

LIXIAOLONG

SIDAGONGFA
XUNLIANCONGSHU
李小龙四大功法训练丛书

连环腿攻防技法

董子红 编著



汕头大学出版社

目 录

“功夫之王”——李小龙生平.....	(1)
第一章 连环腿踢术基本训练法.....	(9)
一、训练项目	(9)
二、专项腿踢技术训练.....	(11)
三、腿功训练三要素.....	(19)
第二章 连环腿踢术的基本技术	(21)
一、连环腿踢术格斗式.....	(21)
二、连环腿踢术脚步法.....	(22)
三、连环腿踢术防守法.....	(26)
第三章 连环腿踢术的攻击目标	(30)
一、概述.....	(30)
二、头部要害与攻击方法.....	(30)
三、躯干要害与击打方法.....	(32)
第四章 连环腿踢术常用腿法	(34)
1. 横扫踢	(34)
2. 高踢打	(35)
3. 侧踹踢	(36)
4. 蹬踢	(38)
5. 后踹踢	(40)
6. 铲踢	(41)
7. 割踢	(41)

8. 前踢	(43)
9. 勾踢	(44)
第五章 连环腿踢术攻击法	(46)
一、连环腿攻击概述	(46)
二、连环腿攻击技巧	(47)
三、连环腿攻击 78 例	(52)
第六章 破连环腿踢术反击法	(129)
一、破连环腿反击概述	(129)
二、破连环腿反击技巧	(130)
三、破连环腿反击 100 例	(131)

“功夫之王”——李小龙生平

李小龙是一位著名的武术技击家，同时也是世界著名的功夫片电影表演家。

三藩市出生 童年在香港

李小龙的父亲李海泉，广东南海县人，是当时香港粤剧中四大喜剧演员之一，擅长武打。母亲何金棠是一位上海人的女儿。他们婚后先生了两个女儿。

1939年，日本加紧侵华，香港的粤剧也受战火的影响渐趋萧条。因此，李海泉带着剧团和家人横渡太平洋到美国演出。在旧金山（三藩市）时长子李忠琛出生，一年后，也就是1940年11月27日，次子诞生。何金棠从旧金山打长途电话通知正在华盛顿演出的丈夫，两个商议为这个男孩取名李振藩，希望他日后名振三藩市。这位李振藩就是以后享誉全球的李小龙。为了申报户口，还给李振藩取了个英文名字，叫布鲁斯·李（Bruce-Ley）。李小龙这个艺名，是他9岁时担任香港电影《细佬祥》主角时由导演取名的。

李小龙的童年和少年是在香港度过的。他出生4个月时，父亲李海泉便结束了在美国的演出，举家返回香港。

李小龙幼时身体非常瘦弱。李海泉为了儿子的体魄变得强壮，在他7岁时便教其练习太极拳。李小龙在13岁时跟随名师叶问系统地学习了咏春拳，并在家中设一座木桩，每天对着木桩

勤练不辍。此外，他还练过洪拳、白鹤拳、潭腿、少林拳、戳脚等拳种，为后来自创截拳道打下了坚实的基础。他热爱武术运动，可谓“嗜武入迷”。有一次，他和朋友一起上街，走着走着，突然坐在路边沉思，然后又飞身跃起练功，路人无不侧目而视。

为了提高技击水平，李小龙除了勤习中国拳术外，还研究西洋拳的拳法。他一边参加西洋拳训练班，一边节省零用钱购买世界拳王路易王的拳击赛纪录片，从中学习拳王的步法、身法、拳法和训练方法。他还经常参加校内外的拳击比赛，不断丰富实战经验。

李小龙在家庭的告诫下，18岁那年决定离开香港到美国留学。临行前，他父亲谆谆嘱咐：“要发奋学习，做一个有出息的人。”老拳师叶问也殷切期望他学习之余，要刻苦练习功夫，要宣扬中华武术。

赴美求深造 自创截拳道

1958年11月底，李小龙搭乘“克利夫兰总统号”轮船，经由神户、横滨、夏威夷前往美国旧金山。起初他投靠父亲的好友，随后又转往西雅图到他兄长李忠探处居住。

李小龙在西雅图的生活相当艰苦，每天清晨要骑自行车到报社取报，然后挨家挨户分送。后来他到中国餐馆洗盘子，空闲时还要实习英语和练习功夫。3年后，他从爱迪生职业学校毕业，考入华盛顿州立大学哲学系。

