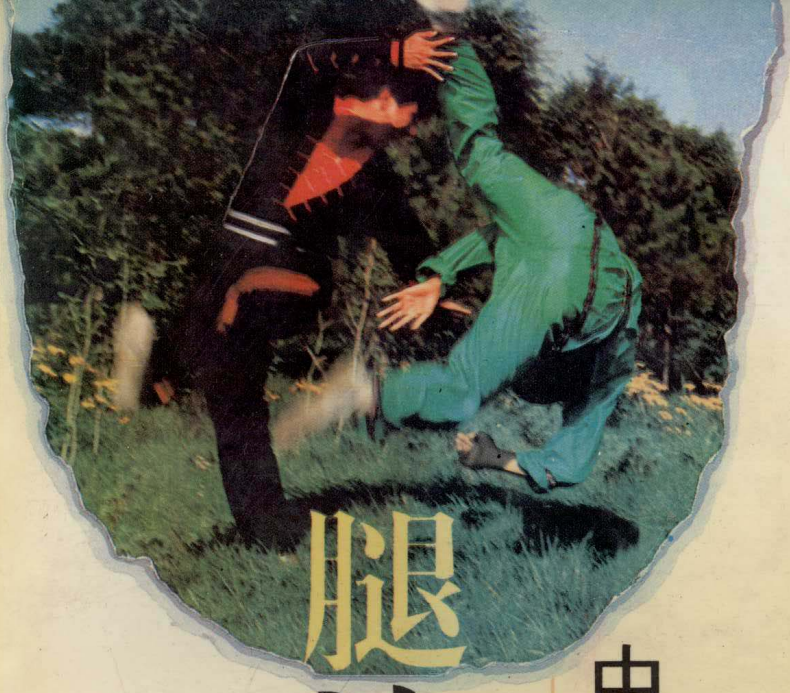




腿 法大擂台

中国腿法绝技
300招

魏峰 编著 北京体育大学出版社

(一)

腿 法 大 擂 台

中国腿法绝技 300 招(一)

魏 峰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:叶 莱

责任校对:亦 戈

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

中国腿法绝技 300 招(一)/魏峰编著. —北京:北京
体育大学出版社, 1994. 8

(腿法大擂台)

ISBN 7-81003-879-6

I. 中… II. 魏… III. 腿击法(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09074 号

腿法大擂台——中国腿法绝技 300 招(一)

魏 峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(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
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:13.625 定价:16.30 元
1994 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 3 次印刷 印数:12801—18800 册
ISBN 7-81003-879-6/G·678

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

武术,是以套路运动、攻防格斗、养生健体等内容所组成的民族体育运动项目,这三者是有机联系的统一体。其中富有技击特点的攻防格斗内容,于久远而漫长的发展进程中,在各个历史时期所出现的形式各有不同。从古至今,一般把这一部分内容称作“技击”,同时又视技击为武术内涵的主体。因此,武术的起源和本质是建立在技击的基础上,技击对抗和套路运动形式的内容和素材,都取自于实攻实防的技击技巧——技击术。技击术作为武术这项宝贵遗产的核心和实质,与我国其他传统对抗性体育项目的精髓一样,在数千年中华民族的文明史中,对增强体质,防身抗暴,抵御外侮,振奋民族精神,都起过重要作用。

武术技击的主要表现形式是散打运动(又称散手、手搏)是徒手相搏、相击的技术。徒手技击术是对抗中运用踢、打、摔、拿等武术技击方法制胜对手的攻防格斗术,是我国劳动人民在长期斗争实践中创造和发展起来的。《拳经》中谈到:“吾国技击之术,发端于战国,昌明于唐宋,盛极于明清。”据史料记载,“春秋角艺”不仅已成为惯例性的武艺较量,而且格杀中很重视战术研究。并由于军事和健身的需要,这种徒手搏斗的内容和形式经过数千年血与火的锻造,从实践到理论都越来越丰富,成为我国宝贵的民族文化遗产的一部分。长期以来,技击散打一直是武术的重要内容之一,套路只是其中的一部分,绝非是武术的全部,因为有不少传统的拳种原本就没有套

