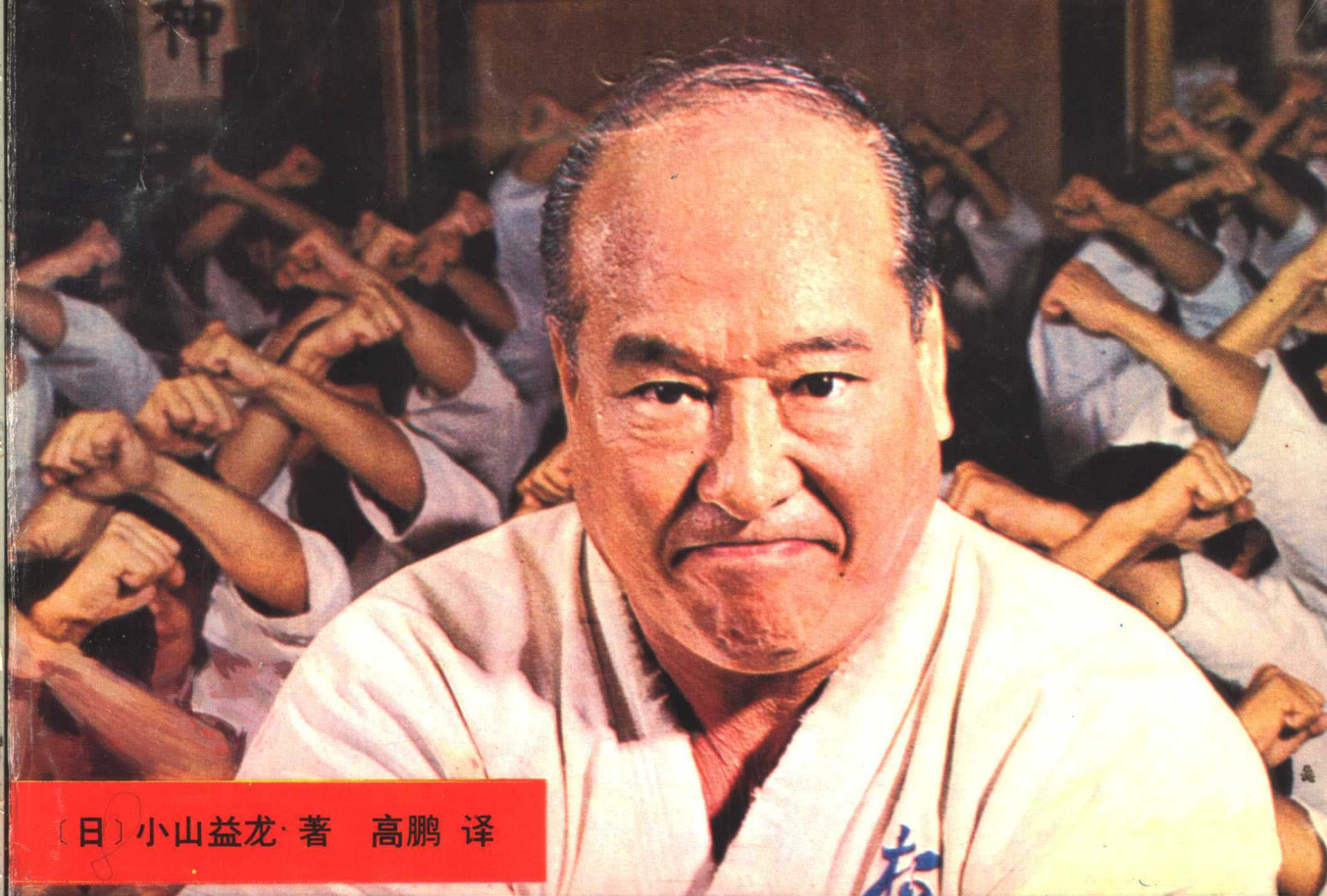
