



散打擒摔技法

佟庆辉 著
北京体育大学出版社

武术散打训练教程

武术散打训练教程

散打擒摔技法

佟庆辉 著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧
内文绘图:叶 莱

责任编辑:佟 晖
责任校对:未 茗
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

散打擒摔技法/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 7-81003-907-5

I. 散… II. 佟… III. 散打(武术)-摔(摔跤) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 06508 号

散打擒摔技法

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
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8

定价:9.60 元

1994 年 8 月第 1 版

1998 年 10 月第 7 次印刷

印数:59101—64100 册

ISBN 7-81003-907-5/G·696

(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。

摔法，是中国武术中的一种技法，经过多年的沿革形成一项独特的体育运动——中国摔跤。中国跤术的技术动作、攻防理论和练习方法内容丰富，我们取其精华为散打而用，有的技术经过改革成为适合散打的独特的摔法技术，如接腿摔、防接腿摔，它是在跤术中的切子和跛脚的基础演变而来的，是接住对方踢过来的腿，用切子和跛脚将其摔倒，后来经过笔者不断地研习，又演变成拿腿摔，使摔法与擒拿结合在一起。

擒拿即擒拿法，擒拿法精彩别致，独树一帜，它既不同于打法的勇猛明快，又有别于摔法的角斗拼搏，它以一巧破千斤，拿其一两个关节控制其全身。其内容丰富，法理深邃。民间传说有“三十六拿法，三十六解法”，流传在民间的擒拿与解脱方法数以百计，这些都是历代武术前辈悉心钻研的成果，可说是汇拳家心血之结晶，集武术智慧之大成，历来倍受重视珍惜。擒拿是针对人体关节活动功能的局限性及弱点，依据逆关节施制的原理，使用刁、拿、锁、扣、扳、缠、切等手法，结合裹缠劲等劲法运用。在双方近战乱战中巧妙地使用能发挥出奇效。

《散打擒摔技法》一书从介绍身体素质训练、抗摔训练到各种摔法、擒拿法训练及战术运用，形成一套科学、完整的训练体系，便于爱好者学练。

本书由庄海、司炳友、王剑、孟昭赫、张志、佟德纽等人做技术动作，在此表示感谢，希望散打爱好者，善摔擒者给予指教。

佟庆辉

1994年3月31日

目 录

第一章 散打擒摔概述	(1)
第一节 散打擒摔技术.....	(1)
第二节 擒拿原理.....	(2)
第二章 散打擒摔素质训练	(5)
第一节 擒摔力量训练.....	(5)
第二节 肩部柔韧训练	(11)
第三节 抗摔能力及滚翻训练	(21)
第三章 摔法训练	(33)
第一节 抱腿摔技法	(33)
第二节 接腿摔技法	(56)
第三节 抱腰摔技法	(77)
第四节 夹颈摔技法	(91)
第五节 其它摔法.....	(114)
第四章 擒拿训练	(136)
第一节 擒拿上肢技法.....	(136)
第二节 擒拿头部技法.....	(196)

第三节	擒拿下肢技法·····	(211)
第四节	倒地擒摔技法·····	(215)
第五章	散打擒摔战术·····	(220)
第一节	擒拿中的战术·····	(220)
第二节	“卑而骄之”与“佚而劳之”在散打中的运用 ·····	(225)
第三节	“奇”与“正”在散打中的运用·····	(228)
第六章	散打擒摔释疑·····	(232)
第七章	散打恢复训练与运动损伤的防治·····	(235)
第一节	散打恢复训练·····	(235)
第二节	散打运动损伤及防治·····	(241)

第一章 散打擒摔概述



第一节 散打擒摔技术

摔跤的目的是在保持自身不倒的条件下摔倒对方,若要摔倒对方,必须使对方失去通常站立时的稳定平衡状态。人是用腿支撑身体,脚底接触地面维持站立平衡的。当疾行的人被石头等物绊一下,他的身体由于惯性作用继续前移,这时就会失去平衡向前扑倒。例如:在激烈的散打中,对方用直拳猛击你面部,你向侧面躲闪,同时脚下巧绊,对方会前扑倒地;反之,当人走在冰面上稍不慎双脚向前滑出,然而上身还保持前行惯性,这时就会仰面倒在冰面上。例如:在散打中你用勾踢攻击对方脚后跟部位,同时手向后击拉对方上体,对方会仰面倒地。人不论怎样摔倒,都有一个共同点,那就是脚底翻离地面。由于通过人体重心的重力作用线超出基底范围,因而人体就会失去平衡而倒地。

