

SAN SHOU CHU XUE

体育爱好者丛书(新版)

XIN BAN TI YU

AI HAO ZHE CONG SHU

散手初学

郑小锋 编著

足球 篮球 排球 羽毛球 乒乓球 游泳

速度滑冰

减肥 长块 长高

国际奥林匹克委员会

人民体育出版社

体育爱好者丛书

散 手 初 学

郑小锋 编著

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字040号

图书在版编目(CIP)数据

散手初学/郑小锋编著.-2版.-北京:人民体育出版社,1998

(体育爱好者丛书)

ISBN7-5009-1652-3

I. 散… II. 郑… III. 散打(武术)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第26926号

(体育爱好者丛书)

散 手 初 学

郑小锋 编著

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 32开本 6.25印张 150千字

1993年6月第1版 2001年2月第2版第7次印刷

印数:66,151—72,200册

ISBN 7-5009-1652-3/G·1551

定价:8.00元

体育爱好者丛书(新版)

- * 散手初学
- * 足球
- * 篮球
- * 减肥长块长高
- * 台球
- * 网球
- * 乒乓球
- * 速度滑冰
- * 学跳国际标准交谊舞
- * 游泳
- * 轮滑

出 版 说 明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《散手初学》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

目 录

第一部分 散手爱好者需知ABC	(1)
一、什么是散手.....	(1)
二、散手运动的由来和沿革.....	(2)
三、散手运动的作用.....	(6)
四、学练散手技术的一般步骤.....	(7)
五、学练散手的要求和注意事项.....	(8)
第二部分 散手的基础知识	(11)
一、人体的攻防“武器”.....	(11)
二、主要攻击目标.....	(15)
三、人体易控关节.....	(17)
第三部分 散手的基本技术	(20)
一、实战姿势.....	(20)
(一)下肢的姿势.....	(21)
(二)躯干的姿势.....	(21)
(三)两臂的姿势.....	(22)
(四)头部的姿势.....	(22)
二、基本步法.....	(22)
(一)步法.....	(23)
(二)步法的练习方法.....	(29)
三、基本进攻技术.....	(30)
(一)手法.....	(30)
(二)肘法.....	(39)

(三) 腿法·····	(42)
(四) 膝法·····	(49)
(五) 快摔技法·····	(51)
(六) 组合技法·····	(63)
(七) 进攻技术的练习方法·····	(77)
四、基本防守技术·····	(78)
(一) 上肢技法·····	(79)
(二) 下肢技法·····	(86)
(三) 闪躲法·····	(88)
(四) 防摔法·····	(90)
(五) 防守技术的练习方法·····	(93)
五、防守反击技术·····	(95)
(一) 防守反击技法·····	(95)
(二) 防守反击技术的练习方法·····	(110)
六、擒拿技术·····	(111)
(一) 主动擒拿·····	(112)
(二) 被动擒拿·····	(120)
(三) 反擒拿·····	(130)
(四) 擒拿技术的练习方法·····	(137)
第四部分 散手的基本战术 ·····	(138)
一、基本战术方法·····	(138)
(一) 主动抢攻·····	(138)
(二) 佯攻巧打·····	(139)
(三) 引蛇出洞·····	(139)
(四) 以逸待劳·····	(139)
二、对付不同对手的战术·····	(139)
(一) 对付高个子的对手·····	(140)

(二) 对付矮个子的对手·····	(140)
(三) 对付长于主动连续攻击的对手·····	(141)
(四) 对付长于防守和反击的对手·····	(141)
(五) 对付动作单调, 惯用某一 “绝招”的对手·····	(142)
(六) 对付缺乏搏斗经验的对手·····	(142)
三、战术的练习方法·····	(143)
(一) 假设性练习·····	(143)
(二) 配合练习·····	(143)
(三) 模拟练习·····	(144)
(四) 实战磨练·····	(144)
第五部分 辅助练习 ·····	(145)
一、抗打功力练习·····	(145)
二、打击功力练习·····	(150)
三、专项素质练习·····	(154)
第六部分 散手运动常见损伤的处置 ·····	(166)
第七部分 其它搏击术简介 ·····	(169)
一、震撼全球的“功夫”——截拳道·····	(169)
二、一拳必杀的“唐手”——空手道·····	(172)
三、仁慈的“气功柔术”——合气道·····	(176)
四、关节武器化的武功——跆拳道·····	(178)
五、犀利的“三板斧”——拳击·····	(181)
六、令人咋舌的“八条腿”——泰拳·····	(184)
七、刀剑铜钩的“代言人”——短兵·····	(187)
八、杀人却“活人”的兵刃——剑道·····	(190)

