

自由搏击

FREE COMBAT

尚晓峰 编著



[散打]技法
FREE COMBAT
实战必胜技 最强格斗术

成都时代出版社

EFFICIENCY AND HIGH EFFICIENT
融汇百家 同登高效 防身制敌 实用
USEFUL MARTIAL ART

自由搏击

中华武术精髓与世界各技击术精华的完美结合

高度攻防实战性、激烈对抗性的竞技运动，
腿法丰富，摔术应用巧妙，
练习散打，培养机智、顽强、果断的意志品质。

350幅高精图解，散打技术、战术要诀生动展示，技术细节精密分析。

● 基本技术 Basic Skills

☆ 热身运动 ☆ 实战姿势 ☆ 基本步法

● 强效攻击技术 Attacking Technique

☆ 拳法 ☆ 腿法 ☆ 摔法 ☆ 膝法 ☆ 肘法

● 防守技术 Defending Technique

☆ 接触性防守 ☆ 闪躲性防守 ☆ 防摔技术

● 实用防身术 Practical Skills of Self-Defence

☆ 徒手防身术 ☆ 对付多人时的防身术 ☆ 对手有凶器时的防身术

● 超强战术 Supper Strong Tactics

☆ 散打战术类型全分析 ☆ 散打战术训练方法

● 身体训练 Body Training

☆ 柔韧性训练 ☆ 灵敏性训练 ☆ 速度训练 ☆ 力量训练 ☆ 耐力训练 ☆ 功力训练

● 你必须知道的自由搏击知识 General Knowledge

☆ 运动的特点与作用 ☆ 人体攻防要害部位 ☆ 礼节、服装 ☆ 段位

☆ 年代大事记 ☆ 商业赛事 ☆ 国际组织 ☆ 训练场地、器材

☆ 常见运动损伤与防治 ☆ 竞赛规则要点

【DVD，中文简/繁体可选字幕】

散打冠军教练亲身示范，教授基础技术、实战绝技，详尽步骤解析，全面技术分析。



BOOK+

版权所有·翻版必究



ISBN 978-7-80705-896-0



人民币定价：¥29.8
港币定价：HK\$ 78

自由搏击



[散打]技法
FREE COMBAT
实战必胜技 最强格斗术

尚晓峰 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

自由搏击 / 尚晓峰编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.2

ISBN 978-7-80705-896-0

I. 自… II. 尚… III. 技击(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191977号

自由搏击

ZIYOU BOJI

尚晓峰 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

童明

廖高平

杨婧怡

◎中映·良品 (0755) 26740502

莫晓涛

出版发行
电话

成都传媒集团·成都时代出版社

(028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址

www.chengdusd.com

印 刷

深圳宝峰印刷有限公司

规 格

889mm×1194mm 1/24

印 张

5

字 数

120千

版 次

2009年2月第1版

印 次

2009年2月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-80705-896-0

定 价

29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)25571666



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



自由搏击(又名散打) 现代实用技击术

自由搏击(FREE COMBAT),又称国际自由搏击(在中国被称为散打),20世纪60年代起开始风靡世界武坛,是一种以实战取胜为主旨的自由式全接触徒手攻防搏击术,兼容并蓄了中国武术、韩国跆拳道、泰拳及日本空手道、柔道、剑道和西方拳击、摔跤等武道的精粹,是现代武道文化和技艺的最佳结合,在当今世界武坛独树一帜。经过数十年的擂台锤炼,自由搏击已经成为当今国际武坛最强的实战武道。它讲究攻防兼备、立体作战、招法凌厉、攻击勇猛、简捷直接,强调个性风格,进攻时要求发挥最大威力,防守时要求严密,其决胜的条件是技艺、体能、战术和精神力量的完美统一。

自由搏击技术不拘泥于任何固定的套路招式,也没有宗派可言,简捷、实效,以击倒、战胜对方为目的。“告诉我基本原理,我将得出适合我自身的独特的技法。”是自由搏击学理念的最佳概括。它把世界各武道中最直接、最简单的招法提炼出来,突出“远踢、近打、贴身摔”的原则,在实战中根据战况自由发挥肘、膝、拳、腿的功效,步法敏捷、拳法灵活、腿法多变、摔法快速、防守巧妙,具有极强的攻防性。掌握后,能遇敌不慌,即使遇到敌方突然袭击,也能在一瞬间做出相应的防守和反击。

