

专门介绍格斗有关训练



格斗新技

专门介绍散打实战知识

专门配有照片说明

陈明辉编著
GEDOUXINJI
上海文化出版社

格 斗 新 技

陈明辉 编著

上海文化出版社

责任编辑：何国栋

封面设计：于文盛

格 斗 新 技

陈明辉 编 著

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张2.875 字数57,000

1988年6月第1版 1989年4月第2次印刷 印数37,501—81,500册

ISBN 7-80511-072-7/G-28

定价：1.00元

目 录

前言	1
散手概述	3
一、散手的历史沿革	3
二、散手的特点	5
三、散手的训练方法	7
第一章 散手常用姿势与步法	9
第一节 常用姿势	9
第二节 常用步法	10
第二章 散手常用进攻方法	14
第一节 常用拳法	14
第二节 常用腿法	24
第三节 常用摔跤法	32
第四节 常用肘膝法	41
第三章 散手常用防守法	48
第一节 上肢的防守	48
第二节 下肢的防守	50
第三节 防摔的常用手法	52
第四章 散手组合训练法	54
第一节 上肢组合	55

第二节	上下肢组合.....	56
第三节	踢、打、摔的组合.....	56
第四节	攻防配合.....	57
第五章	踢、打、摔、拿在散手 格斗实战中的应用.....	58
第一节	拳法的实战应用.....	58
第二节	脚法的实战应用.....	60
第三节	摔跤法的实战应用.....	60
第四节	攻防反击的实战应用.....	61
第五节	打拿的实战应用.....	62
第六节	散手格斗的战术和谋略.....	66
第六章	散手的基础和辅助项目 训练.....	70
第一节	散手基础训练.....	70
第二节	散手专项训练.....	77
第三节	散手辅助项目训练.....	79

前 言

散手也称散手格斗、搏击，在我国有着悠久的历史，是祖国武术的一个重要组成部份。练习散手，不仅可以在战场上攻击敌人，而且还能强健体魄。我国春秋末期的兵法典籍《孙子兵法》中就曾记载：“搏刺强士体。”现在格斗搏击已成为世界人民所喜爱的一项体育活动了；在我国，现代的格斗搏击运动也正在日益普及。

本人曾是个散手运动员，现任上海武警总队和上海市公安局格斗教练。为使散手这一祖国文化遗产得到继承和发展，现将本人多年来在训练比赛中所获得的经验汇总起来，编成这本《格斗新技》，以飨读者。

在编写过程中，该书内容曾作为上海武警总队散手队和上海市公安局格斗骨干训练班的教材，均得到好评，一致认为其优点是易懂好学，偏重实践，并能在短期内见效，实用价值较高。如上海武警总队散手队经过5个月的训练后，在第一届全国武装警察散手比赛中曾获得多项个人冠军、亚军和季军，并荣获团体亚军。上海市公安局格斗训练班的学员，在经过两个月的系统训练回到岗位上后，大大提高了战斗素质，多次出色地完成战斗任务。有的学员还在上海市散手比赛中取得了冠、亚军的名次。

散手是一项正在发展的运动，作为武术之乡的中国，更应对其发展有所贡献。本书目的旨在能对我国散手运动的普及、提高有所帮助。但限于水平，其中难免有错疏之处，敬请专业工作者和广大爱好者不吝指正。

散手概述

一、散手的历史沿革

散手起源于原始社会。那时，人们为了生活和自卫，在狩猎和抵抗猛兽的侵袭过程中，逐渐形成了一种拳打脚踢和使用简陋武器(生产工具)的攻防方法。这些技能逐渐成为有意识活动，就是散手和器械击技的萌芽。

部落战争的出现，进一步促进了散手和器械击技的发展。在当时部落与部落之间的战争中，在双方近成搏击中，一个人有时需要同时对付几个人的进攻，当手中武器被击落时，就得赤手空拳地与拿武器的对手搏斗；或双方武器都被击落时，则进行徒手搏击。这就是散打。

原始社会崩溃后，社会上产生了阶级，散手和器械击技作为阶级斗争的工具，得到了进一步发展。一方面，统治阶级把这些攻防技能用以训练军队，对内镇压劳动人民，对外则作为战争工具；另一方面，被压迫阶级也利用这些攻防技能同统治阶级展开激烈的斗争。在长期的阶级斗争中，散手和器械击技这些攻防技能又有了新的更大的发展。

据史料记载，我国周朝就曾将当时称为“角力”的散手，列为训练军队的内容之一。《礼记·月令》中就有这样一段话：

“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射，御，角力。”

春秋战国时期，由于列国兼并战争频繁，尚武之风更加盛行，并出现了一年两次的比赛。根据《管子·七法篇》所载，当时每年春秋两季，武艺高强的人聚集在一起进行比赛，叫做“春秋角试”。又据《庄子》和《吴越春秋》所载，当时的比赛已很讲究技巧，有进攻、防守打法，也有虚虚实实的佯攻打法等。

