

截拳道训练入门丛书



截拳道 攻防技法

舒建臣编著



人民体育出版社

截拳道训练入门丛书

截拳道攻防技法

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道攻防技法/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 7-5009-2639-1

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 041855 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 8 印张 130 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 7-5009-2639-1/G · 2538

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

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

第一章 截拳道攻防技法基本训练	(1)
第一节 攻防技法的准备活动	(1)
一、准备姿势	(3)
二、脚踝练习	(4)
三、膝部练习	(6)
四、腰髋练习	(8)
五、肩肘练习	(11)
六、手臂练习	(12)
七、头颈练习	(14)
第二节 攻防技法的训练态度	(16)
第三节 攻防技法的运动动机	(17)
第四节 攻防技法的警戒桩式	(20)
第五节 警戒桩式防护	(27)
第六节 步法	(40)
一、滑步	(41)
二、快速移动	(43)
三、疾步	(46)
四、侧步	(48)

五、碎步	(50)
六、跨步	(52)
第七节 步法运用技巧	(53)
第八节 步法训练	(54)
一、动作训练	(55)
二、弹力带训练	(55)
三、负重训练	(55)
四、沙袋训练	(55)
五、对镜训练	(56)
六、节奏训练	(56)
七、助手配合训练	(56)
第二章 格挡与防守	(57)
第一节 手肘格挡	(57)
一、内侧高位格挡法	(58)
二、内侧低位格挡法	(61)
三、外侧高位格挡法	(63)
四、外侧低位格挡法	(66)
第二节 膝腿格挡	(68)
一、膝腿格挡法	(68)
二、膝腿挂挡法	(72)
第三节 阻截	(74)
一、阻挡	(74)
二、截击	(78)
第四节 防守技法	(95)



一、闪躲步法	(96)
二、摇晃	(109)
三、拍击	(116)
第三章 截拳道攻防技法	(119)
第一节 攻防准备	(119)
一、攻防时的精神准备	(120)
二、正确的姿势	(122)
第二节 攻击目标	(122)
第三节 攻击时机	(124)
一、速度运用	(124)
二、基本的攻击时机	(124)
三、攻击时机的认知运用过程	(125)
第四节 攻防距离	(126)
一、远距离	(126)
二、中距离	(127)
三、近距离	(127)
四、防守距离的运用原则	(128)
五、攻击距离的运用原则	(128)
第五节 攻防战术	(130)
一、虚招	(133)
二、引诱	(142)
三、声东击西虚实法	(146)
四、简单角度的攻击	(148)
五、封手攻击	(160)

六、渐进间接攻击	(162)
七、配合攻击	(167)
八、诱敌攻击	(177)
第六节 反击	(184)
第七节 回刺	(192)
第八节 重新攻击	(199)
第九节 组合攻防技法	(208)





第一章

截拳道攻防技法基本训练



第一章

截拳道攻防技法基本训练

截拳道自由搏击之所以表现得淋漓尽致，来自于它的技术技法和其他因素的综合作用。

截拳道的自由搏击是一种新颖、独特的实战技术，其宗旨为“以无法为有法，以无限为有限”。融合心理、战术、技巧等，可以极大地增进练习者的实战能力。经过艰苦训练之后，把这种能力运用于实战搏击中，追求自身的全面协调。而这种协调能力的优劣决定了截拳道练习者的速度、耐力、灵活和准确程度的增减。

第一节

攻防技法的准备活动

准备活动（热身活动）是在训练和实战搏击之前，当中枢神经系统尚处于一种抑制状态时，做一些身体各部位的预备性活动。通过这些活动，使心跳开始加快，血液起了变化，内脏各器官的血管收缩，将内脏器官工作的血液集中到主要活动部位的肌肉中去，中枢神经系统通过神经系统也向各感觉器官和肌肉传递信息，从而使身体各部分处于灵敏状态，肌肉也为进行训练做好了充分准备。



准备活动也可以作为一项整理运动。在训练或搏击比赛结束后,通过一系列放松活动,引导肌体由剧烈运动状态逐步回复到安静状态,加速疲劳的消除和促进身体体能的快速恢复。如果在剧烈运动之后立刻停止下来,将会迫使肌肉的唧筒作用消失,大量回心血受重力作用停留在下肢的舒张血管中,形成回心血量与心血量输出减少,血压下降,从而引起大脑暂时性的贫血,出现目眩、头晕等征兆,严重时会出现重力性休克。

