

李小龙

■ 魏 峰 编著

重踢法训练

世界最强格斗武器



北京体育大学出版社

李小龙

□ 魏 峰 编著

重踢法训练

世界最强格斗武器



北京体育大学出版社

策划编辑 姜岳海
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙重踢法训练/魏峰编著. - 北京:北京体育大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-5644-0028-6

I. 李… II. 魏… III. 踢(武术) - 中国
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 112196 号

李小龙重踢法训练

魏 峰 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 15.25

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

定 价 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

毫无疑问，最能代表李小龙武功精华的当然是其强悍的踢击功力。任何一个想研究李小龙武学的人，如果忽略了对李小龙超卓腿功的精心研习，都无法精确的把握李小龙的武功精髓。事实上，正是其无坚不摧的强悍腿上爆炸力塑造了其无敌神话，也正是通过腿法这一媒介，将李小龙自强不息的奋斗精神与超人的格斗实力完整地展现了出来。当年，世界武坛对李小龙的评价是“可以把天空踢碎”。其同时代的任何武术家均无法承受其摧枯拉朽般的爆炸性重踢。

李小龙的武功体系是全面而扎实的，而在全面、系统的基础上又有其闪光点来展现其思想、斗志、格斗实力。纵观其武功之闪光点，其最具代表性的当属“无敌寸劲拳”与“强悍踢击功力”。其中“无敌寸劲拳”经由北京体育大学出版社出版后，已引起极大的反响，很多习武者均表示经过系统训练后拳上的打击功力已有大幅度地跃升。因此，接下来，广大的李小龙武学研修者们又强烈要求进一步学习与探究其腿功精义，毕竟精湛的腿功最能代表李小龙的武功精华所在。鉴于此，笔者便将多年研究与练习腿功的经验总结出来，希望能对再次提升读者们的格斗实力与腿功水平有所帮助。

李小龙是凭着其过人的实力与真功夫而扬威世界的，而本书恰恰就是用来提升你的格斗实力、真功夫以及硬功夫的。全书以科学的安排与详细的训练计划来系统讲述腿功训练的全过程，重点讲解腿上功力训练，涵盖了功力与实战两大板块，这是已经多年的教学实践所检验过的，读者只需按计划进行练习即可。书中的不妥之处还希望广大同道指正。

作者简介

魏峰，清华大学法学学士、加拿大皇家大学工商管理硕士(MBA)、美国美林大学哲学博士 (PH.D)。曾拜入世界著名职业泰拳王、国际功夫电影明星、美国海军陆战队实战总教练黄加达师父门下学习泰拳及格斗术；还拜入世界著名武术家、广东雄胜蔡李佛拳掌门黄江师父门下学习南派拳械及技击术；并曾参加李小龙嫡传弟子黄锦铭师傅开办的截拳道培训班，学习其正宗的截拳道。至今已授武20余载，学生多人次获得国际与国内比赛冠军。

魏峰为中国截拳道运动的发起人，并精通军警格斗术、截拳道、咏春拳、泰拳、跆拳道、巴西柔术、极真空手道等实用武术，为当代著名的全能武术家之一，出版有武术格斗类专著30余本，并曾执教中国最高水平的特种部队训练学校（训练来自侦察兵、海军陆战队及空降兵中的精英队员）及特警部队，拥有丰富的教学与搏击经验。现为珠海市截拳道会会长兼总教练。

联络电话：13232266188

电 邮：weikd@tom.com

收信地址：广东省珠海市拱北邮政信箱208号

邮政编码：519020

目 录

训练前必读	1
腿功标准训练第一阶段课程	3
第1个月的训练内容（前半部分）	3
第1个月的训练内容（后半部分）	41
腿功标准训练第二阶段课程	65
第2个月的训练内容（前半部分）	65
第2个月的训练内容（后半部分）	79
腿功标准训练第三阶段课程	87
第3个月的训练内容（前半部分）	87
第3个月的训练内容（后半部分）	104
腿功标准训练第四阶段课程	122
第4个月的训练内容（前半部分）	122
第4个月的训练内容（后半部分）	154
腿功标准训练第五阶段课程	175
第5个月的训练内容（前半部分）	175
第5个月的训练内容（后半部分）	200
腿功标准训练第六阶段课程	214
第6个月的训练内容（前半部分）	214
第6个月的训练内容（后半部分）	223
附：气功（站桩功）练习	230
常见训练问题解答	233
后 记	236



