

截拳道

吴杰 曾祥辉 田斌 编

本书主旨：以无法为有法
以无限为有限



湖南科学技术出版社

截拳道

吴杰 曾祥辉 田斌编

湖南科学技术出版社

截拳道

吴杰 曾祥辉 田斌编

责任编辑：戴湘辉

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省常德滨湖印刷厂印刷

*

1989年11月第1版 1990年8月第2次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.125 字数：136,000

印数：20,101—24,100

ISBN7—5357—0704—1

G·27 定价：2.70元

前 言

自从李小龙创立了截拳道以来，世界武坛又增添了一支光彩夺目的奇葩。世界上许多崇尚武道的人都极为推崇李小龙及其截拳道，热情颂扬他的创造精神和“以无法为有法；以无限为有限”的开拓性拳理。李小龙因此成为世界瞩目的传奇式人物，被人们誉为“功夫之王”。

李小龙独创的截拳道是世界上最负盛名的搏击术之一，与当今称雄世界武坛的泰拳、跆拳道、空手道等匹敌。李小龙在成名前后，曾多次与各国搏击高手较量。结果，无论是泰拳大师，还是空手道名家，都成了他的手下败将。早在李小龙还是一个高中生时，就仅用11秒钟战胜了一个日本空手道三段选手。

总的说来，截拳道是一种高级的进攻性的技击术。它不追求动作的花俏，只求效果，只要能击倒对方就行。截拳道无固定招式，依照“以无法为有法；以无限为有限”的拳理，在格斗中凭本能反应，不被固定的招式和套路束缚住手脚，达到克敌制胜的目的。李小龙解释“截”的意思就是潜步接近或半路拦截。

我们认为，凡在进行实战格斗时，凭本能和直觉施展出来的，招式简捷，符合李小龙阐述的拳理，且适于自身，而不是生搬硬套来的各种打法，就可以称之为截拳道。

其实，截拳道的主要技术仍不外乎手法和腿法，其招式也

与各国武术大致相同，但李小龙在实战中却能每战必胜，其主要原因是靠自己的潜心钻研和长年坚持不懈地苦练，其中最具特点，又为人普遍称道的就是“李三脚”和“勾漏手”。现在，美国已将截拳道基本技术纳入了特种部队的必修课程。

由于截拳道在国际武坛上的影响日益增大，我们搜集了中外许多有关李小龙的书籍、杂志、图片，以及李小龙影片的录像，并结合自己的理解，整理出《截拳道》一书。我们想竭力系统介绍截拳道及其创始人李小龙，由于时间仓促，还有许多重要内容来不及写进，因而存在不少疏误之处，还望广大武林同仁批评指正。

李小龙曾经说过，如果有人认为某些或某种打法是李小龙的截拳道的话，那是非常可笑的。因此，练习截拳道，就是练习理解及融汇贯通截拳理论。它的招式可以取材于世界上一切搏击技术，其目的就是促使你发挥人体最大效能去击败对手。本书在一定程度上推广发扬了截拳道，而没有生搬李小龙的截拳道技术。

本书在编写过程中，得到了各方面的大力支持，特别是墨涛先生帮助精绘图解，为本书增色不少，在此一并表示谢意。

吴杰 曾祥辉 田斌

1988年8月

目 录

前 言	(1)
第一章 截拳道戒备式	(1)
第一节 基本戒备姿势	(2)
第二节 戒备式在实战中的运用	(4)
第二章 截拳道步法	(8)
第三章 截拳道腿法	(13)
第一节 腿法的攻击界位及适用范围	(13)
第二节 腿法的基本技法	(15)
第三节 腿法的实用技法	(25)
第四节 腿法的专项训练	(50)
第五节 李小龙的连环三脚	(56)
第四章 截拳道手法	(64)
第一节 拳法	(64)
一、拳法的基本技法	(65)
二、拳法的实战技法	(78)
第二节 掌指法	(81)
第五章 截拳道肘法	(83)
第六章 截拳道擒摔法	(89)
第一节 基本摔法	(89)
第二节 基本锁法	(98)
第三节 擒摔法的实战运用	(101)

