

● 擒拿技击术 ●

李小龙技击术



鹭江出版社

李小龙技击术

——擒拿技击术

黄明贵 编

鹭江出版社

[闽]新登字 08 号

李小龙技击术

——擒拿技击术

黄明贵 编

*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村香莲里 15 号)

福建省出版总社音像公司经销

(地址:福州市得贵巷 59 号 邮编:350001)

福州市南方彩色印刷公司印刷

(地址:福州市福新路 131 号 邮编:350001)

1996 年 5 月第 1 版

1996 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80610-304-X

G·117 定价:15.80 元

如有发现印装质量问题,请寄承印厂调换

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，它将是李小龙的武打艺术形象完整地献给你。

目 录

序	(1)
---------	-----

第一部分 基本功训练

第一章 技击者练习	(3)
第二章 警戒式	(15)
第三章 步法	(35)
第四章 力量训练	(54)
第五章 速度训练	(85)

第二部分 技法训练

第六章 移步中的技法	(121)
第七章 手法中的技巧	(145)
第八章 踢击技巧	(168)
第九章 格挡技术	(185)
第十章 攻击目标	(205)
第十一章 对抗训练	(213)

第三部分 实践技术

第十二章 进攻手法 (第一部分)	
.....	(233)

第十三章	进攻手法 (第二部分)	 (253)
第十四章	进攻腿法.....	(269)
第十五章	防守与反击.....	(289)
第十六章	特质与战术.....	(314)
第四部分 自卫术		
第十七章	防御突然袭击.....	(325)
第十八章	对徒手袭击者的防御	 (337)
第十九章	对抓拿的防御.....	(354)
第二十章	对勒掐和搂抱的反击	 (377)
第二十一章	对待凶器来犯者的防	御..... (390)
第二十二章	对几个袭击者的自卫	 (420)
第二十三章	处于易受攻击位置的自	卫..... (448)

第 一 部 分

基本功训练

第一章

技击者练习

耐力性练习

武术运动员最容易忽视的训练之一是身体素质的训练。他们往往花过多的时间增强技巧和技术，而在身体素质方面却训练得极少。

当然，武打中的技巧是重要的，但是这种技巧的发挥正是依赖于全部的身体条件。实际上要在实践中获得成功，这两个方面都是必不可少的。训练是锻炼智力，增强体力和提

高耐力的手段，也就是说，训练的目的是为了强壮身体，避免身体素质退化的。

李小龙是一位典型的健壮人物。他每天坚持训练，饮食适量。他生活严谨且有规律，从不让工作干扰训练。

李小龙的日常训练包括身体素质和实战技巧。为了避免单调，他竭力使训练多样化。他每天要在 24—25 分钟内跑完 6.4 公里路。跑步时，他常变换步幅和节奏。以同样的步幅连续跑数里之后，又大跨步地跑一段，再冲刺跑几步，然后恢复到放松跑。李小龙没有专门的跑步场所，他经常在海滩、公园或树林里进行练习。如图一。

为了提高腿部力量和心血管系统的功能，他除了跑步之外，还全速蹬骑固定架自行车，即时速为 56 到 64 公里，连续骑 45 分钟到 1 小时。他经常在跑步之后便立即骑固定架自行车。如图二。



图一



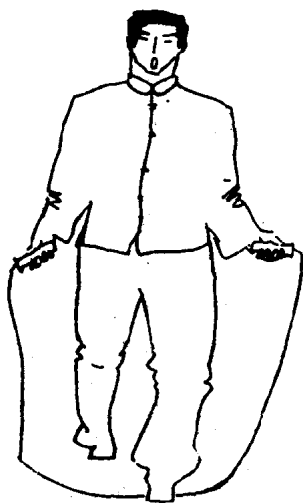
图二

李小龙把跳绳作为日常训练的另一种耐力练习。这种练习不仅能够增强耐力，而且还能感到脚下变轻。最近，通过一些实验，生理学家们才知道，跳绳比小步跑更有益，10分钟跳绳的运动量相当于30分钟的小步跑。这两种运动都是对心血管系统非常有益的活动。

