

图解空手道技击全书

● 海外著名武功



以煜·石戈等编译 湖南科学技术出版社

● 海外著名武功

图解空手道技击全书

主 编：彦 红 以 煜 石 戈

编 委：张明强 马胜利 双 全

奋 强 梁 红 罗 峰

嘉 杰 武中龙 黄克强

梁树人

湖南科学技术出版社

图解空手道技击全书

彦红 以煜 石戈等编译

责任编辑: 夏可军

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1990年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 11.75 字数: 260,000

印数: 1——4,700

ISBN7—5357—0751—3

G·32 定价: 4.40 元

地科90—56

致本书的读者

——代序

为了促进中外武术的交流和发展，使广大武术爱好者了解、研究和掌握各国包括我国在内的各种不同风格和流派的武功，本店聘请国内武林名家及学者，将海外多种武术名著译成中文出版，并郑重推荐给我国的广大武术爱好者。

武术起源于人类的古代，那时人们主要是作为自卫及狩猎的手段。日后才逐渐形成各国不同的功夫及流派。以中华武术之博大恢宏，丰富而深邃的内涵与哲理，当无愧于世界武林中的一朵奇葩，使炎黄子孙引以为荣耀与骄傲。正是如此，我们更要以虚怀若谷

的态度，去接受和学习世界各国的武道，取长补短，为我所用，使中华武术进一步得到发扬光大，走向世界，成为世界各国人民的共同财富。

学习武术最为重要的目的，不是表演，也不是实战，而应该是一种精神及人格的修炼，一种人类必须具有的向自己的极限挑战能力的培养手段，一种超越和突破一切艰难的无畏精神的体现。从艰苦卓绝的磨炼中塑造出理想的人格，以达到精神与武术的完美。此才谓真正的武道。

我们希望本书对广大武术爱好者在武术及人格的修炼方面能有所裨益，果如此，则幸甚之至！

藉此机会谨向本书的读者，以及为此书的出版付出辛勤劳动的著、译者，责任编辑及出版社致谢。书中浅陋差错之处，欢迎武林同道指教。

中西武术书店并作者谨志

1990年4月

目 录

一、空手道概论 (1)

- (一) 空手道发展简史 (1)
- (二) 空手道技术上的分类 (3)
- (三) 空手道的学习方法 (7)

二、学习空手道之前后的辅助运动 (9)

三、空手道的基本知识 (25)

- (一) 手及手臂的使用部位 (26)
- (二) 脚的使用部位 (32)

四、空手道的基本功 (34)

- (一) 站立架式 (桩功) (34)
- (二) 呼吸 (运气) 法 (40)
- (三) 移动步法 (42)
- (四) 防守 (62)
- (五) 攻击 (82)

五、空手道的练功套路 (114)

- (一) 套路的基本概念和练习方法 (114)
- (二) 套路练习的注意事项 (116)
- (三) 基本型 (119)
 - 1. 三战 (119)
 - 2. 转掌 (135)

(四) 普及型 (150)

1. 太极上段 I (150)

2. 击碎 I (162)

(五) 开手型 (176)

1. 碎破 (又名: 最破) (176)

2. 征远镇 (又名: 制引战) (193)

3. 三十六手 (218)

4. 十三手 (245)

六、空手道的约定交手 (散手) 与自由交手 (散打) (277)

(一) 约定交手 (278)

(二) 自由交手 (散打) (288)

(三) 多人的约定交手 (309)

(四) 女子护身交手 (散手) (324)

七、空手道器械 (337)

(一) 双节棍 (337)

(二) 叉 (346)

八、附录 (357)

(一) 空手道比赛规则 (357)

(二) 人体要害部位图 (367)

(三) 空手道锻炼用具 (369)

一、空手道概论

(一) 空手道发展简史

空手道是由距今约五百年前琉球岛上古老的格斗术和中国传入日本的拳法组合而成的。

在琉球，由于长年的禁武政策，武器一向被禁止使用。因此，人民不得不创出赤手空拳的格斗技术，以求得生存的自卫本领。尤其是在十七世纪初叶，严禁武器的携带和保存，于是，在琉球的上层阶级之间，暗中参考中国拳法，创出了独特的格斗技术，这就是最初的空手道。

在琉球“唐手”之前，已有“那霸手”和“首里手”两种名称。这些有地域分别的名称，成为现今空手道各流派的源流。

“那霸手”是东恩纳宽量宗师到中国福建省，学习少林拳法，再融合传统的“那霸手”格斗术而组成，称“昭灵流”，独树一

帜。“首里手”以松村宗秀宗师为代表，现在的“松涛馆流”、“系东流”及“和道流”等是其分支。“刚柔流”是由宫城长顺宗师所创始。

宫城师范于西元1887年出生在琉球那霸市的名家，十四岁始拜“那霸手”宗师东恩纳为师。十六岁时，只身前往中国求学武道。在中国，宫城师父接受中国拳法高手们的严格训练，一面阅读古籍，研究理论，回国后再次比较检讨中国拳法和“琉球手”，创出一种独特的“呼吸法”，是近代学习空手道必需的预备运动法和辅助运动法，将身体构造方面的科学方法，纳入空手道的指导法中，把从前的武术当作精神修养的学习方法和顺序，组成新的体系。以两者的优点，加上独自的设想，创立了“刚柔流空手道”。

