

A photograph of two men in leopard print clothing practicing Tai Chi outdoors. One man is in a high, dynamic pose, kicking his leg forward, while the other stands in a more grounded stance, possibly acting as a partner or observer. The background shows some foliage and a clear sky.

佟庆辉 著

# 中国跆拳道无极

辽宁科技出版社

# 中国熊去氧大族

佟庆辉 著

辽宁科学技术出版社

(辽)新登字4号

中国腿击法大成  
Zhongguo Tuijifa Dachen

佟庆辉 著

---

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第一印刷厂印刷

---

开本: 787×1092 1/16 印张: 38.9 字数: 930千字

1993年2月第1版

1993年2月第1次印刷

---

责任编辑: 刘绍山 版式设计: 佟庆辉

封面设计: 商涛 责任校对: 万怀玉

插图: 祝普林、王维振、应世坤

---

印数: 1—2000

ISBN 7-5381-1546-3/G·206 定价: 24.70元

# 序

佟庆辉同志著的《中国腿击法大成》一书，部分稿子分别在“中华武术”、“武林”等杂志上刊登后，深受广大武术爱好者的喜爱。

佟庆辉同志自幼习武，是东北武术名家于伯谦的高徒。他以学习“戳脚”拳为主。几年来，他在沈阳市、辽宁省和全国武术套路、散手比赛中多次夺魁，并出任公安部（武警总部）、辽宁省公安厅、武警辽宁总队武术散手队主教练。他带领的散手队四年中获五次全国性散手比赛团体总分第一名。他执教的队员庄海、王剑、乔立夫在1988年10月国际散手擂台赛中获得冠军；有19人63次在全国性散打比赛中获得冠军；有近10名队员被调到国家散手和拳击队。他的学生大部分以腿法灵活多变，方法独特而著称于散坛。其中吴良斌、李斌、郑宗等人还分别战胜过香港、美国、澳门自由搏击队选手。庄海、陈江波同志自少年时就拜佟庆辉为师，学习戳脚，武技显著提高。他们在近三年全国散手擂台比赛中，各获六次第一名。

佟庆辉同志对散手运动造诣很深，尤其在腿法技击方面研究更为突出。他集十多年的实践与教学研究之经验，取百家之长著成此书。本书主要介绍腿击法23种，倒地腿法19种。大部分腿击法是在实践中发明创造的。还有防守技术、步、手、膝、肘法等。组合进攻技术中有肘膝连击、肘腿连击、膝摔连击法等。战术部分有论点脚，对不同对手采用不同的战术，如金蝉脱壳在散打中的运用等。另外，还有突出腿击法的套路、腿击法论答等，内容丰富，图文并茂，论述具体，技击性强。

此书由浅入深，通俗易懂，可为初学者打下坚实的基础，能为优秀散手运动员再添绝技，是一本不可多得的散手运动教学参考书。

安徽大学教授 蒋浩泉

1988年10月

# 前言

为了继承中华民族优秀的文化遗产，发展我国散手运动，我以“戳脚”拳种的腿击法为主，取百家之长，补诸腿法之短。根据多年实践、教学研究之点滴经验著成此书，取名为《中国腿击法大成》。

武术散手运动有着悠久的历史，它是武术精华的一个重要组成部分，腿击法又是散手中的支柱，招法多如繁星，我们应该总结、继承发展。培养散手人才在技术上要由浅入深，由根及枝，这需要有一个成长顺序和过程。散手人才训练，是机能、技能、知识、智能等方面的综合建设，不是一种纯体力的活动。如把技术比做人的肢体，那么内涵素养就宛如灵魂。肉体与灵魂既是对立着的两个方面，又是不可分割、互为依存的。我认为，灵魂往往是主宰肢体的关键。

学练腿击法应从基本功开始，要扎扎实实，选择适合自身条件的腿击法练习，配合步法、身法、防守、拳法、肘法等使用。让它们互为联系、互为渗透、协调配合，在实战中千锤百炼，成为自己的“绝招”。它既可锻炼身体，又可御敌防身，是通向散坛顶峰的阶梯。

我希望这本书能起到抛砖引玉的作用，为我国散手运动走向世界做一块铺路石，让我们中华民族的精神和知识发扬光大。很难避免的是，我的见解和体会未必完全成熟，敬请习武者批评指正。如果此书能够起到抛砖引玉的作用，我就感到欣慰了。