训练前必读

一、必须先通读全书

无论你有无武术基础，当你拿到书后都须先至少通读 3 遍，全方位地了解本书的要点与所讲述的学习方法，明确掌握本书的完整训练体系，从而避免在训练中走弯路。

二、已有完整而翔实的训练计划，读者只需照做即可

很多武术爱好者均表示通常在买到书后，会有一种无从下手的感觉，不知道每个动作每天要练多久，下个星期是否还要练习等。所以，为了提高广大读者们的学习兴趣和学习效果，笔者从《李小龙无敌寸劲拳》开始，便尝试先制定一套全面的训练计划，然后再逐步介绍给读者，使读者一看就明，一学就会，只要按计划练习就会取得良好的效果，从而在没有障碍的前提下修习成功较为高深的功夫。

三、要有恒心、毅力与顽强的斗志

任何一个人要想在任何行业中获得成功，非得有坚韧不拔的精神不可，如果没有持之以恒的恒心则很难出人头地。所有你在进行本书的训练之前，最好先有心理上的准备，一旦开始训练就不要半途而废。你要么不相信李小龙的武学思想与武学理念；只要相信，就要下定决心，挑战极限，来塑造成功的人生。谨记，很多人都是在距离成功仅差一步时而却步了，最好其中不包括你！

四、要有充足的时间来完成计划

练习武术除了要有良好的心态与斗志外，还要安排好训练时间。因为大多数读者可能都是业余进行训练，在练武的同时还要顾及工作或学习，所以你要根据实际情况进行协调，既不影响工作或学习，还要根据训练计划修习成功。事实上，每天抽出 1 小时的时间来进行功夫训练应该没有问题，时间是掌握在你手里面的。

五、要合理地分配时间

正常来讲，每个习武者每天的训练时间最好不要少于 1 小时。而且最好



是一次性地完成本日的所有训练内容，以确保训练效果的连续性。当然如果你实在没有办法一次性完成训练计划，也可将训练时间分成两段，例如早上可以练习半小时，再在中午或晚上练半小时等。尽量不要将今天要完成的训练拖到第二天，因为那不是健康的心态和方法。

六、要提前做好训练器械

尽管本训练体系所用到的训练设备较少，但我们还是要在训练前就做必要的准备，而不是在训练开始后才去准备，那样势必会影响到训练。正所谓“兵马未动，粮草先行”，我们只有先做好训练前的一切准备，才可保证整个训练计划的正常实施。这些常用训练设备有：绑腿沙包、大型脚靶、跳绳，最好还要有杠铃和沙包。如果你没有标准的杠铃也不要紧，一是可以去健身房训练；二是可以自制，例如可用一条木棍在其两端捆上其他重物来制作简易的杠铃。

七、不要急于求成

拥有训练的热情和激情是很有必要的，但是还要脚踏实地，按照计划去严格地进行训练。特别是进行柔韧性训练与持杠铃的负重训练时，更须注意循序渐进，最好有其他同伴进行协助或保护，以免因急于求成而受伤，因为一旦受伤就势必会影响到接下来的训练。



腿功标准训练第一阶段课程

第1个月的训练内容（前半部分）

第1个月的训练内容（前半部分）见下表，每天练习60分钟。

周次	天数	具体训练内容
第一周	星期一、二、三、四、五、六（具体训练时也可从星期二练至星期日，可灵活变通，即有一天用来休息）。	热身练习10分钟（热身练习之第一套）。 正式训练内容（47分钟）： 1. 戒备势； 2. 步法练习：包括前滑步、后滑步、左足快速跟进、垫步； 3. 发力体会：初阶（手扶支撑物）；
第二周	星期一、二、三、四、五、六（具体训练时也可从星期二练至星期日，可灵活变通）。	4. 步腿合一：进步提膝； 5. 控腿练习：之一（提膝控腿）； 6. 弹跳练习； 7. 力量练习（单腿起蹲）。 整理运动（3分钟）。

热身（柔韧性）练习第一套

任何体育运动在进行正式训练之前都要先进行热身练习，以避免拉伤肌肉或韧带，并保证技术与体能的最佳发挥。当然这套练习动作除了进行热身外，还有一个极为重要的功能就是进行有效地柔韧性与动作伸展性训练。

