

当代运动与艺术潮流

SANDA HE JIJIAN DE JISHU YU XUNLIAN

散打和击剑的



技术与训练

王韵博/编著

击剑是从古代剑术决斗中发展起来的一项体育项目

它结合优雅的动作和灵活的战术

要求运动员精神的高度集中和身体的良好协调性

体现出运动员良好的动作和敏捷的反应

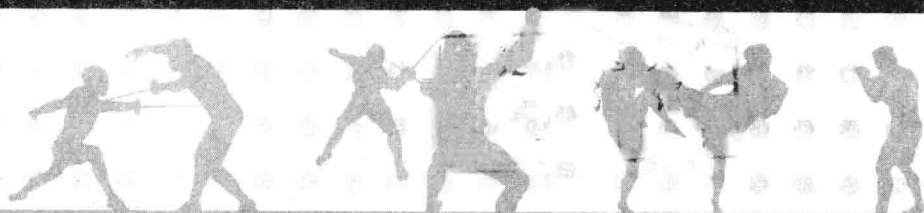


吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

SANDA HE JIJIAN DE JISHU YU XUNLIAN

散打和击剑的



技术与训练

王韵博/编著

击剑是从古代剑术决斗中发展起来的一项体育项目
它结合优雅的动作和灵活的战术
要求运动员精神的高度集中和身体的良好协调性
体现出运动员良好的动作和敏捷的反应



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 散打和击剑的技术与训练 /
王韵博编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2015.1

ISBN 978-7-5534-6779-5

I. ①当… II. ①王… III. ①散打(武术) - 基本知识
②击剑 - 基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 308174 号

当代运动与艺术潮流. 散打和击剑的技术与训练

著 者 / 王韵博
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6779-5

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015 年 7 月



目 录

散 打

散打	1
第一章 散打运动概述	3
第一节 中国散打运动的起源	5
第二节 中国散打比赛的开展	9
一、中国散打的回顾	9
二、中国散打的反思	12
第三节 散打运动的特点	19
一、体育性	19
二、对抗性	22
三、民族性	22
第四节 散打的场地、器材	23
一、拳台规格要求	23



散打和击剑的技术与训练

二、拳 套	24
三、护手绷带	25
四、服装护具	25
五、竞赛应准备的其他设备	26
第二章 散打运动的技术	27
第一节 散打技术的总体要求	29
一、快	29
二、长	31
三、重	31
四、准	33
五、稳	33
六、无	34
七、活	34
八、巧	35
第二节 散打的基本技术	36
一、实战姿势	36
二、步 法	37
三、拳 法	39
四、腿 法	41
五、摔 法	44



六、防守法	46
七、防守反击	48
八、抗击打	49
九、组合连击	50
十、技术训练	50
第三章 散打的原则与注意事项	53
第一节 散打对抗中应遵循的十项原则	55
一、树立必胜的信心	55
二、避实击虚	56
三、攻守合一	56
四、活用战术	57
五、平 衡	57
六、控制距离	58
七、把握时机	59
八、注意放松	60
九、以快取胜	60
十、力量取胜	62
第二节 散打运动的注意事项	63
第四章 散打比赛的战术与规则	71
第一节 散打比赛战术总论	73



散打和击剑的技术与训练

一、战术意识	74
二、战术种类	76
三、良好的心理素质是实现战术的前提	77
四、良好的身体素质是实现战术的基础	78
五、战术运用的注意事项	78
第二节 散打比赛的节奏控制	80
一、动作节奏	81
二、战术节奏	84
第三节 散打比赛的心理战术	89
一、效益性原则	91
二、整体原则	91
三、适时适度原则	93
四、周密原则	94
五、慎重原则	94
六、奇胜原则	96
第四节 散打比赛的规则	97
一、竞赛性质	97
二、竞赛办法	97
三、体重分级	98
四、服装护具	98



五、进攻方法与得分标准	99
六、犯规与罚则	101
七、暂停比赛	102
八、胜负评定	103
九、各项评定	105
十、名次评定	107
十一、编排与记录	108
第五节 我国优秀散打运动员	109



击 剑

击剑	117
第一章 击剑运动概述	117
第一节 击剑运动的起源	119
第二节 击剑的相关知识	122
一、击剑术语	122
二、击剑运动的种类和特点	125
三、击剑的风格与流派	126
第二章 击剑的器材及场地	133
第一节 击剑装备的挑选	135
一、花 剑	135
二、佩 剑	136
三、重 剑	137
四、注意事项	137



第二节 击剑比赛的器材与场地	139
一、击剑比赛的器材	139
二、击剑比赛的场地	140
第三章 击剑的技术和战术	141
第一节 击剑的基本技术	143
一、击剑技术概念及其意义	143
二、击剑技术结构、要素和特征	145
三、刺手及刺手前置技术	148
四、准备姿势	156
五、击剑步法移动	158
第二节 击剑的基本战术	163
一、击剑战术的概念及意义	163
二、击剑战术的特点	165
三、击剑实战行动过程	177
四、击剑的战术	182
五、对善于进攻的对手	183
第三节 奥运会击剑发展史	184
第四节 竞赛规则和观赛礼仪	186
第五节 历届奥运击剑十宗最	190
第六节 中国击剑协会	194
第四章 击剑的好处及我国优秀击剑运动员	205

散 打

SAN DA



第一章

散打运动概述







第一节 中国散打运动的起源

中华武术响彻神州大地,受人尊崇,其独有的武术精髓一直是后继者们不变的追求。在习武者继承和发扬传统武术的同时,也创造了适合于比赛的散打,它集武术之精华,承载体育之精神,为体坛带来了一股劲风。

散打又叫散手,古时冠以相搏、手搏、技击等称呼。简单对其加以概括为两人的徒手搏斗。散打是国际武术主要的表现形式,其中包括踢、打、摔、拿四个基本技术,另外还有防守和进攻技术。在现代体育项目中,散打作为正式参赛项目,有着统一的比赛规则,双方队员按照比赛规则进行搏斗,形式与擂台类似,具有悠久的历史。因其对抗性很强,所以,运动员要戴上保护面具进行比赛,以免伤及头部、面部等部位。散打在我国有着悠久的发展史,几乎与我国历史的发展步伐同步。在人类为了生存向大自然发起挑战的同时,各种用于生存的技能被人们创造出来,并在以后的发展演化过程中逐渐成为华夏