第七章	抗暴技	(114)
第一节	抗暴要素及攻击部位.....	(114)
一、	抗暴中的几个要素.....	(114)
二、	自卫中常用的人体最薄弱部位.....	(115)
第二节	抗暴技法图例.....	(120)
一、	对付单个徒手歹徒的技法.....	(120)
二、	对付单个持棒歹徒技法.....	(128)
三、	对付单人持刀歹徒技法.....	(135)
四、	对付两个歹徒的技法.....	(142)
五、	对付三个歹徒围攻的技法.....	(147)
第八章	截拳道拳理阐述	(150)
第一节	攻防篇.....	(152)
一、	速度——劲力.....	(152)
二、	虚招——假动作.....	(155)
三、	攻击——时间.....	(157)
四、	自信心——轻“敌”.....	(158)
五、	攻击——防御.....	(160)
六、	反击.....	(162)
七、	本能——直觉.....	(163)
第二节	战术篇.....	(165)
一、	贴身近战.....	(166)
二、	破坏韵律(节奏).....	(168)
三、	以静制动.....	(169)
四、	诱敌.....	(171)
五、	抢攻.....	(172)
第九章	截拳道的训练	(173)
第一节	体能训练.....	(173)

第二节	技法训练	(175)
第三节	趣味性训练	(179)
第四节	巩固性训练	(180)
第五节	创造性训练	(181)
第六节	习武要旨	(182)
第七节	器械训练	(183)
第八节	灵敏训练	(184)
第九节	视觉训练	(185)
第十节	力量训练	(185)
第十一节	整体性训练	(186)

第一章 截拳道戒备式

良好的戒备姿势是进攻和防守的基础。一位优秀的拳手无论摆出何种姿势都应该是无懈可击、进退自如、攻守兼备的，这样，一旦有机可乘，便可全力攻击。戒备动作是机械的，是技术性的，但必须具备最警觉才可发挥其效果。

截拳道非常讲究迎敌姿势。因为它是为攻击对手或截住对手的进攻而保护自己这一目的服务的，所以，迎敌姿势的好坏，在实战格斗中起着极其重要的作用。

李小龙所创造的戒备姿势综合了跆拳道、拳击中的自由式和空手道等其它拳术的优点，并填补了它们各自的不足之处，使之成为当今国际武坛中独一无二、最富实战价值的防守式。它亦是截拳道中最基本的动作。美国武术界曾评价李小龙的戒备式是“迄今为止最完善、最合理的”，原因就在于它是最佳的迎敌姿势。在使用这一技术动作时，整个人体处于最自然状态，从而可以自由地、最大限度地发挥出自己实力。

在截拳道中，腿法和手法虽然占了相当大的比例，但戒备式是使它们充分发挥出来的可靠保证。若要保护好自己，又能有效地击败对手，获得最后的胜利，就必须真正领悟截拳道各个戒备动作的技术要领，并在实战中加以灵活运用。

第一节 基本戒备姿势

截拳道的基本戒备姿势分左式和右式两种。左手、左脚在前，最接近于对手的称为左式，反之则称为右式（如图1、2）。



图1



图2

其实，左式、右式的攻防实质和技术要领都是一致的，只不过是左右之分罢了。截拳道提倡把灵活的手、脚放在前面，作为前锋，习练者可根据习惯选出适合自己的动作。

戒备式实施的决定因素之一是平衡，它包含了对身体重心的控制，加上身体倾斜时对身形的控制和运用能力，使动作更加轻巧灵便，因此，平衡是能随时控制身体重心位置的能力。

技术要领

两脚自然分开，距离约为自己脚掌长的三倍，即一自然步的宽度。倘若步幅过宽，虽使下盘稳固，但降低了速度和动作的效率，影响到身体的正确姿势；若步幅过窄，则根基不稳，虽然能够加快运动的速度，使步法灵活，却失去了平衡与劲力的优势。欲想维持正确的平衡，关键在于保持重心位于身体下部，双脚的距离不宽也不窄。

两腿膝盖微微弯曲，自然放松，前脚之脚掌着地，略内旋，脚跟拔起。一般而言，前脚脚尖和后脚脚跟所连成的直线穿过对手所在位置，即这三者在同一条直线上。后脚与该直线几乎成 90° 角，前脚与该直线所成角的锐角部分大致为 45° — 60° 角（如图3）。阴影部分是两脚实际接触地面的部位。这

