



腿 法大擂台

世界腿法绝技
200招

魏峰 编著 北京体育大学出版社



腿 法 大 擂 台

世界腿法绝技 200 招

魏 峰 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:叶 莱

责任校对:亦 戈

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

世界腿法绝技 200 招/魏峰编著. —北京:北京体育大学出版社, 1994. 8

(腿法大擂台).

ISBN 7-81003-644-0

I. 世… I. 魏… III. 腿击法(武术)—世界 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07229 号

腿法大擂台——世界腿法绝技 200 招

魏 峰 编著

北京体育大学(原北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:14.25

定价:12.80 元

1994 年 8 月第 1 版

1994 年 8 月第 1 次印刷

印数:6800 册

ISBN 7-81003-644-0/G·495

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中华武术要想全面走向世界,就必须对世界搏击擂台的情况了如指掌,以寻求应变之策,方能稳扎稳打,宏扬中华武术。这里最重要的是要认识和学习世界先进拳种,拳家的搏击之道,做到洋为中用,古为今用,才能促进我国的技击水平健康迅猛地发展,为人类文明做出新的应有的贡献。为此,笔者将有关海外的腿击知识介绍给同好参考和借鉴。

本书从搏击实战需要出发,比较系统地介绍了世界先进功夫流派中腿击法的基本功训练和搏击术的实际运用以及训练的基本方法。书中所介绍的内容不仅通俗易懂,而且易练,对我国公安、保安、治安人员乃至军警人员,都有较高的学习价值,更是广大腿法爱好者的良师益友。本书在编写过程中,承蒙约翰·F·吉尔特(美)、斯利姆·莫耶(美)、亨利·波加德(法)、李奎珩(韩)、及W·黑兹利特(英)、潭福德(台)、傅志寰(台)、郑国雄(港)等先生帮助,同时也参考了国外一些文献资料,在此一并致谢。本书存在不足之处,希望行家批评指正。

魏 峰

1994年3月于济南

目 录

第一章 泰国拳

第一节 泰国拳简介	(1)
一、泰拳的起源与发展	(1)
二、泰拳威震拳坛名扬天下	(3)
三、泰拳的搏击武器	(5)
四、泰拳的比赛及规则	(7)
第二节 泰国拳的技击特点	(10)
第三节 泰国拳的腿击实战训练	(13)
一、拳腿组合技法	(13)
二、拳膝组合技法	(23)
三、腿膝组合技法	(31)
四、肘膝组合技法	(38)
五、腿肘组合技法	(45)
六、腿法连击技法	(53)
七、防御反击法	(63)
第四节 泰国拳的功力训练	(70)

第二章 空手道

第一节 空手道简介	(74)
-----------	------

第二节 空手道实战要素	(76)
第三节 空手道的精神训练	(81)
第四节 空手道的搏击训练	(85)
一、空手道的基本实战腿法	(86)
二、空手道的腾空实战腿法	(95)
三、空手道的实战组合腿法	(100)
四、空手道的防御反击法	(111)

第三章 唐手道

第一节 唐手道的历史	(119)
第二节 唐手道的科学	(121)
第三节 唐手道的实战技法	(126)
一、唐手道的低扫腿攻击法	(127)
二、唐手道的高踢腿攻击法	(137)
三、唐手道的防御反击法	(145)

第四章 日本少林寺拳法

第一节 日本少林寺拳法简介	(154)
第二节 日本少林寺拳法的实战基础	(158)
第三节 日本少林寺拳法的技击秘诀	(165)
第四节 日本少林寺拳法的技击训练	(169)
一、日本少林寺拳法的攻击技法	(170)
二、日本少林寺拳法的防御技法	(183)
三、日本少林寺拳法的自卫技法	(193)
四、日本少林寺拳法的一对二技法	(200)

第五章 跆拳道

第一节 跆拳道简介·····	(207)
第二节 跆拳道的竞赛·····	(211)
第三节 跆拳道的战术训练·····	(215)
第四节 跆拳道的技击技巧·····	(222)
一、跆拳道的攻击技法·····	(223)
二、跆拳道的以腿制拳反击法·····	(236)
三、跆拳道的腿法反击法·····	(243)

