

世界搏精萃

击

吴信良 著



空手道的流派
拳击的组合拳法

四川人民出版社

世界
搏击
精萃

吴信良 著

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

责任编辑:汪伊举
封面设计:刘梁伟
插图:陈建益
技术设计:古 蓉

G85 / G836 / 1

世界搏击精英

吴信良 著

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

新华书店重庆发行所经销

华西医科大学印刷厂印刷

开本 850×1168mm1/32 印张 24 字数 510 千

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

ISBN7-220-03454-7/G·620 印数:1-5000册

全三册定价:29.40元

封面设计：刘梁伟

内 容 简 介

搏击，曾经是人类赖以生存的必要手段；搏击，是人们抗暴图存、防身健体的良师益友，它使柔弱者坚强，使强悍者更能傲视人生……

综观风靡世界的拳击，空手道、泰拳、柔道、跆拳道、截拳道及中国武术，无不以其独特的风格与技击法称雄于世界的搏击之林，深受世界各国人民的倾心仰慕，它们各自的种种成名绝招都是那样强烈地系悬着搏击爱好者的心。然而，由于历史的、地域的，种种的客观条件限制，多少人对此只能望洋兴叹，欲索不能……

“他山之石，可以攻玉”将世界各大搏击术之精萃介绍给国人，是笔者多年来的一大心愿！为此，笔者请各国的搏击朋友从加拿大，美国，泰国，日本，香港等地带回了大量的资料，经过反复的阅读、消化、钻研，结合自己三十年来在中国武术搏击领域的科研，教学心得，现以深入浅出的表达方式介绍给广大读者，希望搏击爱好者们能从中获取真正的收益。

“空手道的拳，跆拳道的腿”本书从手搏术的角度出发，选择了当前风靡日本及世界，最具实战威力的极真空手道创始人大山倍达的得意弟子、全日本空手道选手大赛的冠军——山崎照朝所著的《实战空手》为基本蓝本，从空手道的呼吸法，攻击方法和防守方法，以及科学的组手训练法等方面进行了较深入的介绍，使读者在全面了解的基础上重点掌握各种科学性、实用性较强的实战组手及倒技、投技、寝技的具体运用。

对于历史悠久，普及面最广泛的拳击技术，由于直、摆、勾

几种拳法和组合技巧具有高度的科学性及精确性，故我们本着由浅入深，循序渐进的原则，较为详尽地从正确的搏击姿态；各种格挡防御法；基本进攻方法；组合进攻拳法；防守反击法等方面为读者作了较深入的介绍，最后还为读者介绍了几十例世界拳王们的争霸绝技。

我写本书的目的，就是要让不会搏击的读者更快了解搏击，掌握自强的功夫，让搏击爱好者技艺精湛，更具实战威力。

吴信良

目 录

第一部 空手道 拳击

第一章 空手道 (1)

空手道的源流及特点.....	(1)
一 实战空手呼吸法.....	(3)
二 实战空手道基本攻击方法.....	(7)
1 正拳截击法.....	(7)
2 裹拳攻击法.....	(9)
3 手刀、背刀攻击法.....	(9)
4 肘打攻击法.....	(10)
5 掌底攻击法.....	(18)
6 弧拳攻击法.....	(19)
7 腕刀攻击法.....	(19)
8 中足攻击法.....	(19)
9 背足攻击法.....	(27)
10 足刀攻击法.....	(31)

11	底足、后跟攻击法	(34)
12	膝锤攻击法	(36)
13	小腿攻击法	(40)
14	其它攻击手段简介	(41)
三	实战空手道的防守	(46)
1	正拳上格防守	(47)
2	正拳中段内格防守	(47)
3	正拳中段向外格挡	(47)
4	正拳下截防守	(50)
5	背刀防守	(50)
6	掌底上托防守	(50)
7	掌底下接防守	(50)
8	上段十字手防守	(51)
9	下段十字手防守	(51)
10	外格下截防守	(51)
11	坐肘防守	(51)
12	提膝防守	(54)
13	外挂膝防守	(54)
14	底足防守	(54)
15	手刀防守	(54)
四	实战空手道的组手。	(57)
(一)	约束组手	(57)
1	约束一本组手	(58)
2	约束三本组手	(58)
3	约束五本组手	(58)
(二)	常见约束组手	(58)
1	上段攻击, 上段防守反击	(58)
2	中段攻击, 中段外格反击	(58)
3	进步上勾拳中段攻击, 下截防守反击	(62)

