

武术散打技法

佟庆辉著

北京体院出版社



武 术 散 打 技 法

佟庆辉 编著

北京体育学院出版社

武术散打技法

佟庆辉 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所经销
河北涿州范阳印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 10.25 定价: 3.90元(压膜装)

1987年10月第1版 1989年8月第3次印刷 印数: 110001—120000

ISBN7-81003-020-5/G·14

(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 言

佟庆辉同志编写的《武术散打技法》分别在“武林”、“中华武术”等杂志上刊登后，深受广大武术爱好者的欢迎。

佟庆辉同志对武术散打技术造诣较深，集十数年研究之经验，取百家之长，汇编成书。这本书内容丰富、图文并茂，论述具体，便于学练，对增强人民体质、训练自卫擒敌本领以及促进散手运动的发展都会起到积极作用。

1985年以来，公安部前卫散手队的运动员，在佟庆辉教练的悉心指导下，分别二次在全国散手大赛中获团体总分第一名，并获五枚金牌。辽宁省武警总队散手队在佟教练的精心培养下，在公安系统散手大赛中获团体总分第一名，此次比赛的七名冠军获得者有六名队员曾受过佟教练的训练，他们都以技法独特、战术灵活，技术全面，攻防清楚，尤以腿法突出，技术风格见长。其中19岁的优秀选手庄海，从小在佟教练指导下进行散手训练，技艺尤为突出，善拳、摔，精腿击，多次在全国性擂台赛中横扫群英，用多变的腿法击中、击倒强手而获胜，先后获六枚金牌，是国内技术比较全面而又有突出专长的少数优秀散手选手之一。

这本书主要介绍我国武术中的踢、打、摔、拿，防守技术和战术。方法独特，符合技击特点，独树一帜。战术部分介绍了散手中的距离感、时间差、角度和与不同对手交手时应采用的战术等。

此书由浅入深，通俗易懂。不论是初学者还是有经验的

运动员都可以从中吸取营养，是一本较好的散手运动教学参考书。

安徽大学教授：蒋浩泉

1986年10月

前 言

散打运动在我国有着悠久的历史，它是武术精华的一个重要组成部分，它的技术动作十分丰富，是十分宝贵的民族文化遗产。为使我国武术遗产永放光芒、为人民健身、防身，为提高武警战士、公安干警对敌斗争的本领，根据本人10多年的亲身体验和教学经验，编写成这本《武术散打技法》。

书中主要介绍：拳法、腿法、摔法、肘法、擒拿及防守等技术，并论及散手对打中的战术。力求做到理论联系实际，动作准确符合技击性、文字简明，易学、易懂，便于自学、自练。

本书在写作过程中，曾在沈阳指挥学校、辽宁省武警总队、公安部前卫散手队进行试验。试验期间本人做教练员工作。这些队分别在全国性散手大赛中都获得过团体总分第一名，先后共获13块金牌。

公安部前卫队的庄海，按本书训练方法练习，成绩显著，多次在全国性散手比赛中获得第一名。

本书在公安部、武警总部、辽宁省武警总队、沈阳指挥学校领导的关怀支持下编写而成。由于本人水平有限，难免有误，希望广大读者给予指正。鉴于篇幅所限《散打连环击法》将另册出书。

佟庆辉 1987.3

目 录

第一章	散打概况	(1)
第一节	散打运动介绍	(1)
第二节	散打运动的发展简介	(1)
第三节	散打运动的特点及其作用	(2)
第四节	散打运动的比赛方法与要求	(4)
第二章	散打基本技法	(7)
第一节	基本手型、步型	(7)
第二节	步法	(10)
第三节	拳法	(24)
第四节	腿法	(40)
第五节	散打中的快摔法	(89)
第六节	接腿摔法和接腿摔法	(113)
第七节	散打中的拿法	(124)
第八节	肘法	(157)
第三章	防守技术及其练习方法	(180)
第一节	格挡、阻挡技法	(180)
第二节	躲闪技法及其练习方法	(194)
第三节	防守反击法	(199)
第四章	辅助练习	(243)
第一节	踢、打靶子练习法	(243)
第二节	身体素质练习法	(246)

