

• 文 娱 体 育 丛 书 •

武 术 散 手

● 李泰良 张 力 编著

● 解 放 军 出 版 社



• 文 娱 体 育 丛 书 •

武 术 散 手

● 李泰良 张 力 编著

● 解 放 军 出 版 社

文艺体育丛书

武术散打

李泰良 张万

解放军出版社出版发行

(北京平安里三零)

(邮政编段100035)

新华书店经销

北京京辉印刷厂印刷

787 × 1092毫米 32开本 10.625印张 196千字
1990年12月第1版 1990年12月(北京)第1次印刷

印数 1—12 000

ISBN 7-5065-1392-7/G·24

定价: 6.30元

社编号: 03—0041

编 辑 寄 语

当代军人的生活，不仅仅是铮铮壮耳的钢铁步伐，也有袅袅入心的动情小曲；当代军人，不仅仅具有训练场腾跃拼搏的豪雄气概，也常常在琴棋书画、说学逗唱、武术、健美等诸多领域一展风采……

军人的世界最富于活力；

绿色的生活最富于色彩！

《文艺体育丛书》就是为进一步丰富这绿色的生活而生长的一束小花。它应广大干部、战士精神生活之需而生，寓知识于趣味之中，将准确的科学性和较强的可读性溶于一体，新颖，实用，是提高丰富业余生活，业余活动兴趣，掌握各项活动技能的良师益友。

这套丛书，立足于部队基层的年轻军人，同时也面向社会，面向所有的青年朋友。它不仅授人以知识、还能帮助年轻的朋友们锻炼意志、增强体魄、陶冶情操、振奋精神，使他们以昂奋的姿态投身于现代化建设之中，为“四化”的主旋律增添健康而活跃的音符。

愿这束充满生气的小花给热爱它的人们的业余

生活送去馨香。

1987年11月

序

散手运动又称抢手、拆手、散打、打擂，它在我国有着悠久的历史，是中华民族独特的宝贵文化遗产，是祖国武术的一个组成部分。

散手运动对增强人们的体质，提高人体灵敏、力量、速度、耐力等素质有着极为重要的意义和价值，同时更能锻炼青少年勇敢、顽强、灵活、机智、刻苦、耐劳等优良意志品质和作风。

散手运动体现了我国武术攻防格斗的特点，技击性较强。它包括技术动作，攻防理论和练习方法等内容，不仅是一项很好的民族形式的体育运动，而且又是人民解放军和人民警察为了提高战斗素质，保卫国防，打击刑事犯罪，维护社会治安而必须掌握的一项专业技能。

李泰良同志从小酷爱武术，5岁始从父学习形意拳、少林拳10余年并深得要领，曾在1972年、1973年连续在县、地区和山西省分别获武术冠军，后选入山西省武术集训队。1977年考入北京体育学院武术系，获教育学士学位，现任中国人民公安大学警察体育系常务副主任、讲师，北京市武协技击研究会第一副会长。1979年随著名武术家张文广教授受国家体委委托，进行了中国武术散手运动的试点研究工作，成为我国解放后第一代中国武术散手运动员和研究者。在校学习期间曾获该院武术传统

拳术第一名；1979年参加在广西省南宁举行的全国第一届武术观摩大会获优秀奖；在参加第四届全国体育运动会中获武术特邀优秀表演奖；1980年参加在山西省太原举行的全国武术观摩大会获武术散手比赛（试点）第一名。

毕业后，泰良直接投身于公安事业中。他博学钻研，素善武术散手，并能熟练掌握擒拿格斗、警用车辆驾驶、警用武器的射击和使用等各种全面的警察体育技能；曾组建北京市第一支武术散手队并任第一任总教练该队，多次参加全国比赛取得优异成绩；多次在我国特种警察部队、国务院机要局、国家安全反间谍培训班、北京市防暴队和全国部分省市公安系统任教。在工作岗位上他对中国武术散手进行了深入地钻研和探讨，并把散手技击方法与公安专业密切地联系在一起，把武术技击技能运用于擒获犯罪分子的斗争中。他在实践中总结了较为丰富的对敌斗争的经验，他著有《警棍术》、《女子防身术》、《擒拿格斗术》等书和有关教学训练教材、讲义，结合实际进一步提高了技战术和理论水平。李泰良同志在上述基础上编写了《武术散手》一书，此书积累了多方面的宝贵经验，构思成熟，论述准确。该书的出版，对武术散手运动的发展，对人民解放军、公安干警、武警官兵和保卫工作者制服罪犯、打击敌人，都将起到积极的作用。

中国人民公安大学警体系教授

高椿 1990年7月于北京

前 言

中国武术散手有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，它包括技术动作、攻防理论和练习方法等，内容十分丰富，是一项很好的民族形式的体育运动，也是人民解放军，公安、武装警察和保卫工作者，为了提高战斗素质、打击刑事罪犯、保卫国防、维护社会治安、以及与一切不法分子进行斗争而必须掌握的一项专业技术技能。

