

实战空手

〔日〕山崎照朝 著



北京体育大学出版社

【日】山崎照朝著 徐广林译

实战

从基本技术到直接技击比赛的技巧

空手



第1届全日本空手道锦标赛公开淘汰赛冠军

北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任印制: 长 立 陈 莎

责任编辑: 秦德斌
责任校对: 穆 勒 梁 园

图书在版编目(CIP)数据

实战空手/(日)山崎照朝著;徐广林译.

—北京:北京体育大学出版社,1999.6

ISBN 7-81051-417-2

I.实… II.①山… ②徐… III.空手道—运动技术

IV.G 886.519

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第23062号

YAMAZAKI TERUTOMO NO JISSEN KARATE

© TERUTOMO YAMAZAKI 1984

Originally published in Japan in 1984 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

原书名: 实战空手

作 者: 山崎照朝

原出版者: 日本池田书店

经日本东贩株式会社中介,由日本池田书店授予北京体育大学出版社
中文简体字版出版权。

版权登记号: 图字: 01-1999-1284 号

版权所有 翻印必究

实战空手

[日]山崎照朝 著
徐 广 林 译

北京体育大学出版社发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

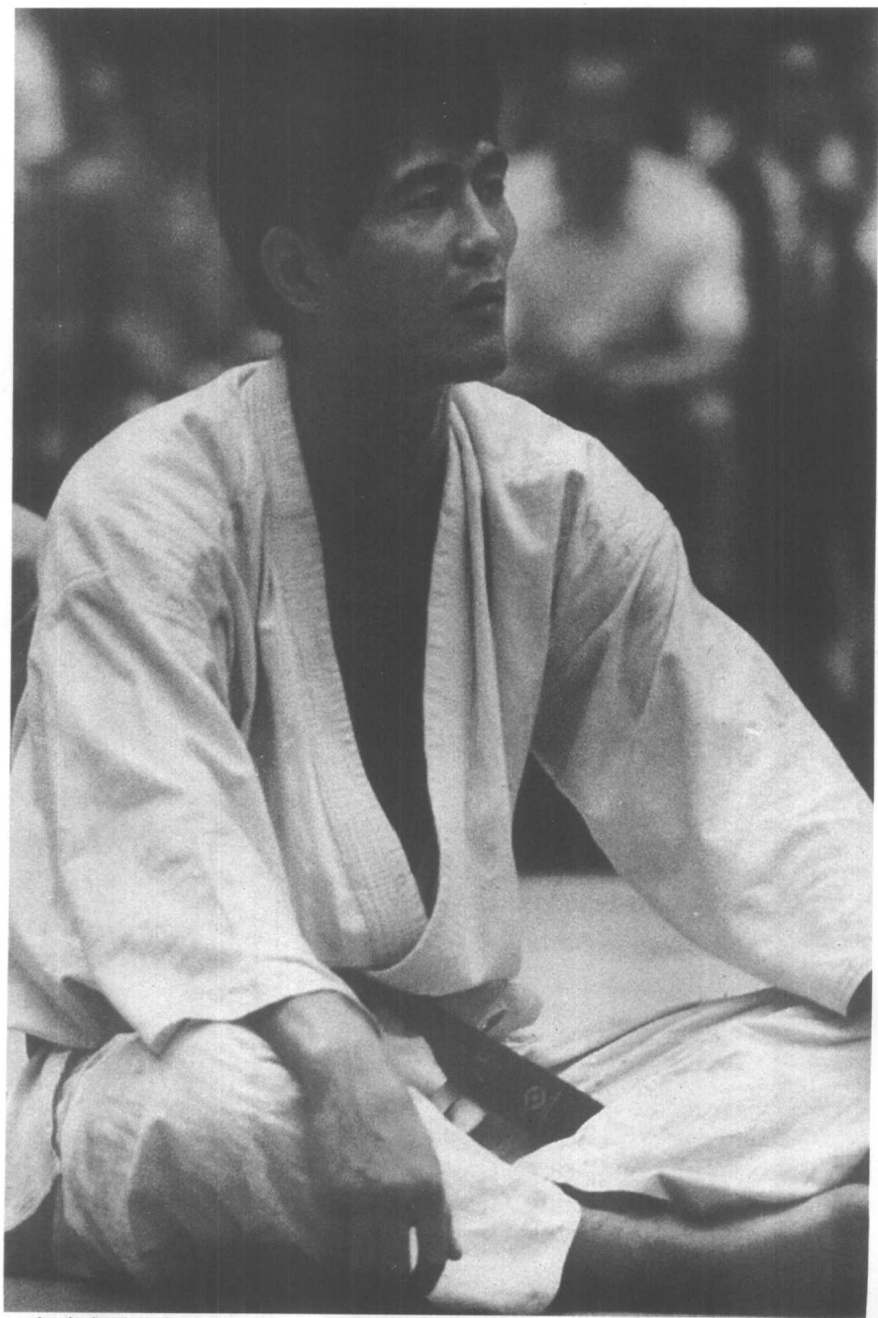
印张:8.25

定价:18.00元

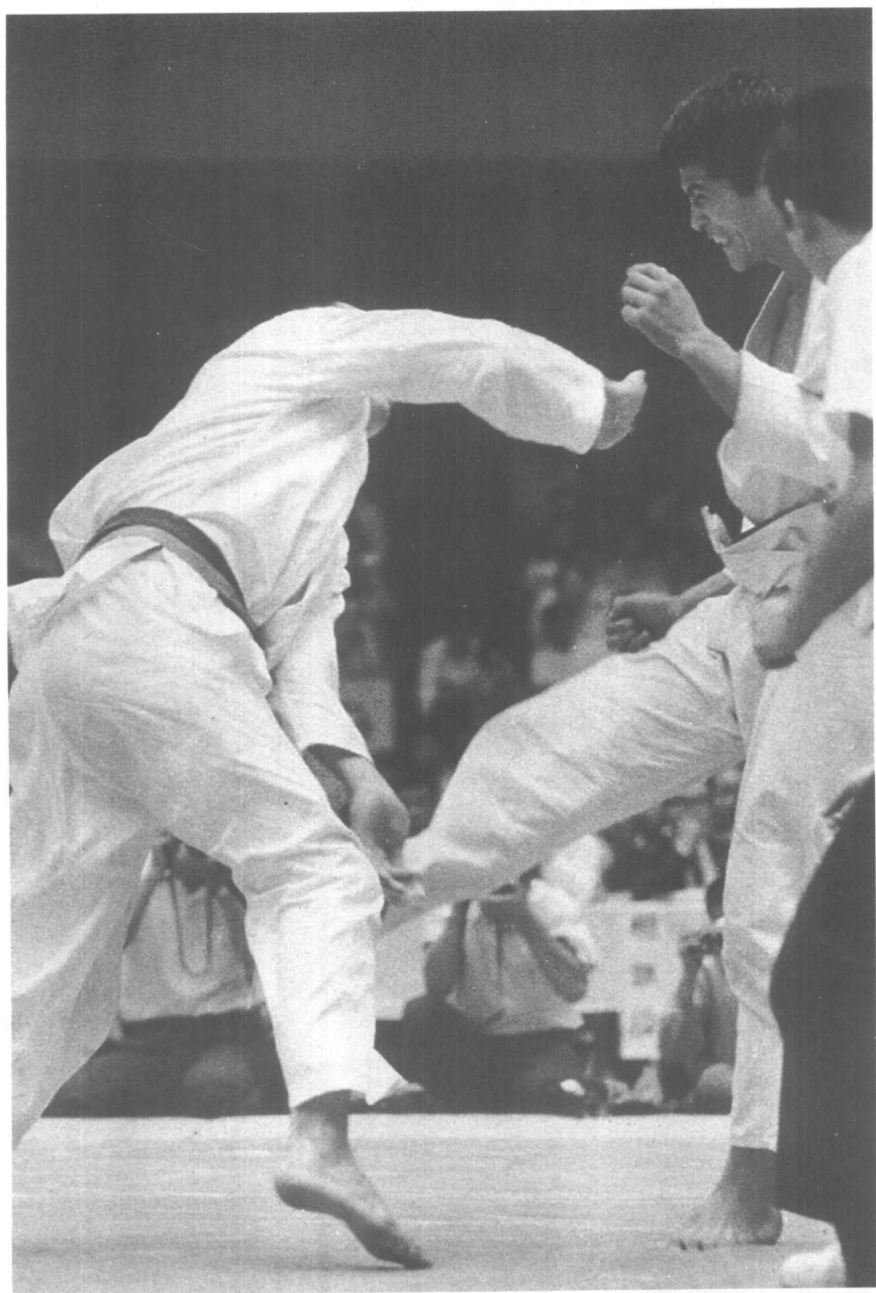
2001年10月第1版第2次印刷 印数:10001—13000册

ISBN 7-81051-417-2/G·360

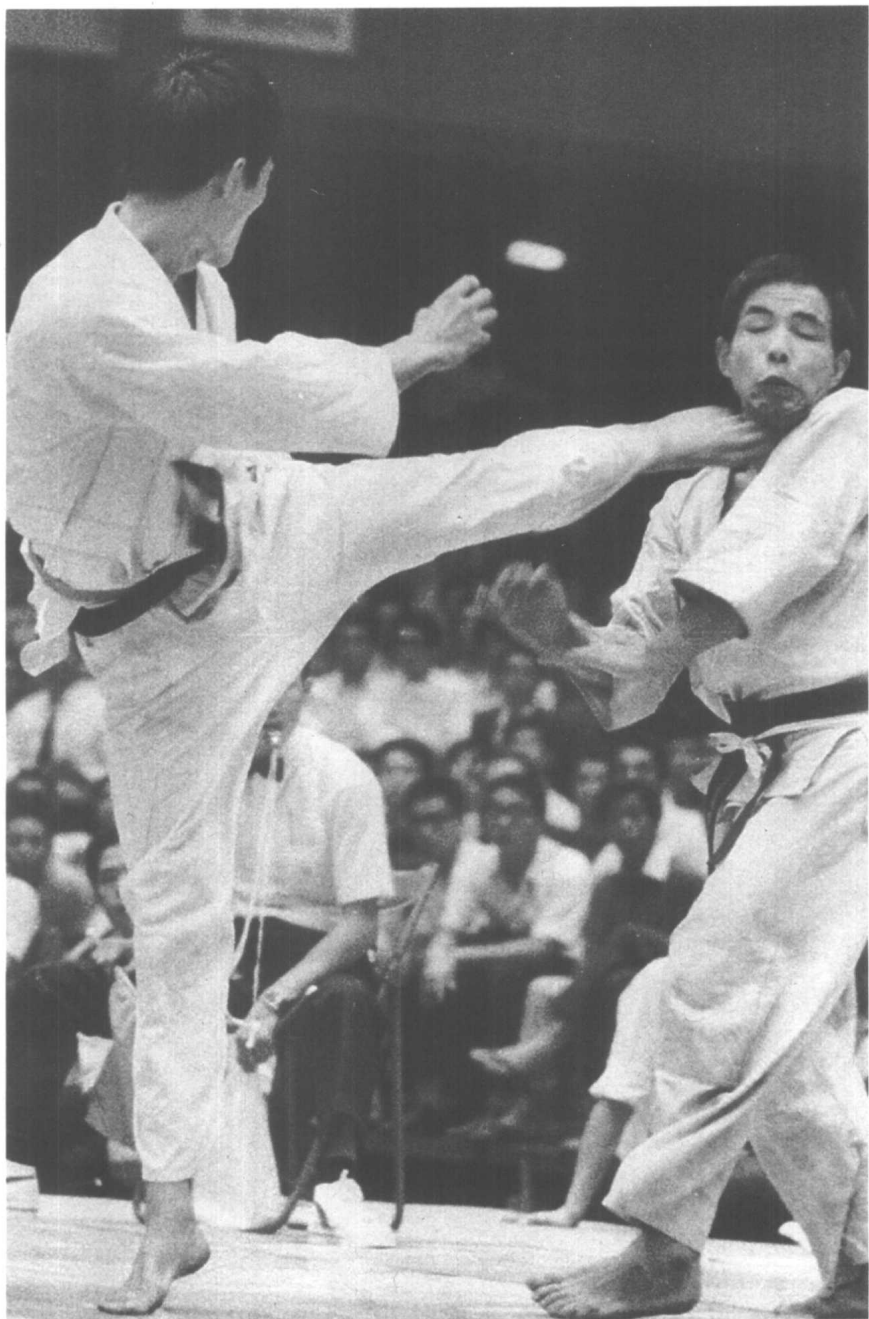
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



