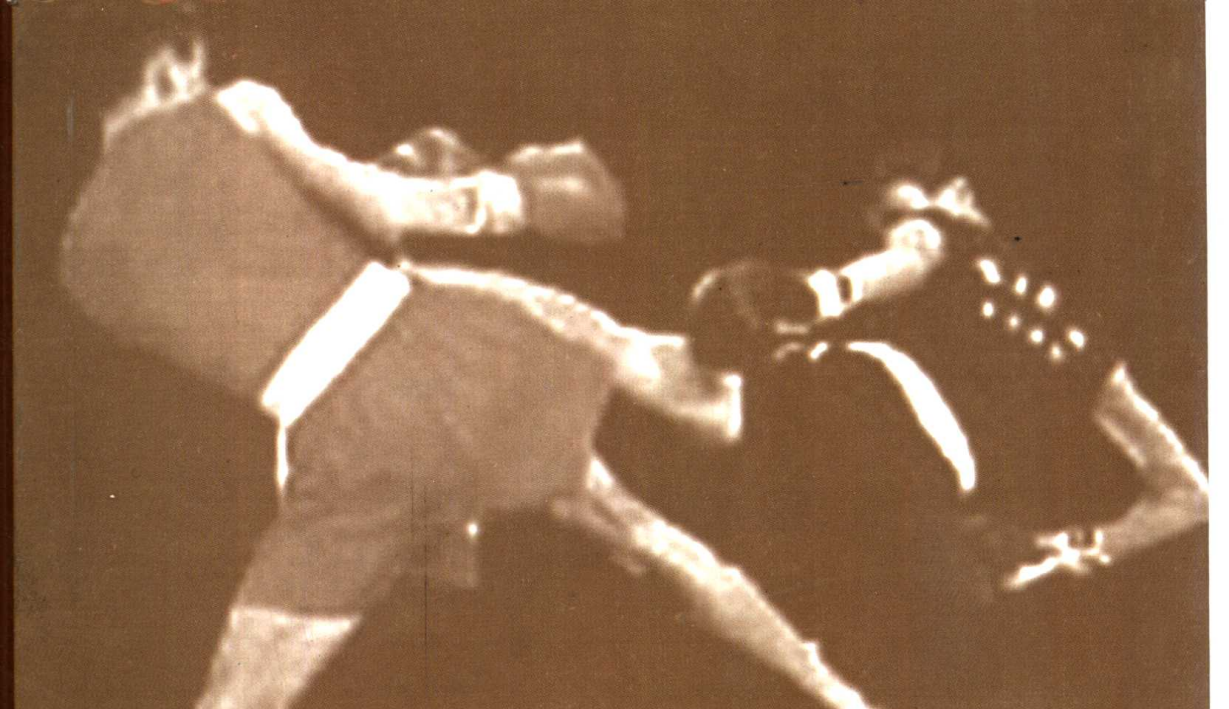




SANSHOU QINDI JISHU

散手擒敌技术

丁 峰 著

中国人民公安大学出版社

散手擒敌技术

丁 峰 著

中国人民公安大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

散手擒敌技术/丁峰著. — 北京: 中国人民公安大学出版社, 2001.1

ISBN 7-81059-616-0

I. 散... II. 丁... III. ①散打(武术)—中国②擒拿方法(体育)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 01201 号

散手擒敌技术

SANSHOU QINDI JISHU

丁峰 著

出版发行: 中国人民公安大学出版社
地 址: 北京市西城区木樨地南里
邮政编码: 100038
经 销: 新华书店
印 刷 厂: 河北抚宁县印刷厂

版 次: 2001 年 1 月第 1 版
印 次: 2001 年 1 月第 1 次
印 张: 13
开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
字 数: 327 千字
印 数: 0001 册 - 3500 册

ISBN 7-81059-616-0/D·497
定 价: 22.00 元

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 83905728

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

11-1108101

前 言

近些年来，随着武术事业的发展，作为武术对抗形式的散手运动，愈来愈受国内外广大青少年的喜爱。在国家体委的大力支持和关怀下，从 1979 年以来，经过十几年的试行和推广，武术散手运动如雨后春笋，在国内外蓬勃发展，在技术和理论方面日益完善，竞赛的组织和裁判工作也日益成熟。因此，1989 年散手运动被国家正式列为体育竞赛项目。与此同时，这项运动也引起了国际武术爱好者的浓厚兴趣。从 1988 年 ~ 2000 年多次举办了国际散手擂台邀请对抗赛，尤其是 1999 年和 2000 年又两次成功地举办了中美武术散手对抗赛，赛场上许多外国选手都有杰出表现。可以说在不久的将来，中国武术散手事业将成为洲际和世界性武术对抗赛的重要竞赛项目。

