



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

现代散打技法解析 与训练研究

翟磊 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

现代散打技法解析 与训练研究

翟磊 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

现代散打技法解析与训练研究/翟磊著. —北京:

中国书籍出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5068-6265-3

I. ①现… II. ①翟… III. ①散打(武术)—中国

IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 152763 号

现代散打技法解析与训练研究

翟 磊 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 17.75

字 数 230 千字

版 次 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6265-3

定 价 69.00 元

目 录

第一章 散打基本知识概述	1
第一节 散打的起源与发展	1
第二节 散打的特点与功能	18
第三节 散打基本常识	24
第二章 散打技击对抗的基础理论分析	34
第一节 散打的学科理论基础	34
第二节 散打动作的技击阈值分析	41
第三节 散打技击的思维网络分析	47
第四节 散打攻防对抗分析	51
第五节 散打对抗姿态的变化规律分析	58
第三章 散打技法原理解析及运用研究	62
第一节 散打技击对抗的组成与结构	62
第二节 散打技法原理与要求	70
第三节 散打技法的模式及风格	77
第四节 散打对抗中的控制与反控制	82
第五节 散打技法的合理运用	86
第四章 散打训练理论系统构建与分析	93
第一节 散打训练的基本原则与方法	93
第二节 散打训练过程的控制	98
第三节 散打训练计划的制订	108
第五章 散打运动员体能训练研究	126
第一节 散打运动员专项身体素质分析	126
第二节 散打运动员体能状态的调控	132

第三节	散打运动员各项体能素质的科学训练	134
第六章	散打运动员心理与智能训练研究	158
第一节	散打运动员心理训练	158
第二节	散打运动员智能训练	169
第三节	散打运动员意识的培养与训练	179
第七章	散打运动员技法训练研究	185
第一节	散打运动员步法技术训练	185
第二节	散打运动员进攻技术训练	191
第三节	散打运动员防守技术训练	207
第四节	散打运动员防守反击技术训练	213
第八章	散打运动员功法与战术训练研究	217
第一节	拳功训练	217
第二节	腿功训练	229
第三节	散打战术训练	238
第九章	散打运动员训练的科学保障研究	245
第一节	散打运动员训练疲劳与消除	245
第二节	散打运动员的营养与恢复	248
第三节	散打运动员运动性伤病与救治	255
参考文献		275

第一章 散打基本知识概述

散打运动是我国传统武术搏击运动项目之一,具有悠久的历史与文化内涵。散打具有一定的比赛规则,双方在规则允许的情况下充分发挥各自的技法切磋技艺。本章主要对散打运动的基本知识内容进行系统论述,以为散打运动者和爱好者全面了解、认识、理解散打运动提供必要的理论指导。

第一节 散打的起源与发展

一、散打的起源

散打,又叫作散手,是古代徒手搏斗的一种重要方式,在历代有着不同的称谓,如“相搏”“角抵”“手战”“手搏”“相搏”“卞”“白打”“拍张”“抢手”“打擂台”等名称。

散打运动是中国传统武术的重要组成部分,也是武术中技击方法的重要表现形式之一。以武术技法徒手搏击的散打,其形成源于人与兽、人与人的搏斗活动。

(一)散打的劳动起源

散打运动起源于古代人们的生存需要和生产劳动,并以此为基础慢慢演化而来。

远古时期,人们的第一需要是生存发展的需要,在最为原始

的生活环境中,人们所面临的生活环境十分严峻,需要在艰苦的条件下与自然进行搏斗,才能获取相应的生产生活资料。这一时期,肢体运动是人获得生产生活资料的重要途径。人们每天都需要采摘果实、菌类,狩猎动物,进行粗放式的农业生产,以便获得生产资料和各种生活必需品,这些最基本的生存、生产需要都是通过肢体活动来进行和实现的。

由于人类早期的生产劳动方式和方法十分低下,而面对当时的比较恶劣的自然环境,人们必须凭借聪明的智慧和丰富的经验逐步培养起拳打、脚踢、绊摔、擒拿、奔跑等猎捕野兽的各种技能。为了保证自我发展的延续,先民在生产、生活实践中总结经验和教学,将这些能力传授给子孙后代,作为一种人类生存和生产发展必须要掌握的基本身体技能。

