

全真全能 截拳道

徒手搏技 基础训练

主 编◎乔峰
副主编◎屠海龙 张杰



附赠DVD 120分钟

『以无法为有法，
以无限为有限』

李小龙亲传弟子理查德·

巴斯蒂罗大师的中国首徒

乔峰精诚力作，

正宗李小龙截拳道独家奉献！

国内第一本**全彩版**、

附赠DVD的截拳道

专业图书！



全真全能 截拳道

浙江工业大学
图书馆藏书

徒手搏杀
基础训练

主 编 乔峰
副主编 屠海龙 张

浙江工业大学图书馆



72005044

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

本书编委会

主 编 乔 峰

副主编 屠海龙 张 杰

编 委 王文杰 王禹平 卞正华 李金睿 李冬梅 李金明 李德发

陈钊安 张二顺 张劲芳 段振兴 唐安东 徐 靖 舒文斌

图书在版编目 (CIP) 数据

全真全能 截拳道徒手搏技基础训练 / 乔峰主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5381-8278-1

I. ①全… II. ①乔… III. ①截拳道—基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 220900 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 8

字 数: 250 千字

出版时间: 2013 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8278-1

定 价: 48.00 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23280258

邮购电话: 024-23284502

投稿 QQ: 765467383



前言	007
序一	009
序二	011
序三	013

第一章 截拳道体系概述

第一节 截拳道原始构架	020
一、咏春——截拳道的起点	020
二、失控的拳击	022
三、天马行空的击剑	023
第二节 截拳道知行观念	026

第二章 截拳道打斗技法

第一节 警戒势	030
一、标准警戒势	030
二、警戒势的变通	032
三、警戒势的训练	033
第二节 步法原理	036
一、步法——人体运动链的起始端点	036



二、步法是控制位势的“调节器”	037
三、截拳道基本步法	038
第三节 拳 法	045
一、冲击式拳法	046
二、挥击式拳法	051
三、抛击式拳法	058
四、拳法的训练	060
第四节 腿 法	063
一、腿法总则	063
二、冲击式腿法	064
三、挥击式腿法	066
四、旋身腿法	070
五、腿法训练	072
第五节 防御技法	074
一、闪避技术	074
二、格移技术与格挡技术	083

第三章 截拳道打斗训练

第一节 得手及其训练方法	088
第二节 攻击五法	093
一、简单直接攻击法	094
二、联合攻击法	097
三、渐近间接攻击法	105
四、诱敌攻击法	108
五、封手攻击法	110
第三节 详解封手攻击法	111
一、封手原理	111

二、战例示范	112
--------------	-----

第四章 截拳道缠斗总述

第一节 缠斗的组成与原理	131
一、拿法	131
二、摔法	132
三、摔拿关系	132
四、撕拽	133
第二节 缠斗技法使用说明	133
一、避免缠斗	133
二、实施缠斗	134
三、打缠并用	134
第三节 缠斗训练须知	135

第五章 截拳道地面缠斗基础技法

第一节 骑乘式攻防	138
一、维持	138
二、攻击	139
三、防反	144
第二节 侧骑乘攻防	148
一、分类	149
二、攻击	150
三、从侧骑乘式到骑乘式的变换	152
第三节 下位防守	154
一、通过击打的形式反击对手	155
二、通过缠斗技法反击对手	156





三、使用腿法反击对手	162
四、上位攻防	163

第六章 自卫技能强化训练与使用指南

第一节 知彼——防范于未然	168
一、攻击意愿	168
二、攻击时机	169
三、攻击能力	169
四、攻击形式	170
第二节 知己——强化自身功技	170
一、远离冲突 避免接触	171
二、直面冲突 临危不惧	171
三、自然应急 搏杀本能	171
四、无所不用 把自己武装到牙齿	172
五、攻击要害 力求高效打击	178
六、出奇制胜 深化战略战术的运用	180
第三节 防枪械威胁	181
第四节 对抗多人进攻	190

