

中国散打

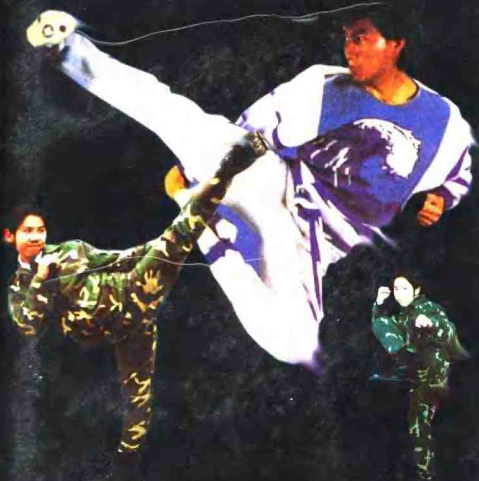
训练教室



中外武术精粹书库

湖南文艺出版社

胡 铮编著



中外武术精粹书库

中国散打

训练教室

胡 铮编著

湖南文艺出版社

中国散打训练教室

编 著：胡 铮

责任编辑：黄亚雄

*

湖南文艺出版社出版、发行

（长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006）

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 9 月第 2 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：9

字数：213000 印数：5001—7500

简易精装：ISBN 7-5404-1831-1
G·94 定价：12.20 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

Ty25/26

谨 以 此 书

献给指引我人生道路、授我拳学真谛的王选杰恩师及广大热衷于武道的人们！

致本书读者

散打，亦称“散手”，是现代中国武术的对抗项目。从1989年起，已被国家批准列为正式比赛项目。散打运动在国家有关部门的推广下，迅速在广大人民群众中普及。它是在一定规则制约下进行格斗，通过竞技的方式来提高自身的武术训练水平。同时可以培养勇敢、果断、机智、灵活的意志品质，还可达到防身自卫、强身健体的目的，故深受广大人民群众喜爱。

综观世界武坛，诸如韩国跆拳道、日本空手道、泰国泰拳、欧美自由搏击等均已崭露头角，在国际武坛呈蓬勃发展之势。我国散打还处于初级阶段，有待于进一步完善及发展。只有在结合中国传统武术的基础上，广泛吸取各国搏击术的精华，取长补短、融汇贯通，不断完善自身的技法及理论体系，才能冲出亚洲，走向世界。

散打作为武道的一种修炼手段，其技术的训练是有限的，而武道的修炼是严酷的、绵远的、无止境的。武道所蕴含的精神修养，即使花费人的一辈子也体会不完。竞赛只是提高习武者搏击能力的一种手段，而非武道的根本目的。本书的出版是为习武者提供一个方便之门，提高各位搏击水平的一种手段。望习武者致力于武道的严厉修炼，不断体悟其中深层次的东西，最重要的是“利用武道，超越武道。”同时完成人格的磨炼。如此才能臻其武道完美境界，悟得拳道真谛。

为了方便广大习武者能系统、完善的学到散打技术，本书采

用课程编写方式，以方便读者自修，同时又方便各武术机构作为教学的教材。通过各种基本技术的组合训练，使读者能不断巩固所学技术，并获得整体配合的潜意识，形成一定的打斗模式。同时也可在此基础上任意组合，且不断变化，使初学者从无到有，日趋完善。本书在编写过程中，着重阐述了技击原理，使读者知其然还知其所以然，清晰学到对自身有用的技法，使之真正成为自己的东西，而不是瞎修盲练。国外一位很有名望的实战功夫家曾呼吁：“告诉我基本原理，我将得出适合我自身的独特技法。”

望各位读者在阅读本书学习技术的同时，进行客观、理智的分析，真正理解各种技法的基本原理，并在训练及实战中不断发展、完善自身的技法及理论体系。须知实践才是检验真理的唯一标准。

