



爱运动丛书

总主编：郭立亚

AI YUNDONG CONGSHU



散打



Sanda

.....

应守伟 陈扬 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

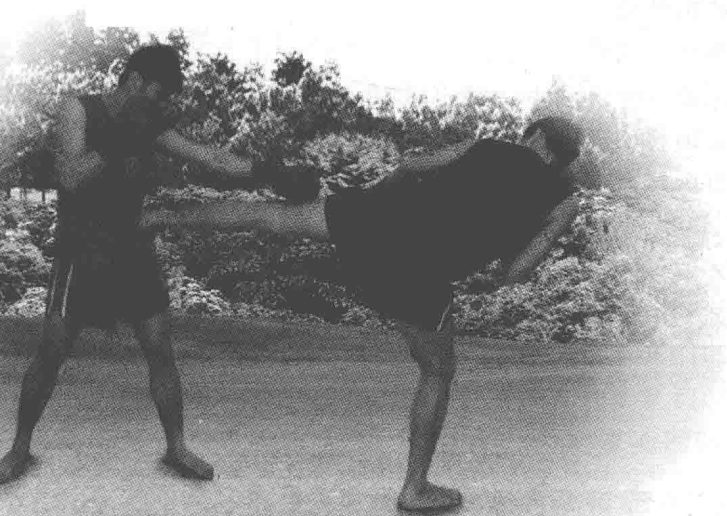
★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
★ AI YUNDONG CONGSHU

散打

Sanda

.....

应守伟 陈扬 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

散打 / 应守伟, 陈扬主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2013.6

(爱运动丛书)

ISBN 978-7-5621-6201-8

I. ①散… II. ①应…②陈… III. ①散打(武术)—基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 098128 号

散 打

主 编 应守伟 陈 扬

策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 张渝佳 罗 勇

书籍设计:  周 娟 廖明媛

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编: 400715

网址: www.xscbs.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 8

字 数: 145 千字

版 次: 2013 年 8 月 第 1 版

印 次: 2013 年 8 月 第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5621-6201-8

定 价: 18.00 元



武术起源于中国,属于世界。武术历史悠久,它的发源可以追溯到远古时代。人们在生存中为了保障自身的生命财产安全,逐渐总结提炼出格斗的技能。近年来,随着武术事业的蓬勃发展,作为武术对抗形式的散打运动,受到了越来越多的武术爱好者的追捧,尤其是受到了广大青少年的喜爱。本书定位于青少年体育健身读物,在内容和形式上应具有较强的探索性和可读性,基于此,我们在编写内容上力图有些研究性的创新,以别于常见的教材类图书。

本书在内容上,主要对武德教育和散打比赛观赏作了专门阐述,其中武德是对习武者在练习武术中不断吸取武术文化,并从中吸收和提高自身的道德准则。散打比赛的欣赏是基于对散打项目的特点给读者简要介绍如何欣赏散打比赛。

散打是两人按照一定的规则,运用武术中的踢、打、摔等攻防技法,徒手对抗制胜对方的现代竞技体育项目,它是中国武术的重要组成部分。在第二篇(我爱学散打)中我们试着通过基本技术和难度技术逐步地介绍,以期有利于读者由易到难递进式地进行散打技战术的学习。另外,在竞赛规则的介绍中,我们采



纳了 2011 年散打竞赛规则修改后的国内比赛统一竞赛规则。

该书是“爱运动”丛书之一，丛书由西南大学体育学院郭立亚教授担任总主编。本书由西南大学体育学院应守伟和成都体育学院武术系陈扬担任主编，李征担任副主编，参加编写的人员有桑瑞雪、焦玉雷、邓龙飞、李莉、刘芳、陈菲菲、秦瑒、吴旋、但佳佳、谭赞。此外，本书在编写过程中得到了西南大学体育学院和成都体育学院相关领导和老师的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

本书虽然有一些创新，但在内容的编写上仍是以散打运动的功能为基石。在编者所涉猎的书籍中并未见提及，因此本书特意提出来，其目的在于抛砖引玉，以供商榷。因此，本书也难免有不完善的地方，敬请各位专家批评、指正。