自由搏击竞赛的商业化、职业化程度高,开放性好,几乎所有国际比赛都采用“无限制自由比赛”的方法,不限制参赛选手的资格,凡承认其竞赛规则的团体或个人,均可参加比赛。其中著名的赛事有国际自由搏击争霸赛、世界散打王争霸赛、终极搏击锦标赛(UFC)、极限搏斗(EF)、真实超级搏击赛(RS)、世界搏击锦标赛(WCC)等。竞赛以“对抗性强、惊险、激烈、刺激”著称,极具观赏价值,非常吸引拳迷和观众,对选手的战术水平、战斗意志、体能、抗击力等整体搏击能力也提出了更高更全面的要求。在2003年的首届世界散打王争霸赛上,金鹰、金虎、金龙——三根象征着至高无上荣誉的金腰带就分别被中国选手陈芝划、张文飞、潘贤华获得。

自由搏击是一种极其强悍的技击术,被视为国际武道搏击的终极模式,并被视为选手展示真正实力的唯一公平方式。

Part 1 Basic Skills 基本技术

散打的基本技术是指练习者在实战中运用踢、打、摔和灵敏的反应来完成进攻和防守的动作。它是衡量散打练习者竞技水平的重要因素。这些基本技术只是散打技术规范化和理想化的技术，在比赛实战中，基本技术要根据时机、距离、战术和自身条件加以变化才能取得实效。



第④教程 闪躲性防守 Defending Technique of Evade 75

①后闪 ②潜闪 ③摇摆

第⑤教程 防摔技术 Guard Yourself Against Thrown 77

①击打法 ②推阻法

Practical Skills of Self-Defense

Part 4 实用防身术

78-84

第⑥教程 徒手防身术 Free Hand Self-defense 79

第⑦教程 对付多人时的防身术 More Than One Opponent 87

第⑧教程 对手有凶器时的防身术 Facing Armed Opponents 91

Super Strong Tactics

Part 5 超强战术

第⑨教程 散打战术概念 Concept of Free Combat Tactics 96

第⑩教程 散打战术类型 Tactics Kinds of Free Combat 97

第⑪教程 散打战术的训练方法 Training Ways 98

Body Training

Part 6 身体训练

100-108

第⑫教程 柔性训练 Flexibility Training 101

第⑬教程 灵敏性训练 Sensitivity Training 105

第⑭教程 速度训练 Speed Training 106

第⑮教程 力量训练 Strength Training 107

第⑯教程 耐力训练 Endurance Training 108

第⑰教程 功力训练 Beating and Anti-beating Training 108



目录
CONTENTS



理论篇
General Knowledge

- 什么是散打..... 6
- 人体攻防要害部位..... 22
- 散打的起源与发展现状..... 39
- 散打运动的特点与作用..... 56
- 国际组织..... 57
- 散打运动的礼节、服装..... 72
- 散打运动的段位..... 72
- 竞技场上的中国健儿..... 95
- 训练场地、器材..... 95
- 常见运动损伤与防治..... 109
- 散打竞赛规则要点..... 111
- 商业赛事..... 112
- 年代大事记..... 113

Basic Skills

Part 1
基本技术

- 第①教程 热身运动——关节操 Warm up..... 1
- 第②教程 实战姿势 Actual Combat Posture..... 7
- 第③教程 步法 Pace Ways..... 9
 - ①滑步 ②上步 ③撤步 ④跳换步 ⑤单跳步
 - ⑥纵步 ⑦插步 ⑧环绕步 ⑨垫步

Attacking Technique

Part 2
强效攻击技术

- 第④教程 拳法 Fist Position..... 15
 - ①直拳 ②摆拳 ③勾拳
- 第⑤教程 腿法 Leg Position..... 25
 - ①正蹬腿 ②侧踹腿 ③鞭腿 ④劈腿 ⑤勾踢
 - ⑥转身摆 ⑦腾空后摆 ⑧转身后腿 ⑨腾空后腿
- 第⑥教程 摔法 Throw Position..... 41
 - ①接腿摔 ②近身摔
- 第⑦教程 膝法 Knee Position..... 59
 - ①冲膝 ②刺膝
- 第⑧教程 肘法 Elbow Position..... 61
 - ①前后手平肘法 ②前后手砸肘法
 - ③前后手挑肘法 ④左右反肘法

Part 3 防守技术
Defending Technique

- 第⑨教程 接触性防守 Defending Technique of Touch..... 65
 - ①推拍防守 ②阻挡防守 ③格架防守
 - ④前蹬腿防守 ⑤抱抄防守 ⑥阻截防守

