

现代散手技巧

王岗 张铁矛 著

2.4

中国水利水电出版社

现代散手技巧

王岗 张铁矛 著

中国水利水电出版社

内 容 提 要

本书将散手运动的特点、技术原理、科学训练的方法、散手运动员所必需具备的条件,以及如何从心理上、技战术上战胜对手的秘诀等,采用交流和课堂形式的写作方法,较详细地介绍给读者,是一本可读性较强、实用价值及学术水准均较高的专业书。

本书适合于散手运动员及其武打爱好者。

图书在版编目 (CIP) 数据

现代散手技巧/王岗,张铁矛著.-北京:中国水利水电出版社,1998.7

ISBN 7-80124-751-5

I. 现… II. ①王… ②张… III. 散打(武术)-中国
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 15402 号

书 名	现代散手技巧
作 者	王岗 张铁矛 著
出版、发行 经 售	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 全国各地新华书店
排 版	北京密云红光照排厂
印 刷	水利电力出版社印刷厂印刷
规 格	850×1168 毫米 32 开本 5.625 印张 144 千字
版 次	1998 年 7 月第一版 1998 年 7 月北京第一次印刷
印 数	0001—4560 册
定 价	14.80 元

序

王岗同志送来他与张铁矛同志合作编著的《现代散手技巧》一书的书稿，想听听我的意见，并希望能为他们的书写一些文字。由于他的专业水准我较为了解，并且阅读过他写的具有一定研究价值的书及论文。所以，就欣然答应了他。

王岗同志 1985 年以优异的成绩毕业于山西师范大学体育系，毕业后一直从事高校体育院系武术、散手教学与训练工作，后来又在上海体院武术助教班进修深造。1994 年起担任山西师范大学体育学院武术教研室副主任，同时担任学院散手队主教练。他酷爱武术散手运动，多年来他全身心地投入散手运动技术及理论方面的探讨与研究，曾在武术杂志上发表了数万字有关散手技术与理论方面的文章。1988 年与他人合作编著出版了《散打——技法、演练、实战》一书，同时还从事笔译工作，编译出版了《人人健美——5BX》一书。他在散手理论与技术上有着自己独特的见解和风格，是一位将理论与技术融为一体的青年学者。这次他与公安学校教师张铁矛同志的合作，又为进一步深化散手理论作出了一定的贡献，是一件非常值得庆贺的事。

《现代散手技巧》一书，是王岗同志继《散打》一书之后又一本力作。他将散手运动的特点、技术原理、科学训练的方法、散手运动员所必需具备的条件，以及如何从心理上、技战术上战胜对手的秘诀等，采用交流和课堂形式的写作方法，较详细地介绍给读者。《现代散手技巧》一书，既介绍了散手的技理，又新添入散手运动员成才的许多哲理。本书语言通俗易懂、文字流畅，是一本可读性较强、实用价值及学术水准较高的专业书。它有助于启迪初学者如何步入散手运动，向更高水平层次发展，并可引导已有一定实践经验与水平的散手习练者，寻求摆脱徘徊境地向更高层次发展提供较佳的途径。

最后，预祝《现代散手技巧》一书的出版，将为散手运动技术与理论的丰富增添新篇章，也预祝读此书的读者能从中寻找出攀登散打高峰的捷径。当然也希望王岗同志再接再厉，为散手运动的发展与提高作出更大贡献。

上海体育学院武术系教授

王培锬

1998年3月

目 录

序

第一章 认识现代散手.....	2
第一节 散手运动的发展概述.....	2
第二节 散手运动的特点.....	7
第三节 散手运动的作用.....	8
第四节 散手运动与国外搏击.....	9
第五节 散手运动的发展趋势	10
第六节 散手与中国文化	11
第七节 场地与器材	12
第二章 步入散手运动	18
第一节 热爱	18
第二节 决心	19
第三节 目标	21
第四节 坚持	22
第三章 怎样少走弯路	25
第一节 身体训练与专项技术相结合	25
第二节 基本功开始一步一个脚印	27
第三节 循序渐近提高体能	27
第四节 因人而异个别对待	29
第四章 散手技法与训练	31
第一节 基本功	32
第二节 基本姿势	46
第三节 步法	49
第四节 拳法	54
第五节 腿法	61

