

青少年武术入门丛书

散打

踢打摔拿的实战组合

黄鑫 石天敬 编著



北京体育大学出版社

● 青少年武术入门丛书 ●

散 打

——踢打摔拿的实战组合

黄 鑫 石天敬 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖 孔垂辉

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:婉 英 晓 晖

绘 图:苏 耘 刘 波

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

散打——踢打摔拿的实战组合/黄鑫,石天敬编著. -
北京:北京体育大学出版社,2001.7

(青少年武术入门丛书)

ISBN 7-81051-458-X

I. 散… II. ①黄…②石… III. 散打(武术)-青少年
读物 IV. G85-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58558 号

散打——踢打摔拿的实战组合

黄 鑫 石天敬 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:15

定价:21.00元

2001年7月第1版第1次印刷

印数:4000册

ISBN 7-81051-458-X/G·391

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

武术散打，是中国传统武术中的精华，它简练、实用、有效，技击性强。

在中国武术散打的发展历程中，曾经涌现出许多值得史载的骄子。如 1918 年 9 月在北京中山公园举行的“万国赛武大会”上，韩慕侠打败了曾经打遍 46 个国家无敌手的俄国大力士康泰尔；40 年代，年仅十几岁的蔡龙云，在上海先后两次击败西洋拳手马索洛夫和鲁塞尔；还有王子平打败美国拳手阿拉曼、德国拳手柯兰麦；李尧臣打败日本柔道高手武田西……。他们为中国人民争得了荣誉，他们宛若中国武术发展过程中一块块耀眼的里程碑，刻印下了一个个动人的篇章。我们应该继承，应该发扬。

由于中国社会的长期封闭，制约着武术散打的发展。直到 1979 年才开始逐步恢复，从民间走向赛场。国家体委组织了试点，摸索经验，经过 10 年的试验研究，比较科学地规范了技术动作，确定了竞赛的模式，并于 1989 年正式以“武术散手运动”列为体育竞赛项目。除每年举行全国性的散手团体赛和个人赛外，还举行了多次国际散手擂台赛。武术散手打开了面向世界的窗口，使武术散手在世界体坛上占

有一席之地。

在青少年中广泛开展武术散打运动，是实施奥运争光计划的基础。把武术散手推向奥运会，是中国人民的愿望。要实现这一计划，决非易事。目前，关于散打训练的理论、训练的手段、科学研究、普及与提高的关系等方面的基础研究刚刚启动，还未形成系统研究，还需要武术同仁共同努力。

青少年学习武术散打，可以增强体质，提高防身自卫能力，磨炼意志，陶冶情操，培养吃苦耐劳的精神，还可娱乐观赏，丰富文化生活。

本书分为知识篇、技术篇、实战篇三大部分，在编写方法上，力求做到理论联系实际，文字简练，通俗易懂，图示清楚、规范。本书最突出的特点是注重实战，而非花拳绣腿，能使读者达到学以致用效果，是青少年自学自练的好教材，也可作公安、军警教学和训练的参考。由于散打运动所包含的内容极其丰富，其技术亦在不断地发展，因此本书会有一些不完备的地方，敬请行家批评、指正。

编著者

目 录

知 识 篇

一、散打基本知识	(1)
(一) 散打概述	(1)
(二) 人体要害部位与散打	(3)
(三) 武术套路与散打	(6)
(四) 散打的特点	(7)
(五) 练习散打应注意的事项	(9)
二、青少年与散打	(12)
(一) 改善和增强体质	(12)
(二) 提高防身自卫能力	(13)
(三) 磨练意志, 陶冶情操	(13)
(四) 娱乐观赏, 丰富生活	(14)
三、散打竞赛常识	(14)
(一) 竞赛规则简介	(14)
(二) 得分技巧	(17)

技 术 篇

- 一、散打基本功 (20)
- 二、散打基本技术 (46)
- 三、散打功力训练 (175)
- 四、散打打击部位 (187)
- 五、散打战术 (189)
- 六、散打内功 (196)
- 七、散打常见外伤处理 (214)

