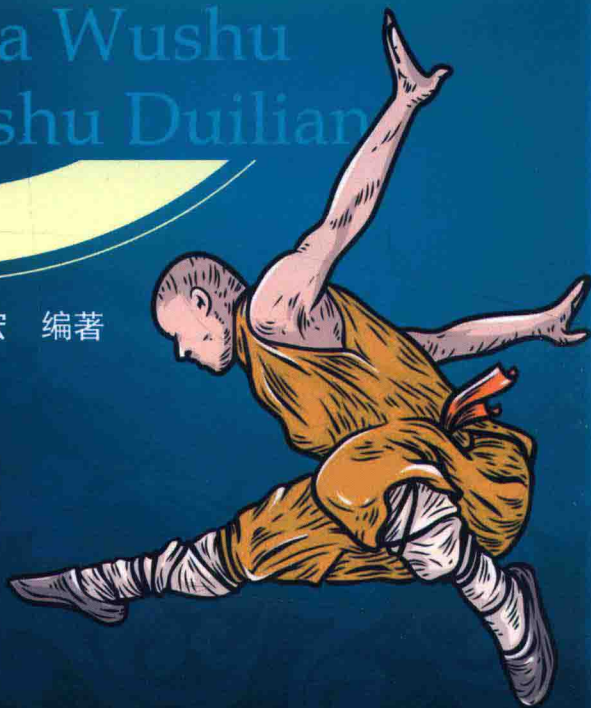


- 中国传统武术优秀教材系列
- 武术与民族传统体育专业本科专修课教材

中华武术 拳术对练

Zhonghua Wushu
Quanshu Duilian

丁传伟 张长念 朱 宏 编著



中国传统武术优秀教材系列

武术与民族传统体育专业本科专修课教材

中华武术拳术对练

丁传伟 张长念 朱 宏 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

中华武术拳术对练 / 丁传伟等编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 12
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2174 - 8

I. ①中… II. ①丁… III. ①拳术 - 对练 - 中国
IV. ①G852.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 321979 号

中华武术拳术对练

丁传伟 等 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 228 × 170 毫米
印 张 10.75
字 数 180 千字

2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 37.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

在全球化的当下，随着经济一体化进程的加快，国际间文化交流也日益频繁。文化软实力对于一个民族或国家来说愈来愈凸显其重要性。在此情势下，经历一个多世纪欧风美雨洗礼的中国文化随着我国经济、政治、军事实力的增强亦愈来愈焕发出它独特的魅力。在广博浩瀚的中国文化中，武术以其直观的身体表达方式、丰厚的中华文化承载以及对人性健康、搏斗的内部需求无意间的迎合，从而成为国人洋人共同尊崇的对象。然而，中国武术生存的社会基础毕竟不如从前，再加上体育化、西方化的强力改造，而今的中国武术已然面目全非，难比昔日。

随着武术运动的发展和武术文化的对外传播，武术的技击内涵却在逐渐地淡化甚至消失殆尽。在此情况下，武术对练逐渐彰显其体现武术技击本质内涵的重要价值。武术对练不仅是武术练习不可缺少的组成部分和重要的练功阶段，更因其对武术攻防技击艺术的展示成为武术舞台表演和影视表演的重要表现形式。甚至可以说，武术对练已成为能够体现中国武术精髓的最后一种形式了。

然而，随着武术的体育化和竞技化，武术技击的最后阵地——武术对练也慢慢流失其技击内质而逐渐沦为一种戏剧化的对打表演。更为严

重的是，武术对练这种“温水煮死青蛙”的慢慢变化几乎没有引起人们的任何重视，查阅文献资料发现，关于武术对练的研究屈指可数且乏善可陈。对于武术对练出现的问题，仅有一篇三十多年前的文章论及，此篇论文虽短且年代久远，但对武术对练当时已经出现的不良苗头却有深刻揭露：“其一，为追求戏剧性的噱头，靠身体，拳脚硬打死受来刺激感官，吸引观众……其二，误打和虚假的动作太多。徒手和器械对练有等、慢、松、乱、漏的现象。攻防不合理，配合不默契。如：拳脚未到，人先倒；腾空踹踢在空中穿来飞去，对方和同伴还要迎着往上冲，不闪不避，老是挨打或误打；结束时不“打死”对手不罢休，甚至以两败俱亡告终……”而此后武术对练的随意化和乱象不仅未改，实则与日俱增。

