

世界经典搏击术自修丛书

图解截拳道新教程

孙以煜 宾彦红 主编

海南国际新闻出版中心



世界经典搏击术自修丛书

图解截拳道新教程

孙以煜 宾彦红 主编

海南国际新闻出版中心

琼新登字 05 号

封面设计: 黄静安

世界经典搏击术自修丛书
图解截拳道新教程

孙以煜 宾彦红 主编

责任编辑: 刘 奕 肖 昶

*

海南国际新闻出版中心出版发行

(海口市南航路侨企大厦 B 座 6 楼)

各地新华书店经销 文字六〇三厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 插页: 4 印张: 8.5 字数: 181 千字

1996 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN7-80609-322-2/G·291

全套六册定价: 98.00 元 本册定价: 13.80 元

如有印、装质量问题, 请与长沙经营部联系调换。

(长沙市中山西路三贵街 14 号 邮编: 410005)

序 言

中华武术是中华民族传统文化的重要组成部分。在漫长的历史发展过程中,形成了众多的武术门派与完整的技击理论体系。少林与武当为中华武术的两大发祥之地,其影响之大,甚至遍及世界上其他国家和地区的武术拳种。众多的门派无论其变化腾挪怎样复杂与巧妙,都可归宗于这两大派中的一类。

传统的中国武术在其哲理与道德方面,无疑受到佛家与道家悲天悯人与修身养性思想的深刻影响。加之一代又一代的拳派宗师的保守、妄自尊大及门户之见,使得武术的发展愈到后来便愈失却其技击价值方面的探索与发掘,而成为当今比较流行的偏重于强身健体的花架子功夫,就如同国家所提倡的群众性广播体操差不多。也许我们无法否认有得到师傅秘传的技击高手在民间广为存在。但这样的高手即便有,也为数不多,并且,由于严守轻易不显露功夫的信条,使其如同大自然中的某种未知的神秘力量或宗教信仰一样,变得深不可测,几乎失去了存在的意义。

随着我国改革开放在各个领域的不断深入与扩大,中国传统文化在与世界其他文化的交流、融汇与碰撞过程中,正在发生着与当今世界发展的历史潮流相适应的深刻变化。我国广大的武术爱好者,在继承与发扬传统武术的同时,在与世界武

术界的交往中受到启发,开始反省传统武术逐渐失却的技击技术的过程,同时试图恢复传统功夫既能健身又可用于实战防身的本来面目,并希望有所发扬光大。

鉴于广大武术爱好者这种日益强烈的愿望与要求,我们根据自己多年学习与实践的心得及体会,甄选出在当今世界武林上受到广为肯定的、具有较大实战价值的六种搏击术,整理编写成这套《世界著名搏击术自修读本》,予以出版,希望为广大武林朋友做一点奉献性的工作。

中国传统武术的改革先行者,当首推世界著名功夫表演家李小龙。他在中国传统武术的基础上,吸收国外其他搏击术的长处,对传统武术中华而不实的花架子及装模作样的功夫进行了彻底的否定与扬弃,创立了著名的截拳道技击术。截拳道的特点是攻守兼备,在攻击敌人的同时,特别注重自身的防守。其技击动作基本上是中、近距离的攻防技术。直线攻击,中路突破,较少使用大弧度的长距离攻击招式,属于一种速度型、技巧型打法。号称“打遍天下五百年无敌手”的泰国拳,其实战价值备受世界武林人士的推崇。泰拳是一种力量型的技击术,大开大合的侧面弧线型攻击招式多且具有很大的杀伤力。泰拳手注重进攻,其拳坛名言为:“最好的防守是进攻。”足以让日本武术界引为自豪的搏击术——空手道,在当今世界上获得了最为广泛的普及。空手道自我国唐代时引入日本,其前身为少林派拳术中的“空手伏虎拳”。在搏击方面,经日本武士上千年的继承与发展,已达炉火纯青的境界。空手道强调人格力量与技术的完美融汇,当二者的结合达到一定的境界,将使个人的力量与技术得到超水平的发挥。发源于朝鲜半岛的跆拳道,其搏击特点是善于腿招的长距离攻击,双方对阵时,

