

佟庆辉 著



散手连环击法

北京体育学院出版社

散手连环击法

佟庆辉 著

北京体育学院出版社

散手连环击法

佟庆辉 著

北京体育学院出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

(北京西郊圆明园东路)

北京怀柔平义分印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 13.75 定价: 4.90 元 (压模装)

1988年10月第1版 1989年6月第2次印刷 印数: 30101-40000

ISBN7-81003-160-0/G.110

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

明代杰出的军事家戚继光在其名著《纪效新书》卷第十四《拳经捷要篇》中，鉴于对各家拳术的分析、提炼，曾“择其拳之善者三十二势，势势相承，遇敌制胜，变化无穷”并指出“不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下。”这是戚继光提倡的“既得艺，必试敌”经验的结晶，给我们以深刻的启迪。

佟庆辉同志在1987年出版的《武术散打技法》是“择其拳之善者”的尝试，而《散手连环击法》的出版将为“势势相承、变化无穷”提倡借鉴。综观当前我国散手竞技的实际，深感存在着打法单一，战术贫乏的毛病，这直接影响着我国散手运动水平的提高。《散手连环击法》将为发扬我国散手势势相承、连环进击的传统打法，克服当前打法单一的毛病，提供宝贵经验。我们可以从该书列举的众多的组合方法中，因人、因时、因势地择其善者，形成适合自己的“优化组合”，还可从中找出规律，举一反三，变化无穷。

我国古老的兵法早就在武术对抗项目中运用。春秋战国时的《荀子·议兵篇》中载有“若手臂之捍头目，而履胸腹也，诈而袭之，与先惊而后击之，一也。”《庄子·人间世》中也有“且以巧斗力者始乎阳，常卒乎阴，泰至则多为奇巧。”所以武林中流行着“出招必有战术”之说。《散手连环击法》还尝试着将三十六计引入散手，并根据自己的观察和体验，结合战例阐述了在散手竞技中的运用，给人以启示。这对进一步研

1988.8.18

究散手竞技的战术运用，培养运动员的战术意识，加强战术训练，克服当前打法单一、战术贫乏的毛病，以促进我国散手运动水平的提高，为我国武术散手项目及早推向世界，为国争光，将起到积极的作用。

夏柏华

1988年10月

前 言

散手是中国武术中对抗十分激烈、搏斗异常惊险的项目，我国建国前称之为“打擂台”，国外称之为“搏击”。《散手连环击法》是散手技术的精华，它综合了武术中踢、打、摔、拿等招法，是在1987年出版的《武术散打技法》介绍的基本技术基础上，将散手实战技法的升华。

本书取武术各家之长，借鉴外国搏击之法，除对各种拳、腿、肘、膝、摔法的组合方法、典型连环击法做了深入浅出的介绍外，还尝试着将三十六计引入散手，以期扩大散手战术范围，引起读者对散手战术的重视和研究。

与《武术散打技法》一样，笔者在编写此书时，正在公安部前卫（武警总队）、辽宁省公安厅（辽宁省武警总队）、沈阳指挥学校散手队执教。籍着多年的经验和学生对这些技法的实践，以及对各层次读者需要的了解，本书力求做到理论联系实际，动作搭配合理，重视实战技击效果，文图并茂，通俗易懂，利于自学。

值得庆幸的是在多年执教生涯中，我的学生庄海、王剑、陈江波、周连喜、杜振高、赵贞国等19人对散手技术特别是连环技术领会颇深，曾在全国比赛中64次荣获桂冠。他们所取得的成绩敦促我将《散手连环击法》尽早奉献给读者。

这里特别向为本书绘图的祝普林同志及为绘图做示范的佟庆羽、庄海、王维振、张树华、佟德仞、王新、王剑等同志致谢。

虽然我想奉献给读者的是一本较为完美的书，但由于本

人水平所限，书中难免有误，希望读者批评指正。

佟庆辉

1988年7月



作者简介

佟庆辉，毕业于辽宁大学体育系。现年38岁，系辽宁省沈阳市人。现任公安部前卫散手队、辽宁省武警总队散手队总教练。

庆辉同志自幼习武，功底颇厚。1973~1985年间曾在全国及省、市级的散手和武术套路比赛中22次夺得冠军。从1985年以来，他执教于武警散手队，转战南北，其学生中有19人64次荣获全国冠军。



目 录

前言

第一章 概述	(1)
第二章 拳腿连击法	(3)
第一节 组合拳法及其练习方法	(3)
第二节 连环腿法及其练习方法	(54)
第三节 拳腿连击法	(207)
第三章 肘法连击法	(236)
第四章 肘膝连击法	(266)
第五章 肘手连击法	(285)
第六章 肘腿连击法	(306)
第七章 膝腿连击法	(333)
第八章 膝手连击法	(354)
第九章 膝摔连击法	(359)
第十章 战术素养	(384)
第一节 运用散手战术的意义和原则	(384)
第二节 三十六计在散手中的运用	(386)
第三节 点脚在实战中的运用	(412)
第四节 灵活变化, 因人施招	(421)