在人类生存生产需要不能得到满足的原始社会,人与大自然的野兽做斗争的这些身体技能是重要的生产技能,属于生产劳动的范畴,不属于体育活动,是人类的一种生存技能。

之后,随着生产力的发展,人类文明逐渐衍化,进化到更高层次的文明,这些以往的猎捕技能也就具有了新的意义,先民们在获得生产资料之余,进行消遣性的技能学练,逐渐成为人与人之间的一种游戏或搏斗方式,以此逐渐形成有目的、有意识的互搏。逐渐脱离生产劳动范畴,演变成为一种体育活动。

因此说,散打的形成是随着生产方式的变革而逐渐演变形成的,当其从人类最基本的生产需要转变为生产之余的一种活动时,即在农业社会发展之后,人与自然斗争的田猎活动发展成为丰收之余的娱乐活动时,散打运动才具有了体育活动的性质,才真正发展成为一种独立的体育运动形式。可以说,劳动生产是原始散打运动出现的基础,为散打运动的产生提供了充分的条件。

(二)散打的战争起源

作为群居体,人具有社会属性,人类社会的发展自然也离不开人与人的交流与争斗。人类社会早期,由于生产生活资料获取

有限,人在与自然猛兽进行搏斗的同时,为了抢占更多的能满足自身的生产、生活资料,各族、各部落之间也会产生争斗。这时,人们日常劳动中所使用的各种技能被应用到斗争中,使得以前原始的生产劳动技能开始逐渐往军事需要方面转化,这就是早期的人类的战争。

早期人类的战争并没有武器的大量出现,人与人之间的斗争主要是通过近身的徒手相搏来实现的,是通过人与人之间的力量、技巧较量来决定胜负的。其中,更多的是以摔跤的形式,以人与人之间单方面的力量对抗和技能对抗来解决部落争端和村寨争端。这为散打运动的运动形式的形成奠定了基础。军事战斗的需要极大促进了人们对肢体能力的充分发挥,激发人们各种生存、生产、劳动等各项身体技能的进一步发展,并形成了一种系统的体育(对身体的教育、训练)活动。

当然,军事技能及其训练不属于体育活动。在各部落、民族和平相处的时期,战争中的许多和散打技能有关的方式、方法成为人们日常休闲内容,此时的“人与人搏斗”活动的性质脱离了军事特征,才成为真正意义上的体育活动。至此,散打运动不仅确定了其运动形式,也充分具有了体育的性质。

二、散打的发展

(一)古代散打运动的发展

1. 夏商与西周时期散打运动的发展

散打从生存技能最终成为一种系统的“道”或“术”,并形成具有一定规则技巧的拳技搏斗之术,其主要发端于奴隶社会的夏商与西周时期。

散打运动作为一种重要的徒手搏斗技能,在夏商与西周时期获得发展,主要受以下几方面因素的影响。

(1) 百姓对拳勇的崇尚

在原始社会,生产力低下,人与人之间的差距主要表现在力量与技巧方面。人们对于个体的崇拜更多的是以其是否具有能获得更多生存生产资料的肢体技能来作为评判。

对个体技能的推崇在我国古代典籍中有所体现,最早出现“拳”字的文献是在《诗经·巧言》中。古语注释中,“拳”可以被看作是“力”。拳,代表力量,勇,代表勇气。《诗经·巧言》一文中,以“无拳无勇”的语言来讽刺一个人。由此可见,在当时那个时代,“有拳”才人更符合人们心中英雄的形象。

周代时,人们已用“拳勇”一词代表武艺、勇力等,尽管当时并没有形容拳法之类的词,但“拳勇”一词就已经完全包含了徒手搏击的武艺之意。

(2) 统治者对互搏的喜欢

在奴隶社会,“手搏”作为具有独立形态的武术徒手搏击正式形成了,并成为当时奴隶主欣赏的一项活动。

“手搏”在商周时期的普遍发展与备受欢迎在我国相关文献资料中均有记载。

据《殷·本纪》记载:“帝纣……材力过人,手格猛兽。”可见这种“搏兽”已非生产技能,而是服务于奴隶主、贵族狩猎活动的搏斗技能。

《礼记·王制》记载:“凡执技论力,适四方,赢股肱,决射御。”表示当时已经有了用“执技论力”,“赢股肱”来决定胜负的相搏之技。

此外,古代字书《释名》中描述:“相搏将谓广搏以击之也。然举手去要,终在扑也。”