看似站在安全距离之外,但眨眼间对手便跃近挥腿,招式变化莫测,令人眼花缭乱,防不胜防。西方拳击术使拳招的攻防技术与潜力得到了淋漓尽致的发挥,实为学习自由搏击功夫的基础技术。据1995—1996年世界自由搏击比赛的最新动态,各地搏击高手在对抗中大量应用摔跌招式,冠军获得者更是摔法运用好手。犹其重视运用一招击(撞)倒的简练实用的摔打法,强调进攻中既破坏对手的平衡又予以大力杀伤的双重效果,令对手根本无法反击。鉴于搏击术的这种发展趋势,我们特别将柔术与柔道技术介绍给广大读者。以期引起大家的注意与重视。

我们热忱地欢迎广大武术爱好者不吝赐教,并愿与朋友们共同探讨与追求健身与防身技术全面发展的真正的中国武术。幸何如之。

是为序。

作者

1996年10月

目 录

第一单元 截拳道的拳理及与其他技击术的区别	(1)
第一节 李小龙与截拳道	(1)
第二节 截拳道的沿革	(2)
第三节 截拳道与其他技击术的区别	(3)
第四节 截拳道的拳理	(4)
第五节 截拳道的戒备式与步法	(11)
第六节 戒备式与步法的实战应用	(32)
第七节 截拳道攻击的身体要害部位	(45)
第二单元 基本及综合素质训练	(49)
第一节 体能训练	(50)
第二节 柔韧性训练	(52)
第三节 抗击打训练	(55)
第四节 灵敏性与视觉训练	(61)
第五节 心理素质训练	(65)
第六节 对抗训练	(72)
第三单元 截拳道的手法	(77)
第一节 截拳道拳法与传统拳法的比较	(77)
第二节 截拳道的基本拳法	(81)
一、前手直拳	(81)
二、前手直拳的攻击技术	(86)
三、后手直拳	(91)

四、后手直拳的攻击技术	(93)
五、前手勾拳	(99)
六、前手勾拳的攻击技术	(102)
七、后手勾拳	(103)
八、上勾拳(屈臂上击拳)	(104)
第三节 截拳道的特殊拳法	(106)
一、寸拳(寸劲拳)(李小龙绝技之一)	(106)
二、翻背拳	(109)
第四节 截拳道的手指戳击法	(112)
第五节 截拳道的勾搂手法(李小龙绝技之二)	(117)
第六节 出拳力量训练	(125)
第七节 出拳速度训练	(139)
第八节 截拳道的实战组合拳法	(148)
第四单元 截拳道的腿法	(156)
第一节 侧踢	(157)
一、低位侧踢	(158)
二、中、高位侧踢	(161)
三、侧踢的攻击技术	(164)
第二节 勾踢	(168)
一、勾踢的基本技术	(168)
二、勾踢的攻击技术	(174)
第三节 旋踢	(177)
一、旋踢的基本技术	(178)
二、旋踢的攻击技术	(180)
第四节 摆踢	(184)
第五节 前踢	(187)
第六节 踢击的力量与速度训练	(190)
第七节 截拳道的实战组合腿法	(195)

一、组合腿法	(195)
二、连环三踢(李小龙绝技之三)	(198)
第五单元 截拳道的防守与反击技法	(201)
第一节 截拳道的闪躲技术	(202)
一、滑动闪躲	(202)
二、摇摆闪躲	(205)
第二节 截拳道的手法防守与反击技术	(209)
一、内侧高位格挡	(211)
二、内侧低位格挡	(212)
三、外侧高位格挡	(214)
四、外侧低位格挡	(217)
五、拦截防守技术	(217)
第三节 截拳道的腿法防守与反击技法	(222)
第六单元 截拳道的实战战术	(230)
第一节 对敌手的观察与分析	(231)
第二节 假动作的贯串及应用	(234)
第三节 把握进攻时机	(236)
第四节 始终占据主动,破坏对手的节奏	(238)
第七单元 截拳道防身自卫招式精选	(241)
第一节 对付单人徒手攻守的反击	(241)
第二节 对付二人以上徒手攻击的招式	(249)
第三节 对付持械攻击的招式	(253)

