



中國散打丛书

ZHONGGUO
SANDA
CONGSHU



佟德仞 佟庆辉 著

散打百问



陕西科学技术出版社



作者简介

佟德仞，1977年12月生于沈阳，5岁随父佟庆辉习武，学习长拳、戳脚、翻子拳、散打、拳击、摔跤等，15岁到北京体院竞技体校，17岁进北京拳击队，当年被调到解放军体育学院，97年全国第八届运动会又回到北京拳击队。在全国少年和1996年青年拳击比赛中分获第四、第三名。

佟德仞自幼喜欢文学作品，10岁左右已阅读了《三国演义》、《水浒传》、《西游记》、《中国通史》和中外童话、科学幻想等书籍。小学五年级时他写的作文在“辽宁省第一届小学生作文竞赛”中获奖。1993年与他父亲合作的《少年武术入门》一书获“冰心儿童图书奖”。

佟庆辉，沈阳人，满族，辽宁大学毕业，著名武术家、武术理论家，沈阳行政学院正处级主任，武当山研究会会员，中国孙子兵法研究会会员，中国体育科学学会会员、武术研究员、武术教授。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚拳大师于伯谦为师，精通散打、摔跤、拳击。在国内外散打和套路比赛中共16次夺得金牌。

佟庆辉带领的中国武警散打队转战南北，共6次夺得全国性散打比赛团体总分第1名。他执教的队员庄海、王剑、陈江波、司炳友、杜振高、鲍吉伟等21人65次夺得全国性散打比赛冠军，4人6次获得国际散打擂台赛冠军。因此20余家新闻单位以“散打国师佟庆辉”、“中国百万警察总教头”、“佟庆辉获三项武术冠军”、“记武术家佟庆辉”、“佟庆辉与佟庆辉武术中等专业学校”、“当年称霸武林，而今再育桃李——访

全国七大技击家、散打国师佟庆辉”、“散打名家一书生”等为题写了近30篇佟庆辉个人专访。武警总部为佟庆辉立二、三等功各一次，辽宁武警为其立三等功两次。

佟庆辉不仅身怀高超的武功，教学有方，而且理论造诣很深，著述颇丰。先后有23部武术散打专著、13本散打教材问世，其中《武术散打技法》、《少年武术入门》(与其子佟德仞合作)在国内获奖。他发表论文百余篇，在国内获奖论文10余篇，在国际科研会上获奖论文2篇。在武林界有“腿王”、“散打理论泰斗”之美称。

佟庆辉1993年创建了全东北唯一一所发中专文凭的“佟庆辉武术中等专业学校”，1995年又修建一幢占地面积20000平方米的仿古校舍，是国内少有的现代化校园，为国内外习武者提供了良好的学习环境。

● 前 言

散打运动是中华武术之精华,对抗性很强,以击中、击倒对方多者为胜,故有较大的杀伤力。在训练和实战中为了能击中对方和防守对方的击打,就存在着技术和战术运用问题。这些对打击敌人,保卫人民生命、财产安全和防身自卫十分有用处。公安、保卫人员、武警战士都应该学习掌握散打技法要领。散打,从1988年开始已经正式列入全国比赛项目,而且1988年10月在深圳举行了首次国际武术散打擂台邀请赛,1991、1993、1995年先后在中国、马来西亚、美国举行了第一、二、三届世界武术锦标赛。这是“散打”走向世界的第一步,从而受到越来越多武术爱好者的欢迎和喜爱。为了在训练和比赛、对敌斗争中减少不必要的受伤,以及受伤后使身体尽快康复,就必须对散打基本技术训练、战术运用、生理卫生等知识熟知掌握。

本人先后在公安部(武警总部)、辽宁武警总队从事散打教练工作,1993年又创建了佟庆辉武术中等专业学校,在多年的教学中注意积累了一些资料,并研究和探求了散打运动中的有关攻防、训练、战术和生理等原理,取得了一点效果。为了满足广大散打爱好者的需要,提高散打技能,并促进散打活动的发展,本人在教学

