

JEET KUNT DO JEET KUNT DO

截拳道

搏击精要

高 谊 编著



北京体育大学出版社

151482

G886.9/9

北京体育大学出版社

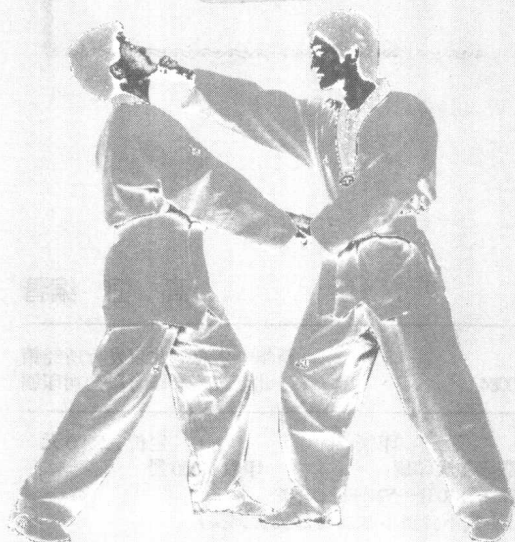
截拳道搏击精要

高 谊 编著

BAIKUP / 15



北体师 B0088573



北京体育
师范学院
藏书章

策划编辑:孙宇辉

责任编辑:冯 唐

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:毕 莹 郭晓勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

截拳道搏击精要/高谊编著. - 北京:北京体育大学出版社,2001.10

ISBN 7-81051-591-8

I. 截… II. 高… III. 截拳道 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037495 号

截拳道搏击精要

高 谊 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7

定价:15.00 元

2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-591-8/G·508

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

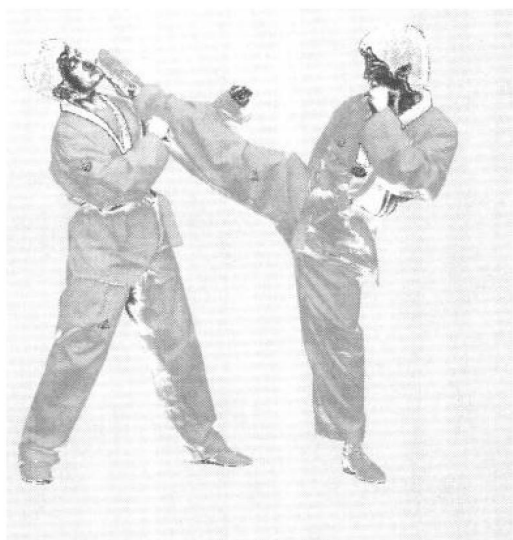
上 篇 技 法

- 第一节 截拳道拳搏技法----- 3
- 第二节 截拳道主动攻击技法-----37
- 第三节 截拳道防守反击技法-----100
- 第四节 截拳道连环腿技法-----116
- 第五节 截拳道综合搏击技法-----140

下 篇 理 念

- 第一节 截拳道的概念及其内涵---178
 - 一 截拳道的概念-----178
 - 二 截拳道的内涵-----180
 - 三 以无法为有法,以无限为有限--181
 - 四 突破形式束缚,力求自由无羁-184
 - 五 李小龙的“绝技”-----185
- 第二节 截拳道搏击的基本特征 --187

一	截拳道搏击时的准备姿势-----	187
二	截拳道搏击时的主要攻击目标--	189
三	截拳道搏击时的姿势-----	191
四	截拳道搏击时的打击时机-----	193
五	截拳道搏击的速度-----	196
六	截拳道搏击的劲力-----	198
七	截拳道搏击时的攻击和反击---	199
第三节	截拳道搏击的基本要求---	204
一	截拳道搏击时的身体平衡-----	204
二	截拳道搏击时的距离及其感觉--	206
三	截拳道搏击时的身体姿势-----	210
四	截拳道搏击中的观察-----	212
五	截拳道搏击中假动作的运用---	214



技

法

上
篇

通过下面的论述可以知道,截拳道搏击时的方式方法是随心所欲的,搏击者于千变万化之中运用各种技法达到自己的目的。但是,千变万化不离其宗,也就是在搏击时根据临场情况,自如运用搏击的基本方法。为了便于截拳道爱好者练好实战搏击,下面将截拳道搏击时遇到的实战情况分别进行战例讲述。按照这些实战战例进行练习,势必会起到事半功倍的训练效果,有助于你早日成为截拳道搏击高手。

第一节 截拳道拳搏技法

截拳道搏击时最直接的方法就是拳搏，即利用手法与对手进行搏斗。其搏击手法主要包括直冲拳、勾摆拳、反背拳和手掌等，这些方法是李小龙在中国传统武术搏击方法的基础上，结合了拳击、跆拳道、空手道、泰拳等武技的优秀方法发展形成的，并灵活地运用于搏击实战之中。

截拳道搏击时手法的运用，一定要根据临场的实际情况灵活、迅速地进行，既要有灵活多变的搏击技术，又要有丰富的实战经验和多变的战术，根据实际需要和自己的优势特点与对手进行搏斗。在利用直冲拳时，引诱式攻击可以扰乱对方的思路，刺探对方的虚实，迫使对方产生防卫性的反应而出现漏洞，进而为自己的进攻创造有利条件。