实 战 篇

- 一、散打基本组合 (218)
- 二、破面掠血先锋拳 (240)
- 三、出神入化无影脚 (275)
- 四、天下无敌贴身摔 (334)
- 五、刚锐诡谲擒拿手 (388)
- 六、散打绝招集粹 (405)
- 七、化解被动与劣势 (468)

知 识 篇

一、散打基本知识

（一）散打概述

散打，是武术中的传统对抗项目。它是两人在一定的规则或约定下，使用踢、打、摔、拿和防守技法，进行的斗智较力较技的对抗运动。散打，无门派之分。散，顾名思义，就是散动作；打，就是踢、打、摔、拿。它是将各门各派拳术精华拆散开来运用于实战格斗的一种技击术。现代散打运动，继承了中国传统散打的优点，并已逐步发展成为具有现代意识的体育竞技项目，这是中国武术向国际体育接轨迈进的重要一步。散打运动不仅是国内正式的体育比赛项目，而且已成为世界武术锦标赛的正式比赛项目。

散打，在我国有着悠久的历史，它的起源可追溯到远古的狩猎技术。原始人类在与野兽和其他部落搏斗中，逐渐形成了一种拳打脚踢的原始技能。这种低级的原始技能，就是散打形成的物质基础。

商周时代，原始公社解体，进入了奴隶社会。剧烈地军事斗争，使武术散打成为军队作战训练的重要内容之一。春秋战国时期，是我国历史上一个急剧变革的时代。列国争雄图霸，都很重视武术人才。齐桓公常在春秋两季举行全国性比武较力的“角试”，来选拔豪杰俊雄。武术散打从军营走向民间，并得到较全面的发展，除了适应战争需要之外，还有竞技、表演等性质。

唐代开始实行武举制，用考试的办法选拔武勇人才。手搏、角抵等散打形式遍布朝野和民间，并出现了职业教习武艺的人员，大大促进了武术散打的发展。

两宋时期，散打有较大的发展，通过打擂台比武，选拔军事人才，促进了民间的练武活动。此时期，散打从单纯的军事功能扩大到理论研究，出现了《武经总要》、《武经七要》等代表作，使武术散打得到进一步升华。

明清时期，是中国武术大发展时期。各种流派林立，不同风格的拳术、器械和散打都得到发展；并出现了武术馆社；打擂台比武较为频繁；大量的著作问世，如《纪效新书》、《练兵杂记》、《武编》等，把中国武术大大推进了一步。

民国时期，由于政局动荡，武术的发展受到了影响。但仍有较大的发展。1928年和1933年两届“国术国考”，均把散打列为重点项目，设擂台比赛，并且可使用踢、打、摔、拿等各种技法，以击中有效部位或击倒判定胜负，使中国武术的技击性得到了充分的发挥。

中华人民共和国成立后，为了使散打运动更好地开展，将散打中的踢、打、摔、拿中容易致伤的拿法取消，以远

踢、近打、贴身摔作为这一运动的基本原则，并正式命名为“散手运动”。1952年5月在天津举行的民族运动会中，散手被列为竞赛项目。1979年在南宁举行的全国武术观摩表演大赛上，散手亦被列为表演项目。1982年制定了《散手竞赛规则》（初稿）。至此，散手运动本着“积极、稳妥”的原则，每年都举行全国性的表演比赛。1989年，散手被国家体委批准为正式比赛项目。

武术散打随着我国的改革开放，逐渐接触了空手道、跆拳道、截拳道、泰国拳、拳击等搏击技术，传统观念和技术受到了冲击，促使散打在反思中有所进步，并开始基本形成了开放性的技术结构体系及现代散打的理论意识。但还有许多不成熟的地方，需要进一步努力，本着“继承、引进、发展”的新路走下去。

