

实用技击丛书

空手道 摔技

★ 尹 伟 编著

13

中国人民公安大学出版社

空手道摔技

尹 伟 编著

中国人民公安大学出版社

一九九四年·北京

(京)新登字第 165 号

空手道摔技

尹 伟 编著

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编 100038)

新华书店北京发行所经销

中国人民公安大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 4.75 印张 82 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-81011-588-X/G·18 定价:3.50 元

印数 0001—8000 册

出版前言

近年来,技击运动——这个集强身壮体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性运动形式,其魅力与日俱增,愈来愈受到人们的喜爱和关注。

当今社会,在经济繁荣的同时,暴力与犯罪从未消失和停止过。从某种意义上说,经济繁荣的保障,人们生活的安全,都建立在抗暴“实力”的基础上。人们不仅要用法律来保护自己,而且还应该增强自身的实力,防患于未然。因为面对暴力,正当合理的防卫是必要的,也是受到法律保护的。

为了满足广大技击爱好者学习和借鉴国外技击技术的渴求及强身壮体、防身抗暴的需求,我们特地请经验丰富、武功精湛的中国人民公安大学警体教官尹伟编写了这套“实用技击丛书”。在这套丛书中,读者不仅可以领略到我国源远流长的武术之花——“绝活”,更可以从中学学习到一些精炼、实用的防身抗暴之招。

本套丛书,共荟萃了六部各具特色的实用技法,它们分别是:

《神秘的日本忍术》

从电影、电视这些传播媒介中,人们逐步对神秘而凶狠的日本忍术有了粗略认识。尽管如此,忍术仍如神龙在天,云雾缭绕,高深莫测。忍术是日本武士防护自身、攻击

敌手的一种综合技能技术。本书全面、系统地介绍了日本忍术的历史、内幕及其实用格斗招法。

《空手道摔技》

空手道的历史悠久,在日本作为自卫术发展至今从未衰落过。作为技击术的一种,它具有很强的威力,目前在国际上与拳击、泰拳、跆拳道等齐名。它不仅能防身自卫,而且能强身健体,锻炼意志。本书特将空手道中的实用摔技精选加以介绍,供广大技击爱好者学习。

《女性防卫秘招》

缺乏自卫手段,往往使女性成为众多流氓案件的直接受害者。本书作者根据对女性心理和罪犯心理特征的分析,着重介绍了简要易学、临场适用的女性防卫招法,是现代女性保卫自身、增强自信、制止不法侵害的必学本领。

《自卫抗暴绝技》

在社会生活中,有时不可避免地会遇到歹徒行凶等暴力事件。如何在突发的暴力事件面前临危不惧,有效地遏制歹徒行凶呢?本书作者根据多年教学、训练和实战的经验,通过对现实生活中常发、多发的暴力事件的分析研究,介绍了实用性很强的自卫抗暴技法。

《梅花桩技法精粹》

梅花桩是中国武林奇葩,历史悠久,影响深远,传人数众多,现已在世界许多国家和地区生根发芽。本书作者从梅花桩技法中,精选出实用性极强的擒拿术加以介绍,是广大爱好者掌握梅花桩精要的重要参考读物。

《镖师绝招》

随着社会的发展,保镖行业日渐风行于世。保镖究竟应具备什么素质?应熟练掌握哪些技能和制敌本领?本书作者通过长期警察格斗教学、保安培训及实际应用经验,总结出保镖必备的精湛技能和制敌本领,使读者一册在手,便能掌握镖师全部招法。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣,并受到启迪,从中受益。

技击漫谈

“技击”一词，最早出现于春秋战国时代，《荀子议兵篇》注：技，材力也，有人以勇力斩者，号为“技击”。春秋战国时代，技击不但是体育性的练习内容之一，更为重要的是它属于军事技术，为战争服务。那么何谓技击？顾名思义，乃是徒手使用身体各部位的机能、技能，进行攻防搏斗而作用于对方身体有效部位的一种技术暴力动作。技击是一种综合性的徒手搏击技术。技击存在的形式是多样的，在我国有武术（主要有散打），欧美一带主要有拳击，东南亚及其它地区、国家有空手道、跆拳道、截拳道、泰拳及自由搏击等。当今世界各国警察把技击训练作为每一个警员的必修课，而且，都要求达到一定的实战运用水平。

