

散打

中国功夫散打系列

散打基础技法精要

◎ 武兵 武冬 王宏强 著

SANDA JICHU 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



APETIME
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 基础技法精要

◎ 武 兵 武 冬 王 宏 强 著

SANDA JICHU JIFA 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

散打基础技法精要/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 978-7-5337-5622-2

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 064766 号

散打基础技法精要

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: 12.5

字数: 259 千

版次: 2012 年 8 月第 1 版

2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5622-2

定价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

◎

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、腿技上多下功夫。

《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 拳技	1
一、拳技的特点	1
二、拳技的种类	2
第二节 腿技	15
一、腿技的特点	15
二、腿技的种类	16
第二章 散打踢打技法	27
第一节 拳打招法	27
第二节 腿踢招法	44
第三章 散打功法训练	60
第一节 拳功训练法	60
一、桩功训练	60
二、揉功训练	61
三、肩功训练	63
四、空击训练	65
五、击物训练	67
六、器械训练	83
七、击破训练	100
八、抗击训练	103
九、平衡训练	104
十、对拳训练	106
第二节 腿功训练法	108
一、柔韧训练	108
二、空踢训练	116
三、负重训练	117
四、平衡训练	125
五、踢物训练	127
六、障碍训练	132
七、抗击训练	134
八、意念训练	138



九、击破训练	138
十、实战训练	139
第四章 散打基础理论	140
第一节 散打概述	140
一、散打的起源与发展	140
二、散打的特点与作用	149
第二节 科学选材要旨	151
第三节 局间教练员指导艺术	152
第四节 选手如何降低体重	154
第五节 队员不良心态的调整	155
附录一 散打竞赛规则	159
附录二 散打裁判法	180
附录三 全国武术散打冠军赛竞赛规程	189

第一章 散打基本技法

第一节 拳 技

拳技是指散打技术体系中最容易得手,最容易获得打击效果的拳法,是散打比赛中制胜对手的有力武器。

一、拳技的特点

(一)具有灵活多变的特点

练过散打者,都会有切身感受,那便是初次进行实战打斗时,双方较技者都会先用拳打技法,其原因是人的双手在日常生活、学习和工作中所充当的角色最全,行使的职能也最广,锻炼的机会最多,故出于人的本能,双手十分灵活。再加上专业拳技的训练,将散打中的单手拳、双手拳、连环拳、迎击拳、重击拳、诱打拳、防反拳等众多技法融会贯通,运用自如,必然会使拳打技法异常灵活多变,从而达到“拳打人不知”的境界。

(二)具有距离身体要害近的特点

散打比赛双方对搏时,拳打技法距离对手要害部位如头部、胸部等最近,同时也最便于出招击中对手目标,使对手防不胜防,进而产生得分和击倒对手的实战效果,最终制胜对手。

(三)具有不失平衡的特点

拳打技法是运用双拳参与攻防实战,同时在发拳时,身体重心不停地进行虚实互变,再加上双脚随势而动,扣趾抓地,使自身平衡变得稳固,不像腿法攻击,存有“腿起三分险”“高腿半边空”,极易失去自身平衡,而身处被动或失分境地。拳打因拥有良好的运动形态,可以在散打对搏中赢得更多的有利机会。

(四)具有攻守同动的特点

攻守同动乃散打高手必备的功夫,拳打技法可以用一手进攻,另一手防守,达到“守之不失,攻之可得”攻守平衡的状态,令对手无法得手,身处被动,而自己却占得主动与先机。运用同动能够在时机上抓住有利战机,保持“他打他的,我打我的”的技战术风格,并且能在第一时间内击溃对手。

(五)具有预兆小的特点

经过系统训练,散打选手出拳时,预先暴露进攻意图的机会非常少,再加上拳技多在中、近距离运用,对手反应时间短,所以常常会造成对手防守困难,中招败北。



(六)具有快、重、准、狠的特点

拳打出招时遵循“力起于根节,传于中节,达于梢节”的发力次序,以及肌肉放松与收缩的用力技巧,可以充分地将人体根节的腿脚力、中节的腰背力、梢节的拳臂力融合为一体,骤然打出,其打击力度非常重。实战中,拳打配合前、后、左、右等不同方位,灵活稳健的步法,起伏转折的身法变化,会大大提升出拳速度。系统练习拳技可以提高准确度,这个准确度有两个方面,一是自身发拳打击力点准,另一方面是触击对手的落点准。拳语讲“一胆二力三功夫”,“胆”为实战意念的狠度;拳术界自有“心狠力自增”之说,出拳打击对手,讲究意气力相合,其中意念凶狠又是核心,所以拳打具备了狠的特点。

