

格斗空手道

国际搏击丛书

郑旭旭 编著

人民体育出版社



国际搏击丛书

格斗空手道

郑旭旭 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

国际搏击丛书

格斗空手道

郑旭旭 编著

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.5印张 150 千字

1993年6月第1版 1999年1月第6次印刷

印数: 49,301—55,400 册

*

ISBN 7-5009-0899-7/G·866

定价: 8.50 元

出版说明

近年来，搏击热一再升温。搏击运动——这个集强身壮体、磨练意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，其魅力与日俱增，愈来愈受到人们的喜爱。

我国有享誉世界的“功夫”，国外同样也有著名的搏击技术。为了满足广大搏击爱好者日益增长的学习和借鉴国外搏击技术的渴求，我们特地组织、编辑出版了这套“国际搏击丛书”。在这套丛书中，共荟萃了五部介绍世界上著名的搏击运动的书籍，它们分别是《格斗空手道》、《日本合气道》、《日本剑道》、《实用跆拳道》和《泰国拳》。在这些书中，读者不仅可以领略国际上各具特色的搏击技术，目睹各种鲜见的搏击“绝活”，更可从中觉悟修炼身心的真谛。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

借此机会，谨向本丛书的读者，以及为本丛书的出版付出艰辛劳动的著、译者致谢。

1992年4月

NAMK/05

前 言

“空手道是巧妙应用拳、脚，探究胜负的原理，进而达到超越胜败的境地，是磨练精神、体魄、技术，探究真、善、美的动态的禅道。通过不懈的锻炼、严格艰辛的竞技，掌握高级的护身之技，养成强健的身体和健全的精神，以信心和勇气努力实践，从而为人类社会的正义、和平、发展作出积极贡献。”这是日本空手道家对空手道的一种解释。

空手道包含有格斗、健身和人格修养之价值。从事空手道练习者的原始动机可能不尽相同，但空手道本身就是一个徒手格斗的技术体系，健身与人格修养是通过磨练这个技术体系来完成的。既然如此，在空手道之前冠以“格斗”二字是否有哗众取宠之嫌？否！相对于以型（套路）为练习主体，对抗以“寸止”（即在击中对方前一寸处停住）为判定方式的传统空手道，本书介绍给读者的是另外一种空手道的技术体系。

格斗空手道吸取了传统空手道中简捷的击打和防守技术，围绕简捷有效技术的应用形成训练体系，不练套路或是在掌握了格斗技术之后再练。在对抗比赛上，格斗空手道突出之点在于采用直接击打制。有戴护具的直接击打，有不戴护具的直接击打。技术以踢、打为主，有的流派还可以用快摔。与我国现行的散打比赛十分相近。但可用肘撞、膝顶，重击打效果。相对于我国散手清晰地击中对方即得分，他们要击得对方倒地或击得对方失去防守意识才取得“有效”。

格斗空手道的发展，再次表现出日本民族善于借鉴、兼容他人所长的优秀才智。他们在保持传统空手道礼仪、精神和基本技术的基础上，兼收并蓄各种徒手搏击术之优点。他们与泰拳选手交战，送优秀选手到泰国训练；他们吸取拳击训练体系的特点，改造传统的训练方式；他们与朝鲜的跆拳道交流，汲取有益的养分；他们在欧美大地推广空手道，又吸收那些自由奔放民族搏击术的新鲜血液；我国的一些传统技法，如卧地剪腿、抢背击胸等技术，也已屡屡在他们的比赛中出现。他们重视吸取现代运动训练学的方法，重视全面发展选手们的身体素质。这种空手道虽然曾被日本武道界的一些人说成“没有传统、没有思想，穿着空手道衣的杂牌货”，但许多日本青年认为要学自卫格斗术，必须学习“格斗空手道”。

在日本，格斗空手道亦称“实战空手道”、“打架空手道”、“极真会空手道”、“硬式空手道”等。本书以基本技术——得意技；进攻——防守反击；击打威力的形成——训练计划的安排等九章，介绍格斗空手道，并选绘出七百余幅技术图加以直观解释，力求系统、简洁、实用，以期对格斗空手道的爱好者有所帮助，并给从事散打教学与训练的同道们提供一些有益的参考。

这仅仅是一本编著的小册子，但若没有业师和朋友们的帮助，本人就无法顺利完成编著工作。借此，衷心感谢我尊敬的导师温教铭教授、刘玉华教授。八年前，在武汉体育学院攻读体育教育学硕士学位期间，他们对武术事业执著追求的精神和孜孜不倦培育后学的高尚品德，至今仍激励着我。感谢引我入武术之门并不断给我支持的袁镇澜老师。感谢洪正福教授的支持与指导。感谢日本武道专家南郷继正先生的支

