

现代空手道

● 尹 伟 编译 ● 钱 飏 审校



G886.5/yw

G886.5/

现代空手道

编译 尹 伟

审校 钱 飏

中国人民公安大学出版社
一九九二年·北京

现代空手道

编译 尹伟

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编100038)

新华书店北京发行所经销

北京市燕山联营印刷厂印刷

787×1092毫米 1/16 21.5印张 519千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

ISBN 7-81011-305-4/G·6 定价: 12.50元

印数0001—8000册

内 容 简 介

近年来，空手道运动有了长足的发展，已成为世界国际体育竞技项目中的重要内容。不仅如此，它更因能强身健体、防身自卫、锻炼意志、培养性格而深受各国广大体育爱好者垂青。目前，这项运动在我国也方兴未艾，但苦于资料较缺，使许多欲学者无从入门。本书的出版即为解决这一需求，愿能为广大空手道爱好者雪中送炭。书中不但图文并茂地详细介绍了空手道运动的各项技术动作及套路练习内容，使初学者易懂、易学、易练，而且还结合运动生理学原理阐述了科学的训练方法，因而使本书兼备实用性与科学性，确为一本很有价值的教科书。

编译者的话

空手道源远流长，最早源于我国唐代武术，后在14世纪中传入日本，历经日本武道者的多年演练、创新、推广，使其成了人们所喜爱的强身健体、防身自卫的遍及世界的国际体育竞技项目。近年来，空手道在我国开始复兴，但资料甚少。鉴于这一原因，我根据冈崎照之和米洛罗德所著的《现代空手道》一书编译了这本中文版的《现代空手道》，目的在于更好地促使此项运动在我国的勃兴。

为了探寻科学的空手道训练方法，本书的原著者冈崎照之和米洛罗德曾进行了数年的调查研究。作为编译者，我也在教学训练实践中对空手道练习所运用的一些运动生理学的主要问题进行了探讨，例如有关肌纤维类型、能量的产生、有氧和无氧训练等等。我还打破了固有的传统研究方法，根据练习者的年龄和他们的一般身体状况，通过观察对照肌肉骨骼系统、循环系统和呼吸系统的工作情况，对非耐力项目空手道进行了多角度的具有个性化特征的研究。可以说，现代生理学知识在空手道中的运用是本书有别于其它同类书籍的主要特色之一，它使体育科研与传统项目相互结合起来。其最富有成效的实例是它把现代体育科研成果之一——周期性项目中的间隙训练法——创造性地移植到了非周期性项目空手道上，是训练学上的一个突破，是对现代训练理论的补充和发展，对我国如何进行武术等传统项目的科研，对促使武术早日走向世界都有一定的参考价值。

《现代空手道》一书是按照教材体例编写的，它的特点是系统性强、内容丰富、明白易学、理论联系实际。它着重从科研的角度出发，采取图文并茂的形式向读者全面介绍了空手道的基本理论、基本技术、训练和比赛方法等。它不仅对这些内容进行了宏观上的把握，而且还对空手道技术的攻防含义、身体素质训练、量和强度的安排等进行了微观的、系列的、逐步的研究和剖析。本书强调的是防身自卫、强身健体的价值观，训练的目的在于促使有关空手道的各

个方面均衡地发展，而不仅仅是偏重技术。因此，本书在内容的深度和广度上，都较其它同类书籍更系统、更全面，不仅可以作为体院、公安、武警教学和训练的教材，还是体育工作者和武术爱好者的参考、指导书籍。

在编译本书时，我参阅了《运动生理学》、《运动训练学》、《空手道技术》、《空手道型大鉴》等书籍和有关资料。在力求反应这些原著特色的基础上，根据我国传统武术的特点，在内容上有所增加和修正，尽量专业化、规格化，以便于教学运用。

在本书的编译过程中，得到了中国人民公安大学的师生，特别是散手队队员的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

