

空手道

教程



◎ 庞俊鹏 编著

KONGSHOUDAO JIAOCHENG



北京体育大学出版社
北京

武汉体育学院体育教育与健康促进学科群支持项目



◎ 庞俊鹏 编著

空手道

KONGSHODAO JIAOCHENG

教程



图书在版编目 (C I P) 数据

空手道教程 / 庞俊鹏主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5352-8496-9

I. ①空… II. ①庞… III. ①空手道—教材 IV. ①G886.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 058648 号

责任编辑: 谭学军 徐 竹

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉立信邦和彩色印刷有限公司

邮编: 430026

700×1000 1/16

14.5 印张

300 千字

2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

历史轮回演进，时代交叠更替，空手道从我国南派拳术流传至琉球群岛，继而发展到世界，可谓是历经了历史的无数轮回和时代的不断交叠。然而，无论时空如何变迁，具有儒家文化的现代空手道运动已是世锦赛、世界杯、亚运会、泛美运动会正式比赛项目。2006年7月国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心在广州天河体育中心举办了“中国首届空手道教练员培训班”，筹备成立中国空手道协会，2010年4月14日国家体育总局批复关于将空手道设立为我国正式开展的体育运动项目的文件。时至今日空手道运动在由官方管理范畴下已健康持续开展开了10个年头。

随着我国由体育大国向体育强国迈进，作为一项新兴体育运动项目，空手道运动未来在我国发展过程中，在教学与训练，竞赛管理和科学研究等方面，必将会向我们提出新的挑战，也会带给从业者更多的思考，本书的撰写是应我国竞技空手道发展从而带动大众空手道和校园空手道发展。全书内容体系是以空手道基本步型、基本动作，图文并茂地阐述了空手道“型”“组手”的练习方法和手段，在教学组织部分，按照我国体育院校根据《运动训练专业教学大纲》要求，结合当前空手道专业实际需要撰写而成。基于此，笔者在10年空手道裁判工作生涯和空手道多年专项教学、训练实践的基础上，结合国内外空手道同仁的研究成果，编写了《空手道教程》一书。本书部分内容借鉴了《运动训练学》，《竞技参赛学》和国家体育总局全国教练员岗位培训教材《现代教练员科学训练理论与实践》。其主要目的是完善和充实当前体育院校专项课程和普通高校体育课空手道专项课程体系不足。

本书由庞俊鹏担任主编，图片由全国冠军、武汉体育学院空手道专项的学生陈嘉威、王志伟、谢劲文演练，摄影由武汉佳丽影像工作室完成。

在本书编写过程中，参考和借鉴国内外有关空手道方面的研究文献和其他学科部分的相关资料，在此，向原著者表示衷心的感谢。

由于笔者知识水平有限，经验不足，时间仓促，在编写过程中难免会出现很多不足和瑕疵乃至错漏，恳请各位空手道同仁批评指正，以后将不断地总结经验 and 广大的空手道同仁一道，为空手道运动在我国可持续健康发展服务，也祝愿空手道项目能进入2020年东京奥运会成为正式比赛项目。

庞俊鹏

2016年元月

目 录

第一章 空手道运动概述	1	第一节 空手道种类	14
第一节 空手道运动的起源与 发展	1	一、空手道“组手”	14
一、空手道运动的起源	1	二、空手道“型”	14
二、空手道在琉球群岛的 发展	2	第二节 开展方式分类	15
三、空手道在日本本土 发展	2	一、大众空手道	15
四、停滞期与转型期	3	二、竞技空手道	15
五、空手道在世界的发展	4	三、全接触空手道	15
第二节 空手道的国际赛事	5	第三节 空手道的特点	16
一、世界赛事简介	5	一、崇尚礼仪,德艺双修	16
二、亚洲赛事简介	6	二、注重基础,打练集合	16
第三节 空手道的流派	6	三、“一击必杀”与“寸止 精神”	16
一、松涛馆流	6	四、技法全面,讲究实效	16
二、刚柔流	7	五、以刚为主,刚柔并济	17
三、和道流	8	六、发声扬威,内外求整	17
四、糸东流	8	七、强调传承,广泛开展	17
第四节 空手道运动在中国 发展	9	第四节 空手道运动的价值 功能	17
一、发展历程	9	一、健身功能	17
二、举办赛事	10	二、防身功能	17
第五节 中国空手道崛起	12	三、修身功能	18
一、中国空手道队参加国际 比赛经历	12	第三章 空手道的技术	19
二、中国空手道队参加国际 比赛成绩	13	第一节 空手道礼节	19
第二章 空手道的种类与特点	14	第二节 空手道站姿	20
		第三节 空手道手的基本技术	22
		一、上段击技术	22
		二、中段击技术	24
		第四节 空手道腿的技术	25

