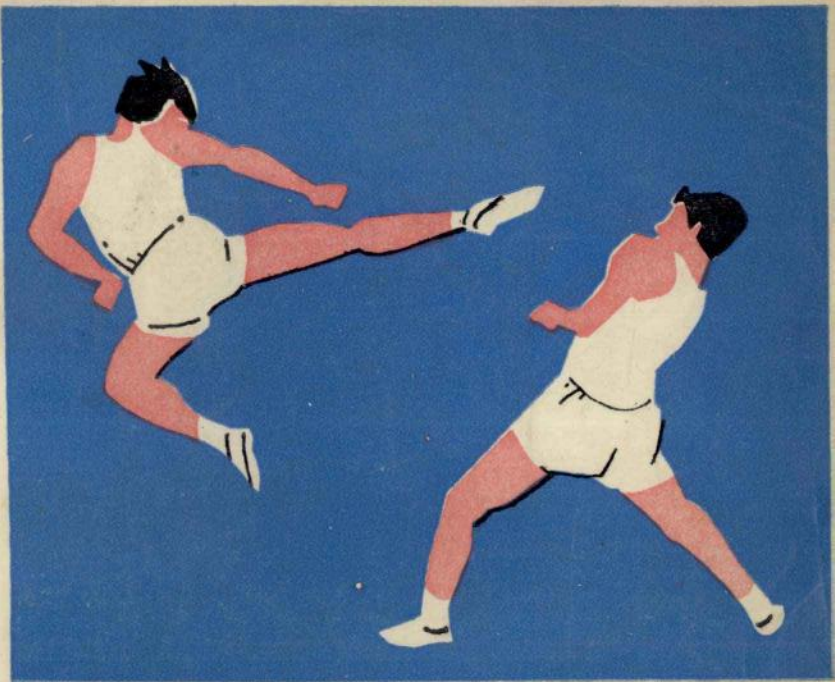




臧晓忠 编著

搏击腿功集成

北京体育学院出版社

搏击腿功集成

臧晓忠 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:董英双

责任校对:青 山

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

搏击腿功集成/臧晓忠编著. —北京:北京体育学院出版社,1993.10

ISBN 7-81003-702-1

I. 搏…

II. 臧…

III. 武术攻防,腿功-汇编

IV. G852.4

搏击腿功集成

臧晓忠 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
科学技术信息所印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:16.5 定价:9.90元(压膜装)
1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷 印数:6000册

ISBN 7-81003-702-1/G·543

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

我平生所好者，即修习武功，而修习武功又好搏击。我认为搏击是中华武术的基本功能之一，它与其它体育运动相比，有其鲜明特点，应予继承、发展。

中华武术历史悠久，在其传流过程中打上了鲜明的时代烙印，所以精华与糟粕并存。今天如仍不肯放弃祖宗秘传妄自尊大之弊端，武术发展进步必定是一句空话！而崇洋媚外，捧金碗讨饭，则又是走的另一极端，皆不可取。

我为验证拳学，磨砺身手，曾多次游历各地，希冀得遇良师益友，于我身心有益，增添优良技艺，然数年所遇，民间拳师中能精此道而又思想进步不受束缚者了无几人，良可叹也！

我早年习少林、形意、南拳等达数十种之多，后练拳击和现代散打，再得遇孔师方杰精习传统搏击秘技，遂萌生将现代搏击术与传统武术融二为一之念。多年来我曾执教于全国各地军警部门和民间武馆，教学相长，总算薄有小成，形成了具有系统化的搏击技能、理论和训练体系的新型实战武功——铁禅门。

多年来不少朋友希望我写一部专著来阐述搏击真功，但我事务繁忙，故迄今才将《搏击腿功集成》（又名《铁禅门腿功精义》）奉献到大家面前。因为个人的实践总会受到客观情况的限制，所以本书中的不足尚希望读者朋友们指正。

本书在编写过程中得到了黄仁广、何爱生、赵志强等同志

的协助，谨此一并致谢！

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”陆游的诗句也正是我多年搏击实践的最深刻的体验，愿藉此与追求实际的武林同仁们共勉！

