

丛书

舒建臣编著

人民体育出版社

截拳道训练入门丛书

截拳道手击技法

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道手击技法/舒建臣编著. —北京:人民体育出版社, 2004

(截拳道训练入门丛书)

ISBN 7-5009-2636-7

I. 截… II. 舒… III. 截拳道—运动技术—青少年读物 IV. G852.191.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041853号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 32开本 7.625印张 124千字

2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2636-7/G·2535

定价:13.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

前言

自从香港武术大师李小龙先生创立了截拳道功夫以来，影响巨大，在国际武坛上享有盛誉。近些年来，截拳道在中华大地上也得到了蓬勃发展和广泛传播，在广大青少年中掀起了一股学习截拳道的热潮。

人们不禁要问，中国是中华武术的故乡，其内涵极为丰富，各门各派，千姿百态，足以让任何一位有心学武之人眼花缭乱，难作决断。然而为什么人们还会对截拳道这种既有中华武术的内涵，又借鉴了诸多西洋拳法的技术特点的功夫门类如此青睐呢？

依笔者的多年实践体验，截拳道归根结底还是从中国武术这棵大树上衍生的一株新枝，但它又不同于中国传统武术，它在许多方面已经跳出了传统武术的规范与限定，体现出时代的进步。从截拳道的学习和认识中，人们依旧可以充分了解武术的基本理念，而且从运动训练中不仅获得实战搏击的能力，还使自己的身心同时得到更好的锻炼，从实际效果上看，在诸多武技流派中是出类拔萃的。

截拳道不仅仅教会人们在健身或者搏击中一招半式的技巧，还强调在学习中追求肉体锻炼的极限，同时进



入更加深层次的心灵的探求，使自己在肉体和精神上都得到一个极大的升华，从而使这门拳技成为自己生活中一种艺术的拳道。反过来看，当人们在学习感受到自己从未感受过的许多新知之后，从内心深处迸发出来的热情又会将种种武技全面地融入到社会生活发展的轨迹中。

今天看来，截拳道早已不只是人们茶余饭后谈论的话题，也不只是从宣传片中体现对偶像崇拜的冲动，它早已成为大批练习者日常生活中的重要内容，并逐步地提高着他们的道德、情趣和生活理想的修养。截拳道教会了人们更深入一步地洞察武术的逻辑性，并引导人们站在中外武术文化的基础之上去充分发挥截拳道所展现的创新思维。实事求是地讲，截拳道是它的创始人和继承者们交给这个世界的一个崭新的、理性的、科学的武术体系。尽管，探索武术的真理常常会遇到许多意想不到的困难，创立一种新的武术体系更非易事，它不仅需要昂扬的激情、创新的勇气、良好的悟性，还需要科学的态度、求实的精神和严谨缜密的思考，而这些，截拳道和它的追求者们基本上做到了。

由于诸多原因，截拳道的资料保留得并不完整，一些人在学习中常常会遇到一些困难，由此，笔者才有了整理出一套比较系统又让人易于理解的丛书计划。经过几年的努力，产生了《截拳道训练入门丛书》。这套丛书共六本：《截拳道手击技法》《截拳道脚踢技法》《截拳道擒跌技法》《截拳道连环技法》《截拳道攻防技



法》《截拳道功夫汇宗》。在这套丛书中，笔者试图从不同的角度，以理论和实战技法相结合的方式，把截拳道最基本的理念、技法和攻防招式逐一介绍给大家。考虑到不同层次学习者的需求，在这套书中，笔者尽量以通俗易懂的语言进行描述，以较多的图片直观地表现各种技术动作的特点，力求使之达到一个最好的效果。当然，这只是笔者的一个好的愿望，因为，无论是学习截拳道还是其他的武术流派，最主要的还是要靠学习者在训练中的切身感悟，一部入门丛书，无论如何仅仅是引导您入门的一个辅助工具，而不是全部。

由于截拳道内容非常宽泛，尤其是其技法技巧变化万千，无法在一部书中得到充分的展现，加之笔者的认识也有待不断的深化，不断的提高，所以在本书中难免有诸多的疏漏和不足之处。在此诚恳地希望所有读到本书的同道提出批评和建议，以期共同提高。

