

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

基础入门



湖南科学技术出版社

JICHU FEN MEN

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

基础入门



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国散打训练. 基础入门/舒建臣著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 11

(图解功夫系列)

ISBN 7-5357-4735-3

I. 中... II. 舒... III. 散打 (武术) — 运动训练 — 中国 — 图解 IV. G852.42-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第132059号

图解功夫系列

中国散打训练 基础入门

著 者: 舒建臣

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 4375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

邮 编: 410008

出版日期: 2006年12月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/64

印 张: 3.625

书 号: ISBN 7-5357-4735-3/G·731

定 价: 12.00元

(版权所有·翻印必究)

前 言

武术散打运动在中华大地有着悠久的历史，是中华民族传统武术精粹的重要组成部分，内容丰富，是中华民族文化的宝贵遗产。随着近年散打运动的广泛开展和各种形式的擂台对抗比赛的举办，散打运动越来越受到海内外广大的武术爱好者的喜爱。随着散打运动的发展，散打技术和理论也逐渐形成系统和不断完善。因此，散打也被批准为国家正式体育竞赛运动项目。

为了促进和推动散打运动的发展，使散打理论和技术形成规范化、科学化，本丛书以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主，系统地介绍了散打理论、训练方法、技法等。武术散打作为近年来的一项正式体育竞赛项目，在其开展和推广时，也会在实践中不断涌现新的技术、方法，有些散打的技术和理论也在发展中提出新的问题，由于本人水平有限，在编写本套散打丛书内容中，难免会出现缺

点和错误，敬请前辈、同行、读者批评指点。

本丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。

本丛书全面介绍了散打运动内容，由于规则的限制，书中的一些技法内容不能或不适合在散打比赛中采用，如拳法、擒拿以及其他技法中的一些内容，收录目的主要是从全面介绍散打技法的目的出发，使读者能在现实生活中具有实战搏击能力，这点也请读者注意。

《中国散打训练》是“图解功夫系列”的一种，我们还将推出截拳道、泰拳等一系列图书。

目 录



散打腿法概述

1. 散打腿法发展简述 3
2. 散打腿法特点 5
3. 散打腿法运用 14



散打腿法基础训练

1. 柔韧素质训练 19
2. 力量素质训练 37
3. 速度素质训练 45
4. 腿法步型训练 50
5. 腿法桩功训练 54
6. 踢击准度训练 59
7. 抗击能力训练 62
8. 腿法变化训练 66
9. 腿法战术训练 68



散打腿法技法 训练

目 录

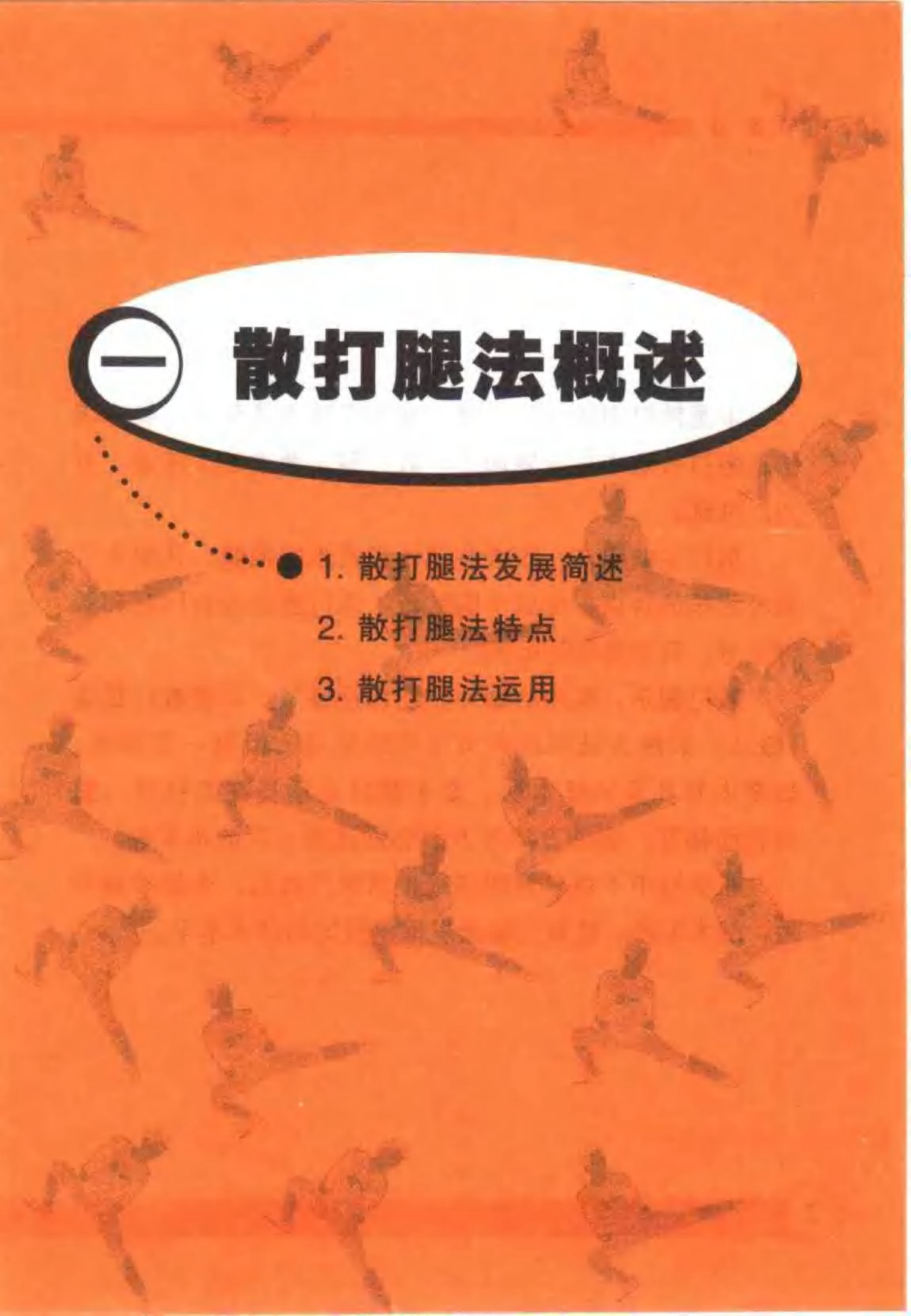
1. 弹腿	73
2. 踹腿	84
3. 边腿	99
4. 劈挂腿	114
5. 里合腿	120
6. 外摆腿	127
7. 勾踢腿	136
8. 旋踢腿	143
9. 扫腿	149
10. 蹶腿	155
11. 挂腿	160
12. 铲腿	163
13. 搓脚、截腿、拦门脚、旋风脚、 双飞腿、侧身双飞腿	165

