

世界最强武技系列之②

全接触空手道

朱建华 编著



北京体育大学出版社

武道无限 自由求真

（编著者的话）

曾经，我们所居住的这个世界，我们所处的这个世界很大、很大，以致引发了古人的千古绝唱：“念天地之悠悠，独怆然而涕下。”

那时候，由于通讯、交通等各方面条件的制约，人类文明——政治、经济、文化（包括武道文化在内）的相互碰撞、交流、融合虽然从未停止过，但却非常有限且地域性极强，同时亦多表现为强势文化向弱势文化的全方位渗透影响。

现在，当我们站在 21 世纪的门槛上，环视当代世界之时，我们却会惊讶地发现，整个世界已经离我们如此之近，如此真实地睁眼能见，伸手可及！以数字化、网络化为特征的现代信息技术革命带来的天翻地覆的变革，已然将原本大大的地球和人类世界，浓缩为一个小小的“地球村”。而全球政治、经济、文化一体化的大趋势，标志着人类历史从未有过的文明大交流和大融合，将成为今日人类文明发展的主流。东方文化与西方文化，将不再如过去般截然对立、泾渭分明，现代人类将最大限度地共享由整个人类自己共同创造的物质和精神文明的新成果。

让我们睁开眼看世界！

在国际武坛，武道全球一体化趋势亦已呈现。

武术、功夫、格斗技、搏击术、武道，无论它的名称为何，其说同其它人类文化艺术一样，都是可由全人类共享的一种共通的文化和实践艺术，其本质是不可能用诸如国界、民族或者门派来限定的。此正如李振藩宗师（李小龙）所讲的那样：“搏击绝不因你是不同的派别，无论是功夫、空手道、柔道或其他的而有所不同。”也正是在 20 世纪 60 年代末、70 年代初，伟大的中国武术家，振藩/截拳道宗师李振藩以其“以无法为有法，以无限为有限”的革命性武道哲学理念，对世界武坛进行了一场彻底的武道思想大解放，在翻开世界真功夫新纪元的同时，亦首开中西武术综合研修之先河，为今日世界武坛传统武道的改革和振兴，新兴综合实战武道的探索、研究和脱颖而出，创造了坚实的思想理论基础和实践成果。迄今为止，振藩/截拳道仍然是当今世界武坛综合实战武道的典范。

摒弃国界、民族、门派等等狭隘偏见，时时倒空自己的茶杯，“吸收有用的，加上自己的专长，从而增强实战能力，向学以致用方向发展的方向，探求和创造真正属于自己的武技”（李振藩语），不仅是每一个振藩/截拳道者所要遵循的基本原则，亦是每一个现代中国习武者可以借鉴的基本原则，唯有如此，我们才能在继承弘扬传统武术的基础上，谋求紧跟时代的高度发展；唯有如此，我们才能无愧于祖先曾经铸就的辉煌，并创造现代更大的荣耀。

作为坚定的振藩 / 截拳道研修者和拥护者，我很早就有一个想法，那就是为国内渴望了解国际武坛精彩世界，修习世界各国最强格斗技的武术爱好者们打开一扇小窗，提供一个机会。经过多年的准备和努力，现在这个美好愿望已经得到初步实现，也算是水到渠成吧！

本系列丛书所传授的国际最强武技，将为每一位付出艰辛努力的习者，带来异乎寻常的实战武道启蒙、筑基、提高的三位一体的特训作用。

武道无限，自由求真！

龙腾东方，发奋图强，为中华武术的崛起，让我们共同努力！

前 言

在国内，许多武术爱好者都知道日本空手道，但很多人并不了解在“空手道”这个统一名称下，空手道当今的发展状况。许多人仍然仅仅将空手道视为套路化，攻击目标“寸止”的表演式武技，从而产生轻视心理。

让我们睁眼看世界！

现代的日本空手道，早已进入流派多不胜数的“群雄割据的战国时代”。本书为国内武术爱好者介绍的将是号称“最强空手道”，即规则极为开放，以直接自由击打制为特色的纯实战派全接触式空手道。尽管在日本某些传统空手道人士——即偏重套路和精神修养的空手道人士看来，全接触式空手道有违空手道的传统型式和精神，但它仍然在日本国内以及海外，广受那些喜爱实战，讲究格斗实效的武术家和年轻人的欢迎和习练，并为日本人在国际赛场上争得诸多殊荣。笔者以为，全接触式实战空手道，在整体上正是对日本“传统”空手道实战效用不足的一个有力弥补和现代化的发展，从而真正实现了日本空手道强身健体，格斗自卫，完美人格三大功能的统一。一个不可否认的事实是，自1958年日本空手协会首次举办正式的全接触自由搏击大赛以来，在不过40年的时间里，日本空手道从二次大战后的衰落到迅速在本土及全球得到推广和发展，并奠定今日世界武坛先进的地位，与全接触式空手道的出现，使人们充分认识到空手道的格斗威力是分不开的。因此，日本空手道的成功经验，值得以走向世

界为目标的中国武术界的借鉴和学习。

全接触实战空手道既保留了日本空手道传统的礼仪、基本技术和组手，又借鉴吸收了泰拳、振藩截拳道、美式踢拳（美国自由式空手道，即自由搏击）、拳击、跆拳道、中华武术等亚洲和欧美其它国家的优秀格斗技的营养，并通过大力改造传统体系，重构了现代化的格斗技战术和训练模式。其力求技巧的简练实效和整体运用。全接触实战空手道还特别强调运用心理学、运动医学和现代运动训练学等现代体育专业知识和方法，对每一个练习者，从“心、技、体”三个方面进行科学合理的训练及恢复指导，以培养选手高水平的格斗竞技能力。因此，一个优秀的全接触实战空手道家，可与世界任何一位拳台高手相抗衡，全面精湛的技巧，充沛的体能，坚韧的斗志，敏锐的判断力及合理的战术运用，正是全接触实战空手道家的标志。

对中国武术爱好者来说——不论你是否学习过武道——修习全接触实战空手道，是迅速培养和提高自我格斗实力，增进高度自信的最佳途径之一。

请倒空你的茶杯，喝一点日本空手道“茶”罢！相信你会有所收获。

在此，谨向为本书著成提供了宝贵建议和参考资料的笔者的挚友，青年振藩截拳道家陈琦平先生和中国国际李小龙截拳道研究总会主席暨湖南体育学院院长郝钢先生，以及参考文献作者表示衷心的感谢！同时，谨向笔者敬爱的父母朱文军、陈秀凤，以及胞弟胞妹朱建平、朱建英、周权多年来给予的无私帮助，表示最诚挚的敬意和谢意！

书中不足之处，尚祈前辈及同道斧正，读者见谅！

空手道的真谛

空——按字面上的解释，就是“空无”的意思。包含有宏大，不偏颇，不受拘束，舍弃一切私欲和杂念，胸怀真诚无邪心意的禅宗哲学意境。代表了空手道心平气和，无敌无友，顺应自然，浑然一体的和平的终极精神理念。

手——“空”和“手”相合，即为“空手”。既表示赤手空拳，不带武器的徒手状态，又表明为一种徒手格斗，防身自卫，一击必杀的方法和手段。换言之，“空手”不仅仅是顺应自然，同时也是善用自然界中有形无形存在的一种有效方法和手段。

道——与日本传统坛道精神，如剑道、柔道、合气道、茶道等一脉相承，空手道的“道”强调了它作为武技和武道是并行不悖的。即既强调格斗护身技术的精湛，更注重圆满而和平的道德品格的最高修养，从而通过武技修行达到人生修炼的哲学和艺术之道。

空手道的作用——空手道是巧妙应用拳、脚探究胜负的原理，进而达到超越胜败的境地，是磨练精神、体魄、技术，探究真、善、美的动态的禅道。通过不懈的锻炼，严格艰辛的竞技，掌握高级护身之技，养成强健的身体和健全的精神，以信心和勇气努力实践，从而为人类社会的正义、和平、发展作出积极贡献。

空手道修习五原则——探索人格上的完美、真诚、勤奋、谦虚和自我控制。



日本空手道（KARATE，或 KARATEDO），也称空手术，是指不使用任何武器，有效地利用身体各个部位进行徒手格斗和自我防卫的一项格斗技。其以踢、打、摔三类基本技术为核心，构成了空手道手足并用，攻防结合，具有较强杀伤力的技战术系统。

与中国武术一样，日本空手道不仅有着众多的流派，也有“套路派”和“实战派”的分野。在日本，人们习惯将以“型”（套路）为训练中心，以“寸止”（在要害1寸处点到即止）为竞技方式，偏重于表演和健身养性的传统（或称正统）空手道，称为“羊派”空手道，而将近40年来新兴发展，注重实战格斗的全接触直接击打式实战空手道，称为“狼派”空手道。

作为日本国技，空手道与其它人类格斗技一样，是经过漫长的岁月逐渐发展、演变而来的，因此为追溯“狼派”空手——全接触实战空手道的萌芽、形成和崛起历史，加深对其的理解和研习，在此我们有必要对日本空手道整体概念及其近代发展状况作一回顾。

第一节 中国功夫与秘法唐手

众所周知，千百年来，日本民族在政治、经济、文化上向古代强盛的中国学习、消化、吸收了许多精华，成为日本民族自我发展和强盛的古老源泉。在武术上，今日日本武坛并不讳言中国武术与日本空手道（包括其它武技，如柔术、柔道等）的渊源关系，并公开承认他们是“中日武术交流的受惠者”。但由于历史上日本学术界重文轻武的原因，早期中国武术传入日本的记载并不详尽，虽有口传称大约400多年以前，中国武术（包括拳术和



兵器)就传入了日本琉球群岛,但无明确记载,无法证实。因此,在日本武术界尽管大部分权威人士均认为空手道传自中国,但说法不一,如“始于明朝陈元赞”是一说;“14世纪闽人36姓迁入日本琉球群岛时传授的”是一说;“数百年前到中国福建谋生的冲绳人,学习中国武术后带回日本的”是一说。较公认的说法是:(1)空手道萌芽于明代中日武术交流高峰期。(2)空手道的发源地为日本琉球群岛,其前身为琉球唐手。

所谓“唐手”,即中国拳法的意思(“唐”在当时是日本人对中国的尊称,故日本人取名唐手,以示不忘本源),是以通过各种途径传入日本的中国武术为技术核心,结合琉球原始护身术而形成的古武道。在琉球,自中国武术传入之后,曾先后出现两次大规模的禁武行动。第一次是1429年,琉球的高巴志王平定群岛长期战乱之后,宣布以文治国,提出“废刀令”。其后尚真王时代,更是大肆推行禁武政策。第二次则是1609年,鹿儿岛的萨摩番占领琉球后,为防止人民反抗而颁发了武器禁止令。长期的禁武政策,迫使当地人秘密传习唐手,以作为唯一的护身法和抗击暴政的手段。因此,直到本世纪20年代初,在唐手传入日本本土之前,唐手百年来始终被视为秘密的护身法,仅限于在琉球群岛一带民间秘密的流传,而并不广为全日本所知。其秘密程度之高无论教授者或学习者,甚至连他们自己的家人都不让知道,加上唐手一击必杀的强大威力,所以唐手又有“灵妙唐手”、“秘法唐手”之称。

琉球唐手是琉球以地域命名的“那霸手”、“首里手”和“泊手”的统称。当时因通商港埠的优越地理条件,那霸、首里两地武风兴盛,人才辈出,因此唐手基本由首里和那霸两地区的拳派发展而来,成为现代空手道各个流派的源流。泊手,则是具有日本琉球当地民族特色的一派。

“首里手”是琉球首里人根据传入琉球的中国武术套路加以



融合而创立的，是琉球最初的唐手流派，并主要在琉球武士阶层流行。现代空手道四大流派中的“松涛馆流”、“糸东流”及“和道流”即为其发展分支。“那霸手”则是由那霸武士专程前往我国福建拜师学习少林拳法数年，再融合传统那霸护身术而创立的，其独树一帜，有“昭灵流”之称，主要在琉球平民中流传。现代空手道四大流派之一“刚柔流”即为那霸手之发展分支。“首里手”和“那霸手”两派技术特点各有千秋，其中前者属我国江西派唐手，后者属福建派唐手风格。

从中国武术传入日本，到唐手在琉球群岛数百年的秘密传存，可谓日本现代空手道产生并发展的蕴藏期。



现代日本全接触实战空手道家不但善于从传统空手道中吸取菁华，对于外国武术如泰国拳、拳击等的研究、借鉴，特别是对中国武术的研究吸取，从未休止。这是日本极真空手道庐山初雄氏在练习中国意拳（大成拳）的矛盾桩和伏虎桩。目前，他是中国意拳日本重要的推广者和致力于将意拳精华融入现代实战空手道的主要研究者之一。



第二节 唐手变空手

1922年5月，琉球尚武会在日本第一届体育博览会上，应日本文部省（教育部）聘请做公开的唐手示范表演，受到日本各阶层人士，尤其是大学生们的热烈欢迎。以此为契机，许多唐手名师开始在东京等地，致力于唐手的推广工作。自此，唐手开始向日本本土移植，并以大学为中心（当时日本著名的大学如庆应、东大等均设唐手课程），向日本全国普及，爱好者日益增多。因此，日本空手道专家将唐手在1924年以后的10年时间里的卓有成效的宣传推广时期，视为现代空手道的黎明期。更为重要的是，唐手在日本学术界的流行以及大学生中的普遍推行，使得唐手能依靠这些精英人物的智慧，配合日本武道的传统，将灵妙神秘的唐手引导成为科学化的近代武道——现代空手道。事实证明，对日后空手道的世界性发展，日本各大学的空手道社组织发挥了重要作用。他们的重要作用体现在：一方面，致力于教学手段的改进和训练方法的完善，将许多形式复杂的型（套路）做了修改，以适应各个年龄层的练习者，又将过去以型为中心的练习体系，改进为基本练习、组手练习及型的练习三位一体的新练习体系。特别在组手练习改进方面，他们更是身体力行，反复实践，将基本的约束组手，发展为较实际化的自由一支组手，以及以自由对抗、竞争优劣为目的的自由组手，不久又设立了级和段的等级。

另一方面，他们信奉“空手道无先手”的理念，为后学者立下了“探索人格上的完美、真诚、勤奋、谦虚和自我控制”的空手道习武训诫，强调追求精神修养，提倡以礼待人，将空手道定义为防御性的和平艺术。更为重要的是融道德、哲理、武士道精



神和现代体育教育方式于一体，为唐手最终从纯粹的自卫护身秘法向现代体育运动和竞技方向发展，并脱离琉球，成为日本新武道——现代空手道，奠定了坚实基础。

第二次世界大战后，空手道运动一度陷入停滞。后来由于名师及爱好者们的热情和努力，从 60 年代初至今，日本空手道终于再度崛起，并且有了超越战前的惊人发展，其突破性成就有二：一是影响不仅遍及全日本，更向国外普及，实现了国际化；二是日本空手道创办了正式的国际性比赛，并列为世界运动会项目。

1970 年，全日本空手道联盟主办了有 33 个国家参加的“第一回世界空手道锦标赛”，同时成立了“世界空手道联盟”。由此至 1996 年该联盟在南非举行的“第十三回世界锦标赛”时，参赛国已达 92 个，参赛者逾 1700 人。目前，日本空手道已被列入世界运动会的比赛项目。世界各地每年纷纷举办各类比赛，3500 万爱好者遍及全球各个角落。就这样，日本空手道再次迈入新纪元，走向又一黄金期。

第三节 寸止改全接触

从整个唐手和空手道的发展史来看，强体修心和自卫防身是其两大发展重点，这与中国武术整体追求是一脉相承的。传统空手道相对更偏重前者，但到了现代人时，特别是在大多数年轻的空手道爱好者中，观点开始有了转变，他们更迫切的要求探索和发展后者，即充分发挥空手道的实战功能。此种思潮和实践，直接导致六七十年代的空手道“全接触式”直接击打竞技的出现，从而在日本空手道界产生羊派和狼派，或称“型派”与“实战派”的分水岭。



全接触实战空手道的产生和确立——即各类直接击打，全接触比赛的空手道流派——并非一蹴而就的。其一开始即受到传统（正统）空手道界的强大阻力，加上狼派先驱力量分散的缘故，在相当一段时间里，他们的实战革新大都属于个体的探索行为，而未能形成具有影响力的强大团体行动。此种情形，一直持续到60年代中期。

1. 全接触实战空手道得以萌芽和新兴的原因

（1）空手道界推崇实战者对传统空手道的反思和反动。就好像格斗中攻与防的矛盾一样，空手道和平化与实战化的矛盾时时影响着人们。在狼派人士看来，空手道就是格斗，就是真实的自由搏击，而在“寸止”的所谓和平无伤害的规则下很难做到合理公平，也无绝对的安全，因为一则“寸止”打法，非高手难以控制，特别是在移动中实施，任何一方稍有疏忽，即可造成失手；二则双方互不接触即可判定胜负的竞技方式让普通观众摸门不着，而对比赛失去兴趣；三则是“寸止”打法只适合先出招或手脚较长者，而全然不顾真实格斗时，击打不同目标的效果分别，也不考虑对方会否同时反击等等重要因素，大大限制了防御反击技能的发挥，使得选手防御技术和意识低下，导致空手道实战性退化。另外，狼派人士对传统空手道一贯称的“一击必杀”的威力表示怀疑，传统空手道缺乏灵活性的长弓大马站姿，拳收腰间的猛烈冲拳和踢腿，虽能对砖瓦“一击必杀”，但正像伟大的中国武术家李小龙在《龙争虎斗》中所指出的“木板是不会还手的”那样，其在不断移动变化的真实格斗中是否仍然能发挥其效用呢？正是基于以上反思，空手道界那些崇尚“实战空手”的先驱者，早在传统空手道确定其“寸止”竞技模式之初，就发出了当时还很微弱的反对之声，并且在重重压力之下，他们仍一直参考国外拳击、摔跤、泰拳等现代化竞技模式，坚持对直接击打，全接触竞技空手道的研究和实践。如1929年，东京大学空手道



社的大学生们就开始研究穿戴护具进行接触性实战的实验，但因条件所限未能继续下去。1953 年，日本“炼武会”举办了戴护具（护头、胸、裆）直接击打的公开表演赛，虽首开直接击打式空手道的先河，并产生一定程度影响，但却未能持续。正是他们的先驱性探索求证，为日本全接触实战空手道的成熟和兴起提供了条件。后来，随着“狼派”空手道团体的崛起和成功推广，才真正确立全接触实战空手道地位，并在 40 余年间迅速发展壮大，流派林立，成为能与传统空手道在国内外分庭抗礼的空手道新兴势力。



缺乏灵活性的传统空手道“型”的架势



· 20 世纪 20 年代，日本东京帝国大学空手道社开始了早期的护具式接触性实战的实验

（2）受欧美全接触自由式空手道的倒输影响。二十世纪六七十年代，是世界武术发展史上的最重要一页，伟大的中国武术技击家、截拳道宗师李振藩（李小龙）在美国以其“以无法为有法，以无限为有限”的革命性理念和全真全能的武道实践，开创了世界武术真功夫的时代，为全世界的实战武道探索者指明了方向。其时，早期传入美国的以“型”为中心的日本空手道，正受到崇尚实战的大部分美国空手道爱好者的质疑，许多人因此结合拳击的现代化竞技模式对空手道进行改革，由此产生了很多的美式空手道流派，虽然当时他们即使在美国武坛未占到主流，但其实战竞技化的革新和观念，已经开始逐渐倒输入日本，对日本空手道改革派产生了相当的影响和示范作用。1967 年，李振藩



(李小龙)宗师及其弟子首次在美国长堤国际空手道大赛上做了戴护具全接触式的截拳道自由搏击表演，立刻在美国武坛引起巨大轰动，对今日美式自由搏击的形成产生了决定性的启发和影响。1970年，李振藩宗师弟子、号称“美国踢拳宗祖”(即美式全接触自由式空手道职业竞技创始者)的著名空手道高手乔·刘易斯(Joe Lewis，港译：祖·李维士)成功举办了美国历史上首次采用自由规则，不限参赛资格的全接触自由搏击赛，震撼全美，并使美国空手道竞技实现职业化。职业化全接触擂台赛的兴起，令美国武坛和实战空手道进入全新时代，其参赛选手和观众之多，远非日本“寸止”式空手道赛能比；其影响之广，遍及欧亚，更冲击日本，许多日本空手道家转而开始向美式全接触自由式空手道家学习，吸取他们的成功竞技规则、训练方式和全能技法，以改造传统空手道及其竞技模式。另外，日本空手道家五六十年代与泰拳师连番较量遭至惨败的经历，也使自称“武术大国”的日本空手道界颜面无存，导致更多的日本空手道家开始对传统空手道进行实战化改革，不约而同地将拳击、美式自由搏击、泰拳、中国武术等格斗技的优秀元素纳入空手道中。这些外来因素大大加速了日本全接触实战空手道的成熟和茁壮。

2. 全接触实战空手道的基本特征

(1) 技术体系上虽保持了许多传统空手中简捷、实效的攻防技术，但相对来说全接触实战空手技术更为简练和实用。同时其技术体系完全适应实战，精简中不失全面。

(2) 训练充分贴近实战，围绕有效技术的应用和心、技、体全面提高形成训练体系。讲究科学训练及恢复手段。

(3) 强调格斗中击打效果和威力，因此强调选手的功力训练。比如胫部六个月以上的功力强化特训。

(4) 全接触实战空手道一般不要求选手进行“型”的训练，而以无所限制的击影模拟对抗练习来代替。



在国外，许多熟悉日本无护具全接触格斗规则和实战空手道的武术家，都认为全接触直接击打式空手道是当今世界武坛最具致命杀伤力的优秀武技之一。如果欠缺全面勇猛的攻击力和强健的体魄，与他们对阵将意味着一个可怕的败局。落后必然挨打，这在武坛是绝对的真理。向世界所有的先进事物学习，取长补短，迎头赶上，坚持走实战之路才是武道进步升华的唯一途径，日本全接触式直接击打式空手道的发展历程，对世界上所有渴望进步和强盛的格斗技，无疑都是一个生动的启示。



第一节 强者之声：为什么要修习空手道

修习任何格斗技，对习者来说都存在一个学习动机，或者学习态度的问题，它决定了一个武道练习者的发展方向和可能取得的成就。也许在现实生活中，学习武道的心态多种多样：比如有让自己更强壮一些的想法；有学会自卫技能或参与擂台竞技，成为职业拳师的想法；也有仅仅因为喜欢武道潇洒凌厉的技术动作而学的想法，等等。但在空手道中，学习动机虽堪殊途，最终则会达至同归——即在为以肉体的强大为目标而奋斗的过程中，武道合一，使练习者的整个人格也因此强大起来。

为什么要修习空手道？如何去修习空手道？这个问题虽然简单，但却意味深长。如果你在修习空手道之前——当然也包括修习其它武技或以外的任何其它事物之前——能首先分析、了解自己发自内心的切实需求和动机，方可树立正确的远大的目标，并以此为激励，为自己今后在武道乃至生活和事业上的最大发展，提供源源不断的强大的精神动力，从而不致迷失或半途而废。这对于职业或业余练习者来说，都是一个不可回避的带哲学味道的现实问题——你必须首先解决好它。

这里，让我们先倾听来自日本全接触实战空手道界的强者之声。这对于那些没有什么特长的普通青少年，以及受过欺负的，或沉迷于武侠小说“上天遁地”非现实武技幻想的青少年，相信都会有所启迪：学习空手道的过程，无论是以“型”为主，还是以实战为主，都会是一个令人感到惊奇的自我塑造的过程，它将极大地改变你的人生。



“斗魂”藤原敏男

——热衷于空手道并有所长进能产生自信

藤原敏男是黑崎健时“目白道场”拳师，1973年3月，藤原氏成功击倒泰国咖喱隆拳场轻量级冠军蒙沙旺，成为日本首位国际泰拳冠军，也是泰拳史上第一位异族泰拳冠军。其后藤原氏屡胜泰拳师，深受泰拳坛人士赞赏，一扫日本拳师遇泰即败的颓势，更为日本拳坛赢得极大国际声望。同时，藤原氏在日本国内也以所向披靡的141战126胜13败2和的骄人战绩，被狂热拳迷捧为拳坛偶像，日本人更以其日本拳坛史上最伟大战士之一，冠之以“斗魂”称号。他说：

·我在少年时代完全不是擅长格斗技术类型的人。是不爱说话，不引人注目的一位普通少年。

·18岁时，在长辈的劝告下，我开始学习空手道。我对空手道极为热衷。我自身很有斗志，以前我并没有发现这一点。

·斗志在成为动力后便像火苗一般不可遏制。但那最初也是为了健康而开始的。

·我比赛了两三场，被人打得落花流水，这才真正激起我的斗志！那时我下定决心要成为日本第一强手，所以回到道场后，我比别人练习的时间更长。之后，我连胜29局，终于成为最强。

·这是与内心的自信分不开的。首先在心中下定决心：要成为日本第一！决定后反复练习。于是，心中自然产生了自信，身心都强大起来。

·所以，内心没有自信的人如果能发现自己所热衷的东西，并能拼命地出击，心必然变得强大。即使不擅长运动，



也有可能音乐、绘画方面很擅长。

·当今时代事物过于繁杂，可能难以静下心来钻研某一事物。反过来说，如果自己探求的话，就必然能对某事物产生兴趣。如果能达到这境界，就必然能成为强人。

“贵公子”猪狩元秀 ——格斗技术充实了自己的内心

有“贵公子”美称的猪狩元秀是日本武坛六七十年代威名显赫的重型拳师。在日本国内，其战无不克，为“全日本最强拳师”。在国际拳坛，其更以连破泰拳名将嵩杰、纳隆、沙坦华、披集等惊人战绩，震慑泰国拳坛，而扬日人威风。他说：

·我在学校里没被人欺负过，只是被无理的暴力纠缠过……20年以前，那时我很老实，根本同打架无缘，可是连续3次被不同的高中生殴打，抢去零花钱。

·我准备报仇。

·之后，我努力地钻研日本拳法，也参加了日大本部的练习……我由于受到恩师的指点，找原来那帮家伙们报仇的想法竟渐渐消失了。

·恐怕对拳法有所研究，胳膊感到很有劲，于是很自然地产生了自信心。不仅限于格斗技，只要投入到某一项活动，就自信能产生效果。如果有自信心话，就不会有不良情绪的可乘之机了。

·所以，如果有像以前我那样因被纠缠而烦恼的话，我会劝之于武道。武道是通过格斗来说明人本来面目的道理。



·所谓武道，并非打斗的手段，其本质是人格形成的道路。如果向掌握武道的老师学习的话，即使是根本没有力量的人，也能产生身心的自信。

神 村 荣 一

——比赛的意义在于使自己成长和面对直接挑战

神村荣一氏，现日本新空手道联盟代表。他说：

·我认为空手道比赛的宗旨不在于孰强孰弱，也不在于谁输谁赢，重要的是在于“如何对待自己的恐惧心理，如何战胜自己的恐惧心理”。

·克服这种恐惧心理就是“勇气”，参加比赛的勇气，向高水平对抗迈进的勇气都是极为必要的。

·实际生活中的情况也如此，为了自己的获胜必须战胜自己的弱点，挑战自身的能力。

·因此，一个人的勇气大小和努力程度，往往决定一个人在社会中所处的位置。而在参加比赛中所培养出来的勇气、自信和积极的态度，在生活中可以成为一个人向更高层次迈进的精神力量。

·现在存在着强者欺负弱者的问题，有很大一部分原因是缺乏足够的自信，在学校如此，在社会上也是如此。我希望这种状况能够经过空手道的锻炼在心理上予以解决，使一个人真正成长起来。

正如这些日本武坛强者所指出的那样：我们最初也是弱者。精通空手道格斗技术后，我们的精神和肉体才强大起来，因此，“战胜他人的人和被他人战胜的人都得学空手道，从空



手道学起，可知人个性的宝贵，才能真正了解真正意义上的对自己和他人的爱（日本空手道高师大山茂）”。这正是你为什么学习空手道的理由。高度的自信心，长期执着的不畏艰苦的科学锻炼，以及敢于面对任何挑战的必胜精神，则是练好空手道应有的正确态度。

第二节 道场·服装·礼节

在日本，练习空手道（也包括其它诸如柔道、剑道等日本武道）的场地，均称之为道场，即对空手道职业和业余选手进行日常训练和管理的专业场所。每一个空手道流派都拥有自己的道场，规模较大的团体，其道场分布于日本全国乃至全世界。比如极真空手道总部原称“大山道场”，仅在日本国内就拥有 550 个道场。

日本空手道在其发展历史上，虽然从未形成过共同认可的标准模式，但其服装、礼仪等，无论是在日本国内或是向外推广中，都基本奉行相同的标准和规范，这无疑就成为了具有浓郁日本文化气息的日本空手道专有标志，为世人所熟知。因此，全接触实战空手道在服装和礼仪等诸多方面，仍然与传统空手道保持一致。

空手道服，是日本空手道规定在进行训练和比赛时统一穿着的制服。最初系参考柔道服装来的，一般由柔软质韧的亚麻布制成。按照空手道有关规则，参加空手道比赛的运动员，必须穿空手道服，赤足进行。

空手道服装分为上衣、下衣（裤）和腰带三部分（图 1），上、下衣均为白色，象征纯正与纯熟，而区分运动员或练习者的



空手道技艺水平，则主要通过腰带颜色来判别。初学者分 10 级，着各式色带，入段者分 10 段，着黑带。



图 1 空手道道服图示

现将空手道级位规定列表如下：

色	白带	橙带	青带	黄带	绿带	茶带	黑带
级位	无级	10、9 级	8、7 级	6、5 级	4、3 级	2、1 级	初段以上

空手道的级、段色带制度，其作用一如军队的衔位制度，对于空手道习者基本训练程度如何，可一目了然，同时对于促进习者修习热情，追求更高水平有无形的激励效应。

由于格斗激烈运动的特点，实战空手道服着装要求严格，以合身贴体为宜，因为过宽或紧，均会妨碍运动员身体动作和技术的发挥。通常按尺码大小，空手道服可分为 1~5 号，其中 1 号最小，5 号最大。

空手道服的穿着，有一套标准程序。

①上衣右襟在里，左襟在外（图 2）。



- ②将上衣拉整齐后，右手拿腰带，左手拉带头（图3）。
- ③右手将腰带绕向右后方（图4）。
- ④右手将腰带绕一圈后，双手交换带位，左手将带压在腹前，右手再次拿起带头（图5）。
- ⑤再次将腰带从右后方绕前（图6）。
- ⑥腰带绕两圈后，以左手按住带子交叉处，右手将带头由下准备向上穿（图7）。
- ⑦带头上穿拉紧腰带两端，右上左下（图8）。
- ⑧左手再次将带头向右圈转，按定在腹前（图9）。
- ⑨右手将带头由右左穿（图10）。
- ⑩双手分别向左右拉紧，然后放下（图11）。
- ⑪两手下垂，成空手道武士（图12）。



图2



图3



图4



图5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12

全接触空手道在实战上，提倡发挥技术强悍的威力，在精神上则讲究“道”，即注重培养习者道德意志品质，并使之与格斗技术修习有机地结合起来，令习者在掌握全接触实战格斗技的同时，学到日本传统文化的人生哲理和良好的待人处世的态度和理念，此种“道”体现在空手道者日常训练和竞技行为中，即为通



行的礼节。

礼节是空手道的一部分。双方运动员在练习或者比赛前、后都要互相行礼，以表达对他人的尊重及习者严肃规矩的心态，这与日本民族推崇的，基本脱胎于中国古代儒家和佛教禅宗思想的“信义、清廉、仁爱、勇武”的传统文化意识是一脉相承的。

空手道礼节，表面上看似普通的礼仪，实则是为避免人与人之间物理性的接触，如冲突和格斗。因此，在空手道中武道精神与礼貌举止的精神是一致的。

日本空手道家认为：一方面，对对手要有尊敬之心，在训练中不仅要关心自己，也要尽量关心对手的安全；另一方面，一个人要做到周全处世，也须时时有提防敌人攻击之心，不得有丝毫懈怠疏忽，作为空手道者，更该如此。综合而言，即“武道始于礼，也终于礼”，同时“礼即防备”，二者相合，即为日本空手道礼节的真义所在。全接触实战空手道强调修习者必须从基本的心理准备和各种身体动作练起，再进而研究技术和理论，如此方可配合礼貌行为中的一举一动，养成良好习惯，在任何时候都能遵守礼节，履行礼节，并做得准确、适度、自然。

全接触实战空手道礼节，主要是站立礼（图13）：

采用并足直立（或自然体）姿势，上体自然前屈行礼。施礼时，双手下垂，贴于大腿侧面，上体前倾约30度左右，动作自然，眼睛始终注视对手——有保持戒备，防止对方突袭的现实意义——行礼完毕，还原成原姿势。整个施行过程，大约一次正常呼吸时间，需注意动作不可过于用



图13 空手道站立礼图示



力，膝盖不可弯曲。在全接触实战空手道中就采用此站立礼。双方运动员站在赛场中央，相距约 4 米向正面主席台行立礼后，再彼此面对站立，互相行礼。

第三节 练习空手道的基本准备

振藩截拳道宗师李小龙曾提倡在训练中大量采用辅助器械磨练身手，他的观点在现代世界武坛受到广泛的重视。可以说参与空手道运动，特别是进行全接触实战空手道训练，习者必须拥有齐备的专业化的训练器械，方可保证高质量的训练效果。日本全接触实战空手道训练，特别是职业化的训练，其训练器械比较科学完备，既有传统型，也有现代型，以促进高效训练，满足不同时间、季节和场地，配合训练目标而准备。在此，列举全接触实战空手道道场训练中经常使用的常备训练物品，以供参考：

①合身的空手道服。

②训练用拳套。

③跳绳、哑铃、实心球、杠铃、棒球棒等。

④轻、重沙袋（图 14）、铁木屐（图 15）、拳靶（图 16）、大柱桩靶（图 17）、大型泡沫（空手）式脚靶（图 18）等。

⑤硬式对抗的护具（图 19）。



图 14 沙袋

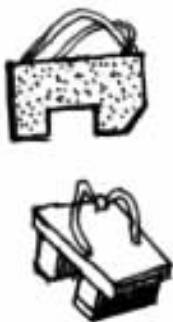


图 15 铁木屐和石木屐



图 16 手靶

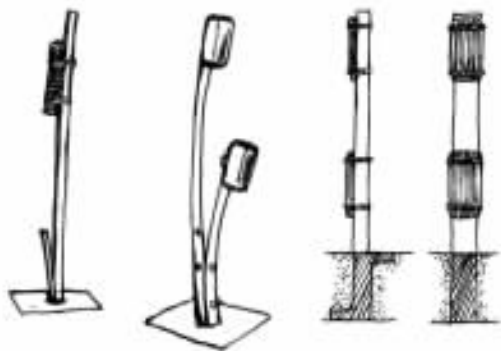


图 17 大桩桩靶



图 18 大型泡沫（空气）式脚靶



图 19 空手道硬式对抗之护具
(头盔、护身、护阴、露指拳套)

第四节 空手道体能训练

全接触实战空手道比赛的特点是三比：比战术智慧、比技巧、比体能。在体能条件相当时，就以比战术智慧和技巧高低决胜，而在战术和技巧水平相等条件下，体能对于胜利就具有了决定性的作用。总之，体能（素质）是全接触实战空手道选手提高与发挥空手道技术水平不可或缺的物质基础。对职业选手来说，如不坚持体能训练，就无法在高强度、高速度拳拳到肉的激烈对抗比赛中取得胜利；对业余选手而言，修习全接触实战空手道，首先就必须打好体能基础，以为进一步练习空手道攻防技术之良好开端。

全接触实战空手道的体能，是指习练者在空手道格斗攻防中，人体各器官系统整体机能的表现状态，比如，力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等机能能力，在运动生理学中又称身体素质。



体能的好坏，受人体肌肉本身的解剖和生理特点，以及神经系统，特别是大脑皮层的调节能力，各内脏器官的配合和肌肉工作时的供能情况等因素的影响。下面，我们具体分析一下力量、速度、耐力、柔韧、灵敏五大基本身体素质主要特点及其发展规律。

一、力量素质训练方法及其原则

力量素质是肌肉紧张或者收缩时所表现出来的力效应的能力。由于人的一切随意运动，都是在大脑皮质支配下的肌肉活动，因此，力量素质与其它素质有着极密切的关系，往往影响到其它素质的发展和提高，所以力量素质通常被视为空手道其它素质的基础而受到重视。科学的力量训练能有效地提高习者神经系统的调节“指挥”能力，改善和强化神经冲动的效率传递，使更多的肌群参与收缩，使肌肉绝对力量在适应空手道专项要求的情况下不断强大，以发挥最大的格斗力量。全接触实战空手道力量练习以适合格斗专项特点的动力性（速度）力量，即所谓爆发性力量为重点，以培养习者破坏力为目标，主要发展选手手臂、颈部、躯干和腿部四大部位肌肉（群）力量，有单人徒手练习、双人徒手练习和器械负重练习三大训练方式。

（一）颈部肌力练习的主要方法

全接触实战空手道对颈部肌肉群力量的练习多采用静力性的练习方法。练习时，最好和同伴配合进行，练习者采取站姿、坐姿、卧姿均可。

颈部肌力提高有助于提高习者的抗击打能力及耐力，也可有效提高头颈部在实战中的灵活闪转能力，因此绝对不能忽视。



1. 桥练习

此练习借鉴自摔跤运动。是以头颈部和双腿力量撑桥支持身体，以磨练颈力的锻炼方法。

先采取仰面朝天的方式成“桥”，双手抄于胸前。（图 20）保持 15 秒，然后左右扭动头部 15 次（图 21、22）。由面部朝天式变成背部朝天的“桥”，双手背于臀后（图 23），保持 15 秒，然后前后扭动头部 15 次（分别以头顶和前额为支点（图 24））。

注意事项：①头下应垫柔软的毛巾。②如不敢将双手抄于胸前，或者颈部力量不足，可以手轻轻扶地助力。③初练时，须量力而行不可勉强。



图 20 仰面朝天“桥”



图 21 向左扭动头颈部



图 22 向右扭动头颈部



图 23 背部朝天“桥”



图 24 向后扭动头颈部

2. 攀颈牵引对抗练习

习者与同伴面对面站立，双足平行开立略比肩宽。同伴双手攀住习者头颈后部，发力向下向自己胸部高度下扳牵引，此时习者则以颈部肌力用力向相反方向对抗（图 25），直至缓缓被扳下。然后，习者以稍大于同伴向下牵扳的力量，使头颈部在对抗中缓缓回复原位。如此攀颈牵引反复对抗练习 20 秒 $\times$ 2 组。



图 25 攀颈牵引练习

有时，习者也可让同伴稍稍扳下一点，然后固定不动，双方以相等之力对抗，保持 7 ~ 10 秒。



注意事项：①双方用力必须配合适当；应缓慢、持续地加力，并以习者颈肌能够承受为准。②初练时，习者头颈肌肉会有酸痛之感，练习时应循序渐进，训练后应注意放松。③此练习可单人独自练习，即自己双手攀颈以同样方式做颈部肌力练习。④下扳时吸气，复原时呼气。

3. 颈部推按对抗练习 为双人配合练习法。

习者双腿分开坐地，同伴站后，以膝顶靠其背。然后一手扶其肩，一手推按其头侧，向侧面横向施力，习者则反向对抗，同时头颈部缓缓侧屈；接着，习者头颈部在与同伴侧推手对抗中缓缓复位。如此左右推按侧屈练习 20 秒 $\times$ 2 组（图 26、27）。



图 26 颈部推按对抗练习



图 27 颈部推按对抗练习

同伴以双手按习者头颈后部向前推按其头，习者发力对抗同时，缓缓低头至下颌抵胸；随即，在对抗用力中，习者头颈部复至原位。如此前后推按对抗练习 20 秒 $\times$ 2 组（图 28）。

注意事项：①初学者可坐在凳上做同样练习。也可按（图 29、30、31）俯卧、侧卧、仰卧姿势与同伴做同样练习。②双方用力必须配合好。同伴切忌以猛力推按。缓慢、持续、一点点地



加力为其用力要领。③向左右或向前按下时，习者应缓缓地吸气，复原时呼气。④也可按固定静止对抗7~10秒的方式进行相应练习。



图 28 颈部推按对抗练习



图 29 俯卧式推按练习



图 30 侧卧式推按练习



图 31 仰卧式推按练习



（二）臂部（胸、肩部）肌力主要方法

通常，进行上肢力量的锻炼，会同时锻炼到肩、胸部位肌力。这些部位肌力的强化，对于增进空手道习者出拳、擒拿、摔跤、防御控制对方的专项力量、速度等，有不可替代的作用。锻炼方法有器械、徒手两类。

1. 杠铃卧推练习

本练习应根据不同习者情况和需要，选择不同的重量、速度和组次数等，进行练习。

仰卧在举重凳上，双手持铃置于胸前，然后，开始做上推动作，反复推举。（图 32、33）。一般，100 公斤以上练 3~5 组，每组 8~12 次。



图 32 杠铃卧推练习



图 33 杠铃卧推练习

注意事项：①此练习主要是用以发展上肢腕部、肱三头肌、肩部前三角肌和胸大肌的力量。②以爆发性力量练习为主时，宜用轻杠铃，做快速推举，若以绝对力量练习为主，则应加重至超过自身体重。无论如何上推要尽量快，下降时要控制速度。③用力时吸气，放松时呼气。④握杠双手间距最好略宽于肩。



2. 推倒立

该练习要求有较大的臂力，初练习时，应有同伴保护和助力。熟练后，可改以拳撑推倒立。

习者靠墙成手倒立，双手距离与肩同宽，然后双臂缓缓屈肘弯至最大限度，接着双臂同时用力推起，至完全伸直为止。如此反复练习 30 秒（图 34）。



图 34 推倒立

注意事项：①此练习主要发展到手腕、肘部和肱三头肌力。②初练时，可由同伴在习者身后抓住其双脚腕，在保持习者平衡同时，适当助力帮助习者屈臂和推起。③此练习发展肌力同时，还可伸展背肌，增进呼吸器官的功能。