本套丛书得以付梓出版，笔者衷心地感谢多年来一直给予关注和支持的亲友，以及为此付出了辛勤劳动的所有的人。

作 者

2003 年深秋于深圳

目 录

目 录

第一章 截拳道运动技能训练	(1)
第一节 截拳道的技能概念	(1)
第二节 截拳道的技能训练	(2)
第三节 截拳道的训练指导原则	(6)
第二章 截拳道手肘技法的基本训练	(10)
第一节 截拳道的基本手型	(10)
第二节 截拳道的柔韧性	(15)
第三节 截拳道的击拳速度	(30)
第四节 截拳道的击拳力量	(37)
第五节 截拳道身体姿势的重心变换	(55)
第六节 截拳道手法捷要	(59)
第三章 截拳道的手肘技法	(62)
第一节 拳法	(62)
一、直拳	(62)
二、摆拳	(83)
三、勾拳	(105)

四、背拳	(125)
五、抡拳	(137)
第二节 掌法	(145)
一、指戳	(145)
二、撑掌	(162)
第三节 肘法	(181)
一、上击肘	(181)
二、横击肘	(195)
三、下击肘	(207)
四、后击肘	(220)
第四章 进攻技法	(231)
第一节 头撞法	(232)
第二节 手法	(234)
一、寸拳	(234)
二、勾漏手	(236)

1

第一章 截拳道运动技能训练

在截拳道运动领域里，搏击中的攻防技巧的学习和掌握尤其重要。在专业截拳道运动员训练和把截拳道融入生活的初期，可能自己连平衡都把握不好，但训练几年以后，他所发挥的截拳道技术可能会让人拍手称绝，他们的技术会达到一个较高的水平。当然，从什么都不会到成为高水平运动员，肯定要走过一个非常艰苦的训练过程。

第一节

截拳道的技能概念

所谓截拳道技能是指在训练中掌握拳理知识，学习前人经验、经过自身刻苦练习而获得的动作特点、攻防能力以及心灵上的体会。技能是随自己的感觉开始，经过练习中的反复体验总结，促使肢体活动形成自然的条件反射而固定下来。

能否完成训练，将以运动员实现这些技能方式所掌握的程度如何来确定。初入门的练习者在学习一种新的技巧时，常常感到十分困难，难以把握。要准确把握截拳道的技能技巧，需要认真练习，应当有目的、有计划、有步骤



地完成动作训练。在反复练习中，练习者所要把握的技能便巩固下来，并逐渐掌握技能的最佳状态。

实现训练动作技能，并不仅仅靠肢体动作简单机械的组合。运动的方式是有目的、有组织的身體活动。在能够完成一个复杂或完整的系列技能时，其中一些动作方式便从有意识活动转变为自动的或本能的反应，即能够在意识控制的最低限度的情况下，顺利、有效、协调地运用动作。能达到这种程度时，在搏击中就不必把注意力集中在动作的过程上，不必考虑怎样去完成攻防动作。因为此时经过训练的动作技能就会运用得机动灵活，又不太多地消耗体能，而可以把主要的注意力放在对手可能出现的变化上，从而创造性地发挥攻防技能的最大效率。

经过训练的技能能达到自动化程度。当自己在搏击中，对动作的组成成分及时间、距离、力量的特性产生了清晰的知觉后，运用这种技能的技巧就成了“绝招”或“绝技”。例如，漏手打法和连环腿击法等，这也是所谓“绝招”的不为人知之处。

第二节

截拳道的技能训练

在技能训练中，虽然诸多队员是在同样条件下进行训练，训练课程也一样，但是训练效果在队员与队员之间却是不一样的。有的队员在练习中进步较快，有的则较慢。产生这种情况的原因，除了由于个人能力有差异外，还有

