

名

师出高徒丛书之六

师出高徒丛书之六

张 山 朱瑞琪 王玉龙 李士英 编著

人民体育出版社



散手

入门与提高

名师出高徒丛书之六

张山 朱瑞琪 王玉龙 李士英 编著

散手入门与提高

人民体育出版社

T2/23/18



(京)新登字 040 号

散手入门与提高——名师出高徒丛书之六

作者：张 山 朱瑞琪 王玉龙 李士英 编著

出版发行：人民体育出版社

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：(010) 67143708（发行处）

传真：(010) 67116129

电挂：9474

邮编：100061

经销：新华书店

印刷：北京华威冶金印刷厂

开本：787×1092 1/32

字数：168 千字

印张：7.5

印数：001-6,150 册

版次：1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1854-2/G·1753

定价：11.00 元

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行处联系）

《名师出高徒丛书》

出版说明

谁都愿意将自己的孩子送进好的学校，为什么？因为好学校教学水平高。教学水平高主要依赖于有一流的高水平的教师。教师水平高就能教出出类拔萃的学生，这正是“名师出高徒”。

学武术也如此，富有经验的名师教学，会使初学者少走弯路，入门迅速，一入门即为提高打下扎实的基础。为满足初学武术的广大青少年和武术爱好者的要求，我社特约我国武术名家编写了这套丛书。本套丛书作者均是长期从事武术教学的在国内外享有盛名的专家，他们都有着极丰富的教学经验，既能把那些对武术一窍不通的“老外”教得像模像样，也能指导武术高手再提高。本套丛书属于普及性读物。重点介绍了武术基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作的技击含义，易学、易懂、易练、易用。

近年来中国武术协会为更广泛开展武术运动，在国内推

行了武术段位等级制。本书在介绍了最基本的动作之后,编入了最基本的入段套路详解。每个武术爱好者只要认真跟着本书步骤自修,都可达到武术初级段位(一、二、三段)水平。

本社曾出版过《武术基础练习丛书》一书,深受广大武术爱好者喜爱,多次再版仍未能满足需要。根据近年来我国武术发展的形势,本套丛书是在原《武术基础练习丛书》的基础上新编而成。这套丛书包括以下几册:

《**武术基本功和基本动作**》——名师出高徒丛书(一)

《**长拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(二)

《**剑术、刀术入门与提高**》——名师出高徒丛书(三)

《**棍术、枪术入门与提高**》——名师出高徒丛书(四)

《**南拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(五)

《**散手入门与提高**》——名师出高徒丛书(六)

《**太极拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(七)

《**太极推手入门与提高**》——名师出高徒丛书(八)

前 言

散手,俗称散打;古称相搏、手搏、白打、手战等。由于这种徒手相搏、相角的竞争是在台子上进行,又称“打擂台”。它在中国具有悠久的历史,早在宋代(公元 960 ~ 1279 年),就已相当流行。每逢重大节日,在京城护国寺搭起擂台(当时叫“献台”),各道、郡的高手都来较量。到了明代(公元 1368 ~ 1644 年),这项活动有了更大的发展。此时则称“打擂台”。古时擂台两侧多挂有“拳打南山猛虎,脚踢北海蛟龙”的楹联。赛前,双方先立好生死文书。

新中国成立后,武术被列为体育运动项目。70 年代末,随着武术事业的蓬勃发展,与武术套路运动相应而发展的武术散手运动,愈来愈受到国内、外广大武术爱好者,尤其是青少年的喜爱。1988 年中国武术协会在深圳市成功地举办了国际武术散手擂台邀请赛。1989 年,国家体委决定将武术散手列为体育正式竞赛项目,从而促进了武术散手运动的进一步发展,1990 年又颁布了《武术散手竞赛规则》,并培养了一批武术散手裁判员;制定了《武术散手运动员技术等级标准》;还组织专家编写了参考教材,录制了散手教学录像带等。

武术散手运动的开展，已引起了国际武林朋友的浓厚兴趣，国际武术联合会已将散手列入今后洲级和世界武术比赛的主要内容之一。1991 年在北京第一届世界武术锦标赛上，成功地举办了散手擂台表演赛。

目 录

第一章 散手基本技术.....	(1)
第一节 实战姿势.....	(3)
一、手型	(3)
二、步型	(3)
三、实战姿势	(3)
四、实战姿势技术分析	(4)
第二节 步法	(6)
一、步法技术.....	(6)
二、步法技术分析.....	(12)
三、步法技术训练.....	(14)
第三节 进攻技术	(16)
一、拳法技术.....	(16)
二、腿法技术.....	(41)
三、摔法技术.....	(79)
四、进攻方法组合	(112)
五、进攻技术分析	(113)

六、进攻技术的训练	(117)
第四节 防守技术	(121)
一、接触防守	(121)
二、闪躲防守	(131)
三、防守技术分析	(137)
四、防守技术的训练	(140)
第二章 初段位散手规定考评技术	(143)
第一节 入段资格技术	(145)
第二节 初段位“一段”考评技术	(160)
第三节 初段位“二段”“三段” 考评技术	(194)
一、“二段”考评技术	(194)
二“三段”考评技术	(202)
第三章 功力训练	(203)
第一节 打击力量练习	(205)
一、打沙包	(205)
二、打木桩	(209)
三、打墙靶	(212)
四、摔打布人	(212)
第二节 抗击力量练习	(213)

一、靠臂练习	(213)
二、肩、腕、背靠撞练习	(214)
三、拍打练习	(216)
四、摔跌训练	(223)
第三节 功力练习要求.....	(230)