3. 引体向上

可分正手、反手握两种引体向上，也可单手抓握做引体向上。

两手正（反）握单杠，与肩同宽，双臂伸直，身体垂悬。从此姿势起，双臂同时用力将身体上拉至胸部触及杠面，然后缓慢还原。如此反复练习。（图 35）

注意事项：①此练习可发展肱二头肌，指腕肌力，以及肩部



图 35 引体向上

和胸部肌力。②动作时，不可借助身体摆动和蹬腿力量。③徒手做较轻松时，可在腿上加附重物练习。

4. 俯卧撑练习

俯卧撑练习是空手道徒手肌力练习中，发展上肢伸展爆发力的重要手段。可分为掌撑、指撑、拳撑等多种。在极真空手道中，指撑由五指逐渐过渡到单指，由易到难的练习是比较强调的。

(1) 掌撑俯卧撑：双手成掌撑地，然后屈肘直体下降至接近地面时，双臂用力快速撑起，直体向上还原。如此反复练习。拳撑、指撑要领同上。(图 36)

(2) 单拳俯卧撑：身体呈俯卧状，双腿自然分开撑地，双手撑拳，一拳背于腰后，拳撑地，然后缓缓屈肘和推起做单臂俯卧撑练习。如此反复左右拳交换进行。(图 37)

(3) 爆发式俯卧撑：按掌撑式俯卧撑要领屈肘下降身体后，突然发力使双手离地，在中途悬空时加击掌动作。(图 38)

此练习有助于增进臂部的爆发性肌力。但难度相对大一点，初练习时应先求做好单个动作，再练习做连续的动作。也可先降



图 36 掌式俯卧撑



图 37 拳式俯卧撑



图 38 爆发式俯卧撑

低难度，将双手撑于床沿等高出地面物体做相同练习，如能连做 15 ~ 30 次左右时，就能适应做撑地的难度练习。

（4）铁牛耕地式俯卧撑：双足大幅度张开，腰臀部向后抬高，双手五指（或掌、或拳）张开，以指尖撑地。然后双手缓缓屈肘，身体向下向前如贴地般向前挺，直至上半身挺胸向前抬高至极限。然后反向做由上而下、由前至后的腰臀后突，恢复至初



始姿势。如此反复练习。(图 39、40、41)。



图 39 铁牛耕地式俯卧撑



图 40 铁牛耕地式俯卧撑



图 41 铁牛耕地式俯卧撑

注意事项：①各种俯卧撑练习主要用以发展空手道习者的手指、腕部、肱三头肌、肩部三角肌、胸大肌等肌群力量，对于前臂和背部甚至腿部也有良好影响。②可有效增进拳、指力量和击打功力，对于增进抗击能力也很有效。③俯卧撑时，双手开立与肩同宽，有利于发展直冲拳力量，若双手开立比肩宽一倍，则有



利于发展上肢侧击拳的攻击威力，需区别进行。④如要增加难度，可在背上放置重物或垫高双脚位置练习。

5. 卷腕练习

双足平行开立，与肩同宽，双手握位约与肩宽，下悬重物的圆木棍，向前平伸。然后，双手用力向上将重物卷起至触棍，随即缓缓下放重物至原状。（图42）如此反复练习60秒。或至力尽为一组，反复练习数组。



图42 拳腕练习

注意事项：①此练习主要发展习者手指握力、腕力和前臂肌群以及肩部三角肌等上肢肌肉力量。②此练习可每天安排练习。

6. 各种其它的持哑铃

杠铃或铁木屐的弯举、侧平举、前平举、仰卧持铃扩胸等上肢肌力练习。

（三）躯干部位肌力练习的主要方法

人体躯干部位以大肌肉群为主，在格斗中发挥的发力、增速、抗打作用亦最大，因此，是全接触实战空手道习者每天必练内容。分为腰腹部和背部肌力练习。



1. 仰卧起坐

这是最常见也是最有效的锻练腰腹肌力的练习方法之一。

(1) 屈膝仰卧起坐动作要领——习者仰卧并屈膝约 45 度，让同伴按住双足（或以足勾住杠铃或重物等）。然后尽量不含胸，双手抱头，收腹使上体坐起，并以肘部靠向膝部，如此反复进行，25 次为 1 组，练习若干组。（图 43）

此练习可发展整个腹部肌群力量。



图 43 屈膝仰卧起坐



图 44 直腿仰卧挺身

变化练习：可结合呼气，上身微微左右摇晃一点点，分三个阶段挺身坐起，每个阶段均稍停 2~3 秒，呼气一次。身体下放时亦如此进行。

(2) 直腿仰卧挺身动作要领——习者仰卧于地，双腿尽量伸直，然后双手抱头，收腹挺身尽量以双肘靠向自己胸部。（图 44）

此练习主要发展上腹部肌力。

(3) 仰卧起坐左右直击动作要领——习者双腿屈膝，双足略分开仰卧，然后收腹挺身扭腰向左右分别做轻松直击（图 45、46）。如此反复练习。



图 45 仰卧起坐左右直击



图 46 仰卧起坐左右直击

此练习可有效发展腰腹部格斗专项肌力。练习时，注意直击时先左后右，或者先右后左交替进行。

2. 元宝收腹

习者仰卧，双足并拢，随即双腿伸直与上身同时收腹抬起，尽量靠拢。同时，可以双手触摸脚面（或双手在膝后击掌）。下落时要控住，不待双足和头部触地即再抬起，如此反复进行。（图 47）



图 47 元宝收腹

此练习主要发展腹直肌和髂腰肌群肌力，也有助于协调手足同动。

3. 仰卧举腿

习者仰卧于地，双手成掌，身侧贴地，双腿并拢伸直收腹举腿，如此反复练习。（图 48）

此练习主要发展下腹部肌力。



变化练习：习者仰卧于地，双手抓住同伴脚踝，然后收腹举腿。同伴用力向下推习者之足。习者举腿受阻后，缓缓下落并尽力在双足触地前再次收腹举腿。如此重复进行。（图 49）



图 48 仰卧举腿练习



图 49 仰卧举腿双人练习

4. 侧卧挺身

习者侧卧于地，一腿弯曲于另腿之上，让同伴按住双足，然后上身从侧面挺起（图 50）。如此左右反复交替进行。



图 50 侧卧挺身练习



此练习主要发展腰际的腹内外斜肌、肋间肌、骶棘肌肌力。也可双手抱头进行。

5. 负重转体练习

此练习系背负杠铃进行练习。

习者肩负杠铃，双手抓住两边的杠铃片，然后向左右做上体和腰腹部的大幅度转动练习（图 51）。如此反复进行。



图 51 负重转体练习

注意事项：①该练习主要发展习者腹内外斜肌和腰髂肌群力量。也可影响到背部和腿部肌力。②练习时，必须抬头、塌腰、挺胸，腿部在转动到极限时自然地做弯曲、蹬伸动作。③注意平稳之呼吸。

6. 俯卧挺身

习者双腿并拢，俯卧于地（或举重凳），双手交叉抱头，同伴双手按其脚踝，然后习者上身尽力向后上方挺起，如此反复练习。（图 52）

注意事项：①此练习可发展骶棘肌等腰部肌力和背阔肌下部肌力。②练习时，可在挺起时，上身保持数秒不动，也可快速反复上下地做此练习。③加难练习时，可在头后加一杠铃片。



7. 负重伸背练习

此系双人练习，习者成四股立步型，让同伴双手勾住颈部，双腿挟腰。然后习者以腰为中心，上体向前倾倒，一直到同伴之背即将触地时止，利用腰背肌力回原位。如此反复进行。（图 53）



图 52 俯卧挺身练习



图 53 负重伸背练习

注意事项：①此练习主要发展人体腰背和腹部肌力，也影响到腿部力量的发展。②此动有一定难度，初学者如不适应，则不必勉强而为。

8. 负重挺身练习

此是双人练习。习者双足开立比肩稍宽，拦腰抱住双手握双腿腘窝，头朝下缩成一团的同伴。然后向后挺身向上举同伴，如此上、下反复进行。（图 54）

注意事项：①此练习可综合发展习者腰、背、腹部乃至腿部肌力。②需量力而行。

9. 扭腰挥棒练习

此系采用棒球棒进行的有效练习。习者双手紧握棒球棒末端，双足开立稍比肩宽，略屈膝。然后如棒球选手挥棒般，大幅



度地向左、右横击，也可由上向下劈击，或由下向上撩击等。如此反复进行。（图 55）



图 54 负重挺身练习



图 55 扭腰挥棒练习

注意事项：①此练习可综合发展空手道习者手腕、腰、肩、背部肌力。对于增进习者腰髋发力协调性，促进出拳踢腿的速度和力量，有良好效果。动作时，须注意以腰为轴，手部挥棒，腰部拧转和腿足蹬转配合一致。

（四）腿部肌力主要练习方法

拳谚有云：“三分拳七分腿。”在全接触实战空手道擂台竞技中，腿法应用占 70% 强，加上高速对抗，对选手腰马步法灵活性，稳定性的高度要求，因此，发展腿部强大的支撑和爆发性肌力，在全接触实战空手道训练中就特别强调。

1. 负重深蹲练习

此系负杠铃的练习法，习者双足分开与肩同宽，将杠铃负于肩上，双手同侧握杠。然后屈膝深蹲至大腿与地面平行，随即迅速站起，如此反复练习（图 56）。一般 150 公斤以上练 3~5 组，每组 8~12 次。



注意事项：①此练习主要发展大腿、小腿和腰部肌力。②练习时上体必须挺直。注意蹲吸立呼。③挺身站起时，应尽量伸展踝关节，所负杠铃重量应量力而行，逐渐增加。

2. 负重深（半）蹲练习

此系和同伴配合的练习法。习者双手交叉抱于胸前，以四股立步型站好，同伴则重心稍低站在习者双腿根部、双手扶住习者头部。然后习者屈膝深（半）蹲，随即习者双腿蹬起恢复原势。如此反复进行（图 57、58）。

注意事项：①此练习主要发展习者大腿股四头肌肌力，也可影响到膝关节、踝关节和小腿肌力。②练习时必须抬头，挺胸、塌腰动作要尽量慢做，需量力而行，以防受伤。③也可让同伴骑在肩上，手扶墙壁或其它支撑物练习。注意练习中要充分伸展踝关节。（图 59）



图 56 负重深蹲练习



图 57 负重深（半）蹲练习



图 58 负重深（半）蹲练习



图 59 负重深（半）蹲练习

3. 单腿深蹲

习者双足并立，两臂侧平举，然后以一腿支撑，双臂前平举，另一腿绷脚尖抬起伸直，与地面平行。随即反复练习单腿深蹲和起立。左右腿交替进行。（图 60、61）



图 60

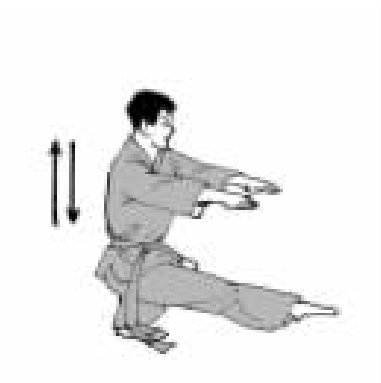


图 61

注意事项：①此练习主要发展下肢股四头肌、腓肠肌等各部分肌力，也可有效发展习者的协调和平衡能力。②初练时，可扶



物练习。

4. 深蹲纵跳练习

此系徒手练习法。习者双手抱头，双足开立同肩宽。然后深蹲，随即双足蹬地，垂直向上纵跳而起，如此反复进行。（图 62、63）



图 62 深蹲纵跳练习



图 63 深蹲纵跳练习

注意事项：①此练习主要发展下肢各部爆发性肌力。②练习时，要充分伸展踝关节。也可向左或向右侧上方跳起。③此练习也可持哑铃或负杠铃练习。

5. 蛙跳动作

习者双手后背，屈膝半蹲，同时双足足跟贴起，以双足前掌着地。然后以此姿势，连续向前或向后做蛙跳练习。（图 64）

注意事项：①此练习可发展下肢各部爆发性肌力，可提高弹跳和协调平衡动作能力。②也可向左或向右变化跳。

6. 矮子步左右直击

习者双手屈肘高举如格斗势手型，同时双足屈膝深蹲。然后保持此姿势；双足左右交替向前迈步，一步一拳，左右拳交替轻松前击；如此反复进行。（图 65）



图 64 蛙跳练习



图 65 矮子步左右直击练习

注意事项：①此练习可发展习者下肢各部肌力及耐久力。②也可以双手叉腰或前后摆动练习。

7. 深蹲踢腿练习

此系与空手道专项技术相结合的高效肌力练习法。

习者双足开立同肩宽，双手高举如格斗势防御手型，同时屈膝深蹲。然后，习者双足蹬地迅速起立，一足支撑，一足提膝前踢。如此深蹲起立左右腿交替前踢练习。（图 66、67）



图 66 深蹲踢腿练习



图 67 深蹲踢腿练习



注意事项：①此练习主要发展空手道习者腿部专项肌力，有助于专项技术威力的增进。②可结合左右侧踢或前蹬踢动作练习。③注意踢击动作的准确性和整体动作的流畅性。

8. 其它各种器械负重腿部肌力练习

业余习武者有条件者可到健身中心去练习。

（五）其它一般力量素质练习

一般力量素质是空手道选手专项力量增长的基础，全接触实战空手道还通过划船、沙滩上的跑、跳、游泳等运动发展一般力量素质。

全接触实战空手道力量素质训练的基本原则如下：

1. 进行力量训练前，务必做好充分的准备活动，以预防运动损伤，提高训练质量。

2. 力量训练要全面。习者一方面要发展大肌肉群和主要肌群，另一方面要特别注意发展小关节小肌肉群肌力。比如对腕关节和踝关节的肌力锻练，直接影响到格斗技术最大加速度的产生和发力效果。换言之，全接触实战空手道选手要完美的体现技术和威力，关键看小关节的支配功夫。

3. 力量训练时要注意练习动作的结构，尽量与格斗技术结构和发力特点一致。

4. 要正确地做好每个负重动作。练习动作幅度要大。

5. 要避免在温度较低的地方练习。练习过程中组与组间歇时，要注意对训练部位的保温。一般，受训部位温度越高，表明训练刺激效果最好。

6. 初学阶段应遵循从上到下（腰腹肌和小肌群可安排到最后）的练习顺序，提高阶段则遵循先练习大肌群，后练小肌群的顺序。另外每次练习是以上肢为主或下肢为主需区别。

7. 全接触实战空手道选手每一个力量素质练习周期一般为 2



~3个月，每周练习以2~3次为宜。

8. 采用负重练习时，所负重量、组数和每组次数要因人而异，最大负重量以每组本人完成1~3次，中等负重以每组能完成10~20次，共练习3~5组为宜。

9. 练习若以发展绝对力量为主，负重量应超过本人体重。如深蹲负重量为自重的2~2.5倍，卧推的负重量为自重的1.2~1.5倍。若以速度性力量为主，重量宜采用中等负重。无论如何练习，进行负重练习时必须要注意发力的速度。

10. 力量练习时，注意力必须集中于训练部位，力量训练结束后，必须做好肌肉的放松运动。

切记：充分放松，既有助于超量恢复，也有利于练成强健而又不失弹性的格斗型肌肉。

二、速度素质训练方法及其原则

速度素质是指人体进行快速反应和行动的能力。在空手道习练者各项基本身体素质中，速度素质起着非常重要的作用，对于提高空手道选手运动技术水平和格斗实力，具有极其特殊的意义。从全接触实战空手道日益走向高速对抗的角度来讲，速度就意味着威力。日本全接触实战空手道界实力派人物“芦原会馆”的芦原英幸，以及极真世界冠军佐藤胜昭等，均将速度视为取胜不可或缺的要害。90年代初，日本第5届极真会馆世界锦标赛无差别级比赛中，体重仅属轻量级，身高仅1.68米的日本选手绿健儿，就是依靠其灵活技巧，快速凌厉地腾空踢，多次战胜身高1.90米以上，体重超过其1倍以上的重量级对手，最终力夺冠军，创造了全接触实战空手道史上以小制大、以巧打拙、以快胜慢的经典战例。因此，我们无论如何强调空手道习练者的速度素质，都是不过份的。



全接触实战空手道选手速度素质包含以下三方面的内容：

（一）反应速度

即空手道选手对外界和对手的各种刺激快速反应的能力。此项速度在对抗中起着关键性的作用。比如：在对抗中及时的快速防御攻击和反击均有赖于反应速度。

主要通过两大方法来进行锻炼：

1. 教练（同伴）利用突然发出的各种相应信号，训练和提高习者对信号的快速反应速度。发出的信号可简单也可复杂，双方均需事先讲明信号的代表意思。此法最适用于初学者。

基本训练方法有：①叫号令（包括声响和手势）的各种步法、拳法、腿法练习等；②出手靶引导习者根据不同靶位和朝向，采用正确击打动作的练习。③让习者与对手进行条件实战练习：如指定一方攻击，一方防御。

2. 利用移动目标和信号莫测变化进行的快速的选择性反应练习。此类练习方法，可有效提高在复杂情况下迅速判断和选择正确时机攻防的能力。因此，训练应尽量贴近实战情境来进行。

基本训练方法有：①露空攻击练习。教练或同伴在陪练中不时地突然暴露身体空当，习练者必须立即采取适当的攻击手段击打其空当。②教练或同伴通过手靶或脚靶等靶位变化莫测的移位和距离变换，引导习者及时正确地采用单招或组招予以攻击。以此培养攻击反击速度。③教练或同伴可以采用一只手靶攻击习者，另一手靶置于可反击位置的方法，来训练习者综合防御与防御反击的反应速度和技能。

（二）专项动作速度

是指空手道选手迅速完成格斗技术动作的能力（亦包含在相当时间内，保持动作速度的专项速度耐力）。通常我们说某某选



手速度快，多是指对方动作速度快，因为它可直接通过出拳踢腿而外显。在全接触实战空手道中，专项动作速度的反应速度是速度训练的重点，前者速度的快慢主要取决于习者爆发水平。

专项动作速度训练方法有三大类：

1. 借助于信号刺激的节奏来提高动作速度（节奏化速度）。有节奏的速度象征着一种快而不乱的流畅的速度。

基本训练方法有：在训练中配以快节奏音乐，让习者随音乐节奏快速同步练习。此类练习法可有效促进习者动作节奏感和速度，以及恰到好处的速度控制能力。

2. 负重练习。将在较困难条件下完成快速动作所获训练效应，转化性提高正常条件下的动作速度。

基本训练方法有：①手持 1 公斤左右哑铃练习各种拳法，然后再徒手练习。②在腿上负重绑腿。或在身上穿沙衣，练习快速的踢击或躲闪等身法，然后再徒手练习。

3. 在正确掌握基本技术后，在保证动作不变形的前提下，进行基本和组合技术的极限动作速度练习。

基本训练方法有：①从格斗势开始，在一定时间内反复进行，如拳、肘、腿、膝、步法等基本技术的极限速度练习。可单招，也可组招练习。要求动作频率高，速度快，规格好。②以轻沙袋、手靶、大柱桩靶等全力进行极限速度的踢打技术练习。

（三）一般速度

系指空手道选手一般应具有的在加速或变速的情形下，快速通过某段距离的能力，以及在相当时间内保持位移速度的耐力。通常采用各种快跑和跳绳运动来进行。

基本训练方法有：①各种距离的冲刺跑。如 40 ~ 60 米不等的冲刺跑。②各种短距离变速跑。如先 30 米快跑，后 30 米慢跑，共练四组。③看手势进行变向跑或快速起动跑。④中短距离



的重复跑或间隔的速度耐力练习。跑动距离 100 米至 400 米不等，间隔时间因人而异。⑤快速 10 米往返跑。要求习者从一端冲至另一端时，立即以手触地，然后迅速转身加速回跑，触地。来回一组，共练 5~10 组。⑥跳绳练习。要求每分钟跳 30 次以上。⑦其它球类辅助练习。如参加排球、篮球、足球、手球、冰球等练习。

（四）速度素质训练原则

1. 速度素质训练必须在保持中枢神经系统的最佳兴奋状态下进行效果最好，因此训练必须要在精神状态好，体力充沛，思想易于集中时进行。如训练中感到疲劳或状态不佳，就应改做力量或耐力性练习，切忌勉强进行速度训练。

2. 速度素质训练以快速练习为特征，但动作重复的次数不宜多，训练时间不宜长。通常以练习 3~4 秒或 6~8 秒，休息 30~50 秒为佳。

3. 应根据训练目的和空手道专项技术的要求选择最佳的速度练习方法。可参考前面各具体方法。

4. 负重的速度训练，必须在不影响动作正确规格的前提下，以轻负荷快速重复练习为准。

5. 采用发展其它相关身体素质，如发展力量、柔韧、灵敏、耐力等身体素质的办法来辅助发展动作速度素质。

记住：人体体能训练是互相联系、互相促进和提高了，不可偏废。

三、柔韧素质训练方法及其原则

柔韧素质是指人体在关节的活动幅度和肌肉韧带的弹性及伸展程度方面所具备的能力。包括“柔”和“韧”两个方面的内



容。

影响人体柔韧的因素有三个：(1) 关节的骨结构；(2) 关节周围组织体积的大小；(3) 跨关节的韧带、肌腱、肌肉等软组织的伸展性。由于前两个因素受人体解剖结构的影响较大，后天难以改变，因此人体柔韧素质好坏，主要取决于后一个因素，即关节周围的韧带、肌腱、肌肉等软组织的活动和伸展能力，柔韧素质训练亦以此为针对进行。

空手道的柔韧素质可分为一般柔韧和专项柔韧两个方面。一般柔韧是指习者一些主要关节，如肩、膝、髋关节的活动幅度；专项柔韧则是指空手道运动对习者肩、肘、腕、髋、膝、踝六大关节，特别是肩和髋关节活动范围和伸展性的专项要求，它们对于习者掌握和提高空手道格斗技术，避免和预防运动损伤是不可或缺的重要条件。

(一) 训练方法

提高柔韧性，我们采用拉长关节肌肉结缔组织的伸展练习进行。其训练方法有两类：

1. 爆发性牵拉练习（或称动力式牵拉练习）

习者按一定节奏，以较快的频率进行的多次重复同一动作的牵拉方法。此类练习法，不仅练“柔”，更练“韧”，因为它不仅可发展习者动作幅度，亦直接影响到肌肉的速度性力量——它可促进肌肉发力时初长度的适当加长，从而提高力量。

但需注意此类练习超越关节伸展限度的危险性较大，因此，练习前必须充分做好准备活动，降低肌肉内部的粘滞性，以避免拉伤。通常，爆发性牵拉练习的幅度，以习者感觉到牵拉时肌肉有一种轻微的灼热感，再稍稍减小一点时的幅度为宜。

2. 静力性牵拉练习

是指通过缓慢的动作将肌肉等软组织拉长，当拉长到最大限



度时，保持不动一段时间 10 ~ 15 秒。此类练习法，主练人体之“柔”。特别适合于关节较紧和年龄稍大的习练者。其最佳练习幅度，与爆发式牵拉练习适宜幅度相同。

在具体的柔韧训练中，空手道习者一般采用两种形式进行：

(1) 主动式——即习者自己采用上述两类方法做柔韧动作练习。

(2) 被动式——即在教练或同伴的协助下，使肌肉拉长，以增进关节活动范围。

(柔韧素质训练具体方法请参见第九节准备活动有关内容)。

(二) 训练原则

1. 必须在练习前充分做好准备运动。(5 ~ 15 分钟)

2. 训练环境以干净、安静、温暖为主。避免在太冷的地方练习。

3. 注意力必须高度集中，呼吸自然，保证动作正确。

4. 动作应轻松自如，小心谨慎，由轻到重，由慢到快地循序渐进练习，切忌紧张和暴力猛拉，使幅度超出关节正常活动范围而造成损伤。

无论任何时候，不要试图伸展新近被扭伤或拉伤的部位。

5. 初练时，应先柔后韧，但其后应以韧为主。切记过度的以柔为主的伸展练习，会使习者关节不稳定，动作力度不够。

6. 练习柔韧时，应柔与韧结合，主动与被动结合，压腿与踢腿结合，多种训练方法结合，以充分获得训练效果。

7. 柔韧素质必须每天练习，多多练习，长期坚持。否则，其发展也易，消退更易。

8. 在每次空手道训练课前、课中和课后，均应安排柔韧练习。



四、灵敏素质训练方法及其原则

灵敏素质是一种综合素质，是人体运动技能和各种素质在运动过程中的综合表现。换言之，灵敏素质是指空手道选手在格斗万变的情形下，能够随机应变地迅速、准确、协调地改变身体运动，同时合理、省力和敏捷地完成各种简单或复杂动作的能力。

空手道选手的灵敏性是建立在空手道格斗技术的基础上的，因为灵敏素质的好坏，与选手掌握格斗技能的多少和熟练程度具有很大关系。灵敏素质与空手道选手其它身体素质的训练提高亦有着密切的联系，特别是反应和专项动作速度，协调性、爆发力等素质影响着习者灵敏素质的发展。另外，大脑皮层神经系统的灵活性、心理的稳定性以及习者体内肌肉和脂肪的比例，都或多或少影响到灵敏素质的高低。因此，灵敏素质的训练必须从培养习者各种能力入手。

良好的一般和专项灵敏素质，对于空手道习者迅速掌握新的动作技能，促进综合技能之间的互相融通和最佳联系，在训练和格斗中自觉地和条件反射性地修正动作，有效地发展反应、起动、急停和变换方向的速度，以及最快最高效率地掌握和提高各种复杂的全接触实战空手道战术，不断提高训练和竞技水平，作用显著。

（一）训练方法

1. 游戏性训练法。即采用各种改变方向追逐性游戏和对各种信号做出应答反应的游戏进行练习。

基本训练方法有：①参加篮、排、足球等各种球类运动。②听信号做各种动作：看教练的手势或者听哨音等做各种商定的相应动作。如听口令急停和起动等。③各种柔道的跌、扑、滚翻动作练习。④技巧性的摔跤练习。



2. 采用在跑和跳的过程中，快准协调地做出各种动作的方法进行练习。

基本训练方法有：①采用 Z 字形跑、原地弹跳、跪膝起跳、纵横跳步以及跳远、支撑跳跃、跨栏等方法练习。②采用复杂多变的跳跃方法来练习。

3. 各种专项的防御性练习和复杂多变的组合技能练习。

基本训练方法有：①让同伴以拳法或腿法单招或组招进攻，习者以各种闪躲防御；②以某物（如柱子）作为假想敌，或以意念中的假想敌为目标，围绕其做各种闪躲练习。③让教练或同伴以垒球投掷习者，习者尽力躲闪。④一人对两人，一人对三人的“寸止式”对抗练习。⑤各种复杂的组合技术的练习。

（二）训练原则

1. 在训练中可尽量采用发展其它素质的方法来发展和提高灵敏素质。

2. 灵敏素质训练可穿插于每次练习的准备活动或其他素质的练习中进行，不必专门安排。

3. 灵敏素质训练时间不可过长，练习重复次数亦不可过多，必须在精力充沛，思想集中的情况下进行。

4. 灵敏素质训练对空手道习者掌握和改进技术动作具有促进作用，因此，此类练习应贯穿于空手道练习的整个训练过程之中。

五、耐力素质训练方法及其原则

耐力素质是指人体肌肉长时间持续运动和对抗疲劳的能力。在全接触实战空手道高强度竞技中，高超的格斗技战术必不可少，而超强的格斗耐力，更是选手打败势均力敌对手，取得最后胜利的基础和保证。



一个人耐力素质要好，首先要有很好的心、肺功能，另外，有氧代谢力强的红肌（慢肌）纤维在肌肉中的合理分布以及神经系统功能的改善也是要素。通常，耐力素质可分为一般耐力和专项耐力。

（一）一般耐力（又称有氧耐力）

是指人体长时间进行强度不高的肌肉活动的能力。

基本的训练方法有：①各种长时间的对抗性游戏、游泳、足球、跳绳等运动；②各种长距离的越野跑、领先跑、12分钟台阶跑、原地高抬腿跑、定时定距往返蛙跳、爬山等运动。

（二）专项耐力

是指空手道选手长时间进行最大强度的格斗对抗和训练时，肌肉持续协调运动的能力。空手道格斗专项耐力的好坏，与选手生理、生化及其心理指标好坏等均有关系。

基本的训练方法有：①各种空手道专项技术动作的快速重复练习。②长时间的矮子步和步法练习。③快速击打沙袋、手靶、脚靶。可按每回合3~4分钟，回合间隙1分钟，共练3~4回合的方法进行。④有条件的对抗训练或坐庄轮战。⑤循环练习：即将数个练习方法（如出拳踢腿和速度力量素质等练习方法）组合起来循环练习。一般6项练习为一个循环，每项限时30秒或完成5~10次，尽力在3~4分钟内完成。

耐力素质训练对于习者心血管系统，呼吸系统，即所谓心肺功能有良好的促进，不仅有利身体健康，也是提高空手道选手训练效果和动作技能的重要方法。

（三）训练原则

1. 在训练中，应先发展一般耐力，再重点发展专项耐力。



2. 耐力素质训练必须长期坚持，多年安排。空手道初习者要具备相当的格斗耐力训练水平需经过 6 个月以上的艰苦练习。

3. 耐力素质训练，要渐进地增加训练负荷的强度。要从一定的时间、距离和数量开始，逐渐增加练习时间、距离、次数和组数。如发展肌肉耐力的最佳方法，就是在力量素质训练时，在重量不变的情况下增加每组的练习次数和组数。训练中可适当安排一些接近极限负荷的耐力练习。

4. 耐力素质训练包括有氧训练和无氧训练（即人体在较短的时间内进行快速运动的训练方法），空手道耐力素质训练是综合型的，在训练时，应根据训练目的不同和课任务确定主次。

5. 耐力素质训练应视为对空手道选手意志品质进行培养和考验的有效方式。“吃得苦中苦，方为强中强”。

第五节 空手道攻击威力训练

“空手之魂”大山倍达氏曾云：“技术包含在威力中。”他认为比赛中只有将硬功和格斗技术融合一体使用而获得冠军，才是真正的冠军。

实践空手道硬功训练，即攻击威力训练，包括空手道者肢体关节武器化（硬度练习）和身体抗击打能力两个方面的功力练习。

传统空手道历来提倡“一击必杀”的攻击威力，其训练通常采用来自中国武术或因地制宜的日本化训练手段，比如举石锁，手持重物练习正拳，踢打稻草或竹制桩靶，穿铁木屐踢腿，指戳绿豆或铁砂，以及各种排打等方法来提高攻击威力。现代实战空手道既保留了传统空手道的精华部分，也充分吸收了拳击、泰拳等现代武道先进的训练方法，结合现代体育训练成果，发展出一



整套的攻击威力训练体系。

一、肢体关节武器化的硬度训练

空手道是徒手格斗技，因此视习者手足四肢八体为随身的防身武器，必须勤加磨练，以期达至如刀似斧的武器效果。在初期的极真空手道比赛中，主要通过四个方面来测定参赛选手的功力：①正拳击板；②立掌挥劈击板；③平肘横击板；④正脚蹬踢；四项比分相加，即为选手硬功比赛总比分。从中我们可以了解其对选手的功力要求很全面，因此平时他们对于拳面、肘尖、膝尖、足部等常用武器的特训自不待言，随着与泰拳对抗总结得来教训，对于胫部的强化训练更是日益成为日本实战空手道选手的重中之重。总而言之，科学有效的硬变训练，可以极大强化实战空手道选手肢体关节硬度和内部支撑承受能力，使之迅速锐化为真正的肉体武器，其作用不仅在于提高攻击破坏力，在避免肢体击打损伤方面亦有实际意义。

（一）胫部硬度训练法

胫部可谓人体最脆弱部位，一般碰到硬物即有巨痛之感，但在实战空手道中，由于小腿胫部防御对方重踢，或以胫部为着力点全方位猛踢对手已经成为格斗攻防技术的核心内容之一，因此练就过硬的胫部功夫就成为实战空手道入门的必修课。故常采用的方法除踢击重沙袋外，还有：

1. 踢击硬物：如以布或带子等缠树为缓冲物，以胫部踢之，或以胫部直接踢击汽车轮胎（图 68）。
2. 以胫骨强化器、哑铃或啤酒瓶滚搓。滚搓部位包括胫部正面、侧面和足背（图 69）。
3. 以木制拍板、竹条或纸卷圆棒敲打。某些高手则采用棒球棒（图 70）。进行胫部训练是一个艰苦的过程，初习时，可在



胫部垫上几层毛巾或其他缓冲物，用力需由轻到重，切忌蛮练。实践表明：胫部的硬度特训应至少持续半年至1年以上，才可达到相当水平，此时空手道选手的胫部将成为最具摧毁力的攻击部位，其蕴藏的巨大杀伤力令任何擂台选手都不敢忽视。



图 68 胫踢轮胎



图 69 以胫部强化器搓滚



图 70 以纸棒敲打胫部

（二）其他部位的硬度练习

对于拳、肘、膝部着力部位的磨练方式有很多，实战空手道



选手多采用较传统的方式来进行。

1. 以拳、手刀、肘部击打大柱桩靶（图 71）。
2. 以拳、肘、膝击打木板。
3. 以拳面作俯卧撑。
4. 击打重沙袋（图 72）等等。

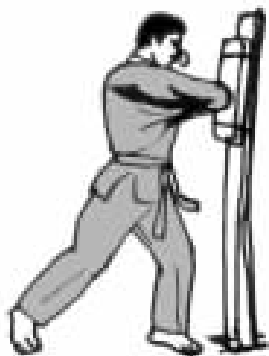


图 71 肘击桩靶



图 72 膝顶沙袋

二、抗击打能力的训练

格斗时，特别是在旗鼓相当的擂台对抗中，任何高手都无法避免遭受对手击打甚至重击，因此，抗击打能力强是实战空手道选手不可或缺的一项取胜特质。

实战空手道的抗击打能力训练包括：（1）心理抗击打应激能力；（2）身体抗击打能力训练两个方面内容。

（一）心理抗击应激能力训练

日本实战空手道作为现代实战武道，对于“心”“技”“体”三者之中的“心”——即心理能力（简称“心能”）方面的训练很重视，这其中就包含抗击打应激心理训练。通俗的讲，就是培



养选手不畏不惧的顽强意志与坚韧精神，以及稳定的格斗选手独具的抵抗击打的个性心理特征，从而达到提高选手被拳打足踢击中后的心理适应能力，保证选手敢打敢拼，以夺取全胜的特殊的专项抗击打能力训练。

1. 空手道教练（师范）首先通过各类教学实战对抗比赛及各类大小正式比赛，以赛代练，来培养选手不畏击打的个性心理特征。

2. 采用训练内外的心理调适及心理放松等方法，及时消除选手对抗训练或比赛后对实战的惧怕和厌倦心理。

3. 配合心理教练或医生采用“脱敏训练法”、“行为矫正法”、“表象训练法”等，来解除选手在对抗中被击打后留下的心理阴影，树立其不败信念和即便遭受重击所能保持稳定的格斗心态。比如表象训练法，就是通过诱导选手自我想象对抗中被击打中甚至击倒，但立刻又顽强地投入战斗，反败为胜的实战细节场景，来不断提升选手的自我肯定，自我实现的良好心态和自信。另外实战空手道对传统空手道的“武士道”精神和禅坐冥想训练亦有充分发挥和运用。

（二）身体抗击打能力训练

对于身体的磨练较之心理的磨练相对容易见效，其训练水平高低亦体现为两个方面，即选手的肌肉质量和身体表面与内脏器官对击打的承受适应能力。

实战空手道选手的肌肉质量主要表现为肌力大小、肌肉组织结构强健与否。毫无疑问，通过肌力特训，增粗肌肉纤维，强化肌腱结构，在缓冲、抵抗击打方面具有重要作用，比如强大的腹直肌、腹内外侧肌，可以较好地保护腹部内脏器官；有力的颈肌则可尽量减少头部遭受击打引起的震荡损伤，这也就是为什么泰拳、拳击实战空手道选手强调颈肌、腹肌锻炼的原因。简言之，



强健的肌肉组织能够极大地增强抗击能力。当然，格斗空手道选手必须避免类似健美选手般的肌肉结构方。具体训练方法可参看前面力量训练内容。

任何人受到击打，都会造成不同程度的后果，这其中虽有一些个体差异，但受过抗击打训练的人，比普通人要耐受击打，且不易受伤，而抗击打训练水平高的选手比一般选手，更能适应高强度的对抗和耐受重击，却是不争事实。实战空手道选手高超的抗击打能力并非天生，而是经过后天艰苦高效的身体抗击打能力训练逐渐形成的。身体表面（机体骨骼、肌肉）和内脏器官抗击打能力训练方法有很多，除实战锻炼外，实战空手道选手多采用下面的方法来发展：

1. 对头面部、躯干都、腹部、手臂、大小腿入胫骨的排打法。如自带拳套，或让同伴戴拳套轻拍或逐渐加力排拍踢打上述部位；如以脚靶排打腹部；如双方配带轻护具不防守，互相有控制地试抬式踢打转换练习（图 73）。



图 73

2. 实心球练习法。此练法主要用来发展选手的腹部力量，增强胸、腹部及肋部的抗击打能力。空心球重量一般为 2~5 公



斤。练习方法有二：(1) 两人一组，练习者双腿并拢仰卧，双手交叉抱于头后，收紧下颌，将头尽量抬离地面。同伴则双腿分开站于习者臀部两侧，双手持实心球一个，依训练之需，分别做让球自然下落，或用力掷下的动作，击打习者胸、腹、肋部各部收吸。习者在球落下即将击中瞬间，应迅速收腹，收腿（大小腿之间夹角约为 45° ），同时以鼻呼气抗打（图 74、75）。(2) 两人一组，由陪练者横跨于仰卧习者（习者双手分开自然平卧于地）的头上，双手持实心球分别下落击打习者左右肋部和腹部正面各数次，习者在球击中瞬间，应紧肌呼气。（图 76、77、78）实心球练习的实际次数，依水平高低有所不同。有些冠军级空手道选手每个部位每课各练 20 次，每天共 60 次。



图 74



图 75

（三）攻击威力训练的原则

1. 攻击威力的训练是一个相对艰苦且缓慢的过程，特别是抗击打能力训练，对身体任何部位的练习都需要时间和耐心，真正的超一流空手道高手需经 10 ~ 20 年艰苦锤炼方脱颖而出。因此，初习者必须循序渐进，切忌急于求成，否则欲速不达，反易



图 76 实心球练习



图 77 实心球练习



图 78 实心球练习

造成训练损伤。

2. 注意采用的训练方法和训练次数必须与习者的训练水平相适应。

3. 注意发展重点，弥补弱项，以求全面提高。

4. 在发展攻击威力的同时，对于正确技术的培养必须高度重视。流畅、协调的技术亦是攻击威力的关键部分。



5. 注意训练后的恢复，比如对锻炼部位的按摩和放松。

第六节 空手道修习三规律

实战空手道的训练经与现代体育科学的结合，变得更为科学化和专业化，在日本，一位职业的全接触实战空手道选手每天的训练时间约为6~8小时，而普通的业余练习者，则以每周练习5次，每次2~3小时为基本标准。初学者欲在实战空手道训练中取得最大效果，必须遵循以下三规律：

1. 对所习空手道基本技术动作必须按照动作规格要求坚持反复的练习，使之流畅自如，并逐渐自动化，同时从中发展自己特长技巧，形成得意技。

2. 保证持续不断地训练，学习和思考至关重要。使空手道理论知识，运动技能以及技术动作、战术意识深深扎根记忆，并建立牢固的交互影响和联系。

3. “心”、“技”、“体”三大要素应全面发展，硬功和技术必须紧密发展，方可形成坚强实力。在技术训练中，应将重点放到技术的正确规范的训练上，而不应放在速度和力量的最大运用上。因为在严谨正确的训练过程中，动作的速度和力量会自然地增长和提高，达到你所期望的水平。

第七节 空手道的段位晋级制度

日本空手道有一整套规范而严格的段位晋级制度，它提供给习者以向上的动力和积极追求的现实目标，这是空手道得以广泛普及和认同的重要基础。全接触实战空手道的段位晋级制度与正



统空手道段位晋级制度有相当区别，主要体现在前者对修习者的晋级考核更偏重于实战技能，而非“型”技能。以下摘录极真会空手道（共分十级十段）初段至六段的晋级制度。我们会发现，他们对习者在攻击威力和高强度状态下的搏击能力方面的考核之严，以及对段位者在“型”、武器理论，推广空手道的贡献，道德品质方面的全面要求，确实非同一般。换言之，高标准的段位晋级制度，所考核出来的绝对是真正的高手，也更具权威性，因此迄今为止，极真会获5段以上者，不超过20人。

1. 晋升初级段要求

掌握1~5平安、2~5平安里、转掌、三战、破碎等套路，与比自己水平略低的对手比赛，1分钟内击中对方两次；未满25岁者，卧推要达到和自重相同公斤数的重量且次数与年龄同，提出空手道理论的报告；用拳、掌、足能击断每块1厘米厚的3块迭在一起的杉木板；以拇指、中指、食指、三指着地做俯卧撑30次；腾空跳过1.3米高的障碍等。

2. 晋开二段的要求

掌握十八卧龙等套路；以拳、掌、足击断5块重迭的杉木板；三指俯卧撑50次；正面助跑垂直飞踢悬于2.3米处的球，命中率80%以上；与20人分别进行每人2分钟的连续实战比赛，需战胜10人。

3. 晋升三段要求

掌握五十四步、观空等极真会的套路；熟练掌握10个极真会棍术动作，提出空手道力学原理的报告；三指俯卧撑100次；以腾空转身后摆腿击高悬于2.3米处的球，跳踢20次需中80%以上；与30人进行每人2分钟的连续对抗，能战胜15人。

