

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



现代武术散打基础 理论与实践

主 编 桂源海 左文泉 陈雪红
副主编 李雨衡 李 磊 王以智

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

XIANDAI WUSHU SANDA JICHU
LILUN YU SHIJIAN



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

现代武术散打基础 理论与实践

主 编 桂源海 左文泉 陈雪红
副主编 李雨衡 李 磊 王以智
编 委 者胜祥 陆 能 段志勇
张 伟 马志勇 谢建华



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代武术散打基础理论与实践/桂源海等主编. —北京:北京师范大学出版社,2009.5

教育部推荐教材

ISBN 978-7-303-09918-4

I. 现… II. 桂… III. 散打(武术) - 高等学校 - 教材 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 054049 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 5.25

字 数: 81 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

责任编辑: 周光明

装帧设计: 李葆芬

责任校对: 李 菡

责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会

理 事 长 朱国权

副理事长 梁 健 (红河学院)
文格西 (西南民族大学)
姚 鑫 (贵州师范大学)
陈雪红 (楚雄师范学院)
刘 炜 (贵州大学)
郭 颂 (贵州民族学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 孟 刚 (贵州师范大学)
吕金江 (曲靖师范学院)
郭立亚 (西南大学)
张群力 (昆明学院)
徐 明 (西藏民族学院)
左庆生 (遵义师范学院)
鄢安庆 (贵阳学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)
王洪祥 (昆明学院)
关 辉 (楚雄师范学院)
刘 云 (楚雄师范学院)
王 萍 (文山师专)
于贵和 (贵州大学)
邱 勇 (贵州大学)
谭 黔 (遵义师范学院)
王亚琼 (黔南师范学院)
夏五四 (贵州民族学院)

朱智红 (临沧师专)
李建荣 (毕节学院)
雷 斌 (贵州电子职院)
周 跃 (云南昭通师专)
肖谋远 (西南民族大学)
王 平 (铜仁学院)
汪爱平 (遵义医学院)
黄平波 (凯里学院)
党云辉 (云南思茅师专)
李 黔 (六盘水师专)

教材编审委员会

主 任 孟 刚 (兼) (贵州师范大学)
副 主 任 王洪祥 (兼) (昆明学院)
郭 颂 (兼) (贵州民族学院)
张兴富 (四川师范大学)
朱国权 (兼) (云南民族大学)
姚 鑫 (兼) (贵州师范大学)
陈雪红 (兼) (楚雄师范学院)
吕金江 (兼) (曲靖师范学院)
于贵和 (兼) (贵州大学)
梁 健 (兼) (红河学院)

前言

中华武术，作为中华民族的优秀文化遗产，古往今来，一直是民族自强精神的重要体现。自1990年“国际武术联合会”成立以来，武术在世界范围内受到了越来越多国家和地区人民的欢迎和喜爱。散打作为武术学科的一个重要组成部分，一直备受广大青少年的喜爱，特别是近些年来“散打王争霸赛”；中国武术散打与美国职业拳击对抗赛；中国武术散打与泰国泰拳对抗赛的开展，更是让中国散打登上了国际竞技的历史舞台，可谓开辟了武术散打发展的历史新纪元。中国武术走向世界是我们众多武术工作者乃至全国人民的梦想，2008年北京奥运会上武术仍未成为正式的比赛项目，这里面的很多问题值得我们去回味，去思考……东西方文化的差异性决定了具有浓郁民族文化特色的套路演练要推向世界难度还很大！跆拳道与中国的武术散打同属对抗性竞技项目，目前跆拳道的发展已遍及全世界，故大力开展武术散打教学，建立广泛的群众基础应是当前乃至今后武术教学的一项重要任务。

《现代武术散打基础理论与实践》是体育院校武术普修课学生用书，是由西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会(武术)教材小组根据西南四省市体育院校本科教学计划、培养目标和武术课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在根据云、贵、川、渝的实际情况因地制宜、因材施教的基础上，总结了四省市学生生源掌握武术散打的技术技能、武术散打知识、专业能力以及各体育院校武术散打课程教学实践经验，重点吸收了国内武术散打运动发展中的先进理论与实践内容。本教材着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科武术散打教学实际出发；突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学手段与方法掌握上进行改进、提炼、拓展，以使教学对象能适应未来社会的需要。

