

现代

黄涛 编著

截拳道

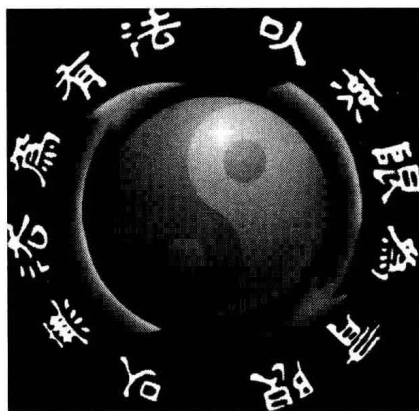
从初学入门到实战提高



现代截拳道

——从初学入门到实战提高

黄 涛 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代截拳道:从初学入门到实战提高/黄涛编著. - 北京:
北京体育大学出版社,2009.6
ISBN 978-7-5644-0171-9

I. 现… II. 黄… III. 截拳道-基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 075536 号

现代截拳道:从初学入门到实战提高

黄 涛 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 12

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编著的话

亲爱的朋友，当你阅读这部作品时，我感到荣幸。

有关于截拳道作品（书、期刊、音像制品）已有了许多，但是《现代截拳道——从初学入门到实战提高》定能引领你进入一个全新的截拳道世界，它将帮你探寻真正的截拳道世界。截拳道究竟是武道艺术，还是纯粹的技击术？如何得到截拳道真传？怎样拥有教科书般标准、优雅的技术动作；脱胎换骨般的超人功力；潇洒、强悍的实战动手技能？不论是最基础的，还是深层次的，等等、等等。

《现代截拳道——从初学入门到实战提高》根据当代中国截拳道的传播现状，以及广大截拳道爱好者的实际需要进行作品创作。以科学、全面、实用为创作原则。在这部作品里，不但向你阐述了原始的振藩截拳道技术体系，还展现了在李小龙宗师逝世后，由其顶峰门徒们发展及完善起来的现代截拳道技法。你会欣喜地发现，虽然李小龙宗师过早地离我们而去，但他所创立的截拳道并没有停止前进的步伐，仍与当今时代的科学、文明同步发展，耸立在世界武术的最顶峰。

感谢多年来传授我截拳道技艺的国内外前辈们，在本书的创作过程中为我提供技术指导。感谢与我一样热爱截拳道的朋友们，让我有机会在这里与你们共同学习、交流截拳道。

希望本作品能成为你开启截拳道大门之匙，带你进入武术大师的殿堂，丰富你的人生。让我们共同努力，一起将截拳道传播到世界上每一个有光明的角落。

目 录

第一章 截拳道入门准备	(1)
第一节 攻守合一的警戒势	(2)
第二节 轻灵飘逸的步法	(6)
第三节 稳固扎实的防御技法	(16)
第二章 截拳道基本格斗技法	(25)
第一节 瑞士军刀般的格斗武器库	(25)
第二节 刚劲灵巧的拳法	(27)
第三节 精简凌厉的肘法	(43)
第四节 威猛霸道的膝法	(54)
第五节 潇洒动感的腿法	(59)
第六节 刚柔并济的摔跌技	(76)
第七节 狂野凶悍的关节技	(87)
第三章 升级你的战斗力	(101)
第一节 攻击五法	(101)
第二节 防御反击	(128)
第三节 截拳道原始技法	(147)
第四节 现代截拳道搏击技巧	(156)
第五节 攻防技巧强化	(173)

第一章 截拳道入门准备



截拳道的真义，在阴阳合一时即已存在。掌握截拳道并不意味着增加更多东西，而是砍掉非本质的东西。真理往往蕴含在简单的动作中，而许多人常欲求更多、更特别的东西，反至对真理视而不见，可谓在追寻中遗失了本来所有的。截拳道的学习是一种不断精简的过程。消除外在的不实、花巧并不难，难的是消除内在的花巧不实，而趋于质朴无华，简捷直接。

