

看图学 空手道

牛雪彤 编著/摄影

黑带高手亲身示范解说
标准动作高清连拍呈现



技术指导
动作示范

孙颖杰

黑带二段，全世界空手道联盟、
新极真会中国支部师范代

赵学力

黑带初段，国家一级裁判员竞赛官员



112

分钟DVD视频教学
常规速度及慢动作演示

1205

幅高清连拍图片
解析147种标准教学动作



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



看图学 空手道

牛雪彤 编著/摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学空手道 / 牛雪彤编著 ; 牛雪彤摄. — 北京 :
人民邮电出版社, 2015.4
ISBN 978-7-115-37947-4

I. ①看… II. ①牛… III. ①空手道—图解 IV.
①G886.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第291343号

内 容 提 要

本书是专门为广大空手道爱好者所设计的入门级图书,由极真空手道黑带师范、国家一级裁判员做技术指导 and 动作示范,采用多角度、高清连拍的方式,使用大量真人实拍图片,分解连贯动作,从正面、背面、左侧、右侧等多个角度讲解关键动作。

全书共9章,前三章介绍空手道的装备、身体各部分基本动作名称和站姿;第四章介绍空手道规则;第五章介绍足、膝、腰等部位的热身动作;第六、七章进入基本动作教学,介绍了手部、腿部和格挡攻击的技巧;第八章为实战技巧;第九章为空手道“型”的教学,介绍了太极一型、二型、三型,足技太极一型、二型、三型。

◆ 编 著 牛雪彤

摄 影 牛雪彤

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13.25

2015年4月第1版

字数: 557千字

2015年4月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

CONTENTS · 目录

认识空手道

- ① 空手道的起源和演变 13
- ② 空手道的流派 13
- ③ 空手道的作用及特点 14
- ④ 学习空手道的精神价值 15
- ⑤ 空手道的技术分类 15
- ⑥ 人体要害部位名称及简介 16
- ⑦ 空手道的道场 17
- ⑧ 空手道的道服 17
- ⑨ 空手道的礼节 23
- ⑩ 空手道使用的道具 26



身体各部分基本动作名称

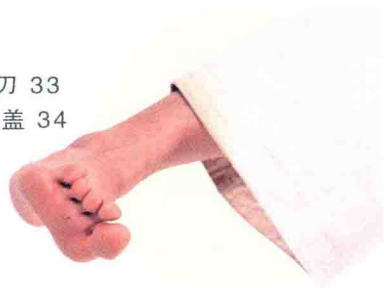
① 手部动作名称及用法 28

正拳 28/ 背拳 28/ 平拳 28
中指拳 29/ 四本拳 29/ 拇指拳 29
鹤嘴 30/ 铁锤 30/ 腕刀 30
手刀 31/ 背刀 31/ 刀锋 31/ 贯指 31
掌底 32/ 背掌 32/ 熊掌 32/ 猿臂 32



② 腿部动作名称 及用法 30

中足 33/ 背足 33/ 足刀 33
足底 34/ 足跟 34/ 膝盖 34



空手道基本站姿

- ① 不动立 36
- ② 结足立 37
- ③ 并足立 38
- ④ 平行立 39
- ⑤ 内八字 40
- ⑥ 外八字 41
- ⑦ 三站步 42
- ⑧ 前屈立 43
- ⑨ 后屈立 44
- ⑩ 猫足立 45
- ⑪ 挂足立 46
- ⑫ 骑马立 47
- ⑬ 四股立 48
- ⑭ 鹤足立 49
- ⑮ 前后足立 50
- ⑯ 实战步站姿 51



空手道比赛规则演示

- ① 比赛场地 53
- ② 选手的服装 53
- ③ 比赛礼节 53
- ④ 裁判小组及职责 54
- ⑤ 比赛时间 54
- ⑥ 比赛的种类 54
- ⑦ 得分规则 54
- ⑧ 比赛主要有效技术演示 55
- ⑨ 判定胜负的标准 58
- ⑩ 禁止的行为 58
- ⑪ 比赛主要违规技术演示 59
- ⑫ 罚则 61
- ⑬ 比赛中受伤以及意外事件的应对措施 61



