

现代 武术 散打 速成

沈理然 编著
北京体育学院出版社



现代武术散打速成

沈理然 编著

北京体育学院出版社

现代武术散打速成

沈理然 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西邻圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
北京3299印刷厂印刷

开本: 787 × 1092毫米 1/32 印张: 10.25 定价: 4.30元 (压膜装)

1989年3月第一版 1989年3月第一次印刷

书号: ISBN 7-81003-206-2/G·135

出版说明

武术散打是一个新兴的现代竞技体育项目，亦是一种实用搏击术。今天，中国文化已开始摆脱传统的封闭状态，名扬中外的中华武术也发生了一系列的变革。除了在传统套路演练方面充分体现了中国传统文化的魅力，继续风靡世界各国外，面对当今各种流派搏击术的冲击，中华武术也越来越注重实用性、对抗性，在竞技较量中体现它的价值。其实，对历史进行反思，尽管不同时期有不同的表现形式，但说中国武术是以对抗性的“打”做为基本宗旨不为过分。“打擂台”也可算是历史上武术对抗较量中最具代表性的形式了。随着历史的演进，有志继承和弘扬中华武术并将其推向新高度的一些武术爱好者，力图把中国传统武术的“真功绝技”与现代搏击术等诸因素加以有机组合，使之更加完善和竞技搏击性更为突出，成为一种新结构的武术技击术——现代武术散打。可喜的是，经过武术界同仁及众多爱好者几度探索，这种新的技击术基本形成了。本书即是作者在对我国武术散打这一事物进行充分的分析和总结的基础上，广采众家之长而写就的。该书试图使现代武术散打开始具有自己的理论和技术体系，弥补现代武术散打缺少教科书之不足，使读者能从总体上把握这一新技术的概貌，并迅速掌握这种搏击技术。全书20余万字，近1000幅图示，通俗易懂，虽难免有挂一漏万之虞，仍不失为武术散打爱好者的一本有价值的参考书及速成教材。希望武术界同仁、广大武术散打爱好者共同探讨，使这一新技术体系更加成熟起来，具有蓬勃的生命力。

1989年3月

目 录

第一章 现代武术散打概论

- 第一节 传统武术实用观的沿革
- 第二节 现代武术散打的发生
- 第三节 现代武术散打技术特点
- 第四节 现代武术散打理论特点
- 第五节 现代武术散打现状及发展

第二章 现代武术散打生理解剖

- 第一节 身体素质的基础知识
- 第二节 现代武术散打训练中的生理知识

第三章 现代武术散打心理及训练

- 第一节 人的心理活动机制
- 第二节 散打心理活动概论
- 第三节 散打心理训练

第四章 现代武术散打基本素质和专项素质训练

- 第一节 身体训练的基本概念和意义
- 第二节 身体训练的内容和方法
- 第三节 身体训练六大原则及注意事项

第五章 现代武术散打基本技术及训练

- 第一节 散打手法基本技术

- 第二节 散打脚法基本技术
 - 第三节 打靶练习43法
 - 第四节 散打专项素质训练
 - 第五节 散打摔法基本技术
 - 第六节 散打摔法实战技术分析
 - 第七节 散打防守40法
 - 第八节 散打实用防守示范47例
 - 第九节 传统武术综合技法31例
- 第六章** 现代武术散打实战100例

附：1988年国际武术散手擂台邀请赛规则。

第一章

现代武术散打概论

中国武术历来以其实用为基本宗旨。在武术的技术结构、习武意识诸方面，人们都在竭力追求这一宗旨的深化。如果说这种追求是人的共同心理指向，那么还有一个潜在的左右这种追求的因素，就是人的社会存在。在社会发展的历史长河中，漫长的冷兵器时代，无论生产力的水平和社会文化之间多么有距离，传统的文化多么光彩，但仅就武术而言，其对技术的追求仍是当今武术先期的搏击技术。这就是冷兵器时代中国武术实用宗旨的基本主体。这种追求在技术结构、习武意识等方面对当今中国武术的发展，均具有极大的惯性，它足以影响当今中国武术发展的轨迹。因为，我们现在依然不乏触及到，以这种“惯性”来否定当今现代武术散打的客观存在的迹象。这使我们不得不在论述散打基本理论和技术特点之前，先谈谈传统武术实用观的沿革，这对我们认识现代武术散打具有重要意义。

