



世界流行技击术

林建华 关文明 编著

第一章 世界流行技击术概述

第一节 何谓技击术

所谓技击术，就是专门研究如何发挥人体的最大能力，用徒手或者器械的方法防御和制服对方的技术。简单地说，技击术就是用于实战搏击的技法、技术。

早在二千多年前，我国思想家荀子在《荀子·议兵》一篇中，就首先用上“技击”一词，他盛赞“齐人隆技击”。所谓“技击”，就包括兵器技巧和拳术在内。随着人类社会的发展，技击术在保留原有的御敌制敌的特性外，还逐渐发展成为一项体育运动。比赛时两人徒手对搏，以实战为目的、以踢打摔拿等技法，按照比赛规则，在规定的场地、时间，条件下进行对抗。它是技击者在体力、智力、功力、技法、技巧、心理、意志等方面的综合抗衡。这种比赛，不仅有利于搏击者技术水平的发挥，同时还注意保护运动员双方的生命安全，具有明显的健身、防身作用。因此，深受世界各国人民的欢迎。

第二节 世界技击运动的基本概况

技击运动是世界各民族共同的体育项目。它正以各种不

同的形式和特点流行于世界各国。

目前，世界上流行最广泛、影响最大的首推有“勇敢者的运动”之称的拳击。它早就被列为奥运会正式比赛项目，并有世界职业拳王赛和洲际拳击赛等比赛。此外，流行较广泛的是日本的柔道，也是奥运会比赛项目，另外还有世界男、女子柔道比赛。其次是日本的空手道，有世界性比赛，被列为世界运动会竞赛项目。南朝鲜的跆拳道，近年来也发展成为世界运动会项目，还被列为1986年第10届亚运会正式比赛项目和1988年第24届奥运会表演项目；泰国的泰拳，曾在国际武坛上威震一时，在泰国本土和东南亚一带颇为流行；中国的武术散手，近年来又恢复了全国性比赛，1988年还举行了国际武术散打擂台邀请赛。还有，海外的中华武术擂台赛、日本的踢拳道、李小龙的截拳道等技击术，在世界上也有一定影响。

各种技击术各有不同的特点。拳击，须戴拳套（业余拳击比赛加戴头盔），只准用拳峰去击对方腰带以上的上体和头部的正面、侧面部位。比赛以击中点数多或击昏、击倒对方者为胜。技法简单，却迅猛实用。

柔道，只穿柔道服，不戴其它护具。专门研究如何破坏对方身体重心，将对手摔倒或控制住。讲究以柔克刚，借力发力，以弱胜强。但是，不准用拳腿作有距离的撞击，只准用接触性的摔绊和擒拿取胜。

空手道是手腿并用的技击术，以“打、踢、撞”等各种技法攻击对方，可用拳、掌、指、肘、膝、腿作各种攻击，手法在空手道中占有较重要的地位。

跆拳道也是手腿并用的技击术，但以腿法为主。它也只穿道服，不戴其它护具，因此被称为“无武装自卫术”。比

赛的胜负由双方用手击、脚踢（称为手技和脚技）对方的面、头、颈、腹、背等部位的有效分数来决定。

泰拳，只戴拳套，不戴其他护具。拳、腿、肘、膝并用，尤其擅长肘法和膝法，技击动作简单实用，打法也凶狠凌厉。但不准用摔、拿技法。

中国技击术包含着各种踢、打、摔、拿、击、刺等技法，内容丰富，变化无端，于明、清两代盛极一时。技击高手常克敌制胜于瞬间，尤其是远使手足、近使肘膝、贴身快摔，是我国传统的技击法宝。目前我国开展的散打比赛，规则上规定可以使用打、踢、摔等技法，手脚并用。但为了强调安全，部分技法还暂时受到规则的限制，如膝撞、肘击、掌、指戳等。并规定比赛时要穿戴全身护具，既重视技法功力的发挥，又把安全放在首位。