一、中段踢技术	25	第五章 糸东流指定型	81
二、上段踢技术	28	一、拔塞大	81
第五节 空手道的摔技	30	二、征远镇	94
一、拌腿摔	30	第六章 空手道技术特点	108
二、接腿摔	31	第一节 技术特点	108
三、勾腿摔	32	一、技术的实效性	108
四、夹背摔	32	二、动作的隐藏性	108
第六节 空手道组合技术	33	三、动作的突然性	108
一、拳法组合	33	四、动作的简捷性	108
二、腿法组合	35	第二节 技术的应变性和预	
三、拳腿组合	38	见性	108
四、拳腿摔组合	41	一、空手道技术的应变性	109
第七节 组手的基本站姿	42	二、空手道技术的预见性	109
一、准备势	42	第三节 空手道技术动作的结构	
二、实战势	43	与要素	109
第八节 空手道比赛的步法	44	一、技术基础	109
第九节 步法的练习方法	44	二、技术环节	110
一、单练与组合相结合	44	三、技术细节	110
二、结合攻防动作练习	45	第四节 空手道技术动作的	
三、结合信号练习	45	要素	110
四、两人配合练习	45	一、身体姿势	110
五、实战中练习	45	二、动作轨迹	111
第十节 道场礼仪	45	三、动作时间	111
一、比赛礼仪	45	四、动作速度	111
二、礼语内涵	45	五、动作节奏	112
三、礼节要求	46	第七章 空手道教学	113
第四章 空手道基础型	47	第一节 空手道教学的应注意	
一、平安初段	47	的问题	113
二、平安二段	54	第二节 空手道教学的阶段和	
三、平安三段	60	步骤	113
四、平安四段	67	一、泛化阶段	113
五、平安五段	75	二、分化阶段	114

三、巩固和自动化阶段·····	114	五、条件实战·····	133
第三节 空手道教学的基本		六、实战练习·····	133
步骤·····	115	第八节 空手道技术训练的	
一、初步了解学会动作·····	115	要求·····	134
二、掌握方法与技巧·····	115	第九节 空手道运动员的体能	
三、组合动作·····	115	训练·····	134
四、条件实战·····	115	第八章 空手道运动的损伤与	
五、实战·····	116	预防·····	138
第四节 空手道教学的基本特点		第一节 空手道运动员常见	
与要求·····	116	损伤·····	138
一、道德修养为体,礼仪礼节		一、击倒后休克·····	138
为用·····	116	二、擦伤·····	138
二、合理规范,强调实效·····	117	三、挫伤·····	138
三、循序渐进,因人而异·····	117	四、扭伤·····	138
四、相互配合,共同提高·····	118	五、慢性损伤·····	138
五、突出重点,举一反三·····	118	第二节 空手道运动中常见损伤	
第五节 空手道教学方法与		的处理·····	139
手段·····	119	一、击倒后昏迷的处理·····	139
一、空手道教学方法·····	119	二、擦伤的处理·····	140
二、练习形式·····	122	三、软组织挫伤的处理·····	140
三、练习手段·····	124	四、骨伤的处理·····	140
第六节 空手道教学课的任务与		第三节 空手道运动员损伤的	
结构·····	127	预防·····	141
一、教学课的任务·····	127	一、强化身体体能和专项运动	
二、教学课的架构·····	128	机能的训练·····	141
三、教案示例·····	129	二、安排训练科学化、合理化·····	141
第七节 空手道技术训练的		三、加强医务监督·····	141
方法·····	132	四、准备活动要充分·····	142
一、自我练习·····	132	五、严格执行规则,严禁开	
二、结合步法练习·····	132	玩笑·····	142
三、空击练习·····	132	第九章 空手道教练员的临场	
四、相向空击练习·····	133		

