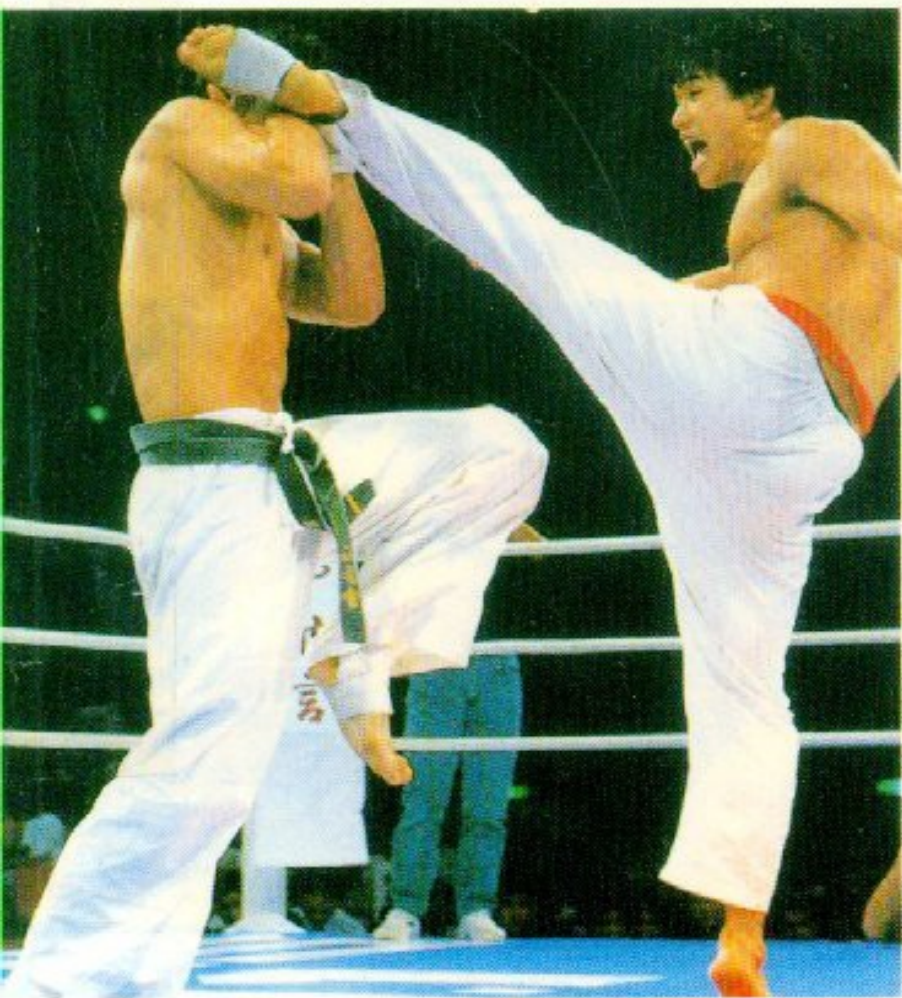


# 跆拳道

所向披靡的日本肘膝功夫



● 董子红 编著  
北京体育大学出版社

亚洲搏击术精选

亚洲搏击术精选

# 踢 拳 道

所向披靡的日本肘膝功夫

董子红 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:叶 莱      责任编辑:叶 莱  
审稿编辑:鲁 牧      责任校对:亦 戈  
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

踢拳道:所向披靡的日本肘膝功夫/董子红编著. - 北京:北京体育大学出版社,1994

(亚洲搏击术精选)

ISBN 7-81003-623-8

I.踢… II.董… III.踢拳道-日本 IV.G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 03011 号

