

# 李小龙传世绝技

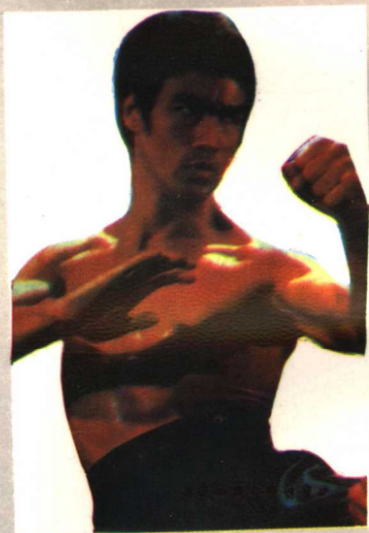
魏峰 编著

陕西科学技术出版社



截拳道腿法功夫

责任编辑:朱壮涌  
封面设计:金 言



ISBN 7-5369-2429-1



9 787536 924291 >

ISBN7-5369-2429-1/R. 579  
定 价:8.20 元

李小龙传世绝技

# 截拳道腿法功夫

魏 峰 编著

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

李小龙传世绝技  
截拳道腿法功夫  
魏峰 编著

陕西科学技术出版社出版发行  
(西安北大街 131 号)

新华书店经销 长安县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.5625 印张 插页 20 万字

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-10,000

ISBN7-5369-2429-1/R.579

定 价:8.20 元

# 前 言

香港已故著名功夫家李小龙，不但在中国享有盛名，在世界上也被公认为是一位伟大的武术电影家。李小龙自创立截拳道以来，先后与空手道、跆拳道、柔道、西洋拳、国术、泰国拳等比试过，均获得胜利，受到世界武术界和电影界的高度评价。有人甚至以“高不可攀”来形容李小龙的武功造诣，美国70年代著名搏击冠军路易士说过：“与李小龙辩驳，到头来只会张口结舌，与他动手则更加愚蠢，因为这与自杀无异”。国际最具权威的武术杂志《黑带》推李小龙是世界最伟大的武术电影表演家和战士，还推举李小龙为世界功夫七大名家之一。

李小龙的武功确实过人，在他主演的影片中的表现更是惊心动魄。在去世以前，他已跻身国际巨星之列。自然，他的逝世令影迷们心情哀伤不已，即使在他逝世二十多年后，仍被认为是最杰出的武功大师。在他有生之年，边教边练，刻苦磨炼，尤以腿功造诣更为精深，曾一度被称为“振藩霹雳脚”，他能在空中连踢数脚，这一绝招在世界武术史上是前所未有的。

李小龙还称自己的截拳道为自由的拳法，反对拘泥于形式。此外，他还要求研习者应确定适于我的结论，并融合成意识形态，付诸于实践。思考和实践，精神和肉体，彼此形影不离，相互影响，互补所短，堪称休戚与共而不可分。

“龙”，一向被中国人认为是乃物的主宰，超乎万物者，所以古代的皇帝均以“龙”自居。李小龙是具有强烈的“龙”的精神，想当初到美国时，全身无一艺，唯有武术一项，并决心在此项上创出一番事业。于是他想到了中国的古法，即借“挑战”以成名。李小龙万事已备，但向人挑战必须竖立一个招牌，因此创出“截拳道”这个名称来。

李小龙多才多艺亦文亦武，他每当练功之余，便埋头研究武术理论与训练方法，为了方便研究，他家中的藏书达二千多本，还广泛收集了世界各种流派的武术影片和录像片，从而对他们如指掌，正所谓“知己知彼，百战不殆”，也正由此而奠定了李小龙在世界武坛的霸主地位。1970年，李小龙背部不慎受了重伤，不得已之下静守家中疗养，这段时间内他全面整理了过去的宝贵经验和心得，原打算辑编成册付梓问世，然而，宿愿却化为泡影。在他短暂的32年生命岁月中，他的生活充实、极积、而富有创造力，即使比他多活两倍时间的人，说不定也无法达到他的人生终极境界。李小龙生前是一个无畏、充满活力的人，即使在濒临死亡之际，他依然率直，坦诚如昔。小龙走了，我想他一定不希望我们为了怀念他而终日哭泣，他要我们高高兴兴地把他生前指导我们辨别是非、善恶的能力，充分地发挥出来。

