

## 编 者 的 话

我们在近几年擒敌的教学和训练中，对搏击技术的基本理论、基本技术、基本训练方法进行了一些初步的实践和研究，现仅就自己的一孔之见，总结汇集成册，意在为加强公安部队建设和散手运动的开展尽菲薄之力。

本书共七章，图文并茂，既吸取了我国南北派部分传统武术技击方法和原捕俘教材精华，又借鉴了中外搏击、散手、拳击、空手道、截拳道、跆拳道、泰国拳的有关方法，适于初学者和提高者使用。由于我们识浅艺短，书中谬误之处在所难免，敬望首长、公安战线上的前辈、同事及武术界朋友不吝赐教。

在编写过程中，承蒙温敬铭教授审阅并作序，同时得到湖北省公安厅各级领导、武汉体育学院护具厂以及钱利军等同志们的大力支持和协助，在此一一致谢。

一九八三年十二月

## 序

武术是广大劳动人民在生产斗争、阶级斗争和社会实践中逐步发展起来的民族文化遗产。见之于册籍者首先名谓“技击”。《荀子·议兵篇》注：“技，材力也。有人以勇力击斩者号为‘技击’”。又名“手搏”。《汉书·艺文志》中有“手搏”。注：“搏，手对战也”。又名“相错畜鞞相散手”。《汉书·艺文志》中《手搏》一书的佚文，有人解释为：“相错畜，言二人之手交错相聚畜，其意即搏也；相散手，言由搏手而散手。或张或弛，乃兵家之技巧也。”后来又称之谓“拳法”，又名“枪手”。“技击”是武术古代的名称，其内容包括有徒手或持械两种；其活动形式有套路演练和对抗两种。“手搏”、“错畜”、“散手”则指徒手对抗。现正在试验中的徒手对抗，称谓“散手”，或即源之于此。

武术在古代是为生产服务的，自部落开始就有了军事对抗，原为生产服务的武术，就随着社会的发展转而为阶级斗争和战争服务了。

武术中的散手，概括其内容可分作：踢、打、摔、拿、跌等五部。踢，就是腿法；打，就是以两手为主的上肢活

动；摔，就是两人相搏以使对方倒地的活动；拿，就是以各种方法将对方拿之不能反抗的活动；跌，就是倒在地上的各种攻防方法。其内容丰富，其方法也很巧妙。

我们应该认识到现代的武术不可能再起到在古代战争时的作用，但是，也必须肯定在近战和夜战中擅武术者总要好些。而且在现阶段刑事案件时有发生，作为维持社会治安的公安人员，掌握散手之技确为迫切。

武术历史悠久，传播区域广泛，从而积累了很多可贵的经验。为了继承发展武术，并给今后发展提供参考，武术的击法急应继承下来。但是，研究者不多，著述也少见。最近在国家体委直接领导下，组织力量试验武术对抗性的项目，其主要内容就是散手，并且已经取得了可喜的成绩。

温敬铭同志，擅武术，专散手，在总结实践经验的基础上，又搜集了大批古代手搏的资料，整理成书，名之为《搏击与训练》。我对这部著作几度阅读，大有手不释卷之感，其内容丰富，资料可靠，文字通顺，易学易懂，确为公安人员应读之书，必练之技。此书也是当前散手训练的一本较好的教材。作为武术工作者的我，以欣悦之情草书片言，以志祝贺。

武汉体育学院 温敬铭

一九八三年十二月

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>