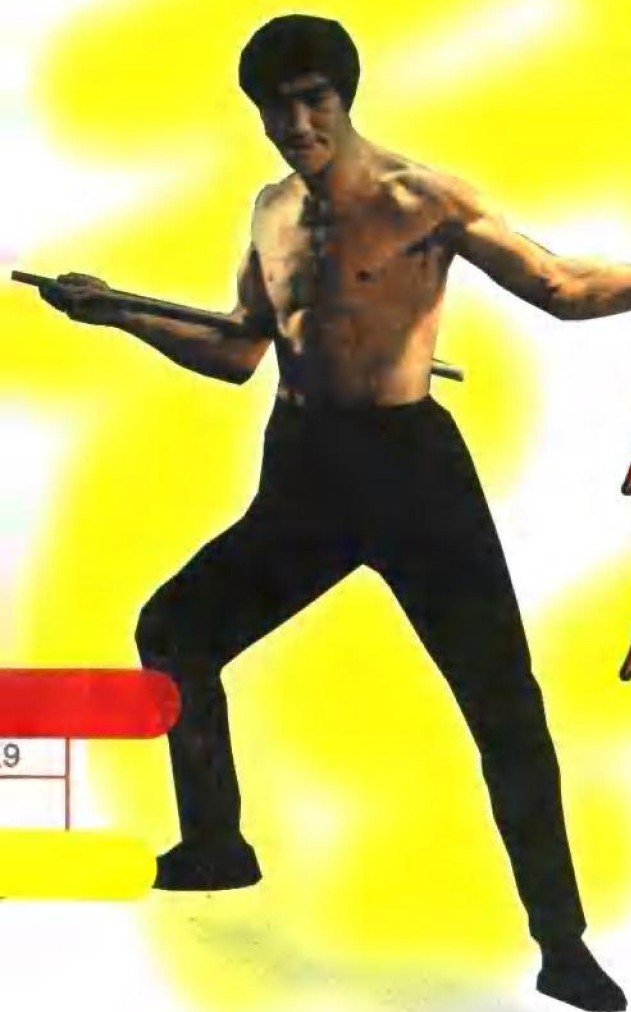


截拳道
高鸿鹏 编著

拳
肘腿
膝

技击法

北京体育大学出版社



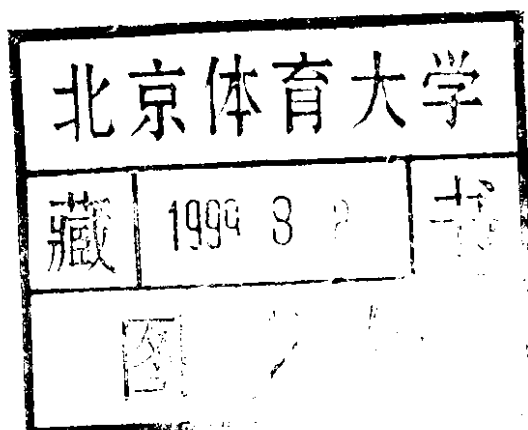
G886.9
11

398308

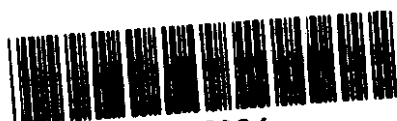
截拳道拳腿肘膝技击法

高鸿鹏 编著

TY20/21



北京体育大学出版社



北体大 B00097894

策划编辑:叶 莱

责任编辑:叶 莱

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:英 双

绘 图:王 艺 黄筱琳

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

截拳道拳腿肘膝技击法/高鸿鹏编著. —北京:北京体育大学出版社,1998.8

ISBN 7-81051-275-7

I. 截… II. 高… III. 拳术,截拳道-中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06187 号

截拳道拳腿肘膝技击法

高鸿鹏 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
北京英杰印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.875

定价:11.60 元

1998 年 5 月第 1 版

1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:8000 册

ISBN 7-81051-275-7/G·241

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

如果有人问我：什么是截拳道？截拳道是什么？我沉默。
为何沉默？曰：一说就错。又问：截拳道为何不能说？

非不能说，只恐错！何为截拳道？“以无法为有法，以无限为有限”是李小龙的“截拳道”；“随心所欲，顺其自然”是霍元甲的“截拳道”；“以虚应实，以无生有”是黄淳梁的“截拳道”。如果非要对截拳道做个评语、结论，我依然沉默。

