



高等院校体育选项课系列教材

散打

(第二版)

◎胡玉华 马景卫 刘有缘 主编



湖南大学出版社



散打

(第二版)

主编：王 斌 副主编：王 斌 王 斌



人民体育出版社

高等院校体育选项课系列教材

散打

(第二版)

主 编 胡玉华 马景卫 刘有缘
副主编 邓集钢 卢艳红 李义志

参加编写人员

马景卫	王乐伟	王 波
邓集钢	李义志	池 斌
胡玉华	骆军保	朱罗敬
赵超美	唐国勇	许双凌
潘 裕	张乐平	马丽娟

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打(第二版)/胡玉华,马景卫,刘有缘主编.

—2版.—长沙:湖南大学出版社,2009.2

(高等院校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-81113-564-0

I. 散... II. ①胡... ②马... ③刘... III. 散打(武术)—中国—
高等院校—教材 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017536 号

散 打(第二版)

Sanda(Di'erban)

主 编:胡玉华 马景卫 刘有缘

责任编辑:王桂贞

封面设计:张 毅

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-8822559(发行部),8821343(编辑室),8821006(出版部)

传 真:0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱:wanguia@126.com

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装:湖南省地质测绘印刷厂

开本:730×960 16开

印张:10.5

字数:200千

版次:2009年2月第2版

印次:2009年2月第1次印刷

印数:1~5 000册

书号:ISBN 978-7-81113-564-0/G·387

定价:20.00元

版权所有,盗版必究

湖南大学出版社凡有印装差错,请与发行部联系

前 言

中华武术源远流长，内涵丰富，博大精深。它是我国人民在长期的劳动中创造和发展起来的具有独特风格的运动项目，而散打则是中华武术徒手相搏的实用体现，是两人按照一定规则，运用武术中的踢、打、摔和相应的防守技法进行的徒手对抗的现代竞技体育项目。随着散打项目的蓬勃发展，较智斗勇的武术散打愈来愈受大学生的喜爱。

为了适应现代教育的发展趋势，培养学生体育锻炼的兴趣与能力，注重其个性化发展，本书作者根据“高等学校体育教学大纲”，结合自己多年来的散打教学经验编写了此书。

本书适合普通高等学校学生和散打爱好者。全书共分九章，图文结合、简单易学。其主要内容为：1. 系统地介绍了我国散打运动的起源及发展的历史过程；2. 概述了散打的技术、战术特点及动作要领并以实战范例加以分析；3. 介绍了散打运动中较容易出现运动损伤预防措施和急救方法；4. 简要地介绍了散打运动的基本竞赛规则及裁判方法。

作者在编写本书的过程中，得到了武汉体育学院马世坤副教授的帮助和指导，湖南省高校体育学会主席张外安教授审定了此书。在这里向他们表示衷心的感谢！

作者：胡玉华

2009年1月20日

目次

第一章 散打运动概述 001

- 第一节 散打运动简介 001
- 第二节 现代散打运动的形成与发展 003
- 第三节 现代散打运动的特点与作用 008
- 第四节 散打比赛赛制情况 010

第二章 散打练习的基本方法 011

- 第一节 散打练习的步骤 011
- 第二节 散打练习的要求和注意事项 012
- 第三节 散打技术训练的方法和手段 013
- 第四节 几种制胜因素的专业素养训练 019

第三章 散打的基本技术 022

- 第一节 散打的实战姿势 022
- 第二节 散打的步法 023
- 第三节 散打的拳法 029
- 第四节 散打的腿法 037
- 第五节 散打的跌法和摔法 054
- 第六节 散打的防守法 067