进入大学就读以后，他除了学习外，把精力都放在研习武术上。他在学校里组织了一支“中国功夫队”，经常在校园里进行训练和表演，博得了师生们的好评。有个叫山本的日本留学生，是日本空手道三段拳手，他一向以高手自居，对李小龙的武功和

中国功夫队总是指手划脚，说三道四。队员们听后十分气愤，都说非要揍他不可，但李小龙深受中国武德的熏陶，沉住气对队员们说：“中国功夫的宗旨是强体防身，非不得已不可攻人。”有一次，中国功夫队进行表演，山本又来“拆台”。李小龙对他提出警告，他不但不服，还要向李小龙挑战。李小龙忍无可忍，只好决定和他进行比武。两人一交手。山本凭着身体壮，频频猛攻，李小龙未知虚实，暂取守势。三四个回合后，李小龙看准破绽，转守为攻，奋起重拳把山本打倒在地。待山本站起来正要反扑时，李小龙虚晃两招，突然侧身飞腿将山本再次踢翻在地。从此，李小龙的功夫更受人敬佩。

1964年，美国在加利福尼亚州举行全美空手道比赛，当时年仅24岁的李小龙横扫所有选手取得了桂冠。后来，有3位空手道冠军和一位柔道冠军联合上门要和他较量，他又奋力将他们一一击败。

李小龙经过精益求精的潜修苦练，使功夫逐渐娴熟乃至达到更高的境界。其中的“李三脚”、“沉拳”和“勾漏手”更是他的绝招。

李小龙素有“李三脚”之称。有一次，他在佛罗里达州的唐人街，看见4个持刀歹徒正在调戏一名华人少女，他立刻冲上去，赤手空拳和四个歹徒搏斗，接连使用连环飞脚和敏捷的拳法，把这四个歹徒打得落花流水，抱头鼠窜。从此，他勇救少女的事迹在美国被人广为传颂。

李小龙的“沉拳”也很出名。他曾应邀到加拿大拳击协会专门表演沉拳。他对准拳击计量器猛然用力击去，那计量器上的指针立即指向三百五十磅。当时观众都惊叫起来：“世界纪录！世界纪录！”因为李小龙以一百四十五磅的体重，发出这样沉重的拳力，实为前所未有的。

“勾漏手”也是李小龙的又一绝招。所谓“勾漏手”，就是即封即打，即打即收，连削带打之意。有一次，李小龙应邀到香港拍片，有七八个教头闻讯后，纷纷要求和他“交手”。李小龙晓得这是变相的挑战，他请那伙教头们选出一位最具有实力的对阵，并声称这回只用两手过招，而不使用擅长的腿法。当被选出的黄师傅上台一出手，李小龙立即把他的双手封住。黄师傅多次企图解脱，都被李小龙的双手如磁铁似地严密封闭着而无法挣脱。黄师傅正在感到为难之时，只觉得自己的脸上突然挨了一巴掌，引起了旁观者的一阵讪笑。黄师傅恼羞成怒，立即腾起飞脚，李小龙眼明手快，用手一撩，“嘭”的一声，黄师傅如马失前蹄，四肢朝天躺在地上爬不起来了。

有一回，张仲文赴美国表演，李小龙应邀客串演出。只见他在麦克风前握拳蓄势，猛地一拳打出，顿时由麦克风传出“呼呼”的拳风巨响，台下中外观众，无不瞠目结舌，掌声雷动！

李小龙是个多面手，除了精通各种拳术外，还擅长长短棍和二节棍等各种器械，并研习气功和硬功。据说，他的手指给人用牙齿咬而不感到疼痛。

李小龙从实战出发，以中国武术为基础，吸收西洋拳、空手道、跆拳道、泰国拳等技击术的优点和特长，总结多年的经验而自创了一种拳术——截拳道。

设馆广授徒 宣扬真功夫

李小龙为了宣扬中华武术，在大学2年级期间，租了校园的一个停车场角落，挂起了“振藩国术馆”的牌子。每个学徒每月收费15美元。他边教边练，刻苦磨砺，技术大有长进，尤以腿功造诣更为精深。

在振藩国术馆里，他认识了来学武术的同校医学院女学生莲达，经过一年多的交往，他们渐渐产生了感情，在1964年8月，他俩正式结婚了。婚后，李小龙夫妇双双辍学，合力经营武术馆，甚至把蜜月旅行也取消了，把全部精力都投注在武术事业上。