路,只是由于热兵器的广泛应用,才使得武术大量向套路演化。其作用主要归结于便于记载,便于传授。我们并不主张在今天把技击抬高到不适当的高度。但是,也绝不能用套路来总揽武术。技击,应成为武术中一个重要组成部分。

近年来,中国散打运动逐渐开展起来,但由于起步时间不长,从1952年的天津擂台赛到1982年恢复对抗项目,其间整整停顿了30年,因此自然难免有不完备的地方。例如“拳击加腿”或“拳击加跤”的打法,就缺乏中国武术的特点和风格。国外的搏击项目比较注重实战对抗,所以也积累了不少经验,这一点很值得我们加以借鉴和学习。然而,中华武术应当高于西洋拳击,高于其他搏击运动。因为中国武术的内容太丰富了,其技击精粹之多是其他任何对抗项目所难以比拟的。从这个意义上讲,中国武术技击运动在总体上确实具有优势。所以只要我们认真把武术的技击性与对抗性挖掘出来,并注重搏击性的实战训练,中华武术在众多的搏击性运动中就能够技高一筹,处于领先,并在世界体坛中确立自己的巅峰地位。这样,中国武术走向世界的日子指日可待。

在武术技击运动中,讲究“踢、打、摔、拿、跌、靠”6大技法,其中尤以腿法见长。腿法,即人体下肢屈伸、摆扣、剪绞等攻击或防守的各种方法。在传统武术中,踢是6大技法之一。而且,明代戚继光所著的《纪效新书》中就有“李半天之腿”,及“腿法轻固,进退得宜,腿可飞腾,而其妙也”的记载,说明历代武术家早已十分注重腿法的运用。

本书所介绍的腿法技法,均为武林中秘不外传的绝招性腿法,在此谨望各方面的人士都能从中获取自己所需要的内容。自1982年我国开展武术散打运动以来,10多年来虽然取

得了一定的成绩,但从整体上看根本没有体现出传统武术的技击特点,没有打出中华武术的技击风格来,虽然现代的散打也有自己的风格,即拳击加腿加快摔,但这只是相对于我国的技击项目而言,而且腿法的作用并没有充分发挥出来,所以它并不是传统武术的技击风格。散打虽然也用腿,但并没有真正得益于腿法这一瑰宝。现代散打为什么没有体现出传统武术的技击特点呢?笔者认为重要的原因是现代的散打运动员大部分没有经过严格系统的武术训练,这是非常简单的道理。有人说散打运动刚开始时,很多参赛者都是练传统武术多年的,可是在擂台上却被训练不到一年的拳击手打败。由此搞传统武术的不得不放弃传统的技击方法。这种局面的形成,说明我们当初对武术散打的概念模糊不清。真正意义上的武术散打是练习武术的人使用武术的技击方法,在一定规则限制的条件下所进行的实战搏击运动。所以一般搏击项目是否是武术散打,必须要有两个条件:第一、双方必须是练习武术的人,这里的武术即指中华各派拳术;第二、双方必须使用武术技能及各种技击方法。根据这一定义,当今开展的散打运动根本不是武术散打。至于练武术多年被训练时间不长的拳击手所打败,不能就此否定传统武术的实战技法和技能。如上所述,对那些没有经过传统武术训练的人,例如拳击手根本就不应参加武术散打比赛,既然我们开展的是武术散打比赛,而不是让武术去与拳击一争高低,也就不存在搞传统武术的被搞拳击的打败的现象。况且,由于武术门派观念的影响,本门派的秘功绝技轻易不传,就是入室弟子也有区别,一般弟子所学的大都是一般拳套,一般招法,故难以实用,与人交手,焉能不败。只有明确了这些事实,才能够正确地对今天的技击运动状况及水

