

散手实用技法

★ 尹伟 编著 ★



中国人民公安大学出版社

武

武

散手实用技法

尹 伟 编著

中国人民公安大学出版社

一九九六年·北京

图书在版编目(CIP)数据

散手实用技法/尹伟编著. -北京:中国人民公安大学出版社,1994.5(1996.11重印)

ISBN 7-81011-584-7

I. 散… II. 尹… III. 散打(武术)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 22600 号

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编 100038)

新华书店北京发行所经销

北京市顺新印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 6.125 印张 129 千字

1994 年 5 月第 1 版 1996 年 12 月第 2 次印刷

印数 8001—13000 册 定价:7.00 元

重印说明

本书自 1994 年问世以来,受到了广大读者的普遍欢迎,售罄之后仍时有热心读者来函求购。为满足学练者的需要,我社特组织作者对本书进行了修订,现予重印,以飨读者。

中国人民公安大学出版社

1996 年 11 月

前 言

散手，俗称散打，又称相搏、手搏，也就是民间所说的“打擂台”。

它是一项以对方技击动作为转移的斗智、斗勇、较力的搏斗运动，有很强的对抗性，因此，在公安保卫工作中起着特殊的重要作用。目前，散手运动已发展成为公安、武警部队和保安人员防暴抗暴的训练项目之一，并且已成为公安院校警体课程内容之一。

散手运动的特点是远踢、近打、贴身摔。它既讲究功法，又能锻炼人的意志力和反应能力。它不仅可以用来防身抗暴，而且也强身健体。随着武术事业的发展，散手运动也愈来愈受到国内外广大武术爱好者的喜爱和重视。特别是青少年更偏爱于这项运动。

笔者本着易教易学易行的原则，选择了一些散手运动的最基本、最实用的技法，从而编写了这本《散手实用技法》，目的在于使广大的读者更好地了解中国散手的精妙技法，而且供散手爱好者去练习，去实战，希望学练者能从中受益，也希望产生更多的散手运动的爱好者。由于本人水平有限，时间仓促，难免有误，望广大读者给予指正。

尹伟

1994. 3



录

第一章 散手概述	(1)
一、散手运动	(1)
二、散手实战的时空感	(3)
三、散手技法的学练及运用	(11)
四、散手教练的临赛指挥艺术	(18)
第二章 基本技法	(21)
一、实战姿势	(21)
二、进攻技法	(22)
三、防守技法	(45)
四、移动步法	(56)
第三章 实用技法	(61)
一、实用打法	(61)
二、实用踢法	(86)
三、实用摔法	(134)

第四章 基础训练	(148)
一、柔韧练习	(148)
二、倒功练习	(156)
三、抗击力练习	(165)
四、技法专项练习	(170)
五、一般素质练习	(180)

第一章 散手概述

一、散手运动

散手是中华武术的重要组成部分，是一项互以对方技击动作作为转移的斗智、较技的对抗性体育项目。

散手（俗称散打），古称相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、手战、相散手等，又称“打擂台”，多年来在民间广为流传。源远流长的散手的发展过程，是与中华民族悠久历史发展相同步的。

早在原始社会时期，人们为了生存，猎取食物，逐渐学会了用拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作与野兽搏斗的简单实用技术动作。在私有制产生后，部落之间的战争又使人们学会了许多人与人格斗的技术动作。

到了春秋战国时期，相搏攻防的技术得到了进一步发展。在攻防技术中，除了击法外，摔法、拿法也有了相应的发展。当时在每年的春秋两季，都有武艺高手云集在一起进行较量，以便交流提高武艺。

从历史资料发现，在秦汉时期，人们的“手搏”已有了较为正规的比赛。比赛设台，比赛双方在台上进行较量，台上留一名裁判员。

到了隋唐五代时，手搏技术发展较快，比赛几乎形成制度，每年都有徒手搏斗的比赛。许多人为了在一年一度的比

赛中获胜，平时刻苦训练。唐代不少君主从消遣娱乐出发，也爱好手技，因而手搏在当时影响很大。

到了宋代，民间习武成风，各种拳社兴起，习武卖艺行业也发展起来。手搏的技击动作已作为强身、健身的重要手段，这一点在宋朝到明朝的不少作品中都已有所反映。

在元代，统治阶级为维护其统治，严禁百姓习武，因而传统的武艺受到了较大摧残，但在民间，徒手较量的技艺仍在发展。

到了明代，对抗性的比武如手搏、摔跤等得到进一步发展。当时的正规比武，民间称之为打擂台。擂台赛前，先设擂主，由擂主安排好高手准备应战，凡愿与之较量的人，临场立好“生死文书”，就可上台献艺比试。

