

[illegible]

北京体育大学出版社

散打运动教程

马勇志 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 苏丽敏 李 涛

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 苏丽敏

责任校对: 李 涛

排版设计: 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

散打运动教程 / 马勇志主编. — 北京: 北京体育
大学出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5644-2855-6

I. ①散… II. ①马… III. ①散打(武术) — 中国 —
教材 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第027066号

散打运动教程

马勇志 主编

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区信息路48号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部: 010-62989320

网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 9.75

字 数: 175千字

成品尺寸: 170毫米×240毫米

2018年4月第1版第1次印刷

定 价: 35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



马勇志，回族，武英级运动员，硕士研究生，副教授，国家级裁判。

1987—1993年在北京体育大学附属竞技体校进行武术专业训练，1997年毕业于北京体育大学武术系。现任教于清华大学体育部，已从事武术教学、训练、科研等工作20余年，在此期间还担任清华大学国防生第二课堂，空军飞行员班的教学工作，为军队培养了大批优秀人才。工作期间先后获得清华大学青年教师教学优秀奖；清华大学教学成果二等奖；清华大学“周诒春奖”等奖项。

近些年先后出访亚洲、欧洲、美洲、大洋洲、非洲等20几个国家和地区并进行讲学，为传播中国传统体育文化做出了一些贡献。

编委会

主 编：马勇志

副 主 编：张会景 张继东 王玉林

马振全 马 欣 李 影

动作示范：马勇志 张庆广

前言

随着武术事业的蓬勃发展，作为武术对抗形式的散打运动，愈来愈受到国内外广大武术爱好者，尤其是青少年的喜爱。目前国内大部分普通高校都开设了散打课程（以选修课为主），体育院校和特色院校将其设为必修课或专业课，说明散打非常受大学生的欢迎。散打作为中国武术的一部分，早已走出国门，走向世界，是世锦赛和亚运会的正式比赛项目，并也成为2017年世界大学生运动会的正式比赛项目。

清华大学体育文化底蕴深厚，也非常重视体育教育。早期的清华大学体育部，有两位传奇式人物。一位是大名鼎鼎的马约翰，他的事迹已为很多人所了解；另一位是同样在体育战线上贡献毕生精力的李剑秋，他是一位武术教育家，是把武术(当时称“国术”)这一古老的技艺引进现代学校的先驱者之一。

武术在清华园有着悠久的历史，早在1913年，清华就有以西式体育训练为主的足球、篮球、棒球、田径、网球等，还有以开展国术为主的技击会。除了校方组织，还有学生自发组织的相关体育团体，如1913年由高级班学生发起的“武德会”，以“研究中国武术，强健身体为目的”。清华开展散打运动是在20世纪80年代，以选修课为主，学生也成立了散打社团。有些学生的散打技术已达到当时的高水平，其中于志波1987年在沧州举办的全国散打擂台比赛中获得56公斤级冠军。散打在清华已走过了三十余年的历程。如今，既是一门热门选修课，又是一个知名的学生社团组织。

通过学习散打，可以提高人体的反应速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，也能增强身体的抵抗力和反应能力。学习散打，不但能提高防身自卫能力，尤其对培养青少年机智、顽强、勇敢、果断等意志品质，以及在培养武德方面都有很好的锻炼价值。

清华大学非常重视教材建设，认为高水平教材建设是建设世界一流

大学的重要组成部分，是大学影响力的重要体现和重要指标之一。高水平教材既是学校人才培养的重要资源，也是人才培养水平和质量的体现，这一理念已形成共识。希望本教材的出版能对学生，包括散打爱好者提供帮助和借鉴，并可以有效地弥补他们在体育运动能力方面的缺憾，提高他们学习散打的效率。更重要的是能够提高学生对体育运动的热爱，养成终身锻炼的习惯。

当今，世界各国的竞争，既有硬实力的对抗，也有软实力的比拼。少年强，则中国强。实现伟大的中国梦，青年一代要肩负起重大的历史责任，他们不但要有过硬的业务素养，还要有良好的道德修养和强健的体魄。更要有责任和义务把优秀的中国传统文化加以继承、发扬和光大。