但是，无论武术对练实践发展的偏颇，还是理论研究的不足，教材的缺乏都成为一个不容忽视的先行问题。时下武术对练方面的专门教材凤毛麟角，远远无法适应当前对于武术对练的实践需求和理论参照。基于此，我们编写了这本材料，希冀为武术对练及武术运动的发展贡献绵薄之力。内容包括对武术对练的概念、徒手武术对练、器械武术对练以及武术对练项目的竞赛等诸方面。由于时间仓促和水平所限，对于不当之处，望武界前辈和同行们多予批评指正。

Contents

目录

第一章 武术对练概述	(1)
第一节 武术对练的缘起	(1)
第二节 武术对练的类型	(9)
第三节 武术对练的技术特点	(9)
第四节 竞技武术对练动作编排现状分析	(12)
第五节 武术对练的教学与训练	(20)
第二章 长拳对练	(23)
第一节 长拳基本动作	(23)
第二节 长拳对练套路	(27)
第三章 南拳对练	(49)
第一节 南拳基本动作	(49)
第二节 南拳套路对练	(54)
第四章 太极推手	(73)
第一节 基本技术	(73)
第二节 太极推手盘手	(81)
第三节 四正推手	(90)
第四节 活步推手	(97)

第五章 形意拳对练 (109)

第一节 形意拳的基本动作 (109)

第二节 五行拳 (110)

第三节 形意拳对练套路动作说明 (112)

第六章 八极拳对练 (131)

第一节 八极拳基础动作 (131)

第二节 八极拳对练套路 (134)

第七章 少林拳对练 (152)

第一节 基本动作 (152)

第二节 少林拳对练套路 (156)

武术对练概述

对练，是武术运动中的核心。对练是在各种单练项目的基础上进行攻击与防守的一种练习，对练可分自由搏击和套路练习两种。自由搏击是一种没有固定套路，根据武术中的攻防技能，自由发挥的一种攻防练习，成为散手。而套路练习则是在各种单练项目的基础上，两人或多人按照所编排的套路进行攻击与防守的方法练习。对练套路是遵循攻防合理的技击原则，由拳术的踢、打、摔、拿等动作及器械的各种技击方法所组成的。根据动作攻防合理的技击原则进行假设性的实践练习。

通过对练项目的练习,可以从中进一步体会和理解单练套路中各个动作的技击含义和实战用法,能够间接地提高单练动作的技术水平。另外,由于练习对练项目要求意识逼真、动作熟练和准确,双方配合协调,从而还可培养运动员勇敢、机智、敏捷和互相协作的精神。

第一节 武术对练的缘起

一、武术对练的源始

武术对练可以追溯到原始人类社会宗教中的武舞活动。在人类原始文化形态中,原始宗教、教育、娱乐等活动常常是交织在一起的,原始宗教的仪式常通过原始武舞来体现。在原始武舞中,人们通过击刺杀伐的构想获得超自然的力量以战胜野兽或敌人,同时这也是提高自身战斗能力的一种练习形式。云南沧源原始



岩画上仍可清晰辨认出人们徒手或持械武舞的形象。为了增加想象和实际练习的效果，人们便互相假象对方为敌人或野兽进行舞刺挥杀。这可以认为是武术对练最初始的形式。此时的器械主要有石刀、石斧等。