本教材是由云、贵、川、渝四省市高校体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校武术散打教学工作者的意见后完成编写工作的。

本教材是北京师范大学出版社联合西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和支持,得到了多名专家的指导,北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动,我们表示衷心的感谢。对于在本教材中未一一标明的被引用者的姓名和论著的出处,我们在此表示歉意,并同样表示感谢!特别是昆明市体委张利民和张世雄老师不但为本书做了大量的技术指导,其弟子刘满学、高云、李勇吉、张冲还为本书提供了大量的技术图片资料,在此一并表示感谢!

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见,以便我们今后对教材进行修订时逐步加以完善和提高。

西南高校体育教材教法研究会(武术散打)编写小组

2009年2月于昆明

目录

Contents

第一章 现代武术散打概述	(1)
第一节 现代武术散打的定义、起源及发展	(1)
第二节 现代武术散打的特点与作用	(3)
一、现代武术散打的特点	(3)
二、现代武术散打的作用	(4)
第二章 现代武术散打教学	(6)
第一节 现代武术散打教学的特点	(6)
第二节 现代武术散打教学的方法	(7)
一、现代武术散打教学阶段的划分	(7)
二、现代武术散打教学的步骤	(7)
三、现代武术散打教学的方法	(8)
四、现代武术散打教学的注意事项	(11)
第三章 现代武术散打训练	(12)
第一节 现代武术散打训练的内容	(12)
第二节 现代武术散打训练的方法	(12)
一、身体素质训练方法	(12)
二、基本技术训练方法	(19)
三、战术训练方法	(25)
四、心理训练方法	(25)
第四章 现代武术散打基本技术	(28)
第一节 现代武术散打基本姿式	(28)
第二节 现代武术散打的基本步法	(29)
第三节 现代武术散打的基本拳法	(32)
第四节 现代武术散打的基本腿法	(33)
第五节 现代武术散打的基本摔法	(36)
第五章 现代武术散打竞赛的组织与裁判	(40)
第一节 现代武术散打竞赛的组织	(40)
一、竞赛委员会	(40)
二、竞赛监督委员会	(40)

三、仲裁委员会	(41)
四、裁判人员的组成及其职责	(41)
第二节 现代武术散打的竞赛规则	(44)
一、竞赛通则	(44)
二、竞赛中的有关规定	(46)
三、得分标准与判罚	(46)
第三节 现代武术散打裁判法	(50)
一、竞赛规则中相关条例的裁判方法	(50)
二、裁判员的口令与手势	(52)
第二节 现代武术散打竞赛的场地与器材	(64)
一、比赛场地	(64)
二、比赛的器材	(64)
三、比赛用表	(65)
第六章 现代武术散打运动的医务监督	(68)
第一节 现代武术散打运动训练和比赛期的医务监督	(68)
一、主观感觉	(68)
二、客观检查	(68)
第二节 现代武术散打运动常见的运动性疾病和处理方法	(68)
一、肌肉酸痛	(69)
二、肌肉痉挛	(69)
三、运动性腹痛	(69)
四、运动性昏厥	(70)
五、运动性中暑	(70)
六、过度训练	(71)
第三节 现代武术散打训练中常见的运动损伤与处理方法	(71)
一、擦伤	(71)
二、撕裂伤	(72)
三、挫伤	(72)
四、肌肉拉伤	(73)
五、关节韧带损伤	(73)
六、脑震荡	(73)
七、击昏	(74)
参考文献	(75)

第一章 现代武术散打概述



本章要点

介绍现代武术散打的定义、起源及发展、特点与作用

1. 现代武术散打的定义
2. 武术散打的起源及发展
3. 现代武术散打的特点与作用

第一节 现代武术散打的定义、起源及发展

散打属武术运动中的对抗性项目，也有人习惯于把它称为散手，是对抗双方运用攻防格斗技能战胜对手的一项具有浓郁民族特色的搏击运动。现代武术散打则是对抗双方在一定规则的约束下，运用攻防格斗技能战胜对手，并趋向体现奥林匹克精神的一项具有浓郁民族特色的竞技运动。

