

人民体育出版社



现代散打技法

王智慧 编著

现代散打技法

王智慧 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代散打技法/王智慧编著. -北京:人民体育出版社,
2004

ISBN 7-5009-2666-9

I. 现… II. 王… III. 散打(武术) -中国
IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第073999号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 13印张 301千字
2005年1月第1版 2006年11月第3次印刷
印数:9,131—12,130册

*

ISBN 7-5009-2666-9/G·2565

定价:22.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



前 言

在武术界“散打”和“散手”是通用的词汇。这种用法是否科学合理，顾及的人并不多，在这里我们需要做个简单的回顾。在散打比赛刚刚试行的 20 世纪 70 年代末，就有人首先提出了用“散打”“散手”哪个词更准确的问题。经过一番讨论并没有取得一致的意见，因而两个词混用的现象就长期存在下来，直至今日。

为什么这本书称为“散打”，而不是“散手”呢？这主要基于两种考虑，首先概念是不断发展变化的。古代有关“散打”的代名词颇多，古代有相搏、手搏、卞、弁、手战、白打等；近代有散招、散着、拆手、拆招、招术等；现代只有散打和散手两种叫法。应该说“散手”是传统意义上的沿革，自然而然，合乎情理，而“散打”更符合现代人们的语言表达方式、文字记忆、媒体报道的基本要求，同时更能全面反映事物的本质属性。即“散”字，代表了散手、散着、招术等意思，“打”字则表示了运用这些方法进行格斗较量的性质和用途。所以，现代使用“散打”一词更准确。其次散打发展需要有统一的国际称呼。在武术走向世界、走向奥运的今天，一切必须规范化。1988 年“武术”（Wushu）一词率先成为国际奥林匹克运动会的法定用语，从此结束了与世界上流行的“功夫”（Kung fu）一词混用的现象，并确立了武术在国际奥林匹克运



动会的正确地位。“散打”一词亦如此。

散打是相对于套路而言的。1988年全国武术专题研讨会上，正式提出了“散打与套路是结合，还是分离”的问题，经过实验论证和研讨，多数学者认为，“打练分离”是一种必然趋势，是学科高度综合与分化的结果。分离后的散打迅速走上“快车道”，经过二十多年不断的摸索、改造，逐渐形成了完备的教学、训练、竞赛、科研、管理体系，并成功地推出了“散打王”品牌。目前，散打已经成为国内外广大青少年喜爱的运动项目之一，它的鲜明特点是好学、好记、好练、好用、好看。

根据我们的预测，当前乃至今后一段相当长的时期，散打活动及竞赛将更加火爆，直接或间接参与这项运动的人数会越来越多。其发展方向有四个方面：一是业余选手的比赛活动。戴护具，保安全，守规则，重多数的普及活动。二是专业队的比赛活动。去护具，按规则，重技法，争锦标的提高活动。三是“散打王”比赛活动。以商业运作为主体的竞赛活动，中国散打与国外各种武技的对话将在这个擂台上展开，通过散打与拳击、泰拳、跆拳道、空手道的对抗确立了中国武术的霸主地位。四是公安操作的技能。特警、特工、防暴警、警校等必备的技能，没有规则，专打要害部位，讲究一招制敌，追求实用



性。散打的发展前景是美好的，基础教学和训练是十分重要的，这本书的出版如能对初学者的基础教学和训练起到一些作用，足矣。

在《现代散打技法》的编写过程中，笔者结合自己多年训练经验用现代竞技体育的观点对散打技术训练进行全面分析与介绍。本着求真务实、去伪存真的原则，力求通俗易懂、简明易学、突出散打竞技比赛的实用性，以便于散打爱好者在有限的时间内较快地掌握其内容。在本书的编写过程中参考和借鉴了部分相关资料，在此谨向引文原著者表示衷心的感谢。在本书出版之际，感谢蔡魏、徐世友两位同志为本书摄像制图，在此向所有关怀和帮助过我的专家和领导表示诚挚的谢意。

由于时间仓促，水平有限，错误和疏漏之处在所难免，敬请广大同行、学者不吝指正。

王智慧

2004年5月16日于北京



目 录

第一章 散打概述 (1)

第一节 散打运动的由来与发展 (1)

第二节 散打运动的特点与作用 (9)

第二章 学习散打的认识 (13)

第一节 散打的学习方法与要领 (13)