愿广大读者早日练成散打功夫，得出适合自身的最佳技法。

由于散打技术尚在不断发展及完善，本书难免有误，敬请武术界、散打界同仁及广大读者批评、指正。愿与诸君共勉！

目 录

致本书读者		(1)
第一单元 散打概述		(1)
第一节 散打的特点		(1)
第二节 散打的作用		(2)
第三节 散打的发展		(3)
第二单元 散打必备基础知识		(6)
第一节 人体解剖结构、要害部位及薄弱关节		(6)
第二节 散打损伤与防治		(15)
第三单元 散打的技术基础		(19)
第一节 散打基本功		(19)
第二节 散打格斗势及基本步法		(27)
第四单元 散打拳法技术		(32)
第一课 直拳		(32)
第二课 摆拳		(35)
第三课 勾拳		(37)
第四课 弹拳		(41)
第五课 鞭拳		(42)
第六课 拳法的技击原理		(43)
第七课 拳法组合技术训练		(46)
第五单元 致打腿法技术		(55)

第一课	正蹬腿	(55)
第二课	后蹬腿	(58)
第三课	侧踹腿	(60)
第四课	勾踢腿	(62)
第五课	弹腿	(64)
第六课	摆踢	(66)
第七课	边腿	(69)
第八课	扫腿	(72)
第九课	腾空正踹	(74)
第十课	腾空侧踹	(75)
第十一课	腾空旋踢	(77)
第十二课	腿法的技击原理	(79)
第十三课	腿法组合技术训练	(80)
第十四课	拳、腿高级技术训练	(90)
第六单元	散打肘法技术	(105)
第一课	上挑肘	(105)
第二课	沉肘	(106)
第三课	摆肘	(108)
第四课	顶肘	(109)
第五课	回身肘	(110)
第六课	肘法组合技术训练	(112)
第七单元	散打膝法技术	(117)
第一课	直撞膝	(117)
第二课	侧撞膝	(118)
第三课	飞膝	(119)
第四课	肘膝组合技术	(120)

第八单元	散打摔法技术	(126)
第一课	夹颈过背摔	(126)
第二课	抱双腿前摔	(127)
第三课	抱双腿后摔	(129)
第四课	抱腿涮	(129)
第五课	抱腿别腿摔	(129)
第六课	抱腿手别摔	(132)
第七课	抱腿上托摔	(132)
第八课	接腿打腿摔	(134)
第九课	抱腿勾踢摔	(134)
第十课	抄腿抹脖摔	(136)
第十一课	穿裆靠摔	(136)
第十二课	夹颈打腿摔	(138)
第九单元	散打防守技术	(140)
第一课	拍击	(140)
第二课	阻挡	(142)
第三课	上架	(144)
第四课	掩肘	(146)
第五课	外挂	(147)
第六课	抄抱	(148)
第七课	阻截	(149)
第八课	腿格	(152)
第九课	后仰	(154)
第十课	侧闪	(156)
第十一课	下潜	(156)
第十二课	摇摆	(160)

第十三课	跳闪	(160)
第十单元	防守反击技术	(164)
第一课	防拳拳反击	(164)
第二课	防拳腿反击	(171)
第三课	防拳肘反击	(177)
第四课	防拳膝反击	(180)
第五课	防拳摔反击	(183)
第六课	防腿法进攻反击	(187)
第七课	防摔法进攻反击	(192)
第十一单元	身体素质及功力训练	(194)
第一节	力量训练	(195)
第二节	耐力训练	(197)
第三节	速度训练	(198)
第四节	柔韧训练	(199)
第五节	灵敏训练	(200)
第六节	功力训练及抗击能力训练	(201)
第十二单元	散打实战技巧及技击原理	(203)
第一节	战术及实战技巧	(203)
第二节	精神修炼	(208)
第三节	技击原理总论	(209)
第十三单元	武道揭秘	(212)
第一节	武道实质剖析	(212)
第二节	武道训练述真	(222)
第三节	拳禅之道	(225)
附录	武道释义	(229)

武术散手竞赛规则 (1996)

第一章 通则	(251)
第二章 裁判人员及其职责	(253)
第三章 进攻方法与得分标准	(256)
第四章 计分方法、胜负与名次评定	(259)
第五章 编排与记录	(261)
第六章 口令与手势	(263)
第七章 场地与器材	(267)
后 记	(269)

