

空手道

日本
武道技击法

李长铎 编译

宝永武 绘图

辽宁教育出版社



空 手 道

—— 日本武道技击法

李长铎 编译

宝永武 绘图

辽宁教育出版社

1987年 · 沈 阳

空手道——日本武道技击法

李长铎 编译

宝永武 绘图

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳矿山印刷厂印刷

字数: 180,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 8 3/8

印数: 1—15,000

1987年12月第1版

1987年12月第1次印刷

责任编辑: 王一心 责任校对: 李 林

封面设计: 安今生

ISBN 7-5382-0389-3/Z·11

~~定价: 1.95元~~

编者的话

空手道最早起源于我国唐朝（618—907年）。它是在古代武术（唐手）的基础上，发展而成的一种手足并用、制胜对方的徒手格斗运动。早在十四世纪中叶，武术（唐手）随着其它文化一同传入日本琉球群岛，后经过日本武道者的多年演练，不断革新，积极推广，使其发展成为强身健体、防身自卫、深受人们所喜爱的国际体育竞技运动项目，现已遍及世界各国。

近年来，空手道运动开始在我国复兴。然而，我国目前这方面资料甚少，又没有一套系统的成书，致使从事与开展这项运动有很大困难。鉴于此种情况，为使我国早日学习和开展这项国际新兴竞技运动，促进我国体育事业的发展，使之成为世界体育强国；同时也为使我国广大武术爱好者更多的了解目前中国武术在国外的发展状况及外国武术的发展动态，进一步提高我国武术散打技术水平，本人翻译参考了日本《空手道技术》、《空手道型大鉴》、《健身空手道》等书籍和一些有关资料，并根据我国武术的传统特点，删繁就简，编译了这本书。该书共分六章，着重从空手道的源流、基本技术、防守技术、空手道型（套路）、约束组手及比赛方法等几个方面，采取了图文并茂的形式向读者系统介绍空手道的内容和技法。

全书所使用的技术名称和术语，多以我国武术动作术语为准，文字力求做到简炼、由浅入深、通俗易懂，便于初学者入门。它不仅是体育工作者和武术爱好者的指导教材，同时也可作为公安、武警、军队教学与训练的参考教材。

由于本人水平有限，对空手道的研究及经验不足，又加之时间仓促，书中难免有缺点和错误，希读者批评指正。

李长铎

1986年10月于沈阳体院

目 录

第一章 空手道概述	1
第一节 空手道的起源和演变.....	1
第二节 空手道在日本的传播与发展.....	3
第三节 空手道的流派.....	6
第四节 空手道的作用与特点.....	8
第五节 空手道的技术分类.....	9
第二章 空手道基本技术	11
第一节 手脚各部名称与使用方法.....	11
第二节 基本步型.....	20
第三节 冲拳方法.....	24
第四节 肘法.....	36
第五节 腿法.....	40
第三章 防守技术	47
第一节 上盘防守.....	48
第二节 中盘防守.....	64
第三节 下盘防守.....	84
第四节 防守变化.....	90
第五节 防守五原理.....	102
第四章 空手道型	107
第一节 初段型.....	108

第二节	二段型	131
第三节	三段型	149
第四节	四段型	171
第五节	五段型	196
第六节	拔砦型	211
第五章	约束组手	253
第一节	初段组手	253
第二节	二段组手	256
第三节	三段组手	257
第四节	四段组手	259
第五节	五段组手	261
第六章	比赛方法简介	265

第一章 空手道概述

第一节 空手道的起源和演变

空手道是一种手足并用战胜对方的格斗技术。它是在中国武术基础上,经过日本武道者多年演练、革新,发展而成的一种独特拳术。早在原始时期,我们的祖先为了生活和自卫,在狩猎、觅食和抗击猛兽的生产劳动中,经过不断探索和实践,逐步形成了一种徒手的和使用简陋工具的扑杀搏斗技能。虽然,当时这些技能是非常低级的,但却是今日世界空手道的萌芽。随着部落之间战争的出现和阶级的产生,狩猎性的扑杀搏斗技能,就转变为军事搏斗技能,并成为阶级斗争的一种手段。古人为了使后人更好的掌握这些扑杀技能,逐渐形成了“舞”或“戏”的运动形式,并进行传授。如《尚书》和其它史料中记载:“百兽舞”、“干戚舞”、“舞九伐”;《述异记》记载:“轩辕之初立也,有蚩尤氏兄弟七十二人,……与轩辕斗,以角抵人,人不能向。”即为角抵戏。这些“舞”和“戏”都是古时训练军队,增强士兵体质,提高军队战斗力的有效方法。

