

武术散手精粹

中华搏击术

■ 习云泰 著 ■
北京体育学院出版社



责任编辑：张清垣
封面设计：叶 菜
封面题字：杨再春



ISBN7-81003-491-X/G · 368

定价：3.30元（压膜装）

中华搏击术

——武术散手精粹

习云泰 著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张清垣

责任校对：长 春

责任印制：长 立

图书在版编目 (CIP) 数据

中华搏击术：武术散手精粹/习云泰著·—北京：

北京体育学院出版社，1993

ISBN 7-81003-491-X

I. ①中…②武…

II. 习…

III. 武术—中国

N. G852.4

中华搏击术——武术散手精粹

习云泰 著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路 邮编：100084)

北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.625 定价：3.30 元 (压膜装)

1993年4月第1版

1993年4月第1次印刷

印数：14000册

ISBN7-81003-491-X/G·368

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录



一、武术散手发展简史·····	(1)
二、散手基本搏斗姿势·····	(6)
三、身体素质训练·····	(11)
四、专项辅助练习·····	(34)
五、散手基本步法·····	(37)
六、散手基本拳法·····	(44)
七、散手基本腿法·····	(55)
八、散手基本快摔法·····	(63)
九、重拳重腿与重击·····	(80)
十、假动作与进攻·····	(87)
十一、连击与连续击打·····	(91)
十二、散手中的防守技术·····	(94)
十三、散手回击法·····	(104)
十四、散手战术·····	(111)
十五、散手战机·····	(125)
十六、教练员的指挥艺术·····	(131)
十七、散手教学与训练·····	(133)
十八、运动员的必备素质·····	(145)
十九、运动员体重的调节与控制·····	(156)
二十、散手运动创伤及防治·····	(158)

一、武术散手发展简史

武术是中国的传统技击体育项目。它以技击动作为主要内容，通过套路及搏斗形式的体能训练，达到增强体质，提高搏击技巧，培养意志品质的目的。它源远流长，博大精深，以内功养生为基础，以中医学作旁参，以兵学为实用，以中国古典哲学为指导，是中华民族宝贵的文化遗产。

中国武术的源头，可追溯到远古先民的生产活动。那时生产力低下，人们要生存，只有依靠群体力量同大自然搏斗，这是原始人群谋取生活资料的主要手段。“宓戏氏之世，天下多兽，故教民以猎。”（《尸子·君治》卷上）教民以猎，以拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”，不仅是生活所必须，也成为武术格斗技术的雏形。

随着部落间战争的发生，武术从生产活动中逐渐脱离出来，成为当时以至今日体能训练和掌握技术技能的手段。

商代除从事征伐杀戮外，还特别重视以神道设教的方法。因此，在殷周交替时，出现了阴阳五行说及八卦说。这对后世的武术理论有重要影响。

周代“以礼造士”，把礼作为加强宗法制度的行为规范。于是设学校，教“六艺”，其中也有武术的内容，倡导“文武兼备”。西周金文史料记载：“夫有文无武，不足以

威天下；有武无文，民畏不亲；文武俱行，威德乃成。”即习文者要有武备，习武者要有文备。

春秋五霸之一的齐桓公在春秋两季还举行全国性的比武较量。《管子·七法》记述了当时的情景：“春秋角试，……收天下之豪杰，有天下之俊雄”，“故举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨。莫挡其前，莫占其后，独出独入，莫敢禁围。”（意即武功好的，在比赛中跳跃时敏捷得象飞鸟，行动时勇猛象雷电，暴发时如急风骤雨。在他前面不能抵挡，在他后面也无从下手，单独作战时，也休想包围住他。）有了比赛很自然会有技术上的交流和技艺的传授，因而促进了对抗性徒手格斗技术的发展。

秦时，“手搏”比赛已比较正规。1975年湖北省江陵县凤凰山秦墓出土的木篋，其上部弧形脊的两面均有彩绘人物象，背面则是手搏比赛的场面。画面上有三男士，均上身赤膊，下着短裤，腰部束带，足穿翘头鞋。右边两人正进行“手搏”比赛；左边一人，双手前伸，为比赛作裁判。画面上部还有一帷幕飘带，表示这种比赛是在台上举行。整个比赛画面热烈紧张，一方横击对方头部，另一方闪躲后弓步冲拳还击头部。技战术表现鲜明，裁判神情严肃，似在禀公执法。其形象栩栩如生，维妙维肖。

汉时关于手搏的记载很多。如《汉书·艺文志》即载有“手搏六篇”。从汉画、汉画砖中也可窥见当时手搏之盛。例如，在四川新都出土的汉画砖“手搏图”中，就生动地显示了两人手搏时聚精会神的对峙姿态。另在河南密县打虎亭2号东汉墓中室北壁卷顶东侧有两个大胡子壮士，赤膊、光腿、着短裤、头留发、足登翘头靴，其穿着和秦代漆画中人

物极相似，两人正威风凛凛，奋髯怒目，伺机进攻，处于一触即发之势。

至隋唐五代时，手搏技术发展较快，比赛几乎形成制度。每年正月十五及七月中元节之际，多有徒手搏斗的比赛。为了在一年一度的较量中获胜，平时多有刻苦训练者，因而影响颇大。唐代不少君主从消遣娱乐出发，爱好手搏之技。据《通鉴纪事本末·刘氏据广州》卷26载，五代时“汉主好搏，弘熙令指挥使陈道庠引之力士刘思潮……等五人习手搏于晋府。汉主闻而悦之，与诸王宴于长春宫，观手搏，至夕罢宴。”可见这种上至统治阶层，下至广大民众所喜爱的攻防格斗技艺正方兴未艾。当时的“手搏”具有以下一些特点。即不按体重分级，主要是以摔倒对方分胜负，临时约定也可使用拳打脚踢；活动范围较大，没有统一的场地规则及护具的要求，犯规的处罚并不明显。

到了宋代，民间习武成风，各种拳社兴起。习武卖艺行也发展起来，表演项目丰富多采，其中有踢腿使拳的对抗性手搏项目。军旅武术与民间武术都表现为技击内容，但前者讲实用，讲杀伤力，后者却明显朝武术体育化趋势发展。

北宋时的汴京，每年六月六日，一般平民游乐于大型游乐场所——瓦子，观看相搏表演；每年十月十日，皇帝大宴，官军表演相扑。此风南宋继之不衰。每年都有比赛。比赛时筑台，唤作“露台”。上台比赛唤作“露台争交”。由“布署”充当裁判。比赛设有奖品，优胜者可得旗、帐、银杯、彩缎、马匹等。在《武林旧事》卷六中记载有女赛手如赛关索等，并经常公开比赛，而且得到奖品。也可看出当时规则的轮廓，如比赛时有裁判，男女分组，但不按体重分

级，允许拳打脚踢，先倒地为败等。

至元代，传统武艺受到较大摧残。统治阶级为维护其统治，严禁百姓练武。制定“民习角抵，枪棒罪”。不过由于元代戏曲繁荣，武艺汇入戏曲舞台，部分得以保存。但终因受戏剧表演的限制，其军事实用性及技法发展已几乎不存在了。

到了明代，军旅中练武总是以军事实用为标准，把武术训练限制在“真可搏打”的范围。提倡致人于死命的“真艺”及“功夫”，反对“左右周旋，满遍花草”，反对只图取欢于人的娱乐性。但对抗性的比武如手搏、摔跤，仍被重视，不少著述中均有这方面记载。明人袁宏道在《嵩游记》中写道：“晓起出门，童自分棚立，乞观手搏。主者曰：

‘山中故事也’试之多绝技”。 “绝技”是指随机应变不为他人知晓以战胜对方的绝招。又如，江西揭喧子在《兵法圆机》中记述相搏的情景时写到：“当思搏法，此临时着也。敌强宜用抽卸，敌均宜用档抄，敌弱宜用冲躁。”对手不同，克敌方法招势迥异，需审因视度，随机应化。

明时正规比赛，民间叫打擂台。擂台赛前，先由擂主安排好高手准备应战，凡愿与之较量高低的人，临场立好“文书”方允上台献艺。台子叫“献台”，裁判叫“布署”。比赛时“不许暗算”，先败下台者为输。《太华山志》载“俄摔也台下”，反映了这一规定。

明清时期是武艺集大成的大发展时期，并出现了许多记载与武术散打有关的书籍。如明代戚继光的《纪效新书》，升霄道人的《散打秘钥》，王宗岳的《打手要旨》、《拳经拳法备要》及无名氏所作《少林打真传》、《少林拳术秘

决》等。

民国初期，拳技之风蓬勃一时，“散手”为广大群众所喜闻乐见，但如何以体育比赛形式出现，却多次试验都没成功。先是以“点到为止”进行试验，这样体现不出技术特点，报纸评论说“国术场成了斗鸡场。”后来又拳脚一律开禁，踢击各部位均可，且没有时间限制。这种打法野蛮，当时报纸评论说：“国术场成了斗牛场。”

把散手纳入体育轨道，只有将致伤、致死、致残的招法限制在规则允许的范围之外，并保存发扬武士中的优秀技法，既有对抗，又不致发生伤害事故。

1979年国家体委训练四司武术处成立了调研组，听取了各地武术工作者的意见，写了《关于开展散手运动报告》，并针对开展散手有利于健身，但也容易发生伤害事故的问题，提出了“积极、稳妥”地开展散手运动的方针。

1983年3月，国家体委决定首先在浙江省体委、北京体院和武汉体院3个单位进行武术散手项目试点，以取得经验逐步推广。

1982年12月在全国武术工作会议上正式提出了“积极、稳妥、慎重”地开展武术散手运动的方针。自此，武术散手每年举行一次全国性对抗性项目（散手）表演赛。在总结经验的基础上，1988年在兰州第一次设台比赛，同年在深圳市首次举行国际武术擂台邀请赛。

1989年，国家体委办公厅发出《关于进一步加强武术散手比赛管理的通知》，1990年国家体委正式颁布了《武术散手技术等级标准》，审订了《武术散手竞赛规则》，使散手不断沿正确方向健康发展。

二、散手基本搏斗姿势

散手运动员的武器是拳脚。即在比赛中以拳脚击打对方的头部、上体和腿部几个散手竞赛规则所允许击打的部位。

(图2—1) 这些部位中, 有的抗击打能力强, 如胸大肌; 有的抗击打能力弱, 如头部的颞角、下颌、颈侧面等。假如我们用手轻轻击打一下自己下颌的边缘, 就会感到强烈的震动, 可想如用快速有力的一拳或一腿击中时会有什么感觉。击中上体某些要害部位也会使人吃不消。上体的薄弱点有心脏、腹腔神经丛、肝脏、胃部、肋部等。(图2—2) 这些部位受击后也会昏迷或失去战斗力。散手基本搏斗姿势是最基础的技术, 犹如一个屏障, 它可以最大限度地把人体薄弱区域保护起来。基本姿势正确, 也是维持平衡和脚步移动的重要条件。所以它是进攻、反攻最理想的姿势。正确的基本搏斗姿势不但可以在散手比赛中减少被击中的机会, 在出击时也能发挥最高效率。

基本搏斗姿势正确, 平衡能力会增强。从防守角度看, 只有平衡能力强的运动员, 才能充分利用对手防守漏洞, 给予有效反击。因此散手基本搏斗姿势的重要性可想而知, 它是成为一个优秀运动员最起码的条件。如果忽略了散手基本搏斗姿势的严格训练, 而忙于学习攻防方法, 则是一个严重错

误，在训练中必定会走弯路。因此初学者一开始就要下决心把基本搏斗姿势练好。



图2-1

黑色表示允许击打部位

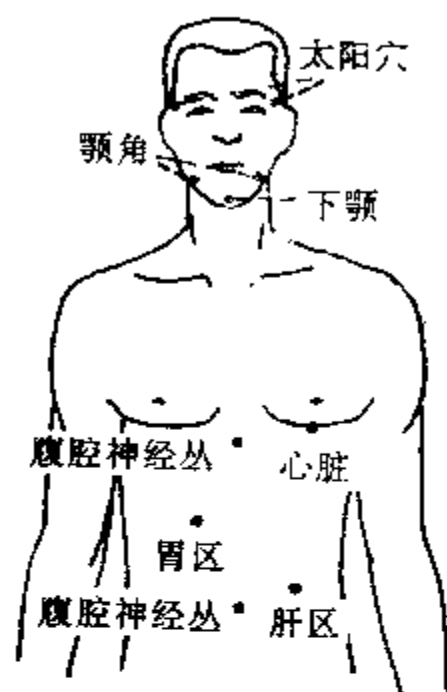


图2-2

在初学阶段，千万不要盲目地模仿优秀运动员的各种搏斗姿势。因为这些千姿百态的搏斗姿势，是根据运动员自己的特点，在基本搏斗姿势基础上变化而来的。我国著名散手运动员杨建芳的搏斗姿势，经常使臂部下垂，如果你盲目地模仿就会遭到致命的一击。因为杨建芳是凭着超人的反应及下垂的两臂诱惑对手，似是而非的“破绽”，潜藏着反攻的绝着。这对他来说叫作基本搏斗姿势的合理变型，而对另外一些人就不一定合理。因此初学时还是扎扎实实地学会基本搏斗姿势，而后随着水平的提高，自然会产生符合自己的特点的合理变型。

学习基本搏斗姿势，首先要弄清两脚所在的位置，因为

所有动作的完成，都要靠脚的支撑和蹬地，即所谓“其根在

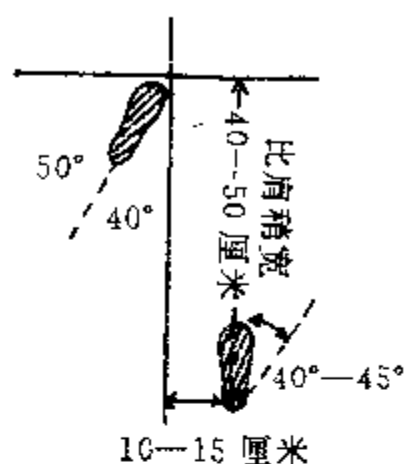


图2-3

脚”。具体哪只脚在前，这就要看你哪个手的力量大。如果你右手劲大，左手在前，当然是左脚在前，右脚在后了（此为左架，而右脚在前则为右架）。为了便于学习，可在地上划一个大十字。（图2—3）以左架为侧，左脚落在右脚前方稍左的位置，也就是在十字两线交点上向左上角引出一条约 40° 的斜线，左脚落在斜线上，脚尖内扣约 40° 。

右脚在后距左脚约肩宽距离，脚跟微离地面，脚尖指向前方或微偏右（约 $40^\circ \sim 45^\circ$ ）。两腿微屈（图2—4），身体侧向前方。这样站立，既便于移动和起腿，也易于保持平衡，最大限度地减少被打击面。需要注意的是，两脚前后不能站在一条直线上，而应左右相距 $10 \sim 15$ 厘米。否则会影响横向的移动和稳定性。总之，要把整个体重均匀地放在两条腿上，以自己感到自然、省力为度。

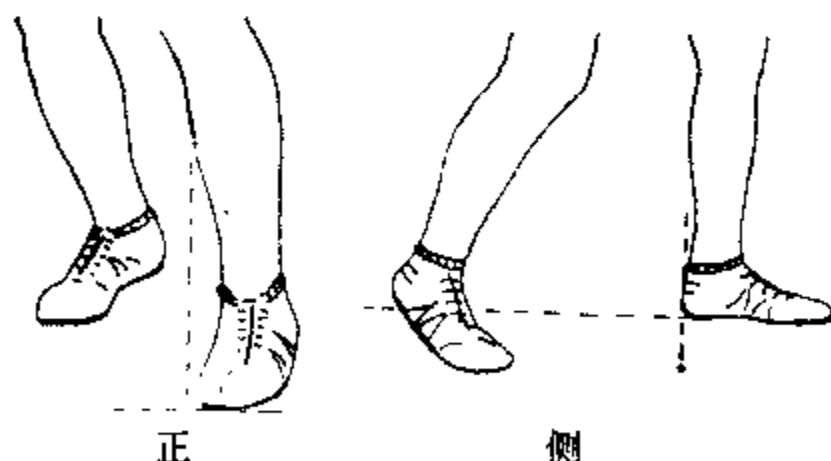


图2-4

两脚的位置站好后，身体很自然成了侧向对方的姿势。这样被打击面也减小了。然后再把两拳握起来。握拳时，是食指、中指、无名指、小指四指并拢卷握，大拇指紧捏在食指、中指的第二骨节上。注意，拳面要平，这样打击才有劲。（图2—5）然后屈曲两肘，左臂在前，肘部屈曲成略大于 90° （约在 $90^{\circ}\sim 120^{\circ}$ 之间，个子小的夹角小，高个子夹角大。较多见的在 $100^{\circ}\sim 110^{\circ}$ ）。肘尖自然下垂。左肩保护颌部，应略高于下颌位置。由于左手是进攻的前哨，也是防守的第一道防线，因此手的位置不能太低，要能保护下颌，拳心朝斜下。右手是第二道防线，又是出重拳的起点，因此右手臂微屈，屈肘角度应小于 90° ，使右拳拳心朝内放在右下颌处，用以防护头部。肘尖自然下垂防护肋部。上体微含胸、收腹，但背部不要特别弯曲。头略低，收下颚，使之几乎接近胸部。咬牙闭嘴，用鼻呼吸，眼睛通过左拳盯住目标。

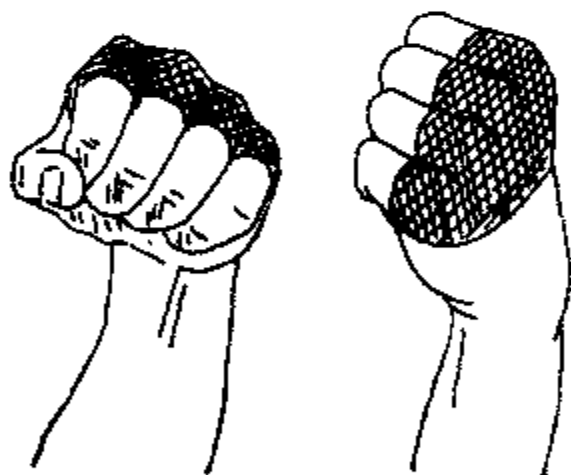


图 2—5 阴影表示着力点

基本搏斗姿势站好后，再检查一下身体重量是否均匀地

分布在两腿上。全身不要紧张，特别是臀部不能向后翘，要注意放松，这是发挥全身潜在能力的最好方法。因为紧张会带来动作反应的迟缓。

为了对基本搏斗姿势有个更明确的了解，我们从不同的角度再看一看这个标准姿势。（图2—6）然后再按要求模仿一下，尽可能做得准确。在保持正确的基本搏斗姿势的情况下，向左后、右后分别跳转 90° 、 180° ，落地后再检查一下基本搏斗姿势是否改变。如果不变，说明已经较准确地掌握了基本搏斗姿势。

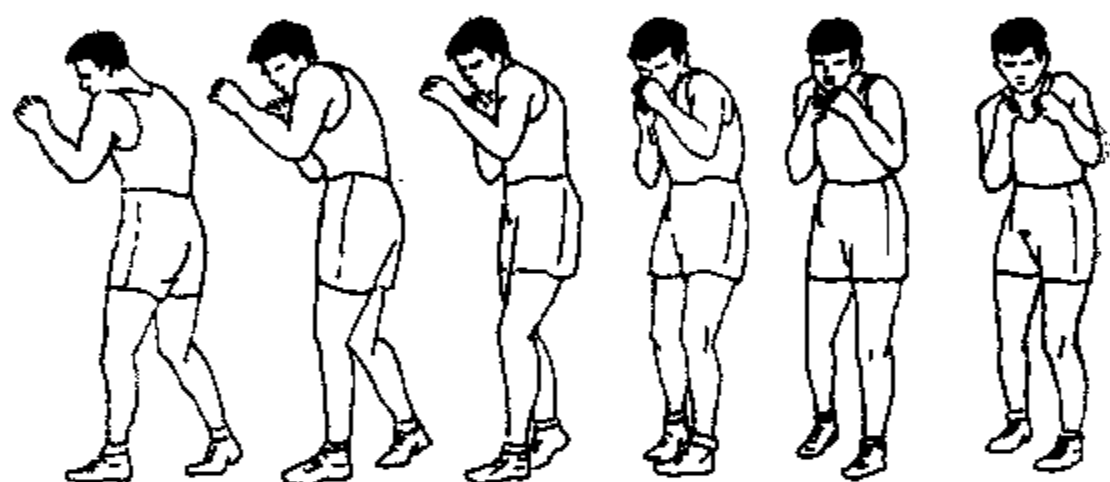


图2—6

基本搏斗姿势是进攻防守中最理想的姿势，但在擂台上，因每个人身体条件不同，形成了适合自己的攻防姿势。如高个子、肩宽、大级别运动员两脚距可宽些；手臂长、反应快的运动员，前手也可适当低些。但不管怎样变化，都要遵循有利于平衡及快速移动，有利于主动出击及防守、防守反击的原则。

三、身体素质训练

(一)长跑练习

长跑练习,是简单的又是最基本的身体训练。这是一种可增强肺功能,促进血液循环,增强耐久力的有效的锻炼方法。

有的散手运动员练长跑时总想和别人比个快慢,争个高低胜负,这没有必要。因为长跑不仅仅是一个身体练习,它也是为散手运动生涯做好身体准备的一部分。假如在跑的过程中腿部抽筋时,可以减速或由跑变走,但不要停下来。也可以走和跑交替进行,以便能找到相适应的节奏。

长跑最好不要在混凝土或沥青路面上进行,因为路面太硬会使脚或腿疼痛。较理想的场所是在公园等空气清新,没有污染的地方。先进行25分钟放松练习,如果自我感觉良好,可以逐渐加快速度,加长距离。如开始练习时很紧张、有压力,就要设法改变你的脚步动作,以便跑的姿势更准确,取得良好的锻炼效果。

(二)跳绳练习

在室内，主要安排身体的灵敏性和肌肉伸展性的训练。跳绳是一种非常好的身体灵敏性和协调性的练习。(图3—1)发展跳绳练习可学单脚左右交替跳，当脚步动作熟练时，就可以提高速度，加大难度。通过跳绳发展脚步动作、平衡能力和手脚的协同工作能力。以后逐渐过渡到连续跳2—3分钟休息1分钟，跳3次，计算一下每次所跳的次数，是否有了进步。



图3—1



图3—2

散手运动员跳绳的辅助练习很多，可以保持开立步姿势前后跳，或一摇一跳、一摇两跳，或一摇三跳，也可作放松步跳，跳起凌空前后或左右分腿跳。单脚跳、单脚摇跳，并腿跳等。不管哪种跳法，都要注意绳子的长度。一般长度是把绳子对折后，绳头着地，两手握摇柄于腰间较为合适。对折后的绳子还可以结合涮腰舞动练习腰臂。(图3—2)

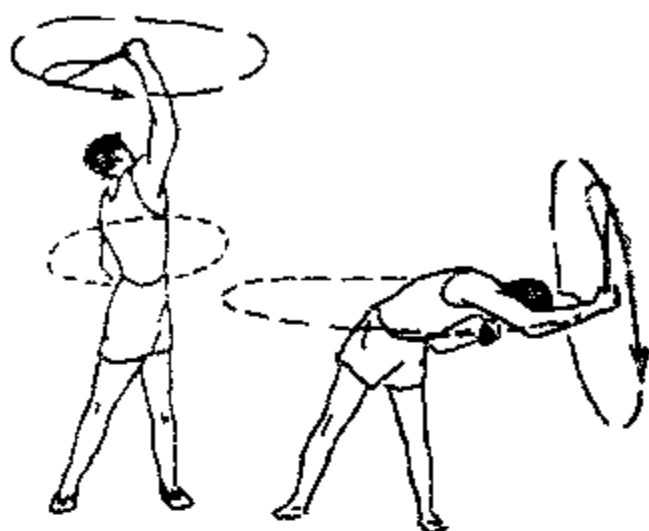


图3-2

(三)散手操练习

散手操是以增强身体各肌群力量为目的的练习。各种拳脚的发力，身体的闪躲，腰部的扭转，胸腹的含展，肩部的开合，脚步的突然起动等都离不开各肌群的爆发力。坚持散手操的练习，可增强散手运动所需要的各肌群力量。

1. 肩部运动

(1) 开立步，两臂侧平举，以肩关节为轴，向前、后快速划弧，反复练习。(图3—3)

(2) 行进间，肩部放松，每走两步，一含一展，使肩前后拉开。(图3—4)

(3) 行进间，肩部上耸下垂。(图3—5)

(4) 行进间，肩部向前或向后绕环。(图3—6)

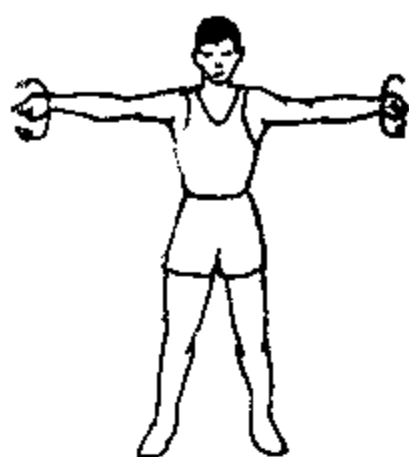


图3-3

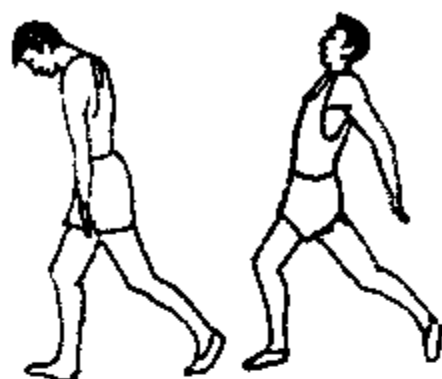


图3-4

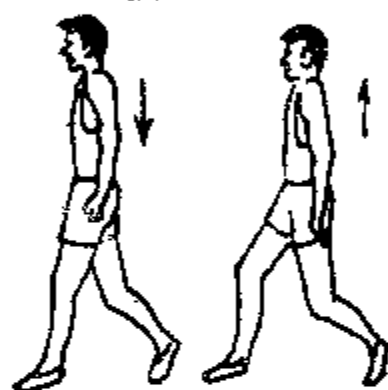


图3-5

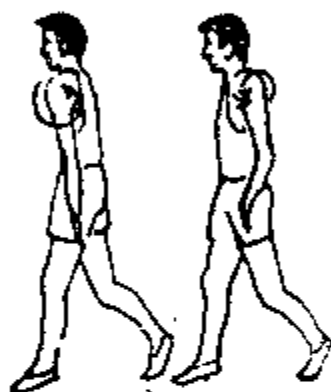


图3-6

2. 头部运动

成站立姿势，头部前后左右倒，或从左至右或从右至左绕环。（图3-7）

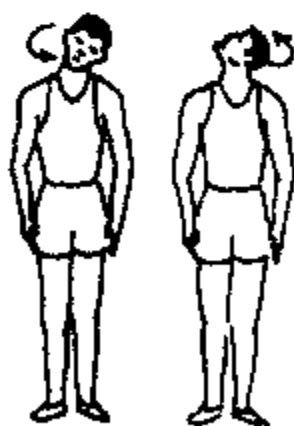


图3-7

3. 体侧运动

(1) 开立步站立，以腰为轴向左侧倒体，右臂屈肘上提，左臂自然下垂，再方向相反，交替练习。(图3—8)

(2) 同上，唯变下垂手臂为屈肘，使手尽量上提。(图3—9)



图3—8



图3—9

4. 臂伸屈运动

两脚并拢直立，两臂上举屈肘，两手掌心按于头后，两臂上伸，同时起踵，再还原，反复练习。(图3—10)



图3—10

5. 下肢运动

两脚并拢直立，两手插腰，突然下蹲，再还原，反复练习。（图3—11）



图3—11



图3—12

6. 腰腹运动

成俯卧，两手撑地做收腹提臀练习。反复进行。（图3—12）

7. 体前屈运动

两脚平行开立，两臂下垂做体前屈，两臂侧平举动作。再还原，反复练习。（图3—13）

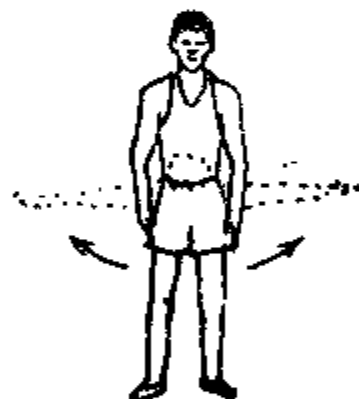


图3—13

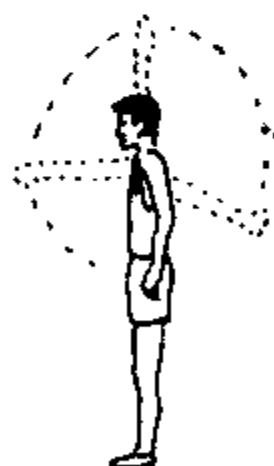


图3—14

8. 肩臂绕环运动

成立正姿势，两臂同时向不同方向做前后绕环运动。两臂可不时相互交换运动方向。（图3—14）

9. 体侧运动

两脚平行开立，两手插腰做腰部向两侧弯曲动作（图3—15）



图3-15



图3-16

10. 踢腿运动

成立正姿势，两臂侧平举，左脚踢右手，右脚踢左手，交替进行。（图3—16）

11. 臀部运动

成立正姿势，两臂由前上摆至头上举，再侧落至开始姿势，反复练习。（图3—17）

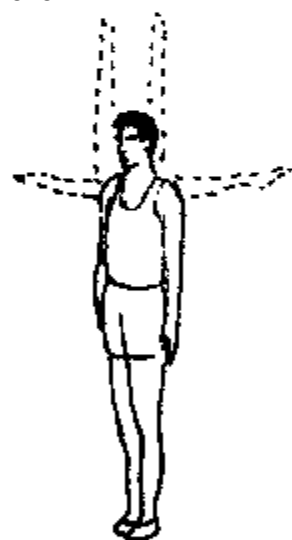


图3-17

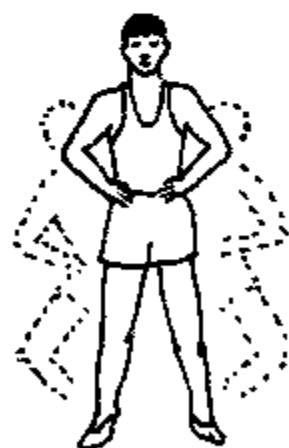


图3-18

12. 屈膝运动

大开步站立，两手插腰，屈左腿成左横档步，还原。再曲右腿成右横档步，还原，反复练习。（图3—18）

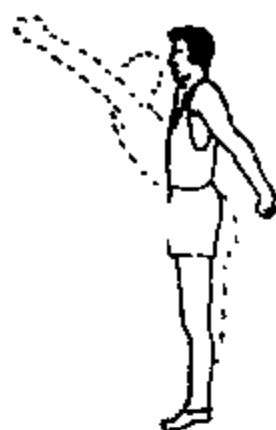


图3-19

13. 伸展运动

立正姿势站立，两臂后振，再由下向前斜上猛力伸臂。伸臂同时含胸收腹、探肩。（图3~19）

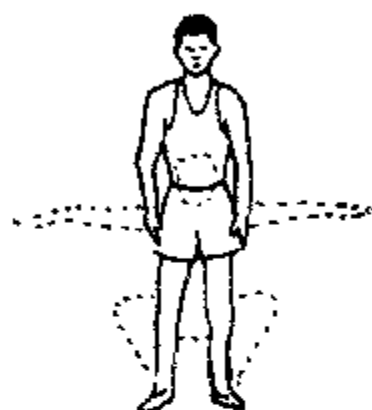


图3-20

14. 下蹲运动

两脚成开立步，突然下蹲，同时两臂侧平举，再起立。反复练习。（图3—20）



图3-21

15. 转体上抄

大开步站立，两手插腰向左转体成左弓步，同时右拳由下而上勾出。再向右转体，动作相同，唯方向相反。（图3—21）

16. 扩胸上冲

一动：上左脚两臂屈肘向后平展扩胸 振动一次。（图3—22）

二动：上右脚两手经腹前，向上冲出，同时收腹。（图3—23）

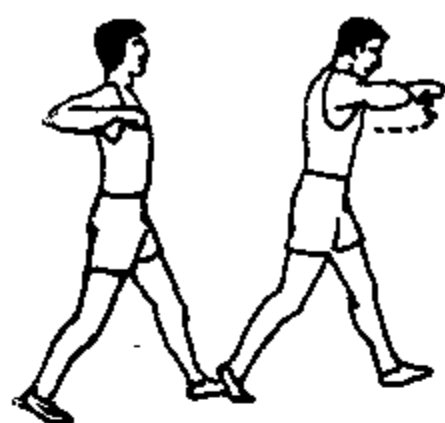


图3-22

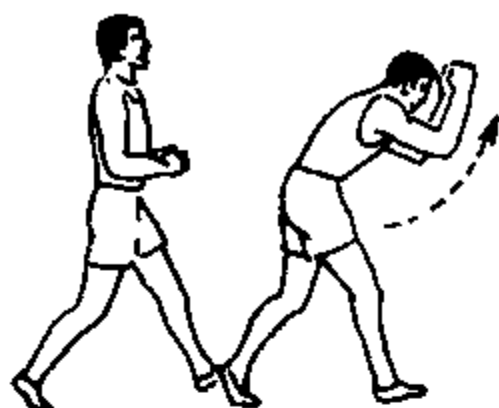


图3-23

17. 绕肩上抄

- 一动：上左脚向前绕肩一周；
- 二动：上右脚向后绕肩一周；
- 三动：上左脚向前双拳上冲。（图3—24）

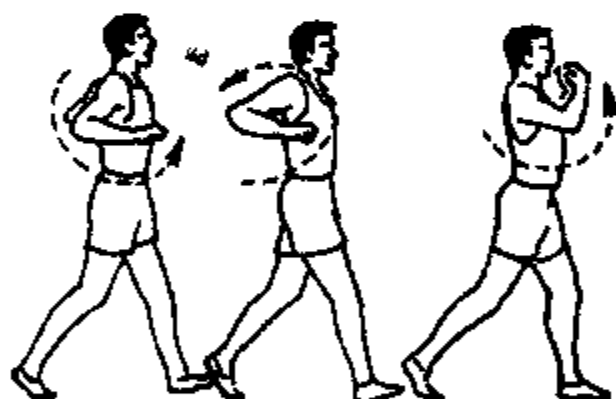


图3-24

18. 转体上抄

- 一动：上右脚向右转；
- 二动：上左脚向左转；
- 三动：上右脚，向右转同时左手触右脚；

四动：上左脚顺势向上冲右拳。（图3—25）

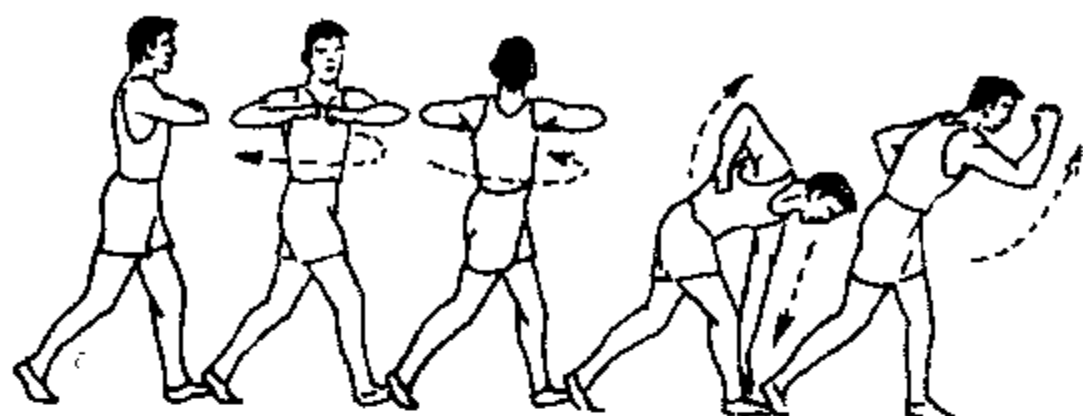


图3—25

19. 单臂直侧勾

一动：上左脚右拳上冲，随之上右脚；
二动：上左脚右拳横贯，随之上右脚；
三动：上左脚右拳前冲。（图3—26）

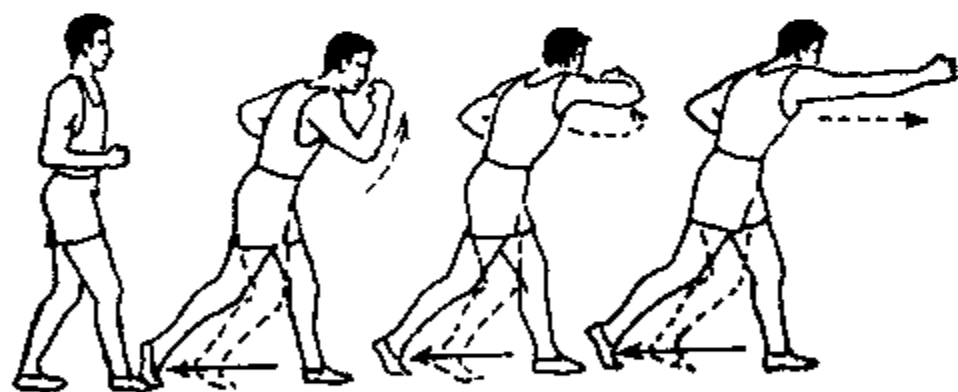


图3—26

20. 左右冲拳

一动：上右脚出左拳向前击；
二动：上左脚出右拳向前击。（图3—27）

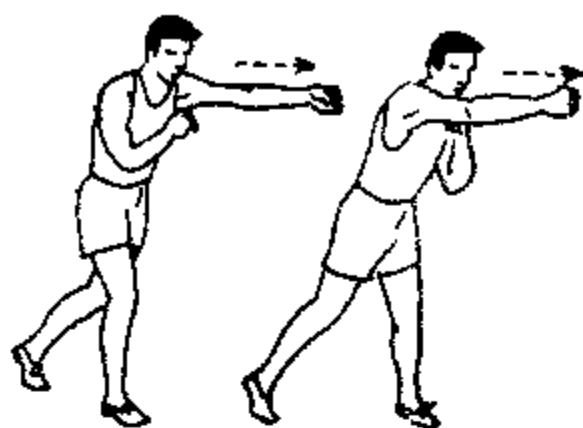


图3-27

21. 摇身闪侧练习

甲用右侧拳击乙头部，乙迅速屈膝潜身由内向外绕臂。这样反复出拳反复摇身闪。（图3—28）

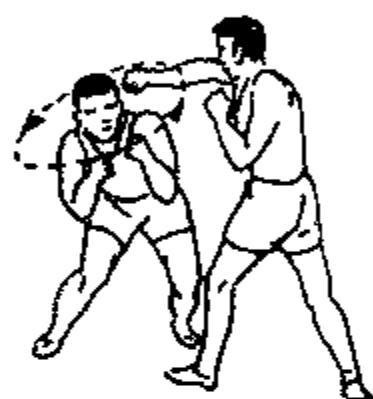


图3-28

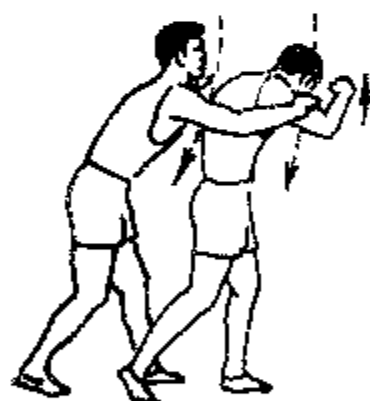


图3-29

22. 抗阻力练习拳法

甲从乙背后用双手抓按乙上臂，在乙出上勾拳或侧拳时，给以相反的力，使乙在有阻力情况下完成出拳动作。（图3—29）

23. 左右闪身向前滑动

一动：保持搏斗姿势，向前滑动一步，向左突然闪身；
二动：向前滑动一步，向右突然闪身。（图3—30）

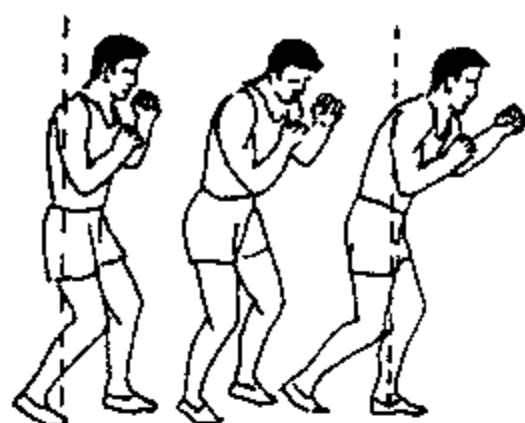


图3-30

24. 移动转身练习

在身体两侧划两条与肩同宽的平行线，身体保持搏斗姿势。

一动：向左横跨一步踏另一平行线，同时向右后转体 180° ；

二动：向右横跨一步踏回原处，同时向左后转体 180° 。
(图3-31)