二、拳技的种类

(一)实战姿势

实战姿势是散打技术体系中最基本的动作,是对搏前的准备姿势,旧时称“摆桩”,现在称“开门立户”的初始架势,便于进攻和防守,同时也便于移动。

1. 左实战姿势(又称正架)

练习者双脚前后开步与肩同宽,左脚踏地,脚尖稍内扣,右脚前脚掌蹬地,脚跟微离地面,双膝自然弯曲,身体重心落于两脚之间,上体稍右转,同时,双手握拳屈肘回护体前,左手臂屈肘大于90度于体前,右手臂屈肘小于90度于头右侧,目视前方(图1)。

2. 右实战姿势(又称反架)

练习者双脚前后开步与肩同宽,右脚踏地,脚尖稍内扣,左脚前脚掌蹬地,脚跟微离地面,双膝自然弯曲,身体重心落于两脚之间,上体稍左转,同时,双手握拳屈肘回护体前,左手臂屈肘小于90度于头左侧,右手臂屈肘大于90度于体前,目视前方(图2)。



图1



图2

要点与提示:体松意静,气顺神足,竖颈含颌,虚胸实腑,沉胯敛臀,松肩坠肘,闭口合齿。实战姿势应保持身型舒松自然,双腿富于弹性,以便移动自如;双手回护体前与转身,其目的是为了减少自身的受击打面积。

(二)直拳(又称冲拳)

直拳分左手直拳、右手直拳、单手直拳和连环直拳,属直线型技法。直拳速度快,力量大,预兆小,是散打拳技的“杀手锏”,主要打击对手头面、胸腹、心窝等部位。直拳可攻可守,灵活多变,实战效果明显,是散打选手常用的技法。

1. 左直拳

由左实战姿势开始。左右脚蹬地,身体重心前移,腰向右转,同时左手臂伸肘,左拳直线向体前打出,高于肩位,且右拳屈肘回护体前,目视前方(图3)。

2. 右直拳

由左实战姿势开始。左右脚蹬地,身体重心前移,腰向左转,同时右手臂伸肘,右拳直线向体前打出,高于肩位,且左拳屈肘回护下颌处,目视前方。直拳可分为平手直拳和立手直拳(图4、5)。



图3



图4



图5

3. 旋拧直拳

由右实战姿势开始。左右脚蹬地,身体稍前俯,重心前移,腰向左转,同时右手臂向内旋拧发直拳向体前下方直线打出,且左拳回护体前,目视前方(图6)。

要点与提示:蹬地转腰,送肩旋臂,呼气发拳,疾出快收,力达拳面,意气力相合。发直拳时要求鼻尖、脚尖及拳面三点成一线,以此来增加打击力度。旋拧直拳常用于防守反击,击打对手心窝要害。

(三)摆拳(又称摆拳)

摆拳属横向型技法,分左摆拳、右摆拳和连环摆拳。摆拳能够最大限度地运用人体腰腹



图6



和手臂摆动之力,故其打击力非常大,拳势凶猛,变化落点多,攻守兼备,可以击打对手头部两侧、腰肋等部位。

1. 左摆拳

由右实战姿势开始。双脚蹬地,身体向右转,同时左手臂屈肘大于90度向内攒打,高与头位,且右拳回护头右侧,目视前方。摆拳可分为平手摆拳和立手摆拳(图7、8)。

2. 右摆拳

由左实战姿势开始。左脚向前上一步,右脚掌蹬地,脚跟提离地面,身体下沉,腰向左转,同时右手臂屈肘大于90度向内横摆攒打,高与头位,且左手回护头左侧,目视前方(图9)。



图7



图8



图9

要点与提示:蹬地转腰,协调一致,挥臂摆拳有力准确,呼气出拳,力达拳面,疾出快收,意气力相合。打摆拳时要求肩、肘、腕在一个水平面上,使摆拳劲道合一。摆拳因运动线路较长,幅度大,所以最好在其他技法的配合下使用,以发挥摆拳的巨大威力。

3. 右直横摆拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体稍左转,右手臂微屈,向体前直线打出,当接近目标的瞬间再小弧形横摆攒打,同时左拳回护头侧,目视前方(图10)。



图10

要点与提示:蹬地转腰快爆,出拳准确有力,力达右拳虎口及小臂内侧,肘关节微屈,意气力相合。右直横摆拳是变异的“怪拳”,因摆拳的运动轨迹较长,实战中容易被对手发现和防守,故将此拳起动路线由直而出,在临近目标时突然变线横向攒打,使对手防不胜防。左直横摆拳与右直横摆拳相同,唯方向相反。

