

空手道

冲绳刚柔流

古老的空手道正宗流派
源自琉球唐手的神奇武道
传承正统空手之技

【形与组手】

古风古法 攻防兼备
身体的任何部分都可作为武器，
虽赤手空拳，亦可一击必杀，
瞬间制敌！

附 实景高清 生动易学



扫码观看视频教程

时代

成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

罗景辉 编著

空手道

【形与组手】

罗景辉 编著



图书在版编目(CIP)数据

空手道形与组手 / 罗景辉编著. — 成都 : 成都时代出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5464-2007-3

I. ①空… II. ①罗… III. ①空手道—基本IV. ①G886.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第000493号

空手道形与组手

KONGSHOUDAO XINGYUZUSHOU

罗景辉 编著

出品人	石碧川
责任编辑	兰晓莹莹
责任校对	周 慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740758
责任印制	唐莹莹

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市连冠印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	14
字 数	170千
版 次	2018年2月第1版
印 次	2018年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-2007-3
定 价	45.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

序言

技击的艺术，心体的修行

起源于冲绳（19 世纪前被称为“琉球”）的空手道，旧称“唐手”。它是琉球古老的格斗术与中国拳法相糅合发展而来的一种武术，可使用身体的任何部分为武器，攻击敌人并防御自身的一种格斗技术。空手道气势迅猛、刚柔并济，以“灵活多变”“攻防兼备”著称，非常重视实用性，没有花架，有着“一招制敌”的强劲威力，因而成为世界上最流行、最受欢迎的武术之一，就连美国 FBI 也将空手道列为正式课程。

发展至今，空手道的流派有许多，本书所授是源自最古老空手道发源地冲绳的刚柔流。许多人将刚柔流视为最能代表琉球唐手的一种流派，好莱坞空手道电影《The Karate Kid》中的动作指导——空手道师父范教授就是冲绳刚柔流派，国家地理频道报导空手道也是以刚柔流师伊波康进为主角。

刚柔流由一代拳圣宫城长顺所创始，其名来自于中国古代文献《武备志》中的“法刚柔吞吐”，意思是“依照刚柔之理而吞吐呼吸的法则”。其技法汇集了刚柔并济和畅通无阻于一身，敌人以“刚”来攻击，就要以



通俗地说，所谓「形」就是受、打、突、蹴等基本功技术与步法的结合，按照前进、后退或转身来演练的一整套动作，也可以称为「套路」。

形是空手道师父们经过长久岁月的修行，根据经验创造完成的。自古以来，空手道的练习都是以「形」为中心。形练得好坏，是检验一个人技术水平高低的重要依据，也是个人提升身体素质的重要途径。空手道等级考试中，「形」是重要的考核内容。

目录

一篇 形

形的练习方法和注意事项	2
基本形	3
三战	3
◎形的演练	
开手形	10
击碎第一	10
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二)	
击碎第二	20
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二)	
碎破	33
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二)	
制引战	47
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二) ◎形的分解(三)	
四向战	65
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二)	
三十六手	79
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二)	
十八手	91
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二) ◎形的分解(三) ◎形的分解(四) ◎形的分解(五)	
十三手	109
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二) ◎形的分解(三) ◎形的分解(四)	
久留顿破	126
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二) ◎形的分解(三)	
壹百零八手	144
◎形的演练 ◎形的分解(一) ◎形的分解(二) ◎形的分解(三)	
闭手形	164
转掌	164
◎形的演练	

二篇 组手

约束组手.....180

◎准备架式◎上段手刀受+手刀 ◎中段受+里突+上段突 ◎下段受+里拳正面打 ◎上段手刀受+手刀砌肘+锁手 ◎内手刀受+擒拿+三战立入位+反身转体锁手 ◎下段手刀受+锁手+降肘+外手刀 ◎交叉手刀受+擒拿+180°后转+拉下 ◎内手刀受+外手刀受、擒拿+进步、转马+左桥横扫压下 ◎下段手刀受+圈手、掌底受、进马+膝蹴

自由组手.....190

攻防要点.....190

制敌关键.....191

注意事项.....191

护身组手.....192

防揽抱.....192

◎正前抱（一） ◎正前抱（二） ◎正前抱（三） ◎侧搭肩 ◎侧揽腰 ◎后抱腰 ◎后抓手抱腰

防捉拿.....200

◎捉单手（一） ◎捉单手（二） ◎捉双手（一） ◎捉双手（二） ◎正前抓头发 ◎后抓头发 ◎抓衣领

◎单手叉颈 ◎双手叉颈

防小刀.....210

◎防小刀下劈 ◎上段前刺 ◎横劈 ◎反手横劈 ◎下直刺 ◎搭肩背刺 ◎后勒颈





形





形的练习方法和注意事项

“形”是在固定的演武线上采取的自我防御姿势，是自我防御的手段。它是包括屈伸、跳跃、平衡等运动要素的全身运动，是不分时间地点、男女老幼皆可视自身体质情况而分配力量进行练习的体操之一。并且，形在锻炼身体平衡性方面，还表现出优雅的动态美。

