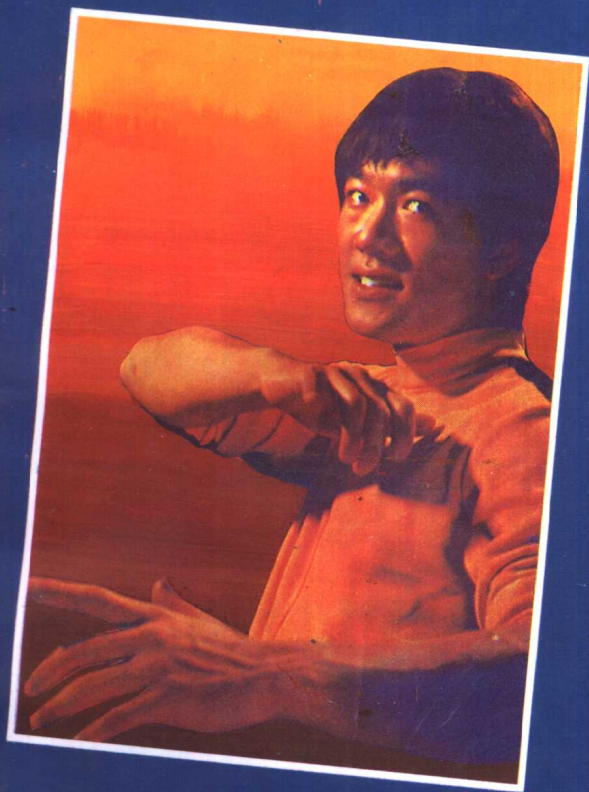


李小龙风采再展

魏峰
编著



截拳道功夫教程

北京体育大学出版社

截拳道功夫教程

——李小龙风采再展

魏 峰 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:叶 莱
责任校对:万 一
内文绘图:卜 言
责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

截拳道功夫教程:李小龙风采再展/魏峰编著. —北京
:北京体育大学出版社,1994
ISBN 7-81003-743-9

I. 截...

II. 魏...

III. ①拳术,截拳道—套路(武术)—中国②套路
(武术)—拳术,截拳道—中国

N. G852.1

截拳道功夫教程——李小龙风采再展

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:24.625

定价:25.00 元

1994 年 1 月第 1 版

1997 年 6 月第 8 次印刷

印数:46501—57500 册

ISBN 7-81003-743-9/G·580

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

李小龙象一颗闪耀的慧星划过了国际武坛和影坛的上空，他不仅是一位国际著名的武术技击家，同时还是世界著名的功夫电影表演家，他热爱武术运动，可谓“嗜武入迷”，并最终成为一名武术的哲学家和革新家。他所创立的实战搏击功夫——截拳道(Jeet Kune Do 即JKD)，在世界武坛中独树一帜。确实，还很少有一位东方武术家能象李小龙那样能突破国家、民族的畛域，并在逝后依然声威不减。正是由于这些原因，才使得李小龙的功力永葆魅力，甚至能凌架于民族意识之上，成为沟通不同国籍、不同民族的桥梁。

李小龙虽然死了，但他的那种开拓性的创新精神却永远留给了我们，这对于全世界所有武术爱好者来说，都将是一笔无价的财富。李小龙虽然死了，但他的那种不屈不挠的民族精神却永远留给了我们，他在影片中从不演有辱华人形象的角色。而“我是一个中国人”，这是李小龙每时每刻所绝不忘怀的根本，当然也是千百万侨居海外的炎黄子孙的心声！所以说，李小龙的成功应该说是植根于我们民族这块肥沃土壤的必然。在影片中，他以那颗热爱中华，渴望中华强盛的赤诚之心，强烈震撼了观众，他那高超的武功无不展现了龙的传人向强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神。在此，我们应当

感谢他为此而奉献的一切。

今天,由于很多人都想更多地了解李小龙及其独创拳法截拳道,因此我根据李小龙生前遗留下来的大量珍贵的武术资料、电影、录像片,以及通过与李小龙几位亲传弟子的交流,整理出了这本教科书,虽然本书不能代替实际的教学和李小龙曾拥有的全部武术知识,但将为武术爱好者在训练和实战中提供有益的帮助。