★ 第一篇 散打运动的新理念 002 ★

第一节	现代散打运动的起源	002
第二节	武术散打的武德教育	007
第三节	散打的魅力	020
第四节	散打运动与健康	022
第五节	散打运动与现代生活	024

★ 第二篇 我爱学散打 030 ★

第一节	基本技术	030
第二节	基本技术实战运用	059
第三节	散打基本战术	077
第四节	散打运动员的身体能力	090
第五节	常见训练方法简介	100
第六节	散打绝招的形成与运用	124



★ 第三篇 我爱散打比赛 133 ★

第一节	散打比赛的场地与器材	133
第二节	散打比赛的组织和竞赛编排	133
第三节	散打比赛常用竞赛规则	147
第四节	散打比赛基本裁判法	171
第五节	散打比赛指导工作简介	191

★ 第四篇 我爱看比赛 196 ★

第一节	散打比赛的欣赏	196
第二节	散打知识精粹	215
第三节	欣赏明星魅力	219

★ 附录 武术散打竞赛常用图、表 235 ★

★ 参考文献 244 ★





面对跌倒，你唯一能做的就是站起来！

——成龙





第一篇 散打运动的新理念

第一节 现代散打运动的起源

一、散打运动的历史渊源

散打,又称散手,古称相搏、手搏、白打等,是一项以对方技击动作为转移的斗智、较技的对抗性竞赛项目。它的母体是中华民族传统体育项目——武术运动。武术是以技击为主要内容的体育项目,散打是武术运动的对抗形式,更是武术运动的最高表现形式,是武术的精髓之所在。散打运动的形成和发展经历了相当漫长的历史过程。在远古时期,人们为了自卫生存和获取生活资料,必须徒手与禽兽进行殊死搏斗。随着生产力的发展,尤其是私有制萌发后,部落间的战争使人与人相斗的技术不断发展,开始了有意识地训练和提高搏斗术,这就是散打的萌芽。

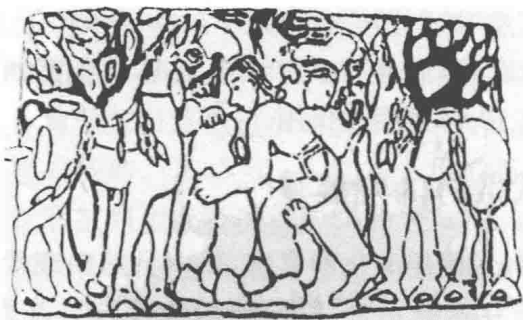


图 1-1-1 早期的徒手搏击

到了奴隶社会,即夏、商、周时期,作为具有独立形态的武术徒手搏击成为当时奴隶主欣赏的一项活动。在春秋战国时期,武术徒手搏击就有了近似比赛形式的“春秋角试”,每年以此来选拔士卒。到了秦、汉以及三国时期,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。“散手”则是两人分开后空拳搏斗的形成,这是最早在相搏中运用“散手”一词。这说明角抵和手搏

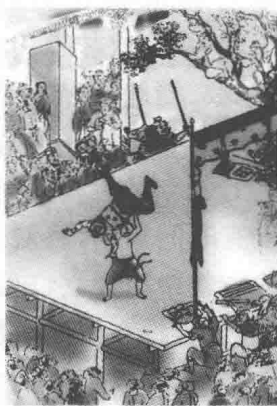


图 1-1-2 打擂台

已相互分离,并丰富了武术徒手搏击的内容。汉初,刘邦曾一度废角抵,但却没能完全禁止;到了汉武帝时,反而大力提倡。隋唐时期是角抵、手搏的盛行时期,社会的繁荣使手搏的发展有了一定的基础,比赛几乎形成制度——武举制,这更促进了武术向精练化、规范化发展。宋元时期,手搏作为强身和活动手足的重要手段在民间广为流传。

明代是中国古代武术承上启下的重要时期,此时手搏多称为“白打”或“搏击”。比赛称为打擂台,赛前先设擂主,由擂主安排好高手准备应战;赛前双方立下生死文书,否则不准上台比武。清朝前期,随着农民运动及秘密结社组织的发展,出现了不



