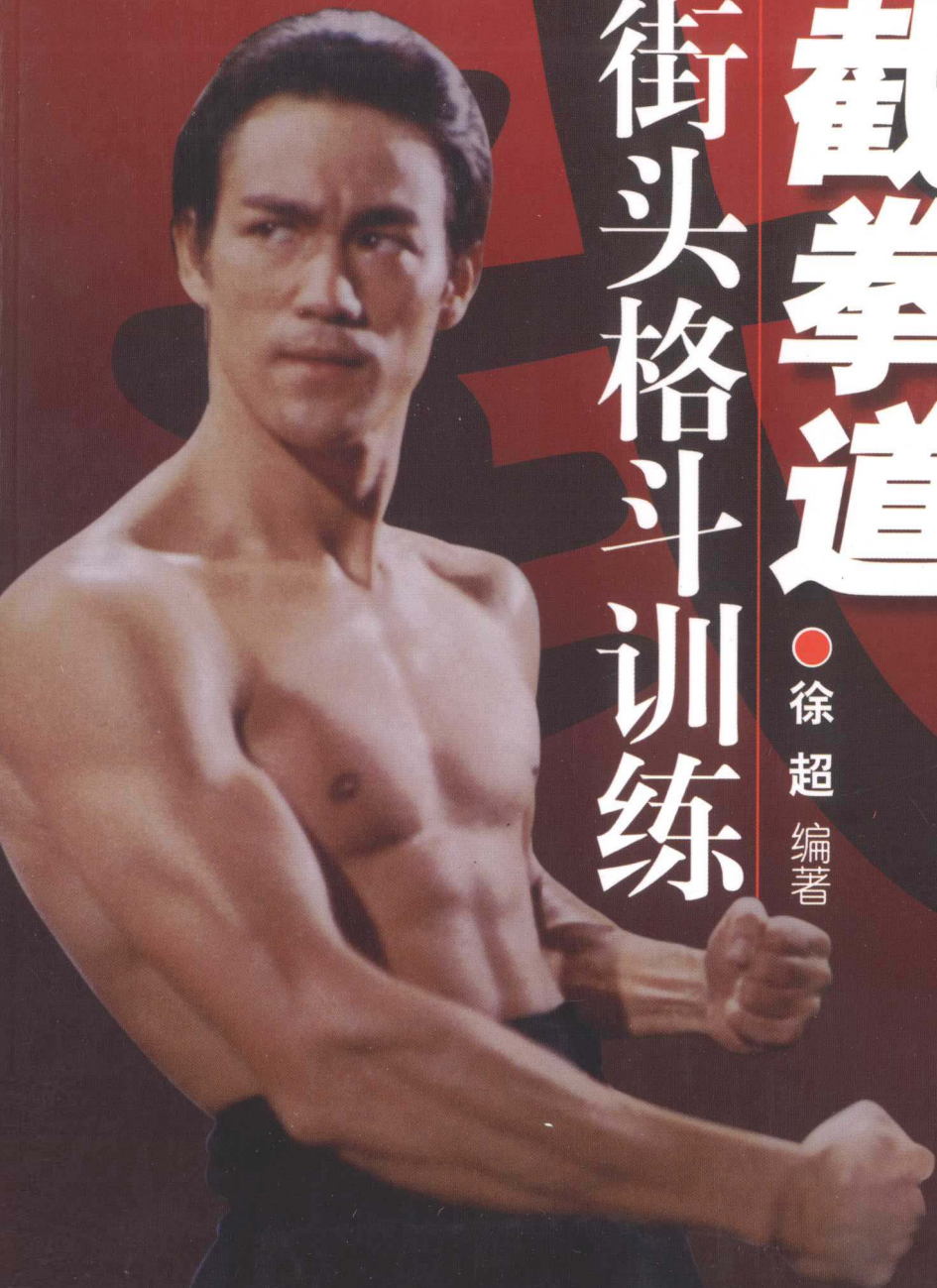


截拳道

街头格斗训练

● 徐超 编著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

G852. 19/64

截拳道街头格斗训练

徐 超 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

截拳道街头格斗训练/徐超编著. -北京:北京体育大学出版社,2012.4

ISBN 978-7-5644-0929-6

I. ①截… II. ①徐… III. ①截拳道-运动训练
IV. ①G886.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 058879 号

截拳道街头格斗训练

徐 超 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.5

2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 17.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者的话

