



中国空手道协会技术资格审考辅助教材

SPORTS KARATE

体育空手道

技术教学与级位考评指导教程

中国空手道协会安徽团队 编著

KARATE



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

中国空手道协会技术资格审考辅助教材

体 育 空 手 道

——技术教学与级位考评指导教程

中国空手道协会安徽团队 编著

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育空手道/中国空手道协会安徽团队编著. —合肥:合肥工业大学出版社,
2012. 5

技术教学与级位考评指导教程

ISBN 978-7-5650-0710-1

I. ①体… II. ①中… III. ①空手道—教材 IV. ①G886.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 066492 号

体育空手道

——技术教学与级位考评指导教程

中国空手道协会安徽团队 编著

责任编辑 陆向军

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2012 年 5 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2012 年 5 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551—2903038	印 张	14.25
	发行部:0551—2903198	字 数	303 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	hfutpress@163.com	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0710-1

定价: 25.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

审 委 会

名誉主任:

- 董 军 国家体育总局拳击跆拳道管理中心副主任
中国空手道协会副主席
- 陈海军 安徽省体育局副局长 中国空手道协会副主席

主 任:

- 王旭辉 国家体育总局拳击跆拳道管理中心空手道部部长
中国空手道协会秘书长

副主任:

- 管健民 国家体育总局拳击跆拳道管理中心空手道部副部长
中国空手道国家队总教练
- 刘晓辉 安徽省体育局竞体处处长 中国空手道协会执委

委 员 (按姓氏笔画排序):

- 文才新 安徽工程大学体育学院党委书记
- 邓 玉 合肥工业大学体育部主任
- 刘昌艳 合肥工业大学体育部党委书记
- 吕新颖 阜阳师范学院体育学院院长
- 宋 健 安徽建工学院体育部主任
- 陈有忠 安徽农业大学体育部主任
- 杜世全 安徽医科大学体育部主任
- 杨 斌 安徽理工大学体育部书记兼主任
- 洪国武 安徽农业大学体育部教授 华东区体育理事会秘书长
- 柴业宏 合肥工业大学体育部副主任
- 章 翔 安庆师范学院体育学院副院长
- 曾 文 中国科技大学体育部主任

编 委 会

名誉主编：

杜 刚 安徽省武术拳击运动管理中心主任
谷 弢 中国空手道国家队教练员 安徽省空手道队主教练

主 编：

贾 平 中国空手道协会黑带4段
全国赛事技术代表、裁判长
中国大学生体育协会空手道分会 特聘技术讲师

副主编：

张亚琼 合肥工业大学空手道协会指导教师 空手道队主教练
洪晓波 安徽农业大学空手道队主教练
黄 轶 武汉体院竞技体校空手道队主教练

编 委 (按姓氏笔画排序)：

李 林 安徽省体育运动学院空手道队主教练
易 豪 安徽工程大学特聘教授
张书军 安庆师范学院空手道队主教练
张忠兴 安徽医科大学体育部讲师
曹政玉 安徽理工大学空手道队主教练
常 云 安徽建筑工程学院空手道队主教练
董 刚 安徽理工大学空手道队主教练

运动模特：陈 铭 杨 振

动作摄影：洪晓波 翁立林

图片处理：翁立林 洪晓波

封面设计：翁立林

文字处理：吴俊峰

序

近年来，空手道运动以其与中国武术前世今生的种种渊源、精妙的拳法脚法和磨炼精神体魄以达到超越胜败的禅道魅力，越来越受到广大体育爱好者和武道练习者的喜爱。

空手道是由距今五百年前的古老格斗术和中国传入日本琉球的拳法揉合的“唐手”演变而来的。它巧妙运用踢、打、摔、拿、投、锁、绞等多种技法，让人们通过不懈的锻炼和艰辛的竞技，养成强健的身体，塑造健全的人格与精神，以信心和勇气努力实践，从而为人类社会的正义、和平与发展做出积极贡献。因此，从某种意义上说，“空手道”的“道”，也体现着中国传统文化中“修身、齐家、治国、平天下”的理念，这也正是空手道这一武学的精髓所在。

