

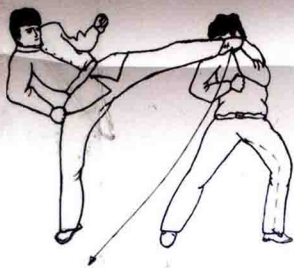


脚

杨连村 著

制敌

功夫，实用比好看更重要！
不求套路只讲实效，最易学、最实用，
各种险情下近百脚法的实际运用，
对实战效果的极致追求。
近500幅图片详解技术动作，
倾囊相授，绝不藏私！



CTS

湖南科学技术出版社

脚

杨连村 著

制敌

功夫，实用比好看更重要！
不求套路只讲实效，最易学、最实用，
各种险情下近百脚法的实际运用，
对实战效果的极致追求。
近500幅图片详解技术动作，
倾囊相授，绝不藏私！



CSS



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一脚制敌 / 杨连村 著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5357-7255-8

I. ①一… II. ①杨… III. ①腿击法 (武术) IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119766 号

一脚制敌

著 者: 杨连村

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2012 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6

字 数: 129000

书 号: ISBN 978-7-5357-7255-8

定 价: 18.00 元

(版权所有·翻印必究)



目 录

第一章 腿法动作与步型	1
第一节 寸脚动作的解剖学分析	2
一 寸脚动作结构分析	5
二 寸脚动作关节运动及原动肌的工作分析	5
三 寸脚运动解剖学的分析与讨论	6
第二节 中华武术中 35 种不同步型	7
一 开立步	7
二 弓步	7
三 反丁字弓步	7
四 掰弓步	8
五 双弓步	9
六 马步	10
七 一字马步	10
八 半马步	11
九 偏马步	11
十 夹马步	12
十一 虚步	12
十二 仆步	13
十三 歇步	13
十四 坐盘	14

十五	内盘步	14
十六	外盘步	15
十七	丁步	15
十八	丁字步	16
十九	丁戳步	16
二十	前点步	17
二十一	后点步	17
二十二	独立步	18
二十三	三体式步	18
二十四	雀步	19
二十五	交叉步	19
二十六	护裆步	20
二十七	单蝶步	20
二十八	跪步	21
二十九	拐步	21
三十	横裆步	22
三十一	戳步	22
三十二	醉跌步	23
三十三	雁行步	23
三十四	骑龙步	24
三十五	猴步	24

第二章 腿法动作技术..... 25

第一节 阴暗腿法

一 偷腿

二 搓脚

三	侧倒撞脚	28
四	寸脚	29
五	地拧脚	29
六	踩脚	30
第二节 少见腿法		32
一	锥钻脚	32
二	纵身下蹬脚	33
三	斜撇腿	34
四	空中飞夹腿	35
五	单轮点腿	37
六	蹶脚	38
第三节 连环腿法		39
一	后倒连环腿	39
二	腾空左右踢	40
三	连续上蹬腿	41
四	乌龙绞柱腿	43
第四节 防守腿法		45
一	里挂腿	45
二	外挂腿	46
三	里格腿	47
四	外格腿	47
五	圈腿	48
第五节 常见腿法		49
一	弹腿	49
二	蹬腿	50
三	里合腿	51

四	外摆腿	51
五	横踢腿	52
六	勾踢腿	53
七	侧踹	54

第三章 一脚制敌实用绝招 55

第一节 腿脚击敌上肢实用法 56

一	抓压左臂	56
二	膝顶手肘	57
三	快踢手腕	57
四	拧顶右臂	58
五	突踢左腋	59
六	猛踢右臂	60
七	搬夹右臂	61
八	抓手击右腋	62
九	膝跪敌臂	63
十	脚击膝肘	64

第二节 腿脚击敌下肢防身法 65

一	摆蹴击膝	65
二	下踩小腿	66
三	快脚击腿	67
四	寸脚踢胫骨	67
五	狠踩脚面	68
六	后扫摔敌	69
七	右盘勾左磕砸	70
八	猛踢腿腘窝	71

