



现代

散打 跆拳道 柔道 教程

主编：刘学谦 曾庆国 张建雄 刘 成



暨南大学出版社
Jinan University Press

现代散打 跆拳道 柔道教程

主 编：刘学谦 曾庆国 张建雄 刘 成
副主编：王永刚 祝振军 叶冬清 杨 亮

ADF 62/03



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

现代散打·跆拳道·柔道教程/刘学谦, 曾庆国, 张建雄, 刘成主编
—广州: 暨南大学出版社, 2004. 12

ISBN 7-81079-452-3

I. 现… II. ①刘…②曾…③张…④刘… III. ①散打(武术)—基本知识②跆拳道—基本知识③柔道—基本知识 IV. ①G85②G886

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 097393 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85226530 85221601
 营销部 (8620) 85226712 85228292 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16
印 张: 21.25
字 数: 320 千
版 次: 2004 年 12 月第 1 版
印 次: 2004 年 12 月第 1 次

定 价: 30.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)



目 录

散 打



第一章 散打概述 (3)

第一节 散打发展史 (3)

第二节 散打的特点与作用 (6)



第二章 散打的入门知识 (8)

第一节 学习散打技术的一般步骤 (8)

第二节 学习散打的要求和注意事项 (9)



第三章 散打的步法与拳腿技术 (11)

第一节 实战姿势与基本步法 (11)

第二节 拳脚的进攻与防守技术 (19)



第四章 散打的摔法 (59)

第一节 对拳法进攻的摔法 (59)

第二节 对腿法进攻的摔法 (62)

第三节 对贴身进攻的摔法 (64)



第五章 防守反击技术 (68)

第一节 防拳法进攻反击 (68)

第二节 防腿法进攻反击 (78)



第六章 散打实战技巧及技击原理 (84)

第一节 战术技巧 (84)

第二节 技击原理 (85)



第七章 身体素质与功力的提高 (87)

第一节 力量练习 (87)

第二节 耐力练习 (88)

第三节 速度练习 (88)

第四节 柔韧练习 (89)

第五节 灵敏练习 (89)

第六节 专项练习	(90)
----------------	------

第七节 抗击练习	(90)
----------------	------



第八章 散打竞赛规则与段位	(91)
----------------------------	-------------

第一节 散打竞赛通则	(91)
------------------	------

第二节 散打评判方法	(93)
------------------	------

第三节 中国武术(散打)段位制	(95)
-----------------------	------

跆拳道



第九章 跆拳道运动知识	(101)
--------------------------	--------------

第一节 什么是跆拳道	(101)
------------------	-------

第二节 跆拳道的起源与发展	(101)
---------------------	-------

第三节 跆拳道运动的特点	(103)
--------------------	-------

第四节 跆拳道运动的价值	(104)
--------------------	-------

第五节 跆拳道的级别与段位	(105)
---------------------	-------

第六节 日常练习应注意的问题	(106)
----------------------	-------

第七节 女子练习跆拳道的好处	(107)
----------------------	-------



第十章 初级练习 (109)

第一节 入门练习 (109)

第二节 技法练习 (116)

第三节 型(品势)练习 (128)

第四节 自卫术练习 (161)



第十一章 中级练习 (164)

第一节 技法练习 (164)

第二节 型(品势)练习 (171)

第三节 自卫术练习 (207)



第十二章 高级练习 (210)

第一节 技能练习 (210)

第二节 型(品势)练习 (213)

第三节 自卫术练习 (241)



第十三章 竞赛规则知识 (243)

第一节 跆拳道竞赛规则 (243)

第二节 跆拳道评判方法 (245)

柔 道



第十四章 柔道运动知识 (251)

第一节 什么是柔道 (251)

第二节 柔道的起源与发展 (252)

第三节 柔道修炼的目的与意义 (254)

第四节 柔道的段位、等级制与技术分类 (254)

第五节 柔道的服装 (256)



第十五章 柔道基础入门 (259)

第一节 柔道的礼节 (259)

第二节 准备活动、整理活动 (264)

第三节 柔道的基本站立姿势 (265)

第四节 基本步法、身体姿势与重心 (270)

第五节 柔道的倒地自我保护方法 (275)



第十六章 投技 (295)

第一节 手技 (295)

第二节 腰技 (300)

第三节 足技 (304)

第四节 真舍身技 (307)

第五节 横舍身技 (309)



第十七章 固技 (312)

第一节 抑技 (312)

第二节 绞技 (316)

第三节 关节技 (320)



第十八章 柔道的综合技 (324)

第一节 柔道的综合变化技术 (324)

第二节 柔道的擒敌自卫术 (326)

第三节 功力训练 (327)



第十九章 柔道竞赛、规则须知 (329)

第一节 柔道竞赛须知 (329)

第二节 柔道规则简介 (331)

后 记 (334)