本人自幼从师名家学习武术散手技术，对武术散手运动具有丰富的实战比赛和裁判经验。大学毕业后，多次带队参加全国公安系统散手对抗赛，取得了良好的成绩。

多年来，本人在实践的基础上，不断总结经验，进行理论探讨，形成了自己一整套科学、系统的训练方法。为了将这些经验介绍给大家，本人经过长期努力，潜心研究，在积极探索的基础上编著此书，并将自己对散手运动的体会和见解融入书中，用文字和图片，较系统地介绍了散手发展历史，散手教学与训练形式，散手综合技术训练，打、拿、摔综合防卫术，散手技战术训练等内容。本书深入浅出，通俗易懂，是散手爱好者不可多得的教材。在本书编写过程中，受到了少林寺武校校长陈同仁、少林塔沟武校校长刘宝山老拳师、少林武馆馆长冯根怀、浙江平阳育

英武校校长谢孝才、黄河武馆馆长王龙、成都体院跆拳道教练刘奇、开封警校散手教练戴月胜、河南司法警官学校陈秋超等同志的指导与支持，在此一并感谢！

由于武术散手技术发展较快，不断涌现出新技术、新方法以及新的竞赛规则，加之本人水平有限，在编写过程中难免有不完善之处，敬请专家指正。

丁峰
2001年1月



作者简介

丁峰，1968年出生，商丘柘城人，1991年毕业于武汉体育学院，硕士研究生。现在河南省公安高等专科学校担任散手、擒敌及查缉战术教官、三级警督。曾多次代表河南队、武汉体院队和国家队参加国内、国际重大散手比赛和自由搏击对抗赛，获国内冠军27次，国际冠军3次，被散手界誉为“神腿丁”。1990年被国家体委首次授予“武英级”运动健将。1991年由国家体委主任伍绍祖提名，被列入中国体育名人大典。1999年又被国家组织部、人事部录入到《中国专家大辞典》和《中国人才大辞典》。1996年、1999年连续两次被公安部公安高校散手比赛组委会评为最佳优秀教练。1999年获校第二届优秀中青年教学能手选拔赛第一名。三次受河南省公安厅嘉奖，三次荣立个人三等功，一次二等功。先后发表有较高学术价值论文16篇，其中4篇获优秀论文奖，并参编专著一部。

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 近代散手格斗的发展概况	(1)
第二节 散手的特点	(3)
第三节 散手的作用	(5)
第二章 教学与训练	(7)
第一节 教学与训练的运用	(7)
第二节 散手教学	(14)
第三节 散手训练	(20)
第三章 散手基本基础	(34)
第一节 倒地方法	(34)
第二节 实践格斗姿势与步法训练	(41)
第三节 踢腿方法	(50)
第四章 散手综合技术动作及其训练	(54)
第一节 基本拳法	(54)
第二节 基本肘法	(93)
第三节 基本膝法	(98)
第四节 基本腿法	(105)
第五节 散手中的摔法技术	(172)
第六节 拳法、腿法的防守技术	(200)
第七节 防守与综合反击法	(216)
第八节 散手技术分析	(236)
第五章 打、拿、摔综合技术	(245)
第一节 被动时的解脱与反拿	(246)
第二节 倒地后的制敌方法	(288)
第三节 快速擒敌法	(304)

第四节	徒手夺凶器	(332)
第六章	散手队员的素质训练	(363)
第一节	力量耐力的训练	(363)
第二节	速度素质的训练	(365)
第三节	散手专项耐力的训练	(370)
第四节	柔韧素质的训练	(372)
第五节	功力训练	(379)
第七章	散手中的心理基础训练	(381)
第一节	散手技术中的心理基础	(381)
第二节	散手战术中的心理基础	(386)
第三节	散手比赛中的情绪、意志和个性的训练	(388)
第四节	散手比赛中的心理基础	(392)
第八章	散手战术训练	(398)
第一节	战术原则	(399)
第二节	战术形式	(402)
第三节	战术训练	(408)