“刚柔流”的名称，从中国古代文献的《武备志》而来。也就是拳法八句中的一句“法刚柔吞吐”，意思是“依照刚柔之理而吞吐呼吸的法则”，于是便命名为“刚柔流”。

所谓的刚柔流空手道，正如“刚”和“柔”两字所示，是由“天然之理”的“阳”和“阴”所构成“阳”和“阴”浑然一体，展现在无穷尽的宇宙生命中，为人之道也在其中，以“阳”和“阴”、“刚”和“柔”等的两面，成为“意志”和“和谐”，互相关连。

刚柔流保持实战性和原始的自然形态，这点从“刚”和“柔”的代表技法，也就是后面将介绍的“三战”和“转掌”中，可窥见一斑。

所谓“三战”，就是使全身和全神经极度紧张，达到无懈可击的状态。所谓“转掌”，就像没有表露出由内心涌上来的斗志，而将斗志静静地存于深处一般，等待爆发的机会。

刚柔流的技法，由“刚”而“柔”，由“柔”而“刚”，转变

自在，一方面显示出融通无碍的动作，一方面配合敌人的动作。如果敌人以“刚”攻来，就要以“柔”来应付克制；如果敌人以“柔”攻来，就以“刚”来阻断，这种被动方式是武技的极限，也是继承刚柔流独特的“呼吸”法而来。

“刚柔流”中动物名称的架式很多。象猫、狗、鹤、虎、龙等。动物在格斗时，架式可以称得上无懈可击，全身的力量都贯注在格斗中，没有人类的不安和挂念，全神贯注地想击倒对方，舍弃一切的私欲和邪念。刚柔流的古武道色彩浓厚，因它重视动物的“型”和“呼吸”。

这些都是本来的“刚”的一面。但是，所谓“刚”的一面，并不是一味地强调极限的姿态。如果斗争中的“刚”属于一面，那么就应该有避免斗争无我的另一面，也就是所谓的“柔”，两相配合，就能形成刚柔流的人格。

将来的空手道，不只是“击倒对方”的武技。不仅要能使自己活命，也要让对方活下去，这样才是符合“道”的教育，也才有学习的价值。

（二）空手道技术上的分类

所谓空手道的技术，是指实际学习时所应用的身体动作。其中包含需要靠头脑理解的因素，以及学会技术所需要的计划、方法。空手道可以分两部分来讲，一部分是学习空手道所获得的心得，另一部分是锻炼出适合学习空手道的身体。为了达到正确学习空手道的目的，必须调整和锻炼自己的身体，以符合空手道的动作，这是不可忽略的先决条件。

身体的调整和锻炼

所谓身体的调节，应以日常规律的生活为基础，进行严格的空手道运动之前的预备训练，以及运动后的弛缓训练。身体的调整方面，包括准备运动、整备运动和结束运动等。

锻炼运动的目的，是要强化肌肉和关节各部位，并刻意增强拳头、手臂等的力量，包括使学习者耐得住极端激烈的运动，以及承受外来的攻击等。

这种运动，除了单人进行之外，也可以利用道具，或和辅助者（两个人）一起做辅助运动。

在以上的各运动中，重要的是内脏器官的调整和锻炼。在激烈的运动中，当外部的肌肉呈现紧张的状态时，容易和身体内部各器官失去平衡。因此，为了锻炼体内各器官，就必须学习呼吸法。

基本技法

所有的空手道都是由基本技法构成，空手道高手的招式即使再神乎其技、变幻莫测，都是由基本技法变化而来。所以，唯有把基础打稳，才能运用自如。

一些晋升段位的高手们，经常忽略基本练习，专心地磨练高级技术，这是错误的做法。功夫越是高深，基本练习的重要性也就越重要。当然，初学者和高手们所谓的基本练习自然有所差异，但都要靠反复的练习才能进步。

基本练习，应以各种站立架式为基准，单独并反复地练习固定的某些技术，包括防御和攻击等。在习惯这些动作之后，

就可以学习连续动作，反复练习。站立的姿势也要时常改变。在顺序上，通常是由“站立”、“防守”、“拳法”、“腿法”等的单独练习，再至“防守反击”等的连续技术，然后应用到“站立架式”等多种变化上。

