

散打

腿击法及

108
势



北京体育学院出版社

散打腿击法及108势

杨连村 著

北京体育学院出版社

1989

内 容 提 要

本书全面系统地介绍了中国武术的一大门类——腿击法（亦称腿法）在实战中的运用。内容包括腿法的理论知识；腿击法的训练方法及基本动作；108种腿法的技术要点以及腿功与手、身配合运用的各种招法。全书图文并茂，内容丰富，击法独特，能攻能守，以利实战。

本书适合广大业余武术爱好者特别是意在实战的初学者阅读，同时也可供武术专业工作者及在校武术专业学生参考。

散打腿击法及 108 势

杨连村 著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
中国科学院印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8.25 字数：185千字

1989年7月第一版 1989年7月第一次印刷

印数：1—25200

ISBN 7-81003-287-9/G·205 定价：3.35元

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

腿法

上盤腿法主攻頭
猛攻猛踢其得留
手引腿膝手法之高
要緊點攻信合好
中盤腿法攻手腹脚
速進快退變之兩腿
手拿我防不密脚
連環腿法須巧妙
下盤腿法變化多
彈点撩蹬住下脚
腿攻莫忘用腿防
倒地滾翻把人傷

咸豐拾壹年正月初八日

主

前 言

腿击法(亦称腿法)是中华武术的重要组成部分,“南拳北腿”之说早已老幼皆知。我父杨普卷便是著名“北腿”——戳脚门的第五代正宗传人。我自幼随父习武,对腿法动作特别是招法运用有了些体会。在多年的武术教学工作中,我感到许多初学者虽对腿法的一些基本套路掌握不错,但实战中,在招法运用上却不能应付自如。在编写了《八趟金刚捶》和《八盘腿》之后,便萌生了写一本适于实战应用的腿法专著的想法。在朋友的敦促及有关人士的帮助下,我潜心研究了老父保存的咸丰年间的腿法珍本。在对腿法中的主要动作做了理论分析后,结合多年的实战、教学经验,写成本书,奉献给大家,以飨读者。

腿法技击,重在实践,本书的最大特点就是强调实战,书中介绍的每个招法,都是本人经多年实战的摸索,从套路上拆出,又再组合而成的,可直接用于实战。因此,我希望读者在阅读此书时,也能着眼于实战,边学边练,从基本功练起,在训练中体会要点,在实战中熟悉招法,以增强实战观念,提高技击能力。我相信只要持之以恒,定能收到事半功倍之效。

我虽自幼习武,近年来又一直从事武术教研工作,但学无止境,对于腿法中的一些高难动作至今仍在探索。因此,对于书中的不到乃至错误之处,衷心希望得到武术前辈们的指教及同行们的批评。

作 者

1988. 12.

• • •

目 录

前言	(i)
第一章 绪论	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 腿击法的十大要素	(3)
第二章 人体结构及要害部位分析	(7)
第一节 人体骨骼与关节	(7)
第二节 人体肌肉	(10)
第三节 人体要害部位及下肢攻防着力点	(16)
第三章 腿法动作的理论分析	(22)
第四章 腿击法的基础动作与功法	(35)
第一节 预备姿势	(35)
第二节 步法	(37)
第三节 腿部练功法	(45)
第五章 一百零八种腿击法的基本技术动作	(54)
第六章 腿击法在实战中的招法运用	(127)
第一节 连环腿击法	(127)
第二节 擒拿腿击法	(148)
第三节 腿防腿击法	(169)
第四节 空中腿击法	(181)
第五节 倒地腿击法	(193)
第六节 手攻腿击法	(206)
第七节 格架腿击法	(219)
第八节 闪躲腿击法	(231)
第九节 实战摔法	(242)

第一章 绪 论

第一节 概 述

中华武术是中华民族宝贵的文化遗产的重要组成部分。虽然中华武术的内容非常丰富,但从它的起源和本质来看,均是建立在技击术基础上的。我们这本书就是以技击术中的腿击术为核心,来介绍腿击动作及与各种攻防相结合的实战招法运用。

腿击法是徒手技术的具体而又重要的项目之一,它既是技击术中最有威力的一种技法,又跟其它技击法紧密相连。我们学习时,应足于腿击法的灵活运用,将其融于整体技术之中,使技击术发挥出独特的威力。下面重点谈谈在学习过程中要注意的问题。