Part 3
防守技术

64-77

热身运动

关节操

热身运动是指在运动以前，用短时间、低强度的动作，让后面运动时将要使用的肌肉群先进行一番收缩活动，以增加局部和全身的温度以及血液循环，并且使体内的各种系统包括心血管系统、呼吸系统、神经肌肉系统及骨骼关节系统等能逐渐适应即将面临的较激烈的运动，来预防运动损伤的发生。

1 腕关节

正面自然站立，两脚与肩同宽，两手交叉于胸前，抬右肘振压左腕，抬左肘振压右腕。然后再以腕关节为轴，自内向外、自外向内各转动数次。（图1-1）



图1-1

2 踝关节

两脚平行站立，双手叉腰，抬右脚，以前脚掌为支点、踝关节为轴，先自内向外转动，后自外向内转动。左脚踝以同样方法进行练习。（图2-1）



2-1

3 腕、踝综合活动操

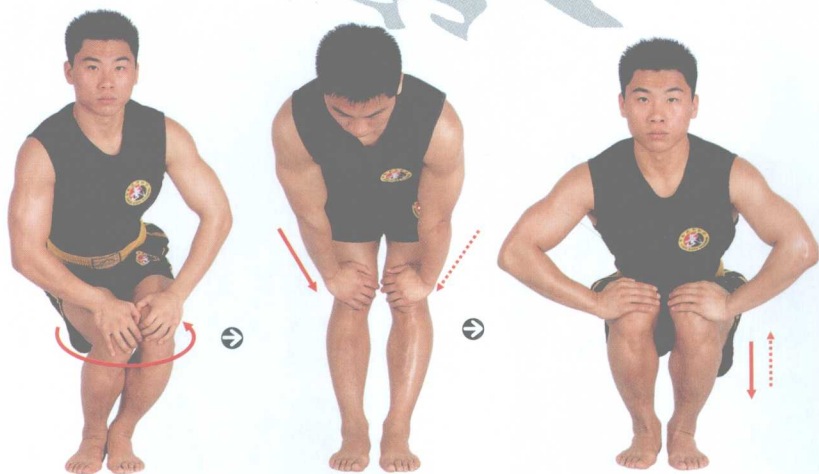
如图所示，腕、踝关节活动一起做，做时方向一致。（图3-1）



3-1

4 并腿环绕

两脚并拢，身体半蹲，双手扶膝，以膝关节为轴，逆时针转动。两个八拍过后，直膝振压5次，接着蹲压5次（蹲压时，上部不要前倾，脚后跟不要抬起）。然后顺时针练习。（图4-1）



