

李小龙截拳道踢拳

徐超
编著

系统训练阐释

北京体育大学出版社



李小龙截拳道踢拳

——系统训练阐秘

徐 超 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙截拳道踢拳:系统训练阐秘/徐超编著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.9
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0231 - 0

I. 李… II. 徐… III. ①截拳道 - 基本知识②踢拳道 - 基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151788 号

李小龙截拳道踢拳:系统训练阐秘 徐 超 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 8.125

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

谨以此书献于伟大武术家李小龙先生诞辰 70 周年。
(1940.11.27 ~ 2010.11.27)

让李小龙光辉的“哲武”思想，永远照亮我们人生前进的方向！



作者的话

央视斥巨资筹划4年，历时拍摄8个月的《李小龙传奇》终于在央视一套黄金时间开播了，人们早早围坐在电视机旁，收视率竟达12.32%，创央视10年新高。李小龙——这位在中国大陆改革开放之初不被主流社会认可的人物，而今因何越来越倍受瞩目，受万众推崇呢？

那是因为李小龙一生创造了两个奇迹：一是电影上的成就，他用哲学化的犀利拳脚诠释了什么是精湛的武打艺术；他开创了中国功夫片的先河，后继者无数却无法逾越其巅峰；他在电影里将“东亚病夫”的牌匾塞到挑衅者嘴里，让其自食恶果，他成了国人一舒百年郁愤的民族英雄……而所有这一切皆深刻来源于他早年创造的另一个奇迹——截拳道。武艺高、思想高、境界高塑造了李小龙，他的个人魅力也基于此。

随着国内学习、了解李小龙截拳道热潮滚滚而来，人们迫切希望遵循一种可行性、易操作、易上手的训练方式研习截拳道，为迷惘的自学武者找寻一盏明灯，一盏体认自我、有章可循、自我调控、自我实现的明灯，划亮茫茫的黑夜，仰望苍穹，辨识那

伸向远方弯弯的路径，从此不再迷途……

笔者以为：学习 JKD 要知其然，还要知其所以然，才是掌握武功的正道。这也是李小龙的高足——依鲁山度导师指导我们的“授人以鱼，不如授人以渔”思想的真正领悟。这本《李小龙截拳道踢拳》就是在这种思路中写就的。

截拳道踢拳为李小龙（李振藩）先生于 1965 年创造，是截拳道后期比较成熟的技术体系。在此以前，李小龙致力于振藩国术的改造，截拳道是一个不断发展、完善的武术体系，他是依据精简、直接、非传统性的原则，对咏春、功夫泰拳、柔术等世界优秀武技“取其精华，去其糟粕”融汇贯通而成。

JKD 踢拳之“踢”是指 JKD 基本腿法及其应用，“拳”是 JKD 基本手法及其应用。二者结合，即可表现为拳打脚踢（ unlimited ）自由搏击的形式。JKD 踢拳训练方法先进，领先时代且完全实用，具有节奏多变、劲疾有力、欺骗性和隐蔽性较强，精简直接、自由发挥等鲜明风格。当年宗师李小龙在振藩国术馆一经公开传授 JKD 踢拳，就很快在武术界风行开来。据美国权威武术杂志《黑带》披露：因 JKD 踢拳具有 unlimited、速战速决的特点，从 20 世纪 70 年代就成功地打入美国军政特工部门，成为联邦调查局、中央情报局、毒品管理局、海陆特战队等武装人员的必修课。此外，美国的综合格斗赛 MMA、CUF，以及日本的“修斗”比赛，更是直接受 JKD 全面实战思想启发而设立的。以上可见

