

海外搏击技巧丛书

Karate

空手道

[美] 帕德力克·希基 编著
李英奎 译 徐伟军 审校



人民体育出版社

海外搏击技巧丛书

空手道

帕德力克·希基 (Patrick M. Hickey)

美国空手道联盟秘书长

黑带七段

李英奎 译 徐伟军 审校

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

空手道/(美)希基编著;李英奎译. -北京:人民体育出版社, 2005

(海外搏击技巧丛书)

ISBN 7-5009-2721-5

I. 空… II. ①希… ②李… III. 空手道-基本知识

IV. G886.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第130654号

*

人民体育出版社出版发行

紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 13.75印张 194千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2721-5/G·2620

定价:19.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

空手道是日本的一个重要武技项目，它在人的成长过程中发挥着独特的作用。空手道不仅具有自卫防身的功能，而且它还可以使人获得现实生活中必需的心理素质，如自信、自律和自控等。对很多人来说，空手道既能提供基本身体素质的训练，又能进一步提高肌肉的力量、肢体的柔韧和全身的协调。通过系统训练，你能安全、巧妙地学会动作和提高技术水平，并能通过各种测试。空手道的训练内容包括对打和套路。本书介绍的是空手道的概念、技巧、实战技术和战术以及能够使所有练习者提高演练水平的策略。

在过去的几年中，随着人们对空手道技术价值的认同，它逐渐在世界各地普及开来。有关空手道的电影和电视节目传到了千家万户，为广大群众所熟知。那么，什么人适合练习空手道呢？应该说，几乎所有的人——从幼儿园的5岁小孩到中学生、大学生，以至50岁的人都可以练习。儿童喜爱空手道是因为他们能够从适合于自己练习的内容中发现一些新鲜有趣的东西，并从中获得快乐；20岁左右的年轻人喜欢空手道所具有的威猛、强悍、内涵丰富、修炼身心等特点，并发现通过练习空手道不仅能强身健体，而且还能自卫防身；而很多父母喜爱和支持孩子练习空手道，则是因为它能养成强健的身体和健全的精神，教会孩子遵守纪律。因此，许多中学和大学现在都开设了空手道课程，空手道已在世界各地迅速普及和推广。

在1995年举行的“泛美运动会”上，空手道首次被列为比赛项目。同时，空手道也是“世界运动会”“亚洲太平洋运动会”“欧洲运动会”和“非洲运动会”的比赛项目。虽然本书是从体育运动的角度来阐述空手道的，但是并不是只有专业运动员才适合阅读本书。例

如，书中所讲述的某些战术实例，对空手道学校学生的练习也有很好的启发和促进作用。正如很多空手道练习者没有参加或无需参加比赛一样，他们同样也能学习和应用空手道冠军所掌握的比赛技术。

本书主要是为三种不同层次的读者所编写的，即初级、中级和高级。对初学者，本书介绍了空手道的价值，解释了空手道的概念、理念、词汇，还讲述了一些如何正确运用各种空手道技术的内容和方法，这些都是学习空手道必须掌握的基本知识。对于有一定基础的人来说，学习本书，可以进一步理解空手道实战的应用技术，同时还能加深对更深层次概念和理念的理解，有助于提高技术。对于想全面掌握空手道的理念和更高层次的实战技术的高级训练者来说，他们将会发现书中的战术、竞赛规则和空手道高手所使用的训练方法等内容，都是很有参考价值的。

本书第一章介绍了空手道学校和教练员的选择以及空手道段位制。第二章叙述了空手道的历史，以及在美国作为竞技项目的发展过程。第三章讲解了空手道训练中常用的词汇和术语。第四章至第七章的主要内容是空手道常用的步型、姿势、进攻和防守方法。第八章是讲如何通过身体运动、时间运用、速度优势等战术和策略进行防守，并对国际比赛中常用的组合动作、扫腿和失去平衡时的进攻技术用实例图解加以说明；同时还可以让你了解如何运用心理战术赢得进攻时间。第九章和第十章是空手道套路和对打的内容，其中包括对打前的准备活动和竞赛中常用的规则。第十一章讨论了如何提高身体素质和运动能力的各种方法。

