

中国武术 实用腿法

陈占奎著 ● 旅游教育出版社

中国武术实用腿法

陈占奎 著

旅游教育出版社

中国武术实用腿法

陈占奎 著

*

旅游教育出版社出版

(北京朝阳区定福庄1号)

河北宣化装潢印刷总厂二分厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

规格：787×1092毫米1/32 5.375印张110千字

1989年1月第1版 1989年7月第2次印刷

印数30001—55000册 定价：1.90元

ISBN7-5637-0020-X

G·002

前 言

武术腿法是中国武术的重要组成部分。腿击法的独特技击作用与价值，越来越被武林人士所重视。近代中国武术大师霍元甲、王子平、李小龙等之所以能战胜东西洋人，雪东亚病夫之耻，长中华民族之志气，无不重在腿击法者。

武术实用腿法具有防身实战性质。它以中国武术各流派腿法为基础，结合当代腿击法的特点以及本人在教学和训练中的实践经验编写而成。书中除详细介绍了下中上三路腿法、膝法和地躺腿法的基本腿法外，还着重介绍了各种腿法的连环腿法、组合腿法以及手脚并用练习、攻防练习和普通人防身简易腿法等。本书内容比较丰富、文字简明、图示清楚，既适合初学者自学防身，也可供散打教练员、武术爱好者和公安人员学习参考之用。

本书有幸得到中国著名武术家和教练员吴彬和梅惠志的赐教题词，在此一并致谢！

限于本人水平，不当之处，敬请读者指正！

陈占奎

于北京大学

AHI 15/19

占奎兄存

精
氣
神

吳彬題

五八二年十二月

占奎同志

貴在其中

梅惠志

一九八七年十二月



陈占奎，河北博野人，1938年10月23日生。曾从师常振芳、冯志强等武术前辈，并前后曾在北海业余武术学校、北京体育学院等受过武术专业训练。1973年至今一直在北京大学执教，主要教授体操、武术和散打。现任该校武术主讲讲师，具有丰富的武术和散打教学经验和实际经

验。现兼任国际技巧裁判员、北京市武术协会技击研究会常务委员、北京市高校武术气功学会委员、北京大学武术协会技击研究会会长兼主教练、北京外国语学院武术协会顾问兼教练等职。

目 录

一、腿法的作用和特点	(1)
二、腿法基本练习	(3)
(一)步法	(3)
(二)下路腿法	(7)
1. 下路基本腿法	(8)
2. 下路连环腿法	(12)
3. 下路组合腿法	(17)
(三)中路腿法	(23)
1. 中路基本腿法	(23)
2. 中路连环腿法	(29)
3. 中路组合腿法	(33)
(四)上路腿法	(38)
1. 上路基本腿法	(38)
2. 上路连环腿法	(44)
3. 上路组合腿法	(49)
(五)膝法	(54)
1. 基本膝法	(54)
2. 连环膝法	(56)
(六)地躺腿法	(58)
1. 地躺基本腿法	(59)
2. 地躺连环腿法	(67)

(七) 各路配合腿法.....	(69)
1. 下路与中路配合的组合腿法.....	(70)
2. 下路与上路配合的组合腿法.....	(75)
3. 中路与上路配合的组合腿法.....	(79)
4. 上中下三路配合的组合腿法.....	(84)
(八) 拳脚并用练习法.....	(89)
1. 一拳一脚练习法.....	(90)
2. 一拳二脚练习法.....	(92)
3. 二拳一脚练习法.....	(94)
4. 二拳二脚练习法.....	(97)
(九) 防守法.....	(101)
三、腿法攻防练习.....	(111)
(一) 一攻一防练习法.....	(111)
1. 下路一攻一防练习法.....	(111)
2. 中路一攻一防练习法.....	(115)
3. 上路一攻一防练习法.....	(124)
(二) 防守还击练习法.....	(129)
(三) 组合攻防练习法.....	(143)
四、普通人防身简易腿法.....	(153)

一、腿法的作用和特点

“手是两扇门，全凭腿打人”，“拳打三，腿打七”等武术谚语道出了腿法的作用与特点。换言之，腿法与拳法相较，腿法确有不少优于拳法之处。

腿比臂长是腿法优于拳法的突出之点。根据北京大学85至86学年体育课武术专修班100人腿长与臂长的测试(测试方法：坐势，上体挺直，头、肩、背、腰、臀紧贴墙面，两臂前平举，两腿并拢向前平伸挺直，均从墙量起，得出，勾脚成90度与两手握拳时相较，腿长约为臂长的1.397倍；脚绷直与手伸直时相较，腿长约为臂长的1.391倍)表明，腿长约为臂长的1.394倍(两种测试方法的平均值)，长了便增加了击打的力臂，对于进攻与防守皆有利，正如武术谚语所说“一寸长，一寸强”。腿比臂力量大，则是腿法优于拳法的另一特点。从外观看，腿比臂粗，根据上述人数腿围与臂围的测试表明，大腿约为大臂的2.014倍，小腿约为小臂的1.439倍，由此可见，腿比臂粗的多，俗语说的“胳膊扭不过大腿”正是这个道理。另外，腿较隐蔽。一般格斗中注意力主要集中在对方的眼睛和上体，下肢则处于相对隐蔽的状态。当双方遭遇靠近后，更难看到或看不到对方的下肢，此时是发暗膝暗腿的好时机。如用拳虚发，用腿实发，指上打下，则是最易得手的打法。还有，腿比臂攻击范围广。用拳很难攻击对方的下部，因为用拳攻击对方下部很容易将自己的头颈暴露给对

