

人民教育出版社

李小龙技击法

钟海潮 徐海明 译



李 小 龙 技 击 法

布鲁斯·李 姆·乌耶哈拉 著

钟海明 徐海潮 译

人 民 体 育 出 版 社

原版说明

书名: BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD

作者: BRUCE LEE &

M. UYEHARA

出版者: OHARA PUBLICATIONS, INCORPORATED
BURBANK, CALIFORNIA

出版时间: 1981 年第四次印刷

李 小 龙 技 击 法

布鲁斯·李 姆·乌耶哈拉 著

钟海明 徐海潮 译

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 15 印张 280 千字

1988 年 2 月第 1 版 1988 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—25,000 册

*

统一书号: 7015·2498 定价: 3.35 元

ISBN 7-5009-0020-1/G·21

译 者 的 话

李小龙(1940—1973)曾是一位著名的武打艺术(技击)家,也是一位著名的电影艺术家。六十年代末七十年代初,他曾以独特的技击风格与技法蜚声国际武坛,他所创新的截拳道也因此而风靡一时。同时他又以自编、自导、自演的一系列具有新风格与技法的“功夫片”而轰动国际影坛,以致在许多国家都兴起了“中国功夫”的热潮。

李小龙之所以取得成功,是由于他创新了一种现代的技击术——截拳道,在世界武坛中独树一帜。他的截拳道,具有中国武术的部分特长,例如有咏春拳(属南拳种类)的一些手法与训练方法,以及北方拳种中的腿法等。中国武术自古以来有南拳北腿之说,可见李小龙的截拳道是体现了中国传统武术的部分精华的。同时他又吸取了西方拳击和东亚一些国家武术的优点、特长。在创新中他注重实战,

力求科学化,反对华而不实和蛮干,逐步构成了一种具有完整训练体系的技击法。也正因为如此才使他在实战中取得了成功。

我们得到这部书后,一些朋友争相传阅,许多人建议我们尽快地翻译出版,以便使更多的人了解和参阅,同时也为使广大读者了解各种技击方法的发展情况打开一个窗口。

本书共分四部分。第一部分为基本功训练;第二部分为技法训练;第三部分为实战技术;第四部分为自卫术。书中配有大量的图片,对李小龙的技击法作了较系统的介绍。本书是由李小龙的学生和朋友根据李小龙的手稿与图片整理而成。

截拳道是由于李小龙的成功而闻名于世的,然而李小龙生前并未为它取名,原因是他认为这种形式的技击法仍处于发展与改革之中。李小龙成功的关键在于他的勤奋与刻苦。在这里需要指出的是,本书作者在阐述训练方法和要点时,曾多次用对比形式对“传统武术”的技法作了剖析,并列举出这些动作和技法的缺陷所在。作者积多年技击实践之经验所提出的观点是正确的,对一些拳理的论述也是

精辟的。然而，对于有多年技击实践的人来说，就不难看出作者所批评的对象——“传统武术”，都只是武术套路中的动作和技法。李小龙所指出的某些技击者的“坏习惯”，恰恰是传统武术中所忌讳的，也是要求训练者努力克服的。因此，事实上李小龙的这些观点在技术上与传统武术的观点并不矛盾。诚然，我们还应看到李小龙的技击法中虽蕴藏着中国武术的功底，但因他长期侨居海外，而未能有机会对传统的中国武术作深入的学习和了解。他所创新的截拳道也是与传统武术的技击法截然不同的一种技击形式，但是他的成功毕竟给予了人们一个启发。希望广大武术工作者与爱好者能努力挖掘传统的中华武术，争取早日打入国际体坛，让传统武术这一瑰宝在全世界发放出夺目的光彩。

在本书翻译出版工作中，得到了多方面的帮助和支持，恕我们不一一列举，特在此一并表示感谢。

由于水平有限，书中可能有译文不当之处，欢迎广大读者给予批评指正。

李小龙生平(1940—1973)

李小龙(布鲁斯·李)象一颗闪耀的流星滑过了世界武坛和影坛。1973年7月20日年仅三十二岁的李小龙突然在香港去世。为了减轻由香港城市生活所造成的人身不安全感,他曾在伊·曼的指导下学习咏春拳,开始了他的武坛生涯。可能由于他的训练使他沉浸于这种狂热之中,并能推敲、提取其精华,最后成为一名武术的哲学家、技术人员和革新者。

在李小龙深入细致地学习了不同武术的风格和理论之后,对单人武术的概念有所创新,以致使这一概念后来被他称之为截拳道,即截拳之法。李小龙不仅有身体训练的经历和大量的武术藏书,而且还有受正规教育的学历(在西雅图·华盛顿大学取得哲学学位)。

李小龙把武术专业知识同表演技

巧以及电影技术相结合，并在《大老板》、《愤怒的拳头》和《猛龙三路》等几部影片中扮演主角。

李小龙的死，使武术界和电影界的热心者们感到难以置信。由于他们想更多地了解李小龙，并随着这种要求的不断增长，李小龙的《截拳道》一书，以及这本《李小龙技击法》便相继出版了。

序

本书写于1966年，书中的大部分图片是当时拍照的。出版这本书，是李小龙的生前宿愿。但是，当他听说武术界有人要利用他的名声来抬高他们自己时，就决定不出版此书了。那时常常听到这样的言谈：“我教过李小龙武术”，或是“李小龙教过我截拳道”。其实，李小龙从未见过或根本不知道这些人。

