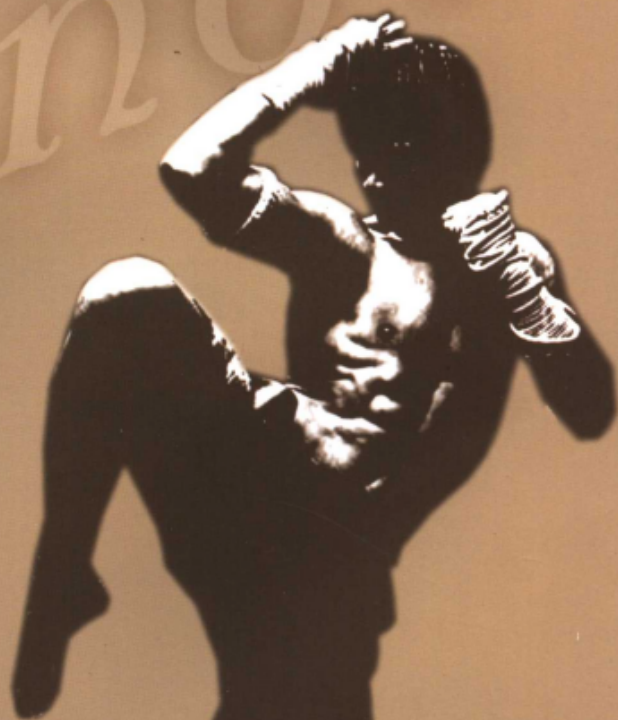


民族传统体育丛书

大学生散打技法

DAXUESHENG SANDA JIFA

■ 吴 剑 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



ISBN 978-7-308-05498-0



9 787308 054980 >

定价：20.00 元

民族传统体育丛书

大学生散打技法

吴 剑 编著

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生散打技法 / 吴剑编著. —杭州: 浙江大学出版社,
2007. 8

(民族传统体育丛书)

ISBN 978-7-308-05498-0

I. 大… II. 吴… III. 散打(武术)—高等学校—教材
IV. G852. 42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 134498 号

大学生散打技法

吴剑 编著

责任编辑 王大根 张真

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州好友排版工作室

印 刷 富阳育才印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 13.25

字 数 246 千

版 印 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-05498-0

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88072522

前 言

中国武术博大精深，源远流长。散打作为武术的最初形态是武术的原始形态。而现代的散打运动在继承和借鉴了武术技法的基础上，集合了“踢、打、摔”等攻防技术，融搏击、竞技、娱乐为一身，尤其是近年来“散打王争霸赛”、“中国功夫对美国职业拳击赛”等一系列商业比赛的开展，使散打运动成为体育节目中最具民族特色和反映中华民族精神面貌的品牌赛事，也越来越受到广大群众的喜爱，特别是大学生对于民族传统体育项目的憧憬和热爱也促使散打项目在大学校园广泛开展。

大学生热爱散打运动，但苦于没有适用的教材能够让他们循序渐进地在学习之余提高理论水平，强化动作意识。因此，笔者通过近几年的教学实践，对散打运动的各种技术动作从理论到应用进行了深入的剖析和探究，并结合教学实践的一些经验和心得，充实了散打运动项目的理论知识和技术要领以及学习方法与训练方法，以期满足广大散打初学者和爱好者学习散打的需求，这也是本书写作目的之所在。

本书以散打技术为基础，详细介绍散打的各种技术动作要领、学习重点、实战作用以及训练方法，并配以近 800 幅动作示范图片，以供初学者直观、正确地掌握散打的基本技术动作。考虑到全书内容的完整性和实用性，本书还详细介绍了准备活动、关节活动操、散打的身体素质训练方法、散打的医务监督以及散打的竞赛规程，以备初学者自学之用。

