

散打·格斗·擒拿

中国散打格斗丛书



佟庆辉 著
辽宁人民出版社

中国散打格斗丛书

散打·格斗·擒拿

佟庆辉 著

辽宁人民出版社

1989年·沈阳

中国散打格斗丛书
散打·格斗·擒拿
Sanda Gedou Qinna
佟庆辉 著

辽宁人民出版社出版、发行
(沈阳市和平区北一马路108号)
沈阳市第一印刷厂印刷

字数:118,000 开本:787×1092 1/32 印张:5 $\frac{2}{3}$
印数:30,001—50,000
1989年8月第1版 1991年1月第2次印刷

责任编辑:孔杰 版式设计:任和
封面设计:王海森 责任校对:徐力

ISBN 7-205-01060-8/G·180

定价:2.70元

前 言

我写的几本有关“散打”方面的书出版后，受到了广大武术爱好者和读者的欢迎。一些热心求学散打的青年反映说，这些书对他们学习散打技法帮助很大，使他们得以少走弯路。只是书中介绍散打有些技术难度较大、较复杂，一时不易理解掌握。因此，有的要求来沈阳向我当面学习散打。在这里我只能遗憾地告之各位，我不仅没有充足的时间，而且设备条件目前尚不具备，只好请欲来沈者多多谅解吧！我每每与武林同仁谈及此事，他们都建议我结合近年来我国散打格斗的实际情况，拍成录像。这种集声、形、色为一体的形象化教学效果会更好。这给了我很大的启示。经与辽宁省电视大学电教部领导商量后，得到了他们的大力支持和通力合作，从1988年夏开机拍摄，经过半年时间，已拍成《散打·格斗·擒拿》录像。录像中除介绍散打、格斗、擒拿基本技术外，还有实战的应用部分。这一部分是结合部队的擒拿格斗和全国冠军比赛的实际情况录制而成的。其中还录有我的学生庄海、王剑、乔立夫等人的比赛情况。他们均在1988年国际散打擂台大赛中夺得冠军。

为了使广大散打格斗爱好者对录像技术动作要领的理解，对录像作以画龙点睛的补充说明，我按录像的程序和体

系，编写了这本《散打·格斗·擒拿》一书，以与《散打·格斗·擒拿》录像配套。这本书作为指导书，在体系上共分五章，第一章，扼要地介绍散打格斗的概况。第二章基本技法。第三章进攻方法，包括步法、拳法、腿法、肘法和膝法。同时，还结合全国散打比赛的实例来说明步法、腿法等技法的重要性和如何使用。第四章讲的是在实战中怎样尽快地拿住和摔倒对方，以及在摔法失效的情况下，如何使用肘、膝。第五章主要说明掌握和提高各种基本技术的有效方法，并包括迎战各种不同情况的手，应采用的战术。比如，不近身怎样用腿法迎击对方，如何迎战持刀的歹徒？近身时怎样尽快拿住对方等。此书以通俗的语言介绍了散打格斗最主要的技术，力求深入浅出，生动活泼，并尽量地增添一些故事性、知识性和趣味性的东西。本人的初衷本意，就是使读者结合录像读这本书，能较快地掌握防身自卫的本领，提高擂台比赛中获胜的技能。

这套录像拍摄过程中得到了辽宁省电大电教部同志的大力支持和帮助，钟铁良、崔阳亲自参加编写提纲，并给予热心的指导；韩铭生、马兴礼指导武术技术动作；俞亭云、兆晓光、王凌霄、陈林涛等同志参加了编导和摄制工作。王海森为此书设计封面，祝普林画图，庄海、张瑞军、张卫军、李宁、金伟等人做的录像技术动作，在此，我一并表示真挚的感谢。

