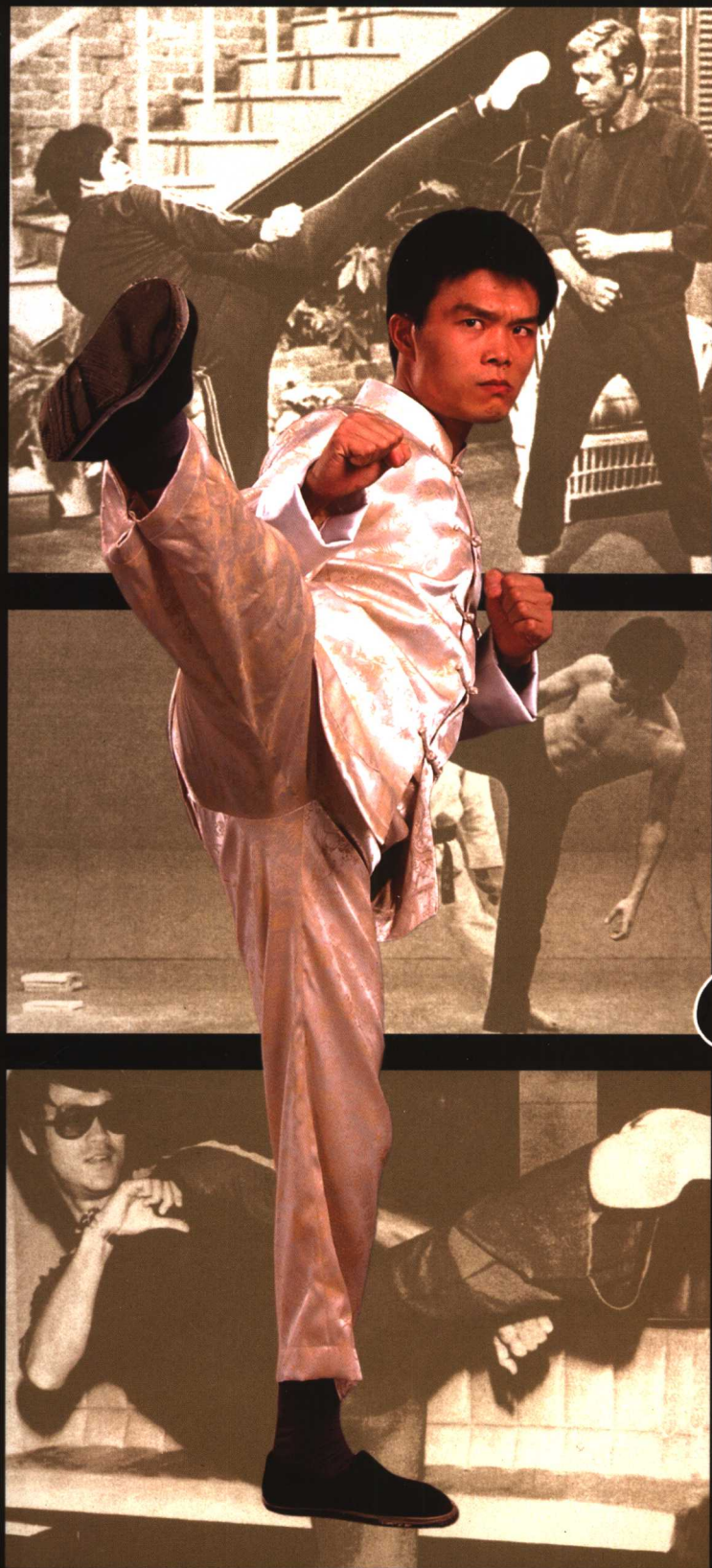


李小龙腿功教室

黄涛 编著

超级腿功训练 88课

北京体育大学出版社



李小龙腿功教室

超级腿功训练课



李小龙腿功教室

——超级腿功训练 88 课

黄 涛 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
插图摄影 马俊杰
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙腿功教室:超级腿功训练 88 课/黄涛编著. - 北京:北京体育大学出版社,2007. 1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 696 - 4

I. 李… II. 黄… III. 腿击法(武术) - 中国
IV. G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146104 号

李小龙腿功教室:超级腿功训练 88 课

黄 涛 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 16. 25

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 33.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

知 识 篇

第一节 李小龙超级腿功的八大学习环节	(3)
第二节 李小龙超级腿功的力学原理及应用	(6)
第三节 构成完美踢技的要素	(8)
第四节 你也能成为腿功悍将	(11)