指挥.....	143	新竞赛规则与裁判法.....	150
第一节 临场指挥的作用和 特点.....	143	附录二：空手道比赛术语.....	176
一、临场指挥的作用.....	143	附录三：组手比赛场地布局.....	177
二、临场指挥的特点.....	144	附录四：型比赛场地布局.....	178
第二节 临场指挥的原则和 要求.....	144	附录五：手势与旗语.....	179
一、临场指挥的原则.....	144	附录六：中国空手道协会级位制度 管理规定及实施办法.....	191
二、临场指挥的要求.....	145	附录七：中国空手道协会晋级考核 内容.....	194
第三节 临场指挥的内容和 方法.....	147	附录八：中国空手道协会组手与型 裁判员理论考核试题参考.....	198
一、临场指挥的内容.....	147	一、“组手”理论考核试题.....	198
二、临场指挥的方法.....	148	二、“型”理论考核试题.....	208
第四节 影响临场指挥效果的 因素.....	148	附录九：指定型列表.....	213
一、教练员的威信.....	148	附录十：中国空手道协会裁判员 管理规定.....	214
二、临场指挥的水平.....	149	参考文献.....	219
三、临场指挥的时机.....	149	特别致谢.....	221
附录一：世界空手道联盟 2015 最			

第一章 空手道运动概述

空手道（KARATEDO）是以脚踢、拳打、靠身摔在一定规则限制下及型（套路）为演练的徒手技击运动形式，基于严格的精神约束下追求至真、至善、超越的武道，空手道亦称空手，是发源于琉球王国（今琉球群岛），由多种古老武术构成的格斗系统，其前身是古代琉球武术“手”，融入中国古老武术后，形成一套格斗体系，被琉球人尊称为“唐手”，空手道组手“寸止”，充分展示了竞技空手道的魅力，而“型”的演练，体现了“天人合一”的自然规律，其精神与肌体协调配合是高水平的具体表现。

第一节 空手道运动的起源与发展

一、空手道运动的起源

千百年来，日本民族在政治、经济、文化上向古代强盛的中国学习、吸收了许多文化精华，成为日本民族自我发展和强盛的古老源泉。空手道发源地是历史上的琉球王国（即今琉球群岛一带），其源于我国南派武术。现存日本的主要流派有松涛馆流、和道流、刚柔流、糸东流四大流派。空手道的前身是古代“琉球手”，它是生活在琉球群岛上的土著民族在生产生活实践中产生的格斗技术，后与中国武术融合，形成了一种新的武术形式即“唐手”。

目前，关于空手道起源的说法主要有两种：一是空手道起源于中国盛唐时期，由当时的日本武者从中国带回日本，并将其完善。据《中国武术史》记载，唐朝时期中国武术曾漂洋过海，流传至日本，对日本武道产生过巨大影响。因“唐手”的日语发音与“空手道”谐音，所以“唐手”又称“空手”。二是认为空手道是在中国明朝时正式传入日本。从14世纪末到19世纪末的近五百年间，琉球历代国王都以进贡的形式与中国保持交流，民间也与中国大陆开展贸易往来，其中有部分琉球人还到北京和福州等地学习中国拳术。据《明实录》记载，1392年，朱元璋派遣福建籍善于造船航海的三十六姓（户）到琉球，帮助琉球官府打造大型船只。后来这些人就在琉球王城首里附近的久米村定居，其中一些人擅长南拳，就逐渐在当地居民中秘密传承。1776年日本学者户部良熙在《大岛笔记》中记载1756年中国册封使团侍从武官公相君曾向琉球士族传授组合形式的武术技法，其中技术灵巧，手脚并用。在现行的空手道型中仍保留有公相君、公相君大、公相君小、公相君四方之称谓。据史料记载，日本空手道四大流派之一“刚

柔流”的创立与中国福建南拳有着十分深厚的渊源,该流派宗师东恩纳宽量及其弟子宫城长顺都曾在中国学拳数年,后宫城长顺将所学中国南拳与那霸手融合创立了“刚柔流”。刚柔流代表团曾几番跨海入闽,寻找昔日祖师的遗迹。1989年,他们在福建省体育中心设立了“显彰碑”,纪念他们在中国的老师。冲绳刚柔流访华团1992年3月访问福建体育学院时,表演了“三战”“十八”“一百零八”等空手道“型”,其技法结构与发力方式与福建南拳十分类似,其型的名称仍保持福建方言的发音。