《武术散手》一书，是为了继承、发展这项民族文化遗产，给有关专业部门提供技术内容和训练手段而编写的。作者这些年来一直从事散手的教学工作，1987年本书初稿写成后，曾作为有关部门培训班的教材，进行了教学训练并收到了良好的效果，它也是近年北京市武术散打队的主要训练内容。

本书所以能编写出版，首先要感谢北京体育学院张文广教授和中国武术研究院夏柏华副教授对作者多年辛勤的培养和教导。编写过程中又得到了北京武协技击研究会梅会志等同志的大力支持。在此，我向他们表示衷心的感谢。

由于本人水平所限，书中缺点和错误之处，请

前辈、同行和读者指正。

李泰良

1989年3月

目 录

第一章 概述.....	(1)
第一节 散手运动发展简况.....	(1)
第二节 散手练习和比赛知识.....	(4)
第二章 散手技术.....	(11)
第一节 基础知识.....	(11)
第二节 实战姿势.....	(13)
第三节 基本步法.....	(14)
第四节 进攻技术.....	(22)
第五节 防守技术.....	(55)
第六节 摔法及防守反攻技术.....	(78)
第七节 擒拿技术	(107)
第八节 倒地技术	(174)
第三章 散手技术的实战运用	(191)
第一节 主动攻击	(191)
第二节 防守反击	(233)
第四章 散手战术	(279)
第一节 一般战术规律	(280)
第二节 战斗准备	(284)
第三节 散手比赛的进行	(288)

第五章 基本功练习法	(297)
第一节 手臂功	(297)
第二节 腰背功	(306)
第三节 腿 功	(313)
第六章 散手竞赛的裁判工作和裁判方	
法	(316)
第一节 裁判工作	(316)
第二节 裁判方法	(322)

第一章 概 述

第一节 散手运动发展简况

散手运动是中华民族独特的宝贵文化遗产之一，它有悠久的历史，是一种民族体育项目。散手（也称抢手、折手、技击、散打、打擂等）是两人以踢、打、摔、拿等为基本素材，根据规则要求进行的徒手格斗比赛，它属中国武术的对抗性项目。这项运动不仅有助于掌握武术的攻防格斗技术，也有助于培养勇敢顽强、机智灵活、沉着果断的意志品质和作风。

古代的武术散手活动是适应社会生产和生活的需要而产生、发展起来的。原始人类为了争取生存，除持武器以防御野兽的伤害外，还需要掌握徒手搏斗的方法。这样，人们逐渐获得了使用武器的技能，也获得了格斗和捕杀的技能。这些技能是在原始生产方式基础上产生的低级的技能，然而它却是武术格斗技术的萌芽。

《孙子兵法》指出：“搏刺强士体”。

《拳经》中记载：“吾国技击之学，发端于战国，昌旺于唐宋，盛极于明清”。《管子·七法篇》

说，当时每年春秋两季，武艺高强的人会集在一起较量高低，叫做“春秋角之战”。当时，比试已很讲究技巧。拳术、器械打法有进攻、防守、佯攻等，战术讲究真假虚实，招式亦变化多端。宋代出现了民间练武的组织，见于记载的有“角抵社”等。

“角抵社”就是专门练习摔跤的场所，摔跤就是摔法练习。明代戚继光《纪效新书·拳经、捷要篇》中介绍各种拳术名家的就有“鹰爪之拿”的记载，意即鹰爪王善擒拿方法。历史上也常有“擂台”之说。擂也是击的意思，打擂台即在特设的台子上相互击打，以决胜负。《水浒》第七十四回“燕青智扑擎天柱”。就生动地描述了当时打擂台的盛况。打擂台也就是散手比赛，近年来我国河南省举办的《全国“少林杯”武术擂台邀请赛》，湖北省举办的《全国武当山首届武术擂台邀请赛》，都是这样的比赛形式，都是运用武术散手技术进行的攻防格斗实战。

1928年在南京举行的第一届国术国考，同年在浙江杭州举办的全国性的“国术游艺大会”等，散手都是重点项目。比赛时运动员根据规则使用各种腿法和拳法，将对方击中或击倒为得分，得分多者取胜。

1979年3月，国家体委根据体工会议的有关精神发出文件，决定首先在北京体育学院、武汉体育学院和浙江省体委三个单位进行武术对抗性项目的试点。同年5月，试点单位在广西省南宁举行的全国武

术观摩交流大会上进行了汇报表演，广东、福建等省市的代表也做了散手表演。1980年5月在山西省太原举行的全国武术观摩交流大会上，进行散手表演的省市越来越多，北京体育学院与武汉体育学院还进行了内部的对抗比赛。同年10月在云南省昆明举行的全国武术表演赛期间，国家体委调集了散手试点单位的有关人员，拟订了“全国散手竞赛规则”