应该说，空手道运动项目在我省尚属一个“年轻”的项目，普及程度和开展范围都还处于起步阶段，专业队伍建设以及省市空手道协会、社会道馆、高校社团的组建都在逐步探索前行。尽快制定规范的训练指导教材，全面准确阐述空手道运动的精义，启发和引导广大爱好者正确地选择和参与空手道运动，成为当前一项急迫的任务。

贾平先生主编的《体育空手道——技术教学与级位考评指导教程》一书的出版，可谓正逢其时。贾平先生曾是我省著名的“武英级”武术运动员，为安徽体育事业做出过突出的贡献。为探索空手道运动的真谛，他东渡日本，负笈八年，潜心修炼，终有所得。回国后，他积极参与中国体育空手道事业的推广与普及工作，为我国和我省空手道运动的发展殚精竭虑。在本书的撰写过程中，他与安徽省高等学校的专业教师一起，花费两年的时间，不辞辛劳，认真调研，参阅和收集了大量的相关资料和数据，完成了撰写和修改工作，填补了我省空手道运动理论与实践指导方面的空白。本书简明介绍了国内外空手道运动的发展历史，重点突出了技术指导的要点和方式，同时以大量的数据对空手道运动进

行了科学的分析与阐述，可谓内容翔实、图文并茂，层次分明、释义精准，融专业性、普及性和趣味性为一体，是一本不可多得的空手道运动指导用书，同时也是中国空手道协会第一本由中国人自己编写、出版和发行的空手道运动技术指导与晋级考核指南的辅导性教材。

随着我国全民体育运动的发展，空手道运动也逐渐被大众所认识、熟悉和喜爱。希望本书的出版，能让更多的人认识空手道，了解空手道，喜欢空手道，充分领略空手道运动的独特魅力，体验空手道运动的文化内涵，享受空手道运动带来的健康愉悦的生活方式。

“不拒江海，兼容并蓄”，造就了中华武学的源远流长、博大精深。方兴未艾的空手道运动也正是其中的一支涓流。我相信，随着空手道运动在我国的普及与发展，它必将会成为中华武学大花园中的一朵奇葩。

中国空手道协会副主席
安徽省体育局副局长

陈海军

2012年5月

前 言

空手道运动是一项源自琉球古老护身术技术基础,融合中国传统拳法技战方法和基本体系,在日本得到发扬光大并向世界进行很好推广与普及,是深受世界广大武道爱好者尊重、崇敬和爱戴的武道运动项目。

空手道是一项充满智慧、勇气、胆量和实力的武道项目,经过漫长的历史,在现代社会中已演化出各种流派和迥然不同的技术风格,追求“一技必杀”的实战效果和习礼求道体系的树立,是大家孜孜不倦、共同奋斗的目标。空手道是“君子之道”,习武健身的同时更讲究“心、技、体”武道文化素质的培养,空手道也正因具备了这些让习武者终身追求的元素,才在世界各地不同种族和不同的民族文化里得以扎根与发展。

作为体育空手道项目的最高管理组织机构——世界空手道联盟(简称WKF)现已拥有193个会员国(2011年),近7000万注册会员,在非奥运动项目中其规模可谓首屈一指。全年度中,官方和非官方的各种赛事活动,如世界锦标赛、各洲际锦标赛、世界青少年锦标赛、大学生锦标赛等不胜枚举,参与者和爱好者的激情空前高涨。

国家体育总局在2006年正式批文引进空手道运动项目。自2008年正式成立中国空手道协会以来,在短暂的几年发展中,已在竞技成绩上和社会普及上得到了很大的提升。中国空手道国家队已在世界各种大赛上不断创造佳绩,部分项目已跻身世界级奖牌争夺阵营中。在国内赛事上,每年度的锦标赛、冠军赛、青少年赛以及大学生赛等均已步入正轨;专业队伍、社会道馆、大学社团等各种形式的存在与发展,必将给中国空手道事业带来辉煌灿烂的明天。

