

【国际武术散手道联盟技术委员会审定】

IWSD

散手道

实用散手道教程

脚踢阐秘



杨维

编著



IWSD



安徽科学技术出版社

国际武术散手道联盟技术委员会审定

【实用散手道教程】之二

散手道脚踢阐秘

杨 维 编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用散手道教程. 散手道脚踢阐秘/杨维编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5337-2964-1

I. 实… II. 杨… III. 散打(武术)-中国-教材
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102425 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2825419

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

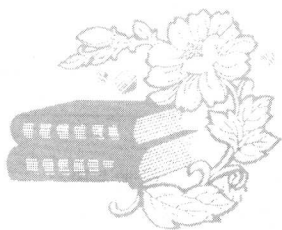
开本: 850×1168 1/32 印张: 5.625 插页: 2 页 字数: 147 千

2004 年 10 月第 2 次印刷

定价: 13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

作者简介



杨维博士,1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。毕业于北京体育学院,中国当代武术名家,美国世界名人科学院武术博士。现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任,俄罗斯远东国立大学武术客座教授,黑带七段,国际级武术裁判。

杨维博士自幼随父杨乃文学习杨氏八卦掌,少年时,在山东曾随少林释行山大师习练少林嫡传鹰派拳术;中学时,先后从师燕子费三学习少林拳术和软硬兵器,向孙军老师学习军警擒拿术,向苏海宽老师学习太极拳和武当八卦掌,向司效秋老师学习太极拳;青年时,入黑龙江省散手队,从师郭仪、张亚东、马雷、李永焕等先生学习现代散打、泰拳、空手道、国际军警制敌术和中国式摔跤,向加拿大全国空手道协会副主席育娃博士学习刚柔流空手道,同时接受了散手道的概念;大学时,随师叔释行好学习少林金刚硬气功,向李文彬老师学习形意拳,向姜兴权老师学习豹咀拳法,向罗广汉老师学习少林链子枪,向徐金胜老师学习八卦掌和鹰爪拳法;留学时,向梁守渝教授学习六合八法拳,向杨俊敏博士学习白鹤拳。

杨维博士不仅在国内外的各种武术比赛中,获得过许多金银铜牌以及其他荣誉,而且还在国内外武术刊物上发表很多文章,以弘扬中国武术;他还先后出版了《少林金刚硬气功》《克敌决斗36鹰爪功》《抗暴制敌术》《保安防卫特技》等多部中英文版武术专著。

3967%

内 容 提 要

【实用散手道教程】之二·《散手道脚踢阐秘》，共分四个单元，20课，100课时。具体讲授散手道脚踢技术之前踢类脚踢技术、侧踢类脚踢技术和后踢类脚踢技术等内容。

封面人物：

国际武术散手道联盟副主席、黑带七段

杨 维博士（右）

国际武术散手道联盟黑带五段

徐宏宾先生（左）

国际武术散手道联盟(IWSA)技术委员会

荣誉顾问

王菊蓉(美国) 吴诚德(美国) 习云太(中国)

蒋浩泉(美国) 赵子虬(中国) 王树田(中国)

顾问

帕特瑞士(美国) 马福林(俄罗斯) 杨俊敏(美国)

刘劲铮(加拿大) 捷夫伯特(美国) 江志成(美国)

格雷斯宁(美国) 何伟琪(美国) 杨乃文(中国)

主任

梁守渝(加拿大)

副主任

奥赛罗(加拿大) 育娃(孟加拉) 吴文庆(美国)

马克(加拿大) 杨维(中国)

委员

梁卓昆(加拿大) 佟庆辉(中国) 谢尔盖(俄罗斯)

尤勒斯(韩国) 何涛(美国) 黄剑君(中国)

麦克林(加拿大) 辛桂维(中国) 梁好(加拿大)

梁爽(新加坡) 白立特(美国)

序

国际武术散手道联盟是一个大学校、大家庭，我们的目的是培养全面的武术人才，我们尊重不同国家和民族的不同派别的武道。我们以博大精深的中国武术为基础，团结世界上不同武道的朋友，相互学习，分享彼此的知识和经验。之所以采用中国字“散手道”，是因为“散手”是自由搏击、自由奋斗之意；“道”是方法、目的，是顺应自然。

