

江百龙 著

徒手技击术



tu shou ji ji shu

徒手技击术

● 江百龙著 石绍志绘图 赵发雄摄影 ●

湖南科学技术出版社

一九八七年·长沙

徒手技击术

江百龙 著

责任编辑：汪 华

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1987年9月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：13.5 插页：6 字数：311,000

印数：1—37,000

ISBN 7—5357—0026—8/G·1

统一书号：7204·24 定价：3.30 元

湘目87—29

序

武术的起源和本质是建立在技击的基础上的，技击对抗和套路运动形式的内容和素材，都取自于实攻实防的技击技巧——技击术。技击术作为武术这项宝贵遗产的核心和实质，与我国其它传统对抗性体育项目的精髓一样，在数千年中华民族的文明史中，对增强体质、防身抗暴、抵抗外侮、振奋民族精神都起过重要作用。

徒手技击术是对抗中运用踢、打、摔、拿等武术技击方法制胜对手的攻防技术，是我国劳动人民在长期斗争实践中创造和发展起来的。《拳经》谈到：“吾国技击之术，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清”。据史料记载，“春秋角试”不仅已成为惯例性的武艺较量，而且比试中已很重视战术研究。由于军事和健身的需要，这种徒手搏斗的内容和形式，经过数千年血与火的锻造，从实践到理论都越来越丰富，成为我国宝贵的民族文化遗产的一部分。

解放后，技击技艺在民间广为流传。近年来，我国在挖掘、整理、研究武术方面做了大量的工作，促进了技击技艺的进一步发展。但是，由于种种原因，全面系统地论述技击技艺的专著问世却所见不多。《徒手技击术》是一本用现代科学的观点，对徒手攻防格斗技术与训练实践进行全面分析和介绍的书籍。我相信，本书的出版，对于武术理论研究和对体育院、系、省、市散手队，公安、武警、侦察部队和搏击爱好者的学习，都将

是十分有益的。

我推荐这本书，也推崇作者的治学精神。江百龙同志系武汉体育学院科研处负责人、武术副教授，从事武术专业教学、训练达二十余年，现任武术研究生的指导工作。他为培养武术人才，为发掘、整理我国武术，刻苦钻研，勇于实践，在较困难的条件下完成了该书的撰写工作。这不仅是对我国武术界的一个贡献，同时也是作者学识水平的升华。

技击技艺的研究整理，涉及到多学科领域的各种问题，需要广大武术工作者携手合作，共同探讨。我相信，《徒手技击术》一书将会起到应有的促进作用，对武术事业的发展和学术交流无疑会带来深远的影响。

对于武术，我虽是外行，但支持和扶植知识分子著书立说却是我应尽的职责。此序和本书中不尽之处，尚祈武术老前辈不吝赐教。

钟添发

一九八七年三月



1	2
3	4



1. 侧身靠
2. 跳起端击
3. 挟腰背摔
4. 前扫腿



1 | 2
3 | 4

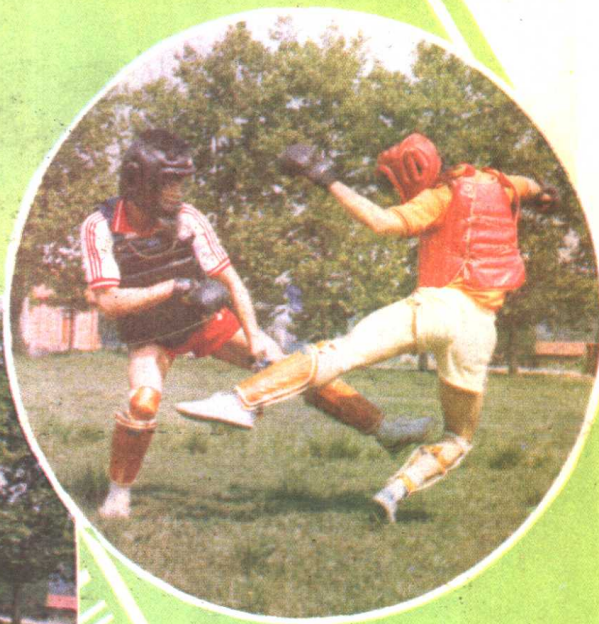
1. 挟臂别摔
2. 后扫腿
3. 挟腰抡摔
4. 挂防后蹬





1
2
3

1. 腾空横击
2. 掏抱扫腿
3. 锁腿转压摔



1	2
3	4

1. 纵步片击
2. 横冲膝击
3. 胯靠击
4. 挂防端击

目 录

第一章 绪论(1)