空手道有众多门派，如刚柔流、系东流、联合会、松涛馆、和道会等等。各个门派都有自己的风格和体系，彼此之间相互学习、相互交流，而不是相互争斗。书中所介绍的空手道技、战术是大众化的，在多数门派中都可见到，并且经常用于竞技比赛。

本书并不是让你在参加正式的比赛体验空手道，而是在空手道的训练和学习中，体会它本身特独的魅力，并从中使身心获益。空手道学校中大多数学生都没有参加过正式的比赛，而只是单纯地练习，学校中举行的比赛也都是融激烈、趣味和自我挑战于一身，他们不仅是为了获得比赛的胜利，而是想通过练习和比赛来提高技术水平，

并获得实现目标，或克服困难，或磨炼意志，或修养人格。但是，无论是参加朋友之间的友谊对抗赛或同学之间的比赛，还是参加重要的空手道竞赛，本书所讲述的概念和技术对任何从事空手道训练的人来说都是有价值的。

目 录

前言	(1)
第一章 空手道的入门知识	(1)
第一节 空手道的价值	(1)
第二节 什么是空手道	(2)
第三节 选择合适的空手道学校	(6)
第四节 段位制	(7)
第二章 空手道的起源和发展	(13)
第一节 空手道的起源	(13)
第二节 空手道的现代发展史	(16)
第三章 空手道的语言和习俗	(21)
第一节 一般术语	(21)
第二节 空手道训练课	(23)
第四章 空手道的姿势、动作和呼吸	(34)
第一节 姿势	(34)
第二节 动作	(51)
第三节 呼吸	(56)
第五章 空手道的阻挡、扑倒和滚翻	(58)
第一节 基本防守技术	(59)

第二节 扑倒和滚翻的基本技术	(71)
第六章 空手道的冲和击	(77)
第一节 冲的基本内容与演变	(78)
第二节 击的基本内容	(87)
第七章 空手道的踢与撞击	(101)
第一节 踢的方法	(101)
第二节 撞击技术	(118)
第八章 空手道的战略和战术	(124)
第一节 制定战略	(124)
第二节 战术能力的培养	(131)
第三节 制止崩溃和控制对手	(145)
第九章 空手道的套路	(148)
第一节 套路动作的演变	(150)
第二节 套路和段位	(151)
第三节 套路动作的分类	(152)
第四节 套路演练要点	(153)
第五节 关于比赛的一些基本内容	(155)
第十章 空手道的对打比赛	(161)
第一节 比赛的基本内容	(161)
第二节 控制比赛	(166)
第三节 规则和得分	(169)
第十一章 空手道的体能和体质	(182)
第一节 柔韧练习	(182)
第二节 力量训练	(187)
第三节 速度力量练习 (普力欧训练法)	(189)
第四节 提高身体供能系统的工作效率	(191)

第五节 速度训练	(192)
第六节 间歇和循环训练法	(192)
第七节 利用击打板和练习袋练习	(193)
推荐读物	(196)
词汇	(199)
作者简介	(207)

第一章

空手道的入门知识

许多人刚开始练习空手道时一般都对它知之甚少。本章将首先向你讲述什么是空手道、空手道的段位制以及如何获取段位，同时也将帮助你正确地选择合适的空手道学校。

第一节 空手道的价值

空手道是一项身心兼练的武技活动。通过练习可以增加练习者的肌肉力量和身体柔韧性，提高自信心和精神专注的能力，还能促进个性的发展（但现在多数学校中传授的空手道已经没有这种功能了），具有独特的趣味性和挑战性。空手道内外兼修的训练特点与众不同。

