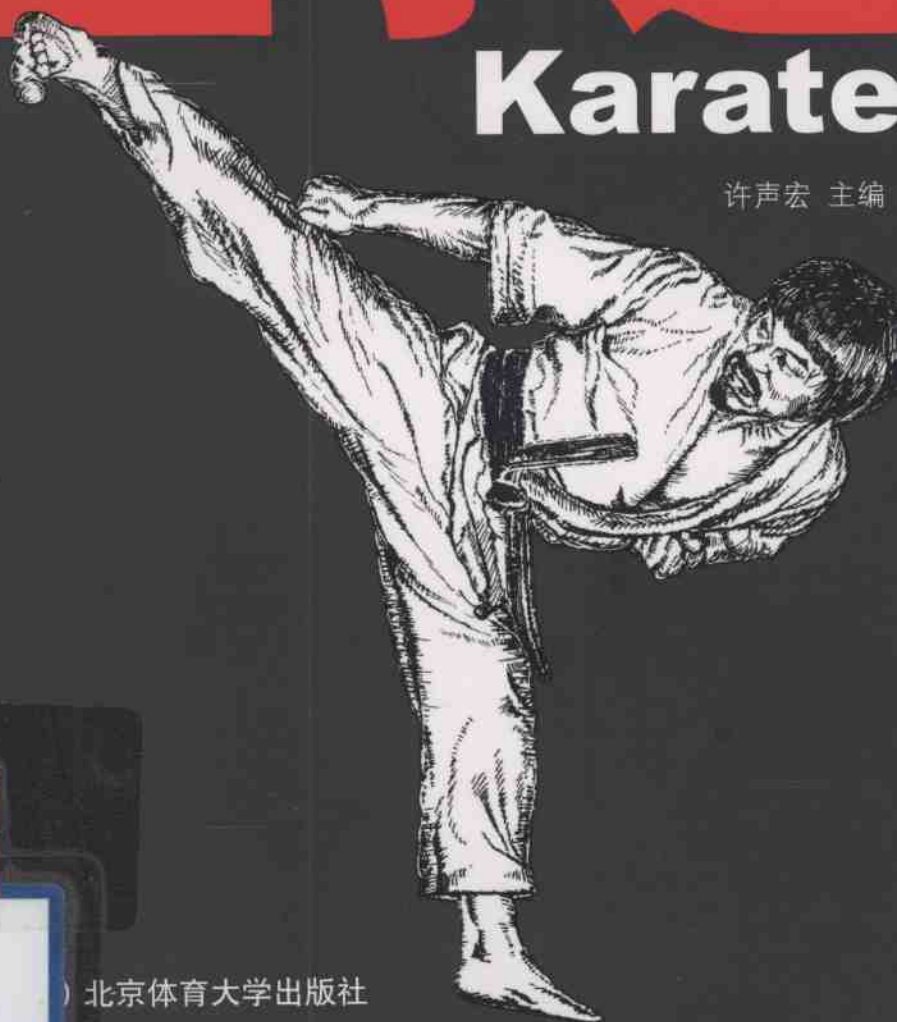


北京体育大学“十一五”精品教材

空手道

Karate

许声宏 主编



北京体育大学出版社

北京体育大学“十一五”精品教材

空手道

主 编 许声宏

北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 张 洋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

空手道/许声宏主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2010.1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0301 - 0

I. 空… II. 许… III. 空手道 - 基本知识 IV. G886.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197255 号

空手道

许声宏 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 8.25

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 17.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 许声宏

副主编 沈萌芽

编 委 管建民 刘卫军

任晓凤 杨 梅

摄 像 卢 雪

编者的话

空手道是世界运动会、亚运会正式比赛项目，也是目前最有希望进入奥运会的运动项目之一。

空手道项目自引进开展以来，深受各界人士的青睐，除自身运动特点的魅力，还在于其进入奥运会及全运会的趋势。国家体育总局于2007年4月将空手道正式立项，北京体育大学、上海体育学院、武汉体育学院、云南师范大学体育学院等院校先后建立了该学科设置。各省、市体育局也纷纷成立专业队伍或加大了对该项目的重视力度。

