



空手道

点通

— WUYIYIDIANTONG

— 丛书主编 江百龙

— KONG SHOU DAO

— 编译 袁镇澜 周际明

— 湖北科学技术出版社

WUYIYIDIANTONG-KONGSHOUDAO

G886.5
4

丛书主编 江西九

湖北科学技术出版社

96/01 (87)

武艺一点通



空手道

WUYI YIDIANTONG-KONG SHOU DAO

编译 袁镇澜 周际明

图书在版编目(CIP)数据

空手道/袁镇澜, 周际明编译. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2004. 9

(武艺一点通)

ISBN 7-5352-3245-0

I. 空... II. ①袁...②周... III. 空手道—基本知识 IV. G886.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第080972号

武艺一点通丛书

空手道

© 袁镇澜 周际明 编译

责任编辑: 曾凡亮

封面设计: 戴旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版社文化城 B 座 12-14 层

邮编: 430070

印 刷: 湖北峰迪印务有限公司

邮编: 430034

督 印: 刘春尧

850毫米×1168毫米

32 开

7.875印张

184 千字

2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5352-3245-0/G·827

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



目录 MuLu

绪言

空手道基础技术

- 一、道场及教练 (11)
- 二、站立礼节和跪坐礼节 (12)
- 三、准备活动 (15)
- 四、整理运动 (23)
- 五、辅助训练 (24)
- 六、基本步法 (27)
- 七、人体要害部分 (33)
- 八、人体的攻击“器具” (36)
- 九、拳、腿的力量训练 (45)

初级实用基本技术

- 一、基本概念 (53)
- 二、基本技术的教学和练习 (54)
- 三、基本技术的内容 (55)

中级实用技术

- 一、防御的基本理论 (98)
- 二、防御基础技术 (99)
- 三、防守技术分类 (104)
- 四、移动中攻击与防御 (120)

高级实用技术

- 一、“组手”概述 (161)
- 二、组手防御技术 (164)
- 三、组手攻防技术 (168)
- 四、空手道竞赛规则 (180)
- 五、“型”的概述 (182)
- 六、型的种类 (184)
- 七、内八型初段 (186)
- 八、平安型四段 (196)
- 九、青柳型 (205)
- 十、“全日本空手道联盟”规定型 (214)
- 十一、空手道攻击威力的训练与测试 (224)

空手道的其他技术

- 一、女子护身术 (231)
- 二、对付柔道、摔跤、剑道的技术(239)





绪 言

1. 空手道已经成为世界性体育运动。空手道是什么性质的运动呢？空手道就是合理地运用身体各部机能，灵活地施展攻防技击的体育格斗技术。它既有体育特征，又有格斗武术特征。

人们往往都具有成为强者的欲望，而空手道正是以它多彩的技法，特别是空手道中某些似乎超人的攻击威力，满足了人们的这种欲望，使之半个多世纪以来，参加空手道的人数迅速增加。特别是二次世界大战以后，空手道以日本作为源点，发展到全世界。不久的将来，空手道有可能成为奥林匹克运动会的正式项目。

日本昭和 56 年(1981)开始，空手道作为正式比赛项目，列入一年一度的日本国民体育大会，成为近代体育运动项目之一，并且已经成为广大日本人民喜爱的运动项目。

在全世界，空手道发展非常迅速，加入“世界空手道联盟”的国家已经超过 100 多个。每年举办一届世界空手道锦标赛。越来越多的国家把空手道看成是一种体育运动，特别是在欧洲，空手道不但得到广泛发展，并且还在风格上出现了欧洲化。

2. 空手道的历史。空手道的起源与中国武术有直接联系，空手道从理论上，把达摩和尚在中国河南嵩山少林寺修炼时创造的拳法“十八罗汉手”的传说，当作自己的起源。据说中国的南北朝时期，印度僧人达摩和尚来到中国河南嵩山少林寺，发现当时少林寺的僧人由于严酷的修业，在精神和肉体上不能支持而出走的现象时有发生。大师意识到如何培养和增强普通僧人的精神与肉体上健康是非常重要的。于是，他创编了调养肉体与精神的内、外两套演练身体的技术，即“洗髓经”和“易筋经”，

