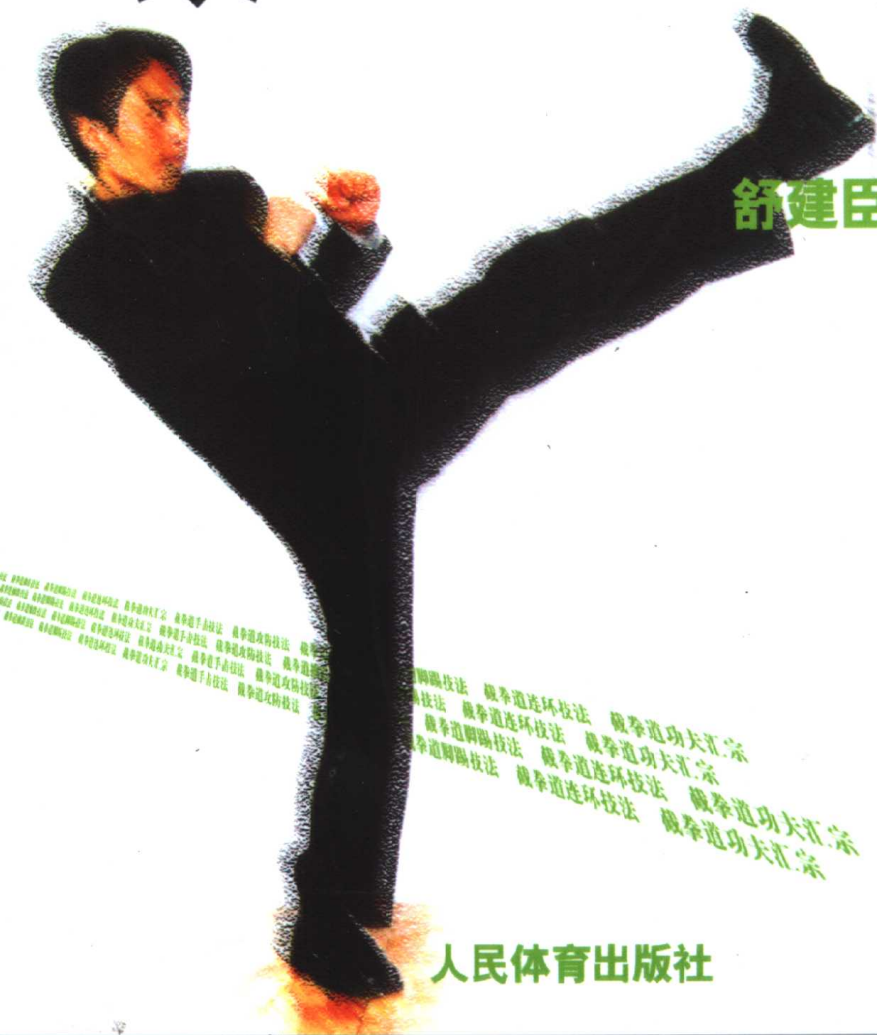


截拳道训练入门丛书

截拳道

脚踢技法

舒建臣编著



人民体育出版社

截拳道训练入门丛书

截拳道脚踢技法

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道脚踢技法/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 7-5009-2637-5

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 041857 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 8.75 印张 140 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 7-5009-2637-5/G · 2536

定价: 15.00 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)

浩然正氣
修己善群

馮志強題



一圓奇

窺道

兩儀悟

真知

戊寅正月

張老師茂珍持正

台灣高雄

陳肇吾書



作者近照



作者先父张来运



1976年作者与陈照奎
老师在郑州合影



1992年作者与冯志强老师在中国武术研究院太极拳推手套路编排与制定会议上表演“单推手”



作者在辅导外国学员练习“搂膝拗步”



作者与儿子张冀鹏在练习“大将大靠”动作



作者向中外学员讲解与示范化解双人拿法的动作

自序

我于1943年出生于河南沁阳市一个武术世家，5岁时随父母迁居郑州。自幼受先父张来运（系原河南省国术馆副馆长刘丕显和陈氏第十七世、陈式太极拳第九代传人陈子明之入室弟子）教诲，耳濡目染，对武术产生了极大的兴趣，12岁始向河南省著名武术家郭凯先生学习少林拳。后随父学习陈式太极拳小架（新架）与基础架（老架），打下了扎实的武功基础。

1970年，在郑州结识了师弟王西安，经他介绍拜见了陈氏十八世、陈式太极拳第十代传人陈茂森（陈发科之高足）前辈，得到茂森先生的精心点拨，受益匪浅，功夫精进，被当时武林界誉为“郑州太极三张”之首。后经茂森先生引荐拜在陈氏第十八世、陈式太极拳第十代传人陈照奎先生门下，受陈师赏识，收为嫡传弟子。

