

看圖練習

少年空手道

本社編輯小組



新潮社

實用・趣味 [7]

少年空手道

NT.150

本社編輯小組

1992年8月／初版

1996年4月／三刷

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 * 新聞局局版台業第 4037 號

總管理處／台北縣深坑萬順寮 106 號 4 F

電話(02)664-2511 * 傳真(02)662-4655

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 11 號 3 F

電話(02)230-9406 * 傳真(02)230-6118

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護

非經同意，不得轉載、改編、模仿、複製……■

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市 中興街 133 巷 21 號 1 F

電話／02-2318612~4 * 傳真／02-9216308 * 郵撥／1166612-3

■印刷裝訂不良者 ①當地書店更換，②寄回原購買處更換，謝謝！■

●印刷／裝訂、群峯製版印刷有限公司●

ISBN 957-8663-00-5

少年空手道

大山倍達／著 本社／編譯



新潮社

7/200-407

序

我是從九歲那年學習中國拳法中所謂的「借力」，而開始踏入空手道界。看到高手們展現出由中國拳法衍生的「十六技」絕招後，我興致勃勃地想要學習，想不到就此一頭栽進了空手道的領域。

那時空手道才在東洋崛起，並沒有完全普及。

而後，足足有五十年，我專心地在推展空手道運動，未來這份事業也將繼續下去。但是至今，這條路却始終未見平坦，甚至可以說是阻礙重重。

東洋的空手道最早稱為「沖繩手」或「唐手」，自從使用「空手」這名稱後，才變得有組織，有系統，並且漸漸普及。

二次世界大戰結束後，我從空軍航空隊解召返鄉，決心盡畢生力量發展空手道運動。但是就在此時，東洋的空手道正開始步入歧途，已經不再是我心目中那種真正能夠表現武術精神的空手道了。

並且，那種是一種非實際作戰用的空手道，一旦被大家接受，那麼我所主張的真實空手道，反而會遭排斥，甚至被當作邪說。

所以，從此以後，我將自己所學的武技，和真實的空手道合而為一，展開了漫長的奮鬥。

既然非實際作戰用的空手道橫行於東洋，則我所主張的真實空手道當然沒有立足的餘地，於是只好朝向國外、特別是向美國來尋求發展。這是因為東洋空手道走的是非實戰路線，因此很多教練剛學到基本招式，就認為已經完全了解空手道的精髓，而以此來招收門徒，並致力於賺錢牟利，從未與其他門派或是別類的武術切磋較量，這豈不是不切實際嗎？

不用說，在大戰結束不久的美國人，對待日本人並不十分友善，所以第一次來到美國的那段日子，可以說是—次血汗交織的歷程。

從成千上百次的劈磚演練，以至於和職業拳擊手、摔角手的決鬥、泰國拳比賽、鬥牛等一百多次充滿了恐怖殺機的對抗，我都抱持著必死的決心去打倒對手，因此能夠獲得全勝的戰績。

一九五四年第二次遠征美國回來，此時東洋的空手道流派林立。爲了使空手道能單一化，我希望與各個門派的師父進行比賽，然後以優勝者來教導大家真正空手道的涵意。沒有人贊成這個提議，反而多方阻撓，說我的武術是邪門歪道，是用來打架的空手道，他們仍舊像井底之蛙似地自我滿足。此外，很多傳播媒體或出版社還爲這些只懂得基本招式的指導者大肆吹噓，並出版了許多書籍，這也是造成空手道朝著錯誤方向發展的一個重要原因。

在這段期間，我的勇氣與信念成爲報章雜誌取材的對象，而且受到美國方面的賞識，邀請我擔任情報局、警察局、軍隊等單位的教練，而終於得以載譽歸國。

至今，我所提倡真實的空手道，以「極真空手道」爲名，廣受各國認同，更受到了無數人的支持與鼓勵。只是，空手道發展至此，將難免會製造出許多流血的場面，這是值得我們注意的。

以上是要告訴各位讀者，不論任何國家民族，真實的事物一定會得到認同，我並且要提醒各位「不要迷失方向，努力朝著正道前進」的重要性。

各位年輕朋友，我想你們都抱持著「我要比人強」的想法而開始學習空手道，這是人之常情。但是我却寧願各位將這種欲望當做一種原動力，持續不斷地練習。

不斷努力的結果，會不知不覺地越練越起勁，也會增進自信。這時「我要比人強」的動機，已經不再是重要的了，而你將會發現原來自己擁有完成一件事情所需要的努力和耐力。

所謂的「強」，是指在一個人還沒有意識到其存在時，已經開始真正地成長、茁壯。

一個空手道高手，也一定是個身心俱全的人，而且段數越高，其人品也越加成熟、穩重。

相對地，一個心理不健全的人，應該不能完成艱苦的空手道訓練。

身為一個武術家，我希望各位能好好體會這些話的涵意。

各位！所謂「空手道」，就是貫徹一種從人們赤手空拳的姿態衍生出來的武術，而藉以鍛鍊成能夠超越一切難關的強健體魄，以及無畏挑戰的堅定意志。然後秉持一顆誠懇愛人的心，才能成爲一個真正優秀的人。

