

# 散打运动中鞭腿动作技术的应用与训练

石 根

扬州大学体育学院 江苏扬州 225009

**摘 要:** 鞭腿是散打运动中最具威力的腿法之一,它具有力量大、杀伤力强等特点。本文章以武术散打中鞭腿技术的动作结构,动作要领、技术特点、技术应用、力学原理为中心做出了讨论与分析。在对动作结构、要领以及原理做讨论之余,并对完善散打鞭腿训练提出几点浅薄之见,主要以实战为核心,列举了鞭腿训练的专项练习和辅助练习的方法,以提高运动员临场比赛中的实战能力。

**关键词:** 散打;鞭腿;动作技术;训练

鞭腿在格斗技术中具有重要作用,也是世界上最具有价值的腿法技术之一。泰拳叫“横踢”,空手道叫“弧形踢”,现代中国武术把散打称为“鞭腿”。称呼不同,细节练习也各不相同,但它的技击用法并没有太大的区别。鞭腿腿法在我国的武术运动中一直具有重要意义,它包含着技术内容多,攻击范围大,且速度快,且杀伤力惊人。它的攻击过程由提膝,展胯,鞭击这三个动作组成,这种发力方法,是借助于腹腰肌群,转腰展胯的力量将腿踢出,整个动作过程面积很大,产生的力矩大,所以力量很大。同时它利用足弓和小腿前胫部位来击打对手,所以也有攻击面积大的特点。本文围绕鞭腿技法,对鞭腿进行技术结构分析,揭示技术要领,鞭腿的动作特点,对其专项教学训练提出部分浅薄的意见,最后对其在实战中的运用进行简短的补充。

## 一、散打鞭腿动作分析

首先保持基本实战姿势,(此处以前鞭腿为例)左腿在前,右腿在后,随后将左腿踝关节屈膝并向前抬起过腰部,同时保持身体重心固定于右腿,将膝盖向内微倾,然后使髋完全伸展后,拧髋且将小腿伸展,接着左手向后挥动,髋完全伸展后,使髋转动至小腿,将小腿由外向内,再向内作弧形鞭击,并将脚面绷直使力至跗面至胫骨部,随后将鞭腿下落还原成基本实际的操作姿态,右鞭则与之相反。

## 二、鞭腿的动作特点

鞭腿在散打中占据重要的地位,作为最具有杀伤力

和使用最为频繁的腿法,它有以下几个特点:

### (一)攻击速度快、力量强

鞭腿是以支撑腿部的脚为支点,再以支撑大腿、髋、臀和进攻腿为加速距离,是三种腿法中加速距离最长的腿法,所以鞭腿的威力也最强。而鞭脚在命中目标之后,在力量的反作用下,也大大增加了收腿的速度,所以说鞭腿在威力大的同时有着收腿速度快的优点。

### (二)攻击范围大,攻击力强

鞭腿是针对目标侧方进行攻击的腿法,鞭腿本身的进攻路线是圆弧形的折线,出腿高度高可攻击目标头部,出腿高度中等可攻击目标躯干,出腿高度较低可攻击对方腿部,鞭腿的攻击范围可根据出腿高度自由调整。因为鞭腿动作力量大,进攻范围大且多变,使得对手防不胜防,所以在实战的时候具有很大的杀伤力。根据统计资料表明,在比赛场上用鞭腿重击对手甚至将其打倒读秒的概率非常高,用鞭腿KO对手的也非常多。因此鞭腿是散打运动中攻击力极强的腿法。

## 三、鞭腿的不足

(一)鞭腿是针对目标侧方进行攻击的腿法,需要有一定的进攻角度,双方比较近的时候不如正蹬腿和侧踹腿更加直接有效果,在使用鞭腿技术动作时需要配合灵活的步伐寻找合适的出腿角度,如果步法不够灵活,将大大限制鞭腿作用的发挥。