二、先秦时期的武术对练

商周时期，战争逐渐频繁，武舞的目的也逐渐由原来的幻想为主过渡到提高军事战斗力上。大禹制服有苗部落的“干戚舞”、夏启的“舞九伐”、周代的“舞象”不仅有集体持械的统一动作练习，也有对刺对击甚至互刺互击的对练，否则战斗能力则不容易得到有效地提升。当时随着青铜工艺的进步，青铜武器已被广泛使用，如安阳市出土的商代青铜矛、商妇好大铜钺、辽宁省博物馆藏的商代青铜戈、陕西绥德出土的青铜蛇头剑等。因此，士兵们对练时所持的兵器比起原来的石斧石刀来更轻更锋利。也正因如此，他们的对练技术更容易复杂高超，同时也要求他们掌握技术更熟练和精准，否则便可能带来互相的伤害。

由于角力是掌握其他兵器的基础，随着战争的增多和多形式化，春秋战国时期角力手搏受到重视，其无疑主要是双人的对练。《庄子·人间世》有“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至，则多奇巧”的记载。这一时期的兵器除青铜兵器外，逐渐向铁制兵器过渡且不断向多样化发展，如出土的战国青铜双剑、战国青铜匕首、吴王夫差矛以及2013年1月在湖北随州出土的“随国大司马行戈”等。剑的出现和逐渐盛行还掀起了击剑论剑之风，使武术对练首次出现了盛况，当时的剑术对练之水平也臻高超。《吴越春秋》记载越女论剑：“其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。手战之道，内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎……”《庄子·说剑》记：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”反映出当时的剑术对打技术已发展到相当高的水平。《说剑》的记载还反映了当时的剑术对打已具有了较完备的体制，斗剑的目的不是为了练兵备战，而是为了观赏娱乐，表明武术对练开始具有了竞技性、表演性和娱乐性。而《孙子兵法》的出现则为武术对练家们的对练活动提供了更多充满智慧的战术指导，如“避其锐气击其惰归”“诱敌上当”“乘人之不及”等。

三、秦汉三国时期的武术对练

任何一个朝代刚建立时都会有一段时期的禁武政策，这是因为刚获政权的统治者十分清楚他们是靠什么取得政权的，如果不禁武，已到手的政权可能照样被夺去。等到社会经济恢复，政治秩序安定后统治者便会逐渐放开习武环境，否则要么说明统治效果的失败，要么会激起人们对于压制的反弹性对抗。但是，禁武的同时一定要用休养生息的统治政策，就像放开武术的同时也不能放松自己的军队力量一样。秦朝残暴统治下的禁武不但没有安定统治秩序的效果，反而激起民众更为激烈地反抗，终于被农民起义推翻。两汉时期一是因为统治者的自信一是因为要与匈奴持续作战，尚武之风一直非常雄劲。曹丕《典论·自序》描写了“四方之法各异”的剑法，是剑术出现流派的鲜明佐证。《汉书·艺文志》云：“习手足，便器械，积机关，以立攻守。”可以看出，当时人们已经明确将武术的拳法与器械作为两项内容区分对待。此时的武术对练也自然会被区分将拳法和器械的对练。《三国志·刘封传》第一次出现“武艺”一词的记载，泛指各种攻防格斗技术。显然“武艺”一词包含武术的对练技能。河南登封少室阙上有两名身着紧身衣裤的持剑相斗，南阳唐河出土的汉画像石中有两勇士各执长剑相击的图像。

如果说“武艺”一词的出现是武术已具备某种基本形态的标志，那么项庄项伯的拔剑起舞对练便可称得上是中国武术对练的第一次绝妙的全面展现，因为他们的舞剑对练既有击杀阻防，又有表演娱乐，或者说表面上是礼节性的表演娱乐，实为暗含杀机的击杀阻防。而《汉书甘宁传》记载的凌统欲借刀舞之名杀甘宁之事，则实在堪称“项庄舞剑”的重演，不同的是有第三人吕蒙见势不妙“操刀执盾以身分之”。这一幕对练所涉器械可谓多样，且险象环生，真是远非今日一般武术对练项目可比。