随着祖国现代化建设的不断深入与日新月异，人们会更关心在这场声势浩大的时代变革中的个人生活状态，这其中以“两马”的描述最为精辟与切重时下：以美国著名心理学家马斯洛需求层次理论而言，人类生理上、安全上、感情上等相对低一级的需要，通过外部条件就可以满足，而一个人对尊重与自我实现的高级需求是无止境的，同时低层次的需求（安全感）仍然不断存在。并进一步指出，人的需求等级越高越少自私，那些实现全部潜能或人性全部价值的人能够成为自由的、健康的、无畏的人，能够在社会中充分发挥作用。马克思主义认为事物发展的根本动力是矛盾，矛盾是斗争性与同一性的统一体，在社会中，斗争性与同一性的比例刚好处于最适合事物发展的状态，就达到了和谐。

因此，世上难免有斗争，斗争性与同一性是事物发展的直接动力。李小龙截拳道，即凝聚了哲学思想的斗争中求胜之道，就实用而言，大可将截拳道贯注于一切争斗的全过程，只不过这种街头的实战格斗是更纯于自然条件下的例证而已，更能激发

男子汉蕴藏的本能气概（全部潜能）要向李小龙学习，学习这位平凡人中的英雄，如何防身自卫，如何奋斗人生，如何理解现实生活中的“侠之大义”、“正气凛然”，果敢于见义勇为、扶危济困，并以武道修炼作为“极端争斗止于正义统一”的载体，不断提升自我与自觉，提高适应生活之能力，完成自我完善和自我实现的人格塑造，成为自由、健康、无畏的现代人！

由此，这本《截拳道实战格斗训练》的积极意义，是有思想、有品德、有法制的现代人，对现代城市生活些许不安定因素的一种“人道”的把控，一种“生命标杆”的诠释，一种寻找道义、真理与成功的守护之道，以期迎合着仁爱、和谐的小康社会！

打开窗户、放眼海外，凡李小龙宗师仙逝以后的 40 年，截拳道（泛指技击术、灵性哲学及其武道精神）在海外的影响，可谓持久而深远，日益以发散思维的形式渗透到许多热门行业，如音乐、街舞、跑酷、电脑游戏等等，在这种竞相效法的浓厚氛围里，传承于宗师创新理念的截拳道第三代领军人物——保罗·凡奈克，凭着难以估量的格斗杀伤力，成功打入举世闻名的美国“海豹突击队”，在那里他将宗师速战速决的截拳道引用至现代化的战场，训练出强健灵活，打不垮，累不死，适应任何环境，随时可致敌于死地的超级战士，这也是“后截拳道时代”把人的搏斗最集约化、效能化推向了极致！从此掀开了信息化武装下

“人的搏斗”新的一页！而这些经由战场检验的高效实战技法，又是回归街头实战搏斗的活水之源，是提高街头实战胜算、效率的有效借鉴！

本书的编撰，以流行于海外的截拳道主流训练方式为基准，结合国内的现实情景，从生活状态下的应急赤手街巷自卫，到防范于未然的振藩武器（甩棍）街头运用；从截拳道的街头应战的若干原则，到遍及各个行业的竞争制胜之道，都有全面、详尽的论述，给您介绍符合生活实际的、人人都可以学得会的、人人都可以“学得起”的街头“生存秘术”，使您足不出户就能尽数掌握克敌制胜的精湛技艺，不啻进道馆学武三年，实为化繁就简、撷取精华的快节奏现代社会，理想、切实可行的防身、健身、智能之道！

截拳道的使命

让您在学习真功夫的同时洞悉人生成功密码！

在国际李小龙特训总部校庆 20 周年（1992 ~ 2012）之际，谨将本书献给处于人生激烈竞争中的人们。书中道出的生存竞争战术旨在指导我们应对日常生活中所发生的不测，并非提倡人与人的争斗，无须伤害人，但能开启个人之智慧，用意志力与控制力挖掘您生命的巨大潜能！

