

Free Combat

自由搏擊



尚曉峰 編著·示範
萬里機構·萬里書店出版

自由搏擊

編著

尚曉峰

示範

尚曉峰

編輯

徐國平、羅慧儀

影片粵語配音

余俊峰

出版者

萬里機構·萬里書店

香港銅鑼灣英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2510 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年七月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3584-2

Published in Hong Kong

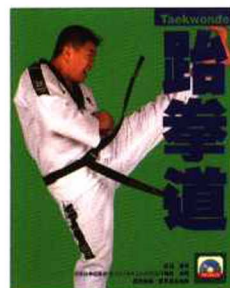
本書由東映文化傳播有限公司授權出版

尚曉峰示範

- 2004年中國武術散打邀請賽七十公斤級冠軍
- 2003年粵、港、澳自由搏擊爭霸賽七十二公斤級冠軍



空手道



跆拳道



柔道



自由搏擊

Free Combat

尚曉峰 編著及示範

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com 萬里機構·萬里書店出版



序言-自由搏擊 現代實用技擊術

自由搏擊 (FREE COMBAT)，又稱國際自由搏擊 (在中國被稱為散打)，20世紀60年代起開始風靡世界武壇，是一種以實戰求勝為主旨的自由式全接觸徒手攻防搏擊術，是中國武術、韓國跆拳道、泰拳及日本空手道、柔道、劍道和西方拳擊、摔跤等武道精粹兼容並蓄的產物，全面綜合實戰，是現代武道文化和技藝的最佳結合物，在當今世界武壇獨樹一幟。經過數十年的擂台錘煉，自由搏擊已經成為當今國際武壇最強的實戰武道。它講究攻防兼備、立體作戰、招法凌厲、攻擊勇猛、簡捷直接，強調個性風格，進攻時要求發揮最大威力，防守時要求嚴密，其決勝的條件是技藝、體能、戰術和精神力量的完美統一。

自由搏擊技術不拘泥於任何固定的套路招式，也沒有宗派可言，簡捷、實效，以擊倒、戰勝對方為目的。「告訴我基本原理，我將得出適合我自身的獨特技法。」是自由搏擊學理念的最佳概括表達。它把世界各武道中最直接、最簡單的招法提煉出來，突出「遠踢、近打、貼身摔」的原則，在實戰中根據戰況自由發揮肘、膝、摔、拳、腿等武技，步法敏捷、拳法靈活、腿法多變、摔法快速、防守巧妙，具有極強的攻防性。掌握後，能遇敵不慌，即使遇到敵方突然襲擊，也能在一瞬間迅速做出相應的防守和反擊。

自由搏擊競賽的商業化、職業化程度高，開放性好，幾乎所有國際比賽都採用「無限制自由比賽」的方法，不限制參賽選手的資格，凡承認其競賽規則的團體或個人，均可參加比賽。其中著名的賽事有國際自由搏擊爭霸賽、世界散打王爭霸賽、終極搏擊錦標賽 (UFC)、極限搏鬥 (EF)、真實超級搏擊賽 (RS)、世界搏擊錦標賽 (WCC) 等。競賽以「對抗性強、驚險、激烈、刺激」著稱，極具觀賞價值，非常吸引拳迷和觀眾，對選手的戰術水平、戰鬥意志、體能、抗擊力等整體搏擊能力也提出了更高更全面的要求。在2003年的首屆世界散打爭霸賽上，金鷹、金虎、金龍——三根象徵着至高無上榮譽的金腰帶就分別被中國選手陳芝划、張文飛、潘賢華獲得。

自由搏擊是一種極其強悍的技擊術，被視為國際武道搏擊的終極模式，並被視為選手展示真正實力的唯一公平方式。

目 錄

理論篇

什麼是散打	006
散打的起源與發展現狀	007
散打運動的特點與作用	009
散打運動的禮節、服裝及注意事項	011
散打運動的段位	012
散打競賽的基本規則	013
人體攻防的要害部位	015

