

中国武术擂台散打

中国书店

董金明 编著

ZHONGGUO WUSHU LEITAI SANDA



中国武术擂台散打

董金明 编著

中国书店

(京)新登字213号

责任编辑: 凡 炎

中国武术擂台散打

董金明 编著

*

中国书店 出版

新华书店北京发行所发行

北京景山学校印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 印张: 5.375

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

字数: 115千字 印数: 00001—10500

ISBN 7-80568-456-1/G·31

定价: 3.45元

出版说明

武术,在中国有着悠久的历史,它是社会实践的产物,是中华民族文化之瑰宝。其内容极为丰富,功理深奥,在中外体育竞技中享有很高的声誉。

武术擂台散打是中国传说武术竞技运动之一种,其技击特点突出,实战性很强,并常以擂台对打的形式进行较量,故历史上曾将这种竞技活动称为“打擂台”。武术擂台散打与武术套路对打不同,其在双方激烈的格斗中所施用的各种招法都是在猝不及防的情况下击打对方,更不像拳击,只允许用拳,摔跤仅限于用摔,而擂台散打则是踢打摔全面施用,任意发挥,搏斗异常惊险,它能充分体现出竞技者的武术功底和实战应变能力。因此,深受人们的欢迎和喜爱。

《中国武术擂台散打》一书,与其他的一些散打、散手书有所不同,它所讲述、介绍的每种招法和战术,都是根据擂台上的实战要求编选出来的,其招法巧、快、准、狠、极为实用。搏斗中,实用的每种招法一般在三二秒钟内就能击中、打倒或者将对方攻下擂台。

由于武术擂台散打技术不仅有防身、健体的作用,又具有其真正的实用价值,因此,在公安、武警和军队中也广泛地开展起来,并且把它作为进行徒手格斗训练的一种练习手段进行推广。

《中国武术擂台散打》一书共有五章,主要内容有:第一章,擂台散打的主要特点和战术的运用;第二章,擂台散打主

要技术；第三章，擂台散打综合实战；第四章，擂台散打竞赛规则；第五章，辅助练习和实战训练阶段的安排措施。

综观当前武术散手实际，不管是国内，还是国外，竞技中打法单一，战术贫乏，体现不出中国武术的劲巧，术巧，法更巧和招法势势相承，变化无穷的特点。《中国武术擂台散打》一书，不仅用于擂台击技，而且非常适合当前的散手实战与训练。该书招法多，变化快，战术活。通过学习熟练掌握，便可克服打法单一，战术贫乏的毛病，是当前擂台散打与散手实战训练不可缺少的必备书。

目 录

第一章 擂台散打主要特点和战术的运用	1
第一节 擂台散打的主要特点	1
一 擂台散打技术与武术套路的区别	1
二 擂台散打技术三大要素	2
第二节 擂台散打战术的运用	2
一 佯攻战术	3
二 出奇制胜,攻其不备的战术	4
三 强攻硬取,以巧取胜的战术	5
四 攻守兼顾,以逸待劳的战术	5
五 以长制短,“快”字当先的战术	6
六 扬长避短,有的放矢的战术	6
七 掌握时机,巧于应变的战术	7
八 沉着果断,机智勇敢的战术	8
第二章 擂台散打主要技术	10
第一节 基本手法练习	10
一 基本拳法	10
二 防守与躲闪	15
三 基本打法练习	24
第二节 基本腿法练习	34
一 主要腿法	35
二 击踢击法	39
第三节 擂台散打的基本摔法练习	50
一 摔法基本动作	51
二 跌扑(倒地)滚翻自我保护法	55

三 主要实用摔法	60
第三章 擂台散打综合实战	82
第一节 击打的时机	82
一 主动进攻的时机	82
二 反击的时机	83
第二节 实用组合击法	83
一 主动进攻实用组合招法	83
二 防守反击实用组合招法	91
第四章 擂台散打竞赛规则	130
通则	
第一条 竞赛性质	130
第二条 竞赛办法	130
第三条 体重分级	130
第四条 称量体重	130
第五条 竞赛中的礼节	131
第六条 服装护具	131
第七条 竞赛局数和时间	132
第八条 竞赛中的信号	132
第九条 竞赛中的有关规定	132
第十条 弃权	132
第十一条 裁判人员的组成	133
第十二条 裁判人员的职责	133
第十三条 禁止部位	136
第十四条 得分部位	137
第十五条 攻击方法	137
第十六条 评判办法	137
第十七条 犯规和罚则	138
第十八条 暂停比赛	139

