

## 一、散打运动的锻炼价值

### (一)散打对运动系统的影响

散打训练，可以让上肢、下肢都从不同角度得到锻炼，肌肉和关节能全面地得到锻炼。长期坚持散打练习，可以使骨骼变得更加粗壮和坚固，从而提高了骨骼的抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转性能。在散打动作练习中既可增大关节的稳固性，又可提高关节的灵活性。同时还可以提高人体整体的柔韧性。在与对手对抗的过程中，可以加强肌肉的协调性，有助于较快地掌握各种技术的要领和迅速提高运动员的技术水平，同时减少伤害事故。

### (二)散打对神经系统的影响

散打是在一定的场地中进行的斗智斗勇的对抗性项目。在实战或模拟训练中，散打能主动调节神经系统的兴奋性，能提高神经系统的灵敏性、应变性、协调性和平衡性。长时间进行散打训练的人，其身体的灵敏性、爆发力和柔韧性指数，往往高于正常人。

### (三)散打对情绪的影响

散打练习能为生活中产生的消极情绪提供一个有效的发泄口，调节人的一些不健康情绪和心理，可以通过打靶和沙袋发泄一下情绪，尤其遭受挫折后产生的冲动能被转移，而且还能避免造成因为愤怒和冲动的情绪而引起的过激行为和有可能造成的严重后果。

### (四)散打对精神意志的影响

通过长期的散打训练，可以培养练习者勇敢、顽强、坚毅，不怕苦、不怕累，敢于拼搏的精神，而且可以使人形成坚持不懈的作风，机智灵活、沉着果断的品质，还能使人保持积极向上的心态，养成礼让谦逊、宽厚待人的美德，造就热爱祖国、勇于献身的精神。

## 二、散打运动的起源与发展

散打，亦称散手，古称相搏、手搏、卞、牟、白打等。散打是以踢、打、摔为技术内容，以双方格斗为形式的对抗性体育项目，是武术徒手搏击的组成部分。中国散打自1979年3月被确定为试点项目，经过近十年的公开表演、竞赛，在不断总结经验的基础上，在1989年被国家体委列为全国正式竞赛项目。目前，武术散打已初步形成较为系统的组织程序和体系，并加快了走向世界的步伐。

## 三、散打核心技术

散打核心技术是指在实战中完成进攻与防守动作的方法，是竞技水平的重要体现。其主要内容有实战姿势、步法、拳法、腿法、摔法、实战对抗等。

### (一)实战姿势

动作方法：两脚前后开立步站立(以左脚在前为例)，两手握拳，左前右后，拳眼均朝上，左手臂弯曲，肘关节夹角为 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ ，左拳与鼻同高；右手臂弯曲，肘关节夹角小于 $90^{\circ}$ ，大小臂紧贴右侧肋部，身体侧立，下颌微收，闭嘴合齿，面部和左肩、左拳正对手，身体重心落在两腿之间。