由于时间较为短促，再加上本人水平所限，在书中和录像中难免有缺欠。我恳请专家和广大读者提出宝贵的意见，以使我在今后的工作中尽力弥补。

佟庆辉

1988年10月

目 录

第一章 概况	1
第一节 散打、格斗发展简介	1
第二节 散打与格斗的关系	2
第三节 1988年国际武术散手擂台邀请赛 规则简介	3
第二章 基本技法	5
第一节 手型、步型	5
第二节 步 法	7
第三节 防 守	15
第三章 上、下肢进攻法	30
第一节 拳、手技击法	30
第二节 肘击法	37
第三节 腿击法	44
第四节 膝击法	73
第四章 快摔法与巧拿法	81
第一节 快摔法	81
第二节 巧拿法	126
第五章 辅助练习和战术运用	165
第一节 辅助练习	165
第二节 战术运用	170

第一章 概 况

第一节 散打、格斗发展简介

自从1979年我国开始试行散手比赛以来，各省、市举行的全国散手邀请赛如雨后春笋，使武术大踏步进入迅速开放的过程中，改变了传统武术的封闭性。各种门户的技法纷纷登台献技。如：八卦的步法；翻子、劈挂、通臂拳等手法；戳脚、弹腿、地躺拳的腿法等，再加上拳击、中国跤术中的快摔法。真是群雄竞技、百花争艳，形成了现代的散打热潮。

源远流长的中国武术散手的起源与发展，是和中华民族的悠久历史同步向前发展的。

原始社会时，人们为了生存，靠打猎为生，与虎、豹、熊、狼等野兽搏斗，采用了简单的踢、打、摔、拿。这就是散打技术的萌芽，后来又学习野兽搏斗和捕食的一些动作。如：猫捕、狗闪、虎跳、鹰翻等。所以说散打格斗是从先辈的生产劳动、生存斗争中缘起，但又服务于此，演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。

自西周到清代，数千年以来，各代都重视士兵的格斗实战。据文字记载，我国历史上的技击有“角力、搏刺、手搏、格斗、技击、搏击、打擂、交手、过手、过招”等等。

《孙子兵法》中记载“搏击强士体”意思是说练搏击可强壮士兵的身体。

到了近代，这些技击的形式，才被称之为散手。我国在1928年和1933年全国国术考试时，举行过散打赛。解放后，即1953年在天津举行过一次散打赛。1988年国家又举行了散打擂台赛。这次擂台赛的擂台已由过去9平方米直径的圆圈，改为高90厘米、8米见方的擂台，可见，难度比过去增大了。在1988年10月18日~20日举行的国际武术散打擂台邀请赛中，共有13个国家的选手参加比赛，这是散手运动走向世界的第一步。但愿散手运动为我国和世界人民服务。

第二节 散打与格斗的关系

散打与格斗在技法上相同。包括：拳、肘、腿、膝法、擒拿、摔法。另外，还有头、肩撞、髋打、臀坐等。它们的不同点在于散打发展成了竞赛项目，比赛中有很多不允许使用的招法。如头、肩撞、肘、膝顶、反关节、连击头部。还不允许击打后脑和裆部。将对方打倒后就不能再进攻了。而格斗在部队开展的较为广泛，散打比赛中不允许用的方法，恰恰是格斗的绝招。散打比赛不允许进攻的部位则正是格斗中主要的进攻目标。如：部队特务连常用的“踢裆砍脖”一招就是攻击对方要害部位。格斗一般都指对敌斗争而言。对敌斗争中可以用大声叫喊，恫吓扰乱敌方，还可以用谎言欺骗对方等。这些在散打比赛中都是不允许的。

第三节 1988年国际武术散手擂台 邀请赛规则简介

一、比赛按体重分级

- (一)52公斤级 (52公斤以下)
- (二)56公斤级 (52公斤—56公斤以下)
- (三)60公斤级 (56公斤—60公斤以下)
- (四)65公斤级 (60公斤—65公斤以下)
- (五)70公斤级 (65公斤—70公斤以下)
- (六)75公斤级 (70公斤—75公斤以下)
- (七)80公斤级 (75公斤—80公斤以下)

