

快速入门不求人

北京体育大学出版社
艾峰 编著

打

散

快速入门不求人

散打快速入门不求人

艾 峰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞 责任编辑:李 飞
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:静 明
绘 图:聆 萌 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

散打快速入门不求人/艾峰编著. —北京:北京体育大学出版社,1997. 9

(快速入门不求人丛书)

ISBN 7—81051—152—1

I. 散… II. 艾… III. 散打(武术)-普及读物 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23155 号

散打快速入门不求人

艾 峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:9.125

定价:11.80 元

1997 年 9 月第 1 版

1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:7000 册

ISBN 7—81051—152—1/G · 136

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 散打入门需知	(1)
第一节 什么是散打.....	(1)
第二节 怎样看书自学散打.....	(2)
第三节 自学散打技术的一般步骤.....	(3)
第四节 学练散打的要求和注意事项.....	(4)
第二章 散打入门技法	(7)
第一节 基本姿势入门.....	(7)
第二节 基本步法入门.....	(9)
一、常用步法.....	(10)
二、步的练习方法.....	(14)
第三章 散打拳法快速入门	(16)
第一节 冲 拳	(16)
第二节 贯 拳	(22)
第三节 平勾拳	(27)
第四节 抄 拳	(32)
第五节 劈 拳	(36)
第六节 崩 拳	(41)

第七节 鞭 拳	(45)
第四章 散打掌法快速入门	(51)
第一节 推 掌	(51)
第二节 插 掌	(56)
第三节 扇 掌	(61)
第四节 弹 掌	(66)
第五节 砍 掌	(72)
第五章 散打肘法快速入门	(80)
第一节 顶 肘	(80)
第二节 横击肘	(86)
第三节 砸 肘	(91)
第四节 挑 肘	(96)
第六章 散打腿法快速入门.....	(102)
第一节 铲 腿.....	(102)
第二节 踩 腿.....	(107)
第三节 勾踢腿.....	(112)
第四节 蹬 腿.....	(117)
第五节 弹 腿.....	(123)
第六节 侧踹腿.....	(128)
第七节 横踢腿.....	(136)
第八节 旋踢腿.....	(144)

第七章 散打膝法快速入门	(150)
第一节 上顶膝.....	(150)
第二节 斜顶膝.....	(155)
第三节 横顶膝.....	(159)
第八章 散打摔法快速入门	(164)
第一节 抱单腿摔.....	(164)
第二节 抱双腿摔.....	(169)
第三节 抱腰摔.....	(172)
第四节 过身摔.....	(175)
第五节 抄抱腿摔.....	(179)
第六节 绊腿快摔.....	(184)
第九章 散打拿法快速入门	(189)
第一节 拿 指.....	(189)
第二节 拿 腕.....	(192)
第三节 拿 肘.....	(196)
第四节 拿 肩.....	(203)
第五节 拿头颈.....	(208)
第十章 散打连击快速入门	(214)
第一节 拳法连击.....	(214)
第二节 拳腿连击.....	(227)
第三节 腿法连击.....	(238)
第四节 膝肘连击.....	(263)

第一章 散打入门需知

要想成为一位散打高手,当你准备自学散打技术动作前,首先应该了解和掌握有关散打的基本知识,以及散打的学练步骤,训练安排和相关事宜。

学习散打的基本知识,有助于提高对散打的认识和了解,从而为看书自学打下坚实的基础。而正确地掌握学习方法、动作要领、训练手段、及注意事项,可在学练过程中少走弯路,起到事半功倍的作用。

第一节 什么是散打

散打,是将武术中的各种精招妙法拆出,任意组合,随意使用,以完成攻防所需要的一系列身体运动。它与现代散手有相似的地方,也有不同之处、其相同之处是两人以踢、打、摔、拿等技法为素材,进行徒手对搏格斗,是格斗双方智力、体力、技术、技巧和心理意志的综合抗衡,具有激烈的对抗性;其不同之处是散手必须按照规则规定的场地、时间、条件等进行,而散打不受规则的约束,可使用规则中所禁用的技法,如头、

肘、膝及迫使对手反关节的动作等。其次,可击规则中禁击的部位,如后脑、颈部、裆部等。总之散打较散手更为灵活,更具高度的攻防实战性。

散打,历史上称其为相搏、手搏、卞弁、白打、拍张、手战、抢手、拆手等等。在古代,散打多用于保卫疆土,临阵杀敌和抗暴自卫。由于它的特殊作用,一直被人们所重视,继承发展至今,其内容不断得到丰富和完善,技法的功效更为显著,成为人们强身健体,防身自卫,培养机智、勇敢、顽强、果断的意志品质,维护人身合法权益和尊严,制止不法暴力以及打击犯罪的有效手段。

第二节 怎样看书自学散打

看书自学散打,首先要学会识图,还要掌握术语,要领说明,常用叙述词等。然后照图模仿动作,边看边记,记熟后再对照文字说明逐步纠正、提高、直至练到运用自如,出神入化,成为自己的绝招。