本书的内容是解说截拳道的基本理论和实战术,但读者能否从其基本理论中获得启示并另创属于自我的新拳法,关键还在于读者本人的武术教养和悟性。笔者建议,对于本教科书不可抱有盲目崇拜的心理,最好能自我思考、发掘问题,这才是李小龙传授截拳道功夫的宗旨。多年来我一直想撰写一本全面介绍有关李小龙及其截拳道的武术技击的书,以期将对武术技击的一些看法、体会,与爱好功夫的青年朋友进行交流、探讨。今天,这本书终于付梓出版了,这也了却了我的一大心愿。在本书编写过程中,承蒙曾三获美国自由搏击冠军的洛基·拉齐亚诺,韩国拳道协会的首席示范、高级教练金光善,及加拿大籍的世界级徒手搏击大赛冠军、加拿大功夫院的高级教练卡尔·奥尔逊等先生的帮助,在此一并致谢。书中疏漏、错误之处,望广大同道不吝指正。

一代巨星陨落了。当回顾作为一位中华武术传人的李小龙的一生时,人们将有所启迪,有所教益。也可以这么说,当今青年人的练功风气日渐兴起,与李小龙的功夫影片的流行是

分不开的。由此可见，“李小龙热”在全世界的影响是多么巨大和深远。李小龙虽然离我们而去了，但是我相信在我们东方还会出现更多的李小龙，如果真的话，李小龙在九泉之下也应感到安慰和自豪了。

魏 峰

1993年10月1日于济南

目 录

概述.....	(1)
---------	-----

第一章 截拳道拳理阐述

第一节 截拳道的搏斗实质.....	(5)
第二节 截拳道的内涵.....	(6)
第三节 截拳道的内在精神.....	(7)
第四节 截拳道的外形.....	(8)
第五节 截拳道的心境.....	(9)
第六节 截拳道的形态	(10)
第七节 截拳道的姿势	(10)
第八节 截拳道的协调	(11)
第九节 截拳道的自信心	(12)
第十节 截拳道的打击时机	(13)
第十一节 截拳道的镇定	(15)
第十二节 截拳道的放松	(15)
第十三节 截拳道的攻击力	(16)
第十四节 截拳道讲求智胜	(18)
第十五节 截拳道的节奏	(20)
第十六节 截拳道的平衡	(21)
第十七节 截拳道的观察	(23)

第十八节	截拳道的攻击	(24)
第十九节	截拳道的反击	(25)
第二十节	截拳道的实战感觉	(26)
第二十一节	截拳道的灵魂	(28)
第二十二节	截拳道的“自由”	(31)
第二十三节	截拳道讲求无形	(34)

第二章 截拳道的基础训练

第一节	截拳道格斗戒备势	(38)
第二节	截拳道的攻击目标	(47)
第三节	截拳道的实战步法	(53)
(一)	截拳道的垫步	(55)
(二)	截拳道的冲刺步	(57)
(三)	截拳道的侧步	(59)
(四)	截拳道的后移步	(61)
(五)	截拳道的环绕步	(63)
第四节	截拳道的基本拳法	(65)
(一)	截拳道的前手直拳	(66)
(二)	截拳道的后手直拳	(70)
(三)	截拳道的标指	(74)
(四)	截拳道的摆拳	(77)
(五)	截拳道的勾拳	(79)
(六)	截拳道的反背拳	(82)
(七)	截拳道的寸劲拳	(83)
(八)	截拳道的上击拳	(85)
(九)	截拳道拳法技击要诀	(86)

(十)截拳道拳法力量来源	(88)
第五节 截拳道的肘法	(92)
(一)截拳道的横击肘	(92)
(二)截拳道的砸肘	(94)
(三)截拳道的上击肘	(96)
(四)截拳道的后撞肘	(97)
(五)截拳道肘击法练习要点	(99)
第六节 截拳道的基本腿法	(100)
(一)截拳道腿法攻击要诀	(102)
(二)截拳道的地面腿法技巧	(104)
1. 低侧踹腿	(104)
2. 中盘侧踹腿	(107)
3. 上盘侧踹腿	(112)
4. 前踹腿	(114)
5. 弹踢腿	(117)
6. 侧身勾踢腿	(121)
7. 旋身扫踢腿	(124)
8. 侧身摆踢腿	(128)
9. 转身后踹腿	(131)
10. 转身后旋踢	(134)
11. 旋身横扫腿	(137)
12. 截拳道地面腿法技巧的训练	(140)
(三)截拳道腾空攻击腿法	(148)
1. 腾空侧踹腿	(149)
2. 腾空前踢腿	(152)
3. 腾空正踹腿	(156)