本书在撰写过程中，大量借鉴和运用了国内外众多专家与学者的研究成果，并参考了他们的一些著作，在此衷心地向他们道一声谢谢！同时我要由衷地感谢郭丹、周奇庆、郭建伟为本书拍摄了大量图片，感谢我周围的家人、老师、领导以及同行们，正是他们的不断勉励和支持，才使得本书有机会与读者见面。

由于作者水平有限，对许多问题认识还很肤浅，书中出现一些疏漏甚至错误之处，诚望各位专家、学者以及广大读者不吝赐教。

目 录

第一章 散打概述	1
第一节 散打运动的起源与发展	1
第二节 散打运动的特点与作用	3
第三节 散打的学习方法与要领	5
第四节 学习散打的基本常识	7
第二章 散打的步法技术	12
第一节 实战姿势	12
第二节 步法技术	13
第三章 拳法的基本技术	22
第一节 冲 拳	22
第二节 贯 拳	26
第三节 抄 拳	30
第四节 鞭 拳	34
第四章 腿法的基本技术	38
第一节 蹬 腿	38
第二节 踹 腿	42
第三节 鞭 腿	47
第四节 转身后摆腿	53
第五节 扫 腿	57
第六节 勾踢腿	60
第五章 常用摔法的基本技术	63
第一节 贴身摔法	63
第二节 接腿摔法	75

第六章 防守的基本技术	83
第一节 接触性防守	83
第二节 非接触性防守	95
第七章 散打技术动作组合	102
第一节 进攻技术组合	102
第二节 防守反击技术组合	113
第八章 散打运动员的身体素质训练	143
第一节 准备活动	143
第二节 一般身体素质训练	161
第三节 专项身体素质训练	168
第九章 散打运动的医务监督	170
第一节 散打训练中常见的生理反应与预防	170
第二节 散打训练中常见的运动损伤与预防	173
第十章 散打的竞赛规则	180
第一节 竞赛通则	180
第二节 竞赛规则	182
第三节 裁判方法	186
第四节 比赛裁判的组成及其职责	196
第五节 竞赛场地与器材	200
参考文献	204

第一章 散打概述

第一节 散打运动的起源与发展

散打,又称散手,古称相搏、手搏、白打等,是一项以对方技击动作为转移的斗智、较技的对抗性竞赛项目。它的母体是中华民族传统体育项目——武术运动。武术是以技击为主要内容的体育项目,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。散打运动的形成和发展经历了相当漫长的历史过程。

在远古时期,人们为了自卫生存和获取生活资料,必须徒手与禽兽进行殊死搏斗。随着生产力的发展,尤其是私有制萌发后,部落间的战争使人与人相斗的技术不断发展,开始了有意识地训练和提高搏斗术,这就是散打的萌芽。

到了奴隶社会,即夏、商、周时期,作为具有独立形态的武术徒手搏击成为当时奴隶主欣赏的一项活动。在春秋战国时期,武术徒手搏击就有了近似比赛形式的“春秋角试”,每年以此来选拔士卒。到了秦、汉以及三国时期,相搏分化为“角抵”和“手搏”,“角抵”以摔为主,“手搏”以打为主,同时也兼有摔。“散手”则是两人分开后空拳搏斗的样子,这是最早在相搏中运用“散手”一词。这说明角抵和手搏已相互分离,并丰富了武术徒手搏击的内容。

汉初,刘邦曾一度罢废角抵,但却没能完全禁止;到了汉武帝时,反而大力提倡。隋唐时期是角抵、手搏的盛行时期,社会的繁荣使手搏的发展有了一定的基础,比赛几乎形成制度——武举制更促进了武术向精练化、规范化发展。宋元时期,手搏作为强身和活动手足的重要手段在民间广为流传。明代是中国古代武术承上启下的重要时期,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;赛前双方立下生死文书,否则不准上台比武。清朝前期,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”和“馆”,同时也出现了一些门派及理论,创新出许多的武术套路,而且有多种的练功方式,人们开始重视武术的健身、防身、自卫、修身养性作用。此时,