第一节 传统武术实用观的沿革

在我们讨论现代武术散打时，首先面临的问题，就是它和传统武术追求的技术、意识的关系。为了有利于后面的讨论，我们不妨先谈一谈传统武术实用观。

传统武术的存在离不开传统文化的环境。我们现在都认识到，传统武术是中国传统文化的一种现象，它的存在、演变、发展，都要受中国传统文化的形态所制约。中国传统文化的自我保护性和其封闭性是十分顽固的。它使中国文化的传统比较完整地保存下来。传统的武术虽说追求实用，实用对武术来说，是应对抗和竞争，但它仍然摆脱不了客观环境的约束，因此，传统武术依然是在封闭环境下不断完善的。

在封闭的传统文化氛围内，传统武术由最初战争、娱乐、游戏、及健身的手段，演化成社会民俗的演习技艺，更进一步封闭了其自身发展的途径。传统武术注重套路形式的演招，实际上就形成了一个自我封闭性结构。由于套路技术结构、意识，为人的主观提供了“自由”的环境，人的意识、技术在套路的封闭结构内始而无终的循环往复，脱离了客观实用的裂变性和不同层次的发展性。这就是我们常见的传统武术诸流派衍化滋生的现象，而且自守一门一派，盲目地推崇自己门派技术的实用价值，不能借鉴他人技术之优。这种做法，实际上割裂了武术实用与现实发展的联系，使其技击技术大大的贬值了。在我们最初的散打活动中，持这种观念的人们，无法参与散打的现实，已经说明了这一点。

传统武术对武术实用性的追求，可以说是“顽强”的，因为在旧武术观念中道德观的渗透起了十分重要的作用。一方面

传统武术成了社会道德准则的维护手段，即路见不平，拔刀相助。另一方面道德和行为准则的诸多传统又限制了技术的积极发展。这又使传统武术套上了一层自我封闭的网。诸如此类种种作法，结果使传统武术在理念上总是顽强的，在技术上却又是固步自封的。

在传统观念的制约下，冷兵器时代追求的搏击技术，衍化出更多的主观与抽象性来，形成了“顽强”的片面性实用主义意识，而没有相应的技术改造。在传统武术的沿革过程中，忽略了它本身的竞技性，使其技术失去了应有的竞技性的“自我价值”。这种结果，导致了今天现代武术套路演练的高水平，和其竞技对抗性技术薄弱的不协调现象。

传统武术从来就有技术“保密”的意识，这种狭隘意识很大程度上限制了其技术的公开化和竞技性。为了出奇制胜各门各派技术绝对保密。结果，使传统武术的对抗性机会减少了，传统武术的搏击技术发展的客观必备条件受到了限制。人们为了在偶然的搏击中制胜，常寄希望于一招制服对方，这就有了传统的绝招观念。绝招技术实际上是一种对技术延伸后的模糊概念，其实用价值也难于意料。况且，在这种封闭状态下的任何技术，其现实的对抗能力很难象现代武术散打那样直观。传统武术技术保密意识和做法，不自觉地极大限度的限制了技术自身的发展。

传统武术技术实用观上的沿革，并不存在积极开拓和扬弃性的发展，而只是在以上所述的诸因素的相互协调中自我完善的。这就使传统武术实用观和现代武术散打实用观有了根本性的区别。一种有别于传统武术的新型搏击技术——散打就独立发展起来了。

第二节 现代武术散打技术的发生

技术的发生和变化要受社会环境的变化所制约。1979年以后,随着中国社会逐渐摆脱长期封闭的状况,向开放迅速过渡的过程中,传统文化的氛围也在改变,作为传统武术的封闭性,无疑也面临改变的大趋势。随着文化交流的范围在开放中扩展,传统武术接触了拳击、空手道、泰国拳、截拳道、自由搏击等搏击技术,后者使传统武术的观念和技术受到了冲击。由于种种原因,这些技术同传统武术在技术上没有交锋,但在观念上,已经冲击了传统武术的封闭性。最为重要的是,人们由此已经认识到,武术的技击技术是可以作为竞技项目,作为体育文化,来开拓人的潜在能力的。人们开始尝试着摆脱传统的武术套路演练的旧程式,寻求对抗搏击的新路子。正是由此,武术界开始以谋求一种新形式来表现武术技击术的实用价值。这一时期可以称为现代武术散打技术萌发的先期。