一旦利用直冲拳进行进攻时，就要发挥这种拳法动作简捷快速、有力准确的优势，抢远击近，全力进攻。利用勾摆拳可以给近身的对手以重创，头部两侧面、腹部等都是这种拳法的主要攻击目标。掌法是截拳道搏击时进攻兼防守的有效方法之一，砍、劈、拍、格、按等掌法将攻防形式体现在截拳道搏击之中，具有咏春拳的技法特色，并具有良好的攻防效果。下面专门介绍截拳道搏击时常见的拳搏方法。虽然截拳道搏击讲究不拘一格，但是熟练这些搏击技法可以迅速提高你的拳搏能力，还可以通过这些方法激发你的灵感，起到抛砖引玉的作用。

一、左掌格挡右直冲拳击敌头部

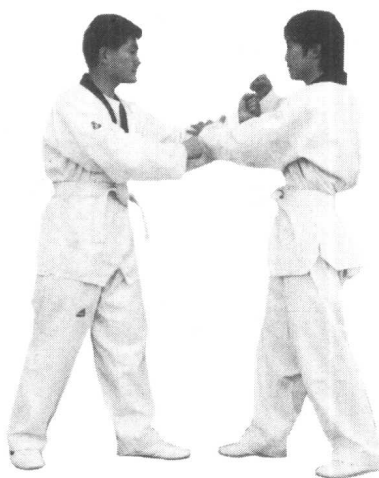
[图1] 准备姿势开始;



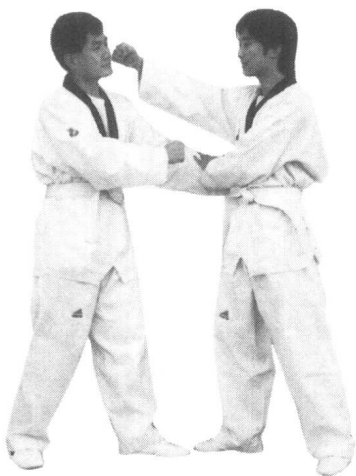
[图2] 对手左、右直冲拳依次进攻我头部;



[图 3] 用左掌快速连续向内、向下格挡对手的右臂和左臂；

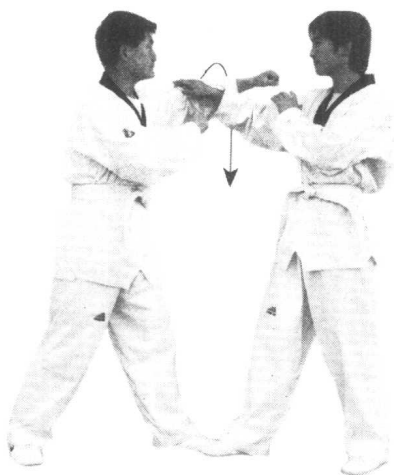


[图 4] 随即，迅速用右直冲拳猛击对手的头部，重创对手。



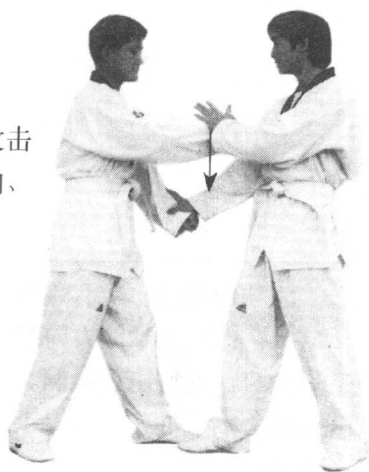
动作要点：左手格挡要准确、短促、有力，动作幅度不宜大，改变来拳法方向即可；切忌大幅度向内、向下格挡，以免自己左侧出现漏洞。几乎在格挡对手的同时，以最快的速度将右直冲拳打向对手的头部，出拳要果断、迅速、准确、有力。

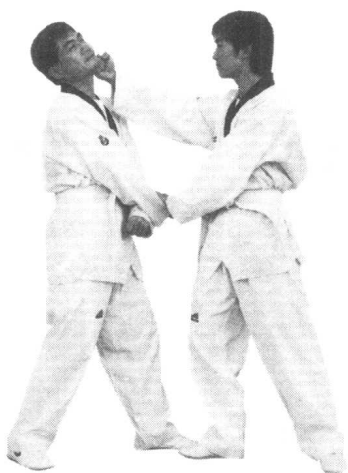
二、右外格左内压右直冲拳击敌头部



[图5] 对手左直冲拳打我面部，用右掌从内向外、向下格挡对手的左臂。

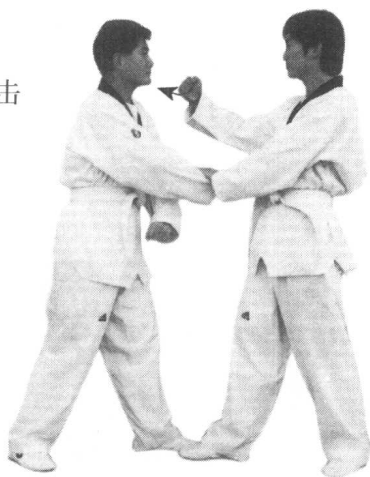
[图6] 紧接着，对手用右直冲拳攻击我腹部，我用左掌从外向内、向下按压对手的右臂；