4	中段攻击, 背刀防守反击	(62)
5	上段攻击, 上格防守擒臂反击	(65)
6	上段边腿攻击, 外格防守边腿攻击	(65)
7	足刀横蹴, 掌底下切防守, 边腿反击	(69)
8	中段前踢攻击, 下截防守裹掌反击	(73)
9	中段前蹴攻击, 抄腿防守, 转身后扫反击	(73)
10	中段攻击, 小手防守, 掌底反击	(75)
(三)	自由组手	(75)
	自由组手战例	(79)
1	引手中足前蹴, 格手掌底登额	(79)
2	引手右边腿, 小腿外挂背足反击	(80)
3	跃踢反击, 膝锤顶肋	(87)
4	背足中段攻击, 抄腿掌底反击	(91)
5	足刀防守背足反击, 冲拳攻击跃踢反击	(94)
6	插步中段足刀攻击, 膝防跃踢反击	(98)
7	手刀防冲拳, 膝撞砸头	(99)
8	足刀肘打连击法	(105)
9	别腕前蹴连击拳	(109)
10	劈颈勾头撞膝	(109)
(四)	倒身技, 投摔技和寝技	(113)
1	夹腿前撑掌	(113)
2	抱腿上顶	(113)
3	格腿前撞	(114)
4	格腿拦胸掌	(114)
5	格腿后抱腰	(118)
6	前踢后剪法	(118)
7	下勾上蹬法	(118)
8	勾脚撑颌	(122)

9	换胸反摔	(122)
10	格手扛肩摔	(122)
11	后倒蹬腹摔	(126)
12	膝防拳攻(寝技)	(126)
13	格腿踢膝击胸(寝技)	(129)
14	抱腿踢膝、撞膝击面(寝技)	(129)
15	抓腕踢裆踢脸(寝技)	(133)
16	踢肋翻滚法(寝技)	(133)

第二章 拳 击 (138)

拳击的源流及特点 (138)

一 正确的搏击姿态 (139)

二 常见的格挡防御法 (139)

(一) 内侧格挡法 (140)

1 右臂格左冲拳 (140)

2 右臂格右冲拳 (140)

3 左臂格左冲拳 (143)

4 左臂格右冲拳 (143)

5 内侧格挡对左撇子 (143)

(二) 外侧格挡法 (143)

1 左上侧格挡 (143)

2 左下侧格挡 (143)

3 右上侧格挡 (147)

4 右下侧格挡 (147)

(三) 阻挡防御法 (147)

1 单手拍挡法 (148)

2 双手拍挡法 (148)

3	摸耳阻挡法	(151)
4	肘部阻挡法	(151)
5	双肘阻挡法	(152)
6	肩臂阻挡法	(154)
(四)	闪躲防御法	(154)
1	侧闪法	(154)
2	潜闪法	(157)
3	后闪法	(160)
(五)	截封法	(160)
三	基本进攻方法	(165)
1	左直拳击头	(165)
2	左直拳击腹	(166)
3	右直拳击头	(166)
4	右直拳击胸	(168)
5	右摆拳击头	(168)
6	右摆拳击肋	(170)
7	左上勾拳击下颌	(170)
8	右上勾拳击腹	(170)
9	左平勾拳击头	(170)
10	右平勾拳击头	(171)
四	组合进攻拳法	(172)
1	左、右、左三直拳	(172)
2	左直拳、右直拳、左平勾拳	(172)
3	右直拳、左勾拳、曲摆拳	(172)
4	左摆、右勾、左直拳	(177)
5	右勾拳、左直拳、右下直拳	(177)
五	防守反击法	(180)
(一)	初级防守反击法	(180)
1	右拳格挡，左直拳反击	(180)

