

截拳道训练入门丛书

截拳道 连环技法

舒建臣编著



人民体育出版社

截拳道训练入门丛书

截拳道连环技法

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道连环技法/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 7-5009-2640-5

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041854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 6.5印张 110千字
2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2640-5/G·2539

定价:12.00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深化，不断提高，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 截拳道的教学与训练	(1)
第一节 教学条件	(1)
第二节 训练方法	(3)
一、重复训练法	(4)
二、间歇训练法	(5)
三、持续训练法	(5)
四、循环训练法	(6)
五、对抗实战训练法	(6)
第二章 截拳道身体素质训练	(7)
第一节 柔韧素质训练	(7)
一、柔韧素质因素	(8)
二、柔韧素质训练	(8)
三、柔韧素质附加训练	(9)
第二节 灵敏素质训练	(10)
一、决定灵敏素质的条件	(11)
二、灵敏素质训练	(11)
三、假想对抗练习	(14)
第三节 力量素质训练	(14)



第四节 速度素质训练	(19)
一、速度训练	(20)
二、腿部力量训练	(22)
第五节 耐力素质训练	(22)
一、有氧耐力训练	(22)
二、无氧耐力训练	(23)
第六节 平衡素质训练	(24)
第七节 心理素质训练	(27)
一、心理素质训练概念	(28)
二、心理素质训练应注意的问题	(28)
三、心理素质训练	(30)
第八节 功夫素质训练	(33)
第三章 截拳道连环技法	(36)
第一节 进攻技法	(36)
一、进攻手法	(36)
二、进攻脚踢法	(41)
第二节 手法组合	(45)
第三节 拳法组合	(67)
第四节 手腿组合	(77)
第五节 肘膝组合	(108)
第六节 膝腿组合	(122)
第七节 单腿组合	(140)
第八节 双腿组合	(159)
第九节 连环脚踢技法	(179)



1

第一章 截拳道的教学与训练

截拳道技击法是在技术教学中逐渐掌握的。掌握了一定的动作或运动方式后,为达到实战目的需要进行反复的练习,以便最终达到运用自如、游刃有余状态。

为了获得心灵上的充实,在教学与训练中,切勿使截拳道的教与学失去生机,一定不要在学习截拳道时落入形式主义的桎梏中。

经过截拳道的训练后,应当明确技击法的整体性,坚决抛弃一切偏见和束缚,使自己能够进入一个自由无羁的境地。

第一节

教学条件

诸多的截拳道的队员在接受训练后,效果往往是不尽相同的。有的队员学得快、进步也快;有的则学得慢、进步也较慢。这是因为队员们的个人能力有差异造成的。此外,学习方式和学习条件的不同也会直接影响他们的进步。因此,要想提高学习截拳道的效率,必须在科学的教学条件下,系统地开展训练。



训练要有明确的目的性。无目的的重复练习有时难以使运动技术得到改善，常令人有事倍功半的感觉，甚至会使错误的动作固定下来。重复的练习对运动方式的积极方面和消极方面都会有巩固作用。练习者在做劈腿练习时，如果姿势不正确，腿部的柔韧性就会在髋关节部位发生变形，动作就不能正确运用。如果错误的姿势不能尽早纠正过来，就会继续保持下去，而给练习者造成难以弥补的缺憾。但是，经过有目的、有计划的正确训练，情况就会大为不同。

在训练过程中，练习者应当在教学中建立起自己的目标，这一点对于达到预期的训练效果有重要意义。这个有目的的训练目标会把训练的内容映像在海里，练习者会将训练的技巧内容与要掌握的内容通过映像加以对照，同时会考虑如何才能达到目标，借助思维的积极状态，促成训练效果的进步与提高。

在训练中，身体素质的各种训练方法一定要正确、合理地配合已确定的训练秩序。训练要循序渐进，不能操之过急，应逐渐增加练习难度。如果一味追求“短平快”，不但成功的把握不大，还容易伤及筋骨肌腱，甚至内脏器官。