第四章 散打技术的实战运用 076

- 第一节 散打主动进攻的实战运用 076
- 第二节 散打防守反击的实战运用 084
- 第三节 散打攻中反击的实战运用 093

第五章 散打的战术及训练 097

- 第一节 散打战术 097
第二节 散打战术训练 107

第六章 散打的身体训练 110

- 第一节 散打身体训练概述 110
第二节 散打身体训练内容 111
第三节 散打身体训练方法 112

第七章 散打运动中常见的损伤的处理 124

- 第一节 人体基本结构与运动术语 124
第二节 散打运动损伤概述 127
第三节 散打运动中常见的损伤及处理 130

第八章 散打运动的基本竞赛规则 142

- 第一节 基本通则 142
第二节 基本得分标准与判罚 145
第三节 胜负与名次评定 147
第四节 编排原则与方法 148
第五节 台上裁判员口令与手势 149

第九章 散打运动欣赏 157

- 第一节 散打运动美的内容 157
第二节 散打运动欣赏角度 158
第三节 散打王争霸赛介绍 160

参考文献 162

第一章 散打运动概述

中华武术源远流长，博大精深。散打是以两人对抗为表现形式的中国武术的徒手相搏的实战体现，是中国武术的重要组成部分。它是两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和相应的防守技法进行徒手对抗的现代竞技体育项目，是最具中国民族特色的体育运动。

相对于武术套路而言，散打比赛注重实际对搏，具有高度的攻防实战性、激烈的对抗性和可欣赏性，是双方运动员智能、技能、体能和心理等多项素质的综合较量。因此散打运动员需要精湛的技术、多变的战术、充沛的体力、强健的体魄以及良好的意志品质。这些也是吸引广大群众特别是青年学生投身散打运动之中的原因。

作为一名散打爱好者或运动员，了解散打运动的起源、形成和发展，掌握散打运动技术、战术的训练方法，了解散打比赛的规则、散打运动损伤的预防及急救知识等，是快速学习、提高散打实战技能和散打欣赏水平的有效途径。

第一节 散打运动简介

散打在我国历代有诸多的称谓，如相搏、手搏、下、弁、拍张、手战、白打、对拆和技击等。散打旧称“打擂台”，它的发端可追溯至远古时期我国先民的生产活动。在远古时期，人类为了生存，除使用木棒、石头等简陋的武器与野兽搏斗外，还必须依靠自身的徒手技能与之进行肉搏战。随着搏斗经验的不断积累，人们逐渐获得了使用武器和徒手的搏击技能，这就是武术格斗的萌芽。随着私有制的产生，部落间的战争使人与人“相搏”的技能不断发展。西汉时期的储具园雕《格斗》就生动地展现了徒手相搏的场景。

散打起源经历了以下八个时期：

1. 春秋战国时期

这时期，徒手搏斗技术，如“相搏”、“技击”、“拳勇”等已普遍开展。相搏攻防技术中，除拳打、脚踢外，摔法、拿法也有了发展。如《公羊传》中记载的“万怒，搏闵公，绝其脰”，“绝其脰”就是擒拿中的锁喉法。这一时期，搏斗战术也有了一定的发展。如《荀子·议兵篇》记载：“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。”从文中可以看出，徒手相搏已采用了“惊上取下、佯攻巧打”战术。

2. 秦汉时期

秦汉时期，徒手格斗被称为“手搏”。在汉代，手搏也叫“弁”、“卞”。据有关史料记载，当时的手搏比赛已比较正规，比赛时由裁判人员主持。这一时期还有理论专著问世，如《手搏六篇》。

3. 隋唐五代时期

隋唐五代时期，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度，每年正月十五及七月十五中元节多有手搏、角抵比赛。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景：大业六年，来自各地的高手云集在端门街，各献“天下奇技”。比赛一连几天，甚至“终月而罢”。这一时期的比赛，没有护具及体重分级，除击打外主要靠摔倒对手取胜。

4. 两宋时期

两宋时期，手搏与角抵在民间更为流行。当时，民间每年都要举行“露台争交”的比赛，比赛还制定了相应的“规则”：比赛分三个回合；比赛中不准“揪住短儿”、“拽起侷儿”；可以“拽直拳，使横拳”、“使脚剪”，拳打、脚踢、绊摔都可以。我国较早记载角抵、手搏的武术专著《角力记》就是这一时期问世的。