二、空手道在琉球群岛的发展

空手道最初产生于琉球群岛一带,在19世纪末日本吞并琉球王国以前相当的时期内主要局限在琉球群岛范围传播。在这一时期的发展历程中,空手道经历了从最初琉球手与中国武术的磨合阶段到唐手被社会普遍接受的过程,进而成为当时琉球群岛最主要的武道练习方式。唐手曾一度成为琉球群岛贵族阶层健体、防身的技能,甚至成为贵族阶层的特权。据琉球国史《中山世鉴》和《球阳》记载,对空手道发展影响最大的是这期间的两次禁武运动:第一次禁武是在琉球的中山王尚巴志结束了琉球岛上的长期战乱后,开始推行“以文治国”的方略,到了尚氏王朝的第二代国王尚真王(1476—1526年)统治时期,推行“文治立国”政策,并立法禁止民间习武。由此民间练武活动开始以秘密的方式进行。第二次禁武是在1609年日本九州的萨摩藩岛津氏率三千军队征服琉球,把琉球强制纳入九州萨摩藩版图,归萨摩藩管辖。岛津氏为了防止人民造反,进一步制定法律严禁民众习武,并收缴了民间兵器,因而在这一时期以徒手为主要练习形式的琉球拳法便成了民间唯一的防身技能而广泛地传播。这两次禁武运动一方面使整个琉球本土的习武之风受到压制,另一方面这种以徒手为主的琉球拳术受到琉球当地人们的推崇,琉球手在一定程度上反而得到了大的发展。此外,1879年,日本吞并了琉球,日本政府宣布废除“琉球国”,设立冲绳县。此外,琉球的士族阶级开始没落,许多家道中落的士族阶层转而修炼和普及唐手,促进了唐手的进一步发展和普及,如著名唐手家糸州安恒致力于在学校中的普及。在1901年,首里寻常小学以“空手”为名称,向学生教授唐手。1905年,冲绳县立第一中学(今首里高等学校)与冲绳县立师范学校的体育科亦开始传授唐手。此后相继涌现出了大量的唐手名家,如:首里的佐久川宽贺及其弟子松村宗棍、松村宗棍弟子糸洲安恒、盛岛亲方、油屋山城,泊村的宇久嘉隆、禅南(照屋亲云上规箴),那霸的湖城以正、长浜筑登之亲云上等。在这期间,唐手主要有三大派系:首里手、那霸手和泊手。

三、空手道在日本本土的发展

20世纪初,空手道以唐手的形式逐渐在冲绳县(即原琉球国)学校普及和

发展,自1905年(明治三十八年)后,冲绳一些中学公开采用“唐手”为体育课的授课内容。并从这一时期开始,许多冲绳的唐手家逐渐致力于在日本本土推广唐手,其中冲绳首里尚武会长船越义珍为唐手在日本的普及和传播做出了巨大贡献。为了在日本本土推广唐手,他于1916年前往东京武德殿公开表演唐手,获得了极大的成功。又于1922年(大正十一年)5月应日本教育部门之聘前往东京讲学,在各大学校示范指导学生练习唐手,并应邀出席日本文部省主办的第一回体育展览会,在展览会上,船越义珍表演了唐手。这次表演在日本武道界产生了巨大的影响,引起了日本武道家的极大关注,这其中就包括了柔道的创始人嘉纳治五郎。到次年(大正十二年)6月,船越义珍在东京创立唐手讲道馆,当时有嘉纳治五郎等200余名柔道名家前往讲道馆聆听了船越义珍关于唐手的解说。同时,船越义珍开始在东京大力推广唐手,并亲自指导唐手的习练。同一时期,著名唐手家本部朝基于同年11月参加了在京都举行的武术比赛,并在赛场上一拳击倒了俄罗斯拳击手,引起了世界性的轰动,他向世人展现了唐手的威力。这次武术比赛成为了唐手有力的宣传和见证,为唐手在日本的普及和发展奠定了重要的基础。赛后,在日本掀起了一股习练唐手的热潮。在唐手家船越义珍和本部朝基两人的影响下,日本各大学纷纷设立了唐手部。为了推进唐手的进一步发展,冲绳唐手家本部朝勇于1924年(大正十三年)在冲绳创立冲绳唐手研究俱乐部,1926年更名为冲绳唐手俱乐部。冲绳唐手俱乐部的创立,一方面为日本的唐手家提供了技艺交流的场所,从而促进唐手技术的改进和提高;另一方面,它标志着唐手步入了有组织性的发展尖端,为进一步推动唐手的普及提供了平台。这一时期,冲绳唐手俱乐部汇集了当时日本的众多唐手名家,如:花城长茂、本部朝勇、本部朝基、喜屋武朝德、知花朝信、摩文仁贤和、宫城长顺、许田重发、吴贤贵等。从此,唐手以现代的形式在日本本土迅速发展起来。

