

中华武术

中华散打新篇

程啸斌 编著



同济大学出版社

4
0

中华散打新篇

程啸斌 编著

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华散打新篇/程啸斌编著. —上海:同济大学出版社, 2000.2

ISBN 7-5608-2121-9

I. 中… II. 程… III. 散打(武术)-中国
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 54357 号

中华散打新篇

程啸斌 编著

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号 邮编:200092)

新华书店上海发行所发行

望亭电厂印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.75 字数:340 千字

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5000 定价:19.50 元

ISBN7-5608-2121-9/G·196

内 容 提 要

武术散打发展至今,其不足之处越来越突出,主要表现在理论落后于技术。由于现有理论不能更深入地指导技术的发展,导致技术处于一种自由发展的状况,给武术散打的学习、训练、推广、交流、普及和提高带来了极大的不便。

为了使武术散打朝着更科学、更系统、更规范的方向发展,本书较全面地探索了武术散打的内在规律,并提出了相应的理论,使许多散打中的实质性问题有了理论依据,使得那些较抽象的问题变得较为具体和直观。

本书在武术散打的概述、教学、训练、技击理论、竞赛等诸方面有较详细的论述,是目前武术界唯一一本从技术理论与技术结构的角对散打进行论述的专著。



程啸斌, 武术散手六段讲师,
一级散手、拳击裁判。

江西广丰人氏,自幼习武,曾在
各类型比赛中获得殊荣。1985年
考入江西师大体育系。1991年入
武汉体院研究生部学习。现在南
昌大学体育部任教。

近年来曾多次参加全国各类
型的散手比赛裁判工作。并带江
西省散手队征战全国武术散手锦
标赛,还多次任省、市武术散手比
赛的总裁判长工作。所带学生分
布全国各大体院。在科研上曾多
次在全国各类型专业书刊上发表
科研论文,1998年初合著《江西省
武术职业培训教材》一书出版,赢
得各界一致好评。

责任编辑: 缪临平

封面设计: 潘向葵

前 言

中华武术博大精深,不同流派技法、风格各异,随着时代的发展,武术作为中华文化中一颗璀璨的明珠,将日益散发出奇异夺目的光彩。为了使中华武术这一国粹日臻完善,多年来,专家及同行们对武术散打进行了许多理论和技术上的研究,取得不少成果,但从现状看:散打体系还不够完善,理论研究一直落后于散打技法的发展,许多技法的表现,由于无较具体的理论指导而处于盲目的杂乱状态,对传统武术应怎样扬弃,对外来技法应如何取舍,目前还没有具体的把关尺度,使得中华武术日渐迷失了自己,导致武术散打技术处在自由发展的状态。

武术界有识之士为了弘扬武术散打精髓,正在不懈的努力,本书就是为了探讨与寻求中华武术散打自身特点和发展规律而作,书中提出的一些新概念和阐述的一些新思想、新观点是作者本人在长期的教学与实践中的总结,愿此书能为中华武术散打的发展起到抛砖引玉的作用。

谨以此书献给为武术事业发展默默耕耘的同志们!

编著者

1999年10月于南昌大学

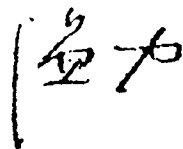
序

现在称之为武术的中国传统体育项目,在古代主要是作为一种技击术存在、流传着。在其流传的过程中,形成了套路练习和对抗性练习这样两种运动形式,以及相关的功法,套路练习和对抗性练习,两者相辅相成,共同组成了中国武术的传统技术体系和与之相适应的训练体系。这两种运动形式的共同存在既反映了武术技击的基本特点,又反映了中国传统文化的民族特点,还反映了前人对武技的理解、运用以及欣赏习惯。

中国武术的徒手练习中的对抗性练习称为散打。也有人把技击实用的徒手单势练习称为散打,且有前辈以习这种单势散打为主者。现在散打已成为武术竞赛的一个重要内容,因而也更加受到人们的关注。

