

散打高级技法精要

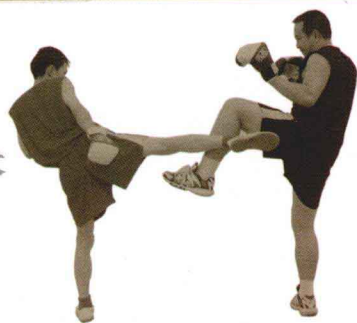
中国功夫散打系列

◎ 武兵 武冬 王宏强 著

SANDA GAOJI JIFA JINGYAO

附赠光盘

中国散打——武学中的精品
中国散打——令你钟爱一生的搏击术
中国散打——融汇了理、技、功、用、赏的武学艺术



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

散打高级技法精要

中国功夫散打系列

◎ 武 兵 武 冬 王宏强 著

SANDA GAOJI JIEFA JINGYAO



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打高级技法精要/武兵,武冬,王宏强著. —合肥:安徽科学技术出版社,2012.8
(中国功夫散打系列)
ISBN 978-7-5337-5620-8

I. ①散… II. ①武…②武…③王… III. ①散打(武术)-基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 064772 号

散打高级技法精要

武 兵 武 冬 王宏强 著

出版人:黄和平 选题策划:岑红宇 责任编辑:岑红宇
责任校对:程 苗 责任印制:廖小青 封面设计:冯 劲
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330

印 制:合肥创新印务有限公司 电话:(0551)4456946
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:11 字数:228 千
版次:2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5620-8

定价:26.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

当下武术散打发展蓬勃向上、欣欣向荣,学习散打的人数与日俱增。特别是国内的散打争霸赛和国外的散打挑战赛,更是亿万观众热议的话题。

武术散打为国之瑰宝,搏击奇葩,向来为世人所敬仰。散打是中国武术的一种实战对搏功夫,同时也是一种行之有效的防身、健身、塑身运动方式,随着“世界武术散打锦标赛”“世界杯武术散打比赛”“2008北京奥运武术散打比赛”以及“2009年首届中国武术散打职业联赛”等一系列赛事的举办,中国功夫散打运动必将源于中国,属于世界。

笔者讲习武术数十载,所写内容皆为散打之精华,既有多年来对散打技术体系招妙法的整合与析解,又有尚未开发的优秀武技之展示与应用,同时也是笔者数十年武学体悟与教学经验之结晶。

“中国功夫散打系列”包括《散打基础技法精要》《散打实用技法精要》《散打高级技法精要》:

《散打基础技法精要》力推散打之拳、腿的基础技法,拳打具有先天的灵活性,腿踢具有长度、硬度、力度的攻击性,都是威力无比的技法,是通往散打最高境界的基石。俗话说“高楼尚需根基牢”“扎稳马步好打拳”,因此,学练时必须在拳、腿技上多下些功夫,如此才能时过效显。

《散打实用技法精要》着重介绍散打技术体系的摔、拿技法,既是练而能用的实用招法,也是散打技法的中坚利器。学练时虽存在一定难度,要求练习者周身协调,劲力通畅,但在制胜效果上往往更胜一筹。在摔、拿得手时,可以起到易判定、易得分、易制胜的奇效。

《散打高级技法精要》揭示了散打高级连招技法,是竞技获胜的秘技,突出了“多点打击”“连招绝杀”“技功双显”等特点,运用时丝毫不给对手喘息的防守机会,是比赛制胜的法宝。修炼此技,需要练习者有较高的身体素质,用技时方能游刃有余。

本套丛书面向广大读者,力求做到雅俗共赏、图文并茂,突出直观性和实用性,激发练习者的学练兴趣;以理论和实践相结合,运动和健康相结合,知识和技能相结合,并将一些鲜为人知的练功妙法和盘托出,相信会满足国内外散打爱好者和各大体育



院校的老师、学生及数以万计的武馆、武校、武术健身俱乐部的教练和学生的需求,也会得到武警、特警官兵及晋考散打裁判人员等不同层次散打学练者的喜爱。

本套丛书附赠教学光盘,达到“一静一动”的学习效果,直面散打精华,使读者学有所获、学以致用。

书稿得以顺利完成,要特别感谢武道前辈王天增、武万富、白枝梅,武友于三虎、李建明、李雁军、蔚飞、王志剑以及北京体育大学学生张开元、武喆彧等人鼎力相助。虽倾心而书,受功力所限,书中不免存有瑕疵,诚盼广大读者不吝赐教,大谢!

