

上海市教育委员会高校重点教材建设项目

防身搏击术

上海市教育委员会 组编
王斌 徐泽 武军 编著



上海科学技术出版社

上海市教育委员会高校重点教材建设项目

防身搏击术

上海市教育委员会 组编
王斌 徐泽 武军 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

防身搏击术 / 王斌, 徐泽, 武军编著. —上海: 上海
科学技术出版社, 2003. 1
ISBN 7-5323-6764-9

I. 防... II. ①王... ②徐... ③武... III. 技击
(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104008 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十一厂印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12 字数 281 千

印数 1-3 050 定价: 22.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

序 言

《防身搏击术》一书由我校体育教学部王斌、徐泽和武军三位老师撰写。王斌老师是我校的一名老教师,自幼喜练武术,青年时对技击武艺产生浓厚兴趣,先后向名师学习形意、八卦、拳击、散打,数十载寒暑勤学苦练,并在实践中勤于思考,不断总结。他从上海师大体育系毕业后,在体育教学战线上驰骋三十多年,其间以严谨的科学态度进行长期研究,对拳击技击有独到的见解,并在1985年编写出版了《拳击入门》。在业余训练中,他曾培养出一名全国冠军和多名上海市冠军,遐迩闻名。徐泽、武军是两位毕业于体育院校的青年教师,对武术、散打也相当钻研,颇有见地。这三位老师经常在一起探索研究、切磋技艺。

本书内容丰富多彩,亦有新意。上篇是以国外上肢技击见长的拳击内容,下篇是以腿法技击见长的中华武术的内容。上下篇内容既可独立成章,又能协调统一,技击时可单独施用,也可配合应用。本书不但吸收了前辈技击的精华,而且在理论上作了较系统的论述:例如拳击技术身体转动的原理、技击腿法应遵循的原则、散打运动员的心理训练、运动生理和运动力学等内容,具有现代科学的内涵,这对于技击运动走向科学化、现代化都将产生积极的影响。本书是大、中学生学习防身武技的好教材,对公安、保安、警卫、部队特种兵及其广大武术和健身爱好者均有实际指导作用。

近十余年来,人们对技击运动的研究较少,有关技击专著则更少,《防身搏击术》教材是以《拳击入门》为蓝本,经过作者多年的辛勤努力,在总结了大量实践经验的基础上,几易其稿,通力合作而成。综观本书具有较强的实用性,内容翔实,条理清晰,由浅入深,循序渐进。当今的武术运动是中华武功与现代科学相结合的时代,是中国“功夫”展现风采,走向世界的时代。谨当本书出版之际,欣然作序。

孙培雷

上海工程技术大学副校长、校体委主任

2002年3月12日

目 录

上篇 拳击	1
第一章 拳击运动概述	3
第二章 拳击基本站立姿势	6
第三章 拳击步法	10
第四章 直拳	17
第一节 左直拳击头部	17
第二节 左直拳击胃部	32
第三节 右直拳击头部	37
第四节 右直拳击胃部	47
第五章 勾拳	51
第一节 左下平勾拳击胃部	51
第二节 左上勾拳击头部	56
第三节 右下平勾拳击胃部	58
第四节 右上勾拳击头部	61
第六章 侧勾拳	62
第一节 左侧勾拳击头部	62
第二节 左侧勾拳击肋部	68
第三节 右侧勾拳击头部	68
第四节 右侧勾拳击肋部	70
附一:左摆拳击头部	71
附二:右摆拳击头部	71
第七章 拳组配合	72
附录 1 拳击竞赛部分规则	78
中篇 技击腿法	93
第一章 技击腿法概述	95
第二章 技击腿法	97
第一节 学习技击腿法应遵循的原则	97
第二节 蹬腿	98
第三节 点腿 铲腿 踹腿	104
第四节 踩腿 撩腿 勾腿 拐腿 震腿 缠腿	106
第五节 弹腿	110

