

李小龙全图解

温戈编著

李小龙腿法



北京体育大学出版社

上篇 腿法技巧

- 第一章 戒备势
- 第二章 步法
- 第三章 腿法

中篇 实战运用

- 第一章 简捷
- 第二章 距离
- 第三章 时机
- 第四章 攻击
- 第五章 战术

下篇 素质练习

- 第一章 准备活动
- 第二章 柔韧
- 第三章 力量



以无法为有法
以无限为有限
附录

- 第四章 耐力
- 第五章 速度
- 第六章 平衡
- 第七章 协调
- 第八章 实战心理素质
- 第九章 腿法专项训练

——论李小龙对传统哲学的整合
截拳道联合研究网

全图解 李小龙腿法

温戈 / 编著

北京体育大学出版社

策 划:  AQN工作室

策划编辑: 叶 莱

责任编辑: 叶 莱

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 行 乾

责任印制: 陈 莎

制 作: 蓓 虹 王 艺

图例绘制: 温 戈

技术支持: 张志东

版式设计: 徐小宁 叶 莱

图书在版编目(CIP)数据

全图解李小龙腿法/温戈编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2004.1

ISBN 7-81100-059-8

I. 全... II. 温... III. 散打(武术)—中国—图解

IV. G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092272 号

全图解 李小龙腿法

温 戈 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 11.5

定价: 20.00 元

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 6000 册

ISBN 7-81100-059-8/G.58

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

谢 辞

感谢我大学时代的恩师李凤琴女士，她严正地教诲将使我受益终生：
“老老实实做人，踏踏实实做事。”

感谢 AQN 工作室的其他两位成员，我们的友谊始于 1991 年。

张雁庆：热情豪爽、自信聪慧、精力充沛、才华横溢。

张志东：真诚而不幼稚，成熟而不世故，勤奋而不刻板，聪灵而不取巧。

感谢家驹，我的精神兄长，教会我不应只为金钱而奔波，给予我积极的人生态度和直面挫折的勇气，让年轻的生命海阔天空。

感谢我的父母、妻子及所有鼓励我、帮助我的长辈和朋友，我为不能一一列举他们的名字而感到十分愧疚……

谨借此一页薄纸，表达我最深的谢意！

前言

关于截拳道的书籍已经出版了很多，而且每一本书中都有腿法训练的内容，那为什么还要再编写这本《全图解—李小龙腿法》呢？

1. 以往的书大多是全面介绍截拳道的各项技术，而腿法只是其中的一部分内容，故对于其精微细节之处往往介绍得不够详尽。本书将专门针对每一种腿法的技术要点、运用变化加以细致地分析解说。

2. 以往的书大多采取手绘图解，难免有一些不够精确甚至错误之处，不利于初学者的学习。而本书的图例全为李小龙亲自示范，既有他平时练功的录像资料，也有他为自己著作而亲笔手绘的图解和专门拍摄的照片，更有他在电影中的动作示范。

3. 虽然李小龙在电影中的表演有许多花招噱头，不完全符合实战，但是我们也应看到他在电影中的表演并非全是花巧的招式，因此有必要认真地分析学习，从中吸取精华。然而，李小龙在电影中的动作速度非常快，往往观众还没来得及看清楚便已一闪而过了。故本书将采取图解的方式进行详细地分析和说明。

4. 出于电影的艺术需要，李小龙的功夫表演有时采取近距离拍摄，有时采取远距离拍摄，大多数镜头观众只能看到他上半身的动作，而看不到全身动作，这就给初学者的观摩学习带来诸多不便。为弥补这一遗憾，本书采取手工绘制与电脑技术相结合的方法，将李小龙的所有示范均补绘成全身动作图，以方便读者学习。

5. 此外，本书的分解图例不仅使读者能够仔细地研究他的动作细节，更可供闲眼之余信手翻阅，更好地欣赏李小龙高超过人的腿法艺术。

本书名为《李小龙腿法》而不是《截拳道腿法》，因为本书只介绍了李小龙亲自示范的腿法。而截拳道是没有门派限制的武术，一切腿法，中国各派的、日本空手道的、韩国跆拳道、法国踢腿术的……一切武术种类中的一切腿法，均可为截拳道所用，唯一的取舍标准是：适合你自己，适应实战。