语言与文字的表达是有限的，仅仅是一种工具，你可以借助其认识截拳道，却绝不能为其所惑。

截拳道本身不存在，如果存在，只存在于你的感知，在变与不变之间，并无固定表达方式，但它却最真实地代表生命之存在与生命的延续发展。

不敢说，一说就错。

如果你我同在月圆之夜，你问我“什么是月亮？”或“月亮是什么”时，我能做的，只有指给你自己去看……

高鸿鵬

1997年岁末

目 录

第一章 求真之道——截拳道·····	(1)
一、截拳道标志 ·····	(1)
二、截拳道宗旨 ·····	(2)
三、截拳道原则 ·····	(2)
四、截拳道要素 ·····	(2)
五、何为截拳道 ·····	(2)
六、何为截拳道技法 ·····	(3)
七、截拳道的内涵 ·····	(3)
第二章 截拳道指掌技法·····	(4)
一、戳 指 ·····	(4)
二、劈 掌·····	(15)
三、推 掌·····	(27)
四、甩 掌·····	(34)

第三章 截拳道拳法 (38)

一、直 拳..... (38)

一、勾 拳..... (55)

三、摆 拳..... (67)

四、翻背拳..... (75)

五、抡 打..... (83)

第四章 截拳道腿法 (87)

一、前 踢..... (88)

二、勾 踢 (108)

三、侧 踢 (116)

四、旋 踢 (129)

五、摆 踢 (138)

六、扫 踢 (143)

七、轧 脚 (150)

八、后扫腿 (157)

第五章 截拳道肘法..... (161)

一、上击肘 (162)

二、下击肘 (168)

三、平击肘 (174)

四、刺 肘	(182)
五、后击肘	(189)
第六章 截拳道膝法	(195)
一、刺 膝	(196)
二、顶 膝	(203)
三、撞 膝	(208)
四、跪 膝	(215)
第七章 截拳道擒摔法	(221)
一、截拳道擒锁法	(222)
二、截拳道摔跌法	(233)

第一章 求真之道——截拳道

截拳道是由“功夫之王”、“武之圣者”李小龙所创的一种高效实用、风格独特、深具内涵的新武技。截拳道是李小龙在自身多年的实践经验基础上,向外广泛吸收、纳为己用而创。截拳道技击理论独特、实用,施用凌厉威猛,如精纯掌握可在瞬间重创对手。因此,威震国际武坛,倍受功夫爱好者的青睐。依照李小龙当年的解释:在截拳道中,“截”的意思是潜步接近,半路拦截或简捷、直接之意;“拳”是指技巧或风格;“道”则意味着精神、路数或基本的方法。

截拳道本身就代表着积极、主动的进攻,是有共性、最简捷、富有强劲威力的实战功夫。截拳道适用于各种情况下,同任何对手的搏斗中——并可于最短时间获取最终胜利!

一、截拳道标志

截拳道的标志是阴阳符号(图1)。它是把永恒的圆划分为黑、白两部分。以黑、白代表阴与阳、夜与昼、雌与雄、善与恶……。并配以阴阳变化方向和“以无法为有法,以无限为有限”的文字,阐明宇宙间矛盾(阴阳)既对应相互斗争,又统一相互依存,并在一定条件下相互转化的辩证关系。



图 1

二、截拳道宗旨

截拳道的宗旨是“以无法为有法，以无限为有限”。

三、截拳道原则

截拳道原则是当你具备一定能力或基础的同时，你应该向外广泛吸收、灵活运用你学习到的各种知识和技能，并结合自身情况，向适于自我的方面发展；用各种方法达到自我完善，并时刻注重向学以致用方向发展；你应该去探索追求和勇于创造真正属于你的一切精神财富和物质财富。