角抵在我国历史中较为普及盛行。秦汉三国期间,曾把角抵列为军队和民间的体育竞技活动。如《汉书·武帝本纪》载:“元封三年春,作角抵戏,三百里内皆观”;“元封六年夏,京师民观角抵戏于上林平乐馆。”都说明了当时角抵戏

的开展甚广。随着社会的发展，到了隋唐五代时角抵更为兴盛。这种斗智较力的技术开始分化为“角力”、“校力”、“相扑”等。与此同时，也相应不断的出现一些搏斗形式，如“唐手”、“手搏”、“击剑”、“刺枪”、“较棒”等等。这些运动项目，随着我国文化大量流传到日本，并得到广泛的传播。

在长期的生活、生产劳动实践中，广大劳动人民逐渐认识到身体健康的重要性。为了强筋骨，增体力，调气息，除疾病，使身体强壮以利于生产和军事的需要，于是武术也就成为强身健体的手段。如《吕氏春秋》里说：“昔阴康氏之始，民气郁阏滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”就是以“舞”的运动形式来锻炼筋骨，活动关节，增强体质。又如，三国东汉年间，我国著名医学家华佗创造了五禽戏，主要通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的自然动态，指导人们养生，以达到增强体质，延年益寿的目的。由于我国地域辽阔，民间生活方式、风俗习惯、自然气候的不同，以及哲学史上道教与佛教之间的争鸣，每人演练武艺程度各有差异等原因，这就使我国武术界逐渐产生了一些不同的门派。如少林门派、武当门派、峨眉门派、昆仑门派等等，这些门派尽管风格特点各有不同，但毕竟都是武道同源，万法归宗。其中少林门派在中国武术中较为流行，据史料记载始于南北朝梁武帝时代（公元527年），印度僧人菩提达摩到达广州一带传授佛经，又北渡至魏，到达河南登封县少林寺。传说他在传授佛教禅宗的同时，还以易筋经教育僧人，锻炼身体，舒筋活络。这种方法，渐渐在寺内流传，并演变为罗汉十八手，为后来的少林拳法打下了基础。

少林寺僧徒除了要经过老师的武功技术训练和考核外，

还要经受意志、品德的培养。在评定僧徒的武功高低时，常以108种山门障碍为主，检验他们的进攻和防守的实战技术能力。实战中要求交战双方必须赤手空拳的对付各种不同的进攻，双方战术变幻莫测，经常会遇到险情。因此，僧徒们除了具备一定基本功夫外，还要具备高度的思维能力，机智灵活，勇敢果断，奋力拼搏，破敌制胜，才能被称为少林寺的出师门徒。

清朝年间（1664年—1912年），由于国内外科学技术的不断兴起，出现了一种重文轻武的现象，这样就减弱了民间武术的发展，加上少林寺两度被举火焚烧，迫使众僧遣散流之异乡，于是在全国各地区出现了很多以教拳谋生者，还有一些飘洋过海，流落他国，以卖武艺为生，这些恰恰促进了国外武术的产生与发展。我国的拳术传至朝鲜后演变成为“跆拳道”；传至泰国后演变成为“泰国拳”，传至日本——琉球列岛，演变成为“空手道”。上述这些徒手搏击，现在都已成为国际性体育运动项目。

第二节 空手道在日本的传播与发展

我国的武术早期传到琉球，是由于琉球群岛的地理环境和历史条件所决定的。据一些史料记载，南宋时期琉球有些僧侣飘洋过海来到中国大陆学习、研究佛教。隋炀帝（约公元607年）大业三年，我国与琉球商业开始有所往来。明太祖洪武五年（公元1372年），琉球群岛的察度王曾前来我国朝贡，至洪武二十五年受我国封赐三十六姓氏。这样以来，群岛官员贵族及商人等与中国接触频繁，至明成祖永乐三年（1405年），

琉球受我国册封属国，列为藩属，而后还岁岁来朝，此期中琉交往的全盛时期。

明成化十五年，琉球曾有人专程来我国内地及台湾、福州等地拜师学习少林拳法，学成回到琉球后，加以革新整理，逐渐形成别具一格的拳法，称为“て”（Te的译音，即手之意）。这种拳术仍然保留着中国传统武术的风格特色。在这以后的中、琉文化交流，商业往来中，就有更多的人学习中国拳法。琉球的中国拳法的进入和发展还有另一个原因，就是明末遗臣忠贞之士逃入琉球，使我国的拳术在那里得以广泛的开展。

