

独霸武林风

争做散打王

散打绝招

SANDA
JUEZHAO

刘素静 栗妹 谢永广◎编著



中国国际广播音像出版社

散打绝招

刘素静 栗妹 谢永广 编著

中国国际广播音像出版社

前 言

散打有着悠久的历史,它是祖国武术的一个重要组成部分,也是一份极为宝贵的民族文化遗产。它是以踢、打、摔、拿为内容,以双方格斗为形式的对抗性体育项目,注重内外兼修的中国传统的武术项目。近年来,随着国内外武术事业的迅速发展,作为武术格斗形式的散打运动,越来越激起国内外众多朋友的兴趣。目前,散打以其独有的感染力和生命力,在国内乃至国际 70 多个国家和地区都得到良好的开展和普及。

为满足众多散打爱好者学习散打的需求,本书按照进攻、防守、还击、反还击的运动规律编写,除简述散打拳法的概况外,着重介绍了拳法、摔法、刺法、拳法对练等练习,以及散打拳法的战术和典型连环击法做了深入浅出的介绍,力求做到理论联系实际,掌握要点,动作准确,文字简明,易学易懂。

编 者
2006.01



目 录

第一章 散打概述

- 第一节 散打的沿革 2
- 第二节 散打的特点和作用 3

第二章 散打擂台赛

- 第一节 散打擂台赛简介 8
- 第二节 散打擂台赛的特点、内容及作用 9
- 第三节 散打擂台赛规则 10

第三章 辅助练习

- 第一节 基本素质训练 24
- 第二节 基本功练习 69
- 第三节 散打的心理素质训练 78

第四章 散打练习

- 第一节 步法练习 88
- 第二节 拳法练习 94
- 第三节 腿法练习 123
- 第四节 摔法练习 158

第五章 散打连击法

- 第一节 肘膝连击法 190
- 第二节 肘手连击法 194
- 第三节 肘腿连击法 200
- 第四节 膝腿连击法 203





目 录

第五节	膝手连击法	208
第六章	散打的战术	
第一节	散打中的距离感	216
第二节	散打中的时间差	219
第三节	散打中的角度	224
第四节	不同对手应该采用的战术	226
第五节	散打中的“空档”	228
第七章	散打损伤的预防及救治	
第一节	常见的运动损伤	238
第二节	运动损伤发生的原因	240
第三节	散打运动损伤的预防	243
第四节	散打运动损伤的急救	245



跟着
专家
练





第一章

散打概述



第一章 散打概述

第一节 散打的沿革

散打(也称散手、打击、打擂、搏击、交手、过手等)是中国武术攻防比赛的一种形式,以二人互为对手,进攻以踢、打、摔、拿为主。防守以格挡、射闪为主。

古代比武称为打擂台,有徒手、短器械、长器械的比赛。规则比较简单,保护措施较差,屡有受伤现象。随着历史的发展,散打运动规则严谨、器械齐备保护用具也更加科学,这项运动已为广大群众所欢迎。

散打是中华武术的精华是具有独特民族风格的体育项目,多年来在民间广为流传发展。

源远流长的中国武术散打起源与发展,是和中华民族悠久历史同步。它从先辈的生产劳动、生存斗争缘起,但又服务于此,演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。

原始社会人类为了争取生存,猎取食物,长期与野兽搏斗,学会了与野兽搏斗所使用的不同方法。如拳打、脚踢、抱摔等简单的散打技术,并学会了一些野兽猎取食物的本领,如:猫扑、狗闪、虎跳、鹰翻等。春秋战国时期,搏击技术得到了很大的发展,受到人民的重视,《孙子兵法》中记载“搏击强士体”意思练习搏击可以强壮士兵的身体。

历史上表现散打的形势,以打擂为主,擂台就是击技的场地,《水浒》中燕青打擂以摔法为主,战胜擎天柱。《杨家将》中杨七郎打擂,一脚将潘豹踢下擂台,以腿法取胜。又如呼延庆打擂等。总之,各家都有独到之处。击打技术百花齐放。



第二节 散打的特点和作用

散打运动经过近 20 年的总结、改进和发展,于 1989 年被批准列为现代体育竞赛项目,它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,已逐步与国际竞技体育接轨。目前,散手运动不仅在国内,而且在世界五大洲的 70 多个国家和地区开展和普及。散手之所以具有很强的感染力和生命力,是由它本身的特点和作用决定的。