自从李小龙在佛罗里达州唐人街赤手空拳制服4个持刀歹徒、勇救华人少女的消息在报纸上刊登之后，李小龙的名字便传遍了美国，佛罗里达州等电视台也请他表演腿法，中国功夫引起人们的重视。而他创办的振藩国术馆也逐渐兴旺起来。为了扩大影响，李小龙经常到各处参加武术比赛，并先后在西雅图、奥克兰、洛杉矶等地开设武术分馆授徒。国术馆的规模和设备不断完善，如在洛杉矶的武术分馆建筑面积达600平方米，练功设备有拳击弹簧器、铁桩、精武指桩、刀、枪、剑、棍、拳击计量器、臂力锻炼器、眼力训练器、腿力锻炼器等等。由于李小龙的名气大，慕名前来求教者甚多，收费也大大提高，从过去每人每月只收15美元，改为每小时收费27—50美元不等。学费虽然昂贵，但仍门庭若市。世界上许多显赫的武打明星如美国空手道冠军罗礼士等都争着拜他为师；好莱坞的著名电影明星如占士亨宾和史提夫都是他的门徒。世界拳王阿里也曾登门拜访，与他交流经验。美国国内各流派的拳师经常聚集在李小龙的武馆切磋武艺，他的“以武会友”的宗旨收到了预期的效果。

涉足电影界 功夫震全球

20世纪70年代初，一股中国功夫影片的狂潮席卷全世界。李小龙这个响亮的名字震撼全球。

李小龙早在1965年至1971年期间就在好莱坞的电视剧

《重现曙光》、《蝙蝠侠》、《褐色日子》、《亚安沙特》里客串演出，并替美国福期、派拉蒙、米高梅等电影公司拍摄过《青峰侠》、《盲人追凶》、《马洛》等电视剧和电影。但美国导演多要他扮演华人歹徒，给男主角的西洋拳所打败，他感到十分气愤。同时，有些欧美人士扬言：“柔道，空手道虽源于中国，但日本等国已青出于蓝而胜于蓝。中国武术已经落后了，甚至到了淘汰的边缘。”因此，李小龙立下决心：“我为了替中国武术争一口气，决定把中国功夫搬上银幕，替中国武术争取光荣。”这是李小龙拍功夫片的出发点。更为重要的是：“我是一个中国人”——这是李小龙每时每刻所不能忘怀的，也正是千百万侨居海外的炎黄子孙的心声。

1971年夏季，李小龙接受香港嘉乐电影公司的邀请，拍成一部以中国武术题材的《唐山大兄》。影片描写了海外华侨奋斗的故事。他在影片中扮演一名年轻的华侨郑潮安，从香港来到曼谷，在一间制冰厂当工人。老板以制冰为幌子，将毒品藏在冰里销售，知道这项秘密的工人均一个个被杀害。郑潮安目睹恶势力如此嚣张，最后忍无可忍，挺身而出，打击恶党为民除害。片中郑潮安与恶党搏斗时犀利的拳脚，使观众无不如痴如醉。喝彩与掌声接连不断。《唐山大兄》创下了香港开埠以来的电影最高票房纪录，达到300万港元。李小龙的名声随后从香港传遍东南亚各地。

继《唐山大兄》之后，李小龙又拍摄了《精武门》，引起更大的反响。李小龙在该片饰演回上海参加恩师精武会创始人霍元甲葬礼的青年陈真。影片描写了陈真得知师父死于日本武师的毒药之后，只身闯入日本武术馆，打碎了“东亚病夫”和“华人与狗不得入内”的牌匾；随后以无所畏惧的气概与日本空手道拳师及俄国武师搏击，血战之后为日本暴徒所枪杀。李小龙在片中的大无畏精神和惊人的打斗技巧，特别是他表演的“李三脚”和“地

躺拳”，令人赞不绝口。由于李小龙的不懈努力，再次把功夫电影带入了新境界，并突破了票房卖座 400 万港元的纪录。

此后，李小龙又自组协和电影公司，自编、自导、自演了影片《猛龙过江》和《死亡游戏》，还与美国华纳电影公司联合拍摄了《龙争虎斗》，并亲自担任了主角。李小龙所拍摄的上述 4 部影片，一浪高过一浪，震动了世界影坛，也震动了世界武坛。

