

散打实用技法精要

中国功夫散打系列

散打

◎ 武兵 武冬 王宏强 著

SANDA SHIYONG 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



ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

中国功夫散打系列

散打 实用技法精要

◎ 武 兵 武 冬 王宏强 著

SANDA SHIYONGJIFA 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

散打实用技法精要/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 978-7-5337-5623-9

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 064775 号

散打实用技法精要

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:潘宜峰

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:12.25

字数:254 千

版次:2012 年 8 月第 1 版

2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5623-9

定价:29.00 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际的散打挑战赛,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精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》三本书:

《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、武喆彧等人的鼎力相助,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 摔技	1
一、摔技的特点	1
二、摔技的种类	2
三、摔技的术语	2
四、摔技实用六大原则	3
第二节 拿技	4
一、拿技的特点	4
二、拿技的种类	5
三、拿技实用六大原则	6
第三节 防守技	8
一、防守技法	8
二、防守练习法	19
三、防守要点	20
第二章 散打摔拿技法	21
第一节 快摔招法	21
第二节 锁拿招法	46
第三章 散打功法训练	76
第一节 摔功训练法	76
一、腰腿功训练	76
二、倒跌功训练	83
三、抛接沙袋训练	88
四、对拧短棍训练	92
五、器械训练	95
六、空摔与对摔训练	98
第二节 拿功训练法	99
一、拿功双人训练	99
二、拿功单人训练	114



第四章 散打基础理论	132
第一节 散打概述	132
一、散打的起源与发展	132
二、散打的特点与作用	141
第二节 训练方法种类	143
一、完整训练方法	144
二、分解训练方法	144
三、重复训练方法	144
四、间歇训练方法	144
五、循环训练方法	145
六、变换训练方法	146
七、游戏训练方法	146
八、比赛训练方法	146
第三节 直解散打战术	147
一、散打战术设计原则	147
二、散打战术常用种类	148
三、散打战术能力提高	150
第四节 散打队员力戒不良生活习惯	151
第五节 怎样预防散打损伤	153
第六节 散打队员的科学合理膳食	154
附录一 散打竞赛规则	158
附录二 散打裁判法	179
附录三 中国武术散打功夫王争霸赛竞赛规程	188

第一章 散打基本技法

第一节 摔 技

一、摔技的特点

拳语有“拳加跤,技艺高”“三年武,当年跤”“远踢近打贴身摔”,这些都验证了摔法的实用价值和特点。摔技是散打技术体系中的重要组成部分。

散打摔技具有以下魅力:

1. 具有无靶位快摔的特点

散打妙摔与其他对搏类摔技如国际式摔跤、中国式摔跤等比较,具有其鲜明的特点。因现行散打规则规定,双方较技施摔过程不能超过2秒,否则判定无效。再加上散打比赛时,双方队员都是戴拳套施摔,因而无法用双手去抓握对方身体的有利靶位,所以使散打妙摔中无靶位快摔的特点显得更为突出。

2. 具有攻守兼备的特点

散打妙摔技法既可以在比赛中直接抢攻对手,如抱双腿摔、挟颈切别摔等;又能在防守反击中施摔克制对手,如接腿勾踢摔、抱臂过背摔等;从而体现出攻守兼备、互变深妙的风格特点。

3. 具有近身利器的特点

散打比赛中,双方队员近身缠抱、贴身近战的机会很多,而此时恰好正是使用摔技的最佳时机,用招者可以通过前、后、左、右等不同方位随机应变,施摔制胜对手。例如,向后转身挟颈挑勾摔、向前推胸扣腿摔、向下抱单腿压摔和向上抱双腿过顶摔等,省去了中、远距离移步近身的中间环节,可直接发招施摔,使摔技更具有突然性和实效性。

4. 具有克制腿攻的特点

散打比赛中,腿攻技法使用较为频繁。据研究表明,腿技在散打技法中占有60%的使用几率,因而使用接腿摔技克制对手的腿攻,不失为一种明智的选择和有效的方法。可以通过“顺力接腿”“顶力接腿”“化力接腿”等多种接腿摔法,以克制对手的腿技进攻,制胜对手。

