

入門擊技

陳彪李剛



广东科技出版社

技 击 入 门

陈 彪 李 刚

广 东 科 技 出 版 社

Jiji Rumen

技 击 入 门

陈 彪 李 刚

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.125印张 110,000字

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印数 1—10,200册

统一书号 7182·144 定价 0.80 元

内 容 提 要

本书介绍了技击的各种技术训练，如实战姿势、步法训练、手法训练、腿法训练和擒摔法训练，以及身体素质训练、耐力训练等，并结合应用《孙子兵法》，提出了战术意识训练和心理训练的理论与方法。尤其可贵的是，书中还专门论述了技击运动员的修养问题，使技击爱好者在学好技击技术的同时，也学习到中华武术的精髓之一——武德修养。

本书实践与理论结合，技术与战术统一，说理充分，深入浅出，图文并茂，它对技击爱好者和具有一定基础的专业人员，均有一定的参考价值。

序

《技击入门》系陈彪和李刚两同志所撰。陈彪同志自幼习武，先后随陈永明、黄啸侠、梁仕丰、曾庆煌等名师学习，又得到广州体育学院张登魁教授的悉心指导，亦随本人学习技击有年。李刚同志自小练习南派咏春拳，亦曾跟随本人学习技击。他们经多年的学习和实践，对现代技击运动均有独到的见解。

本书内容丰富多采。在技术方面，其动作灵活，方法新颖，攻防技击性强，实用价值大；在理论方面，它阐述了技击运动发展的概况与趋向，不但吸取了前人技击思想的精华，而且较为系统地提出了战略战术训练与心理训练的理论、方法与程序，对技击运动训练走向现代化、科学化将发生一定的影响。本书除对指导广大武术爱好者练习技击外，对公安、警卫、侦察等兵种的专门训练，提高战士的自卫擒敌本领均有指导意义。

本书图文并茂，通俗易懂，确系一本较好的技击自学读本。

今天，祖国体育战线一片繁荣景象，武坛更是空前活跃。国家体委一再号召发掘中华武术这一瑰宝，还技击运动以本来的面目；并在全国各地举办了多次武术观摩比赛与太极推手、散打比赛，使武术运动跃进了一大步。本书问世，正好提供给武术界、技击爱好者探讨研究，并向广大群众推广，使之发扬光大。在此，特志此序一并献给读者。

蒋浩泉

一九八五年十二月十日

目 录

技击运动综述.....	1
技击释义.....	1
我国技击运动发展简况.....	1
世界技击运动概况.....	3
中国“功夫”对世界拳坛的影响.....	4
世界技击运动发展趋向.....	6
技击运动的实用价值.....	6
技击运动员的修养.....	9
武志.....	9
武德.....	10
文化素养.....	12
基本技术训练.....	14
实战基本姿势.....	14
步法训练.....	19
手法训练.....	25
腿法训练.....	48
擒摔法训练.....	64
技击技术分析.....	78
技击战术意识的训练.....	77
战术在技击格斗中的地位.....	77
如何组织和运用战术.....	77
技击的一般战术形式.....	78
如何培养和训练战术意识.....	85

心理训练.....	91
何谓技击运动员的心理训练.....	91
心理训练在技击训练中的地位 and 意义.....	92
怎样进行技击心理训练.....	98
身体素质训练.....	97
柔韧性训练.....	97
速度力量训练.....	105
耐力训练.....	112
功力训练.....	114
沙袋训练.....	114
拳脚靶训练.....	119
速度球训练.....	127
技击运动的生理保健常识.....	138
练习前的准备活动.....	138
练习后的整理活动.....	134
自我医务监督.....	135
预防运动损伤.....	137
技击训练中各种损伤的处理与amp;治疗.....	139
技击答问.....	145
附：李小龙技击思想简述.....	158
后记.....	155

技击运动综述

技 击 释 义

技击的“技”，含有技术、方法的意思；而“击”则含击打、格斗的意思。技击，则技术击打。

技击运动，开始是以徒手形式进行的，如古代部落战争时的“角抵戏”等。后来发展为以器械相搏的形式，如春秋战国的“击剑”、“较棒”、“枪刺”，等等。

现代技击指的是，两人徒手以踢打摔拿等技法，按照规定的场地、时间、条件进行对搏的一项运动。它是技击者体力、智力、技法、技巧、心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。

我国技击运动发展简况

技击运动在我国有着悠久的历史 and 光荣的传统。《拳经》说：“吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，极盛于明清。”