截拳道指导语录

拳道与意会：从自然动静中悟出万物变化之理，自万物变化中，悟出别人拳法之节奏破绽，乘虚而入，如水渗隙。

顺乎混沌之道，空灵忘我，与敌虽未一战，胜负已定。

这是一个剧烈变动的时代，一个激情奔放的时代！我们永远无法适应全新的事物，但我们必须证明自己的价值，肯定我的存在，无时无刻不是如此。

是武学的修为，而不是杀人的伎俩。

一个人有了自尊心，他才可以明确地去“指导”自己向正确的道路迈进。所

以，人应该不断地维持自己的尊严，尊严可以发掘自己的潜能，和促进自己的工作效果。不但这样，我们每天要重复估计自己的潜能，看看是否有所增加。

在我看来东方的自卫术百分之九十九都是骗人的。如果一位重 40 公斤的妇女受到体重为 100 多公斤的男子攻击，她唯一的办法就是攻击对方以下三处之一：眼、腹、胫。这样足以使对方暂时失去攻击力，她可以乘机逃走。

吸收有用的技术动作，加上自己的专长，从而增强实战能力，向学以致用方向发展，探求和创造真正属于自己的武技。当你学会了截拳道以后，你所发出的一拳一脚不应当仍是属于李小龙的，而应当是真正属于你自己的，并使你能有实战中发挥出最佳威力的任何门派的武功招式。

截拳道透过锻炼人类天生的身体武器，达到两个目的：

1. 摧毁面对于你的敌人——消除自由、正义与人性的障碍；
2. 摧毁任何纷扰你心灵之物，无须伤害人，但能克服自己的贪婪、愤怒与愚昧。

截拳道可以开启个人之智慧，她就像火炬一样照亮你的心灵，是一种生命之道，一朝向意志力与控制力的动作。截拳道并非伤残之法，而是一大道，朝向生命真谛追寻的坦荡大道。我们只有在了解自己时方足以看透旁人，而截拳道则是朝向了解自己之道而迈进。学习截拳道绝非单纯对知识的寻求，或是形式化的技巧累积，而是发掘自我不足之根源。

一旦你领悟了截拳道的真谛，你就会感觉如同站在一个圆的圆心，但没有圆周边界，无穷无尽……

功夫是我生命的一部分——功夫艺术影响了我性格和思想的形成。

我计划和做事的目标就是找到生命的真谛——内心的平和。

不要把精力浪费在忧虑和消极思想上。

成功还是失败并不重要，重要的是用心来做事。除非一个人自己气馁，否则他不可能被打败。

我最看重的是品质——以负责任的态度和争做第一的精神尽力做到最好。

勤奋练习，加上坚信自己能做到的信念。

生活中发生了什么不重要，重要的是我们怎么应对所发生的事情。

别人告诉我说一个天才可以制造自己的机会，事实上，一个人的深切期望不但可以创造自己的机会，甚至可以创造自己的天才。



目 录

第一篇 生活状态下的应急赤手自卫

情景：“拳”到用时方恨少 (2)

第一章 未雨绸缪的效率训练 (4)

第一单元 精简的自卫（攻击）技术 (6)

柔韧——始于热身，复归于此 (7)

耐力、爆发力训练集于一体——带着痛向前狂奔
..... (19)

基本格斗武器——用简单平常的攻击表达最复杂的
哲学内涵 (21)

第二单元 “万能组合”击靶训练及其实战运用
——李小龙原传弟子的拳斗精粹 (37)

第三单元 精简的手搏感应训练
——美国特种部队听劲训练
..... (78)

第四单元 街斗实战应变训练 (109)

第五单元 情景模拟实战 (118)

第二章 截拳道——追求实际打斗的哲学 (127)



第二篇 生活状态下的应急对付刀械

第一章 被逼出来的杀招 (135)

情景：英雄也应当练些武功防身 (135)

第一单元 触觉反应机制的建立

——美国特种部队截拳道赤手对付刀械训练

..... (136)

第二单元 模拟赤手对付匕首 (147)

第二章 街斗的成败取决于内在的精神

..... (151)

一、打斗时要进入主客观忘我之境 (152)

二、树立信心，全力以赴 (153)