[图7] 同时，右臂微屈收右拳；

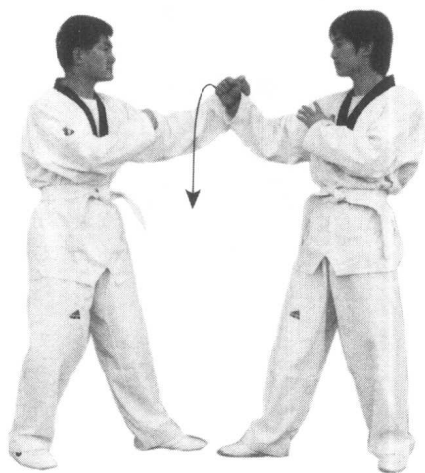
[图8] 迅速用右直冲拳猛击对手头部。



动作要点：右掌格挡幅度不宜大，要向下用力；左掌按压，要向内、向下用力，最好将对手的右臂按压在其左臂之上，以自己的一手臂控制对手的两手臂。左手按压的同时，用右直冲拳攻击。格挡、按压、出拳进攻要连贯准确，果断有力。

三、右内压左外格右直冲拳击敌头部

[图 9] 准备姿势开始，对手左直冲拳从中路攻击我头部；



[图 10] 我即用右掌从外向内、向下格挡按压对手左臂。

[图 11] 对手紧接着用右直冲拳攻击，我用左掌从内向外格挡；



[图 12] 同时迅速用右直冲拳猛击对手头部。



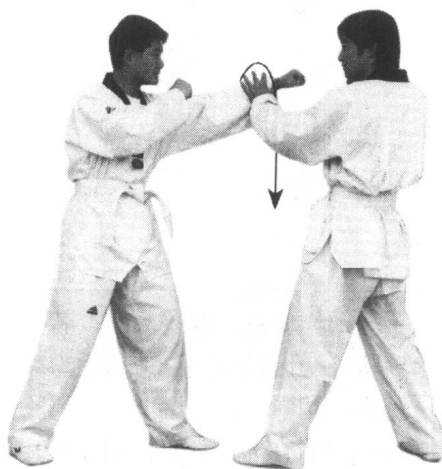
动作要点：准确观察，若对手左拳从中路进攻，可用右臂从外向内按压，如果对手拳路是偏右侧打来，就不要用这种方法防守，以免漏防。左臂格挡的同时，一定要以最快的速度出右直冲拳，不给对手反应的机会，将敌重创。

四、左格挡破拿臂右直冲拳击敌面部



[图 13] 对手左直冲拳
攻击我头部;

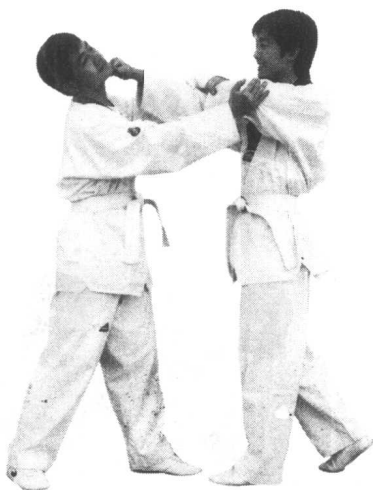
[图 14] 我即用左掌从
内向外格挡;





[图 15] 对手乘势抓住我左手腕和肘关节，企图用擒拿方法将我拿住；

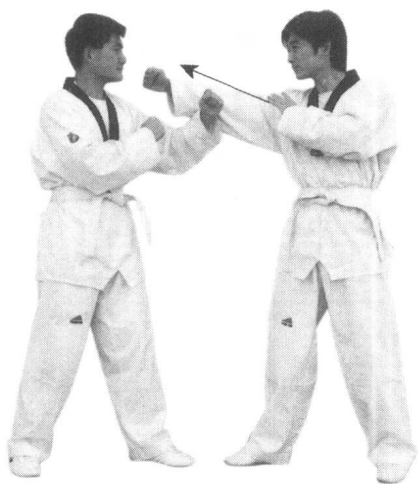
[图 16] 我立即左臂撑紧，同时以左臂做掩护，迅速用右直冲拳击对手面部。



动作要点：左手掌格挡时，不要将肘关节抬得太高。一旦肘关节被对方拿住时，要迅速撑紧自己的左臂，以力相抗，同时以最快的速度 and 隐蔽的攻击动作反击，不给对手发力进攻的机会。反击时右拳要以最快的速度沿最短的路线攻击，从左臂上下攻击都行。

五、右拳连击接左直冲拳击敌面部

[图 17] 主动用右直冲拳打向对方面部;



[图 18] 右直冲拳再次打向对方面部，迫使对手连续防守；