个人理解的练习方式和条件的影响。要使自己的训练成效比他人更快、更大，首先必须养成正确的习拳方法，从而为练习创造有利条件。

截拳道训练根据学员情况和不同的训练内容，一般把训练分成三个阶段，即：基础阶段、提高阶段和合一阶段。

一、基础阶段

截拳道训练初期，受训队员的神经过程一般均处于一个泛化期，内抑制过程尚未较好地形成，注意问题的范围较狭小，知觉的准确性较低，反映在动作技巧上往往不太协调，尤其在动作放松与肌肉的紧张程度的配合上不尽人意，以主观意识参与动作较多，训练中显得忙乱紧张，动作难以准确协调。

基础训练阶段，教练员较多地对训练队员进行技术指导，练习者主要通过观察示范动作而进行重复模仿练习，因此在这个阶段他们较多的是利用视觉来控制动作的正确性。此时要求练习者掌握基本的拳势和基本动作，做到手法、眼法、身法、步法适度，做到技巧招势规矩，通过持之以恒的锻炼，逐步培养和提高自身的柔韧、速度、力量等身体素质。姿势掌握得正确，才能真正体会拳技要求的动作整齐、进退和顺、发力顺畅的要点，才能够使得自己动作准确，身法协调，初步做到全身姿势的完整统一。全身姿势的和顺，要点正在于动作技巧、拳法变化的整齐及

身体的协调配合。在进步和后移的变化中，如果身体姿势的运动路线、角度、时机及运动和突然静止的拳技定势把握得当，运用合理，就不会形成动作僵硬、呼吸紧张、姿势不稳等情况。因为手脚若配合不顺畅，必会引起呼吸紧张，造成拳技不协调、内劲不合的效果。因此，初级训练必须从头学起，首先掌握身体姿势的上下协调，虚实分明，内外相合。

训练时应当注意，练习者的姿势必须做到均衡稳定。姿势的均衡稳定是技术动作熟练和身体其他素质进步的体现。这一阶段训练，应有意识地培养练习者的腰、腿的柔韧性及上下肢力量，反复巩固基本拳技动作和拳技要领。

初学训练时有一个问题是非常重要的，这就是如何协调地锻炼肌肉。肌肉锻炼分两部分：外部的肌肉锻炼和内部的肌肉锻炼。外部的肌肉锻炼是如何使动作协调配合，内部的肌肉锻炼是指在动作中如何使肌肉依发劲顺序和发劲方向，使主动肌和协同肌最大限度地收缩，同时使拮抗肌放松。

二、提高阶段

截拳道的提高阶段，指练习者经过基础训练阶段后，神经过程进入了分化阶段。教练员在训练中应注意对练习者的错误动作及时纠正，让练习者多体会拳技细节，多进行动作的分析思考，促进分化抑制和反馈机制的进一步发展，使拳技日趋精准，在进一步训练中使运动中枢留下新

的运动技能痕迹。当训练达到这个阶段，某些动作技巧环节能在不受意识的控制下完成，这时拳技表现出精确、协调、省力，即使环境条件有所改变，拳技也不易因此而受干扰变形，拳技与人体内外器官活动配合得更趋和谐，拳技运用也更为轻松自如。同时，练习者应在教练员的指导下进行拳技理论和动作技巧方面的探讨，配合训练实践，使拳技逐渐达到与心灵（心智）合一的境界。

提高阶段的训练重点是在动作连贯、身体圆活、柔韧素质、拳技完整等方面下工夫，使头、肩、肘、手、膝、髌、脚密切配合。动作中做到内外六合，周身浑然一体。此阶段还应着重锻炼柔韧性和机动灵活性，以使拳技运用可快可慢，势断劲连，劲变意连，发力的运用刚柔相济，含而不露。不论攻击与防守，都要含有韧性，突出全身完整协调性，攻防的劲力由表露于外变为蕴藏于内。

三、合一阶段

合一阶段是截拳道拳技的巩固和深入发展阶段。它不仅是拳术的锻炼，亦是心灵上的探究，是在摆脱意识控制下完成拳技运用的阶段。通过这个阶段的训练，练习者的拳技将达到自动发挥的程度，同时，对搏击的注意范围扩大，对自己动作运用的主观注意减少，对环境变化有了较深入的感触，对自己出现的错误动作能够及时予以纠正。