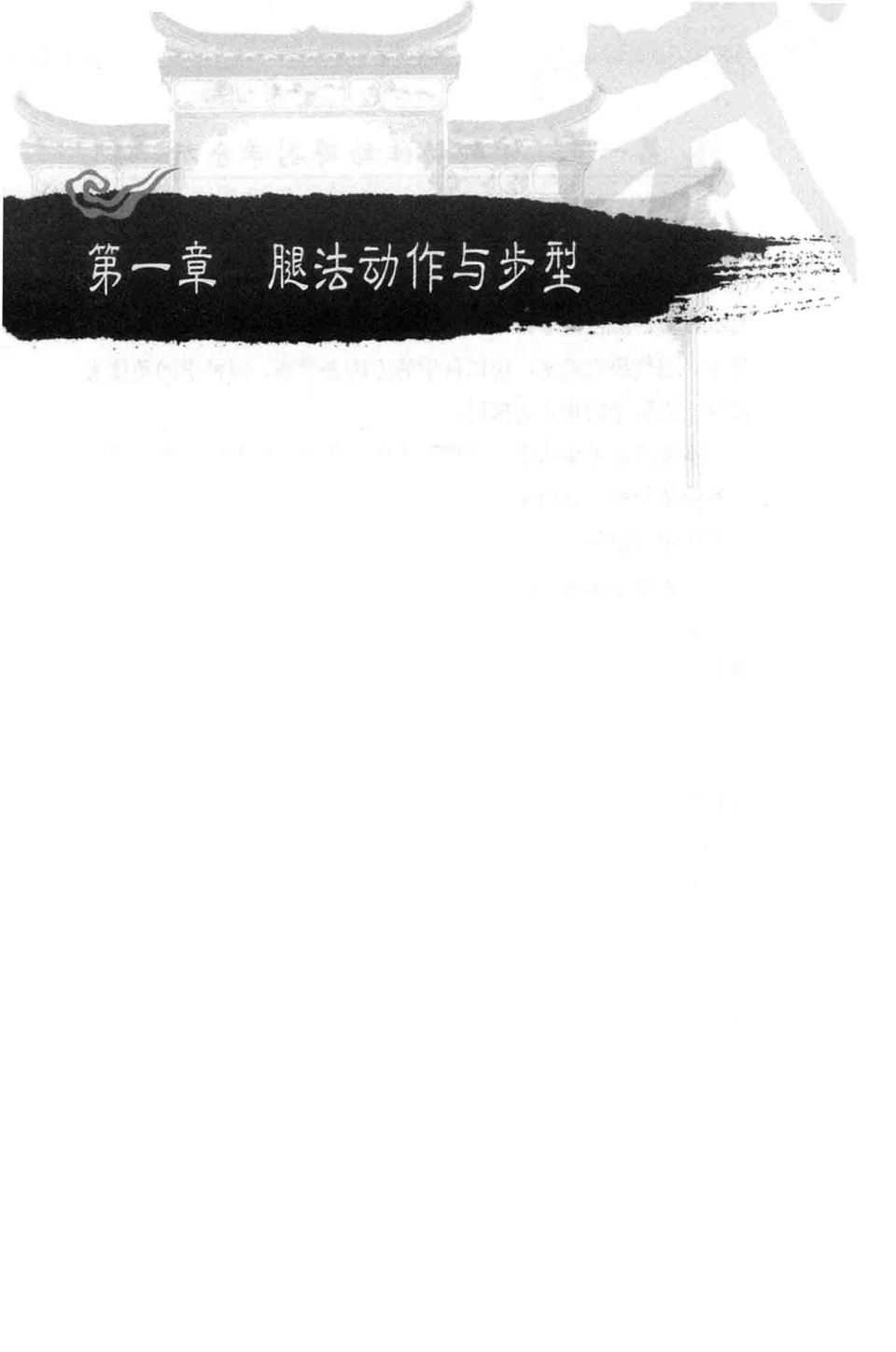
九	盘压敌膝	72
十	速踹敌腿	72
十一	趴点、蹬连环腿	73
十二	拿臂击腿	74
十三	拳打上脚踩下	75
十四	偷蹬敌腿	76
十五	攻手脚两腕	77
十六	闪防击腿	78
十七	连踢摔敌	78
十八	抓踢快招	79
十九	顶防踹攻	80
二十	拿拧蹶攻	81
二十一	里合腿击上接蹬下	82
二十二	勾扫敌倒	83
二十三	侧倒蹬膝	84
二十四	下蹲搓击	84
二十五	贯耳震脚	85
二十六	肩扛右腿	86
二十七	抓头蹬腿	87
二十八	腿防偷击	88
二十九	抓臂侧踹	89
三十	中下部连击	89
三十一	上下连环击敌	90
三十二	击面跺脚	91
第三节 腿脚击敌头颈部自卫快招		92
一	摔敌踩颈	92

二	踢下踹上连招攻	93
三	趴点门面	94
四	突起踢头	95
五	顶拧头颈	95
六	防下路攻上路	96
七	空中击头	97
八	朝天蹬击	97
九	缠丝上踢	99
十	遇扫先拦后踢	100
十一	敌倒快转击头	101
十二	劈腿击敌头后	101
十三	借力跳击	103
十四	防点相连	104
十五	闪防起脚	105
十六	高跳下蹬	105
十七	拿臂攻上	105
十八	跳转高扫	107
十九	正踢中反撩上	107
二十	拳虚打脚实攻	109
二十一	遇强近摔带踢	109
二十二	巧拿巧攻	110
二十三	里格接右横扫	111
二十四	下踩上踢解危	112
二十五	背摔接踢击头部	112
二十六	飞膝抱顶敌头面	114
二十七	单轮腿怪招击敌面	115