为使中国武术走向世界，中国武术研究院和中国武协于1988年和1990年先后在深圳和北京成功地举办了两届国际武术散手邀请赛。1992年国际武联在北京举行了首届国际武术锦标赛，散手列为表演项目。随即，国际武联决定散打作为正式比赛项目。每两年举行一次武术散手锦标赛。第二、三届先后在马来西亚、美国举行。目前，世界上已有70多个国家和地区开展散手运动。

（二）人体要害部位与散打

人体是一个复杂的有机体。它具有强大的抗打、抗压、抗震能力和攻击能力。但它毕竟是血肉之躯，有许多薄弱部位，如大脑、心脏、软肋和裆部。因此，练武者要熟悉和了

解人体本身的解剖结构及生理特点，并懂得武伤救治方法。只有这样，才能在对敌实战中或散手比赛中准确地击中对方，有效地保护自己，取得最后胜利。

1. 头部要害部位

头为一身之首，百脉总汇。有以下四个要害部位。

(1) 头顶：位于头顶正中央凹陷处。浅表有左右颞动脉、静脉和左右枕动、静脉吻合网，深层有毛细血管，布有枕大神经分支，及手、足三阳经与督脉之会。若被击中，轻者脑震荡，重者死亡。要慎用。

(2) 两鬓太阳穴：位于眉尖与外眼角之间向后1寸（相当于一拇指宽度）的凹陷处即为太阳穴。皮下为颞筋膜和颞肌，有颞间静脉丛、颞眶动、静脉，颞深动、静脉和颞肌；布有浅层耳颞神经、面神经及深层颞神经。若被击中，两眼充血、眼发黑，重者死亡率高。因此，武术的谚语“八不打”中，“不打太阳为首”列为第一不能打的部位。

(3) 后脑哑门穴：位于头顶后面正中线上，第一、二颈椎束突之间的凹陷处，即后发际凹陷处。哑门穴皮下是项韧带和斜方肌的始部，第3枕神经、枕动脉通过此处。系督脉与阳维脉之会穴。若被击伤，冲击延脑中枢，轻者失声，不省从事，重者危及生命。若后脑骨被打碎，则为绝症。在散打比赛中为禁击部位。

(4) 两耳耳门穴：位于耳门下方，即张口时呈现凹陷处即是耳门穴。皮下是颧弓，下方有颞叶浅动、静脉，布有耳神经分支。若被击中，轻者耳鸣晕倒，重者不省人事，甚至休克。若用掌重扇耳门，则会造成耳膜破裂而失聪。因此武

术谚语“八不打”中，有“不打两耳扇风”。

2. 颈部要害部位

1998年制定的《武术散手竞赛规则》规定后脑、颈部和裆部为禁击部位。1988年国际武术散手擂台邀请赛规则明确规定咽喉为禁击部位。咽喉部的皮下是甲状舌骨肌和胸骨舌骨肌。深层是气管（软骨组成）和食管，布有迷走神经和吞咽神经。若被击伤，会出现失声、晕倒、无法进食；若喉结被打断，或甲状软骨被击裂，则无法治愈。

后颈部为颈椎，是头与躯干连接的重要部位，内有生命中枢延髓，也经不起重击。颈部两侧为颈总动脉，是供给大脑血氧的主要通道。若被击伤，血流受阻，大脑缺血氧而昏倒，甚至休克死亡。

3. 胸腹部要害部位

胸腹部，外有胸廓、肋骨，内有五脏六腑。对生命起着极其重要的作用。

(1) 两乳部：两乳下方即为乳根穴。皮下有肋间外肌和肋间动脉，布有肋间神经。左穴内为心脏，右穴内为肝脏。若击中左穴，伤及心脏，易休克或死亡。若击中右穴，易震伤肝脏，造成肝脏出血。因此，武术谚语“八不打”中云“不打中心两壁”。

