



# 散打

## 防守反击宝典

### (拳法)

王森 著

人民体育出版社

# 散打防守反击宝典

(拳 法)

王森 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

散打防守反击宝典. 拳法 / 王森著. -北京: 人民体育出版社, 2010

ISBN 978-7-5009-3815-6

I. 散… II. 王… III. 散打(武术)-基本知识  
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238235 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河紫恒印装有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×960 16 开本 18.5 印张 250 千字  
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 987-7-5009-3815-6

定价: 35.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 前言

本书主要针对具体拳法攻击技术探寻出系统的反击方法,通过深入研究各攻击技术,探明其技术特点,寻找系统的针对性反击方法。

本书的主要目的是丰富反击方法,提高反击能力和防身自卫能力,培养对各种技术的针对性反击能力及独立有效组织方法反击新技术能力。

本书在三个方面有所突破。一是探寻出系统有效的各种反击技术。通过深入研究各攻击技术,在探明特点的基础上分析了反击思路,较全面系统地探寻出了针对性的反击方法,体现出较强的系统性。本书和《散打防守反击宝典(腿法)》共对18种攻击技术作了深入研究,并对每一攻击技术有针对性地探寻出系统的反击方法。如在反击左冲拳时列举出29种反击技术。还有些反击技术比较巧妙,如在反击右鞭腿时巧妙应用了跳换步旋压摔,通过跳换步巧妙避开对方右鞭腿的有效攻击区域,又通过旋压巧妙利用对方右鞭腿打击力,牵引对方右腿继续向前、向里运动,破坏其平衡将其摔倒。二是利于培养独立设计有效反击技术的能力。通过深入研究反击技术,阐释寻找反击技术的思路,通过具体进攻技术及反击技术的深入研究,可探析出寻找反击技术的规律性知识,从而借鉴到对其他技术反击的研究,在一定程度上促进了能力的提高。三是做到技术的深入性和直观性相结合。对技术作了深入、细致的研究,详细论证了技术关键点,分析了技术特点,指出了反击思路,为队员创新反击技术提供了参考依据和范例。本书同时注重技术的直观性,把深入的研究和直观的动作连续图谱有机结合,在分析技术的同时做到呈现技术的简捷性,以便于研习技术,满足人们的不同需求。

本书是在大量的科学实验和教学实践的基础上完成的。教学和科学实验有机结合,通过深入、细致地研究技术,总结规律,并利用规律解决具体问题,提高教学、训练质量。

本书具有如下主要特点。

### 1. 反击技术的系统性

对每一进攻技术提供系统反击技术,便于全面掌握技术,更利于根据自身特

点并结合不同比赛规则,有针对性地选择反击技术,更重要的是通过这种系统的反击技术开拓学习者思路,领悟如何进行有效反击。

## 2. 技术的全面性

本书虽然主要强调反击技术,但在反击技术的运用中,强调了技术全面的重要性。技术的全面性是多角度、灵活、有效反击的可靠保证,在反击中应用了几乎所有的技术,如步法、拳法、腿法、摔法、膝法等。

## 3. 反击方法的启发性

本书虽然提供了大量、系统的反击技术,但这还不是本意,目的是通过这些反击技术能够促使学习者探寻出更有效的反击技术,通过反击思路论述,进一步阐明如何才能做有效反击。

## 4. 反击技术的直观性

本书对技术不但有较详细的论述,而且运用高速摄影(每秒30张照片),把攻击技术及反击技术的实际实施过程,通过真实连续照片的形式直观地呈献给研习者,以便其更好地感知技术、掌握技术、灵活应用技术。

## 5. 广泛的适应性

本书力求适应面广,适应不同人群需要。一是面向大众起防身自卫作用,在反击技术里包含有一招制敌技术,可用于防身自卫。二是为初学者学习技术服务,使其能够学习到较详细的拳法、腿法技术,领悟步法、身法、摔法等精髓,借鉴本书尝试自学散打技术,理解技术的用法,掌握应用时机,从而灵活应用技术。三是为散打专业人士服务,丰富反击技术,开拓反击思路,针对不同技术灵活应用反击技术。四是还可为个案研究散打技术提供参考。