本教材的撰写与出版，首先感谢清华大学体育部领导的大力支持；感谢各位老师对我长期的谆谆教导和无私培养；也感谢同事们的密切合作与付出。同时，还得到了多位专家老师的指导，还有清华大学、北京体育大学多名学生的协助，在此一并表示衷心的感谢！

由于本人水平有限，书中难免有不妥之处，敬请各位专家、同仁批评指正，提出宝贵意见。

目 录

第一章 散打运动概述	1
第一节 散打运动简介	1
第二节 散打运动的形成与发展	2
第三节 散打运动的特点	8
第四节 散打运动的作用	9
第五节 武术散打礼仪	11
第二章 散打教学与训练	15
第一节 散打教学	15
第二节 散打训练	22
第三章 散打基本技术	28
第一节 实战姿势	28
第二节 手型与步法	29
第三节 拳 法	36
第四节 腿 法	46
第五节 摔 法	56
第六节 防守技术	64
第七节 摔跌技术	74
第八节 组合技术	78
第四章 散打技术训练	80
第一节 散打进攻技术训练	80
第二节 散打防守技术训练	82
第三节 散打防守反击技术训练	83

第五章 散打战术及其训练	86
第一节 战术原则	87
第二节 战术形式	90
第三节 战术训练	95
第六章 散打身体素质训练	98
第一节 力量素质训练	98
第二节 速度素质训练	102
第三节 耐力素质训练	105
第四节 灵敏素质训练	107
第五节 柔韧素质训练	108
第七章 散打运动损伤的预防与处理	111
第一节 散打运动损伤概述	111
第二节 常见的运动损伤及相应处理	112
第三节 散打运动损伤的现场急救及处理	117
第四节 散打运动损伤发生的原因	121
第五节 散打运动损伤的预防措施	124
第八章 散打竞赛组织与裁判	128
第一节 通 则	128
第二节 裁判人员的组成	131
第三节 散打比赛规则	135
第四节 胜负评定	137
第五节 编排与记录	139
第六节 如何理解和执行规则中的有关条款	140
第七节 散打场地和器材	142
参考文献	143

第一章

散打运动概述

第一节 散打运动简介

一、散打运动的概念

散打是一项徒手搏击格斗的技术。它的母体是中华民族传统体育瑰宝——武术运动，武术是以技击为主要内容的民族传统体育项目，散打是武术运动的对抗形式，更是武术运动的最高表现形式，是武术的精髓之所在。

现代散打运动，是以踢、打、摔、拿为主要技击内容，在比赛规则的限制下互以双方格斗技击动作为转移的斗智、较技的对抗性体育竞赛项目。它是格斗者双方智力、体力、技术和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈对抗性。

二、散手与散打概念的由来

散手俗称散打，在现代武术术语中是表达同一个项目的两种称谓。民国时期，开始将武术徒手格斗称为散手，在民间得到广泛使用，并沿用至今。散手是相对武术套路的固定动作而言，表示将武术套路中固定的攻防招术拆散并运用于攻防实战，所以散手、散招、散打、拆手，实际上是不同的词表达的同一概念（《中国武术教程》下册，全国体育院校教材委员会审定）。从1979年开始，张文广、温敬铭等老一代武术家尊重了历史的沿革，将武术徒手对抗项目仍然称

之为散手。至2000年,由湖南电视台与中国武术协会联合举办的中国武术“散打王”赛制开播之后的四年间,使“散打”这一武术徒手对抗项目在国内外产生了极大的影响。至2009年,在由中国武术协会在河南郑州大学体育学院举办的“武术散手30年的历史回顾与展望”的研讨会上,绝大部分与会代表建议:既然“散打”这个名称已经家喻户晓,又通俗易懂,以后应该把“散打”这个称谓固定下来,以免产生概念上的混淆。