(二)进攻路线较长,运动幅度大,很容易让对手根据使用者的动作进行预判躲闪,所以很容易被对手躲掉,也较为容易在被对手所使用接腿摔或其他动作防守反击。因此,运用鞭腿进攻时,不要直接进攻,注意虚实结合,配合好假动作,要灵活多变,扰乱对手的判断,才能达到更好的进攻效果。从根本上解决了散打中鞭腿不足之处。

**作者简介:** 石根(1998—),男,汉族,江苏省新沂市人,研究生在读,单位:扬州大学体育学院,研究方向:体育教学。

#### 四、散打鞭腿动作的力学原理

鞭腿是武术散打中常用的技术。为了完成这个动作，通常需要双臂或双腿都有一定的动作速度，增加动作的速度和力量，提高动作技巧的质量。这些动作非常类似于鞭子的动作。鞭腿是以支撑脚产生的加速度，是核心力量，腰部、腹部和大腿的突然制动，为鞭尖即小腿和踝关节创造动量，使小腿和踝关节在最高速度下呈鞭状运动。理论基础是动量传递过程。鞭腿运动是多组肌肉的结果，小腿肌肉、大腿肌肉、臀大肌、腰部和腹部核心肌肉。为了使鞭腿更强壮，加速度必须很大。为了获得最大的加速度，所涉及的肌肉群必须一起工作，以产生与加速度方向相同的最大合力。因此，踢打腿时，应使用固定支撑脚为轴，旋转，扭腰，扭髋关节和髋关节驱动攻击大腿，攻击驱动身体的同侧的大腿小腿，腿驱动表面脚和脚踝关节伸展和收缩。叠加时，瞄准攻击目标的方向，形成完美的鞭腿。

#### 五、散打鞭腿动作的专项训练

##### (一) 掌握鞭腿运动要领

初学者要先了解动作的步骤、路线、发力的要领和击打接触点，然后在原地分解鞭腿运动，在原地练习完整的鞭腿运动，在行进中练习鞭腿。这三个是鞭腿练习的基础，其中每一个步奏都需要反复打磨联系。为学好鞭腿技术动作打下坚实基础。

##### (二) 空击实践

在进行空击训练时，要注意动作的连贯性和协调性，路线的方向，力量点和平衡点的准确性，腿的回缩等问题。心中要有假想敌配合动作练习，不断攻击或防守反击。空击动作有快有慢，要有前进也有后退，随着技术动作进行适当移动，具有相应的战术节奏

##### (三) 固定打靶

固定打靶的训练，如击打沙袋，这种过程并不要求发力和高度，而只要求将鞭腿的动作要点做起来，如用踝部正面或是以小腿胫骨接触沙袋，是迅速提升鞭腿的最有效方式。初学者往往在训练鞭腿的过程中，不知道自己的脚攻击到目标哪一个点，就可以利用这样的训练使初学者更加熟练掌握鞭腿动作。这种训练能够将初学者的动作记录下来，把不标准的动作进行重点指出，并准确动作矫正。

##### (四) 击打移动靶

所谓击打移动靶，是用来加强技术动态和掌握打靶时的距离感。移动打靶训练方法需要拿靶人通过不断改变脚靶部位，角度和方位，来增强打靶人的出腿动作的

准确度、灵活性、速度和动作之间的连贯。拿靶人有时需要及时给以反击，这样锻炼了打靶人的防御反应能力，让打靶人迅速地形成正确的条件反射。在这一练习过程，还需要先将准确的移动打靶方法尤其是与脚步的移动和拳脚动作相对应的拿靶方法作为要点记录下来，给初学者们作参考方便练习。

##### (五) 力量耐力练习

力量耐力练习是最基础的训练，不仅提升运动员身体素质的，还能辅助技术动作，例如重复多次的鞭腿鞭击沙袋训练，可以保证在实战中随时能够以最大的力度，速度使用鞭腿进行攻击，保障动作不变形，使得动作反射得以加强。在实战过程中，顽强的意志力是胜利的首要前提，而努力训练是锤炼意志品质的重要手段，同样也能提高鞭腿技术。

