



乔峰 等编著



截拳道攻防 诀窍全程图解

北京体育大学出版社

截拳道攻防诀窍

全程图解

乔峰 张安邦 李德发 谭培昭 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 毕于涛
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 毕于兰 毕于英
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

截拳道攻防诀窍全程图解/乔峰等编著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.1
ISBN 978-7-5644-0073-6

I. 截… II. 乔… III. 截拳道-基本知识
IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175596 号

截拳道攻防诀窍全程图解 乔 峰 等编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
网 址 www.bsyp.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
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 11.5

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 一

李小龙是一个全球闻名的公众人物，他主演的动作影片震惊了东西方世界而声名鹊起。不可否认，李小龙在影视上的成功源于他自身过硬的功夫。李小龙的亲传弟子黄锦铭先生曾经说过：截拳道主要源于咏春拳、拳击与击剑。在这里我只谈谈截拳道中与拳击相关的一些内容，因为尽管我是练拳的，但说实在话这并不代表我对李小龙功夫体系完全了解，所以仅能从自己专业拳击角度出发来阐述一下对截拳道的个人观点。

截拳道强调前手重击，上下立体进攻。拳击则是以双手为主要变化的几种拳法，实战当中，多以后手重拳击倒对手为多。但这并非是说二者在动作技术上存在着根本区别，应该说这是二者的技战术应用受实施环境影响所致。其根本原因在于截拳道的本质是一种自卫术，以求生自保为终极目的，而拳击则一种体育竞技项目。从一定程度上讲，截拳道的拳法与拳击的打法是极为相近的。截拳道的前手直拳，除了重击之外，其还用于刺探引诱的目的，如是的截拳道直拳与拳击中的刺拳无论在动作上还是应用目的上都绝无二致；截拳道中的勾拳、上击拳、扣杀拳法同拳击中的平勾拳、上勾拳与摆拳几乎就不存在动作技术上的差异，唯一不同的是对技法的称呼。

在身法与步法上，截拳道与拳击更有许多相通的地方。对比一下李小龙与拳王阿里的身手，我们不难看出李小龙的身步也是绝对的“飘浮如粉蝶，冲刺若黄蜂”。李小龙之所以摒弃传统武术的老牛战车式步法，换之以腰髋带动腿脚的“蝴蝶步”，就是借鉴了拳击的步法。

在日常训练上，截拳道同样与拳击有许多类似的项目与内容，跑步、跳绳、

打靶、打速度球、击砂袋，等等吧。

李小龙之所以把许多相关的拳击内容吸纳到截拳道中，就是因为拳击运动的技理极具科学性，这也是截拳道“吸收有用的，摒弃无用的”这一实用理念具体实践的结果。今天著述这本《截拳道攻防诀窍》一书的几个后学，同样也是本着这样的理念在不断提高与完善自己的，其实这也是每个人进步与发展的前提。

话还得说回来，我本人对截拳道实在是懂得太多。后生邀我为书作序，感其诚，权且写此文为之，其中对截拳道技理说得不到的地方，还敬请读者谅解。

王守忻

2008 - 06 - 05

序 二

张安邦和我同城，与我接触甚密。

前几天安邦用电子邮件发来了乔峰与其合著的《截拳道攻防诀窍》书稿，洋洋数万言，我一气读完，心情激动，倍感后生可畏。此书已被北京体育大学出版社列入出版计划，近将出版，多次邀我为之作序。我虽笔拙，言不达意，但后生的精神感人，此书的内容感人，即使不邀，我也会为此书说上几句的！

乔峰武术师承著名实战武术家轨迹拳学创始人李紫剑先生，对截拳道也颇有研究，多次将国外最新的截拳道资料翻译介绍到国内，可谓文武双全。安邦武魂一个，超级龙迷，自幼习武，科班出身，拳脚棍棒俱佳，又有此心得成书，更是难得。二人确能算得上有一定的建树，他们非但技艺高强，而且武德高尚。他们尊师爱友，虚心好学，不断进取，精益求精，积极向上，不狂不躁，不弃不舍，数年如一日地对追求、对目标要求最高，对自己要求最严，对功夫要求做到最好！这些从他们的著作《截拳道攻防诀窍》一书中完全可以体现出。