平做出客观评价,从而进行实事求是的科学研究和对抗实践。

本书分为(一)(二)两本,独立成册,详尽地叙述了中华武林中 10 余个著名武术流派的秘传绝技,且配有大量的珍贵动作图解,是一本不可多得的武术技击运动的秘笈珍本。可以一览武林中的绝中之绝。

由于笔者水平所限,加之编写时间仓促,书中错误疏漏之处在所难免,敬请读者批评指正。在本书的编写过程中,承蒙数位高人悉心指教,但由于他们均不热衷于功名,因此也就不再呈名,不过笔者亦在此致以衷心的感谢。最后,在这里期冀于读者的是,除非遭遇危机,否则绝不要使用这些技法,再者,“传家的宝刀”就是因极少亮相才有成其为宝刀的价值。

魏 峰

1994 年春于济南

目 录

第一章 腿法绪论

第一节 腿法概述.....	(1)
第二节 腿法的技击特点.....	(3)
第三节 腿法高手必备要素.....	(8)
第四节 提高腿法水平之路	(13)

第二章 嵩山少林寺腿法

第一节 少林寺与少林武术	(17)
第二节 少林寺拳法阐宗	(19)
(一)少林武术的技击风格 and 特点	(19)
(二)少林武术的技击要诀	(20)
(三)少林武术的实战要点	(28)
(四)少林寺镇寺技击法秘解	(31)
第三节 少林武术的基础训练	(34)
(一)技击“八不打”解析	(35)
(二)腿击爆发劲力的应用	(37)
(三)腿法的功力练习	(43)
第四节 少林十二绝命连环腿	(65)

第三章 莆田南少林腿法

第一节 南少林拳简介·····	(103)
第二节 南少林拳的技击要诀·····	(108)
第三节 南少林拳的基础训练·····	(112)
(一)内功练习要领·····	(112)
(二)内功练习方法·····	(116)
(三)内功练习的注意事项·····	(119)
(四)技击十形·····	(121)
第四节 基本打法·····	(135)
第五节 南少林金刚追魂腿·····	(149)

第四章 岳家拳腿法

第一节 岳家拳简介·····	(176)
第二节 岳家拳技击法简论·····	(186)
(一)技击战法·····	(186)
(二)技击要诀·····	(189)
(三)技击十二形真诀·····	(200)
第三节 岳家拳交手精要·····	(204)
(一)岳家拳实战基础·····	(205)
(二)岳家拳点穴致命法·····	(213)
第四节 岳家拳腿法攻击八绝·····	(227)
第五节 岳家拳防腿四绝技·····	(254)

第五章 螳螂拳腿法

第一节 螳螂拳简介·····	(267)
----------------	-------

第二节 螳螂拳技击拳论·····	(275)
(一)技击八法之用法·····	(276)
(二)技击十二字纲要·····	(287)
第三节 螳螂拳实战诀微·····	(292)
(一)螳螂拳之明劲·····	(292)
(二)螳螂拳之暗劲·····	(293)
(三)螳螂拳之化劲·····	(295)
(四)螳螂拳之速度·····	(296)
(五)螳螂拳之攻击·····	(297)
(六)螳螂拳之空当·····	(300)
(七)螳螂拳之击打时机·····	(302)
(八)螳螂拳之打穴·····	(304)
第四节 螳螂拳技击精华·····	(306)

第六章 八卦掌腿击法

第一节 八卦掌简介·····	(349)
第二节 八卦掌实用技法秘诀·····	(357)
第三节 八卦掌实战技击要论·····	(369)
(一)八卦掌的气息调节·····	(370)
(二)八卦掌的心理要求·····	(372)
(三)八卦掌的浑元论·····	(375)
(四)八卦掌之引手使手·····	(377)
(五)八卦掌之破门论·····	(381)
(六)八卦掌之借劲打劲·····	(385)
(七)八卦武功的神化阶段·····	(388)
第四节 八卦掌实战技击秘法·····	(391)