武 兵



目 录

第一章 散打基本技法	1
第一节 肘技	1
第二节 膝技	3
第三节 步技	7
第二章 散打连环技法	18
第一节 抢攻技法	18
第二节 反击技法	45
第三章 散打功法训练	65
第一节 打沙袋训练	65
第二节 打靶训练	72
第三节 抗打训练	84
第四节 求力训练	96
第五节 击破训练	111
第六节 实战训练	111
第四章 散打基础理论	113
第一节 散打概述	113
第二节 优秀散打教练员应具备哪些素质	124
第三节 学练散打妙语一点通	126
第四节 散打胆力	127
第五节 散打攻击目标点拨	131
附录一 散打竞赛规则和裁判法	133
附录二 中国武术段位制	163



第一章 散打基本技法

第一节 肘 技

肘技是指肘击的方法,为近战时重磅杀伤性技法,具有出肘快速、灵活多变、力道雄厚、坚硬无比、刁钻毒辣、重伤致残等特点,因其杀伤性巨大,故被现行散打规则限定为禁用技法。但从长远的发展角度来看,肘法应该是散打选手必修、必精的技法。

一、肘法种类

1. 顶肘

练习者以实战姿势站立,右脚向体前上步,身体左转,右手臂屈肘向体前直线顶击,高与肩位,肘尖向前,同时左手回护头左侧,目视前方。左右肘互换练习(图1、2)



图1



图2

要点与提示:上步、顶肘齐动一致,蹬地转腰,送肩发力,力达肘尖,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。顶肘时回折小臂,活腕松肩,以使力贯肘尖。

2. 盘肘

练习者以实战姿势站立,右脚向前上步,身体右转,同时左手臂由后向前横向盘击,肘尖向前,高与肩位,且右手回护头右侧,目视前方。(图3)

要点与提示:盘肘、上步配合协调一致,蹬地转腰,合胯送肩



图3

发力,力达肘尖,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。盘肘时要注意力由脚起,传于腰胯,达于肘尖,且左脚跟要蹬离地面,以便于发力。左右肘互换练习。

3. 砸肘

练习者以实战姿势站立,左脚向前上步,身体稍前俯,同时右手臂屈肘由上向下砸击,肘尖向下,且左手回护头左侧,目视下方。(图4)

要点与提示:砸肘、上步相合一体,蹬地转腰,沉胯坠肘发力,力达肘尖,意念砸肘时身体要有一个提升展腹的动作,下砸肘时沉身扣趾,突出整劲。左右肘互换练习。

4. 劈肘

练习者以实战姿势站立,左右脚向前滑步,上体左转,同时右手臂屈肘回叠,由上向下至前劈击,肘尖向前,右拳贴于胸部,左手回护头左侧,目视前方。左右肘互换练习(图5、6)



图4

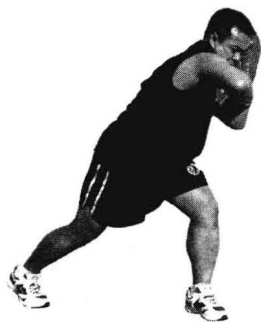


图5



图6

要点与提示:滑步、劈肘协调一致,蹬地转腰,沉身送肩发力,力达右肘,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。劈肘时的运行轨迹成斜下直线。

5. 挑肘

练习者以实战姿势站立,左脚向前上步,同时左手臂屈肘由下向上至头前方挑击,且右手臂屈肘回护体前,目视肘方。左右肘互换练习。(图7、8)



图7



图8

要点与提示:移步、挑肘相合一体,蹬地转腰发力,力达肘尖,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。挑肘时一定要紧贴头侧而起,手腕须放松。

6.扫肘

练习者以实战姿势站立,右脚向左脚后快速插步,同时上体右转,双脚蹬拧地面,右手臂屈肘水平向右扫击至体前,且左手臂回护头左侧,目视肘方。左右肘互换练习(图9、10)

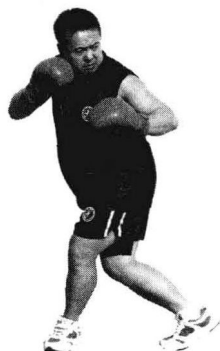


图9



图10

要点与提示:移步连贯、快速,蹬地转腰,拧脚发力,力达肘尖,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。插步时必须紧贴对手,扫肘才能发挥出威力。

二、用肘要点

- (1)用肘时必须松肩活腕,叠臂屈肘,且双手不可僵硬紧握,以免影响肘力的发挥。
- (2)肘之力是由双脚蹬起,传于腰背,达于肘尖的,练习者应明知。
- (3)一肘出击时,另一手要加强自身要害的防守,做到攻守兼备。
- (4)贴身近战用肘时,步法移动极为关键,所以要求步法与肘法要协调一致。
- (5)出肘时要果断、胆大,切不可迟疑徘徊,贻误战机。
- (6)肘法击打部位应选要害之处,如面颊、眉角、头颈、鼻梁、下颌、心窝、肋骨、胸背等,如此可以击倒、致伤或致残对手。
- (7)要使肘法精纯致用,必须经过练招、对招、拆招及用招等不同的步骤来学习应用,其中功力求索与实战招法磨合,二者缺一不可。

