

体育爱好者丛书



人民体育出版社

空手道六周通



黄凌海 编译
刘高鹏

体育爱好者丛书

空手道六周通

〔日〕金沢弘和 著

黄凌海 刘高鹏 编译

人民体育出版社

(京)新登字040号

108/03

空手道六周通

体育爱好者丛书

[日]金沢弘和 著

黄凌海 刘高鹏 编译

*

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 8.25印张 185千字

1993年6月第1版 1998年6月第5次印刷

印数: 46,351—54,450册

ISBN 7-5003-0813-x/G·782

定价: 10.00元

出 版 说 明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《空手道六周通》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编：江 声 丛明礼

副 主 编：魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员：（按姓氏笔画顺序）王 洁 白 艳 丛明礼
江 声 李文英 周大强 郑小锋 梁庆法
魏雪平

前 言

本书是在日本《强化六周即可练成——空手道》的基础上编译的。原书作者金泽弘和先生，在日本空手道界享有较高的威望，是日本“国际松涛馆空手道联盟”的首席教练。他自幼学习空手道。1956年（25岁）毕业于拓殖大学后，进入“日本空手道协会”，并成为“日本空手道协会”创立以来的第一届甲种研究生。曾分别于1957年和1958年获得全日本第一届空手道锦标赛组手冠军和第二届空手道锦标赛“型”和“组手”的全能冠军。在空手道理论和教学方面也有较深的研究。曾作为日本空手道协会国际教官，执教于欧美25个国家和地区，培养了众多的国际空手道人材，为日本空手道运动向竞技体育发展和推向世界做出了较大的贡献。

《强化六周即可练成——空手道》一书是金泽弘和先生总结自己多年来的教学经验和体会编写而成的。它采用了以一周为一个教程的形式，从各种基本手型、步型、手法、步法、腿法入手，直到单个动作、组合动作及组手，由浅入深，由易到难，较为系统、全面地介绍了由入门到掌握的全过程，并使用了大量的连动式技术图示，将每一个动作按其运动顺序分解向读者展示，竭力使初学者在六周之内便能对空手道有个较为全面的了解。

近年来，虽说日本空手道在世界上普及推广较快，但在我国却尚未正式开展，许多爱好搏击运动的人都只是通过少

数国外杂志或影视、录相等有关材料了解一点，全面、系统地介绍空手道的书籍甚少。为了满足广大体育爱好者的愿望，我们特地编译了这本书。

由于水平所限，再加上对日本空手道专业技术的了解不够全面等原因，我们编译的本书中难免会存在术语和译法不够准确等问题，欢迎读者批评指正。

编译者

1992年3月

目 录

第一部分 空手道概况	I
一、空手道的由来	I
二、空手道在国际上的开展状况	2
三、空手道技术分类与竞赛	2
四、空手道的作用	4
第二部分 空手道必须掌握的基本知识	7
一、手脚的使用部位	7
二、步法	15
三、空手道的呼吸法	20
四、人体的区域划分	22
第三部分 空手道六周练习法	23

第一周

第一天	25
一、准备体操	25
二、空击拳	34
三、前踢 (一)	37
第二天	40
一、复习本周第一天所学的内容	41
二、前屈步	41
三、中段逆位冲拳	42
四、前踢 (二)	43
第三天	44

一、复习本周第二天所学的内容·····	45
二、顺位冲拳（一）·····	45
三、下段劈挡·····	46
四、顺位冲拳（二）·····	49
五、前踢（三）·····	52
六、利用下段劈挡转身·····	53

第二周

第一天·····	56
一、复习第一周所学的内容·····	56
二、里拳打击·····	56
三、骑马步·····	59
四、撞肘（猿臂打击）·····	60
五、横上踢·····	68
第二天·····	72
一、复习本周第一天所学的内容·····	72
二、上段架挡·····	72
三、中段外格挡·····	77
四、中段内格挡·····	82
五、基本一本组手（一）·····	86
第三天·····	90
一、复习本周第二天所学的内容·····	91
二、中段手刀格挡（一）·····	91
三、后屈步·····	93
四、中段手刀格挡（二）·····	94
五、横踢入·····	96
六、五本组手·····	100