踢拳道——所向披靡的日本肘膝功夫

董子红 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本,787×1092毫米 1/32

印张·5 5

定价·6 80元

2001年9月第1版第6次印刷

印数:45601—48600册

ISBN 7-81003-623-8/G·481

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 前 言

日本踢拳道是一种以人体肘膝和腿作为主要攻击武器，具有极大杀伤力，并威震当今世界武坛的徒手格斗术。它充分吸取了泰国拳的精髓，再加上日本各派搏击术的坚实基础，逐步融汇成了一种面目全新的武术。踢拳道这种拳术没有套路，完全着眼于实际技术的运用。它特别擅长用肘攻、膝撞和腿击。其攻击力之猛锐，足令对手非死即伤，在紧张的格斗中踢、打、顶、撞各种攻防技法发挥得淋漓尽致，加上“钢肘”、“铁膝”上下联击，令人胆颤心惊。踢拳道这些鲜明的格斗特色，符合了当今世界搏击术发展的趋势，所以虽然它在日本诞生的时间迄今不逾30年，但在世界各地，特别是亚洲发展迅速。日本人在泰国、韩国、澳大利亚、瑞典、法国、英国纷纷开馆授徒。不少国家的特种部队、武装警察聘请踢拳道高手担任格斗教官。1974年在日本大阪成立了“世界踢拳道总会”，并每隔两年举行一次世界踢拳道锦标赛。为了迅速提高我国武术散打运动理论与实践水平，满足广大武术爱好者和武术院校、武警保安部队了解和掌握这一当今世界武坛流行的凶狠搏击术，我从多年踢拳道修炼的亲身体会中系统地总结了踢拳道的基本技术，并通过实践，摸索出指导踢拳道的方法，编写了这本书。

踢拳道不仅仅是一种凶狠勇猛的搏击术，从体育角度和武道的意义上看，其最终目的是为了达到严格要求自己，从汗水中完善自己的人格。基于此目的才能倾注心血，努力练习，真正掌握基本技术。

在此，谨向为写这本书而提供帮助的朱本立先生、夏淑林先生表示感谢。

董子红

1994年1月于湖北监利

# 目 录

---

第一章 何谓踢拳道	(1)
第一节 起源与发展	(1)
第二节 踢拳道主要特点	(3)
第二章 踢拳道基本技术	(5)
第一节 拳术成分	(5)
第二节 搏击格斗势	(9)
第三节 运足法	(11)
第四节 呼 吸	(15)
第五节 身体动作	(16)
第三章 踢拳道攻击、防守与回击秘技	(18)
第一节 攻 击	(18)
第二节 防 守	(21)
第三节 回 击	(23)
第四章 踢拳道拳击法	(28)
第一节 拳招概述	(28)
第二节 拳招攻击技	(30)

第三节	破拳回击技 .....	(45)
第五章	踢拳道腿踢法 .....	(62)
第一节	腿招概述 .....	(62)
第二节	腿招攻击技 .....	(63)
第三节	破腿回击技 .....	(90)
第六章	踢拳道肘击法 .....	(114)
第一节	肘招概述 .....	(114)
第二节	肘招攻击技 .....	(115)
第三节	破肘回击技 .....	(131)
第七章	踢拳道膝撞法 .....	(137)
第一节	膝招概述 .....	(137)
第二节	膝招攻击技 .....	(138)
第三节	破膝回击技 .....	(146)
第八章	踢拳道搏击谋略 .....	(153)
第一节	战略·战术 .....	(153)
第二节	智谋·经验 .....	(157)
第九章	踢拳道训练法 .....	(161)
第一节	身体素质训练 .....	(161)
第二节	专项技术训练 .....	(163)
附:	踢拳道竞赛规则 .....	(167)

# 第一章

## 何谓踢拳道

### 第一节 起源与发展

踢拳道的缘起,始发于 50 年代中期。当时日本一批空手道、柔道的名师好手远征泰国、向在世界搏击界享有盛誉的泰国拳宣战,结果无不损兵折将,大败而归。

1954 年 2 月,日本国际拳击经理人野口修率 3 名空手道高手,成为第二次世界大战结束后首次赴泰国对泰拳展开挑战的日本人,在京城曼谷著名的俞披尼拳场与泰国拳手进行决战。此决战,引起泰国拳迷广泛兴趣,日方 3 名空手家,乃当时日本武坛实力最强的好手,包括黑崎健时四段、藤平昭雄三段、中村忠二段。此战结果,3 名日方拳手两败一和。其中,空手道极真会首席高手黑崎,被泰沉量级名将黎威击得遍体鳞伤,左眼角中肘破裂,苦战不足一局,即遭击倒。

