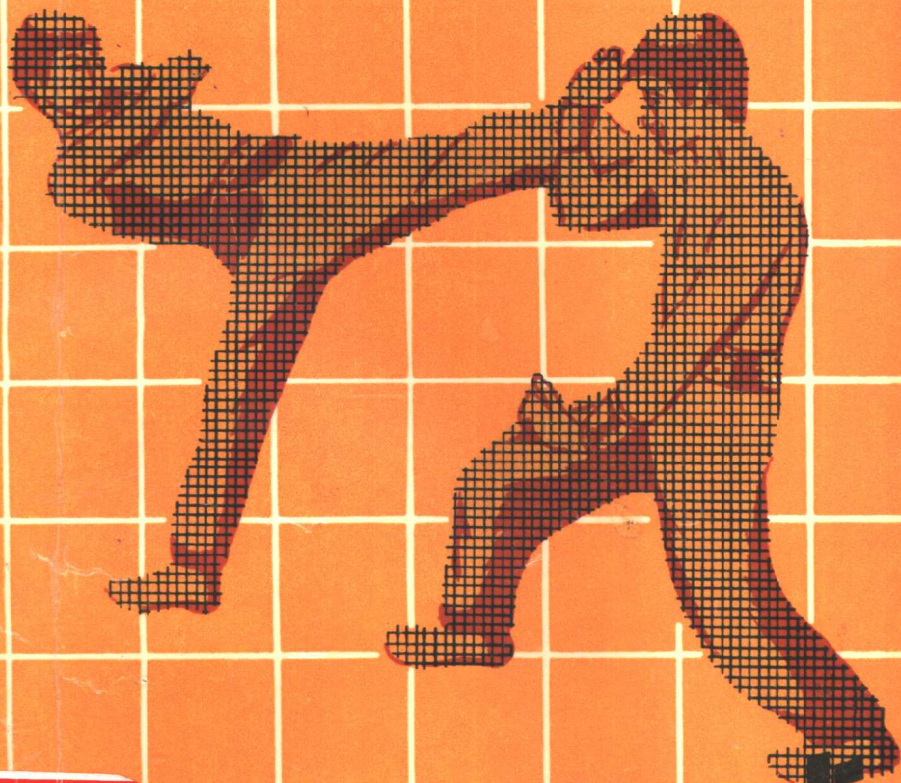


编著 王中才



武术实战技术

北京体育学院出版社

武术实战技术

王中才 编著

北京体育学院出版社

武术实战技术

王中才 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

国防印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 3.75 定价: 2.20元(压膜装)

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数: 70000册

ISBN 7-81003-259-3/G·180

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

武术实战技术也称实打技术。它是对散手，搏击格斗，技击技术的总称，也是中华武术中的实战部分。近几年来，这一方面的研究工作发展很快，已经引起国内外有关部门的高度重视。

我国武术的实战技术源远流长，无论是绝妙的击技技巧，还是精深的理论研究，均列世界之首。

但是，由于长期受封建社会的影响，和武术门派之见的约束，阻碍了横向的交流，使武术实战技术难以形成统一的理论体系。

我在研究中发现，中华武术中的诸种制敌因素或制敌之道，尽管流派繁多，技法纷呈，但其技击构成都脱不开攻防技术，反应能力，心理素质，抗击能力、进击力量，速度及攻防力学等这七种技能的运用。本书紧紧围绕这七种技能在实战中的应用，以及每一种技能的训练方法，做了较为全面系统地阐述。

在此书编写中，我的愿望是向读者奉献一本初步探索的武术实战技术理论体系。但又深知这一理论体系的形成，绝不是我个人力所能及的事，只有通过武术界同仁的共同努力，方有可待之日。特别是由于本人经验有限，视野不宽，疏漏之处在所难免，故此衷心地期望武术界诸位老师和广大读者提出宝贵意见，以便有机会再版时进一步补充修订。

最后，我还要借此书得以出版之际，向曾经扶植过我的《精武》杂志和推出此书的北京体育学院出版社，表示深深地谢意！

王 中 才

1989年5月于锦州

目 录

第一章 武术实战技术概述	(1)
第二章 实战攻防技术	(4)
第一节 有形攻防技术.....	(4)
第二节 无形攻防技术.....	(29)
第三节 攻防技术与战术的辩证法.....	(32)
第四节 简论攻防中的距离、时机与 角度.....	(35)
第五节 有形与无形攻防技术在实战 中的运用.....	(36)
第三章 攻防反应能力的培养	(44)
第一节 反应能力概述.....	(44)
第二节 反应层次的划分.....	(45)
第三节 影响反应能力提高的因素.....	(46)
第四节 定式反应能力的训练.....	(47)
第五节 不定式反应能力的训练.....	(52)
第四章 进击力量与速度的训练	(56)
第一节 上体进击力量的训练.....	(56)
第二节 下体进击力量的训练.....	(62)
第三节 负荷速度的训练.....	(65)