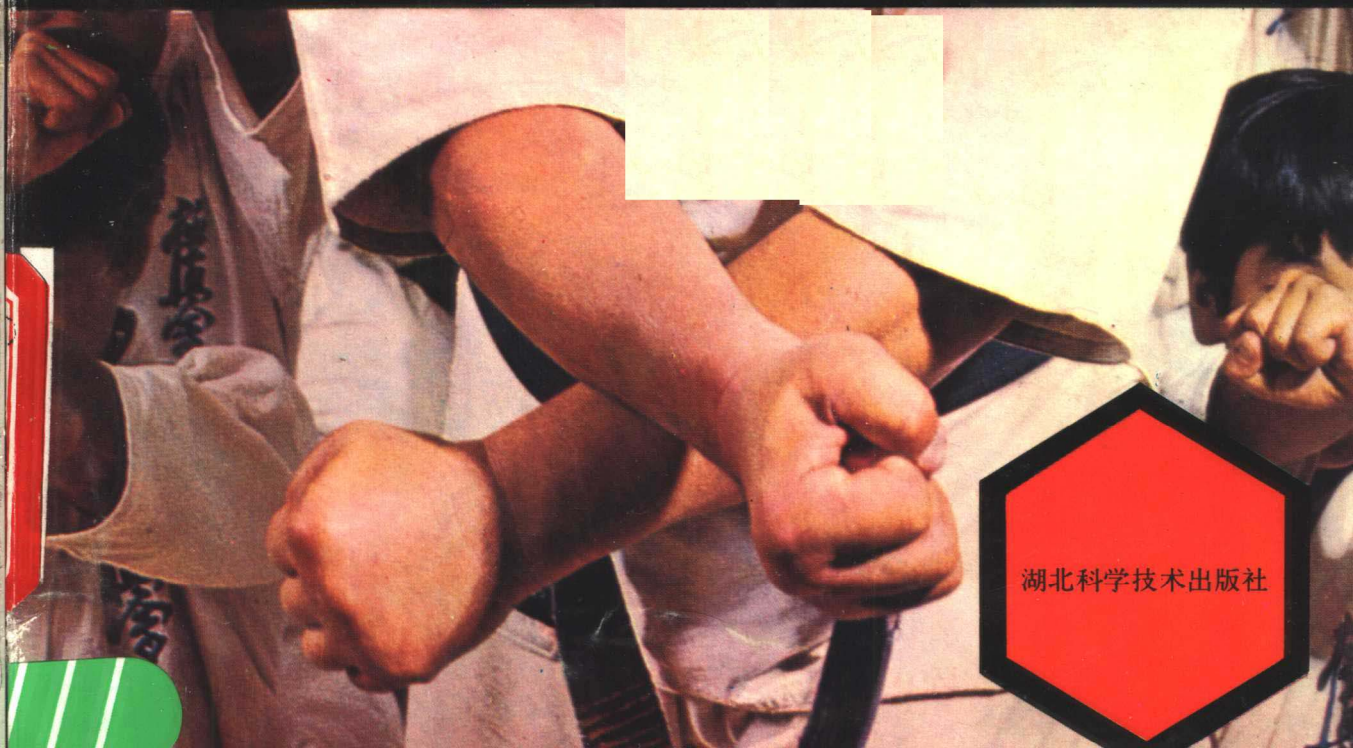




