

中外十大搏击

ZW SD BJ



● 人民体育出版社

76304

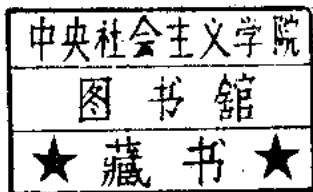
中外十大搏击

本社编

DZ58/06



200077745



人民体育出版社

责任编辑：郑小锋

中外十大搏击

本社编

人民体育出版社出版
中国建筑工业出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $13\frac{24}{32}$ 印张 260千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—20,100册

定价：5.40元

ISBN7-5009-0517-3/G·488

出版说明

随着社会文明程度的不断提高，搏击运动——这个集强身壮体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，正以其独特的风格，越来越广泛地引起世人的瞩目。

我国有享誉世界的“功夫”，国外同样也有著名的搏击技术。由于各种原因，国人除对散手、拳击等搏击技术有所了解外，对其它搏击技术，诸如短兵、截拳道、合气道、空手道、跆拳道、剑道、泰拳等了解甚少。长期以来，广大的搏击爱好者欲知中、外搏击技术之貌，但苦无资料。鉴于此，我们编辑出版了这本《中外十大搏击》。在这本书中，读者可以看到中、外十项搏击运动的精妙技术，领略其各具特色的搏击风格，并可目睹各种鲜见的搏击绝技。我们希望读者能对这本书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

本书除短兵、截拳道、拳击摘编自有关的教材或专册以外，其它项目（按其先后顺序）分别由秦彦博、阵风、袁镇澜、傅全志、王文杰、陈国荣（林小美、李瑛）、杭晨同志编写（译）。全书由阵风同志编辑。

限于时间和水平，本书难免存在诸多不足之处。在此，恳请读者谅解。

1983年11月

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 第一项 散手 | 1 |
| 一、散手概述..... | 1 |
| 二、散手的基本技术..... | 3 |
| 三、散手的进攻技术..... | 7 |
| (一)踢法..... | 8 |
| (二)打法..... | 13 |
| (三)摔法..... | 18 |
| (四)擒拿法..... | 27 |
| 四、散手的防守技术..... | 27 |
| 五、散手的反攻技术..... | 36 |
| 六、散手的综合技术..... | 38 |
| 第二项 擒拿 | 49 |
| 一、擒拿概述..... | 49 |
| 二、擒拿的基本技术..... | 50 |
| (一)主动擒拿技术..... | 50 |
| (二)被动擒拿技术..... | 59 |
| (三)反擒拿技术..... | 74 |
| 第三项 短兵 | 84 |
| 一、短兵概述..... | 84 |
| 二、短兵的基本技术..... | 85 |
| 三、短兵的进攻技术..... | 87 |
| 四、短兵的防守技术..... | 92 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 五、短兵的防守与还击····· | 94 |
| 第四项 截拳道 ····· | 101 |
| 一、截拳道概述····· | 101 |
| 二、截拳道的基本技术····· | 102 |
| 三、截拳道的实战技术····· | 118 |
| 四、截拳道的反击战术····· | 126 |
| 五、截拳道的防御技术····· | 133 |
| (一)对徒手袭击的防御····· | 133 |
| (二)对持器械者的防御····· | 135 |
| (三)对多人袭击的防御····· | 138 |
| 第五项 拳击 ····· | 141 |
| 一、拳击概述····· | 141 |
| 二、拳击的基本技术····· | 142 |
| 三、拳击的进攻拳法····· | 155 |
| 四、拳击的防守法····· | 160 |
| 五、拳击的防守与还击法····· | 167 |
| 第六项 空手道 ····· (编译) | 177 |
| 一、空手道概述····· | 177 |
| 二、空手道的基本步法····· | 178 |
| 三、空手道的移动步法····· | 182 |
| 四、空手道的手、腿攻击和防守的部位····· | 185 |
| 五、空手道的防御技术····· | 191 |
| 六、空手道的进攻技术····· | 200 |
| 七、空手道的组手技术····· | 212 |
| 第七项 合气道 ····· | 227 |
| 一、合气道概述····· (编译) | 227 |
| 二、合气道的基础动作····· | 228 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 三、合气道的基本技术····· | 235 |
| 第八项 剑道 ····· (编译) | 265 |
| 一、剑道概述····· | 265 |
| 二、剑道的基础····· | 266 |
| 三、剑道的击刺方法····· | 277 |
| 四、剑道的应用技术····· | 289 |
| 第九项 跆拳道 ····· (编译) | 348 |
| 一、跆拳道概述····· | 348 |
| 二、跆拳道的使用部位····· | 349 |
| 三、跆拳道的基本姿势····· | 354 |
| 四、跆拳道的基本技术····· | 356 |
| 五、跆拳道的防守反击技术····· | 383 |
| 第十项 泰拳 ····· | 419 |
| 一、泰拳概述····· | 419 |
| 二、泰拳的基本训练····· | 420 |
| 三、泰拳的基本技术····· | 421 |