极真空手道告诉我：要时刻心静如水，恬淡寡欲。



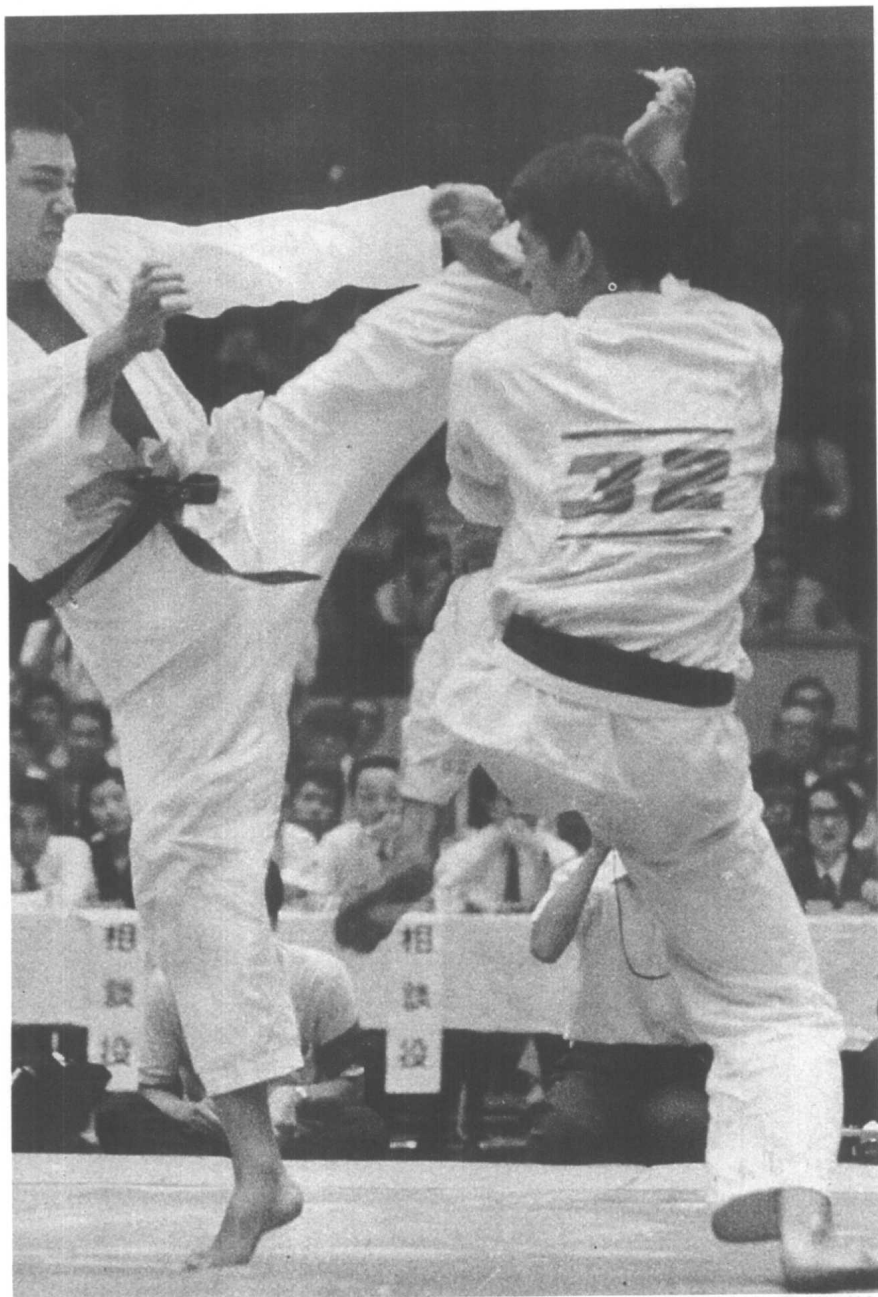
“武道中的真极之意只有用心体验。勿要逃避体验。”（大山馆长）这是我的出发点。