摆脱以往的封闭是有一定困难的。最初人们还不能有意识地去把握这种竞技对抗的规律,观念上虽然有摆脱封闭状态的企图,但技术却没有根本性的变化,即各门派的技术,封闭的观念,加上借以“擂台”的形式,想以此来体现现代武术对抗技击技术,结果事非人愿。正是这种不成熟,促使传统武术在反思中有所进步。并开始基本形成了开放性技术结构的散打搏击技术,及其现代散打理论意识,形成了散打的搏击技术的大体格局。

现代散打从萌发到基本成形,此间经历了近十年的时间,全国众多武术爱好者进行了数以千百计的各种试验和尝

试，有些成功了，有的失败了。但正是这辛辣甘苦构筑了散打理论和技术的框架，这个崭新的技术毕竟已经展现在人们面前，并显示出蓬勃的生命力。

第三节 现代武术散打技术特点

现代武术散打同传统武术技术是两种不同的技击技术，从简单实用技法到整个技术的结构都呈现不同的技术特点。那么，现代武术散打技术的基本结构是什么呢，我们认为可以这样表述：散打技术的结构是以武术实用技术为基本框架，融合兼收国内外各种搏击技法，从而形成的一种新的技击技术组合。构成这一结构的二大部分技术是不可分离的，经过选择、加工、改造、整理、组合而成的散打技术，已经成为一体，并在整体技术结构中承担其责任，发挥其效用。散打技术的结构比较传统武术技术更具开放性。这种开放性的技术结构使其比传统武术有许多优点和特点。

概括现代武术散打技术的主要特点如下：

一是现代武术散打技术的简单实用性。现代武术散打不像传统武术那样推崇那些复杂多变的演招，而讲究其技术的简捷明快，战术的简明实用。因为散打基本要求是双方在经过训练的基础上，进行同等级别的实战对抗。这种对抗本身是快速进行的，只有简单明了实用的技术，才有可能适应这种快速进行的比赛环境。现代武术散打技术中的直击和摆击、勾拳诸拳法，还有弹踢、侧踢等腿法，以及各种摔法都具有简单实用的特点，在实战中具有很高的效益。技术的简单实用不仅有利训练，对于在实战中充分发挥参赛者的速度、力量、耐力、柔韧等能力都有积极的作用，并且可以使

对抗搏击竞赛更激烈精采。总之，散打技术的这一特点表明，散打技术所追求的是以最简捷的技术，在最短的时间内，发挥最大的能量，击败对手，获得最好的成绩。

二是现代武术散打技术的综合多样性。由于现代武术散打技术的开放性，决定了其技术必然呈现多样性，这种综合趋势给现代武术散打技术带来了众多的先进技术，融进了无限的生命力。而传统武术在技术上的排他性是十分严重的，致使一个门派之中仍然流派纷呈，这使传统武术的精华自生自灭。

现代武术散打技术在某种意义上说避免了传统武术的那种“近亲繁殖”，而采取了“杂交”优势。这种广泛吸收国内外诸搏击技术为我所用的作法，无疑使现代武术散打具备了竞争的优势。现代武术散打技术的综合趋势，主要是指现代武术散打技术不仅注重武术技法研究，而且注重学习和吸收诸如国内的摔跤，国外的拳击、泰国拳、截拳道、空手道，柔道等实用技法。这种世界范围的“综合”，使散打技术必然呈现出多样性，使现代武术散打技术在踢、打、摔、拿的基础上形成了一套比较完整的技术体系。

三是现代武术散打技术实施的随机性。对抗比赛现场的局势是瞬间万变的。在这样的对抗中按照机械的程式去较量那肯定是要失败的。要想取得胜利必须在瞬间变化中把握机会，使用娴熟的技术击败对手，这是现代武术散打的特殊要求，这一要求使得散打技术不可能有一成不变的“定势”。武术套路比赛正好相反，它要求每个参赛者按事先编排好的套路进行演练即可。传统武术技术，尤其是这种以套路演练为主的竞技武术，其比赛中技术的实施不是随机的，而是规定性的。