尹 伟

1990. 9

绪 论

直到20世纪，空手道还是作为民间的“秘术”而秘密传授。追溯它的历史因资料缺乏而困难重重。空手道的起源可追溯到6世纪，当时印度僧侣菩提达摩来到中国的中原少林寺，创建了禅宗佛教。为了增强僧人体质，以承受艰苦的宗教活动，他创编了罗汉十八手，后来发展成少林拳——外禅的八个类式之一，成为中国功夫的外家流派。

12世纪，禅宗佛教传入日本，防身自卫术——少林拳很可能也随之传入日本。可以猜测少林拳和武当——内禅的六个类式之一、中国功夫的内家流派，在15世纪进入日本冲绳，因此，冲绳成为空手道的发源地。然而与其想通过对传奇故事的调查而去编写古老的防卫术历史，还不如让我们介绍一下船越义珍大师的自传《空手道——我的生活之路》。目前它是有关空手道的最早、最完整的历史记载。1902年，日本政府已建议把空手道的部分内容编入一些学校的课程中。从那时起，空手道的传授逐渐从秘密转为公开。这也就开始了现代空手道的历史。1906年，大师和他的同事首次在冲绳公开表演，到了1922年，日本各地都在传播、介绍空手道。就在当年，大师到东京，在全国体育展览会上作了空手道表演。

剑在日本历史悠久，日本最早的历史记载中就有它，它是三个特等王位标记品之一（其它两个是镜子和宝石）。在日本中期时代，剑是武士的象征，是武士的灵魂，据说后来这种武士精神成为全民的一种传统的精神气质。虽然19世纪结束了武士阶级，可这种精神气质还一直延伸至今。剑道，即剑的方法，像空手道一样，从格斗技艺转为大众体育运动。就像1922年空手道在东京深受欢迎一样，当时还掀起了剑道热的风气。在船越义珍大师写的《空手道——我的生活之路》一书中说到：“小刀的意思就是‘剑手’……就像锋利的钢剑”。事实上，剑道和空手道无论怎么比较，都呈现惊人的相似。

船越义珍大师在东京表演完后，原打算回冲绳，但因表演、讲课和训练的需要，就留在了东京，后来又周游日本各地。在名声塾，他开设了刚柔流派和一个专门供冲绳学生使用的私塾旅店。1922年11月，他的琉球拳法《空手道》一书出版。

到了现代，格斗技艺才开始转向体育运动。大师的两位私人教师对空手道的侧重点是不同的。伊藤康垣大师——他的第一位教师——告诉他：“当你练习空手时，把你的手臂、腿想象成剑。”而伊藤倚栗大师劝告他去锻炼他的身体，“这样才能抵抗任何强大的打击。”船越义珍大师接受了他们的观点，把重点放在技艺的精神上，他提出：“空手道对任何人，青年人和老年人、男孩和女孩、男性和女性来说都是简单易行的。”他还强调“空手道运动并不是仅仅教会你去打去踢，还教会你去防止和抵抗疾病和死亡”。

我们知道，从1922年至船越义珍出版《为你而写的空手道》一书的1935年，这段时间对于今日的空手运动是多么的重要，许多形式复杂的套路都已修改，已能适应各年龄的练习者，套路的命名也已改变，从一个反映冲绳发源地的词语，改变成通俗易懂的名称。不久又设立了级和段的等级。在空手道的书写上，还一直使用汉字。船越义珍迎着阻力，极力主

张采用“空手”来代替“唐手”，“空手”即“空着的手”，“唐手”即“中国人的手”。这种改变是具有深远意义的，它反映了从冲绳的空手道技术到今日的空手道即空手的方法这一过程中技术本身的变化。因此，这种改变最终被接受了。

目前，空手道作为一项体育运动，已得到承认，遍及世界各地。为此举办的套路比赛和类似相扑之类的格斗比赛，有地区性和全国性的以及一些世界性的锦标赛。另外，对于成千上万不参加竞赛而只是练习空手道的男女老少来说，空手道已成为他们生活中锻炼身体、提高耐力的主要手段。