这一时期不仅剑术的对练技艺之高，其他不同器械之间的对练也很兴盛。剑对戟在汉代颇为流行，在成都羊子山出土的东汉画像砖的画面上，一人手执长戟刺向对方腹部，对方则闪开或格开长戟，跃步探身上前，挥剑攻击对手头部。1971年在河南省唐河县一座早年被盗过的石墓中，发现一副剑对钺的格斗图。其中一人挥钺将对手帽盔欣落，由于用力过猛，钺柄折断。河南省郑州市新通桥汉代画像空心砖墓中有戟对剑、钩钺格斗图。图中持剑、钩钺者被持戟的对手逼至树下后，左手执钩钺推挡开对手戟身，右手挥剑反击。江苏省铜山县苗山画像石墓亦有戟对剑、钩钺石刻画像出土。此外，从汉代画像中还可看到棍对棍；剑、盾对



剑、钩镰；戟对戟；剑盾对双戟等多种攻防格斗的表演。

三国时期首次出现了空手与器械的对练记载。曹丕《典论·论文·自序》谈到邓展善“空手入白刃”。1964年在江苏省徐州市十里铺发现的画像石，刻有两个武士一人执长戟，一人徒手与搏的画面。河南省南阳市勒岗则发现有徒手对矛画像石。

四、两晋南北朝时期的武术对练

两晋南北朝虽然历史跨度不长，又由于战乱频繁而未留下太多的文献记载，但对于武术发展的影响不可小觑。首先是“武术”一词的出现。南朝梁昭明太子萧统的《文选》中记录了南朝宋颜延年的一首诗，其中有“偃闭武术，阐扬文令”的诗句，是迄今有关武术的资料中最早提到“武术”一词的。当时的“武术”除了包含射御、舞戟、拳勇等单人武术练习之外，所包含的角抵、相搏、剑道、击刺等实质上都属于武术对练的形式。其次，以梁代出现的《马槊谱》为标志，说明“击有术、舞有套、套有谱”的武术技术和理论体系构架已基本完成。当时的谱实质上更多是指与人格斗对练的秘法，而非仅包括单练套路的记录。第三，“闻鸡起舞”的故事不仅在中国武术史上留下千古名谈，还对整个中华民族的奋斗史产生不可磨灭的精神贡献。《晋书祖逖传》记载：祖逖和刘琨“情好绸缪，共被同寝。中夜闻荒鸡鸣，蹴琨觉曰：‘此非恶声也。’因起舞”。“因起舞”短短三个字的记载，被人们误解了一千多年。按照一般理解，人们想当然地都会认为祖刘二人是在各练各的，舞嘛，大家只见过单个舞的，哪见过对打着舞的？殊不知，武术之“舞”，实有不同，也包括两人甚至多人一同对练的“舞”。更何况，祖刘二人为收复失地而培养真正的击杀本领，在一起对“舞”才更说得过去。

五、隋唐五代十国时期的武术对练

隋唐五代十国时期的摔跤活动名称有角抵、角力、手搏、相搏及相扑等。这几个称呼所指的对象应该大同小异，属同一活动的不同名称，或在不同时间或地区的不同名称。但有几点是共同的：（1）此类活动在这一时期非常兴盛，且多为在节日举行的喜庆观赏活动。虽然隋文帝时以铺张奢华糜费财力及“戎旅军器，皆宜停罢”的禁武令为由禁止角抵戏，并遣散伎工乐人，但到隋炀帝时期角抵戏又重新盛行了起来。《随书·炀帝纪》记载：“大业六年（公元611年）春正月丁

列。击锣者指呼，各拜舞起居毕。喝喊变阵子数次，成一字阵。两两出阵格斗，做夺刀击刺之态百端讫。一人弃刀在地，就地执身，背著地有声，谓之“板落。”“板落”即后倒时背着地，表示被对方刺中倒地。可见此阶段的武术对练技艺已达到了非常高的水平。