武术散打在我国有着悠久的历史，它的产生源于我国远古祖先的生产劳动，原始人类在极艰苦的物质条件下生存，为了获取食物和保护自己，在狩猎的生产活动中，人们逐渐积累了一些拳打、脚踢、躲闪等搏斗技能，这些原始状态的攻防技能虽没有脱离生产技能的范畴，但却是武术散打的雏形。

武术作为一种独立的社会文化现象，其产生和发展是与中华民族的文明同步的。

商周时期，剧烈的军事斗争，促使当时的奴隶主军队中有较为系统的“武术”训练。“武舞”是当时用来训练士兵、鼓舞士气最常见的有效方法。

进入春秋战国以后，列国争雄图霸，技击术在战场中的运用更为突出。春秋初期，管仲在齐国便面向全国招募“拳勇股肱之力，筋骨出众者”；齐恒公春秋两季还举行全国性的比武较力的“角试”，以选拔天下神勇之士，并以勇授禄。

秦汉三国时期，角抵、手搏最为盛行。随着“宴乐兴舞”的兴起，武术的

发展分成两大类：一类是具有攻防格斗作用、实用性较强的技击动作，它紧密地围绕军事技术的发展而发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成的套路技术，二者都有各自的生命力，长期并行不悖。

进入唐朝，武举制的推行实施对武术散打的发展起了极大的促进作用，角抵、手搏等散打形式遍布朝野和民间，职业的教学人员相继出现，对武术散打的发展具有积极的推动作用，武术作为一种文化形式在当时已具有相当的影响。

近代以后，冷兵器在军事上的地位虽然明显下降，但武术散打并未因此而消退。它作为强身自卫的一项运动，顺应时代的变化，逐渐成为中国近代体育的有机组成部分。

民国初期，民间出现了许多武术组织，1910年上海成立了“精武体育会”。1928年南京成立了中央国术馆，同年10月，由国民政府中央国术馆先后举行了第一届、第二届国术考试，第一届比赛不分级别，不分流派，不带护具，但不允许攻击眼、喉、裆部，比赛采取三局两胜制；第二届比赛以性别分组，按体重分级，规定击倒对手胜一局，三局两胜，同时有了护具规定和要求，从此开辟了武术散打比赛的新纪元。

新中国成立以后，为了使散打运动更好地开展，规定在比赛中严禁使用容易使人致伤致残的拿法，并在1952年5月举行的民族运动会上将武术散打列为了正式比赛项目；1979年3月，在浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院三个单位开展了武术散打项目的试点训练；1979年5月在南京举行的全国武术观摩交流大会上进行了公开表演；1980年10月国家体委调集有关人员开始制定武术散打比赛规则（意见稿）；1982年完成了第一部武术散打的竞赛规则（初稿），并依据此规则在北京举行了全国十个单位的武术散打表演赛，从此，武术散打运动在不断总结经验的基础上，本着“积极、稳妥”的原则逐步在全国范围内推广；1989年武术散打被国家体委批准为正式比赛项目，并在1993年第七届全运会上首次登上了我国全运会的竞技舞台；各省市及协会相继成立了武术散打专业队和集训队，同时国家体委直属的六大体育院校也设置了武术散打专业，各地方的武馆、体育学校参加武术散打学习与训练的人越来越多，从此打开了我国武术散打运动发展的新局面。

为使武术运动更好地走向世界，1988年和1990年先后在深圳和北京成功举办了两届国际武术散打邀请赛；1992年国际武术联合会决定将武术散打列为正式的比赛项目，每两年举行一次武术散打锦标赛，至此，武术散打在世界范围内被广泛开展起来；1998年在曼谷举行的第十二届亚洲运动会上武术散打被列为竞赛项目；2000年3月，中国武术散打王争霸赛在北京举行，同

