

现代散手



主编 张均予 刘磊



江西高校出版社

现 代 散 手

主 编：张均予、刘 磊

副主编：刘连鹏、胡美兰、宋京佳、熊国胜、
温 平、叶燕崔

编 委：刘平建、黄春林、肖志鹏、刘存忠、
叶纯一、金 博、李 梁、曾凡文、
李先长、黄佑琴、欧亚敏、邓卫红、
王 俊、熊国平、罗建平

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代散手/张均予,刘磊主编. —南昌:江西高校出版社,2002.1

ISBN 7-81075-249-9

I. 现… II. ①张…②刘… III. 散打(武术) - 中国 - 高等学校 - 教材 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001) 第 087325 号

江西高校出版社出版发行

(江西省南昌市洪都北大道 96 号)

邮编:330046 电话:(0791)8512093,8504319

江西恒达科贸有限公司照排部照排

南昌市光华印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 10.25 印张 271 千字

印数:1~3000 册

定价:17.00 元

(江西高校版图书如有印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

前 言

20 世纪 80 年代散手运动就风靡全国,国家武术管理中心通过二十多年的改革和总结,使散手运动成为现代体育的竞赛项目,它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,已逐步与国际竞技体育接轨。随着 2008 年北京申办奥运成功,给散手运动带来了前所未有的契机。全国武林人士正以饱满的精神和前所未有的热情投入到各项准备工作中去,使散手运动适应奥运要求,力争使散手运动成为奥运匹克运动会的正式竞赛项目。为了适应散手事业的发展和培养 21 世纪人才的需要,《现代散手》教材迎着新世纪的曙光出版了。

与国内同类教材相比,本教材具有如下特点:第一,从形式到内容都有较大的改革,充分反映了国内散手运动的发展趋势,具有鲜明的时代特征;第二既可供专修教学使用,又可供选修教学使用;第三,除立足学校,面向学生外,还可推向社会,作为教练员及武术馆校的参考用书,努力为“奥运争光”和“全民健身”两个计划服务。

值得一提的是教材中增加了许多新内容。如反映高、难、新、美的腾空击打技术,以新的视角阐述散手运动的特点、散手运动的科学选材、女子散手训练、散手运动的高原训练、散手训练的科学控制、散手运动的心理训练、散手运动的科研方法及疲劳恢复等内容。从而增加了本教材的可读性和实用价值。

本教材由江西师大体育学院主持编写,江西师大教材委员会审定,在编写过程中得到许多院校的大力支持,并参考了《中国散手》、《跟专家学散手》、《运动训练科学化探索》、《散打入门与提高》、《中国运动训练理论与实践研究》等书籍,在此一并表示衷心感谢。书中不妥之处,欢迎读者批评指正。

本书编写组

2001 年 8 月 6 日

目 录

第一章 散手运动概述	1
第一节 散手运动的起源与发展	1
第二节 现代散手技术的发生及竞赛制度的形成	5
第三节 散手运动的特点与作用	7
第四节 现代散手竞赛开展的状况	10
第五节 著名爱国武术搏击名家简介	12
第二章 散手技术与运用	19
第一节 技术分析	19
第二节 影响实战距离的几个因素	26
第三章 散手教学	29
第一节 散手教学原则	29
第二节 散手的教学阶段和教学步骤	31
第三节 散手教学方法	34
第四章 散手训练	40
第一节 散手训练的科学控制	40
第二节 散手的训练方法及要求	47
第三节 散手的身体训练	51
第四节 散手的心理训练	72
第五节 散手战术及其训练	85
第六节 散手的高原训练	97
第七节 女子散手训练	105
第八节 散手运动员控制体重的方法	113
第九节 散手训练计划的制定	118
第五章 散手运动的保健知识	122
第一节 疲劳与疲劳恢复	122
第二节 常见的散手运动损伤	127
第三节 散手运动损伤发生的原因	129
第四节 散手运动损伤的预防	131