——李小龙



第一节 攻守合一的警戒势

一代功夫之王李小龙创造的警戒势综合了跆拳道防守势、拳击中的自由势和空手道等其它拳术的优点，并弥补了各自的不足之处，使之成为当今武坛独一无二、最富实战价值的防守势。美国武术界曾评价其是“迄今为止最完美、量合理的”，原因就在于它是最佳的迎敌姿势。在使用这一技术动作时，整个人处于最自然的状态，从而可以自由地、最大限度地发挥出自己的实力，最完美地展现着截拳道的魅力。

警戒势是拳手必须掌握的最基本姿势，刚开始警戒势所具的意义不过是初学者们所体验的在格斗之前摆出的有利于进攻和防守的姿势，但这仅限于形方面的理解。随着长时间对形的把握以及将来在练功中、实战中对此形的锤炼，就能达到破守而立，臻至无形。此阶段的警戒势已经不是停留在形上了，而是超越形在精气神上所体现出来，此势（警戒势）一立，即有混元守一、万物在我胸中的境界。我想这也是宗师李小龙修炼中认可的境界吧。这也是本人在十数载截拳道修炼中的感悟。

一、警戒势的动作说明

我们以右前势为例，如果是左撇子则训练左前势。

两脚自然分开，距离约自己脚掌的三倍，即一自然步的宽度。两腿膝盖微微弯曲，前脚掌着地，略内旋，脚跟拔起。一般而言，前脚脚尖和后脚脚跟所连成的直线穿过对手所在的位置，即这三者在同一条直线上。后脚与该直线几乎成垂直90度角，前脚与该直线所成的锐角部分大致45~60度。这种微微触地的动作可增加平衡的效果，并减少身体的紧张程度，这个姿势有些近似于中国传统武术中的半马步和虚步。李小龙也就是吸收了这两种步型的优点：马步稳固，虚步灵活，再稍加改进而成。前腿膝盖微微内扣，后腿的弯曲程度较前腿大，这一切可维持松弛、快速、平衡且自然的状态。

后脚跟微微贴地。因为它要支撑体重的65%左右，如果用全脚掌着地的话，会使身体的趋动极不灵活。按上述要求，就使前脚摆脱了部分体重的束缚，因而变得轻便灵活，保证了进攻腿的灵活性，大大地加快了进攻速度，使你随时出前脚踢击对手时，不用为转移重心而浪费过多的体能，且不会露过大的前兆，在对手来不



及防御时而踢中他。

前手处于自己与对手之间，是距离对手最近的部位，不仅起着防御作用，而且也是最重要的进攻武器，用它来截住对手的进攻和攻击对手都比后手容易，因为前手达到攻击目标所需经过的距离要比后手短得多，时间就相对用得少。后手主要起着防御作用，保护身体各个部位，但同时也是极其重要的进攻武器，两手的高度和位置要根据实战的不同情况而自行调整。

在一般情况下，就是说对手与自己高矮相仿，力量和技术水平相差不大时，可以采用戒备姿势的一般势，或叫自由势。前手高与肩平，在这个位置的机动性较大，上可拦，下可挡。后手放在下颌的前面，水平位置与前手略平，保护头、胸部。两个手都要能随时准备进攻和防守，且不能挡住眼睛的视线。手指部的姿势可根据自己的习惯或屈或直，或掌或拳，可自行决定，但都要求放松自然，李小龙习惯使用手的姿势是前手半握拳，后手手指自然弯曲。这仅供大家参考并不是固定不变的。

肩部也是非常重要的防御部位，它是用来保护头部的，特别是下颌。正确的肩部姿势应该是两肩微微耸起。肩部的耸起、遮住了脸的下部，与此同时，下巴内收，尽量减少暴露的面积，让对手的拳头扑空或砸在肩膀上，肩部比起头部较经得起打击。