儒家经典著作之一《谷梁传》中对周代的“手搏”也有重要记载,书中提到周朝有两个高手秦廆文与梁纆(孔之父),二人“以力相高”。

上述文献充分表明了作为传统武术的一项重要徒手搏击运动形式,散打在这一时期已经发展到了一定的水平。

(3) 军事战争的需要

正如前面对散打运动起源的解析一样,在奴隶制社会,对生产资料的争夺主要是以战争的形式来实现的。

早期人与人之间争夺生产资料的战争与搏斗形式主要是徒手进行的。这与人类早期生产工具和兵器的有限具有重要的关系,此外,人与人之间的短兵相接过程中,兵器掉落是非常常见的,因此,徒手搏斗在斗争或者说在战争中非常重要。

古代近距离的“肉搏战”中,更多见的是敌我之间的徒手搏斗进行厮杀。早从商周时期开始,徒手搏斗技能就已经是军事训练的重要内容了,这一军事训练内容甚至一直流传至今。

《礼记》中对早期的军事训练中的“手搏”具有详细的描述,文中叙述道:“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力(这里的角力,即指徒手搏斗技能)”;“凡执技论力,适四方,裸股肱,决射御。”这段文字详细描述了周代士兵在冬天还要进行角力的武艺训练,在军事训练中,为了显示力量和水平,人们会故意选择不同兵器的方式和方法进行徒手搏斗。

(4) 阶级统治的需要

奴隶主为了更好地进行阶级统治,会设置一定的暴力机构来维持国家统治的正常运转。据相关资料记载,在周代的类似衙门类的官吏都要进行专门的手搏训练,以便于在拘捕犯人时,为制服犯人的反抗,利用手搏擒拿技巧将犯人制服。

2. 春秋战国时期散打运动的发展

春秋战国时期,手搏技能得到了更进一步的发展,与夏、商、西周时期相比,这一时期的手搏在系统性和目的性上进一步提高,徒手搏斗技术更趋成熟,搏斗过程中,双方也非常重视战术的运用。春秋战国时期,我国散打系统体系初步形成。

这一时期,手搏的发展具体表现在以下几方面。

(1) 手搏技术的完善

春秋战国时代,有了近于比赛形式的“春秋角试”,每年以此

选拔士卒;统治阶层中也常以“相搏”来决胜负。手搏已经开始作为专门性的搏击技能存在了。

《谷梁传》中记载,鲁国公子季友俘获莒国莒孺后说:“吾二人不相悦,士卒何罪?屏左右而相搏,公子友处下。”

《管子七法》记载,“春秋角试,……收天下之豪杰,有天下之骏雄”相搏取胜。

《左传·成公十六年》述:“叔山冉搏人以投,中车所轼。”

《荀子·富国》说:“是犹鸟获与焦绕搏也。”

(2) 手搏战术的出现

春秋战国时期,人与人的手搏除了重视技术的实施外,这一时期,手搏战术也有一定的发展。

据《荀子·议兵篇》和《资治通鉴》记载:“若手臂之悍头目而覆胸腹也,诈而袭之与先惊而后击之,岂手臂不救也。”《庄子·人间世》说:“且以巧斗力者;始乎阳,常座乎阴,大至则多奇巧。”可见,在当时两两相搏过程中,双方都很重视战术策略的施,以达到出奇制胜的目的。

(3) 手搏在军事训练中的发展

春秋战国时期,各诸侯争端不断,战乱频发,在阶级矛盾和部落争夺激烈的时间段,为了最大限度地获取战争的胜利,统治者更加重视搏击技能的发展。

一方面,统治者鼓励人们发展武艺、投身军营,并举办“角试”比赛选拔优秀的竞技人才充军。角力在这一时期得到了较快的发展,进一步促进了多种手搏技术的提高。

另一方面,这一时期的战争过程中,步兵的崛起进一步推动了徒手搏斗技能的发展。“手搏”成为专门的搏斗技能,并广泛用于军事领域。各诸侯国都非常重视发展“拳勇”之技,重视士兵手搏技能的训练与提高。

