

全接触空手道

世界最强武技之系列

2

北京体育大学出版社

朱建华 编著

世界最强武技系列之②

全接触空手道

朱建华 编著



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:婉 英

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

全接触空手道/朱建华编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002.1

(世界最强武技系列)

ISBN 7-81051-548-9

I. 全… II. 朱… III. 空手道 - 基本知识
IV. G886.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58555 号

全接触空手道

朱建华 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 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:14.375

定价:23.00 元

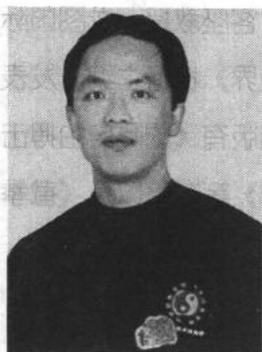
2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4001 - 8000 册

ISBN 7-81051-548-9/G·473

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



朱建华，1969年生，湖南怀化芷江县人氏。湖南师范大学毕业。中国振藩截拳道专业研修者和宣传推广者，《拳击与格斗》、《搏击》杂志专栏作者、特约记者，笔名方正、悟空。研修振藩截拳道近二十载，有幸得到李振藩师祖亲传顶峰门徒黄锦铭师傅指导振藩截拳道，擅长拳

法、膝法、擒摔和双节棍，同时兼修泰拳，有相当造诣，无限制泰拳体系就是作者综合研修振藩截拳道和泰拳的初步成果。

其长期致力于中国截拳道正本清源和振藩截拳道教练培训工
作，针对国内振藩截拳道观念混乱现状，撰文提出“振藩截拳道
乃李振藩创立的技击实践哲学及科学的技击基本结构和自我发展
指南”、“科学截拳道：无法不等于乱法，无限不等于绝对的没有
限制”、“中国截拳道当务之急：先继承，后发展”、“截拳道之
道：从有形到无形”、“对截拳道的创新发展能力只有武术家才具
有并且是个性的——截拳道的发展实质上只意味着个人的解放和

11-99/6

自我发展以及武技上的本能的精简和直接”、“你的只是你的，李振藩创立的振藩截拳道无可替代”等观点，影响广泛。主导建立中国振藩截拳道函授教学和进阶式面授特训营高效科学模式，由其教授的面、函授学员遍布全国。

现任中国李小龙截拳道总会常务副主席、湖南体育学院及国际李小龙特种功夫培训总部截拳道总指导、客座教授、龙图国际武道研究中心总教练、总会会刊《截拳道世界》执行主编。发表有大量专业论文并获全国性武术论文奖。出版有《国际自由搏击精粹》、《世纪巨星李小龙》、《全接触空手道》等专著以及《截拳道自由搏击》、《现代经典泰拳》等函授教材。

武道无限 自由求真

(编著者的话)

曾经，我们所居住的这个世界，我们所处的这个世界很大、很大，以致引发了古人的千古绝唱：“念天地之悠悠，独怆然而涕下。”

那时候，由于通讯、交通等各方面条件的制约，人类文明——政治、经济、文化（包括武道文化在内）的相互碰撞、交流、融合虽然从未停止过，但却非常有限且地域性极强，同时亦多表现为强势文化向弱势文化的全方位渗透影响。

现在，当我们站在 21 世纪的门槛上，环视当代世界之时，我们却会惊讶地发现，整个世界已经离我们如此之近，如此真实地睁眼能见，伸手可及！以数字化、网络化为特征的现代信息技术革命带来的天翻地覆的变革，已然将原本大大的地球和人类世界，浓缩为一个小小的“地球村”。而全球政治、经济、文化一体化的大趋势，标志着人类历史从未有过的文明大交流和大融合，将成为今日人类文明发展的主流。东方文化与西方文化，将不再如过去般截然对立、泾渭分明，现代人类将最大限度地共享由整个人类自己共同创造的物质和精神文明的新成果。

让我们睁开眼看世界！

在国际武坛，武道全球一体化趋势亦已呈现。

武术、功夫、格斗技、搏击术、武道，无论它的名称为何，其实同其它人类文化艺术一样，都是可由全人类共享的一种共通的文化和实践艺术，其本质是不可能用诸如国界、民族或者门派来限定的。此正如李振藩宗师（李小龙）所讲的那样：“搏击绝不因你是不同的派别，无论是功夫、空手道、柔道或其他的而有所不同。”也正是在 20 世纪 60 年代末、70 年代初，伟大的中国武术家，振藩/截拳道宗师李振藩以其“以无法为有法，以无限为有限”的革命性武道哲学理念，对世界武坛进行了一场彻底的武道思想大解放，在翻开世界真功夫新纪元的同时，亦首开中西武术综合研修之先河，为今日世界武坛传统武道的改革和振兴，新兴综合实战武道的探索、研究和脱颖而出，创造了坚实的思想理论基础和实践成果。迄今为止，振藩/截拳道仍然是当今世界武坛综合实战武道的典范。