佟庆辉

1987年5月



佟庆辉 1992年春摄于沈阳

## 作者简介

佟庆辉，沈阳人，满族，全国著名武术家、理论家；中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员。他无论在实践上，还是理论上都为丰富和发展中国武术作出了杰出的贡献。

佟庆辉自幼习武，学得戳脚之精髓，他在国内的武术散打、套路比赛中15次夺得金牌。他曾任公安部（武警总部）、辽宁省武警总队武术散手队总教练。他执教的学生中有3人4次获得国际散手擂台赛冠军，有20人64次在全国散手擂台赛中夺取金牌。由此，他有“散打国师、禁军教头”之美称。

他不仅武功精湛，而且理论造诣很深，著述丰富。他撰写的论文两次在国际论文报告会上获奖。他撰写的武术散打专著有10余本，其中《武术散打技法》荣登“1988年全国优秀图书”之榜。他的著作蜚声武林。



右侧是佟庆辉，左侧是他的学生，1988年在沈阳北陵训练时拍摄的。

# 目 录

## 前言

## 第一章 绪论

|                      |   |
|----------------------|---|
| 第一节 腿法的源流·····       | 1 |
| 第二节 腿法的特点及作用·····    | 2 |
| 第三节 腿击法与其它技法的关系····· | 7 |
| 第四节 腿法的分类·····       | 8 |

## 第二章 腿部、腰部素质的训练

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一节 腿部素质训练·····    | 12 |
| 一、脚型·····          | 12 |
| 二、步型·····          | 13 |
| 三、腿部力量训练·····      | 15 |
| 四、跑跳训练·····        | 17 |
| 五、腿部柔韧性训练·····     | 19 |
| 六、武术腾空训练·····      | 26 |
| 七、平衡训练·····        | 29 |
| 第二节 腰部素质训练·····    | 32 |
| 一、腹部力量训练·····      | 32 |
| 二、腹部柔韧性、灵活性训练····· | 34 |

## 第三章 步法技术

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一节 步法与散手的关系·····   | 37 |
| 第二节 基本步法·····       | 37 |
| 第三节 连环步法及其练习方法····· | 42 |

