



佟庆辉 著
北京体育大学出版社



散打 防守 技法

武术散打训练教程



武术散打训练教程

散打防守技法

佟庆辉 著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:佟 晖

责任校对:朱 茗

内文绘图:叶 莱

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

散打防守技法/佟庆辉著. —北京:北京体育大学出版社, 1994. 8

武术散打训练教程

ISBN 7—81003—908—3

I. 散… II. 佟… III. 散打(武术)—防守(运动竞赛)
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07230 号

散打防守技法

佟庆辉 著

北京体育大学(原北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.125

定价:7.40 元

1994 年 8 月第 1 版

1994 年 8 月第 1 次印刷

印数:8000 册

ISBN 7—81003—908—3/G·697

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

继承优秀传统
创造崭新风格

贺中国散手训练周

徐才

九三书

亚洲武术联合会主席徐才为丛书题词

術精技擊

蔡龍雲

中国武术协会副主席蔡龙云为丛书题词

作者简介

佟庆辉，沈阳人，满族，辽宁大学毕业，著名武术家、武术理论家。中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚、翻子拳大师于伯谦为师，善摔跤、拳击，喜欢球类、田径、游泳、滑冰等体育运动，这些为他在武术事业上的成功奠定了坚实的基础。他1973年开始参加沈阳市、辽宁省、全国武术套路和散打比赛，至1985年共获金牌15枚。

佟庆辉带的前卫散打队（公安部）、辽宁省公安厅、辽宁武警总队、沈阳指挥学校散打队转战南北，共6次夺得全国性散打比赛团体总分第1名，他执教的队员庄海、王剑、乔立夫、司炳友、陈江波等20人64次夺得全国性散打比赛冠军，3人5次获得国际散打擂台邀请赛第一名。因此近20家新闻单位发表了“散打国师佟庆辉”、“警营里的禁军教头”、“佟庆辉获三项武术冠军”、“在散打理论土地上拓荒”、“记武术家佟庆辉”等为题20余篇佟庆辉的专访。他曾在中国武警立二等功一次、三等功三次。

他不仅身怀高超的武功，而且理论造诣很深，著述颇丰。先后有15部散打专著问世，其中《武术散打技法》获“1988年全国优秀图书奖”，《少年武术入门》获“1993年冰心儿童图书奖”。1991年10月他和万怀玉合作的《谈孙子兵法‘致人而不致于人’的谋略在散打中的运用》在中外学者齐集的“第一届世界武术锦标赛论文报告会”上入选为大会报告论文。1992

年4月在山东省临沂市举行的“第三届孙子兵法国际学术研讨会”上，他和万怀玉合作的《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被编入研讨会论文。

1993年3月佟庆辉创建了“佟庆辉武术中等专业学校”，这是一所经沈阳市教育局批准的正规武术学校，现在已有学员300余人，其中中小学生占大多数。此校突出散打技术教学，除教授各种武术套路、散打技术外，还要学习武术理论知识，中小学生上文化课，培养文武全才的学员。

前 言

散打是一项徒手搏击格斗的技术，它的母体是中华民族传统体育的瑰宝——武术运动，历史上也称散打为相搏、手搏、白打、拆手等。散打，是武术运动的对抗性形式，更是武术运动的最高表现形式，是武术运动的精髓之所在。散打的技术动作是千百年来徒手搏杀技法的精华。在现代文明社会里，散打在防身抗暴等方面，依然有着重大的实用价值。

现代散打运动是指两人以踢、打、摔、拿等技法为基本素材，按照规则规定的场地、时间、条件进行徒手对搏格斗的一项运动。它是格斗双方智力、体力、技术、技巧和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。

通过散打练习可以刺激和开发练习者的速度、力量、灵活、耐力等身体素质，提高心血管系统、呼吸循环系统的机能，以及中枢神经系统的灵活性。

散打是磨炼意志品质的独特的良方。在散打运动中，练习者首先要战胜的不是对手，而是自我。无论是谁，都要克服在练习或比赛中给自身肉体带来的疼痛、疲劳，甚至伤病的折磨。此外，要掌握技术动作或战胜对手，还要克服自身的懒惰、消极、怯弱、畏惧等不良因素。因此，通过散打的锻炼，可使练习者逐渐具备坚韧、顽强、自信、果断的良好的意志品质，从而造就健康的身心。