《截拳道攻防诀窍》是一部介绍李小龙技击方法的优秀图书。这本书之所以优秀，其主要原因是以下几点较为突出：

一是此书对截拳道的定性准确。对截拳道的创立、涵盖的技术内容、截拳道的命名、范畴的外缘界定及对中国的影响都阐述得十分准确到位！这是其它同类书籍未能所及的。

二是此书对截拳道的原理阐述深刻。对截拳道的中线原理、强武器前置、动作的经济、以长制短、破坏节奏、不动肘、锤击、松紧转换、泛视等原理讲解得全面而又深刻。可谓是玄机一言道破，秘要直指，让人眼前一亮。

三是此书对截拳道的技术、技法讲解到位。对截拳道的姿势、招法、动作，就是一站立、一举手、一投足都讲述的无不精准。尤其是对“基本对敌姿势”，是从“标准对敌姿势”、“对敌姿势的沿革”、“警戒势的训练与实际应用”三个方面加以了详细的论述。还对“身形的移动与步法”、“基本攻击手法”、“攻击腿法”、“基本防御技法”、“攻击五法”、“反击法”、“在街头自卫中的全面与深化”、“街头自卫战术与心法”，从注意事项、动作方法、技术要点等多角度地进行了全面准确地介绍。

四是此书选取的街头自卫战例具有实用性、典范性、易会性。示范动作表述准确，文字叙述简练，图片传真清晰。

由此可见，此书值得一读，实属一本不可多得的现代武术教科书，其近乎完整地李小龙的搏击自卫技艺展现在您面前！



2008年5月31日于汉高故里

编著者的话

截拳道一直以精简、直接、非传统三大特征区别于其他的武术体系，其实这不过是截拳道风格的表面现象，它内在实质应该是其技理的科学性，截拳道的产生、发展与完善正是走了一条科学之路，才使得截拳道自创立以来始终位列于实用功夫之前列。本书即从截拳道的技法科学性出发，对其基本的技理进行论述与讲解，并对这些技法与理论在现实生活中的自卫，即街头防卫上的实践运用，进行较为全面的示例与阐述。

截拳道的科学性与实用性是本书主题内容所在——截拳道技法的科学性能使其更具实用效果，其技法的高效实用性则更能彰现了其科学内涵。“以最容易实施的技法，获得最突出的自卫效用”应该是本书对截拳道实用防身原则的最终定位。需要说明的是，那些诸如高踢类技术，对常人而言运用起来难度较大，所以技法则没有着重篇幅于本书。另外，本书对截拳道的一些高深哲学内容也有意的忽略，因为这毕竟是一本侧重于实用性的书。书中并未对截拳道功夫体系加以全面探究，但是对截拳道实践即其自卫实用性，却可以说是用现代科学理论进行了较为深入地探讨，并希望在这方面能给广大读者提供一些有益的帮助。我们水平有限，书中疏漏与谬误之处，还望名家高手指正。

本书能够得以公开出版是与众多师友的支持与帮助分不开的。特别要提的是，我的恩师轨迹拳学创始人李紫剑先生和原国家拳击队教练、北京体育大学副教授王守忻老师，在此书的创作过程中一直不断地给予了我极大的鼓励与指导；还有我的挚友王丽红，也在时时激励我发愤图强……。最后，还要感谢安在峰先生在百忙中抽时为此书作序。

目 录

第一章 定性截拳道	(1)
第二章 截拳道基本原理阐述	(11)
第一节 中线原理	(11)
第二节 强武器前置	(12)
第三节 动作经济原理	(13)
第四节 以长制短	(14)
第五节 破坏节奏	(15)
第六节 不动肘	(16)
第七节 锤打原理	(17)
第八节 松紧转换理论	(19)
第九节 泛视原理	(20)
第三章 截拳道基本对敌姿势	(23)
第一节 截拳道标准对敌姿势	(24)
第二节 截拳道对敌姿势的沿革	(26)
第三节 警戒势的训练与实际应用	(29)
第四章 截拳道的移动与步法	(33)
第一节 打斗度量与范畴	(34)

