

目 录

- 散打漫话 尚 济 (1)
- 技击入门须知 林其塔 (9)
- 散手训练应注意什么 夏柏华 (17)
- 进手容易固手难 王英彪 (21)
- 散手格斗的摔法 王景秀 (26)
- 擒拿与解脱 林春鸿 郑少炎 (36)
- 散手格斗术 宋大伟 (42)
- 刁拿螳螂拳 刘文正 (121)
- 螳螂短打五连环 郝 斌 志 君 (141)
- 形意拳八字功 刘晓凌 (158)
- 散手比赛规则简介 刘 德 (176)

散打漫话

尚 济

何谓散打？顾名思义，乃是将武术中各种招法拆散，在实战中根据客观形势的需要，任意组合，任意使用，以完成攻、防动作之谓也。从我国几千年来的历史记载来看，武术之形成与发展，一直保持着两个内容：其一是格斗技术，即所谓“技击”，多用于保卫疆土，临阵杀敌与抗暴自卫；另一部分是医疗健身与艺术表演；除健身外常用于节日庆祝或战争胜利后的庆功宴会上，舞剑、盘刀、扎枪……以助酒兴。千百年来，我国武术一直是技击与表演相结合，艺与用双重，齐头并进，“中国功夫”之享有盛誉于世界，固然由于其在表演中具有优美的艺术形象，而更重要的还在于它有独特的、巨大的技击实战作用。远的姑且不说，即如霍元甲、张兆东、韩慕侠、孙禄堂、李剑秋，王子平、佟忠义……等，都曾以其卓绝的中国武术技击本领驰名中外，近年来，中国散手不仅流传于民间，而且已被列为全国的比赛项目了。有些外国朋友，不了解情况，以为中国散手失传了，太极拳是失去技击作用的，等等。其实这是一种误解。例如，1984年6月，有个外国友人访问北京，曾经和八十三岁的老武术家马礼堂相见，见面后他说，中国人练的太极拳多是错误的，又狂妄说太极拳在日本，不在中国。马先生听了，并不生气，很客气地含笑问他：“你今年多大年纪了？练拳多少年了？练的什么拳种？”他答道：“今年五十七岁，练了三十六年

太极拳。”马先生向他注视了一会儿，说道：“三十六年功夫，不容易啊！可惜练错了！”他瞪大眼睛，啊——了一声，从沙发里站了起来，表示不服。马先生摆摆手，叫他坐下，接着说道：“不要急躁，等我说给你听。至少有三点事实证明你练错了：第一，你才五十七岁为什么头发都白了？我已八十三了，头发还是黑的。发为血之梢，发白发落乃血气不足，心脉不畅，未老先衰，你正确在哪里？第二，你练了三十六年太极拳，为什么还摘不掉近视眼镜？小小年纪还不如我这个七老八十的人眼力好！眼为肝之窍，肾水枯竭，肝木不荣，则视力衰退，若肝气平，水火济，心脉足，则目得血而能视。三十六年没练好自己的眼睛，你又正确在哪里？第三，我年逾八旬，满口牙一个不活动，你年不满六旬，却已掉了好几个牙。牙为骨之梢，牙之不固，肾气衰、骨不生髓之故也，练拳三十六年而不能固肾精、充肾气、坚骨骼、足心脉，枉费功夫，岂不可惜！可叹！”那位客人听着再也坐不住了，搓着两手，站起来说：“马先生既然说我练错了，那么您能不能让我看看正确的太极拳是什么样子？”马先生也毫不客气地说：“你不必拐弯抹角了，想跟我比试一下是不是？可以。”于是二人商定，按照秦叔宝、尉迟恭三鞭换两铜的故事，彼此各向对方打三拳以定输赢。马先生站好三体桩，让该友人先打。打了三拳，没打动。又比太极推手，他恃力强攻，长驱直入，马先生步不动，腰微转，引劲落空，他又输了。马先生笑笑说：“该我打你了。”他忙往旁边一闪，不肯让马先生打。马先生说：“那可不行。武林以信义为本，既然讲好了彼此各打三拳，你已打了我，该我打你了，怎能不让打？非打不可。”他无奈，只好向马先生深施一礼，说道：“您是老师，我是学生，太极拳在中国，不在日本。”马先生说：“你现在承

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/>