经过截拳道的训练，虽不能保证每个人都成为高手，但只要坚持锻炼，相信每个人都能得到身心两方面的收获的。

截拳道的训练一般不受场地限制，任何时间均可训练。但作为个人，应制定适宜自身条件的训练计划，每天



按计划按时操练。训练中不能三天打鱼，两天晒网。即使练功多年、有较好基础的练习者，也不能例外。

在正常情况下，必须有计划、有步骤地进行训练，因故临时有变动或身体不舒服时，要按实际情况调整训练计划。训练时要保持精神状态的良好。

每次训练后，应让练习者及时知道自己的练习结果，了解自己的优点和缺点、成绩和差距，并使正确的技术得以巩固，错误的动作及时纠正。

训练结果的反馈对正确的训练起着强化作用，对错误的技术动作进行抑制，从而使练习者加快提高自己的身体素质。

第二节

训练方法

身体机能对训练刺激产生的适应能力是可训练性持续的基础。截拳道的教学与训练能增强身体各器官的功能，这个过程本质上就是一种积极的生理适应。身体各器官在适宜的生理负荷刺激下，功能将进一步增强。高水平的练习者的最大吸氧量、动静脉氧差均高于普通人，肌肉及新陈代谢都有较好的适应变化。

一般条件下，训练如果终止，已获得的训练适应将会逐步消失，但采用内劲练法则可以较长期地保持下去。然而，任何一种技巧的运用对身体的影响都是有局限性的，因而，在训练时必须采取多种方法来进行训练，才能全面

发展身体素质。

截拳道的连环技法建立在全面训练的基础之上，追求通过多种运动促成人体运动的条件反射。全面发展身体素质的训练能使练习者的运动能力获得大幅提高，而这正是运用连环技法的必要条件。人体运动能力的强弱与从事运动的效能是互相影响的。力量差的练习者的速度就很难提高，力量或爆发力也不可能太好。一般性的耐力素质差的话，专项的耐力就难以发挥较高水平。因而要想提高运动的效果，必须运用多种训练方法。

截拳道的训练方法多种多样，这里将常用的几种训练方法作些介绍。

一、重复训练法

重复训练法是指反复多次地进行截拳道同一动作的练习，并在各组重复练习之间安排一定的休息时间的训练方法，由于多次反复做同一动作的技巧练习，可以不断强化运动的条件反射，便于动作技巧的掌握与巩固。身体机能承受反复训练刺激后，生理上达到较大程度的负荷，促使身体的运动能力和各机体器官的功能不断增强。

进行重复训练时，每组练习期间休息间隔的时间长短对训练效果有不同的影响。如果是为促进身体无氧代谢能力的发展，每次重复练习之间的休息间隔要短。特别是青少年时期，代谢能力旺盛，功能恢复较快，因而要减少训练中的休息时间。



二、间歇训练法

间歇训练法是指截拳道严格规定每组练习的休息间歇时间的训练方法。在间歇训练中，心率与时间都可用来作为控制训练的强度和间歇休息的指标。截拳道训练的强度大，心率可上升至 160~180 次/分钟，通过间歇休息，待心率降至 120~140 次/分钟时，接着再进行下一次练习。

截拳道的间歇训练对训练强度及间歇时间有着严格约束，目的是使肌体在间歇时间内得到休息，使心血管系统、呼吸系统功能在休息期依然保持较高水平，从而锻炼内脏各器官，使之达到最佳状态。

三、持续训练法

持续训练法是指截拳道训练的不间断的、长时间的、强度低的练习方法。采用持续训练法主要是为了提高心肺功能和增强有氧代谢的能力。运用持续法增强有氧运动能力的关键，是持续训练中的运动时间和把握运动的强度。总的来说，持续训练法的特点是持续时间较长但练习强度较低。