在清代，伴随着农民运动及秘密结社组织的发展，出现了许多练武的“社”、“馆”。可以说，明清时期是武艺集大成的发展时期，当时的许多书籍就有了关于武术散手的记载。

到了民国初期，拳技之风蓬勃一时，散手为广大百姓喜闻乐见。但以体育比赛形式出现，却多次试验都没能取得成功。

新中国成立后，武术被当作优秀的民族文化遗产而得以广泛的继承和发展。

1979年3月，国家体委决定先后在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学院3个单位进行武术散手项目试点训练，以取得经验逐步推广。1981年5月，在沈阳市举行的全国武术观摩交流大会上，许多省的代表作了散手表演，北京体育学院与武汉体育学院进行了第一次公开表演赛。

1982年1月，国家体委调集部分省、市代表及北京体育

学院和武汉体育学院的有关人员，在北京召开了全国散手竞赛规则研究会，制定了《散手竞赛规则》（初稿），并按这一《规则》在北京举行了全国武术散手邀请赛。

自此，武术散手每年都举行一次全国性的武术对抗性项目（散手）表演赛。在实战的基础上不断进行新的探索，总结经验，充实并完善规则，终于在1987年全国武术对抗项目表演赛中，采用了设台比武的办法，从而确定了以擂台为民族特色的武术对抗项目竞赛形式。1989年，散手终于被批准列为体育正式竞赛项目。

武术散手是在继承武术传统技法的基础上，在中国特定的社会历史条件下，逐渐演变发展而成的，因而，它具有鲜明的民族特色，有别于其它各国流行的技击术。

发展至今的散手，寓技击于体育之中，在比赛中，双方较力、较技、斗智、斗勇，对抗性极强，这对提高人体的速度、力量、耐力等身体素质，提高人体内脏器官的机能，特别是对提高神经系统的灵活性等，都有很大的帮助作用。

另外，在实际比赛中，当遇到强手时，要克服胆怯怕打的心理，应敢于拼搏。散手的功力练习，要求学练者克服疼痛难关，从而由不适应到适应；散手的耐力训练，又要求学练者以顽强的毅力坚持下去。因此，实用性的攻防技术的学练，实战比赛及辅助的基本功训练，无疑对提高人们的身体素质、锻炼意志、健体防身起着积极而有效的明显作用。

二、散手实战的时空感

在散手的实战中，任何技术、战术，特别是进攻战术，从

根本上讲，其目的都是为了取得时间和空间上的优势。时间和空间是技术和战术的核心。每项技术的结构，技术的运用，战术的设计，战术的实施，无不受到时间和空间的一定限制，都必须体现时间和空间上的特点。

（一）时间、距离的含义

时空在散手实战中主要体现为反应时间和动作时间，以及双方的距离和技术动作的有效距离。无论什么技术动作，无论它的运动路线、幅度如何，都存在着从起点到接触点的直线距离。技术不同，距离也不同。双方相峙距离，据双方的身材特点和各自的技术动作特点等的不同而不同。在目前的搏击中，运动员在时间上注重把握延长反应时间的因素条件。如，对方动作完成的瞬间，注意力分散，心理与身体失去平衡的瞬时等等。另外，他们往往尽力缩短自己的动作时间，却让对方作一些无谓的反应来延长对方的动作时间。在空间上特别注重双方的位置距离，注重动作距离的判断和利用。他们常使用躲退、阻截、抢攻等技术来取得时间、距离上的优势，以便抓住时机（或称战机，即进行进攻、防守和反击的最佳机会，它往往出现在准确的时间与适宜的距离这两者有机结合之时），打击对手。要想准确地抓住时机，成功地运用技术，必须具备很高的时间、距离的估计判断能力，即时间、距离感。

散手的时间、距离感，从心理学上讲，它和游泳运动员的“水感”、球类运动员的“球感”、武术运动员的“器械感”一样，都是专门性的知觉。它是一种复合知觉，观察力和思维对它起着重要的作用。从生理学上讲，它是以第二信号系统为特点，通过感受器感受的刺激信号，传到大脑皮质，

建立起运动条件反射的暂时性神经联系。它是高级神经系统的活动表现。

时间、距离感，其实就是通过视觉为主要感受（以及本体感受），由大脑进行分析综合活动，而对时间、距离所作出的正确判断。通俗地讲，它也可以认为是一种能使自己击中对手，而对手难以击中自己的时间、距离的控制能力。它是一个运动员的运动技能达到技巧程度的标志之一。

