

精武体操会总教练 鼎力推荐



空 | 手 | 道

《**型**》

徐永海 编著

· 筑基锻体篇 ·



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

徐永海 编著

空 | 手 | 道

“型”

—— 筑基锻体篇



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书作为空手道“型”的基础性教材,包含了空手道教学过程中的基础性动作要领以及一些基本套路。全书共分为十讲:首先对空手的礼节,基本步、站、手法以及基础防御做了详细的解释;然后通过基础套路平安初段到平安五段对上述技能进行运用上的熟练掌握;最后展示一部分中高难度的套路来对学员的武技进行提升。考虑到本书的读者都是空手道的初学者,在编写过程中,尽量按照知识传授和基础技能提升循序渐进的规律出发,不仅内容的编排顺序符合一般思维习惯,衔接也相对自然。而且图文并茂,浅显易懂,配合光盘内容的解说,有助于初学者对难点的理解和掌握。

图书在版编目(CIP)数据

空手道“型”.筑基锻体篇 / 徐永海编著. —上海:上海交通大学出版社, 2015
ISBN 978-7-313-13508-7

I. ①空… II. ①徐… III. ①空手道—教材 IV. ①G886.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 173549 号

空手道“型”

——筑基锻体篇

编 著: 徐永海

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海华业装璜印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

字 数: 211 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-13508-7/G

ISBN 978-7-88844-979-4

定 价(含光盘): 65.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 9.25

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-56475919

序 言

提起空手道,国人要么以为是日本的,要么跟跆拳道混淆。这也是笔者经常要解释的两个问题。

其实,空手道原名唐手,源于中国,发扬于日本,是日本武道文化与中国传统武术的结合体。相对于中国武术,空手道更注重实战性;相对于跆拳道,空手道则更注重于拳法的运用。而在“型”的练习中,其腿法占的比例相对不多。

习武大致可以分为三种类别:击,道,术。三者侧重点各不相同。(搏)击,(拳)击侧重的是身体的力量控制;(空手)道,(茶)道侧重的是坚忍的过程,对毅力的磨炼;(武)术,(剑)术侧重的是内心的修炼以及“气”的掌控。殊途同归,只要能真正地投入热情与努力,任何一种运动都能给你带来健康与充实感。

尚武精神,伴随着人类从野蛮走向了文明。在现代社会中,人们更多的是希望保持健康的身体,充沛的精神以及对生命的敬畏之心。空手道最初是作为一项武术格斗,保护习武者自身免受敌人的侵害。在艰苦的研习过程中,也自然形成了一种有效的教育方式来培育习武者健康的身体和高尚的武德。

人类世界不管如何变化,尚武精神始终应贯穿其中。为了让更多人了解空手道这项以“道”为主要修炼目的的格斗技能,让儿童、青少年甚至是成人能够更好地培养自身健康的人格,有一个正能量传播的途径。《空手道“型”——筑基锻体篇》就应运而生了。

希望本书的出版能让大家对于空手道“型”有所了解;通过对本书的学习,能够热爱上这项源于中国的武技。空手道是一生的锻炼,让人们因为空手道的练习而在有限的生命中得到无限的自我升华。

徐永海

2015年春写于上海

目 录

第一讲 空手道概述 001

- 一、空手道起源与发展 001
- 二、空手道礼节 003
- 三、基本站立步法 005
- 四、基本手型与防御 009
- 五、“型”的要点 013



第二讲 平安初段 015

- 一、要点演示 015
- 二、动作解析 021



第三讲 平安二段 026

- 一、要点演示 026
- 二、动作解析 031



第四讲 平安三段 033

- 一、要点演示 033
- 二、动作解析 038



第五讲 平安四段 041

一、要点演示 041

二、动作解析 048



第六讲 平安五段 051

一、要点演示 051

二、动作解析 056



第七讲 拔塞大 059

一、要点演示 059

二、动作解析 069



第八讲 镇远征 076

一、要点演示 076

二、动作解析 087



第九讲 二十八步 093

一、要点演示 093

二、动作解析 105



第十讲 公相君(大) 113

一、要点演示 113

二、动作解析 127

附录:型规则 135

第一讲 空手道概述

一、空手道起源与发展

空手道起源于历史上的琉球王国(今琉球群岛),在明朝,中国拳法随中国移民来到了琉球,结合了当地的格斗术琉球手发展成了唐手。后唐手传入日本本土,结合了日本传统武术最终成为了今日的空手道。