2	左肩阻挡, 右摆拳反击	(180)
3	后仰闪, 左直拳反击	(180)
4	下蹲潜闪, 右勾拳反击	(180)
5	左手格挡, 右摆拳反击	(184)
6	右手下截, 左直拳反击	(184)
7	左手拍档, 右平勾拳反击	(184)
8	埋头潜闪, 平勾拳击颈	(184)
9	右手格挡, 右直拳反击	(188)
10	左手下截, 右摆拳反击	(188)
11	右手拍勾拳, 左直拳反击	(188)
12	左臂阻格右勾拳, 右勾拳反击	(191)
13	双手格阻, 左直拳右摆拳反击	(191)
14	左右格挡, 右勾拳反击	(191)
(二)	高级防守反击法	(195)
1	左手拍档, 右直拳反击	(197)
2	右拳挡格, 左直拳反击	(197)
3	潜闪左直拳反击	(197)
4	潜闪右直拳反击	(200)
5	侧闪右直拳击头	(200)
6	交叉拳反击	(200)
7	左手下拍, 右摆拳反击	(202)
8	右手拍档, 左摆拳反击	(202)
9	侧闪, 左摆拳击腹	(202)
10	左手截封, 右勾拳反击	(204)
11	左手拍按, 右勾拳反击	(204)
12	右手拍按, 左勾拳反击	(204)
13	潜闪左勾拳反击	(207)
14	潜闪右勾拳反击	(207)
15	侧闪右勾拳反击	(207)

六	世界拳王部分成名绝招简介	(210)
	(一) 阿里的绝技	(210)
	1 引下打上	(210)
	2 潜闪击头	(212)
	3 快速连击	(212)
	(二) 泰森成名拳	(214)
	1 肘防连击	(214)
	2 勾拳击心	(215)
	3 侧闪直拳连击	(215)
	(三) 霍利菲尔德夺冠招	(217)
	1 平勾接上勾拳	(217)
	2 平勾、上勾、平勾连击法	(217)
	3 上勾、平勾、上勾连击法	(220)
	4 先退后进	(220)
	5 夺冠绝技	(222)
	(四) 科曼的绝活	(224)
	1 主动防守, 勾拳重击	(224)
	2 科曼争霸招	(226)
	(五) 霍姆斯名招	(228)
	1 平勾接上勾	(228)
	2 右勾接左勾	(228)
	3 下直接上勾	(230)
	(六) 刘易斯成名招	(230)
	1 肩阻右左连击	(230)
	2 侧闪直摆击头	(233)
	3 勾拳连击	(233)
	4 平勾接直拳连击	(235)
	(七) 莫里森成名技法	(235)
	1 上勾接平勾	(235)

2	防中带打.....	(237)
3	莫里森争霸招.....	(237)
(八)	其他拳王争霸招	(239)
1	闪压冲拳(连消带打) 诺里期.....	(239)
2	先守后攻 达利乌斯.....	(241)
3	挂防直勾连环 休格雷·普宾逊	(242)
4	短拳重击 连克·鲍	(242)
	帕特逊	

第一章 空手道

空手道的源流及特点

空手道创立于日本，由“唐手”演变发展而成，是一种赤手空拳进行近战的搏击技术。

相传明宪宗成化十五年（1480年）由琉球人（琉球即现在的冲绳）将中国少林拳法中的《易筋经》《洗髓经》与琉球的民族拳法结合起来，创立了“唐手”并将其传入了日本本土。1935年，船越大师出版了《空手道教学方式》一书，开始把“唐手”称为空手道。1937年，为了研究发展“唐手”，琉球新报于那霸市主办了“冲绳唐手座谈会”，会上，与会的军政首脑，武术名家及社会各界名流共同决定把“唐手”改为“空手”同时效法“柔道”“剑道”的尚武精神，“棋道”“茶道”的艺术寓意，正式宣布将“唐手”改为“空手道”。

1917年，日本教育部首次敦请琉球空手道刚柔流主持者富名腰先生到日本各大学讲授空手道（虽然那时还不叫空手道），1922年，冲绳尚武会会长船越义珍大师赴上京在文部省举办的“体育展览会上表演了“唐手”。1948年，在富名腰先生的推助下，又成立了“日本空手道协会”，从此，空手道在日本本土逐渐发展开来。

1958年，日本空手道协会首次举办了正式的自由搏击大赛，使空手道搏击技术得以迅猛地发展提高，加之各大学里都有空手道部。每年定期举行一次“全国大学空手道比赛”，冠军都自然而然地成为全国青少年的偶像，这些都促进了空手道进一步的普及和发展。

