

“与奥运同行”
全民健身系列

散打



孙永武 丁兰英 徐诚堂 编著

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



附赠VCD

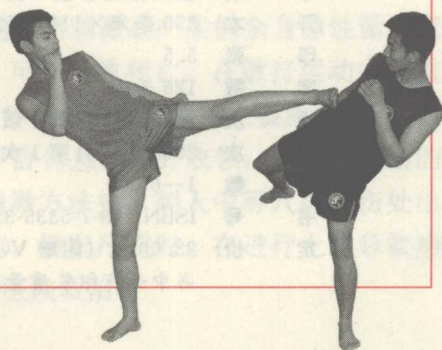
“与奥运同行”
全民健身系列

散打

孙永武 丁兰英 徐诚堂 编著



附赠VCD



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

散打/孙永武, 丁兰英, 徐诚堂编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5335-3106-5

I. 散… II. ①孙…②丁…③徐… III. 散打 (武术) — 基本知识 IV. G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 174539 号

书 名	散打
编 著	孙永武 丁兰英 徐诚堂
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5.5
字 数	126 千字
版 次	2008 年 3 月第 1 版
印 次	2008 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1—6 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3106-5
定 价	23.00 元 (附赠 VCD)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言



近年来,随着我国武术运动的蓬勃发展,作为武术对抗形式的散打运动,愈来愈受到国内外武术爱好者尤其是青少年的喜爱。武术散打是中国传统技击术与现代竞技体育完美结合的新兴体育运动项目,自1989年被原国家体委批准为国家正式体育竞赛项目来,二十年里得到了飞速的发展,先后被列为亚运会、世界武术锦标赛等国际赛事的正式比赛项目,特别是最近几年我国散打运动员在中美对抗、中泰对抗、中日对抗、中俄对抗等国际职业对抗赛事中接连取得胜利,使得散打热迅速兴起。

《散打》一书就是为了满足爱好者对散打学习的需求,更好地普及散打运动而编写的一本通俗教材。本书针对散打爱好者的实际需要,从散打基本知识、基本技术、技战术实战应用、常见损伤的急救等方面,进行深入浅出的讲解与示范,并随书赠送配套教学光盘,以方便学习。

本书由南京体育学院武术教研室主持编写,并聘请相关单位的武术专家共同参与,具体编写的人员为丁兰英(第一、二部分)、孙永武(第三、四、五部分)、徐诚堂(第六部分),最后由孙永武统稿。

限于编者水平,书中难免有错误和不足之处,恳请读者批评指正。

编者

2008年1月



Contents

一、散打基础知识/1

(一) 散打礼节/2

1. 抱拳礼/2
2. 竞赛中的礼节/2

(二) 散打器材、服装与场地/3

1. 散打器材/3
2. 散打服装/4
3. 散打场地标准/5

(三) 散打比赛体重分级/6

1. 男子散打比赛体重分级/6
2. 女子散打比赛体重分级/6

(四) 散打段位与运动员等级标准/6

1. 散打段位/6
2. 散打运动员等级/7

(五) 散打得分与判罚/8

1. 得分部位/8
2. 禁击部位/8
3. 禁用方法/9

4. 得分标准/9
5. 犯规与处罚/10

(六) 散打比赛胜负标准与方法/11

1. 优势胜利/11
2. 每局胜负评定/11
3. 每场胜负评定/11

(七) 散打裁判方法/12

1. 竞赛规则解读/12
2. 散打竞赛评判标准/17

二、散打身体训练/21

(一) 发展力量素质常用方法/22

1. 发展最大力量常用方法/22
2. 发展速度力量常用方法/25
3. 发展力量耐力常用方法/26

(二) 提高速度素质常用方法/27

1. 打移动靶法/27
2. 条件实战法/27
3. 实战和比赛法/27
4. “影子”训练法/27
5. 负重训练法/28

(三) 发展耐力素质常用方法/28

1. 越野跑/28
2. 跳绳/28

3. 间歇跑/28

4. 空击/28

5. 打沙袋/29

6. 打靶/29

7. 坐桩/29

(四) 发展柔韧素质常用方法/29

1. 肩臂练习/29

2. 腰部练习/29

3. 腿部练习/31

(五) 发展灵敏素质常用方法/32

1. 游戏法/32

2. 躲闪摸肩/32

三、散打基本技术与训练/33

(一) 单个技术/34

1. 预备姿势/34

2. 基本步法/35

3. 基本拳法/43

4. 基本腿法/47

5. 基本摔法/56

6. 防守技术/62

(二) 组合技术/75

1. 拳法组合/75

2. 腿法组合/77

3. 拳腿组合/82

（三）散打击靶技术/85

1. 拳法靶位和击打方法/85
2. 腿法靶位和击打方法/87
3. 沙袋击打方法/87

（四）散打基本技术训练/91

1. 进攻技术训练/91
2. 防守技术训练/94

四、散打技术实战技巧/95

（一）实战距离与进攻时机/96

1. 实战距离/96
2. 进攻时机/97

（二）拳法实战技巧/98

1. 冲拳实战技巧/98
2. 摆拳实战技巧/100
3. 抄拳实战技巧/103
4. 组合拳法实战技巧/105

（三）腿法实战技巧/112

1. 侧踹腿实战技巧/112
2. 蹬腿实战技巧/114
3. 横打腿（鞭腿）实战技巧/116
4. 转身后摆腿实战技巧/120
5. 勾踢腿实战技巧/122
6. 截腿实战技巧/123
7. 扫腿实战技巧/124