5. 具有借力妙摔的特点

在散打妙摔中,有靠绝对力量硬摔的技法,但更多的和提倡的则是借力妙摔技,即通过借势(借助对手重心不稳或将要失去平衡,稍加力量将其摔倒)、掀底(采用破坏对手支撑点如提、抱、旋、拉等方法将其摔倒,特别是对于柔韧性差的手更易见效)、别



根(通过自身的某一部位别、支、绊对手支撑重心腿根部,将其摔倒)、靠身(通过自身向前挤靠等方法将对手摔倒)。如将上述4种方法有机地结合,恰当地使用,便体现出了散打妙摔技法的精髓所在。

6. 具有重创对手身心的特点

成功运用散打妙摔技法,会因对手摔跌倒地技术不正确,而出现损伤事故如关节脱臼、肌肉及韧带的挫裂伤、骨折等,造成对手无法继续比赛;或因双方先后摔跌倒地出现砸压情况,造成对手伤损而不能正常比赛;还有就是对手被摔后经过反复的倒地与起身,也极大地消耗了其有限的体力,从而为我方争取了得胜的机会;并且对手由于多次被摔后,还会产生心理恐惧感,以至影响了其正常的技、战术水平的发挥,使对手的身心遭受到重创。

二、摔技的种类

散打摔技是散打比赛中主要的得分手段,同时也是散打高手应掌握的重要技能。熟练地掌握摔法技术,成功地运用摔法动作,是得分取胜的有效手段,同时还给对手在精神上造成很大的压力,极大地消耗了对手的体力。摔技具有方法奇妙、招式丰富、干净利索、快跤无把、防不胜防等显著特点,其技法种类大致可分为贴身摔技、接腿摔技和反摔摔技等3种。

1. 贴身摔技

贴身摔技是施摔者利用自身身体的某一部位贴靠对手后进行的一种摔法。此类摔法在散打比赛中较为多见。如挟颈过背摔、挡臂穿裆摔、贴身手别摔等。

2. 接腿摔技

接腿摔技是施摔者利用对手起腿进攻时,用单、双手接控来腿并配合下肢动作进行的一种摔法。如接腿别摔、接腿涮摔、接腿勾踢摔等。

3. 反摔摔技

反摔摔技是施摔者利用对手用摔技进攻时,同样用摔技进行防守反击,致使对手进攻失败或被反摔倒地的一种摔法。如对手:抱单腿摔,我:压颈托腿反摔;对手:扣腿摔,我:转身挑勾反摔;对手:抱后腰摔,我:缠腿转身反摔等。

三、摔技的术语

1. 变脸

变脸是指施摔者向用力方向快速转头甩脸的方法。

2. 长腰

长腰是指施摔者俯身发力,腰身充分拉开伸展的方法。

3. 崩臀

崩臀是指施摔者用臀部贴靠对手腹部抖崩翻撞的方法。

4. 空摔

空摔是指施摔者不借助任何器械和对手,单人进行摔技练习的方法。

5. 破步

破步是指施摔者利用左右脚移步破坏对手正常脚位及身体平衡的方法。

6. 绞劲

绞劲是指施摔者用劲力的总称,如竖劲(前后拉推)、横劲(左右拧别)、空劲(不顶顺走)、绵劲(不显用力)、连贯劲(数劲相生)。

四、摔技实用六大原则

1. 重视基本功训练

常言道“万丈高楼平地起”。做任何事,如果没有坚实的基础都会是“无本之木、无源之水”。重视散打妙摔基本功训练是十分必要的,因为妙摔技法属于较复杂的技术,需要有良好的基本功来做支撑。散打妙摔基本功内容丰富,既有腰腿功、又有倒跌功;既有徒手训练,又有器械训练。练习者要持之以恒,循序渐进,全面系统地进行基本功练习,唯此才能打下过硬的底功,为后续妙摔训练起到保障作用。

2. 精修妙摔技法

散打妙摔包括贴身摔技、接腿摔技和反摔摔技等内容。招式熟练是实战运用的前提,如果连基本摔法都没有掌握,更就无从谈起施摔制人了。摔技的掌握也需要经过泛化阶段、分化阶段及自动化阶段三个阶段,练习者可以通过空摔、摔沙人、双人配合对摔等方法,来提高、精熟摔技。