第二节 散打运动的形成与发展

一、远古时期徒手格斗技术的形成

武术散打产生可以追溯到上古时代。原始社会时期,人们为了生存,逐渐学会了使用拳打、脚踢、绊摔、擒拿、跌扑等动作。私有制产生后,部落间、氏族间的战争时有发生,使用武力成了掠夺财富最主要的手段。在那样的自然环境中,人类为了生存和获取食物,除制造和使用简单的工具外,还必须依靠自身的徒手技能与大自然斗争。但人与兽斗毕竟是生产劳动的内容,而人与人斗,则与武术徒手搏击的萌生有着更为直接的联系。在战争中,除器械的拼杀之外,徒手搏击也不可避免,掌握一定的搏击实战技能和经验就成为当时人们保护自己、消灭敌人的有效手段,在这样的环境下产生了武术徒手搏击的萌芽。

到了商周时期,作为具有独立形态的武术徒手搏击,即“手搏”形成了,并成为当时奴隶主欣赏的一项活动。据《殷·本纪》记载:“帝纣……材力过人,手擒猛兽。”可见这种“搏兽”已非生产技能,而是服务于奴隶主、贵族狩猎活动的搏斗技能。在商代,武舞与练武也逐渐分化,攻防格斗技术已被单独用来训练士兵。在周代,练武成为教育的一项重要内容,并有了专门的训练时间和内容。《礼记·月令》载:“孟秋之月……禁止奸慎罪邪,务搏执。”这是西周奴隶主贵族为防止奴隶的反抗暴动,让司法人员重视搏执的练习。这表明武术徒手搏击在周代已发展到一定的水平。

春秋战国是奴隶制向封建制转变的时期。社会变革带来了政治、军事、经济、文化、教育、体育等方面的变化与发展,这个时期,格斗技术发展到了一个新阶段。由于诸侯争霸,攻伐激烈,为争雄称霸,各国都重视“拳勇”“技击”

对军队战斗力的影响，重视技击术在战场上的应用。于是有了近于比赛形式的“春秋角试”，每年以此来选拔士卒。这个时期军队的训练有了新的发展，无论是形式、内容，还是规模都远远超过了商周，当时练习的主要内容是徒手与器械的攻防格斗技术。

在《荀子·议兵篇》和《资治通鉴》中还记载了战术的应用：“若手臂之捍头目而覆脑腹也，诈而袭之与先掠而后击之，岂手臂不救也。”从中可以看出，徒手相搏已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。此时，攻防格斗的体育性质逐渐被人们认识，正如孙子指出“搏刺强士体”，比武除了较量武艺外，还有增强体质的作用。这种认识上的提高，是攻防格斗技术走向体育竞技的萌芽。

二、古代时期徒手格斗技术的形成

秦汉时期叫手搏，比赛已较正规。秦始皇统一天下后，朝收天下之兵，实行在民间禁武的方针，然秦王朝两世即灭，对武术徒手搏击的发展并未产生太大的影响。在1975年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木篋上有描绘这一时期手搏的彩色漆画。画面上有三个男子，均上身赤膊，下着短裤，腰间束带，足穿翘头鞋。右边两人正在进行“手搏”比赛，左边一人，双手前伸，为比赛裁判。台的上部还有一帷幕飘带，表示这种比赛在台上进行。整个比赛画面热烈紧张，参加“手搏”的双方，一方横击另一方头部，另一方闪躲后，弓步冲拳还击对方头部。此时的角抵，已经具有体育竞技属性，也是娱乐的重要内容之一。

到了汉代，武术徒手搏击有了进一步的发展，汉代手搏也叫“卞”“弁”。《汉书·甘延寿传》载：“（甘延）试弁，为期门，以材为受幸。”孟康曰：“弁，手搏。”说明当时是通过手搏科试来选拔期门军的武生的。

总体讲，秦汉时期是“角抵”“手搏”的发展时期，秦以角抵为雅言，突出摔的方法；汉以手搏为技术，其基本特征是徒手搏击。

魏晋、南北朝时期，是一个分裂割据的动荡时代，民族战争和阶级斗争日益频繁而尖锐，使得各种武技在相互对抗、相互制约、相互影响中迅速发展，一定程度上促进了武艺的发展。同时，武术的对抗形式得到了广大人民的喜爱，加快了武术徒手搏击在民间的普及，并得到延续和发展。