由于空手道项目引入中国的时间较晚,社会上有许多的空手道爱好者对它的全貌没有一个很好的了解,许多人在网络上搜索各种资料进行“拼接”,并在大量错误信息的引导下,进行错误的模仿和练习。中国空

手道的竞技发展速度与社会普及力度已开始发生脱节，尤其是社会上潜在的空手道爱好者经常处在无处可学、无门可入的状态下，普及型的空手道运动书籍和相关媒介极少。如何正确地引导空手道爱好者步入空手道运动的殿堂，满足广大空手道爱好者的需要，是亟待解决的也是必须解决的问题。

中国空手道协会早在 2009 年就颁布了级位制、段位制及其他相关资格审考制度，武道常识与空手道知识的匮乏，使得许多空手道爱好者无法从容应对制度和技术上的需要。针对这样的发展现状，我们编写了《体育空手道——技术教学与级位考评指导教程》一书，期待着能通过图文并茂、简单明了的图解形式，帮助大家空手道运动有个更全面、更清晰的认识；辅助大家在开展和实施等级考核制度时，能更明确而有效地进行工作，为空手道事业的发展与推动起到积极的作用。

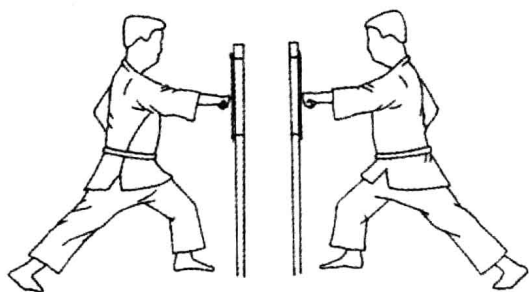
由于我们经验积累尚浅，在编写过程中难免会出现许多瑕疵和不足，恳请各位同行批评指正。我们也将不断地总结经验，完善本书的内容和设计，让本书成为具备基础技术教学价值和实用型级位考核指导价值的优秀体育空手道教材之一，以服务和奉献给广大的体育空手道爱好者。

中国空手道协会安徽团队

2012 年 5 月

目 录

序.....	(1)
前 言.....	(1)
第一章 空手道历史发展与演变历程.....	(1)
第一节 空手道概述.....	(2)
第二节 空手道历史与发展.....	(2)
第二章 体育空手道历史发展与赛事简介	(15)
第一节 体育空手道概述	(16)
第二节 体育空手道重大赛事简介	(18)
第三节 中国体育空手道的发展历史	(20)
第三章 体育空手道技术指导教程	(23)
第一节 入门必学知识	(24)
第二节 技术指导教程	(30)
第三节 中日文专业术语对照.....	(167)
第四章 中国空手道协会管理规定.....	(171)
第一节 级位制度管理规定及实施办法 (2009 年)	(172)
第二节 晋级审核内容.....	(174)
第三节 晋级申报表格与晋级考评表格.....	(178)
第四节 晋级考核问答题库 100 例.....	(180)
第五章 武学启示录.....	(184)
第一节 武学宝典——大师们的智慧.....	(185)
第二节 体育空手道小常识.....	(198)
第三节 体育空手道资讯网址.....	(212)
参考文献.....	(213)
结束语.....	(215)



第一章 空手道历史发展与演变历程

空手道源自于人类生存的朴实需求，与中国古老拳术又有着不可分割的渊源，在历史不算长久的项目发展历程中，随着社会的演变，而进行着不断的自我创新与技术革命。传统文化思想与现代技术体系的冲撞，不断诞生出新的种类与体系，创造了各种传奇与故事。人类历史发展如此，空手道的演变也同样如此。