方，遭到无情的攻击而得不偿失。腿不但能方便地攻击对方的中下部，如果韧带好的话，也可攻击对方的上部。当代功夫王李小龙就是以攻势凌厉的高侧踹、高横弹（高钩踢）、高横扫等高位腿法攻击对方的头颈而闻名于世的。

万事皆有利弊、腿法亦然。腿法常以单腿支撑，重心不稳而易跌倒，因此，出腿快，收腿亦快才好。

通过腿法的练习，不但能掌握腿法的技击技术，防身自卫，而且还能发展力量、灵敏、速度、柔韧等身体素质而健身，培养勇敢、机智、吃苦耐劳等品质而强意志。

二、腿法基本练习

基本腿法是腿法的基础。它包括下路腿法、中路腿法、上路腿法、膝法、地躺腿法、各路配合腿法、拳脚并用腿法以及步法和防守法。其中上中下三路腿法又各分为单式腿法、连环腿法和组合腿法等。学习腿法必须从基本腿法练起，并经过由简到繁、由易到难的刻苦练习，逐步掌握这些基本动作，为进一步学习腿法的攻防练习、防守还击练习和实战练习打下坚实的基础。

(一) 步 法

步法是散打实战中前进、后退、闪躲等调整自己与对方攻击与防守距离的方法，以使自己处于有利位置而便于格斗。

预备势：

动作方法：①两脚前后站立，左脚在前，右脚在后，两脚内扣，右脚稍右开，使左脚脚尖与右脚脚跟在同一条直线上，两膝微屈。②左臂肘关节弯曲约 90° ，小臂内斜，肘下垂，左手轻握拳于左肩与下颏中间的前面，拳心斜向下，拳高与肩平；右臂肘关节弯曲小于 90° ，小臂内斜，右手半握拳于