二、裁判方法

(一)禁击部位

严禁攻击后脑、咽喉、裆部和用掌插击眼睛。

(二)攻击方法

1. 可以用任何武术流派的技术动作进攻对方，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。
2. 不许连击头部。

(三)得分部位

头部、躯干、大腿、小腿。

(四)得二分

1. 明显使用两个方法同时或连续击中对方有效部位，

得二分。

2. 将对方摔打倒地而自己站立，得二分。
3. 使用方法不当倒地，站立者得二分
4. 使用地躺动作将对方摔打倒地，得二分。
5. 用腿击中对方腰部以上者，得二分。
6. 受警告一次，对方得二分。

(五) 得一分

1. 一次明显击中对方有效部位，得一分。
2. 用手或脚击到对方头部一次，得一分。
3. 使用方法使对方失去平衡而附加支撑（主动利用附加支撑进攻者除外），得一分。
4. 自行滑倒，对方得一分。

(六) 不得分

1. 双方同时击中有效部位，互不得分。
2. 双方互相依次连续击中有效部位，互不得分。
3. 双方同时倒地或下台，互不得分。
4. 双方互相乱打，互不得分。
5. 双方互相抱缠乱打乱踢时，互不得分。
6. 抱住对方 2 秒钟后摔倒对方，不得分。
7. 方法不清楚，击中不明显，不得分。
8. 使用地躺方法主动倒地时，对方不得分。
9. 使用屈腿动作防守时，被击中腿部，对方不得分。
10. 双方相互搂摔，一方用拳或掌击中对方者，不得分。

第二章 基本技法

第一节 手型、步型

一、拳

练习散手要有一个正确的握拳方法，才能有力地打击对手。

正确的握拳，应先从五指并拢，手心向上开始，五指内曲卷握，拇指第一指节压在食指第二指节上，拳顶要平(图2-1)。

拳心向下为俯拳、拳眼向上为立拳，拳心向上为仰拳。

二、掌

掌法的种类很多。五指并拢，拇指第二节弯曲，与四指靠拢，为柳叶掌。(图2-2)四指并拢，拇指张开为八字掌。五指分开稍内曲为巴



图2-1



图2-2

掌，也就是摔、拍手的手型。

三、钩

拇指、食指、中指捏在一块，无名指、小指和三指靠拢，钩尖内扣(图2—3)。



钩手，多用于钩挂对方来腿和手臂，也有用钩顶等处击打对方的。图2—3

四、实战步

两脚前后开立，左(右)脚在前，脚尖稍内扣，膝稍屈。右(左)脚在后，脚尖向外斜45度，膝微屈，左(右)臂弯屈略大于90度，肘尖下垂，左(右)手握拳前伸，拳心向斜下方，与鼻同高。右臂弯曲小于90度，右手握拳，拳心向左斜下方，稍低于下颌。



图2—4

右肘自然下垂，身体侧向右，稍向前，重心在两腿之间(图2—4)。

实战步在实战中十分重要，凡与人交手，两手务要抱住，慎勿散乱，如行兵纪律。兵法云“纪律不乱，敌不敢攻，此之谓也。前腿内扣以防腿击，两手护胸以防拳。行阵严整，不畏敌攻”者也。

第二节 步 法

在与对手散打时，步法、速度的快慢，前、后、左、右移动是否灵活多变，是关系到你能否取胜的主要因素。

实战中两人的距离、角度都要靠步法移动来调整，它不同于平时的走路，它的前进、后退、左躲、右跳都有一定的科学性。拳谚中有“先看一步走，再看一伸手”，“打拳容易，走路难”之说。因为进攻与防守动作的实现，首先是由脚步动作开始的，因此可以说步法是一切动作的先导。

