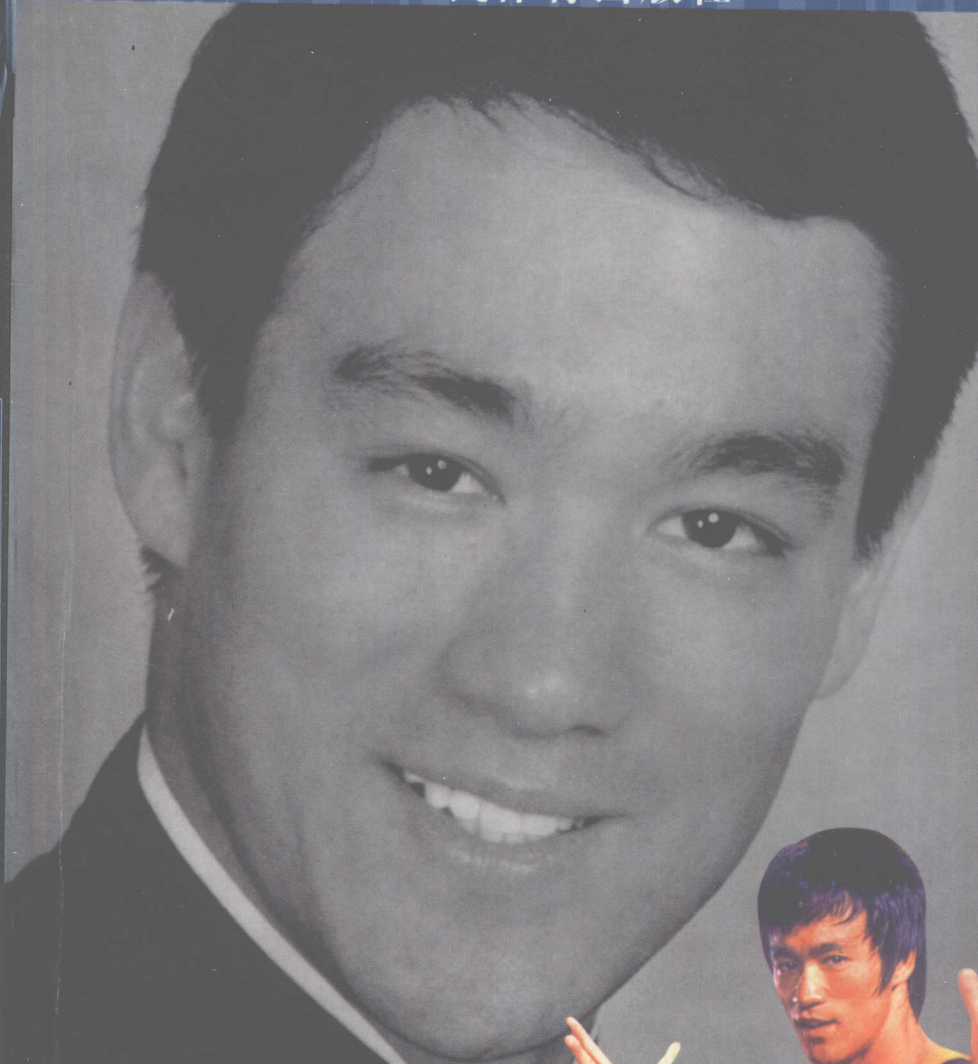


王红辉 编著

人民体育出版社



李小龙技击全集(下)

李小龙制敌绝技
与防身术秘诀



李小龙制敌绝技 与防身术秘诀

——李小龙技击全集(下)

王红辉 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

李小龙制敌绝技与防身术秘诀/王红辉编著.