本书并未涉及拳法、摔法等其它内容，而仅是较为深入地探讨了腿法技巧，因此它并不是一本“完整”的截拳道教材，我只希望能借此书将自己的一点心得与读者朋友分享，本人水平所限，谬误难免，敬请各界朋友不吝指正。

温 戈

目 录

上篇 腿法技巧

第一章 戒备势	3
第一节 戒备势的基本原则	3
第二节 戒备势动作详解	4
第三节 戒备势的变化	6
第二章 步 法	8
第一节 滑 步	8
第二节 快速移动	17
第三节 疾 步	22
第四节 侧 步	28
第三章 腿 法	29
第一节 腿法概述	29
第二节 侧 踢	30
第三节 勾 踢	64
第四节 扫 踢	96

中篇 实战运用

第一章 简 捷	135
第二章 距 离	136
第三章 时 机	140
第四章 攻 击	145
第一节 抢 攻	146
第二节 假动作	147
第三节 反 击	150
第四节 连续攻击	151
第五章 战 术	152

下篇 素质练习

第一章 准备活动	155
第二章 柔 韧	155
第一节 腿 部	156
第二节 腰 部	158
第三章 力 量	159
第一节 爆发力	159
第二节 重沙袋练习	159
第四章 耐 力	160
第五章 速 度	161
第一节 视觉速度—洞察力	161
第二节 反应速度	162
第三节 动作速度	162
第六章 平 衡	163
第七章 协 调	164
第八章 实战心理素质	164
第九章 腿法专项训练	165
第一节 控腿练习	165
第二节 冲刺跑	165
第三节 踢沙袋	166
第四节 空踢练习	166
以无法为有法，以无限为有限 ——论李小龙对传统哲学的新整合	168
附：《截拳道联合研究网》	176

上篇 腿法技巧





第一章 戒备势

第一节 戒备势的基本原则

搏击虽然主要靠手和脚来完成,但戒备势却是它们充分发挥出来的保证。戒备势是实战中最佳的进攻和防守姿势。最完美的戒备势应具有以下特点:

1. **直接** 从这个戒备势出发做动作,无论是进攻、防守还是反击,都不需要事先做任何调整动作。最大限度地减少无效的动作,以消耗最小的体力来取得最大的成果。
2. **放松** 必须既轻松自如,又时刻保持平衡。它能使全身放松,又能在一瞬间很快地做出反应。
3. **隐蔽** 这种姿势还必须能给对手造成错觉或假象,以隐蔽自己进攻的意图。

在实战中,每当完成一个或一连串的攻防动作后,应迅速恢复到戒备势,以便进行下一个回合的搏击。





第二节 戒备势动作详解

1. 头 部 轻微地摆动和摇晃, 以免受到攻击。
2. 前 肩 微微抬起, 下颏稍稍下降, 以便保护下颏和面部。
3. 前 手 伸出略高于肩, 主要用来做假动作、攻击以及保护头部和小腹。要不断地晃动, 就象蛇吐信一样迅速地伸出收回, 随时准备攻击。给对方造成威胁, 使之迷惑和慌张。
4. 前 肘 用来保护身体的中部。
5. 前 膝 微微内扣, 保护小腹区域。
6. 前 脚 大部分的踢击动作由前脚来完成。因此身体 35% 的重量放在前脚上, 前脚一定要保持灵活。
7. 后 手 因为截拳道是讲究即消带打、攻防同时的, 所以要尽量养成多用后手防卫的习惯。
8. 后前臂 保护身体的中部。
9. 后 肘 用于保护身体的左侧。
10. 后 脚 身体 65% 的重量集中在后脚上。脚后跟抬起, 以便具有较大的灵活性, 好象一个绕紧的弹簧般, 做好激发身体前冲的准备。