女子练习散手也较为盛行。

民国初期,受西洋文化的影响,武术已趋向现代体育。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,并于1928年10月由国民政府中央国术馆举行了“第一届国术国考”。这次徒手比赛不分级别,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。从此,开始了近代搏击即散打比赛的新纪元。到了1933年举办的第二届国术国考,就有了护具规定和要求,比赛以性别分组,按体重分级别,没有时间限制,将对方击倒为胜一局,三局两胜。

新中国成立以后,武术作为中华民族文化遗产被正式列为推广项目,随后在研究发展重点上,先将武术套路作为运动形式进行推广,作为竞赛表演的重点。为了使武术攻防格斗技术在比赛中得到体验,1979年3月,首先在浙江省体委、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;同年5月,在南京市举行的全国武术观摩交流大会上进行公开表演;同年10月,在第四届全运会上又进行了公开表演。1980年5月,在山西太原举行的全国武术观摩交流大会上参加表演的省市越来越多;同年10月,国家体委调集有关人员,开始制定散打比赛规则(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(散打)竞赛规则》初稿,并按这一规则在北京举行了全国十单位武术散打表演赛,不断总结经验,并在1987年采用了设台的办法,确定了以擂台为民族特色的竞赛形式。1993年,在第七届全运会上,散打首次被列为正式比赛项目。各省市及行业协会先后成立了散打专业队和集训队,并在国家体委直属六大院校设置武术散打专业,各地方武术馆、体育学校习练散打的学员众多,散打运动在群众中已有广泛、深厚的基础。1998年,在曼谷举行的第12届亚洲运动会上散打比赛被列为竞赛项目。

2000年3月,由中国武术协会主办、北京国武体育交流有限责任公司承办的中国武术散打王争霸赛在北京举行,这是中国散打职业化的开始。中国武术散打王争霸赛借鉴国外相关搏击类项目的成功经验,首次在比赛中引进娱乐化概念,强调灯光、音响、舞美等戏剧特色,把武术竞技的惊险刺激与视听欣赏巧妙地融为一体,增强了比赛的观赏性和娱乐性。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。世界杯散打比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,成为散打运动发展的重要里程碑。

第二节 散打运动的特点与作用

散打作为武术的对抗性项目,它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神与国际体育接轨,受到越来越多的人的喜爱,并以惊人的速度在全世界范围传播普及,这与散打自身的魅力是分不开的。

一、散打运动的特点

(一) 鲜明的体育性

武术散打作为一项竞技体育运动项目,已进入到国际和国内的竞技体育行列,它不仅有完善的竞赛体系、具体的竞赛内容、统一的竞赛规则和裁判法,还有相应的教学、训练、科研体系和方法。因此,它符合体育的宗旨,以提高项目技术水平、强身健体为其最终体育目的。通过散打运动,促进社会文明的发展,解决竞赛中的安全问题,这正是其体现“体育性”的重要特征之一。所以,散打运动明显区别于使人致伤致残的传统技击和其他格斗术,在规则中就明确了禁击部位、禁用的方法和相应的罚则。

(二) 激烈的对抗性

在现代散打比赛中,运动员相互运用技术攻击对方,没有固定的动作结构和顺序,而是以对方的动作为基准,相应做出攻防技术的一种对抗运动。它不像武术套路中对练那种演练形式,是事先设计好的一些攻防技术的再现。比赛中,运动员招无定势,常常利用假动作、佯攻等一些身体语言来迷惑对方,然后通过强攻制胜对方。因此,常会出现运动员双方身体的强烈碰撞以及击中对方时所产生的身体强烈震荡,这些都要求散打运动员具有过硬的身体素质和良好的抗击能力。