空手道在我国发展时间短，绝大多数教练员都是为完成组织委派的任务而从其他专项转到这个项目中的，在实际执教过程中出现了专业知识薄弱、专项技术水准不高等问题。因此，提高空手道教师、教练员业务水平，是国内空手道教学和训练中迫在眉睫的问题。

编者为解决空手道专项教师、教练员系统地、有针对性地指导空手道教学与训练，借鉴了国内、外空手道的专项书籍和影像资料，结合自己出国对空手道项目考察的理性认识，参考现国家空手道队教练班子的训练方法和理念，融入了各位编者自身训练与执教的经验而撰写成书。本书着重突出“基础”、“全面”、“系统”、“竞技”的特点，从组手及“型”的训练内容、方法和手段以及规则理解入手，就空手道技术过程、技术要领及战术运用等方面进行了编写；语言简明扼要，通俗易懂，图文并茂，全方位地提供空手道专业知识；本书紧密地结合教学和训练实

际，实用性强，适用面广，本书的适用对象既以体育院校空手道专项的本科生为主，又兼顾普通高校其他专业学生的空手道普修课，而且还是空手道教练员、运动员、裁判员的参考书籍。

本教程由北京体育大学许声宏副研究员任主编组织编写，副主编为沈萌芽（北京体育大学副教授）。其中第一章、第四章、第五章、第六章、第三章第四节由许声宏编写，第二章、第三章第二节和第三节由沈萌芽编写，第三章第五节由管健民（国家空手道队总教练）编写，第七章由刘卫军（北京体育大学副教授）编写，第三章第一节由任晓凤（河南省体育运动学校高级教练）编写；摄像卢雪（北京体育大学传媒系研究生）。本教程由许声宏、管健民审稿，杨梅（北京体育大学博士研究生）最后串编定稿。

在本书编写过程中，得到了国家体育总局跆拳道运动管理中心、中国空手道协会各位领导的大力支持，得到了北京东方朝日文化体育文化传播有限公司、空手道界各位专家的鼎力相助。对北京体育大学领导和有关部门的支持帮助以及参考文献所引用借鉴各位专家学者的观点、方法和论据深表谢意；北京体育大学空手道队部分队员参加了图片拍摄，在此表示衷心的感谢。由于空手道运动项目引进我国时间不长，对空手道精髓的理解渗透力不深，以及编者水平有限，疏漏错误之处，欢迎专家学者批评指导。



目 录

第一章 空手道运动概述	(1)
第一节 空手道的起源与发展	(1)
一、空手道运动的起源	(2)
二、空手道运动的发展	(4)
第二节 空手道的流派区别与特点	(7)
一、传统空手道四大流派的技术特征及简介	(7)
二、全接触式空手道的技术特征简介	(10)
第二章 空手道运动基本技术	(12)
第一节 空手道运动的特点与分类	(12)
一、空手道运动的特点	(12)
二、空手道运动的分类	(13)
第二节 空手道的礼仪	(15)
一、站礼(立礼)	(16)
二、坐礼	(17)
三、礼语“OSU”	(19)
第三节 空手道“型”	(20)
一、“型”的基本技术	(21)
二、竞赛“型”的图解	(39)
第四节 空手道组手	(66)
一、组手的上肢技法	(66)

二、组手的下肢技法	(72)
三、组手的摔技	(79)
第三章 空手道技术训练	(84)
第一节 空手道技术训练要求	(84)
一、项目要求	(84)
二、技术要求	(85)
三、体能要求	(87)
第二节 空手道“型”技术训练	(89)
一、空手道“型”动作技术演变	(89)
二、空手道“型”动作技术分类	(89)
三、空手道“型”动作技术演练重点	(89)
四、空手道“型”动作技术演练要领	(90)
第三节 空手道组手技术训练	(91)
一、约束组手	(91)
二、自由组手	(91)
三、组手训练应注意的问题	(92)
第四节 空手道实战技术	(93)
一、实战技术指导思想	(94)
二、实战技术意识培养	(95)
第五节 空手道运动员战术意识的培养及运用	(97)
一、战术能力的概念	(97)
二、空手道战术行动的主要形式	(98)
三、提高战术意识的训练方法	(102)
四、掌握战术行为(技巧)的训练方法	(102)
五、提高战术运用能力的训练方法	(103)
六、战术训练的基本要求	(105)