第一单元

截拳道的拳理及与

其他技击术的区别

第一节 李小龙与截拳道

李小龙被世人尊为“功夫之王”，是闻名全世界的技击家和功夫电影艺术表演家。本世纪七十年代初，李小龙以独特的风格及由他独创的一种现代技击术——截拳道而蜚声国际武坛。同时，他又以自编、自导、自演的一系列新颖独特，令人拍案叫绝的“功夫片”而轰动国际影坛，以致在许多国家都兴起了“中国功夫”的热潮。英语的词典中，因此有了“Kongfu”(功夫)这一新的单词。

李小龙“嗜武入迷”，毕生致力于研习各种流派的武术，创新和推广截拳道，他成功地选择电影作为推行手段，先后拍摄了《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》、《龙争虎斗》和《死亡游戏》五部经典功夫巨片，均获前所未有的成功。这些影片一反过去武打片冗长做作、华而不实的风格，给人一种具有观赏价值、明晰可辨、真刀真枪实战的惊险壮观的场面与形象。李小

龙在每部影片中都自任主角，而他选择的手和搭档都是具有真实本领的世界一流技击家。影片中的打斗场面，没有半点花里胡哨的虚假，一招一式都是极具实战价值的技击动作。

正因为李小龙这种卓有成效的工作，截拳道作为一种新的现代技击术，在很短的时间内即与具有数百年发展历史的泰拳、空手道、跆拳道等著名技击术并驾齐驱、同享盛名，世界上越来越多的技击家都在学习截拳道，美国各地的李小龙迷成立了许多截拳道武术馆。美国陆军特种部队也将截拳道的基本技术作为其必修课程之一。

第二节 截拳道的沿革

李小龙的父亲李海泉是粤剧表演家，因其职业的需要，练就了坚实的武术基础。李小龙从十岁起，开始接受父亲对他的武术基础训练，李小龙并因此爱上了武术运动。后不久拜叶问为师，系统学习南派少林武功咏春拳。继而学习中国其他流派的武术及国外的技击术，兼收并蓄博采众长，为其后独创截拳道打下了坚实的理论与实践基础。

六十年代初，李小龙前往美国求学并谋求自身的发展。他一边在华盛顿州立大学学习哲学，一边抓紧习武，在深入细致地研究了不同武术的理论与风格之后，李小龙逐渐开始形成并提出自己富有独创性的技击概念和理论体系。后来，他称之为截拳道(Jeet Kune Do 英文缩写为JKD)。在以后的实践及功夫电影表演中，他向世人展示了截拳道的高超技艺及惊人力量。

李小龙的生命历程只有33岁,正值他事业与追求的高峰时期,便不辞而别,英年早逝。严格地说,截拳道还没有形成完整的技击理论体系,李小龙生前的很多心得与体会都未来得及做系统的整理与提高,这对截拳道的完善和进一步发展带来了无法估量的巨大损失,令无数武术爱好者和李小龙迷为之扼腕长叹和深深地遗憾。

李小龙逝世后不久,他的朋友和遗孀根据他生前的笔记和许多动作照片,陆续整理出版了一系列的截拳道书籍与资料,以满足人们对李小龙的怀念和学习截拳道的要求。

第三节 截拳道与其他技击术的区别

截拳道博采中外各派技击术之众长,尤其注意摒弃其他技击术中不适用与不合理的招式,特别是对花架子与华而不实的部分,李小龙曾多次在不同场合提出过否定性的意见。

李小龙的三大成名绝技为“连环三脚”、“勾搂手”和“寸拳”。在后面的有关章节中,我们都将作详细介绍。从李小龙多次演示的连环三踢的动作来看,多得益于中国武术中的“北腿”功夫,特别是弹腿踢。“连环三脚”对速度的要求极高,在眨眼的瞬间向对手的不同部位连续踢出三脚,有虚有实,对手甚至来不及作出防御性反应。要达到高速的要求,第一是对腰部动作的把握,发力送力自如;第二是对腿部动作的把握,灵活自如。连环三踢的第二踢、第三踢完成过程中,大腿只起到举送的作用了,打击的力量和部位,主要靠膝关节弯曲后对小腿的弹送,所谓弹踢是也。弹踢的特点是近距离攻击,动作幅度

