

【国际武术散手道联盟技术委员会审定】

IWSD

散手道

实用散手道教程

地面控制

杨维 编著



IWSD

安徽科学技术出版社



4
6

图书在版编目(CIP)数据

实用散手道教程. 散手道地面控制/杨维编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5337-2968-4

I. 实… II. 杨… III. 散打(武术)-中国-教材
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102427 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:4.375 插页:2 页 字数:113 千

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

定价:9.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

散手道地面控制

奥赛罗演练



图1 锁颈地面控制

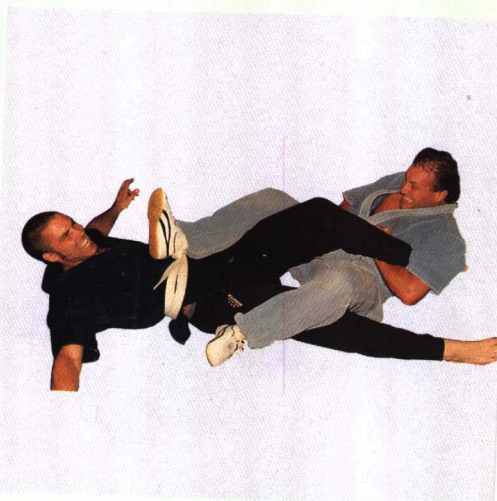


图2 锁腿地面控制



图3 锁肩地面控制



图4 锁颈地面控制



图 5 锁肘地面控制



图 6 锁肘地面控制



图 7 锁颈地面控制



图 8 锁肩地面控制



图 9 锁腕地面控制



图 10 锁颈地面控制



图 11 锁肘地面控制



图 12 锁腕地面控制



图 13 抱摔地面控制



图 14 别摔地面控制



图 15 按摔地面控制

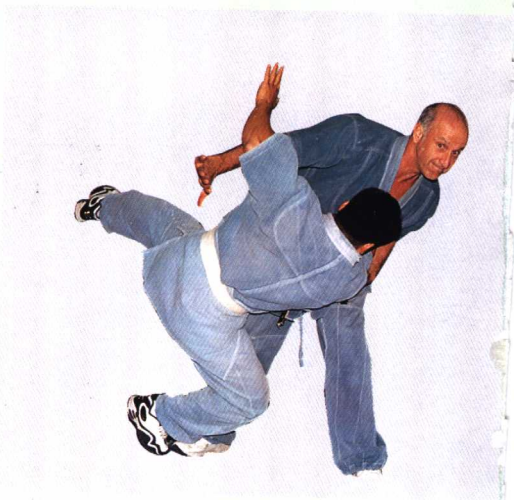
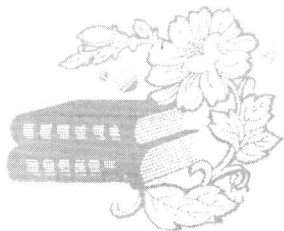


图 16 闪拧地面控制

作者简介



杨维博士,1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。毕业于北京体育学院,中国当代武术名家,美国世界名人科学院武术博士。现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任,俄罗斯远东国立大学武术客座教授,黑带七段,国际级武术裁判。

杨维博士自幼随父杨乃文学习杨氏八卦掌,少年时,在山东曾随少林释行山大师习练少林嫡传鹰派拳术;中学时,先后从师燕子费三学习少林拳术和软硬兵器,向孙军老师学习军警擒拿术,向苏海宽老师学习太极拳和武当八卦掌,向司效秋先生学习太极拳;青年时,入黑龙江省散手队,从师郭仪、张亚东、马雷、李永焕等老师学习现代散打、泰拳、空手道、国际军警制敌术和中国式摔跤,向加拿大全国空手道协会副主席育娃博士学习刚柔流空手道,同时接受了散手道的概念;大学时,随师叔释行好学习少林金刚硬气功,向李文彬老师学习形意拳,向姜兴权老师学习豹咀拳法,向罗广汉老师学习少林链子枪,向徐金胜老师学习八卦掌和鹰爪拳法;留学时,向梁守渝教授学习六合八法拳,向杨俊敏博士学习白鹤拳。

杨维博士不仅在国内外的各种武术比赛中,获得过许多金银铜牌以及其他荣誉,而且还在国内外很多武术刊物上发表过文章,以弘扬中国武术;他还先后出版了《少林金刚硬气功》《克敌决斗36鹰爪功》《抗暴制敌术》《保安防卫特技》等多部中英文版武术专著。

