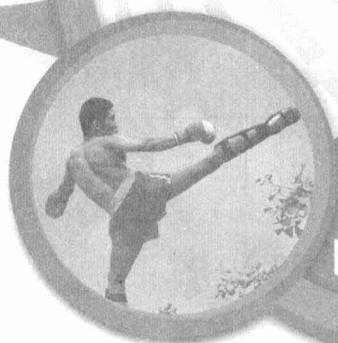




青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



龙争虎斗：散打

LONGZHENGHUDOU: SANDA

本书编写组◎编



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

龙争虎斗：散打 / 《龙争虎斗：散打》编写组编
—广州：广东世界图书出版公司，2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2001 - 8

I. ①龙… II. ①龙… III. ①散打（武术） - 基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 050009 号

龙争虎斗：散打

责任编辑：韩海霞

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

（广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300）

电 话：（020）84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

（北京市大兴区长子营镇李家务村委会南 邮编：102615）

版 次：2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：12. 75

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 2001 - 8/G · 0637

定 价：25. 00 元

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱 玲 (四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘 青 (成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈 伟 (成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主 编

张五平

编 委 (按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 巍 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

执行主编

孙亮亮 张五平

执行副主编

祝世友 (成都体育学院研究生部)

赵志进 (四川大学体育学院)

张 帆 (成都体育学院研究生部)

执行主编简介

孙亮亮（1982. 9 ~ ）男，山东昌邑人，成都体育学院硕士研究生。曾从事中小学武术、健美操及排球等教学与训练工作。先后在国家级核心期刊、省级期刊公开发表论文 10 余篇，并参与了多项省级、院级课题的研究。

张五平（1957. 5 ~ ）男，山东临清人，成都体育学院体育系副教授，硕士生导师。主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文 20 余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖 1 项、三等奖 2 项、成都体育学院教学成果一等奖，并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第 12 届亚洲锦标赛，并在第 5 届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

前言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体、强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中

国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献!适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文、图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地了解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此表示深深的感谢!

编 者

编写说明

散打作为我国民族传统体育运动中的重要组成部分之一，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，具有健身、技击、观赏、娱乐、教育、经济等多种功能价值。世界杯武术散打比赛的开展，使全世界人民对散打有了更深入的了解。根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的要求，在积极开展“阳光快乐体育运动”中，让中小学武术散打教学与实践工作再上一个新台阶，让中小学生在散打运动中感受到运动的乐趣，得到身心的锻炼，让我们的散打项目得到继承与发扬，成为摆在每一个体育工作人员面前的新任务。

本书介绍了散打运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成、裁判法则等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让青少年更形象、更轻松理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。
2. 加入了散打运动综合知识。使学生在练习散打的同时，对散打的相关知识有一定了解。
3. 加强了快乐速成练习。本书对散打技术学习采用了游戏等快乐入门的方法，图文并茂，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。
4. 精选对学生有影响的散打名家进行介绍。文中介绍了我国的一些散打名家所取得的荣誉，为中小学生树立了良好的学习榜样，同时也可提高学生练习散打的兴趣。
5. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对散打运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与散打运动，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。
6. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习散打动作的同时，能够知道该

动作的英文名称，既丰富了学生的专业英语词汇，同时也对散打运动的国际化有重要的意义。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大儿童青少年，衷心的希望这本书能够提高他们参与武术运动的兴趣，体验武术运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分七章，由孙亮亮、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二章由孙亮亮、张五平、张帆编写；第三、四、五章由祝世友（成都体育学院研究生部）、张五平、孙亮亮编写；第六、七章由张五平、赵志进（四川大学体育学院）、孙亮亮编写。

