

实用搏击

◎

林荫生 著

警官教育出版社



537446



537446

实 用 搏 击

林荫生 著

警官教育出版社

·北京·

D111/14

图书在版编目 (CIP) 数据

实用搏击/林荫生著. —北京: 警官教育出版社, 1999.11

ISBN 7-81062-258-7

I. 实… II. 林… III. 攻防 (武术) —中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (99) 70576 号

实用搏击

SHIYONG BOJI

林荫生 著

出版发行: 警官教育出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里公安大学 368 信箱

邮政编码: 100038

印 刷 厂: 河北抚宁印刷厂

版 次: 1999 年 11 月第 1 版

印 次: 1999 年 11 月第 1 次

印 张: 15

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数: 376 千字

印 数: 0001 册—5000 册

ISBN 7-81062-258-7/D·109

定 价: 25.60 元

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 63274348

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public. bta. net. cn

前 言

搏击，是中华传统武术之精华，如今，仍然以其特殊魅力风靡国内外，成为人们强身健体、防身自卫的一项运动。

当今社会，改革开放不断深入，知识经济初露端倪。随着经济的高速发展，社会的日益繁荣，不可避免地出现了许多丑恶现象，近几年来，社会治安形势日趋严峻，暴力犯罪案件不断增多，一些犯罪分子目无法纪，为非作歹，滋事械斗，拦路抢劫，以至杀人越货，无恶不作。这严重威胁着人民群众生命财产安全，也阻碍了社会经济的发展。作为公民，在面对歹徒施暴时，有正当防卫的权利和抗击暴力的责任；作为人民警察，更有责任和义务打击暴力犯罪。因此，如何在突发的暴力事件面前临危不惧，有效地打击、制服罪犯，显得极为重要，这就需要掌握一定的搏击知识和搏击技能，以防不测。这也是作者编写此书的用意。

笔者长期从事武术散手格斗教学训练工作，先后于体育学院和公安高校任教，有着丰富的教学实践经验。多年来，潜心研究搏击技术，把中华传统武术技击精华与警用搏击制敌技术紧密结合，并博采众长，融汇国外诸如泰拳、空手道、跆拳道等搏击技术于其中，形成了自己一套独具特色、特别讲究实用、科学性较高的搏击教学体系。正因为如此，笔者想通过本书把自己潜心研究所得奉献给读者，使广大读者从中受益。

近年来，不少搏击类的好书问世。但仍有相当一部分书，还是沿用传统武术中“师授徒”的教学模式；有的甚至故弄玄虚，把简单明了的动作复杂化、神秘化，与实际应用相距甚远。鉴于此，本书在传授搏击技术的同时，紧紧围绕“实用”两字，并把

科学的搏击原理贯穿始终。

本书把搏击技术分为散打、格斗、擒拿三大部分，并有机融会贯通。“散打篇”做为搏击之基础，着重介绍了最基本的踢、打、摔等技法及其在实战中的应用；“格斗篇”是在“散打篇”的基础上，本着正当防卫、打击暴力的原则，传授了许多实用甚至能一招制敌的搏击技术，其中有徒手对徒手、徒手对器械和器械对器械的格斗；“擒拿篇”在传授擒拿技术的同时，不就技术论技术，而是讲求擒拿与踢、打、摔等技术的紧密结合，突出系统性、整体性、实用性、实效性。除了传授实用搏击技术外，本书还介绍了增强身体素质的功法训练和如何在搏击运动中预防、减少损伤及受伤后的急救方法。

值得强调的是，中华武术历来重视武德，把武德做为衡量一个习武者的道德标准，所以本书在传授实用搏击技术的同时，始终要求习练者都应贯穿一条原则——那就是使用搏击术一定要以事实为依据，以法律为准绳，不得滥用。因为本书既为实用搏击，一些技法实用性很强、杀伤力极大，往往可一招制敌，甚至让人致残、毙命。故不管何人，若滥用搏击术而引起严重后果、触犯了法律，不但丧失了做为习武者应有的道德，而且也要因此负法律责任。

本书在编写过程中，得到了武术界许多同行的关注；于福建公安高等专科学校任教的林阳东讲师积极参加编写工作（计约15万字）；程师同志为之绘图；此外，还得到警官教育出版社的大力支持。在此，谨表谢意。