少练武的“社”和“馆”，同时也出现了一些武术门派及理论，创新出许多的武术套路，而且有多种练功方式，人们开始重视武术的健身、防身、自卫、修身养性作用。

二、现代散打的发展

民国初期，受西洋文化的影响，武术已趋向现代体育。武术大师霍元甲在上海创立了“精武体操学校”，后改为“精武会”。河北马良创编并推广了中华新武术。中央国术馆也相继成立，并于1928年10月由国民政府中央国术馆举行了“第一届国术国考”。这次徒手比赛不分级别，不分流派，不带护具；不准攻击眼、喉、裆部；三局两胜，采取双败淘汰制。从此，开启了近代搏击即散手比赛的新纪元。到了1933年举办的“第二届国术国考”，就有了护具规定和要求，比赛以性别分组，按体重分级别，没有时间限制，将对方击倒为胜一局，三局两胜。

新中国成立以后，武术作为中华民族文化遗产被正式列为推广项目，在研究发展重点上，先将武术套路作为运动形式进行推广，作为竞赛表演的重点。为了使武术攻防格斗技术在比赛中得到体现，1979年3月，首先在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗项目的试点训练；同年5月，在南京市举行的全国武术观摩交流大会上进行公开表演；同年10月，在第四届全运会上又进行了公开表演。1980年5月，在山西太原举行的全国武术观摩交流大会上参加表演的省市越来越多；同年10月，国家体委调集有关人员，开始制定散手比赛规则（意见稿）。1981年，在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了一次公开表演比赛。1982年，国家体委又调集有关人员制定了《武术散手（散打）竞赛规则》初稿，并按这一规则在北京举行了全国十单位武术散打表演赛。此后，不断总结经验，并在1987年采用了设台的办法，确定了以擂台为民族特色的竞赛形式。1993年，在第七届全运会上，散打首次

被列为正式比赛项目。各省市及行业协会先后成立了散打专业队和集训队,并在国家体委直属六大院校设置武术散打专业,各地方武术馆、体育学校习练散打的学员众多,散打运动在群众中已有广泛、深厚的基础。1998年,在曼谷举行的第12届亚洲运动会上,散打比赛被列为竞赛项目。2000年3月,由中国武术协会主办、北京国武体育交流有限责任公司承办的中国武术散打王争霸赛在北京举行,这是中国散打职业化的开始。中国武术散打王争霸赛借鉴国外相关搏击类项目的成功经验,首次在比赛中引进娱乐化概念,强调灯光、音响、舞美等戏剧特色,把武术竞技的惊险刺激与视听欣赏巧妙地融为一体,增强了比赛的观赏性和娱乐性。2003年,由国际武术联合会组织,在中国上海举办了第一届世界杯武术散打比赛。世界杯散打比赛的成功举办标志着中国武术散打向国际体坛的全面进军,成为散打运动发展的重要里程碑。

三、武术散打的特点

散打作为武术的对抗性项目,它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神与国际体育接轨,受到越来越多的人的喜爱,并以惊人的速度在全世界范围传播普及,这与散打自身的魅力是分不开的。

(一) 鲜明的体育性

武术散打作为一项竞技体育运动项目,已进入到国际和国内的竞技体育行列,它不仅有完善的竞赛体系、具体的竞赛内容、统一的竞赛规则和裁判法,还有相应的教学、训练、科研体系和方法。因此,它符合体育的宗旨,以提高项目技术水平、强身健体为其最终体育目的。通过散打运动,促进社会文明的发展,解决竞赛中的安全问题,这正是其体现“体育性”的重要特征之一。所以,散打运动明显区别于使人致伤致残的传统技击和其



他格斗术,在规则中就明确了禁击部位、禁用的方法和相应的罚则。

(二)激烈的对抗性

在现代散打比赛中,运动员相互运用技术攻击对方,没有固定的动作结构和顺序,而是以对方的动作为基准,相应做出攻防技术。它不像武术套路中对练的演练形式,是事先设计好的一些攻防技术的再现。散打比赛中,运动员招无定势,常常利用假动作、佯攻等一些身体语言来迷惑对方,然后通过强攻制胜对方。因此,常会出现运动员双方身体的强烈碰撞以及击中对方时所产生的身体强烈震荡,这些都要要求散打运动员具有过硬的身体素质和良好的抗击能力。