热身练习的时间通常控制在10~15分钟之间。

一、转头

两脚分开，自然站立，目视前方，双手叉腰（图A-1）；



图 A-1



图 A-2



图 A-3

接下来，将头部轻松地摆向右侧（图 A-2）；

随后，再将头部摆向左侧（图 A-3）；

然后将头部摆向前方（图 A-4）；

最后，再将头部摆向后侧（图 A-5），也就是将头部慢慢摆向右、左、前、后 4 个方向，使颈部肌肉与关节得到最好的拉伸。

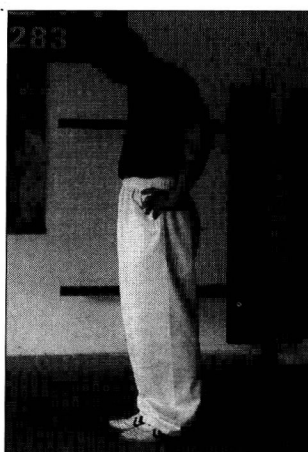


图 A-4

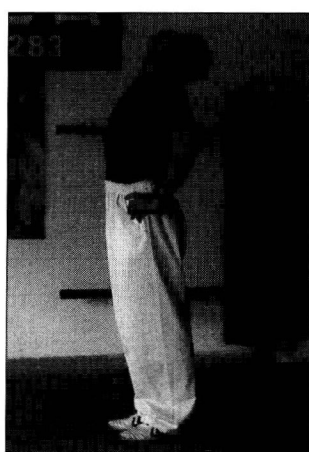


图 A-5

【动作要求】

1. 在做动作的过程中身体不可随之晃动。
2. 动作要缓慢地进行，不可突然将头部向 4 个方向拉至最大限度，以免拉伤颈部肌肉和韧带。

二、压折手背

两脚分开，自然站立，目视前方，先用右手抓住左手背，此时左手手心朝向左侧（图 A-6）；

然后，右手慢慢用力向左侧推压左手，使左手向左侧拉伸至最大限度（图 A-7）。



图 A-6

图 A-7

图 A-8

图 A-9

(图 A-8、9) 为本动作的另一侧示范，即用左手握住右手并向右侧推压右手的练习。

【动作要求】

1. 做动作时手上的推压与扳折的动作用力要恰到好处。
2. 是压折手背，而不去压折手腕。

三、手臂旋转

两脚分开，自然站立，目视前方，双手臂自然下垂（图 A-10）；
接下来，使两手轻握拳，并向上方抬起（图 A-11）；
也就是使手臂向上挥至头部上方（图 A-12）；
并将双手臂继续后挥，直至运动至身体后方为止（图 A-13）；