-北京:人民体育出版社,2001

(李小龙技击全集 下)

ISBN 7-5009-2211-6

I.李… II.王… III.①截拳道-运动技术
②截拳道-运动训练 IV.G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047923 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 12.625印张 302千字

2001年11月第1版 2001年11月第1次印刷

印数:1—6,150册

*

ISBN 7-5009-2211-6/G·2110

定价:25.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序 言

截拳道创立以来，以快猛绝伦、自由无羁、因势施谋、借势成事的独特风格而著称于世。它超越门派，虽无形无法，却又无法不容，它抛弃一切压抑个性、拘泥形式的训练规则，提倡洞晓拳理、推崇顿悟、张扬个性、因势就势、挖掘潜力、挑战极限。由于截拳道具有极强的实用性，近年在国内外正掀起一场“截拳道热”，李小龙的功夫风靡全国。在这样蓬勃发展的大好形势下，系统全面地介绍李小龙截拳道搏杀术及训练法的《李小龙技击全集》应运而生。

本书详细地介绍了截拳道拳理、技战术、训练方法及实战法，而且联系李小龙训练和实践加以解说，力求做到析理精微，深入浅出，有较强的可读性与实用性。更令武迷激动的是像李三脚、寸拳、勾漏手、精武指、振藩凌空拳、短棍、双节棍等这些令人敬畏、被蒙上神秘色彩的李小龙传世绝技都在此书中有介绍。内容翔实，一看能练，一点即通。人们十分渴望知道的李小龙功夫表演、勇斗高手、屡遭暗算等奇闻秘录，亦在此书中揭密。近年来，介绍截拳道的出版物并不少见，但像本书这样全面、系统、详细，实属罕见。因此我以为，武迷一旦打开查阅目录，翻阅内容，定会喜欢它，尤其是李小龙截拳道迷。

《李小龙技击全集》一书，在众多的武学书林中，不失为一只鲜艳美丽的奇葩，在武学众林中焕发出独特而迷人的风

华。本书价值不仅在于向武迷披露了深讳不露的武道密法，而且使武迷得到了一本难得的武道工具书。

书稿成，问序于我，我披阅之余，不胜欣喜。甚感此书切入角度、内容、体例有其特色。为光大截拳道，故乐而为之序，以为荐语，望好者自珍之。

刘占良

前 言

1998年，Lycos公司统计全世界被光顾最频繁的互联网怀念名人网站前十名，李小龙榜上有名（其余九人为戴安娜王妃、普莱斯利、沙库尔、梦露、玛丽、丹佛、罗斯福、亨德里克斯、达·芬奇），李小龙并未因其逝世而被人遗忘，他传奇般的经历和他制敌必胜的武技依然在世界各地广为流传。

李小龙对武术的卓越贡献，或许不在于他战胜过多少武林高手，而在于他创立了一种新的技击术——截拳道。外国权威评论家评论道：“李小龙推动了20世纪世界武术的改革进程，他开创了世界‘真功夫’时代！”

截拳道是一种没有套路、没有派别、强调个性张扬、呼唤本能、以战胜对手为主旨的技击术。李小龙自己阐述的“以无法为有法，以无限为有限”的武术哲理，高度概括了截拳道的本质。

李小龙截拳道至今仍然有亿万功夫爱好者对其十分感兴趣，不少学校也打出截拳道的招牌，然而因武校难辨真假，高额的学费、远离家乡费时耗资等各种原因，使爱好者望洋兴叹。鉴于此，为使李小龙截拳道爱好者在图书的指导下自学功夫，练就搏击技艺，无论防暴自卫还是擂台竞技，皆能应对自如，本书系统、全面地介绍了截拳道的基本技术、战术，截拳道制敌取胜及防身术秘诀以及李小龙的行武轶事，以满足广大爱

好者的需要。虽然本书耗时三年之多，但因本人悟性有限，失误在所难免，望各位武林前辈、同道不吝指教。

在此，对成书过程中曾给予过友情帮助的刘占良先生、淡立民先生以及林亚民先生表示感谢。

王红辉

目 录

第一章	截拳道战略、战术及应用	(1)
第一节	战术形式	(2)
第二节	对不同对手应采取的战术	(5)
第三节	截拳道战术训练	(7)
第四节	简捷攻击法	(10)
第五节	佯攻巧打法	(15)
第六节	诱敌攻击法	(31)
第七节	变向击打术	(39)
第八节	防守反击法	(54)
第九节	阻止打击法(截击法)	(80)
第十节	组合攻击法	(91)
第十一节	贴身近战术	(115)
第二章	李小龙制敌绝技	(122)
第一节	绝命李三脚	(122)
第二节	刚锐诡谲勾漏手	(142)
第三节	夺命精武指	(159)
第四节	振藩凌空拳	(174)
第五节	无影连环三拳	(190)
第六节	无敌寸劲拳	(212)
第七节	生杀二节棍	(216)