(2) 剑突下端的心窝部：武术谚语“八不打”中的“不打正对锁口”即为此处。是鸠尾穴和巨阙穴所在之处，腹壁有肋间神经前皮支、腹壁上动、静脉分支。腹腔内有心脏下端，右边是肝胃重叠处，若被击中，轻者疼痛难忍，失去战斗力，重者震坏内脏，引起肠胃出血或心脏破裂，导致昏

迷，甚至死亡。

(3) 两肋部：武术谚语“八不打”中的“不打两肋太极”即指两肋部位中的期门穴和章门穴位置。左穴内部为脾脏，右穴内部为肝脏下部。是足太阴、厥阴、阴维诸经之会。若被击伤左肋，震伤脾脏，殃及心脏。若被击伤右肋，则肝脏易破裂，造成气滞血淤而死亡。同时第5~8肋骨弯曲度较大，受重力冲击易骨折，而骨折又易刺破内脏，导致大流血，也能危及生命。

4. 腰部要害部位

腰部是指腰椎至骶椎之间的部位，是人体脊柱的一部分。肾脏位于脊柱两旁，紧贴腹腔后壁，是人体重要器官之一。武术谚语“八不打”中云“不打两肾对心”，说明它对生命的重要意义。若被击伤两肾，轻者伤及膀胱经，引起血尿，重者震坏肾脏，久病不起。若腰椎被打伤，椎间盘易脱出，若骨折，易造成截瘫。

5. 裆部要害部位

裆部是指外生殖器及会阴部。武术谚语“八不打”中的“不打海底撩阴”即是此处。外生殖器，血管、神经极为丰富，敏感性强。也是人体生命的重要部位。若被击中，轻者丧失生殖能力，重者休克，甚至危及生命，被散手比赛列为禁击部位。

(三) 武术套路与散打

套路运动是武术运动的主要形式，它是以基本技术要素为内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实的变化规律为依

据编成的套路练习。套路运动反映了各种技术在套路中的完整性，其内容极其丰富。

套路运动形式与散打运动形式在整个武术发展过程中，始终并悖而行。武术的攻防动作，既在套路中出现，亦在散打中运用。但二者的目的不同，对动作规格的要求亦不同。套路强调形神兼备，内外合一，而散打则强调实用性。二者存在着不可分割性。其原因：散手技击动作是从拳术套路中分离出来的，且又是拳术套路的前身。拳术套路是散手动作的组合。因此，两者相辅相成，缺一不可。那种认为练好武术套就自然会散打，或学习武术散打不必学习拳术套路的想法和做法都是错误的。套路中虽有许多攻防动作，但它毕竟不是实战，运用到散打中去还有一定的距离。散打中的情况是千变万化的，不可能按照套路中设计的程序进行。但是散打又离不开套路练习，套路中的攻防动作是散打的基础，而且套路中的诸多精华是值得散打学习和借鉴的。

（四）散打的特点

1. 寓技击于体育之中

散打属竞技体育项目，同其他体育项目一样，具有增强体质、磨练意志、娱乐观赏的作用，这是体育的共性。但散打又是公安、军警人员的必修科目。在应用对敌人或犯罪分子时，可根据情况攻击要害部位，使其丧失反抗能力而就范。但应注意勿防卫过当，造成不必要的伤亡。应用于对敌，这又超出了体育的范围，与其他体育项目明显不同。

2. 独特的对抗形式

武术散打，既要吸收国内外技击项目的技术精华，但又不同于拳击、摔跤、跆拳道、空手道等对抗形式的项目。中国散手是在继承传统武术技法的基础上，逐步发展起来的体育项目，因此它具有显著的民族性。从比赛的形式上看，散打采用了传统武术的“打擂台”方式；在竞赛办法上，运用了三局二胜制，不象西方那样多局积分制。从技术要求上看，散手突出了中国武术的“远踢、近打、贴身摔”的技法原则。