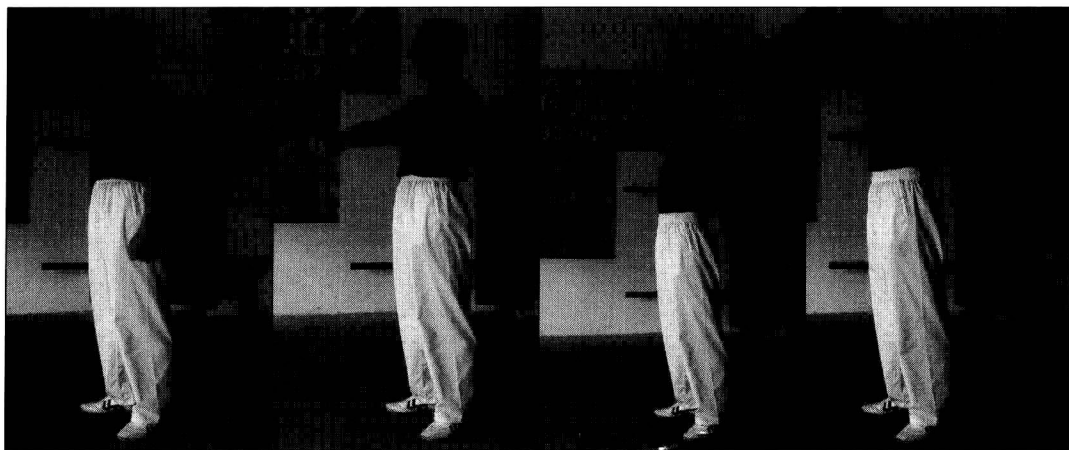


图 A-10

图 A-11

图 A-12

图 A-13

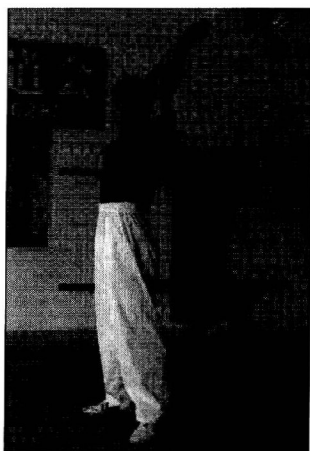


图 A-14



图 A-15

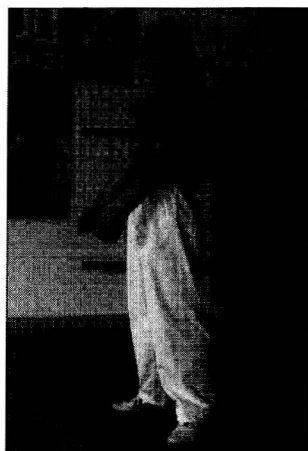


图 A-16

随后，再将双手臂由原路线返回（图 A-14）；

也就是将双手臂经过头部上方而落至体前方（图 A-15）；

再将手臂向前落下而恢复到原准确姿势（图 A-16），至此便完成一个完整的动作。

可重复本动作。

【动作要求】

1. 做动作的过程中身体不可随之晃动，而以手臂与肩上的动作来完成运动。
2. 动作可灵活进行掌握，例如也可将双臂由后向前运动等。

四、手掌下压

两脚分开略宽于肩，目视前方，双臂向上抬起，并将双手十指于头上方进行交叉（图 A-17）；

接下来，慢慢向前方弯腰（图 A-18）；

将双手掌按压于地面上（图 A-19）。

如果你的基本功较差的话，也可先将两腿向两侧分开，然后再将两掌慢慢向前按于地面上，用来减轻动作难度（图 A-20）。

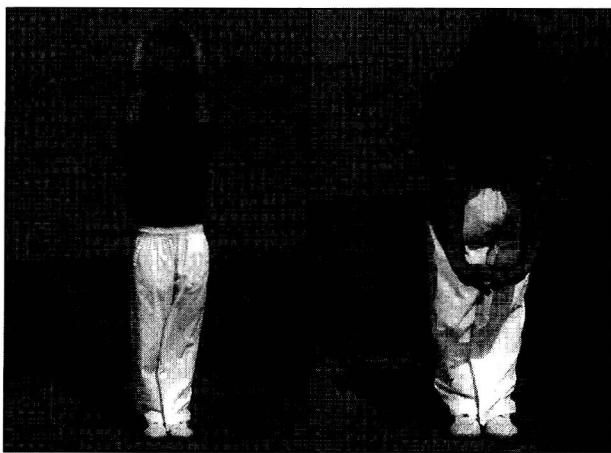


图 A-17

图 A-18



【动作要求】

1. 在做动作的过程中两腿始终要伸直，不可随着动作的进行而去晃动或弯曲。

2. 不要急于求成而将手掌按于地上，须慢慢去增加动作难度，而且自然呼吸即可。