第十九条	计分方法	140
第二十条	胜负评定	140
第二十一条	名次评定	141
第二十二条	口令和手势	141
第二十三条	场地	143
第二十四条	器材	143
第二十五条	循环赛编排方法	146
第二十六条	单败淘汰编排方法	147
第五章	辅助练习和实战技术训练阶段的安排措施	153
第一节	擂台散打辅助练习	153
一	拳法击打手靶练习	153
二	腿法击踢脚靶练习	156
三	踢、打组合辅助练习	158
四	快速贴身摔法辅助练习	161
第二节	实战技术训练阶段的安排与措施	162
一	拳法实战训练阶段的安排	163
二	踢打技术综合实战训练阶段的安排	163
三	全面技术实战训练阶段的安排	163

第一章 擂台散打主要特点和战术的运用

第一节 擂台散打的主要特点

一、擂台散打技术与武术套路的区别

武术发展至今,流派、拳种繁多,各流派、拳种的套路即演练形式大都是按照预先编排或指定好了的动作程序而进行攻防练习。擂台散打,练习不分套路,也不分流派和拳种,它是将武术中各种招法拆散,实战中,根据情况,可以用任何武术流派的技术动作进攻对方。

武术中有些击法,伤害性比较大,不便于开展,因此,擂台散打规则要求对人体容易造成生命危险的动作加以限制,竞赛过程中,禁止使用肘、头、膝和迫使对方反关节动作进攻对方,而要求在规定的范围内以各种踢、打、摔动作攻击对方或者将对方攻下擂台。为了擂台散打运动的便于发展,擂台散打要求双方在实战中,必须服戴散打护具和散打手套。

擂台散打做为一项竞技运动,不仅能够培养人勇敢、顽强和坚毅的心理素质,而且在防身自卫,使本人或者他人的人身权利免遭不法侵害,制止犯罪行为,同犯罪现象进行斗争中,也具有较强的实用价值。

二、擂台散打技术三大要素

擂台散打技术是踢、打、摔三大功法柔于一技,它是在擂台散打规则规定的范围内相互格斗,因此,学习和掌握擂台散打技术应着重练习以下三大击法:1.腿法的击踢与防守技术;2.手法的击打与防守技术;3.绊摔与防守技术;在此基础上,应根据自己的特点,取其精华,熟练掌握踢、打、摔综合技术。

明确了擂台散打的三大击法,就要熟练掌握各自击法中的实用动作,例如,拳法中的击打手法应以冲拳(直拳),贯拳(摆拳),炮拳(勾拳、劈拳、边拳以及弹扣拳为主。腿法的击踢应以蹬脚、踹腿、弹踢,后摆,勾扫和铲腿,截腿为主。摔法则要以夹头摔、夹颈摔,抱腰摔,抱腿摔等绊摔动作为主。这些动作在擂台散打中简捷而实用,容易学习,便于掌握。

第二节 擂台散打战术的运用

擂台散打中每个人的技术擅长即某种绝招的使用和较好的发挥,都与战术分不开,无论配合哪种技术招法进攻对方,都是以某种战术做为攻击的主要先导,因此战术的运用是极为重要的。

擂台散打过程中,战术的运用要根据自己的特点及擅长技术、绝招与对手的实力、攻防手段以及对方的攻防意图和台上的地势情况而采纳。这就要求双方在激烈对抗中,既能熟练运用各种进攻战术,又要善于适应对方的进攻、防守战术。

擂台散打虽然错综复杂,瞬息多端,但战术的变化及其运用规律不外乎以下几个方面:

一、佯攻战术(单一式佯攻,试探始佯攻,频繁佯攻)

佯攻战术在擂台格斗中,以某种假动作诱骗对方,使对方攻防造成错误判断或不意,进而以擅长动作及时地向对方进攻,也就是说:“当对方认为我欲攻上,我却指上而打下,当对方认为我要用腿,我却腿虚而拳实。”

运用佯攻战术最根本地是要使对手真正地受到威胁,即所谓虚中有实,以假乱真。否则,不仅不能使自己占居优势和主动,反而会有利于对方的反击。

擂台散打战术的佯攻形式一般有:单一式佯攻,试探始佯攻,频繁佯攻三种。1. 单一式佯攻:一般来说,多用于组合动作,或者在借对方动力或无意识的情况下取胜。当向对方使用掸手、扣拳动作佯攻其头部时,对方就很有可能防上或者自然向后退闪,这时,应及时地用蹬、踹或者下勾踢动作攻击对方有效部位,这种指上打下的组合动作,运用的恰当,就会明显奏效。2. 试探始佯攻:既所谓的“一虚二假三实打”的战术;前面所讲的单一式佯攻,首先以某种佯攻虚晃一招进而攻击。试探始佯攻是在格斗始,对自己的对手无论多么熟悉或者不太熟悉对手的实力,在向对方发起进攻前,均要做出不同形式的佯攻,以查明对方如何反应,以什么动作回敬,便可试探出对方擅长动作,然后,根据当时的实际情况,将假动作和决定性的真动作结合起来,利用假动作发起真进攻。3. 频繁佯攻:频繁运用佯攻战术是首先以某种组合动作佯攻对方未能奏效,再施用另一佯攻动作。频繁佯攻要比单一方式或试探方式的进攻要复杂的多。在擂台格斗中,如果不善于运用频繁的佯攻战术,就很难适应每一回合和每局的复杂变化。道理很简单,