## 第四章 防守技术及其练习方法

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第一节 上肢防守技术····· | 47 |
| 一、右臂阻挡·····     | 47 |
| 二、左臂阻挡·····     | 48 |
| 三、掌心阻挡·····     | 48 |
| 四、拳肘护头·····     | 49 |
| 五、肘格挡·····      | 49 |
| 六、拍击·····       | 50 |
| 七、上架·····       | 51 |
| 八、左小臂下格·····    | 52 |
| 九、右小臂下格·····    | 52 |
| 十、肩阻挡·····      | 52 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 十一、双臂阻挡            | 53 |
| 十二、阻肘              | 53 |
| 十三、阻髌              | 54 |
| 十四、里刁              | 54 |
| 十五、外采              | 54 |
| 十六、沉肘              | 55 |
| 第二节 下肢防守技术         | 55 |
| 一、小腿内侧格挡           | 55 |
| 二、小腿外侧阻挡           | 56 |
| 三、脚外侧阻截            | 56 |
| 四、脚掌阻截             | 57 |
| 五、腿外侧憋             | 57 |
| 六、转趾脚              | 58 |
| 七、三种提膝防守方法         | 58 |
| 第三节 躲闪技术           | 59 |
| 一、后仰               | 59 |
| 二、左右撇肩             | 60 |
| 三、潜伏               | 60 |
| 四、左右躲闪             | 61 |
| 五、摇摆               | 62 |
| 第四节 接腿摔法           | 62 |
| 一、左下勾手接腿摔法         | 62 |
| 二、左手下搂接腿摔法         | 63 |
| 三、左手向右接腿摔法         | 64 |
| 四、左手向左接摔法          | 65 |
| 五、右手接摔法            | 67 |
| 六、双手接腿摔法           | 68 |
| 第五节 防接腿摔法          | 69 |
| 一、防对方侧面接腿摔         | 69 |
| 二、转身抽腿             | 70 |
| 三、跳起侧踢             | 71 |
| 四、跳起后蹬             | 71 |
| 五、击拧头部             | 71 |
| 六、跳起正踹             | 72 |
| <b>第五章 掌法、拳法技术</b> |    |
| 第一节 掌法             | 74 |
| 一、摔手               | 74 |
| 二、拍手               | 74 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 三、抽手·····        | 75  |
| 四、劈打·····        | 76  |
| 五、挑掌·····        | 76  |
| 六、穿掌·····        | 76  |
| 第二节 拳法·····      | 77  |
| 一、直拳·····        | 77  |
| 二、勾拳·····        | 77  |
| 三、摆拳·····        | 79  |
| 四、掖拳·····        | 79  |
| <b>第六章 肘法技术</b>  |     |
| 第一节 顶肘·····      | 81  |
| 第二节 挑肘·····      | 85  |
| 第三节 盘肘·····      | 86  |
| 第四节 砸肘·····      | 88  |
| 第五节 沉肘·····      | 90  |
| 第六节 靠肘·····      | 91  |
| 第七节 剪肘·····      |     |
| <b>第七章 快摔法技术</b> |     |
| 第一节 摔法基本功·····   | 93  |
| 第二节 快摔法·····     | 94  |
| 一、抱腿摔及防守反击·····  | 94  |
| 二、脑切子·····       | 99  |
| 三、拱子·····        | 99  |
| 四、跛脚·····        | 100 |
| 五、夹颈摔及防守反击·····  | 100 |
| 六、抱腰外勾腿·····     | 101 |
| 七、别子·····        | 102 |
| 八、原地抱腰摔·····     | 103 |
| 九、薙绊·····        | 103 |
| 十、耙子·····        | 104 |
| 十一、靠摔·····       | 105 |
| 十二、夹臂手别子·····    | 105 |
| <b>第八章 腿法技术</b>  |     |
| 第一节 站立腿法技术·····  | 106 |
| 一、丁腿技术·····      | 106 |
| 二、踹腿技术·····      | 112 |
| 三、拐腿技术(膝法)·····  | 121 |
| 四、点脚技术(边腿)·····  | 129 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 五、蹶腿技术                   | 139 |
| 六、错脚技术                   | 147 |
| 七、蹬腿技术                   | 153 |
| 八、碾腿技术                   | 157 |
| 九、弹腿技术                   | 160 |
| 十、后弹腿技术                  | 165 |
| 十一、外摆腿技术                 | 169 |
| 十二、铲腿技术                  | 172 |
| 十三、虎尾腿技术                 | 175 |
| 十四、拦门腿技术                 | 176 |
| 十五、偷腿技术                  | 182 |
| 十六、挂腿技术                  | 186 |
| 十七、摆腿技术                  | 191 |
| 十八、勾踢技术                  | 199 |
| 十九、膘腿技术                  | 208 |
| 二十、里合腿技术                 | 214 |
| 二十一、扫蹚腿技术                | 219 |
| 二十二、踩腿技术                 | 225 |
| 二十三、拍腿技术                 | 231 |
| 第二节 倒地腿击法技术              | 234 |
| 一、主动倒地腿击法                | 235 |
| 二、倒地后的腿击法                | 250 |
| <b>第九章 组合进攻技术</b>        | 256 |
| 第一节 连环腿法及其练习方法           | 257 |
| 第二节 拳腿连击法                | 371 |
| 第三节 肘腿连击法                | 394 |
| 第四节 肘膝连击法                | 419 |
| 第五节 膝腿连击法                | 430 |
| 第六节 膝摔连击法                | 446 |
| 第七节 防守反击                 | 456 |
| <b>第十章 腿击法问答</b>         |     |
| 第一节 腿法应用问答               | 477 |
| 一、实战中打拳时起不来腿是什么原因？怎么办？   | 477 |
| 二、近战后双方分开时对方起腿进攻怎样破？     | 478 |
| 三、踢腿时怎样避免被对方抓住腿？被抓住腿怎么办？ | 478 |
| 四、散打中怎样才能有力地踢中对方？        | 479 |
| 五、何为绝招”？                 | 480 |
| 六、怎样才能踢中对方面部？            | 481 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 七、怎样才能扫倒对方? .....               | 483 |
| 八、怎样发挥拳腿连击法? .....              | 484 |
| 九、怎样发挥连坏腿的威力? .....             | 485 |
| 十、怎样才能发挥摆腿的威力? .....            | 489 |
| 十一、在实战中怎样发挥勾踢的作用? .....         | 492 |
| 十二、打斗中怎样巧妙的运用膝法? .....          | 494 |
| 十三、怎样掌握踹腿的距离与速度? .....          | 495 |
| 十四、怎样捕捉踹腿的时机? .....             | 496 |
| 十五、怎样用弹腿攻击对方空当处? .....          | 498 |
| 十六、怎样使用倒地弹腿? .....              | 500 |
| 十七、使用腿法时怎样才能使支撑腿稳固? .....       | 500 |
| 十八、怎样迎战犯罪分子? .....              | 501 |
| 十九、踢中对方有哪些因素? .....             | 502 |
| 第二节 腿法训练常识问答 .....              | 503 |
| 一、踢腿时为什么曲膝、弯腰? 怎样克服? .....      | 503 |
| 二、怎样才能使腿法正确? .....              | 503 |
| 三、小腿绑上小沙袋能练些什么功夫? 怎样练习? .....   | 504 |
| 四、小腿绑上小沙袋练功有什么用处? 怎样练习? .....   | 504 |
| 五、为什么不经常参加训练的人在运动后感到肌肉酸痛? ..... | 504 |
| 六、激烈的腿法训练后为什么不能立即停下来? .....     | 505 |
| 七、冬天练习腿法, 准备活动为什么要充分? .....     | 505 |
| 八、练习腿法前不作准备活动行不行? 为什么? .....    | 505 |
| 九、散打中怎样预防脚趾挫伤? .....            | 506 |
| 十、怎样制定腿法训练计划? .....             | 507 |