应该看到,在人们进行技击对抗时,其动作首先应符合人体的运动规律,由于中国人和其他国家和民族的人有着相同的人体基本结构,从这个意义上看,中国武术的技术和其他国家和民族的技术并无大的差别,但在人们学习、演练、运用技击技术时,往往又表现出不同的技术特点和风格。这是一个颇为独特而有趣的问题。

程啸斌同志习武有年,常留意于传统武技,并又能结合新的科学知识进行思索,故对各种武术问题时有新的见解,加之他又从事了长期的武术教学、训练,颇有所得。喜其今有《中华散打新篇》付梓,让我在书前写几句话,谨以此为序。



1999年10月于武汉体育学院

目 录

第一章 散打概述	(1)
第一节 散打简史	(1)
第二节 散打的现状及发展	(11)
第三节 正确认识武术的概念与特点	(13)
第四节 传统文化在武术中的表现	(18)
第五节 散打的特点	(22)
第六节 散打的作用	(24)
第二章 散打教学与训练	(26)
第一节 散打教学的原则	(26)
第二节 教学步骤	(34)
第三节 训练计划	(37)
第三章 散打战术及其训练	(45)
第一节 战术原则	(46)
第二节 战术形式	(49)
第三节 战术训练	(54)
第四章 散打队员的素质训练	(58)
第一节 身体素质的训练	(58)
第二节 心理素质的认识与训练	(91)
第五章 技击理论	(100)
第一节 技击阈	(100)
第二节 技击思维网	(104)
第三节 时机	(109)
第四节 论气	(114)
第五节 进攻技术要求	(117)

第六节	防守技术要求	(120)
第七节	攻防的时速剖析	(122)
第八节	技术公理	(129)
第九节	散打歌	(130)
第六章	散打基本技术	(135)
第一节	预备势	(135)
第二节	基本步法	(141)
第三节	步法与步法训练	(143)
第四节	拳法技术	(153)
第五节	腿法技术	(161)
第六节	摔法技术	(170)
第七节	防守技术	(192)
第八节	防守反击	(198)
第七章	技击结构的三环论	(221)
第一节	三环分析	(221)
第二节	第一环技术	(225)
第三节	第二环技术	(253)
第四节	第三环技术	(285)
第五节	三环基本技术训练	(297)
第六节	三环常用组合实例	(300)
第八章	比赛时队员的管理与医务监督	(334)
第一节	比赛时队员的护理	(334)
第二节	医务监督	(343)
第三节	降体重的方法及原则	(346)
第九章	武术散打竞赛、裁判法	(349)
第一节	竞赛的组织	(349)
第二节	编排与记录	(351)
第三节	裁判工作的实施	(354)

第一章 散打概述

武术是以套路与对抗两种形式表现的传统民族体育,散打是
对抗形式的一种,又称散手,古称相搏、手搏、下弁、白打、拍张、手
战等。散打是一项互以对方技击动作为转移的斗智、较技的对抗
性竞赛项目。

体现武术攻防格斗特点的形式有散打、推手、长兵、短兵等。
目前,主要是通过散打的运动形式直观地表现,因此,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
击基本是一致的,但从体育的观念出发,散打运动受到竞赛规则的
制约,以不伤害对手为前提,再充分发挥各流派技法。例如:散打
中对有些传统实用的武术技法(二龙戏珠、擒拿方法等)作了严格
的限制,并规定了击打部位和保护方法。而武术实用搏击术是以
杀伤对手、减弱对手战斗力为主要目的,技术与战术不受任何规则
的限制,这种形式目前只能在一些特殊的部门才得以开展。所以,
散手与实用格斗是有本质区别的。前者是属于体育范畴,是人们
锻炼身体的一种形式,后者则是以击败对手为目的的实用技术。