人们不禁要想到，随着现代科学技术的迅速发展，在现代化战争中，科学技术特别是一些尖端科学技术起着越来越重要的作用，再强的技击高手也抵挡不了枪支弹药的威力。这一点是无疑的。但是，现代化武器无论怎么发展，最终代替不了人的短兵相接的技击技能，即通过技击训练而获得的各种体能素质。技击仍然是现代生活中必不可少的。技击既然存在和发展着，必然有其存在和发展的客观根据和客观规律。

一、技击的实战性

人们可以从技击的产生中看到,在人类文明发展史中,人们为着自己的生存,以自身作为防御的手段,在同大自然以及人类之间的互相搏斗中,便出现了一些拳打、脚踢,甚至头撞、齿咬的搏击动作。可见,技击从有人类的那天起,便开始出现和形成了。我们知道,随着人类社会的发展,暴力伴随着人类从未停止和消失过,只不过在不同的时代其表现的程度、方式不同罢了。为了生存,人类自然把技击作为保卫疆土、临阵杀敌和抗暴自卫的手段。千百年来,我们中华武术得以形成和发展,其重要的一点,是其始终保持着格斗技术。且不说从前多年的战乱拚杀,就说到现代,技击当然不可能起到在古代战争中的作用,但必须肯定,在近战与敌徒手格斗中,它的地位和作用仍然存在,而且能更好地服务于军事、公安工作以及体育事业。为了安定国家的政治局面,为了保卫人民的生命财产和公共安全,具备一定的技击意识和技击技能,对所有的同志来说都是必不可少的。尤其对于公安工作来说,公安工作任务繁重、庞杂,公安干警多半是直接同犯罪分子展开面对面的斗争,而且往往分队、分小组单个人独立执行任务,在许多情况下是不可能或不允许使用武器的。因此,面临突发的事件,如何有效而准确地控制、制服对手,是每个公安干警必须首先考虑的问题。如果能熟练地掌握一定的技击技能,就能在与歹徒的格斗中,攻防自如,大显身手。因此,技击已越来越成为广大公安干

警的实用技能,并将成为各项警体训练的基础。不管是国内,还是国外,就连现代化装备较强的特种兵,都不再忽视技击格斗的训练。

二、技击的强身性及艺术性

技击之所以受到人们的重视,除了很强的实战性外,还具有一定的身心锻炼价值。技击是一项紧张、激烈、对抗性很强的运动,它要求肌肉爆发力强大,动作迅速,反应敏捷,判断准确,并对运动负荷和心理素质的要求都很严。因此,通过这项不同寻常的运动练习,首先能够完善和发展身体各器官的活动机能;其次能够培养出机智勇敢、主动果断及坚毅沉着等优良心理品质;再者能够改善身体的力量及速度、灵敏度和耐久力,以提高练习者的身体素质。因此,坚持经常的技击练习,在平时,能起到强体健身的作用,在对敌斗争中又能以身体本身作为武器,来有效地击败敌手。

随着人类社会文明的发展,人们对技击的要求也越来越高。许多技击拳种,以不同的形式存在于体育比赛之中,它已并非是野蛮的斗殴,那种乱打、乱踢只能算作顽童打架斗殴,无半点“技击”可言。在散手、空手道、跆拳道等对抗比赛中,都有明确的规则限制,以最大程度地保护运动员的身体健康。人们在欣赏这些对抗性项目比赛时,并非只想满足“野蛮”的刺激。记得在1991年的国际武术散手擂台赛上,观众看到“老外”的无章法乱打推摔,无不叹气:“什么乱七八糟的……真没劲。”当时我就想:这些

观众还挺有一定的欣赏力，一定的品味呢。技击是一项具有艺术性的科学运动，你力量大并非能取胜，对手避实就虚“以巧拔千斤”，往往能巧妙、有效地击败你。假如，对手一招正蹬踢，在他踢出而未到达时，你往斜向一闪，就看他落空之瞬间，擦着对手的攻击腿，用横弹踢给对手以有力的反击，这种具备高度的时空感而“见缝插针”地捕捉战机的功夫，真让人看了“过瘾”。如果把这组击打镜头定格、放慢，那么就象是一件经心雕刻的艺术品，可谓是：击的巧，打的妙。技击虽然只是身体的搏斗，但它却包含着许多对抗的哲理，比如，“指上打下”，“脚到手勾，拳来臂格”，“远则拳打脚踢，近则贴身靠摔”，“手是两扇门，全凭脚打人”，“两肘不离肋，两手不离胸”，等等。

