

武术散手 技法



骆广才◎著

Wu Shu San Shou
Ji Fa



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

武术散手 技法



骆广才◎著

Wu Shu San Shou
Ji Fa



浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

武术散手技法 / 骆广才著. —杭州: 浙江大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-308-14201-4

I. ①武… II. ①骆… III. ①散打(武术)—基本知识—中国 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 297769 号

内容提要

本书系统地介绍了中国武术散手运动踢、打、摔、拿等攻防技术,内容包括散手概述、武术道德、散手基本功、防守及反击技术、进攻组合技术、快摔技术、擒拿技术、肘膝技术八个方面。

本书突出攻防,注重实效,内容丰富,结构清晰,深入浅出,易学易懂,非常适合广大读者作为学习武术散手的入门教材,也适于高等院校、中小学校学生作为学习武术散手基础知识的教材。

武术散手技法

骆广才 著

责任编辑	王元新
封面设计	续设计
摄影	卢国良
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排版	杭州中大图文设计有限公司
印刷	浙江云广印业有限公司
开本	710mm×1000mm 1/16
印张	18
彩插	8
字数	356 千
版次	2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-308-14201-4
定价	68.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>



作者的父亲骆朱瑞先生

骆朱瑞,1926年8月27日出生于浙江义乌的一个武术世家,自幼习武,身怀绝技,擅长硬功,多次参加全国及地方武术比赛并屡获金牌。骆朱瑞的太公骆祖流为“国学生”(《梅林骆氏宗谱》卷之二),是清朝的武举人。



骆朱瑞先生在武林大会现场“耍大刀”

2013年12月7日义乌市第三届武林大会开幕式展演,义乌武术前辈、88岁高龄的骆朱瑞在现场舞起春秋大刀,依旧虎虎生威。

首席记者 林晓燕 文/图 (2013年12月8日《义乌商报》)



骆朱瑞先生在全国武术比赛赛场上的风采

2014年5月18日,骆朱瑞参加在江苏徐州举行的2014年全国传统武术比赛取得了春秋大刀金牌和南拳银牌,并获“武德风尚奖”。值得一提的是,89岁的他创下了参赛选手年纪最大的纪录。

记者 王志坚 文/图 (2014年5月21日《浙中新报》)



本书作者骆广才近照



骆朱瑞先生和夫人与六个子女合影留念,后排左起第一人为本书作者



1996年,作者与爱人、女儿在北京合影留念



2010年6月21日,全国农民武术比赛暨武术之乡传统拳种传承人演武大赛闭幕式在陕西宝鸡体育馆隆重举行,国家体育总局武术运动管理中心副主任、中国武术协会副主席陈国荣先生(左一)给获得对练项目冠军的本书作者骆广才(右二)和张征军(右一)颁发金牌和获奖证书。



2014年7月5—7日,作者参加在湖南东安举行的第十一届全国武术之乡武术套路比赛,经过奋力拼搏,最终技压群雄,获得绳镖、对练两项冠军。图为作者在东安一中体育馆留影。



2014年5月17—19日,作者与父亲骆朱瑞参加在江苏徐州举行的全国传统武术比赛暨全国农民武术比赛,作者获得4个冠军,骆朱瑞先生获得1金1银。图为作者(右)与父亲在徐州体育馆合影留念。