1. 散打的特点

(1) 体育性

散手运动从初步研究到试点开展,从经验总结到全国推广,直至成为现代体育竞赛项目,曾经历过许多困难、矛盾和阻力。其中最主要的问题是:散手比赛与人们想象的武术徒手搏击形式截然不同,有人甚至认为散手不是武术,而只是“拳击加腿击”。因为民间流行的武术搏击,一般都认为是防身自卫,一招致敌;或者像电影、电视、武打小说中描述的那样出神入化,风雨不透。这是武术在许多形式上给人以神化夸张的错觉而造成的误解。在现代文明社会中,我们不能让散手在狭窄的拼杀中去生存,应把武术之精华溶入简单易行的运动形式,不仅能自卫还能强身,这样才能有广泛的生命力,才能真正走向社会走向世界。于是,原国家体委武术院经过试验、论证后,认为散手的技法是以增强体质,交流技艺,防身自卫,提高技术水平为出发点,从传统武术徒手搏击术中取舍动作,使散手成为体育,即寓技击术于体育之中。

由于决策正确、方法得当,散手运动者得以顺利的开展和推广,从现在的散手运动形式来看,散手与其它运动项目基本相同,属于体育,但又突出地反映出武术的特殊本质——技击性,同时又明显地区别于使人致伤致残的技击术,不包含致人于死地的绝招妙计。散手规则严格规定了不准向对方后脑、颈部、裆部进行攻击,也不允许使用反关节动作及肘、膝的技法,但可以运用武术各种流派的技法。





(2) 对抗性

散手运动的内在特点,决定了它以相互对抗的形式来表现,所以,散手的基本形式就是对抗性。这种对抗,是在双方掌握了散手的基本动作和基本技术,经过一段的训练,在没有固定格式的情况下,在规则规定的范围内进行较技、较勇、较智,一分上下。

(3) 民族性

武术散手是中华民族的优秀文化遗产,是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的,因此它具有鲜明的民族特色。

中国散手不同于拳击,也不同于跆拳道,更不同于用头顶、肘撞、膝击和泰拳和不能用脚,只能用摔、拌、擒方法的柔道等项目;由于散手设擂比试,又不同于西方国家有揽绳的自由搏击,也不同于日本的空手道、相扑、踢拳道、格斗术,以及法国的忍拳等。武术散手要求“远踢、近打、贴身摔”,它的民族形式不是凝固的,也不能理解为“过去形式”、“历史形式”或“传统形式”。民族形式有鲜明的时代性,因此形式不是单一的,而是多变的、演进的。

2. 散打的作用

(1) 健体防身

散手是一项体育运动,通过学习和训练,能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质;同时散手又是一项对抗性体育运动,可以发展人的心智,使人的身心得到全面的锻炼。坚持散手训练,可强筋骨、壮体魄。

散手是以双方互相对抗为运动形式,这就要求习者在实践中正确把握进攻的时机,防守要到位,反击要及时,从而建立正确的条件反射;同时还要针对不同的对手和双方临场的变化,提高应变能力,以及提高击打和抗击打的能力,这一切都完全起到了掌握防身自卫和克敌制胜技能的作用。

(2) 锻炼品质

散手训练,从开始的基本动作、基本技术练习,到条件实战以至全面实战的练习过程中,在每个阶段和每个层次都对人的意志品质具有不同程度的考验和锻炼。





初学散手时,要忍受拉韧带痛苦;攻防练习时,要承受击打和抗击打的皮肉之苦;加量加强度时,要克服疲劳之苦;进行实战时,要克服胆怯、犹豫、紧张、冒失等不良心理反应。通过长期的散手训练,可以培养习者勇敢、顽强、坚毅、不怕苦、不怕累,敢于拼搏的精神,进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

(3) 竞技观赏

武术搏击之所以有很强的生命力,能延续到现在,除与社会文化背景以及运动的本身特点有极大关系外,其搏击形成所具备的较高观赏性,也起到了一定的作用。在历史上,擂台比武除霸安良已传为佳话,当今不仅练习散手的多,而且观看散手比赛、对散手抱有极大热情的观众也日益增多,说明散手比赛不仅刺激、激烈,而且斗智、斗勇,具有较高的观赏价值。

(4) 竞技交流

中国武术徒手搏击,早在 1000 多年前就传到日本,当时称“唐手”,后来改称“空手”。现在,有许多国家的武术爱好者不仅喜爱中国套路武术,而且也喜欢散手运动。通过与各国选手较技,不仅可以促进国际武艺交流,将中国散手运动推向世界而且也可以增进各国运动员之间的了解和友谊,促进国际文化交往。





