运动量要根据自己的条件来决定，如你工作、学习很忙很累，运动强度、密度、运动量就要小些；反之可大些。笔者在第一课安排的是中小负荷，内容上有节奏，不同性质地交替进行，以便保证运动员一周之内体力充沛，精神高昂。

学习散打的朋友学习工作情况各有不同，有的人能天天训练，也有的人隔日训练，还有的人隔几日才能训练；有的人早晨或晚上训练，有的人上夜班必须白天训练等。这些都没关系，只要有信心，不怕苦累，不怕麻烦，勤奋地坚持训练都会学到散打技术，成为擂台上的强者。训练课可随意调整，如可隔日训练；如有时间每天可上两节课；每一节课内容可以上两次以上；如时间少可将身体素质部分先取掉，但尽量完整上