图 1-1 世界空手道联盟徽标

空手道从其起源地可分为首里手、那霸手和泊手。按其发展方向可分为传统空手道,全接触空手道以及竞技空手道等,其中最主要的几个流派为松涛馆流,系东流,刚柔流,和道流和极真会馆。前四大流派属于传统空手道分支,强调对“型”(套路)的修炼,在“组手”(实战)比赛中,运用寸止(不以击倒对手为目的)这一较为安全的竞技规则,在日本及欧洲大部分国家占主导地位。极真会馆虽然崛起较晚,但是通过其成功的营销手段以及以击倒对手的全接触打法这一理念吸引了很多年轻人,在欧美等地颇为流行。

空手道的起源与相关知识,在本书中不予详叙。相信读者可以通过查阅相关资料,获得更详尽的有关知识,本书重点在于“型”的介绍与演练。

1. 世界空手道联盟

20 世纪初空手道公开演武,此后在全世界迅速发展。1970 年,全日本空手道联盟主持了第一次世界空手道锦标赛,并成立了“世界空手道联合会”;1994 年日本广岛第十二届亚运会空手道首次成为正式比赛项目。2010 年 11 月 24 日—11 月 26 日空手道是广州亚运会特色项目之一。近年来,空手道运动在世界范围内得到广泛的推广和普及。从“世界空手道联盟”发表的统计数字表明,其会员协会已超过了 100 个国家或地区,成员高达 3500 多万人。

当前空手道正式的国际组织为世界空手道联盟(WKF),正统空手道主要有松涛馆流、和道流、刚柔流、系东流四大流派。世界空手道联盟的型(套路)的比赛标准仅以松涛馆等四大流派的指定型为标准。

空手道比赛场地一般为 8×8 米。比赛项目有套路赛(型)和格斗赛(组手)两种。在组手比赛中,一方有效

进攻导致对手瞬时丧失战斗能力或重心明显移动为得分标准。

2. 空手道服装

空手道道服是1922年船越义珍在讲道馆演武之际,从神田的生地问屋买入白木棉地,参照柔道道服的风格亲手缝制出来的。这是文献上记载最早的空手道道服。由于空手道与柔道的差异,人们对空手道道服逐渐改良,成为今天的样子。在今日的空手道道服中,传统派空手道的道服与全接触式空手道的道服有些许不同。

世界空手道联盟(WKF)规定空手道比赛的服装要求:选手须穿着纯白无条纹及无滚边的空手道道服。只可在道服左胸佩带国家标志或该国国旗标志,且直径不得超过 12×8 厘米,仅有道服制造厂商可以将其商标置于空手道道服上。此外,由组委会所指定的号码布须佩带于背部。选手必须一方系红色腰带,另一方系蓝色腰带。带宽5厘米左右,打结后,每边约留有15厘米的长度。



图 1-2 正式比赛道服

3. 空手道的等级和段位

空手道和柔道、跆拳道一样,空手道的等级也是用腰带颜色来表示的,而每一个流派都有自己的等级规则,比如松涛馆流:10~9级:白带(初学者);8级:黄带;7级:橙带;6级:红带;5级:蓝带;4级:绿带;3级:紫带;2级:茶带;1级:黑带。