(三) 独特的民族性

散打作为中华民族的优秀传统体育运动,在其表现形式中突出地反映了浓烈的东方民族的传统色彩。首先,在比赛形式上采用了中国传统的“打擂台”的方式,这种形式千百年来一直根植于人民的心中,是我们民族所喜闻乐见的形式。其次,在礼仪方式上采用“抱拳礼”,既沿用了文书的传统礼节,又具有现代意义的深刻内涵,“抱拳礼”同时也更多地表现了对手间的尊重,这些都从不同侧面反映了中国伦理观的潜在力量。而在竞赛用语上则采用具有中国民族特征的汉语言等等。所有这些,都充分反映了现代散打所体现出的独特的民族特征及魅力。

(四) 传统的文化性

武术散打的形成与发展是建立在中国传统文化基础上的,因此,它本身就有着丰厚的传统文化底蕴和文化包容量。散打虽然不能体现出传统的武术技击中所所有的文化内涵,但在人们的观念中它仍然是集现代与传统、竞技与实用、修身与养性为一体,具有超出竞技以外的广泛的社会价值,这也就充分意味着散打同文化的紧密联系。事实上,中国传统文化对散打的渗透是根深蒂固的,散打对文化的体现也是无所不在的。

二、散打运动的作用

(一) 强身健体,防身自卫

散打运动是一项斗智、较技、较力的激烈对抗性项目,散打的训练是全身心的训练。通过散打的学习训练,能够提高和发展人的力量、柔韧、灵敏、耐力等素质,并对神经系统的功能有较大的促进作用。坚持参加散打运动的练习可以增强体质,塑造健美的身材和强壮的体魄。另外,散打比赛是在双方对抗的情况下进行的,因此,在双方交手中能不断提高技战术水平,提高反应能力、正确的条件反射和应变能力,同时也提高了击打与抗击打能力,这就更能发挥攻防技术的实效性。因此,练习散打对于人们提高克敌制胜、防身自卫的能力,是行之有效的手段。

(二) 锻炼意志,培养品质

系统的散打训练过程是非常枯燥和单调的,而且常会伴随着疼痛难忍和流血流汗,还要极力克服胆怯的心理和怕打的不良情绪,因此对练习者的意志品质考验是多方面的,可以说训练过程本身就是对意志品质磨炼的过程。运动员为取得优异成绩必须付出超人的努力,这也能培养人们勇敢、顽强、果断、坚毅的作风和积极向上不怕失败的精神。通过实战对抗,还可以培养敢打敢拼、必胜的精神信念和坚忍不拔的意志品质以及胜不骄、败不馁的道德修养。

(三) 娱乐观赏,运动休闲

散打激烈的对抗具有较高的欣赏价值和较强的娱乐功能。在生活节奏日益加快、生活质量提高的现代社会,人们对事物的追求越来越带有刺激性和挑战性,散打运动的存在正是迎合了人们本性中的宣泄力量、散发情绪和好斗的一面。通过观看激烈的散打对抗赛,给人们在感官上的刺激是其他运动所无法代替的,散打运动本身所特有的对胜负的难以预见性,更使比赛结果有一定的悬念。运动员在场上合理规范的运动技能、绝妙的战术组合,都给人一种美的享受,这对调节人的心理是大有益处的。另外,散打运动的自娱功能在当前的社会

中也有十分突出的地位,尤其是近几年,随着一些健身俱乐部的成立,更多的人选择了习练散打这样一项强者运动。通过练习,带给人们的首先是自信心的增强;大强度的锻炼之后,人们会产生能量被释放的愉悦感,这同样对人们的身心健康大有益处。

