

习云太 吴信洋 吴信训 著

峨眉散打

武术丛书



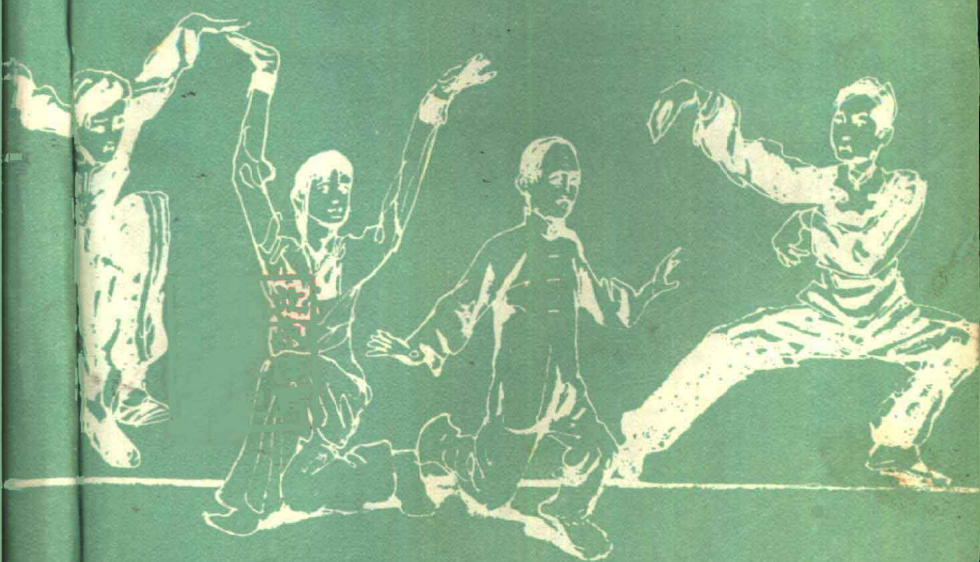
四川科学技术出版社

87963

G852.1
80

峨眉散打术

习云太 吴信详 吴信训 著



责任编辑：罗云章
封面摄影：赵 白
插 图：雷咏时
封面设计：李显陵
版面设计：李明德

峨眉散打术

习云太 吴信详 吴信训著

出版：四川科学技术出版社
印刷：四川新华印刷厂
发行：四川省新华书店
开本：787×1092毫米 1/32
印张：11 插页：2
字数：213千
印数：1——87,000
版次：1985年5月 第一版
印次：1985年5月 第一次印刷
书号：7298.2
定价：1.80元

内 容 简 介

散打又名散手、手搏、白打。“一打胆、二打眼、三打身法，四打闪。”在散打中，进速，退快，“腿似闪电，捶如流星”，攻无常法，防无定式，诡诈多变，怎样克敌制胜呢？本书分析了散打中人体各部位的利弊，攻击的有利时机，意识与动作配合，战术的要领，击倒的精诀，擒拿与反擒拿的要略等一系列关键问题，介绍了近两百个流传民间的开门法、步法、拳法、腿法、快摔法、擒拿与反擒拿的具体招法，以及千层纸、木人桩、沙包、弹簧球、手靶、弹簧桩、梅花桩等简便易行的练习方法及辅助器材，最后还介绍了散打创伤的防治与急救。

本书作者对散打进行了多年的实践和研究，在理论上有独到的见解，在技法上也有创新。加之行文流畅，深入浅出，通俗易懂，不仅是初学散打者的好教材，而且也可供操之有素者参考。

前 言

武术乃中国之骄傲。

散打显武术之神威。

练习散打，不仅能强健身体，陶冶涵养，还能振奋民族精神，鼓舞人民斗志，制邪扶正，防身卫国，具有很高的实用价值。所以，古往今来，散打不仅是我国广大人民群众十分喜爱的传统武术项目之一，而且也深受世界各国人民赞赏。

