

黄

杨维
博士



国际武术散手道联盟副主席
中国散手道协会主席
安徽阜阳师范学院武术副教授

带教程

国际武术散手道联盟技术委员会审定

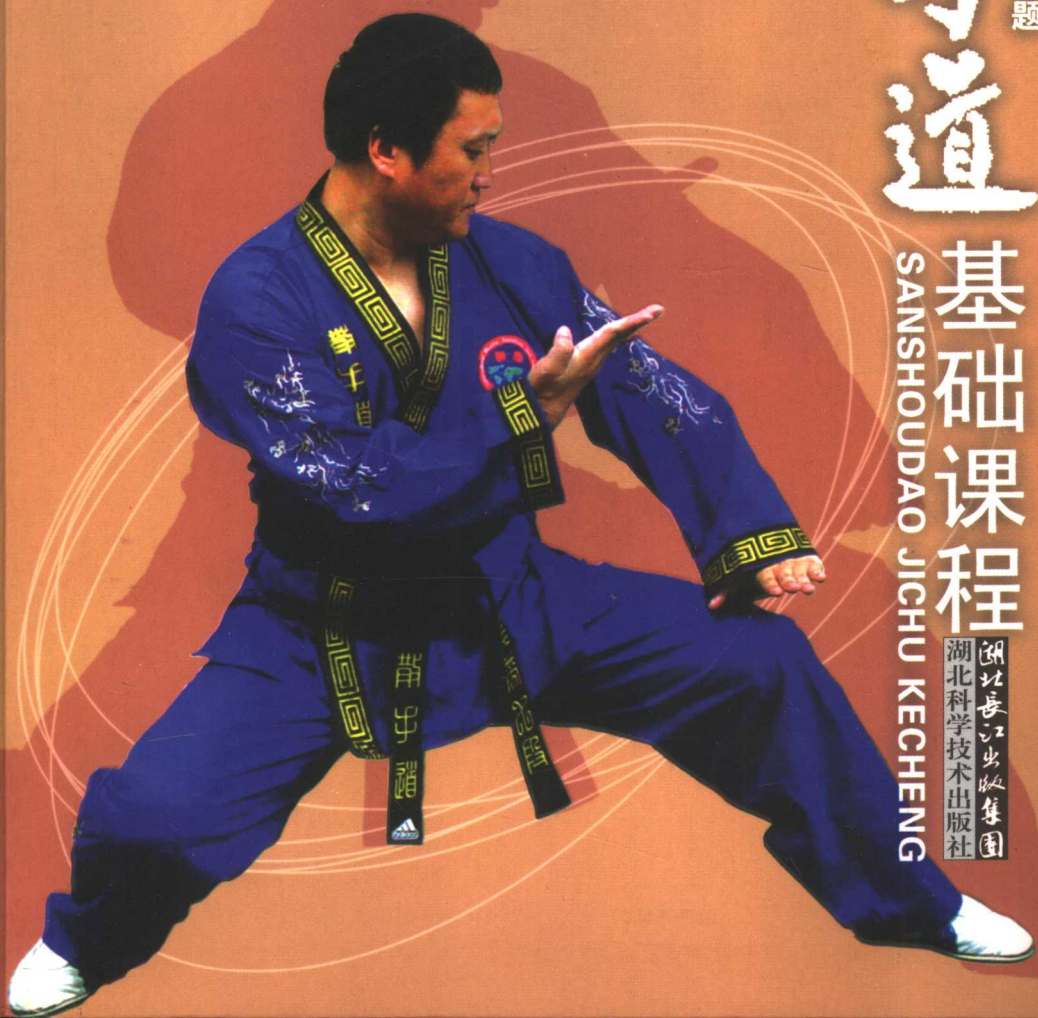
散手道

梁守渝
题

基础课程

SANSHOUDAO JICHU KECHENG

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社