第六节 外摆腿 里合腿·····	112
第七节 俯身平摆腿 转身后摆腿·····	114
第八节 扫腿·····	116
第九节 飞腿·····	117
第十节 膝击法·····	118
第三章 技击腿法的防守 ·····	120
第一节 头部的防守法·····	120
第二节 躯干的防守法·····	123
第三节 腿部的防守法·····	127
第四节 其他的防守法·····	128
第四章 腿法的攻防 ·····	130
第一节 腿法的练习方法·····	130
第二节 腿法的攻防练习·····	133
第五章 腿法的专项身体训练 ·····	136
第一节 柔韧·····	136
第二节 力量·····	139
第三节 速度·····	141
第四节 身体平衡·····	142
第五节 速度耐力·····	143
第六节 忍受力·····	144
第六章 散打运动员的心理训练 ·····	153
附录 2 武术散手竞赛部分规则·····	157
下篇 生理和力学知识 ·····	171
第一节 运动生理知识·····	173
第二节 运动力学知识·····	180
后记 ·····	184

击 拳 上 篇

第一章 拳击运动概述

拳击被称为“勇敢者的运动”。翻开一部人类生存和发展的历史,我们的祖先在与大自然进行的斗争中,为了获得猎物和自身的安全,除了必须运用奔、跳、掷本能的动作外,还必须掌握击打的技能,所以在人类活动的初期就孕育了拳击的雏形。早在古希腊与罗马时代,就有关于拳击的记载。随着时代的进步、社会文明的发展,直到 17 世纪,经过有识之士的改革,拳击逐步成为人们公认的一项体育运动,并有着广泛的群众基础。

据考证,古代的拳击是不戴手套的,在公元前 8000 年至公元前 3000 年,当时封建王国之间的战争频起,战争中抓到的俘虏,在胜利者的驱使下,俘虏的手上和臂部被缠上皮革,互相搏杀。当时没有规则或限制,直到将一方置死为止。这不是现代的拳击运动,而纯系战争残杀行为的继续。公元前 3000 年至公元前 1500 年,拳击者在手上缠有棉布之类的东西,看上去比坚硬的皮革好些,但残酷的搏杀依旧。公元前 1000 年至公元前 200 年的古代奥林匹克时期,拳击极为盛行,国家除颁给拳击胜利者丰厚的奖金,同时还授予男子最高的荣誉称号。

在公元前 200 年至公元 400 多年的罗马帝国时代,根据最高统治者的旨意,由盛行的拳击转变为奴隶之间的角斗。手持标枪或短剑盾牌的奴隶们进行生死搏斗,胜利者被称颂为“角斗士”,就这样,手持兵器的残酷格斗扼杀了拳击的萌芽。著名小说《斯巴达克斯》就是这个时期的写照。直到公元 1200 年时,民间的拳击活动又再度出现。到了 13 世纪,意大利有个叫圣·倍纳丁(St. Bornadine)的牧师,在西纳(Siena)曾开设拳击训练学校,并担任拳击的裁判员。他不仅教授学员练习拳击,而且还举行比赛,受到人们的欢迎,使原来空手搏斗的拳击活动有了发展。到了文艺复兴时期,这一活动传到英国。从 17 世纪开始,拳击活动在欧洲,特别是英国非常盛行。

根据拳击老前辈徐德馨先生对世界拳击史的研究:詹姆斯·菲格(James Figg)促进了英国近代拳击运动的复兴,他死后被誉为“拳击之父”。他的得意门生约翰·普罗顿(John Broughton)继承并发展了菲格的拳击事业。在 1743 年,普罗顿考虑拳击比赛的安全,首先创造和使用了指套,虽然这种原始手套远不如现代的拳套科学,但是比手上缠布要安全得多了,因此拳套的出现使拳击朝着文明、科学的方向发展。普罗顿不仅首先使用了拳套,而且还首先制定了一些比赛规则,对拳击运动健康进步地发展起了不可估量的作用,其中戴拳套成为比赛中必须遵守的规则。人们对普罗顿为拳击运动变革所做的贡献给予了高度的评价,他成为近代拳击运动的先驱者和创始人。他逝世后被安葬在英国皇家公墓。在 20 世纪 30 年代前后,美国有位叫乔·路易斯(Joe·Louis)的黑人著名拳击家,25 次成功地卫冕重量级拳王的称号,时间长达 11 年 8 个月。乔·路易斯逝世后,美国政府为了表彰他对现代拳击事业所做出的贡献,他被安葬在埃灵顿国家公墓,这是世界上继普罗顿之后第二位安葬在国家公墓的拳击家。到目前为止,拳击界只有普罗顿与路易斯在死后享有这样的待遇。在以后一个多世纪中,拳击规则不断得到修改,直到 1891 年始为世界所公认。