第二章

散打擂台赛



第二章 散打擂台赛

第一节 散打擂台赛简介

历史悠久的中华武术,包括套路演练和徒手、器械对抗两种形式,散打起缘于生产劳动,是中华武术的分支,散打在古代称之为技击。技击一词最早见于春秋战国《荀子·议兵篇》。技:材力也。有人以勇力击斩者号为“技击”又名“手搏”。《汉书·艺文志》中有“手搏”意为:“搏:徒手战也”,后来又称之为“拳法”、“弁”、“卡”的。又名“抢手”指的是两人相互用武术的踢、打、摔、拿等技术的方法,根据实战中的客观需要,任意组合,作徒手进攻与防守的对抗性运动。

“擂台赛”中“擂”意即打击,相击。是我国武术散打早期的竞赛形式。早在唐代武则天就推行军队中实行武举制,历史上表现散打形式是以打擂为主。“擂台”乃技击场地,通常有两种形式:一为由主办者设擂台,能武之士皆可上台与之比武,比武者按报名顺序上台较量,取胜者留在台上,以决出武艺最强者,此称为“擂台赛”。唐宋时,已有打擂比武。明代武术空前发展,流派林立,这一比武方式大为盛行,到了清朝各派相继设擂比武。解放前,中央国术馆曾组织过“擂台赛”,解放后,曾一度中断,直至一九七九年南宁全国第一届武术观摩大会介绍散打而再次获得新生,至今开展散打运动十余年,十多年来我国各省队、武警部队涌现出一批批优秀的教练员、运动员及裁判员,比赛规则日臻完善,技术水平大幅度提高。继一九八六年武当山擂台赛后,全国各地纷纷举办不同规模的擂台赛。一九八八年深圳国际武术擂台赛中,我国散打健儿奋力拼搏,勇夺团体第一名,受到国内外武术爱好者的高度评



价。中国散打,源远流长,蕴含着华夏民族精神,炎黄子孙的智慧,不仅能强身健体,而且有克敌制胜的实用价值,越来越受到国内外各界人士的关注。

第二节 散打擂台赛的特点、内容及作用

一、具有擂台区域和时间的限制性

现代擂台赛是在 60 公分高,8 米见方的平台上进行。运动员必须配带护头、护齿、护身、护裆、护腿及拳击手套才能登台比赛。比赛采用三局二胜制,每局净打二分钟,局间休息一分钟,每场比赛以把对方两次打下擂台或积分多少来评判胜负。

二、具有强烈的对抗性

散打运动是双方运动员按照规则,采用各武术流派动作,任意组合。对方在攻防对抗中,以击败对方为目的的一项强烈对抗性运动。

三、技术多样化

(一) 拳法:

拳法有直拳(刺拳、探拳)、摆拳(大摆拳、转身后摆拳)、勾拳(上勾拳、平勾拳、下勾拳)、挖拳、反弹拳等。打拳时要求拳似箭,眼似电,快而有力。做到出拳变化莫测;真真假假,善诱对方;配合步法,身法提高攻击能力。拳法在近体战术中是取胜的重要技术。

(二) 腿法:

腿法在散打运动中分为屈伸性和直摆性腿法,是主要的得分手段。主要有:侧踹腿、侧弹腿、正踹腿、转身侧踹腿、转身后扫腿、前扫腿、截腿及低铲腿等。俗话说:“手是两扇门,全凭腿打人”。此言道破腿法的重要性。腿法进攻有力,击距长,在拳法的配合下,对方的注意力易分散,因而具有很强的隐蔽性,突然出击,使对





教你散打

手防不胜防。

(三) 摔法:

摔法在比赛中,具有挫伤对方锐气,增强自我必胜信心的作用,是对运动员意志的考验。比赛中,有的运动员对会摔的对手束手无策,不知如何应付而一败涂地,甚至有意志不坚强者而赛中弃权。散打摔法与摔跤略有不同,散打主要是在防守对方进攻后的快摔,并有独特的接腿摔法,以控制擅长腿法进攻的选手。摔法包括主动摔和被动摔两种技术。