(四)勾拳(又称抄拳)

勾拳是近距离对搏的有力武器,分左勾拳、右勾拳和连



环勾拳等。勾拳隐蔽性好,出拳刁钻,专打对手面门、心窝、下颌及软肋等人体要害部位,善于使用贴身近战的散打选手都青睐此拳法。

1. 左勾拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体右转,同时左手臂屈肘90~120度,左拳由下向上旋转手臂向上抄打于体前,拳心向内,且右拳回护头右侧,目视前方(图11)。

2. 右勾拳

由左实战姿势开始。左脚向前上一步,身体沉闪,腰向左转,双脚蹬地,右脚跟微离地面,同时右手臂屈肘90~120度,由下向上弧形抄打至体前,高与头位,拳心向内,且左拳回护头左侧,目视前方(图12)。

要点与提示:蹬地、转腰、展腹相合一致,快速有力,准确凶狠,力达拳面,旋臂呼气出拳,意气力相合,疾打快收,还原成实战姿势。勾拳多在相互缠抱时、防摔时和以小打大时使用。



图11



图12

(五) 盖拳

盖拳属上下型打法,多用于防守中,如防守对方膝攻、腿攻及拳攻。盖拳分左盖拳、右盖拳和连环盖拳。盖拳具有技术性简单、防守面积大、起动突然快速等优点,故实战性强。

1. 左盖拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体向右转,重心右移,左手臂屈肘90~120度,左拳由上向下盖击在体前,拳心向下,右拳回护头右侧,目视前方(图13)。

2. 右盖拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体向左转,重心左移,右手臂屈肘90~120度,右拳由上向下盖击在体前,拳心向下,左拳回护头左侧,目视前方(图14)。

要点与提示:蹬地转腰协调一致,挥臂盖拳有力,力达拳心及小臂处,意气力相合,疾打快收,还原成实战姿势。盖拳多用在防对手抱单腿摔、抱双腿摔及弹腿、蹬腿、边腿等。



图13



图14

(六)弹拳

弹拳是直线型拳法,常用来诱打、抢打对手心窝和面门等要害,具有快脆、冷弹、放长击远及对手难于防守的特点,是散打高手密藏之绝技。弹拳分为左弹拳、右弹拳、单手连环弹拳和双手连环弹拳。弹拳技术简便,实用效果明显,故不可忽视。

1. 右前弹拳

由右实战姿势开始。双脚蹬地,身体重心前移,腰向左转,同时右手臂叠肘向体前立拳弹抖打出,高与头位,拳眼向上,左拳回护下颌处,目视前方。左前弹拳与右前弹拳相同,唯方向相反(图15)。

2. 右上弹拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体重心前移,腰向左转,同时右手臂叠肘向上平摆弹抖打出,高与头位,拳背向上,左拳回护下颌处,目视前方。左上弹拳与右上弹拳相同,唯方向相反(图16)。



图15



图16

要点与提示:蹬地转腰顺畅,送肩展臂,抖腕发力,力达拳背,呼气出拳,意念凶狠,劲力爆脆。弹拳常用来诱打、抢打对手心窝和面门等要害,同时弹拳也可以破化对方的拳攻,如上弹拳破化对手的直拳,前弹拳破化对手的摆拳等。

(七)砸拳

砸拳属上下型拳法,分左砸拳、右砸拳和连环砸拳,多用在对手中盘腿攻和进身施摔时。砸拳具有隐蔽、实用、突然、快捷等优势,是散打对战互搏中的一种好拳法。

1. 左砸拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体右转,重心右移,含胸拱背,同时左手臂屈肘外旋向下砸击,拳背向下,右拳回护下颌处,目视下方(图17)。

2. 右砸拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体下沉,稍左转腰,含胸拱背,同时右手臂屈肘外旋向下砸击,高与腹位,拳背向下,左拳回护头左侧,目视下方(图18)。

要点与提示:沉胯坠肘相合一致,砸拳快速有力,力达拳背,意气力相合。砸拳可攻可守,攻可砸击对手头面,守可防化对手中盘的拳、脚、膝等技法的进攻。



图17

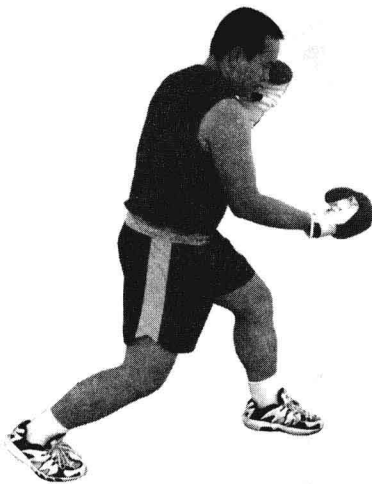


图18

(八)劈拳

劈拳是放长击远、大刀阔斧的重力型武器,属上下型拳法,分左劈拳、右劈拳、连环劈拳和回身劈拳,是散打高个子选手的得意技法。劈拳有气势大、力度大、落点多、易攻易守诸多特点,进攻时常常打击对手面门、锁骨等部位,防守时多运用于破化对手的高腿进攻,如高位边腿、高位侧踹腿等。

