

现代搏击入门丛书

史旭光 编著

# 截拳道

## 运动入门



人民体育出版社

现代搏击入门丛书

# 截拳道运动入门

史旭光 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道运动入门/史旭光编著. -北京:人民体育出版社, 2009

(现代搏击入门丛书)

ISBN 978-7-5009-3601-5

I. 截… II. 史… III. 截拳道—基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019114 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 8.25 印张 187 千字  
2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3601-5

定价: 18.00 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 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 出版说明

随着社会文明程度的不断提高，搏击运动这种集强身健体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，正以其独特的风格，越来越广泛地引起世人的瞩目。

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

## 目 录

第一章 概述 .....	(1)
第一节 截拳道发展简史 .....	(2)
一、咏春拳时期 .....	(2)
二、振藩功夫时期 .....	(5)
三、振藩拳道时期 .....	(6)
四、截拳道时期 .....	(10)
第二节 截拳道技战术指导原则 .....	(12)
一、简单 .....	(13)
二、直接 .....	(16)
三、非传统 .....	(20)
第三节 截拳道三阶段论 .....	(24)
一、初始阶段 (部分性) .....	(24)
二、复杂精炼化阶段 (流动性) .....	(24)
三、返璞归真阶段 (空) .....	(25)
第四节 修习截拳道的益处 .....	(26)
一、身 (防身、健身、强身) .....	(26)
二、心 (平常心、自信心、进取心) .....	(27)
三、灵 (认识自我、完善自我、解放自我) .....	(27)
第五节 截拳道的礼节 .....	(28)
一、振藩礼 .....	(29)
二、抱拳礼 .....	(30)

第二章 截拳道基本技术 .....	(32)
第一节 摆桩 .....	(32)
第二节 步法 .....	(36)
一、滑步 .....	(36)
二、推步 .....	(39)
三、快进步与快退步 .....	(41)
四、侧步 .....	(44)
五、环绕步 .....	(46)
第三节 手法 .....	(49)
一、冲捶 .....	(49)
二、钩捶 .....	(56)
三、上击拳 .....	(59)
四、铲捶 .....	(62)
五、挂捶 .....	(66)
六、标指 .....	(67)
七、钩掌 .....	(69)
第四节 腿法 .....	(71)
一、前踢 .....	(72)
二、直踢 .....	(74)
三、钩踢 .....	(76)
四、逆钩踢 .....	(79)
五、侧踢 .....	(81)
六、后踢 .....	(84)
七、旋踢 .....	(86)
八、拦门踢 .....	(89)

第五节 其他击打技术 .....	(91)
一、膝法 .....	(91)
二、肘法 .....	(96)
三、头撞 .....	(100)
第六节 防御技术 .....	(104)
一、步法式防御 .....	(105)
二、拍打式防御 .....	(107)
三、闪避式防御 .....	(117)
<b>第三章 截拳道攻击五法 .....</b>	<b>(134)</b>
第一节 单一直接攻击 .....	(134)
一、单一直接攻击 .....	(135)
二、单一角度攻击 .....	(138)
第二节 组合攻击 .....	(145)
一、拳法组合 .....	(146)
二、腿法组合 .....	(148)
三、拳腿组合 .....	(151)
四、肘膝组合 .....	(154)
第三节 渐进间接攻击 .....	(155)
一、腿法运用 .....	(157)
二、手法运用 .....	(158)
三、腿手组合运用 .....	(160)
四、手腿组合运用 .....	(161)
五、由内至外的技术运用 .....	(162)
六、由外至内的技术运用 .....	(164)
第四节 封手攻击 .....	(166)
一、拍手 .....	(166)

二、撇 (lǎ) 手 .....	(168)
三、走手 .....	(171)
四、窒手 .....	(174)
五、圈手 .....	(176)
第五节 诱敌攻击 .....	(190)
一、暴露自身空当 .....	(191)
二、逼迫对方出招 .....	(192)
三、后退引其趋前攻击 .....	(194)
<b>第四章 截拳道体能与特质训练 .....</b>	<b>(196)</b>
第一节 速度训练 .....	(196)
一、影响动作速度快慢的因素 .....	(197)
二、提高动作速度的方法 .....	(197)
三、影响反应速度快慢的因素 .....	(199)
四、提高反应速度的方法 .....	(199)
第二节 力量训练 .....	(200)
一、影响力量大小的因素 .....	(201)
二、提高力量的方法 .....	(202)
第三节 耐力训练 .....	(209)
一、影响耐力强弱的因素 .....	(210)
二、提高耐力的方法 .....	(210)
第四节 柔韧性训练 .....	(212)
一、影响柔韧性的因素 .....	(212)
二、提高柔韧性的方法 .....	(213)
第五节 协调性训练 .....	(221)
一、影响协调性高低的因素 .....	(221)
二、提高协调性的方法 .....	(222)



