

徒手搏击

空手道实战应用

青山 若愚 编著

北京体育学院出版社



●空手道实战应用●

徒 手 搏 击

青山 若愚 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：宇 奕

责任校对：董英双

责任印制：长 立

徒手搏击

青山 若愚 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9 定价：4.60元（压膜装）

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷 印数：15000册

ISBN7—81003—604—1/G·469

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

空手道是日本武道的一种，它直接以人体四肢躯干为武器，在符合人体发育之理的状况下，锻炼肉体，使之动作锐敏灵活，精神健旺，毅志坚强。由于它特别强调功夫的修炼，即使身材矮小的高手，也可利用飞燕般的招势，一举将大汉击倒，手掌一挥，即可瓦碎砖断。如此神奇的徒手搏斗技术，其超人的功力，广为年轻人倾慕，所以流传极广，已成为有代表性的世界搏斗技术。

追溯空手道的历史，它与中国武术有着亲缘关系，是在唐手（中国早期武术）的基础上，吸取各类武道技击精华发展完善起来的。与中国武术的发展相比，由于中国武术受儒、道、佛及中国传统哲学的影响极深，以及追求健身养生功能，后期的中国武术形成了许多门派，创编了诸多的套路，这一发展可以说是中国武术的一次升华，为其传流发展奠定了基础，但随之而来的，它也隐没和削弱了武术的原始技击功能。而空手道却更多地保留了武术的原始形态和技击功能；所以空手道更近似于中国武术中的散打。

现代空手道在日本也列入了竞赛项目之中，除技术修炼外，它还有许多精神修为的要求。限于本书意在技术上引入他山之石，为散打及人们日常健身防卫所参考，故着重招法和功力修炼的介绍，取名“徒手搏斗”，以作强调。希望它对中国武术散打训练及读者掌握一门强身健体、防身自卫的技术有所帮助。

编者 1992年5月

目 录

技法篇

- 一、手法及其技击应用..... (4)
- 二、脚法及其技击应用..... (23)
- 三、步法及其技击应用..... (32)
- 四、应敌对策..... (43)
- 五、招势的连环练习..... (64)

格斗篇

- 一、时空与呼吸的掌握..... (103)
- 二、应敌击法与反击法..... (110)
- 三、对打招法..... (125)

防卫篇

- 一、抓握手的防卫反击..... (182)
- 二、步行站立的防卫反击..... (192)
- 三、坐位的防卫反击..... (204)
- 四、空手对凶器的防卫反击..... (211)
- 五、女子遇险的防卫反击..... (222)

强壮篇

- 一、强壮肌肉的运动..... (240)
- 二、增强体能的训练..... (251)
- 三、劈瓦开砖的功夫..... (268)

技 法 篇





徒手搏击，其历史之悠久，可追溯到人类的早期社会，那时人类使用工具的技能尚未发达，所以常常以肉体为武器，利用拳打脚踢、摔绊推拉、甚至齿咬等原始本能来维持生存。这些本能的动作，在人类需要不断升级的造就下，发展而成为一种专门的技能——武术。由于地域、人种的差别，各地、各民族的搏击技法便产生分化，就是在同一地区、同一民族情形亦有所不同，这便有了武术的门派之别。

“武术”一词之由来，还在于人们对武技这一形式的总结，当然这是晚些时候的事情。它的出现还带有革新之意，开了去除门派之见，融炼武术精华的新风。日本的空手道就借鉴吸收了中国武术，并极力倡导武术之技击，它与中国现代的散手运动极为相似。其取法于中国武术，又不拘泥于某一门派，在流行与发展中经不断修正与创新，既蕴含了过去定型的传统意识，也增加了许多简捷实用的成分。可以说它在传统的维持与现代的发展方面是极有特色的。尽管如此，空手道对于武术行家来说并不陌生，只要您比较了它的技术，便发现这也就是“武术”，一种以手、肘、腿、膝、头等为武器的搏斗技术。

作为一种搏斗技术，灵活准确有效地使用人的肢体，不仅可以防身自卫，亦可藉此“惯勤肢体”，增强体魄。因此对其技术的掌握要近乎苛刻的程度，熟练以为应用，才能收

到预期的效果。

本技法篇所辑内容，均为深蕴技击妙道，又能充分调动人体力量的基本技术动作。在练习中应体会其着力点与行走路线所含之巧妙道理，便不难正确掌握与使用。所以练习中不仅要流汗苦练，更重要的是留心去练。只有正确有力的动作，才是最有效和最具威慑力的技术。

一、手法及其技击应用

1. 正拳

正拳是搏击中较常用的手法之一，其握法自然，所以出拳有力。

此拳通常用于对面部及下颌作上盘攻击；对胸部及腹部作中盘攻击；对下腹部、下肋腹及阴部作下盘攻击。此外，除了向对方攻来的部位施以防御性的自卫外，还可主动击打对方手及脚部的肌肉、关节等，使其无法活动自如，抑制对手攻势。

