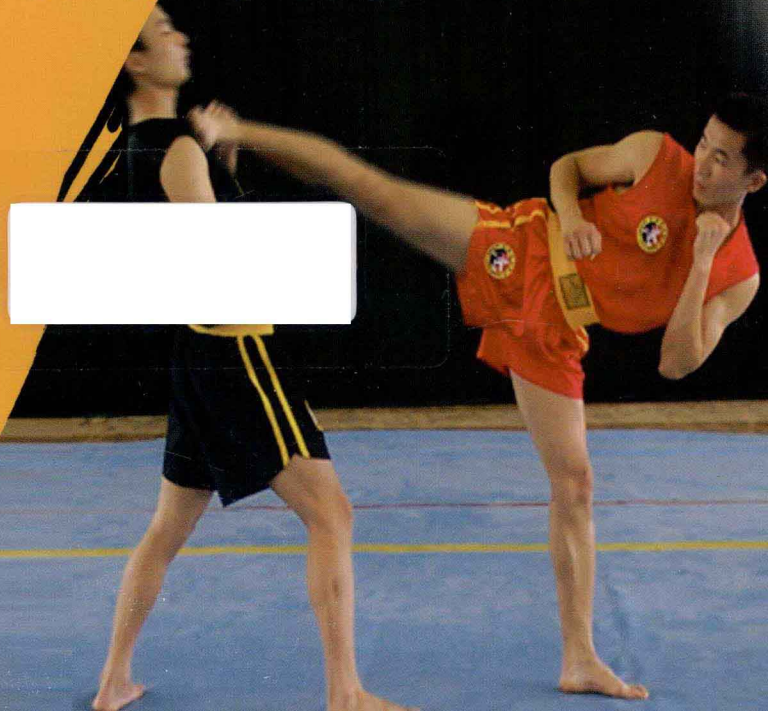


阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

江苏科学技术出版社

教你 武术散打



阳光少年运动体能系列

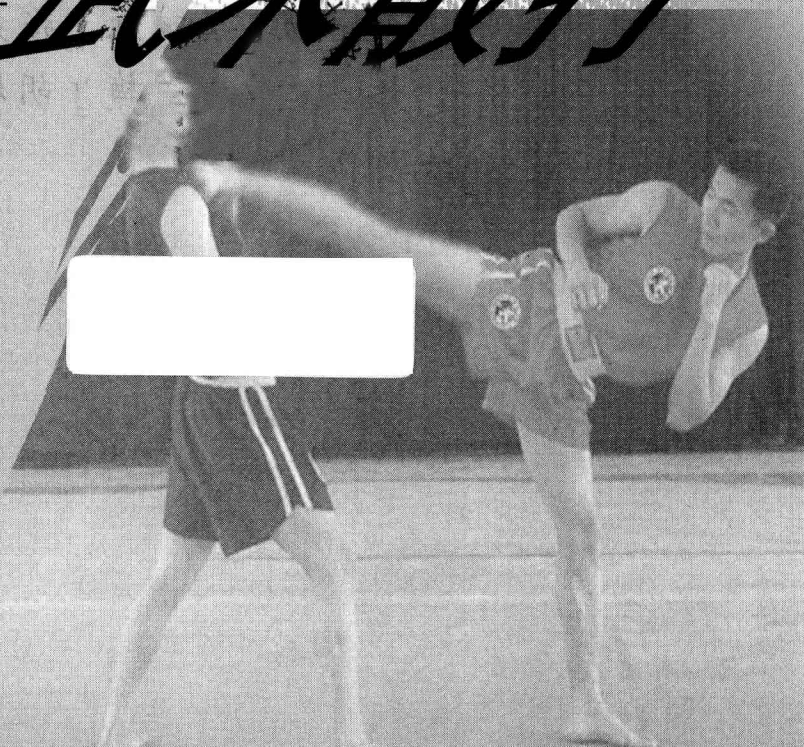
YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 于翠兰 孙永武 徐诚堂

教你 武术散打

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你武术散打 / 王正伦主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5537-0114-1

I. ①教… II. ①王… III. ①散打(武术)—中国—青年读物②散打(武术)—中国—少年读物 IV. ①G852.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226626 号