1956 年 10 月,柔道高手玉城良光,迫战东渡的泰国“左拳虎”盛塞,日拳师中膝败阵,因内脏溢血,入院急救,幸保平安。

1957 年 4 月,野口修再于大阪市举行世界自由搏击冠军赛,因有 5 名泰拳师前来参战,日方一批空手道名将竟临阵退

出,结果刚柔流空手三段译村忠,受命出战泰拳师洛里。中局搏击内,泽村遭击倒17次,浑身受伤20余处,折齿3枚,不敌败北,送入医院疗养两月之久。泽村经此血腥教训之后,日后转而苦练踢拳道,5年后复出,顿被捧为日本擂台偶像,这是后话。

饱尝了失败滋味的日本武坛,不得不偃旗息鼓,寻求对策,在一番反思、摸索之后,日本搏击界根据泰拳的鲜明特点,并吸取了空手道、柔道、合气道、拳击的优点,终于研究创造了一种被誉为“新泰拳”的拳术——踢拳道,专门对付泰拳,以雪历年之耻。

1962年2月,日本武坛正式成立踢拳道协会,为实现其打败号称500年天下无敌手——泰国拳的目标,特由泰国聘请拳师4名,留驻日本,与空手道、合气道专家一并造就一批踢拳好手,从此奠定了日本踢拳道的教育基础。

1965年,日本踢拳道在野口修先生的推动下达至高潮,首先获得电视商合作,每周播放踢拳道拳手赛事,一时各种武术选手争相转练踢拳道,加入战圈,角逐荣誉,使此项新兴武术充满朝气。其次,招集全日本名流派武师,共同商讨如何以日本为中心向世界推广。这种有组织、有计划的活动,使踢拳道逐渐成为“防卫”、“体育”、“竞赛”三者合一的国际性体育活动。而对踢拳道建立了丰功伟绩的野口修先生,也被尊称为“日本现代踢拳道之父”。

1972年,是踢拳道发展史上重要的一年。泰国职业拳击协会,推出世界泰拳搏击冠军大赛,此战无疑是泰、日拳坛的大战。此役轰动全泰,双方精英尽出,经两天大战,平分秋色。其中,藤原敏男与泰拳轻量级冠军知里展开激战,结果获胜。

其后，藤原在泰、日两地连挫泰拳名将，威名大震，成为全日本少年崇拜的偶像。

近年来，踢拳道在日本颇为普及，以推广和普及踢拳道运动为目的的组织也相继应运而生，如“全日本踢拳道联盟”、“全日本自卫队踢拳道联合会”，都是踢拳道爱好者的群众性组织。使踢拳道运动进入了一个新的阶段。

目前，踢拳道在世界各地发展迅速，引起了各国搏击术爱好者的关注，慕名求学的人与日俱增。踢拳道在美国、法国、瑞典、澳大利亚、加拿大、韩国等地广泛设馆授徒。不少国家的部队、警察、学校还专门聘请踢拳道高手进行训练。1974年成立了“世界踢拳道总会”并举行了第一届世界踢拳道锦标赛，迄今的20年中已经举行过5届，踢拳道运动开展之迅猛，由此可见一斑。

## 第二节 踢拳道的主要特点

踢拳道是一种综合性武术。它吸取了泰国拳的精华、空手道的技巧以及合气道的技击术，融汇成一种独特的武术。这种拳术没有套路，完全着眼于实战技术的运用。特别是擅长肘击、膝撞和腿击。其攻击力之猛锐，足令对手非死即伤。因此踢拳道拳手特别注重全身关节的硬度和功力的修炼，使全身部位锻炼得坚硬如铁。在紧张激烈的搏击中，踢、打、顶、撞各种技法并用，加上“钢肘”，“铁膝”上下联击，令人胆颤心惊，即使人体最坚硬的头骨也会被击碎。

踢拳道与泰国拳十分相似，但又有区别。在技术上，踢拳道较泰国拳更注重腿肘、膝的攻击。踢拳道的理论认为，人体

四肢中,脚力、肘力和膝力大大强于手力。因此它非常注重肘膝和腿法,肘膝和腿法占的比例为95%以上。有人用这样的话来概括,那就是“空手道的手,泰国拳的腿,踢拳道的腿与肘膝”。这客观地说明了3种技击术的不同侧重点。

肘击是踢拳道引为自豪的主要技法,其攻击力强大无比。主要以击、切、横、撬肘为主,在进攻时常与膝击配合,上砸下撞,左横右冲,上下联击,极难防范。踢拳道的肘技同样是最好的防御武器,用肘部挡脚消拳容易得手,用肘尖防膝砸膝,足令对手腿膝麻木,失去战斗力。