要求自然放松。

图1为警戒势的侧视图，图2为警戒势的正视图。

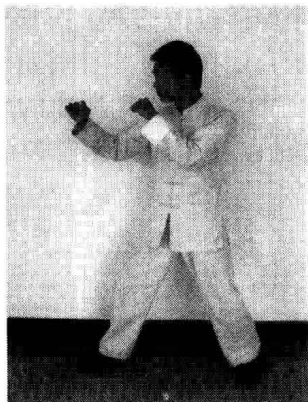


图1

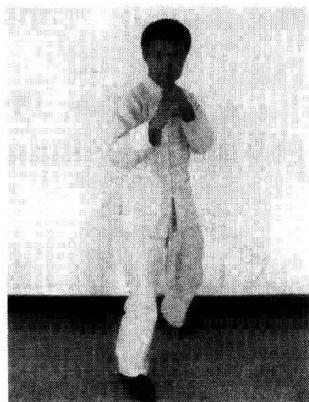


图2



二、警戒势的动作要领

在摆警戒势的时候，最重要的原则就是要适度。

以前手的位置为例，前手如果抬得过低，就会把自己的头部和面部过多地暴露给敌人，造成上盘防守空虚。如果放得过高，就会把胸部和腹部过多地暴露给敌人，造成中盘防守空虚，而且抬得过高的手还会挡住自己的视线，不利于对敌人的观察，唯有放在略低于下巴这一高低适中的位置时才能有效地全面防卫。而且肘部要竖一些，以护住自己的软肋，这也就是武术中常说的“肘不离肋”。

双腿的位置，如果在面对敌人时双腿合拢得过紧，则你根本无法站稳，很容易失去重心。如果双腿间的空隙过宽，你的前后移动就会很不方便，而且还会将自己下身最要害的部位——裆部暴露给对方。所以只有在适中的位置上时，也就是双腿的开立略超过自己的肩宽时，才是良好的格斗态势。

在整个身体姿势上，要遵循适中的原则。如果你的身体站得过正，比如与敌人面对面对峙的时候，则你的前后移动会变得很慢，难以向后躲开敌人的打击，裆部会暴露得很明显，因为这时你无法利用双腿之间形成的角度来护卫下阴。但如果你站得过侧的话，比如说成 90 度角的完全侧向敌人的时候，你的后手将失去作用，根本打不着敌人。

我们的警戒势是以右手在前，左手在后为前提的，有力的手总要放在前面以伺击发出强劲有力地攻击，而用后手格挡或配合。如果站得过侧的话，右手在后面根本起不到作用，右腿也无法对敌施以重击，这就等于自己在破坏自己的重拳和重腿了。所以说，在整个身体的姿势上也要唯中，在自己的身体以 45 度角的侧向面对敌人时，全身部位才能充分地参与到格斗中来，同时也可以最好地防御敌人的进攻。

三、关于警戒势的感悟

不同的武术流派有不同的警戒势，现代竞技散打、泰拳、拳击、跆拳道等，几乎大家都一致地认为，使用的警戒势为左前势面对敌人，即左手、左腿在前，除非你是左撇子才相反。

曾经有人误以为，李小龙的警戒势是左撇子人所使用的站桩，因为他是右手、右脚朝向敌人。但事实上，李小龙的说法是将较有力的手与脚朝向敌人，那也就是说李小龙不是左撇子。



我在长时间的截拳道修练中，充分体会到，截拳道警戒势比传统的左前势确实具备优点，但是有个前提，那就是你的手和腿的速度必须比对手要快、准、狠，才能在一刹那对手要起脚的时候，先发制人。因为这种姿势，它的宗旨就是最短距离接触对手，尤其便于封挡、截击。但这种姿势也有不好的地方，在于所打出的右手直拳明显不如左前势中打出的右手拳重，而这种姿势中的左手直拳虽是后手拳，可打出的力量比右手拳又强不了太多，也就是说，截拳道的警戒势将左手与右手的力量划于几乎等同了。而传统的左前势，右手拳明显比左手拳的力量强太多，但是左手拳的力量由于不及右手，而又置在前方，那么它的力量就更薄弱了。

截拳道警戒势还有一个另类的地方，就是他的勾踢，多数是用前腿完成的，这与传统左前势的鞭腿勾踢有着本质的区别。截拳道勾踢同样强调快字，因为距离短，所以隐蔽性好，突然性强，但是限制了腿法，因为勾踢可以蜷起膝关节也可以大小腿伸展，变成直摆性鞭踢。传统左前势，能很自然地做到这一点，但是隐蔽性不好，暴露空门太多。截拳道勾踢的力量比传统左前势要略小一些，但是它所强调的敏捷性则是传统武术所不及的。