在前两个阶段的基础上，练习者的运动感觉意识与拳技融合为一体，已经达到高水平境界，在多变的搏击中，



运用拳技意随手发，不为形式所束缚，全身没有丝毫拙力，运用身体四肢随时攻防和发招，劲力集中，结合呼吸，打出爆发力。

在此阶段，欲达到拳技与心灵的形神合一，也会受多方面因素的制约，与教学水平、训练水平、练习者练习的积极性和目的性、身体状态、心理状态，以及训练方式等都有很大关联。因此，截拳道主张训练应因材施教，不要盲目地一味追求效果，那样只会适得其反。

一名练习者在截拳道的训练中，应切实把握由基本知识开始，达到动作的熟练，进而发挥出本能的动作，运用手、眼、身、法、步所体现出的动静、刚柔、虚实的变化，最终实现截拳道万变不离其宗的法理。

经过坚强持久的训练，经过伤与痛的磨练，抛弃浅浮的表象，以求心悟。当达到心悟的状态时，格斗就决不是单纯的格斗了，它就成了一种艺术。

心灵与拳技的探索，要远离道与禅的困惑，在返朴归真时，朝向单纯与平凡。

第三节

截拳道的训练指导原则

训练是练习者在准备做出激烈的神经与肌肉反应时，为适应心理（精神）、生理上的状况而进行的练习。但是，大运动量的训练一方面能强健体质，另一方面又必须注意运动损伤问题，因此，有必要制定截拳道的训练指导原



则。

截拳道运动有三大原则：循序渐进原则、坚持锻炼原则、合理安排原则。

一、循序渐进原则

练习是为掌握一定的动作或运动方式，为实现预定目标而反复操作的过程。训练目标就是要逐步提高单位时间内完成的工作量（或训练量），或减少每次练习所用的时间，并减少每次练习出现错误率，按照练习步骤，打好基础，循序渐进地提高。

确立自己的训练目标，对训练效果有重要意义。

在训练中不必苛求一步到位，而应追求逐步进步，使拳技与心智相对照，以稳健地达到预定目标。这样的训练会使自己取得螺旋形的进步，而不会使反复的训练变成一种简单机械的重复。

初期的训练完成时，必须运用心智，思考拳技的原理与规律。遇到难度较大或较复杂的技巧动作，一时不能顺利完成时，可先降低训练难度，不急不躁反复体会，直至训练完成。在训练过程中，要始终留心拳技动作运用的感觉。

二、坚持锻炼原则

截拳道训练不受场地、时间的限制，但一定要坚持经





常锻炼，持之以恒，训练要有计划，按时操练。训练中三天打鱼，两天晒网，不仅收不到效果，反而对身体有害处。

训练中适当安排运动量，练习的强度不宜忽大忽小，这样身体及内脏器官无法有效适应，容易造成对身体的损伤。

经常性坚持锻炼，是改善身体素质和增强技术能力的基本保障。

三、合理安排原则

在一起训练的队员，训练的效果常常是不同的，有些队员进步较快，而另一些队员则相对迟缓。出现这种状况，除了队员自身的能力强弱之外，各人掌握练习方法和条件的不同也会影响训练的进度。

因此，教练在训练中应因人制宜，适当安排，在练习的内容、方法及步骤的要求上不应强求一致。教学中应根据练习者的具体情况制定出有效的练习计划。经过一段时间训练后，逐渐增加训练强度和密度。若在训练中出现损伤或其他特殊情况，应从实际出发，调整训练安排。

任何一种训练方式，都是为使训练达到训练目的的一种手段。训练方式的优与劣，要依据训练效果是否有益于培养提升练习者的技术能力。

训练效果的增强可以避免身体机能退化，提高技术水平，丰富战术手段，以便自信地进入实战搏击的领域。





第一章

练习者每次训练结束后，都应了解自己的练习效果，这样做对于提高拳技有一定帮助，并及时发现训练中存在的缺点，同时巩固正确的方法。

截拳道训练追求精神和肉体的锻炼，训练方法的领悟亦同样要有直观之心。在触及问题的核心之处，寻求解决方法，加之以坚强的毅力和克制力，循此以往，一名截拳道的练习者就可以逐步实现截拳道的理想。

