

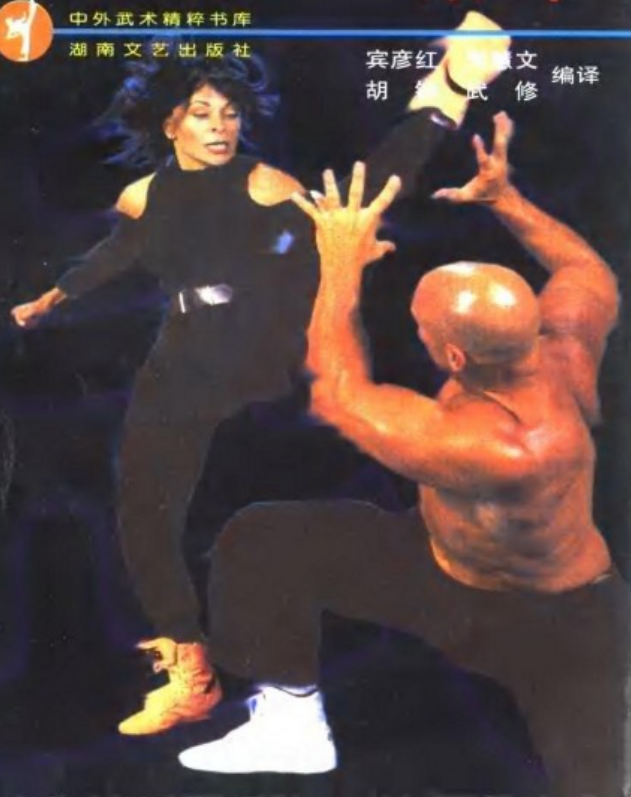
海外武术

集萃



中外武术精粹书库
湖南文艺出版社

宾彦红 曹文 编译
胡 斌 武 修



中外武术精粹书库

海外武术 集萃

宾彦红 刘慧文 编译
胡 铮 武 修

湖南文艺出版社

海外武术集萃

编 译： 宾彦红 刘慧文
胡 铮 武 修

作品遴选：刘衡雁

责任编辑：黄亚雄

*

湖南文艺出版社出版、发行

（长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006）

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1998 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：9.25

字数：224000 印数：1—5000

简易精装： $\frac{\text{ISBN } 7-5404-1830-3}{\text{G} \cdot 93}$ 定价：12.50 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

Ty06/05

拳學之道
首要注意
精神

王選杰

王选杰先生：

中国当代著名武术家
中国书法艺术研究院理事（高级顾问）
中国大成拳第二代正宗传人
中国佛学院拳学教师
美国旧金山国术馆海外特别顾问
法国明山大成拳馆荣誉馆长
北京大学禅学会高级顾问
南普陀寺慈善事业基金会理事（顾问）

前 言

武术作为一项体育运动，在世界各国流行甚广。各国的搏击对抗风格因地域关系和古老的技击流派不同而各呈风采，诸如日本的柔道、空手道，泰国的泰拳，韩国的跆拳道，西方的拳击和自由搏击术，还有一些鲜为人知的种种奇招诡术，它们以各自的独特攻防手段在武术领域驰骋。这种种打斗方式和实战威力，让人为之惊叹！中国优秀传统武术在世界武坛独树一帜，海外武术也有其光辉之处。我们希望借鉴世界各国武术技击的特长，吸取其精华来丰富我国武术宝库，扩大视野，促进我国民族武术体育运动的发展和提高。我们精心遴选编译了这本书，将海外有独到奇特之处的武术搏击手段，点点滴滴编辑成书向读者推介。细心领略文章，欣赏解说详细的招式图解，读者一定能从中体味到武功搏击的乐趣，并且学到一些招式用来防身健体，逐渐增加一些海外武术知识来丰富自己的生活。

目 录

前 言	(1)
以色列军队的格斗系统	(1)
近体搏斗	
——以色列突击队员的武术	(11)
国际刑警的格斗技术	(23)
菲律宾人的绳技制敌术	(32)
菲律宾短棍中的辛瓦里技术	(42)
菲律宾阿霓术的几种短兵器应用	(54)
女子防身术小窍	(62)
沙柔拳的手技	
——手指、手掌、手腕的独特应用	(70)
沙柔拳的踢式	
——低腿、快速、威胁性大	(78)
日本养秀会的凶猛斗技	(86)
胫部韧力训练技巧	(94)
进攻中的空手道	
——传统技术的实际应用	(102)
空手道的后旋踢技术	(108)
空手道的防守与反击技巧	(115)