陈师授拳，先从基础教起，后视学习者资质和悟性，因人因材施教。陈师发现我的反应能力和悟性俱佳、模仿能力颇强，练功刻苦，尊师重道，就着意培养，倾囊相授。

陈师授拳严格细腻，有时甚至达到了苛刻的地步。一个劲路走不到位，动则罚练五百遍，甚至上千遍。有的劲路细心揣摩，二月有余，颇为自得，但陈师仍不满意，不放过关。一次，陈师让我练拳，练了两式就叫我停下，指出我的劲力没能由

脚底翻上来，我一连练了几遍，陈师一直摇头，后经陈师仔细地讲解，才知道动作的关键在于脚部隐白、厉兑两穴的领劲纳气，否则腿部劲力不能上串。在陈师的严格要求下，我的拳术有了长足的进步。为使内功更上一层楼，陈师推荐我从学于陈式太极拳名家冯志强老师，蒙冯师抬爱收为入室弟子，内功也突飞猛进。

练拳之余，我还特别重视太极拳理论方面的学习与研究。通过理论与实践相结合，我的太极拳术日益精进。

实践出真知，多年的演练与教学使我悟出一个道理：“自当从良师，又宜访高朋，虽然练武，文在其中，文武相得益彰。”自认为这是学拳明理、经三昧的捷径。

太极拳的理论精妙，功夫高深，学无止境。在冯志强老师鼓励和广大太极拳爱好者的督促下，我结合自身多年演练心得，将陈照奎老师当年传授的陈式太极拳提高架一路总结成册，以飨读者。限于学识，疏漏之处，祈请各方专家、学者和读者，不吝赐教。

本书编著过程中，得到了沙喜风、张冀鹏、李祖戏、郑培开、黄中福、杨泽良、林润宇、雷廷相、阎洪师、李雨强、杨朝文、李国强等的大力协助，在此一并致谢。

序 言

陈式太极拳乃中国文化瑰宝，其理源于诸经之首《易经》。陈式太极拳不仅是一门武术，而且是一门多学科的拳术。在其数百年之历史传承中，不乏代有高手。然而文武兼备者寥若晨星，张茂珍师兄即是其中一位。

师兄张茂珍出身武术世家，弱龄慕道，夙好拳术，随先父学习期间，尊师重道，善于琢磨，勤于体悟。先父多次携我去郑州师兄家中传拳，他更是刻苦精研，探微索隐。先父发觉他身体素质好，理论基础扎实，更具超人悟性，遂把秘不外传的理与法倾心相授（虽然当时我只有十五六七岁，但是，在场旁观也受益匪浅，至今仍记忆犹新），并收为入室嫡传弟子。在此期间，先父还责令茂珍师兄每天监督我和师侄张冀鹏一起练习单式、套路和推手，给我打下了扎实的武术基础。

1980年先父自觉力不从心，将师兄推荐给师伯陈式太极拳名家冯志强，专攻太极拳内功和推手技巧，又蒙师伯厚爱，收为入室弟子。

三十个寒来暑往，师兄的拳术日臻完善，其走架和推手颇具先父当年的风采。演练时，一招一势，气势磅礴，其动作外形绵软，内含坚刚；他的推手功夫，更是灵活多变，出神入化；在擒拿术方面造诣尤深，惊、颤、弹、抖之运

用妙不可言。二十余年耕耘，桃李芬芳，培养出一大批太极拳新秀，门下弟子多次参加全国大赛，荣获金、银牌，其中佼佼者已名扬海外。

张茂珍师兄大作《陈式太极拳精义》，用平淡质朴之文字，详释陈式太极拳之理法。其文简，其义博，其理奥，其趣深，既可为方家学者研习太极拳之参考，亦可为初学者之指南，近可启迪后学，多培养人才，远可行之海外，蜚鸿于万邦。益见民族之志气，实家国之光，百代之荣也。欣赏之不足，愿为武林同好告焉。

陈氏第十九世

陈式太极拳第十一代传人

陈瑜 于北京

目 录

第一章 截拳道脚踢技法概述	(1)
第一节 腿脚踢击法	(2)
第二节 下肢训练技术原则	(3)
第二章 截拳道脚踢技法基本素质	(8)
第一节 精神	(8)
第二节 训练适应	(11)
第三章 截拳道脚踢技法基础训练	(14)
第一节 截拳道的柔韧性训练	(14)
一、压腿	(15)
二、扳腿	(24)
三、劈腿	(27)
四、吊腿	(29)
五、控腿	(32)
六、踢腿	(35)
第二节 截拳道的踢击速度	(45)
第三节 截拳道的踢打力量	(52)

第四节	截拳道的踢击准度	(60)
第五节	截拳道的灵敏性	(63)
第六节	截拳道的平衡能力	(66)
第七节	截拳道的耐力素质	(70)

第四章 截拳道脚踢技法

(75)

第一节	脚踢技法	(75)
一、	前踢	(75)
二、	劈踢	(95)
三、	侧踢	(111)
四、	勾踢	(147)
五、	扫踢	(168)
六、	旋踢	(182)
七、	摆踢	(197)
八、	扫腿	(210)
九、	踏踢	(221)
第二节	膝法	(232)
一、	撞膝	(233)
二、	顶膝	(253)
第三节	脚踢假动作	(268)