● 前 言

和实践的基础上写成了这本《散打百问》一书，以飨读者。

本书共分四章。一、二、三章主要回答在实战、训练、战术中的一些问题。例如：先发制人、顺手牵羊等战术的运用，步法的作用，怎样提高速度等。最后一章解答生理方面的问题。例如：过度训练是怎么回事？怎样预防扭伤？扭伤后怎样尽快康复等。在编写方法上，力求做到理论联系实际，文字简明，易学易懂。

本书由庄海、佟德仞等做的技术动作，谨此致谢。由于本人水平有限，书中难免有误，敬请指正。

佟庆辉 佟德仞

1998年3月3日于佟庆辉

武术中等专业学校

●目 录

第一部分 攻防问答

- 一、为什么要练习好步法? (1)
- 二、在散打中步法能起到什么作用? (2)
- 三、怎样才能使步法快速灵活? (3)
- 四、散打中怎样才能打到对方面部? (5)
- 五、散打中对方拳要击中自己面部,格挡已经来不及怎么办?
..... (7)
- 六、散打运动时为什么要求身体放松? (8)
- 七、散打中怎样运用连环腿法? (9)
- 八、使用腿法时怎样才能使支撑腿稳固? (12)
- 九、何为“点到为止”? 怎样做到“点到为止”? (14)
- 十、在散打中怎样才能做到反应快呢? (14)
- 十一、散打中拳腿进攻连贯不上怎么办? (15)
- 十二、自己学练过的对练招法,在散打中为什么用不上? (17)
- 十三、在散打中怎样运用好速度? 怎样才能做到“拳如流星”?
..... (17)
- 十四、散打中怎样才能发挥“扫蹚腿”的威力? (21)
- 十五、怎样才能使肘法击得快速有力? (23)
- 十六、近战后双方分开时对方起腿进攻怎样破? (23)
- 十七、发力与身体各部位的配合怎样才能协调? (24)
- 十八、散打中眼睛能起到什么作用? (25)
- 十九、散打中怕对方击打面部怎么办? (25)
- 二十、散打中被摔倒后如何自我保护? (25)

二十一、膝法有几种？有多少招法？	(25)
二十二、实战中打拳时，起不来腿是什么原因？怎么办？	(26)
二十三、何为肘？肘法的用处？怎样才能使肘法连贯有力？	(27)
二十四、何为顶肘？顶肘有多少种？	(28)
二十五、散打运动员需要练些什么基本功？是否需要练硬气功？	(28)
二十六、怎样才能将对方打下擂台？	(29)
二十七、怎样才能尽快掌握运用好侧弹腿(边腿)？	(31)

第二部分 战术问答

二十八、怎样才能抓住打击对方的最佳时机？	(35)
二十九、如何迎战拳法好的对手？	(38)
三十、散打时怎样集中注意力，同时又不过于紧张？	(41)
三十一、对腿法好的对手如何破之？	(42)
三十二、对摔法好的对手如何破之？	(46)
三十三、针对不同的对手，应采用什么样的战术破之？	(47)
三十四、散打中如何发挥边腿的作用？	(49)
三十五、散打比赛中如何分配体力？	(56)
三十六、散打中的“八要”与“八忌”是什么？	(58)
三十七、何为散打中的诀窍？	(60)
三十八、散打中怎样才能沉住气，看准对方？	(62)
三十九、怎样对付歹徒？	(63)
四十、散打中假动作的作用，怎样运用？	(64)
四十一、散打中怎样先发制人？	(66)
四十二、散打中怎样诱敌？	(69)
四十三、散打前为什么有恐惧心理，怎样克服？	(70)
四十四、何为散打中的“等拍”与“抢拍”？	(70)
四十五、如何选择散打中的角度？	(72)
四十六、以逸待劳怎样在散打中运用？	(75)
四十七、指上打下战术如何运用？	(76)
四十八、暗渡陈仓怎样在散打中运用？	(76)
四十九、声东击西怎样在散打中运用？	(77)
五十、釜底抽薪计策怎样在散打中运用？	(77)