空手道对不同年龄阶段的练习者都是有益的。练习者在学到自卫防身技术的同时也锻炼了身体，可以说既强身健体，又增强运动能力。练习空手道不仅可以使青少年形成遵规守纪的意识，而且还能够帮助他们养成树立目标并为之努力的习惯，使他们懂得成功的意义。孩子们通过空手道练习学会如何自律，而这在普通学校中是难以学到的。年轻人把空手道当做一种体育项目，通过空手道练习来提高肌肉的力量和身体柔韧性。

对于参加其他体育项目的人来说，练习空手道有助于提高他们必需的身体素质，如有氧能力和无氧能力，还可通过空手道速度和力量练习，帮助他们提高其他项目的演练水平。另外，空手道还有助于练习者树立自尊和自信。

练习空手道不需要特殊的器材，更不需要特殊的能力。集体项目中相互之间的配合和依赖关系在空手道中是不存在的，空手道练习者是相互独立的。在空手道训练过程中，每一位学员都可按照适合自己的要求和目标进行练习。



空手道训练课

第二节 什么是空手道

一旦决定学习空手道，就要找一所合适的学校。这件事并不是那么容易的。你可以从一些杂志上了解到各种各样的空手道学校，但每当讨论和选择空手道学校时，人们首先想起的是“艺术”，“空手道”一词对于他们则显得很陌生，许多空手道学校都名不副实，在招生广告上写的是空手道内容，而实际教的却是另外一种技击运动。由于很多技击运动很相似，所以初学者很难分辨。因此，只有

先弄清楚空手道和其他技击运动的区别，明白什么是真正的空手道以后，才能去学习。

一、空手道

空手道是起源于日本冲绳的一种徒手自卫术，然后以现代的运动形式在日本本土迅速发展起来（见第二章）。空手道门派众多，风格各异，比如空手道注重练习者个性的培养，但每一门派或学校对练习者个性的培养都有自己的方法和特点。多种多样的门派和风格使空手道更加多姿多彩。

空手道技术以手和脚的击、挡、踢为主。作为一种日本的技击项目，它自然也蕴藏了很多日本文化的内涵（见第三章）。纵观整个体育界，空手道仍然采用较为传统的非接触性击打规则，即禁止重击，在击打时要控制力量。现在多数空手道学校所教授的套路是从历代空手道名家中流传下来的。

二、跆拳道和朝鲜空手道

跆拳道是朝鲜的一种手足技击术。第一次世界大战中日本占领朝鲜，空手道也随之流传到了朝鲜，大约在1964年，朝鲜人把空手道更名为跆拳道，并赋予了一些朝鲜文化以证明它不是日本的技击术，从而成为跆拳道的重要起源。但即使是现在，美国仍有很多跆拳道学校依然采用空手道的教学方法。

从1964年起，跆拳道开始采用接触性击打规则，允许佩戴护具，并设计出适合自己的套路练习方法。但在美国，许多传统的朝鲜跆拳道教练员不采用这种方法，他们不仅依然教授朝鲜传统的空手道内容，体现其浓厚的朝鲜文化，并且认为自己所教授的内容是跆拳道。由于传统的朝鲜空手道规则与现行的跆拳道规则十分相似，而后者的规则已被国际体育界所接受，于是这些教练员有时也支持新兴的跆拳道项目。

跟空手道一样，跆拳道也有很多不同的技击方法，名称也繁杂，如称跆拳道、手搏道、空手道、唐手道等等。朝鲜跆拳道与日本空手道

的最大区别在于优势攻击部位的不同，跆拳道更趋向于用腿，如转身踢或车轮踢，有些门派甚至没有用手攻击的动作；而日本空手道主要是以用手进行直向猛烈的击打为主，配合低步型和各种用力踢的腿法。当然，二者之间的区别并不是完全如此，这些只是它们的主要区别。

三、功夫（武术）

功夫，意思是“拳术”，泛指中国武术。当然它具有中国文化的象征，如太极拳、形意拳、八卦掌等，都属中国武术中的拳术内容。这些拳术的特点是连绵不断、闪展腾挪、动作处处带有弧形等等。在地域上又有南拳北腿之说，由于历史和地域的缘故，很早以前日本和朝鲜就与中国大陆进行不断的交流，因此，中国武术对日本空手道和朝鲜跆拳道的影响也是巨大的（见第二章）。