书中技术动作由作者本人和山东师范大学体育学院民族传统体育系学生完成。其中,拳法和腿法技术动作由本人完成,对练动作由本人和王东峰完成,反击左、右正蹬腿由本人和林祥召完成。在写作过程中承蒙师生的大力帮助,在此一并感谢。

我努力想写好此书,但水平有限,难免有不足和错误之处,敬请批评、指正。

王东

2010年3月于济南

# 目 录

|                              |      |
|------------------------------|------|
| <b>第一章 防守反击左冲拳</b> .....     | (1)  |
| <b>左冲拳概述</b> .....           | (1)  |
| 第一节 斜前进步左冲拳反击 .....          | (6)  |
| 第二节 斜前进步右冲拳反击 .....          | (8)  |
| 第三节 左拍压右冲拳反击 .....           | (10) |
| 第四节 右挂挡左掳拳反击 .....           | (12) |
| 第五节 右侧闪右掳拳反击 .....           | (14) |
| 第六节 左侧闪右抄拳反击 .....           | (16) |
| 第七节 插步右鞭拳反击 .....            | (18) |
| 第八节 右阻挡左弹拳反击 .....           | (20) |
| 第九节 斜前进步左弹拳 + 右抄拳组合拳反击 ..... | (22) |
| 第十节 后闪侧踹膝反击 .....            | (25) |
| 第十一节 左侧踹腿反击 .....            | (27) |
| 第十二节 右截腿反击 .....             | (29) |
| 第十三节 右侧闪左低鞭腿反击 .....         | (31) |
| 第十四节 左鞭腿反击 .....             | (33) |
| 第十五节 左侧闪右低鞭腿反击 .....         | (35) |
| 第十六节 右侧闪左勾踢腿反击 .....         | (37) |
| 第十七节 左侧闪右勾踢腿反击 .....         | (40) |
| 第十八节 跳换步右鞭腿反击 .....          | (43) |
| 第十九节 右后蹬腿反击 .....            | (45) |
| 第二十节 斜前进步右撞膝反击 .....         | (48) |