4-1

5 分腿环绕

两脚分开，身体半蹲，双手扶膝，以膝关节为轴，两膝自外向里同时转动。两个八拍过后，自里向外进行转动练习。（图5-1）



5-1

6 腰胯环绕

两手叉于腰间或抵于腰部，以腰为轴，先顺时针再逆时针环绕，幅度可逐渐加大。（图6-1）



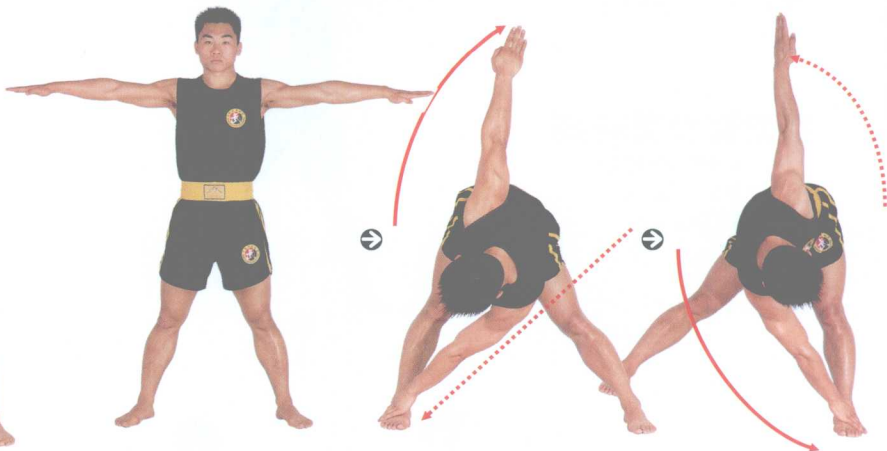
6-1

7 转腰

两脚平行站立，屈臂平举，以腰为轴，左右转动上身。（图7-1）也可两臂侧平举，然后做俯腰转体运动，转动时两腿不要弯曲，左手摸右脚背，右手摸左脚背。（图7-2）



7-1



7-2

8 涮腰

两脚横跨一大步，两腿弯曲，两臂张开，以腰为轴，先自右向前、向左、向后（上体后仰）环绕数次，然后反方向环绕数次。（图8-1）



8-1

9 单臂环绕

两脚自然站立，抬右臂，以肩关节为轴，自上向前、向下、向后环绕8次，然后反方向环绕8次。左臂以同样方法来练习。（图9-1）



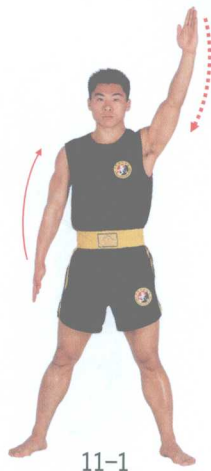
9-1

10 双臂环绕

在单臂环绕的基础上，双臂同时向前或向后环绕。（图10-1）



10-1



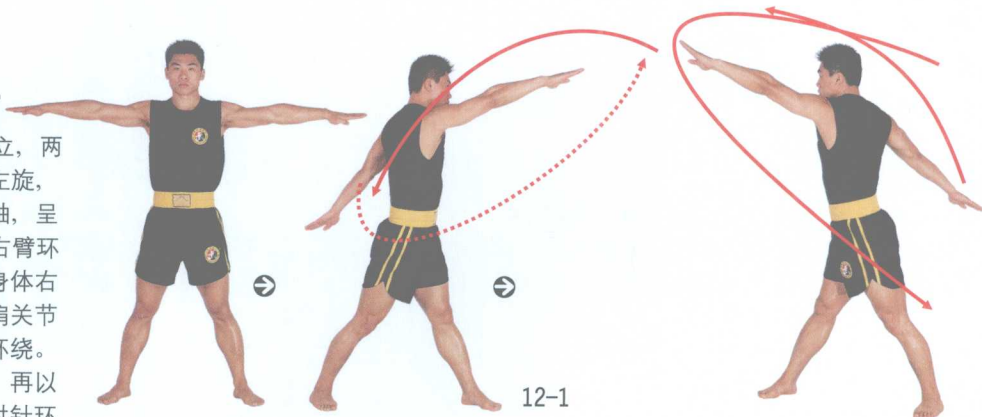
11-1

11 双臂交叉环绕

在双臂环绕的基础上，双臂呈反方向交叉环绕。（图11-1）

12 乌龙盘打

两脚自然站立，两臂侧平举，上体左旋，右臂以肩关节为轴，呈顺时针环绕。当右臂环绕到正上方时，身体右旋，同时左臂以肩关节为轴，呈顺时针环绕。重复练习数次后，再以左臂开始进行逆时针环绕练习。（图12-1）