总之，在面对实战的时候，任何警戒势都可以在作战中使用，但要正确的选择则要看自己的综合技能了。

四、警戒势与战斗策略的关系

1. 重心在后脚左脚在前

这个对手很有可能第一招就是转身后踢，建议闪过第一招后进行近身格斗。

2. 重心在后脚右脚在前

这个对手很有可能习惯于使用右腿攻击，右拳辅助，属于比较稳的打法。

3. 重心靠前脚

这个对手很有可能是以拳攻击为主，建议不要近身，一边周旋一边拉开距离伺机发动踢击。

4. 正面朝你

恭喜你，对手是个菜鸟，不过不排除高手伪装。小心他突然前踢你的小腿。

5. 看不出重心

(1) 你眼睛不太好。(2) 对方是个高手。(3) 凑巧。

6. 重心朝下、前

可能是个摔跤好手，建议远踢近拳，不要和他“纠缠”。



第二节 轻灵飘逸的步法

关于步法在武术界中有一句话叫“教拳不教步，教步打师父”。以此提示步法的重要性！李小龙曾说过：“我的全部武功精粹就是两点——近身和发力。如果有人学到它们，则不管面对任何类型和等级的对手，都能像闪电一样地贴近对手，并以霹雳般重击将对手击倒。”近身就要依靠步法。李小龙把步法训练作为截拳道的重要内容，只有真正掌握了截拳道的步法，才能更好地运用截拳道这一搏击武器。

在李小龙的电影中，我们可以看到他“飘若黄蜂，翩似蝴蝶”，犹如翩翩舞者，运步轻松自如，富有活力和弹性，动作简单而有效。截拳道的步法在实战中虽没有多么飘逸，但确实要求小巧、快速、直接，富于节奏和韵律。正像李小龙所说：“截拳道中的步法与其说复杂，未若说是趋向简单，动作愈小愈佳。以脚尖着地，与奇幻的拳配合不止地舞着。精简的步法不但可增加速度，且可有足够的时间来回避对方的攻击。简单的步法原则是移向对自己有利的位置，相反对方不利的位置。”

拳谚说：“步不快则拳慢，步不稳则拳乱。”快速是搏击的制胜法门，再巧妙的技法都可以破解。李小龙认为，小而快速的步法是保持身体平衡的惟一方法。截拳道中的平衡是指动中求稳，这样的平衡有利于进攻和反击，在前进或后退中动作不会受到限制，不会出现手脚配合不上的情况。在截拳道技法中，极少使用交叉步、跳步或大步移动，那样十分不安全，因为在这样移动时会降低速度，也容易因失去平衡而遭到攻击，至少会暴露攻击意图，让对方做好防御的准备。因此，移动相同的距离，宁可用两步移动也不要直接用一大步移动。

一、基本的步法

1. 滑 步

滑步是一切步法的基础，练好滑步，其余的步法就容易掌握其灵活性了。滑步时，两膝轻弯，放松，两前脚掌着力，时时都要保持两脚前掌与地面有一种反弹作用力，以利于蹬踏起步。脚步的前进或后退，以及向两侧进退时，两脚下犹如踏有两个球状轮子，不可于地面进行平滑，但也不能高离地面。



(1) **前滑步**：以警戒势站立（图3），向前滑步时，后脚先用力蹬地，在蹬地的同时使身体前移，推动身体向前滑动（图4）。前脚向前移动时，要沿地面滑动，不要抬脚太高。前脚尖不要转动，应保持原来的姿势。落地时不能用脚跟着地，而应用前脚掌内侧着地。当前脚掌着地时，后脚迅速前滑跟上（图5）。后脚跟进时也要擦地而行，切忌在蹬地后将脚抬起，以避免形成向前迈步的现象，影响身体重心的稳固性。后脚前滑落稳时，仍应保持在滑动前的状态，后脚移动的距离要与前脚移动的距离相同。