第五节 散手运动损伤的急救	133
第六章 散手基本技术	136
第一节 手型、步型和实战姿势	136
第二节 步法技术	139
第三节 拳法技术	145
第四节 腿法技术	153
第五节 防守技术	173
第六节 摔法	187
第七节 跌扑技术	210
第七章 散手主要技术实战运用范例	216
第一节 拳法实战运用范例	216
第二节 腿法实战运用范例	242
第三节 腾空技术实战运用范例	265
第四节 倒地性技术实战运用范例	267
第五节 膝法实战运用范例	269
第八章 散手竞赛的组织与裁判	272
第一节 散手运动的竞赛计划和竞赛种类	272
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算	274
第三节 散手竞赛的组织	281
第四节 散手竞赛规则简析	284
第五节 散手竞赛裁判法简析	288
第九章 散手运动员的科学选材	290
第一节 科学选材的任务及基本程序	290
第二节 科学选材的遗传学原理	292
第三节 选材的主要内容	294
第四节 选材的方法与步骤	297
第十章 散手运动的科研	300
第一节 散手科研工作程序	300
第二节 散手科研选题的原则和程序	302
第三节 散手科研的研究设计	306
第四节 收集和整理资料的方法	310

第一章 散手运动概述

散手,是以踢、打、摔为主要内容,双方以格斗为形式的对抗性体育竞赛项目,是武术徒手搏击的组成部分。

散手,俗称散打,历代由于名目不同,称谓也不同,有“角力”、“手搏”、“相散手”、“卞”、“弁”、“白打”、“拍张”、“手战”、“抱手”等说法。由于徒手相搏相角的运动形式在台子上进行,又称“打擂台”。散手是两人按照一定的规则,使用踢、打、摔等方法制胜对方的竞技项目。

第一节 散手运动的起源与发展

武术徒手搏击,源于人与兽斗和人与人斗,马克思主义认为,人类的生产活动是最基本的实践活动,是决定其他一切活动的。武术徒手搏击的产生,从一开始就是由生产劳动所决定的。

远古时期,“人民少而禽兽众”(《韩非子,五蠹》)。考古化石表明,当时猛兽极多,特别是剑齿虎,牙齿偏平锐利,十分凶猛。在云南的沧源原始岩画中,就有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。但人与兽斗毕竟是生产劳动的内容,而人与人斗,则与武术徒手搏击的萌生有着更为直接的联系。据记载,早在原始部落之间发生大规模战争之前,原始先民之间便为争夺头领、领地而进行争斗了。《吕氏春秋,荡兵》说:“未有尤之时,民固剥林木以战矣”。又说:“争斗之所自来者久矣,不可禁,不可止”。到了氏族公社时代,由于物质利益,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

最主要手段。在这些战争中,除器械之间的拼杀外,徒手搏击也不可避免,这就要求人们必须掌握一定的搏斗技能。经过长期实践并自觉地运用,就产生了武术徒手搏击的萌芽,并在以后的实践中得到充实和发展。

当中国进入奴隶社会,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,成为服务于奴隶主的一种技能。

商周时期,《诗,小雅,车攻》载:“搏兽手散”,《诗,郑风,大叔于田》说:“袒裼暴虎,献于公所”。《毛传》释:“空手以搏也”。《殷本纪》说:“帝纣……材力过人,手格猛兽”。可见这种“搏兽”已非生产技能,而是独立的服务于奴隶主贵族田猎活动的搏斗技能。除“搏兽”外,亦有“搏人”的记载。《同礼,夏官,环人》载“(环人)搏谍贼”。“搏”在这里是拘捕的意思。拘捕之法应包括“手搏”之技。《礼记,月令》载:“孟秋之月……禁止奸慎罪邪,务搏执”。这是西周奴隶主贵族为防止奴隶的反抗暴动,让司法人员重视搏执的练习。这表明武术徒手搏击在周代已发展到一定的水平。

春秋战国,“相搏”已较普遍,有人喜爱到连做梦都在与人搏,当听说有高手时,就想方设法请来较量。《国语》记载了赵简子,听说牛谈有力,就把他请来与其臣少室周比赛,结果少室周败给了牛谈。

“相搏”取胜,除了技术外,在《荀子,议兵篇》和《资治通鉴》中还记载了战术的运用,“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”。从中可以看出徒手相搏已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。

为了使武艺得以交流,在每年春秋两季,天下武艺高手云集在一起进行较量。《管子,七法》记载了当时的情景:“春秋角试……”“收天下之豪杰,有天下之骏雄”,“故举之如飞鸟,初之如雷电,发之如风雨,莫挡其前,莫害其后,独出独入,莫敢禁围”。描述了武艺高强的比赛中,动作敏捷得似鸟飞,勇猛得像雷电,发招时像急风骤雨,在他面前不能抵挡,在他后面也没法下手,单独较技时,也休想把他围住。为了战胜对方,攻防招数真假虚实,变化多端。