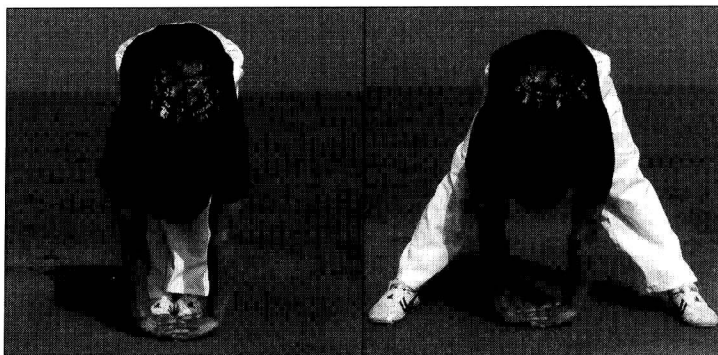


图 A-19

图 A-20

五、后弯腰

两脚分开略宽于肩，目视前方，双手臂向上抬起（图 A-21）；

接下来，将身体重心慢慢后仰，同时手臂也须按向后方，使腰部慢慢向后方弯曲（图 A-22）；

直至将双手掌向后方按于地面上为止（图 A-23）。

如果你只是武术初学者的话，最好在练习时先背对墙站好，然后再用两掌

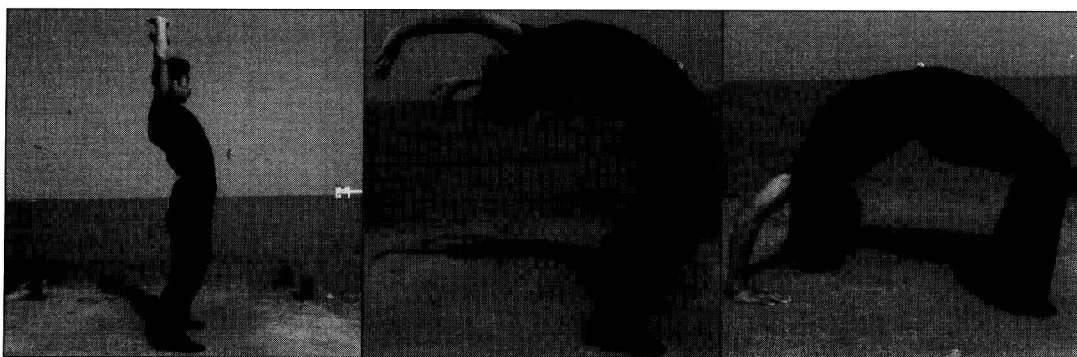


图 A-21

图 A-22

图 A-23



图 A-24

图 A-25

图 A-26



扶住墙去慢慢向下移动，并直至将双手掌向后方按于地面为止（图 A-24~26）。

【动作要求】

1. 做动作的过程中须用腰部来控制好重心平衡。
2. 不要急于求成而猛然将手掌按于地上，须慢慢去增加动作难度。最好有同伴在旁进行辅助与保护。

六、前压腿

两脚分开站立，先将右腿屈膝下蹲，并将左腿向左侧伸出，此时须将左脚尖向上勾起，再将双手按于左膝盖上（图 A-27）；

接下来，慢慢将身体压向左腿，并尽量使下巴或面部能够贴住左腿（图 A-28）。

（图 A-29）为本动作的一种变化练习方法，也就是先用双手握牢左脚，然后再将身体侧压，使下巴或面部能够尽量贴住左脚。

（图 A-30、31）为本动作的另一侧示范，也就是先将右脚伸出，再用手去按牢右脚，然后将身体压向右腿。

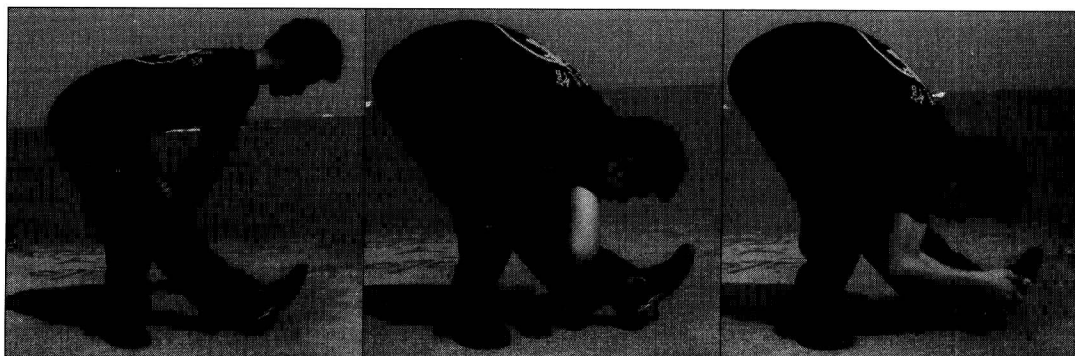