持，感谢日本朋友宫平保、三浦伸也、屋比久敏明提供的帮助。厦门大学林建华讲师对书稿提出许多宝贵意见，林阳东同志帮助抄稿，借此一并致谢！

郑旭旭

1992年6月

于厦门集美学村

目 录

第一章 格斗空手道概说	1
第一节 关于空手道.....	1
第二节 格斗空手道的发展.....	3
第二章 基本技法	8
第一节 准备活动.....	8
第二节 基础技法.....	12
一、站立姿势(预备势).....	12
二、手技.....	13
三、足技.....	20
第三节 组合技.....	30
一、手技组合.....	32
二、手足组合.....	35
第三章 攻击的要点	70
第一节 基本范例.....	70
第二节 洞察对手的途径.....	73
第三节 距离分析.....	77
第四节 进攻时机与方法.....	79
第五节 腿击的几种步法.....	84
第四章 防守反击	87
第一节 总则.....	87
一、防守反击的分类.....	87

二、阻截·····	88
三、躲闪·····	91
四、反击·····	96
第二节 典型动作的防守反击·····	97
一、对手技的防守反击·····	98
二、对足技的防守反击·····	109
第五章 连招进击的攻与防·····	124
第一节 八个连招进击法·····	124
第二节 对连招进击的防守反击·····	141
一、三种时机·····	141
二、对跑跳带踢的防守反击·····	147
第三节 逆势求生的六个范例·····	151
第六章 击打威力的形成·····	158
第一节 基础力量练习·····	158
一、腿部力量练习·····	159
二、胸、臂力量练习·····	160
三、腹、背部力量练习·····	161
四、颈部肌群力量练习·····	164
第二节 硬度练习·····	164
第三节 沙包练习·····	165
一、单击练习·····	166
二、假想练习·····	169
三、组合练习·····	170
第七章 得意技与“舍身技”·····	172
第一节 绝招与得意技·····	172
第二节 如何形成自己的得意技·····	173
一、借鉴他人的经验·····	173

二、分析你的特点·····	174
三、图表的启示·····	174
第三节 舍身技·····	176
一、抢背击头·····	176
二、卧地剪腿·····	178
三、二段踢·····	179
四、腾空回身踹·····	180
第八章 如何安排你的练习·····	182
第一节 内容与手段·····	182
一、内容与手段的总体分类·····	182
二、月练习内容与手段的安排·····	183
三、练习内容举例·····	184
第二节 练习课范例·····	188
第九章 比赛规则简介·····	191
第一节 通则简介·····	191
第二节 细则摘录·····	192

第一章 格斗空手道概说

第一节 关于空手道

“空手”原称“唐手”，本义为“从中国传入的拳法”。在日本，有人认为空手道是中国明朝时期由陈元赞传入日本的，也有人认为14世纪闽人36姓迁入日本的琉球群岛时带去的，还有人认为是几百年前到中国福建谋生的冲绳人，在福建习得中国拳法后带回日本的。但也有人认为，空手道并非来自中国，凡有人群居住的地方，在原始发展时期必定有人与人、人与兽的搏斗，这种搏斗就是日本空手道的萌芽。本世纪初，日本冲绳的空手道人士出于民族之自尊，将“唐手”改成“空手”。到本世纪30年代，这种改法得到较大范围的承认。而作为这种广泛默许的历史背景是中日甲午战争后，中国被视为敌对国，带“中国”、“唐”名称的东西都受到一定程度的抵制。在日本，“唐”字的发音与“空”字相同，均为“KALA”，而“空”的含义恰好与“赤手空拳”吻合。加上一个“道”字，就与“剑道”、“茶道”等一样，不单是一门技术，而是一种人生修炼之道了。

尽管对空手道起源有着不同的说法，但有两件事是日本空手道界人士所公认的。其一，空手道原是在冲绳民间秘密流传的一种徒手自卫术，是冲绳人船越义珍于1916年在东京武德殿公开表演之后，才以现代形式在日本本土迅速发展

起来的。其二，现代日本空手道四大流派之一“刚柔流”空手道，承认本门宗师东恩纳宽量曾在中国学拳数年，是东恩纳宽量发展了刚柔流。刚柔流代表团几番跨海入闽，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。冲绳刚柔流空手道访华团1992年6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”（中国称之为套路），其技法结构与发力方式与福建南拳类似，其型的名称仍保持福建方言的发音法。

1916年，以冲绳人船越义珍的公开表演为契机，许多冲绳的空手道家到东京等地，致力于空手道的推广工作。由于师承、流派之间的戒心，这些空手道家们从不横向联络；而空手道的猛烈踢打，直接对抗容易造成伤害事故，不便以竞技比赛的方式进行交流提高。这样，就形成了以套路为中心、各自为体的普及推广方式。