第一单元

散打概述

中国武术，古代曾称“手搏”、“技击”、“武艺”等。是中国人民在长期社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵文化遗产，是几千年来我国人民用以锻炼身体和自卫的一种方法，其运动形式有套路运动 and 对抗运动。而散打是~~对抗运动形式~~的主要体现。它是在一定规则制约下，合理运用踢、打、摔、拿来保存自己，攻击对手的方法和手段，以提高训练水平，同时可以培养勇敢、果断、机智、灵活等意志品质。

第一节 散打的特点

散打是现代武术中的对抗项目，它具有以下特点：

一、完善地结合了武术的技击性与现代体育的特性

散打突出地反映了武术的本质——技击性，它通过竞赛的方式提高自身的技击能力，其脚踢、膝击、肘击、快摔等技法，应用在敌人或罪犯身上，可使其失去反抗能力而迫使就范，因此它也是公安、军警的必修科目。但散打成为民间武术交流或运动竞赛时，又明显区别于使人致残的肉搏。用规则禁止了对后脑、颈部、裆部等要害部位的击打。在竞赛中，既有对抗，又不致发生严重的伤害事故。是武术高超技击术的展现，同时赋予人以健与美的感受。

二、具有鲜明的民族特色与独特的对抗形式

散打不同于国外一些搏击术，它始终是一个“整体”的概念。它不像拳击，主要依仗双拳进行攻防格斗；亦不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳；更不同于只用摔、拦、擒方法的柔道。日本空手道虽能手脚并用，但没有散打的快摔技术，法国的踢腿术及韩国的跆拳道也均以脚为主，配合拳法。散打是借助人的全身，充分调动人体的各个部位协同作战。“远踢、近打、贴身摔”手脚并用，拳脚加摔，技术完善，风格独特，独具武术踢、打、摔技术全面运用的特色。散打充分发挥了它的民族特色、武术风格，具有独特的对抗形式。

三、与武术的关联性及技术实施的随机性

散打是中国武术的一种运动形式，与武术套路这一运动形式存在着一定的联系。它们间的技术动作在各自的运动形式中出现。为了更好的发挥散打的实战性，其一拳一脚又见扎实的武术基本功功底。同时，散打又因其实际的需要具有随机性。在训练、竞赛及真实的搏斗中，局势是瞬息万变的，不会有一成不变的“定势”，在对抗中如要按照固定的模式去打斗是注定要以失败告终的。这与武术套路比赛正好相反。故在散打中，技术的实施是根据打斗的时机、距离、角度等因素而不断变化，具有很大的随机性。也正是这种不确定性将迫使散打运动员要全面掌握并精通各种技术，以适应对抗的需要。

第二节 散打的作用

一、强身健体、防身自卫

散打是中华民族传统体育项目，它有着增强人们体质、强壮体魄的作用。通过技术训练及柔韧、灵敏、速度、力量、耐力等素质训练，外能强筋骨、壮体魄；内能理脏腑、通经络、调精神，提高内脏器官机能和神经系统的灵活性等。同时散打是使用

踢、打、摔、拿等方法制胜对手的攻防技术，最直接地体现着中华武术的实战价值。明朝戚继光《纪效新书·禁令篇》中记载：“凡武艺，不应当是官府的公告，是你来当兵防身立功杀贼救命本身上贴骨的勾当……若不学武艺，是不要性命的呆子。”通过散打训练，各方面素质提高，功力增强，技击能力上升，且在长期的散打训练中，可获得打斗的特质，在对敌及罪犯的格斗中，就能克敌制胜，起到防身自卫的作用。这对公安、军警更有着特殊的意义及作用。

二、磨炼意志、增长毅力

散打是武道的一种训练形式。其修炼的过程是长期、艰苦且乏味的。修炼武道的过程同时也是自身完善的过程。在长期的散打训练中，训练者的意志、毅力得到了很大的磨炼及培养。在散打训练中，只有那些意志坚强、甘于寂寞、耐得凄凉的训练者才能取得最后的胜利及成功。在散打实战训练中，训练者心理上要承受巨大压力，身体上要忍受更大的苦楚，这对意志力是严格的磨炼。耐力训练及抗击能力等训练对意志的磨炼、毅力的增长也是很重要的。总之，散打的全面训练将使训练者的毅力、意志力及精神力都得到很好的培养及锻炼。