4. 晋升四段要求

在掌握三段技术的基础上，熟练掌握15种以上的擒拿法；掌握5种以上的日本奇门古兵链镰的使用法；掌握10种日常护



身术；提出有关“禅”的哲学精神的报告；与 40 人进行每人 2 分钟的连续对抗，能战胜 20 人以上；其技术和品格得到极真会前辈和模范辅导员的公认。

5. 晋升五段要求

出色地掌握前述段位的全部技术；擒拿动作要掌握 25 个，棍术动作需掌握 15 个以上；个人修养日益成熟，技术非常卓越；必须是当之无愧的极真会师范（教练），且需得到审查会的认可。

6. 晋升六段要求

已取得五段资格者，对极真会的推广发展有功绩，且作为“理想之人”的修养业已完成者。

对于在技术上或精神上有卓越表现者，委员会和理事顾问团可以在规定以外给予特别考虑。

在日本空手道界，公认之段位及升段年限如下表所示：

受审段	经验年数	年 龄
少年初段	少年 1 级取得者	满 16 岁未满
少年 2 段	少年初段取得者	满 16 岁未满
初段	1 级取得者	满 16 岁以上
2 段	初段取得者	同上
3 段	2 段取得者	同上
4 段	3 段取得后 2 年以上	满 23 岁以上
5 段	4 段取得后 3 年以上	满 26 岁以上
6 段	5 段取得后 5 年以上	满 36 岁以上
7 段	6 段取得后 6 年以上	满 43 岁以上
8 段	7 段取得后 7 年以上	满 50 岁以上
9 段	8 段取得后 9 年以上	满 60 岁以上
10 段	9 段取得后 10 年以上	满 70 岁以上



第八节 空手道的竞技规则

所有现代竞技运动，必有其独特的判定胜负的竞技规则，而规则又从很大程度上决定了该运动技战术发展和训练重心的基本走向。

各类武道竞技，因各自的规则开放程度不同，而各具特征，例如拳击，只能击打对手正面腰带以上部位，且只能用拳，而泰拳则全接触搏击，四肢八体俱用。一般，规则越开放，就越能促进该项搏击运动的实战功能，比如，泰拳师能够轻易战胜拳击手就为大量事实所证明，所以，搏击竞技的世界潮流就是规则的日益开放。日本全接触实战空手道某些派系虽相对保守，如“全日本硬式空手道联盟”强调护具以保证竞技的安全系数。但以东孝创立的“大道塾”主办的“黑斗旗”空手道比赛的规则为先驱代表，日本全接触直接击打制规则仍然堪称走在世界潮流之先，这对于提高日本全接触空手道实战水平，促进其踢、打、摔攻防技术的全面发展，增进其世界性影响，具有举足轻重作用。

日本全接触实战空手道比赛规则一般要求选手空手、赤足，不着任何护具直接击打，且强调攻击威力。因此其竞技规则对于选手得分，不采用点数累积，而看击中效果，即以击中后是否令对方损伤或者失去平衡（击倒）为标准，这就使得选手在日常训练中非常重视击打威力的养成和防御的实用化。与泰拳风格相类似，强悍的大功力的胫踢，橡皮人似的抗击打和防御能力已成为今日全接触实战空手道选手的格斗特征；“冠军得主意味着一位好拳手必须至少在六个月时间来训练自己的攻击威力，尤其是胫部功力”。

全接触直接击打制规则规定除眼睛、裆部、背部外，选手可



以拳、足、肘、膝直接击打对方全身部位，也鼓励高腿击头，因此，全接触空手道无论中远距离搏击技战术，还是内围贴身的近战技战术均很完善，选手踢、打、摔技术全面应用娴熟，同时高腿攻击与防高腿的立体攻防技术亦很突出，这使得他们能够适应任何赛制而充分发挥自身之强。“黑斗旗”无差别级比赛规则甚至不分体重级别地作赛，在双方身体指数（身高 + 体重）相差达 20 以上时，双方戴上指定护具，允许踢裆，以此来培养选手以小搏大的技战术意识。

全接触实战空手道规则要求在比赛结束以前，不得中断比赛——即不分回合——以让双方充分地施展本领，这同样促使参赛选手苦练高强度对抗所需之专项耐力。另外，“黑斗旗”赛制还积极提倡“投十极技”的攻击：即摔倒对方后，攻击者从微屈膝状态以正拳、肘撞或足踢两次方才判定“有效”。这些规则都是与实际格斗相接近的，因为连续攻击直到对方彻底失去战斗力为止的技战术意识正是真正的格斗所必须的。

综合来看，日式直接击打赛制尽量地与真实格斗接轨，从而引导造就出可以与任何选手相抗衡，具备真正格斗实力的空手道“致命武器”。

竞技规则，的确是一项竞技运动发展的决定因素。

第九节 空手道的准备和整理 (恢复) 运动

练习空手道，在每一次练习之前，均需进行 10 ~ 30 分钟的准备（热身）运动。激烈训练前的准备运动可以刺激习者神经系统与肌肉进入活性状态，对于预先伸展肢体关节各部，提高体温，抖擞精神，防止训练中可能产生的运动伤害，提高训练质量



等，不可或缺，这无论对训练水平较高的选手，还是初学者，都是不可忽视的。全接触实战空手道的准备运动通常以跑步、跳绳开始，然后再进行以柔软体操为主的活动以及各种力量性辅助练习。有时，也加入一些基本技术空击、击影练习作为专项之准备运动。

一、跑步或跳绳

可在室内或室外进行。可以绕圈跑，背着同伴跑或跳绳慢跑，形式可以多样，跑到身体有些发热时，即进入下一项练习。有时，也可以 3×2 组的跳绳练习或者与同伴的游戏作为初始的热身练习。

二、柔软体操（伸展练习）

以活动伸展全身颈、肩腕、胸腹、腰背、髋部、膝部、足踝等关节的动作为主，可以单人或双人进行。一般柔软体操多采用静止性拉压的方法练习（即各个动作伸展到习者最大限度时，均停位静耗 10 ~ 15 秒或更长），这特别适合于那些关节较紧或年龄稍大的习者。静压后，可换用频率较快动态性压振方法练习，此练习可帮助习者关节伸展到静压时无法达到的角度，但注意用力不可过猛，以自己能够忍受为准。柔软体操能充分活动开人体各关节，不仅在训练前，在训练中——即基本技术练习结束后——或训练后亦可灵活插入 10 ~ 15 分钟的柔软体操练习，以强化柔韧性，适应高水平训练之要求。主要方法如下：

（一）颈部旋转练习

习者下颌内收，眼睛盯视前方一点，然后脖颈做前、后、左、右旋转绕环，或前俯后仰，左右侧倒的练习，在练习过程中，眼睛须始终盯视初始目标。（图 79、80）



图 79 盯点绕颈练习



图 80 盯点侧颈练习

提示：（1）动作需放松轻缓地进行。（2）不仅可以刺激颈肌，活动关节，有助于养成无论头部如何运动，眼睛始终盯视对手的良好习惯。

（二）腕部伸展练习

以一手抓握一手指尖，向伸腕方向伸展（图 81），再抓手背，向屈腕方向伸展（图 82），如此左右互换进行。



图 81 伸腕运动



图 82 屈腕运动



(三) 举臂活肩练习

双手前平伸，然后以最大幅度动作向后向上举臂，再侧手伸展，如此快速地练习数次。(图 83、84、85)



图 83



图 84



图 85

提示：此练习可伸展肩关节，胸部肌肉及周围组织，能有效刺激习者躯干部位。



（四）转体练习

双手拳面胸前相对，同时做左右的快速拧身转体动作，转体时足部可顺势拧转。（图 86）

提示：此练习有助于发展颈、肩、背、腹、髋腰部肌肉和周围组织，在一定程度上起到刺激全身的作用。

（五）体侧拉伸练习

双手开掌贴放于体侧，一手下伸，另手上提向侧面用力，如此左右双手反复上下交换大幅度拉伸数次。（图 87）

提示：此练习可拉伸侧肋，髋腰乃至背、腹部肌肉和周围组织。



图 86 转体练习



图 87 体侧拉伸运动

（六）前俯后仰练习

双足开立比肩宽，上体尽量前俯，双手从两腿间甩向体后，然后挺身后仰，双手叉于大腿上。（图 88、89）

提示：此练习可有效发展拉伸腹、背、肩、胸部肌肉和周围



图 88 前俯后仰练习



图 89 前俯后仰练习

组织，对腿部有一定刺激作用。

（七）抓踝后拉练习

以双手抓住一足踝关节用力从后向上伸拉，以足跟紧贴臀部，动作需注意平衡，身体保持直立，左右足互换练习。（图 90）



图 90 抓踝后拉练习



提示：此练习重点在于伸展大腿前侧肌群，对于足背伸展、腿部肌肉也有一定刺激效果。

（八）绕膝练习

微屈膝，双手贴于双腿膝上，柔和轻快地以两腿向两侧做膝部的绕环动作。（图 91）

提示：此练习可发展习者髋、膝关节和手臂、肩部肌肉和韧带。但注意动作不可超过膝关节活动范围。



图 91 绕膝练习



图 92 原地弹跳练习

（九）原地弹跳练习

双足并立，身体直立，然后膝微屈，能以双足蹬地伸膝之力原地反复跳起。（图 92）

提示：此练习可发展习者腿部和足部肌肉爆发力和耐力，对心肺系统也有很好的锻炼作用。练习时注意起跳的弹性和节奏感。



（十）抓足屈压练习

习者双腿分开坐于地面，双手抓住一足，然后躯干同侧屈压，使头部向足趾靠近，以自身能够适应为度，左右腿互换做屈压练习。（图 93）



图 93 抓足屈压练习

提示：此练习可强化腿、腹、背部肌力和周围组织，是伸展腿部和躯干肌肉韧带的有效方法，对于大腿后部肌肉及韧带的拉伸亦有相当作用。

（十一）盘腿屈压练习

习者坐于地面，双腿屈膝，以双足足掌相对，双手抓足趾向内收紧，然后上体尽力向前屈压练习。（图 94、95）

提示：此练习可有效地伸展髋部和大腿内侧肌肉和韧带，对于背部以及其他周围组织也有发展效果。



图 94 盘腿屈压练习



图 95 盘腿屈压练习

三、力量性准备运动

本书力量性准备活动练习是按职业选手的水准列举的，业余爱好者可根据自身情况适当的减少次数和强度。

1. 掌（指）卧撑：30～50 次。
2. 仰卧起坐和仰卧两头起各 50 次。
3. 攀颈牵引练习或颈部推按对抗练习：双方配合、前、后、左、右方各练习 10 次。
4. 深蹲跳：30 次 × 2 组。
5. 铁牛耕地：30～50 次。

四、整理（恢复）运动

整理（恢复）运动在现代运动训练中的作用日显突出，换言之，整理（恢复）运动的目的，不仅在于迅速恢复选手体力，以利于进一步的训练，更在于其是实现训练目标——即实现训练后“超量恢复”——的关键一环，从某种程度上讲，恢复更为重要，因此，同准备运动一样，整理（恢复）运动亦贯彻训练全程。



职业实战空手道选手的恢复手段包括训练后的整理运动，专业的医务监督和营养调理，适当的休息，良好的生活习惯（如禁烟酒）的遵循等等。这里，介绍一些训练结束后应做的放松性整理运动：

1. 轻松地冲拳，前踢各 25 次。
2. 轻柔的腰、肩、腕、膝、踝部的关节绕环或其他柔软体操动作。
3. 运动后的个人卫生整理。如训练 30 分钟后的温水淋浴等。



全接触实战空手道基本技术体系十分完备、系统，按照“系统之和大于各部分之和”的系统论整体性原则，较之拳击、跆拳道等非完全格斗技，全接触实战空手道具有破坏力极强的全面立体的实战功能。其踢、打、摔全能技艺构成的中、远、近距完备战斗力，是其百变无穷、克敌致胜的保证。任何空手道流派都无非是由上述基本技法所构成，它们是强悍空手道的基础。同样，在擂台之上，无论那些黑带冠军们所使出的技法多么高超玄妙，都不过是这些基本技法的自由组合与变化。简言之，欲掌握实战空手，首先必须牢固地掌握基本技法。“万丈高楼平地起”，修习空手道的道理也是一样。

第一节 技术训练的几个基本原理

踢、打、摔（包括拿法）的基本技术将贯穿于实战空手道的训练和实战运用的始终，它们虽然简单易学，但欲充分发挥技术之威力的作用，技术训练和运用的原理方法就显得十分重要。在正确的技术概念指导下，遵循人体运动科学原理，明其理懂其法，把握技术实质地加以练习，则可取得事半功倍的效果，以下基本原理对于习者修习并提高空手道基本技术具有重要的指导意义：

一、紧张和放松

每个人可能都有这样的体会：当练习某一新动作的时候，总是感到很笨拙，不协调，有多余动作出现。体现在肌肉用力上，就是不自觉地紧张，等到熟练之后，却又非常轻松自然，一气呵



成。这其实就是习者控制肌肉动作的能力，通过反复练习，已经从容易紧张达到放松自如的程度。换言之，一位空手道黑带与白带初习者动作水平之间的差异，其实就是各自控制肌肉紧张和放松能力上的差异。

“松”和“紧”是构成实战空手道一切运动的基本矛盾；因为诸如力量、速度、灵活、协调、耐力等运动素质，无不受到人体肌肉松紧的制约。

从生理上看，肌肉收缩紧张的过程是一个消耗能量的过程，放松舒张则是一个能量合成储存的过程，因此，在肌肉收缩紧张中消耗的能量，很大程度上需要在舒张过程中得到补充恢复，这样方可保证肌肉运动能够持续下去。换言之，在格斗中任何一个动作必然有肌肉的协调松紧转换方可完美的产生，只有“松”方可保证每一次“紧”，而且“紧”应是瞬间的，“松”应是随时的，这样方可最大限度保证体能的合理分配，以及技能的完美发挥。此正如中国功夫之王李振藩宗师所指出的那样：“放松的状态能使自己精神与肉体的功能趋于最大的极限，并使自由地运用身体各部分的机能”，“必须能放松，无论任何时候均然。放松可使动作更柔畅、严谨与快速”。

因此，初习空手道或练习新的高级技术动作时，应放松地慢速地仔细模仿教练（师范）的动作进行，以体会动作劲力传递、姿势配合与整体动作的细微处，尽量消除因无关肌群错误紧张带来的多余动作和“刹车”效应。在训练中，你如果觉得动作不畅，发力不顺的话，请首先检查一下自己是否放松，其次才是动作姿势和顺序。不过，肌肉收缩是神经支配的问题，也就是说，惟有精神上充分放松，才能做到肌肉的放松，因此，实战空手道选手十分重视“禅坐冥想”的心理训练，以解决由心理而生理的放松问题。比如在训练的前、之中、之后，均穿插安排有跪坐或站立的冥想、深呼吸运动，来调整习者的精神和肌肉状态，促进



训练的效果。另外，此种心理训练（内功修养）模式又赋予实战空手道以传统文化的厚重韵味，令观者与选手为之肃然。可惜此种优良传统，在中国散手运动中却不复得见，让人感叹！当然，这是题外话了。

记住：初习者在技术训练中不妨时时在思想上做自我放松暗示和提醒，首先学会在训练中的放松，以此为基，逐步提高自己的技术训练水平，则进步指日可待。

二、速度与力量

现代化的搏击运动，高速度、高强度、高攻击力的激烈对抗已经成为其基本特征，因此对选手在速度，力量等运动素质和技术功力方面的要求水涨船高。

实战空手道强调攻击威力，因此，能否取胜的关键在于力量的有效运用。在格斗中，所有的踢打技术都是通过发力瞬间最大力量的汇集来获得最大的杀伤能量，而最大力量的集中爆发，取决于习者完成技术动作的速度——加速度越大，攻击威力也就越大。换言之，在其它因素相同的情况下，增加速度，就能增加攻击力量。因此：

实战空手道选手在发展肌力时，不是以发展肌肉块或绝对力量为目的，而主要通过发展速度性力量，即动力性的肌肉爆发力量，来提高选手的力量和速度素质。同时，实战空手道对选手基本技术规格练习，把关甚严，因为追求正确的攻击姿势和技术，远比片面追求攻击威力来得重要，只有掌握正确的技术，有效的动作便产生出速度。基本技术越熟练，动作越放松，速度自然越快，威力越大，正所谓：“一个极具威力的拳手，不见得是个块头很大，强壮型的，却可能是个出招极快的人物。”（李振藩）记住，在体重一定的情况下，增加速度就是增加力量。其基本公式



就是：速度就是力量，流畅等于威力，而它们的基础就是正确的技术动力定型。

提高技术威力的因素还包括①作用方向——比如从理论上讲，力的方向与目标成 90 度发生作用时，其产生的攻防力量可以达到最大。有力的垂直踢击，甚至可以踢断对方防御的胳膊。虽然在实战中充分运用这一原理不太现实，但注意发力的作用方向和角度无疑有助提高攻击力量。②协调的整体动作——这是促进出拳或踢击时，获得最大打击力量的重要方面。格斗发力不是单纯依靠手臂和腿部肢体的伸展力量，而要依靠全身其它各部的充分配合。即反作用原理、旋转原理、力偶原理等腰马合一原理的有机结合。实战空手道强调选手充分运用髋部去踢，去打，去摔，就是发挥腰髋（丹田所在位置）作为人体力的加速平台和上下平衡一体的基础作用，来提高选手动作时保持身体上下部分运动协调一致，减少力量传递过程损耗，最后加速并汇集全身之力的整体动作能力。比如有力的一拳，就是从腰髋扭动到背，以脊骨为转动轴，再到肩的层层传递，汇集全身之力，产生加速度，最后以最大力量爆发拳面作用于目标的整体动作的过程。“用髋的力量去击，用髋的力量去踢，用髋的力量去格挡”已经成为实战空手道选手整体动作实现爆发合力的标志性术语。总之，科学的训练能保证选手以正确技术动作实现力的最大合成。另外，攻击时的稳定性，适当的时机和距离等因素均与速度和力量的发挥和控制息息相关，习者自可在逐级地训练中加以联系体会。

三、平衡与重心

前面反复讲到实战空手道选手正确姿势的重要性，这对于完善、提高选手的技术动作，的确是无论如何强调都不过分的，正确姿势和动作主要取决于选手的重心和平衡。

在动作中，人体的重心总是在改变。通常双足间距较大时，



身体重心就会降低，低重心姿势有利于发挥踢或击的动作力量，但对于灵活性有所阻碍。如果双足间距缩小，升高重心则有利选手移动敏捷灵巧。因此，重心高低在实战中并不固定，需要选手根据情况不断调整。当然，为适应高速度竞技对抗要求，实战空手道多以中等偏高的重心姿势为主。在身体重心的前后分配上，通常以重心置于双足之间为宜。有时，则根据进攻防御变化，将身体重心偏前或偏后。比如做旋踢动作时，要善于圆滑敏捷地将身体重量完全转移到支撑足上，否则踢击动作无法完成。又比如实战空手道选手因个性，技战术侧重点不同，善攻者往往将重心略偏向前足，善守者，则偏于后足，攻守兼备者，则置于双足之间。

掌握身体平衡和重心对技术的掌握和发挥有着重要意义，因此习者在技术训练中务必注意对身体重心和平衡的保持和变换，即根据技术动作实际需要时进行姿势和站位的调整，以养成良好的技术动作习惯。当然，严格的讲，确定姿势合适的重心，关键还在于选手本人的身材、身高、腿部肌力和耐力水平，竞技状况以及其所掌握的专项知识。简言之，基本原理相同，具体则因人而异。

四、节 奏

观看实战空手道高水平选手的格斗或表演就仿如观看一场精彩的艺术演出，因为他们攻防动作之间表现出来的快慢相宜，轻重有序的动作节奏，使他们的动作具有美感。其实，在基本的技术训练方面，动作节奏把握和控制，也是提高技术水平的一个重要因素，尤其是在基本的组合技术练习中，习者要想娴熟自如地动作，对于速度的控制，上动与下动的衔接以及平稳移动都必须充分考虑到节奏。强劲有力的攻防往往是节奏分明的攻防。



第二节 基本身型站法与步法

传统空手道给予人的第一印象就是动作姿势低，站位大弓大马，坚如磐石，步法移动幅度较大，沉稳有余，而灵活不足。在传统空手人士眼中，底基大、重心低的姿势平衡性好，且能使习者身体充实有力，但却忽略了现代自由搏击最为重视的速度、灵活性和体能的最大程度节省。因此，实战空手道的基本身型与步法在此方面作了较大的改革，在传统基础上，吸取了其他现代擂台格斗技的优秀元素，形成今日重心姿势较高，站位一般不超过肩宽，移动小巧灵便的基本身型站法和步法。

一、基本身型站法

基本身型站法是空手道选手在实战中为达到特定目的而采取的特殊步型站位的身体姿势，一如炮台之于大炮的作用，它是选手动用技术的“发射台”，是上体及全身动作的根据和依据，关系到步法的全方位的灵活移动，身体位置的有效调整与技战术的实施。因此，在进行空手道训练、比赛乃至街巷格斗时，双足的正确站立位置，双臂以及全身各部位所保持的基本身型（站法）就很重要。实战中，在近距范围作战时，选手多采用重心较低、站位宽的姿势，以利于接触和对抗，而在中、远距离范围作战，则以高重心灵活姿势为主。初习者必须要以婴儿学习走路的精神来切实掌握它。提醒一句：本书介绍的基本身型（站法）技术动作中，基本步型站位在各实战空手道派别中是相同的，但双臂姿势因派别不同、个人风格不同而有差别，此需辩证认识。



（一）平行式

双足开立略宽于肩，足尖朝前，双手握拳，拳眼朝前，分置于身体两侧，头正肩平微收腹，目视正前方。（图 96）



图 96 平行式

提示：此姿势属于空手道自然站势，是适合于身体长时间保持放松状态，用以连接其它各种空手道动作的过渡姿势。由此姿势亦可直接做一些防御、踢打和击拳技术。

（二）虚立式

虚立式分为窄虚立式和宽虚立式两类，其势就像猫准备猛扑时的姿势一样，因此又名“猫足立”。这里身型站位宽式与窄式的区别，在基本姿势相似基础上，不过是双足间距和重心高度的调整变化而已，其它各式均可做相似变化，以适应实际的需要，因此不必过分拘泥。同样，实战空手道虚立式和传统空手虚立式的区别，亦只是重心高度和前后分配不同。

1. 窄虚立式

以侧身姿势站立，左足足尖点地；指向前方，后足与前足垂



直，足尖指向右侧，双足站位比肩略窄，后足稍屈膝，形同直立，右手成勾指掌（或拳）置于中线心窝下方，左臂微屈肘成勾指掌（或拳）前伸，指尖朝前，高与眼平，整个身体重心 70% 置于后足。（图 97）

2. 宽虚立式

与前者不同的是：宽虚立式前手屈肘近 90 度，前掌朝前高与额平，后膝屈度稍大，承担 60% 体重，双足站位同肩宽或略宽于肩。（图 98）

提示：此两类虚立式均为极真会馆基本格斗势，为大山倍达氏所提倡之，前后足呈垂直“T型”的小虚步身型站法。实战中此类封闭姿势能减少身体薄弱部位遭受攻击的机会（特别在近战中可有效防护腹股沟部位），也有利于前、后足的配合踢击，以及连接冲拳技术，是近距实战范围的常用姿势。



图 97 窄虚立式



图 98 宽虚立式

3. 前弓式

双足间距同肩宽或略比肩宽，重心置于双足间或稍偏前。双膝稍屈，上体挺直微收颌，双拳呈拳击势。（图 99）

提示：①前弓式为实战空手道常用的最本身型站法之一，



灵活性和稳定性兼备，特别有利于应付来自前方或后方的攻击。从此势运用各类手法和踢法也很方便。（图 99）为实战空手道常见之基本格斗势。②有的实战空手道派别前弓式动作中，前足略向内裹，后足跟如拳击手般微微踮起（图 100）目的是增加后足的“活塞”作用。



图 99 前弓式

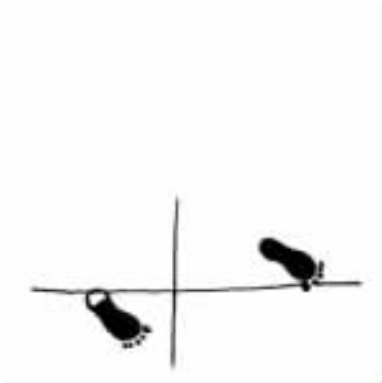


图 100 前弓式步型变化

4. 后弓式

后弓式基本步型站位同前弓式，唯后足尖侧对右侧方，双足线形成“T型”，重心置双足间或稍偏后（图 101）。

提示：①此式前后方向的灵活性很大，利于发挥各种近、远距前踢、侧踢、旋踢等踢法，在近距离范围内，也有助于拳、肘法的运用。②从此式后足尖向右后斜转 45 度，可形成“L 字式”步型，向内侧转 45 度，则形成如（图 100）的变化，习者不必拘泥。

5. 高四股式

双足前后成一直线，间距同肩宽或稍宽于肩，重心置双足间，双足尖各外撇 45 度，上身侧对前方，双手呈拳击势。（图 102）



图 101 后弓式



图 102 高四股式

提示：此式稳定势较好，是连接各类攻防动作的过渡姿势，也可由此式直接做直线踢击。

6. 侧弓式

双足间距等同高四股式，唯双足平行，足尖指向侧方。（图 103）

提示：此式适用于需侧身攻防时。从此式采用手的上下盘防御效果较好，防御后从此式接做侧踢或旋踢反击，以及与短促的冲拳攻击结合起来运用非常有效。

7. 交叉式

从平行式开始，将一腿向另一腿前侧或后侧跨出一步，足尖点地即形成与支撑足的交叉。重心 90% 落于支撑足上（图 104）。

提示：此式稳定性不佳，但灵活性可以，有助于习者快速地迈向各个方向接近对手，或者利用此式过渡隐蔽地踢出前腿。

8. 基本身型站位练习方法

习者首先了解各类基本身型站位的要领，然后练习每类基本身型站位的固定姿势，熟练掌握后，可从基本格斗势，进行活步的各种身型站位的变换连接练习。练习时，必须注意体会各个步



图 103 侧弓式



图 104 交叉式

型相互变换关系，保持重心的平衡。高级阶段，则需在技战术训练中，注意各类步型在其中的正确运用。

二、基本格斗势

任何格斗技，都有自己具有独特风格，与自身技战术整体要求相适应的基本格斗势，以作为比赛和自卫中一切攻击与防御的基础。实战空手道基本格斗势对于习者修习空手道技术、发挥空手道技术有着不可分割的作用与联系，可以说，要学好实战空手道，首先必须掌握正确的、科学的基本格斗势，作为实战中最常用、最实效、最简单易行的基本站立姿势。其作用有三：

1. 能使选手身体和精神保持最佳的舒适的“警觉”状态，便于选手随时根据实战需要，及时迅速地向前、后、左、右全方位的自如起动和移动，准确调整距离，以利于选手顺利完成一系列攻防、反击技术动作，实施战术意图，占据格斗的主动地位。

2. 保证身体平衡，重心稳固又不失灵活性。最大限度减少身体暴露面，以利于有效的防御，降低要害部位遭受直接打击的机率。严格的讲，实战空手道基本格斗势本身就是最基本的实用



防御动作，务必时刻保持或恢复。

3. 与选手本人及战况相适应，最大限度地保证选手动作自然，协调有力，攻防反击运用自如，以最小消耗取得最大效果。

实战空手道基本格斗势有“左架”与“右架”姿势之分。所谓“右架”格斗势，是指身体正面45度侧向右边，左拳左足置前，右拳右足置后的架势。而“左架”即俗称之“左撇子”格斗势，也就是右拳右足置前的架势。实战空手道强调选手有力的拳足置后，因此，一般选手均采用“右架”格斗势，在本书技术讲解中，亦以右架为主。左撇子选手，有“先天型”和“后天型”两种。前者在实战空手道选手中比较少见，而后者在振藩截拳道中则属惯用格斗姿势，因为武圣李振藩强调习者应将重型武器置前；以利于发动连击强攻。换言之，选手采用何种格斗势，与其本身格斗技战术风格有很大关系。但无论空手抑或截拳，俱认为一个真正优秀的格斗者，应左右架运用自如，以适应任何情况。综合来看，实战空手道格斗势主要取决于选手双足的站立位置（步型）和双臂及全身各部所持姿势（身型）两个方面的因素。因此，任何武道基本格斗势在实际运用阶段，都是受选手本人的身型特征、技战术风格和比赛经验影响的。换言之，基本格斗势并非固定不变的，在很多实战场合，选手往往因地制宜地变换使用自己的独特的姿势，或者根据比赛战略而产生的特定姿势，使格斗势呈现出千姿百态。比如在前一节基本身型站位技术中，有些技术本身，就是实战空手道选手常用的格斗势。然而，不管如何变化，万变不离其宗，根据人体身体力学、生物学特性而创造的基本格斗势，其基本原理、原则和动作具有普遍指导性和适应性，因此初学者必须首先掌握正确科学的基本格斗势，而自我创造发挥，可留待入门深造之后进行。

记住：严格掌握基本格斗势，是空手道初学入门第一课。



这里以大道塾东孝格斗空手道和极真会空手（大山派）基本格斗势为例，介绍实战空手道的基本格斗势。

（一）东孝格斗空手道基本格斗势

从双足平行势开始，选手双手成拳体前头部上交叉；左足斜前方跨出一自然步，足尖微内裹约 89 度，右足尖外转 45 度或 90 度（与前足成“T型”），髋关节放松，双膝微屈，双足前后间距与肩同宽，重心平均置于双足之间。同时，双手握拳下降，身体由左侧向右内转约 45 度，以左胸、肩侧对对手，收腹、含胸、沉肩（双肩同高），左拳前伸拳面斜朝前方，拳略高于肩，防护左颊，肘屈约 90 度，自然下垂护左肋，右拳肘臂度稍小于 90 度，置于肩前肋部附近防护右腮面，肘部自然下沉护右肋。（图 105、106）



图 105 格斗空手基本势



图 106 格斗空手基本势
（前弓步型）

提示：①头形：头略低收下颏，颈部保持适宜的紧张状态，合齿、舌贴上腭，双眼平视对方眼睛或头、面、胸三角形部位、面无表情、自然呼吸。②身形：双肩勿上耸。身体左右扭动时，



须以身体为转动纵轴转动腰髋部。③手形：双手自然虚握半拳，保持一定紧张度，双臂自然弯屈放松，沉肘，肘臂自然离开身侧约一拳距离。双手拳、腕、小臂成一直线。④步型：双足不要站成前后一条直线，左右横距一般保持 20~30 厘米，（或前足尖与后足足跟在同一直线上，见图 100）。以舒适，富有弹性为度，以利于保持全方位之平衡支撑，不论移动或站立时，双足前后间距以肩宽为宜，重心应尽量保持于双足之间，切记不可过宽或过窄，或者过分偏前或偏后。⑤记住：在格斗中只要能保持好基本格斗势功架，对方就无法轻易击中要害部位。请时时注意！⑥东孝格斗势双拳架势采用拳击势，开放度大，属主攻型架势。

（二）极真会空手道基本格斗势

从平行势开始，左足跨出，前后间距约同肩宽，前足略内侧转 89 度，后足与前足呈“T”型，前足足尖与后足足跟在同一直线上，双膝微屈，左手微屈肘呈掌（指尖朝前）从中线前伸，与鼻同高，防御体前，右手屈肘约 90 度，成掌（指尖朝前），微微贴体置于中线胸窝之前，防御侧下及体前正位目标。（图 107）

提示：①双足以前足掌着地，足跟平浮地面。也可采取小虚步之步型对敌。②极真空手格斗势类似于中国形意拳的“三体式”，属上下遮护严密的“封闭型”格斗势，在防御反击方面有优势，其整个防御和反击动作均以肩肘关节为轴，以髋关节发力带动攻防技术动作。③双手可成掌或虚握成拳。④其余要领可参考东孝格斗势。

（三）格斗势的基本训练方法

习者要在领会格斗势基本要领和作用的前提下，反复练习，体会正确的动作姿势和状态感觉，及时纠正错误动作。然后多加进行快速的解散与形成格斗势的练习，并学会在跑、跳运动过程



图 107 极真空手基本格斗势

练习格斗势，以及在攻防技术战术训练中随时保持与恢复格斗势。初练习时，可在地上画出“十”或者“井”字符号练习格斗势。镜子在单人练习中更是最佳的自我观察工具。

三、基本步法

基本步法是实战空手道基本技术的重要组成部分。在激烈的全接触格斗中，轻巧、稳健的步法，可以保证身体重心的平衡，选择时机、距离和角度，及时迅速地移动身体，使自己随时处在攻击防御最佳位置上，促进攻防顺利完成。因此，基本步法蕴含着攻击、防御和反击的多重格斗任务，被视为实战空手道“威力武器”之一。毫不夸张的说：只有具备了灵便自如、迅速敏捷、及时到位的步法技术，方才具备了在格斗中争胜夺冠的资本。

实战空手道基本步法是按照空手道现代竞技特点兼容并蓄拳击、泰拳、自由搏击等现代武技步法精华所形成，并符合其技战术要求的一种专门性身体移动技术方法。步法的重要，无论在直接对抗运动项目，如拳击、柔道等，还是在非直接对抗运动项目中，比如乒乓球、羽毛球、棒球等，都无可替代。实战空手道较



之传统空手道，在速度、灵活性上有很大更动，其更加强调步法在实战中之决定作用，因为比赛中瞬息万变，快速的格斗距离，运动方向的改变和调整，使得实战空手道不管是从技术上，还是战术上，对于步法的要求越来越高，所以初习者必须将基本步法视同攻击技术般扎实地掌握。之后，则应尽量与各种攻击技术结合起来练习。基本步法的实战作用有三：

1. 全方位战术性地移动以对付来自各方向的可能的攻击。

2. 迅速、及时、准确地接近或远离对手，为进攻或防御、反击提供最佳距离。

3. 利用步法，促进攻击威力。

实战空手道基本步法之移动是全方位的，因此最理想的步法移动应该是移动速度快、距离判断准，动态平衡保持良好的移动，其普遍要领是：①身体处在移动或站立状态时，重心尽量置双足之间，着力点分布于双足前半足掌上，双足跟平浮地面，以提高起动移动之速度。②攻击完成的瞬间，双足必须稳扎地面，重心要略沉，重心移动方向要与攻击方向保持一致，以打出“必倒”之拳，“必杀”之踢。③无论如何移动，基本格斗势不可散架，如此可保证重心平稳，不易被对方轻易击中或击倒。④双足不可站在一条直线上移动，也不可双足同时离地或滑动。

空战空手道基本步法主要有：滑步、前刺步、侧步、并步、上步、撤步、闪步七种步法，以下介绍均从右架基本格斗势开始：

（一）滑 步

滑步是实战空手道轻灵稳健的短小步法，作用在于调整间距、逼近或与对方保持适当距离。也可用于逼迫对方，诱对方攻击，以造成攻击之虚隙。滑步可分为前、后滑步两种步法。在实际运用中，向斜前或斜后方前滑或后滑，即形成斜进步。



1. 前滑步

(1) 左足先动，浮在地面向前平稳地滑进半步，右足随即跟进半步，与前足移距相同。(图 108)

(2) 完成动作后，恢复格斗势，重心保持在双足之间。

提示：运用前滑步时，需做好对方突然猛攻的准备。

2. 后滑步

动作刚好与前滑步相反。

(1) 先移右足，平稳后滑半步，左足随即后移半步(图 109)。

(2) 恢复格斗势；重心回复双足之间，预备下动。

提示：①基本要领同前。②前滑和后滑相结合，可形成踏进踏出之“半步走”步法。

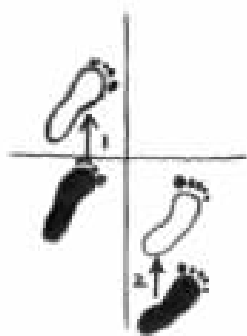


图 108 前滑步

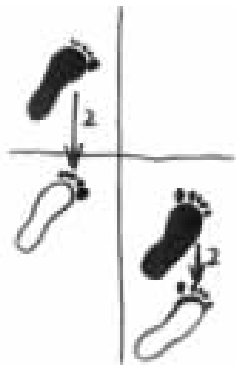


图 109 后滑步

(二) 前刺步

前刺步是实战空手道中快速而突然的步法，多配合进攻手法或后足之踢击而实施，一般在对方防御上出现空当时运用，强调爆发前冲的突然性和敏捷性。



(1) 先以右足的前半足掌用力蹬地，左足疾速向前滑进一大步（大约 30 ~ 40 厘米），右足随即跟上相同距离。（图 110）



图 110 前刺步

(2) 随即恢复格斗势，预备下动。

提示：①初练刺步需注意避免前足凌空，身体重心虚浮不稳或双足间距过大之错误。②以相同要领，左足蹬地，右足后撤一大步之步法为后刺步。其作用在于迅速拉开间距防御或脱离战圈。③在实战中，应避免在对方追击时，连续直线的后撤。

(三) 侧 步

侧步在实战空手道中属变角度步法，是对方攻击时，迅速跨向对方攻击拳脚外侧有利防御和反击的位置，或直接逼入对方侧面，实施变角度攻击的实效步法。无论是攻守反击，均易造成我顺敌背的态势。侧步可分为左侧步和右侧步两种。

1. 左侧步

(1) 右足足掌内侧用力侧蹬，左足先动，向左侧擦地横滑一小步（约 25 ~ 45 厘米），右足随即跟上相同距离。（图 111）

(2) 恢复基本格斗势，预备下动。



2. 右侧步

方法刚好与左侧步相反。(图 112)

提示：无论左滑或右滑，滑动距离不可过大，过大不利于及时反击或攻击，一般可根据个人身高不同，采取自己最适宜的侧移距离。

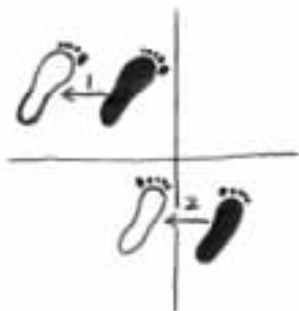


图 111 左侧步

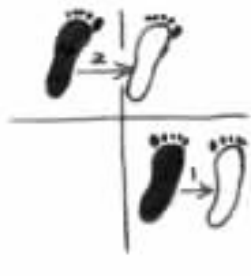


图 112 右侧步

(四) 并 步

并步是实战空手道最常用之步法。其通常可隐蔽地缩短双方间距，以助前足侧踢、前踢、蹬踢和各类旋踢、后踢的实施。

(1) 右足直线向前垫进一步约与左足平行，重心随之大部分落于右足(图 113)

(2) 恢复格斗势，预备下动。

提示：①并步之后，左足亦可提膝。②完成动作后，左足前滑或右足撤步，恢复格斗势。

(五) 上 步

上步动作通常配合拳肘打或者膝腿的攻击动作，是迅速跨入



对方内围或逼近对方攻击的有力步法，也是变换格斗势左右拳架的步法。

(1) 右足蹬地从左足内侧向前跨出一大步，同时左足足尖外转约 45 度，双拳随身而转形成相反的格斗势。(图 114)

(2) 恢复原格斗势，预备下动。

(六) 撤 步

撤步是实战空手道选手常用之防御性步法，用以拉开与对手距离，寻找反击之机，也可用来变换格斗势。

(1) 左足蹬地从右足内侧向后直线撤出一大步，同时右足足尖内扣 45 度，双拳随身而转，形成相反格斗势。(图 115)

(2) 恢复格斗势，预备下动。

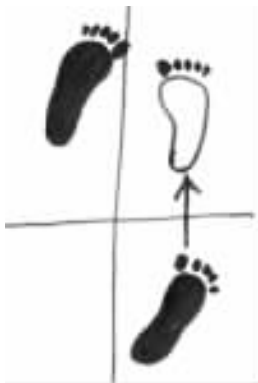


图 113 并步

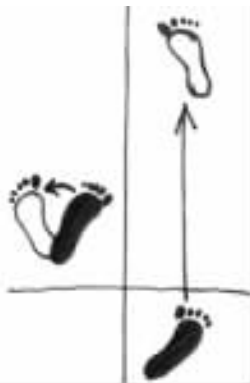


图 114 上步

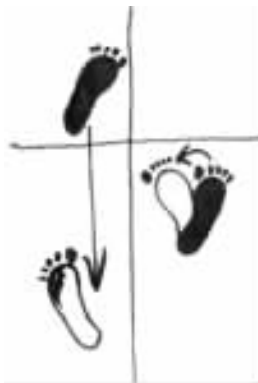


图 115 撤步

(七) 闪 步

闪步所走路线呈弧形，系擂台比赛中转移进攻方向，调整呼吸，恢复体力，以及观察对手寻机攻击的战术性步法。闪步系以对方为中心实施，可连续迂回，也可或左或右环绕闪转，分为左



闪步和右闪步两种。

1. 左闪步

(1) 左足先动，借助右足足掌内侧蹬力，向左侧前方呈弧形移动，同时身体突然向后侧转体。随之右足迅速跟上，向左大幅度移动。(图 116)

(2) 恢复格斗势，预备下动。

提示：①闪步完成后，应完全改变原来位置，将对方闪在自己身体侧面，因此动作时需注意双拳姿势的保持，以及转身闪步的协调连贯。②动作完成，应迅速恢复格斗势，重心回复双足之间。

2. 右闪步

动作要领同左闪步，唯方向相反(图 117)。

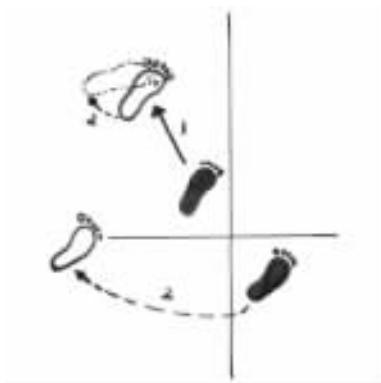


图 116 左闪步

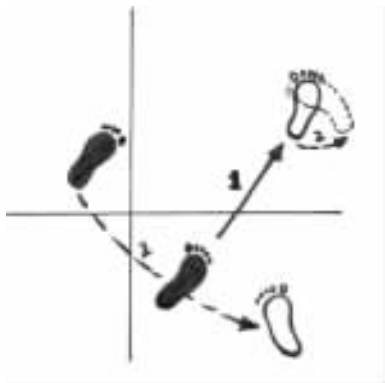


图 117 右闪步

(八) 实战空手道基本步法的训练方法

初习者先应进行单个步法技术动作的由慢到快的反复练习，此练习可在教练口令指挥下进行，也可自行对镜练习。每个基本步法可按次数练习，也可分别规定出移动的时间和距离进行练