空手道传入琉球并在民间迅速发展，其主要原因是琉球先后出现两次“禁武政策”的结果。第一次“禁武政策”，大约发生在500年前，由于当时政局仍处于三山鼎立时代（南山、中山、北山），迄清朝洪熙四年（1429年），南山盟主尚巴志统一政局并掌握所有群岛的军政大权。为了防止人民反抗，巩固自己的政权，便实行“文治政策”，下令收缴全岛一切武器，并制定法律，严禁岛上平民百姓随身携带武器和练习武艺等活动。第二次“禁武政策”发生于清宣统二年（1690年），日本一位贵族岛津藩率兵攻打琉球，强纳琉球于九州版图，缴获了岛上所有武器；为防止民间私藏武器，避免暴动的发生，便下令严禁一切军事技能方面的操练。在这两次“禁武政策”控制下，全岛人民只能赤手空拳来对付统治者和侵略者的武器。于是空手道就成为一种民间“秘术”，仅在亲兄弟之间秘密传授，闭门苦练。表面上看，民间武功已被统治者彻底杜绝了，但实际上一股抗击统治者和侵略者的潜力正在暗中不断壮大成长。同时这种秘术也为今日空手道的形成

奠定了基础。

因为空手道过去一直在民间秘密练习，十分隐蔽，师徒之间仅以身传口授为主，所以始终没有确切的名称，当时多以地区来定名，如“首里手”、“那霸手”、“泊手”。以后琉球以“Te”之称。而“Te”早期皆称为“唐手”，“唐”，即是古代中国的尊称，“唐手”即为中国武术徒手拳术之意。在日语中“唐”与“空”二字为同音。都读作“KARA”，如果将“唐手”改写为“空手”读音也相同，“空手”在涵义上与我国十八般武艺“白打”，空手入白刃意思是一样的，都是徒手搏斗，称为“KARATE”。通过音和意的对比，使我们了解到我国的“唐手”与日本的“空手”处处有源，不谋而合。

日本（琉球）教育界于1904年，将“唐手”正式纳入中等学校体育教材。1922年日本文部省在东京曾举行了一次全日本体育展览会，著名的日本空手道宗师船越义珍先生在会上作了精彩的空手道表演，并向来自日本各地的与会者们作了公开的介绍。1937年琉球武术界、体育界及教育界联合召开了一次会议，专题讨论了“唐手”的发展方向，为“唐手”的进一步开展和迈向教育起到了一定的积极推动作用。同年十月，各地官员、武术界、教育界、体育界和新闻界名人汇济一堂，共同商讨研究，分别讨论两个议题：一是今后如何在日本全国普及推广空手道，并制定了详细的规划；二是名称的确定。大家一致同意将“唐手”改为“空手”，同时加个“道”字，以便效法“柔道”和“剑道”的团结精神。“道”字的加入和应用，顺应了当时大多数武道人士的意愿，也是空手道在日本得以发展的重要原因之一。空手道的成长壮大也是

与各界人士的积极推广，努力研究分不开的。1924年船越义珍先生分别在日本庆应大学、早稻田大学、拓殖大学、东京商科大学、法政大学等组织了空手道部，以大学为中心开展空手道活动，并逐渐普及到全国各地。但是在第二次世界大战后，空手道曾一度衰落。直到1955年空手道才再度兴盛。由于空手道具有健身自卫的作用，各地便纷纷成立了空手道的组织，如“全日本实业团体空手道联盟”、“全日本自卫队空手道联合会”、“全日本空手道刚柔会”、“日本空手道协会”等多种组织。在“日本空手道协会”的倡议下，于1958年首次举办了正式的自由搏击大赛，这次大赛提高了技术水平，推动了空手道的迅速普及与发展。1966年由上述这些组织组成了“全日本空手道联盟”。与此同时，空手道在美、英、德、法、加拿大、意大利、巴西、台湾、香港等国家和地区也迅速开展起来。经过日本人民的多年不懈努力，终于在1970年正式成立了“世界空手道联盟”，并举行了第一届“世界空手道”锦标赛。从此，空手道便成为国际体育项目之一。

第三节 空手道的流派

空手道流派的形成，主要是由琉球群岛的地理环境和人们的生活习惯所决定的。除了琉球有“首里手”、“那霸手”两大派别外，还有日本当地具有民族特色的一派，称为“泊手”。

“首里手”是由系洲安恒先生所创，主要沿袭了我国北方的少林拳法；“那霸手”是由东恩纳宽裕所创，较多的受广东、福建等地少林拳法的影响。由于它们都脱胎于我国武术，因此日本人曾经把“首里手”、“那霸手”和“泊手”统称为

