

武术散打侧踹腿的练习方法与技巧分析

符忠生

海南科技职业大学, 中国·海南 海口 571126

【摘要】在武术散打比赛中, 侧踹腿是一个使用频率非常高的动作, 其优势在于出招速度快、攻击距离长, 在平常的训练中, 侧踹腿动作的练习方法和训练技巧也是非常重要的。通过对武术散打中侧踹腿动作训练方法进行分析能够不断优化侧踹腿动作的训练方法, 从而使训练更高效。本文对武术散打中侧踹腿动作的训练方法及应用中的技巧进行分析, 希望能满足武术散打运动员对动作攻击力提高的要求。

【关键词】侧踹腿; 武术训练; 武术散打

Analysis of the Practice Method and skills of Martial Arts Scattered Side -Side Threes

Fu Zhongsheng

Hainan University of Science and Technology, China Hainan Haikou 5711126

[Abstract] In the martial arts scattered competition, the side -to -side leg is a very high frequency of use. Its advantage is that the speed of the move is fast and the attack distance is long. In ordinary training, the practice method and training technique of the side -legged movement are also the same. very important. By analyzing the training method of martial arts scattering in the middle side of the martial arts Sanda, the training method that can continuously optimize the side -righteous leg movement can be continuously optimized, so as to make the training more efficient. This article analyzes the training methods and techniques of martial arts sideways in the middle side of the martial arts Sanda, hoping to meet the requirements of martial arts scattered athletes to improve the attack power of the martial arts.

[Keywords] side kick; martial arts training; martial arts scattered

侧踹腿动作在武术散打实战中是应用率非常高的腿法动作, 侧踹腿能够在防守的同时反击并有效阻断对方的进攻, 在中远距离进攻中也有非常不错的效果, 在实战中往往能对战局起到决定性作用。侧踹腿动作的训练往往通过几个不同维度进行, 通过对运动员全身能力的综合提升能使运动员在实战中发挥更强的战斗力, 运动员也要多训练多实战, 在实战中掌握使用侧踹腿克敌制胜的技巧。

1 侧踹腿训练方法

1.1 动作模仿

针对散打初学者, 教练员需要将动作逐步拆解, 让初学者从模仿开始学习。初学者要对教练员的侧踹腿动作进行结构化的模仿, 从出腿的方向到动作完成的整个路线都是模仿的内容。在重复模仿与反复练习中逐渐摸索出侧踹腿的动作方法, 而侧踹腿需要先让学习者保持平衡, 对于初学者而言可以选择先扶住一些支撑物的方式练习, 待到学习者已经完全掌握腿的行动轨迹和出腿方向后再撤掉支撑物, 帮助初学者完全模仿整个身体的发力方式和自我支撑能力。在手扶支撑物的练习中, 侧踹腿动作要分解成几个部分, 教练员要分别示范提膝、伸膝等动作, 初学者在模仿的过程中要感受环节与肢体的运动, 体会发力的感受, 为后续的系统化训练打好基础。

1.2 动作训练

侧踹腿动作中的难点在于连续空击, 该动作的训练要点是教练员指导训练者进行分阶段的练习, 首先是保持空击动作的连贯性, 然后是调整动作方向, 集中着力点, 使空击命中率进一

步提高, 最后是在全过程中保持身体平衡状态, 使全套动作的攻击力得到保障。在侧踹腿动作训练中教练员也要充分发挥引导作用, 帮助学习者掌握虚实结合的原则通过系统化的动作训练使学习者掌握更多侧踹腿动作训练的技术要领。

1.3 负重控腿

侧踹腿是武术散打中使用率最高的腿法动作, 进行负重控腿训练对学习者来讲也是提升腿部力量, 提升攻击力的重要训练方法。教练员要根据训练者的实际承受能力选择合适重量的沙袋等重物绑在训练者小腿合适位置, 再让训练者做常用的腿部训练动作, 训练中主要对训练者的动作连贯性和身体协调性提出要求。负重控腿练习对训练者的身体重心位置把控有非常好的训练作用, 能够使训练者不断调整自身平衡感, 通过合理控制训练中腿部动作的频次也能帮助训练者放松腿部肌肉, 在实战中发挥更强的效果^[1]。

1.4 实战训练

无论进行了多少训练, 进行了多么深入的理论学习, 都要结合实践, 从实战训练中感悟更加适合训练者自身身体条件和出招风格的侧踹腿动作。在实战训练中, 教练员也要重点观察训练者在动作上有哪些不足, 从而在训练中对其制定更加具有针对性的训练计划。通过引导训练者积累经验, 反思自我, 使训练者不断提高侧踹腿训练的实战应用效果。在实战训练中, 教练员要充分构建安全防护装备, 实战双方要点到为止, 避免造成人员受伤。

2 侧踹腿训练技巧

2.1 动作完成速度

在侧踹腿训练中, 对训练员的出腿速度往往有很高要求,

出腿与收腿的速度直接决定了整套动作的完成速度,一定程度上也影响了侧踹腿动作的力量大小,对于训练员来说,越快的出招动作越能够制敌先机,能够在对战中更快地抓住进攻机会或是在防守时抓住反击的机会。踹、推等动作与其他动作的组合要增强连贯性来提高整套动作的完成速度,从动作开始到动作结束都要保证能够在最短时间内完成,在缩短用时的同时注重准确率的提高则是着力点训练的内容。