图1 戒备势 (正面)

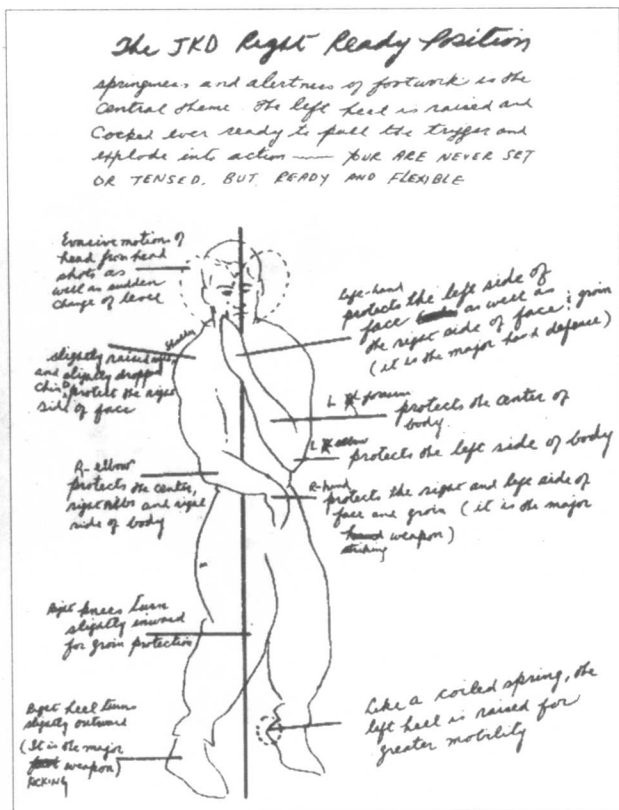


图2 李小龙亲笔手绘的戒备势正面视图

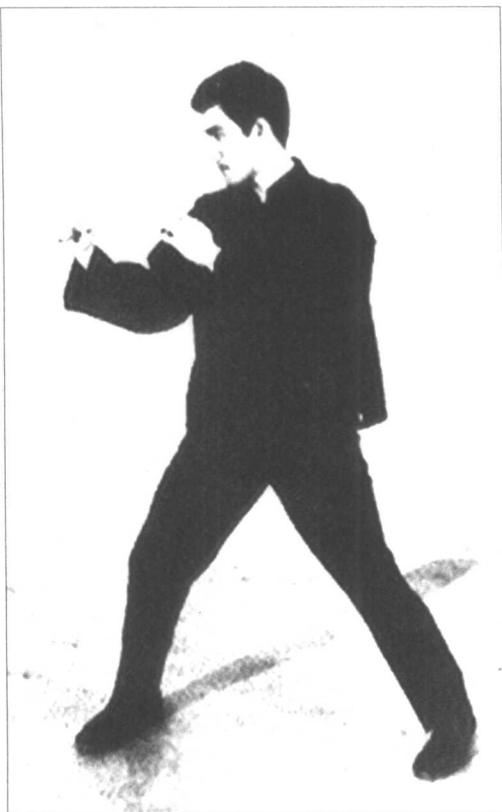


图3 戒备势（侧面）



图4 戒备势（背面）

要经常对着镜子检查自己的姿势，手的位置和动作。看你的姿势是否象一只猫站在那里，弓背、低频、前肩稍微抬起，随时准备扑跳。



第三节 戒备势的变化

实战情况是瞬息万变的，因此戒备势也应根据形势变化。

比如：在对方疲劳、反应及动作变慢时，或双方距离较远时，可以将双手放低以保存体力，并可迷惑对手，但前提是必须保证自己的安全。因为这时头部处于暴露状态，容易成为对手攻击的目标。必须依靠有效的安全距离和高度的灵敏性来保护自己。