小,隐蔽性好。

李小龙的横扫踢腿与泰拳的横扫踢腿颇有相似之处,侧踢腿与空手道、跆拳道侧踢腿颇为相似。

李小龙的“勾搂手”与“寸拳”则多得益于中国南派少林武功,寸拳讲究短距离内发劲,是谓爆发力,少林拳中都有十分的讲究。“勾搂手”,咏春拳的拳理中即有详细介绍,但叫法与名称不同,咏春拳称之为“极手”。李小龙的“勾搂手”多从木人桩的练习及二人对练中获得新的参悟。

截拳道虽然从众多的武术,特别是从中华武术中获得很多的教益与启发,但它从根本上却有别于这些武术。首先,截拳道是一种纯粹的技击术,专门用于打人或防人打,一招一式干净利落,绝无所谓表演价值,所以,截拳道没有任何套路和一系列章法可循,其技击动作是离散的、不连贯的、极讲究实效的。它对其他武术中有技击价值的招式和原理不但予以兼收和继承,而且尽量予以发掘和发挥,而对于华而不实的花架子则坚决予以摒弃。

第四节 截拳道的拳理

一、以无法为有法,以无限为有限

截拳道是一种纯粹的技击术。它不追求动作的花俏,只求效果,只要能击倒对方就行。截拳道无固定招式,依照“以无法为有法,以无限为有限”的宏旨,无拘无束,高度自由地发挥身体的潜能。在格斗中凭本能反应,不被固定的招式和套路束缚

住手脚,达到克敌制胜的目的。李小龙解释“截”的意思就是潜步接近并半路拦截。

截拳道的总原则是:吸收有用的技术动作,加上自己的专长,从而增强实战能力,向学以致用方向发展,探求和创造真正属于自己的武技。

截拳道之所以能在较短的时间内很快蜚声世界,除了李小龙本人的主观努力,在客观上通过影视这个媒介作为传播工具外,最为主要的是它解除了一般拳道的束缚,没有固定的招法和拳式。李小龙对搏击的实质曾经进行过这样的阐述:“搏击只是一种在实战中力求击倒对方的艺术。好像水一样,应该无形无式,看对方来势如何便如何回敬,你不知我的意图,但我的动作就是你的动作之结果,而我的技术又是你的技术之结果。”

如果将世界上任何其他技击术或武术与截拳相对比较一下,你就会发现,它们在存在和发展的过程中,都有着极为相似的共性、能动性和丰富的个性。截拳道是在吸取了各国武技中实用技术的精华之基础上,加以发展创新而来的,同时又以速度和劲力著称于世。

从根本上说,截拳道也像其他技击术一样,是一种理智的自我认识,一拳一脚不仅仅是打败面前的对手,同时也打掉了你的恐惧感,以及困扰你的所有的心理障碍。如果你一旦懂得了这个道理,那将会使你获得真正的精神自由,进入自由搏击的最高武术境界,从而具有了一种所向无敌、压倒一切的气概。截拳道的技击精髓在于:集中于中央突破,攻守抢中线。凭借节奏、角度、路线和娴熟的技巧以及连消带打等攻防方法来截击,化解对手的攻击;掌握任何一个机会,以任何一种方式来表达自己的愿望。

李小龙认为,在人的身上存在着一条虚设的中心线,不仅人的几个要害部位处于该线附近,而且人体的基本重心亦在其中。如果这几个部位中的任何一个遭到有效击打,都将造成很大程度的损害,与此同时,重心的平衡程度亦会受到极大的破坏,使得攻防策略和技术不能完整地实施。所以,在搏击中必须防住自身的中心线,而于同时去进攻对手身上的这条中心线,这样不仅能造成对手难于躲避的有利势态,还能令对手怯而止步,使自己由坐观等待变为主动进攻。