体育运动中的准备活动按内容可以分为三类情况。第一类是一般性准备活动,目的是提高与中枢神经系统相适应的机体功能水准。第二类是专门性准备活动,目的是提高与专项基本训练内容相关的皮层中枢兴奋性及内脏的功能。第三类为混合性准备活动,它兼容了一般活动和专门活动共有的生理效应。经过研究和实践,截拳道采用了混合性准备活动,以适应截拳道训练的需要。并且指出,准备活动除说明该次训练活动的内容与要求外,还应注意踝关节、腕部关节和肌肉的练习,以及动作的正确性,以培养练习者从初习开始始终保持正确姿势的能力。

准备活动的时间长短要注意个人特点、季节气候、搏击前状态等。少年儿童神经系统灵活性较高,用少量时间做准备活动即可,而成年人则应根据个人情况适当加长活动时间。一般做准备活动约为 10 分钟。

准备活动的练习方法较多。练习时从脚踝位置开始,由脚到膝关节、至腰部,向上至头、颈部分,然后再返回脚部,练习方告结束。





第一章

截拳道攻防技法基本训练



一、准备姿势

【动作】

两脚自然分开，与肩同宽，两眼平视前方，头要顶直；两臂自然放松，垂于身体两侧；自然呼吸，然后深呼吸，情绪稳定后进行短促呼吸（图1）。

【说明】

准备姿势应结合心理训练准备，通过呼吸练习控制自己情绪，并锻炼呼吸在进行激烈运动时的需要，达到呼吸与表情自然，促进内脏器官的锻炼。

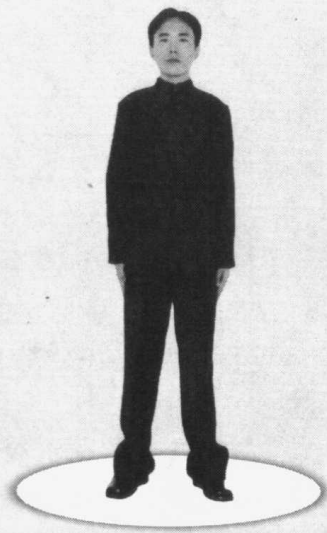


图1



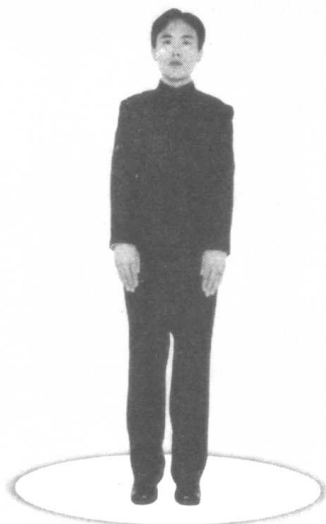


图 2



图 3



图 4

二、脚踝练习

【动作】

两脚并拢，以前脚掌站立，膝部弯曲，腰部向前俯弯，手按膝部，身体重心在两脚前掌，以脚跟做起落运动（图 2~图 5）。

两脚自然分开，与肩同宽，以前脚掌为支撑点，接着脚跟并拢再分开，使身体重心移至左脚；右脚前掌着地，脚跟抬离地面，做转动足踝动作（图 6~图 8）。



第一章

截拳道攻防技法基本训练



图 5

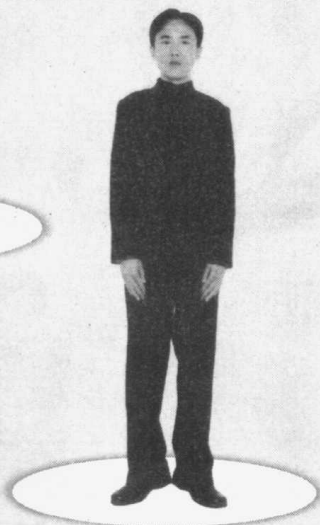


图 6



图 7



图 8

【说明】

练习时两脚转换做运动。注意身体放松，动作轻巧自然。



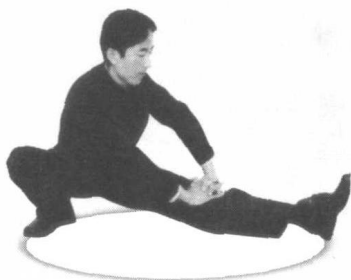


图 9



图 10

三、膝部练习

【动作】

身体下蹲，似坐在右腿上，左腿向左侧前方伸出，使膝部挺直，两手交叉压按在左膝部位，腰部弯曲向前俯压（图 9）。

全脚掌着地，两脚并拢，两手微用力按住膝部，屈膝向左或向右做旋转动作（图 10 ~ 图 13）。





第一章

截拳道攻防技法基本训练



图 11



图 12



图 13

【说明】

练习中要控制身体平衡，旋转膝部动作幅度应大些，把注意力放在膝关节，使动作在轻巧自然中完成。