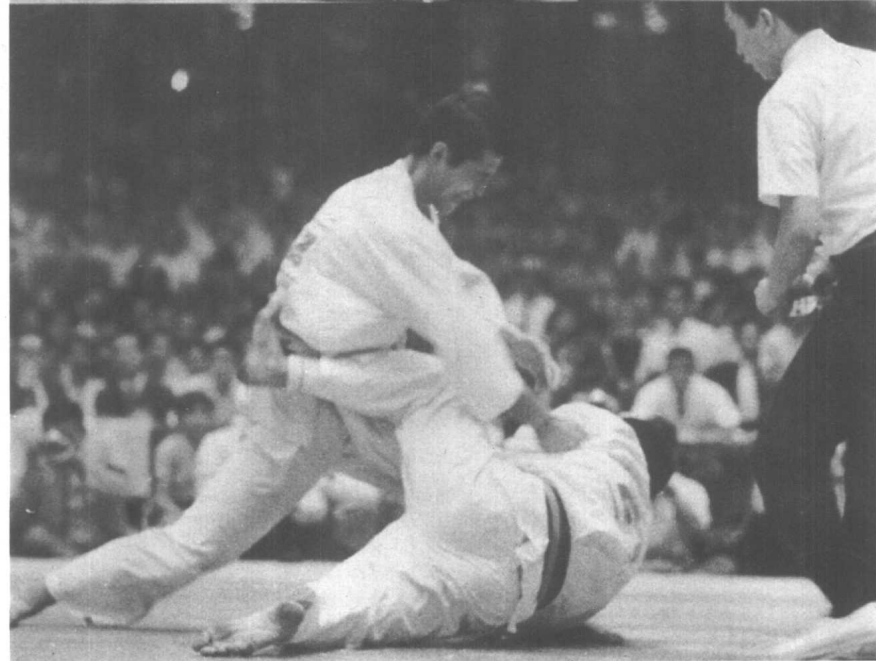
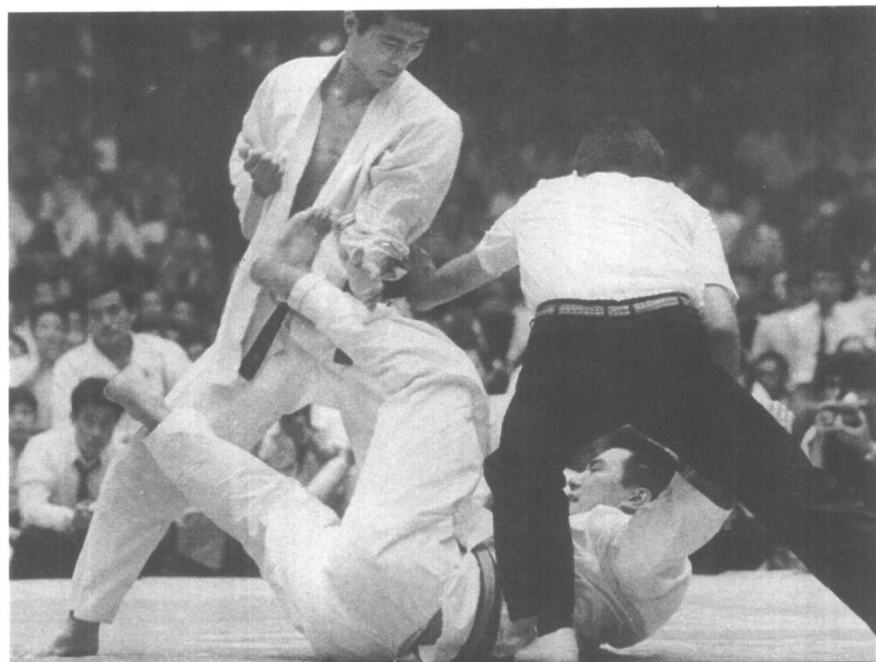
脚具有手三倍以上破坏力，所以，使脚和手一样运用自如成为强手的条件。