#### 六、散打鞭腿实战练习

##### (一) 条件实战练习

条件实战练习是练习者运用鞭腿和搭档进行有限制的实战练习。此联系是一种模拟实战联系，练习者与搭档一攻一守，搭档需要根据练习者的练习情况进行攻守练习。此练习方式可以很好地使初学者通过练习积累实战经验，对掌握鞭腿在实战中的运用时机以及方式有重要作用。在练习中练习者以及搭档要注意发现问题并及时解决问题。

##### (二) 实战练习

本练习不是真正的实战比赛，它主要用于赛前的重要训练。能有效地测试和提高运动员鞭腿的训练水平。是积累实战经验、提高鞭腿在比赛中灵活运用的方法。具体方法是要求练习者穿上护具，按照教练的要求，把战术灵活运用和发挥，不计较本场的胜负，一局时间为3分钟，实战强度以身体情况为准。实战练习过程中要注意发现问题并及时地指出和解决问题。

(三) 实战——发现问题——刻苦练习——实战的良性循环训练

散打作为十分激烈的运动项目，非常考验运动员的意志力和品质，只有刻苦练习才能真正的提高技术水平和实战能力，在实战中所暴露出来的问题和鞭腿技术缺点，赛后总结，然后针对短板刻苦练习，在下次实战中就可以避免，从而提高鞭腿的威力和实战能力。实现这样的良性循环是保证训练效果的重要方法。

#### 七、比赛中鞭腿的作用

##### (一) 比赛中进攻鞭腿的作用

在实战中进攻前鞭腿是最容易得分的手段，由于它

起动进攻速度快、回收快，是最好的主动进攻的实战技术之一。在实战中合理性运用组合来进攻，组合搭配才能发展鞭腿的威力。因此在实战中，运用鞭腿进攻时要注意真假动作相结合，虚实相接，使对手在攻击中处于多个受力点上。此外，要注意动作之间的衔接，保证动作的流畅性。

#### （二）比赛中鞭腿防守反击的作用

防守的主要目的是在于抵御对方的攻击，保护自己。而鞭腿在防守之余，可以通过迅速反击，调整比赛节奏，在受到重击之后可以利用此防守反击来打断对手的攻击，尽快恢复状态。准确巧妙的防守反击，不但可以保护自己不被重创，而且能为突然攻击对方创造更好的条件。

#### （三）比赛中鞭腿的试探作用

比赛初始，运动员对于对手的实力，技术风格，都处于未知。此时可以使用低鞭腿、前鞭腿快速的进攻对手，进行试探袭扰，强迫对方进行反应，掌握比赛节奏的主动权。

## 八、结论

鞭腿技法的训练是一个循序渐进的过程，需要刻苦训练才能使技法达到炉火纯青的地步，才能达到预期效果。只有不断地改善运动员的身体素质训练，提高其体能，培养其吃苦耐劳，敢拼敢打，镇静果断的优良品质，才能促进鞭腿技术在比赛中的大胆运用和发挥。

#### 参考文献：

- [1]孙虎礲.散打教学中鞭腿动作的技术与训练方法浅谈[J].焦作大学学报, 2019, 33(04): 122-124.
- [2]叶星理.浅谈散打鞭腿动作技术的应用与训练[J].黑龙江科技信息, 2008(09): 102.
- [3]殷国龙.论散打鞭腿力度训练及运用[J].搏击(武术科学), 2010, 7(05): 61-62+65.
- [4]鲍高山.武术散打鞭腿技术在体育教学中的应用分析[J].当代体育科技, 2017, 7(17): 225+227.
- [5]王健升.浅析武术散打鞭腿技术在体育教学中的应用研究[J].亚太教育, 2016(24): 148-149.