12-1

13 颈部屈伸

以颈为轴，前、后、左、右做颈部屈伸运动。（图13-1）



13-1

14 颈部环绕

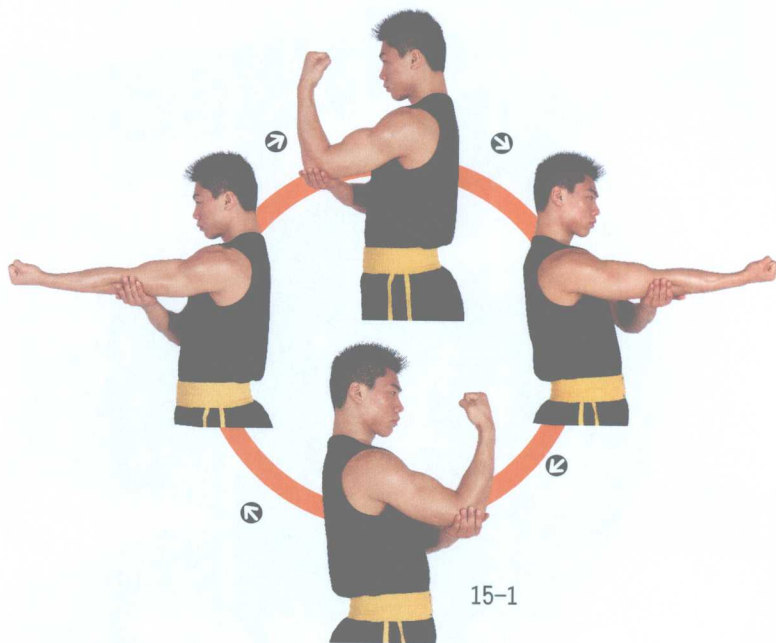
以颈部为轴，先顺时针环绕后，再逆时针做颈部环绕运动。（图14-1）



14-1

15 臂屈伸

两脚平行站立，左臂平举，伸右手托住肘部，然后以肘关节为轴，做屈伸运动。右臂用同样的方法进行练习。（图15-1）



15-1

16 前臂环绕

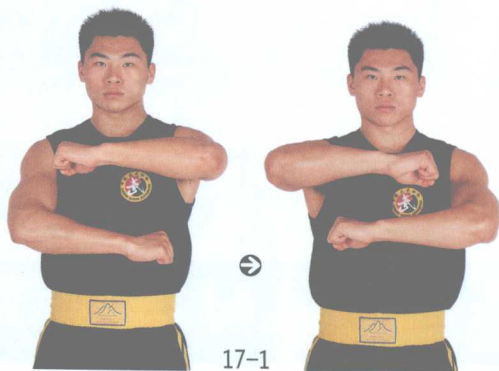
两脚平行站立，双臂侧平举，屈肘，小臂自然下垂，以肘关节为轴，自外向内环绕数次，然后再自内向外环绕数次。（图16-1）



16-1

17 前臂车轮转

双臂平举，以肘关节为轴，前臂于胸前像车轮一样顺时针环绕数次，然后逆时针环绕数次。（图17-1）



17-1

● 什么是散打

散打又名“散手”，是一项以踢（各种腿法）、打（各种手法）、摔（各种摔法）、拿（各种擒拿法）四大技法为主要内容，以双方格斗为形式的对抗性体育竞赛项目。此外，散打还包括防守、步法等技术。

散打是武术徒手搏击的组成部分，也是中国武术的重要组成部分。中国武术有两种表现形式：一是套路演练形式，一是格斗对抗形式。散打属于格斗对抗形式，具有高度的攻防实战性和激烈对抗性，是武术运动的最高表现形式，代表武术的精髓所在。散打运动突出了中华武术的特点——“远踢、近打、贴身摔”，与摔跤、柔道、泰拳、跆拳道、空手道、拳击有很大不同。散打运动的腿法十分丰富，有侧踹腿、正蹬腿、鞭腿、劈腿、勾踢等，充分表现出“手是两扇门，全凭脚打人”、“三分手，七分腿”的特点。散打的另一特点是“摔术”的应用，有抱腿摔、夹颈摔、过肩摔、抱腰摔等。尤其是接腿摔法在其他武术项目中更是少见，如接腿别腿、接腿旋压摔、接腿涮腿、抱腿勾踢等。

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。散打具有很大的攻防作用，在散打中双方总是想尽办法击中对手，而不被对手击中，是格斗者双方智力、体力、技术和心理意志的综合抗衡。经过长期训练，运动员掌握了散打技术，能够遇敌不慌，在遭遇敌方突然袭击时能迅速做出相应的防守和反攻动作。在激烈的打鬥中，经过散打训练的人击中没有经过训练的人较为容易，同时也能更好地进行防守，即使被对方击中，抗击打能力也比一般人强。

实战姿势

「你忙我不忙，两拳不离心」，都是强调实战时首先应该有效地保护自己身体的薄弱部位，还可以快速地进攻对方。拳谚「你忙我不忙，两手护胸膛；你慌我不慌，两手护中央」及「两肘不

散打的实战姿势犹如一个屏障，既能有效地防御对手进攻，又能最大限度地保护自己身体的薄弱部位，还可以快速地进攻对方。拳谚

1 动作规格

① 以左实战姿势为例。首先立正站好，右脚向斜后方撤步，撤步的距离是本人的1~1.5倍脚长（约30~40厘米），成实战步站立，两脚尖斜向前方约45°平行。两膝微屈，两脚的前掌着地，脚跟微抬起。（图A）

② 身体侧向对方，挺胸、溜肩、收下颌，后手（右手）轻握拳，屈臂抬起，前臂、上臂之间的夹角小于60°。右手握拳，拇指内侧置于下颌外侧，肘部下垂，轻贴右肋处；左手轻握拳，拳眼向上，左臂弯曲，肘关节夹角在90°~110°之间，拳与下颌等高，肘关节与地面垂直，下颌微收，目视前方。（图B）



