



佟庆辉 著
北京体育大学出版社



散打腿击技法

武术散打训练教程

武术散打训练教程

散打腿击技法

佟庆辉 著

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖

责任校对:未 茗

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

散打腿击技法/佟庆辉著. —北京:北京体育大学出版社, 1994. 8

(武术散打训练教程)

ISBN 7-81003-906-7

I. 散… I. 佟… III. 散打(武术)—腿击法(武术)
N. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 06509 号

散打腿击技法

佟庆辉 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:7 定价:8.50 元

1994 年 8 月第 1 版 1997 年 4 月第 6 次印刷 印数:48101—59100 册

ISBN 7-81003-906-7/G·695

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

佟庆辉，沈阳人，满族，辽宁大学毕业，著名武术家、武术理论家。中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚、翻子拳大师于伯谦为师，善摔跤、拳击，喜欢球类、田径、游泳、滑冰等体育运动，这些为他在武术事业上的成功奠定了坚实的基础。他1973年开始参加沈阳市、辽宁省、全国武术套路和散打比赛，至1985年共获金牌15枚。

佟庆辉带的前卫散打队（公安部）、辽宁省公安厅、辽宁武警总队、沈阳指挥学校散打队转战南北，共6次夺得全国性散打比赛团体总分第1名，他执教的队员庄海、王剑、乔立夫、司炳友、陈江波等20人64次夺得全国性散打比赛冠军，3人5次获得国际散打擂台邀请赛第一名。因此近20家新闻单位发表了“散打国师佟庆辉”、“警营里的禁军教头”、“佟庆辉获三项武术冠军”、“在散打理论土地上拓荒”、“记武术家佟庆辉”等为题20余篇佟庆辉的专访。他曾在中国武警立二等功一次、三等功三次。

他不仅身怀高超的武功，而且理论造诣很深，著述颇丰。先后有15部散打专著问世，其中《武术散打技法》获“1988年全国优秀图书奖”；《少年武术入门》获“1993年冰心儿童图书奖”。1991年10月他和万怀玉合作的《谈孙子兵法‘致人而不致于人’的谋略在散打中的运用》在中外学者齐集的“第一届世界武术锦标赛论文报告会”上入选为大会报告论文。1992

年4月在山东省临沂市举行的“第三届孙子兵法国际学术研讨会”上，他和万怀玉合作的《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被编入研讨会论文。

1993年3月佟庆辉创建了“佟庆辉武术中等专业学校”，这是一所经沈阳市教育局批准的正规武术学校，现在已有学员300余人，其中中小学生占大多数。此校突出散打技术教学，除教授各种武术套路、散打技术外，还要学习武术理论知识，中小学生上文化课，培养文武全才的学员。

前 言

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的瑰宝——武术运动，历史上也称散打为相搏、手搏、白打、拆手等。散打，是武术运动的对抗性形式，更是武术运动的最高表现形式，是武术运动的精髓之所在。散打的技术动作是千百年来徒手搏杀技法的精华。在现代文明社会里，散打在防身抗暴等方面，依然有着重大的实用价值。

现代散打运动是指两人以踢、打、摔、拿等技法为基本素材，按照规则规定的场地、时间、条件进行徒手对搏格斗的一项运动。它是格斗双方智力、体力、技术、技巧和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。

通过散打练习可以刺激和开发练习者的速度、力量、灵活、耐力等身体素质，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。

散打是磨炼意志品质的独特的良方。在散打运动中，练习者首先要战胜的不是对手，而是自我。无论是谁，都要克服在练习或比赛中给自身肉体带来的疼痛、疲劳，甚至伤病的折磨。此外，要掌握技术动作或战胜对手，还要克服自身的懒惰、消极、怯弱、畏惧等不良因素。因此，通过散打的锻炼，可使练习者逐渐具备坚韧、顽强、自信、果断的良好的意志品质，从而造就健康的身心。