第二节 武术散打的礼节、服装、段位 (16)

第三节 人体的要害部位 (19)

第四节 人体的攻防部位 (21)

第五节 学习散打应注意的事项 (25)

第三章 散打的基本技术与练习方法 (28)

第一节 实战姿势 (28)

第二节 步法 (31)

一、步法技术 (32)

二、步法的练习方法 (48)

第三节 基本进攻技术 (48)

一、拳法 (48)

(一) 拳法技术 (49)



(二) 拳法的练习方法	(84)
二、腿法	(86)
(一) 腿法技术	(86)
(二) 腿法的练习方法	(135)
三、膝法	(135)
(一) 膝法技术	(136)
(二) 膝法的练习方法	(141)
四、摔法	(142)
(一) 摔法技术	(142)
(二) 摔法的练习方法	(180)
第四节 基本防守技术	(180)
一、防守技术	(180)
(一) 接触性防守	(180)
(二) 闪躲性防守	(195)
(三) 防摔技术	(199)
二、防守技术的练习方法	(202)
第五节 怎样练好散打基本技术	(203)

第四章 散打比赛中的战术性技术组合

(207)

第一节 进攻技术组合

(208)



第二节	防守技术组合	(233)
第三节	攻中有防技术组合	(239)
第四节	防守反击技术组合	(243)
第五章	散打战术与训练	(251)
第一节	散打战术概论	(251)
第二节	散打的战术形式	(254)
第三节	散打战术的训练方法	(263)
第六章	散打运动员的体能训练	(267)
第一节	力量训练	(267)
第二节	速度训练	(281)
第三节	柔韧训练	(284)
第四节	耐力训练	(302)
第五节	灵敏、协调训练	(305)
第六节	功力训练	(307)
第七章	实用散打防身术	(315)
第一节	徒手技术	(315)
第二节	对付多人的解脱与反击	(332)



第三节 对手持器械情况下的解脱与反击 ... (348)

第九章 散打训练中的医务监督 (364)

第一节 散打训练中常见的生理反应及
处理 (364)

第二节 散打训练中常见的运动损伤及
处理 (369)

第三节 散打运动损伤的预防 (377)

第十章 散打训练计划的制定 (384)

第一节 制定散打训练计划时的相关问题 ... (384)

第二节 散打爱好者最佳训练计划的模式 ... (386)

第十一章 散打竞赛与裁判 (390)

第一节 散打竞赛的一般规定 (390)

第二节 散打比赛的裁判方法 (394)

第三节 散打比赛的记分方法、胜负与
名次判定 (402)

第四节 散打比赛的程序 (405)



第一章 散打概述

散打是一项徒手搏击格斗的技术。它的母体是中华民族传统体育瑰宝——武术运动。武术是以技击为主要内容的民族传统体育项目，散打是武术运动的对抗性形式，更是武术运动的最高表现形式，是武术的精髓之所在。历史上由于名目不同，称谓也不同，散打在漫长的发展过程中又称为手搏、相搏、散手、拍张、卞、白打、手战、相散手等。由于徒手相搏相角的运动形式在台上进行，又称“打擂台”。

现代散打运动，是以踢、打、摔、拿为主要技击内容，在比赛规则的限制下互以双方格斗技击动作为转移的斗智、较技的对抗性体育竞赛项目。它是格斗者双方智力、体力、技术和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈对抗性。

第一节 散打运动的由来与发展

原始社会时期，人们为了生活资料的获得，逐渐学会了使用拳打、脚踢、绊搏、擒拿等动作“手擒猛兽”。尤其是私有制萌发后，部落间的战争使人人与人相斗的技术不断发展。西汉时期的储具圆雕《格斗》就生动地展现了徒手



相搏的场景。考古化石表明，当时猛兽极多，特别是剑齿虎，十分凶猛。在云南的沧源原始岩画上就有一人与野兽搏打的描绘，画面上有两人双臂展开与兽搏斗，另有一人两手各持短棒似赴援者。《毛记》说：“暴虎，空手以搏之。”在这样的自然环境中，人类为了生存和获取食物，除制造和使用简单的工具外，还必须依靠自身的徒手技能与大自然斗争。有时人与人之间为了获取生产资料也要进行搏斗，而人与人的搏斗为武术徒手搏击的萌生奠定了基础。据史料记载，早在原始部落时，发生大规模战争之前，原始先民之间便为争夺头领地位和领地而进行争斗了。到了氏族公社时代，由于物质利欲，部落之间经常发生战争。而使用武力就成为他们掠夺财富的一种最主要的手段。在这些战争中，除器械的拼杀之外，徒手搏击也不可避免。掌握一定的搏击实战技能和经验就成为当时人们保护自己消灭敌人的有效手段。在这样的环境下产生了武术徒手搏击的萌芽。