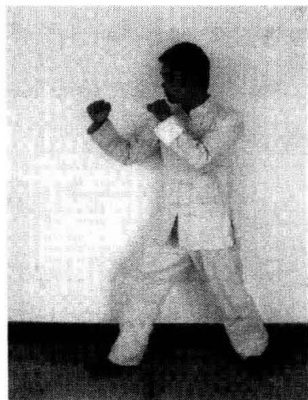


图3

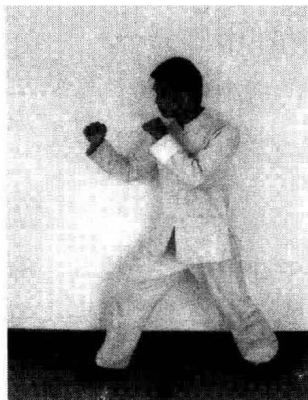


图4

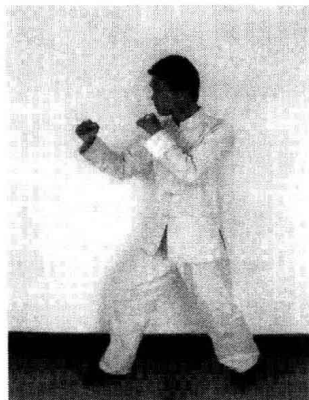


图5

(2) **后滑步**：后滑步的要领与前滑步一样，仅仅是滑步的方向有所改变。仍以警戒势站立（图6），启动时，先用前脚脚掌做短促有力的蹬地，推动身体后移，随即后脚向后滑动一步，用前脚掌着地（图7）。着地后，前脚迅速沿地面拉回，拉回的距离应与后脚滑动的距离相同（图8）。身体重心随两脚的移动平稳地后移，避免上体后仰。滑步时，要保持身体的基本姿势不变。

提示一下，与滑步近似的有一种步叫疾步，也称冲刺步，其要领与滑步类似，前进时以前脚带动后脚，后退时以后脚带动前脚，不同点就是滑步是两脚同时滑动。练习中，凭习练者自身的习惯来决定，或滑步、或疾步。

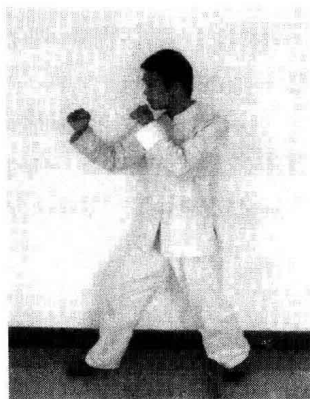


图 6



图 7



图 8

2. 垫 步

垫步可以说是在进攻步法中冲刺速度最快的一种步法，而且是远距离接近敌方的最佳手段之一，最有利于出腿攻击。其形体要求与滑步是基本相同的，不过滑步的前进或后退比较平静而缓和，可垫步就比较暴烈，并且有急刹车一般的冲刺力。所以，平衡度的要求就比较高。

(1) **前垫步**：以警戒势站立（图 9），后脚直接向前脚滑动，向着前脚内侧并拢（图 10），随即前脚迅速朝前方冲出一大步（图 11），或直接将前脚屈膝提起（图 12），根据情况使用各种膝法或踢法（图 13）。双手在过程中保持实战基本姿势不变，上体不要摇晃。滑动与提膝不要脱节。

前冲时靠后脚推力，后脚要落在前脚脚印位置上，前脚受后脚的推力起步前跃。但记住，两脚的纵深性跳跃不可离地面太高，应近似于擦地而行。

(2) **后垫步**：后垫步仍以警戒势站立（图 14），前脚内收至后脚内侧的同时（图 15），后脚提离地面，让前脚落地踏实之瞬间，后脚朝后退步（图 16），保持身体平衡，要有脚步轻快和后脚跟抬起的习惯。

