

世界经典搏击术自修丛书

图解空手道新教程

宾彦红 孙以煜 主编 海南国际新闻出版中心



序 言

中华武术是中华民族传统文化的重要组成部分。在漫长的历史发展过程中,形成了众多的武术门派与完整的技击理论体系。少林与武当为中华武术的两大发祥之地,其影响之大,甚至遍及世界上其他国家和地区的武术拳种。众多的门派无论其变化腾挪怎样复杂与巧妙,都可归宗于这两大派中的一类。

传统的中国武术在其哲理与道德方面,无疑受到佛家与道家悲天悯人与修身养性思想的深刻影响。加之一代又一代的拳派宗师的保守、妄自尊大及门户之见,使得武术的发展愈到后来便愈失却其技击价值方面的探索与发掘,而成为当今比较流行的偏重于强身健体的花架子功夫,就如同国家所提倡的群众性广播体操差不多。也许我们无法否认有得到师傅秘传的技击高手在民间广为存在。但这样的高手即便有,也为数不多,并且,由于严守轻易不显露功夫的信条,使其如同大自然中的某种未知的神秘力量或宗教信仰一样,变得深不可测,几乎失去了存在的意义。

随着我国改革开放在各个领域的不断深入与扩大,中国传统文化在与世界其他文化的交流、融汇与碰撞过程中,正在发生着与当今世界发展的历史潮流相适应的深刻变化。我国广大的武术爱好者,在继承与发扬传统武术的同时,在与世界武

术界的交往中受到启发,开始反省传统武术逐渐失却的技击技术的过程,同时试图恢复传统功夫既能健身又可用于实战防身的本来面目,并希望有所发扬光大。

鉴于广大武术爱好者这种日益强烈的愿望与要求,我们根据自己多年学习与实践的心得及体会,甄选出在当今世界武林上受到广为肯定的、具有较大实战价值的六种搏击术,整理编写成这套《世界著名搏击术自修读本》,予以出版,希望为广大武林朋友做一点奉献性的工作。

中国传统武术的改革先行者,当首推世界著名功夫表演家李小龙。他在中国传统武术的基础上,吸收国外其他搏击术的长处,对传统武术中华而不实的花架子及装模作样的功夫进行了彻底的否定与扬弃,创立了著名的截拳道技击术。截拳道的特点是攻守兼备,在攻击敌人的同时,特别注重自身的防守。其技击动作基本上是中、近距离的攻防技术。直线攻击,中路突破,较少使用大弧度的长距离攻击招式,属于一种速度型、技巧型打法。号称“打遍天下五百年无敌手”的泰国拳,其实战价值备受世界武林人士的推崇。泰拳是一种力量型的搏击术,大开大合的侧面弧线型攻击招式多且具有很大的杀伤力。泰拳手注重进攻,其拳坛名言为:“最好的防守是进攻。”足以让日本武术界引为自豪的搏击术——空手道,在当今世界上获得了最为广泛的普及。空手道自我国唐代时引入日本,其前身为少林派拳术中的“空手伏虎拳”。在搏击方面,经日本武士上千年的继承与发展,已达炉火纯青的境界。空手道强调人格力量与技术的完美融汇,当二者的结合达到一定的境界,将使个人的力量与技术得到超水平的发挥。发源于朝鲜半岛的跆拳道,其搏击特点是善于腿招的长距离攻击,双方对阵时,

看似站在安全距离之外,但眨眼间对手便跃近挥腿,招式变化莫测,令人眼花缭乱,防不胜防。西方拳击术使拳招的攻防技术与潜力得到了淋漓尽致的发挥,实为学习自由搏击功夫的基础技术。据 1995—1996 年世界自由搏击比赛的最新动态,各地搏击高手在对抗中大量应用摔跌招式,冠军获得者更是摔法运用好手。犹其重视运用一招击(撞)倒的简练实用的摔打法,强调进攻中既破坏对手的平衡又予以大力杀伤的双重效果,令对手根本无法反击。鉴于搏击术的这种发展趋势,我们特别将柔术与柔道技术介绍给广大读者。以期引起大家的注意与重视。