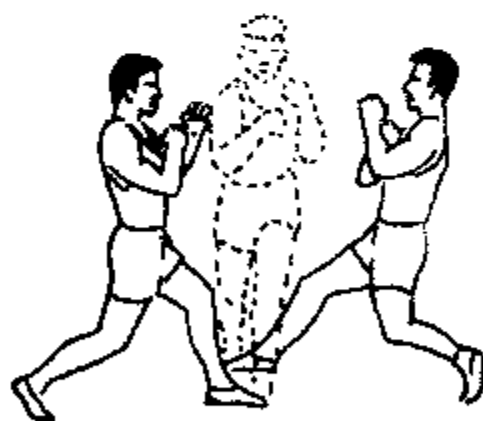


图3-31

25. 直侧拳练习

一动：身体保持搏斗姿势，左脚迈进一步，出左拳向前击；

二动：右脚迈进一步，出右侧拳横向击出。（图3—32）

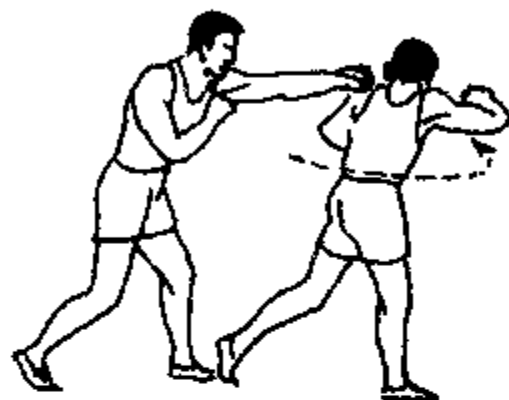
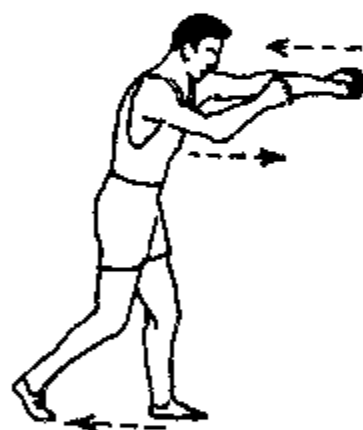


图3—32

26. 冲拳交替练习

一动：身体保持搏斗姿势，上左脚，右拳向前冲出，左拳收回；

二动：上右脚，左拳向前冲出，右拳收回。（图3—33）



27. 直上侧拳行进间练习

图3—33

一动：上左脚，左拳向前冲出；随之上右脚，收回左拳；

二动：上左脚，屈臂使拳向上冲；随之上右脚，收回左拳；

三动：上左脚，使拳由外向内横击；随之上右脚，收回左拳；

上右脚出右拳方法同左势，唯方向相反。（图3—34）

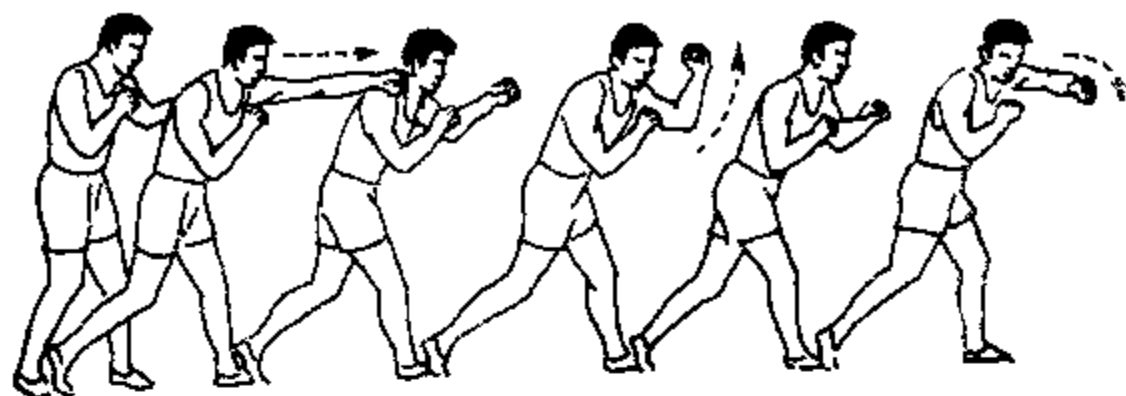


图3-34

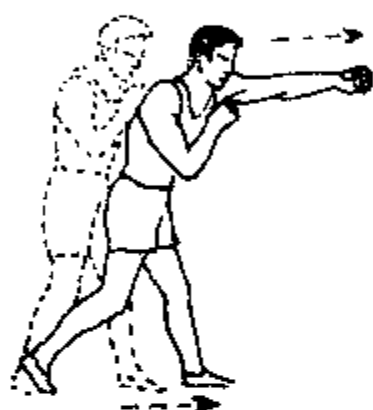


图3-35

28. 上步冲拳

身体持搏斗姿势，左脚前出一小步，重心前移，同时左拳向前冲出。

(图3—35)



图3-36

29. 上步贯拳

身体持搏斗姿势，左脚前出一小步，重心前移，同时左拳向右横击。

(图3—36)

30. 退步左冲上抄贯拳

一动：身体持搏斗姿势，后滑步，出左冲拳前击。

二动：后滑步出抄拳。

三动：后滑步出贯拳。(图3—37)

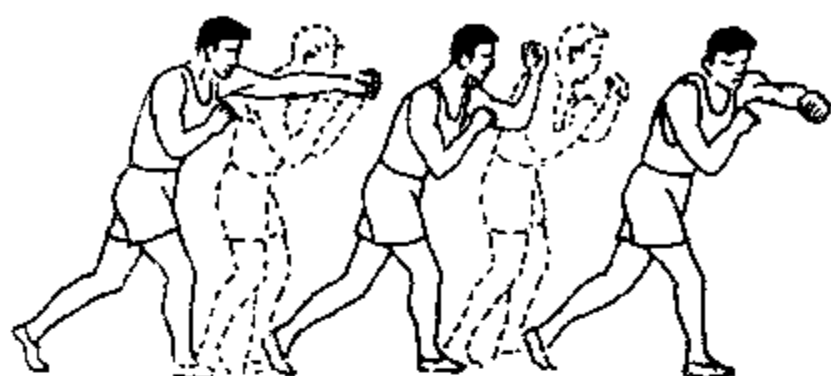


图3-37

31. 环动步右贯拳

身体持搏斗姿势，左脚向左环绕一步，随即右脚跟上，同时用左拳向内横向击出。（图3—38）

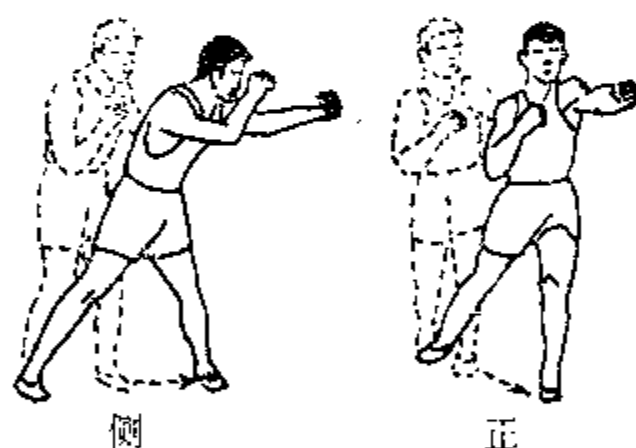


图3-38

32. 上步左冲拳

身体持搏斗姿势，左脚前跨一步同时左拳向前击出。而后还原成搏斗势。（图3—39）



图3-39



图3-40

33. 左斜前步击冲拳

身体持搏斗姿势，左脚向左斜前上一步，同时右拳向前击出，而后还原成搏斗势。（图3—40）



图3-41

34. 上左斜前步击冲拳

身体持搏斗姿势，左脚向左斜前上步，同时出左冲拳击头，而后还原成搏斗势。（图3—41）

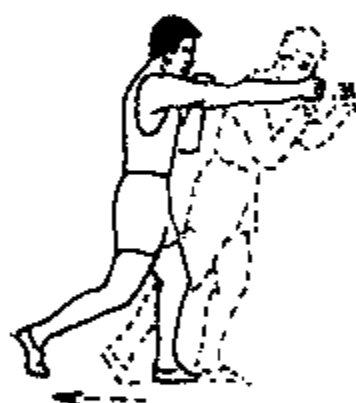


图3-42

35. 退步右冲拳

身体持搏斗姿势，向后滑右步，同时出右冲拳，而后还原成搏斗势。（图3—42）



图3-43

36. 原地贯拳

一动：两脚开立与肩同宽，重心右移抬左肘顺势右转，使右拳向内横向击出；

二动：重心左移抬右肘顺势左转使右拳向内横向击出。（图3—43）

37. 移重心练习

一动：两脚平行开立与肩宽，右脚蹬地身体左转，重心偏移左脚；

二动：左脚蹬地身体右转，重心偏移右脚。（图3—44）

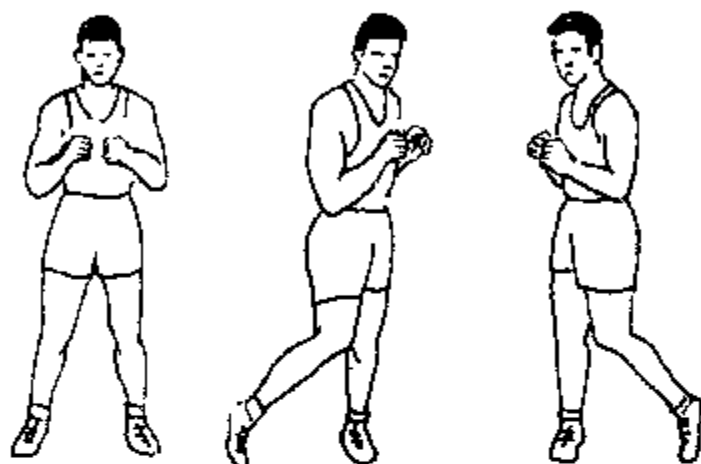


图3—44

38. 单臂屈伸练习

一手支撑地面，另一手插腰，两脚分开。支撑手臂弯曲，随之猛伸直支撑手臂（图3—45）



图3—45



图3—46

39. 双臂屈伸练习

双手向后伸直，支撑于平台。屈臂，随之伸直。（图3—46）

40. 屈膝上顶行进练习

屈膝上顶，在支撑腿前落步；换另一腿屈膝上顶，在支撑腿前落步。两腿交替进行，每动一拍。



图3-47

41. 屈膝斜向顶行进练习

屈膝斜上顶，在支撑腿前落步，脚微外撇；转体180°屈膝斜上顶，在支撑腿前落步，脚微外撇。两腿交替进行，每动一拍。（图3—47）



图3-48

42. 屈膝侧向顶行进间练习

屈膝大小腿成水平，膝对侧向，在支撑腿前落步，脚外撇；转体180°屈膝大小腿成水平，膝对侧向，脚外撇。（图3—48）

（四）实心球练习

实心球练习方法很多。持球练习，可起到辅助体操作用；持球击打又可练习拳法准确，手腿配合等。下面选择一些行之有效的练习方法，供练习时参考。

实心球练习方法。

1. 站立单手肩上掷球。(图3—49)

2. 由下蹲起立双手由头上向后投球。(图3—50)



图3—49

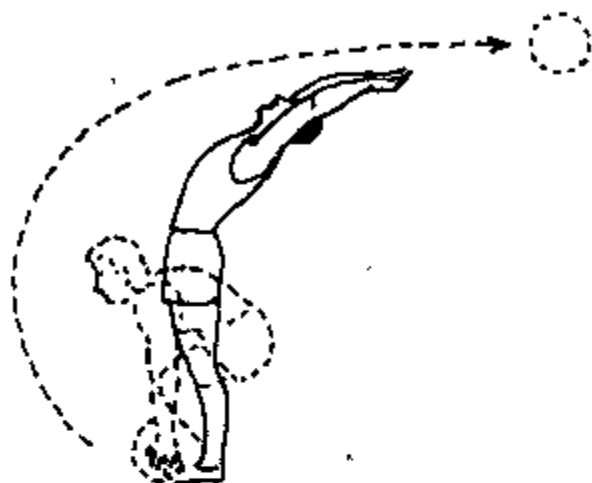


图3—50

3. 坐地两腿伸直分开，一手扶地，另一手连续向上抛球。(图3—51)

4. 坐地两腿伸直分开，两手交替抛接球。(图3—52)

5. 坐地两腿伸直分开，两手持球将球由头后向前抛出。(图3—53)



图3—51



图3—52



图3—53

6. 坐地两腿伸直分开，双手持球，将球由胸前推出。

(图3—54)

7. 坐地两腿伸直分开，单手将球由胸前向前推出。(图3—55)

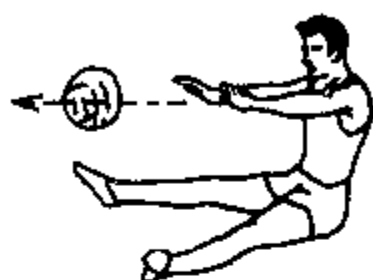


图3—54

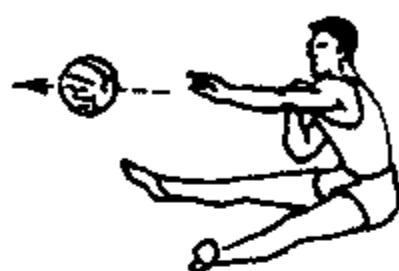


图3—55

8. 仰卧，双手持球将球向上推出。(图3—56)

9. 仰卧，双手持球将球由头上向前掷出。(图3—57)



图3—56

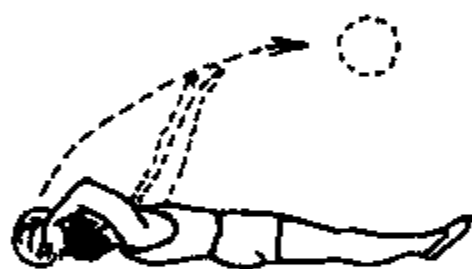


图3—57

10. 仰卧，双手胸前持球，由仰卧至收腿成下蹲起立，将球向斜上前方掷出。(图3—58)

11. 仰卧，双手头上持球，由仰卧至收腿成下蹲起立，将球向斜上前方掷出。(图3—59)

12. 一人仰卧举腿，另一人将球抛至其脚面，使之将球蹬出。(图3—60)

13. 用拳击实心球。两人一组，一人将球向前平举，另一人用拳直接击球。当击中球部时，持球人微屈臂，使球因

受击而回缩，防止拳部受伤。然后两人交换练习。

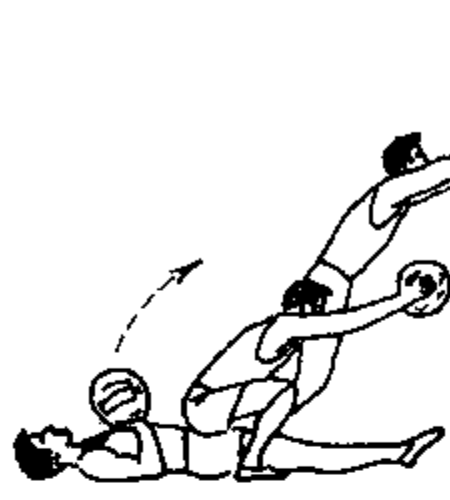


图3-58

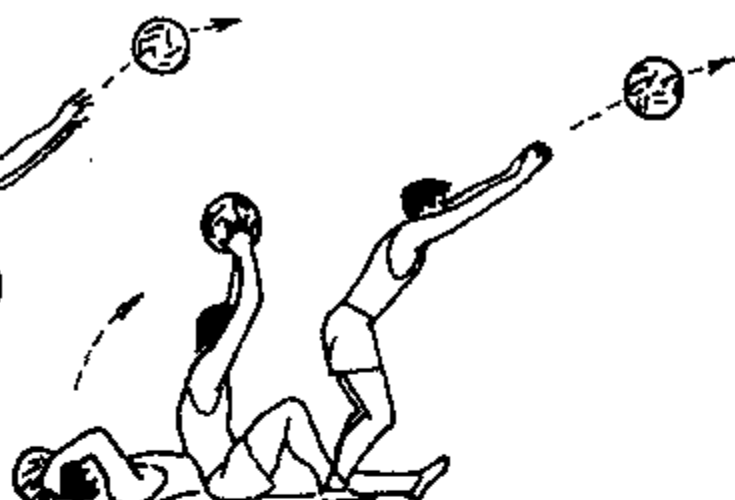


图3-59

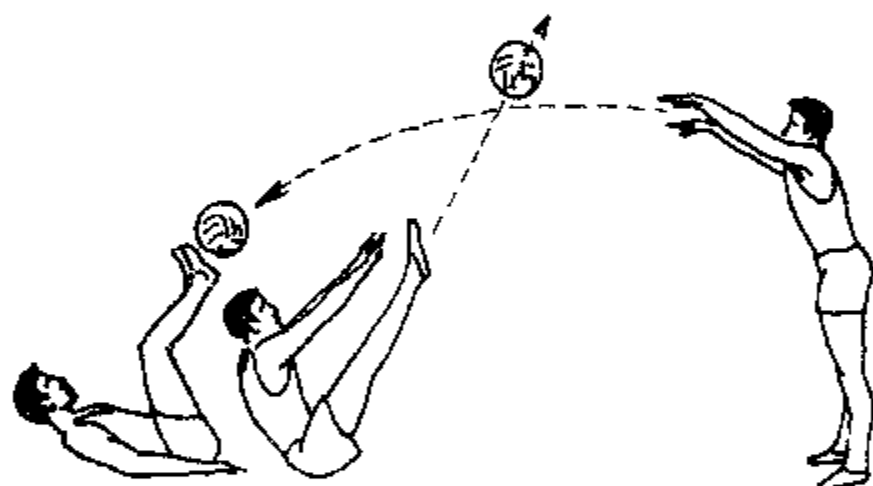


图3-60

(五)持哑铃练习

为了和击拳结合更紧密，可以两手各持一个两公斤重的小哑铃，采用正确的站立姿势，原地进行练习。

1. 双臂同时屈伸练习：两腿并立，上臂固定，同时屈双肘，两拳心向后，反复练习。

2. 双臂交替屈伸练习：同上，唯两臂交替练习。

3. 双臂上下摆动练习：成站立姿势，以肩关节为轴，双臂由下经前向上划弧上摆至头上，再按原路线摆回，反复进行。

4. 双臂交替上下摆动练习：同上，唯两臂交替摆动。

5. 同时转腕练习：站立，持哑铃臂下垂，以腕关节为轴转腕，使左右手哑铃同时向后，再向前旋转。反复练习。

6. 交替转腕练习，站立，持哑铃臂下垂，转腕使左右手哑铃同时一前一后转动。反复练习。

7. 双臂侧举练习。站立，持铃两臂伸直侧举至头部成上举姿势，再按原路线返回。反复练习。

8. 双臂前后交叉轮转练习：站立，一臂头上直举持哑铃，一臂下垂持铃。两臂交替上举下垂反复练习。（图）

9. 双臂左右开合练习：站立，双手持哑铃成直臂前平举，随之两臂侧举向后拉开成扩胸练习。反复进行。

10. 双臂上下开合练习：站立，两手持哑铃成侧平举，再同时经侧至头上成直臂上举，再下落成侧平举。反复练习。

11. 两手持哑铃成侧平举，以肩关节为轴向前或向后划弧。反复练习。

12. 两手持哑铃成侧平举，以肩为轴，上下快速摆动或前后快速摆动，摆幅均不要大。反复练习。

持铃练习也可在移动中进行。假想一个对手，持铃进行击打，重点放在速度上。一般每次持哑铃快速击打10'—15'。第一次休息时间2'—4'，第二次休息5'—8'。这样可以有效地发展速度力量。因为次数与重量成正比，在单位

时间内重量轻，次数多，才能发展速度。重量大只能发展力量。

另外，握滑轮拉力器背向拉力器双手交替进行猛烈击拳，是训练肱三头肌伸展的力量的好方法。

将重物用绳系牢，绳的另一头系在木棍中间，两手卷木棍，可练前臂力量。练习时注意重量适宜，每组六次，速度快慢交替进行。

发展腿部力量可进行跳台阶练习（可肩负15—20公斤重量）。台阶高度适宜，阶数不限，上下不停，每次跳3分钟。

四、专项辅助练习

(一)空击练习

空击练习即对假想对手的搏斗。虽然这种练习所打出的都是空拳，踢出的都是空腿，但也是有着实际的意义。(图4—1)，在实战搏斗中，所出的拳脚也会有不少击不中对手，而成为空拳。在这种情况下，如果不知道打完了以后如何正确地把拳收回来，就会造成肩臂肌肉拉伤，也会使防守出现漏洞。这种练习可以对镜练，自我检查技术动作是否正确，脚步移动是否合适。在对镜击打时，要始终保持身体的正确搏斗姿势。并设想假想对手的攻防动作，及自己迅速作出的应变动作。在活动中使动作做得放松、协调。对镜训练时间可安排为2分钟一回合，中间休息1分钟，再进行下一个2分钟的练习。

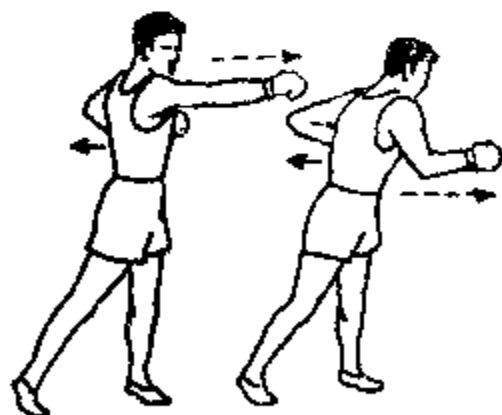


图4—1

(二) 打沙袋练习

空击是击打空气，打沙袋却有了实体，每打一拳都于自己有个反作用力。打沙袋可用于所有的拳法击打训练。（图4—2）

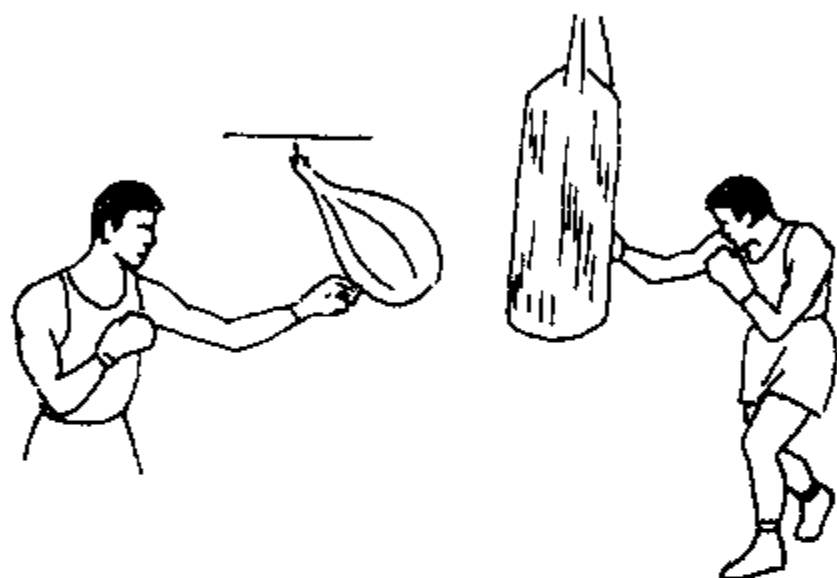


图4—2

在击打时要一直控制住沙袋，而不要被沙袋控制。即当沙袋静止时，应该使它摆动，然后运用各种步法追逐击打。击打时不要用手推挤，而应使用各种拳发劲打击。

开始时使用冲拳和各种组合拳法，正如你要阻止你面前的对手向前进攻一样，用各种单拳和组合拳组合腿及组合拳脚打击沙袋，使之停止。不要击打沙袋两侧，因为在擂台上，对手是出现在你的前而的。当然向两侧上步是可以的，但也要击打沙袋的正面。

击打沙袋可从检查出拳起腿的技术动作，练习时应和比赛时一样对待，进入搏斗状态。打沙袋时，要保持正确的搏

斗姿势和身体移动，使身体肌肉在没有紧张和费力的情况下，产生协调的动作能力。

(三)吊球练习

这种练习主要是发展手臂速度，另外也可以使手眼相随，提高身体各部分的协同能力及击打的准确性。

击打吊球的力量不必很大，这样可以提高击打速度。
(图4—3)。

当击打吊球的节奏乱了，球开始左右乱摆时，要使其停下来，然后重新开始练习。试图击打乱摆的吊球是很愚蠢的想法，因为这很容易使手受伤。

击打吊球，手保持在一定的高度上，各种步法要与手臂击打吊球的速度、节奏相协调。另外，击打墙靶(图4—4)，击打双挂球等都可以帮助培养击打的力量速度与准确性。

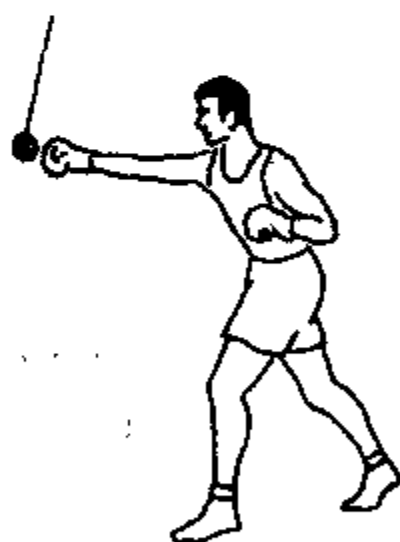


图4—3

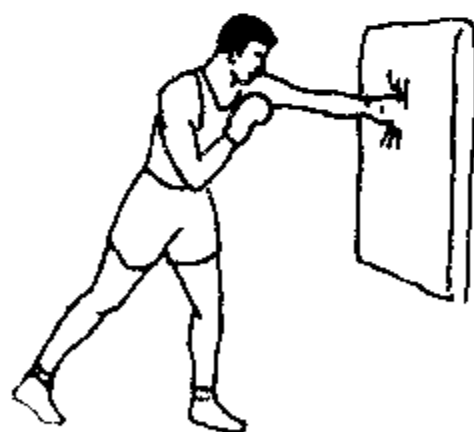


图4—4

五、散手基本步法

保持基本搏斗姿势，不能老是站立不动，因此要学会两腿轻捷而稳定移动的方法。这种方法叫步法。散脚步法除前后交叉步外，只能是先滑动一只脚，再等距离跟进另一只脚。不这样移动，稳定性就差，重心上下起伏也大。假如用后脚超越前脚的迈步式，就成了左手与右脚在前了，因此必须换架即右手也要换在前面，不这样必然破坏了身体侧向对方的原则，被打击面会明显加大。在保持基本搏斗姿势不变的情况下，步法移动的法则应该是向哪个方向移动就先动哪只脚，而另一脚脚掌蹬地，滑动后仍保持两脚位置。在步法上要特别注意：两腿不能交叉，也不能摆在一条线上。比如，进步向前移动时，左脚前进一步，右腿跟上去。退步时，当右脚向后移动时，左脚也跟着右脚向后移。左右横向移动时也一样，左横步时左脚先向左移动，即先动左脚，然后再动右脚。右横步时，先动右脚向右移动，左脚向右移动跟进。（图5—1）横向移动切忌把蹬地腿移动太多而超越另一腿位，这样会造成两腿交叉，致使两腿重心不稳失去平衡。身体位移时，千万不要使身体重心高低起伏不定。要记住，只要移动后两腿仍为基本姿势的两脚站立位置，才能更快地向任何方向起动。环动步是从左右滑步中变化而来，只不过是

沿弧形滑动。(图5—2)

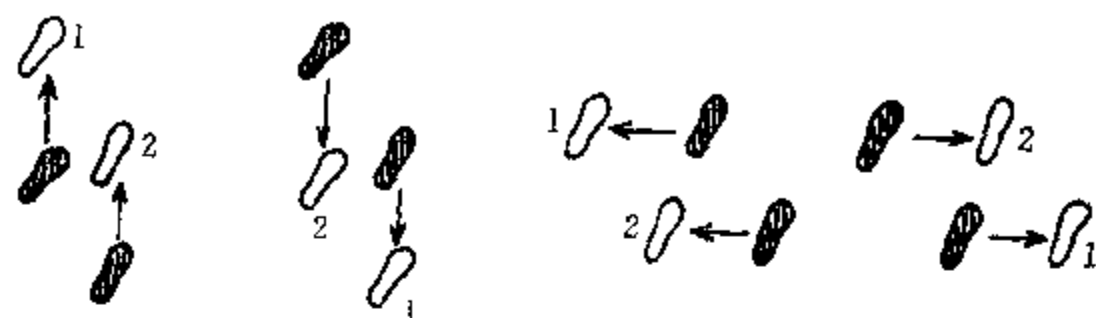


图5—1

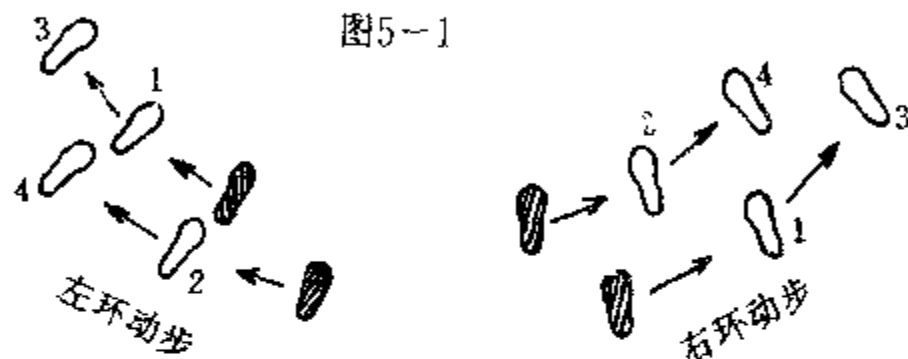


图5—2

开始练习步法移动时要注意节奏，即移动—停—移动—停。这是因为散手运动是错综复杂的肌肉活动，要丝毫不差地抓住时机，在瞬间把握住进攻防守的相互转化。这都与步法变化分不开。为了练习移动的节奏和起动的反应，可以一人指挥，几个人练。指挥口令是：“前”、“后”、“左”、“右”。每发一个口令就移动一步，或者不喊停时就连续移动下去。也可以用手势，掌声指挥移动。如果两人一组，可以一个主动，一个被动地练习步法。如他主动，他往前，你就往后；他往后，你就往前，使两人相对距离不变。这样，即练了步法，也练了起动的反应。

前面介绍的是向不同方向的滑步。如果两人距离较远，要快速接近对方，就得用前跃步，也叫急进步，移动方法是

左脚稍提起，右脚用短而快有弹力的向后蹬地动作，向前跨跃一步，接着左脚向前冲刺急进一大步，右脚随即跟进，仍成起动前的两脚位置。如果想很快脱离对方，就把方向反过来而成为急退步。

左脚向左侧斜前方移进一步，右脚跟进向左侧右转身移动，叫左侧跨步。右脚向右侧斜前方踏进一大步，以右脚为轴，左脚快速随着向右侧后斜方跟进一步，身体也随着向左转约 90° ，叫右侧跨步。这种步法多是偏门由对方侧面进攻，或躲过对方拳脚时用。

移步。移步的动作比滑步的动作还要稳重，步距短小。这种步子多用于佯攻，破坏对方的距离感。移步也可以向前后左右移动。

滑并步是用于较远距离的移动。前滑并步用于进攻。动作是左脚先滑进半步；右脚随即跟进，在左脚内侧落步蹬地；左脚同时再向前冲刺急进一大步；右脚再跟进一步，使两脚仍成起动时的位置。（图5—3）

