

39.982

GYJ

武術實用腿法



科学技术文献出版社重庆分社

武术实用腿法

何福生题



主编：郭燕京

编写：郭襄平 郭西秦 郭兰州

武术实用腿法

主编：郭燕京

责任编辑：查成平

科学文献出版社重庆分社 出版

重庆市市中区胜利路132号

全国各地新华书店经销

中国科学技术情报研究所重庆分所印刷厂 印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：12.125 字数：27万

1990年4月第1版

1990年4月第1次印刷

科技新书目：217—376

印数：1—10000

ISBN7-5023-1110-6/Z·75

定价：3.95元

無意忘 移身

反練主伏火，

冬練數九寒；

能為苦中樂，

主折兌功矣。

何福生題



序

武术是中华民族优秀的文化遗产之一，它在长期的历史发展中逐渐形成了它的技术体系，主要包括套路运动 and 对抗运动两个部分。它具有竞技对抗、防身健体和修身养性等功能，是一项具有广泛社会价值的体育运动。

武术内容丰富、形式多样，具有广泛的适应性，有深厚的群众基础。近几年又把对抗项目散打、推手运动推向普及开展，在各地举行的“散打比赛”和“擂台赛”，深受广大群众的欢迎和热爱，在全国各地掀起了学习“散打热”。因此，学习实用动作，尤其腿法，更为迫切。过去练武有句老话：“手是两扇门，全凭脚踢人。”说明腿法在散打中占重要地位。

郭燕京老师武术功底深，经内外名师传授，掌握全面。他又在二十年教学实践中，积累各门派腿法之长，熔为一炉，整理成书，阐发详尽，文图并茂，使武术散打爱好者由此循进，最易领悟“腿法”奥义。这对武术也是一大贡献！特为致序。

中州何福生

1989年9月于昆明

目 录

第一章 武术实用腿法基础知识	(1)
第一节 练习武术实用腿法的意义.....	(1)
第二节 武术实用腿法的种类.....	(2)
第三节 格斗姿势的站立法.....	(3)
第四节 腿击的着力部位和有关腿法.....	(4)
第二章 基本技术	(13)
第一节 武术实战的基本步法和身法.....	(13)
一、基本步法.....	(13)
二、基本身法.....	(24)
第二节 各种腿法的技术动作.....	(36)
一、直摆性腿法.....	(36)
二、屈伸性腿法.....	(40)
三、屈提性腿法.....	(47)
第三章 武术各种实用腿法的战术运用	(52)
第一节 直摆性腿法的战术运用.....	(52)
一、里合腿.....	(52)
二、外摆腿.....	(57)
三、后撩腿.....	(69)
四、扫绊腿.....	(80)
五、竖劈腿(锄头腿).....	(96)
六、阻腿.....	(111)
第二节 屈伸性腿法的战术运用.....	(113)

一、弹腿.....	(113)
二、屈踢腿(丁腿).....	(142)
三、截腿.....	(149)
四、蹬腿.....	(154)
五、侧踹腿.....	(181)
六、倒勾腿.....	(214)
七、点腿.....	(238)
八、铲腿.....	(267)
第三节 屈提性腿法的战术运用.....	(273)
一、顶膝.....	(273)
二、提膝.....	(277)
三、飞膝.....	(282)
四、横膝.....	(287)
五、后提脚.....	(292)
第四节 连环腿法.....	(301)
第四章 散打教学与训练	(351)
第一节 教学方法.....	(351)
一、讲解法.....	(351)
二、直观法.....	(351)
三、完整与分解教学法.....	(352)
四、防护与错误纠正.....	(352)
第二节 训练方法.....	(353)
一、遵循训练原则.....	(353)
二、一般身体素质训练.....	(353)
三、专项辅助训练.....	(354)
四、抗击打训练.....	(356)
五、散打技术与身体素质混合训练.....	(357)

第五章 散打理论	(359)
第一节 散打的战略战术原则	(359)
第二节 与不同对手的战术打法	(366)
一、对待善于拳击的对手.....	(366)
二、对待矮个子低姿势的对手.....	(366)
三、对待善用腿法的对手.....	(367)
四、对待高个子的对手.....	(368)
五、对待习惯右势站立的对手.....	(369)
六、对待猛攻猛打的对手.....	(370)
七、对待善于还击的对手.....	(371)
八、对待快速连续进攻的对手.....	(372)
第三节 力学分析	(373)
一、击打冲量的力学分析.....	(373)
二、稳定角的力学分析.....	(376)