多年来，我们的成员在各种不同的武术竞赛中，如武术套路、散手、柔道、空手道、跆拳道等国际和全国及地区性比赛中，都取得了优异的成绩，他们都是各种武道的骨干。我们支持和积极参与各种武术的竞赛活动，以便加强交流，并在这些活动中提高自己。我们这个大家庭的成员，都有着全面的武术训练知识，我们要求每个人在武术方面，首先要有良好的套路知识和对套路的充分理解，要有全面的散手对抗（包括踢法、打法、摔跌法、擒拿法、地面控制法、借劲发劲的推手法等）的训练经验，要有坚强的体魄和足够的力量，还要有一定的文化知识修养，这些从我们的黑带段位要求中可以体现出来。

中国是世界武术之乡，博大精深的中国武术是世界武学之基础。中国武术在世界各个角落都已经绽开了灿烂的花朵，但它们的根在中国，散手道最终还是要回到中国。国际武术散手道联盟

已经成立了16年,十多年来,我们做了很多工作,散手道的训练模式和制度受到了很多国家的武术爱好者的喜爱和支持,参加的人越来越多。当然,我们还需要进一步努力,以完善我们的训练制度,让更多的人参与散手道的训练中获益。为了让广大散手道爱好者接受更广泛更完善的训练,经国际武术散手道联盟技术委员会审定的《实用散手道教程》即将问世,这无疑会给散手道运动的普及和推广提供十分重要的教学依据。让我们共同努力,把散手道这项运动推向世界,并进入奥运赛场!

谢谢支持散手道运动的朋友们!祝你们身体健康,事事好运!

国际武术散手道联盟主席 梁守渝 教授

2004年5月

前 言

为了更好地普及和推广散手道运动,给广大武术爱好者一个规范化的训练模式,受国际武术散手道联盟技术委员会的委托,在广泛征求散手道大师级教练员、专家和学者意见的前提下,笔者撰写了这套《实用散手道教程》,以供广大武术爱好者、大中专院校和武术馆校学生、公安武警及保安人员作为教材使用,也可作为教练员教学训练之教案。

本教材按单元并分课、节进行编排,每周一课,每课开始有教学活动表解,课末附有思考练习;每课一般分五节,每节训练时间为120分钟,各节包括教学目的、教学用具、热身体操、复习总结、技术分析和训练方法六部分的内容。

教学表解 对每课的课时安排、教学内容、重难点、教学方法、训练器材以简要的表格提示,使读者一目了然,又便于记忆。

教学目的 对本节的教学做目的性解说,说明本节要做什么,以及这样做的目的。

教学用具 提示本节教学所用到的有关器具,并要求师生课前准备齐全。

热身体操 每课训练前,开始整队,师生相互问好,教练交代本节课的教学目的、重难点,然后进行10~20分钟热身体操运动。

复习总结 对前一节、前一课或前一单元的教学内容,进行20分钟概括性复习总结,然后用生动形象的语言或事例导入新课题。(为了节省篇幅,略去了对前一节复习总结的有关内容,请教练自行总结。)

技术分析 对本节的教学内容、重难点,作20分钟透彻分析,

做到要点明确,思维点拨到位,知识相互衔接。

训练方法 对本节的教法进行示范。要以素质教育为指导思想,采用现代化的教学方法和手段,利用先进的教学设备,精心设计教学过程,系统科学地进行学练指导。每节进行60分钟的技术和专项素质训练。要循序渐进,举一反三,由量变到质变,逐渐培养超乎常人的技能。

思考练习 对每课所学的内容进行思考和练习,以巩固和加深所学技能。

综合测试 对每单元的教学内容进行综合性实战操手测试,以便巩固成绩,改进不足,逐渐培养学生自由运用的能力。

这套教材在撰写过程中,充分体现了教与学的辩证关系,希望读者朋友在学练过程中,提出宝贵意见和建议。让我们相互学习和受益,将散手道发扬光大!

