

防身散打必讀

彭定春 著

广西科学技术出版社

江少生題



防身散打必读

彭定春 著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西区计划委员会印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张9.75 插页1 字数218 000

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印 数: 1—20 000册

ISBN 7-80565-452-2
G·12P

定价: 3.50 元

序

武术是中华民族的文化瑰宝。它在长期的历史发展中逐渐形成了自己的技术体系，主要包括套路运动、对抗运动两大部分。它具有竞技对抗、防身健体和修身养性等功能，是一项具有广泛社会价值的体育运动。

武术内容丰富多采，门派众多，具有广泛的适应性和深厚的群众基础；近几年国家体委又把对抗性武术项目散打、推手运动推向普及，使各地举行的“散打比赛”、“擂台赛”、“推手比赛”深受广大群众欢迎和热爱，在全国各地掀起了“散打热”。因此，学习实用动作，尤为重要。

彭定春老师武术功底深厚，实战经验丰富，经内外名师传授，掌握全面。他把多年教学实践和实战中所积累的各门派之长熔为一炉，编成此书，介绍了武术在实战中运用手、肩、肘、胯、膝、腿、步的技法，对攻防含义阐发详尽，全书文图并茂，使武术爱好者由此循序渐进地领悟其中奥秘，这对武术事业也是一大贡献。特为致序。

何福生

1990年8月于昆明

前 言

自拙作《搏击与训练》1984年出版以来，已有数千位读者给我来信。他们在表达对该书喜爱的同时，还提出了许多宝贵的意见。可以说，《防身散打必读》正是应广大读者的要求而编写的。值此《防身散打必读》出版之机，谨向广大读者致以深切的谢意。

《防身散打必读》除了介绍基本的格斗技法外，还介绍了女士的防卫和对匕首、棍棒的防卫，并着重从实战出发，加以详尽的说明和解释，既便于初学者练习掌握，也可供散打运动员在训练、参赛时参考。

在本书出版之际，承蒙我国武术界老前辈何福生先生（中国武术协会委员、云南省武术协会主席、武汉技击研究会名誉主席）赐书名和作序；在本书的编写过程中，承蒙我的挚友詹新禄先生在文字上作了大量修饰、整理、加工；承蒙武汉武术技击协会会长、青山体育运动学校校长庄汉生先生、广州体育学院武术教研室讲师钟铁雄先生、武汉钢铁学院体育教研室讲师魏发祥先生为本书的结构和技术方面提出

了许多宝贵意见。此外，还蒙张绍卿、邓凡、王德贵、丁志平、李均华诸先生协助演练、摄影动作，在此谨表示衷心的感谢。

由于水平和经验有限，书中错漏和不当之处敬请广大读者批评指正。

彭定春

1990年11月15日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 概论	(1)
第二节 防身散打要素	(3)
第三节 防身散打练习要旨	(5)
第四节 防身中的适时防卫	(11)
第二章 人体结构及薄弱部位	(15)
第一节 人体骨骼、关节和肌肉	(15)
第二节 人体薄弱部位	(22)
第三章 基础知识和基本技术	(27)
第一节 基础知识	(27)
第二节 基本姿势	(29)
第三节 步法	(32)
第四节 手法	(41)
第五节 肘法	(59)
第六节 腿法	(66)
第七节 膝法	(94)
第八节 防法	(100)
第四章 防身散打的实战运用	(118)
第一节 拳打脚踢	(119)
第二节 肘击膝撞	(169)
第三节 擒拿解脱	(176)

第四节	挂靠绊摔	(197)
第五节	主动攻击得分招法 20 例	(213)
第五章	女子的防卫	(234)
第一节	向挡住去路的流氓攻击	(236)
第二节	向偷袭你的歹徒反击	(246)
第三节	给侵害你的罪犯狠狠一击	(257)
第六章	匕首的防卫	(270)
第七章	棍棒的防卫	(290)
〔附录〕	《武术散打竞赛规则》摘要	(301)

