

散手攻防与 擒拿控制技术

丁 峰 著



新 华 出 版 社

散手攻防与擒拿控制技术

丁 峰 著

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

散手攻防与擒拿控制技术 / 丁 峰著. —北京: 新华出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5011-8262-6

I. 散… II. 丁… III. ①散打(武术)—基本知识②擒拿方法(体育)—基本知识
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 204248 号

散手攻防与擒拿控制技术

编 著: 丁 峰

责任编辑: 贾允河

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 黄河彩印厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 283 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8262-6

定 价: 26.80 元

(本书封底贴有防伪标签, 无标签者均为盗版)

前 言

为适应新形势下公安工作和公安院校教育培训的需要,提高人民警察的战斗力和警察警务技能,编者认真总结公安实践和教学训练经验,编写了这本《散手攻防与擒拿控制技术》。全书共分七章三十四节,其内容新颖,技术动作系统、全面、科学,动作分析细致、易懂,以图文并茂的形式展现给读者。

随着我国经济的不断发展,新时期对犯罪分子斗争的形势也发生了较大变化。有组织犯罪、暴力犯罪、黑恶势力犯罪的增多,给人民群众的生命财产、社会稳定和人民警察的安全带来了严重威胁。帮助人民警察熟练掌握和运用散手攻防格斗擒拿控制技术,提高应敌制胜本领,避免警察在警务执法中不必要的流血和牺牲,是提高人民警察能力建设的一项重要任务。

本书以人民警察打赢执法战斗为目的,有针对性地设计编写了人民警察在执法战斗中应知应会的基本技能。本书在编写过程中,注重理论联系实际,将散手攻防与擒拿格斗的基本理论、基本技术与在执法战斗中的实际需要紧密结合,在注重发挥其单警熟练的擒拿技术动作的同时,加强了警力优势和整体抓捕控制的优势和能力,使整体技术与警力优势有机结合起来,特别是首次将人民警察在执法战斗中的打、踢、摔、拿、控、铐六项技术系统地加以综合,根据不同的战斗对象和犯罪嫌疑人可能出现的不同程度的反抗,设计出了不同的制服组合攻防技术,使技术的延伸更完整,针对性更强,突出了对抗性和实用性,技术动作易学、易练、易掌握。

编者自幼师从名家学习武术散手、摔跤、柔道等,在国际、国内重大武术散打搏击对抗赛中多次夺冠,具有丰富的实战经验和裁判经验,自1991年大学毕业以来,一直从事散手擒敌课及警务技能战术课的教学与训练,多次出任总教练带队代表河南省公安厅、河南公安高等专科学校参加全国重大公安散打搏击对抗赛,均取得好成绩,为河南公安争得了荣誉。



多年来，编者在教学实践的基础上，不断总结经验，潜心钻研，大胆探索与创新具有公安院校教育训练特色的新模式、新方法，形成了自己一整套行之有效的教学与训练体系。在完成大量实训课的同时，积极利用课余开展科研，用最新的科研成果指导教学并取得明显成效。近年来发表学术论文 28 篇，编写颇有影响的警察警务技能与战术方面的专著 3 部，参编专业教材 5 部，承担省部级课题多项，促进了公安教育课程体系的建设，为警察警务技能和战术的训练起到了重要的指导作用。

本书在编写过程中，参阅和引用了相关的教材资料，得到了河南省公安厅组教处领导的关心与支持，在此一并表示感谢！

由于编者理论水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请专家、学者批评指正。

编者

2007 年 10 月 18 日



序

随着我国改革开放不断深入，使我国的经济进入了一个飞速发展的新时代，生产力水平不断提高，综合国力不断增强，人民生活不断改善。但伴随而来的社会治安形势也十分严峻，新时期对犯罪分子斗争的形势也发生了较大变化。有组织犯罪、暴力犯罪、黑恶势力犯罪的增多，给人民群众的生命财产、社会稳定和人民警察的安全带来了严重威胁。人民警察对敌实战技能和业务能力正面临着新的挑战 and 考验。帮助人民警察熟练掌握和运用散手攻防格斗擒拿控制技术，提高应敌制胜本领，解决警察在警务执法中打不赢的问题以及避免不必要的流血和牺牲，成为目前人民警察能力建设的一项重要任务。