五十一、笑里藏刀怎样在散打中运用？	(78)
五十二、顺手牵羊怎样在散打中运用？	(78)
五十三、打草惊蛇怎样在散打中运用？	(79)
五十四、调虎离山怎样在实战中运用？	(79)
五十五、擒贼先擒王计策怎样在散打中运用？	(80)
五十六、趁火打劫怎样在散打中运用？	(80)
五十七、散打中如何寻找对方的破绽？	(80)
五十八、何为心理战术？	(85)
五十九、如何调整两人之间的距离？	(89)

第三部分 训练问答

六十、怎样制定腿法训练计划？	(93)
六十一、怎样才能使散打动作协调？	(93)
六十二、怎样才能使散打动作正确？	(95)
六十三、怎样提高散打时的持久能力？	(96)
六十四、散打中如何保持平衡？	(97)
六十五、散打中的力量如何运用？	(98)
六十六、怎样克服踢腿时屈腿、弯腰的毛病？	(99)
六十七、怎样提高散打的速度？	(100)
六十八、何为散打中的“绝招”，怎样练习？	(101)
六十九、擒拿术是否有基本功，包括哪些内容？	(102)
七十、小腿绑上小沙袋练些什么功夫，怎样练习？	(102)
七十一、怎样练习好防守技术？	(103)
七十二、怎样练习好直拳？	(108)
七十三、怎样练习好腿法？	(110)
七十四、怎样使腿法轻巧？	(112)
七十五、为什么要提高抗击能力练习？	(114)

第四部分 生理问答

七十六、散打中怎样预防脚趾挫伤？	(115)
七十七、练习腿法前不做准备活动行不行？	(116)
七十八、为什么冬天训练腿法准备活动要充分？	(117)

七十九、激烈的腿法训练后,为什么不能立即停下来?	(117)
八十、散打中极点出现如何处理?	(118)
八十一、裆部被击中后应该怎样处理?	(118)
八十二、运动后肌肉酸痛是怎么回事?	(118)
八十三、打拳中有时后脑勺痛是怎么回事? 怎么预防?	(119)
八十四、晚间训练后睡不着怎么办?	(119)
八十五、练功后消瘦是怎么回事?	(119)
八十六、练习散打体力消耗越大,技术提高越快吗?	(120)
八十七、在散打中被对方摔倒为什么会出现头晕现象,怎样 克服?	(121)
八十八、在散打中怎样预防扭伤,扭伤后怎样尽快康复?	(121)
八十九、击打沙袋如何防止挫伤?	(122)
九十、为什么天冷时练习散打常常咳嗽?	(122)
九十一、散打激烈时为什么觉得口干、嘴发苦?	(123)
九十二、散打时“岔气”怎么办?	(123)
九十三、鼻出血怎样处理?	(124)
九十四、何为大运动量,为什么要采用大运动量的训练方法?	(124)
九十五、如何增加运动量?	(125)
九十六、什么叫过度训练? 过度训练是怎样产生的?	(125)
九十七、过度训练时的症状是什么,怎样预防过度训练?	(126)
九十八、什么叫赛前状态,赛前状态对比赛有什么影响,怎样 克服?	(127)
九十九、饭后立即进行散打训练有什么害处?	(128)
一〇〇、怎样消除疲劳?	(128)
后 记	(131)

攻防问答

一、为什么要练习好步法？

万丈高楼起于基础，无论什么体育项目没有扎实的基本功是很难登上顶峰的。步法是散手运动基础的基础，一切行动的攻、防之前都要有灵活的步法配合才能发挥应有的效果。散手的步法，不同于一般生活中自然习惯的走路，也不同于随便的奔跑和跳跃，而是根据散手运动的特点并符合其技术要求的一种专门的脚步动作。步法是散手技术中一个不可缺少的重要组成部分。

在散打中为了完成、实现进攻与防守的行动，须同对手保持应有的距离，而距离的保持就需要用灵活、迅速的脚步动作进行调整，同时还要在行动过程中，始终保持重心的稳定与平衡，这就需要有正确、科学的脚步动作，这种正确而科学的脚步移动就是散打中的步法。

步法在散打中是十分重要的。步法的好坏直接关系到对散打技术的掌握、运用与发挥。在实战中，双方之间的距离不断地变化，而且还要在行动过程中不断起腿攻击对方，靠近和摔打对方，同时还要不断地躲避对方的击打。这些都和快速地移动脚步分不开。常言说：“打拳容易，走步难”，“先看一步走，再看一伸手”。因此可以说步法是一切动作的先导。