在本章中，我们将把空手道的过去和现在向您做一个简单的介绍。通过您的学习，了解什么是空手道？什么是空手道的流派？它们的特点又有着怎样的不同等一系列问题。同时，也与您一起来分享那些为空手道事业做出杰出贡献的前辈大师们的生平与事迹，为您练习空手道打下坚实的理论基础。

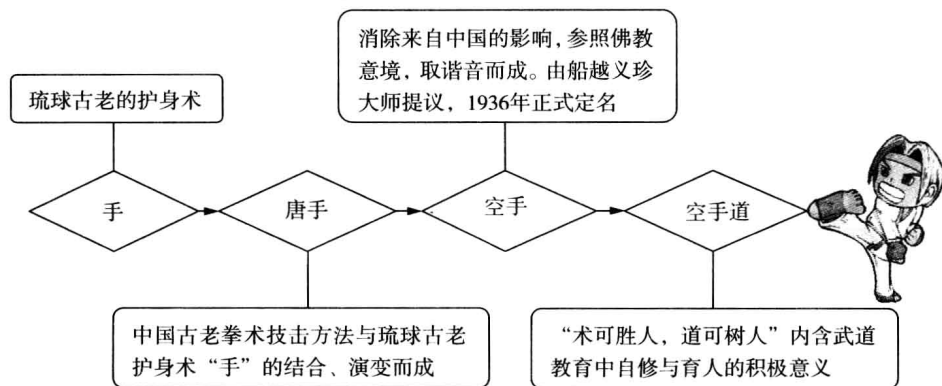
第一节 空手道概述

KARATEDO 是根据日语音译而来, 汉字写为“空手道”, KARA 意为“空”, TE 意为“手”, DO 意为“道”。

空手道亦称空手, 是发源于琉球王国(今琉球群岛)由多种古老武术构成的格斗系统。其前身是古代琉球武术“手”, 融合传入的中国古老武术后, 形成一套格斗体系, 被琉球人尊称为“唐手”。

“空手道”主要是以空手和赤足进行搏击格斗, 其基本原则是将自己的身体磨炼成有效武器, 把握时机对敌人的攻防进行有效的防御与还击。

空手道不使用任何器械, 是有效利用身体各种部位进行徒手格斗的技术。空手道巧妙应用拳、脚探究胜负的原理, 进而达到超越胜败的境地, 是磨炼精神, 强健体魄, 提升格斗能力, 探究心、技、体的动态禅道。



第二节 空手道历史与发展

空手道的起源……“唐手”时代

空手道的发祥地是历史上的琉球王国(今琉球群岛)。琉球, 是介于日本与中国台湾之间的群岛, 14 世纪时为三山分立时代, 即琉球群岛存在着北山、中山、南山等三国。公元 1372 年(明太祖洪武五年), 琉球三国明确表示向明朝政府称臣, 正式成为明朝的藩属。几年之后, 中山国灭了其他两国完成统一, 中山国国王被明政府册封为琉球王, 成立了历史上的琉球国。琉球当地土族人演练的一种护身术被称之为“琉球手”。

一、“唐手”的起源说

在琉球国, “唐手”是指含有来自中国古老武术技术的一种特殊格斗体系。关

于空手道的起源众说纷纭，目前最为学术界所认同的一种说法是，空手道的前身是琉球古代的护身术“琉球手”，接受中国古老武术的影响，形成“唐手”，后来又接受日本武道的影 响，形成现代空手道。

关于“唐手”源流的历史记载，十分缺乏详细的证明资料，各种版本的“研究资料”（包括网络与书籍等各种媒介）在此也只能略作引用和介绍，仅供学习者参考。

1. 久米三十六姓输入说

1392 年，琉球国中山王察度遣使向中国明朝朝贡。明洪武帝朱元璋派遣福建籍善于造船航海的三十六姓（户）赴琉球，帮助琉球官府打造大型船只。这些中国移民及后裔在那霸港附近建立了久米村，将中国的先进技术也带到了琉球。