實戰篇 基本技術

教程1	熱身運動——關節操	019
教程2	實戰姿勢	024
教程3	步法	026
	滑步、上步、撤步、跳換步、單跳步 縱步、插步、環繞步、墊步	

強效攻擊技術

教程4	拳法	033
	直拳、擺拳、勾拳	
教程5	腿法	040
	正蹬腿、側踹腿、鞭腿、劈腿、勾踢 轉身後擺、騰空後擺、轉身後踹、騰空後踹	
教程6	摔法	055
	接腿摔、近身摔	
教程7	膝法	071
	衝膝、刺膝	
教程8	肘法	074
	前後手平肘法、前後手砸肘法 前後手挑肘法、左右反肘法	

防守技術

教程9	接觸性防守	078
	推拍防守、阻擋防守、格架防守 抱抄防守、阻截防守	

教程10	閃躲性防守	086
-------------	--------------	-----

後閃、潛閃、搖避

教程11	防摔技術	088
-------------	-------------	-----

擊打法、推阻法

實用防身術

教程12	徒手防身術	091
-------------	--------------	-----

教程13	對付多人時的防身術	098
-------------	------------------	-----

教程14	對手有兇器時的防身術	102
-------------	-------------------	-----

超強戰術

教程15	散打戰術概念	108
-------------	---------------	-----

教程16	散打戰術類型	109
-------------	---------------	-----

教程17	散打戰術的訓練方法	111
-------------	------------------	-----

身體訓練

教程18	柔韌性訓練	113
-------------	--------------	-----

教程19	靈敏性訓練	117
-------------	--------------	-----

教程20	速度訓練	118
-------------	-------------	-----

教程21	力量訓練	119
-------------	-------------	-----

教程22	耐力訓練	120
-------------	-------------	-----

教程23	功力訓練	121
-------------	-------------	-----

教程24	常見的運動損傷與防治	122
-------------	-------------------	-----

附錄

組織機構	125
-------------	-----

散打的商業賽事	126
----------------	-----

散打運動大事記	127
----------------	-----

什麼是散打

散打又名「散手」，是一項以踢（各種腿法）、打（各種手法）、摔（各種摔法）、拿（各種擒拿法）四大技法為主要內容，以雙方格鬥為形式的對抗性體育競賽項目。此外，散打還包括防守、步法等技術。

散打是武術徒手搏擊的組成部分，也是中國武術的重要組成部分。中國武術有兩種表現形式：一是套路演練形式，一是格鬥對抗形式。散打屬於格鬥對抗形式，具有高度的攻防實戰性和激烈對抗性，是武術運動的最高表現形式，代表武術的精髓所在。散打運動突出了中華武術的原則——「遠踢、近打、貼身摔」，與摔跤、柔道、泰拳、跆拳道、空手道、拳擊有很大不同。散打運動的腿法十分豐富，有側踹腿、正蹬腿、鞭腿、劈腿、勾踢等，充分表現出「手是兩扇門，全憑腳打人」、「三分手，七分腿」的特點。散打的另一特點是「摔術」的應用，有抱腿摔、夾頸摔、過肩摔、抱腰摔等。尤其是接腿摔法在其他武術項目中更是少見，如接腿別腿、接腿旋壓摔、接腿涮腿、抱腿勾踢等。

散打是一項對抗性很強的運動，練習散打能培養機智、頑強、勇敢、靈活、果斷等意志品質。散打具有很大的攻防作用，在散打中雙方總是想盡辦法擊中對手，而不被對手擊中，是格鬥者雙方智力、體力、技術和心理意志的綜合抗衡。經過長期訓練，運動員掌握了散打技術，能夠遇敵不慌，在遭遇敵方突然襲擊時能迅速做出相應的防守和反攻動作。在激烈的打鬥中，經過散打訓練的人擊中沒有經過訓練的人較為容易，同時也能更好地進行防守，即使被對方擊中，抗擊打能力也比一般人強。