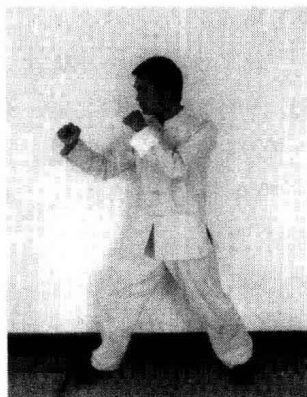


图 9

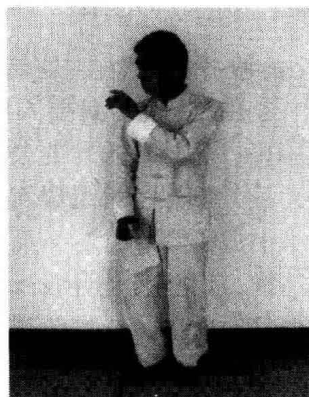


图 10

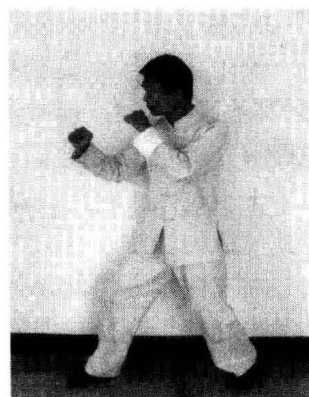


图 11

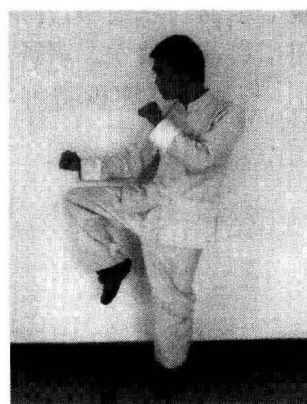


图 12

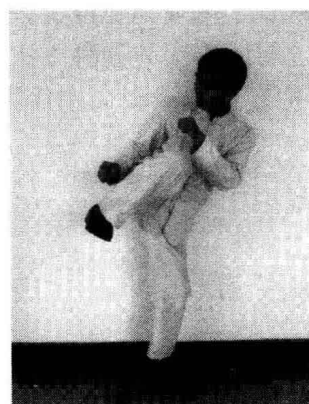


图 13

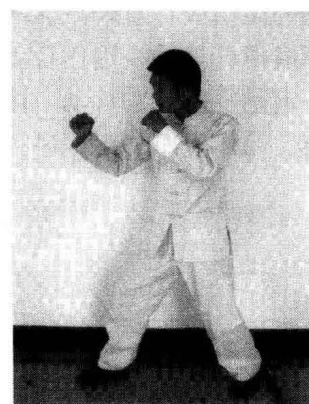


图 14

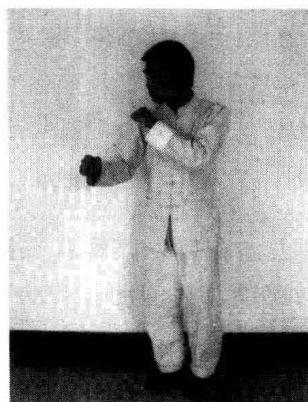


图 15

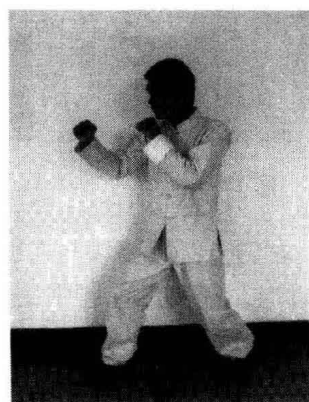


图 16



3. 侧 步

侧步是一种主要为防守反击服务的步法，是倍受推崇的一种步法。拳诀有“闪其势来懈其力”一说，不与其正面冲突。只要人们见到过西班牙的斗牛士，就能理解其侧步的功能了。你想一想，那雄壮凶悍的公牛，一般都是几百公斤重，而斗牛士不过几十公斤，如与之力敌，显然是鸡蛋碰石头。而斗牛士们恰恰相反，利用其灵活的步法、身法，将公牛引逗得精疲力尽，而乘势刺杀之。