现代武术散打技术实施的随机性，使现代武术散打比赛增加了一定的难度，也促使其技术趋向更简明实用。随机性用另外的话表述是不确定性。这种不确定性迫使散打选手要全面掌握多种技术，以适应各种对抗环境的需求。现代武术散打技术的这个特点是现代武术散打技术不断进步的催化剂，是现代武术散打选手不断提高技术水平的“催命鬼”。

四是现代武术散打技术的科学规范性。现代武术散打技术由于受到竞技体育规范的制约，同时又受到其自身规律的约束。在这样的范围内要想有所作为，就非得使现代武术散打技术在科学规范这两个方面同时有大的进展。经过若干年比赛的试验和科技人员、训练人员的研究，现代武术散打技术的科学性、规范化有了极大的长进。现在可以说现代武术散打技术已经开始进入了科学规范的阶段。

所谓科学性，是说现代武术散打技术符合自身发展规律，适应人们生理和心理的特殊要求，技术本身设计合理等等。所谓规范化，就其现代武术散打技术本身而言，则是多种技法的标准化。它要求现代武术散打选手在现代武术散打对抗中，要按照规则使用相同的技术，来进行较量，显示自己的技能，而不是靠怪招异法来取胜。规范化的技术提供了一个平等竞赛的条件，也提供了进行技术训练的依据。

科学规范是技术进步的表现。规范从某一方面说表现了现代武术散打技术的共性，正是在这个共性方面经过科学研究和论证，才使散打技术科学规范了起来。

第四节 现代武术散打理论特点

现代武术散打技术在其不断完善的过程中，技术结构向

竞技体育的规范化发展了，但其理论结构却没有相应的规范起来。换句话说，现时的散打呈现一种技术超前，理论苍白的状况。这是一种不正常的现象。这说明了现代武术散打自身发展缓慢的最主要原因。也可以证明这样两个问题：一是在武术界仍然存在着一一种试图用传统武术理论来“规范”现代武术散打理论的倾向。这反映了一种历史观念的“惯性”，它从某种意义上阻碍了新的散打理论的发展。另外，则是我们从事散打工作的专业人员在散打技术和理论研究上的比例失调。还有就是我们这部分人员的理论素质上的“先天不足”造成的。正是由于这些原因，我国现代武术散打技术的发展显得十分曲折而缓慢。

现代武术散打技术的发展，在没有相应理论指导的情况下，它主要是靠经验来调节的。因此，可以说目前的散打大体上是经验型的。它应该来一个“飞跃”，使这些质朴的经验上升为理论。这个工作正在由许多先行的同行进行着。有些已经有了一定的成果。散打技术的开放性，应该造就开放的理论体系，这应该是不成问题的。

现代武术散打技术的理论体系到底应该是怎样的，依我们的意见，这个体系应该大体是：首先，现代武术散打技术理论应是一个开放的多元的体系。现代武术散打技术除了涉及到传统武术外，还涉及到国内外众多的搏击技术，那么，其理论结构上应兼融这二大体系的理论。除此之外，在其理论体系结构中也必然要涉及到生理学，心理学、训练学，战术与技术理论等等。在这个多元的体系中还要有哲学的指导。其次，现代武术散打技术理论应建立在对人体自身功能重新认识和设计的基础之上。现代武术散打技术可以说是对人体功能的认识和开发。任何技术都是在对客体的不断

认识中发展的。问题在于要有一套比较科学的认识手段。我国古代对人体结构功能的认识还处在比较低级的阶段，那时人们是以自然社会和人的同源结构理论来推导人体结构功能的。所以，那时的理论只能是太极图、八卦图、阴阳五行说那类表述。现代医学科学给了我们比较科学先进的测试手段和方法，使我们有可能对人体结构和功能进行更为深入的探索。应该说现代武术散打技术理论应能给人体设计出既科学又规范，且能最大限度地发挥人的潜能的散打技术系统。第三，散打技术理论必须建立在对其技术发展规律认识的基础之上。任何理论都应该是对其系统的规律性认识的总结。散打技术的发展是有其规律的，其趋势是向着最大限度地发挥人体功能的效用，使其技术向更科学更规范的方向发展的。这里要充分认识散打技术的特殊性，充分论证其技术与传统武术技术的异同。科学是现代武术散打的基本属性。只有在这个基础上才有可能谈到对其规律的认识和总结。

