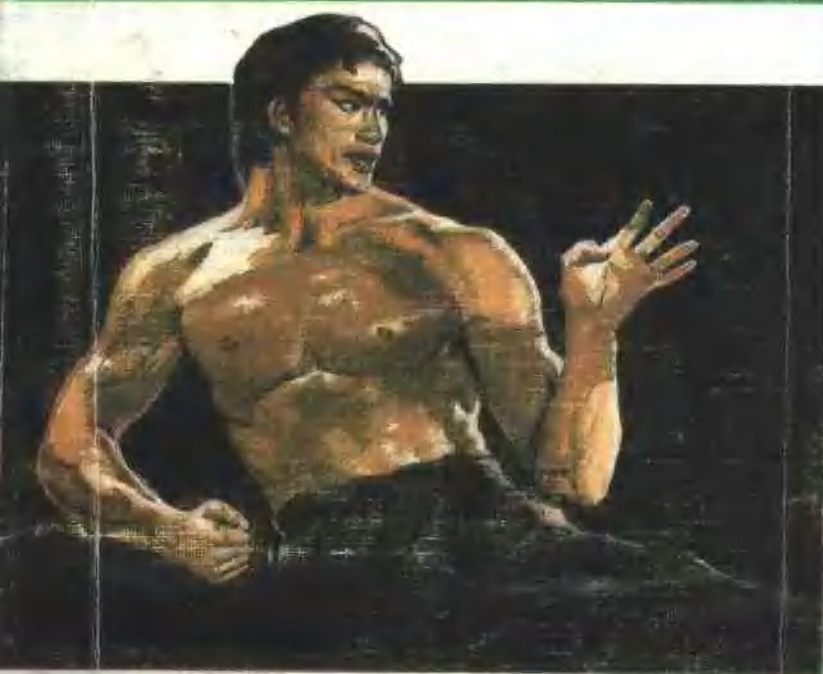


○ 散打 ○ 实战 ○ 散打 ○ 实战 ○

顾正瑞 著



散打实战 技法与策略

广西科学技术出版社

散打实战技法与要略

顾正瑞 著



成都体育学院图书馆



0 0 8 1 5 1

广西科学技术出版社

290325

(桂)新登字06号

散打实战技法与要略

顾正瑞 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

广西师范大学出版社南宁印刷厂印刷

•

开本 787×960 1/32 印张 3.75 字数63 800

1989年12月第1版 1993年1月第3次印刷

印数：22 001—27 000册

ISBN 7—80565—206—6 定价：1.90元

G·32

作者介绍

顾正瑞，华东师范大学体育教学部讲师，国家武术一级裁判，全国高校教材《大学体育》武术部分的编者。他从小习练华拳、心意拳、八极拳、散打等，60年代毕业于安徽师范大学体育系，并在那里长期担任武术普修、专修、论文指导等工作，出版过《玄女剑》一书，曾在《中华武术》、《武林》、《精武》等杂志上发表过数十篇有创见的文章，主讲过全国高校教师武术进修班武术理论、套路、散打课程。

编写说明

1. 技法的使用左右都可进行。为了叙述简练，本书中的“动作说明”仅以特定的某一方向(或左或右)予以表述。

2. 在说明角度时，先把对方当作一个目标，过这个目标作一条水平线。然后以自己身体的正面与水平线所夹的角为表述角度的依据。

3. 本书动作说明中的运动方向，是把被攻击的对方作为前方。

4. 图解中的虚、实线表明下一个动作的路线和方向。左手和右脚以实线表示，右手和左脚以虚线表示，箭头表示运动的终点。

前 言

散打是一项运用武术中的踢、打、摔等技法进行徒手对抗的体育运动项目。它是我国目前所开展的武术对抗性比赛项目之一。我在此项目的教学和训练中，经常遇到许多人要求索取这方面的资料。为此，我将自己多年的教学、训练作法和体会加以总结，同时参考了拳击、泰拳、空手道、自由搏击等项目动作，编成了这本普及读物。

我在编写本书的过程中，力求做到深入浅出、易懂好学、文字通俗等，使广大武术爱好者能通过本书自学散打。另外，节中有些技法还具有一定的难度，可为散打运动员训练参考。书末还附有几篇短文和《散打比赛规则》摘要，便于习练者参考。

我认为：中国散打技术的提高，首先必须突破传统观念的束缚，走一条科学化、系统化的道路。鉴于此，本书在内容选择和体系的安排上，努力体现这两个特点。其次，在技法方面，应力求动作规范、招法实效、技法合理等。如果说此书能给散打项目的开展提供一点用处，或能在发展散打项目上提供一点点参考价值的话，那将是我莫大的幸事。