5. 元朝

由于元朝统治者严禁民间持有兵器和习武，并采用了残酷的镇压手段，因而民间练武活动没有史料记载。但无数次的农民起义又推动了民间武术搏击的发展。这一时期的武艺主要以家传方式秘密传授。

6. 明朝

明朝是中国古代武术承上启下的重要发展时期，也是我国民间武术进入全面成熟的时期。武技在保留技击特点的基础上，逐渐产生了流派林立的套路技术。此时的手搏多称为“白打”或“搏击”，被列入当时的“十八般武艺”之中。当时民间的“打擂台”比武之风很盛。赛前先设擂主，由擂主安排好高手应战。为避免纠纷，凡愿与其较量高低的人，临场立好“生死文书”，然后上“献台”攻擂。比赛由“布署”主持，并规定比赛双方“不许

暗算”，先败下台者为输方。

7. 清朝

清朝统治者严禁民间练武。但伴随着农民运动的兴起及秘密结社组织的出现，出现了不少练武的“社”、“馆”。各馆兄弟“操练武艺”，经常通过比武来发展技艺。武术流派之多达到了空前的地步，流行的技术风格各异的套路有几百种之多。

8. 民国初期

这时期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。技击大师霍元甲在上海创立了“精武体育会”；中央国术馆也相继成立，并于1928年10月28日在南京举行了第一届“国术国考”。国考设有散打比赛，不分级别，不带护具，打法不限流派。比赛中，凡用手、肘、脚、膝击中对方有效部位得一点，凡击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，采用三局两胜制。1933年，中央国术馆在南京举行了第二届“国术国考”，设有男、女散打比赛，以“点到为止”决胜负。至此，“凡用手、肘、脚、膝击中对方有效部位得一点，凡击中对方眼部、喉部、裆部为犯规，三局两胜”，“以‘点到为止’决胜负”等等这些规则的制定与执行，标志着散打运动的雏形已基本确立。

第二节 现代散打运动的形成与发展

中国武术打练结合经久不衰，炎黄子孙一直以武术健身、武术强国而自豪，并逐步将其浓缩为我国人民具有个性特色的爱国主义精神和中华民族精神，成为中华民族传统文化的精髓之一。新中国成立后，武术被作为优秀的民族文化遗产加以继承和发扬，但由于历史上的种种原因，20世纪50年代以后的武术运动一直以套路形式作为主要的发展方向，直到1979年，中国武术界才开始进行现代散打运动的试验和比赛。

现代散打运动（又称散手运动），经过最近二十余年的发展和完善，已慢慢演化成了一项现代竞技体育项目。它虽然具有高度的格斗搏击性能，但作为一项竞技体育项目，必须遵循体育竞技运动的规律和要求，体现“以人为本”、“健康第一”的原则。所以现代散打运动对传统的实用散打技术进行了有目的的取舍和整合，使之符合体育竞赛的特点。《武术散打竞赛规则》中严格规定了有效得分部位和禁止击打要害部位，禁止使用的方法和可用方

法，这些最终使传统武术散打发生了质的变化，成为了具有传统体育属性的竞技运动项目。

现代散打运动的形成和发展大致经历了三个阶段：

1. 初步试验阶段（1979～1988）

1979年3月，随着全国“武术热”的兴起，为全面继承和发展武术这一古老的传统文化遗产，当时国家体委决定按照竞技体育的模式首先在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学院三个单位进行武术对抗性项目的试点训练，待取得经验后再在全国推广它。1979年5月，在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上，试点单位作了首次汇报表演，同年10月，在第四届全国运动会上，国家体委又调集浙江体委、北京体育学院、武汉体育学院和河北散打队赴石家庄进行了公开的表演，并在此基础上，初步拟定了武术散打的竞赛办法。1980年5月，在太原市举行的全国武术观摩交流大会上，进行散打表演的省、市较以前增多，同时北京体育学院和武汉体育学院进行了内部技术交流和座谈，为武术散打技术的规范和提高起到了促进作用。1980年10月，国家体委又调集散打试点单位的有关人员开始拟定《武术散打竞赛规则》（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，北京体育学院与武汉体育学院进行了第一次公开对抗表演赛。1982年1月，制定了《武术散打竞赛规则》（初稿），并按此规则在北京举行了全国武术对抗项目（散打）邀请赛。