习，初学重点在于体会重心平衡的把握，身步的协调。熟练后，可进行各种基本步法前、后、左、右的综合练习，形式可以多样。之后应尽量与同伴进行双人配合的彼进我退，我左彼右等类似的，即我之步法动作与同伴相反，双方却始终保持着适当距离的步法练习，同时在攻防技术训练中尽量结合步法做移动练习，以求掌握符合实战要求的实战性技能。比如用上步或垫步练习踢技，每种足技在道场上做 20 米的往返等等。而高水平选手的击影练习，则是步法与技术、战术相结合的最佳练习方法之一。

第三节 手 技

一、手的武器：手的基本使用部位

所谓手技，系指运用手指、手掌、拳头与肘部等手臂上所有可用的部位进行格斗攻击的技术总称。全接触实战空手手法技巧在竞技中以拳法和肘法为主，在此重点简介拳与肘的攻击武器——即常用之拳、肘攻击使用部位与基本手型和肘型。其它诸如贯手、手刀、平拳等掌、指技巧，则作为特殊攻击手段专门予以讲述。

在实战中，肘部之用，即使是普通人，无需锻炼即可直接应用于强力打击，而无受伤之虞。而拳头之用，倘无专门磨练，并掌握正确应用之法，则难免受伤，比如拳王泰森者，在一次街头打斗中，虽将对手下巴击裂，但其拳也告骨折。因此，初习者修习拳法，需勤加磨砺，使之成为真正强悍武器。

（一）拳的握法

将手张开，除拇指外，弯曲其余四指的第一、二指节，进而



弯曲第三指节如同将四指折入掌中般握住（图 118、119），然后拇指紧压中指与食指的中指节骨，成为正确的拳的型态（图 120）。

提示：①握拳之要领，简单讲就是“握拳如卷饼”，即如卷大饼般卷起四指。②握紧之后，手腕不可弯曲，同时拳面要平。



图 118



图 119



图 120



（二）基本拳型

1. 正 拳

实战空手道选手通常使用的直拳都为正拳（图 121），其要领为拳心朝下，拳背与腕部呈直线，正拳与拳背均呈平面（图 122）。在实际运用中，正拳除前述之正刺（直、侧击拳）拳型之外，还包括如中国咏春日字拳之纵刺拳型（图 123），以及裹刺（上击拳）拳型（图 124）。



图 121 正拳正刺拳型



图 122 拳面平、背腕平



图 123 纵刺拳型



图 124 裹刺拳型



2. 裹 拳

握法如正拳，使用部位为拳的背部、食指和中指基部（图 125）。实际运用时，系利用肘关节之弹性，以之做纵向或横向的攻击，其攻击技术如振藩截拳道中之挂捶（即所谓翻背拳）。

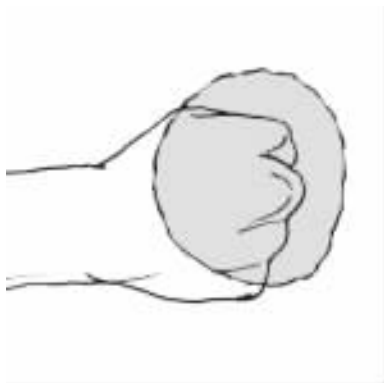


图 125 裹拳

3. 锤 拳

握法如正拳，系以小指到手腕为止的中间肌肉部作为攻击部位（图 126）。使用时，如用铁锤般砸击或扫击，因此拳腕必须坚固一体才行。



锤拳



锤拳攻击例



4. 肘

空手道之肘，为近战强悍武器，使用部位为肘的顶端，可用以攻击对手头面、心窝、肋腹、锁骨等。（图 127）



图 127 肘（猿臂）

二、实战空手手技要诀

用手技进攻对手，击打是否准确、迅速、有力、合理、科学，直接决定击打的效果，关系到格斗的胜败。实战空手基本攻手技的要领有以下几条：

（一）要松弛有度

任何手技，必须有张有弛地运用方为得法。例如出拳，在未出击或击中目标之前，肩膀宜松，拳应虚握或适当放松肌肉，击中目标瞬间，才骤然握紧，使拳力集中于拳面并完全爆发于目标，以获取最大的杀伤力。出击之后，拳头迅速收回，恢复虚握状态。如此先柔后刚，刚后必柔，刚柔（松紧）相济的用劲方法是实战空手运用手技的妙道，松是随时的，紧则是刹那的，因为这样可以使选手腕、肘关节保持灵活性，能增加出拳速度和攻击



力，提高动作精确度，在持久对抗中，有利于保持手臂的实力。

（二）发力要整

手技杀伤力的大小，取决于选手发力动作正确与否，除了刺拳以及打穴之类的以快、准为战术目的快打手技之外，实战空手手技的发力并不仅仅依赖手臂挥动之力，而依靠全身之整体发力配合，以及正确的重心转换和平衡控制。下面两个要诀包含了格斗技术发力的最重要也是最基本的原理：

1. 出手时，身体重心从一腿向另一腿的转换应轻巧自如，如此可合理地调配身体重心，保证出拳之稳定性和全身之力自下而上的顺畅传递和迭加汇集，从而充分发挥出下身及上身的整体力量出击。因此，灵活的重心控制和转换，是提供稳固的发力支撑和平衡，利于整体动作连贯、流畅、迅猛的不可或缺的基础。简言之，重心转移是发出重拳的基础，也是发出重拳的起始动作。一般，重心将移向出拳异侧之腿。

2. 要最大限度地利用腰髋的扭转动作发力，因为腰髋的扭转技术是实战空手产生爆发力的决定性因素。即出手时，选手后腿蹬地转动臀部，产生初始动力，其力上传，依靠腰髋回转带动上身扭动，最后顺肩、催肘、转腕产生最大加速度，使力量全部集中于手部击中目标。其中，腰髋部在将下身之力融入上身动力，并汇集迭加的过程中起到了旋转枢纽和加速平台的关键作用，而肩部动作则控制了出手的最终方向。为避免上体偏斜造成腰髋扭力分散，习者出手时，可假设以鼻为中，从头到脚有一条中线，上体扭转时必须不偏离中线的扭转动作，或者假想出手时上体被固定在直径与肩同宽的圆筒中，身体只能绕垂直不偏不斜地左右回转，如此可最大限度的实现上体以腰、肩为轴的身体纵轴整体扭动发力效应。

下面我们举数例说明上述两大要领具体应用：例如，打出后



手直拳时，重心迅速从双腿之间转移至前腿（足趾抓地），同时快速转腰顺肩，肋部紧张，发出后手重拳（图 128、129）。又如打出前手勾拳时，重心迅速转至后腿，同时前足足跟踮起外转，保持中线扭腰顺肩发出勾拳（图 130）。



图 128 基本格斗势



图 129 后手直拳重心转移与腰部发力动作姿态



图 130 前手勾拳的发力状态



在单个技术动作中，重心转换和发挥腰力可以决定出手力量的大小和攻击时身体的稳定度，在组合手法中，上述两大基本原则亦很适用，如（图 131、132）为前手刺拳快打对方上部，此时重心略偏向前足。当顺势拧腰顺肩打出强猛的后手拳时，此时重心已完全移至前腿。类似本例的组合技术发力方式，不仅可以使动作组合流畅连贯，也能连续的发动足够有效的凶猛打击。



图 131 组合拳的发力方式



图 132 组合拳的发力方式

3. 在适用步法的场合，身体重心的移动（移步方向）与出拳方向应尽量保持一致，以将身体重力汇入到打击力中去，即所谓“以步催力”，“以步击人”。

综合的看，习者倘能将重心的变换，腰髋扭转（纵轴动力）动作适时而迅捷地与出手技术以及步法移动相融合时，手技的杀伤力就可望得到最大程度的释放，达到“一击必杀”的完美效果。上述要领虽然简单，但确实是科学实用的。

切记：任何手技的发力过程，不仅来自于挥动的手臂，更取决于全身之力，特别是腰腿支撑，回转的催动加速力量。



（三）技术动作要严谨

符合规格的严谨的技术动作是格斗中技术不变形走样，以及产生最大速度和力量的保证，因为正确的技术动作是最完善合理的格斗发力方式，所以，初学者必须不嫌枯燥地对每一个基本技术动作进行反复练习，以求形成正确的动力定型。即便是高段选手，在基本攻击技术上花费大量的练习时间精雕细琢，也是必要的。

（四）注意呼吸调节

出手时正确的呼吸，特别是发力时的呼气很重要，因为有规则的呼吸与呼气发声，有利于集中选手全部精力和注意力，并能在发力瞬间，使呼气动力融入拳力之中，从而促进最大力量之爆发。其要点为：发力与呼气同时，技到声止。

（五）注意攻击的精确度

打击目标的精确度是实战空手手技训练中的一个重要环节，因为只有准确的击中，方可产生真正的杀伤力，否则，即便出手力重千钧，也是徒耗气力，所以习者必须养成一种良好的用头脑、斗志和技术动作来打击目标，而不仅仅只用手打击目标的习惯。

记住：利用信心和必胜信念来打击目标，就可使攻击的精确度与出手力量相辅相成。事实上，格斗的本质就是准确有力地打击目标。

（六）要打出穿透力

打击目标时，精神意念和拳力不能仅仅停留在目标表面，而



应以力透目标的意念出手，以获得较深和较强的“穿透力”，对目标产生更大的破坏效果。

（七）运用身体两侧出手

有的选手只习惯以身体强壮而灵活的一侧出手，从而造成手技的技战术局限。实战空手则强调习者在掌握强侧技术后，立刻强化训练弱侧的手技，这样才能保证无论处于右架或左架时，均可发射强而有力的攻击。

（八）出手必须与步法配合一致，拳步一体，随足攻击

正确的出拳与灵活敏捷的步法相配合，可以在准确的时机、适当的距离内使攻击力量完全爆发于目标，从而在万变的格斗中，真正实现手技的威力。

（九）动作要隐蔽，快出快收

无论何时，出手必须隐蔽、突然，令对方无法察觉，因此出手不能有任何多余动作，手在何处便由何处直接击打。有时，可灵活运用虚招假动作迷惑对方来配合出手，提高攻击命中率。

出手时要快、准、猛，收手也要快，不管击中目标与否都要迅速回弹恢复基本格斗势或连接后续攻击，始终不给对手以反击之机。另外，出手最忌出“老”，即不分场合不留余地的全力出拳，打直打老，不存变化余地。换言之，除非有100%的把握，一击必倒，否则出手应以短拳快招为主，以控制局势。

（十）以对方中上段为主要攻击目标

出手应寻找对方脆弱部位予以打击，则事半功倍，同时应以对方中上段为主攻目标，直接高效。



（十一）要攻守兼备

格斗中，双手必须紧密配合，注意招法的组织、联系及身体要害的防护，即一手出时，一手收，一手攻时，另一手高置，遮挡要害目标预做防御，如此方可攻守一体，无懈可击。

以上实战空手手技基本技：战术要领，总之是“快”、“准”、“猛”三要素，在训练和运用时习者倘能融汇贯通，则进必然神速。

三、实战空手基本攻击拳法

（一）基本直击拳法

攻击路线呈直线的基本拳法，叫做直击拳法，包括前后手刺拳和直拳。

1. 前手刺拳

实战空手的拳法几乎为现代拳击拳法的翻版，现代拳击有“前手拳制天下”的拳谚，实战空手同样很重视前手拳，即前手刺拳的格斗功能。

所谓前手刺拳，就是以基本格斗势最前面一侧的手臂击出的快招拳法，是实战空手习者拳法入门首先应掌握的基本之拳。在格斗中，前手刺拳主要用以攻击对方上段的头、面、下颌等部位，由于前臂距对手最近，因此，前手刺拳以其轻快、突然、疾速、短促的打击特点，具备以下五大功用：①用在连续或单一的攻击场合，直接杀伤对手；②刺探对手实力或作为掩护骚扰，打乱对手阵脚手段；③配合踢法控制距离，不让对手进一步靠近；或用以直接反击对方后手重拳；④调整攻防步骤；⑤作为后续重拳或踢击的测距计和测速仪。简言之，前手刺拳是实战空手直接攻击对方要害部位最具机动性的、攻守兼备的有效战术拳法。



(1) 前手刺拳的动作方法

①从右架基本格斗势开始(图133, 以下均同)。

②左臂、左肩肌肉放松, 左臂迅速从肩际直接轻快击出, 在击中目标瞬间, 拳腕转动成拳心向下(即正刺拳手型), 同时握紧拳头, 呼气发力, 力达拳峰, 拳与肩(或眼)部齐高。(图134)



图 133 前手刺拳预势



图 134 前手刺拳

③不停, 左拳立即沿原出拳路线回弹, 恢复基本格斗势, 准备防御或连接下动。

提示: ①刺拳出击必须直接隐蔽、轻快、富有弹性, 快出快收。②上体和腰髋部可在出拳同时配合以幅度极小的扭动, 来提高拳力; 一般则仅以轻巧的送肩和前臂伸展(肘部的弹性伸展)的力量来完成快速的刺拳。对于刺拳而言, 速度就等于威力。③出拳时, 注意保持后手的防御和后续攻击的机动性。另外, 拳击出时应尽可能使自己的前肩与下颌贴近, 起保护作用。④配合步法时, 则拳步必须协调一体。

(2) 前手刺拳实战运用图解

①双方对峙, 趁敌不备, 直接进步以前手刺拳快击对方上段



(图 135、136)。

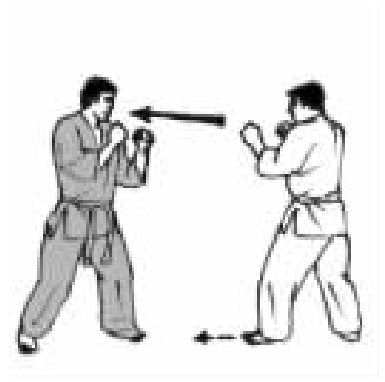


图 135 双方对峙



图 136 刺拳直击

②先以前手刺拳真假参半地刺击对方上段，扰乱对方判断，然后并步前踢对方中段（图 137、138）。



图 137 刺拳开路



图 138 前踢紧随

③对方移步近身欲出重拳，选手直接以刺拳击头破其势，得手后，可连续更为凶猛之拳打或足踢。



2. 前手直拳

前手直拳即通常所说的左直拳，其技术方法与前手刺拳很相似，即击出后肩、肘、腕、拳最终应成一条直线击中目标，其攻击点一般为对方头、面和下颌等上段部位，在击中目标刹那；拳头突然握紧，前臂内旋，以掌心朝下的手型打击。但两者不同点在于：前手直拳出拳时身体右转，重心转移及上体适当前倾，送肩的动幅明显大于刺拳，因此前手直拳攻击威力更强，属控制战局、攻守兼宜的杀伤性基本战术拳法。

（1）前手直拳的动作方法

①由右架基本格斗势开始。

②右足快速用力蹬地，上体适当前倾送肩并略向右转体，左肘从自然弯曲下垂状态，迅速向前上抬起，同时左拳配合伸臂，转腕动作；突然疾速地直线击出，掌心朝下呼气发力，力达拳峰，高与肩平（图 139）。

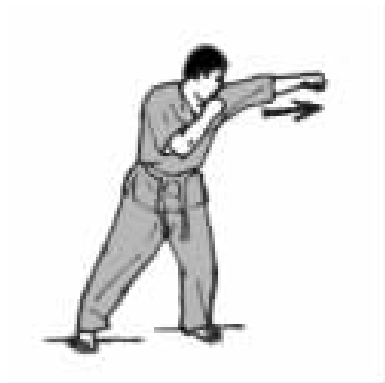


图 139 前手直拳

③动作完成后，拳、腕、肘、臂立刻松弛，迅速原路弹性回收，及时还原成基本格斗势。

提示：①出击时，重心大部分移至左足作为支撑足。②要以



将整个身体重量都击出的感觉出拳。③后手保持防护，不可向下或向后拉暴露打击意图。④上体前倾送肩目的系增加攻击之力量、速度和远度，切忌动幅过大，超出重心投影线，导致失衡。⑤配合步法时，需步拳一体，在能够击中对手的距离范围内实施攻击。⑥整个动作必须快出快收、及时、果断、有力、突然。

3. 中段前手直拳

即向下击打对方中段胸腹目标的前手直拳。基本要领与上段前手直拳同。（图 140）为下降低重心的中段前手直拳。出拳角度为向下 15 度，此时所用力量主要为肩部力量，可在练习中体会这种肩部直接发力的方式，向下方贯通用力。（图 141）为降低重心击出的中段前手直拳，拳高与肩平，此种出拳方式在降低重心同时，充分发挥了转膝、腰、肩部之力，直线出击。



图 140 中段前手直拳



图 141 （屈膝）中段前手直拳

（1）中段前手直拳的实战图解

①从双方对峙状态下，突然进入到与对手身体成直角的位置，直接向下攻击对方的中段目标（图 142）。

②对方挥拳攻击时，选手突然俯身屈膝降低重心，使对方的拳头掠头而过，同时以前手中段直拳反击对方肋间肌部位。（图



143)



图 142 中段前手直拳实战例



图 143 中段前手直拳反击

4. 后手直拳

后手直拳即右架选手的右手拳，动作要点略同前手直拳，但后手直拳发拳距目标远，出击力距更大，力量更猛，威胁性更强，有“一击必倒”的功用，通常被称为实战空手的重拳或主力拳，以中距离使用效果最佳。后手直拳由于动幅较大，容易露空且动势不易控制，技术要求较高，所以实际动作时，有经验的选手总是在有充分把握的前提下，方才果断快速地打出沉重后手直拳，其运用机会相对比前手直拳要少。有效的距离和时机，是后手直接发挥威力的保证。

（1）后手直拳的动作方法

①由右架基本格斗势开始。

②右足蹬地，足跟外转；重心移至右足，向左转腰送肩的同时以右拳引右臂前伸，击中目标刹间，手臂内旋，拳头握紧呼气发力，力达拳峰，高与肩（眼）平，眼睛平视前方，左手护住下颌部（图 144）



图 144 后手直拳

③完成动作后，右拳如同弹簧般原路收回恢复基本格斗势。

提示：①后手直拳是充分利用下半身和转腰送肩合力打击的手段，其力量产生和传递顺序为足→膝→腰→肩→右拳。其中拳应领先出动，做到拳起、肘随、肩催。②上体送肩前倾动作不可过分，脸部始终朝向下前方，并以左手和右肩护颌。③完成动作回收时，应主动以肩部的回收加速右拳的弹性回收。

（2）后手直拳实战动作图解

①低位扫踢对方下段，破其体姿同时，后手直拳紧随攻击（图 145、146）。

②对方以中段后手直拳攻击，选手前手拨防，紧接着以后手直拳予以反击。（图 147、148）。



图 145 低扫下段

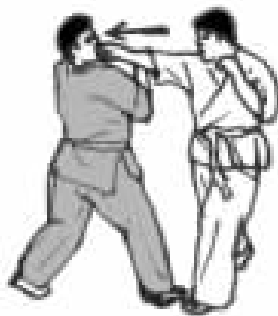


图 146 紧随后手直拳击上移



图 147 拨防拳打



图 148 后手直拳反击

5. 中段后手直拳

中段后手直拳即向下攻击对方中段的后手直拳，其动作方法和要领与后手直拳相似。与中段前手直拳一样，亦属增加攻击层次和角度变化的灵活应变之招，因此必须出乎对手意料的出击方才有效。包括直接的以 15 度角下击的中段后手直拳（图 149）和降低重心的中段后手直拳（图 150）。



图 149 15 度角的中段后手直拳



图 150 降重心的中段后手直拳

(1) 中段后手直拳实战运用图解

①对方以后手直拳攻击上段，选手前手拨格防御，同时以中段后手直拳反击对方心窝部位（图 151、152）。

②选手突然进步以中段后手直拳虚实相兼地击打对方，将对方注意力引至下方，不停，顺势转移重心，起身转腰以前手直拳攻击对方上段（图 153、154）。



图 151 拨防



图 152 中段反击



图 153 中段先攻



图 154 上段后续

③以上运用图例可以和中段前手直拳运用例互为参考，以起到举一反三效果。

（二）基本侧击拳法

根据攻击路线和角度不同，侧击拳是实战空手从侧面击打目标的拳法的统称。

实战空手侧击拳在格斗中运用范围广泛，主要以对方头、面、下颌部、身体正、侧、后面、甚至较低位的裆部为攻击目标。由于侧击拳出击路线呈弧形，能从对方视野之外突入，因此有相当的隐蔽性和杀伤力，运用得当，其威力并不逊于直拳。系实战空手从侧面突破对手防线的主要进攻手法。

侧击拳的发力基本原理相似，即出手时要弯肘屈臂，充分利用突然蹬地，转腰旋体转腕动作，来提高勾摆击打的加速度，增进力度和隐蔽性，不过需注意转腰侧击动作幅度要适当，顺畅连贯，收发自如，简言之，懂得控制与适时出击是使侧击拳变化无方的前提。

实战空手侧击拳技术动作丰富多样，实际上已完全采用拳击



式打法，包括各种基本的远、中、近距离的摆拳或勾拳，区别它们的基本标准就是根据它们各自击打路线长短和大、小臂夹角的大小不同来决定。一般来说，从远距离和中距离发侧击拳时，当动臂之大小臂夹角（屈肘度）大于 90 度时，称为“摆拳”。（图 155）如果系从中、近距离发动侧击拳，当动臂之大小臂夹角小于 90 度时，则称为勾拳（或称平勾拳，其变化招式有斜上或斜下勾拳）。因此在本书中，我们仅重点解析前后手勾拳和前后手中段勾拳的技术动作与实用例。



图 155

1. 前手勾拳

前手勾拳即上段前手平勾拳，主要以对方头侧太阳穴、肋部等为主攻目标，杀伤力较强，在实战中运用机会也很多，既可以做为引导拳（第一拳）发动攻势，又可做为反击拳或组合拳之后续招法灵活运用。娴熟地掌握前手勾拳；在近、中距离的格斗，特别是近距内围战中，可占据相当优势。

（1）前手勾拳的动作方法

①从右架基本格斗势开始

②左足蹬地，左足跟踮起外转，左膝内扣，重心移至右足，带动腰髋，上体和肩部向身体中线的右侧（即上体垂直轴转）转



动 45 度,同时,左肘从下至上抬起,略与肩同高,左手半握拳从左肩前方起动,由左外侧向右前方内侧成弧形平行击出,击中目标瞬间,手腕内旋,拳眼向内,拳心向下,肩、臂、腕、拳突然紧张,呼气发力,力达拳峰,高与颌平。(图 156、157)



图 156 前手勾拳预势



图 157 前手勾拳完成势

③完成动作后,肘关节迅速下坠,左拳原路收回,恢复基本格斗势。

提示:①出手时,左拳应依靠蹬腿转体力量,拳心朝下,以拳面为力点向中线描圆弧击打,同时肩部应绕上体中线(垂直轴)水平移动,因此,实战空手勾拳也称平拳。②动臂大小臂夹角略小于 90 度实际运用时,动臂肘部抬高程度和大小臂之间应保持角度,应根据击打不同目标和距离远近,灵活变化运用。③应以身带拳击出,动作幅度不可过大。④注意后手的防护。

(2) 前手勾拳实战运用图解

①近距离内以前手勾拳引导,连接后手平肘攻击对手上段(图 158、159)。

②对方近距离上击拳攻击,选手后闪避开,立即借助后腿弹性,身体回前以前手勾拳反击对方上段。(图 160、161)



图 158 前手勾拳引导



图 159 后手平肘续打



图 160 后闪防御



图 161 前手勾拳反击

2. 中段前手勾拳

中段前手勾拳以对方肋腹部为主要攻击目标，其动作方法与前手勾拳相似，唯出拳高度与肋平（图 162）。出手时注意以右拳和右肘遮护同侧目标。出手时，倘以拳眼朝上的纵刺拳型（立掌）按照斜上 45 度角从侧面打入的方式打出中段前手勾拳，就可变化成为近身格斗中最见实效的拳法——斜上勾拳（在振藩截拳道中称之为铲捶）（图 163、164）。斜上勾拳主要用以攻击对方



的心窝、肋腹部及裆部等，由于攻击目标较低，出手时可弯曲双膝，上体沉肩转腰侧前倾，以低马步攻击。相类似的，在出手时将肘部高抬过肩，上体前倾以斜下路线从侧面打击目标的上段前手平勾拳变招，称为斜下勾拳（图 165）。此拳可在对方消极防御正面目标时，有效地从侧面突入对手防线，打击其腮部、颈部、太阳穴、耳后穴等要害，由于这些变招角度刁钻，常从不可思议角度绕开对方防御手臂攻入防线，因此很难防御，具有相当之实用性和杀伤力。



图 162 中段前手勾拳



图 163 进步沉身



图 164 斜上勾拳



图 165 斜下勾拳



3. 后手勾拳

后手勾拳亦称后手上段平勾拳，其发力距离较长，力大拳狠，威力超过前手勾拳，有“一击必倒”的杀伤力，攻击目标同前手勾拳，但因动幅较大，具体运用时需谨慎而为。

(1) 后手勾拳的动作方法

①从右架基本格斗势开始。

②右足用力蹬地，足跟踮起外转，上体沿垂直轴左转腰顺肩，同时右肘上提与肩同高，右拳掌心朝下，大小臂夹角略小于90度，从右外侧向左内侧描半圆弧转腕击出，呼气发力，力达拳峰，高与下颌平（图166）。



图 166 后手勾拳

③完成动作后，迅速原路弹回，恢复基本格斗势。

提示：①出手时肘关节不可向后预拉，以免暴露意图。②身体和足部的蹬转幅度不可过大。③左手注意遮护同侧目标。④若采用斜下路线打出后手勾拳，可演变为后手斜下勾拳。（又称栽拳）

(2) 后手勾拳实战运用图解

①先以前手直拳攻击对方上段，然后进步续以后手勾拳重



击。(图 167、168)

②前手拨防对手中段上击拳，同时报以后手勾拳反击。(图 169、170)



图 167



图 168



图 169



图 170

4. 中段后手勾拳

此攻击拳法与上段后手勾拳相似，系利用蹬腿转腰力量，动臂屈肘 90 度以拳面攻击目标。唯中段后手勾拳出手时右拳下落



与肘部同高，攻击对方肋部、腹部等中位目标，注意出拳时，左拳保持高护姿势（图 171、172）。必要时，可屈膝降低重心实施打击。具体运用时，可以之为引导，虚实相兼地打击中段，分散对方注意力，然后迅速升起重心，以前手勾拳打击对方上段，往往有出其不意攻击效果（图 173、174）。



图 171 中段后手勾拳预势



图 172 中段后手勾拳完成势



图 173 中段后手勾拳引攻



图 174 上段前手勾拳连击



5. 上击拳

上击拳也称上勾拳，同平勾拳一样，是一种屈臂勾打的拳法，但与前者不同的是，上击拳系从身体正面从下向上如同以铁勾勾提重物般地实施打击的拳法，其上冲威力强劲，在贴身近距尤为见效。

上击拳根据击打上体和头部等目标的不同，可分为前后手上击拳（上段）和中段前后手上击拳两大基本类型，上击拳主要用以击打对方上段下颌、面部（对方俯身时），中段心窝、肋、腹部，甚至低位的裆部，是实战空手中近距离格斗拳法中主要攻击手段之一。由于上击拳攻击杀伤力强，出拳短快，且多系贴身击打，对手通常很难及时防御或反击。

为取得最有利的发拳角度和位置，上击拳出手瞬间，选手应尽量沉身，使动臂同侧肩、背体姿低于对方上段目标，然后借助于足部蹬地，腰腹肌肉收缩，转动及上肢臂、腕部的肌肉合力，以全身向上撑起的强大动势，使拳由下向斜前上方迅猛击出，如此，可取得最大沉身转体上撑的蓄积瞬间爆发杀伤力，而这正是上击拳足以致命威力所在。由于上击拳出手刹那沉身动势较大，因此需掌握出手机会，最好时机，应在对方上体向前倾或反应减慢时。在贴身内围战中，若合理配合其它连击，组合拳攻击运用上击拳，对付大个选手或擅于贴身攻击的对手，更可收到显著的杀伤或阻击效果。

上击拳以近距攻击为主，但在中、远距离上也可相机使用，根据击打目标、路线、方向，特别是距离不同，上击拳出手时大、小臂夹角，拳心朝向以及拳峰方向也有所不同。通常，当在中、远距离使用上击拳攻击对方头部下颌或胸腹时，屈肘度应大于90度，拳心、拳峰均朝斜上方，此时的上击拳也可称为“上抄拳”。当在近距离发出上击拳攻击对手头部、下颌或上体目标时，动臂大小臂夹角应小于90度（45度~90度）之间，而拳心



向里，拳峰朝上，本书介绍的基本上击拳技术，即为后者。

6. 前手上击拳

即前手实施的上击拳技术。

(1) 前手上击拳动作方法

①从右架基本格斗势开始。

②双膝微屈，左肩自然稍稍后引下沉，屈肘下垂，左拳顺势下降移至身体正面，身体重心迅速转移至左足。（图 175）

③上体略向左前侧倾并微右转，左肩向前送出，配合左足蹬地以及腰腹和臂部的整体向上撑起合力，左拳疾速地呈螺旋运动状态向上爆发性勾打，呼气发力，拳心朝内，力达拳峰（图 176、177）。

④完成动作后，迅速原路回收恢复格斗势。



图 175 前手上击拳之沉身预势



图 176 前手上击拳完成势

提示：①出手上击时，要有突然挺髌、挺身的感觉，同时，肩、腰应沿上体垂直轴，向前向内（右）回转。②整个②→③→④的沉身、蹬腿、转体、上勾动作应一气呵成。③右手、臂、肘应保持防护。④出手时，左手肘不可后拉暴露意图。在击打过程中，左手肘大小臂夹角亦应始终保持相应角度，以充分发挥“火



图 177 前手上击拳侧面

钩”般作用。

(2) 前手上击拳实战运用图解

① 双方对峙中，选手双手保持高位防护姿势，突然侧身向对手下颌部施以前手上勾拳（图 178、179）。



图 178



图 179

② 先以前手或后手直拳攻击对方上段，借助腰部回转和身体上撑合力打出前手上击拳（图 180、181）。



图 180 后手直拳先攻



图 181 前手上击拳连击

7. 中段前手上击拳

中段前手上击拳动作方法类同于前手上段上击拳，但出手时左拳需下落至肋部，借助下落回缩及转腰之力朝前呈半圆弧路线击打对方腹肋或心窝等中段部位。此时拳心向上，大小臂夹角大于 90° ；左拳、肘臂注意防护。（图 182、183）具体运用时应尽量配合上段拳、肘法出击。实例可参考前手上击拳。



图 182 中段前手上击拳预势



图 183 中段前手上击拳完成势



8. 后手上击拳

同其他各种后手拳法一样，后手上击拳充分发力后获得的强打爆发威力明显超过前手上击拳，因此常常被用做决定性的一击来使用。

（1）后手上击拳动作方法

①从右架基本格斗势开始。

②右足用力蹬地，上体绕垂直轴中线左转，右肩随之稍稍下沉向前转90度，右拳随转体稍下放，同时，借助蹬转向上撑的合力，呈圆弧路线从下向上螺旋式击出，呼气发力，力达拳峰，掌心朝里，目视前方（图184）。

③完成动作后，迅速恢复格斗势。



图 184 后手上击拳

提示：①出手时略降身体重心，充分发挥腰部回转和下肢上蹬猛烈合力出击。②动作时右拳不可预动，以免暴露企图。③动作干净利落，快出快收，前手、肘臂注意保持防护姿势。

（2）后手上击拳实战运用图解

①先以前手勾拳侧面击打，再续以后手上击拳中路突破（图185、186）。



②对方以后手直拳攻击上段，选手滑步迎进同时以前手架格，即以前手顺势回带对方出拳手腕，并以后手上击拳还以颜色（图 187、188）。



图 185 前手勾拳侧击



图 186 后手上击拳续攻



图 187 进步架挡



图 188 勾手配合后手
上击拳反击



9. 中段后手上击拳

以对方中段目标为攻击对象的后手上击拳，即为中段后手上击拳，其动作方法类同后手上击拳，唯出拳时右拳、臂放低，大小臂夹角大于 90 度（图 189、190），注意前手、肘、臂保持高护。在实际运用时，应尽量配合其他中、近距手法或防御方法出击。（图 191、192）系在连击拳中采用中段后手上击拳。



图 189 中段后手上击拳预势



图 190 中段后手上击拳完成势



图 191 前手勾拳先攻



图 192 后手上击拳中段连打



10. 转身铁锤拳

所谓转身铁锤拳，即借助转身之力以铁锤拳弧线打击目标的攻击拳法（在中国散手中称为“鞭拳”）。实战空手的转身铁锤拳在擂台竞技中的运用十分普遍，是实战空手手技中区别于西洋拳击手技的一大特式，是来自欧美自由式空手道手技实践成果之一。

转身铁锤拳一般以后手拳实施击打，因此其以腰带劲转身击打之攻击力强劲，经常紧接虚招之后或作为后续招式出击，主攻对手上段头面部（眼、鼻部），头侧太阳穴、耳后穴以及颈部和咽喉部等要害目标，常常能够出敌不意取得奇特效果，时机准确的话，有击倒威力，如能灵活地与各式空手踢技结合使用，其实战价值更高。

转身铁锤拳主要系利用正拳从小指到手腕为止的中间肌肉部位（图 193）作为攻击力点，有时也可用到拳背。（以拳背为攻击力点称为裹拳，但运用拳背击打功力不足者容易受伤，因此拳背打不适合初学者）。其运用成功，取决于足、腿、腰、臂、肘、腕、拳的连贯配合，协调动作，以及准确的时机、距离和角度等



图 193 拳锤之着力点



变化因素，具体运用时需审时度势，作为出其制胜的招式来使用。

（1）转身铁锤拳动作方法

①从右架格斗势开始。

②以左足为转动轴，以头领身，带动上体沿着水平方向后回旋转动约 180 度，同时，后手拳自然屈肘下放与肘同高，并充分利用上体转身之离心力，在击中目标瞬间，如同鞭子般，伸肘向后横向鞭击，呼气发力，力达拳锤，拳眼向外，拳心朝下，高与下颌平（图 194、195、96）。

③完成动作后迅速回复格斗姿势。



图 194



图 195



图 196

提示：①上身动作时，双足要以左足为轴自然辗转，以保证上体转动顺畅动势和身体之稳固。②要以头领身，以腰带劲加速使上体垂直地水平旋转，同时要充分发挥手肘伸展之弹性鞭打之劲发力。③前手注意保持防护。④有时可配合插步发转身铁锤拳。⑤动臂肘部视目标远近或直或屈。

（2）转身铁锤拳实战运用图解

①选手先以下段旋踢攻击，然后配合右足插步以转身铁锤拳



鞭击对方耳后穴部位。(图 197、198)。

②选手以前手直拳开路探测对手反应及距离，续以转身铁锤拳攻其上段侧面目标。(图 199、200)。



图 197 下段扫踢



图 198 上段锤拳



图 199 前手直拳先攻

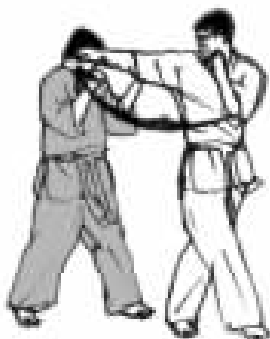


图 200 转身铁锤打

四、实战空手的基本攻击肘法

拳谚有云：“远使腿，近用肘。”又有“宁挨十拳，不挨一



肘。”由此可知肘法是具有高度杀伤力的近战重型武器，故实战空手称肘技为内围战中“一击必杀”技术。

用肘窍要，首要肩松手活，动作突然短快，利用腰身扭转，双肩摆摧和进步合力，以肘尖击打。其次则在于掌握精确的时机和间距，敢于直接踏步逼近或插入对方双腿之间打贴身肘，则可使肘技威力发挥到极至。实战空手常用基本法有摆肘、挑肘、砸肘、转身后肘等。

（一）摆肘（横肘）

摆肘又称平肘、横肘等，系从侧面弧线摆击对方面颊、颈部、太阳穴、下颌、耳背穴等部位，除上段平行弧击的基本形式外，还有提肘上冲，再从上向斜下方劈打的斜下摆肘的凌厉变化招式（图 201、202 为攀住对方后颈，固定对方头部的斜下摆肘）。有时，也可屈膝降重心打出中段摆肘攻击对方中段如心窝、腹部、肋部等目标，是实战空手最具实效的基本肘招之一，具有强大之杀伤力和突发性，如与其它招法合理组合连用，可发挥更大技战术优势。



图 201 挥肘上冲



图 202 斜下摆击



1. 前臂摆肘

以最前线的手臂打出的摆肘，称为前臂摆肘。

(1) 前臂摆肘动作方法

①从右架格斗势开始。

②左足蹬地，重心移向右足，上体右转，左肩向前向右回转，同时左拳回带疾落于右胸前，左肘上抬与肩平齐，借助肩、腰回转合力向前向右快速回旋横击，呼气发力，力达肘尖。（图203、204）

③完成动作后，迅速恢复基本格斗势。



图 203 前臂摆肘预势



图 204 前臂摆肘完成势

提示：①摆击的路线应是与地面平行之弧线，攻击之方向应与肩、腰旋动方向一致。②击中之一刹那，可配合身体重心快速前移的动势，强化攻击威力。③后手注意防护。



(2) 前手摆肘实战运用图解

① 双方对峙中，选手突然进左步逼近对方内侧，右足跟进同时，以前臂摆肘横击对方头侧目标（图 205）。

② 选手先以中段后手直拳击打对方腹部，随即升起重心施以前臂摆肘上段打击（图 206、207）。



图 205 突进步前臂摆肘打



图 206 后手中段直拳先打



图 207 前臂摆肘续击



2. 后臂摆肘

后臂摆肘的动作方法类同于前臂摆肘，区别仅在于以后臂之肘施击，其肩、腰转动发力更加充分，攻击威力更加强劲（图 208）。后臂摆肘多配合其他中、近距离攻击技术实施，在近身打斗中动用机会较多，杀伤力突出。例如（图 209、210）之前后臂摆肘左右开弓的打法，以及（图 211、212）以前腿旋踢紧接后臂摆肘的立体打法。



图 208



图 209



图 210



图 211



图 212



（二）挑 肘

挑肘系实战空手侧身正面切入，按照由下向上的运行轨迹以肘尖上挑攻击的肘招，通常在近、中距离使用较多。可以在对方贴近时原地运用，发挥足部蹬地，重心快速向前上方升高，以及挺身直腰之合力击打，亦可随机应变上步挑打，以加大冲击力，增强攻击效果。

挑肘可分前后臂挑肘两种基本技术，在格斗中动用较为广泛，主要用以重击对手上段头面、下颌、颈部、咽喉部等，视情况需要亦可降低重心攻击对手心窝、腹部、肋部等要害部位。

1. 前臂挑肘

（1）前臂挑肘动作方法

①从右架格斗势开始

②左足用力蹬地向上，左肘屈曲 30 度左右以肘尖由下向前上方快速挑击，呼气发力，力达肘尖，此时拳心与耳相对，肘尖高与下颌平（图 213）。

③完成动作后，立即恢复格斗势。



图 213



提示：①出肘时，左肩关节应放松。②要尽量发挥蹬地转身直腰之势发招。③后手保持防护。④攻击肘尖不可超过头部，一般动臂之上臂与地面平行即可。

（2）前臂挑肘实战运用图解

①在双方对峙中，选手突然看准时机，直接上步踏入对方前足内侧，旋以进步挑肘攻击对方下颌（图 214、215）。



图 214



图 215

2. 后臂挑肘

后臂挑肘动作方法同前臂挑肘，唯以右肘上挑（图 216）。

后臂挑肘在实战中应配合其它手法或足、膝法灵活运用，方可发挥最大之杀伤作用，例如选手在内围战中，先以前手短直拳突击对手上段，然后顺势打出后臂挑肘（图 217、218）。



图 216



图 217



图 218

(三) 砸 肘

砸肘系实战空手中以肘尖自上而下斫砸对手的一种贴身重击肘法，亦可分为前后臂砸肘（图 219、220）。



图 219



图 220

砸肘攻击范围较广，包括上段头面、后脑颈部以及中段肩胛、心窝、背部等部位，其发力主要依赖于身体重心上提下压沉



降之合力，动势凌厉，凶悍沉雄，有一招制敌之威，但其动作较大，需首先提肘过肩，空门易露，因此多配合其它攻防技法运用，或乘对方受创、受制（比如上体被迫前俯时），体力不支时主动贴身施招。在防御方面，砸肘用来对付低身抱摔以及近身的膝击，有特殊之功效。（图 221、222）为对手俯身抱摔时，顺势以一手按压对方后颈，同时以前肘斫打对方后颈或背部，重创之。



图 221



图 222

（四）转身后肘

转身后肘在泰拳中又称为“反肘”，属于出其不意的肘法奇招。其利用后插步转身发肘突发性强，力道强猛，常可在其它招法掩护下，或在前招打空，顺势闪电般旋身切进中一肘建功，是攻守皆宜的实用肘技，成功关键在于能否在旋身发肘刹那，把握到精确的时机距离，准确击中目标而又不失平衡，也正因为此，转身后肘不可随意滥用。