四、截拳道要素

截拳道要素分别是：效率、直觉和俭朴。

五、何为截拳道

无所谓截拳道。

截拳道是一种博大精深且精简实用的思想，可以定性为人类意识的独特表达方式。而在这一切中截拳道三字——仅仅是一个符号，只为了同其它拳种有所区别而已。

六、何为截拳道技法

在真实的搏斗中，不为形式所限，凭借欲望和本能反应，用身体动作去表达完成，符合截拳道之内涵，适于自身优势发挥，即为“截拳道技法”。

七、截拳道的内涵

截拳道实为自我认识与自我完善的工具。

截拳道绝非单纯打斗技巧而局限于形式的表达，其博大精神内涵非亲身体验难悟。截拳道是艺术，是一种理智的自我认识，欲望的表达，不仅仅是用一拳一脚打败面前的对手，同时打掉你的恐惧与自卑，困扰你的所有心理障碍，如果你一旦懂得了这个道理，那将会使你获得真正的自由，使你获得永恒的生命！

截拳道——是求真之道！

截拳道的研修——是自我认识与自我完善的过程！

截拳道的人生——自由无束，瞬间洞悉复杂事物本质直指问题核心，是永恒的生命力！

第二章 截拳道指掌技法

一种崭新技击观念的形成,自会引发一系列的转变。李小龙在当初创建截拳道手部技术时,是以中国武术手法为基础,借鉴空手道、跆拳道、柔道等技术,吸取西洋拳、摔跤等一些实用技术,在东西方哲学、禅宗精神指导下完成的。

截拳道手部技术是一种简捷、高效的攻击性拳法。在截拳道中,手部、脚踢、擒锁技术最为完善。截拳道手部技术可分为指掌技术部分与拳法部分。能够用做主动攻击、防御与弥补其它技术不足,可使凌厉的攻击更具威力。

截拳道指掌技术包括:戳指(插指)、劈掌、推掌、甩掌技术。指掌技术攻击具有突然、快捷的特点。在对抗中,指掌技术除可用做突击对手外,还可以为渗透性攻击创造有利条件与补偿动作。在以指掌技术攻击时,因其动作隐蔽,有较强的机动性、灵活性,往往能给予对手意外重创。

一、戳 指

戳指是截拳道指掌技术中最具代表性的动作。此在咏春拳中称之为“标指”,在空手道中称为“贯手”等。此是一种攻击距离长、速度快、隐蔽性好的有效攻击手段之一。根据力学原

理,攻击劲力强弱与受力面积有关,在戳指攻击时,若能使出全身劲力,集中于指端,瞬间攻击对手,则可产生极大的破坏力。戳指主要攻击对手眼睛、咽喉等部位。

(一)戳指技术

【动作说明】

由警戒桩势开始动作(图2),戳指手大拇指内扣,其余四指伸直,食指贴于中指、无名指上,小指附在无名指上(图3),直接沿中线前刺,迅速恢复警戒桩势(图4)。

【动作要领】

截拳道戳指要准确快速。戳指动作好比拍打苍蝇一般,只需选中目标迅速出击即可。在动作前,保持充沛体能,肌肉适度放松,精神集中,利于动作速度加快,戳指动作要突然、短促。