3. 深谙摔技要诀

散打摔技内含诸多要诀,练习者应该熟知和领会,这对学练摔技非常有益。施摔过程,说白了就是破坏身体平衡和保持身体平衡的过程,为求得平衡,要求双脚的支撑面要大,身体的重心要低,且重心投影不超出双脚的支撑面,同时移步时要注意步子不可过大,侧身行走忌用交叉步。施摔时一定要三盘协调一致,三盘即上盘(手臂、头颈)、中盘(腰、背、腹、臀)、下盘(腿、脚);六合齐俱,六合即手、眼、步、心、胆、气,体现出“周身合力、大力胜小力”的特点。散打摔技既有“一力降十会”的强攻硬摔,也有“以巧破千斤”的顺势妙摔,其刚柔相济,攻守互变,足使对手应招败北。此外,摔技中有许多力学知识,诸如重力、抗力、争力、作用力、杠杆力、力偶等,也需熟烂于胸。例如,摔技中当力偶出现时,力量越大,力偶的臂距越长,对手就越容易失衡倒地;又如,当对手重心投影超出双脚支撑面时,就会重心失控,抗力为零,倒跌在地;再如,力是一个矢量,具有方向性,施发摔技时,切忌直顶对手的作用力,即“顶牛较”,而应顺借其力,发摔技制胜对手。

4. 不断进行实摔磨练

实摔就是按照规则进行真实对抗施摔的过程,不论是与同队队友的实摔训练,还是与异队选手的实摔比赛,都应一丝不苟,全力以赴,因为实摔是检验练习者基本功、技、战术水平及心理素质等方面最直接、最有效的方法,而且从中还能发现自身的不足



与差距,并在训练时不断地改进和提高,使摔技日趋精熟,从而使自己在比赛中能够应对不同技术风格、不同体形的对手,最终获取胜利。

5. 训练出适合自己的绝招

拳语有“不怕千招会,就怕一招精”“一招鲜,吃遍天”,都说明精招绝技在实战施摔中非凡的价值,使用得当,往往会收到一锤定音的奇效,所以练习者要训练出适合自身特点的妙摔绝活。训练时,首先要从自身条件和能力上配找合体的绝招,如个子高矮、力量大小、速度快慢,擅长抢攻摔还是防守摔;其次,绝招发力时要做到快、脆、冷,同时需要组合其他技法,在相互变化之中发出绝招,否则,单招孤技容易被对手防守破化,失去绝招的威力;再者,绝招在实战中要有70%以上的成功几率,才可称之为真正的绝招。

6. 调出良好的竞技心态

散打是一项激烈的、对抗性强的运动项目,所以,散打队员拥有良好的竞技心态就显得格外重要,在实战施摔过程中,要有敢打敢拼、一往无前、沉着冷静、从容不迫、不急不躁的良好心态,在比赛中及时捕抓有力的战机,当机立断,正确施发摔技,最终战胜对手。

第二节 拿 技

拿技是指用高超的擒拿技术控制对手的方法,属高级技法,是中华武术的精华。其招式凶险,实效非凡,受拿者轻者会丧失对抗力,被拿就擒;中者会心身伤毁,疼痛休克;重者会骨折筋断,伤残难医。

目前,由于散打规则的限制,所以在散打比赛中,拿技被暂时列为禁用技法。但纵观国际主流搏击现状,拿技被推崇为一种必修、必用制胜对手的优秀技法,所以,大力研习应用拿技是深得人心、大势所趋的必然结果。

一、拿技的特点

1. 具有拿其一点而控制全身的特点

巧拿技法在实战应用中通常是锁拿对手身体某一部位,可以造成其关节脱臼、韧带撕裂、气血受阻或剧痛难忍等不同程度、不同种类的伤损,从而使对手失去对抗能力,全身被我所控制。例如,运用抓发折腕技法,当对手出手抓拉我头发施暴时,我快速应动用双手合扣、下压其手腕,同时疾速蹲身弓背,折叠对手腕关节,使之超出正常生理活动范围而受损就擒。