左右侧步不但能保持身体平衡，而且还是寻找反击的绝佳机会和有效手段。也是滑步和垫步变换方向的动作先导。所以，练好侧步，是提高实战能力的保证。

(1) **左侧步：**以警戒势站立（图 17），向左滑步时，以右脚的前脚掌用力蹬地，左脚向左横向移动（图 18），着地后，右脚随即向左滑跟上（图 19），右脚移动的距离应与左脚滑动的距离相同。随着向左滑步，身体重心也需向左移动，待右脚横滑着地后，迅速将重心移至原位。另外两种方法是，仍以警戒势站立，双脚不一定是横向朝左移动，可作斜向左前方或斜向左后方滑动。身体始终要保持好平衡，动作干净利落，灵活快速。

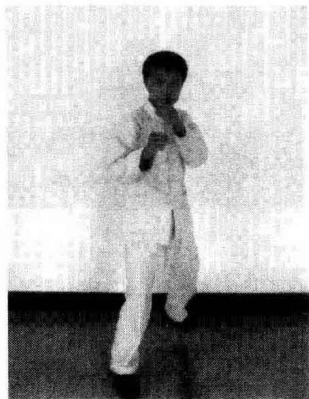


图 17

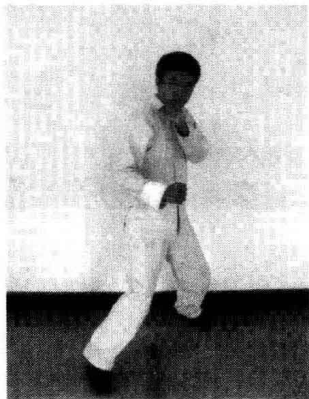


图 18

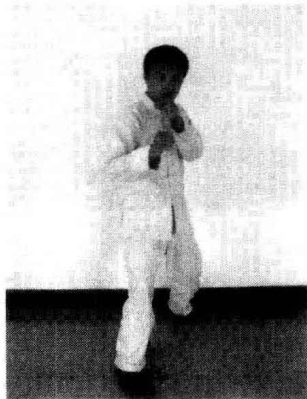


图 19

(2) **右侧步：**其要领与左侧步相同，只不过是方向相反。以警戒势站立（图 20），滑动时，左脚的前脚掌用力蹬地，使身体向右移动，并催动右脚向右滑动一步（图 21），待右脚着地后，左脚立即右滑跟上（图 22）。

一切的实战步法莫过于这三种，只要能练好这三种步法，于实战中就足够了。有关其它五花八门的步法名称，其实质都是从这三种步法中脱离演变的。

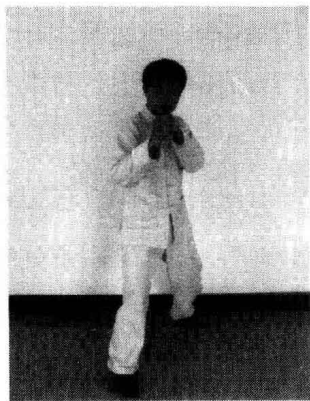


图 20

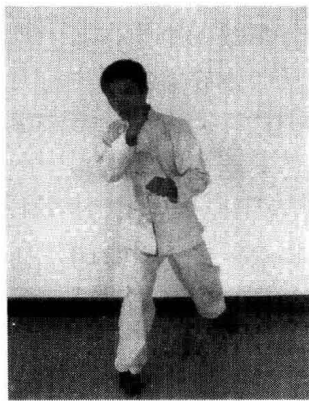


图 21

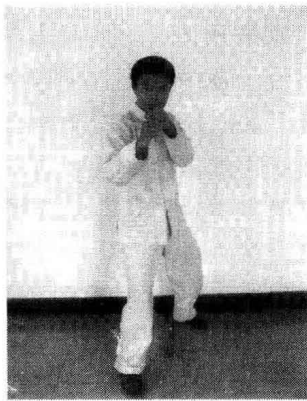


图 22

二、步法的应用

步法就是移动之法，就是要到达一个适当的位置，与对手保持适当的距离。对于距离，李小龙解释说：“距离是敌我双方连续移动的关系，依敌我双方之速度、灵活与控制力之程度而定。常常是快速、经常的移动，寻求最有利的距离，增加攻击对方的机会。”在搏击中，双方都在不断地运动中进行攻防，需要不断地变换位置，控制好敌我之间的距离，随时避开攻击或寻找目标攻击。所以李小龙说“搏击的精髓就是移动的技巧”，他特别重视步法的移动。

