

截拳道训练入门丛书

截拳道 功夫 汇宗

舒建臣编著



人民体育出版社

截拳道训练入门丛书

截拳道功夫汇宗

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道功夫汇宗/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 7-5009-2641-3

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049359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 120千字
2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2641-3/G·2540
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，还强调在练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，当人们在学习中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地深化、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

上篇 基础知识部分

1. 什么是截拳道? (3)
2. 截拳道的主要组成部分有哪些? (4)
3. 如何理解截拳道的基本理念? (4)
4. 截拳道的形成阶段和组成体系是什么? (6)
5. 什么是截拳道的“尚武崇德”思想? (7)
6. 什么是截拳道的“振藩礼”? (8)
7. 截拳道引用“禅”有什么意义? (9)
8. 截拳道运动的发展现状如何? (10)
9. 开展截拳道运动的魅力何在? (10)
10. 传统的武术套路与
 截拳道之间的相关性是什么? (11)
11. 何为“以无法为有法, 以无限为有限”? ... (12)
12. 截拳道训练如何入门? (13)
13. 掌握截拳道技法要经过哪几个训练阶段? ... (14)
14. 如何培养在截拳道训练中的信息? (15)
15. 怎样制定训练计划? (16)
16. 如何进行截拳道的教学工作? (18)





17. 截拳道的主要训练技法有哪些? (20)
18. 在截拳道比赛中需要注意什么问题? (20)
19. 如何练出截拳道的技法风格? (22)
20. 怎样及时了解训练的运动量? (23)
21. 截拳道训练中应当注意什么? (23)
22. 如何控制运动量过大造成的疲劳? (25)
23. 如何理解搏击中的虚实? (26)
24. 怎样把握好临场的心理状态? (28)
25. 截拳道讲究身心六合吗? (29)
26. “劲贯神集”是什么? (30)
27. 什么是“寸劲”? (30)
28. 出拳发招为什么要配合发声? (31)
29. 如何训练身体的柔韧性? (32)
30. 年龄偏大还能发展身体的柔韧性吗? (35)
31. 怎样安排柔韧性训练的时间? (35)
32. 练功为什么要做到姿势正确? (36)
33. 怎样练习截拳道的警戒桩式? (37)
34. 怎样做到身体上下的协调配合? (38)
35. 出拳发腿时为什么要配合呼气? (39)
36. 截拳道技法怎样与呼吸相配合? (40)
37. 如何练习掌法? (41)
38. 怎样防守对手的拳法攻击? (42)
39. 怎样训练步法? (46)
40. 怎样练好截拳道的踢法? (47)
41. 练习踢法为什么要掌握正确的姿势? (51)



42. 如何训练前踢? (51)
43. 如何运用侧踢? (54)
44. 出腿踢击被对手擒抓应该怎样解脱? (56)
45. 如何运用扫腿? (57)
46. 腰部训练重要吗? (59)
47. 收腹在截拳道中有什么作用? (60)
48. 何谓“韵律”? (61)
49. 怎样搏击? (62)
50. 怎样运用假动作? (63)
51. 什么是“边门消打法”? (69)
52. 什么是“移位迫前法”战术? (72)
53. 怎样在搏击中运用连环腿击法? (73)
54. 如何训练擒锁技法? (76)
55. 跌扑技法有什么作用? (77)
56. 在搏击中怎样运用膝击法? (77)
57. 练功之后如何恢复体力? (80)

下篇 技术训练部分

58. 为什么训练前要做好准备活动? (83)
59. 怎样做脚踝的准备活动? (84)
60. 怎样做腿肌的准备活动? (85)
61. 怎样做单脚平衡动作? (86)
62. 怎样做腰、髋的准备活动? (86)
63. 怎样做肩、背、腹的准备活动? (88)
64. 怎样做腕、臂的准备活动? (88)