阳光少年运动体能系列

教你武术散打

主 编	王正伦
本 册 编 著	于翠兰 孙永武 徐诚堂
责 任 编 辑	孙荣洁
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	张 镜 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
排 版	南京展望文化发展有限公司
印 刷	南京玉河印刷厂

开 本	718 mm×1000 mm 1/16
印 张	11
字 数	128 000
版 次	2013 年 1 月第 2 版
印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0114-1
定 价	17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来。在这样的时代背景下,由南京体育学院部分专家、教授编写,江苏科学技术出版社组织出版的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术散打、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅



仅是对体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够接受读者的评价与赐教,正视自己作品的缺憾,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者

目 录

第一篇 发现“搏健之源”

第一讲 武术散打运动概述	2
一、武术散打运动简史	3
(一) 夏、商、西周时期的徒手搏斗技能	3
(二) 春秋战国时期的“相搏”	4
(三) 秦汉时期的“手搏”比赛已较为正规	4
(四) 隋唐五代时期手搏、角抵比赛的发展变化	5
(五) 宋元时期手搏及角抵以娱乐、竞技为主	6
(六) 明清时期徒手较量技艺的进一步发展	8
(七) 民国时期习武开禁拳技之风蓬勃一时	9
二、现代武术散打运动发展概况	10
第二讲 武术散打的特点与作用	12
一、武术散打的特点	12
(一) 体育性	12
(二) 对抗性	13
(三) 民族性	13
二、武术散打的作用	14



(一) 提高素质, 健体防身	14
(二) 锻炼意志, 培养品德	14
(三) 竞技观赏, 丰富生活	15
(四) 交流技艺, 增进友谊	15

第二篇 欣赏“搏健之魅”

第三讲 如何观看比赛	18
------------------	----

一、裁判人员组成及职责	18
-------------------	----

(一) 临场裁判人员组成	18
--------------------	----

(二) 裁判人员职责	19
------------------	----

二、竞赛方法及参赛条件	20
-------------------	----

(一) 清楚竞赛方法	20
------------------	----

(二) 运动员参加比赛应符合条件	20
------------------------	----

(三) 参加比赛的运动员按照体重的不同分级别进 行比赛	21
--------------------------------------	----

三、比赛得分与判罚	21
-----------------	----

(一) 比赛中如何判定得分	21
---------------------	----

(二) 比赛中如何判罚	22
-------------------	----

四、比赛胜负的标准与方法	24
--------------------	----

第四讲 武术散打设备大全	25
--------------------	----

一、散打比赛场地	25
----------------	----

(一) 场地规格	25
----------------	----

(二) 擂台标准	25
----------------	----

(三) 场地布置	26
----------------	----



二、散打比赛运动员服装与护具	27
三、散打比赛裁判员用具	27
(一) 牌子的用途	27
(二) 其他用具	29
四、散打训练场地	30
第五讲 搏击风云人物	30
一、历史武状元	30
二、现代散打武状元	31
三、搏击名人选录	32

第三篇 体验“搏健之魂”

第六讲 武术散打技术	42
一、基本技术	42
(一) 预备姿势	42
(二) 基本步法	43
(三) 基本拳法	47
(四) 基本腿法	59
(五) 基本摔法	76
(六) 防守技术	82
二、组合技术	90
(一) 拳法组合	90
(二) 腿法组合	93
(三) 拳腿组合	95



第七讲 武术散打基本技术的训练 97

一、散打基本技术训练的方法 97

(一) 原地规范动作练习 98

(二) 结合步法的动作练习 98

(三) 空击练习 98

(四) 不接触式的攻防练习 99

(五) 模拟练习 99

(六) 打靶练习 99

(七) 条件实战练习 99

二、散打基本靶位和击靶方法 100

(一) 拳法靶位和击打方法 100

(二) 腿法靶位和击打方法 102

第四篇 参与“搏健之行”