2. 具有贴身近战的特点

拳语有“远打近拿贴身摔”“近身巧拿敌难逃”等,这些拳语都表明拿技施发成功与否,与双方合适的距离有着直接的关系。倘若双方距离过远,要施发拿技克制对手显然是行不通的,所以,在欲发拿技之前,一定要通过步法的移动来调控出恰当有效的实战

距离。贴身近战时,我一方面能够抓控对手的有效施拿部位,另一方面也便于我出招发力,通过抱、拧、折、压、绞、别等方法制胜对手。

3. 具有迫使对手主动认输的特点

在实战中,应用拿技可以控制住对手,使之不能动弹,并感受到极致的痛感,达到令对手气息不畅、呼吸困难等不同程度的技击效果,进而迫使对手自知、自量,认输告负,这不失为拿技的一大亮点;使用拿技后,也可避免受拿者再遭受重拳或快腿等不同技法的致命打击,仅从这一点来讲,开启和应用巧拿技法更具合理性和实用性。

4. 具有合力制胜的特点

巧拿技法强调,施技制人时要有雄厚的力量作为基础和保障,正如拳语所云“百巧奇能,无力不成”。拿技特别需要施技者手上的指、爪功夫及周身协调、上下相随、意气同注的合力,比如双手之合力,手与躯干之合力,双腿之合力等。倘若在施拿过程中仅用局部之力是难以使拿技奏效和成功的。

5. 具有技法丰富的特点

拿技攻击点位于周身上下,可谓无处不在,上至头颈,下至腿脚,处处均可让施拿技者施拿出招,瞬间制人。同时拿技技法内容丰富,形式多样,有站立拿技、地趟拿技;有抢先出招打击对手一个措手不及、出其不意、攻其不备的先发制人拿技,有对手出招,我方避其锋芒、抓其破绽、空当再进行有力反击的后发制人的拿技。此外,还有拿制关节技、拿制气息技、拿制筋脉技等。

6. 具有巧取顺拿的特点

拿技是近战时必不可少的技法,但在实战中的灵活应用更是重中之重。在运用拿技时,要根据自己的和对手的情况来灵活掌握。例如,依靠自身绝对力量强拿硬夺只适合于对手力量、技法、胆力等各方面都逊色于我时;而当遇上人高力大的对手时,再使用上述方法显然无法制控对手,俗话说“一力降十会”,此时应战,绝对不要与对手对顶,以免双方僵滞互拧在一起,而是要顺其来势,借用对手之来力随机而变,抢占有力位置,把控合适角度,巧取顺拿对手,以“最小的成本获得最大的利益”,达到制胜对手的目的,这个特点也是巧拿技法的精华所在。

二、拿技的种类

拿技,又称擒拿,是分筋拿脉、错骨点穴、截血卸骨等技法的统称,制人时往往可起到拿一点而制全身之妙效,为中华武艺之精粹,为武学奇品。因其内容繁多,功理精深,若想修炼成功实非易事,故练习者不仅要有坚定的信念和持之以恒的苦练,还要有名师之训导,才能体悟到拿技之真谛。

拿技的种类繁多,内容丰富,从施拿部位分有拿头颈技、拿手肘技、拿躯干技及拿脚膝技;从施拿体态上分又有站立拿技和地躺拿技;从攻防上分还有主动拿技、防守反击拿技、单招拿技、组合拿技以及定步拿技和移步拿技等。

在施拿发招过程中,施技者双手臂“搭扣”手法也有颇多讲究,通常在实战中有双

拳双臂对握法(图1)、双掌互压对握法(图2)、双手臂屈指互扣对握法(图3)、一拳一掌双臂对握法(图4)及双手指交叉对握法(图5)等5种,实战对搏时应因势而用,随机应变,以求以最快的速度、最大的劲力、最准的招式,锁固施拿,重创对手。