四、其他技击项目

除了上述几种项目外，还有很多其他种类的技击活动。柔道是日本格斗技术，起源于日本的柔术，在柔术的基础上去粗取精，去掉了一些与格斗、摔打无关的技术动作，从而使柔道形成自身独特的风格，如今已发展成为奥运会项目。柔道的创始者嘉纳治五郎为其取名为柔道，意思是柔和之术。柔道技术动作的实现，需要综合运用平衡、杠杆、动能等有关理论，并不是只凭一己之力就可以达到的。

嘉纳治五郎先生的两句格言尽显柔道的精髓：一是形神的运用达到最佳化，二是借力用力。尽管柔道练习者也学习一些击打之类的技术，但是重点还是在摔和拿。这正是它与空手道的区别之处。

柔道可以运用关节锁定技术，并结合踢、摔、击打等内容作为攻击手段。空手道则不可以，而空手道所注重的是以手脚的技术动作来实现攻击目的，但这些在柔道中又不是最重要的。不管是柔道还是空手道技术，它们都是刑警用来捉拿罪犯的有效方法。

合气道源于合气柔道，也是运用关节锁定技术，并以攻击身体要

害部位为主要目的。它的创始者植芝盛平把哲学、心理学和动力学融入合气道中，其精髓在于首先以气导意，然后用自己之意导对手之意，进而控制其动作。合气道技术不采用蛮劲，而是通过意识，在保持自己平衡的情况下使对手失去平衡。合气道除了一些桩功（坐、站）外，还有器械练习，如剑、枪、棍等。它的每一个技术动作都与气有关，因此，你必须知道什么是气以及掌握运用之法，才能真正地学习它的技术。

另外，还有一些主要以运用器械为主的技击项目。剑道是一种用竹剑进行攻击的日式击剑运动；居和道是一种舞剑的艺术；古武道也是一种以器械为主的技击活动，起源于兵器禁用时代的冲绳（见第二章），这些兵器包括棍子、短剑、拐（把柄在侧面的武器）、镰刀、大盾牌、双截棍（见第九章有关各种器械的简述）。

技击项目的种类繁多，在此不一一列举，以上只是一些在国际上较为流行的、被人们所熟知的技击活动。如今，技击项目的教练员不仅仅只是学习一种，大多还要学习几种不同种类的技术项目。在教授学生时，有的把不同种类的技击项目分开教授，有的则把它们统一成综合空手道。尤其是柔道和古武道，经常被归为综合空手道。



学员咨询与报到入学

第三节 选择合适的空手道学校

知道了什么是空手道，空手道的起源、风格和特点，以及空手道和其他技击项目的关系与区别后，下一步就是要选择合适的学校。首先要把学习空手道的主体对象作为重要的考虑因素，假如是为孩子选择，因为成人学校是不适合儿童的，所以你就必须挑出几所学校进行观察比较，并结合学习的目的进行选择。如果是想让孩子学会遵守纪律，就要找一所纪律性比较强的学校，但同时也要观察他们的课程是否生动有趣，否则孩子们不会喜欢。当然，选择一味纵容孩子的学校，那就会达不到教育的目的，这是非常矛盾的，需要家长们仔细考虑。有的父母可能想为孩子找一位专业和品行兼优的教练员，因为他们的行为举止在孩子的成长过程中起着重要的影响作用，那么，一旦选择这样的学校和教练员，就不能被教练员的严格吓倒。当然，一名优秀的运动员不一定就是一名好的教练员，也许他不知道应该如何跟孩子们相处。因此，在选择之前最好让孩子们先试听几次课，并对教练员进行全面的咨询后，再决定是否办理入学手续。