第一章

腿 法 绪 论

第一节 腿法概述

在我国的历史上,尽管武术的功能几经不同侧重的嬗变,但概括起来不外乎是养生、表演与技击散打三个种类。但无论从武术的渊源考证,或是从武术的特点着眼,最能体现武术意识和真谛的,莫过于技击散打了。这是因为,强身养生、艺术表演可以为其他许多项目所共有,而唯独技击攻防体系有区别于其它项目的独特性。如果抛开了这一独特性去研究武术,很难真正地探求和了解到武术的精髓和奥秘。唯有循迹这一特性进行深入细致的科学研究,才能够从总体上发扬光大武术事业,促使中华武术走向世界。

武术技击运动有着悠久的历史,它是武术精华的一个重要组成部分。而腿击法又是散打中的支柱,并且招法多如繁星,因此我们应该总结、继承和发展,在我国的武术中,踢是踢、打、摔、拿、跌、靠 6 大击法之一。明代名将戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》提到过 4 位武术家“山东李半天之腿,鹰爪王之拿,千斤张之跌,张伯敬之打”,其中李半天就是以踢法著称。

再从近代看,优秀的技击家和武术高手也都突出用腿。如:原中国武术研究院副院长蔡龙云先生,他在少年时代(14岁)就以犀利的腿法在一场体现民族荣与辱的比赛中,连续十多次将外国对手击倒在地;有“神腿”之称的杜心五,亦以超人的腿上功夫而扬名天下;有“功夫之王”美称的李小龙,则更以高超的腿法击败过泰国拳高手,及日本、美国、韩国等各种流派的技击名家,而称雄世界武坛。再从现代看,曾多次荣获全国散打冠军及国际搏击赛冠军的庄海、邓家坚、乔立夫、杨建芳、韩志成等,他们无一不擅长用腿法,这也足以说明腿击法在实战中的重要作用。

在武术运动中,腿法既可作为进攻的方法,也可作为防守的手段。而擅长腿法者在技击时,常常以腿作为前锋或前脚高抬以伺机待攻佯攻。也就是说,腿脚用法得当,能够及时阻止或化解对手的攻击。因此,踢法在技击中既可先发制人,也可后发制人。在实战中,适时而恰到好处的踢法,其威力是相当大的。拳谚说的“双手封住门,全凭腿赢人”及“拳打三分,脚踢七分”等,都说明腿法和踢击在技击中的重要性。由于腿的力量较强,长度也超过手臂,故上可踢头、胸部,中可踢腰、腹、肋部,下可攻击腿、膝、脚部,所以腿法灵活多变,可胜过对手一筹。

踢法是技击性较强的动作,在使用时要有进攻意识,且发腿迅速有力,收腿灵活、敏捷。除佯攻外,踢时要把腿完全伸展开来,用全身的力量踢出去。另外,踢法还要注意身体各部位的配合,这与武术套路中的手、眼、身、法、步协调配合的要求是一致的。即使是单踢时,也要把预备姿势、踢的时机、踢的目标、踢的角度、踢的速度、踢时所用脚的部位等相互配合一致,

才能奏效。

武林中“南拳北腿”的说法，自古有之。北方的拳种确实注重腿法，如查拳、华拳、戳脚、少林拳、地躺拳及弹腿门等拳种，都无例外。武术中的腿法有几十种，但以蹬、踹、点、扫、铲、勾、挂、踢、弹等腿法为主。且有里合、外摆、后撩、倒踢、前扫、后扫、旋踢等腿法之分。另外，还可结合腾空跳跃做出飞脚、侧踹等腾空攻击性腿法。如能够使多种腿法相连，其势之大、攻击性之强，能使对手防不胜防，最终落败。