自此，本着“积极、慎重、稳妥”的原则，我国每年都举行一次全国性的武术对抗项目（散打）表演赛，并不断总结经验，充实和完善规则。1987年的表演赛首次采用了擂台比武的办法，从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。1988年10月，中国武术研究院和中国武术协会举办了首届国际武术节，并在深圳会场举行了首次国际武术散打擂台邀请赛，来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期三天的七个级别的角逐。我国派出了5名队员参加比赛，分获5个级别冠军。这是我国运动员首次向世界展示中国武术散打的风姿。

这一时期，武术散打得到了各省、市、自治区体委的普遍重视和支持，各地武术馆、武术学校也如雨后春笋般建立起来，散打运动在群众中已有了广泛基础，出现了可喜的局面。随着武术散打活动的开展和参加比赛的单位不断增加，各种类型的全国性武术散打邀请赛先后在成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地举行。

2. 快速发展阶段（1989～1998）

1989年，散打运动被批准为国家正式比赛项目，为散打运动的快速、

全面发展创造了有利条件。1990年,国家体委正式公布《武术散手运动员技术等级标准》,同时批准了首批14名散打武英级运动员;中国武术散打裁判员队伍,经过数年的实践和努力初步形成体系,同年经过考核,原国家体委又批准了第一批国家级武术散打裁判员。1990年还正式成立了“国际武术联合会”,并在北京举办了“迅华杯”国际武术散打邀请赛。这是国际武术联合会成立后第一次全面检验成员国开展武术散打运动情况的的活动,反映了散打运动被各国认可和接受的可喜前景,也为世界武术锦标赛的设项提供了可靠的依据。

1991年,经国家体委审定,《武术散手竞赛规则》正式出台,并实行裁判员、运动员等级制度,这标志着现代散打运动正式成为一项现代竞技体育项目。同年,国际武术联合会在北京举办了首届世界武术锦标赛,散打被列为表演项目。在此后每两年一届的世界武术锦标赛上,散打被列为正式比赛项目。此外,1992年,在香港举行的第三届亚洲武术锦标赛上也把散打列为表演项目。1993年,散打运动被列为第七届全运会比赛项目,设男子团体金牌一块。1996年,在菲律宾举行的第四届亚洲武术锦标赛上,散打被列为正式比赛项目。1997年,在上海举行的第八届全运会上将金牌增至三块,分设大级别、中级别、小级别三个小团体。1998年,在泰国举行的第十三届亚运会上,散打被列为正式比赛项目,并设立了五个级别的金牌(2001年在广州举行的第九届全运会上男子十一个级别比赛的金牌总数增至六块,第十届全运会散打比赛还将增设女子团体金牌一块)。

这一时期,散打运动在全国高等学校体育学院(系)中也得到了普遍开展。部分体育学院把散打运动列为重点项目,全国各地的民间武术馆、武术学校则把散打作为教学训练的主要内容,部队和公安系统更是将散打运动作为训练徒手格斗技能的必修科目。各省、市体委,直属体院和行业体协纷纷成立散打专业运动队。

与此同时,为了让世界各国更多的武术爱好者了解散打运动,国际武术联合会和中国武术协会组织编写了大量的国际武术散打教材,多次举办各种类型的国际武术散打教练员、裁判员学习班,同时还派出大批的专家、教练员到各国去推广普及散打运动项目,甚至帮助它们组建和训练运动队参加世界各类散打比赛。这些努力都无形中提高了各国武术散打运动的技术水平。

3. 规范化,走向世界(1999年至今)