(4) 民间手搏的发展

春秋战国时期,民间习武成风,痴迷武学的人们非常之多。甚至有人做梦都在与人相搏,还有的人听说哪里有高手后,不惜

重金请对方来进行切磋、比试。

和夏商与西周时期相比,春秋战国时期人们的生产生活有了很大的改善,这一时期,经济和政治都得到了一定的发展,从社会发展的角度来说,生产资料的增多使得这一时期,人们不再为基本的生存发愁,基于物质生活需求之上的精神需求得到了进一步的发展。人们在生产生活之余多了休闲的时间与休闲的可能,娱乐性的体育活动在这一时期得到了很大的发展,经济、政治都为手搏的娱乐化发展奠定了良好基础。

为了促进武艺、武技交流,相传,每年春秋两季,各路手搏高手都会聚集在一起进行交流、较量。对于当时民间对手搏的喜爱程度,以及手搏的广泛发展,有不少文献做了相关记载,如《管子·七法》的“春秋角试……收天下之豪杰。”充分表现了当时手搏影响范围之大、群众基础之广。

3. 秦汉时期散打运动的发展

秦汉时期,散打运动更加注重体育性、竞技性、娱乐性,并逐渐形成了比较正规的比赛形式,与之前的两两相搏形式相比,更加接近现代散打运动。

(1) 秦朝散打运动的发展

秦王朝的政治、经济、文化的统一与繁荣为手搏的发展起到了重要的促进作用。

公元前 221 年,秦灭六国,完成了中国历史上的第一个大一统的伟业,秦王政统一六国,秦王朝正式成立,这是中国历史上第一政治上的大一统,多民族的统一国家最终得以确立,中国社会进入了一个多民族融合发展的历史时期。秦王朝的统一与兴盛,更进一步地促进了民族大统一的实现。文化发展繁荣。在军事、政治、经济、文化等方面采取了一系列巩固统治的措施,为散打运动的发展奠定了良好的文化基础。

秦朝国力强盛,这一时期,军队中流行的搏斗技术和民间徒手搏击为主的武术在一定程度上得到了发展。具体来说,相搏分

化为“角抵”和“手搏”，“角抵”以摔为主，“手搏”以打为主，同时也兼有摔。《汉书·艺文志》的残简中有“相错蓄，相散手”的释文，“错蓄”是两人摔倒纠缠，“散手”则是两人分离后空拳而斗，这是最早在相搏运动中使用“散手”一词。

此外，秦王朝的一些政策的实施在一定程度上限制了民间武术的发展。例如，秦王朝为巩固统治，采取焚书坑儒禁锢人们的思想，同时，颁布系列的限令严禁民间执兵器习武，并收缴和销毁民间兵器，在很大程度上限制和阻碍了民间武艺的发展。徒手搏斗由于不使用兵器而得以在民间继续发展。

这一时期，民间的徒手搏击已经出现了专门维护比赛公平的裁判，展现出了一些比赛的基本形态，具有了体育特征。1975年，在湖北江陵凤凰山秦墓中出土的木篋上有描绘手搏的彩色漆画，画中，两人“手搏”，另一人为裁判，整个比赛热烈紧张。

秦朝的角抵与手搏，主要是两两相敌的角力，双方之间既有力量的较量，又有技艺的较量。

(2) 汉代散打运动的发展

汉初，刘邦曾罢废角抵，但未能完全禁止，汉武帝时则大力提倡角抵。《汉武故事》载：“角抵者六国所造也，秦并天下，兼而增广之，汉兴虽罢，然犹不都绝，至上（五帝）复采用之。”

由于汉武帝非常喜欢角抵，其在位时期，宫廷中经常有各种规模与形式的角抵表演，《汉书》中就有“五帝作巴渝、都卢、海中、殳极、曼衍、鱼龙、观角抵之戏”的说法。受统治者的影响，角抵在民间也获得了广泛的发展，《汉书·本纪》载：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆观”。