散打得到了广大武术爱好者，特别是青少年的喜爱。为此，我撰写了这套“武术散打训练教程”丛书，共五本。这套丛

书全面、系统地介绍了实用武术散打的基本功、实用技战术，并解答了武术散打中易出现的问题，既适合广大武术爱好者自学自练，也可作为散打培训班的教材，同时也是散打运动员、教练员较好的参考书。

《散打防守技法》是该套丛书的一本。本书重点介绍了实用武术散打中如何以巧妙的躲闪，有力的格挡，快速的反击来达到防守的目的。内容包括防守基本功，闪避、格挡技术，快速反击技法，防擒拿、接腿摔技术，同时结合战例对散打防守中的战术运用做了阐述。全书附图 500 余幅，直观易学，权威性、实用性很强。

目 录

散打技术训练概述	(1)
第一章 散打防守基础功夫训练	(8)
第一节 身体素质在散打中的作用.....	(8)
第二节 防守速度训练	(10)
第三节 速度力量与力量耐力训练	(15)
第四节 散打抗击打能力训练	(16)
第二章 散打步法训练	(27)
第一节 步法与其它因素的关系	(28)
第二节 步法的训练方法	(35)
第三章 散打防守技法训练	(78)
第一节 手臂格挡技法训练	(78)
第二节 阻挡技法训练.....	(117)
第三节 按手技法训练.....	(134)
第四节 里刁和外采技法训练.....	(148)
第五节 沉肘技法训练.....	(157)
第六节 躲闪技法训练.....	(160)
第七节 接腿技法训练.....	(190)

第八节 腿防守技法训练.....	(212)
第四章 散打防守战术	(235)
第一节 战术及战术的意义.....	(235)
第二节 散打中的“攻”与“防”.....	(236)

散打技术训练概述

进行散打技术训练要有先后顺序,无论是初学者,还是老运动员,都要根据自身条件安排技术训练的顺序,有系统地进行训练。否则,如果眉毛胡子一把抓,没有重点,或者不知从何处下手,就会影响正常的训练。笔者根据自己习教散打的经验,总结出了一套循序渐进、由浅入深的散打技术训练顺序。

一、散打技术训练总顺序

散打技术训练包括步法、防守、踢、打、摔、拿等。

(一)首先学会实战步

在此基础上练习各种步法,因为步法是一切攻防的先导,不论攻和防都依赖于步法的紧密配合,否则不会收到良好的效果。

(二)在步法的配合下练习防守

要想学会打人,首先要学会躲避挨打。要知道你进攻击打对方时,也是你可能挨打的时候。

(三)学习腿法

首先将腿压开溜活,然后再学各种腿法。

(四)学习各种手法

两只手的动作要灵活多变,真假虚实出击自如。可以配合各种技法出击。

(五)学习摔法

摔法要在步法、手法的配合下练习,这样才能做到学而有用,使摔法为散打而用。进行一些摔跤练习也是很有必要的,但不能花费的时间太长,否则会劳而无功,不能灵活的在打斗中运用。

(六)学习擒拿

在拿法不成时,可施摔或用肘、膝进攻,所以训练中摔法可配合肘、膝等练习。

(七)学习肘、膝技术

这是一种近战时使用的招法,它进攻凶猛,杀伤力大,在对敌近战中能发挥奇效。

以上七种技术不是绝对要按第1—7程序练习,有的技术可同步进行,例如腿法训练应每天训练都有一些。有的根据自己的需要进行选择。你如果是散打运动员,可不进行擒拿和肘膝的训练。

