

爱康丛书
AIKANG CONGSHU



散手

马学智 编著



北京体育大学出版社



跟 专 家 练

散 手

马学智 编著

爱康丛书

AIKANG CONGSHU

北京体育大学出版社



策划编辑:董英双

责任编辑:潘建林

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:葆 丽

绘 图:廖大勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练散手/马学智编著. - 北京:北京体育大学出版社, 1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7-81051-290-0

I. 散… II. 马… III. 散打(武术) IV. G842.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10825 号

跟专家练散手

马学智 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
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9

定价:18.90 元

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7-81051-290-0/G·256

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



马学智，男，1967年4月出生，籍贯陕西宝鸡。

于1976年开始习武，1986年考入北京体育学院武术系深造；1989年大学毕业留校任教，现为武术系讲师，国家级散手裁判。

曾于1983年代表陕西省参加全国武术观摩大会，获得短打拳第一名；1987年代表北京体院参加全国武术对抗项目（散手）表演赛，获得52公斤级第四名；1989年3月—1991年8月，受学校委派，到联合办学单位——河南省嵩山少林寺武术馆、河南省登封县体校担任教练。近年来，在教学之余，积极参加科研和社会活动，曾参与《武术散手》、《少林二十四式小红拳》教学录像片的创编和表演；参加了中国武术院组织的《中国武术段位制》、《全国武术馆校教材》的编写工作；担任中央电视台《中华武艺》栏目《少林拳》的电视教练（共40集）；1992年至今在各类武术散手比赛中担任裁判，曾于1995年东南亚武术散手邀请赛上任场上裁判。



丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春

目 录



知识篇

一、散手运动概述	(3)
(一) 散手运动的起源与发展简况	(3)
(二) 散手竞赛制度的形成与发展	(8)
(三) 散手运动的特点与作用	(11)
(四) 散手运动对运动员生理的作用	(14)
(五) 著名爱国武术搏击名家简介	(17)
二、散手竞赛在国内外开展的状况	(25)
(一) 全国地方和团体武术竞赛活动的开展	(25)
(二) 国际武术竞赛活动的开展	(27)
三、武术组织的建立	(29)
(一) 国内武术组织的建立	(29)
(二) 国际武术组织的建立	(31)
四、散手竞赛规则及裁判法	(33)
(一) 散手竞赛基本规则	(33)
(二) 散手竞赛的编排与记录	(38)
(三) 如何理解和执行规则中的有关条款	(45)
附：北京体育大学 1997 年散手一级裁判员考试试 卷	(53)

技法篇

一、散手的基本动作和练习	(59)
(一) 实战姿势	(59)
(二) 步 法	(62)
(三) 拳 法	(68)



目 录

(四) 腿 法	(76)
(五) 跌 法	(86)
(六) 基本动作的练习	(93)
二、散手的基本摔法和练习	(96)
(一) 摔法动作	(96)
(二) 摔法练习	(107)
三、散手的防守技术和练习	(109)
(一) 防守动作	(109)
(二) 防守练习	(116)
四、散手的进攻技术和练习	(119)
(一) 进攻动作	(119)
(二) 进攻练习	(137)
五、散手的防守反击技术和练习	(138)
(一) 防守反击动作	(138)
(二) 防守反击练习	(147)
六、散手的阻击技术和练习	(149)
(一) 阻击动作	(149)
(二) 阻击练习	(149)

教学篇

一、散手教学原则	(153)
(一) 直观性原则	(153)
(二) 系统的不断断原则	(154)
(三) 区别对待原则	(154)
(四) 技战术配合打法原则	(155)



(五) 周期性原则	(155)
二、散手的教学阶段和教学步骤	(157)
(一) 散手的教学阶段	(157)
(二) 散手的教学步骤	(159)
三、散手教学方法	(161)
(一) 语言法	(161)
(二) 直观法	(164)
(三) 完整与分解教学法	(165)
(四) 组织练习法	(166)
(五) 纠正错误法	(167)
附：初学者散手基本动作和基本技术教学进度	(168)

竞训篇

一、散手训练的基本内容	(181)
(一) 身体训练	(181)
(二) 基本动作训练	(206)
(三) 基本技术训练	(206)
(四) 基本战术训练	(207)
(五) 心理训练	(213)
(六) 实战训练	(214)
(七) 功力训练	(215)
(八) 武术基本动作训练	(232)
二、散手的训练方法及要求	(239)
(一) 训练方法	(239)