内 容 提 要

【实用散手道教程】之六·《散手道地面控制》，共分六个单元，20课，100课时。具体讲授散手道地面控制概述、锁颈地面控制、锁肩地面控制、锁肘地面控制、锁腕地面控制和锁膝地面控制等六种技术内容。

封面人物：

国际武术散手道联盟副主席、黑带七段

杨 维博士（上）

国际武术散手道联盟黑带四段

王秀伟先生（下）

国际武术散手道联盟(IWSA)技术委员会

荣誉顾问

王菊蓉(美国) 吴诚德(美国) 习云太(中国)

蒋浩泉(美国) 赵子虬(中国) 王树田(中国)

顾问

帕特瑞士(美国) 马福林(俄罗斯) 杨俊敏(美国)

刘劲铮(加拿大) 捷夫伯特(美国) 江志成(美国)

格雷斯宁(美国) 何伟琪(美国) 杨乃文(中国)

主任

梁守渝(加拿大)

副主任

奥赛罗(加拿大) 育娃(孟加拉) 吴文庆(美国)

马克(加拿大) 杨维(中国)

委员

梁卓昆(加拿大) 佟庆辉(中国) 谢尔盖(俄罗斯)

尤勒斯(韩国) 何涛(美国) 黄剑君(中国)

麦克林(加拿大) 辛桂维(中国) 梁好(加拿大)

梁爽(新加坡) 白立特(美国)

本丛书其他参编人员

杨晓军 天津体育学院副教授,散手道黑带七段

张振国 中国武术协会委员,新疆武协副主席,乌鲁木齐市
武协主席,武术七段

李朝旭 硕士生导师,副教授,国家青少年体育俱乐部武术
散打培训中心客座教授,武术七段

李宏 天津市农学院客座教授,天津市博宇搏击俱乐部总

经理兼总教练,天津市散手道培训中心主任,散手道
黑带六段

樊庆斌 山东省郓城县宋江武术学校校长

纪建铸 山东省青岛市东方武术学校招生办主任

吴翊西 福建省福清市石竹山文武学校总校长

胡万布 福建省福清市西山文武学校总教练

臧晓忠 浙江省东台市铁禅门搏击馆馆长,江苏省散手道培
训中心主任,散手道黑带六段

鄢行辉 福建省中医学院散手道培训中心主任,散手道黑带
五段

赵 科 广东省番禺市公安局特警突击队泰拳主教练,广东
省散手道培训中心主任,散手道黑带六段

朱旦标 浙江省建材技工学校总教练,浙江省义乌市散手道
培训中心主任,散手道黑带四段

序

国际武术散手道联盟是一个大学校、大家庭，我们的目的是培养全面的武术人才，我们尊重不同国家和民族的不同派别的武道。我们以博大精深的中国武术为基础，团结世界上不同武道的朋友，相互学习，分享彼此的知识和经验。之所以采用中国字“散手道”，是因为“散手”是自由搏击、自由奋斗之意；“道”是方法、目的，是顺应自然。

多年来，我们的成员在各种不同的武术竞赛中，如武术套路、散手、柔道、空手道、跆拳道等国际和全国及地区性比赛中，都取得了优异的成绩，他们都是各种武道的骨干。我们支持和积极参与各种武术的竞赛活动，以便加强交流，并在这些活动中提高自己。我们这个大家庭的成员，都有着全面的武术训练知识，我们要求每个人在武术方面，首先要有良好的套路知识和对套路的充分理解，要有全面的散手对抗（包括踢法、打法、摔跌法、擒拿法、地面控制法、借劲发劲的推手法等）的训练经验，要有坚强的体魄和足够的力量，还要有一定的文化知识修养，这些从我们的黑带段位要求中可以体现出来。

中国是世界武术之乡，博大精深的中国武学是世界武学之基础。中国武术在世界各个角落都已经绽开了灿烂的花朵，但它们的根在中国，散手道最终还是要回到中国。国际武术散手道联盟

已经成立了16年,十多年来,我们做了很多工作,散手道的训练模式和制度受到了很多国家的武术爱好者的喜爱和支持,参加的人越来越多。当然,我们还需要进一步努力,以完善我们的训练制度,让更多的人参与散手道的训练中获益。为了让广大散手道爱好者接受更广泛更完善的训练,经国际武术散手道联盟技术委员会审定的《实用散手道教程》即将问世,这无疑会给散手道运动的普及和推广提供十分重要的教学依据。让我们共同努力,把散手道这项运动推向世界,并进入奥运赛场!

