

BO JI GONG FU

搏击功夫

佟庆辉 著



前 言

搏击是一项对抗性很强的项目，其历史源远流长。搏击在过去称之为“打擂台”，国外称之为搏击。其攻防理论、技术动作和练习方法等内容浩繁。搏击综合武术、拳击、摔跤的特点，将武术之攻防精华运用于实际中，非常适用于散打格斗。

《搏击功夫》一书，系统地介绍了各种拳法、肘法、腿法、摔法等基本功的练习方法，以及时间差、距离感、防守反击等战术意识。图文并茂，通俗易懂。为适应初学者训练，本书依据先后顺序、由易到难、由简到繁、循序渐进的原则，理论联系实际，简明扼要。其中部分内容在训练和比赛实践中收到较好的效果，适用于散手教练员、运动员、公安干警、侦察兵、体育教员和有志于散打搏击的青年以及武术爱好者，也可以作为散打训练初级教材。

在编写本书的过程中，得到很多同志的大力支持和热情帮助，书中搏击动作由公安部前卫散手队员庄海、王维振、张树华同志示范，寇凤楼同志、祝普林同志摄影绘图。由于水平有限，编写时间仓促，难免会出现很多问题，诚望读者和武林同道提出宝贵意见，以待今后不断改进。

1989年4月

目 录

第一章 搏击运动概况

一、搏击运动的沿革 (1)

二、搏击训练漫谈 (3)

第二章 搏击基本功

一、手型、步型 (6)

• 手 型 (6)	• 步 型 (7)
----------------------	----------------------

二、肩臂练习 (10)

• 压 肩 (10)	• 单 臂 绕 环 (11)	• 双 臂 绕 环 (12)	• 抡 臂 (14)
-----------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------

三、腿部练习 (16)

• 压 腿 (16)	• 撕 腿 (20)	• 劈 腿 (23)	• 悬 腿 (24)
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

四、腰部练习 (25)

• 前 俯 腰 (25)	• 甩 腰 (26)	• 涮 腰 (26)
----------------------------	-----------------------	-----------------------

五、跳跃练习 (26)

•
腾
空
飞
脚

(27)

•
腾
空
外
摆
莲

(28)

第三章 搏击基本技术

一、几种预备姿势 (31)

•
技
击
势

(31)

•
双
排
手
势

(32)

•
金
刚
探
路
势

(32)

•
插
鼓
势

(33)

二、步法 (33)

•
上
步

(34)

•
退
步

(34)

•
左
斜
步

(34)

•
右
斜
步

(35)

•
左
跨
步

(35)

•
右
跨
步

(36)

•
左
跃
步

(36)

•
右
跃
步

(36)

•
前
、
后
跳
步

(36)

三、跌扑滚翻 (37)

•
前倒

(38)

•
側倒

(38)

•
提膝側扑

(39)

•
滾翻

(40)

•
搶背

(41)

四、拳法练习 (41)

•
直拳

(42)

•
勾拳

(44)

•
摆拳

(46)

•
披拳

(49)

五、肘法练习 (50)

•
頂肘

(50)

•
前挑肘

(56)

•
盤肘

(58)

•
砸肘

(59)

•
沉肘

(60)

•
剪肘

(61)

•
靠肘

(62)

•
扶肘

(64)

六、腿法练习 (65)

•
彈腿

(65)

•
正踹腿

(66)

•
側踹腿

(67)

•
后踹腿

(68)

•
側踢腿

(70)

•
外摆腿

(71)

•
后摆腿

(73)

•
后蹬腿

(74)

•
跳踹腿

(76)

•
铲腿

(78)

七、摔法练习 (79)

• 抱双腿摔 (79)	• 抱单腿摔 (81)	• 掏腿 (82)	• 切肩 (84)	• 拱子 (85)
• 跛脚 (86)	• 夹颈挑 (87)	• 耙子 (88)	• 左下勾手接腿摔 (89)	• 左手向右接腿摔 (90)
• 左手向左接腿摔 (93)	• 双手接腿摔 (94)	• 防接腿摔 (95)		

八、上肢防守技术 (96)

• 左臂阻挡 (96)	• 右臂阻挡 (97)	• 掌心推击 (97)	• 拳肘护头 (98)	• 肘横截 (99)
------------------	------------------	------------------	------------------	-----------------

• 推击	• 格架	• 左小臂下砸	• 右小臂下砸	• 双臂挡
(99)	(100)	(100)	(101)	(101)
• 阻肘	• 阻胯			
(102)	(103)			

九、下肢防守技术 (104)

• 小腿内侧格挡	• 小腿外侧阻挡	• 脚外侧阻截	• 脚外侧别	• 脚掌阻截
(104)	(105)	(105)	(106)	(107)
• 横脚阻截				
(108)				

十、躲闪防守技术 (108)