（征求意见稿）。1981年5月在辽宁沈阳举行的全国武术观摩大会上，北京体育学院与武汉体育学院散手队进行了第一次公开表演赛。1982年1月，国家体委武术处调集了北京、山东、河北、广东等省市以及北京体育学院、武汉体育学院等单位，在北京工人体育场召开了“1982年全国散手竞赛规则研究会”（初稿）。同年7月又调集全国各省市（各派两人）武术名人、前辈和有关人士召开了“全国散手竞赛规则研究会”，对散手规则进一步进行了较系统的审订工作。同年11月在北京举行了全国散手邀请赛。此后每年都要举行一次全国性散手比赛和各种不同形式的散手邀请赛。现在散手运动在全国各地都较普及，并涌现出一大批高水平的优秀散手运动员。

散手运动不但我国人民喜闻乐见，而且也有很多国外的爱好者。早在100多年前，散手已传到日本，当时称为“唐手”，后改为“空手”。“中国国术擂台赛”在香港和东南亚一带曾举行过多次。后来因参加的国家有美国、法国、英国、加拿大

等，超出了东南亚地区，所以改为“世界国术擂台赛”。1982年12月，在香港举行了“第六届世界国术擂台赛”。

目前，我国体育运动出现了前所未有的朝气蓬勃的大好形势。我们深信祖国文化宝库的明珠——武术散手运动，今后将会放出奇光异彩、冲出亚洲、走向世界。中国武术能为世界体育运动做出贡献，这是我们中华民族的骄傲。

第二节 散手练习和比赛知识

中国武术既有搏击格斗形式的运动，也有套路表演形式的运动。前者为武术散手，后者为武术套路。通过两种运动形式的练习，有利于发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力等素质，有利于培养勇猛、顽强、坚韧不拔的意志。散手运动的特点是直接展现真实的徒手攻防格斗、散手中的踢、打、摔、拿等不同的技法都有着不同的攻防格斗技巧特点和运动规律。

（1）踢打法：以击打为主，要求动作快速、有力、准确。正如俗语所说的“拳似流星，眼似电”。拳掌法的练习包括冲拳、摆拳、勾拳、弹掌、推掌等。它要求方法正确，劲力顺达；手、眼、身法，步法，腿法密切配合。此外，它还兼带着防守和肘法、膝法。练武的人都知道肘法的实战威力是很强的，“宁挨十手，不挨一肘”这句话道出了肘

法的威力，它是武术散手中必不可少技术，是公安擒敌技术和军队捕俘格斗，以及女子防身自卫中使用的一种重要方法。

腿法包括弹、蹬、勾、踹、扫等，要求发腿有力，“手似两扇门，全凭腿打人”。“一寸长，一寸强”，说明了腿法的技击特点和腿上功夫在实践中的重要性。

（2）摔法：这是散手技术中的一种具有独特风格的攻防格斗技术，目的在于将对方摔倒。武术与摔跤原本一家，随着历史的发展而逐渐分支，武术散手运动以踢、打、摔、拿技法完成，要求手脚紧密配合，手脚相随，上下协调，意领身随，以气催力，意识、呼吸、动作必须内外合一、神形兼备，动则快速有力，静则稳如磐石，动静有韵律，节奏非常鲜明。这就构成了武术所固有的运动特色，形成了广大群众喜爱的民族风格。这就是武术能在我国经久不衰的原因。

（3）拿法，也叫擒拿法。它有关节拿法和穴位拿法。其作用主要是针对人体的要害部位、薄弱环节、关节等，使其失去正常的活动规律，因疼痛而被制服的一种技击方法。目前在比赛中禁止使用此法。但作为武术的一个主要部份，还是必须继承下来的。

散手技术的主要特点是在实战中将踢、打、摔、拿等较强的技击方法有机的结合起来进行攻、防应用练习和比赛。练习者为了更好地了解和掌握散手

知识和技术，必须注意以下几个方面。

一、必须具有正确的指导思想

散手技击与其它专业技术一样，有着严格的科学性。学习中来不得半点花架子和虚伪。必须一招一式地认真学习和仔细体会，反复练习，循序渐进，持之以恒，只有这样才能真正掌握散手技术。开展散手运动主要是为了增强人民体质，丰富文化生活，使广大参加者锻炼身体，以旺盛的精力更好地工作。同时，也为人民警察和人民解放军提供克敌制胜的训练手段和方法。明确锻炼目的，才能自觉、积极地坚持锻炼，不断提高技术水平，收到良好的锻炼效果。散手是两人的对抗性项目，练习和比赛要正确地对待胜负，不要斤斤计较一时的得失。通过练习和比赛，既要培养勇敢、顽强、机智、果断的意志品质，又要发扬互相帮助、互相爱护的团结友爱精神。练习散手可以提高进攻和防卫能力，这是无疑的，但有些人对学习散手技术持有不正确的、甚至错误的动机，以为练上几手就可以作为打架斗殴的资本，到处寻事动手；甚至有些不法分子利用武术散手技术，进行一些犯罪活动，这样必将误入歧途，终究不会逃脱人民的法网。任何一个武德高尚的拳师，也是不会传授这种人的。这就是说，练习散手必须要讲文明、讲礼貌、重武德、遵纪守法，必须树立社会主义新风尚。