宋代的相扑比赛已有正式的规则，叫“社条”。在比赛中执行规则的裁判叫“部署”。可见宋代的相扑已形成比较完备的体系，已形成了打擂的比武形式。宋代杂剧有不少武术对练的表演，如《目莲救母》充满武术对练的表演，受到观众们的欢迎，由此可见人们自古便喜欢看到打斗的表演，这也是今天功夫片火爆的根本原因所在。

元杂剧中也有不少武戏，其中的表演多以武术对练的形式出现。其中，有“脱膊杂剧”如“关大王单刀会”“三英战吕布”“单鞭夺槊”等；有“绿林杂剧”，多演绿林豪杰的故事，有相当多武术对打的场面。

七、明代的武术对练

明代武术在全国范围内已形成了诸多风格迥异的拳术流派，且十八般武艺已有了具体的名称，这从某种程度上标志着中国武术体系的形成。不同武术流派间的差异不仅表现在单人练习套路风格特点、技术动作方面，明代武术各流派基本也都有自己的对练套路，即两人或两人以上在单练的基础上按攻防格斗规律组成的对打套路。当时的“对练”被称为“舞对”。如果说此前是武术对练导致了武术单人练习套路的出现，那么当时武术两人或两人以上的对练则往往又是在单人练习的基础上编排形成的。对于舞对的规则有详细的记载：“比分九则：上等三则，上上、上中、上下；中等三则，中上、中中、中下；下等三则，下上、下中、下下。极精致，熟出乎上上之外，得手应心，自知机榫，可以传教者为超等。”具体规定为：“舞对力猛，不差正榫，又加疾熟，由与得手应心未达一间，俱为上上。舞对力猛，不差正榫，具能急速而力稍怯，或只急速，为上中。舞对力猛，不差正榫，或欠速，或力怯，为上下。舞对合榫，亦熟，但稍迟，或稍弱，为中上。舞对力猛，合榫，但稍生涩者，为中中。舞对力猛，合榫，但相合稍生涩着，为中下。艺虽稍熟，而不知榫者，虽合榫而不熟，与熟而迟钝着，为下上。舞而不知对，对而不知舞，虽精只作下中。能一事而生，与舞对具差正榫者，虽熟亦为下下。舞对二事，全然不通，与未习者，为不知。”可见舞对共分十等，每等都有明确的质量规定。从打击力度、打击方法、打击速度、配合熟练程度等各方面都

进行严格的考量,以确定舞对技艺的级别,这是武术对练逐步走向规范化、可比化的表现。

八、清代的武术对练

长期的历史实践经验，为清代的武术技击理论的基本形成奠定了坚实的基础，各拳种流派都总结出了较为完整的理论，如《手臂录》《拳经·拳法备要》《内家拳法》等。这些著作的出现改变了武术只能口传身授的历史，使得武术得以在各流派世代相传，对于传统武术技击、对练的传承有着不可磨灭的作用。各流派的武术大体均有单练套路、对练套路、散手对打和各自的功法练习体系。太极拳还创造性的运用确保安全性的推手练习和散推训练来检验修正拳架，同时提高练功人的“知人”功夫和实战技能。