后滑并步用于防守。右脚先向后退滑一步；左脚随即后退，在右脚内侧落地蹬地；右脚迅速再向后退滑一步；同时左脚再向后退一步，使两脚仍成起动时的位置。（图5—4）

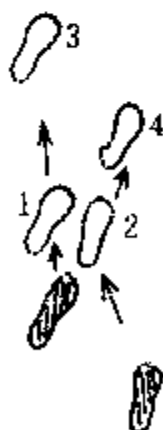


图5—3

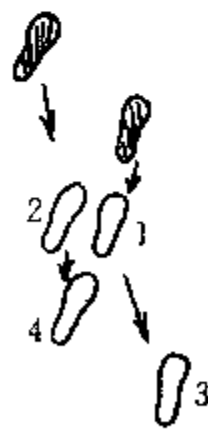


图5—4

为了移动灵活快速，用前脚滑步不要用全脚着地，两脚在地面滑行，不能腾空，步法要轻捷有节奏。这样不论向哪个方向滑动，都能配合攻防动作快速准确地移动到位。

(一)散手基本步法介绍

1. 上步

前脚不动，后脚前上一步。

作用：此种步法用于起脚换架。

要点：上步时身体不能摇晃，变成右架时要保持基本站立势。

2. 撤步

后脚不动，前脚向后撤一步。

作用：用于上步及接侧弹腿、转身接踹腿、后蹬腿等。

要点：同上步，唯方向相反。

3. 盖步

前脚不动，后脚经前脚前向侧前迈一步，成交叉状。

作用：可接踹腿等动作。

要点：重心要很快移至盖步腿上，便于起另一条腿。

4. 弹步

后脚经前脚后向侧前方迈一步，两腿成交叉状。

作用：向前弹步接近对方，另一腿可高踹击对方面部。

要点：重心迅速移至前弹的腿上，便于起另一条腿。

5. 垫步

后脚蹬地在前脚后落步，同时抬前腿前移成起动前姿势。

作用：垫步后可接左右直拳、左直右摆拳，也可接低踹腿、转身后蹬腿等。

要点：重心成水平移动，垫步后迅速把重心移至前腿，以便于起动。

6. 单跳步

前腿屈膝上提，后腿连续蹬地向前小跳移动。

作用：前脚可直接蹬踏对方胸腹，或右转身侧踹对方。

要点：小跳时，腾空不可过高，跳动也不可太远，注意重心平稳移动。

7. 跳换步

两脚同时蹬地跳起，落地两脚成基本站立姿势

作用：接架时使用。

要点：换步要快，两脚擦地或微离地面，不可跳得过高。

8. 移步

前脚微上步，脚跟先着地，后脚随即跟上，脚掌着地。

作用：破坏对方击打节奏及距离感。

要点：突然降低重心，移步步幅可时大时小，也可原地不动。

9. 左斜前步

左脚向左斜前方迈出一大步，随即右脚滑步跟上。

作用：当对方出同侧拳腿（右侧）时，乘势向左闪身，移到对方外侧，以便于蹬踹对方腿部。

要点：闪躲或抵挡击来拳脚后，迅速斜上到位。

10. 右斜前步

右脚向右斜前上步，同时左腿随左后转体成右架。

作用：当对方起边腿时（左腿），向右移到对手外侧，以便于反攻。

要点：上右斜前步时注意防守，转体与上步同时。

11. 跳闪步

两脚连续蹬地跳动，身体随跳动相应地向前、后、左、右闪移。

作用：寻找最佳攻击距离，伺机待攻。

要点：跳动要富有弹性，脚微离地面，不要跳得太高。跳步时保持基本姿势不变。

12. 跨跳步

左脚（右）向左（右）侧跨出一大步，脚尖外展，全脚着地，膝微屈。随即右（左）脚跟进，屈膝，前脚掌着地。左（右）手屈肘保护头腹，右（左）手臂自然下垂，保护上体外侧。

作用：避敌进攻，防护自己，伺机待攻

要点：随跨跳，身体自然转动，体侧朝向对手一边。

13. 击退步

起踵蹬地，含胸收腹，两脚同时向后移动。

作用：防守上体，向后躲退。

要点：含胸收腹，与起踵蹬地同时。

14. 滑步

向哪个方向滑动，先动哪只脚，另一只脚蹬地。有进步（前滑）、退步（后滑）、左横步（左滑）、右横步（右滑）。

作用：改变实战距离，寻机攻击对方。

要点：滑动时两脚相对位置不变，重心上下不可起伏。

15. 前滑并步

前脚前滑上步，后脚随即跟进。后脚踏步时迅速蹬地，前脚同时再前冲急进一大步。

作用：进击时及快速跟进击打时用此步法。

要点：后脚跟进在前脚内侧落步。

16. 后滑并步

后脚后滑半步，前脚至后脚内侧落步，并迅速蹬地，后脚再后退一大步。

作用：用于防守或脱离接触。

17. 环动步

前脚步幅小，后脚步幅大，成弧形向左右滑动。

作用：因比赛台只有8米见方，只前后移动很易下台。环动除此缺欠，环动时也便于起腿出拳。

要点：两脚不允许出现交叉，以防左右横向不稳。

六、散手基本拳法

在学会保持基本姿势并能随心所欲地向各个方向移动之后,就可以开始学习散手中的各种拳法了。拳法是散手搏击中威摄力量较强的击法,特别对上盘头部及中盘上体的进攻,更能显示拳法的力量。从正面击打的拳法有冲拳、弹拳;从侧面击打的拳法有横拳、鞭拳;由下往上击打的有抛拳。由于击打距离和击打目标的不同,有原地的、上步的和击头、击上体的区别。击打时,身体重心放在前脚还是后脚也不一样。

(一)冲拳

冲拳分左右,又分为击头和击上体。发拳时可以原地,也可以移动。

1.左冲拳击头

作用:此拳的力量虽较轻,但走的路线最短,速度也最快,往往也是最易奏效的拳法。此拳专门对付右拳为主攻手的对手。左冲拳可诱使对手漏出破绽,打乱平衡,再用左腿或右拳猛击,或发动连续进攻,也可用左冲拳直接攻击对手,

动作：从基本搏斗姿势开始，右脚掌蹬地，使重心快速前移到左脚上，身体右转，右脚跟稍向内转一下，在转体同时，探左肩，左臂迅速向前伸出，力量集中在拳头顶部，在击拳瞬间，应该感到肩部有催劲。注意左膝稍弯曲一下。右手防护下颚，肘部防护身体。左手击打完成，尽快收回成开始姿势。（图6—1、6—2）

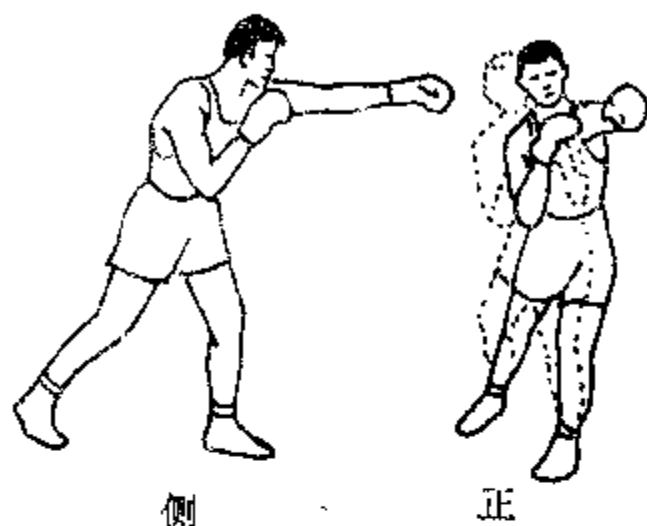


图 6—1

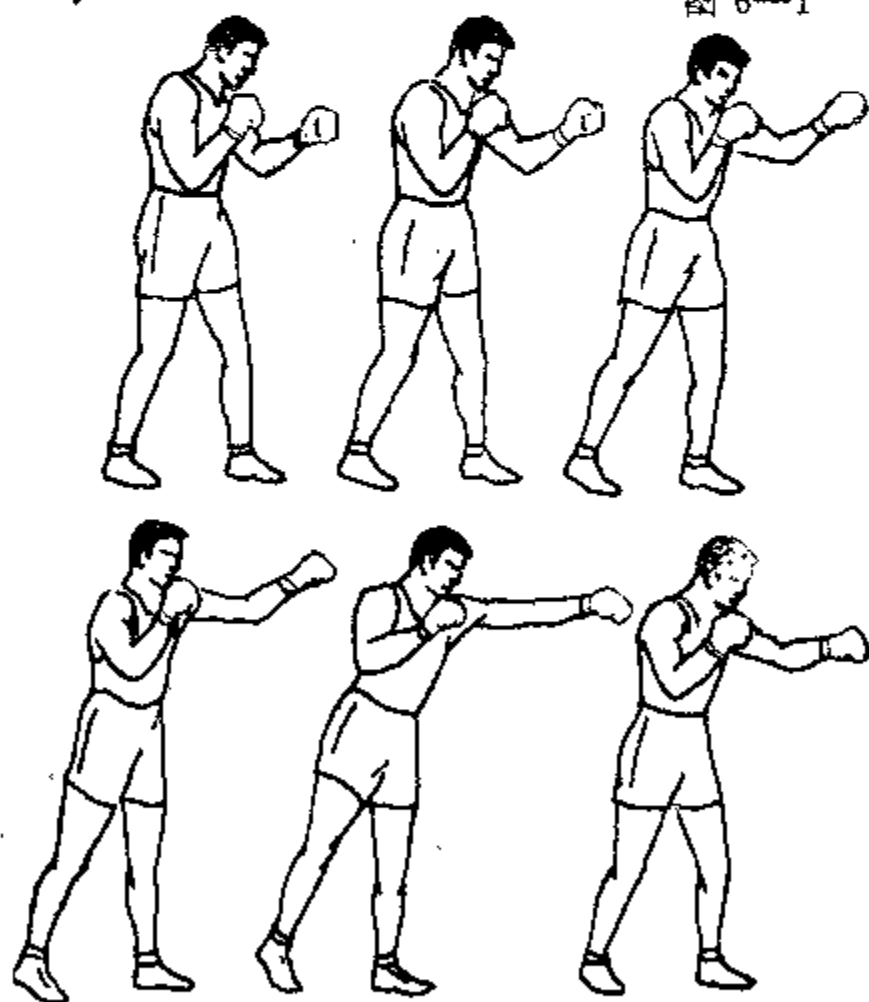


图 6—2 左冲拳击头的连续动作

要点：出拳时，身体重心不能过分前倾。不要翘臂、夹肩，右手不能向后抡。（图）

2. 左冲拳击上体

作用：击上体左冲拳一般用于假动作，打乱对方出拳意图。

动作：从基本搏斗姿势开始，重心移至左脚。左脚微向里扣，脚跟微外转，左膝屈成 110° — 120° 。重心向右脚移动。右脚蹬地，身体随之右转。同时左臂沿直线快速冲出。右手防护不变。（图6—3）

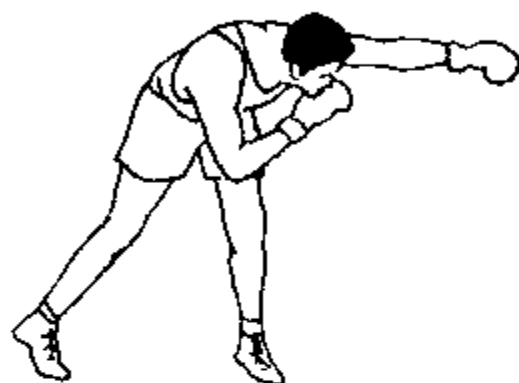


图6—3

要点：头不能超出前脚尖过多。左脚外转与屈膝同时。出拳时上体微向前弯曲，但不能仰头或低头。

3. 右冲拳击头部

作用：击打力量大。准确击中对手薄弱点，可使其失去战斗力。

动作：从基本搏斗姿势开始，以右前脚掌支撑蹬地，同时脚跟外转，把蹬地力量传至全身。身体随左后转，旋右臂向前沿直线冲出，在接近目标刹那合肩，将拳握紧。随出拳瞬间，重心移在左脚上，全脚着地。右脚微向左脚踵跟进，右膝靠近左膝。收左手防护头及上体。（图6—4、6—5）

要点：蹬地、前移重心、转脚、屈膝、转体、顺肩、旋臂、出拳动作要协调一致。左膝不能过屈，发拳之前，不能

有右拳后抡动作，重心不要移到左腿上。

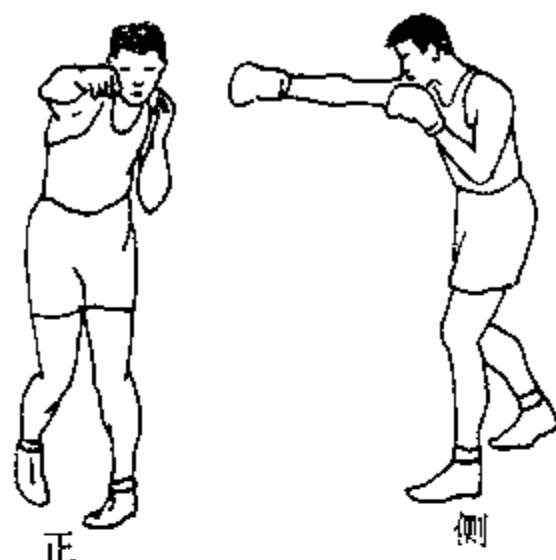


图 6—4

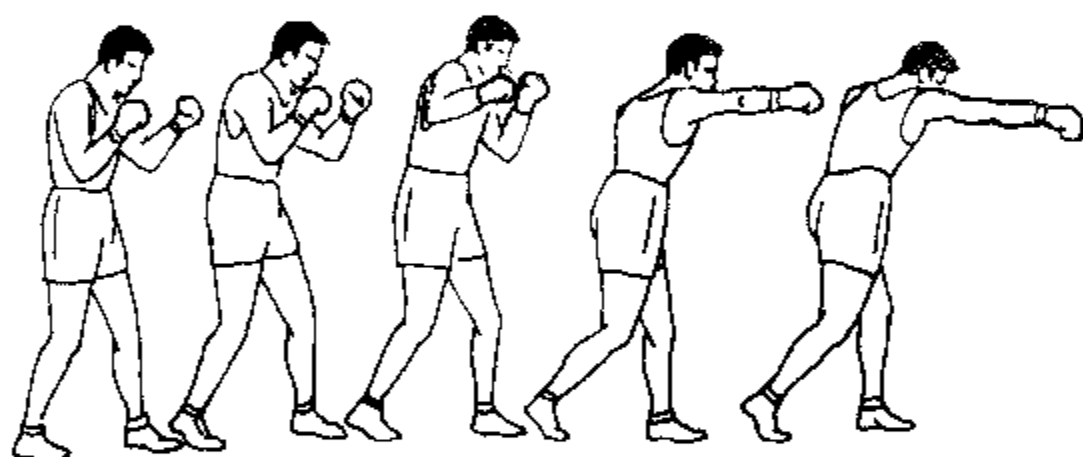


图 6—5 右冲拳击头的连续动作

4. 右冲拳击上体

作用：直接击打上体，或闪躲后击上体。也可在左拳击出后使用。

动作：从基本搏斗姿势开始，重心移向右脚，以右前脚掌为支点，有力蹬地，身体随之左后转，重心前移到左脚，全脚着地。在身体左后转的同时，左膝屈约 100° — 130° 。

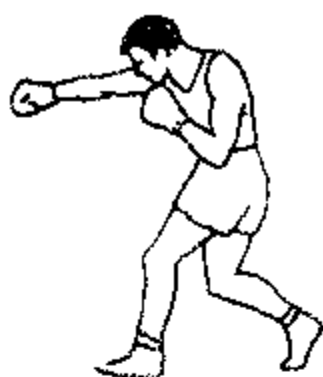


图6-6

重心在后脚。与转腰同时，右手臂沿直线向前冲出。左手护头，肘护肋。

(图6—6)

要点：右膝随右脚外展，靠近左膝，以加快转体速度。右脚和腰部转动要同步。

(二)贯拳

贯拳是横向击打的拳法，分左右。可击头及上体，可原地发拳，也可移动发拳。贯拳是从两侧攻击对方，其击打力量不小于右直拳，甚至可能超过右直拳。但因贯拳走的是弧线，运动轨迹长，所以易被对方察觉。

1.左贯拳击头

作用：接近对方时击打对方头部。

动作：身体重心移至右脚，随之，向右转体带臂，肘微屈，使左拳前送并成横向从左向右摆动。同时左脚蹬地，脚跟微外转，随之全脚掌着地，左膝屈约 110° — 120° 。另一手保护下颌。(图6—7、8)

要点：以腰带臂。出拳手臂边前伸、边横摆，以加快速度。

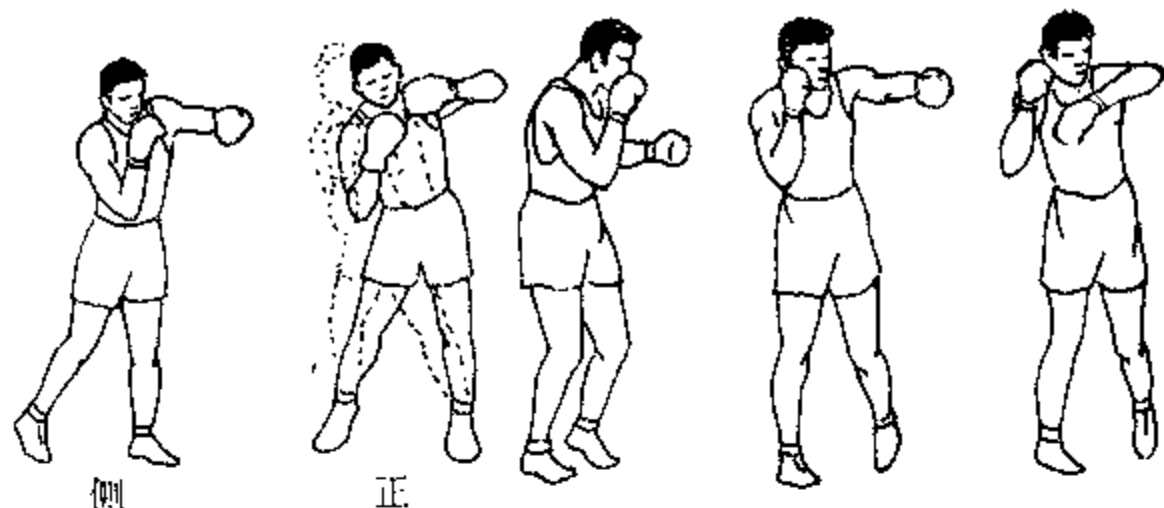


图6-7

图6-8 左贯拳击头的连续动作

2. 左贯拳击上体

作用：近距离击打中盘上体。最好结合闪躲使用，边闪边击或闪后击打。

动作：重心右移，两膝微屈，重心下降。同时，身体及腰部向右突转带动手臂（臂微屈）将拳成横向朝对方上体击出。另一手保护头部。（图6-9）

重点：边出拳，边抬肘。辗脚、蹬地、转体带臂。

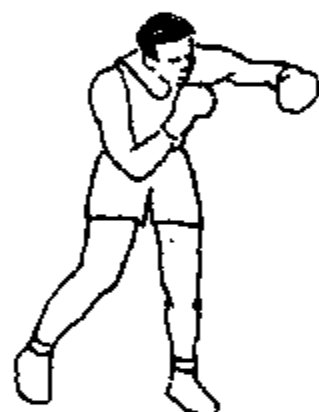


图6-9

3. 右贯拳击头

作用：重击对方头部。

动作：从基本搏斗姿势开始，右脚尖蹬地，脚跟微外转，身体随之猛向左拧转，右臂由侧横向成弧形摆动。边摆边前伸，再加上肩部动作一起向击打方向送出。身体重心略移到左脚。击打后，身体消降低，微向左侧偏，以防身体前

倾失去重心，暴露弱点。击打刹那左肩比右肩略低。击打后的右手不要离开身体过远。左手保护下颌。(图6—10、11、12)

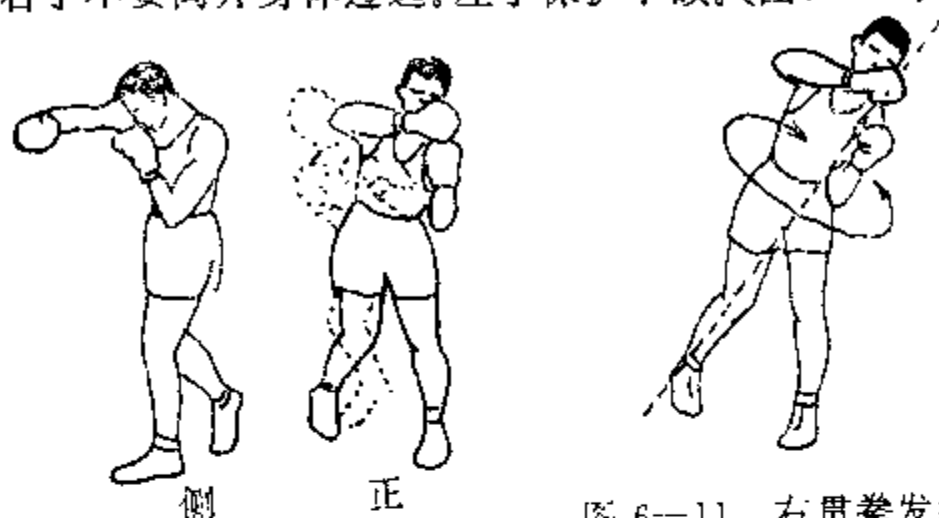


图6—10

图 6—11 右贯拳发拳时的动作特征

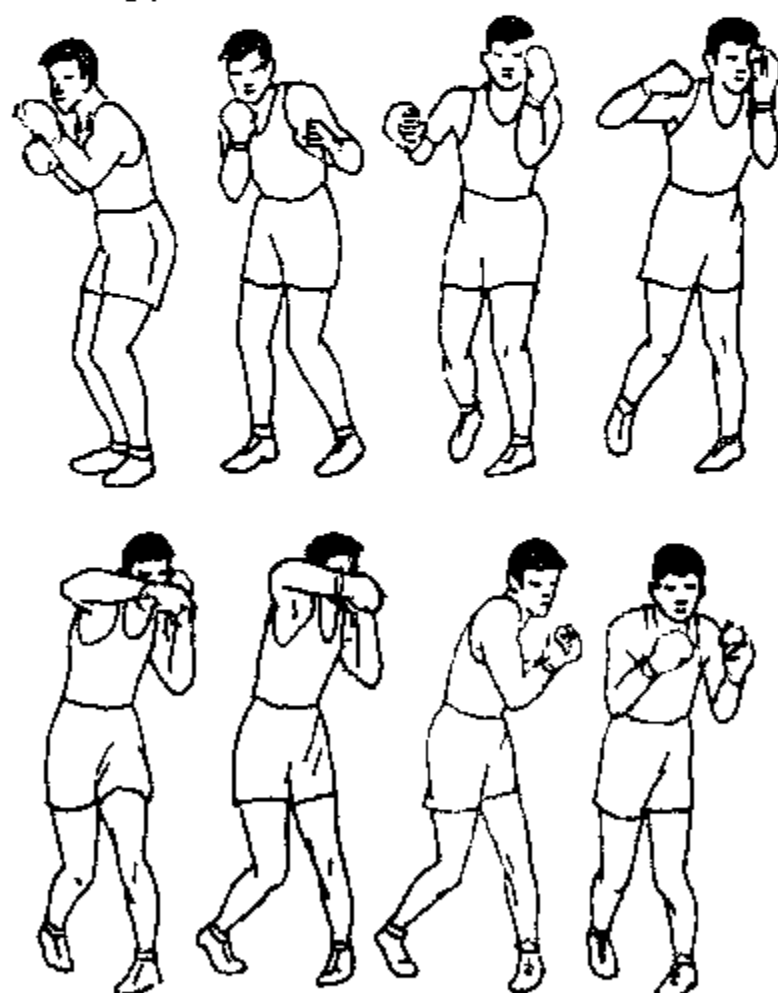


图 6—12 右贯拳击头部的连续动作

要点：击打时抡臂与转腰同时。拳与肘近水平，即边出拳边起肘。抬肘不要过高，免得动作僵直缓慢。拳头边出边内旋，击中后就停，用脆劲。这样便于收成开始姿势。

4. 右贯拳击上体

作用：击打中盘上体。

动作：从基本搏斗姿势开始，上体向右转。同时，身微俯，右拳屈臂横向向左击出。边出拳，边抬肘，碾脚、蹬地、转体带臂，重心左移。拳触目标时向里推击，防止对方把腹部绷紧。击后迅速成开始姿势。

要点：重心降低并前移。后腿屈膝，脚跟外展，以利用上全身劲。摆臂时不要有意抬肘。臂微屈，但要放松。

(三) 鞭拳

鞭拳分左右，主要击打上盘。此拳是反向反背击打，特别借转体惯性，鞭击力量较大，是较有威胁的拳法。

1. 左贯拳击头

作用：可和贯拳相连，左贯拳击打落空可顺势反背逆向鞭击头部。也可用于败势退步时，突然左插步向左后转身 180° 鞭击对方。或前手佯攻，朝对手方向倒插步转身鞭击头部。

动作：从基本搏斗姿势开始，重心前移，上身前探，左臂旋臂前伸，随之以肘为轴，猛甩腕翻拳，用拳背击打对方头部。

要点：发劲要快而有力，使臂部有鞭击动作。臂部放

松，勿发僵劲。肘微屈，不要有意抬肘。转身鞭拳应注意插步转体要快。

2. 右贯拳击头

作用：右贯拳击头落空时，可顺势反背逆向鞭击头部。也可用于败势时，右脚插步，向右后转身用右拳鞭击对方头部，或前手佯攻，朝对手方向插步转身鞭击头部。

动作：从基本搏斗姿势开始，重心前移，上身前探，右臂旋臂前伸，随之以肘为轴，猛甩腕翻拳，用拳背击打对方头部。

重点：发动要快而有力，使臂部有鞭击动作。臂部放松，勿发僵劲，肘微屈不要有意抬肘。转身鞭拳，注意插步转体带臂要快。

(四) 抄拳

抄拳是从下往上击打的拳法，在近距离使用。此拳屈肘约在 45° — 80° ，再远些距离屈肘可 110° — 120° 。

1. 左抄拳击头

作用：直接击头，也可用于当对方右冲拳击你头部时，你向右侧闪，同时用左抄拳击其头部。

动作：从基本搏斗姿势开始，重心移向左脚，体位微下沉，腰部和左腿瞬间挺直，借挺展力量，带动手臂，将拳由下往上抄起。击打刹那间，拳心朝内。（图6—13、14）



图6-13

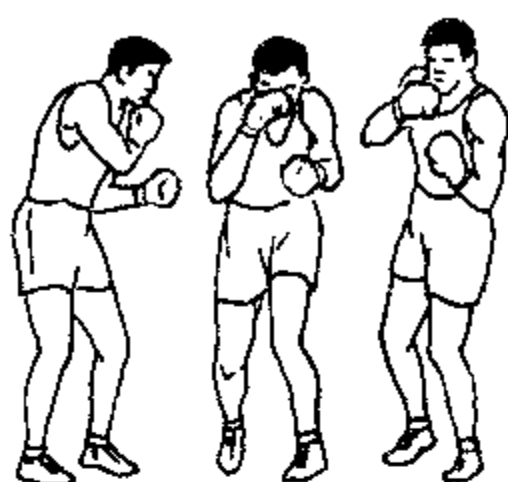


图6-14 左抄拳击头连续动作

2. 左抄拳击上体

作用：直接击打上体；或在防住对手右腿踢后，用左抄拳击上体；或先用右手做假动作，使身体重心移至左脚，微屈膝，上体微向左转，重心下降。随之左膝蹬直，用左抄拳击对方上体。

动作：同左抄拳击头，唯身体弯曲度加大。（图6-15）



图6-15

3. 右抄拳击头部

作用：对付中近距离的对手。

动作：从基本搏斗姿势开始，重心微降，右脚前脚掌蹬地，重心移至左脚。上体略向击打方向伸直，腰微左转、前送，借转体力量带臂（臂屈约 45° — 80° ）将拳自下而上，用挺展力量击出。击打刹那间拳心向内。（图6-16）

要点：右上抄拳时注意脚跟朝外转动，以加大打击力

量。右脚蹬地、转脚跟要协调一致。

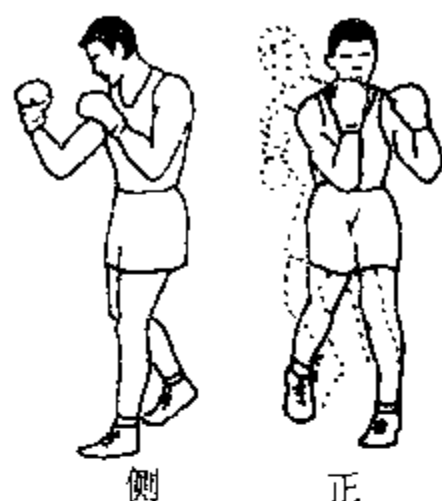


图6-16

4. 右抄拳击上体

作用：对付中近距离的对手。

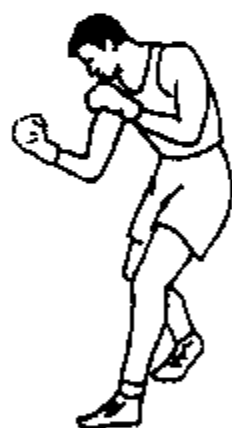


图6-17

动作：从基本搏斗姿势开始，身体重心移至右脚，体位略下沉，右脚猛蹬地，使身体腰部突然微左转挺展带动手臂将拳由下向上抄起，击打对方腹部。同时重心移至左脚。一般随出拳向前跨一步。（图6—17）

七、散手基本腿法

腿法是散手技法的重要组成部分，“手似两扇门，全凭脚打人”，“拳打三分脚打七”，都说明了腿法的重要。

腿比手臂粗壮，攻击力比手臂强；腿比手臂长，击打距离较远；并且腿由于比手臂位置低，更便于攻击对方下盘。对于腿的攻击，对方防守起来也比较困难。

腿法击打前后又很自然与步法结合，在移动过程中，可不被人察觉就能起腿，也是在连续进攻之前用来缩短距离的一种有效技术，在许多情况下，可致对手在未及防守的情况下遭起腿攻击。腿击后，落步的移位又很自然成了步法。

但由于腿法的运用，要靠另一腿支撑，来维持身体平衡，“起腿半边空”，一旦被对手接腿，很容易摔倒在地。因此仅管用腿击有很多优点，但如果时机掌握不好，或者使用不当，更容易受挫。因此必须谨慎使用。

1. 正蹬腿

作用：蹬击对方的胸、腹。

动作：支撑腿微屈；另一脚蹬地屈膝上抬，脚尖微勾起，展髋向正前方猛蹬伸。同时上体微后倾，髋前送，在脚触及目标瞬间，全身肌肉绷紧，力达足跟；再次发力用前脚

掌点踏。(图7—1、2、3、4)



图7-1



图7-2

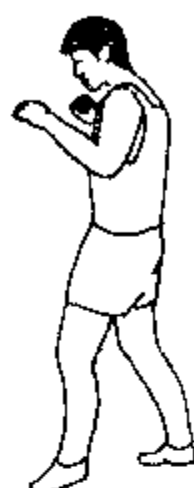
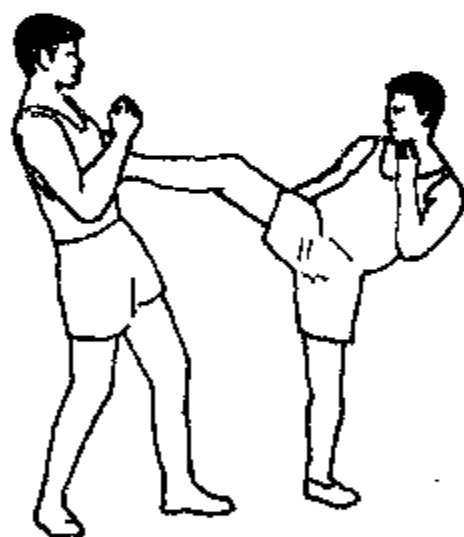


图7-3



图7-4



要点：支撑腿微屈，蹬出腿屈膝尽力向上顶。猛送髋，大腿发力带动小腿，脚沿直线向前蹬伸。脚跟与前脚掌先后依次发力，先蹬再点踏。

2. 侧踹腿

作用：比赛中主要得分手段之一。踹腿对方头、胸、腹、髋、腿。踹腿时可结合各种步法，有垫步低踹、盖步中踹、插步高踹、转身踹等。可结合各种防守如闪躲后，或直接起腿踹击对方或连踹对方。

动作：支撑腿脚尖微外转，腿微屈，侧对方；另一腿屈膝高抬，脚尖自然勾起，脚外沿朝向对手，腿部猛然伸直，用脚掌沿直线踹腿目标。发力瞬间，转髋，加大旋转劲，以助腿部鞭打效果。踹腿时上体自然向相反方向倒体，踹腿越高倒体越大。（图7—5、6、7）

要点：以转髋助踹腿。起腿要突然，沿直线越快越好。注意在不断移动中调节距离。

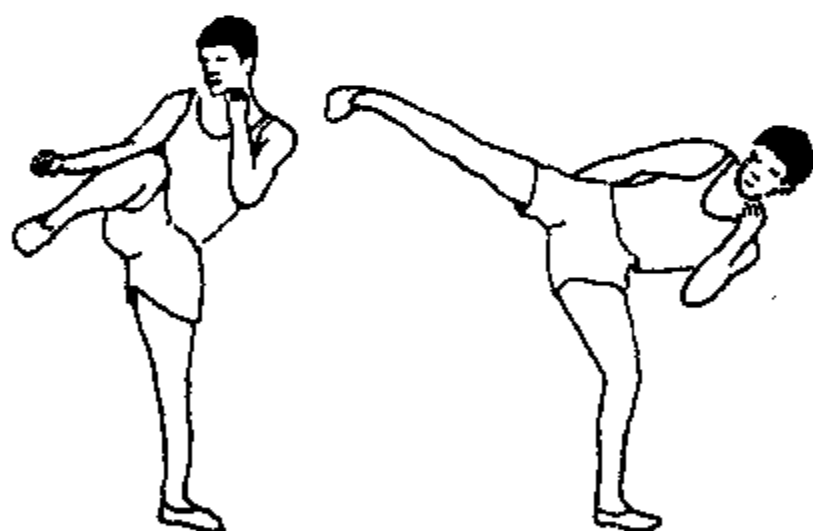


图7-5



图7-6

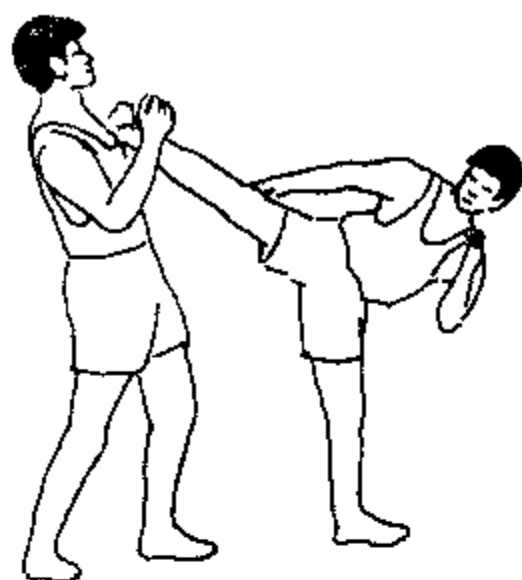


图7-7

3. 边腿（侧弹腿）

作用：中短距离击对手头、胸、背、腿等。一般在移动中起腿。

动作：前脚向前滑动一步，前移7—7厘米，带动后脚前移，支撑身体重量。几乎在落步同时，屈膝向斜前抬大腿，带小腿，随之用力拧腰转髋，猛挺膝，横向由外向内有力踢出，力达足背。（图7-8）