第二节	前后推滑步·····	(36)
第三节	左右侧闪步·····	(37)
第四节	钟摆步·····	(39)
第五节	突刺步·····	(41)
第六节	环绕步·····	(42)

第五章 截拳道基本攻击手法····· (45)

第一节	用拳须知·····	(46)
第二节	直拳与标指·····	(47)
第三节	翻背拳·····	(55)
第四节	勾 拳·····	(58)
第五节	铲勾拳·····	(61)
第六节	上击拳·····	(62)
第七节	扣 杀·····	(64)
第八节	攻击手法训练指南·····	(65)

第六章 截拳道基本攻击腿法····· (67)

第一节	前 踢·····	(67)
第二节	勾 踢·····	(70)
第三节	侧 踢·····	(73)
第四节	拦门踢·····	(75)
第五节	后 踢·····	(76)
第六节	步法与踢技的配合运用·····	(77)

第七章 截拳道基本防御技法····· (81)

第一节	人体要害、防御区域的划分与界定·····	(81)
第二节	接触式防御技法·····	(84)
第三节	非接触式防御技法·····	(92)

第八章 截拳道攻击五法	(98)
第一节 简单直接攻击法	(98)
第二节 联合攻击法	(101)
第三节 诱敌攻击法	(108)
第四节 渐进间接攻击法	(113)
第五节 封手攻击法	(120)
第九章 截拳道反击法	(130)
第一节 截 击	(130)
第二节 连消带打	(136)
第十章 肢体武器在街头自卫中的全面与深化	(141)
第一节 常规肢体武器的非常规运用	(142)
第二节 茅招与压点打法——非常规技法的运用	(146)
第十一章 街头自卫战术与心法	(149)
第一节 临危不惧——恐惧心态的控制	(149)
第二节 抢先攻击与洞察力	(151)
第三节 广泛借力——便利武器的应用	(152)
第四节 以一敌众	(153)
第五节 其他忠告	(154)
第十二章 街头自卫战例示范	(156)
第一节 对抗单一不法分子的侵害	(156)
第二节 对抗持械的不法侵害	(165)
第三节 女性自卫特例	(172)

第一章 定性截拳道

自李小龙去世后，不同的实践者对截拳道的属性争论就没有停息过。特别是一些截拳道概念的实践者，更是把截拳道归结为菲律宾卡力（图1-1~2）、印度尼西亚 silat（图1-3~4）、泰国拳术（图1-5~6）和巴西柔术（图1-7）及其他相关武术体系的混合体。

1981年3月27日振藩功夫/截拳道被介绍到中国武术协会并受到接纳，这使得振藩功夫/截拳道正式成为一门得到了中国半官方合理公认的武术。毕竟“截拳道”这个词语的中文含义是“截击对方拳脚攻击的方法”的意思。再则，李小龙生前所用到的技法定名描述都是用的中国语言，这绝不仅仅只是巧合。