据说中国拳法也在此时被带往琉球，其中一些人擅长南拳，就在福建移民中秘密传承。后来，结合当地的格斗术“琉球手”发展成今日空手道的雏形“唐手”。

2. 庆长输入说

1609 年（日本庆长 14 年），日本萨摩藩入侵琉球，将琉球变成其附庸国，并对琉球实行禁武政策。当地人为反抗萨摩的压迫，从中国人那里学习了中国拳法，并与当地的格斗术“琉球手”相结合，形成了“唐手”。

3. 武官传授说

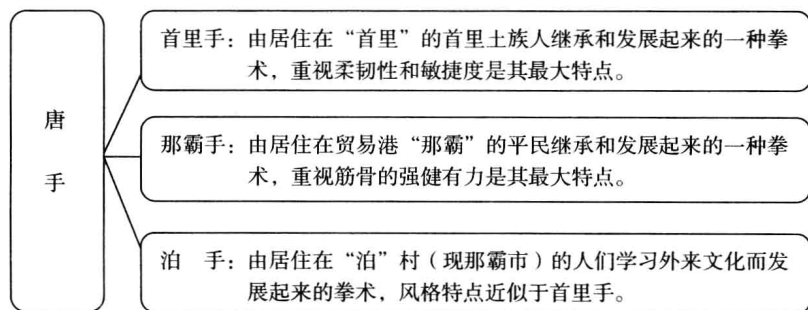
冲绳古事记载《大岛笔记》中根据琉球土族的说法，提到了中国武术家公相君曾向琉球土族传授组合术的武打技法（根据该书的说法，公相君是 1756 年中国册封使团的一名侍从武官）。

4. 舞方说

舞方是琉球舞蹈的一种，为琉球民间一种带有武术性质的舞蹈。许多空手道名家认为舞方后来结合了中国武术而发展成“琉球手”，之后，“琉球手”又发展演变成“唐手”、“空手”……