在1929年,船越义珍在庆应义塾大学唐手研究会执教时,根据佛教《般若心经》中空的概念,将日语唐手的汉译定名为“空手”。而“空手”开始在日本得以传播。1935年船越义珍出版了《空手道教学方式》一书,正式以空手道的命名取代唐手。到1936年10月25日,那霸举行空手大家座谈会,正式通过了船越义珍将“唐手”改名为“空手”的决议。“空手”这一名称开始被广泛使用。直至1937年(昭和十二年),冲绳武道界和体育教育界召开会议研究空手的改名和发展,统一认识并决定改名为空手道,即KARATEDO。自此,空手道的名称得以确立。

四、停滞期与转型期

20世纪30年代后,随着空手道的普及,空手道家试图致力于将空手道向竞技化的方向发展。然而在这一时期,由于第二次世界大战的爆发,空手道的发展一度进入了低潮。1945年第二次世界大战结束,日本战败,冲绳(琉球群岛)

却被美国占领,日本列岛为“联合国军”所占领。“联合国军”总司令部下令禁止练习武道,因此,日本下达了柔道、剑道等武道禁令,空手道的活动也一度处于停滞状态。不久,日本文部省又声称“空手道的正式名称是空手”,因此不是武道,空手道得以再度活跃。但空手道也因此放弃大量武器术及击杀性的练习,转而以突出其防身健体的方向发展,这标志着空手道与琉球古武道开始分野。此后,空手道在以宫城长顺先生为代表的众多空手家的努力下,逐渐为当局所重视,开始了一个新的发展历程。1946年宫城长顺先生应聘为冲绳市政府体育协会及冲绳员警训练学院传授空手道技巧。1948年,容宜仁及弟子在东京创立了松涛馆流的最大会派日本空手协会。并于1957年4月10日被日本文部省认定为社团法人。1949年,在松涛馆船越义珍的推动下,各派联合成立了日本空手道协会。从此,空手道在日本进入系统化、组织化的发展时期,也为空手道走向竞技化的道路奠定了基础。

1954年,韩武馆(今全日本空手道联盟练武会)举办了第一回全日本空手道选手大会,并规定参赛选手在竞技中使用防护器具。同年,由日本空手道协会主办的日本传统派全国空手道选手权大会开幕,这意味着传统派所遵循的“止寸原则”(即“禁止直接击打”之意)开始纳入了空手道的竞技规范中,随后在日本境内开始了竞技化的发展时期。1958年,日本空手道协会举办了第一届日本空手道锦标赛,参赛队伍均来自日本各大学中的空手道俱乐部。这次比赛极大地促进了日本高校空手道的竞技化发展。在1962年,日本空手家山田辰雄在后乐园会堂举办了第一回空手竞技会,试行了直接打的比赛形式。与此同时,极真空手创立者大山倍达摒弃空手道传统派的止寸原则,提出除去一切防护器具,徒手赤脚直接击打对方(除足技以外,严禁击打面部),并在东京体育馆举办第一回全接触式全日本空手道选手权大会。

五、空手道在世界的发展

“二战”之前空手道就已经开始在国外传播,根据冲绳官方资料记载,冲绳首里手流派唐手家屋部宪通曾两次去美国传播空手道。第一次是1921—1922年前往美国探亲期间在洛杉矶进行过唐手的演武;第二次是在1927年回冲绳的归途中,他经过夏威夷,为夏威夷纽厄努基督教青年会进行了两次空手道演武,并在夏威夷教授空手。继屋部宪通之后,空手家宫城长顺于1934年前往夏威夷教授空手道。

“二战”后,在美国占领日本期间,空手道因未被认同属于武道而成为唯一不被禁止的技击项目,因此空手道的发展得以延续,甚至在当时日本的美军基地上也开展空手道的表演活动。由此,驻日美军士兵逐渐认识和了解空手道,并将空手道带入了美国,美国空手道的创始人罗伯特·特里阿斯就是杰出的代表人物。“二战”时,特里阿斯在所罗门群岛向本部朝基的一名中国籍弟子学习空手

道,直到1946年,特里阿斯回到美国,在美国亚利桑那州的菲尼克斯开设了空手道道场。1948年,美国建立了空手道协会,标志着空手道逐渐在美国进入系统地、有组织地发展。这一时期,随着空手道传入美国,对美国本土的军队也产生了重大影响,美国本土的战略空军指挥部开始从少壮士官中选拔空手道、柔道、合气道的体育指导官,并让这些被选拔的士官前往日本实地学习三个月,这种团体学习的情形持续了数十年,对世界各国产生了很大的影响。继特里阿斯之后,在被尊为美国空手道之父的肯波流空手道创始人埃德·帕克等人的努力推广下奠定空手道运动在美国的基础。