第一章 绪论

第一节 概论

散打是中国武术攻防格斗技术的一种形式，也是中华武术的精华。散打运动是一种以踢、打、摔、拿为主要技术，兼以其它各种方法，以同等级别的二人，按照进攻、防守、还击、反还击的运动规律进行的对抗性竞技运动。防身则是指运用散打、搏击、擒拿以及摔跤等技击方法，以徒手实攻实防的形式来抵制人为的不法侵害，达到保护自身不致于受到伤害并进而制服不法分子的目的。本书意在以简洁明快的技法，通俗易懂的文字说明，一目了然的运行路线插图，为普及和提高我国的散打水平尽点微力，同时也为志在防身健体的众多散打爱好者提供一个简便易学的素材，使他们提高防身自卫能力，以便在现实生活中夺取制服歹徒和违法犯罪分子的胜利。

根据防身散打的实战需要，本书的内容突出以下特点：

(1) 实用性。本书主要根据散打实践和大量刑事案例有针对性地选编简捷明快的技术，特别强调防守反击和一招制敌。由于防身和散打这种对抗本身是快速进行的，因此，我们不象介绍传统的武术那样搞一些复杂多变的招法，只介绍

简单明了的实用技术。

(2) 多样性。传统的武术往往派系林立且多有门户之见，具有一定的排他性和保密性。因此我们在编排中不仅注重传统武术技法，也吸收了摔跤、拳击、泰拳、截拳道、空手道和柔道等实用技法，以便博采众家之长。

(3) 灵活性。在防身实战中，由于对手和环境不同，必须采用不同的方法进行反击。为此我们在书中还介绍了其他一些招法以供使用时参考。须知，在对抗中双方的形势瞬息万变，如果机械地用一种招法，往往会失去许多良好的反击机会。

(4) 科学性。本书根据人们防身自卫这一普遍要求，从人体生理学、心理学出发，力求合理地设计反击动作。我们不主张强打硬拼，盲目用招，而强调以巧取胜，针对人体要害部位、关节活动功能的局限和弱点，使用踢、打、摔、拿、推、靠、撞等招法，进行解脱、反击，力图一招制敌。

学习防身散打的人，特别是初学者都希望能学会一二个“绝招”，以便在需要的时候能轻而易举地战胜对方，这种心情是可以理解的。所谓“绝招”，听起来神乎其神，说穿了不过是某种进攻或防守反击的招法经过反复练习、千锤百练达到了炉火纯青的地步，在实战中令对手防不胜防，能收到一招制敌效果的一种功夫。我们说有許多招法都可能成为绝招，就是因为经过反复练习，越熟练的动作出手就越快，运用就会自如，而且能随意及时变化。俗话说“不怕千招会，就怕一招熟”，就是这个道理。希望读者根据自己的身体条件和兴趣，选择一二个招法，细心揣摩，反复练习，使之成为自己的绝招，在运用时得心应手。

第二节 防身散打要素

防身散打要素，即掌握防身散打技艺必备的基本素质和要求。主要表现在气魄胆量、防身散打攻防方法的掌握以及战术意识的培养和身体素质的锻炼等几个方面。

气魄胆量。在遇到歹徒袭击或与散打强手相遇时，最忌胆怯、惊慌、发怒。拳谚云：“沉着为拳艺之本，惊慌之下无拳艺。”人们也常说：“惊慌忘艺，一败涂地”。所以我们说，在实战中最重要的就是要保持镇静，保持头脑清醒，只有这样才能弄清眼前发生的情况，看清不法之徒有无凶器，正确判断其意图。也只有这样，我们才能做到有的放矢，及时制定自己的防卫措施。如果在遇到歹徒袭击时就惊慌失措，心慌意乱，这样就会由于心理上的恐惧而产生生理上的气急，血涌于头，随即便会头昏脑胀、四肢不灵、步法呆滞，这时任何神拳妙腿都会得不到发挥，使自己处于被动挨打的地位。例如，一个歹徒在拦路抢劫一位妇女财物的过程中，发现这位妇女吓得浑身发抖不敢反抗，于是在得到财物后，便产生了强奸的动机，结果是这位妇女落得个人财两空。如果这位妇女在遭遇歹徒抢劫财物的过程中能保持镇静，并与其搏斗和大声呼救，不但可能使自己免遭不幸，而且往往能有效的给歹徒以痛击或给歹徒造成心理上的恐慌，进而将歹徒抓获，结果是既保护自己，又为民除害。无数案例说明，犯罪分子往往利用人们胆小怕事，不敢反抗的心理来达到犯罪目的。实际上，犯罪分子表面上看起来穷凶极恶，不可一世，而内心却是非常虚弱和十分惊慌的。只要有压倒歹徒的气魄和胆量，做到遇事不慌，胆大心细，并从对方的举