三、竞技交流、艺术欣赏

通过散打可以“以武会友”，使中外武术界朋友通过技术交流、增进友谊。通过散打的表演及竞赛的形式，来充分展现高超的技艺，给人一种艺术的欣赏及美的享受。

第三节 散打的发展

散打运动自1979年在北京体院、浙江省体委、武汉体院三所单位试点以来，经过十八年的风雨洗礼和磨炼，其技术体系和竞赛体制已越来越完善，在国内外的影响也越来越大，这是无需

证实也无需否认的事实。1989年散打被列入全运会正式比赛项目，1995年散打第一次被列入世界武术锦标赛正式比赛项目，极大地推动了散打运动在中国和世界的普及和提高。

散打运动发展到今天，其训练方法和技术体系，还有竞赛规则和管理方法等都是合理的、完整的、有效的，在很大程度上也是科学的。不过散打运动还处于初级阶段，有待进一步完善及发展。应以中华传统武术技击为基础，广泛吸取国外搏击术之精华，融会贯通，提炼形成适合自身的独特打法及完整的技术理论体系。

一千五百年前随着中国武术的输入，逐渐在韩国演变，发展起来的跆拳道，已被列入2000年悉尼奥运会正式比赛项目，这不得不使人们对中国的散打更多了几分思考。只有将武术作为一种文化现象，放在整个中国文化巨系统中来研究，才能提高武术的社会地位和学术价值，并为武术适应现代社会的需要提供科学的理论依据；将武术作为一种格斗竞技的中国传统的体育项目来研究，就需要有格斗竞技项目的特点、规则和竞赛内容，还要有相应的教学和训练方法、科研体系和发展的方向性问题。

为使散打进一步发展，至少应该把握下列几个方面：

1. 进一步提高和普及各体育院、系的散打运动。各体育院、系具有教学、科研优势，应努力探讨散打训练的科学化、系统化训练，培养优秀的武术散打人才。

2. 在国内及国际的重大比赛中，设技术调研组，对武术散打技术应加强提炼、鉴定，将行之有效的技术动作挖掘出来，用于基础训练的内容；对规则所规定的技术动作，应列为训练的内容。提高功力和规范技术的运用机会，促进实战水平的提高及散打运动的发展。

3. 重视后备力量的培养，重视选材工作。努力培育讲文明、守纪律、有礼貌、尊重裁判、勤学苦练、勇于创新的散打运动

员。

4. 有计划地培养教练员，提高他们的思想水平和业务水平。提倡教练员解放思想，探索科学训练的新路子。

5. 加强散打运动队的建设。对群众基础较好、有条件的省、市应鼓励他们尽快组建优秀散打运动队，以适应散打发展的需要。

6. 进一步简化竞赛规则，裁判队伍更加专业化，以利散打发展。

7. 逐步实施俱乐部竞赛制度，把武术擂台推向市场。

我国散打运动的发展离不开国家武协、各体委领导的重视与支持，及国家、各省、市、地散打队和群众的配合与努力，大家协调统一起来，为促进散打运动的进一步发展和向世界推广做出新的贡献。

第二单元

散打必备基础知识

第一节 人体解剖结构、要害部位及薄弱关节

一、骨骼结构图

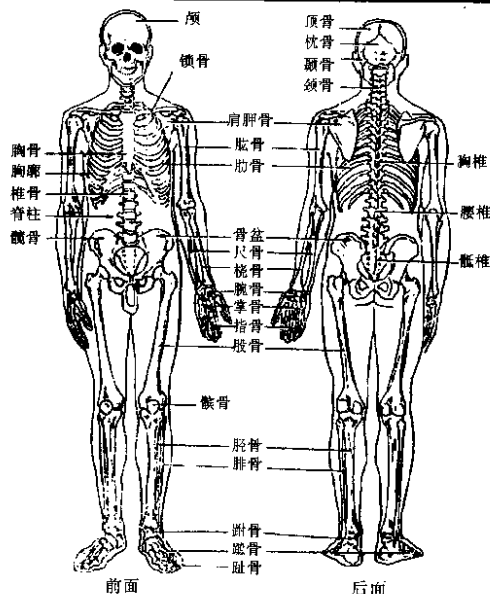


图 1