

沈萌芽 张会景 赵丹彤 主编

空手道 基础教程



非外借

北京体育大学出版社

空手道基础教程

主编 沈萌芽 张会景 赵丹彤
编委 李豪杰 宋兆铭 黄少青
赵东阁 石木广 陈 明
王爱华 刘 茜



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣

图书在版编目 (CIP) 数据

空手道基础教程 / 沈萌芽等主编. — 北京 : 北京
体育大学出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5644-2191-5

I. ①空… II. ①沈… III. ①空手道—基本知识
IV. ① G886.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 011517 号

空手道基础教程

沈萌芽 张会景 赵丹彤 主编

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 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 9.5

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 5000 册

定 价: 35.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

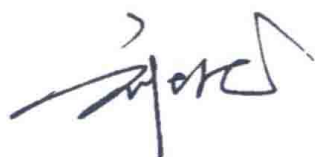
空手道是一项格斗对抗性运动项目，是由中国古老拳术技击方法演变而成。根据国际奥委会最新决定，空手道已经成为2020年东京奥运会的正式比赛项目，并在2018年布宜诺斯艾利斯举办的第三届夏季青奥会既定的28个比赛项目中增设空手道项目。该项运动不仅有利于强身健体，而且可起到磨炼意志品质，陶冶情操的作用。空手道运动受到世界各国人民的广泛喜爱，世界空手道联盟有193个会员国，会员达7000万人，为世界第三大规模运动项目，但在我国的开展却十分落后。

2006年，得到国家体育总局的支持，将该项目引入北京体育大学，并开设了空手道专项，开展教学、科研、训练工作。从2009年夺取亚洲冠军到2010年夺取世界冠军，北京体育大学的学生取得了骄人的成绩，中国空手道项目顺利被国人和世界认可。与此同时，全国性的空手道赛事给空手道的推广提供了平台，国内空手道练习和参与的人数也在不断增加。空手道运动在全民健身运动中深受人们的喜爱，吸引着国内诸多爱好武道体育的人们。

由于现代空手道运动在我国起步较晚，提供科学练习的教辅材料难以满足广大空手道练习者、指导者的需求。我们编写此书

将为空手道的推广，落实全民健身活动起到积极的作用。

《空手道基础教程》主要针对儿童少年练习空手道而编撰的。此书是我国第一部系统介绍儿童少年空手道练习和参赛的相关书籍，相信《空手道基础教程》是一部图文并茂的指导书，一定能为推动空手道运动在我国的普及与提高发挥重要作用。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author or a related official.

目 录



前 言

第一章 入 门 / 001

第一节 基础知识 003

第二节 武道教育 007

第二章 型 / 013

第一节 步法 014

第二节 上肢技法 017

第三节 下肢技法 023

第四节 基础型 025

第五节 如何演练型 077

目 录



第三章 组 手 / 079

第一节 手技	080
第二节 足技	088
第三节 摔技	095
第四节 如何练习组手	096

第四章 裁 判 / 117

第一节 “型” 竞赛	118
第二节 组手竞赛	121

后 记 / 139



第一章 入 门



空手道

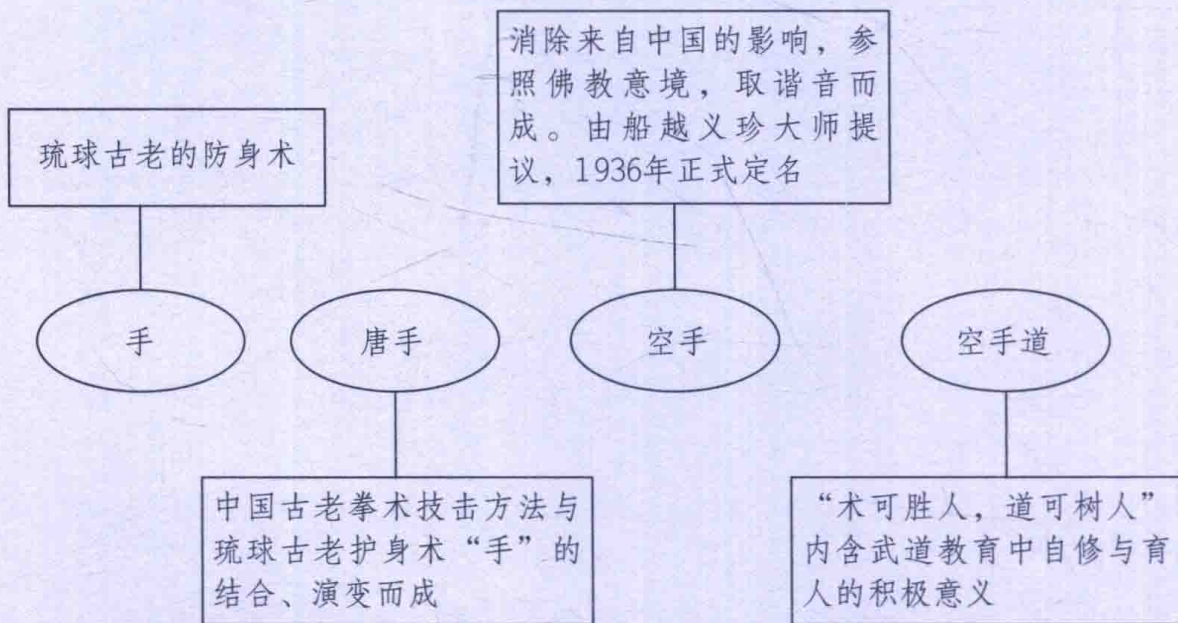
基础教程

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的武器，把握时机对敌人的攻防进行有效地防御与还击。

空手道不使用任何器械，是有效利用身体各个部位进行徒手格斗的技术。空手道巧妙运用拳、脚探究胜负的原理，进而达到超越胜败的境地，是磨练精神，强健体魄，提升格斗能力，探究心、技、体的运动禅道。