跳绳对于增强平衡感也是很有帮助的。方法是用一只脚跳，另一只脚向前台起，然后交替（如图三—A，三—B），绳子每转一周脚就变换一次，跳的节奏逐渐加快，减少腕、臂



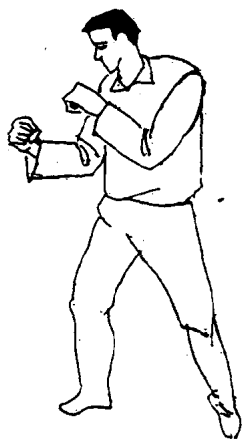
图三—A



图三—B

摆动的幅度，当绳子绕过时，脚稍微跳离地面，恰好使绳子通过。跳 3 分钟（大约相当于拳击比赛的一个回合），然后休息 1 分钟，再进行下一组练习。一次训练课做三组练习即可。当觉得已经适应这种运动量时，便去掉中间的休息时间，而连续做 30 分钟的练习。

附加的耐力练习与假想的对手做拳击练习及对抗性拳击练习相结合，能够提高动作速度。练习时要使身体放松并轻松自如地移动，就要首先注意站立，步履要轻松，感到自然、舒适，如图四。然后再要求动作快速有力。为了使全身肌肉放松，训练时最好先做与假设对手的对打练习，设想站在自己面前的是最凶狠的对手，要



图四

将他打倒！如果始终认真地运用这种假想，就能够把一种真正的战斗精神灌输到头脑中。

许多初学者很懒，以致不能迫使自己持久地练下去。只有严格地、连续不断地练习才能增强耐力。必须迫使自己进行极限训练，练得上气不接下气，准备全身肌肉酸痛一两天。被认为最好的耐力训练方法，是在一段较长的训练时间里进行短时间高强度的练习。耐力练习应该逐渐地增加，至少有六个星期的耐力训练，这对于任何一种要求具有相当耐力的

运动项目都是一种最低限度的要求。一般经过数年的时间才能达到耐力的最佳状态。然而，一旦停止这种高强度的训练，耐力就会很快地消失。根据一些医学专家的意见，如果在训练期间中断一天以上的练习，那么就将前功尽弃。

准备活动

要使肌肉得到放松，并准备做更大强度的训练，那么准备活动就应当选择一些较轻松容易做的练习，准备活动除了有助于提高成绩之外，还是防止肌肉损伤所必不可少的。这些准备活动的动作，应当尽可能地同接下来的训练内容接近。

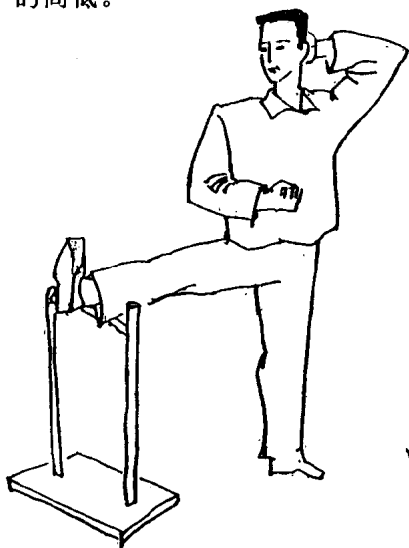
准备活动的时间长短，要根据具体情况而定。如果在较冷的地区或寒冷的冬天，那么准备活动就要比在温暖气候里所做的时间要长些；在清晨做准备活动，要比在下午做准备活动所用的时间长些。一般来说，5到10分钟较适宜。

柔韧性练习

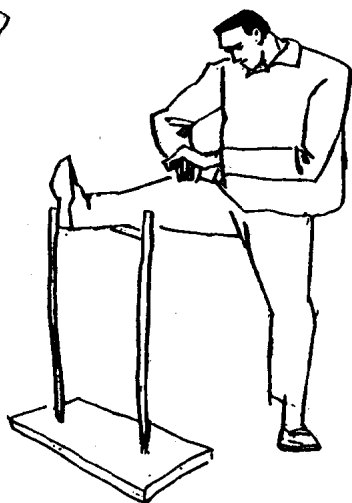
李小龙知道哪些练习能够有帮助，哪些练习会妨碍或有损于技术动作的完成。他发现，有益的练习是不会使肌肉引起对抗性紧张状态的。