第四节	动力速度的训练·····	(69)
第五章	抗击能力的训练·····	(74)
第一节	上体抗击能力的训练·····	(75)
第二节	下体抗击能力的训练·····	(79)
第六章	论实战心理素质·····	(82)
第一节	智谋·····	(83)
第二节	胆量·····	(84)
第三节	意志·····	(84)
第七章	连攻连守组合实例·····	(86)
第八章	主守擒拿二十四·····	(92)
第九章	抢摔技术·····	(103)
第十章	后论·····	(109)
第一节	实战技术发展中的问题·····	(109)
第二节	用哲学思想、科学态度探讨 实战技术·····	(110)
第三节	简论博采众长、归纳系统整理 武术实战技术·····	(111)

第一章

武术实战技术概述

中华武术要走向世界，实战技术必须先行。我国武术实战技术源远流长，居世界之首。中华武术的发展，从原始性的一击一刺到深奥的技术绝技都经历了漫长的岁月，成为我中华民族的宝贵文化遗产，其精华素有国粹之称。

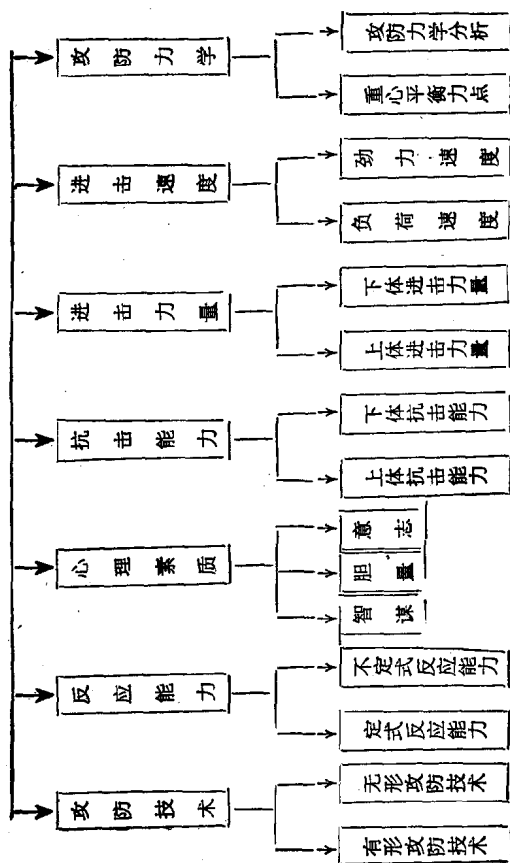
中华武术实战技术历来都是以技术实力在对抗中征服对手为宗旨。为实现这一宗旨，近年来，众多武林人士打破门户之见，为振兴中华武术做了不懈的努力，一个新的实战技术体系逐渐形成，并得到了广大武术爱好者的热爱。

本书在总结前人所创的诸种制敌方法、制敌技巧、制敌之道中，找出武术实战技术中的共性之处（武术实战技术体系），用图表注解于下：

以上七种技能基本上构成了武术实战技术体系。下面将每一技能的概念简述如下：

武术实战技术体系构成模式图

实战技术七种技能



一、攻防技术

是指攻防对抗中取胜的技巧。它以踢、打、摔、拿为基本素材，是实战技术的核心。分为有形攻防技术和无形攻防技术两个部分。

二、反应能力

反应能力是进攻防守的先决条件。它是指中枢神经受外界刺激后的反射行为。此项技能可提高实战者的机智、勇猛、迅速、灵敏等素质。它是通过定式和不定式两类反应能力的训练来培养和提高的。

三、抗击能力

是指实战者在对抗中所承受对方击打的能力。是体感痛觉适应程度的表现。此项技能对各种技术的发挥起保护作用，可磨炼实战者的韧性和耐力。

四、心理素质

是指实战中双方的心理反应和诸种行为的一系列表现。此项技能有助于提高智谋、胆量等思维活动能力，是实施攻防技术的保证。

五、进击力量及速度

此项技能是征服对手和打好时间差的技术。在对抗中，良好的力量速度是克敌制胜的保证。该技能可增强人的胆量和勇猛性，是积极主动进攻的必备条件。

六、攻防力学

是按力学规律制敌的学问，是一种以巧制敌的技术。运用此项技术，可增强实战者科学技击的观念。

第二章

实战攻防技术

实战攻防技术是以二人互为对手所进行的对抗技术。在攻防中它以踢、打、摔、拿等为基本技术素材，这些素材是从武术套路的攻防动作中提炼、升华而成的。就其内容可分为：有形技术和无形技术，在实战中它则起主体核心作用。通过此项技术的学习，可提高实战者的进攻技巧和防御能力。