近年来，广大公安民警以高度的社会责任感和大无畏的精神，与暴力犯罪分子进行英勇斗争，取得了一个又一个辉煌的战果。但同时我们也应该看到，由于部分民警在实战中自我防护意识不强，基本业务素质、临战处置经验不足，散手攻防技能和战术运用水平不高，在与暴力犯罪分子斗争中付出了沉重的代价，甚至献出了宝贵的生命。如何认真吸取沉痛的教训，总结新形势下对敌斗争的新经验，有效地提高广大公安民警的实战技能和基本素质，造就一支来之能战，战之能胜的警察队伍，已成为公安理论界和实战部门一项刻不容缓的研究课题。

《散手攻防与擒拿控制技术》一书，以人民警察打赢执法战斗为目的，有针对性地设计编写了人民警察在执法战斗中应知应会的基本技能。针对当前公安民警与暴力犯罪分子作斗争中遇到的一些危险性问题，结合具体工作实际，提出了实战中不同情况下的处置技能和战术运用方法，并用图文结合直观系统的示范动作要领。突出了对抗性和实用性，技术动作易学、易练、易掌握。这本书很实用，创作性也很强，对广大民警依法执行警务，克敌制胜，避免和减少自身伤亡，具有十分重要的指导作用。



公安民警在对敌斗争中所面临的情况、环境是千变万化、错综复杂的，这就要求广大公安民警在与暴力犯罪分子进行殊死斗争时，既要有强烈的法律意识和自我防护意识，又要有高超的业务和实战技能；既要有效地依法打击犯罪，又要尽量避免和减少伤亡。因此，我希望公安机关要大力加强广大公安民警的实战训练，掌握实战处置的一些基本技能和方法，并在实战中灵活应用、不断提高与暴力犯罪分子作斗争的能力和水平，从而达到打击犯罪，保护自己的目的。

熊文修

2007年10月16日

目 录

第一章 散手与擒拿概述	(1)
第一节 散手的特点与作用	(1)
第二节 散手教学与训练的原则	(3)
第三节 擒拿概述	(24)
第二章 散手基本基础	(33)
第一节 倒地方法	(33)
第二节 实战格斗姿势与步法训练	(37)
第三节 踢腿方法	(42)
第三章 散手综合技术动作及其训练	(47)
第一节 基本拳法	(47)
第二节 基本肘法	(76)
第三节 基本膝法	(85)
第四节 基本腿法	(91)
第五节 拳法、腿法的防守技术	(121)
第六节 实战中的摔法技术	(132)
第七节 防守与综合反击法	(153)
第八节 实战技术分析	(177)
第四章 打、拿、摔、控综合技术	(185)
第一节 被动时的解脱与反拿	(185)
第二节 倒地后的控制技术	(208)
第三节 单警快速擒敌技术	(212)
第四节 多警擒拿控制技术	(226)
第五节 徒手夺凶器	(230)



第五章 警械的配带与使用技能	(238)
第一节 警械装备的检查	(238)
第二节 警察使用警械的法定条件	(240)
第三节 警察使用武器的法定条件	(243)
第四节 警察在实施警务执法活动中的法律责任	(247)
第五节 警绳的使用技能	(247)
第六节 手铐的使用与上铐方法	(251)
第七节 警棍的佩带与使用	(256)
第六章 散手中的素质训练	(268)
第一节 力量耐力的训练	(268)
第二节 速度素质的训练	(269)
第三节 散手专项耐力的训练	(274)
第四节 柔韧素质的训练	(275)
第五节 功力训练	(278)
第七章 散手实战中的心理基础训练	(279)
第一节 散手技术中的心理训练	(279)
第二节 散手战术中的心理训练	(283)
第三节 散手实战中的情绪、意志和个性的训练	(285)

