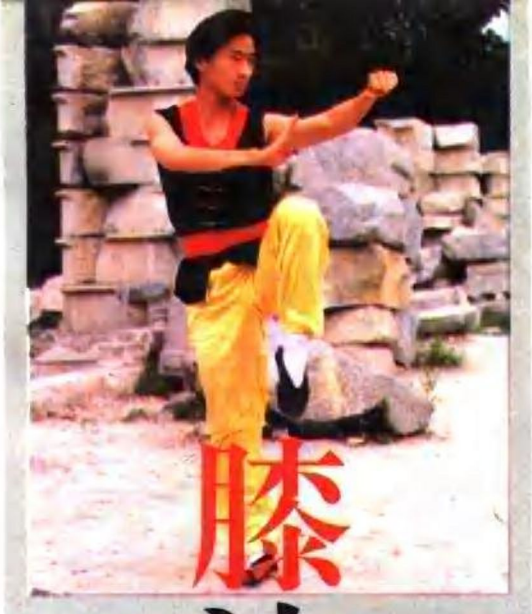




膝 法大擂台

安在峰 编著
北京体育大学出版社

台 播 大 法 膝

安在峰 编著

北京人民广播电台 反社

责任编辑:李 飞

责任校对:静 明

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

膝法大擂台/安在峰编著. —北京:北京体育大学出版社,1996

ISBN 7—81051—059—2

I. 膝… I. 安… II. 攻防(武术)—腿击法(武术)—中国 N.G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 07109 号

膝法大擂台

安在峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:10.625

定价:13.80 元

1996 年 8 月第 1 版

1996 年 8 月第 1 次印刷

印数:6800 册

ISBN 7—81051—059—2/G·48

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

膝法是指用膝进行攻防的技术,其主要技法是屈膝抬膝进行顶、撞、拐、斜顶、横撞及飞膝等。膝击具有出击距离近,进攻速度快,攻杀手段隐蔽,威力宏大,招法多变,运用灵活等特点,所以说它是防身自卫的重型武器。

本书博采众家之长,集各派精华,汇膝法之大成。全书共分十章。主要介绍了基本膝法与练习,单膝主动攻击、单膝连环主动攻击、混合连膝主动攻击、拳脚配合连击、掌膝配合连击、膝肘配合连击、膝腿配合连击、膝防还击、防守膝还击等内容。每法动作图文并茂,使读者能读有所学,学有所练,练有所用,用有所益。

由于本人学识浅薄,加之编写仓促,不足之处望广大读者批评指正。

编著者

1995年11月

目 录

第一章 基本膝法与练习.....	(1)
第一节 顶 膝.....	(1)
第二节 撞 膝.....	(2)
第三节 拐 膝.....	(3)
第四节 斜顶膝.....	(5)
第五节 横撞膝.....	(6)
第六节 飞 膝.....	(7)
第二章 单膝主动攻击法	(11)
第一节 顶膝击法	(11)
第二节 撞膝击法	(12)
第三节 拐膝击法	(13)
第四节 斜顶膝击法	(14)
第五节 横撞膝击法	(15)
第六节 飞膝击法	(16)
第三章 单膝连环主动攻击法	(19)
第一节 顶膝连击	(19)
第二节 撞膝连击	(22)

第三节	拐膝连击	(24)
第四节	斜顶膝连击	(27)
第五节	横撞膝连击	(30)
第六节	飞膝连击	(32)
第四章	混合连膝主动攻击法	(37)
第一节	顶膝与其它膝法配合连击	(37)
第二节	撞膝与其它膝法配合连击	(48)
第三节	拐膝与其它膝法配合连击	(61)
第四节	斜顶膝与其它膝法配合连击	(74)
第五节	横撞膝与其它膝法配合连击	(87)
第五章	拳膝配合连击法	(101)
第一节	直拳与各种膝法配合连击	(101)
第二节	抄拳与各种膝法配合连击	(116)
第三节	贯拳与各种膝法配合连击	(130)
第六章	掌膝配合连击法	(146)
第一节	推掌与各种膝法配合连击	(146)
第二节	扇劈掌与各种膝法配合连击	(161)
第七章	膝肘配合连击法	(176)
第一节	顶膝与肘配合连击	(176)
第二节	撞膝与肘配合连击	(189)
第三节	拐膝与肘配合连击	(198)
第四节	斜顶膝与肘配合连击	(202)