散打



第一章 散打概述

【学习目标】

通过学习散打的理论知识，了解该运动的起源与发展及其运动形式与健身价值，树立起大学生学习散打的正确指导思想。

散打是两人按照一定规则的要求，运用各流派的踢、打、摔等技术，进行斗智、较技的一种徒手对抗性的现代体育竞赛项目。通过练习散打，可以增强体质与提高灵敏度，培养勇敢、坚毅、果断、机智、灵活的意志品质和能力特性。

第一节 散打发展史

一、散打运动的起源与发展

散打又称散手，在中国民间还称为“打擂台”。武术徒手搏击，源于人与兽斗和人与人斗。发端可追溯到上古时代。那时，中国的先民们为保障自身的生存，在与自然环境和与其他部落的争斗中，逐渐形成了一种原始的格斗技能。这种格斗技能经过不断的发展，在后来漫长的冷兵器时代，成为军事格斗术中的一种，服务于当时的社会与政治。由于生产力的发展、物质生活水平的改善，人们的精神需求也不断地随之增长，作为军事格斗术中的徒手对抗技能，被赋予了更多的内涵，它的格斗功能使之自然具有自卫的作用。由于习练格斗术可以练就强健体魄，也就具有了健身功能。还由于在悠久的中国传统的“人治”社会里，格斗术可直接用于惩恶扬善、除暴安良，起到局部平抑民众不平衡心理的社会调节功能，所



以散打在中国民间广为推崇，使之渐渐成为一种含有体育性质的项目。

据史料文献记载，在距今3 000年左右的商周时期，就已经有了通过“执技论力”来决定胜负的相搏之技，并且颇为盛行。到了春秋战国，“相搏”已很普遍。为了交流武艺，曾每至春秋两季进行“角试”，天下武林高手云集一方，较技斗艺。至秦汉时，比赛已比较正规。隋唐五代时，手搏、角抵已受重视，当时的王公贵族甚至君王都喜好手搏、角抵，经常亲自下场比赛，民间也盛行此风。《隋书》中就记载了大业六年，来自各地的高手聚集在端门街，各献“天下奇技”，一比就是几天，甚至“终月而罢”。在宋明期间，散打的健身性和娱乐性的功能在诸多著作中均已述及，并且对技艺的描述也比以前的详尽。戚继光的《纪效新书》、俞大猷的《剑经》，都可以说是这方面的专著。在清朝初年，虽一度有习武禁令，但伴随着农民运动及秘密结社组织的产生和发展，出现了不少练武的社、馆，操练武艺，较技斗勇，到了清朝中后期甚至成为一代民风，武术散打运动有了很大的发展。民国初年，习武开禁，拳技之风盛行一时。1928年，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，比赛为期10天。其中的散打比赛，采取双败淘汰制，三局两胜。1929年，在杭州由当时的浙江省国术馆承办的“国术游艺大会”，12个省4个特别市的300多人参加了大会，其中参加散打的就有125人。1933年，中央国术馆在南京又举办了“第二届国术国考”，大部分省、市都派有代表参加，有的代表队成员竟多达百人。项目设有男、女短兵，男、女散打等。到了1933年，在南京举办的“全国运动大会”，继续设有散打项目。由于当时中央政府的鼓励，各地方政府竞相效仿，组织各种形式的武术散打活动，一时间掀起了武术散手运动蓬勃发展的生动局面。这为当时积贫积弱的旧中国注入了强健国人体魄、富国强兵、振奋民族精神的一丝活力，但最终由于旧中国的内忧外患、政治腐败，使得武术散打未能得到长足的发展。

二、散打竞赛制度的形成与发展

中华人民共和国成立后，特别是1979年以后，随着中国“武术热”的再度兴起，中华人民共和国体育运动委员会为全面继承和发展武术这一古老的文化遗产，按照竞技体育的模式，首先在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学院3个单位，进行了武术对抗性项目的试点训练，以





求取得经验后全面推广。并于同年5月在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上做了首次汇报表演。同年10月，在中华人民共和国第四届全国运动会期间，国家体委又抽调北京体育学院、浙江省和河北省散打队在石家庄赛区进行了公开表演。随后在1980年10月，国家体委调集散打试点单位的有关人员，开始拟订《全国散打竞赛规则》（征求意见稿）。通过试验修改，于1982年1月制订了《散打竞赛规则》（初稿），并按此规则在北京举行了全国武术散打邀请赛。自此，散打本着“积极、稳妥”的原则，每年都举行一次全国性的“武术对抗性项目（散手）表演赛”。1987年的表演赛首次采用了传统的设擂台形式。1989年，散打被国家体委批准为正式比赛项目，并设“团体锦标赛”和“个人锦标赛”赛制。为了让世界了解中国武术，让武术走向世界，中国武术研究院、中国武术协会于1988年举办了国际武术节，并首次在中国深圳举行国际武术散打擂台邀请赛。来自15个国家和地区的近60名运动员参加了为期3天的角逐。这一竞赛形式和办法，很快被参加比赛的各国代表队所接受，他们称赞“中国散打安全、刺激、有特色”。接着，又于1990年在北京举办了“'90迅华杯”国际武术散打邀请赛。有许多国家和地区的运动员参加了这次比赛。之后，国际武术联合会于1992年在北京举办了第一届世界武术锦标赛，武术散手被列为表演项目。随即国际武术联合会决定，以后每两年举行一次国际武术锦标赛，并把散打列为正式比赛项目。第二届、第三届国际武术锦标赛已分别在马来西亚和美国举行，许多国家都报名参加了散打比赛。在历届的亚洲武术锦标赛上，也把散打列为正式比赛项目。