年在上海成功举办了第一届世界杯武术散打比赛，这标志着武术散打转入职业化并正式登上国际竞技舞台；至2008年先后成功举办了四届世界杯武术散打比赛，特别是2008年9月，在哈尔滨举办的第四届世界杯武术散打比赛，其规模已达到男女共十七个级别的大型赛事；随着国际武术散打赛事的增多，武术散打传统观念、技术结构、训练方法等都受到了一定的冲击，一些国外先进的训练思想和方法促使武术散打本着“继承、借鉴、发展”的原则开始形成了现代武术散打的理论意识和技术结构。

第二节 现代武术散打的特点与作用

一、现代武术散打的特点

1. 鲜明的体育属性

随着武术散打进入国内、国际竞技舞台，它不仅具有较为完善的竞赛机制，同时还丰富了自身的教学、训练及科研体系；既不失浓郁的民族特色，又与国际竞技体育进行了接轨；在规则中明确规定了禁击的部位、禁用的方法等，与使人致伤、致残的传统技击术有着本质的区别；充分体现了以提高运动项目的技战术水平为手段，以强身健体为目的的奥林匹克体育精神和宗旨。

2. 独特的技击性

随着国内、国际赛事的增多，传统武术散打观念、技术结构、训练方法等在一定程度上受到了一些国外先进的训练思想和方法的影响，促使武术散打本着“继承、借鉴、发展”的原则开始形成了现代武术散打的理论意识和技术结构。但是，不论如何改变，它都离不开沉淀着具有悠久民族文化特色的理论基础和行为方式。中华武术从古到今形成了众多的流派和拳家，各家各派在其运动形式、技术要求、练功方法上各不相同，可谓绚丽多姿。当年李小龙在咏春拳的基础上，吸取各国武技之精华创立的“截拳道”，首次在世界范围内引起了人们对“中国功夫”的渴望。而今，武术散打在进军国际竞技大舞台之际，如能博取国内各家各派众多武技之长，借鉴国外先进训练方法和手段，便能促使传统武术散打向符合国际体育竞技的现代武术散打转型。

3. 浓郁的民族性

武术作为中华民族优秀文化的缩影，在其表现形式上无处不体现着浓烈的东方文化的色彩。中国传统文化将习武融入到“修身、养性、治国安邦”的系统之中，把习武看成是一种思维方式、人生态度和人格修养，把“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”作为习武之人的行为准则。武术散打作为武术项目

的一个分支，自然也脱不了千百年来一直根植于人们心中的这一文化氛围，其比赛所采用的形式是千百年来中国传统武术散打一直沿用的“打擂台”的形式；在礼仪方面沿用的是中国传统武术中的“抱拳礼”，这些都鲜明地表现出了中国传统文化中倡导的“中庸”“礼让”“不为人先”的文化意识和心理结构。中国武术的练功与应用，追求的是一种“穷理证道”，在真正的武术行家眼里，武术不仅是“入道之门”，也是“身心性命之学”，由此可看出，武术精神对中华民族的影响远远超出了武术本身。

二、现代武术散打的作用

1. 弘扬民族尚武精神

武术，作为中华民族的优秀文化遗产，古往今来，一直是民族自强精神的重要体现，并发展成为一种行之有效的振奋民族精神的手段。今天的中华民族虽说早已站了起来，其国势及国际地位已不是 20 世纪初，更不是鸦片战争年代，但弘扬民族尚武精神并不是一个过时的话题。随着社会的进步和我国的改革开放，众多国外的各种思潮和运动项目都不约而同地涌入我国，我们无法否认学习国外竞技运动项目的不好，可我们不能丢弃我们民族宝贵的优秀文化遗产。目前迷恋跆拳道、空手道的年轻人不计其数，不幸的是，具有民族优秀传统文化的中华武术在各级各类学校的开展已逐渐显弱，正如刘三元先生所云：“弘扬民族文化的误区，最核心、最根本的在于我们不是缺少优秀传统文化，而是缺少优秀文化的教育。”现在的学校体育教育中，民族传统的东西太少了。武术散打运动，具有鲜明的民族性、对抗性、观赏性，它一直是许多年轻人喜爱的运动之一。然而，在我们的各级各类学校的体育教育中武术教学所占的比重却少得可怜，这与韩国强调国人习练跆拳道的做法形成了一个鲜明的对比。传统的武术教学注重的是武术的健身作用，在其形式上以套路教学为主，这与跆拳道的教学形式形成了一定的反差。为此，大力提倡武术散打教学，不仅有利于民族文化在各类学生群体中传承，而且通过武术散打在学校中的普及，有利于提升我们民族的品牌意识。

