

中国散打格斗丛书

腿法精髓

佟庆辉 著





ISBN 7-205-01783-1/G·289

定价：5.50 元

中国散打格斗丛书

腿 法 精 髓

佟庆辉 著

辽宁人民出版社

1991年·沈阳

腿 法 精 髓

Tui fa Jing sui

佟庆辉 著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路109号) 沈阳市第一印刷厂印刷

字数: 266,000 开本: 787×1092 $\frac{1}{32}$ 印张: 12.625

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

责任编辑: 邵连凯 插图: 祝普林 王皓杨

封面设计: 王海森 责任校对: 宁桂珍

ISBN 7-205-01783-1 / G·289

登记号: (辽)第1号 定价: 5.50元



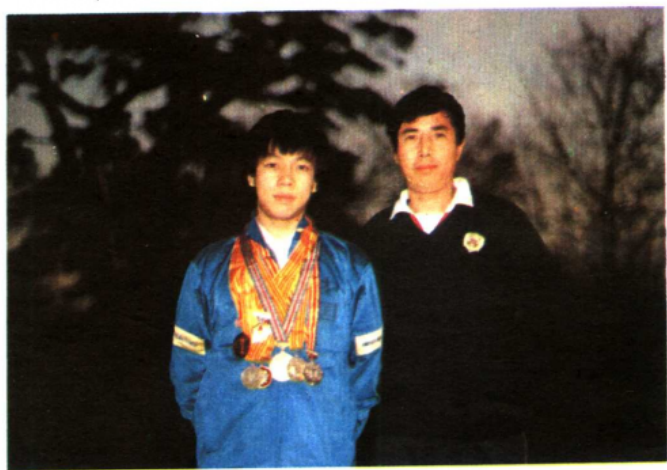
作者佟庆辉近照

佟庆辉，沈阳人，满族，全国著名武术搏击家、理论家。他无论是在实践上还是在理论上，都为丰富和发展中国武术，特别是散打功夫，做出了杰出的贡献。

中国武术有“南拳北腿”之说。佟庆辉系当代中国武术“北腿”之代表。他自幼习武学得戳脚之精髓。他在国内的散手和套路比赛中共获 15 枚金牌。

他曾任武警总部、辽宁武警总队散手队总教练。他执教的学生庄海等 3 人 4 次获得国际散手擂台赛冠军。他的弟子获全国散手擂台比赛冠军者举不胜举。由此，他有“散打国师”之美称。

他不仅身怀精湛的武功，而且理论造诣很深，著述丰富。先后有十几种散打专著问世。其中《武术散打技法》荣登“1988 年全国优秀图书”之榜。他的著作蜚声武林。



右边是佟庆辉教练，左边是佟教练的弟子，1988 年国际散手擂台邀请赛 56 公斤级冠军得主，人称“神腿”庄海。

1989 年摄于沈阳北陵。



1986 年全国散手比赛中休息时。佟庆辉教练的学生王剑在这次比赛中带伤夺得了 60 公斤级第一名。

王剑以“接腿摔”名扬国内外，1988 年国际散手擂台邀请赛获 60 公斤级冠军。

佟庆辉教练（右）、王剑（中）、杜振高（左）。



勾踢摔法

左边是佟庆辉,右边是佟教练的弟子,1990年全国铁路公安散打擂台赛70公斤级冠军获得者张卫军。

序

武术是以攻防动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。随着国内外武术运动的蓬勃发展，作为武术格斗形式的散手运动，也愈来愈受到国内外武术爱好者的喜爱，现已成为国家正式体育竞赛项目，国际组织也将其列入今后洲际和世界性武术比赛的内容之一。

散手俗称散打，古称相搏，手搏、卞、弁白打、拍张、手战等。其进攻方法以踢、打、摔、拿为主，踢即指腿法，排在四大击法之首，在散手运动中起着举足轻重的作用。国外的泰拳、跆拳道、空手道等也非常注重腿法的训练。

本书作者佟庆辉自幼习武，从师于东北戳脚名师于伯谦，深得其技。还精弹腿、地躺拳等。在散手理论方面也有所建树。近年来曾撰写了十余部散手专著。《腿法精髓》就是在他本人所著的《中国腿击法大成》和《防腿法进攻反击》的基础上，弥补了两本书之不足而撰写的专论腿法及其训练以及实战运用的著作。是一本较有价值的参考书。

借此机会，希望广大武术工作者在习武授技之余，搞一些武术的理论研究工作，为使古老的武术焕发出新的光彩，为武术走向世界，造福全人类做出应有的贡献。

张 山

1991年1月4日

前 言

我国古老的武术散打运动经过了10年的酝酿之后，于1988年列为全国正式比赛项目。这项深受人民所喜爱的运动如雨后春笋，在国内外蓬勃兴起，各门各派的打法五花八门，各种技法浩如烟海。在这技法的海洋中，深受习武者喜爱的还是腿法，因为腿法排在武术四大击法之首，有进攻击得远、力量大、隐蔽性好等特点。