第三节 蹲跳端、踢练习法..... (248)

第四节 抗击能力练习法..... (250)

第五章 散打战术.....(266)

第一节 散打中的距离感..... (266)

第二节 散打中的时间差..... (269)

第三节 散打中的角度..... (274)

第四节 散打比赛中的体力分配..... (276)

第五节 散打比赛时的心理状态分析..... (276)

第六节 与不同对手散打应该采用的战术..... (283)

第七节 散打中的空档..... (286)

第八节 踹腿在散打中的运用..... (293)

第六章 散打运动的常识.....(302)

第一节 散打回答..... (302)

第二节 散打练习的注意事项..... (308)

第三节 散打八忌..... (309)

第四节 散打八要..... (310)

第五节 散打要诀..... (313)

第六节 散打运动生理卫生知识..... (315)

第一章 散打发展概况

第一节 散打运动介绍

散打（也称散手、技击、打擂、搏击、交手、过手等）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、躲闪为主。

古代比武称为打擂台，有徒手、短器械、长器械的比赛。规则比较简单，保护措施较差，屡有受伤现象。随着历史的发展，散打运动规则严谨、器械齐备保护用具也更加科学，这项运动已为广大群众所欢迎。

第二节 散打运动的发展简介

散打是中华武术的精华是具有独特民族风格的体育项目，多年来在民间流传发展。

源远流长的中国武术散打起源与发展，是和中华民族悠久历史同步。它从先辈的生产劳动、生存斗争缘起，但又服务于此，演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。

原始社会人类为了争取生存，猎取食物，长期与野兽搏斗，学会了与野兽搏斗所使用的不同方法。如拳打、脚踢、

抱摔等简单的散打技术，并学会了一些野兽猎取食物的本领，如：猫扑、狗闪、虎跳、鹰翻等。

春秋战国时期，击技技术得到了很大的发展，受到人民的重视，《孙子兵法》中记载“搏击强士体”意思练习搏击可以强壮士兵的身体。

历史上表现散打的形势，以打擂为主，擂台就是击技的场地，《水浒》中燕青打擂以摔法为主，战胜擎天柱。《杨家将》中杨七郎打擂，一脚将潘豹踢下擂台，以腿法取胜。又如呼延庆打擂等。总之，各家都有独到之处。击打技术百花齐放。

近年来，在国家体委的领导下从一九七九年开始进行研究整理，试验至今先后多次举行了散手表演和比赛。全国武装警察部队，全国公安系统1985年、1986年两次举行了全国规模最大的散手比赛，并且大胆的改革了比赛规则，允许重击头部，为散打运动走向世界迈出了可喜的一步。

第三节 散打的特点及作用

一、具有攻防特点

（一）拳法与肘法

拳法与肘法以手击打为主，其中包括直拳、勾拳、摆拳、掖拳、劈打、挑掌、穿掌、摔手，拍手，抽手等，拳似流星眼似电。要求拳法速度快而有力，若与步法、身法配合，更显它的威力。近距离使用肘法效果更好，“宁挨十手，不挨一肘。拳轻，掌重，肘要命”，一语道出肘法的威力。

（二）腿法

腿法是以脚踢、踹为主在散手比赛和对敌斗争中，是主

要得分系伤敌人的一种手段。腿法包括：丁、端、拐、点、蹶、挫、蹬、碾、扫、摆、勾、挂、摆、弹、里、拦腿等。

“手似两扇门，全凭脚打人”。“一寸长，一寸强。”腿法与拳法相比，腿法进攻有力，较远，因腿在身体下部，距离对方眼睛较远，所以具有隐避性，腿法在拳法的配合下使用效果更佳，拳谚中：“手去脚不动打人不能胜”之说。