秦朝收天下之兵,实行在民间禁武的方针,然秦朝两世即灭,对武术徒手搏击的发展并未产生太大的影响,在 1975 年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木蓖上,有描绘这一时期手搏的彩色漆画。

到了汉代,武术徒手搏击有了进一步的发展,《汉书·甘延寿传》载:“甘延,试弁,为期门,以材力爱幸”。孟康曰:“弁,手搏”。这说明当时通过手搏科试来选拔期门军的武生。《居延汉简甲编》第 1304 号简有六千字,释文是“相错畜,相散手”。“相错畜”即拿棒纠缠,“相散手”则是分离后的相互击打。这说明角低和手搏已相互分离,但更丰富了武术徒手搏击的内容。

隋、唐、五代社会经济文化高度发展,中国封建社会进入了空前繁盛时期。这时有了武举制,既促进了武术向精练化、规范化发展,又促进了武术在民间推广,从而激发了更多民众的习武热情。这一时期“角抵”、“相搏”、“手搏”已经混称并用。据宋代调露子著《角力记》载:“后唐庄宗性多能,癖好俳优并角抵戏,或云自能此戏,尝诏王门关,与其角抵斗胜。又先约之曰‘卿不可多让’。门关退谢者数回,又谓之曰:‘卿一拳倒者与节制’。反出手,果一拳下而仆,寻除幽州节度使”。可见当时的角抵也使用拳脚。当时的武术徒手搏击不光人民喜爱,亦是统治者宴乐观赏活动的重要内容。

从隋、唐、五代的手搏、角斛化赛中可看出大体规则情况:(1)不按体重分级。(2)主要用踢、打、摔的方法。(3)活动场地多在方形的台子上进行。(4)没有护具,比赛时多赤身短裤。(5)犯规处罚不明显。(6)获胜者给予重奖。

两宋时期的手搏作为强身、活动手足的重要手段,已是“肘”、“拳”、“脚”兼用,并有翻转的各种变化。散手的健身性和娱乐性的功能,在从宋到明的著作中都有反映。宋人调露子认为:“上古之人淳素,以食饱饮足,或以前肱为格斗,手赤未(来)取胜负”。手搏比赛时紧张、激烈、观看甚众。在浣池县旁有个山庙,需要修理,因房梁甚大,大家都抬不动,于是县令世衡想了个发动群众的办法:“下令较手搏,倾城人随伍观之”。这时世衡对观众说:“汝曹先为我致庙梁,然

后观手搏”，众欣然下山，共举之，须臾而上“。这段记载说明，当时人们对手搏这项活动是有极大兴趣的，而钟世衡正是利用众人欲观手搏的心理来完成移梁之事。也说明武术徒手搏击不仅能比武，而且也能表演，这是武术徒手搏击的重大发展。

在元代的八九十年间，宫廷曾先后十多次下禁令，严禁民间持有兵器和习武，但无数次的起义又推动了民间武术搏击的发展。元代角抵盛行，有了民间正规的比赛，也叫“打擂台”。

明代是中国古代武术承上启下的重要发展阶段，也是我国民间武术进入全面成熟的时期。此时的手搏多称为“白打”，亦称“角拳”或“搏击”，被列为当时的“十八般武艺”之中。戚继光说：“现得艺，必试敌，切不可胜负为愧为奇，当思何以胜之，何以败之，勉而文试，怯敌还是艺浅，善战必完艺精，古云“艺高人胆大，信不诬也”。这里所说的“艺”即搏击技法，而不是花套。“试敌”，即手搏，要求习武者，得艺还要手搏，由手搏来提高艺的水平，说明在学习武术徒手搏击或套路时，首先要掌握招法，然后使这些招法能够在实践中运用，这样才不致于是“花拳绣腿”。

清朝前期是我国民间武术蓬勃发展的又一个新的历史时期。这一时期民间武术不仅进一步门派化、理论化、搏击化、套路化，而且兼有多种锻炼方式及功能。到了清朝后期，人们开始重视武术健身祛病、自卫御敌、养性修德的作用，这种趋势的发展加速了武术体育化的进程，开辟了武术在体育领域广泛发展的前景。

民国时期，军阀割据，连年战火，虽影响了武术的发展，但从总体看，仍呈发展势态。这一时期，受西洋文化的影响，武术已趋向现代体育。上海成立了“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28日由国民政府中央国术馆举行了“第一届国术国考”。“国考”的正式内容包括徒手对抗的“拳脚门”（散手）和“摔角门”及持械对抗的“刀剑门”和“棍枪门”。这次武术徒手搏击对抗赛，不分性别，不限流派，不带护具，可用手、肘、脚、膝，但不准攻击眼、喉、裆部，三局二胜，采用双败淘汰制。虽