在每一局中,如果采用单一的方式动作进攻而没有什么变化,其成功率自然甚微。进攻单调,乏招次数就多,对方便能迅速适应,从而使自身就会陷于被动局面。因为对方对单一式的战术很快适应,就能妥善加以防护,并会顺利发起反攻。

在擂台格斗时,通常要完成两个或两个以上的截然相反的佯攻动作,这样,对方在防备其第一个动作时,就很有可能来不及对第二个佯攻动作做出及时反应,势必被动挨打。

另外,擂台规则要求,在激烈的对抗过程中,双方在台上如达八秒钟,仍不进攻就要受到处罚(含双方对峙达八秒钟,裁判员指定一方进攻,如在八秒钟内仍不进攻,对方可得一分)。掌握佯攻战术,可避免上述情况发生。在擂台散打比赛期间采取积极的佯攻战术,就会在整个擂台格斗期间争取主动。

二. 出奇制胜,攻其不备的战术

擂台散打期间,采用的攻击动作能够突然加快进攻速度,以最快的速度进攻对方有效部位。它能使你在擂台格斗中占居上风,无论动作实施效果与否,都要保持出奇制胜的优势。因为在快速攻击对方的情况下,对手的防守反应往往不及进攻的速度快,从人的生理学角度说,这是一个反射的过程,因为在向对方突然进攻时,对手要根据你的进攻动作要通过大脑皮层神经过程作出反应,才能作出防御动作,在这一瞬间,对方还没来得及作出相对反应即尚未能辨别出我进攻的意图时,迫使其防守或躲闪不及,没有招架和还手的机会。就会被突然快速的动作击中有效部位。

三、强攻硬取，以巧取胜的战术

擂台散打期间，在体力充沛的情况下，采用猛攻、猛打方式向对方发起攻击，致对手心里惊慌，情绪紧张。以力大、强硬的攻势袭击对方，有时是很有成效的。这种战术的进攻方式也有它的弱点，强攻过程中缺乏灵活性，体能消耗快。因此，在擂台散打比赛期间，运用这种战术方式攻击对方次数不要太多，应与新换、多变，以巧取胜的战术相互配合使用。

在情况复杂，动作变化莫测条件下，斗智机敏，以巧取胜。因为在散打过程中，不仅是比技术，比体力，更是斗智慧，斗机敏的过程。化劣势为优势，变千钧为四两是取胜的真谛。这就要求在紧张的格斗中，必须保持清醒的头脑，变化莫测的势态，灵活机动的战术，巧妙多变的招法。佯攻斗引，避实就虚，惊闪巧取，而不是盲目莽撞，硬打死拼。

四、攻守兼顾，以逸待劳的战术

擂台散打皆可以施以踢、打、摔击技动作攻击对方，这就要求在格斗中所使用每一个技术动作时，都要顾及周全，也就是说，攻招要注意守式，守式要考虑反攻，互为周齐。进攻是为了取胜，守是以逸待劳。一般来说，攻招容易漏空，在向对方进攻时，也往往会容易被对方以躲闪或在防守期间击中，这样的现象时有发生，其主要原因就是缺乏攻守兼顾的战略。相对来说，利用对方的进攻，机敏果断地防守反击，这样就克制了对方的进攻，造成对方进攻动作落空，使其技术特长难以发挥。

五、以长制短,“快”字当先的战术

拳谚说:“一寸长,一寸强”。在进攻对方时,所施的攻招能“放长击远”,就能在擂台格斗期间与对手保持较理想的战距,这样便于观察对手。这里所说的“长”是指以伸长手臂,加长动作距离或用远踢动作突击对方,如用直拳、摆拳、抛拳、边拳以及蹬踢、弹踢、侧踹等,这些具有“放长击远”的实用进攻动作,都充分体现了“长”的特点。拳谚中的“手打三分,脚踢七分”也进一步说明了以长制短的重要性。在格斗中,以长制短战术的运用要突出一个“快”字。这里所说的“快”,除动作快之外,还要有敏锐的眼力,快速的反应,准确地判断对手的动向和意图,不失时机地迅雷不及掩耳地出招攻击制胜。

