

武术搏击丛书

W U S H U B O J I C O N G S H U

拳谚云：手似两扇门，全凭腿赢人，腿击居踢、

打、摔、拿、靠、跌六大技法之首。腿击之法内容

丰富、动作严谨、刚柔相济，技击性强。

湖北科学技术出版社

超 强 腿 击 术

马中碧 编著



武术搏击丛书

搏击系列：散打、摔跤、柔道、跆拳道、拳击、自由搏击

擒拿系列：擒拿、擒拿格斗、擒拿格斗术、擒拿格斗术

防身系列：防身术、防身术、防身术、防身术

搏击系列：散打、摔跤、柔道、跆拳道、拳击、自由搏击

擒拿系列：擒拿、擒拿格斗、擒拿格斗术、擒拿格斗术

防身系列：防身术、防身术、防身术、防身术

超强腿击术

搏击系列：散打、摔跤、柔道、跆拳道、拳击、自由搏击



武术搏击丛书

WUSHU BOJI CONGSHU

湖北科学技术出版社

超强腿击术

马中碧 编著

图书在版编目(CIP)数据

超强腿击术/马中碧编著. —武汉:湖北科学技术出版社,
2005. 12

(武术搏击丛书)

ISBN 7-5352-3460-7

I. 超… II. 马… III. 武术—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101034 号

武术搏击丛书

超强腿击术

©马中碧 编著

策 划:曾凡亮
责任编辑:

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12—13 层

邮编:430070

印 刷:仙桃市新华印务有限责任公司

邮编:433000

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米 32 开 5.75 印张 138 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7-5352-3460-7/G·875

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题,可找承印厂更换

目 录

概述/1

- 一、腿击术的源流/1
- 二、腿击术的技击特点/2
- 三、腿法高手的必备要素/5
- 四、腿法的类型/11

腿法基本功/13

- 一、腿法的柔韧性训练/13
- 二、腿法的力量训练/22
- 三、腿法的速度训练/27
- 四、腿法的特质训练/30
- 五、腿法的群战训练/33

腿脚攻防部位/38

- 一、腿脚主攻部位/38
- 二、人体被击部位/41

腿法基本技术/43

- 一、正弹腿技术/43
- 二、侧弹腿技术/45
- 三、端腿技术/46
- 四、蹬腿技术/48
- 五、勾踢腿技术/50
- 六、扫踢腿技术/51
- 七、铲腿技术/53
- 八、膝法技术/54
- 九、地趟腿技术/55

攻防组合练习/58

一、拳腿组合练习/58

二、腿腿组合练习/60

超强腿击实战法/62

一、单腿连击实战法/62

二、双腿连击实战法/69

三、拳腿组合实战法/78

四、腿膝组合实战法/101

五、肘腿组合实战法/107

六、膝手组合实战法/113

七、肘膝组合实战法/119

八、以一对二追魂夺命腿/132

九、地趟腿击法/149

十、拳腿肘膝大连环/158

十一、腿法对付凶器攻杀法/171

概 述

拳谚云：“手似两扇门，全凭腿赢人”，“手到脚不到，净是瞎胡闹；手到脚也到，打人如摧草”，“手为先锋，腿为主帅”。这些都充分说明腿击技术的作用与重要性。下面将腿击技术分源流、特点、类型等诸方面分述如下。

一、腿击术的源流

众所周知，中华武术历史悠久，源远流长。它是广大劳动人民在生产劳动、社会实践乃至军事争战中逐步发展起来的宝贵民族文化遗产。其内容、形式总是随着时代的变迁而发展变化着。早在我国周时就已经出现了“技击”、“拳勇”、“相搏”等词，秦时更把“角抵”作为军民竞技的一项娱乐活动。

在唐、宋时期，技击技术有了进一步的发展，军队把它作为战场杀敌的主要手段，而民间则把它作为强身健体的训练方式。到了明、清时期，技击技术又有了进一步的发展，形成了多种武术流派。各家门派将实用的攻防技术融汇于套路之中，大量的攻防技术通过各种套路得以保存下来。同时，套路又为技击攻防提供了熟练的实用技术——散招。

武术实用技击是中华武术不可或缺的重要组成部分，甚至可以说是中华武术的灵魂。在中华武术中，踢位居踢、打、摔、拿、靠、跌六大击法之首。明代著名军事将领戚继光在其所著《纪效新书·拳经捷要篇》中提到“山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千斤张之跌，张伯敬之打”，其中李半天就是以腿击之法称雄当时武林。