一、前进与后退步

左脚在前实战步站稳，两臂可以自然摆动，配合步法行动。左脚蹬地，左腿向前跨步随即右脚跟提起，脚掌擦地向前，上体稍向前，保持平衡。

在散打中需追击对方时，右脚蹬地要有力，左腿抬起向前窜跳，左脚落地后，右脚顺势跟进。进步速度快，步幅大，故有前进一丈，后退八尺之说。

前进步落地后，如果发现情况，需要马上后退，此时，左脚蹬地、右腿后跨步。随即左脚脚跟提起，

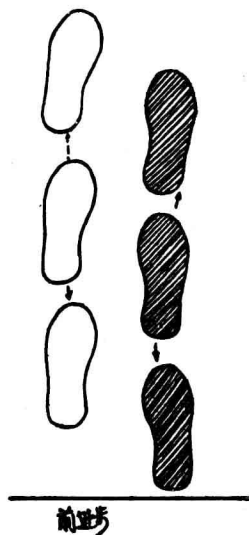


图2-5

脚掌擦地后撤；如果遇到紧急情况，左脚蹬地有力，右腿抬起后跳，右脚落地，随即左腿跟退，落于右脚前，成实战步(图2—5)。其目的是突然远离对手。

后退步也可以前脚先退，后脚再向后退步，此动作是为防对方进攻你前腿。前脚后退后，后脚不后退，迅速向前追击对方，这样反击速度快。

总之，前进与后退步，在散手中是常用步法，要根据场上的情况灵活运用。

二、疾步

疾步也叫垫步。疾步要突出“疾”字，动作要突然。

以左脚在前实战步为例，重心前移，右脚掌擦地向前，全脚着地落于左脚内侧，同时左脚抬起向前上步。左脚落地，右脚跟步，如上反复前进(图2—6)。

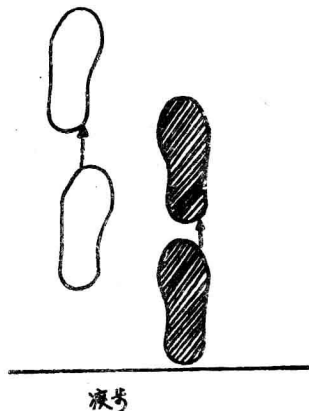


图2—6

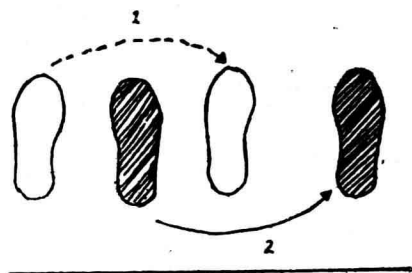
如果需要大步向前，右脚也可以落在左脚前，同时左脚迅速向前。如果需要小步快速向前，右脚也可以落在左脚跟内侧，同时左脚向前。

三、前、后交叉步

前、后交叉步是为侧面进攻、防守服务的，如：侧踹、抽手等。侧面的进、退，还便于防守。

练习前从实战步开始，起步前身体稍向右移（内转），

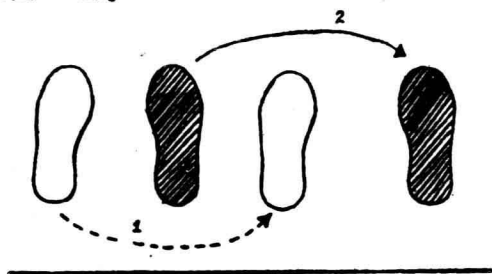
然后，右脚跟提起，以脚掌擦地，从左腿前向左(前)迈步，落脚于左脚左侧，两腿交叉，左脚经右脚后向左迈步，仍成实战步。左脚也可以经右脚前向右迈步，这叫交叉步后退，左脚先走为左交叉步，右脚先走为右交叉步(图2—7)。