图 A-27

图 A-28

图 A-29

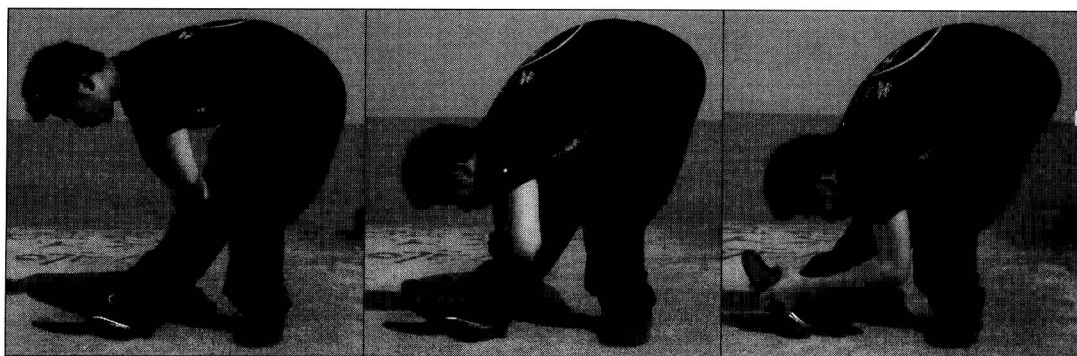


图 A-30

图 A-31

图 A-32

(图 A-32) 为本动作的变化示范, 也就是先用双手握牢右脚, 然后再将身体压向右腿。

【动作要求】

1. 重心要稳固, 在做动作的过程中腰部与后背部不可弯曲, 以免使整个动作变形。
2. 在做动作的过程中, 伸出腿的膝关节要伸直, 以免影响压腿的质量。
3. 压腿的幅度与力度要恰到好处, 以免因用力过大而拉伤肌肉。

七、侧压腿

两脚分开站立, 右腿屈膝下蹲, 并将左腿向左侧伸出去, 此时须将左腿伸直, 再将左手按于左膝盖上, 右手按于右膝上 (图 A-33);

接下来, 慢慢将左手向下压左腿, 尽量使左腿能够贴住地面 (图 A-34)。

(图 A-35、36) 为本动作的另一侧示范, 也就是先将右脚伸出, 再用右手去向下按压右膝关节的动作。

【动作要求】

1. 重心要稳固, 左手要循序渐进地用力压左腿。在做动作的过程中腰部与后背部不可弯曲, 以免使整个动作变形。
2. 在做动作的过程中, 伸出腿的膝关节要伸直, 以免影响压腿的质量。

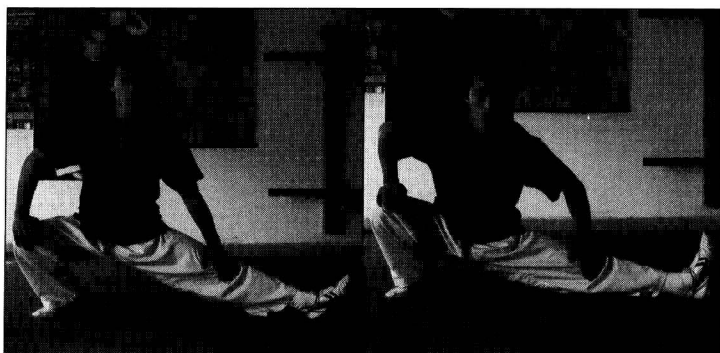


图 2-33

图 2-34



图 2-35

图 2-36

八、支撑/正压腿

面对平台或横木站立, 以左腿支撑, 将右腿向上抬起放在前面的支撑物上, 此时须用双手握住右脚或右腿 (图 A-37);



