



吉林出版集团有限责任公司

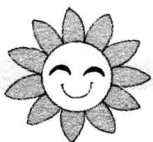
阳光体育运动丛书

# 截拳道

JIEQUANDAO

主编 宛祝平 杨雨龙  
审订 赵利明





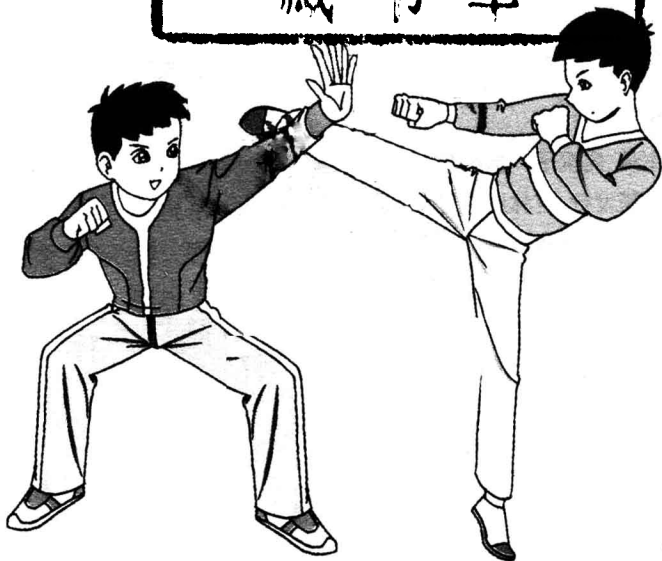
阳光体育运动丛书

# 截拳道

江苏工业学院图书馆

主编 宛祝平 杨雨龙  
审订 蔡明

藏书章



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

截拳道 / 宛祝平主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11  
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-974-4

I.截… II.宛… III.截拳道 - 青少年读物 IV.G886.9-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163941 号

## 截拳道

主编 宛祝平 杨雨龙

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 38千

ISBN 978-7-80720-974-4 定价 10.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

## 《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

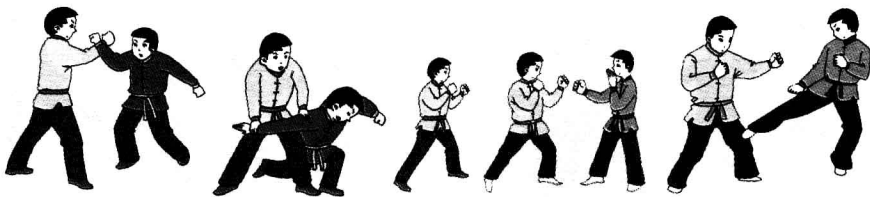
### 截拳道

主编 宛祝平 杨雨龙

副主编 刘野

编者 宛祝平 杨雨龙 刘野

审订 赵利明



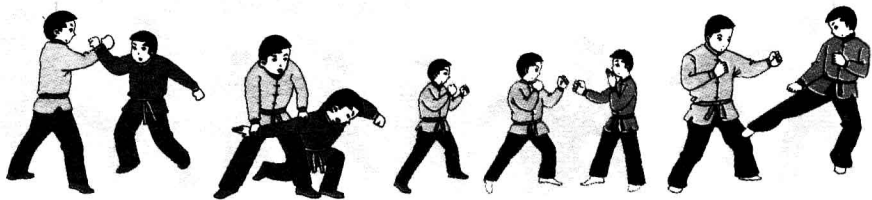
# 序言

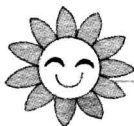
盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

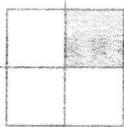
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



# 截拳道

## 目录

### 第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....4

### 第二章 运动保护

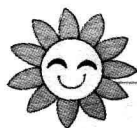
- 第一节 生理卫生.....9
- 第二节 运动前准备.....10
- 第三节 运动后放松.....14
- 第四节 恢复养护.....16