基本移动

保持规定的“站立”架式，反复不断前后移动，这种采取固定技法的动作就称为“基本移动”。“站立”架式的对象包括三战立、前屈立、四股立等三种，在应用移动上，可以使用猫足立和滑步方式。移动时，可以加上速度和腰部回转的力量，也可以做为适应身体动作的技术练习。此外，基本移动是以下要说明的“套路”所不可或缺的重要练习，也是为约定交手、自由交手扎根的课程。

转身法

转身法和基本移动的前后运动不同，是用来应敌的身体动作，以前后左右的转动来攻防。通常，以猫足立为基准，随着“站立”转身，采取手脚的攻防，可能和应用基本练习和应用移动有些重复。

套 路

所谓的“套路”，是空手道的表现。

技型要靠基本练习、基本移动、转身法等，构成防御和攻击各技的连续变化，可分为①普及型②基本型③开手型等三种

基本套路。

①是以初学者为对象的套路，只是将基本移动连续起来的程度而已。

②是应用“呼吸”，属于刚柔流的根本型，可分“刚”和“柔”，又可分攻击和防御等套路。

③是以上段的高手为对象，包括①、②，但更复杂，包括了实战时的各种动作。

分解组手

通过对敌动作的各种套路，解释对打的方法，并实际练习。一方面除了增加本身的了解，一方面则有助于实际比赛场合。

约定交手

这是以基本技法、应用技法所构成的攻击和防御的方法，事先约定练习的对打法，可分一段交手、二段交手、三段交手、应用交手、复杂交手以及和武器对打等。

通过规定的动作反复练习，既能锻炼基本的动作，又能训练瞬间移动的反射动作。约定交手可以说是自由交手前阶段的练习不可或缺的训练，通过这种训练，可以培养“间距的测法”、“有效的攻击”、“运气的方法”等。

自由交手

互相约定点到为止，完全凭双方自由意志的一种对打，必须具备约定对打的一切因素。在展开的攻防中，包括手脚的要

害攻击、关节攻击、错乱攻击等，可以使用一招致胜的绝技，像倒敌技、反手技等。

在防御方面，可以尝试通过基本的“接技”，以及转身的“接技”，培养魄力和斗志，通过身体，证实正确的空手道技术。

比 赛

将经由自由对打培养出来的技术，在制定的规则之下进行比赛，一决胜负，分个人赛和团体赛。比赛方法依照大会规定，选拔赛和循环赛中，颁给与赛者冠、亚、殿军三奖。有些比赛规定，参赛者必须穿防御道具。

（三）空手道的学习方法

要学好空手道的技术，必须从身体的调整、锻炼着手，然后再进入“基本”。所以，初学者最重要的是学习正确的基本招式，如果只想求得高深的绝技，好高骛远，就会妨碍进步。初学者不必过于心急，要一步一步来。

有的人滔滔不绝地说了一大堆道理，实际表演时却一窍不通，这无异是纸上谈兵。当然，空手道也需要理论，但是，仅靠理论来获得知识，却一点用处也没有，一定要理论和招式互相配合才行。

还有人认为空手道并没有定论，若无意义地反复做同样的练习，岂不白费精力？我们可以说，空手道学习的捷径是应用合乎逻辑的方法，再借重有效的数据。

空手道学习上最简便的一点，就是不限场地、不限时间。除了到道场去修练之外，任何场所、任何时间，都可以按照自己的计划练习。如此，利用每个短暂的时间，就能收到好的效果。

二、学习空手道之前后的 辅助运动

在空手道的练习前后，热身运动是不可或缺的一环。如果事前没有做准备运动，就有受伤的危险。此外，若肌肉和关节等无法配合激烈的运动，就毫无功效可言。结束后的整备运动，能松缓身体各部分肌肉的紧张，若是忽略了整备运动，会造成肌肉疼痛。

以下要说明特别重要的准备和整备运动。

脚趾尖

虽然脚趾不象手指



脚趾尖
1



阿奇里斯腱
1



2



2

能自由灵活地弯曲，但在准备运动中，必须使拇趾和其他四趾一上一下地活动。脚刀部位的运动，能防止脚趾脱臼。阿奇里斯腱

在空手道的脚部练习中，最容易导致阿奇里斯腱受伤，阿奇里斯腱一旦拉断，很难复原，即使开刀治疗，还得渡过步行困难的时期，长达数月，所以千万要小心。这运动要从脚踝上下扭转开始，如图1到2，重心从趾尖一下子往后踏入般地，伸直阿奇里斯腱。

膝盖的屈伸

空手道的踢技力量会造成膝盖关节的负担，同时踢技强弱也受到膝盖弹性的控制，所以膝盖的伸屈运动有锻炼的必要。屈伸运动是膝盖的上下运动，在做运动之前，还要先练习膝盖



膝盖的屈伸 1



2



2



膝关节 (2) 1



膝关节 (1) 1



2