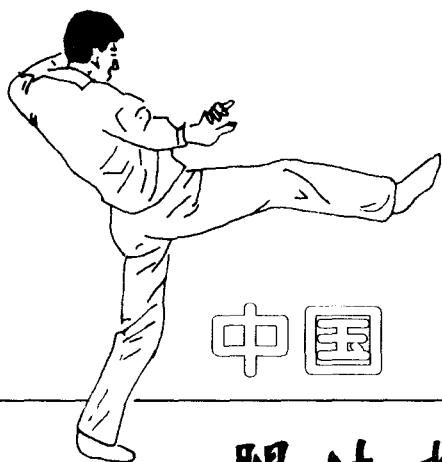




中国

腿法精髓

- 佟庆辉 佟德仞 著
- 陕西科学技术出版社



作者简介

佟庆辉，沈阳人，满族，辽宁大学毕业，著名武术家、武术理论家。中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员、武术教授、武术研究员。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚、翻子拳大师于伯谦为师，善摔跤、拳击，喜欢球类、田径、游泳、滑冰等体育运动，这些为他在武术事业上的成功奠定了坚实的基础。他1973年开始参加沈阳市、辽宁省、全国武术套路和散打比赛，至1985年共获金牌16枚。

佟庆辉带领的公安部前卫散打队（中国武警）、辽宁省公安厅、辽宁武警总队散打队转战南北，共6次夺得全国性散打比赛团体总分第1名，他执教的队员庄海、王剑、乔立夫、司炳友、陈江波等20人64次夺得全国性散打比赛冠军，4人6次获得国际散打擂台邀请赛第一名。因此近20家新闻单位发表了以《散打国师佟庆辉》、《警营里的禁军教头》、《佟庆辉获三项武术冠军》、《在散打理论土地上拓荒》、《记武术家佟庆辉》、《中国百万警察总教头》等为题30余篇佟庆辉的专访。他曾在中国武警立二等功一次、三等功三次。

他不仅身怀高超的武功，而且理论造诣很深，著述颇丰。先后有23部散打专著问世，其中《武术散打技法》获“1988年全国优秀图书奖”；《少年武术入门》（与佟德仞合著）获“1993年冰心儿童图书奖”。1991年10月他和万怀玉合作的《谈孙子兵法‘致人而不致于人’的谋略在散打中的运用》在中外学者齐集的“第一届世界武术锦标赛论文报告会”上

63040/06

入选为大会报告论文。1992年4月在山东省临沂市举行的“第三届孙子兵法国际学术研讨会”上,他和万怀玉合作的《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被编入研讨会论文。1997年全国武术专题论文研讨会上,他撰写的《散打虚实训练》获三等奖。

1993年3月佟庆辉创建了“佟庆辉武术中等专业学校”,这是一所经沈阳市教育局批准的正规武术学校,现在已有学员300余人,其中中小學生占大多数。此校突出散打技术教学,除教授各种武术套路、散打技术外,还要学习武术理论知识,中小學生上文化课,培养文武全才的学员。1997年沈阳市教委又重新批复此校为“沈阳市佟庆辉武术学校”,中专下带中、小学,毕业学生发不同层次的文凭。

佟德仞,1977年生于沈阳,5岁随父亲佟庆辉习武,12岁进沈阳市拳击队,15岁入北京体育学院竞技体校,16岁进入北京拳击专业队。在全国少年、青年拳击比赛中获前三名。现在已经掌握散打、摔跤、拳击、戳脚、翻子拳及各种器械。

佟德仞自幼喜欢文学作品,10岁左右已读完《三国演义》、《水浒传》、《西游记》、《中国通史》和一些中外童话、科学幻想等书籍。小学五年级时他写的作文“我的爸爸”在辽宁省第一届小学生作文竞赛中获奖。1993年他与父亲佟庆辉合作的《少年武术入门》一书获“冰心儿童图书奖”。

●序

武术是以攻防动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。随着国内外武术运动的蓬勃发展,作为武术格斗形式的散手运动,也愈来愈受到国内外武术爱好者的喜爱,现已成为国家正式体育竞赛项目,国际组织也将其列入今后洲际和世界性武术比赛的内容之一。