第三周

第一天.....	107
一、复习第二周所学的内容.....	107
二、铁槌打法.....	107
三、平安初段.....	109
第二天.....	120
一、复习本周第一天所学的内容.....	120
二、弧形腿.....	120
三、连续基本动作.....	124
第三天.....	137
一、复习本周第二天所学的内容.....	137
二、手刀劈击.....	137
三、十字格挡.....	139
四、基本一本组手（二）.....	142

第四周

第一天.....	155
一、复习第三周所学的内容.....	155
二、天地连续基本动作.....	155
三、后踢.....	159
四、三日月踢（月牙形摆踢）.....	164
第二天.....	165
一、复习本周第一天所学的内容.....	165
二、背臂格挡.....	165
三、平安二段.....	166
四、里冲拳.....	186

第三天.....	187
一、复习本周第二天所学的内容.....	187
二、自由一本组手.....	187

第五周

第一天.....	211
一、复习第四周所学的内容.....	211
二、二段连踢.....	211
三、腾空下踢.....	213
第二天.....	216
一、复习本周第一天所学的内容.....	216
二、自由组手.....	216
三、护身术.....	218
四、使用辅助器具的练习.....	225
第三天.....	228
一、复习本周第二天所学的内容.....	228
二、二节棍（连枷）简介.....	228
三、试割（功力测试）.....	235

第六周

第一天.....	238
第一周、第二周所学内容的总结练习.....	238
第二天.....	238
第三周至第四周第二天所学内容的总结练习.....	233
第三天.....	239
一、第四周第三天至第五周所学内容的总结练习...	239
二、铁骑初段.....	239

第一部分 空手道概况

一、空手道的由来

据有关史书记载，日本空手道是由琉球（冲绳）岛上古老的格斗术和中国少林拳法传入日本后结合而成的。

公元1429年尚巴王完成了琉球的统一后，为了巩固统治地位，下令禁止人们携带武器；1609年以后，在岛津藩统治琉球时期又实行了禁武政策，因此琉球人民为了强身自卫，暗地应用中国传入的少林拳法中不使用武器的拳术，并结合琉球当地固有的格斗术而逐渐发展成为最初的空手道。由于空手道的技术核心来源于中国，因而早期称之为“唐手”，即中国拳法之意，以示不忘本源。到本世纪20年代初，“唐手”才由琉球传入日本本土。特别是近半个世纪以来，由于日本空手道界的共同努力，使“唐手”技术在学校和一些团体中得到较大的推广与普及。在全日本各大学里都有空手道部，每年定期举行一次“全国大学生空手道比赛”，最后胜利者便可取得“全日本大学生空手道冠军”的称号，成为全日本青少年崇拜的偶像。由于空手道的动作实用、刺激，因而深受日本人民的喜爱。昭和10年(1935年)，“唐手”正式改名为“空手道”。昭和39年(1964年)，日本成立了“全日本空手道联盟”。从此，空手道不仅在全日本得到了极大的普及，而且在国际上也被大力推广。

二、空手道在国际上的开展状况

“全日本空手道联盟”作为全日本最大规模的全国性空手道组织，自1964年成立以来，得到了日本国政府和奥委会的大力支持及民间空手道组织的大力协同，它在国际上对空手道进行了有计划、有步骤的推广。起初以欧洲和美国为推广中心，派大量高水平的援外教进行普及，随之逐步推向世界各国。1970年成立了“世界空手道联盟”，并举行了第一届世界空手道锦标赛。据有关材料统计，其会员已超过了100个国家和地区，成员高达3500多万人，并已举行过九届世界空手道锦标赛(截止1989年底)。