## 第十一章 散手中的战术

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 针对不同的对手采用不同的战术 ..... | 508 |
| 第二节 论散手中的时间差 .....       | 510 |
| 第三节 论散手中的“空当” .....      | 514 |
| 第四节 散手比赛中的心理战术 .....     | 519 |
| 第五节 论踹腿 .....            | 523 |
| 第六节 论点脚(边腿、侧踢) .....     | 529 |
| 第七节 发腿的距离感 .....         | 534 |
| 第八节 论散打中的主动权与灵活性 .....   | 538 |
| 第九节 关门捉贼在散打中的运用 .....    | 540 |
| 第十节 上房抽梯在散打中的运用 .....    | 541 |
| 第十一节 抛砖引玉在散打中的运用 .....   | 541 |
| 第十二节 擒贼擒王在散打中的运用 .....   | 542 |
| 第十三节 金蝉脱壳在散打中的运用 .....   | 542 |

## 第十二章 突出腿法的套路拳

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一套 潭腿·····    | 544 |
| 第二套 戳脚武趟子····· | 546 |
| 迎风变势鸳鸯脚        |     |
| 第三套 戳脚文趟子····· | 555 |
| 十八拦拳           |     |
| 第四套 戳脚文趟子····· | 562 |
| 三十二势           |     |
| 第五套 戳脚摘要·····  | 572 |
| 第六套 腿法摘要·····  | 585 |
| 后记·····        | 598 |

# 第一章 绪论

## 第一节 腿法的源流

武术的起源和本质是建立在技击的基础上。原始人群居时期,为了生存主要靠狩猎维持生活。当时武器简陋、生产力低下,在“日与禽兽居,族与万物并”(《庄子·马蹄篇》)的恶劣环境下,人们在同各种猛兽搏斗中,有时用踢打、抱摔攻击动作,有时用躲闪、跑跳、格挡防止猛兽的袭击。这些攻防方法就是散手技术的雏形。随着不同朝代的变革,又形成了武术套路。武术门派林立,以腿法为主的拳种甚多,如北腿之杰的戳脚拳,还有鸳鸯、地趟、潭腿拳等。腿法在散打中作用很大,运动员又从各种拳种中取出较优秀腿法为散打而用,所以说,腿法技术又源于传统的武术套路。在诸拳种中,潭腿、鸳鸯、戳脚拳腿法运用得较为灵活,方法独特,变化多端。下面简介这三个拳种的源流。