散手俗称散打,古称相搏、手搏、下、弁白打、拍张、手战等。其进攻方法以踢、打、摔、拿为主,踢即指腿法,排在四大击法之首,在散手运动中起着举足轻重的作用。国外的泰拳、跆拳道、空手道等也非常注重腿法的训练。

本书作者佟庆辉自幼习武,从师于东北戳脚名师于伯谦,深得其技,并精于弹腿、地躺拳等。在散手理论方面也有所建树。近年来曾撰写了十余部散手专著。《中国腿法精髓》就是在他本人所著的《中国腿击法大成》和《防腿法进攻反击》的基础上,弥补了两本书之不足而撰写的专论腿法及其训练以及实战运用的著作,是一本较有价值的参考书。

借此机会,希望广大武术工作者在习武授

●序

技之余,搞一些武术的理论研究工作,为使古老的武术焕发出新的光彩,为武术走向世界,造福全人类做出应有的贡献。

张 山

●前 言

散打是我国传统的体育运动,它经过 10 年的试行和酝酿之后,于 1988 年列为全国正式竞技项目。这项深受人民喜爱的运动如雨后春笋在国内外蓬勃开展,各派打法五花八门,各种技法浩如烟海,在诸技法中,深受习武者喜爱的还是腿法,因为腿法进攻得远、力量大、隐蔽性好。

笔者自幼习武,学过弹腿、地趟、戳脚拳等,这些都是以腿为主的拳种,从中受益匪浅。拳谚道:“南拳北腿”,笔者是生长在东北沈阳,以戳脚拳为主的习武者,故对腿法十分偏爱。1988 年我撰写成《中国腿击法大成》,是比较全面系统的专论腿法书籍,后来又出版了《防腿法进攻反击》、《散打腿法技法》;1997 年我又拍摄成《中国腿法精髓》录像带,内容同此书,共 120 分钟,5 分钟一种腿法,从基本功到各种训练方法至两人攻防练习,内容朴实无华,动作准确到位,训练方法巧妙使学者一目了然,便于自学,收到良好的社会效果。我骄傲地讲自己对腿法有所研究。

从古至今有很多习武者在腿法上狠下功夫,求得腿法“绝招”,何为腿法“绝招”呢?在风驰电掣的散打中无论自己处于优、劣势,都能寻

●前 言

机巧妙地发出行之有效的腿法、我理解这就是腿法“绝招”，“绝招”从何而来呢？是从智慧加苦练中得到的。学习腿法不要求学全，而要求学精，拳谚中有“千招会不如一招熟”之说。在打斗场上谁也不能把全部的腿法都发挥出来，有一些普通的腿法招术无意中就会发挥出效能。学习腿法应根据自己的生理特点选定，如身材高低、腿的长短等，做到学而能用，用能生效。腿法技术是我国散打技术的精华部分，是国内外武林同仁主要研究的课题，我很想拿出一本很完美的腿法技术书，但是笔者的一些见解未必完全成熟，只能把我多年学习、教学研究腿法的点滴经验端出来以飨读者，有不当之处，请武林同仁不吝赐教。

佟庆辉

1998年4月23日于沈阳市佟庆辉武术学校

●目 录

第一部分 概 论

- 一、腿法的源流 (1)
- 二、腿法的特点与作用 (2)
- 三、腿法的分类 (7)

第二部分 腿部基本功

- 一、压、撕、劈、吊腿 (9)
- 二、踢腿 (14)
- 三、悬腿 (17)

第三部分 弹腿

- 一、弹腿技术 (19)
- 二、倒地弹腿 (25)

第四部分 侧弹腿

- 一、侧弹腿技术 (30)
- 二、倒地侧弹腿 (47)

第五部分 踹 腿

- 一、踹腿技术 (51)
- 二、倒地侧踹腿 (76)

第六部分 摆 腿

- 一、摆腿技术..... (80)
- 二、倒地摆腿..... (89)

第七部分 蹶 腿

- 一、蹶腿技术..... (92)
- 二、倒地后弹..... (98)

第八部分 勾 踢

- 一、勾踢技术 (100)
- 二、倒地勾踢 (108)

第九部分 连环击法

- 一、鸳鸯连环腿 (112)
- 二、防守后连击法 (137)