2. 增强体质，防身自卫

武术运动的强身健体作用已经得到科学的证明，虽然现代武术散打的运动方法简单易行，但其对身体肌肉的弹性和活动范围以及协调性要求较高，长期坚持训练，有助于提高肌肉的弹性和控制力，加大关节的活动范围，从而提高身体的灵活性和反应能力；通过掌握各种踢、打、摔、拿等技击方法，可提高自我防身御敌的能力。

3. 磨炼意志，涵养道德

“冬练三九，夏练三伏”是对艰辛习练武术的真实写照，武术散打的学练，

不仅要学会规范的技术，还需加强各项身体素质的强化训练，其过程是非常单调和枯燥的，长期坚持练习，不仅能培养人们吃苦耐劳的精神，还能培养人们坚忍不拔、勇敢无畏的意志品质。中国武术一向重礼仪，讲道德。培养武德是武术的传统，通过练武习德，可以培养人们尊师重道、讲礼守信、见义勇为，不凌弱逞强等良好的道德情操，有益于社会主义的精神文明建设。

4. 交流技艺，传播武术文化

随着武术散打进入国内、国际的竞技舞台，运动员相互切磋武艺，交流技术心得的机会也将增多，特别是与国外选手的交流，有助于国外运动员对中国传统文化的了解，进而促进中国传统武术文化在世界范围内的传播，实现把武术传统文化推向世界的最终目的。

第二章 现代武术散打教学



本章要点

介绍现代武术散打教学的特点、方法及注意事项

1. 现代武术散打教学的特点
2. 现代武术散打教学的方法
3. 现代武术散打教学的注意事项

第一节 现代武术散打教学的特点

现代武术散打教学具有许多特点，总结归纳，主要有以下两点。

1. 强调规则要求，注重技术的简捷实用

传统武术散打派别较多，其技术要求也有所差异，现代武术散打虽说强调民族特性，但为了体现奥林匹克精神，充分体现武术散打的体育属性，在教学时必须以现行的竞赛规则为依据，明确禁击的部位和禁用方法；技术上以简单实用为主，让每一个学生都能通过自己的参与体会现代武术散打的魅力，从中感受一些成功的喜悦，为现代武术散打在全国的各级各类学校的开展打下坚实的群众基础。

2. 强调民族特性，突出武德教育

几千年的历史已经证明，民族精神存在与否，是事关这个民族兴衰乃至生死存亡的大问题。随着社会的进步及我国的改革开放，目前供人们选择锻炼的手段和方法日新月异。不可否认，我国众多优秀的传统文化面临严峻的挑战，武术也不例外。我们鼓励接收国外先进的思想文化，但不提倡崇洋媚外，为此，在现代武术散打教学时，强调武术散打的文化内涵和民族特性是弘扬祖国这一优秀传统文化之必然；培养武德是武术的传统，通过练武习德，可以培养学生尊师重道、讲礼守信、见义勇为，不恃强凌弱等良好的道德情操，有益于和谐社会的建设。

第二节 现代武术散打教学的方法

一、现代武术散打教学阶段的划分

根据人的认识规律和武术散打技术动作的特点,对教学进行科学合理的分段,能使学生有顺序、连贯、系统地学习和掌握武术散打知识与技能。一般传授的内容和顺序是:现代武术散打的实战姿势——基本步法——基本拳法——基本腿法——基本摔法——组合动作——条件实战——自由实战——技战术提高,按此顺序,现代武术散打教学可划分为以下四个阶段。