早在1937年,韩国跆拳道创始人崔泓熙前往日本学习松涛馆流空手道,到20世纪50年代将空手道与韩国古典武道相融合,创建了跆拳道。

20世纪60年代后,为培养空手道指导人才,欧洲许多国家向日本派遣人员学习空手道,并邀请活跃于当时日本的空手家进行指导和教授,如松涛馆流的金泽弘和向联邦德国人和英国人教授空手道,许多葡萄牙人则向刚柔流的东恩纳盛男学习空手道。这期间,世界各国培养了大批的空手道人才,从而推动了空手道向海外普及。为了扩大空手道在世界范围内的影响力,1964年日本在举行奥运会的同时,前早稻田大学校长大兵信泉将空手道各流派联合起来,把日本空手道协会、全日本大学生空手道联盟、全国各地空手道团体、全国自卫队空手道联合会以及全日本实业团空手道联盟和空手道爱好者等各个团体组成了全日本空手道联盟,并亲自担任会长。全日本空手道联盟成立,加速了空手道在世界范围内的普及和发展。

1970年10月13日在日本举行了第一届空手道锦标赛。次日,在日本成立了世界空手道联合组织,并制定了一套统一的竞赛规则和评分体系。世界空手道联合会于1976年被国际单项体育联合会接纳,因此,空手道得以在1981年的第一届世界运动会上出现。1985年,国际奥委会正式承认世界空手道联盟为管理空手道项目的组织。到1990年,空手道成为第11届北京亚运会比赛项目,从而加速了空手道在亚洲的发展。1999年,世界空手道联盟被国际奥林匹克委员会正式承认为世界级空手道团体的唯一权威组织。其组织成员包括亚洲空手道联盟(AUKF)、欧洲空手道联盟(EKU)、非洲空手道联盟(UFAK)、澳洲空手道联盟(OUKO)和泛美空手道联盟(PKF)共5个洲际联盟,目前会员国180多个,拥有会员7000万以上。

第二节 空手道的国际赛事

一、世界赛事简介

世界空手道锦标赛是由世界空手道联盟组织主办,该组织自1970年起举办

首届世界空手道锦标赛之后,每两年在不同国家举办一届。2010年第二十届世界空手道锦标赛参赛国为88个国家,参与选手为875名,赛事规模和技术能力在逐年提高,是代表世界体育空手道最高技术水准的赛事活动之一。除以上比赛之外,WKF还在世界各地定期举办“世界杯空手道大赛”“世界空手道超级联赛”以及“世界青少年空手道锦标赛”等各种国际赛事活动。

二、亚洲赛事简介

1. 亚运会空手道比赛

1994年广岛第十二届亚运会上空手道被列为正式比赛项目。之后,每四年随亚运会举办国的赛事活动举办一届。

2. 东亚运动会空手道比赛

东亚运动会是由东亚运动会总会所举行的地区综合性运动会。2005年在中国澳门举办的第四届东亚运动会上,空手道被列为正式比赛项目。之后,每四年随东亚运动会赛事活动举办一届。

3. 亚洲空手道锦标赛

该赛事自1991年始由亚洲空手道联盟(AKF)组织举办,是亚洲空手道系列比赛中最高技术水平的赛事活动。每两年在亚洲各国(地区)举办一届。

4. 东亚空手道锦标赛

2011年由东亚空手道联盟(2011年成立,会员团体为中国澳门、韩国、中国香港、中华台北、中国、日本)首届东亚空手道锦标赛在澳门举办,有6个国家和地区的87名选手参与了此次盛会。此赛事活动每两年在东亚空手联盟名下的各国(地区)举办一届,属于洲际区域技术交流型赛事活动之一。

5. 西亚空手道锦标赛

2009年,由伊朗、黎巴嫩、巴勒斯坦、阿富汗、沙特阿拉伯等多个国家和地区组成的西亚空手道联盟正式成立,之后,每两年在联盟各国举办一届西亚空手道锦标赛。属于洲际区域技术交流型赛事活动之一。

第三节 空手道的流派

传统空手道主要分为松涛馆流、和道流、刚柔流、糸东流四大流派。按现代空手道开展的方式可分为大众空手道和竞技空手道,按运动形式分为组手和型。

一、松涛馆流

松涛馆流的创始人即为现代空手道始祖船越义珍,该流派是目前世界上最大的空手道流派。它是由船越义珍和其子船越义豪在融合冲绳武术和柔术的基础上

发展而来,船越义珍曾在冲绳的昭灵流和松林流两个著名流派进行练习,后融合两个流派进行改造以便适宜初学者练习,并逐步形成了节奏明快、开阖大方、刚健有力的技术风格。因船越义珍于1936年在日本目白建立第一个官方道场,且当时船越义珍在其哲学著作和写给学生信件上的笔名为松涛,为纪念恩师,船越义珍的学生们制作了松涛馆的符号,置于船越义珍授课的道场入口处上方,自此,松涛馆流的名称才得以确立。