让武术全面进入市场、走向世界,一直是中国人民的梦想。为了适应时代发展的要求,实现中华民族的这一夙愿,中国武术界以发扬光大武术文化为宗旨,一直在着力探讨中国武术适应国际市场的新模式,研究中西方武术

文化相互融合、共同发展的途径。为了适应社会发展的需要，现代武术散打运动竞赛就必须面向市场深化改革，按照市场规律和人民大众的需要来运作比赛。

1998年，武术运动管理中心分别在陕西户县、河北沧州、山东青岛举行了三次具有试验性的武术散打比赛，运动员脱掉头盔、护胸、护腿和护脚背，只戴拳套、护齿和护裆，同时增加了比赛的局数。这些举措使比赛更为激烈精彩，也强化了运动员在体能和抗击打能力方面的训练。同年10月，在北京和上海举行了中美武术搏击争霸赛和中国与欧洲运动员武术搏击对抗赛。1999年，在全国武术散打锦标赛上，运动员正式脱掉了护头、护胸、护腿和护脚背等护具。所有这些改革，都是为挖掘开发武术散打的市场潜力创造条件。为了吸引企业的赞助和观众的参与热情，除全国正式的锦标赛之外，还进行过不同形式的各类散打擂台邀请赛、挑战赛和争霸赛等赛事，1999年5月，在浙江台州还举行了别开生面的“武术散打水上擂台赛”：只有男子60 kg、65 kg、70 kg三个级别的角逐；长、宽各为7 m的正方形擂台搭建在水中，台面高出水面0.5 m；每对参加比赛的运动员通过活动跳板走上擂台角逐，赤膊穿短裤，只戴拳套、护齿和护裆；一局比赛中，一方一次下台落水，另一方为该局胜方，如果双方落水，则从水中爬起上台再战。为保证运动员安全，不仅水中有救生员，而且在赛前还要测试运动员的游泳技能，不合格者不能参赛。此后，在湖北等地还多次举办过类似的全国水上擂台赛。这些比赛都为开拓国内市场和满足观众需求进行了有益的探索，也为武术散打进入市场化运作，与世界同类徒手格斗项目进行交流做了必要的准备，为创造武术散打新赛事创造了条件。

经过长期的酝酿和艰苦的谈判，1999年12月中旬，中国武术代表团赴美国，与美国职业拳击手进行对抗赛。在美国犹他州圣乔城的迪希体育中心，双方共进行了男子54 kg、58 kg、62 kg、66 kg、71 kg、76 kg、81 kg、85 kg和女子62 kg级别的较量，最后中国队以7：2的悬殊比分赢得对抗赛的胜利。这次比赛是武术界与企业界携手使散打走向海外市场的巨大进步，将武术散打与职业拳击两个不同的项目放在一起交流，本身就是一个创举。通过比赛促进了两个不同项目之间的交流与了解，打开了禁锢，提高了武术散打与其他同类项目进行交流的信心，也打出了武术散打运动发展的新天地。近几年，中国武术散打与泰国的泰拳、法国的自由搏击、日本的空手道、韩国的跆拳道等进行了多次的交流与学习。