在 1904 年美国圣路易举行的第三届奥运会上,第一次正式举行了拳击比赛,从此历届奥运会上都有拳击比赛。1924 年成立了国际业余拳击联合会。

拳击在国际上有两种:一是业余拳击,一是职业拳击。奥运会、亚运会与我国举行的拳击比赛属于业余拳击。业余拳击和职业拳击在比赛规则等方面有所不同。

业余拳击比赛原来规定为三个回合,每个回合 3 分钟,每两个回合之间休息 1 分钟。现在在国内比赛已与国际接轨,比赛规定四个回合,每个回合 2 分钟,两个回合之间休息 1 分钟。比赛中所使用的拳套大而厚(拳套越大则保护性越好),每只重 284 克(10 盎司)。由于比赛时间短,拳套大而松软,运动员戴头盔,故很少出现运动员被击倒的情况。另外,运动员身穿背心、短裤,戴头盔进行比赛。

职业拳击比赛中,双方选手要上身赤裸,由拳击经纪人商定比赛的回合。比赛在 4~12 回合之间。每个回合 3 分钟,两个回合之间休息 1 分钟。由于拳套小(每只仅重 188 克),比赛回合多,时间长,比赛中常发生拳手被击倒(10 秒种内不能起立而告终)的情况。职业拳击和它进行的活动完全是商业化的活动。为此,国际业余拳击联合会明文规定,职业拳手不得参加业余比赛,业余拳击运动员也不得参加任何职业拳赛。

随着我国改革开放的深入,特别是我国加入 WTO 后,市场经济的初步建立和日趋完善,现在人们对职业拳击有了深层次的认识,并以新的视角看待它。除对黑幕交易、体育道德败坏、伤害拳手的野蛮动作等继续予以谴责外,对拳手精湛的技术、丰富的比赛经验、超常的体力与忍耐力,及严格的医务监督等予以关注,通过借鉴学习,促进我国业余拳击运动水平提高。

拳击运动经过几千年无数竞技者胜利或失败后的探索、研究和追求,得以不断的发展,今天已具有较为先进的理论体系和技术训练体系。我国不少练习过拳击的人都觉得拳击实用,经过训练后技艺长进很快,在上肢打击速度和打击力量上尚未发现其他拳种能与之匹敌。现在我国的散打和国外搏击比赛多运用“拳击加腿法”的打法,足见拳击对世界技击运动的影响。

拳击比赛根据运动员的体重划分出不同的级别。业余拳击比赛分 12 个级别,职业拳击比赛分 8 个级别。运动员要根据自己的体重参加相应级别的比赛。

业余拳击比赛的级别:

- | | |
|----------|------------|
| 1. 次蝇量级 | 48 千克以下 |
| 2. 蝇量级 | 51 千克以下 |
| 3. 雏量级 | 51~54 千克 |
| 4. 羽量级 | 54~57 千克 |
| 5. 轻量级 | 57~60 千克 |
| 6. 次轻中量级 | 60~63.5 千克 |
| 7. 轻中量级 | 63.5~67 千克 |
| 8. 次中量级 | 67~71 千克 |
| 9. 中量级 | 71~75 千克 |
| 10. 次重量级 | 75~81 千克 |
| 11. 重量级 | 81 千克以上 |
| 12. 特重级 | 91 千克以上 |

职业拳击比赛的级别：

- | | |
|---------|------------|
| 1. 蝇量级 | 50.80 千克以下 |
| 2. 雏量级 | 53.52 千克以下 |
| 3. 羽量级 | 57.15 千克以下 |
| 4. 轻量级 | 61.23 千克以下 |
| 5. 轻中量级 | 66.68 千克以下 |
| 6. 中量级 | 72.57 千克以下 |
| 7. 次重量级 | 79.38 千克以下 |
| 8. 重量级 | 79.38 千克以上 |

