

散打竞技走向

散打竞技走向



图1 独臂刀



图2 双手夹单臂锁肘, 可施各种站地摔或主动倒地摔。



图3 双手夹双臂锁肘, 可施各种站地摔或主动倒地摔, 上图为主动倒地摔。

21世纪的散打竞技要走向世界, 首先必须要了解世界徒手格斗竞技的趋势和总结自己的历史经验。只有知己, 才有明确未来路向的可能。

一、世界趋势

(一) 商业性操作

1. 力量型击倒的扣分制, 著名的有“泰拳”和“K-1”等。
2. 力量型击倒、摔倒和地战的 KO 制, 著名的有“终极格斗冠军赛(UFC)”和“派拉赛(PRIDE)”等。

(二) 群众性操作

1. 技术型点数积分制, 著名的有“空手道”。
2. 技术型“一本”计分制的奥运项目“柔道”。
3. 技术型点数积分规则, 但允许有条件击倒取胜的奥运项目“跆拳道”。

二、中国趋势

国家批准群众性操作的 1998 年《武术散手竞赛规则》已沿用到 2002 年 7 月在上海举行的第一届散打世界杯赛事, 赛例是技术型点数积分制, 明显有利于摔法, 因为使用主动倒地摔对方或用勾踢踢倒对方都可得最高分。只有难度较大的后摆腿击中对方得最高分, 而手法击中得分最少, 更禁用拳连击头部。

商业性操作的中国武术散打王争霸赛例改为只有拳、腿击倒对方都可得最高分, 降低摔法的得分优势。但是

由去年底到今年 9 月的中泰三次交手, 又改为摔倒同击倒都可得最高分, 并且摔倒对方之后倒地也可得分, 明显又提高摔法的优势。

三、要“得分”还是要“击倒”

如果根据历届“UFC”和“K-1”赛果比较, 前者多是由以拿摔为主的高手。例如柔术家或国际摔跤家取得佳绩, 而后者则多由泰拳衍生的拳种取得佳绩, 两者最大差别在于有无拿摔技, 例如一直参加历届“K-1”赛的日本格斗王佐竹雅昭, 却去参加 2000 年的“派拉赛”, 由于不谙拿摔, 一上来就被抱起摔地并被锁颈, 过程只有 30 秒。而号称“真正的格斗”、“极限的格斗”的“UFC”是不是真正极限的格斗呢? 最终也可由权威的历届“UFC”裁判约翰·麦卡锡用一句话道破: “这只是一项格斗的游戏而已。”但是有一点是肯定的, 无论用拳、肘、腿、膝的击打, 拿摔是它的克星。只要允许拿摔, 无论在得分上是否有优势, 被击倒的机会就会大大降低, 中泰第二、三次交手也说明这一点。要摔倒“得分”胜过要“击倒”, 恐怕是今后的走向。

四、完整的散打技术应有“拿”

多年来以踢、打、摔结合的散打竞技, 一直被认为是中国武术特色, 当与泰拳交手时只用拳打脚踢加快跤而不用拿跌技, 或许就是影响今日近战技术层次不高的原因之一。



图4 趁对方低头抱腿, 抢先向前抱头, 用臂及胸夹锁并撬其后颈弱点, 顺势下压, 跪膝逼对方向前扑倒, 如不想自己后倒地, 也可改为站地摔。



图5 突然转身背向抱头, 拧其头转侧锁颈, 可施各种站地摔或主动倒地摔, 图为自己向前主动铲地摔。

世界新里程

以往对于中国武术的“踢、打、拿、摔”四大特色有不同的解释。如果根据戚继光《纪效新书》的近战技术“翻番(翻)倒插,而其猛也”和“活着(捉)朝天,而其柔也”,都是施用使对手倒地的技法,只不过一个突出“猛”,另一个突出“柔”。前者可意为广义的摔跌法,包括打摔结合、撞摔结合等,后者可意为广义的拿跌法,包括锁肘跌、锁颈跌等,例如在戚继光的三十二势中,前者有伏虎势的扫脚摔和倒插势的过背摔,后者有下插势的锁臂跌和拳插势的巧拿跌。“踢、打、拿、摔”既相互制约,又相辅相成,真正体现了“刚与柔”、“攻与防”、“远与近”、“动与静”等中华武术文化的辩证思想。