|             |                      |             |
|-------------|----------------------|-------------|
| 第二十一节       | 后闪左顶膝反击 .....        | (50)        |
| 第二十二节       | 推肩勾踢摔反击 .....        | (52)        |
| 第二十三节       | 夹颈过背摔反击 .....        | (56)        |
| 第二十四节       | 撞胸前切摔反击 .....        | (59)        |
| 第二十五节       | 抱腿前顶摔反击 .....        | (63)        |
| 第二十六节       | 抱腿过肩摔反击 .....        | (67)        |
| 第二十七节       | 抱腿勾踢摔反击 .....        | (71)        |
| 第二十八节       | 旋压摔反击 .....          | (74)        |
| 第二十九节       | 搂膝推胸摔反击 .....        | (77)        |
| <b>第二章</b>  | <b>防守反击右冲拳 .....</b> | <b>(80)</b> |
| 右冲拳概述 ..... |                      | (80)        |
| 第一节         | 进步左冲拳反击 .....        | (84)        |
| 第二节         | 左挂挡右冲拳反击 .....       | (86)        |
| 第三节         | 左挂挡右抄拳反击 .....       | (88)        |
| 第四节         | 左右冲拳反击 .....         | (90)        |
| 第五节         | 进步左弹拳反击 .....        | (92)        |
| 第六节         | 下躲闪右抄拳 + 左摆拳反击 ..... | (94)        |
| 第七节         | 左正蹬腿反击 .....         | (96)        |
| 第八节         | 左侧踹腿反击 .....         | (98)        |
| 第九节         | 右后蹬腿反击 .....         | (100)       |
| 第十节         | 右低鞭腿反击 .....         | (102)       |
| 第十一节        | 右勾踢腿反击 .....         | (104)       |
| 第十二节        | 左侧闪斜前进步右撞膝反击 .....   | (106)       |
| 第十三节        | 跳换步右鞭腿反击 .....       | (108)       |
| 第十四节        | 抱腰过背摔反击 .....        | (111)       |
| 第十五节        | 切摔反击 .....           | (114)       |
| 第十六节        | 推臂搂膝摔反击 .....        | (116)       |
| 第十七节        | 搂膝推胸摔反击 .....        | (118)       |
| 第十八节        | 挂臂勾踢摔反击 .....        | (121)       |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第三章 防守反击左贯拳 .....        | (124) |
| 左贯拳概述 .....              | (124) |
| 第一节 斜前进步左冲拳反击 .....      | (129) |
| 第二节 进步右冲拳反击 .....        | (131) |
| 第三节 下躲闪右贯拳反击 .....       | (133) |
| 第四节 下躲闪左抄拳反击 .....       | (135) |
| 第五节 进步左弹拳反击 .....        | (137) |
| 第六节 进步左抄拳 + 右冲拳反击 .....  | (139) |
| 第七节 下躲闪滑步左撞膝反击 .....     | (141) |
| 第八节 左正蹬腿反击 .....         | (143) |
| 第九节 左侧踹腿反击 .....         | (145) |
| 第十节 右后蹬腿反击 .....         | (147) |
| 第十一节 转身右后摆腿反击 .....      | (149) |
| 第十二节 夹颈过背摔反击 .....       | (152) |
| 第十三节 抄裆过背摔反击 .....       | (155) |
| 第十四节 折腰摔反击 .....         | (158) |
| 第十五节 靠切摔反击 .....         | (161) |
| 第四章 防守反击右贯拳 .....        | (164) |
| 右贯拳概述 .....              | (164) |
| 第一节 左冲拳反击 .....          | (169) |
| 第二节 左挂挡右冲拳反击 .....       | (171) |
| 第三节 左挂挡右抄拳反击 .....       | (173) |
| 第四节 下躲闪右抄拳 + 左贯拳反击 ..... | (175) |
| 第五节 左正蹬腿反击 .....         | (177) |
| 第六节 右正蹬腿反击 .....         | (179) |
| 第七节 左侧踹腿反击 .....         | (181) |
| 第八节 左格挡右低鞭腿反击 .....      | (183) |
| 第九节 右后蹬腿反击 .....         | (185) |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 第十节 右勾踢腿反击 .....          | (187)        |
| 第十一节 挂臂勾踢摔反击 .....        | (190)        |
| 第十二节 撞胸前切摔反击 .....        | (193)        |
| 第十三节 切摔反击 .....           | (195)        |
| <b>第五章 防守反击左抄拳 .....</b>  | <b>(198)</b> |
| 左抄拳概述 .....               | (198)        |
| 第一节 斜前进步左冲拳反击 .....       | (202)        |
| 第二节 左掩肘右冲拳反击 .....        | (204)        |
| 第三节 右掩肘左摆拳反击 .....        | (206)        |
| 第四节 斜前进步左抄拳 + 右冲拳反击 ..... | (208)        |
| 第五节 跳换步右鞭腿反击 .....        | (210)        |
| 第六节 转身右后摆腿反击 .....        | (212)        |
| 第七节 滑步左撞膝反击 .....         | (214)        |
| 第八节 左勾踢腿反击 .....          | (216)        |
| <b>第六章 防守反击右抄拳 .....</b>  | <b>(218)</b> |
| 右抄拳概述 .....               | (218)        |
| 第一节 斜前进步右冲拳反击 .....       | (222)        |
| 第二节 斜前进步左摆拳反击 .....       | (224)        |
| 第三节 左掩肘右冲拳反击 .....        | (226)        |
| 第四节 左掩肘右摆拳反击 .....        | (228)        |
| 第五节 左掩肘右顶膝反击 .....        | (230)        |
| 第六节 截左膝反击 .....           | (232)        |
| 第七节 右鞭腿反击 .....           | (234)        |
| 第八节 后闪左高鞭腿反击 .....        | (236)        |
| <b>第七章 防守反击左弹拳 .....</b>  | <b>(238)</b> |
| 左弹拳概述 .....               | (238)        |
| 第一节 斜前进步左冲拳反击 .....       | (242)        |
| 第二节 斜前进步右冲拳反击 .....       | (244)        |