散打得到了广大武术爱好者，特别是青少年的喜爱。为此，我撰写了这套“武术散打训练教程”丛书，共五本。这套丛

书全面、系统地介绍了实用武术散打的基本功、实用技战术，并解答了武术散打中易出现的问题，既适合广大武术爱好者自学自练，也可作为散打培训班的教材，同时也是散打运动员、教练员较好的参考书。

《散打腿击技法》一书主要介绍了腿法、膝法的攻击技术。膝关节是人体下肢中节，膝关节先天就比较坚硬，如再加上不断顶击沙袋的训练，就更加坚硬有力。在近战中膝能发挥奇效，1980年9月在曼谷泰拳比赛中，泰拳手曼斯乌安因拉颈顶膝一招，将日本武林高手冈田击倒，可见膝法的重要作用。此书以科学性、系统性形成独特的训练体系，从下肢力量到速度，由柔韧到腿膝技术，以及“铁脚、铁膝”的训练直至战术运用，成龙配套，便于读者学练。

本书由庄海、司炳友、王维振、佟德闪、张志等人做技术动作，在此表示感谢。书中不当之处，望广大读者批评指正。

佟庆辉

1994年3月31日

目 录

第一章 散打技术形成的阶段性及其特点	(1)
第二章 散打腿击素质训练	(6)
第一节 腿部力量训练.....	(6)
第二节 腿击速度训练	(13)
第三节 腿部柔韧性训练	(15)
第四节 腿部抗击打训练	(49)
第三章 腿膝攻击技术训练	(52)
第一节 腿击技术训练	(52)
第二节 膝顶击技术训练.....	(171)
第三节 “铁脚”和“铁膝”的训练.....	(181)
第四章 散打腿击战术的运用	(187)
第一节 散打战术原则.....	(187)
第二节 散打战术特点.....	(189)
第三节 战术意识的作用和培养.....	(190)
第四节 “怒而挠之”与“逸能劳之”在散打中的运用	(192)
第五节 “虚张声势”与“虚不露怯”在散打中的运用	(196)
第六节 发腿攻击的时空机会.....	(201)
第五章 散打腿击释疑	(205)

第一章 散打技术形成的 阶段性及其特点

散打训练是一个长期的过程,运动技术的形成可划分为三个阶段,每一阶段的训练目的、任务及方法、手段都有各自的特点。

一、粗略地形成技能阶段

初入散打之门的运动员,对散打技术感到新颖、生疏。通过教练的示范、讲解,在感性上有了初步认识,在这一段里,皮质兴奋过程广泛扩散,处于泛化阶段,内抑制不够,因而表现出做动作很吃力,紧张而不协调,缺乏控制力,还会伴随着一些多余动作。

这一阶段散打技术教学和训练的任务是使运动员建立动作的正确表象和概念,防止和排除不必要的动作和错误动作,使运动员在重复训练过程中,粗略地掌握动作。

根据上述特点与任务,在教学与训练手法上应注意以下几点:

(一)充分利用直观教学形式

如利用讲解和示范动作或其它形象的直观形式,使运动

员尽快了解技术的结构、规格、要领和完成方法,建立正确的技术表象和完整概念。

(二)根据散打技术的特点,有些技术能够分解教学的先采用分解教学

如:侧弹腿,首先练习脚外展提膝,再做侧弹腿完整动作练习,待熟练掌握后做实战的过渡练习。先抓部分技术环节,然后过渡到完整技术,使运动员逐个克服困难,树立信心,加速掌握完整技术的进程。

(三)循序渐进地掌握正确的动力定型

减少不必要的组织措施,练习时由慢渐快,发现错误动作及时纠正,在动作基本正确的情况下增加练习次数,防止形成错误定型。要保持适宜的运动负荷,以便有效地促进身体发展。

(四)要及时、准确地检查和评定运动员技术掌握的情况,使他们在学习过程中心中有数

(五)这一阶段最好要在“封闭”的环境里进行教学与训练,防止干扰

所谓“封闭”是指教学训练的环境要和其它干扰条件隔离,使运动员专心致志地学习。

二、改进提高阶段

这一阶段是使运动员对技术的完整概念更加明确,对要

领有深刻体会,技术不断地得到改进和提高。

此阶段的特点是:大脑皮层兴奋与抑制过程处于分化阶段,兴奋相对集中,内抑制逐步发展巩固,并初步建立了动力定型。表现在技术上逐步消除了多余动作。克服了牵强、紧张现象,使动作变得准确、协调和轻快,但不够熟练,还不能运用自如。