到了奴隶社会，即夏、商、周时期，作为具有独立形态的武术徒手搏击，即“手搏”形成了，并成为当时奴隶主欣赏的一项活动。据《殷·本纪》记载：“帝纣……材力过人，手擒猛兽。”可见这种“搏兽”已非生产技能，而是服务于奴隶主、贵族狩猎活动的搏斗技能。《礼记·王制》记载“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御”表明当时已经有了用“执技论力”，“赢股肱”来决定胜负的相搏之技。《释名》称：“相搏将谓广搏以击之也。然举手去要，终在扑也。”《谷梁传》记载：周朝有两个高手叫秦廋文与梁纥（孔子之父）“以力相高”。这表明武术徒手搏击在周代时已发展到一定的水平。

春秋战国时期，便有了近于比赛形式的“春秋角试”，



每年以此来选拔士卒。《管子七法》记载，“春秋角试，……收天下之豪杰，有天下之骏雄”相搏取胜。《左传·成公十六年》述：“叔山冉搏人以投，中车所弑。”《荀子·富国》说：“是犹鸟获与焦侥搏也。”《国语》记载了赵简子所说牛谈有力，就把他请来与其臣少室周比赛，结果少室周败给了牛谈。

上述资料反映当时手搏已经作为专门的搏击技能存在了。除了技术外，战术也有一定的发展。在《荀子·议兵篇》和《资治通鉴》中都有记载：“若手臂之捍头目而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之，岂手臂不救也。”从中可看出徒手相搏，已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。《庄子·人间世》说：“且以巧斗力者；始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”可见战术在搏击实战中有了一定的运用。

到了秦汉三国时期，相搏分化为“角抵”和“手搏”，“角抵”以摔为主，“手搏”以打为主，同时也兼有摔。《汉书·艺文志》中收录的《手搏》六篇虽已失传，但在残简中有“相错蓄，相散手”的释文，“错蓄”是两人摔倒纠缠的样子，“散手”则是两人分离后空拳而斗的样子，这是最早在相搏运动中使用“散手”一词。这说明角抵和手搏已相互分离，并丰富了武术徒手搏击的内容。

在1975年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木篋上有描绘这一时期手搏的彩色漆画。画面上有三个男子，均上身赤膊，下着短裤，腰间束带，足穿翘头鞋。右边两人正在进行“手搏”比赛，左边一人，双手前伸，为比赛裁判。台的上部还有一帷幕飘带，表示这种比赛在台上进行。整个比赛画面热烈紧张，参加“手搏”的双方，一方横击另一方头部，另一方闪躲后弓步冲拳还击对方头部（图1）。



图1 湖北江陵凤凰山秦墓中出土的木篥角抵图

此时的角抵，主要是两两相敌的角力，即颜师古所说：“抵者，当也。”这既是力量的较量，又是技艺的较量。角抵活动不仅可以强身健体，而且可以通过这种激烈的对抗赛，使观赏者精神振奋，回味无穷。

汉初，刘邦曾一度罢废角抵，但却没能完全禁止，到了汉武帝时，反而大力提倡。如《汉武故事》载：“未央庭中设角抵戏，角抵者六国所造也，秦并天下，兼而增广之，汉兴虽罢，然犹不都绝，至上（五帝）复采用之，并四夷之乐，杂以奇幻，有若鬼神。角抵者使角力相抵触者也。”武帝特别嗜好此戏，《汉书》中就有“五帝作巴渝、都卢、海中、殭极、曼衍、鱼龙、观角抵之戏”的说法。不仅宫廷如此，民间也相当流行角抵活动。《汉书·本纪》载：“元封三年（公元前108年）春，作角抵戏，三百里内皆观。”“元封六年夏，京师民众观角抵于林平乐馆。”可见民间对角抵的喜爱程度。陕西省