第八节	短棍击杀	(257)
第三章	李小龙截拳道护身术秘诀	(273)
第一节	截拳道护身术制胜秘诀	(274)
第二节	攻击要害部位	(276)
第三节	截拳道茅招格斗法	(279)
一、	抓发格斗术	(279)
二、	嘴咬制敌法	(283)
三、	掏裆法	(285)
四、	揪衣格斗法	(287)
五、	拧掐扼制敌法	(288)
第四节	截拳道徒手缠斗	(290)
一、	被动解脱	(290)
二、	地面揪扭技术	(304)
第五节	徒手对凶器	(313)
一、	徒手对匕首	(313)
二、	徒手对棍	(326)
三、	徒手对其他器械	(332)
第六节	单人对付多人的搏击术	(341)
第七节	器械自卫法	(352)
一、	长棍自卫法	(352)
二、	以绳为器械的自卫术	(358)
第八节	复杂环境的自卫术	(365)
附章一：	关于李小龙截拳道答读者问	(369)
附章二：	世界搏击高手对李小龙截拳道的评论··	(389)

第一章

截拳道战略、战术及应用

“若不计而进，不谋而战，必为敌败”“用兵之道，以计为首”等古训是古代军事家注重战术的说明。李小龙说：

“实战搏击好似一场战斗，如果没有正确的战术作指导，就算偶获小胜，但终究免不了失败的结局。”搏击比赛，拳手应了解自己对手的身体素质、技术状况、攻防类型、心理素质，知己知彼，尽量发挥自己的长处，限制对方的长处，才能争取实战的胜利。实施战术就是技术运用的过程。截拳道战术的形成与实施是建立在一定的身体、技术、心理和智慧基础之上的。技术是战术的基础，战术是技术能得到充分发挥的保证。二者是相辅相成、互为条件的。

截拳道是追求精神和肉体完全自由的修炼，强调心悟。经验丰富的截拳道者善于凭借自己的经验、知识和智慧试探对手的实力，及时抓住对方的弱点，随机应变，快速准确地采取相应的战术，制约对手。“兵无常势，水无常流”，截拳道实搏并没有什么绝对的搏击战术可言，讲究悟性。尽管如此，但对初入门的截拳道手还是需要一定战术形式的，通过训练才可使初习者向“以无法为有法，以无限为有限”的境界过渡。

第一节 战术形式

战术形式，是指为完成战术意图而由各种动作组成的具体方法。

截拳道是一种手足并用、不受任何技法和招数局限、可攻击人体各个部位的全接触式格斗技，这给拳手施展战术提供了广阔的用武之地。截拳道的战术形式有：

1. 直攻战术

直攻战术，是指在无虚晃及假动作的掩护下，直接进攻对方。运用直攻战术应具备以下条件：对方的反应速度、移动速度和动作频率不如自己；对方疲惫不堪时；空门大露时；与对手的距离能有效地使用出动作时。

2. 佯攻战术

佯攻是一种声东击西的战术。是充分利用手势、眼神、身体、双脚等不同动作来迷惑对方。造成虚虚实实、真真假假、指东打西、指上打下的效果。佯攻时最主要的是假动作、移动速度和花样变化。

3. 强攻战术

强攻是指强行突破对方的防守后发出的攻击。运用此法时应做到：神如猛虎下山，势如蛟龙出洞，威风凛凛不可一势。不管对方怎样挥动拳脚我都迎头而上，不必考虑攻击对方的部位是何处，触到何处。运用强攻战术适合以下条件时运用：技术不如对方细腻但力量、速度、耐力方面强于对方；技术较