白带:入门后,与道服配套购买



黄带:体能、基本功、五本组手、平安一段



橙带:黄带所有内容、三本组手、平安二段



红带:红带所有内容、三本组手(正反)、平安三段



蓝带:橙带所有内容、一本组手、平安四段



绿带:蓝带所有内容、一本组手、平安五段、三人实战、破板一块



紫带:绿带所有内容、一本组手、铁骑初段、五人实战、破板三块



茶带:紫带所有内容、一本组手、自由型两套、十人实战、破板五块



黑带(入段):茶带所有内容、十一套型、二十人实战、破板十块

白带是和道服配套购买的,然后就看各人的努力程度了。

二、空手道礼节

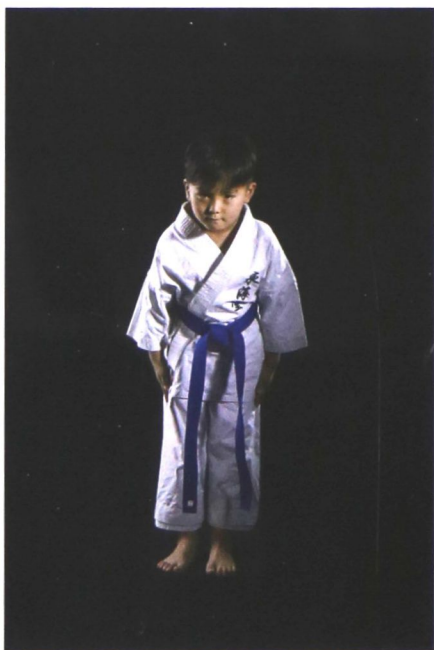
空手道始于礼而终于礼,由此看出礼节贯穿于“型”的演练。空手道礼节是空手道武道精神作为君子之拳的外部体现,有严格的要求和规范,分为站礼和跪礼。在行礼时必须说:“OSU”OSU 是以下两个词的缩写:押し (Oshi)意为推;忍ぶ (Shinobu)意为忍耐。代表着耐心,决心以及坚持。礼节既是对于自己的认可也是对对手的尊重。

1. 站礼

要求:结立站,身体保持正直。手臂放于身体两侧。行礼时,臀部发力,颈部、背部不能弯曲,上身向前倾 30 度,视线随身体一起往下,但保持视线不脱离前方目标。在表示尊重的同时,保持应有的警戒状态。如果面对家人长辈,可以上身倾斜至 90 度。这时多了尊重,彻底消除警戒。



图 1-3 结立站(正)



(a) 行礼正面



(b) 行礼侧面

图 1-4 行 礼

2. 跪礼

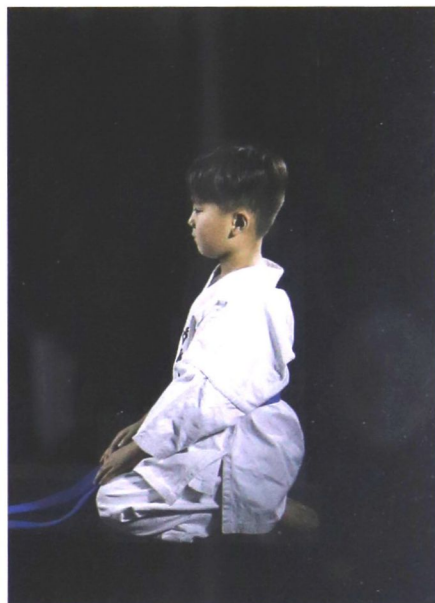
要求:双膝跪地,两脚背分开贴地,臀部与脚跟轻接触,便于快速地起立。保持上身正直,肩膀放松,力量集中于丹田。手掌轻贴于大腿的上方,目视前方。女生两膝并拢,男生两膝分开为一拳距离。行礼时,以右手、左手依次贴地,整个前臂着地,手指尖 45 度向前,臀部不应离开脚跟,视线要能保持看到前方 3~5 米位置,保持警戒。脸部下去时,鼻子正好位于膝盖与手掌形成的三角中间。体现练习者对于场地的绝对服从与虔诚。起身时,以左手、右手依次收回原位。



(a)