空手道热身

- | | |
|-----------|-------------------------------|
| ① 足部运动 63 | 足趾 63/ 足踝 63 |
| ② 膝盖运动 64 | 按膝 64/ 膝盖环绕拉伸 64/
腿韧带运动 65 |
| ③ 腰部运动 66 | 转腰 66/ 左右转腰 67 |
| ④ 手部运动 68 | 指关节运动 68/ 手腕关节训练 68/ 转掌 69 |
| ⑤ 颈部运动 70 | |



⑥ 柔韧运动 71

八字拉伸练习 71/ 抓足屈压练习 71
盘腿屈压练习 72/ 后仰拉伸 72
团身练习 73/ 髋部伸展练习 73/
背部拉伸练习 73



空手道基本动作教学

① 手部攻击技法 75

中段正拳 75/ 上段正拳 76/ 下段正拳 77
里拳正面打 78/ 里拳左右颜面打 79
里拳脾脏打 80/ 正拳下颌突击 81
里拳回旋打 82/ 手刀颜面打 84
手刀锁骨打 85/ 手刀脾脏打 86
手刀反手打 87/ 手刀贯指突入 88
马步下勾 89/ 马步肘打 90
马步下砸肘 91



② 格挡 92

上段格挡 92/ 内格挡 93
外格挡 94/ 下格挡 95
上下格挡 96



③ 腿部攻击技法 97

裆部弹踢 97/ 高抬膝 98
中段前踢 99/ 上段前踢 100
足刀关节踢 101/ 足刀侧面高抬踢 102
足刀中段侧踢 103/ 足刀上段侧踢 104
后踢 105/ 外摆踢 106
里合腿 107/ 中段回旋踢 108
上段回旋踢 110

空手道基本移动教学

① 弓步移动 113

弓步步法 113/ 顺步中段正拳 115
顺步上段正拳 116/ 顺步下段正拳 117
逆步中段正拳 118/ 上步三本拳 119
上段格挡反手拳 120
中段内格挡反手拳 121
中段外格挡反手拳 122
格挡反手拳组合技 123
格挡组合技 125/ 弓步高抬踢 127
弓步前踢 128/ 弓步外摆腿 129
弓步里合腿 130



② 后屈立移动 131

后屈立步法 131/ 后屈立转身格挡 133
后屈立外格挡 134/ 后屈立手刀格挡 135

③ 马步移动 136

马步步法 136/ 马步顺步正拳 138
马步逆步正拳 139/ 马步顺步侧踢 140



④ 三站步移动 141

三站步步法 141
三站步反手正掌 143

空手道实战基本动作

① 前后直拳 146

基本动作演示 146/ 实战动作解析 146

② 前后摆拳 147

基本动作演示 147/ 实战动作解析 147

③ 左右勾拳 148

基本动作演示 148
实战动作解析 148

④ 下段回旋踢 149

基本动作演示 149
实战动作解析 149

⑤ 中段回旋踢 150

基本动作演示 150
实战动作解析 150



⑥ 上段回旋踢 151

基本动作演示 151/ 实战动作解析 151

⑦ 实战步前踢 152

基本动作演示 152/ 实战动作解析 152

⑧ 里合腿 153

基本动作演示 153/ 实战动作解析 153

⑨ 外摆腿 154

基本动作演示 154/ 实战动作解析 154

⑩ 下劈 155

基本动作演示 155/ 实战动作解析 155

⑪ 膝击 156

基本动作演示 156/ 实战动作解析 156

⑫ 转身后踢 157

基本动作演示 157/ 实战动作解析 157

⑬ 转身后回旋踢 158

基本动作演示 158/ 实战动作解析 158

⑭ 格挡 159

中段正拳格挡 159/ 左右摆拳格挡 160

左右勾拳格挡 161/ 下段回旋踢格挡 162

中段回旋踢格挡 163/ 上段回旋踢格挡 164

前踢格挡 165

⑮ 上步组合 166

左右直拳 + 中段回旋踢 166

左右直拳 + 下段回旋踢 + 中段回旋踢 167

左右直拳 + 上段回旋踢 168

左右直拳 + 下砸 + 左直拳 169

五腿连踢 170



空手道“型”的教学

① 太极一型 173

② 太极二型 179

③ 太极三型 183

④ 足技太极一型 187

⑤ 足技太极二型 194

⑥ 足技太极三型 202





看图学 空手道

牛雪彤 编著/摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

看图学空手道 / 牛雪彤编著 ; 牛雪彤摄. — 北京 :
人民邮电出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-115-37947-4