海外的中华武术擂台赛，穿戴全身护具（亦曾取消全身护具，只戴拳套），踢、打、摔、拿均准使用，是较完全的拳术技击赛。

李小龙的截拳道，是揉合中外武术特长的一种全接触的现代技击术。它手脚并用，打踢摔拿，能攻善守，比其它技击术更符合实战的要求。

世界技击运动尽管各具形式和特点，但从技击比赛的性质来讲，基本上可以分为两种：一种是从培养人的精神意志，增强人的身体素质和提高运动技巧出发，主张穿戴必需的护具和限定比赛的局数及时间，减少伤亡事故，这是体育性质的竞技。另一种是从单纯的经济效益出发，主张尽量少穿戴护具或不穿戴护具，尽量减少技法限制，无限延长比赛局数和比赛时间，为了追求刺激，不惜制造血腥，这是商业性质的竞技。现在，体育性的竞技越来越被人们所接受，它已

成为今后竞技发展的方向。世界各国的技击运动的比赛规则与技法、技术已日趋正规化和科学化。

第三节 学习世界流行技击术的意义

伟大的民主革命先行者孙中山先生十分重视技击运动，高度评价了技击术的价值和意义。他说：“概自火器传入中国以后，国人多弃体育之技击术不讲，驯至社会个人积弱愈甚……从来体育之技击术为服务于强种保国有莫大之关系。推而广之，则吾民族所以致力于世界和平之基础。”

世界流行技击术是富有战斗艺术的对抗性运动，是两个人徒手进行“技巧和力量、胆量和智慧”的较量。经常从事技击运动，可以提高身体的灵巧、速度、力量和耐力等方面的素质。有步骤地、坚持不懈地练习技术击，不仅可以使骨骼坚实、肌肉发达，使呼吸系统、心血管系统和神经系统的机能得到增强，使身体获得全面健康的发展，而且对培养机智、果断和勇敢顽强等意志品质也是一种有效的手段。

世界流行技击术是全世界各民族的武术精华。随着人类社会的不断发展，使其向着现代化、科学化发展。针对各自有不同的特长和优点，先后成为世界性或国际性的运动项目，有很多地方是值得我们学习和借鉴的。我国的技击术历史悠久，博大精深，曾涌现出戚继光、俞大猷、甘凤池、霍元甲、杜心五、李书文等功深艺精的著名技击家。但近年来世界技击运动发展非常迅速。“他山之石，可以攻玉。”我们本着“洋为中用”的方针，深入了解和研究世界流行技击术，从中吸取一些有益的东西，这对中华武术推向世界也是很有必要的。世界流行技击术注重实战，其攻防、

擒拿、格斗等技术十分实用。例如拳击和空手道简单实用的技法，科学的训练手段；跆拳道的高腿技法，柔道的以柔克刚、借力发挥的技巧；泰拳的抗打能力和凶悍顽强的作风等，都是值得借鉴的。博采众长，为我所用，对我们防身自卫、巩固国防和保卫社会治安，都有着重要意义。

第四节 如何学习技击术

学习技击术必须了解和研究人体的关节和要害部位。因为技击术的技法主要是结合人体的关节与要害部位的特点而创编的。它充分利用人体关节的活动规律和要害部位的生理机制、机能、弱点，以及人体重心的转移和力学原理，以求达到最佳效果。为此，了解和研究人体关节和要害部位，对于掌握和运用技击术是至关重要的，可以使所学到的技术在实战中得到更大的发挥和提高。

一、关节

在人体中骨骼与骨骼相连接的活动部位叫做关节。它由关节面、关节腔、关节囊、周围附着的韧带和肌肉组成。人体有如下几个主要关节。

1、颈椎：颈椎是头部与躯干相连接的重要部位。这个部位也称之为生命中枢。它能前屈，后伸，左右转动。如果受到外力打击，左右猛扳、猛拧，严重的会使人死亡、致残，或使其功能遭到损害，致使神经及大脑机能失灵，因而导致一定部位的机体萎缩、僵化。这是因为在颈椎中有神经束通过，这里是大脑支配全身的通道。所以，我们在练习或与敌

人格斗时，要特别注意这一部位。

2、肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节，它是由肱骨与肩胛骨、锁骨连接而成的。它能内收、外展、前屈、后伸及旋转运动。但它也容易受伤，如果用暴力左右拧动，或用力向后扳到极点，就会使其脱臼或使韧带和肌肉撕裂。