---

第六节 平衡性训练 .....	(224)
一、影响平衡性优劣的因素 .....	(225)
二、提高平衡性的方法 .....	(225)
第七节 准确性训练 .....	(228)
一、影响准确性高低的因素 .....	(229)
二、提高准确性的方法 .....	(229)
第八节 洞察力训练 .....	(232)
一、影响洞察力高低的因素 .....	(232)
二、提高洞察力的方法 .....	(232)

# 第一章 概 述

1967年7月，李小龙将自己所创立的新型武道体系正式命名为“截拳道（Jeet Kune Do）”。该体系是李小龙在整合咏春拳、西洋拳击、击剑的技战术策略与搏击理论的基础上，吸取其他中国传统武术以及东西方搏击术的精华，所独创的一门“纯粹以实战为目的的技击术”，同时也是以中国传统禅宗、道家的哲学思想、印度克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti）的个人学说为其理论思想背景的武道哲学和艺术。

由字面上来解释，“截”为拦截或阻截；“拳”乃拳头、拳法或各种攻击形式的统称；而“道”则意味着普遍的规律方法和最终的实现方式。其基本概念是：拦截攻击的方法。值得注意的是，李小龙以“截拳道”这个名称来称呼他的武道体系，对于截拳道修习者个体而言，依其水平层次和不同的发展阶段而有着不同的相对意义。在入门初期，“截拳道”意味着李小龙创立的相对固定、科学而系统的格斗技战术修行方法及原理、原则；但在修习者通过有形的截拳道修炼，逐步达到对于自我和格斗的高度理解，具备武道自我独立探索能力之后，“截拳道”这个名称便不再包含任何特殊含义，仅是一种引领截拳道修习者从截拳道乃至任何有形、有法的格斗形式、生活形式中解放出来的名称和符号。当你超越截拳道，超越自我时，也完全可以丢弃“截拳道”这个名号。

在武道实践体系中，与传统武术和各种擂台化的武技不同，截拳道并无固定的套路（诸如国外武道的品式），也没有系列的规则限制。这使它能够从传统武术中的门派与风格中解脱出来，由格斗的整体出发，利用所有的方式、方法，在力求简单、直接的基础上，去赢得一个满意的结果，进而去追求人体武器最大程度的应用与发挥。

鉴于截拳道的自我解放效应，自创立至今 30 多年以来，在李小龙亲传弟子与再传弟子的不懈努力下，截拳道得到了广泛的发展，李小龙当年所力倡的“简单、直接、非传统性”的技战术指导原则，以及强调自我发现和自我发展的革命性哲理，也已随着截拳道的世界性传播，对今日世界武坛，包括擂台搏击竞技（如 MMA 综合格斗、美国自由搏击、日本修斗等）和各国军警格斗术的发展，产生着深远的影响。

1986 年，作为一门技击科学和武道哲学，截拳道正式进入美国大学校园，被美国弗吉尼亚州尼德福德大学确立为可供学生选修学分的正式课程。

## 第一节 截拳道发展简史

截拳道的发展和创立与李小龙个人的习武经历和生活经历紧密相关，从其武道体系的动态发展来看，可大致分为以下四个时期：

### 一、咏春拳时期

李小龙幼时好斗，常与其他儿童以“拳头”来解决问题。

虽胜时颇多，但为能进一步提高自己在街斗中的能力，于1954年，在好友张卓庆的介绍下，拜入咏春拳名师叶问门下习练咏春拳（图1-1）。初学时，李小龙感到练拳枯燥无趣，曾离开拳馆一月之久，后在实战中体验到了咏春拳之实用价值，再次回到拳馆，继续学拳。此时，由师兄黄淳樑代师授拳，并常带其外出同其他门派讲手，这段经历对于日后李小龙在个人武艺之路上求真、求实的作风影响甚大。