国际武术联合会和中国武术协会为提高各国武术散打的运动水平，多次举办了国际武术散打教练员、裁判员学习班。国际武术联合会还多次委托中国派出大量的教练员到各国推广散打项目。目前，世界上已有83个国家和地区开展了散打项目，并越来越受到当地人民的喜爱，所有这些都为散打走向世界打下了坚实的基础。为了使散打更加健康地发展，近年来国际武术联合会十分注重武术散打的普及推广和科研工作，要求配合竞赛和教学训练多出教材和出好教材。在第一届世界武术锦标赛期间，召开了包括散打内容在内的国际武术论文报告会，为武术散打的全面推广创造了良好的条件。为此，作为推广散打项目的“龙头”——中国，率先加大了对散打的科研力度，经过几年的努力，在4个方面取得了可喜的成就：一是生物科学对散打运动员的体质、体能影响方面；二是散打教学与训练



的科学化方面；三是散打与传统文化的关系方面；四是散打的发展战略研究方面。尤其是 1996 年以来，中国武术研究院召集了国内的专家学者，对散打的技术框架和理论框架的建构进行了深入的探讨。同时又受国际武术联合会技术委员会的委托，着手编写国际武术散打教材，这些都标志着散打正初步建立起自身的学科框架体系，并朝着更加规范、健康的方向发展。武术散打运动的发展，必将推动和加快中国武术走向世界的步伐。

第二节 散打的特点与作用

散打运动本着简练、实用、易学的原则，已逐步与国际竞技体育接轨。目前，散打运动不仅在国内，而且在世界五大洲的 80 多个国家和地区得到普及和发展，散打之所以具有很强的感染力和生命力，是由它本身的特点和作用决定的。

一、散打的特点

(1) 体育性。散打运动，是由中国武术特有表现形式的踢、打、摔等攻防动作构成，融技击于体育之中。它集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的，但从体育的观念出发，它受到了竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则。如在散打中对有些传统的实用技击方法作了限制，而且严格规定击打部位和保护护具。可见，散打运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击有所区别，具有体育运动的属性，这使得散打成为增强体质、掌握技艺、修炼品德的体育运动项目。

(2) 对抗性。散打运动的内在特点，决定了它的相互对抗的形式，即对抗性。这种对抗，是在双方掌握了散打的基本动作和基本技术战术的前提下，在规则制约范围内进行斗智、较技活动，以提高其对抗能力。

(3) 民族性。武术散打主张内外合一的整体运动观。即：内在的精、气、神与外部的形体动作紧密结合，做到手到眼到、形断意连，使意识、呼吸、动作协调一致。这充分体现了武术散打深受中国古代哲学、医学、美学等民族传统文化的影响，并形成了显明的民族文化特色。





二、散打的作用

(1) 健体防身。散打是一项体育运动,通过学习和练习,能够发展人的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质;同时散打又是一项对抗性体育运动,可以学习一定的攻防格斗技术,掌握防身自卫的知识和方法,提高人体的灵活性和对意外情况的应变自卫能力。此外,武术散打注重内外兼修,精、气、神结合,可调节人体内环境平衡,能起到医疗保健作用。

(2) 锻炼品质。散打继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优良传统。尚武崇德的精神可以培养青少年尊师重道、讲礼守信、宽以待人、严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操。同时,可以培养练习者勇敢、顽强、坚毅、不怕苦、不怕累、敢于拼搏的精神和勇于开拓创新的优秀品质。

(3) 竞技观赏。散打运动具有踢、打、摔等动作节奏与方法结合的美;内外合一与形神兼备的整体和谐美;激烈对抗、精湛攻防与敢于拼搏、顽强意志的美。因此,散打运动具有赏心悦目的观赏价值。

(4) 以武会友。群众性的武术活动讲究“以武会友”,即通过习武可以扩大交往、切磋武艺、交流思想、增进友谊、丰富文化生活。随着武术散打在世界上的广泛传播,必将进一步促进我国人民与世界各国人民的友好交往,增进友谊与合作。

【实践与思考】

1. 简述散打的发展史。
2. 散打有什么特点?
3. 散打的作用是什么?