第一章 散手与擒拿概述

第一节 散手的特点与作用

一、散手特点

武术中的散打也称散手。散手区别于其他体育项目，也有别于世界各国流行的技击术。散手的风格是以远踢近打、贴身摔为主，其特点：

（一）体育性

散手属于体育范畴，与各运动项目相同，这是共性。但它突出反映了武术的特殊本质——技击性，使它又明显区别于使人致伤致残的技击术内容，即所谓置人于死地的绝招妙计。因此，散手竞赛规则严格规定后脑、颈部、裆部为禁击部位。另外，从技击法上讲，不管采用哪种技术流派，一旦发现双方队员实力悬殊，裁判长可以直接判为优势一方胜利。散手运动的开展，是以增强体质，交流技艺，提高散手技战术水平为出发点，不允许使用反关节的擒拿动作以及用肘、头、膝等技法进攻对方。

（二）对抗性

散打对抗与比赛，明显区别于武术套路，双方对抗激烈但没有固定的动作，而是通过自己高超的技艺，熟练的技术动作以及场上的千变万化，互相发现对方的弱点并抓住时机，以灵活而多变的散手技术技能和敏捷的应变能力来战胜对方的一种比赛形式。

（三）民族性

武术散手是中华民族优秀的遗产，是由中国特有的社会历史条件逐渐演变



发展形成的。因此，它具有鲜明的民族特色。

中国的散手不同于拳击，也不同于跆拳道，更不同于用头顶、肘击、膝撞的泰拳和摔、拌、擒方法的柔道。虽说有些国家手脚并用，但都没有中国的散手技术全面，像日本的空手道，韩国的跆拳道，法国的踢腿术，他们都以拳腿为主，缺少了中国散手中远踢近打、贴身快摔技术。尽管中国武术散手与世界各国技击术在技法上不同，在比赛的形式和方法上也不同，但都有着各自的发展模式。中国散手是在继承武术传统技法的基础上发展起来的，是中华武术的精华。在近几年的国际散手邀请赛中，我们不难看到有些国家的散手发展与我国的技术水平已经接近，从某些技术方面甚至超出我们，我们要不断地总结经验教训，善于从世界各国的技击中，取他人之长为我所用，使中华武术散手技术不断得以提高和发展，为使人类健康，为使中华散手早日在世界武坛上立稳脚跟，作出贡献。

二、散手的作用

（一）提高素质，健体防身

武术散手近几年为广大青少年普遍喜爱，也是全国公安民警警务技能大练兵活动中必训、必会的课目。它不但斗志斗勇、较力量比技巧、对抗性强烈，而且起到提高人体内脏器官的机能，特别是提高人体的速度耐力、力量、灵活性、协调性的作用，还有锻炼、培养人的顽强意志和健体防身的作用。尤其是对公安民警在警务执法战斗中打击犯罪，制服罪犯，更具有特殊意义和作用。

（二）锻炼意志，培养品德

武术散手训练对意志品质是一个考验。如训练时不怕吃苦，克服疼痛，就可以从不适应到适应。比赛时，首先要克服胆怯的情绪，加强胆勇，敢于拼搏，提高以弱胜强的精神。尤其是实战比赛中出现一比一平局时，此时不但赛技术、耐力，还要赛顽强的意志和勇敢的拼搏精神。要正确对待胜负，贯彻散手比赛胜不骄、败不馁的谦逊品德。讲武德、讲礼仪，提倡以武会友，共同提高，相互学习，以切磋技艺为宗旨，切忌报复。这些对培养武术散手队员的优良品德具有积极的作用。

（三）竞技观赏，丰富生活

武术散手对抗赛古时候称打擂，历来为人们所喜闻乐见。有许多古籍史料

名著和文学中有关打擂的描写，围观者都是“人山人海，群情沸腾”。自1979年武术散手运动开展以来，在全国各地迅速推广，举行武术散手擂台赛机会比较多，深受群众欢迎，尤其是在比赛场上出现奇招妙技和踢摔的动作时，观众都不约而同地为队员热烈的鼓掌叫好。这说明散手比赛具有很高的观赏价值。

（四）交流技艺，增进友谊

在继承中国传统武术的基础上，发展武术散手运动，提高攻防技能，应多与世界各国各流派技击术切磋技艺，同时与国外武术散手爱好者交流，增进友谊。让世界了解中国，让中国武术散手走向世界。