摒弃国界、民族、门派等等狭隘偏见，时时倒空自己的茶杯，“吸收有用的，加上自己的专长，从而增强实战能力，向学以致用方向发展，探求和创造真正属于自己的武技”（李振藩语），不仅是每一个振藩/截拳道者所要遵循的基本原则，亦是每一个现代中国习武者可以借鉴的基本原则，唯有如此，我们才能在继承弘扬传统武术的基础上，谋求紧跟时代的高度发展；唯有如此，我们才能无愧于祖先曾经铸就的辉煌，并创造现代更大的荣耀。

作为坚定的振藩/截拳道研修者和拥护者，我很早就有一个想法，那就是为国内渴望了解国际武坛精彩世界，修习世界各国最强格斗技的武术爱好者们打开一扇小窗，提供一个机会。经过多年的准备和努力，现在这个美好愿望已经得到初步实现，也算是水到渠成吧！

本系列丛书所传授的国际最强武技，将为每一位付出艰辛努力的习者，带来异乎寻常的实战武道启蒙、筑基、提高的三位一体的特训作用。

武道无限，自由求真！

龙腾东方，发奋图强，为中华武术的崛起，让我们共同努力！

前 言

在国内，许多武术爱好者都知道日本空手道，但很多人并不了解在“空手道”这个统一名称下，空手道当今的发展状况。许多人仍然仅仅将空手道视为套路化，攻击目标“寸止”的表演式武技，从而产生轻视心理。

让我们睁眼看世界！

现代的日本空手道，早已进入流派多不胜数的“群雄割据的战国时代”。本书为国内武术爱好者介绍的将是号称“最强空手道”，即规则极为开放，以直接自由击打制为特色的纯实战派全接触式空手道。尽管在日本某些传统空手道人士——即偏重套路和精神修养的空手道人士看来，全接触式空手道有违空手道的传统型式和精神，但它仍然在日本国内以及海外，广受那些喜爱实战，讲究格斗实效的武术家和年轻人的欢迎和习练，并为日本人在国际赛场上争得诸多殊荣。笔者以为，全接触式实战空手道，在整体上正是对日本“传统”空手道实战效用不足的一个有力弥补和现代化的发展，从而真正实现了日本空手道强身健体，格斗自卫，完美人格三大功能的统一。一个不可否认的事实是，自1958年日本空手协会首次举办正式的全接触自由搏击大赛以来，在不过40年的时间里，日本空手道从二次大战后的衰落到迅速在本土及全球得到推广和发展，并奠定今日世界武坛先进的地位，与全接触式空手道的出现，使人们充分认识到空手道的格斗威力是分不开的。因此，日本空手道的成功经验，值得以走向世

界为目标的中国武术界的借鉴和学习。

全接触实战空手道既保留了日本空手道传统的礼仪、基本技术和组手，又借鉴吸收了泰拳、振藩截拳道、美式踢拳（美国自由式空手道，即自由搏击）、拳击、跆拳道、中华武术等亚洲和欧美其它国家的优秀格斗技的营养，并通过大力改造传统体系，重构了现代化的格斗技战术和训练模式。其力求技巧的简练实效和整体运用。全接触实战空手道还特别强调运用心理学、运动医学和现代运动训练学等现代体育专业知识和方法，对每一个练习者，从“心、技、体”三个方面进行科学合理的训练及恢复指导，以培养选手高水平的格斗竞技能力。因此，一个优秀的全接触实战空手道家，可与世界任何一位拳台高手相抗衡，全面精湛的技巧，充沛的体能，坚韧的斗志，敏锐的判断力及合理的战术运用，正是全接触实战空手道家的标志。

对中国武术爱好者来说——不论你是否学习过武道——修习全接触实战空手道，是迅速培养和提高自我格斗实力，增进高度自信的最佳途径之一。

请倒空你的茶杯，喝一点日本空手道“茶”罢！相信你会有所收获。

在此，谨向为本书著成提供了宝贵建议和参考资料的笔者的挚友，青年振藩截拳道家陈琦平先生和中国国际李小龙截拳道研究总会主席暨湖南体育学院院长郝钢先生，以及参考文献作者表示衷心的感谢！同时，谨向笔者敬爱的父母朱文军、陈秀凤，以及胞弟胞妹朱建平、朱建英、周权多年来给予的无私帮助，表示最诚挚的敬意和谢意！