由于时间仓促、学识有限，书中难免有纰漏之处，望读者见谅，并多提宝贵意见。

作 者

一九九九年十月一日

目 录

第一篇 散 打

第一章 散打概述	(3)
第一节 散打运动发展史.....	(3)
第二节 散打的特点.....	(7)
第三节 散打的作用.....	(8)
第二章 散打技术	(10)
第一节 实战姿势.....	(10)
第二节 步 法.....	(11)
第三节 拳法技术.....	(20)
第四节 腿法技术.....	(49)
第五节 快摔法技术.....	(83)
第六节 组合动作.....	(100)
第七节 防守技术.....	(118)
第八节 散打技术训练.....	(132)
第三章 散打战术	(136)
第一节 战术原则.....	(136)
第二节 战术意识.....	(138)
第三节 战术形式.....	(139)

第四章 武术散手竞赛规则与裁判法 ·····	(144)
第一节 通 则·····	(144)
第二节 裁判人员及其职责·····	(146)
第三节 裁判方法·····	(150)
第四节 计分方法、胜负和名次评定·····	(153)
第五节 裁判员的口令和手势·····	(154)
第六节 散手裁判法·····	(156)

第二篇 格 斗

第一章 格斗概述 ·····	(163)
第一节 格斗的特点·····	(163)
第二节 习练格斗的意义·····	(164)
第三节 人体要害部位·····	(165)
第四节 格斗的使用部位·····	(170)
第五节 格斗战术·····	(175)
第六节 夺取凶器的原则·····	(177)
第七节 使用格斗技术的准则·····	(179)
第二章 徒手与歹徒格斗 ·····	(181)
第一节 徒手格斗技术·····	(181)
第二节 徒手对徒手格斗·····	(190)
第三节 徒手对器械格斗·····	(210)
第三章 利用器械与歹徒格斗 ·····	(254)
第一节 利用常见器械对器械格斗·····	(254)

第二节	利用日常生活用具对器械格斗·····	(272)
第四章	一人对多人格斗·····	(292)
第一节	格斗中的站位和战略·····	(292)
第二节	一人对两人格斗·····	(294)
第三节	一人对三人格斗·····	(305)
第五章	利用地形地物格斗·····	(310)
第一节	利用各种地形地物格斗的注意事项·····	(310)
第二节	利用地形地物格斗·····	(313)

第三篇 擒 拿

第一章	擒拿概述·····	(339)
第一节	学习擒拿的目的·····	(339)
第二节	擒拿的原理·····	(339)
第三节	擒拿的原则·····	(343)
第四节	人体易控关节·····	(346)
第二章	擒拿的技法·····	(348)
第一节	擒拿的基本手法·····	(348)
第二节	歹徒擒拿我时的解脱与反擒拿·····	(353)
第三节	歹徒击打我时的反擒拿·····	(385)
第四节	主动擒拿歹徒·····	(401)

第四篇 身体素质及功法训练

第一章 身体素质训练	(420)
第一节 力量素质	(420)
第二节 速度素质	(427)
第三节 柔韧素质	(433)
第四节 耐力素质	(437)
第二章 功法训练	(440)
第一节 倒 功	(440)
第二节 击打功	(447)
第三节 排打功	(452)
第四节 爪 功	(457)

第五篇 搏击运动的损伤、预防和救护

第一章 搏击运动常见的损伤	(464)
第二章 搏击运动损伤的预防	(467)
第三章 搏击运动损伤的救护	(469)

第一篇 散 打

第一章 散打概述

第一节 散打运动发展史

散打，又称散手，古称角力、手搏、卞弁、白打、拍张、抢战、手战、打擂台、相散手等，是武术运动的重要组成部分，是一项以踢、打、摔等技击动作为方法，在一定的规则和护具保护下进行斗智较技、制胜对手的徒手对抗性运动。散打运动的形成和发展，经历了相当漫长的过程。

在原始社会初期，“人民少而禽兽众”，庞大凶猛的禽兽对原始人的生存是一个主要的威胁，《韩非子·五蠹》就有“鸷鸟攫老弱，猛兽食颡民”的记载。当时生产力低下，工具简陋，人们为了自卫生存，获取生活资料，必须经常徒手与禽兽进行殊死搏斗。久而久之，慢慢学会了使用拳打、脚踢、跌摔、躲闪等动作“手搏猛兽”。到了氏族公社时代，部落之间经常发生战争，人与兽斗变成了人与人斗，开始了有意识地训练和提高原有的搏斗术，本能的自卫活动已过渡到有意识的运用搏斗术，这就是武术搏斗运动的萌芽。

商周时代，徒手搏斗术被列为军事训练内容，出现了徒手搏斗的比赛。《礼记·王制》有“凡执法论，适四方，羸股肱，决射御”；《谷梁传》有秦廆文与梁纆“以力相高”的记载。这表明徒手搏斗已有了体育竞赛性质，武术的对抗性运动形式初步形成。