第一阶段:进行现代武术散打的基本姿势、基本步法、基本拳法、基本腿法、基本摔法的教学。

第二阶段:在巩固第一阶段的基础上,学习和掌握现代武术散打的组合动作,并逐渐形成自己的风格特点。

第三阶段:根据学生的实际情况进行条件实战的学习与训练,以提高学生对所学动作的运用能力。

第四阶段:自由实战阶段。在全面掌握现代武术散打技术动作的基础上,根据学生的个人技术特点,按级别安排学生进行自由实战的学习与训练,以提高学生各项技术的综合运用能力,进而提高各自的技战术能力。

二、现代武术散打教学的步骤

武术散打动作数量虽说不多,但每个动作都包含有攻防转换、劲力方法、真假虚实等要素。教学中应根据动作技能形成的生理学规律,明确教学中各个时期的主要任务,有计划、有步骤地使学生逐步掌握武术散打的各项技术动作及其运用方法。

1. 弄清每一个技术动作的方向、路线,初步建立动作的概念

这个阶段的特点是:学生缺乏控制能力,大脑皮层的暂时联系处于泛化阶段,练习中往往顾此失彼,动作紧张、不协调,并会产生多余动作。因此,这一阶段主要是在教师的指导下使学生建立动作的初步概念。通过教师缓慢地领做,简练地讲解,让学生弄清动作的方向路线。教学中对学生不要过多地强调动作细节,否则会引起学生的疲劳,分散学生对动作路线方向的注意力,影响教学效果。

2. 力求动作的工整,明确各技术动作的用力方法和技巧

在学生弄清了动作方向路线的基础上,要进一步要求学生做到动作姿势的准确与工整,并仔细体会各技术动作的用力顺序和技巧。这一步教师的示

范、领做要由缓慢变为较正常的速度。练习过程中强调动作的细节和发力顺序。体会动作的细节变化，在教学中教师应不断给予信息强化，严格要求，使正确的动作逐步成型巩固。

3. 强调技术动作运用的合理性，提高实战能力

这一阶段，学生对现代武术散打的技术已有一个较为全面的了解和掌握，由于现代武术散打的特殊性，学会动作并不能代表会用动作，必须通过各种教学方法，诸如条件实战，自由实战等，把各个动作在实践中加以灵活的运用，经过反复的练习与改进，将所掌握的动作逐步巩固，形成正确的动力定型和独特的个人风格，从而提高学生的实战能力。

三、现代武术散打教学的方法

武术散打教学是教师与学生的双向活动，其过程包括传授技术——接受技术，组织练习——进行练习，检查纠错——巩固提高三个环节。

1. 传授技术——接受技术

传授技术的方法有示范感知、语言感知、电教感知和思维感知。

(1) 示范感知。

示范在教学中占有非常重要的位置，教师通过示范把准确的动作直接展示给学生，使学生了解所要学习的动作形象、结构、方法等。正确的示范，可以提高学生的学习兴趣，激发学生学习的自觉性、积极性。

完整示范：教师完整示范可以使学生了解动作的全貌，建立动作的整体性概念，一般在下列情况下采用完整示范进行教学。

① 首次作为教学内容的技术动作，教师一般都要采用完整示范，帮助学生建立第一印象。

② 学习结构简单和难度不大的动作，可以采用完整示范。

③ 对具有一定散打基础的学生，进行教学时可以采用完整示范。

分解示范：教师采用分解示范有利于学生感知和了解动作的细节，突出动作内容的细分性，便于掌握动作的准确性。一般在下列情况下采用分解示范进行教学。

① 结构和方向路线复杂的动作，这类动作可分为上、下肢两部分进行教学。

② 攻防因素较多的动作，这类动作可按攻防因素的多少分小节示范教学。

在采用分解示范时应注意不宜将动作分解得过细，在完成合理的分解教学后，应尽快过渡为完整教学。因为分解是为了更好地掌握完整动作，分解示范是为完整教学服务的。

武术散打教学除上述常规示范外还有其特殊性，在教学中，对学习单个