二十八	左右转身出招·····	115
二十九	腾空侧踹·····	117
第四节 腿脚击敌裆部狠招·····		118
一	搬拧腿脚击裆·····	118
二	上掐脖下攻裆·····	120
三	鸳鸯脚撩击敌裆·····	121
四	速防快攻铲敌裆·····	121
五	卷臂暗击裆·····	122
六	被抱弯勾腿击裆·····	124
七	打上击中踢下·····	125
八	抓腿后倒腿起伤裆·····	126
九	先摔后踩敌裆·····	126
十	顶击敌裆·····	127
十一	敌失重心我出击·····	128
十二	左腿左格前蹬·····	128
十三	腿起击裆解险·····	130
十四	拨抓防勾裆·····	130
十五	上防头面下踢裆·····	132
十六	屈圈防伸直踹·····	132
十七	手搬臀坐脚攻·····	133
十八	里合后蹬·····	134
十九	别腿拧摔紧接蹬·····	135
二十	后摆防守前踢攻击·····	135
二十一	侧倒上勾裆·····	137
第五节 腿脚击敌腹部速效招法·····		138
一	抓臂倒踢敌肋·····	138

二	飞膝顶腹·····	138
三	勾踢接端·····	139
四	擒腕顶肋·····	140
五	虚点实蹬腹肋·····	142
六	剪点腿击敌·····	143
七	拳打脚踢肋·····	143
八	左右猛攻击·····	143
九	进身抓颈顶腹·····	144
十	擒臂踢肋·····	145
十一	虚实相兼·····	145
十二	快摔踩肋·····	146
十三	下按跳起蹬中·····	148
十四	拧臂攻肋·····	149
十五	转身猛击腹·····	150
十六	穿云脚击腹·····	151
十七	举臂接阴腿·····	152
十八	拉推踢三连击·····	152
十九	快脚穿腹肋·····	154
二十	擒腿踢肋·····	155
二十一	拦蹬快脚·····	156
二十二	上步反弹攻击·····	157
二十三	戳脚钻腹·····	158
二十四	拧脚踢肋·····	158
二十五	飞身空中出击·····	159
第六节 腿脚击敌腰背部护身方法·····		160
一	擒拿肩脚劈腰·····	160

二	摆尾脚攻击背·····	161
三	剪击腰眼·····	163
四	左转击头, 右转击腰·····	164
五	快闪速踹腰·····	164
六	踹拿顶连续攻敌·····	165
第七节 两脚同时攻击特殊招法·····		166
一	倒地双脚蹬裆膝·····	166
二	空中双脚击腹·····	167
三	敌倒跳上踩敌身·····	168
四	双蹬摔伤敌身·····	170
五	下踩腿上蹬背·····	171
六	腾空双飞后击敌·····	171
七	前滚翻蹬双腿·····	173
八	撑地侧身踢敌腿·····	175
九	后滚双蹬击敌裆·····	176



第一章 腿法动作与步型

第一节 寸脚动作的解剖学分析

我国历代人民在长期练武实践中,无论是在单个武术动作、演练武术套路方面,还是在技击实践、防身自卫方面都积累了丰富的经验,从古至今指导和推动着武术的发展。随着现代科学的进步,当代研究武术,应以科学的方法去学练,以科学的角度去研究、以科学的观点去探讨。

本节以武术腿法中“寸脚”为例,从运动解剖学角度上进行一些简单分析,目的是为了让广大读者举一反三,更好地领会腿法动作中的要领。

寸脚动作说明(以右寸脚为例):