4. 腾空扫踢腿.....	(160)
5. 腾空后旋踢.....	(163)
6. 腾空后扫腿.....	(166)
7. 腾空连续侧踹腿.....	(170)
8. 腾空双飞脚.....	(175)
9. 腾空转身旋风脚.....	(178)
10. 截拳道腾空攻击腿法的训练	(182)
(四) 截拳道的地躺攻击腿法.....	(183)
1. 俯身前扫腿.....	(184)
2. 俯身后扫腿.....	(186)
3. 倒身侧踹腿.....	(189)
第七节 截拳道的基本膝法.....	(190)
(一) 截拳道的直撞膝.....	(191)
(二) 截拳道的侧撞膝.....	(193)
(三) 截拳道的飞身撞膝.....	(195)
第八节 截拳道的身法.....	(197)
第九节 截拳道的眼法训练.....	(199)
(一) 双眼固定训练.....	(201)
(二) 双眼角度变化训练.....	(201)
(三) 双眼欺骗训练.....	(202)
第十节 截拳道的呼吸训练.....	(203)
第十一节 截拳道的基本防御训练.....	(204)
(一) 截拳道的防守要诀.....	(205)
(二) 截拳道的基本防御技巧.....	(208)
(三) 截拳道的不接触防守法.....	(222)
(四) 截拳道防守法注意事项.....	(227)

第三章 截拳道的素质与功力训练

第一节 截拳道素质训练的原则与注意事项·····	(230)
(一)自觉积极性原则·····	(230)
(二)从实际出发的原则·····	(231)
(三)全面性原则·····	(231)
(四)合理安排运动量的原则·····	(232)
第二节 截拳道的力量训练·····	(234)
(一)力量素质的分类·····	(235)
(二)决定力量大小的因素·····	(236)
(三)力量训练的阶段划分·····	(239)
(四)出拳力量的训练·····	(240)
(五)踢腿力量的训练·····	(257)
第三节 截拳道的速度训练·····	(275)
(一)速度训练的其他因素·····	(277)
(二)出拳速度的训练·····	(279)
(三)踢腿速度的训练·····	(292)
第四节 截拳道的体能训练·····	(297)
(一)体内能量的来源·····	(298)
(二)体能素质的生理因素·····	(298)
(三)体能训练中的代谢特点·····	(299)
(四)体能素质的分类·····	(299)
(五)耐力素质的训练·····	(300)
(六)体能训练的注意事项·····	(303)
第五节 截拳道的灵敏性训练·····	(303)
(一)灵敏素质的特点·····	(304)

(二)决定灵敏素质的因素·····	(305)
(三)练习灵敏素质的注意事项·····	(305)
(四)灵敏训练的主要手段·····	(306)
第六节 截拳道的额外练功法·····	(309)
(一)肌肉放松练习·····	(310)
(二)拳面硬度练习·····	(310)
(三)颈功练习·····	(311)
(四)抗击打能力练习·····	(312)

第四章 截拳道的战略战术训练

第一节 假动作的运用·····	(318)
(一)截拳道运用假动作的目的和作用·····	(322)
(二)截拳道假动作的运用方法·····	(323)
第二节 诱敌技法的运用·····	(338)
第三节 节拍的运用·····	(340)
第四节 怎样对付各类打法的对手·····	(342)
第五节 配合攻击法的运用·····	(347)
第六节 距离感的运用·····	(348)
(一)攻击时运用距离的原则·····	(351)
(二)防守时运用距离的原则·····	(352)
(三)敌我均精于判断距离之际·····	(352)

第五章 截拳道心理素质训练

第一节 截拳道心理活动的分析·····	(354)
(一)截拳道的进攻型心理·····	(355)
(二)截拳道的防御反击型心理·····	(356)

(三)截拳道的力量与速度型心理·····	(357)
(四)截拳道的智慧型心理·····	(358)
第二节 截拳道素质训练中的心理基础·····	(359)
(一)力量素质训练中的心理基础·····	(359)
(二)速度素质训练中的心理基础·····	(360)
第三节 截拳道技术训练中的心理基础·····	(361)
第四节 截拳道战术训练中的心理基础·····	(364)
第五节 截拳道自我心理状态的认识·····	(367)
第六节 截拳道的心理训练·····	(370)
(一)截拳道身体训练中的心理训练·····	(370)
(二)截拳道技术训练中的心理训练·····	(375)
(三)截拳道实战训练中的心理训练·····	(378)
第七节 截拳道的心理训练阶段与任务·····	(381)
(一)截拳道的短期心理训练·····	(381)
(二)截拳道的长期心理训练·····	(382)