第四章 空手道教学与训练计划 (107)

第一节 空手道的课程教学 (107)

一、教学计划与大纲 (107)

二、教学进度与教案 (109)

第二节 空手道训练计划 (112)

一、多年训练计划 (113)

二、年度训练计划 (113)

三、阶段训练计划 (117)

四、周训练计划 (118)

第五章 空手道训练的科学化管理 (120)

第一节 空手道教练员 (120)

一、空手道教练员的素质结构及工作职责 (121)

二、空手道教练员的培训与考核 (122)

第二节 空手道运动负荷的科学控制 (124)

一、空手道年度训练竞赛负荷动态变化特征 ... (124)

二、空手道训练过程中运动负荷的控制 (125)

第六章 空手道运动竞赛 (130)

第一节 空手道竞赛的组织 (130)

一、制订竞赛计划 (130)

二、拟订竞赛规程 (133)

三、组织裁判队伍 (133)

第二节 空手道竞赛的编排 (135)

一、竞赛通则 (135)

二、编排的步骤 (136)

三、编排的方法 (138)

四、编排注意事项	(142)
第三节 空手道裁判法解析	(142)
一、组手比赛	(142)
二、“型”比赛	(153)
第七章 空手道运动科研工作	(157)
第一节 空手道科研概述	(157)
一、空手道科研工作的基本要求	(158)
二、空手道科研工作的主要内容	(159)
第二节 空手道科研的方法	(160)
一、实验研究法	(160)
二、调查法	(163)
三、文献资料法	(164)
四、观察统计法	(165)
五、问卷调查法	(167)
六、逻辑法	(168)
七、数理统计法	(169)
第三节 空手道科研步骤	(170)
一、选择科研题目	(170)
二、确定研究任务、方法和手段	(171)
三、论文设计和研究计划	(172)
四、搜集资料, 确定资料价值	(172)
五、选用方法, 研究实施	(172)
六、数据资料整理与分析	(172)
七、撰写论文、得出结论、结题	(172)
八、论文报告(答辩)	(174)

参考文献	(176)
------------	-------

附件1 空手道竞赛规则	(178)
-------------------	-------

附件2 体育教练员职务等级标准	(210)
-----------------------	-------

附件3 平安初段、二段、三段、四段、五段	(218)
----------------------------	-------



第一章 空手道运动概述

内容提要、学习目标、学习重点

本章系统地简述空手道运动的起源及发展概况，以空手道运动从日本的萌芽为主线，介绍了空手道运动在世界范围内的发展与普及，以及空手道运动在中国的发展现状。

通过本章的学习，重点了解和掌握传统空手道四大流派的流派形成及其技术特征、空手道运动的发展趋势以及在近几十年发展出来的空手道形式、全接触式空手道的特点。

第一节 空手道的起源与发展

空手道是巧妙应用拳、脚探究胜负的原理，进而达到超越胜败的境地，是磨炼精神、体魄、技术，探究真、善、美的动态禅道。通过不懈的空手道修炼，以及严格艰辛的竞技，能掌握牢固实用的护身技术，养成强健的身体素质和健全的精神状态，这就是空手道。

空手道含有竞技、健身和人格修养的价值。空手道以“型”（套路）为基本练习主体，以组手对抗即“寸止”（即在击中对方前一寸处停住）为竞技表现形式，充分展示空手道的魅力。

空手道的礼仪教育以及“寸止”的竞技得分规则，体现了空手道的道德修养和空手道练习者的人格魅力。

空手道以严格的训练，使练习者达到一定的自控水平，精神和肌体协调一致。空手道如同书法、音乐、美术一样要求自我修养，它具有精辟的哲学理论，科学系统的训练体系；空手道追求的是一种身心的统一、内与外的统一、精神和力量的统一和人的真、善、美修养。空手道不仅培养练习者个人的优秀品质，还培养个人形成团结友爱、互助协调的集体意识。

现代空手道继承了实用性、观赏性的特点，是世界推崇的健身强体运动项目。它不仅可以锻炼人的肌体，还可以让人具备坚强的意志品质、超常的自我控制能力和崇高的精神信念。通过长期的空手道训练，其勇敢、大度、博爱、自信、机智、冷静等个人优秀品质，可以对社会风气、精神文明建设形成相当的积极影响，对当今社会激烈的竞争无疑是大有帮助的。