（三）拿法

拿法又叫擒拿，使用擒拿方法使对方关节韧带失去正常的活动规律，拿住对方一、两个关节达到拿其一点控制全身。如：推指、勒肘、摘盔、挟肘等，均是使其疼痛而被制服的一种手段。拿法包括拿头、肩、肘、腕、膝等部位，它乘其不防突然进攻，也可以防守时顺手牵羊，或者在散打中被对方抓住、搂抱后迅速拿之。

（四）摔法

散打中的摔法略同摔跤，不同之处，要求摔的快。它还有独特的接腿摔法，目的防止对方腿法进攻，以便更好的保护自己摔倒对方。

（五）防守

在散打中保护自己，打击对方，利用防守中的格挡、躲闪、阻挡、腿防腿，接腿等方法避免对方的攻击，但在防守使用中必须配合步法，身法。

二、具有健身自卫的实用价值

散打以进攻、防守为主，自卫性很强。掌握散打技术，遇敌而不慌，在敌方突然袭击的一瞬间能迅速地做出相应的防守和反击动作。经过散打训练的人，即使被对方击中，抗

击能力也比一般人强。

妇女掌握几种散打技术，对防身更有好处，因为妇女因其固有的生理特点，又最易受恶人欺凌、受邪恶威胁。

公安人员和武警战士掌握散手技法，对保卫人民生命安全，维护国家财产，打击犯罪分子，对他们使用铁的手腕起到较大的作用。

散打是一项对抗性很强的运动，练习散打能培养机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志品质。

从一九七九年我国又恢复了散打运动，制定了散打比赛规则，运动员要穿上护具，配带护头、拳击手套，脚穿体操鞋。在直径九米的圆形场地内比赛，地面上铺上地毯和帆布，既松软又不滑，边线外围向外延伸二米，并设有保护垫。

竞赛性质，原为男子表演比赛项目，但在1986年11月在湖南举行的全国钢龙杯散打比赛中，设有女子56公斤级的比赛，这是我国散打运动的又一突破。

第四节 散打运动的比赛方法与要求

一、比赛按体重分级

(一) 48公斤级 (48公斤以下)

(二) 52公斤级 (48公斤——52公斤以下)

(三) 56公斤级 (52公斤——56公斤以下)

(四) 60公斤级 (56公斤——60公斤以下)

(五) 65公斤级 (60——65公斤以下)

(六) 70公斤级 (65——70公斤以下)

(七) 75公斤级 (70——75公斤以下)

(八) 81公斤级 (75——81公斤以下)