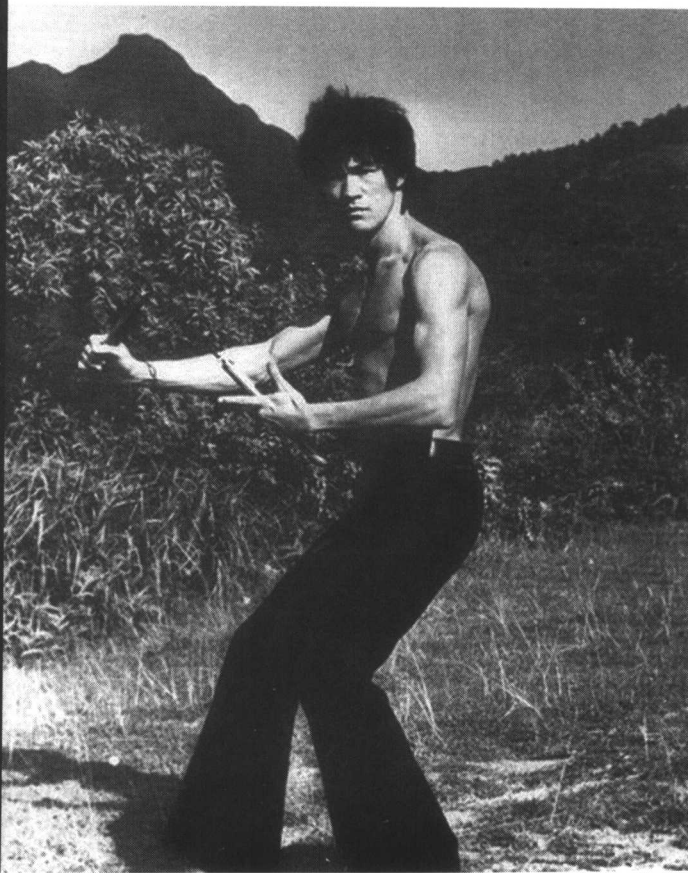
训 练 篇

第一节 初学必修	(17)
第二节 腿功筑基	(60)
第三节 技能培养	(96)
第四节 进阶之路	(135)
第五节 功力强化	(169)
第六节 脱胎换骨	(195)
第七节 登峰造极	(222)

解 惑 篇

李小龙超级腿功自修指南	(253)
-------------------	-------

知识篇





第一节 李小龙超级腿功的八大学习环节

能否在格斗中发挥出超强的腿功，主要靠的是扎实的功底，牢靠的腿功技术基础，日夜积累的深厚功力。然而，这些可不是天生就有的，是经过教学训练而掌握的。对于李小龙超级腿功的学习研究，要以认识论、运动生物力学、神经肌肉生理学、运动心理学等等，有关学科作为基础和武器，总结李小龙先生有关于腿功技艺的知识精粹，并将其掌握，可以通过以下八个主要环节获得。

腿功所存在的意义

这是指通过学习、探讨、研究、训练等，认识到清楚具体的腿功技艺在格斗实战中，以及日常生活中的地位及作用。弄清这些问题，有助于调动你对掌握李小龙超级腿功的积极性及意志力。

如果这一环节理解不好，会影响到你钻研李小龙超级腿功和修炼的积极性，误导你今后继续学习、研究、探讨、训练时的方向，走入歧路。以致在技术登峰的道路上半途而废。

对我来讲，李小龙超级腿功就是用以展现功夫的本质——实战。对腿功的掌握不在于你学会多少种腿法，踢得有多高。而在于你的腿功是否够威猛，凌厉，制敌于无形之中。

腿功的要求

这就是指要清楚，要想在格斗实战中使你的腿功发挥出应有的作用，你的腿功须具备什么样的具体要求，这是你达到最深造诣的基础。把这个要求弄明确了，才会百折不挠、千方百计去征服困难，朝这个方向攀登。要求不明确，就如同通向成功的大道上出现了许多个岔口，让你不知所措，会造成学习方向的迷茫，很难达到腿功技艺上的顶峰。一般来讲，腿功的具体要求是以其腿功技艺在格斗中发挥着什么样的作用为核心。



腿功的技术

技术是指进行腿法动作时合理有效巧妙的科学方法。腿功技术的科学、合理程序的高低，反映出练习者技艺水平的高低。腿法动作，从外部看是服从力学原理的机械运动，从内部看是复杂精妙的生理运动。它是沿着运动生物力学合理性的轨迹向前发展着。