动上辨明其意图和目的，然后根据自己所处的环境来制订有效的防卫措施，制服歹徒并不是很难的。在防身自卫的过程中，气魄和胆量可以说是保证防身自卫功法正确使用和充分发挥的重要前提。

防身招法即防身自卫的攻防方法。用于防身自卫的一拳，一脚，一招一式的练习是防身的“单招”，把它们有机地串编在一起，就成为防身的“连环招法”。防身招法中的拳打、脚踢、肘击、膝撞、靠摔等是攻击的方法，架、格、闪、躲等是防守的方法。这些方法的正确、熟练程度如何，是否能经受住实战的检验，主要是看防身制敌的效果如何。

虽然防身招法较为简练，但在具体的练习过程中，同样要按武术练习的规律，循序渐进、由浅入深，不能急于求成。首先，我们要弄清一拳一脚的运行路线、攻击部位、杠杆力等科学道理，然后逐步做到姿势正确，达到力量的刚柔相济，速度的快慢适宜，呼吸的配合自如，精神的亢奋饱满等境界。只有使心、意、力、招合为一体，才可能产生完美实用的动作。

防身招法在运用上，特别强调顺势借力。“顺势”，就是顺来之势，也就是顺着对方的来势；“借力”，就是利用合力、重心、杠杆等力学原理，顺着对方的劲力方向随机及时加力，以达到使对方倾倒或受挫的目的。人们常说的“四两拨千斤”，实际上就是形容顺势借力动作做得恰到好处。

在正确使用防身招法时，还要注意身与步、手与腿的配合，无论是施术解脱，还是反击进招，都要求做到手到脚到。常言道：“手到脚不到，等于放空炮；脚到手不掖，必定打自己；手脚一齐到，金刚也得倒。”不仅拳击、摔跤等如此，防身散打亦如此。尤其是防身自卫，多是在歹徒已贴近

身体或已处于能攻击的距离时进行，这对步法的动作与要求更高。

防身自卫的攻防方法在实战中是否能发挥更大效力，还与战术意识有密切的关系。如不重视对战术意识的培养，缺乏明晰合理的战术意识，任何神拳妙技都会因其盲目性而失去作用，从而使自己处于被动挨打的地位。

合理战术意识的培养，要根据各人的性格、体质和技艺特点而制定，并经过相应的练习和意念锻炼。只有这样，在遭到突然袭击时，才会有方可想，有技可施。有的人通过练习，虽然掌握了一些防身招法，但在实战中往往不能发挥这些招法的作用，临阵忘技，就是由于缺乏心理状态的培养。因此对于防身散打者来讲，首先要想到自己是站在正义的立场上，才能出于对不法侵害者的憎恨、对弱肉强食的打抱不平，出于对公众、对自己的负责，从而敢于赴汤蹈火，无所畏惧。这样在心理上就会感到充实，就会充满战胜侵害者的信心和勇气，由此必然会带来行动上的主动，反应上的敏捷，战术上的多变，方法上的合理，从而战胜和制服不法者。

第三节 防身散打练习要旨

一、练习的三个阶段

在现实生活中，我们常常看到一些初练防身散打的人容易产生两种错误的想法：一种是畏难情绪，觉得防身散打练起来苦，学起来难；另一种相反，觉得防身散打一招一式动作简单，不象武术运动那样对各项基本功有较高的要求。其