### 第三章 基本技术

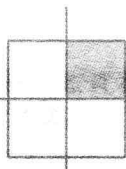
- 第一节 基本姿势.....18
- 第二节 基本拳法.....23
- 第三节 基本肘法.....38
- 第四节 基本腿法.....47
- 第五节 基本摔法.....51

### 第四章 实战技法组合

- 第一节 高级组合拳法.....57



阳光体育运动丛书



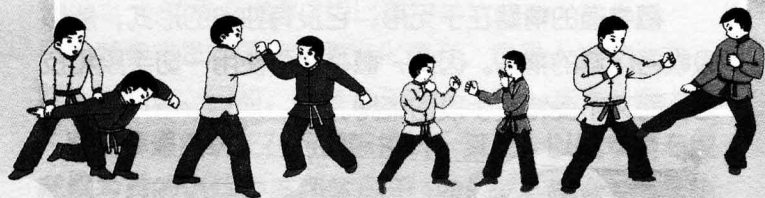
# 截拳道

## 目录

第二节 勾漏手.....	61
第三节 组合腿法.....	69

## 第一章 概述

20世纪60年代，在国际武坛上诞生了一种具有深远影响力的实用武学之道——截拳道。它是由美籍华人李小龙先生以其所学中国武术中的南派咏春拳为基础，广泛吸收国内外其他武术精华，通过不断实践验证与哲思悟道而革命性地创编的哲学武道。







## 第一节 起源与发展

截拳道起源于 20 世纪 60 年代，是李小龙先生结合了中国古典哲学思想创造出来的一种搏击武术。截拳道是随着李小龙的电影在世界上的热播，而逐渐被各国的武术爱好者所认识和喜爱的。



### 一、起源

20 世纪 60 年代，李小龙先生在美国大学学习期间，创编了一种既融合了中国古典哲学思想，又兼容了现代搏击中的经典技术动作的搏击武术，它就是截拳道。

截拳道的精髓在于无形，它没有独自的形式，能够吸收各门派的精华。因此，截拳道可使用一切手段和技巧，而又不受特定手段的束缚。



### 二、发展

截拳道随着李小龙先生电影的影响传遍了世界，它独特的技击方法受到了世界各国武术爱好者的喜爱。

我国民间的截拳道运动开展得相当广泛，全国有上百万人在研习截拳道。目前，公办、民办和个体截拳道武馆、截拳道学校不断涌现，遍布城乡，出现了一个截拳道练习的大潮。

为适应广大业余爱好者的需要，多种截拳道专著已经出版，如《李小龙实战功夫精髓——截拳道》、《李小龙风采再展——截拳道功夫教程》等等，深受截拳道爱好者的欢迎。这些专著的发行，对国内截拳道的发展起到了推动作用。

截拳道是一门具有综合性学科的技术运动项目，它具有深厚的理论依据，相关的科研工作也不断深化，湖南省的“中国国际李小龙截拳道研究总会”便是其中的佼佼者。此外，由该会主办的全国唯一的截拳道专业研究杂志《截拳道世界》也已发行。

截拳道是中国的宝贵文化遗产，也是人类文化的一颗灿烂明珠。目前，截拳道正走向世界。首先，国内的一些截拳道组织正在与国际接轨；其次，以截拳道专家郝钢为首的访问交流团体已于1996年年底赴美与李小龙当年的一些亲传弟子进行交流与学习。

在未来的发展中，截拳道将会在一个媒介高度发达的社会环境中，以自己的独特魅力普及到世界各地。



## 第二节 特点与价值

截拳道以招法奇特、快速、多变等特点著称于世，它以独特的魅力，受到了世界各地截拳道爱好者的欢迎。从截拳道创立到传遍世界各地，只用了短短的20年时间，截拳道发展之快，只能用奇迹来形容。