• 后仰	• 左、右撤肩	• 潜伏	• 左、右躲闪	• 左、右摇摆
(109)	(109)	(110)	(111)	(113)

十一、防守反击 (114)

•
防
拳
法
反
击

(114)

•
防
腿
法
反
击

(116)

第四章 战略与战术

一、距离感练习 (120)

•
进
攻

(120)

•
防
守

(121)

•
防
守
反
击

(121)

•
距
离
感
练
习

(122)

二、时间差练习 (124)

•
防
守
的
时
间
差

(124)

•
进
攻
的
时
间
差

(125)

•
防
守
反
击
的
时
间
差

(126)

•
用「拍节」表示时间差

(127)

三、搏击中的八忌、八要 (128)

•
八忌

(128)

•
八要

(129)

四、搏击要诀 (132)

•
以静制动

(132)

•
行阵严整

(132)

•
先下手为强

(132)

•
以逸待劳

(133)

•
智取强攻

(133)

•
战术多变

(133)

•
知己知彼

(134)

•
攻防兼备

(134)

•
兵不厌诈

(134)

第五章 搏击辅助练习

•
靠臂

(136)

•
靠小腿

(137)

•
撞肩

(139)

•
撞胸

(139)

•
踢肋

(140)

•
击腹、胸

(141)

•
踢大、小腿

(141)

•
击打头部

(142)

•
肘膝练习

(142)

•
拳打“千层纸”

(143)

•
踹树

(143)

•
脚后跟踢树

(144)

•
全身抽打

(144)

•
几种练功药方

(144)

第一章

搏击运动概况

一、搏击运动的沿革

搏击功夫，是祖国武术宝库的重要组成部分，其历史源远流长。

• 早在秦朝时期，秦始皇统一六国后，收天下兵器铸铜人，严禁民间操戈习武。但由于收缴的只是军队之外的“天下兵器”，同时，大批士兵“解甲归田”，将徒手技术带回民间，首创了徒手对抗项目，当时出现的有“角抵”和“手搏”。三国时期“角抵”、“手搏”已遍布于军队和各阶层之中，人们利用训练、学习、劳动间隙进行比武，通过切磋技艺，提高技术水平。据说，“搬肩拧”就是三国时期著名大将甘宁发明和常用的招法。由于当时还找不到一个恰当的名称，所以又把这一动作称之为“干拧”，一直延续到至今。由于比武中难决胜负，随后又出现了裁判人员，使最初的搏击比赛有了雏型。唐、宋时期搏击运动又有了进一步发展，并且把擂

台比武作为选拔武状元的一项主要内容。随之民间练武组织亦应运而起，并创立了各个门派。见于《史记》记载的有“角抵社”等组织。北宋时期“浪子燕青”就是一位有口皆碑的散打搏击高手。在《水浒》第47回“燕青智扑擎天柱”一章节中，就详细描述了当时打擂的盛况，燕青使用“鹁鸽旋”（钻扛摔）的抬法战胜了对。方。明、清时期称搏击为“技击”。当时的武术家既练套路器械，又练徒手实战，大量的攻防技术通过各种套路保存下来。同时，套路又为攻防格斗提供了熟练的技术“散招”。“散招”是在熟练掌握套路动作后而随心所欲使用的招法。清末著名大侠甘凤池、白太官都是散打搏击“泰斗”。民国时期称搏击为“打擂台”，此时的搏击，经过了2000余年的沿革与发展，已达到了很高的水平。

尽管各朝代战争纷纭，对搏击运动的发展有一定影响，但各武术流派却在实践中不断创新，使我国搏击技术不断得到充实。尤其是近代南京的“国术馆”和霍元甲创立的“精武会”等武术团体，都培育了很多优秀搏击人才。当时的搏击名家有王子平、佟忠义和现在仍健在的蔡龙云、蒋浩泉等老前辈，他们都为我国搏击运动的发展做出了卓越的贡献。

当前，我国的搏击运动在国家体委的领导下，在各阶层人士的大力支持下，又迅速发展起来。习武者练搏击技术已成为必须的一步。面对方兴未艾的大好形势，我们都有责任精心培育这一武林奇葩，相信在不远的将来，搏击运动定能冲出中国，走向世界。

二、搏击训练漫谈

搏击，是把武术中的攻防技术折散开来，应用于实际中的动作，是一项对抗性很强的项目。它综合各武术流派的传统技法，将各种拳法、腿法、摔法、拿法贯穿于实际格斗之中，因时、因地、因势、因人而灵活运用。“出手不见手，拳打人不知”，在双方势态变化的瞬间战胜对方。

格斗中，要想击中对方，必须要有一个有利的时机，它包括攻防变化、势态转变、角度变换、进身快慢、姿势高低、击打速度等。正如拳诀所说“善圆走化能解脱，抱角占势争上风，肩眼须发一条线，出手一拳见真功”。因此训练中应掌握圆、角、线、点4个概念。