第二章 拳击基本站立姿势

拳击基本站立姿势就是实战相搏的姿势,它是拳击的基础,一切成绩都是建立在这个基础之上的,因此它是拳击基本技术中一个重要的组成部分。正确的站姿对学习拳击技术十分重要,如果站姿不正确,由于拳击的基础不好,不仅影响拳击技术的掌握,在实战中必定还会影响攻防技术的发挥。

正确站姿是进攻与防守最有利的姿势,应该做到:动作自然、放松协调,这样可使运动员在进攻时两拳都能迅速有力地出击,使对方较难防守;在防守时,暴露的受击面积最小,并不易被对手轻易地抓住空挡而受击。正确的站姿还应身体重心稳固,步法移动灵活,进退自如。因此我们在上拳击第一课时,就要对拳击基本站立姿势予以足够的重视,在以后日常训练与比赛中,都要注意保持良好的实战姿势。站立基本姿势一般都是以有力的手放在后面,根据手脚在前后的不同,分为左势和右势两种。左手左脚在前,右手右脚在后的称为右势(图 2-1),通常对持右势的人叫做“正架子”。相反,右手右脚在前,左手左脚在后的称为左势(图 2-2),通常对持左势的人叫做“左撇子”“反架子”。我们在本书中均以右势为例。

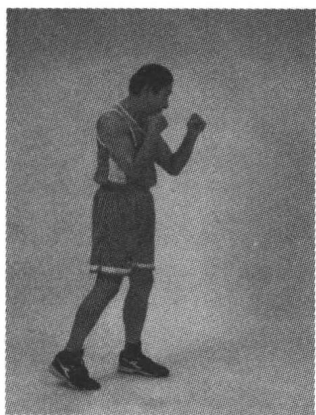


图 2-1

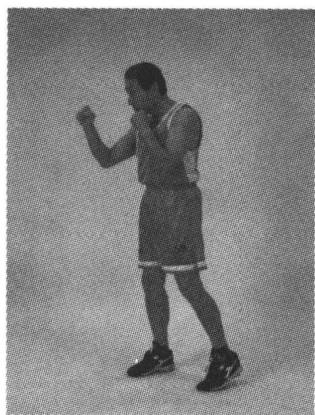


图 2-2

一、两脚站立姿势

1. 从立正开始,左脚向左侧开一步,同肩宽(或稍窄于肩)(图 2-3)。
2. 左脚向前迈一步,上步后的左脚跟约在原来的左脚尖前 3~4 指宽处,左脚尖内扣约 45°左右,右脚尖(或右脚前掌内侧)点地,右脚跟翘起。从右脚尖至左脚尖和左脚跟的距离应基本相等。左膝关节微屈,右膝关节弯屈度则较大(图 2-4)。
3. 身体左侧拉直(指定从左脚掌到左肩),上体稍前倾,从侧面看,左肩向下垂直线落在左脚跟上,身体重心在左脚上,左脚要支持大部分体重(约占体重的 70%~80%)。肩轴线(指左肩到右肩的连线)的投影与左脚成直角,并于直角坐标构成约 45°左右的角度。这种身体斜对对手的姿势,有利于发挥攻防技术,又可减少受击的面积,有很大的优越性。

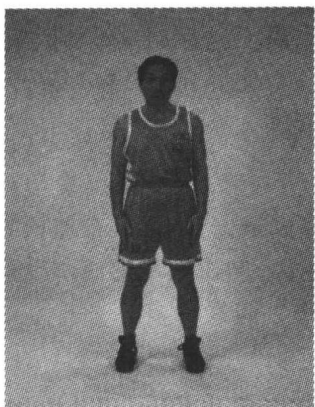


图 2-3

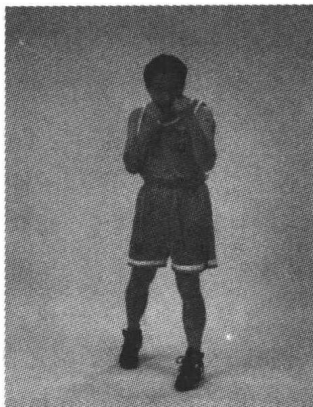


图 2-4

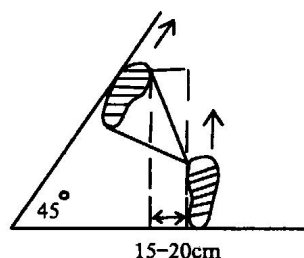


图 2-5

我们从图 2-5 可看出,两脚内侧之间的距离,一般可保持在 15~20 厘米的宽度。站立时如果在右脚脚跟处画一条与脚掌垂直的直线,再沿左脚外缘画一条切线,这两条线延长相交的夹角约为 45° 左右。