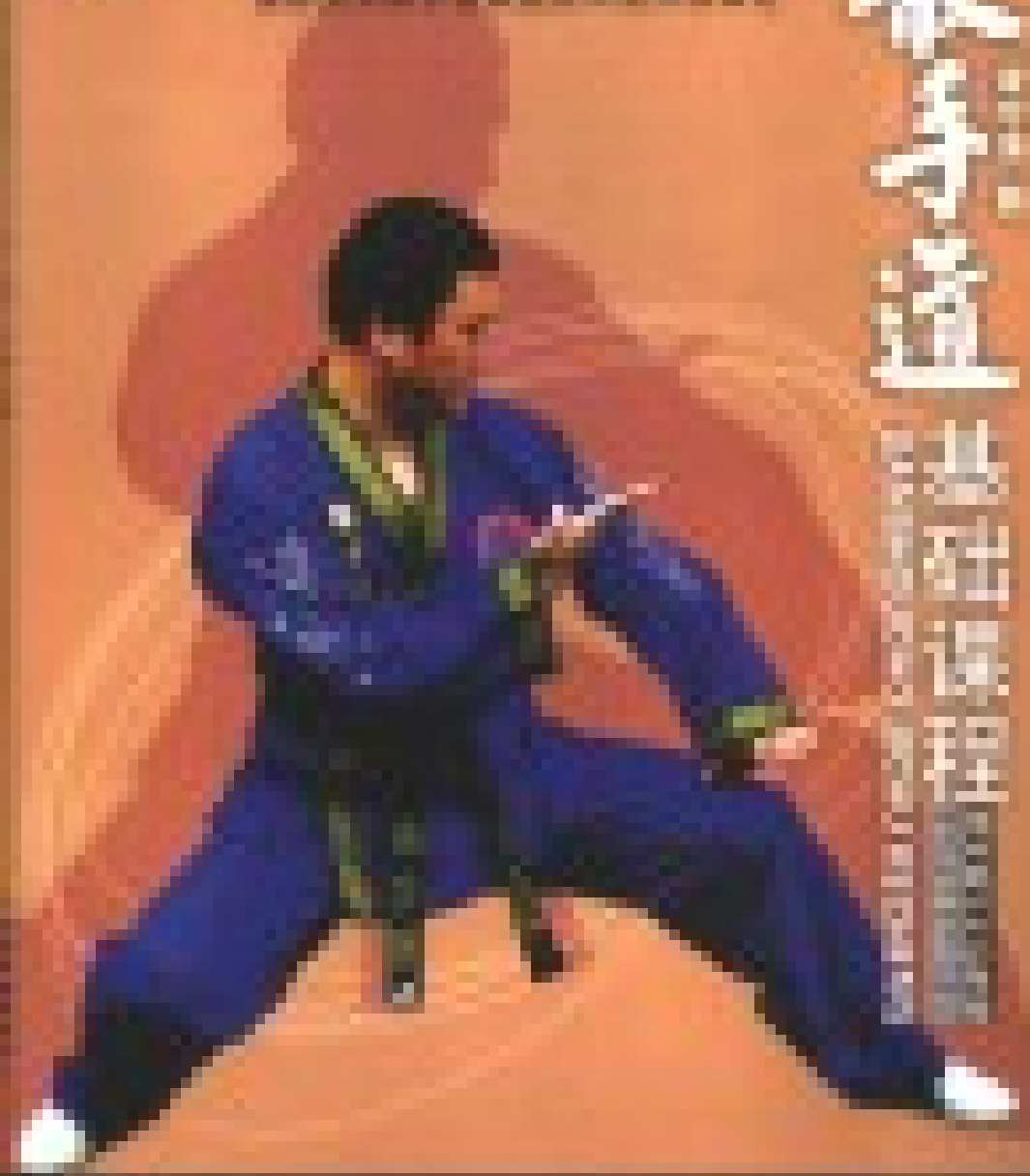
音

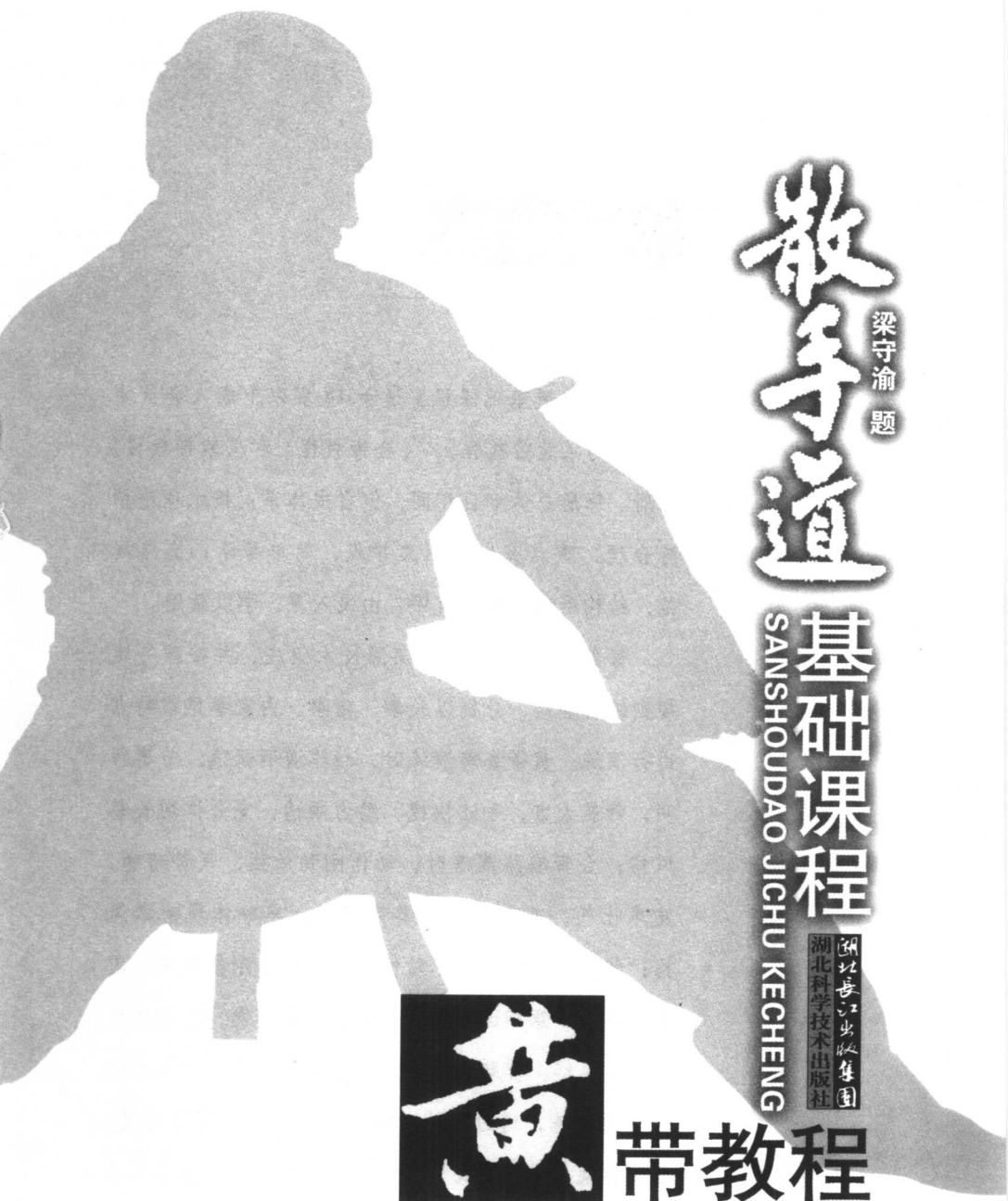
带教程

中国音乐学院考级教材

太极拳

基础教程





散手道

梁守渝题

基础课程

SANSHOUDAO JICHU KECHENG

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

黄

带教程

图书在版编目(CIP)数据

散手道基础教程:黄带教程/杨维著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2006.10

ISBN 7 - 5352 - 3660 - X

I . 散… II . 杨… III . 散打(武术) - 中国 - 教材
IV . G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 108643 号