全真全能 截拳道

浙江工业大学
图书馆藏书

徒手搏杀
基础训练

主 编 乔峰
副主编 屠海龙 张

浙江工业大学图书馆



72005044

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

本书编委会

主 编 乔 峰

副主编 屠海龙 张 杰

编 委 王文杰 王禹平 卞正华 李金睿 李冬梅 李金明 李德发
陈钊安 张二顺 张劲芳 段振兴 唐安东 徐 靖 舒文斌

图书在版编目 (CIP) 数据

全真全能 截拳道徒手搏技基础训练 / 乔峰主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5381-8278-1

I. ①全… II. ①乔… III. ①截拳道—基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 220900 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 8

字 数: 250 千字

出版时间: 2013 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8278-1

定 价: 48.00 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23280258

邮购电话: 024-23284502

投稿 QQ: 765467383

徒

手

持

技

丙午年



全真全能截击拳道標月之作

癸巳年曹媛書於揚州





①



③



②



④



⑤

- ① 乔峰与巴斯蒂罗师傅在一起
- ② 李凤澡先生与乔峰
- ③ 乔峰与巴斯蒂罗师傅在一起
- ④ 李紫剑先生与乔峰
- ⑤ 创作团队（左起：张杰、乔峰、屠海龙）



全真全能
截拳道
徒手搏技
基础训练



左起：乔峰、巴斯蒂罗师傅、王文杰



李小龙宗师亲传弟子，已故截拳道大师黄锦铭师傅，曾经把截拳道归结为是融咏春、拳击与西洋击剑于一体的实用徒手格斗术。而李小龙当年传授给众多的门人弟子的课程内容也多是徒手格斗技法。李小龙生前的截拳道技术当属于应对街头冲突的徒手格斗技，这一点不容置疑。

完整的截拳道徒手格斗技法包括了打斗、缠斗及现实应用三个板块的内容。打斗以人体肢体武器做短暂的冲撞发力为特征，拳、脚、肘、膝技是其最具代表性的打法，其可以直接运用于远、中、近三种格斗距离范畴。缠斗即纠缠式的格斗，其以人体肢体武器特别是手脚做持续的胶着发力为特征，以封缠为主体的内围战（也称设陷）、擒摔及倒地后的控制技术都是典型的缠斗技法。缠斗最适应于贴身近战之用。

由于李小龙的学生对截拳道理解的各不相同，所以影响到了发展到现今的截拳道定位。虽然一些原始截拳道师傅比如黄锦铭大师更强调截拳道的直立打斗性能，但是在巴西柔术风行世界之后，包括丹尼·依鲁山度、理查德·巴斯蒂罗、杰瑞·泡梯特在内的许多李氏亲传弟子都谈到过在李小龙原始的教学中存在缠斗内容。与此同时，他们在各自的截拳道教学体系中也都添加了这样的元素。世界终极无限制格斗大赛UFC总裁达纳·怀特（Dana White）更是称李小龙是现代综合格斗MMA运动的鼻祖，这一点也被李小龙的家族所接受。但是需要特别注意的是，截拳道的缠斗技法是应对真实街头争斗，而不是那些有规则的搏击竞技。

全面的攻防技法是截拳道实践者徒手应对街头冲突防身自卫所必须具备的素质。因为街头自卫不是个人意志所能够左右的，任何情况都可能发生。不同的环境用到对抗技术是不尽相同的！截拳道徒手格斗武库的全面与完善是截拳道发展的最终极致之一。

把截拳道徒手搏技相关技法人为割裂开来的学习，绝对不是从截拳道本质即防身自卫出发的训练方法，须知李小龙所说过的“最终的一拳一脚”无不是这样得来的。截拳道徒手技法的训练目的在于单一技法的完善及整体技法间的合理配合运用的性能提高，如此才能够使得实践者在真正运用时做到



全真全能

截拳道



基础训练

得心应手与游刃有余。本书即以较全面技术与训练为主体内容对截拳道徒手格斗术做以全面的讲解。

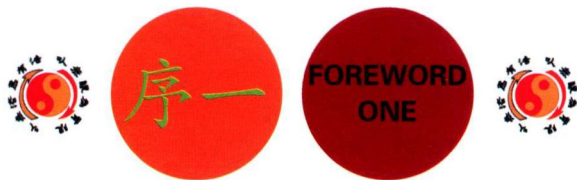
在国内截拳道公开出版物种类繁多，可用汗牛充栋来形容。不过这些书籍中最大的不足就是缺少缠斗技法，特别是地面缠斗技法。这部分缠斗内容却是整体截拳道重要的组成部分，没有这部分内容存在的截拳道可以说即便是原始截拳道体系也不是完整的。