散打——武术的一种对抗形式,是指两人按照一定的规则要
求运用各流派的踢、打、摔等技术来进行对抗的一种徒手格斗运
动。

第一节 散打简史

原始社会期间,人们为了生存与获取生活资料,在实践中悟出
了拳打、脚踢、绊摔、擒拿、跌扑等动作。私有制产生后,在氏族社
会、部落之间的战争时有发生,使用武力成了掠夺财富的最主要的

手段。如人与兽斗、人与人斗的本能活动,经过漫长的岁月和积累,一旦从本能的自卫活动过渡到有意识的技击交流时,便会产生质的飞跃。这种质的飞跃是散手的萌芽。部落战争中远则运用弓箭、投掷器,近则用玉、石、木、骨作为武器。手中的武器被打掉,自然是赤手空拳的搏斗。因而,求生的本能向人们提出了军事技能的要求,提出了对部落的成员先进行军事技能训练的任务。这种有意识的组织传授活动对“相搏”技术的产生和发展有着重要影响,从封建社会西汉时期的储具园雕《格斗》上看,就生动地展现了徒手搏斗的场景,但此时的散打是出于人的自卫本能,还未进入有目的、有计划、有组织的体育活动范畴。

《礼记·王制》载“凡执技论力,适四方赢股肱、决射御”,表明当时已经有了用“执技论力”、“赢股肱”来决定胜负的相搏之术。

到了商周时期,散打有了新的发展,首先在商代,武舞与练武逐渐分化,攻防格斗技术已被单独拿出来训练士兵。在周代,练武成为教育的一项重要内容,并有了专门的训练时间和内容。奴隶社会尖锐的民族矛盾、阶级斗争,使奴隶主越来越重视对本阶段子弟和奴隶进行军事技能训练和体质锻炼,统治者还规定了专门的训练时间——“三时务农,一时练武”,故“征则有威,守则有财”。《礼记》练武内容有射箭与对抗攻防技术,此时习武已成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

春秋战国是奴隶制向封建制转变的时期。社会变革带来了政治、军事、经济、文化、教育、体育等方面的变化与发展,手搏技击和技艺已初步形成。

这个时期,武术发展到了一个新阶段,春秋战国时期,诸侯争霸,攻伐激烈,为争雄称霸,各国都很重视“拳勇”、“技击”对军队战斗力的影响,重视技击术在战场上的应用,齐恒公曾于春秋两季举行全国性比较武功的“角试”,来选拔天下豪杰、枭雄为己用。管仲亦曾在齐国招募全国有“拳勇股肱之力”、“筋骨秀出众者”来训练军队,齐国正是靠重视拳勇、技击而首先争霸诸侯的,军队的训

练有了新的发展,无论形式、内容还是规模都远远超越了商周,当时练习的主要内容是徒手与器械的攻防格斗技术,已失去攻防意义的武舞受到韩非子等人的抨击而逐渐趋于表演形式。

在民间,当时习武成风,有些人喜爱与人对抗,就连做梦也是如此,听说有高手就设法请来进行较量。《国语》记载了赵简子听说牛谈有力,就把他请来与其臣李室周比赛,结果李室周败给牛谈。相搏取胜,除了技术外,在《荀子·议兵营》和《资治通鉴》中还记载了战术的应用,“用手臂捍头目而覆脑腹也”,“沂而袭之与先掠而后击之”,“岂手臂不救也”从中可以看出徒手相搏已有指上打下、声东击西的佯攻战术的运用。

此时,散打的体育性质逐渐被人们认识,正如孙子曾指出“搏刺捍强士体”意指击刺、搏斗(散打等)除了较量对抗外,还有增强体质功能与作用,散打开始成为人类文化的一个组成部分,是中国进入文明时代的标志之一。

秦汉、三国时期正处于封建国家上升时期。统一的多民族国家的建立,经济、政治、文化的发展,使人民在较长时间内处于相对安静的环境中,为武术逐渐由单纯军事型向竞技方面发展创造了条件。