三、空手道技术分类与竞赛

空手道的技术分两大部分，即“型”与“组手”。“型”是个人单练动作的连贯演练，其中有攻击、防守的各种技法。通过手、腿和身体的运动，结合呼吸和发力，组成了刚烈风格的套路。这与中国武术运动中的套路在本质上是是一致的。“型”的种类较多，各个流派都有自己规定的“型”。从简单到复杂，从低级到高级，有各种各样的套路。

“组手”是两人进行攻防格斗的形式，是空手道的实践形式，分一本组手、二本组手、自由组手、竞赛组手等。它犹如中国武术运动中的散手项目，但在比赛时不允许击中对方身体任何部位，必须在触及对方身体前的一瞬间停止，否则将被判为犯规。这也是空手道与我国散手项目的根本区别之处。

空手道的基本进攻技术主要分手技和足技。手技是击、打，足技是踢。击又分为拳击、平拳击、指击、掌底击和肘

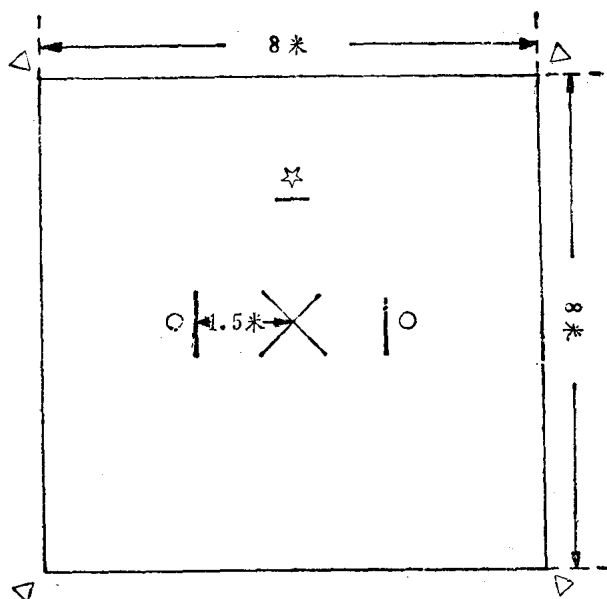
击。打分为拳打、掌劈、平拳打和臂打等。踢分为脚尖踢、脚掌踢、脚踵踢、脚外侧踢和膝撞等。另外还有头击、肩击等技术。运动员可根据对方身体姿势和动作变化的实际情况，选用直线、螺旋和弧形等不同的进攻路线和单、双手击及单脚踢、双脚起飞踢等不同的进攻方法攻击对方。把这些复杂的击、打、踢动作交织在一起，就构成了巧妙的进攻技术。针对上述各种进攻方法，有各种不同的防守方法，如弧形防、旋形防、合掌防、掌劈防、交叉防等。防守者尽可能应用闪躲动作来破坏对方的进攻，从而使自己始终处于便于还击的有利位置(身体姿势)。

空手道竞赛也分“型”的演练和“组手”的对抗两种形式。“型”的表演竞赛是运动员在场上演练一套“型”，然后由场下若干名裁判员根据演练者的精神、劲力和动作规范程度等给予评分。裁判员通常由空手道界有威望的师长担任。

“组手”竞赛采用“点到为止”的规则，即在攻击对方时，不能击中对方，只能在其身体前一寸空间内停止运动。

比赛是在8米×8米的平坦场地上进行的。从比赛场地的中央，朝正面左右各1.5米处，画1米长的平行线，以此为两名参赛运动员的开赛站立位置。从比赛场地的中央，朝正前方2米处，画一条0.5米长的平行线，以此为场上主裁判员的站立位置(开赛前和宣判时的位置)。另外还有4名副裁判员(边裁判员)坐在场外四个角处执行裁判工作(详见“空手道比赛场地图”)。