李小龙在紧张的拍片日子里，仍不忘刻苦练功和与各国武林高手较量，以提高自己的实战水平。李小龙在曼谷拍摄《唐华侨拳手阿金》时，曾与获得过多届冠军的一位泰国拳王察尔猜（译音）比试，经过一番恶斗，李小龙战胜了这位对手，从而改写了中国拳王对泰国拳王每战皆败的历史，为中国武术争了光。

李小龙在香港拍摄第 3 部功夫片《猛龙过江》时，选中了两位曾经获国际空手道冠军的罗礼士、罗伯华尔作为对手，并且规定被他打败。开始，这两位空手道冠军不服气，于是李小龙与他们都各自带助手，到郊外一个指定地点进行拍摄电影前的点到即止的“友谊较量”，结果，只几个回合，李小龙就以点数取胜，使这两位国际空手道冠军不得不口服心服。

英年突夭折 声威仍未减

正当李小龙雄心勃勃，大展宏图，准备继续拍完《死亡游戏》的时候，因药物过敏，1973 年 7 月 20 日突然在香港逝世。时年才 33 岁。李小龙的一生是短暂的，但却如同一颗耀眼的慧星划过国际武坛的上空，对现代技击术和电影表演艺术的发展作出了巨大的贡献。他主演的功夫片风行海外，中国功夫也随之闻名于世界。许多外文字典和词典里都出现了一个新词：“功夫”（Kung fu）。在不少外国人心目中的功夫就是中国武术，李小龙

也成了功夫的化身。许多国外武林高手、空手道拳师、泰拳大师看过李小龙主演的功夫片后都承认：“李小龙确有真功夫。”确实，还很少有一位东方武术家能象李小龙一样突破国家、种族的疆域，并且在死后声威依然不减。

李小龙由于在武术和电影等方面有卓越的贡献，他先后在1972年和1973年两度被国际权威武术杂志《黑带》评为世界七大武术家之一。1972年还被香港评为十大明星之一。美国报刊把他誉为“功夫之王”，日本人称他为“武之圣者”，香港报纸赞誉他为“当代中国武术及电影史上的奇才”。在美国、日本、英国、香港、台湾等国家或地区同时出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，都称他为“发扬中国武术最有成效的人”。

李小龙多才多艺，亦文亦武。他每当练功之余，埋头研究武术理论与训练方法。为了方便研究，他家中的武术藏书达两千多本，还广泛收集了世界各种流派的武术影片和录像片。他逝世前留下了七大本学武笔记和六本著作手稿：《截拳道》、《截拳道研究》、《功夫记录》、《二节棍法》、《布鲁斯·李拳术图解》（英文版）和《布鲁斯·李武打技法》（英文版）。世界各国技击杂志仍在不断地研究、介绍他的武功。美国洛杉矶还设了“李小龙博物馆”，成立了“世界李小龙之友”等组织。人们将永远怀念他那一颗热爱中华民族、振奋中华民族精神的赤诚之心。

第一章 连环腿踢术基本训练法

一、训练项目

实践证明,强壮的身体和高度发展的运动素质能保证拳手更好地掌握连环腿踢术复杂、先进的技术和战术,承担大负荷训练和激烈的实战搏斗。它对防止拳手的伤病、延长运动年限也有重要意义。

腿踢术训练包括身体训练和腿法专项训练两个方面。可使身体各个部位得到较全面的训练,较快地发展腿踢术拳手的专项身体素质,为学习腿踢术技术、战术,提高实战水平,打下良好的基础。

训练时要根据自己的特点、符合实际的训练内容、手段、方法和运动量,做到循序渐进,持之以恒,不断提高。

良好的身体素质是腿踢术拳手的基础,是取得成功的前提条件。其一般身体素质训练包括有:速度、耐力、力量、灵敏、柔韧、跳绳等。可使身体各部位得到较全面的训练。拳手在平时训练中,应使身体各个部位承担的运动强度,高手实战搏击所需的强度,否则将无建功。