四

散打膝法技法 训练

目 录

1. 正顶膝 175
2. 侧顶膝 182
3. 跪膝 190
4. 腾身飞膝 194



一

散打腿法概述

● 1. 散打腿法发展简述

2. 散打腿法特点

3. 散打腿法运用

中国散打由踢、打、摔、拿四大技击法构成，其中踢法在散打技法中居首要地位。散打腿法要求动作快速、有力、准确。

散打中的腿法，既吸收了传统武术的精髓，又吸收了海外武技的特点，形成中国特色。散打腿法没有门派和拳种之分，只讲究实际运用。

散打腿法，既包括腿法，还包括膝法。尽管散打腿法（膝法）训练方法和应用方法不尽相同，但有一些共性，如要求有扎实的基本功，要求散打运动员在柔韧性、腿的运动幅度、训练方法等方面必须达到一定的水平等。

在实战中不能只靠腿法或拳法进行攻打，而是拳腿并用，战术配合，使散打腿法发挥出较好的技术水平。

1. 散打腿法发展简述

散打腿法即腿击的方法，是人体下肢屈伸、摆扣、剪绞等的攻击或防守的方法。具有进攻和防守两种性质。散打腿法是随着中华武术的历史演进逐渐形成的，武术中“手似两扇门，全凭腿打人”这一拳谚，充分说明了腿法的特点和在技击对抗中的重要性。腿法在武术中又被称为腿技或脚法，是武术散打中踢、打、摔、拿四大技法之一，在实际搏击中占据首位，可见腿击技法在散打中的重要地位。

散打引用武术的腿击技击法，种类较多。

散打腿法引用了传统武术的腿击方法，而这些传统武术的腿击法中，戳脚类腿击法占大多数。像地趟拳、谭腿、少林拳等，内容丰富。中华民族经过数千年的实践和总结，产生和衍变了数个种类的武术拳种和套路技法，以及各种技击方法，在腿法理论和技术上都有许多特色总结，是散打取之不尽，用之不完的重要参考内容和实践根本，为散打技术的发展和运用打下了坚实的基础。因此，今天的散打腿法的内容和