|            |                        |              |
|------------|------------------------|--------------|
| 第三节        | 左侧闪进步左抄拳反击 .....       | (246)        |
| 第四节        | 左侧闪进步左弹拳 + 右冲拳反击 ..... | (248)        |
| 第五节        | 插步右鞭拳反击 .....          | (250)        |
| 第六节        | 阻挡左贯拳反击 .....          | (252)        |
| 第七节        | 后闪左鞭腿反击 .....          | (254)        |
| 第八节        | 左侧闪右勾踢腿反击 .....        | (256)        |
| 第九节        | 左侧踹腿反击 .....           | (258)        |
| 第十节        | 右侧闪左低鞭腿反击 .....        | (260)        |
| 第十一节       | 撞胸前切摔反击 .....          | (262)        |
| 第十二节       | 抱腿前顶摔反击 .....          | (264)        |
| <b>第八章</b> | <b>防守反击右鞭拳 .....</b>   | <b>(266)</b> |
|            | <b>右鞭拳概述 .....</b>     | <b>(266)</b> |
| 第一节        | 右挂挡左贯拳反击 .....         | (270)        |
| 第二节        | 下躲闪右贯拳反击 .....         | (272)        |
| 第三节        | 下躲闪切摔反击 .....          | (274)        |
| 第四节        | 左正蹬腿反击 .....           | (277)        |
| 第五节        | 下躲闪右鞭腿反击 .....         | (279)        |
| 第六节        | 滑步左撞膝反击 .....          | (281)        |
| 第七节        | 右撞膝反击 .....            | (283)        |

## 第一章 防守反击左冲拳

### 左冲拳概述

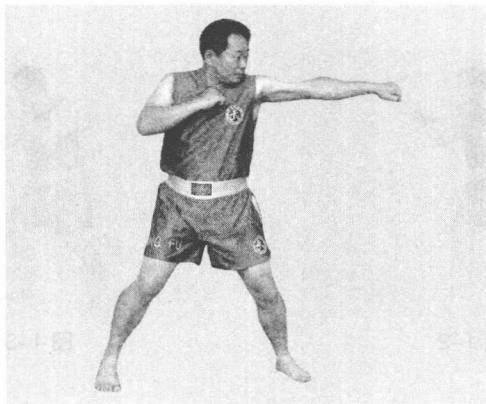


图 1-1

#### 【动作过程】

以进步左冲拳为例。实战姿势开始，右脚蹬地，重心稍前移，推动上体前移，进左步，内旋左膝，左脚稍内旋，迅速右转腰，催肩，左拳直线向前冲出，左臂内旋，力达拳面，平拳打击对方；右拳收于下颌处防守。打击完成后，顺势还原成实战姿势。

#### 【动作细节与论证】

##### 1. 上体稍前移（图 1-2、图 1-3）

(1) 提高冲拳速度和打击力度。上体前移，上肢随身体一起前移，左臂和拳有效摆脱了静止状态，而且移动方向和打击方向一致，因此，在上肢没有发力以前，拳在冲击方向上已经具有一定初速度，使冲拳更加容易，利于迅速提高冲拳速度。另外，上体前移使拳具有的动能和打击点方向一致，增加了打击前的动

能,也有利于提高打击力度。再有,打击瞬间通过动量转移,把躯干向前的动量转移到左拳,也能够提高冲拳速度。打击瞬间左腿支撑反作用力对躯干有制动作用,促成躯干动量向左拳转移,从而提高冲拳速度。(2) 提高打击效果。转腰前上体前移,幅度小,预动小,对方不易觉察,难以正确判断我方意图,不易做出有效反应,有利于我方击中对方。因此,可以提高打击效果。(3) 利于迅速转膝。上体前移,带动膝关节前移,因实战姿势前脚尖有一定内扣,故膝关节前移时会有一定内旋运动,使膝关节具有一定旋转初速度,更有利于迅速转膝。