武术散手技术具有丰富的手法，多样的腿法和迅猛的快摔法，这是其他格斗术无法比拟的。就手法而言，散手的冲拳、贯拳、抄拳虽与拳击中的直拳、摆拳、勾拳相似，但仍有不同。散手中的崩拳、钻拳、弹拳、鞭拳等，在拳击中是没有的。腿法是散手运用得最多的，充分体现了“手是两扇门，全凭脚打人”的技法特点。散手中的“快摔法”要在2秒钟内完成，否则无效。这与“摔跤”和柔道的要求也不同。摔法上也有许多与“摔跤”不同的方法，例如各种的接腿摔法，是“摔跤”中没有的。

3. 技术的综合多样性

散手虽然继承了传统武术的技击技术，但由于散手的开放性和群众性，决定了它的技术必然呈现综合多样性，才能适应走向世界的需要。

(1) 多拳种技术的综合。散手不是把中国各种拳种技术动作进行简单的组合，而是经过归纳、整理，舍弃了传统武术技术上的排他性，提取其中带有共性规律的拳法、腿法和

摔法。确定了拳术以冲拳、掳拳和抄拳为主，腿法以蹬、踹、摆、扫、勾为主的基本技法和快摔法的进攻技术；防守技术则为“接触式”和“不接触式”两种基本形式。这样，就给传统散打注入了新的活力，使散手技术更为科学。

(2) 吸收国外格斗技术的精华。散手运动为了尽快与世界体育接轨，采取了中西“杂交”优势，广泛吸收国外搏击技术的精华，为我所用，使散手运动成为中西文化交融的结晶，大大提高了散手运动在国际上的竞争性。

4. 技术的简单实用性

散手运动逐步摆脱了传统武术复杂多变的演招，向简单、明快的方向发展，这样就便于学习和普及推广。散手运动虽然仍可使用各门各派拳技，但最简单实用的还是冲拳、掳拳、抄拳以及蹬腿、踹腿、摆腿和快摔法。这些技法便于学习和训练，在散手比赛中或实战中都有很高的效率。

(五) 练习散打应注意的事项

1. 注重武德，明确练武目的

注重武德是中华民族的优良传统。早在春秋时代，孔子就提出了“勇而无礼则乱”，“军旅有礼则武功成”。中国武术各门各派在世代相传中，都非常重视武德教育。千百年来，它鼓舞和教育了千万武林志士，这是任何体育项目都无法比拟的。武德内容主要包括以下三个方面：一是练武者的自身武德修养，要求做到品行端正，情操高尚，尊老爱幼，慈善助人；二是为国为民，见义勇为，要求做到为了祖国，不惜杀身以成仁，为了人民，不惜舍身取义；三是教拳与育

人并重，在传授武技的同时，要进行武德教育，培养高尚情操的、文武双全的建设人才。

加强武德教育，还必须遵守武林“六戒”和“六为”。

“六戒”是：

一戒好斗恁气，二戒狂妄自大，三戒酒后闹事，四戒轻狂下流，五戒见危不救，六戒欺老凌弱。

“六为”是：

一为健身延年，二为正当防卫，三为伸张正义，四为人民服务，五为振兴武林，六为民族争光。

2. 注重基本功和拳术套路练习

练好散打基本功和几套拳术套路，是提高散打技术的养分。通过基本功练习，使身体各部肌肉、韧带、关节以及内脏器官等都得到全面的锻炼和发展，并能较快地提高散打的专项身体素质和基本技能，为提高散打技术打下良好的基础。“拳为诸艺之源”，如能扎扎实实练好几套各种风格特点的拳术套路，手、眼、身、法、步则灵活、协调，真气充盈，劲力充足，发力顺达，进行散手比赛或对敌实战时，就能出招凶猛，灵活多变，得心应手。少林打擂是很重视基本功和拳术套路训练的，这是少林弟子成为高手的秘诀。如果上来就进行散打的技术训练，而忽视武术基本功和拳术套路训练，即使能有所成就，那也是暂时的，不能算一个优秀的选手。

3. 循序渐进，持之以恒

武术是一门科学。学习散打要遵循科学规律，强调循序渐进的原则，不可贪多求快，急于求成，“欲速则不达”。必