春秋战国时期，“相搏”已较普遍。除了运用技术外，战术的运用也开始出现。《荀子·议兵篇》、《资治通鉴》中载有：“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。”《荀子集解》注道：“先击头目，使知之而后击之，岂手臂不救也。”从这里可以看出当时对战术的运用，已有相当的水平。徒手攻防技术中，除打法外，摔法、拿法也有发展，《公羊传》记载：“万怒，搏闵公，绝其脰。”“绝其脰”就是擒拿中的“锁喉法”。

秦汉时称做手搏，比赛已较为正规。比赛通常采用一定的形式，在设立的台上进行，并由裁判判定胜负。1975年湖北出土的秦墓中发现一个木篋上，绘有手搏比赛的场面：在挂有帷幕飘带的台上，右边两人正在进行手搏比赛，一方拳击对手头部，一方躲闪后用弓步冲拳还击，左边一人两手向前平伸，作裁判状。另外，四川新都出土的汉画砖及河南密县东汉墓室壁画中也都有“手搏”的图像。

隋唐五代时，手搏不仅深受人民喜爱，也为统治者所喜爱和重视。《通鉴纪事本末》载“汉主好手搏”。当时的角抵也使用拳打、脚踢、跌摔等技术，接近手搏的形式。民间经常在传统节日举行比赛，可谓规模宏大，场面壮观。《隋书》记载了当时比赛的热闹场面：大业六年，角抵于端门街，天下奇技毕集，终月而罢。随着手搏运动在民间的广泛开展，比赛几乎形成制度，手搏的技术不仅有相当大的提高，而且也相应地产生了一定的规则。大体有：1. 主要使用踢、打、摔的技法；2. 多在方形的台上进行比赛；3. 不分体重级别；4. 没有护具保护；5. 犯规时处罚不明显；6. 获胜者给予奖赏。

到了宋朝，手搏在民间更为流行。尚武的社会风气促进了手搏运动的发展，出现了以“社”、“团”为形式的练武组织，比赛极为盛行。司马光的《涑水纪闻》曾有“县令世衡下令较手搏，倾城人随伍观之”的记载。在当时的比赛中规定可以“拽直拳”、“使横拳”、“使脚剪”，不准“揪住短儿”、“拽起袴儿”等，与现

在的散打比赛中的一些技法和规则类似。可见，在宋代，直拳、摆拳已是手搏比赛的主要拳法，甚至还使用了地趟摔法。

元代，统治者禁武，民间手搏一度受限。尽管如此，但民间练武暗地里仍传习不止。

明清两代是武艺集大成的大发展时期，可谓流派林立，拳种繁多。各门派拳术风格不同，打法不一，经常通过比武较量发展技艺。正规的手搏比赛，民间称“打擂台”，“打擂台”在民间广泛流传。擂主在公开场合搭上擂台，迎接四面八方的人来挑战。这种比赛不用事先报名，来自各地的拳师只要地方同意，立好生死文书，即可上台比武。由于比赛开展得较为广泛，手搏运动有了更进一步的发展。并出现了一些有关武术散打的书籍，为明代戚继光的《纪效新出》、升霄道人的《散打秘钥》等。这些书籍的问世，不仅丰富了手搏运动的理论，而且对手搏技术的全面发展起了很大的促进作用，手搏运动按照踢、打、摔等全面技术逐渐演变和发展，成为当今的散打运动。

近代以来，世界各国的搏击运动有了较大发展，我国的手搏运动在这一时期也竞相发展，此时已称做散打或散手。出现了一批技艺高超有强烈民族自尊心的爱国志士，如霍元甲、王子平、万籁声等，他们用高超的散打搏击术击败了一些来自英、美、俄等帝国主义国家的武术高手的挑战，大长了中国人的志气。另外，众多武术组织将散打列为练习内容，经常进行比赛，志在雪外国列强强加在中国人民头上的“东亚病夫”之耻。1928年10月28日，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，参加者是国术馆的教师和学生，赛期10天。散打比赛采用双败淘汰制，三局两胜，比赛在长方形的场地上进行，打法可用任何流派的动作，不分体重级别，临时抽签分组比赛。规则规定：不带任何护具；凡用手、肘、脚、膝击中对方任何部位得一点；眼、喉、裆部为禁击部位，击中为犯规，犯规三次，取消比赛资格，严重者

