

图解功夫系列·**截拳道**

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE

JIEQUANDAO

摔跌·防守·自由搏击



湖南科学技术出版社

JIEQUANDAO

图解功夫系列·**截拳道**

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE

JIEQUANDAO

摔跌·防守·自由搏击



 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道·摔跌·防守·自由搏击/舒建臣编著. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2009. 3

(图解功夫系列)

ISBN 978-7-5357-5578-0

I. 截… II. 舒… III. 截拳道—图解 IV. G886.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第013469号

图解功夫系列·截拳道

摔跌·防守·自由搏击

著 者: 舒建臣

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路93号(隆平工业园)

邮 编: 410007

出版日期: 2009年3月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/64

印 张: 4.25

书 号: ISBN 978-7-5357-5578-0

定 价: 16.50元

(版权所有·翻印必究)

前 言

截拳道是一种以中国武术为基础，吸取海外拳击、泰拳、法式踢拳、跆拳道、柔术等搏击技术精华，并融汇中西哲学理念的具有打无定式特色的新型技击术。

截拳道作为中华武术的一种独特的技击之法，正得到越来越多的武术爱好者的关注。近年来许多武术行家和爱好者以各自的角度，阐释截拳道的价值和技击理念，形成了许多不同的观点看法。为使截拳道技术更为完整，我们编写了这套《截拳道》。

本套书分为《基础入门》、《手击·腿击·擒锁》、《摔跌·防守·自由搏击》3个分册。限于作者水平有限，书中难免有不尽之处，希望各位武术前辈和读者不吝赐教。

舒建臣

目 录

一

截拳道摔跌技法

1. 截拳道摔跌技法概述 2
2. 截拳道摔跌技法 5

二

截拳道防守技法

1. 截拳道防守技法概述 30
2. 格挡 35
3. 挂挡 42
4. 拍击 45
5. 阻截 47
6. 搂抓 61
7. 抄抱 64
8. 捆手、封缠、擒手 66
9. 闪躲 67
10. 摇晃 76
11. 立体防守 89
12. 防守反击 91

目 录



截拳道自由搏击

1. 截拳道自由搏击战术 118
2. 简捷攻击 124
3. 近身 128
4. 抢攻 133
5. 突击 135
6. 诱击 141
7. 配合攻击 146
8. 节奏 149
9. 变向攻击 150
10. 截击 156
11. 反击 163
12. 贴身短打 171
13. 立体攻击 180
14. 重新攻击 182
15. 自由搏击综合技法 183

一 截拳道摔跌技法

- 1. 截拳道摔跌技法概述
- 2. 截拳道摔跌技法

1. 截拳道摔跌技法概述

截拳道摔跌技法，实际上就是与对手身体贴近、扭抱时，设法使对手倒地的方法。它包含着多种技巧。

一、截拳道摔跌技法类型

摔跌技法在截拳道搏击中有着十分重要的作用，它也是近距离搏击常见的技术。截拳道摔跌技法主要分为以下几种类型。

（一）攻击上体的摔跌技法

主要针对对手上体施摔，迫使对手上体偏离重心垂直线，使对手整个身体离地跌倒。

（二）破坏重心腿的摔跌技法

主要针对对手重心腿施加作用力，迫使对手基底不稳而倾倒。

（三）攻击支撑腿脚的摔跌技法

主要直接攻击对手支撑的两腿脚，改变对手下盘位置，使对手整个身体离地摔倒。

（四）拧转极限的摔跌技法

主要迫使对手身体顺着某一方向，被拧转到极限而使对手摔倒。

二、摔跌技法运用要诀

习拳者要想在搏击时更好地发挥摔跌技法的技术和战术，应注意以下一些要诀。

（一）具备良好的思想素质

习拳者在激烈的搏击中，要解放思想，敢打、敢拼。

（二）加强基本功训练

摔跌技法和其他技法一样，技术水平的不断提高，都是通过加强基本功训练来实现的。摔跌技法基本功包括力量、柔韧、速度、灵敏的专项身体素质练习，以及跌扑滚翻、身法、步法的专项练习。在平时的训练中，要合理地、有针对性地安排这些训练。

（三）掌握与其他技法的配合

搏击中，除必须与身法、步法配合外，还要掌握好踢打技术，才能保证摔跌技法的自如运用。要做到能攻能防，并结合其他技法，增强摔跌技法运用的高效性。

（四）注重战术的运用

搏击中的攻防是相对的，激烈而又瞬息万变的搏击中，每个攻防方法的使用，都是在一定条件下才能发挥其作用。特别是摔跌技法，不仅仅随机应势，打摔结合，还要善于在处于右势或左势时，采取不同的摔法技术，积极地创造和捕捉战机。

（五）充分发挥自身特长

充分利用自己的特长，就是以己之长攻彼之短。身材高者可发挥自己身高臂长的优势，争取击中或抓住对手，而不让对手击中、抓住或靠近自己。相反，身材矮者则要积极争取接近或抱住、击中身材高的好手，使其无法发挥臂长、腿长的特点。对付身体较胖的对手，可在近身时多用推拉使其转动，进退速变，尽可能消耗其体力，再寻机发起攻击，用自己的优势去进攻对手的弱点，以取得较好的效果。