三、在“空”的心态中进行打斗 (154)

四、经常模拟练习危境剧情，不断锤炼过硬的心理

素质 (155)

第三篇 有备无患的甩棍街头运用

第一单元 甩棍的基本知识 (158)

第二单元 对人体重要部位的击打方式 (160)

第三单元 甩棍挥打的节奏技巧 (164)

第四单元 甩棍防御技巧 (169)

第五单元 流动对打训练 (177)

第六单元 甩棍的（耍酷）舞花 (185)



第七单元 甩棍的近战封臂训练	(189)
第八单元 甩棍的实战运用	(193)

升华篇 截拳道乃竞争制胜之道

一、截拳道者的精神支柱	(216)
二、指导商业竞争的若干原则	(217)
三、没有圆周的圆	(220)



第一篇

生活状态下的应急赤手自卫

“你我皆凡人，生在人世间，终日奔波苦，一刻不得闲……道义放两旁，利字摆中间……”一曲凡人歌，唱出凡人小人物的志趣衷肠，及现代社会“草根阶层”对情义的内心独白与拷问。是的，太多的时候，我们迫于生活的压力，屈从于生活，在生活的天秤上“义”与“利”到底孰轻孰重？我们无从考量、无能为力，本能的会选择后者，于此而来的，弱势群体的尴尬事更是以“骨诺米牌”的效应急剧上演，直逼至凡人最不可触动的底线出现——安全感与被尊重的感觉被触痛，才会如梦方醒，原来这也是凡人不可或缺的幸福感的重要指标。

由此我们这些——冠之以“凡人”的人常常会有挥之不去的思绪在心头萦绕：若果自己被歹徒暴力相威胁，当如何面对？屈服，老老实实满足犯罪分子一切要求，若遇到性情暴躁、非命不可的疯子，那只有逆来顺受了……对，还有警察，可歹徒常常是事先“踩点”来避开执法者行凶的，又是一个常常“远水解不了近火”，不能时时与你如影随形；还有一种情况更糟糕——法律也有够不着的地方……

其实真正即时保护你的只有你自己！

现实中的治安还没那么糟糕吧？一个基本的客观事实是：全世界每一个国家每时每刻都在发生大大小小的案件，总是有善良



的人们遭受歹徒大大小小的各种侵害，总有一部分人想用最直接的方式来达成自己的私欲与贪婪！近年来，“两抢一盗”从沿海发达地区高发案率向内陆省份不断推进就是明显一例。更有警示意味的是：治安与个人的关系是相对与绝对的关系，一个地方的治安好，相应受侵害的概率就低；人活天地间每个人都可能成为受害者，天有不测风云，当灾难不幸降临到你，你若还没有做好准备，那么受侵害的概率就是绝对的百分之百！

因此之故，无论你是基于真正的自卫或以此来揭示事物真理、寻找世间万能的制胜之道，都有必要——在百忙之中抽出空来，研习一下截拳道街斗技术，即使你一生与世无争，也可在“穷则独善其身”的时候，预演一下你无从躲避的未来“准遭遇之战”——一种集锻炼心智、刺激探险、开心娱乐、反思感悟于一体的“真情格斗面对面”，此举直接带给你的益处是：思想与身体可永保青春活力，意志与行动可永远没有界限！经此一劫，你已经了解人生的整体构图，知道为何要奋斗一生，以及最终要完成的目标，那么你就能够忍受眼前任何一种生活！进而在世事如棋局的社会生活中，用生命历练得来的身心合一、澄澈清明的心境，来驾御人与社会环境和谐共生的法则，催促着你在人生的康庄大道上一往无前、通达顺畅、直抵成功——追求到这个精神层面的意义远远大于对武技的渴求，亦即截拳道是通往自由之路！

情景：“拳”到用时方恨少

……平静的生活依然在继续，暗流涌动的生活矛盾常常在我们不经意间被激化，纠纷、麻烦带给我们意想不到的慌乱与措手不及！我们被眼前的危险惊呆了，于是心底本能的想逃，逃到远离伤害与惊恐的地方，回归心灵的宁静，重获那份失去才知异常可贵的——生活常态。可，偏偏，有时我们身不由己、事与愿