第六章 截拳道的初级实战技巧

第一节 截拳道攻击的准备·····	(385)
第二节 截拳道的技击秘诀·····	(386)
第三节 截拳道的翻手训练·····	(388)
(一)翻单手训练·····	(391)
(二)翻双手训练·····	(393)
第四节 截拳道拳腿组合攻击法·····	(403)
(一)截拳道的低侧踹腿攻击法·····	(405)
(二)截拳道的高侧踹腿攻击法·····	(408)
(三)截拳道的正踹腿攻击法·····	(417)

(四)截拳道的勾踢腿攻击法·····	(419)
(五)截拳道的扫踢腿攻击法·····	(423)
(六)截拳道的摆踢腿攻击法·····	(427)
(七)截拳道的旋踢腿攻击法·····	(429)

第七章 截拳道的高角度实战技巧

第一节 截拳道的贴身短拳·····	(440)
第二节 截拳道的单腿组合实战技巧·····	(450)
第三节 截拳道的双腿组合实战技巧·····	(465)
第四节 截拳道实战技巧系统教学法·····	(479)

第八章 截拳道的特质训练

第一节 洞察力的培养·····	(483)
第二节 个性的培养·····	(486)
第三节 反应的锻炼·····	(490)
第四节 感觉的培养·····	(491)
第五节 战术意识的培养·····	(494)
第六节 观察力的培养·····	(495)

第九章 截拳道的高级实战技巧

第一节 截拳道高级组合拳法·····	(498)
第二节 截拳道“勾漏手”打击法·····	(507)
(一)虚实攻击法·····	(509)
(二)以静制动攻击法·····	(516)
第三节 截拳道连环三脚攻击法·····	(522)

第十章 截拳道防御反击法

- 第一节 截拳道截击技巧..... (560)
- 第二节 截拳道的防御反击技巧..... (572)
- 第三节 腿被控制后的解脱法..... (585)

第十一章 截拳道的持械搏击法

- 第一节 持械搏击的原则..... (592)
- 第二节 李小龙的短棍技法..... (594)
- 第三节 李小龙的二节棍技法..... (605)
- 第四节 持械搏击的注意事项..... (618)

第十二章 截拳道实战技术的教学与训练

- 第一节 截拳道的教学方法..... (622)
 - (一)准备与整理活动..... (623)
 - (二)讲解与练习..... (624)
 - (三)示范与训练..... (626)
 - (四)教学与训练的安全因素..... (629)
- 第二节 截拳道教学的不同阶段的任务..... (630)
 - (一)截拳道训练计划的阶段划分..... (631)
 - (二)截拳道训练计划的内容..... (633)
 - (三)截拳道实战训练的组织形式..... (635)
- 第三节 截拳道实战技术的训练方法..... (638)
 - (一)截拳道的加难训练法..... (639)
 - (二)截拳道的实战模拟训练法..... (640)
 - (三)截拳道的实战对抗训练法..... (642)

(四)截拳道的思维训练法·····	(644)
第四节 截拳道对初级与高级拳手的训练·····	(646)
(一)对初级拳手的训练·····	(646)
(二)对高级拳手的训练·····	(648)
第五节 截拳道系统教学法的观念·····	(649)
(一)截拳道的实战对抗·····	(653)
(二)实战中的情形分析·····	(655)
(三)截拳道实战感觉的训练·····	(657)
第六节 截拳道拳手的最佳训练日程·····	(659)
第七节 截拳道教学大纲·····	(663)
第八节 截拳道的晋升制度·····	(671)

第十三章 截拳道擂台搏击要诀

第一节 赛前的心理准备·····	(675)
第二节 比赛中的护理·····	(678)
第三节 教练员的职责·····	(681)
第四节 比赛中的体力分配·····	(683)
第五节 比赛中的战术运用·····	(684)
第六节 截拳道技击法答疑·····	(687)

第十四章 李小龙精彩打斗片断

第一节 李小龙打斗精华·····	(699)
第二节 功夫界与影视界的6个“李小龙”·····	(709)

第十五章 截拳道腿法的专门训练

第一节 控腿练习·····	(715)
---------------	-------

第二节	负重练习·····	(717)
第三节	硬度练习·····	(718)
第四节	稳定度练习·····	(720)
第五节	腰马练习·····	(722)
第六节	时差把握练习·····	(724)
第七节	距离练习·····	(726)
第八节	无意识出腿的练习·····	(727)

第十六章 截拳道的自由搏击训练

第一节	搏击运动员的必备素质·····	(731)
第二节	截拳道的肘膝组合攻击法·····	(733)
第三节	截拳道膝腿组合攻击法·····	(737)
第四节	截拳道自由对打技巧·····	(740)
第五节	李小龙搏击经验谈·····	(752)
第六节	搏击运动员的风格·····	(765)