一、树立正确思想

武德是我国武术界的光荣传统。自古以来,高尚的武德总是受到人们崇敬的,而那些好勇斗狠、以强凌弱、或以交流切磋为借口而进行报复的低劣武习总是遭到人们谴责。所以我们习练腿击之法,首先必须树立正确的思想,在学习中锻炼自己的思想品德,在实践中培养坚持正义、光明磊落的良好品质。其次要做到谦逊好学、虚心求教,一丝不苟,敬长爱友。只有这样才能提高技艺,养成良好的武德。

二、由浅入深,循序渐进

学练腿法,应首先注重基本功的练习。可以先学一些压

腿、踢腿、弓步、马步以及活腰等动作,把专项训练和基本动作结合起来练。在做一个动作时,也要由易到难,由浅入深,先求路线正确,再求速度由慢到快,用力由小到大的提高。先练好基本腿法动作、再运用于实践。切不可急于求成,一旦出现问题,会造成不良后果。

总而言之,在练习中要随着技术的掌握和体质的增强,逐渐增加锻炼的运动负荷,不断提高身体技能和技术水平。

三、掌握正确的腿法动作

学习腿法之所以要由浅入深,循序渐进,是为了在由慢到快的渐进过程中,精心领会动作要领,切实掌握正确的腿法动作。

例如:做“正踢腿”,刚开始可能踢不到前额处,那么可以先踢得低一些。但“挺胸、立腰”等身体姿势的基本要求必须做到。不然一开始就形成弓腰、曲腿等错误动作,不仅会影响锻炼效果,而且也会妨碍技术水平的提高。

四、提高腿部柔韧性,注意全面训练

进行腿击法训练,首先要提高腿部柔韧性否则便不能适应腿法练习,达不到攻守腿击之目的。

腿部的柔韧性训练,首先要采取合理的训练手段,动静结合。练习方法主要有:压腿、劈腿、搬腿、踢腿等。开始时用的力要轻,练的时间要短,待有一定基础后再逐步提高要求。只有这样,才能达到拉长腿部肌肉与韧带,提高腿部力量、柔韧性和灵活性之目的。

从武术项目提高技击水平之需要来说,应进行全面性训练,因为运动技术与身体素质之间,及各项素质之间的相互关系是紧密相连,互相制约,所以,只有将一般素质训练和专项训练结合起来进行,才能在一般素质的基础上提高专项水平。

五、坚持经常,持之以恒

功夫来源于勤奋，练习腿法实战，既要勤学又要苦练，要善于思索，勤于研究，要有恒心和专心。只有坚持经常，才能提高身体素质和技术，才能掌握规律性的东西。

腿击之技艺，只有经过长期不断地习练和琢磨，才能从数量和质量的积累中掌握其精妙神奇之道，才能达到炉火纯青的境地。

六、一专多能，广学求精

学习散打的腿法和招法至关重要。但也万不可忽视多能之因素，只有二者的巧妙结合，方能在技击中以一专为主导，辅之以多种技能，方可应付千变万化之局面。

“广学”要以“求精”为基础，没有“精深”的平庸广学是徒劳无益的。所以，在习练中要做到专中求精、精中求博、使机体、技能都适应实战的需要，达到战之能胜的目的。

第二节 腿击法的十大要素

在对抗性实战中，如何恰当地运用腿击法极其重要，如果能够巧妙地解决这个问题，那么在攻防中就会游刃有余。闪转腾挪的快速闪躲，迅猛多变的攻击，既能确保自身，又能不失时机地给敌人以重创，达到实战取胜的效果。由于讲解腿法的需要，我们在下面详细说明一下腿击法实战中的十大要素。

一、眼明胆大

与敌方交手时首先要观察对方的体态刚柔急缓，判断其心理状态，并选择好有利的地形及地物，抓紧时机作好进退攻守的准备，即作到眼明。实战的目的是取胜，因而眼明中更要胆大，即有坚强的自信心，不可畏惧，在仔细观察的基础上大胆发挥技术，放手进击。但要明确我们所说的胆大并非是狂