隋唐五代时期是武术的大发展时期。尤其是唐代，社会经济文化高度发展，是一个空前繁荣的历史阶段。这时有武举制，即促进了武术向精炼化、规范化

发展，又促进了武术在民间推广，从而激发了更多民众的习武热情。这一时期，手搏角抵倍受重视，比赛几乎形成制度。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景，在大业六年，来自各地高手云集在端门街各献“天下奇技”，一比就是几天，甚至“终月而罢”。《资治通鉴》齐王天福八年（公元943年）载，南汉殇帝刘玢“好手搏”，“与诸王宴与长春宫观手搏”。可见当时的武术徒手搏击不光人民喜爱，亦是统治者宴乐观赏活动的重要内容。

两宋时期，由于内受封建军阀统治，外受强敌侵扰，民间练武成风。《宋史·兵志》说：“手搏虽不切于用，而亦习其臂。”《史弘肇龙虎君臣会》中曰：“二人拳手撕打，四下人都观看，一肘二拳三翻四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血冻里卧地。”可见宋时手搏已“拳”“肘”“脚”兼用。当时在京城护国寺南高峰搭起“擂台”（当时叫献台），各道郡臂力高者都来较量。在比赛中规定不准“揪住短儿”“拽起裤儿”，可以“拽直拳、使横拳”“使脚剪”。上述资料表明，宋时手搏已有一定的规范程度。徒手攻防格斗活动的健身性和娱乐性的功能，从宋朝到明朝的著作中都有反映。宋人调露子认为：“上古之人淳素，以良饱饮足，或以前肱为格斗，手赤来取胜负。”《梦梁录》说：“每年春秋两季，禁中教场，呈试武艺，飞枪砍柳，走马舞刀，百艺俱全。”当时，手搏已在群众中喜闻乐见，成为文化生活的组成部分。

元代，由于统治者禁武，严禁民间持有兵器习武，为防止人民反抗，对民间武术倍加摧残，但无数次的起义又推动了民间武术搏击的发展。民间武艺也多是以秘密家传方式在暗中传授。元代统治者虽然对民间武术百般摧残，但在军队却开展骑、射、摔跤等项目，以保持军队的精锐。从历史角度来看，对抗性的比武如手搏、摔跤、器械等还有所发展。元代角抵盛行，在《元史》中同样也有手搏的记载。

明代是中国古代武术承上启下的重要发展时期，也是民间武术进入全面成熟的时期。此时手搏多称为“白打”或“搏击”。比赛称之为打擂台，赛前先设擂主，由擂主安排好高手准备应战，当时手搏虽不断发展，但仍没解决安全问题，为了避免纠纷，赛前双方先要立好生死文书，否则不准上台比武。明代武术家、军事家戚继光说：“既得艺，必试敌，切不可胜为愧为奇，当思何以胜之，何以败之，勉而文试，怯敌还是艺浅，善战必定艺精，古云：艺高人胆大，信不诬也。”这里所说的“艺”即搏击技法，而不是花套。“试敌”，即手搏，要求

习武者，得艺还要手搏，由手搏来提高艺的水平，说明在学习武术徒手搏击或套路时，要掌握招法，然后使这些招法能够在实战中运用，这样才不至于是花拳绣腿。

清朝前期，是民间武术蓬勃发展的又一个新的历史阶段，伴随着农民运动及秘密结社组织的发展，出现了不少练武的“社”“馆”，同时也出现了一些门派及理论，创新出许多武术套路，而且有多种的练功方式。到了清朝后期，人们开始重视武术的健身、防身、自卫、修身养性的作用。这种趋势的发展，加速了武术进入体育化的进程，开辟了武术在体育领域广泛发展的前景。

三、近代武术散打的发展

民国时期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。这一时期，虽然受到军阀割据、连年战火的影响，武术的发展也呈现了新的趋势。民间出现了许多拳术社、武术会。武术大师霍元甲在上海创立了“精武体操学校”，后改为“精武会”。河北马良创编并推广了中华新武术，中央国术馆也相继成立。中央国术馆的成立具有里程碑式的意义，它在继承和发展武术上起到了积极作用。