### 一、潭腿

潭腿的起源甚古,有人说它创自龙潭寺的武僧,还有人说它创自河南一位姓谭的武术家,已不可详考。至于龙潭寺则有两个,一在山东境内,一在嵩山岳太室,与少林寺相距不远。究竟哪个龙潭寺,如今亦难考究。但是有一点却是可以确定的,即潭腿后来由于精武会的大力提倡,得以发扬光大,被命名“精武潭腿”。同精武潭腿性质相类似的腿击法还有两种。一种是“教门弹腿”,传自西北回族聚居区,共分十路,踢腿比精武潭腿稍高,属中盘腿法,此路腿法又具体分为蹬、弹、崩、踢、磨、盘、勾、排八法,因该腿法发劲含弹射之意,因以得名弹腿。另一种是古传潭腿,其歌诀:头蹙绳挂一条鞭,用肘撩阴踢崩腿;二蹙十字绕三尖,打十字槌、蹄跺子脚等。

潭腿或弹腿,集中了北拳的技击精华,深温变化之机,实战中,放之则长,收之则短,细细体会其中之奥妙,会掌握技击的本领。

### 二、鸳鸯拳

鸳鸯拳,又称地功鸳鸯拳,是清朝末年传入辽宁。鸳鸯拳和地功拳原是两种拳,但是到晚清年间,山东招县朱桥镇的李锡奎对鸳鸯拳颇擅长,而姜麟鲜对地功拳较为著称,二人经常在一起切磋武艺,就将两个拳种熔于一体,而称为地功鸳鸯拳。后来李锡奎闯关东,流落到沈阳,广教弟子洪占春等人,洪又传张万成等人,张又传刘福生等人,故使鸳鸯拳在辽宁广泛流传。

鸳鸯拳种注重腿法,多下盘功夫,姿势舒展大方,起伏转折幅度较大。鸳鸯拳有雌雄之分,讲究雄飞千里,雌守家园,阴阳相配,气血双练。雄的窜蹦跳跃,雌的静以待发。手、腿讲究,摔、打、劈、砸、棚、扣、套、剪、挂、蹬。还有蹶子上、中、下。

身法讲究转轴身子不倒翁，鸳鸯本质在其中。劲力讲刚柔相济。

三、戳脚拳

戳脚拳是拳脚并重、腿法突出、内容丰富、技击性强、攻防结合严密的传统拳术。它分为文、武蹯子，内含八十一种腿法。文蹯子简练质朴，宜短踢，其架较小，动作严谨，风格灵活多变，劲法为寓刚于柔，柔而后刚，攻防方法比较含蓄。武蹯子则刚健开展，矫捷多姿，风格为硬攻直进、烈打猛冲，劲法刚中带柔，攻防方法明显。二者兼练可收到刚柔相济，宜攻宜守之效。

“戳脚拳术”的正式形成，则是在十九世纪三十年代，即清道光时期，距今 150 余年。1813 年冀鲁豫接合地区爆发的天理教农民起义被清廷镇压后，其领袖之一的冯克善（又名克敏、凯克，河南人）和其部将杨景、唐有义在献县被捕，越狱后，化装成少林寺云游僧人隐匿于河北省饶县一带。经段老绪接待，冯克善在饶阳化名赵灿章，门人尊称赵老灿。冯等三人先后在饶阳县、深县、蠡县、固安县的几个村庄授艺达 20 余年。冯克善传戳脚、翻子，杨景传太极十三形，唐有义传地行拳（地躺拳）。冯克善（赵老灿）在饶阳地区，把戳脚、翻子拳传授段、王等家，段习戳脚，王占鳌和铁腿徐兆熊习戳脚、翻子，徐来沈传郝鸣九，郝鸣九先生传于伯谦，于在东北一带广教弟子，又传史春霖、白国栋、范垂绂、蔺心平、蔺心维、佟庆羽、佟庆辉等。佟庆辉又传庄海、陈江波、司炳友、周连喜、王维振、张卫军、赵国军等人。他们从少年时跟笔者学习戳脚，从 1983 年 5 月开始学散打，以戳脚中的主要腿法为主，经过几年的刻苦训练均取得较好的成绩。

第二节 腿法的特点及作用

散手是我国古老而又新兴的体育运动，也是徒手制敌的技法。散手以踢、打、摔、拿四大击法为主，较为突出的还是腿法。腿法在散打比赛中得分最高，1990 年全国武术散手擂台邀请赛，使用腿法击中对手得分的约占 63.4%；使用拳法击中对手得分的约占 15%；使用摔法得分约占 21%。1991 年 10 月在北京举行的第一届世界武术锦标赛中，中国队 5 名队员参赛，共打了 11 场，除 48 公斤级为表演外，其余 4 人分获 52、56、60、65 公斤级冠军，其技法运用比例如下：

| 分类   | 手 法    | 腿 法   | 摔 法   | 其 他 |
|------|--------|-------|-------|-----|
| 数 效  |        |       |       |     |
| 总计   |        |       |       |     |
| 565  | 164    | 325   | 76    |     |
| 占总数% | 29.03% | 57.5% | 13.5% |     |