书中不足之处，尚祈前辈及同道斧正，读者见谅！



目 录

第一章 羊派和狼派：日本空手道渊源

- 第一节 中国功夫与秘法唐手 (3)
- 第二节 唐手变空手 (6)
- 第三节 寸止改全接触 (7)

第二章 全接触实战空手道训练基础

- 第一节 强者之声：为什么要修习空手道 (15)
- 第二节 道场·服装·礼节 (19)
- 第三节 练习空手道的基本准备 (24)
- 第四节 空手道体能训练 (26)
- 第五节 空手道攻击威力训练 (58)
- 第六节 空手道修习三规律 (66)
- 第七节 空手道的段位晋级制度 (66)
- 第八节 空手道的竞技规则 (69)
- 第九节 空手道的准备和整理（恢复）运动 (70)

第三章 实战空手基本技法

- 第一节 技术训练的几个基本原理 (83)
- 第二节 基本身型站法与步法 (88)
- 第三节 手 技 (104)



第四节	足 技	(175)
第五节	投技与固技	(315)
第六节	攻击制胜的要素	(338)
第七节	组合攻击法	(355)
第八节	基本防御技	(371)
第九节	防御反击	(404)

第一章

羊派和狼派 日本空手道 溯源



空手道的真谛

空——按字面上的解释，就是“空无”的意思。包含有宏大，不偏颇，不受拘束，舍弃一切私欲和杂念，胸怀真诚无邪心意的禅宗哲学意境。代表了空手道心平气和，无敌无友，顺应自然，浑然一体的和平的终极精神理念。

手——“空”和“手”相合，即为“空手”。既表示赤手空拳，不带武器的徒手状态，又表明为一种徒手格斗，防身自卫，一击必杀的方法和手段。换言之，“空手”不仅仅是顺应自然，同时也是善用自然界中有形无形存在的一种有效方法和手段。

道——与日本传统坛道精神，如剑道、柔道、合气道、茶道等一脉相承，空手道的“道”强调了它作为武技和武道是并行不悖的。即既强调格斗护身技术的精湛，更注重圆满而和平的道德品格的最高修养，从而通过武技修行达到人生修炼的哲学和艺术之道。

空手道的作用——空手道是巧妙应用拳、脚探究胜负的原理，进而达到超越胜败的境地，是磨练精神、体魄、技术，探究真、善、美的动态的禅道。通过不懈的锻炼，严格艰辛的竞技，掌握高级护身之技，养成强健的身体和健全的精神，以信心和勇气努力实践，从而为人类社会的正义、和平、发展作出积极贡献。

空手道修习五原则——探索人格上的完美、真诚、勤奋、谦虚和自我控制。



日本空手道（KARATE，或 KARATEDO），也称空手术，是指不使用任何武器，有效地利用身体各个部位进行徒手格斗和自我防卫的一项格斗技。其以踢、打、摔三类基本技术为核心，构成了空手道手足并用，攻防结合，具有较强杀伤力的技战术系统。

与中国武术一样，日本空手道不仅有着众多的流派，也有“套路派”和“实战派”的分野。在日本，人们习惯将以“型”（套路）为训练中心，以“寸止”（在要害1寸处点到即止）为竞技方式，偏重于表演和健身养性的传统（或称正统）空手道，称为“羊派”空手道，而将近40年来新兴发展，注重实战格斗的全接触直接击打式实战空手道，称为“狼派”空手道。

作为日本国技，空手道与其它人类格斗技一样，是经过漫长的岁月逐渐发展、演变而来的，因此为追溯“狼派”空手——全接触实战空手道的萌芽、形成和崛起历史，加深对其的理解和研究，在此我们有必要对日本空手道整体概念及其近代发展状况作一回顾。

第一节 中国功夫与秘法唐手

众所周知，千百年来，日本民族在政治、经济、文化上向古代强盛的中国学习、消化、吸收了许多精华，成为日本民族自我发展和强盛的古老源泉。在武术上，今日日本武坛并不讳言中国武术与日本空手道（包括其它武技，如柔术、柔道等）的渊源关系，并公开承认他们是“中日武术交流的受惠者”。但由于历史上日本学术界重文轻武的原因，早期中国武术传入日本的记载并不详尽，虽有口传称大约400多年以前，中国武术（包括拳术和