20世纪80年代,作者在义乌市体委分管武术工作时与多次参加省、市武术比赛并屡获冠军的市武术队运动员、胞妹骆金英合影留念



作者(右)在市委部门工作时与单位主要领导卜芝生先生合影留念。长期以来,卜芝生先生热心支持弘扬中华武术,传承中国文化。



作者(右)与一直支持弘扬中华武术、传承中国文化的浙江蓓蕾布艺有限公司董事长骆忠健先生(系作者的侄儿)合影留念。骆忠健先生自幼酷爱习武。



杭州大学体育系1981级(3)班毕业留念, 前排左起第一人为作者

新闻媒体对作者的报道

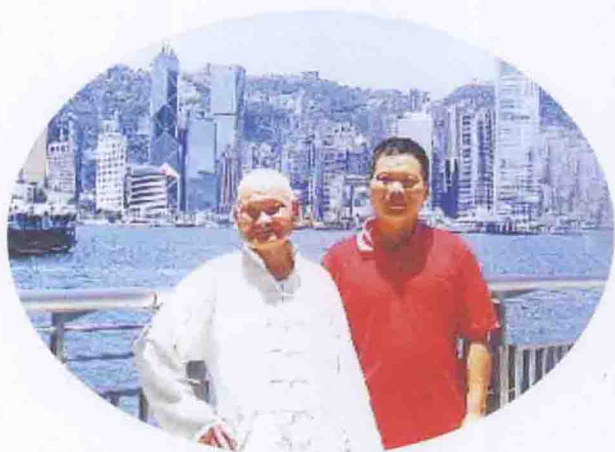
报道之一

《义乌商报》草根文化达人专栏

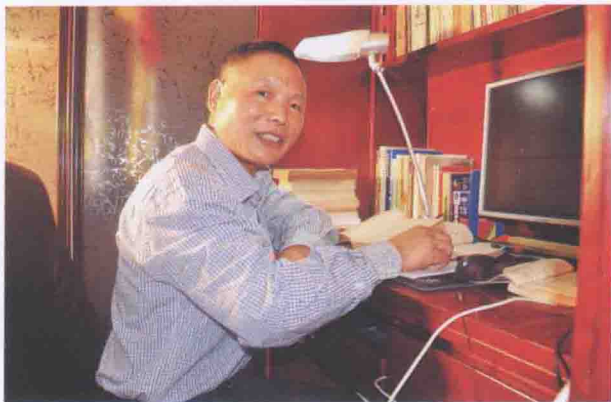
骆广才：一文一武皆是才



天天晨练，风雪无阻



带着父亲去旅游



看书创作时的骆广才



祖孙三代的武术情，左边为骆广才

●首席记者 林晓燕 文/图

他是一位民间“武林高手”，这几年光全国冠军的奖牌就拿了4块；他是一名业余“创作能手”，一本三四十万字的作品即将问世，博客上洋洋洒洒的数百篇有关人生感悟文章，为他赢得了超高人气。可以说，在义乌甚至浙江省的武术界，他是颇有“文化”的“武夫”之一；同样，在写书、出书的文学爱好者中，他想必也是拳脚功夫最好的达人了。

他就是骆广才，目前在义乌市某机关单位任职，身兼义乌市武术协会名誉主席、教练等职，是国家一级武术散手裁判。不高的身材、洪亮的嗓门、矫健的身手，眼前的骆广才虽年过五旬，但精神气不亚于20来岁的毛头小伙，说到兴起时，经常站起身示范个一招半式。

“绳镖王”日跑万米

1973年,11岁的骆广才参加学校的武术队,开始了他的武术生涯。那时,年幼的他便开始接受刻苦的训练。几年后,他在当地崭露头角。后来,他考上杭州大学体育系的武术专业,开始接受系统的科班教育。

在学校里,他不仅认真学好课堂上的动作要领,课外还经常向老师讨教少林拳、形意拳、八卦掌等其他拳术。他的理想也在不断发生着变化,刚上大学时,他希望自己将来能成为一名出色的武术教练,弘扬中华武术;快毕业时他希望能到警校当教官,把自己学到的技艺教给更多的年轻人。最终,他回到了家乡。

骆广才参加过许多武术比赛,屡次获奖,从2010年至今,他参与的煤锹进步枪对练、单刀进枪、绳镖等项目,曾先后在全国武术比赛上拿过4个冠军。因一根绳镖使得出神入化,所以他还赢得了“绳镖王”的美誉。“比赛拿奖不是目的,主要是想借助武术大赛这个平台,让更多的人了解和热爱武术,并使之传承和发扬。”相对于那些奖牌和荣誉,骆广才想得更为深远。

由于工作的关系,骆广才不能把更多的时间和精力放在武术上,但每天晨起两个多小时的“练功五步曲”是风雨无阻的:绕绣湖公园跑13圈;万米跑完后做压腿动作、练基本功;练拳脚套路和绳镖;站桩20分钟后,在双杠上做40个仰卧起坐,在单杠上做40个引体向上;最后还要练被群众称之为“铁头功”的头倒立姿势5~10分钟。据说,即使出差,他也要带上运动鞋和运动服找地方操练。

“健康是人生最大的财富,体育锻炼不仅可以陶冶情操,更是强身健体的良药。”这是骆广才的心得。

“武夫”要出书

文化是一个大范畴,所谓文体不分家,包含武术在内的体育运动不是简单的跑、跳、投,而是在运动中感受文化的魅力。无论是竞技体育,还是健身体育,都有其独特的文化特色和氛围。