第一节 概述.....(1)

第二节 技击术的产生和发展.....(4)

第三节 学习技击术的意义和作用.....(12)

第四节 学习技击术应注意的事项.....(15)

第二章 徒手技击术理论浅析.....(18)

第一节 人体的解剖结构、经络和要害部位.....(18)

第二节 技击术技能的形成和心理特点.....(36)

第三节 技击术的基本要素.....(43)

第四节 技击术力学原理的应用.....(50)

第三章 徒手技击术的教学与训练.....(57)

第一节 学习技击术的不同阶段及任务.....(57)

第二节 技击术的技术战术训练.....(59)

第三节 技击术的体能训练.....(67)

第四节 技击运动损伤的预防及卫生.....(81)

第五节 技击术实战要诀.....(84)

第四章 徒手技击术的基本动作和招法

.....(87)

第一节 技击术的准备活动.....(87)

第二节	技击术的手型、步型·····	(98)
第三节	技击术的预备姿势和规格要求·····	(103)
第四节	技击术的基本步法与练习方法·····	(108)
第五节	技击术进攻的基本方法·····	(120)
一	进攻性拳法·····	(120)
二	进攻性掌法·····	(129)
三	进攻性腿法·····	(136)
四	进攻性肘法·····	(170)
五	进攻性膝法·····	(181)
六	进攻性摔法·····	(187)
七	进攻性膝法·····	(203)
八	擒拿法·····	(213)
九	跌法·····	(253)
第六节	技击术防守的基本方法·····	(261)
一	直接防守·····	(261)
二	闪躲防守·····	(276)

第五章 徒手技击术招法的攻守应变

.....	(283)
第一节 主动进攻.....	(283)
第二节 防守反击.....	(317)

第六章 徒手技击术辅助练习与器械

.....	(397)
第一节 辅助练习与器械.....	(397)
第二节 练习的护具和作用.....	(411)
附录 一九八五年《散手比赛暂行规则》	(414)
后记	(425)

第一章 绪 论

第一节 概 述

技击术是后世拳术、器械套路发展的基础。它的技术动作、攻防理论和练习方法十分丰富，是我国珍贵的民族文化遗产。所谓技，指本领和方法；击，指攻、斩和搏打；术，乃手段和策略。技击术即人与人相搏、相击的技术。技击术包括徒手对抗和持器械对抗两种。徒手对抗古代称手搏（见《汉书·艺文志》）、弁（见《汉书·甘延寿传》）、卞（见《汉书·记赞》），近代又称枪手、搏击、散手、打擂、格斗等。器械对抗指的是手持刀、枪、剑、棍等兵器，双方进行击刺格斗。如击剑、较棒、刺枪等。本书专门论述徒手对抗的技击方法。

徒手技击术近可以用手，远可以用足，贴身可撕斗摔拿，人体各部位都可以成为攻击对方的武器，概括起来为七拳：头、手、肘、肩、足、膝、胯。技击方法分踢、打、摔、拿、靠、撞、跌等。踢就是腿击法；打就是进攻和防守的手法；靠、撞就是以自身的体重，巧妙地贴身撞击对方，使其失去平衡的击法；摔就是二人相抱使对方倒地的技巧；拿就是抓筋拿脉，反挫关节，点穴擒捕的方法；跌就是利用合理倒地而进攻对方的能力。徒手技击术的技艺高低，是身体素质、技击招法、战略