攻击的要素包含着速度与劲力、判断与欺敌等多个方面,这些要素的具备,往往是优秀拳手攻击时取得理想战绩的最佳武器。

二、截拳道的速度

速度在自然界中是一种极为复杂的现象,引用到技击术语中来,它是整个身体或部分身体快速地完成不同形式的连续攻防动作之能力,实际上也就是指身体各部位的敏捷程度。

速度是在搏击中取得胜利的关键因素之一。倘自己在速度上占有较大的优势,常可领先对手做动作,换句话说,说是对手的动作只能跟着。所以,一位拳手如能在速度上占据较大的优势,那么他在其他方面亦占有不少优势。李小龙根据实战中的各种情形,将速度归纳为四大类:①视觉速度;②心灵速度;③动作速度;④变换速度。

①视觉速度:搏击运动员如果想在比武场上对千变万化的外界刺激作出敏捷精确的判断,首先得对外界浩瀚的刺激因素具有极为精细的感受能力,特别是对空间、时间和运动速度等有极敏锐而又精确的综合分析能力。这里有视觉感受器的作用,也有本位感受器和位觉感受器的作用,然而起主导作

用的则是视觉感受器。

视觉的敏锐是本能动作的基础,亦是一切基本攻防动作的开端。凡优秀的搏击手视觉都极为发达,否则的话,他就不可能在搏击场上掌握进攻的主动权。

视觉的范围是随距离的远近而改变的。离“敌”愈近,则注视的范围愈小,所以,在搏击中必须设法扩大自己的视觉范围。它能使你清楚地看到对方整个身体及动作的范围,相对地可更快地留意到对方空档之所在。

视觉的敏锐程度应该以观察对方行动时的注意力是否高度集中而定。如注意的目标愈小,视觉愈敏锐,倘若注视辨认的目标与范围过宽过繁,则视觉的敏锐程度自会降低。要想使视觉速度更快,必须专注于所要注意的目标上去。

一个人对突然朝其眼睛袭来的动作所产生的本能反应必然是眨眼,我们必须尽量予以克服,否则,眨眼的那一瞬间,不仅会减慢自己的动作速度,亦会给对方造成乘势反击的不利形势。

一位反应较为迟缓且动作较慢的拳手,只要他的眼力敏锐,亦可弥补其不足之处。

②心灵速度:心灵速度是人在高速的运动过程中,大脑快速敏捷的思维过程,同时也是一种在与“敌”交手之际能迅速准确地选择恰好适于自身的攻防战术的能力。它要求拳手在临战之时,必须应情形的变更而迅速地考虑出如何反击、如何挫败对手等策略,反应敏捷是搏击手必备之要素。

③动作速度:所谓动作速度,是指人体从静止状态至运动状态时,手和脚等部位的加速动作,并在运动的同时使整个或部分身体增加速度的能力。

截拳道非常讲求一个“快”字,但这里所说的“快”并非指

动作做得有多快,而在于能快速到达攻击的目标。这一观点很值得截拳道研究者注意。

动作、姿势的精简与肌肉的适度放松皆可使速度增加。

攻击的弧度愈小,则速度愈快,而弧度愈大,则攻击的力量愈大。

在以一半径较大的弧做攻击动作时,如果突然缩小动作的半径则会使速度因弧度的减小而猛增,这便是物理学中的“杠杆”原理。用毛巾或皮鞭抽击时产生的“鞭击效应”就是这种原理的具体应用。

在实施攻击时,将最大的加速度保存在最后一瞬间才发挥出来,则可使攻击之拳脚更具有威胁性。但值得注意的是,我们必须将攻击的力量集中作用于对手的某个局部,方能造成真正威胁对手的力量,否则,一切都是徒劳无益的。

一个极具威力的拳手,不见得是一个块头很大、强健壮实的人,却可能是一个出手发招、运劲极快的人。因为攻击的力量等于攻击者的重量乘以加速度,如果能加快出拳踢腿的速度,则必可使劲力增加。所以,即使是一个体型瘦弱的人,倘若发招的速度极快,亦可比身体高大但动作迟缓者更具有威胁。

④变换速度:这是一种在做动作的过程中,根据情况的变化而改变运动方向的能力,也就是在实战中的迅速变向能力。它需要极好的平衡和对惯性的控制能力。

在搏击中,如能将上述四种速度有机地结合起来,做到能以最快的速度动作,则会使你打出之拳脚真正做到快与狠,进而取胜。

三、截拳道的劲力

在截拳道中,打击的力量并非完全凭力气,因为有许多肌