秦统一六国后,“收天下之兵”客观上限制了民间的练武活动,但此时正是“手搏、角抵”——武术徒手对抗项目发展的最佳时期,武术徒手对抗在当时却极盛行。“手搏”是一种从相搏发展而来的攻防性很强的技击术,当时非常流行,并已具有明显的体育性质。1975年在湖北江陵县凤凰山出土的秦墓中发现一木篋,弧形背面有彩绘的“手搏”比赛场面,上有三个男子着短裤,腰间束带,足穿翘头鞋,右边两人在进行“手搏”比赛,左边一人双手前伸,作裁判状,台上挂有帷幕飘带表示比赛在台上进行。

汉初的统治者为了抵御匈奴,鼓励习武,大大促进民间练武活动,并出现了一个新名词——“武艺”。同时,出现了许多不同风格的技击流派,这里武艺是徒手和器械对抗与套路的总称。当时,它

既包括有徒手的角抵、手搏以及斗剑等对抗,也包括对练等套路运动。

与汉代相比两晋南北朝时期是一个衰落时期,但该时期武术仍有一定发展。两晋南北朝时期实行府兵制,选士的标准对武艺有很高要求。据《通典·兵典》记载:“选士之科……引强彻扎戈链剑击,便于利用,挺身捕虏,搃旗斩将,堪陷阵者,矫捷如飞,窃城越堑,出入无形,堪窥战者,往返三百里不及暮至者,破格舒钩或负六百斤行五十步,四百斤行百步者”;既要学会拳术的搏斗擒拿技术,也要善射并会使用长短兵器,既能“若飞”般地疾跑,也能攀登跳跃,长途负重行军。这不但对技术的要求高,还对身体素质如速度、耐力、力量诸方面皆有严格的要求。两晋南北朝后期,儒、道、佛日趋合流,玄学盛行,官僚贵族迷恋奢侈生活,信奉宗教,追求长生不老之术,其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展,武术对抗的形式虽然得到广大人民的喜爱,统治阶级则把对抗当作追求刺激和消遣玩赏的内容,违背其内在规律,致使其面目全非,破坏了其正常发展。

隋唐五代时期是武术大发展时期,手搏、角抵倍受重视,尤其是唐代武举制的实行,大大促进了武术的发展,练武之风盛行,武艺出众者如“猛殿之士”、“矫捷之士”、“疾足之士”大量出现,并出现了职业教授武艺的人。民间武术蓬勃兴起,武术体育性质更加明显,相扑、角抵、手搏有了进一步的规格。据《通鉴纪事本末·刘氏据广明》卷二十六载:“汉主好搏,弘熙令指挥使陈道痒引之力士刘思潮等五人习手搏于晋府,汉王闻而悦之与诸王宴于长春宫,观手搏,至夕罢宴”,有的君王不仅喜好角抵戏成癖,还亲自参加角抵比赛活动,说明在上流社会已有广泛的市场。唐代书肇在《驾幸明楼武艺绝伦赋序》中记叙了在散打比赛开始时双方“拜首稽首,足足蹈蹈”,在比赛中“左旋右抽,擢两肩于敏手,奋髯增气,示众目以余威”的生动形象。

从隋唐五代的手搏、角抵比赛可看出大体规则如下:

1. 不按体重分级；
2. 主要用踢、打、摔的技法；
3. 活动场地多在方形台上进行；
4. 没有护具，比赛时多赤身短裤；
5. 犯规处罚不明显；
6. 获胜者给予重奖。

两宋时期，由于内受封建军阀统治，外受强敌侵扰，民间练武成风，开始出现练武组织“锦标社”、“英田备社”、“角抵社”等，《宋史·兵志》说：“手搏虽不切于用（指用于战场），而亦习其身臂。”散打的健身性和娱乐性的功能，这点从宋朝到明朝的著作中都有反映。宋人调露子认为：“上古之人淳素，以食饱饮足，或以前肱为格击，手赤来取胜负”。《梦梁录》说：“每年春秋两季，禁中教场，量试武艺。”飞枪砍柳，走马舞刀，百艺俱全。”据《宋史》载：宋太祖赵匡胤就有一身好武艺，“手搏”已在群众中喜闻乐见，成为文化生活的组成部分之一。