請你們藉著練習空手道，培養出孝順父母，尊敬師長，友愛鄰人，熱愛人類的心，以及嚴以律己，謙虛服務的愛國精神，這些德行對於一個即將踏入社會，服務人羣的少壯朋友而言是非常重要的。

在現代的社會裏，充滿了各式各樣的誘惑，請各位杜絕接受這些引誘，好好聽父母親的話，專心鍛鍊自己的體魄，這將爲你的生活提供無比的信心和勇氣。

一九八三年 八月

極真會館館主

大山倍達

目次

序

學習空手道之前

空手道的歷史

先要認識它的基本哦！

希臘的搏擊術

印度的搏擊術

中國的搏擊術

有關中國拳法的概略內容

朝鮮、蒙古的搏擊術

沖繩的搏擊術

日本的搏擊術

極真空手道

34

30

28

27

24

20

19

18

16

13

2



在空手道中所使用的的身體各部分..... 37

雖然個子小，使用的部分還是一樣！

以手部為中心的招式..... 38

正拳——背拳——手刀——背刀——貫手——一本貫手——二本貫手

——姆指一本拳——食指一本拳——中指一本拳——雞口——鐵鎚

——掌底——刀鋒——正拳——弧拳——仁拳（猿臂）

以腳部為中心的招式..... 52

足刀——中足——背足——底足——腳跟——膝蓋

空手道的預備動作..... 56

有準備，不用怕！

阿基里斯腱的運動..... 57 繞膝運動..... 58

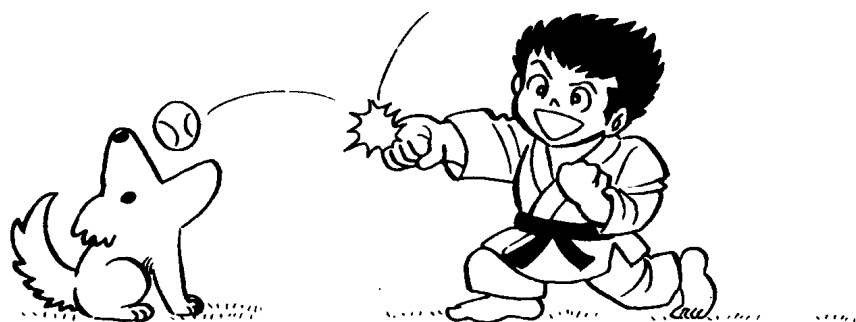
膝蓋屈身運動..... 59 腳跟部與腳傲的運動..... 60

腳趾運動..... 61 手傲與手指的運動（合掌）..... 62

旋轉格擋運動..... 64 旋轉格擋的背部運動..... 65

腰部運動..... 66 伏地挺身..... 67

展腿運動..... 68 頸部運動..... 69



脊椎伸展運動·····	70
大腿與腳筋的伸展運動·····	71
手掌貼地運動·····	72
胸部貼足運動·····	73
空手道的立姿·····	74

基本中的基本！

閉足立——結立——平行立——不動立——前屈立——後屈立——四股立——騎馬立（跨馬步）——三戰立——鶴足立——貓足立——內八字立——外八字立——掛足立

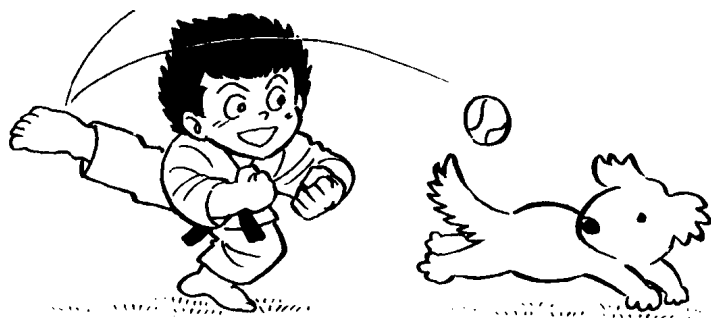
空手道的基本招式

重要的基本功夫

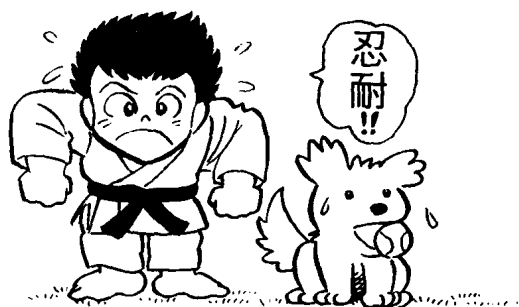
基本攻擊法

要附和節奏！

以手為中心的招式·····	87
正拳突擊·····	87
正拳上段突擊·····	88
正拳中段突擊·····	90



正拳下顎攻擊.....	91	正拳迴旋攻擊.....	92
背拳攻擊.....	93	背拳正面攻擊.....	94
背拳左右攻擊.....	95	背拳下突擊.....	96
背拳脾臟攻擊.....	97	手刀.....	98
手刀顏面攻擊.....	98	手刀鎖骨攻擊.....	100