JKD 踢拳对世界范围内各领域影响是持久而深远的。

作者希望通过本书对 JKD 踢拳的介绍，使读者了解李小龙的训练秘密，增长自身武功学识，回望过往缺失，把握成功未来。

让李小龙 JKD 精神给我们人生带来更多的惊喜吧！



第一章	依鲁山度导师解密 JKD	(1)
第二章	怎样系统训练截拳道踢拳	(8)
第三章	热身(准备活动)	(12)
第四章	协调性训练	(20)
第五章	柔韧性训练	(30)
第六章	踢 腿	(42)
第七章	警戒势与步法	(51)
第八章	基本手法	(58)
第九章	基本腿法	(73)
第十章	肘膝技法	(86)
第十一章	防守与训练	(92)
第十二章	试 力	(103)
第十三章	翻手对搏	(110)
第十四章	摔法与柔术	(120)
第十五章	组合动作与击靶	(131)
第十六章	击打活靶	(141)
第十七章	假动作与诱敌	(146)
第十八章	JKD 毁灭性重击阐秘	(152)
第十九章	实战反应训练阐秘	(164)
第二十章	李小龙身体训练阐秘	(171)
第二十一章	实战对抗	(179)



第二十二章 空手对刀训练揭秘	(188)
第二十三章 一人打多人训练揭秘	(194)
附：笔记嫡传截拳道	(200)
一、拳法述要	(200)
二、高低格挡法	(213)
三、各派散手	(219)
四、截击技巧	(225)
五、格雷西柔术	(231)
六、灵敏性练习	(237)
七、JKD 内功锻炼	(244)
后 记	(249)



第一章 依鲁山度导师 解密 JKD

当电影《龙争虎斗》1973年9月在美国各大城市公映后，立即掀起了一番新的轰动。人们排着长长的队伍去购票一睹“功夫之王”的风采，票房一次次被不断刷新，人们被这个来自东方神秘国度 Brucee - Lee 的中国功夫彻底征服，迫切想见识一下现实中真正的 JKD。

然而，随后李小龙神秘猝死的噩耗却从香港传来。人们被这个不幸的消息惊呆了，难以想象这个在银幕里生龙活虎、矫健异常的英雄，突然之间怎么说没就没了呢？虽然事实毕竟是事实，但人们情感上还是无法接受。于是，好莱坞的制片商们为了迎合广大影迷日渐高涨的“思念李小龙”情绪，在世界范围内海选“李小龙二”，以完成他生前遗作《死亡游戏》大部分的拍摄计划。

在华纳公司、嘉禾公司及主演“李小龙二”的共同努力下，《死亡游戏》终于跟观众见面了。但观众过于挑剔的发现：龙无法复制，虽然“李小龙二”们可以当面一拳、跃起飞脚将对手击倒或是还有什么别的绝招。但细心的观众不会没有鉴赏能力，龙的 JKD 功底委实太深厚了，拳脚速度无人可比，协调性、反应能力都是超常的，这还是除演技之外而言。总而言之，李小龙的成功得益于他的法宝——充满自我个性的 JKD。

于是制片商们又嗅到观众把目光转移到龙的武术训练上来的气息，不惜代价又拍摄了《李小龙截拳道》，请来了龙的武功继



承者丹·依鲁山度大师来解析人们对JKD的困惑及李小龙武术成长的秘密。

镜头中，丹·依鲁山度大师抬起因岁月爬满皱纹的额头，真诚的眼神伴随着他娓娓叙述，把我们带到了那个激情似火、异常艰辛的寻找武术真谛的难忘岁月。（以下内容依据依鲁山度访谈大意整理而出，以供读者直观、零距离感悟JKD）

一、李振藩独辟蹊径，直指武术核心

那是1964年8月，李振藩先生参加由埃德·帕克主办的加州“国际空手道周年冠军赛”。我被大会组委会委任负责照顾李的日常起居及安全。在多次接触中，我逐渐喜欢上他率真、坦诚的性格。于是，我们彼此了解，谈了许多武术上的想法，并着意一起训练，互通有无。

训练中，我逐渐了解到：他从香港来到美国之前，主要学习咏春、螳螂手、散手及少量木人桩，从他父亲那里学习了吴式太极，陆续还接触到北派谭腿、洪拳、蔡李佛等等。又跟精武体操会元老邵汉生前辈“以舞换武”的方式学到了“节奏”，还取得过香港联校拳击比赛冠军。他着实有很好的功底，最初的时间里，他一遍又一遍的按着既定的传统模式练着，始终无法突破。后来他回了一次香港想学完咏春其它功夫，但由于某些原因他没有实现这个想法。