第二节 散手教学与训练的原则

一、散手教学与训练的运用

（一）自觉积极性的原则

在教学与运动训练过程中，要使学员深刻认识自觉、积极训练的目的、意义，使队员创造性地完成学习和训练任务。在散手教学与训练中，要贯彻自觉积极性的原则，首先明确学习与训练的目的，积极开展散手运动是为了增强人民体质，同时也培养人们勇敢顽强地拼搏和为国争光的精神，提高防身自卫技能。明确了刻苦学习训练的目的，就能调动起学员的训练积极性，使队员更自觉、更主动地参与学习和训练。

（二）直观性的原则

在教学与训练过程中，通过学生和运动员的视觉、听觉、触觉等各种感官系统，建立起对技术动作的表象，获得感性认识，从而提高有关的运动知识、技术和战术，此为直观性教学原则。

1. 正确地讲解与示范，是学生和运动员通过听觉、视觉和触觉的直观感性认识来获得动作的正确概念的基本手段。

2. 千方百计地引起学员对学习和训练的兴趣。武术散手基本功动作以及技战术的训练是长期的、艰苦的，不能使学生有一种枯燥感，要在训练内容、方法、手段上下工夫，不能千篇一律。训练形式要灵活多变，生动活泼，不要让学员有训练抵触情绪，如：在做准备活动中，用排球击砸教练指定在场地内的



队员，这样可以使队员练习闪躲技能和灵活性；又如：打、踢沙包，可以采用组数、完成的质量或采用相互比赛形式等。无论是做准备活动或者是在练习散手技术动作时，都要向队员讲清楚完成这场练习动作的目的和重要性，讲清楚为什么要采用这种训练方法，使学生明白此种方法的作用。

3.在制定教学、训练任务时，选择训练内容手段以及安排运动负荷量时，要注意学员的现有水平。根据学员的情况，适当合理地安排运动负荷，如果过高、过难，经队员努力而完不成训练指标时，就会挫伤他们学习和训练的积极性。同样，过低和过易使他们训练毫不费力，也引不起他们的训练兴趣。正确地实施训练计划，使他们通过努力训练能够完成训练指标，然后再提出新的任务和训练计划。当新的任务完成之后，再不断地提出新任务、新指标，逐步循序渐进，完成制定的教学计划。

4.运用直观手段要适合学生和运动员的特点和水平，对不同年龄、水平的学生和运动员，采用直观手段的多少及深浅程度应有所不同。如：水平较高的，可采用技术性示范与指导，重点讲解，分析对比；而对新手应该精讲多练，语言浅显易懂，示范由分解到完整，讲解与示范相结合，并对部分学生进行个别单独辅导，使他们都能够理解和掌握。

5.通过学习训练的不同阶段，定期进行阶段总结和考核，培养学生和队员自我分析的能力。

在教学工作中，每一阶段和学期教学任务完成后，对学生都要进行考核。通过考核、测验，使他们看到自己的进步和训练成果，从而促进他们坚定信心和训练热情，以提高他们积极学习和训练的自觉性。同时也帮助他们找出差距，分析存在的问题、原因以及克服的办法，使他们能积极主动地参加下一阶段的学习和训练。

6.直观手段和启发积极思维结合起来。采用各种直观教学手段，一般只能建立起动作的表象；而要掌握动作要领，形成正确的技术概念，达到理性认识，就必须通过积极的思维。因为感觉到了的东西我们不能立刻理解它，要理解就要思维。所以在运用各种直观手段时，教师要善于启发学生和运动员的积极思维，通过分析、对比、提问、测验，加深对动作的理解与掌握，再经过反复练习，使他们更加熟练地掌握动作，提高动作质量。

（三）区别对待的原则

区别对待的原则是指在教学与训练过程中，要根据学生和队员的特点，有针对性地确定训练方法与任务，运用科学系统的训练手段，合理安排运动负荷。

1.首先应根据学生的年龄、性别、身体素质、技术水平等，在教学与训练中因人施教，区别对待。特别对少年儿童的训练要掌握适当，因为他们正处在生长发育时期，不易进行大强度的力量练习和超负荷运动以及对抗激烈的实战练习，应先以武术基本功、套路和散手基本功练习为主。而对青壮年人来讲，应以重拳脚的功力、抗击打能力和以技术动作为主，多搞些实战对抗练习。另外还要着重提高学生的身体素质及应变能力，培养他们勇敢顽强的拼搏精神。