二、三大源流与体系图

由于“唐手”于琉球不同地方发展，形成了三套基本技法体系——首里手、那霸手以及泊手，其中“首里手”与“那霸手”后来再进一步发展成为传统空手中的“四大流派”源流。



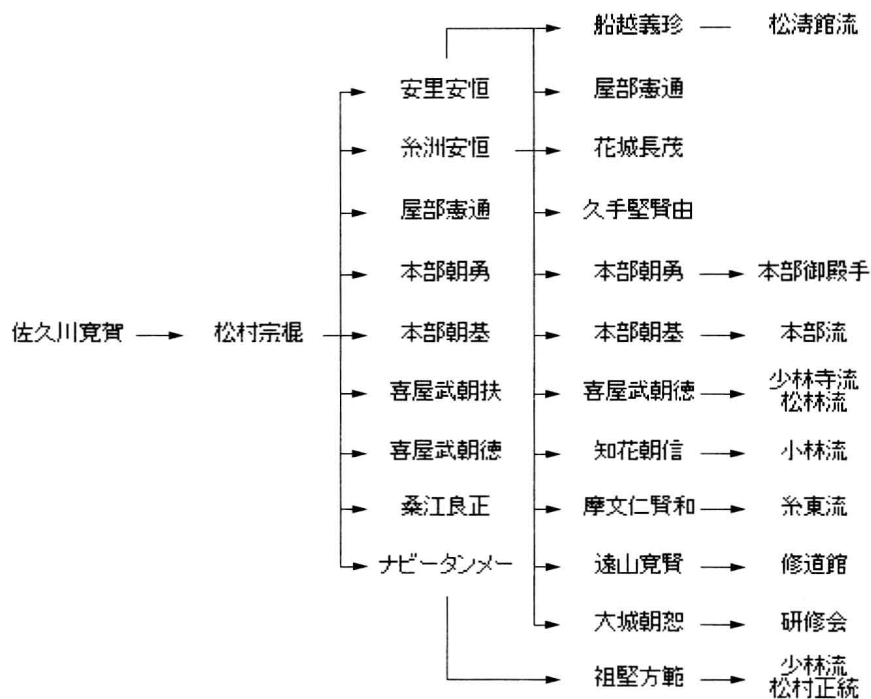


图 1-1 首里手传承系统图

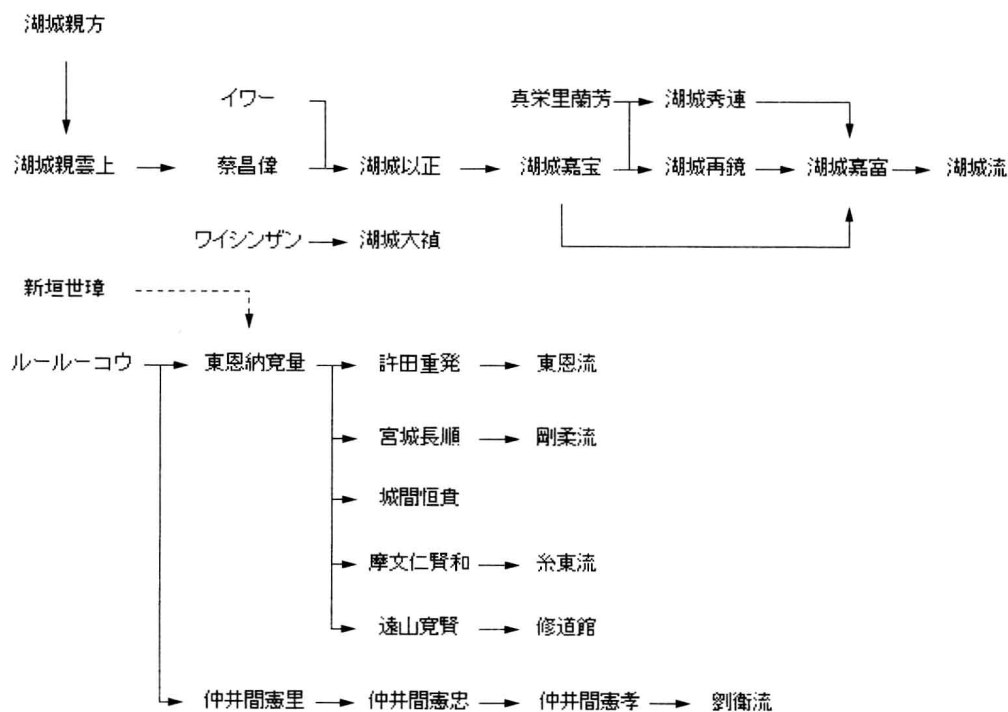


图 1-2 那霸手传承系统图

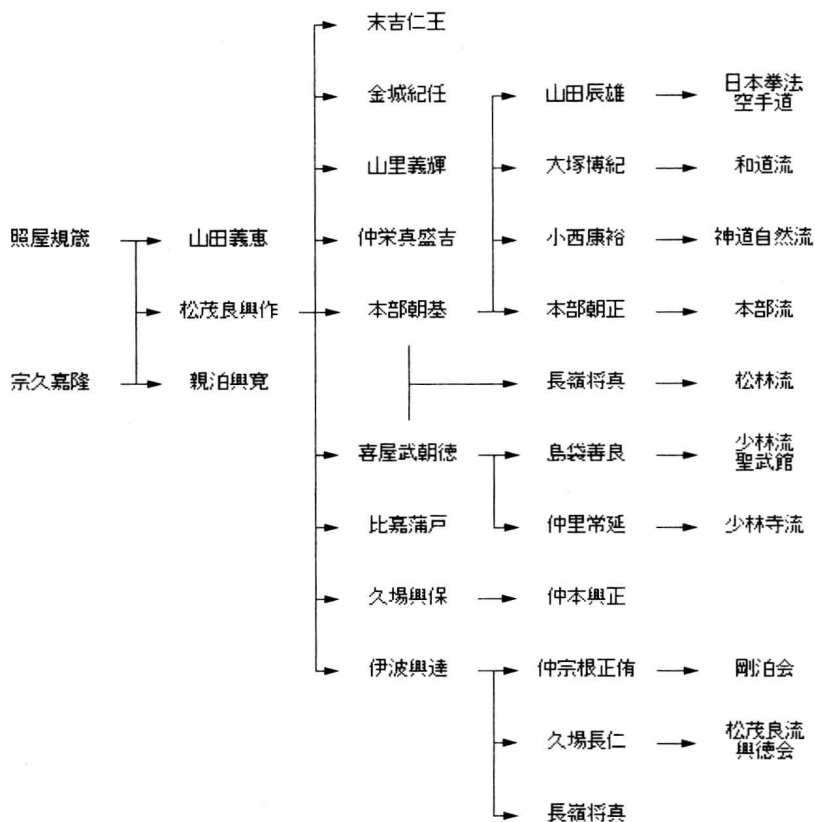


图 1-3 泊手传承系统图

三、代表性人物

松村宗棍（1806—1895）：义名“武长”，曾在九州琉球馆任职，擅长“示现流”柔术，获该派最高证书“云辉四段”。1836年，松村宗棍曾到北京学习岳飞拳，回琉球后在王府担任国王侍卫官。同时他将自己的武术编创成独立的拳法方式，其拳法动作迅速敏捷，弓马架子大，步法灵活，类似于中国北派拳术，称“昭林流”。在“首里”与“泊”两地传授，渐渐形成“首里手”与“泊手”。松村宗棍的学生很多，其中“首里手”最得力传人是糸州安恒，“泊手”最得力传人为本部朝基（1870—1942）。

糸州安恒（1830—1915）：文字功底强，青年时曾考取功名，为王府书记官。早年因体弱多病，喜爱武功的他，在15岁那年拜师于松村宗棍开始学习首里手。1879年9月24日，冲绳新政府任命糸州安恒为本县教科书记。糸州安恒爱拳术，又在政府中分管教育，于是就策划将唐手纳入学校体育课中。

1885年糸州安恒退休，两年后开始开设道场教授“唐手”，船越义珍、摩文仁贤和等都是他的门下学生。1901年他创编的五套名为“平安型”的拳法在部分学