技击来自于人类生存的必需，又服务于人们的多种需求。它要求学练者具备高度的时间、空间知觉和身体的本体感觉；具备对事件敏锐的反应能力、应变能力和迅速准确的判断力；具备坚定、勇敢、沉着、自制的意志品质。它是综合性很强的对抗运动，不是什么人都能胜任的。冰冻三尺，非一日之寒。

三、技击的真谛

提起技击，自然想到了在中华民族技击史上的一颗璀璨的明星，他就是 20 世纪 70 年代闻名世界的功夫巨星——李小龙。当年，他以精湛的截拳道功夫，击败了世界上许多自由搏击名将（包括泰拳王），在外国人心目中树立了中国武术的崇高威望。外国人把他视为中国技击

功夫的化身，赞誉他为“武之圣者”。在东南亚许多国家中，他被称为“比耶稣更受欢迎的人”。李小龙那种弘扬中国技击功夫所表现出来的自强不息的精神，正是我们中华民族的精神所在。他的表现超越了技击本身的内涵，强烈地震撼了人们的心灵，赋予了技击以更高的尊严。

那么技击的奥秘到底在哪里？如何才能明其理、得其道，学而能用之呢？我想这是每个技击学练者都关心的问题。从习武练散手起，我就一直探索着这个问题。多年的学练和实战实践，使我体会到，技击形式尽管是多样的，就象我国的武术流派众多，各有技击高招；国外的空手道也好，泰拳、拳击也好，也各有其特点，然而，各拳种产生的根本目的，无一不是为了在技击上以自己的精湛技艺达到克敌自卫的功效。各拳种的技击原则、原理及精神实质，其实都是一致的。拳谚道：“千拳归一路，得其一而万事毕。”这“一”指的是“道”，是指在技击时，达到出神入化的上乘境界。其实，技击的基本动作是相当简单的，有的是不良于观的，练习起来也是比较枯燥的，但对其规格则有严格的要求，对每一动作都要求达到高度自动化、随需随出的地步。对于学练者，技击的运用无非也就要求做到这两点：首先，要求技击者在一定的客观情况下，能作出有利于保存自己，而打败对方的攻防动作，而且内气和，稳得住，外式顺，动作简练到位，劲路对头；其次，要求技击者对瞬息万变的攻防形势，能判断准确，反应灵敏，而且善于抓住战机。当然，这说起来容易，做起来就难了。在技击的格斗中，双方出手往往是瞬息万变的，对于你主要

就靠反应的灵敏和动作的迅捷。但在自然的反应中,快速使用的是什么样的攻防动作?这些动作是否最有利于发挥个人特长?进攻之力是否用在最有利的时机上?是否用到了最有利的打击点上?这一切对攻防效果都将产生巨大的影响。而在实际的格斗中,根本没时间去考虑招法的使用。招法要出于自然,必须是必需而熟练的,不能是勉强而生硬的。为此,这就要求技击学练者,要深入研究,不可忽略这些技击格斗中的自然因素。否则,便会胡打而谈不上什么“技击”。因此我想,学练者在平时,就应根据技击所固有的规律、原则和要求进行练习,对每一动作,首先应从外形上、发力上及动作运行的方法上,正确地掌握住,然后明白其本身的攻防用意,配合专门的辅助练习,把每一基本动作的力度、速度和准确度,练到家,接着就进行攻防的条件性强化运用练习,使动作的完成和运用达到同吃饭、走路、说话以及呼吸一样的高度自动化程度,凭着本能的自然反应和战术意识,而灵活地出招。技击是艺术,技击是科学,科学是实实在在的东西,只有苦练加巧练才行。

总之,对于技击学练者,首先应该按照技击固有的教程进行严格的、系统的训练,在此基础上,选择出自己最得意的、最适合于个人特点的三五招,或一二招,加以细致研究和改进发展,找出其各种攻防情况下最合理用法,然后反复练习,直到动作达到高度自动化,成为任何情况下不必经过思考而能自然发出的动作反应。

形意拳名家宋世荣老前辈有一段话,是颇值得每个

人深思的：“……将此一两招，按照规矩反复练去，练之久而必有所得，身亦有所得，便能纵横宇宙，得心应手，或坐卧或站立，或行走，随意而动，无处不是拳，处处皆是拳也。倘若人来打我，我本无心还击，只是顺着来势随意一动，便将彼撞出丈余矣……”崩拳大师郭云深老先生临终前留给孙禄堂先生的两句话是：“有形有意都是假，拳到无心方见奇。”这一语道破了技击的真谛。