这就是拳法的起源。这种拳法后来由中国福建传入琉球国(现日本冲绳县),演变为日本空手道。于宗教思想中产生的武术拳法从一开始,就是为了健全体魄,改良身心素质而创立的。

这种以调整人的心身素质为目的的少林寺拳法,由于各个历史时期的不同需要而得到不同的发展。某个时代,护身术被人们所重视,它就发展了技击方面的内容;又在某个时代,则以体育的面貌出现在人们的眼前。在整个漫长的历史岁月中,空手道就是从健身和自卫两方面特性中交替发展着。此后的千百年间,达摩大师所创造的拳法,以各种各样的形式在中国普及开来,并且断断续续地,不成系统地传到了日本的冲绳地区,其中以“首里”、“泊”、“那霸”等地最为盛行,当时叫“唐手”。

在琉球国尚真王统治时期的禁武政策下,冲绳人是不许持有武器的,因此,人们非常需要强有力的护身术。后来在明治18年到28年间(1885~1895年)的日本中央政府与冲绳地方的政治对立年代中,唐手完全作为武力斗争的手段用于实践。随着社会制度的改革,教育的普及,冲绳的人们渐渐地使拳法回到了原来的目的上。

传到冲绳以后的中国拳法,以“型”(套路)为中心发展起来,并且在冲绳的风土人情熏陶之下,形成冲绳的独特风格。同时也出现了像松村武长、系洲安恒等唐手拳法名家。

系洲安恒先生是松村武长的弟子,他以原来首里和泊地方的空手道技术为基础,把拳法改造成近代以体育为宗旨的新的武道。

空手道有着武技与健身两种显著特征,在落后的文化社会中,空手道发展着重于武术的一方面;而在文化发达、教育普及的社会中,空手道着重发展体育的一方面。所以我们不能只从表面来判断空手道的特征,而应从历史的发生及发展来追溯,从而认清空手道的真面目。





3.空手道的作用。人们想学习空手道,其动机大都是被空手道的“一击必杀”破坏力所吸引。尤其是少年男孩,每当第一次看到空手道的练武情景,就油然而产生了渴望学习的愿望。

练习空手道对人有哪些好处呢?经过一定时间的空手道训练,会增强人的忍耐力、责任心;头脑冷静,自信心强,身体素质也会得到改善;更可贵的是增强人的一种无所畏惧的心理气质。

对少年训练空手道,首先应该进行礼仪教育,从一开始就培养人良好的行为和仪表;在青年中训练空手道,能发展男性固有的实力,培养走遍天下无所畏惧之气概;在中年和老人中训练空手道,则起着保持体型健美和维护健康的作用;在女性中训练空手道,则可作为护身术的训练和健美的运动。总之,空手道具有男女老少,人人皆宜的训练价值。

空手道对于场地、服装、伴练人数等均没有特别的要求,一动手就可以练习。但是,和任何学问或运动一样,没有优秀的老师指导,技术入门与提高都是困难的,而且容易走弯路。但又不是所有人都能够有幸得到老师的指点。

4.空手道在日本及全世界的发展。现代日本空手道是在以往以流派为中心的活动中发展起来的。当今最大的组织是“全日本空手道联盟”,并以其为中心向各方面作横向发展。同时,从中央到各都、道、府、县层层建立组织,作为纵向联系,成为庞大的民间体育团体。当前,日本各地的基层训练空手道的各个流派和统一的中央组织同心协力,共同为推进发展日本空手道不断地作出贡献。

日本空手道比较有名的是四大流派,它们的源流,都是从中国拳法传播到冲绳而发展起来的。作为两大系统而言:一个以首里、泊等地方为主体发展起来的“首里手”;另一个是以那霸地区为中心发展起来的“那霸手”;此外还有以各自老师的名字来命名的系统,例如“系洲系空手”与“东恩纳系空手”。各系统均