〔日〕小山益龙·著 高鹏 译

空手道



湖北科学技术出版社

空手道

〔日〕小山益龙 著 高鹏 译

●湖北科学技术出版社



空手道

(日) 小山益龙著

高鹏 译

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 14印张 2插页 330千字

1989年11月第1版 1990年4月第1次印刷

ISBN 7—5352—0519—4 / G · 117

印数：1—10 000 定价：5.95元



正在演练的小山益龙先生（左）

序 言

高鹏先生翻译的日本小山益龙编著的《空手道》是日本《空手道》书籍中比较好的一本著作。它的内容比较丰富、完整、系统、全面。在理论阐述上科学、实际；在技法讲解上透彻、清楚；动作图解姿势正确；动态路线交待的明晰；在文字上通俗易懂，既可做初学者学习的范本，也对练“空手道”有造诣者具有一定的参考价值。

日本空手道是在中国武术基础上发展起来的一个派别，所以过去曾有“唐手道”、“沙林道”的称谓。经过他们多年的实用、研究、总结、发展，形成了自己的独特风格，有着系统的理论和一整套训练方法与技击格斗手段，现正在向世界各国进行推广中。

高鹏先生是个青年教师。他利用教学工作之余勤奋努力，日以继夜地将日本小山益龙先生编著的近六万字的《空手道》以简练的文笔、通俗的语言，比较精确地译成中文本是很可贵的。他的这本译书使中国武术工作者，武术爱好者得以能全面地、系统地、深入地了解日本“空手道”，是一部很好的武术参考书籍。特别是对有兴趣研究日本“空手道”的先生们，更是一本不可短缺的必读书籍。为此，我们对这位不是做武术工作的高鹏先生为武术界做了这样一件有益的工作深深表示感谢。

全国武术协会委员会委员
全国武协科研委员会委员
湖北省武协副主席兼秘书长
杨 永

一九八八年四月

目 录

第一章 空手道概述	1
第二章 空手道的基本技术	3
第一节 臂手(拳)的技击法	4
1. 正直拳的技术动作	4
2. 背拳的技术动作	7
3. 立掌的技术动作	9
4. 反掌的技术动作	12
5. 刺指的技术动作	13
6. 屈手刺指的技术动作	13
7. 一指刺的技术动作	14
8. 二指刺的技术动作	14
9. 钩爪拳的技术动作	15
10. 拇指拳的技术动作	15
11. 食指拳的技术动作	16
12. 中指拳的技术动作	17
13. 铁锤拳的技术动作	17
14. 掌根的技术动作	18
15. 刀锋手的技术动作	19
16. 平板拳的技术动作	19
17. 拱拳的技术动作	19
18. 肘部的技术动作	21
19. 前臂的技术动作	22
20. 身体上肢各部的技法运用	22
第二节 腿的技击法	23
1. 脚刃外缘技法	23
2. 正脚踢打技法	25
3. 脚背技法	27
4. 足弓技法	29
5. 脚跟技法	29
6. 膝部技法	31
第三节 技术训练前的练习	32
1. 手腕关节训练	32