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此，一一表示深深的感谢！

由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

目 录

第一章 散打运动概述	(1)
第一节 散打运动的起源与发展	(1)
第二节 散打运动的特点	(11)
第三节 散打运动的作用	(13)
第四节 散打运动的发展与趋势	(16)
第二章 散打运动的基本技术与战术	(18)
第一节 散打运动基本技术	(18)
第二节 散打运动基本战术	(55)
第三章 散打身体素质训练	(59)
第一节 力量素质训练	(59)
第二节 速度素质训练	(66)
第三节 耐力素质训练	(71)
第四节 柔韧素质训练	(74)
第五节 灵敏素质的培养	(82)

第四章 散打运动快乐速成途径	(85)
第一节 散打步法快乐速成途径	(85)
第二节 散打拳法快乐速成途径	(88)
第三节 散打腿法快乐速成途径	(100)
第四节 散打摔法快乐速成途径	(118)
第五节 散打防守快乐速成途径	(126)
第六节 散打进攻技术组合快乐速成途径	(135)
第五章 散打运动综合知识	(147)
第一节 散打运动的价值	(147)
第二节 散打运动的几大赛事	(148)
第三节 散打运动员段位与等级	(151)
第四节 散打名人介绍	(153)
第五节 散打运动欣赏	(158)
第六章 散打运动生理与健康	(162)
第一节 常见运动损伤发生的部位和分类以及原因	(162)
第二节 常见运动损伤的预防和处理	(164)
第七章 散打运动竞赛组织与裁判工作	(170)
第一节 散打运动竞赛的组织	(170)
第二节 散打竞赛的编排	(171)
第三节 散打比赛规则及裁判法规	(174)

第一章

散打运动概述

散打,也称散手,是武术的重要组成部分,具有很悠久的历史,是从劳动中提炼的一种运动形式。从古代到现代,人们对散打的称谓有很多种,比如:有相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、角力、手战、相散手、抱手等说法,由于散打是一种在一个擂台上进行的徒手相互搏斗的运动,所以又称“打擂台”。

第一节 散打运动的起源与发展史

一、散打运动的起源

原始社会时期,由于生产力十分的低下,人们为了生存并获得食物不得不去狩猎,而简易工具常常在狩猎过程中遭到破坏,所以人们只好在工具破坏的情况下徒手与凶猛的野兽进行殊死搏斗。在搏斗中,原始社会的人们慢慢学会了如何使用自己的拳头、脚、绊摔、躲闪等动作与猛兽搏斗。(图1-1;图1-2)。



图 1-1



图 1-2



私有制诞生以后,为了获得更多赖以生存的食物、地盘和水源等生活资料,部落之间常常发生战争,战争中,除了用原始的武器以外,徒手搏斗在战场上成了能活命的重要手段,为了提高生存,人们就必须掌握一定的搏击技能,慢慢地人与猛兽搏斗的动作就演变成了人与人相互搏斗,并且这种搏斗形式在战争中不断发展。(图1-3;图1-4)



图1-3



图1-4

二、历代散打运动的发展

夏、商、周时期,“手搏”以一种独立的形态出现了,并成为奴隶主欣赏娱乐的一项主要活动。据《殷·本纪》记载:“帝纣的力量很大,一般人都不是他的对手,而且他可以徒手把很凶猛的野兽打败并生擒住猛兽”。《诗·小雅·车攻》记载:那时候人们喜欢“敖”这个地方田猎搏兽。而且是在没有使用工具的情况下,徒手狩猎。《诗·郑风·大叔于田》歌颂郑太叔段多才非常勇猛过人,能袒身空手搏虎。更记载了圈养猛兽为乐的大奴隶主,相传“桀之时,女乐三万人,放虎于市,观其惊骇”。可见这种“搏兽”已经是非生产技能了,而是服务于奴隶主贵族,供他们娱乐的活动了。到了周代,武术徒手搏斗已经发展到一定的水平了。如《谷梁传》记载:秦廼与孔子之父梁纥两人徒手搏斗以分出高低的场面。(图1-5~图1-7)