上面介绍的是左实战姿势，右实战姿势与之相反。实战姿势的区分由左右脚的位置决定，左脚在前时，为左实战姿势，俗称“正架”；右脚在前时，为右实战姿势，俗称“反架”。左右实战姿势根据个人习惯站立，一般有力量拳或腿置于后侧。

2 要点解析

- ① 两膝弯曲，角度不可太大，否则会影响步伐移动。两手紧护躯体。
- ② 身体中轴线应位于两腿之间。

3 技术分析

- ① 右脚向斜后方撤步，两脚左右开立。目的是两腿不在同一条直线上，这样有利于保持身体平衡，也有利于右腿或拳的快速进攻。
- ② 两脚前掌用力抓地，后脚跟微提起，身体重心在两脚前掌上，膝盖微屈，以便于快速启动，使自己随时处于待发状态，便于进攻、防守和转移。
- ③ 两拳置于胸前和下颌处，是为了防守对方对自己躯干及头部的进攻，同时也为自己的拳法进攻做好准备；两肘自然下垂可以有效地保护自己的肋部；同时下颌微收可以保护自己的咽喉，增强自己头部的抗击打能力。

4 常见错误

- ① 两脚站在一条直线上，稳定性差。
- ② 身体重心偏前或偏后。
- ③ 过分低头。
- ④ 肘架得太开。

5 训练方法

- ① 掌握动作后，可以原地做左右实战姿势互换练习，或左右跳转90°练习，以增强动作的稳定程度。
- ② 动作定型后，可进行前后左右晃动练习，使身体协调放松。
- ③ 根据情况改变身体方向，在不断变换的动作中完善自己动作的质量，提高反应速度和能力。

1 滑步

A 前滑步

◆实战姿势站立(以左实战姿势为例,下同),右脚蹬地,左脚向前上半步,落地时以左脚掌先着地。(图A1)

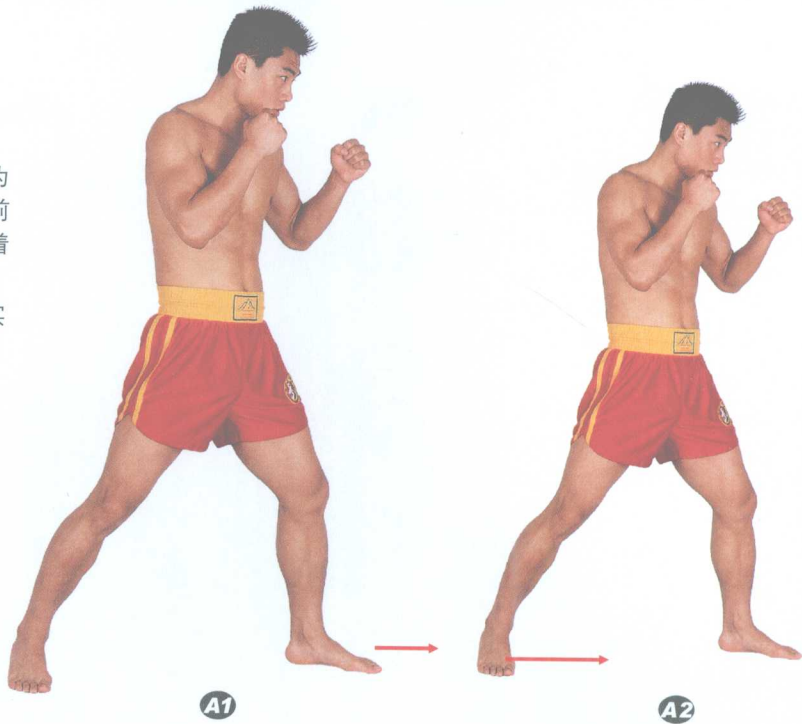
◆右脚向前跟半步,恢复成实战姿势。(图A2)

教练提示

移动时两脚距离保持不变,两脚离地不要太高,进步要稳,跟步要快。

实战作用

调整与对手之间的距离。



B 后滑步

◆实战姿势站立,以左脚蹬地,右脚先后退半步,落地时右脚掌先着地。(图B1)

◆左脚向后跟半步。落地后,保持实战姿势不变。(图B2)

教练提示

右脚退步距离不宜过大;左脚退多大距离,左脚要跟多大距离;要借助蹬地的反作用力加快移动速度。

实战作用

躲闪对方的进攻。