我们热忱地欢迎广大武术爱好者不吝赐教,并愿与朋友们共同探讨与追求健身与防身技术全面发展的真正的中国武术。幸何如之。

是为序。

作者

1996 年 10 月

目 录

第一单元	空手道的历史	(1)
第一节	空手道渊源自我国拳法	(1)
第二节	空手道光大于日本	(4)
第二单元	拳与足——空手道的武器	(6)
第一节	手的武器	(6)
第二节	脚的武器	(12)
第三节	人体各部要害及穴道	(14)
第三单元	空手道的准备运动及器械训练	(18)
第一节	准备运动及力量训练	(18)
第二节	空手道的器械训练	(29)
第四单元	空手道的身型、步法及呼吸训练	(35)
第一节	站立要式(桩功)	(35)
第二节	步法	(39)
第三节	呼吸训练	(54)
第五单元	空手道的防守与反击训练	(58)
第一节	防守训练	(58)
第二节	反击训练	(72)
第六单元	空手道的试劈训练	(99)
第一节	空手道攻击威力的训练与测试	(99)
第二节	劈瓦开砖的技术	(102)

第七单元	空手道型的训练	(111)
第一节	型的概念及训练方法	(111)
第二节	基本型的训练 (1)三战 (2)转掌	(115)
第三节	普及型的训练 (2)太极上段 I, (2)击碎 I	(143)
第四节	开手型的训练 (1)碎破 (2)征远镇 (3)三十六手 (4)十三手.....	(169)
第八单元	空手道的组手技术	(254)
第一节	基本组手技术及应用	(255)
第二节	自由组手技术及应用	(266)
第三节	多人基本组手技术及应用	(284)
第九单元	空手道二节棍法及叉术	(299)
第一节	二节棍法	(299)
第二节	叉术	(307)
第十单元	空手道格斗术之应用	(315)
第一节	空手道对凶器的护身术	(315)
第二节	女子护身术	(324)
第十一单元	空手道比赛规则	(337)

第一单元

空手道的历史

研究空手道的历史,可以肯定地说它是渊源自我国的少林拳术,发扬在日本琉球群岛,大成光大于日本。在叙述空手道历史时,首先要从我国传统的历史文化中去探索。

第一节 空手道渊源自我国拳法

古代中国的少林寺,确系中国拳术训练的大本营,卒业的生徒,除经过老师的考核外,并接受精神、品德的磨炼,同时最重要的是通过严格的术科测验,即是 108 种的山门障碍,这些就是鑑定生徒的攻击力和防守力的考试,在这困难重重的障碍中,必须凭藉赤手空拳来应付不同的袭击,只有运用手力,拳掌、膝顶、肘撞、足踢……来发挥攻防的功效,在通道中的各种险恶情况除应具有基本的功夫外,还要有机智的头脑和无比的勇气,去排除万难,才能经得起考验,才能是少林寺的出师门徒,然后才获得一项荣誉标志,在左右臂上刻上左青龙右白

虎的徽号。

我国的地域辽阔,民间生活方式习惯与气候迥异,拳法的型式差异性亦颇大,拳术的主流除少林派传播最为广泛外,尚有武当拳法,峨嵋、昆仑……内功,外功各派别,而各有所专擅,有精于拳法、掌法、指法、身法、腿法……不一而足,真是无穷的演进,急激的蜕变,叫人毕生孜孜从事,亦难窥其堂奥,尽管千百种的型式不同,毕竟中华拳法都是“武道同源,万法归宗”的。

日本琉球群岛获得我国传授各种拳法,确是最早最多,这是由于地理和历史关系的影响,早于南宋时期已有少数僧侣到大陆研习佛法。隋炀帝时期(公元607年)大业三年,中琉商业开始有所接触,明太祖洪武五年(公元1372年)琉球察度王前来我国朝贡,至洪武二十五年更受我国封赐三十六年姓氏,由是官员贵族以及商人等与中国接触频繁;至明成祖永乐三年(公元1405年)更受我国册封属国,列为藩属,尔后,遂岁岁来朝,是为促进中琉交往的全盛时期。