优、身体素质好，但比赛经验弱于对方；对方最不情愿贴身近战时；对方精神气势较弱时。

4. 迂回战术

迂回战术是指利用步法的移动从侧面攻击对手的战术手段。采用迂回战术的拳手要头脑灵活，步法迅捷，突然移至侧面攻击敌人，给自身创造一个有利于攻防的时机、位置，使对手感到无从捉摸。“有力当中上，无力走两旁”，在对手正面进击火力强，力量大，为避免对手攻击锋芒，采用迂回战术可避开对手的进攻，使自己转危为安，而且能使自己处于有利进攻位置。

5. 制长战术

制长战术，就是采用相应的方法，努力去限制对手的长处。使其难以发挥优势的战术形式。

6. 制短战术

制短战术，就是采用相应的方法，集中火力专门攻击对手的薄弱环节，制其所短。最好是能够轻松地做到对手最不情愿你干什么你偏干什么。

7. 多点战术

多点战术是指立体交叉、上下左右攻敌全身，令敌产生反应误差，引起防守迟钝和空当，使自己掌握进攻主动权。采用多点战术的拳手要头脑灵活，掌握好连环出招的速度、节奏和各种各样的组合方式。要求其技法和速度达到扑朔迷离、令人眼花缭乱的境地，使对方防不胜防，顾头顾不了尾。

8. 反击战术

反击战术，是待对方发出进攻动作后，在防守的过程中反击对方。反击是在对手进攻动作还未停止的瞬间进行的，其特点是比对手攻击动作晚，这个时间差是后发制人的最佳打击时间。反击的动作要非常积极，判断要准确，行动要果断，反击的力量要很强，给对方以出其不意的打击。

9. 截击战术

截击战术就是在对手企图攻击或刚起势时，以及对手攻击力点运行至半途时进行攻击的战术打法。运用截击法，必须具备极高的洞察力、时机把握力和距离感，以及简捷高效的截击技巧。

10. 体力战术

体力战术，是通过合理地分配体力取得比赛胜利的战术方法。如果对手技术好，可以采取消耗对方体力的打法取胜，如双方实力相当，还应有打持久战的准备。如果对方的耐力较差，应打体力消耗战，连续进攻，不给对手喘息的机会，迫使其体力迅速下降，以此取胜。

11. 心理战术

心理战术就是通过一些特定的方式和措施，给对方造成心理的障碍，而争取比赛胜利的方法。搏击时要做到“心毒如狸猫搏鼠，眼毒如飞鹰捉兔，手毒如猛虎扑羊”。搏击时可设想对手乃是残害人民的凶敌，自己必欲置之死地而后快，如此使对方受到我方气势震慑，顿生惊恐之感，以致影

响其拳技发挥。在搏击时如果疲劳或受伤了，不要在表情上暴露给对方，因为他可能跟你一样疲惫不堪。

第二节 对不同对手应采取的战术

1. 对进攻凶猛的对手应采用的战术

这类拳手多半技术不精，他们只有接近你击打时才有希望奏效，再则他的防守能力相应差一些。在与他们实搏时，多使用后退时反击。如果对方以密集的拳法疯狂进攻，可以手臂遮护，在后退同时要防阻对方的腿击。如果对手以密集的腿法进攻，除用两臂格防和提膝阻挡外，要细心观察，寻找反击时机。当对方进攻减速时以腿回击或截击对方的大腿。

对付这类拳手在开始时尽量避开其锋芒，减少近战，以机巧灵活的步法保持距离，或迂回战术。遇到机会就要猛烈反击。利用他的进攻削弱其体力，使他无力凶猛狂轰滥炸。然后再发挥技术特长，制服对手。

2. 对以防守反击为主的对手应采用的战术

这类拳手很难对付，他们总是凭打反击得分。对付他们采取的战术是不要主动出击，可用佯攻或诱引的手段迫使对手先发招出击，而我做有准备的防守。一旦对手中了圈套主动出击时，你就可以用有效的狠招反击对手，打他个措手不及。如果诱击难以奏效，你可以采用突然进身施招的方法，破坏他的身体平衡，在他仓促反击时，你便可以反击对付反击。

对付善于还击的对手，在交手时要尽快熟悉和掌握对方所习惯的防守反击动作，有针对性地还击他的击打。再有，用快速的步法突然逼近对手，展开闪电般的攻击，不等对方反攻又快速地后撤，远离对方，不恋战，破坏他的技术优势。