我国跤术的技术、战术博大精深、奥妙无穷,练习方法也多种多样,我们很难面面俱到,仅取一瓢来丰富散打技术。为什么中国跤术中的技法不能都为散打而用呢?现在的散打比

赛需要带上拳击手套,这样中国跤术中的上肢揪拿与反揪拿方法就不能发挥出效能。我们只好精心选择,并加以改进,将揪拿法改为扣、勾、搂、抱等。另外,散打比赛规则规定搂抱2秒钟之后摔倒对方无效,这样就要求运动员摔得要快。象抱腿、夹颈、折腰、切子等摔法在散打中就能发挥出较大的威力。在激烈的散打比赛中腿法是十分凶猛的技法,得分也是最高的。为了防御腿击,我们经过多年的实践,研究出一套接腿摔法技术,将切子、跛脚等动作加以改进而成。有攻就有防,紧接着又研究出一套防接腿摔技术和防接腿摔反击技术,使散打中的摔法又得到升华。

摔法训练分为:抱腿、接腿、抱腰、夹颈和其它类,打破了传统跤术的分类。这些训练方法和技术较为简单,适合我国散打运动,有些训练方法经过反复实践不断改革,效果甚佳。

第二节 擒拿原理

一、人体的关节

人体的关节分三类:单轴关节、双轴关和多轴关节。

(一)单轴关节分为滑车关节和圆柱关节两种

滑车关节——一个骨的关节头是圆柱面的一部分,另一骨上有相应形状关节窝。运动环节在矢状面内绕额状轴屈伸,不能过度外折或向两侧掰拧,如肱尺关节、指关节等。

圆柱关节——关节头是圆柱的一段,关节头绕本身的垂直轴在环内回旋,如桡尺近侧关节等。

(二)双轴关节活动性比单轴关节大,分为椭圆关节和鞍状关节。

椭圆关节——关节头是椭圆体的一部分,关节窝与它相适应。运动环节能进行屈伸和内收外展的运动,不能过度外折,如桡腕关节等。

鞍状关节——关节面似马鞍,一关节面前后凹,左右凸,另一关节面前后凸,左右凹,如第一腕掌关节。

(三)多轴关节分为球窝关节和平面关节

球窝关节——球窝关节的关节头是球形的一部分,它活动性最大,能屈伸、外展内收,回旋和环转,如肩关节和第二、三、四、五掌指关节等。

关节运动是有一定范围和规律的。关节被迫超出这个范围或逆转运动就会受伤,重者骨折。擒拿施术,首先是拿制对方的肢体关节。关节是人体骨骼结构及运动之枢纽,关节周围的筋脉穴位又是难以承受打击的薄弱部位。擒拿术就针对人体关节的这种特性和弱点,依据逆关节施制的技术原理,先抓拿某关节及筋穴,并加以牵引控制,进而在相互破解演变之中,巧施妙法,迫使对方关节反折或超限度扳扭,使其关节及韧带受挫,使之疼痛丧失反抗能力而就擒。如对手反抗可用脆疾之力将其关节折断。

二、擒拿中的力与巧

拳谚中有“一力降十会,四两拨千斤”之说。力量是一切技法的基础,擒拿施术,贵在一抓得势,只有抓得住,才能拿得

住。但是这一抓之技深含法理：第一、手指要有力；第二、抓的关节、穴位要准，这样才能使对方局部麻木，反抗能力减弱，然后拿之。如能拿的巧而狠，当时即可将其擒住。如果手指无力，即使穴位、关节拿得准确，也毫无威力，反而会被化解而遭反擒，此乃“巧制拙，柔克刚”之理；如果手指有力，没有拿住、拿准对方的穴位或关节，还是无法制服对手，此乃“不明经络，举手便错”。我国著名武术家戚继光在《纪效新书·拳经》中，对“鹰爪王的拿”有极高的赞誉。若要得到擒拿之精髓，必须在手指力量上狠下功夫。在施拿中没有拧掰的力量也很难制服对手。力量是擒拿的基础，千狠万狠，力是根本。所以笔者在抓功训练中撰写了专门练习手指和腕部力量的方法。擒拿注重巧劲，绝非否定劲力，而是尚巧劲以戒拙力，这是擒拿术中较为高深之处。因此，我们必须认真研究擒拿术的劲力原理和运用劲力技巧。当与对手交手时，首先要观察对手的劲力趋势，或横或顺；或明或暗；要善于随机应变，待机而动；善于引化，顺势应招；善用巧劲，轻取关节，巧施裹缠。使其无机可乘，束手就擒。若要如此，首先要熟知、掌握听劲、懂劲、化劲的功夫。使用招法时要虚中含实，实中有虚，变劲、借劲、抓住战机，快速发力，若无强大的劲力相摧，怎能将对手拿而擒之。这就是力与巧之间的辩证关系。要想真正掌握擒拿术，有三个方面：第一、劲力功夫；第二、擒拿技术；第三、随机应变。单就劲力而言，凭力论功是片面的；同样，擒拿技术熟练而劲力较差也不易擒住对方；即便力技兼备仍不算高手，还要有灵活多变的战术。两强相遇，实力相当，得势者胜；形势相当，得机者胜；战机相当，得先者胜。此乃技击原理要素。