第一章

散手基本技术

第一节 实战姿势

一、手型

拳，五指内屈握紧，拇指第一指节压在食指和中指的第二指节上(图1①②)。



图1①

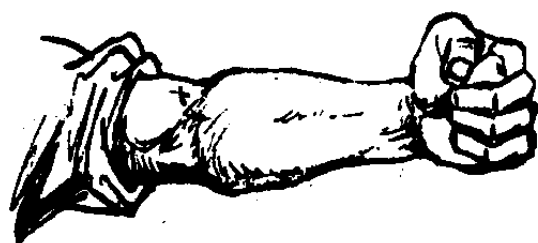


图1②

二、步型

开立步，两脚前后开立，略比肩宽，两脚尖稍内扣，两膝微屈(图2)。

三、实战姿势(以左势为例，以下均同)

侧身，成开立步，两手握拳，拳眼斜朝上，左前右后屈举于

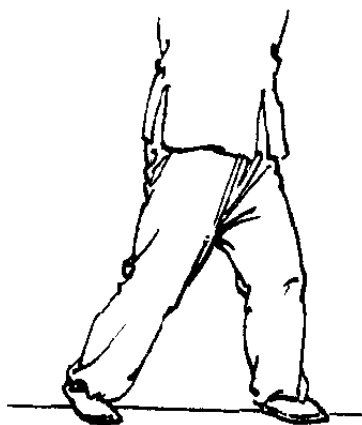


图 2

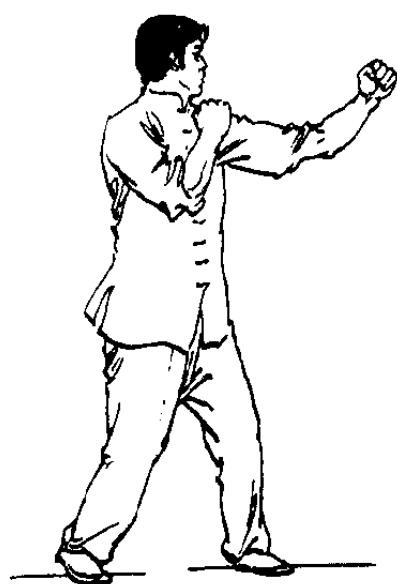


图 3

体前;左臂屈 $90 \sim 110^\circ$,右臂屈小于 90° ,垂肘紧护右肋;下颏微收,闭嘴合齿;面部和左拳、左肩正对对手(图 3)。

四、实战姿势技术分析

散手的实战姿势,通常也叫预备姿势。不同的拳种有不同的预备姿势。如形意拳用三体式;长拳用高虚步;南拳用马步;八卦掌则用摆扣步,等等。根据拳种的特点或某个典型动作有所区别。不管选用哪种姿势,都应具有以下三点:

1. 便于步法移动

实战时,运动员需要根据攻防动作的特点和要求,在不同的时机、距离、条件下迅速地转换步法和变换姿势。为便于步法的移动,身体重心在两腿之间,不论做前后左右的移动

都是等长距离,无须明显转换重心。再者,微屈的两腿使身体总处于一种欲动的“弹性”状态,增加了步法移动的灵活性。

2. 便于运用进攻方法

实战时,运动员必须准确地把握进攻的时机。而时机是靠运动员应急的敏感性来获得,特别是防守反击时。实战中,对方时而拳,时而脚,时而打上,时而击下,且距离时时变化。这时两手的位置,两脚的距离至关重要,应是距对手最近,路线最短,以便于灵活的变换,适应各种进攻方法,并使之迅速发动。

3. 便于防守

其防守方法有时是闪躲,如后闪、侧闪、下闪等;有时是用四肢防守,如左右拍击、格挡、提膝、阻截等。是否有利于防守,首先是身体的投影面要小,即暴露给对手的身体部位要少;其次是防守面要大。因此,实战姿势要求身体要侧向站立,两臂一上一下紧护头部和躯干,使胸、腹、裆等得分或要害部位处于有效的保护下;另外还要求竖项梗脖,下颏微收,闭引合齿,缩小咽喉的暴露面。

第二节 步 法

一、步法技术

1. 进步

前脚(左脚)先向前进半步,后脚再跟进半步(图4、5)。

要点:

进步步幅不宜过大,后脚跟进后的身体姿势不变,进步与跟步衔接越快越好。



图 4



图 5

2. 退步

后脚(右脚)先后退半步,前脚再退回半步(图6)。



图 6

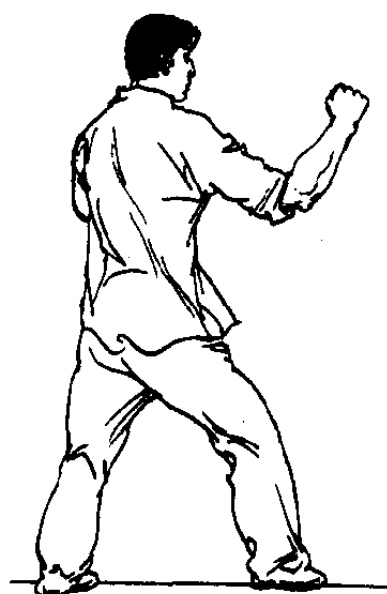


图 7

要点：

参考“进步”。

3. 上步

后脚向前上一步，同时左、右拳前后交换成反架势（图 7）。

要点：

上步时身体不能前后摆动，上步与两手动作要同时进行，要协调、迅速。

4. 撤步

前脚向后撤一步，成右前左后，左脚跟离地，右脚脚尖外展，重心偏于右腿（图 8）。

要点：