动作要点：实战姿势是实战时的预备姿势，要求进攻灵活，防守严密，移动方便。姿势不可太低，两手紧护躯体，尽量护好暴露部位。

### (二)步法

#### 1. 前进步

动作方法：后脚蹬地，前脚先向前进半步，后脚再跟进半步。

动作要点：先蹬后进。

#### 2. 后退步

动作方法：前脚蹬地，后脚先后退半步，前脚再退回半步。

动作要点：先蹬后退。

### (三)拳法

#### 1. 直拳

##### (1)左直拳

动作方法：由实战姿势开始，右脚蹬地，发力于腰，上体略右转；同时，左臂由屈到伸，肩肘伸，使拳面向前击打目标后收回原位。

动作要点：右脚蹬地，发力于腰，顺肩伸肘。

##### (2)右直拳

动作方法：由实战姿势开始，右脚蹬地，发力于腰，上体左转；同时，右臂由屈到伸，拧

腰转体顺肩直臂击打目标后收回原位。动作要点：右脚蹬地，发力于腰，顺肩伸肘。

#### 2. 摆拳

##### (1)左摆拳

动作方法：从实战姿势开始，上体微向左转，左拳向外、向前、向内成平面半圆形横摆，臂微屈，拳心向下，力达拳面，击打目标后左拳收回原位。

动作要点：上体微向左转，拳心向下，力达拳面。

##### (2)右摆拳

动作方法：从实战姿势开始，右拳向外、向前、向内成平面半圆形横摆；同时腰胯发力，力达拳面；击打目标后，右拳收回原位。

动作要点：腰胯发力，力达拳面。

#### 3. 勾拳

##### (1)左勾拳

动作方法：由实战姿势开始，上体微左转，左拳略向下，屈臂由下向上勾击，拳面朝上；同时腰向右转，发力于腰；击打目标后收回原位。

动作要点：发力于腰，拳面朝上。

##### (2)右勾拳

动作方法：由实战姿势开始，右拳略向下，屈臂由下向上勾击；同时腰向左转，发力于腰，力达拳面，击打目标后收回原位

### (四)腿法

#### 1. 左蹬腿

动作方法：由实战姿势开始，左腿屈膝抬起、勾脚；当膝稍高于髋时，以脚领先向前蹬出，力达脚跟。也可送髋，脚掌下压，力达脚掌。

动作要点：脚领先向前蹬出，力达脚跟。

#### 2. 右蹬腿

动作方法：由实战姿势开始，身体稍左转，左脚跟稍内扣，身体重心移到左腿；同时右腿屈膝前抬，勾脚，以脚领先向前蹬出，力达脚跟。

动作要点：脚领先向前蹬出，力达脚跟。

#### 3. 左踹腿

动作方法：由实战姿势开始，身体重心移向右腿，右腿跟内扣；左腿屈膝抬起与髋同高，脚尖勾起，由屈到伸向侧前踹出，同时展髋，力达脚底；击打目标后，左脚收回原位。

动作要点：展髋，力达脚底。

#### 4. 右踹腿

动作方法：由实战姿势开始，身体左转，左脚跟内扣，重心移至左腿；右腿屈膝抬起与髋高，脚尖勾起，随后由屈到伸向前踹出，同时展髋，力达脚底；击打目标后，右脚收回原位。

动作要点：展髋，力达脚底。

#### 5. 左转身摆腿

动作方法：由实战姿势开始，上右步，重心移至右腿；左脚离地，同时发力于腰。随即向左后转体360°，随转体左腿经左后向前横扫，力达脚掌；击打目标后，左脚落回原位。

动作要点：发力于腰，左腿经左后向前横扫，力达脚掌。

#### 6. 右转身摆腿

动作方法：由实战姿势开始，重心移至右腿，发力于腰。随即向右后转体360°，随转体右腿直腿由后向前横扫，力达脚掌，目视右脚。

动作要点：发力于腰，右腿直腿由后向前横扫，力达脚掌。

### (五) 摔法

#### 1. 抱双腿前顶摔

动作方法：由实战姿势开始，双方对峙，当对方以拳击我方头部时，我方迅速上步，下

潜躲闪，两手抱住对方的双腿膝窝处，然后屈肘，两手用力回拉，同时用肩部顶住对方的髋

关节或腹部，将对方摔倒。

动作要点：下潜快，抱腿紧，两臂回拉，肩顶有力。

#### 2. 抱单腿别腿摔

动作方法：由实战姿势开始，双方对峙，当对方用鞭腿进攻时，我方外抄抱住，并向对

方的支撑腿后插步，上体转动，用自己的腿别对方腿，同时用肘下压对方被抱住的腿，将对

方摔倒。

动作要点：抱腿准，有力，转身压腿协调。