本册在内容上突出打、缠并重，且始终把自卫理念贯彻在技术训练之中。力求让每一位实践者都能够从中获得应对现实生活中不可避免的肢体冲突或其他意外的行之有效方法或思维。

当然，由于水平有限，书中难免存在一些不足之处、不妥之处，恳请读者批评指正。

乔峰

2013年9月18日于兆才故里滦南



序

一

多年以前，一颗明星在大洋彼岸升起，此后这颗巨星在香港陨落。斗转星移时光流逝，李小龙和他的截拳道凝固成永远的传奇。

李小龙有生之年没有踏足中国大陆，他离去之后反倒红遍了大江南北。在中国跨世纪的武术热潮中，李小龙和截拳道曾经是最热的内容。

伴随着李小龙热而来的，是数不尽的关于李小龙和截拳道的图书。在那段时间里，这些书真是卖疯了！只要有李小龙和截拳道的字样，那书就不怕卖不掉。这些书，吊足了青少年的胃口，赚足了龙迷们的眼球，轰动了中国的武术市场……

当任何人初次接触任何一个版本的《截拳道》时，无论他读的是哪个人的哪本书，他都不能不震撼。但是当一个人把各种版本的截拳道接二连三读下来之后，他就不可避免地感到困惑——为什么不同的人的不同的《截拳道》会有内容与理念上的不同？为什么不同版本的《截拳道》的内容和理念会相互冲突？究竟什么是截拳道？怎么练截拳道？

这是一个长久困惑龙迷的问题，也一直没有明确的答案。至今，有一些人还是争吵，还在论战。

其实，这是个不是问题的问题，它本不应该成为问题。为什么？这实际上是一种正常现象。不同的人心中有不同的李小龙，有不同的截拳道，这其实非常正常。万事万物，在不同的人的眼里有不同的印象，在不同的人心目中有不同的位置，原本就不是什么值得大惊小怪的事。比如一条蛇，广东人认为是美味，北方人认为是毒虫，巫者认为是神灵，医者认为是良药……你认同是什么就看见什么，从很大程度上讲，这其实与事物的本相无关。

截拳道不是也一样吗？每一本的具有独特见解的《截拳道》事实上都是作者用自己的心态、见识、学识、性格、体格、好恶来诠释《截拳道》。世上没有完全相同的两个人，那么，对截拳道的认识有多种多样岂不是很自然的事吗？即使是李小龙本人，他的《截拳道》不也正是他自己截拳道的理解吗？



全真全能

截拳道

徒手搏技

基础训练

《截拳道》原著是李小龙的引玉之作，并不是刻板的学术形式，更不是截拳道的一切。原著《截拳道》是一支燃烧的蜡烛，是一个路标。作为一个后学者，你应该是一个秉烛前行的人，你应该比路标走得更远，而不是把路标当作路的尽头！

李小龙是一个成功的人，对截拳道做出独到诠释的人也当是成功的人。读李小龙和截拳道的书籍，首要的是向成功者学习成功，而不是简单地模仿成功者的举止言行。读者最需要的是从书中发现自己适用的东西并加以运用。你必须以是否对自己有用为标准，判断它是不是一本好书。能够使你拥有技术与实力的《截拳道》，就是最适合你的《截拳道》，请你把它当做工具书来用。如果它不具这种功效，请扔掉那本书并忘掉作者的名字。

当乔峰的《全真全能 截拳道徒手搏技基础训练》梓行之际，我写下上面的话。这是我对所有龙迷的忠告。《全真全能 截拳道徒手搏技基础训练》虽是一家之言，但是乔峰以自己的身心体悟对截拳道做出的清新诠释，它异于此前发行的多种“截拳道”，愿它给读者带来新的感受与感悟。

李紫剑

2012年4月5日于竹林

李紫剑先生是中国著名武术革新家，轨迹拳学创始人。