

42天空手道

训练速成教室



中外武术精粹书库

湖南文艺出版社

宾彦红 刘慧文 编著
孙以煜 武修

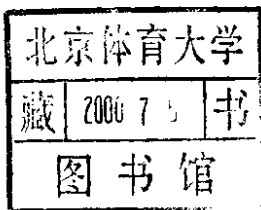


中外武术精粹书库

42 天空手道

训练速成 教室

宾彦红 刘慧文 编著
孙以煜 武修



湖南文艺出版社

42 天空手道训练速成教室

编 著： 宾彦红 刘慧文
 孙以煜 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：11.25

字数：270000 印数：1—5000

简易精装： $\frac{\text{ISBN } 7-5404-1829-X}{\text{G} \cdot 92}$ 定价：14.70 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

TJ03/04

拳學之道
首要注重
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）

目 录

向初学者提出的建议	(1)
一、初学者对学习空手道应持有的态度	(1)
二、空手道的基本知识	(2)
(一)手和腕所使用的部位	(2)
(二)使用脚、腿的部位	(8)
(三)站立的姿势	(8)
(四)空手道的呼吸法	(12)
空手道基本技法图解	(16)
第一课 准备体操	(44)
第二课 直突	(52)
手背动作的解说	(52)
直突练习	(53)
第三课 前踢(一)	(55)
前踢(一)的解说	(55)
前踢(一)的练习	(55)
初学者的练习法	(57)
第四课 前屈立	(59)
前屈立的解说	(59)
前屈立的练习	(59)
第五课 中段逆突	(61)
中段逆突的解说	(61)

中段逆突的练习	(61)
第六课 前踢(二)	(63)
前踢(二)的解说	(63)
第七课 顺突(一)	(65)
中段顺突(一)的练习解说	(65)
第八课 下段扫	(67)
下段扫的解说	(67)
下段扫的练习	(68)
退后下段扫的练习	(70)
第九课 顺突(二)	(71)
中段顺突(二)移位练习解说	(71)
第十课 前踢(三)和下段扫架式的转身	(73)
前踢(三)的练习	(73)
下段扫架式的转身	(74)
第十一课 里拳打与骑马立	(76)
里拳打	(76)
里拳打的手臂动作	(76)
里拳打的练习	(77)
骑马立	(78)
骑马立的练习	(79)
第十二课 猿背打	(80)
猿背打的解说	(80)
猿背打的手背动作	(80)
第十三课 横踢上	(86)
横踢上的训练解说	(86)
横踢上(一)的练习	(86)

初学者的练习法	(87)
横踢上(二)的练习	(87)
第十四课 上段扬受	(90)
上段扬受的解说	(90)
上段扬受的手臂动作	(90)
上段扬受(一)的练习	(90)
上段扬受(二)的练习	(92)
第十五课 中段外受	(94)
中段外受的解说	(94)
中段外受的手臂动作	(94)
中段外受(一)的练习	(95)
中段外受(二)的练习	(95)
第十六课 中段内受	(98)
中段内受的解说	(98)
中段内受的动作	(98)
中段内受(一)的练习	(99)
中段内受(二)的练习	(99)
第十七课 基本一本组手	(102)
基本一本组手(一)的解说	(102)
练习组手之前	(102)
上段突(一)	(102)
中段突(一)	(104)
第十八课 中段手刀受(一)	(105)
中段手刀受(一)的解说	(105)
中段手刀受的手臂动作	(105)
中段手刀受(一)的练习	(106)

第十九课 后屈立	(108)
后屈立的解说	(108)
后屈立的练习	(108)
第二十课 中段手刀受(二)	(110)
中段手刀受(二)的解说	(110)
前进中段的手刀受	(110)
第二十一课 横踢	(112)
横踢的解说	(112)
横踢(一)的练习	(112)
初学者的练习方法	(113)
横踢(二)的练习	(113)
第二十二课 五本组手	(116)
五本组手的解说	(116)
上段突	(116)
中段突	(118)
第二十三课 铁槌打	(119)
铁槌打的解说	(119)
纵转铁槌打的练习	(119)
横转铁槌打的练习	(119)
第二十四课 平安初段	(122)
平安初段的解说	(122)
“型”的练习(一)平安初段	(122)
第二十五课 回踢	(129)
回踢的解说	(129)
回踢(一)的练习	(129)
初学者的练习法	(130)

回踢(二)的练习	(130)
第二十六课 连续基本	(132)
连续基本的解说	(132)
三本突	(132)
扬受—逆突	(134)
外受—猿臂—背拳	(135)
内受—刻突—逆突	(137)
手刀受—贯手	(137)
连踢	(139)
第二十七课 手刀打	(141)
手刀打的解说	(141)
手刀打的练习	(141)
第二十八课 十字受	(144)
十字受的解说	(144)
上段手背十字受的练习	(144)
下段正拳十字受的练习	(145)
第二十九课 基本一本组手(二)	(147)
基本一本组手(二)的解说	(147)
上段突(一)	(147)
上段突(二)	(148)
中段逆突	(149)
中段突	(150)
前踢(一)	(152)
前踢(二)	(153)
横踢	(154)
第三十课 天地连续基本	(156)

