



全民健身项目指导用书

截拳道

Jiequandao

主编 次春雷

审订 刘伟



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

截拳道

Jiequandao



主编 次春雷

审订 刘伟



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

截拳道/次春雷主编. —2版. —长春:吉林出版集团
有限责任公司,2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2329-9

I. ①截… II. ①次… III. ①截拳道-基本知识 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028331 号

全民健身项目指导用书

截拳道

作 者 次春雷 主编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

动作模特 田 军 邵伟涛

开本 640mm×960mm 1/16

印张 7.5

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2012 年 2 月第 4 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴源印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2329-9 定价 28.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

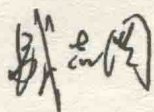
序 言 XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月



当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升
主 任 薛继升
总 主 编 王月华 张 颖
编 委 (按姓氏笔画排列)
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

截拳道

主 编 次春雷
编 者 牛 飏 张 瑞 宋志明
审 订 刘 伟

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源/002

第二节 发展/002

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/006

第二节 运动价值/010

第三节 运动保护/015

第三章 基本技术

第一节 戒备势和步法/026

第二节 手法/033

第三节 肘法/043

第四节 腿法/046

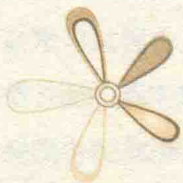
第五节 膝法/056

第六节 摔法/061

第七节 防守/071

第八节 实战技法/078

第九节 徒手自卫术/106



第一节

起源

截拳道创立于美国，是以咏春、拳击和击剑三者为内核立体整合中的武技之精华而独创的现代实战中国功夫体系。

李小龙少年时跟随名师叶问系统地学习了咏春拳，赴美后在不断的技击实践中，结合了跆拳道腿法以及其他一些门派的特点，深入细致地提出了“以无法为有法，以无限为有限”开拓性的拳理，对传统武术中呆板的攻防模式予以彻底的否定。

截拳道的精髓在于“无形”，它没有独自的形式，能够吸收各门派的精华。因此，截拳道可使用一切手段和技巧，而又不受特定手段的束缚。它是一种新型的实用搏击术，在世界武坛上独树一帜。

在李小龙之后，截拳道分成两派，概念派和原创。今天国内看到的多数是原创，即振藩武术。而概念截拳道在国外更为普遍，也更接近于李小龙的原意，即以不教授招式为主，通过不同体系所使用的技术来启发练习者完善自我，更近于格斗的本质。

第二节

发展

截拳道在长期的发展过程中，技术水平不断提高，受到越来越多武术爱好者的喜爱。

传播

截拳道随着李小龙先生电影的影响传遍了世界，它独特的技击方法受到了世界各国武术爱好者的喜爱。我国民间的截拳道运动开

展得相当广泛，全国有上百万人在研习截拳道。目前，公办、民办和个体截拳道武馆、截拳道学校不断涌现，遍布城乡，形成一个截拳道练习的大潮。

为适应广大业余爱好者的需要，多种截拳道专著已经出版，如《李小龙实战功夫精髓——截拳道》、《李小龙风采再展——截拳道功夫教程》等等，深受截拳道爱好者的欢迎。这些专著的发行，对国内截拳道的发展起到了推动作用。

截拳道是一门综合性的技击运动项目，它具有深厚的理论依据，相关的科研工作也不断深化，湖南省的“中国国际李小龙截拳道研究总会”便是其中的佼佼者。此外，由该会主办的全国唯一的截拳道专业研究杂志《截拳道世界》也已发行。

发展趋势

国内趋势

截拳道是很好的健身运动，搏击实用性强，但对身体素质的要求较高，比较适合青壮年习练。随着截拳道运动的发展，它将会在一个媒介高度发达的社会环境中，以自己的独特魅力传播到世界各地。

截拳道的开创者李小龙，由于在武术和电影等方面有卓越的贡献，他先后在1972年和1973年两度被国际权威武术杂志《黑带》评为世界七大武术家之一，1972年还被香港评为十大明星之一。美国报刊把他誉为“功夫之王”，日本人称他为“武之圣者”，香港报纸赞誉他为“当代中国武术及电影史上的奇才”。在美国、日本、英国、中国香港、中国台湾等国家和地区同时出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，都称他为“发扬中国武术最有成效的人”。

截拳道是中国的宝贵文化遗产，也是人类文化的一颗灿烂明珠。目前，截拳道正走向世界。首先，国内的一些截拳道组织正在与国际接轨；其次，以截拳道专家郝钢为首的访问交流团体已于1996年年底赴美与李小龙当年的一些亲传弟子进行交流与学习。