详细地谈论腿功的技术，将是一门内容比较丰富的学问，需要撰写洋洋大观的专著，这里只对腿功技术作一个极简单的介绍。

腿功技术的主观条件是由人体的体格、体力、各关节及各局部肌肉的具体情况等因素构成，客观条件由具体的环境、发挥程序、基础好坏等构成。

腿功技术的关键是人体自身各关节间在肌肉的协助下所做的相对运动，由于人体有着各自不同程序的各种关节，需要这些关节在短时间内，甚至瞬间内，同时地依照各种不同的程序和发力程序，做出完善有效的动作。这个问题是非常紧密的，要结合实际，通过周密分析来努力解决好各关节运动的次序、节奏、方向、路线、强度、限度、幅度等问题，力争实现完整腿法动作的总体上的最佳效果。

由于腿功技术的关键是有关各关节的相对运动，而关节的运动是由肌肉掌握，由神经指挥感知的。因此，在研究李小龙超级腿功的技术时，还需学一些神经肌肉原理和心理学的知识，肯不肯在腿功技术的分析上狠下功夫，是你能否战胜对方的关键。

简单地总结，腿功的技术就是在人体生理的基础上解决击倒对手的合理性问题。

腿功的标准

腿功的标准就是在各腿功细节上的规格，这是把各腿功基本要素转化到实战运用上的严格规定。规定就成了训练工作中所需力争达到的具体细节上的目标。

树立了“标准”，就沟通了对腿功技艺的认识，开拓了原理研究过渡到训练实践的大门，解决掉这个转折点。

标准是指具体腿功技术动作，具体腿功功力基础等一个个细节上的规定，它可以通过腿功的发挥表现出来，是由技术原理决定产生的。一般地讲，腿功的要求比较概括，而标准则比较细致。从腿功要求到腿功标准，对练习者来说是一个反复认



识的过程。因为认识不可能一次完成，他随着腿功技艺训练水平的提高而不断地发生变化，产生不同的认识，只有反复认识，才能不断接近顶峰。若害怕反复认识，就不可能达到巅峰状态。

腿功的学习步骤

科学合理地确定学习步骤是正确解决腿功技艺的关键。腿功的学习步骤由标准和具体练习者的技艺基础这两方面的具体关系所确定的。我们既可以把具体的腿功标准看作一个局部，又可以把具体的腿功标准看作为一个系统，在这个系统中又可以分为许多个局部。把这些局部又可以区分为已掌握、未掌握。又把未掌握按先、后、主、次分类排成序列。在这个基础上，步骤就可以分出来了。

简单总结，步骤就是将所要学习的腿功技艺中的标准，对照练习者当时的技术基础，适当分析出若干个学习任务，使每一个任务同具体练习者的每一步的学习能力相适应。

腿功的学习手段

腿功的学习手段就是为解决步骤所规定的每一步，而针对性设计的训练内容和措施。

在复杂、困难的训练任务面前，能不能科学地找出和设计出“手段”来，这是非常重要的问题。手段——是过河的舟、桥，攻关的武器。

腿功的学习方法

这是指腿功训练环节中所使用的具体方法。这个具体方法又可以分为三个阶段：思维认识、在思想集中注意下逐渐学会自主实践、基本完成自动化。

在思维认识阶段，主要通过示范、讲解、图像、录像等方法对腿功的技术方法，实战运用，功力筑基等各个方面由模糊到准确，由表及里，由迟疑不清到彻底明白，做到基本明白为止。

在开始认识阶段，练习者可能会感到“别扭”，而不是“舒服”。在达到“自动化”阶段后，练习者对腿功的各环节感到“舒服”了。



腿功技艺的综合和巩固

当前步骤任务完成后，就需要综合完成完整的腿功技艺细节标准，在各腿功标准初步自主掌握之后，还有巩固自动化的任务。

要充分考虑到，再好的训练方法和手段，对于实战运用都有相符的一面和不相符的一面，对于训练工作都有有利的一面和不利的一面。既要敢于针对性地狠抓有效的手段和方法内容，又要善于看到他所引起的或将引起的问题。研究出针对性的措施，在适当的时机及时加以正确解决，促进训练过程向下一阶段发展。