### 一、特点

截拳道在实战中是灵活多变、出其不意的，以下是截拳道运动中的特点和拳理意义。

#### (一)体用

练习搏击术的目的是为了更好地实践，而非仅仅用于健身。“一个搏击者必须能经常不断地保持心灵纯洁，他的心中只有一个坚定的目标——如何搏击。对此，他必须排除阻碍其前进道路上的障碍，无论是感情上的、身体上的或是知识上的”（李小龙语）。练习截拳道必须有一个首要前提，即要将自身的潜能发挥至极限，然后再去研究与探讨如何将这种已发挥到极限的攻击力有效地用于对方。

## (二)弃形

李小龙最反对僵化形式的束缚，致力于探讨适合自己特点的动作与方法。正如他所说：“倘若某门某派教你如何搏击，你可能会依照那种指定的方法去全力搏击，然而那并非实际情形下的搏击。因为一旦你随着传统的模式走，那么你所了解的便只是老路子，一种‘传统’与‘传统’所造成的阴影罢了——你并不了解自己。”

## (三)劲

劲是指截拳道中的发力，与其他拳道重而长的劲力相比较，截拳道主张使用措手不及与快速短促的瞬间爆发力。将两种力相比较，若双方同时发劲出招，则李小龙的短而快的劲与技会抢先作用于对方身上，其特点就好像压缩的弹簧突然弹出一般，具有极大的震撼作用。

## (四)疾

截拳道一向以快速猛烈及闪电般的速度著称于世，即“速度”是搏击制胜之道，唯快才能出其不意、攻其不备。倘若在速度上占有极大的优势，那么就可抢先于对方，甚至能后发而先至。

## (五)反应

对敌搏击不仅需要冷静的头脑，而且反应还须迅

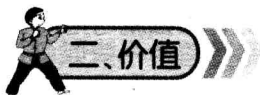
速，要有一种与敌交手之际能准确、有效地进行应变的能力。李小龙似乎有一种超乎常人的第六感，能事先洞察别人的企图，并在对方恰要起脚或出拳之际进行有效的抢攻、迎击或截击，使对方因抢先挑起战斗而遭受迎头痛击。

#### (六)时间

截拳道的打击距离短，能在最短的时间内对对方进行重击并得手。除要缩短打击时间外，还须把握好打击的时机，因为打击的时机与精简的动作是相辅相成的，准确地判断和把握出招的时机为搏击取胜的关键因素之一。

#### (七)哲学

截拳道是哲学化的拳道，它从创立之初便是在通过一些武术技法来阐述深奥的哲理。截拳道中的哲理是李小龙的思想武器，而其拳脚与动作技术则是其肢体武器，只有肉体与精神高度合一，才可将自身的潜力发挥到极致。



截拳道不仅仅是一种武道，它还是一种思维和价值观念上的升华，是一种技巧、艺术、哲学与生命之道。

### (一)防身价值

截拳道具有防身的实用价值，以进攻和防守为击败对方的基本手段。当练习一段时间后，遇到坏人时就可以游刃有余、不乱不慌地来应对，达到防身的目的。

### (二)健身价值

经常地参加截拳道训练，可以提高身体机能，增强身体的力量和反应速度，以及柔韧性、灵敏性和协调性等。

### (三)技击价值

截拳道是一种搏击术，其技击价值是与生俱来的，它的动作方式和方法与其他武术的动作方法不同。

### (四)陶冶情操

截拳道初始形成时就以中国的古典哲学思想作为理论基础，是以一种“德”、“仁义”等中国古典哲学思想和西方哲学思想的集合体。经常练习截拳道的人可以从中体悟中西方文化的差异，以及各自的深邃之处，逐渐养成一种博大的包容胸怀。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





## 第一节 生理卫生

青少年在进行截拳道运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



### 一、培养运动兴趣

在截拳道运动前，首先必须培养自己对截拳道运动的兴趣。培养对截拳道运动的兴趣方法有很多，如观看截拳道比赛，与同学、朋友练习截拳道等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到截拳道运动之中。



### 二、把握运动强度

青少年进行截拳道运动，主要是为了增强体质，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天



活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加截拳道运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



## 第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年截拳道运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。



### 一、准备活动的作用

运动前的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

#### (一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。