3、肘关节：肘关节是由尺骨、桡骨和肱骨连接而成的。它的功能是前屈和伸直。如果伸直后再加压力，就会出现脱臼或韧带肌肉撕裂等现象。

4、腕关节：腕关节的活动范围比较大，能前屈、后伸、内收、外展、左右旋转。但是，由于构成腕关节的骨骼细小、复杂（有八块小骨），主要靠韧带连接，如果超过它本能的的活动范围，如向后折、内卷、两侧扳、拧等，就会使其发生骨折、脱臼或韧带撕裂。

5、指关节：指关节是由二至三个短小的指骨连接而成的。它能前屈和伸直，活动范围比较小。如果用力向反方向扳或向两侧拧，很容易造成脱臼或骨折。

6、膝关节：膝关节是人体下肢的主要关节。它由腓骨、胫骨、髌骨、半月板与股骨连接而成。它能后屈和伸直。当伸直后由前或两侧猛蹬，轻则人倒地，重则脱臼或骨折。

7、踝关节：踝关节是由胫骨、腓骨与跟骨、距骨等相连接而成的。能内收、外展和后伸。如果用力左右扳拧，会使其脱臼，韧带撕裂或失去正常的功能。

二、要害部位

在人体中，由于受到外力的击打或压迫，致使出现伤

残、昏迷、休克、死亡以及某些组织或肌体发生功能障碍的部位称为要害部位。人体有如下主要的要害部位：

正面（图1—1，a）

1、百会穴：即会顶，在头顶正中，大力震动会晕倒，破裂则死亡。

2、天灵盖：前脑位，大力震动会失去知觉，破裂则死亡。

3、太阳穴：上耳廓和眼角延长线的交点上。因它附着脑主动脉，又离大脑较近，震动会晕倒，破裂则死亡。

4、眼眶：围绕眼球的骨骼，大力震动视线即会混乱。

5、眼星：即眼球，保护力最弱，不能锻炼成有抵抗力的地方。

6、眉心：两眉中间，受大力攻击，即失去活动能力甚至死亡。

7、人中：鼻下与嘴唇中间，功能与眉心相同。

8、承浆：下巴和下巴尖之间，功能与眉心相同。

9、气舍：两耳对下的颈部，即颈动脉，受大力攻击即失去知觉甚至死亡。

10、缺盆：即锁骨窝内，受锁紧即失去活动机能，久则可致死亡。

11、结喉：在锁骨上端正中突起处，气管受压即窒息，



图1—1 人体要害部位
a、正面

久则死亡。

12、膻中：在胸骨上，两乳头中间。受大力攻击，呼吸器官即故障，晕倒。

13、乳根：乳头下方，相当第五肋间。受大力攻击肺机能尽失，受伤难以医治。

14、心窝：在胸尖对下处，受大力攻击可致死亡。

15、关元：脐下约三寸地方，小肠、膀胱、下腹大动脉和各种神经线总汇处，受大力攻击，即失去知觉甚至死亡。

16、下肋：在前腹部两侧，肋骨下末端，受大力攻击即重伤甚至死亡。

17、睾丸：它是人体神经末梢最集中的地方，对外界的反应特别敏感，保护力最弱。受大力攻击，疼痛难忍，甚至死亡。

18、肘关节：大小臂连接处，受攻击时手臂麻木，丧失力量，甚至脱臼。

19、腕关节：受重击会手臂麻木，甚至软倒。

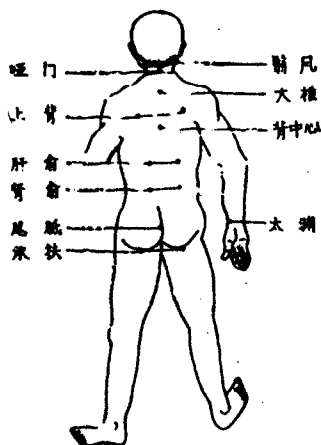
20、膝关节：大腿与小腿连接处，受大力攻击即软倒。

21、踝关节：受大力攻击会软倒，疼痛难忍。

背面（图1—1，b）

1、翳风，耳后下部，受大力攻击，全身瘫倒。

2、哑门，在颈后方中央，受大力攻击即死亡。



b、背面

3、大椎：督脉经穴位，在第七颈椎棘突下凹陷处，受大力攻击即瘫倒。