校试行教习。“平安”这个名字体现了和平与安居乐业的思想。1902年，鹿儿岛县视学官小川银之助到冲绳视察学校教育，同时也考察糸州安恒的唐手试验情况，回去之后向文部省（即教育部）作了报告，认为“唐手”可以作为学校体育课教学内容。1904年文部省批准将“唐手”正式作为冲绳县师范学校体育补充教材。

东恩纳宽量（1853—1915）：少年开始学习拳术，22岁从冲绳经由水路到中国福建，寻访到“鹤拳”宗师谢宗祥，拜其为师，专门学习鹤拳，苦练15年。返回那霸后，东恩纳宽量创立了雄劲有力、步型稳健、动作刚烈的拳法，取名“那霸手”，也称“昭灵流”，类似于中国南拳。

1889年5月开设道场，来跟东恩纳宽量习武的人很多，摩文仁贤和与宫城长顺等就是其得意学生。

空手道的发展……………“空手”时代

一、“唐手”被认定为日本武道之一

1910年9月，某日本海军少将率领舰队到达冲绳，冲绳师范学校与第一中学学生在欢迎海军大会上表演了糸州安恒倡导的唐手“平安型”。少将本人是柔道家，看完后对“唐手”表演非常感兴趣，回东京就向其恩师、讲道馆馆长嘉纳治五郎推荐。过了十多年，1922年3月，大正天皇的太子到冲绳视察，在首里城观看“唐手”表演，也大加赞赏。同年5月，日本文部省主办全国体育博览会，由嘉纳治五郎等推荐，文部省指令冲绳县派唐手代表来东京表演。经推选，冲绳县政府委派糸州安恒的学生，即当时在师范学校预科班教习唐手的船越义珍前往。受邀后，船越义珍不顾52岁的高龄，做了充分准备，包括整理部分照片，制作两幅唐手技术动作挂图等，把这些都带到东京进行了展示。大会上船越义珍演练了“公相君”形，示范、解说了琉球唐手各种技术，反响强烈。1933年，唐手被大日本武德会认定为日本武道之一。然而，当时唐手只能作为柔道或柔术的一部分被接纳，这是因为唐手称号的审查是由柔道家来进行的，唐手家们被迫接受了这一苛刻条件。