散打的起源與發展現狀

散打在中國已有幾千年的歷史，一直為中國廣大的人民群眾所喜愛，古時稱之為相搏、手搏、角抵等。散打是中華武術的精華，是具有獨特民族風格的體育項目，多年來在民間流傳發展，深受大眾喜愛。

1_古代的散打運動

散打的起源與發展，與中華民族的悠久歷史同步。它起源於先輩的生產勞動、生存鬥爭，演化至今成為華夏民族燦爛文化遺產中的瑰寶。原始社會人類為了獵取食物，長期與野獸搏鬥，逐漸總結出拳打、腳踢、抱摔、擒拿等簡單動作以「手擒猛獸」，還掌握了貓撲、狗閃、虎跳、鷹翻等一些野獸獵取食物的本領。到了奴隸社會（即夏、商、周時期），作為具有獨立形態的武術徒手搏擊，即「手搏」形成，並成為當時奴隸主欣賞的一項活動。春秋戰國時期，散打得到了很大的發展，產生了近似於比賽的「春秋角試」，每年以此來選拔士卒。秦漢三國時期，相搏分化為「角抵」和「手搏」，「角抵」以摔為主，「手搏」以打為主，同時也兼有摔。隋唐時期是角抵、手搏盛行的時期。隋唐五代時，手搏、角抵備受重視，比賽幾乎形成制度。宋元時期是角抵、手搏盛行的時期，宋時手搏作為強身、活動手足的重要手段在民間廣為流傳。明代是古代武術承上啟下的重要時期，此時手搏多稱為「白打」或「搏擊」，比賽稱為「打擂台」。清朝前期，出現了不少練武的「社」、「館」，隨之出現了一些門派及理論，並且有多種的練功方式，人們開始重視武術的健身、防身、自衛、修身養性的作用。此時，女子練習散打也較為盛行。

2_現代的散打運動

民國初期，受西洋文化的影響，武術已經趨向現代體育。1928年，國民政府中央國術館舉行了第一屆國術考，開啟了近代武術搏擊（即散打比賽）的新紀元。1933年舉辦的第二屆國術考，開始有了「穿戴護具」的規定，比賽以性別分組，按體重分級。新中國成立後，武術作為中華民族文化遺產被正式列為推廣項目，並將套路演練形式作為競賽表演的重點。1979年5月，在南京舉行的全國武術觀摩交流大會上，浙江體委、北京體院和武漢體院的運動員進行了散打公開表演；在同年10月舉行的第四屆全運會上也進行了公開表演。1980年10月，國家體委調集有關人員，開始制定《散打比賽規則》（意見稿）。1981年在瀋陽舉行的全國武術觀摩交流大會上，北京體院和武漢體院的運動員進行了公

開表演比賽。1982年在北京舉行了全國十家單位參加的武術散打邀請賽。從此以後，散打每年舉行一次全國性的表演賽。1987年，散打比賽確定了以「擂台」為民族特色的競賽形式。1988年，中國國際武術節首次舉辦國際武術邀請賽，標誌着散打已經走向現代體育競技舞台。1989年，國家體委將散打確定為國家正式競賽項目，並於同年10月在江西宜春市舉辦了首屆全國武術散打擂台賽。1993年的第7屆全運會上，散打首次被列為正式比賽項目。2000年，國家武術運動管理中心組織舉辦了首屆中國武術散打王爭霸賽。散打王比賽的成功舉辦標誌着散打向職業化道路的邁進。2003年，由國際武術聯合會組織，在中國上海舉辦了第一屆世界盃武術散打比賽。世界盃武術散打比賽的成功舉辦標誌着中國武術散打向國際體壇的全面進軍，中國武術被賦予了新的使命——「武術源於中國，屬於世界，高於體育」。相信在不久的將來，散打也必將走進奧運會的賽場！



散打運動的特點與作用

散打作為對抗性武術項目，因其自身的特點，越來越受到大眾喜愛，並以驚人的速度在全球範圍傳播、普及。而且，散打還具有強身健體、自衛防身、娛樂欣賞等方面的作用，是增強體質、鍛煉意志的一種極好方法。