65. 怎样做头、颈的准备活动?..... (90)
66. 怎样做肌肉松紧的活动?..... (90)
67. 警戒桩式的基本要领和要求有哪些?..... (92)
68. 警戒桩式有哪几种站立姿势?..... (98)
69. 高势警戒桩式的站法及作用是什么?..... (99)
70. 中势警戒桩式的站法及作用是什么?..... (100)
71. 低势警戒桩式的站法及作用是什么?..... (101)
72. 什么是截拳道的内功心法?..... (102)
73. 如何把握截拳道的步法?..... (103)
74. 怎样练习滑步技术?..... (104)
75. 怎样练习快速移动技术?..... (107)
76. 怎样练习侧步技术?..... (109)
77. 怎样练习碎步技术?..... (111)
78. 怎样练习疾步技术?..... (113)
79. 怎样练习跨步技术?..... (115)
80. 怎样练习踏进技术?..... (115)
81. 怎样练习踏出技术?..... (117)
82. 怎样练习回旋技术?..... (117)
83. 怎样练习转身技术?..... (120)
84. 怎样练习跳步技术?..... (120)
85. 手法技巧包括哪些训练内容?..... (121)
86. 怎样练习直拳技术?..... (122)
87. 怎样练习勾拳技术?..... (126)
88. 怎样练习摆拳技术?..... (130)
89. 怎样练习劈拳技术?..... (132)



90. 怎样练习撑掌技术?	(134)
91. 怎样练习劈掌技术?	(135)
92. 怎样练习插掌技术?	(137)
93. 怎样练习十字摆掌技术?	(138)
94. 怎样练习摊掌技术?	(144)
95. 怎样练习单拜掌技术?	(145)
96. 怎样练习提按掌技术?	(147)
97. 怎样练习叠掌技术?	(149)
98. 怎样练习膀手技术?	(150)
99. 怎样练习箭步马步技术?	(152)
100. 怎样把握截拳道的踢法技巧?	(153)
101. 腿脚各部位应如何运用?	(154)
102. 怎样练习前踢技术?	(157)
103. 怎样练习劈踢技术?	(161)
104. 怎样练习侧踢技术?	(164)
105. 怎样练习勾踢技术?	(166)
106. 怎样练习扫踢技术?	(169)
107. 怎样练习踏踢技术?	(173)
108. 如何认识和把握连环腿踢技法?	(173)
109. 怎样运用踏踢——前踢技术?	(174)
110. 怎样运用前踢——踏踢技术?	(178)
111. 怎样运用踏踢——侧踢技术?	(180)
112. 怎样运用前踢——劈踢技术?	(182)
113. 怎样运用侧踢连环技术?	(184)
114. 怎样运用侧踢——转身侧踢技术?	(185)



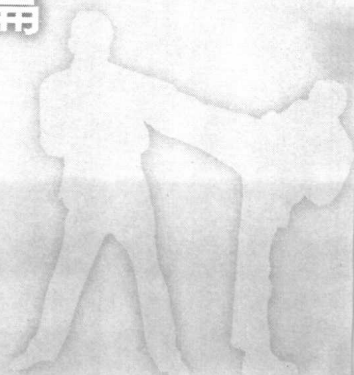
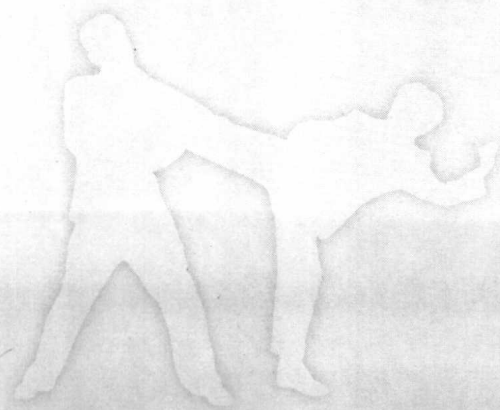
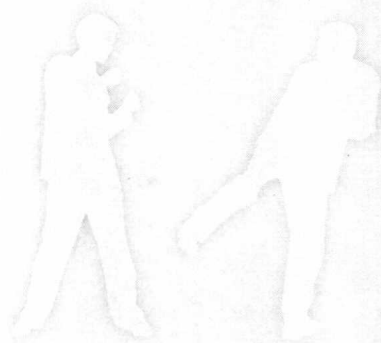


115. 怎样运用
前踢——侧踢——扫踢技术? (187)
116. 怎样运用
侧踢——扫踢——旋踢技术? (190)
117. 怎样运用
扫踢——前踢——摆踢技术? (194)



基础知 识部分

上
篇



1 / 什么是截拳道?