学习识图要掌握图中的运动方向。运动方向是以图中人的躯干姿势为准,一般是以人体前、后、左、右为依据。方向随着身体姿势和当时所处的位置变化而变化,不论怎样变,胸向为前,背向为后,左侧为左,右侧为右。此外,还要掌握图解中动作的路线。动作路线是以“→”线条表示(箭头表示运动方向),线条表明从这个动作到下一动作所经过的路线和部位,箭尾为起点,箭头为止点。了解这些,只要经常看,时间长了就会看图了。

看书自学散打,利用图解和录音机最为简易。其方法是照

文字说明正确地读一遍,录在录音带上,然后放录音,边听边看书上动作图,两人按攻防顺序进行练习。此法行之有效,不妨一试。

第三节 自学散打技术的一般步骤

自学散打技术,一般要按照掌握动作、提高素质、喂引强化三个步骤进行,最后是实战实践这些步骤可使你在较短的时间里,较快地学会和运用散打技术。

第一步 掌握动作

首先,根据动作的文字说明和图解,了解动作的手型、步型、身体姿势的规格,手法、腿法、步法、身法的起点、止点和运动路线,以及动作的关键环节、要点等;其次,根据动作的击打力点、用途及运用时机,加深对动作的理解;再次,反复练习,进而熟练地掌握动作。

第二步 提高素质

掌握散打动作之后,还必须全面提高身体素质,这样才能保证动作有效地完成。身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等方面的能力及与其相适应的内脏器官的生理机能。

第三步 喂引强化

“喂”,就是让同伴做假设性对手,根据学练动作的需要,给你做喂递动作。如做“格挡”防拳动作,同伴先由慢逐步到快喂递冲拳,你则反复不断地做格挡防守动作,体会动作的运

行、要点和时机,从而强化动作的准确性和实效性。“引”,就是让同伴有意造成各种各样的空当,引发你捕捉时机运用所学的动作。如让同伴做各种腿法佯攻,引发你在同伴出腿后收腿着地的刹那空当,迅速起腿攻击,以强化动作的运用时机,把所学会的动作招式变成现实的应用。

第四步 实战实践

实战实践,这是学练散打动作的最高形式。在千变万化的实战对抗中,进、退、攻、守、距离、角度、时机和对手的强弱等等,都对动作的运用提出了较高的要求。在这种情况下反复实践,可使你在较短的时间里较快地积累丰富的经验,提高实战应用能力。

第四节 学练散打的要求和注意事项

一、要以武德为先

武德是指尚武荣德的精神,它是武林中的共同信仰和遵守的言行准则。学散打的目的不仅是锻炼体魄,争斗有术,追求争强求胜的“尚武”精神,更是宽厚谦让,诚实守诺,除暴安良,扶助弱小的“智、仁、勇”的德性的修练。因此,学练散打必须加强武德修养,完备良好的道德品质和思想作风,树立助人为乐和见义勇为的优良风尚。切不可恃强凌弱,打架斗殴,肆意闹事,违反社会公德,扰乱社会治安,违法乱纪。否则,将会害人害己。

二、要持之以恒

散打是一项艰苦的运动,学练散打不可避免地要遇到各种各样的困难,如疲劳、疼痛等。因此,学练散打具备良好的意志品质,坚韧不拔的毅力和顽强战斗的作风及持之以恒的学习态度。只有能刻苦常练,持之以恒,长期不断地钻研,才能从量和质的积累中掌握散打对抗的规律,理解其原理,确立本人的技击特长和战术观念,形成良好的动力定型,达到出神入化,炉火纯青的境地。

三、要遵循循序渐进的原则

学练散打一定要由简到繁,一步一个脚印,遵循动作技能形成一般规律,从基本技法到单招、组合动作、实战和战术的动用,一环套一环,逐步提高和增加难度。如冲拳练习,可先求路线正确,再求速度和力量,然后求实战的灵活运用。学动作时要先分解后完整,先定步练习再活步练习,先单练再对练。切不可急于求成,一味冒进,基本功,基本动作还没掌握就进行实战对打,那样既学不好也很容易出问题。

四、要充分做好准备活动

充分的准备活动,可以提高神经与肌肉的兴奋性,克服内脏器官的生理惰性,使人们进入工作状态,从而保证学练技术动作时的机能需要,或比赛时技术技能的正常发挥同时也可避免诸如肌肉、韧带、关节等出现伤害事故。准备活动又称热身动作。根据整个训练过程的强度和时间情况,准备活动需要5~15分钟。准备活动是每次练习前必须练的内容,应认真对

待和练习。

五、要合理安排运动量

练习散打时在强度、时间、密度和总负荷上要根据自己的实际情况,有节奏地进行,一般要做到由小到大,大、中、小运动量相结合,一味追求长时间,大运动量的练习,会产生过度疲劳,导致不良效果。在时间分配上,要根据项目的特点合理安排。基本素质,基本功,基本技法和基本技术要结合进行,在不同的阶段有所不同。总的原则是:确定技术重点,围绕重点安排所急需的基本素质、基本功、基本技法等练习。