李小龙不愿意人们盗用他的名义，来抬高他们自己或他们举办的学校。他更不愿意他们用这种方法去吸引学生，特别是年轻人。

但是李小龙死后，他的遗孀琳达感到李小龙在武术方面作出了极大的贡献，如果让李小龙的武术知识也随他一起消失，那将是一个巨大的损失。虽然此书不能代替实际的教学和李小龙曾拥有的全部武术知识，但还是能够帮助武术工作者们在训练中提高技击技巧的。

李小龙始终相信所有勤奋训练的武术运动员，不论他们从事于柔道、空手道还是其它功夫，其根本目的就是要应付任何意外的情况。为达到这一目的，就必须认真地进行训练，必须集中全力踢打沙袋。李小龙常常这样说：“如果进行训练，而没有实战观念的话，那么只能是欺骗自己。当踢打沙袋时，你必须想象实际上是在同对手较量，集中百分之百的力量去踢打，这是取得成功的唯一方法。”

本书详尽地叙述了武打技巧和技术，配有大量的图片，是一本不可多得的现代武术教科书，它将把李小龙的武打艺术形象完整地献给你。

目 录

李小龙生平

序

第一部分 基本功训练	1
第一章 技击者练习.....	3
耐力性练习	3
准备活动	5
柔韧性练习	5
腹肌练习	7
第二章 警戒式.....	9
警戒式(预备式)	9
平衡	14
第三章 步法.....	18
滑步	19
快速移动	20
疾步	22
侧步	24
第四章 力量训练.....	27
出拳力量	28
拉力	35
踢打力量	36

第五章	速度训练·····	40
	击拳速度	41
	隐蔽出拳	46
	踢击速度	48
	敏锐性与洞察力	51
	第二部分 技法训练	55
第六章	移步中的技法·····	57
	距离	58
	步法	61
	侧步	62
第七章	手法中的技巧·····	65
	截拳道与传统拳法的对	
比		65
	直拳	66
	诱敌与刁抓	69
第八章	踢击技巧·····	74
	侧踢	74
	勾踢	77
	旋踢	78
	其它踢击技法	79
第九章	格挡技术·····	81
	内侧高位格挡法	82
	内侧低位格挡法	83
	外侧高位格挡法	84
	外侧低位格挡法	85
	拦截与格挡技法	86
第十章	攻击目标·····	89

主要目标	89
要害部位	90
进攻技法的正确运用	90
第十一章 对抗训练	93
对抗训练	93
假动作	95
躲闪技法	99
第三部分 实践技术	105
第十二章 进攻手法(第一部分)	107
简单与复合进攻	107
前手指戳	109
前手右直拳	111
对身体的攻击	112
左直拳	113
第十三章 进攻手法(第二部分)	117
左直拳击打身体	117
右手戳击	119
翻背拳	119
勾拳	120
屈臂上击拳	123
第十四章 进攻腿法	125
对小腿和膝部的踢击	

	125
前脚侧踢	126
勾踢	127
腿法中的假动作	127
旋踢	128
扫踢	129
第十五章 防守与反击……	131
反击的技巧	131
戳击技巧	132
右直拳	133
截击技巧	133
其它反击性腿法	137
第十六章 特质与战术……	139
速度	139
心理状态	141
战术	142
第四部分 自卫术	147
第十七章 防御突然袭击……	149
侧袭	149
上汽车前的反击	150
来自身后的袭击	150
隐蔽的袭击	151

第十八章 对徒手袭击者的防御

..... 152

对下蹲式进攻的防御

152

对反手出拳的防御

153

对抡拳的防御 153

对勾拳的防御(一)

154

对勾拳的防御(二)

154

对勾拳的防御(三)

154

对扭抱的防御(一)

155

对扭抱的防御(二)

155

对扭抱的防御(三)

155

第十九章 对抓拿的防御.....

..... 156

对胸部被抓的反击

156

对抓手臂的反击(一)

157

对抓手臂的反击(二)

157

对抓手臂的反击(三)	157
对抓皮带的反击	158
对拿腕的反击	158
对右臂被锁住的反击	158
对反手锁腕的反击	159
对两手抓胸的反击(一)	159
对两手抓胸的反击(二)	159
对从后背抓袭的反击	160
对单手抓胸的反击	160
对高位反扭手腕的反击	160
对反臂扭锁的反击	161
对抓胸并以拳相击的反击	161
击	
第二十章 对勒掐和搂抱的反击	162
.....	162
对正面被掐的反击(一)	162

	对正面被掐的反击(二)	163
	对勒夹头部的反击(一)	163
	对勒夹头部的反击(二)	163
	对勒夹头部的反击(三)	163
	对从背后勒掐的反击	164
	对从背后搂抱的反击	164
(手臂被擒)		164
	对从背后搂抱的反击	165
(手臂自由)		165
	对前抱举起的反击	165
	对从背后拦腰抱起的反	165
击		165
	对头部从正面被锁住的	166
反击		166
	第二十一章 对持凶器来犯者的	
防御		167
	对持棒者的防御(一)	168
	对持棒者的防御(二)	168
	对持棒者的防御(三)	