四、具有强身健体,防身自卫的实用价值

通过散打训练,能促进人体新陈代谢的加强,改善血液循环,提高各内脏器官的机能。在自卫方面:能应付突发事件,遇敌而不惧;在突然受到袭击的一瞬间能快速地做出相应的动作来保护自己并反击对方。即使被击中,通过训练的人抗击能力也比一般人强。因此,散打不但能起到健体防身的作用,而且能磨炼人们的意志品质;培养人们机智、勇敢、顽强的拼搏精神。

五、器材简单,训练方便,易于普及

散打运动在我国有着广泛的群众基础,不需要很多的投资去购买训练器材。在平时训练中,乃赤手空拳而格斗,散打动作比较简单、易懂、易学,适应不同性别,不同工种,老少皆宜。只不过在力量、速度、反应、幅度上不同而已。

第三节 散打擂台赛规则

一、通则

第一条 竞赛性质:团体比赛,个人比赛。

第二条 竞赛办法:采用分级循环赛,单败淘汰赛,双败淘汰赛。





第三条 体重分级

1. 48 公斤级(48 公斤(含 48 公斤)以下);
2. 52 公斤级(48 公斤以上至 52 公斤);
3. 56 公斤级(52 公斤以上至 56 公斤);
4. 60 公斤级(56 公斤以上至 60 公斤);
5. 65 公斤级(60 公斤以上至 65 公斤);
6. 70 公斤级(65 公斤以上至 70 公斤);
7. 75 公斤级(70 公斤以上至 75 公斤);
8. 80 公斤级(75 公斤以上至 80 公斤);
9. 85 公斤级(80 公斤以上至 85 公斤);

第四条 称量体重

1. 称量体重由检录组负责,裁判组、编排组、记录组配合完成。
2. 运动员在赛前两小时到指定地点,称量体重(称量时只穿短裤),并在一小时内称完,逾时作该场弃权论。

3. 称量体重先从体重轻的级别开始,如体重低于原属级别时,仍可在原级别进行比赛,如体重超过原属级别,在规定的称量时间内,降低不到原属级别时,则不准参加比赛。

4. 经过健康检查和称量体重后,即举行抽签。遇有特殊的情况(如本级别只有一人,需升级参加比赛的运动员)须经过大会批准。

第五条 竞赛中的礼节

1. 运动员携手进场和退场。
2. 介绍运动员时,被介绍的运动员应成立正姿势向观众行抱拳礼。
3. 每场比赛开始前和结束后,运动员互相行抱拳礼。
4. 每场比赛结束时,运动员不得离开场地,听候主裁判员宣布比赛结果。

第六条 服装护具

1. 比赛时运动员应带护头、护齿、护胸、护裆、护腿、赤脚穿护脚背及拳套。运动员必须穿与比赛护具颜色相同的背心和短裤。





教你散打

2. 比赛护具的颜色为红、黑两种。

3. 拳套的重量:

65 公斤(含 65 公斤)级以下级别拳套重量为 8 盎司。

70 公斤(含 70 公斤)级以上级别拳套重量为 10 盎司。

第七条 竞赛局数和时间

每场比赛采用三局二胜制,每局净打两分钟,局间休息一分钟。

第八条 竞赛中的信号

1. 每局赛前 5 秒钟,鸣哨通告准备,结束时,鸣锣通告。

2. 运动员根据主裁判员的口令和手势进行比赛。

3. 裁判长处理比赛中问题时,鸣哨通告,停止比赛。

4. 运动员受罚失分达 6 分钟时,记录员鸣哨通告,停止比赛。

5. 每局比赛结束后,裁判长鸣哨,裁判员同时示出比赛结果。

6. 裁判长席放有犯规标志,表示劝告、警告次数。

第九条 竞赛中的有关规定

1. 运动员必须遵守比赛规则,严肃认真地进行比赛。

2. 运动员必须尊重和服从裁判,若有意见,必须通过领队或教练员向总裁判长或仲裁委员会提出书面材料。

3. 教练员和本队医生应坐在指定位置,局间休息时,允许给运动员进行按摩和指导。比赛时不得在场下呼喊或暗示指导。

4. 比赛时间,运动员无故弃权,取消本人全部比赛成绩。

第十条 弃权

1. 比赛期间运动员因伤病和其它原因,不宜参加比赛,作弃权论。

2. 比赛进行时,教练员根据场上情况,可以向场上丢毛巾表示弃权,或者运动员举手要求弃权。

3. 赛前三次点名未到时,或点名后擅自离开而不能按时上场者,作弃权论。