第一节 有形攻防技术

一、什么是有形攻防技术

有形攻防技术，是指一种观其行，视其招的单练形式。它存在于简单朴素的空间之中，是我国武术技击术的重要实体部分。然而，并不是说所有的攻防单练形式都可以称为有

形攻防技术。本章所述的有形攻防技术则是取百家技击术之精华加工而成的。它可在无形技术的指导下演变成无穷无尽的攻防技术。倘若此项技术一旦被实战者所熟练掌握，则会产生“一势抵千势”之妙效。

二、步法

步法在攻防对抗战术中占极重要的地位，为千招万势之根基。常言道：“不晓步法运用者，则不能称其深明技击之道也。”在攻防技术的运用与发挥中，如攻防距离的调整，进攻时机的掌握以及角度的寻觅，乃至如何组织进攻和防守反击等等一系列攻防技术的实施无不依赖于步法的运用。因此，在有形攻防技术中，实战者首先必须牢固地掌握攻防步法，并将其正确地融于攻防技术之中，其实效则可事半功倍。下面将有形攻防技术中必用的步法阐述如下：

(一) 实战势

实战势是组织进攻和进行防守的预备姿势。实战势的选择对攻防技术的发挥起重要作用。

动作：由站立开始，左脚前上一步，马步距离为宜，左脚脚尖向右前方成45度，右脚在后，脚尖向外约成90度，身体左侧面前，双膝微蹲，左手在前曲臂大于90度，肘尖略向外，左手自然弯曲成虚掌与鼻同高。右手放左肋前与大臂成90度，肘尖略向外成虚掌。见(图11)



图11

要求：胸、臂、手、肩保持自然放松，重心在两腿之

间，意在两脚，在没有攻守之前，则保持虚掌，肌肉放松，精神集中，目视前方。

(二)以逸待劳势

动作：以逸待劳势动作与实战势相同，不同的是在角度变化时，要用后脚做调整，即以前脚为轴来调节与敌方的方向与角度。见（图12）



图12

要求：战前身体保持稳固

不动，身体各部位放松，意在双脚，静中隐藏防守反击，若敌位置移变时，则可用后脚调整角度，切忌前窜后跳胡乱移动。此时注意力要集中，以休息之态等候攻守。

用法：此步常用于后发制人，适用于守株待兔战术。在实战中惯于七分防守三分进攻，运用时不动则静，轻松稳固，临危不惧。在对方不出现威胁性预动时，则不轻举妄动，若敌进入有效进攻距离时，出击要突然，迅猛。

(三)阴阳划弧势

动作：以左实战势为例，左脚向右脚靠拢约半步，并迅速向右前方划弧线进身一步，同时，右脚滑半步，再转向后方划弧线退身一步，左脚紧接再做重复向前方划弧进身一步，最后两脚形成以敌为中心做进退无规则的曲线运动；同时，左手随左步移动做由下至上摆动，右手与左手相同形成随步法移动，两手上下自然摆动。见（图13—6）

要求：双手保持虚掌，行走似无形之态，肌肉放松，神态自然，绕走路线要根据对敌需要调整进退曲线，双脚要拖地而行，重心要稳。

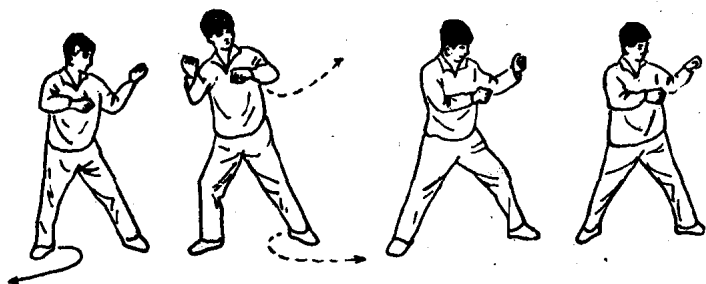


图13-6

用法：调整攻防距离，寻觅进攻角度和时机，行步时要隐藏攻守之意，出步要敏捷多变，给敌以虚假难分，眼花缭乱之感。行绕时要掌握好攻守节奏，力求稳健，之所谓七分防守三分进攻。