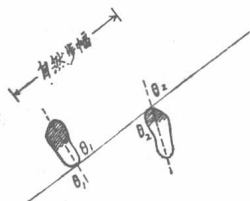


图3

种微微触地的动作可增加平衡的效果，并减少身体的紧张程度，这个姿势有些近似于中国传统武术中的半马步和虚步。李小龙也许就是吸收了这两种步型的优点：马步稳固，虚步灵活。再稍加改进而成。前腿膝盖微微内扣，后腿的弯曲程度较前腿大，这一切作可维持松弛、快速、平衡且自然的状态。

后脚脚跟微微贴地。因为它要支撑身体体重的65%左右，如果用全脚掌着地的话，会使身体的趋动极不灵便。按上述要求，就使前脚摆脱了部分体重的束缚，因而变得轻便灵活，保证了进攻腿的灵活性，大大地加快了进攻速度，使你随时出前脚踢击对方时，毋须为转移重心而消耗过多的体能，且不会露出过大的前兆，在对手来不及防御时而踢中他。

前手处于自己与对手之间，是距离对手最近的部位，不仅起着防御作用，而且也是最重要的进攻武器，用它来截住对手的进攻和攻击对手都较后手容易，因为前手达到攻击目标所需经过的距离要比后手短得多，时间就相对用得少。后手主要起

着防御作用，保护身体各个部位，但同时也是极其重要的进攻武器。两手的高度和位置要根据实战的不同情况而自行调节。

在一般情况下，就是说对手与自己高矮相仿，力量和技术水平相差不大时，可以采用戒备式的一般式，或叫自由式。前手放平、处于身体的中部，即腰肋部处，在这个位置的机动性较大，上可拦，下可挡。后手放在身体的前面，水平位置要比前手高，保护头、胸部。两个手都要能随时准备进行进攻和防守，且不能挡住眼睛的视线。手（指）部的姿势可根据自己的习惯或曲或直，或掌或拳，均可自行决定，但都要求放松自然。李小龙习惯使用的手部姿势是前手半握拳，后手手指自然弯曲。这仅供大家参考，并不是固定不变的。

在截拳道看来，肩部也是非常重要的防御部位，它是用来保护头部的，特别是下颌。正确的肩部姿势应该是两肩微微耸起。肩部的耸起、遮住了脸的下部，与此同时，下巴内收，尽量减少暴露的面积，让对手的拳头扑空或砸在肩膀上，肩部比起头部来是较经得起打击的。

截拳道要求放松、自然，戒备式也不例外。松弛的肌肉有利于我们进行各种动作，灵活性和机动性都比因过分紧张而僵化的肌肉大。如果肌肉已经僵化，再进行各种动作，就相当笨拙。因为在运动前，大脑已给它发布了命令，限制了它的活动范围和运动路线。肌肉过分紧张，不仅无端地消耗了体力，而且很难适应实战时各种复杂多变的情况，也不适应持久战的需要，往往在决斗中处于被动的地位。

第二节 戒备式在实战中的运用

截拳道戒备式的主要任务就是尽力把全身遮掩得密不透

风，掩住各个空当和薄弱部位，因此，戒备式又叫防守式。同时，良好的防守又是进攻的准备，这一点对于初学者来说也是容易理解的。

戒备式手的运用有一个原则，就是说，当一只手抬高时，另一只手就要适当放低，力求防守的严密。在整个运动中，上臂基本保持不动，肘为前臂运动的转动中心，减小动作的幅度。但是，这条规则切不可生搬硬套，要根据不同的实战情况而采取不同的对策。

有些人惧怕对手的拳、脚落在自己的上部，特别是头部，故而使上体过分地向后倾斜（如图4），殊不知这样做是有



图4

许多不利的。首先是移动不灵活，不便进攻，自身的空档也随即过多地暴露出来，且重心也会有很大改变，这一点是初学戒备式时应该注意的。

我们先谈谈遇到下面几种情形时戒备式的运用。

当你和一个高个子交手时，可将前手的水平位置稍稍移高，后手防护腹、肋部，这是因为在通常情况下，个子高的人攻击的部位就很可能提高，从而上部受到的攻击就增多（如图5）。相反，与一个矮个子交手，就把前手相应降低，这是同