“唐手”。一些日本空手道权威在“首里手”和“那霸手”这两大派别基础之上，根据自己多年实践经验和演练风格特点，分别创造出了一些新的流派，更加充实了空手道的内容。

近期日本（琉球）空手道流派可分为少林流、昭灵寺流、系东流、刚柔流、上地流等五大流派。其各流派风格特点如下：

少林流风格特点是动作轻灵，敏捷，进退自如，柔多刚少，讲究灵巧，借力打力，它的锻炼目的是以“体”为主，以“用”为辅。

昭灵寺流风格特点是动作沉稳，迟滞，非常强调沉力，稳重，坚毅，刚多柔少，发拳出腿要求有力度。它的锻炼目的是以“用”为主，以“体”为辅。

系东流是由摩文仁先生所创。他曾经拜师学习“首里手”和“那霸手”，为了纪念恩师系洲安恒和东恩纳宽裕两位先生的精心教育，将两位先生名字的第一个字，作为他的新流派名称。系东流基本属于“首里手”动作，其风格特点是动作活泼，变化多端。

刚柔流是由宫城长顺先生所创。他是东恩纳宽裕的弟子，1915年来年福州拜关贤贵先生学习了一些福建南派拳术。回国后，他将呼吸吐纳之术与拳法相结合，创立了刚柔流。其风格特点是注重强调不偏于刚，亦不失于柔。这个流派现已成为全日本及世界最主要流派之一。

上地流是由上地完文翁先生所创。1897年他来到福州，拜周子和先生为师，学习虎形拳长达十三年之久，1910年返回日本，开始致力于普及日本武术运动，并根据自己的独特

风格创立了上地流。其主要的三套拳法是“三战”、“十三”和“三十六”，这三套均属于少林拳法。目前这个流派发展很快，现已推广世界各地。

空手道除了上述五大流派外，在加以总结整理的基础上，还在古式拳术中提取精华，又独自创立了一些流派。如船越义珍先生的“松涛馆流”；大山信达先生的“极真会流”；小西良助先生的“神道自然流”；上岛三之助先生的“空直流”；大冢先生的“私道流”；友寄先生的“贤支流”等多种流派。

虽然空手道的流派繁多，技术复杂，但是他们都有一个完整的组织体系和固定的升级程序标准。这样可以充分发挥空手道各个不同流派的独特技法。

第四节 空手道的作用与特点

空手道的作用与特点大体可归纳为以下九点：

①空手道的锻炼可以不受场地、气候所限。可在室内外任意选择练习场地。

②不受时间所限。空手道的练习不论时间长短、多少，什么时候都可以充分利用。

③不受器械所限。练习时在没有沙包、拳靶的情况下，可利用冲空拳的方法，达到发展拳法技术和力量的目的。

④不受对手所限。练习时没有对手，可以采用单操单练的方法，达到动作技术熟练的目的。

⑤不受年龄、性别所限。空手道适应于男女老少锻炼，并可根据个人身体情况增减练习次数，调整运动量，达到锻炼

的目的。

⑥经常从事空手道锻炼，可以使身体各部器官得到匀称协调的发展，特别能调节心肺功能，提高运动中中枢神经机能，增强体质，减少疾病。

⑦经常从事徒手搏斗的锻炼，可以防身自卫。

⑧空手道在练习或比赛开始与结束时，双方都要互相敬礼，以表示尊敬对方，达到团结友爱的目的。

⑨空手道可以培养练习者勇敢、果断、不屈不挠、坚韧不拔、顽强奋战的意志品质。

总之，空手道现已成为一种强身健体的体育竞技运动项目，学习它不仅能增进人们的身心健康，而且还能加强武德教育，减少与别人殴斗现象的出现。

第五节 空手道的技术分类

空手道从技术内容上可分为两大类。即“手法”和“腿法”。“手法”包括拳、掌、指、肘、臂等；“腿法”包括膝、腿、脚等。具体分类如下：

手 法

拳	掌	肘
正立反翻砸	劈穿挑推摔拍	拐压撞摆抬
拳拳拳拳拳	掌掌掌掌掌掌	肘肘肘肘肘
.....		
半拇凤龙鹤		其它
握指眼头嘴		熊蟹虎前前
拳拳拳拳拳		掌爪爪臂臂
		外内
		侧侧

腿 法

弹侧前后摆挂飞其
踢踹蹬蹬踢踢脚他

除了上述之外，腹部、臀部、颌、胆量、声响、面目表情都可以作为反击对手的有利武器。