图 1



图 2



图 3



图 4

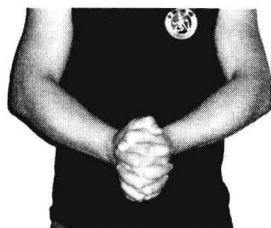


图 5

三、拿技实用六大原则

1. 打好底功,放胆对搏

巧拿属武术中的高级技法,讲求坚实的底功,底功即拿技的基本功法,包括手功、步功、眼功、腿功、桩功以及倒跌功等内容。练习者欲求拿技精熟,必须要将这些基本功学会、练精,为此,才能使拿技在实战应用过程中发挥威力。倘若手无功,何以拿人?步法凌乱僵滞,岂能近身发招?眼不明,又怎能捕捉有力的战机?正如拳语所讲“千狼万狼,底功是根本”。

施技拿人时,一定要放胆在先,要敢于战胜对手,敢于出招,要做到遇敌不慌,沉着冷静,胆大果断,体现出“胆大艺更高,艺高人胆大”的勇武风范,这样才能令对手望而生畏,不战而败。

俗话说“力从胆生”“一胆二力三功夫”,足见胆在施拿实战中的重要性,只有放胆对搏,才会将已有的技、战术淋漓尽致地发挥出来,达到进退自如,出手有方,制胜对手。

2. 真练实拿,随机应变

学习和掌握拿技,必须通过学招、练招、喂招及用招等不同步骤,其间实战用招时,真练实拿是非常关键的练习环节,练习者应该全速、全力进行对搏,真实感受实战中的

气氛、时机、对抗等诸多复杂而真实较技的实情,从严、从难、从实战出发,提升拿技应用水平,达到熟能生巧、学以致用最高境界。

巧拿的对象是人,而人又是运动的,并且存有个体的差异,所以,在实战中要根据不同的对手随机应变,做到知己知彼,通过对对手身高、力量、习惯动作、劲力大小等情况的了解和判断,再施以相应的策略和招法。与对手实力相当时,得势易胜;形势相当时,得机能胜;战机相当时,得先可胜。

3. 顺化巧拿,虚实分明

拿技是中华武功中最上乘的功法,巧拿是擒拿的灵魂,实战施拿中,既要正确使用己方的劲力,又要顺化巧借对方之力,即所谓的“顺其势,借其力”,以达到四两拨千斤的妙效,切记决不能相互抗顶,死拿硬要。同时,施拿发劲时讲求刚则冷脆快爆,柔则缠裹沾黏,做到刚柔相济。

双方对战时,要静观对手的虚实变化,从而避其实而攻其虚,而当我出招时,则要虚实互变,真假共存,且要专攻对手的空虚之处和薄弱之处,令对手难以防范,束手就擒。

4. 周身同动,技法通融

在施拿时要求“手眼身法步,精神气力功”。全身要高度协调一致,做到周身“一动无不动,一静无不静”。配合同动的目的是可以使周身上下协调,组发出合力的整劲,以使拿技得心应手,屡建奇效。相反,若只是利用身体局部力量,如单凭手之力或腿之力,是无法拿控锁制对手的,相反还会身处被动,被对手反控。

实战时,如果仅靠单一的拿技控制对手毕竟很有限,因为技法单一缺少变化,所以极易让对手识破招法,从而进行防守或破化,使所用的招法无法显示出应有的威力。若在实战中实施踢、打、摔、拿大串联式的多技法招式,比如打、拿结合,摔、拿结合以及踢、打、拿结合,则会出现多位点、多技种的变化,使对手防不胜防,顾此失彼,束手就擒。

5. 意气相合,善抓战机

意是意念,是指对战时强烈的求胜欲望和杀伤心力;气指呼吸之气,合理调节呼吸与拿技动作相合而出,可以达到出招疾速、劲力饱满之效,同时意气相合,也利于周身气血畅达,激发身体内的潜能,使所用招式产生出良好的制胜效果。

在实施拿技时战机的捕捉非常重要,一方面可以从对手出招过程中抓其空当或破绽,另一方面也可以引诱对手误入我所设的圈套,我乘机抢占有利的时机,猛攻狠击对手,正如兵书所云“诱敌以利己”,以赢得最后的胜利。否则,如果不善抓时机,往往于己不利,会使自己处于劣势的境地。