妄自大、目中无人。此处胆大是对发挥武技而言和有无自信而言。

二、遇强要巧,方法要活

在武术中“四两拨千斤”倍受称道。格斗时对方身高力大、功夫深,实力雄厚,那么决不可硬拚硬打一味进攻。而应当采取轻捷灵活,进退多变的身法消耗对方实力将其拉垮。在出现了敌方弱点以后便乘虚而入败中求活以弱取胜。这就需要在搏斗中牢记“遇强要巧,方法要活”的原则,做到以守为攻,使强敌在我灵巧多变的技艺面前无能为力,被我击败。

三、出收腿要迅速

腿击法实践中,快速出腿,不但能以迅速灵活之精妙,给敌以防不胜防之势,而且高速度能以它巨大的冲击力、增强腿击的力量。在平常训练中练就的力量是腿击实战的基石,而速度则能使力量得以充分发挥、巧妙利用。速度和力量同等重要,不具有速度的力量,在强敌面前就会失去它的威力。出腿缓慢,击不中敌人,收腿迟钝,保护不了自己。故出腿之本是要迅猛多变,不待敌方反应过来就能制它于死地,收腿之本是要迅速灵活,以寻找时机再次给敌以出奇不意的攻击,达到制敌护己的目的。

四、腿击要有力

在我攻敌守,敌进我防的激烈搏斗中,如果用腿击时不掌握正确的出腿要领,只是随己所欲,随便弹踢,那么,不但出腿无力,而且还可能造成自伤或被敌致伤。所以,在练习中要切记出腿要领,仔细观摩,掌握出收腿的正确方法。

腿击有力是胜敌的根本保证。腿击的方法概括起来无非是攻防两种,如果攻击的力量大,那么威力也大,就是说击中敌方所产生的效果也越好。

五、要有较强的爆发力、弹跳力

在腿击法中有许多腾空动作,这种动作是在空中完成的一种“高”、“飘”、“稳”的实战动作,要求要有较强的爆发力和弹跳力,否则,就不能完成空中动作。所以爆发力和弹跳力在腾空腿击法中是很重要的。腾空腿击法,在空中不仅需要动作技术的完整性,而且还需要达到一定高度,才能充分发挥其作用。如果爆发力和弹跳力差,就不能腾空而起,达不到空中优势制敌的目的。故在训练中应加强爆发力和弹跳力方面的训练。

六、腿攻要掌握时机

腿攻之法,既要做到眼明胆大,巧妙灵活,攻守迅猛,而且有力,又要掌握好攻击的时机,在搏击中,应准确地判断和把握攻击时机,使腿攻避开敌防守的最强处,而击其弱处制敌于胜。把握时机再施腿攻,既容易伤敌,又不易使自己的攻击在敌人的较强防守下失去效力。这就要求要有一个清醒的头脑,紧密配合腿击动作,既看准时机,就当即刻攻击。

七、要掌握好身体重心

腿击法之技术虽然变化多端,虚实相应,攻守相间,它利用其神速变化及强大攻力,使对手手眼散乱,身体失控,然而在这迅疾的攻守变化中,要想使自己的阵脚始终不乱,一直处于优势当中,则必须控制好身体重心保持身体平衡,倘若失去平衡,便会自毙于地,遭敌所擒。即使在搏斗中,由于敌方攻势凶猛,自己总是处于防守中,也万不可心慌意乱,使身体重心失控,从而败于敌手。因此掌握好重心是腿击法最基本的原则,理应引起我们足够重视。

八、手脚并用突出用腿

腿击法虽然注重腿的攻击与防守,但是也决不可把它孤立于同手的配合之外而运用。我们在以腿为主要攻击力量的基础上,还要辅以手的配合。这就像我们吃饭一样,在主食之

外还要补充一些副食，以适应身体内多种营养元素的需要。如果我们单用腿击，就不可能应付搏斗中意想不到的变化，因为我们的对手不是不懂技击技术的人，他不可能只机械地重复着一种简单的攻击动作。而在此情况下我们就该在突出用腿的前提下，手脚并用，达到既能发挥腿击力量大的作用，又能对付各种可能出现的局面。

九、攻击目标要既准又猛

腿击法主要讲究用腿攻击，虽然腿的攻击力量巨大，但是，如果不能避开敌方的强处而攻击其弱处，这种强大的威力就不能充分发挥出来。攻击目标不准就会给对方造成闪躲和还击的机会，因不能准确迅速制敌，而失去主动攻势，被对方反其守而攻之。为了击败敌方，在攻击目标“准”的前提下，要突出“猛”的作用，软绵绵的攻击，无疑于以卵击石，在强敌面前不但无济于事，而且会使自身毁于敌手。

