

散打

技巧图解

运动技巧
图解丛书



主编 张成明
吴庆敏



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

SAN DA



散打

San Da

散打技巧图解

主 编 张成明 樊庆敏
摄 影 孙 岚



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

散打技巧图解/张成明,樊庆敏主编. 合肥:安徽科学技术出版社,2011.3
(运动技巧图解丛书)
ISBN 978-7-5337-4888-3

I. ①散… II. ①张…②樊… III. ①散打(武术)-图解 IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 238726 号

散打技巧图解

张成明 樊庆敏 主编

出版人:黄和平 选题策划:李 春 责任编辑:李 春
责任校对:程 苗 责任印制:梁东兵 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:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)5714687
(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:889×1194 1/24 印张:6 字数:116 千
版次:2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4888-3

定价:15.00 元

版权所有,侵权必究



前言

散打是中华武术的精华,是具有独特民族风格的体育项目,多年来在民间流传发展,1989年,散打被国家批准列入正式体育竞赛项目。通过学习和训练散打,能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质;同时散打又是一项对抗性的体育运动,可以发展人的心智,使人的身心得到全面锻炼。坚持散打训练,可强筋骨,壮体魄,还可以锻炼人吃苦耐劳、坚忍不拔的意志品质。

随着武术事业的发展,作为武术对抗形式的武术散打运动,越来越受到广大武术爱好者的喜爱。为了满足广大散打爱好者的需求,进一步促进和推动武术散打运动的发展,我们编写了本书。书中,作者结合自己多年教学与训练经验,以普及大众为出发点,对散打运动进行了介绍和分析。通过阅读本书,读者可以比较全面地了解散打运动的发展过程,掌握该运动的基本技术和基本知识,了解散打比赛的规则和特点,进而推进散打运动的普及和发展。本书图文并茂、通俗易懂、简单易学,利于散打爱好者在较短的时间内掌握其技术。

由于武术散打的技术是不断发展的,实践中不断涌现的新技术、新方法有待总结,某些技术理论问题也在发展之中,因此,本书也难免有不完备的地方,敬请行家批评、指正。



目 录

1

散打的概况 1

第一节 散打的起源与发展简况 2

第二节 人体要害部位与散打 6

2

散打的身体塑造及其训练 9

第一节 柔韧训练 10

第二节 平衡训练 17

第三节 力量训练 20

第四节 耐力训练 30

第五节 协调训练 33

第六节 抗冲击力训练 34

3

散打的基本技法 38

第一节 散打的基本步法 39

一、预备势 39

二、滑步 39

三、闪步 41

四、盖步 41

五、垫步 41

六、插步 42

七、纵步 42

八、击步 43

九、交换步 43

十、上步 44

十一、撤步 44

第二节 散打的基本拳法 44

一、拳法 44

二、掌法 48

三、肘法 49

第三节 散打的基本腿法 50

一、腿法的基本特点 50

二、腿法的基本技术 52

三、腿法的训练方法	57
四、腿法训练示例	57
第四节 散打的摔法训练	75
一、贴身摔	75
二、接腿摔	88

四、防守技术的训练方法	118
第三节 散打的防守反击动作和练习 ...	119
一、防守反击动作	119
二、防守反击练习	123
附录一 散打常见的战术形式	124
附录二 散打竞赛的规则	131

4 散打的实战技巧	92
第一节 进攻技术	93
一、组合进攻动作	93
二、进攻练习	106
三、介绍部分组合进攻技术的名称 ...	108
第二节 防守技巧	109
一、接触防守	109
二、闪躲防守	114
三、防守技术组合	117

1

散打的概况

PART



第一节 散打的起源与发展简况

散打俗称散手，古称相搏、手搏、相散打手、白打、手战等，是武术徒手搏击的组成部分。散打以踢、打、摔为主要内容，以双方格斗为形式，是一种对抗性的体育竞赛项目。

一、起源

散打的起源可以追溯到上古时代。那时的生存环境恶劣，人们为了保障自身的生存安全，在与自然的抗



争和各部落间的搏杀中，逐渐总结提炼出一种徒手格斗的基本方法。后来，经过长期实战并自觉地运用，产生了武术徒手搏击的萌芽。

二、春秋时期的“相搏”

到了春秋战国时期，由于社会的动荡不安，步兵的崛起促进了徒手搏击的发展。

到战国末年，“相搏”已较普遍，并已经发展出一定的技术和战术。《资治通鉴》中记载“若手臂之捍头目，而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之”，“岂手臂不救也”。从中可以看出徒手相搏，已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。