谢谢支持散手道运动的朋友们!祝你们身体健康,事事好运!

国际武术散手道联盟主席 梁守渝 教授

2004年5月

前 言

为了更好地普及和推广散手道运动,给广大武术爱好者一个规范化的训练模式,受国际武术散手道联盟技术委员会的委托,在广泛征求散手道大师级教练员、专家和学者意见的前提下,笔者撰写了这套《实用散手道教程》,以供广大武术爱好者、大中专院校和武术馆校学生、公安武警及保安人员作为教材使用,也可作为教练员教学训练之教案。

本教材按单元并分课、节进行编排,每周一课,每课开始有教学活动表解,课末附有思考练习;每课一般分五节,每节训练时间为120分钟,各节有教学目的、教学用具、热身体操、复习总结、技术分析和训练方法六个部分的内容。

教学表解 对每课的课时安排、教学内容、重难点、教学方法、训练器材以简要的表格提示,使读者一目了然,又便于记忆。

教学目的 对本节的教学做目的性解说,说明本节要做什么,以及这样做的目的。

教学用具 提示本节教学所用到的有关器具,并要求师生课前准备齐全。

热身体操 每课训练前,开始整队,师生相互问好,教练交代本节课的教学目的、重难点,然后进行10~20分钟热身体操运动。

复习总结 对前一节、前一课或前一单元的教学内容,进行20分钟概括性复习总结,然后用生动形象的语言或事例导入新课题。(为了节省篇幅,略去了对前一节复习总结的有关内容,请教练自行总结。)

技术分析 对本节的教学内容、重难点,作20分钟透彻分析,

做到要点明确,思维点拨到位,知识相互衔接。

训练方法 对本节的教法进行示范。要以素质教育为指导思想,采用现代化的教学方法和手段,利用先进的教学设备,精心设计教学过程,系统科学地进行学练指导。每节进行60分钟的技术和专项素质训练。要循序渐进,举一反三,由量变到质变,逐渐培养超乎常人的技能。

思考练习 对每课所学的内容进行思考和练习,以巩固和加深所学技能。

综合测试 对每单元的教学内容进行综合性实战操手测试,以便巩固成绩,改进不足,逐渐培养学生自由运用的能力。

这套教材在撰写过程中,充分体现了教与学的辩证关系,希望读者朋友在学练过程中,提出宝贵意见和建议。让我们相互学习和受益,将散手道发扬光大!

国际武术散手道联盟副主席 杨维 博士

目 次

第一单元 地面控制概述

一、地面控制的概念	2
二、地面控制的分类	2
三、地面控制的原理	2
【综合测试】	4

第二单元 锁颈地面控制技术

第一课 扳头锁颈技术	6
第二课 拧头锁颈技术	12
第三课 夹头锁颈技术	17
【综合测试】	22

第三单元 锁肩地面控制技术

第四课 压臂锁肩技术	25
第五课 夹臂锁肩技术	30
第六课 推臂锁肩技术	36
第七课 扳臂锁肩技术	42
【综合测试】	47

第四单元 锁肘地面控制技术

第八课 反别锁肘技术	50
第九课 压颈锁肘技术	56
第十课 缠臂锁肘技术	62

第十一课	压臂锁肘技术	68
第十二课	翻身锁肘技术	74
第十三课	挎臂锁肘技术	80
【综合测试】		85

第五单元 锁腕地面控制技术

第十四课	拧臂锁腕技术	88
第十五课	压臂锁腕技术	93
第十六课	扳臂锁腕技术	98
【综合测试】		103

第六单元 锁膝地面控制技术

第十七课	抱腿锁膝技术	105
第十八课	搬腿锁膝技术	110
第十九课	压胸锁膝技术	115
第二十课	别腿锁膝技术	120
【综合测试】		125

第一单元 地面控制概述

奥赛罗警官说：“为了正义和不可避免的斗争，从来没有公平的决斗可言，决斗是为了生存，为了生存必须要尽可能地控制犯罪。”

控制正在进行犯罪的最好办法，就是地面控制技术。在犯罪分子将要发动攻击前的瞬间，以迅雷不及掩耳之势，像猫捉老鼠一样，在不伤害犯罪分子的前提下，完全控制犯罪行为。这也是散手道所提倡的见义勇为的原则。

本单元主要介绍散手道地面控制的概况，它包括地面控制的概念、分类、原理三个部分。学习和掌握这些基本知识，能为我们更好地学习和研究奥赛罗警官“一扑即倒，控制上铐”的超人技能，奠定良好的基础。