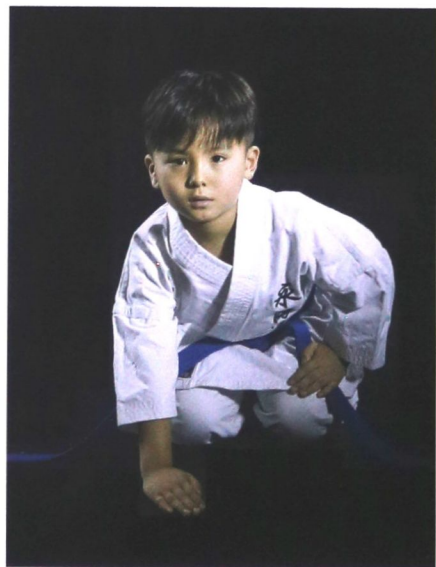


(b)



(c)

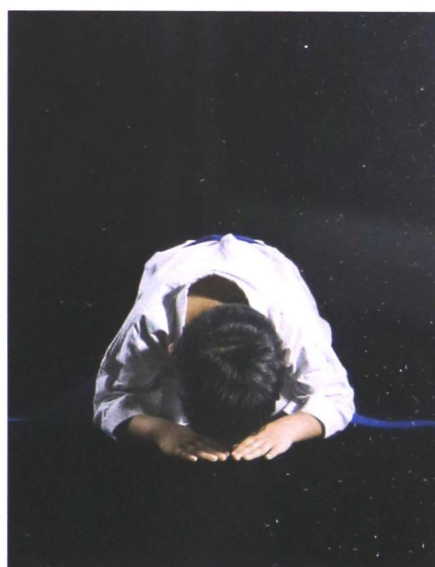
图 1-5 跪 姿



(a)



(b)



(c)

图 1-6 行跪礼



三、基本站立步法

习练空手道,首先要从基本功开始,基本功以冲拳、打、踢的攻击技术和防守技术组成。技艺高的人,看他一冲拳、一踢脚,就知他的功底深浅。由此可以看出练习基本功的重要性。为了用敏捷的动作制服敌人,首先应有灵活的脚步,空手道的步法有弓步、虚步、桩步、马步和交叉步。攻法中手法有上步冲拳、插掌、马步冲拳、双冲拳、阴阳双冲拳、横勾拳。踢法有前踢、侧踢、后踢、凌空踢、鹰踢、二脚踢。防守的方法有从上往下防守、从下往上防守、横向防守三大类别。向上防守和向下防守,包括用手掌、拳和小臂防守,此外还有双手防守和十字防守。

空手道的基础从步法开始,而非从拳开始。尤其对于“型”的练习而言,所有的步法不是为了站而去练,是为了能快速方便地进行身体的移动。

空手道的步法,因为个人的体型不同而有所区别,所以本书没有按具体的计量单位,代之以拳为测量单位。基本立与前屈立,刚练习的人,左右距离可以宽点,为了稳定。到了一定阶段,可以减小左右距离,便于移动速度的提升。测量距离时,后脚掌着地,不要后脚背着地。

因为练习者的体型,练习年限等原因。没有一个固定不变的所谓的标准距离。练习者要谨记:好的步法要考虑稳定与速度的兼顾,重心与体位的变化。

闭足立

要求:两脚的足尖、脚跟一起并拢。手掌贴于体侧偏前处。力量集中于丹田位置,膝盖处略松,下颚略沉,视线正视前方。



图 1-7

结立

要求:脚跟并拢,脚尖分开 90 度左右。手掌贴于体侧偏前处。力量集中于丹田位置,膝盖处略松,下颚略沉,视线正视前方。



图 1-8

平行立

要求:在结立的基础上,将脚跟打开至双脚平行。手掌贴于体侧偏前处。力量集中于丹田位置,膝盖处略松,下颚略沉,视线正视前方。



图 1-9

八字立

要求:在平行立基础上,将脚掌打开 90 度左右。两手掌贴于体侧偏前处。力量集中于丹田位置,膝盖处略松,下颚略沉,视线正视前方。



图 1-10

内八字立

要求:在八字立基础上,脚跟打开,两脚尖内扣。力量集中于丹田位置,膝盖处略松,下颚略沉,视线正视前方。★此处要注意,因为原地出拳基本以内八字为基本,膝盖保持松劲,而非弯曲。