第六章 法国腿拳道

第一节 法国腿拳道简介·····	(255)
第二节 法国腿拳道的攻击要诀·····	(259)
第三节 法国腿拳道的实战要诀·····	(266)
第四节 法国腿拳道的实战技巧·····	(272)
一、法国腿拳道的进攻腿法·····	(273)
二、法国腿拳道的防御腿法·····	(287)

第七章 踢拳道

第一节 踢拳道简介·····	(297)
第二节 踢拳道的特质训练·····	(301)
第三节 踢拳道的攻击训练·····	(307)
第四节 踢拳道的自由对打训练·····	(325)

第八章 缅甸拳

第一节 缅甸拳简介·····	(334)
----------------	-------

第二节 缅甸拳的实战要诀.....	(336)
第三节 缅甸拳的功力训练.....	(341)
第四节 缅甸拳的搏击训练.....	(348)
一、缅甸拳的拳法实战技巧	(349)
二、缅甸拳的腿法实战技巧	(350)
三、缅甸拳的膝法实战技巧	(357)
四、缅甸拳的综合实战技巧	(361)

第九章 忍拳道

第一节 忍拳道简介.....	(366)
第二节 忍拳道的攻击要素.....	(369)
第三节 忍拳道的训练方法.....	(377)
第四节 忍拳道的实战技巧.....	(381)
一、忍拳道的攻击技巧	(381)
二、忍拳道的反击技巧	(395)

第十章 截拳道

第一节 截拳道简介.....	(402)
第二节 截拳道初级实战腿技.....	(403)
第三节 截拳道高级实战腿技.....	(417)
一、赶尽杀绝连环腿	(418)
二、防御反击腿击法	(433)

第一章

泰 国 拳

第一节 泰国拳简介

一、泰拳的起源与发展

当今世界上最厉害最实用的格斗术当首推泰拳。这种被称为“八条腿运动”的格斗拳术，根本没有套路，而完全着眼于实战，其主要技击特点在于猛踢、膝技和肘技的连环使用。500多年来一直被世人认为是一种最有效、最凶悍、最残忍的生死格斗术。

泰拳是泰国的国术，在泰语中叫做“摩易泰”，英语则称为TaiBoxing。追溯泰拳的源流，毫无疑问，与其它民族武术一样，有其源远流长的历史。由于泰民族自古以来便因民族弱小，而饱受四方强邻的欺凌，又历经战火的蹂躏，所以暹罗人民不但需要时刻保持捍卫国家的警惕性，而且还必须具有强健的体魄，坚韧不拔的意志和保家卫国的本领，泰国拳术就是这样为时代的需要而产生，并逐渐形成具有鲜明的民族特色且技术独特的格斗艺术。同时亦成为泰国人民引以自豪和狂

热喜爱的传统武术。泰拳不但作为古代军事上御敌制胜的锐利武器,而且即使在现代,这种体育运动仍然作为泰国特种作战部队肉搏格斗术训练的主要内容。在泰国,无论是在城镇还是乡村,尚武之风,古今不逾,而且每有寺庙盛会或重大庆典,拳赛不仅为必备的节目,且常被列为压轴戏,可见拳术在泰国广泛流行的程度。目前,关于泰拳的源流有两种说法。

(一)泰拳主要是受中国古代武术的影响而源自中国。泰国人的先辈大都来自我国云南西南部的傣族。中国武术早就随其它文化一起传到暹罗(即现在的泰国),再经过泰国数代人在漫长的历史斗争中的筛选、提炼、创造、进化,而融汇成为今日的泰拳技艺。另外,泰拳的肘、膝、腿法等技术都没有跳出中国武术的范围,只是击打力量较为凶狠、强猛。

