

青少年武术入门丛书

拳
脚
功
夫

苏耘 编著



北京体育大学出版社

●青少年武术入门丛书●

拳 脚 功 夫

苏 耘 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
绘 图:苏 耘 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

拳脚功夫/苏耘编著. —北京:北京体育大学出版社,
1998.1

(青少年武术入门丛书)

ISBN 7-81051-220-X

I. 拳… II. 苏… III. ①散打(武术)-拳术-中国②散打
(武术)-腿击法(武术)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22915 号

拳脚功夫

苏 耘 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:13.75

定价:19.90 元

2000 年 1 月 1 版第 3 次印刷

印数:11001—15000 册

ISBN 7-81051-220-X/G·203

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

很多青少年朋友喜欢拳脚功夫，很大程度上是受武打片的影响，那精彩纷呈的两人徒手对打，深深吸引着他们。但那是经过艺术加工了的舞台式的徒手对打，与真正的散打不同。

在这本书中我们向广大青少年朋友介绍真正的拳脚功夫。这些功夫并非高深莫测，它们具有以下一些特点：

①简单实用。因为对抗本身是快速进行的，只有简单明了的实用战术，才有可能适应快速多变的实战环境。我们所介绍的这些技术，追求的是以最简捷的技术，在最短的时间内，发挥最大的能量，击败对手。

②综合开放。拳脚功夫包括踢、打、摔、拿、防等多种战术，在实战中没有“定式”，既没有事先谋划好的进攻防守的固定程序，也很少孤立地单纯使用一种技术。这是综合性的一面；另一方面，我们所介绍的这些拳脚功夫吸取了截拳道、跆拳道、空手道、自由搏击等国外各种武技的精华，是开放的技术。

③实施的随机性。实战局势瞬息万变，按照机械的程式去较量，那肯定是要失败的。要想取得胜利，必须在瞬间变化中

把握机会,使用娴熟的技术击败对手。

为了让读者朋友能易懂易学,由浅入深地掌握拳脚功夫,本书针对青少年的兴趣爱好特点,主要以图解来作介绍。广大的青少年朋友只要能正确掌握这些技法,勤学苦练,就一定能练就一身好功夫。

作 者

1997 年 1 月

目 录

第一章 散手训练

一、基本动作	(1)
(一)站 势	(1)
(二)拳 势	(2)
(三)步 型	(3)
(四)步 法	(6)
二、基本拳法	(14)
(一)直 拳	(14)
(二)摆 拳	(16)
(三)勾 拳	(18)
(四)劈 拳	(19)
(五)裁 拳	(24)
三、基本肘法	(25)
(一)顶 肘	(25)
(二)横 肘	(26)
(三)上扬肘(挑肘)	(27)
(四)压 肘	(27)
(五)后击肘	(28)
(六)后拐肘	(29)

四、基本腿法·····	(30)
(一)正弹腿·····	(30)
(二)侧弹腿·····	(33)
(三)斜摆弹踢腿·····	(38)
(四)蹬 腿·····	(40)
(五)侧蹬腿·····	(44)
(六)后蹬腿·····	(47)
(七)侧踹腿·····	(53)
(八)扫 腿·····	(60)
(九)勾踢腿·····	(67)
(十)截 腿·····	(70)
(十一)后踢腿·····	(71)
(十二)后掀腿·····	(73)
(十三)摆 腿·····	(78)
(十四)腾空性腿击法·····	(87)

五、基本膝法····· (105)

(一)上顶膝·····	(105)
(二)前顶膝·····	(106)
(三)侧顶膝·····	(107)
(四)腾空前顶膝·····	(107)
(五)腾空侧顶膝·····	(108)

第二章 拳脚实战基本技法

一、拳法实战技术·····	(109)
---------------	-------

(一)左直拳·····	(109)
(二)右直拳·····	(120)
(三)平勾拳(摆拳)·····	(130)
(四)勾 拳·····	(135)
(五)鞭拳(横劈拳)·····	(141)
(六)轮臂劈拳·····	(144)
(七)劈勾拳·····	(146)
(八)弹崩拳·····	(147)
(九)栽 拳·····	(149)
二、肘法实战技术 ·····	(151)
(一)顶 肘·····	(151)
(二)横 肘·····	(154)
(三)挑肘(上扬肘)·····	(158)
(四)压 肘·····	(162)
(五)后击肘·····	(165)
(六)后拐肘·····	(168)
三、腿法实战技术 ·····	(171)
(一)正弹腿·····	(171)
(二)侧弹腿·····	(177)
(三)蹬 腿·····	(189)
(四)侧蹬腿·····	(197)
(五)后蹬腿·····	(206)
(六)转身后蹬腿·····	(213)