十、练习与实战相结合

精湛的武艺靠刻苦练习而成就，练习是手段，实战是目的。没有单纯的为练习而练习，也没有不经过练习而取得的武艺。更不能不通过练习，而掌握并运用这种技艺在实战中取得胜利。所以说，练习和实践是一个统一体内部的两个方面。我们决不能割裂二者紧密结合的关系。在实践中我们很好地把二者结合起来，为实战而练习，以实战为练习目的，把练习作为实战的一种具体途径，正确对待练习。二者的结合能使我们练习中刻苦耐劳、精益求精，达到实战的要求，取得实战的预定目的。

第二章 人体结构及要害部位分析

第一节 人体骨骼与关节

人体解剖学中的运动系统由骨、骨连结（关节）和肌肉三部分构成。骨与骨之间的连结装置称骨连结。全身各骨通过骨连结构成人的杠杆系统——骨架，肌肉附着在骨架上，在神经系统的支配下，肌肉收缩、牵动骨骼移动位置产生各种运动。

一 骨骼

成年人的骨共有 206 块，按其所在部位，可分为躯干骨、颅骨、上肢骨和下肢骨（见图 2-1）。它们的形态不一，可归纳为长骨、短骨、扁骨和不规则骨等四类，全身骨骼中有 177 块骨头直接参与随意运动。

骨与骨相连接构成骨架，承担全身重量，对身体重要内脏器官起保护作用。如颅保护脑，胸廓保护心肺等。我们经常坚持体育锻炼，可使骨密质增厚，骨径变粗，在抗折、抗弯、抗压缩等方面的性能都有提高。

二、关节

关节是骨与骨的间接连结，人体大多数骨连结都是以关节的形式存在的，关节主要由关节面、关节囊、关节腔构成。在某些关节还有一些辅助结构。如关节盘或关节半月板是位于两关节面之间的纤维软骨，能使两骨关节面的形状相互适应，减少运动时的冲击，有利于关节的活动。关节的活动分为