目录

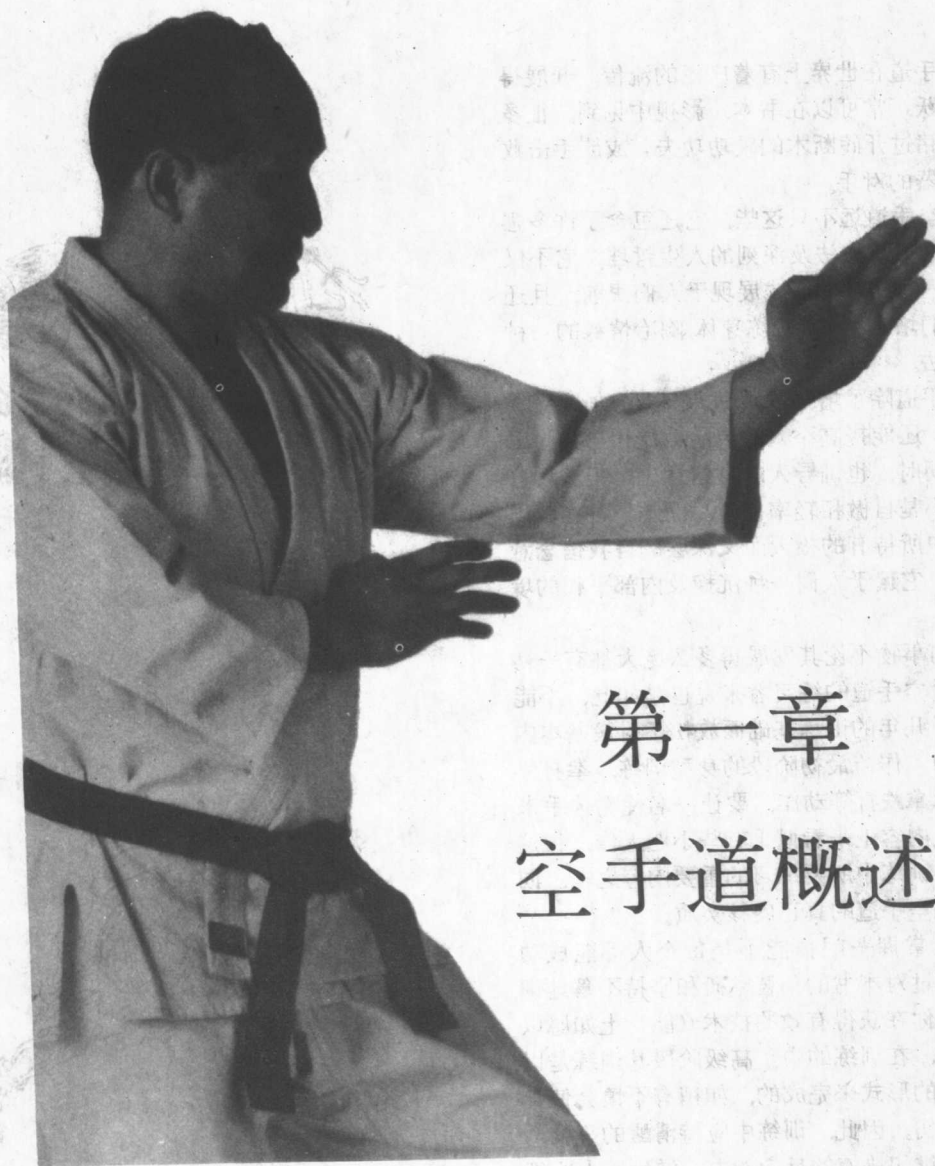
2. 脚跟腱训练	33
3. 膝关节训练	34
4. 踝关节训练	34
5. 脚趾关节训练	35
6. 髌关节训练	35
7. 屈肘侧身动作训练	36
8. 屈身缠绕封阻训练	37
9. 俯撑训练	37
10. 分腿伸展训练	38
11. 颈部训练	38
12. 背部伸展训练	39
13. 屈膝训练	39
14. 侧压腿训练	39
15. 手指伸张训练	40
16. 俯身收腿训练	40
17. 前屈转体训练	40
第四节 身型与步法的训练	41
1. 封闭式站位	42
2. 开放式站位	42
3. 平行脚站位	43
4. 弓步站位	43
5. 虚步站位	44
6. 准备姿势站位	44
7. “相扑”站位	45
8. “马步”站位	45
9. 格斗式站位	46
10. 鹤形站位	47
11. 内合脚站位	47
12. 外展脚站位	48
13. 叉步站位	48
14. 双屈膝站位	49
15. 小虚步站位	49
16. “T”型站位	50
第五节 防守技术的训练	51
1. 防守直拳攻击的训练	51

2. 防守腿击的训练	52
3. 防守技术的运用	55
第三章 技击术的应用	63
第一节 假设攻防动作的上肢训练	64
1. 同侧正直拳攻击	64
2. 同侧转身攻击	64
3. 异侧直拳攻击	65
4. 异侧上直拳上击	65
5. 同侧下击上摆攻防	66
6. 异侧下击上摆攻防	66
7. 同侧上架封挡防守	66
8. 异侧上架封挡防守	66
9. 同侧屈肘上抬攻击	67
10. 异侧屈肘上抬攻击	67
11. 同侧屈肘内摆上击	67
12. 异侧屈肘内摆上击	67
13. 同侧正直拳攻击	68
14. 异侧正直拳攻击	68
15. 转身正直拳攻击	68
16. 虚步防守	69
17. 转身虚步防守	69
18. 同侧虚步防守	69
19. 异侧虚步防守	69
20. 虚步翻掌防守	70
21. 虚步拱拳防守	70
22. 转体变正直拳攻击	70
第二节 假设攻击中的腿法训练	71
1. 正脚前踢	71
2. 正脚上踢	71
3. 转身侧上踢	71
4. 半转身内合腿横击	72
5. 转身平腿侧踹	72
第三节 呼吸技术的训练	73
1. 系列呼吸训练	73
2. 前呼吸技术	75
3. 后呼吸技术	76