注：为了简化文字，同一腿法的左右两侧作法，一般只说明一侧腿法。

下颏前10厘米，拳心斜向下。③身体稍右转成半侧向前，身体重心落在两脚中间，头正颈直，下颏微收，沉肩垂肘，紧背含胸，合膝裹胯，目视前方（图1）。

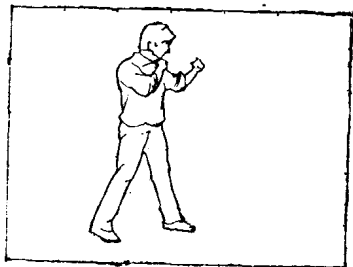


图1 预备势

动作要点：身体自然而得力，松而不弛，紧而不僵，神松意紧。

实战用法：格斗的站立姿势，也就是进攻与防

守的准备动作。

1. 进步

动作方法：由预备势开始，左脚向前直进一步，右脚随即向前跟上并保持预备势（图2）。

动作要点：进步开始时左脚跟先离地，落地时脚前掌先着地，结束时要保持预备势。

实战用法：用以缩短与对方的距离，靠近对方准备进攻或直接进攻的一种步法。

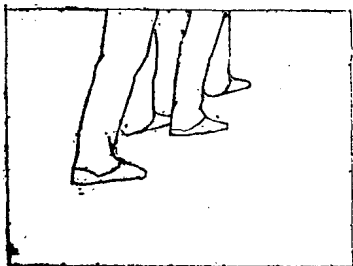


图2 进步

2. 退步

动作方法：由预备势开始，右脚向后退一步，左脚随即退一步，成预备势（图3）。



图3 退步

动作要点：退步时，前脚微离地面后退。

实战用法：配合防守动作缓冲对方的进攻或与其他步法配合，调整自己与对方的距离，使自己处于有利位置。

3. 上步

动作方法：由预备势开始，右脚由后向身前上步，左脚微离地面左转，同时身体稍左转，成右脚在前的预备势（图4）。

动作要点：结束时成左撇手预备势。

实战用法：用于直接进攻或连击中。

4. 左斜步

动作方法：由预备势开始，左脚向左前方斜进一步，右脚随即跟上，成预备势（图5）。

动作要点：结束时要保持预备势。

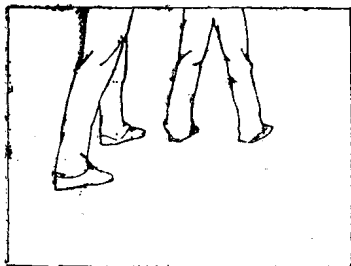


图4 上步

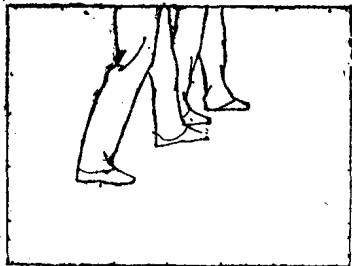


图5 左斜步

实战用法：用于向侧前闪躲对方的进攻或用于侧闪还击或用于走边门的打法中。

5. 右绕步

动作方法：由预备势开始，左脚经身前向内向右弧形绕进落于右前方，右脚随即沿左脚外侧弧形向前绕进落于左脚

前一步，左脚再随即跟半步，成右脚在前的预备势（图6）。

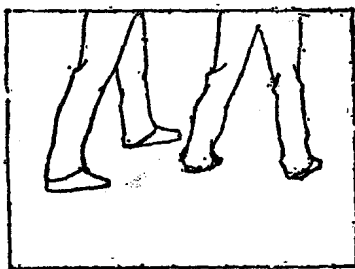


图6 右绕步

动作要点：左脚绕进时身体稍右转，右脚绕进时身体稍左转。

实战用法：用于侧闪防守还击和走边门的打法中。

6. 前滑步

动作方法：由预备势开始，后脚蹬地，前脚向前滑进一步，后脚跟随滑进一步，成预备势（图7）。

动作要点：滑进中前脚掌擦地。

实战用法：用以直接进攻或用来紧逼对方，调动对方，使自己处于有利位置，为进攻创造机会而利战斗。

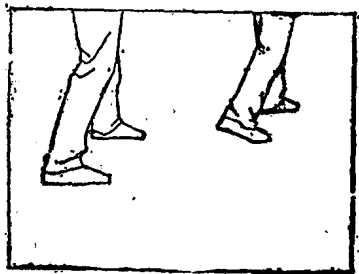


图7 前滑步

7. 后滑步

动作方法：由预备势开始，前脚蹬地，后脚向后滑退一

步，前脚随即滑退一步，成预备势（图8）。

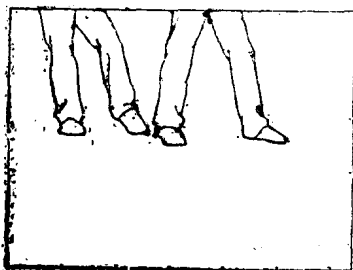


图8 后滑步

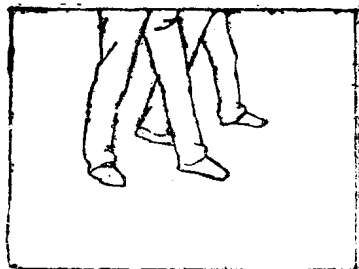


图9 左闪步

动作要点：滑退中身体的重心平稳地后移。

实战用法：用以调整与对方的距离，缓冲对方进攻的冲力，尤其在对方追逼的情况下，为了摆脱和避开对方的击打，经常运用此种步法。

8.左闪步

动作方法：由预备势开始，左脚提起向左横跨一步，右脚掌迅速蹬地向左跟进，成预备势（图9）。

动作要点：动作要迅速，闪步后要正确保持原势。

实战用法：用于向侧闪躲，以避免对方的直线进攻或用以防守还击等。

（二）下路腿法

下路腿法指攻击对方身体髋关节以下部位的各种低腿腿法。它包括铲踢、截腿、低蹬腿、低侧踹、低弹腿、前扫腿、

伏地后扫腿、后蹬腿、后撩腿和低横扫腿及其各种变化连接的连环腿法和组合腿法等。其特点是攻击速度快而隐蔽，易发暗招。对柔韧素质要求不高而易于学习，尤适合普通人或初学者练习。下路腿法常用于攻击对方身体的要害部位如裆、胫骨、髌关节、膝关节和踝关节。

1. 下路基本腿法

①左铲踢

动作方法：由预备势开始，前滑步，当右脚落地时，左脚稍提起，脚尖内转成内勾脚，以脚外侧为力点，向前铲出，右腿支撑，两臂保持原势，目视前方（图10）。



图10 左铲踢

动作要点：支撑腿要稳，铲击要猛。

实战用法：用以攻击对方的胫骨和膝部。实战中，往往用左冲拳左铲踢同时并举，采用上虚下实的打法。

②左截腿

动作方法：由预备势开始，前滑步，当右脚落地时，左脚稍屈膝提起，脚尖外转成外勾脚，挺膝送髌向前下方蹬截，力达脚底，右腿支撑，两臂保持原势或左拳后引右拳前伸，目视前方（图11）。

动作要点：截击时要猛而迅速，上体保持原势或稍后倾均可。

实战用法：用以攻击对方的胫骨或膝部；用以原地阻击