1

第一章

截拳道脚踢技法概述

第一章

截拳道脚踢技法概述



截拳道脚踢技法汲取了中国武术的北派腿法与海外武技流派的踢法，形成了有自己特点脚踢技法。

习武者的每一动作姿势，其根基表现在脚，发于腿，主宰于腰，行之于手指，遂能顺机得势。运用脚的踢法攻击或消解对手的攻击有很多优点。首先，腿比手有力得多，而且容易躲避。它可以充分运用脚尖、脚掌、脚跟、脚内侧、脚外侧，小腿内侧与小腿外侧实施攻击，可以对人体上、中、下三段部位的目标实施攻击。上段可以踢打头、颈，中段可以踢打腹、腰、裆部，下段可以踢打膝盖及小腿。另外，腿比手长，它常常担任攻击的第一波。一般情况下，它先于手的攻击。对手想要阻截踢打是比较困难的，特别是在踢法面对自身小腿、膝部及腹部的防守都是很不容易的。

腿脚的踢打不容易被对手察觉，这是因为腿离眼睛较远，动作比较隐蔽。这里主要讲的是如何用腿脚进行踢打，但在实战中并不仅仅用腿脚踢打，踢击时也应注意手法或其他技术的配合。

截拳道的脚踢技法实际上把腿与脚的功夫发挥得淋漓尽致，并在武术中形成自己的风格与特点，用脚与腿踢打





的方法有数种。它的训练方法与其他武技的训练方式有较为相近的地方，练习者在实践中可采取多种训练技巧来训练腿与脚的功夫。

第一节

腿脚踢击法

用腿脚踢击有三种形式：上段踢、中段踢、下段踢。采用何种踢法应预先知道该类踢法是属于上段踢或中段踢还是下段踢（包括地趟腿踢法）。其次要注意踢打的姿势、动作的幅度和脚的移位变化。

踢打方法有：上踢、下踢、内扫踢、扫踢、正前踢、后踢。

踢腿时使用部位：脚跟、脚前掌、脚尖、脚面、脚内侧、脚外侧。

基本脚踢技法包括：前踢、劈踢、侧踢、勾踢、扫踢、旋踢、轧脚、端踝等。根据踢击角度又有不同的踢打形式。

连环腿是建立在基本踢法之上而形成的熟练招数。

本书展示的脚步踢技法基本规则与要求为：

- 训练中保持沉着、冷静；
- 随时调整腿踢高度；
- 起脚动作快速、简捷；
- 与基本的技法、技巧协调配合；
- 攻击目标要快速直接；





- 起脚攻击位置准确；
- 恢复姿势顺畅。

以腿脚踢打时，不论是训练还是实战攻击，都应迅速恢复原来的警戒桩式进行防御。在保持准确的基本桩式姿势基础上，接着练习高姿势、低姿势、地趟姿势等不同形式的踢打技巧，提高踢打劲力和速度的能力。

第二节

下肢训练技术原则

脚踢技法训练实际上就是身体的下肢训练。搏击时技术技巧的发挥灵活与否均在于腿、脚和步法，脚踢法的平衡或重心控制也在于腿、脚和步法。下肢的运用，要与上肢相配合，动转相随。

脚踢主要指由脚到小腿，包括膝关节、膝以下至踝关节以上的胫骨和腓骨在内。运用这些部位踢打就是脚踢法（或腿法）。

在运用踢击技法中还要考虑内劲的配合。搏击的每一个动作都有它的动作意向，要把动作意向有效地体现出来，内劲必须与动作一起运动，而搏击的动作也应随着内心意识的活动来运动。这就是武术中的心动形随的体现。如果内气劲力不足，踢打也难以刚猛快捷。





截拳道的脚踢技法的下肢运用的基本要求：

1. 脚

脚包括脚趾、脚掌、脚踵三部分。

在截拳道运动中，脚不仅仅决定踢打技术水平的高低，同时又是步型、步法运转灵活与否的基本条件。踢法的稳定在于步型，技术运用的灵活在于步法。

步型是指运用某一动作定势时两脚形成的尺寸、位置、方向和角度。例如，在侧踢中，脚型的移动变化，由警戒桩式，前脚预备踢出，后脚脚跟落地，同时两脚所站立的角度、位置均发生变化。

2. 膝

膝关节是人体所有关节中负荷量最大、活动量较强的关节，故其常常决定着技术发挥的成败。

在截拳道运动中，膝关节具有独特的膝攻击技巧，同时在进退、起落、窜跳、飞脚中起决定性作用。

截拳道下肢训练中对膝部的要求为：

- 警戒桩式时微屈膝，做好准备动作；
- 初习时膝部放松，有利于气血顺畅；
- 放松的同时，虽然膝部姿势呈桩式敞开状，但应注意内扣；
- 做动作时应连贯流畅；
- 在进攻或防守的瞬间，膝盖与关节猛然凝力，以增