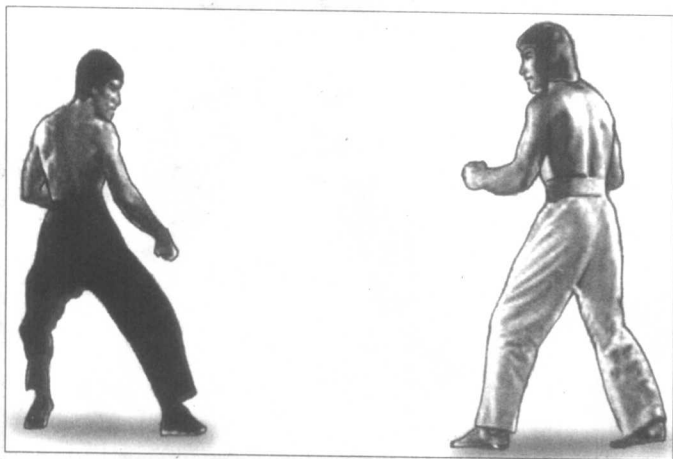


图5

在（图5）中，李小龙离对方较远，故可以将双手放低。请注意：他的下颚与肩部贴得较近以保护下颚。他的重心虽有70%放在后脚，但后脚跟却是微微抬起的，以保持弹性，能够迅速起动。

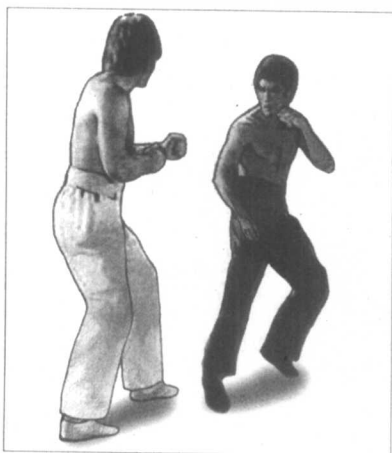


图6

当双方距离比（图5）中稍近时，李小龙的前手虽然仍然较低，但后手已经抬了起来。这是因为在截拳道中，大多数的防守是靠后手来完成的。在此情况下，根据对手的攻击，李小龙可以采取后手格挡的同时用前手（或腿）反击，或者通过灵活的步法闪避。此外，在此距离上，放低的前手同时可用来防守对自己身体中部的攻击（如中位侧踢）。这里要注意的是，因为透视的关系，（图6）中双方的距离看起来比实际距离要近得多，事实上，二人仍然处于中远距离的位置关系，如果两人进入中距离后，则前手就必须抬高了。因为此时头部将比身体中部更容易受到攻击。切记：下颚要始终“藏”在肩窝和锁骨之间。



在(图7)中,李小龙的重心放得较低,这样稳定性更好一些,但动作的起动速度会受到轻微的影响。对于大多数人来说,把手放低固然可保存体力,但遭受攻击的危险性也相应增加了一些,这就要求时刻保持高度的警觉性、预知能力(即判断力)、反应速度和动作速度。这里依然要提醒大家注意李小龙下颏的位置,保护得非常严密。

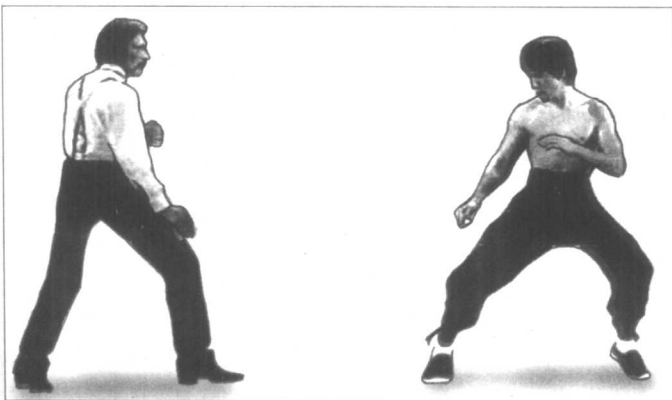


图7

在(图8)中,当对手重心前移,刚有进攻的企图时,李小龙立刻上身稍向前倾,将重心略向前调整,使之均衡地落在双脚之间,同时双眼紧盯对手。这样做的目的是为了提高动作起动的速度,以便能及时地防守或反击。这一调整看上去是极其细微的、几乎不被察觉的,但却使整个身体立刻处于利于攻防的位置之上。