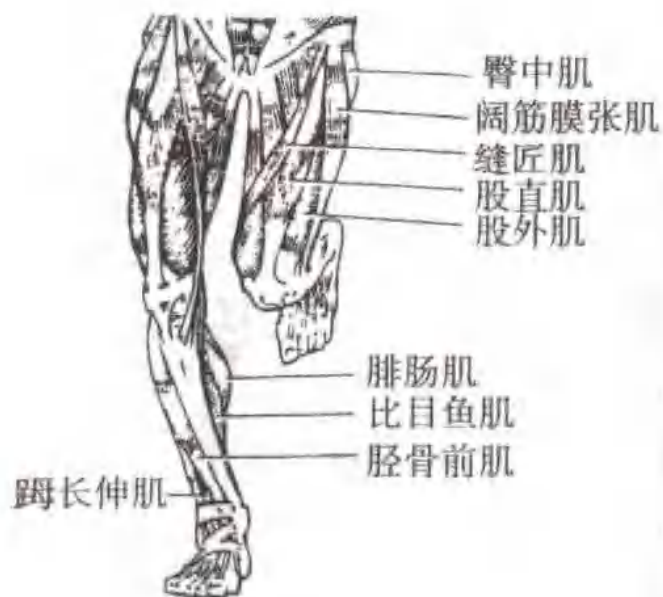
训练方法，也始终贯穿着武术技击的理论精华和思想。

现代散打整合和借鉴武术的技击法后，技术运用更为简单和实用，更注重实效性。散打也同样吸收了泰拳、截拳道、空手道、跆拳道等海外武技腿法的特点。随着近些年散打运动快速发展，技法技术日渐完善。