咨询时要考虑到以下几个问题：第一，孩子是否适合学习空手道；第二，空手道训练对孩子有什么帮助；第三，学校的教学形式是怎样的。如果你得到了满意的答案，就可以让孩子入校学习。

如果你要为自己选择学校，那你应该看一看教练员的教学方法和学校的气氛是不是适合你。如果你的目的是发展个性、强身健体，那么你就不必要选择注重竞技比赛的学校；如果你想参加比赛，那就千万不要选择只培养个性发展的学校；要是你对兵器感兴趣，那就找一所既会空手道又会古武道的学校。而对于警察来说，他们不仅要学习空手道，还要学习柔道。总之，如果你想终生从事这项运动，就必须全面了解这所学校在本国或国际上的从属关系，这种从属关系对你进一步学习传统空手道是十分重要的，会告诉你这所学校将使用什么教学方法或形式使你长期从事空手道训练。

你要找一所收费合理，能达到自己的目标和愿望，并相处融洽的学校。你还需要知道如何付款给学校以及学校将会提供什么服务，如

付款是提前一次付清还是另有其他付款方式，学校是否提供体重计、沙袋和身体练习器械等。有些学校会和你签一个协议，这样做有利也有弊，优点是有了固定收入的教练员会很好地设置课程，有利于调动学生上课的积极性和主动性；但缺点是你往往需要一次性拿出一大笔钱。比如，学校有可能让你支付一笔数额很高的学费，如晋升黑带课程或是一年以上的学费，你会不会同意呢？而不签协议学生们会随时不来上课，学校将没有固定收入。如果签协议就一定要防止学校将你们的契约卖给信贷公司，让他们来承担债务。所以，你要特别注意这一点。

另外，在空手道学校学习，只付以上所说的学费还是不够的，也不能以此作为衡量学校的标准。有些学校还要收取超过 1000 美元的测试和注册费，因此，咨询时一定要问清楚学费及其他费用一共是多少，包括对打护具、道服和其他必需的物品。这些费用的收取应该是较为合理的。

第四节 段位制

空手道所使用的段位制是以 20 世纪初柔道段位制为基础修改而成的。用不同颜色的腰带标明练习者技术水平的高低，这些腰带是学生努力练习的回报和达到目标的象征，同时告诉教练员他们正处于哪种等级的技术水平。凡是黑带水平以下的称为“级”，并用不同颜色的腰带来区别不同的级（表 1.1）。一般来说，具有黑腰带的水平称为“段”，共分十段（表 1.2）。

表 1.1
空手道段位制

名称	腰带颜色	水平	最短训练时间 *
Jusankyu	白色	13kyu (级)	初学者
Junikyu	橙色	12kyu (级)	2 个月
Juichikyu	橙色	11kyu (级)	4 个月
Jukyu	黄色	10kyu (级)	6 个月
Kukyu	黄色	9 kyu (级)	8 个月
Hachikyu	蓝色	8 kyu (级)	10 个月
Shichikyu	蓝色	7 kyu (级)	1 年
Rokyu	绿色	6 kyu (级)	14 个月
Gokyu	绿色	5 kyu (级)	16 个月
Yonkyu	紫色	4 kyu (级)	20 个月
Sankyu	紫色	3 kyu (级)	2 年
Nikyu	褐色	2 kyu (级)	28 个月
Ikkyu	褐色	1 kyu (级)	32 个月

* 以每周两节课、每次一个半小时为基础。

表 1.2
黑带级别及其训练年限

名称	级别	最短训练年限
Shodan	1 段	3 年
Nidan	2 段	4 年
Sandan	3 段	6 年
Yodan	4 段	9 年, 且 30 岁以上 *
Godan	5 段	13 年, 且 35 岁以上
Rokudan	6 段	19 年, 且 41 岁以上
Shichidan	7 段	25 年, 且 48 岁以上
Hachidan	8 段	58 岁以上, 经常是一种风格的代表
Kudan	9 段	60 岁以上
Judan	10 段	70 岁以上

* 以上年龄规定是根据国际空手道联合会相关内容制定的。