(四) 交流技艺,增进友谊

散打作为现代生活中人们相互交流的一种手段和交往的一种媒介,能够通过人们的交流与交往带来更深层的蕴意。通过人们之间对散打技艺切磋,不仅能提高该项目的运动技术水平,使人们对武术、对中华民族古老文化的悠久历史产生兴趣,而且可以将这种交流引向深入,使交流的范围深度突破散打技术的表层而不断拓宽和深化至文化底蕴的层面,从而使更多的人参与其中,进而也提高了人们对散打自身的认识。而且随着武术散打在世界各地的广泛传播,人们通过体育竞技、文化交流、教学活动等途径,使武术散打在增进与世界各国人民之间的友谊中发挥越来越大的作用,同时也使我们的民族凝聚力更加增强。

第三节 散打的学习方法与要领

一、散打学习各阶段的目标及任务

根据散打学习特点和运动技能形式的生理学规律,散打的学习可以大致划分为三个阶段。

第一阶段:初期概念期。

为学习基本理论知识、基本功、基本技术动作阶段。此时应加强基本功训练,掌握理论知识、动作原理,特别是掌握正确的基本动作,这是非常关键的,它决定着击打的力量、速度及攻防转换等制胜对方的重要因素。

第二阶段:培养攻防意识和战术意识。

在巩固基本动作、不断提高专项素质、熟练掌握多种技术动作及组合的前提下,通过进攻、防守及防守反击的训练,逐渐培养攻防意识,为进一步提高竞技技术做好准备。另外,在此阶段还要注重战术意识的培养,因为战术意识是一名运动员走向成熟的标志。在训练中注重战术意识的培养与练习,对提高运动员自身的技术水平有很大的促进作用。

第三阶段:提高个人技术特长、形成个人技术打法。

通过前两个阶段的学习,运动员的个人技战术水平有所提高,形成个人的技术特色,这时教练员要因材施教,培养个人的技术“绝招”,在全面提高、掌握攻防

技术的前提下形成个人技术特长,不断提高专项素质及增强打击历练,从而逐步走向成熟。

二、散打学习各阶段的要求

(一)第一阶段的要求是打好基础

学习散打首要的一条是练好专项素质和基本功。专项素质包括:力量、速度、灵敏、柔韧、协调等素质。基本功包括:基本的站立姿势、步法、拳法、腿法、摔法、防守技术等。在练习专项身体素质之前,首先要在提高一般身体素质的基础上,通过严格的散打基本功、基本技术的训练,一定会提高专项素质。在掌握了正确的基本功动作和具备了专项身体素质的基础上,逐步提高拳腿的速度、力量,增加攻击的实效性,提高抗击打能力和实战意识,为进一步强化和深入学习做好准备。

(二)第二阶段的重点是熟练掌握攻防技术

有了一定的散打基础后,在继续巩固技术动作的前提下,逐渐过渡到攻防技术阶段,全面系统地学习散打实战的攻防技术及战术。由简单的单个技术练习进入组合的攻防技术练习,形成个人的技术特点。学习时要从动作原理入手,了解动作的本质,体会攻防含义,从理论上去认识和掌握招式组合规律。还要根据自己的不足进行一些针对性的练习,例如:力量弱者要安排一定时间与数量的力量练习,技术动作不规范者要反复纠正错误动作,直到能够完成正确的技术动作为止,为进一步的学习及实战打好基础。

(三)第三阶段的目的是通过实战积累经验、检验成果,形成个人技术专长

散打是双方斗智、较技的对抗性项目,是以击败对手取得比赛胜利的。因此,练习效果和水平都要通过实战来检验。实战的原则是要先从本队与自己水平相近的队友进行交手,以克服自己的胆怯心理。在实战中,要通过自己的感觉及教练的提示来发现问题,从而进行针对性的改正,不断地总结经验教训,不断地完善自己,提高技术水平。当水平达到一定高度时,再过渡到与其他运动队之间或与优秀选手之间进行对抗比赛,学习他人的长处,完善自己的不足。要善于发现和总结,针对自己的特点形成个人的技术风格,也就是所谓的“绝招”。这样才能使自己成为一名优秀的散打运动员。