4、上背：脊椎骨第五和第六节之间两旁，死穴。

5、背中心：位于第五胸椎，心窝的背面，死穴。

6、肝俞：位于第九和第十胸椎两旁，死亡穴位。

7、肾俞：位于第二腰椎两旁，受重击则瘫倒甚至死亡。

8、尾骶：脊椎骨的最下端，死亡穴位。

9、承扶：在臀部横纹线的中间，软倒穴位。

10、太渊：腕部内面即脉搏位置，失知觉穴。

注意事项：以上所列的关节和要害部位，在对练和比赛时，只可做到点到为止。

学习技击术不仅要了解和研究人体的关节和要害部位，而且还要熟练地掌握各种发力技巧，在瞬息万变的搏击中善用各种力量，可以更好地打击敌人，使自己处于主动的地位。用力方法通常有以下几种：

1、局部发力。在保持身体姿势基本不变的情况下，用拳、掌或脚作短距离的快速击打。一般用于对方不备之时，突然攻击其要害部位。

2、全身发力。利用蹬腿、拧腰、顺肩的动作加大打击力量。例如打出右拳时，左拳同时收回腰间。利用腿部蹬地的力量、加上腰部拧转，左肩后引，右肩前送，增加了工作距离，形成了二倍的冲击力。

3、利用上步、冲刺步等步法，增大冲击力。例如后脚用力蹬地，前脚迅速前滑，同时结合腰力发拳或击掌，形成全身完整的合力，加上向前冲撞的力量，可将对方击倒。中国形意拳中的上步崩拳动作最为明显。

4、将打击力量集中在最小的面积或要害部位上，能产生更大的效果。

5、要保持自身的均衡，身体重心才能稳定，攻击力才有效。反之不平衡即失去重心，易为对方所乘。

6、蓄而后发，可增加打击力量，又不伤害身体。例如吸气后再出拳，力量倍增，出拳后立刻呼气，恢复正常的呼吸。

7、巧力，就是当对方扑过来时，可用巧力躲闪，使对方的身体受惯性作用不由自主地继续前进而失去平衡。这时便可趁其站立不稳之机，以小力攻击就可取胜。

8、借力，当你遭到攻击时，可不作正面抵抗、避实就虚，借力攻击。顺着对方用力的方向再加上自己的力，可产生很大的合力，进而使对方无法控制自己的身体平衡而应声倒地。

对于女子来说，巧力和借力是最好的方法。

第二章 拳 击

第一节 拳击的基本知识

1. 起源与发展

拳击是對抗性競技項目之一，按運動員的體重分級比賽，運動員須戴皮手套。拳击有刺、直、勾、擺、抄等拳法，打擊部位限制在身體正面臍部以上。每局分 3 到 15 回合，每回合 2 或 3 分鐘，回合間休息 1 分鐘。對手被擊倒達 10 秒鐘站不起或對手不支弃权，比賽即結束，否則以全局中得分多者為勝。

拳击运动源远流长，至今已有五千多年的悠久历史。早在远古时代，人们为了生存猎取食物或自卫，用拳头、石块、棍棒抵御野兽和敌人的袭击，拳击是在人类的实践和战争中产生和发展起来的。在公元前四十世纪，古埃及士兵就已开始使用拳斗护具“皮绷带”，把从肩臂到拳头部分包裹起来进行战斗。

公元前688年的第23届古代奥运会上，拳击被列为正式比赛项目。古代奥运会的拳击比赛，不论是在形式、比赛规则或用具上均有别于今天的拳击运动。那时，运动员在比赛

时不戴拳击手套，而是用牛皮制的皮革皮带，包扎在手指关节和小臂上，运动员不分体重级别，裸体涂上橄榄油，可以打击对方身体的任何一个部位。比赛结束，当众宣布优胜者及其父亲的名字，除授予冠军荣誉花环外，还要为其立塑像。