兵器)就传入了日本琉球群岛,但无明确记载,无法证实。因此,在日本武术界尽管大部分权威人士均认为空手道传自中国,但说法不一,如“始于明朝陈元赞”是一说;“14世纪闽人36姓迁入日本琉球群岛时传授的”是一说;“数百年前到中国福建谋生的冲绳人,学习中国武术后带回日本的”是一说。较公认的说法是:(1)空手道萌芽于明代中日武术交流高峰期。(2)空手道的发源地为日本琉球群岛,其前身为琉球唐手。

所谓“唐手”,即中国拳法的意思(“唐”在当时是日本人对中国尊称,故日本人取名唐手,以示不忘本源),是以通过各种途径传入日本的中国武术为技术核心,结合琉球原始护身术而形成的古武道。在琉球,自中国武术传入之后,曾先后出现两次大规模的禁武行动。第一次是1429年,琉球的高巴志王平定群岛长期战乱之后,宣布以文治国,提出“废刀令”。其后尚真王时代,更是大肆推行禁武政策。第二次则是1609年,鹿儿岛的萨摩藩占领琉球后,为防止人民反抗而颁发了武器禁止令。长期的禁武政策,迫使当地人秘密传习唐手,以作为唯一的护身法和抗击暴政的手段。因此,直到本世纪20年代初,在唐手传入日本本土之前,唐手百年来始终被视为秘密的护身法,仅限于在琉球群岛一带民间秘密的流传,而并不广为全日本所知。其秘密程度之高无论教授者或学习者,甚至连他们自己的家人都不让知道,加上唐手一击必杀的强大威力,所以唐手又有“灵妙唐手”、“秘法唐手”之称。

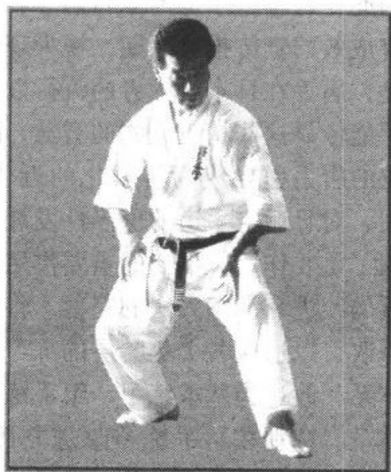
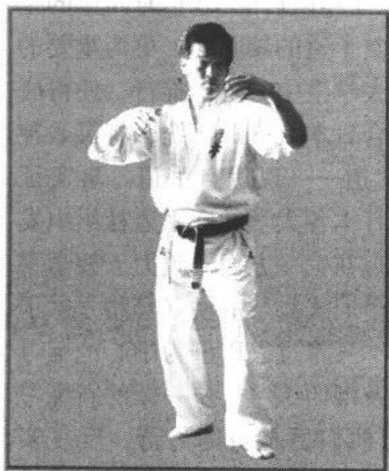
琉球唐手是琉球以地域命名的“那霸手”、“首里手”和“泊手”的统称。当时因通商港埠的优越地理条件,那霸、首里两地武风兴盛,人才辈出,因此唐手基本由首里和那霸两地区的拳派发展而来,成为现代空手道各个流派的源流。泊手,则是具有日本琉球当地民族特色的一派。

“首里手”是琉球首里人根据传入琉球的中国武术套路加以



融合而创立的，是琉球最初的唐手流派，并主要在琉球武士阶层流行。现代空手道四大流派中的“松涛馆流”、“糸东流”及“和道流”即为其发展分支。“那霸手”则是由那霸武士专程前往我国福建拜师学习少林拳法数年，再融合传统那霸护身术而创立的，其独树一帜，有“昭灵流”之称，主要在琉球平民中流传。现代空手道四大流派之一“刚柔流”即为那霸手之发展分支。“首里手”和“那霸手”两派技术特点各有千秋，其中前者属我国江西派唐手，后者属福建派唐手风格。

从中国武术传入日本，到唐手在琉球群岛数百年的秘密传存，可谓日本现代空手道产生并发展的蕴藏期。



现代日本全接触实战空手道家不但善于从传统空手道中吸取菁华，对于外国武术如泰国拳、拳击等的研究、借鉴，特别是对中国武术的研究吸取，从未休止。这是日本极真空手道庐山初雄氏在练习中国意拳（大成拳）的矛盾桩和伏虎桩。目前，他是中国意拳日本重要的推广者和致力于将意拳精华融入现代实战空手道的主要研究者之一。