第一章 概 述

所谓散手即把武术套路中的攻防动作拆散开来，因时因势地灵活运用。它是中国武术攻防比赛的一种形式：以二人互为对手，进攻以踢、打、摔、拿为主，防守以格挡、躲闪为要。它与旧时武师之间的比武——打擂台，以及武林中相传的“交手”、“过手”一脉相承，与国外的搏击运动相似，是一项注重技击效果，搏斗惊险的运动。

散手做为我国武术中的搏击形式历史悠久。如《孙子兵法》中就有记载曰：“搏刺强士体。”《汉书·艺文志》收入的《兵技巧》中有190篇也都论及技击，如：“习手足，便器械，积机关，以立攻防之胜。”意思便是首先要练习拳法和腿法，并在此基础上学习器械，运用策略，然后可立于不败之地。这都说明散手为历代武师所重视。

散手连环击法是散手技击法中的高级形式，它是在掌握了基本技术的基础上，结合战术将拳法、腿法、摔法等基本动作组合起来，形成的连环打法。一般学习连环击法都要从基本功开始。本书的姊妹篇《武术散打技法》详细介绍的步伐、拳法、腿法、摔法、防守技术等都属这类基本技术。

散手连环击法虽然是武术动作的组合，但与武术套路不同。它不是一成不变的，而是按长配中、长配短、中配短、短配短、短配贴身等远近相挤、长短呼应、急缓有节的原则灵活组合起来的活招法。发挥了散手灵活机动的特点。

近年来随着散手运动的广泛开展，对外交流的增多，散手运动得到了迅速的发展。散手连环击法就是取武术百家之长，借鉴西方拳击、日本空手道、泰国泰拳，而不断完善起来，并在实践中发挥了巨大作用。

从动作特点看散手连环击法突出一个“连”字，旨在灵活的身法、步法和娴熟的技术基础上，运用散手战术，形成连环攻势。达到远踢近打，抓住就拿，近身膝撞用肘砸，贴身使用快摔法，使得左右逢源，造成对手无隙反击的攻势。

由于散手连环击法是各种基本拳法、腿法、摔法、擒法的有机组合，因此可以有无穷种方法。所以每个人在练习时都要选择适合自己特点，而且运用灵活，变化方便的几种深入练习，练到炉火纯青的境地，形成所谓的“绝招”，在实战中就会发挥巨大的作用。正如武术界常说的：“千招会不如一招熟”。所以读者在学散手连环击法时应在广泛了解的基础上注意精练，以便形成自己的特点。

散手连环击法是散手的一种技击形式，它必将随着散手运动的发展而更趋完善。同样散手从武术套路中分解出独招，散手连环击法又将其合而为连招，最终散手技术必将在这种分合运动的转化中得到升华，产生出更具威力的技法。

第二章 拳腿连击法

第一节 组合拳法及其练习方法

一、直拳与勾拳

注：本章插图穿警服者为甲，穿运动服者为乙。

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲右直拳攻击乙面部，乙用后仰防守躲开，甲迅速用前进步左勾拳攻击乙腹部，右平勾拳攻击乙下颌左侧（见图2—1）。如甲左勾拳攻击乙腹部，乙用后退步避开，甲用左右直拳攻击乙头部。

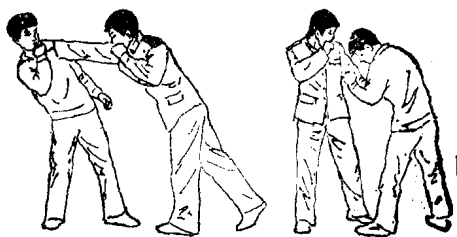


图2—1

要点：变换拳法要快。

用途：攻击对方头部、腹部。

练习方法：

(1) 左直拳变左斜上勾拳，接右平勾拳击打沙袋。

(2) 甲左直拳变左勾拳攻击乙，乙做阻挡防守，甲再用左右平勾拳攻击乙头部，乙用格挡防守。乙再用同样方法攻击甲，反复练习，1分钟一组。

二、直拳与摆拳

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲左直拳攻击乙头部，乙用右掌迎击，甲左拳收回的同时用右摆拳攻击乙面部左侧(见图2—2)。

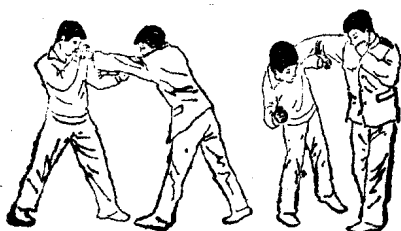


图2—2

要点：摆拳要等对方右掌离开头时出击。

用途：攻击对方头部。

练习方法：

- (1) 左直拳、右摆拳击打沙袋。
- (2) 左右直拳接左摆拳击打沙袋。

三、摆拳与直拳

预备势：左腿在前，实战步。

动作说明：甲右摆拳攻击乙面部左侧，当乙做出防守时，

甲迅速收右拳防守，同时用左直拳攻击乙面部(见图2—3)。

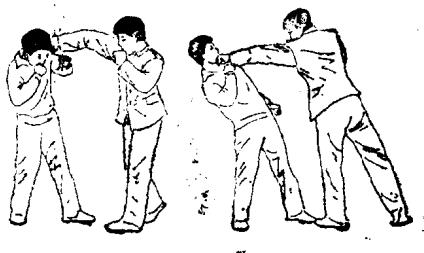


图2—3

另一种:甲左摆拳攻击乙面部右侧,乙做出防守时甲迅速收左拳防守,用右直拳攻击乙面部。

要点:摆拳收拳要快,直拳要猛。

用途:攻击对方面部。

练习方法:

(1) 左摆拳、右直拳击打沙袋。

(2) 右摆拳、左直拳击打沙袋。

四、直拳与掀拳

预备势:左腿在前,实战步。

动作说明:甲左右短拳攻击乙头部,当乙防上时,甲用左掀拳攻击乙腹部(见图2—4)。

要点:掀拳要快、要狠。

用途:攻击对方腹部。

练习方法:

(1) 左直拳变左掀拳击打沙袋。

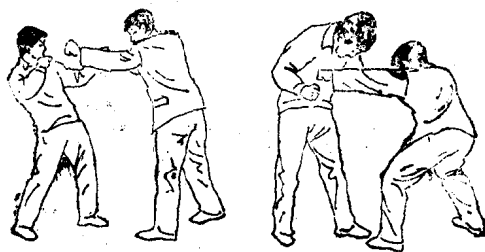


图2—4

(2) 左右直拳接左掖拳击打沙袋。

五、直拳与穿掌

预备势:左腿在前，实战步。

动作说明:甲左短拳(刺拳)攻击乙面部，乙用后仰躲闪，甲右腿上步用右穿掌穿击乙眼睛。如乙左腿后撤步防守，甲用左疾步左穿掌穿击乙眼睛。

另一种:甲左直拳攻击乙腹部，当乙用左臂格挡时，甲用右穿掌攻击乙眼睛。

要点:穿掌要快。

用途:攻击对方面部。

练习方法:

(1) 左直拳打沙袋下部，右穿掌穿沙袋上部。

(2) 左右直拳接左右穿掌击沙袋。

六、穿掌与直拳

预备势:左腿在前，实战步。

动作说明:甲左疾步接左穿掌攻击乙面部，乙用格挡将来

掌拨开，甲右直拳击打乙面部或者击打乙腹部(见图2-5)。

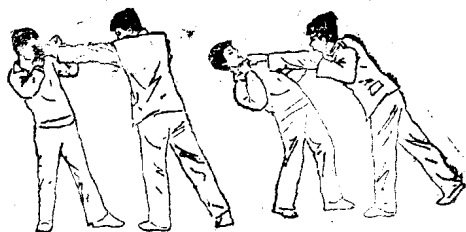


图2-5

要点:右直拳要凶猛有力。

用途:攻击对方中、下盘。

练习方法:

(1) 左右穿掌穿击沙袋接左右直拳击打沙袋。

(2) 左穿掌穿击沙袋上部，右直拳击打沙袋边部。

七、直拳与摔手

预备势:左腿在前，实战步。

动作说明:甲左直拳攻击乙腹部，当乙做出防下时，甲迅速用左摔手攻击乙面部。如乙左腿后撤，甲用左疾步左摔手攻击乙面部。

要点:摔手要突然。

用途:攻击对方中、下盘。

练习方法:

(1) 左右直拳接左右摔手击打沙袋。

(2) 左直拳打沙袋下部，接左摔手右直拳打沙袋上部。

八、摔手与直拳

预备势:左腿在前，实战步。

动作说明:甲左疾步接左摔手攻击乙面部，乙用后仰躲过，甲右直拳攻击乙腹部。如乙用格挡拨开来手，甲右直拳攻击乙面部。

要点:右直拳要猛。

用途:攻击对方中，上盘。

练习方法:

- (1) 左摔手接右，左直拳打沙袋。
- (2) 左摔手变左直拳打沙袋上部接右直拳打沙袋下部。

九、直拳与拍手

预备势:左腿在前，实战步。

动作说明:甲左直拳打乙腹部，当乙俯身格挡时，甲左拳变左拍手攻击乙面部。

另一种:甲左直拳攻击乙腹部，乙右臂阻挡，甲用前进步接左拍手击乙面部，随之，顺势按住乙左手，用右直拳打乙面部(见图2—3)。

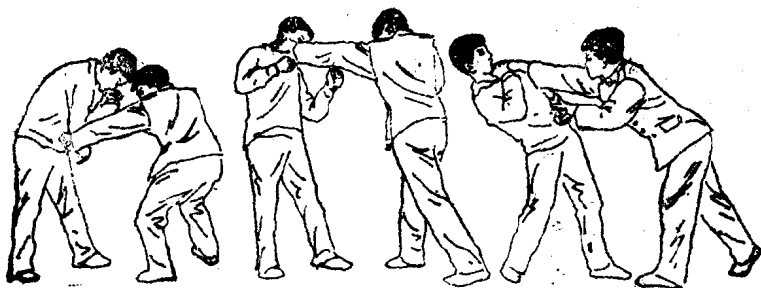


图2—3