从国外看，国外的自由搏击、泰国拳、日本的空手道、踢拳道和韩国的跆拳道等都注重腿法的运用，即以腿为主。人们为什么这样重视腿法呢？因为腿法在进攻和防守时有很多优点，这是其它任何技法所无法比拟的。所以有些散打高手，有时可以仅仅凭借熟练的腿击法就能较轻松的击败对手。因此现代的拳手都很注重腿法的运用，而中华武术中的腿法本身就是以其丰富多变、强劲有力、优美潇洒、简捷实用而著称于世的。

第二节 腿法的技击特点

技击运动是我国既古老又新兴的运动项目，也是制敌于死地的打斗方法。从古至今，从国外到国内，腿击法在技击对抗中都具有十分突出的作用，深受习武者的重视。在第一届北京“穆斯林杯”海峡两岸散手搏击对抗赛中，大陆有 5 名队员参赛，他们便是以高超的腿法优势分别击败了各自的对手。在比赛中，他们运用腿法攻击对手的比分竟高达 74%，从此可以看出腿法在实战中所占的比重。

现将腿法在实战中的优点和特点介绍如下。

（一）腿法攻击力量大

在散打对抗赛中所应用的腿法，无论从力度和姿势上都与武术套路的腿法有所区别。武术套路是自我表演的项目，其腿法所追求的是力的造型美。而散打却是一项激烈的直接对抗运动项目，它追求的是力的冲击，爆发的冲击。因此攻击力强，杀伤力大。由于大腿骨是人体最粗大的长骨，下肢肌肉也是人体最发达的肌群，再加上对腿部的专门训练，所以变得更加强壮了，在实战中也就易于击中或者重创对手。

日本武术界曾测量出空手道拳手的踢腿力量是出拳最大力量的 5 倍，其速度可达 43 英尺/秒，产生的摧毁力可达 1500 磅。因此在擂台上比赛用脚有力地踢中对手，使对手休克倒地的现象不胜枚举。我国当前以“铁腿”邓家坚、“神腿”庄海、“擂台杀手”乔立夫、韩志成等人的表现最为突出。当然，他们运用腿法的特点也不相同。庄海的腿法全面灵活，变化莫测，能在各种技法和假动作的引导下出击，使对手防不胜防；乔立夫的步法灵活，腿法突然，他以踹腿、扫踢为核心，腿法凶狠有力，被他踢伤者数不胜数；韩志成则被人们称为“东方永不败的狮王”，他腿法凶猛，有猛虎下山之气势，比赛中拳脚配合紧密。

（二）腿法进攻隐蔽性好

用腿攻防，隐蔽性较好。因为腿居于身体下方，并离对手的眼睛较远；特别是在手法和其它技法的掩护下进攻时，更易奏效。例如，在激烈的搏斗中，双方用拳法进行打斗时，这时由于大部分精力都集中在拳法打斗中，这时如有一方突然起腿

攻击对手,便能使对手措手不及而被踢中。也就是说,在实战中要做到上下肢配合,而且攻击对手时要用“三只手”,即两臂一腿。

在搏斗中常有一条腿左右勾挂,前踢后踹,明圈暗点,手脚相随,手领脚发,脚到手到。精湛的腿法不但凶猛刚劲,攻势凌厉,而且它攻防方法虚中藏实,实中有虚,虚虚实实,变化莫测,它是主要杀伤对手的武器,是搏击散打中十分重要的技法。

(三)腿法在实战中变化多端

所谓变化多端,即前、后、左右都可出击,且放则击远,收则击短,近距离还可以用膝打击。因此,善用腿法者常能弥补拳法、肘法及膝法在攻防中的不足。

变化技巧是与实战搏击紧密相关的一种技击技能,尤其是对于连环腿法或手脚、肘膝等连击法来说,转换技巧和变化能力尤为重要。而且,具有此技能,起码有三点好处:

1. 立足稳定增强,踢击力量充沛。
2. 身体防守及时,比较迅速严密。

3. 引诱与实击,防守与反击的连接紧凑,空当幅度小,给对手的可乘之机少。在实战中,一腿出击之后,要换另一腿攻击或原出腿再次攻击,这其中有很大的学问,但关键在于落步的姿势和转体的幅度、方向。