(三)独特的民族性

散打作为中华民族的优秀传统体育运动,其表现形式突出地反映了浓烈的东方民族的传统色彩。首先,在比赛形式上采用了中国传统的“打擂台”方式,这种形式千百年来一直根植于人民的心中,是中华民族所喜闻乐见的形式。其次,在礼仪方式上采用“抱拳礼”,既沿用了的传统礼节,又具有现代意义的深刻内涵。“抱拳礼”同时也更多地表现了对手间的尊重,它都从不同侧面反映了中国伦理观的潜在力量。再次,在竞赛用语上则采用具有中华民族特征的汉语言等等。所有这些,都充分反映了现代散打所体现出的独特的民族特征及魅力。

(四)传统的文化性

武术散打的形成与发展是建立在中国传统文化基础上的,因此,它本身就有丰厚的传统文化底蕴和文化包容量。散打虽然不能体现出传统的武术技击中所有的文化内涵,但在人们的观念中它仍然是集现代与传统、竞技与实用、修身与养性为一体的运动,具有超出竞技以外的广泛的社会价值,这也就充分意味着散打同文化的紧密联系。事实上,中国传统文化对散打的渗

透是根深蒂固的,散打对文化的体现也是无所不在的。

第二节 武术散打的武德教育

武德是武术在几千年的实践和发展中,习武者不断从优秀的中华优秀传统文化中汲取营养和智慧,逐步形成的传统道德准则,是中华民族传统道德的重要组成部分,也是我们中华民族宝贵的精神财富。

一、武德内容的继承与发展

武德是从事武术活动的人,在社会活动中所应遵循的道德规范和所应具有的道德品质。武德,最早见于春秋战国时期左丘明所著的《左传》一书。他提出:“武有七德,禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和众、丰财者也。”以后随着时代的发展,武德的含义也在不断地发展变化。过去大多以“尊师重道、孝悌正义、扶危济贫、除暴安良”“虚心请教、屈己待人、助人为乐”“戒骄奢淫逸”等作为武德信条。武术的各拳种流派也都订有自己的“门规”“戒律”“戒约”,并有“三不传”“五不传”“十不传”以及“八戒律”“十要诀”等作为武德的标准。辛亥革命后,当时政局不稳,列强入侵,国土沦丧,涌现出了许多甘洒热血的武林豪杰,他们为了民族的尊严、国家的兴亡,表现出了崇高的武德。

在武术发展的历史长河中,由于受中国古代文化思想的影响,武德教育的内容不可避免地有历史的局限性,如带有封建色彩“三纲五常”思想的“师命不可违”“为朋友两肋插刀”等等。在现代,我们提倡的武德,不能不摒弃那些体现封建等级和宗法观念的糟粕,要继承、发扬传统武德中的精华,把习武同弘扬祖国文化联系起来,培养强烈的民族自豪感,维护中华民族的尊严,建立新型社会主义道德观,形成热爱祖国、热爱人民,忠诚党的武术教育事业,以国家和集体利益为重的武德思想。大力宣传



“武以德先”“未曾习武先习德”的指导思想。要求习武者要有宽广的心胸,对人要以诚相待,对危害祖国、人民利益的坏人坏事要敢说敢管,见义勇为,维护社会治安;保持不为名利、乐于助人的美德,尊老爱幼、尊师重道、虚心好学,要认真钻研技术,刻苦用功,做文武双全、品学兼优的新一代武术人才。

二、武德的内涵

(一) 武术道德(即“武德”)

武德,是从事武术活动的人所应遵循的道德规范和所应具有的道德品质。武德是武术教育理论中的核心内容,具有时代性、历史性、继承性等特点。良好的武德不仅能协调习武者之间的人际关系,而且还指导着习武者的各类活动。在长期的历史演变中,武术结构发生了相应的变化,武德的内涵随之也发生了变化。传统武德提倡尊师重道、劫富济贫、除暴安良、孝悌正义等;而现代武德的内容主要表现在树立远大的理想,为国争光、爱国爱民,见义勇为、尊师爱生、相互团结、修身养性、遵纪守法等。