第六节	摔法	75
第七节	完整的攻击技术训练	97
第八节	防守	98
第九节	完整的攻防技术训练	101
第十节	排打练习	103
第五章	攻防特质	106
第一节	判断预测、时机	106
第二节	距离	107
第三节	节奏	110
第四节	变向	112
第六章	攻防技巧	115
第一节	怎样进攻	115
第二节	如何防守	118
第七章	现代散手运动的生理机制	123
第一节	力量	123
第二节	速度	125
第三节	耐力	127
第四节	灵敏与柔韧	128
第八章	现代散手运动疲劳的产生及其恢复手段	131
第九章	赛前你应做些什么	138
第一节	树立信心	138
第二节	克服恐惧	139
第三节	放松	142
第四节	胜败观	144
第十章	散手比赛获胜技巧	147
第一节	战术与战术意识	147
第二节	战术内容	148
第十一章	散手运动员获胜应具备的条件	154
第一节	较高智力与思维能力	154
第二节	良好的心理品质	156

第三节	运动素质.....	158
第十二章	如何指导队员心理训练与心理指导.....	161
第一节	心理训练技巧.....	161
第二节	心理指导技巧.....	164
第三节	临场比赛指导技巧.....	165
后记		169

作者提示

当你将这本册子打开，并看到第一章的题目时，请不要认为对你学习散手毫无意义。请一页一页地读！也许当你读完时，会感到它的好处多于坏处。它会帮助你对散手运动建立正确的概念，便于你认识这项运动。同样，作者也不希望他的读者是个不了解散手而习练散手的人。

第一章 认识现代散手

散手运动是我们勤劳、智慧的祖先从生存、战斗、健身、防身的实践中发展起来的。

——徐才

散打运动是中华民族传统体育项目——武术发展的最高级技术的具体表现；它是人们运用武术套路中的精华及整体动作中简单易行的具有实战技击作用的踢、打、摔招数，按照一定的规则，在规定的场地上进行的保护自己，攻击、击倒、战胜对手的方法和手段，是一项对抗性极强的运动项目。

散手运动从广义上讲是人们徒手搏斗的总称，它包括一人对一人和一人对多人的搏斗。从狭义上讲，它只体现在现行竞技体育比赛中按体重级别大小的一人对一人的搏斗。

第一节 散手运动的发展概述

一、散手一词的由来

散手运动由来已久，源远流长。在我国历史古籍中多有记载，最早出现与散手相近的词语为“技击”，“技击”一词早在春秋战国时已流行于世。战国荀子著《荀子·议兵篇》“齐人隆技击。”（注：齐人以重力击斩敌者，称为技击。），技击被称为兵家之技巧。“技击者，可手足使器械、积机关、以立攻守之胜”；《汉书》称之为“手搏”；《隋书》称之为“相扑”。明清时对散手又称“技击”。到了近代，由于武术的发展受到地域的影响，而产生了众多门派，门派间为了验证技艺的高低采用了交手这种形式，因此出现了“交手”一词。随后在民国时期，采用了在高台比武的形式又出现

了“打擂”。总之，不论如何称道，其实质多系现行散手的方式，更是现代散手运动的萌芽与基础。

《拳经》中说“吾国技击之学发端于战国，昌旺于唐宋，盛极于明清”。无论是技击之学的发端，还是兴盛时期的明清，技击、手搏、交手，都始终贯穿于技击之学形成的整个过程，并随着历史的发展不断地完善。因此，可以说散手运动对于武术的产生、发展都起着重要的促进作用，并且是武术的产生、发展、成型的重要因素与骨架。

二、现代散手的发展回顾

古代的散手运动源远流长，现代散手运动是古代散手的发展和继承。

现代散手运动是自1978年全国体工会议之后，原国家体委根据会议精神在1979年3月确定了浙江省体工队、北京体育学院、武汉体育学院三个单位进行试点后，并经过几年的内部交流，进而在完善已形成的比赛模式基础之上发展起来的，体现现代竞技体育与传统武术技击方法的一项对抗性体育运动。