在搏斗中,如果你用右脚击中对手,那么反作用力便可使右脚迅速停止向前的摆动,而落地所费时间就会短些。但过分的反作用力对右脚的反弹,仍是拳手需注意的问题。否则,身体会因反作用力影响而站立不稳,同样会影响后面动作的连

续和迅速踢击。

另外,变化技巧还是建立在视觉、反应和动作速度上的一种应变能力,同时他也受拳手个人实践经验的影响。所以说,腿法的灵活变化能力是一种综合性水准很高的技击特别素质。但作为一个拳手,特别是一名优秀的腿击高手,应当在视觉、反应等方面刻苦磨炼,并且要在平时就积极地投入到实战训练之中,这样方能培养高超出色的临场应变能力,从而在生死搏斗中稳操胜券。

(四)腿法攻击的距离远

腿和胳膊相比,要长得多,所以说腿法是攻击的第一线,在远距离实战中效果颇佳。拳谚道:“一寸长,一寸强”。腿长约占人体全长的二分之一,腿比臂长是腿法优于拳法等技法的最突出的特点。例如,在对抗中双方拳腿齐发,此时用腿击中对对方的可能性就较大。因为出拳攻击者打拳前要向前进步缩短二人之间的距离,而起腿者抬腿就能踹,不等发拳者拳到已将腿踹中,因此腿长可抢先到达自己所击中的目标,从速度上快于发拳者。而且发拳者即使途中在被踢中的一瞬间使身体重心向前,并将拳打直也很难击中发腿者。

(五)腿法的威力

古今中外的武林高手大都十分重视腿脚的运用,因为腿法在打斗中能发挥很大的威力。例如,电视剧《武松》的武打动作用得最多的击法便是踢法。而且武术中的踢、蹬、扫、勾以及腾空的飞脚、箭弹等,在该剧中无一不见。其中以《醉打蒋门神》一场最为精彩。……蒋忠穷凶极恶,阴险地使用黑虎掏心

掌击来，武松顺势变换趟功，以连环鸳鸯脚、斜棍虎尾腿和倒踢金香炉等招法重挫蒋忠。这场“醉打”就是在独特的踢法中展开的，直至把蒋忠踩在脚下取胜为止。

国外的泰国拳、跆拳道、空手道、自由搏击、截拳道等也无不以腿击见长。而泰拳在诸拳种中脚踢、膝顶的威力要更大一些，因为泰拳手每天都进行赤脚踢沙袋和香蕉杆，以此来练习膝、脚、胫的硬度和攻击的力量，所以不少泰拳名师都以脚上硬功而著称，如“铁腿仙”宗戴与全泰国第二号拳师沙码（号称“飞将军”，浑号“穿心腿”）等；被誉为“日本拳王”的格斗高手田畑在与“脚王”大卫相遇时，仅在第一回合便被大卫以强劲的高腿将右手臂踢断，接着又被一脚踢昏在地。可见其威力之惊人。世界七大技击家之一的李小龙，他创造的截拳道便以腿法为主，并靠这些灵活的腿法击败过各国武林高手，其中也包括泰拳高手，他所创造的“连环三脚”神出鬼没，令人防不胜防，经过多年的搏斗，他终于成为一代武林高手，威名传遍世界，并被誉为“世界搏击王”。

我国的散打技击运动从1979年至1992年已历经13个春秋，技术水平得到了不断提高，但仍以腿法进攻为主。1988年10月在深圳举行的首届国际散手擂台大赛和1991年在北京举行的国际擂台邀请赛中，庄海、王剑、邓家坚、乔立夫、王建明、贾伟涛、韩志成等无不擅长腿法，他们均以高超的腿法博得了全场暴风雨般的掌声，国外拳坛高手也都对中国队员的腿法望而生畏，他们奋力拼搏均夺取了金牌，为中华武术争得了荣誉，争得了光彩。他们所运用的腿法被人们纷纷仿效学习。