第十部分 散打中的战术运用

- 一、什么叫散打中的战术? (150)
- 二、使用战术的好处 (150)
- 三、战术的运用 (151)
 - (一)投石问路..... (151)
 - (二)散打中的“动”与“静”..... (152)
 - (三)散打中的“真”与“假”..... (155)
 - (四)散打中的“空间差”..... (160)
 - (五)发腿的距离感..... (175)

第十一部分 气质与心理

- 一、培养意志品质 (181)
- 二、排除干扰和诱惑,闹中求静..... (181)
- 三、胆为拳之魂 (185)

四、散打运动员的心理训练	(187)
第十二部分 散打问答	
一、25 岁左右的青年人能练散打吗?	(194)
二、什么叫散打中的喂练? 喂练能达到什么目的?	(194)
三、散打中什么击法进攻连贯性最好?	(196)
四、散打运动员与会打拳击的歹徒打斗应使用什么招法?	(196)
五、散打有几种击法? 哪种技法击得远? 哪种技法巧而狠? 在什么情况下使用拿法?	(197)
六、在散打中腿踢不高是怎么回事?	(198)
七、什么叫先发制人? 怎样才能做到先发制人?	(198)
八、什么叫后发制人? 怎样才能做到后发制人?	(198)
九、怎样才能练出快而有力的腿法?	(199)
十、踢腿和控腿在散打中有什么用途?	(199)
十一、什么叫躲闪? 躲闪有什么用途?	(200)
十二、“手是两扇门,全靠腿打人”是什么意思? 怎样才能 做到?	(200)
十三、散打中怎样才能踢到对方面部?	(201)
后 记	(204)

概 论

一、腿法的源流

中国武术源远流长,它是在中华民族历史演进过程中逐渐形成的,其内容、形式总是随着时代变迁而发展变化着。我国周时出现了“拳勇”、“相搏”、“技击”等词,秦时更把“角抵”作为军民竞技娱乐活动。

1979年散手在我国成为试行竞技比赛项目,1988年列为正式比赛项目。由原来9米直径的圆周场地,改为80厘米高,8米见方的擂台,恢复了古时的擂台赛,也叫“打擂台”,现在全称为“武术散手擂台赛”。散手比赛允许使用踢、打、摔进攻方法。踢即是腿法,腿法是散手技术中的精华部分,也是得分最多的技法。

腿法又称腿技,是武术散打中四大击法,踢、打、摔、拿之一。腿法在四大击法中排首位。散手运动是武术的精华部分,腿法是散打中的支柱,深受国内外习武者的偏爱。腿法是从何而来的呢?它来源于传统的武术套路,例如:北腿之杰的“戳脚拳”,“地趟拳”的倒地腿法,“弹腿”的弹踢技术,“少林拳”的扫、摆腿,“鸳鸯拳”的连环腿法等。笔者自少年习练戳脚拳二十余年,故本书以戳脚拳中的优秀腿法为主变化发展而成。戳脚拳是拳脚并重、腿法突出、内容丰富、技击性强、攻防结合严密的传统拳术。它分为文、武蹬子,内含八十一一种腿法。文蹬子简练质朴,宜短踢,其架较小,动作严谨,风格灵活多变,劲法为寓刚于柔,柔而后刚,攻防方法比较含蓄。武蹬子则刚健开展,矫捷多姿,风格为硬攻直进、烈打猛冲,劲法刚中带柔,攻防方法明显。二者兼练可收到刚柔相济,宜攻宜

守之效。

戳脚拳术的正式形成,是在 19 世纪 30 年代,即清道光时期。1813 年冀鲁豫接合地区爆发的天理教农民起义被清廷镇压后,其领袖之一的冯克善(又名克敏、凯克,河南人)和其部将杨景、唐有义在献县被捕,越狱后,化装成少林寺云游僧人隐匿于河北省饶县一带。经段老绪接待,冯克善在饶阳化名赵灿章,门人尊称赵老灿。冯等三人先后在饶阳县、深县、蠡县、固安县的几个村庄授艺达 20 余年。冯克善传戳脚、翻子,杨景传太极十三形,唐有义传地行拳(地躺拳)。冯克善(赵老灿)在饶阳地区,把戳脚、翻子拳传授段、王等家,段习戳脚,王占鳌和铁腿徐兆熊习戳脚、翻子。徐来沈传郝鸣九,郝鸣九先生传于伯谦,于在东北一带广教弟子,又传史春霖、白国栋、范垂绂、蒿心平、蒿心维、佟庆羽、佟庆辉等。佟庆辉又传庄海、陈江波、司炳友、周连喜、张卫军、赵国军等人。他们从少年时跟笔者学习戳脚,从 1983 年 5 月开始学散打,以戳脚中的主要腿法为主,经过几年的刻苦训练均在国内外擂台赛中取得较好成绩。