第一 项

散 手



一、散手概述

散手亦称“散打”、“白打”，国外称“搏击”，是两个人在一定的规则制约下，使用踢、打、摔、拿、格、闪、磕、截等技击方法所进行的徒手较斗，为现代武术中的对抗性运动项目。比赛时，运动员穿戴规定的手套、护头、护胸、护裆，在地毯或铺设帆布盖单的软垫场地上进行。场地为9米直径的圆形，并标有直径为20厘米的中心点，边线外围向外延伸2米，并设有保护垫。比赛分3个回合，每个回合2~3分钟，以击中有效部位的得分多少或击倒对手判定胜负。其进攻技术主要由踢、打、摔、拿四种形式组成。防守技术主要由格挡防守、阻截防守、闪躲防守和扭抱防守四种

形式组成。反攻和综合技术则是踢、打、摔、拿和各种防守技术的混合运用。

散手的历史十分悠久。古代人类的祖先在狩猎生产斗争中，便逐步地获得了使用武器和捕杀格斗的技能。在格斗胜利和休息时，人们往往把战斗中致胜的技术经验表演一番，以示威武和荣誉。这便抽象再现了攻防格斗技术。在战国时期，各国诸侯大都崇尚技击。《汉书·艺文志》载：“齐愨以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜。”其意是齐王有善于技击的强兵，魏惠王有奋战的武卒，而秦昭襄王则有克敌制胜的锐士。《汉书·艺文志》载有“手搏六篇”，唐人颜师古注云：“手搏为卡，甬力为武戏。”魏时期，称技击为“手搏”、“手臂”等。宋朝称为“甬抵”、“打套子”。明朝以后称为“拳法”、“技击”，并且有了较大的发展。古代也有“打擂台”之说，即在特设的台子上互相击打，以决胜负。以上种种迹象，可视为现代散手之发端。近代又有“抱手”，“散打”的说法，皆指散手而言。

1928年和1933年在南京举行的“国术国考”中，散手已列为重点比赛项目。中华人民共和国成立后，散手作为试点武术项目，列入全国体育学院武术教材。在1979年南宁全国武术观摩表演大会、第四届全国运动会和1980年太原全国武术观摩表演大会上，都进行了散手表演。1982年11月和1983年5月，在北京和南昌又举行了全国武术散手对抗项目表演赛。以后，每年都举行一次全国性武术散手表演赛。近年来（1980年始），散手列为竞赛项目。

散手的特点是手脚并用，腿似闪电，捶如流星，招法繁多，随机应变，动作迅速。招法上讲究“远用拳、脚，中用肘、膝，近用肩、胯，贴身用摔、拿”。战术上有“直攻硬

取，先发制人”，“以静待动，后发制人”，“引进落空，乘势借力”，“隐招佯攻，惊闪巧取”等方法。攻防方位分上、中、下三盘。

长期参加散手锻炼，既可强身砺志，陶冶武德，提高自身自卫的能力，又可促进身体素质的全面发展（包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等）。

二、散手的基本技术

1. 预备式：

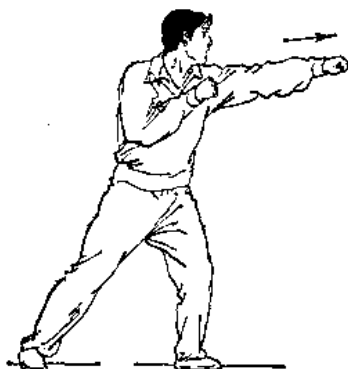
预备式是攻防的基本姿势，是有利于进攻和防守的准备动作，在对抗中有着重要的实战意义。正确的基本姿势可为进攻、防守与防守反击提供优越条件。因此在练习和实战中，随时都应保持正确的基本姿势——预备式。

动作以左脚在前的左肩式为例：两腿并步站立，左脚向前一步，较肩稍宽，脚尖微内扣，膝关节微屈。左臂屈肘略大于90度肘尖下垂，左手握拳前伸，高与鼻平，拳心朝内或朝下，以便进攻。右臂屈肘于胸前，右手成拳，高与嘴平，拳心朝内或朝下，以便防守。左肩朝前微含胸，下颏内收，闭口扣齿，头略向前低（图一1）。