形由多方面的元素所构成，包括礼节、演武线、攻防招式、步法应用、使用招式的强弱与速度、形的起承转合、精神的统一、呼吸法等。

在演练形时，必须注意以下几点：

- ①形的演练首重精神。演练形的过程，不光是按照一招一式去模仿练习，更需要努力探寻将这些招式有效连接起来的方法和用途。形的练习永无止境，切不可因段位的升级而自满，应将其作为帮助自我修炼身心的阶梯，去不断地攀登。
- ②每个形都有一定动作的数目，演练时务必要按照动作编排的正确顺序进行。形的技术程度高低的判定，不仅在于所掌握形的数目，更在于形的内涵。
- ③形是在某一固定线上演练的，这个线称为“演武线”。从演武开始的位置出发，在一定线上移动至结束。各个形都有不同的演武线，且演武线上的运脚和视线方向也未必一致。
- ④形的美、力与节奏，都是由力的强弱、动作的缓急及身体的伸缩产生出来的，如果不坚持这三个原则，就无法演出精练的形。
- ⑤形通常由指挥者在刚开始或结束时发令，或将所有招式进行编号发令。所有形都依照指挥者“敬礼”“默念”“形的名称”“准备”“开始”等号令实施。无人发令时，自己要在心中默念。
- ⑥要有礼仪地开始和结束，形的开始一定要行礼。如果要连续练习，也要在最开始及结束时行礼。



基本形是刚柔流「形」的基础。其主要锻炼以「气」贯通全身的技巧，让「气」与动作融合，强化身体各部机能。

三战

三战是刚柔流中“刚”的代表。它是身体控制的基础，也是练习其他刚柔流形的基础。它包含了基本移动、基本技术、发力和运气的呼吸技巧。三战使用的是“三战立”和单调的手部招式，在攻防中收紧肌肉，使全身的神经、肌肉呈现极端紧张的状态，达到无懈可击的状态。这种形是刚柔流的基本，也是自我锻炼的根基。

在练习三战时，不但要注重肌肉的收缩法和协调内脏器官与肌肉之间的呼吸法，更要强调一种精神上的“立禅法”。比如，在立禅的状态中，靠声音产生作用，来达到无的境界。虽练习中无法达到十全十美的境界，但仍需尽力而为，技术上追求精益求精。如果在练习中，下意识地去做一些松弛动作，就很难达到练习的真正价值。与此同时，让所有肌肉都处于紧绷状态，不但技术上难度极高，而且体力消耗也极大，所以常常配以有规律的呼吸，来进行有效的调节。

形的演练



1 直立



手足立

双脚脚尖朝外各开60°。
结立。
双手交叠在腹前，左掌压右掌。

2

第一举动



！ 腹部绷紧。拳高平肩，宽与肩相同，双肘与身体间隔一个拳头的距离。

足 右脚往右前方画弧跨半步，两腿微屈。右三战立。

手 两臂夹紧肋骨，深吸气，双手握拳，朝上朝外画弧打开，拳心朝内，同时呼气。

3

第二举动



手 同2。吸气，左拳屈肘收于左肋处，拳心朝上。再将左拳半前伸，呼气，气不吐尽。左拳翻转，使拳心向下，正突，继续以口呼气，亦不吐尽。

4

第三举动



！ 收回拳头时，不可松开手肘或其他部分的肌肉。

手 从突攻姿势收回拳头，将气吐尽，恢复。

立 同2。

5

第四举动



！ 腹部绷紧。收回拳头时，不可松开手肘或其他部分的肌肉。

手 右拳半前伸，然后正突，再收回。

立 左三战立。

足 左脚向左前方画弧跨半步。



6

第五举动

足立手

右脚往右前方画弧跨半步。
右三战立。
由左手开始，左右拳交替向前伸、正突，再收回。
左右手共做六遍。



7

第六举动

立手

同6。
第七拳左拳正突后，不用回收，吸气，接着右拳变手刀，掌心朝上，由右上方顺左手手臂向前画弧。



8

第七举动

立手

同6。
左拳变手刀，右手刀翻转下划，同时呼气，气不吐尽。两手刀对拉至胸前，掌心向下，指尖相对，再将气吐尽。



9

第八举动



立 同 6

！ 两手握拳，吸气，两拳翻转，掌心向上，收抵在两肋处。松拳变掌前伸，呼气，气不吐尽。再两掌翻转，掌心向下，指尖相对朝里平收于肋前，再将气吐尽。此动作重复共做三遍。

10

第九举动



足 立 手

！ 右脚往右后方画弧跨半步。左三战立。左回旋受，收掌时吸气。双掌底向上下推出时，呼气。推掌时气不吐尽，推至极点，再将气吐尽。

11

第十举动



手 立 足

右脚往右前方画弧跨半步。
右三战立。
右回旋受，收掌吸气，推掌呼气，推至板点，再格气吐尽。

12

第十一举动



手 立

同 11。

吸气，左掌向后收至左肋处，再呼气，左掌转掌向前伸，托住右掌，两手在丹田前上方交叉。

13

第十二举动



！ 手 立 足

右脚收回左脚旁，两脚后跟相触。
结立。
同 12。
双腿微屈。

14

止



足 手的动作完成后，微屈的双腿渐渐直立。

手 深吸气，双掌同时朝身内收至胸前，再呼气，双手掌心翻转向下，左手心贴右掌背伸于丹田前方，继续将气吐尽，两掌下伸至极点。

! 手的动作完成后，深吸一口气，再将微屈的双腿渐渐直立，然后一口气分三次吐尽。

15

直立



手 双手收回，贴于两腿外侧，鞠躬，起身，结束。

立 同14。