西汉政治、经济、文化繁荣，在民族之间、中外文化交流频繁的社会条件下，还形成了内容更为丰富、综合性更强的文艺体育表演大会，称“百戏”或“角抵戏”。汉代的“百戏”是在政府支持下的有组织、有计划的大型文化体育活动。徒手相搏之技就是这“百戏”的重要组成部分。手搏是当时非常流行的体育文化活动，具有广泛的群众基础。其打法多样化，有拂击、中击、侧击、刺击

等,为之后散打技术的丰富奠定了重要基础。

汉朝末年,战乱频发,连年的战争使得政府重视和鼓励民间习武,并在军中通过手搏科试来选拔武士。因此,角抵与手搏在军事训练中也得到了一定的发展。

整个汉代时期,“角抵”指“戏”,汉以后“角抵”一词便与“角力”一词混用了,这个过程又出现了“手搏”。关于“手搏”在汉画汉砖中多有体现。

总体来讲,秦汉时期是“角抵”“手搏”的快速发展时期,秦以角抵为雅言,突出摔的方法;汉以手搏为技术,主要是徒手搏击,终在扑或倒或伤或死,二者有一定的区别。^①

4. 三国时期散打运动的发展

在汉朝,社会已基本实现了“兵民合一”和“劳武结合”,可谓全民尚武。在军事武术中,手搏是一项重要内容,这一内容因为战事的需要,从东汉末年一直延续到三国。

三国时期,各地争端不断,手搏在军队训练中得到进一步的强化。同时,三国时期,刀已经成为军队中最主要的短兵器,手搏的地位有所下降,但仍是军队训练的主要内容。

5. 两晋南北朝散打运动的发展

两晋南北朝时期是民族大融合的时期,虽然手搏运动的发展规模和秦汉时期相比不如,但是,这一时期,民族传统体育发展迅速,北方少数民族的一些摔跤技巧传入中原,以汉文化为主的体育内容在继承先秦体育与引入外来体育的基础上有所扬弃,中原地区的手搏的技术内容进一步得到了丰富。

6. 隋唐时期散打运动的发展

隋唐时期是角抵、手搏盛行的时期。这一时期,手搏角抵倍

^① 周争蔚. 散打教学与训练[M]. 北京:人民体育出版社,2010.

受重视,比赛几乎形成制度。具体来说,隋唐散打运动的快速发展受以下几方面因素的影响。

(1)良好政治经济环境

隋唐政治稳定,战事较少,因此,手搏和角抵在军事战争中日渐衰弱,并最终脱离战争成为一种体育文化活动。角抵、手搏的自卫、健身、娱乐、表演等多种功能得到进一步开发,在民间呈现出繁荣的发展景象。

此外,统治者为了完善政治、增强国力,鼓励民间习武,创武举制,角抵、手搏由此也获得了进一步的发展。

武举制面向社会各阶层开放,激发了人们的习武热情。重武的举措促成了唐代的尚武任侠之风,甚至文人墨客也崇尚武侠,如诗仙李白的诗句“安得倚天剑,跨海斩长鲸”“抚剑夜吟啸,雄心日千里”等。民间武术的蓬勃开展,使得相扑、角抵、手搏等徒手搏斗技能得到进一步发展。

据相关文献记载,隋唐时期,每年固定的时间(正月十五及七月中元节),都会开展相应的角抵、手搏比赛。《隋书》中记载:在大业六年,来自各地的高手云集在端门街,各献“天下奇技”,比赛数日,甚至“终月而罢”。

(2)隋唐对武术的政治需要

隋唐时期,统治者出于政治统治的需要,结合当时的军事情况进行了一系列改革,同时实现了一系列社会变法等,开创府兵制度,实行“兵农合一”。

府兵制度的内容是士兵不再只限于从世袭军户中挑选,也可以从一般民户中挑选。这种征兵制度,将兵源、武器装备、习武活动内容扩大到了整个国家。

(3)唐代对武术的大力支持

唐代开始实行“武举制”,也就是早期的武状元。唐朝的统治者发展和完善了府兵制,并于长安二年(702年)建立了武举制。武举制从此在我国后来的历代王朝中都有存在,直到晚清时期。