六、要适当做整理活动

散打结束后,人体的各种生理机能还维持在较高的水平,需要一个由高到正常的调整过程。此外,运动时在肌肉中产生的代谢产物也需要清除。因此,适当地进行整理活动,可使全身肌肉及神经系统相对松弛下来,促使疲劳尽快消除,并可防止局部疲劳过度的发生。

第二章 散打入门技法

第一节 基本姿势入门

基本姿势,是与对手进行攻防格斗之前所采用的临战动作姿势,也叫格斗式、预备式,过去人们称之为“门户”。它的正确与否直接影响着进攻与防守的成败。最佳的基本姿势应符合以下几条原则:其一、应使自己的手、眼、身、步处于击发状态,具有最佳的快速反应性能;其二、应有利于自己进攻、防守、反击技术的流畅运用和发挥;其三、应使自己的身体重心稳固,暴露面积最小。

散打的基本姿势一般都是把有力的手和腿放在后面。根据手臂和腿脚在前或在后的不同,分为左、右两种姿势:左手左腿在前,右手右腿在后的为“右基本姿势”;“左基本姿势”相反。

现以“右基本姿势”为例加以介绍。

一、动作说明

两腿前后开立,左腿在前,脚尖稍内扣,右脚在后,脚尖外展,脚跟稍抬起,两膝略弯曲;左臂弯曲,上臂与前臂夹角约成90度,肘部自然下垂,拳与下颌平,拳心向斜下方,右臂弯曲,上臂与前臂夹角小于90度,肘部下垂,右拳置于胸前,拳心向左斜下方,上体稍向前,身体重心前后四六开,双脚时刻保持弹性(图2-1)。

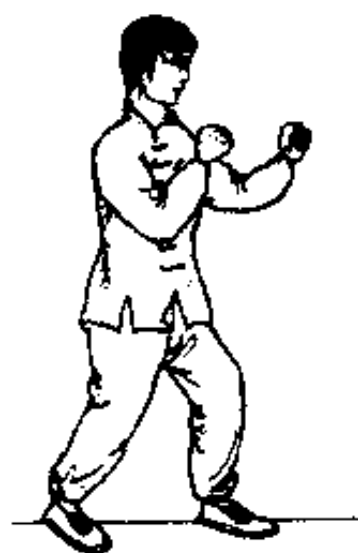


图2-1

二、动作要领

头稍低下,下颏内收,嘴唇闭合,牙齿咬紧,目视对手,余光环视对手全身。顺肩垂肘,含胸拔背,提肛裹臀,两膝内扣,下盘平稳。

三、易犯错误

(一)两脚前后开立过大或过小,脚下无弹性,步法变化不够灵活,易失去平衡。

(二)姿势呆板、僵硬、不自然。无法发挥技术优势。

(三)两手伸出过多,后臂抬得过高,无法达到防守的要求。

(四)重心过于偏前或偏后,使步法不灵,位移不变,易失平衡。

四、各部位的作用

左 脚:主要用以踢击。

左 膝:微微内扣,主要是护裆和小腹。

右 腿:激发身体向前运动的动力和重腿攻击。

左 手:主要是试探对手虚实和防护脸及腹部。

左 肘:主要是护体中部和左侧。

左 肩:利于防护下颏和脸部的左下侧。

右 手:主要用于重击及防护脸和腹部。

右前臂:主要是护体中部。

右 肘:主要是防守身体的右侧。

第二节 基本步法入门

散打过程中脚步的移动,对散打拳手的技巧发挥起着很大作用是取得胜利的重要因素。步法是配合各种拳法,腿法、摔法、拿法攻击对手,防止对手攻击的有效方法。使自己始终

处于一种利于进攻和便于防守的位置,全靠步法快速灵活的变化来调整。因此,掌握步法是学练散打技术的首要条件之一。

一、常用步法

(一)上 步

从右基本势开始(以下同)右脚微离地面向前上一步,身体左转,左脚以前脚掌为轴内转。同时左右拳前后交换成左基本姿势(图 2-2)。

要 点:上步时右脚要擦地前行,身体不可前后摆动,两手交换与上步同时进行。

(二)撤 步

左脚微离地面向后撤一步;身体左转;右脚以前脚掌为轴外转,同时左右拳前后交换成左基本姿势(图 2-3)。



图2-2



图2-3

要 点:撤步时左脚要擦地后行,身体不可前后摆动;两手交换与撤步同时进行。

(三)进 步(前滑步)

身体重心前移同时,左脚擦地向前滑行一步,右脚随即跟进同样距离,上体姿势不变(图 2-4)。

要 点:前滑步幅不宜过大,起动和跟滑要迅速连贯。

(四)退 步(后滑步)

身体重心后移同时,右脚擦地向后滑行一步,左脚随即退回同样距离,上体姿势不变(图 2-5)。

要 点:后滑步幅不宜过大,起动和退滑要迅速连贯。



图2-4



图2-5

(五)左前闪步

左脚向左前侧方跨出一步,随即身体向左偏,右脚向左前方迅速跟上一步(图 2-6)。