2000年3月，“中国武术散打王争霸赛”在北京正式开赛。这是一个完全按照市场规律来运作、运用经济手段调动各方面积极参与的比赛。它是一

个与过去单纯依靠行政组织管理完全不同的全新赛制。散打王争霸赛每周举行一场比赛，贯穿全年。参赛选手分 65 kg、70 kg、75 kg、80 kg、85 kg、85 kg 以上共六个级别，各个级别的选手通过双败淘汰决出本级别的一名冠军，最后由六个级别的冠军分成两组进行第一轮的循环赛，第二轮由各组的第一名进行决赛，最终的获胜者成为“散打王”。为了使散打王比赛更加精彩激烈，对比赛规则也作了部分修改，主要有：每场比赛须打满 5 局，每局 2 分钟；拳套更加轻、薄；场子缩小为 6 m×6 m；擂台四周围上护栏；缠抱时间严格控制在 2 秒钟之内；充分放开得分手段，鼓励运动员使用腿法和摔法得分。全部比赛由湖南电视台卫星频道进行异地现场直播，把散打比赛的场面真实地传递给亿万观众。现代化的灯光、音响、音乐和舞美设计，比赛现场主持人的解说，经过专业人士包装的运动员的服装、发型以及出场亮相的动作，这些把紧张激烈的赛事渲染得极富观赏性，不仅大大提高了武术散打运动的社会认知面和认同程度，而且使众多原本默默无闻的运动员成了受人瞩目的明星。散打王争霸赛是中国武术史上比赛跨度最长的赛事，也是散打运动开展以来影响最大的赛事。比赛全部采用市场运作并导入了导演概念和国际最前卫的包装理念，是中国武术向职业化、产业化进军的一个重要突破，受到了国内外的普遍关注。

2004 年 9 月，在福建省泉州市首次举行了“赛琪杯”全国武术散打俱乐部联赛。这次联赛引人注目的全新包装，娱乐性强的开赛形式，高潮迭起的精彩场面，赢得了观众的阵阵掌声，对推动武术事业的发展起到了积极作用。俱乐部建设的宗旨也是把现代散打运动推向市场，在竞技体育和社会经济发展的竞争中自强自立，提高散打运动的技术水平。这次俱乐部联赛，说明散打赛事可以吸引企业通过俱乐部的途径参与进来，通过企业的加入吸引资金，激活赛事，完善赛事。作为企业来讲，则可以通过俱乐部的成功运作，通过著名运动员的影响，提高企业的知名度，同时提升企业形象。此举也表明武术散打运动在市场化、产业化的方向上进入一个新的发展时期。

20 多年来，散打运动已经成为一个在全世界广为普及的体育项目，目前世界上已有七十多个国家和地区开展了散打运动，培养出了一大批技术高超、体能超群、能打硬战的运动员，同时建立了一批稳定的、高素质的裁判员和教练员队伍。从已经成功举行的六届世界武术锦标赛可以看出，国际散打运动水平正在不断提高，亚洲的越南、伊朗，欧洲的俄罗斯、英国、法国，美洲的美国、巴西，非洲的埃及等国家的散打水平正在赶超作为散打发源地的中国。近几年来，在世界上许多国家已经有了常年散打锦标赛和散打杯赛，亚洲、欧洲、美洲举办的洲级比赛中，散打也成为了正式的比赛项

目。所有这些，都为武术散打真正走向世界、进入奥运会打下了坚实的基础。

第三节 现代散打运动的特点与作用

武术散打运动经过最近二十余年的总结、改进和发展，已成为现代体育竞赛项目，它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，已逐步与国际竞技体育接轨，并已经形成了自己独特的技术风格。现代散打运动不同于中国其他本土体育，也有别于各国的技击技术，其技术包括进攻技术、防守技术和防守反击技术三大类。它是在部分继承中国传统技击术的基础上经过整合而发展的。所谓整合，是指具有不同文化特质的技击术，经过相互吸收、融化、调和而趋于一体的过程。整合后的散打技术更加符合竞技体育项目的特征，是中国传统技击术发展的必然结果，也是东西方文化相互交融、渗透的典型表现。现代散打运动逐渐发展成为一种适应于竞技的新的技击技术体系，它有别于传统的“点到为止”，也不同于“一招制敌”的实用技击技术。它之所以具有很强的生命力和感染力，是由它本身的特点和作用决定的。

1. 现代散打运动的主要特点

(1) 体育性。寓技击于体育之中是散打运动的第一个特点。从现代的散打运动形式来看，散打与其他运动项目基本相同，属于体育项目，但它又突出地反映了现代散打的特殊本质——技击性，同时又明显地区别于使人致伤致残的技击术，不包含致人于死地的“绝招妙计”。现代散打规则严格规定了不准向对方后脑、颈部、裆部进行攻击，也不允许使用反关节动作及肘、膝的技法，但可以运用武术各种流派的技法，这也是体育竞赛的特点。