唐朝的“武举制”开辟了“以武取士”的道路。通过习武也可

以谋得军队中的官职,充分调动了各阶级人们习武的积极性,民间习武的风气日盛,习武的内容和标准也有了一定的规范,散打在此基础上也获得了较快的发展。

“武举制”用考试的方式选拔武勇人才,为了摘得最高水平的“武状元”,各地勇士好汉纷纷习武练功,力求通过此种方式博得高官职位,光宗耀祖。一时间,练武之人遍布全国各地,极大地促进了武术的发展。武举内容的确立是对武术精炼化、规范化发展,各项技击技术的发展具有重要促进作用。

整个隋唐时期,统治者大多对武术拥有着极大的热衷和喜爱,多数皇族从小就接受武术教育,其中有很多对于拳术很精通,这也是推动武术散打运动发展的重要因素之一。据宋代《角力记》载:“后唐庄宗性多能,癖好角抵戏,或云自能此戏。尝诏王门关日胜与作对,供养太后,又先约之日,卿不可多让。门关退谢者数四。又谓之曰,卿一拳倒者与节制,及出手,果一拳下而仆,导除幽州节度使。”可见,当时的角抵也使用拳脚。

隋唐五代时,手搏、角抵比赛逐渐趋于成熟,也随之有了一些简单的规则和限制。武举制的施行使得这一时期的包括散打在内的武术更加精练化、规范化。主要表现在以下几个方面:

- ①体重等级无差别。
- ②主要依靠踢、打、摔技法,也使用拳脚。
- ③活动场地多为方形台。
- ④不佩戴护具,比赛穿着一般为赤身加短裤。
- ⑤犯规处罚不明显。
- ⑥获胜者给予重奖。

7. 宋元时期散打运动的发展

宋元时期是角力、手搏的盛行时期,徒手搏斗技能已经成为军事训练和民间健身、娱乐、比赛内容。这时候的徒手搏斗更多的是展现出了它的体育性、竞技性和娱乐性。

(1) 宋朝散打运动的发展

宋时,手搏作为强身、活动手足的重要手段在民间广为流传。

宋朝初期,政治经济形势发展良好,大城市开始出现和迅速兴起,同时,由于在良好的政治、思想、文化环境下,大中城市的市民体育活动发展达到了一个相对顶峰时期。

整个宋朝统治时期,宋与周边的辽、金、西夏等少数民族国家长期对峙。这一时期虽然是文化发展的繁荣时期,但由于实际战争的需要,统治者十分重视军事准备。宋朝军队实行募兵制,通过选募、武举考试选拔武艺人才。军事训练制定了统一套路,统一的教练法,并且统一考核标准。手搏、角抵等徒手搏斗技能是当时军队训练的主要内容。《宋史·兵志》说:“手搏虽不切于用(指用于战场),而亦习其身臂。”

宋朝的手搏在民间也有一定的发展,据《史弘肇龙虎君臣会》中记载:“二人拳手撕打,四下人都观看,一肘二拳三翻四合,打倒分际,众人齐喊一声,一个汉子在血冻里卧地。”可见宋时手搏已“拳”“肘”“脚”兼用,并出现了比赛的规则。与隋唐相比,宋时的手搏活动更加规范。

(2) 元朝散打运动的发展

到了元朝,异族统治者为了统治的需要和出于文化的差异,曾先后 10 次下禁令,严禁民间持有兵器习武,一些公开的场合手搏受限。此时已经见不到人们以武会友和热闹的打擂场面了,手搏等各项武术活动陷入发展低谷,但仍有人私下练习不止。

尽管武术被禁,手搏仍然有所发展,袁宏道《嵩游记》中记载:“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(古称献台),比赛不分体重等级,有正式的比赛(社条)和裁判(部署),比赛形式与内容较为完备,更加接近现代散打比赛。

8. 明清时期散打运动的发展

明清时期,武术逐渐脱离军事训练和表演,健身性大大增加,