一个动作协调、正常的运动员，是能够很轻松地完成任何体育活动的，因为他运动时很少引起对抗性的肌紧张。另一方面，初学者在练习中由于过度的紧张和用力，往往造成许多无效劳动。虽然有些人比其他人具备这种协调，但是所有的人都必须通过严格的训练才能取得这种本领。

有些练习，可以在每天的训练中采用。为了提高柔韧性，把脚放在栏杆或类似的物体上，如图五——A、B和C，腿与地面保持水平，并根据自己腿部的柔软性程度来决定腿放置的高低。

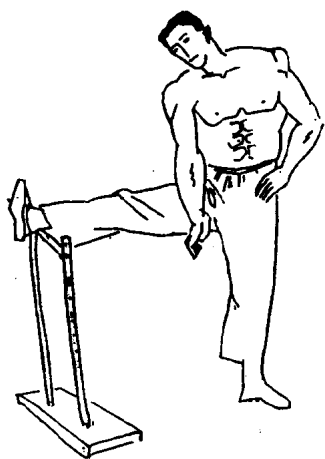


图五—A

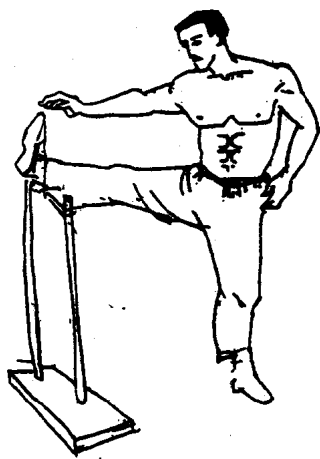


图五—B

对于初学者来说，不要做强度很大的练习。把脚放好之后，脚尖要正对身体方向，上体用力向前移动，如图五——A，使伸出去的腿成直线。几分钟之后，换另一只脚。几天之内，当腿部肌肉变得柔软而富有弹性时，就可以象图五——B那样，进行下一步，即按压膝部，使腿保持直线。在不伤害肌肉的情况下，收髋使身体尽量向前倾斜。完成这个动作时，会发现身体开始向前倾斜，对腿部的肌肉加强了压力。最后成图五——D那样，手能够摸到脚趾。几个月之后，就完全能够象图五——E那样用手抱住脚，甚至可以把脚下的支撑物



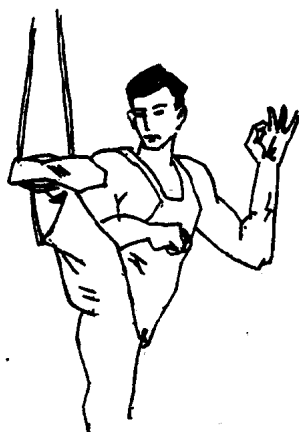
图五—C



图五—D



图五—E



图五—F

升得更高些。

另外还有劈叉、吊腿眼升这样的腿部柔韧性练习，如图五——F。做这种练习，可以用绑着滑轮的长绳作支撑。用活套套住脚，拉绳子的另一头，直到腿部韧带可以承受而又不致损伤的最大限度。在整个练习过程中，要尽量使腿成一直线。这一练习，有助于完成高位侧踢法。在这些练习中，两腿要轮换做。



图五—G

有些高年级学生愿意专门做高空弹踢的技巧动作，他们可以在蹦床练习中有所有益。在图五——G中，可以看到李小龙手拿两只轻哑铃在蹦床上高高跳起的动作，为的是增强双腿的平衡能力和弹跳力。一旦在蹦床上能控制住身体，也就能象图五——H那样，做劈腿双飞脚、向前高踢腿（图五——I）、腾空侧踢腿了（图五——J）。



图五—H