正鉴于此，多年来，我们欲为继承和发展散打，全面振兴中国武术略尽棉薄，并于一九七八年根据自己对散打实践和理论的长期探讨，撰写出本书初稿，此后又几次易稿，并在四川省法警训练班上进行了部分试教。我们很高兴在今天国家十分关心武术运动发展的大好春光中，在四川科技出版社的热忱扶持和指导下，得以出版此书。

本书所介绍的散打技法，主要是笔者所师承的在四川地区流传数百年的马派（以马镇江为代表，胡子文所传）和郑怀贤的攻防招数，加上笔者多年来在四川寻师访友，借鉴、吸取僧、岳、杜、赵、洪、会、字、化、方以及黄林、蚕闭

门等四川各有名门派的技击精华，再融汇入自己的心得体会而成的。参阅的主要古今散打技击专著有：《纪效新书》、《耕余剩记》、《散打秘钥》、《手臂录》、《少林打真传》、《截拳道动作图解》、《咏春拳谱》、《拳经·拳法备要》、《少林拳术秘诀》、《点穴法真传秘诀》、《拳法》、《全敌全书》、《太极拳经》、《推手要言》等。由于中国武术源远流长，博大精深，我们在这里捧献给读者的，不过是沧海一粟。而且，由于水平所限，管窥蠡测，难免有疏漏和不当之处，敬请广大读者和武林同道提出宝贵意见。我们希望同千百万武术同业和武术爱好者一道，用我们的心血共同浇灌中国武术花园中绚丽多采的“散打奇葩”。

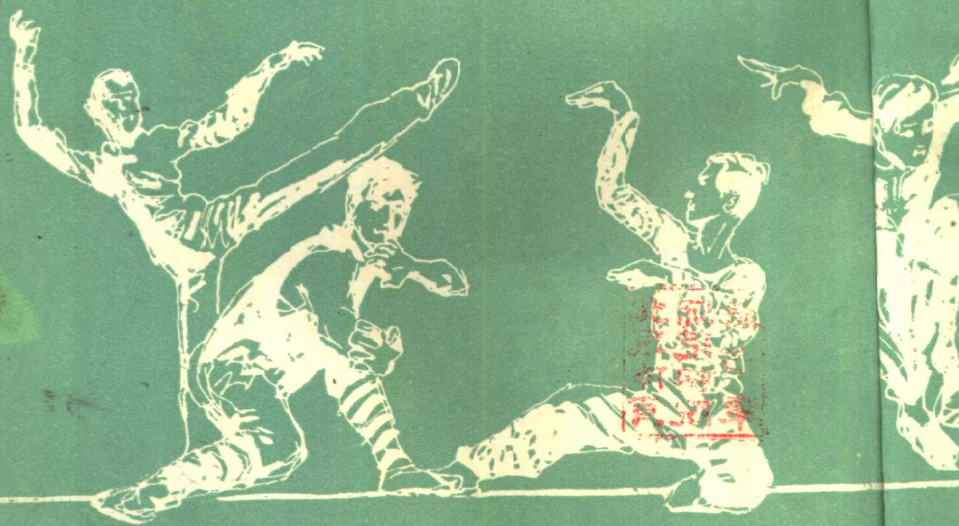
最后一章由成都体育学院运动创伤研究所李静海同志撰写。

作 者

一九八四年四月于成都

峨眉武术丛书

四川科学技术出版社 一九八五年·成都



目 录

绪论	1
----	---

第一章 散打概论	12
----------	----

第一节 散打中身体各部位利弊分析	12
------------------	----

第二节 攻击的有利时机	20
-------------	----

第三节 论散打中的意识和动作配合	33
------------------	----

第四节 散打战术论	37
-----------	----

第五节 散打及其练习要略	45
--------------	----

一、基本攻防原则	45
----------	----

二、影响实战距离的几个因素	51
---------------	----

三、击打的力量分析	55
-----------	----

四、正确的攻防姿态	58
-----------	----

五、各种攻防类型辨析	60
------------	----

六、对特殊情况的处置	61
------------	----

第六节 附太极散手的特点及要略	64
-----------------	----

第二章 开门法	68
---------	----

一、提吊手侧开门	69
二、二排手侧开门	71
三、钻蹦拳正开门	74
四、小云手正开门	76
五、串子手侧开门	78
六、背开门法	79
七、盘挂手拗开门	81
八、虎豹手卧弓步开门	82