具体来讲，步法有以下几种应用。

1. 用来调整攻防距离

搏击双方之间的距离是不断变化的，只有不断移动才可能占据最有利的攻防位置，拳脚才可能充分发挥出最大的威力，而且在运动中发动攻击要比从固定位置上发起攻击更快，如果步法移动够快、力量够大的话，对方来不及反应就已经被我方击中了。

(1) **前滑步用于进攻：**在与敌对峙时，我方如果采取主动进攻，就得靠滑步来靠近敌身，这时才能取得出击功效，并且，利用滑步的速度，必须要超越对方后撤速度，即使滑步已经接近了敌身，在出拳之际，仍然要前移步子，预防对方的后移身而使我方之拳击打力量减小，产生不了摧毁性。

例如：敌我对峙时，我方前滑步接近对方时即出前手直拳打向对方面部；这时



我方如不再前滑步而是静止就出拳，一旦对方后退滑步，就将我方击打对方的有效距离拉开，这时候我方的出拳就形成一个空击了。这种现象，我们在观看前几年的擂台比赛中是相当突出的。如果我方在接近了击打对方的有效距离的同时，再滑进步，此时刚好填补上对方后退的这段距离，前手直拳出击，正好能击中其面部，而且产生出击打效应。这时我方还不能松懈其进步，因为右拳击打在对方面部时，对方退步不及，很自然本能性地有后仰身动作，这样一来，或多或少都会将我方之前手直拳力量减少一些。如果前手直拳击中对方时，仍有前滑步冲刺动作，右拳就有前刺之力，此际再出后手直拳击打，制敌效果就比较理想了。

(2) 前垫步用于进攻：前垫步用于主动进攻时，是一种纵深的猛攻，掌握准时机的情况下，不论与敌相距多远，我方都能迅速地靠近，并能乘势发出猛击。其速度与力量都是比较猛烈的。前垫步的进攻，最利于出腿攻击，凭借冲刺的惯性起腿攻击，将更具摧毁性。

例如：敌我对峙时，我方右脚前上半步，右拳前伸作攻击之势，以此迷惑对方抬拳防卫，在右上步踏地之瞬间，左脚猛朝右脚跟垫步，凭惯力促进右腿提膝，伸力踹向对方胸部。在对方退避不及的情况下，前胸受到我前脚侧踢的重击，此时借右脚落步之势，我前手直拳再度打击对方面部。这种一连串的击打，完全来自于前垫步的冲刺惯性作用。突然而迅速地攻击，致使对方无暇反应作出防守策略，即使第一次攻击被对方退避过，我方以连续前垫步追击，一般情况下，对方是很难拉开我方的有效击打距离的。

2. 作为防御手段的应用

在截拳道的防御体系中有一种非接触势防御，就是躲避对方的攻击。运用这种防御必须配合正确的步法移动，避其锋芒并寻找反击的有利时机。往往向后退一小步就可以化解对方一次有力的攻击，既节省我方体力又使自己处于有利的反击位置，由于减少了手臂的防御动作，双手就可以随时发动攻击。

(1) 后滑步用于防守：后滑步作为退避性的步法，多用于防守之用。为了在对搏中减少对方的攻击力，可利用格挡、拍架动作来实施有效的防守。但有一点必须搞清楚，即“直退易溃，斜撤得宜”的拳诀。对搏中，双方移动脚步时，距离总是在不断地改变，有时你在对方进攻范围外，但是对方突然进攻，这时需要冷静地判断，如果你盲目地躲闪或者后退，对方会用比你更快的速度接近和击打你。反之，你细心观察，等对方第二次进攻，你再远离或者接近对方，便可化险为夷。

例如：敌我对峙时，假如对方以快速的前滑步接近我方，出前手直拳击打我方时，我方在其进步的击打距离上，不后滑步，仰上身即可避过其拳，但这样的防守