转身后肘除以平行路线发肘外，还可从斜上、斜下等各个角度施招，变化多端，主攻对手上段太阳穴、脸颊、下颏、头面部以及中段的心窝或腹部目标。



1. 转身后肘动作方法

①从右架格斗开始。

②左足向右斜前方跨进一步，重心随之前移并以左足为轴内扣辗转，疾速向右后拧腰转身，右足随上体向后弧线拖滑至双足平行，同时右拳下放至左胸前，肘尖抬起与地面平行，并随转体动势向后以肘尖横击，呼气发力，力达肘尖，高与肩平（图223、224、225、226）。



图 223



图 224



图 225



图 226



③完成动作后，迅速回复基本格斗势。

提示：①转身、插步、肘打必须连贯一体，一气呵成。②前手肘臂在动作过程中，应始终高抬护住头面、颈部。③左足跨出及支撑轴转要稳固，打出反肘时可垫起右足尖，增加蹬伸力量。④右足向后拖滑时一定要尽量靠近对方，以贴身发肘，令敌难以防范和反击。

2. 转身后肘的实战运用图解

近战中，选手先以前臂摆肘攻击对方上段，不停，借势插撤步转身后肘打（图 227、228）。



图 227



图 228

五、实战空手的特殊上肢技术

实战空手的攻击技术与传统空手道一样，大致可以分为上肢攻击技术和下肢攻击技术。其中上肢攻击技术包括头技、拳技、腕技、掌（手刀）技和指技，形式丰富多样，从而构成众多的基本攻击招式。除前面比较详细介绍的实战空手擂台自由搏击最常用基本手技（上肢技术）之外，这里我们简要讲解一下其它各具特色的实战空手上肢技术，由于它们大多为擂台规则所禁止使



用，即仅适合于自卫格斗场合，因此在本书中我们将它们列为特殊上肢技术加以介绍。

（一）头 技

实战空手强调选手充分利用人体各个部位参与格斗，以应付任何情况，因此头部额头部位（图 229）成为实战空手近身实战的实用技法之一。其独特妙技就是近距离运用时乘隙而入；双手抓住对方衣袖或双肩向自己怀中猛拉（或一手抓袖，以另一手锁掐对方的咽喉），同时以头的前额部位猛顶其面部。（图 230）



图 229



图 230

由于头部本身属于要害的部位，在实际练习中不能像拳头、肘膝般作猛烈的击打沙袋等极端的锻炼，所以运用头技时需注意以下要点：①虽然以头部攻击时可以头部四周坚硬部位进行正面、侧面和后面的顶撞，但一般应以头部正面前额上部作为主要攻击力点。②攻击目标应为对方头面眼、鼻、鬓角太阳穴处、心窝等薄弱部位，而非对方嘴巴或其它坚硬部位。③运用头技时，应舌顶上颚，以免牙齿无意中咬伤舌头。在实际运用头击时，还应配合膝部或足下的绊扫动作攻击对方，以加强立体攻击效果。



（二）特殊拳技

手指紧握即可成拳，除正拳的常用拳型外，手指的不同握法，还可变化出多种拳型和特殊攻击之技，这些变化拳技，基本特征就是攻击接触力面小，适于打击穴位或小型目标，但拳型之坚固性多不如正拳，因此，必须是经过专门锻炼的高段选手方可运用自如。主要有：

1. 一支拳

包括①中高一支拳（图 231），②食指一支拳（亦称一本拳，图 232）。这两种拳型基本握法相似，即以握正拳的要领深深握住三指，而突出一指作为攻击力点，不过中高一支拳突出的是中指，以食指和无名指夹住，并以拇指按住中关节部位；而食指一支拳系突出食指，而以拇指压住侧面。以这两种拳型可按勾（摆）拳或直拳之要领出击，攻击对方人中、眉间（图 233）、下颌或肋间、心窝等部位。杀伤力强，锐利非常。



图 231



图 232



图 233

2. 平 拳

又称为半打拳，系握拳时，除拇指之外，其余四指从第二关节处弯曲，并以各指尖靠近第三指关节处的拳型（图 234）。运用此拳型，主要以直拳方法攻击对方太阳穴；人中、咽喉、心口窝、肋间等部位，准确应用，有相当杀伤力。（图 235）为选手格挡防御同时以平拳攻击对手心窝部。



图 234



图 235



3. 锤 拳

又称手槌或铁锤。此拳握法与正拳相同，（具体见“手之武器”内容）。在实战空手中，锤拳攻击威力大，运用方法多样，攻击范围亦广，转身铁锤打即为其中运用方法之一。

具体运用锤拳时，应该充分发挥肘部迅速伸展以及转腰之力，拳腕一致，如铁锤般强力砸打，攻击部位包括对方头面部、太阳穴、耳后穴、颈部、肩部、腹肋部等，攻击路线包括从上到下斜线砸击（图 236），或从外向内的扫锤等（图 237）。



图 236



图 237

（三）腕技（手棒技）

腕技是指利用手腕和前臂部位作为攻击武器的攻击技术，主要有腕刀（图 238）之技，常在与对方短兵相接之时，如锤拳般砸击对方颈部（图 239），或横扫对方头侧部位（240），有很强的攻击力。腕刀也可以在防御架接对方拳打或足踢时发挥作用。



图 238



图 239



图 240

（四）掌 技

所谓掌，是指拇指弯曲贴近掌侧，其余四指对齐伸直，手背不屈的基本手型。掌技则是指利用掌部各个部位进行攻击（或防御）的变化多端的手技。

实战空手掌技在竞技和自卫格斗场合均有广泛的应用，由于



攻击部位均为人体要害，且掌部攻击力点如刀似斧的优势，实战空手掌技力量浑厚，入里透内，极端犀利，从大山倍达氏的手刀断牛角、削瓶颈的功夫，就可知其威力之强。当然，为使掌部真正达到武器程度，非经数年之功力磨练不可。

1. 手 刀

顾名思义就是利用掌部小指侧面如刀刃般的攻击力点实施攻击的掌法（图 241）。手刀在实战中适用范围很广，可从多角度（例如从上向下砍或绕弧斜劈等等）实施强力攻击，打击对手太阳穴、面部、耳下、颈部、咽喉和中段锁骨、手臂、肋部等要害，杀伤凌厉。具体运用时，可按挫、可劈砍、可横击，随机应变。

（图 242）为选手转腰屈肘以手刀从耳后经外侧绕弧向前劈打对方太阳穴部。



图 241



图 242



2. 背 刀

此“刀”刚好与手刀相反，是以食指一侧的基关节为中心攻击力点（图 243），有如手刀一般的在实战应用（图 244、245）。



图 243



图 244



图 245

3. 底 掌

此种掌技是手竖立起来，手腕和手心垂直，使用掌底鼓起的部位进行攻击（图 246）。具体可按直向上托击，掌型坚固，发力充分，破坏力锐不可挡。

底掌主要用以攻击对方面门（眼、鼻部、眉骨、印堂穴等），



以及下颌部位。按直拳要领运用时，可虚可实，可轻可重，可单击可连击（以前手底掌攻击为准），用以分散对方视线，诱其露空，以为连接组合运用其它重型拳打足踢等创造有利条件（图 247、248），或直接重击，杀伤对手。

按上击拳要领出击时，则以下颌攻击为主，作为重型杀伤武器使用（图 249）。



图 246



图 247



图 248



图 249



4. 熊 掌

又称熊手或平拳。此掌是手指从中关节弯曲，将各指尖贴紧手掌根部（图 250），如同要把掌部用力撑开一样运用整个手掌的重型攻击掌技，攻击方式有直打和侧面划弧攻击两种，主要攻击目标为耳部和面门部。（图 251）



图 250



图 251

（五）指 技

实战空手中运用手指攻击的方法很丰富，但因手指软弱，容易受伤，因此多以对手狭小或柔软要害为攻击目标，以快、准为要。可以说，凡对人体较软弱部分，指技攻击都具有极大效果。

1. 贯 手

即如运用手刀般张开手掌，以伸直的四指尖端进行攻击的手技。（图 252）为有效运用贯手，最好微弯中指，使伸直四指控成同样长度，以形成一个整体的稳固的攻击力面，如此攻击时，手指不易挫伤。贯手的运用方法就是戳击，攻击目标主要为对方人中、咽喉、心窝、腹部等要害，包括掌心朝向侧面（图 253）和掌心朝下（图 254）两种戳击方式。

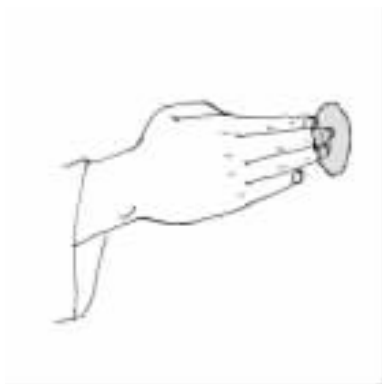


图 252



图 253



图 254

2. 二指贯手

即以食指和中指伸直，其余三指屈握于掌心，拇指扣压于无名指上的指型进行攻击的手技（图 255），类似于中国功夫“二龙抢珠”的指技，主攻对手双眼（图 256）。为防攻击时指部受挫，伸直双指要微微内屈，切不可反翘，同时攻击要准确。



图 255



图 256

3. 鹫 手

又称鹤口拳或雕手。即以五指伸直，各指尖纠成一束，尤如鹫嘴般锐利攻击的手指之技（图 257），运用此技应充分发挥手腕弹性，从正面自上至下啄打，或从侧面呈横向的曲线攻击对方软弱要害（图 258）。主要攻击对方眼睛、人中、咽喉或太阳穴等。



图 257



图 258



4. 虎 口

又称刀锋，系拇指与食指张开，双指之间形成圆圈尤如剪刀状锁掐对方喉头的攻击手技（图 259），功力深厚者，当扼紧对方喉头时，有拧断颈骨、令敌窒息的威力（图 260），多在短兵相接时，配合其它攻击技法使用。



图 259



图 260

六、实战空手基本手技的训练方法

基本攻击技术的练习是实战空手技术训练的基础，必须课课练习。对于初学者，基本技术的反复练习和复习，是形成正确技术动力定型的保证。实战空手基本手技训练常用方法有：

（一）原地空练

学员在教师的示范讲解下，或参照自学教材，进行原地慢速度的分解或完整技术的模仿空练，此时重点体会动作的路线和力点，不要求动作力量和速度。此种练习最好有教师或同伴在旁指导，或对镜练习，边练习边检查动作正误，从而确实掌握好每个动作的正确路线和发力顺序，做到平稳、协调、无预动。通常每



课原地练习每个基本手技左右各 15 ~ 20 次，初学者直拳动作练习节奏最好控制在 15 秒 20 次左右。随着训练的深入，动作基本熟练后，就可逐渐在保证动作不变形基础上，加快动作练习速度，快出快收，动作顺达，连贯完整，富有弹性和力度。

（二）移动练习

即以单个技术结合各种相应步法由慢到快地进行练习，使攻击技术与实战需要紧密联系，初步完成攻击技术的实际化。一般实战空手移动练习是以在道场上往返动作的形式进行，一次往返近 20 米。例如前手直拳的移动练习每课练习约为三次往返，即做 3 组约 60 米的移动练习。

移动练习属于练时无人胜有人的假设性练习，每个攻击手技可结合各种前进、后退、左躲、右闪或变角度步法进行，初练时做到移步和出手动作上下协调；步到手到，发力完整流畅即可，熟练后，就应尽量想象在往返过程中，在各种步法配合下，以各种基本手技进攻假想敌，使练习最大限度的贴近实战。

（三）固定组手练习

即练习时有同伴或老师配合，双方事先商定一方以基本手技进攻，一方防御，固定地反复进行。练习时，学员动作的力度和速度应达到一定水平，并“点到即止”。此练习可消除初习者的格斗恐惧心理，预防运动损伤，并让习者初步体会到进攻技术实际应用的时机感和距离感，从而为习者进入自由式组手练习做好过渡准备。

（四）击靶练习

即以沙袋、手靶或踢靶等辅助器材作为击打目标的练习，目的在于培养习者攻击手技的威力、准确性和专项耐力。以及提高



习者攻击的动作质量，增进反应速度，建立稳定的条件反射，直至自动化出招。此练习有原地或移动，以及固定靶或移动喂靶的不同训练方法，来达成不同的训练目的。具体参见第五章内容。

（五）半自由式组手练习

即让习者与同伴进行有条件限制的实战练习。最初可限定攻击方式，以及主攻方或主守方，使习者在练习中学会应用技术。此练习根据训练程度和目的不同，可分为：（1）单招的攻防组手练习。（2）连格的攻防组手练习。（3）紧逼不接触的模拟对打等。

（六）自由式组手练习

即自由地运用攻防技术进行对抗的高强度练习，是最高级的实战空手练习。在练习中，老师必须控制实战深入程度，双方对抗亦非全力拚打，而是镇定地有目的地使用体力、技巧和战术，为进入正式的比赛做好全面准备。此种练习是对习者全面攻防技战术的考验、改进和提高了的锻炼，但因对抗中选手易受伤，因此实战空手初习者每周大约只练 1~2 次即可，每次按五回合，每回合 1 分钟的方式进行。具体可分为：（1）戴护具的对打。（2）双方轻接触 2~3 招即分开对打等。

以上基本手技的训练程序和方法，实际上是所有实战空手攻防技术从学会→掌握→运用的基本程序和方法，因此无论单个的攻、防技术的练习，还是复杂的组合攻击技术及防御反击技术的练习，都可以参照。

七、实战空手基本手技发力特别辅助训练法

以增进实战空手基本手技某一项特别能力而做的针对性训练法，叫做特别辅助训练法。



（一）发力的基本功练习

实战空手虽然攻击方法因招式而异，但发力基本上都依赖于腰髋部的回转力量，以及足蹬地所获之反作用力和制动力，因此攻击速度和冲击力，从一定程度上视足部蹬地腰髋部回转加速的力量而定。本练习即针对初习者如何在保持身体稳定前提下，足蹬地（辗转）发力，腰髋拧转用力，顺肩旋拳发力等一系列出手用力特点所设计的诱导式辅助练习法，给那些体会不到发力要点的人：

1. 蹬地扭腰练习：双足开立与肩同宽，双膝微屈，两足跟稍稍浮起，双手叉腰。

重心移至左足，右足以前足掌为轴蹬地辗转，足跟外展，膝关节内扣蹬伸的同时，拧腰顺肩沿垂直轴中线右转成侧身 45 度左右面向左侧前方（图 261），然后恢复双足开立势。按上述基本要领，重心移向右足，左足蹬地，上体左转（图 262）。如此反复练习 20 ~ 30 次/组。



图 261



图 262



提示：①练习时要注意动作的连续性和节奏感，并随时保持住重心平稳。②要充分体会重心转移足蹬地，辗地发力，膝关节内扣蹬伸用力，将下半身力量节节上推，髋髁回转加速顺肩发力的整体感。③本练习是针对习者体会足蹬地转腰顺肩发力的辅助练习，初练习时慢速进行，仅在蹬地和转腰时用力，体会其发力特点。为加强训练效果，可以弹性带束腰来练习。

记住：练习的重点在于蹬地扭腰发力的效果上，而不必过份重视速度和力度。

2. 长棍扭腰练习：双足开立，膝微屈。双手握体操棍两端，杠于肩上或如（图 263）般背于腰部，双臂弯曲，略收下颌，上体保持正直，然后靠腰部带动，上体向左、右（图 264）转体 90 度，如此反复练习 20~30 次/组。



图 263



图 264

提示：①此练习重点体会转腰发力特点。②练习时髋关节放松，以腰带肩，来体会腰部拧腰用力之感觉。

3. 移动扭腰练习：双足开立，上左步，身体左转，右臂、右肩转向前，左臂、左肩转向后，然后上右步，身体右转，左



臂、左肩转向前，右臂、右肩转向后，如此 20 米一个往返练习 2~3 组。

提示：①此为行进间的扭腰练习。②练习时上体必须保持正直，靠腰部拧转用力，沿垂直中轴加速转体动作；③可按 1、2、3 拍的口令节奏练习，即“1、2”拍自然转动，“3”拍发力拧转。

4. 伸臂空抓练习：双足开立，双臂屈肘，肘贴肋，双拳松握置于腮下，略收下颌，然后双臂放松沿直线伸臂，将要伸直时，小臂内旋，张开手掌，手心向下，如抓物品一样空抓一下，并立即原路迅速弹回，如此练习 20~30 次/组。

提示：①此练习是让习者体会直拳直线击出，在击中目标瞬间内扣旋转要领的辅助练习。②练习时要放松，由慢到快，熟练后可以双臂依次直拳做练习。③练习中也可手握橡皮握力圈进行，以强化击中目标瞬间用力攥拳旋转发力的动作习惯。

5. 左右直拳发力练习：即按（1）练习之方法，进行左右拳的蹬地转腰顺肩的发力训练。

提示：①练习刚开始时节奏可稍慢，按“1、2”节拍分解出拳，即“1”拍出拳，“2”拍恢复原势，反复进行；熟练后，则按“1、2”节拍做完整动作练习，即“1”拍出左拳，“2”拍出右拳，反复进行。②此练习可让习者基本掌握原地出直拳的发力要领。③也可采用基本格斗势，做后手直拳+前手勾拳的发力辅助练习。

6. 移动出拳发力练习：按（4）练习做双足开立势动作，按“123”，“223”节拍向前自然小步移动，在移动时上体自然左右转动，每逢“3”拍时，后足猛力蹬地外展、伸膝，拧腰，顺肩出拳，随即恢复自然行进，依此反复练习，20 米一个往返，练 2~3 组。

提示：①此练习有助于习者掌握发力出拳及拳步一体的基本



动作要领。②注意动作的连续和节奏感。

7. 移动扩胸缩胸练习：双足开立式，双臂屈肘 90 度，肘、臂、拳与地面呈水平抬起与肩平齐，微握双拳置前，肘部、上臂与肩呈一条直线。然后，按“1、2”之节拍，“1”拍时，尽力扩胸前迈一小步，“2”拍时猛力缩胸同时前迈一小步，如此重复练习 20 米一往返为一组，共 2~3 组。

提示：①此练习可重点体会勾拳和摆拳等侧击型手技肌肉（胸大肌三角肌前束）爆发用力的特点。②注意动作的连续性和节奏感。

8. 屈膝摆臂练习：双足开立，双臂微屈自然下垂，双膝屈成半蹲状。

右足以足前掌为轴辗转，足跟外展，膝部内扣，上体随势左转，重心移至左足，重心稍降，左臂随转体略向后摆，右臂放松垂于体前。

不停，左足用力蹬地，伸膝展髋，上体借势向右前上方弹起，重心上升之同时，左手顺势由后向前如将球掷向前上方的要领猛力上摆。

完成动作后，身体重心移向右足、重心顺势降低，上体右转，右臂随转体稍后摆，然后以前述相同方法，向相反方向作右臂的上摆动作，如此连贯进行，20~30 次/组。

提示：①左右臂降低重心向后预摆的动作，应如投掷铁饼动作的预势般去做，起蓄势作用，而蹬地挺身左右臂上摆动作则应如向前上方抛球的要领去做，起发力作用。②此练习与上击拳发力动作结构相似，通过练习可以有效地锻练习者足部蹬力以及踝、膝、髋关节的伸展力和手臂上摆用力的一致性、协调性，从而使习者能够充分体会上击拳如火钩般依靠挺身打人的发力特征。③练习时应由慢到快地做，注意动作之平衡与流畅，重点在于体会蹬地挺身上摆的发力要领，而不可过分追求快或猛。



9. 皮筋练习法：双足开立，双手缚握皮筋两端负于背上，然后以左右直拳和左右勾拳的要领练习出拳。（图 265、266），按 15~20 次/组反复练习。



图 265



图 266

提示：①皮筋之阻力不可过大，以本人可以适宜速度完成出拳为宜。②此练习重在体会整体发力，以及发展习者动力性伸展肌力。

八、实战空手破碎技的奥秘与特训法

实战空手竞技不同于中国散打，而又广为观众欢迎的一大特色，就是赛前的击破表演或比赛。毫无疑问，当一个空手道者仅凭一双肉掌，犹如切瓜砍菜般的将一摞木板、瓦块或冰块击碎，或者以手刀将毫无支撑的啤酒瓶瓶颈齐刷刷削断，而啤酒瓶仍然原地“屹立”不动时，观众的感想就只有一个：厉害！

劈砖开瓦的破碎技艺是实战空手一门集精神、体力和技术多方面修炼为一体的真功夫。一个空手初习者只要掌握了正确的原理，科学技巧，并经过一定时间的专门训练，就能够掌握它。此种必须使用习者的手掌、脚掌、肘膝，甚至是头槌去劈、撞砖瓦



才能练就的硬功夫，将会令每一个空手习者精神和意志力以及体力得到充分的磨砺和发挥，从而能够承受常人不能承受的冲击力，一拳一足中瞬间爆发出的力量和速度——调动和发挥出人身最大的功力——更能达到常人不及的程度。

破碎功夫的修炼，对于增进习者攻击威力有着重要的作用，每一个实战空手者都必须为此付出艰辛和努力，一旦高超的技术和功力相融合，实战空手的实战威力就能得到淋漓尽致的发挥。

（一）实战空手破碎的基本原理和诀窍

1. 注意选材

击木板应选木纹短、形状细长的，且顺木纹击打，易破；碎瓦应选表面平整均匀的，易破；击石块则应选形状长且薄的，且击其上段，易破；用以破碎的材料宜支撑起来。支撑点距离越长、中空越多（图 267）越易破。

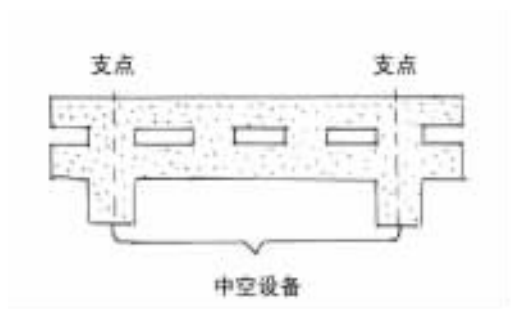


图 267



2. 注意发力技巧

任何破碎打击的效果，虽然与物体本身材质有关，但最重要的是施加在物体上的力，要大到一定程度，其要有四：①充分利用地心引力作用。稳固的姿势打击，一般，由上而下的破碎招势最具破坏力（图 268、269）。②尽量蓄力，拉长肌肉初长度并发挥最大的速度出击。发力距越长、速度越快，冲击力越大。破碎动作速度与腰部弹力的强度，肌肉瞬间的收缩，收手的速度以及腰部回转有关，这些都需不断练习，别无捷径。速度可增强力量，力量也可增强速度，在实战空手中只有循环练习，才是增强功力的途径。③破碎施力的路线与方向很重要。一般对支撑物体从正面垂直施力较斜向施力效果更佳，因为斜向或横向施力，会产生分力，物体不易击破，甚至滑脱，不能充分发挥所施威力（图 270、271）。④呼吸与动作的配合亦是破碎的要点。应该指出的是：破碎成功与否，与施技者当时的技术和精神状态有相当关系，更重要的，则在于破碎者的功力深厚程度。以上原理和诀窍，同样适宜于踢法和膝法的破碎。



图 268



图 269

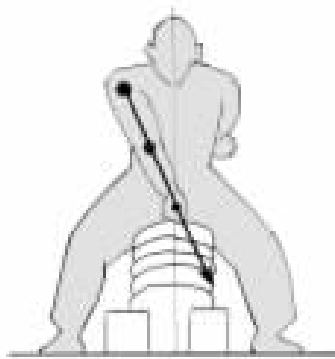


图 270

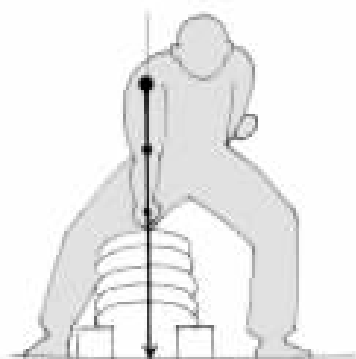


图 271

(二) 实战空手破碎训练方法

实战空手破碎方式有正拳破碎、手刀破碎等，其惯常的训练法除了插砂、击大柱桩靶（图 272），掌、拳、指的倒立（图 273），击沙包（图 274）等刚性练法之外，还有以下柔性练拳和练掌之法，以使刚、柔劲力合为一体：



图 272



图 273



图 274



1. 击纸练习

初练时，将一张普通的新闻纸（如报纸），约6厘米幅面（图275），用两条细绳缚其两角，悬在心窝同高部位，然后出拳（掌）击打。待速度和柔力经过一段时间练习，达到能击破新闻纸的程度时，即可改以更薄的纸，如法练习。练到更薄的纸亦能击碎时，就可以最薄最韧的纱纸做同样练习，练到能将纱纸也击穿时，其人刚柔相济之拳力，即可达到拳触表面、力透内脏的可怕程度。击纸之法，无论练掌或拳，方法都是一样，但必须凭着毅力，付出相当时间方可达到。

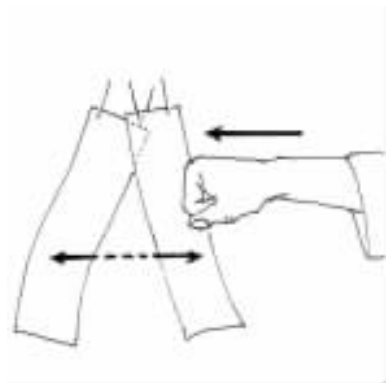


图 275

不过，练掌，即手刀削纸时，因掌缘力点集中，易于削破，因此练掌（手刀）是否成功，应以手刀如刀切一般将纸削开时——即削开口子平齐，方为手刀削纸成功的标志。

极真空手大山倍达氏就是凭借刚性和柔性练法，使其手刀威力锐不可挡，断牛角，削瓶颈（图276）均为其声名远播的拿手绝技。



图 276

2. 灭烛练习

即点燃一蜡烛置于凳上，然后出拳在火焰 1~2 厘米处充分发力，以拳风来扑灭烛火。初练时，一拳击处，可能只会使火焰摇摆而已（图 277），因此，需付出时间才能获得灭烛的功力。如法炮制，以手刀从烛火上空 1~2 厘米处掠过灭烛，同为练习手刀速度和距离控制之法。

3. 击悬板练习

即以小细绳悬一方形 2~5 厘米厚木板作正拳或手刀练习（图 278），以能悬空击（削）断木板为成功。

以上空手柔式功力练法其实与传统中国功夫的许多功法相似，毕竟空手道源自中国唐手（功夫）。但中国许多更优秀的功法在继承和发展方面，似乎并不容人乐观。

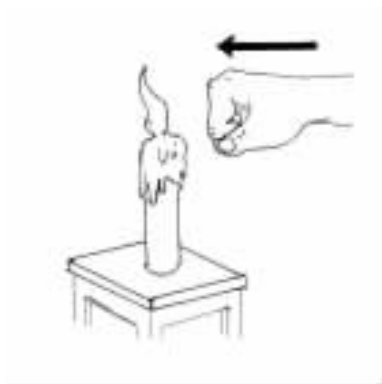


图 277



图 278

第四节 足 技

一、足的武器：腿部的使用部位

拳谚有云：“三分拳，七分腿。”由此可见腿部武器应用在实战空手中的重要性。

（一）虎 趾

是指足底内侧足趾根部的打击部位（图 279）。具体运用时，全部的足趾应尽量上翘，以免挫伤趾尖，另外足踝要伸直，使虎趾部分直线连接足部，形成坚固的攻击结构。虎趾适用足法有：前踢、旋踢等，主攻体前部、下颌、肋腹部及裆部。

（二）足 刀

即足的小指到足跟之间的部位（图 280）。实施攻击时，足



图 279



图 280

拇趾应上翘，而其余四趾自然向下曲紧，同时足和足刀部分应呈垂直状态。足刀适用足法有：侧铲踢、腾空铲踢等，适于攻击身体各个部位。

（三）背 足

即足背部分（图 281）。背足在运用时，足趾应向下弯曲，使足背绷直。背足适用足法有前踢、旋踢等，主攻头面部、颈部、肋腹部、裆部、大腿部等。

（四）胫 骨

俗称毛胫，即小腿胫骨下端部位。（图 282）经过 6 个月以上功力特训的胫骨部位杀伤力强劲，适用于旋踢、前踢等足法，可任意攻击对方四肢及身体要害各部。通常和背足联合使用。

（五）踵

又称下脚底、足跟（图 284），具体使用时足背应尽量上翘，适用于蹬踢、转身旋踢、转身后蹬踢、踩踢等足法，可任意攻击



图 281



图 282



图 283



图 284



图 285

对方身体各部。

(六) 膝 头

也称膝槌，着力部位在膝关节屈曲突出部（图 285）。膝和肘技在实战空手中均属贴身近战重型利器，主攻对方肋腹部、裆部等，如果运用箍颈、拉肩、抓发等手法迫令对手上身俯低时，更可以膝顶撞对方头面、后脑等要害，犀利非常，在防御方面，可发挥特殊的功用。



二、实战空手足技要诀

足技，也就是踢技，是利用人体足部和膝部攻击特定目标的实用技术。实战空手竞技的一大特点，就是在各种基本攻击技术使用频率上，足技具有 70% 以上的动用率。换言之，实战空手选手通常以足技来决定比赛胜负。

足技是威力强劲的攻击技术，在各种距离和攻击范围均可应用，其攻击路线是全方位的，从任何一个角度都可接近目标；从身体的头到足，任何高度的目标都能被踢击，其冲击力通常要强于手技。如果说经过严格训练的实战空手道选手以强大的踢击，破碎巨大冰块或一叠木块的惊心动魄的场景，令人叹为观止的话，那么在比赛中凭借一记凶猛的踢击结束战斗的威力，则令人感到足技的可怕。足技练习不仅可以使习者掌握娴熟的踢技，由于大肌肉群的锻炼亦可使人体心血管系统和呼吸系统得到良好的刺激，从而起到很好的健身价值。这些，就是足技为什么受到实战空手道选手格外重视的原因。

足技实战应用的优势很多，但其弱点也很明显，即必须以一足支撑，以另一足攻击，这样身体的稳定与平衡，回收后动作的连接、空当的补漏等等问题就需格外小心。简言之，“起腿半边空”的弊病，是每一个实战空手道选手必须解决的。概括而言，用好实战空手道足技的前提应为“快速”、“准确”“凶狠”与“稳健”八字诀。

（一）基本功要扎实

1. 要特别强化并长期坚持锻炼腰髋、腿、膝、踝部关节和全身各部的柔韧性。良好的柔韧性是促进习者正确掌握基本足技，避免运动损伤以及在实战中随时踢向任何高度的协调性和灵活性的关键。习者务必注意腰髋等关节的横向伸展柔韧练习。



2. 要加强腰、腿、腹部肌力，特别是动力性肌力训练。在踢法中，肌肉的收缩总是从腹肌开始，接着是腿部肌肉群和上体的肌肉，此种肌肉收缩的顺序可以最大限度地增强足技力量，而且能够维持身体平衡和保证完成踢击的动作，因此加强有关肌力爆发性力量训练，对于提高足技“快速”、“准确”、“凶狠”及“稳健”要素至关重要。

3. 要始终坚持基本技术的规格训练，以形成正确动力定型，并达到自动化程度。完美的基本技术是保证任何时候均能施出准确足技的基础和前提。

4. 要强化足胫、足背、膝头等足技主要使用部位的硬度练习。足技攻击威力正蕴于其中。

5. 要多做控腿练习。控腿练习可以全面提高习者身体对腿部的调控能力，养成良好之技术规范。比如对踢击时身体平衡的控制能力；对动作收发自如以至起腿后可以随机变换角度、方向和距离踢击的变换控制能力；对移动中准确地变换重心施展踢击的控制能力等等，这些都是实战空手踢技运用的决定性的要素，而提高这些能力，使踢击灵活的最佳训练方法之一就是控腿，人们较为熟悉的以踢技完美著称的实战空手冠军级人物，如绿健儿、“妖刀村正”大石代悟等，均重视控腿之练习，中国功夫之王李振藩在练功场和银幕上留下了不少令人印象深刻的控腿练习场面，种种事例表明：练好踢技少不了控腿，这是相对较难的一步，而初学者往往有意无意地避开或忽视这些练习，从现在开始，请醒悟吧！

（二）发力要均整

实战空手足技的应用不外乎两种方式：一是利用膝关节屈曲后弧形伸展的弹性鞭踢方式；一是屈膝后用力伸直踢出的方式。无论是以哪种方式出击，同出拳一样，倘若仅仅使用足、膝局部



力量出击，是不可能达到踢击威力的极至的，严格地说，踢击之足、膝部不过只是一次的攻击的接触点，并非发力之源，因此，实战空手的踢击必须依赖全身的力量，特别是腰髋、臀部以及膝关节弹性之力。另外，发挥踝部小关节在掌握发力瞬间加速度和力的效果方面的支配作用，以及充分利用移步惯性、呼吸意念和良好之时机与距离等等技术和战术要素，发出最强的毁灭性踢击，均是习者在平时训练和实战对抗中孜孜以求的内容。

（三）技术要严谨协调

在实战空手中，完美的踢技与以下五大具体的技术共性问题有关，是在严谨的基本技术训练中必须随时注意和解决的：

- ①支撑腿膝关节屈伸度和膝盖的朝向。
- ②支撑足足尖的朝向。
- ③上体与支撑腿及踢击腿的协调关系。
- ④踢击力点使用的部位。
- ⑤双手的配合。

本书就这五大共性问题做些简要的探讨，供实战空手初习者参考。由于踢击时，中、上段特别是上段的踢技对习者身体及腿、膝、足各部变化配合要求最高，因此，这里所针对的主要就是中、上段踢技的共性要点：

1. 踢击时，由于支撑足膝盖朝向、膝部屈曲度及足尖朝向（即足部的配合轴转幅度）等直接关系到能否正确的发力，维持平衡和战术上的应变，因此是必须加以关注的。通常地讲，有这样两个要点：

（1）踢击时，支撑腿在技术运用中的特征基本上就是以前足掌为支撑轴，足跟踮起旋转以配合动作。必须要做到富有弹性地轻快的旋转，并在发力瞬间，全足掌下踏贴紧地面，以提供稳固发力支撑。



(2) 动作中, 支撑腿膝部屈曲度过直或过小都会影响到支撑腿的自护和动作的平稳及转换, 所以实战空手道者做中、上段的踢击时, 支撑足一般保持微屈膝的状态, 如此灵活性和稳定性兼具。

2. 支撑腿跟随动作的轴转, 必然引起支撑足足尖朝向的变化。实践表明, 支撑足足尖与对手(即踢击方向)夹角越大, 平衡就越易保持, 一般, 支撑足足尖的朝向必须与对手(踢击方向)成 $90^\circ \sim 135^\circ$ 度的夹角为宜, 有时甚至刚好与踢击方向相反(图 286), 同理, 支撑腿膝盖的朝向应与足尖朝向基本一致。判断支撑足足尖、膝尖朝向适当与否, 可以踢击动作是否流畅、舒适稳定、有力为准, 不必太过拘泥。

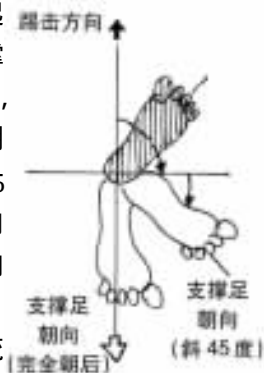


图 286

3. 在踢击中, 上体和动腿及支撑腿之间的协调配合, 对于完成快、准、狠的踢击是至关重要的。我们不妨一一加以阐述:

(1) 踢击时, 上体和动腿(踢击之腿)必须协调一致。正确的姿势应是踢击发力瞬间, 上体侧面应和伸直踢击之动腿形成一条直线(即肩、腰、膝、足形成一直线)(图 287)。如此方可在稳固发力姿态前提下, 使力量传递顺达, 并形成最大的踢击爆发力量。

实战空手初习者常犯的一个错误, 就是踢击时上体从腹部起向前倾斜, 或侧倾幅度太大, 如此, 踢击动作的准确, 平衡的保持与支撑力因姿势与动作的分散而遭破坏, 并容易养成不良的动作习惯, 这些, 都是在平时需加以注意和克服的。正确的做法是上体应配合踢击动作向侧倾斜, 踢得越高侧倾角度越大, 一般侧倾之角度应以 45° 左右为最佳(图 288), 准确的上体侧倾动作



对于维持身体平衡，促进踢击腿踢击，特别是向上踢的速度力量和协调性，可以起到良好的省力杠杆作用。习者可从上、中、下三段的不同踢击练习中，体验上体侧倾与拉紧到何种程度时，踢击的劲力最畅，并从中得出自己的结论。



图 287



图 288

(2) 踢击时，臀部和支撑腿应上下一致，以形成最有效的踢击姿势结构。即做中、上段踢击时，应将身体重心位置尽量移向臀部，使臀部在踢击之当时位于支撑腿之正上方，因为只有当臀部置于支撑腿正上方时，重心才不致偏离，并形成正确的重心平衡线（图 288）。

切记：踢击时臀部无论在支撑腿之前或之后，均影响身体的平衡。

以上基本要领适用于实战空手绝大部分踢技。

4. 实战空手每一记正确踢击的实施，均存在着起止点、运行路线和接触点三个方面的规格要求，接触点即是指踢击时接触目标并使踢击力量完全作用于目标的足部具体使用部位，是构成踢击技术方法的重要特征。由于踢击目标软硬程度不同，以及所



使用接触部位本身的软硬程度和功力水平差别，如果在踢击时不注意正确运用接触部位，造成力点不准，则不仅发挥不出踢击威力，有时还易造成足部关节的损害，使自身战斗力大打折扣。例如赤足前踢着力部位不用虎趾，而以足尖踢击目标的话，就容易挫伤足趾。又如旋踢技术，技术规格要求足背绷平，使用毛胫和足背部位作为着力接触点（图 289），若在踢击时错用足背趾端，则会大大降低旋踢的杀伤力度，甚至导致足趾受创，弄巧成拙。



图 289

造成接触力点不准的情况在技术细节上通常有这样几个：一是在发力瞬间踝关节等部位紧张程度不足；二是使用部位动作外型做不到位，如该绷足时勾足，该勾足的却伸直；三是动作路线不对，使接触点偏离；四是踢击时距离判断失误，造成使用部位无法到位，而以非力点部位接触目标，等等。这些问题的解决方案只有一条：狠抓实战空手基本技术的规格训练，力求严谨无误。经常进行活动或固定的踢靶练习，培养运用接触点的准确性和距离感，同时注意在实际的自由组手练习中全面提高踢击技能。



踢击时，运用的是虎趾、足刀、足踵、还是足背、足胫？这在实战空手踢击训练中必须详加注意。

5. 在发动踢击攻势时，双手应该是放松的，并配合踢势动作。此时它们的作用有四：

（1）维持身体平衡。

（2）保持防御。踢击之时无论如何应该保持防御警觉，并以双手遮护住身体要害。在实战空手竞技中，选手对对方上段的反击是经常且极具威胁的，因此踢击时，手臂也应毫不例外地护住头部（图 290），手在保持防护的同时，还要能随时格挡对方可能的反击。

（3）根据力偶原理配合动腿踢势反挥助力（图 291）。



图 290



图 291

（4）随时准备配合踢击做后续主体打击。

极真空手著名师范大石代悟先生认为“不论是空手道还是其他艺术都是从外部形式的掌握开始入门的……从外形入手方能逐渐达到强劲的目的，这就是空手道”。实际情况就是为什么修习实战空手基本战术必须严谨规范的含义所在。当我们通过基本练习，掌握了动作的正确规格之后，就应该进一步注意它们在实际



应用时可能的变化，并做相应练习。比如前踢，攻击距离有远有近，攻击目标有上有下，出腿时有重心移与不移，送髋与不送髋之讲究，为适应组合踢击之需要，动腿完成踢击后是后收、前落还是侧放亦要合理，如此种种，循序渐进，习者对每一种踢击的单个技术动作，都要做大量符合实战需要的反复的踢击变化练习，以探索踢技的奥义，以严谨的基本技术动作为基础，不断贴近实战地做深入之探索和练习，是获得实战空手高超踢技的唯一途径。

（四）其 它

其它诸如身体保持放松的动作，必须快速踢击快速收回，连贯一体的动作，以及上体在可能范围内尽量保持正直、动作精简直接，不可有预动等技战术要领，无论踢技还是手技都是基本一致的。

三、实战空手的基本攻击踢技

中国拳谚有云：“手是两扇门，全靠腿打人。”虽然其中“腿打人”的含义，有“以步击人”的意思在内，但主要意思在于强调踢技在实际格斗中的重要性。毫无疑问，一次真正有效的踢击，放长击远，其绝对攻击力量远远超过手技，对手中腿非伤即倒，具有一锤定音、决定胜负的效果，加上腿部在下，动作往往超出对方视线之外，隐蔽性佳，故往往能出奇而制胜。从实战空手擂台竞技一般统计数据中，我们会发现踢技在其它各类技术应用比率中，几乎占70%之多，而上段踢技，例如上段旋踢，在实战空手各类竞技击倒决胜的场合中，更为其中绝对主力，因此毫不夸张地说，欲练好实战空手，必先练好踢技。但踢技比手技训练难度要大，初习者必须为此花费大量时间去练习，以求逐步达到“柔软似鞭，刚猛如铁”的实用境地。



由于实战空手踢技基本通过前、侧、后三个方向来有效实施，因此我们将实战空手踢技分成三个大的类型：

①前蹴类：前踢、前刺踢、旋踢、逆旋踢、足拂踢、踩踢、斧踢等。

②侧蹴类：侧踢、跺踢等。

③后蹴类：后刺踢、转身后旋踢，转身后侧踢。

这三大类踢技中的每种踢技根据用腿左右不同（在平行式站立基础上起腿）或前后不同（在基本格斗势基础上起腿），一如手技般均可细分为左右或前后两种基本踢技动作。由于同一种踢法，无论以前腿或后实施的技术动作方法和要领基本相似，因此本书对同种踢技不再分前后，而仅以实战中最常见的一种进行介绍。