元代，由于统治者的禁武，武术一度陷入了衰落发展期：为防止人民反抗，统治者对民间的武术百加摧残，民间“聚团围猎”、“弄枪棒”、“习武艺”被一概禁绝（《元典章》）。违此禁令者，则处以“没其家财”、“杖”、“答”等刑罚，连民间私藏武器也要治罪。武艺多是冒生命危险以秘密家传方式在暗中传授。

元代统治者只允许军队士兵开展骑、射、摔跤等项目，传统武术在士兵中有所保留。

从历史角度来看，虽然武术被禁，但对抗性的比武如手搏、摔跤、器械等也有所发展，袁宏道著《嵩游记》：“晓起出门，童自分棚立乞观手搏，主者曰：山中故事，试之多绝技”，正规的比武叫打擂台。擂台叫做“献台”，裁判叫“布署”，比赛有一定规则，“不许暗算”，先败下台者认输。比赛时，“当思搏法，此临时着也，敌强宜用抽御，敌均宜用裆抄，敌弱宜用冲燥”，反映了比赛中攻守进退的战术研究和着实的招法及多样化，从形式上看，更接近体育的要求。

清代武术的发展大大超过了前代,武术并没有被统治者禁武所压抑,反而随着白莲教、义和团、太平天国运动的兴起而兴盛起来,人们在练武的组织——“社”、“团”、“馆”中习武,利用各种形式传授武术,形式多样的拳种不断出现并得到人民群众的喜爱。

各类人物“操练武艺”,由于不同拳种风格各异,打法不一,因而经常通过比武较量发展技艺,“打擂”在民间广为流传,诸如春节或其他节日宴会,擂主在公开场合搭上擂台,迎战所有的挑战者,这种比赛不用先报名,来自各地的拳师只需地方同意就可以上台比武,此时,练习散打也比较盛行,楚南有兄弟两人请来拳师学艺,其妹在楼上偷看,……哥哥被拳师打倒,于是她与拳师斗,交手很久,妹飞起一脚,踢中拳师要害(清·采衡子《虫鸣漫录》)。

清代开始形成整体观的武术理论,不少拳种是从人体出发来研究人体运动的内在联系及运动规律的,长期以来指导和推动了武术的发展与提高,使技击技艺的发展日益精粹和完善。

民国初年,习武开禁,拳技之风蓬勃一时,当时有以技击名震天下的秘踪拳创始人霍元甲。民间也出现许多拳术社、武术会、武士会。其中上海的“精武体育会”最为庞大。它在许多省都设有分会,并传播到香港、东南亚一带,在继承与发展武术传统上起到了积极作用。

国民党统治时期,1927年在南京成立了“中央国术馆”,后来相继在24个省市建立了国术馆,县级国术馆达300多个。各省当局在训练军队时,将国术列为主要术科,并要求设国术训练机关。原则上规定大学、学院或师范专科把武术作为一门必修课程,但中小学体育课中不设武术课。当时,武术家受聘在武术馆任教,培养了大批武术专业人才。

1928年10月28日,中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”,比赛时间为期10天,参加者是国术馆的教师与学生,国考设有散打比赛,采取双败淘汰制,三局两胜。比赛在长方形的场地上进行,对抗不限流派,不以体重分级,临时抽签分组比赛,其规则要

求不带任何护具,凡用手、肘、脚、膝击中对手任何部位得一点;凡击中对方眼、喉、裆者为犯规。犯规三次,取消比赛资格;严重者,一次取消资格。

1933年,中央国术馆在南京举办“第二届国术国考”。大部分省市都派代表队参加。由于参赛人数不限,有的代表队多达百人。项目有男、女短兵,中国式摔跤和国际拳击。散打则以点到为止,没有时间限制;凡用手脚踢中对手任何一部位都得一点,更有甚者有些选手为了在比赛中多得分只用脚尖踢中对方,以手摸到对方的头发也算得一点,由于当时赛场规则不规范的原因,故导制双方皆不轻易出动作,在场上躲躲闪闪、跳来蹦去,就如同当时报纸评说“国术场成了斗鸡场。”