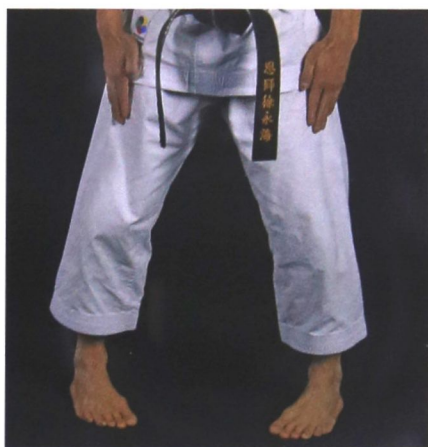


图 1-11

四股立

要求:两小腿垂直地面,膝盖尽力往后打开,与身体尽量保持平面。脚尖 45 度往前。力量集中于丹田位置。身体保持上下左右前后的张力。★此处要注意,因为四股立是空手道“型”的关键,一定要体现出安静中的气势。



图 1-12

三战立

要求:前脚脚掌内扣,后脚脚掌外侧直线向前。前脚脚跟与后脚足尖在同一直线上。两膝盖尽量内扣,力量下沉。★此处要注意,三战立是最稳定的站立,脚掌要考虑到前后左右的抓地力。



图 1-13

基本立

要求:前膝弯曲,视线从上方看下去基本看不到前脚尖,后腿绷直。后膝盖着地,与前脚跟基本保持左右两拳,前后一条线上。重心在两脚之间,腰部正向前方。



图 1-14

前屈立

要求:前膝弯曲,视线从上方看下去基本看不到前脚尖,后腿绷直。后膝盖着地,与前脚跟基本保持左右两拳,前脚跟与后膝盖之间约两拳距离。重心在两脚之间,腰部正向前方。



图 1-15



后屈立

要求:相对于前屈立,前腿伸直,后腿弯曲。前脚掌内扣,重心往后腿移。

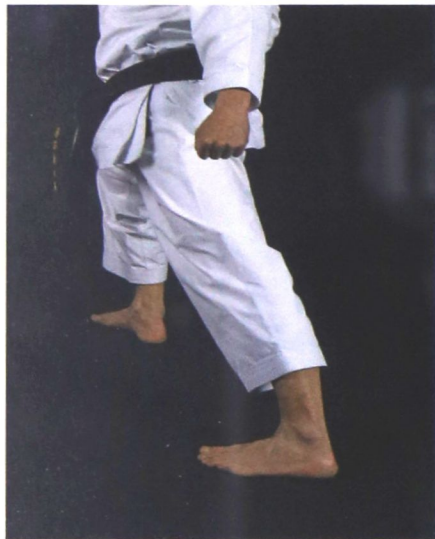


图 1-16

猫足立

要求:前脚脚掌着地,脚跟抬起,尽量保持小腿垂直于地面,随时有一种正踢的状态。后脚着地,脚尖与膝盖打开 30 度左右。臀部与后脚跟保持在直线上。后腿与前腿承受体重为 7:3。同时两个膝盖尽量夹紧,给裆部以保护。