膝击也是踢拳道的主要技法,是中近距离格斗的锐利武器。在格斗中,常突然提膝从正面或侧面冲撞对方胸腹部或肋腰部,或者用双手抢先压对方头颈,以膝撞击其面部。中招者,无不应声而倒。

踢拳道的腿上功夫是踢拳主要攻防技,专门用于中远距离攻击。腿踢在格斗中的威力相当凶猛,素有“钢腿”之誉,其攻势凌厉,杀伤力强,使人防不胜防。

踢拳道很注重练习者的内心训练和精神修养,注重对人的思想、道德的培养,对提高人的自信心、毅力和勇气,有独到之处。练习者有许多戒规,尤其强调武德,要求拳手待人要礼貌谦恭,沉着慎行。

## 第二章

# 踢拳道基本技术

### 第一节 拳术成分

踢拳道拳术基本成分有 5 种：

1. 体魄
2. 耐性
3. 机智
4. 拳艺
5. 速度

以上 5 项内容，缺一不可，五种成分之间份量差别，即拳手的拳术风格的形成，各项均有其地位。例如，气力丰富而未经磨炼者，很难在激烈拼斗中占得上风，更有可能不堪一击。气力不足，虽技高也无济于事，且一旦无法及时制敌，在久战之下，必受制于人。至于速度、机智过人，而拳艺低劣，则屡虚耗气力或机会，可以胜却不能获胜，难成大器。只有具备上述 5 项因素者，拳术造诣才能达至全面完善的境界。

#### 1. 体魄

体魄，是经过各种锻炼，使身心能长时间负担剧烈运动，长跑当然为其中主要手段，拳手身体各部肌肉，均需接受训

练,以提高其运动能力。

气力实际包括体力与心力,两者绝不相同,断不能混淆,拳术搏击不比一般体育运动,必须能忍受肉体的痛苦和心理上的挫折,要有在劣势中舍命奋战,战胜敌人的意志力。此股意志力,踢拳道称之为斗心,有特殊修炼方法。

拳手斗心的培养,亦以精神修行为本,习者通过静坐默思,冶炼心神,至意贯彻全身,进入禅定境界,日久心志自趋坚强。

踢拳道有云:“斗敌先斗心”。炼心是为拳术修炼必行程序。

## 2. 耐性

耐性,在拳术而言,是指坚忍耐战的能力,要达到这个要求,需有坚强的不屈意志,能忍能狠,具有置生死于度外的心理素质,还要有足够的生理硬度。

拳术绝无只可击人而不受击的,凡优秀踢拳道拳手,须具备敏锐的攻击技术和力量,同时应有坚强的抗击能力。实战中,双方机会多属均等,致胜关键,必是技术之运用和速度、反应优劣。遇敌发动强烈攻势时,拳手除退避之外,其次就是招架回击。在实际当中,就是优秀拳手,在对方密集攻击之下亦有可能迫于敌人硬碰,倘无坚强体魄与抗力,难逃遭人打败。再言,动招击人瞬间,必然展露本身若干虚位,对方若为老道行家,当可同时甚至抢先乘虚而入,回以一记强猛拳脚,我若不及时回防,则只有斗互相的抗击力了。

受击挨打,并非耻辱,在实战中甚至街头斗殴中遭别人击中,乃属难免之事。因此,拳手必须有足够的身体抗打硬度以抵抗对方攻击,强调理性和硬度追求,要使感情受到控制,遇

危险关头，就能静思应变，勿因惊恐失措犯错。

总之，坚强的体魄头属首要，一位拳手难得每战必胜，总有遇对手猛烈攻打之时，受痛击须能忍受，图谋迅速反攻，这是踢拳道高手应有的基本条件。

### 3. 速度

速度，搏斗时疾如闪电一般，或似猫鼬之动作，每每成为成败的决定性因素。速度的养成，有先天性的，也可凭勤练达到理想水平，基本要求是体格结实，使筋肌素质发挥至最大功能。锻炼速度，除体能及速度训练外，尚要熟练各种招数，加强攻、防意识。

意识训练，得心应手，用招时才能快如流星，疾如电，达到收发自如的境界。拳术箴言有所谓“黄金机会一去不复回”，意识差劣，动作迟缓，则每每失去制胜良机，因此要重视意识的培养和磨炼。踢拳道拳术云：“手快不如意锐”乃发自此理。