目录

第四节 拳法轨迹模拟训练	77
第五节 封阻防守技术训练	80
1. 右侧屈肘封阻	80
2. 左侧屈肘封阻	81
第六节 反向攻击技术训练	82
1. 反身右攻练习	82
2. 反身左攻练习	82
第七节 虚步掌封阻技术训练	83
1. 右掌挥摆封阻	83
2. 左掌挥摆封阻	84
第四章 空手道套路动作训练	85
第一节 太极（一）	87
第二节 太极（二）	90
第三节 平安（一）	94
第四节 平安（二）	98
第五节 碎破	102
第五章 搏击技法	109
第一节 自由式搏击的准备动作	110
1. 准备姿势中双拳的运用	110
2. 准备姿势中双掌轮转防守运用	111
3. 准备姿势中双掌“飞龙狂舞”	112
4. 准备姿势中的“前翅扑击”	112
5. 准备姿势中的“龙尾”运用	113
第二节 时空和步距的训练	114
1. 一步间距练习	114
2. 一步半间距练习	114
3. 二步间距练习	114
第三节 搏击对练的三种形式	114
1. 上肢搏击对练	115
2. 腿法搏击对练	125
3. 组合搏击对练	129

第四节 自由式搏击	141
第六章 硬功训练	145
第一节 力的剖析	146
1. 材料的利用	146
2. 身体接触面	146
3. 力量与击打角	146
4. 速度	147
5. 方法	147
第二节 功力训练内容	148
1. 利用木板练习	148
2. 利用盖瓦练习	152
3. 利用土砖练习	153
4. 利用岩石块练习	153
5. 利用耐火砖练习	154
第七章 空手道的特殊应用	155
第一节 日常生活中的防身术	156
1. 握手时	156
2. 行进间	157
3. 坐着时	163
4. 女子徒手防身	166
5. 女子用伞防身	169
6. 空手对刀	172
7. 每日防身术训练	176
第二节 技术专项训练法	181
1. 利用技击板练习	181
2. 利用沙袋练习	184
3. 利用棒球手套练习	185
4. 脚踢帽缘及烟蒂的练习	189
5. 利用石锁(哑铃)练习	191
6. 穿铁拖鞋练习	193
7. “桥”动作练习	196
8. 身体倒立练习	197
9. 前、后空翻练习	200
10. 身体抗打练习	204
附录: 现代空手道竞技比赛	205



第一章 空手道概述

空手道在世界上有着广泛的流传，开展得极为活跃，常可以在书本、影视中见到。很多人都目睹过开砖断木的硬功夫，或徒手击败手持凶器的对手。

但空手道远不只这些，它还包含了许多强身健体的锻炼方法及深刻的人生哲理。它不仅仅是以一种格斗的形式展现于人们眼前，且还成为人们增强精气，锻炼身体，陶冶情操的一种有效方法。

空手道除了增强体质，发展速度、力量及协调性外，还能提高个人的灵活敏捷和自我防卫能力。同时，也训导人的自信意志，但这种自信意志不是自傲和轻率鲁莽，而是一种在其周围世界中所特有的极大而又深层的自我信念意志品质，它赋予人们一种沉稳及内部平和的境界感。

任何事物不论其发展得多么庞大都有一初始，对于空手道的练习者来说也是如此，不能因为有了几年的训练基础而放松了对最基本内容的练习。作为最初阶段的身型训练，拳打、脚踢、摔拿跌打等动作，要让一名优秀选手来完成，从内容上来看似乎有些小题大作，但这正是每日训练中所要练习的重要内容之一，同时这也是空手道的真正内核实质。

作为掌握一门技能不是每个人都能成功的，但通过对本书的刻苦钻研和坚持不懈地训练，会使你在获得有效的技术（能）上如愿以偿。此外，在训练的中、高级阶段其训练是以格斗搏击的形式来完成的，如稍有不慎会使身体造成损伤。因此，训练中应持清醒的头脑，敏捷的思维和快速的反应能力，做到胆大心细地从事每一练习，切不可粗心大意。