第二章 散打擒摔素质训练

散打中要将对手擒住或摔倒,需要有一定的擒摔技巧,也需要有相应的身体素质为基础,诸如力量、柔韧性、爆发力等。否则,光有一定的技术是不成的。

第一节 擒摔力量训练

一、鹰爪训练

(一)抓沙袋

[训练器具]沙袋,重量由轻逐渐加重(用帆布缝制成沙袋)。

[动作]练习者成马步,用左右手交替抓提沙袋;也可以一手抓住沙袋提、落数次(图1);也可以将沙袋抛在空中再接住。反复练习。

[要点]手指要用力,抓提要快。

[用途]提高手指的力量。



图1

(二)抓坛训练

[训练器具]小口坛子二只。

[动作]练习者用单手或双手抓住坛口向上提至与肩平，稍停后，放下，然后再提(图2、3)。也可以抓住坛子快速提落；还可以抓住坛子提至肩平，做静力控制，直至手指抓不住时再放下，充分休息后再做第二次练习。



图2

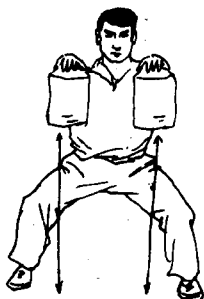


图3

[要点]抓坛时可用五指、四指、三指抓起。坛子可放沙子、水等物，要由轻逐渐加重。

[用途]增加手指和臂部的力量。

(三)抓球训练

[训练器具]铁球或石球二只。

[动作]练习者用单、双手抓住球向上提至与肩平，稍停后放下，然后再提(图4、5)。也可以抓住球快速提落；还可以抓住球提至肩平，做静力控制，直至手指抓不住时再放下；还可以抓起球后松手，随即立刻再将球抓住，不让球落地。反复练习。



图 4

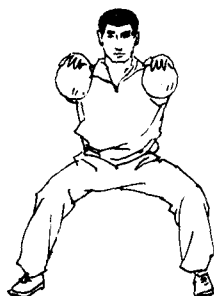


图 5

[要点]手指要用力,抓球要稳。

[用途]提高手指的力量。

(四)梅花指

[训练器具]洗脸盆内装绿豆与花椒。也可以用帆布袋将绿豆和花椒装好(绿豆坚硬、解毒;花椒解毒为辅物)。

[动作]练习者马步蹲好。五指尖撮拢或分开成梅花状,左、右手交替向盆中或沙袋上戳插(图 6、7),反复练习。

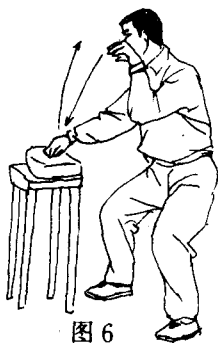


图 6



图 7

[要点]力贯五指,用力要由轻逐渐加重。要以肘为轴向下戳插。

[用途]提高手指戳击的力度。

关于手指力度的练习,详见擒拿技术。

二、臂力训练

单臂屈伸(豹子卧洞)

[动作]练习者用右拳撑地,左臂上举;两腿并拢伸直,右脚外侧支撑地面,左脚放在右脚上;然后右臂屈肘,臀部后凸,身体下伏,尽量与地面贴近,再支撑起来(图8、9)。左右臂交替反复练习。

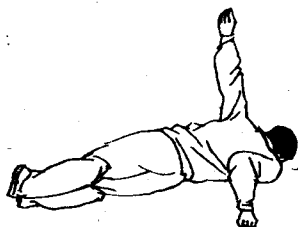


图8

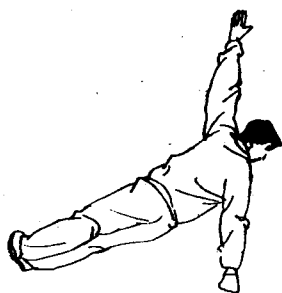


图9

[要点]重心要稳,身体放松,支撑身体的手臂用力。

[用途]增强臂力。

关于臂力的训练,详见《散打拳击技法》一书。

三、抖皮条

[训练器具]两根皮条,也可用麻线编成粗辫,两端手握处