简释：沉肩、垂肘，两臂放松，随时可做进攻和防守动作。但在一手进攻时，另一手应防守。左手既可随时做直拳或侧勾拳进攻，也可做格挡、阻截、扭抱等防守动作。右手主要用于防守或反击。右手一般用于保护脸部 and 肋部。左脚既可随时用弹踢、勾踢、侧踢等腿法踢击对方，也可做阻截对方的各种腿法。右脚较为灵活，可随时做上步或退步动作，一般多用于腾空动作的起跳脚。



图一 1



图一 2

2. 基本拳法:

①直拳: 以左直拳为例。预备式站立, 右臂不动, 左臂向前伸肘冲拳, 力达拳面(图一 2)。要求: 出拳时蹬腿, 顶髋, 送肩, 前臂内旋, 连贯完成, 发力顺达。直拳分上、中、下三种, 根据进攻的需要可灵活运用, 也可左右直拳连续进攻。

②摆拳: 以右摆拳为例。预备式站立, 左手不动或虚晃直拳, 右臂先向侧前摆动, 随即向左侧屈肘挥摆, 力达拳面(图一 3)。要求: 摆拳时, 蹬腿、扭髋、转肩、摆臂连贯完成, 发力顺达。重心可根据摆拳的高度, 适当降低, 可与摆拳、直拳结合进攻。

③勾拳: 以右勾拳为例。预备式站立, 左臂不动或虚晃一拳, 右臂向前下方预摆, 然后前臂内旋, 屈臂向前上方勾摆, 力达拳面(图一 4)。要求: 勾拳时, 蹬腿、送髋、提肩、挥臂连续完成, 发力顺达, 勾拳可与直拳、摆拳结合进攻。主要进攻上盘和中盘。



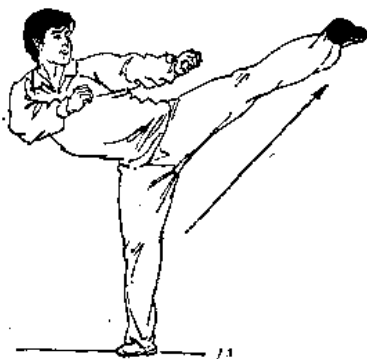
图一3



图一4

3. 基本腿法:

① 踹腿: 以左式为例。预备式站立, 右腿微屈膝支撑身体, 左腿屈膝提起, 然后向左侧上方用力踹出; 力达脚掌外沿, 高与肩齐 (图一5)。要求: 快速踹腿后收小腿, 支撑腿全脚掌着地。踹腿同时展髋, 尽量减小身体晃动幅度, 避免暴露进攻意向。此法多用于攻击对方上盘和中盘。



图一5



图一6

②蹬腿：以左式为例。预备式站立，右腿支撑身体，左腿屈膝（图一6），然后向正前方用力踢出，力达脚跟，高与腹、肋平。要求：蹬腿时收髋，蹬腿后快速收小腿，尽量减少身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用于进攻对方中盘。



图一7

③弹腿：分正弹腿、侧弹腿。以左侧弹腿为例。预备式站立，右腿支撑身体，脚背绷直，左腿屈膝（图一7），然后向右侧上方弹踢小腿，力达脚尖，高与肩齐。要求：弹腿时展髋，弹腿后快速收小腿，在弹腿前尽量减少身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用来攻击对方的上盘或中盘。

4. 基本步法：

①上步：预备式站立，后脚经前脚向前移步变为前脚。

②跟步：预备式站立，前脚向前上步，后脚随之跟移仍为后脚。

③退步：预备式站立，前脚经后脚向后移步成后脚。

④侧移步：预备式站立，以前脚或后脚为轴，向左或向右移动，前脚仍为前脚。

5. 攻击部位：

在散手竞赛中，严禁攻击后脑、颈部、咽喉、裆部，禁止用掌指插击眼睛。攻击部位为头部、躯干、大腿和小腿。

三、散手的进攻技术

散手进攻技术由踢、打、摔、拿四种形式组成。

踢，即踢法。是指用腿进攻的各种技术方法。包括腿、膝诸种技法。运用踢法，首先应了解腿的重要性。拳谚曰：“手是两扇门，全凭脚打人”，“拳打三分，脚踢七分”。从长度和力量上看，腿和臂、脚和手，前者占有绝对优势，因此在竞技中能否取胜，踢法起着重要的作用。但自古以来，下肢主要是用于支撑人体重心，在散手中以此用来攻击对方，高踢、低踹、旋转勾踢，人体重心随时都有失去平衡的可能，因此在使用腿法时不能忽视身体平衡和重心的快速转移。