第一章 概 述

第一节 近代散手格斗的发展概况

近年来,随着武术事业的蓬勃发展,作为武术对抗形式的武术散手运动,愈来愈受到国内外广大武术爱好者,尤其是青少年的喜爱。在国家体委的关怀和支持下,本着弘扬中华武术,使中华武术走向世界的精神,自1979年开始试行散手比赛以来,各省市举行的武术散手比赛如雨后春笋,在中华大地迅速开展。在国家体委的关怀重视下,经广大武术工作者十余年的不懈努力,使散手技术在动作和理论技能训练方面日趋完善;通过实践,使散手竞赛组织工作也日趋成熟。1989年已被国家体委列入为国家正式体育竞赛项目。随着散手运动不断发展,武术散手这个新兴项目,也引起了国际武林朋友的浓厚兴趣。目前,武术散手竞赛已被正式列入国际和世界武术散手比赛项。

在1909年美国人奥皮音自称“世界无敌第一大力夫”,在上海扬言要与中国比武,河北省静海县武术大师霍元甲同其徒刘振声应邀赶赴上海,约定在上海静安寺所设的擂台上与其比武,奥皮音望风而逃。以后霍元甲留居上海,创办了“精武体操学校”,1910年3月改为“精武体育会”。

1928年10月28日,中央国术馆在南京首次举办“第一届国术国考”,比赛为期10天,国考设有散手比赛,采取双败淘汰制,三局两胜制。参加者不限武术流派,不分级别,临时抽鉴分组比赛。规则要求比赛双方不带任何护具;凡用手、肘、脚、膝

击中对方任何部位得一点；凡击中对方眼、喉、裆为犯规，犯规三次，取消其比赛资格，严重者，一次取消资格。1933 年中央国术馆在南京举办“第三届国术国考”，大部分省市都派有代表队参加，人数不限，有的代表队多达百人。此次比赛设有男女散手比赛项目，散手比赛以点到为止，没有时间限制。凡用手和脚踢中对方任何部位为得一点，有的只用脚尖踢中对方或手指摸到对方头发也算得一点，双方均不敢轻易进攻，只得躲躲闪闪。此项比赛设有擂台，擂台高 1.3 米，长 20 米，宽 18.6 米，比赛双方在擂台中央划定的粉圈上相对而立。双方比试者均着大会统一的短装，腰扎红白两色腰带。

新中国成立后，武术被当作优秀的民族文化遗产加以继承和发展。1952 年，武术正式被列为推广项目，先将武术套路运动形式作为推广重点。1979 年 3 月随着全国“武术热”的兴起，使武术攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展，经国家体委研究决定首先在北京体院和武汉体院进行武术散手对抗项目的试点训练，以取得经验后全面铺开。同年 5 月，在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，上述试点单位作了汇报表演。会上，浙江、广东、福建等省的代表队也作了散手表演。1980 年 5 月，在太原市举行的全国武术观摩交流会上，进行散手表演的省市选手越来越多，北京体院与武汉体院还进行了内部交流，互相学习、共同提高战术。

1980 年 10 月，在昆明市举行的全国武术表演赛期间，国家体委调集了散手试点单位的有关人员开始制定全国散手竞赛规则，拟定了《全国散手竞赛规则》。1981 年 5 月，在沈阳市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第一次公开表演赛。1982 年 1 月，国家体委又调集了山东、河北、广东、北京体院和武汉体院等单位的有关人员在北京召开了全国散手竞赛规则研究会，制定了《散手竞赛规则》，并在北京举行了

全国武术散手邀请赛。

自此，武术散手本着“积极，稳妥”的精神，每年都举行一次全国性的武术对抗赛，在不断探索实践的基础上，总结经验，充实并完善散手比赛规则，终于在1987年全国武术散手对抗项目中，采用了设擂台比武的办法，从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。武术散手运动的开展，深受群众和广大青少年的喜爱，同时也得到了各省、区、市体委领导的重视和大力支持，参加散手比赛的代表队不断增加，在全国各地相继举行了全国性的散手邀请赛，如郑州、成都、沧州、武当山、浙江等地都举行过较大规模的散手比赛，尤其是河南郑州在1987年~1989年，连续三年成功地举行并承办了中州对香港和澳门的散手友好比赛。1991年~1998年又成功地举办了四届中国河南郑州国际少林武术节，都取得了很好的成绩。

1988年中国武术研究院、中国武术协会，首次主办了国际武术散手擂台对抗邀请赛，来自15个国家和地区近50名运动员参加了为期3天的激烈争逐。中国队获得了7个级别中5个级别的冠军。1991年3月在北京举行的“迅华杯”国际散手邀请赛中，中国代表队获9个级别中的8个级别的冠军。散手比赛很快被国外朋友所喜爱，反映“中国武术散手有特色”，对抗激烈，具有较高实用价值。这样不仅弘扬了中华武术，而且把武术散手这个新兴起的对抗项目推向了世界。