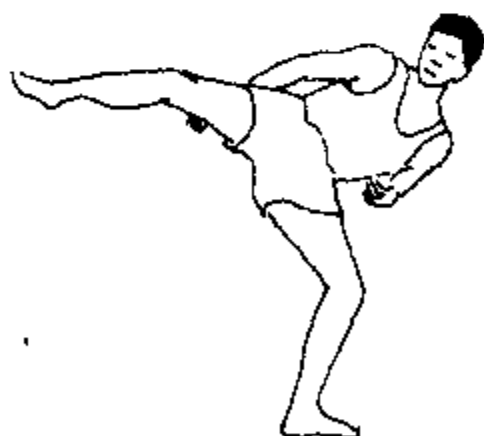


图7-8

要点：起腿时，支撑腿微屈。上体向支撑腿一侧倾斜，以维持身体平衡，起腿越高，倒体越大。用鞭击方式发力，踢击后，立即收回。

4. 小边腿

作用：进攻下盘的腿法，也可作为诱惑进攻的腿法。

动作：重心略后移，支撑腿微屈，另一腿抬起，快速向斜下侧弹出。上体自然朝踢击方向微转。（图7—9、10、11）



图7-9

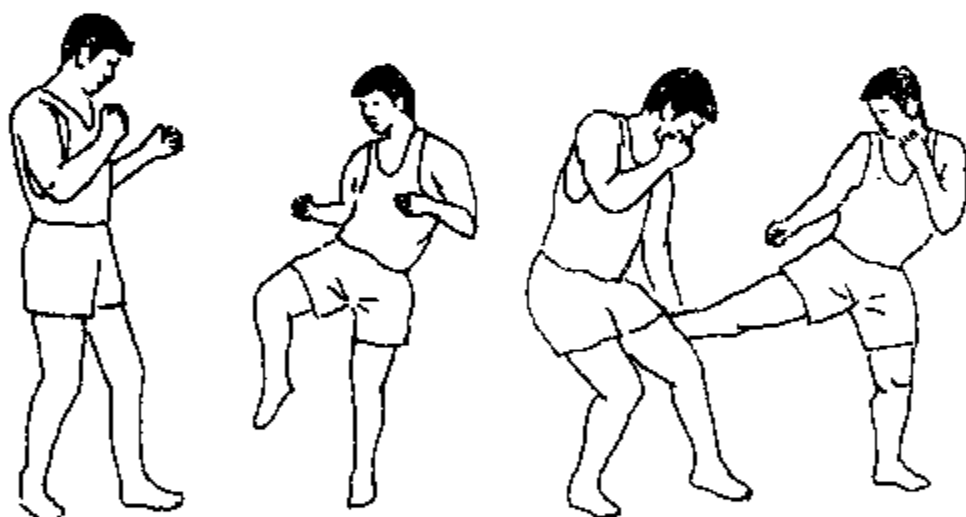


图7-10

图7-11

要点：起腿离地不要过高。弹腿要快而有力，发劲时身体重心随之下降。弹击后回复原来姿势。

5. 勾踢踢

作用：近距离的进攻腿法。当对方身体重心在前腿时，

用脚勾踢其足跟，使其横向倾倒。在对抗时，闪过对手的来拳后，可用勾踢腿击其腿部。



图7-12

动作：支撑腿微屈；另一腿微离地面，脚掌内扣勾脚，小腿带动大腿，猛然向前用力摆腿勾踢。勾踢时在挺膝刹那，力达脚背近踝处，身体向勾脚侧拧转，以助发力。（图7—12）

要点：重心移至支撑脚。重心下降。勾挂对方足踝，勾挂时身体向勾腿反方向拧转。

6. 后蹬腿（又名庚子腿，虎尾腿）

作用：是隐蔽性中距离腿击法。在背对对方时，不露痕迹出奇不意地蹬击对方。在近距离搏斗不易起腿时，可退步转身后蹬，也可垫步转身后蹬。

动作：支撑腿膝微屈，另一腿脚尖朝侧或下勾起，腿由屈到伸向后猛蹬，力达足跟。上体随蹬腿，自然向前侧俯。蹬后成开始姿势。（图7—13、14、15）

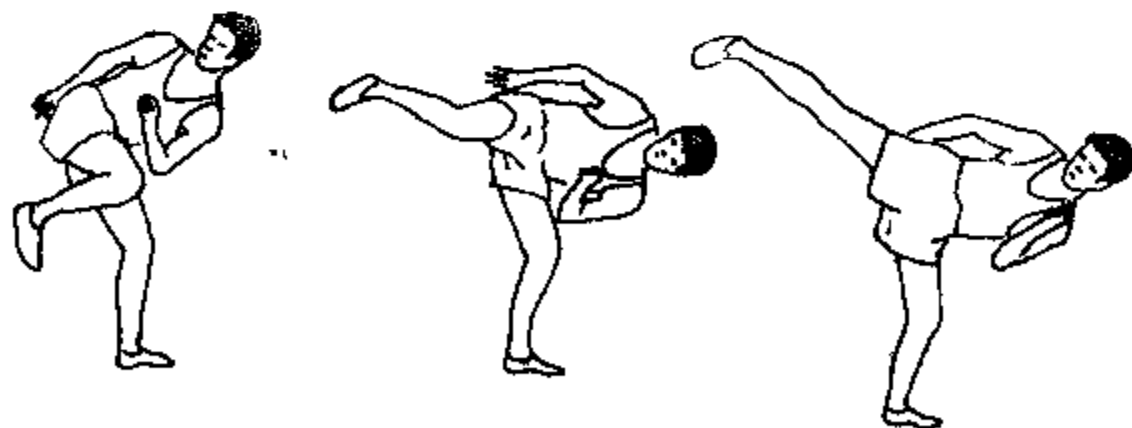


图7-13



图7-14

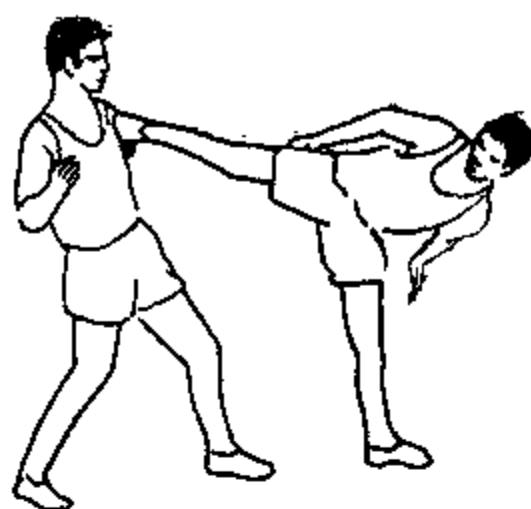


图7-15

要点：蹬腿时注意维持身体平衡。

7. 后旋扫

作用：横向进攻的隐避性腿法。因摆幅大，击打贯性也大，多重击对方头部，或击打上体直接得分。

动作：左脚支撑，上体向右猛转 360° ，右腿屈膝，随转转体伸直，顺力横扫，脚面绷平，力达脚掌。目视击打目标。（图7-16）

要领：转体时以头领先，腰背发力，展髋。摆动腿不要过早伸直，以免影响速度。

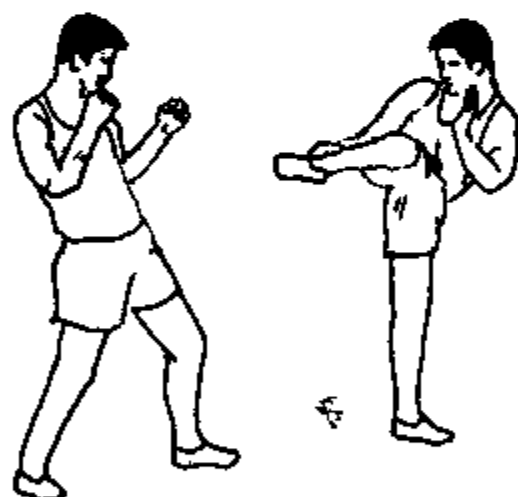


图7-16

8. 扶地后扫

作用：进攻下盘的腿法。当对方进攻自己上盘时，可边

闪身边用此法；或在把对方注意力引到上盘头部时，一旦对方两脚站位底基过小，可突然下蹲扫击其腿部。

动作：左腿屈膝下蹲，前脚掌着地支撑为轴。随下蹲，两手扶地向右后方转体一周，右腿伸直随展髋转体，顺势向左后方擦地后扫，击打对方腿部。（图7—17）



图7 - 17

要点：潜身扫转要快速连贯有力，力达小腿至足跟。

八、散手基本快摔法

快摔法是指在瞬间迫使对手倒地的一种技法。

由于散手竞赛规则中有“抱住两秒钟后摔倒对方，不得分”的规定，因此快摔便有这样几个特点，即：在瞬间摔倒对方；没有抓死把动作；多在对手拳打脚踢中进行。

了解以上特点，创造摔倒对手的条件，其最根本的是使对手身体重心尽快超出基底。方法是：提高对手重心高度，减小对手基底；控制住对手基底，加快身体重心移动速度；突然加快对手基底移动，迫使对手重心超出基底。造成对手移动重心方法，可取直线的推、拉，但更多的是利用对手旋转的动势，沿其身体局部运动弧线的切线方向用力，造成对手倒地。由于散手比赛体力消耗大，不提倡把人背起再摔的方法，不过有时为了威胁对方，也可适当使用。

下面着重介绍对付拳打、脚踢的几种实用的摔法。

（一）对付对手出拳时的摔法

1. 单肩背摔（左架）

当对手用左直拳向向你头部击来时，你应当用右手臂上格来拳，然后翻腕，用手抓来拳手腕。随即用左臂向对手

左腋下插入，屈肘贴其腋下并用力上挑。同时左脚向左斜前方上步，并随右后转体，向右后方退步，把对手重心负在自己肩背上，利用两膝突然伸直绷劲，把对方摔倒。

要点：用左肩上顶对手左腋，然后收腹猛挺膝（绷劲）提臀向上弹发力。

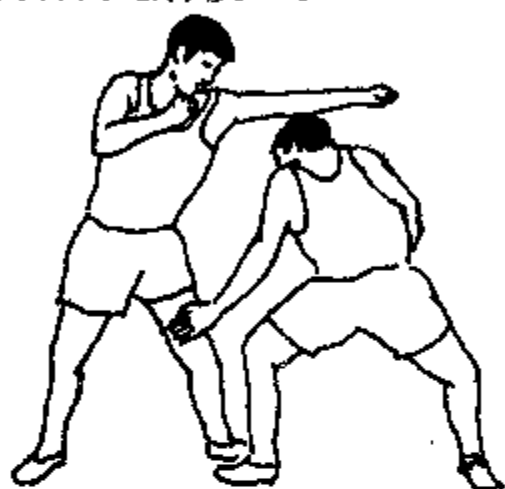


图8-1

2. 穿裆靠摔

对手左脚在前，用左冲拳或贯拳向你头部击来。你迅速屈膝下潜，使对手击打落空。

（图8—1）下潜刹那，上右脚落于对手左足后，同时用左手抓按对手的左膝，右臂沿对手左腿内侧伸进裆内，别住其右膝窝处。

（图8—2）用头顶住对手胸部，上体用力向后猛靠使对手倒地（图8—3、4）



图8-2



图8-3



图8-4

要点：按膝、穿裆，同时上步。上体向后靠时，向右后转体。

3. 接推摔

对手左脚在前，用左冲拳向你头部击来。你用右手臂上架来拳（图8—5），並屈臂顺势向右后经由对手左臂外侧，由上往下滑动，用力卡住其左臂；上左脚，右手下滑至对方大腿时，向回按扒，同时用左手猛推对手左胸部，使其失去重心倒地。（图8—6、7）

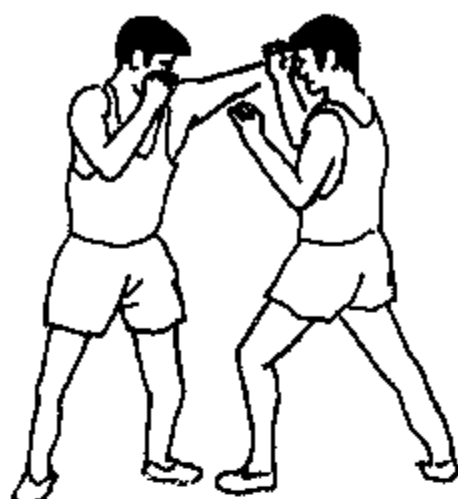


图8-5

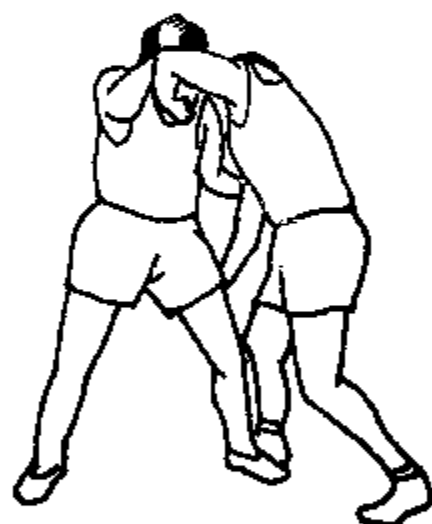


图8-6

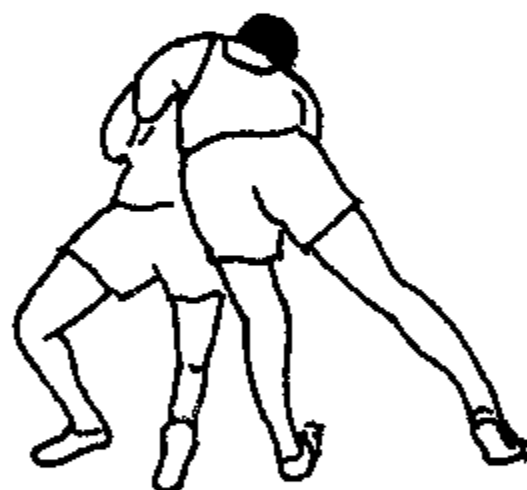


图8-7

要点：一拉一推动作要同步。

4. 切子摔

当对方用左拳击你头部时，你用右手向左拍击来拳，同时上小垫步，用左腿在外卡住对方左膝窝，用左手抓住对手

右肩，利用本身向右旋转动势，把对手摔倒。

要点：左手推、左腿别同时发力。

5. 勾踢摔

对手右架用右直拳或侧拳击你头部。你左手屈臂上架来拳，顺势左手成刁手向后拉对手臂部。同时起左脚，勾控对手之前脚，使对手倒地。

要点：拉臂勾腿，动作要一致。

6. 压臂拍胸勾踢摔

对手用左冲拳或左贯拳击你头部。你右手屈臂上架来拳，换成刁手向后拉对手臂部。（图8—8）随即右臂从对方左臂上滑进拍击对方右胸部。（图8—9）同时起左脚，勾控对手之前脚踝关节处，使对手倒地。（图8—10）

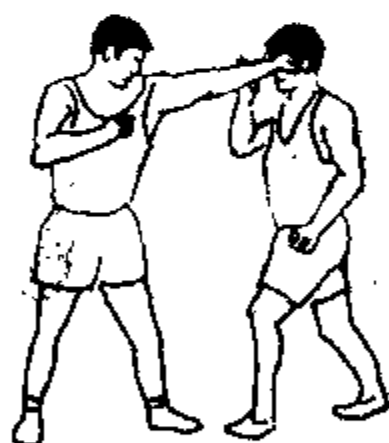


图8—8



图8—9



图8—10

要点：拍胸勾腿动作一致。

7. 抱腿摔

两人互成左架。对手用左右直拳或侧拳击你头部。你迅速屈膝下潜，用双手合抱对手两大腿中部，同时上右脚，猛然蹬地用力上抱对手，至肩部抗住对手的腹部时右手托对方小腿，顺势将其向后丢出。

要点：进身快，上挺发力要猛。

8. 抱腿变夹臂桥摔

两人一左架（对方），一右架（本方）。右架一方（本方）向斜前闪身，并用两手合抱对方两大腿的中部，用头右侧枕住对方腰腹（图8—11）左架一方（对方）上体前倒，由上向下抱对方上体。（图8—12）右架一方（本方）屈膝下蹲，并用臂部夹紧对方两臂。（图8—13）随即猛然蹬地，上体上挺把对方扛起，右手抬对方小腿将其向后摔出。（图8—14）



图8-11



图8-12



图8-13



图8-14

要点：抱腿进身要快，夹臂要紧，上挺发力要猛。

9. 靠身摔

对手用左直拳或横拳击你头部，你用右臂阻挡来拳，左臂屈至胸前。（图8—15）身体下潜绕臂到对手左内侧，右脚向对手身后上步，别住其右脚跟，身体和对手同向，靠在对手胸前。（图8—16）分开两臂，右臂向左后方靠。同时右后转体，用身体压住对手，使对手上体重心向后移而摔倒。（图8—17）

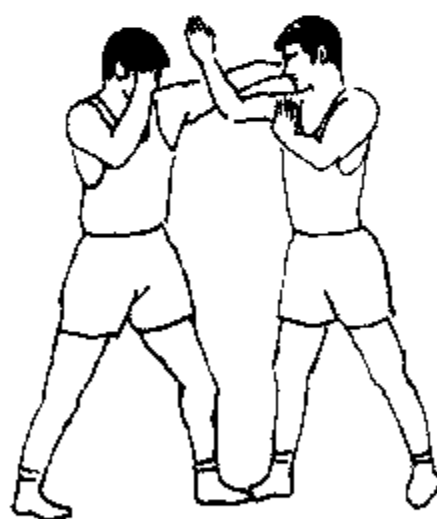


图8-15



图8-16



图8-17

要点：转体、拧腰、带臂动作一气呵成。

10. 边胸绷腿摔

对手用左冲拳击你头部。你用右手掌向左推其左小臂，使之击打落空。（图8—18）随即右脚向前滑一步，用左手按其左胸，同时左脚向后插到对手两脚之间。（图8—19）身体微右转，左手向右后用力推压，同时左腿绷直，用大腿向后别其左腿使其倒地。（图8—20）

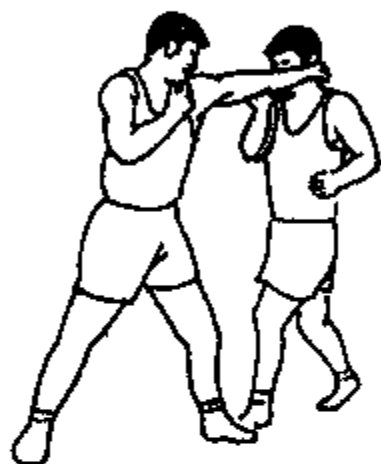


图8—18

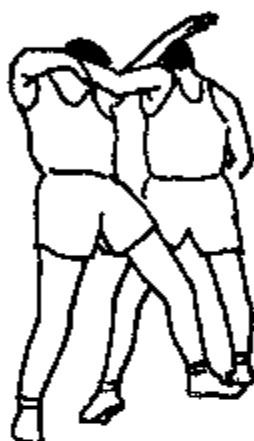


图8—19



图8—20

要点：身体右后转，带动臂、腿，一按一绷，协同一致。

11. 接臂单肩扛摔

对手用左拳击你头部。你用右前臂格挡，然后翻腕拇指朝下抓其来拳手腕，屈左手臂，掌心朝上抓其大臂上托。（图8—21）同时左脚向右斜前方上步，并随之右后转体，右脚向后方退步，两膝微屈，两手抓其臂前引，并用左肩上顶其左腋处，使对手贴紧自己，负在自己肩背上。（图8—22）上体前屈，两膝突然伸直，用绷劲将对方从自己左肩上向前摔出。（图8—23）

要点：用左肩上顶对手之左腋，然后收腹猛挺膝、提臀上弹。



图8-21



图8-22



图8-23

12. 枕桥摔

对手出右拳向你击来，你向对方出拳手臂外侧闪躲来拳，同时两手紧抱对方前腿，并用脚尖卡住另一腿脚跟。（图8—24）随即上体向后仰，并向左后扭转，用头部枕靠其胸部，猛力向其右边靠，双手用力向上搬小腿使之倒地。（图8—25）



图8-24



图8-25

13. 接腿别摔

两人一左架，一右架，相对站立。（图8—26）左架一

方屈膝起右腿准备横击对手上体。(图8—27)当右腿接近上体时,右架一方重心前移,用右臂边格挡来腿边前伸手臂向下掏抱对方摆动腿的小腿。(图8—28)右架一方两手一上一下将来腿抱紧(图8—29),顺势左腿后插。(图8—30)随插步,右手臂向对方腿根部移动,身体靠近对方,同时右腿插伸在对方支撑腿小腿后。(图8—31)随即别腿,同时向左拧身压腿,把对手摔倒。(图8—32)

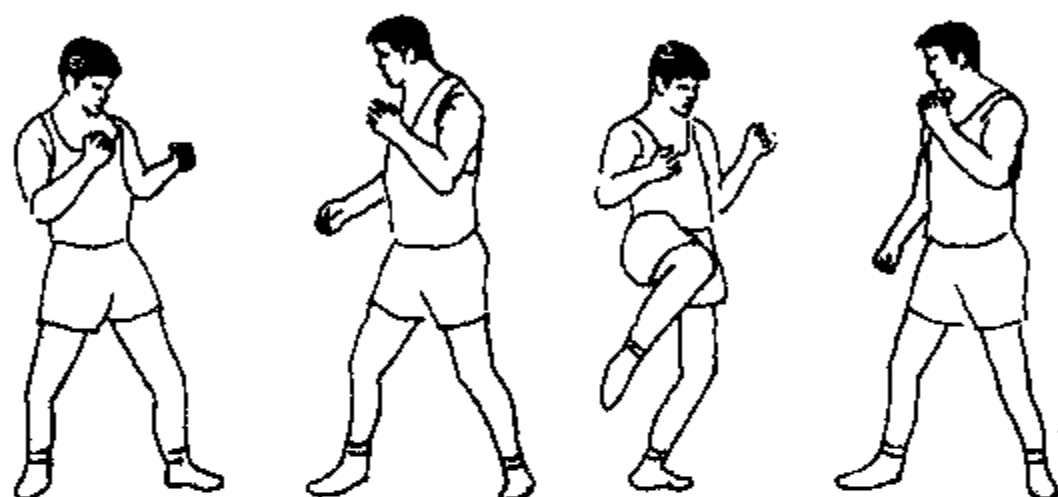


图8—26

图8—27

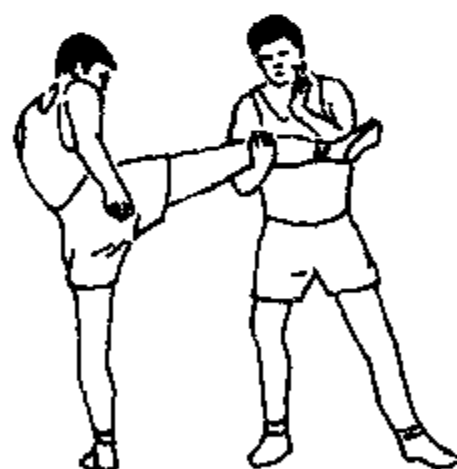


图8—28

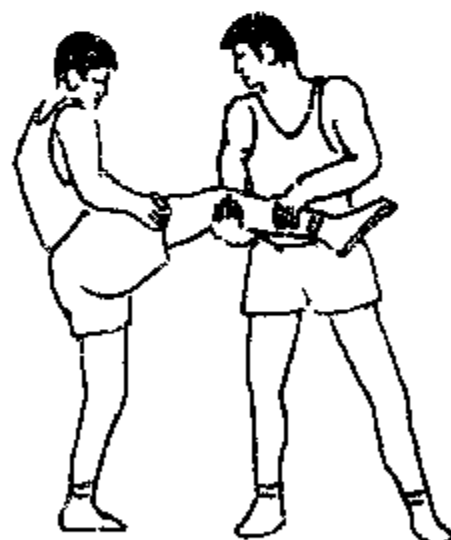


图8—29



图8-30

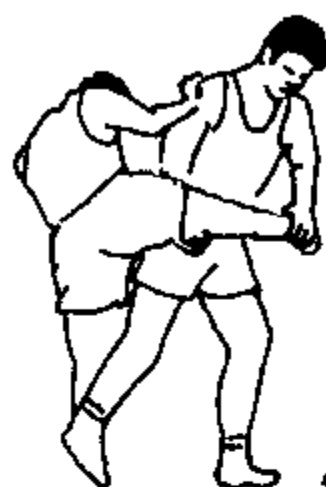


图8-31



图8-32

14. 接左腿单肩扛摔

对手用左侧蹬腿踢击你头部或上体。(图8—33)你迅速前滑一步，顺势用右手抓其脚腕，屈左臂用肘窝挎其膝窝。(图8—34)随即右脚向后插步，随右后转体屈膝成马步，将对手左腿扛至左肩上。(图8—35)迅速躬身前屈，两膝突然伸直，用绷劲将对手从左肩上向前摔出。(图8—36)

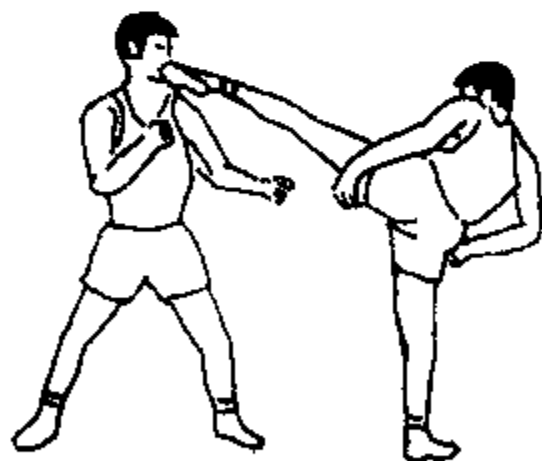


图8-33

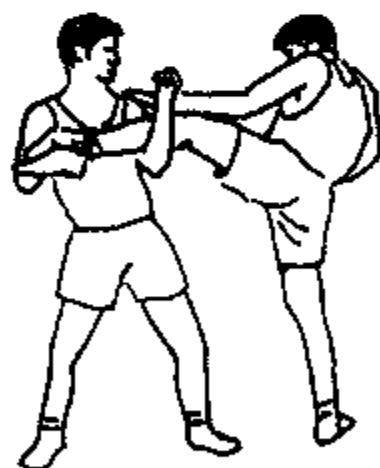


图8-34



图8-35



图8-36

要点：接腿时注意微侧闪，用左肩上顶其左膝窝，躲身收腹、提臀、猛挺膝，要一气呵成。

15. 接右腿单肩扛摔

对手起右腿蹬踹你上体，你迅速侧身用右手抓握其右脚踝，左手掌心朝上，由其小腿下抓握其膝窝处，同时起左腿踹其支撑腿的膝部。（图8—37）落左脚，右脚向右后插步成马步，用左肩窝顶住对方右膝窝，双手紧握其右小腿。（图8—38）迅速躬身前屈，两膝突然伸直，用绷劲将对手从左肩上向前摔出。（图8—39）

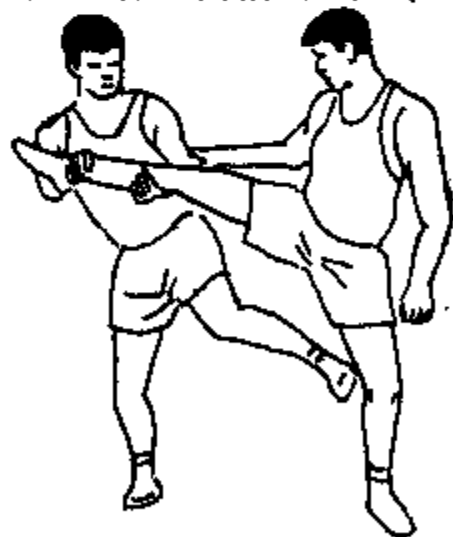


图8-37

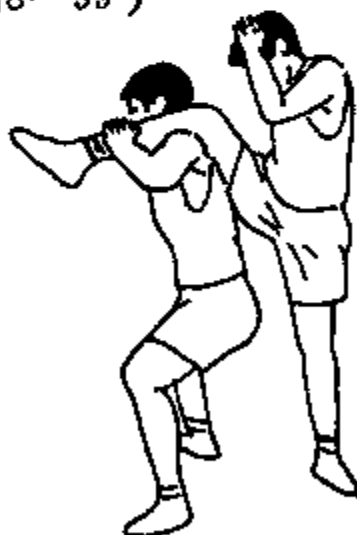


图8-38



图8-39

要点：用左肩上顶其右膝窝，然后收腹猛挺膝（绷劲），提臀上弹。

16. 抱单腿过背摔

对手用右冲拳或贯拳击你头部。你迅速屈膝下潜，用右手按其右膝。（图8—40）随即两腿迅速前移，用双手合抱对手前腿的大腿根部。（图8—41）用力上抱对手，以肩部扛对手的腹部。（图8—42）向后仰身发力，顺势向后把对手丢出。（图8—43）

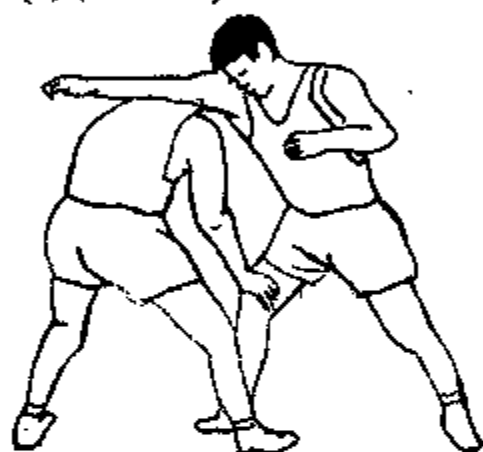


图8—40



图8—41

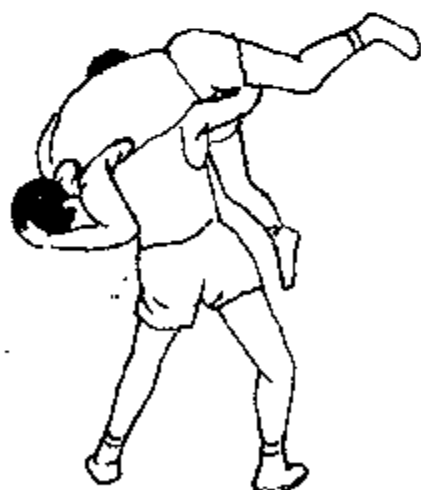


图8—42



图8—43

要点：进身快，上挺发力要猛。

17. 抱双腿过背摔

对方出左冲拳向你击来。你侧闪躲开对方来拳。（图8—44）由对方出拳手臂下闪到其内侧，屈膝微蹲，身体前躬，用两手分抱对手两腿。（图8—45）挺膝伸腰，将对手扛至右肩上。（图8—46）顺势起踵后仰，两手向后将对手丢出。（图8—47）

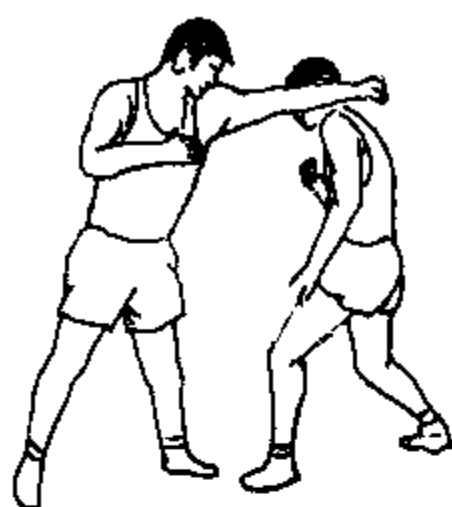


图8—44

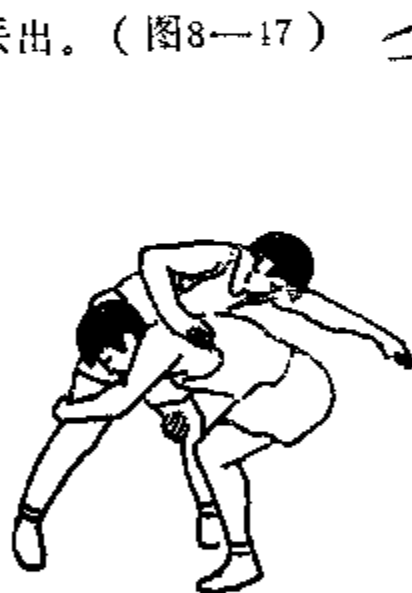


图8—45



图8—46



图8—47

要点：下潜进身要快，抱腿要紧。上挺后送发力要猛。

18. 截腿踢摔

对手起右脚踢你头部，你用右手向外格挡其踢来之右

脚，同时变刁手，由上抓握对方脚踝处；屈左臂用肘窝夹住其膝窝。（图8—48）右脚不动，两臂上提，跨出左脚别住对手左脚踝。（图8—49）身体左后转，左脚向左勾踢对手左腿部，同时，双手向后上方用力，把对手摔倒。（图8—50）



图8—48



图8—49



图8—50

要点：将对方重心上提，勾踢时身体向左后拧转，两手顺势自上而下送出。

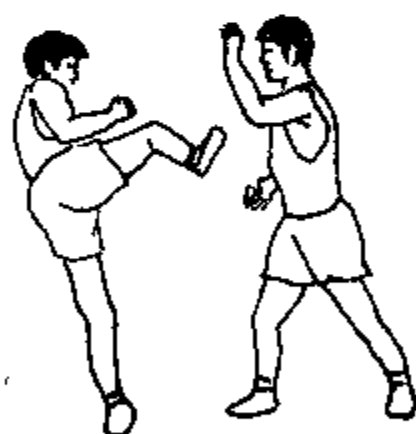


图8—51

19. 截腿接劲摔

你右脚在前，对手起右脚蹬你上体。（图8—51）你用左臂由外向内抓其小腿，右手搂其颈部并外旋。（图8—52）左手猛力上抬对手右腿，右手继续向右后下方边搂边抓压，形成力偶，同时用右脚截其支

撑腿使其倒地。（图8—53）



图8-52

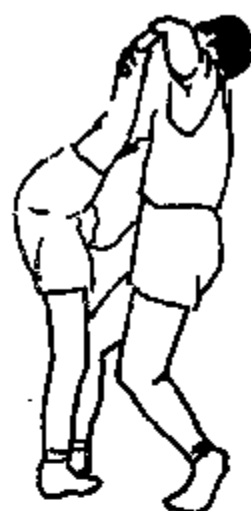


图8-53

要点：转体带臂，一抬一压，造成旋转动势而摔倒。

20. 接腿挑勾摔

对手用右边腿击你头部。你用左手格架，并抓其脚腕。（图8—54）同时左脚向其支撑脚前上一步，屈左臂，用右肘窝夹住其右膝窝。（图8—55）迅速降重心并向左后转体、变脸；同时用右腿从其裆下向上挑勾，把对手摔倒。（图8—56）

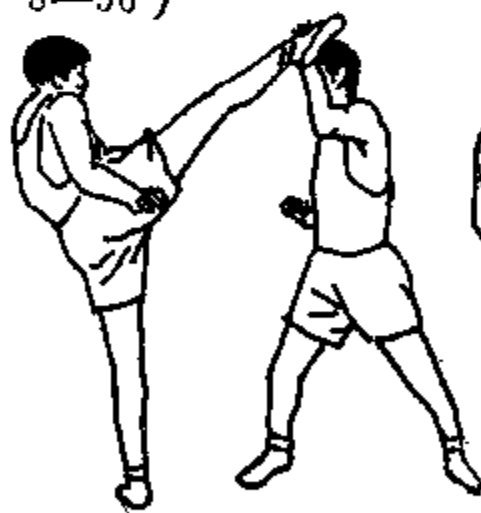


图8-54



图8-55



图8-56

要点：转体变脸与挑勾动作要一致。

21. 抱腿压摔

对手用左边腿击你上体。你迅速靠近对手，用右手从上抓握其左脚踝，并屈左臂用肘窝夹住其左膝窝。（图8—57）右脚向右后撤一步，上体随之右后转并屈膝降重心。（图8—58）左臂夹紧其膝部，右手先向左后拽拉，后向上搬其小腿，左肩前靠，形成力偶，使对方向后倒地。（图8—59）