此阶段技术教学与训练的主要任务是在粗略地掌握技术的基础上,进一步消除动作的牵强、紧张和多余的或错误动作,加深理解技术各部分之间的内在联系,进而掌握技术细微的部分,建立动力定型,提高技术的协调性与节奏性,发展运动员体力,使之轻快地完成动作。

根据上述特点在教学训练方法上应注意以下几点:

(一)多采用完整技术的练习,消除技术结构上的割裂现象

在完整练习中仍要抓住重点环节。

(二)采用多种形式改进技术

如:运动员后手不防守,将手帕绑在前肩处,下垂在前胸,练习时用后手抓住手帕,经过一段时间就会将此坏习惯改正过来。经常放运动员自己练习时的技术录像,进行技术对比,然后在实际练习中改进技术。

(三)增加运动负荷,提高身体对技术的适应能力

为了巩固技术,还可变换练习条件。

(四)及时检查并评定技术情况。

通过检查、评定,提高运动员对技术的分析能力。

(五)这一阶段中仍应在“封闭”的条件下进行训练

三、巩固自如阶段

这一阶段使运动员对技术的领会更加深刻,对技术的掌握达到熟练的程度。

此阶段的特点是,大脑皮层兴奋过程高度集中,内抑制相当牢固,接通机制稳定,形成了牢固的动力定型,能准确、熟练、省力、轻快地完成动作,并能灵活自如地运用,达到了自动化的程度。

此阶段的教学训练任务是,进一步巩固已形成的动力定型,并培养在各种条件下能够灵活运用所掌握技术的能力。

技术到了这个阶段并不是终止不前了,随着身体机能和运动素质的提高,技术细微部分的不断改进,自动化的程度还会进一步提高,技术的提高和发展是无止境的。

根据这一阶段的特点和任务,在教学训练手法上应注意以下几点:

(一)以精益求精的精神加强训练,不仅重视技术整体,更要重视技术细微的部分

如:直拳行走的路线是否直,腕关节是否紧张,击出的远近,收拳的路线是否恰到好处,同时要充分注意表现出适合个人特点的技术细节。

(二)采用多种方法和手段

如练习直拳,可做打手靶、沙袋练习;直拳接摆拳练习;直拳接侧踹练习;防守接直拳反击;增大运动负荷,拿小哑铃练习直拳等。

(三)加强身体训练,以适应进一步巩固提高技术的要求

(四)在“开放”的条件下进行训练

所谓“开放”是指在多种变化复杂的环境中,如在人声嘈杂的公园、喧华的街道、其它项目运动员的干扰等情况下训练,培养在各种环境中灵活运用技术的能力。

(五)参加必要的比赛、测验和评比,以此作为进一步提高技术的手段

以上技能形成的三个基本阶段,是相对而言的,它们之间并无绝对的界限。也有人把技能形成划分为五个阶段,即把第一和第二各划两个阶段。划分几个阶段不是主要的,技能形成过程的顺序是不能改变的,因为是规律性的,这些顺序与大脑皮层兴奋的扩散、抑制、集中的机能直接有直接的关系。

第二章 散打腿击素质训练

踢、打、摔、拿四大技法,其中腿法是主要技法。据统计在散打比赛中,腿法得分占 60% 以上。要想练出漂亮的腿击技术,加强腿部素质是必须的。踢腿的力量,出腿的速度以及腿部的柔韧和抗击打能力,都决定着腿法的质量。