第二节 膝 技

膝技是指膝撞的方法,在散打技法体系中是不可或缺的重要技法,常被武术行家称为“杀手锏”。实战中,膝法可攻可守,可远可近,因其力量大、速度快、线路短以及隐蔽性好和命中率高而独霸武坛,同时也是众多散打优秀选手精修和青睐的技法。

一、膝技种类

1. 冲膝

练习者以实战姿势站立,右脚向前垫步,上体稍后仰,左腿屈膝上提向体前冲膝,同时左、右手屈肘回拉至体前,目视前方。(图1)

要点与提示:垫步快速,冲膝准确,蹬地转腰,仰身送胯发力,力达膝部,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。冲膝时要直线向体前射出,恰如子弹出膛一样。左右膝互换练习。



图1

2. 顶膝

练习者以实战姿势站立,身体突然左转,右腿屈膝上提向体前上方顶膝,同时左、右手臂屈肘回拉至体前,且左脚蹬离地面,目视前方。左右膝互换练习。(图2、3)



图2



图3

要点与提示:转腰、顶膝连贯一致,上体垂立,双手臂回拉与右顶膝形成合力,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。顶膝时膝部要垂直向上,高过腰位。

3. 摆膝

练习者以实战姿势站立,身体重心移至右腿,左腿屈膝上提,由外向内横向摆膝至体前,同时双手臂屈肘随摆于体侧,目视前方。左右膝互换练习。(图4、5)

要点与提示:摆膝快速准确,含身松胯,转腰发力,力达膝内侧,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。摆膝时整腿横向发力,且与双手侧摆要形成合力。

4. 扫膝

练习者以实战姿势站立,身体重心移至左腿,上体侧倒左转身,同时右腿屈膝平抬至水平,由后向体前扫膝,且双手臂屈肘随摆于体侧,目视侧方。左右膝互换练习。(图6、7)





图4



图5



图6



图7

要点与提示:倾身扫膝连贯快猛,拧脚转腰摆臂扫膝,协调一致,力达膝部,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。扫膝时双手应有与膝攻相反方向的拉力,并且右小腿要折叠。

5.撞膝

练习者以实战姿势站立,身体重心移至左腿,右腿屈膝上提,由下向斜上方撞膝至体前,同时双手臂回摆下拉于体右侧,目视前方。左右膝互换练习。(图8、9)



图8



图9



要点与提示:撞膝快速准确,蹬地转腰发力,力达膝部,支撑脚扣趾抓地,意念凶狠,呼气发招,劲力快脆。右撞膝时要与双臂侧拉形成合力。

6. 飞膝

飞膝是上述各膝法的凌空运用。飞膝在气势和打击力度上,以及身型矮小者在地面对技时不易攻击对手上盘等方面,都能显示出独特的功效。飞膝在实战应用时,要捕捉恰当的时机,出招凶猛,腾身敏捷,攻击要害,并要及时还原回实战姿势,使飞膝在实战中所向披靡,无往不胜。(图10~13)



图10



图11



图12



图13

二、用膝要点

(1)膝法优劣的对比,从一定程度上讲,也是胯关节柔活顺畅的对比,因膝技之力必依胯而发,所以练习者加强压胯、摆胯、揉胯等练习内容非常重要。

(2)发膝时,脚尖勾与绷,以及膝窝夹角的大小都是有讲究的,因膝法的不同而不同。如发冲膝时,脚尖要绷展,且膝窝夹角要小,如此以求得速度的快捷;又如斜撞

膝,则要脚尖上勾,同时膝窝夹角稍大,如此是为了膝攻力度的增大。一般膝窝的夹角都不宜超过45度。

(3)膝技应用时,要注意自身腰胯的配合,从而产生合力,以此来增加膝技的杀伤力,同时要利用自己的双手来控制对手的头颈等部位,使其无法脱离我膝技攻击的有效距离。

(4)膝招进攻对手落空后,要有防守和变招续攻的意识和能力,特别是在应用飞膝技法时,更须把握好时机和距离,以免击空后被对手反击。

(5)实战时若能将膝技与拳、腿、肘、摔诸技连动共发,则会所向披靡,无坚不摧。

(6)发膝进攻对手,一定要保护好自身的平衡,身体不可俯仰过度,倾斜失衡,且双手与膝技形成不同的稳定状态,如“相合”“反挣”“顺走”。

(7)要使膝法精纯致用,必须经过练招、对招、拆招及用招等不同步骤来学习应用,其中功力求索与实战招法磨合,二者缺一不可。

第三节 步 技

步技又称步法,拳语有“手到步不到,制人不为妙”“教拳不教步,教拳赢师傅”“步不快,拳则慢;步不稳,拳则乱”“手打三分,脚踢七,胜人全凭脚下疾”“练拳容易走步难”“以步击人,以步催力”“步动招随,招起步进”等,足见步法在散打技术中的实效性和重要性。