1978年原国家体委运动司武术处成立了武术散手调研组。同年，在湖南湘潭举行的全国武术比赛期间听取了部分武术教练员及武术工作者的意见，尔后在北京召开了座谈会，又进行了个别访问，听取了武术界特别是部分老武术工作者的意见。在此基础上，写出了《关于开展武术散手运动的报告》。国家体委对报告进行了研究并提出了“积极、稳妥”的方针，为武术散手运动的开展奠定了基础。

1979年3月，随着全国武术运动的蓬勃发展，使武术攻防格斗技术在比赛中得到进一步地体现。同年5月，在南宁举行的全国武术观摩交流大会上，试点单位作了汇报表演。同年9月，在第四届全运会比赛期间，原国家体委又调集试点单位武术散手代表队赴石家庄武术赛区，与河北省选拔的武术散手队进行公开表演。在上述几个单位试验的基础上，初步拟定了武术散手竞赛的办法。之后，在全国武术观摩交流大会上，进行武术散手表演的

省、市越来越多。1980年5月北京、武汉两个体育学院在太原进行了内部技术交流和座谈，促进了武术散手技术的不断提高。同年10月，在昆明举行的全国武术表演赛期间，国家体委调集试点单位的有关人员着手研究、讨论、制定武术散手竞赛规则的工作，拟定了《全国武术散手竞赛规则》（征求意见稿）。1981年5月，在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京体育学院队与武汉体育学院队进行了第一次公开表演赛，1982年1月，原国家体委又调集北京、山东、河北、广东等省体委及北京体育学院、武汉体育学院等6个单位的有关人员，在北京召开了全国散手竞赛规则研讨会，确定了《全国武术散手规则》（初稿）。并按体重分设9个级别，随后按照这一规则在北京举行了全国武术对抗项目的表演赛。

1982年12月，在北京召开的全国武术工作会议上正式提出武术散手的问题，在大会题为《团结起来，共同奋斗，开创武术新局面》报告中指出：“技击尚处在实验阶段，要逐步积累经验。对待技击的开展要取慎重稳妥的态度。”在大会总结报告中又提到：“关于武术技击，目前限制在一定的范围内进行。”

自此，武术散手本着“积极、慎重、稳妥”的精神发展，每年举行一次全国性对抗项目（武术散手）表演赛。1983年至1987年先后在南昌、潍坊、太原、哈尔滨举行。1987年提出在全国武术对抗性项目表演赛中，采用设台比赛的办法。

1988年在兰州举行的散手表演赛中，第一次设台比赛。自此，武术散手以擂台形式进行比赛被确定下来，体现了武术的特点和民族风格。

武术散手运动的发展，深受群众尤其是青、少年的喜爱。但是，又由于武术散手比赛是一项直接对抗、十分激烈的运动，为了减少和避免伤害事故，对运动员的身体素质、心理素质、训练水平以及竞赛组织、场地条件、医务监督要求都很高。因此，1989年，原国家体委办公厅发出《关于加强武术散手比赛管理的通知》。这个通知保证了武术散手运动沿着规范、科学的正确方向发展。

武术散手运动得到了各省、自治区、直辖市体委的普遍重视和支持，出现了可喜的局面。开展活动和参加比赛单位不断增加。先后在成都、重庆、郑州、沧州、武当山等地举行了各种类型的全国性武术散手邀请赛。

1988年，由中国武术协会、国家体委武术研究院、浙江省体委、深圳市体委联合举办的国际武术节期间，在深圳举办了国际武术散手擂台邀请赛。来自15个国家和地区近60名运动员参加了3天的激烈角逐。在比赛中，中国队表现出了高超的技艺和高尚的武德，受到了好评，获得了7个级别中的5个冠军，这一竞赛形式和办法，很快被参加比赛的各国代表队接受。

1989年出版了《武术散手竞赛规则》。从此，武术散手竞赛进入了发展的阶段。

1989年在江西宜春举行了第一次武术散手正式比赛——全国武术散手擂台赛。这次比赛正式采用《武术散手竞赛规则》，这是武术散手发展史上的一个转折点。

1990年原国家体委正式公布实施《武术散手技术等级标准》。同年批准了14名散手武英级运动员，中国武术散手裁判队伍，经过数年的实践和努力初步形成，且自成体系。1990年，经过考核，由国家体委批准了第一批国家级武术散手裁判员，武术散手比赛的评分也采用了电子计分器，比已往的评分办法有了很大的改进。