第五节	横撞膝与肘配合连击·····	(212)
第六节	飞膝与肘配合连击·····	(222)
第八章	膝腿配合连击法·····	(226)
第一节	顶膝与腿配合连击·····	(226)
第二节	撞膝与腿配合连击·····	(235)
第三节	拐膝与腿配合连击·····	(242)
第四节	斜顶膝与腿配合连击·····	(246)
第五节	横撞膝与腿配合连击·····	(256)
第六节	飞膝与腿配合连击·····	(264)
第九章	膝防还击法·····	(267)
第一节	膝防腿法还击·····	(267)
第二节	膝防膝法还击·····	(271)
第三节	膝防肘法还击·····	(277)
第四节	膝防手法还击·····	(282)
第十章	防守膝还击法·····	(288)
第一节	防拳膝还击·····	(288)
第二节	防肘膝还击·····	(306)
第三节	防膝膝还击·····	(311)
第四节	防腿膝还击·····	(313)

第一章

基本膝法与练习

屈腿时,大腿与小腿相接处,向外突起的部分称为膝。膝部粗实、坚硬,具有较大的攻击力。膝短,用法隐蔽,多在近身时运用。常见的膝法有顶膝、撞膝、拐膝、斜顶膝、横撞膝和飞膝等。

第一节 顶 膝

顶膝是用膝由下向上顶击的膝法。此法击力强,威胁大,分左顶膝和右顶膝两种。主要用于攻击对方的头、胸、腹、裆等部位。

一、左顶膝

方 法:由实战预备势开始。左脚蹬地,身体重心移至右脚;随即右脚蹬地,挺膝,同时左腿屈膝上提,膝尖向上,高过腰,左脚尖向下,力达膝尖,目视前下方,然后左脚前落还原。(图 1—1)

要 点:左膝要直向上顶,左髌可外展,上体略后仰。支撑腿要稳,上顶要快速有力。

二、右顶膝

方法、要点：与左顶膝相同，但左右相反。（图 1—2）

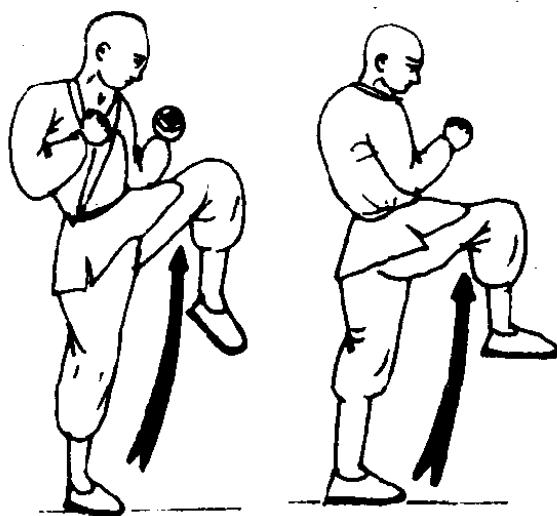


图1-1

图1-2

第二节 撞 膝

撞膝是用膝部向前上撞的膝法。此法分为左撞膝和右撞膝两种。主要用于攻击对方胸、腹等部位。

一、左撞膝

方 法：由实战预备势开始。左脚蹬地，身体重心移至右脚，右膝略屈；左腿屈膝上摆，膝高过腰，脚尖自然下垂；随即右脚蹬地，脚跟上抬，挺膝，展髋，左腿大小腿夹紧，脚面绷紧，上体略后仰，使左膝向前撞击，力达膝尖，目视前下方，然后左

脚前下落还原。(图 1—3)

要 点:右脚蹬地要迅速,挺膝伸髋要充分,支撑腿要稳。左腿撞膝要快速、有力。

二、右撞膝

方法、要点:与左撞膝相同,但左右相反。(图 1—4)