散手道基础教程

黄带教程

◎杨 维 著

责任编辑:谭 天

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12 - 13 层

邮编:430070

印 刷:湖北长江印务有限公司

邮编:431600

督 印:刘春尧

880 毫米 × 1230 毫米

32 开

6.25 印张

200 千字

2006 年 10 月第 1 版

2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5352 - 3660 - X

定价:15.00 元

全套定价:45.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

内 容 提 要

NEI RONG TI YAO

《散手道基础课程》适于 18 岁以上成人会员使用，分为《黄带教程》、《金带教程》和《紫带教程》三册。每册总体纲目相同，但自成体系；技术理论精练合理，重点突出；图文并茂，简单易学；套路规范，结构严谨；编排有序，由浅入深，学以致用。

每册教程均由 24 个实用技术组成，并按照一定规则编成套路，分别以长拳、南拳、内家拳风格特点进行演练。黄带套路演练时，动作潇洒飘逸，节奏鲜明，舒展大方，手法快捷，劲力顺达，充分体现长拳风格；金带套路演练时，动作刚劲凶猛，气势磅礴，发声吐气，节奏铿锵，拳势刚烈，充分体现南拳风格；紫带套路演练时，动作缓慢柔和，刚柔相济，虚实兼备，形意相连，弹抖发劲，一触即发，充分体现内家拳风格。套路熟练后，再把套路中的实用技术进行专项训练，通过原地对镜、步法配合、器械辅助、攻防转换、模拟实战等科学的训练手段，逐渐形成条件反射，达到运用自如。



【杨维博士简介】

杨维，1967年生，黑龙江省青冈县人，武术博士学位，国际武术散手道联盟副主席黑带七段，世界著名十大武术博士，中国散手道协会主席，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，安徽阜阳师范学院武术副教授，国际级武术裁判，是一位十分全面的武术家。

他自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬了少林释行山、释行好和释永明传授的少林鹰派武术；他联合了世界多种派别的武术家，创立“散手道”体系，成立了“国际武术散手道联盟”；他先后得到18位武术名师指导，荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”的光荣称号，获“武术文化知识国际大奖

赛”三等奖，在世界杯“国际武术锦标赛”中，获“武术名人高段位”散手比赛金牌和传统武术比赛银牌，获“国际武术裁判”资格证书，获“美国世界博览会”金杯奖，被世界武术名人评审委员会评为“世界著名十大武术博士”。

从武历程在《中国当代武林名人志》、《中国当代武术家辞典》、《世界武术名人录》、《世界名人录》等辞书中有所记载。著有《实用散手道教程》丛书、《少林鹰派武术》丛书等 30 余部武术专著及其音像制品 100 余集，众多学术文章在国内外刊物上发表。