近身打斗技术——优佳拳	(132)
武林奇技——四角金属钉	(148)
潘截赛拉术的几种致命性武器	(153)
汉铠道的打斗套路	(161)
“飞墙”踢技	(168)
迈克·泰森的拳击和咏春功夫	
——怎样将两种打斗技术结合起来	(174)
冲绳拳五秘式	(184)
忍术格斗诀窍	(193)
柔术的活用	
——各种攻击技法的应用	(205)
美国肯叵拳	
——自我防卫技术之精华	(218)
卡柔肯拳	
——完美的街头艺术	(231)
越南蛇技	(244)
跆拳道中的飞踢技巧	(252)
跆拳道的直线踢击	(262)
散波摔跤的杀手锏	(273)
后 记	(285)

以色列军队格斗系统

克拉夫马格，是以色列军队的正式格斗系统，在街头格斗和正规战争中，世界上没有任何一种武术能与之相比。依米·利奇坦费尔德研究了人们在各种攻击面前的本能反应，而后根据这些自然反应，设计出克拉夫马格系统，并在半个世纪前应用于以色列的军队训练中。从那以后，美国许多机构也采用了这种方法，包括联邦调查局，药物管理局，毒品海岸警卫队和一些专制机构。

克拉夫马格系统是一整套综合体系，能有效地对付任何的敌对冲突，不管对方有手枪还是没有枪，也不管是一个人攻击还是一群人围攻。这套系统着重于格斗的两个方面：自卫和街头格斗。在自卫训练中，学员们将学到许多简捷的技巧，使他们去攻击对手的薄弱环节。这种系统包括训练手臂最大的攻防范围和腿部进攻的不同角度、高度、速度和节奏，以及从被抓中解脱，如头部被锁，颈部被勒和身体被紧紧抱住，还包括一种运用广泛的倒地格斗系统，及如何防御拿木棒、匕首或手枪的敌方。克拉夫马格街头格斗系统在精神上训练了学员们如何对付暴力冲突和如何靠发挥格斗精神、意识和自制力来生存。

在远距离时，克拉夫马格训练者需要有比踢拳道训练者更强硬的臂力，以便近战。这种系统在现代还具备了许多防御各种武

器攻击的方法。事实上，正因为面对手挥手枪、来福枪、匕首和其它锋利武器，或钝的东西像手杖和棒棍的敌手，克拉夫马格系统有许多很有效的、使之缴械的技巧，才受到了世界的公认。

通过锻炼，克拉夫马格训练者能很果断地用一系列无意识的、本能的动作去对抗攻击。这里没有复杂、拖沓的动作，也没有不必要的花招。简单的动作和技巧反映了这套系统的前提：用尽可能快的动作进攻和防守。

克拉夫马格系统没有许多东方武术的传统动作。从用嘴咬人，用手指挖人眼睛到用头撞、用膝盖和肘关节攻击等一切以生存为目的的动作都是被允许的。像公文包、椅子或钥匙等日常用品都能作为很好的武器运用于进攻和防守中。

克拉夫马格系统因为它没有花招，只是简单、实用，所以它不是竞技比赛中的正规项目。相反，学员们将学会如何攻击对方的薄弱环节而把他击倒。根据达伦·莱瓦因——美国克拉夫马格系统的总教练所说，这个系统只有一个原则：随心所欲。

莱瓦因是路易斯安娜地方检查官，利奇坦费尔德的门徒，他说：“在生死格斗中，你只有一个目的：求生存。为了达到这个目的，可以不择手段。”

莱瓦因向全美专制机构的工作人员传授克拉夫马格系统，在路易斯安娜地区就有超过 6000 名的平民学员。他宣称这种系统比任何自卫方式需要训练的时间都少，因为它是以本能的反应为基础，甚至在街头遇到突然袭击，训练者都可以本能地进行反击。一位高水平、熟练的克拉夫马格训练者能相对更快地进行反击，因为这种技巧是以简单方式应付复杂情况。

南加利福尼亚的贝费利山警察局是接受克拉夫马格训练最热心的机构之一。1994 年该局每一位警官至少接受了 24 个小时的克拉夫马格训练，包括如何防御棍棒、手枪的攻击。