天地连续基本的解说	(156)
使用招式：前踢、顺突	(156)
使出招式：前踢、逆突	(157)
第三十一课 后踢、三日月踢	(159)
后踢的解说	(159)
后踢(一)的练习	(159)
后踢(二)的练习	(160)
三日月踢的解说	(162)
三日月踢的练习	(162)
第三十二课 背臂受	(164)
背臂受的解说	(164)
中段外臂受的练习	(165)
第三十三课 平安二段	(166)
平安二段的解说	(166)
平安二段(一)形的练习	(166)
平安二段(二)形的练习	(174)
第三十四课 里突	(180)
里突的解说	(180)
里突的练习	(180)
第三十五课 自由一本组手	(182)
自由一本组手的解说	(182)
上段突(一)	(183)
上段突(二)	(185)
上段突(三)	(185)
中段突(一)	(187)
中段突(二)	(187)

中段突(三)	(190)
前踢(一)	(190)
前踢(二)	(192)
横踢(一)	(193)
横踢(二)	(193)
横踢(三)	(196)
回踢	(196)
后踢	(198)
第三十六课 二段踢, 飞踢进	(201)
二段踢的解说	(201)
二段踢的练习(一)	(201)
二段踢的练习(二)	(201)
飞踢进的解说	(203)
飞踢进的练习	(203)
飞踢进的实例	(203)
第三十七课 自由组手, 护身术, 使用道具的练习	(205)
自由组手的解说	(205)
护身术的解说与图例	(205)
使用道具的练习	(211)
第三十八课 试割	(216)
试割的解说与图例	(216)
第三十九课 铁骑初段	(218)
铁骑初段的解说	(218)
铁骑初段型的练习	(218)
铁骑初段图例	(221)

第四十课 复习(一)	(225)
复习内容: 直突、顺突、逆突、手刀打法	(225)
第四十一课 复习(二)	(229)
复习内容: 背打、肘击、扬受、扫受、横受、 十字受	(229)
第四十二课 复习(三)	(233)
复习内容: 前踢、横踢、回旋踢、后踢	(233)
附录: 课外阅读	(237)
关于空手道	(237)
空手道的组手训练	(242)
空手道比赛规则	(335)
后 记	(344)

向初学者提出的建议

一、初学者对学习空手道应持有的态度

空手道毕竟是一种武道，所以对初学者的要求也就比较严格。而初学者在投入空手道学习时，应当有求得技高一筹的务实态度。因此，学习一开始就要具有拚命用力、不怕艰难困苦的精神，练习时一定要出手猛劲，经得起摔打。若是没有这种胸襟，不但无法维持很久，更无法尽心尽力，练习时只不过是在移动身体，仿佛在做体操，或做休闲运动而已，这样就体想学成良好的空手道招式。只有通过一段时间的努力拚搏和反复不断的练习，才能体会出空手道的奥妙，招式本身也就有了灵魂。

通过一段时间的练习，体会出一些空手道的奥妙，仍拘于技高一筹，就会走向另一个极端，将学习的目的只是为击倒对方。如果这样的话，学习一些其他轻松简单的方法或招式就可以了，没有必要辛辛苦苦学习空手道，空手道的招式也就失去了它应有的意义。

空手道中所说的一决胜负，是指用和平的心境取代不择手段求取胜利的心境对敌搏斗。只要我们抱着此种心境，自然而然地在招式上也就显现出我们的心境来，造就心技一体，而心技一体

的人在不断积累练习过程中也必定能获得胜利。

这些道理，相信对学习空手道的人端正学习态度会有很大帮助，随时都可活用。

二、空手道的基本知识

什么是空手道？以赤手空拳从事自我防卫的技击功夫即称为空手道。据说空手道是由中国少林拳法和明朝《易筋》、《洗髓》两书有关身心锻炼法传到日本后，经多年发展而成的。空手道强调以艰苦的修炼来完善其人格美，反对恃强凌弱，以防卫自身为宗旨。实战中空手道一般是后发制人，强调攻防一体。其技击方法与中国的散打，泰国的泰拳有许多相同之处，是当今世界格斗术中的有效手段，具有很强的打击力。在民间推广，主要是作为健体防身的一项体育运动，只在必要时作为护身的搏击手段，不可随意使用。空手道的动作简单，初学者可在短时间内掌握，我们将其安排为42天的训练功课，逐步学习。但要达到一定水平，则要付出相当艰苦的努力，决非42天能登峰巅。