有自己的特长和不足。系洲系空手技术适宜灵巧型的人学习,特征是多用远距离的拳足踢打功夫。东恩纳系空手技术则适宜体力强的人学习,其特征是擒拿摔跤动作较多,用于近距离实战比较有利,同时还有独特的呼吸方法。各系统都有自己的技术特征,从现代科学意义上讲,应该兼而学习各流派的优点,这是十分必要的。

空手道在日本国内最有影响的是三个组织:全日本空手道联盟;日本空手协会;空手道极真会馆。

日本空手道在全世界的发展情况:1945年二战结束后,日本空手道是以欧洲为中心先期普及起来的,逐渐向美国及全世界推广。如今参加世界空手道联盟已有90多个国家,并越来越兴旺发达。世界锦标赛已经举行了多次,在我国台湾也举办了世界空手道比赛大会。

世界性的大型组织也有三个,它们是:世界空手道联合,简称WUKO;世界业余空手道联盟,简称IAKF;国际空手道联盟极真会馆。

三种组织在使用技术进行竞赛的特征上,第一种组织和第二种组织是相同的,均采用不直接打击对方身体,而用“点到为止”的竞技方式。而极真空手道组织采取直接击打身体的竞赛方法。虽然各种形式的空手道在竞技上存在差异,但都在为空手道能进入到奥林匹克运动会而共同努力着。

空手道在全世界迅速地发展着,而被公认为空手道本家的日本,如想继续处于领导地位,就必须作进一步的努力。

5. 日本空手道流派师承关系表。

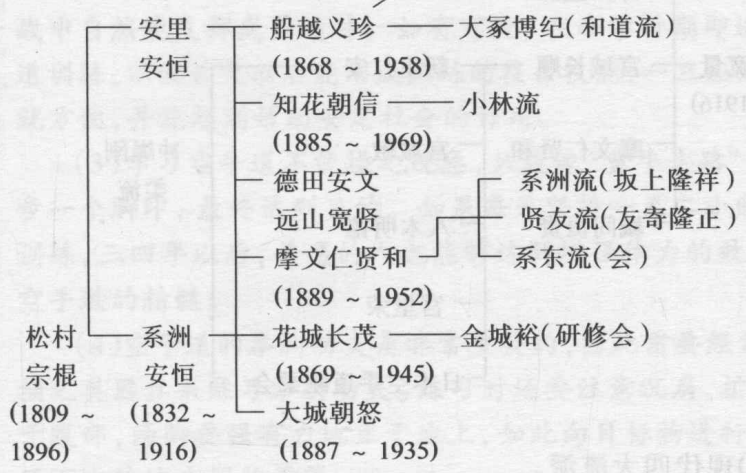
(1) 传统流派。

① 首里手:

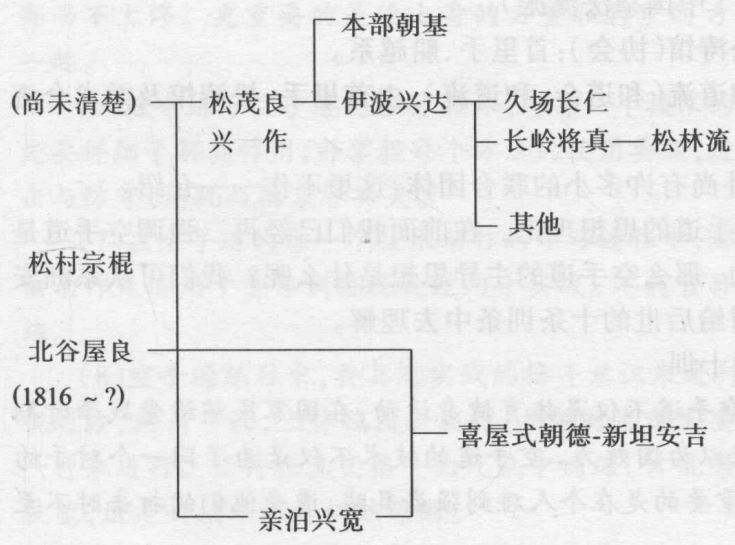




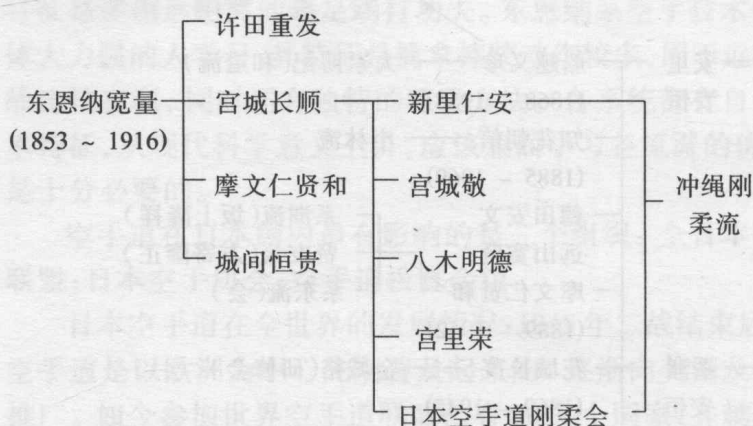
松涛馆



②泊手:



③那霸手



(2)现代四大流派。

①刚柔派(刚柔会):那霸手、东恩纳系。

②系东流(系东会):由那霸手、首里手两个系统合流成为“上地流”(中国拳法流派)。

③松涛馆(协会):首里手、船越系。

④和道流(和道会、和道流):由首里手、松涛馆及柔术合流而成。

此外尚有许多小的联合团体,这里不作一一介绍。

6.空手道的思想理论。在前面我们已经再三强调空手道是体育运动,那么空手道的主导思想是什么呢?我们可从系洲安恒先生留给后世的十条训条中去理解。

系洲十训:

(1)空手道不仅是体育健身运动,在国家民族遭受战争时期还可以用以为国效力。空手道的技术不仅是为了同一个对手的格斗,更重要的是在个人碰到强盗乱贼,遭受他们的打击时不至于受伤。





XUYAN

(2)空手道训练能增强肌肉和筋骨,使身体坚如铁石。在正确的训练条件下,还能在一定的程度上代替刀、枪的作用。在实战中自然能发挥武勇精神。如有可能,在小学时期即进行空手道训练,以便长大以后能形成熟练的技击技能,一旦应用起来也就方便,并能起到帮助安定社会的作用。

(3)学习空手道不能操之过急,只能像“黄牛走路”一样,一步一个脚印,最终达到目的。如果每天坚持一至二小时的严格训练,三四年以后,普通的人也能够达到增强体力的效果,得到空手道的精髓。

(4)空手道的拳脚功夫是非常重要的,因此需要经常用稻草捆之类器具来练习拳脚功夫。练习时还要注意沉肩、扩胸、沉气于腹部,两脚要强有力地立于地上,如此向目标物进行一百次、两百次的冲击训练等等。

(5)空手道的实战基本姿势是一种攻守皆宜的站立姿势。基本要求是:腰要挺立,肩要沉稳,两足全脚粘地站立,气沉腹部而不上浮。更重要的是使上身的力量和脚步的力量结合在一起。

(6)经常练习空手道的各种技术,对每一个技术的使用方法先要详细了解其作用,并掌握每个方法的使用要领,进而结合攻击与防守、逃脱与擒拿等功夫。

(7)在空手道的每一个技术动作的学习过程中,都必须明确该动作是适用于身体训练还是适用于实战。不能盲目地进行训练。

(8)空手道练习中,要具有实战的格斗意识来进行。目光正视对方,两肩下沉,上体稳固。攻打、招架时也都需要真正战斗一样来进行。坚持在真实格斗的气氛中训练,才能够训练实战技能,这是必须牢记的训练原则。

(9)练习空手道时要做到因人制宜,量力而行。如果不根据

个人的具体条件,过于用力,则会出现头部充血,血压上升,面红耳赤,对身体容易造成损害。

(10)自古以来,凡是长年坚持练习空手道的人,大都是长寿者。究其原因,是由于空手道锻炼能使肌肉发达,增强消化吸收能力,加速血液循环。所以,练习空手道是十分有利于健康的。如果将空手道作为体育活动,编入小学体育教材之中,将会造就大批优秀人才。