### 4. 机智

机智，亦拳术要素之一。

拳术一道，以技胜，尚奇巧，以己之锐气击人，制其死命，同时，需避敌锋芒，使其劳而无功。即所谓：“拳无不可破，胜在智中求。”

我国古代伟大军事家孙武，在其著名兵法理论中说：“知己知彼，百战不殆。”又说：“夫兵象水，水之形，避高而趋下。兵之形，避实而击虚。水因地而制流，兵因敌而制胜。故兵无常势，水而无常形。能因敌变化而取胜者，谓之神。”这对于踢拳道拳术也非常适用，其终结意思无非是指向“智”的重要性。

在人间万般争斗中，不论是棋局、牌局、球场、马场乃至商场、智能的运用至关重要。

强而避之，逸则劳之。

乱而击之，弱即破之。

以上拳诀，所示妙要，是在不同情况和场合下，需采用适合战策，克制敌人，即因敌而变，绝不可墨守成规，其中心意义，亦“智”之要。此点与孙武有关论列，可谓不谋而合。

### 5. 拳艺

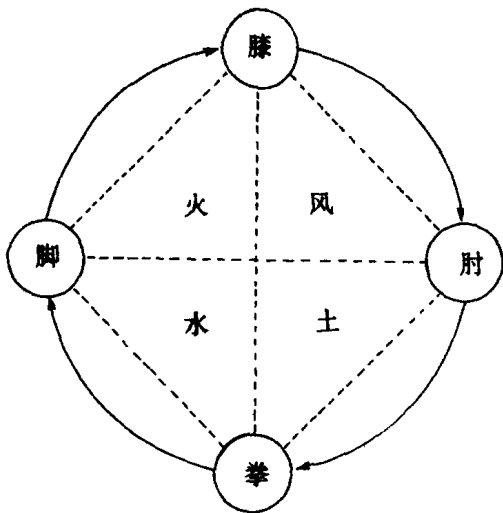
拳艺，当属重要，大和民族自古以来，均强调拳之艺，其宗旨不单为将身体四肢化为攻防武器，尤重手足、肘膝并用之法，拳手故必熟练各式招数，始终以艺取人。

踢拳道坛史上，以技胜力的实例，屡见不鲜，拳艺修炼为搏击家毕生追求的目标。

物质世界的合成原素有土、水、风、火，各具特别性质，世界万般事物组成结合，皆不出其方。这种观念本是佛家“四大”理论，解释有关因果和现象。

土为万物之基，强盛壮大，可喻体魄坚强，气力充盈，故为练武之本；水活无定形，连绵不断，技击一道，贵在机灵活泼，活如流水；风为动力之源，缓急之因，亦拳手进退疾速之徵；火乃心性之喻，比武争胜，须有热烈如火的意志，始谓武勇。

如将以上比喻，再加上踢拳道两兵相生、四象相克论，合而作绘图表达其哲理，则有下面图像：



踢拳道精萃图

上图所示，图形可代表“艺”的涵意，踢拳道技术的圆活变通。圆周上四点，分别为拳、腿、膝、肘招数系统及关系，圆周实线所示，为各系招数之循环克制情形，反映出“四象论”的精髓。圈内虚线则显示各样技术的相连性，即长短两兵结合、相生和变化之奥秘。四方形中间四格，则分别为土、水、风、火四素，为实战武术的基本要求。

此综合图象，表达了踢拳道独特的拳术理论，可视为踢拳道拳术精萃的象征。

## 第二节 搏击格斗势

踢拳道是高度科学化的搏击技术，其首要招式是戒备姿势，俗称“格斗势”。戒备姿势是拳手们打斗时的基本攻防位

置,所露出空位最少,适合进攻、防守或反击。拳手在发动进攻之前或之后,均必须保持的姿势,其结构如下:

1. 双拳成先后势,高与颌平,擅右手者以左拳为锋,肘曲与身体距离 5—8 厘米,上体直而腹内收,头部微俯以颌部掩护咽喉要害(图 1)。



图 1

2. 两足前后斜线拉开,相距约与肩宽,左脚在前,脚尖内扣,右脚在后,脚跟微抬,双膝微曲,重心落在两腿之间。

3. 目光宜注视敌胸前,而视野须包围敌全身由顶至踵。