二、身体各部位要求

1. 躯干姿势

躯干姿势要自然地含胸收腹,臀部略向内收。胸部外挺或过分内缩,会引起胸腹肌、腰背肌等肌肉的紧张,这对于学习和提高拳击技术,或在比赛中受到对手的打击后,都将产生不利的影响,只有躯干姿势较自然,才能使肌肉放松。这与武术“含胸拔背”等要求是一致的。

2. 两肩姿势

(1) 左臂弯屈举起,大小臂的夹角要小于 90° ,左上臂(大臂)与躯干左侧夹角约成 45° ,左臂的肩、拳、肘三点距离基本相等。左拳高度略低于左眼睛,带拳套后,视线从左拳套上面看出去可以观察对手的动作。

(2) 右臂弯屈,大小臂靠拢,右上臂自然贴于右肋,右肘离开上体约 1~2 个指距。为了使初学者克服左拳出击时右手无意识地下落后拉,可要求右拳套的大拇指碰到下颌骨右侧处,右肘碰到右肋,右拳和右肘作了“固定”,右臂与躯干也就相对地固定,这对初学者克服动作缺点很有帮助。

肩臂要“沉肩垂肘”,这是为了放松肩、臂部的肌肉,在击到对手的一瞬间,可充分发挥肩臂的爆发力。垂肘,可使左右前臂(小臂)形成两道屏障,起到保护两肋和上体的作用。平时练习时,两肩要保持齐平,并在意识上注意向下“沉”,有利于克服耸肩紧张的毛病,两肘则注意向下“垂”,有利于克服两肘外分的缺点。

3. 头部姿势

拳击运动中,头部的姿势很重要。颈部肌肉要放松,稍低头,以保护好下颌部位,并减少头部受击面积,还可以使背部肌肉放松,形成自然的含胸动作。开始低头时,眼睛观察对手可能感到不便,但逐渐适应后就会习惯。头部绝不能东摇西摆。嘴合拢。上下白齿咬住,鼻子呼吸。各种表情(喜怒哀乐等)都不要表现在面部表现出来,在受到对手沉重打击后,脸上也不

要暴露出来,使对手猜不透打击的效果究竟如何,如果脸上暴露出吃不消或痛苦的神情,只会增长对手的威势,使自己的处境更为不利。

4. 拳的姿势和握法

(1) 拳的姿势:两拳拳峰都要向着对手的头部,两手四指微屈,掌心相对,空握拳(或称虚握拳),这样手臂肌肉较为放松,在打击动作的最后一瞬间,拳头握紧,手臂的爆发力就能发挥得更大,并可直接做防守动作——拍击或阻挡。如两手紧握成拳,且不说手臂肌肉紧张度增加,在防守动作时,必须伸直手指由拳变掌才行,与空握拳相比,动作就不够简练。经过一段时间的训练后,拳头的握紧与空握拳会形成条件反射的动作。两拳在身体垂直中线的两侧,左拳的高度和两拳前后的位置,在正面形成了两道防线。

(2) 正确的握拳方法:拳击,顾名思义是用拳进行打击。正确的握拳方法如下:

1) 摊开手掌,伸出大拇指,四指伸直并拢。

2) 四指弯曲,指尖触及掌心并向内紧握。

3) 拇指横着紧贴并握紧于食指及中指的第二指骨上(图 2-6)。如果忽视了大拇指紧握的作用,尽管打击技术比较正确,也容易发生拇指的第一掌骨前后两个关节(腕掌关节和掌指关节)受伤,打击时,尤其怕对手碰到伤痛的大拇指上,这样会影响打击力量的发挥。