(二)据传,约在公元1560年,暹罗常与缅甸王朝发生战争。一次暹王挪尼逊被俘,缅王知道暹王是一位著名的搏击高手,于是提出,如果暹王能击败缅甸的格斗冠军就可被释放回国,结果暹王利用凶狠而巧妙的膝撞、肘击及脚踢等招法一一战胜对手。暹王回国后受到英雄凯旋般的欢迎。此后,他根据自己的经验创造了一套在战场上进行有效肉搏格斗的技术并教授将士,取名为“暹罗拳,”后改为“泰拳”,并被公认为国技,流传至今。从此他被尊为泰拳的“开山鼻祖”。关于精湛的徒手格斗术在泰国有500—700余年的历史记载,再往上追溯就无法考证了。

二、泰拳威震拳坛名扬天下

在世界武坛中，泰拳素以凶狠、强劲、惊险、神奇而著称，这种拳术不刻意讲究套路，而是完全着眼于实战技术的组合运用，特别是擅长腿击、肘击和膝击，除对手裆部外，可向其身体任何部位发动进攻，其反击力之猛锐，足令对手非死即伤。在泰拳的搏击中，拳手们多善于运用各种技术来打败自己的对手，其中有强劲凶猛的肘、膝攻击以及变化多端的拳招、腿法，但泰拳最具威力的进攻方式则是肘击术、膝撞法和腿击术，它们在格斗中起着决定性的作用。

近几年来，泰拳在香港不断兴起，且有日益发展的趋势。仅3年间，在香港举行的泰拳赛就达40—50次。美国、英国、法国、荷兰、巴拿马、日本、韩国、澳大利亚、新西兰以及台湾、澳门等国家和地区的选手均与泰拳师交过手。以战绩而论，泰拳师由于实力强，功夫精，抗击打能力惊人，故自然高出一筹，在擂台上几乎处于无敌的地位，雄踞霸主宝座。即使输的几场，往往也是被学过泰拳的外籍泰拳高手所击败。

在泰拳比赛中，凡击中、踢中或膝肘撞中对方而不犯规者，均可得分。凡被击倒、跪倒或虽挺立但不能继续比赛者，作败论。但禁击下阴、眼睛，不许用擒拿动作。此外任何动作都可使用，任何部位均可攻击。这些条件，无形中促进了泰拳手的进攻欲望，使之招招凶狠而致命。另外，泰拳师在防守上的抗击力也是非常惊人的。泰拳比赛只穿护裆和短裤，故被击伤的可能性较大，所以，练就出色的抗击能力非常必要。泰拳比赛十分凶残，流血、受伤是很正常的事，死亡现象也时有发生。

1960年，香港泰国拳总会在湾仔修顿室内体育馆举行了一场规模颇大的泰拳比赛，挂帛上阵的全是泰国拳师。比赛虽名为“表演赛”，但上场的拳师均各自使出浑身解数，战事极为壮观激烈。有的拳手被抬下擂台，有的被打出擂台。这场带有血腥味的“表演赛”，给香港及世界拳迷留下了深刻的印象。

泰拳风靡香港后，香港的若干武林高手亦曾远征泰国，专门与泰国拳师们交手，但每次都大败而归。泰拳师近年来除比赛外，也常组队远征世界各地。而且无论何时何地，他们在擂台上总是所向披靡，横扫各国拳师，威震世界拳坛。在国际比赛中，泰国拳手曾击败过日本的柔道和空手道手，中国的南拳手，西方的拳击手和自由搏击家，而且夺得过世界拳坛王位宝座的就有好几十位。其中著名的泰国职业拳师考西·嘉乐斯和他的孪生哥哥鹿耐，曾历经大小200余战而未一败。由于泰拳技艺高超，遂在全世界掀起了一股前所未有的“泰拳旋风”。据资料统计表明，泰拳旋风刮得最猛的地方是欧洲，一个小小的荷兰国，大小泰拳馆就有逾千间之多；仅法国巴黎一地，泰式拳馆竟达两千余家，且还在发展，大有席卷巴黎之势。著名的泰拳教练常被重金聘用上述两地传授搏击之术，而且礼遇之高，薪金之厚，令人羡慕不已。此外，一向热衷练空手道的美国，近年来亦顶不住泰拳热潮的冲击，而接连不断地涌现出泰式拳赛。令人极为注目的是名闻全球的世界空手道冠军被称为粉碎机的宾尼，及曾败在泰拳高手兹里手下的世界级自由搏击冠军汤威逊等人亦放下架子，礼聘有名望的泰拳师作为技术顾问，以期知己知彼，学得泰拳真谛，从而稳固自己的拳坛地位。

