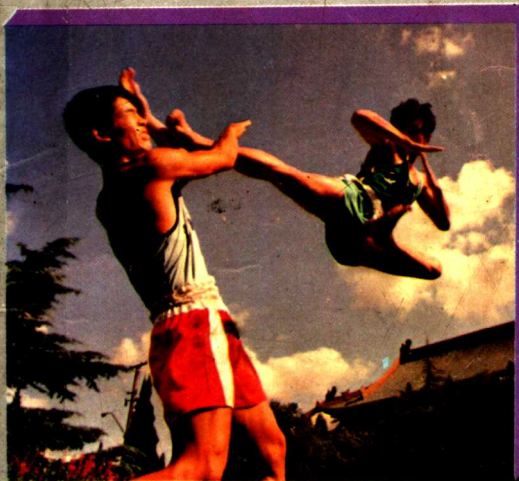


中华散打术

王培鋐 著



同济大学出版社

中藥經
松木

同濟大學出版
反土

(沪)204号

内 容 提 要

本书包括散打概论、散打实用技术、战术、散打运动员的身体训练、心理训练及散打竞赛等8章。内容易于初学，讲究实效，研究理论与实战结合，力求速成。

本书作者对散打术的研究，具有很深的造诣，并历任全国、国际武术比赛的裁判长、总裁判长，他的弟子已遍布各地。

本书适用于散打爱好者学习，并可供公安、军警、体育院、系等各类散打教学与训练参考。

责任编辑 卞玉清

绘 图 潇 赧

装帧设计 王肖生

中华散打术

王培锃 编著

同济大学出版社出版

(上海四平路1239号)

新华书店上海发行所发行

上海中行印刷厂常熟分厂印刷

开本 787×960 长 1/32 印张 10.375 插页 2 字数 190 千字

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数: 1—15000 定价: 3.50元

ISBN 7-5608-0887-5/G·96

前 言

散打是中华武术徒手搏斗运动的形式之一，是中华民族优秀的文化遗产——武术中的一个重要组成部分。

习练散打术不仅可以强身壮体，锻练意志品质、陶冶情操，更具有防身自卫的功用。散打具有广泛的群众基础，习练者众多，在体育学院被列为专项课程，在军警、公安和保安等部门被列为必修的教程。近几年由于散打运动的迅速发展，与中华武术套路运动形式一样为国内外人所重视，世界各地来华求习散打术者愈来愈多。

中华武术流派较多，虽然各流派的散打术各具特点、击法不同，理论有别，但多流于民间的演习，而真正进行实战比赛并不多见。1979年开始，国家体委有计划、有组织地进行散打竞赛的试点，使中华武术的散打术从民间的演武进入了竞技竞赛的实战阶段，经过10年的试验，各流派散打术相互取长补短，使技术得到飞跃的发展，又确定了散打竞赛的模式。1989年，散打被国家体委正式列为体育运动竞赛项目，除每年举行全国性散打团体赛和个人锦标赛外，还多次举办了国际散打擂台赛。

作者通过对参加全国散打比赛的各流派优秀运动员的现场比赛实况的观察、统计和分析,并通过对上海体育学院散打队的训练实践,认识到中华散打术虽然流派各异,技术和理论各有精妙之处,但仍存共性。因此,精选部分带有普遍性,且实用性较强的技术和用法,用图文加以剖析,并编入科学的训练方法及辅助练习手段。此外,对散打的沿革以及各种技、战术运用、科学选材等理论加以阐述,以使读者能将散打的理论与实战有机地结合起来。

本书以“少而精”、“举一反三”的训练方法为原则,使习练者通过本书的学习,能达到求捷径、求实效、求速成的效果。

本书可供散打爱好者自学习练,亦可供不同层次的散打队教学与训练参考。

作者

1991.6.26

目 录

第一章 散打概述	1
第一节 散打运动的沿革	1
第二节 散打的特点	17
第三节 散打的作用	19
第四节 散打的技术分类	20
第二章 散打技术	23
第一节 实战姿势	23
第二节 步法	26
第三节 进攻技术	42
一、打法	43
二、踢法	100
三、摔法	147
四、进攻技术的应用	163
五、进攻技术的训练	210
第四节 防守技术	229
一、距离防守	230
二、躲闪防守	230
三、接触防守	238
四、抄抱防守	252
五、跌翻防守	256
六、防守技术的训练	261
第五节 防守还击技术	263