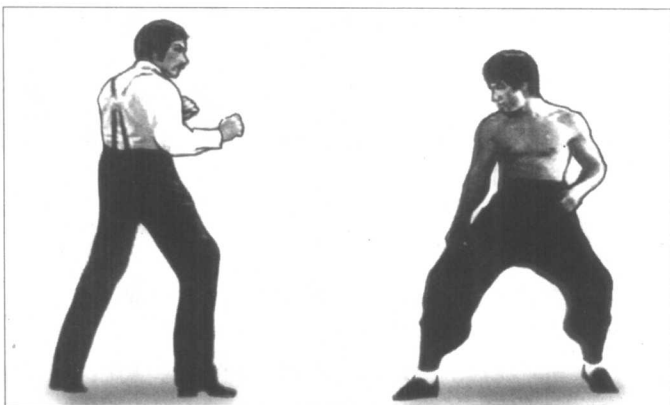


图8

当面对较强的对手时,李小龙的前手抬了起来。这里要注意的是:他的肘部依然下垂,以严密地保护着身体的中部。此时的戒备势,可说是严谨而完美的——除了手型。小指伸出虽然好看,但那只是电影中的噱头,只是为了好看而已,并无任何实用价值,相反的,却容易使手指受伤,因此读者千万不要随意模仿(图9)。

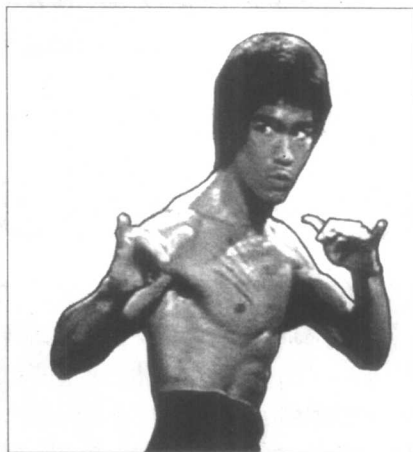


图9



第二章 步 法

灵活的步法，是搏击的基础。在搏击中，步法应该是十分轻松自如、有活力的，并能在一瞬间向任何方向迅速移动，而且动作要坚决。

步法的作用：

1. 正确的步法，可以在行动中保持良好的平衡。
2. 可以保持最佳的距离，你可以任意击打对手，而对手根本攻击不到你。因为在运动中的目标要比固定目标难打得多。熟练地运用步法，可以减少被迫的格挡防守，可以避免许多攻击，同时又控制身体做好了反击的准备。
3. 可以迅速地接近对手，摆脱困境，并保存体力，以便做出更有力的进攻。
4. 步法运用的目的是用最少的动作来取得最有效的速度和结果。移动时只要能避开对手的进攻或实现自己的攻击就足够了，要充分保持自己的体力，而消耗对手的体力。

步法的训练，一定要与出拳及腿法训练一起进行。在训练中，要做到自然、放松、舒适，要学会区别在生活中的舒适感和运动中的舒适感。要灵活机动，沉着冷静，绝不能使自己处于僵硬紧张的状态之中。

步法的运用：

1. 在实战中要随时保持戒备势的步型，全身放松，以保证起动迅速，并有良好的弹性和韧性。
2. 由于实战的情况是在不断变化的，要适应这种复杂的环境，就必须把各种步法配合、连贯地运用。因此在训练中就要时进时退，时左时右，进行综合的步法训练。
3. 实战中，不要做不必要的大幅度移动，特别是在防守时。因为防守不是逃跑，而是为了更好地攻击，如果移动太大，则会失去反击的机会，且消耗了体力。
4. 在练习步法时要细心体会自己的重心，把握好平衡，培养高度灵敏的距离感。
5. 在熟练掌握各种步法的基础上，尽量做到综合运用各种腿法、手法，提高全身的协调能力。