早期的职业拳击比赛不戴手套，只是用光拳进行比赛，比赛时除用拳击外，还可兼用摔跤。由于没有规则的限制，当时的拳击运动是很野蛮的，往往一方被击倒在地后还继续挨打。

1743年，英国的著名拳击家约翰·布劳顿针对当时拳击比赛的混乱局面，制定出了最早的一份拳击规则。其中规定：在比赛过程中，如一方被击倒在地，经30秒钟不能起来，即判为失败。当一方倒地后，对方不能再继续进行攻击。他还设计了拳击手套，对近代拳击运动的开展作出了贡献。被后人称为“拳击之父”。

1838年，又颁布了新的《伦敦拳击锦标赛规则》。1853年进行了修改，正式规定了每边长24呎（约7.30米）的拳击台，而且禁止用足踢、头撞、牙咬和低击等动作。1867年英国记者约翰·格拉汉·钱伯斯编写了新的拳击规则，在规则中提出：“参加比赛的运动员必须戴拳击手套，每个回合3分钟，回合之间休息1分钟，摔跤判为犯规，被击倒在地的运动员必须在10秒钟内自行起立，否则即判为被击败。”这份规则被英国的昆斯伯里侯爵（约翰·肖尔托·道格拉斯）整理出版，并定名为《昆斯伯里拳击规则》。这一规则至1891年始为世界所公认。

1904年，第3届奥运会上，拳击被列为正式比赛项目。1924年第8届奥运会前夕，国际业余拳击联合会成立。第二

次世界大战期间，该会停止了工作，直到1946年该组织才恢复。现任国际业余拳联主席乔杜里，巴基斯坦人。

现代拳击运动在世界各国开展较为普遍，尤其是美洲、欧洲，练拳击的人有增无减，赛事也日益频繁。

目前，世界上的拳击分为两种。一种是业余拳击，这是亚运会和奥运会的比赛项目；另一种是职业拳击，这是一种商业化体育运动。我国过去、现在开展的都是业余拳击。

现在世界上拳击水平较高的有美国、苏联、古巴等国，在亚洲则由南朝鲜、泰国和日本等国处于领先地位。

拳击从二十世纪初传入我国，开始在我国东南沿海一带的大城市流行。1936年我国派出代表团参加第11届奥运会拳击比赛。1948年的旧中国第17届全运会上，拳击被列为比赛项目。1957年在上海举行的十五城市拳击锦标赛上，一共进行了九个级别的比赛。1958年在北京召开的二十一城市拳击锦标赛，分十个级别进行比赛。以后，多年没有再举行比赛。近年来，我国拳击运动再次兴起，各省市都举行了不同形式的拳击比赛。我国还成立了国家拳击队，参加了1988年汉城奥运会和将参加1990年在北京举行的第11届亚运会。

2. 比赛场地与器材用品

(1) 比赛场地

拳击比赛是在拳击台上进行。拳击台为四方形，用硬木板做成。台面距地面的高度为85—100厘米，台上面积为5.5米×5.5米，四周用四道3厘米粗的围绳拦

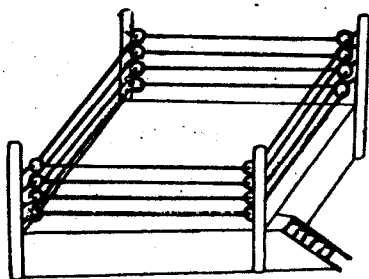


图 2—1 比赛场地

住。围绳的高度为：第一道距台面40厘米，其它三道之间各间隔30厘米，从台面至上面第四道围绳总高为130厘米。四角勾围绳的立柱高250厘米，立柱的直径为10—15厘米。勾围绳的绞链勾长度收紧时为30—40厘米。围绳至台边须有50厘米空地。台面铺0.5—1厘米厚的毛毡或乳胶毡，上面复盖一张帆布，并将帆布拉紧。台的四角，其中一对斜对角分别为红角与兰角，另一对斜对角为中立角。红兰两角处各设一座踏梯（图2—1）。

（2）器材用品（图2—2）

①**拳击手套**：用柔韧光滑的上等羊皮或人造革制成。内装有羊毛、鬃毛或其他松软物。每只的重量有250克、375克、284克等（图2—2，a）。

②**拳击鞋**：用软皮革制成，薄底，长统高帮。鞋带眼孔有16—18孔。鞋底和鞋帮内垫衬0.5—1厘米厚微孔泡沫塑料，可以保护踝关节不致扭伤和减轻疲劳强度（图2—2，b）。