第一节 腿部力量训练

腿部力量在散打中起着举足轻重的作用,突然出击,快速退守,左右周旋,提膝防守,颠踢步追击等,都与腿部力量有着直接的关系。因此,腿部力量训练是非常必要的。

一、持壶铃蹲起训练

[练习方法]双手持壶铃于体前,两腿开立与肩同宽,做屈膝深蹲与蹬腿起跳练习(图 1)。如上反复练习。

[要点]练习时两臂要直,不要俯身。也可以站在台阶上,壶铃放在台阶下面练习。

[作用]提高股四头肌力量和弹跳力。

二、脚勾壶铃腿屈伸训练

[练习方法]练习者坐在高凳上或台阶上，一脚勾住一个壶铃做腿屈伸练习(图2)。如上反复练习。



图1

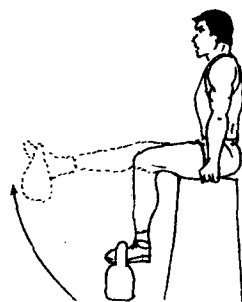


图2

[要点]练习时上体要正直。

[作用]提高股四头肌力量。

三、马步负重训练

[练习方法]穿上沙衣做马步静力练习，时间由短逐渐延长，也可以做马步冲拳，还可以站在砖头上练习(图3)。

[要点]上体要直，头要正。

[作用]提高股四头肌的力量。

四、负重背腿训练

[练习方法]俯卧在凳子上或者山羊上，双手抓住肋木，小

腿带上小沙袋。然后，直腿向上背腿(图4)。如上反复练习。

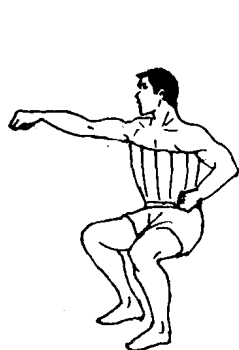


图3

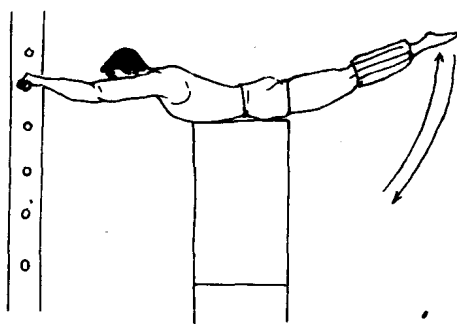


图4

[要点]练习时膝关节不要弯曲。

[作用]提高臀大肌力量。

五、负重屈小腿

[练习方法]俯卧在垫子上，小腿绑上小沙袋。然后，做屈腿练习(图5)。如上反复练习。

[要点]练习时上体不要动。

[作用]提高股二头肌、半膜肌、半腱肌、腓肠肌的力量。

六、负重单腿蹲起训练

[练习方法]颈后抗杠铃或其它重物，两脚开立与肩同宽。然后，一腿伸直，另一腿屈膝全蹲后起立，两腿交替练习(图6)。

[要点]下蹲时单脚掌着地，挺胸直腰。

[作用]提高腿部伸肌的力量和髋、踝关节柔软性。

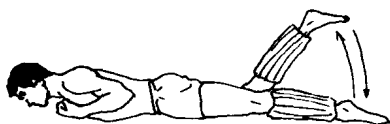


图 5

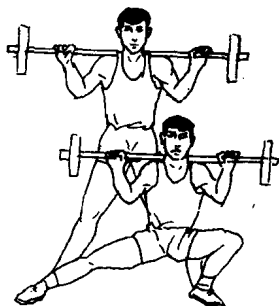


图 6

七、负重蹲起训练

[练习方法]将杠铃扛放于颈后方,做半蹲或全蹲练习(图 7)。如上反复练习。

[要点]下蹲时脚要抓住地,两腿用力要均。

[作用]主要提高股四头肌力量,其次提高腿部力量。

八、负重提踵训练

[练习方法]将杠铃扛在颈后方,做提踵练习(图 8)。如上反复练习。

[要点]练习时,上体不要前倾或前俯。

[作用]提高小腿三头肌和胫骨后肌的力量。

九、小腿带沙袋跑训练

[练习方法]小腿带上小沙袋跑步、跑楼梯或沙地等(图 9)。