秦灭六国一统天下后，为巩固其统治，将当时称为“角抵”的散手，列为主要练兵项目，并经常举行比赛。据考证，当时的比赛已有裁判，还设有专门赛场，规定穿一定的服装。

至汉代，“角抵”已向民间发展。汉武帝时曾举行过两次规模很大的比赛。曾有人作《角抵赋》描述了这种比赛，称“发劲后敌，无非有力之人，左摆右拿尽是用拳之手”。

唐朝，称散手为“相扑”、“相权”等；并已出现群众性的散手团体——相扑棚。

散打在明、清两代，技艺水平有更大发展，并形成了各种流派。如《记效新书》中就有“鹰爪王之拿”的记载。

近代散手已成为一项体育运动项目。我国于1928年、1933年先后在南京举行的第一、二届国术国考中，都将散手列为重点比赛项目，并制订了一定的规则。

新中国成立后，武术运动获得了新的发展。但作为武术运动的一项主要项目——散手，由于种种原因，一直处于限制发展的状态。

粉碎“四人帮”后，国家体委于1979年初在《关于发掘整理武术遗产的通知》中指出：“优秀的技击技术长期埋没，如不能继续整理，就有失传的危险。”1979年5月，在南京召开的全

国武术观摩交流大会上,进行了散手表演。同年10月举行的第四届全运会上,再次进行了散手公开表演。现在则规定每年举行一次全国性的散手比赛。

在国外,散手被称为“自由搏击”,经常举行比赛。随着我国散手运动的开展,上海、广州等地的散手运动员也已和国外及港、澳地区的运动员进行了交流。虽然我们在散手运动中起步较晚,但在和国外及港、澳地区的交流比赛中,发挥出较高水平。这表明我国作为“武术之乡”的优越地位。实际上,国外和港、澳地区的一些空手道、跆拳道、截拳道、柔道等搏击术,无不起源于中国之武术。

散手运动在我国和国际上正蓬勃发展,作为发源地的中国,更应该对此做出贡献,使这一古老的运动在现代体育中发扬光大。

二、散手的特点

散手是一项对抗性的武术运动,它和练武术套路有很大区别。它有如下特点:

(一) 竞技性强。

散手就是武术套路中的一些跌打、摔拿的击技动作在实际中的运用。因此,在比赛中,谁掌握的击技动作熟练,运用得法,谁就能得胜。虽然竞赛规则规定,每场比赛要打三局六分钟,但往往有的比赛在一、二分钟内就见分晓了。可以说,散打是一项竞技性很强的运动。

(二) 动作简练有力。

散手训练的动作,要求做到简单、快速、有力,只要能

在竞赛中奏效的动作，都是好的动作，而不管其姿式好看与否；对那些花花俏俏、华而不实的动作，除用以诱敌外，一般是不使用的，因为这将导致失败。

（三）反应敏捷。

散手和武术套路对练不同。套路对练是按预先设计好的一招一式进行练习，而散手运动员在竞赛中，是完全不知道对手招式的。这就要求运动员反应敏捷，在对手出击的同时，立即进行防守和反击。如果没有很好的应变能力，则只能处于被动挨打的位置。

（四）斗勇又斗智。

散手竞赛，不仅要求运动员力量强、技术高，而且还要求运动员善于思考，面对各种突然出现的情况，寻求合理有效的应付办法，包括在竞赛前制订战略、战术和在竞赛中面对变幻莫测的形势，随时合理而巧妙地组合各种技术手段来应变。因此，散手不仅是比技术、比力量的运动，而且还是比智慧的运动。

（五）身体素质要求高。

散手运动如不作为竞赛，则男女老少都可选择适合自己的技击动作，作为体育锻炼的内容。这对增强体质，增强灵敏度都有很大的好处。但如作为竞赛，则对运动员有一定的素质要求。在比赛中，如要取胜，除技术好，反应快外，身体素质更是一个关键的因素。有些优秀运动员往往在第一局中发挥正常，技术运用好，但在第二、三局中，就有些力不从心，处于被动挨打局面，最后导致失利。这主要是输在身体素质上。素质包括充沛的体力，拳打脚踢的功夫，身体各部抗打击的承受力等。

三、散手的训练方法

对散手运动员，首先要进行思想训练，让他们了解散手是一项很有发展前途的运动，同时也是一项吃力的、单调的、拼打的运动，使运动员对训练的艰苦性有个思想准备，然后针对以上特点，将训练分为如下三个阶段进行。

(一)基础训练。

基础训练的目的在于增加运动员的素质，掌握散手的基本技术，同时可以在这一阶段训练中，发现和培养运动员的个人特长。

基础训练的内容分为：

- (1) 素质训练。
- (2) 基本技术训练。
- (3) 特别辅导，即在训练中如发现某运动员有某些特长，如腿比较灵活或击拳份量重，则有意识地在这些方面进行特别辅导。

(二)基本技能训练。

这一阶段的训练目的，是使运动员已掌握的基本技术能熟练运用，也即进行实际的攻防训练。

基本技能的训练内容分为：

(1) 攻、防训练。

这阶段主要使运动员掌握攻、防的基本技能，在训练中使每个运动员轮换进行攻或防的对搏。起初，攻的运动员对防的运动员不事先说明，这样更可使运动员掌握这些攻、防的基本技能；又由于是队内各运动员轮换攻、防，这样又使