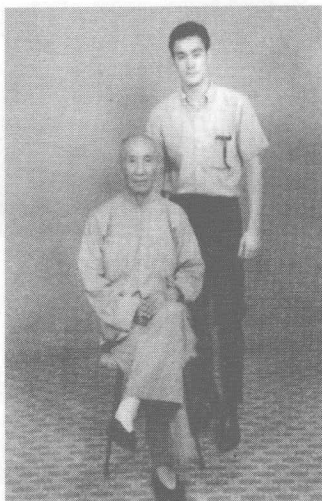


图 1-1

在此期间李小龙最为显著的事情便是在师兄黄淳樑的指导下，于1957年中参加在圣乔治书院举行的校园西洋拳击赛，以咏春式打法击败对方夺得冠军。

除练习咏春拳之外，李小龙还在这段时间内和哥哥李忠琛学习击剑。尽管李小龙在对练时不依法度，但他仍从中认识到

詠春拳以外的角度攻击、攻防节奏和步法以及完善护具的重要性，故日后抵美之后，曾花大量时间来研究击剑。这次童年的经历也算为以后创建自己的功夫体系埋下了伏笔。据李小龙后期著名弟子黄锦铭回忆，李小龙收藏的单一是击剑方面的书籍就有 200 多本（图 1-2）。笔者的另一位截拳道恩师 Tommg Carruthers 先生来华时，曾专门提及击剑在李小龙后期技术体系中的重要地位。

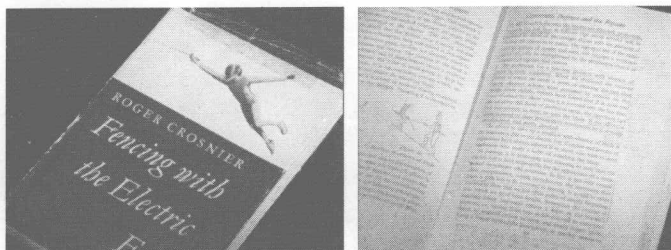


图 1-2

1959 年初，李小龙受师兄黄淳樑败阵之影响（1957 年 11 月 22 日，黄淳樑在台湾参加台港澳国术比赛时落败，此事间接引发李小龙在苦练詠春之余开始接触其他拳派功夫），随父亲好友、国术名师邵汉生练习北拳基本功、功力拳、节拳、北派螳螂拳等套路。除平时练拳外，邵师傅还趁早茶聊天之便向李小龙讲解武学拳理、练功法门、武林轶事、前辈事迹以及各门派的武术特色。这些均对李小龙产生了很大影响，并且，李小龙曾对这些资料进行了认真的梳理，准备编辑出书，唯因日后事业发展方向的转变以及时间原因，致使生前无法出版。赴美前夕，李小龙亦经常去书店搜购各种相关武术的书籍，以便于赴美后进行自行研究。

## 二、振藩功夫时期

1959年4月29日,李小龙离港赴美,开始在美国的求学闯荡生涯。先抵达出生地三藩市,后转赴西雅图,并进入爱迪生技术学院就读。

与海外多数华人一样,李小龙到美国后同样有过在餐厅打工的经历,同时亦在校园内以教授恰恰舞来赚取生活费用(李小龙曾于1958年获得香港恰恰舞冠军),后改为授武。李小龙此时所教授的内容与最初所习的咏春拳已有不同,其中加入了一些其他功夫的技巧,并以自己的名字来命名这套改革中的武术体系——振藩功夫(李小龙,本名李振藩)。但在此阶段,咏春拳仍占据其主导地位。同时,李小龙在这段时期开始接触柔道以及其他西方搏击术(图1-3)。李小龙在1963年所出版的《基本中国拳法》一书的内容成为李小龙武学体系转变的一个有力辅证,该书内容除咏春拳的基本内容外,还掺杂了大量北派功夫的训练方法。



图 1-3

1962年4月，第一间以李小龙名字命名的“振藩国术馆(JUN FAN GUNG FU INSTITUTE)”在西雅图唐人街书楼地下室成立(后迁往大学道4750号)。开馆期间，李小龙曾在多位好友与学生的引荐下，结交当时美国武坛知名人物，如威利·杰伊(Wally Jay，小循环柔术创始人)、埃德·帕克(Ed Parker，肯波空手道创始人)等，为李小龙日后在美国武坛的发展以及不断完善自己的武学体系奠定了基础。(图1-4)