近年来，以推广和普及空手道运动为目的组织，也相继应运

而生。如“全日本实业团体空手道联盟”“全日本空手道刚柔会”“全日本空手道联盟”等，这种有组织，有计划的活动使空手道逐渐成为“自卫”“体育”“竞技”三者合一的国际性体育竞赛项目。

为日本空手道创立建立了丰功伟绩的冨名腰先生，被后世称为“日本现代空手道之父”。

空手道的“空”字除了表示“没有”“空拳”的徒手不带武器的状态以外，还表示不愿争斗，心平气和希望和平的意愿。“手”字不但表示手足的手，还有“方法”“手段”的意思。

“空手”就是摒弃一切私欲和杂念，善于运用自然界中存在的各种有形或无形的方法和手段，制服凶顽，顺应大自然，最终达到无敌无我，浑然一体的和平境界。

“道”即不但要强调技术精湛、更要强调品德修练，道德修养、要“忠诚、努力、尊重他人和禁戒暴戾、追寻品格之完美”。

空手道拳法要求功劲凌厉，出手狠疾，强调“人心同天地，血脉似日月，法刚柔吞吐，身随时应变，手逢空则入，码进退离逢。眼观四面，耳听八方。”“突、贯、切、蹴”“投、倒、押、绞、捕”四刚五柔交互使用，忽刚忽柔，亦刚亦柔。

本书将要为广大读者介绍的是当前风靡日本及世界、最具实战威力的极真空手道，他的创始人大山倍达是空手道运动中极具代表性的人物。大山倍达先生于一九二三年生于东京，九岁开始学习空手道，一九四七年获全日本空手道锦标赛冠军，多年来，他潜心钻研各国搏击功夫，融各国技击精华于空手道拳法之中，创立了极真空手道，现任国际空手道联盟极真会馆馆长。他的门徒在全世界超过1千万人，在世界123个国家设有分馆。

他认为空手道虽然在日本缘于唐手，但其起源却可追溯到印度的瑜伽术，他认为公元前500年印度的佛经中就有了相拳（反关节、擒拿）相扑（摔跤），那罗（组合打法和捧法）投技（摔抛术）的记载，公元后500年达摩乘小舟将印度搏击术传到中国，再

由中国经琉球传到日本本土，江户时期以前的各种搏击术如柔术，拳术、护身术，投术等就分别被称为拳法，骨法或唐手，特别是释迦族的王子们进行练习的瑜伽术中有很多技术都与空手技术十分相近，故他认为，空手道是瑜伽的变形。

他认为实战是极真空手道的核心，他要求门徒们首先应该具备能够提起与自身相同重量的物体，即具有足够的本力。（这与中国武术中“一力降十会”的观点十分接近）练习前要排除一切杂念，达到一种无念无想的“空”“无”境地。（实战中真能达到这种无我境界，就能准确洞察对方的一切细微变化、企图，放松的机体也才能迅速调动，爆发出快速准确的积极反应。）他认为其它空手道讲究直线进击容易被对方掌握运动规律，而以圆消直，弧形运动才能最好地保护自己，借力打力。在练习中他要求门徒不要一味强调点到为止，认为那样容易养成于实战不利的错误习惯。在武德教育中强调品德修练，强调学习空手道的目的不是炫耀暴力，威胁他人，而是一种修练自己，完善自我。

他教育学员练习空手道不要浅尝辄止，要契而不舍，持之以恒，三年为一小成，三十年方可大成，这些就是极真空手道的真理。

为了让读者了解更为实用的搏击精粹，本书选择了大山倍达的得意弟子、全日本空手道选手大赛的冠军——山崎照朝所著的《实战空手》为基本蓝本，从空手道独特的呼吸方法，实战空手道的基本攻击方法；实战空手道的基本防守方法；实战空手道的组手；使读者在全面了解的基础上重点掌握各种科学性，实用性较强的实战组手及其倒技，投技，寝技的具体运用。

一、实战空手呼吸法

呼吸在实战中具有非同小可的重要作用，不正确的呼吸方式往往导致搏击者呼吸急促，表浅、心跳巨增而体力不佳，正如中国武术中的拳式呼吸法和印度瑜伽呼吸法一样，正确的呼吸方式