从原始社会开始崩溃、部落战争发生时起，作为徒手搏击形式的“角抵戏”就已经在蚩尤部落中开展。

春秋战国时期，赵、越等国尤好剑术，赵文王本人就供养有三千名击剑者。据《庄子·说剑》记载，有时一次击剑比赛连续举行七天，可见当时击剑活动之盛。《荀子》中盛赞“齐人隆技击”，可见“技击”一词在战国时已经出现。《汉书·

武帝本纪》说：“元封三年春，作角抵戏”，三百里内皆来观，”可见当时技击比赛已经深入民间，影响很大。

到了唐宋时期，各地已产生了专门性的技击团体，如唐代的“相扑朋”，宋元的“角抵社”等，技击运动有组织地深入开展。

到了明清时代，技击运动发展更加昌盛。其时，技击大师不断涌现，如戚继光、郑成功、陈王廷等等；而且，当时“打擂”之风甚盛。所谓“打擂”，是指由擂主特设比武场所，打擂者上台跟擂主挑战，经双方定下“生死约”或其他条件后，便可进行“露台争交”，以决胜负。著名的方世玉打擂台故事，就是在清乾隆年间发生的。这一时期，不但技击术得到高度发展，而且在一些出色大师倡导下，技击理论也有了较为完整的体系。技击理论的代表作有唐顺之的《武编》、戚继光《效纪新书》和《练兵实纪》等等。

宋、明、清时期出现的技击大师大多都成为当时的著名战将。岳飞抗金，郑成功收复台湾，戚继光平倭，由于他们能胸怀祖国河山，练得一身杀敌绝技，为民族的独立、领土完整立下了赫赫战功，其光辉业绩永垂史册！

一九二八年三月，国民政府曾成立“南京国术馆”，馆长由国民政府委员、西北军将领张之江担任，以高薪聘请名流国技手，如王子平、高振东、杨澄甫等任教，并先后举行过两次国考，训练选拔出不少优秀的技击人才。当今著名的北京体育学院教授张文广、云南省武术队教练何福生、广州体育学院教授张登魁等，都是南京国术馆的学生。这一时期，由于国家内忧外患，使不少技击大师成为赫赫有名的民族英雄。霍元甲、王子平、韩慕侠等，曾击败外国大力士，横扫洋人威风，雪“东亚病夫”之国耻，使中国人民扬眉吐气。

中华人民共和国成立以后，在党的领导下，经过广大武术工作者的共同努力，技击遗产的挖掘、整理、研究工作取得了一定成绩，武术技击工作者在社会主义体育事业中取得了应有的地位。但是，由于历史的原因，我国武术运动曾出现过“重套路、轻技击”的偏向，对我国技击艺术的发展带来了一定的影响。近年来，国家体委开始注意纠正这种偏向，为了挖掘武术技击之精华，国家体委下达过专门的文件，并于一九八二年二月在沈阳举办了技击散手试验赛，重新拉开了技击运动的战幕。同年十一月，又在北京举办了全国第一次散手大赛，十三路精英会师京城，有力地推动了技击运动在全国的普遍开展。如今，有着技击传统的中华儿女，重新束紧了练功带，我国技击运动迎来了一个新的春天。

世界技击运动概况

技击运动是世界各民族共有的体育项目。目前，技击运动正以各种不同的形式流行于世界各国。

拳击运动是各国开展最为普遍的技击运动之一，其历史已相当久远。据记述，在公元前三千九百多年前，拳击运动就流行于米索布达米亚，后来传到希腊。公元前七百四十六年，罗马灭亡了希腊，拳击运动随着传到罗马。由于那时拳击比赛还没有规则，拳击运动死伤率高，惨不忍睹，曾几经衰落。至十六世纪文艺复兴时期，英国著名拳击家詹姆斯创办了专门的拳击训练场。后来杰克布朗顿称霸英国拳坛，为热心拳击运动的青年开办了拳击学校，并由他拟定了比赛规则。后来拳击界为了纪念他对拳击运动的贡献，尊他为“拳击之父”。至此，拳击运动开始逐步走上正轨。

一八八一年国际业余拳击协会成立，重新修订完善了比赛规则，使拳击运动逐渐在各国开展。

一九〇四年，拳击运动正式列入世界运动会项目。

拳击运动经过几千年无数竞技者胜利或失败后的探索、研究和追求，得以不断地发展，今天已具有较为先进的理论体系与技术训练体系。它具有人体重心高、步法灵、拳速快、力量猛等特点。我国不少练习过拳击的人都觉得拳击实用，经训练后技艺长进较快；现在许多国家的搏击比赛者多运用“西洋拳加腿法”的打法，足见拳击对于世界技击运动的影响。