实际上，同一种踢技前后腿技术动作的区别仅在于前位腿大多数用于直接的中近距离范围内的快速打击，以求封阻对方攻击或抓住时机抢攻，而后位踢在时间与空间相对充足以及有准备的情况下，如前动已经突破对方防线，或者对方被虚招所蒙骗，或者对方反应速度降低等等情况下，则通常被采用。简言之，前位踢相对于后位踢，有动作直接的优势，而后位踢相对于前位踢，则有杀伤力更强的优势，在格斗中同一种踢技，具体采用前腿或后腿来施展，关键取决于当时的战况，目标的位置及适当的配合，随机应变而已。

（一）基本前蹴类踢技

前蹴类踢技多为正面直接动作，其攻击方向是直着向前或者几乎直着向前。前蹴类踢技动作相对接近人类的本能性的踢蹴动作，比较自然，动作难度小，平衡也易保持，适合初学者练习，因此实战空手道习者初修踢技，总是先由前蹴类踢技开始。

前蹴类踢技上、中、下段均可攻击，但相对来说，大部分前



蹴类踢技是以对方的下段部位作为主攻目标，加上动作简练直接，因此具有快速、隐蔽、易出易收、难以防御的实战特点，无论在主动攻击或反击场合，实用价值颇高。

1. 前 踢

前踢为典型的屈伸性踢技之一，也是实战空手最基本最易掌握且实效显著的踢技之一。

前踢足是以虎趾或足尖、背足（足背）实施攻击的踢技，可攻击对方身体的下段、中段和上段，攻击和运用范围较广。运用前踢时，髋关节活动的变化取决于攻击目标高度的变化，攻击上段时，髋必须尽力后倾，攻击下段则否。

（1）上段前踢动作方法

①从格斗势或平行势起（图 291，以下均同）。

②屈膝提起攻击腿，背足尽力屈，足趾上翘，突出虎趾部，支撑腿微屈，双手保持高护或置于身体两侧（初练时的形态，图 292）。

③随即伸小腿，髋前送使膝前顶并充分展膝前弹踢出，呼气发力，力达虎趾部（图 293）。

④动作完成后迟速收回，恢复准备姿势。

提示：①提膝后，膝和虎趾应正对目标。②动作时，重心应全部集中于支撑足。③在上踢过程中，髋应前送，以增加力量和增大踢距。

（2）下段和中段前踢

下段前踢又称下段踢或下阴踢，其踢击动作方法与上段前踢相同，但系上体直立，从膝盖以下完全伸直，对准下段的要害，利用背足也可用足胫、虎趾踢击。踢击高度以自己腰高以下为目标，由下而上踢出（图 294），攻击目标集中于对方胫骨部、裆部和小腹部。

中段前踢方式更接近上段前踢，攻击力点主要为虎趾，重点



图 292



图 293



图 294



图 295

攻击对方肋腹部、心窝等目标。(图 295)

(3) 现代前踢技

传统空手的中、下段前踢同前面讲的一样，系正面提膝、直接由下而上踢出，现代实战空手被普遍接受和应用的中、下段前踢，则不像传统前踢准备动作那样提膝，而是踢击虎趾微内转(图 296)，稍稍拧身、以 45 度角微划弧形，虎趾朝向斜上方扫踢



对手。此种踢法动作路线后半段类似于旋踢，但弧度小，力点集中于虎趾部。（图 297、298）此种踢击路线变化的原因，在于传统前踢，特别是以工作距离较长的后足前踢攻击时，正面直接的由下而上的踢法易被对手察觉，对手只需向前提膝或稍降肘即可轻易防住，而选手的背足或虎趾撞在对方这些坚硬部位，容易弄痛自己或造成挫伤，所以，为适应擂台对抗需要，改进的前踢法在实战空手竞技中被大量采用。（图 299）为现代前踢正面图示，（图 300、301）为现代前踢攻击对方上段下颌侧面图示。



图 296



图 297



图 298



图 299



图 300



图 301

对于用前足实施现代扫或前踢感到不便的选手，实战空手师范建议他们采用身体重心移向右足，倾斜身体的方法来施展扫式前踢，此种踢法可在有效避开对方直线攻击同时，踢入对方身体中、上段目标（图 302、303、304）。



图 302



图 303



图 304

(4) 飞腾前踢和二段踢

在腾空状态下使出前踢的攻击，称之飞腾前踢，也称飞踢。此技是在格斗势基础上，首先非攻击腿提膝（图 305），然后攻击腿蹬地起跳、膝部尽量绷直向上踢出（图 306、307）。配合步法时，则以踏进之足蹬地起跳并攻击。飞腾前踢以对方上段为攻击目标。



图 305



图 306



图 307



选手身体纵向跳起，在空中双足连续前踢叫做二段踢（图308、309、310、311）。二段踢第一次踢幅度较小，攻击中段部位有佯攻之意，而第二踢则是处在腾空最高点时踢出，主攻对方上段目标，攻击力度和幅度大于第一踢，两次踢击均须充分发挥膝关节伸直的弹性力量发力。有时也有选手以顶膝来代替第一记前踢，需根据战况灵活应变。



图 308



图 309



图 310



图 311



腾空踢击幅度较大，难度高，不可滥用，在实战中应用时机仅在对方体力下降，反应减慢，防御反击能力差或者背水一战、孤注一掷之时。

腾空踢的练习，无论哪一种，都需要在平地上练习掌握相同站立式踢技和充分进行跳跃练习的基础上进行。初练习时不要求踢高，以动作准确流畅为宜，之后方可愈踢愈高，这必须花费大量时间多多练习才是。

（5）躲闪前踢

传统或实战空手选手都比较喜欢采用实效性较高的躲闪踢击。

躲闪踢击是一种采用向后撤步躲闪对方纵深性攻击后，在对方重心落前未及恢复时，对准其空当迅速以踢技予以反击的技战术方法。实战空手基本踢技如旋踢、侧踢、前踢等均为常用之技，运用前踢反击时，称为躲闪前踢。（图 312、313、314、315、316）



图 312



图 313



图 314



图 315



图 316

采用躲闪踢击技术的选手必须具备良好的判断力和反应力，以及极强的反击意识，使身体在灵活的躲闪之后，立即以后撤之足或前足（原势的后足）发动凌厉地踢击，从而收到意料不到的效果。躲闪前踢不失为其中最具效果的应用性踢技高招之一。



(6) 前踢实战运用图解

①选手屈膝做出旋踢攻击姿态(图317),对方肘部上提欲防、选手趁势化旋踢为前踢攻入对方中段(图318)。

②选手以一记前踢为攻击先导,续以旋踢和转身侧踢发动组合攻势(图319、320、321)。



图 317



图 318



图 319



图 320



图 321

2. 前刺踢

前刺踢即类似于泰拳和中国武术散手中的正蹬踢技，也称穿心脚，是实战空手道中用以试探、骚扰抢攻或阻截对方猛冲的实效凌厉踢技，运用方式可轻可重，是速度、灵活、力量变化兼备的直线踢击的典型踢技，多配合并步攻击，踢击距离远，冲击力度大渗透性强，不易防范。

前刺踢可攻击对手身体上、中、下各段目标，用以攻击的部位是全足掌或足踵部，由于正面动作，为防止对方抓住足部，每次踢击后必须快速收回踢出之腿。为使髋部力量最大限度传送出来，踢击发力瞬间上体稍后倾助力也是必要的。前刺踢在近、中、远距均可相机施展。

(1) 中段前刺踢动作方法

①从基本姿势开始。

②一足支撑体重，一足提膝勾足。(图 322)

③立即以足领先，大腿带动小腿肌肉紧张用力，上体积极配合，使攻击足由屈到伸迅速挺膝对准目标直线踢出，呼气发力，力达全足掌或足踵。(图 323)



图 322



图 323

④火速收回攻击腿，恢复原势。

提示：①在蹬击瞬间，要求髋部力量尽可能精确前送，以发挥出最大冲力。但注意收颌，颈后部紧张，以控制上体过于后仰或晃动。②攻击腿提膝应过腰，膝尖、同侧髋部应和目标成一直线。③踢击时，支撑足必须紧贴地面保持稳固。④攻击目标时，攻击足应尽可能垂直击中攻击部位，使力量直接发出。⑤中段前刺踢主攻对方肋腹部等目标。

（2）现代前刺踢的改进

传统前刺踢以足踵和全足掌为攻击力点，杀伤力强，但攻击的后续冲力不足，实战空手受泰拳刺蹬技术启发，在前刺踢中，也充分发挥了前足掌（虎趾）部的作用。即击中对方后，可配合足踝发力，虎趾迅速下踏，以便将对方蹬开，防止对方抱腿，以利续攻或者直接致敌倒地。（图 324、325、326、327、328），此种踢法比传统前刺踢攻击距离延长近 20 厘米左右，实际运用时，对方即便稍有后退，可击中对方。



图 324



图 325

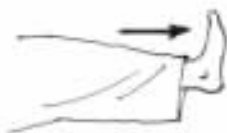


图 326 向前刺踢



图 327 踢中目标瞬间虎趾下踏



图 328 前刺踢完成后之正确足型



（3）上段和下段前刺踢

上段前刺踢主攻对方上段面门、下颌等要害部位，在实战空手擂台竞技中运用较多。实际运用时，它不单纯要求向上高踢，而且还尽可能地要求能够以虎趾或全足掌踏击对方面部，因此又称为踏面蹬，具有强烈的挫伤对方自信，刺激对手盲动的战术意味，是实战空手选手擅用的非常有效的擂台高踢技（图 329、330、331）。



图 329



图 330



图 331

下段前刺踢以对方下裆部、腹股沟、腰髋部和大小腿部为攻击目标，在对方倒地时，可直接蹬踏对方头部，身体等要害，杀伤力强劲，多用于阻截对手攻势，或蹬踏重创对方。由于其攻击部位较低，起膝时不必抬起过高，并以用整个腰髋和身体力量向斜下方蹬踢下去的要领发力，将特别有效，因为它包含体重在力量中，所以攻击对手令其伤残的危险性极大，是实战空手道自卫术杀招之一（图 332、333）。



图 332



图 333

(4) 前刺踢实战运用图解

①对方出拳攻击时，选手以中段前刺踢阻击，边消带打。

(图 334)

②选手以前刺踢开路，近身施展扳颈撞膝(图 335、336、337)。



图 334



图 335



图 336



图 337

3. 旋 踢

旋踢（又称为横扫踢）是实战空手中最常用攻击力最强的踢技，是现代空手硬派踢技的当然代表。

旋踢因其攻击轨迹呈半圆弧线运行而命名（图 338），利用此环形路线，旋踢极易从侧面绕过对方防御手臂击中目标，其攻击力点为虎趾部、背足和毛胫部。



图 338



旋踢在格斗中各种距离均可运用，其攻击部位包括上、中、下段全身各部、起腿多用后足，动作较大，但敏捷多变且威力极强，成熟的实战空手道家一记大功力的旋踢，足以扫断对手的手臂和肋骨，造成严重创伤，具有一击必杀的威力。无论是主动进攻或防御反击场合，旋踢在削减对方战斗力，剥夺斗志或作为决定性一击方面都有全面的无可替代的实战价值。从很大程度上来讲，实战空手旋踢，特别是胫部功力踢法在擂台竞技中的高度应用，是与泰式自由搏击影响分不开的，因此，日本实战空手旋踢技术既有自身的技术特色，亦发扬了泰拳横扫踢（胫踢）的强悍风格，从而使之一跃而为现代实战空手最强踢技。

（1）上段旋踢的动作方法

①体重移至支撑足，攻击腿大小腿夹紧在体侧抬起，足踵稍低于膝部高度，整条腿几乎与地面平行（图 339、340）。



图 339



图 340

②随即支撑足以虎趾部为轴，足踵内扣，转腰以膝关节为轴心，大腿带小腿，迅速向前上方挺膝直腿横向鞭踢。呼气发力，力达足背、小腿胫骨下端或者虎趾部。（图 341、342）

③动作完成后，迅速收回恢复基本姿势。



图 341



图 342

提示：①提膝时，应立髌直腰，使上体尽量保持直立。②踢击时，攻击腿一侧之髌应尽力前送，增加攻击力度和延伸度。③动作之当时，一手应高抬防护，同侧手向异侧挥摆助力。④上段旋踢主攻对方头部、颈部等目标。⑤提膝时，膝部姿势依据攻击目标高度而定，即膝部与足踵保持同高时，有利踢击中段目标，而做上段踢时，膝部和足踵应稍呈斜向，以使攻击点从膝关节一直向上延伸踢出。⑥切记：做中、上段旋踢时，腿膝部必须尽量侧提，一是有利于充分发挥转体鞭踢之力。二则避免攻击腿胫误撞对方防御肘尖，导致创痛。⑦整个提膝→足踵内扣→转腰和踢击腿挺膝直腿鞭打动作必须协调连贯，一气呵成。⑧无论以何部位为攻击力点，踝部在发力刹那都应紧张牢固，如此可以强制性避免损伤。使用背足和毛胫部时，踝部应充分伸展（图 343），使用虎趾部时，应足背屈曲翘足趾，垂直击中目标（图 344），在振藩截拳道中，以虎趾部接触目标的踢法，谓之勾踢。⑨有些实战空手派别或选手在应用旋踢时，并不像传统旋踢般强调预先侧向水平提膝，而是如泰拳横扫踢般收髌扣膝直腿直接小角度横向扫摆，其发力主要是依靠身体拧转之力带动腿部足腿一体，犹



如一根挥出的铁棒般打击，其力量更为沉实强悍，但动势较大，易为对手察觉。这种踢法与空手传统踢法区别就在于前者更注重以身带腿以及加上膝部绷直（不可屈膝）犹如一根棒子的横扫发力感觉。



图 343



图 344

（2）中段踢和下段旋踢

中段旋踢以对方肋腹部、胸部和大臂外侧为主攻目标，运用范围广，具有出击稳定性好，易于变化和连络，杀伤力猛的特点，无论主攻或防御反击，阻截对方凶猛攻势，都能产生良好之实战效果（图 345）。

下段旋踢在空手道选手使用胫部以前，是不大受重视的，而现在一场比赛中如果选手不懂得运用下段旋踢去骚扰、破坏对方的节奏和移步，以及强力打击对方下肢令其逐渐丧失战斗力的话，他是很难赢得一场全接触自由搏击赛的胜利的，换言之，下段旋踢是一名实战空手道选手功力和技术水平的基本象征之一。亦是多回合长时间格斗最具效果和威力的擂台踢击技术。以下段旋踢对付未经小腿硬功特训的对手，往往立竿见影，因为一则下段踢隐蔽、快速、对方很难有效的周全防御，二则选手凭借旋腰



图 345

带胯、拧腰旋踵发动的小角度整力鞭击的下段旋踢，在高功力配合之下，其摧毁性的力道足以令功力弱小的对手皮开肉绽、肌肉痉挛、马步失措、痛楚难忍，斗志全消！另外，下段旋踢配合移步在各种距离和角度施招的敏捷性、高效性、安全性和省力特征，也是其倍受青睐的重要原因（图 346、347）。



图 346



图 347



（3）半膝半踢与近身旋踢

旋踢在中远距的交战中实效显著，实战空手道通过实战检验，也发展出了有效的近身旋踢技术。

我们知道，旋踢使用部位包括足背到毛胫的较长的接触力点，在具体运用中，除了膝部弹性伸展力道的有效发挥以外，以身带腿的强大的腰胯力量更赋予旋踢以可怕的杀伤力。此种整力鞭打的动作，扩大了旋踢的打击作用区域，即在挥腿出击过程中，力量不仅集中于足背和胫骨，膝部亦具有相应的横击力度，这样，对手原位不动时，旋踢接触点在胫骨；后闪时可能被足背或虎趾击中；倘若旋踢时双方距离很近或恰好对手冲入内围，旋踢之腿膝部和大腿内侧所带有的力量亦可有效打击或牵制对方，破坏其重心和节奏。这种在内围状态下，即近身场合发挥的旋踢，由于其接触点更靠近膝部，且其动作状态类似于侧膝击，因此谓之半膝半踢。打击作用范围大，可以说正是旋踢在各个距离区间均能自如运用的秘诀罢！如（图 348、349）为选手中段前踢接近距的中段旋踢。



图 348



图 349



实战空手道近距离的上段旋踢通过踏入对方侧面（图 350、351）或尽量收髋上体前倾的方式施展（图 352），其基本技术形式无多少变化。近距离运用中段旋踢时，基本技术要求变化亦不大，仅仅只是击中目标时，攻击腿屈曲之膝未完全打开，呈半膝半踢状（图 353）。但近距离的下段旋踢技术在动作方法上有所改变。



图 350



图 351



图 352



图 353



①此种内围下段旋踢之法，首先要求选手以类似侧膝形式高提膝部或者直接做侧上顶膝（图 354）。

②然后支撑足以虎趾为轴旋踵，上体大幅扭转，攻击腿膝尖朝下翻扣，以身带腿由上向下弧形摆扫砍踢，接触力点主要为胫骨部位（图 355）。



图 354



图 355

近距离下段旋踢重点以对方大腿外侧或正面肌肉为踢击对象，旨在配合膝法，出其不意变招攻击，致敌失措以及创痛其腿肌，削弱其行动力，在内围近战中，使用机会很多，是实战空手近年发展起来的常见实用踢技。具体运用法可参见以下两个战例：

①选手先以左上段旋踢攻击对方，顺势落下攻击腿，高提右膝，佯做高位膝撞或踢击姿态，诱其防上，立即变为右下段旋踢攻击对手大腿外侧部（图 356、357、358）。



图 356



图 357



图 358



②选手后手直拳重击对方，随即以侧上顶膝提撞，迫其防御，立即借其下压之势，变下段旋踢攻击对方大腿部（图 359、360、361）。



图 359



图 360



图 361

（4）适于旋踢的步法

充分利用有效的移动，调整和寻找最佳的位置和角度发出具有毁灭性的旋踢，是在掌握旋踢基本技术动作后，要进一步研究



的。在实践中，配合旋踢的步法方式多种多样，较为简单易学，且实用的有如下两种：

①一足稍向侧方踏进旋踢

无论前足或后足向侧方斜前踏进均有利于从侧面发出有力的一记旋踢。因为在双方对峙状态下，直接旋踢攻击时如（图 362）般，动作轨迹弧线较大，动作时间长，对方极易察知防御或反击，而侧向斜进起足旋踢时，如（图 363）所示，选手旋踢攻击路线缩短，动作幅度减小，速度自然加快，同时选手自身处于对方侧面攻击势力范围之外，从而相对原地起踢具有隐蔽、快速、安全，令对手难以预先防范的优势，加上利用进马移步动势将体重贯入打击力中，其杀伤力更加威猛。



图 362 直接起踢角度和运动轨迹



图 363 侧方踏进时的角度和动腿运动轨迹

但侧向斜踏进步的距离必须适当，即选手不可过份靠近对手，应在侧面留出足够的起踢空间，从而充分发挥出旋踢时旋踵、展腰、挺膝发力的爆发威力。通常这一步法，适于以后足施展强力旋踢。



如（图 364、365、366）为选手以前手直拳虚击，然后前足侧向斜踏进入对手侧面，同时起中段（后足）旋踢。



图 364



图 365



图 366



如（图 367、368、369）为选手前、后手直拳佯击对方上段，随即后足用力前踏，旋踵展腰起后足（原为前足）中段旋踢。



图 367



图 368



图 369

切记：无论如何踏进，务必注意调整好自己与踢击目标之距离，如此方可最大限度地发挥后足旋踢的威力。不妨变化练习踏入旋踢的各种可能角度和位置，找到最适宜自己的。



②利用交错步发动有力的前足旋踢

实战空手配合步法运用前足旋踢的方式，除前述之后足稍向侧面踏入的旋踢方式外（图 370、371、372 为正面的侧上踏步上段旋踢正确的技术动作），还有利用交错步发动的前足旋踢的实用方式，此种配步踢法有较强的动作节奏感和连贯性，受泰拳影响较大；



图 370 后足前踏



图 371



图 372 踢出



在基本格斗势基础上（见图 370），双足同时贴地前后交错换步（图 373、374）。

换步同时，原前足虎趾顺势点地弹起，旋踵拧身将腿像一根挥出的铁棒般向上段踢击（图 375）。



图 373 交错换步（正面）



图 374 交错换步（侧视）



图 375 踢出



切记：①交错换步和点地踢出的节奏为“哒、哒→踢”，其速度来自于换步的速度和力量。初学者要注意不可在双足换步尚未着地即起腿踢击。②整个动作必须注意调整好双足之间距（过宽过窄均不行）和身体重心（应靠前），以及动作整体节奏。熟练地运用它，在有效的攻击距离内，可以让你发出威力极大的一踢。此步法也适用于以前腿旋展的前刺踢、冲膝等。

（5）旋踢重点攻击部位

旋踢攻击部位可以说涵盖全身上下各个部位，但在实战中，为达到最大的攻击效果，旋踢之攻击目标还是有重点可循的：

①下段——集中猛攻对方双腿各部肌肉及关节部位。重点为大腿部正面的股直肌、缝匠肌（图 376）和侧面的股外肌（图 377）以及大腿内侧的股内肌（图 378），大腿后侧的臀中肌，半腱肌（图 379）等。在竞技中以大功力旋踢猛扫这些部位，可以令对手肌肉充血肿胀，痉挛失力，疼痛难当，从而失去灵活性，导致无法组织有效攻势。另外，扫击对方膝关节内外侧以及后



图 376



图 377



图 378



图 379



图 380



图 381

部，亦能令对方节奏错乱，体姿分散（图 380、381）。倘若对方功力不足，更可以旋踢（胫部踢）直接扫其胫骨和小腿内外侧，必可致其伤痛不堪，不敢轻易起足攻击。

在实际攻击中，下段之旋踢可采用水平的、45 度角斜上以及由上向下的多种攻击路线来实施踢击（图 382），从而致对手于防不胜防。



图 382



图 383

一般，旋踢攻击对方下段任何部位均可，但实践证明：踢对方前腿时，以踢击对方膝关节及其以下目标实效性更好，而踢后腿，则宜以对方大腿各部为踢击重点。另外，在双方均持左架基本格斗势时，以后足对对方前腿大腿外侧旋施以水平打击；以前足对对方前腿小腿及膝关节外侧施以 45 度角踢击；以前足对对方后腿大腿部施以由上向下的翻扣式踢击以及以后足对对方后腿大腿内侧施以 45 度小角度旋踢均是适宜的下段旋踢方式和目标（图 383）。

②中段——中段旋踢攻击身体是一种难以对付的凶狠踢法，如果被一记大功力中段旋踢踢个正着，可以轻易地令对手内伤重创，从而结束一场漫长的艰苦比赛。实战空手中段旋踢重点攻击部位集中于对方腹部正面和腰肋两侧（图 384），当对方疲于招架上或下段攻击时，或者在对方趋前攻击，特别是出拳攻击，而腰、腹部疏于防御之时，以中段旋踢阻踢上述两个目标，实效极为显著（图 385）。擅长中、上段旋踢且功力较强的实战空手道选手，还喜欢以连续密集的旋踢对方防御手臂、肩臂相交薄弱部位（即（图 386）上臂外侧上臂与肩膀三角肌交界之凹陷处，来



达到创痛对方手臂肌肉，令其失力下垂，无法防御，从而为最后的决定性一击，比如一记针对头部的上段旋踢制造出有利时机的战术目的。由于上臂外侧凹陷处肉薄且结构弱，猛踢之下，严重者甚至会导致上臂骨折，因此对于攻击方而言，是实效的攻击部位之一，对于防御方来说，则是务必要小心防范的。



图 384



图 385



图 386



③上段——以旋踢攻击上段，不一定会用到胫部，但无论以足背，虎趾还是胫部旋踢对方头部何处，均可谓是凌厉的一击，通常有致晕致昏之后果，所以在实战空手竞技中以一记上段旋踢直取上段获击倒胜也就常见不鲜。不过由于全接触选手本能的上段防护绝对之严，实战空手道选手并不会在比赛中滥用上段旋踢，而要审时度势，配合其它攻击技术，待机而出。

旋踢上段重点攻击目标在对手之颈部两侧（图 387），头部正、侧各部。



图 387

（6）躲闪式旋踢

躲闪式旋踢法是实战空手选手常用的实效防御反击技巧，习者应多多研习，力求熟练掌握并运用。

①双方对峙（图 388），对方并步前踢，选手前足迅速后撤闪躲（图 389），趁对方落步之际，立即回身以后撤足发动凌厉地中段旋踢反击（图 390）。



图 388



图 389



图 390

② 格斗中，对方突施上段旋踢，选手迅速撤步躲闪（图 391）不停，趁对方攻击腿下落空隙，以现前足虎趾为轴旋踵，撤步之足立即点地弹起回身下段旋踢其重心腿（图 392、393），一击得手之后，可紧接凶猛的后续攻势，比如上段旋踢（图 394）。



图 391



图 392



图 393



图 394

③对方滑进以上击拳攻击，选手报以躲闪旋踢反击（图 395、396）。

提醒：无论何种躲闪踢击技巧，其成功关键在于两点：其一、撤步躲闪不仅要及时到位，还应根据对手起腿出拳之速度和攻击距离来调整撤步之大小。换言之，撤步既要及时，更要注意适度，撤出太远将不利及时的反击。其二、对方落步瞬间的反击



图 395



图 396

时机必须精确把握到。因此，在撤步之时，就应保持立即向前转身反击的强烈意识、良好的身体姿势和重心分配（一般在双足之间或稍稍靠前）。不妨对摆动的沙包或和喂招的同伴进行反复地练习。

（7）旋踢的常用单招连击踢法

旋踢在实战格斗中可配合任何攻击手段运用，形成各种形式的组合踢打，运用效率极高。同时，旋踢多样化的单招组合踢击法，亦是擅长旋踢选手的取胜得意技。

①双层踢法：即选手以同一攻击足连续踢击对方下段和上段的旋踢连踢法（图 397、398）。

首踢对方下段可虚可实，目的旨在将对方防御重心下引，以为上段旋踢重击创造条件。踢击变化的突然性、连贯性、节奏感和协调性是成功的要素。此踢法多以前足进行。



图 397



图 398

②三段连踢法：即选手以同一攻击腿对对方下段、中段、上段施以连续旋踢攻击之法。可分为两种方式：

前足三段连击法：运用前足连续踢击对方上、中、下三段目标，基本顺序为踢下段→踢中段→踢上段（图 399、400、401）。前足三段连踢一般为攻击腿不落地的连踢，在实际运用时，前两踢之后往往给对手造成攻击结束之错觉，因此第三记连踢常常在对方意料之外而得手。其运用要素在于连贯协调一气呵成和动作之快、准。

后足三次连击法：即运用后足连续踢击对方上、中、下三段目标或不按顺序任意攻击对方任何目标（图 402、403、404、405），乃至集中连踢对方身体某一部位的三次连踢法。此种踢法的后续动作，通常是在攻击腿落地回收之后再次踢出，因此其应用成功要素在于：衔接流畅，发力迅猛，打击有力准确，以重创对手为攻击目的。



图 399



图 400



图 401



图 402



图 403



图 404



图 405

③左右连环踢击法：是双足左右连环踢击的旋踢常用实效方法。攻击目标可随机应变，可先踢下段，再踢上段（图 406、407），也可左右连踢同一高度目标，比如集中左右连踢下段（图 408、409）等等，另外，先以左足引踢，或以右引踢，也都跟个人风格及当时战况相关，因此成功关键全在时机、距离、节奏的精确把握，以及动作的连贯、流畅与准确性。



图 406



图 407



图 408



图 409

4. 三日月踢

实战空手的三日月踢在中国传统武术中称为“里合腿”、“刮面腿”或者“挂踢”，技术方法也是一样，属可攻可守的实效踢法。

三日月踢适于中、近距离。攻击时，是从对方右侧从外向内呈半月牙小弧线，以全足或足内侧部绕过对方防守横击对方头部



侧面和颈部要害，因此具有较好的隐蔽性，常常可以取得意料之外的攻击效果。除上段目标外，其攻击目标还包括中段之肋、腹部等。在日本世界性空手道大赛上，此种踢技更为欧美一些身高腿长的选手所爱用，实战效果极其明显。在防御上，三日月踢亦可用来横向扫格对方来自上段或中段之踢、打，迫使对方露空，有利选手迅速转入反击，从而产生配合技术。

（1）上段三日月踢

①从格斗势或平行势开始（图 410）



图 410

②攻击腿足趾朝上，足跟朝下，足踝内扣，直腿随转体向前上摆起至过肩高度时，即配合松髋动作从外向内横向里合摆击（图 411、412），呼气发力，力达足底或足内侧。

③当攻击腿从脸部高度横摆完成发力之后，即火速回收恢复原势。

提示：①动作时上体不可前倾或后仰。②此动作幅度较大，有一定难度，平时需加强柔韧方面的练习。③动作时转体、侧身、抬腿、直膝、内摆动作需一气呵成，不可停滞脱节。④踢击时，支撑足直膝全足掌着地保持平衡。⑤中段三日月踢法同上段



图 411



图 412

踢法，惟高度降低至中段。

(2) 三日月踢实战

① 对峙中，当对方提后足欲行中段的前刺踢时，提后足发三日月踢以横栏之劲格开其腿（图 413、414、415），随势落步以转身后旋踢反击（图 416）。



图 413

图 414



图 415



图 416

②对峙（图 417），选手主动进步中段拳击对方身体，可虚可实，诱其注意力朝下（图 418）。不停，立即以后足之三日月踢攻击对方上段目标（图 419）。



图 417



图 418



图 419

5. 逆旋踢

逆旋踢与旋踢的攻击路线刚好相反，故得其名。实际上，此种踢法更应视为三日月踢的逆向运用，即从内向外的横向摆踢，故又称为“外摆踢”。

逆旋踢动作幅度较大，属直摆性难度踢法，通常空手道教练总是要求选手在掌握了旋踢和前踢等简单技术之后，再学习逆旋踢。逆旋踢与三日月踢一样，是一种攻守皆宜的腿法。以对方中、下段目标为重点打击部位，如头面外侧、颈部、肋腹部等。攻击接触力点为攻击足之前脚掌或足背外侧（图 420、421）。逆旋踢出腿角度、路线一如三日月踢般隐蔽刁钻，因此出击时往往令对手判断不及，而难以及时防守。此踢法在中、近距离俱可使用，特别是近距用之有出其不意之效。在防守方面的作用亦是以横向拨挡劲力，破坏对方针对中、上段的拳打和足踢，也可在自卫场合，用以防守对方以刀或棍发动的直冲性攻击。从而创造较好的反击态势。



图 420



图 421

(1) 上段逆旋踢

①从格斗势或平行势开始（图 422）。



图 422

②支撑足直膝，全足掌着地。攻击腿伸直，踝关节内翻勾紧足尖，向体侧前上方踢起，经身体中线配合松、转髋动作，从面部由内向外横摆踢击，呼气发力，力达足背外侧（图 423、424、425）。



图 423



图 424



图 425



图 426

③攻击足顺势落下恢复原势。

提示：①整个提腿、转髋，由内向外直腿横摆的动作务必连贯一致。②整个动作过程，攻击腿之膝关节不要弯曲，而应直腿横摆。③外旋横摆动作不可过早，应在攻击腿侧前直摆稍过肩时方可最大限度地横摆发力，以获得最大的攻击力和攻击范围。④逆旋踢中段主攻对方腹、肋部位（图 426）。



(2) 逆旋踢实战

①在实战中格挡对方的前刺踢之后(图 427),立即乘对方收足之际以交叉步近敌,施以逆旋踢反击(图 428、429)。



图 427



图 428



图 429



②在实战中，突然近身中位拳攻对方身体（图 430、431），引敌注意向下，实施上段旋踢（图 432），若对方防守成功，落步同时，续以逆旋踢再攻其上段（图 433、434）。



图 430



图 431



图 432



图 433



图 434



(3) 旋踵式逆旋踢法

所谓“旋踵式”逆旋踢法，系逆旋踢的一种现代运用变体，经实战检验，运用成功率较高，是实战空手选手所擅用的一种踢法。此种踢法与逆旋踢区别在于：其一，支撑足足跟踮起以配合身体之旋转出腿；其二，此踢着力点在前足掌或足跟（足踵）；其三，此踢最后的发力路线系从上到下垂直打击，故又称为“逆旋式斧踢”；其四，主攻目标为对方头面、肩部、胸部或俯身对手之背部。

①从侧身之格斗势开始。

②初始动作完全同逆旋踢（图 435、436），但当攻击腿横摆过中线直腿达到顶点时（图 437），立即通过旋踵调身将攻击腿的路线朝向正面（即攻击腿正对对手正面目标），并原地垂直向下猛力向下压腿，呼气发力，力达足跟或前足掌（图 438、439）。

③恢复成攻击腿在前的格斗势。



图 435



图 436



图 437



图 438



图 439

提示：①逆旋与垂落直劈动作需一气呵成。基本路线是从斜方发招外旋至正面顶点时垂直下劈，呈扁而平的抛物线型动作路线。②此踢法从 45 度角弧型摆起（与对手的角度）最后带动身体转动 90 度正面踢出，常可绕开对手前手阻格而从正面出乎意料地得手。但要运用成功需相当好的柔韧性、协调性，并要求施技者能在实战中抓住时机，准确进入最佳攻击位置。



(4) 旋踵式逆旋踢实战

① 格斗中利用后撤步躲闪配合格挡防开对手前踢，然后立即以转身后旋踢反击（图 440、441、442），对方若闪过，落步续以旋踵式逆旋踢连踢（图 443、444、445）。



图 440



图 441



图 442



图 443



图 444



图 445

②对方进步低位旋踢，旋腰后撤步躲闪开，踏入对方侧后“盲区”（图 446、447、448）。以掌抵其肩预防其回身反击，同时借势施以旋踵式逆旋踢反击（图 449、450）。



图 446



图 447



图 448



图 449



图 450 背面视图

5. 足拂踢

足拂踢又称足底扫踢，是近距离运用，主要用以破坏对方体势和平衡，以为后续攻击创造机会的战术性腿法。巧妙运用，常可扫倒对手。

足拂踢在进攻或防守之后进行反击的场合均可运用，专门扫击对方重心腿的足部、踝关节或膝部，所用接触力点为全足掌



(足底)(图 451)。由于必须近身用技,因此采用足拂踢时,要求掌握好使用时机,控制好自身平衡。实战空手选手大都喜欢在施技之前抓住对方衣服或手臂,破坏对方的平衡或中断对方的攻击,以便顺利出脚。如果配合手部的反向扫拨,足拂踢即可演变成足拂摔,将对手扫摔倒地。

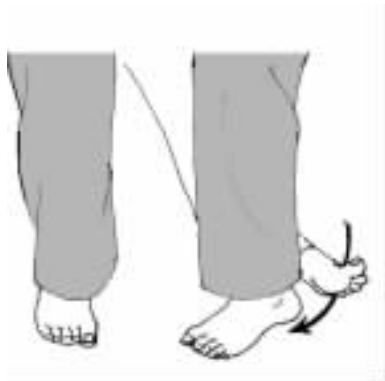


图 451

使用足拂摔的最好时机是当对手移动且其重心偏向于某一腿(一般是前腿)时立即运用。在实战中,直接或单独运用足拂踢的成功率不高。为此,足拂踢通常要与其它攻击技术结合起来使用。一可作为掩护,二可在扫拂对手令其失衡后可以立即发动凌厉连攻,扩大战果。

(1) 足拂踢

①从格斗势开始(图 452)。

②后手上摆,后足直膝,借小腹前挺和后手下挥之力,以后足足底为接触面(主要集中于足弓内侧部),贴近地面地向斜前方弧形割扫(图 453、454、455)。

③完成动作后立即恢复原势。

提示:①上体随扫拂动作而转动,但动作不可过大。②攻击



图 452



图 453



图 454



图 455 (正面)

腿膝部不屈（除攻击膝关节高度外）直腿拂割。支撑足略弯，保持重心平稳。③上下动作要协调合一，发力干脆、有力。实际运用时，接触对方重心腿力点部位后要继续用力扫，以迫使对方失去平衡。用技必须果断准确。

（2）足拂踢实战运用图解

①对方采用高位旋踢攻击，选手迅速格挡（图 456、457），



不停，乘对方落步未稳之际，迅速近身抓臂扳肩向侧下牵带对手同时施以足拂踢，使之倒地（图 458、459、460）。

②实战中，先以前手拳攻击对方头部（图 461），乘其受创，一手勾其颈，一足拂扫其支撑足，破其稳定，追以一记肘打（图 462、463）。



图 456



图 457



图 458



图 459



图 460



图 461



图 462



图 463

（二）基本侧蹴类踢技

侧蹴类踢技，顾名思义，就是从侧身的姿势发出各种踢击。侧蹴类踢法的肌肉运动方式在人们的日常生活和各种体育运动项目中是十分鲜见的，因此其技术相对前蹴类踢技要难且更复杂。初学空手道踢技者，总是先要掌握前蹴类基本技术再学侧蹴类技



术就是这个原因。侧蹴类踢技在实战空手竞技中运用十分广泛，例如上、中、下段之侧踢是不少空手冠军的得意技。不管怎样，要想掌握好侧蹴类踢技，有针对性地加强腰、髋关节和大腿的柔韧性，强化腰腹、大腿各部肌肉力量，进行各种专项辅助训练是必须的。

1. 侧 踢

侧踢技术可以说是世界武术踢法中最具代表性的技术之一。不仅在实战空手中为常用实效腿法，在名震世界的截拳道、踢拳、中国散手、韩国跆拳道中都是主力踢技之一。

侧踢又可称为侧蹴、横踢、侧踹等，高、中、低位俱可自如施踢，在与其它攻守技术的配合上亦很自然、高效。倘若善用步法调整距离和位置，可从任何角度攻击对手任何目标。在实战空手道中，运用侧踢时攻击部可采用两个接触力点。一是足后跟（或全足掌）；一是足刀，即足外侧缘。采用足刀部位时（又称为足刀侧踢，与中国武术之铲腿技术相同），要注意接触力点尽量用靠近踝关节的部位，因为越靠近足趾的部位肌肉骨骼结构越弱，受到强力冲撞时易受伤。在本书中，我们强调在侧踢时尽量采用足后跟部位踢，一来不易受伤，二则发力较为沉雄，后劲足，杀伤力大。

（1）上段侧踢

①从格斗势开始（图 464）。

②一腿支撑，一腿提膝，提膝腿之足靠近支撑腿膝关节内侧（图 465），不停，以支撑足前足掌为轴辗转，配合上体顺时针拧腰转体后倒之力，攻击腿大腿催小腿迅速强力挺膝向侧前上方踢出，呼气发力，力达足跟，此时支撑足足跟应转至踢出的方向（图 466）。

③不停，攻击足回收至支撑腿膝关节内侧（同图 465）。

④恢复原势（同图 464）。



图 464



图 465



图 466

提示：①上体不可侧倒或向后过分倾倒，以免失去平衡或发力不畅。②支撑足在踢击时，应以全足掌密接地面保持平衡。支撑腿膝关节可稍屈。③踢击目标主要为对方的下巴。

（2）下段和中段侧踢

下段侧踢在实战空手中的正式名称是关节踢。主要用以从前、后、内侧和外侧四个方向攻击对手之膝关节和小腿部位（也



可用于攻击下段其它部位：如裆部、足背等）。下段侧踢攻击足的接触力点在足外侧缘足跟部位。具体技术是：从格斗势开始，提膝，足部停于支撑足内侧。不停，以足前掌为轴辗转，身体略转同时强力伸膝从上向斜下踢击，力达足刀近足跟部位（图467、468、469）。一踢之后足立即回收至提膝状态再恢复格斗势。此种低位踢在实战空手擂台竞技和自卫术中都常用到（图470）。



图 467



图 468



图 469



图 470



中段侧踢踢击范围广，诸如肋部、腰腹部皆为主攻目标，杀伤力大，且能灵活高效地与各种攻守技术相配合，产生良好之攻击或反击效果。其技术动作与上段侧踢一样，唯踢击高度降低一些，身体后倾幅度更小（约 45 度）而已（图 471、472）。



图 471



图 472

（3）飞腾侧踢

所谓飞腾侧踢，也称飞侧蹴，就是在腾空状态运用侧踢攻击对手。此种踢法除踢击本身之劲力外，又加上空中人体体重前冲产生之力，具有决定性杀伤效果。但在实战空手的实践中，真正有机会运用此类华丽飞踢的时候很少。原因很简单，腾在空中做动作，不仅体力消耗大，且落地后不易控制，倘若被对手闪开或有效挡接，极易陷入不利局面，故往往只有在背水一战或一锤定音情况下偶然被采用。平时人们修习飞踢，目的主要旨在增进踢击技术技巧。练习或实际运用飞腾侧踢时，可以不必从远外助跑，只要踏出一步，身体直接纵向跃起，在空中借助身体前冲惯性，以足刀或者足跟和小足趾一侧踢击对方上段目标（图 473、474、475、476）。



图 473



图 474



图 475

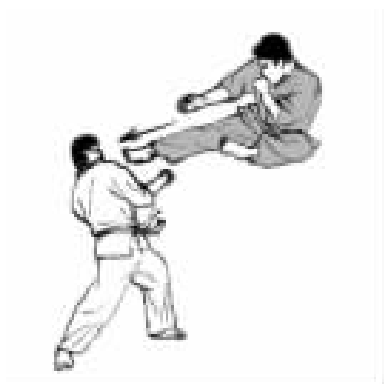


图 476



(4) 躲闪式侧踢

日本实战空手的躲闪式侧踢，与截拳道中的钟摆步防御紧接快进步侧踢反击的战术性技巧是极其相似的。它与前面介绍的躲闪式前踢或躲闪式旋踢有所不同，即前足并无小弧线的后撤动作，而是后足先动向后滑撤，前足紧随直线后撤至接近后足，形成并步姿势，从而利用直线后撤获得之距离防御对手任何延伸性攻击，随即抓住对方收势的时机，后足并步上前同时以前足完成侧踢反击（图 477、478、479）。这里，整个后撤闪躲与并步侧踢反击动作虽然可以划分为两个动作，但在实际执行中，应当做一个动作来完成。在动作节奏上应是连贯一体，没有间断的。换言之，后撤并步躲闪同时就要有立即并步上前反击的动作意识，使收缩防御与伸张反击成为一体，一如弹簧受压缩回，一旦压力减小，即刻自然弹出般。运用得好，实战空手选手可将躲闪式侧踢用于对付一切凶狠腿法攻击的防御反击，实战效果十分突出。习者在掌握基本步法和侧踢后，即可有针对性地进行此种配步侧踢练习，熟能生巧，即可自动运用于实战中。