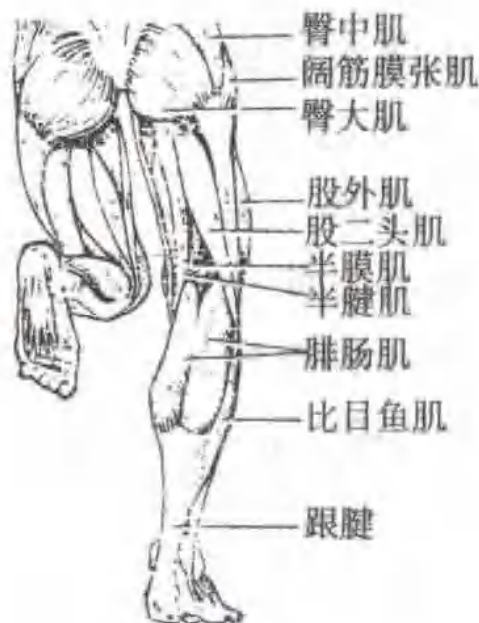
2. 散打腿法特点

一、下肢生理特点

散打运动规律与人体生理解剖结构和生理特点密切相关。运动员对身体的生理常识有所认识，更有利于训练和在对抗搏击中做好自我保护，更好地运用散打的各种攻防技法。



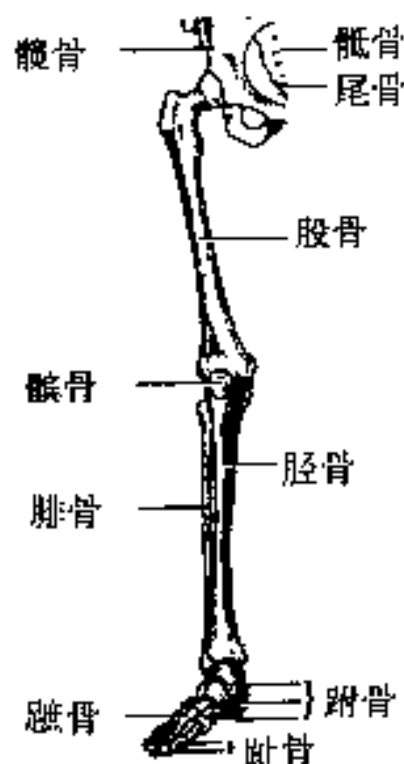
人体肌肉（前面）



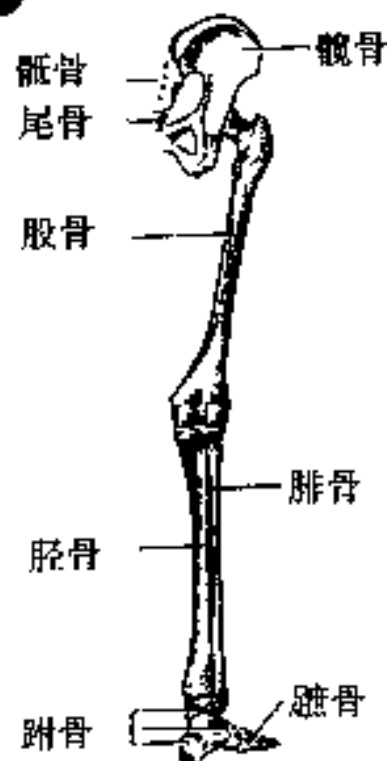
人体肌肉（后面）

下肢的肌肉像阔筋膜张肌在髂前上棘和胫骨部位(图 1), 可以使大腿做屈和内旋运动。缝匠肌是下肢, 也是人体最长的一块肌肉, 它可以使大腿、小腿做屈和内旋运动。腿直肌可以使小腿做伸、大腿做屈的运动。股外肌可以使小腿做伸的运动。胫骨前肌、腓长伸肌可以使脚背作伸屈、伸趾和使脚内翻的运动。臀中肌可以使大腿做伸和外旋运动, 肌肉收缩时可以使大腿骨盆倾向一侧。臀大肌可以使大腿做伸和外展, 以及外展、内收的运动。腿部的肱二头肌可以使小腿做屈和外旋的运动等。半膜肌和半腱肌可以使小腿做屈和内旋运动, 或使大腿做后伸运动。小腿的三头肌可以使小腿和脚做屈曲的运动。

身体的
下肢骨则是
由髌骨、大



下肢骨前面(右脚)



下肢骨后面(右脚)

腿股骨、髌骨、小腿胫骨、腓骨，以及脚的跗骨、趾骨等组成（图2）。而这些骨结构构成了人体的下肢关节。它们分别是髋关节、膝关节和踝关节三大部位。髋关节由髋骨的髋臼和股骨头构成，它可以使髋关节做屈伸、收展、回旋和环转运动。膝关节由股骨和胫骨的内外侧髁相应的上下关节面和髌骨后面的关节构成，它可以使下肢的膝关节做屈和伸的运动。踝关节由胫、腓二骨的下端和距骨构成，并使踝关节作屈伸运动和微小的收展运动。

骨、关节和肌肉构成了人体的支架和基本形态，解剖学称这些为人体的运动器官。骨、关节和肌肉的形态是与其功能相适应的。人体形态的运动主要是四肢上的运动，也因此使人体的四肢肌肉特别发达，特别是下肢肌肉更为粗壮。四肢肌肉、关节的运动，也是人进行攻防的主要部位，而躯干则在其中起保护人体内脏的作用，同时又能承担着转换上、下肢力量的作用。

二、腿脚攻防部位

脚背：脚背又称为足背或足面。从第一至第五趾骨处，此可以用脚趾做发力向下勾屈动作，脚面可以

在动作中绷平。可用来攻击对方身体的任何部位。

脚腕勾：又称为踝前部位，是小腿骨和足骨连结部分前面处。此可以用力向上做勾起动作，用于勾踢腿、扫腿等。

脚外侧：足部的外侧，又称为脚刃，是第五趾骨、骰骨、跟骨的外侧处部位。运用时主要做脚的内扣绷紧动作，发出铲或踹的动作。

脚内侧：是第一趾骨、楔骨和足舟骨的内侧部位。运用时踝关节的肌肉绷紧做踏或踹的腿击动作。

脚前掌：又称为足前掌，是第一至第五趾骨前半面和第一至第五近节趾骨后半部分的脚底或足底处。它可以使足趾用力上翘，使脚呈上勾状，用来点或踏踢对方身体任何部位。

脚尖：是第一至第五远节趾骨处部位，可以做勾屈动作，踢击对方身体脆弱部位。

脚跟：称足跟或脚后跟。脚后部的跟骨。可以以脚腕发力的屈或伸动作做蹬、碾的腿击动作。

膝：是膝关节的前面髌骨处部位。以大、小腿的屈紧使膝突出做顶击的膝击动作。可以用来顶击对方身体的胸、腹，甚至头部。

小腿内侧：是膝关节至踝关节中间的部分胫骨

侧，可以使小腿肌肉绷紧做挂或防的腿法动作。

小腿外侧：是膝关节至踝关节中间的部分腓骨侧部位。它和小腿的内侧一样，可以做挂或防的动作。

大腿和小腿后面：是指胫骨和腓骨下端后面和股骨下端、胫骨、腓骨上端的后面部位。肌肉绷紧时可用来做扫击的腿法动作。或者像传统武术中的腿的夹击动作。

以上介绍了有关腿脚的一些常识，运动员可以在学习和训练中根据腿法动作的需要，合理发展和运用下肢有关的肌肉和关节部位，并减少训练和对抗实战中不必要的伤害。

三、散打散法特点

散打腿法和传统武术技击术有着明显区别。散打腿法（包括拳法等）是以武术实用技击术为基本框架，融合吸收其他派别的武技面形成的一种新的技击技术。

散打腿法简单实用，不像传统武术那样有一些复杂演变的招式。因为散打对抗比赛是在快速激烈的搏击中进行，简单明了才可以适用需要。像散打中的弹踢腿、侧踹腿等都具有简单实用的特点。