图1—3

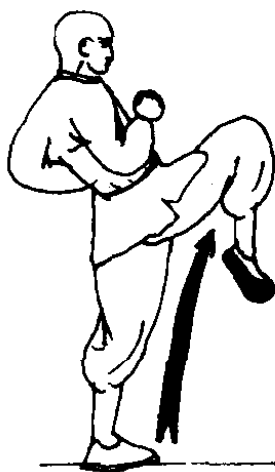


图1—4

第三节 拐 膝

拐膝是由内向外拐击的膝法。分为左拐膝和右拐膝两种。主要用于攻击对手的胸、腹、肋、背等部位。

一、左拐膝

方 法:由实战预备势开始。左脚蹬地,身体重心移至右腿,左腿屈膝上提;右脚蹬地,挺膝,展胯,使左膝由里向外横拐,左膝高过于腰,膝尖朝左上,大小腿紧夹,脚尖绷紧朝右下,目视左前下方(图 1—5)。然后左脚前下落还原。反复进行练习。

要 点:膝向外拐要靠外展左胯与展左腿向外的力。左腿外展的幅度要适中,以防重心不稳。上提膝与外拐要连贯协调一致。

二、右拐膝

方法、要点:与左拐膝相同,但左右相反。(图 1—6)



图1-5



图1-6

第四节 斜顶膝

斜顶膝是由外向里上斜顶的膝法。分为左斜顶膝和右斜顶膝两种。主要用于攻击对方头、肋、胸、腹、裆等部位。

一、左斜顶膝

方 法:由实战预备势开始。左脚蹬地,身体重心移至右腿,左腿屈膝上提,向外展髋;随即右脚蹬地、挺膝,脚跟内收,脚掌碾地;同时左髋内收,大腿内收,使左膝向右上斜顶膝尖朝右上,力达膝尖,脚面绷紧,脚底朝左下,目视右前下方(图1—7)。然后左脚下落还原。反复进行练习。

要 点:左膝斜顶要内收左髋和左大腿,向左拧腰,同时注意后脚碾地。

二、右斜顶膝

方法、要点:与左斜顶膝相同,但左右相反。再者,此动作上体转动大,距离长,比左斜顶膝威力更大。(图1—8)

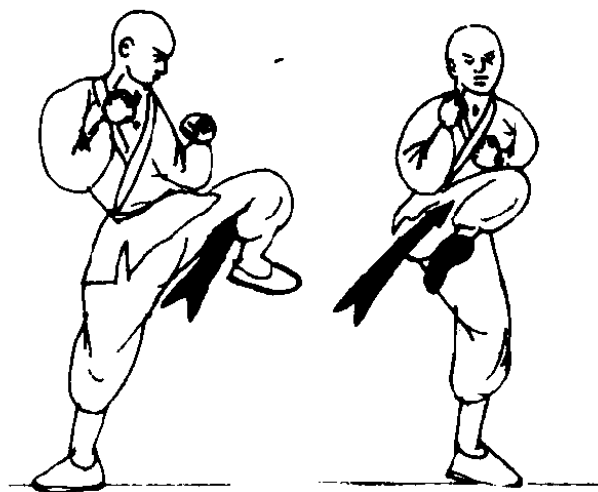


图1-7

图1-8

第五节 横撞膝

横撞膝是由外向内横向靠击的膝法。分左横撞膝和右横撞膝两种。主要用于攻击肋、头、胸等部位。

一、左横撞膝

方 法:由实战预备姿势开始。左脚蹬地,身体重心移至右腿;左腿屈膝上抬,展胯,膝高过腰,小腿抬至大腿平,与大腿相叠;随即右脚蹬地,挺膝,脚跟内收,脚掌碾地,同时左髋内收,大腿内收,使左膝横向向右横撞,力达近膝尖的大腿部,随之腰向左拧,目视前下方(图1—9)。然后落步还原,反复进行练习。