1. 时间。

在实战中，散手运动员所要控制的时间，简单地讲是反应时间和动作时间。只有在正确地把握这两种时间的基础上，才能准确、及时把握进攻、防守及反击的时机。

反应时间，是外界刺激与自身反应动作时间的一个短暂时间。一个完全的反应包括三个要素，即：刺激到大脑所需要之时，由神经细胞传递信号至正确的肌纤维所需之时，肌肉接收信号到做动作所需之时。一个运动员的生理状况、对实战的适应程度、动机、注意的目标，均可影响反应的时间。人们往往在疲倦、不经心、情绪阻碍以及缺乏系统训练的情况下，反应时间延长。

动作时间，是完成一个动作所需要的时间，是从肌肉开始收缩到产生运动，到运动结束。做一简单动作所需时间依每个人的速度而有不同，它与个人的技术掌握程度、生理条件等有着密切的关系。

2. 距离。

在实战中，基本上存在着三种距离，即远距离、近距离和中距离。双方技术动作的距离长度，渗透在此三种距离变化之中。

(1) 远距离。即运动员向前迈一步就能打中对手或踢中对手的有效距离。此距离也是双方交锋前相峙的距离。实战一开始，双方一般都保持这种距离，以便侦察，同时也可保证自己的安全。

(2) 近距离。即运动员身体许多部位能相互接触到的有效的距离。处在此距离，运动员多半使用摔的技术，使用一些短拳。泰拳搏斗中此距离为肘法、膝技击打的有效距离。

(3) 中距离。即不用预先迈步就能发左冲拳、右冲拳及侧踹腿击中对方的有效距离。它介于远、近距离之间。此距离是许多拳法、腿法的最有效击打距离。

(二) 时间、距离感与技术

1. 时间、距离感与技术掌握。

学习和掌握技术，目的在于实战中自如地运用它。随着散手运动的发展，对技术的速度要求越来越高。要达到快速、以快制慢的目的，只有判断力强，加上动作迅速，才能达到快。缺乏正确判断，是不会有真正速度的。判断主要是对时间、距离的判断，只有把快速动作建立在对时间、距离的正确判断上，才能在实战中达到快的效果。这种时间、距离的判断，除了对对手的判断外，还包括对自己所采取的行动的判断。没有对自己的技术动作的一定时间、距离感，就不能正确运用技术。比如，在实战中，对方使用连续两次左腿腿法——横弹腿及侧踹腿，在其横踢落空后，到起动作侧踹之间，有一个短暂的时间，这是可利用的击打时间，要想抓住这个时间来击打对手，就要求自己所采取的技术动作必须在这个时间内完成，否则就会遭到对手第二腿的击打。可见，如果没有对自己技术动作的时间、距离感，明明动作时间长，离

对手又不合适，而盲目采取行动，那么必然要遭到对手有力的击打。因此，学练者在掌握技术动作时都必须伴有这种特殊“感受”的训练。在此基础条件上，才能更好地判断对手各种技术动作的时间、距离。

2. 时间、距离感与步法。

步法是根据散手的特点，并符合其技术要求的一种专门的脚步动作。利用准确和迅速的步法调整距离，控制时间，对随时进攻和防守起着重要的作用。在迅速自如的移动中，可以调整与对手的距离，以便创造适合于进攻、防守所需要的距离和时间。为了选择有利的距离和寻找出击的机会，就必须掌握好步法移动。目前，滑步是实战中经常应用的步法，运动员要利用滑步在格斗中保持平衡，使身体始终处于有利的姿势、距离，并能及时创造发拳出腿的机会。在平时实战训练中，运动员都是用步法来调整与对手的距离的，同时用眼睛观察对手的反应、动作、姿势，以便能逐渐形成正确的空间感、时间感，做到判断准确，出招迅速、突然而有力。

因此，步法与时间、距离感有着密切的关系。步法的好坏在很大程度上反映着运动员的时间、距离判断能力的强弱。

3. 时间、距离感与击打。

科学有效的击打是适当的距离、速度和良好的时间三者的结合。

一个有效的踢击，要求做到准确、快速和有力，即快、准、狠。若要准确，除了掌握正确的踢击方法外，还必须正确地判断对手的距离及击打的时间。在刹那间作出这样的判断是件很不容易的事，必须经过训练，并在实战的复杂条件下反复运用，养成一定的时间、距离感。

快与准同样重要，若想腿快，反应就要敏锐，判断就应正确，调节距离就要迅速，还要把握好时间。在实战中，没有时间、距离的正确判断能力，就会限制动作速度的产生。

力量只有在击打准备和速度的基础上，才能发挥效能。实战中的双方都是运动中的活动体，各种动作都要在运动中完成，因而力量只能是在前两种因素上产生效果。只有把三种因素有机地联成一体，才是科学的击打。