笔者自幼习武，少年时学练弹腿、地趟、戳脚拳等，这些都是以腿法为主的拳种，从中受益匪浅，故对腿法十分偏爱。1988年我撰写的《中国腿击法大成》出版后，受到了广大习武者的厚爱，收到了众多武林同仁的来信，有的让我将训练学生的腿法“绝招”写出来。我没有什么腿法“绝招”，只好将一些在教学和实践中探索出的做法和体会总结成书，取名为《腿法精髓》。还有的朋友来信让我将腿法精华部分拍成录像，我也有此意。1988年和1989年，我同辽宁省电视大学拍成了《散打·格斗·擒拿》三盘录像带；同解放军音像出版社拍成《军警防暴术》二盘录像带。读者来信反应较好，学习起来比较方便。我以后在有条件的情况下，一定拍一部关于腿法技术的录像片以飨习武者。

散打人才是机能、技能、知识、智能等多方面的综合结晶。散打运动不是一种纯体力的运动。擂台上的强者不但要有体力，更要有头脑、有技术、有战术。只会猛冲猛打的鲁

莽之人，是很难在散打运动中取胜的。腿法虽是散打技术中的支柱，但是在擂台上光靠腿法技术是不行的，还要有清醒的头脑，把灵活多变的腿法同其它技法紧密配合起来，让它们做到互为利用，互为补充。何为腿法“绝招”呢？在风驰电掣的散打中无论自己处于优、劣势，都能巧妙、灵活、凶猛地发出行之有效的腿法，我理解这就是腿法“绝招”。“绝招”从何而来呢？只能从千锤百炼的实践中探索出来。学习腿法不要求学全，而要求学精，拳谚中有“千招会不如一招熟”之说。打斗场上是千变万化的，谁也不能将全部的腿法技术发挥出来，有一些普通的腿法招术无意中就会发挥效能。应根据自己的生理特点选学一些腿法，做到学而能用，用能生效。

腿法技术是我国散打技术的精华部分，是国内外武林同仁主要研究的课题。我很想拿出一本完美的腿法技术书，但是我的一些体会和见解未必完全成熟，只是把我多年习、教腿法的点滴经验端了出来，请武林同仁不吝赐教。

本书由中国武术协会副秘书长张山同志作序。张山同志现任武术研究院训练竞赛处处长。出国访问30多个国家。张老师在百忙中作序为此书增加了光彩。此书由祝普林、王皓杨绘图，笔者和庄海、王维振等做的技术动作，孟昭赫、陈敬尧抄写稿子，在此，向为本书付出辛勤劳动的朋友们一并致谢。

佟庆辉

1990年5月

目 录

第一章 概 论

- 一、腿法的源流..... 1
- 二、腿法的特点与作用..... 2
- 三、腿法的分类..... 10

第二章 腿部基本功

- 一、压、撕、劈、吊腿..... 12
- 二、踢腿..... 20
- 三、悬腿..... 24
- 四、腰功..... 26
- 五、桩功..... 27
- 六、腿部力量和耐力练习..... 30
- 七、腾空踢腿..... 32

第三章 弹 腿

- 一、弹腿技术..... 38
- 二、倒地弹腿..... 47

第四章 侧弹腿

- 一、侧弹腿技术..... 55
- 二、倒地侧弹腿..... 86

第五章 踹 腿

- 一、踹腿技术..... 91
- 二、倒地侧踹腿..... 136

第六章 摆 腿

一、摆腿技术·····	143
二、倒地摆腿·····	159
第七章 蹶 腿	
一、蹶腿技术·····	163
二、倒地后弹腿·····	173
第八章 勾 踢	
一、勾踢技术·····	177
二、倒地勾踢·····	193
第九章 膝 法	
一、正顶膝·····	198
二、侧顶膝·····	207
第十章 连环击法	
一、鸳鸯连环腿·····	216
二、防守后连击法·····	270
第十一章 散打中的战术运用	
一、什么叫散打中的战术? ·····	297
二、使用战术的好处·····	297
三、战术的运用·····	298
(一) 投石问路·····	298
(二) 散打中的“动”与“静” ·····	301
(三) 散打中的“真”与“假” ·····	305
(四) 散打中的“空间差” ·····	314
(五) 发腿的距离感·····	346
(六) 擂台边缘战术·····	354
第十二章 气质与心理	
一、排除干扰和诱惑, 闹中求静·····	357

二、胆为拳之魂..... 363

三、散打运动员的心理训练..... 365

第十三章 散打论答

一、散打运动员需要练些什么基本功?