(四)四角转身闪躲步

此步可向任意方向转体闪躲，即前转、后转、左转、右转等等。为了便于学习掌握，本章仅选其中一种步法为例。

动作：以右实战势为例，重心移至左脚，右脚向左方向跨进一步，以右脚为轴，左脚随身体向左前方转体180度至右脚

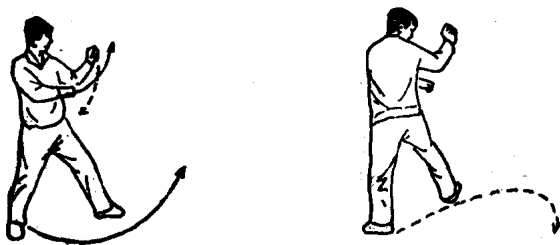


图17-8

前,形成原实战势。右脚上步时,右手顺左肘下向前上方穿出,转体上左脚时,左手顺右肘下向前上方旋转穿出。见(图17-8)

要求:进步时双脚微离地面,进身要快,转体要稳,连续进身转体可形成圆圈路线。练习时要手随身动,可用加减速法来调整转体方向。

用法:适用于突然进攻或突然防守闪躲反击,动作要敏捷迅猛,进身要给对方造成神秘莫测之感。

(五)跟步

动作:以右实战势为例,左脚微抬向前进步,右脚随左脚上步而前滑,(无论怎样跟步前进,原实战势双脚距离不变)保持原实战势。

要求:左腿上步要快,右脚跟步要拖地而行,进步时要迅速,跟步要协调。见(图19)



图19

用法:适用于各种拳法进攻和配合各种拳法发力。同时也适用于短距离近身搏击。

(六)垫步

动作:以右实战势为例,右脚抬起垫步至左脚位置,随

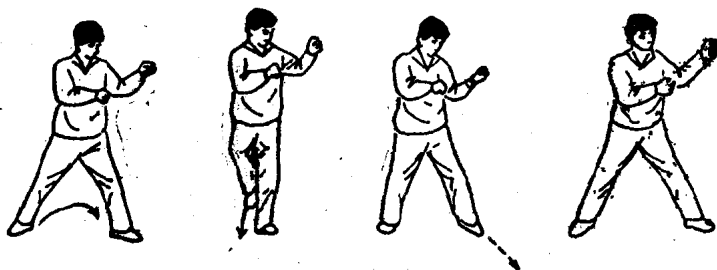


图110-113

之左脚迅速前移，形成原实战势。见（图110—13）

要求：右脚顶替左脚之位时要震步，震步后左脚要迅速前上，右脚垫步与左脚前移要一致。

用法适用于突然性腿法进攻。

（七）前滑步

动作：由实战势开始，左脚向前滑进一步，右脚紧跟滑进一步，形成右脚置左脚之位，左脚上步，保持原实战势。见（图114—15）

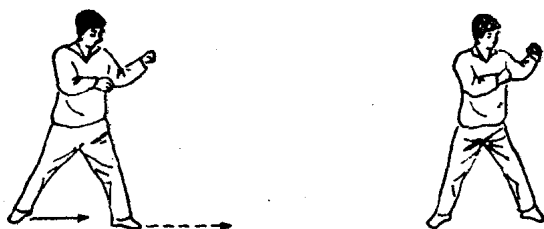


图114—15

要求：两脚前滑时要擦地面而进，练习时要采用连续前滑动作，前滑时，速度要快，动作要稳。

用法：适用于向对方逼近或配合各种拳法，腿法进攻。

（八）后滑步

动作：由实战势开始，右脚向后退一步，左脚紧跟后滑一步置原右脚位置，形成连续后滑动作。见（图116）

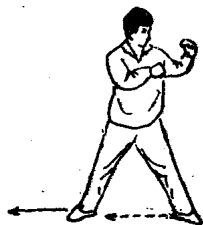


图116

要求：同前滑步方向相反，上体保持实战姿式。

用法：适用于退步势，防守反应击时闪躲用。

(九)进身步

动作：由实战势开始，以左脚为中心，右脚从右侧向前进步，身体随之左转，上步时右脚微离地面前进，形成两腿交替向前侧身上步，左转身上步时，右手顺左肘下向前上方穿出成原实战势。见(图117—18)

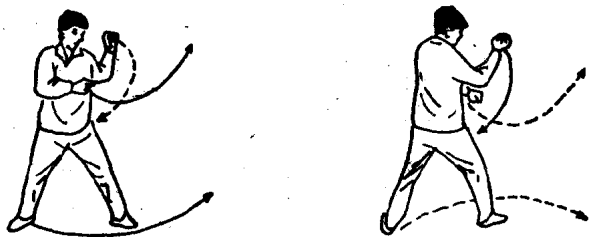


图117—18

要求：上步转身不失平衡，脚擦地而行。

用法：攻防皆适宜。

(十)退身法

动作：由实战势开始，以右脚为中心，左腿随身体右转后退一步，同时右手顺左肘下由下至上螺旋力穿出，保持原实战势。见(图119)



图119

要求：退步时要迅速平稳，抬脚行进时要微离地面。

要点：同进身步。

(十一)左俯身闪步