(二) 训练要求	(243)
三、散手训练计划的制定	(245)
(一) 训练计划的基本内容	(245)
(二) 多年训练计划	(246)
(三) 年度训练计划	(247)
(四) 阶段训练计划	(249)
(五) 周训练计划	(249)
(六) 课训练计划	(250)
四、散手运动员的选材	(251)
(一) 科学选材的任务及基本程序	(251)
(二) 科学选材的遗传学原理	(252)
(三) 选材的方法与步骤	(255)
五、散手运动员的损伤与防治	(258)
(一) 散手运动常见的损伤及处理	(258)
(二) 散手运动严重损伤的救治	(261)
(三) 散手运动损伤的预防	(262)
六、散手运动员控制体重的方法	(266)
(一) 减轻体重的运动医学原理	(266)
(二) 常用减体重的方式、方法及存在的问题	(271)



知识篇

跟 专 家 练 散 手



一 散手运动概述

散手，是以踢、打、摔为内容，以双方格斗为形式的对抗性体育竞赛项目，是武术徒手搏击的组成部分。

历代由于名目不同，称谓也不同，有“角力”、“手搏”、“相散手”、“卞”、“弁”、“白打”、“抱手”等说法。

（一）散手运动的起源与发展简况

武术徒手搏击，源于人与兽斗和人与人斗。马克思主义认为，人类的生产活动是最基本的实践活动，是决定其它一切活动的。武术徒手搏击的产生，从一开始就是由生产劳动所决定的。

远古时期，“人民少而禽兽众”（《韩非子·五蠹》）。考古化石表明，当时猛兽极多，特别是剑齿虎，牙齿扁平锐利，十分凶猛。在云南的沧源原始岩画中，就有人与野兽搏打的描绘：画面上有两人双臂展开与兽搏斗，另有一人两手各持短棒似赴援者。《淮南子·览冥训》讲：“往古之时，猛兽食颛民，鸷鸟攫老弱。”《山海经》说：“封豨（野猪）脩蛇，皆为民害。”《毛记》说：“暴虎，空手以搏之。”在这样的自然环境中，人类为了生存和获取食物，除制造和使用简单的工具外，还必需依靠自身的徒手技能与大自然斗争。但人与兽斗毕竟是生产劳动的内容，而人与人



斗，则与武术徒手搏击的萌生有着更为直接的联系。据记载，早在原始部落之间发生大规模战争之前，原始先民之间便为争夺头领、领地而进行争斗了。《吕氏春秋·荡兵》说：“未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣。”又说：“争斗之所自来者久矣，不可禁，不可止。”到了氏族公社时代，由于物质利欲，部落之间经常发生战争。而使用武力就成为他们掠夺财富的一种最主要的手段。“蚩尤作兵，伐黄帝。”（《山海经·大荒北经》），“黄帝与炎帝战于阪泉之野，三战，然后得其志。”（《史记·五帝本纪》）。在这些战争中，除器械之间的拼杀外，徒手搏击也不可避免，要求人们必需掌握一定的搏斗技能。经过长期实战并自觉地运用，就产生了武术徒手搏击的萌芽，并在以后的实践中得到了充实和发展。

当中国进入奴隶社会，即夏、商、周时期，作为具有独立形态的武术徒手搏击即“手搏”形成了，成为服务于奴隶主的一种技能。

商周时期，《诗·小雅·车攻》载：“搏兽手敖。”“敖”是地点，意为在敖这个地方“田猎搏兽”。《诗·郑风·大叔于田》说：“袒裼暴虎，献于公所。”《毛传》释：“空手以搏也。”《殷本纪》说：“帝纣……材力过人，手格猛兽。”可见这种“搏兽”已非生产技能，而是独立的服务于奴隶主贵族田猎活动的搏斗技能。除“搏兽”外，亦有“搏人”的记载。《周礼·夏官·环人》载：“（环人）搏谍贼。”“搏”在这里是拘捕的意思，拘捕之法应包括“手搏”之技。《礼记·月令》载：“孟秋之月……禁止奸慎罪邪，务搏执。”这是西周奴隶主贵族为防止奴隶的反抗暴动，让司法人员重视搏执的练习。这表明武术徒手搏击在周代已发展到一定的水平。