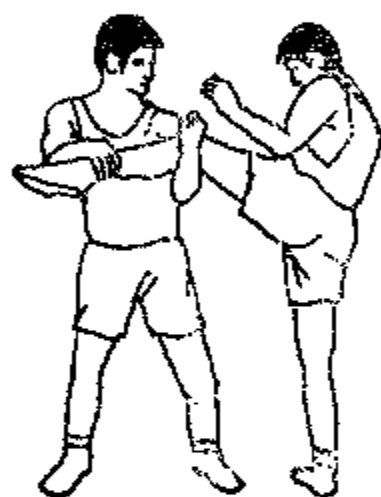


图8—57



图8—58



图8—59

要点，向右后转体时，右手向上搬与左肩朝下压腿动作要一致。

22. 抱腿别摔

对手用左边腿击你上体。你迅速靠近对手，用右手从上抓其左脚腕，并屈左臂用肘窝夹住其左膝窝。（图8—60）随即躬身用左手由裆下穿，用掌扣住其右膝窝，右手往右后搬拉其左脚腕。（图8—61）身体右后转，同时下降重心，右手继续向右后

搬拉，形成力偶，迫使对方瞬间失去重心倒地。（图8—62）



图8-60



图8-61

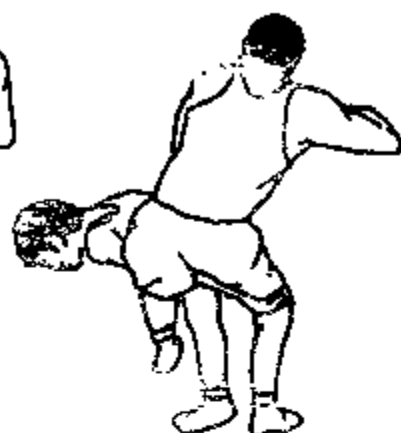


图8-62

要点：左别右搬，协调一致，转体与两臂用力一致。

23. 打腿别摔

对手起右腿，横击你上体。你用左手外格并成刁手抓紧对手右脚踝（图8—63），右手按其左胸。（图8—64）左手不变，右手奋力向左后推。同时起左腿由外向内横打对手支撑腿的膝窝处，并迅速向左后转体、变脸，把对方摔倒。（图8—65）

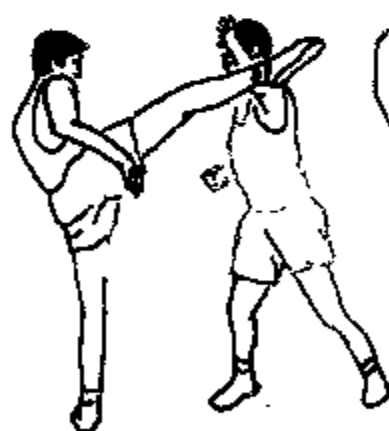


图8-63

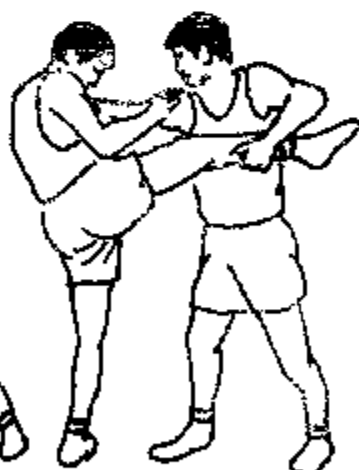


图8-64



图8-65

要点：右手推、左手拉与转身打腿协调一致。

九、重拳重腿与重击

重拳重腿是威胁力量最大的击法。重拳重腿击中要害部位叫重击，可以击昏对手使之丧失战斗力。

头面部的下颚、鼻梁、太阳穴，上体的腹腔神经丛及两侧肋骨下方等散手比赛规则允许的击打部位受击时，都会引起击昏现象。

重拳重腿运用的关键在于爆发力。爆发力是指完成爆发性动作所用的最大肌肉力量。它决定于两个因素，即力量和速度，用公式表示即： $\text{爆发力} = \frac{\text{力} \times \text{距离}}{\text{时间}}$ 。重拳、重腿便是在出拳、起腿时以最快的速度在最短的时间内发挥最大的力量。

速度与击打力量有密切联系。专家研究的成果表明，用拳打击时身体各部位的实际击打质量，体重占3.5%，拳占1%，前臂占2%，肩占0.5%。以上质量相加只占7%。这说明93%的击打质量来源于速度。所以在某种意义上可以说速度就是力量。

从生物力学角度看，一拳力量等于参加运动的身体质量与其速度平方的一半（ $F = \frac{1}{2}mv^2$ ）。一拳中，手只能起次要的作用，它只能传递集中起来的力量。拳头打击力量主要

来自身体其它部位，一般是快速有力蹬地，然后前腿有力制动，制动越有力，出拳也就越有力。因此，会发重拳的运动员，不只是用胳膊的劲，而是运用整个身体的质量。一般是先由后腿的前脚掌蹬地开始，通过转髋、转体，逐步到大腿、肩部，最后传递到手臂。发力时是利用上体前部肌肉收缩，背部肌肉拉长，使胸部向前猛屈的力量。个子较高的人，还有个从上往下挤压的力量。总之是调动身体全部力量于一拳。故击打出的拳特别沉重有力。有人错误认为，出拳是由脚尖开始的，实际上正确动作应该是拳比脚先到，拳脚相差时间很小，这样才能起到稳定作用。如果脚先踏地制动，那么拳头也就不会更有力，一是减慢了速度，二是因为前冲的力量还没达到目标以产生向下的分力，使部分力量传到地而上。因此不能在出拳时，使身体大倾斜。所有身体多余的倾斜，都会产生分力，而且缩短了出拳距离，发挥不了“一寸长，一寸强”的优势。

我们看到不少新手尽管身体很强壮，看来很有力，但打出的拳却是轻飘飘的。这是因为出拳没有速度。没有速度的拳头打到目标只是推一下，对方不会痛。何况再大力量的拳，如果没有速度，也容易闪躲，达不到打击的目的。速度就是力量。当然速度是指发挥全身力量的速度，如果只是身体局部动作，只是臂部快速屈伸，拳头力量也不会大，给对方造不成威胁。关于击打力量的效果，并不简单，因为一个人身体的协调配合，不可能和机器一样，每次都相同。尽管每人肌肉都是固定的，但肌肉收缩性，发拳力量并不都一样。

下面我们作一下分析，看一看出拳的速度都是哪些因素

构成的。

第一速度（前冲速度）

由向前滑步及出拳时臂的屈伸所组成。

在回击拳尤其是在垂直面运动的冲拳中，这种速度起着决定性的作用。但是只用一种速度永远也不会有显著的击打效果。一般来说不管是那种拳法，在一击刹那都有一两种速度，所以在用第一速度击打时，往往结合第二速度转体来配合，两种速度产生的力量比第一速度力量大得多。若用冲拳击打，打时再由上往下加一点速度，劲就会更大。由下往上击拳也可以加一点第四速度。

第二速度（转体速度）

主宰于腰。转体转髓，就像把弹簧拧紧，猛然拉开。各种拳法，用上这个速度，往往可以把对手击昏。

第三速度（下压速度）

这是指用上整个身体重量的速度。这个速度经常或多或少地都要参加进击时由上往下的挤压。这是一个很重要的速度，有这速度，可以使力量增大很多。

第四速度（伸展腿部各关节速度）

抄拳由下往上击打时，这个速度起主要作用。它与第一、三速度看来相反，而且经常遇不到一起，但这是击打的主要力量源泉。

当你在概念上知道了这几种速度后，就可以在出各种拳

时，体验一下。一旦把几个速度用好，重拳也就有了。

当然，击打力量与击打效果并不是一回事，有时击打方法是对的，也很有劲，但却没起多大作用，这可能是由其它因素造成的。如时间、防守、击打部位、击打距离等等，都会影响击打效果。

身体质量的运动方向应该和出拳手臂的击打方向一致，这样才能使整个身体的运动速度结合在一起。经验证明了这一点。如：上体向前倾斜得好，就便于防守，但回击的力量相对减小。

出拳以后，减慢速度的原因很多：

1. 出拳时，脚先着地，手后接触目标；
2. 头后仰，或出拳被格受阻挡；
3. 出右拳时，把身体重心过早移在右脚上等。

横拳鞭拳击头时，应该手比脚先接触目标，即手到脚到，手比脚要快。脚步主要起稳定身体平衡作用，有时前脚着地的时间比手达到目标早，这种情况往往是在失去身体重心时发生。

由上往下压挤时，脚先着地也会影响击拳力量，因为这样用不上全身劲力。

由下往上击打时，前脚应先着地，起支撑作用，这样才能使拳力量加大。因为这样能充分用上大腿伸肌的肌肉力量。缺点是脚先着地就固定了击打距离。为此滑步抄拳时重心应放在右脚上，转体也应在右髋关节处。这样左腿才能自由向前伸进来接近对方。然后再使身体重量移到左脚上为支撑脚。上体弯腰不要太多，否则会使身体重量落在右脚上，影响出拳力量。

对付重拳击打，除加强防守外，平时加强承受击打能力的训练也很重要。

训练有素的运动员，随着运动水平的提高，在训练影响下，对承受打击的能力也会愈来愈高，对皮肤的触觉和痛觉会逐步降低，但身体某些敏感部分还是承受不了重击，遭重击后仍然会发生所谓“击昏”现象。对比赛规则所允许的要害部位的重击，会削弱对方斗志。有了重拳基础，诱惑拳脚及连续击打都能起到事半功倍之效。

头部下颚、鼻梁、太阳穴、颈部侧面，腹腔神经丛部位以及胸两侧肋骨下方受击时，都能引起击昏现象。头部要害部分受重击后8秒钟内一般都能恢复，而上体要害部位受击后一般在10秒钟内不能恢复常态。

被击中下颚及太阳穴后，一般两腿发软，感觉不到疼痛就失去了知觉。而上面所谈其它要害部位所受的重拳击打同样无法忍受，至此当然也就没有什么战斗力了。

为了给对方头部沉重的一拳或一腿，必须诱使对手把两手放低，头部暴露出来。如连续击打上体（肋腹部位），或佯攻上体（肋腹部位），当对手的双手完全放低应付上体防守时，你即用拳向头上弱点部位猛击。

打击上体弱点，也是一样，先用脚佯攻或左右冲拳等击头，诱惑对手防头。对方把上体空出时，对准上体弱点，全力以赴，猛击一拳或猛起一脚。有人比喻好比击西瓜时目标不是西瓜皮的表层，面是对准西瓜中心，这样即不易击打落空，击打力量又实在。

防守型运动员，应瞄准对方进攻中的破绽，要抓住时机回以重拳。在防守中即要防对方重击，又要给予对手机会，

使之在出拳起腿中出现漏洞，再猛烈重击。

散手中的腿法，基本上是由屈到伸，正蹬腿、边腿、侧蹬腿、后蹬腿，都有明显屈膝过程。这样做一是技术上的要求，从用劲上也是为了缩小半径，加大角速度；二是大小腿充分展开蹬伸时加大线速度，使腿击时距离短，速度快，劲又大。为了用上踢腿时的爆发力，首先要求支撑腿要站稳，膝微屈；其次另一腿必须最大限度地调动腿部各组肌群的力量。以弹踢为例，属第二类杠杆，弹踢时肌肉作用方向，小腿重力向下，而膝关节是支点。挺膝的主要肌群是股四头肌，肌群拉力矩除克服小腿重力矩以外，还要使小腿尽快向上摆动，脚离地面时，猛收腹，以便通过内收长肌的作用使大腿屈膝抬起，为弹踢劲创造最大限度的用力条件。大腿在髋前屈曲初期，膝关节不要立即伸直，此时小腿运动落后于大腿，直到大腿屈收接近水平时，使大小腿形成一定夹角，以膝为轴的小腿随大腿向上摆动，被拉长了的屈大腿肌肉及伸小腿肌肉突然收缩，使小腿急剧伸直，力达于脚尖，取得鞭打效果。如果用力次序颠倒，股四头肌就会出现被动现象，这是因为受大腿后群肌阻碍所致，使弹踢软弱无力。如果小腿上摆过早，在膝部趋直小腿就随大腿上摆发挥不出脆快的弹劲。正如拳谚说，用劲要“稍节起、中节随、跟节催”。这样才能把全身力量贯注在脚上。

拳脚重击的时机一般是：

1. 对方胆怯信心不足时；
2. 对方精力分散、精神不集中时；
3. 对方身体重心失去平衡时；
4. 对方防守中明显暴露出破绽时；

5. 对方体力明显不足时；
6. 对方进攻前冲露出破绽时；
7. 对方被挤在台角或靠近台的边缘时。

十、假动作与进攻

什么是假动作？就是把自己的真实意图隐藏起来，用虚假的击打法和摔法欺骗对手，使其手足无措或判断错误，暴露出弱点。一旦对方就范，就可乘机进攻。从这种意义上讲，假动作也是主动进攻的重要手段之一。

假动作要做得像真的一样，才能欺骗对手。假动作是非常多的，眼睛注视的方向、身体的晃动、重心的升降、位置的移动、步法变化与移动快慢、步子的轻重、位移的多少、虚假招势的合理运用等都可造成对手应答动作错误，而手忙脚乱。如在慢节奏的移步，缓慢的前移中，突然把两腿前后分开，重心下降，脚步加重，会给对手造成突然向前的错觉。实际上突然分开两腿并没移动位置。又如出拳起腿时指上打下、指下打上、指外打内、指内打外，及用力或柔或刚、或晃手起腿、或晃腿起拳。防守动作也可用假动作诱惑对手，如故意把两手张开，造成对方认为有机可乘的错觉。

要将假动作做得逼真，必须手、眼、身、法、步，紧密配合。眼睛是心灵的窗户，若眼神欺骗了对方，所发真招基本上就成功了一半。一旦以假乱真，使对方误以为真时，自然会诱使对手做出多余的防守动作和错误判断的反击，而你则从中抓住有利时机给予有力的一击，达到预定的目的。假

动作要以真作为基础，以重击作后盾。如果每拳每腿都是虚招就没有威胁性，也不会造成对方因精神紧张而作出错误的应答动作。

使用任何一种假动作，目的都是破坏对手正常的防守姿势，引对手因判断错误出拳起腿，暴露出弱点。但要注意对手的虚隙、弱点是瞬间即逝的，就要求假动作不仅要有针对性，还要估计好对手上当之后暴露出的弱点部位和时间。一旦捕捉住时机，就应迅速突击。

总结假动作有以下几种规律：一是有意夸大击打动作（方向、路线、幅度），使对手确认是击打先兆。如假做横击对方头部的动作时，把臂张开一些，似横拳的假象。对手一有反应，突然直击对方头部。

二是有意将击打动作做得偏移击打目标，引对方防守动作加大幅度。如直击对手头部时，有意朝对手头部外侧约10公分处击打。只要出拳逼真，造成对手向外格挡防守过大，其头部必然会暴露出来。

三是有意引斗对手，使之被动的应付，一旦出现弱点及时击打。如用左腿小边腿击打对方前腿，并前后移动，左腿用小边腿一晃，但不真踢。当把对方注意力引向下时，突然用边腿（左右腿均可）击头。也可用前边腿虚晃对方小腿，如有反应，马上垫步，用侧踹腿击胸。

四是突然加快击打速度。开始动作给对方造成慢的感觉，当对方按着这种速度防守时，突然加快击打速度，使对手措手不及。

五是突然改变击打方法。如先由侧面横击对手头部，对方用臂格架防头时，则中途改横拳为直拳由正面击头，又如

先起腿勾踢对方小腿，然后突然转髋侧蹬对方头胸。

六是突然加大击打力量。用手或脚轻触对方上体，当对方反应不大时，突然加大力量重击。即使对方用了阻挡防守，也常因“小”力挡不住“大”力，防线仍被突破。

七是有意出现破绽，骗对方上当。如有意防守时大开门，亮出头部，有意重心不稳等等，诱使对方进攻。

用兵是一种奇诡的行为。能打，故意装作不能打；要打，故意装作不要打；要向近处，故意装作要向远处；要向远处，却故意装做要向近处。这虽是《孙子兵法》上讲的用兵之道，在散手比赛中同样可以运用。诱其上当的技艺是千变万化的，所谓声东击西，指上盘打下盘，指下盘击上盘，指中盘打上下，上左进右，上右进左，拳引脚发，脚诱拳攻，似打实摔，似中门进，实奇门进，似奇门进，实中门进。凡示假隐真的各种虚招，都是假动作。运用假动作击打目标的目的性要强，不能为假而假。要通过假动作达到：造成对方紧张，动作僵缓；破坏对手防守姿势，引开对方防守，造成可击范围扩大，暴露出真正弱点；使对方产生错误的应答动作，有利达到你欲击打的目的。假是为了真，脱离真的假，毫无实际用途。

为此，在假动作之后都配有突击动作，假动作与突击动作相配为伍，才构成实质性的进攻。

假动作与突击动作相配为伍有以下几种情况。

其一：第一击佯击，第二击突击。

左直拳佯击头部，实为右直拳击上体；

左直拳佯击上体，实为右直拳猛击头部；

右上勾拳佯击上体，实为左直拳击头部；

左横拳佯击头部，实为右上勾拳击上体；

左直拳佯击头部，实为右边腿击头；
左边腿佯击腿部，实为左侧踹腿踹踢；
左边腿佯击腿部，实为左腿蹬踹胸部；
右门坎腿佯击腿步，实为左腿蹬踢胸部；
左腿佯攻，勾踢腿部，再勾腿部，实为落脚转身后旋扫头部；

左直拳佯击头部，实为右边腿击头；
左腿侧踹佯击头，实为右边腿击上体；
左直拳击头佯击，实为转身扫腿等。

其二：第一、二击为佯击，第三击实为突击。

左直拳击头、右拳击上体为佯击，实为右侧踹击头；
左直拳击头、右直拳击头为佯击，实为右侧蹬小腿；
左直拳击头、前小边腿佯击小腿，实为垫步用侧踹腿击胸；

左边腿击打前腿、移动后再佯击对方小腿，实为转身后边腿击头。

其三：前三击佯击，第四击为突击。

左直拳佯击头、右上勾拳佯击上体、左直拳佯击头，最后用右扫腿横扫对方腿部。

其四：假打真摔结合。

第一击用拳或脚佯击，得分后用各种摔法，把对方摔到。

其五：假摔变真摔。

先扛摔诱对手下压重心下降，乘势顺劲双手抱腿，用左肩下压对方大腿根部，使对方倒地；

假抱摔，当对方反抗、重心偏移前腿时，再勾踢前足跟，将其摔倒。

十一、连击和连续击打

假如老是用单一的拳法和腿法进攻对方，对手便很容易防守。如果用各种各样的拳法、腿法连续击打，则对手难于招架。当然连续击打并不是乱打，而是按一定的击打节奏，把不同的拳法、腿法配合起来，并在战术中加以巧妙的运用。这便是所谓：“不招不架，只是一下。犯了招架，就有十下。博记广学，多算而胜。”《纪效新书》

击打节奏有变化，才能迫使对方“犯了招架。”也就是把下上变化、左右变化、内外变化，通过各种拳腿巧妙连续击打组合起来。击法上有真假，力度上有刚柔，速度上有快慢、有停顿、有间歇，使对方捉摸不定，顾头顾不了脚，使连续击打奏效。

用一手、一脚或两手、两脚连续击打两次叫连击，连续击打3次或更多次叫连续击。

连击拳脚与连续拳脚是在学习单拳单腿基础上发展起来的技术。连续拳脚是按散手运动员攻守能力的特性，以最有力的重拳重腿为主，并配合适当数量的虚拳虚腿组成的连续击打，使对方防不胜防，不得喘息的一种压打方法。

散手运动员的动作是以对手的攻防动作为转移的。因此必须在任何情况下都能迅速地反应巧妙地根据对方的姿势、拳法、腿法、击打部位等变化，把拳脚组合起来。从而，双手交

替,连续地击打对方要害部位。在每拳每腿接触对方时,要感知对方反应作出自己的反映,这就是下一步连续击打的关键。

使用连续拳脚的时机是:在单拳或单腿击中对手并有瞬间停滞时;对手胆怯或体力不支时;对手失去平衡时;把对方逼近台边台角时;对手进攻后的间歇防守有明显漏洞时;诱惑对手进入圈套时;对手犯了招架时。

在运用连续拳脚击打时,除抓住击打时机外,连续拳脚还要符合以下要求,击打才能奏效:

1.快拳与重拳、快腿与重腿、快拳与重腿、快腿与重拳交替进行;

2.击打时要注意拳脚击技的快、慢、轻、重的节奏;

3.每次击打都要为下次击打创造条件;

4.最后一拳一脚应以重击结束;

5.拳法腿法转化要快而不乱,慢而不断;

6.注意撤回的手臂保护自己要害部位,撤回的腿要有利于再起腿或移动;

7.步法移动要与拳法腿法运用紧密配合。

使用连续击打时,要注意连续拳脚组合的数量越多,力量越小体力消耗也越多,对方也越容易防守,造成的威胁反而不大。一般三、四击在近距离使用较为奏效。保持合适的击打距离,才能保证连续拳脚的节奏和力量。连续拳脚组合通过上、下、左、右、正、侧、远、近的变化,可以组成多种连续拳脚。但要在运用中得心应手,则需在平时训练中,通过打空拳、手靶、脚靶、沙袋等多种多样练习,达到熟与巧,比赛中方可活用。因此,散手运动员在平时起码要练出5——10组拿手的连续击打的方法,才能在有变化的连续击

打中对付各种类型的对手。

不管什么样连击或连续击法，都要注意节奏。从一侧到另一侧，从上到下，从进攻到防守，连续击打所以奏效，不光是靠速度，而在进攻方向的选择，时间的把握上都是重要的。

掌握了恰当的时间和合理的技术运用是连续拳的关键。要快速出击，切勿踌躇等待。应强调连续出击中每一个单拳都应是正确的拳法。平时注意基本拳法的训练，比赛时连续击打的质量才高。总之，每出一拳都要为下一拳开路。

最后强调一下连续击打的要求。

1. 根据对方的拳势而变化不同的拳脚技法的形态和击打部位。两手两脚要交换变化击打不同的部位。

2. 有速度的拳脚与有力度的拳脚交替进行，强、弱、快、慢对比清晰，这就是连续击打的节奏。

3. 前面的一拳一腿，要为后面的出拳起腿创造好条件，第一次击打要为第二次击打创造好条件。依此类推，即每次击打都要为下次击打创造击打条件。

十二、散手中的防守技术

散手运动被称作“勇敢者的运动”，但这完全不是只凭其勇而忽略防守技术，一味的猛打猛冲，或是在急于取胜的心理支配下的盲目进攻。散手中只会踢、打、摔，还远远不够，特别是在高水平的比赛中不会防守技术就不会获胜。

（一）加强抗击能力的训练

学会防打、防踢、防摔技术。也就是说，能够对攻方的攻击方式方法快速作出反应，并做出制约决策的能力，叫作应击能力。散手训练中，有了这种应击能力，还要有相应的抗击能力，具体说，就是抗打、抗踢、抗摔技术。

学习防守技术之前，先要经过承受对方打击的抗击能力的训练。其方法，可以用自己的拳头轻轻敲击自己的面部、胸部、腹部、手臂等。若两人练习时，可交替用手或脚击打对方胸、腹、背。

专家研究表明，在训练情况下，身上受击打的皮肤部分，触觉和痛觉能够降低，长期训练，该抗击作用能够经久保持下去。但停止训练一段时间后，痛触觉又会恢复原来状态。因此，抗击能力的训练要经常保持，并反复进行。

（二）防守技术方法

防守技术，是还击能力训练的前提及组成部分。拳的击打力量，每拳近百公斤，而腿击之力，有的比拳的力量大约10倍。为了免遭对方沉重打击，并为反攻创造机会，必须学会防守技术。

防守主要指防快摔、防拳打、防脚踢。

1. 防快摔技术与方法

防摔离不开维持身体动力性平衡的能力。怎样提高这个能力呢？首先要了解影响平衡能力的3个因素：（1）重心高度。重心越低，平衡和稳定性能力越强。（2）支撑面的大小。支撑面越大，平衡和稳定能力越强。（3）重心投影线越移近支撑面的中心，平衡和稳定能力越强。了解了这三个要素，你就会明白，主要是迅速降低人体重心或迅速调整移动重心。因为人体要维持平衡，必须使重心垂线不超出支撑人体基底面积，否则就会倒地。

对方将你摔倒的方法不外乎用旋力于上体，使上体快速运动，下肢不能迅及同步移动，这种底基缓动结果，造成重心超出底面积而致倒地。或从下三路进攻，使底基突然运动，而上体相对移动缓慢，底基动，上体不动，同样达到重心垂线超出底面积而致摔倒的目的。为此，平时训练要养成两脚不断移动的习惯。移动，有利于迅速降低重心及移动重心，以用来控制自己的重心不超过底面积，这是对付快摔的防守诀窍，概括起来说就是“降”、“移”两字。

2. 防踢打技术与方法

对付拳打脚踢的防守主要分为接触防守与不接触防守。

(1) 接触防守

①按其根节，使对方发不出力；

②对方已经发力出击，就要改变来拳、来腿用力方向，以小力制大力，化掉一部分力量。如招架、推挡等。

③抓住对方上、下肢梢节，向侧牵引、推拉。

④实在来不及用以上方法，就要挡住自己要害部位，给予对方大小相等方向相反的力，使力抵消。

(2) 不接触防守

利用闪展腾挪动作，躲过对方来拳来腿，使其力达不到作用点，踢打落空。自己身体不着力，用下潜、侧闪、后闪、摇身闪，或用步法快速移动，躲过拳脚的攻击。或者利用腾跃动作躲过对方下盘扫腿进攻，占具有利空间位置，以利反击。

据此，防守方法可以归纳为：封闭、阻挡、格挡、牵制、闪潜、腾挪等法。

(1) 封闭法

①局部封闭：在对手将出拳起腿瞬间，用手掌、脚底迅速按住其肢体根节，如肩窝、髋部、肘部等，并给予对方相反的力使其力不能发出。同时，通过短暂时接触，感知对方用力动向，预测进攻意图和方式。

②全身封闭：也叫紧扼法。此法是在双方靠近时，用上身紧贴对方，用两臂卡压住对方手臂或腿部，使其力不能发出，而达到防守目的。

(2) 阻挡法

在对方出拳起腿后，迅速用手掌，或者以屈臂、耸肩、屈膝阻挡住对方欲击打的要害部位。当肢体相互接触刹那间，给予来力大小相等方向相反的作用力来抗御，从而达到防守目的。具体方法有：

①手掌阻挡：对方直击头部时，用手掌在上颌处迎接阻挡对方来拳。其阻挡手掌应向下向外用力。防腿则用两手阻挡对方小腿。（图12—1、2）

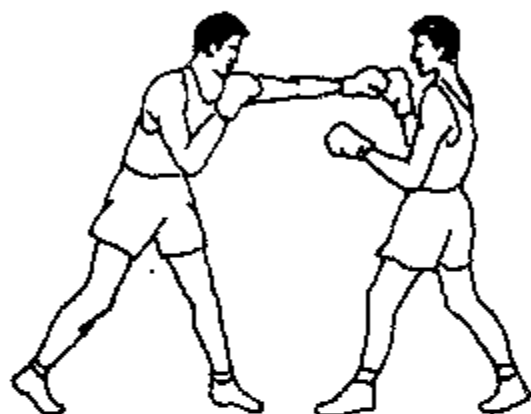


图 12—1

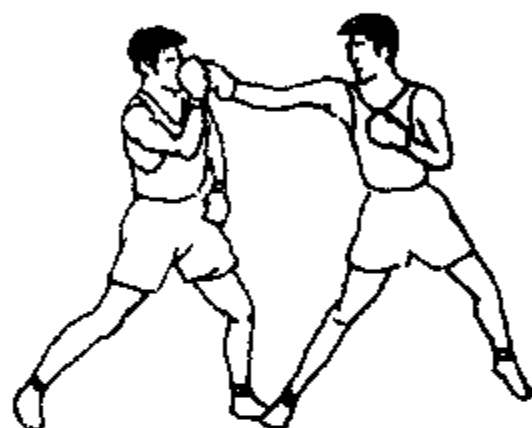


图 12—2

②屈臂阻挡：对付对方来拳击头部或上体时，屈臂护住被击部位。（图12—3、4）



图 12—3

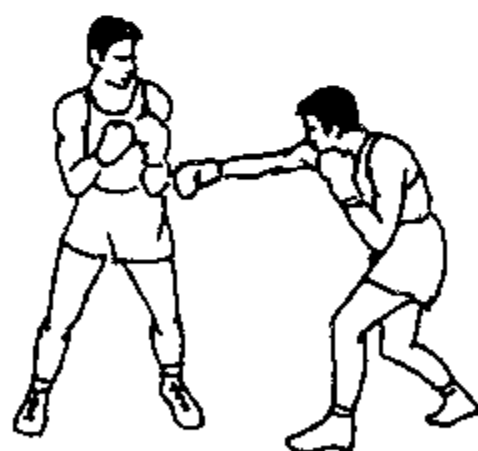


图 12—4

③肩阻挡：对方击打下颌时，用近侧肩部快速上耸，同时调整上体到适当角度，以便用肩挡住来拳。（图12—5、6）

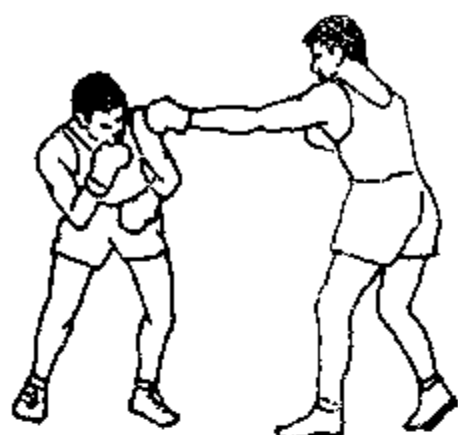


图 12—5

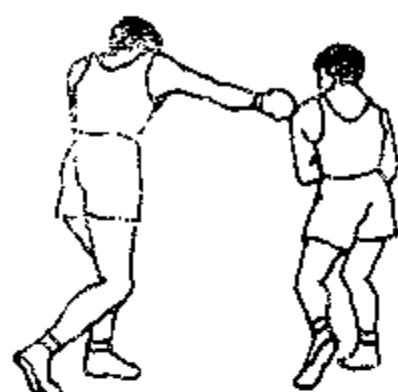


图 12—6

④屈膝阻挡：如对方起腿踢下体，则迅速屈膝，同时使膝关节内扣，用大小腿外侧保护裆部，防止伤害事故。（图12—7）

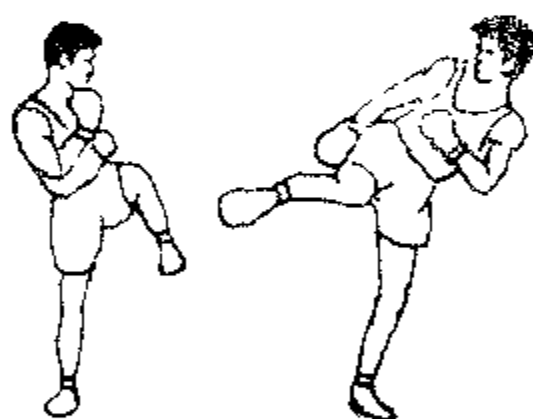


图 12—7

运用阻挡法要注意不要使防守肢体离被护部位太远，动作不宜太大，缩短防护距离，避免伤害事故，同时有利于反守为攻。

（3）格挡法

对方出拳起腿后，迅速用手或前臂格开对方来拳之小臂

或腿，并用力将其拨到一边，从而改变来拳来腿的用力方向，达到防守目的。

①手部拍格：主要对付正面而来的拳脚，如直拳、正踢等。这是简单有效的防守方法。此法对付连续击打也非常有效。当对方出拳起脚即将击中你时，用手腕手掌力量向内相击对方手腕改变来拳来脚的方向。相击时，动作不宜太大，时间也不要过早，要掌握节奏和时间差。图（12—8、9）

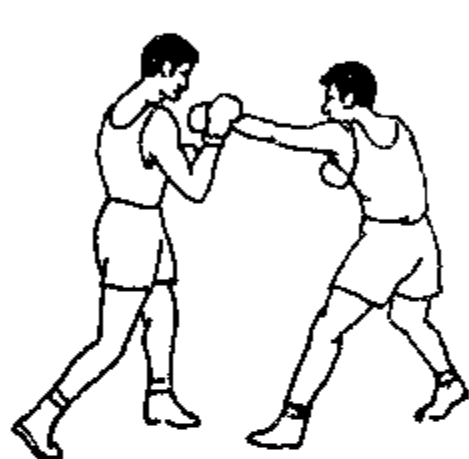


图 12—8

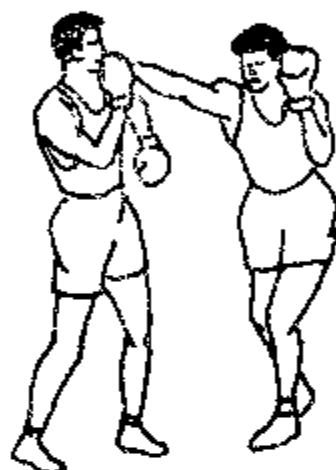


图 12—9

②小臂格挡：主要为防侧拳、侧腿。用同侧边手臂格拨开拳脚，改变其用力方向。格架时，要利用腰部力量微向格开方向转动，这样就可用腰的回旋力借势反击。（图12—10、11）

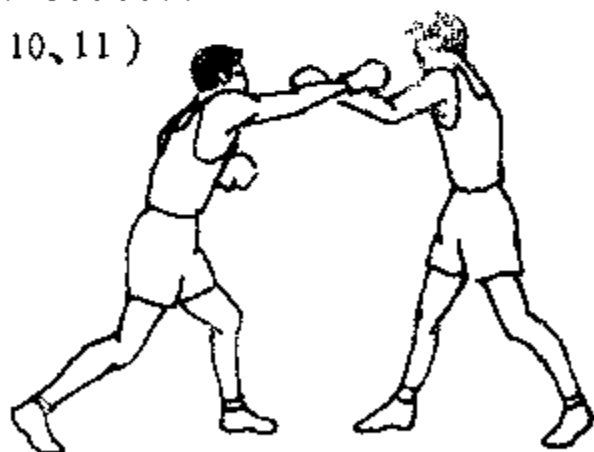


图 12—10

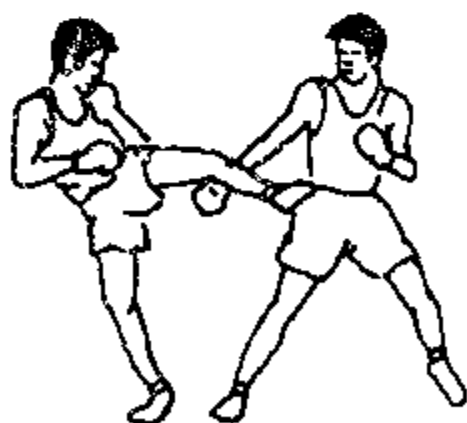


图 12—11

(4) 牵制法

对方出拳起腿后，接住拳脚顺势牵引，或向下、向上、向侧，或划弧用潮势牵引，须审视并抓住对方所持体位姿势，随机灵活运用。其目的亦是改变来力方向，化解来力，特别是利用来力，变守为攻。

(图12—12)

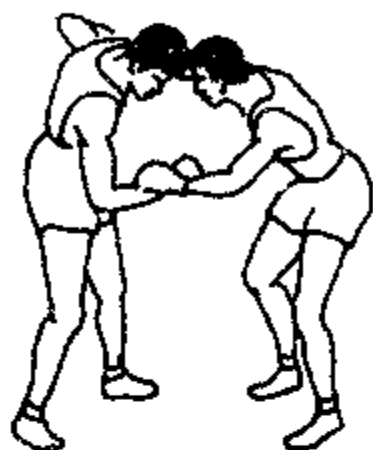


图 12—12

(5) 闪潜法

当对方来拳即将达到目标时，突然屈膝使上体下潜，或向左右侧闪，使击打落空。这是防御的上乘技术。因为闪潜成功不但能够消耗对方体力，还能使对方暴露弱点，有利于自己保存体力，乘机反攻。

①侧身闪：主要对付冲拳、侧踹腿等。在拳脚接近头部刹那，头及上体突然向左斜前方或右斜前方微闪或微后仰，躲过来拳来腿。眼睛注视对方，窥其空当，趁势反击。

(图12—13、14、15)