1_ 散打運動的特點

獨特的民族風格 | 散打是在中國特定的歷史環境下逐漸演變、發展而形成的，屬於中華民族的優秀文化遺產，具有獨特的民族風格。雖然在技法上與其他國家的技擊術存在着某些相近之處，但散打比賽有自己的技術模式。它不同於拳擊、跆拳道、空手道等，「遠踢、近打、貼身摔」的技法模式是任何其他技擊術都無法取代的。散打比賽在具有民族特色的擂台上進行，要求運動員在重視技術水平的同時，還要注意時間、空間、程度等變化，以及相應而生的技術、戰術變化。以禮節來說，西方的「握手」禮表示相互間「交流」的願望，而中國的「抱拳」禮則更多地是表明「尊重」。

對抗性 | 散打比賽沒有固定的動作順序，是通過雙方鬥智、較技來取勝的。散打的基本特點便是對抗性，運動員不僅要掌握一定的攻防技術，還要準確把握進攻時機，更要具備敏銳觀察、快速反應及靈活應變的能力。

體育與技擊的完美結合 | 散打屬於體育範疇，但又突出反映了武術的技擊性。現代散打技術從傳統武術中吸取精華，又從體育的觀點出發，制定了競賽規則。現代散打技法以增強體質、交流技藝、自衛防身為目的，是在比較安全的規則下進行互相攻防的。它雖然具有較強的攻防技擊性，但又與實戰技法有所區別，屬於技擊與體育的完美結合。

2_ 散打運動的作用

強身健體、防身自衛、鍛煉意志、培養品質 | 散打運動可使人體素質得到全面發展，包括速度、力量、靈巧、耐力以及反應、抗擊打能力，同時，它還能提高神經系統的靈活性和內臟器官的機能，增進人體的新陳代謝，而且具有練身心和練意的雙重作用。所謂練身心，是指人的精神和性格方面的完善，久練散打可以使人體格健壯、精力充沛、提高修養，使人的性情變得剛毅柔和，達到心理和生理的平衡；練意則是指訓練時要排除雜念，精力高度集中，用意操

練使身體得到全面而系統的錘煉，特別是身體內部功能的提高，從而達到「內練精氣神，外練筋骨皮」的目的。

增進友誼，獲得精神享受 | 在散打的學習過程中，教練言傳身教，學員間互相切磋，學習時相互尊重、共同提高水平，增進了彼此的友誼。隨着武術在全球範圍內的傳播、普及，散打比賽不僅增進了技術的交流，而且增強了各國運動員之間的友誼，有不少的外國運動員就是通過武術才瞭解中國文化和東方文化的。

散打有着廣泛的群眾基礎和很強的生命力，比賽緊張激烈。許多古籍史料和文學名著中都有關於散打的描述，每當賽場上出現精彩的場面，台下都報以熱烈的掌聲。茶餘飯後觀看一場散打比賽，無疑也是精神上的一種享受。



散打運動的禮節、服裝及注意事項

1_ 武術散打的禮節

中國有着悠久的歷史文化，是文明古國、禮儀之邦。在這樣的環境下，勤勞善良的中華民族創造了中華武術，尤其提倡「未曾習武先習德」，由此可見武德對於習武者來說是非常重要的。散打是中國武術的重要部分，其禮節主要表現為：

- 1 練習者見到老師時，首先要向老師敬禮問好。
- 2 隊員之間進行交手時應相互敬禮，練習後再次相互敬禮。
- 3 敬禮的標準姿勢為「抱拳」禮，即兩腿並立，左掌右拳於胸前相抱，手與胸之間距離為20~30厘米。
- 4 參加比賽時，比賽開始前，運動員要先向裁判員和觀眾敬禮，然後要向對方運動員敬禮；比賽結束後再次敬禮。