编委会名单

BIAN WEI HUI MING DAN

技术总监

梁守渝 国际武术散手道联盟主席、
加拿大哥伦比亚大学武术教授

主 编

杨 维 国际武术散手道联盟副主席、
中国散手道协会主席、安徽阜阳师
范学院武术副教授

副 主 编

鄢行辉 中国散手道协会科技委员会主任、
福建中医学院体育部副教授

臧晓忠 中国散手道协会教练委员会主任、
铁禅门实战拳学创始人

黄剑君 中国散手道协会经济委员会主任、
少林鹰派武术研究会秘书长

辛桂维 中国散手道协会财务委员会主任、
散手道中文网站站长

编 委

郑 帅 安徽阜阳师范学院体育系民族
传统体育专业学生

刘力王 安徽阜阳师范学院体育系民族
传统体育专业学生

郁 政 安徽阜阳师范学院体育系民族
传统体育专业学生

张宇轩 安徽阜阳师范学院体育系民族
传统体育专业学生

汪利娟 安徽阜阳师范学院体育系民族
传统体育专业学生

李苗苗 安徽阜阳师范学院体育系民族
传统体育专业学生

石艳艳 安徽阜阳师范学院音乐系学生



国际武术散手道联盟主要领导人

左一：国际武术散手道联盟总监奥赛罗警官（加拿大·黑带七段）

左二：国际武术散手道联盟主席梁守渝教授（加拿大·黑带九段）

左三：国际武术散手道联盟副总监马克先生（加拿大·黑带七段）

右一：国际武术散手道联盟副主席杨维博士（中国·黑带七段）

右二：国际武术散手道联盟副主席育娃·王月魂博士（新加坡·黑带八段）



梁守渝教授（右）与杨维博士（左）



杨维主席（右）与臧晓忠主任（左）



杨维主席（右）与黄剑君主任（左）



杨维主席（右）与鄢行辉主任（左）



参加拍摄人员合影（一）

后排：鄢行辉、臧晓忠、杨 维、黄剑君

前排：郝 政、李苗苗、汪利娟、张宇轩



参加拍摄人员合影（二）

后排：鄢行辉、臧晓忠、杨 维、黄剑君

前排：郑 帅、刘力王

序

XU

国际武术散手道联盟是一个大学校、大家庭，我们的目的是培养全面的武术人才，尊重不同国家和民族的不同派别的武道，以博大精深的中国武术为基础，团结世界上不同的武道朋友，相互学习，分享彼此的知识和经验。所以采用中国字“散手道”，是因为“散手”是自由搏击、自由奋斗之意。“道”是方法、目的、顺应自然。

多年来，我们的成员在各种不同的武术竞赛中，包括武术套路、散手、柔道、空手道、跆拳道等国际和全国及地区性比赛中，都取得了优异的成绩，他们都是各种武道的骨干。我们支持和积极参与各种武术的竞赛活动，以便加强交流，并在这些活动中提高自己。我们这个大家庭的成员，都有着全面的武术训练知识。我们要求每个人在武术方面，首先要有良好的套路知识和对套路的充分理解，要有全面的散手对抗（包括踢法、打法、摔跌法、擒拿法、地面控制法、借劲发劲的推手法等）训练经验，要有坚强的体魄和

足够力量，还要有一定的文化知识修养，这些从我们的黑带段位要求中可以体现出来。

中国是世界武术之乡，博大精深的中国武学是世界武学之基础。中国武术在世界各个角落都已绽开了灿烂的花朵，但是根在中国，散手道最终还是要回到中国。国际武术散手道联盟已经成立 17 周年，十多年来，我们做了很多工作，散手道的训练模式和制度，受到很多国家的武术爱好者喜爱和支持，参加的人越来越多。当然，我们还需要进一步努力，以完善我们的训练制度，让更多的人参与散手道的训练中获益。为了适应散手道国际化发展，中国散手道协会组织专家，制定了《散手道基础课程》，经国际武术散手道联盟技术委员会审定，面向世界 COPY 型推出，这对散手道的普及和推广提供了重要的教学依据。让我们共同努力，把散手道这项运动推向世界，并进入奥运赛场！

谢谢支持散手道的朋友们！

祝您们身体健康事事好运！

国际武术散手道联盟主席 梁守渝 教授

2006 年 5 月于加拿大·哥伦比亚大学

前 言

QIAN YAN

1989 年加籍华人梁守渝教授，联合世界多种派别的武术家，成立了“国际武术散手道联盟”，目的是推行适合武术国际化发展的散手道计划。

杨维博士在这个计划中，是中国武林界的代表，中国散手道形象代言人；1997 年中国散手道协会筹备委员会成立，历经 8 年的普及和推广，造就了一大批散手道精英；2005 年中国散手道协会在香港正式注册成立，提出以公司运营模式为理念，实施体育产业化发展道路；2006 年由国际武术散手道联盟主席梁守渝教授命名，中国散手道协会主席杨维博士创编，教练委员会主任臧晓忠先生、经济委员会主任黄剑君先生、科技委员会主任鄢行辉副教授、散手道中文网站站长辛桂维女士参编并协助拍摄，民族传统体育专业学生郑帅、刘力王、郁政、张宇轩、汪利娟、李苗苗配合演练的《散手道基础课程》，面向世界全

面 COPY 型推出。

如果你关心散手道的发展，请登录 www.iwsd.org.cn；如你有任何问题，请发 E-mail:iwsd_xin@163.com，以便给你解答！

国际武术散手道联盟

中国散手道协会

2006 年 5 月