相搏攻防技术中,摔法、拿法也有所发展。《公羊传》记载的“万怒,搏闵公,绝其脰”就是其中的锁喉法。

三、秦汉时的“手搏”

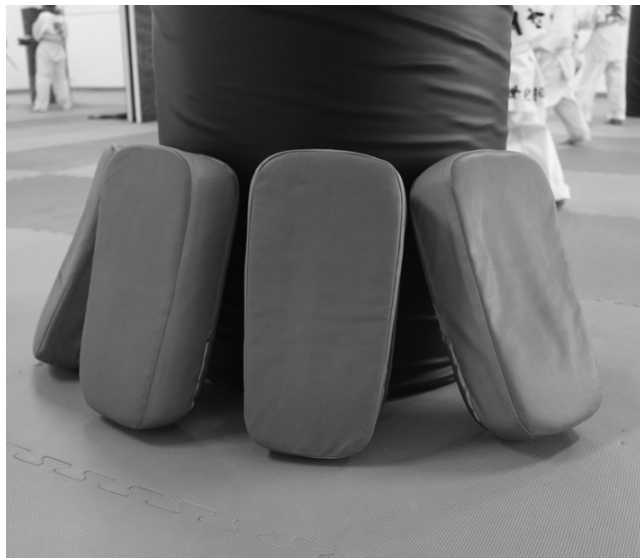
秦朝收天下之兵,实行在民间禁武的方针。然而秦王朝两世而灭,对武术徒手搏击的发展并未产生太大的限制作用。

到了汉代,武术徒手搏击有了进一步的发展。当时的期门军武生,就是通过手搏科试来选拔的。《汉书》中有论述手搏的专著《手搏六篇》。

四、隋唐五代时的手搏比赛

这一时期,中国封建社会进入空前繁盛的历史阶段。唐代武举制的诞生,既促进了武术向精炼化、规范化的发展,又促进了武术在民间的推广,并激发起广大民众的习武热情。《资治通鉴》记载,“汉主好搏……观手搏,至夕罢宴”。可见当时手搏是统治者宴乐观赏活动的重要内容。

民间也喜爱角抵比试,经常在每年正月十五及七月中元节进行比赛。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景:在大业六年,来自全国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”。





这一时期的手搏比赛有以下特点：(1) 不按体重分级；(2) 主要用踢、打、摔的技法；(3) 比赛多在方形的台子上进行；(4) 没有护具，比赛时多赤身穿短裤；(5) 犯规处罚不明显；(6) 获胜者往往有重奖。

五、两宋手搏的重大发展

两宋时期的手搏，已是“肘”“拳”“脚”兼用，并有翻转的各种变化。当时的武术徒手搏击，已经不仅仅用于比武，还能表演，引起人们的极大兴趣。武术手搏的强身健体功能，已经越来越被人广泛认知。

六、元代的武术禁令

在元朝统治的八九十年间，朝廷曾先后十多次下禁令，严禁民间持有兵器和习武。然而，无数次的起义又推动了民间武术搏击的发展。《元史》中还有关于“手搏”的记载，当时徒手搏击有了一定的发展。

七、明清时期的“白打”、“搏击”

明代，我国武术进入了全面成熟时期，这是中国古代武术承上启下的重要发展时期。

正规的比赛，民间叫“打擂”。赛前双方先立好生死文书，以避免纠纷。当时的手搏讲究真才实学，要求招法能够在实战中运用，不提倡表演用的“花拳绣腿”。

清朝前期，伴随着农民运动和秘密结社组织的兴盛，出现了很多练武的“社”、“馆”。这一时期民间武术不仅进一步门派化、理论化、搏击化、套路化，而且兼有



多种锻炼方式及功能。

八、民国时期的“现代散打”

民国时期,受西洋文化的影响,武术已趋向现代体育。随着霍元甲在上海成立“精武会”,习武开禁,拳技之风蓬勃一时。1928年,中国国术馆在南京举办“第一届国术国考”,其规则要点是不带任何护具,凡用手、肘、脚、膝击中对方任何部位得一点,击中对方眼部、喉部、裆部为犯规。竞赛规则虽然简单,但开创了中国近代武术徒手搏击对抗赛的先河。