1. 速度训练

速度训练的基本原则在于训练中要保持高速度,必须尽全力用最高速度进行。

田径中的起跑、短距离加速跑和冲刺跑是发展速度的有效手段。也可以采用急行跳远,快速定时往返模拟比赛,以提高拳

手的爆发速度。在训练中,速度训练往往安排在体能训练内容的前面,以保证拳手在最佳状态下进行训练。训练中要循序渐进,由慢到快,由短到长。

2. 耐力训练

长跑是发展耐力素质训练的一种重要手段。通常可以通过两种跑的形式来增强耐力,一是用中等速度越野跑,大约以每公里5分钟的速度跑20—40分钟;二是中长距离的变速跑,变跑顺序为:慢跑——中速跑——3/4速度跑——最大速度跑——重复慢跑。

此外,如长距离的游泳、划船、跳跃搏击专项技术的各种拳腿、肘膝法、身步法动作的长时间的重复练习等都是发展耐力的有效手段。耐力训练要经常进行,它主要以时间、重复次数和距离的长短作为衡量标准。

3. 力量训练

力量是搏击技术的基本特征。进行力量练习,能促进肌肉中的营养物质增多,肌纤维增强,使肌肉更有效地发挥力量。力量训练包括有上肢、腰、腹肌、腿部力量,以及绝对力量和爆发力量等。训练时应根据拳手的特点和需要以及拳手的具体情况而制定科学的训练方法,以达到最佳训练目的。

负重练习可以发展力量素质。如用杠铃、哑铃作推、提、拉、伸曲、扭转、深蹲等重复负重可达增强力量的效果。比如深蹲可发展腿部力量;推杠铃、举哑铃可增强手臂、手腕力量;负重仰卧起坐能发展腹肌等等。同时,抛掷实心球、单杠、双杠、爬竿、俯卧撑、角力等也是发展力量的有效手段。

4. 灵敏训练

灵敏是腿踢术拳手必须具备的身体素质之一。特别是肩、髋两大关节的灵敏性很重要,颈部、腰部、腿部的灵敏性也不能

忽视。一般发展肩部灵敏性的徒手练习有：提肩、转肩、压肩、绕肩等。发展髋关节的练习有：前后压髋，提膝转髋，左右间行进转髋等。

5. 柔韧练习

在搏击技术训练中，必须具备良好的柔韧，才能有完善动作产生。柔韧训练主要包括肩、髋、腰、腿四大部分。

发展肩部柔韧性方法有：压肩、转肩、肩绕环等。

发展髋部柔韧性方法有：压髋、左右转髋、前后摆髋等。

发展腰部柔韧性方法有：甩腰、涮腰、前俯腰、后桥等。

发展腿部柔韧性方法有：耗腿、压腿、各种摆腿、踢腿等。

6. 跳绳

跳绳是腿踢术拳手训练中不可缺少的重要手段。跳绳可以使人的腿部力量加强，腿步更富有弹性，动作更加协调，并能很好地提高耐久力。

跳绳也应该有一定的时间保证。每一次跳绳起码要有二至四回合，每回合3分钟，休息1分钟后进行第二回合。根据训练的目的，可做速度跳或者慢跳，速度跳每分钟在150次左右。

跳绳还可以采用不同的步法，四处跳动，其目的是使两腿在不同的情况下都能自如灵活地活动。可以采用双脚跳、单脚跳、交叉跳、一摇双跳等，在丰富跳绳内容、提高跳绳兴趣的同时使双腿更加有力，动作更加协调。

二、专项腿踢技术训练

专项腿踢训练包括脚踢准度、视觉、脚踢技法、脚踢速度和动作速度等内容。

1. 脚踢准度

脚踢准度是指脚踢法的准确程度(即准确性)。准度在实践

中所占地位应在首位。对于任何一项踢击来说,若无脚踢准度,那么,谈何踢击效率?因此,对于欲精熟掌握截拳道脚踢法的实践者来说,培养良好的踢击准度可谓首要。

脚踢准度主要受实践者视觉、脚踢技法、对方情况、对抗情况(实践中的时机、距离、空档把握等)等方面影响。

2. 视觉

敏锐的视觉极利于攻防技能的施展。实践者在施用踢技时的准度,很大程度受实践者视觉的影响。李小龙认为“视觉是一切动作的主干”。简单的说,唯有你具备敏锐的视觉,才会知道该向何目标动作。

视觉包括定点视觉、周围视觉、移动视觉和感应视觉。实践者每一个动作均是由视觉参与完成的。即使实践者本能反应和直觉的攻防动作,也是视觉将所接收的信号传递于大脑,经过大脑判断,发出命令,才能产生一系列攻防动作。