I. ①看… II. ①牛… III. ①空手道—图解 IV.
①G886. 5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第291343号

内 容 提 要

本书是专门为广大空手道爱好者所设计的入门级图书,由极真空手道黑带师范、国家一级裁判员做技术指导 and 动作示范,采用多角度、高清连拍的方式,使用大量真人实拍图片,分解连贯动作,从正面、背面、左侧、右侧等多个角度讲解关键动作。

全书共9章,前三章介绍空手道的装备、身体各部分基本动作名称和站姿;第四章介绍空手道规则;第五章介绍足、膝、腰等部位的热身动作;第六、七章进入基本动作教学,介绍了手部、腿部和格挡攻击的技巧;第八章为实战技巧;第九章为空手道“型”的教学,介绍了太极一型、二型、三型,足技太极一型、二型、三型。

◆ 编 著 牛雪彤
摄 影 牛雪彤
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 13.25
字数: 557 千字

2015 年 4 月第 1 版
2015 年 4 月北京第 1 次印刷

定价: 49.80 元 (附光盘)

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

教练介绍:

孙颖杰, 黑带二段, 全世界空手道联盟、新极真会中国支部师范代。

个人主要运动成绩:

2004 年加入新极真会。

2006 年成为奥村师范内弟子, 他流派上海邀请赛轻量级冠军。

2007 年他流派上海邀请赛轻量级亚军。

2009 年新极真会第 26 回全日本公开赛选手。

2010 年新极真会第 27 回全日本公开赛选手。

2011 年新极真会第一届全中国大赛无差别冠军、新极真会第十回全世界大赛中国代表。

2012 年新极真会第二届全中国大赛轻量级冠军、极真会馆(松岛派)全国邀请赛轻量级冠军。

2013 年新极真会第三届全中国大赛轻量级亚军。



赵学力, 黑带初段, 国家一级裁判员, 所属流派为新极真流派。师承全世界空手道联盟新极真会中国部、日本兵庫奥村道场、上海支部、北京支部、河南支部、四川支部、责任者, 奥村啓治先生(全世界空手道联盟新极真会 5 段)。

个人主要运动成绩:

2002 年国内开始学习其他流派空手道。

2004 年清华大学空手道道场任助理指导。

2005 年参与筹备成立北京市武术运动协会空手道委员会(2006 年正式成立, 任委员)。

2006 年参加上海极真流派拳力会比赛。

2007 年参加南京极真流派比赛, 上海参加全国空手道竞赛官员和裁判员学习。

2008 年参加河南省第一届极真流派比赛。

2009 年北京新极真会空手道场助理教练。

2011 年参加全世界空手道联盟新极真会全世界选手选拔大赛。

2012 年参加河南省体育局第一届新极真空手道比赛第二名。

2013 年参加上海第三届全国新极真空手道大会。

2014 年协助旅游卫视拍摄我是探路者空手道专访。



本书使用说明

每个动作的名称, 每一个动作和练习都有分步骤照片展示和文字技术讲解。

空手道运动必备技巧和基础练习。

介绍通过本章可以学到的知识和技巧。

① 手部攻击技法

手部攻击技法是指运用手指、手掌、拳头与肘部等手臂上可运用的部位进行格斗的技术。在空手道的学习中, 手部攻击技法较为重要, 初学者修炼拳法需要勤加磨练, 使其成为真正的利器。