第八讲 武术散打战术与训练 106

一、散打战术概论 106

二、散打战术原则 107

(一) 按散打的动作功能设计战术 107

(二) 按攻防兼顾的原理设计战术 108

(三) 按控制与反控制的原理设计战术 108

(四) 按灵活多变的原理设计战术 108

(五) 按对方实际状况设计战术 109

三、散打战术形式 110

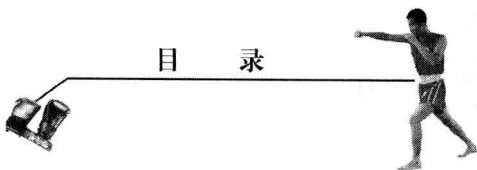
(一) 直攻战术 110



(二) 强攻战术	111
(三) 佯攻战术	111
(四) 迂回战术	111
(五) 制长战术	112
(六) 制短战术	112
(七) 多点战术	113
(八) 重创战术	113
(九) 突袭战术	113
(十) 反击战术	114
(十一) 下台战术	114
(十二) 边角战术	115
(十三) 体力战术	115
(十四) 心理战术	115
四、散打战术训练方法	116
(一) 战术训练的基本要求	116
(二) 战术训练的方法	117
第九讲 武术散打身体训练	119
一、力量素质常用的训练方法	119
(一) 发展最大力量常用的方法	119
(二) 速度力量常用的训练方法	121
(三) 力量耐力常用的训练方法	122
二、速度素质常用的训练方法	123
(一) 打移动靶法	123
(二) 条件实战法	123
(三) 实战和比赛法	123
(四) “影子”训练法	124
(五) 负重训练法	124



三、耐力素质常用的训练方法	124
(一) 台阶跑	124
(二) 越野跑	124
(三) 跳绳	125
(四) 空击	125
(五) 打沙袋	125
(六) 打脚靶	127
(七) “坐庄”	127
四、柔韧素质常用的训练方法	127
(一) 肩臂练习	127
(二) 腰部练习	128
(三) 腿部练习	128
五、灵敏素质常用的训练方法	129
第十讲 武术散打心理训练	130
一、散打运动员心理训练的内容	130
(一) 一般心理训练	130
(二) 赛前心理训练	131
(三) 赛后心理调节	131
二、散打运动员心理训练的方法	132
(一) 意念训练法	132
(二) 诱导训练法	132
(三) 模拟训练法	132
第十一讲 实现武术散打运动目标	133
一、制定训练计划的主要依据	133
二、训练计划的分类	134
三、训练计划的基本内容	135



第十二讲 武术散打的运动损伤与监督	136
一、散打运动损伤发生的原因	137
二、散打运动中常见的运动损伤	140
三、散打运动损伤的预防	142
四、散打运动损伤的急救处理	144
(一) 常见的软组织损伤	144
(二) 常见的关节脱臼	145

第五篇 展望“搏健之路”

第十三讲 展望发展之旅	148
一、中国散打的发展	148
二、散打的产业化	149
第十四讲 国外搏击之旅	150
一、泰拳	150
二、搏击运动	153
三、拳击	154
四、K-1运动	154
第十五讲 武术组织机构及段位等级	155
一、武术组织机构	155
(一) 国际武术联合会	155
(二) 中国武术协会	156
二、散打和武术段位	156



教你

武术散打

（一）初段位的晋升	156
（二）中段位的晋升	157
（三）高段位的晋升	157
（四）申报、考评与审批办法	158
（五）证书、服装与徽饰	159
三、武术散打运动员技术等级	159
（一）武术散打运动员等级标准	159
（二）武术散打运动员等级标准评分裁判规定	160



第一篇

发现“搏健之源”



武术，是以套路和技击两种运动形式所表现的民族传统体育项目，散打是武术技击的重要表现形式之一。散打，又称散手，古称相搏、手搏、拍张、角抵、手战等。由于徒手相搏的运动大多在台子上进行，又称“打擂台”。

散打是武术的重要组成部分。从技术角度看，散打运动与实用技击是基本一致的，但从体育的角度出发，散打运动受竞赛规则的限定，它以不伤害对手为前提，与实用技击有着本质的区别。散打属于体育的范畴，是人们锻炼身体的一种运动形式，而实用技击则是以致伤、致残为目的的实用技术。