2.在全面了解学生和运动员的基础上，制定出充分反映全队目标和个人特点的训练计划。

训练计划，既要有对全队的总体要求，又要有对个别队员和学生的不同要求，对重点学生和运动员还要制定专门的训练计划。要经常安排一些针对个别队员的训练内容，因为每个队员都有自己不同的技术风格，在身体素质、拳法、腿法方面各有长处和短处。因此，针对个人的训练方面要灵活多变，对个人情况扬长补短，训练出自己特有的技术风格，提高训练效果。另外，在注意对尖子队员重点培养的同时，不可因此而忽视对一般学生和队员的训练，否则会挫伤大多数队员的积极性。

（四）系统性的原则

1.散手教学与训练的系统性，体现在教材的内容和教学的步骤以及教练员的教学方法手段上。一个新手或一个没有技术基础的新队，从事散手训练，应当先从简到繁，从易到难。首先要练习与散手有关的武术基本功，而后再学习散手基本技术、技能；在单个动作运用自如的基础上，再学习组合动作；当达到一定的技术水平以后，再进行实战对抗。另外还要注重专项理论的讲授，首先要讲授散手的概况，使学生了解散手的发展、特点和作用等；然后再作散手技术、战术方面的内容介绍；最后讲述散手的教学与训练、竞赛和裁判法，这样，从技术到理论有机地结合起来进行系统地教学与训练，使学生全面理解掌握散手技术和理论。



2.在教学、训练中,要不断地坚持常年训练,尤其是冬季训练,以保证学生和运动员有机体产生一系列适应性的良好变化,使身体素质、技术、战术、意志、品质等得到逐步提高,直至达到最好的成绩。

系统训练,还包括科学地安排间歇和调整时间。

严重伤痛会使训练中断,在训练中要采取有力措施防伤防病。

(五) 一般训练与主项训练相结合的原则

任何运动项目,要想训练出优异的成绩,不能只进行专项训练,而必须坚持一般训练与专项训练相结合。因一般训练可为专项成绩的提高打好基础,而专项训练是为了创造优异的专项运动成绩,两者在训练中目的一致,不可分割。

1.散手对人体的柔韧、速度、力量、协调、灵敏等方面的素质要求较高。在整个散手技术的学习、训练过程中,必须通过多种一般身体素质的训练方法、手段来提高身体素质,为专项训练打下坚实的基础。

当然,强调了一般素质训练,并不是说专项素质和技术训练不重要。恰恰相反,在身体素质训练的基础上,还要扎扎实实地进行专项技术训练,这样才能把一般素质、专项素质转化成散手的技术水平。而且,散手运动中的距离、时空、虚实、战术等技能,在身体训练中是学习不到的,只有通过系统的散手技、战术训练,才能掌握这些技能。

2.一般素质训练的内容和手段,既要全面又要结合专项。因为一般素质训练的目的在于有效地提高身体各器官系统的机能,发展散手所需要的速度、力量、灵活、耐力等一般素质,促进散手运动水平的提高。因此,选择的训练内容和手段,应紧紧围绕散手运动所需要的身体素质来进行,比如:通过足球、乒乓球、跳绳等活动提高动作的协调、灵巧;通过长跑提高耐力等。

3.在实际教学与训练中,根据学生的不同情况和训练时期,应侧重于武术基本功和基本动作的训练,提高专项素质的水平。在训练计划的准备时期,可以多搞些一般素质、专项素质的训练;而在比赛前期,应侧重于专项技术训练和战术训练。

(六) 合理安排运动负荷的原则

在教学和训练中,根据任务、对象水平,要科学、合理地安排运动负荷,

这样才能收到良好的效果。

1.在教学与训练过程中,要逐步有节奏地加大运动负荷,直至达到极限负荷,才能最大限度地刺激有机体,使其产生良好的适应性变化,使体能和技术水平不断提高,达到最佳竞技状态,取得优异成绩。如果运动负荷不是逐渐加大,机体适应过程不是逐渐提高,而均停留在原有水平上,其体能和技术水平就不会逐渐提高。