当然现代武术散打技术理论体系不仅仅是这样简单，但这是其中最主要的。还要说明的是，我们并不是说现代武术散打技术理论目前还没发生，只是说是还不够完善。因为随着这一技术的发生，其技术的理论已经萌发了，只是其理论还稚嫩些。

谈到现代武术散打技术理论的特点，作者以为还是比较鲜明的。这个鲜明点在于与传统武术技术理论的比较上。现代武术散打技术理论的特点可以概括为：一是现代武术散打技术理论意识比较传统武术理论意识显得更为开放。这种开放性的理论意识比传统武术封闭性意识要先进和科学得多。二是现代武术散打技术理论对人体功能与技术结构认识的科学性，比传统武术理论中对人体功能与技术间的模糊认识，

直觉意识要科学和进步得多。三是现代武术散打技术理论注重其技术结构的实用功能及多角度的研究。这种理论意识比较传统武术追求其单一门派技术理论的整理和挖掘，要更能推进技术的发展。四是现代武术散打技术理论的“训练技术说”不同于传统武术的“功力说”。传统武术技术理论所推崇的是“功力”。通常说“十年磨一功”就是这个意思。而现代武术散打技术理论则强调科学训练，强调身体多种素质的锻炼，强调熟练的掌握多种基本技术。传统武术讲究以功力论成败，散打技术理论则讲究心理、素质与技术的合一。

现代武术散打技术理论在发展中，我们对其的认识也在发展中。

第五节 现代武术散打现状及发展

现代武术散打技术结构自身在一定程度上摆脱了传统的旧模式，这只是一种事态，还不是一个定局。因此，它在很多方面仍然显得不足和稚嫩，但其生命力却异常活跃，并正在被人们所开掘。正是这样，我们更有必要谈谈其不足，论证一下其前景，使所热衷此事业的人都明白。在目前，我们许多人没有认识到，现代武术散打技术和传统武术实用技术是中国武术实用性的不同表现。那种以传统来约束现代武术散打技术的发展，好象不这样就失去了中国武术属性的认识是片面的。此类状况约束了现代武术散打自身的发展，使其在观念、技术上的不足表现得尤为充分。

所谓观念的不足，是因为人们忙于技术的整理规范，没有去做观念上的清理和创造工作。这使得其技术表现出较有个性的特点，观念上则显得杂乱无章。结果，散打技术和观念

之间的关系出现“倒挂”，落后的观念拖了技术发展的后腿。现实的散打技术的形式，取决于不断的技术碰撞，技术由最初的多样性，经过自然淘汰，逐渐形成现代武术散打技术的结构，其技术表现出一种自生性。人们没有因技术的变化，而研究技术观念的转化。结果，观念和技术分离，技术发展本能地按规律发展，失去了人们观念的主观能动性的“控制”，促使技术的超前发展。

所谓技术的不足，主要原因在于散打技术一直处于“散”状的布局，没有整理。传统的技术不是被它积极吸收，而出现硬性挤入，这些挤入技术不是对抗性，而是程式性的，诸如要求散打者必须会一套武术套路。再则，人们对传统的“绝招”总表现出一种不舍之情，对现有的技术缺乏坚决的信心。对外来技术的消化整理，整体技术的合一也都存在不同程度的问题，这种做法，使散打技术发展缺乏明晰的事态，影响了技术的进步。

由于散打技术观念和技术尚未定型，散打技术被很多人认为是游离于传统武术与外来搏击技术之间的技术，这是散打的自我属性。散打技术作为现代武术实用技术的主体，它是发展中国武术的技击技术的必然趋势，它是受整个社会发展制约的。

首先，现代武术散打技术形成的趋势说明中国武术实用技术的发展，它可以以自己独特的技术结构充实中国武术的实用技术，并与传统武术、现代武术共同构成中国武术的框架。其次现代武术散打技术的发生是以竞技体育为前提的，它的趋势更具有体育文化的广泛性和生命力。

总之，现代武术散打技术不是我们以往认识的那样，只是传统武术的实践功夫。它是中国武术发展到今天，在新的