20世纪60年代至70年代，空手道之所以能广泛地普及和提高，其原因是通过现代空手道训练可以获得收益。从整个空手道发展史上看，它具有两个重点：增强体质和发展自卫防身技能。很可能当初两者一直在空手道训练中是一个整体部分，但到了现代人时，观点有了改变，优先考虑的已是后者，即自卫防身。

另外，训练可以提高自身的体质，且能做到自我控制，防止损伤，提高耐力、协调性、力量和柔韧性等。

从逻辑上说，怎样才能最有效地去获得这些好处，答案是训练必须有条理，形式上必须由体格检查、智力训练和各种程度的心理练习以及与运动员年龄、身体条件和一般的健康状况相适应的练习时间等所组成。空手道的传统训练法不顾套路而确定统一的训练标准，且要求每一个运动员必须服从。在制定训练和身体练习的计划时就会发现，这种僵硬的做法可能会有反作用。对于是否需要制定个人的训练计划开始了激烈的争论。为了培养练习者具有最佳的肌力，必须重视每个练习者的能力和经验。如果缺乏对身体和心理能力的考虑，那么空手道训练就可能损害练习者的健康，这是因为这种类型的训练经常使运动员达到最大的极限程度，因此，我们主张，应对训练计划进行具体分析。

当代空手道缺乏对训练计划的分析，这样就有可能使人们受到暂时性或长久性的损害，或经过长时期的训练后，对身体并没有带来什么好的作用。在本书的第一部分中，我们提供了有关训练体系分析的总的指导。这些体系的设计，是建立在现代体育训练、运动医学和其它医学的基础之上而专门用于身体训练的。经过我们几年来对国内外科学文献有关正反两方面理论的研究和实验室的实验，同时又注重实际的经验，这种训练的体系得到了发展。

尽管我们对研究工作付出了很大的努力，而且深究不舍，但有的问题尚无法解决。如果我们制订的计划的条例能得到乳酸规律理论的解释和阐明的话，那么最终的结果才将是令人满意的（见乳酸规律表）。这个规律基本确定了适宜的运动负荷的重要性。从图中可以看出，较低运动负荷能提高日常活动的敏捷性，但身体的适应性没有明显的变化，因此身

乳酸规律表

效果 运动负荷	日常活动	身体的适应性	身体训练
小	+	-	-
适宜	+	+	+
大	+	病理性状态	急性或慢性疲劳

体训练水平将得不到提高。在很高的运动负荷下,虽然运动的内容、形式等不同,但实际得出的结果是相同的,就是训练中运动负荷的过量可能引起病理性反应,以阻止身体训练负荷的增加。正因为如此,不论不合理的运动水平维持的时间长还是短,都有可能造成许多急性和慢性的疲劳。

空手道训练计划的另一个重要目的是为锦标赛作准备,这是近年来的一种倾向,且正因为如此,不仅是运动员,而且还有教员都把时间、精力花费在提高那些只能在比赛中获胜的技术上,这样的结果就造成许多很有身体锻炼价值的活动内容从训练中分离出来。

空手道的教员们知道,要想成为一名优秀的空手道运动员,需要很长的时间,每一个人必须练习所有的技术和技巧。我们认为,空手道作为一项体育运动,要想从中获得收益,应该练习本书中所提供的技术。我们所确认的没有实际价值或无法运用的某些技术是不可能出现在套路中或在相扑类的格斗中普遍使用的,因此书中提供的技术无论在何地都能练习。这些练习之所以具有一定的价值是因为练习中肌肉和关节是处于适宜的状况下进行的,否则它们就会被忽视而得不到锻炼。因此,练习能帮助我们强壮身体,这本身就是训练的主要目的。通过这样的训练,对于获得完整的空手道知识,会有重要作用的。

通过对空手道发展的深入观察,我们发现在训练方法上已有了许多改进和提高,但还应该注意到目前仍有许多重要的问题要去解决,这就涉及到训练的基本观念。

上面所提到的船越义珍大师,他不仅论述了技术套路,而且在健康、身体训练等方面也进行了广泛的叙述。虽然专门性的技巧被广泛地学习和研究,但是对于人体各系统的生理功能的研究,还不能足以支持船越义珍的论点。在过去的几年里,我们调查研究的重点在于查明人的心血管系统、呼吸系统及其它系统通过套路练习给身体带来应激的反应。