第二节 散手的特点

散手区别于其他体育项目，也有别于世界各国流行的技击术。散手的风格是以远踢近打、贴身摔为主，其特点：

一、体育性

散手属于体育范畴，与各运动项目相同，这是共性。但它突出反映了武术的特殊本质——技击性，使它又明显区别于使人致伤致残的技击术内容，即所谓置人于死地的绝招妙计。因此，散手竞赛规则严格规定后脑、颈部、裆部为禁击部位。另外，从技击法上讲，不管采用哪种技术流派，一旦发现双方队员实力悬殊，裁判长可以直接判为优势一方胜利。散手运动的开展，是以增强体质，交流技艺，提高散手技战术水平为出发点，不允许使用反关节的擒拿动作，以及用肘、头、膝等技法进攻对方。

二、对抗性

散手比赛，明显区别于武术套路，双方对抗激烈但没有固定的动作，而是通过自己高超的技艺，熟练的技术动作以及场上的千变万化，互相发现对方的弱点并抓住时机，以灵活而多变的散手技术技能和敏捷的应变能力来战胜对方的一种比赛形式。

三、民族性

武术散手是中华民族优秀的遗产，是由中国特有的社会历史条件逐渐演变发展形成的。因此，它具有鲜明的民族特色。

中国的散手不同于拳击，也不同于跆拳道，更不同于用头顶、肘击、膝撞的泰拳和摔、拌、擒方法的柔道。虽说有些国家手脚并用，但都没有中国的散手技术全面，像日本的空手道，韩国的跆拳道，法国的踢腿术，他们都以拳腿为主，缺少了中国散手中的快摔技术。尽管中国武术散手与世界各国技击术在技法上不同，在比赛的形式和方法上也不同，但都有着各自的发展模式。中国散手是在继承武术传统技法的基础上发展起来的，是中华武术的精华。在近几年的国际散手邀请赛中，我们不难看出有

些国家的散手发展与我国的技术水平已经接近，从某些技术方面甚至超出我们，我们要不断地总结经验教训，善于从世界各国的技击中，取他人之长为我所用，使中华武术散手技术不断得以提高和发展，为使人类健康，为使中华散手早日在世界武坛上立稳脚跟，作出贡献。

第三节 散手的作用

一、提高素质，健体防身

武术散手近几年为广大青少年普遍喜爱，它不但斗志斗勇、较力量比技巧、对抗性强烈，而且起到提高人体内脏器官的机能，特别是提高人体的速度耐力、力量、灵活性、协调性的作用，还有锻炼、培养人的顽强意志和健体防身的作用。尤其是对公安武警和边防指战员打击犯罪，制服罪犯，更具有特殊意义和作用。

二、锻炼意志，培养品德

武术散手训练对意志品质是一个考验。如训练时不怕吃苦，克服疼痛，就可以从不适应到适应。比赛时，首先要克服胆怯的情绪，加强胆量，敢于拼搏，提高以弱胜强的精神。尤其是比赛中出现一比一平局时，此时不但赛技术、耐力，还要赛顽强的意志和勇敢的拼搏精神。要正确对待胜负，贯彻散手比赛胜不骄、败不馁的谦逊品德。讲武德、讲礼仪，提倡以武会友，共同提高，相互学习，以切磋技艺为宗旨，切忌报复。这些对培养武术散手队员的优良品德具有积极的作用。

三、竞技观赏，丰富生活

武术散手对抗赛古时候称打擂，历来为人们所喜闻乐见。有许多古籍史料名著和文学中有关打擂的描写，围观者都是“人山人海，群情沸腾”。自 1979 年武术散手运动开展以来，在全国各地迅速推广，举行武术散手擂台赛机会比较多，深受群众欢迎，尤其是在比赛场上出现奇招妙技和踢摔的动作时，观众都不约而同地为队员热烈的鼓掌叫好。这说明散手比赛具有很高的观赏价值。

四、交流技艺，增进友谊

在继承中国传统武术的基础上，发展武术散手运动，提高攻防技能，应多与世界各国各流派技击术切磋技艺，同时与国外武术散手爱好者交流，增进友谊。让世界了解中国，让中国武术散手走向世界。

第二章 教学与训练

第一节 教学与训练的运用

一、自觉积极性的原则

在教学与运动训练过程中，要使运动员深刻认识自觉、积极训练的目的、意义，使队员创造性地完成学习和训练任务。在散手教学与训练中，要贯彻自觉积极性的原则，首先明确学习与训练的目的，积极开展散手运动是为了增强人民体质，同时也培养人们勇敢顽强地拼搏和为国争光的精神，提高防身自卫技能。明确了刻苦学习训练的目的，就能调动起队员的训练积极性，使队员更自觉更主动地参与学习和训练。