现在泰国中等以上的学校多数把泰拳列为体育课程，以

便把这一世界上独特的拳术更好的流传下去。

三、泰拳的搏击武器

泰拳堪称世界格斗技术的极品,技术成熟的拳师能运用全身武器,于顷刻之间击倒对方。角艺不能独特蛮力胜人,进攻退守,均有技术法门可循。泰拳师化四肢为强力武器,运用方法全面,以快、劲、稳、准为用招要诀,并随意而发,于瞬间制敌以死命。泰拳师的决胜条件,是技艺、气力、智谋及精神力量的总结合。其最高领域为极巧圆通,变化无常,而不局限于任何拳术技法和招数,可见,拳是一门独特、精深和完整的武学体系。尤其是近百年来进化为一种高度科学化的格斗技;其独特之处,便是运用四肢的拳、肘、膝、脚等共 8 个攻击部位,作单式或连环从不同的角度打击人身各要害处,技术发挥,全无限制,故其又有“八臂拳学”之称。

在泰拳武器库中,常致伤人命又可作为防御重创对手的,那就是肘,其撞击力量非常可怕。肘,泰语音为“索”,在泰拳攻击武器之中,素以狠毒见称。原因是肘骨坚硬尖锐,招短而劲力直接,在近身战时施发,令人防不胜防。世界各国之武术家,均谈肘色变,可见其威力之在。实战中又常与膝招配合交替使用,上砸下撞,左击右冲,上下联击,极难防范。被击中者,轻则骨断,重则断魂丧魄,故有“罢命肘”之称。肘同样是良好的防守武器,用肘部挡脚、消拳、砸膝容易得手,并使敌方腿膝麻木,失去战斗力。

泰拳的膝招动作,在泰语中叫“木”,其运用时屈膝叠腿,使膝突起,形成攻击的力面,着力于膝的上部。膝亦专于近距

离搏斗，经常攻击人体的肋腰和胸腹部，甚至下颌、面部，并使出鬼没，威力无比，是致命的杀手锏。尤其是泰拳高手经过长期苦练的膝部，坚硬如铁，被击中者，无不应声倒地，轻者长时间昏迷不醒，重者即使是人体最坚硬的骨头，也会被击碎，这是泰拳中狠毒的招术。学习泰拳，欲成为高手，膝上功夫需得苦练三年五载才有成就。

泰拳的脚上功夫，是泰拳最主要的技法，运用于中、远距离攻击。泰国拳腿击在搏斗中的威力是相当凶猛的，素有“钢腿铁脚”之称。在一场格斗中，若有谁被对手踢中，胜负基本就可以立刻定夺。比赛时，等开场锣一响，泰拳手的一阵令人难以招架的猛踢，曾使不少异国拳师因此而“铁蹄索命”，伤残者更是不计其数。由于此招法防守十分困难，故很使各国武林高手大伤脑筋。在训练中，泰拳手为了把自己的双腿练得既象鞭子般的柔软，又象钢铁般的坚硬，常常需要苦练数年。拳手清晨很早就起床，压腿、踢腿，一练就是上千次，直到满身大汗，尔后又作越野长跑。并经常踢香蕉杆或重沙袋来增强脚的硬度，几年后，再改踢椰子树。因为椰子树坚硬无比，拳手们必须忍痛闯过这一关，经常练得脚上鲜血淋漓，所以学习泰拳必须要有坚强意志和顽强毅力。

泰拳手经过长期的苦练，身体各攻击部位都锻炼得坚硬如铁，尤其是膝、肘和腿等部位更是有力量、凶狠，对手稍一疏忽，瞬间内便挨打受伤，真是惊心动魄。由于泰国拳多年来一直称雄于国际武坛，因而吸引了世界各国许多武术爱好者，并风行于世界各地，引起了世界各地武术家们的高度重视并潜心研究。泰国拳，正是由于具备了完全实用于搏击的素质和技法，以及泰拳手们那种一往无前，无所畏惧，奋发向上的旺盛