臧晓忠

1993年2月8日

目 录

第一章 腿功修炼入门	(1)
第一节 腿功在搏击中的作用	(1)
第二节 练腿功应具备的身体素质	(4)
第三节 腿部的结构特点和技击应用	(26)
第四节 “适度”训练可以事半功倍	(30)
第五节 一次生动的腿功训练课	(36)
第二章 基本腿法	(59)
第一节 对腿法的认识	(59)
第二节 屈伸性腿法	(61)
第三节 直摆性腿法	(105)
第四节 下盘暗腿	(129)
第五节 腾空腿法	(135)
第六节 地趟腿法	(141)
第七节 膝击法	(152)
第三章 素质训练	(157)
第一节 提膝训练	(157)
第二节 柔韧训练	(163)
第三节 耐力训练	(173)
第四节 爆发力训练	(181)
第五节 平衡训练	(187)

第六节	硬度训练	(202)
第四章	对抗训练	(219)
第一节	实战是积累经验的手段	(220)
第二节	对抗训练要点	(222)
第三节	采用用具的技术训练	(225)
第四节	几种专项素质的训练	(241)
第五节	自由对抗与条件对抗	(254)
第六节	战术训练	(255)
第五章	实战腿法	(258)
第一节	实战三大要求和三种打法	(258)
第二节	首次攻击战术	(260)
第三节	简单攻击与复合攻击	(266)
第四节	搏击十大技巧	(271)
第五节	搏击战术	(306)
第六节	连环腿击法	(313)
第七节	手腿连击法	(342)
第八节	功夫型打法	(381)
第六章	防腿反击	(390)
第一节	防腿反击的特点	(390)
第二节	躲闪反击法	(391)
第三节	阻挡(格挡)反击法	(396)
第四节	接腿反击法	(404)
第七章	综合修炼	(410)
第一节	搏击腿功答疑	(410)
第二节	沙袋训练指南	(425)
第三节	搏击连环拳	(442)

第八章 损伤防治.....	(470)
第一节 损伤及其治疗概论.....	(470)
第二节 创伤止血.....	(480)
第三节 瘀血肿痛治疗.....	(488)
第四节 扭伤治疗.....	(493)
第五节 内伤救治.....	(507)
第六节 要害被击救治法.....	(513)

第一章 腿功修炼入门

第一节 腿功在搏击中的作用

历代搏击家在长期的实践中认识到了腿是攻防的重要武器,总结出了“手打三分脚打七”,“手是两扇门,全凭腿打人”,“欲上搏击场,腿脚必为王”的拳谚。以犀利的拳脚轰动国际武坛和影坛的李小龙,1988年国际武术节擂台上荣获桂冠的王剑、乔立夫等,都是具有高强腿功的代表人物,尤其是以陈真形象在搏击爱好者中引起巨大轰动的搏击高手梁小龙先生,其连环铁腿早已闻名遐迩。

一、腿功的威力

对于腿功在搏击中的重要价值和地位,可从如下几个例子中略见一斑:

1980年9月,曼谷。日本格斗高手出征泰国,日方名将田畑被泰拳王大卫以一记左高侧腿踢断了左臂;

日本空手道八段高手冈田,被泰拳手西·曼斯乌安以“拉颈打膝”的绝招击中面门,顿时血肉模糊,倒地不起,险些丧

生：

在拍摄电影《唐山大兄》而至泰国拍摄外景之际，李小龙与一泰拳王交手，以回身摆踢、蹬脚和凶悍的“连环三脚”挫败了对手；

日本搏击高手藤原敏男创立了完全以腿法为本的新型武艺踢拳道，战胜了泰拳王，粉碎了泰拳 500 年天下无敌的神话；

国际空手道协会轻量级冠军代夫·约翰森，在与泰拳轻量级冠军依开的激战中，被依开用“箍颈膝撞”的拿手绝技击得一败涂地。

二、腿功的优势

1. 生理优势

根据人的生理特点，大腿股骨是人体最粗大的长骨，小腿胫、腓骨则是人体骨骼较为坚硬的部位，附着其上的肌肉，因为长期支撑和移动身体的伸缩，加之专门的力量训练，十分有力。有资料表明，目前世界上重量级拳王拳击瞬间的爆发力能达到 500 公斤，而泰国武师的钢腿铁脚般的神力早已达一吨之多，差距之大，显而易见。再者脚掌较为平整，比拳面为优，训练时承受冲击的能力和硬度要比拳面提高得快。