2.2 着力点精准度

在整套侧踹腿动作中,如何进一步精准着力点,使动作能够准确击中目标也是训练的重要内容。训练者需要充分调动自身的肌肉,使肌肉发力相互协调,在不同的动作中组合发力,确保击中对方的接触点时有足够的攻击力。提高着力点精准度也属于防守的一种方式,通过精准击中能够给对方带来更大的威胁。而着力点不准确一方面来讲容易使运动员在实战中动作失误导致自身肌肉组织受挫或是造成拉伤,另一方面来讲也会使侧踹腿动作的有效性和攻击力下降,增加运动员在对战中落败的可能。

2.3 利用空当机会

空当指的是在两位运动员对战过程中双方的站位不断变化,二者之间的距离不断拉近或扩宽,此时出现的进攻机会则可称为空当。在实战中利用好空当机会往往能取得意想不到的效果,空当暴露出来的时间越短,暴露的面积越小,则就越有利于运动员找到致胜的关键。要想利用好空当机会首先要学会在对战中寻找空当。运动员要通过观察对方的走位和动作特点,沉着冷静,找到对方在动作上存在的薄弱之处,找到对方在对战中不停规避的问题,通过对攻击位置的判断确定何时出招进攻^[2]。通常来讲在实战中双方长期处于防守状态,而如何在对方的严密防守中寻找空当机会则能够使对方不得不调整防守策略,此时就可选择用侧踹腿主动出招进行攻击,得益于侧踹腿进攻距离远的优势,对方的上、中、下三路都可以作为攻击点。在难以寻找到空当机会或双方战势胶着需要打破困局时也需要主动制造空当机会。对此,运动员可以刻意暴露出空当机会引诱对方出招进攻,这时对方的动作与站位发生变化,新的空当机会则会产生,此时立刻做出反应通过侧踹腿动作进行反击或主动进攻能够取得良好效果。运动员也可以使出一些进攻的假动作引诱对方被迫作出相应的防守动作,使对方暴露出动作上的缺陷,创造出可以有利于我方主动进攻的空当机会,从而使侧踹腿发挥出制敌作用。

3 侧踹腿实用技巧

3.1 进攻型侧踹腿

实战中需要使用侧踹腿动作进攻时可以先通过站位的调整,寻找适宜的进攻角度,必要时可以先使用一些拳法动作作为掩护,在对方防守拳法动作时出其不意地改变招式使用侧踹腿主动出击。一旦击中则要再次拉开距离防止对手完成反击动作。尤其是比赛进行的最后一局或是进入尾声时,双方的体力消耗量非常大,反应速度变慢,更加适宜主动进攻,侧踹腿有着天然的进攻优势,运动员可以根据对战局势和双方站位及时利用后侧踹腿或是滑步侧

踹腿作为进攻招式,从而提高侧踹腿的命中率,扩大赢面。

3.2 防守型侧踹腿

侧踹腿由于攻击距离相对较远,出招覆盖面大,在防守与反击中也有较为广泛的应用。且侧踹腿属于直线出招的腿法,整套动作的完成速度更快,用作阻断对手进攻也是非常不错的选择。尤其是对方使用鞭腿或后摆腿这样弧线型出招的动作时,直接使用侧踹腿能够达到“以直破横”,立刻破解对方攻势的效果。侧踹腿出招前摇短的优势在这一时刻就得到了充分的体现,先于对方完成出招也更有利于保持自身平衡使自己重心稳健^[3]。在对方使用拳法猛攻时也可以采用侧踹腿进行防守,拳法的攻击距离不如腿法,对方出拳时身体的中下盘都将暴露出空当,此时出腿攻击对方的腹部或膝关节处都能很好地阻断对方进攻,达到“以长制短”的效果。以中国功夫对战泰拳的挑战赛为例,中国选手就多次使用侧踹腿破解对方的迅猛拳法攻势,这就是“以直破横”的有效运用。

3.3 组合型侧踹腿

在武术散打实战中,单一采用侧踹腿进攻出招的成功率相对而言比较低,对手会重点进行防御,这就需要将侧踹腿与其他招式组合在一起进攻,不仅能提高成功率,也能增加得分。组合出招中的招式选择首先要考虑到运动员的个人身体素质和进攻风格,将侧踹腿、鞭腿等腿法与拳法结合在一起。组合进攻的动作要点在于不同动作之间的顺滑连接,提高动作连贯性能够压缩对方的反击时间,使组合出招的综合命中率进一步提高。运动员要根据对战局势调整组合招式的编排,通过灵活运用使对方措手不及,尤其是在缠抱乱打时可以寻找机会及时用侧踹腿将双方分开,这一击也是有效的得分策略。

4 结语

总而言之侧踹腿在武术散打中应用广泛,其出招速度快、出招威力大、命中率高、攻击距离长的优势能够使运动员获得更多进攻与防守反击的机会,能够使运动员应对赛场上不停变化的实战局势。在训练中教练员要掌握科学合理的训练方法,根据训练者的实际身体素质不断调整,运动员也要不断思考不断优化自身的动作技能水平,真正掌握侧踹腿的技术要领,从而使侧踹腿在实战中发挥出更大的威力。

参考文献:

- [1] 崔哲瑞. 散打侧踹腿技术动作及训练方法 [J]. 科教导刊(下旬), 2018: 77-78.
- [2] 刘世明. 论散打腿法技术的运用及训练方法的研究 [J]. 拳击与格斗, 2020: 76-76.
- [3] 徐光辉. 武术散打侧踹腿的练习方法与技巧探究 [J]. 九江学院学报(自然科学版), 2019: 125-127.

作者简介:

符忠生 (1977.7-), 男, 汉族, 海南临高人, 本科, 讲师, 研究方向: 武术。