拳击比赛中规则,只允许拳套的前上部位(即拳峰)进行打击。用拳打击时,手腕要直,手腕动作不正确,会造成手腕受伤。

5. 说明

(1) 在拳击比赛(或实战)中,大部分时间的身体重心应在前脚上,但有时身体重心也可落在两脚之间,在平时练习时要注意这点。

图 2-6

(2) 拳击基本姿势站立时的两脚距离,可以根据学员的身材条件不同而做适当变动,高个子的两脚距离要稍大些,反之,矮个子的两脚距离要小些。但两脚距离过大或过小,都会使动作的灵活性或打击力量等产生不利影响。

(3) 反架子学员(右手、右脚在前面,左手左脚在后面者),练习时要注意动作的对称。

6. 错误动作及纠正方法

(1) 主要的错误

1) 两脚姿势形成“丁”字形(图 2-7)。

2) 身体重心在后脚上(参见图 2-7)。

3) 左脚尖向前,没有内扣。

4) 左右脚站在一条直线上。

5) 左腿挺直或弯屈过多(图 2-8)。

6) 左髋弯屈(图 2-9)。

7) 左肩对着对手(图 2-10)。

8) 肩部肌肉紧张:一肩或双肩用力向上抬起(图 2-11)。

9) 抬头挺胸,腰背肌紧张(图 2-12)。

10) 肘关节向外张开(参见图 2-12)。

11) 左右拳太低(图 2-13)。

12) 左右拳前后在一直线上(图 2-14)。

13) 手腕不正直(图 2-15)。

14) 练习时憋气。

(2) 纠正方法:可根据技术要领反复练习,注意提高动作质量。习拳者要相互纠正。个别练习时亦可对着镜子练习。

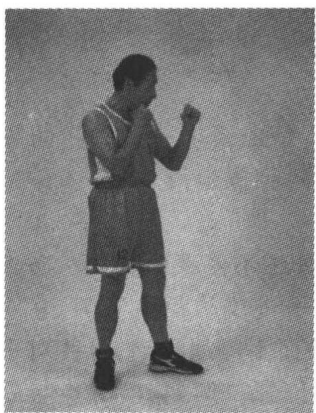


图 2-7

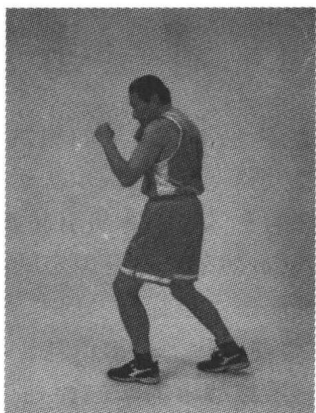


图 2-8

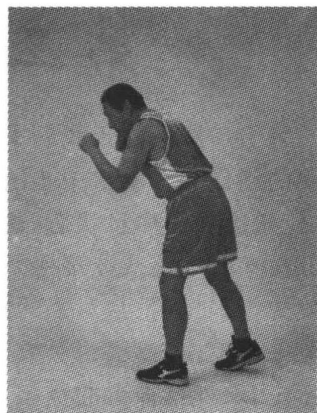


图 2-9

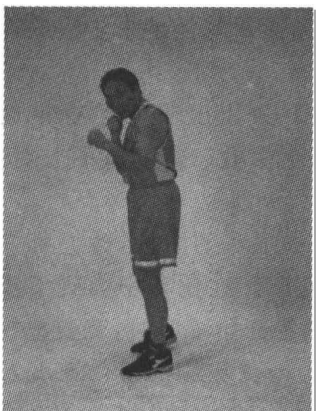


图 2-10

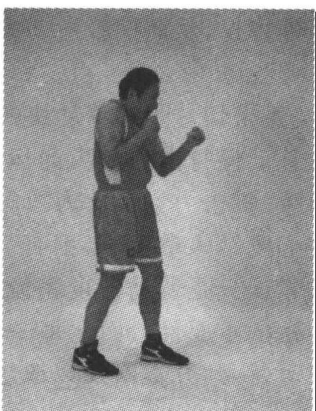


图 2-11