第一部分 散手爱好者需知ABC

要想成为一个散手运动的高级别的“发烧友”，当你磨拳擦掌准备开始学练散手技术动作之前，首先应该了解和掌握有关散手运动的基本知识，以及散手技术的学练步骤和相关事宜。

学习散手的基本知识，有助于加深你对散手运动的理性认识，进而为提高散手理论修养和修炼健康的身心打下良好的基础。掌握学练的步骤，则可使学习少走弯路，事半功倍。

一、什么是散手

散手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的瑰宝——武术运动。散手，是武术运动的对抗性形式，更是武术运动的最高表现形式，是武术运动的精髓之所在。散手，俗称散打。历史上也称其为相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、手战、抢手、拆手等等。由于徒手相搏相角的运动形式在台子上进行，故又被称之为“打擂台”。

现代散手运动，是指两人以踢、打、摔、拿等技法为基本素材，按照规则规定的场地、时间、条件进行徒手对搏格斗的一项运动。它是格斗者双方智力、体力、技术、技巧和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。

二、散手运动的由来和沿革

散手运动的历史极其悠久。它的源头，可追溯到远古时我国先民的生产活动。远古时期，人类为了生存，除持木棒、石斧等简陋武器与野兽搏斗外，有时还需要赤手空拳进行肉搏战。在搏斗中，人们自然要本能地做拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等动作以“手格猛兽”。长此以往，随着搏斗经验的不断积累，人们也就逐渐获得了使用武器和徒手格斗的搏杀技能。这些技能是在原始生产方式基础上产生的低级的技能，然而它却是武术格斗技法的萌芽。



远古时期北京人与野兽搏斗示意图

从原始社会开始崩溃、部落战争发生时起，作为徒手搏

斗形式的“角抵戏”已在蚩尤部落中开展。人们把在战斗中获得的搏斗技术在角抵戏中加以演示和交流，并将其传授给下一代。

到了春秋战国时期，徒手搏斗技术，如“相搏”、“技击”、“拳勇”等已较为普遍开展。相搏攻防技术中，除拳打脚踢外，摔法、拿法也有了发展。如《公羊传》中记载的“绝其脰”动作，就是擒拿中的锁喉法。这一时期，搏斗战术也有了一定的发展，如《荀子·议兵篇》记载：“若手擘之捍头目，而覆胸腰也，诈而袭之先惊而后击之，一也。”它的意思是说，先虚击对手的头，将对手的注意力吸引到防守头部，然后，突然攻击对手胸腰部，使对手猝不及防。从此可以看出，徒手相搏已有上掠下取、佯攻巧打的战术运用。



秦墓木棺漆画上的手搏图

秦汉时期，徒手格斗被称为“手搏”。由于技术发展较快，

因而比武较技的活动也较为多见。据有关史料记载，当时的比赛已较正规，并有裁判人员主持。这一时期，还有理论专著问世，如《手搏六篇》（载于《汉书·艺文志》，可惜已失佚），等等。

隋唐五代时期，手搏与角抵发展较快，比赛几乎形成制度。在正月十五日上元节及七月十五日中元节之际，多有手搏、角抵比赛。如隋大业六年，来自各地的高手云集在端门街，各献“天下奇技”。一比就是几天，甚至“终月而罢”。这一时期的比赛，没有体重分级，除击打外，主要靠摔倒对手取胜。此外，比赛场面也比较悲壮，伤害事故，如“一拳下而仆”、“断臂流血”、“碎首斩臂”等经常发生。



敦煌藏经洞唐代相抱相角图

至宋时，手搏与角抵在民间更为流行。当时，民间每年都要举行“露台争交”的比赛。比赛除有“部署”主持裁判外，还有了相应的“规则”：比赛分三个回合；比赛中不准“揪住短儿”、“拽起袴儿”。比赛双方可以“拽直拳，使