（三）时间、距离感与战术

1. 时间、距离与战术意识。

散手运动员对时间、距离的正确判断，属于战术意识范畴，在战术意识中占据重要的地位。

实战的战术意识，是运动员进行实战格斗所必须具备的条件之一。它是运动员在场上运用技术战术的心理反映，是战术行动中的思维活动表现。每一项技术战术的正确运用，无不受一定的战术意识所支配，无不包含着战术意识的内容。它所包含的内容是多方面的，如进攻的主动性，防守的积极性，行动的预见性、隐蔽性，判断的准确性等。其中重要的是判断的准确性，它直接关系到战术意识的强弱，关系到战术意识能否有效地支配战术行动。一切行动都要建立在观察和判断的基础上，因此，时间、距离感是最后实现战术意图的决定性因素，它关系到最后的胜负结果。

2. 时间、距离感与战术运用。

散手的战术是进行实战的一种艺术。各种各样的战术运用成功，可以简单概括地说，是运动员充分发挥自己特长，把握住准确的时间，选用一定的手段，抓住时机，有效地击打对方，实现自己的战术意图。因此我们可以看到，这成功的

关键是时间的准确把握和手段的合理选用。散手运动员敏锐的时间感是抓住进攻和防守及反击时机。准确的距离感是实现战斗手段的关键。作为一名散手运动员，除了在技术上应表现为多样化、合理化外，同时还必须具备敏锐的时间感和准确的距离感。两者在实战中缺少任何一个都不行。

距离感差的运动员在距离不合适时，就盲目出击，无谓地消耗体力，有时抓住了时间，却跟不上手段的有效实行，这样甚至会给对手以可乘之机，处于被动局面。相反，具有良好距离感的运动员，却能够精确而迅速地调整距离，相应地采取必要的对应措施。也就是说，他懂得在什么距离出击，怎样去创造、控制距离；懂得怎样避免和摆脱对自己不利的距离，怎样选择好距离，进行有效的防守和反击；懂得在什么距离可以对对方的进攻完全置之不理，在什么距离和时机内可以出击。

同样，时间感差的运动员，往往对时机把握不当，这样，每一拳脚就是再妙、再快也是枉然的。一次成功的攻击中，时间的选择是最重要的因素。搏击艺术之最高境界，在于能否抓住有利的一瞬间进行攻击，因而战术运用中每一成功的防御或攻击，关键皆在于正确的发招时间上。

(1) 时间、距离的把握。

上面已提到过，在实战中对于时间的把握，关键是要把握住反应时间延长的因素和条件。如在对方动作完成的瞬间，吸气时，外在刺激较多，注意力分散，心理与身体失去平衡时等等，对这些情况的正确判断，有利于抓住时机。另外，在实战中要尽力缩短自己的动作时间，延长对方的动作时间，具体方法因人而异。如，阻挡，假动作迷惑对方，使之做无谓

的反应等等。

在距离上，当处于远距离时，要寻找时机，并采取决定性行动。如，搏斗时，可用左拳左腿或右拳右腿的假动作，引开对方的注意力，创造发拳起腿的条件。使用长距离技术的运动员，其防守主要利用自己的步法，快速滑移，或战术性地选择远距离脱离对手。远距离搏斗，要按每个人自己的特点进行，即根据自己四肢长度、身高、步幅大小以及性格特点等，控制距离，寻找战机。

近距离的搏斗，应特别注意防守，拳法上多用阻挡、潜闪、侧闪等防守技术。要使用进攻拳法，必须移动步法，调整自己与对手的距离，使之经常处于有利发拳的距离。在摔法上多使用快摔。

中距离，它是运动员战斗的基本距离，中距离的搏斗在实战中属于决定性的搏击之一。实战中，处在中距离的运动员会形成经常的威胁，因为此距离对方可以直接运用单个动作和连续组合动作全力出击。任何的反应、动作如果慢于对方，就会遭到很大的打击，在防守上要比远距离和近距离都困难。因此，只有一些非常灵活、敏捷、果断、主动而且善于把自己的击打和防守结合起来的运动员，才敢采用中距离技术搏斗。

（2）进攻、防守及反击的实施。

实战中采用什么样的进攻、防守及反击方法，取决于距离。什么时候采用，取决于对时间的判断。能否准确地判断距离、时间，是衡量运动员技术水平的一个标志。

运动员能正确判断并适用各种距离的技术方法，能准确地判断使用方法的时间，这在比赛中就会满怀信心，动作从