李小龙将视觉练习称之为敏锐性训练,他根据自身实践经验,总结出以下训练方法:

警戒格式练习:实践者保持警戒桩式,全身放松,精神饱满,呼吸自然。用眼睛紧盯约2—3米远目标,进行训练。在紧盯时须注意,精神要集中,面部要毫无表情,当眼睛有疲劳感时,可适当闭眼休息或远眺30秒。

平行站姿练习:实践者平行站立,两手轻分于体侧似压按物体,身体放松,平视前方,然后做眼睛上、下、左、右紧盯的练习;再做眼睛由左向右和由右向左的旋转眼球练习,实践者抬起单手,叉开手指,向自己眼睛插击,可由慢至快练习。练习时须注意逐渐加快指插速度与减少眨眼次数,以指插不眨眼为佳。

运动视觉练习:所谓运动视觉是指看清运动着的物体的能力或人在运动中看清静止不动物体的能力。现代科学证明,未

经训练者,其视觉潜能仅被利用 30%—40%。进行运动视觉练习时,实践者可进行:

(1)拿一手电筒置自己眼前外上方,用另一手捂住同侧眼,让目光前看,对着眼睛打开手电数数练习,若眼感酸痛或流泪时,可暂休息。此练习目的在于增强眼睫状肌的功能。

②站于木人桩前约 3.5—4m 处,伸出右臂、食指竖起,双眼注视右手食指。约 10 秒后,目光移向木人桩头部,紧盯 10 秒,然后把目光移向食指。此时食指水平后移约 15—20cm,紧盯 10 秒,再把目光移向木人桩头部紧盯 10 秒……依此交替练习。每重变一次,食指移向身体近一些,当视觉出现两个食指或感眼睛疲劳时,可休息 30 秒。

③实践者也可在观看电视节目时。将一个手指前伸与屏幕同高,只看手指而不看电视节目。

3. 脚踢技法

能否掌握纯熟脚踢技法,也是影响脚踢准度的重要因素。中国武术有“眼到手不到,必定瞎胡闹”。“内练精气神,外练手眼身”。实践中,如果实践者脚踢技法生硬、低劣,则根本不可能击中对手要害部位。如果这样,也不可能产生一击必杀,制敌于一瞬的作用。在训练时,必须严格要求自己,培养、锻炼出准确、快速、多变的脚踢技法。

训练时应注意以下几点:

(1)加强基本功训练,提高身体素质。

为提高脚踢准度,实践者可进行基本功训练,以培养、锻炼自身的力量、灵敏、协调、柔韧、速度等能力。身体素质的改善会对高效完成技术大有益处。

(2)选择正确训练方法。

应该全面进行科学、合理的训练,以免错误的训练方法影响

脚踢技法的掌握,训练时特别要注意眼到耳到,耳到手到,眼到脚到的培养和锻炼。

(3)认真体悟拳理,加深自身理解。

实践者对截拳道拳理的理解程度也会影响到脚踢准度。这是因为,若实践者不知此脚最佳攻击部位为何处,就会对施用踢技的信心产生动摇,而信心的动摇将会直接或间接影响脚踢准度。

(4)对方情况。

对方情况是指对方的身高、体重、性格、习惯动作、速度(反应)、劲力等方面的具体情况。它会直接或间接影响脚踢准度。如对方身体高大,而实践者身体矮小,此时盲目以勾踢进攻对方头部(其它忽略小计),则会因高度等原因影响准度。若对手性格趋于内向,擅于防御反击,则对实践者脚踢准度亦会产生影响。因为此类对手极为敏锐,倘若实践者脚踢进攻,对方会迅速退防,若非实践者有超人的速度优势等,脚踢准度将会大打折扣。另外,对方速度极快等也会对实践者脚踢准度产生直接或间接影响。

(5)对抗情况。

李小龙经过综合分析,得出以下结论:

- ①采用的战术对脚踢准度有不同程度影响。
- ②对踢击时机的把握能力会对脚踢准度产生直接影响。
- ③对踢击距离把握能力对脚踢准度有极大影响。
- ④对对手所现的空档把握程度将会对脚踢准度产生直接影响。

4. 脚踢速度

在截拳道脚踢法中,脚踢速度占着重要位置。依照李小龙观点,如果一位拳手在速度上较对手占据优势,则他在其它方面