(1) 拳型

从小指往上四指依次弯曲，向指根部握紧，拇指用力压在食、中二指的中部关节上，以食指和中指指根鼓起的关节部位着力攻击。

(图1-1)

要领：①用正拳击向对手时，如角度不准，则

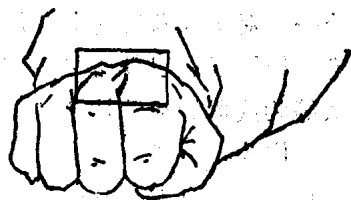


图1-1

自指甲起至关节迅速有疼痛感,且击打效果也不好。正确的方法是:由腋下笔直击出,做冲拳动作。并且拳在腋下时手臂向下,击出时,一边内转,一边扭动,以食指和中指的根部关节突出部作有力的击打。

②击出的瞬间,手臂向上。应注意手臂与手腕保持一直线,并且用拳面击向对方。初学者自由对打时,宜采用此手法,既易于发挥力道,又不致损伤关节。

(2) 应用

①正拳的中盘击法(直拳) 拳自腋下与乳线同高,向对方胸腹直接击出。在击着对方的瞬间,要将全身的力量集中于拳上。如手臂或高或低于臂线,不仅效果欠佳,而且可能导致关节疼痛。攻击时,拳应向较肩宽略窄的内侧击出,并与对手保持适当的距离。(图1-2、3)



图1-2



图1-3

②正拳的上盘击法 拳自腋下与乳线高度,向对方面部击出。要点与中盘击法相同。(图1-4、5)

③正拳的旋转（摆拳） 拳从肋下击出后，经外侧绕弧向内做挥摆动作击向对方耳后。击打时要充分利用腰部的扭转力量，回收时也要快速敏捷。适宜于身材高者对矮者的攻击。（图1—6、7）

④攻击下颌 出击的手部上举，拳面斜向上，打向对方下颌，并迅速收回至肘部后方。攻击时手臂一击出应立刻收回。（图1—8、9）



图1-4



图1-5



图1-6



图1-7



图1-8



图1-9

2. 裹拳（背拳）

裹拳用法有两种。其中之一的握法与正拳相同，但以正拳法击出，是利用中指与食指的指根关节部分，而裹拳则是以手臂的关节部分击出，拳心向上。它活用手腕的弹力，借以向位于身旁或距离较近的对方上盘攻击。

另一种裹拳是在肘下，手臂向下位置不变，拳心向上，顺势击向对方中盘。这种击法，具有扭动之力，效果较好。

（1）拳型

与正拳相同。以拳背及食指和中指的指根部为击打着力点，较之正拳着力面积更大。（图1-10）

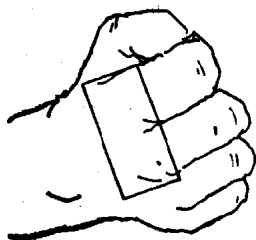


图1-10

（2）应用

①裹拳正面打 肘部向下，双拳与眼同高，拳背朝向对方，拳心向上，击打对方面部。动作中要利用肘部的屈伸和

手腕的快速旋转，可由略高的上方，迅速旋转打向下方。

(图1-11、12)

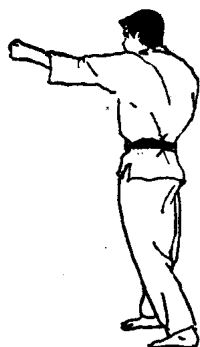


图1-11



图1-12

②裹拳左右打 肘与胸同高，举向身体左(右)侧方，双拳合于胸前，以肘为支点，向体侧斜上方击出。(图1-13)

要领：击打目标时，要利用腰部旋转与腕部弹力。当对方从右或从左抓来时，借对方的扭力，击向对方面部及锁骨处，着力点应在拳面部分，击完应立刻收回。(图1-14)



图1-13

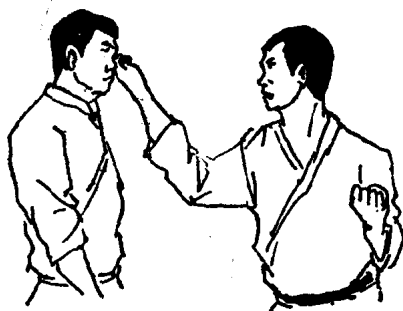


图1-14

③裹拳中盘打 取双拳拳背重叠于膝前上方的姿势，以肘为支点，用裹拳由侧方向左右挥出，拳心斜向上。(图1—15)

以半身姿势为主，向直接攻来的对手的肋腹部或位于侧方的对手之腹部击打。此时要利用腰部的旋转，不仅可晃过对手的攻势，而且还可助拳以力量。(图1—16)