从此可以看出腿在散打比赛中所占的比重。从古至今，从国内到国外，腿法深受习武者的偏爱。那么人们为什么这样重视腿法呢？因为腿法进攻和防守时有很多特点，如用腿进攻力量大、隐蔽性好、击得远、变化多、威力大等。

一、腿法进攻力量大

大腿骨即股骨，是人体最粗大的骨骼，下肢肌群也是人体最发达的肌群，两腿担负

支撑人的身体。每天走、跑、跳，再加上腿部的专项素质训练，腿和臂相比，力量要大得多。

日本武术界曾以科学方法测量泰拳手的腿踢的力量：泰拳手的横扫腿力是打拳最大力的五倍，腿踢力度可达 500 公斤。在擂台上比赛用脚有力的踢中对方面部，使对方休克倒地的现象不胜枚举。1988 年全国武警散手比赛，梁宝生踢中涂军面部，涂军当场倒地。用脚将对手踢伤也不足为奇，如 1988 年在广州举行的全国散手擂台邀请赛上，辽宁队的司炳友踢中吉林队某队员腹部，使其受伤中途退场；1980 年 9 月在曼谷拳赛中，被誉为日本新格斗式拳王的田畑征泰，竟被泰拳拳师大卫用强劲的左高腿踢断了手臂。

## 二、腿法进攻隐蔽性好

腿在人体之下，离对方眼睛较远，故有进攻隐蔽性好之特点。

在散打中两人在激烈的斗拳时，大部分精力都集中在拳法打斗中，有一人突然起腿攻击对方，能使对方措手不及而被击中。在散打中你用拳法连击对方面部或佯攻对方面部，然后，起腿进攻效果会更好。

1988 年全国军警格斗大赛中，辽宁武警队的王洪与某部队队员比赛，王用左抽手攻击对手面部，对方本能的后仰身，未等对手站稳，王洪垫步侧踢击中其面部，对手当场倒地休克。

王洪用抽手将对手的注意力引向上盘，对方上体后仰的一瞬间已不能看到王洪的腿，此时王洪腿起似闪电，使对方不知怎么回事就已经倒在了擂台上。

## 三、腿法进攻的远

拳谚道：“一寸长，一寸强”，腿长约占人体全长的二分之一，腿比臂长是腿法优于拳法突出的特点。例如：在散打中双方拳、腿齐发，腿击对方命中率较大。因为打拳者打拳前要向前进步缩短二人之间的距离，而起腿者抬腿就踢，不等发拳者拳到已将腿踢出，因为腿长可抢先到达自己所击中的目标，从速度上快于发拳者（图 1—1）。发拳者途中被踢中的一瞬间，身体重心不能向前，拳打的再长也很难击中发腿者，因为拳臂短于腿脚，腿击破坏了拳法的正常运行。

## 四、腿法进攻变化多

《中国腿击法大成》有腿法 23 种和 18 种倒地腿法，这些也不能将世上所有腿法全包括。有快而灵活的丁、蹀、弹腿；有凶猛的踹、踢、摆腿；还有攻击体后对手的蹶腿等。高可踢面，低可击脚，前后左右，四面八方均可出击，在近战中还可使用凶狠的膝法。在激烈的打斗中，场上变化无穷，有意或无意倒地的现象时有发生，倒地同时或倒地后可根据场上情况使用倒地腿法。在诸腿法中各有所长，也有不足之处，它们可互相弥补，互相配合，低腿配高腿、左腿配右腿、虚腿配实腿连环出击，势势相承，变化万千，这些我们称之为鸳鸯连环腿。