第一章 武术实用腿法基础知识

第一节 练习武术实用腿法的重要意义

人们经过长期的实践对武术的技击有了较全面、系统的总结。总的可归纳为“远打、近拿和贴身摔”。所谓远打，就是在较远的距离采用拳、脚进攻或防守的打法。所谓近拿，就是在距离较近或两人都想控制对方出手、影响对方的重心及发力的情况下，采用抓、拿、封、采、按、拉、抬、扭、送等手法时，而运用擒拿或头、肘、膝等部位的短打。所谓贴身摔，就是当两人缠抱在一起的时候，迅速采用武术的摔法，并结合擒拿、踢、打以治服对手。

在武术技击中，无论是远打或是贴身摔，腿法都起着重要的作用。这是因为腿法具有如下特点：1.腿比胳膊长，手臂达不到的距离，腿就有可能达到；2.腿比胳膊粗，比胳膊力量大；3.在战术运用上，腿可以指上打下，声东击西，变化莫测；4.腿法变化多端，它可借腾空、转体、跃步、叉步、侧身、仰身、侧身倒地等动作的惯性或隐蔽性，发挥出巨大的威力；5.腿是防守的最佳武器，它可以最快地阻截对手的进攻，使之保持一定的距离。

上述腿法的诸多特点在散打比赛中可发挥出巨大的威力。因为散打比赛或有准备的搏击，都是在较远的距离开始的，而且搏击中踢和打，特别是踢是攻击的主要方法。拳语

中的“手是两扇门，全凭腿打人”，也充分说明了武术实用腿法在散打比赛中的作用。

练习武术实用腿法，既可使全身得到锻炼，提高身体素质，增强体质，又可以防身自卫。练习武术实用腿法，就要加强腿部的力量、速度、柔韧、灵敏和协调的练习。在进行这方面的练习时，躯干、上下肢、头、腿等各部位的关节、韧带、肌肉以及呼吸系统、循环系统就必然同时参加运动。这样不仅练习了腿法，全身也都得到了锻炼。每一个腿法都有一定的攻防作用，这样就更能提高我们的练习兴趣。了解了武术实用腿法的作用和锻炼价值，练起来也就不感到枯燥无味了。只要有了兴趣，还会以苦为甜，越练越有劲。

第二节 武术实用腿法的种类

武术实用腿法，可依据攻防的需要、腿的运用方法、运行路线、起腿形状和着力点等的不同，划分为屈伸性腿法、直摆性腿法、屈提性腿法等。

(一) 直摆性腿法包括：里合、外摆、后撩、扫绊、阻腿、竖劈（锄头）等腿法。

(二) 屈伸性腿法包括：弹腿、蹬腿、截腿、屈踢、侧踹、倒勾、点腿、铲腿等。

(三) 屈提性腿法包括：提膝、顶膝、横膝、弯膝、飞膝、屈膝后提腿等。

关于屈提性腿法，基本是以膝为主，也可称为膝法。但膝还是属于腿的一部分，所以就一同列为腿法介绍。

有些腿法大同小异，只是根据双方所站位置、角度、重

心、距离及预防部位的不同和腿法的着力点不同，而采用不同的战术而已。为了使读者容易理解、便于学习，我们将以每一种基本腿法的战术实例来介绍它在不同情况下的运用方法。

第三节 格斗姿势的站立法

一般的格斗姿势都是以两脚开立，身体以半侧身相对对手，两脚屈膝成虎步状（按两脚支撑体重的比例，也可称为四六步、三七步），重心偏向后腿，前手微屈肘，下垂于左膝上方，高度平于小腹或上抬与下颌平行；后手屈肘抬至距右下腮一拳处，目视对手（即前方）。屈膝角度，也就是重心高度可依个人情况而定，一般不能过低，大腿必须高于膝盖。这种格斗姿势有利于快速进攻和退防。侧身相对可以减



图1-1



图1-2



图1-3

少被攻击的面积，并可使后卫手、脚充分利用蹬地、拧腰、侧身、转体等的惯性力，以发挥出最大的打击力。上肢的手法可以作掌，也可以握拳，但以握拳更为有利。左脚在前为左势（图1-1，图1-2）；右脚在前为右势（图1-3）。