以上就是掌握李小龙超级腿功系统技术、细节、要领的八个环节。它是从分析腿功的内部矛盾、教学训练工作过程中的内部矛盾入手。从对训练工作中的经验教训进行科学分析后总结出来。如果把腿功技艺的训练比作登楼，腿功教学规律就好比楼梯，只要有了楼梯，再高的楼也能登上，除非你没有努力坚持。

对李小龙超级腿功的学习研究是不断发展的，永远不会停止在一个水平上。为了有所创造，有所突破，要善于运用知识信息、历史经验、有关的自然科学知识，使之同创造性的训练研究工作结合起来。在实践、认识的矛盾运动中不断前进，只要你努力坚持，就一定可以做到。

第二节 李小龙超级腿功的力学原理及应用

没有人不惊叹李小龙的强劲踢击威力，它是李小龙超级腿功中的经典标示，对李小龙超级腿功的学习，就应该掌握这个能真正提高技术水平的核心环节。这个环节就是由李小龙超级腿功力学理论构成，是练习者在发力一瞬间的一种综合动作。下面，我们来一一了解李小龙超级腿功的力学理论及应用。

力量集中

腿功的发力不仅要求练习者精神上保持有一定的紧张度，即精神集中，同时也要求力量的集中。仅以你身体的某一小部位（如脚背、脚后跟等）蓄力发力击向



对手，当然你所打击的目标也应该是对方身体的某一局部或小区域。比如，你用侧踢击打对方，你应该注意要将力量集中于脚后跟，而不是用整个脚底来击打对方。就好比以同样的力量攻击对手时，对手承受攻击力的部位范围越大，给对手造成的伤害就越小，因为大面积的承受攻击部位将你的攻击力分散了。

重心集聚

我们都能理解什么是重心（身高与体重）的集聚。练习腿功，只要发力的其它要素运用适当，按正确的技术动作规格发挥，运动员的身体重心就会顺势被引向被击目标，增加出击力度。例如：用侧踢击打对方时，上半身顺势朝对手的方向移送。使身体重心向攻击目标集聚，有利于增加打击对手的力度。

速 度

打个比方，击球手以每小时 90 公里的速度和以每小时 5 公里的速度击棒球的结果一定大不相同。速度是腿功中不可缺少的一个发力要素。但是，速度与重力的集聚要相辅相成，发力时，重心摆设得当，速度才能达到最佳。假如你做一个侧踢，在重心移向所击目标时，应该充分把握你出击的速度，使你的出击显示效力。

反弹力

任何一种发力都产生相等又相应的反弹力。李小龙超级腿功的力学理论告诉了练习者怎样利用这种反弹力的原理。击球的两手紧握击棒球时，一臂用力作用于另一臂，使另一臂产生反弹力反应于先用力的一臂，从而增加了先用力一臂的手腕力度。这时，棒球击球手就会以快速猛力击球。这种“反弹力”也被用于腿功中，运动员利用旋转躯干部，在踢击目标的一瞬间产生的强大的爆发力就是运用了反弹力。

呼吸调控

所有的武术家都懂得在发力的一瞬间如何调控呼吸。发力时，即将呼出的气形成于胸膈中，将身体的上半部与下半部紧密相连使身体变成一个发力的整体，加强



了力的爆发效果。棒球手击棒球时用这种呼吸方式可以轻而易举地得到用力效果。发力瞬间运动员有抑制不住的喊声，这就是调控呼吸的结果。呼吸调整得到，可以增加踢击的质量。

平衡的作用

不掌握平衡就无法练习腿功，武术运动者如果在武术动作练习完成之前失去身体的平衡，他的动作就没有威慑力。掌握平衡是武术运动员练习爆发力技术的关键性步骤，无论你的失衡发生在动作的开始、中途或结尾，你的发力都达不到预想效果。只有你的每一个武术动作保持平衡稳定，你的发力才会有佳效。

使用爆发力技术时，练习者应该首先练习发力的基本动作，然后，再将每个正确的基本动作组合形成一系列的流动动作。通过李小龙超级腿功这几种力理论与实践技术的结合，可增加练习者的腿功发力质量，定将让你的腿功产生强劲的实战威力。

第三节 构成完美踢技的要素

李小龙在取得举世瞩目的成就以前，经历了无数的坎坷。他在腿法的练习上走了不少弯路，遇到不少实际困难。因此，他除了在训练上加倍努力之外，还主动同各武术流派中的拳师广泛交流武术心得，并将其有益的武术要素融入到自己的腿功训练之中。那么，构成李小龙几乎完美腿功的要素是什么呢？你肯定是迫不及待地想知道。现在，我不仅会把这些要素毫无保留地告诉你，还会教授你如何在每一环要素的学习中取得进展。