图2

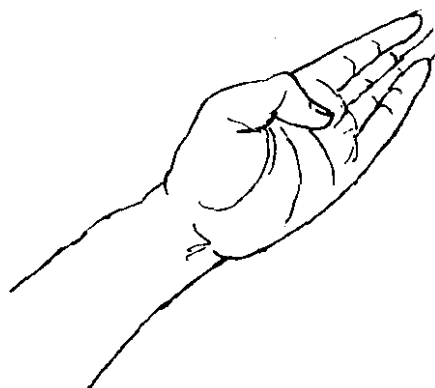


图3



图 4

(二)戳指训练

1. 动作练习

实践者由警戒桩势开始,做前手戳指练习,连续 10~15 次为一组(图 5、图 6)。

练习时要左右姿势交替进行,练习中要注意体会动作要领与纠正错误动作。练习可先缓慢进行,然后逐步加快动作速度。

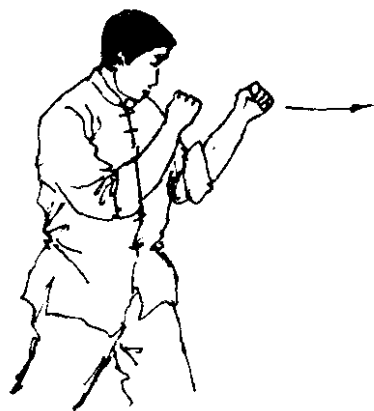


图 5

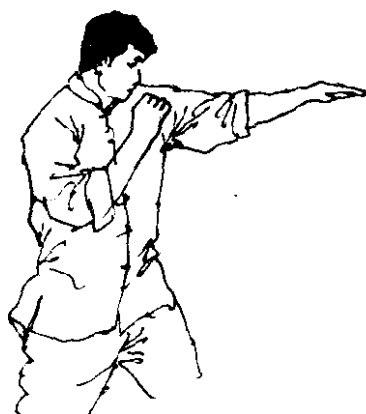


图 6

2. 纸靶练习

进行戳指练习必须在实践者精力充沛时进行。实践者前手戳指进攻与头部同高纸靶,练习 10~15 次为一组(图 7)。

3. 头型靶练习

制作一种可以活动的头型靶进行戳指练习。头型靶是状如头型,内用软物填充制成的练习用品。

练习时要注意戳指准确与快速,连续练习 10~15 次为一组(图 8)。

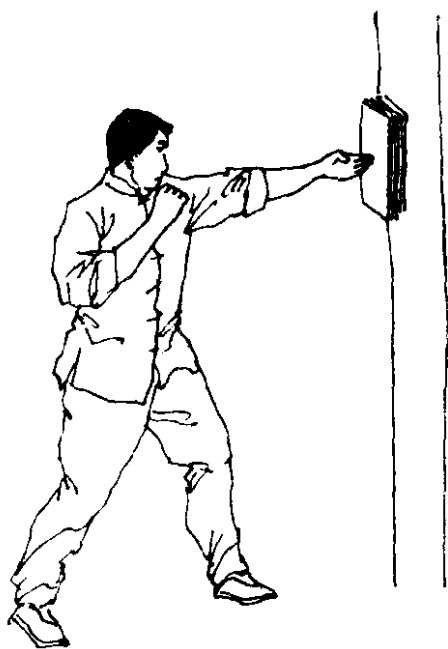


图 7



图 8

4. 固定靶练习

选用固定靶练习,可以培养出戳指准确的落点与戳指硬度。

练习 100~200 次为一组(图 9)。