横拳”和“使脚剪”，拳打、脚踢、绊摔都行。我国较早记载角抵、手搏的武术专著《角力记》也在这一时期问世。

到了元代，由于统治者严禁民间练武，并采用了残酷的镇压手段，因而民间练武活动没有史料记载。这一时期的武艺，主要以家传方式暗中秘密传授。

明代，是武技集大成的发展时期，武技在保留技击特点的基础上，逐渐产生了流派林立的套路技术。不同风格流派拳术的技击精华，主要通过套路的演练来表现。套路技术成了“惯勤肢体及学会杀敌制胜”的重要手段。明时民间的“打擂台”比武之风很盛。擂台赛前，先由擂主安排好高手准备应战，凡愿与其较量高低的人，临场立好“生死文书”，然后上“献台”攻擂。比赛由“布署”主持裁判，并规定“不许暗算”，先败下台的为输。

时至清代，统治者也是严禁民间练武，但武技并没有因此而消亡，相反在“社”、“馆”等组织中，得到秘密的交流、传授和发展。尤其是著名的“白莲教”、“义和团”、“太平天国”等农民组织，对武技发展的影响更大。清朝的武技流派之多达到了空前的地步，流行的技术风格各异的套路有几百种之多。

民国初期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。各种习武组织如雨后春笋般涌现，其中由技击大师霍元甲创立的“精武体育会”最为著名。1928年和1933年在南京举行的两届“国术国考”中，作为武技套路的对抗形式的散手，又重新被列为重点比赛项目。第一届国考的散手比赛不依体重分级，也不穿戴任何护具。比赛中，打法不讲流派，凡用手、肘、脚、膝击中对方有效部位（即除眼、喉、裆部之外的身体部位）为得一点，三点两胜。第二届国考的散手比赛则以“点到为

止”决胜负。

中华人民共和国成立后，武术被作为优秀的民族文化遗产加以继承和发展，散手也被作为试点项目列入全国体育学院教材。1979年，随着全国“武术热”的掀起，国家体委开始了将传统的散手技术纳入现代竞技体育运动范畴的进程：在1979年和1980年举行的全国武术观摩交流大会上，有关单位两次进行了试验性的散手表演；1981年，第一次散手对抗赛表演在辽宁沈阳举行；1982年，我国第一部《散手竞赛规则》通过有关专家的审定问世；同年11月在北京举行了全国散手邀请赛；1982年以后，每年都要举行全国性散手比赛和各种不同形式的散手邀请赛；1991年，在北京举行了第一届世界武术锦标赛散手表演赛。至此，古老的传统散手技术被继承、发展成了造福于人类的现代散手运动。

现代的散手运动，虽然具有高度的格斗搏击性能，但它已不再是过去那种追求杀伤敌手、克敌称霸的“打擂台”运动了。现代散手运动，是在现代体育规范的指导下，以通过对抗形式的练习和较技比武，改善和发展人体体能，磨练健康身心为宗旨的体育运动项目。

三、散手运动的作用

生命在于运动，体育锻炼能有效地增强体质，提高健康水平，这是众所周知的真理。散手是一项较力、较技、斗智、斗勇的激烈的对抗项目，通过散手练习，可刺激和开发练习者的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，提高心血管系统、呼吸循环系统的机能，以及中枢神经系统的灵活性。

散手是磨练意志品质的独特的良方。在散手运动中，练

习者首先要战胜的不是对手，而是自我。无论是谁，都要克服在练习或比赛中给自身肉体带来的疼痛、疲劳，甚至伤病的折磨。此外，要掌握技术动作或战胜对手，还要克服自身的懒惰、消极、怯弱、畏惧等不良因素。因此，通过散手运动的锻炼，可使练习者逐渐具备坚韧、顽强、自信、果断的良好意志品质，从而造就健康的身心。

搏击格斗，是散手运动的本质特性。散手的技术动作，都是千百年来徒手搏杀技法的精华。在现代文明社会里，散手在防身抗暴等方面，依然有重大的实用价值。侦察兵的捕俘、公安人员的格斗及擒获歹徒、平民百姓尤其是妇女的日常防身，等等，都离不开散手技术。