松涛馆流空手道系空手道中的所谓“南舟北马”中的北派功夫,类似中国武术中的北派少林拳。因其动作幅度大且简洁,深受欧美空手道爱好者的喜爱,随着空手道运动的全球化,刚猛直接的松涛馆流空手道的优势则更为明显。该流派的代表团体有日本空手道协会(JKA),国际松涛馆空手道联盟(SKI),国际松涛会(ISKF)等数个国际性联盟及松涛会、松涛同盟会、松涛馆、松涛联合会、三田会、稻门会、拓空会等。其中JKA是日本最大也是世界上最具规模的空手道流派团体。目前全世界共有80余个国家和地区的空手道团队加盟JKA,每两年举行一次世界性比赛。

松涛馆流技术特点为大开大合,动作幅度大,刚健有力,动作走直线,步伐稳健,多用弓步大马,注重脚法运用,是刚猛型空手道的典范,松涛流馆共有26个规定型(套路)。对初学者的教学中,采取强而有力的方法,而到茶带和黑带级别的人则结合柔和和一些合气道技术。

最具代表性的型:大级初段、拔塞大、二十四步、岩鹤、拔塞小、平安初段、平安二段、平安三段、平安四段、平安五段燕飞、珍手、慈恩、壮镇、半月、王冠、观空小、明镜、铁骑初段、观空大、五十四步大、五十四步小、十手、铁骑三段、铁骑二段、慈荫、云手。

二、刚柔流

刚柔流空手道的创始人是宫城长顺。宫城长顺于明治二十一年(1888年)出生于琉球,14岁加入那霸手名师东恩纳宽量的门下,18岁赴中国福建省寻访师祖和同门,在福州期间,与白鹤拳名家吴贤贵等学习中国拳法六机手,回到冲绳岛后,再将其整理改良后,称为转掌。该流派系“南舟北马”中的南派功夫,源自南少林拳白鹤门。宫城长顺根据中国武术医药经典白鹤门流传秘书《武备志》里的《拳法之大要八句》中的一句“法刚柔吞吐身随时应变”,领悟其中“刚柔”二字包含“阴阳协调转换、发力技巧刚柔并济”之蕴意,故将其所传授武术称为“刚柔流”。刚柔流的代表团体有日本空手道联盟刚柔会、世界刚柔流空手道联盟、刚柔馆、刚柔联盟、正刚会等,该流派在东南亚地区有相当大的影响,也是最早传入中国的空手道流派之一。刚柔流技术特点是以小架三站步、猫足立为主,讲究刚柔并济。它有明显的南拳特色,在修练时注重“气”“息”“体”的锻炼,刚柔流是以刚猛劲力与柔和技巧配合而成的武学,故刚中带柔,

柔中带劲,相辅相成。刚,意味着闭手技术和直线攻击;柔,意味着开手技术和圆形移动。刚柔流结合了硬式攻击如踢技,闭手击打和开手圆形技术如进攻、防守,控制对手包括锁、抓、摔、抛等。并强调以上技巧在应用时的运气和适当呼吸的重要性。刚柔流共有 13 个规定型。最具代表的型:三战、转掌、碎破、制引战、三十六手、四向战、久留顿破、一百零八手。

三、和道流

和道流的创始人为大家博纪。大家博纪出生于明治二十五年(1892 年)。6 岁起学习柔道,于大正九年(1920 年)到船越义珍的明正塾学习空手道及日本神道扬心流柔术。大正十三年(1924 年),在皇居济宁馆道场举行的舞蹈演武会中参加琉球唐手表演,大家博纪表演自创的“唐手术乱取型”(现代空手道中的约束对打),以及“捕短刀”“捕真剑白刃”搏得好评。以此为契机,大家博纪在昭和八年(1933)创设“和道流”即将空手道与日本柔术合而为一的意思。该流派受到“神道扬心流”柔术的影响颇深,其技法中体现了“别”“流”“押”“引”“入身”“转身”等柔术的技法特征。和道流最具特色的是格斗技术,是极少数在格斗中能体现流派特征的空手道,该流派涌现了许多空手道格斗比赛冠军。同时该派空手道也因曾属松涛馆一系因此在套路上深受松涛馆流的影响,但也有自身的特色。和道流空手道的代表团体有全日本空手道联盟和道会,世界和道流空手道联盟等,和道流最大势力是在日本的大学和学校,以东京大学、东京农业、明治、日本、立教、日本齿科、东京工业、东京外语、北海道、熊本工业、福冈等高校体育联盟中空手道强校为中坚力量。现任全日本空手道联盟事务局长荒川通就是和道流的代表人物之一。最具代表性的型:公相君、内步进、征三、镇东、拔塞、二十四、鹭牌、汪辑、慈恩、十手。