一次取消资格。1933年，中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”。散打比赛以点到为止，没有时间限制，凡用手和脚击中对方任何部位得一点，这样，即使只用脚尖踢中对方或手指摸到对方的头发也算得点。由于过份强调安全，而忽视击打的功力和效果，使一些技术没能较好地发挥出来。1929年初，浙江省国术馆承办了“国术游艺大会”。参加散打比赛的运动员有125人，参赛者均着大会统一的短装，扎腰带，分为红白两色；擂台高1.3米、长20米、宽18.6米；以被打倒或自视不能胜而认输者为负方。由于规则有漏洞，边打边改，到决赛时，决定“拳脚一律解放，踢击各部位均可”。1933年，在南京举行了“全国运动大会”，散打比赛以性别分组，按体重分级别，并带有护具；头和裆部均为禁区，将对方击倒算胜一局，三局两胜为赢，没有时间限制。

新中国成立后，由于一些原因，散打运动不作为体育竞赛项目，只在民间流传。1979年3月，为了进一步全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产，国家体委决定首先在浙江省体委、北京体院、武汉体院三个单位进行武术对抗性项目的试点训练。同年5月，在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，三个试点单位做了汇报表演。在同年10月的第四届全运会期间，浙江省、北京体院和河北省散手队进行了公开表演。1980年10月，国家体委调集了散手试点单位的有关人员开始制定全国散手竞赛规则，经集思广益，拟定了《全国散手竞赛规则》（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，北京体院和武汉体院进行了第一次公开表演赛。1982年1月，在北京召开了全国散手竞赛规则研究会，制定了《散手竞赛规则》（初稿），并采用上述规则，在北京举行了全国武术邀请赛。自此，每年都举行一次全国性的武术散手表演赛。到1987年全国武术散手表演中，采用了设台比赛的办法，确定了以擂台为民族特色的武术对

抗性项目竞赛形式。

几年来，散打运动在全国各地开展得轰轰烈烈，散打运动不仅深受广大人民群众的喜悦，也受到了世界各国武术爱好者的青睐。迄今，散打运动已被列为体育正式竞赛项目，除了全国性的散打比赛外，国际性的武术散打擂台赛已成功地举行了多次，散打运动正以“中国特色的搏击运动”这一面貌走向世界，相信不久的将来，武术散打运动将进入奥林匹克大家庭，成为奥运会比赛项目。

第二节 散打的特点

散打作为一项体育运动，有其自身的特点：

一、鲜明的民族性

散打是中华民族的优秀文化遗产和瑰宝，是在不同的历史条件下逐渐演变发展形成的，具有鲜明的民族风格和特色。散打与目前世界流行的技击术如拳击、柔道、空手道、踢拳道、跆拳道、泰拳等相比，技法不同，比赛形式和方法也都不同。散打体现了中国武术的“远踢、近打、贴身摔”的技术原则，沿袭了中国古代的“打擂台”的比赛形式，是在继承中国武术传统的基础上逐步发展起来的体育竞赛项目。

二、运动的体育性

散打是一项体育运动，属于体育的范畴，散打比赛以制胜对方为目的，具有较强的技击性。但是，当今的散打运动不再是那种“校场夺魁，枪挑小梁王”的生死拚杀；也不是那种“上场无父子，举手不留情”式的残酷擂台肉搏；更不是同罪犯进行殊死的搏斗。我们是把散打当做一种体育项目来开展。因此，为确保

运动员的安全，散打竞赛规则严禁使用肘、膝进攻和反关节的动作，把后脑、颈部、裆部定为禁击部位。另外，散打比赛是在有保护措施和裁判主持的情况下进行的，总的目的在于交流技艺，提高技术水平，强健体魄，增强意志品质。因此，散打具有体育的基本属性。

三、激烈的对抗性

武术散打有着明显区别于套路运动的特点。技击对抗形式是散打的基本特征，比赛双方都处在不断的攻防对抗之中，都想倾己之长与对手斗智较技从而战胜对手。随着散打运动的蓬勃发展，散打运动员的水平日趋接近，比赛更是紧张激烈，它不仅要求运动员要有娴熟的散打技术，还要有敏捷的应变能力和良好的意志品质。

第三节 散打的作用

散打除了有其自身的特点外，还具有如下作用：

一、提高身体素质，防身自卫

散打比赛斗智斗勇，较技较力，对抗性很强，对习练者的身体素质要求很高。通过实用性的攻防技术的练习和艰苦的功法训练，能起到“外练筋骨皮，内练一口气”的良好效果。外能提高人体的力量、速度、耐力、灵敏、平衡、准确、协调等身体素质；内能理脏腑、通经络，提高人体内脏器官、心血管和神经系统的功能；同时还能掌握一定的武术攻防技法，起到防身自卫的作用。

二、磨砺意志，陶冶情操

散打训练，从始至终必须贯彻从难、从严、从实战出发、大