中华武术素有“南拳北腿”之说。所以，腿击之术来源于传统武术之中。例如：北腿之杰的“戳脚拳”、“地趟拳”中的倒地腿法，

“少林拳”中的扫、摆腿，“弹腿门”中的弹踢技术，“鸳鸯拳”中的连环腿击法等等。这些腿击之法内容丰富、动作严谨、刚柔相济、技击性强。

在近现代，精于腿击之术的武林高手更是不胜枚举。有“神腿之王”美称的自然门大师杜心五，以高超的腿上功夫折服许多武林好手。世界著名技击家和功夫电影表演家，截拳道创立者李小龙，更以威猛凌厉的腿击之法战败过空手道、跆拳道、泰国拳、自由搏击等诸多流派的技击名家，而称雄世界武坛。在现在的散打王争霸赛以及中外功夫对抗赛中，有“柳腿劈挂”美称的散打王柳海龙以劈挂之腿令中外众多散打搏击好手折服。

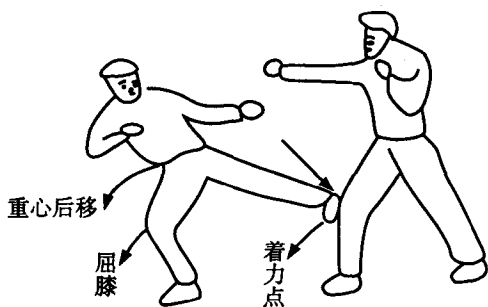
在国外，日本的空手道、踢拳道，韩国的跆拳道，泰国拳以及美、法的自由搏击等都十分注重腿法的运用，而且均以腿为主。

综上所述，腿击之法不仅来源于中华武术的传统之中，而且已经在外国武道中发芽、开花、结果。

二、腿击术的技击特点

1. 腿法攻击的距离远

拳谚云：“一寸长，一寸强”。腿长约占人体全长的二分之一，腿比臂长是腿法优于拳法最突出的特点。例如在甲乙两人的实战搏击中，当甲欲出拳攻击乙时，甲往往要向前进步来缩短二人之间的距离。而乙则不等甲的拳法攻击到位，起腿踹中甲的腹裆或前腿膝部，阻敌于半途之中（图1）。所以，腿长可抢先到达自己所击中的目标，从速度上快于发拳者。另外，腿法娴熟，腿上功夫过硬者，不仅可放长击远，而且高可踢面，低可踢腿击裆，可任意施招，自由击打。



踢膝发力模式

图 1

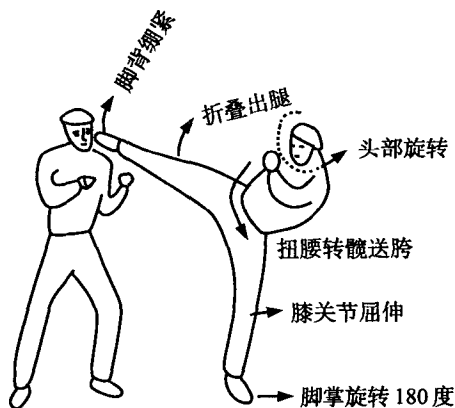
2. 腿法攻击力量大

根据人体生理解剖特点,人的两腿天生是重心的支柱,每天对身体担负着支撑、行走和跑跳等重任。由于大腿骨是人体最粗大的长骨,下肢肌肉也是人体最发达的肌群,再加上对腿部的专门训练,所以用腿攻击,常可给对方以摧毁性的致命一击。

日本武界曾用仪器测量出空手道拳手的踢腿力量是出拳最大力量的5倍,其踢腿速度可达43英尺/秒,产生的摧毁力可达1500磅之多。我国有关体育科研部门也曾公布过经测量、计算出的人体旋转勾扫腿的力量达681.75千克。

在世界武坛,有“旋风腿”称号的泰拳高手亚披勒,在一场与日本空手道选手的对垒中,一个横扫腿,竟将日本选手的肋骨扫断数根,由此可见腿击之法的力量之大(图2)。

我国的散打运动从1979年至今,已经走过了二十多个春秋,技战术水平得到了不断的提高,但腿法进攻仍在其中占有主导地位。涌现了诸如庄海、贾伟涛、陈超、柳海龙等擅长腿法的散打高手。他们在中外散打擂台大赛中所向披靡,战无不胜,为中华武术赢得了荣誉,争得了光彩。



扫踢发力模式

图 2

3. 腿法攻击隐蔽性好

用腿攻击,隐蔽性较好。因为腿居人体下方,离对方眼睛较远;如果与手法及其他虚招配合使用,更易击中对方。例如,在紧张激烈的实战搏击中,如果双方均用拳法进行打斗,这时由于全部精力都集中在拳法攻防上,此时如有一方突然起腿攻击对手裆部,便能对手措手不及而被踢中,甚至能中而必杀(图3)。