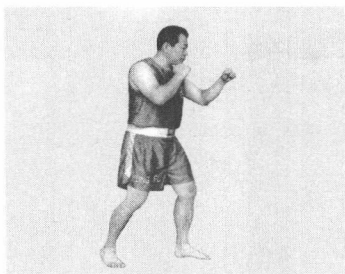


图 1-2

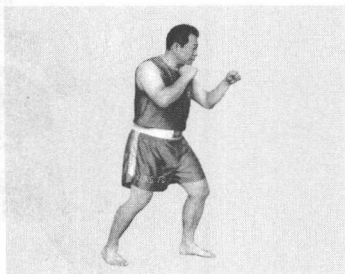


图 1-3

## 2. 左膝内旋 (图 1-4、图 1-5)

可推动腰部转动,提高转腰速度,增加冲拳速度。左膝内旋储存动量矩,根据动量矩转移原理,左膝内旋储存的动量矩就会转移到离其较近的部位,可转移到髋部及腰部等处,推动腰部转动。因此,使腰部转动更加容易,有利于提高转腰速度。

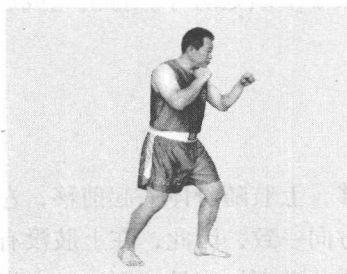


图 1-4

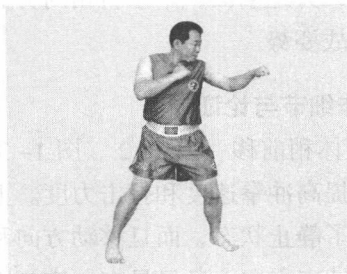


图 1-5

### 3. 快速转腰 (图 1-6、图 1-7)

(1) 提高冲拳速度。一方面,增加了做功距离,使水平动能提高。腰部转动带动肩关节向前运动,推动拳前移,这样在拳到达打击点时,力的做功距离不仅仅是左臂长度,还要加上腰部向前转动的有效距离,因此能够提高冲拳的有效做功距离,增加水平动能,提高冲拳速度。另一方面,充分发挥腰部大肌群力量,通过协调用力提高冲拳速度。腰部是大肌群附着地带,大肌群力量大,收缩迅速、有力,不易疲劳。因此,在冲拳时,首先利用腰部旋转给拳初步加速,再通过左臂伸肌群进一步做功,来提高冲拳速度。再有,推动重心前移,提高冲拳速度。快速右转腰,对后腿突然施力,使后腿对地面的蹬地力增加,支撑反作用力相应增加,支撑反作用力的水平分力推动重心前移,重心前移进一步增加做功有效距离,使水平动能增加,从而能提高冲拳速度,并且右腿支撑反作用力的水平分力转移到左拳,也可提高左冲拳力度。(2) 利于动作还原,为下一动作做准备。腰部的突然右转,还会受到左腿的阻碍,对左腿施力,使支撑反作用力增加,再加上其他因素使支撑反作用力的增加,促使总支撑反作用力提高,因此左腿的支撑反作用力可有效防止身体过度前移。并且利于重心回移,提高动作还原速度,更好地为下一动作做准备。

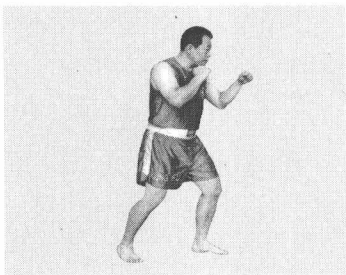


图 1-6

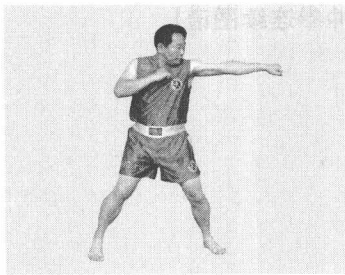


图 1-7

#### 【左冲拳特点】

1. 拳的运行路线是直线。左冲拳从启动点到打击点直线运行,行进路线清晰单一,直线打击对方。
2. 拳的运行距离短。左拳距离对方较近,拳启动点与打击点距离短,打击用时少,易于得点,但由于做功距离近,使得做功有效距离较短,拳的打击力量

会相对较小。

3. 身体重心高且有前移趋势。左冲拳短距离直线发力，打击点与肩同高时，打击距离最近，更利于得点，因此左冲拳通常是在高重心下完成的，应用动作过程重心较高，并且通过身体有效配合并结合步法提高冲拳速度、力量时，虽在打击瞬间躯干会有一定制动，但是在实施打击过程中重心前移趋势大。