从前，笔者曾编过几本截拳道专辑，但博而不精，所以这一次仅就李小龙称雄世界的腿法绝技作一专门介绍，而且只要李小龙的截拳道尚武精神不灭，我将会永远写下去，我要向李小龙表示我们对他的敬意，并给予他应得的赞美。我的愿望就是与广大爱好者一道完成李小龙的遗愿，传播并开拓截拳道的火种使之传遍全世界。

现在,世界各国仍在不断地研究,介绍李小龙的武功。美国洛杉矶不仅开设了“李小龙博物馆”,还成立了“世界李小龙之友”和“李小龙搏击俱乐部”等组织,就连我国秦皇岛市也有了一家“中华截拳道培训中心”。

“我是一个中国人”这是李小龙每时每刻从不忘怀的根本,也是千百万侨居海外的炎黄子孙的心声。由此,李小龙的成功应该说是理所当然的了。在擂台上,在影片中,他那高超的武功无不展现了龙的传人向强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神。在这里,我们应当感谢他为此而奉献出的一切。

在本书的编写过程中,难免有疏漏、错误之处,还望广大同道不吝指正。

魏峰

1995年夏

# 目 录

---

前言	(1)
第一章 龙吟虎啸——李小龙生平简介	(1)
第一节 小龙初生	(1)
第二节 布满荆棘的成功之路	(3)
第三节 划破黑暗的闪电	(5)
第二章 龙跃凤鸣——李小龙实战腿功练法	(7)
第一节 损筋断骨的足射功	(8)
一、正确的姿势与动力定型	(8)
二、踢打沙包练纵深性	(9)
三、踢击固定木板练渗透性	(14)
四、踢击活动木板练爆发力	(16)
五、踢击凌空木板练穿透力	(18)
六、踢击棉花袋练阴柔劲	(20)
七、踢击活动靶培养实战感	(22)
第二节 创世独辟旋风步	(25)
一、基本步法练习	(25)
二、负重练习敏捷性	(27)
三、强化训练锻炼迅速反击	(29)
四、运动中求平衡的穿帘布法	(32)
五、对抗训练练习前冲势头	(34)
六、理身攻击练习发挥最大极限	(35)



第三节	独一无二的呼声发力功 .....	(38)
第四节	威龙飞身功击法 .....	(40)
一、	跳沙坑锻炼弹跳力 .....	(40)
二、	边跑边踢练实战能力 .....	(41)
三、	绷床练习发掘潜力 .....	(42)
四、	踢击活靶练准确性 .....	(42)
<b>第三章</b>	<b>龙行虎步——截拳道初级腿法技巧 .....</b>	<b>(45)</b>
第一节	李小龙踢击技巧 .....	(45)
一、	李小龙的侧踹腿 .....	(45)
二、	李小龙攻膝腿法 .....	(60)
三、	李小龙的正踹腿 .....	(65)
四、	李小龙的勾踢腿 .....	(70)
五、	李小龙的横扫腿 .....	(73)
六、	李小龙的劈腿 .....	(80)
七、	李小龙的内侧踢 .....	(81)
八、	李小龙的摆踢腿 .....	(83)
九、	李小龙的后踹腿 .....	(87)
十、	李小龙的转身直踹腿 .....	(91)
十一、	李小龙的转身旋踢腿 .....	(94)
第二节	截拳道的膝击技巧 .....	(102)
一、	膝法技巧的基础 .....	(103)
二、	膝法技巧的运用 .....	(106)
<b>第四章</b>	<b>龙盘虎踞——截拳道腿法反击技巧 .....</b>	<b>(127)</b>
第一节	连消带打反击法 .....	(127)
第二节	提膝格档反击法 .....	(129)
第三节	侧身截击反击法 .....	(134)

第四节	挂腿压防反击法·····	(138)
第五节	拦截与阻挡反击法·····	(142)
第六节	以攻为守迎击法·····	(146)
<b>第五章</b>	<b>龙腾虎跃——截拳道高级武功揭密·····</b>	<b>(152)</b>
第一节	李小龙的摔打技巧·····	(152)
第二节	李小龙的上盘防护技巧·····	(162)
第三节	李小龙的暗腿攻击技巧·····	(174)
第四节	李小龙的立体攻击技巧·····	(183)
第五节	振藩霹雳腿法·····	(189)
第六节	李小龙十大技击优点·····	(202)
<b>第六章</b>	<b>龙争虎斗——李小龙擂台搏击技巧·····</b>	<b>(205)</b>
第一节	李小龙真假变招攻击法·····	(206)
第二节	李小龙利用的绳圈打斗技巧·····	(220)