瓦尔特·乔丹警官是尽心尽力把克拉夫马格系统带入贝利山

警察局的人之一。乔丹最初对这套系统表示怀疑，但是一次现场表演和随后的专题讨论会使他完全接受了这套系统。

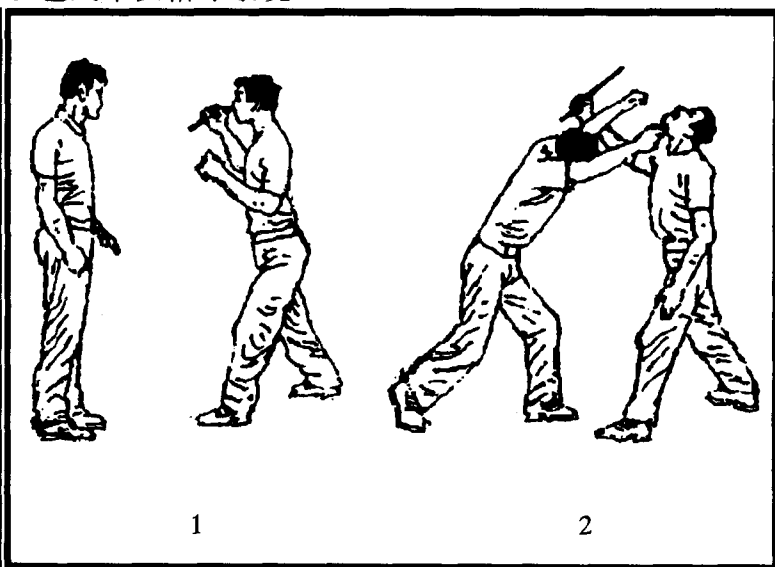
乔丹说：“站在警察的立场上评价，我认为克拉夫马格系统可能是最容易学习的，而且也是在当今世界最实用的武术。”

学员们学习如何将克拉夫马格系统应用于各种情况之下，包括在不熟悉或不利的环境中，例如在黑暗中、站着或躺着，行动受制约和处于极度疲劳之时。当学员们进行防守训练时，他们独特的训练方式就是让学员们在生理、心理和情绪的极大压力之下进行自卫。这种做法能使他们充分估计到街头格斗的困难性和挑战性。莱瓦因认为这方面的训练是非常重要的。他说：“在自卫训练中，最糟糕的就是认为自己很安全。”

克拉夫马格系统的学员被教导用自然的姿势去还击，而不是用事先准备好的姿势还击。这都是因为攻击往往发生在防守者毫无准备的情况下，所以克拉夫马格系统的学员在各种情况下训练防御手段，包括坐着、躺下、摔倒、在床上和在行动受限制的地方。

然而，一旦格斗开始，克拉夫马格训练者将采取一种基本姿势，以便能轻易出拳、踢腿，保持适当的平衡和全身的有效防守。两脚与肩同宽，膝盖微微弯曲，把重量落在小腿上，同时身体稍稍弯曲，缩小可被攻击的目标，保护腹部。训练者手与肩同宽，置于面部前，以保护头部和身体上部，也可便利出拳。

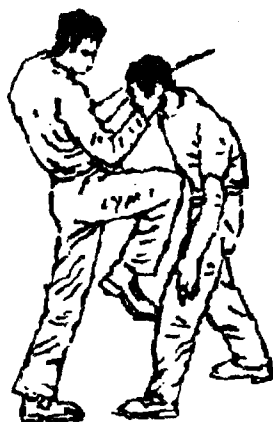
克拉夫马格系统的踢腿动作包括旋踢、前踢腿、蹬腿、单飞腿、边腿和后踢腿，可用于进攻和防守中，同时它也有一系列的手法，包括直拳、勾拳、上击拳和砸拳，所有这些都能协调地组合在一起，膝关节、肘关节同样也经常使用。（欧阳文恬编译）