第三章 步法

一、粘步进 退	90
二、蹭步 进 退	92
三、六合步	94
四、消摆步	97
五、拗步	99
六、插步	103
七、八卦步	105
八、醉步	108

第四章 拳法

第一节 单手攻防技法

一、扁身正格回攻法	115
二、侧体反格回攻法	117
三、外门侧闪滑打法	117

四、外门退步正格滑打法	119
五、破脸捶擦阴接点心拳	120
六、引手左右翻打法	122
第二节 双手攻防技法	123
一、双格左防进步打	123
二、侧身击打法	125
三、拗闭击胸拳	126
四、侧推击腹拳	127
五、引手顺牵标喉掌	128
六、童儿浪穿胸	129
七、挑压打	130
八、破脸捶法	132
九、蹬扑	133
十、狸猫上树 (附猴儿爬竿)	135
十一、钻棚拳法	136
十二、贯拳	137
十三、封手击头	139
十四、勾颈顶腹	141
十五、冲拳擒手击头	142
十六、封手进击法	143
十七、破逗手	144
十八、连三拳	146
十九、破连三拳	147

第五章 腿法	149
第一节 攻击型腿法	151
一、移端腿	151
二、勾踢腿	152
三、庚子腿	15 ³
四、白马献蹄	155
五、弹腿（附十字擦阴腿）	155
六、勾踢接侧踹腿	158
七、门坎腿接侧踹腿	159
八、退步勾踢接反粘腿	161
九、勾踢接横梁腿	162
十、勾挂腿	164
十一、叩腿变踩腿	165
十二、袖箭腿	167
十三、蹬腿接朝阳腿	170
十四、里合腿接侧蹬	171
十五、外摆腿接箭捶	173
十六、腾空蹬腿	174
十七、箭弹接朝阳腿	175
十八、鸡心腿	176
十九、倒起抡（反背腿）	178
二十、连三腿	179
二十一、抓发顶腹、勾头顶腹	181
二十二、叩腿接进步侧踹	182

二十三、勾腿接别脚	184
第二节 破腿法	185
一、沉肘破箭弹	185
二、挂腿击胸掌	186
三、挂腿蹬膝	187
四、门坎腿破扫蹬腿、转身跃踢破扫蹬腿	188
五、上勾拳破侧蹬腿	189
六、挂腿撩阴捶	190
七、反勾手接反粘腿转身倒肘击头	190
八、跃转体侧踹破勾踢	191
九、勾踢破勾踢	192
十、上盘下挂	193
第三节 手腿并用的主动攻击法	194
一、引攻法	195
二、体摆佯攻法	196
三、引穿袖箭腿攻法	198
四、勾踢破蹬扑（附蹬扑破蹬扑）	200
五、蹬摆腿、抖拳、庚子腿主攻法	201
六、跃步劈山捶靠身掌	205
七、磕腿引攻法	208
八、连环腿法	210
第六章 快摔法	213
第一节 论散打中的击倒	213

第二节 具体技法	224
一、扛肘摔	224
二、切摔（切子）	225
三、抱腿摔	227
四、别腿摔	227
五、顶裆摔（黑狗钻裆）	228
六、扛肩摔（倒口袋）	229
七、过顶摔	231
八、掏裆摔	232
九、搂腰摔	233
十、管脚摔	234
十一、勾带脚.....	235
十二、反夹头摔.....	236
十三、蝴蝶穿花.....	237
十四、迎门靠法（破双锋贯耳）	238