1. 预备势:左脚在前,右脚在后,右脚跟提起、离地,两膝关节稍屈。右手握拳平伸于体前,拳心向下,左拳收抱于左腰侧,拳心向上。

2. 由预备势开始,左腿支撑,右脚从后沿地面向前摆动,当右脚摆至左腿前方时,膝关节挺直,脚尖勾起踢出,力达脚掌,上肢自然协调地配合摆动,目视前方(图1-1)。

要点:保持重心稳,犹如脚底扎下根,前踢突然又刚劲,踢正方向力点准。

技击特点:寸脚(又称寸腿)是武术腿法中富有技击性、实用价值较高、近低击点腿法中具有代表性的腿法之一。其技击特点为:发力突然、猛烈、快速,左右连连发出,环环紧扣。

技击部位:寸脚属武术中近低击点的腿法,技击部位低而固定,技击部位是对方的膝关节至踝关节。

寸脚动作摆动腿肌电图和电位变化见图1-2和表1-1。寸

脚动作支撑腿肌电图和电位变化见图 1-3 和表 1-2。

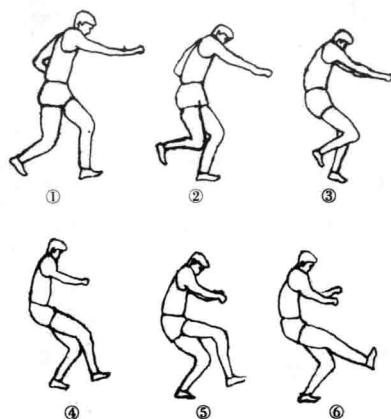


图 1-1

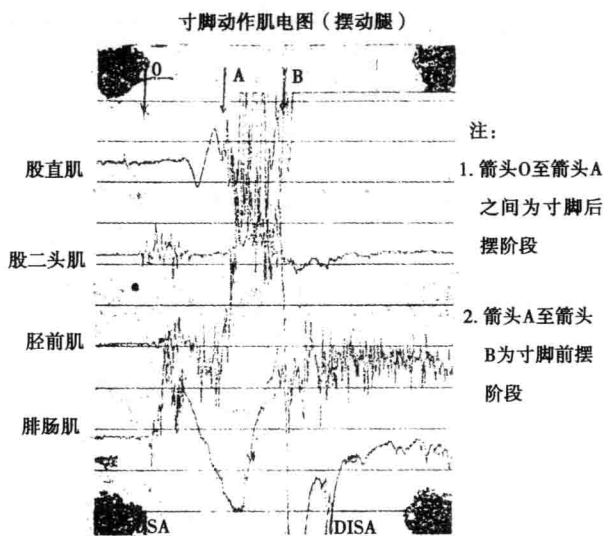


图 1-2

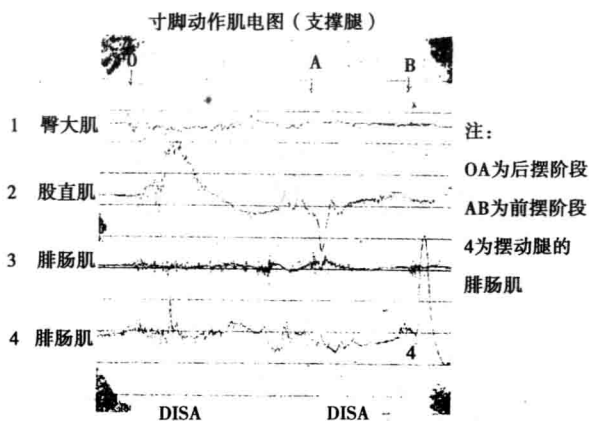


图 1-3

表 1-1 寸脚动作肌电图电位变化 (摆动腿)

肌 肉	后摆阶段电压 (O—A)	前摆阶段电压 (A—B)
股 直 肌	产生紧张电位	4.6 毫伏
股二头肌	2.4 毫伏	3.3 毫伏
胫 前 肌	3.0 毫伏	12.5 毫伏
腓 肠 肌	2.4 毫伏	无电位变化

表 1-2 寸脚动作肌电图电位变化 (支撑腿)

肌 肉	最高电位
臀 大 肌	最高电位 6.4 毫伏
股 直 肌	最高电位 3.3 毫伏
腓 肠 肌	最高电位 3.3 毫伏
腓 肠 肌	此为摆运腿肌肉

【一】寸脚动作结构分析

1. 预备姿势：见图 1-1 的①。
2. 后摆阶段：见图 1-1 的①~③。
3. 前摆阶段：见图 1-1 的④~⑥。

【二】寸脚动作关节运动及原动肌的工作分析

1. 预备势：左腿支撑，右腿髋、膝稍屈，前脚掌着地。
2. 后摆阶段。

(1) 关节运动的情况：由预备势开始左腿支撑、右腿摆动屈髋、屈膝、踝关节固定，大腿带动小腿前摆。

(2) 关节运动的原动肌：

屈髋——髂腰肌、股四头肌（长头）、阔筋膜张肌近固定收缩作向心工作。

屈膝——股二头肌、半腱半膜肌、缝匠肌、腓肠肌近固定收缩作向心工作。

踝关节固定是足上下肌群拮抗作用的结果。

(3) 关节肌肉的工作情况：左腿支撑，右腿以髋关节为轴髂腰肌、股四头肌（长头）等近固定收缩使大腿前摆。由于大腿股二头肌、半膜半腱肌、阔筋膜张肌、腓肠肌收缩使膝关节屈弯。

3. 前摆阶段。

(1) 关节运动的情况：左腿支撑，右腿由后摆阶段过渡到前摆阶段，髋关节屈，膝关节伸、踝关节伸。

(2) 关节运动的原动肌：

屈髋——髂腰肌、股四头肌（长头）、缝匠肌、阔筋膜张肌