我们回头查阅了有关空手道的其它书籍,发现其中有许多关于专门技术方面的优秀论述,但没有一书包含有关科学的体育运动方面的论述。

我们相信,空手道从格斗技艺发展到体育运动基本上是圆满的。拳击、摔跤、击剑和柔道都来源于格斗技艺,而且都进入奥林匹克运动。只有使空手道得到国际的承认,并且进入奥运会,这才表明空手道真正转变为体育运动。同时,我们不能忘记,船越义珍大师教导我们的五个指导原则的重要性,它将指导我们如何去掌握技术与心理的平衡,探索性格上的完美、真诚、勤奋、谦虚和自我控制。

目 录

绪 论

第一部分 训 练

一、原理和程序.....	(3)
(一) 力的来源及传递	(3)
(二) 生理机制	(4)
(三) 训练	(12)
二、准备活动、专项准备活动、整理活动.....	(21)
(一) 准备活动	(21)
(二) 专项准备活动	(31)
(三) 整理活动	(31)

第二部分 身型与步法

一、站立姿势.....	(35)
(一) 目的、原理及分类	(35)
(二) 自然式	(36)
(三) 基本式	(42)
(四) 实战式	(53)
二、步法.....	(59)
(一) 目的、原理及分类	(59)
(二) 基本技术步法	(60)
(三) 套路步法	(64)
(四) 实战步法	(67)

第三部分 手 法

一、冲拳.....	(75)
(一) 冲拳分类和攻击部位	(75)
(二) 力的原理	(76)
(三) 距离的调节	(76)
(四) 拳的拧转	(77)
(五) 练习步骤	(78)
(六) 用于打击的部位	(78)
(七) 单冲拳	(84)

(八) 双冲拳	(97)
二、挥击	(104)
(一) 挥击的分类和攻击部位	(104)
(二) 拳法	(104)
(三) 掌法	(117)
(四) 肘法	(131)
三、防守	(140)
(一) 防守的分类	(140)
(二) 动作的力量、速度及协调	(140)
(三) 运动原理	(141)
(四) 抗击打原理	(141)
(五) 练习步骤	(141)
(六) 上盘防守	(142)
(七) 中盘防守	(171)
(八) 下盘防守	(211)

第四部分 腿 法

一、踢法	(235)
(一) 踢法分类和攻击部位	(236)
(二) 用于踢的部位	(236)
(三) 前踢类	(238)
(四) 侧踢类	(252)
(五) 后踢类	(263)
二、扫法	(268)
(一) 目的和分类	(268)
(二) 技术	(269)
三、防守	(276)
(一) 防守的分类	(276)
(二) 小腿防守	(277)
(三) 脚跟防守	(280)
(四) 脚防守	(283)

第五部分 套 路

一、套路训练的作用	(291)
(一) 套路分类	(291)
(二) 练习的评价	(292)
二、典型套路	(293)
(一) 拔塞初段	(293)
(二) 半月	(309)

附 录

附录A 医学指导.....	(326)
附录B 技术分类表.....	(328)

第一部分

训 练

一、原理和程序

(一) 力的来源及传递

空手道的力是由人体肌肉持续恰当活动和撞击目标即刻肌肉紧张所产生动量的结果。这种连续活动的速度越快，通过技术所表现出来的力就越大。完成技术时动用多余的肌肉或动用不恰当的肌肉，就会导致无效的技术。但应该记住，为了能在任何练习活动中保持身体平衡，应该使所有的肌肉都得到发展，尤其在完成一个复杂的技巧组合时，更是如此。

几百年来，空手道和其它格斗技艺的教员都强调腹肌力量的重要性，强调腹肌在实施理想的技术时所起的作用。他们认为源于人体下腹部“丹田”的“精神力量穴”创始了技术动作的力。这“力”像波浪一样被传送出来，传到击打的手上或踢出的脚上。撞击力的大小直接与“精力”的强弱有关。