比赛双方身穿白色空手道比赛服(与柔道服相同)，赤脚。双方分别系红、白腰带，代表红、白双方，比赛者必须剪短指甲，金属及其它可能伤及对方的一切物品和服饰均不可携带。



空手道比赛场地图

注：图中☆为场上主裁判员。横线为0.5米，距离中央2米。

×为场地的中央标志。

○为两名参赛运动员。横线为1米，距离中央1.5米。

△为副裁判员(边裁判员)。

比赛时间通常为2分钟(指净打时间。个别比赛采用3分钟或5分钟也有)。任何一方运动员在2分钟内用手击、脚踢对方的规定进攻有效部位(即头、脸、颈、胸、腹、背部)，经裁判判定为正确而有效，则得一分，为胜利。如在2分钟内，双方均未击或踢至对方规定的进攻有效部位，则

可根据双方运动员的技术高低、主动进攻次数多少、消极逃避次数多少、犯规警告次数多少、战术运用如何及精神、态度好坏等来评定胜负。有在比赛中不服从裁判、有意伤害对方等严重犯规行为者，即被取消比赛资格。

四、空手道的作用

由于空手道是一项对抗性很强，并十分讲究功力（高水平的空手道运动员能一拳击碎几块砖头、一脚踢断几块木板）的格斗运动，因此它除了与其它一般性体育项目一样，能提高练习者身体素质和增强体质外，还能增强人的忍耐力、责任心、自信心。更可贵的是通过空手道的训练能培养人的一种无所畏惧的心理素质等。

1. 严格的空手道礼仪教育和具体礼节规定，如进出道场（训练场）同伴们及与教练之间必须打招呼行礼；进道场必须脱鞋上榻榻米（规定的垫子场地），同时要正坐、面对神殿，端端正正地行一个礼；道场内必须正坐认真听候教练讲解；对教练的语言、态度都要表示敬意等，使每一位从事空手道训练的人不仅能学习到空手道的技术，而且还能受到良好的礼仪教育，培养人格，形成正确的人生观，养成尊重他人、讲究礼貌和社会公德的好习惯。这就如同中国武术运动讲究习武先修武德一样。

2. 空手道和拳击、散手、跆拳道、摔跤等项目一样，是一项对抗性极强的格斗运动，技术内容十分丰富，身体活动范围大。练习者可以使用上肢到下肢的任何动作进攻对方（当然进攻规则规定有效部位外的其他部位不得分），因此训练要求也较高。要求练习者应具备力量、速度、灵敏、协调、柔韧、耐力和爆发力等身体素质，并十分讲究功力。如进入

自由组手前的运动员，通常都要具备一拳击碎几块砖头、一脚踢断几块木板等能力。通过这些提高身体素质和功力的训练，能培养人的勇敢、顽强、坚韧不拔、无所畏惧的意志品质和良好的心理素质。

3. 防身自卫的作用。虽然空手道竞赛规则规定，比赛时双方选手不得直接击中对方身体任何部位，但这只是为了避免出现伤害事故而采取的保护性措施（当然，现在日本空手道界也有人提出，应通过加强护具来解除不能直接击中对手身体的规定，以此来提高空手道比赛的激烈程度和刺激性，从而吸引更多的观众。如“硬式空手道”和“极真会空手道”就是如此），而不能说明它无实战性。因为空手道运动员具备了实战格斗的各种身体素质和技能，一旦实际需要（如遇上歹徒），放开手脚，其进攻杀伤威力和自我防御能力是不能低估的。因此世界上不少国家都用空手道技术来训练部队士兵和安保人员。据说连美国中央情报局和前苏联克格勃的特工人员，也都进行必要的空手道训练。

4. 由于许多空手道动作的正确姿势都要求身体正直、下颏内含、双肩下沉、背脊上拔、胸部舒张、呼吸自然而深长、气沉丹田等，在具体练习过程中便十分注意因人制宜的练习方法。再加上医务监督和科学的训练手段及措施贯穿于整个练习的全过程，因此，它无疑对增强体质、维护健康和保持健美的体型等方面，都将起着积极的促进作用。

5. 由于空手道是徒手项目，而且内容有“型”和“组手”，在“型”和“组手”中又都有各自从易到难的丰富内容，所以，它不受场地、器材、年龄、性别和伴练者等因素的制约，深受人们的喜爱。这也就是它为什么能在世界上推广普及较快的重要原因之一。