(2) 对抗性。现代散打运动的本质特点，决定了它以相互对抗的形式来表现。这种对抗，是在双方掌握了散打的基本动作和基本技术，经过一段时间的训练，在没有固定的动作顺序和格式的情况下，在规则规定的范围内进行较技、较勇、较智的运动。双方运动员互以对方的技击动作随机施技，拳、腿、摔立体攻击，攻防瞬间转化，运动员双方始终处于限制与反限制、制约与反制约的剧烈争斗中，比赛紧张、激烈，对抗性强。

(3) 民族性。

武术散打是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下逐渐发展起来的，因而它具有鲜明的民族特色。“习武先习德”、“技以德立”；比赛前必须施行抱拳礼，这是中国礼仪的独特形式。散打比赛采用的是传统的“打擂台”形式，与西方的自由搏击之“凶斗恶拼”不同。在技法上，各武术流派的攻防招法（禁用方法除外）都属于散打技术的运用范围，内容丰富、技法繁多，“远踢、近打、贴身摔”；亦与国外的徒手对抗项目如拳击、跆拳道、泰拳、空手道、柔道等有着明显的区别。

2. 现代散打运动的主要作用

(1) 增强体质，健体防身。

大量的实践证明，散打训练能够提高人体的力量、速度、耐力、灵敏等身体素质，提高心血管系统、呼吸循环系统的机能，以及中枢神经系统的灵活性。所以经常进行散打训练，能使人的身心得到全面的锻炼，增强体质，提高健康水平。散打的本质特点决定了它具有自卫的功能。通过散打训练，能够提高人们自强自信的能力，并能掌握对抗中的攻击与防守的格斗技巧，一旦身体遭受攻击，能够有效地保护自身不受伤害。

(2) 锻炼意志，培养品德。

散打运动对意志品质的锻炼是多方面的。长期的散打训练枯燥、单调，并要克服在练习与比赛中给自身肉体带来的疼痛、疲劳甚至伤病的折磨。在实战中，还要克服懦弱、胆怯等不良的心理因素。因此，通过散打运动的锻炼，可以培养人的勇敢、顽强、坚毅、果断的优良意志品质和敢于拼搏、积极向上的精神。由于散打运动的对抗特点，习练的整个过程亦是进行和加强武德修养的过程，如尊师重教、友爱团结、诚实守信等。在比武较技中提倡互相学习，切磋技艺，反对争凶斗狠，培养胜不骄、败不馁的优良品德。

(3) 观赏娱乐，丰富生活。

武术散打的擂台搏击有着极高的欣赏价值和极强的娱乐功能，历来为人们喜闻乐见。散打对抗中的较力斗争、较技斗智等场景，给人以美的感受，观赏者不仅可以领略搏击格斗的奇招妙技，还可品味比赛双方百折不挠的精神内涵，从而启发自己树立拼搏意识和积极进取的人生态度。在习练散打的过程中，练习者能感受攻防格斗技巧之千变万化，技法之奥秘、精深，技理之深邃，并使自己自信和自强，从而给自己带来欢悦和满足。

(4) 交流技艺，增进友谊。

散打具有增进交流的功能。对抗，从本质上讲就是一种交流，通过对抗切磋交流了技艺，提高和发展了散打运动的技术水平。国际上的武术散打比赛，使更多的人了解了中国武术，了解了中国文化，而且也增进了各国运动

员之间的了解和友谊,促进了国际文化交流。

第四节 散打比赛赛制情况

散打比赛赛制情况如下:

(1) 全国散打锦标赛(男、女团体赛和冠军赛);

(2) 全国青少年散打锦标赛;

(3) 一年一度的散打王争霸赛;

(4) 四年一届的全运会;

(5) 亚运会散打比赛;

(6) 世界杯散打比赛;

(7) 世界散打锦标赛。