手刀鎖骨切入攻擊.....	101	手刀內置攻擊.....	102
手刀脾臟攻擊.....	103	仁擊.....	104
仁上段攻擊.....	104	仁中段攻擊.....	104
仁俯擊.....	106	仁仰擊.....	107
以腳部為中心的招式.....	108	使用中足的踢法.....	108
上段前踢.....	109	中段前踢.....	111
迴旋踢.....	112	前上踢.....	114
使用足刀的招式.....	115	側踢.....	115
側上踢.....	117	關節踢擊.....	118
使用背足的招式.....	119	背足迴旋踢.....	119
下體踢擊.....	121	利用腳跟的招式.....	122
腳跟踢擊.....	122	後踢.....	124



對打

146

空手道的應用技法

145

手刀上段防禦法

136

小腿防禦法

144

掌底下段防禦法

135

底足防禦法

143

掌底中段防禦法

134

膝蓋防禦法

143

掌底上段防禦法

133

用腳防禦的招式

142

正拳下段拂擋法

132

背刀雙手防禦法

142

正拳中段內側防禦法

131

迴旋防禦法

140

正拳中段外側防禦法

130

正拳下段十字防禦法

139

正拳上段防禦法

128

正拳上段十字防禦法

138

用手防禦的招式

128

手刀下段防禦法

137

用氣來壓迫對手！

基本防禦法

126

利用膝蓋的招式

125

膝踢攻擊

125



打到了會很痛哦！

限制對打

147

一流對打

155

三本組手

148

自由對打

160

間隔

162

這是空手道的要點哦！

呼吸法

164

在做同樣運動時，若不得呼吸法

將會加速倦感

息吹（陰陽之呼吸法）

166

遁逸呼吸法

168

型

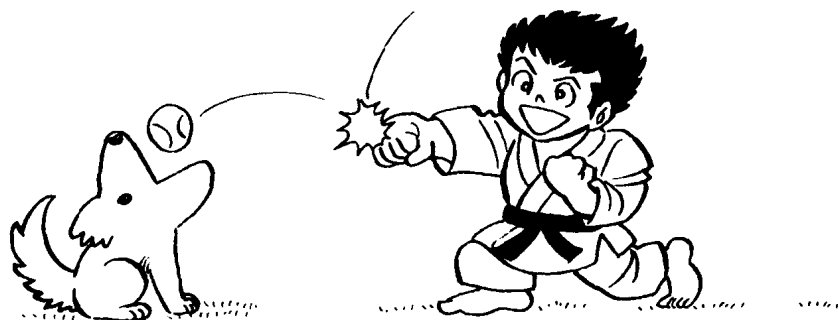
170

只要有耐性，一定會成功！

護身術

184

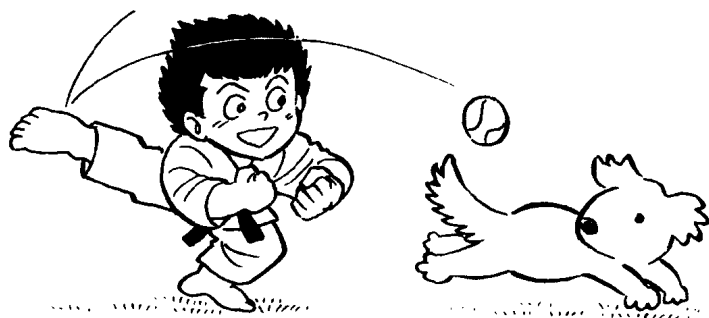
保衛自己的身體！



爲男性所設計的護身術	186	被對手從後面抓住兩手的時候	196
對手只有一人的場合	186	衣襟被抓住的時候	197
對手有兩人的場合	190	單手被抓住的時候	198
爲女性所設計的護身術	196	被敵人從後方抱過來的時候	200
試劈	202		

試劈的基本條件	203		
劈木板的場合	206	用正拳劈瓦片	210
用正拳逆突擊試劈	206	用腳跟試劈	211
用足刀側踢試劈	207	用頭鎚試劈	212
用手刀試劈	208	劈磚塊的場合	213
用跳躍前踢試劈	208	用正拳試劈	213
劈瓦片的場合	210	用手刀試劈	214

人體的要害	215		
別打我的要害！	218		
生活中活用的空手道	218		



學習空手道之前