③**保护帽**：为了避免头部受伤，练习时可戴保护帽。保护帽用软皮制成，在上额及耳部内装有塑料泡沫等软物（图2—2，c）。

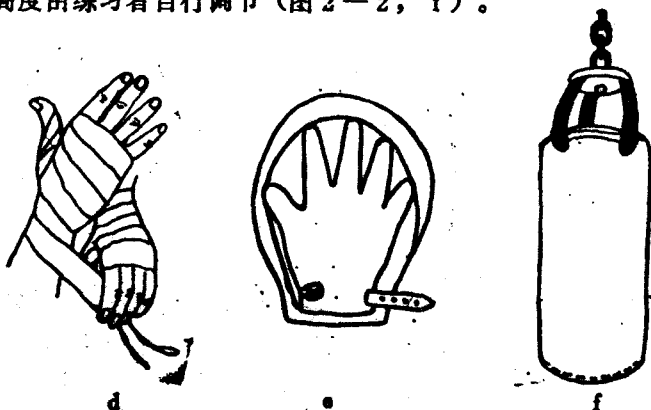


④**拳击护齿**：用乳胶或可塑性塑料制成。比赛或练习时，运动员含在口中，用上下牙齿咬住，以保护牙齿。

⑤**拳击绷带**：与医疗用纱绷带同。宽4厘米，长250厘米，缠在手上，防止手腕扭伤、手指软骨骨折和皮肤磨破（图2—2，d）。

⑥**拳击手靶**：手把形如熊掌，手掌内装鬃毛，手背处仅一层皮革，为拳击运动训练器材（图2—2，e）。

⑦**拳击沙包**：用皮革或帆布镶皮革制成。长80—120厘米，直径30—50厘米，呈圆柱形。沙包有二层，内层装干沙，外层装鬃毛等松软物，重量为20—40公斤。悬挂的高度由练习者自行调节（图2—2，f）。



⑧**拳击吊球**：形状如梨，也称梨球，外层用皮革制造，内装胶胆，充气后弹性极强，吊挂在弹板中央，球可左右自由旋转，拳击力量越大，反弹速度越快。用于训练运动员的出拳速度和准确性（图2—2，g）。

⑨**拳击沙包手套**：是打沙包、梨形球时，保护手指关节的一种手套。用羊皮制成，拇指分开，其他四指并在一起，

手掌处有一握槽，内装铅粒或铁沙，以增加拳击重量（图 2—2，h）。

⑩**弹簧立球**：在一铁盘上装一根有弹簧的立棍，立棍上端装有皮质梨球一个，球有内胎。击打时球向四面摇动，用来练习出拳的准确性和躲闪身法（图 2—2，i）。

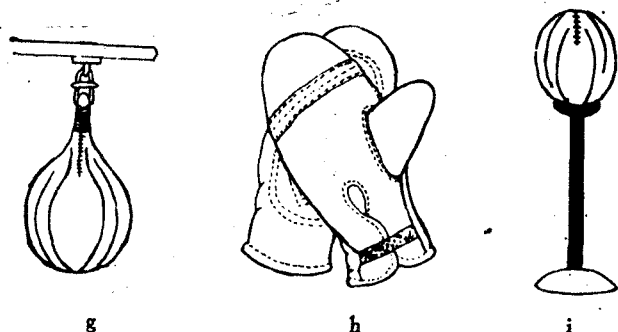


图 2—2 器材用品

⑪**护胸、护裆、比赛服装、计时器等。**

3. 拳击比赛级别的划分

拳击运动有业余拳击和职业拳击的分别。比赛分业余成年（包括奥运会）比赛、业余世界青少年比赛和职业队比赛。各种不同的比赛又根据运动员的体重划分出一些不同的级别。业余成年比赛分12个级别，业余世界青少年比赛分3个级别，职业拳击比赛分8个级别。运动员依其所从事的拳击运动的性质、自己的年龄及体重，分别参加相应级别的比赛。现将各种比赛及其级别划分介绍如下：

（1）业余成年（奥运会）比赛的级别

①**次蝇量级** 48公斤以下（含48公斤，下同）