中段正拳

中段正拳是以正拳直线冲出击打对方身体中部的拳法。

动作阐释, 方便使用者了解练习这个动作的目的。

多角度照片展示。

通过分步骤照片展示关键姿态。

箭头表示该动作的运动方向。

每个动作的文字讲解, 配合照片阐释动作技术要点。



本书光盘目录使用说明

书中所讲述的动作练习在光盘中有完整动作演示。

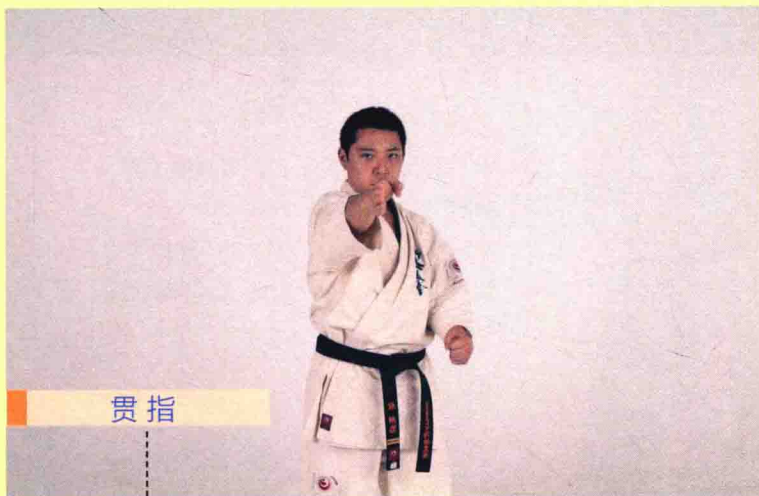
看图学空手道

- 1 空手道礼节
- 2 身体各部分基本动作名称
- 3 空手道基本站姿
- 4 空手道比赛规则演示
- 5 空手道的热身动作
- 6 空手道基本动作教学
- 7 空手道基本移动教学
- 8 空手道实战基本动作
- 9 空手道“型”的教学

此处是点击播放按钮，点击后可观看视频

播放全片

本书光盘内容使用说明



该段视频讲解的动作名称，每个动作都有正常速度演示和慢速演示两种。

CONTENTS · 目录

认识空手道

- ① 空手道的起源和演变 13
- ② 空手道的流派 13
- ③ 空手道的作用及特点 14
- ④ 学习空手道的精神价值 15
- ⑤ 空手道的技术分类 15
- ⑥ 人体要害部位名称及简介 16
- ⑦ 空手道的道场 17
- ⑧ 空手道的道服 17
- ⑨ 空手道的礼节 23
- ⑩ 空手道使用的道具 26



身体各部分基本动作名称

① 手部动作名称及用法 28

正拳 28/ 背拳 28/ 平拳 28
中指拳 29/ 四本拳 29/ 拇指拳 29
鹤嘴 30/ 铁锤 30/ 腕刀 30
手刀 31/ 背刀 31/ 刀锋 31/ 贯指 31
掌底 32/ 背掌 32/ 熊掌 32/ 猿臂 32



② 腿部动作名称 及用法 30

中足 33/ 背足 33/ 足刀 33
足底 34/ 足跟 34/ 膝盖 34



空手道基本站姿

- ① 不动立 36
- ② 结足立 37
- ③ 并足立 38
- ④ 平行立 39
- ⑤ 内八字 40
- ⑥ 外八字 41
- ⑦ 三站步 42
- ⑧ 前屈立 43
- ⑨ 后屈立 44
- ⑩ 猫足立 45
- ⑪ 挂足立 46
- ⑫ 骑马立 47
- ⑬ 四股立 48
- ⑭ 鹤足立 49
- ⑮ 前后足立 50
- ⑯ 实战步站姿 51



空手道比赛规则演示

- ① 比赛场地 53
- ② 选手的服装 53
- ③ 比赛礼节 53
- ④ 裁判小组及职责 54
- ⑤ 比赛时间 54
- ⑥ 比赛的种类 54
- ⑦ 得分规则 54
- ⑧ 比赛主要有效技术演示 55
- ⑨ 判定胜负的标准 58
- ⑩ 禁止的行为 58
- ⑪ 比赛主要违规技术演示 59
- ⑫ 罚则 61
- ⑬ 比赛中受伤以及意外事件的应对措施 61



空手道热身

- | | |
|-----------|-------------------------------|
| ① 足部运动 63 | 足趾 63/ 足踝 63 |
| ② 膝盖运动 64 | 按膝 64/ 膝盖环绕拉伸 64/
腿韧带运动 65 |
| ③ 腰部运动 66 | 转腰 66/ 左右转腰 67 |
| ④ 手部运动 68 | 指关节运动 68/ 手腕关节训练 68/ 转掌 69 |
| ⑤ 颈部运动 70 | |