历史博物馆收藏的一幅汉墓铜牌上，也刻有角抵纹饰的画。两人赤脚，互相用一手扳腿，一手抱腰，相抱相摔，十分生动逼真（图2）。



图2 角抵铜牌画

西汉时“角抵”指“戏”，汉以后“角抵”一词便与“角力”一词混用了，这个过程又出现了“手搏”。关于“手搏”在汉画汉砖中多有体现。如四川新都出土的汉画砖“手搏图”中，就生动展示两人手搏对峙的姿态，河南密县打虎亭2号东汉墓室北壁画中有两个大胡子壮士，赤身，着短裤，留长发，足蹬翘头靴，两人在相较相搏（图3）。

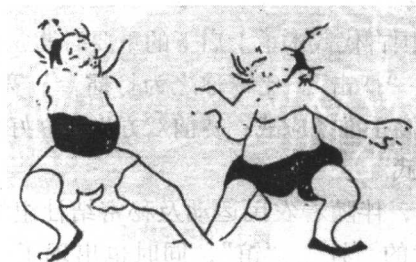


图3 东汉手搏图





总体讲，秦汉时期是“角抵”“手搏”的发展时期，秦以角抵为雅言，突出摔的方法；汉以手搏为技术，其基本特征是徒手搏击，终在扑，或倒或伤或死，二者有一定的区别。

隋唐时期是角抵、手搏盛行的时期。隋唐五代时，手搏角抵倍受重视，比赛几乎形成制度。社会繁荣使手搏的发展有了一定的基础。有了武举制，更促进武术向精练化、规范化发展。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景，在大业六年，来自各地高手云集在端门街各献“天下奇技”，一比就是几天，甚至“终月而罢”。

宋元时期是角力、手搏的盛行时期，宋时手搏作为强身、活动手足的重要手段在民间广为流传。《史弘肇龙虎君臣会》中曰：“二人拳手撕打，四下人都观看，一肘二拳三翻四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血泼里卧地。”可见宋时手搏已“拳”“肘”“脚”兼用。并出现了比赛的规则：不准“揪住短儿”“按起裤儿”，可以“按直拳、使横拳”“使脚剪”。上述资料表明宋时手搏已有一定的规范程度。

到了元代，宫廷曾先后 10 次下禁令，严禁民间持有兵器习武，尽管手搏受限，仍练习不止。《元史》中同样也有关于“手搏”的记载。

明代是中国古代武术承上启下的重要时期，此时手搏多称为“白打”或“搏击”。比赛称之为打擂台，赛前先设擂主，由擂主安排好高手准备应战；赛前双方先要立好生死文书，否则不准上台比武。

清朝前期，伴随着农民运动及秘密结社组织的发展，出现了不少练武的“社”“馆”，同时也出现了一些门派及理论，创新出许多的武术套路，而且有多种的练功方式，人们



开始重视武术的健身、防身、自卫、修身养性的作用。此时女子练习散手也较为盛行，清采蘅子《虫鸣漫录》记载：“楚南有兄弟两人，请来拳师学艺，其妹在楼上看，……哥哥被拳师打倒，于是妹与拳师斗，交手后，妹飞起一脚，踢中拳师要害……”

民国初期，受西洋文化的影响，武术已趋向现代体育。河北武术大师霍元甲在上海创立了“精武体操学校”，后改为“精武会”。河北马良创编并推广了中华新武术，中央国术馆也相继成立，并于1928年10月由国民政府中央国术馆举行了“第一届国术国考”。这次徒手比赛不分级别、不分流派、不带护具；不准攻击眼、喉、裆部，三局两胜，采取双败淘汰制。开始了近代武术搏击（散手）即散打比赛的新纪元。到了1933年举办的第二届国术国考，就有了护具规定和要求，比赛以性别分组，按体重分级，没有时间限制，将对方击倒为胜一局，三局两胜。

新中国成立后，武术作为中华民族文化遗产正式被列为推广项目，随后在研究发展重点上，先将武术套路运动形式进行推广，作为竞赛表演的重点。但散打运动在民间仍广泛流传。

为了使武术攻防格斗技术在比赛中得到检验，1979年3月首先在浙江体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗项目的试点训练；同年5月，在南京市举行的全国武术观摩交流大会上，上述单位进行公开表演；同年10月，在第四届全运会上又进行了公开表演。1980年5月，在山西太原举行的全国武术观摩交流大会上进行表演的省市越来越多。同年10月，国家体委调集有关人员，开始制定散打比赛规则（意见稿）。1981年在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京