二、改“唐手”为“空手”

据《庆应义塾大学空手道部50年史》记载，1929年（昭和四年），庆应义塾大学唐手研究会的成员与船越义珍到镰仓圆觉寺参禅，古川尧道主持向大家推荐，认为将“唐手”改为“空手”比较好，原因是：其一，徒手空拳意即空手；其二，色即是空，空即是色，空包括天地万物；其三，“空手”与“唐手”的日语发音相同。

但实际上这一建议当时并未践行。1934年（昭和九年），空手道还是以唐手术名义加入到“财团法人大日本武德会”。1936年2月（昭和十一年），在东京大学的唐手研究会改名为“空手研究会”后，1936年10月25日，在那霸举行的空手

大家座谈会中,各方对空手道的发展进行了探讨,正式将该种武术定名为“空手”,而这一命名也符合当时日本当局试图消除中国对琉球影响的目的,之后在日本得到广泛运用。大日本武德会也在1939年(昭和十四年)正式承认了“空手”为日本的武道项目之一。后期,在名称后面加上一个“道”字,意在育人,由此“唐手术”更名为“空手道”。

改名之事看起来是一件文字上的小事,实质上它是一个传统武术向现代空手道体系转变的里程碑,由“术”进“道”,由单纯的技击运动进入到了哲学探索的范畴。

三、日本空手道四大流派的形成与发展

1. 日本空手道四大流派的形成

在历史长河中,空手道运动一样也经历了许多变革和创新,20世纪二三十年代,日本各地武道界曾掀起过“独创流派”、“自立门户”的热潮,空手道项目也不例外,当时的大小流派多如牛毛,不下几百家。随着时间的推移,1964年,日本国内已具有一定规模和影响力的四个团体组织进行结盟,构成了传统空手道的典范体系“四大流派”。

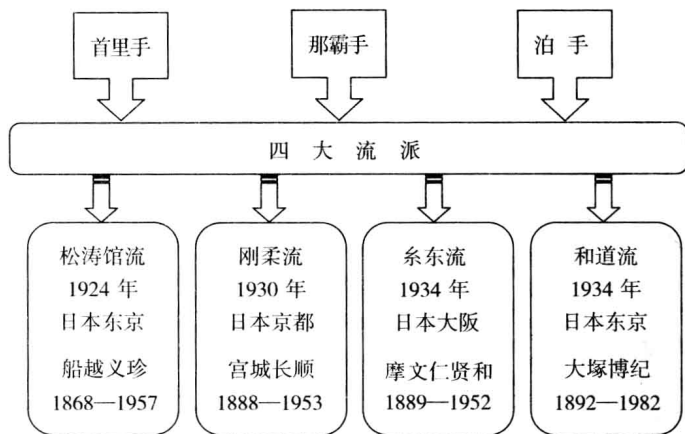


图 1-4 四大流派的形成



图 1-5 船越义珍

2. 四大流派创始人与流派简介

松涛馆流的创始人——船越义珍(1868—1957)

现代空手道体系化、普及化奠定基础的第一人,被后人尊称为空手道始祖。

1922年开始将“唐手”从琉球传入日本本土,因船越义珍本人的雅号为“松涛”,其唐手技术体系即被称为“松涛馆”(或松涛馆流)空手道。

松涛馆流:该流派是目前世界上流传最广的空手道流派之一,系空手道中的所谓“南舟北马”中