我们还愿意提供强调腹肌收缩重要性的另一个理由。如果把人体设想为两个不同体积的圆柱，那么大的由胸腔和腹腔围成，小的则由颈部围成(如图1)。它们的薄弱点是柱前扁面没有骨骼结构的部位。圆柱的低部薄弱处被腹肌遮盖，如果此处受到强大的压力而又得不到适当的腹肌收缩的支撑力来保护，那么，它就会遭到损伤。但是如果提供强有力的支撑力，从髋部到颈部的这段上体部分在冲击之下将会保持不动。如再配合有力的呼气(嘴不全闭而呼气)，同时颈部肌肉收缩，那么整个身体都会感到充实而有力。做技术动作时，保持呼气，有助于运动者避免胸部的不舒适感。这种不舒适感是由于腹部用力而使肺和胸部其它器官受压迫的原故。快速呼气可以通过伴随“吓一啊”发音而得到加强。

撞击时产生巨大的力的第二个因素是完成动作时力的传递。例如掌根击打，它的力是从上臂传到手臂，再传到终点掌根，这才被认为是一次用力的结束。人体大肌肉群产生的



图 1 正面



图 2 正面

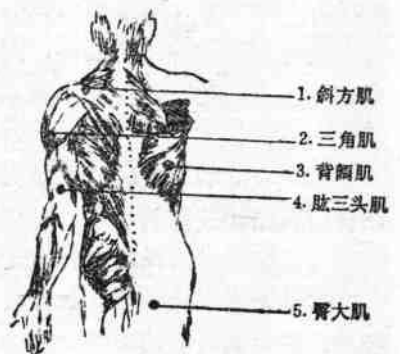


图 3 背面

力是能够延伸的，它能传递到很小的人体表面。

用于冲拳和防守以及击打技术的主要肌肉群如图2(正面)、图3(背面)所示。如果这些肌肉群经过专门训练，它们就能产生具有破坏性的撞击力。为了达到最大限度的撞击，必须把各肌肉力量集中到一点上。要做到这一点，只有髋关节、胸、肩关节、手臂、腕关节以及拳都稳固地连成一体按照合理的顺序发挥作用才能行。力发自髋部，通过传递和完成动作时所动用的肌肉和所剩余肌肉的叠加作用，最后才到达拳上。当拳接触目标时(肘关节几乎完全伸展)，各肌肉必须最大限度地收缩，以增加力量。为了获得满意的击打技巧，必须进行多次极限动量练习。

(二) 生理机制

人类随意动作执行的精确性依赖于大脑的活动，而大脑活动主要是被称为皮质的大脑表面的活动。脑的前叶和中央前回的后部区域是主要的随意运动神经中枢。所有随意运动的神经活动都从这儿发起。中枢发出的信号通过神经纤维传递到各肌肉来起作用，从而产生相应的活动、动作。各精确活动，空手的动作，特别是手指的活动，在大脑皮质中都有一个控制它们的大区域，即使是一个较小的精细动作，也要涉及一个大脑皮质表面的小区域。腿部肌肉的活动受基本运动神经中枢的小区域控制。最初动作很难做得高度精确，这是因为中枢神经纤维建立传递联系是暂时的，不牢固的。然而动作经过多次重复，大脑皮质与神经纤维建立的这种新联系就会得到刺激强化，从而加强动作的学习效果，使来自中枢的信号更加精确。

通过一些简单的有关大脑发育和大脑功能发展的事例，我们就能很容易搞清楚大脑的控制情况。初生的婴儿相对来说脑袋较大(平均重量350克)，但尽管如此，中枢的功能还未发展起来。在出生后的数天及数周里，孩子开始观察周围环境，接受食物，并且受到家庭的影响，就这样一步步地刺激着大脑功能的发育和中枢神经联系的成熟。孩子的中枢成熟的水平，首先取决于遗传因素，其次取决于我们所谓的后天知识积累。小孩不久就能爬行、走、跑和玩耍，然而这里说的不久也至少需要两年至两年半的时间。另外，要使皮质的功能完全成熟，具备使运动技巧精确的能力，以及能保持长时间记忆的能力，需要的时间就更长。