1928年10月，中央国术馆在南京举行了“第一届国术国考”。国考设有散打比赛，这次比赛不分级别、不分流派、不带护具；不准攻击眼、喉、裆部，三局两胜，采取双败淘汰制。虽然竞赛规则简单，但开创了近代武术徒手搏击（散手）对抗赛的先河。

1933年举办的第二届国术国考，大部分省市都派代表队参加。当时的散打比赛以点到为止，没有时间限制，凡用手和脚踢中对方任何部位为得一点。因此，对手为了在比赛中多得点，用脚尖踢中对方，或以手摸到对方的头发也算得一点。由于当时比赛规则不规范的原因，导致双方皆不轻易出动作，在场上躲躲闪闪、蹦来蹦去，当时报纸的评论是“国术场成了斗鸡场”。

1929年，在浙江举行“国术游艺大会”，其中参加散手比赛的有125人，由于比赛规则漏洞百出，边打边改规则。

1933年，在南京举办的“全国运动大会”，仍设有散手比赛项目。这次比赛按体重分级，并带有护具；头和裆部是禁区，击中者算作犯规；将对方击倒胜一局，三局两胜，没有时间限制。比赛近乎摔跤，一对选手比赛有的竟长达1小时。当时报纸又评论说“国术场成了斗牛场”。

四、新中国成立后，武术被当作优秀的民族文化遗产加以继承和发展

新中国成立后，武术作为中华民族文化遗产正式被列为推广项目，随后在研究发展重点上，先将武术套路运动形式进行推广，作为竞赛表演的重点。但散打运动在民间仍有流传。1979年3月，随着全国“武术热”的兴起，为了破除迷信、玄学，使武术攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展；丰富武术套路内容，加强攻防意识，提高套路演练质量；吸引更多的青少年参加武术活动，全面继承和发展武术这一宝贵文化遗产，当时的国家体委决定首先在浙江体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗项目的试点训练；以取得经验后全面铺开。同年5月，在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，上述单位做了汇报表演。在同年10月举行的第四届全运会期间，国家体委又调浙江省和北京体院散手代表队赴石家庄赛区，与河北省体委选拔组成的散手队进行公开表演。1980年5月，在山西太原举行的全国武术观摩交流大会上进行散手表演的省市越来越多，北京体院和武汉体院还进行了内部交流，互相学习。同年10月，国家体委调集了散手试点单位的有关人员开始制定散打比赛规则，经过广泛听取意见后，拟定了《全国散手竞赛规则》（意见稿）。1981年，在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了第一次公开表演比赛。1982年，国家体委又调集有关人员制定了《武术散手竞赛规则》（初稿），并按这一规则，在北京举行了全国武术散打邀请赛。

自此，武术散打本着“积极、稳妥”的精神，每年都举行一次全国性的武术对抗项目（散打）表演赛，不断总结经验，充实完善规则。1985年，在南宁举行了首届全国公安武警系统的武术散手比赛，从此武术散手成为公安武警系统每年一次的正式比赛项目。在1987年全国武术对抗项目表演赛中，采用了设台比武的办法，确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。

1988年，在由中国武术研究院、中国武术协会主办的国际武术节上首次举办了国际武术散手擂台邀请赛，来自15个国家和地区的近60名运动员进行了为期3天的激烈角逐，中国队获得了7个级别中的5个级别的冠军，这一竞赛形式和办法被参加比赛的国外朋友所接受，反映说“中国散手安全、有特色”。这标志着武术散打已经走向现代体育竞技的舞台。