第四节 学习散打的基本常识

一、散打的礼节

中国是有着悠久历史的文明古国、礼仪之邦,正是在这样的环境下,勤劳勇敢的中华民族创造了中华武术。“未曾习武先习德”,可见武德对于习练者来说是非常重要的。散打作为中华武术的一部分,礼节尤为重要,具体表现为:

(1)练习者见到老师时,首先要向老师敬礼问好。

(2)队员之间进行交手时应相互敬礼,练习后再次相互敬礼。

(3)敬礼的标准姿势应为抱拳礼。即:两腿并立,左掌右拳胸前相抱,高于胸部,手与胸之间距离为20~30厘米(图1-1(正面)、图1-2(侧面))。

(4)参加比赛时,比赛开始前运动员要先向裁判员和观众敬礼,然后向对方运动员敬礼,比赛结束后再次敬礼。



图 1-1



图 1-2

二、散打的服装

比赛时运动员必须穿戴赛会规定的统一比赛服装,平时练习时须穿与运动相适应的运动服装。

三、人体的要害部位

散打的技法是双方以对方身体某一个部位为目标进行攻击,这些目标绝大部分都是人体的要害部位。因此,掌握和了解人体各要害部位的位置与功能,对于散打练习者来说是很有必要的。

(一) 头部

头部在人体中起着重要作用,有视、听、嗅觉器官,并有大脑、小脑等重要神经中枢,是人体生命活动必不可少的组织,面部的五官也是要害部位。头部的百会穴在头顶的正中线上,是人体的致命穴位之一。头部的太阳穴,骨平均厚度仅为1~2毫米,其组织非常脆弱,击打太阳穴会使人昏迷甚至死亡。此外,两耳部是距离小脑最近的部位,击打此处会使人因小脑震动而造成人体平衡系统失常,重者将导致瘫痪、甚至致命。太阳穴和耳部是散打技术中拳法、腿法的主要进攻部位,后脑是脑神经最集中的部位,特别是延髓,是心血管系统和呼吸系统的中枢,击打后脑会致使人昏迷,重者致死。此处是散打比赛中禁击部位。

人的面部,神经、血管分布相当丰富,痛觉极其敏感。眼睛是人的手足之导,一旦受到打击会丧失战斗力。鼻对来自正面和侧面的击打承受能力很弱,若受到打击轻则疼痛、视线模糊;重者骨折、昏迷。人体的面部是散打技术中冲拳、摆拳、侧踹腿、鞭腿的技术进攻的部位。

(二) 颈部

颈部前有咽喉,位于颈部两侧的颈动脉血管是进行头部供血的主要渠道,是人体进行呼吸及吞咽食物的重要器官。若受到掐压、击打,会使人昏迷甚至死亡。男子的喉结骨折,将使脑部因缺血而昏迷以致死亡。因颈椎紧接生命中枢延髓,如受到打击,可造成呼吸及消化系统的功能紊乱,重则危及生命。散打中的摆拳、鞭腿、侧踹腿、后摆腿等技术容易击打到对方的颈部,练习时应注意安全。

(三) 胸部

胸部是指胸骨剑突以上部位至锁骨的部位,人体的胸腔内有心脏、肺等重要器官,若受到击打或砸压会使心肺受到损伤,甚至危及生命。锁骨在人体骨骼中最容易骨折,锁骨一旦骨折便会丧失战斗力。此外,位于胸骨下端的剑突,又叫“心窝”,在其内部的内脏器官有心脏,心脏的下部即心室,右边正好是肝与胃的重叠处。由于剑突好似软骨组织,没有承受击打能力,一旦受到打击,会引起胃、肝及心脏破裂,造成昏迷或死亡。

(四) 肋部

肋部共有12对肋骨。肋部的上面部分有肋骨保护,下面靠腹外斜肌和皮肤组织保护。第五肋骨间隙右侧是心尖所在位置,右侧是肝脏下部。从解剖学角度看,人的第5~8对肋骨弯曲度较大,最易发生骨折。如受到外力打击,可出现肋骨内向骨折,会伤及心脏、肝脏导致大量出血。散打技术中的抄拳、鞭腿等技术是攻击的主要技术。