2_ 服裝

比賽時運動員必須穿戴大賽委員會規定的統一比賽服裝；平時練習時須穿相應的運動服；進行套路表演時須穿傳統中式表演服。



3_ 注意事項

- 1 散打訓練時，場地要平整，嚴禁場地內有任何尖硬的物體，以防損傷。如條件允許的情況下，盡可能在軟墊上進行對抗練習。
- 2 由於散打訓練具有對抗性，因此，在訓練時應做好安全防護措施，穿戴好護具，並檢查護具的牢固性，以防事故發生。
- 3 為了提高散打技能，在訓練時還要配備一定的訓練器材，如拳靶、腳靶、沙袋等。這些輔助器材必須質素可靠，不能太硬，否則就最容易受傷。

散打運動的段位

散打的武術段位，共分為九級，其中一、二、三段為初段位；四、五、六段為中段位；七、八、九段為高段位。段位等級根據個人從事武術鍛煉和武術活動年資、掌握武術技術和理論水平研究成果、武德修養以及對武術發展所做貢獻來評定。段位考評內容由技術（武術套路或散打）、理論及武德三部分組成。獲得段位者均授予相應的證書及徽飾，並以徽飾圖案劃分段位的等級：初段位為鷹，中段位為虎，高段位為龍。散打的段位服為黑色，近似中國的中山服，5顆鈕扣上鑲有「武」字，左胸位置根據不同段位繡有龍、虎、鷹的圖案，顏色分別為金、銀、銅色。1998年4月，國家體育總局武術運動管理中心在北京首次向武林中人士頒發了段位證書，當時獲得武術段位的九段有3人、八段26人、七段83人，共計112人。

1_ 段位徽標

初段位 | 一段（青鷹） 二段（銀鷹） 三段（金鷹）

中段位 | 四段（青虎） 五段（銀虎） 六段（金虎）

高段位 | 七段（青龍） 八段（銀龍） 九段（金龍）

2_ 徽飾圖樣



初段位



中段位



高段位

散打競賽的基本規則

1_ 競賽性質

團體比賽、個人比賽。

2_ 競賽辦法

- 1 循環賽、單敗淘汰賽、雙敗淘汰賽。
- 2 每場比賽採用三局兩勝制，每局淨打3分鐘，局間休息1分鐘。

3_ 比賽場地和時間

比賽場地 | 比賽場地為60cm高、800cm長、800cm寬的木結構平台，台面鋪上軟墊，軟墊上鋪有蓋單；台中心畫有直徑為120cm的中國武術協會會徽；台面邊緣有5cm的紅色邊線；台面四邊向90cm處畫有10cm的黃色警戒線。台面四周鋪有30cm高、200cm寬的保護軟墊。

比賽時間 | 每場比賽採用三局兩勝制，每局淨打3分鐘，局間休息1分鐘。

4_ 資格審查

- 1 運動員必須攜帶《運動員註冊證》及本人15天以內縣級以上醫院的包括腦電圖、心電圖、血壓、脈搏等指標的體格檢查證明。
- 2 運動員的年齡限在18~35歲。

5_ 重量級別

A 48kg (<48或48kg)	B 52kg (>48kg ~ <52kg或52kg)
C 56kg (>52kg ~ <56kg或56kg)	D 60kg (>56kg ~ <60kg或60kg)
E 65kg (>60kg ~ <65kg或65kg)	F 70kg (>65kg ~ <70kg或70kg)
G 75kg (>70kg ~ <75kg或75kg)	H 80kg (>75kg ~ <80kg或80kg)
I 85kg (>80kg ~ <85kg或85kg)	J 90kg (>85kg ~ <85kg或90kg)
K 90kg以上	

6_ 比賽中的禮節

- 1 介紹運動員時，運動員向觀眾行抱拳禮。
- 2 每場比賽開始前，運動員互相行抱拳禮。
- 3 宣佈結果時，交換站位。宣佈結果後，先互相行抱拳禮，再同時向台上裁判員行抱拳禮，裁判員回禮；然後向對方教練員行抱拳禮，教練員回禮。

7_ 禁擊、得分部位

- 1 禁擊：後腦、頸部、襠部
- 2 得分：頭部、軀幹、大腿、小腿