1930年，宫城长顺首先使用“刚柔流”作为自己流派的名称，随后自立名称的空手道团体达300余个。最大的四个流派除刚柔流外，还有“松涛馆”、“和道会”、“系东流”。这四大流派成为当今日本空手道许多流派的母体。

1949年，以松涛馆为主，联合成立了“日本空手道协会”。但该协会尚未具备领导全日本空手道界的实力。50年代，以全日本锦标赛名义举办的比赛，每年有20余个。但有名无实，参赛选手并没经过逐级选拔，缺乏全国锦标赛之权威。

1964年，成立了“全日本空手道联盟”，空手道协会也加盟其中，并开始了有许多流派参加的“寸止”（即在击中对手前一寸处停住）式对抗的比赛大会。1970年，全日本空

手道联盟主持了第一次世界空手道锦标赛，并成立了“世界空手道联合会”。这些实力强大的团体，在一些政治家、实业家的支持下，不断地致力于把空手道推向世界，他们保持以“型”为中心的体系，对抗比赛采用“寸止”。这是基于对空手道“一击必杀”之威力的敬畏之心，我们且称此种形式为传统（或正统）空手道。随着拳击、摔跤、柔道等近代体育竞技方式格斗技的出现，有人对传统空手道“一击必杀”的威力产生怀疑，对缺乏灵活性的弓步站立方式的实用性产生怀疑。那猛烈的冲拳、弹踢可以断砖、碎瓦，但作用在活动着的人身上又怎么样？那种不直接接触、仅打在离对手一寸处即停住的方式是否有其实用性？那种“寸止”的判定方式，仅有利于先出招和手脚长的人，只要拳、脚先停在离对方身体（指得分部位头、胸腹）一寸处即得点，击打效果到底如何？对手是否可以在你击中他之前的一瞬间反击？是否可以在你击他的情况下，以小亏换大便宜给你更重的还击？对于这些，传统的空手道全然不顾。这样，防守反击的技术就难以发挥，也降低了其实战性。由于一方“寸止”，另一方仍在移动，相迎击撞的伤害并非少见，故作为竞赛项目，也不是绝对安全。而这种没有碰撞就定输赢的判定方式使观众看得稀里糊涂。于是，一些勇于实践空手道中“武”的因素的人士，便一直坚持进行直接击打式比赛的研究。

第二节 格斗空手道的发展

1929年，东京大学空手道部的大学生们就开始研究穿戴护具进行接触性实战的实验，但限于当时的条件未能继续下去。

1953年，由“炼武会”作了戴护头、护胸、护裆直接击打的公开表演，开启了直接击打式空手道之先河。

讨论格斗空手道，还必须提到日本“极真会馆”空手道总裁大山倍达先生。

创立极真会馆的大山倍达是采用不穿任何护具，直接击打制竞赛方式的开山鼻祖。大山倍达1923年出生于日本东京，少年时代曾在我国东北和韩国度过。他从9岁开始学习空手道，就学于刚柔流门下，也受过松涛馆的指导。青年时期曾怀揣日本兵书《五轮书》，入深山苦修空手道两年，每天练功时间达10个小时。他还接受日本传统的“怪力训练”。那时，他体重75千克，百米赛跑接近10秒，举起的重量已超出当时中量级世界纪录。50年代，他旅行美国等25个国家表演空手道，击败过美国职业摔跤手和拳击手，曾在美国掀起“空手道”热。他所著的两部英文版的空手道书，售出量达20余万册，创日本发行的英文版书最高纪录。

他提倡“武道空手”、“技术在力量中”的观点。1969年极真会主办的全日本极真会空手道比赛大会，比赛时除禁止以手击头部和禁止任何动作击裆外，其余部位均可直接攻击。手脚肘膝并用，不分体重级别，不戴任何护具。比赛相当激烈，被高腿击中头部昏倒、被拳打断肋骨的情况时有发生。而每次比赛之前，必有选手们的功力表演，以脚踢断80厘米厚的冰块，以头或肘击碎十几层砖，显示出选手们猛烈的破坏力，从而增加了该流派的影响度。该流派又大量采用现代宣传工具（电影、电视等）进行宣传，所以很快地刮起了极真会热。传统的空手道至今仍对极真会馆的做法有不少批评，但极真会馆的组织仍在不断扩大。据1987年的统计，大山倍达所属的极真会馆空手道在65个国家中拥有650个支