于是，他在1960年代初就开始着手改进咏春，并在此基础上研究了综合性的“振藩国术”。最初，他通常跟那些别的门派二、三流拳手互相交流所学，因为那时各派都互相嗤之以鼻、唯我独尊，不愿与人分享自己的独门秘技。随着李小龙影响力的不断提高，他逐步凭自己实力折服了当时美国武术界泰斗级的大师们，并与之交流。例如：美国柔术大师威利·杰伊、跆拳道之父



李俊九等等。李小龙非常聪明，他又尝试用中国古典、世界近代哲学来指导并解决打斗中的思路及疑难问题。他渐渐找到了一条清晰而又光明的大道，并为此付出了一生的努力！

二、JKD 技术体系之间的灵活穿插、运用

在依鲁山度大师一脉传承的截拳道踢拳里有 9 大体系：

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 原始振藩功夫 | 6. 西洋剑 |
| 2. 泰 拳 | 7. 柔术、柔道 |
| 3. 自由式空手道 | 8. 擒 拿 |
| 4. 跆拳道 | 9. 法国腿击术 |
| 5. 西方拳击 | |

这些体系中的精华元素被整合分布在 JKD 踢拳的打斗流程中，不分彼此、融会贯通。从振藩功夫可以滑向跆拳道，从泰拳可以滑向擒拿。总之，只要你技术够精简、洗练，能直接体现你的进攻意图，充分挖掘和发挥自身擅长的特质，可以随心所欲把控技术研究、运用的方向。

这里依鲁山度导师为我们示范、开启了 JKD 常规运用技术的方法。请看图 1~10。双方均以右警戒势为例，甲方（右）先行攻击离对手最近目标——膝胫。落脚靠近对手可以使用拳击组合技术伺机进攻。如果甲更擅长咏春，还可以用拍手挂捶。当然随着双方搏斗距离的拉近，可供选择的技术也越来越少，最终可用擒拿或柔术结束战斗。



图 1



图 2



图 3

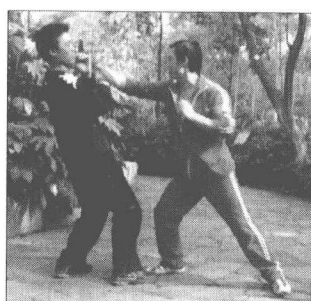


图 4

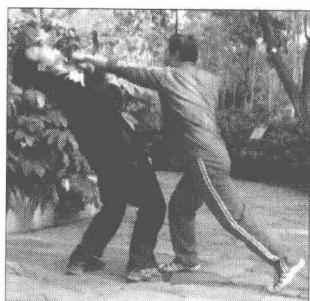


图 5

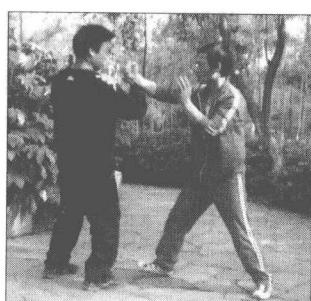


图 6

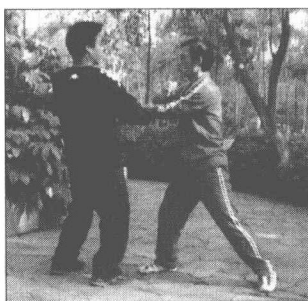


图 7



图 8



图 9



图 10

三、以无法为有法，以无限为有限

这是李振藩宗师加入道家哲学的思想“无法”即是咏春强调的“法度”，一种将技术充满智谋的活学活用的使用方法。这两句话总的意思：JKD 追求突破招式的限制的最终目标，甚至还包括法度、形式及派别之间的限制，他并且反对任何形式的套路练习，认为这只会局限个人武术的发展。