在截拳道中，“截”就是半路拦截和潜步接近，同时包含简捷、直接的意思；“拳”即是技术、技巧和风格；“道”则是精神或基本的方法。截拳道的完整意思就是阻击对手的来拳之法或截击对手的来拳之道。截拳道的名称并无特殊含义，只是在创立时为了方便而命名的。截拳道在实战搏击中，不受拳术套路的束缚，凭借本能和直接的出招，均可以构成截拳道的技术和技法。截拳道认为习武有一定基础后，可以吸取各种武术流派的精华，而不要拘泥于固定的模式，在实战中可以采用任何手段去达到战胜对手的目的。从截拳道的技巧和技法风格上来看，它和中国武术散手有不少相近的地方。

在世界各地，截拳道又被称为“功夫”或“功夫之道”。它以中国传统武术的文化理论为基础，以徒手的打、拿、踢、摔为主要内容，并配合禅、道的理念修身养性、健身强体，培养习武者的坚强意志。截拳道是一种简练、实用、美观和朴素的运动形式，它修炼人体的精神气质，推崇手、眼、身法、步和精神、功力、内气的高度协调，以塑造形神兼备，内修外炼的身心合一境界，最终形成自由无羁的心境。

截拳道在其演进发展中，深深地凝聚着中华武术的哲学智慧，并又独树一帜。它源于中华武术，属于世界。



2 / 截拳道的主要组成部分有哪些？

截拳道在吸收传统武术精华过程中，形成了打、踢、摔、拿四个主要组成部分。打法是主要以手攻击的方法，它以咏春拳手法、少林拳手法和螳螂拳手法为基础，又融入拳击以及其他技击术的手法而形成一个完整的手法击打体系。手法的打击形式包括拳击、掌砍、指戳、擒锁、拳臂砸等攻击方法。既可以采用一手出招，也可以采用两手出招。踢法上汲取了中华武术北腿的技巧和泰拳、法国腿击术、跆拳道等踢法的优点，并创立了连环三脚的绝技，复合运用踢打技巧。摔法则吸收了中国武术的摔跌技巧、柔术的擒摔技巧等。拿是指擒拿、擒锁技巧。其他的技法还吸收了冷兵器的技术运用技巧。

3 / 如何理解截拳道的基本理念？

截拳道是源于武术，又超然于传统武术的一种新的理念、文化和方法，它从一个新的视角提升人们对武术的思维方式、分析问题的方法和解决问题的途径。截拳道指出，不同的武术拳种有不同的特点，练习者要根据自己实际情况进行选择，并坚持不懈地进行训练，以最终取得成效。截拳道虽然随着发展越来越规范和严谨，但修习时仍

须以平常心对待之。

虽然截拳道也指出，我们在接触武术时不应被其表面的东西弄得困惑不解，但是当你试图深入了解武术的核心思想，并寻求解决之道时也确实会面对诸多困难。即使是截拳道，当它在推崇简捷和直接的同时，也不可避免地陷入网罗各流派技术精华的复杂过程中。以至于当你真正要去了解截拳道时，却发现它包含了很多未必很容易解释的内容。为此，我们不必苛刻地探求截拳道究竟是什么，或者其又与其他门类有什么区别，不然我们又容易陷入迷惑之中了。要想知道截拳道是什么？我们就应当远离复杂的哲理，朝向返璞归真，朝向平凡，在这种返璞归真的过程中，便逐渐明了无形之形、无法之法之为何，最后，我们才会真正弄懂截拳道：它就是使武术能运用于自由搏击（格斗）的技术。学习它，不仅让人们掌握搏击能力，同时又提高了自身的反应能力，以至于在锻炼中获得充分的自信。

截拳道是武术中的精华。每个时代都会产生具有一定代表性的武术思想。因为每个时代都会有特殊事态的发生，都会因这些特殊的事态而产生解决需要的问题。截拳道也是因近、当代事物的激发而产生和形成的，它提出了更加新颖的武术观念，并深入展开拳技理论的探索，从而形成了自己独自的形式和风格。

李小龙先生（振藩，1940~1973年）受时代精神和中外武术观念的激发，在实践中提出并创立了一种新的武术形式，用以阐释武术中的各种问题，并将这种武术形式定