然竞赛规则简单,但开创了近代散手对抗赛的先河。1933年举办的“第二届国术国考”,就有了护具规定和要求,并在一定规则下进行对抗比赛。而同年在民国第五届全国运动会设置了武术徒手搏击对抗赛,较“国术国考”前进了一步,采用了体重分级,录取名次的新规则,但没有时间限制,以至使竞赛的“国术场成了斗牛场”。

新中国成立初期,武术套路被列为推广项目,随后在武术的研究发展中,主要将武术套路作为表演和竞赛的重点,但武术徒手搏击(散手)在民间仍有流传。

第二节 现代散手技术的发生及竞赛制度的形成

1978年以后,随着中国社会逐渐摆脱长期封闭的状况,向改革开放迅速过渡,传统文化的氛围也在改变,作为传统武术的封闭性,无疑也面临改革的大趋势。随着文化交流的范围在开放中扩展,传统武术接触了拳击、空手道、泰国拳、截拳道、自由搏击等搏击技术,使传统武术的观念和技术都受到冲击,由此人们认识到,武术的技击技术是可以作为竞赛的项目,作为体育文化,来开拓人的潜在能力的。由此开始,武术界开始以谋求一种新形式来表现武术技击术的实用价值。1978年原国家体委运动司武术处成立了武术对抗项目调研组,在同年的全国武术套路比赛期间听取了部分教练员和工作者的意见,尔后又通过对个别武术家的访问座谈,向原国家体委递交了《关于开展武术散手运动的报告》。原体委对报告进行了研究,并提出了开展武术搏击要“积极、稳妥”的方针,从而为现代化散手运动奠定了基础。这一时期也可称为现代散手技术萌发的先期。

现代散手从萌发到基本成形,此间经历了近十年的时间,全国众多武术工作者进行了数以千百计的各种试验和尝试。1979年3月,原国家体委决定在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术散手项目的试点训练,以便取得经验后逐步向全国推广。同年5月,在南宁举行的全国武术观摩交流大会上,试点单位作了汇报表

演,9月在第四届全国运动会上,原国家体委又调集浙江省和北京体院散手代表队赴石家庄赛区,与河北省体委选拔组成的散手队进行了公开表演,在此基础上,初步拟定了散手的竞赛办法。在1980年5月太原市举行的全国武术观摩交流大会上,进行散手表演的省、市较前增多,同时北京体院和武汉体院进行了内部技术交流和座谈,为武术散手技术的规范和提高起到了促进作用。同年10月,在昆明举行的全国武术表演赛期间,原国家体委调集散手试点单位的负责人及有关人员,着手研究和讨论全国散手竞赛规则的工作,并拟定了《全国武术散打竞赛规则(征求意见稿)》。1981年5月北京体院和武汉体院进行了第一次公开对抗表演赛。1982年1月在北京召开了全国散手竞赛规则研讨会,确定了《全国武术散手竞赛规则(初稿)》,并按体重分设9个级别。随后按照这个规则,在北京举行了全国武术对抗项目(散手)邀请赛。

自此,武术散手本着“积极、稳妥”的精神,每年都举行一次全国性的武术对抗性项目(散手)表演赛。在不断进行全国武术对抗项目表演赛的实践中,采用了设台比武的办法,从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗性项目的竞赛形式。也正是在这艰辛的实践中构筑了散手理论和技术的框架。

1989年原国家体委把散手列为全国正式竞赛项目,同年出版发行了《武术散打竞赛规则》,并依照规则在江西宜春市举行了第一次散手正式比赛——全国武术散手擂台赛。

1990年,原国家体委正式公布实施了《武术散手技术等级标准》,同年批准了14名散手武英级运动员。中国武术散手裁判员队伍,经历数年的实践和努力初步形成体系。同年,经过考核,原国家体委又批准了第一批国家级武术散手裁判员。而且散手比赛的评分也采用电子计分器。

1991年,全国武术散手比赛分为上半年举行的全国武术散手锦标赛(团体赛)和下半年举行的全国武术散手锦标赛(个人赛),1993年散手比赛被列为全国运动会竞赛项目,1998年散手比赛被列为泰