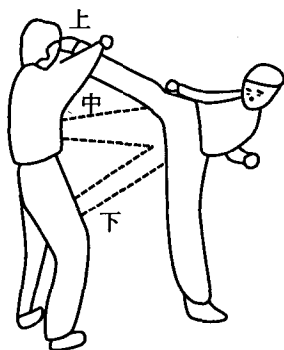
踢裆发力模式

图 3

在实战搏击中,使用各种手法虚招在对方面部虚晃、扰乱,将对方的注意力强行调至上部防守上,下面突然起腿或左右勾挂,或踢蹬连环,或明圈暗点,常可使对方防不胜防,很快败北。

4. 腿法在实战中变化多端

单一的腿击之法很难在实战中取胜。所以,必须做到放则可击远,收则可击短,近距离还可以用膝来顶撞。要做到变则通,通则灵,前后左右,上下远近均可出腿攻击。因此,善用腿法者常能弥补拳法、肘法与膝法在攻防中的不足(图4)。



单腿连击发力模式

图4

腿法的变化技巧必须与腿部的柔韧性、攻防的紧凑性、动作的及时性、距离的把握性等诸多方面综合考量。所以说,腿法的灵活能力是一种综合性水准很高的技击特别素质。

在实战搏击中,腿法高手所发出的腿击之术常常攻中有防,防中有攻,虚中藏实,实中有虚,虚虚实实,真真假假,变化莫测,神鬼难防。

三、腿法高手的必备要素

要想成为一名腿法搏击高手,所欲具备的要素是很多的。这

里仅谈一些基本的东西。

1. 良好的腿部柔韧性

腿部的柔韧性好坏,是衡量一个人能否成为腿法高手的关键。一位腿部柔韧性好的习武者不仅可以为学习基本腿法技术打下良好基础,而且在实战中上可击头踢面,下可踢裆踹膝,中可旋转扫肋,可收放自如,可组合连环,任意击打。曾经有一位中国散打选手在与外国选手的比赛中,被对方抱住腿往上掀起,但是,由于该选手腿部柔韧性特好,外国选手就是没有掀倒对方。在街头巷尾的实战中,我们常可见到一些人妄图出腿踹胸将对方击倒,结果因腿部的柔韧性不够,反而自己失去重心而倒地,其结果可想而知。

2. 娴熟的发腿距离感

所谓发腿距离感,就是用腿法攻击对方的距离感觉。

在紧张激烈的实战搏击中,要想发挥出腿击法的强大威力,除了掌握好发腿时机与角度外,发腿的距离感是十分重要的。因为如果离对方较远发腿则根本踢不中对方,如果离对方太近则腿法威力无从发挥。所以,距离感的把握至关重要。

当然,敌我之间的距离调整不能单独而论,它是靠步法和身法来调整的。在激烈的实战搏击中,敌我双方都在不断地移动,不断地变换方向,以此来寻找进攻的时机。

要想发挥腿法的威力,必须调整好双方之间的距离。有的人腿部柔韧性和腿法基本技术都较好,但在实战中就是踢不中对方,主要原因就是双方之间的距离调整不好,时机掌握不准确。那么怎样才能踢中敌方呢?下面分三个方面来论述。

(1)距离与速度。要想在实战中踢中敌方,不但需要调整好距离,还需要快速出腿,因为搏击场上的战机是稍纵即逝的,必须要快速地捕捉战机。

例如,你在实战中想用踹腿攻击敌方,发腿前需要向前进步,缩短两人之间的距离,才可发腿。如果你进步或出腿速度慢,敌方

会后退远离你,改变踹腿的有效距离,或者向左右侧躲闪,使你踹腿击空。所以,进步和发腿的速度要快,那么在什么时候,做什么动作需要速度加快呢?

实战中敌我双方的距离忽远忽近,假动作也经常出现。在双方对峙时或寻找战机时,敌方的假动作被你识破时,动作都不要太快,因为对方对你没有威胁,如果你此时动作很快,既消耗体力,又精神过度紧张,动作没有节奏,一旦需要快的时候反而快不起来了。

敌我双方之间的距离在不断变化,等你感到能踹中对方的时候,要快速出击,出击前身体各部都不能有预动,而要以迅雷不及掩耳之势,突然接近对方,同时将腿踹出。这一系列的动作要连贯、果断,不要想踹又怕被敌方接住腿。此时容不得半点犹豫,否则不但踹不中敌方,反会被敌方所击。

那么,双方距离到底多远时发腿为好呢?