是否需要练硬气功? 374

二、25岁左右的青年人能练散打吗? 374

三、练习散打需要服补药吗? 375

四、散打同武打影视片一样吗? 375

五、什么叫散打中的喂练? 喂练能达到

什么目的? 375

六、散打中什么技法进攻连贯性最好? 378

七、散打运动员与会打拳击的歹徒打斗

应使用什么招法? 378

八、散打中怎样做到快速的反应? 381

九、散打有几种击法? 哪种技法击得远? 哪种

技法巧而狠? 在什么情况下使用拿法? 383

十、散打中怎样调整呼吸? 384

十一、在散打中腿踢不高是怎么回事? 385

十二、什么叫先发制人? 怎样才能做到

先发制人? 385

十三、什么叫后发制人? 怎样才能做到

后发制人? 385

十四、什么叫预动? 预动有什么作用? 386

十五、在对敌斗争中贴身实战时, 使用

什么招法好? 386

十六、对方用拳从左右侧乱抡你面部

怎么办?	387
十七、怎样使小臂骨坚硬?	387
十八、怎样才能练出快而有力的腿法?	389
十九、打拳中有时头痛是怎么回事?	389
二十、怎样才能使肘法连贯有力呢?	389
二十一、肘与膝连环进攻有什么好处?	390
二十二、踢腿和控腿在散打中有什么用途? ...	390
二十三、什么叫躲闪? 躲闪有什么用途?	391
二十四、“手是两扇门，全靠腿打人” 是什么意思? 怎样才能做到?	391
后 记	393

第一章 概 论

一、腿法的源流

中国武术源远流长，它是在中华民族历史演进过程中逐渐形成的，其内容、形式总是随着时代变迁而发展变化着。我国周时出现了“拳勇”、“相搏”、“技击”等词，秦时更把“角抵”作为军民竞技娱乐活动。

1979年散手在我国成为试行竞技比赛项目，1988年列为正式比赛项目。由原来9米直径的圆周场地，改为80厘米高，8米见方的擂台，恢复了古时的擂台赛，也叫“打擂台”，现在全称为“武术散手擂台赛”。散手比赛允许使用踢、打、摔进攻方法。踢即是腿法，腿法是散手技术中的精华部分，也是得分最多的技法。

腿法又称腿技、脚法，是武术散打中四大技法，踢、打、摔、拿之一。腿法在四大技法中排首位。散手运动是武术的精华部分，腿法是散打中的支柱，深受国内外习武者的偏爱。腿法是从何而来的呢？它来源于传统的武术套路中，例如，北腿之杰的“戳脚拳”，“地趟拳”的倒地腿法，“弹腿”的弹踢技术，“少林拳”的扫、摆腿，“鸳鸯拳”的连环腿法等。笔者自少年习练戳脚拳二十余年，本书以戳脚拳中的优秀腿法为主变化发展而成。戳脚拳是拳脚并重、腿法突出、内容丰富、技击性强、攻防结合严密的传统拳术。它分为文、武趟子，内含八十一一种腿法。文趟子简练质朴，宜短

踢，其架较小，动作严紧，风格灵活多变，劲法为寓刚于柔，柔而后刚，攻防方法比较含蓄。武趟子则刚健开展，矫捷多姿，风格为硬攻直进、烈打猛冲，劲法刚中带柔，攻防方法明显。二者兼练可收到刚柔相济，宜攻宜守之效。

“戳脚拳术”的正式形成，则是在十九世纪三十年代，即清道光时期，距今150余年。1813年冀鲁豫接合地区爆发的天理教农民起义被清廷镇压后，其领袖之一的冯克善（又名克敏、凯克，河南人）和其部将杨景、唐有义在献县被捕，越狱后，化装成少林寺云游僧人隐匿于河北省饶阳县一带。经段老绪接待，冯克善在饶阳化名赵灿章，门人尊称赵老灿。冯等三人先后在饶阳县、深县、蠡县、固安县的几个村庄授艺达20余年。冯克善传戳脚、翻子，杨景传太极十三形，唐有义传地行拳（地躺拳）。冯克善（赵老灿）在饶阳地区，把戳脚、翻子拳传授段、王等家，段习戳脚，王占鳌和铁腿徐兆熊习戳脚、翻子，徐来沈传郝鸣九，郝鸣九先生传于伯谦，于在东北一带广教弟子，又传史春霖、白国栋、范垂绂、蔺心平、蔺心维、佟庆羽、佟庆辉等。佟庆辉又传庄海、陈江波、司炳友、周连喜、王维振、张卫军、赵国军等人。他们从少年时跟笔者学习戳脚，从1983年5月开始学散打，以戳脚中的主要腿法为主，经过几年的刻苦训练均取得较好的成绩。

二、腿法的特点与作用

（一）腿法有击的远之特点

“一寸长，一寸强”，腿比臂长是腿法优于拳法突出的特点，腿长约占人体全长的二分之一，在散打中能做到放可击