打，即打法。是指用手臂直接进攻（擒拿除外）的各种技术方法，它包括拳、掌、肘的诸种技法。打法以拳法为最多。拳法的特点是灵活多变，虚实相间，攻防并用，以快打慢。组成打法的因素有力量、速度和准确度三种，完成有效的打法，除这三种因素外，还应重视“空间感”，避免“力点”过远或过近。

摔，即摔法。是指身体接触后进行摔跤的各种技术方法。包括抱腿摔、勾踢摔、过肩过顶摔、抱腰摔等诸种技法。其原则主要在于掌握向对方施加上下或左右反方向的爆发力，使其失去平衡。在散打格斗中摔、拿结合使用，效果会更好。

拿，即擒拿。是指利用各关节的力学原理，使对方处于被动或失力的各种技术方法。其内容包括拿腕、拿肘、拿肩、拿头等。

(一) 踢法

踢法包括单腿和组合腿的各种技法，主要踢法有：踹、蹬、弹、点、铲、扫、勾、撩、撞膝等。

1. 单腿踢法：

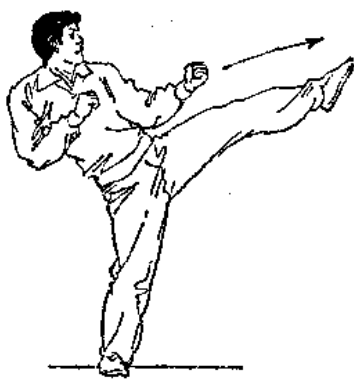
①踹腿：见基本技术中的“踹腿”。

②蹬腿：见基本技术中的“蹬腿”。

③弹腿：见基本技术中的“弹腿”。

④点腿：以左点腿为例。预备式站立，右腿支撑身体，左腿屈膝，脚背屈紧，然后向前伸腿，力达脚尖，高与胸齐（图一8）。要求：点腿时展髋，点腿后快速收小腿。此法多用来攻击对方中盘。

⑤铲腿：以左铲腿为例。预备式站立，右腿微屈膝支撑身体，左腿屈膝提起，脚背紧屈，小腿稍外展，然后向侧下方猛力铲出，力达脚掌外沿，高与膝关节平（图一9）。要求：铲腿时展髋，降低重心，铲腿后快速收小腿。此法多用来攻击对方下盘。



图一8



图一9

⑥扫腿：分前扫腿和后扫腿。以前扫腿为例。预备式站立，前腿微屈并支撑身体；然后以前脚为轴，后腿向前扫至半周或一周（图一10）。要求：扫腿时降低重心，脚贴地快速扫转，扫腿后迅速成预备式。此法主要攻击对方下盘。

⑦勾腿：以右勾腿为例。预备式站立，前腿微屈，并支撑身体，然后后腿向侧前方勾挂，力达脚背（图一11）。要求：脚背紧屈，快速勾挂对方小腿或踝关节。



图一10



图一11

⑧撩腿：以左撩腿为例。预备式站立，左脚先向外展，右腿向左侧前方上步，转体180度，左腿再向侧后上方撩踢，力达脚跟（图一12）。要求：转体、撩踢连贯一致，撩腿后迅速成预备式。此法主要用于攻击对方下盘。

⑨踩腿：以右踩腿为例。预备式站立，左腿微屈膝支撑身体；右腿屈膝提起，脚背屈紧，脚尖外展，高与小腿部或膝齐。然后向前下方用力踩击（图一13），力达脚掌。要求：踩腿后快速收小腿。此法主要用于攻击对方下盘。

⑩撞膝：以右撞膝为例。预备式站立，左腿微屈膝并支撑



图-12



图-13

身体；然后右腿屈膝向前上方撞击，力达膝部（图-14）。
要求：撞膝时，上体稍后仰，挺胸，送髋，两臂后摆。此法多在近身时，攻击对方中盘。

①摆腿：包括前摆腿（里合腿），侧摆腿（外摆腿），后摆腿。

A：前摆腿：亦称里合腿。以左腿为例。预备式站立，右脚上半步，脚尖稍外展，并支撑身体；左腿伸直经身体左侧上方，直腿向身体右侧方用力摆踢，力达脚掌（图-15）。
要求：以腰摆带动腿摆。摆腿幅度要大。

B：侧摆腿：亦称外摆腿。以左腿为例。预备式站立，右腿向前半步，脚尖稍外展，并支撑身体，左腿伸直经身体右侧（异侧）上方，直腿向身体左侧（同侧）方用力摆踢，力达脚掌外沿或脚跟（图-16）。要求：同前摆腿。

C：后摆腿：亦称转体摆腿。以左腿为例。预备式站立，右腿向身体左侧上步，脚尖内扣，并支撑身体，同时左转身，以腰带腿向身体左后上方直腿摆踢，力达脚跟部