一、防拳拳还击	263
二、防拳腿还击	266
三、防腿拳还击	269
四、防腿腿还击	272
五、防拳摔还击	279
六、防腿摔还击	282
七、防摔肘、膝还击	286
第六节 反攻技术	287
第三章 实用技术	289
第一节 实用技术	289
一、变异技术	289
二、“绝招”技术	290
三、连招技术	291
第二节 实用技术应用的条件	292
一、视知觉	292
二、距离感	293
三、时机感	294
第四章 散打的战略战术	295
第一节 战术意识	295
第二节 战术制订的原则	296
一、敢于胜利	296
二、“知己知彼”	297
三、以我为主	298
四、随机应变	298
五、出奇制胜	299
第三节 战术成功的因素	299
一、战术设计合理	299
二、欺骗成功	299

三、时机及时	300
第四节 常用战术	300
一、对待技术全面的对手的战术	300
二、对待猛攻,猛打的对手的战术	301
三、对待善于防守还击的对手的战术	301
四、对待善用腿击法的对手的战术	302
五、对待善用拳法对手的战术	302
六、对待善用摔法对手的战术	302
第五节 特殊战术	303
一、开局战术	303
二、最后一局的战术	303
三、边线战术	304
第五章 散打运动员的身体训练	305
第一节 身体训练	305
第二节 专项身体训练	306
一、力量素质训练	306
二、速度素质训练	306
三、耐力素质训练	308
四、灵敏素质训练	309
五、柔韧素质训练	310
第三节 功力训练	311
一、增强击打力	311
二、增强抗打力	312
第六章 散打运动员的心理训练	313
一、长期心理训练	313
二、短期心理训练	314
第七章 散打运动员的选材	317
第一节 散打运动员的体能选材	317

一、身体形态选材	317
二、运动素质选材	318
三、身体机能选材	318
第二节 散打运动员心理选材	318
第八章 散打的竞赛	321

第一章 散打概述

散打又称散手，武术运动项目之一。散打是两人之间相互使用中国武术的踢、打、摔等技击方法战胜对方的徒手搏斗运动。

第一节 散打运动的沿革

人从本能的自卫动作中产生了徒手搏斗技术到有规则地进行比赛，直至被正式列为运动竞赛项目，是经过了一个漫长的历程。

历代徒手搏斗名目各异，有角力、技击、相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、抢手、散打、散手等。

一、原始社会时期

原始社会初期，“鸷鸟攫老弱、猛兽食颀民”（《韩非子·五蠹》），原始人为了生存，只能依靠群体的力量和智慧来抵御凶禽猛兽的袭击。自然也猎取它们为生存资料。虽是集体狩猎，却终难免经常要与猛兽进行单独的殊死搏斗。在徒手与猛兽拼搏中，起初是人本能地作出了拳击、脚踢、摔跌、翻滚、闪躲等动作，逐渐这些动作获得积累、改进，提高而发展形成原始的狩猎技术，这也正是徒手搏斗术的源头。

氏族社会、部落间的战争，徒手的搏斗，徒手与

执械者间的搏斗在人与人之间进行。这种搏斗较之人与兽间的搏斗更为凶狠，更为残酷。因为这时的对手是与之具有同等智力的人。因此对人的体力和搏斗术要求更高。原始狩猎技能萌芽的搏斗术逐渐用以训练部落战士，以提高他们的搏斗技术和野蛮身体。《述异记》记载“轩辕之初立也，有蚩尤氏兄弟七十二人，铜头铁额……耳鬓如剑戟，头有角，以角抵人，人不能向。”轩辕即黄帝，他的部落和蚩尤部落“战于鹿野之阿”（《逸周书·尝麦》）时，两军对阵，除用“五兵”外，必然进行徒手的或徒手与执械者的搏斗。蚩尤部落所训练出来的七十二人“头有角，以角抵人”今人推断为头载类似牛角的护具，攻可抵人，防可护头，善于徒手搏斗的战士。部落战争的开始，从人与兽斗进入到了人与人斗，又从本能的自卫进入有意识的运用搏斗术，也就萌芽了武术的搏斗运动。

二、商周时代

原始社会向奴隶社会转变时，以掠夺为目的的战争日益频繁。军事训练为各国所重视。西周时代就有“孟冬六月……天子乃令将帅讲武，习御射角力”（《礼记·月令》）的制度。今人论证“角力”就包括了“手搏”的内容（《读吕记随笔》沈颀民）。这时徒手搏斗术被列为军事训练内容。

《礼记·王者》有“凡执技论力，适四方，彘股肱，决射御”。《谷梁传》称有秦廬文与梁纆“以力相高”

的记载。它表明了那时已有了徒手搏斗的比赛形式。采用“执技论力”、“赢股肱”、“以力相高”的办法来决胜负。它不再是战场上的肉搏，已具有了体育竞赛性质。搏斗的方法与技术偏重于“较力”。这时武术徒手搏斗的运动形式已具雏型。