“我从小到大都对从事文字工作的‘文化人’特别尊重,觉得他们很了不起,也喜欢和他们交朋友。”骆广才说。其实,他是有点过谦了。据了解,他小时候语文一直学得不错,作文更是拿过98分的高分。大学毕业后,他做过《体坛报》的特约记者,还积极向本地媒体投稿,一篇关于全国农民篮球赛的报道还上了头版头条。

有人曾说过,“武”到最高境界之后就达到了“文”,只是比文人多几分坚韧。骆广才不仅喜欢看书,还喜欢买书。几乎每次出差,都要在机场的候机厅或去当地的书店采购几本书回来,当然,所买的大多是涉及武术方面的体育书籍。如果说以前的这些都不算什么的话,那他这次写书、出书的举动着实令人刮目相看。据悉,他这本有关中老年太极拳的书籍总共有46万字左右,图文并茂,目前已交付浙江大

学出版社,预计今年12月份或明年1月份问世。其实,这本书只是他著书生涯的起点,他计划在以后的三年内写出三本书,目前第二本已在酝酿筹备中。

长相粗犷的骆广才内心情感却非常细腻,写起文学类的文章也毫不逊色。据说,他曾在浙江博客网上开设博客,写了数百篇自己对父母妻女的爱、对生活的感悟,点击率很高。记者有幸拜读了几篇,虽然言语朴实无华,但字里行间流露出的真挚情感让人对这位“武夫”刮目相看。骆广才说,这些文章都是他当时心情的真实写照,回过头看看很有意思,有机会的话以后放到书里去。

铁汉也柔情

别看骆广才是个习武之人,可他的心思却非常细腻,尤其是对父母,可谓无微不至。就算工作再忙,每周六他都会拎着水果蔬菜回家看望父母。不仅如此,他几乎每年都会带着父母出去旅行,足迹遍布大江南北。

“等他们生老病死走的那天,我会微笑地送别。因为我已把自己可以给他们的爱都给了,对于他们,我已经无憾了。子欲养而亲不待是人生最大的痛苦,我不会有这样的痛苦。”这段发自肺腑的话语,让听者动容。

“夫妻之间要有一定的空间和自由,对于彼此的喜好最好不要横加干涉,而要多一些支持和理解”,除了讲究“仁孝”外,骆广才处理夫妻关系也很有一套。相对于他对武术的痴迷,他妻子则非常喜爱唱歌,除了平常和朋友们一展歌喉外,还经常到浙江师范大学找声乐老师拜师学艺,也参加过一些唱歌比赛。自始至终,他对妻子的这种爱好都抱着支持的态度:“有爱好是好事,不仅可以愉悦心情,也有助于家庭和谐。”

骆广才的女儿名叫骆艺。他希望女儿继承家族的武艺,于是从幼儿园开始就让她学武。在父亲的悉心教导下,骆艺不仅学会了侧空翻,刀棍也要得有模有样。除了武术,骆艺在学习上也是全面发展,擅长文艺和写作的她曾担任过校文学社的副社长。去年,骆艺凭借优异的成绩去美国读研究生了。

一文一武皆是才,祝福骆广才。

(2013年10月27日《义乌商报》)

报道之二

《浙中新报》浙中人文专栏

“绳镖王”骆广才出书，图解太极拳实战用法

习武要知其然 也要知其所以然



记者 王志坚 文/摄

最近，义乌“绳镖王”骆广才出书《太极拳实战用法》一事，在义乌体坛被传得沸沸扬扬，义乌武术界的众多武术爱好者更是把该书视为难得的“武侠秘籍”而争先传阅。

处女作是 40 余年的心得

“前年 7 月着手编写，去年 8 月完成初稿，今年 1 月正式出版，40 多年的习武心得全写在里面了。”骆广才说。

“太极拳作为我国武术的重要流派之一，蕴含着深厚的中华优秀传统文化底蕴，具有高深的哲学原理、技击秘诀和健身价值，深受全世界人民青睐。”骆广才说，经过多年发展，太极拳已成为东方文化的一种符号，有不少国际友人也迷恋太极拳。义乌作为全国武术之乡，在浓厚的武术氛围影响下，参与习武的人越来越多。其中，学过太极拳的武术爱好者已达上万人，但知晓太极拳攻防用法者却寥寥无几。骆广才由此萌发了撰写《太极拳实战用法》的冲动。

骆广才认为，习武不仅要知其然，还应知其所以然。太极拳讲究“体用兼修”，