到了春秋战国时期，由于社会的动荡不安，步兵的崛起促进



了徒手搏击的发展。《左传·僖公二十八年》载：“晋候梦与楚子搏，楚子伏己，而盬其脑。”杜预注：“搏，手搏也。”《左传·成公十六年》述：“叔山冉搏人以投，中车所轼。”《荀子·富国》说：“是犹鸟获与焦绕搏也。”上述资料都反映了“手搏”技能此时已作为专门的搏击技能存在了。《庄子·人间世》载：“且以巧斗力者，即乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”这里所说的较力相搏是有技巧的，反映了当时的武术徒手搏击也有摔法的内容，并有相当程度的发展。

秦朝收天下之兵，实行在民间禁武的方针，然秦王朝两世即灭，对武术徒手搏击的发展并未产生太大的影响。在1975年湖北江陵凤凰山秦墓中出土的一件木蓖上，有描绘这一时期手搏的彩色漆画。

到了汉代，武术徒手搏击有了进一步的发展。《汉书·甘延寿传》载：“（甘延）试弁，为期门，以材力爱幸。”孟康曰：“弁，手搏。”这说明当时是通过手搏科试来选拔期门军的武生。而且汉代《汉书·艺文志》录有关于论述手搏的专著《手搏六篇》，可惜亡佚了。《居延汉简甲编》第1304号简有六个字，释文是：“相错畜，相散手。”“相错畜”，即拿摔纠缠；“相散手”，则是分离后的相互击打。这说明角抵和手搏已相互分离，但更丰富了武术徒手搏击的内容。

魏晋、南北朝时期，是一个分裂割据的动荡时代，民族战争和阶级斗争日益频繁而尖锐，使得各种武技在相互对抗、相互制约、相互影响中迅速发展，起到了上承两汉，下启隋唐的重要作用。这个时期手搏活动也得到了延续和发展。安帝义熙六年（410年），“安成忠肃公何无忌自寻阳引兵拒卢循，……”参军殷阐曰：“循所将之众皆三吴旧贼，百战余勇，始兴溪子拳捷善



斗，未易轻也。”说明吴时所辖之地手搏已是民间娱乐活动之一，加快了武术徒手搏击在民间的普及，并得到延续和发展。

隋、唐、五代，尤其是唐代，社会经济、文化高度发展，中国封建社会进入了空前繁盛的历史阶段。这时有了武举制，既促进了武术向精炼化、规范化发展，又促进了武术在民间推广，从而激发了更多民众的习武热情。这一时期，“角抵”、“相搏”、“手搏”已经混称并用。据《角力记》载：“后唐庄宗性多能，癖好俳優并角抵战，或云自能此戏。尝诏王门关，与其角抵斗胜。又先约之曰：‘卿不可多让。’门关退谢者数回，又谓之曰：‘卿一拳倒者与节制。’及出手，果一拳下而仆，寻除幽州节度使。”这表明在角抵中亦用拳法，已不纯是跤法了。《资治通鉴》齐王天福八年（公元943年）载，南汉殇帝刘玢“好手搏”，“与储王宴于长春宫观手搏。”可见当时的武术徒手搏击不光人民喜爱，亦是统治者宴乐观赏活动的重要内容。

两宋时期的手搏，已是“肘”“拳”“脚”兼用，并有翻转的各种变化。《史弘肇龙虎君臣会》中曰：“二人拳手厮打，四下人都观看。一肘二拳、三翻四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血冻里卧地。”据《宋朝事实类苑》卷五十六《将帅才略》记载：知河南澠地县令种世衡，了解到修庙宇之梁重大，众不能举，遂令“其干剪发如手搏者，驱数对于马前，云：‘欲诣庙中教手搏。’倾城人随往观之。既之而不教，谓观者曰：‘汝曹先为我至庙梁，然后观手搏。’众欣然趋下山，共举之，须臾而止。”这段记载说明，当时人们对手搏这项活动是有极大兴趣的，而钟世衡正是利用众人欲观手搏的心理来完成移梁之事。也说明武术徒手搏击不仅能比武，而且也能表演，这是武术徒手搏击的重大发展。