散手作为现代体育运动的一员，还有着较高的表演和欣赏价值。散手是拳打、脚踢的搏击艺术，其“艺术语言”人人读得懂，看得明。人们在观赏散手表演或比赛时，不仅可以领略搏击格斗的奇招妙术，更能目睹散手运动斗技、斗勇，英武壮烈的场景，品味开拓人生、百折不挠的精神内涵。此外，还可随兴而发，评点比赛水平的优劣，感受观赏的乐趣。

四、学练散手技术的一般步骤

散手的近乎于肉搏战式的特点，决定了对技术动作、身体素质、心理素质等方面的高要求和高标准，因此，要学习和掌握散手，注定要长期付出艰辛的劳动，倾注心血和汗水。依据散手技术的特点和规律，学习和掌握散手技术，一般按照以下三个步骤进行。这些步骤会使你在较短的时间里，较快地学会和运用散手技术。

第一步：学会动作

首先，根据动作的文字说明和图解，如该动作的手型、步型、身体姿势的规格，手法、腿法、步法、身法的起点、止点和运动路线，以及动作的关键环节、要点等等，学做动作。其次，根据动作的打击力点、用途及运用时机，加深对动作的理解。第三，反复练习，进而熟练地掌握动作。

第二步：喂引强化

喂，就是让同伴做假设性对手，根据学练动作的需要来给你做喂递动作。如练习“架挡”防上动作，同伴先由慢速逐渐过渡到快速喂递劈砸拳，你则反复不断地做上架防守动作，体会动作的运行、要点和运用时机，从而强化动作的准确性和实效性。引，就是让同伴有意造成各种各样的空当，引发你捉捕时机运用所学的动作。如让同伴做各种腿法佯攻，引发你在同伴出腿后收腿着地的刹那空当，迅速起腿攻击，以此强化动作的运用时机，把学会的动作招式变成现实的应用。

第三步：实战磨练

实战磨练，是学练动作的最高形式。在与同伴无条件性的实战对抗中，情况千变万化，战机稍纵即逝，进、退、攻、守、距离、时机和同伴的强弱等等，都给动作的运用提出了同实际比赛相近的要求。在这种情况下，反复磨练运用所学的技术动作，可使你在较短的时间里较快地积累经验，提高动作的实际应用能力。

五、学练散手的要求和注意事项

（一）必须加强“武德”修养。武德是指尚武崇德的精神

神，它是武坛共同信仰和遵守的言行准则。学练散手的目的不仅是追求锻炼体魄、武勇有力、争斗有术、自强不息的“尚武”精神，更是宽厚谦让、诚实守诺、除暴安良、扶助弱小的“厚德载物”的德性的修炼。因此，学练散手，必须加强武德修养，完备良好的道德品质和思想作风，树立助人为乐、见义勇为的优良风尚。切不可武恃强凌弱，打架斗殴，肆意闹事，违反社会公德，扰乱社会治安，违法乱纪。否则，会害人害己。

（二）需要具备良好的意志品质，坚韧不拔的毅力。散手是一项既艰苦又难练的运动，学练散手不可避免地要遇到各种各样的困难，如疲劳、疼痛等。因此，只有具备顽强的战斗作风和持之以恒的学习态度和精神，才能刻苦学练，努力钻研，不断进步。

（三）学练散手或比赛之前，要充分做好准备活动。充分的准备活动，可提高神经与肌肉的兴奋性，克服内脏器官的生理惰性，使人体各种器官进入工作状态，从而保证学练技术动作时的机能需要，或比赛时技术技能的正常发挥。同时，也可避免诸如肌肉、韧带、关节等伤害事故。

（四）在学练散手过程中，要遵循循序渐进的原则。技术动作要扎扎实实一招一式地学，一个动作一个动作地练。在吃透前一个动作的要领、用途和运用时机，较熟练地掌握后，才能开始下一个动作的学练。然后再逐渐过渡到组合练习、综合练习、实战练习。切不可图快、贪多，否则，“欲速则不达”。

（五）要注意安全，禁止不戴护具进行实战练习。散手实战的拳打脚踢，很容易将人致伤，因此，实战练习时必须穿戴好各种护具，如护头、护齿、护身、护裆、拳套等等。