要 点:左膝上抬时要外展,小腿要抬至与大腿平,尽力屈膝相叠;横撞时左髋、左大腿内收,并向左拧腰转身。

二、右横撞膝

方法、要点：与左横撞膝相同，但左右相反。（图 1—10）

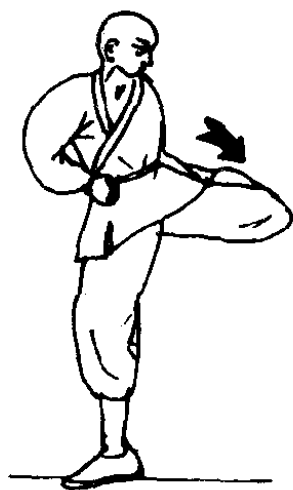


图1-9

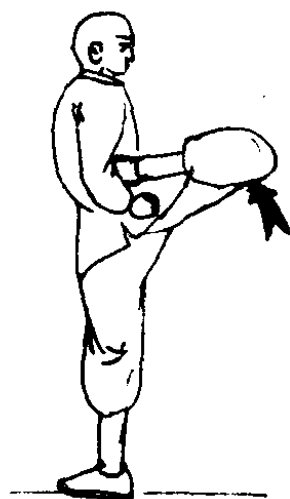


图1-10

第六节 飞 膝

飞膝是身体腾空，在空中做的各种膝法。此法动作突发性大，攻击力强，但有一定的难度。主要用于攻击头部和胸部等部位。

一、腾空左顶膝

方 法：由实战预备势开始。两脚蹬地，身体腾空，在空中做左顶膝动作，目视前下方（图 1—11）。然后下落还原，反复进行练习。

要 点:腾空要高,顶膝要快速,下落要轻,先用前脚掌着地,逐步过渡到全脚掌着地。

二、腾空右顶膝

方法、要点:与腾空左顶膝相同,但方向相反。(图 1—12)

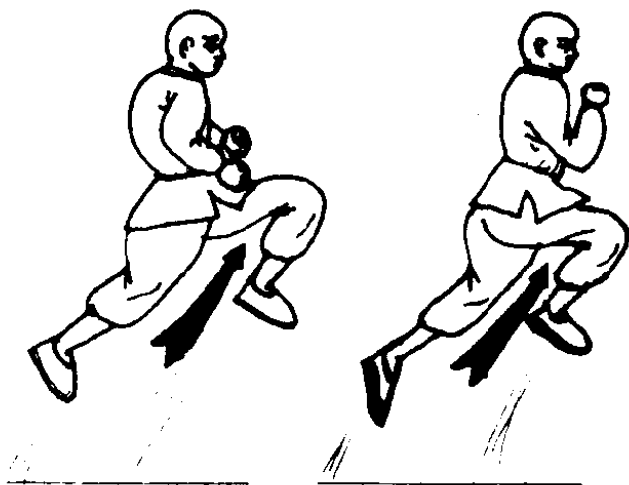


图1—11

图1—12

三、腾空左斜顶膝

方 法:由实战预备势开始。两脚蹬地,身体腾空,在空中做左斜顶膝动作,目视前下方(图 1—13)。然后下落还原,反复进行练习。

要 点:身体腾空要高。

四、腾空右斜顶膝

方法、要点：与腾空左斜顶膝相同，但方向相反。（图 1—14）

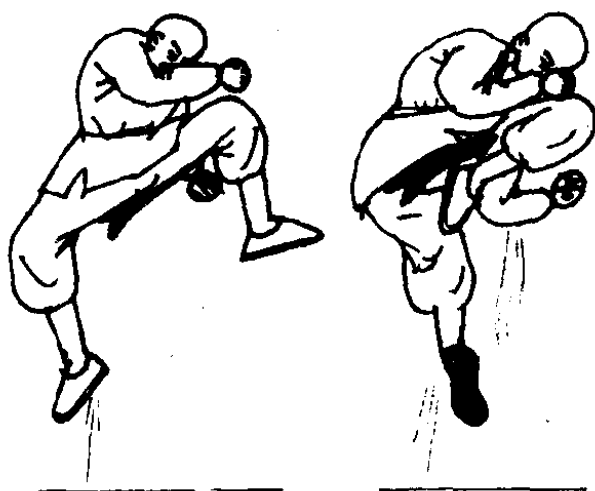


图1-13

图1-14

五、腾空双顶膝

方 法：由实战预备势开始。两脚蹬地，身体腾空，在空中做双膝上顶动作，目视前下方（图 1—15）。然后下落还原，反复进行练习。

要 点：起跳双脚蹬地，右脚向前与左脚并拢，在空中同时上顶，下落前后分腿，还原成预备势。



图1-15