### 【反击思路】

要根据左冲拳动作特点、对方使用动作情况、对方使用动作时的暴露面及本人技术特点，结合身法、步法、拳法、腿法、膝法和摔法作有效防守反击。

1. 根据拳的运行路线是直线这一特点，在防守反击时只要闪开、防住这一直线或闪开直线有效攻击区域，就能实施反击。

2. 根据拳的运行距离短这一特点，拳的力量相对较弱，可以通过阻击或利用身体来直接对抗对方来拳，获得最佳反击时机，提高反击效果。

3. 根据重心高和重心有前移趋势的特点，可以通过破坏对方平衡的方法反击对方。在左冲拳时，身体躯干和大腿暴露，由于重心前移，不利于起腿防守，因此反击得分点选择较多，反击成功率较高，抓住时机可获得较好的打击效果。

### 【左冲拳连续图谱】

第一章 防守反击左冲拳

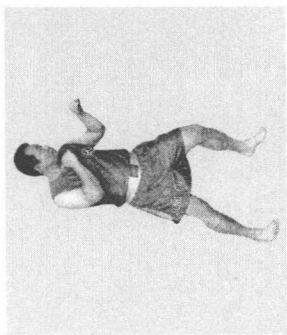


图 1-8

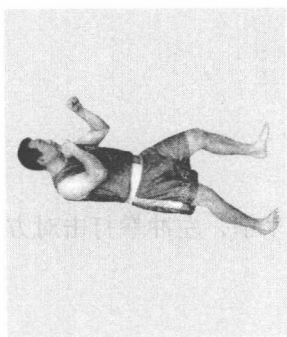


图 1-9



图 1-10

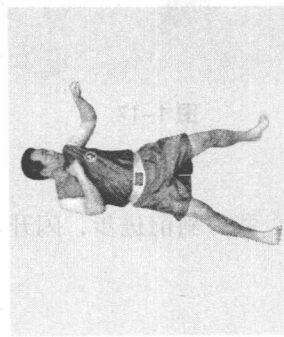


图 1-11

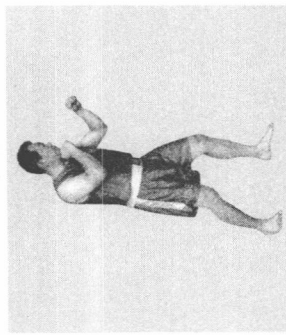


图 1-12

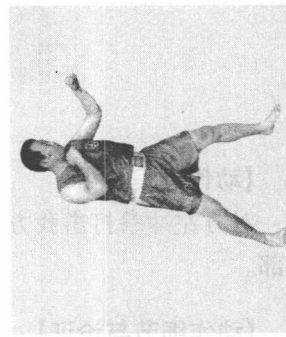


图 1-13

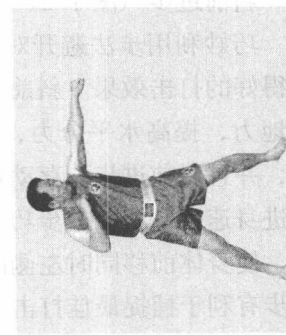


图 1-14

图 1-15

图 1-16

## 第一节 斜前进步左冲拳反击

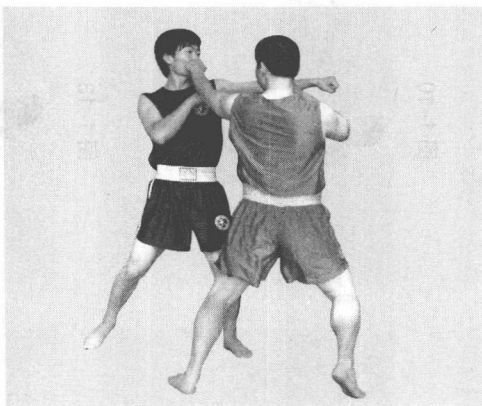


图 1-17

### 【动作过程】

对方左冲拳打击我方头部，我方斜前进步，闪开对方来拳，左冲拳打击对方头部。

### 【动作细节与论证】

斜前进步 (图 1-21 至图 1-25)