(九) 81公斤级以上。

二、比赛中禁击部位

禁攻击后脑、颈部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

(一) 得分部位 头部、躯干、大腿和小腿。

(二) 攻击方法 可以用任何流派的技术动作进攻对方，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。

三、得分标准

(一) 得二分

1. 明显使用两个方法同时或连续击中对方有效部位，得二分。

2. 将对方摔、打出界而自己立在界内（一脚踩线即为出界），得二分。

3. 将对方摔打倒地而自己站立，得二分。

4. 使用方法不当倒地，站立者得二分。

5. 使用地趟动作将对方打倒，得二分。

6. 用腿击中对方腰部以上者，得二分。

(二) 得一分

1. 一次明显击中对方有效部位，得一分。

2. 用手点击到对方头部一次得一分。

3. 使用方法使对方失去平衡而附加支撑（主动利用附加支撑进攻者除外），得一分。

4. 双方互摔、后倒地者，得一分。

5. 自行出界或滑倒, 对方得一分。

6. 将对方逼、打、推出界, 或将对方摔打倒地出界, 自己也随之出界站立者得一分。

7. 比赛中双方对峙均不主动进攻, 或一方消极逃避达八秒时, 前者场上裁判员指定任何一方进攻, 后者指定消极逃避一方进攻, 如八秒钟内仍不进攻, 则对方得一分。

8. 运动员使用倒地动作倒地后, 如超过3秒钟没有进攻动作时, 则为消极, 每出现两次消极, 对方得一分。

(三) 加分

每出现一次方法独特、技术熟练、效果显著的攻防动作, 加二分。

(四) 优势胜利

1. 在比赛中, 发现双方技术悬殊, 场上裁判员征得裁判长同意, 判技术强者为该场胜方。

2. 被击中有效部位倒地达10秒或者间歇20秒钟后仍不能再比赛者, 对方为该场胜方。

3. 因对方犯规而受伤, 通过医生检查不能再比赛的受伤者, 经裁判长同意、为该场胜方。

近年来散打比赛具有良好的保护设备, 合理的散打比赛规则、没有大的伤亡事故发生, 多年来散打运动深受人民所喜爱。

第二章 散打技法

第一节 基本手型、步型

一、基本手型

(一) 拳



图2·1-1

1. 俯拳：五指内曲握拳，拇指第一指压在食指第二指节上，拳顶要平，拳心向下，手腕伸直。（图2·1-1）

2. 立拳：握拳方法同俯拳。拳眼向上。

(二) 掌



图2·1-2

1. 立掌：四指并拢、伸直、拇指第二节弯曲，与四指靠拢。（图2·1-2）

2. 八字掌：四指并拢，拇指张开。

(三) 勾

拇指、食指、中指握在一块，无名指、小指和三指靠拢、勾尖内扣。（图2·1-3）

(四) 拉弓手

五指并拢、四指前两指关节、拇指前一关节内曲紧扣手掌。(图2·1-4)

二、基本步法

(一) 实战步

两脚前后开立，左脚在前，脚尖稍内扣，膝稍屈；右脚在后，脚尖向外斜45度，膝微屈，左臂弯屈略大于90度，肘尖下垂，左手握拳前伸，拳心向斜下方，与鼻平高，右臂弯屈小于90度，右手握拳，拳心向左斜下方，与下颌平高，右肘自然下垂，身体侧向右；稍向前，重心在两腿之间。与(图2·1-5)动作相同左右相反。

要点：松肩、垂肘、自然站立。

(二) 四六步 (半马步)

两脚前后开立，前脚稍内扣，膝关节弯曲大于90度，右脚在后，脚尖向外斜45度，膝关节内扣，左臂弯屈略大于90度，肘尖下垂，左手握拳前伸，拳心向斜下方，与喉平高，右臂弯曲90度，右手握拳，拳心向左下方，与胸平高，右肘自然下垂，身体侧向右，稍向前，重心在两腿之间。与(2·1-6)动作相同左右相反。

要点：松肩、垂肘、五脚趾抓地。

(三) 丁步



图2·1-3



图2·1-4



图2·1-5



图2·1-6



图2·1-7

左脚在前，脚尖点地，稍内扣，膝关节弯曲大于90度，重心落在右腿上，脚尖向外斜45度，膝关节弯曲90度左右，上体稍向前收腹，左肘弯曲大于90度，摆至体侧，拳心向斜下方。右肘弯曲小于90度，斜放于胸前，拳立在左下颌部位如防下可重心下降，目视前方（图2·1—7、8）

要点：一腿危撑身体。

（四）扑步



图2·1-8

两脚左右开立，一脚屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，全脚掌着地、脚尖外展45度，另一腿挺直平扑于地面，脚尖里扣，全脚掌着地，上体挺胸、收腹、稍向内，两臂屈肘抱拳于腰间，目视扑腿方向。（图2·1—9）扑左腿为“左扑步”，扑右腿为“右扑步”。

要点：扑腿伸直、脚尖内扣、脚外侧不要离开地面。



图2·1-9

（五）马步

两腿左右开立比肩稍宽，两腿屈膝半蹲、大腿平与地面、脚尖稍内扣，目视前方。（图2·1—10）

要点：挺胸、收腹、塌腰、腿趾抓地。

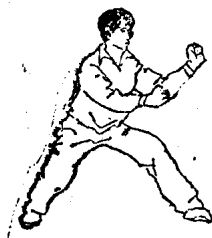


图2·1-10