1. 左劈拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,右脚跟提离地面,身体向右稍转,同时左手臂直肘由上至下劈打于体前,高与头位,右手回护头右侧,目视前方(图19)。

2. 右劈拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,右脚跟提离地面,身体向左转,同时右手臂直肘由上至下劈打于体前,高与头位,左手回护头左侧下颌处,目视前方(图20)。

要点与提示:蹬地转腰,松肩探背,挥臂出拳,准确有力,力达拳轮及小臂外侧,意念凶狠,呼气出拳,劲力通透。劈拳是散打高个子选手的得意技法,在抢攻中如运用得当,可以起到先下手为强的作用。若使用连环劈拳,则会使对手受到毁灭性的打击。运用劈拳时若能组合中位腿技,则是更完美的招法。正如拳语所讲“上劈面门中踢心,克敌好似一阵风”。



图19



图20



图21

(九) 栽拳

栽拳是散打拳法中较为实用的一种拳技,运行轨迹从上至下,打击力度大,隐蔽性好,突发性强,远、近距离均可得分制胜对手,头、胸及心腹等部位都是栽拳的攻击目标。栽拳分左栽拳、右栽拳和连环栽拳。

1. 左栽拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,身体向右转动,重心后移,左脚跟提离地面,同时左手屈肘由上至下呈小弧线栽打左拳于体前,高与腹位,右拳回护下颌处,目视下方(图21)。

2. 右栽拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,右脚跟提离地面,身体稍向前倾,腰向左转,同时右手臂屈肘由上向下成

小弧线栽打右拳,高与腹位,左拳回护头左侧,目视下方(图22)。

要点与提示:蹬地转腰协调一致,含胸旋臂,沉肩坠肘,屈膝松胯,头颈上领与下栽拳形成争力,力达拳面,意气力相合。栽拳攻守兼备,特别是闪身进步下栽拳击打对手心窝,常是矮小选手击打高大选手的经典招式。在防守中,栽拳又是对手膝攻的克星。

(十)撩拳

撩拳多用于防守反击,常打击对手下颌、心窝等要害。撩拳击裆招法因威力无比,故被现行的散打规则所限制。撩拳分前撩拳、后撩拳和连环撩拳,因撩拳突然,运动线路隐秘,所以不易被对手觉察,故极易得手。

1. 右前撩拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,右脚跟提离地面,上体稍左转,右手臂以肘关节向体前内旋臂甩撩打出,高与肩位,左拳回护头左侧,目视前方(图23)。

2. 左后撩拳

由左实战姿势开始。双脚蹬地,左脚跟提离地面,重心后移至右腿,同时上体右转,左手臂以肘关节为轴,向体后内旋臂反向甩撩打出,高与头位,右拳回护下颌处,目转视左方(图24)。

要点与提示:蹬地转腰,协调一致,活肘旋臂,快速有力,力达拳轮,意气力相合。撩拳属贴身短打技法,既可以进身抢攻对手,也可以进行防守反击。



图22



图23



图24

(十一)鞭拳

鞭拳是一种横线型技法,分原地左右鞭拳和转身左右鞭拳。其中原地左右鞭拳突然怪异,多用于主动抢攻,打击对手胸腹、头面和软肋等部位;转身左右鞭拳因配合移步、转腰、甩臂,其合力大,故杀伤力强,多用于防守反击中,往往会收到出奇制胜的效果。

1. 左转身鞭拳

由右实战姿势开始。左脚后插步,双脚蹬拧地面,随之身体向左转270度,同时左拳横向伸肘抽甩鞭打而出,拳眼向上,高与肩位,右拳回护下颌处,目转视拳方(图25、26)。



图25



图26

2. 右转身鞭拳

由左实战姿势开始。右脚后插步,双脚蹬拧地面,随之身体向右转270度,同时右拳横向伸肘抽甩鞭打而出,拳眼向上,高与肩位,左拳回护下颌处,目转视拳方(图27、28)。



图27



图28