图1—15

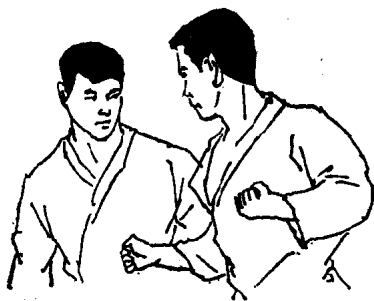


图1—16

④裹拳下打 拳从腋下击出，拳心向上，击向对方的胸、腹部。拳击到时要将拳稍收紧，发冷脆之劲。多用于被对手抓住时的反击。(图1—17、18)



图1—17

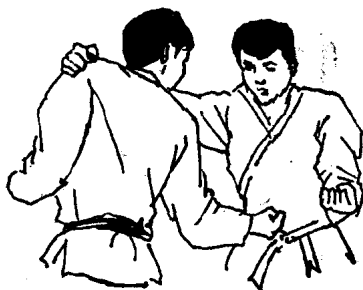


图1—18

3.手刀（掌）

手刀是搏击中常用的手法之一，多用于砍击对方要害部位，威力较大。

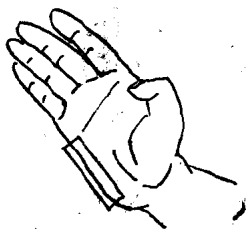


图1-19

(1) 掌型

拇指弯曲，紧贴掌侧，其余四指自然向内微屈，保持用力状态。在击对方的瞬间，掌底回收时，有按压之挫劲。也可根据需要，做劈砍动作。

(图1-19)

(2) 应用

①手刀锁骨打 掌心向内，先向耳后充分反弹，再向正前方绕弧打下（立掌），收手时拉向腋下。（图1-20、21）

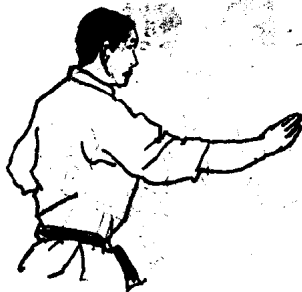


图1-20

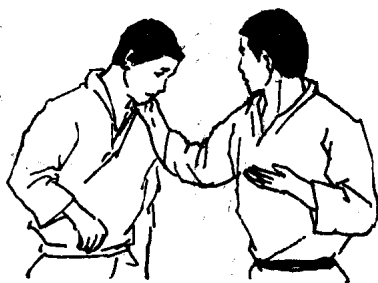


图1-21

锁骨是连接肩关节和胸骨的比较薄弱的骨骼，受到攻击时，将导致呼吸困难，无法用力。

②手刀锁骨劈打 上身拉开，掌高举至肩，由上向下直劈对方锁骨，发按压之力。如对方向前之力与掌劈之力相撞，效果更好。（图1—22、23）

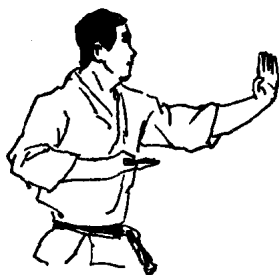


图1-22

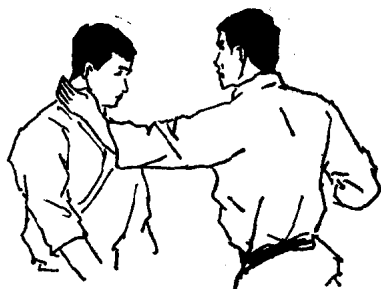


图1-23

③手刀颜面打 击打之掌，掌心向上，从耳后经外侧绕弧向前，直击对方太阳穴、面部、耳下、颈部等，挥击要快速有力。收手时，将掌收至胸前翻掌，引至腋下，同时利用扭腰，快速以肘外顶。击时臂部保持微曲，不可伸直。（图1—24、25）

④手刀内打 掌由外向上经头项向内侧划弧，然后向斜下方直劈对手面、耳、喉、肋骨及臂等部位，掌心向下。注意挥右手，则向左绕弧击对手右侧目标。有时也做防御性格挡。（图1—26、27）



图1-24

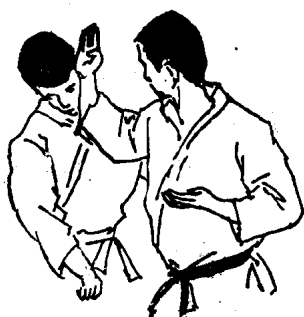


图1-25



图1-26

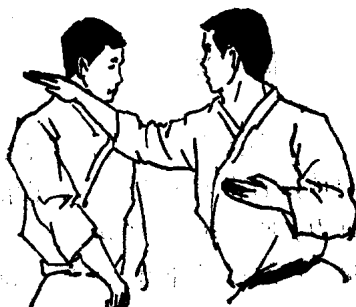


图1-27

4. 背刀 (挑掌)

拇指用刀内屈，其余四指伸直，其着力点在拇指根部至食指根部处。由下上打时，经侧方向内挥，至对侧时，掌心向上，直击对手头部等处。(图1-28)