九、新中国成立后散打的发展

新中国成立后,武术被当做优秀的民族文化遗产加以继承和发展,但散打在民间仍有广泛流传。



由于民间对武术的认知有很多偏见和误解,为了破除迷信,国家提出了开展武术搏击要“积极、稳妥”的方针,为散打运动的开展奠定了基础。1980年,国家体委在实际调研的基础上,拟定了《全国武术散手竞赛规则(征求意见稿)》。1982年,国家体委又调集各地体育院校的有关人员,在北京召开了全国散打竞赛规则研究会,制订了《散手竞赛规则(初稿)》。随后,按照这一规则,在北京举行了全国武术对抗项目(散手)邀请赛。

自此,武术散打每年都举行一次全国性的武术对抗性项目(散手)表演赛,在不断总结、不断改进的过程



中完善规则。1988年在兰州举行的表演赛上,开始采用设台比武的办法,从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。

1989年,散打运动被批准列为体育正式竞赛项目。1993年,散打被列为全国运动会竞赛项目。1988年,散打比赛被列为亚运会竞赛项目。目前,武术散打的竞赛、规则、教学、训练、裁判已初步形成较为系统的组织程序和体系,武术散打的发展,必将推动和加快中国武术走向世界的步伐。

第二节 人体要害部位与散打

人体是一个复杂的有机体。它具有强大的抗打、抗压、抗震能力和攻击能力。但它毕竟是血肉之躯,有许多薄弱部位,如大脑、心脏的软肋和裆部。因此,练武者要熟悉和了解人体本身的解剖结构及生理特点,并懂得损伤救治方法。只有这样,才能在对敌实战中或散打比赛中准确地击中对方,有效地保护自己,取得最后胜利。

一、头部要害部位

头为一身之首,百脉总汇。有以下四个要害部位。

1. 头顶

位于头顶正中央凹陷处。浅表有左右颞动脉、静脉和左右枕动、静脉吻合网,深层有毛细血管,布有枕大神经分支,及手、足三阳经与督脉之会。若被击中,轻者脑震荡,重者死亡,要慎用。

2. 两鬓太阳穴

位于眉尖与外眼角之间向后1寸(相当于一拇指宽度)的凹陷处即为太阳穴。皮下为颞筋膜和颞肌,有颞间静脉丛,颞眶动脉,颞深动、静脉和颞肌,布有浅层耳





颞神经、面神经及深层颞神经。若被击中,两眼充血、眼发黑,重者死亡。因此,武术谚语“八不打”中,有“不打太阳为首”,太阳穴被列为第一不能打的部位。

3. 后脑哑门穴

位于头顶后面正中线上,第一、二颈椎束突之间的凹陷处,即后发际凹陷处。哑门穴皮下是项韧带和斜方肌的始部,第三枕神经、枕动脉通过此处,系督脉与阳维脉之会穴。若被击伤,冲击延脑中枢,轻者失声,不省人事,重者危及生命。若后脑骨被打碎,则为绝症。在散打比赛中为禁击部位。

4. 两耳耳门穴

位于耳门下方,即张口时呈现凹陷处即是耳门穴。皮下是颧弓,下方有额叶浅动、静脉,布有耳神经分支。若被击中,轻者耳鸣晕倒,重者不省人事,甚至休克。若用掌重扇耳门,则会造成耳膜破裂而失聪。因此,武术谚语“八不打”中,有“不打两耳扇风”。

二、颈部要害部位

1998年制定的《武术散打竞赛规则》规定后脑、颈部和裆部为禁击部位。1988年国际武术散打擂台邀请赛规则明确规定咽喉为禁击部位。咽喉部的皮下是甲状舌骨肌和胸骨舌骨肌。深层是气管(软骨组成)和食管,布有迷走神经和吞咽神经。若被击伤,会出现失声、晕倒、无法进食状况;若喉结被打断,或甲状软骨被击裂,则无法治愈。



后颈部为颈椎,是头与躯干连接的重要部位,内有生命中枢延髓,也经不起重击。颈部两侧为颈总动脉,是供给大脑血氧的主要通道。若被击伤,血流受阻,会因大脑缺血氧而昏倒,甚至休克死亡。

三、胸腹部要害部位

胸腹部,外有胸廓、肋骨,内有五脏六腑,对生命起着极其重要的作用。

1. 两乳部

两乳下方即为乳根穴。皮下有助间外肌和肋间动



脉,布有肋间神经。左穴内为心脏,右穴内为肝脏,若击中左穴,伤及心脏,易休克或死亡。若击中右穴,易震伤肝脏,造成肝脏出血。因此,武术谚语“八不打”中,有“不打中心两壁”。