1990年，由中国武术协会编写的《中国散手》一书，由人民体育出版社出版，为武术散手训练提供了教材。1991年2月，举行了北京国际武术散手擂台邀请赛，中国运动员取得了6个级别的冠军。

1991年5月17~21日，原国家体委武术研究院在河南焦作召开了有14个单位35名代表参加的全国武术散手训练竞赛工作会议，亚洲武术联合会主席、原国家体委武术研究院院长徐才在大会上作了重要的讲话。他论证了武术散手运动发展的必然性和可行性，评估了武术散手运动的成绩和存在的问题，回答了国内外人士对散手提出的不同意见，以及建立武术散手的技术体系，抓

住重点进行武术散手科学训练的试验。向老武术家请教，充分吸收优秀的散手传统技法，大力推动散手运动队伍的建设等方面进行了深入的论述。此外，大会筹备组在调查研究的基础上，还形成了《竞技散手的发展与运动队伍的建设》的书面材料。该材料从历史的回顾、队伍的建设与训练等方面对开展武术散手运动以来的实践，进行了全面的总结，并提出了今后加强武术散手运动训练、竞赛、科研、管理的具体意见，这次会议对进一步完善和促进武术散手运动的发展起到了积极的作用。

1991年10月，在北京举行了第一届世界武术锦标赛，这是一个盛况空前的全世界武林高手的大聚会，共有40个国家和地区的500多名男、女运动员参加了武术套路比赛和散手表演赛。

1993年10月，在马来西亚吉隆坡举行了第二届世界武术锦标赛，比赛项目除有套路外，散手也被列为正式比赛项目。

从以上3次国际武术邀请赛和两次世界武术锦标赛看，赛会的规模、人数以及参赛项目，增长速度都是很快的，一次比一次有着可喜的变化。尤其是从国际邀请赛发展到世界锦标赛，这是一次质的飞跃，它标志着武术正式进入世界竞技体育比赛的行列。

1987年在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛；1989年在香港举行了第二届亚洲武术锦标赛；1992年在韩国举行了第三届亚洲武术锦标赛，这次散手被列为表演赛项目。

通过这些竞赛活动，增加了世界人民对武术的认识和理解，增进了中国武术界与各国武术界的友谊。

1994年10月，国际武术联合会已被世界单项体育联合会正式接纳入会。

所有这些，都标志着武术散手走向亚洲、走向世界的胜利，也是武术散手进入体坛高层次竞赛的里程碑。为武术最终步入奥林匹克运动会奠定了基础。

散打运动从试点到现在已经经历了二十个年头，并由表演赛成为每年二次的正式比赛（团体赛、个人赛）。同时，逐步形成并产生了较为安全、系统的比赛规则、裁判法则。散打运动不仅得

到有关部门的肯定和广大青少年的喜爱，而且已从民族体育的范畴中走出，进入世界体育和科学体育之中。

总的来讲，散打运动的发展经历了十几个年头，大体可分为四个阶段：

1979～1982年：试点探讨阶段。

1982～1987年：逐步形成完善阶段，并确立以擂台比武形式为主体的民族传统之法。

1987～1991年：为散手运动普及、提高向世界推广阶段。

1991年10月世界武术锦标赛的举行标志着散手已走向世界，标志着散手运动新的时代已经到来。

第二节 散手运动的特点

一、具有攻防技击性

攻防技术是散手运动的主体。如何运用方法击败对手、战胜对手是散手运动训练总的指导，也是散手比赛的目的。散手运动中的每一招、每一法都是去华就实，实实在在的攻防，散手技术的掌握运用也多于实战和模拟实战，训练与比赛都最大限度地体现了武术的攻防实用性，见招拆招、有攻有防、攻守转化，它动作简练易行，实用价值高、范围广。散手运动的训练也不是完全以比赛为目的，而且可起到防暴自卫的作用。