战术、心理意识在一定条件下有机结合的综合反应，是以实战能力来比较，以实战对抗效果来评价的。

徒手技击术的攻防技艺是我国劳动人民在长期实践中创造发展起来的，有着悠久的历史 and 深厚的群众基础。据史料记述，春秋战国时期的武艺较量，已很重视攻守进退、真假虚实、内外顺逆、动静快慢的战术研究。《吴越春秋·勾践阴谋外传之九》曾记载技击家越女的一段精辟论述：“凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形气候，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻，斯道者，一人当百，百人当万……”。这段话反映了当时技击的理论已发展到了相当的水平。

我国的技击术技艺早在汉代就传入日本及东南亚诸国。唐豪先生在文考中已证明：“其由琉球传往日本名为唐手术者，始为中国之手搏也。”日本的柔道、空手道，朝鲜的跆拳道，泰国的泰国拳，乃至西方各国盛行的拳击运动，虽各有其独特的技艺和发展历史，但比较起来，中国的技击术更全面，更丰富，更有实战价值。

徒手技击术的技艺比试，民间称为“打擂”、“擂台赛”（也称“献台”）。“擂台赛”，通常有两种：一种是由主办者（庄主）摆擂台，能武者皆可上台与之较量，称为“打擂”；二是由主办者设台，比武者按报名程序上台较量，取胜者留在台上，最后决出武艺最高强者，称为“擂台赛”。擂台高约丈余，正中有匾额，两侧有对联，两旁旌旗招展，刀枪林立。擂台赛一般分三个回合，有的比武前要立“生死契约”的声明，因此，当场毙命和受伤者甚多。

解放后，徒手技击术的对抗形式，从增强体质、锻炼意志、提高技艺和防卫能力出发，在方法和要求上都有了新的改进和

完善。按照特定的规则，比赛中要佩戴安全护具，限制比赛的局数并禁击某些要害部位，以确保人身安全，起到了体育竞赛的作用，较之昔日的“擂台赛”，从意义和作用上均有本质区别，更宜于推广和普及。

徒手技击术的对抗比赛是力量、方法、战术的一种综合性武艺较量，决非朝夕之功，这就要求练习者必须树立正确的体育道德作风，遵循徒手技击术训练的规律，循序渐进，坚持不懈，方可有成。当然，技击术的技艺也不是深不可测、高不可攀的，只要具有一定的身体素质，目的明确，练法得当，是完全可以训练达到较深造诣的。

第二节 技击术的产生和发展

技击术是劳动人民在长期的实践中创造和发展起来的。从历史文物、文献及民族学的有关史料中可以看出，原始人类在向大自然作斗争时，技击术就开始萌芽了。

原始人群居时期，维持生存主要靠狩猎。当时，工具简陋，生产力低下，在“日与禽兽居，族与万物并”（《庄子·马蹄篇》）的恶劣环境下，人类为了抵御自然界的灾害，对付猛兽袭击和摄取食物，必须掌握一定的攻防能力。这样，徒手搏斗和使用简单工具的攻击方法也就逐步形成，并随着人类的进化而不断发展。如拳击、脚踢、摔打、跳跃、闪躲等，这些都是徒手技击术之雏形。使用简单工具（如石刀、石斧、石锤和棍棒等）的攻击技巧即为器械击法的开端。

氏族公社时代，“民物相攫而有武矣。”（《兵迹》）“不富以其邻，利用侵伐，无不利。”（《易经·兼六五》）使用武力成为各部落间相互掠夺财富的主要手段。部落战争中，以石、木、骨、角、蚌制作兵器，积累了攻防格斗的技击技能。这从古代传说之中的“轩辕乃习用干戈”、“蚩尤兴起角抵五兵”，可以旁证。《述异记》载：“轩辕之初立也，有蚩尤兄弟七十二人……与轩辕斗，以角抵人，人不能向”。据史料分析，蚩尤很可能是一个以牛为图腾的氏族，戴有象牛角和剑戟一样的头盔，与轩辕作战时，除了拳打脚踢外，还以头上的犄角顶人，使人很难和他们较量。部落战争，远则用弓箭、投掷器，近则用长矛、棍棒，若手中武器打掉，就赤手空拳地搏斗，因而向人们提出了军事技能的