图1-5《诗·小雅》



图1-6《诗·小雅·车攻》



秦汉时期,“相搏”亦叫“手搏”,而且已经有了比较正规的比赛形式。1975年在湖北江陵凤凰山出土的秦朝墓地中发现一木篋,背面绘有“手搏”比赛的场面。画面上有三个男子,都穿着短裤,腰间束有一条带子。左边边两人正在进行徒手搏斗比赛,右边一人,双手前伸,给比赛的两个人做裁判;比赛双方一方用右手横击另一方头部,另一方闪躲后弓步冲拳击其胸部。(图1-10)



图1-10 木篋图

到了汉代“手搏”也叫“卞”、“弁”。汉武帝时期,“手搏”得到大力发展,不仅宫廷,民间也相当流行。如《汉武故事》记载:“秦并天下后对角抵继续推广,而且就连秦始皇也十分喜欢。”《汉书·本纪》记载:“元封三年春,开展角抵比赛,结果方圆几百里以内的老百姓都跑来观看比赛”;元封六年夏,京城的所有官员和老百姓都在林平乐馆观看手搏比赛”。可见宫廷和民间对角抵的喜爱程度。(图1-11;图1-12)



图1-11 东汉角抵



图1-12 秦始皇与角抵



隋、唐、五代时期,手搏、角抵倍受重视,比赛几乎形成制度。手搏运动在当时不但受到统治阶级的喜爱,而且促进了武术在民间的推广。《通鉴记事本末·刘氏据广州》记载:“汉主很喜欢手搏运动,有一天汉主听说晋府有五个人在练习手搏运动,非常高兴,于是就是王公大臣们在长春宫一边喝酒聊天一边看他们五个人练习手搏,一直看到太阳落山宴会结束的时候。”可见统治阶级对手搏的喜爱程度。《隋书》记载了民间手搏比赛的热闹场景:“在大业六年,全国各地的顶尖手搏高手们都在端门街施展自己的绝技进行比赛,一比就是一天,甚至要比一个月才结束。”而且在当时角抵已经开始使用拳脚了,据宋代调露子著《角力记》记载:“后唐庄宗性多能,癖好俳优并角抵戏,或云自能此戏。尝诏王门关曰胜与作对,供养太后,又先约之曰,卿不可多让。门关退谢者数回,又谓之曰:‘卿一拳倒者与节制。’及出手,果一拳下而仆,导除幽州节度使。”可见当时的角抵已经使用拳脚。(图1-13;图1-14)



1-13 《通鉴记事本末》



图1-14 《角力记》

宋代,手搏十分盛行,被作为强身健体、活动手脚的重要手段;而且具有娱乐性。《宋史·兵志》记载:“手搏虽不切于用,而亦习其身臂。”宋人调露子曰:“上古之人淳素,以食饱饮足,或以前肱为格击,手赤未(来)取胜负。”手搏在宋代除了上述功能以外还具有表演功能,如当时在浣池县旁有个山庙,需要修理,因房梁甚大,工匠都抬不动,于是县令世衡想了个发动群众的办法:他叫当时城里很有名的手搏高手相互比赛,结果全城的人都跑来观看,然后世衡对百姓说:“你们必须先帮我把房梁抬来放好了,然后才能继续看比赛。”结果全城的老百姓都到山庙帮忙抬房梁,不一会儿工夫就把房梁给搬来放好了。这个故事同时也证明了手搏在宋代的盛



行。正是由于宋代手搏的流行,极大的促进了手搏的正规化。(图 1-15;图 1-16)



1-15 角抵比赛



图 1-16 宋代手搏

到了元代,出于政治考虑,统治者先后对民间武术的禁止先后达十多次,规定民间不得持有兵器和习武,但民间暗地里练习武术之风仍传习不止,而且无数次的起义又推动了民间武术搏击的发展。(图 1-17)



图 1-17 元代农民起义

明代是中国古代武术承上启下的重要时期,也是我国民间武术进入全面成熟时期。当时手搏多称为“白打”,亦成为“角拳”或“搏击”,且被列入当时的“十八般