由于身体器官的惰性，大约在开始运动 3 分钟后，身体机能才能逐步达到最高水平状态，因此，要发展有氧代谢能力，练习的时间应当持续 5 分钟以上。



四、循环训练法

循环训练法是截拳道训练的一个特色，即把几种不同内容的练习方式串连成一个训练组合点，练习者按一定的顺序，循环往复地进行练习。

循环训练法的要点是，练习的内容要合理地进行组合搭配，必须符合训练及负荷的适应。一般情况下，循环训练法多用来发展肌肉活动的力量、速度、灵敏、耐力等素质。

五、对抗实战训练法

对抗实战训练法是密切结合搏击比赛的条件及要求而进行的训练方法。采用此种训练法，可以使截拳道技术直接适应并运用到实战搏击中，接近于最大强度的对抗训练。运用此方法，可以增强练习者的运动能力，提高各项技法技术的运用能力及心理素质。

接近实战的对抗实战训练，将使练习者情绪的兴奋度提高。良好的竞技情绪状态会刺激交感神经，对推迟疲劳、延长运动能力将起一定作用。





第二章

截拳道身体素质训练

第二章

截拳道身体素质训练

截拳道强调，训练时不能把太多时间耗费在动作技巧上，而应同时注重身体素质的训练，才能更有效地提高动作技巧水平。身体素质训练并不只是关心训练的目的，还要学会思索和判断。

身体素质训练是在运动中通过神经与肌肉的激烈反应，使精神与身体的生理状况得到充分锻炼，经过这种锻炼，最终才能完美地展现截拳道的技巧。

第一节

柔韧素质训练

截拳道运动，是需要身体各部位肌肉、关节以及内脏器官共同参加的运动。肩部关节、髋关节、膝关节的灵活性和腰部的柔韧性、上下肢的力量以及呼吸的配合，在截拳道运动中起着决定性作用。

柔韧素质是指人体在运动时肢体关节活动的幅度或活动范围。



一、柔韧素质因素

决定柔韧素质因素的生理结构有三个方面：

1. 关节的骨状结构；
2. 关节周围软组织体积的大小；
3. 髋关节韧带、肌腱、肌肉及皮肤的伸展性。

影响柔韧素质强弱的主要因素在第三条，即髋关节韧带、肌腱、肌肉及皮肤的伸展性的好与差，比较明显地影响着人体柔韧素质的强与弱。同时柔韧性素质还受到中枢神经系统对骨骼肌的刺激调节，特别是对对抗肌之间的协调功能的刺激，以及对肌肉的放松和紧张程度的影响。

放松所反映的是肌肉紧张的程度。在训练和实战中，必须注意肌肉的紧张程度不超过做动作时所需的紧张程度，并使拮抗肌产生最低限度的张力。如何把握放松的分寸，要靠冷静的心理培养与情绪的控制。放松也不仅是肌肉的放松，更重要的是对心理与注意力的集中。

二、柔韧素质训练

柔韧性的练习，最好从儿童时期开始，训练效果最好。青年时期，柔韧性虽然也可以提高，但进步已大大减慢，如不能坚持，还会出现减退现象。已经获得的柔韧性素质，可以保持较长的时间。只要坚持进行柔韧性训练，即使到了老年，仍会具有较好的柔韧性。





进行柔韧性练习时可以配合一些准备活动，预先热身。随着体温升高，肌肉的黏滞性逐渐降低，中枢神经系统的兴奋性将适度提高，在此基础上，方可进行柔韧性练习。柔韧性练习要与力量练习相结合，才能有效提高全面素质。

三、柔韧素质附加训练

1. 压膝练习

坐立姿势，挺直身体，两手扶握两脚合拢，两腿屈膝；两手连续轻用劲振压膝部。动作自然，避免身体僵硬；由压膝收回姿势，两手扶按膝部，做些放松动作，缓和一下受刺激的髋关节（图1~图3）。



图 1



图 2



图 3