什么叫鸳鸯连环腿？

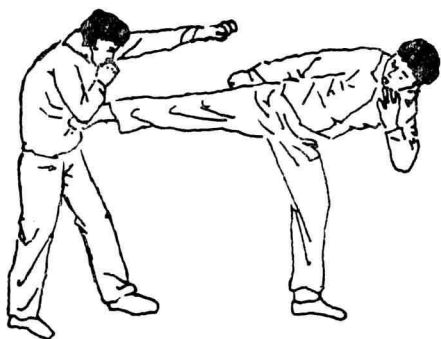


图 1—1

实战中两腿进攻如同鸳鸯一样，鸳鸯总是成双成对一前一后的出入，在散打中左腿出击，右腿备之，左脚落地，右脚速起，右脚落地又为左腿进攻创造良好的进攻条件。鸳鸯连环腿实用价值很高，古今中外都有此技。从古代来看，成书于元末明初的《水浒传》中的第二十九回，生动地描写了武松使用鸳鸯腿的招法醉打蒋门神。在散坛上人称“神腿”的庄海，每次全国散打比赛中都以灵活多变的连环腿取胜于对手。从1985年至1990年他两次获得国际散打擂台邀请赛的冠军，八次摘取全国性散打比赛的金牌。日本的空手道、朝鲜的跆拳道、泰国的泰拳无不对连环腿法偏爱。

在打斗中的腿法还可以配合各种拳、手、肘法等进攻，我们称此技为连击法。此法运用起来更加灵活，你可在拳、手法的掩护下用腿攻击对手；如对手对你腿法加强防守，你可改用腿虚拳实的招法攻之；有时对手象猛虎一样的冲到你面前，你还可利用肘、膝攻之。技法多、战术变化相应也增多。运用起来自然灵活多变。

## 五、腿法的威力

古今中外的武林高手大部分对腿法十分偏爱。《水浒传》中的鲁智深拳打镇关西一段中，鲁智深先用脚踢中其小腹后，用拳将其打死。杨家将中的杨七郎打擂，杨七郎用扫腿将潘豹扫倒，然后一脚将其踢下擂台摔死。

国外的跆拳道、空手道、自由搏击、截拳道、苏巴克、泰拳等无不以腿击见长。泰拳在诸拳种中腿踢、膝顶的威力更大一些。泰拳手每天赤脚踢沙袋和香蕉秆，以此来练习脚、胫的硬度。不少泰拳名师都以脚上硬功而著称，如全泰国第二名拳师吸旷玛，号称“飞将军”，浑号“穿心腿”。“脚王”亚披勒曾以狠重的左脚把著名的拳师颂蓬的手臂踢断；被誉为“喷射机”的美国武术巨星宾尼与泰拳手“脚王”亚披勒相遇，仅在第二个回合里便被亚披勒以强劲的高腿将右手臂踢断。

泰拳的脚踢称为“笛”，其主要技法有横扫踢（我国的边腿）、前踢、蹬踢、下打踢、反踢等。主要攻击目标有头部、颈部、两肋、腹部、胫骨、膝骨、膝窝、足踝等部位。泰国历史上曾出现过许多以膝击出名的拳师，其中有被誉为“膝虎”的无敌拳坛的顶尖人物乃汪和被誉为“油柴弹膝”的陌喃以及被誉为“缺膝狮王”的汝眉、老冠军狄西利，号称“通天膝”的等。从欧洲拳手和泰拳手的比赛中，可以看出，欧洲拳师虽然拳重，一旦被泰拳手紧逼，几下膝撞之后，便立刻败倒。即是对手护住腹部，双手也会被强烈撞碰的发烫、发软，或者身体受到强烈的震荡而败下阵去。因此许多外国拳师形容泰国拳师的膝撞是毒蛇缠身。泰拳手曾无数次击败东洋和西洋的搏击高手，在世界自由搏击擂台上称雄，这和脚、膝技术是分不开的。

世界七大技击家之一李小龙创造的截拳道以腿法为主，其所有腿法没有冲出戳脚拳中的腿法。他灵活的运用了这些腿，击败过各国武林高手，包括泰拳高手，他的“连环三飞脚”绝招神出鬼没，令人五体投地，最终成为一代武林奇葩，威名传遍世界。

我国散打比赛从1979年至1992年已13个春秋，技术水平不断提高，能在擂台上称雄者大部分精通腿法。

1988年10月在深圳举行的首届国际散打擂台大赛中中国队的五名参赛队员无不擅常腿法，他们均以腿技高超博得全场暴风雨般的掌声。国外拳坛高手都对中国队员的腿法望而生畏，经过几天的拼搏，中国选手均夺取金牌，为中华武术争得了光彩。