实，这两种想法都是不切实际的。我们认为，练习防身散打有一个由生到熟，由熟到巧的过程，一般可以分三个阶段：

第一阶段：打好基础

要想练好防身散打，首先要打好基础，即要具备良好的素质，特别是力量、速度、灵巧和柔韧等专项素质。所谓力量素质是指肌肉在紧张或收缩状态下所表现出的力效应的能力，也就是人们通常所说的“劲”。力量素质好，劲大，打出去的拳、踢出去脚力量就大，俗话说“一力压十会”就是这个道理。所谓速度素质一般是指人体快速运动的能力，但作为防身散打，我们注重的是对各种刺激的快速反应能力和快速完成技术动作的能力。所谓灵巧素质是指在瞬息万变的实战中，能迅速、准确、协调地改变身体运动的能力。所谓柔韧素质是指肌肉伸展幅度和关节活动范围的大小。与此同时，还应注意耐力训练，以便为防身散打基本动作的学习打下基础。

这一阶段还要结合素质锻炼，练习防身散打的基本动作，包括手法、腿法、步法、防法等，掌握好各项动作的要领，提高单招动作的实效性。这时可采用双人对练或借助辅助器材的形式，提高击打能力和被击打的承受能力。此外，还要了解一般的战术原则，明确各要害部位的基本防护；要注意培养防身散打应有的心理素质和意志品质，为连招学习准备条件。

第二阶段：学习连招，提高防身散打的技艺

这个阶段要较全面的学习连招动作，从实践上、理论上掌握各种单招组合的规律，研究其速度、距离、着力点的特点，提高连招进攻的准确性、防守动作的合理性，进一步完善动作的规范，初步形成自己特有的战术意识。同时，还要

根据个人的弱点，有针对性地选择辅助练习，进一步提高专项素质，有意识地发展有关方面的力量或抗阻能力。

作为散打运动员，在这个阶段要把集体练习与个别练习紧密配合，把组招单人练习与适当的规定条件的实战练习结合起来交叉进行，并及时进行总结分析，有针对性地培养处理突变情况的能力，促进积极思维，提高战术水平。

第三阶段：发展特长，形成独特的绝招

这个阶段是散打运动员技能提高的重要阶段。通过一、二阶段的训练，教练要根据运动员的思想、品质、技术、身高、体重、专项素质等各方面情况，确立运动员发展的方向，形成自己的特长，并反复演练，使它成为绝招。绝招是教练与运动员长期有意识培养和训练的结果。作为教练，要善于发现、总结运动员的特长，并有目的地引导和完善。

独特的招法要与实践紧密结合，要经得起实战的检验。实战的对象可以是队内的，也可以是队外的，以便发现问题，及时进行场外指导。对意外局面的出现，要分析原因并研究补救措施。要鼓励运动员大胆去实现预定的策略，使每次练习都围绕独特技能的形成服务。

为提高独特技能，要抓好与之相应的素质和基本功的训练，并持之以恒，反复实践。对于该招法动作的规格更应一丝不苟，使之从目视到腿的动作全面规范化。只有这样在运用时才能灵活自如，得心应手，百发百中。

以上三个阶段不是截然分开的，它们之间既有联系又有区别，每个练习防身散打的人可根据自己的情况合理安排。总之，防身散打也是一门科学，与其他对抗性运动项目一样，在练习时一定要遵循人体运动的一般规律和训练的一般原则，还要符合人体生理解剖的特点和力学要求。此外，在

训练中一定要严格要求，符合规范，并结合实际有的放矢，只有这样才能使训练稳步进入高一级的水平。

二、练习中应注意的问题

1.端正态度，明确目的

防身散打的练习和身体素质的训练是比较枯燥乏味的，没有端正的态度和明确的目的，是难以持久和提高技艺的。那么，我们应该如何端正态度？怎样明确目的呢？

作为防身自卫者来说，我们胸中要有一腔正气，出于对违法犯罪分子的憎恨和义愤，在需要的时候，不但有挺身而出惩治邪恶的勇气，还应有制服歹徒的本领。否则，不但惩罚、教训不了歹徒，而且很可能还会吃他们的亏。所以我们在练习防身招法时心中就要有假设的敌人，这样才能提高我们练习的自觉性，何况人民和正义是在我们一方，法律是支持我们的。

作为散打运动员来说，要把散打运动当作自己毕生的事业，要努力提高技术水平，有从理论上实践上为发展我国的散打运动作出自己的贡献，争取在比赛中打出好成绩，为国争光的远大目标。