★此处要注意,猫足立是比较难掌握的,关键点在于臀部肌肉的控制。



图 1-17

交叉立

要求:前膝弯曲,后脚的膝盖紧贴前脚膝盖内侧。前脚膝盖与脚尖保持同一方向,前脚跟与后脚尖在一直线上。后脚跟不着地,重心在前脚支撑。



图 1-18

正踢

要求:脚背绷直,着力点在前脚掌。★此处要注意,正踢脚型,往往着力点集中不到前脚掌,尤其在“型”的练习中容易被忽视。

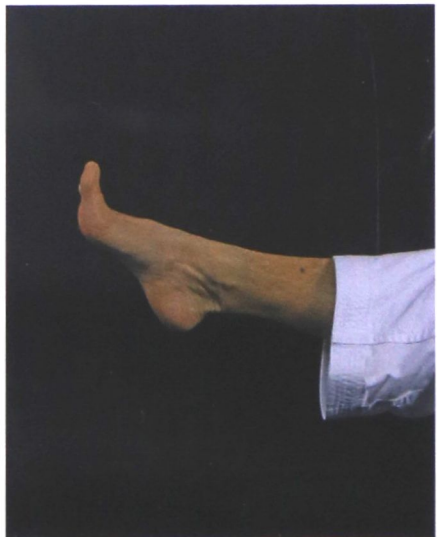


图 1-19



演武者简介

林奕权 练习空手道 22 年



四、基本手型与防御

空手道的手型与防御有很多种类,本书选用在“型”练习中经常出现的加以阐述。练习者只要记住,不同的手型在不同的实战情况下有多变灵活的进攻方式,好的防御只是一个开始。

空手道的“型”,起始动作都以防御技术开始。这点说明,空手无先手的精神与防御的重要性。相对进攻而言,一个好的防守,既能起到保护自己又能连接起下一个进攻的作用。

练习者要通过练习,去领悟防御中的发力点与接触面。防御不是目的,最好的防御也会被攻破。如何靠防御找到对手的弱点并加以攻击才是空手道的奥义。

贯手

要求:伸直手指,力量点达到指尖。大拇指并拢。手腕与手臂保持一体。

正拳

要求:四指并拢,从手指第一关节开始向掌心卷起,尽量以不留空隙的感觉去卷握,大拇指最后紧贴于中指第二关节。手背和手臂成一水平状。★此处要注意,正拳是所有拳法的基本,切记不能握成空心拳,要考虑拳前后左右的包紧。最后正拳的着力点在于食指中指的关节处。