3. 对高个子拳手应采用的战术

由于高个子拳手身高臂长，比矮个子攻击拳脚的距离要远，力量也大。他的短处在于速度较慢，供自己拳脚施展的舞台大。对付这样的拳手，远距离作战是很难主动的，要趁高个子拳脚飞出之机，迅速逼近对手，利用短拳或肘、膝猛攻对方。如果一时还难于切入内围，要迅速左右移动步子，以顺时针或反时针方向移动，从各个方向击打对方。如果对方摔法较好，撤离内围的速度一定要快，更要做好防摔准备。如果对方的力量和摔技较弱，多做近身打和靠身摔。

4. 对矮个子对手应采用的战术

矮个子拳手的优势是移动灵活，动作速度快，但他的短处是臂、腿短，击点范围小。搏击时要重点防止他近身摔打，可用稳步逼迫对方封其远位，尽量不要让其切入内围，在时机成熟时以拳法攻之。对方以拳迅速进击，你用腿法截击。如对方抱腿摔较好，进身突然，你重心就要稍降低一些，当对方进身时，你应迅速下降重心，采用防摔动作破之，或者以钩拳重摧其头，或以膝法顶其头部，控制对方进身速度。

第三节 截拳道战术训练

1. 战术训练的基本要求

(1) 努力培养战术意识

培养战术意识是战术训练的主要环节。搏击中的战术运用要靠了解对方的情况，制定战术方案，靠教练员的临场正确指导，更重要的是靠拳手根据场上情形随机应变、快速准确地决定、实施自己战术行动方案。因此在训练过程中，以各种手段使拳手学会观察、分析、研究、综合判断，使拳手具有敏锐的观察力，严密的战术思维，培养拳手的战术意识。

(2) 要重视战术训练质量

在战术训练中，拳手不仅要全面地掌握战术形式及其应用，而且要严格按照实战要求去训练。战术动作的力量、速度、反应、节奏、距离感、时间差、角度等都应保质保量地完成。养成一丝不苟完成战术训练的良好习惯。

(3) “绝招”战术同多样化战术相结合

在战术训练中，拳手首先根据自己身体素质、技术状况、攻防类型精练几套适合自己的基本战术，形成自己拿手的战术，灵活运用。除此之外，还应根据自己的特点建立起对待不同对手的几种成套的战术方法，能与不同风格的拳手较技。在战术训练中，既不可贪多而不求精，“务广而荒”，也不能过于简单化。

(4) 战术训练要同其他训练相结合

战术训练质量的好坏与智力训练、身体素质训练、技艺训练有着密切的关系。搏击训练内容的各部之间相互影响、

相互联系、相互促进、相互制约，综合反映于拳手身上。因而战术训练同身体素质、技艺、智力等训练相结合是提高战术训练质量的有效手段。

2. 战术训练方法

(1) 假设性训练

拳手设想与敌较技，假想对手的各种反应，以相应的技法动作应对。可以设想各种情况，练习空击，也可面对沙包、树干、木人桩等目标训练。假想空击时须全神贯注、想象合理，如身临其境。此种假设性训练，主要目的是培养战术意识，有助于提高战术运用能力。

(2) 战例分析训练

从搏击比赛录像中选择一些反映战术特点和应用战术较典型的片断，选择那些战术运用好的，也可以选择战术运用不好的，反复观看，通过观察，认真分析、比较、判断双方战术运用的好坏，从中去粗取精，运用于实践。也可通过完整的实战录像片进行学习。

(3) 战术分解训练

有些战术形式比较复杂，往往需要由几个技术动作组成。经验告诉我们，学习这种战术的最好办法是将组成这种战术的各个动作分解开来，一个动作一个动作地进行训练，待每个动作娴熟之后，再将这些动作连贯起来训练。例如训练“望下踢上”的佯攻战术。训练时第一步先训练低踢，同时注视对手下段，目的是为了让对手集中注意力防御下段，而疏于上段戒备。第二步练习高踢，要求发腿突然，快捷迅猛。在每个动作稳定流畅，运用自如之后，第三步把