依鲁山度导师还进一步补充到：当时擂台搏击各自在自己的



规则领域里竞显风流，李振藩融入了自己的思想，你只打不踢，我踢；你只摔不打，我拳打。总之，他博采众长，海纳百川，致力于还原搏斗的真实面目。

四、授人以鱼，不如授人以渔

人与人是不同的。从先天遗传禀赋到后天早年的生活、成长环境、运动经历、个人气质等等千差万别。正像李振藩当年告诉我的那样：我教不会你们如何搏击，我只能用不同药方治疗不同人心中的顽疾，让你自己驰骋于类似自己的武术风格里。

很多人慕名来到我的武馆，我会教他们 JKD 基本的技术和引导他们研究 JKD 的概念思路，结合自身的长处，在他们认为感兴趣的领域里继续发展 JKD。他们中有学完三拳两腿后将 JKD 概念引入擂台搏击的；也有在柔术方面有所建树的。但这样用概念来指导武术，唯一需要防范的是李小龙原始风格的技术会不断丢失！

事实上，李小龙是发明、创新了一些技术，那只是他找到了一条最适合自身的风格，是他自己的一个“产品”。他真实的了解自己、分析自己、设计自己。他是我们精神偶像及思想指导实践的巨人，他为我们指引了武术发展进程的方向！

五、其它及学习 JKD 的思考

武术是在不停发展的，现在世界各主要搏击流派亦在彼此交融、互有影响。例如：早期的美式自由搏击打法现已被强式登陆的泰式风格所取代。技术在与日俱增的历史进程中可以被更迭，但李小龙颠扑不破的格斗真理却在世间永存！

李振藩还经常强调：要在不同距离，使用不同技术。他常举



例说，远距离作战人们会使用弓箭射杀对手，而近距离更适宜用朴刀格杀。这就为我们指明了，各自技术体系有各自的适用范围，以便遴选适宜发挥的技术。

以上是《约见依鲁山度》讲话的梗概。由此，我们会对困扰自己多年的心理僵结有所盘解。长期以来，祖国大陆对JKD认识有两种主要误区：一是唯李小龙当年在电影中所使用JKD技术为范本，迷信要一般无二模仿方为正宗JKD。二是JKD“虚无主义”思潮泛滥，以为JKD纯粹是主观臆造、自由发挥等等。以上二者皆是没有正确理解JKD格斗真义所致。

当我们用正确的JKD思想涤荡内心的尘埃后，下一步该如何做呢？笔者以为：我们首先要解读、感悟JKD的哲学思想；然后从初级振藩功夫学起，一直到熟练掌握JKD踢拳（自由搏击）。在学习的路上，我们先学规范的拳脚，在朝夕不辍的对练、实战对抗中，逐步分析自身的特长所在，反思不足，加以弥补。并最终将自己的特长在实战中得以充分发挥同时有效抑制对手的特长，那你就能找到“李小龙无敌天下的秘密了！”

值得一提的是：学习临摹宗师当年的“振藩功夫”，一是可以避免若干年后李小龙原始风格技术丢失；二是可以零距离感悟宗师当年，思变改良武技的心路历程，从中找到垂范的榜样力量。三是可沿着宗师“精简、直接、非传统性”的寻武轨迹，研习属于自身风格的JKD。



第二章 怎样系统训练 截拳道踢拳

截拳道踢拳是一门活学活用的功夫。首要的是全面熟练掌握基本技术，经过一系列的磨砺，逐步在实战中找寻适合自己的特色，那时就可以达到自由无羁、拳由心发——JKD 所倡导的境界。这是一条从不自由到自由的历程，不自由是打牢根基，自由是牢靠根基后的超常发挥。

一、找寻李小龙个人训练的秘密

一提到李小龙，我们脑海里本能会想：龙自身是怎样训练的？他有什么独到的秘笈，那就让我们按循这个思路来一探究竟吧！

以下是摘自李振藩宗师在洛杉矶时期安排中、高等负荷练习较典型的一天。从中我们可以得出宗师当年自我训练的一些重要信息。