第一节 滑 步

在运动中不要使用交叉步或跳步，而要用滑步。不断保持平衡和防御的状态。可以随时向任何方向迅速地移动身体，对于进攻或防御来说都保持完美的姿势。脚跟微抬起，以两脚的前掌高度敏感地滑动。双膝微屈而放松，移动脚不要死死钉在地上，在迅速运动或突然移动身体时，移动脚要轻而自然地抬起4厘米左右。开始时，可能会感到动作笨拙，速度缓慢，但只要每天坚持练习，就会提高速度，并且得心应手。



一、前滑步

从戒备势出发，前脚向前滑动大约半步，此时两脚间的距离只是瞬间加宽，两脚一分开，后脚随即跟上，立即恢复戒备势，并保持完好的平衡。然后再重复此动作，不断向前滑动。

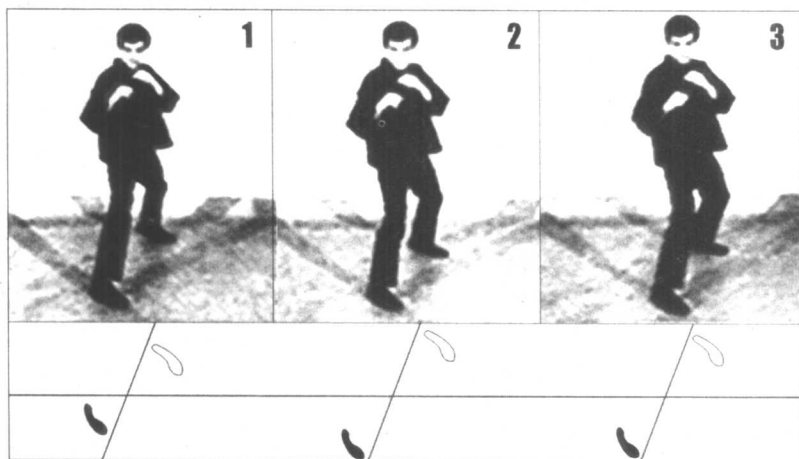


图 10 前滑步（正面视图）

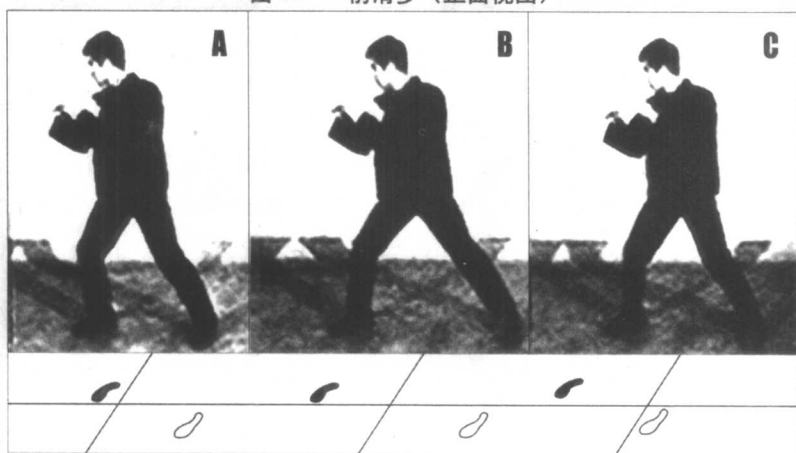


图 11 前滑步（侧面视图）

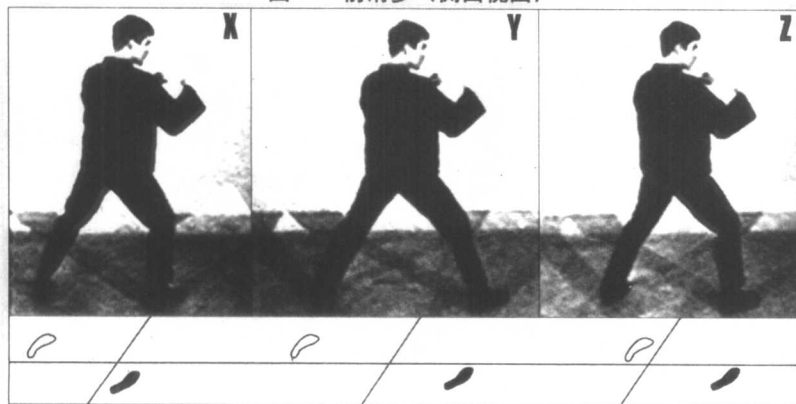


图 12 前滑步（后面）



实战中前滑步的运用:

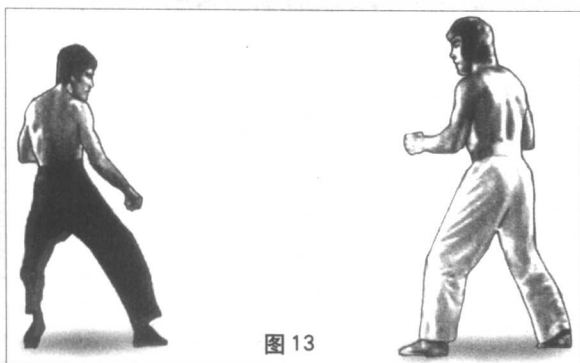


图 13

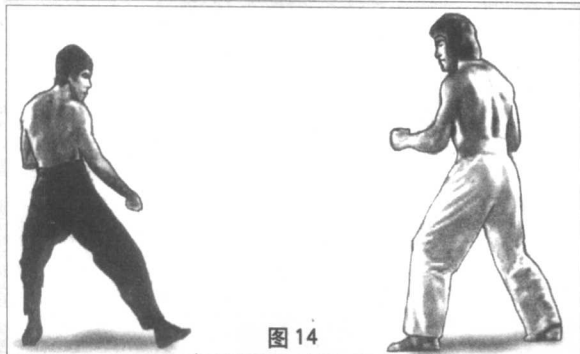


图 14

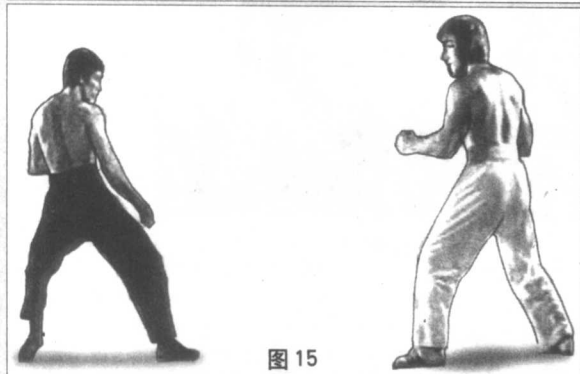


图 15

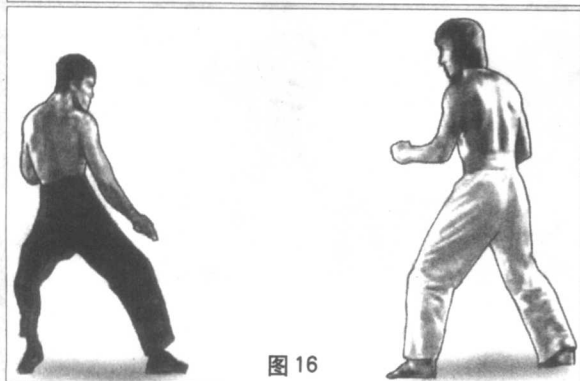


图 16

1. 用前滑步调整与对手之间的距离

(图 13)李小龙与对手均以戒备势对峙, 双方处于中远距离, 为了安全地调整至最佳的对敌距离, 李小龙将采取前滑步进行移动(图 13)。

在重心几乎没有任何起伏的状态下, 李小龙前脚向伸出半步(图 14)。

随着前脚的落地, 身体重心亦平稳地向前移动, 落在两脚之间(图 15)。

后脚几乎在同一时间内立刻跟上, 全身恢复到最初的戒备势。在此整个过程中, 李小龙始终保持身体的平衡(图 16)。