武德的内涵主要由仁、义、礼、勇、敬、信等要素组成。

“仁”：“仁”的基本思想是以仁、慈、忠、厚、善良和爱心来待人接物,是儒家文化的核心。我们要通过广博的爱心去爱每个人,做到仁心仁义,更广义的理解就是要忠于事业、民族和社稷,要与人为善,以爱人之心宽恕他人,求及安宁祥和。“仁”在某种程度上概括了人的全部道德意识。这也是作为习武者德行的最高境界。

“义”：“义”乃行善之本,自古以来,卫国护民、行侠仗义,一直是武林中人追求的人生理想。在武德中,“仁”是通过“义”的环节过渡到人的道德行为。“义”是依“仁”而行的方法、途径和标准。“义”可以作为裁断性的道德,是羞耻、善恶与否的衡量标准。

“礼”:传统哲学中的“礼”来自人的恭敬辞让之心,是仁义道德的节度,是指礼节仪容。

“勇”:武德中提倡的“勇”是通晓仁义道德,在明辨是非善恶之后采取的举止行为,如为国为民、匡扶正义等。为私或意气用事而逞强斗狠,则为武林人所不齿。“勇”也是自强不息,独立不惧的品格。

“敬”:一是尊重老人、长辈、敬爱师长,“老吾老,以及人之老”,这是中华民族的传统美德;二是自敬、自尊、自重和敬人是在一个水准上的,敬是在充分自尊的基础上承认对方的价值。

“信”:“信,诚也”。诚实守信是武林中人的方式,也是武德的重要内容,“信”本来是作为人与人之间的一种契约关系的具体体现。守诺言、守信用、重许诺是当代武者要遵循的社会准则。

另外,为适应新时期武德教育的需要,中国武术协会制定并颁布了“武德守则”和“习武十诫”,亦与习武者共勉。具体如下:

武德守则

1. 热爱人民 精忠报国
2. 弘扬武术 以德为先
3. 崇尚科学 求实创新
4. 强身健体 文武兼备
5. 遵纪守法 伸张正义
6. 维护公德 尊师爱生
7. 爱岗敬业 勤学苦练
8. 团结友爱 谦虚谨慎
9. 诚实守信 知行统一
10. 仪表端庄 礼貌待人

习武十戒

1. 不准有辱国格人格、危害社会治安
2. 不准拉帮结派、搞宗派门户争斗



3. 不准宣传伪科学、搞封建迷信活动
4. 不准搞非法敛财、牟取暴利
5. 不准淫乱、赌博、参与毒品活动
6. 不准打架斗殴、恃强凌弱
7. 不准搬弄是非、破坏团结
8. 不准营私舞弊、唯利是图
9. 不准酗酒滋事、制造事端
10. 不准骄傲自大、出言不逊

(二) 武术礼仪(即“武礼”)

荀子在《修身篇》中说:“人无礼则不生,事无礼则不成,国家无礼则不宁。”“学拳先习礼”“为武师,须教礼”,中国武术素有重礼节、讲礼法的传统。武礼是武术活动中礼节的一种重要标志,亦是习武者品德修养和武功素养方面的重要体现之一,历来被武术界所看重。武术礼仪是习武者应共同遵守的最基本的道德行为规范,是习武之人文明礼貌的一种体现。武术礼仪不仅是对青少年的身形、体态和举止的塑造,同时也是完善其心性、道德的过程,这种内外兼修的理想观念对青少年人生价值观的形成具有重要的指导价值。武术礼仪主要包括以下几个方面的内容。

1. 基本礼仪姿势

(1) 立正站姿

两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约 60° ;两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂自然下垂,手指并拢自然微屈,拇指尖贴于食指的第二节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视。

(2) 跨立站姿

在立正姿势的基础上,听到“跨立”的口令后,左脚向左跨出约一脚之长,两腿挺直;上体保持立正姿势,身体重心落于两脚