一、空手道运动的起源

（一）空手道的萌芽

据日本历史记载，空手道的形成源自多种拳技的交融，最早可追溯到公元前 2000 年美索不达米亚出土的陶瓦拳技图，该拳技传到日本后逐渐演变为拳法和格斗技，是空手道的萌芽。

空手道的发源地在琉球，而在琉球，与空手道的发展紧密联系的是日本与中国的交流。公元 607 年中国和琉球开始了政治、文化的交流，随着交流的不断发展和扩大，到了公元 1372 年中国的拳法传入了琉球，使琉球的空手道技术得以丰富和充实。据日本的空手道文献《大岛笔记》中记载着从中国来的官员“公相君”和“满月”传授的格斗技术，以至现代空手道“型”中还保留有“公相君”、“满月”这些名称，以示不忘本源。



公元 1429 年尚巴志王分别平定琉球岛上中、南、北三王后，为了巩固统治地位，下令禁止人们携带武器；公元 1609 年琉球被日本萨摩藩的岛津族征服后，又实行了禁武政策。因此琉球人民为了强身自卫，暗中学习和练习中国拳法，有的远渡中国福建南少林留学，并结合本土的格斗术，创出了独特的“唐手术”，这就是最初的空手道。由于空手道的技术核心来源于中国，因而早期被称之“唐手”，即中国拳法之意。

（二）空手道的公开

空手道在发展初期属于秘传练习，不被广泛了解，人们对空手道的印象仅仅是“以拳掌劈开砖石，用脚踢杀活牛，飞踢踢破天花板”的不可思议的功夫。

空手道在日本本土正式公开演武的时间是 1922 年，担当者是日本冲绳县人船越义珍〔又名富名腰义珍（1870~1957），毕业于临时教员训练所〕。船越义珍是为现代空手道体系化、普及化奠定基础的第一人，被后人尊为空手道的始祖。在明治 18（1885）年时船越义珍向当时的首里手名家——安里安恒学习唐手术。

日本明治时期征兵制开始，学校的学生在接受体格检查时，校医发现从事空手道练习的学生体格明显要比普通学生身材匀称，肌肉发达，体格强壮。此情况被校医向日本教育部门上报，因此在明治 34~35 年冲绳县立师范学校和县立第一中学把空手道设立为正式体育课，这是空手道发展的里程碑。明治 38~39 年，日俄战争结束时冲绳县出现了空手道的公开巡回表演，这是空手道最初的正式公开演武。自那以后，摩文仁贤和、本部朝基、喜屋武、城间、大城、德村、石川、屋久比等早期空手道大师们开始在冲绳的首里、那霸地区进行空手道演武，因此空手道在冲绳地区得到了快速的发展。

大正5~6年间，船越义珍在京都武德殿代表冲绳县进行了空手道演武表演，取得了空前的成功，空手道的名声自此在日本本土广为流传。此后，船越义珍在东京的松涛町开始指导空手道，并在庆应、早稻田、拓殖大学开始推广空手道。因此，大学空手道部成为了现代日本空手道发展的中坚力量。

继船越义珍之后，本部、喜屋武、摩文仁、宫城等空手道名家也开始推广自派的空手道，因为这些先辈的努力，空手道从“冲绳的空手”向“日本空手”成长起来。

二、空手道运动的发展

（一）日本空手道运动的发展

日本空手道最具代表性的松涛馆流（始祖船越义珍）、和道流（始祖大塚博纪）、刚柔流（始祖宫城长顺）、系东流（始祖摩文仁贤和）等四大流派开始派生出许多分支，为此要进行统一的组织管理非常困难。最初在日本，空手道因为没有全国统一的组织，日本文部省不能承认，因此空手道运动也无法加入日本体育协会。但是随着日本关东地区学生联盟的成立，打破了各个流派的界限。联盟制订了统一的规则进行“试合”（即比赛），走向了统一的第一步。在此之后加盟的大学逐渐增加，到目前为止，全日本共有200多所大学在从事空手道运动。现在日本的空手道团体组织，可以说是由大学的空手道联盟孕育而成。