5. 木人桩练习

虽然进行木人桩练习容易损伤手指(增加了手指受伤

率),但将战术与其它技术混合戳指进行木人桩练习,可以增强实践者的对抗技术。

练习 2~3 分钟为一组(图 10)。

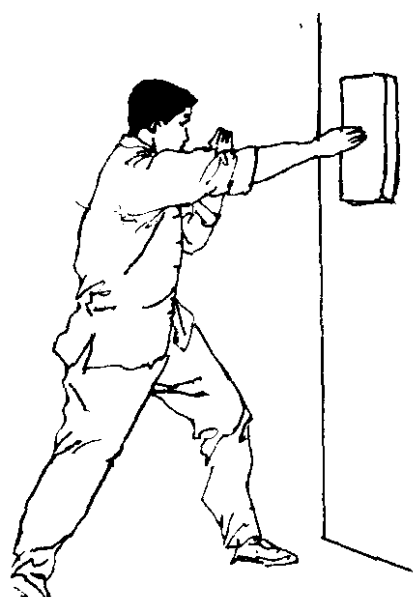


图 9



图 10

(三)实战举例

1. 踢胫戳眼

【动作说明】

实战中,实践者前手佯攻,前脚前踢对手胫骨,随即前手戳指攻击对手眼睛(图 11—图 15)。

【动作要领】

佯攻要逼真、短促。前踢对手胫骨要准、狠,前手戳指攻击对手眼睛要准确、快速。

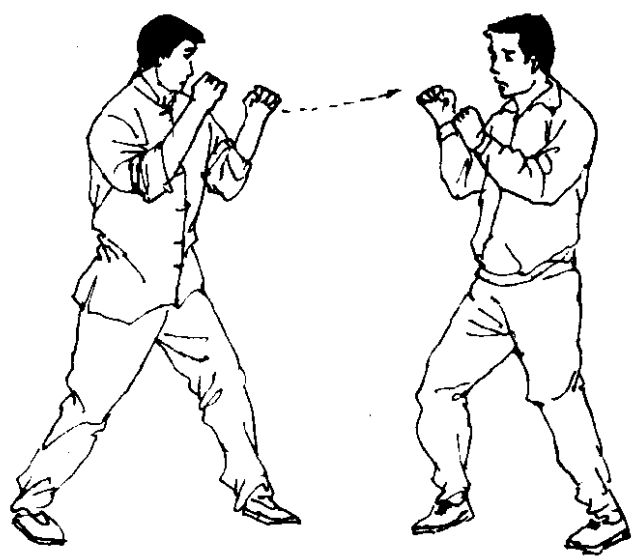


图 11

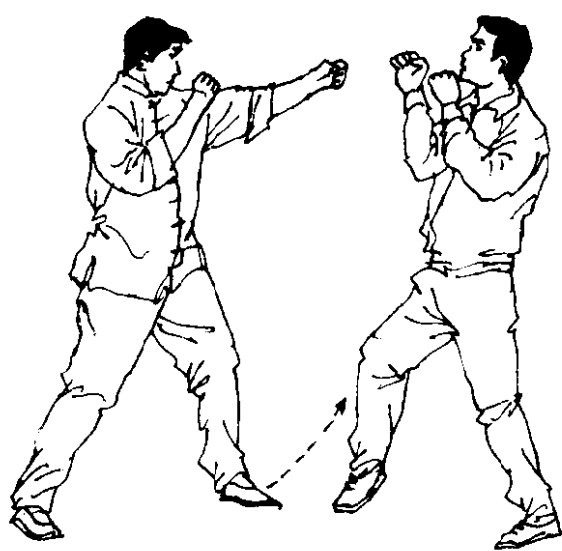


图 12



图 13



图 14

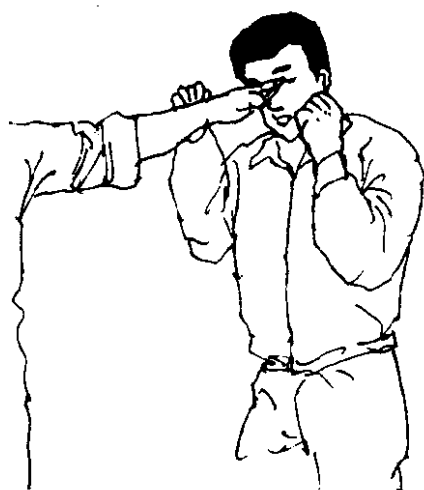


图 15

2. 阻击截眼

【动作说明】

实战中,对手欲起腿时,实践者迅速滑步轧脚阻击,同时前手戳指攻击对手眼睛(图 16—图 18)。

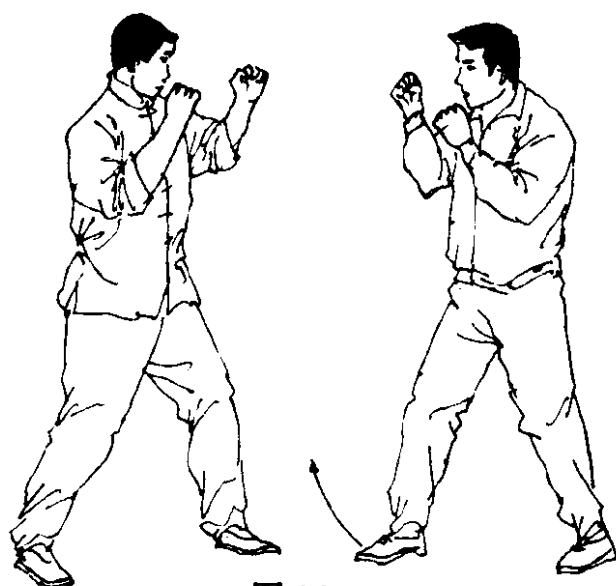


图 16