总之，“功夫不负有心人”，愿你能在学习和训练空手道的技术（能）方面取得成功。



空手道的基本技术



第二章

第一节 臂手（拳）的技法

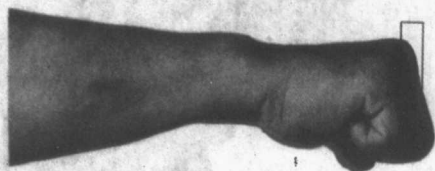
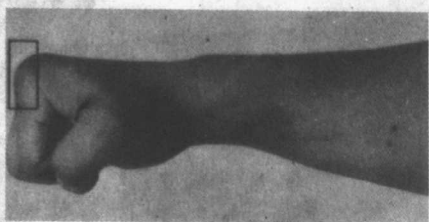
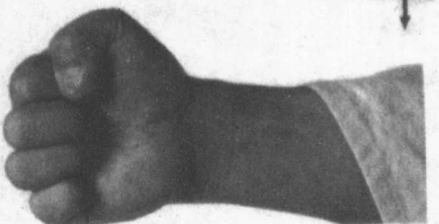
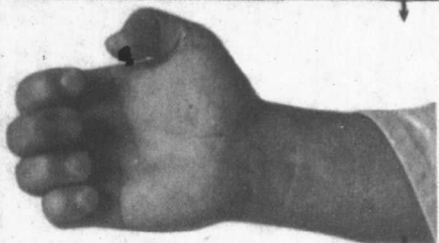
第一节

臂手（拳）的技法

1. 正直拳的技术动作

握拳方法：先屈小指，续之四指向掌心内弯曲并紧扣使手指与手掌贴紧无空隙（见图1.1）。随后将大拇指弯屈扣贴在无名指和中指的第二指关节上并尽可能地将拳握紧（见图1.2）。

1.1



1.2

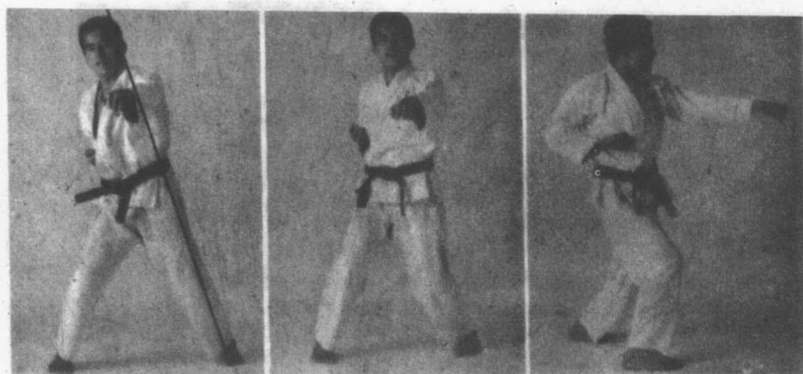
出拳方法：正确的出拳动作是拳心朝上持于体侧水平与胸部。当直臂出拳并在接触到目标的一瞬使拳外旋用无名指和中指指关节击中目标。拳的出击应是直线并刚劲有力。

拳的特性：该拳出击时力量大、速度快，在进攻中有着极大的威慑力。它作为常备拳主要攻打对方的上、中、下三路（头部、腰腹和腹股沟等部位），并在防守反击时其用法也和进攻时一样。下面例举运用正直拳击打对方身体几个部位的动作技术。



