



佟庆辉 著
北京体育大学出版社



散打 拳 击 技 法

武术散打训练教程

武术散打训练教程

散打拳击技法

佟庆辉 著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:未 茗
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

散打拳击技法/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—905—9

I. 散… I. 佟… III. 散打(武术)—拳击—手法
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 06553 号

散打拳击技法

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
北京金盾印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7

定价:8.50 元

1994 年 8 月第 1 版

1998 年 10 月第 7 次印刷

印数:59101—64100 册

ISBN 7—81003—905—9/G·694

(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,其中中小學生占大多数。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,中小學生上文化课,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。

《散打拳击技法》一书共分五章，除拳、掌、肘法训练外，还有身体素质、散打速度以及“铁拳”、“铁沙掌”和“铁肘”的训练。拳、掌技法均属上盘技法，技法灵活多变，进攻连贯性好，在散打比赛中如发出连续快速的拳，能起到乱敌心之目的；肘法是近战中比较凶猛、灵活的技法，在乱战中能起到一肘定乾坤的功效。在散打战术中，侧重论述了散打谋略的一些问题。从古至今人们对谋略一直进行研究，不管是宏图大略还是雕虫小技；不管是阳谋还是阴谋，常常被人们沿用数百年乃至数千年，这说明高明的谋略有着极为顽强的生命力。古为今用，洋为中用，博采百家，为我所用，这是提高散打竞技水平的一条重要规律。最后一章中解答了一些在散打中出现的问题。

本书由庄海、司炳友、王维振、张志、孟昭赫、佟德刚等人做技术动作，在此表示感谢。书中不足之处，切盼同道不吝赐教。

佟庆辉

1994年3月31日

目 录

第一章 散打概述	(1)
第一节 散打技术的概念及意义.....	(1)
第二节 散打技术训练的任务.....	(4)
第二章 散打拳法基础功夫	(6)
第一节 散打技术训练基本要求.....	(6)
第二节 上肢力量训练.....	(8)
第三节 速度素质训练	(33)
第四节 散打协调能力的培养	(50)
第三章 散打拳·掌·肘技术训练	(55)
第一节 拳法技术训练	(56)
第二节 掌法技术训练	(96)
第三节 肘法技术训练.....	(128)
第四节 “铁拳”、“铁沙掌”和“铁肘”的训练	(158)
第四章 散打拳·掌·肘攻击战术	(163)
第一节 战术的形成及其训练方法.....	(163)
第二节 孙子兵法诡道谋略在散打中的运用.....	(171)

第三节	“先发制人”与“后发制人”在散打中的运用		(179)
第四节	“强打硬攻”与“避锐击惰”在散打中的运用		(185)
第五节	“利而诱之”与“饵兵勿食”在散打中的运用		(190)
第五章	散打拳击技法释疑		(197)

第一章 散打概述



第一节 散打技术的概念及意义

什么是散打技术？在散打训练和竞赛中通过运动员充分发挥自己的机体能力，按照技术的特定规格、要求，合理、准确地表现出来的动作。技术一词，一般解释为“人类在认识自然和改造自然反复实践中积累起来的有关生产劳动的经验和认识，也泛指其它操作的技巧”。散打运动是综合性运动，技术比较复杂，有踢、打、摔、拿四大击法，及防守技术和步法、身法等。

在散打运动实践中，除运用运动技术这一概念以外，还经常运用运动技能和运动技巧两个概念。

散打运动技能是按一定的技术要求完成动作的能力。也就是指能掌握此动作，但是不够精湛。

散打运动技巧是指散打运动技能经过千百次的练习，使技术得到升华，形成了动力定型，达到高度准确、熟练、自动化程度，能够运用自如，即所谓的熟能生巧。

散打运动技能达到技巧程度的显著特点是：

第一、动作连贯可靠。如拳腿组合进攻、防守反击、步法与身法的配合等技术,掌握得十分熟练和可靠。

第二、动作自动化。不需要对动作的细节经常有意识地进行检查。在散打中如用左直拳接左侧踹,左直拳发出后,对方防上,甲收手同时侧踹马上发出,直取对方胸、腹等空当处。不用考虑打完左拳再接侧踹。动作能达到自动发出。

第三、表现出动作高度的稳定性。在一般或不利的情况下,都能高度保持动作的有效性。如在心理状态异常,体力下降,被对方重拳击面部,外界条件不好(环境、气候)和其它的情况妨碍下,都能有效地完成动作。