国际武术散手道联盟副主席 杨维 博士

目 次

第一单元 脚踢技术概述

一、脚踢技术与分类	2
二、脚踢部位与名称	2
三、脚踢攻击与目标	3
四、脚踢攻击与优势	4
五、脚踢发力与因素	5
六、脚踢技术与配合	6
【综合测试】	7

第二单元 前踢类脚踢技术

第一课 前弹踢技术	10
第二课 前勾踢技术	19
第三课 前蹬踢技术	27
第四课 前点踢技术	35
第五课 前劈踢技术	43
第六课 前踩踢技术	51
第七课 前踹踢技术	59
第八课 前扫踢技术	66
第九课 前跳踢技术	73
【综合测试】	78

第三单元 侧踢类脚踢技术

第十课 侧弹踢技术	81
-----------------	----

第十一课	侧勾踢技术	89
第十二课	侧扫踢技术	97
第十三课	侧踹踢技术	105
第十四课	侧摆踢技术	113
第十五课	侧跳踢技术	121
【综合测试】		126

第四单元 后踢类脚踢技术

第十六课	后蹬踢技术	128
第十七课	后踹踢技术	136
第十八课	后摆踢技术	144
第十九课	后撩踢技术	152
第二十课	后扫踢技术	160
【综合测试】		166

第一单元 脚踢技术概述

早在国际空手道和跆拳道大赛中，有一位经常踢断对方手臂和肋骨的人，他就是国际武术散手道联盟副主席、黑带八段育娃博士，李小龙称赞他为“无影腿”。你想练成育娃博士又快又狠的腿法吗？那么，从现在开始，我们就朝着这个方向来努力。要想学好脚踢技术，就必须先了解有关脚踢技术的基本概况，这些内容包括脚踢技术与分类、脚踢部位与名称、脚踢攻击与目标、脚踢攻击与优势、脚踢发力与因素、脚踢技术与配合六个部分。认真地学习和熟练掌握这些基本知识，会为以后更好地学习和训练散手道脚踢技术，打下良好的基础，加之科学的训练手段和坚忍不拔的毅力，相信你一定会成功！

一、脚踢技术与分类

在散手道中,我们把用脚的尖端优势攻击对方薄弱环节的技术,称为“脚踢技术”。

脚踢技术是通过前、侧、后三个方向,来有效地完成踢击动作的,因而,脚踢技术又分成前踢类、侧踢类、后踢类三种形式。

前踢类:包括前弹踢、前勾踢、前蹬踢、前点踢、前劈踢、前踹踢、前扫踢、前踩踢和前跳踢九种脚踢技术。

侧踢类:包括侧弹踢、侧勾踢、侧扫踢、侧踹踢、侧摆踢和侧跳踢六种脚踢技术。

后踢类:包括后蹬踢、后踹踢、后摆踢、后撩踢和后扫踢五种脚踢技术。

二、脚踢部位与名称

学习散手道脚踢技术,首先要知道应该运用脚的哪些部位去攻击对方。实践证明,充分发挥脚的尖端优势,攻击对方的要害部位,其所产生的效果是最理想的。脚的基本部位有脚背骨、脚前掌、脚内侧、脚外侧和脚跟。

1. 脚背骨

用这个部位去攻击对方的下颚、裆、腹及身体两侧等部位,效果最佳。

2. 脚前掌

用这个部位去攻击对方的头、额、胸、腹、裆等部位,效果是比较好的。但使用前脚掌突起部位时,必须将脚趾用力向上卷曲,以免造成损伤。

3. 脚内侧

可用脚的内侧边缘去攻击对方的小腿、膝关节等部位。

4. 脚外侧

可用脚的外侧边缘攻击对方的头、胸、腹、关节等部位。

5. 脚跟

可用脚脚跟部位去攻击对方的头、胸、腹、裆等神经密集的地方。

脚的这些尖端优势,都是以点或线攻击对方薄弱环节的。根据物理学中的压强原理,在作用力 F 不变的情况下,受力面积 S 越小,所产生的创伤压强效果 P 就越大,即: $P=F/S$ 。所以说,利用人体的尖端优势攻击对方的要害部位,是有一定科学道理的。