二、腿法的特点与作用

(一)腿法有击得远之特点

“一寸长,一寸强”,腿比臂长是腿法优于拳法的突出特点,腿长约占人体全长的二分之一,在散打中能做到放可击远,高可踢面,低可踢腿,能击中较远的对手。

(二)腿法技术多变

腿法的进攻方法很多,可向前后左右四面八方出击,有踢、踹、摆、弹、蹶、勾等腿法,其中包括直线和弧线进攻腿法。在激烈的打斗中,场上形势变化万千,有意或无意倒地的现象经常出现,倒地同时和倒地后可根据场上情况使用倒地腿法。以上六种腿法在实战中可互相配合,上配下、左配右、晃左踢右连环出击,势势相承,变化无穷,称之为鸳鸯连

环腿。

什么叫鸳鸯连环腿？

鸳鸯总是成双成对一前一后的出入，实战中两腿进攻如同鸳鸯一样，左腿出击，右腿备之，左腿落地，右脚速起，右脚落地又为左腿进攻创造良好的进攻条件。鸳鸯连环腿实用价值很高，古今中外都有此技。从古代来看，成书于元末明初的《水浒传》中的第二十九回，生动地描写了武松使用鸳鸯腿的招法醉打蒋门神。在散坛上人称“神腿”的庄海，每次全国散打比赛中都以灵活多变的连环腿取胜于对手。从1985年至1989年他两次获得国际散打擂台赛的冠军，八次摘取全国性散打比赛的金牌。日本的空手道、朝鲜的跆拳道、泰国的泰拳无不对连环腿法抱以偏爱。

在打斗的腿法中还可以配合各种拳、手、肘法等进攻，我们称此技为连击法。此技法运用起来更加灵活，你可在拳、手法的掩护下用腿攻击对手；如对手对你腿法加强防守，你可改用腿虚拳实的招法攻之；有时对手向猛虎一样冲到你面前，你还可利用肘、膝攻之。击法多、战术变化相应也增多，运用起来自然灵活多变。

（三）腿击法的力量大

人的两腿是重心的支柱，每天对身体担负着支撑、行走和跑跳的重任。大腿骨即股骨，是人体最粗大、最长的骨骼。下肢肌群也是人体最发达的肌群，腿和臂相比力量要大得多。散打运动员每天要对腿部进行训练如：踢沙袋、踹树或墙，小腿带上小沙袋踢腿、踹腿、跳楼梯、蹲走，扛举重器蹲起等，使腿比常人更加粗壮有力。所以，在散打中腿法进攻力量较大。

（四）腿法进攻隐蔽性好

腿在人体之下，离对方眼睛较远，故有进攻隐蔽性好之特点。

在散打中两人在激烈的斗拳时，全部精力都集中在拳法打斗中，有一人突然起腿攻击对方，能使对方措手不及而被击中。在散打中你用拳法连击对方面部或佯攻对方面部，然后，起腿进攻效果会更好。

1988年全国军警格斗大赛中，辽宁武警的王洪与某部队队员比赛，王用左抽手攻击对手面部，将对手的注意力引向上盘，对方上体后仰的一瞬间已不能看到王洪的腿，此时王洪腿起似闪电，使对方不知怎么回事就已经倒在了擂台上。

(五)腿法的威力

古今中外的武林高手大部分对腿法十分偏爱。《水浒传》中的鲁智深拳打镇关西一段中，鲁智深先用脚踹中其小腹后，用拳将其打死。杨家将中的杨七郎打擂，杨七郎用扫蹚腿将潘豹扫倒，然后一脚将其踢下擂台摔死。