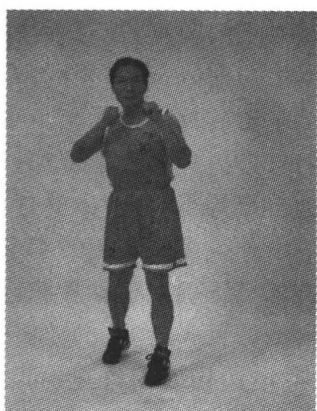


图 2-12

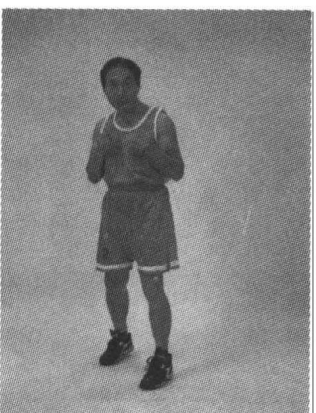


图 2-13

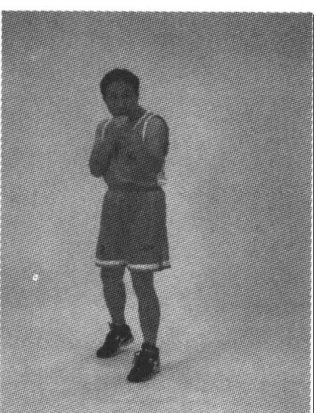


图 2-14

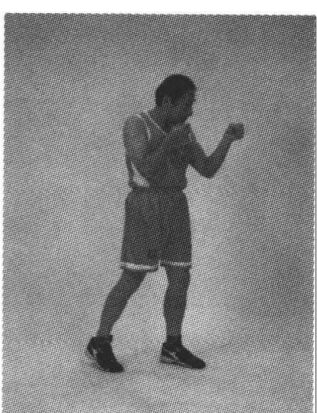


图 2-15

第三章 拳 击 步 法

拳击步法不同于我们平时的走路,也不是一般的跑跳动作。拳击要求一种专门的脚步移动的动作。在拳击步法中尽量要做到连贯流畅;步法运动时,两脚擦地滑动,身体保持放松,让肌肉处于休息状态,这样我们的身体就不容易引起疲劳。

在平时训练或比赛中,双方运动员的距离不是固定的,而是处于不停顿的变化状态。在进攻中,及时调整与对手的距离,就能击中目标;防守时,可使对手进攻的距离失调,有效地避免来拳打击,或引诱对方出拳落空使其体力过多消耗。有目的而不停地移动,可使对手捉摸不定,增加精神上的负担,干扰对手技战术的实施而处于被动位置。例如,前滑步与后滑步是一对使用最多的对应步法。前滑步用来紧逼、调动对手,使自己处于有利的位置,迫使对手处于被动不利的地位,从而发挥自己技战术的威力,创造攻击的机会;而后滑步用来拉开与对手的距离,使对手技战术不能得逞,从而摆脱被动挨打的局面。其他拳击步法的作用基本上与前、后滑步相同。

拳击的打击力量与步法移动关系密切。步法移动快的运动员,加上出拳速度快,能使自己的打击力量大大地增加,而步法移动慢打击力量大的运动员,往往出拳速度追不上对手,常会出拳落空,即使出拳打得到对手,打击力量也大为减弱。

中外很多有名望的拳击家,他们刚踏入拳台时,都有一个举步艰难的阶段,他们都知道应该怎样正确地移动步法,他们的错误只是移动速度稍慢一点而已。在比赛中尝到了步法欠灵活的苦头后,他们才体会到步法的重要性。因此每一个初学者开始练习时,就要重视步法训练,严格地按各种步法要领反复练习,并不断加以改进,逐步提高步法的移动速度及临场应变的能力。

一、拳击步法如下

(一) 前滑步(图 3-1①②③)