部，有1000多万名会员。

从1969年开始，他们每年举行一次全日本比赛，每4年举行一次世界比赛。据有关记载，极真会空手道比赛的发奖仪式长达40分钟，观众秩序井然，这在一般的体育竞赛中是罕有的。只有被称为国技的“相扑”在日本一般民众中才拥有这么高的威望。人们认为极真会比赛的冠军是实打实拼出来的，是过硬的冠军。

大山倍达采用的技术体系，在直接进入自由对抗之前，要经过以下几个主要阶段的训练：首先是步型、步法、手型、手法、防守法、腿法的基础练习；其次是在行进中练习基础动作；第三是进入“一本组手”、“三本组手”（组手为两人对打，一本组手就是以一次有效打击即暂停，然后重新开始。三本组手则为三次连续有效的打击后暂停）；第四阶段是自由组手，最后归结为“型”。“三战”、“平安”等型仍是大山倍达极真会馆传授的保留内容。作为大山倍达本人的得意技，年轻时他擅长跳踢，即腾空而起用侧踹或旋踢踢倒对方。到了中年时期，他以快速步法，绕到对手的身后，抢占有利位置，形成“我顺人背”之势再行攻击。

现在的日本空手道，流派林立，被日本的一些杂志称为“群雄割据的战国时代”。他们大都互不往来，各自举行比赛。但不穿戴护具的直接击打式空手道大多出于大山倍达的极真会门下。他们之间的不同仅在于比赛规则和风格的差异，而整体技术是相同的。如被人称为“打架十段”的芦原英幸，出师于极真会馆，但他的“芦原会馆”的技术特点，已经从大山倍达的“技术包含在威力中”演化出，他特别注重动作的合理性。他所追求的技术目标是：①合理的姿势；②高速度；③高威力；④高技巧。

曾经获得极真会第一届世界比赛冠军的佐藤胜昭所率的“佐藤塾”空手道，则讲究技巧。他认为空手道最终还是技术第一，其次是速度，然后是威力。他认为现在的直接击打制空手道太重视击打威力，这样造成技术单调，这不是真正的空手道。他提倡按体重分等级比赛，以便于技巧的发挥。

以东孝为旗帜的“大道塾”，被日本武道界称为“以极真会为母体，站在革新最前沿的团体”。东孝曾获得极真会馆第9届全国锦标赛冠军，他所组织的“黑斗旗”比赛在规则上最接近实战。相对于传统的“寸止”制比赛，它是直接击打制；相对于极真会空手道的不能用手击头制，它是戴头盔，允许手击头，允许快摔。双方体重相距较大时，还允许穿护裆击裆。大道塾的整个技术体系是建立在竞赛规则上的。东孝小时候练习其他武道，他改事空手道训练，是基于“以小制大”、“以柔克刚”这一目标的。一般练习柔道或拳击，轻级别胜重级别几乎不可能，而空手道的踢、打、摔、跌的全面性攻击，使“以小胜大”成为可能。1991年在日本东京举行的第5届极真会馆世界锦标赛中，身高仅1.68米的日本选手绿健儿，靠自己灵活的技巧、凌厉的腾空进攻腿法，屡屡战胜身高1.90米以上、体重90多千克的对手，登上冠军宝座，为“以小制大”提供了活生生的有力例证。东孝创立的“黑斗旗”空手道比赛，打破流派界限，凡承认其竞赛规则的团体，均可参加大道塾的比赛，为多种流派的交流创造了条件。

大道塾空手道技术主要是打和踢，也可以用快摔。摔倒对手之后要用“寸止”的形式加击才得分。有人这么说，大道塾空手道的技术，拳是用拳击的方法，步法是用跆拳道。对此，东孝认为：作为徒手格斗，讲拳法最好的是拳击，

讲踢法最强的是极真会，讲摔法最优秀的是柔道。正因为拳击比赛不能用脚，所以拳的打法发达；极真会不许用拳击头，所以踢法特别讲究；不能踢、打，则抓、别、靠、摔的方法就发展。如果拳击比赛可以用腿，那么脚的站立姿势、步法、防守也不一样了。看黑斗旗比赛，或许会感到拳法用得不如拳击，踢不如极真会，摔不如柔道，但这种看法实际上是欠妥的。这种状态正是三种组合之后的变化。三种组合才最接近格斗实战。

我们把适应直接击打制比赛的空手道技术体系称为格斗空手道。相对于传统空手道丰富的手型、手法，格斗空手道的技术是简洁但也是实效的。它的技术体系仍在不断充实，只要在踢、打、摔的范围中，经实践证明可行就被采用。套路（型）一般不练，或是在掌握了实战技术之后再练一小套。但那种套路与传统套路已经有很大的区别了。没有弓步、马步、猫足（虚步）之类的步型，而是几组手足组合技的再结合，作为记忆、熟练组合动作的一种手段。