1933年,在南京举办的“全国运动大会”仍设有散打项目,比赛以性别分组按体重分级,并用打棒球的护胸和踢足球的护腿为护具,头和裆部是禁区。击中禁区者算作犯规,将对方击倒胜一局,三局两胜制,比赛没有时间限制。队员为了将对手打倒取胜,比赛近似摔跤,一对选手比赛有的竟达一小时以上,当时报纸上又评论“国术场成了斗牛场”。

鉴于近百年来武术界各门派间相互诋毁、互相评论的现状,为纵观武术全貌,1929年由中央国术馆副馆长李景材书面写信到全国各国术馆及国术团体“发起举行第一次全国性的国术表演及比赛大会”。在征得一致赞同后,由浙江省国术馆在杭州承办了“国术游艺大会”,从12个省4个特别市中经过认真选拔,总计有男、女代表共345人参加大会,其中参加散打的有125人,大会评判委员会26人,监(检)察委员会37人,参加比赛的代表必须要有保送单位和保送人,如在看了他们的表演后,经过鉴定确认功夫太差,技艺不精者,即劝其不要参加对抗比试。知难而退的也可参加表演。大会首先进行武术套路表演,随后进行散打比赛。比赛分为四组,参加比赛者均着大会统一的短装,扎腰带分为红白两色。擂台高1.3m,长20m,宽18.6m,比赛双方在擂台中央划定的粉圈上

相对而立,待评判长鸣第一声笛后,各上前互行一鞠躬礼,再鸣笛即开始比赛。由检察委员两名执红、白旗在台上管理引导比赛,必要时制止犯规动作的使用,由于赛场规则漏洞百出,因而只能边打边修改。最后决赛时,评鉴两委员会共议:“拳脚一律解放,踢击各部位均可。”决赛结果,共录取了王子平、朱国禄等前10名。

1936年,中国武术旅游团访问东南亚等地,该时期同时还举办过各种形式的短期训练班,开展研究工作,并出版了不少国术书。民国年间拳技之风蓬勃一时。

新中国成立之后,武术成为社会主义体育事业的一个组成部分,被作为优秀民族文化遗产加以继承和发展。1949年,朱德同志指出:“要广泛地采用民间原有的许多体育形式。”1952年武术被正式列为推广项目,1954年各地体育学院开始把武术列为正式课程,但在研究发展的重点上,先将武术套路运动形式作为推广、表演和竞赛的重点,散打在民间仍有流传但皆属自发性质。60年代由于极左路线思想影响“双百方针”受到了严重的破坏。在这种时代背景下,《武术》(体育学院本科讲义)将武术定义为“武术是以拳术、器械、套路和有关锻炼方法所组成的民族体育形式,它具有强筋壮骨、增强健康、锻炼意志的作用,也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。”由于当时的历史背景,对抗形式(散打等)都从武术中弃之不提了。此时,无人敢言及技击,武术工作者都恐怕戴上一顶“唯技击论”的帽子。当时,只要提及散打对抗,就有人说:“野蛮”运动有损健康,“不安全”,等等。武术运动成为单一的套路表演,作为武术运动的核心——技击,不敢论及,但此时的套路却得到了长足的发展。1966—1976年,“文化大革命”使新中国的武术发展进一步走向畸形。武术绝对不准谈“技击”和“攻防方法”,而“语录拳”、“忠字拳”等大量出现。武术处于一种不死不活的“百花凋零”状态。

1978年,党的十一届三中全会以后,文化界出现百花齐放、百家争鸣的大好形势。在这万象更新的时代,武术开始在全国又