如果你是用前腿踹击敌方,双方调整到你前脚与敌方前脚一步远左右为佳。因为你发腿常要垫步,垫步时后脚落在前脚的位置上,前腿伸髁踹出。因为一般人腿的长度比一步稍长,垫步加上踹腿的距离正好踹中对方。如你用体后的腿踹对方,你的左前脚稍向左侧或左前方移动后,发出右踹腿即可。

这种距离感觉在实战和训练中反复运用,久而久之,自然就能掌握准确。

(2)距离与时机。距离与时机有着密切的关系,使用腿法时,除距离调整合适外,还必须掌握好合适的时机方能行之有效。

①主动进攻。你用腿法攻击敌中盘。当你左腿高提佯攻敌方时,敌方也提膝防之,你左腿向前落地,缩短了两人的距离,然后用右腿进攻。此时,进攻要掌握好时机,如你进攻的较快,敌方提膝的腿没有落地,你进攻的腿就会踢中敌方提膝的腿上。所以,此时进攻不要过于急躁,待敌方腿下落还未站稳,中盘空档暴露出

来时,你将腿发出效果较好。如果你进攻速度较慢,敌方腿落地后快速后退,或者落地站稳后已有第二次防守能力时,你的腿才发出,效果就会降低。

②防守反击。敌方主动进攻你时,乘敌方进步的脚步落地未稳时你发腿,或者敌方欲发拳、腿,距离已经调整合适,但拳、脚行至途中,或刚刚发出时,你快速发腿进攻效果较好。因为敌方落步发拳、腿时已经调整到双方都能击中的距离,而且敌方全身心都集中在进攻上,对自身的防守意识已减弱,此时你可格挡或躲闪,不等敌方拳、腿收回时进行反击。

如果你反击稍慢,敌方可以后退防守,或者发出第二次进攻。

如果你进攻较快,敌方还未调整好距离,你就慌忙进攻,敌方立刻会改变进攻的意图或者将计就计打防守反击。

③破坏敌方的有效进攻距离。敌方用拳法连续凶猛地攻击你面、眼部时,你突然后退破坏敌方的有效距离,并在距离合适的情况下发腿攻击敌方。

(3)根据敌方的情况发腿。敌我双方之间的距离一般情况下是靠两人调整的,你要根据对方的动向来决定进步与退步及进退步的大小。

①掌握敌方的习惯动作。例如,你进步时敌方喜欢退步。此时,你要根据其退步的速度快慢,决定自己进步的步幅。如果你进一步,敌方退一步,你第二步的垫步就要稍大些,速度也要突然加快,争取在敌方未退第二步时将腿踹出。如果你进步时对方不退步,反而向前进步欲发拳攻击你,此时你可以上体后仰,坐髋将腿踹出。

双方对峙中,你用虚拳晃击敌方面部,敌方上体后仰,此时你进步要稍大,踹腿尽量将髋放出去。因为敌方上体后仰又拉长一段距离,要想踹中敌方,需将其后仰距离加大。

双方近战时,待敌方进攻稍慢时,快速远离敌方,同时发腿攻

之。这样突然拉长了两人之间的距离,就为发腿攻击创造了良好的条件。

②待敌调整距离时发腿。你与敌方距离调整到一定的程度时,要静而待之,待敌方进攻调整到你发腿合适的距离时,再快速踹腿,可一踹击中。

3. 敏锐的实战洞察力

要想成为一名腿法高手,必须具备敏锐的实战洞察力,以便占敌机先,争取主动,从而立于不败之地。

例如,当遇到一名对手双拳不断地在面前虚晃,脚下不停地在作轻微移动,由此可判断出其必定是一名拳击手或拳击爱好者。此类对手的特点是拳击速度快,力量大,拳击组合多且不断变化,往往先佯攻后实打,先轻拳后重拳,打击的是腹部以上部位,此类对手不会或很少用腿法攻击。所以,与此类对手作战,除了要保持好距离,并集中精力防守外,更要主动起脚反攻敌胸、腹、裆等部位。与善于拳击的敌手搏击时,只要看清或预测到敌手的拳路,就应大胆地引诱其主动攻击,在他拳击未到位时,我的腿击已达目标,充分发挥“一寸长,一寸强”的优势,迫使敌欲退不能,攻而无效。