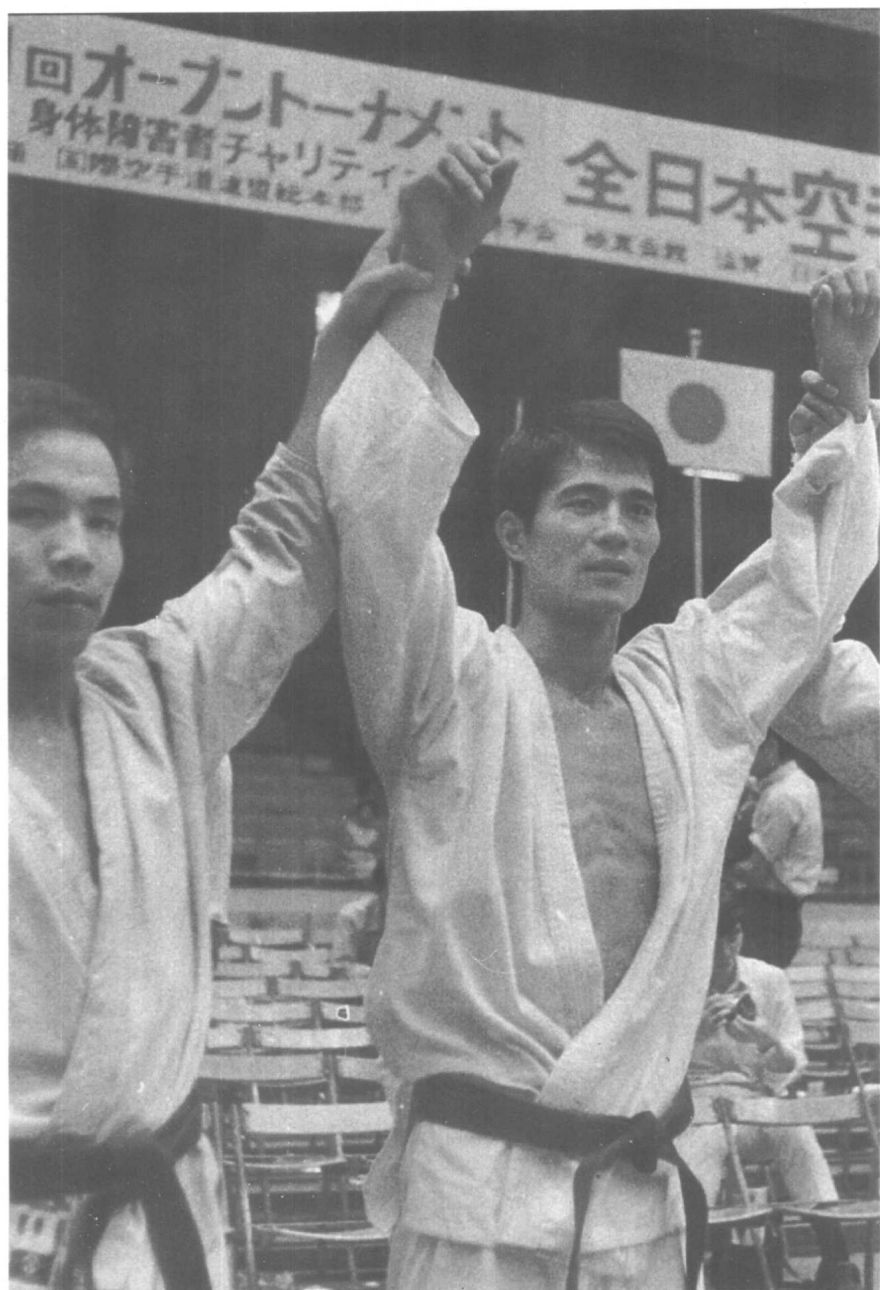
只在头脑中想像是不能掌握的，消除杂念，努力练习，以无欲心境比赛很重要。



在对打实战中身体的平衡很重要，以一种不好的平衡状态去防御强劲的踢就会一下被击倒。



拨挡踢后冲拳击打。为提高实战能力,熟练掌握防守和进攻的连络技术很重要。



“自己能够亲身感受通过坚持、忍耐、努力得来的结果。”这是实战空手道最大的魅力。



自由搏击中，有空手道中没有的配合节奏的连续勾踢和膝顶击。

推荐语

昭和四十年代（60年代），自由搏击运动风靡一时。尤其是昭和四十三年（1967年），TBS、日本电视、TVET（现朝日电视）、东京12频道（现东京电视）四个电视台为提高收视率而掀起了激烈的竞争热潮。在这全盛的时代，NET集团的轻量级选手，一个精悍的年轻人以飒爽的英姿登场，连续击败主队的强手而一跃成为明星。但仅仅过了一年，他自己就宣布退出了比赛。他就是被称为“梦幻选手”的山崎照朝。

山崎照朝从高中二年级开始投入练习极真空手道至今已二十年，只有现在，极真空手道运动才得以举办世界锦标赛。日本武道馆也倍受青睐，近乎满员。昭和四十年代（60年代）初期，武道馆门下的学生很少，甚至连全国比赛都不举行，只是存在这项运动而已。因此，当时最受注目的就是自由搏击运动。选送条件好的选手进武道馆，显示极真空手道的强悍，从而大大提高了以实战为招牌的这一门派的吸引力。——山崎氏百分之百地完成了其作为此项使者的任务。不仅如此，他还运用练习自由搏击所掌握的技术成为从昭和四十四年（1968年）开始举行的“第一届全日本空手道锦标赛公开淘汰赛”的极真空手道第一代王者，接着获得次年第二届比赛的第二名。休息一年后，再次参赛并获得第四届比赛的第四名、第五届比赛的第二名等。经过数年的实战比赛，他终于跨入空手道顶尖水平的行列。