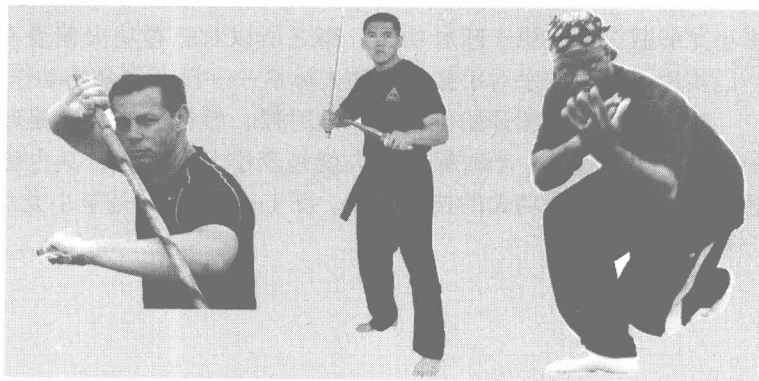


图1-1

图1-2

图1-3



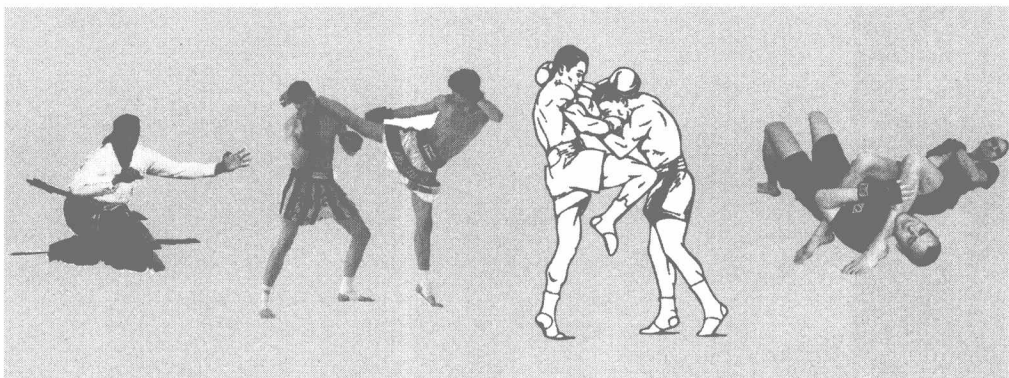


图 1-4

图 1-5

图 1-6

图 1-7

在早期李小龙接受《黑带》杂志采访时，他自己曾说过：“截拳道只是存在于今天的一门非传统的中国功夫罢了。”尽管这篇文章发表于截拳道形成初期，但是其所陈述的观点却影响极为深远。这无疑表明了李小龙更愿意把他的功夫定性为中国武术体系。

另外就是，李小龙生前在美国创办的3所武术学校（华盛顿的西雅图、加州的奥克兰、旧金山的唐人街）的定名也是用中国词语“武馆（KWOON）”。李的学生更愿意称他为“师傅”，而没有称呼过他为GURO。“师傅”是中国人对武术教师的一种特定的称谓，GURO是菲律宾武术中对教师的称呼。

一、咏春的底基

李小龙青少年时期在香港所研习的武术主要就是咏春功夫。尽管接下来的截拳道还包含了其他的许多格斗方法与方式，但是我们可以绝对而且有把握地说，李小龙的截拳道根源于咏春功夫。李之所以对咏春功夫偏爱有加，就在于咏春是一门实用、直接的手对手接触的功夫体系——没有多余的动作与气力的浪费！

李在美国西雅图开始传授武术的时候，教授的主要就是咏春功夫。李小龙的中文名字叫李振藩，当时振藩功夫就是李小龙的功夫，其由咏春功夫和其他自卫效用突出一些中国功夫的技法构成。图1-8~10即是李小龙示范的咏春小念头部分动作。



图 1-8

图 1-9

图 1-10

李小龙在奥克兰开办他在美国的第二所武术学校不久之后，由于他极力主张把功夫传授给愿意跟他学习的人，这使得他与一名中国传统武术家黄泽民之间发生了实质性的对抗冲突。虽然在那次争斗中李取得了最后胜利，但是 he 对自己当时的表现却是极为不满意。他感到其一向坚持主张的咏春出现了问题——在打斗结束之时，自己已经是呼吸急促，上气不接下气了。

二、击剑的步伐

此次与中国传统武师比武，不但引发了李小龙对自身身体素质培养锻炼的更多关注与投入，更使得李在自己的研究与教学生涯中不断融合其他武术体系的先进有用部分，逐渐的使自己的功夫体系完备起来。

李的哥哥李忠琛是一位西洋击剑高手，他曾经给李展示过一些西洋击剑相关步法及攻防的理念。李注意到，击剑手一般都能运用快捷、无征兆步法地突然接近对手发动攻击，如图 1-11 所示。击剑手也能把这类步法运用到阻止对方的进攻，即截击对手的攻击当中。李思考到为什么不把这种西洋击剑截击对手进攻的理念运用到徒手打斗中去呢？就这样，截拳道诞生了——阻止攻击或者说截击对手拳打脚踢的方式方法。击剑步法在非械斗格斗中的运用，使得其实践者能在瞬间就能自如进退若干距离，如果再配合源自咏春的前手立拳直击即冲捶攻击，那么这种打法节省出来的时间，近乎于让李小龙进行二次防御成为可能。