2.要持之以恒，长练不断

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，功夫来自于勤奋。防身散打强调“冥思”、“苦行”。“冥思”就是要善于思索，勤于研究；“苦行”就是要有恒心，有毅力，要脚踏实地的长练不断。“三天打鱼，两天晒网”，练练停停，怕苦怕累是练习防身散打的大忌。我们只有长期不断的勤于练习，悉心琢磨，才能从数量和质量的积累中掌握规律，理解原理。俗语说：“功到自然成”，只要我们持之以恒，冬练三九，夏练三

伏，是一定能够练出一身硬功夫的。

3.要循序渐进，由浅入深

防身散打的练习与其他对抗性运动项目一样，要遵循循序渐进，由浅入深的原则。我们在练习时，一定要由简到繁，按照动作技能形成的原理，从基本功到单招、多招，以及战术运用，要一环套一环，逐步提高和增加难度。如单动平直拳的练习，应该先做到运行路线的正确，再增加力量和速度，最后达到灵活运用。又如拳法加腿法的多招，可先慢后快，先做分解动作，再做完整动作；先定步练习再活步练习；先一人单独练，再二人对练等等。切不可急于求成，贪图冒进，连基本功还没有掌握就开始对打实战起来，这样没有不出问题的。“急行者不至，躁进者无功”、“不怕慢，只怕站”，这些有益的格言都告诫我们要遵循循序渐进的规律。

4.要广学专一，精益求精

防身散打还要注意广泛的学习，要虚心学习别人的长处，善于听取不同的意见。俗话说“强中自有强中手”、“三人行必有我师”，我们要不耻下问，虚心求教，博采众长。专一也是搞防身散打不可忽视的问题。专一就是根据个人的具体情况要有自己的拿手的招法，如果只追求技巧和内容掌握得多，不求技艺的精湛，终将一技无成，在复杂多变的格斗中也是难以取胜的。精益求精就是脚踏实地，一丝不苟，从基本动作到拳理都细心推敲，苦练不倦。在练习时，可先求姿势，再求精神，终求劲力。我们要多中专精，精中求博。

5.要尊重师长，提倡武德

学武，练武，德行要正。武德是我国练武者几千年来倡导的优良传统。从民族英雄岳飞精忠报国的业迹到一些侠客的除暴安良，千百年来在人民群众心中成了万人景仰的光

辉形象，而对那些逞勇斗狠，为非作歹的没有武德之徒则嗤之以鼻。少林习武“十戒”中指出：“武艺须传忠诚有志之士，平易谦恭之人，匪僻之徒，决不可传”。并要求“勿自持豪强，悖逆好斗”。尊重老师，敬长爱友，团结互助，虚怀若谷，也是练习防身散打应提倡的美德。任何技艺的学习都离不开老师的辛勤教授和师友的热情帮助，脱离了来自各方面的启示和点拨，要提高技艺是不可能的。防身散打的练习也是思想品德的锻炼，我们要在练武的同时，培养自己的品德和意志，做一个光明磊落的人。

6.要预防事故，及时处理

练习防身散打，要特别注意预防和及时治疗可能造成的各种损伤。实践证明，随着技术的提高，可能造成损伤的因素也越来越多，特别是在护具不完善的情况下，一定要科学的安排训练，及早预防，对事故苗头要总结经验，制订防范措施。在练习中所见较多的受伤情况有两种：一种是在自我练习过程中，打沙包、吊袋时的表皮擦伤，柔韧性练习时的肌肉拉伤（多为大腿后群肌肉、腰肌、肩部肌肉等）；另一种是在对抗练习中，胫骨、足趾、各关节易挫伤，也有因击打力量过大而引起的内伤等。预防受伤，要注意正确动作的训练；练前要做好准备活动；练后要做放松活动；要合理搭配教程，控制运动量；注意上下、动静的调配；严格对抗练习中的规则、要求等。万一受了伤，要及时进行治疗，对已受伤部位，根据伤情，合理安排恢复功能的锻炼内容。同时要尽量保持全身未受伤部位的机能训练。有条件的要加强伤后训练的医务监督。总之，受伤的可能性因项目特点而随时存在，但只要思想重视，早期预防，措施得力，伤害事故是可以减少直至消灭的。