山崎照朝还积极地投入技术研究。从昭和五十五年（1979年）开始，他的长处在他亲自参与的格斗报道方面得以充分宣传。在《每日体育》版面上刊登了很多有关他的论述报告。山崎派的信徒与日俱增。

“前后五年的记者生活对格外热爱格斗技的自己来说，受益匪浅。我认识到很多在练习实战空手道中认识不到的东西，深深感受到在自由搏击中的节奏和假动作、在拳击中上体的灵活性是很重要的因素，而在职业摔跤中充沛的体力比技术显得更为关键。”山崎根据自己的切身体验，吸收了其他格斗技的长处，创造了具有自身特点的实战空手道，其精髓都详尽地写入了本书之中，读起来浅显易懂，切实去练习掌握，得到的必将是成功的喜悦与满足感。

《每日体育》东京总社编辑局长
近藤敬

前 言

在学习空手道之前，了解一下空手道的现状、历史是很有益处的。“熟能生巧”是提高技击能力毋庸置疑的哲理。在每天的练习中，要突出对练，而且在以身体感受空手道之精湛的基础上去学习其历史及现状，这是进一步加深理解空手道的方法之一。基于以上的想法，本书中对在道场的练习方法给予了详尽而易懂的解说。

空手道最初产生于以赤手防身的格斗术，已有很长的历史。由于所谓“防身”与伤人相关联，所以其中蕴含着其他项目所未见的精神面（武道精神）的严峻性，同时也造成了一条妨碍其顺利加入现代体育运动行列的鸿沟。但是，经过各位前辈的长期不懈地努力和研究，差距正在逐渐缩小，比赛也频繁地举行。从安全方面考虑，空手道原来的一些技术被限制使用。现在由原型变化而来的新型的“实战空手道”应运而生，这也是在情理之中的。在本书中随处可见揉合了我自身的“实战技巧”，重视实战中的攻防“节奏”，以“精彩”的对练技术为重点，展现我对空手道的认识。

另外，值本书出版之际，《每日体育》东京总社的近藤敬编辑局长热心地写了推荐语，并且在我退役之时，承蒙他的提拔，我成为一名专门报道格斗技的记者，从而使我开阔了视野，对职业摔跤、职业拳击、自由搏击、空手道等各种技术有了一个全面的认识，在此表示我衷心的感谢。