大约于明成祖十五年,有琉球人迁居到我国专程拜师习拳,历五、六年之久,当时我国民间称“功夫”,他们回琉球后加以变化整理,称为“ τ ”(Te的译音)原文系手之意,但仍具有中国传统的浓厚色彩,以后由于中琉文化交流和商业的往返传习中国拳艺更多,更强化“Te”的拳艺技巧,奠定了“唐手”的雏形,抑因通商港埠的环境关系,首里、那霸、泊手等地方,得开风气先河,人才辈出,武林杰出之士汇集,在当今琉球空手道的流派中,最称著者是为首里手和那霸手。

琉球拳法“Te”系胎脱自我国,是无可置疑的事实,但助长了“Te”的发展因素者,最重要的先后发生两次的“禁武政策”

促成它蓬勃的生根发展，而成为一种独特的拳法。

大约五百年前，琉球的政局仍处于三山鼎立时代（南山、中山、北山）迄明朝洪熙四年（公元 1429 年）琉球南山盟主尚哈志（Sho、na、shi）统一政局掌握全琉球的各群岛军政大权、命令收集一切武器，并制定法律，严格限制人民练武，此期间琉球“Te”的拳艺遂秘密地获得拓展于民间社会，无分男女老幼均在家中闭门苦练，期待有所发挥。

琉球第二次的“禁武政策”发生于明万历三十七年（公元 1609 年）日本的一位贵族岛津氏率兵攻打琉球，强纳琉球于九州版图，其统治期间，极端限制民间私藏武器，以防报复行动的发生，对有关军事行动的操练亦皆查禁甚严，于是民间对中国的拳法，徒手功夫更秘密传习。表面上民间武力被统治者彻底阻绝，而实际上一般难于估计的潜力积极地在暗中成长，是为今日空手道的胚胎。

中国拳艺的授业，重点是着重“术德兼修”虽然系口传心授的经验之谈。除了技法之外，更强调武德的薰陶，故此，自古武艺高强的名师大抵任侠为怀尊师重道具备忠君爱国的思想，否则必为世人所鄙视，前面说过琉球的拳法传自我国，不过以后把它舍短截长，自成一脉，谓之“Te”在早期皆称为“唐手”、“唐”即中国当时之尊称，“唐手”即中国拳法之意，以示不忘本源，盖日文的“唐”与“空”同音二字皆读作（KABA）若将“唐手”改写为“空手”读音相同，在含义上与我国十八般武艺“白打”空手入白刃之意相同。

在公元 1904 年琉球的教育单位，规定中等学校采用“唐手”为正式教材，为统一名称起见，遂于公元 1937 年琉球武术界召开一项重要会议，主题是研究“唐手”的发展问题，这是一

项极其成功的座谈会，使“唐手”正式迈向教育的坦途，而不仅是市井间里的等闲之技，这个名为“冲绳唐手大家座谈会”系由琉球新报主办，于是年十月二十五日下午四时在那霸市昭和会馆召开，地方军政首长，武术名家以及新闻、教育、体育名流济济一堂，相互研究讨论，对 KARATE 名称的统一，及如何推行作详细的讨论，最后决定“唐手”改为“空手”同时把“道”字加入，效法“柔道”、“剑道”的团结精神，以及“棋道”“茶道”、“书道”、“花道”……的艺术寓意，正式向世人宣称“唐手”改名“空手道”，英语称之 KARATE。

第二节 空手道光大于日本

“空手道”在日本，早年只有中国拳术的相互传习，当时亦系流派纷歧，缺乏一个整体的系统，其效果自然难以显著，这种民间的手脚并用的技击术大抵称为“捕缚术”，即中国所谓“手搏腿击”之术，当时“柔道”、“剑道”在日本，正是如日中天，“空手道”遂未获得重视。