图1-4

1963年3月26日，李小龙携美国弟子道格·帕尔默(Doug Palmer)回港省亲，趁机探望咏春同门。期间再次得到师父叶问的诸多指点以及在自我武学发展上的鼓励。回美途中，李小龙曾借转机之便，参观各地武道馆，并与之切磋交流。

### 三、振藩拳道时期

1964年7月19日，李小龙赴奥克兰筹备开办“振藩国术

馆”一事。8月2日又以嘉宾身份应邀出席在加州长堤举办的“国际空手道锦标大赛”，并在大赛上做闭目擒手、锁臂直踢、单手三指俯卧撑、后发先至等技术示范表演，引起轰动。赛事举办人埃德·帕克借机将李小龙向当时诸多美国武坛名家推荐，包括“美国跆拳道之父”李俊九（John Rhee）、“柔道天才”海沃德·小本（Hayward Nishioka）等人，李小龙日后的著名弟子丹·伊鲁山度（Dan Inosanto）、李恺（Dannie Lee）亦是此时与李小龙相识的。次日，位于奥克兰的“振藩国术馆”正式开班授课。

不久，李小龙便迎来了生命中最具重要意义的一次挑战。

由于李小龙坚持教授外国人中国功夫，而引来了当地华人武术界的不满。李小龙对屡次劝告均置之不理，于是，华人武术界决定派代表黄泽民前往武馆教训李小龙。尽管李小龙最终打败了对方，但终因打斗时间的过分拖长与他预想中的快打速胜的格斗理念相去甚远而引发对自己的不满，并间接促使他对自己所习武术以及传统武术套路进行了深刻而彻底的反思。他认为“问题的关键，在于自己技术不够全面，无论出击速度、力量或体能，都不足以掌握一闪即逝的制胜空隙。以致无法应付不同类型对方，反遭某种异常打法所牵制”。自此以后，李小龙开始加强体能、反应等各种特质方面的锻炼，并逐渐对自己的武术技术体系进行改革。

1965年5月，李小龙携妻儿回港，长住四个月。在这段时间内，李小龙对生活规律备加重视，除利用空暇拜会香港武术与演艺圈前辈外，多在为了突破武学领域的困扰而艰苦锻炼和思考。因为自从与黄泽民一战后，一直忙于各项事务的李小龙基本上无暇来梳理自己的武学体系。同年6月7日在给弟子木村武元（Taky Kimura）的信中，李小龙提到自己的技术风



格已经形成，并言及如再拘泥于传统武术则无法对付那些没有门派以及固定打法的对方。在稍后另一封给弟子严镜海（James Yimm Lee）的信中，更是宣称已构建了属于自己的全新功夫体系，该体系是由咏春拳、击剑和西洋拳击组成。由此表明，李小龙在香港停留的这段时间内，已经在超越传统武术、特别是咏春拳方面，取得了不小的自我发展成果，为截拳道的最终创立奠定了扎实基础。

1965年9月，李小龙返美后再赴西雅图岳母家暂居。期间李小龙召集昔日弟子一起训练。学生们发现此时的李小龙由摆桩、步法到手脚运用，均不见咏春拳的影子（图1-5），并在保留擒手和木人桩训练之余，已不再鼓励弟子花时间练习传统套路了，且此时对不符实际的花哨武技的讽刺亦比昔日严厉许多。“腰带并非象征武技造诣，其实际作用只是用来束紧裤

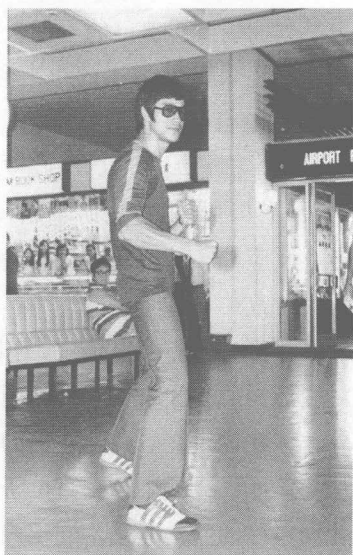


图 1-5