斗志和需要饱经磨炼的献身精神,才使古老的泰拳充满着永恒的魅力。

四、泰拳的比赛及规则

泰拳的对抗比赛所用的擂台是木制的。台面离地面高度约1米,面积8平方米,在擂台的四角的立柱上下有3根粗绳围护。擂台边还设精致的小神龛或花台,以便供拳师们在赛前做简短的祈祷,他们还把鲜花置于神龛中,以表示对神灵的崇敬,因为泰国亦有佛国之称,拳师更期望由此而获得精神力量。

待清脆的锣声响后,参加比赛的拳师便登上擂台向自己诞生的地方下跪,同时用双手遮盖双腿,做简短的诵祷,祈求神灵保佑自己获胜,然后和对手彼此行鞠躬礼。接着便开始了奇特的拳技舞姿仪式和宗教祷告。这时台下便奏起传统的委婉悠扬的音乐,拳师以严肃的态度随着乐声翩翩起舞。拳师们的拳技舞姿,各不相同,但均很规范。如果两者登台出赛时所表现的拜师规范动作相同,这表示出自一宗。他们在台上还可以向到场的教练和教师致敬以示谦恭。泰拳的搏斗还与西方拳术不同,泰拳原先是用沙布包扎拳头,如此奋力一击便能使对方头破血流,后来才按照西方拳击方式,戴上软拳套,但技击仍比西方拳击要凶狠数倍。除不准用头撞、牙咬和击打对方裆部之外,拳手不受任何条规的限制。赤手空拳对打,双方均可用肘、膝、手、脚向对方连连进攻。

在世界拳坛上,由于泰拳比赛相当激烈,故规定拳手年龄为17—40岁之间。比赛按体重分为:

次绳量级——108 磅

绳量级——112 磅

轻羽量级——118 磅

羽量级——122 磅

次轻量级——126 磅

轻量级——130 磅

轻沉量级——135 磅

沉量级——141 磅

轻中量级——147 磅

中量级——154 磅

次重量级——160 磅

重量级——175 磅以上

无差别级——无重量限制

现将泰拳比赛的有关规定介绍如下：

1. 服装

参加竞赛者规定应穿红或蓝短裤，以便公证人，观众及裁判员容易辨认，拳赛进行时臂上可戴上彩带或饰物，用以增强自己的搏斗信心或借以显示自己的力量。

2. 拳套

拳师戴上的拳套至少为 227 克，最多不超过 340 克。另外，腕部和脚上要缠上宽 1 寸，长 6 尺的绷带，脚趾甲亦必须修剪短。

3. 比赛时间

每次比赛以 5 个回合为限，每一回合限时 3 分钟，中间休息 2 分钟。

4. 计分

(1) 凡击中、踢中或膝肘撞中对方,或以任何行动,使对方能力削弱,而不犯规者,均可得分。

(2) 每个回合中,如任何一方连续获得 5 分即可作胜论。

(3) 统计 5 个回合中,得分最高者为胜方。

(4) 凡击倒、跪倒,或虽挺立而不能继续比赛时,作败论。

(5) 击倒由公证人数至 10,而不能再起而应战者,作败论。随仆随起,则作和论。

(6) 凡被击出擂台之外,负 1 分,由公证人数至 10,而未能及时返回擂台者,作败论。

(7) 锣声发出响声,表示一个回合开始,而其中一方如不能继续应赛者,作败论。

5. 犯规

拳师凡犯下述举动者,皆以犯规论。

(1) 对方倒地后,仍然续行扭打,撞击;或向对方吐痰、口咬、踢击等。

(2) 插对方之眼部。

(3) 用擒拿手法,反扭对方关节。

(4) 攻击下阴。

(5) 锁对方颈部。

6. 决定

在竞赛中,若发现任何一方或双方皆明显表现无真正拳赛的意图,即可宣布比赛作罢,以免拳师从中弄虚作假。