裹拳

要求:握法与正拳一致,击打面为拳背,主要靠手腕的弹性来击打。



图 1-20



图 1-21



图 1-22

锤拳

要求:握法与正拳一致,击打面为小拇指一侧。



图 1-23

一本拳

要求:以正拳的握法为基础。推出中指或者食指的第二节。大拇指要起到支撑的作用。



图 1-24

鹫手

要求:类似于鹫嘴,五指伸直并拢成束 着力点在于手腕或者指尖。

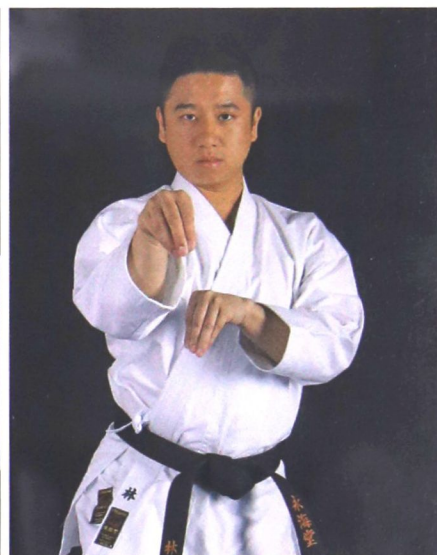


图 1-25

上段格挡

要求:手臂尽量贴近耳朵,前手臂斜 45 度向上,离前额一拳距离。★重点在于两手的交叉对拉和前手臂最后的接触性旋转发力。



图 1-26

下段格挡

要求:前手臂放于体侧,保持 45 度向下。★重点在于两手的交叉对拉和前手臂最后的接触性旋转发力。



图 1-27

中段横格挡

要求:手臂保持 90 度,肘关节与身体保持一拳的位置,拳面与肩膀同一高度。★重点在于前手臂最后的旋转发力和手腕的抖劲。

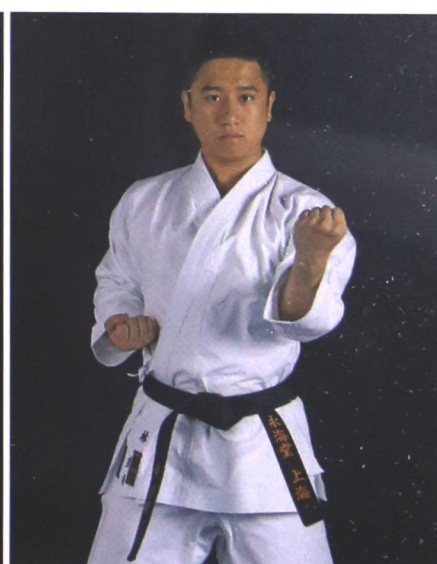


图 1-28



中段横击打

要求:手臂保持 90 度,肘关节与身体距离一拳的位置,拳面与肩膀同一高度。前手臂超过身体中线。



图 1-29

中段手刀

要求:手指尖与肩同高,手臂保持弧线的张力,肘部垂直向下。★重点在于前手掌的竖起与沉肘,整个手臂的张力。



图 1-30

下段手刀

要求:与下格挡动作一致,将前拳伸开做手刀状态,后手刀贴于水月位置(即身体中线)。

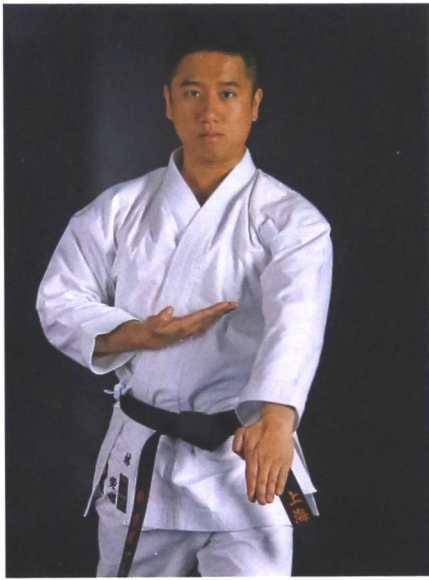


图 1-31

上段下击打

要求:手臂与肩同高,着力点在锤拳面。



图 1-32

中段挂受挡

要求:发力点在手腕处,手指并拢。肘部垂直向下,整个手臂保持一种拧劲。

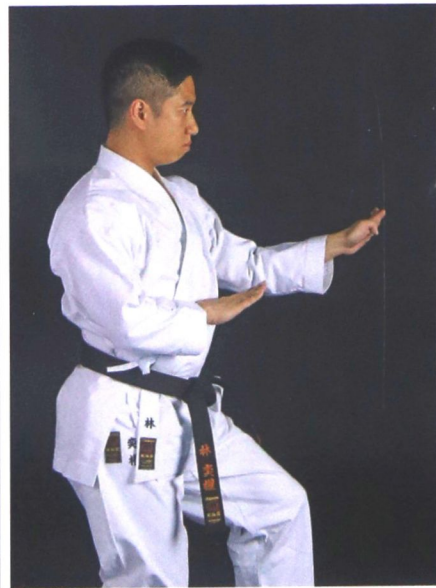


图 1-33

中段贴掌防守

要求:手掌贴于拳侧,给予格挡以支撑力。

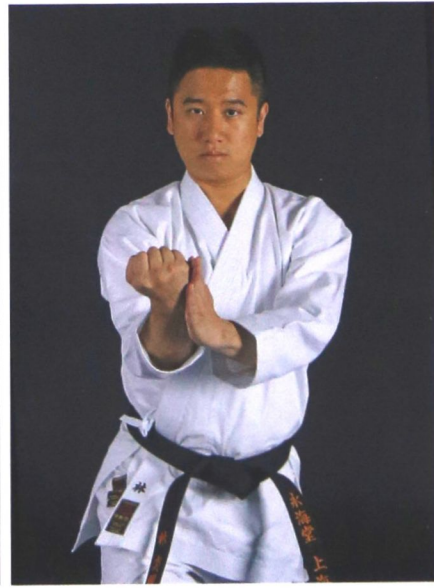


图 1-34