前交叉步

图2—7

后交叉步略同前交叉步，唯有从脚后跟向前、后迈步。后交叉步也叫偷步，进步隐避性较好，是散手运动员比较喜爱的一种步法(图2—8)。



后交叉步

图2—8

四、绕环步

绕环步要突出“绕”字，是从正面绕到对手的侧面攻击对方，在其他步法、拳法的掩护下使用效果更好。它还能在

对方正面凶猛的进攻时，突然转到对手的侧面，然后攻击对方。

以左腿在前实战步为例：左脚经右脚尖向右前方弧形上步，脚尖外展。以身体左脚脚掌外侧为轴向左转，右腿随身体弧形绕步，落脚于左脚后侧成实战步(图2—9)。

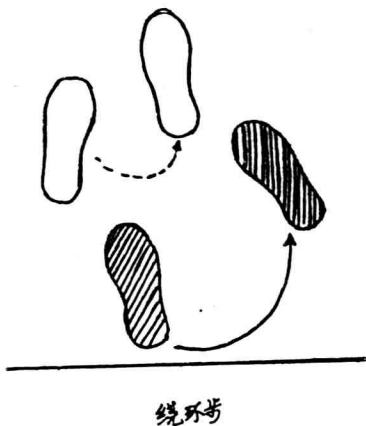


图2—9

五、后圈步

后圈步是调整角度的一种较好的步法，当你在实战中出现“极点”或较疲劳时，用此步法来调整或恢复身体。当对方进攻十分凶猛时，可以用跳圈步避实就虚。

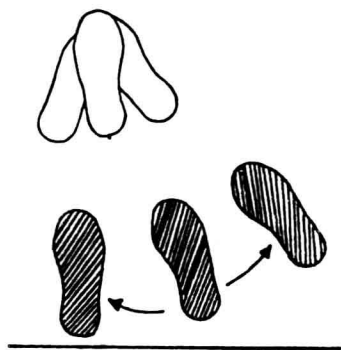


图2—10

以左腿在前实战步为例，以前脚掌为轴，右脚跟提起脚掌擦地，向右弧形旋转。右脚向右旋为右圈步。右脚向左为左圈步(图2—10)。

跳后圈步略同后圈步，唯有以腰发力向左右跳旋。跳步时要借撤肩转腰的力量。

六、颠踢步

颠踢步是主动进攻的步法，它进攻步幅大，速度快，它能为踹腿进攻创造有利的条件。

以左腿在前实战步为例，左腿跨步向前半脚左右，右脚蹬地前窜，脚跟擦左脚内侧地面向前踢出，同时膝关节高提，左脚掌擦地随之向前，右脚落地成右腿在前实战步。左脚跟踢地前窜为左颠踢步，右脚跟踢地前窜为右颠踢步(图2—11)。

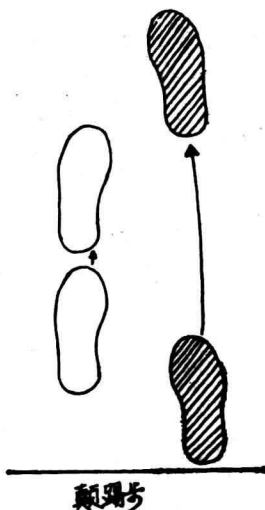


图2—11

这里仅举一例来说明颠踢步的作用。陈江波喜

欢用此种步法，他中学时进攻速度是较慢的，为改变这一不利动作，我教他颠踢步，经过几年的艰苦磨练，现在他已能轻松自如地使用颠踢步，并能突然进攻，使对手措手不及而被击中。在昆明全国武警擂台赛中，他用颠踢步接踹腿将对手踹倒。近年来他在全国擂台赛中先后六次夺魁。他的技术不断提高是和掌握颠踢步有着直接的关系。

七、垫步提膝和后退提膝

垫步提膝是我在1979年练习散手时为防守对方腿击摸索出来的。垫步提膝不仅能为腿法进攻创造有利的条件，而且利