图 477



图 478



图 479

(5) 侧踢实战

①在对峙中，寻机以并步侧踢抢攻（图 480、481）。



图 480



图 481

②当对方采用大幅度的后足旋踢时，可乘其支撑腿内侧随身体转动转向正面时，立即以下段关节踢攻击其支撑腿，破其凶狠旋踢（图 482、483）。

③当察觉对方欲采用后足旋踢攻击时，后足向后撤步闪避其



图 482



图 483

锋（图 484、485）。对方一旦踢空收势，立即后足并步逼近对方，同时以前足侧踢攻其前腿膝关节外侧（图 486），不停，对跪倒在地对手再追加一记面部旋踢（图 487）。



图 484



图 485



图 486



图 487

2. 跺 踢

跺踢是实战空手近距离的踢法，且大都用于自卫术中。其基本动作方法是直接提膝向下跺踏（图 488、489、490）。常用于街头格斗中当对方近身纠缠时，以足底或足跟作为攻击接触面，贴身攻击对方小腿（胫骨）或足背、足趾（图 491）。



图 488



图 489



图 490 （正面）



图 491

（三）基本后蹴类踢技

后蹴踢技，主要用来直接对付来自后方的攻击。或者在主动攻击中，借助前动攻击的惯性，顺势进行转身后蹴的连络攻击。在实战空手中，运用频率最高，实效最好的后蹴类踢技有三种——后刺踢、转身后旋踢和转身后侧踢。

对于后蹴类踢技在实战中历来争议最大的问题集中在一点上：即施技中背对对方或在转身过程中瞬间背对对方时，由于看不到对手，有相当之危险性。另外，后蹴类踢技大都幅度大，重心变化快，在保持动作平衡以及连接下一个动作方面有一定难度。对此，通过长期的实践，人们很好地解决了这些问题：

①在施展后蹴类踢技时，大都与其它攻击技术相配合，依靠前动之掩护顺势出招，往往可出敌意料之外。

②练习，通过长期的千百次重复练习，建立中枢神经系统和周围神经系统的新联系，逐步克服生理和心理上的限制，使技术动作变得同运用前蹴类踢技般快、准、狠，自然流畅。

实践证明，一位熟练掌握后蹴类踢技的选手，比其它技艺单



调的选手具有更多的制胜机会。

1. 后刺踢

后刺踢在中国武术中又叫后蹬或虎尾脚，是直接向后攻击来自背后对手的踢技。运用时机多是当对方自背后发动攻击或者在格斗中突然处于背对之势时。

后刺踢以足跟为攻击接触力点，利用腿部和躯干下部的大肌肉群发力，因此有很强的攻击力。从理论上讲，可采用后刺踢攻击对手的任何部位，但实战空手选手最擅长的则是中段后刺踢，主攻对手腹肋部。若时机、距离把握得好，针对对手上段头部的后刺踢也有击倒的威力（图 492）。



图 492

（1）中段后刺踢

①从格斗势开始（图 493）。

②头向后方回转，上体稍前倾同时，向前方提后腿之膝。不停，上体前倾，后足强力挺膝伸展，呼气发力，力达足后跟（图 494、495、496）。

③收回到提膝姿势（同图 494）。

④恢复格斗势（同图 493）。



图 493



图 494



图 495



图 496

提示：①上体不可过份前倾。具体倾斜角度大小视目标高低和自身髋关节柔韧性。②支撑足稍屈膝，双手放松置于身体两侧保持平衡。③提膝时大腿内侧不可侧抬，以免暴露出裆部目标。④踢击中的头部回转提膝→踢出→收回必须连贯一体完成。⑤踢击后要立即回收，防止对方擒抓，亦有利于为下个技术动作之施展做好准备。⑥踢击时，攻击足也可足背略勾，足尖朝下，完全



突出足跟向后直蹬。这是在来不及回头情况下的最佳后踢法（图 497）。

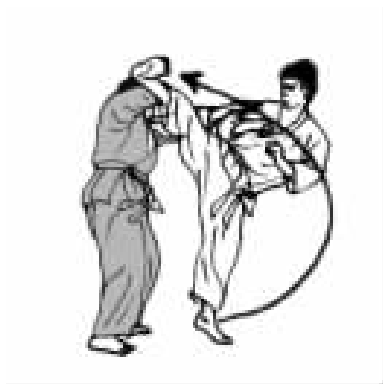


图 497

（2）后刺踢实战

① 格斗中，当选手采用转身后旋踢被对方成功防守并处于背动不利状态时，直接采用后刺踢反击，摆脱不利局面（图 497、498、499、500）。



图 498



图 499



图 500

②当与对手处于背对不利状态，而对方上步欲攻时，直接后刺踢反击（图 501、502）。



图 501



图 502

2. 转身后旋踢

转身后旋踢又称为“回身旋踢”，在实战空手中一如旋踢般为最常用的基本踢技之一。

转身后旋踢技术难度大，因为需要转身以半圆弧形的运动打



击背后目标，要求运用者有较好的协调性、平衡能力和空间判断。转身后旋踢借助了旋身力量发力攻击，有很强的杀伤力，可以攻击对方上、中、下段之目标。实战空手选手多以此技集中攻击对方头面目标，准确击中往往能结束一场艰苦的比赛。另外，中位如腰腹、背部、躯干部位亦是转身后旋踢的重要打击目标，攻击足接触面在足跟或足底。此种踢法不宜作为直接抢攻之武器使用，需在其它简捷的攻击技术掩护下或用于防御反击，方可取得最佳实效，适用于中距。有些实战空手高手甚至在近距亦能自如应用此技，的确不同凡响。

（1）上段转身后旋踢

①从格斗势开始（图 503）。

②前足向右斜前方上一小步，足跟踮起以足前掌为轴外转，同时上体顺时针旋转（图 504），不停，利用转体之力提后腿之膝，向后（原前方）摆起，边摆边伸直至转体 180 度时，挺膝直腿打击后上方目标，呼气发力，力达足跟（图 505、506）。



图 503



图 504

③完成动作后迅速屈膝回收（图 507）。

④恢复格斗势（同图 503）。



图 505



图 506



图 507

提示：①要充分发挥腰、髋、大腿旋摆大幅度运动之合力打击目标。②踢击时，要充分向后外展髋，发挥腿部肌肉力量。③要以转头带动身体旋转，以腰髋带动大腿旋摆，使速度和打击力达到最大。④手臂贴在身体两侧维持平衡。支撑腿轴转要流畅平稳。⑤屈膝回收时可直接回落成原格斗势，也可顺势落成左足置前格斗势，视情况而定。



（2）中段和下段转身后旋踢

中段转身后旋踢和上段转身后旋踢技术要求一致，只是前者多呈水平后旋摆击后方目标。一如上段转身后旋踢可以攻击对方头颈部前面和后面一样，中段转身后旋踢亦可在格斗中自由攻击对手躯干正面和背面（包括腰腹、裆部目标），我们将在转身后旋踢的单招连踢技术介绍中予以图解，这里，仅重点介绍下段转身后旋踢。此技在实战空手中常用来反击对手来自上段的凶猛旋踢或侧踢。也可作为主动攻击技术使用。技术要领亦是要求以转头带动身体，以身体转动带动腿部向后斜下方摆扫对方支撑足膝关节、大腿内外侧部位。下段转身后旋踢技术难度相对高、中位的要低，运用于反击时，要注意双手防护上段，上体向后倾，以求避开对方高踢锋芒，而同时又能放长击远。另外，时机、距离必须找准，果断用技（图 508、509）。



图 508



图 509

（3）躲闪式转身后旋踢

躲闪式，严格的讲应叫后撤步躲闪式。在实战空手中，后撤步躲闪开对方攻击之后，几乎可以运用任何踢技连贯一本地发动反击。转身后旋踢可谓此种通用战术性技巧中最有实效的技巧之



一（图 510、511、512、513）。运用的关键在于：动作连接流畅、重心转换协调，反击快、准、狠。

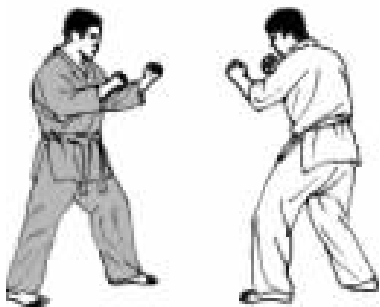


图 510



图 511



图 512



图 513

（4）转体后旋踢的单招连踢

看实战空手道高手运用转体后旋踢单招连踢，是一件赏心悦目的事。此种连踢可在主动的组合攻击中使用，也可在防御反击中使用。成功关键全在时机、距离的控制，打击目标的准确，动



作惯性的控制与技术连接的顺畅。此种连踢适用于中距离，攻击目标涵盖对方正面上、中、下段，以及背面上、中、下段之目标。换言之，实战中以上段转体后旋踢接中段转体后旋踢；或以中段转体后旋踢接下段后旋踢；以及先攻击正面，再攻背面；或先攻背面，再攻正面都是可能的，一切依实战的情况而定。（图 514、515、516、517、518、519）之图解就是防御反击中的上段转体后旋踢的单招连踢。

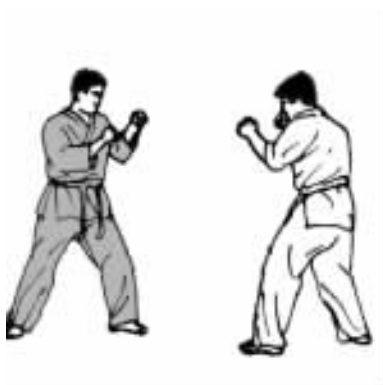


图 514



图 515



图 516



图 517



图 518



图 519

(5) 近体转体后旋踢

对于转体后旋踢的运用，实战空手可谓发挥到了极致。许多技艺高超的选手即使在双方贴近的距离内亦可施展转体后旋踢作为追击结束打击（图 520、521、522、523）；或者作为一招失误之后补救解围的技巧来使用（图 524、525、526、527）。



图 520



图 521

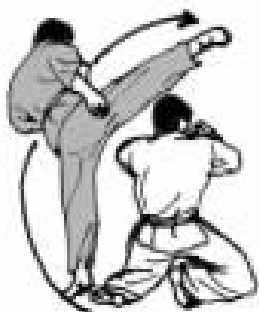


图 522



图 523



图 524



图 525



图 526



图 527

(6) 转体后旋踢实战

①对方以上段旋踢进攻，实战空手选手在前足斜前踏出格挡防御同时，顺时针转体以屈膝式转体后旋踢反击对方躯干部（图 528、529、530）。



图 528



图 529



图 530

②实战中，以上段旋踢开路，紧接转体后旋踢扩大战果（图 531、532、533、534）。



图 531



图 532



图 533



图 534

③实战中，前足后撤转体并步闪开对方低位旋踢，随即借势回身以转体后旋踢反击（图 535、536、537）。



图 535



图 536



图 537

3. 转身后侧踢

转身后侧踢实际就是加上了转身动作的侧踢技术，又称为“回身侧踢”。

转身后侧踢在实际运用中具有相当的迷惑性，往往出乎对手意料之外。进攻的目标遍及上、中、下三段，主要为上段头面、下巴、颈部；中段的腹肋、心口窝；下段的大腿、小腿、裆部等。在实战空手竞技中运用极其频繁，适用于中、远距离，有时在近距离亦能根据战况灵活运用，有很强的攻击力。可与任何攻击技术相匹配，使用于攻击或反击之中。

①从格斗势开始（图 538）。

②以前足为支撑足，迅速向后转头、转体 180 度，同时后腿屈膝抬至支撑腿膝部内侧位置，足尖勾紧内扣。不停，上体急速后倾，强力挺膝向后上方（原前上方）踹出。呼气发力，力达足刀或足跟（图 539、540）。

③迅速回到屈膝位置（图 539）或直接前落。

④恢复格斗势。

提示：①转体提膝，踹击回收要一体地完成。②根据柔韧性



图 538



图 539



图 540

好坏决定上体倾倒角度，但切忌过份前倾，以免失去重心。③转体后侧踹要直，发力果断迅速。

(1) 中、下段的转身后侧踢

中、下段转身后侧踢技术动作要领与上段转身后侧踢实际上是一致的，唯攻击目标和攻击高度不同而已，习者自可举一反三。



（2）转身后侧踢的单动连踢

转身后侧踢单动连踢要领，配合方式均可参见上节转身后旋踢相关内容，这里仅以转身后中段侧踢，接转身后下段侧踢，再接转身后上段侧踢的三动连环踢加以图解，如此上、中、下三段变化极大之连踢往往让对手判断失误而中招（图 541、542、543、544、545、546）。

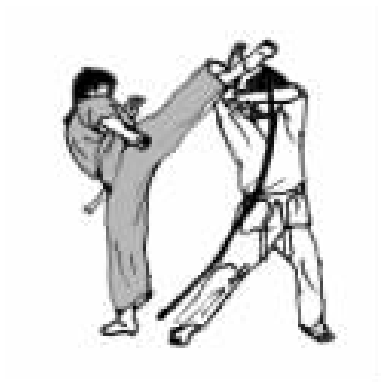


图 541



图 542



图 543



图 544



图 545



图 546

（3）飞腾转身后侧踢

飞腾转身后侧踢又称为“腾空回身侧踹”。与基本转身后侧踢技术动作的区别仅在于加上了腾空动作，并在空中完成整个攻击动作。

基本动作方法是从格斗势开始，上体顺时针后转同时双足同时蹬地垂直起跳。不停，在腾空状态下原后足屈膝摆起，使大腿与地面成水平。当回身至 180 度时，以腰为发力支撑点，强力挺膝向后方踹出，呼气发力，力达足跟或足刀。双手紧贴身侧保持平衡（图 547、548、549、550）。

飞腾转身后侧踢可以紧跟在其它攻击技术之后运用，也可直接运用于防御反击。例如当对方大幅度挥拳趋前攻击时，实战空手选手会抓住时机采用飞腾转身后侧踢以攻为守（图 551、552）。



图 547



图 548



图 549



图 550



图 551



图 552

(4) 转身后侧踢实战

①对方进步拳击，选手格防，顺势转体侧踢反击对方躯干，不停，再度以转身后侧踢攻击对方上段（图 553、554、555、556）。



图 553



图 554



图 555



图 556

②对峙中，抓住机会主动出拳抢攻，趁对方招架之际，施以转身后侧踢（图 557、558、559、560）。



图 557



图 558



图 559



图 560

（四）攻击膝法

实战空手膝法在传统空手道的膝部技术基础上有了很大的发展和改进。它充分吸收了泰拳用膝之技术精华，变得十分自由、凶猛和实效。较之传统空手膝技，实战空手选手在用膝时更加强调手部在箍颈、攀肩等控制夺势方面的配合作用，从而大增其威力。实战空手攻击膝法虽然没有泰拳膝法细腻多变，但仍然形成了简练、凶悍的现代日本空手道膝法风格，具有强劲的杀伤力。

实战空手道的膝法可谓实战空手选手近战取胜的重型武器之一。在规则允许的竞技场或自卫术中，均为不可或缺的杀招。原因在于人类的膝部是极其坚硬的部位，而用膝时，膝关节最靠近躯干，能充分利用和发挥腰髋之力发劲，加上贴身运用速度快而猛，动作隐蔽难防，所以灵活用膝，常常会在实战中显示出决定性的威力和作用。

实战空手的膝法适用于近距乃至贴身的格斗，有时也可配合步法在中距运用。攻击范围包括对手上段，如头面、太阳穴等；中段，如心口窝、腹肋部等；下段，如大腿内外侧（图 561）



下裆等。



图 561

1. 冲顶膝

冲顶膝又称为“前顶膝”或“正顶膝”，是实战空手最常用最实效的攻击膝法。攻击接触面为膝关节正面突出部（图 562），动作路线为从下到上垂直上提顶撞，或从下向正面前上顶撞。在战术上，实战空手选手常以之对付那些踢法比手法好的对手。



图 562



冲顶膝在实战中主攻上、中段，在运用时需配合手法的牵拉控制以求最佳效果。

①从格斗势开始（图 563）。

②双手贴近如箍对方颈部般斜上举起，不停，攻击腿足面绷平，足尖朝下，迅速屈膝以像要收到胸部的要领，随支撑足足掌蹬地踮起，双手向下猛收和收腹送髋之合力，火速由下向上抬顶，呼气发力，力达膝尖（图 564、565）。

③恢复格斗势。



图 563



图 564



图 565

提示：①屈膝上顶时，大腿后侧与小腿后侧要紧夹，以突出膝尖。②攻击膝上提时，足尖朝下有利速度。有时，也可足底与地面水平，此种足型有利发劲。习者可在实践中体会。③手臂下收，收腹、送髋、蹬地、顶膝动作要协调一致，一气呵成，使速度和力量达至最大。④攻击膝要直上抬顶，不可倾斜。⑤身体可含胸稍后仰。切忌后仰过度失去平衡。⑥上顶膝至极致时，大腿要尽量靠近胸部。



2. 冲顶膝的变化运用

根据击打的角度和攻击目标之不同，直上冲顶的冲顶膝法有时会以呈 45 度或更小的角度斜上冲顶的变化形式出现（图 566），其技术要领不变，仅足部略外撇，使膝尖向斜上冲撞出击。



图 566 斜上冲顶膝

冲顶膝的此种变化运用与前踢的变化运用基本思路是一致的：绕开对手在特定方向上的阻拦，以成功地达到攻击之目的。

必须指出的是：斜上式冲顶膝与攻击膝小腿与地面几乎平行的侧顶膝不是同一种膝法。

3. 杀招！上段攀颈式冲顶膝法

实战空手的膝技简捷而又凶悍，特别是针对头部上段冲顶膝更是实战空手道选手的拿手杀招。在实战中，他们往往会抓住对手某一虚隙，立即贴身以单手或双手攀颈下拉，令对手俯身，同时发出凌厉的上段冲顶膝迎撞。有时，还借势腾起，在空中施以凶狠的跳撞。下攀上撞，二力相合，可产生毁灭性杀伤力。此种上段攀颈式冲顶膝可以灵活攻击对方头部正面（图 567）、后面（图 568）、左、右侧面。

一般，上段攀颈式冲顶膝法适用于防御反击场合。即利用有



图 567



图 568

效的防御，迫使对方处于盲区背势，从而顺利发招。具体见实战图解。

4. 实战空手的泰式箍颈膝撞法

实战空手此种利用双手箍住对方颈部，配合身体运动左右扭转，迫使对方失去重心，上体前俯之际，施以冲顶膝的技巧来自于泰国拳（图 569、570）。在擂台上以此对付不擅近战者可谓最



图 569 箍颈左右扭转



图 570 泰拳之箍颈膝撞



图 571



图 572

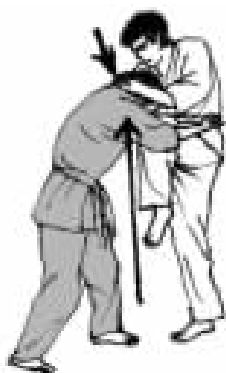


图 573 箍颈上段冲顶膝

有效的打法之一。盖因在双手牵引的牢固控制下，对手往往呼吸困难，重心失衡，在难以及时脱身被动窘境中，极易遭受膝部连续猛烈冲顶而败北（图 571、572）。此种箍颈打法主要攻击目标集中在对方正面躯干部与下段大腿部位。有时可直接攻击对手上段正面（图 573）。



5. 冲顶膝之实战图解

① 格斗中，对方后手拳击，选手予以格挡。不停，立即后足向斜前踏步进至对方前足外侧，同时一手攀其颈，一手扳其肩猛然向下发力使之前俯同时迎以冲顶膝（图 574、575、576、577）。



图 574



图 575



图 576



图 577



②对峙中，选手找准机会，突然以左右肘摆击对方头部，将其打懵。不停，趁势施展箍颈膝撞（图 578、579、580、581、582）。



图 578



图 579



图 580



图 581



图 582



③对方以后手拳重击，侧身格开（图 583、584），对方续以前手拳攻上段，再次向外格挡（图 585），不停，格挡之手向下翻压其臂，同时后足上步至对方外侧盲区，以另一手攀其颈，猛力下拖把扳并施以上冲膝攻其头部侧面（图 586、587）。



图 583



图 584



图 585



图 586



图 587

④这是在无限制自卫术中的抓发式冲顶膝法。当对手抓住选手的胸襟时，迅速一手向下压其肘弯，一手抓住其头发（图 588、589），用力向后拽拉使其后仰之际，迎以冲顶膝撞（图 590）。



图 588



图 589



图 590

⑤在格斗中，选手向外侧跨步同时格开对方的中段拳击。立即借势单手攀颈施展中段膝撞（图 591、592、593）。



图 591



图 592



图 593

⑥对方后手重拳出击，选手闪向其外侧盲区格开其手臂，几乎与此同时以空出另一手攀其后颈，猛然发力令其前俯并迎以冲顶膝（图 594、595、596）。



图 594



图 595



图 596

⑦在实战中，对方以前刺踢进击，选手向左侧闪同时以前手格挡。不停，趁其落步未稳，后足立即上步至其身后盲区，令敌处于背势，同时一掌从前猛推其头面，一手从后反向推其腰，双手合力迫其后仰，并施以冲顶膝的跳撞攻击，必可一击制胜（图 597、598、599、600、601）。



图 597

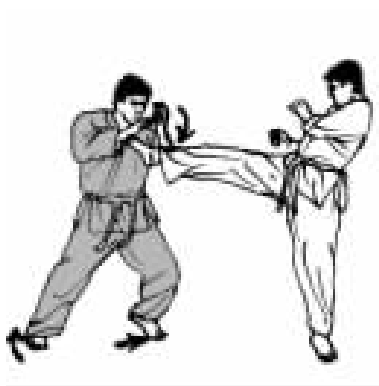


图 598



图 599



图 600



图 601



（五）实战空手特殊足技

我们前面已经提到，当今日本传统的和现代的空手道派别林立。此种竞争格局，造成了空手道各派别间各具特色的独立的技术发展。可以说，不同的空手道派别之间，均有不同于他派的独具一格的特色技术。这些技术中，有的是其它派别体系中也有的技术，区别仅在于别的派别对此不予重视，而该派却极为重视并特别加以发展应用，从而成为其派别格斗技术特征的；有的则是“只此一家，别无分店”的真正独创技巧，是别的派别所没有的。在这里，我们就足技方面，简要综合介绍一下实战空手中那些并不常见，但偶然有选手在竞技中使用，令人耳目为之一新的特殊踢技。其中一些不失为一击必杀的威力技术。危急中突然运用，往往收到绝佳效果。

1. 倒地交剪腿

此种踢法属舍身技类型，意即是主动倒地施技。正因为如此，一般不会轻易使用。此腿在实战中远、中、近距均可灵活采用。可主动，也可在防御反击中运用。成功关键在于果断、坚决地插入剪腿，准确施展。

双方在远距离对峙中，选手以碎步靠近至足够距离时，突然向前刺步同时以前手拨开对方前锋手，同时抓住其臂。不停，趁对方惊愕之际，立即借势身体后倒一手扶地，同时前足从对方腹前向直伸，后足从对方身后膝后向前直伸，形成交剪状态并依靠腰髋顺时针爆发旋转，配合前腿向后，后腿向前的交叉用力，将对手剪倒（图 602、603、604）。

如果规则允许，或在自卫术中，一旦剪倒对手就会立即追加攻击（图 605、606）。



图 602



图 603



图 604



图 605

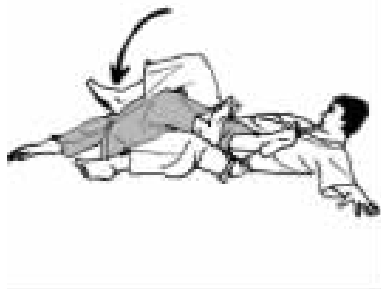


图 606

2. 舍身抢背击头

舍身抢背击头腿法与中国武术中的抢背击头技术可以说是大同小异，是以身体躯干腾空翻带动攻击腿呈弧形从下翻转至最高点再向下劈击的腿法。攻击接触力点在足跟，主攻对方上段头面、头侧目标。此腿属难度技术，但利用整个身躯翻转以及全身体重腾空盖压的合力发出劲力之大，足以一锤定音。适于小个子选手在劣势中孤注一掷打击大个选手时使用。在实战空手竞技史上，曾多次出现小个子选手以此腿在困境中突发奇袭，一举击倒大个选手“以小制大”的奇迹。

具体运用时不仅要坚决、果断，双方之间距把握精确与否更是决定性因素。另外，在其它攻击技术配合下运用此腿，将更有胜算。

双方处于远距离时，选手主动以后足向对方上步近身（图 607、608）。不停，以上步之足蹬地，同侧之肩向异侧前方斜送，同时上体顺时针横向翻转，带动另一腿随上体动作向上向前摆起（图 609）。紧接上动，上体腾空继续翻转至背几乎与地面平行，攻击足随势伸膝使足跟到达最高点，眼视目标（图 610）。充分



发挥翻转摆腿之合力，攻击足从上向下猛击目标，力达足跟（图 611）。



图 607



图 608



图 609



图 610

提示：①整个动作要干净利落，不可犹豫。②蹬地之足同侧肩膀斜前送肩动作轨迹决定了身体翻转击打的路线和角度。即必须根据目标所处位置决定送肩幅度。前送幅度大，则攻击腿击打路线为斜向的，可攻击斜上方之目标。而前送幅度小时，攻击腿



图 611

击打路线为正向的，可击打正上方之目标。此需在训练中反复体验。③蹬地、腾空、摆腿、发力务必连贯流畅，坚决果断地完成。

3. 后大回转踢

后大回转踢亦称“后回转蹴”，其撑地翻转上体和臀部，以攻击腿划弧向后大幅度回转向后摆击的动作原理，近似于舍身抢背击头。最大的区别就是后回转踢没有腾空动作而已。

后大回转踢动作幅度大，攻击力猛，以对方头部正、侧面目标和颈部等为攻击对象，准确击中，有击倒之效。此腿动作要点亦在于动作坚决、果断和对距离之精确把握。其攻击足接触面在足跟。此腿在实战中突然运用，多可收到奇袭之效。

在远距离攻防中，选手前足向异侧斜前进步靠近对手，同时同向送肩、俯身，以前手撑地（图 612、613）。不停，眼视目标，以前手和前足足掌支撑并辗转，上体顺时针横向翻转同时带动后足从后向前向上再向斜下大幅度划弧击打对手头部（图 614）。



图 612



图 613



图 614

提示：①手撑、支撑足轴转动动作要平稳、流畅，从而在整体上形成一个平衡的动态姿势。②前足上步俯身动作幅度一如舍身抢背击头送肩腾空动作般决定了攻击腿的动作轨迹。③动作完成后，应立即起身恢复格斗势。



4. 撑地式踢法

在实战空手格斗过程中，处于劣势或处于某特定位置的选手有时会顺势采用此种撑地式踢法。

所谓撑地式踢法只是一个泛称，亦即以手撑地发腿是共性的，但在具体执行中，你可以根据情况灵活采用旋踢、侧踢、前刺踢等任何一种踢法（包括前面介绍的撑地式后大回转踢）。

此类撑地式踢法多顺势而为，突发而隐蔽。上体突然俯低，可令对手瞬间反应失措。在自我防护上也是较为安全的。动作此类踢法，要求选手动作熟练，在保持重心平衡基础上，果断、准确、有力地施展。不过，此类大幅度动作，不利连接其它动作，因此适用于背水一战或突出奇招场合。

（图 615、616）为撑地式上、中段侧踢。

（图 617、618、619）为采用后大回转踢动作被对方闪开后，顺势施展的撑地式中段旋踢。



图 615



图 616



图 617



图 618



图 619

（六）实战空手足技的辅助训练法

实战空手道的训练方法和手段，除保留了部分传统特色之外，更多的是与世界先进的武术训练模式接轨，大量采用科学的现代辅助训练工具进行武技修行，从而大大增强实战空手选手实战能力。下面，我们举要介绍实战空手中实效显著的一些传统的



和现代的足技辅助训练方法：

1. 设障练习法

为训练习者良好的先提膝后踢击的规范动作和习惯，训练中，教练会在习者面前置放一障碍物，如高脚凳，迫使选手提膝超出凳面之后，方可完成踢击。

（图 620、621、622）为设障前踢练习法图解。



图 620



图 621



图 622



2. 橡皮筋桩练习法

在实战空手中，将橡皮筋一端固定在特制的木桩之上，然后将另一端缚在攻击足发力部位一端上进行足技训练，是很好的传统练习法。

此橡皮筋练习可以用来锻炼踢击的速度、力度，发展平衡能力以及腿部肌肉爆发力量等，是值得推荐的好的辅助练习法。

在具体的各种足技的橡皮筋练习过程中，你可以任意进行不同高度和角度的踢击练习，使腿部不同的肌肉纤维组都可以得到全面锻炼，增进同一踢技的全面运用技巧。橡皮筋的长度和阻力大小可根据习者自身情况和固定的高度和位置而定。注意橡皮筋的阻抗作用方向与踢击方向相反。（图 623、624）为侧踢的橡皮筋辅助练习。主练踢击力度和速度。

（图 625、626、627）为侧踢踢击和回收的橡皮筋练习，主练踢击速度和回收的力量及速度。



图 623



图 624



图 625



图 626



图 627

3. 稻草、轮胎桩练习法

这是在传统的空手道稻草桩基础上，在其顶部安装一汽车轮胎，用以进行踢拳综合训练的桩靶。轮胎底部约与本人颈部齐高，稻草靶则与胸部齐高，模拟出中、上段攻击目标。（图 628）

虽然此类传统桩靶在实战空手道训练中日益被沙袋等辅助训练工具所替代，但仍然为一些实战空手选手辅助训练中所采用。



盖因在强化手足力度、硬度、速度、击打距离感和时机感方面，它仍然是古代流传下来的非常有效且方便的练习方法。不过，在进行此类桩靶训练时，习者必须注意按照正确练习方法和步骤，先热身，由轻渐重，循序渐进的科学练习。任何训练急于求成都是没有好处的。

（图 628、629、630）为前踢练习，着力接触面在前足掌。

（图 631）为上段的旋踢练习。



图 628



图 629



图 630



图 631



4. 扶物式练习法

此种练习是随时可以进行的简便的辅助练习。习者只需以手扶墙或其它物体，在保持自身平衡的状态下，反复进行某一腿法的完整或分解练习，从而使技术动作日趋合理与熟练。

（图 632、633）为旋踢的扶墙式辅助练习法。从中体会支撑足足跟扣转、转腰、提膝、摆腿挺膝鞭踢的动作路线、肌肉用力感觉和流畅感。如对其中某一动作环节感觉不对或想加大难度，强化环节动作，也可采用分解练习。如（图 634）就是反复练习侧上提膝时，以一手压住膝关节增加阻力来提高提膝力度和感觉。



图 632



图 633



图 634



(图 635、636、637、638) 为扶墙式侧踢练习。



图 635



图 636



图 637



图 638

5. 铁木屐练习法

铁木屐在日本叫做“铁下駄”。此种练习法是将日常鞋具木屐改以铁制并用于踢拳负重训练或肌力训练中，为日本实战空手中较为传统且独特的实用训练方法，向为大山倍达极真空手选手训练所采用。一双铁木屐一般重量为 10 公斤。



(图 639) 为铁木屐穿在足上的示意图。

(图 640、641、642) 为铁木屐的左右提膝练习，既练腿部力量，又练了冲顶膝，一举两得。

(图 643、644) 为铁木屐的旋踢练习。



图 639



图 640



图 641



图 642



图 643



图 644



6. 沙袋练习法

沙袋可以说已经成为当今世界武技中最流行而又最有效的辅助训练工具之一。在实战空手中，沙袋更是训练必不可少的。有效的沙袋训练对于习者提高踢打灵活性、节奏感、组合攻击技巧，以及强化攻击硬度、速度、力量均有极佳效果，而足面则套上护踝，这样练习时不会擦伤皮肤。

概括而言，实战空手沙袋练习有以下特点：

（1）轻沙袋主要用以练习手法，或用以提高踢打的速度和组合技巧。重沙袋则主要用以练习足技，或用来发展踢打力量和耐力。

（2）初练踢打沙袋时，需由同伴扶住沙包来练习。熟练后，再进行自由踢打练习。这两种练法都可以采用原地固定形式的练法或移动中练习的练法。

（3）练习单个攻击技术时，要按正确的技术动作要领踏踏实实地，一下是一下地练习。通常每个攻击技术沙袋练习多为 10 ~ 30 次一组，共练 3 ~ 5 组。

（4）实战空手的沙袋可用以练习各种踢法、手法或踢拳结合的组合练习。练习形式可参照第（2）点执行。

（5）用沙袋亦可进行模拟的假想对抗练习。即将沙袋视如敌手，不断调整间距、角度，结合防御性动作，采用各种方式击打沙袋，使练习更为贴近实战。

（图 645、646）为右下段旋踢接左上段旋踢的沙袋练习。

（图 647、648）为沙袋的膝顶练习。



图 645

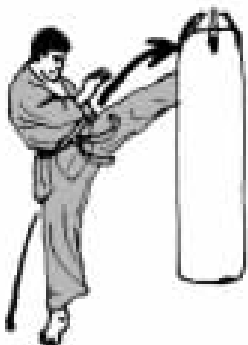


图 646



图 647



图 648

（图 649、650）为超长沙袋的单式旋踢练习。此种超长沙袋是近年风行世界的新型沙袋。一般与习者同高甚至超出，悬挂时，底部几乎贴地。此种超长沙袋风行世界武坛的原因在于，习者无论从何种高度与角度对其进行踢打均可，攻击面既广，训练技术又全面。可以让习者找到全面对抗，全面出击的实战感觉，是值得推荐并采用的最新型训练工具。



图 649



图 650

（图 651、652、653、654）为同伴肩扛中型沙袋（或置于大腿上）供习者练习中、上段踢击的训练法。

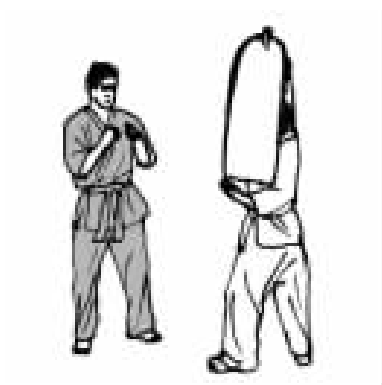


图 651

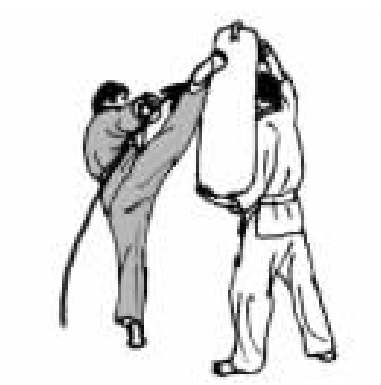


图 652



图 653



图 654

7. 手靶练习法

手靶是实战空手现代化的实效辅助训练工具之一。手靶练习，在当今世界武坛，诸如拳击、泰拳、截拳道、踢拳等实战性武道训练中不可或缺。盖因手靶练习极其贴近实战，可用以训练全面技术。训练手段灵活多样，既可以原地固定形式做练习，亦可以在自由移动中做练习。持靶游动的教练一如真实格斗之对手，可以给习者以逼真的实战感，从而在训练中能够高效地提升习者的攻守时机感、距离感、节奏感；强化动作速度、力量；增进瞬间的判断力、合理的动作组织与准确的出击。正因为手靶练习的实效显著，传自西方的手靶训练法在实战空手中很快得到普及，并成为今日实战空手训练的最重要的辅助训练法之一。

（图 655、656、657、658）为右下段旋踢（轻击教练前腿）和上段旋踢（击手靶）的连踢手靶练习。



图 655



图 656



图 657



图 658

(图 659、660、661、662) 为下段旋踢接转身后逆踢之手靶练习。在此组动作中,当习者以下段旋踢攻击时,教练飞快地后撤闪避,使其攻击落空,同时上段出靶,引导习者迅速落步,调整间距,以准确的转身后逆旋踢连击上段。从中我们可以看出手靶练习的逼真性,对于习者熟悉实战中各种可能出现情况,培养连续出击的强烈组合意识与距离感等均堪称高效。



图 659



图 660



图 661



图 662

8. 踢靶练习法

在日本，各类武术训练器械、用具的生产工艺十分发达，因此习者在训练工具的选择上有很大的余地。

踢靶，在实战空手道中除我们常见的小型长条形单手可持的踢靶（图 663、664）之外，还有各种中型（图 665）大型（图 666）以至超大型（图 667）的踢靶，用以实战空手选手的全能训



练。通常，踢靶越大，其承受重踢重击的性能就越好，因此习者可以全力踢击而无所顾忌。在具体训练过程中，教练和同伴根据不同之训练目的和习者练习水平，既可以原地击靶，也可真实模拟实战在游动中击靶，全方位引导习者进行攻守练习，对于迅速增进习者单式技术速度、力量、组合技术的连贯流畅与节奏变换能力，以及在时机、距离的准确判断能力上，都有极佳的训练实效。



图 663



图 664 普通长方形踢靶（背面）



图 665 中型踢靶



图 666 大型香蕉形踢靶



图 667 超大型盾牌式踢靶

踢靶虽然名称踢靶，并以练腿击为主，但在实际练习中也可以练习手技、手技与足技的组合等全面技术和战术。这正是踢靶在现代世界武坛得以广泛应用的原因。

（图 668、669）为踢靶的箍颈膝撞练习。



图 668 踢靶箍颈连环膝撞



图 669



(图 670、671、672) 为中型踢靶中、上段组合踢法练习。此练习中，同伴左右双手持双中型踢靶遮护住上段，同时腰部还缚有腰靶，如此可以同时训练习者全方位的连踢技巧和立体的踢拳组合技巧。此种综合靶练习吸收自现代泰式自由搏击。



图 670



图 671



图 672

(图 673、674、675、676) 为中型香蕉式踢靶的练习例。此类香蕉式踢靶由中国武术家李小龙所首创并应用于截拳道训练



中，如今已风靡世界。

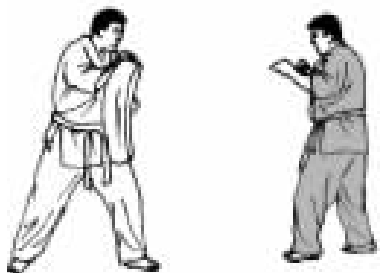


图 673



图 674



图 675



图 676

9. 二疊练习法

二疊练习法是近年来逐渐流行的一种新型的从西方流传到日本的武道专用训练器具，有多种形制和大小。底座直径一般为70厘米，空心充水或内镶铁芯底板，可使上部承受重击而不倒。上部犹如一直立巨型沙袋，直径约40厘米。中为铁芯，包以2



~3 公斤重一次成型的特殊的软中透硬的材质，表面则为皮革。整体高度通常为 170~180 厘米。

此辅助训练工具对于任何拳、足重击具有极好的吸收作用，其特殊材质可以让习者在击打中有良好的重量感和类人体的质感，可用于发展习者的重拳、重腿和立体组合技巧等。

（图 677、678）为二叠膝蹴练习图例。



图 677



图 678

第五节 投技与固技

所谓投技，在日本空手道中又称倒技。类同中国武术中的摔技，即在实战中以摔倒对手为目的的技术。包含站立技和舍身技（主动倒地摔）。

所谓固技，则是指关节技术（擒拿技术）和绞技（勒颈窒息类技术）。

在日本，以上述两大技艺作为基本构成和实践主体的柔术和柔道十分盛行，如此，也就为现代强调全接触格斗的实战空手在



发展投技和固技，使踢、打、投、固成为一个整体方面提供了丰富的营养和基础。

由于规则不同，竞技化的实战空手并非每个流派都强调投技与固技与踢、打技术的综合运用，即便号称“直接击打”的极真空手道亦是如此，真正强调踢、打、投、固的唯有东孝氏之格斗空手道。在其北斗旗赛制中，双方于地面缠斗之时，可使用绞技、关节技攻击直至制胜，而不像其他流派要中断比赛，让双方起立再战。不过，在自卫场合，投技与固技则为大多数流派所采用。

一、投 技

实战空手的投技与柔道、柔术的投技在技术原理是一致的，都是采用推、拉、提、绊等各种方法，利用对方的动作和力量，打乱其体姿，从八个可能的方向前、后、左、右、左斜前、左斜后、右斜前、右斜后，运用技巧使对方重心线超出支撑面之外，失去平衡而倒地，可给对手精神、肉体以极大的打击和消耗。因此，一个技艺娴熟的小个子实战空手选手能够利用各种巧力将比自己强壮的高大对手摔倒就不足为奇了。简言之，能以小制大，以柔克刚是投技的一大特点。

不过，实战空手的投技与柔道投技的最大不同点在于：它不仅讲究摔倒对方的技巧，更强调如何在快速的拳打足踢中，与手技、足技等招式相配合，迅速地摔倒对手。换言之，利用踢、打造成虚隙，趁势进入摔倒对手，摔中寓打，或打中寓摔，可谓实战空手投技的一大特征。另外，摔倒对手之后，仍然施以追加的拳打、足踢（包括固技）也是实战空手投技不同于柔道投技之特别处。以下图解将为你展现实战空手之基本投技——有的是在主动进攻过程中施摔，有的则是在防御反击过程中应用；有的是在远距离接抱对方攻击的上肢或下肢施摔，有的则是在近距离贴身