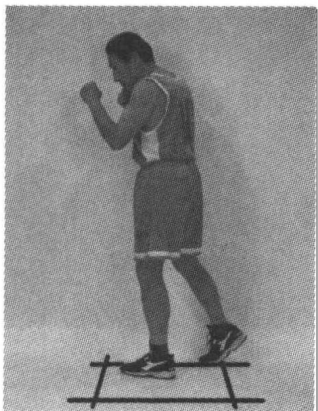


图 3-1①

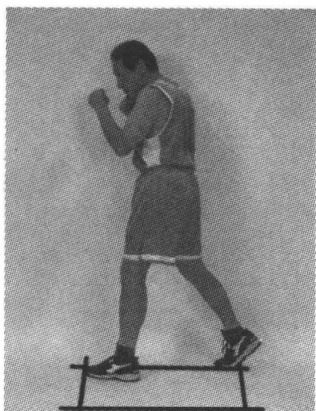


图 3-1②

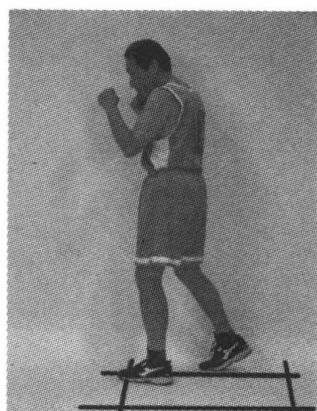


图 3-1③

当向前移进时,右脚前掌用力蹬地,左脚先向前滑进一步,要整个左脚掌擦地滑进,随之身体重心平稳前移,一般前滑距离在 20~40 厘米左右。左脚刚滑停,右脚则迅速跟上,右脚掌也是擦地滑进,滑进距离和左脚上步距离相同,右脚滑进时身体重心已在左脚上(或两脚之间)(图 3-2)。在滑步时要保持身体姿势不变。前滑步的距离不宜太大,应根据个人身高而有所不同。

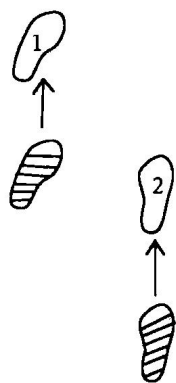


图 3-2

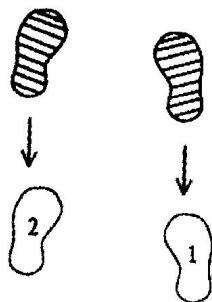


图 3-3

(二) 后滑步(参见图 3-1)

当向后移动时,左脚用力蹬地,右脚先向后滑一步,左脚跟着迅速向后滑一步,身体重心仍在左脚上(或两脚之间)(图 3-3)。其余均同前滑步。

(三) 向左横滑步(图 3-4①②③)

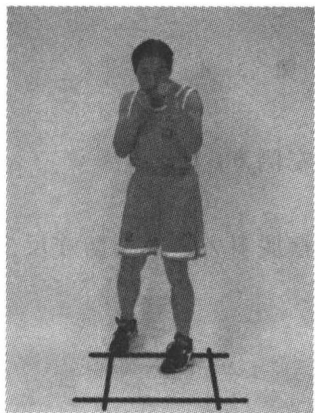


图 3-4①

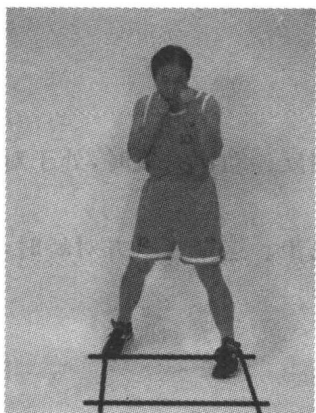


图 3-4②

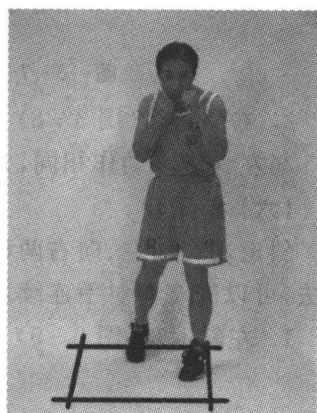


图 3-4③

当向左移动时,右脚掌内侧用力蹬地,左脚刚向左滑停,右脚则迅速跟上,身体重心已在左脚(或两脚之间)(图 3-5)。其余均同前滑步。

(四) 向右横滑步(参见图 3-4)

当向右移动时,左脚掌内侧用力蹬地,右脚前掌刚向右滑停,左脚则迅速跟上,身体重心在左脚上,其余均同前滑步(图 3-6)。

(五) 斜进步

斜进步有向左、向右两种斜进步。这是在双方对峙时,为了寻找对方空隙和进攻机