六、扬长避短,有的放矢的战术

不管是擂台散打,还是在其它情况的实际格斗中,身材的高、矮与实施的技术、战术要因人而异。高身材与低身材在格斗中,应对自己的身体条件及心理素质有所评价。做到抑其短,扬其长,发挥“一寸长,一寸强”的优势;矮个子与高个子交战时须近身,尽量创造短程距离条件,采用“短打长,脚下忙”的战术,技术的运用,多以近打、近摔动作攻击对方,以个子矮,身体灵巧的条件,施用躲闪勾打,抱腰等摔打动作攻击对方。高个子须远踢、长打、夹颈、夹头和用脚勾、绊的动作攻击对方。

遇到力气大的对手时,宜用远距离的踢打动作或下抱腿的摔法攻击对方,这样,能有效地束缚对手的动作,尽量避免与对手成抱摔。力气大的对手,使用的动作通常表现出猛烈,

攻击时的动作往往比较粗糙,因力气大往往缺乏灵活性,体力分配容易忽略,因此,在擂台格斗或比赛期间,应注意这些容易忽略的情况,避免盲目而无效果的攻击。

散打中,对于拳法好,出拳凶猛的对手,与其斗拳,不如斗腿,以腿破之。对于摔法好的对手,与其拼搏,要以迂回的战术,避实就虚,惊闪巧取,尽量与对方保持相应的对抗距离,不让其接近自己。如果本身拳法、摔法好,而腿法一般,格斗中可以用善长的拳法和摔法牵制对方,进而采用腿法攻击。对方认为你的拳法好,摔法好,格斗中自然要作为重点来防守拳法和摔法,就会用更多的精力与你斗拳、防摔,对此则用腿法攻击,对方也难以应对。

由于拳法好,摔法好,相济了腿法,使腿法也得到发挥,这种扬长避短。虚实相济的战术既补济了自己的弱点,又克制了对方。

七、掌握时机,巧于应变的战术

所谓时机就是机会,擂台散打规则规定,把对手攻下擂台,对方可得三分的高分,这表明占守擂台地势是非常重要的。把对方攻下擂台的基本战术是,1. 先下手为强:势处擂台中央,以猛攻、近逼方式把对方逼到擂台的外圈,这是主动取胜的大好良机,应拳脚并用,上下结合,不失时机的攻击对方,使对方处在非常被动的局面,无处避闪,防守不及,就容易被攻下擂台,2. 迂回斗引:这种战术一般多以诱骗为主。格斗中一边防守,一边用绕行(环绕)方式的动作有意向擂台外圈隐退,引诱对方向外圈靠近,如对方用直拳或者前蹬动作直线攻击,我便迅速向外侧闪,避开其直线动作的进攻,借机踢绊其

两脚,使对方下肢即两脚失控,两手同时由后拍其腰背,对方就会向前跌扑,极易摔下擂台,变被动为主动。

又如将对方引诱到擂台外圈,对方以直拳和摆拳向我猛攻,企图将我攻下擂台,在对方求胜心急的情况下,就会往往忽略防守,我则抓住时机,身体下潜(蹲闪),随即用两臂抱住对方两腿突然挺身抱摔,将对手由自己的肩上摔下擂台。

八、沉着果断、机智勇敢的战术

格斗期间要取的胜利,在紧急情况下不但要沉着,有智慧,还要有胆量。敢打、敢拼是取胜的主要条件,因为擂台格斗确实是勇敢者的运动,它毕竟不是武术对练习套路,擂台散打实施的攻防技术虽说也有组合,但这些攻防组合动作不同套路对打那样,按照事先编排好的动作程序进行,而是在拳打不知情况下,根据客观实际自然发挥,一有不甚或失误,就有可能被对方击倒或击伤,因此,在格斗中,头脑必须要清醒,沉着而镇静,应进攻时必须果断,不该进攻时不要盲目出击。

格斗中要有足够的勇气和胆量,不怕挨打,敢打,敢拼,才能更有效的击打对方。越怕挨打,也就越被动,比如,有些武术运动者即散打选手,台下练习的动作组合攻势和防守动作一套又一套,看起来动作敏捷,拳快力猛,一到实战就发挥不出来,大半原因是胆量问题。格斗中缺乏胆量,就抓不住战机,自然也就发挥不出应有的散打技术。

以上所述,擂台散打基本战术的运用,都不是独立存在的,而是相互相成,互为补充的,因此,在平时训练或实战过程中,不要只进行某种单一的战术训练,应不断地加强多方面的战术训练。不断体会,不断地总结以往成功或失败的经验,才

能在实际格斗中取得主动,才是擂台散打胜利的保证。