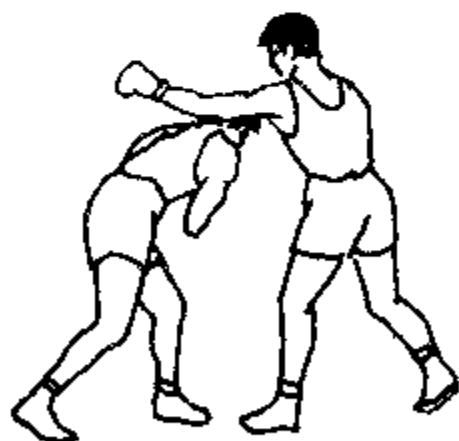


图 12—13

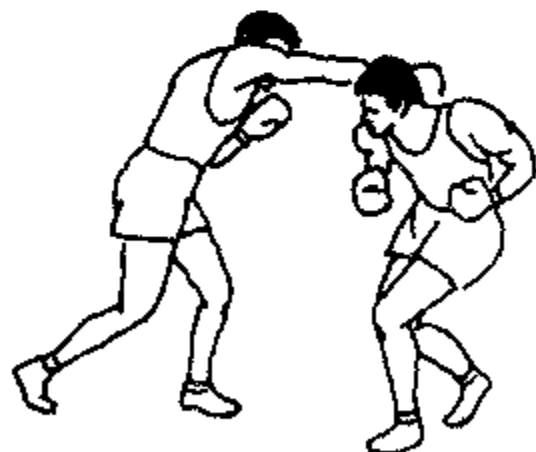


图 12—14

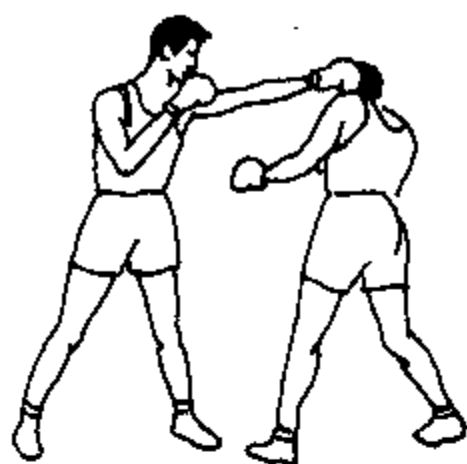


图 12—15

②下潜闪：此法不多用，主要对付摆拳及高位侧腿。当拳脚接近头部时，突然屈膝下潜，使拳脚擦头皮而过。但要注意估测拳脚高度距离，免遭腿击。此法适用于对付高个子对手。（图12—16）

③拧身闪：对付冲拳、贯拳、高位摆莲腿等用此法。当拳脚接近头部时，两脚位置不动，突然屈膝，上体拧转，头随上体左右摇闪使头由对方手臂或腿下闪过。即上体和头部围绕对手拳脚，向左、向右、向后、向前，闪展摇避，让开拳脚。（图12—17、18、19）

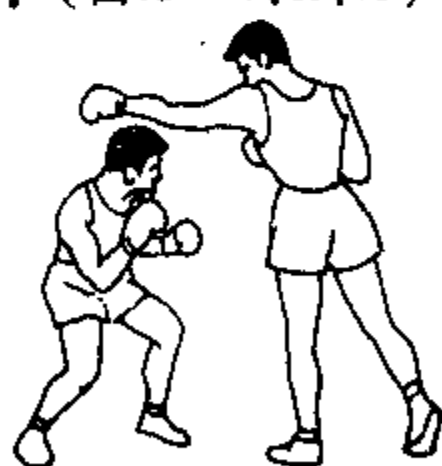


图 12—16

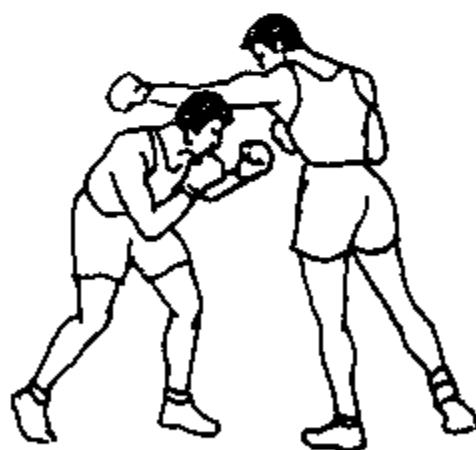


图 12—17

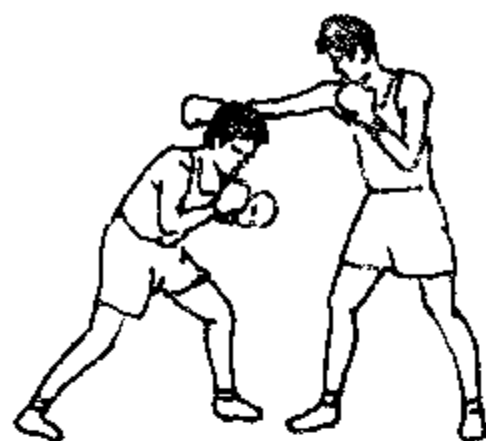


图 12—18

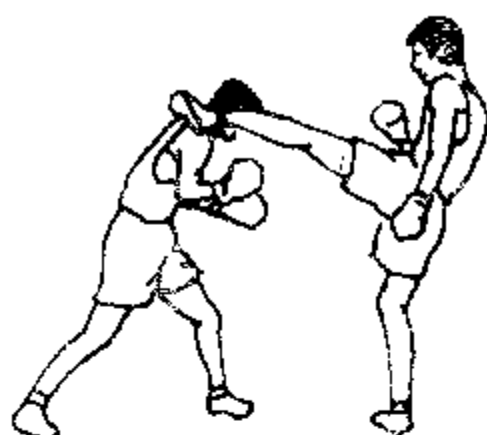


图 12—19

任何形式的闪躲防守，绝不能低头猫腰，眼睛不能离开拳脚而他视，应始终注视其拳腿动向。头部不能乱摆、乱晃。摇头晃脑不仅浪费时间和精力，而且更容易遭重击。正确的动作应是闪躲开拳脚后，迅速恢复到基本搏斗姿势。这样可造成对方错觉和心理上的紧张压力，给对手立即转入防守造成困难。

(6) 腾挪法

通过跳跃，移动步，快速挪动身体所在位置，使两人相对位置发生变化，使距离拉开。或通过跳跃，步法变动，改变两人相对角度，使自己离开被击打范围，退出受攻击距离。

①移步法：频繁移动脚步和站立位置，拉开搏斗距离，步法微向后移，使攻方摸不准攻击部位，达到防守目的。

(图 12—20)

②移闪法：对付凶猛拳势

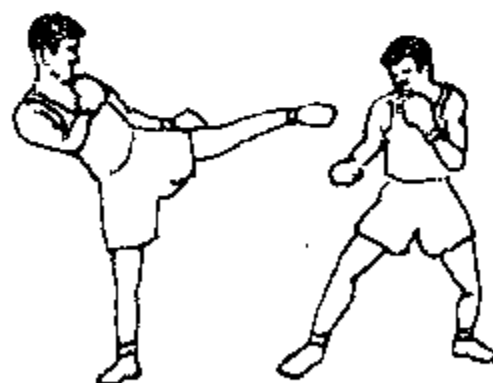


图 12—20

冲击时，先使自己注意保持镇静，眼睛注视来势，用脚步急速向左或右斜侧移步，或 90° 转身，避开对方正面攻击。此时两脚已站据有利位置不要再移动，以使身体保持在有利进攻范围之内，不待对方重心站稳，抓住空当进行反击。（图12—21、22）

（7）全方位的防守

此法主要对付近距离来势凶猛的乱拳和下盘的乱踢。处于被动挨打尚无能力反攻时使用。

①正面防护法：低头、含胸、收腹、屈肘，两手掌相向护住头部，肘尖下垂护住两肋及腹部。整个姿势是头部藏在两臂掌之间，眼睛从两掌缝中窥视对方；腰部微微转动；两臂随腰部动作协调地进行有阻又有格的动作。这样使头、胸、肋腹完全置于两掌臂的保护之下，免遭重击。

②侧面防护法：适合于中距离搏斗姿势。方法是屈膝降重心，在前手臂微屈，肘尖下垂，用前臂护住胸腹；在后的手臂屈曲小于 90° ，肘尖自然下垂，手部保护头部，肘部保护胸肋；含胸、收腹，身体微侧向对方，眼视对手，伺机还击。（图12—23）



图 12—21



图 12—22



图 12—23

十三、散手回击法

回击也叫还击，是一种富有进攻策略的拳法和腿法。在回击之前，必须通过防守动作阻止或避开对方来拳来腿。

回击成功的诀窍在于防守中抓住刹那间的时机进行回击。回击时必须掌握和区分三种时间。第一时间，指算准对方出拳起腿击打之前的刹那，同时比对方稍微先出拳或起腿，当对方还未击中自己之前，而先击中对方的方法。即“后发先至”。边闪边打也属第一时间。第二时间，指出拳出腿略比对方稍迟，待对方出拳后，在半途截击，即边出拳边用臂部滑压对方臂部或起腿滑压对方腿部，并借力使力先达目标；或用交叉拳脚乘对方拳脚锋刚过击打对方。第三时间指拨开对方来拳或来腿，借自己防守后的回转力量击打对方；或在对方撤拳撤腿时击打对方；或闪开对方的攻击后再打对方。这三个时间差别叫时间差。掌握好时间差，交替变换运用这三个时间回击，就会使对方捉摸不定，不敢出拳或出腿。因此，回击时的击打节奏很重要。节奏是抓住时机，通过时间差打乱对方进攻节奏的重要回击因素。

(一)对付左冲拳的回击法

- 1.出内交叉拳，用右手臂从对方臂上滑压格挡住对方左

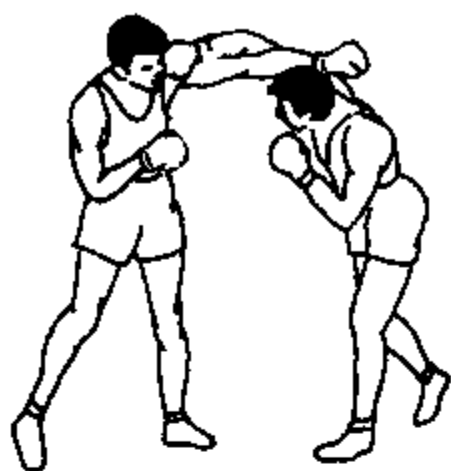


图 13—1

冲拳，顺势回击击打其头部。
(图13—1)

2.向右侧闪过对方来拳的同时，用左冲拳或左贯拳回击对方头部；也可用左上抄拳击对方上体，再用直拳击其下颌；或向头部击抄拳接右直拳击头。

3.向右侧上步，避开左

冲拳，同时探身出右冲拳由外侧击对方下颌，或身体在右侧边闪边用抄拳击上体，也可在右侧用右平勾拳顺势击对方下颌。

4.下潜闪过对方来拳，同时用左冲拳击其上体，或用左冲拳还击上体。(图13—2)

5.用右手向外格挡，随即用右抄拳击其头部。(图13—3)

6.向右侧走边门闪过来拳，同时用右抄拳还击。(图13—4)

7.向左侧闪过来拳，同时用左抄拳还击头部及上体。(图13—5、6)

8.向左侧闪过对方来拳，同时用右贯拳由来拳手臂上交叉击打对方头部。

9.向右侧上右脚，左后转体，同时闪过来拳，并用右抄

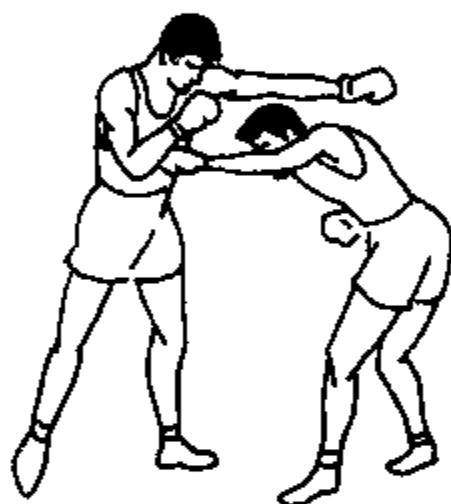


图 13—2

拳击对方头部。

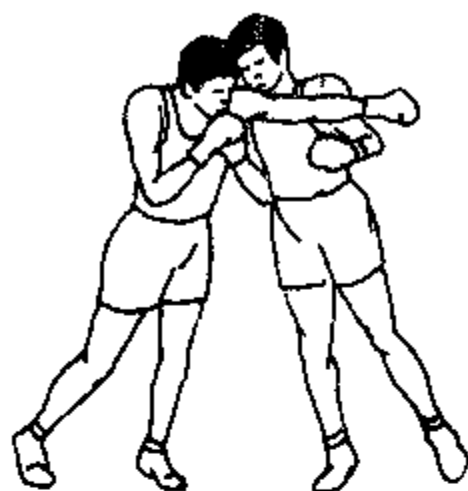


图 13—3

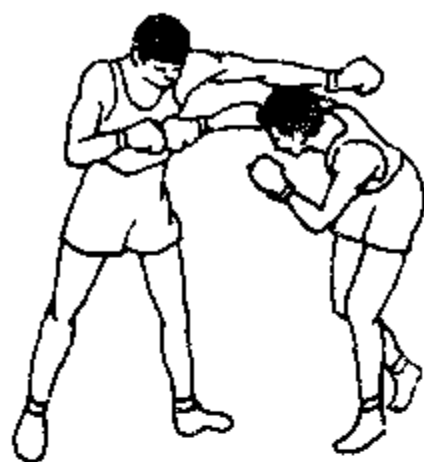


图 13—4

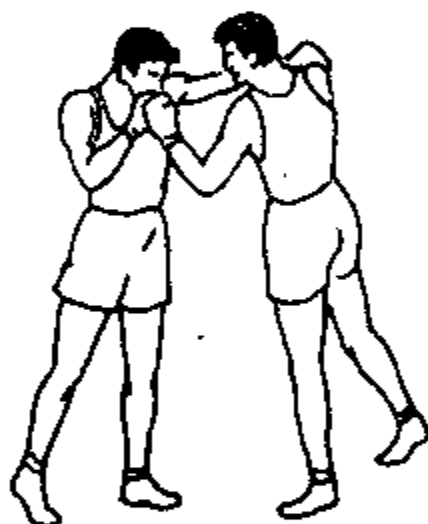


图 13—5

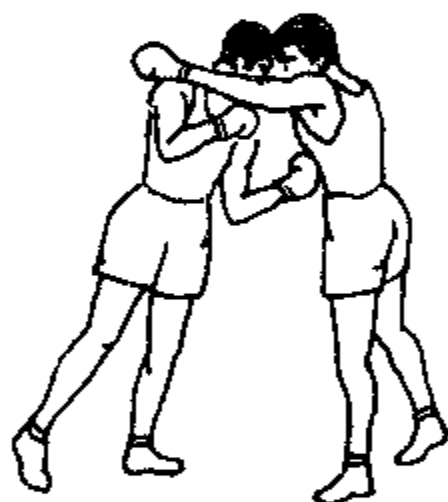


图 13—6

10. 用右手阻推对方来拳，同时以左冲拳击头。（图13—7）

11. 用左正蹬腿击上体，还击对方来拳。

12. 用左踹腿击上体，还击对方来拳。

13. 用左边腿击头部，还击对方来拳。

14. 下潜扫腿还击对方击头之来拳。

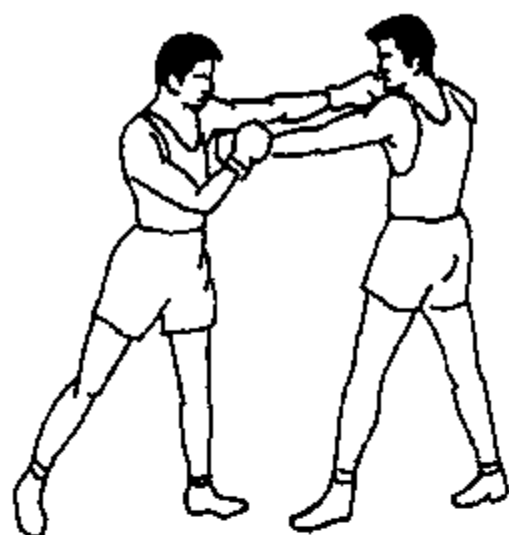


图 13—7

(二)对付右冲拳的回击法

1.用右手阻挡来拳的同时，回击左冲拳击头，或用左抄拳击上体。

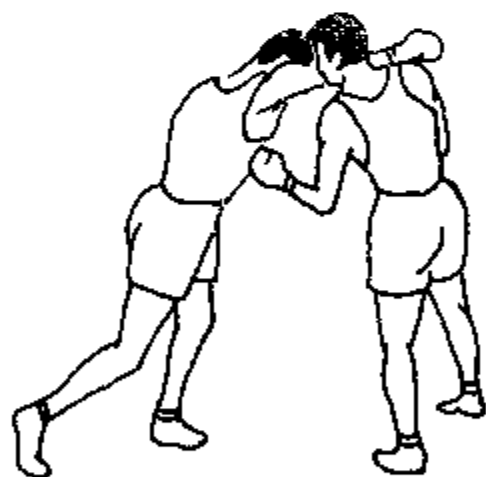


图 13—8

2.向左走边门闪开右冲拳后，最好用左贯拳，由外侧击头或用右抄拳击上体。（图13—8）

3.用正蹬、边腿、侧踹腿迎击对方来拳。

4.向内闪躲，抓住击拳手臂，上步转体背摔。

5.用勾、扫等腿法进攻下盘，回击来拳。

(三)对付左贯拳的回击法

1.用右手臂护头阻挡来拳，同时用右冲拳顺势猛击对方头部，或用左贯拳击头。

2.右手臂上架，格挡来拳，再用左贯拳回击对手头部。

3.向右闪躲左贯拳，同时用左贯拳击其上体，接着用右冲拳击头部。

4.下潜，同时用左冲拳回击对方腹部。(图13—9)

5.同边手臂架来拳，顺势按扒，另一手推胸使之倒地。

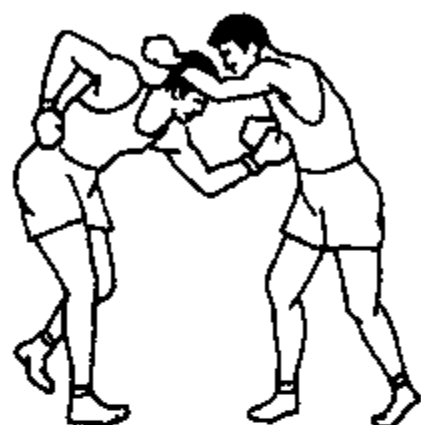


图 13—9

(四)对付右贯拳回击法

1.下潜闪过来拳，同时用右冲拳击打腹部。(图13—10)

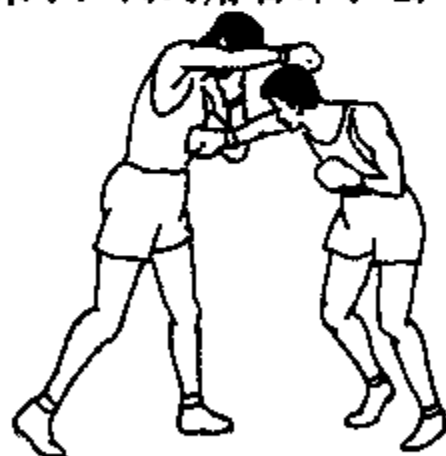


图 13—10

2. 用左边腿迎击。
3. 下潜扫腿，或勾踢对方前脚。
4. 左侧踹连击上体。
5. 向左侧闪开来拳，同时出右边腿击头。

(五)对付左右蹬腿的回击法

1. 向后退步，让开来腿，乘其蹬腿回撤时，用左脚蹬踹对方。
2. 向侧闪身，用另一边腿回击。
3. 抓握来腿向内划弧，用涮腿摔倒对方。
4. 用右手臂向外格开来腿，起右边腿还击上体。
5. 微向右侧闪身，左手向外拍击小腿，同时，用右冲拳还击头部。
6. 退步或收腿躲过对方蹬小腿之腿，退闪后上步以右蹬腿击上体。

(六)对付左右踹腿回击法

1. 撤腿闪过来腿，当其回撤时侧踹回击上体。
2. 下潜防踹，同时向右后转身轮扫腿击头。
3. 退步躲过侧踹击头，顺势转身鞭拳击头。
4. 双手拍击来腿，顺势向后转身，起右腿向后蹬击上体。

(七)对付边腿回击法

1. 双手向外拍击对方击来之腿部，顺势起与对手相同方

向边腿击对方上体。

2. 双手向外推击右边腿，顺势转身后轮扫击头。

3. 向内闪躲边腿击头，用肩扛其裆，同时两手抱住支撑腿向后摔出。

4. 向内下潜闪躲边腿击头，顺势左手接腰，右手抄抱其右腿向后摔出。

5. 下潜防边腿，同时后扫其支撑腿。

(八)对付后抡扫回击法

1. 对方转身抡扫击头，躲过其锋，当对方转体背对自己时，迅速蹬击对方背部或臀部。

2. 对方转身抡扫击头，躲过其锋，当对方转体背对自己时，迅速侧踹对方头或背部。

3. 下潜防抡扫腿，顺势扫击对方支撑腿。

十四、散手战术

散打战术是指在一场比赛中，掌握对方情况，有计划地合理地运用技术动作、分配体力、发挥自身特点，有效地打击对方，从而取得该场胜利的方法和手段。

散手战术与技术有同等重要的意义。比赛中获胜不仅取决于心理、体能、技术上的表现，而在很大程度上取决于恰当的战术运用。

在擂台上，各种战术运用要随着对手不同的变化情况而变化，这种随着对手变化而变化的能力叫应变能力。应变即是根据自己的体力、技术及对手情况等各种因素而采取的战术技巧。战术是从战斗过程中总结出来的。这就要求临场时仔细观察情况变化，善于作出正确判断，并大胆地、有信心地、按照自己的判断去行动。

在散手比赛双方激烈的对抗中，进攻、防守反攻相互转化。进攻手段有迎击、直击、佯攻、欺诈、连击、消耗、追击等多种形式，防守也有对峙、格挡、反击、闪躲、脱离、退却等6种形式，实际使用力量时又有击打力度大小、击打距离远近、击打部位高低、击打角度的内外4个方面。这些方面根据时间空间的关系因素进行合理的排列组合成千变万化的战术系列。各种战术系列又是紧密围绕争取或重新获得主

主动权而努力的。有了主动权就有了台上行动的自由权；丧失主动权，必将处于被动挨打的地位，进而导致一局或全场失败。

任何单个散手动作，必须和战术有机地联系起来成为战术动作，而不是毫不相干的单个动作简单相加。如果把单个动作比喻成音符，具有战术意识的人，就会运用这些音符弹奏出各种优美的音乐。具体战术运用见下表所示。

战 术 动 作 的 运 用

战术行动	战术意图	运用条件	预定效果
迎 击	迎接击打对方运动中即将暴露的弱点	对这个弱点必须是有效的一击或重击	取得决定性胜利，或取得主动权
直 击	攻击没加防御的弱点	这个弱点必须是无防御的敏感部位	瓦解对方斗志取得主动
佯 攻	威胁一个选定的弱点，使对方格架时暴露攻击目标	威胁其弱点，造成对方防守，而对另一弱点防护不周	使对方防不胜防，顾此失彼，失去主动
欺 诈	明攻一点，实攻另一点	与佯攻区别是威胁目的不是诱开防守，而是造成不确定攻击	造成对方真假难辨，为取得主动权作准备
连 击	不顾对方反抗，连续攻击其弱点	体力要好，一旦获得主动即扩大主动权	耗其体力，使其失去行动自由

消 耗	加强防守，迫使对方击空，或力被阻挡，消耗其体力精力	消耗体力精力是双方的，要压倒对方，略高一招	使对方耗散体力精力而失去战斗力。
追 击	乘胜击打弱点	对方想消极逃避时，乘势追击使之不能摆脱，又失去行动自由	保持主动有效打击
对 峙	采取进攻态势，使对方不敢贸然进攻	保持最佳实战距离	保持已得胜利，防止对方进攻
摆 脱	脱离接触，变换战术手段	被击打情况下摆脱对手	重获安全，伺机以获主动
格 挡	防护一个正在被攻击的弱点	改变来力方向，有效防守，并不因此暴露其它弱点	为防守还击创造条件力争主动
反 击	有效打击对方因进攻暴露的弱点，以迫使对手放弃攻击	反击部位必须是致命的弱点	重获主动权
躲 退	躲开对方拳打脚踢，伺机还击	迫使对手改变办法。闪躲或退出时，避免暴露其它弱点	重获安全，为反攻作准备
脱 离	移动出攻击范围转变为对峙局面	在不受攻击情况下，退出	变被动为主动
威 胁	用重击或连续击打或拌拌，挫其锐气	对方体力不支，或技术较差，死拼硬拼，或无心再战	减少对手行动自由权

(一)设计战术时，必须考虑的问题

1. **掌握主动权。**主动权就是运动员在台上的行动自由权。只有获得主动权的人才能使对方处于被动挨打局面。

2. **确定主攻方向。**系指采取什么打法，用什么距离击打，在什么时机攻击，用什么强度，击打什么部位。

3. **体力分配。**系指在3个回合中，每个回合怎样使用体力，每一个回合的分分秒秒怎样使用自己力量，从而使自己始终都保持旺盛的体力，直至取胜。

4. **击打节奏。**在比赛中一般裁判员对于比赛开始的第1次击中以及第3回合的最后30秒的攻击表现印象最为深刻。因此设计击打节奏时要注意这方面问题。如果一个运动员开始进攻很猛，第3回合没劲陷于被动，一般在此种情况下就算输了。故应掌握节奏，最后30秒力求创造强有力的攻击高潮。

(二)制定正确的战略战术，必须知己知彼

“知己”就是充分了解自身的优缺点，正确估价自己的能力；“知彼”就是了解对方优缺点，正确估价对方的实际能力。不考虑对方能力与自己能力去研究战术，是毫无价值的。在知己知彼的基础上再研究力量分配（3个回合中分配情况），主攻方向，打击方法，这是圆满完成比赛任务取得胜利的前提。

通过侦察获得对手情况。侦察方法是指比赛前注意报

纸、杂志等报导的运动员的情况、特点，运动会规模，参赛队及各队人数多少。也可通过录像观看比赛，重点分析同一级别可能成为自己对手的比赛情况，包括竞技状态、体力、技术特点、习惯的打法等。然后根据每个对手的情况，制订自己不同的对策。

(三) 比赛中的各种战术方法实施

1. 假动作（欺诈、诱惑）

把自己真实意图隐避起来，一举手，一投足，目光一变，都可使对方受骗。但假的基础是真，要有真的有效绝招作后盾，否则不会给对方造成威胁。

2. 步法的变化

主要指造成进攻条件与使对方进攻时落空的脚步移动的方法。对步法的基本要求是快速、有利，破坏对方最佳击打距离；同时，使步子移动到攻击对方有效目标的最有利位置。“步不快，则拳慢”，“只有步活，才能步快”。步法速度对拳法速度虽没直接影响，但步法速度作用主要在于服从并促进招法动作，使战术动作得以奏效。在出拳起腿的速度不变的情况下，步法快的要比步法慢的出拳起腿的时间早些。步法活、快，才有利于战术变化，尽早地把自己送到最有利的进攻位置。

3. 突然击打

在对方预料之外出拳、起腿，是使对方陷入被动挨打，

破坏对方战术意图，并使对方心理上产生恐惧的有效的战术方法。

突然击打是在摸清对手意图，在对方没采取行动前及时采取的攻击方法。因这时对手往往精神注意于所期待要实现的计划上，而很少注意其它方面。当自己抢先指向对手弱点，打乱对手计划，打开一个缺口，而突然击打时对手无论采取何种措施都是来不及的。

（四）主动被动与优势劣势的转化

战术运用的首要问题是如何在比赛中始终掌握主动权。主动权即是在擂台上行动的自由权。故参赛者都力求按照自己的愿望和意图，在知己知彼的基础上，保持清醒头脑，合理运用技术、战术控制场上局面，调节比赛节奏，牵制对方，把对手控制在自己手里，使其失去创造性进攻、防守反攻等能力，从而掌握比赛的主动权。《孙子兵法·虚实篇》中讲：“故善战者，致人而不致于人。”《〈鬼谷〉谋篇》第十中说：“制人者，握权也。”散打中的权就是主动权，掌握了主动权就在比赛中处于优势，丧失了主动权也就失去了优势。优势是在心理素质、身体条件、技术水平、战术素养、指挥艺术等多种因素构成的综合力量相互对比之下产生的。双方在实战过程中，为了保持或争取优势地位，尽量克服各自的弱点，不犯或少犯错误。另一方面，通过主观努力来削弱对手的优点，扩大对手的弱点，尽力造成对手多犯错误，并且不放过对手犯错误的任何机会，使力量对比发生变化，占居优势地位。为此，有计划地造成对手错觉，给以强

有力的攻击，是自身保持优势地位和掌握主动权的重要方法。

（五）基本战术原则

1. 识破意图，先发制人

首先从侦察开始，充分了解对手行动的思维过程以及在进攻、防守、反攻等方面的特点，身体素质和心理品质的变化。将这些情况与自己情况比较，迅速摸清对手真正意图，并采取相应对策。在对手未采取行动前，抢先进攻或反攻，打乱对手所期待实现的意图。

先发制人，寻机要快，贵在首次打击效果，“先下手为强”，强调速战、速决。因此要把优势力量集中一点，使打击行动具有突然性。

2. 以逸待劳，后发制人

争取站在擂台中央，迫使对手在外围移动，自己小动而对方大动。“兵以静动”（《尉缭子》），静能沉静等待对方进攻，静能更好思考对策，静能保持体力积蓄力量，总之静观对方运动变化中的漏洞。一般情况下对手在开始发动进攻时，组织得较严密，缺点、弱点暴露也较少，但随着时间推移，许多弱点会暴露出来。寻机就是寻找等持这种时机出现。一旦对手出现体力不支，精疲力乏，或久攻不下产生急躁情绪蛮干时，即可乘机反攻。这是暗中积蓄力量，寻找可乘之机，后发制人，以弱胜强的战术。

3. 出其不意，攻其不备

出其不意，主要指用对手意想不到的拳脚、击打节奏，击打部位，出乎对手意料地打击对手。要出奇制胜，就要攻其不备，打上击下，假攻外，实攻内，使之防不胜防。此战术的关键在于“兵贵神速”。“见而不快，人将不发，发而不敏，人将先至”。《兵径百篇·速字》）快才能把握时机，一拳成功；慢则会错失良机。

4. 以迂为直，伺机待攻

直来直往，技术单调，单一进攻，会使对方很容易弄清虚实，采取对策。以迂为直比直来直往更有欺骗性。如欲要击上先击下，欲要急进而先退，欲要防守还击先假进攻，这都是以迂为直在空间上的表现。迂回作战，常常是达到目的的捷径。

以迂为直寻找机会要有耐心，要外松内紧，暗中积蓄力量，一旦弄清虚实，立即进攻。

5. 怯防勇战，避实击虚

“勇怯势也。”怯防是指小心谨慎的防守，并非惧怕对手；勇战指一旦两人交手，就有必胜信念，勇敢、顽强地战胜对手。

6. 利而诱之，强而避之

为了诱惑对手上钩，可制造些对手认为可图的小利，诱其就范。对方一旦为利而攻，你则乘隙夺取大利。如诱使对

方出拳起腿得点，乘隙以重击击昏对方，都属此例。

有时有意暴露弱点，不是引对手争小利，而是使对手生疑。如有意把手放低，对手生怕有横拳反击，对进攻反而有所顾忌。这样“利而诱之，乱而取之”，把自己的特长隐蔽起来，一旦对手麻痹大意，再使出绝招来狠狠一击。这与人们习惯的扬长抑短正好呼应。

打弱容易成功，但有时也会上当。打弱时久攻不克，对手会加强力量防守，弱点也会转化成钉子。

抓住时机，拣弱避强击其弱，强也会变成弱，所谓“避其锐气，击其惰归”。会变弱为强。

7. 谋远计深，示假隐真

比赛时只考虑局部动作，不谋全局的人不会获胜。有战略战术头脑的运动员，会有几个意图，第一意图实现，还有第二意图乃至第三意图。一个圈套套一个圈套，环环相扣，使对手一错再错，进而导致对手失败。

示假隐真才能实现几个意图。意图靠的是虚实奇正来掩护。拳有实势是基础，而用时则无实势。虚可以虚张声势，不攻假意装着攻，力不足装作力量有余，用虚布疑点迷惑对手。也有时隐实装虚。为实现几个意图，变化无穷。

8. 转移目标，摆脱对手

在整个比赛过程中，情况错综复杂，千变万化。当自己处于劣势时，为了摆脱困境，有时通过示弱，来转移对手主攻目标，诱惑或紧迫对手放弃他对自己致命弱点的进攻，而选择自己有意布置的假弱点，“利而诱之”，是把对方进攻

引到自己“钉子尖”上。或者果敢地“实而实之”地反攻对手主要弱点，使对手忙于应付反攻，不得不暂时放弃他的攻势。这样来把对手进攻力量牵引到对自己威胁不大的方面去，以避其锋芒，或分散对方力量，以消其势，从而使自己有可能即时调动其它有利因素，借机弥补和组织力量，由失利被动局面转化为有利主动的局面。

9. 打弱速决，遇强运动

对待运动水平较差但体力好的运动员，不宜对攻消耗自己过多的体力，而应以重击力求在短时间内解决问题。采用这种战术要经过事先准备，找其最薄弱环节点，然后在台上再观察、试探，瞄准对方主要弱点施以重击，使之因惧怕或失去战斗力而失败。也可把对方挤进边角利用其恐惧心理，顺势使力逼使其下台或摔下台。

遇到强手，特别是攻势很强冲劲很大想打近战的运动员，可采取运动战方法，避其锐气，抓住对自己有利的时机“击其惰归”，稳、快、准地打击对手；或躲过对方正面进攻，转侧面顺势击打对手；或得分后退出战斗，再寻机进攻。该战术特点是调动对手于运动之中，伤其锐气。

10. 猛打猛冲，重击或胁

对手临场经验少，防守差，信心不足时，多用此战术。“出拳密如雨”，“走腿快如风”，不给以喘息的机会打乱其阵脚，使其丧失再战之心，夺其气势，因势而破之。

使用此战术，要十分注意自己的防守。因为猛攻时也是自己可能受重击时，进攻是最好的防守，是指压倒对方使之

没有喘息机会。不等于对方不能反攻。在进攻时要注意击打节奏,并及时调整好呼吸,以防止因自己体力不足,遭对方反扑。

11. 稳扎稳打, 层层紧逼

对待有一定实力的对手, 特别是不太了解对手, 不要忙于发动大的攻势。在对峙中, 要控制好实战距离(最好在估测的最佳实战距离外还留有余量距离), 以防遭意外打击。通过台上了解, 再逐步缩短距离, 寻机击打。打后运用稳快步法迅速撤出。再逼近寻机击打, 使对手不敢接近, 也不敢贸然进攻。万一对手企图发动攻势反扑, 可退即退, 能闪就闪, 退闪中间以猛烈反击, 仍控制对手。这样打一下, 逼一下, 退一下, 进两步, 步步为营, 稳扎稳打, 使对手始终处于紧张状态, 应付战斗。当对手松懈时, 急进步紧逼, 不给以喘息机会, 促使其精力、体力处于疲劳状态, 把对手牢牢控制在自己手里。

(六) 对不同对手采取的不同战术

1. 对付善于重击的对手的战术

这种运动员的特点是: (1) 头脑较冷静, 拳脚有较大动力, 但不轻易出拳起腿, 企图看准时机一次重击成功, 击倒对方结束战斗。(2) 用步法不断调整合适的击打距离。距离远用腿重击可能大, 稍进步用拳重击可能性大。(3) 不断变化角度, 力图选择最佳击打部位。(4) 重击前面多伴有假动作, 转移对方注意力。