大约清朝末年，日本征服琉球期间，岛民反抗统治者的侵略，日本军队虽然个个皆精练柔道，但经常遭受中国式的“Te”拳所袭击，而至断肢折腿，伤残事件层出不穷，由是引起日本当局对“Te”拳的重视，认为柔道只是以一敌一的技术，而“Te”拳则可以一敌数，效果应击而扑，真是立竿见影。日本政府极重视这种犀利的中国武术，遂规定登陆的军队，必须积极习练中国式的“Te”拳，然后汇合日本国内捕缚术，发展为空手道。

日本正式有“空手道”到现在只不过是八十余年历史,在公元 1917 年首次敦请琉球刚柔流主持者富名腰先生, Funakosni Gicnin 前来日本讲学,使空手道正式纳入教育的体制,在学术界播种生根。富名腰先生他在日本各大学里亲自示范,表演,指导学生练习,毫无保留的传授下一代,当时受教育者仅百余人,其重点偏向于体育活动,搏斗目的次之,可是由点而面,在有计划的推广之下,得到顺利地开展。他在大正十一年五月(公元 1922 年)再度应日本教育部之聘广为讲学,此外尚有本部先生,喜屋武先生,摩文仁先生,远生先生等亦分别在日本各地施教,虽然时间仅止五年光景,已经是桃李满门。两次应聘来日本讲学的富名腰先生,他对空手道拳法有独特的见解,把中国拳法加以整理分析归纳,再溶汇日本和琉球原有的武术柔道和剑道,成为有系统的“空手道”教范,而奠定了“空手道”的教育基础。

1948 年(日本昭和二十三年)日本空手道在富名腰先生推动之下再度活跃,首先成立“日本空手道协会”,集纳全日本各流派武师,共同策划,以日本为中心再度向世界推广,在有组织,有计划的推动下,空手道渐渐成为“自卫”、“体育”、“竞技”三者合一的运动竞赛重要项目。

空手道在日本获得蓬勃发展的因素,除了社会各道场推动外,主要是在各级学校普遍推行,尤其全日本各大学里都有空手道部,每年定期举行一次“全国大学空手道比赛”,最后胜利者便可取得“全日本大学空手道冠军”的荣衔,成为千万学子崇拜偶像,由于空手道的动作实用,刺激,爱好运动的观众视为最热门的节目,无论在运动场上,电视、新闻备受瞩目,并由此走向世界。

第二单元

拳与足——空手道的武器

第一节 手的武器

正拳：(图1)五指全部变曲做成握住东西的形状，像要紧紧地绞住手指肉一般，然后以拇指坚固地扣住，手臂和手背要成为水平状态。



正拳

图1

正拳为手的武器中最适合于实战的拳法，主要攻击对手的上段脸部、下颚，中段胸、心窝、腹部，下段的下肋腹，下腹等重要部位。防守时可用正拳打击攻击过来的手足。

正拳由肋下直出攻击对方，原则上在肋下时手掌心向上，向内拧转突击出去。击中对方时手背向上。

正拳突击时，手背须保持直线状态，否则易损伤手腕的关节，须注意。

背拳(又称里拳): (图2) 背拳有两种, 第一种握法和正拳相同, 按食指和中指的基部, 关节的背面。利用手腕的钩处, 攻击站在自己身旁的对手, 打的目标为脾脏、打两边、由上面打下来的背拳正面打等。



图2

背拳的另一种方法为: 在肋下手掌向上, 正拳不旋转即突出去。打到攻击对象时和用正拳攻击时手掌方向刚好相反。攻击法有: 背拳下突击, 和由下向上突击的背拳正面打的两种。