图 1-11



三、拳击的战略

李小龙特别喜欢拳击手把自己全部身体都投入到出拳的打击方式，所以他从中把拳击的步法、躲闪动作与出拳提取出来，融合到自身的武术体系之内。同时他也吸收了现代拳击诸如跳绳、梨球、重沙袋等的训练方式方法于自己训练日程之中。

因为截拳道的本质是一种自卫术，而不是体育竞技，所以李小龙认为重武器前置，即用身体最有力的那面对敌是相当必要的，这样实战者就能用自己最有力的武器攻击离自己最近的目标。李通过对相关的拳击训练与比赛录像的观摩学习，他清楚的看到了当拳手们在壁镜前训练时，重武器前置攻击的优势所在。李小龙的私人教学弟子兼好友空手道著名斗士乔·刘易斯，曾多次提及到李是他所见到的最难对付的拳击手！

四、中国踢技的传承

对于李小龙踢技的由来是有许多争论的。有的人认为其深受法国的踢腿术与泰国拳技的腿法影响，如图1-12所示；另外也有人则认为李受到练习韩国武术的朱·瑞与练习日本空手道的查克·罗理士的影响；然而绝大部分人认为，对李的基本踢技的最终影响应该是中国北派功夫体系，如图1-13~15所示。



图1-12

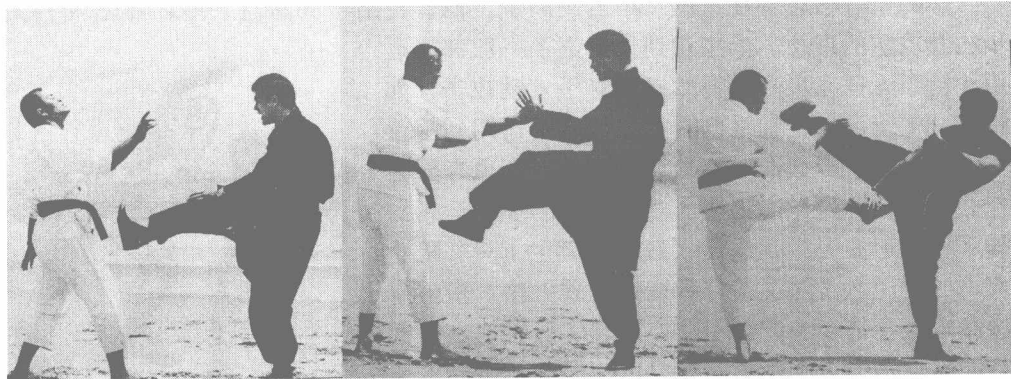


图1-13

图1-14

图1-15

对于李踢技的解释最终底线是，他受到许多武术体系踢技的影响，其的踢技是独一无二的！他更喜欢在“无准备”情况下，“无须把炮弹添入炮膛”就直接起腿攻击，他能在腿脚处于任何位势的情况下以踢技击中目标。李的腿法的攻击力来自步法、支撑足的转动与髋部动作的协调配合。换言之，李是把整个身体力量都投入到踢技中去了，而不只是单纯用腿脚去踢人！李小龙生前功夫体系中基本的腿法，都是用中文来定名与称谓的。

五、截拳道是什么

在回顾了截拳道源头与截拳道“不是什么”之后，是定义截拳道“是什么”的时候了！当今对于“原始截拳道”、“1973年前的截拳道”、“截拳道概念”存有相当多的讨论。原始截拳道与1973年前的截拳道是一回事，而截拳道概念则是李小龙逝后由依鲁山度及其追随者提出来的一种打斗理念。截拳道应该是与李生前功夫艺术更加接近！截拳道基于以下三个原则：即在技法训练与运用当中遵循精简、直接与非传统原则。而其中任何成分的目标都旨在发掘实战自卫能力，没有形式，没有段位，也没有特殊的标准，没有任何深奥复杂的动作，也没有任何神秘与不可思议。所需要的只是努力训练与不断完善自己技术与技法。截拳道一直以来都被看做是科学的街头打法体系。