我们所学习的是体育空手道，具有以下几个特点。

一、规则的规范性

体育空手道中的对抗性项目“组手”，为了确保运动的安全性，几十年来，规则得到不断完善，本着严格控制动作点到为止的原则（即“寸止原则”），最

大化地保护了练习者的安全，为该项目走入社会和校园，更好地普及和发展打下了坚实的基础。其“寸止原则”的特点，在所有对抗性运动项目中独树一帜。

二、技击的多样性

空手道更多的发挥了动作速度快与技术多元化的特点，充分体现了手脚并用的运动特性和灵活多变的技术特色。

三、得分的多样性

由于采用加点式得分制，个人智慧、能力和技战术的充分运用，使体育空手道组手项目常常充满了戏剧性的变化，精彩纷呈的格斗场面，扑朔迷离的结局以及选手们高超技艺的展现，因而运动本身充满了无穷的乐趣和魅力。

四、运动的观赏性

空手道不仅是一种格斗性运动项目，其理智平静的心态，清晰敏捷的思维，高超精湛的技能，彬彬有礼的态度，更是让观赏者和参与者在观看体育比赛的同时享受了一种演练和格斗浑然一体的艺术美感，领略人类在战斗运动上不断摸索、创新和发展的境界。

五、练习者的普及性

空手道已遍布世界五大洲，世界空手道联盟已发展会员国达193个，注册会员近7000万人，成为世界第三大规模的体育运动项目。

第一节 基础知识



一、道服

道服是武道项目特有的文化元素之一，是根据不同运动项目特点产生的特



有服装。通常，在参加空手道训练前，为表明练习者的习武态度和对空手道的尊重，准备一套道服是最基本的要求。

道服具体可分为“组手”道服，和“型拳”道服。为减少运动阻力，“组手”道服材质略薄，运动中洒脱、飘逸；“型拳”道服材质厚实硬气，运动中可发出“嚓嚓嚓”声，有利于技术的定位和选手信心的增强。

（1）道服的穿戴



（2）道带的系法



(3) 系法步骤





二、场 地

空手道的训练对场地的要求并不高，只要是平坦的场地就可以。正式的比赛场地是边长8米（由场地边缘外侧量起）的正方形，场地上需铺有WKF认定的垫子，场地四周应有2米的安全区。



三、其 他

运动员参加训练或比赛时，必须摘去身上的饰品，以免造成不必要的伤害。还应注意保持手指、脚趾的清洁且指甲不能过长。女运动员必须将头发扎紧。

第二节 武道教育

礼仪是在人际交往中，以一定约定俗成的程序方式来表现律己敬人的过程，人们可以根据各式各样的礼仪规范，正确把握与外界人际交往的尺度，合理处理好人与人之间的关系。

武道中的“礼”，是一种尊重他人、保护自己的武器，更是避免许多不必要矛盾与冲突的润滑剂，懂礼、知礼、行礼是每个习武者的必修课程和基本素养。

空手道主张“正戈之道、止戈之道”，以“始于礼而终于礼”为训条，在练习与竞技比赛中自始至终都要重礼，同时强调以完整的形态衷心行礼。

一、礼仪的种类与要求

空手道的礼仪分为行礼和礼语。

行礼分为站礼、坐礼（即跪拜礼）、盘坐礼、宣誓礼和注目礼等。

1. 站礼（即鞠躬礼）

站礼是最常见的武道礼仪之一，包含了“尊重、感谢、知礼、自尊”等重要意义。无论是在赛场还是道馆，老师亦或同伴，相遇时都应使用此礼来表达我们的各种意愿。





站礼的要求：两脚呈6结立（V字形）站姿，两手自然伸直放于大腿两侧，上体挺直（含头部）并向前倾斜30度，目视前下方，略有停顿后，恢复站立姿势。





站礼的错误眼神



站礼的正确眼神

2. 坐礼（即跪拜礼）

坐礼常用在对流派始祖、长辈师范及道馆创始人等重量级人物行礼时使用，是行礼之人表达自己内心更加尊崇敬重的礼数之一。通用的坐礼方法：左脚后撤一小步，单膝跪下，右脚后撤步跪下，两脚背着地，两脚大拇指相叠压，身体重心落座在双脚上，两膝之间约两拳头间距分开，两手掌呈内八字形，放置于大腿上方。



男子跪拜礼



女子跪拜礼

跪拜礼步骤：行礼时，左手内扣呈八字形放于左膝前10厘米处，右手随后内扣放于右膝前，双肘微屈，上体前倾60度角，目视前下方行礼。