又如,当遇到一名对手站成前三后七步,双手恰到好处地上抬护住自己,则由此可判断此人必习练内家拳法。此类对手的特点是以静制动,绝大多数情况下并不首先出击。内家拳法的高手更熟谙“敌不动,我不动,敌微动,我先动”的技击交手法则。所以,除非万不得已,与此类对手还是少交手为妙。当然,那些虚张声势的伪内家拳手除外。

再如,我方遇敌交手时,要“视其眸子,测其心理”,所谓“眼睛是心灵的窗户”是也。即“凡惧怕者,皆眼神恍惚,凡鲁莽者,必瞪目而视,凡狡奸者,则惯于眼视的斜、睨、瞅”等。所以,在实战中,针对不同敌人的不同心理,要采取不同的战略战术。还如,敌右肩

微动,可能欲发右拳攻击;敌欲侧倒身,则可能发腿攻击,敌伸出双手看我下盘,则欲抱我双腿施摔技等等。总之,在实战中,我方要调动全部精神,明察敌攻击预兆,捕捉敌全身所发出的任何信息,未雨绸缪,占敌机先,克敌制胜。

4. 轻灵多变的步法

要想成为一名腿击法高手,轻灵多变的步法是必不可少的。拳谚有云:先看一步走,再看一伸手。由此可知步法的重要。

无论是在街巷打斗中,还是在擂台争战中,一名优秀的腿击法高手的动作,看上去总是轻松自如、巧妙准确、优雅悦目。当他逼近对手时,既能轻而易举地出腿,又能自由自在地离开。其快速的身法,灵猫般的步法,凌厉凶狠的腿法总是稳、准、狠地击中对方。而且其快速的出脚总是能“逮住”想后退脱身的对手。相反,一个劣等的拳手,看起来总是显得那样地笨拙,往往找不到正确的距离,反而泄露了自己的动机。这样不但击中不了敌手,反而易被敌手所击中,甚至击倒,击伤。这些无不说明步法的作用。

在紧张激烈的实战搏击中,要想准确有效地运用腿击之法打击敌人,就必须在日常训练中高度重视步法的练习。这样才能在实战中运用自如,得心应手,充分发挥自己的腿击技术和战略战术。这就要求我们在步法训练中要特别注意以下几个问题:

(1)要随时保持戒备势的步型,全身放松,以保证起动迅速,闪避稳固,而且下肢要有良好的弹性和韧性。

(2)由于实战搏击中的情况在不断地发展变化,所以要想适应这种复杂的形势与环境,各种步法就必须结合、连贯起来使用,这样才能克敌制胜。因此,在训练时就要不论进退、不分左右地进行综合性的步法练习,以培养在不同情况下的实战攻防能力。

(3)在实战搏击中,尽量避免做不必要的大幅度的步法移动,特别是防御步法的移动。因为闪避不是逃跑,而是为了更好地攻击,假如移动距离太大,会影响反击,又消耗了自己的体力。

(4)步法训练的最初体会是自己的重心移动,所以要把握好自己的重心,并要培养高度灵敏的距离感。俗话说:差之毫厘,失之千里。其道理,对我们的步法训练也很有用。我们要充分体会和运用这句话的深刻含义,学会用步法控制距离。只有这样,才能做到敌人攻击不到我,我攻敌人跑不掉。充分发挥出腿击的优点与长处。

(5)在熟练掌握各种步法的基础上,要尽量将腿法与拳法、肘法、膝法甚至摔法等结合起来综合运用。要学会观察敌方的心理变化及步法移动,随时破坏或阻止敌手的攻击欲望,从而达到“制人而不制于人”的实战效果。

(6)步法的训练要力求精炼高效,绝不可像西方拳师那样又蹦又跳,从而既消耗体力,又影响重心的稳定。在实战中,精炼高效的步法不仅可以增加速度,而且可以有足够的时间来回避敌手的攻击,进而能乘机予以反击。在实战搏击中,要确保自己的距离感,并不时在自己的有效距离内绕动,藉以破坏扰乱敌方的距离感。当敌方被我方的动作困惑后,我方乘隙予以致命一腿,常可收“一腿制敌”之效。所以步法运用的策略,就是要用自己的步法去迷惑敌方的步法,因而在进攻与防守时,都要以敌手前进和后退的步法为依据。随敌而动,随机应变。

请记住一个关于步法的秘诀:步法一般都早于攻击动作一个或半个拍节。认识到这一点,无论是对我方的主动进攻还是防守反击,都具有十分重要的意义。

最后需要特别指出的是,有关实战搏击中最常见、最常用、最重要的步法训练方法已在《高级自卫术》一书中有详尽介绍,本书不再赘述。

四、腿法的类型

腿法从运行作用轨迹上来说,可分为屈伸性的直线腿法、扫摆