自公元1644年，清代统治者禁止平民练武，民间则以“社”“馆”的秘密结社形式传授武艺。清军入主中原，自诩其“以弧矢定天下”，故极为重视八旗武技训练。清朝布库兴盛，布库是满族语，意译为“撩脚”，一种徒手相扑的游戏，犹如今之摔跤。清陈康祺《郎潜纪闻》卷六：“一曰布库，相扑为戏也。徒手搏击分曹角力，伺隙蹈瑕，不专恃匹夫之勇。”清赵翼《相扑》诗：“黄幄高张传布库，数十白衣白於鹭。”原注：“以手相扑，名曰布库，即角觚之戏。”清梁章钜《归田琐记·五鼈拜》：“或问何为布库之戏？余谓布库是国语，译语则谓之撩脚，选十余岁健童，徒手相搏而专赌脚力胜败，以仆地为定。”这种游艺活动源远流长，汉代习称角觚，宋人名曰相扑。与前代相比，清代朝廷对此项活动更加重视，在朝廷中设有善扑营，选拔八旗力士，专练布库、骑射等技艺。这种专业的摔跤手，也叫布库（俗称扑户）。朝廷的大力提倡，使得朝野上下相扑盛行，因有官跤、私跤之别。故宫博物院珍藏有一幅大型工笔重彩《塞宴四事图》，图上有于敏中书乾隆帝弘历的御制诗四首并序。从诗及序中，我们进一步知道，当时的相扑有两种，除布库之外，还有“厄鲁特”，二者在摔法、着装等方面都有区别。布库以摔倒对方为胜；厄鲁特必须使对方两肩着地，并按住头部方算胜。布库摔跤手足蹬黑色直统靴，身穿短袖跤衣，名叫“褡裢”，“褡裢”用多层白布密缝而成，厚重而坚牢。厄鲁特摔跤手则袒露上身，赤脚而扑。自古以来，角觚就是百戏的基本内容，甚至一度成为百戏的代名词。清政府以整饬武备原则为指导，大兴相扑之风，使这一古老的技艺发扬光大。满、蒙摔跤技艺与中原传统摔跤的融合，把中华武艺提高了一个新的层次。

九、民国时期的武术对练

民国时期，时局动荡、军阀割据、各种思潮交锋、土洋体育之争、连年战火因素、政府要员及社会名流的提倡等，都对传统武术技击的发展产生深远的影响。总体而言，这一时期，武术对练仍呈发展趋势，而且取得了一定成绩。如：精武会曾设教谭腿、合战等拳术对练二十余路，以及对枪、单刀对大刀等器械对练五十多路。1936年第11届奥林匹克运动会在柏林举行，中国派出的国术（民国时期对武术的称谓）队，先后在汉堡、柏林、法兰克福以及慕尼黑等地表演，观众赞誉热烈，许多项目都要返场两三次，尤其是空手夺枪，常常要重复五六次，在世界竞技体坛上展示了风采。

十、现代武术对练

新中国成立后，武术获得新生，对练项目受到重视。此时的武术对练要求以技击动作为主要内容，是以套路形式所表现的两人或两人以上按照攻防格斗规律和预先编排好的套路所进行的假设性的实战练习。项目规定对练分为：徒手对练、徒手对器械、器械对器械3种。自1958年在北京举办的全国武术运动会至1976年在哈尔滨举办的全国武术表演大会等历年比赛中，均设有武术对练项目。自1979年第4届全国运动会，对练第一次被列为武术项目至今，对练一直是竞赛项目。在表演中，对练同样起到了重要作用，其中比较有代表性的比赛和表演的对练项目有山西队以及天津队的三人对拳、安徽队空手夺匕首，宁夏队、河北队的徒手夺枪，河南队双刀进枪、山东队三节棍对棍、吉林队手梢子对枪、河北队对刺剑、四川队单刀进双枪等。他们在演练中动作紧凑逼真、配合默契、难度大、技艺高、内容新，把武术徒手及器械对练推向新高潮。但是，此时及之后的武术对练在动作编排上也出现了不合乎本体的偏颇。武德要求本是中国武术最为重要的文化特征，但是，现代武术对练却出现了在对练结束时“斩首”“斩腰”“两人合杀一人”“不杀人不罢休”等暴力性价值取向，误导了人们对于武术文化的认识。这不能不说是武术对练发展的一大遗憾。

第二节 武术对练的类型

对练项目一般分为徒手对练、器械对练和徒手与器械的对练三种类型。

一、徒手对练

是双方运动员在相同拳种的单练基础上,运用各种手法、腿法、身法,按照进攻—防守—反击这样不断循环往复的运动规律,编排的套路练习。由于各类拳种的风格特点差别很大,对练的形式,内容也各不相同。例如:长拳对练套路多以窜、蹦、跳跃、跌扑、滚翻的动作,演练的风格要突出快速、敏捷的特点。形意拳对练,多快速、短促有力的手法,动作结构紧凑、连贯,太极拳对练则须柔中寓刚、均匀、缓慢、连贯、协调。