广大技击爱好者们，如果要想锻炼出自然而然、本能地出拳起腿的能力，而各种动作又是瞬间即发，无任何迟滞，头脑中也可洞悉外在情境而无所惧畏，冷静、泰然地处之，欲达到此种境界，唯深怀诚心与毅力方可。

目 录

致读者	(1)
一、空手道的礼节	(3)
二、实战式	(7)
三、掌握和使用摔技的关键因素	(11)
四、倒地法练习	(14)
五、技术动作训练的阶段性和基本要求	(21)
六、实用摔技(一)组	(24)
七、实用摔技(二)组	(41)
八、实用摔技(三)组	(59)
九、实用摔技(四)组	(73)
十、实用摔技(五)组	(86)
十一、被摔后的反击及抗摔	(102)

致 读 者

空手道是日本的一种手足并用的格斗技术。它不仅以极强的技击性、实用性和美感而著称于国际体坛,成为现代国际体育竞技项目中的重要内容,而且它的招法深含哲理,招式简明质朴,内藏威力,类似于中国的散打、泰国的泰拳、南朝鲜的跆拳道,已成为当今世界格斗术中重要而有效的手段。

日本的空手道起源于中国。早在中国佛教传入日本时,中国武术也传到了日本。当时,首先在日本的冲绳县开展起来,后来普及到日本各地。早期的空手道,被称为“唐手”。“唐”即古代日本对中国的尊称,“唐手”即为中国武术徒手格斗之意。在日语中,“唐”与“空”二字同义。1937年,日本武术界、体育界和教育界召开会议,讨论将“唐手”改为“空手”,同时加个“道”字,以便效法“柔道”和“剑道”的团结精神,这才出现了今天的“空手道”。空手道强调以艰苦的修炼所忍受的苦来奠定完美的人格,反对恃强凌弱,以防身自卫为宗旨。空手道有一句名言:“不挨打,不打人,求其无事是根本。”并有“空手无先手”这句话。但这并不意味着空手道是单纯的防身技法。空手道在实战中一般是以后发制人的,其主要防卫手段是利用手、肘、肩、臂、头、脚六大部位。此外,随机应变还可以利

用臀部、腹部、下颌、齿、眼、等部位或通过唾痰、发出异声、脸部的表情变化来达到防卫目的等。

在日本,空手道主要有五大流派:少林派、昭灵寺派、京东派、刚柔派、上地派。各流派的风格、特点不同,各有一个完整的组织体系和固定的升级程序标准。空手道一般分六级十段。初学者经考试一次,合格者升一级,升到六级入一段,然后入一段开始再考试,合格者再升一级,最高升到十段。

目前空手道已经国际化,有正式的国际比赛。空手道的比赛规定踢打或摔的动作要正确,要有威力,有效,方能得分,反之则判犯规。严重犯规可以取消比赛资格,这样在比赛时就严格限制了伤害对方的可能性。空手道的比赛分为团体对抗赛、个人淘汰赛等,比赛时要求有一定的防护措施,所以,比赛虽然激烈、扣人心弦,但又不致于伤害对方。

一、空手道的礼节

空手道的训练必须严肃认真,讲究礼貌,不管表演技术还是普通训练都是这样。凡是练习者必须服装清洁,彬彬有礼。空手道还有一套极为严格的礼节制度,凡是参加空手道训练的人,第一步就要学习礼节。所谓的礼节,就是对他人尊重,以谦让的态度向他人表示敬意。空手道是技击运动,在力量的格斗中如不注重礼节,就容易失去和平的意义,而变成野蛮的行为。在古代日本,礼节还是武士阶层引以为骄傲的资本。凡具备武功的人,如能够保持礼节,往往能增加一种豪爽仗义、威风凛凛的气度而倍加受人尊重。空手道练习虽然是以格斗的形式进行的,但不管它怎样激烈,由于双方都是以提高技艺和磨炼意志为重要目的,所以在双方各自的内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习之心。

在训练中,不管是老师或是学员,进入道场就要行礼,训练终止退出道场也要行礼。行礼的方式分两种:

1. 站立礼:两脚合并,脚掌成八字形站立;双目正视前方,下颌略收;含胸沉肩,背脊上领;两手自然下垂,手掌贴于大腿外侧(图 1、2)。行施站立礼时,以胯为轴,上身向前方倾斜 15° 左右,约停一秒钟后还原成立正姿势(图 3)。