除拳击运动外，还有各种形式的技击运动流行于不同的国家和地区。

在泰国，有极负盛名的泰拳。这种拳擅长腿法、膝法和肘法，技击动作简单实用，打法凶狠。日本、香港和东南亚一些技击好手曾屡屡败于泰拳高手之下。泰拳在泰国年年有大赛，开展十分普遍。

在南朝鲜，有著名的跆拳道。这是一种手腿并用的类似中国北派打法的技击运动。这种运动于一九八二年被列为世界性比赛项目。

在日本，有许多形式的技击运动，如著名的空手道、柔道等等，其中空手道已列入世界运动会正式比赛项目。

中国“功夫”对世界拳坛的影响

应该指出，中国武术对世界拳坛的影响是极为深远的。

李小龙的截拳道之根源是中国武术。在香港、东南亚一带，李小龙的截拳道独具风格，影响极大。据李小龙夫人李

莲达介绍，李小龙从七岁起跟父亲——香港著名粤剧演员李海泉学拳，十三岁随咏春派大师叶问学咏春拳。后来他到过美国、日本以及东南亚一些国家，先后练习过拳击、空手道等技艺。他的截拳道突破了中国武术传统的界限，吸取了中外武术的特长。他提倡采用一切富有实用价值的攻防技法，结合个人的特长，处处从实战出发，向学以致用方向发展。李小龙的技击思想敏锐、深奥而富于哲理，且体质强悍过人，以其独特的截拳道技艺，战胜过不少对手，在世界拳坛上获得很高的荣誉，被称为中国“功夫”之王。

现今风靡日本的柔道、相扑、空手道也是来源于中国武术。据今人颜立才先生整理的资料说明，柔道是中国武术技法中摔跤与擒拿的结合物；空手道则是广东、福建一带流行的南拳传至日本后，经过演变发展而成的。日本“少林寺拳法联盟”创始人宗道臣在抗日战争时期来我国少林寺学拳，回国后创办了“联盟”。其“联盟”组织扩展到欧洲，拥有百万会员，影响很大。宗道臣死后，其独生女儿宗由贵继承父志，称宗道臣二世。除“联盟”外，日本还有许多其他少林拳组织，他们争先来我国少林寺学习和访问。

在欧洲，一九八二年成立了“六国功夫联盟”，创始国是瑞典、意大利、法国、英国、西班牙和西德。美国也成立了“全美武术协会”，除开展自由搏击外，还开展套路运动，并举办过不少比赛，很有影响。美国人理查德于一九六八年创办了“东一西方武术联校”，在美国各大城市开设了八所学校，培养、训练了数以千计的学员。

目前，“中国功夫”已风靡许多国家，许多外国人在积极学习和宣扬中国“功夫”，要求将中国武术推向世界，足见其影响之大。

世界技击运动发展趋向

世界技击运动尽管由于其国情不同而各具形式和特点，但就技击比赛的性质而言，基本上可分为两种：一种是从培养人的精神意志、增强人的素质和提高技艺出发，主张佩戴必需的安全护具和限定比赛的局数，以减少伤亡，这是体育性质的竞技。另一种是从金钱利益出发，主张尽量少戴护具或不戴护具，无限延长比赛时间和增加比赛局数，为了追求刺激，制造血腥，这是商业性质的竞技。现在，体育性的竞技越来越被更多的人所接受，体育性的比赛已成为今后发展的方向。

由于现代科学技术的日新月异，各种学科的互相影响、互相渗透，也使人们用科学的眼光来研究技击运动。不少技击运动的专家学者，运用现代生物化学、生理学、解剖学、运动生理学、教育心理学等一系列科学知识，对技击运动的规律进行深入的探讨与研究，并使技击运动自成体系，成为一门独立的运动学科，逐步为社会所承认。

综观世界技击比赛，无论是中国散手赛、东南亚各国之间的自由搏击，还是日本的空手道、柔道等等，其比赛规则与攻守技术已日趋合流，世界技击运动正在逐步走向正规化、科学化的轨道。

技击运动的实用价值

生理学为人们揭示出一条真理：合适的锻炼可以促进人体的血液循环，加强机体的新陈代谢过程，增强体质，提高

抗病能力，延年益寿。技击运动要求技击者必须具备良好的身体素质和快速应变能力。要做到这两点，就必须进行系统的科学的训练。在训练中，无论是完成身体素质练习，还是完成专项基本技术的练习，都要求练习者按一定的规格、强度来进行。并且要做到左右协调、上下相随、里外合一、精神贯注、手腿身法步密切配合。这种时而进，时而退；时而蓄劲，时而发力；时而轻击，时而重打；时而发手，时而攻腿的瞬息万变的运动特点，不但要求机体作激烈的运动，而且要求神经对于外来的情况作出迅速而准确的反应与判断。这样，练习者既锻炼了身体的心血管系统、呼吸循环系统等，又提高了中枢神经系统的机能，增强了神经过程的灵活性。