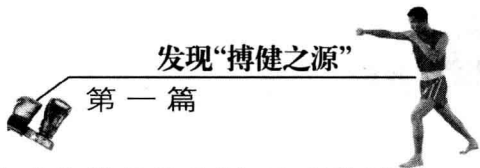
因此，散打是两人按照一定的规则要求，充分运用武术的踢、打、摔等技击方法进行徒手对抗的一种格斗运动。

第一讲

武术散打运动概述

原始人类为了生存，必须不断地同自然界做艰苦的斗争，通过采集、狩猎等各种生产方式，获得生产资料和各种生活必需品。在这个过程中，人类逐渐培养起拳打、脚踢、绊摔、擒拿、奔跑等追逐和搏击野兽的各种技能。在生产力低下的原始社会，这些技能是人类的本能活动，是属于生产劳动的范畴。随着生产力的发展，这些技能也逐渐形成有目的、有意识的武术散打活动。因此，生产劳动为原始武术散打的产生准备了条件。

到了新石器时期，由于私有制的产生，氏族与氏族、部落与部落之间为争夺生产资料，掠夺财产，乃至复仇等原因，不断发



生战争,于是大量生产工具逐渐转化成为战争的武器,生产技能转化为军事技能,散打搏斗的雏形出现了。

一、武术散打运动简史

(一) 夏、商、西周时期的徒手搏斗技能

人类徒手搏击虽在原始时期已有萌芽,但形成具有一定技巧的拳技搏斗之术,则开端于商周时代。商周时代徒手搏斗技能的发展有以下几个因素:

1. 崇尚拳勇

古代典籍最早的“拳”字,见于《诗经·巧言》。诗人讽刺一个人说他“无拳无勇”,古注“拳”为“力”,可知在当时人们心目中的男子汉应是有拳有勇。拳,代表力量,勇,代表勇气。周代以“拳勇”一词代表武艺、勇力,尽管当时还没有“拳法”之类的词,但“拳勇”包含了徒手搏击的武艺。

2. 军事训练的重要手段之一

古人作战、狩猎,虽主要凭借武器,但武器不在手时凭借徒手搏斗的情况时有发生,因此在商周时期徒手搏斗技能是军事训练的重要内容。《礼记》:“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力(这里的角力是指徒手搏斗技能)”;“凡执技论力,适四方,裸股肱,决射御。”这表明周代挑选武士是要考察武艺与勇力,在冬天还要进行角力的武艺训练。所谓“裸股肱”即上下肢均裸露身体进行徒手搏斗及射御等。在军事训练中,故意不用器械进行徒手搏斗,更成为一种武艺竞赛显示力量的方式。



3. 阶级统治的需要

在周代拘捕犯人时,为制服犯人的反抗,就必须具备一定的
手搏擒拿技巧。

由于以上原因,徒手搏击技能在商周时期已初步形成。

(二) 春秋战国时期的“相搏”

春秋战国时期生产力极大提高,经济空前发展,同时诸侯争霸,战争频繁,步兵的崛起推动了徒手搏斗技能的发展,“手搏”已成为专门的搏斗技能,它极大地促进了社会的尚武之风。各国都很重视“拳勇”之技在军事斗争中的应用。在民间,当时习武成风,有人做梦都在与人相搏,听说有高手时,想方设法请来进行较量。为了使武艺得以交流,在每年春秋两季,天下武艺高手云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了当时的情景:“春秋角试……收天下之豪杰。”《汉书·艺文志》兵技巧类记有《手搏六篇》,记载了当时手搏的技术、技能。这一时期,散打体系得以初步形成,手搏技能比夏、商、西周时期有了更进一步的发展,技术趋于成熟,而且比较注重战术的运用。

(三) 秦汉时期的“手搏”比赛已较为正规

秦灭六国,于公元前 221 年建立了中国历史上第一个统一的、多民族的封建中央集权国家——秦朝。秦朝建立后,在军事、政治、经济、文化等方面采取了一系列巩固统治的措施:废除分封诸侯制,代以郡县制;统一度量衡、货币、法律、文字、历法、服装等;在全国修建道路、交通便利的大商业城市,商贾可以自由往来。这些措施在客观上对封建经济、文化的进一步发展,起着巨大的作用。统一的国家,共同的文字,大体相同的文化,使各地区、各民族之间的文化体育活动的发展与联系成为可能。在这一