(七)下侧踹腿·····	(221)
(八)侧踹腿·····	(230)
(九)前扫腿·····	(249)
(十)后扫腿·····	(253)
(十一)转提横扫腿·····	(257)
(十二)勾踢腿·····	(261)
(十三)截腿·····	(266)
(十四)后踢腿·····	(268)
(十五)后掀腿·····	(272)
(十六)连环后掀腿·····	(277)
(十七)外摆腿·····	(280)
(十八)转身外摆腿·····	(286)
(十九)内摆腿(里合摆)·····	(291)
(二十)腾空正弹腿·····	(295)
(二十一)腾空侧弹腿·····	(297)
(二十二)腾空正蹬腿·····	(299)
(二十三)腾空侧蹬腿·····	(300)
(二十四)腾空转体后蹬腿·····	(301)
(二十五)腾空侧踹腿·····	(306)
(二十六)腾空连环三侧踹腿·····	(308)
(二十七)腾空转体侧踹腿·····	(310)
(二十八)腾空双蹬腿·····	(312)
(二十九)腾空双侧踹腿·····	(314)

(三十)騰空双夹腿·····	(317)
(三十一)騰空转体外摆腿·····	(318)
(三十二)騰空翻身外摆腿·····	(322)
(三十三)騰空里合腿·····	(324)
四、膝法实战技术 ·····	(326)
(一)上顶膝·····	(326)
(二)前顶膝·····	(328)
(三)侧顶膝·····	(330)
(四)騰空前顶膝·····	(332)
(五)騰空侧顶膝·····	(333)

第三章 基本防守技术

一、手法基本防守技术 ·····	(337)
(一)上 架·····	(337)
(二)外 格·····	(338)
(三)里 格·····	(338)
(四)里格拍拦·····	(339)
(五)外格挑拦·····	(339)
(六)下 压·····	(339)
(七)下 切·····	(340)
(八)下 截·····	(340)
(九)内抱抄·····	(341)
(十)侧抱抄·····	(341)
(十一)外勾挂·····	(342)

(十二)里挂横格·····	(342)
二、腿法基本防守技术·····	(343)
(一)提膝闪避·····	(343)
(二)提膝阻截·····	(343)
(三)提膝拦格·····	(344)
三、基本闪躲法·····	(345)
(一)后 闪·····	(345)
(二)下 俯·····	(345)
(三)侧身闪避·····	(346)
(四)腾空躲避·····	(347)
(五)腿 阻·····	(347)
第四章 防守反击技术	
一、对付拳击的防守反击技术·····	(348)
(一)防右直拳反击术·····	(348)
(二)防左直拳反击术·····	(356)
(三)防摆拳反击术·····	(360)
(四)防勾拳反击术·····	(363)
二、对付腿击的防守反击技术·····	(364)
第五章 拳脚实战组合技术	
一、拳法实战组合技术·····	(372)
二、拳脚实战组合技术·····	(399)

第一章 散手训练

一、基本动作

(一)站 势

1. 左站立势

身体正立,面朝前方,胸部微内收含。双手握拳,拳心斜相对,左拳在前,拳眼对头额面,拳面向上,与头齐高;右拳拳眼对胸,拳心向左,屈臂置于胸前。左手臂微屈,肘关节夹角在 $90^{\circ}\sim 110^{\circ}$;右手臂肘关节夹角小于 90° ,面部、左肩和左拳正对前方。两腿微屈,双脚开步站立。左脚在前,脚尖朝前;右脚于后,脚尖斜向右前方。(图 1)

[要 点] 站势是进行散打实战时的预备姿势。全身各部都要轻松灵活,移动方便,防守严密,重心控制在两脚之间,思想意识需保持高度警惕,随时都可进行攻击或防守。

2. 右站立势(图 2)

3. 左弓身站立势

基本同“左站势”,唯身体弓身下伏,双手握拳略内收,双

腿向下屈蹲,后脚向后屈伸(图 3)。

4. 右弓身站立势(图 4)