截拳道强调整体技术的发挥，是实战格斗的经典。在国外，如美国、加拿大、日本、菲律宾等地，都有李小龙截拳道俱乐部。但与其他格斗运动相比，截拳道的发展近几年相对滞后，需要在技术系统化、竞赛制度与规则合理化、段位制标准化等方面进一步完善，使之早日跻身国际竞赛项目之中。截拳道运动未来的发展空间十分广阔。

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据不同个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1

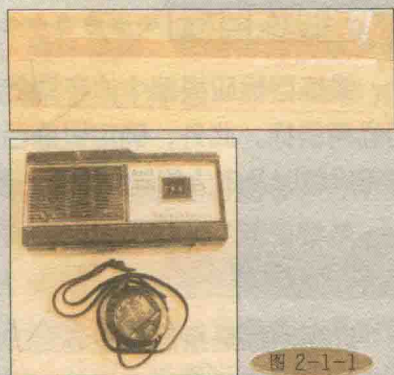


图 2-1-1

- (1) 节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；
- (2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；
- (3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
男 士	18-25	>115	105-114	98-104	89-97	<88
	26-35	>117	107-116	98-106	89-97	<88
	36-45	>119	112-118	103-111	95-102	<94
	46-55	>122	116-121	104-115	97-103	<96
	56-65	>119	112-118	102-111	98-101	<97
	65+	>120	114-119	103-113	96-102	<95
女 士	18-25	>125	117-124	107-116	98-106	<97
	26-35	>128	119-127	111-118	98-110	<97
	36-45	>128	118-127	110-117	102-109	<101
	46-55	>127	121-126	114-120	103-113	<102
	56-65	>128	118-127	112-117	104-111	<103
	65+	>128	122-127	115-121	101-114	<100

※ 注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。



◆ 锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某些肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



◆ 运动负荷

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。

运动强度

运动过程中，运动强度过小，达不到锻炼的效果；运动强度过大，不仅达不到最佳的锻炼效果，还可能产生一些副作用，甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法。

心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人，身体健康，坚持体育锻炼，欲进一步提高身体机能，可取最大心率值(最大心率值 = 220 - 年龄)的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 65%~80%；没有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%；没有运动习惯者，建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。

主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级，具体为：0~1 级，轻松；2~3 级，尚轻松；4~5 级，稍累；6~7 级，累；8~9 级，很累；10 级，精疲力竭。因此，健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度 4~7 级之间。

表 2-1-2 主观感觉疲劳分级表

0 轻松	•	2 尚 轻松	•	4 稍 累	•	6 累	•	8 很 累	•	10 精 疲 力 竭
---------	---	--------------	---	-------------	---	--------	---	-------------	---	------------------------





运动频率

运动频率是指每日及每周锻炼的次数。一般每周锻炼 3~4 次, 即隔日锻炼 1 次即可。有充足的休息时间, 可使机体得到充分的休息, 收到更好的锻炼效果。



运动持续时间

运动强度和运动持续时间, 决定一次锻炼的运动量和热量消耗。运动持续时间与运动强度成反比, 运动强度大, 运动持续时间可相应缩短; 运动强度小, 则运动持续时间应相应延长。

一般的健身锻炼, 运动持续时间以每天 20~60 分钟为宜, 其中包括准备活动时间、健身锻炼时间和整理活动时间等。每次健身锻炼应在 20 分钟以上, 锻炼可一次性完成, 也可分段进行, 但每段活动的时间应在 10 分钟以上。

第二节

运动价值

运动价值一直是人们探讨的问题, 一般认为运动具有两方面的价值, 即健身价值和心理价值。身体和精神的健康是相互依存的, 伴随着身体功能的改善, 精神状况也能同时得到改善。



健身价值

体适能包括心肺耐力素质、肌肉力量素质、柔韧性素质和身体成分等。体适能的发展是积极参与锻炼的结果, 只有规律性的体育锻炼才能达到最佳的体适能, 健身的价值在于提高体适能。

提高心肺耐力素质

心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统供氧给身体各细胞及其利用氧的能力。人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关，健全的心肺功能是健康的基本保证。

通过系统的锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能加强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。

通过系统的锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。

通过系统的锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体工作能力。

通过系统的锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增加和红细胞变形能力增加等。

提高肌肉力量素质

肌肉力量是指肌肉最大收缩产生的以对抗阻力或负荷的能力。肌肉力量只有达到一定的程度，才能克服外界阻力，而克服外界阻力是维持日常生活自理，从事各种劳动和运动的必要前提。

通过系统的锻炼，可以提高肌肉的生理横断面积，可以改善神经系统对肌肉收缩的支配功能，还可以提高肌肉内代谢物质的储备量，以有效地提高肌肉质量，使肌肉力量得到提高。

提高柔韧性素质

柔韧性是指人体各关节的活动幅度，即关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。柔韧性对于保证正常生活质量、维持正常步态、预防损伤发生和减轻损伤程度等方面均起到至关重要的作用。