了解以上特点, 就容易采取较好的对付方法。一般情况

下,应先了解其善长于用哪种拳脚重击。根据了解情况,在实战距离上,防止出现其善长击打的距离,使之不能得心应手,从距离上破坏他的重击发挥。在变换的步法上除调整距离外,更要防止其出拳起腿的有利角度和方位,来抑制其长处。

拳腿来势过猛,不在硬碰,最好用闪躲方法使之击打落空,再予以有力还击。

在场上不断审时度势,分清虚实,不受对手重击前假动作的迷惑。在运动中用闪击办法以求得分。

2. 对付高个子对手的战斗

这种运动员的特点:因身高喜居高临下的打法,腿脚长,手臂长,一般多善于远距离进攻,脚的蹬踹,手自上而下的盖打等,边打边转移,靠远距离运动战得分。但最怕近打贴身摔的战术,特别不习惯矮小对手绕进去近战或面对面厮拼。因此,对付大个子对手要矮桩,诱大个子下伏才好击打。当你突然矮桩变高桩时,正是你击打的角度,又是大个子不习惯的角度,很易得手。要求眼明,手快,步子移动快,最好在他出拳起腿时用躲闪接近对方,边闪边击上体,或进身后用连珠式拳脚击胃部,或用扛摔等把他摔倒,使之发挥不出长腿、长臂的优势。特别注意,从下3路进攻,用扫腿等腿法,主动进攻,一旦偶尔自己受击,不要后退,否则会造成对他有利形势,遭他连续攻击。

3. 对付短小精悍的对手的战斗

这类运动员的特点:手脚快,出拳急,连续击打意识强,往往绕进对手身边,风暴式连续击打对方。对付这种对

手，要注意拉开一定距离，时时用快速直拳、正蹬或侧踹迎击对方，防止他突然由正面绕入。迎击或回击拳脚有效时，抓住时机再打击，由正面或侧面单拳击打，用环动步移动，注意不要直线后退，以防止下台。偶而被对方击中，不可慌乱急躁，可用单拳重击，距离稍拉开，再起腿蹬、踹。

4. 对付只能起单边手脚的对手的战术

这类运动员特点是：左架或右架都能打，但只一侧顺手，从另一侧进攻拳脚则没威胁性。其活动的规律为左架多向左移动，右架多向右移动，这样拳脚才顺劲。对付一侧有进攻力的运动员，应先弄清其哪侧进攻不利落，就侧身把哪个方向给他，使之不易发动进攻。训练中要有计划、有准备地掌握一套对付由单侧进攻的防守反攻方法。如其习惯右脚在前的右架，一般是左拳重，后手出拳经左边发出。为了闪躲，注意左脚向右脚右后撤步，同时上体微左转，使之击打落空，再起右脚侧蹬肋部。

5. 对付技术全面的对手的战术

这类运动员特点是：踢、打、摔技术全面，能攻善守，搏击方法巧，手段多，动作熟练，灵活多变，能“远踢、近打、贴身摔”，各种距离都有威胁性。对付这种运动员可用时间差方法，单拳、单腿重击截击，不要硬拼，一般情况下打后脱离接触。

6. 对付善于起腿的对手的战术

这类运动员特点是：腿法好，在单腿支撑情况下能连续

起腿，起腿突然。对付这种运动员，首先要弄清哪条腿有攻击力。可采用接腿快摔，自己不要贸然起腿；或在对手踢空瞬间用步法移动或闪躲，突然绕进对方用近身打法或摔法。

7. 对付善于用拳的对手的战术

这类运动员的特点是：拳路多，有力。对付这种运动员要注意距离拉开，用侧踹等腿法控制，远距离实战。万一距离贴近，注意从下三路进攻，用勾踢、小边腿、弹踢、扫腿等方法，以抑制其拳法，或采用抱腿摔、扛摔等摔法。

8. 对付善摔对手的战术

这类运动员的特点是：善于在对方起腿时用接腿摔，或两人贴近时抱摔。因此在起腿时要真真假假，防止对方接腿。起腿即出拳，打后即退出。特别是击头后防止对方下伏抱摔。因此击上打下连接宜紧，打后脱离接触再寻时机。

十五、散手战机

所谓散手战机是指散手比赛中有利于击打的瞬间。不能掌握击打的时机，就会丧失得分的机会，也就丧失了主动权。一现即逝的时机，随双方相峙相搏的运动，会大量出现。要捕捉击打时机，必须了解时机出现的特征。一般情况下，在对方出现进攻先兆的前后，或出现习惯性不利于防守的错误动作时，或进攻中失去防守的警觉时，或精神不集中忽视防守时，或体力不支时，总之在实质上没有防守或来不及防守的刹那，都是击打时机。

（一）捕捉战机

一般在出现以下几种情况时，就是击打时机：

1. 情击

孙子“避其锐气，击其惰归。”之说，指的是兵法。拳术按其精神，在实战中总结出了“撤拳、撤腿必打”的拳谚。因为对方击打后，必须回撤才有可能再进行第二次击打，回撤的过程也即拳谱所讲的“归力略过，新力未生”的瞬间。对方在“惰归”的瞬间没有击打能力，也来不及防守，因而在

对方回撤时很容易击打到位。

2. 直取

对方明显出现防守漏洞或空当时，他自己往往感知不到而忽视防守。“攻其不备，出其不意”，“拳打不知，是迅雷不及掩耳”，正好打对方措手不及。

3. 引打

引斗对方的进攻，引开其防守部位，抓住这瞬间，就可按你的意图击打。孙武说：“始如处女，敌人开户；后如脱兔，敌不及拒。”就是说有意制造“不能”、“不攻”的假象迷惑对方，当对方开了门户，自己像脱兔一样，以迅速、准确的动作，猛烈进攻。

4. 抢打

当知自己动作的速度明显快于对方时，只要对方发招，你也出招，“手快打手慢”，抢先达到击打目标。

5. 逃打

撤步抽身而走，用诈败之法脱离击打。在对方信以为真企图追击时，正是用奇以击之的较好击打时机。拳谚曰：“乘其不备而攻之，出其不意而出之。”用后蹬腿或鞭拳向后猛击，会使对方遭到意外打击。此法为佯输诈败之法。

6. 打呆

对方走神、消极逃避、精神不集中时，也包括被击后发

呆刹那，是击打的好时机。拳谚曰：“眼无神，拳无魂”。此时对方反应迟钝，判断、动作都慢，抓住此时击打，很易奏效。

7. 打晃

在对方击打落空时，往往控制不住重心，以致影响步子移动，出现各种漏洞。拳谚曰：“步不稳则拳乱，步不快则拳慢。”此时可选择漏洞击打。

8. 打疲

对方体力不支时，斗志受影响，防守动作也迟缓。此时是直攻对方正中击打要害的好时机。

9. 触打

手脚触及对方身体，即所谓“听劲”，感知对方身体没有应变的反应时，或有反应知其动向时，对准漏洞和薄弱环节击打。

10. 打退

当两人即将脱离战斗时对方瞬间的停止进攻或间歇，这是击打好时机。“彼静我乱，彼乱我静，静中用乱，乱中用静，以取胜之妙用。”抓住对方即将脱离接触的瞬间给予最后有力的一击。

11. 打先

对方有习惯性预攻动作先兆，如出拳前撤臂，起腿前倒

体，暴露出了进攻信号。此时可乘机而入，抢先击打。拳谚曰：“未发而先入，或待发而后应，随时审势，见可而应”。

12. 打漏

抓住对方习惯性防守漏洞进行击打。如两手过低、过开，忽视防头，两手有规律的一开一合等，抓住时机击打。

13. 打乱

对方防守忙乱，“犯了招架”，就应抓住时机有轻重、有快慢、有节奏地连续击打。即所谓“不招不架，只是一下，犯了招架，就是十下”。

14. 打空

击打运动中预经的目标空当。

15. 打拙

对方过于紧张，动作僵直，缓慢，见机就打。

从以上出现的多种可击打时机看，所以会造成别人可乘之机，有以下几种原因：

1. 平时训练要求不严，动作不规范，暴露很多防守漏洞。

2. 临场比赛经验少，很容易被对方假动作诱惑，暴露出空当。

3. 肌肉本体感觉差，不能准确感知对方的力度、方向等，或应答动作僵直紧张。

4. 心理训练差，不是全力以赴投入战斗，而是焦虑、惧怕或患得患失。

5. 得分概念不明确，辨别不清那些是可击打时机。

6. 身体训练差，一旦出现缺氧状况，就无心再战。

总之，训练水平越低，给对方造成的击打时机也越多。而对寻机击打一方，明白以上道理，不应是消极等待时机出现，而应采取寻机、抢势、抢位、诱惑、威胁等办法，促使击打时机多次出现。

（二）战机的特点

战机的特点一般可概括为不均等性、多变性和易逝性。

1. 不均等性

在纵横交错，相互对抗中，互相欺骗、对峙、进攻、防守、反攻给双方造成的可乘之机，不可能相同。这便是双方战机的不均等性。对甲方是战机，对于乙方就可能是失分或失败，明确不均等性，就要力争创造更多战机。

2. 多变性

比赛双方都在千方百计掩盖自己真实意图，制造各种假象，真真假假，虚虚实实，诱惑对方，这种复杂的变化，为把握战机增加了难度。

3. 易逝性

这是因为战机出现的时间非常短暂，有时一现即逝。

把握住以上的三个特点,不等于击打奏效,它还和以下几个主要因素密不可分。即双方相对移动的方位、距离,击打的角度方法手段,击打的速度、节奏,击打的力度,力达点的准确性。

击打时机必须是在战术指导下的寻机、抢势进行击打,而不是脱离战术指导的乱打。比如对方采取以逸待劳的战术,有意暴露出一些破绽诱你击打,耗你体力。你若错认时机已到予以击打,这从局部上看是得些分,但体力消耗过大。当体力不支了,对手便可后发制人。从比赛的全局看,是捡了芝麻,丢了西瓜。因此任何击打时机必须符合战术原则。符合战术要求的时机可击打,否则就不击打。

战机会为胜利创造许多条件,但也要看到风险与时机同时存在。比赛时双方意志、智慧的撞击,必然会因判断错误出现许多对抗缝隙和空白点。这些缝隙和空白点对一方是机会,对另一方则成困难,风险与时机的大小是成正比的。时机往往隐蔽在风险之中,有时冒风险出击,往往蕴含最大成功。在特定条件下,冒一定风险把握战机,往往会获得意外的成功。

十六、教练员指挥艺术

(一)对教练员的要求

- 1、热爱体育事业，具有高度的敬业精神。
- 2、要有金牌意识，要有必胜的决心和勇气。
- 3、以身作则，实事求是，科学训练，严格要求。
- 4、尊重运动员，对运动员待之以诚，体贴入微，严格管理。
- 5、抛弃个人恩怨，赏罚分明，批评与表扬适度。

(二)处理好战略、战术、技术的关系

教练员在训练和比赛中，必须处理好战略、战术、技术的关系，为实现战略总目标而努力。战术服务于战略，战术意图又要通过技术动作来实现。技术是战术的基础，技术要受战术约束，特别在技术实力旗鼓相当时，常是巧用战术一方，扬长避短而制胜。

(三)赛前帮助运动员制定周密计划

“知己知彼，百战不殆。”赛前制定的计划必须作到知己知彼。知己是靠教练员训练中逐步了解运动员特点，特别

是总结重大的比赛经验获得；知彼可通过录像、调查、观看练习及比赛等获得。其内容包括意志品质、心理品质、身体情况、技术特长、习惯打法及规律性的错误动作等。在了解双方的基础上，再制定周密的作战计划。教练员的正确部署来源于周密和必要的侦察，和将各种侦察材料连贯起来的思索，再经过和队员反复讨论订出比较符合实际情况的实战计划。实战计划可以多设计几套方案，使其具有高度的灵活性，以应付可能出现的各种情况。

（四）充分调动运动员的积极性

在比赛中队员能否充分发挥技术水平，与队员当时的思想状况有很大关系。因此教练员要善于调动队员的主观能动性。这除加强责任心和集体荣誉感外，还要有针对性地解除运动员的各种思想顾虑，使其对实战计划有充分信心。另外对困难估计要充分，以免临时手足无措。要允许运动员在实战中根据对方的变化，采取应急措施，绝不能把运动员束缚在计划上。

（五）临场指挥

教练员临场指挥主要在局间休息1分钟内进行。只有60秒的时间，帮助运动员恢复疲劳，还要运动员听你面授机宜。因此语言提示需简要，也可以动作助说话。这要求教练员保持清醒的头脑，根据场上的变化迅速作出比较符合实际的相应的决策。向运动员表述决策时，要“画龙点睛”，重点要突出，语言要精炼，把有全局意义的决策具体化，并反复交待决策内容。

十七、散手教学与训练

教学中有训练因素，训练中也有教学因素，很难截然分开，为了便于表述，教学与训练分开介绍。

（一）散手教学法

1. 无对手的教学法

初学者学习基本动作时，多采用此法。所有学生排成几列横队（没同伴），面向教师，按教师要求集体练习掌握动作。范例：

①练习步法。教师可用口令，手示等指挥，前进、后退、左右移动。此时学生学习攻防多从动作形式上注意。

②教师用手快速摸自己头部、上体，用手示发出击打部位信号，学生按教师信号集体做空击。

③练习防守。教师拳打、脚踢，学生按教师信号集体防守。

总之，初学者学习基本动作时多采用此法。因为最初阶段，若有同伴练习，精神会不集中，动作也不协调，所以按动作规格协调地掌握各种基本的动作，多成单行一列横队或几列横队进行。这样既便于讲解、示范，也易发现问题。只

有当教练员深信学生掌握了动作（协调性技术），才能允许和同伴一起进行练习。这样做有利于在教新动作时，发现和消除错误。

2. 有假设对手的教学法

这是一种有趣的教练形式。运动员在教师统一规定的时间内，发空拳、踢空腿击打空气。这里虽没有对手，但运动员各自有一个假想中强有力的对手和他搏斗，一会儿进攻，一会儿反攻。这种特殊搏斗形式也叫对“阴影”搏斗，或叫“空击”。在和想像对手搏斗中，假想着诱惑对手发动进攻，并不时采取防御和反击。在对空搏斗中培养运动员搏斗思维意识，以及击打落空的耐久力。借助于沙包、梨形球、弹簧立球、双挂球、墙靶等器械准确计算距离，掌握时机击打目标，都属于此种教学法。

3. 有同伴练习的教学法

（1）在教练员统一口令下，集体（有同伴的）掌握动作。

成双行两人一组，练习拳打脚踢的所有动作。在教师统一口令下交替进行。如一人作手靶，另一人主动进攻打靶，到规定时间交换，双方都注意相互学习对方优点，并提出意见或纠正姿势。这样可以促进自觉掌握动作，加速教学过程。有同伴练习，教师可以规定限制一方或双方所使用的方法或击打部位，也可不限制条件，让学生自由实战。

开始要使学生注意和同伴保持一定距离（用手臂或脚步测量及目测），以便在统一口令下向不同方向滑步。在教学生

出拳或防守动作时,教练员应出其不意地喊口令(没节奏),并要求学生仍能在出击或防守时保持正确的姿势和距离。在教练员统一口令下学习实战动作时,是以两人一组方式进行,这样才可能使教练员对学生提出总的、最典型的动作。使学生在接近实战条件下掌握动作。此时成队的两人一组练习,可过渡到散开不成队的两人一组进行练习。

(2) 根据教练员提出的任务、要求,两人一组,不成队的在场地上自由移动掌握动作,独立完成作业。

当学生正确掌握实战动作,善于估量距离,并且能在同伴面前自由移动时,教练员可采用一些练习,比如寻机、保持最佳实战距离、佯攻等,提出任务,使学生独立练习。开始可以一主动一被动地交换,进而可以两人保持一定距离的假想实战。按教练员教给的各种手段练习,使学生有可能避免最普遍的、最基本的错误动作,教练员就不会把时间消耗在纠正错误上。因此,教练员在教给学生某一动作进行独立作业之前,应先准确地作好示范动作,并且阐明技术结构,指出在实战中运用这一动作在战术上的可能性,如哪种击法或防守在何种情况下能运用上。为了进行独立作业,并培养学生时间感觉,可规定3~5分钟交换一次攻守。练习时间长短取决于动作的复杂程度,练习时谁进攻谁防守要明确,但要求学生在接近真正实战条件下进行,并且对动作的速度、幅度、方向都要有明确要求。

(3) 有具体动作条件限制的实战。

规定一方主动进攻,另一方只能防守反攻,或只能防守,或只能出某种拳,这便是实战条件下有具体限制的训练。这种方法既可运用于培养新手,也能用于优秀运动员的

训练。这种方法能仔细练习及完善掌握实战时所需的技术动作。条件实战是教练员最重要的方法，并且能促进运动员技术训练，通常在接近实战的特定条件下运用。在这种情况下，进攻者有权在任何有利时机打击对手，而另一方采取应变动作进行防守还击。

(4) 有技术和战术相结合的条件实战

这种教学法是提高运动员技术最基本的方法之一，一般在比赛前运用。实战中两人都可进行攻防，不分主动被动，这样两人都可能广泛运用各种攻防方法。但也需要规定一些条件，如只能在中距离实战等。

(5) 自由实战

此法即两个人互为对手，任何动作都不受限制，只要规则允许的方法都能使用，两个运动员各自发挥自己的长处来组织进攻。自由实战是培养和发展运动员独特实战风格的较好方式，对培养应变能力和技战术的运用有明显效果。教练员也可在实战情况下检查学生运用技术战术的能力，并发现问题。

4. 与教师在一起练习的教学法

这种方法是为了使学生更深入地了解感知正确的散手动作技术或战术。如学生打靶，教师作靶“喂招”。通过“喂”，感知学生的力度、击打准确性及纠正学生出拳起腿动作（图17—1）；或教师在对方打靶后迅速回击头部，使之养成正确的防守姿势。教师和学生一起实战练习，也可使学生养成控制最佳实战距离。总之，注意学生每一个动作细节，在教师个别教学中要注意给其他人布置教学任务，或相互纠正动作等。

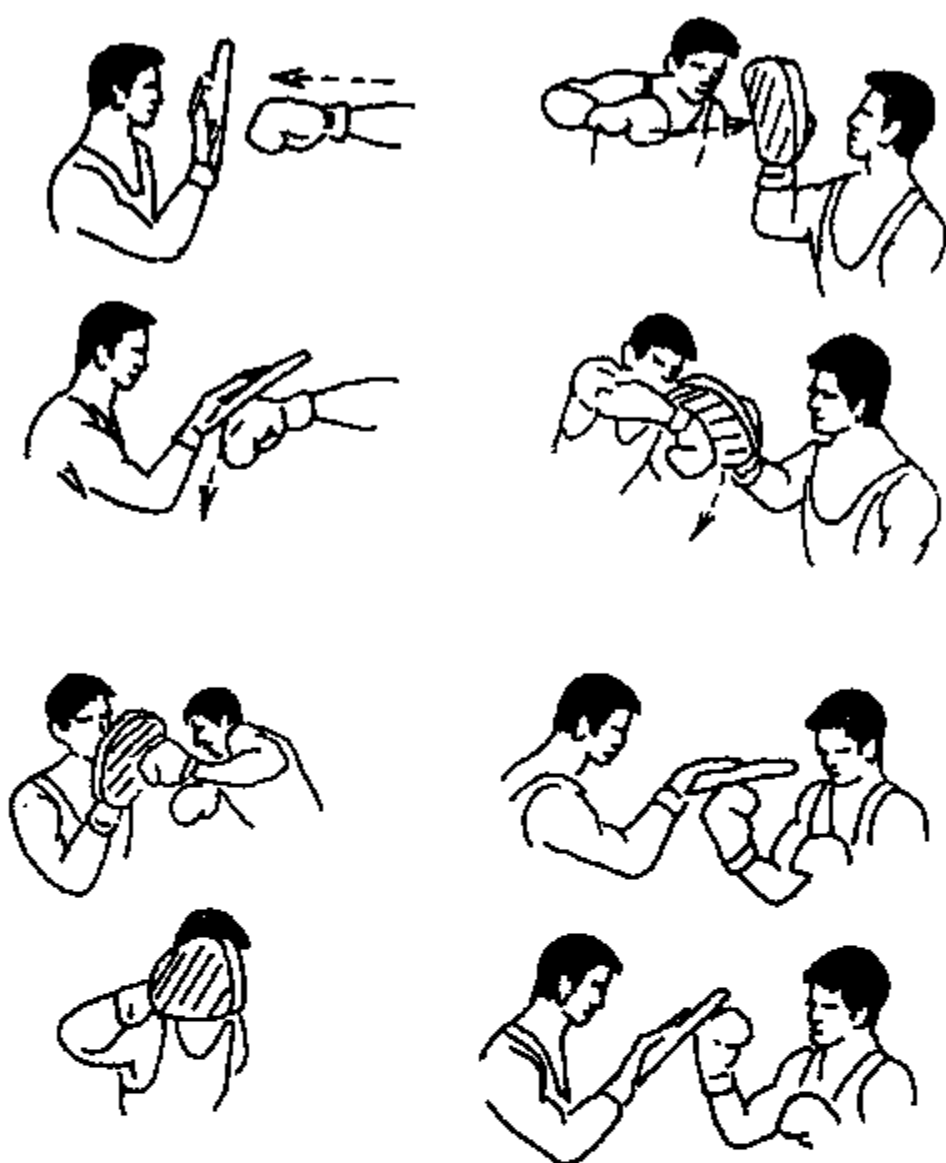


图 17—1

5. 交换各种对手实战教学法

通过与不同对手实战，使之善于运用所获得的知识技能，增强临场经验，以便对付具有各种技术特色的对手。

6. 模拟训练教学法

这是有针对性地模仿可能遇到的优秀运动员动作、特征

而进行的实战训练。

在教学与训练中，要把握住运动与休息时间的关系。一次训练课强度多大，每种方法练习量多少，练习与练习间隔时间，都与运动量有直接关系。

强度越大，扩散现象越严重，错误动作也愈多。对初学者教学应多采用无对手教学法，采用小强度、多次数，休息时间长的训练。

量大就是反复重复次数多。多次的反复刺激，易形成条件反射。刺激的时间与间隔时间大体相同。以达到重复次数多又能保证姿势准确时为度，在将要出现疲劳时停止。

动作质量，也是构成运动量的重要因素。因此教练员除使学生模仿、了解、掌握正确方法外，即时改正缺点及错误动作也很重要。

7. 改正错误方法

(1) 集中法

把错误动作关键部分的局部动作反复按规格要求练习。此法多在错误动作还未定型时使用。

(2) 分解法

把动作分解后加以改正，而后再将动作连贯起来。

(3) 转移法

对某一错误动作，如运动员越改越差，可以暂不练这个动作，以破坏其暂时性条件反射，以后再重练正确动作。

(4) 强制法

对运动员出现的习惯动作，如右手过低，教练员就有意识击头，使之在实战中认识其严重性，强制其改进技术动

作。

(5) 比较法

通过正误对比, 优劣对比, 使之意识到选择较准确动作。

一个动作错误出现的原因, 可能是一种, 也可能是几种, 要找出错误原因才能纠正。如击拳起腿速度慢, 可能是身体素质问题, 也可能是方法不对。前者要加强素质训练, 后者就要着重改进技术动作。

教学中使学生掌握了较准确的动作后, 因对手改变或遇到强手时, 又可能会出现错误动作, 所以在训练中应该在高水平对抗条件下, 正确完成动作。

(二) 散手训练法

1. 确定个人发展趋向

训练课针对性要强, 要优化训练内容, 量化达标次数, 强化重点动作, 自动化连续动作, 狠抓击打时机, 树立灵活多变的战术思想及培养在逆境中积极向上勇于拼搏的精神。

在经过认真分析的基础上, 确定每个人的打法及风格特点与典型要素, 树立模式, 确定发展趋向。

2. 战术动作及其训练法

战术是根据比赛双方力量对比情况, 正确分配自己的力量, 运用谋略, 通过技术动作扬长避短, 限制对方特长, 指向对方之短, 为战胜对手运用的有效行动。

战术动作训练包括抢攻、反攻、佯攻3部分内容，完成上述的训练过程应与一系列的专门身体训练紧密结合。

(1) 时间感觉训练

①通过训练，使运动员能自感在2分钟比赛中以秒计算的时间流逝中大体还有多少时间到时。方法是在各种练习中，教练连续顺报时间30秒、31秒、32秒……1分50秒（停）。也可逆报时间，还有30秒、20秒……4秒、3秒、2秒、1秒停。此法可用于空击、打沙袋、实战等，使运动员逐步形成较准确的时间概念。

②时间差的训练，指两人实战时，击打到位的时间变化（参见反击三个时间训练）。

(2) 空间感觉训练

①通过训练，使其在不同对手实战时，迅速找出和确定最佳实战距离。训练方法为教练员喂招、出示手靶、距离过近时快速把练习者打开、提示最佳距离，也可多与不同对手进行有条件的或自由的实战，特别要找强手实战。边实战，教练边口令提示指挥：“太近”、“太远”、“拉开”，使运动员自感对付不同对手应保持的不同的击打距离。

②通过训练使运动员了解自己处在台子哪个位置，手段可进行逼“边角”训练。一人主动控制边角，一人被动逃脱边角。教练员分别提示双方，应该怎样移动和控制，然后交换。

(3) 击打速度训练

“手脚快打手脚慢”这是常识，通过训练使运动员在实战中提高击打速度。一般最有效的方法是20秒训练法。此法是在练习时间内，用20秒时间拳打脚踢，用极限或接近极限的

速度完成；然后再放慢速度进行20秒，使疲劳有所恢复；再进行20秒极限击打；再放慢速度20秒。用等时反复冲击，以提高击打速度。比如空击、打沙袋等都可采用此法。因为极限或接近极限的击打速度，发展速度最快，间歇时间与最快冲刺时间等时，使肌体得到某种恢复，不致因疲劳而降低速度。这样2分钟一回合，每回合可极限冲击多次。采用此法可先从15秒开始，再递增至20秒。也可把记数器固定在手腕、脚腕上，拳打脚踢一定时间记次数。

（4）实战耐久力训练

几年来全国散手比赛中，不少技术型的优秀运动员因体力不支败下阵来。其主要原因是专项耐力不够。通过训练提高有氧工作和无氧工作的实战能力。主要手段是和不同对手连续对抗的超量训练，即在一次练习课中一人依场次和几个人轮流实战，或多次课中按比赛规定的天数，连续几天多场次实战。

（5）击打时机的训练

时机与时间、空间及运动密不可分，通过训练能主动寻机，创造战机进行击打，先声夺人破坏对方战术意图。

击打时机出现形式多样（见战机篇）。但对付手段主要是抢击、随击、强击、截击和诱击。

①抢击：进攻是战术最积极的对抗手段，也是得分的重要手段，凡直接指向对方没防守部位或防守不当出现的漏洞，快速突然击打得分或重创。直取、打呆等都属此类。

抢击要求：快、准，突然出其不意地瞄准空当果断击打。抢攻时可能遭对方还击，因此要求注意防守。抢击手段、击打部位要多变，使之捉摸不定。

训练方法：教练可不断突然出示手靶、脚靶，一现即收，使之进行击打。也可同伴帮助练习，两人一组一主动一被动，主动者寻机找对方防守漏洞的空当、被动方防守，2分钟一回合，休息1分钟，练习一定时间再交换练习。

条件练习时，可限制主动进攻方只能用拳或只能用腿直攻，或拳打脚踢直攻，或限制用摔法直攻或踢打摔直攻，逐步增大练习难度，使之更接近比赛情况。因每人条件各异，还要注意练习一定时间变换对手练习，以适应各种对手情况，最后过渡到两人不分主被动互为抢攻。

②随击：主要练习“撤拳、撤腿必打。”

随击要求：击打的拳脚，随对方回撤动作，拳脚跟得要快。识别对方真假击打，假动作不要随击。

训练方法：两人一组，一主动一被动。主动方主动出击，被动方抓住其“旧力略过”的“惰归”即时回击，然后主被动交换。最后可互为进攻。两人互相捕捉“撤拳、撤腿”后的短暂时机随击。练习时要由易到难，先限制拳或脚，或指定只允许用哪一种拳脚随击，最后过渡到实战中放开运用。

③强击：有力度攻击要害，也是先发制人的战术动作，其与直击的主要区别是强行突破对方防守进行击打。强击一般是“攻其所必救”部位。一般在占优势时使用，用精神威胁法并施以具有威胁力量的重击，攻击对方。打退、打乱、打呆时多属强击。

强击要求：要有重击作基础，使之畏惧而慌乱。强击时，注意击打节奏，避免和对方乱打搅在一起，注意体力在压倒对方情况下进行。

训练方法：一方主动、一方被动，主动一方硬性突破其防线，以大力打小力，以强打弱，另一方防守，再交换。强击训练，可先规定只能用某种拳法，或几种拳法强击，也可在规定只能用某种或几种腿法强击，或拳打、脚踢强击。强击时可能造成互打。互打不要放过最后一击。强击突破防守时，要适当控制力度。

④截击：指对方出击后的一种抢攻形式，是以快打慢，后发先至的战术动作。当对方已出击，但还没击中目标之前，用突然快速的拳脚，堵截、滑、压对方拳脚后击打对方。

要求：截击不能死拚硬碰，而是利用对方动作幅度大，走大弧线动作，利用直短于弧，小动作快于大动作，快先于慢的道理，虽晚于对方起动，但抢先对方突然击打对方。抢打、打先都属此类。

训练方法：两人一组，一主动一被动。主动者寻机击打对方空当部位，被动方注视主动方可能要进攻的先兆，一旦有进攻动作，抢先用最快的速度击打对方或造成对方防守动势和闪躲，在对方躲动的路线上直击对方。2分钟一回合，休息1分钟再主被动交换。可规定主动者所使用的拳脚或摔法，再逐步增加攻击手段，使之更接近比赛情况。同时也要注意变换练习对手。

⑤诱击：主要练习利用假动作，欺骗、诱惑对方，待其暴露出弱点进行击打。如引打等。

要求：运用谋略，要预测出所运用的假动作引起对方的应答动作。

训练方法：两人一组，主动方运用假动作“引蛇出洞”

后进行击打。可指上打下，指下打上，指内打外，指外打内等一个个地练习。诱惑条件逐渐增加，如单一拳或单一腿法假击，或上下拳脚假击，对方信以为真时再重击。

⑥击打节奏训练：主要练习连续击打，在左右连打、上下连打、内外连打、踢打结合、踢摔结合，打摔结合的基础上分清轻重、快慢、刚柔。

要求：连打的技术要熟练。节奏要分明。

训练方法

1、击空练习连续击打，有意分清快慢主次。

2、击打沙袋，在熟练短套动作基础上，按轻一轻一重，重一轻一重各种力度击打，打一打一停一打、快一快一慢一快一快，各种速度击打，体会击打节奏。

3、两人一组，被动一方用手靶不规则地连续给信号，主动一方打靶。

4、两人一组，一人全方位防守，另一人连续击打。

十八、运动员的必备素质

“三快”、“三种感觉”、“三个能力”和“一种品质”，是优秀散手运动员必备的素质。

“三快”指反应快、判断与决策快、动作本身快；“三种感觉”指时间感觉、空间感觉、肌肉本体感觉；“三个能力”指赛场上的应变能力、抗干扰能力、自控能力。“一种品质”指坚强的意志品质。

（一）三快

“久而不快，人将先发；发而不敏，人将先破；难得者时，易失者机；恐而行之，速哉！”（《兵语百篇·速字》）兵贵神速，散手也是一样，没有快作为基础，就会失掉战机。

快，是对速度的要求，具体一点就是运动员快速完成动作的一种能力。

1. 反应快

指视觉、听觉、触觉刺激大脑所产生的第一次动作反应所耗费的时间，也称反应时间。在外界刺激与自身反应感知

的瞬间，时间愈短，反应愈快。经验少，精神不集中，惧怕心理等，都可能影响反应速度。这些通过训练都可以改变。但神经系统的多变性，这是先天的，不同的人有不同的多变性。因此选材时不能忽视这点。反应快的运动员的反应特征是：在等待信号出现的时候，把全部注意力都集中在即将发动的动作上，而不是把注意力只集中在所要等待的信号上。

影响反应速度的因素除先天条件外，还有比赛前的焦虑、比赛时精神不够集中、惧怕、临场经验不丰富等。

散手运动员的反应速度不只是简单的应答动作，主要是经过训练的复杂的反应速度。因此平时训练就要注意和散手专项技巧结合起来，这样才能有效地作出进攻、反攻和防守的动作。一个运动员能否成功地运用他所掌握的各种运动技术和技巧，主要决定于他的反应速度。当然这种反应速度不能脱离动作的准确性。只有在掌握正确动作技术的基础上提高应答动作速度，才是实用的。

2. 判断决策快

散手运动员在采取对策时的任何一点迟延，都会遭到失败。善于迅速采取决定的本领，要经过训练。决策必须详细考虑根据很快的复杂反应，大脑作出的判断对手行动意图的时间及确定采取的最佳应答动作时间，有人称这为混合反应。和同伴练习中即包括这种因素。如对手发生了变化，自己准备采取的相应移动；对对方出拳起腿的真假虚实，准备采取的防守反攻动作。总之感知外界信号后，用最短时间选择最有利的应答动作，来应付瞬息万变的情况。反应快，判断决策快，才会即时而不迟缓或不准确。影响判断决策快的情

况有以下几种。

(1) 情绪状态：如对对手捉摸不定，没有必胜信心，或不经心，惧怕及发怒。

(2) 把主要精力放在对手动作信号上，而不是超前的估测。

(3) 疲劳过度，或没活动开，

(4) 临场经验不丰富。

3. 动作本身快

发现对手意图后，不及时地做出应答性动作，也不会奏效。前两快都要通过动作本身快体现出来。即做出决定后，由神经细胞传递到肌纤维，肌肉迅速作出动作。影响动作本身快的因素有：

(1) 身体素质太差，起动慢或动作过程迟缓，或不协调。

(2) 技术问题。脚步移动慢，出拳速度慢。

(3) 决策不果断，致使动作犹豫不决。

从技术上讲，动作本身快，包括起动快、动作转换快、移动位置快、拳脚快、防守反攻快。这些快都要经过专门训练，即必须使用最大强度训练才能实现。

散手训练每组运动量一般在10秒—20秒（强度），在快的基础上发展无氧能力。一般无氧能维持在20秒之内。散打与短跑不一样，优秀短跑运动员不等于出拳起腿和移动的速度也快，这要专门训练。休息时间应掌握在肌肉神经兴奋没有下降时为好，一般为4秒—6秒（约二、三回合时间）。在大强度20秒空击后，再放慢速度做空击40秒，应知休息时间

长是提高速度的重要因素。

动作本身快的训练可采用高强度的短时间重复。这就要求完成速度动作要容易，只有这样肌肉才能有张有弛，使动作协调。另外完成速度动作负荷要大，并补充辅助练习，以防止过早形成速度障碍。做动作时要放松再放松，并正确掌握持续时间（一般为20秒）。空击时，要以最大强度和最快的速度（20秒3—5次），总数量以不减速为度。休息时间与空击时间大体相等。如果穿戴护具练习空击，可5秒—10秒3—4次，每次休息30秒—40秒。

（二）三种感觉

1. 时间感觉

指两种时间。一是指运动员在比赛中打多少时间，还有多少时间到点。这个时间感觉要准确到以秒计算。时间与攻防时机密不可分。时间的快慢、对比，形成了击打节奏。另一种时间指与对手击打时的时间差，即第1时间、第2时间和第3时间。优秀散手运动员往往能把握住三个时间交替运用，造成时间差，很容易击中对方。

第一时间：指对方出拳，自己也出拳，几乎同时到位。如边击打、边阻挡对方来拳。这个节奏是一拍，即“嗒”的一声响。

第二时间：指防守后反击的拳脚。节奏是二拍即“嗒、嗒”。如右手拍击对方左直拳击头、顺回摆用左侧拳还击头部；或后闪防对方用拳或脚击头，对方撤拳撤腿时，随即迎上击打；对方起腿侧踹后收腿时，随即跟上踢对方一腿，所