步法为散打技术中重要的内容,是指施技者在实战中,利用左、右脚进行移动的方法,其目的是贴近对手发招,进行攻击,或分离对手,破化其进攻。此外,通过步法还可以求得周身劲力的合整,达到出招疾速的目的。

在步法移动中,有单脚移动、双脚移动之分;还有同类步法、异类步法和混合步法的区别。

一、步法种类

1. 上步

练习者以左实战姿势站立,右脚向体前上右步,同时身体随动左转,左、右手臂转换成右实战姿势,目视前方。(图1、2)

要点与提示:蹬地移步快捷准确,转身变架连贯一致,上步时注意要脚跟先落地,然后过渡到全脚底,且上步成一条直线。左上步与右上步方法相同,唯左、右脚不同。

2. 退步

练习者以左实战姿势站立,左脚向体后退一步,同时身体随动左转,左、右手臂转换成右实战姿势,目视前方。(图3、4)

要点与提示:蹬地移步快捷准确,转身变架连贯一致,退步时成一条直线,且由脚掌先触地,然后过渡到全脚底。右退步与左退步方法相同,唯左、右脚不同。



图1



图2



图3



图4

3. 滑步

练习者以左实战姿势站立,右脚(后脚)蹬地,左脚向体前滑动而出一小步,同时右脚随之跟进一小步,上体实战姿势不变,目视前方。(图5~7)



图5



图6



图7



要点与提示:双脚掌贴地滑动,左、右脚协调一致,移位同距,身体平稳,双脚富有弹性,滑步包括前滑步、后滑步、左滑步和右滑步等。要特别注意的是,后滑步时前支撑腿先蹬地;左滑步时右支撑腿先蹬地;右滑步时左支撑腿先蹬地;蹬地后推动另一只脚先移步,随之蹬地脚跟进。各种滑步内容相同,唯方向不同。

4. 闪步

练习者以左实战姿势站立,左脚向体左侧横跨一步,同时身体随动左转,且头部及上体连动,向左闪躲,目视前方。(图8、9)



图8



图9

要点与提示:侧移步快速,头部、上体闪躲一致,提脚移步,整脚平落地,扣趾抓地,含胸俯身,屈膝沉胯。右闪步与左闪步方法相同,唯方向相反。

5. 垫步

练习者以左实战姿势站立,右脚向左脚垫踏下落步,同时左腿上提向体前上一步,身体实战姿势不变,目视前方。(图10~13)



图10



图11





图12



图13

要点与提示:左右脚移动时,身体平稳,快速连贯,上体不可有起伏,移步成直线,垫步分前垫步、后垫步、左垫步和右垫步。各种垫步方法相同,唯方向相反。

6. 跳步

练习者以左实战姿势站立,以左、右脚前脚掌触地,同时双脚向前跳步前移,上体自然,双手臂随动,目视前方。(图14~16)



图14



图15



图16

要点与提示:跳步时双脚微离地面即可,移进步幅适中,以身体不失去平衡为准,松胯、屈膝、活踝发力。跳步分前跳步、后跳步、左跳步、右跳步、上跳步和下跳步。其他跳步与前跳步内容相同,唯方向不同。特别要注意的是下跳步,它是指练习者左右脚分开跳动,身体重心下降的跳步。

7. 盖步

练习者以左实战姿势站立,右脚经左脚前盖踏上步,左脚尖外展,同时身体随动右



转,左、右脚成交叉状,左脚跟蹬离地面,上体姿势不变,目视侧前方。(图17、18)



图17



图18

要点与提示:盖步快速,沉身屈膝,转身合胯,身体随重心前移。左盖步与右盖步方法相同,唯左右脚不同。

8.插步

练习者以左实战姿势站立,右脚经左脚后方插落步,前脚掌着地,后脚跟提离地面,左、右腿成交叉状,同时身体随动右转,上体姿势不变,目视侧前方。(图19、20)



图19



图20

要点与提示:插步快速,转腰屈膝,身体重心随插步后移。左插步与右插步方法相同,唯左、右脚不同。

9.跳换步

练习者以左实战姿势站立,左、右脚蹬地跳起互换站位,同时身体随动左转,双手臂变换成右实战姿势,目视前方。(图21、22)