巧妙利用步法避开对方来拳，迅速进身，在最佳打击时机，打击对方头部，获得好的打击效果。斜前进步带动身体能够迅速左前移。斜前进步增加右支撑腿蹬地力，提高水平分力，推动身体加速左前移，提高身体启动速度和左前移速度，并且斜前进步储存动量矩，转移到躯干，加速身体前移，进一步提高身体左前进身速度。斜前进步巧妙避开左冲拳打击。斜前进步能够迅速带动身体左前移动，使身体前移同时左侧向移动，带动头部侧移，巧妙避开对方冲拳打击。斜前进步有利于捕捉最佳打击时机。斜前进步实现以攻代防，有效减少防守时间；斜前进步进身速度快，可以实现迅速进身，又同时缩短了进身时间，因此斜前进步有效缩短反击时间，利于捕捉到对方冲拳打击我方此最有利时机，在对方正集中精力冲拳打击我方过程，用左冲拳打击其头部，可获得好的打击效果。

### 【斜前进步左冲拳反击左冲拳连续图谱】

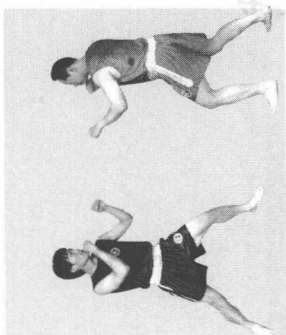


图 1-18

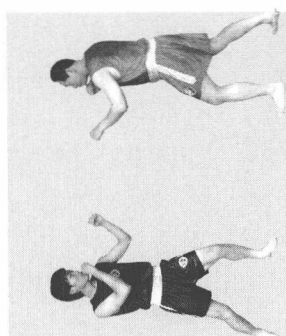


图 1-19

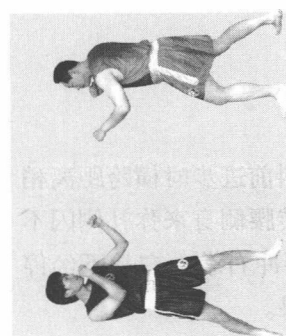


图 1-20

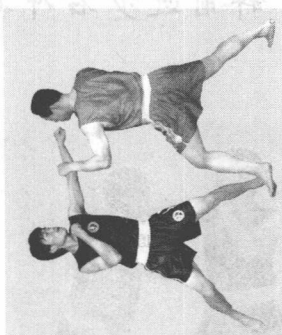


图 1-21

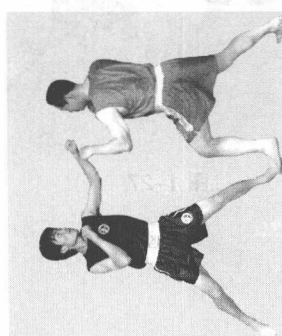


图 1-22

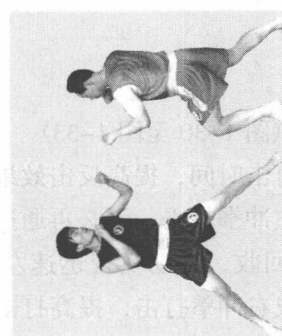


图 1-23

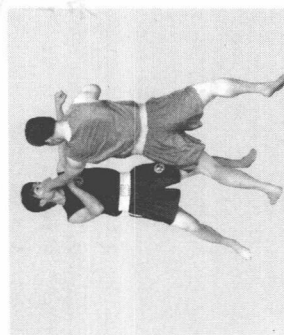


图 1-24

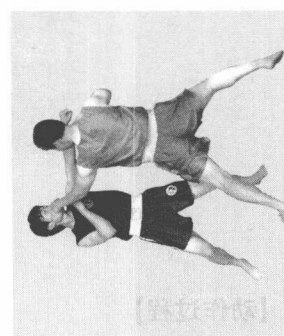


图 1-25

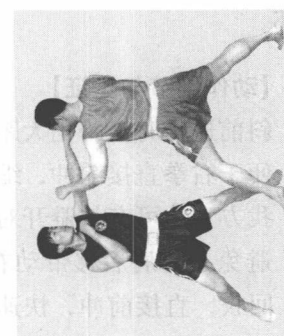


图 1-26