近年来，随着散手运动的发展和技术的不断提高，对步法的要求也越来越高，优秀的散手运动员，步法必须是：快速、灵活、多变、有弹性。这样不仅可以闪电般地进攻和退守，而且还能不断移动重心起腿进攻或者为自己的进攻做些假象，以造成对方的错觉，引诱对方出腿出拳击

空,消耗对方体力,节省自己体力。实战中要根据对方的情况,技术、战术的要求而进行,移动要有科学性。例如:让其走弓背,自己走攻弦,平时速度缓慢轻盈,进攻、退守时快速有力,双方接触时五趾抓地如古树盘根,为击打创造有利条件。

二、在散打中步法能起到什么作用?

在散打中为了完成、实现进攻与防守的行动,须同对手保持应有的距离,而距离的保持就需要用灵活、快速的脚步进行调整,除在行动过程中保持身体平衡外,还要为进攻和防守创造有利的条件,这就需要有正确、科学的脚步移动。

进攻:在散打中距离的调整大部分要靠步法的移动来解决。例如:你想用拳法进攻对方,首先向前进步,当距离合适的情况下突然进攻。对方必然加强防守你的拳法,你可以用步法分散对方的注意力达到晃下打上的目的。如:你用前进步接近对方时,突然用垫步提膝,使其认为你要起腿进攻,当对方防腿或者注意力下移时,你提膝的腿落地,同时用拳击打对方面部。

防守:当对方用拳击打你面部时,你用后退步或者向后跳避开来拳,也可以向左(右)侧上步避其锋芒,从侧面攻击对方,还可以前腿后撤,脚尖点地,上体稍后仰使其拳击空,当对方拳收回时,你快速用拳攻击对方面部。

步法在散打中是十分重要的,要想发挥出你的散打技能没有步法的配合是达不到预期的目的,快速敏捷的步法能使其眼花缭乱,进攻落空,你进攻能使其措手不及防不胜防。步是先锋,拳是主帅。拳谚:“先看一步走,再看一伸手”,就是走近对方后再出手击打对方。当你走近对方时,对方要后退避开你的进攻,如果你进步的速度比对方的后退速度快,你就可以接近对方。在散打中步法的好与坏关键看进攻或者后退的初速度,也可以说开始的一至三步。所以应该加强初速度的训练。

步法是打游击战术的主要手段,它可以配合防守技术使对方进攻落空或者利用后退与前进等步法制造假动作,使对方产生错觉,达到消耗对方的体力、节省自身体力,最终达到击败对方的目的。

三、怎样才能使步法快速灵活？

移动身体在散打中称之为步法。步法不同于一般生活中的行走和奔跑、跳跃，而是根据散手运动的特点并符合其技术要求的一种专门的脚步动作。拳谚道：“技击步为先”，此谚语的大意是在散打中无论踢、打、摔、拿、防守等技术都必须从步法开始，如果没有灵活快速的步法配合，任何神拳妙招也很难奏效，因为步法可调整两人之间的距离、角度；步法还可以配合防守技术避开对方的击打，为防反创造良好条件。所以说，步法是一切动作的先导，故拳谚道：“先看一步走，再看一伸手”。步法是有效地实施攻防技术、战术必不可少的因素，拳谚道：“胜在进步占势，不败在退步避锋”、“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”等，这些谚语都可以说明步法在散打中的位置。在打斗中双方距离总是不停地变化，只有快速灵活的步法，进退神速转折自如，才能不失时机地抢占有利位置和角度，为出击创造良好条件。步法速度的作用主要在于服从并促进招法动作使战术目的得以奏效。提高步法速度和巧妙地运用步法速度的能力是提高散打水平的一个重要途径。

起动要快，你发现对方面部空，必须快速上步，随即发出直拳攻击其面部。如果你步不到位就击拳，由于双方距离较远，也只能发空拳。此招要想成功必须做到步快手疾，在对方反应前将拳发出。