2. 剑突下端的心窝部

武术谚语“八不打”中的“不打正对锁口”即为此处。该处是鸠尾穴和巨阙穴所在之处,腹壁有上动、静脉分支。腹腔内有心脏下端,右边是肝胃重叠处,若被击中,轻者疼痛难忍,失去战斗力,重者震坏内脏,引起肝胃出血或心脏破裂,导致昏迷,甚至死亡。

3. 两肋部

武术谚语“八不打”中的“不打两肋太极”即指两肋部位中的期门穴和章门穴位置。左穴内部为脾脏,右穴内部为肝脏下部,是足太阴、厥阴、阴维诸经之会。若被击伤左肋,则震伤脾脏,殃及心脏。若被击伤右肋,则肝脏易破裂,造成气滞血淤而死亡。同时第5~8肋骨弯曲度较大,受重力冲击易骨折,而骨折又易刺破内脏,导致大流血,也能危及生命。

四、腰部要害部位

腰部是指腰椎至骶椎之间的部位,是人体脊柱的一部分。肾脏位于脊柱两旁,紧贴腹腔后壁,是人体重要器官之一。武术谚语“八不打”中,有“不打两肾对心”,说明它对生命的重要意义。若被击伤两肾,轻者伤及膀胱,引起血尿,重者震坏肾脏,久病不起。若腰椎被打伤,椎间盘易脱出,若骨折,易造成截瘫。

五、裆部要害部位

裆部是指外生殖器及会阴部,武术谚语“八不打”中的“不打海底撩阴”即是此处。外生殖器中的血管与神经极为丰富,敏感性强,也是人体生命的重要部位。若被击中,轻者丧失生殖能力,重者休克,甚至危及生命,被散打比赛列为禁击部位。



PART
2

散打的身体塑造及其训练



第一节 柔韧训练

柔韧性是练好武术中踢、打、摔、拿技术动作的最重要的基本功。柔韧素质要经过多种方法的持续训练,才能全面发展和全面提高。

人体肌肉具有两种特性,即收缩性和伸展性。肌肉的收缩性,能体现出动作的力量、速度或者维持一定姿势的能力;而肌肉的伸展性,则表现为肌肉本身的相对长度可以作一定范围的拉长。这为柔韧训练提供了生理上的可靠保证。同时,柔韧训练还能发展非肌肉部位,如关节韧带、关节囊、肌腱等的柔韧素质。

人体只有具备了良好的柔韧性,才能适应复杂多变的踢、打、摔、拿等技术动作,才能保证各种技术动作不受限制和阻碍,确保动作的协调、灵活、到位。

下面简要介绍几种关于腿部、腰部、肩部柔韧性训练的方法。

一、腿部柔韧训练



图2.1 正压腿

腿部柔韧训练的方法包括静力拉伸法和动力拉伸法两种。静力拉伸法是通过缓慢的动作并较长时间固定于某一种姿势的拉伸肌肉、肌腱、韧带等软组织的练习方法。静力拉伸法主要包括各种方式的压腿、劈腿、搬腿等训练方法。动力拉伸法是指依靠练习者自身动作,使原动肌有节奏、较快并多次重复地收缩,是缓解做大幅度运动的同时,位于环节运动相反一侧的对抗肌被短暂拉伸的练习方法。动力拉伸法包括各种踢腿、挥臂、摆腿等动作。

(一)静力拉伸法

1. 正压腿

将一条腿伸直抬起，放在正前方桌面、墙或树干上，脚尖朝向上方。上体正直挺胸向前下方振压，直至胸部贴紧腿面，额头触及脚尖，支撑腿伸直，并保持一定时间的静止姿势(图2.1)。

2. 侧压腿

将一条腿由体侧抬起伸直，平置于桌面、墙或树干上，上体正直，向体侧振压，最终使得头的一侧靠近或触及脚尖，并保持一定时间的静止姿势(图2.2)。



图2.2 侧压腿



图2.3 弓步压腿

3. 弓步压腿

站成左弓步或右弓步，上体正直，重心落在两腿间，上身直立后仰，然后用力向下振压，提高大腿后侧和内侧肌肉以及髋关节韧带的柔韧性。最终保持一定时间的静止姿势(图2.3)。

4. 仆步压腿

站成左仆步或右仆步，然后用力向下振压，提高大腿后侧和内侧肌肉以及髋关节韧带的柔韧性。最终双手抱脚，胸部紧贴腿面，并保持一定时间的静止姿势(图2.4)。



图2.4 仆步压腿