二、器械对练

是双方运动员持器械进行的攻防方法练习。不同的器械在对练中所呈现出的风格也不相同。例如刀在对练中应呈现出勇猛、刚毅、快速的特点；剑则突出刚中含柔、轻快潇洒的风格；朴刀对枪的演练要勇猛骠悍；三节棍进棍的动作要快速紧凑、气势逼人；此外，还有双刀进枪等长、短、双、软不同器械的对练。

三、徒手与器械的对练

这是一方运动员徒手而另一方运动员持器械进行的攻防方法练习。这类套路的编排，多以徒手的一方争夺对方器械的形式出现，如：空手夺刀、空手夺枪、空手进双枪、单刀对空手等。在套路的演练中，要求持器械的一方要熟练地掌握器械的性能和使用方法，徒手的一方则须闪躲敏捷，动作轻巧。

第三节 武术对练的技术特点

对练是单练项目的继续和延伸,但也有它的特殊性,不能把单练的各种动作要领照搬到对练套路中来。如将单练中的步形规格运用到对练套路中就显得呆板,



既要体现出快速、勇猛、逼真的风格，又要有不使对方受到伤害的控制动作能力。一般来说，对练的特点是攻防要合理、方法要准确、动作熟练、配合严谨、内容充实、结构紧凑、意识逼真、风格突出。

一、方法准确，攻防合理

对练的演练是以表现攻防技能为核心，其攻防技术既不同于对抗实战，也有别于单练项目。对练中的攻击目标常是以假为真，把攻击人体的真正目标进行转移，而把这个转移了的目标当成真正的目标来进行攻击，这是与对抗实战大不相同的地方。目标转移是为了确保练习的安全，真正攻击是为了掌握技术技能，使对练演练把保证安全与表现攻防技能统一起来。对练中这种对人体攻击目标转移的情况有很多，比如扎枪对颈部的目标不是喉，而是要求瞄准颈部的两侧的外缘，以贴皮擦肉而不扎伤为最佳，对躯干、腿等各部位均如此；大刀、朴刀、单刀、棍等器材和蒙头动作，目标不在头而在后背部位；擒拿动作的锁喉、拿穴、反锁关节，都避开了实际的要害部位和角度；击打面部时目标应确定在面前寸许的空间部位等等。面对这些转移后的目标，要当成真正的目标来攻击，既准又狠，才能使得对练的攻防表现真实凶狠，以假当真。

对练是单练项目的继续和延伸，但它又不同于单练，不能把单练的各种动作要领照搬到对练套路中来。如将单练中的步形规格运用到对练套路中就显得呆板；弹踢等腿法和冲拳等手法也不能像单练那样狠踢猛打；对练中刀的劈头动作，在刀下劈时，切忌像单练动作那样立劈直砍，应在刀即将接近对方背部时，持刀的前臂稍外旋，使刀刃斜向前微翘，随即用刃后的刀身沿着对方背部快速画弧下劈，这样既呈现了出刀的勇猛快速的特点，又照顾对方低头闪躲时的安全。

二、动作熟练，配合严谨

对练双方攻防动作都是按预先设计程序进行，首先是以双方各自能准确地完成攻防动作为基础，要求彼此动作要准确到位，而且相对固定，在训练中建立巩固熟练的攻防定位的动力定型，这是配合严谨的重要前提。进攻一方踢打击刺、抓拿抱缠，部位一定要准，防守一方要即时到位，在对练过程中要做到攻方在对方未及防守时不伤及对方，防守一方当对方攻击不到位时也不妄动。

攻防配合默契同时表现在攻防的配合。即主动攻击一方的用力是有控制的，