6. 分筋错骨,击打要害

巧拿就是利用人体生理特性和弱点进行抓拿筋脉、反挫关节,造成对手关节脱臼、韧带撕裂、骨折、窒息、休克等不同程度的伤损,以至于丧失了对抗的能力。

击打要害是巧拿的又一大特点。人体周身皆要害,通常施拿的目标有头部、太阳



穴、耳门穴、百会穴、颈部、眼部、心窝、腹部、会阴等,实战中击打这些要害,往往可收到重创对手、事半功倍的效果。

总之,上述六大巧拿实用原则,不是单独孤立存在的,而是互为统一、相辅相成的,因此在使用巧拿的过程中,不可偏废其一、二。

第三节 防 守 技

拳语有“攻中有守不丢丑,守中有攻拳家走”。散打的防守和进攻同等重要,切不可忽视。散打防守的目的是保护自己不失分,不受伤,为更好地进攻创造有利条件,同时还能瓦解对手的信心。

一、防守技法

防守技法的内容包括两大类。一类是接触防守,另一类是不接触防守。接触防守是练习者利用肢体通过拍击、格挡、上架等方法破化对手的进攻;不接触防守是练习者利用身体姿势的变化或双脚的移动,如潜身、后闪、腾身、闪步和退步等方法来闪化对手的进攻。在散打实战中,两种防守方法都应准确掌握,娴熟应用,使其各尽其效,以凸显防守在实战中的价值。

(一)接触防守法

1. 拍 击

练习者以左实战姿势站立,用右(左)手臂屈肘由外向内竖掌拍击至体前的中位线,同时上体稍左(右)转,随之还原成实战姿势,目视前方。(图1、2)



图 1



图 2

要点与作用:拍击短促有力,快速准确,力达掌心及小臂内侧,拍击后要及时地还原实战姿势。拍击分单手拍击和双手拍击,单手拍击向体内进行,而双手拍击则是

向身体的左、右两侧进行。单手拍击多用于对手的直拳、鞭拳及肘击动作；双手拍击多用来防守对手左、右高边腿和转身旋摆腿。

2. 下压

练习者以左实战姿势站立，用右(左)手臂屈肘向体下方横掌拍击至裆、腹位，同时上体含胸俯身稍左(右)转，随之还原成实战姿势，目视前下方。(图3、4)



图 3



图 4

要点与作用：拍压有力，快速准确，沉身转腰发力，力达掌心及小臂内侧。下压主要防守对手的勾拳、撩拳及膝攻、弹腿和转身后蹬腿等招式的进攻。

3. 上架

练习者以左实战姿势站立，用右(左)手臂屈肘由下向上横架于头部上方，掌心向上，同时上体稍左(右)转，随之还原成实战姿势，目视前上方。(图5、6)



图 5



图 6



要点与作用:上架及时准确,快速有力,上架手臂要护住头面部,即拳面的下垂线与异侧耳对齐。上架分单臂上架、双手臂十字上架及十字下架,单臂上架多用来防守对手的劈拳和盖拳的进攻;双臂上架则是用来防守对手的高位下劈腿等技法的进攻,而双臂下架主要是用来防守对手的膝攻动作。

4. 格挡

练习者以左实战姿势站立,用右(左)手臂屈肘由外向内竖立旋臂内格至体前中位线,同时上体稍向左(右)转,随之还原成实战姿势,目视前方。(图7、8)



图 7



图 8

要点与作用:格挡快速,手臂一边内旋一边进行格击,蹬地转腰发力,力达小臂内侧,拳心向脸。格挡是由两个动作组合而成,格是向内进行,挡是向外进行,挡臂至头左、右侧,拳背向外。格挡主要是防守对手的直拳、高位蹬腿、侧踹腿、鞭拳以及高位边腿等进攻动作。

5. 阻挡

练习者以左实战姿势站立,右(左)手臂前伸,用右(左)掌向体前阻挡对手的直拳或顶肘的动作,同时身体随动稍向左(右)转,随之向右(左)还原,目视前方。(图9~11)



图 9



图 10



图 11