# 第一章 龙吟虎啸

## ——李小龙生平简介

---

### 第一节 小龙初生

李小龙于1940年11月27日，出生于美国旧金山的唐人街，父亲是粤剧名伶李海泉。母亲是李何金棠。

1940年，正是中国大陆遭受日本侵略战火蔓延，日益炽烈之时，戏剧渐趋没落萧条。因此，李海泉从广东逃往香港，随后转赴美国。李海泉命名其诞生于旧金山的儿子为振藩，寓意儿子长大后能名振三藩市（旧金山），同时取其英文名字布鲁斯，这就是后来的李小龙。

翌年，李海泉结束公演，举家返回香港。1945年8月15日，太平洋战争结束后，香港步入惊人的复兴时期，李家的生活也渐趋稳定。父亲、母亲、姐姐亚葛蕾丝·费芙、哥哥彼得（忠探）、弟弟罗伯特（振辉）以及布鲁斯（振藩），全家7人在九

龙定居下来。

布鲁斯是活跃于九龙地区的一条小龙。

1946年9月，布鲁斯进入香港首屈一指的名校拉萨尔书院就读，同时饰演童星角色，艺名为李小龙。成名后的李小龙颇受广大观众的瞩目，也饱受女影迷的爱戴。早在童年时期即成为众人欢迎的童星，如此辉煌时刻对布鲁斯的成长具有微妙的影响。换言之，这段时期孕育布鲁斯成了一位傲慢，自我表现欲望强烈的少年，课业完全荒废，学习成绩劣等。

在学校中李振藩独来独往，在他心中只觉自己高高在任何同学之上，因此他没有亲密的朋友，为了排除寂寞，他便找人打架，藉此以显示自己比别人强。可是，他的这种行径反倒使同学们更加轻视他，甚至憎恨他。

李振藩好斗的意识甚强烈，好胜心强，斗输的话沮丧难当，至于课业差，却不觉得痛苦或屈辱。因此，他热衷于学习功夫，除上武馆学拳之外，还独自研究各门派的拳术，在学校或家里也时常击打桌椅以锻炼拳脚之力。

在李小龙心中只有一项目标，即变得更强，比任何人强。唯一目的是学习打架功夫，虽饱受周围同学们的冷眼相待，却依然我行我素，丝毫不改其作风。1956年，他终于被学校当局退学。此后，他更是积重难返，每天不是约会就是打架，终日无所事事。其双亲亦深以为忧，只好送他到美国进修。

就客观因素而言，他的双亲采取此方法的的动机是源于隔离，使李小龙不受周围环境和不良少年的影响。布鲁斯在这种背景下，终于踏上飘泊的旅途，前往出生地美国。这是他人生旅程的启端，也是证实他到底只是个不良少年，还是一位前途无量的功夫英才的开端。

## 第二节 布满荆棘的成功之路

李小龙抵达旧金山之际，暂时投靠其父亲的好友，随后辗转到他亲兄彼得旅居之处西雅图市。

在香港地区，人们知道的布鲁斯只是一位口碑不佳的不良少年，虽然在电影界里，曾以李小龙之名活跃过一时，可是，来到美国之后，在千万人的熙攘烦嚣人群中，却只不过是一位默默无闻的无名小卒。所幸美国是一个自由开放的国度，到处流传着“成功神话”的故事，只要自己肯吃苦努力，不论身世家门如何，照样有出人头地的时刻。

两年后，李小龙进入华盛顿州立大学，攻读哲学，这是他一生中正式开始找寻最佳搏斗武器的摸索日子。此后，他个人的行径完全异于香港时代的一切，无时不埋首于书籍中，广泛涉猎古今中外的哲学和武术书籍，并在西雅图市停车场的角落旁创办一家功夫馆，这是他一生事业的正式起步。在李小龙的心中，独力开创出来的人生才是理想的人生。同时李小龙辍学，转而全心全意于武馆的经营。

同年，李小龙初逢好运，因美国空手道协会理事长耶德·巴卡写信邀请李小龙参加在加利福尼亚举行的世界空手道冠军总决赛，并请求他在比赛中作功夫示范。这是他个人和截拳道扬名于美国武坛的绝好机会。

在大赛中，观众不禁问道：“那位矮小的中国人到底有什么绝招？”结果，李小龙表演了比任何人高、快、狠的绝招，左右高空踢腿，气势凌厉，劲道十足，获得观众不绝于耳的掌声。二