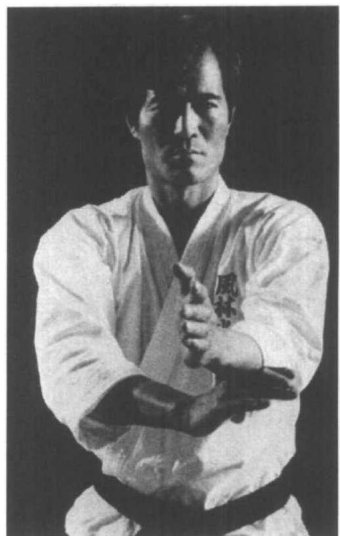
昭和五十九年（1983年）六月

山崎照朝



目 录

第一章 实战空手道的基础知识·····	13
什么是实战空手道·····	14
空手道比赛种种·····	14
实战空手道的魅力·····	14
实战空手道学习者须知·····	16
实战空手道的站立方法·····	18
1.并步立·····	19
2.八字步站立·····	19
3.平行站立·····	19
4.不动立·····	19
5.内八字开步站立·····	20
6.骑马式站立·····	20
7.四股式站立·····	21
8.三战式站立·····	22
9.前屈站立·····	23
10.后屈站立·····	23
11.猫足式站立·····	24
12.鹤步式站立·····	24
13.交叉步站立·····	25
实战空手道的呼吸方法·····	25
1.运气·····	26
2.快吸轻呼·····	26





第二章 实战空手道中使用身体各部分的名称和技术	28
什么是实战空手道技术.....	30
实战空手道中使用上半身各部分和各种进攻技术.....	31
1.正拳.....	32
2.反拳.....	34
3.手刀、背刀.....	36
4.肘击.....	38
5.掌根.....	40
6.弧掌.....	40
7.臂刀.....	42
8.铁槌.....	43
9.刀峰.....	43
10.熊手.....	43
11.鸡嘴.....	44
12.平拳.....	44
13.贯手.....	44
4.拇指拳.....	46
15.四指拳.....	46
16.中指拳.....	46
17.肩、头.....	47
实战空手道中使用下半身各部分和各种进攻技术.....	49
1.中足.....	50
2.背足（脚背）.....	52
3.足刀.....	54
4.足底、脚跟.....	54
5.膝.....	56
6.小腿.....	56
实战空手道的防守技术.....	58
1.正拳上段格挡.....	59
2.正拳中段外格挡.....	59
3.正拳中段内格挡.....	59
4.正拳下磕.....	60
5.小臂格挡.....	60
6.弧拳格挡.....	60
7.背刀格挡.....	61
8.手刀上段格挡.....	61
9.手刀下磕.....	61
10.掌根上段格挡.....	62
11.掌根中段格挡.....	62
12.上段十字格挡.....	62
13.下段十字格挡.....	63
14.中挡内挡下磕.....	63



15.弓式格挡·····	63	16.肘击格挡·····	64
17.膝格挡·····	64	18.小腿格挡·····	64
19.足底格挡·····	65		
第三章 实战空手道的练习方法 ·····	67		
练习实战空手道的心理准备·····	68		
基本练习计划·····	69		
准备活动·····	70		
基本练习·····	86		
基本练习的方法·····	87		
1.正手上段冲拳·····	88	2.正手中段冲拳·····	89
3.正拳击打下颏·····	90	4.反拳正面击打·····	91
5.反拳横击面部·····	92	6.反拳击打脾脏·····	93
7.反手抡拳·····	94	8.掌根击打下颏·····	95
9.手刀下劈·····	96	10.手刀横击面部·····	97
11.手刀击打脾脏·····	98	12.手刀正面击打·····	99
13.反手下冲拳·····	100	14.肘横击·····	101
15.前上踢·····	102	16.膝顶·····	103
17.踢裆·····	104	18.前踢·····	105
19.横勾踢·····	106	20.侧上踢·····	107
21.足刀侧踹·····	108	22.关节踹·····	109
23.内摆踢·····	110	24.外摆踢·····	111
25.后踢·····	112	26.上段格挡·····	113
27.中段外格挡·····	114	28.中段内格挡·····	115
29.下磕·····	116	30.中段内挡下磕·····	117