手刀(图3): 弯曲拇指用刀推掌肋, 由于其他的手指用力, 手指很自然地内侧稍弯曲。此为第一个方法。还有两个方法是全推去和击推法。



图3

背刀(图4): 拇指弯至手掌心, 以拇指和食指根部攻击对方, 其破坏力比手刀弱, 使用机会少。

贯手(图5): 拇指稍弯曲, 其它的四肢伸直, 手指的全关节用力。用力时很自然地各指的关节部稍向内弯曲, 主要用于攻击对方的腹部和喉结。



图4



图5

一指贯手(图6):食指伸直,中指以下握住,拇指弯曲按在中指旁,手背向上向外侧。攻击对象为眼部,人中、喉胧、心窝等。

二指贯手(图7):伸直两指,以拇指按无名指。攻击对象为两眼。



一指贯手

图6



二指贯手

图7

鸡口(图8):像抓东西一样,使五指在指头相合。拇指置于无名指的尖端下。可用于由上和由侧面攻击对方太阳穴等要害。

食指拳(图9):食指的中节关节突出来,以拇指按食指的指甲旁部分。主要用来攻击眉间,人中,颈部,心窝等穴位。



鷄手

图8



食指拳

图9

中指拳(图 10):使中指的中关节突出握紧,拇指用力按食指的中节部,使用法和食指拳相同。其它有突出食指和中指的中节关节的二支拳,以中指的中节关节为顶端握,如山形的龙头拳等。由这些拳突击对方的心窝时会使对方昏倒不省人事。若攻击其人中,会使其发疯。



中指拳

图 10

铁槌(又称槌拳)(图 11)握法和正拳相同。唯一不同处是用小指侧的筋肉较多部份打击对方,目标是对方的头部或臂部,由侧面打击对方的颈部,耳后。



槌拳

图 11

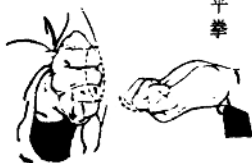
底掌(图 12):用手掌突击对方,手指向上向下均可以。手指向上时,和现代的相扑(角力)的突击相似,主要攻击对方的下颚、脸部、尤以鼻和嘴,此技也可做为防守之用。



底掌

图 12

平拳(图 13):由正掌弯曲著手指,可增加重量,以手指关节击打,以此打耳,颊时耳膜会因而被打破,打脸颊时牙齿会被打断,用平拳的中节关节可击对方的喉部和脸部。



平拳

图 13

刀峰(又称虎口)(图 14):刀峰是展开拇指和食指中间,以剪刀状部分突击对方的咽喉。角力时用此技推开对方,还可用以手指卡住其喉核加以攻击。

弧拳(又称鹤拳)(图 15):手臂向内弯曲,拇指按在无名指的根部,用手腕的关节骨打对方。击其肋腹(脾脏)、下颚、脸部等,注意练习此技时勿击太硬的东西。



虎口



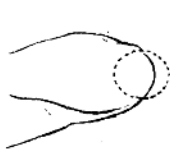
鹤头

图 14

图 15

肘臂(另称为猿臂)(图 16):手肘是空手道最具威力的武器。肘骨坚硬,近于肩部,杀伤力大。

小手:小手指手腕和手肘的中间部份。空手道多用小手防守对方的攻击。(图 17)为平小手, (图 18)为内小手, (图 19)为



肘臂



平小手

图 16

图 17

外小手的三种。三种均用于不同的防守方法。



图 18

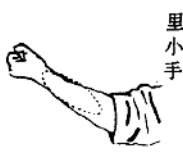


图 19

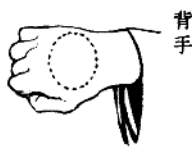


图 20

背手(图 20)和平拳一样,使用食指、中指和第三关节头和手背等部位。

鸡头(图 21),使用拇指的第二关节头,和鸡头形似,所以才称为鸡头。背刀是将拇指往内侧弯曲,但鸡头是将拇指向上突起,手心不外张。

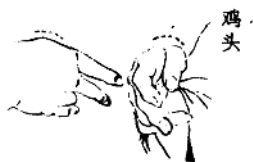


图 21

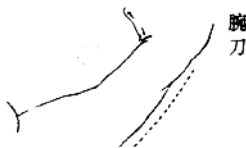


图 22

腕力(图 22)使用里小手部位。主要是在短兵相接时,用来攻击对方颈部或作防守用。

熊手(图 23)和平拳一样握住拳头,使用拇指以外的四指第一关节。各指的第三关节尽量向外张开。攻击脸部时使用,各指尽量紧贴指根,手掌强力推出。



图 23

指铗(图 24)拇指和食指从第一关节横向分开,中指、无名指和小指的关节,和虎口一样直向并握,用来攻击喉咙。



图 24