(四) 综合技术实战技巧/125

1. 主动进攻技术/125
2. 防守反击技术/132

五、散打战术应用/137

(一) 散打战术与战术原则/138

1. 散打战术/138
2. 战术原则/138

(二) 常见战术形式与应用/140

1. 主动进攻战术/140
2. 反击战术/143
3. 佯攻战术/144
4. 游击战术/145
5. 心理战术/146

(三) 对付不同对手/146

1. 对付擅长拳法的对手/146
2. 对付擅长腿法的对手/149
3. 对付擅长防守反击的对手/151
4. 对付擅长摔法的对手/152
5. 对付高个子的对手/153

六、散打运动损伤预防与急救/157

(一) 散打运动损伤发生原因及预防/158

1. 散打运动损伤发生原因/158

2. 散打运动损伤预防/160

(二) 散打运动常见损伤与急救/162

1. 鼻子出血/162
2. 表皮擦伤/162
3. 撕裂伤/162
4. 挫伤/163
5. 肌肉拉伤/164
6. 肩关节脱臼/164
7. 骨折/164
8. 击晕/165
9. 休克/165



SANDA

散打基础知识

散打是武术的重要组成部分与运动形式。从技术角度分析,散打运动与实用技击是基本一致的,但从体育的角度出发,散打运动受竞赛规则的限定,以不伤害对手为前提,它与实用技击又有本质的区别。散打是属于体育的范畴,是人们锻炼身体的一种形式,而实用技击则是以打败、损伤对手为目的的实用技术。因此,散打是两人按照一定的规则要求,运用武术各流派的踢、打、摔等技术进行对抗的一种徒手格斗运动。

(一) 散打礼节

1. 抱拳礼

抱拳礼是依据中国传统的“作揖礼”加以提炼、规范而来的武术专用礼仪,并被赋予了新时代的内涵,这是当前在国内外被一致采用的具有代表性的武术礼节。

具体方法:双脚并拢站立,双手置于体侧为预备势,行礼时,双手自体侧由下向胸前合拢;同时左手四指并拢伸直,拇指屈曲外展成掌,右手四指并拢卷曲,拇指置于中指第二指节上成拳,左掌的掌指关节与右拳的拳峰相对合拢,双手臂内旋,左掌指尖斜向内,右拳拳心斜向外,双手臂于胸前屈臂成圆,肘尖微下垂,拳掌与胸相距20~30厘米,头正、身直,目视受礼者。(图1-1-1~2)

在散打训练或比赛中,可以模拟用两拳套合抱于胸前行礼。(图1-1-3)

2. 竞赛中的礼节

- (1) 介绍运动员时,运动员向观众行抱拳礼。
- (2) 每场比赛开始前,运动员相互行抱拳礼。

(3) 宣布比赛结果时, 运动员交换站位。宣布结果后, 运动员先相互行抱拳礼, 再向台上裁判员行抱拳礼, 台上裁判员回礼; 然后向对方教练员行抱拳礼, 对方教练员回礼。

(4) 边裁判员换人时, 互相行抱拳礼。



图1-1-1



图1-1-2



图1-1-3

(二) 散打器材、服装与场地

1. 散打器材

拳套: 皮制, 分为包缠式和系带式两种。包缠式为训练拳套, 系带式为比赛拳套。拳套的重量: 65公斤级以下级别的拳套重量为230克 (女子和青少年运动员均使用该重量的拳套); 70公斤级及以上级别的拳套重量为280克。(图1-2-1)

手靶: 圆形或椭圆形的皮制手套, 内装鬃类物质, 主要用于拳法的训练。(图1-2-2)

脚靶: 由帆布包裹的长方形柱体, 内装鬃类物质, 正面为皮制表面, 背面手环带扣, 便于手持。(图1-2-3)