截拳道强调3种打斗距离，即远距离打斗、中等距离打斗与近距离打斗；4种技术理念，即踢击、拳打、设陷与扭斗。这使其成为了一门相当“完备”的徒手格斗体系。以超过自己踢击距离半步之远的打斗范畴为最佳的介入距离，在这个距离上可以让你有足够的时间去对敌人的动作进行有效监视，同时也便于自己的攻防对应。

六、打斗范畴的外缘界定

踢击的外缘被定义为前腿侧踢充分伸展到的那个位置。在这个距离之内是李小龙用最长攻击武器打击最近敌对目标理论运用的绝佳范畴，截拳道的基本踢法都能在踢击距离被有效运用出来。拳打的外缘被定义为前手标指（指戳）充分伸展到的那个攻击位置。这个距离之内也能通过手法运用证实李小龙“以长攻短”理论的正确性。在这个距离之内实践者可以运用开合手法，同时冲捶即立拳直击，还是最为常见的截拳道攻击手法，截拳道的冲捶连击多是指一系列快速火爆的左右直（立）拳的连击。这拳源于咏春功夫，是武术当中最为快捷的复合拳打技法。在截拳道中，拳法的运用以其快速、有力且相互配合及标指的灵巧、犀利最具代





表性。

七、设 陷

可以认定其是一种攻防手段，在实际的自卫中多是通过拖拉扯拽等的方式将对手“吸引”到其内的。当我们对敌人进行攻击，对手以接触防御的形式进行防守的时候，我方的攻击火力必定受阻。这种情况下我们只有两种选择：一是把自己用于攻击的肢体武器撤回来，二是从对手用于防御的肢体武器周围穿进。设陷指的就是从与对手防御武器上回撤自己武器后，再次选择攻击路线方式与方法。如果单纯的设陷能够达到重组攻击的目的，则称之为简单设陷；如果多个动作一起用于设陷，我们称这样的设陷为复合设陷。如果能够成功施用复合设陷，

往往对手肢体会被“捆绑”在一起，进而完全丧失回击的余地，如图1-16所示。设陷时所处的位势是截拳道4种技术理念范畴中最为致命的一个，这是因为所有的人体武器都能用于攻击对手，特别适用于头撞及膝肘攻击。

设陷范畴可能是截拳道中最易引起误解的格斗理念，有人认为设陷不会在真实的街头打斗中起作用，其实持此类观点的人往往就是没有认真深刻研究、刻苦训练的人！须知要想把设陷技巧游刃有余地运用到实际自卫中，需要大量的练习来不断深化与完善你的设陷手法技巧，并使自己的反应达到“下意识”的程度。如果一个实践者不能够下大力气去训练，当然在实用当中也就不会有任何效果可言了。

对于一个精勇于设陷技法的高手而言，其训练过程主要体现在三个最为本质方面：即基准拉拽点的定位练习、能量感知训练与木人桩训练。拉拽点的定位练习目的在于动作技术的定型，或者说是如何通过肢体动作完成设陷的。能量感知训练旨在深化训练者感觉对手各种攻防劲力模式的能力，让你知道什么时候去使用设陷技术。最为知名的能量感知训练的方式当属双螳手，即双臂打手，这种四臂交织相互缠绕的训练源于咏春功夫体系，如图1-17~18所示。木桩或木人桩训练的目的在于使训练者准度与力度全部投入到设陷技法之中，如图1-19。通过长时间的木人桩训练，应达到似与活人争斗之形势，游刃有余。在咏春功夫体系当中，木人桩训练有特定的套路形式，而在截拳道中木人桩训练则非常自由。须知，截拳道是自由无羁的！

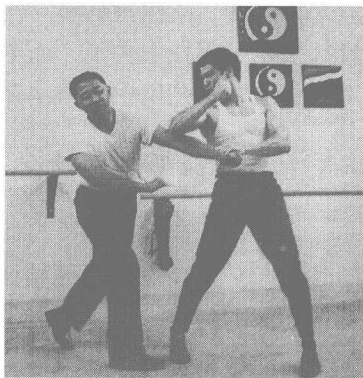


图1-16