在进入四十二天的实际练习前，我们首先要了解空手道所使用的部位名称及基本姿势。

空手道源于日本，为了不失原貌，书中有关空手道的专用名词依然按日本习惯称呼。大家一定要记住基本法则，然后再进入实际的架式练习。

（一）手和腕所使用的部位

1. 正确的握拳法

空手道的拳要按照下而的顺序，在一瞬间就正确的把拳握好，才能防止手指戳伤。

- (1) 除了拇指外，其它四指均先伸直。
- (2) 把齐伸直的四指第一、第二关节，由小指起依序弯曲。
- (3) 弯曲程度几乎使手指尖能按住手指的指根。
- (4) 把弯曲的四指由第三关节再握住。
- (5) 拇指指尖在食指与中指之间，以拇指与相反一侧的小指

握住中间各指。

以上是拳头的正确握法，但初学者容易只在拇指上用力，而失去了整个拳头的均衡，所以必须先注意如何握紧小指。

2. 正拳

这种拳法是在空手的击法中是常用到的，所以必须勤加锻炼。

此拳中用以击打的部位是食指与中指的指根，也就是拳头的最主要的部位。

使用此拳时，先把手腕与手臂伸成一直线，然后再握紧手腕，在手腕的另端一定会出现拳头，而整个手臂的力量，也自然会集中在拳头上，只是要小心手腕的扭曲，避免挫伤。

3. 里拳

这种拳法所击的部位是以食指与中指的指根为中心，使用时应该多发挥肘关节的弹劲，使它在急速的移动中，能攻击到对方的脸面和侧腹，同时要注意，如果在移动的速度中没有这道力劲，那么它的威力也就消失了。

4. 铁槌

铁槌所击的部分是以小指的侧面为主，它的力劲来自肘关节的急速移动中，所以它也与背拳一样，靠急速移动产生的弹劲来决定威力的大小。

5. 一本拳

此拳所利用的部位是食指的第二关节。握拳的方式是把食指的第二关节处高高突起，以拇指的指腹和中指由两面牢牢的夹住。这种拳是利用集中一点的力量来攻击对方的人中与眉间等要害，

使用时威力惊心！（图中“发光”处表示力点，下同）（图 1—1）

6. 中高一本拳

此拳所利用的部位是在中指的第二节处，握法与正拳相同，唯独在中指处高高突起，与一本拳类似。（图 1—2）

7. 平拳

此拳是利用除了拇指以外的其它四指的第二节处，把四指全部弯曲，然后再利用拇指的指腹由旁按住食指，攻击对方人中部位。（图 1—3）

8. 横拳

此拳所利用的部位在拇指的第一关节处，握法与一本拳相同，但是若能将力量集中在一点，攻击对方的太阳穴部位，则威力巨大。（图 1—4）

9. 贯手

提到贯手，一般是指四指连贯，但另外也有二指与单指贯手。因为它击中的部位都在手指间，所以加在手指间的负担也最大，因此平时一定要不断做将手指插入沙中的练习，如此才能避免手指的戳伤。（图 2）

（1）四指贯手：伸起拇指以外的四指，将四指稍微弯曲，再以拇指握紧，以攻击对方的肋腹部位。（图 2—1）

（2）二指贯手：食指与中指稍弯曲，以攻击对方眼部、脸部和鼻部。（图 2—2）

（3）一指贯手：把食指微成半弯，半伸状，其他的手指则分别弯曲成第一、第二关节处，以夹紧食指，再利用食指的力量来攻击对方的眼睛等要害。（图 2—3）

10. 手刀

利用手刀来做攻击的部位，是在手指的侧面。其握法是除了拇指处，伸直其他四指，并在各指间均用力牢牢靠紧，手刀除了做攻击外，也可做防守用。（图 3—1）

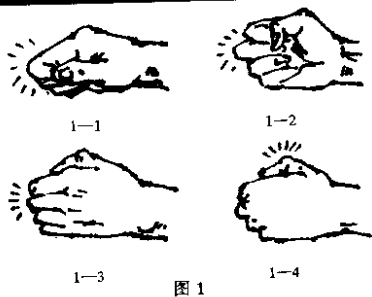


图 1

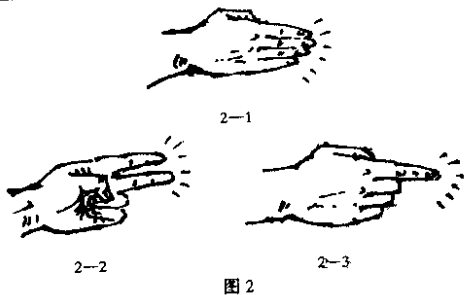


图 2

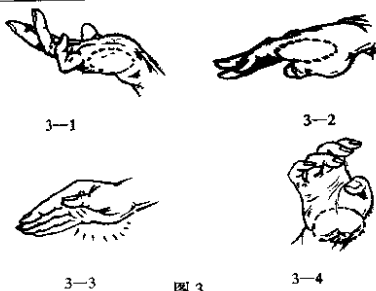


图 3