(五)腹部

腹部是剑突以下至耻骨联合的部位,分上腹和下腹两部分,以髂骨上沿和肚脐的连线为分界线,上面为上腹部,下面为下腹部。腹腔内有肝、脾、胃、肾等重要器官,若受到击打,会造成剧烈疼痛或昏迷。

(六)腰部

腰部是维持身体姿势以及传导动作发力的主要部位,若受到打击,会造成腰椎、肾脏损伤,从而影响人体正常运动。

(七)裆部

裆部有生殖器官,是人体神经末梢最丰富的部位。若受到击打、顶、撞等,轻则疼痛难忍,继而会造成血压下降,全身乏力,重则会造成休克甚至死亡。因此,此处也是散打比赛禁击的部位。

四、人体的攻防部位

在散打技术中,人体的许多部位可以作为进攻对方的“武器”,如拳、掌、肩、肘、膝、腿等。而在散打比赛中,也就是在规则的限制下,就重点突出了掌、拳、勾、脚的进攻。

(一)拳

四指并拢,握紧,拇指内扣,拇指关节扣压在中指和食指的第二节上。拳的击打力点主要是拳面,拳背,拳轮(图 1-3)。拳法是散打技术中的一个重要组成部分,也是在比赛中运用最多的技法之一。拳的关节部位比较坚硬,运用得好可以重创对方。



图 1-3

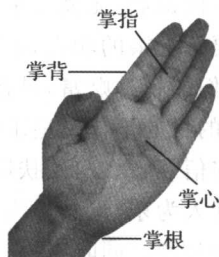


图 1-4

(二)掌

四指伸直并拢,拇指内扣,弯屈,贴近虎口称为掌。掌心向下,掌指向前,为俯掌;掌心向前,掌指向上为立掌(图 1-4)。掌的击打点有掌根、掌指和掌背。

掌多用于劈、推等动作技法。

(三) 勾

五个手指的第一关节捏在一起,屈腕称之为勾(图 1-5)。勾用于击打的力点是勾顶,同时勾手也可用于搂抱对方的进攻腿。



图 1-5



图 1-6

(四) 脚

脚进行击打的力点有脚背、脚掌和脚跟(图 1-6)。腿法也是散打技术中的重要组成部分,而腿法技术的力点大多都在脚,脚可以攻击对方各个要害部位。比赛中如能合理运用,可以重创对方。

五、学习散打应注意的事项

(一) 加强“武德修养”

中国是具有“礼仪之邦”之称的文明古国,散打正是在这样一个大的环境下孕育而生的。武术在几千年的流传过程中历来重视“武德”的培养,正所谓“习武先习武德”,“拳以德立,无德无拳”。武术的修炼过程是一个内外双修的过程,讲究德武双馨,要练上乘的功夫,也要在道德方面达到较高的境界。武德是老一辈武术家留给我们的精神财富,是指崇武尚德的精神,是评价习武者道德水平的标准。学习散打的目的不仅是追求强健的体魄、自强不息的尚武精神,更是培养宽厚谦让、诚实守信、除暴安良、扶助弱小的道德修养。因此,学练散打必须加强武德修养,树立助人为乐、见义勇为的优良风尚,切不可恃强凌弱、打架斗殴、肆意闹事、违反社会公德。同时,树立良好的武德,也是一名习武者必须具备的道德修养。

(二) 树立坚韧不拔的意志和持之以恒的学习态度

散打运动是一项即复杂又难练的项目,学习的过程中将遇到各种各样的困难,如疼痛、疲劳等。在这些困难面前,只有树立坚韧不拔的意志和持之以恒的学习态度,潜心钻研,才能不断提高自身的武技。