图 5

样的道理（如图 6）。如果是一高度相仿的人交手，则可以采用



图 6

自由式。但是，实战并非固定的模式，按上述要求并不一定符合实战的需要，因此，这还要求我们做到灵活运用。

我们已经说过，两手的高度和位置要根据实战的不同情况自行决定，两腿的姿势也要相应随之改变。

倘若我们遇到一群歹徒的袭击，将采用怎样的戒备式呢？李小龙给我们提供了一个办法，就是采用戒备式中的高低马步，使身体与对手在一个平面上，即让对手在自己的左或右方，两腿放低，一手较高，一手较低，这种姿势是截拳道戒备

式中的一个特例。

当然，截拳道并不是只用手进行防守，也不是为防守而防守。往往是在防守的同时，运用各种技法去反击对手。手脚并用，且全身都是攻击的武器，这是截拳道的一大特点。

若想成为一位好的搏击手，就应该知道：如果我们作为一个进攻者，就必须提防对手对自己的反击，因为在出拳、出腿时，身体的某些部位由于受条件限制，是很容易暴露出空档来的。与此相反，我们作为防御的一方，也必须在防御的同时去进攻对手的薄弱之处。

最后，提醒读者注意的是，当你完成了一个回合的较量，就要尽力恢复戒备式，保存实力，以备下一个回合的交战，这是李小龙着重强调的。

第二章 截拳道步法

实战格斗都是在移动中进行的，两脚富有节奏地忽前忽后，忽左忽右。那么，两腿怎样移动才合理呢？于是，在搏击这个领域中出现了步法这一概念，不同门派的人根据各自的认识设计出自己的步法。李小龙所独创的截拳道基本上沿用了西洋拳击的步法。

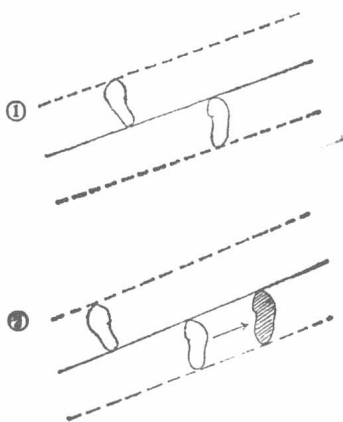
截拳道步法的特点是步幅短小，快速突然，富有弹性。

步法实施三原则：①尽量避免交叉步；②保持后脚跟离地，力求弹性移动；③保持戒备状态。

步法实例：

以下所例各种步法均以戒备式右式为例。

一、前进步（如图7①、②、③）



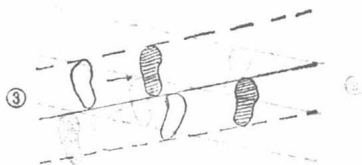


图7

二、左侧前进步（如图8①、②、③）

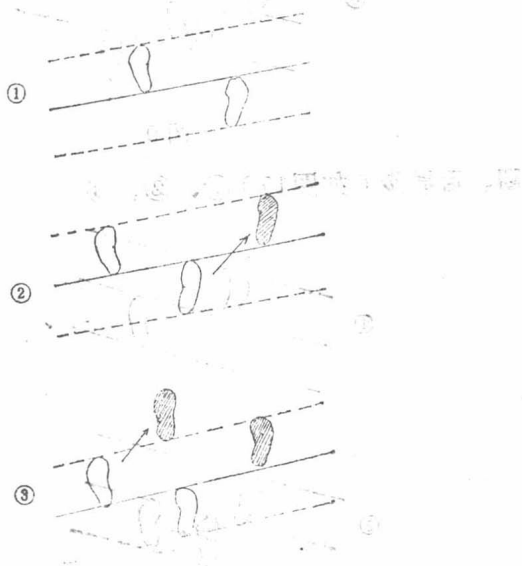


图8

三、右侧前进步（如图9①、②、③）