国曼谷举行的第12届亚洲运动会竞赛项目,武术散手运动的发展,必将推动和加快中国武术走向世界的步伐。

第三节 散手运动的特点与作用

散手运动经过二十多年的总结、改革和发展,已成为现代体育的竞赛项目,它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神,已逐步与国际竞技体育接轨。目前,散手运动不仅在国内,而且在世界五大洲的七十多个国家和地区开展和普及。散手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、特点

1. 体育性

散手运动从初步研究到试点开展,从经验总结到全国推广,直至成为现代体育竞赛项目,曾经历过困难、矛盾和阻力。其中最主要的问题是:散手比赛与人们想像的武术徒手搏击形式截然不同,有人甚至认为散手不是武术,而只是“拳击加腿击”。因为民间流行的武术搏击,一般都认为是防身自卫,一招致敌;或像电影、电视、武打小说中描述的那样出神入化、风雨不透。这是武术在许多形式上给人以神化夸张的错觉而造成的误解。在现代文明社会中,我们不能让散手在狭窄的拼杀中去生存,应把武术之精华溶入简单易行的运动形式,不仅能自卫还能强身,这样才能有广泛的生命力,才能真正走向社会,走向世界。于是,原国家体委武术院经过试验、论证后,认为散手的技法是以增强体质、交流技艺、防身自卫、提高技术水平为出发点,从传统武术搏击中取舍动作,使散手成为体育,即竞技击于体育之中。

从现在散手运动形式来看,与其他运动项目原本相同,属于体育的范畴。但它突出地反映了武术的特殊本质——技击性,然而它又明显区别于使人致伤致残的技击术内容,即所谓的致人于死地的绝招妙计。散手规则严格规定,不准向对方后脑、颈部、裆部进行攻击,

也不允许使用反关节动作及肘、膝的技法,但可以运用武术各流派的技法。

2. 对抗性

散手运动的内在特点,决定了它以相互对抗的形式来表现,所以,散手的基本形式就是对抗性。这种对抗,是在双方掌握了散手的基本动作和基本技术,经过一段的训练,在没有固定格式的情况下,在规则规定的范围内进行较技、较勇、较智。它不仅要求运动员熟练地掌握散手技术,还要有敏捷的反应能力,从而明显区别于武术套路运动形式。

3. 民族性

武术散手是中体民族优秀的文化遗产,是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的,因而,它具有鲜明的民族特点。中国散手不同于拳击,也不同于跆拳道,更不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳和不能用脚,只能摔、拌、擒方法的柔道等对抗项目。

尽管散手与世界各国技击术在技法上有某些共同特征,但却有着各自发展模式,中国散手是在继承武术传统技法的基础上逐步发展起来的体育竞赛项目。民族形式不是凝固的,也不能理解为只是“过去形式”、“历史形式”、“传统形式”。民族形式有鲜明的时代性,因此形式不是单一的,而是多变的、发展的。

散手运动发展过程中即要反对民族虚无主义,也要反对民族自大主义,要善于不断从世界各国的技击项目中,取他人之长为我所用。使散手技术不断得以提高和发展。

二、作用

1. 有利于良好的心理品质及思想品德的形成

从事散手运动,从开始的基本动作、基本技术练习,到条件实战以至实战的练习过程中,每个阶段和每个层次都对人良好性格的形成产生巨大的影响,而且还可以培养人的意志力、自制力及勇敢顽强、果断坚毅的精神,锻炼人摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的良好思想品德。

2. 有利于促进健康,健身防身

散手运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段,是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事散手运动,可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质,并能使人的高级神经活动得到改善,增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能,从而促进人体的健康。同时散手通过攻防技术的练习,在交手比试中不断体验战术的运用,提高应变能力,增强功力,提高人们克制胜和防身自卫的能力。

3. 有利于精神文明建设

散手运动在改革开放的今天越来越受到人们的善爱,人们在从事散手运动中得到情绪体验,在观看散手比赛中得到享受,在谈论散手中得到思想交流,散手运动丰富了人们的业余文化生活,提高了人们的生活质量,散手运动要求运动员具有良好的武德,同时也要求观众具有良好的精神风貌。

4. 有利于振奋民族精神

散手作为中华民族优秀的文化遗产,散手运动走向世界是全国人民的共同心愿,每一次国际竞赛运动员取得胜利,都能激发全国人民团结进取的精神和爱国主义热情,鼓励全国人民在改革开放的社会主义建设中振奋民族精神,为早日实现中华民族的伟大复兴而奋斗。