三、脚踢攻击与目标

人体的许多要害部位一旦遭受重击,有的会暂时失去反抗能力,有的则可毙命。所以,有效地攻击对方的要害部位,将起到事半功倍的效果。下面介绍一下脚踢技术的攻击目标。

1. 下颚骨

下颚骨直接连着枕骨,一旦受到强有力的攻击,会剧烈震动大脑,导致头晕、眼花、脱臼、碎裂而失去反抗能力。

2. 太阳穴

太阳穴的骨质脆弱,且有一条动脉和大量神经集于皮下,当遭受到强烈的攻击时,可使人头晕、眼花、脑震荡、骨质碎裂甚至死亡。

3. 颈部

颈部是头和躯干连结的枢纽,并分布着密集的神经和血管,当颈部遭受攻击时,会导致颈动脉血管停止供血,使大脑缺氧、缺血,从而造成晕迷或颈椎骨折断而失去活动能力,甚至窒息死亡。

4. 喉 结

喉结是人体呼吸的重要通道。轻击即疼痛难忍,失控不调;重击则致死亡。

5. 心 脏

这是太阳神经丛集中的地方,当心脏遭受到猛烈攻击时,会导致呼吸困难,疼痛难忍,甚至休克死亡。

6. 腹 部

腹部的主要器官有肝、胃、肋、肾等,如果遭受打击,会致使这些内脏器官受到损伤,而造成内出血,特别是肾脏受击,可使全身无力并瘫倒在地,严重者泌尿困难。

7. 裆 部

无论是多么强大的对手,如果对准其裆部,进行强有力的攻击,即能很快地使其致残或死亡,轻者也是疼痛难忍,休克倒地。

8. 膝关节

膝关节是支持人体直立的重要部位,如果受到攻击,轻者倒地,重者髌骨碎裂、脱臼,甚至终生残废。

以上这些部位的神经都特别脆弱、敏感,因此,被散手道专家认为 是人体重要的攻击目标,为“攻击的薄弱部位”。倘若这些“薄弱部位”一旦受到外力振动或压迫,就会造成其生理机能暂时或永久性消失。所以,在散手道自由搏击中,不仅要特别注意保护自己的要害部位,而且还要设法攻击对方的要害部位,以达到最佳的攻击效果。

四、脚踢攻击与优势

散手道脚踢技术的实战优势主要表现在以下几个方面:

1. 攻击路线长

腿的骨骼比臂骨长,直接打击的距离较远,攻击幅度比较大,

在各种桩步的配合下,能够灵活进退,放长击远,富于变化。

2. 破坏力较大

由于腿部骨骼较硬,肌肉群丰满,所以,腿部先天的破坏力较强,很容易给对方造成内伤。

3. 攻击凶猛

由于腿部关节活动范围大,运动灵活,肌肉群收缩力强,所以,动作迅速,一触即发。

4. 隐蔽性好

由于脚踢技术是从人体的底盘发出的,很容易脱离人体的视野范围,所以,暗中出腿,虚引实发,指上打下,命中率是很高的。

5. 连环多变

由于脚踢技术的上述特点,并通过动静、虚实、刚柔、进退、潜避、移身等战术的配合,一击不中则连击,连击不中还可再击。

五、脚踢发力与因素

在散手道中,往往有许多肌肉并不发达的搏击选手,却能发出很大的力量,从而把对方打翻倒地,原因是他能集中全身之力发于瞬间。所以说,充分发挥手臂与腿足的动作速度,集全身肌肉力量和内劲于一体的瞬间爆发是脚踢动力的真正奥妙。它分为整体发力和局部发力两种形式。

1. 整体发力

以腰、腿、胯、肩为主做动力,按照“上下九节劲,节节腰中发”之原则,节节相连,节节相推,由下而上或由上而下,顺势涌发出来的动力。这种劲力发出的时间较长,劲力顺达,能将对方击倒或击出很远。

2. 局部发力

以短而快为主,像压缩的弹簧,突然弹放而出,在短时间内产