防守反击的初速度同样重要。

例 1：乙用右摆拳攻击甲面部，甲阻挡后上步用左边腿攻击其腹部（图 1—1、2）。



图 1—1

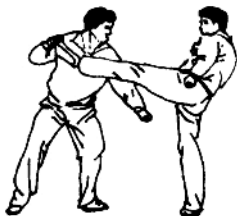


图 1—2

技术分析:甲阻挡的手与乙拳接触时,右脚马上向左前半步,其目的为发左边腿创造良好的角度和距离,甲不等乙拳全部收回快速地发出左边腿,故速度较快。如果甲右步上不去能否将左腿发出呢?能!也有击中乙方的可能,但距离和角度却不太适合,速度自然较慢,成功率较低;如果甲右步上得慢,很容易被乙第二次进攻击中。

此招成功与否速度能起到决定性的作用。

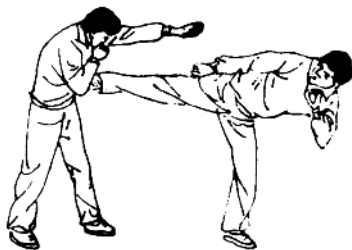


图 1—3

例 2:乙用左直拳攻击

甲,甲撤步发出右侧端攻击乙中盘(图 1—3)。

技术分析:乙向前进步缩短了两人的距离,随即发出右直拳。甲待乙进步时左腿快速后撤或后跳,同时上体后仰,为发右端腿创造良好的距离,因为端腿需要距离比直拳长,甲不等乙

拳到迅速发出右侧端便可击中。如果甲左脚撤步慢,乙重心前移能憋住甲的右腿,甲因为距离较近而无法将端腿发出,乙连续发拳甲就有被击中的可能。

要想步法快速敏捷,首先提高步法移动速度,做快速的前进与后退、旋转变向练习,除此之外,两人还要进行喂练掌握起动时机和初速度的爆发力。下面举例说明。

例 3:乙用直拳攻击甲面部,甲用掌心阻挡后快速进步,同时做欲攻动作(图 1—4)

练习方法有两种:

第一,从实战步开始,乙方的拳一接触甲的掌心,甲就迅速向前进一至三步,为发拳、肘、膝进攻做好反击准备,也可以后退一步随即提膝为发腿做好准备。



图 1—4

优点:久练能提高快速起动能力,捕捉住战机,初学者练习较好。

缺点:步法不够灵活。

第二,跳步练习,两人不断地跳动,乙拳一接触甲掌时,甲快速做出前进、后退或向左右移动步法。

优点:久练能使步法灵活,起动快,时机掌握得准确。

缺点:动作掌握不好会出现散乱现象。

四、散打中怎样才能打到对方面部?

在激烈的散打中,要注意保护自己的面部,因为面部被击中会影响视线,重者可失去平衡或者倒地。但你想击中对方面部又不是件容易的事,每个人的手臂都没有腿长,如果你拳击打对方面部,同时对方起腿踹你,那你就会被对方踹中,你却很难击中对方。要想击中对方面部:

1. 进步疾,出拳快,没预动

进步疾:双方距离一定要调整好,用迅雷不及掩耳的速度接近对方。要求运动员步法灵活多变,进攻突然。

出拳快:在步法配合下快速出拳,做到步到拳到,击打要有寸劲,做到步似弹簧,拳似闪电。出拳迅速要快到对方反应前,使对方措手不及而被击中。

什么叫没预动:发拳前肘或者肩、拳等部位没有向后或向下方撤的动作,可以说身体各部位没有附加动作,这叫发拳前没有预动。反之,叫发拳前有预动。发拳前没预动能击中对方,发拳前有预动就不容易击中对方。因为人保护自己面部,是一种本能的条件反射。例如:用手去摸眼睛,眼睛会本能地合上。一名没有练习过散打的人,你举起手去打他的面部,他也会做出比较简单的保护面部措施。为了达到击中对方面部的目的,可以利用这一本能的自我保护击打对方。如:你右手突然举起做击打对方的动作,预动较大,当对方做出错误的防守动作时,你用左拳快速没有预动地击打对方面部,会得到预期的效果。