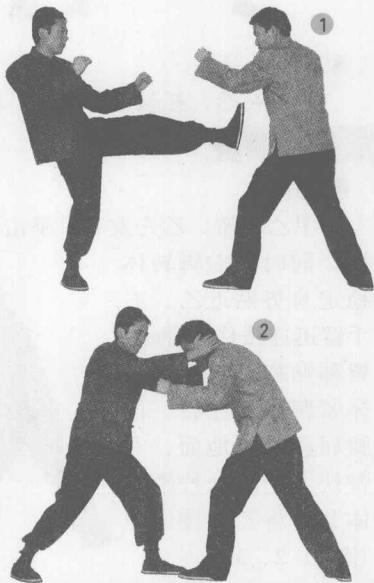
2. 截拳道摔跌技法

截拳道主要有以下一些常用摔跌技法。

托颈前摔

● 动作

甲乙对峙，乙向甲靠近，甲抢先发腿前蹬踹乙腹部，乙被击前俯身体，甲顺势前落左脚贴近乙，两手随即挟托住乙头颈部，两脚紧跟稳定身势并后撤身，托住乙头颈前拉，迫使乙前倾失去平衡倒地（图 1、2、3）。





● 说明

踢击突然，托颈及时有力，动作连贯迅速。

挟颈背摔

● 动作

甲乙对峙，乙先发右手拳击打甲头部，甲左手格挡，同时上右脚转体稳定身势贴近乙，右手臂迅速搂住乙脖颈，臀部贴靠乙腹部，上体紧跟俯身左转，两腿屈膝踏蹬地面，右臂挟掖，配合拧腰转体劲力将乙背摔倒地（图 1、2、3）。





● 说明

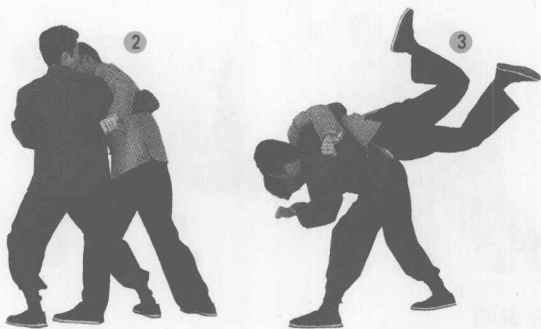
格挡及时准确，上步挟颈快速，拧身转体背摔突然、利落，整个动作连贯快速。

挟腰背摔

● 动作

乙发拳击打甲头部，甲上右脚插入乙两腿间，右臂侧入穿过乙左腋下抱住其腰背部，身体顺势配合右臂动作侧倒拧转，并前俯上体，左手可挟拉乙右臂，从背上将乙猛向右前方摔倒（图 1、2、3）。





● 说明

及时格挡或闪避攻击，手臂抱挟腰背用力，拧腰背摔迅猛有力。

切颈别摔

● 动作

甲乙对峙，乙抢先发右手拳摆击甲头部或上体，甲上左脚格挡并用左手抓住乙击出的右手腕，紧跟右腿向前摆绕至乙右腿后，挡住乙右腿，右手臂同时从乙左肩穿过向左前下方按压，身体随势前倾，用右腋和胸冲撞乙左肩、颈，迫使乙被别后倒于地（图1、2、3）。

● 说明

挡抓准确、及时，
切肩别腿有力。

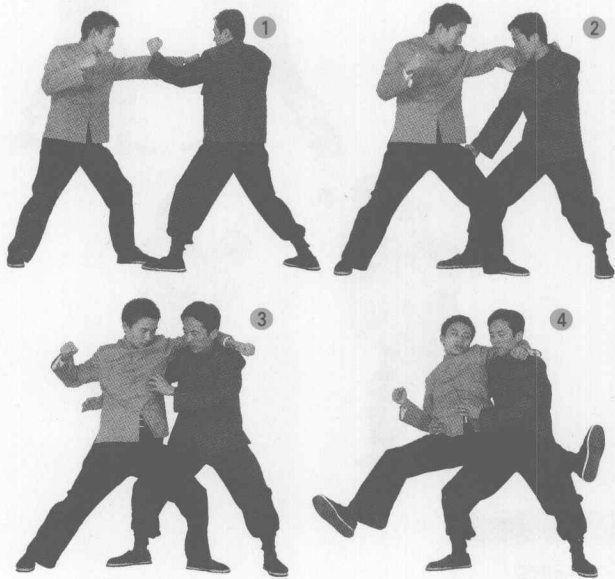


抱腰搬摔

● 动作

甲乙对峙，乙出拳攻击甲上盘，甲以左臂格挡，并用左手推开乙左肩臂，紧跟上右脚落在乙两脚后面，右手同时从后抱紧乙腰部，两腿屈膝成马步，

右胸贴紧乙上体左侧，左手可下滑抱住乙左大腿，迅速伸直挺胯，将乙搬起向右后下方摔出（图 1、2、3、4）。



● 说明

进身注意防护，抱腰不要使其转体，预防对手逃脱反击。

抱腰勾摔

● 动作

甲乙对峙，都同时出拳攻击，甲先收手前滑左脚踏在乙两脚之间，两手同时抱住乙腰部，胸部贴近乙胸部挤压住，右脚踏蹬地面，左腿从内向外后勾住乙的左小腿，将乙击摔倒地（图 1、2、3、4）。

● 说明

上步快速，上挤下勾协调有力。