在散打训练中掌握散打运动技术,对完成训练任务和创造优异的运动成绩有着重要意义。

散打技术训练是散打运动训练的重要内容之一。为了在比赛中发挥运动员的潜力,取得良好的运动成绩,必须在日常的训练中十分重视技术训练,使运动员掌握攻防等动作,并使各种攻防动作符合技术要求。如果技术上存在不合理的现象或有错误,在散打实践中就会出现进攻击不中,防守失利,或无意受伤。如:倒地不做合理支撑或滚翻就会使腕、肘等处受伤,重者骨折。在使用连击法或防守后连击反击等难度较大、较复杂的动作中,要求协调性、准确性、节奏感更高,在日常中还需反复练习,在实战过渡训练中反复运用。散打技术多如牛毛,应选出踢、打、摔、拿中适合本人条件的招法练习,达到自动化,练成绝招,以待比赛中或对敌斗争中使用。

掌握合理有效的技术更有利于发挥身体训练的效果。优异运动成绩的取得,是各种训练因素发展的结果。身体素质和踢、打、摔、拿及防守、步法等各种散打技术是互相补充、互相

搭配、协调配合的,这样在散打比赛中才能发挥出良好的作用。身体训练与散打技术训练的关系十分密切,良好的身体训练成果往往在合理熟练技术上表现出来。如果散打技术掌握得不好,身体训练水平虽然很高,在散打比赛中也不能取得好的成绩。

掌握散打技术才能运用各种战术。技术是战术的基础,没有技术也就谈不上战术。散打技术掌握得越全面,战术运用得就越灵活多变。如:一名优秀的拳击运动员参加散打比赛,他只能频频发拳或防守,战术变化甚少,而拳腿组合等战术根本不能运用。散打技术掌握得扎实、熟练,可以提高运用战术的质量。

娴熟的技术能使运动员在训练和比赛中节省能量消耗。例如:在散打中对方用直拳攻击乙方面部,乙方稍退步,同时上体后仰破坏对方直拳进攻的距离,随即进步反击对方。如果对方发直拳,乙方向后跳一大步,随即又进攻反击,这样就白消耗能量,久而久之很快就会疲劳。在散打训练或比赛中,初学者往往出现乱踢乱打,附加没必要的动作,其后果消耗体力很大,成功率极低。合理、有效的技术,能使运动员所做的动作趋于协调省力,形成正确的动作定型,从而使得机体在动作过程中不必消耗过多的能量,在比赛中保持旺盛的精力,创造优异的运动成绩。这在3局的散打比赛中十分重要。

由于散打技术的重要,在训练过程中散打技术训练是不可缺少的一个重要环节,运动技术训练水平的高低决定了运动成绩的优劣。

第二节 散打技术训练的任务

散打技术训练是整个训练的重要内容,它是为提高散打运动成绩服务的。其具体任务是:

一、使运动员全面、准确、熟练地掌握散打运动的基本技术与高难技术

全面,不是要求运动员把所有的武术散打技术全部学会,因为中国武术博大精深,谁也达不到这个目的。运动员要根据个人的身体条件、性格等方面选学适合自己踢、打、摔、拿及防守、步法等技术。

准确,要求运动员在打斗中判断要准确,出击动作要正确,击打的位置要准确,防守动作要规范及时。

熟练,要求运动员对各种技术要熟练掌握和运用。包括一些转体摆腿、连环击法、防守反击等难度较大的技术动作都要熟练到自动化程度。这样在散打训练和比赛中才能发挥出良好的作用。

二、学习、掌握散打技术理论知识,提高对散打技术分析能力

运动员掌握散打技术理论知识,在训练和比赛中就会主动为某动作的运用创造良好的条件。例如:边腿进攻要在 90° 左右的角度,踹腿需要 0° 角度,在使用前进步或退步时都要为你发腿创造良好的角度,以便腿正常、快速、有力地发出。运动员要善于分析己方和对方的技、战术。教练员要培养运动员

运用智慧、计谋取胜对手的能力。

三、培养在各种环境中创造性地灵活运用技术能力

不论在环境好或差的情况下,运动员都要灵活地发挥自己的长处。教练员要培养运动员能克服各种不利环境,在困境中控制自己不利于比赛的诸多因素,发挥自己已经掌握的熟练技能,使运动员在散打比赛中正常或超水平发挥自己的技术能力。