运动员增强了适应性。

(2) 防守反击训练。

在上述攻、防训练的基础上，开展攻、防、反击训练。起初，双方可事先说明所用招式，以后则让大家临场随机应变。

(攻、防、反击训练的具体内容见后。)

(三) 综合训练。

在以上两阶段训练的基础上，可进入综合训练，即实战对抗的训练。这阶段训练的主要目的，是使运动员懂得临场战略、战术的制订及运用，并懂得在赛场上怎样处理各种突发事件。

这阶段训练，首先应由教练讲解比赛规则和怎样正确运用比赛规则，以及在比赛中遇到各种突发性事件时的处理方法，然后进行模拟训练。

在技能方面，主要训练运动员的战略思想、战术运用和临场应变技能，以及对有特长的运动员进行特别训练。一般说来，经过以上三个阶段的训练，即可成为一个成熟的运动员了。这个过程在实践中一般用三个月左右的时间，以后对运动员的训练只是力量训练和特长训练，以及对赛场经验的讲解等。

第一章 散手常用姿势与步法

第一节 常用姿势

这里所说的姿势，是指在散手格斗中便于攻防的一种架势。根据各种姿势的不同用途，格斗式可分为开立式、侧立式两种。

一、开立式(图1)。

(1) 作用：

用于拳法或防守训练。

(2) 动作要领：

立正后，两脚分开与肩同宽，脚尖内扣，双膝弯曲内扣，收腹，含胸拔背；双拳置于颈前，下颏内收，目视正前方，重心在身体的中心。

(3) 基本要求：

做到“三扣一收”，即扣肩、扣髋、扣膝，收颏；气沉丹田，肩关节放松。

二、侧立式(图2)。

(1) 作用：

便于进攻和防守，能减少本身在被击时的受力面。

(2) 动作要领：



图 1



图 2

立正后向左或向右转 45° ，使两脚成右前左后，或左前右后站立，与肩同宽，左（右）脚跟稍离地。两膝微曲、内扣，重心在身体中心。力求收腹、含胸、拔背、气沉丹田。两手握拳曲肘举起，左拳在前，其高度与鼻尖成一直线，小臂形成内角 90° ，肘尖向下；右拳置于额前约10公分，肘尖向下并紧贴右肋。下颏内收，目光通过左拳上沿拳面，逼视正前方。

(3) 基本要求：

做到“三扣一收”，含胸拔背，双拳位置恰当。下盘要稳，暴露面要小。肩、臂要放松，即沉肩垂肘。

注：左腿在前为正架子，右腿在前为反架子。下文均以正架子为例。

第二节 常用步法

步法在散手实践中是非常重要的。步法掌握得当与否，直

接影响散手技术、战术的掌握与运用。散手的常用步法，不同于一般武术套路中的马步、弓步、仆步、坐步、歇步，而是有其特定的要求。

在散手比赛的实战中，两个人的距离不是固定的，而是在不同的角度，不停地移动与变化着。只有根据对方的移动，有目的地迅速移动自己的脚步，才能抓住战机，有效地击中对方。同样，为了避开对方的进攻和击打，也必须运用快速的步法移动。如果步法掌握得不好，该进的不进，该退的不退，就会造成被动挨打、无法进击的局面，最后导致失败。

运用和掌握好步法，在实战中就能达到和实现下列目的：

1. 及时调整与对方的间距，好为出拳和起腿猛击对方创造有利条件。

2. 步法多变可使对手进攻的间距判断失误，从而有效地闪开其拳、脚的击打。

3. 不停地变化步法，可使对手捉摸不定，增加精神压力，从而影响其技术的发挥，使自己始终处于有利地位。

用于实战中的散手步法种类很多，为了便于学者迅速掌握和运用，现将其中最常用与实用的几种步法介绍如下：

一、顺滑步（前滑步）。

（1）作用：

用于进攻和防守。

（2）动作要领：

在侧立式的基础上，左脚向前滑一步，右脚迅速跟进半步立稳，侧立姿式不变。

（3）基本要求：

滑进的速度要快，前脚滑进的距离不能太大，后脚跟进

的速度要快，但要注意保持两脚间的距离，以免失去重心。

二、后滑步。

(1) 作用：

便于加强防守。

(2) 动作要领：

在侧立式的基础上，右脚后退一步，左脚跟退半步；其余姿式不变。

(3) 基本要求：

后退要迅速，步幅不能太大，保持两脚间原有的距离。注意掌握重心。

三、交叉步：

(1) 作用：

攻击对方，保护自身。

(2) 动作要领：

在侧立式的基础上，左右交叉上步，左脚进一步时，右脚拖半步；右脚进一步时，左脚拖半步。

(3) 基本要求：

气沉丹田，下肢立稳，上、拖步时距离不能太大。

四、左右步。

(1) 作用：

用于防守中的反击，以达到后发制人的目的。

(2) 动作要领：

在侧立式的基础上，左脚向后侧退一步，或右脚向前侧进一步。

(3) 基本要求：

上步或退步时，要向对方的外侧或中档走去，步法快而