5. 有利于人际交流和国际交往

随着全民健身运动的推进,各种各样的散手竞赛频繁,许多比赛可以发展社会交往,协调人际关系,形成单位或社会的凝聚力,有利于创造安定团结、民主和谐、健康文明、生动活泼的社会环境,将中国散手推向世界,能使各国人民相互了解,扩大文化交流,增进友好团结,促进世界和平,为争取良好的国际环境起到应有的作用。

第四节 现代散手竞赛开展的情况

一、全国地方和团体武术竞赛活动的开展

自 1989 年武术散手被列为国家体育竞赛项目后,各省先后成立了散手专业队,同时地方性习武活动也开展起来。为了推广、普及和规范散手竞赛,原国家体委相继主办了多种形式的包括散手的武术竞赛,深受广大武术爱好者的欢迎,并得到了当地政府的大力支持。

1. 全国老革命根据地的武术比赛

1990 年 11 月 2-7 日,在江西井冈山市举行了首届全国老革命根据地武术比赛。有甘肃、青海、安徽、湖南、山西、广东、辽宁、江西 8 个省的 9 个代表队共 64 名男、女运动员参加。

大会规程规定,参加比赛的运动员必须是老革命根据地籍的业余运动员。此次比赛只有套路,未进行散打比赛。

1992 年 12 月 22-27 日在广东汕尾市举行了第二届全国老革命根据地武术比赛。参加此次比赛的有 32 个代表队共 295 名男、女运动员,这次比赛增设了散手项目。

自此,每两年举办一届的全国老革命根据地武术竞赛,包括了散手项目。

2. “全国武术之乡”的武术比赛

1991 年初,原国家体委评定并命名了 35 个县、市(区)为首批“全国武术之乡”的武术比赛,有 18 个省、自治区、直辖市的 34 个“武术之乡”的四百多名男、女运动员参加了比赛。竞赛内容有武术套路和散手,采用 1991 年武术套路和散手规则。经过 3 天的角逐,河南温县队及登封队分别获得武术套路和散手团体总分的第一名。自此,每两年举办一届“全国武术之乡”武术比赛。

3. 全国武术馆(校)的武术比赛

1992 年 12 月 12-15 日,在海南琼海举办了首届“全国武术馆(校)武术比赛”,共有 12 个省、自治区、直辖市的 18 个武术馆(校)的

21 支代表队参加了比赛。竞赛内容包括套路和散手。武术套路团体一等奖由河南平顶山太极少林武术研习院获得,武术散手团体第一名被浙江台州武馆摘取。全国武术馆(校)的武术比赛也已成为定制,每两年举办一届。

此外,全国还定期举办武术节、武术年会等各种武术竞赛活动,如中国郑州国际少林武术节、中国沧州国际武术节、中国武当山国际擂台邀请赛、中国莆田国际南少林武术节、全国形意拳邀请赛、广东南拳邀请赛等。这些活动不仅推动了武术竞赛的普及和发展,也促进了地方间文化经济的交流,深受广大群众和当地政府的欢迎和支持。

二、国际武术竞赛活动的开展

1982 年全国武术工作会议提出:“要积极稳妥地把武术推向世界。”根据这一方针,1984 年 4 月 22-25 日在武汉举办了国际太极拳邀请赛。共有 18 个国家和地区的一百多名男、女运动员参加了比赛和表演。

1985 年 8 月 22-26 日在西安举办了第一届国际武术邀请赛,共有 12 个国家和地区的 89 名男、女运动员参加了比赛。这次邀请赛是中国武术走向世界的一个重要步骤,取得了圆满成功,同时还成立了国际武术联合会筹备委员会。1986 年 11 月 2-4 日在天津举办了第二届国际武术邀请赛。共有 20 个国家和地区的 145 名男、女运动员参加比赛,较之第一次邀请赛的规模、人数、技术水平都有了进一步发展和提高。1986 年中国国际武术节期间,在杭州于 10 月 13-15 日举办了第三届国际武术邀请赛,共有 31 个国家和地区的 202 名男、女运动员参加了比赛。

在以往国际武术邀请赛的基础上,1986 年通过中国国际武术节,又在深圳举办了首届国际武术散手擂台邀请赛,共有 15 个国家和地区的近 60 名运动员参加了比赛。这种竞赛的形式和办法很快被参加比赛的国外朋友所接受,一致称赞中国散手刺激、安全、有特色。