通过10年的实验总结研究，散打项目的竞赛训练、裁判规则日趋完善。1989

年,国家体委将武术散打确定为国家正式竞赛项目,同年10月,在江西宜春市举行了第一届全国武术散打擂台赛。1990年,正式出版了《武术散手(散打)竞赛规则》,同年批准了14名武英级运动员和第一批国家级武术散打裁判员,同时比赛的评分也采用了电子记分器,标志着散打从表演进入了正规化的武术散打比赛时代,这为散打的发展开创了新的历程。1991年,全国武术散打比赛分为上半年举行的全国武术散打锦标赛(团体赛)和下半年举行的全国武术散打冠军赛(个人赛)。同年,散打成为世界武术锦标赛的正式比赛项目。1993年,在第七届全国运动会上,散打首次被列为正式比赛项目,设团体金牌1块;1997年的第八届全国运动会上,散打项目金牌增加到3块。各省市及行业体协先后成立了散打专业队和集训队,并在国家体委直属六大体院开设武术散打专业,各地方武术馆、体育学校习练散打的学员层出不穷,散打运动在群众中已有广泛、深厚的基础。1998年,散打比赛被列为在泰国曼谷举行的第12届亚洲运动会竞赛项目。2000年,经国家体育总局批准,由国家武术运动管理中心组织举办了“中国武术散打王争霸赛”,全国各体协及省市专业运动队纷纷报名参加。散打王比赛奖金丰厚,赛事宣传、组织具有现代水平。主办者在比赛护具和比赛规则上进行了大胆的创新,将散打比赛护具改为点护式。即:取消原来的护胸、护腿、护头,比赛时运动员只穿护裆,戴护齿、拳套。并且在原来散打擂台的基础上设立了围绳,缩小了比赛场地,将比赛时间改为五局,这大大增加了比赛的对抗性和精彩程度,散打王比赛的成功举办标志着武术散打已向职业化道路迈进。

2003年,由国际武术联合会组织在中国上海举办了第一届世界杯武术散打比赛,比赛共设11个级别,有十几个国家和地区选派优秀的运动员参赛。我国选派8名选手参加比赛共获得6块金牌。世界杯散打赛的成功举办标志着中国武术散打向国际体坛的全面进军。

随着散打运动的发展与普及,散打已进入普通高校,成为大学生喜爱的项目。现在每年都举办全国大学生武术散打锦标赛,并在大体协领导下,正在积极推进大学生散打比赛的其他赛事。2016年,散打被列为2017年世界大学生运动会的正式比赛项目。

第三节 散打运动的特点

经过三十多年的发展,散打项目已形成集踢、打、摔三种进攻技术于一体的格斗项目,已经具有了独特的技术风格。散打项目的形成与发展是近百年来东西方体育文化交流的产物,它已融千年传统武术精华与现代体育文明于一身,成为中国当代武术运动的重要组成部分。散打既有别于其他体育项目,也有别于世界各国流行的技击术,具有以下特点。

一、民族性

武术散打是中华民族优秀的文化遗产,是在中国特定的历史条件下逐渐演变发展形成的,因此它具有鲜明的民族特色。在技术上,踢、打、摔三位一体立体进攻的模式基本体现了中国武术远踢、近打、贴身摔的全面、灵活、多变的综合格斗技术特点。从形式上,散打继承了中国古代民间传统武术“打擂台”的形式,比赛沿用三局两胜的比武传统。

散打的民族性还表现在对运动员的武德教育方面。要求凡是参加散打训练的运动员“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”。将武德礼仪教育贯穿散打教学、训练的始终,内化成为运动员自身的需求。“德艺双馨、内外兼修”等范围广阔的武德规范,赋予散打与其他搏击类项目截然不同的思想内容,体现了中华民族特有的文化内涵和精神气质。

二、体育性

散打属于体育范畴,与各运动项目相同,这是共性。但它又突出地反映出武术的特殊本质——技击性,又有别于过去的武术技击中一招制敌的搏击术,已经具有鲜明的体育特征。现代散打技术从传统武术中吸取精华,又从体育的观点出发,制定了散打竞赛规则,规则规定了禁击部位及比赛时必须穿戴护具,比赛以判定胜负为目的,遵循公平、竞争、健康、安全的原则。现代散打的技法是以增强体质、交流技艺、防身自卫为练习目的的。所以说武术散打是在比较安全的规则下进行互为攻防的,虽具有较强的攻防技击性,但又与实用技法有所区别,因此现代散打运动是技击与体育的完美结合。