2.在安排训练负荷时,要注意负荷与恢复的关系。一是要逐渐加大负荷,学生和运动员才能逐渐适应。突然加大负荷,不但不能适应,还会出现运动创伤和影响身体健康。二是加大运动负荷要有大、中、小节奏的变化,一成不变的负荷,不但效果不好,而且还会影响学生和运动员的训练情绪。他们承受一定的训练负荷后必须有一定的休息恢复时间,借以消除疲劳,从而产生疲劳—恢复—超量恢复的过程。否则承受负荷后,得不到恢复,疲劳的积累和过度训练会造成体能和技术水平下降。但休息时期的长短,要根据具体情况而定。一般来说,训练课的负荷越大,需要恢复时间越长;训练水平越高,需要恢复时间越长。

3.不同训练时期,运动负荷的安排也应有所不同。如训练的过渡时期,主要任务是进行恢复调整,这个阶段需要安排小负荷,使学生和运动员的精神体力得到充分恢复。在训练的基本时期,他们的身体素质和技术水平需要不断提高,这时的训练负荷需要有节奏地逐渐加大。赛前的训练,为了迎接紧张激烈的比赛,需要加大负荷量至极限,训练强度要大。但在这个时期,特别要注意恢复和调整课时的安排,如课间的休息时间要适当延长,安排一些游泳、球类和室外活动,借以调整情绪和体力。有条件的还可配合医务监督,及时了解和测定学生和运动员的生理、生化指标,预防过度疲劳的出现。

(七) 从难、从严、从实战出发的原则

1.从难。散手运动是激烈的对抗项目,在训练中,从始至终必须贯彻从难、从严、从实战出发的原则。例如:武术基本功中提高腰腿柔韧性,就散手技术来说,对此要求能踢到头的高度就可以了,但平时训练绝不能满足于这一点,还要练劈前后叉、横叉、前搬腿、侧搬腿、后搬腿,向前、向侧、向后踢腿都要超过头的高度。只有这样严格训练,腿才能运用自如。我们知道,在实



战中打一拳、踢一腿，在平时训练中要打几百拳、踢几千腿。又如：比赛中如戴 8 盎司、10 盎司的拳套，在训练中就要戴 12 盎司、甚至更重的拳套。实战中打三局，局间休息一分钟，在平时训练中可以打五局，局间休息半分钟。总之，平时训练的强度、密度要求都要高于比赛时，才能适应比赛时的要求。

2. 从严。在教学和训练中，主要表现在练习数量和质量的严格要求上。因为只有一定的练习数量，才能提高动作的质量。在完成一定数量练习的基础上，又要对练习的质量严格把关，从基本功到每一基本动作的规格要求以及技术要点、用法、时机、变化等都要保质保量地完成训练计划。另外，对训练作风、上课纪律等也应严格要求，这样才能保证高质量地完成教学与训练任务。

3. 从实战出发。散手运动本身就是对抗性的实战项目，因此，在教学和实战中，每一个基本动作都要从实战的需要出发考虑，而且要在实战中检验，一切不符合实战要求的花架子都应予以剔除。比如：两手在实战姿势中的位置，一般应一手放在胸部前方，另一手放在颌下；但有些新手平时训练还能保持这个姿势，一临实战，就顾不到手的位置而松垂下来，就很容易被对手抓空击中面部。这时就应总结实战中被击中的原因，加强实战防守姿势练习，建立正确的动力定型。

另外，为了适应比赛的需要，盛夏虽然炎热，也要穿戴全部护具，以进行适应性的训练；为了适应中午比赛或晚上比赛，也要在中午和晚上安排训练；或在短时期内一天安排三次教学比赛，以适应有时一天安排三场比赛的需要。

二、散手教学

（一）散手技术的教学步骤

在教学过程中，无论是单个的基本动作、完整的技术动作，还是几个技术动作组成的组合动作，都要分“学会”、“喂引”、“实战”三个步骤来完成。“学会”和“喂引”是教学的过程，能在实战中运用是教学的最终目的。

1. “学会”动作。通过教师的示范和讲解，使学生和运动员了解和掌握动作的规格要求（包括手型、步型、身体姿势等）、运行路线（手法、拳法、腿法、身法等）和攻防用法。通过反复练习和不断地纠正错误动作，使他们正确、熟练地掌握动作从而达到规范化。

2. “喂引”动作。“喂”就是给学生和运动员作假设性对手，根据他们学