自此以后，全日本空手道流派间的交流日渐增加，昭和41年成立了空手道全日本的中央机构——全日本空手道联盟（JKF），由当时早稻田大学的校长大浜信泉担任会长。该团体是由全日本47个都道府县结成的联盟，共有9个地区分会组成。在此之内有全日本学生空手道联盟、全日本实业团空手道联盟等各竞技团体和日本空手道协会（松涛馆流）、全日本空手道刚柔



会等流派团体协力参加。大浜信泉会长等先辈制定了空手道统一的比赛型,统一的升段、升级审查制度,表彰宣传制度等,形成了日本全国性的组织,各个流派的长处得以发挥,各个流派之间能够进行协调和合作。同时也使空手道团体得以加入日本体育协会,同其他团体交流。

近几十年来在日本,又从刚柔流空手道中分离出了极真会空手道等独特的一支,以不同于传统的空手道运动形式开展空手道商业比赛,并得到了迅猛的发展,已经成了一支不可忽视的力量。目前日本空手道极真会已经退出全日本空手道联盟。

(二) 世界空手道运动的发展

二战以后,从事空手道练习的人数激增,并且从日本向海外发展普及,经过几十年的努力,今天的空手道已经成为了“世界的空手道”。

目前,空手道运动已经在世界上得到极大的普及与推广。世界空手道权威的组织为世界空手道联盟(World Karate Federation)简称为WKF。该空手道组织是国际奥林匹克委员会承认的唯一的—个世界级空手道组织,该组织成员为亚洲空手道联合会Asian Karate Federation(AKF),成员国40个;泛美空手道联合会Panamerican Karate Federation(PKF),成员国36个;非洲空手道联合会African Karate Federation(UAKF),成员国41个;欧洲空手道联合会European Karate Federation(EKF),成员国50个;大洋洲空手道联合会Oceanian Karate Federation(OKF),成员国9个;现世界空手道联盟有176个会员国。各洲际联盟在各自洲际处理各国空手道的发展及锦标赛事。WKF自1970年日本东京起每2年举办一次世界空手道锦标赛,至2008年已举办了19届世界空手道锦标比赛。据统计正在练习空手道的会员约7000万人以上。

同时，当前世界上存在着另一个国际性空手道组织，称为国际空手道联盟（International Karate Federation），简称 IKF。该组织主要是由极真会空手道为主联合当前世界各国遵从全接触式空手道会馆所结成的联盟。该联盟所有的组织成员都是各个空手道会馆，其中包括极真会、大道塾、芦原会馆、正道会馆、白莲会馆等，其本身并不代表各国正式的体育组织。IKF 也有各洲际的组织，这些组织是在世界各国的全接触式空手道会馆自发组成，不含任何政府背景。

（三）中国空手道运动的发展

自 1991 年开始，亚洲空手道联盟开始组织亚洲空手道锦标赛，自 1994 年广岛举办的第 12 届亚运会开始，空手道已经正式成为亚洲运动会的正式比赛项目，包括 1998 年曼谷亚运会、2002 年的釜山亚运会和 2006 年多哈亚运会上空手道都是正式比赛项目。在多哈亚运会中，中国代表团没有参加的两个项目中，空手道就是其中一项。2009 年台湾高雄的世界运动会（世界非奥运项目的综合运动会），2010 年的广州亚运会上都有空手道比赛。中国要在短时间内提高空手道竞技运动水平，实现金牌的突破，使命崇高，任务艰巨。

国家体育总局自 2006 年起，启动了空手道运动在国内的开展，大力推广空手道项目。2006 年 7 月在广州举办了首届全国空手道教练员学习班；10 月中旬组织首届空手道国家集训队；11 月中旬在北京体育大学举办了全国首届空手道裁判员学习班；2007 年中国加入世界空手道联盟和亚洲空手道联盟；3 月份选拔第一支国家集训队；4 月份国家体育总局批准了空手道运动的正式立项；紧接着世界空手道联盟官员来访中国北京；4 月底举办了全国空手道裁判员、竞赛官员的集中培训；5 月国家体育总局派专家观摩在斯洛伐克举行的欧洲锦标赛；6 月中旬中国空手道