三、春秋战国时期

春秋战国是奴隶社会向封建社会过渡时期。诸侯列国“以兵战为务”（《册府之龟》）。当时车战逐渐为步战所取代，战争方式的改变，使步兵的军事素质成为决定战争胜负的重要因素。因此“一军之中必有虎贲之士，力轻举鼎，足轻戎马，搴旗取将首”。（《吴子·料敌第二》）各国军事家重视搏斗术在步战中的运用。《管子·七法》记载齐国通过制定法律来选拔“有拳勇股肱之力、筋骨秀出众者”进行训练，“以教卒练士击殴众百徒，能十战十胜，百战百胜”，并且“春秋角试……收天下豪杰，有天下骏雄”因此“齐人隆技击”（《荀子议兵篇》）。经过选拔的魏国“武卒”、秦国“锐士”均具有较强的战斗力。吴越之士也精于“手战之道”。

用“角试”的办法来选士反映当时已有组织、有目的地组织搏斗运动的比赛，使民间和军队的搏斗术得到广泛的交流和提高。在统治阶层中也常采用“相搏”的形式来决胜负。鲁国公子季友俘获莒国莒拏后说：“吾二人不相悦，士卒何罪？屏左右而相搏，公子友处下”。（《穀梁传》）僖公二十八年“晋侯梦与

楚子搏，楚子伏已，而醢其脑。”（《左传》）。庄公十二年长万被国君宋闵公揭了他曾被鲁师所俘的疮疤，“万怨，搏闵公，绝其脰。”（《公羊传》）

这时，搏斗术在军事训练和民间活动中受到重视，因此，大大的促进了搏斗运动的发展。“相搏”的技术有了拳打、脚踢、摔跌、擒拿的击法。《释名》载相搏，搏谓广搏以击之也。然举手击要，终在扑也。”可见“公子友处下”、“楚子伏已”均先手击再摔而扑倒。“绝其脰”是锁喉，断颈的擒拿法。战术的运用亦受到重视。越女强调“凡手战之道，内实精神、外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。”（《吴越春秋》）它既指剑技自然也包括徒搏中战术运用了。《庄子·人间世》说“且以巧斗力者，始乎阳，常卒于阴，太至则多奇巧。”说明了战术的阴阳奇巧变化。《荀子·议兵篇》中还对具体的战术的运用作了记载。“若手臂之捍头目，而覆胸腹也，诈而袭之与先掠而后击之，一也”《荀子集解》注“先击头目，使知之而后击之，岂手臂不救也。”此徒手扑搏中，上掠下取，佯攻巧打之战术运用。

这一时期武术的徒手搏斗运动较兴盛。其名称有“技击”、“相搏”等。“拳勇”、“股肱”仍沿用。从民间、军队至上层统治者都喜好徒搏比赛。比赛是有组织、有目的的，也讲究战术与技术的运用，并留下一些专论。军队训练以“搏刺强士体”（《孙子兵法》）为目的。可见徒手搏斗此时已具有明显的体育竞技

性质。

四、秦汉三国时期

秦汉三国处于封建社会上升时期。随着社会政治、经济、文化的发展，徒手搏斗运动也有了较大的发展。根据技术特点，开始从“相搏”中分化出“角抵”和“手搏”等专门化的运动项目。

秦统一六国后，为巩固中央集权的专制统治，毁兵、禁武，“郡县兵器，集之咸阳，销为钟镮，讲武之礼罢为角抵”。但终未能禁，仍创“角抵”。《汉书·刑法志》记载“春秋之后，灭弱吞小，并为战国，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸示，而秦更名为角抵。”“角抵”（《事物记源》称：“今相扑也”。汉武帝政事曰角抵，也称相撺”（《角力记》）可见角抵是摔跤运动的前身。

角抵的技术特点是以搏斗术中的“摔”为主，“角者，角技也，抵者，相抵触也”（《汉书·武帝第六》）。《汉书·霍光金日禅传》载“曰磔摔胡投何罗殿下”。晋灼认为：“胡、颈也，摔其颈而投殿下”用的是摔法。陕西省历史博物馆藏的汉墓或战国末年墓出土的“角抵铜牌画”中的角抵图像，可看出两人间相互抱摔的动作。

角抵既以摔为主，较之拳打、脚踢、擒拿安全，便于开展。秦时“二世在甘泉宫，曾集艺人作角抵俳優之戏。”（《史记·李斯传》）角抵者与俳優艺人同场演出。汉时角抵盛行，并被列为“百戏”的项目。《汉书·

武帝本记》载“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。”“元封六年夏，京师民观角抵戏于上林平乐馆。”张衡《西京赋》记载：“临回望广场，程角抵之妙戏。”，说明这时的角抵运动既具有体育的竞技特点，又具有体育艺术的观赏价值，得到广泛开展。