待各种技术都掌握一些时,要进行综合练习,如步法配合

腿法,拳法配合腿法,手法配合摔法,进行配合防守等练习。

不要将全部步法学会再学防守,防守全学会再学腿法。训练程序要根据情况而变。

二、散打技术训练具体顺序

(一)步 法

1. 在掌握实战步的基础上,进行直线步法练习,如前进、后退。待掌握后配合直线进攻技术练习,如直拳、踹腿等。

2. 练习各种弧线步法,配合弧线进攻技术练习,如摆拳、边腿、摆腿等。

3. 跳步练习,配合各种攻防动作练习跳步。

(二)防 守

1. 先学会阻挡、格挡技术,配合步法练习。

2. 学习按手技术,配合身法练习。

3. 学习腿防守技术,配合步法练习。

4. 学习里刁和外采技术,将对手来手抓住难度是较大的,要配合各种步法、身法练习。

5. 学习躲闪技术,这是较高级的防守技术,要配合步法练习。

6. 学习接腿技术,这种技术对破对手腿法进攻大有益处,要配合步法、身法练习。

(三)腿 法

1. 先练习容易掌握的较低腿法,如弹腿、丁腿。
2. 学习直线进攻腿法,如各种踹腿。
3. 学习弧线进攻腿法,如边腿、摆腿、扫腿等。

为了参加散打比赛,先学习边腿和踹腿也可以,这样能尽快的进入攻防训练和比赛。腿法技术比较丰富,学习腿法要有选择,不要求学的太多,样样通样样松并不好。

(四)拳、掌法

1. 首先学习直线进攻拳法、掌法。
2. 学习弧线进攻拳、掌法。

在摔、拍等弧线手法训练中要先划大圈,走大弧线,然后再逐渐缩小划的圈和走的弧线。

(五)摔 法

1. 首先学习较容易掌握的绊子,如跛脚、耙子等。
2. 学习夹颈翻、拱子、抱腿等较难的摔法。
3. 学习各种接腿摔法技术是十分重要的,也比较复杂,应经常练习。
4. 学习一些较复杂的绊子,如手别子、过背、过胸、过桥摔等。这些技术不要下功夫太大,如时间紧不学也可以。

(六)擒 拿

1. 学习拿手指、手腕。
2. 学习拿肘、肩。

3. 学习拿头。
4. 学习拿下肢和倒地拿法。

(七)肘 法

1. 学习直线进攻肘法,如顶肘。
2. 学习弧线进攻肘法,如砸肘、挑肘等。

(八)膝 法

1. 学习正顶膝。
2. 学习侧顶膝。
3. 学习腾空顶膝。

三、按季节分程序训练

一年四季,春夏秋冬,气候变化万千,要根据气候变化练功。

(一)春、秋两季要加强散打技术综合练习,学习各种单招、连环招法。春季多做一些基本技术练习和攻防喂练,秋天除这些练习外,加强一些实战练习。

(二)夏天多做一些柔韧性练习。武谚有“伏天上腿”,夏天应多压腿、踢腿。冬天多做一些身体素质和专项素质练习,如长跑、力量、蹲跳踢腿、打沙袋、蹦树等练习。

拳谚说:“冬练三九,夏练三伏。”这两个季节一定要抓紧,因为这两个季节练功较困难,人要在困境中锻炼,才能磨炼意志品质。

四、每次训练的程序

在比赛前、后训练的内容都不一样。由于季节和个人的特点有差异,不能按一个训练计划训练,要根据诸方面情况制定训练计划、内容。现将一般训练的程序介绍一种供参考,希望能起到抛砖引玉的作用。

(一)首先做准备活动

1. 做体操。
2. 慢跑。
3. 各种步法练习。
4. 压腿、压肩、踢腿。

(二)基本内容

1. 各种腿法、拳法、摔法基本技术。
2. 分组练习。
 - (1)打手靶。
 - (2)踢脚靶。
 - (3)打、踢沙袋。
 - (4)摔沙人。

根据个人的特点进行安排。

3. 攻防练习。
 - (1)拳腿攻防练习,包括接腿摔技术。
 - (2)互相施摔练习。
 - (3)安排一小段实战练习。
4. 综合练习。