二、直观性的原则

在教学与训练过程中，通过学生和运动员的视觉、听觉、触觉等各种感官系统，建立起对技术动作的表象，获得感性认识，从而提高有关的运动知识、技术和战术，此为直观性教学原则。

(一) 正确地讲解与示范，是学生和运动员通过听觉、视觉和触觉的直观感性认识来获得动作的正确概念的基本手段。

(二) 千方百计地引起运动员对学习和训练的兴趣。武术散手基本功动作以及技战术的训练是长期的、艰苦的，不能使学生有一种枯燥感，要在训练内容、方法、手段上下功夫，不能千篇一律。训练形式要灵活多变，生动活泼，不要让队员有训练抵触

情绪，如：在做准备活动中，用排球击砸教练指定在场地内的队员，这样可以使队员练习闪躲技能和灵活性；又如：打、踢沙包，可以采用组数、完成的质量或采用相互比赛形式等。无论是做准备活动或者是在练习散手技术动作时，都要向队员讲清楚完成这场练习动作的目的和重要性，讲清楚为什么要采用这种训练方法，使学生明白此种方法的作用。

（三）在制定教学、训练任务时，选择训练内容手段以及安排运动负荷量时，要注意队员的现有水平。根据队员的情况，适当合理地安排运动负荷，如果过高、过难，经队员努力而完不成训练指标时，就会挫伤他们学习和训练的积极性。同样，过低和过易使他们训练毫不费力，也引不起他们的训练兴趣。正确地实施训练计划，使他们通过努力训练能够完成训练指标，然后再提出新的任务和训练计划。当新的任务完成之后，再不断地提出新任务、新指标，逐步循序渐进，完成制定的教学计划。

（四）运用直观手段要适合学生和运动员的特点和水平，对不同年龄、水平的学生和运动员，采用直观手段的多少及深浅程度应有所不同。如：水平较高的，可采用技术性示范与指导，重点讲解，分析对比；而对新手应该精讲多练，语言浅显易懂，示范由分解到完整，讲解与示范相结合，并对部分学生进行个别单独辅导，使他们都能够理解和掌握。

（五）通过学习训练的不同阶段，定期进行阶段总结和考核，培养学生和队员自我分析的能力。

在教学工作中，每一阶段和学期教学任务完成后，对学生都要进行考核。通过考核、测验，使他们看到自己的进步和训练成果，从而促进他们坚定信心和训练热情，以提高他们积极学习和训练的自觉性。同时也帮助他们找出差距，分析存在的问题、原因以及克服的办法，使他们能积极主动地参加下一阶段的学习和训练。

(六) 直观手段和启发积极思维结合起来。采用各种直观教学手段，一般只能建立起动作的表象，而要掌握动作要领，形成正确的技术概念，达到理性认识，就必须通过积极的思维。因为感觉到了的东西我们不能立刻理解它，要理解就要思维。所以在运用各种直观手段时，教师要善于启发学生和运动员的积极思维，通过分析、对比、提问、测验，加深对动作的理解与掌握，再经过反复练习，使他们更加熟练地掌握动作，提高动作质量。

三、区别对待的原则

区别对待的原则是指在教学与训练过程中，要根据学生和队员的特点，有针对性地确定训练方法与任务，运用科学系统的训练手段，合理安排运动负荷。

(一) 首先应根据学生的年龄、性别、身体素质、技术水平等，在教学与训练中因人施教，区别对待。特别对少年儿童的训练要掌握适当，因为他们正处在生长发育时期，不易进行大强度的力量练习和超负荷运动以及对抗激烈的实战练习，应先以武术基本功、套路和散手基本功练习为主。而对青壮年人来讲，应以重拳脚的功力、抗击打能力和以技术动作为主，多搞些实战对抗练习。另外还要着重提高学生的身体素质及应变能力，培养他们勇敢顽强的拼搏精神。

(二) 在全面了解学生和运动员的基础上，制定出充分反映全队目标和个人特点的训练计划。

训练计划，既要有对全队的总体要求，又要有对个别队员和学生的不同要求，对重点学生和运动员还要制定专门的训练计划。要经常安排一些针对个别人的训练内容，因为每个队员都有自己不同的技术风格，在身体素质、拳法、腿法方面各有长处和短处。因此，针对个人的训练方面要灵活多变，对个人情况扬长补短，训练出自己特有的技术风格，提高训练效果。另外，在注