为了有效地提高技击训练水平，必须根据练习者的实际情况，科学地安排训练时间和训练量，不断地提高训练强度，甚至要进行大运动量的训练。这就要求练习者以顽强的意志，不断克服机体生理上不适应所带来的种种困难。在实施实战练习或实际比赛时，运动员必须在规定时间内连续作战，并且要在各种有利不利的情况下，冷静、及时地分析形势，以便及时改变战略战术，争取比赛的主动权，取得比赛的胜利。这无疑是一种良好的心理训练，对于顽强意志的锻炼和勇敢精神的培养，有着十分重要的意义。

应该看到，由于时代的发展，现代武器的发明，使技击运动的强身作用与自卫御敌效能之间的比例发生了变化。但是技击的防身御敌作用并没有消失。实践证明，在社会主义条件下，技击技术还大有用武之地。例如，我们的公安战士、海关工作人员及其他保卫部门的同志，在捉拿罪犯之时；或者罪犯持刀相威胁，而你又来不及使用其他器械时；

我们的侦察战士，深入敌营所捉“舌头”时等等。在上述情况下，攻防、擒拿格斗技术就起着决定性的作用。

综上所述，技击运动对于提高整个民族的健康水平，焕发民族精神和保卫社会治安、巩固国防，有着重要的意义。

民主革命的先驱者孙中山先生曾经指出：“概自火器输入中国以后，国人多弃体育之技击术不讲，驯至社会个人积弱愈甚……从来体育之技击术为务于强种保国有莫大之关系。推而广之，则吾民族所以致力于世界和平之基础。”这话十分中肯地评价了技击运动的价值与意义。

技击运动员的修养

技击运动发展到今天，其高超的技艺及经久不衰的强大生命力是举世皆知的。可是，对于技击运动员的修养问题，却常为人所忽视。笔者以为，在社会主义制度下，尤其是技击运动刚刚在我国复苏的今天，如果不注重对运动员修养方面的教育，则不仅不利于社会主义的精神文明建设，甚至败坏社会风气，严重阻碍技击运动本身朝着正确、健康的方向发展。

技击运动员的修养包括很多方面的内容，这里仅以武志、武德和文化素养这三个最主要的方面来谈谈。

武 志

无论从事哪一项工作，如果没有明确的目标、坚定不移的志向以及由此产生的克服困难的顽强意志，要取得成功是不可能的。俗话说：“三军可夺帅，匹夫不可夺志。”从事技击练习也毫不例外。

昔日张一全先生重订少林十戒，其中一戒说：“恢复河山之志，为吾宗之第一目的，倘一息尚存，此志不可稍懈。如不知此者，谓之少林外家。”这里强调的志，是练武报国之志。

近有文本生新订少林十戒，其首戒说：“一戒立志不坚，徒染虚名。三天打鱼、两天晒网，到头来弄成个非驴非马的

‘三脚猫’，徒惹他人嗤笑。须知，功成业就者是一定下过苦功夫的。”这里所强调的“志”，是意志之志，是滴水穿石之志。

上述“二志”，是互相联系，互相统一的。志向不明、动机不纯，则武技再好，终对社会无益；意志不坚，时练时辍，则武技难有长进，终归半途而废。故这两者是不可偏废的。

综观我国武坛，古往今来的志士豪杰习武，无不首在目标明确，动机纯良，以国家民族利益为重。因此，他们终于深偿所愿，成就大业，成为功勋伟烈之士。

晋代的祖逖，为了平定匈奴，保卫国家，与老友刘琨夜夜“闻鸡起舞”、严冬盛暑从不作辍，终于练成一身好武艺。后来，他为北伐立下了赫赫战功，成为一代名将。

宋代的岳飞，自幼习武，攻读《左传》、《春秋》与孙、吴兵法，为了“收拾旧山河”，竭力主战，挥师抗金，成为伟大的民族英雄。

此外，还有戚继光平倭，霍元甲、王子平挫败藐视中华的外国大力士，雪我国耻，壮我国威，都使其英名永垂青史。

这些民族英雄如果没有为国为民之志、没有锲而不舍的顽强意志与毅力，其功业能如此卓著吗？

当然，今非昔比。现在练武的作用与过去有所不同。但武艺的“抗侮御敌”效能还在，今天的优秀技击手还大有用武之地。

武 德

武德，是指习武者的道德，是调整自己与别人之间真