第七章 擒拿与反擒法..... 240

第一节 擒拿法概说..... 240

第二节 具体技法..... 252

一、缠腕	252
二、虎抱头	254
三、捋腕（破同侧手腕被抓）	255
四、分指锁臂	256
五、破前领被抓（解法之一）	257

六、破前领被抓 (解法之二)	258
七、破前领被抓 (解法之三)	259
八、破前领被抓 (解法之四)	260
九、破扳肩顶腰	261
十、破手被反扭	263
十一、破肘被反锁	264
十二、牵羊	264
十三、拉肘	265
十四、靠身擒腕	266
十五、别腕	267
十六、破侧肩被抓 (解法之一)	268
十七、破侧肩被抓 (解法之二)	268
十八、后撩腿破手被反扭	269
十九、破后肩被抓	270
二十、破缠腕 (解法之一)	271
二十一、破缠腕 (解法之二)	272

第八章 小组合训练 274

第一节 实战对练组合 274

一、冲拳格挡练习	274
二、翻云覆雨手练习	277
三、劈头格挡练习	280
四、穿枝练习法	282
五、三掌五拳练习法	290

六、转角楼	299
七、反贯拳掌练习法	305
第二节 擒拿对练组合	310

第九章 辅助训练器材	320
一、打千张纸	320
二、打沙包及弹簧球	321
三、抛铁砂包	323
四、打弹簧桩	324
五、打手靶	325
六、走梅花桩	325

第十章 散打运动创伤的防治与急救	327
一、常见散打运动的损伤	327
二、散打运动创伤的防治	329
三、散打运动创伤的急救	332
附：医疗实践中疗效较好的药物方剂介绍	334
一、外敷药	334
二、内服药	335

绪 论

中国武术源远流长，具有丰富的内容和很高的健身、实战价值，是中华民族在世界上引以为荣的一项体育运动，也是我们民族珍贵的文化遗产之一。散打则是中国武术的重要组成部分。散打又名散手、手搏、白打等，是武术中徒手对抗性的项目之一。它是使用踢、打、摔、拿等方法制胜对手的攻防技术，最直接地体现着中国武术的实战价值。尤其是到了近代，当帝国主义列强用洋枪洋炮打开了中国的大门，把中国人民诬为“东亚病夫”恣意凌辱的时候，在中国人民反帝反殖的滚滚革命洪流中，武林志士也同仇敌忾，以绝世武功迎头痛击外国武士恶意挑衅的嚣张气焰，写下了无数为祖国争光，为华夏吐气的动人篇章。

一九一七年下半年，北洋军阀段琪瑞控制下的北京，《顺天时报》刊出了一则广告——

“第一舞台 特请 世界唯一大力士演技

启者，俄国大力士康泰尔君，武力盖世，名震环球，曾在沪、汉、津演技，大受各界欢迎，声誉之大，妇孺

皆知，本主人重资聘请来京演技三日，所演各技，均属空前绝后，自古未有之大力士……”

这无疑是在借中国的舞台，长“洋人”的威风。我国武林志士义愤填膺，纷纷赶赴北京，欲与康泰尔见个高低。被后人誉为爱国武术家的王子平拍案而起，不顾崇洋媚外的北洋军阀警察总监公开出面阻挠，不惜抛弃自己在北京中国军队中教授武术之职，在康泰尔摆擂的第一天，就毅然前往赛场。只见“……康泰尔出，王君一跃登台，甫交手，康已掙地，时会场中呼噪哗笑声大作，康就地爬起，不知潜匿何许矣。”（武术史专家唐豪：《国技大观·王子平传》）

一九二三年在上海，著名的形意拳家、技击家、摔跤家朱国福，一拳击败猖狂一世的白俄大力士裴益哈伯尔，而且断然拒绝日本的重金聘请，在国内致力于武术的发掘和推广。

一九二五年。一个有名的日本柔道家在上海摆擂比武，并在报上大做广告，说是天下无敌。这种不可一世的狂妄激怒了我国许多武术界好手。当时，曾与王子平一起赢得了“沧州二杰”侠号的满族武术家佟忠义不顾生计，决然辞去保定军官学校的武术和摔跤教官之职，赶到上海，要与这个日本人一见高低，迫使日本武士偃旗息鼓，逃之夭夭。

一九三〇年秋天，日本武士一行六人来到上海，强要与我国著名武术家孙禄堂比武，并提出条件：如果孙禄堂打胜了，他们就回国；如果他们打胜了，就要孙禄堂离居上海虹