#### 3. 抱单腿侧摔

动作方法：由实战姿势开始，双方对峙，当对方以蹬腿蹬我方腹部时，我方立即用两手

抓握对方的脚踝处，两腿屈膝，两手向后、向下、向上弧形摆荡提起，将对方摔倒。

动作要点：抓握要准确，拉摆要连贯有力。

#### 1. 格挡摆拳反击

动作方法：由实战姿势开始，当对方使用后踹腿进攻时，我方以左格挡防守，随后以右

摆拳反击对方面部。对方若以前腿进攻，则以右手防守，左手反击。

动作要点：左格挡防守，右摆拳反击。

#### 2. 挂挡直拳反击

动作方法：由实战姿势开始，当对方使用后摆拳进攻时，我方以左挂挡防守，随后以

右直拳反击对方面部。对方如以前摆拳进攻，则以右手防守，左手进攻。

动作要点：左挂挡防守，右直拳反击。

### 3. 掩肘鞭腿反击

动作方法：由实战姿势开始，当对方使用鞭腿进攻时，我方以左肘防守，随后，以后腿

反击对方肋部。对方如以前腿进攻时，则以右肘防守，前腿反击。

动作要点：左肘防守，后腿反击。

## 四、散打运动常用战术

散打战术是运动员运用攻守原则和方法的总称。战术的设计就是针对比赛双方的各

种具体情况，确定运用技术的方法和形式，以便能充分发挥自己的特长，抑制对方技术水

平的发挥，减少自身的消耗和无效行动。散打战术的作用在于把已经获得的技能、体能、

智能等，在比赛中最优化地运用，取得“制人而不制于人”的效果，形成对自己有利的局势，

掌握比赛的主动权。

武术散打的战术形式包括直攻战术、强攻战术、制长战术、佯攻战术、多点战术、反击

战术、突袭战术、下台战术、体力战术、心理战术等。

## 五、散打比赛规则

### (一)散打比赛基本规则

#### 1. 比赛中运动员应遵守礼节

介绍运动员时，运动员向观众行抱拳礼；每场比赛开始前，运动员相互行拳礼；宣布结

果后，运动员先相互行抱拳礼，再向裁判员、对方教练员行抱拳礼。

#### 2. 禁打部位与得分部位

禁打部位：后脑、颈部、裆部。

得分部位：头部、躯干、大腿和小腿。

#### 3. 禁用方法和可用方法

禁用方法：用头、肘、膝和反关节的动作进攻对方；用转身后摆腿进攻对方头部；用迫

使对方头部先着地的摔法或有意砸压对方；一方倒地，另一方用脚进攻对方头部。

可用方法：除禁用方法的各种武术流派的招法。

### (二)裁判与场地

#### 1. 裁判方法的运用

主裁判：处理“2秒”有两种情况，互打2秒或抱摔2秒。处理“3秒”：一方使用主动

倒地动作时，超过3秒不进攻，对方得1分。处理“8秒”；比赛中双方对峙均不主动进攻

达8秒，指定消极一方进攻，如8秒内不进攻，则对手得1分。

边裁判：处理好双方同时或依次连续击中有效部位，处理好明显击中和击中不明显判

定；处理好对踢腿动作防守的评分；处理好双方互相抱缠乱打乱踢的评分。

## 2. 散打竞赛场地

场地为长 800 厘米，宽 800 厘米，高 60 厘米的木质结构台，台面上铺有软垫，软垫上

有帆布盖单，台中心画有直径 100 厘米的阴阳鱼图。台面边缘有 5 厘米宽的红色边线，台

面四边向内 90 厘米处画有 10 厘米宽的黄色警戒线。

台下四周铺有高 20~40 厘米，宽 200 厘米的保护垫。

## 六、散打运动练习方法

### (一) 打沙袋

动作方法：直拳打沙袋，摆拳打沙袋，勾拳打沙袋，蹬踢沙袋，踹腿打沙袋，转身后摆腿打沙袋。

### (二) 打木桩

动作方法：勾踢木桩，侧踢木桩(用脚弓内侧)，臂靠木桩，肩、髋靠木桩。

### (三) 打墙靶练习

动作方法：将一块垫子固定在墙上或木板上，高度同本人身高。适用于多种散打技术

的练习，尤以直线性击打效果最佳。

### (四) 拍打练习

动作方法：自我拍打，拍击自己的胸、腹、肋等部位。两人相互打胸、腹、肋

部位。两人相互踢打胸、腹、肋、大腿等部位。

### (五) 靠背练习

动作方法：两人以背相对，约半步距离，开步站立，两臂屈抱于胸前，用背部相互撞击。