中国武术的真谛在于格斗术,而徒手格斗的精髓在于近取,包括手打、手拿、手摔。例如太极拳、形意拳、八卦拳、螳螂拳、咏春拳等等。至于有游戏规则的现代徒手格斗竞技则视乎情况,例如有“踢、打、拿、摔”的“UFC”实例说明,拿摔近取主宰战果。

五、现代散打竞技窥奥

现代散打竞技不但要有东方格斗术的“踢、打、拿、摔”互补互制,而且也要有东西方格斗术之间的互补互制。李小龙的截拳道就是融合东西方格斗术成功的20世纪中国拳种。现代散打竞技要走向世界必须国际化,但是要有中国的品牌,可试从以下四方面吸收经验。

一、从中泰交手的历次实战中,可以得出必须要你打我的我打我的,并且必须有善于运动战与阵地战互补的谋略。在技术上要有自己特色,例如可以运用独臂力(由宗勋武馆姚承光和卜一示例的图1)结合双手拿摔的近战利器对付运用肘、膝近战的对手。

二、从“UFC”交手的游戏规则和实践中,可以得出拿摔柔法比踢

打刚法重要的结论。竞技者非常重视对峙状态作为可攻时机取胜,因为有利于摔倒对方,尤其是开始交手前第一波的对峙,如果得手就是“不招不架只是一下”式的省力。

散打竞技者通常在对峙后的出击,并不重视击倒对方,因为不易一下击倒,只专注于击中得分,但是交手第一下都是互击,容易得分抵消。

其实一场比赛中,两人对峙的次数是十分多的,如果善于利用此机会摔倒对手得分就能胜券在握。

“UFC”为什么热衷于撂翻对手,因为有利于随后的阵地战占上风。因此竞技者努力钻研和熟练进身突入的时机和抓抱成功的窍门,以达到只用简单实用动作,就事半功倍之效。为此,竞技者在对峙时经常抓住对手张开双手的中门有破绽和处于犹豫状态时先发制人,用以快打慢和迅雷不及掩耳的速度举双拳护头猛冲撞入,其动态破势锐不可挡,这种毫不犹豫地迅猛突袭常常可轻易得手。即使不成功也不吃亏,对手常被撞退网边。有的时候也可趁对方出拳或出脚的刹那,后发先至冲入抱摔,也可乘对方打出拳脚的旧力略过新力未发之际切入抱摔,都是事半功倍的方法。应当认真学习他们的经验,有利于掌握刚柔互补之道。

三、从散打交手的游戏规则和实践中,可以得出它的一般规律,就是全局重复多次的对峙→交手→纠缠→分开→对峙→。如果善于利用交手→纠缠的近身接触时机,就可以有多次拿摔得分的机会。例如在近身的动态瞬间运用拿摔结合的拿其一点控制全身之一瞬间施以快摔。成功的关键在于以一手或两手夹臂锁肘或夹头锁颈时,要动态流畅,不产生凝固的反关节。

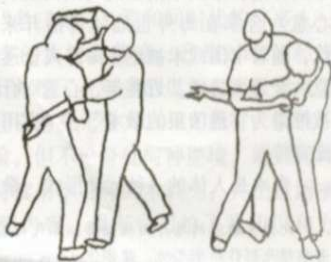
在施技时要根据各种散打不同赛例而变,例如国家规范可用主动倒地摔得到最高分,而散打王赛例



夹单臂左转体扫足摔

图6

图7



夹单臂右转体左手抱头摔

图8

图9

则无分。为避免对手以两手顶摔纠缠成僵持状态,要学习中国跤和武术技巧,例如在有拳套束缚下运用独臂刀斩击对方一臂,趁机以双手攻其另一臂,达到以多打少用双手抱单臂锁肘的有利形势(由振藩截拳道学员何俊杰和何仁杰示例见图2—5,由李小龙弟子拉利·赫肖(LARRY HARTSELL)示例见图6—9)。

四、李小龙弟子黄锦铭师傅教的截拳道中,有两方面技术可以运用于散打运动战和击打得分,这就是融合剑击及拳击的步法和融合剑击创意独特的直拳和侧踹,两者的结合有利于在散打中击打得分。在9月中泰羊城交手的压轴战中,柳海龙实有赖于侧踹得分赢了江盖·诺格,而在纪录片中,李小龙的侧踹速度和威力大家有目共睹,散打运动员应当学习。

(《步法运用的科学——截拳道是战胜任何攻击的钥匙》见振藩截拳道香港分会网址WWW.Jkd.com.hk)