国外的跆拳道、空手道、自由搏击、泰拳无不以腿击见长。泰拳师的脚踢十分凶猛，每天赤脚踢沙袋和香蕉秆，以此来练习脚、胫的硬度。泰拳名师都以脚上功夫著称，如泰拳第二号拳师乃沙玛，号称“飞将军”，诨名“穿心腿”。老冠军狄西利，号称“通天膝”。“脚王”亚披勒曾以凶狠的左脚把著名的拳师颂蓬的手臂踢断。

世界七大技击家之一李小龙，他的“连环三飞脚”绝招，技惊四座，成为一代武林奇葩。他战胜过各国武林、拳坛高手，其中包括泰拳高手，威名传遍世界，令人五体投地。

1988年10月在深圳举行的首届国际散打擂台大赛和1991年第一届世界武术锦标赛中，中国的参赛队员无不善常腿法，他们均以腿技高超博得全场暴风雨般的掌声，国外拳坛高手都对中国队员的腿法望而生畏。经过几天的拼搏他们均夺取金牌，为中华武术争得了光彩。

1988年8月全国散打擂台赛中，广东队名将“小快腿”冯维斌与前卫队“神腿”庄海狭路相逢，这是一场以腿法为主的打斗，他们在以前的全国比赛中均获得过冠军。这次比赛胜负将决定谁能参加国际散打擂台赛。冯维斌以边腿（侧弹腿）快狠多变而名扬全国，1985年在山西省太原市举行的全国散打比赛中冯以快而刁钻的边腿战胜过众多对手取得了第二名。庄海自少年时习练戳脚，他的腿法进攻突然，高而不飘，低而有力，方法多，变化快。在历届全国散打比赛中多次踢倒过对手，他的后扫蹚腿绝招扫倒过众多散坛名将。

比赛的口令下达了，他们两人在擂台上快速穿梭，拳虚腿实，你来我往打的难解难分，只见冯一个小边腿闪电般的踢中庄海的大腿外侧，庄速用手接，但已晚。冯在拳法的掩护下一个边腿正踢中庄的下怀，庄双手将来腿接住一个勾踢将其摔倒。冯是久经杀场的老将，能因势而变，他立即由高边腿改用左右低边腿，使庄接腿失利。庄在劣势的情况下采用了“以顺破横”的战术，冯一个低腿飞了过来，庄则不挡不架又不退，当冯的脚要踢庄的左腿时，只见庄左腿速起，一个闪电般的侧踹正中其胸部。庄越战越勇，一会儿使用鸳鸯连环腿，一会儿拳虚腿实，一会儿防守后连击冯的上、下盘，使冯防不胜防，冯最终败下阵去。

笔者自少年时学练弹腿、地趟拳、戳脚拳，对腿法十分偏爱，所以笔者教过的学生大部分都喜爱腿法。自少年时跟笔者学习戳脚拳的庄海、司炳友、陈江波、周连喜、张卫军等在散打中无不善用腿法。

庄海 13 岁学练戳脚，他勤学苦练，每天踢腿几百次，他在沈阳市成年传统套路比赛中练的是“展翅鸳鸯连环腿”，获得了第一名。在国内散坛上有“神腿”之美称。在国内散打擂台大赛中 8 次夺魁，在国际擂台赛中 2 次夺魁。

司炳友比庄海小一岁，他 12 岁学习戳脚、猴拳、长拳等，14 岁参加沈阳市成人的散打比赛，当时他两手不知道进攻，只用两腿左踢右踹，明圈暗点，由于身单力薄只取得了第五名。在全国性散打比赛中，他五次夺得冠军，二次第二名和一次第三名。

1985 年只有 16 岁的司炳友首次参加全国武警首届散打大赛，这个满脸稚气的孩子，以灵利的腿法战胜众多对手闯入前三名，最后因经验不足败了一场获得了第三名，为此他不知流了多少泪，《武警传奇》一书作者之一王占魁，以“雪耻第三名”为题写了司炳友的专访。

从此后司炳友每天早起苦练腿法，别人休息时他总是将腿放在窗台上苦练，在 1986 年全国公安系统散手比赛中，他以高超的腿技压倒众多对手摘取了 52 公斤级的桂冠。同年在潍坊他又战胜了广东队的“小快腿”冯维斌。