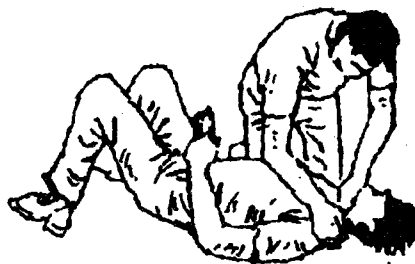
1. 克拉夫马格系统拥有最有效的自卫方式，来对抗钝的武器，如棍子。

克拉夫马格训练者（左）面对一位手挥木棍，想垂直下劈他头部的攻击者。

2. 克拉夫马格训练者上前一步，伸直手臂，左臂招架，右臂击向对手的下巴，此时，他已与对手贴近。



3

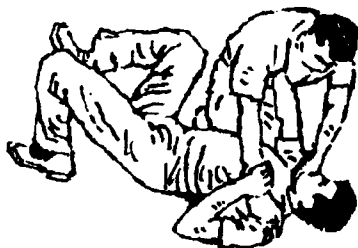


4

3. 抓住对手持棍的手臂，用膝盖攻向对手的腹部。

克拉夫马格训练者学习在任何地方进行格斗，包括躺在地上。

4. 克拉夫马格训练者背朝下躺在地上，颈部被锁。



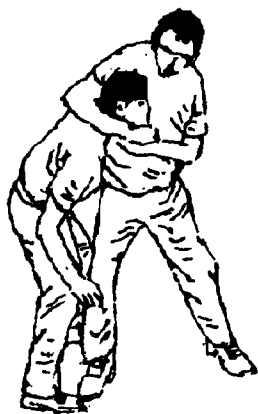
5



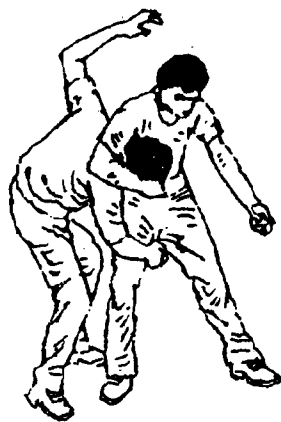
6

5. 但他还可用手抵在对手的胸部，以拉开距离。

6. 以便有空间能用腿踢向对手的下巴。



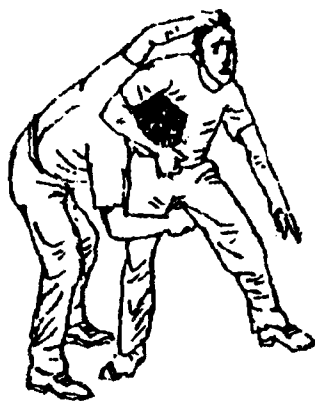
7



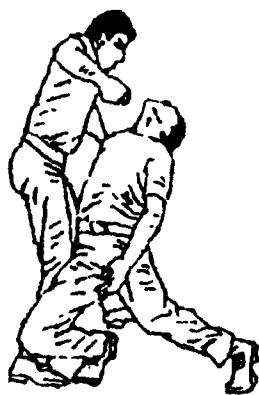
8

7. 自卫演示中，克拉夫马格训练者迈克·马戈林被人锁住头部。

8. 迈克·马戈林尽力使手达到对手的裆部



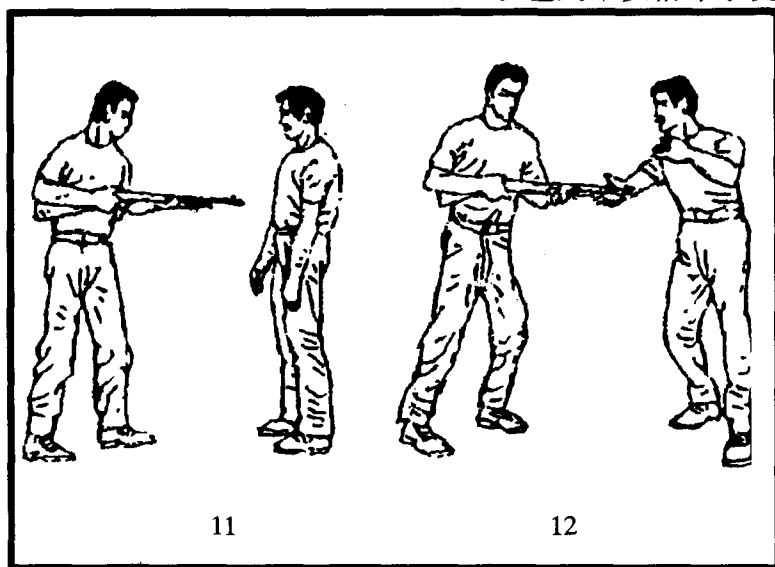
9



10

9. 在一手击向对手裆部时，另一手抓住对手的头发，可以使自己从被抓中解脱。

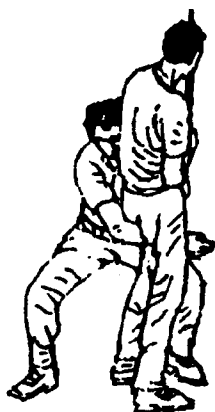
10. 此时，马戈林可以一拳击向不知所措的对手的头部。



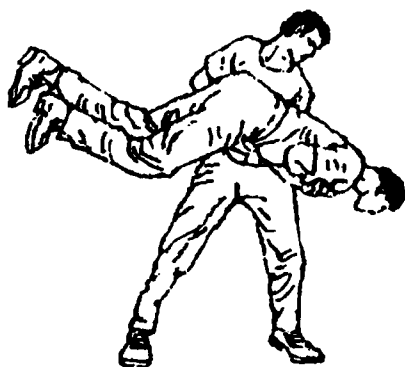
11. 克拉夫马格系统
对武器的自卫，不仅用于
专制机构的官员，也应用
于军队。

克拉夫马格训练者达
伦·莱瓦因面对手持猎枪
的敌手。

12. 莱瓦因快速闪
开，同时用手挡开猎枪，
莱瓦因可进入到敌手身
后。



13



14

13. 莱瓦因一手将猎枪紧压在敌手胸部，一手插入敌手裆部。

14. 此时，莱瓦因可以将敌手抬起，让他头朝下倒地。