以上十条宗旨,如能在师范中学开展练习,学生毕业后分散到各地指导普及空手道,坚持十年,就能推广到全国,到那时,空手道不仅是为冲绳县人服务,而将会有利于日本整个社会。为此,特立以上十条。

系洲安恒

明治41年10月(1908年)

以上“十训”具体告示有志于学习空手道的人,必须遵循的原则。

第六、七、八条把空手道的练习方法加上说明。特别是第七条,提出必须在学习之际就要明确所学习的技术是适用于身体训练,还是适用于实战?在明确意义之后才进行训练。

空手道的精神是彻底的和平主义精神,它具有极高的忍耐和宽容意识。这在十训的第一条中明白写着:“碰到强盗乱贼时,遭受他们的打击时而不至于受伤。”

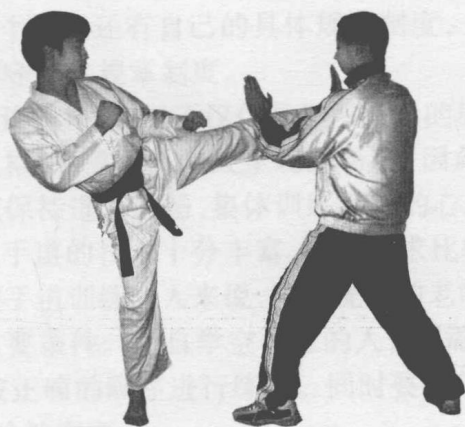
“系洲十训”,写明了空手道在体育方面的价值。最终使这种精神体现出来的是系洲先生创造的“平安”型的训练形式上。

“平安”这个名字也体现了和平与安居乐业的思想。就整个空手道思想而言,即是从防御开始,到防御结束。





空手道基础技术





一、道场及教练

道场即训练场地。不仅空手道训练场地称“道场”，其他如柔道、剑道等项目的训练场地也是如此称呼的。

“道场”名称的由来，据说是古代中国的佛教、道教等布道说法的场所。道场是修身养性的神圣地方，有着严格的礼仪要求，参加道场活动的人也应自觉做到心理上的虔诚。日本的空手道道场都供有神的牌位。

下面是关于出入空手道道场的要求：

- (1) 进出道场，都必须打招呼行使礼节；
- (2) 进入垫子(榻榻米)时要正面跪坐，面对神位，端端正正地行一个礼；
- (3) 同伴间互相要打招呼；
- (4) 在道场内必须正面跪坐听候老师讲课；
- (5) 对老师的语言、态度都要表示敬意。

各个道场还有自己的具体规章制度，参加空手道学习的人必须遵守这些规章制度。

应该懂得，道场不仅仅是学习技术的场所，而且还是培养良好的人格，形成健全的人生观的场所。因此，我们在独自训练时也应该保持进入道场、集体训练那样的心理准备。

空手道的技术十分丰富，训练要求比较高。因此，对于有志参加空手道训练的人来说，跟随优秀的老师学习，是技术迅速进步的重要条件。而自学空手道的人，则需要好的书本作为“老师”，按正确的顺序进行练习。同时要相信，空手道绝不是可怕的、危险的东西。

二、站立礼节和跪坐礼节

所谓的礼节,就是尊重他人,表示敬意。礼节是调整人际关系,保持社会秩序的必要措施。我们应该深刻理解礼节所包含的内在意义,从内心领会其精神,并掌握正确的礼节方式。在空手道界,这是惯用的形式。同时,这些礼节在日本人的现实生活中也是通用的。

空手道礼节,在形式上分为站立礼节和跪坐礼节两种形式。

1. 站立礼节。两脚踵并立,两脚掌分开成八字形,目视前方,收颚,沉肩,含胸、拔背,两手伸直贴于大腿外侧。施礼时,颈部不能弯曲,仅将上半身向前倾斜15度左右,稍停,然后身体回复原位。

预备施礼时立正姿势(图1)。

颈部保持正直,上体向前屈约15度,稍停,然后还原立正姿势(图2)。



图1



图2

2. 跪坐礼节。立正站立,先将左足后退一步跪下,然后右足