图 A-37

图 A-38

图 A-39

接下来，慢慢将身体压向右腿，尽量使下巴或面部能够贴住右腿，最好是能贴住右脚（图 A-38）。

（图 A-39、40）为本动作的另一侧示范，也就是先将左腿放在前面的支撑物上，并用手去握住左脚，然后再将身体压向左腿的练习。

【动作要求】

1. 支撑腿要稳固，在做动作的过程中腰部与后背部不可以弯曲，以免使整个动作变形。

2. 向前伸出的腿始终要伸直，将身体慢慢向前方振压，不可用力过大，以免拉伤肌肉。

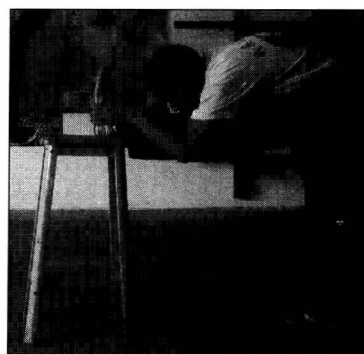


图 A-40

九、支撑/侧压腿

面对支撑物站立，以左腿支撑，并将右腿向上抬起并放在前面的支撑物上，此时是用右手握住右脚（图 A-41）；

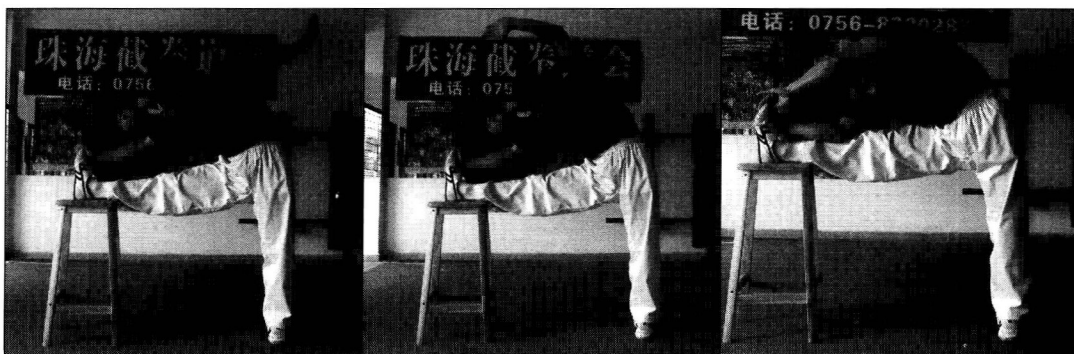


图 A-41

图 A-42

图 A-43

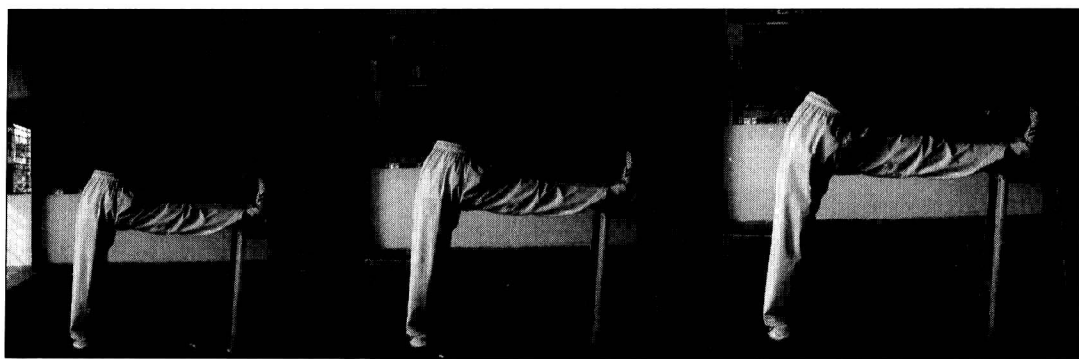


图 A-41

图 A-42

图 A-43

接下来，慢慢将身体压向右腿，并同时左手伸向右脚（图 A-42）；直至左手在头上方握住右脚为止，当然此时是两手同时握住右脚（图 A-43）。

（图 A-44~46）为本动作的另一侧示范，也就是先将左腿放在左侧的支撑物上，并用左手去握左脚，然后再将身体慢慢压向左腿，并将右手由头上方伸过去握进左脚。

【动作要求】

1. 支撑腿一定要稳固，身体侧弯时力度与幅度要恰到好处，以免因动作过大、过猛而拉伤肌肉。
2. 当手由头上方去握住脚后可略为停顿，用来加强肌肉与韧带的拉伸效果。

十、抱膝上拉

两腿分开自然站立，随之将左膝向上抬起至体前，并用双手抱住左腿（图 A-47）；

接下来，慢慢使双手臂用力将左腿向上方拉高（图 A-48）。

（图 A-49）为本动作的另一侧示范，此时重心同样要稳固。

（图 A-50、51）为本动作的右腿向上拉起的示范，也就是先将右腿收于体前，并用双手去抱牢右膝，然后再慢慢用力将右腿向上方拉起。

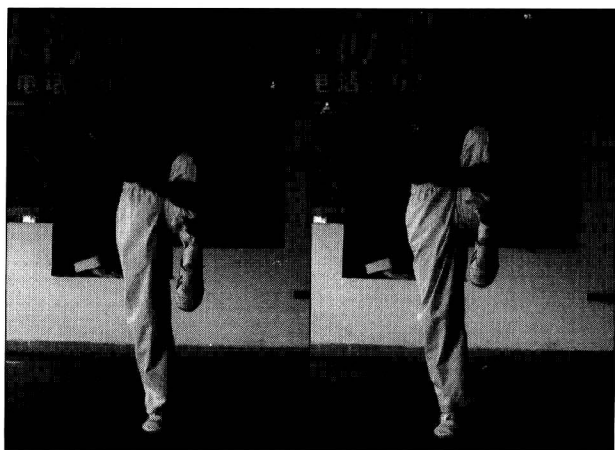


图 A-47

图 A-48