要求，促进了徒手搏击和身体训练的演进，这些对技击术的产生和发展有着重要影响。

人类进入阶级社会后，阶级斗争是推动武术中技击术发展的强大动力。

自夏禹传位于启之后，便逐渐进入到奴隶社会。奴隶主武力镇压奴隶反抗和向外的掠夺战争变得十分频繁。据史料记载，禹死后，为争夺王位，夷夏之间经历了3—4代计100多年的战争。剧烈的军事战争，不仅促进了兵器的改进和多样化，而且攻防格斗的技艺也得到提高和发展。

当时，战车用于军事较普遍，“兵车之法，左人持弓，右人持矛，中人御”（《诗经·鲁颂·閟宫》）。车兵对战时使用弓矢、戈、戟、矛、钺、殳，跟随战车的徒兵乃剑戟拳脚并举。而最终决定胜负的还是短兵相交时的劈、刺和徒手格斗。长期的军事战争，造成武人执政。统治阶级主张“文武俱行”，军事上需要励兵选士，促进了讲武论勇的社会风气。西周金文史料中有不少记载：“夫有文无武，无以威天下；有武无文，民畏不亲；文武俱行，威德乃成。”（《说苑·君道》）《史记·律书》载：“夏桀殷纣，手搏豺狼”，能徒手与猛兽搏斗，足见夏桀胆识、气力和搏击技巧过人。统治阶级为巩固其地位，除提倡和鼓励有“拳”有“勇”外，还通过“执技论力”来决胜负、比高低。《史记·殷本纪》所载的与“偶人”相搏，则可能是当时徒手技击训练的一种方法。

春秋战国是奴隶制向封建制转变的时期。社会的变革带来了政治、军事、经济、文化、教育、体育等方面的发展，技击技艺也进入了一个全面发展的阶段。铁器的使用，使武器得到改进，战争形式由车战转为步战和骑战，练兵习武、攻防格斗的水平已远远超过了殷商时代。“拳勇”、“相搏”、“技击”不仅

成为战争的必需，而且逐渐成为人们文化生活中的一种享受。

《汉书·刑法志》曰：“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”，训练良好的军事人才，提高军队的军事素养已成为“转战攻伐”夺取胜利的重要因素。因此，各国争相求士、养士，如齐国管仲曾以齐桓公的名义下令：“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告。有而不告，谓之蔽贤，其罪有五”（《管子·小匡》）。齐桓公广搜民间善于拳脚的人充当士兵，使齐国军队长于技击。（《荀子·议兵》）中有“齐人隆技击”之说，是与加强这方面的征集与训练分不开的。当时，“技击”是一种兼有擒拿、摔打的搏斗。徒手相搏，在两军短兵相接肉搏时，是必须掌握的技能之一，因此，军事训练中把它列为重要内容。这种武艺已有较量形式，不仅提高了攻防技艺，而且也增强了体质。

整个春秋战国时期，民间尚武、比武盛行，每年春秋两季各路骏雄豪杰角力相搏，竞争激烈，拳打脚踢、斗剑劈刺，已成为提倡武功和显示威力的象征。军事和体育的需要，促进了技击理论的发展，出现了许多文武兼能的军事家，如管仲、孙武、吴起、荀况、韩非子等；技击高手，如越女、袁公、鲁石公等，他们著书立说，探索技击之道，对后世的技击技术和理论研究提供了宝贵的素材。

秦始皇统一六国后，为保其统治基业，焚书坑儒，禁绝武艺，曾收天下兵器，于咸阳铸成12座金人，使技击习武之风受到影响。但至汉时，尚武之风复兴，手搏颇为盛行。《汉书·艺文志》收入的兵伎巧13家中就有《手搏六篇》（已亡佚）。《手搏》又称“扞”（或“卞”、“弁”），《汉书·哀帝纪赞》：“孝哀雅情不好声色，时览卞射武戏”。孟康注曰：“弁，手搏也。试武士为手搏，以手固实用之术也”。手搏，是徒手搏斗之意。居延汉简