1.3

1.5



1.4

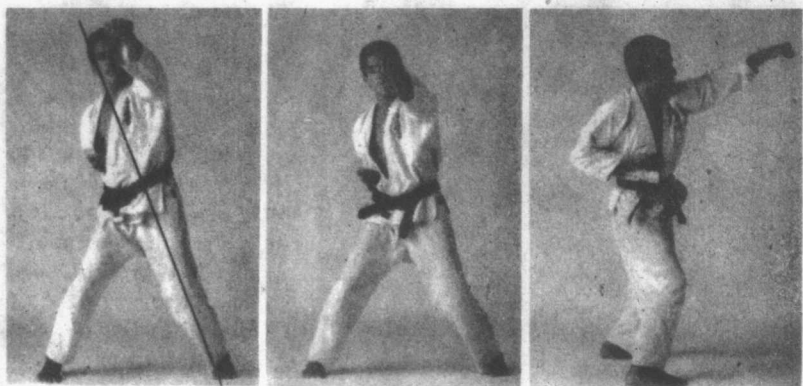
1> 攻击对方身体中部

持拳站位后, 应将拳以直线的出击方式并在接触到对方身体的一瞬间迅速地将身体所积力量聚于拳点使快速有力的直拳击中对方身体中部 (见图1.3)。此外, 出拳时手臂应保持正直, 否则不仅攻击效力会大大减弱, 而且容易造成腕部损伤。(图1.4)表明的是出拳时的身体位置和身体在出拳后的倾斜角度。



2> 攻击对方身体上部

动作要领同1>。不同的是当击打对方面部时(图1.5), 出拳后的身体倾斜角要比1>动作稍大些 (见图1.6)。



1.6

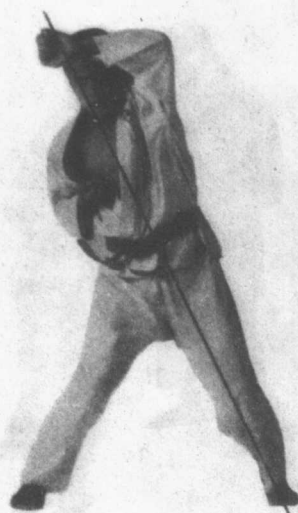
第一节 臂手（拳）的技击法



1.8



1.7



3 > 正直拳的钩摆击打法

该拳法主要用于防守反击高大对手。其攻击点是对方的头部或耳后（见图1.7）。出拳方法是以下肢发力（屈膝），以髋带动上体向一侧转动，并举动攻击臂使攻击臂由外向内画一圆弧钩摆击中目标。攻击后再快速回位。（图1.8）为攻击时身体的倾斜角。



1.9



4 > 攻击颌部时的正直拳技法

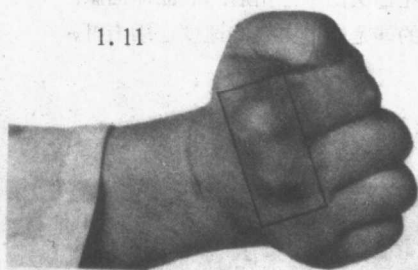
该拳出拳前的位置不同于前三种动作。准备位置是将两拳紧握，手腕稍向外屈与肩水平，上体稍前倾（见图1.9）。出拳时，屈膝较大，上体向异侧转动并举动攻击臂水平出击（见图1.10）。而攻击的目标主要是直接对方颌部。



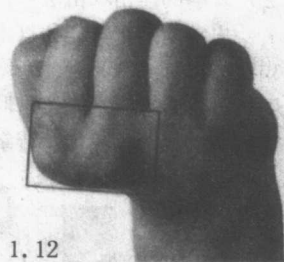
1.10



1.11



1



1.12

2

1.13



2. 背拳的技术动作

背拳拳法的运用有两种基本方法：第一种用法（握拳方法同正直拳），当出拳攻击目标时，是利用掌指关节头（锋）接触物体，而不是用整个关节面，并在出拳进攻时利用手腕向侧摆动（拳心向前见图1.11）击打近体或是紧

靠自己一侧的对手；第二种用法，是当正面出拳击打时，利用手腕关节向下摆动（手腕做背伸动作，拳心向上见图1.12）的灵活性击中目标。而手腕的转动能使冲击力产生最大的攻击效力。（图1.13）展示了背拳出击时身体所处的位置。

1.14

1> 利用背拳的正面攻击

出拳前，将攻击拳握持于与肩水平位，拳心朝上，拳锋直指对方。攻击时，依据手腕弯曲转动时的角度可击打对方的面部或额部（见图1.14）。