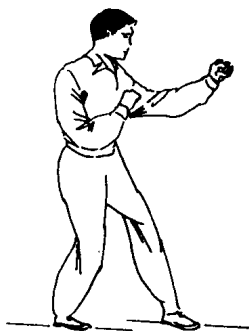


图 1

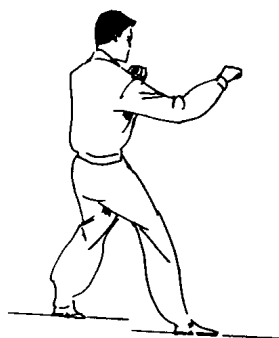


图 2



图 3



图 4

(二) 拳 势

五指自然卷拢后握紧(图 5)。

1. 平 拳

手臂向前平伸,拳心向下,拳背向上与手臂平齐,拳面向前,四指内收,正对前方(图 6)。

[要 点] 手臂、手腕、拳背平齐成一直线,五指紧扣,力达拳面。

2. 立 拳

手臂前伸,拳眼向上,拳心向右(或向左),拳竖握,拳面向前正对前方(图 7)。

[要 点] 拳体竖握,力达拳面。

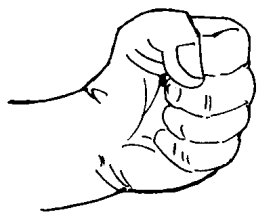


图 5



图 6

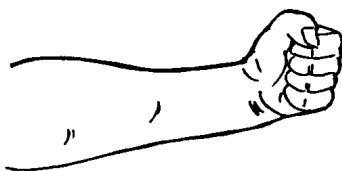


图 7

(三)步 型

1. 开立步

双腿微屈,前后站立,略比肩宽,两脚尖略内扣,重心于双脚间(图 8)。

[要 点] 双膝内扣,屈膝以稳固重心平衡。

2. 高虚步

双脚从开步站立后,前脚内收,脚尖点地,脚跟提空;后脚不动,两膝屈曲,重心落于后腿(图9)。

[要 点] 双脚前虚后实,重心平衡一定要稳定。

3. 弓 步

双脚前后开步站立,相距约三步半长,前腿屈膝半蹲,脚尖斜向前方;后腿伸直,挺直,脚尖向内扣,重心在两腿之间(图10)。

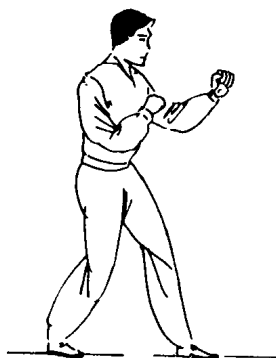


图8



图9

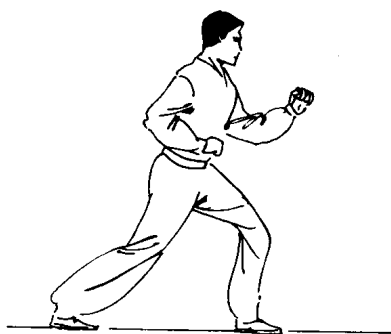


图10

〔要 点〕 双脚开步灵活,不可太宽,以免反攻不济。

4. 独立步

一腿屈膝向上提起,另一腿伸直撑立于地,脚尖扣地;双手仍握拳(图 11)。

〔要 点〕 支撑腿五趾扣地,膝部微屈,站稳并控制重心平衡,上提腿屈膝内收,以护裆部。

5. 丁 步

双腿屈膝,两脚一虚一实并步站立,虚脚脚尖点地,脚跟离地,身体后坐,重心于后实脚上(图 12)。

〔要 点〕 双脚灵活,控制好身体重心平衡。



图11



图12

6. 弓 步

双脚向左、右两侧开步站立,屈膝半蹲,步距宽于肩,两脚尖朝前,身体重心落于两腿之间(图 13)。

〔要 点〕 两脚脚趾扣地,双腿不可太过下蹲,脚间距不可太宽。

7. 仆 步

一腿屈膝全蹲，脚尖内收；另一腿伸直平铺地面，脚尖内扣(图14)。

[要 点] 上体不可前俯或后仰，重心后坐。

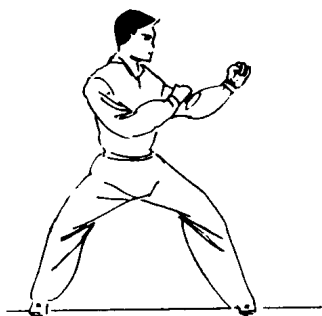


图13

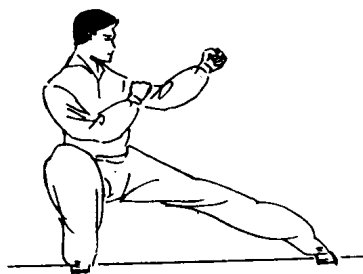


图14

(四)步 法

1. 进 步

站立势预备。前脚先向前方迈进半步，后脚再随之向前跟进半步(图15)。

[要 点] 前脚向前迈步不可过大、过远，以免失控；后脚跟步要灵活敏捷，双脚协调，要快、要稳。上体姿势不变，双脚落步后仍成为开步站立势(图16)。

2. 上 步

站立势预备。前脚站立不动，后脚从前脚旁向前迈出一步，双腿仍成站立势。同时，双手握拳，左、右拳交换反势(图17、18)。

[要 点] 上步时，双脚仍须保持灵活，身体不可左右晃