基本技术和协调性

开始，你不仅需有熟练的基本踢技，而且必须加以调整，令其协调。没有这两项技艺，你将不会在实战中施展出任何踢技。再者，在实践中一旦你错过了踢击的机会，你会发动连环踢击。这时，技术和协调性又一次显示出至关重要来。你的全



身必须协调，那样才能用全力和流动性击中目标。

要获得这两项技术，我们要从那儿开始呢？如有条件的话，你可以首先在镜子前练习，这样你能看出自己是否有失误。在镜子前踢击是武艺最古老、最简单的技术手段之一，它是帮你纠正和完美基本技术的有效方法。请相信我，如果不从一开始就学习正确的技术，潜在的及自然的能力很容易被浪费掉。另外，如果基本腿法技术和协调性都较好，你的平衡、速度及其它特征都将提高。

灵活性

多数武师意识到灵活性的重要。灵活就能踢得更容易、更高、更快。此外，灵活使你的踢击用力减少而技术力量增强，而且那还不是全部。灵活也能减低你受伤的可能，并且增强你的信心。当你知道自己能随时发动任意踢击时，你会感觉良好。

如果你不那灵活，耐心些，进步是慢慢取得的，你还必须坚持如一，你不可能指望每周三进行一次伸展运动就能改善柔韧性。再者伸展不应是你正常训练之间做的第一件事。应降低强度的预先伸展，是帮你热身的一种锻炼方法。而训练后进行大强度的伸展运动，可帮你增强灵活性，把重要的伸展练习留在训练之后进行。

其次，伸展练习中不要有弹跳，因为这并无效果并且隐藏着危险。相反，应当认真伸展、讲究方法。缓慢伸展直到感觉在伸展中的肌肉有拉长感，保持这一姿势30至60秒，进入和退出伸展姿势都应缓慢而小心。

伸展练习即为柔韧素质练习。

速度和力量

不论你练习哪种门派的腿功，都不可能只靠腿部力量发出有力攻击，力量来自臀部。发动踢击进，应当转动臀部以产生另外的速度和力量，这不容易学，它需要一段时间。如果你专心致致，而又勤勉，你就能掌握锐利、敏捷而有力的臀部旋转，加紧练习。

踢击时确认自己处于放松状态。松弛的肌肉比绷紧的肌肉动作更快。此外，保持一条腿总在地面上，发动飞踢时例外。而且确定踢击时足跟提起，这可以消除使膝部紧绷而产生的过多紧张。

进一步发展力量，比较有效的方法是进行举重。当然，练习举重需要杠铃、哑



铃等器械，如无此学习条件，进行徒手的力量锻炼也不错。力量训练将增强你发动踢击的能力。许多踢击不像期望的那样有力和长久是腘旁腱较弱。这是因你的对抗肌（此处指腘旁腱）会过早收缩或停止以防止踢击过度伸展。例如，你的肌肉可能是很强壮，但用来发动踢击的两组间的肌肉失衡，这也会损害你的训练效果。

时机的把握与距离概念

你能具有世界上所有的速度、力量和精确性，但如果不能适时选择时机，一切都毫无意义。时机错误，使你错过目标或者对手会挡住你所有的攻击。要想成功，必须在对手最疏于防范之时抓住他。练习把握时机，可进行脚靶踢击练习。

在半空中改变踢击轨迹称作“距离观念”，可在对手移动或试图反击时运用。例如，每次你一攻击对手就总是向后或向侧移动。因此，你应改变踢击方向，调整同对手间的距离。一个好的训练方法是当你试图踢击脚靶时，让搭档帮你拿着脚靶进行各种方式的靶位变换练习。准确的时间选择和距离概念是使你成为更出色的腿功高手的首要条件。这使你能完全控制自己的技术，随时准确踢中任何目标。

精确性

如不能击中目标，速度、力量和时间选择又有什么用呢？不必说，精确性是达到完美踢击的另一要点。有几种提高准确度的方法，包括踢沙袋和踢击靶位。用沙袋练习准确度，每次瞄准同一地方，在沙袋的一侧做上标记。