2. 长度优势

在攻击距离上，如以腿、臂均伸直相比较，腿的长度要胜过臂，拳谚云：“一寸长，一寸强。”这显而易见的攻击距离差距，往往可以决定搏击中的胜负命运。对于近距离的攻击，腿法也可通过屈膝来加以调整，其长度上的优势，还在于对方拳

击来之际能迅速用腿阻击。

3. 攻击优势

力量大、攻击距离远,决定了腿法攻势凶猛,使防守困难,正如用手中一支可以远距离射击的狙击步枪,对着在我射程之内的对手,对手虽然明知我方步枪的厉害,而随时防备,也很难逃避子弹一样,优秀的拳手更在出腿时机上把握准确,不空发乱发,使优势得到进一步扩大。如双方水平有一定差距,还可能出现弱的一方虽努力防守但仍被击中、击倒的现象。

4. 隐蔽性优势

低短腿法的隐蔽性较好,命中率较高。根据研究人的眼睛所观察的最敏感、最清晰,也是引起反应最快的目标,是与人眼睛相平处的物体。搏击时,双方眼光观察敏锐处必然是对方的头面部和肩、胸部,这时如果有效地运用手法和其它技法分散对方注意力,则可以用低矮腿法出击,产生威力。

三、腿功的弱点

正如任何事物均有它的对立面一样,腿功在发挥过程中或技法实施中出现疏露和不足,也会向其对立面转化,从而暴露弱点。

1. 腿根不稳

腿法虽打得远,力量大,但这时下盘只是单腿立足支撑,或者是腾空飞击,没有实在的身体支撑点,自身处于“一根”或“无根”状态下,容易被对方攻破下盘,从而落于被动。正如拳谚所言:“起腿半边空。”历来拳家无不强调起腿适时,收腿迅速,避免一起腿便被对方抄住撂倒。

2. 易露破绽

腿击凶猛,冲力必大,惯性难于克服,所以出腿之后变化比手要慢,空当出现的时间较长,容易被对方利用和突破。这一点在用腿攻击对手中、上盘时尤其明显,所以有些搏击家主张不用高腿。完全不用未免有些偏颇,但要慎重适时。由于腿的结构特点所限定,一般地屈伸性腿法较之直摆、扫封性腿法要快些(这是指同一个人的技术水平而言)。训练中应加强腿法连击速度,提高攻防密度,缩短前一腿与后一腿之间的时间间隙及动作上的空当。

在散手搏击运动中,腿法的种种不足要靠其它技法的良好运用和有机配合来弥补,如李小龙就善于贴身短拳与连环脚法交替运用。可以这么说,腿法是搏击技术之王,然而这个“王”如果没有其它技法的配合,就会成为“孤家寡人”,威力大损了。

第二节 练腿功应具备的身体素质

各种腿法如要完成得好,必先有好的身体素质,反之,如果抬腿便晃晃悠悠站立不稳,踢中目标轻飘无力反而扭了脚脖子,岂不如同拿着一支准星偏差很大,膛线极不合格的枪射击一般,让人笑掉了大牙。

一、基本身体素质

1. 柔韧性

人的肌肉、关节都有一定的伸展度,但并不能满足武功的

要求,有必要在训练中进行专门的练习(如压腿、压肩、踢腿、绕臂等)。具备很好的柔韧性主要有四方面的好处:

(1)放松水平较好。对于武术来讲,发力之前有个必要的放松瞬间,对于技术水平的提高和实战发挥极为重要。李小龙论述搏击战略时一再强调:“谨记消除紧张心理,不可胆怯,需全身放松……全身要保持松弛状态。……无论如何,这是练武的正当途径。”一般说来,柔韧性好的人身体放松水平相应地要高一些。