本书在编写过程中曾得到上海市散打队教练钱仁表同志的大力支持，还得到郑爱龙、杨阳、罗鸣等同志的热忱帮助，在此谨表谢意。

限于水平和时间，疏漏和不妥之处在所难免，欢迎读者不吝批评、斧正。

作者

目 录

第一章 基本技术	(1)
第一节 基本姿势.....	(1)
第二节 基本步法.....	(3)
第三节 基本手法.....	(12)
第四节 基本腿法.....	(23)
第五节 基本肘、膝法.....	(35)
第六节 基本防法.....	(38)
第二章 实战运用	(46)
第一节 主动进攻.....	(46)
第二节 防守反击.....	(57)
第三节 退却进攻.....	(67)
第四节 变角度攻防.....	(69)
第五节 抓握进击.....	(71)
第六节 引诱击打.....	(73)
第七节 后发先至.....	(75)
第八节 近体战.....	(77)
第九节 快摔法.....	(82)
第三章 辅助练习方法	(91)
第四章 散打要略	(94)
第一节 散打学练论谈.....	(94)

第二节 观察.....	(99)
第三节 距离感和测距方法.....	(102)
第四节 假动作的真巧变.....	(105)
附录	(107)
《散打竞赛规则》摘要.....	(107)

第一章 基本技术

第一节 基本姿势

正确的基本姿势能够达到有效地防护自己和有利于攻击对方的目的，它是进攻防守技术的基础。每个散打学练者必须首先掌握好基本姿势的动作要领，并且努力使动作定型。必须记住：在实战中应该始终保持这一姿势。即使使用了招法，也应迅速恢复到基本姿势，越快越好。

一、头部姿势

头正颈直，闭嘴合牙，下颏微收，眼注视对方面、胸部，并扫视对方全身。

二、脚的位置

前脚脚掌着地，脚尖稍向里扣。后脚脚跟抬起并微外展，两膝稍内扣。前脚尖与后脚跟的连线应正对方，两脚之间的距离要稍宽于肩。

三、身体姿势

躯干部应保持约45°侧向对着对方。身体重量一

般要均匀地落在两腿上(在搏击中根据需要,也有重心偏于前腿或偏于后腿的状况)。两膝微微弯屈,似有坐着的感觉。颈、肩、躯干部要放松自然。

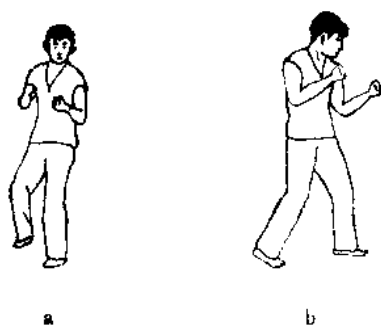


图 1

四、两臂姿势

以左脚左手在前的基本姿势为例。右手握拳放在心脏部位前,拳心朝内,与胸部保持约一拳的距离。左拳放在左前方,拳眼朝右上方。肘关节小于 90° ,两肘自然下垂,置在两肋边,并保持一定空隙。眼视前方。图1—a、b分别为基本姿势的正、侧面。

在搏击中,随着技法的需要,手的位置往往是在有规律的变化着。图2—a、b、c、d是搏击格斗时经常采用的手臂姿势。

另外,散打中的手型大致采用拳、掌、勾三种。

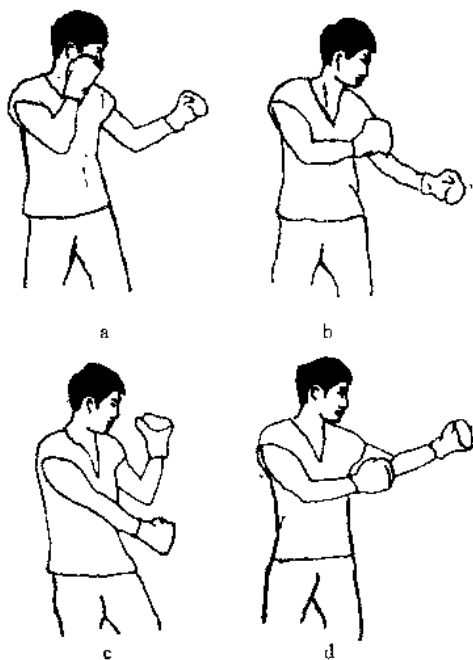


图 2

注意事项

① 两脚间距不可过大,两膝内扣,这样有利于快速移动和防守。

② 两脚切忌站在一条直线上对着对方。否则若对方横向重击你,你的侧向平衡往往就很难掌握。

第二节 基本步法

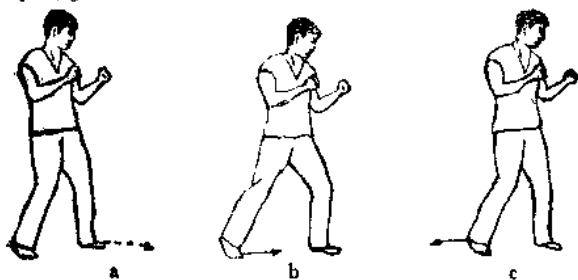
步法是实战中用于调整自己与对手之间距离时

移动身体的方法，它是有效地实施进攻防守技术、战术必不可少的因素，历来为行家们所重视。拳谚有：“胜在进步占势，不败在退步避锋”等说法。实战中，双方的距离总是在不断地变化着，只有快速移动脚步，不失时机地抢占有利位置和进攻角度，才能达到有效地进攻和防守的目的。散打运动中的步法很多，其作用大致可分为移动、进攻、防守三大类型。