用脚靶可进行多种训练。首先，用不同的踢法踢击脚靶时，让搭档把脚靶不断变换位置。其次，在他移动脚靶时，同时身体也移动。这也是很好的训练准确度的方法。

时间、努力、愿望

没有人生来就掌握完美的踢技，但是如果你知道构成“完善”踢技的必要因素，你就领先于其他人了。正如你很清楚的，最基本的因素是练习，它需要和搭档一起练习。无论一个人多么擅长踢中目标，也没有什么能够代替同能够回踢的对手一起练习。完善的踢击需要时间、努力和献身精神。你想要得到它，也需要有愿望。也许这不再是梦想，你将能踢出完美的一击。



第四节 你也能成为腿功悍将

为什么有些人会成为超级腿功大师，这种秘密看起来让人捉摸不透。但有一点可以肯定，他们绝非横空出世、天生造就，而是通过坚持不懈地努力、拼搏，不断地发掘自己的潜力而获得。如何在最短的时间内，更快地发掘自己的潜力，可以通过以下几个方面来激级所求胜的斗志，发挥出你最大潜能，而这几项，你也可以办到。

渴 望

首先，你得要有这种求胜的心态，实现一个目标，无论是获得国家级冠军，还是顺利地通过级别评定。你必须明白，你到底有多么地渴望做到这一点。

然后，再问自己：“如何去做会使我得到我想到得到的？”这个问题的答案会使你渴望的激情常炽不灭。我们经常为电影中功夫高手的绝世功夫惊叹不已，总想拥有他们一般的好功夫，然而，有的人保持这种渴望几天后就没有了。而有的人却将这种渴望之火熊熊燃烧，并用实际行动来实现这种渴望。记住，渴望是你获得成功动力的基石，下面就是一些帮助你增强及保持这种渴望成功的方法。

读一些武术精典著作，从中可窥武学前辈提供给后学者的知识启迪。当然，你也可以看一些优秀的文艺作品，其中很多成功人物的事迹，可以激发你实现心中目标的信念。

多看一些优秀的功夫片，增加你学习功夫的激情。

与你的同仁交流，与志同道合的人互相促进，营造积极学习的氛围。

努 力

其次则是努力了，必须确信成功与努力紧密相关，为了实现理想，你必须放弃那些舒适而无害的举动，而且你也不必考虑是否还会有更好的选择。例如，为了实现你梦寐以求的黑带级别每周训练五天，这意味着这些天里你只能训练而不能和朋



友一起出游。

要相信你的努力会给你带来巨大的回报，它是你成功的一半。另一半是体验带给你回报的这种方式。就像如果你想成为黑带选手，你必须能够体会让你获得此殊荣的成功方法的那种喜悦，作为一种回报帮助你保持那种动力。如果你的目标是做国内联赛的冠军，那么每场中小级别比赛对于你来说都是好的磨练。如果你的目标是挑战自己的极限，最好以武为生，并且作为终生奋斗的目标，你成功路上的不断的馈赠就是力争更加平和、集中精力致力于功夫的演练，踢得更高或更猛。

另一个来源则是来自训练中的感受，让自己有所感受，想想你的收获不仅是你为自己感到自豪，而且点滴的收获都能使你更加完善自己的技术。

精益求精

初学者一定要抱有求得技高一筹的态度来学习，若没有这种胸怀，那么不但无法维持很久，更休想练成良好的技术动作。使在练每一个招式时没有尽力去做，只不过是在移动身体，仿佛在做体操或做一种休闲运动而已。作为对一种武道的修习，欲成就高深的境界，就必须严格要求自己，出招一定要规范，不顾一切地反复练习，抱以精益求精的态度，为求自己做得完善无瑕，发挥出武学的最高境界。

恭师捷行

抱有万事万物是吾师的态度，虚心进取、向人人学习、向各门派学习，绝不可自以为是。这样，才能不断地学习别人的优点，得以长进。特别要恭敬各门派，要认识到在任何一家或门派中，都有超越自己功夫的师父，没有理由藐视贬低别的门派。这样才能广采众师之长，增长自己的功夫。成功的后捷就是虚心进取、持之以恒、认真实践、力求上进。

克服训练中的天敌

每天你都忙得团团转，练习踢击、步法。你的技术越来越成熟。但是经过一段艰苦的训练，你发现自己练功夫的热情锐减。但遇到最难对付的对手，这是你看不见，却时刻存在的对手。你的对手潜藏于你的头脑之中，你需要认识他们，然后才能打败他们。