(2)肢体活动幅度增大。虽然武术不乏严谨紧小的动作,但也很重视运用大开大合、远距离长击的动作,尤其在搏击中,不仅要有中、下盘直线攻击的能力,而且应随时可以对对方的上盘和沿弧线发动攻击,这种能力往往与柔韧性有密切的关系。例如,拳手搏击中出脚时要随时能踢向任何高度,这对于柔韧性好的拳手来说,相对容易一些,而对于柔韧性差的拳手则很难做到

(3)平衡能力增强。腿部柔韧性增强后,人体的协调性相应提高,当用腿攻击对方时支撑腿不会因韧带、肌肉的牵制而立足不稳、支撑不力,腾空出击后的落地也会轻巧灵捷,不会因僵硬的动作而对大脑引起剧烈震荡,也不会因僵硬的动作而不能迅速转为稳固的实战预备姿势。

(4)动作的弹性好,便于发动快速的连续攻击。经过科学、持久的柔韧性训练的拳手,每组动作连续出击的速度、密度是相当可观的,这无论是套路还是散手搏击都是必须练习和掌握的,尤其对于搏击而言,腿的小巧变化,及由此而产生的总体变化快慢,与腿法动作的弹性有密切的关系,动作弹性好,则出腿快,收腿也快,动作之间的连接也快。整体地看,动作相

当严谨,几乎接近无懈可击的境界。

2. 速度

搏击中双方动作的瞬间之差,即可宣告速度较慢一方失败的命运。例如,一代武星李小龙曾在擂台上显示出极其惊人的速度——即使对手虎视眈眈地防备,李在几尺之外移动,也可以一个疾步蹿到对手面前发起攻击。许多时候,对手尚未反应过来,即挨上拳脚而饮恨擂台。

速度素质并不是孤立的,它受许多因素的影响,主要因素有以下几个方面:

(1)放松:放松并不意味着散漫松懈,更不是迟缓。对一个优秀拳手来说,放松避免了人体主动肌与对抗肌不协调所产生的肌肉能量消耗,容易过早疲劳的弊病,使动作由攻击的预备到攻击完成之间所费时间最短,不至于因肢体紧张僵硬,而起动迟缓、出击迟缓、回防迟缓。

(2)动作姿势协调正确。动作的姿势应当遵循一定的规矩,这个规矩并不是侧踹一定要脚跟比脚趾先到那么呆板,而是所采取的动作和所放出的姿势应当最省力、最直接,不应有多余的、附加的、会牵制人体发动攻击的、容易产生疲劳的或拉长攻击路线的现象出现,这是保证速度的契机。对于一个拳手来说,首先应当掌握正确的动作,然后才能追求动作的力量和速度,否则即使你加倍地苦练,也难以奏效。

(3)身体上、中、下各部位的配合。有长期训练和实战经验的拳手都会明白,产生速度必须总体配合默契。对于一个人而言,其臀部尤如船舸的后舵,如果不解决“后舵”问题,那么你手脚出击之时,自己的姿势将极不协调,也就没有什么高速度可言。再如当你用脚侧踢时,如果不转体、不拧胯、不甩臂,那

么即使必须采取的这些动作在你看来再细致,再不足挂齿,结果也会使你大吃一惊——自己的动作竟是那般地速度缓慢、轻飘无力——毫无疑问,这样的一击又有什么良效可言呢?

(4)对惯性的利用。优秀的拳手习惯对惯性的利用,其方式便是连击。在连击技术中,后一动是借用前一动所产生的冲力、弹力或反作用力而加快动作速度。例如抽手后跳侧踹腿之中的侧踹腿,便是利用后跳脚踏击地面所产生的反作用力而加快出击速度。

(5)有效的调整。作为拳手,如果你认为在搏击中一直保持高速冲击是最好的选择,那你就错了。一般情况下,搏击的攻防动作均以快速为佳,这就是“快手打慢手,见手不能走”的道理,然而这仅仅是强调动作及时而已,并不是宣扬快速万能,尤其在对方进攻我方防守之际,如我方动作过快。对方拳脚会在我方做过防守动作之后击中我方,或及时改变方法击中我方。另一方面,每发出一记快而重的拳脚,都需要消耗很多的能量,人不是永动机,不可能提供长时间连续快速重击所需要的能量。因而,作为拳手,既不可能也无必要长时间保持很快的攻防速度,有经验的拳手会选择有效调整速度的方式,减少不必要的体能消耗,节省体力,以便提高快速攻击的命中率,并且能制造筋疲力竭的假象,迷惑对手,引蛇出洞,从而夺取最后的胜利。