第四节 腿击的着力部位和有关腿法

腿法的着力部位，就是运用各种腿法攻击到对方时，腿部所承受力量的位置，即着力点。着力点的正确与否将直接影响攻击的效果。掌握好各种腿法的着力点，便于将力量集中在一点上，发挥出最大的打击力。正确的着力部位还可以避免因反作用力所造成的自身损伤。因此掌握好腿法的着力部位是练好武术实用腿法的重要一环。

腿法的着力部位有：脚跟、脚背、脚掌外缘、脚掌内缘、脚背外缘至小腿前端外侧、前脚掌、全脚掌、脚掌中部、脚背上部、膝部和小腿前端后部至脚后跟。

各着力部位及有关腿法图解如下。

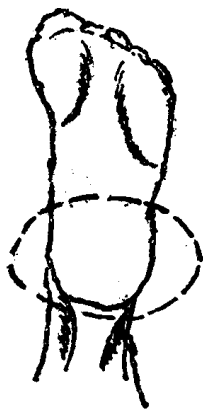


图1-4

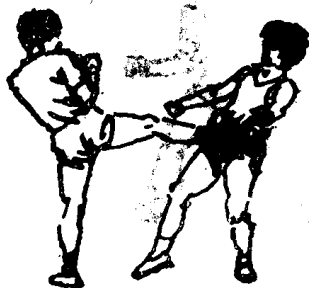


图1-5

1. 脚跟 (图1-4): 是蹬腿 (图1-5)、倒勾腿 (图1-6)、竖劈腿 (图1-7)、后撩腿 (图1-8) 的着力部位。

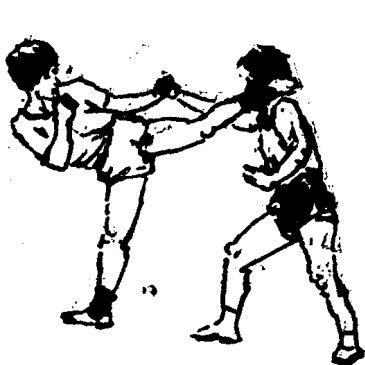


图1-6



图1-7

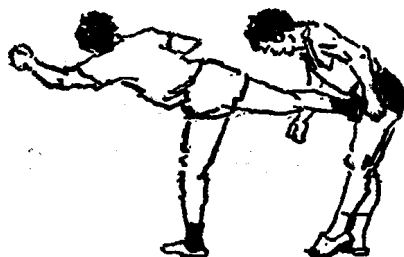


图1-8

2. 脚背 (图1-9): 是弹腿 (图1-10) 的着力部位。

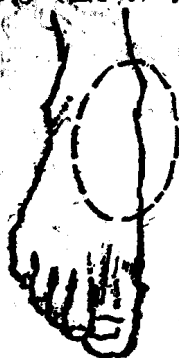


图1-9

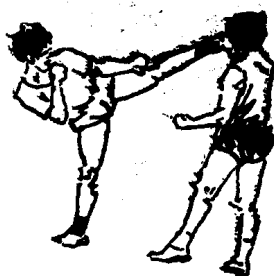


图1-10

3.脚掌外缘(图1-11)：是侧踹腿(图1-12)的着力部位。

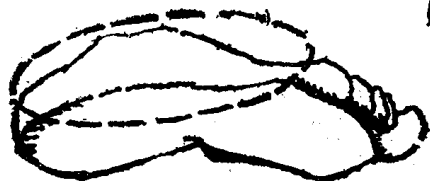


图1-11

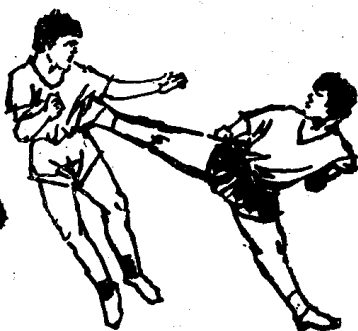


图1-12