沙袋: 用皮制或帆布制作均可, 为圆柱形, 高80~100厘

米，内置钢质柱心，周围填充鬃类物质，吊装的高度由练习者自行调节。（图1-2-4）

护具：中国武术协会散打比赛指定护具分为红黑二色，包括头盔、护胸、护裆、护腿。（图1-2-5）

2. 散打服装

中国武术协会指定服装，由带有中国武术协会会徽标志的无袖上衣和短裤组成，分为红黑二色。（图1-2-6）



图1-2-1



图1-2-2



图1-2-3

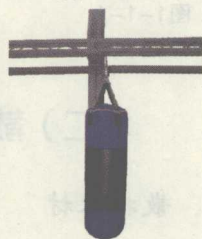


图1-2-4



图1-2-5



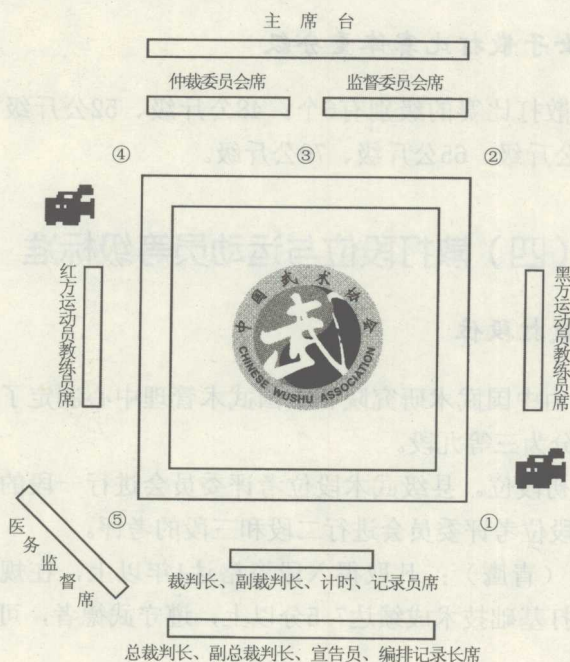
图1-2-6

3. 散打场地标准

(1) 比赛用擂台高80厘米，长800厘米，宽800厘米。台面上铺有软垫，软垫上铺有帆布盖单，台中心画有直径120厘米的中国武术协会的会徽。台面边缘有5厘米宽的红色边线，台面四边向内延伸90厘米处有10厘米宽的黄色警戒线。

(2) 台下四周铺有高30厘米、宽200厘米的保护软垫。

(3) 场地平面布置如图1-2-7。



注：①②③④⑤为裁判员席

图标 为仲裁摄像席

图1-2-7

（三）散打比赛体重分级

1. 男子散打比赛体重分级

男子散打比赛的级别有11个：48公斤级、52公斤级、56公斤级、60公斤级、65公斤级、70公斤级、75公斤级、80公斤级、85公斤级、90公斤级、90公斤以上级。

2. 女子散打比赛体重分级

女子散打比赛的级别有6个：48公斤级、52公斤级、56公斤级、60公斤级、65公斤级、70公斤级。

（四）散打段位与运动员等级标准

1. 散打段位

我国由中国武术研究院和中国武术管理中心制定了武术段位制，共分为三等九段。

（1）初段位。县级武术段位考评委员会进行一段的考评；市级武术段位考评委员会进行二段和三段的考评。

一段（青鹰）：凡取得入段资格达1年以上，在规定的考评中，散打基础技术成绩达7.5分以上，遵守武德者，可申请晋升一段。

二段（银鹰）：凡获得一段达1年以上，在散打攻防组合技术考评中，成绩达8分以上，遵守武德者，可申请晋升二段。

三段（金鹰）：凡获得二段达1年以上，在散打实战技术考评中，成绩达8.5分以上，遵守武德者，可申请晋升三段。

(2) 中段位。由省、自治区、直辖市武术段位考评委员会进行四段、五段和六段的考评。

四段(青虎): 凡获得三段达2年以上, 符合下列条件者, 可晋升四段: 在规定的散打四段晋段比赛考评中, 成绩达到规定录取名次, 并在该段的武术理论考试中, 成绩达到75分以上, 重视武德修养者, 可申请晋升四段。

五段(银虎): 凡获得四段达2年以上, 符合下列条件者, 可申报晋升五段: 在规定的散打五段晋级比赛考评中, 成绩达到规定录取名次, 并在该段的武术理论考评中, 成绩达到80分以上, 重视武德修养者, 可申请晋升五段。

六段(金虎): 凡获得五段达2年以上, 符合下列条件者, 可申报晋升六段: 在规定的散打六段晋级比赛考评中, 成绩达到规定录取名次, 并在该段的武术理论考评中, 成绩达到85分以上, 重视武德修养者, 可申请晋升六段。

(3) 高段位。由全国武术段位考评委员会进行七段、八段和九段的考评。

七段(青龙): 凡获得六段达6年以上, 在工作业绩、武术理论研究、科研论著中取得一定成绩, 武德高尚者, 可申请晋升七段。

八段(银龙): 凡获得七段达5年以上, 在工作业绩、武术理论研究、科研论著中取得一定成绩, 并对武术运动的发展做出较大贡献, 武德高尚者, 可申请晋升八段。

九段(金龙): 凡获得八段以后, 在工作业绩、武术科研论著、理论研究方面取得重大成就, 并对武术运动的发展做出卓越贡献, 影响极大, 武德高尚者, 可申请晋升九段。

2. 散打运动员等级

与段位制的全民性不同, 散打运动员等级针对的是各级运