学练初始，可先以前后移动、交叉步、滑步为主，进而可结合手法和腿法进行跳步、盖步、垫步等练习。在此基础上，努力加快步法的变换和移动的速度。

一、进退步

左基本姿势(图3—a)。前进时，左脚向前上步，身体重心随之平稳前移，左脚刚停，右脚便迅速上步(图3—b、c)。后退时，右脚先向后退步，重心随势平稳后移，尔后左脚跟着后退一步(图3—d、e)。



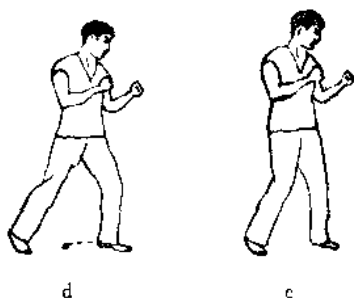


图 3

学练时，在上步和退步的基础上，可再进行跳动步(轻跳)和滑动步(滑步)的练习。

跳动步 前进时，在左脚向前上步的同时，右脚蹬地轻轻跳起，尔后落在左脚后。后退时，在右脚向后退步的同时，左脚蹬地轻轻跳起，尔后落在右脚前。

滑动步 前进时，左脚向前上步，继而右脚贴地滑进一步。后退时，右脚后退一步，然后左脚贴地向后退退一步。

要点 无论是做进退步还是做跳动步或滑动步的练习，人体重心都必须平稳移动，不可有起伏，其进退的距离最大都不可超过30厘米。练习时，可进一步，退一步，也可连续进退。

二、交叉步

左基本势(图4—a)。两脚向上轻轻跳起，左脚向右，右脚向左同时移步，成两腿相剪(图4—b)。

两脚向上轻轻跳起，左脚向左，右脚向右同时移步，还原成基本势(图4—c)。

要点 此步法须在原地进行。实战时，可用来快速改变自身的位置、角度。

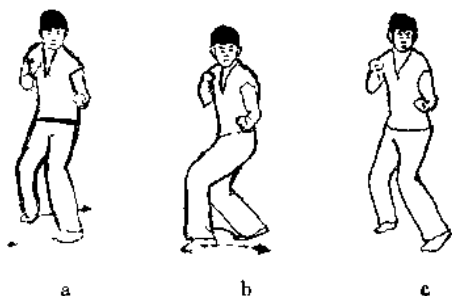


图4

三、跳 步

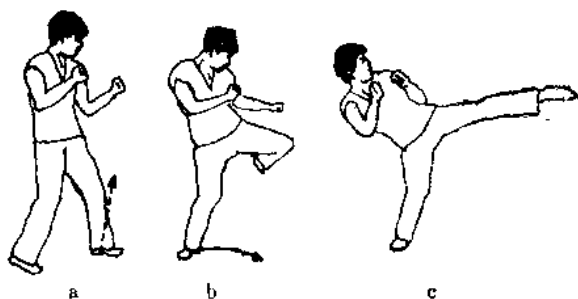


图5

左基本势(图5—a)。左腿提起，右腿微屈，随即重心前移，右脚蹬地向前跳出(图5—b、c)。

要点 这一步法常用于腿法进攻时。它能够起到加长工作距离的作用。训练或使用时，一般与盖步、垫步、插步等步法组合起来进行。

四、盖 步

左基本势(图6—a)。右脚脚尖外展，向左脚前盖步，重心移至右腿，微屈膝。左脚跟随势离地，以前脚掌支撑地面(图6—b)。

要点 盖步时，上体要保持侧向对着对方，重心不可有起伏，此步法主要用于进攻时。

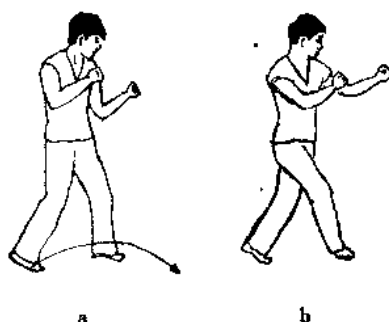


图6

五、插 步

左基本势(图7—a)。重心前移至左腿，随势右脚向左脚后插出，成插步(图7—b)。

要点 这是一个变换角度的步法。插步时，上体转动不宜过大。

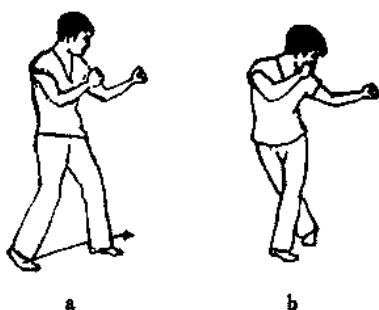


图 7

六、斜跨步

1. 左斜跨步

左基本势(图8—a)。重心后移至右腿(图8—b)。接着左脚脚尖微内扣，向左前跨出，身体左转约 90° ，后腿膝部随势微屈，脚后跟离地，以前脚掌支撑地面。同时，左拳上举高与鼻平，拳心向右后，右拳向前下伸出，高与腰平，拳心朝左(图8—c)。



图 8