到了15岁，大脑的左右半球发育成熟，这时就具备了从事体育活动的的能力，但精通和熟练的水平不够。重要的是我们应该清楚，惯用右手的人，他那敏捷的运动功能是由大脑的左半球和运动神经所控制，完成冲拳、踢和其它击打动作，都是受左中央前回发出的指示信号所支配的。当你在学习运动技巧时，最好的方法是尽可能地在实际中反复地多练习。

相对应的不起支配作用的大脑另半球(惯用右手的就是大脑的右半球)参与许多同运动技巧有密切关系的活动，它在防守和防守反击的活动中起着重要的作用。

同支配随意活动的皮质活动相反，脑内层控制着那些无意的与人体功能有关的活动。

这种无意识的功能，如呼吸、心肌收缩、肠胃运动和内分泌活动，都是自动的无意识活动。新生婴儿的功能绝大部分都是与这些人体本能相关的。身体成长、成熟过程的最初阶段就是刺激皮质的发育。例如，当婴儿饥饿时，空腹胃肠蠕动刺激丘脑下部，进而刺激

大脑皮质，使之对食物的特征有基本的了解，从而去识别食物。然而皮质的不断成熟并非完全是大脑内部刺激的结果，还依靠它自己本身改变和抑制自身一些功能的反馈能力。因此，可以说，随着发育的成熟和经过训练，无意识的人体功能会得到改善。

在空手道技术的练习中，动作速度是必不可少的因素。观察练习中的空手道运动员，可以发现某些运动员的运动速度显然比普通人快。动作速度的快慢被认为很大程度上取决于遗传因素。

通过对遗传因素的调查发现，近几年大量文献的观点都倾向于把人体肌肉组织的肌纤维分两种类型：一种是慢收缩或称红肌纤维，另一种是快收缩或称白肌纤维，两者的特点和区别见表1。一般认为人的白肌、红肌的比例是天生的，终生不会改变。白肌、红肌数量分配比例不同，使有些人的动作比另一些人快。通过正确适当的训练，能够改变肌肉纤维的生物化学结构。适当的训练能使肌肉强壮有力，反应时缩短。

表 1 骨骼肌纤维：类型和生理特性

生理特性 \ 类型	红 肌	白 肌
冲量传递	慢	快
肌肉耐力	高	低
收缩速度	慢	快
肌红蛋白含量	高	低
重要化学反应	有氧氧化	无氧酵解

某些改变是可能的，但由于大多数普通人没有经过训练，因而不能做到这一点，甚至在动用了全身35—40%肌纤维进行收缩的情况下，也是如此。一个动作完成的效果取决于肌纤维收缩的最大程度。人们普遍认为训练不能改变肌纤维类型的固有比例，但适当的训练能改变运动时有效红、白肌纤维动用的比例。训练能教会人们在完成任何特定动作中以最佳比例使用红、白肌。这类训练和对空手道运动员培养的效果见表2。

关于现代空手道训练的生理学机制的讨论中心点是肌肉的收缩。肌肉收缩也是空手道的主要体育术语。它主要有三种类型：向心收缩、离心收缩、等长收缩。

生理学的观点认为，肌肉收缩的完成是在练习中利用不同数量的氧气的结果。由于所发生的化学反应的类型不同，肌肉能够以两种不同的方法来完成收缩工作：无氧肌肉活动；有氧肌肉活动。

无氧肌肉活动是指在较短的时间里骨骼肌承受较大的负荷，同时伴有对心血管系统和呼吸系统带有相对低程度危险情况下的一种身体活动方式。这是由于练习中氧气消耗少的结果。无氧素质的高低主要由骨骼肌在没有明显地利用心血管系统的情况下完成给定的训练量来决定的。

无氧肌肉活动的强度和时间的实际水平取决于许多因素，但可归为以下两类：

第一类包括的基本要素是：1. 遗传因素；2. 骨骼肌的生理横断面和肌纤维类型；