汉时“手搏”兴盛，它不同于角抵。从汉代人对“搏”字的解释看，“搏，手战也。”（《汉书·李陵传》如淳注）“搏，以手击之”（《灌书传》颜师古注），突出了“打”为主的技术特点。也有“搏，索持也。”（《说文解字》）指“摔”的技术特点。《居延汉简甲编》第1034简是《汉书·艺文志》“手搏”六篇的残简，有六字，释文是“相错蓄、相散手”。“相错蓄，言二人之手交错聚蓄，其意即搏也；相散手，言由搏手而散手。或张或弛，乃兵家之技巧也。”（陈邦怀《居延汉简偶谈》）今人指出了“错蓄”乃两人摔跌纠缠的样子；“散手”则是两人由胶着状况分离后控拳而斗的样子。前者言“摔”后者言“打”（贤明达《手搏初探》）。“拳术之原始，当自后汉郭颐始，郭颐发明了长手”。（郭希汾《中国体育史》）“邓展善有手臂……能空手入白刃。”（曹丕《典论自序》）都说明了以打为主，结合摔、拿、踢的技术，不同于以摔为主的角抵。手搏当时作为军队选士的项目，比角抵更为实用。《汉书·甘延寿传》载“延寿试牟为期门。”“孟康注牟，手搏也。试武士用手搏，以手固实用之术也。”《汉书·哀帝记》载：“孝哀雅性不好声色，时览下射武戏”。苏杯注曰

“手搏为卞，角力为武戏也。”此时角抵与手搏是不同的运动项目，尽管他们都从相搏分化而出，但其运动的技术特点，方法与实用性上，均有差异，但仍存有共性。如《西京赋》称“……夫力相对以手格击谓之角抵。”这时的手搏与角抵的技术尽管相互呈交叉状，但其侧重点明显的不同，这也是手搏演变发展成今之散手运动，角抵演变发展成今之中国式摔跤运动的发展阶段。

秦时的手搏运动已较正规，有比赛形式。比赛时还在设立的台上进行，并有裁判裁决胜负。1975年在湖北省江陵县凤凰山一座秦墓中出土的一件木篋上，绘有手搏比赛的场面：一人双手平伸做裁决状，似裁判。手搏的双方，一方横拳击对方头，另一方潜闪后弓步冲拳还击。画面上部还有一帷幕的飘带，表示比赛在台上帷幕后进行。

汉时手搏的情景从四川新都出土的汉画砖《手搏图》、河南密县东汉墓中室北壁卷顶东侧《手搏图》的出土文物中可见一斑。

汉时“手搏”已有理论专著。班固《汉书·艺文志》中曾收录了《手搏》六篇的论著，可能是汉以前手搏的理论总结，可惜已亡佚。

五、两晋南北朝

两晋南北朝是我国历史上混乱、分裂时期，长期的混乱使经济、文化受到严重破坏。奢靡之风盛行，武术发展受到一定程度的影响。但是角抵、手搏仍

有发展。

《魏书·乐志》载“北魏道武帝……造五兵角抵”，“宣帝即位，郑诤奏微齐散乐……盖奏角抵之流也”。这时角抵仍具有较强的艺术观赏的性质。《晋书》载“角力则角量力，其取工巧钝铨分其胜负，故谓之角力。角校力是也，然则名言有雅、有俗，雅则为相撺，俗则为相扑。”“相扑下技也。”《角力记》载：荆楚之人五月间，相结伴为相撺之戏，即扑也。拍张亦角力也。等。《南史·王敬则传》称王“善拍张”。当时角力、相扑、相撺、相权、拍张等名目较多，大都与角抵相似。《角力记》又载“……五陵鄱阳、荆、襄之间五月……相撺为乐。”“蜀都……一对相决而去，或赢者社出物，赏之采马，拥之而去，观者如堵，巷无居人，从正月至五月方罢。”说明当时角抵活动面较广，比赛时间长、观众多，胜者可获奖赏。在宫廷里还有女子相扑比赛。吴末帝“令宫人著以相扑。”（虞溥《江表传》）吉林通化地区集安县黄柏公社长川大队出土的古墓石壁画为魏晋南北朝的文物，一幅相扑图，记录了当时相扑者相扑时互抓对方腰带的形象。

手搏亦有“阐父名东，以勇力闻，武帝时有西域健胡，趫捷无敌，晋人莫敢与校，帝募勇士，惟东应选，遂扑杀之，名震殊俗。”（《晋书·庾阐传》）的记载。这场比赛是健胡被“扑杀之”，可见激烈非常，不限于“摔法”，必是拳打、脚踢、摔跌、擒拿等手搏技术