4.脚掌内缘(图1-13)：是里合腿(图1-14)的着力部位。

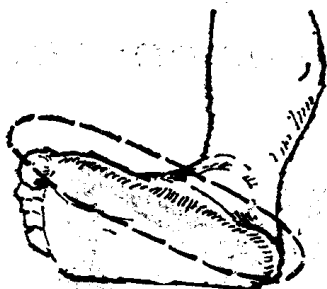


图1-13

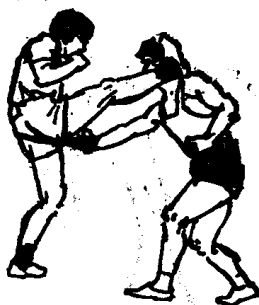


图1-14

5.脚背外缘至小腿外侧(图1-15)：是外摆腿(图1-16)的着力部位。

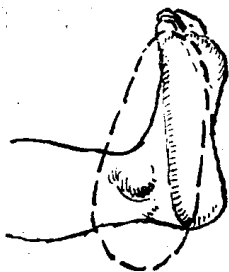


图1-15

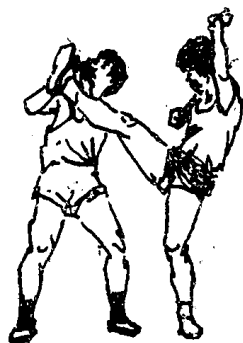


图1-16

6. 前脚掌 (图1-17) : 是点腿 (图1-18)、屈踢腿 (图1-19) 的着力部位。

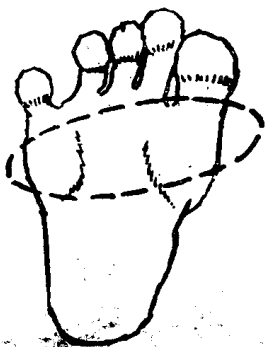


图1-17

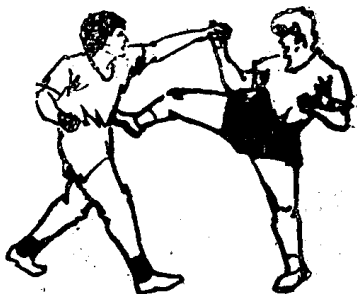


图1-18

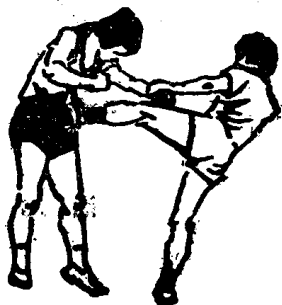


图1-19

7.全脚掌（图1-20）：是阻腿（图1-21）、倒勾腿（图1-22）、后撩腿（图1-23）、屈膝后提腿（图1-24）的着力部位。

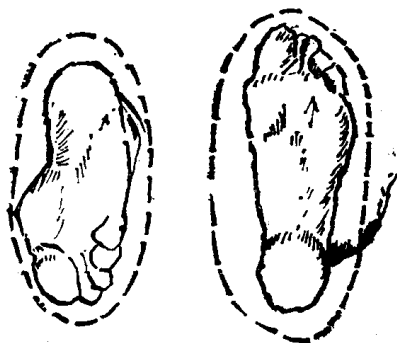


图1-20



图1-21

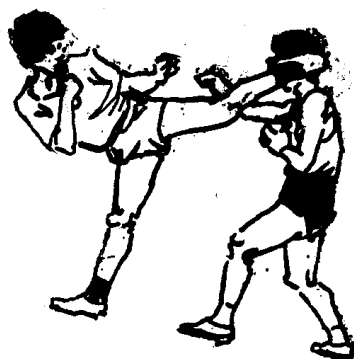


图1-22

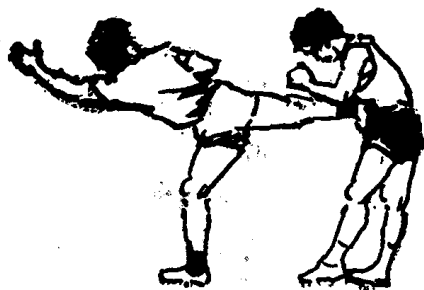


图1-23

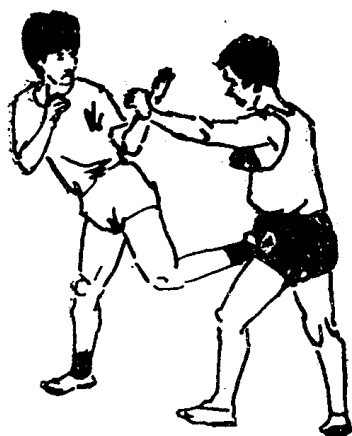


图1-24

8. 脚掌中部 (图1-25) : 是截腿 (图1-26) 、铲腿 (图1-27) 的着力部位。



图1-25



图1-26