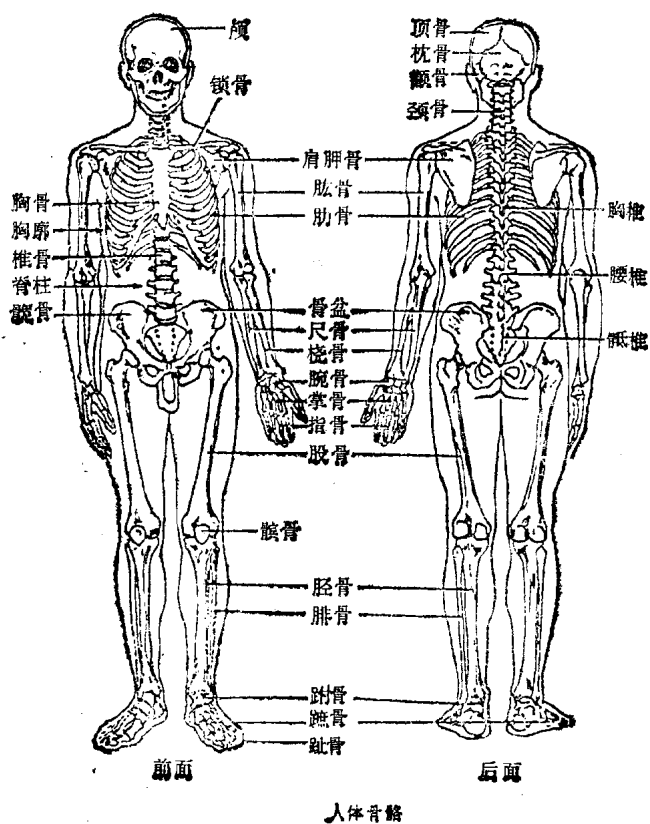


图 2-1 人体骨骼

五种：即屈伸、水平屈伸、内收、外展、回旋(旋转)和环转。我们在技击实战的攻防动作中都离不开这些运动，下面是下肢

各关节的运动形式(见图 2-2 至 2-13)。

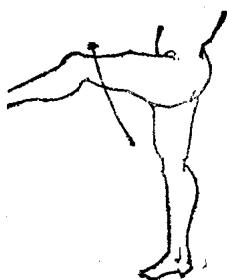


图 2-2 大腿屈

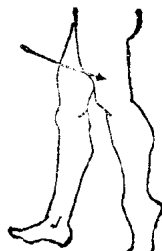


图 2-3 大腿伸

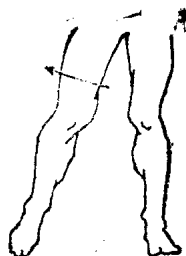


图 2-4 大腿外展

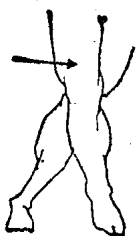


图 2-5 大腿内收

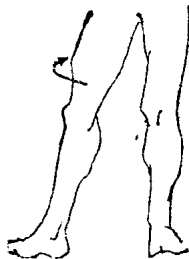


图 2-6 大腿外旋



图 2-7 大腿内旋



图 2-8 小腿屈

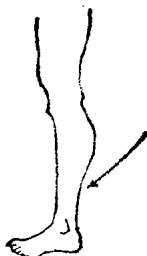


图 2-9 小腿伸



图 2-10 足屈(踮脚)



图 2-11 足伸(背屈)



图 2-12 足“外翻”



图 2-13 足“内翻”

第二节 人体肌肉

肌肉在人体内的分布极其广泛，形状多种多样（见图 2-14，2-15）。根据肌肉的轮廓外形可区分为长肌（多分布于四肢，收缩时引起大幅度运动）、短肌（多分布于躯干深部，收缩时引起运动幅度不大，但收缩力大而能持久）、阔肌（多分布于胸腹壁，肌肉扁而薄，可以局部或整体收缩，除能引起躯体运动外，还有保护内脏的作用）、轮匝肌（分布于孔裂的周围，收缩时能使孔裂关闭，如口、眼轮匝肌）等。此外还有斜方肌、三角肌、菱形肌等。

全身肌肉约 600 多块，其重量约占体重 40%；四肢肌占全身肌肉总重量的 80%、其中下肢占 50%，上肢肌占 30%。

由于各部肌肉的机能不一样，所以发达程度也不同，因为人体直立时，影响背部、臀部、大腿前面和小腿后面，故这些地方的肌肉就特别发达，下肢肌粗大有力，上肢肌较细小灵活。在训练时要想提高攻击的力量和速度，要注重发展和训练胸、腹和腿，臀部位的肌肉，增强肌肉的收缩力量，使其在与敌格斗中能发挥出最大的威力。下面谈谈下肢一些主要肌肉的机能与训练。

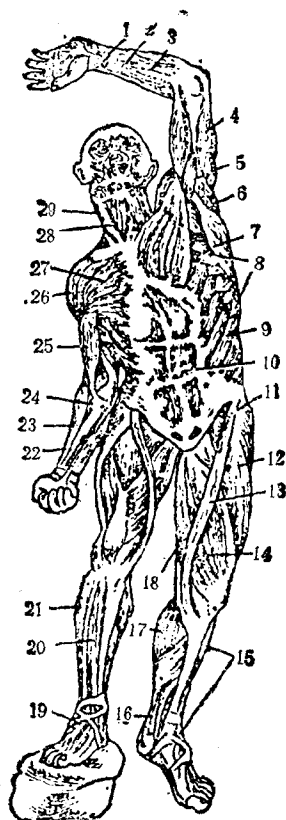


图 2-14 人体前面肌肉图

- 1——掌长肌； 2——指浅屈肌； 3——尺侧腕屈肌； 4——肱三头肌；
 5——喙肱肌； 6——大圆肌； 7——背阔肌； 8——前锯肌； 9——
 腹外斜肌； 10——腹直肌； 11——髂腰肌； 12——股直肌； 13——
 缝匠肌； 14——股内肌； 15——胫骨前肌； 16——跟腱； 17——
 腓肠肌； 18——股薄肌； 19——十字韧带； 20——胫骨前肌；
 21——腓骨诸肌； 22——桡侧腕屈肌； 23——肱桡肌； 24——肱
 二头肌腱板； 25——肱二头肌； 26——三角肌； 27——胸大肌；
 28——胸骨舌骨肌； 29——胸锁乳突肌。