3. 力量

拳谚云:“一力降十会,一巧破千斤”。这是对力量作用的精辟概括,对于搏击而言,力量的大小,会直接影响到攻防动作的效果。我们常常可以看到,一个普通人一记看似费了九牛二虎之力的腿法踢中对手后,往往对手无甚反应;而一个高水

平的拳手一记腿法看上去轻松平常,但足以令对手皮损骨折,应声倒仆。显而易见,搏击中的双方。如果其它方面相同,那么谁的力量素质略胜一筹,谁就能占优势。

然而,在武术中并不以绝对力量的大小论英雄,正确的认识是:

(1)力量是肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。据此,一般人常认为肌肉发达的人比身体“苗条”的人来得有力,而忽略了“结实”二字。事实上,一个具有威力的拳手,不见得块头很大,“强壮型”的人却可能是个出招、发劲极快的人。许多时候,一个未经武功修炼的健壮者,在力量上未必就能胜过一个瘦削的搏击家。一般人由于未经科学训练,体内虽有 100 公斤的力量,却极可能由于动作、心理等因素的影响而只发出 50 或 60 公斤来;而搏击家由于久经训练之故,因为动作合理和心理素质极好等因素,能将自己具有的 80 公斤力量发出 70 或 75 公斤来。基于此,仅从效果而言,搏击训练中不对“练块”(块指肌肉)过分看重,即使在强壮体格、增大肌肉体积时,也勿忘灵活性练习,以保证动作发力的速度。

(2)腿击力量主要产生于脚步身体的前冲、腿的屈伸、转体、手的附加支撑、脚踏地面的反作用力等方面,在搏击中务必各方面密切、协调地配合,不可松散。

(3)非腾空性腿击时要有稳固的支点(哪怕只存在一瞬间也行),否则腿击就必然缺乏力量,这样做还便于克服击中对方时所产生的反作用力,避免自己立足不稳而跌倒。

4. 耐力

耐力是人体长时间进行活动的能力,也是对抗疲劳的能力。当人体疲劳时,各器官、各系统的机能都会明显下降,会变

得反应迟钝、精神不集中、动作减慢，自控能力下降，而这些都是搏击的大忌。实践证明：“为了适应激烈搏斗，体能锻炼必不可少。如果你的身体不够强壮，你便不能进行激烈的搏击。”（李小龙语）对于一个拳手而言，如果耐力太差，那么搏击中便会气喘吁吁，力不从心，不打自跌。在散打比赛中，常常可以看到耐力不足的拳手一开始如猛虎下山，将结束时却如醉汉一般不堪一击，致使刚开始积累下的成果前功尽弃。

耐力主要有持久耐力与速度耐力两种。持久耐力就是长时间与对手进行搏击的能力，而速度耐力则是指单位时间内快速连击的能力。二者均需具备，缺一不可。如果只有持久耐力没有速度耐力，那么容易在短时间内连挨重击，失势失败，而来不及把体力全部发挥出来，如果只有速度耐力没有持久耐力，那么在连击未中的情况下极易被对方乘隙攻入，招致失败。另外，搏击中为了缓解呼吸困难而张口喘气（与发力张口大喝一声不同），也会导致击打力量的急剧降低和击打准确度的降低。所以对于拳手来说，耐力实在是身体素质的一个极为重要的部分。

5. 平衡能力

实践证明，搏击中如果不能在任何时刻保持平衡，则无效果可言。所谓支撑技巧，是指立足稳固，保持平衡的技能。当搏击出腿之际，常常单腿支撑，此时可用手作附加支撑，使支撑面由一只脚掌那么大增大为单脚与手之间的一片区域，使稳定度相应变大。单腿支撑在搏击中系薄弱环节，此时易为对方所乘，所以单腿支撑的技巧特别重要，其特点如下：

（1）支撑稳定度主要取决于腿脚的形态。对于脚而言，侧踹（踢、铲、勾踢）时，支撑脚脚尖应外展，正蹬、后蹬时支撑脚