四、培养优良的作风、坚强的意志品质和拼搏精神

散打运动是對抗性很强的运动,它不同于打球,它是以击中、击倒对方为目的,这是一項勇敢者的运动,因此首先要丢掉“怕”字。现代科学研究证明,运动员的心理因素直接影响技术的发挥。如果运动员参加训练和比赛时情绪低落,意志消沉,信心不足,双方对峙时会胆怯,尤其被对方重拳、重腿击中或被对方摔倒,恐惧思想会更为严重,这样后果必定是受伤、惨败。

在散打中,输技不输胆,要有百折不挠的作风,敢与强者拼搏。

以上4条是相互联系的,在技术训练中要全面贯彻,不可偏废。

第二章 散打拳法基础功夫



拳法是散打搏击中威慑力量较强的击法,特别对上盘头部及中盘上体的进攻,更能显示拳法的力量。拳法具有速度快和灵活多变的特点,它能以最短的距离、最快的速度击中对手。掌握得好,可神出鬼没,给对手造成很大威胁。

基础功夫练习是散打运动必不可少的基本内容,它对于学练散打技术动作和提高格斗水平起着重要的辅助作用。

第一节 散打技术训练基本要求

一、建立正确的技术概念

学习开始,就是让运动员学习和掌握技术原理,了解该项技术结构和动作之间内在的联系,建立正确的概念。因为技术动作的掌握、形成是在人的意识支配下,由运动器官实现的,如果技术概念模糊,形成不正确的定型后,再纠正就比较困难了。拳谚中有“练拳容易,改拳难”之说。

二、要高标准、严要求,狠抓基本技术训练

随着技术水平的提高,要不断完善基本技术,应当长期、系统地狠抓基本技术训练。在进行基本技术训练时,还应根据各个技术特点、对象与各个训练阶段的情况,使基本技术与高难技术逐步结合起来,不断提高技术训练水平。

三、做到全面、准确、熟练、实用

技术全面是指在散打中踢、打、摔、拿及防守等诸技术都应掌握几种适合自己的、行之有效的招法。因为组成散打运动的各个动作技术之间,都具有其内在的联系,起着互相促进的作用。技术全面对发展运动素质和提高运动成绩具有重要意义。在技术全面的基础上,还要精炼几种重点技术动作,使其成为自己的绝招。

技术的准确是技术的重要标准。技术训练中应使运动员正确地掌握动作顺序、重点和方法,既应重视技术的基本环节,也应重视技术的细微部分。

技术熟练是在比赛中运用技术的前提。有些运动员在赛场上发挥不正常,波动大,原因之一就是技术掌握不熟练。只有熟练地掌握技术,才能在紧张激烈的散打比赛中发挥出较高的技术水平。熟能生巧,运动员的技术熟练,在散打比赛中还能发展、创造新技术。因此,技术训练要下苦功夫,反复不断地练习,使之达到炉火纯青的地步。

技术的实用是指技术训练一定要切合实际,如:防守要小而快,进攻要准而猛。不要学习影视和武术套路中的一些造型、腾空等动作,那些动作只能起到观赏作用,是武术的另一

种形式,在散打中用不上。散打运动要求技术朴实、简炼、讲求实效和明确的目的性,禁忌华而不实。

技术的全面、准确、熟练、实用之间是相互联系、相互作用的,在技术训练中要全面贯彻。

第二节 上肢力量训练

上肢力量在散打中能起到很大的作用,如打拳、施摔等。训练上肢肌肉的力量对提高散打拳法的效果有很大作用。

下面介绍一些行之有效的训练方法。

一、背阔肌的训练方法

(一)引体向上训练



图 1

[练习方法]颈前引体向上:两手正、反握单杠与肩同宽,两肩自然放松下垂。然后,屈臂向上引体至单杠与喉结齐平,随之还原。重复进行数次为一组。

颈后引体向上:两手与肩同宽正握单杠,两肩自然放松,身体下垂。然后,屈臂向上引体,头部穿过单杠至第七颈椎(图 1),随之还原。重复数次为一组。

可以采用快上快下、快上慢下、慢上慢下和负重练习等方法。

[要点]中握距向上引体时,两肩胛骨尽量向脊柱靠拢,以使两肩充分伸展,向上引体时,要用背阔肌突然