二、具有独特的技术特色

散手运动将踢、打、摔有机地结合起来，具有技术整体的综合性、多变的随机性、实用的优越性等。它是建立在传统民族体育项目武术的基础上，并且具有鲜明的民族特色。散手中的摔法是中国散手最突出的独有技术，它在比赛实战中能“见拳截摔，来腿抱摔”巧妙应用，形成了中国式快摔特技。它的练习可不受场地、器材的限制，可随时、随地地进行演练与运用。它的比赛场地、规则都以中国传统比武打擂为模式，以发挥传统武术技法为依据，比赛不限制招、法、技的运用，这些都是同类项目所不能比拟的。

三、具有较强的安全感

作为一项体育运动，散手运动不同于其他搏斗项目的根本，在于它有基本完善的比赛规则，可以保证比赛的顺利进行。比赛时虽然能运用踢、打、摔技法，但它有多种不同的保护器材（护头、护胸等）并且明确制定了比赛中的禁击部位与采用的禁用技击法则，所以它更具有安全感。并适合大多数人进行演练参与。

四、溶力、技、智、勇为一体

作为对抗性较强的散打运动，它对运动员的要求不仅仅是力与技，而更进一步地要求运动员具有勇敢的作风、顽强的精神，同时极力地引导运动员运用开发自身智能。培养运动员能在瞬息万变的情况下因地制宜、因人而异、虚实结合、奇正互变的应变能力，运用谋略思想达到以技扶智、以智补技。进而指出只有技力是武夫、是不完善的。溶谋略、智勇与技巧为一体才是每个技击家、运动员所共同追求的目标。

第三节 散手运动的作用

一、强身健体

散打运动作为一项体育运动它更具有强身健体、促进健康的作用。通过散手训练可使练习者不仅从骨骼肌肉方面得到强壮，而且对人体的内脏器官功能的培养同样起到重要的作用。它的训练从不同角度，采用不同的方法都最大限度地提高人体的速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，极大地提高了神经系统的灵活性及反应的敏捷性。

二、防身自卫

攻防技击性的特点决定了散手运动更具有防身自卫的作用。通过散手训练可使你正确地掌握与人交手的攻防技术，同时可以不断地提高运用不同方法与手段对不同对手的攻防的战术意识及技术运用的熟练程度，提高在不同情况下的应变能力，增加功力及发挥提高攻防技术的实用性，对维护良好的社会治安起到一定

的作用。

三、增强意志，培养品德

散手运动的激烈对抗与对抗前的训练都能从各个不同角度及方面培养运动员的意志与品质，都将会使弱者变强、强者更强，它能使你克服身心上许多不利因素，增强克服困难和战胜困难的信心和决心，并使你学会如何摆脱不利条件，如何使落后被动变为进取与主动。可以培养人们勇敢、顽强、果断、积极上进、不怕失败的精神风尚。通过学习增进相互之间的了解，增进同志间的友谊，养成良好地互帮互爱的精神。

四、是力与美的体现

散手运动自古以来就有较高的观赏价值。它的比赛将是人体美、技、巧、力的共同表现。比赛是人体机能的最好表现，它不仅是体力、技术的比赛，而且是人们智能及思维能力的比赛。与此同时它将更深地体现参与者心灵的美，对于建设文明国度，满足人们的业余文化生活需要起到了极其重大的作用，增加自身的修养。

五、增进友谊、团结、进步

武术作为中华民族固有的一项运动，通过推广交流将对团结同道，增进友谊、提高技术技能起到一定作用。随着国际比赛的增加也可以促进国际间的往来，有利于民族的团结和合作。

第四节 散手运动与国外搏击

我国散手运动通过十几年的发展，已由初级的单一技术逐步过渡到以组合技术为主的阶段，由重视腿击为主过渡到拳腿结合的技术，由重力摔逐渐形成巧摔的全面散手技术。散手中的腿法多样，丰富多彩；手法多样，百花齐放，并取西洋拳击之长，中西巧妙结合。摔技上更是独具一技，形成了中国式散手快摔的风格。

国外技击项目，技术、技法单调，各有不同，但大体都熔于中国散手之中：自由搏击从技法上讲，它是西洋拳击加上武术中