四、糸东流

糸东流的创始人摩文仁贤和生于明治二十二年(1889 年)琉球首里市,13 岁时成为首里手明家系州安恒的嫡传弟子,20 岁时在好友宫城长顺的推荐下投入那霸手名师恩纳宽量的门下。后又学习了松村派、新恒派等空手道和其他日本古武道器械。摩文仁贤和于昭和三年上京,在到达日本本土的琉球唐手家中,他是唯一完整学完首里和那霸的人。昭和九年(1934 年)摩文仁贤和在大阪开设道场,为纪念两位恩师,取两位恩师的名字的第一个字组合创立了自己的流派,即糸东流。时至今日,糸东流不但成为世界四大流派之一,且还是各种流派中技术体系最丰富,保存最完备的。糸东流空手道极其重视空手道精神的修养,开祖摩文仁贤和极其强调糸东流空手道为“君子之拳”,是为修行圆满的人格和崇高的人生目的而进行空手道修行。糸东流代表团体有全日本空手道联盟糸东会、世界糸东流空手道联盟、林派糸东流、正气会、修交会、修道会、圣心会、明武会等。

系东流是多种流派的结合,既有着如小林流、松涛馆流等首里手系统的强而有力和稳健的步伐,又有着刚柔流等那霸和泊手系统的多向移动,强调正确的呼吸,刚柔并济。尽管系东流的动作极其迅速,但仍不失优雅和力量。系东流的特点概括起来是以“守、破、离”三字,即对型的忠实遵守而后应用最后独立,以此独特的方法来修行空手道,系东流空手道一共有47个规定型,是四大流派中规定型最多的,也是派选手代表日本参加空手道比赛中型比赛最多的流派。最具代表性的型:拔塞大、征远镇、岩鹤、燕飞、公相君、二十四、二八步、鹭牌、明镜、镇东、十八、十三、半月、四方公相君、四向战、一百零八步手、云手、汪辑。

第四节 空手道运动在中国的发展

一、发展历程

2006年7月5日,国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心在广州天河体育中心举办了“中国首届空手道教练员培训班”,筹备成立中国空手道协会,随后,中国空手道专业集训队在广东佛山成立;2006年12月在北京体育大学组织开班首届空手道裁判员学习班,同年底,国家体育总局通过了关于空手道项目立项的申请,2010年4月14日国家体育总局批复了关于将空手道设立为我国正式开展的体育运动项目的文件(体竞字{2006}124号),并将空手道归属于拳击跆拳道运动管理中心,空手道运动在中国进入快速推广、普及和发展阶段。从2007年起,空手道作为试行开展的体育项目进入总局计划内赛事序列。2007年3月首支国家空手道队正式成立;7月在广东佛山举行首届全国空手道锦标赛;2008年8月,全国首届大众空手道锦标赛在广东佛山市南海开幕,奠定了空手道在全国范围内广泛普及和推广的基础;12月9日中国空手道协会在山东青岛市正式成立,此时把空手道裁判员分类为国家A级、国家B级、国家C级和国家一级,空手道在中国的发展进入了一个新阶段。2009年12月中国首家“中国空手道协会示范学校”落户广东湛江少林学校。在此期间举办中国空手道协会首届“段位考核会”。2010年4月23日,中国大学生体育协会空手道分会在北京体育大学成立,这意味着空手道项目进一步在高校学生中推广和普及。同年10月,安徽工程大学举办了首届全国大学生空手道锦标赛。11月中国空手道协会协办第十六届广州亚运会空手道比赛。2011年7月在福建泉州再次承办第十届亚洲空手道锦标赛。2011年8月首届“全国空手道夏令营”在上海青浦国家空手道训练基地举办。2012年6月在湖北武汉体育学院举办了全国锦标赛,同年12月在江苏南京举办了空手道协会第二届会员大会,大会选举了新一届协会领导,同时表彰了上一届优秀会员单位和个人,期间在南京警官学院体育馆举行了中国空手