圆：是指身法要灵活圆滑，不呆板，不僵硬，格斗中随对方势态的变化而变化，在步法走动变换之间化解对方的攻势。

角：是指以最快的步法抢占进攻中最佳角度和有利地形，以便避实就虚，觅人要害。

线：是指肩、眼、头、肘与对方应构成一条直线，攻击时以直线或最短的线段进攻为最佳，集意念、力量于一点，发长手冲拳，一次奏效，“我到他不到，自我得玄妙”。

点：是指选择最佳攻击点和目标点。

练习搏击功夫，必须掌握过硬的防守技术，“上保咽喉下护裆，左右两肋正中央”。做到拳不离肘，肘不离怀，防中有打，打中有防。

防守：分为防守不还击，先防后还击，防守同时还击，

一边防守一边还击 4 种。也可不防守直接还击，如拳谚所说“上不架、中不拦、下不挂，不架不挂出手一下”。

进攻：是战胜对方的必要手段，通常用拳、掌、腿、头、肘、膝、指等攻击对方，以拳、掌、腿、肘为常见。

对拳的要求是“出手软如绵，沾身硬似铁”。所谓软是指拳在击打前软而不僵，肩臂松而不硬。硬是指在击打到目标的瞬间，集意念、力量于着力点，突发劲力，浸透肌肤，置人于死地。也可力浮表面点到为止，不伤其人。

肘为近身快打的一种方法，有“宁挨十手，不挨一肘”之说。这是因为，肘离身体近、击打快、使对方不易防守，同时肘尖面积小，击打时产生的压强大，而且击打部位多是胸、腹、肋等要害部位，所以肘法在实战中有很大的实用价值。

在实战中经常用到的是腿，“手是两扇门，全凭腿打人”，可见腿法在实战中的作用。腿的骨骼大而有力，大约是整个身长的 $\frac{1}{2}$ ，击打距离远，为进攻创造了有利条件。习武者历来都十分重视腿功训练。腿的技法也很多，如踢、点、摆、扫、弹、丁、勾、蹀等。可以说掌握了过硬的腿法，就掌握了进攻的主动权。

腿法的用途可分为 3 个方面，其一：用腿直接攻击对方，其二：腿为拳打服务，其三：腿击为擒拿创造必要的条件。腿法训练分 3 个步骤，即静练、动练、实战。静练，练其稳固性。动练，练其灵活性。实战，练掌握时间差和进攻角度等。

擒法是一招制敌的有效方法，概括下来有缠、锁、扣、切、压、拧、裹、绕、点、拿等，这些方法可以从前、后、左、右 4 个方向，上、中、下 3 盘击打擒住对方。

眼为心之苗，是格斗中的关键部位，“手到眼到，自得玄妙”，“手到眼不到，自我寻烦恼”。其要求是，手未到时眼先到，手随眼走。如在双方格斗中，对方左肋露出“破绽”，我看准“空当”，应迅速发右上勾拳或右下直拳击打对方左肋，一次奏效。

意念是人的大脑思维。格斗中击打对方往往在零点几秒的时间内，因此平时训练应力争做到“有人打人，无人打影（自己），无影打形（想像），无形打意（意念）”。目中无人如有人，练习无条件反射，增强反应能力。实战中应聚气凝神，视对手如草芥，目中有人如无人，树立必胜信念，要达到这种境界，必须反复练习，持之以恒。

第二章

搏击基本功

一、手型、步型

手型：拳、掌、勾。

步型：弓、马、仆、虚步。

(一) 手 型

1. **拳**：四指并拢卷曲握紧，拇指紧扣在食指和中指的第2关节上（图1）。

用途：用于击打敌要害部位。

要求：拳握实、拳面平、腕挺直。

2. **掌** 分立掌、插掌、横掌、八字掌等。



图1

立掌：四指并拢伸直，拇指弯曲，紧贴于虎口处，手掌与小臂略成直角。（图2）

用途：用于推、击。

插掌：四指并拢伸直，拇指弯曲，紧贴于虎口处，手腕挺直。

用途：用于插、戳。

横掌：四指并拢伸直，拇指弯曲，紧贴虎口，手腕内收，掌心向下。

用途：用于砍、切、截。

八字掌：四指并拢伸直，拇指指向外分开。

用途：用于挡、抓、按、卡、压。

3. 勾手：五指聚拢捏成撮，如梅花状，屈腕成勾。（图3）

用途：用于点、搂、掳、挂。



图2



图3

（二）步 型

步型为搏击的训练基础，是必须掌握的动作。每一种步型也被称为一种桩，凡习武之人必练桩，“练武不站桩，打拳必无方”。

1. 弓步

动作要领：左脚向前一步，脚尖向前，左腿屈膝，大腿略平，膝盖不