2. 声东击西

(1)用眼领神:用眼睛看对方的小腿,同时向前移动脚步,使对方注意力下移,然后,突然出拳击打对方面部。

(2)结合拳法:右摆拳预动较大,佯攻对方面部左侧,当对方做出防守或者稍一分散精力时,迅速用左直拳或者左摆拳击对方面部。

(3)结合低腿:甲发拳前用丁腿或者边腿攻击乙方下盘,当乙方防下时,进攻腿快速落地,同时用在体前的拳击打乙方面部。(图1—5、6)。



图1—5



图1—6

(4)甲用挑掌攻击乙裆部,乙用下格挡防之,同时向后退步,甲用高边腿攻击乙面部(图1—7、8)。

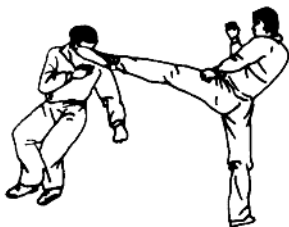


图1 7



图1—8

3. 防守反击

(1)防摔反击:乙方双手抱甲腿,甲要不等乙方接触,后腿迅速后撤,用左盘肘击打乙方面部(图1—9),击中后乙方的抱腿摔已经失效,如未击中,左腿向左后方撤步,同时用左勾拳击乙方面部。



图1—9

(2)防拳反击:对方用勾拳击你腹部,你用右臂阻挡来拳,随即用左拳击

打对方面部(图 1—10、11)。



图 1—10



图 1—11

(3)防腿反击:乙方用低腿攻击甲下盘,你提膝防守阻挡来腿,当乙方腿刚回收时,甲提起的腿向前落地,同时用在体前的拳击打乙方面部(图 1—12、13)。

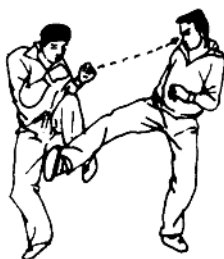


图 1—12



图 1—13

总之,要想击中对方的面部,必须掌握三个环节:寻找和制造空当;快速调整距离;要掌握好进攻的时机。

五、散打中对方拳要击中自己面部,格挡已经来不及怎么办?

在散打中对方直拳较快,将要击中面部如何破之?首先下颌回收,脖颈挺直,牙咬住。躲闪和格挡都来不及,在体前的肩部上提,缩颈藏头,但不要低头,用肩部阻挡来拳(图 1—14)。如果时间来得及,向后仰身,同时向后退步,避其锋芒(图 1—15)。也可以向左、右、下躲闪。这些

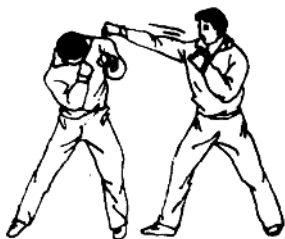


图 1—14



图 1—15

都来不及，就要用前额迎击来拳，以防拳击中口、鼻处。

乙方用勾拳由下向上击甲面部时，首先用拳心迎击来拳，如果手不在面前，可阻击乙方进攻的肘弯处(图 1—16)，也可以向左、右侧躲闪，



图 1—16

如果时间来得及，边后退边格挡。第一拳不论防守成功否，都不能放松警惕，立刻做防守对方的第二拳、第三拳，待乙方拳速减慢时，寻其空当处果断反击。反击对方的方法较多，要根据场上的情况变化来决定使用什么招法。如果两人距离较远，当乙方直拳将要接触甲面部时，甲上体突然后仰，同时用在体前的腿端击乙方在体前的大腿。如果两人距离较近，可潜伏抱其腿摔之。如果距离很近，乙方用勾

拳攻击，甲头部突然向前，靠紧乙方面部左、右侧，同时用勾拳击其腹部，如果乙方是敌人，可采用正顶膝攻击其裆部。

六、散打运动时为什么要求身体放松？

散打运动是一项对抗性很强的运动，技术动作比较复杂，对体力的要求很高。一场比赛消耗体力较大，在散打中不但有快速的击打，还需要有一定的耐久力，因此，比赛中要合理地分配体力，以减少不必要的体力消耗，并始终保持良好的竞技状态。放松是保持体力的良好手段，