陈江波和庄海同岁，他的柔韧性较好，但他进攻速度慢，在 1985 年全国武警散打比赛中他取得第八名，是全队成绩最次的一位。为此其他

队的教练和笔者说：陈江波不是搞散打的材料。有的说：回辽宁换人吧！我对自己的学生是了解的，回辽宁后专为他设计了一套训练方法，使他的侧弹腿和踹腿能在空中连踢二脚，并练成了慢半拍踢人的招法。在全国性散打比赛中，他利用后发制人，防守后连击法，防守后鸳鸯腿等战术战胜了各省散打名将，六次夺得过全国性散打擂台赛冠军，一次第三名。

周连喜是庄海的师兄，他的柔韧性较差，但是，他练功刻苦，善动脑筋，茶余饭后他和司炳友的腿总是放在窗台上，边看书边压腿。他每天和笔者踹树坚持数年，练习成一双“铁脚板”，大碗口粗的树他端上一脚会嗡嗡作响，会有几片残叶落下。在比赛中被他踹伤的队员较多，中途败北的和不自败者不胜枚举。他战胜过国际散打擂台赛冠军乔立夫，踢败过广东名将林建雄。他两次夺得全国性散打比赛冠军，一次第二名、一次第三名。他练的“戳脚摘要”获得辽宁省公安厅武术比赛二等奖。

1987年4月在成都举行保险杯擂台赛，比赛不穿护具，在比赛中周连喜发挥了“铁脚板”的威力，同他比赛的队员大部分带伤败下擂台。

在与广东名将林建雄的比赛中，周先用接腿摔扼制对方的腿法发挥，然后，用腿法连连进攻得分。待林猛冲时，周则稳步施摔，周的正踹凶猛有力，步步紧逼稳而不慢，快而不乱，只用两局就取胜于对手夺得冠军。

张卫军是庄海的师兄，他的醉拳、醉剑、戳脚练得较出色，多次取得沈阳市武术比赛第一名。他从1987年跟笔者学习散打，由于他腿功较好进步很快，他的腿法快而有力，略同庄海，也善用后扫踹腿。在1990年全国铁路公安散手比赛中获得冠军。在全国军警格斗大赛获得第二名。

国内散打比赛已度过10多个春秋，涌现出众多散打高手，他们大部分都精通腿法，例如：庄海、陈江波、贾伟滔、乔立夫、杜振高、司炳友、邓家坚、冯维斌、刘德、林建雄、周连喜、韩志成、关波、赵贞国、孔涛、张俊勇、杨建芳、毛广杰、邢志杰、张继忠、郑子龙、鲍吉伟、肖小邦、马大草等，他们在全国散打比赛中都不止一次取得过冠军。

（六）抬腿丢半个家

“抬腿丢半个家”的意思是指腿抬起就有被击倒的可能，因为一腿

支撑身体平衡能力较差。这句话是对不会使用腿法或腿法较差的队员而言。

腿技较差的队员，腿部柔韧性力量都较差，很难将腿踢高，如果硬要将腿踢高就会不打自倒。灵活多变的腿法在散打中作用是很大的，这高超的腿法是在日积月累、千锤百炼中得来的，要想不做“抬腿丢半个家”的劣等武士，就要下一番苦功练习腿法。拳谚中有“打拳不溜腿，到老冒失鬼”之说，因为腿是身体之基，脚站稳，则身稳，筋骨开则腿轻。如不练腿则出势不疾，运用筋骨不易。不成熟的腿法在实战中就有被击、撞倒地的可能。

象李小龙、庄海、邓家坚、邢自杰等优秀散打高手，腿法出收快似闪电，踢得又准又狠，踢腿时即使被对方将腿接住，也有一些防守的办法，能化险为夷或反败为胜。“抬腿丢半个家”不是对他们而言的。

三、腿法的分类

- (1) 弹腿 {
 - 1. 弹腿技术
 - 2. 倒地弹腿 {
 - 后倒向上弹腿
 - 后倒向后上弹腿
 - 3. 侧弹腿技术 {
 - 高侧弹腿
 - 低侧弹腿
 - 放髋弹腿
 - 坐髋弹腿
 - 侧弹腿不收腿
 - 侧弹腿快收腿
 - 4. 倒地侧弹腿 {
 - 滚动侧弹腿
 - 挺腹侧弹腿
 - 放髋侧弹腿
 - 坐髋侧弹腿