谓“撤拳撤腿必打”，都属第二时间。

第三时间：时间最短，不够一拍，即对方出拳时，自己也出拳，通过滑打、架打，抢在对手前面。如内外交叉拳，对方起腿，你也起腿。“先人发，后人至”就属这种时间。

能熟练巧妙运用这三种时间的差别变化击打对方，就会打乱对方进攻节奏，使对方处于被动挨打地位。

2. 空间感觉

空间感觉一指与对手所处距离远近的空间感觉即距离感，另一个指自己在台上所处位置的空间。

距离感：是优秀散手运动员必须具备的素质之一，“拳打分寸，脚踢厘毫”说明距离感的重要。距离感是以视觉、听觉、动觉等的信息反馈为参照点，通过中枢神经系统敏锐的判断，并配合灵活、快速的步法移动来保持实战中所需要的距离。距离的远、中、近是空间概念，但又和具体时间概念相联系。

远距离是指上步后能够击打对方的距离。远距离战的特点是：

- (1) 快速、准确的步法移动；
- (2) 以直拳或踢踹为主，辅以多种多样的打法；
- (3) 打击具有突然性，并辅以能欺骗对方的假动作。

远距离战可以单拳单腿得分，打了就走；也可以用单拳单腿击中后，迅速上步成中或近距离进攻对方。

中距离是指不用移动就可以拳、脚击打对方的距离。中距离战特点是：

- (1) 能很快利用转体出拳；

(2) 连续进攻的拳法次数多、频率快;

(3) 防守后反击多;

(4) 打击力量大, 重拳多。

中距离战可用重拳重腿威胁对方; 也可连续击打后, 出左直拳或左踹腿, 同时退步拉开距离; 也可迅速上步, 出短拳转成近距离战或抱摔对方。

近距离战是在双方身体接触情况下的快摔或出短拳击打。近距离战的特点是:

(1) 在很大程度上靠肌肉本体感觉感知对方的拳法, 方向力量等变化;

(2) 短横拳、上勾拳运用多, 连续击打多;

(3) 体力消耗大;

(4) 击打力量小, 犯规率高。

近距离战可用身体压靠对方, 同时边退步边出左直拳准确的重击或蹬踹出后退出战斗; 也可用两臂略分, 卡住对方两臂, 造成双方“分开”。

为了很好地控制对方, 要采用适合自己不利于对方的实战距离, 即最佳实战距离。因此要观察了解对方步法与拳法速度。对有利于自己的实战距离, 要留有余量, 以防遭到对方意外打击, 通过实战再逐步调整成最佳实战距离, 抓住时机打击对方。

远、中、近距离都属能攻击到的距离, 叫攻击距离内。无法出拳起腿击到对方的距离, 叫攻击距离外。

在开始练习时, 为了对各种距离有个明确概念, 可测量一下距离。两人手臂伸直, 互相触及手掌为中距离, 向后退一大步为远距离, 两人靠近为近距离。

平时训练时能准确判断最佳实战距离，但散手比赛时并不一定也保持很强的距离感。因为比赛时各方面干扰都会影响正确的视觉判断。视觉对空间位置的判断是起着重大作用的，它能较迅速、准确地判定任何方向及远中近距离，对手所处的位置，身体、高度和运动势态等，从而有利于采取正确的对策。

判断与对手之间的相对距离，深度视觉有特别重要意义。一般遇到以下情况时会影响视觉判断。

(1) 场外环境的变化，如声光的影响与干扰会引起目测距离变化。

(2) 周围物体移动变化与目测距离的影响。人的视野愈广阔，视觉愈敏锐，在瞬间看到的空间也愈大。反之就小。

(3) 对手个子高矮不同会影响对相对距离的估计，会产生高个近，矮个远些的错觉。

(4) 对手步法移动时的快慢，高低等节奏变化会影响目测距离的准确。

(5) 精神过于紧张或遭重击后，会使深度视觉发生紊乱，判断距离的能力迟钝。

为此，在比赛时要信心十足，暂时遇到挫折不灰心；平时多变换场地及对手进行训练以适应条件的变化；加强防守练习及应击能力练习，免遭重击；最重要还是多实战，以加强适应能力。

获得最佳实战距离的重要因素有：

- (1) 准确的视觉定向；
- (2) 迅速的反应速度；
- (3) 动作本身快速；

(4) 抓住对手行动意图。

台上所处的位置感：散手比赛选择有利位置非常重要。如被挤进警界线之外的台角台边，多处于被动挨打局面；反之则对自己有利。由于在搏斗紧张时，高度集中在对手身上，往往判断不准自己所处的位置，这样就难于控制对手。有经验的运动员往往利用触觉或视觉判断方位。如当你靠近台边活动受阻时，一旦你看到警界线，则告诉你侧向移动的时间到了，你赶快移出转向台内，摆脱被动。也有时借助台角来判断方位，即见到三个台角，说明自己已进入死角，处于不利位置；看到两台角，说明双方大体在台中间；看到一个台角，说明已把对方挤到死角对自己有利。

3. 肌肉本体感觉

在搏斗时，特别是近距离搏斗、互摔、互挣时，肌肉—运动分析器起着极其主要的作用。因它能分辨出身体各部不同的位置动作，尤其是对十分准确、协调的运动练习，肌肉运动分析器的感受性愈敏锐，其动作特点、信号也就愈精确。只有在敏锐的肌肉—运动感受性条件下，才能更好地控制自己的动作。

肌肉本体感觉是感知自己动作移动的快慢、动作幅度、动作距离及节奏、动作方向、肌肉的紧张与松弛、对方重心高低，通过肌肉本体感觉可检查自我动作是否正确。

另外，在两人相接触时，还能感知对方的用力大小、方向等等。特别是在近距离搏斗时，有时全凭肌肉本体感觉作出应答动作。如触觉的压力感，可判断出对方将要使用的摔法、力度、虚实及击打节奏等。肌肉本体感觉迟钝，很容易

被对方摔倒以及遭到连续击打，只有敏锐的肌肉本体感觉，才能更好地控制动作和在运动中以移动动作来及时、迅速而有意识地对待突然发生的变化。

综上所述，三快和三种感觉是散手优秀运动员必须具备的素质。有了这些素质，才能把握战机，把握对方动作的征兆。

（三）三个能力

三个能力是指应变能力、抗干扰能力及自控能力。

1. 应变能力

孙子说：“兵无常势，水无常形，能应敌变化而取胜者，谓之神。”这是指用兵的应变能力。散打也是一样，临场应变能力是取胜的重要因素。因为比赛本身不是一成不变的，在复杂变化的条件下，要能够随机改变对策，准确地通过一连串细小的应答动作完成战术计划。即以对方行动为转移，“对方变，我变，我变在先”，并能够及时准确地选择身体位置、击打方向、运动幅度，把握主动权。

影响应变能力的因素有：

（1）有无克服困难的坚强意志行动，及勇敢、果断、顽强的思想品质。

（2）技术熟练程度与战术思考能力。

（3）三快与三个感觉能力。

（4）临场经验。

培养应变能力的手段：①条件实战与自由实战；②两人

对一人的进攻；③改变对手的训练及活动性游戏。

2. 自控能力

散手运动员参加擂台赛时，不可避免地要产生对比赛的激情。比赛带来的兴奋是运动员乐趣的组成部分。但由于运动员情绪有时受社会评价威胁，人际自我威胁、人身安全威胁等。有时会随着情境变化引起暂时情绪功能的变化。当情境中产生焦虑因素与运动员性格中产生焦虑成分吻合时，就会出现高度焦虑反应，而影响比赛。大量调查资料表明，即便是优秀的运动员，在赛前也会出现焦虑状态。自我排除焦虑状态，以习惯成自然来对付焦虑状态，使之习惯运动适应刺激紧张气氛。

3. 抗干扰能力

散手比赛是群众喜闻乐见的体育项目之一。比赛时观众的加油声、议论声此起彼伏，有时随比赛高潮震耳的喊声、欢呼声、摄影闪光等多种因素都会干扰运动员。特别是裁判的错判、漏判，对运动员影响更大。没有抗干扰能力，很容易影响运动员的战术思维和技术水平的发挥。没有抗干扰能力，就不能全力以赴进行比赛，而很可能“一着失误，全盘皆输”。运动员在比赛时，要一心想着对手，盯着对手，全力投入比赛之中。自觉排除外界的各种干扰，保持冷静头脑。

（四）一种品质的培养

一种品质，主要指坚强的意志品质。没有这种品质，技

术水平再高，一遇困难，就不易坚持到底。

因为散手是對抗性很强的项目，在拼搏过程中，特别遇到强手，会出现各种意想不到的困难。因为散手比赛自始至终是在双方积极对抗条件下做动作，运动员每一秒钟都处在对手攻击、反击及重击的威胁下。为了有效地打击对方，一点也不能粗心大意。必须勇敢地选择打击时机、方法及战胜对手的战略战术，这些都与意志行动紧密相关。所谓“艺高人胆大，胆大艺更高”。“胆大”实指意志品质，实指勇敢即意识到危险。“明知山有虎，偏向虎山行”，有理智地迎战困难。

勇敢还表现在运动员在克服本身障碍情况下（如小伤、小病），坚持训练和比赛，在严重缺氧情况下，或遭重击等情况下，仍克服障碍坚持战斗。

十九、运动员体重的调节与控制

散手比赛，为了使双方运动员机会均等，公平合理的竞赛，是严格按着体重分级的。充沛的体力，调节与控制体重，并保持充沛的体力，对胜负非常重要。

降体重要有医务监督，如果突然降得过多，不但会影响健康，还可能会发生大的伤害事故，特别是青少年处在生长发育时期，更要注意。有的散手运动员由于过分降体重，在脸上会出现浮肿，轻一些的也会皮肤干燥，血压上升，脉搏加快。因此降体重时，应把视力、体温、血压作为重点检查。如发现血压增高，心跳加快，反射消失，甚至是脸上浮肿及皮肤干燥，都要停止练习或比赛。

合理调节体重的原则必须是在不影响健康的情况下，减去多余水份和脂肪，争取降到较轻一级中参赛。一般降低到自身体重的5%。如52公斤级降2.6公斤，60公斤级降3公斤，超出这个比例，就会影响健康，在心理上、身体上、技术上影响比赛，以致不能发挥正常水平。

调节体重的方法：

1. 蒸气浴控制法

此法主要是排除体内多余水份。配合减少饮水量，每天进行一次蒸气浴，温度在摄氏55°—60°，进行20分钟—30分

钟。连续三天。第一天减得最多约在两公斤左右，后两天约在0.6—0.8公斤。以后依次比上一次降得少。蒸气浴法，不一定对每个人都适合。有人体重虽下降，但全身疲劳无力，有机体工作能力会下降。

2. 饮食控制法

主要是排除体内多余的蛋白质和水份。此法是减少摄取脂肪为主的营养，并缩减饮水量(限制在1.5—2杯)。增加饮食质量，减少饮食数量，而决不是不吃不喝。因此要计算好排除体外的废物要多于摄取饮食的重量，把一天总食量控制在2000—3000卡热量。这样准确地使体重稳步下降。此法由于营养减少，训练又消耗体能，控制不合理，也很容易造成肌肉紧张，动作僵硬。

3. 运动控制法

运动可以消耗掉作为超量脂肪贮存在体内的那部分热量。因为运动量越大，需要的热量也越多。

可通过长跑、跳绳、打沙包等运动，并将脉搏控制在每分钟160次左右。太大强度跑，对降体重并不合适。这种方法主要是减去多余的水份和脂肪。

近年有人利用药物控制法，服用利尿剂，这应当禁止使用。因利尿药物会使白血球减少和血小板减少，体内钾、钠、氯等离子含量下降，电解质失调等代谢方面异常情况发生，极度破坏人体体能。另外，也有过敏反应和消化系统症状，如肝功能、肾功能异常等。亦有头痛和视觉异常，重听等神经症状。药物控制法有百害而无一利，应当禁用。

二十、散手运动创伤及防治

武术散手项目是对抗性极强的一种运动。因此其运动创伤的发生率和运动创伤的性质、特点也与其他项目存在差异。运动创伤不仅在从事专项训练不久，身体素质与专项素质较差，技术水平不高的运动员中容易发生，即使具有一定训练水平的运动员，因其技战术的不断发展和对各项素质要求越来越高，伤害事故也时有发生。

散手是以对手间相互频繁接触，以徒手的踢、打、摔的技术形式进行对抗为特点。激战时，对手间相互制约、进攻、防守、反攻、动作快速、短促，肌肉长时间地处于张力极大的状态。比赛3局，局间休息1分钟，不待有机体充分恢复，运动员就要再进入再防守并进攻的紧张状态，不断地克服体力和意志的沉重负担，其疲劳程度逐局增加。笔者进行过统计，以10秒钟计，赛前脉搏13次，第1回合结束时26次，第2回合结束时30次，第3回合结束时33次。其缺氧状态多在第2回合或第3回合出现，5分钟后才能恢复到赛前指标。如果正在缺氧的刹那时，遭到对方猛烈进攻，就会因无力防守遭重击，造成某种损伤乃至更严重的伤害事故。因此，必须加强医务监督。医务监督的任务就是要监理和医护运动员的身心健康，减少和防止伤害事故。任何忽视这一环节的作

法，都是错误的。现根据自己的训练与比赛实践经验，谈谈散手运动创伤防治体会。

（一）常见的运动损伤

1. 外伤

（1）擦伤

皮肤受到粗糙地面或者防护用具的擦刮致使浅表层破损，伤面有小出血点及擦痕。常见部位多是鼻、口、眼角及一些暴露部位等。

（2）挫伤

指皮内受损而皮肤无破皮，组织连续性受到损害，皮下有肿胀和瘀血斑。

运动中，拳打、脚踢、互摔、互相撞击等动作，以及技术原因，都可能发生挫伤。常见的挫伤部位是头、胸、腹、大腿、小腿和睾丸。挫伤一般又分为外表层挫伤和深部挫伤两种。若受力较轻，仅伤及浅层组织，伤处疼痛呈红肿或青紫色，皮下瘀血或皮下组织的局限性积血（血肿）。受力过大，力作用于深部，累及肌肉、骨骼、关节及内脏，症状较为严重，疼痛剧烈，发生肌纤维破裂及深部血肿，亦可并发内部脏腑损伤，造成内伤或伴有休克。比如，手部挫伤，主要是由于握拳姿势不正确，击打时着力点不在指骨顶部，而偏移在指骨上，造成指骨部挫伤。

（3）扭伤

由于散手运动的相搏、相持、击打、互摔、扭转等动作，使关节的联合部位因关节活动受到过度外力作用，超过

其正常活动范围，造成了肌肉、肌腱、韧带等软组织及软骨和周围神经等损伤。临床上可归纳为软组织撕裂与断裂。如膝、踝韧带扭伤，腕关节扭伤，肘关节损伤性滑囊炎，膝关节半月板损伤等。此类损伤伴有微血管破裂出血，局部肿胀，皮下瘀血，以及不同程度的外形改变，功能丧失等状况。

(4) 骨伤

因踢、打、摔等勇猛快速的格斗动作，及摔、打倒地承受对方的砸压，而使骨骼的完整性遭到破坏，造成骨折、骨裂；或使组成关节各骨的关节面失去互相之间的正常位置，造成脱位。如肩关节脱位、肘关节脱位、锁骨骨折、腕舟骨骨折、前臂骨折、腰椎骨折、小腿胫腓骨骨折、髌骨骨折等。

(5) 慢性损伤

散手运动的拳脚技法大都是属屈伸性的。在模拟实战、突击、对练、打沙包等长期的训练过程中，拳脚发出多大的力就要承受同样大的反作用力，肌肉不断地受到牵拉、碰撞造成机体组织微细损伤，加之大部份运动员或多或少地都带有陈旧性损伤继续训练和比赛，因而引起肘、膝、踝、腕关节及肌肉的慢性损伤，亦称慢性劳损，如髌骨软化症、创伤性踝关节炎等。

(6) 其他损伤

由于散手比赛亦会出现一些其他损伤，如眉弓部撕裂伤、鼻骨骨折、耳壳挫伤、牙齿脱落或断裂、眼部挫伤、颧骨骨折、胫骨创伤性骨膜炎等。

2. 内伤

这是一种极易被忽视而较为危险的损伤。祖国医学对内伤有着精辟的认识。中医谓之“内损”，又名“蓄血”。对其治疗亦有独到之处。《灵枢·贼风篇》说：“若有所堕坠，恶血在内而不去。”此种是因坠堕或跌打损伤而致的内出血。明代皇甫中《明医指掌·瘀血篇》（补订本）邵达按语说：“跌扑损伤，或被人打踢，或被物相撞，或取闪胁，或奔走努力，或受困屈，或发脑怒，一时不觉，过至半日或一、二、三日或有之，十数日或半月、一月而发者有之。”说明虽时日已过，但如有被击史，仍不容忽视而掉以轻心。明代缪希雍《神农本草经疏·杂症门》说：“蓄血俗名内伤，或积劳……或奔逐过急，皆致蓄血。”指出当时并未见出血，而瘀血已成病症。明代《岭南卫生方附录》说：“人有恶寒发热，状似伤寒……须审其日前曾有跌坠挫闪拳踢之情。”是以辨证而审视其因。以上皆指当时不见外部有损或血出而已为瘀血症至一定时日可以发病。祖国医学对此是作为专科疾病门类颇为重视和有深及研究的，而现代医学对这种伤病往往忽视而不计后果。故医生及教练员应熟悉这些知识，掌握一些中医伤科治疗原则和力法，这对进一步开展散打运动是有裨益的。

内伤可按其受伤部位不同划分为头部内伤、腹部内伤、胸肋部内伤等。

（1）胸部内伤

胸部内伤伴有肋骨骨折的伤员，会出现胸闷、呼吸困难、浅快呼吸音减弱或消失。胸部X线透视如有液平面、肺

脏受压，多为胸膜腔内出血量较大。

（2）季肋部内伤

季肋部受伤，面色苍白，脉速细弱，是由于内脏器官内部感受到刺激及疼痛引起的症状。实践中有过一个特殊例子：一个运动员训练时，右肋部受重击后，呈现呆立不动，双臂侧平举位僵直状态，（怎么搬拉也不能使其复原），颈部血管怒张，皮肤苍白，表情呆滞，语言障碍不能发音，踢其下肢无防卫反应，好象一个木偶。

根据解剖位置，右肋部在第一肋端，腹内外斜肌及腹横肌中，有第一肋间动、静脉，稍下方为第一肋间神经，内部为肝脏。按其经络所属是足厥阴肝经，系足太阴、足厥阴、阴维之会，肝之募穴。所以击中后，肝脏受到冲击震挫，震动膈肌，致使膈肌痉挛，阻血伤气，形成气滞血瘀的点穴效应，产生上述症状。

（3）腹部内伤

腹部受击，如伴有腹膜刺激症和移动性浊音，多可考虑肝脾破裂。有严重骨折或严重内脏挫伤的伤员，会出现血压下降，脉搏细弱，呼吸浅表快速等机体机能的急剧变化，以至失去知觉。

（4）颈动脉窦受击

击中颈动脉窦，即已预示着“击晕”现象。此时运动员无意识丧失，心里明白可说不出话，关键是短时间内不能呼吸而缺氧。假如裁判员未看清或缺乏经验而误判，抢救不及时，极有可能发生危险。一旦呼吸机能恢复正常后，语言即可恢复和正常人一样，但短时间内可能表达不清究竟是何部位受击。

(5) 腹腔神经丛(心窝下)受击

受击时,以反射的方式引起心脏活动大大减慢,站立不稳;产生语言障碍,说不出话;有时心跳会暂时停止。

(6) 裆部受击

虽有护档保护,如受击过重,睾丸挫伤,其疼痛异常激烈,甚则出现休克。睾丸处肿胀、触痛显著,久则囊壁有灼性疼痛,为结瘀化热之象,腹腔亦出现阵痛。

3. 击昏

击昏是散手运动最具特点的损伤。当被击中某些要害部位,或者是禁击部位时,出现了短暂的意识丧失,昏迷倒地;或者步态不稳,摇摆晃晃,状如醉酒,均属“击昏”现象。后脑、下颏、鼻梁,颞颥部、颈动脉窦、腹腔神经丛等部位及两侧肋骨下缘受重击时常可发生“击昏”,产生休克。

击昏引起的原因是前庭器官中位觉砂的震荡刺激了小脑,当刺激传到脑干时破坏了翻正反射(直正反射),由于打击对迷走神经中枢刺激,引致了降低心脏血管系统的活动,结果被击运动员失去控制而倒地,出现击昏现象。有经验的运动员都体验到下颏是最容易受击和最易出现击昏部位。你自己可用手轻轻敲击一下自己的下颏,头部就会感觉到强烈的震动。

在头颅受到打击,或仰身倒地时,最易引起脑震荡。强烈的脑震荡,脉搏呼吸都大大减慢,横膈膜肌痉挛,出现胸闷气喘、耳鸣、头晕、全身无力、口渴等症状,续而失去知觉。发生昏厥,瞬间丧失意识状态。运动员可能在几秒钟内感到茫

然,发生脑机能的暂时麻痹状态或数小时的障碍,但均有自动恢复的强烈倾向,不一定伴有脑实质性的器质性变化。此刻,伤者需要安静,立即移到场外处理,不要影响比赛,或给观众造成不良影响。经医生检查后,最好再卧床休息2—3天。

严重的脑震荡,则意识丧失持久,瞳孔大小不对称,光反射丧失,皮肤和腱反射可以消失,肌肉松弛,皮肤苍白,血压降低,表情淡漠,呼吸浅表、短促,脉搏微弱,伴有恶心呕吐。

不管轻度重度,只要头部受击有了上述反应,最好都要保证4周以上的静卧休息。任何头部的刺激或震动,都会产生难以想像的后果。平时训练中若发现运动员常患头痛,不能掉以轻心,而要及时到医院检查诊断,发现有头部被击史应及时停止训练,查清原因,做出相应处理。

在实战训练中,若发现运动员小腿晃动、震颤,这已是脑震荡的信号,应立即停止训练和比赛,以避免伤害事故。

(二) 运动损伤发生的原因

1. 与运动员技术水平不高有关

散手运动规则规定,要主动进攻,不能消极。在互相接触、碰撞对击过程中,技术水平高的一方占优势。譬如面部是拳脚攻击的主要目标,鼻部、眼眶部最易受到击打,会造成深部血肿、复视或视力下降、鼻骨骨折;耳轮受击打,会引起耳道出血。这主要是运动员防护能力和防守意识差,暴露面部而导至被击机率增加。

牙齿脱落:个别运动员由于没有养成扣齿习惯,或因护

齿不当，牙齿易被击落。因此平时训练要严格要求，不允许大张嘴进行呼吸。

又如，裂伤多在眉弓部、耳根、嘴唇及前额部位，其原因是攻方运动员张开手掌用掌根击打，或头部相撞、肘击等造成的。

手部损伤，主要是使用重拳的一方，因握拳方法不对，或护手布没有缠好；击打时，特别是握拳向斜下击打时，不是用指骨顶部击打，而把力量集中在掌外侧。由于方法不对，最有可能发生掌指骨骨折。

四肢关节骨折与脱位。特别是肩、肘关节最易发生，原因之一是在快摔时，被动倒地因受进攻一方制约而失去正确姿势，或因对方砸压于不利体位，或掉下擂台着地方法不对等原因，致使造成肢体功能丧失、变形等骨折与脱位症状。

2. 由于人体某些部位的生理解剖结构薄弱

例如：踝关节的距腓前韧带，部份纤维参与组成关节囊，稳定性较差，故关节易扭伤。且会合并关节囊及关节骨膜的损伤。膝关节内侧副韧带上下两端附着于股骨和胫骨内踝，力距长，其中段与内侧半月板相联，且为关节囊的组成部份，力量差，关节周围缺乏肌肉保护，容易出现不稳。当膝关节在半屈曲位侧副韧带松弛，外力打击于膝关节，使髌骨偏离了原运动轨迹，造成膝关节不合槽运动而伤及膝关节装置。又如：在超负荷负重起蹲练习中，处于力不从心情况下，膝关节屈伸出现内扣变形，影响股四头肌收缩发力和移动，加剧了髌股关节面的不合槽运动及韧带的强力牵拉，也导致膝关节装置损伤。

3. 慢性损伤未愈就进行训练

这会造成受力部位局部组织纤维断裂、充血、水肿，久之血肿机化变性，形成瘢痕或粘连，致使局部出现硬化，突出表现在小腿出现骨膜增殖，骨皮质增厚，小腿骨膜炎等。

4. 缺乏全面训练

一个训练有素的运动员除了专项技术训练外，还要经过科学的身体、战术、心理训练。这样的运动员受损伤的机率较少，全面训练水平差的运动员损伤机率相应增多。因为任何一种训练内容和手段，任何一个技术动作，都是条件反射的建立过程。例如，技战术训练的不均衡，或失于偏颇，只善于进攻，而缺乏防守意识的培养和技能训练。比赛时，往往只凭匹夫之勇，一味猛打猛冲，当自己的弱点暴露给对方时，不能迅速转入防守技术，以守为攻，此时往往遭到重击而招致损伤。

心理上的训练主要是培养运动员勇敢顽强的意志品质，加强中枢神经系统的稳定性，消除无益的神经冲动，提高兴奋与抑制的转换能力和自制自控能力。心理训练水平差的运动员尽管训练时再好，一到比赛时就出现紧张、慌乱、恐惧，这不但影响技术的发挥，而且会遭到攻击，酿成严重伤害事故或招致各类损伤。

身体训练不够，身体素质差，也是发生运动创伤的原因，其中力量、速度、耐力、柔韧哪一项缺乏严格训练，都易引发创伤的发生。散手运动的创伤，大多为遭对方踢、打、摔紧迫攻击时造成，很少有自己进攻动作中致伤的，这

与其他运动项目迥然不同。故当一个运动员由于体能低下，格斗中力不从心，只有招架之功而无还手之力之时，便是其损伤机率最高之时。所以，散手运动员必须进行全面的素质训练，才有可能减少损伤。

5. 比赛和训练组织不好

(1) 不重视医务监督

训练和比赛时，缺乏必要的医务监督，教练员和运动员不尊重和听取医生的意见，如运动员生理机能状态不佳，伤病未愈，以及过度疲劳仍然参加比赛，常使伤情加重并造成新的损伤。

(2) 不遵守训练原则

散手训练必须遵循系统性、循序渐进和个别对待原则，扎扎实实地抓好基本功训练及辅助练习，拳脚组合动作练习，然后进行实战训练。这是散手系统训练及避免伤害事故的正确途径。同时还应注意训练周期的安排要合理、科学，不能随便更改，更不能临时性地随意增加赛事，以免打乱正常的训练程序，造成不必要的伤害。赛前充分作好准备活动，通过肌肉活动使血液循环加快，增加肌力和强性以及关节的灵活性，同时也使内脏器官调动起来，以便能够尽快进入“工作状态”，适应比赛和训练的需要，免于受伤。

(3) 场地、器材、服装、护具不符合要求

(4) 技术悬殊或不同体重等级对抗

(5) 不合理地降体重

降体重的原则是，在不影响身体健康的前提下，减去多余的水份和脂肪，争取降到较轻级别中去，以占较大实力优

势进行比赛。一般是降体重的5%，如50公斤级降2.5公斤，60公斤级降3公斤。超出这个比例就会影响健康，导致比赛时失去攻防能力。

(三) 如何防止散手运动损伤和伤害事故

1. 进行赛前检查

训练和比赛前必须进行严格的体格检查，重点检查脑、心脏、血压、神经系统的功能，以防意外。

2. 以科学方法降体重

(1) 以较大的运动强度和密度进行一个时期的训练。一次较大运动强度密度训练可消耗人体重量1—1.2公斤，这个方法最宜采用。

(2) 控制饮食量和提高食物质量，合理配餐。

3. 加强医务监督

散手比赛时，一定要有有经验的医生从事医务监督工作。教练员和运动员必须尊重和听取医生的意见。对运动员生理机能状态不佳，体力和力量不足，精神不集中，反应迟钝，甚致出现技术变形现象，要进行严密观察。应根据比赛日程，制定训练计划，并在医生指导下，调查好竞赛时期的生理机能状态。

4. 严格按体重等级参加比赛

不要超越自身体重级别，上升到高一级别比赛。超体重

者，在减体重时，要在医务人员指导下，科学安排，循序渐进，注意水盐平衡，不应影响健康。

5. 充分做好赛前准备活动

将躯干、四肢大群肌肉群及各大小关节充分活动开，特别是大腿内侧肌及髋、膝、肩韧带要拉开，减轻肌肉僵硬挛缩状况，可减少损伤。

6. 提高身体素质水平

加强全面身体素质和基本技术的训练，使运动员能正确掌握基本技术，提高身体素质水平及抗击能力。

7. 作好场地，器材检查

作好场地、器械、台下软垫、拳套、护具（护身、护头、护齿、护胸、护裆、护腿、护脚背等）的赛前检查和准备。

8. 作好运动员服装的检查

运动员的服装上不允许有金属或钩扣、别针等锐利金属物品。

9. 裁判员严格执法

裁判员要客观、公正地裁判，严格执行比赛规则，有了险情，判断要即时。

10. 加强纪律道德教育

加强纪律道德教育，尽可能消除违反规则的侵人犯规现

象发生。

11. 赛场掌握好能否继续参加比赛的标准

(1) 能继续参加比赛者

①轻微鼻出血；②轻度扭伤，运动器官组织的连续性未被破坏；③擦伤；④伤口在2厘米以下，能立即止血者；⑤口腔、牙齿有轻微出血，能立即止血。

(2) 不能继续参加比赛

①鼻部严重损伤，鼻骨骨折；②伤口虽在2厘米以下，但出血不止；③骨折，关节脱位；④内脏严重受击，有异常痛苦表情；⑤有脑震荡症状；⑥挫伤眼圈，红肿，影响视力。

(3) 一月之内不允许参加比赛的

①有明显脑震荡症状；②有严重创伤、骨折、脱位等。

(四) 散手运动损伤的急救

1. 常见的软组织损伤的处理

(1) 擦伤

对伤者患部用生理盐水冲洗后，最好用万花油涂敷包扎。它不仅能及时止血，保护擦伤皮肤表面，避免感染，还有较强的生肌，促进皮肤浅表层肌组织修复作用。

鼻部擦伤可致鼻出血。止血办法是头后仰，以拇食指在鼻翼外面相对压迫，用口呼吸，额部用冷毛巾或冰袋冷敷，均能起到止血作用。比赛中，可用消毒脱脂棉以麻黄素液浸润，卷成小卷塞进出血鼻孔内，并在鼻翼外稍加压迫片刻，

以期达到尽快止血。继续比赛时应将棉团取出，以防吸入及影响呼吸。

(2) 韧带、肌腱以及肌肉撕裂、断裂和挫伤

上述损伤要即时冷敷处理，其后立即外敷万花油，同时伤部用与受伤肌反向缠绕的绷带加压包扎、固定。上肢悬带休息，下肢抬高肢体，即时冷敷和外敷万花油。经过这样处理，其消炎止血消肿效果显著。临床观察中均较单纯固定或敷药疗效突出，远期效果亦佳，后遗症少。肌肉、肌腱、韧带断裂者，要即时送医院手术治疗。面部挫伤主要注意耳轮受击后，外耳道有无血肿，可用冰袋冷敷阻遏皮下继续出血。

(3) 伴有严重体克的挫伤

例如，腹部挫伤、睾丸挫伤或合并内脏器官损伤者。

对于这类挫伤，应先采用适当方法矫正体克，将其肢体安放在适当位置让其休息，或急送医院诊治。

裆部、睾丸的严重挫伤一定要进行检查，观察外部是否出血，睾丸是否进入腹腔，如有此两种情况应送医院治疗。裆部被击中，轻者可自己用手护住裆部向上纵跳，或一人从背后把伤员抱起来，前后上下抖动，即可缓解。睾丸严重挫伤应迅速冷敷，再用三角巾吊起。

2. 常见的关节脱臼的急救处理

(1) 肘关节脱臼

一般以后脱位最为常见。简单易行的急救处理方法是，牵引屈肘法。即让患者取坐位，助手站在患者背后，用手握住伤肢上臂，术者一手握住伤肢腕部，另一手拇指抵住尺骨

鹰咀，与助手对抗牵引数分钟，然后逐渐使肘关节屈曲。此时术者可触及鹰咀滑入关节内的感觉，即提示已复位。复位后，肘关节屈曲固定于中立位的位置上，并用三角巾悬挂患肢于胸前。

(2) 肩关节脱臼

采用手牵足蹬法最为简便可靠。操作时，患者取仰卧位，术者坐于患侧，双手握住患肢腕部，并用足底伸入患侧腋下（在肩用左足，右肩用右足），蹬住其附近的胸壁，徐徐牵拉伤肢，并同时逐渐向外旋转患肢。此时肱骨头可自锁骨下、喙突下、孟下离开，自关节囊的破口滑入关节孟内。

3. 骨折脱位的急救处理

应在最短时间内对伤员就地施行整复手术。在损伤的短时间内，组织出血和肿胀尚未达到最高值，最容易复位，对组织的再损害少，伤员痛苦小。整复后用万花油纱布包裹，即时用夹板固定。如为复杂骨折或畸形明显有碍固定者，可缓缓用力顺势牵拉，适当矫正畸形，再作固定，以利向医院转送。凡伤处未经固定处理均不可搬动，特别是合并有血管神经损伤者，以免加重损伤或出血，发生休克。

4. 休克的急救处理

休克在创伤中甚为少见，但在散手比赛中可能有偶然被击中要害部位或者禁击部位导致休克现象的发生。其主要表现为神志不清，意识障碍，或站立不稳。

脑震荡出现短时间的意识障碍，一时性恍惚或短暂昏迷及近事遗忘症，对受伤前后事情不能记忆。此时要先检查运

动员的两眼瞳孔是否等大，是否对称一致。如发现一大一小，光反应消失，呼吸变慢，脉细缓，须送医院急救。送前的急救措施，可对伤者强刺人中、十宣、内关、涌泉、足三里、百会、太冲等穴位，并应在短期内保持卧床休息，严密观察。即便是轻微脑震荡，至少一月内不准参加比赛。

重击腹部，重创腹腔神经丛，可出现暂时性的休克状态及语言障碍。经过休息观察，如能很快恢复者则无事，可继续比赛；如感觉不适，状况不减，可令其取坐势，一人在背后用膝盖顶住背部，两手握住两肩向后搬动，并用指压法按压少商、前顶、膻中、人中、哑门、合谷等穴，均能缓解。此时应停止比赛。

两肋胸部受击发生休克。注意血压脉搏的变化，鉴别是否有肝脾挫伤或破裂倾向。同时指压合谷、曲池、涌泉、阳陵、承山等穴。

5. 处理休克的应急措施及原则

(1) 体位

使伤者对于正确体位。将头和躯干抬高10度，下肢抬高20度，以增加回心血量，改善脑部血流和缺氧状况。

(2) 保暖

给伤员盖上衣被等保暖物品，以免受凉使伤情恶化。

(3) 保持呼吸道通畅

伤员因击中颈动脉窦而休克，会导致呼吸困难，气体交换不良，缺氧和二氧化碳储积，将会使休克恶化。因此，急救者应先清除口腔，将舌头牵出，把伤员放于半卧位或侧卧位，以保持呼吸道的通畅。

对危重伤者应在短时间内鉴定其昏迷程度，观察瞳孔、呼吸、脉搏等情况。如没有脑震荡，可立即进行人工呼吸，使之恢复常态。但如没有经验丰富的医生进行处理，应转送医院。如伤者已停止呼吸，则应先作人工呼吸，同时肌肉注射可拉明，心跳停止可心内注射肾上腺素1—2毫克。

(4) 控制内外出血

对中、重型内出血伤员，应急速内服或注射止血药物，然后转送医院治疗。外伤出血者应即时采用止血法，进行无菌加压包扎止血。

对散手运动损伤现场应急的简单医疗措施，无论伤势轻重，都应在医务人员指导下护理和医治，切不可胡乱搬动和摇晃，以避免增加危重程度。

作者简介

习云泰：河北省唐山市人。1955年毕业于中央体育学院（今北京体育学院）。现为成都体育学院教授，武术教研室及武术研究室主任。并任中国体育科学学会理事兼武术学会常务委员、中国武术协会科研委员会副主任、四川省武术协会副主席等职。习云泰精于武术技击，对中国武术的历史及功理、功法颇有研究，著有《中国武术史》、《中国散手》等著作。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 中华搏击术：武术散手精粹

作者 = 习云泰著

页数 = 1 7 5

S S 号 = 1 0 8 1 8 6 1 4

出版日期 = 1 9 9 3 年 0 4 月第 1 版