二十世纪福克斯电影公司电视节目制作人威廉·道乐看过录影片后，决定聘请李小龙为武术指导。

这份荣幸的获得，同时奠定了日后步入好莱坞的基础，这是李小龙旅居美国首次碰上飞黄腾达的好运，可是，不久后却传来他父亲去世的噩耗。

1965年2月李小龙之妻莲达生下一男婴，取英文名字为普拉顿，中国名为李国豪。从此以后，李小龙的责任愈感重大，并从西雅图移居洛杉矶，在唐人街开办“JEET KUN-DOBLUCE·LEE”(布鲁斯·李截拳道馆)。

当李小龙公开创立截拳道，向传统的武术挑战时，就遭到了那些门户之见颇深的同道的白眼和不满，并接到了当地华人武术界的通牒。通牒提出：要么马上停止教外籍学员，要么自动关闭武馆。由于李小龙年少好胜遂决定与对方一决高下，最后以其取胜使这场兴师问罪的风波烟消云散。李小龙曾说过，在我面前是无止的挑战，故闯荡江湖，全凭真功夫，任何侥幸的心理，只会注定失败。因此，在他短暂的一生中，曾经经历了不少实践考验，其中不少是精彩绝伦的，但他也由此落下了一身伤病。

李小龙的努力从未间断，在拍了电视剧《青锋侠》之后，他除了立志向美国武坛进军之外，还计划向电影界进军，因此他认为电视不易发挥他的腿击招式，唯有电影才是适合他走的路线。但在白人占优势的社会里，却没有人敢启用他做主角，因此，他选择了香港。经朋友努力，李小龙开价一万美元与公司洽谈，但手里攥着两张东南亚走红的王牌的邵氏公司，认为李小龙的要求太高，双方未达成交易，李小龙只好失望地离开了香港。

### 第三节 划破黑夜的闪电

1971年，李小龙又与香港嘉禾影业公司签约，答应两部影片。拍完第一部《唐山大兄》之后，李小龙返回洛杉矶，参加美国派拉蒙公司所拍《盲人追凶》。

同年十月，李小龙又回港拍摄第二部影片《精武门》。当时李小龙已成为香港民众瞩目的大明星，《唐山大兄》上映后竟引起空前轰动。李小龙的影片，故事情节颇简单，但注重民族精神的情节和深具劝善惩恶的意义，将武术电影提升至更高的层次，如果同样剧情的影片改由他人演出，就难有如此收获。

李小龙随后即着手筹划亲自拍制影片。他个人的第一部作品是《猛龙过江》，导演、剧本、主演全由他一人完成。其间曾到意大利罗马拍了两星期的外景，1972年12月底上映，结果轰动情况超过前两部片子，李小龙的名望扶摇直上。

李小龙拍摄的第二部作品是《死亡游戏》，此片仅拍了其中最精彩的部分，因正当拍制之际，美国华纳电影公司向李小龙提出拍《龙争虎斗》的计划，是表示好莱坞承认李小龙为国际明星。因此，李小龙中止《死亡游戏》的拍摄，接下该计划，正当千万荣耀集于一身之际，李小龙的身体却发生了变化。当把《龙争虎斗》翻版成国语时，竟昏倒而入院。

不过，李小龙对自己的身体极具自信，在银幕上饰演铁汉男子的他，实在看不出有病况之处。入院后不久，他就出院继续《死亡游戏》的拍摄。

然而1973年7月20日晚上,他竟然突然因脑疾而离开世间。李小龙去世后,留下妻子莲达和长子李国豪、长女李香凝。



## 第二章 龙跃凤鸣

### ——李小龙实战腿功练法

---

截拳道是一种精简实用，完全符合实战要求的现代功夫。李小龙突破了传统武术的局限，不要求习武者按照固定的招式进行模仿练习，而提倡习武者在掌握了一定的技击基础之后，创造和探求适合自己的实战技巧。因而它比任何一门拳术都来得直接，更符合实战要求。在截拳道中，腿击法要想奏效，必须具备出色的腿上功夫，同时我们还应认真对待每一项训练，因为每次不同类型、不同强度的训练都会使你获得许多新的东西，并促使技艺日渐提高，这亦是我們学习技击术并达到最终目的手段之一。

虽然截拳道的腿法博大精深，在世界上堪称一流，但其之所以成功，则完全赖于坚实的腿法基础。在截拳道的搏斗中，多以地面基本腿法创造机会和条件后，再用重腿法给予对手以致命的攻击。对此，美国搏击界曾赞誉李小龙“能把天空踢碎”。

现将李小龙生前曾应用过的专项功夫训练法介绍如下。