搂抱摔，等等。

（图 679、680、681、682）为一组防御反击施展的夹颈别摔。首先选手从外侧拨格对方的拳击，以防御手抓住对方攻击臂之衣袖外带，同时前足踏入对方后侧，另一手以背刀横打其咽喉，上下叉合用力，将对手投摔于身前。不停，仍然抓紧其手，防其反抗，一膝脆压其肋部，同时以空出之手向对方头部施以拳打。



图 679



图 680



图 681



图 682



(图 683、684、685、686、687、688) 为一组防御反击中施展的挟臂过背摔。当对方上段拳击进攻时，选手格挡并顺势以背步动作进入贴身背对对手位置，同时双手顺势抓住对方手臂或衣袖。不停，转腰顶臀直膝前俯双手用力下拉将对方过背摔跌。随即半跪拳击追打。



图 683



图 684



图 685



图 686



图 687



图 688

(图 689、690、691、692、693) 为抱腰足拂摔的技术动作。当对方上段冲拳时，沉身进步贴身双手环抱其腰。不停，贴其身转至对方后方，一足拂踢其重心足，双手抱腰反向抡摔致跌。顺势跨骑身上实施地面攻击。此法适于小个子对付大个子选手。



图 689



图 690



图 691



图 692



图 693



(图 694、695、696、697) 为一组利用抱腰转摔破对方箍颈膝撞攻击的实战例。当对方箍颈欲施膝撞时，立即贴身抱腰并以自身腰髋一侧顶住对方腰髋，使其没有膝撞的空间。不停，背步抱腰将对方摔跌，施以地面追击。



图 694



图 695



图 696



图 697



(图 698、699、700、701) 为一组破腿击托摔法。对手施展逆旋踢攻击时，选手抓准时机果断进步以肘臂向上格挡。不停，后足紧随进步，借上步前冲之势，双手向上向后用力托推使对方向后摔跌而出。



图 698



图 699



图 700



图 701



(图 702、703、704、705、706) 为一组破腿之抱腿打腿摔法。选手先以肘臂贴身阻挡对方中段旋踢，同时以防御手迅速从上向下从外向内抄抱其腿，上步贴身一手推其肩膀，一手抱腿，一足绕至其支撑足后打腿，上下叉合用力摔倒之。不停，立即续以地面追击。



图 702



图 703



图 704



图 705



图 706

(图 707、708、709、710) 为破腿之挑腿托摔法。当对方以直线足技攻进时，侧闪同时以前臂从上向下从外向内挑托住对方的足腕部。不停，双手控制向上向后托举推摔。



图 707



图 708



图 709 正面观



图 710

(图 711、712、713) 为破上段旋踢之抱腿扭转摔法。对方以后足上段旋踢攻击，选手果断上步后手格挡同时，前手从上向下向外向上抄抱其腿，牢牢控制于肩上。不停，一边向下屈膝沉身，一边用力扭转其腿使之摔跌。

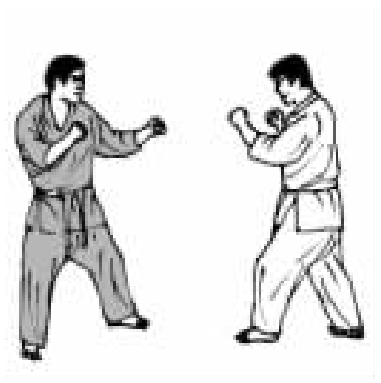


图 711



图 712



图 713

(图 714、715、716、717) 为一组防御踢击后劈颈扫足摔。选手内侧闪同时向外格开对方的直线踢击。不停，立即向前并步突进，前手成掌劈其颈部并贴颈下按，同时前足扫击对方支撑足，上下叉合用力使之摔倒。



图 714



图 715



图 716



图 717

(图 718、719、720、721) 为一组舍身投技——巴投的实际用例。当对方进身前冲，双手猛推时，选手借其冲势，双手抓其衣襟，主动向后倒，边倒地边用一足顶住对方腹部，随后倒翻滚之势将其腾空蹬出。不停，顺势翻转其上跨骑实施地面攻击。巴投在中国武术中又称为“兔子蹬鹰”。



图 718



图 719



图 720



图 721

(图 722、723、724、725、726) 显示的是组主动进攻中的投技——挟颈别腿摔。选手以上段旋踢进攻，对方防住。不停，落地之后，以另一腿低位关节侧踢，致其屈膝失衡，顺势跨入其身后，挟颈转摔。不停，双手抓其一臂上提，同时提足踩踏攻击其头部。



图 722



图 723



图 724



图 725



图 726



(图 727、728、729、730、731) 是一组在主动进攻中施展的投技——箍颈转腰打腿摔。选手在近身战斗中以左右肘连攻，迫使敌被动招架，随即双手箍其颈，背步贴其身转腰打腿摔倒之。不停，施以地面追击。



图 727



图 728



图 729



图 730



图 731

(图 732、733、734、735) 为主动进攻中的箍颈转别足拂摔实战例。选手主动以侧拳攻击对方上段。一旦击中，趁其反应变慢，立即双手箍其颈顺时针转腰别摔，同时足拂割切其前足足跟部，将其摔倒。不停，立即追加地面拳击。



图 732



图 733



图 734



图 735

(图 736、737、738、739) 是一组以摔破摔的实战图解。选手主动进攻，对手外格并趁机踏步至选手的外侧欲以挟颈别摔反击。选手迅速反应，前足用力下压别住其前腿，一手挡住对方挟颈之手，一手成掌抵住对方下巴向上、向后猛推，上下叉合发力，将其反摔于面前。



图 736



图 737



图 738



图 739

二、固 技

在柔道或柔术中，固技包含抑技、绞技和关节技。抑技是指在地面上压控对方身体，令其无法起身的技巧；绞技则是用上肢或下肢绞压对方颈部动脉和气管，使对方窒息的技巧；关节技则是指迫使对方的关节超出活动限度而遭限制或损伤的反关节技巧。固技在实战中常常有终结的制服作用，但运用难度远远大于踢打技术，必须非常熟练且善于创造机会，才能真正取得决定性的效果。因此，此类技术在实战空手竞技中，较之投技运用机会更少，而多见于自卫术中。故此，本书仅举数例以供读者了解。

（图 740、741、742、743）为一组配合下段旋踢的片羽绞实战图解。实战中，选手寻机以一手推阻对方手臂，一足用力旋踢对方重心腿膝窝，破其平衡。不停，继续一手用力推按对方的臂或肩，并配合旋踢之腿顺势向下的跪压动作，令对方一膝跪倒。选手快速踏进并贴近对方后背，右手大拇指朝内，从后向前左绕住对方之颈并抓牢其左道服衣领深处。同时，左手从对方腋下伸入并高抬其左臂且经其左肩后牢牢抓住其右道服衣领。不停，右



足蹬地，上体顺时针转体贴紧对方，同时双手交错反向绞拉，用力勒紧对方的颈部和咽喉部位，达到制服目的。



图 740



图 741



图 742



图 743

（图 744、745、746）为实战空手片手羽绞技法。实战中，对方趋前拳击，选手以后手从外侧挡开，趁势踏入其身体侧后方，后手依然抵住其肩，使对方出拳手臂被限制在头、肩一侧，而前手则掌心朝下从对方正面腋下，颈下穿过绕至其后肩伸向背后。



不停，头部、肩部紧其攻击臂使朝上，上体贴紧其身侧，同时双手相握紧扼对方颈部、咽喉，形成片手羽绞技，制服对手。



图 744



图 745



图 746

（图 747、748、749）为实战空手之逆取关节技。格斗中，选手向上格架对手上段拳击并顺势搂抓其手腕向后带并拉直其臂，后足上步踏入对方面前同时以另一手之肘臂随转体上步之势用力压制其肩关节。不停，继续顺时针弧线后拖步，转体带臂压肩将



对手制倒于地并制服之。



图 747



图 748



图 749

(图 750、751、752、753) 显示的是自卫场合中运用的关节固技。当一手被对方握住时, 选手主动地向被抓手同侧斜前 45 度踏出一步, 随身体前送之势将被抓手向上向斜前送出并拉直对方手臂, 同时以另一手从上牢牢抓住对手抓握的手掌。不停, 以前足掌为轴, 后足逆时针向后弧线移动插步转身, 同时双手翻腕



逆取对方手腕（折腕），使其俯身撑地。不停，双手折其腕直其臂控制，同时向对方头部施以前踢。



图 750



图 751

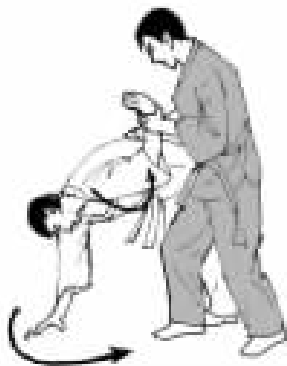


图 752



图 753



第六节 攻击制胜的要素

实战空手与寸止式传统空手不同，在于实战空手从日常训练乃至到竞技，都更为贴近实战，更加强调选手自由格斗，自如应变，以求克敌制胜的格斗实力的养成。

虽然“两强相遇，勇者胜”，但是如果双方互相并不知根知底或者旗鼓相当，单靠运用基本技术以及单凭一个“勇”字亦是难以争取主动，控制战局的。此时，不仅要讲“勇”，更要强调攻击能力和战略战术。

攻击以及优秀的攻击能力是达到格斗目的的最终手段和保证。攻击能力不是指单纯的攻击技术能力，它包含有基本技能、战术运用能力、格斗的心理素质以及格斗感觉（空间感、时间感、肌肉本体感）等要素。在攻击能力的培养过程中，技能可由空练、打靶等单纯训练习得，而战术谋略、格斗心理素质以及格斗感觉则必须经过实际的有限制和无限制的对抗来加以体悟提高。如果缺乏实战对抗的训练和考验，选手是不可能具备真正的实战攻击能力的，这正如截拳道宗师李小龙所讲的那样：“未经过实战的习武者就好像未下过水的游泳者一样。”所以，每个实战空手习者在掌握基本攻击技术之后，要有针对性地积极参与到实战对抗训练中去。记着：“武道的真极之意只有用心体验，勿要逃避体验。”

综合上述，要在实战中运用攻击技术达到攻击目的，必须要把它放在变化的动态中应用。亦即要根据实战的环境、空间和对手的变化即时应变，适时采取有力的准确的攻击。在实战空手中，攻击并非只意味着勇往直前和表现出必胜的气势，更要体现出根据时间、空间和对手战术的变化，将娴熟的技术在瞬间万变的动态下适时、适机准确运用的能力。



以下阐述的，就是实战空手中决定攻击（包括防御反击）技术运用的最重要的动态制胜要素。请习者认真理解它，并且在正式的训练中时刻不忘检讨自己的一举一动是否符合这些实战制胜要素，从而使每次练习都能真正贴近实战，取得最佳训练效果。

一、格斗的距离与距离感

在格斗中，任何攻守、反击均与格斗双方的距离密切相关。从某个角度来讲，善于控制和利用距离关系来达成攻击目的，是取胜的决定性要素。能够称得上实战空手高手，必有良好的距离感，也必然擅长在格斗中将对手控制在便于自己攻击，而自己又难以被对手击中的实效距离内。

有效的距离是发挥实战空手招势的前提条件。如果格斗双方都按其身材的标准与技术特长，随机采用相应的距离，那么，体型较大者与较小者两者的距离自然不尽相同。简言之，不同身高的人以至反应和动作快慢不同的人之间，均有各自不同的特定的实效距离。另外，不同的距离，使用的攻击武器、所攻击的目标乃至采取的战术都有明显或者微妙的变化。因此，在具体的对抗中，格斗的距离必须依据对手当时的情况而定。利用灵活的步法进退闪转以及运用微妙的身法变化，保持双方空间距离上适宜的间隔范围，或造成对方距离错觉等等，都能产生不同的攻守效应。

既然技法的应用与格斗双方的距离有密切的关系，因此实战空手各流派对于距离的研究均下功夫。在实战空手中，根据双方保持距离之远近，最通用的划分为三类：即远距离、中距离和近距离。在东孝氏的格斗空手中，则划分最细，共有五类。除常规三类之外，还划分有“中近之间的距离”和“中远之间的距离”。为了在格斗中取得制人而不制于人的目的，实战空手选手在日常的训练和实战中，都十分注重距离感的培养，以便能够做到迅



速、准确判断双方间距并灵活攻守。但距离感的养成比技术的养成更难，必须经过长期的有针对性的艰苦磨炼才有可能获得。

（一）远距离

远距离可以说是在实战中，能够保证安全（对方原位攻不进来）并观察对方实力的限度距离。此距离双方都互相难以原地攻击击中对方，即使勉强击中，也产生不了效果（图 754）。因此多为双方接手之前互相观察的暂时间距。当然，实战过程中，有时为了摆脱困境，调整战术，也可主动脱离对手而退到远距离与之对峙，寻机再战。在远距离上，如何上步接近对手发动攻击就成为技战术的要点。通常流畅的前滑步、前刺步、交叉步或并步结合拳、足攻击在远距离进攻中就十分重要（图 755、756）。



图 754



图 755

在实战空手中，一般在进步发动攻击时，使用的手法以各种长距离的直线攻击手法为主，采用的足技亦以长程踢技为主，例如前踢、侧踢、转身后侧踢、旋踢、前刺踢等。而短拳或短腿，比如勾拳、跺踢等则不适宜采用。以上提到的手、足技术可以在远距离配步单独运用，也可根据双方步法灵活程度，体能和技能



图 756

好坏，各自的特长和弱点，以及战术之需要，进行组合应用。要求灵活机动，虚实兼备，扬长避短，力争经济、科学、省力地发挥自己的优势和特长，有的放矢的给予对手以沉重打击。

（二）中距离

中距离是指双方在原地可以直接以长程拳（足）击中对手的距离（图 757、758）。

中距离的防御较之远距离的防御要困难，因此，要求实战空手选手要沉着冷静、判断准确，善于配合各种步法和防御技术来综合防御。更重要的，则在于积极主动，在击打动作可控制范围内，对对手形成经常的威胁。在中距离内，先发制人的直击和切进式组合攻击最为见效。简言之，要在中距离保持主动，选手必须非常灵活、机警、果断、沉着，技战术运用得当。

在实战中，采用中距离作战，每位选手都必须时刻注意用双手和肩部遮护好自身的头面下巴，做到攻守兼备。

实战空手选手在中距经常采用的手法与远距相似，包括直拳、摆拳以及长距的勾拳等；而足技方面，则以前踢、前刺踢、



图 757



图 758

侧踢、旋踢等为主。这些技术可以单一运用，也可组合运用，比如以单一的手法组合进攻或单一的足技组合进攻，亦可以综合运用，比如踢拳组合或者踢、打、投、固综合运用，以求制服对手。

在中距离内，实战空手选手常用步法为前、后滑步、左、右侧步、前刺步、并步等。他们采用上述多样步法移动、进攻，并常常配合身体或手、足部的假动作诱骗对手，使之上当或暴露出虚隙，从而掩护进攻。

（三）近距离

在三大距离中，近距离是最难控制的距离，因此也是最危险的距离。在此距离内，实战空手选手原位起后足旋踢，膝部能接触到对方的身体（图 759）。

近距离格斗因其进攻频繁，动作速度和节奏转换快，各类组合、综合性攻击犹如狂风骤雨般连绵不断，所以选手很难防御或反击。且易因遭受意外打击瞬间失去战斗力，而受到更具杀伤力的连环炮式的攻击。正因为如此，近距离格斗中，占优势者往往



图 759

在先下手一方。在此距离，选手不仅特别要注意防御，尽量保护好自身薄弱环节，最大限度地降低受到意外伤害的程度与此同时，更要注意发挥敢打敢拼的主动精神，充分运用自己的近战经验和技术，攻击，攻击再攻击！

实战空手选手在近距离内可以较为机动地使用各类短距离手技（包括肘技）、足技（包括膝技）、投技、固技，乃至非常规的头技、肩撞等技术制敌。这些技术既可以单独运用，也可以灵活地加以综合运用，关键在于抓住时机，果断、坚决地应用。

在实战空手各派别中，因规则赛制不同，各自对主要制胜技术强调也不同，导致在格斗距离——确切的说，应是对选手在特定距离格斗能力的注重点上亦有不同。例如极真空手道规则强化了踢击得分的优势，而使得选手惯用远距和中距的格斗技战术，因此在此方面具有优势。但大道塾的北斗旗赛制，适于选手技术的全面发挥，因此在中、近距战斗方面具有优势。不管如何，真正全面的实战空手选手，不仅要在中、远距战中应付裕如，更应在近战中具备坚强实力。可以肯定的说，中、远距战敢打，近战也能打的选手，其体力、判断和技术应变方面的能力要超过只会



打远、中距战的选手，因为前者的适应能力更强。为此，每位实战空手习者都要下苦功夫练习近战本领。在实战对抗中，熟悉近战特点，总结近战规律，通过艰苦磨砺，强化自我顽强的意志品质，提高心理素质，增强耐久力和近战技巧，从而为近战取胜打下扎实基础。不管如何，在近战功夫上花费大量的练习时间是值得的，也将是事半功倍的。

二、攻击的时机与时机感

时机决定攻击的成败。

在格斗中，当对方防守严密时，无论选手的攻击多么完美，也无法有效的击中对手。而如果能抓住对手暴露空隙的瞬间及时出击，哪怕这一击并不完美，也能击中对手，破其平衡。很简单，攻击能否奏效，关键在于把握时机。

时机是一个综合的概念，与格斗双方的动作速度快慢、节奏变换、心理和肌肉的松紧等都有密切的关系。在格斗中，所谓最佳的攻击时机，也就是对方在生理或心理上出现空当的那一刹那时间。攻击时机的利用，既可以伺机而动，即等待并抓住对方动作过程中自己暴露空当的瞬间出击，也可以通过变节奏、虚招佯攻来主动打破或迫使对方在生理和心理上出现瞬间的空当，从容攻入。因此，在拳足横飞的格斗中，如何在稍纵即逝的刹那，紧紧抓住对手在攻击、防御或防御反击过程中出现的时间差及空当，发动迅速、及时、准确的攻击就是实战空手选手一个重要的训练课题。

一般，实战空手视以下时间为攻击最佳时机：

1. 当对方注意力转移，精力不集中之时；
2. 当对方生理和心理上过分紧张之时；
3. 当对方体力不支之时；
4. 当对方攻击完毕收手之时。例如（图 760、761）的实战



例；

5. 当对方正要发动攻击或攻击还在半途之时。例如（图 762、763）的实战例；

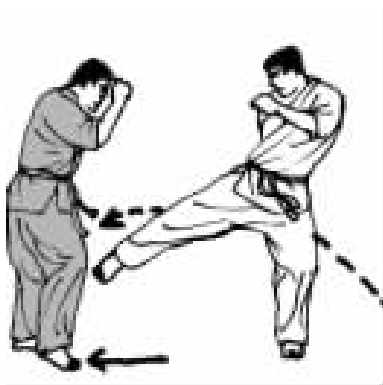


图 760



图 761



图 762



图 763



6. 当对方在攻击和防御中出现空当之时。例如（图 764、765）；



图 764



图 765

7. 当对方身、步散乱之时；

8. 当对方主动后撤时。例如（图 766、767、768）的实战例；



图 766



图 767



图 768

9. 利用假动作，造成对方错误判断并出现空当之时。例如（图 769、770、771），又如（图 772、773、774）。



图 769



图 770



图 771



图 772



图 773



图 774

任何时候，攻击时机双方都有，但任何时候敌对方都会尽量掩护自己空当，保卫自己，而全力去打击对手之空当，因此攻击时机总是转眼消逝，没有时间给谁先考虑好，看清楚之后再去攻击。换言之，实战空手选手必须要有良好的时机感，以及抓住时机毫不犹豫出击的坚决果断的心理特质。该出手时立即出手，必可制敌于瞬间。



三、打击重点目标

格斗的目的是残酷和现实的，因为它的目的就是要让敌人的肉体受损，心理受挫，以彻底解除对手战斗力，进而取得胜利。从这个角度而言，欲取得最佳攻击效应，重点攻击对手要害目标可谓事半功倍之举。在实战空手道中，攻击时强调拳不空出，打不中不打，打不重不打，不打则已，一击必杀！

在竞技场合，实战空手对于要害目标有着严格的击打限制。无论是护具规则的、直接击打规则的，还是全接触击倒规则的实战空手赛制，均规定选手任何时候不得击打对手的裆部、后脑（有的还包括背部、膝关节，特别是膝关节正面等），否则视为严重犯规。盖因上述几个部位可以说是人体致死、致残可产生严重后果的要害，在体育化的竞技比赛中加以严厉限制是必要和必须的。不过，尽管规则各有特别限制，但在实战空手竞技中，在规则允许范围内，还是有许多重点攻击目标的：

（1）对手下肢特别是大腿股部肌肉部位。对这个部位如连续进行大功力的猛踢（主要是旋踢），轻则可让对手红肿剧痛，重则痉挛失力，移动困难，战斗力大失，从而使对手陷入被动挨打局面（图 775）。

（2）腹肋部。此部位即便披戴护具，倘若受到直接的重拳或重踢，亦可产生剧痛失力，从而严重挫伤对手自信心、削弱其体力和战斗力（图 776）。

（3）头颈部。在极真空手道规则中禁止以手、肘直接攻击颜面（包括颈部），但并未限制以足技直攻头部，这无异于积极鼓励选手以足技主攻头部。这样，在极真直接击打赛制的比赛中，常常有选手因为头颈部遭受对方上段足技的强力攻击而倒地不起也就不足为奇了。换言之，头部、颈部即使有面罩的保护，倘若直接遭到重击，仍然是不堪一击的。因此头颈部（除禁击之后脑



图 775



图 776

外，包括其正面和侧面)，无论是在竞技还是自卫场合均为实战空手选手重点打击目标（图 777）。

（4）下巴。下巴可谓人体的击倒开关，一旦此部位遭到重击，由于人体先天性状态反射所致，对手极易被击倒（图 778）。



图 777



图 778

在实战空手竞技场合，上述四大部位为最具代表性的重点攻击目标，而在实战空手自卫术场合，则除了这四大目标外，规则



中所有禁击部位可以说正是自卫实战空手中重中之重的攻击目标，对这些目标实施有效的打击，一击必杀是可能的。（图 779、780、781、782、783）显示的即为一组闪进对方内侧运用头撞（头突心口窝），掌击裆部，再连续左右侧拳攻击头部的实战打击重点目标图例。



图 779



图 780



图 781



图 782



图 783

综上所述，在格斗中，选手时刻需牢记的就是：不乱发空拳、空腿，严密防护好自己，同时重点打击对手要害目标，就可以最小的付出获得最大的效果，这是无论如何强调都不算过份的。

四、呼吸吐纳

在我国传统武术内功训练中，除调心、调身之外，调息亦是其中不可或缺的重要内容。所谓“调息”，也就是通过呼吸吐纳的调整和锻炼（深、浅、缓、急等）来达到调和气血、放松肌肉，平和精神等功效。调心、调息、调身三者合一，可促进和开发人体潜能，使身心高度协调一致，从而产生极其微妙的功用，这与技击，与养生俱有益处。

空手道传至中国，自然也吸收继承了中国武术中的内功吐纳之法。在实战空手中，自极真空手道以下至从中分流而出的实战空手各派，大多注重吐纳功夫的锻炼。近来，许多实战空手流派甚至又从近代中国武术中吸取精华，纳为己用。例如日本空手道佐藤塾创派宗师佐藤胜昭，以及深受中国传统武术影响，号称掀



起新世纪空手革命，以“21 世纪的空手理论”著称的“新世纪武道空手”时津贤儿氏等，就采纳了伟大的中国武术家王芗斋先生所创意拳（大成拳）站桩功作为其日常内功修习的内容，称之为“立禅”（图 784、785）。



图 784 立禅（正面）



图 785 立禅（侧面）

实战空手道呼吸吐纳练习也强调“丹田”。他们认为这包含了东方智慧，认同“丹田是精力之源，为一切运动之中心”的说法。这里的“丹田”是指脐下 5~10 厘米的部位，在现代解剖学上虽无明确解释，但丹田位置正是人体直立时重心所在，亦即全身支撑所在。通过实践可知，当人提起重物未发力前，都会先利用此部位鼓足气力，才能发挥全身劲力。另外，大凡优秀的歌唱家、声乐家，其腹部的丹田肌肉都极其发达，无论唱歌、说话，均中气十足，铿锵有力，也是有意或无意地发挥了丹田作用。这仅是从表面上去认识丹田的重要，而事实上，千百年来东方人实践的结果可以证明，进行内功修炼时若常着力于此，便可确保健康，使人精力百倍。极真空手道有关理论指出：呼吸时除使构成力量核心的丹田部位自然增强外，还能经常保持一定的力道。如平常就能养成正确呼吸，使力道重心蕴集丹田处的习惯，则必然



神清气爽，对事物判断冷静、正确，久之自然成就睿智机敏的反应，并能养成瞬间将力道运行于手足末端发力的能力。简言之，正确呼吸吐纳之法，不仅可强化丹田，而且有益健康、美容及精神的稳定。

下面，我们介绍实战空手最常见的呼吸吐纳方法：运气法。

运气法又称“阴阳呼吸法”。此法有强化丹田，稳定精神，调整呼吸，促进发力，防止在激烈的攻防过程中受伤，增强抗打能力的作用。

运用此法练习时，吸气应无声，谓之“阴吸”，战术目的是防止对手察知吸气时身心松懈的瞬间空当。呼气时则丹田用力，大吼一声“嗨！”将气一下吐出，以此来绷紧、强化全身肌肉，促进发力或增强抗击力。具体方法如下：

1. 平行站立，双手握拳置于左右身侧（图 786）。
2. 双拳如抓耳朵般交叉上举，同时柔缓深长地吸气，使之直达丹田。神态淡定自若，吸气无声，使对手无察（图 787）。
3. 气息充满丹田之际，立即以丹田发力，张大嘴发“嗨”声一下将气吐出，同时双手从左右两侧同时下挥（图 788）。

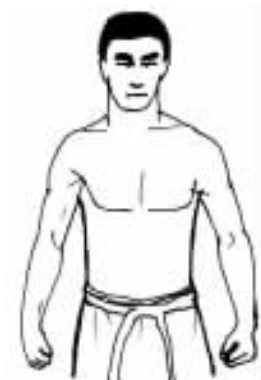


图 786



图 787



图 788



4. 将气吐净后，调整姿势。如此反复练习。

第七节 组合攻击法

“一击必杀”在特定场合或特定情况或有可能，但在大多数情况下，特别是双方实力不相上下时，想依赖“一击必杀”取胜是幼稚和不现实的，因此，真正的实战空手都擅长以组合攻击来达到敌制胜的目标。换言之，真正的格斗，必须依靠连续的、组合的全面攻击方有可能互为掩护，互为促进地取得削弱对方实力，进而彻底制服的战果。正因为如此，无论何种实战空手流派，对于选手组合攻击能力的养成是高度重视的。

概括而言，实战空手组合攻击方法可分为两大类，即（1）单式组合：诸如手技组合、腿技组合。（2）综合式组合：诸如踢拳组合、踢拳投固组合等等。

一、单式组合

单式组合的花样是层出不穷的，因为仅手技组合，即可细分为同一手技的单式组合、不同手技的组合、长程手法组合、短程手法组合、长短程手法组合等等。所以这里我们不多加细分，仅按手技组合和足技组合来加以图解举要。

（一）手技组合

（图 789、790、791）为最基本的长程前后手直拳连击的组合技术。通常此类组合第一击用力轻快，作为开路 and 牵制之拳来使用，而紧接第二记后手拳则为重炮强打。具体运用时出击要连贯，要有轻重节奏之变化（有时，机会适当，也可两记重拳连击，个中变化，则依靠经验与反应了）。攻击的部位选择既可集



中攻击某处目标，如上段头面部，也可作高低左右之变化，使变幻莫测。

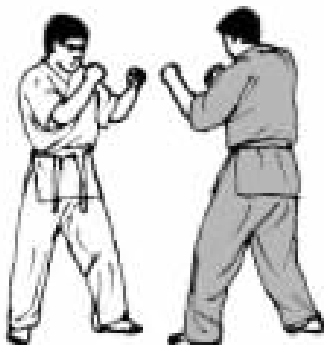


图 789



图 790



图 791

（图 792、793、794、795）为长程拳法开路，过渡到近程左右侧拳连击的三拳联动组合。在此组动作中，攻击目标不限于对方某一条线或某一面上，而是中、上、左、右多点攻击，使对方难以及时准确地判断和招架。另外，类似此种多点攻击组合，动



作时要注意前一动作要为后一动作做好准备，即步法变化、身体的拧转、手臂的动作等，都要为下一次攻击动作创造良好的出击条件。

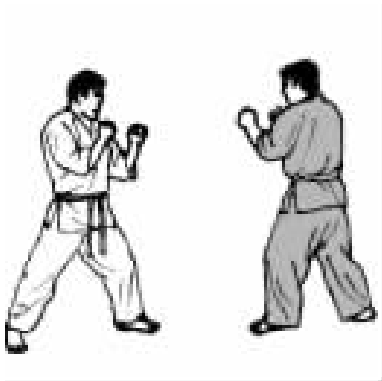


图 792



图 793



图 794



图 795



(图 796、797、798、799、800) 为一组近身多点短打组合拳。攻击目标集中于上段, 攻击路线包括左右弧线的侧击拳和肘打以及一记中线的从下到上的上击拳。要点同前。注意首发攻击的距离。

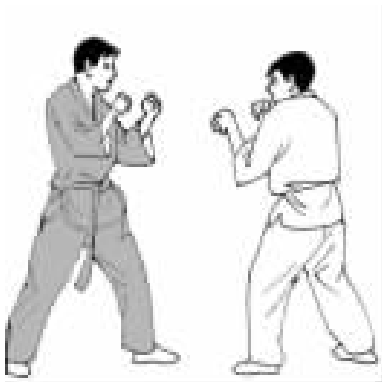


图 796



图 797



图 798



图 799



图 800



（二）足技组合

足技组合攻击的难度要高于手技的组合，因此足技组合的训练总是安排在手技组合训练完成之后。不过，它们基本原理和原则是一致的。即要善于多点进攻，协调配合（特别注意攻击腿的落点位置和角度要为下一踢提供最佳的发力准备姿势），虚虚实实，富有节奏。整体动作要犹如弹簧般，一触即发，果断坚决地发招，使对方陷入防不胜防的窘境，最终破其防线，如愿达成攻击目的。

实战空手足技组合以 2~3 个动作的配合最为常见。要知道，如果连续 3~4 踢都无法取得攻击实效，若再勉强施为，只会弄巧成拙，为对手所利用。

（图 801、802、803）为左右交叉的连踢组合。先以后足上段旋踢，迫敌注意向上，迅速落步，以另一足突发针对中段的前踢。



图 801



图 802



图 803

(图 804、805、806、807) 为一组三踢连动的组合。选手首先以单边的前足下段和中段旋踢开路，迫敌忙于招架。再顺势以另一足施展出乎对方意料的转身后侧踢。

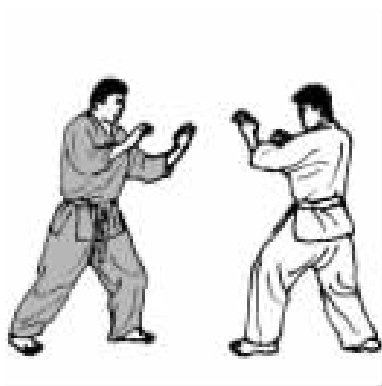


图 804



图 805



图 806



图 807

(图 808、809、810、811) 为一组以中段冲顶膝为先导的四动组合。在本组实例中，对方格挡顶膝之后向后撤步退避，选手毫不犹豫地落步跟进施以左右下段旋踢和上段旋踢，以层次变化极大的连踢打乱对手防御体姿，从而为最后一记转身后旋踢创造绝佳条件。



图 808



图 809



图 810



图 811

（三）踢拳组合

手灵活，足有力，二者相合，可谓格斗之绝配。在实战空手中，以踢和拳相配合的组合攻击有极高的实效。一般，踢拳组合多以变化灵活的手技作为攻击的先导，以掩护足技的进击。手引足起，无手不起足，可以说是踢拳组合的基本原则。当然，有时以踢作为踢拳组合之前动亦无不可，此需根据自身特长、对手情况等等来做即时决定。

（图 812、813、814、815）是一组以前手直拳为先导，以前刺踢和转身后侧踢配合连踢的踢拳组合。第一拳大多轻快，用以掩护、试探，察敌反应以及测试双方间距。

（图 816、817、818、819）是一组以拳击为主，配合一记下段旋踢的踢拳组合打法。在这里，下段旋踢主要作用是将对方注意力引至下方，以掩护后手重拳最后致命地一击。

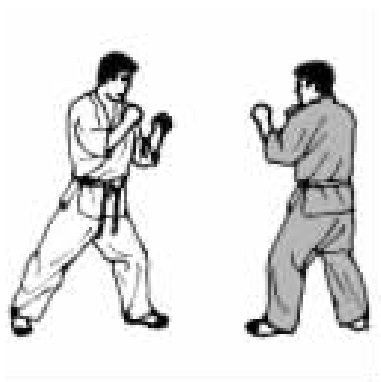


图 812



图 813



图 814



图 815



图 816



图 817



图 818



图 819



(图 820、821、822、823、824) 是一组从远距离进入近距战斗的踢拳组合。要求上步近身肘打要果断、迅速，箍颈膝撞要快、猛、连贯。整体上应流畅一体。



图 820



图 821



图 822



图 823



图 824

（图 825、826、827、828）是一组以前刺踢为先锋，以踢击为主的踢拳组合。



图 825



图 826



图 827



图 828

二、综合式组合攻击

包含了踢、打、投、固等三类技术以上的组合攻击，我们称之为综合式组合攻击。

在实战空手中，运用投技往往只是手段，令对方倒地之后，加以终结性的拳、足追击，或施展固技彻底予以制服才是终极目的。所以，综合式的组合攻击多以拳、足攻击为先导，以投技来致倒，最后在地面上结束战斗。因此，踢、拳、投、固数技之间的流畅配合与自如转换是运用综合式组合攻击成功的关键。有关实战图解我们在前面投技与固技的介绍中已经有所涉及，以下再举两例来加以说明。



(图 829、830、831、832、833、834) 显示了一组从踢打过渡为投技再到地面固技的综合式组合攻击。



图 829



图 830



图 831



图 832



图 833



图 834

(图 835、836、837、838、839、840、841) 亦是一组以踢击先导顺势切入对方后方实施膝撞，然后致倒转入地面攻击的综合式组合攻击。注意在此组动作中，对方为“左撇子”选手，即右手右足置前者。



图 835



图 836



图 837



图 838

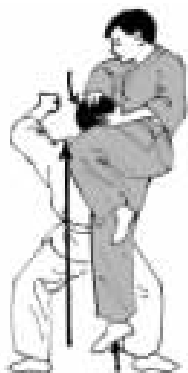


图 839



图 840



图 841

第八节 基本防御技

攻击，可以说人人都会，即便未练过空手道，遇到敌人，谁都会跳将过去，举手便打，抬脚就踢，这是人与生俱来的本能。但是在防御意识方面，却不如攻击般与生俱来了。这就造成许多实战空手初习者往往只注重攻击技术的练习，而忽视了防御技术的练习。实际上，在实战空手中，防御技术和攻击技术具有相同重要的地位，缺一不可。从更好地保护自己，以求安全有效地打败对方的角度来看，防御技术也是实战空手的精髓。

在本书中，我们之所以称“防御技术”，而非“防守技术”，是因为从词义上来看，防御较之防守有更积极的意思，防守是单纯的、被动的，而防御在防守同时更有创造反击机会的主动含义。现代实战空手的防御概念正是如此，不再是为守而守。防守只是手段，为了更好地攻击对手才是防御技术运用的真正目的。与现代自由搏击世界潮流相一致，实战空手在传统空手道防守技



术基础上，吸取诸如泰拳等擂台搏击术防御技术之精华，在提高防御技术之实效性方面取得了长足进步。主要体现在两个方面：

其一，传统空手道防守技术的针对目标是对方的手、臂、足、腿，其目的在于令对方的攻击受阻或使其攻击方向发生偏移。实战空手道的防御技术与传统空手道的基本功能一致，但更具攻击性。换言之，它不仅破坏对方的进攻，使对方打偏，更强调运用格挡防御技术时要能同时创伤对方的手足，打击其自信。另外，实战空手还充分理解和运用了截拳道、泰拳先进的截击技术理念，注重后发先制，以攻击来达到防御目的。这在下章中我们会予以图解详述。

其二，传统空手道手、臂防守技术的运用最广，而腿部用于防守则少，这不适合现代实战空手搏击上、中、下段立体强攻之现实需要。为此，实战空手道针对对手对上段头面部和下段大腿、膝部关节重点打击的趋势，在进一步强化手、臂防御功能的同时，更着力发展了腿部在防御中封截、阻击、格挡的实战功用，使防御技术更为立体实用。事实上，在实战空手中，手、臂、腿同时启用的立体式防御已是屡见不鲜（图 842），它使实战空手选手的防御工程犹如一道坚固的立体城墙，上下一体，左右兼顾。简言之，实战空手道防御技术已经日趋综合、立体，变得更为先进实用。

实战空手的防御技术是变化多样的，这就给选手以充分的选择余地。在实际运用中，选手既可以从中选用他擅长的技术，以充分发挥他的速度和力量优势，亦可选择恰当的技术来弥补其力量或反应的不足，或弥补其身体某些部位伸展范围的局限性。不管如何选择，初习者必须注意的是：所有的基本防御技术你都要努力掌握。因为只有防御技术全面，才有真正的选择余地。另外，对于防御技术要倾注如同练习攻击技术一样的精力。首先，要通过空练掌握正确的基本技术，然后，再通过组手喂招对练、



图 842 立体式防御

实战练习，逐步提高防御技术的动作速度、力量、准确以及运用的时机，如此经过一段训练时间后，防御技术就可以完全掌握并获得提高。

如何掌握防御技术？反复的练习！实战空手任何技战术训练成功的奥秘其实只有一个：遵循正确的方法和程序，反复地练习。

实战空手道的防御方法有很多。按保护部位空间层次来分，可以分为上、中、下段防御技术；按照防御形式来分，可以分为手、臂防御技术和腿、足防御技术，等等。在本书中，我们简单将之分为接触式防御技术和非接触式防御技术两大类。前者是通过肢体单一或综合动作，直接接触格挡、阻截对方进攻肢体，来达到使对手攻击受阻或令其攻击方向发生偏移，攻击力减弱的目的。后者则是利用步法的转移，身法的闪避，移至对方攻击肢体的一侧，远离或者贴近对方身体，使对方攻击掠过或够不着的防御方法。在运用效果上，二者各有千秋。接触式防御保险性高，接触后也可以顺势控制对方肢体，以利反击。而非接触式防御机动灵活，难度虽大，但四肢随时都可以运用于反击中。距离、时



机拿捏得准，可以创造极佳的反击机会，这在下一章防御反击中将有详细图解。

不管如何，运用防御技术需了解以下几条原理：

1. 让对方攻击肢体发生偏移的防御力量一般小于对方的攻击力。当选手选准了最佳格挡偏移方向用技，只需很小的力量就足以让对方的重拳、猛踢力量消于无形。
2. 若对方攻击速度快，最佳的防御是直接后撤闪避。或者在格挡同时后退。若对手攻击力虽大，但动作慢，象推过来一样时，就可以前移重心，贴近对手来削弱它，亦可直接以攻为守，破坏其攻击，令其无从发力。
3. 一个极有效的防御方式就是侧移，闪开对手攻击范围，并进入其攻击拳、足的外侧。此点将在下章详述。
4. 当对方攻击已无法防御时，只有以身体去硬抗了。但需记住：用身体硬抗时，身体承受面积越大，攻击造成的危险性就越小。因为攻击力量因增加了受力面而削弱，故易于承受。当然，此种情形，应在实战中尽量予以避免。请努力提高自己的反应、判断速度和防御技术水平。

一、实战空手最基本的防御技术：格斗势

格斗势是实战空手选手每一场格斗中唯一不变、运用始终的防御技术。

格斗势本身就是一个做好了全面戒备的牢固的防御体，四肢所保持的机动的封闭姿势；侧身对敌缩小暴露面的上体；利用肩部巧妙遮护的紧含的下巴部位，等等，使选手一开始即处于一个攻守兼备的良好格斗状态中。因此，格斗势是每一位实战空手选手应该首先掌握的防御技术。

与传统空手道格斗势最大的不同之处是，实战空手格斗势下肢站位高，上肢防护上提位置高（图 843），仅此两点即形成鲜



明对比。实践亦证明：实战空手的格斗势较之传统姿势在今日日趋立体的格斗竞技中，防御更加牢固、立体，且又不失机动与灵活，从而使格斗势防御速度、力量与应变性发挥到极至。



图 843

请初习者始终牢记：掌握正确的实战空手格斗势，并能在格斗中娴熟地应用，你就能最大限度地保护自己。

二、实战空手道接触式防御的手、臂防御技术

手、臂防御技术从防御形成上分，可划分为格挡防御——即以手、臂将对方攻击拳、足挡开，使其偏离方向，同时令其拳、足受创的技术；阻挡防御——即将手臂置于对方攻击方向上的自身目标之前进行遮护，使对方攻击拳、足打的手臂牢固的阻挡面上来达到防御目的；封锁防御——看清对方攻击来向，主动迎上封阻对方攻击拳、足或身体参与发力的一面，破坏其动作，令其无法完成攻击的防御技术。从防御对方攻击武器的区别上分，可分为防御手部攻击和防御腿部攻击两大类。在本书中，我们按这两大类予以图解（注：以下介绍的技术，左、右均可运用，以后不再说明）。



（一）防御手部攻击的手、臂防御技术

1. 正拳上段格挡

这是对付上段攻击的防御方法。当对方出拳攻来时，用手腕与肘关节之间的小臂外侧部分格挡（图 844）。基本要点是：格挡过程中，要一边从内向外拧拳，一边绷紧小臂外侧肌肉架格，使对方攻击偏向斜上方而失去攻击效用。

与正拳上段格挡相同的防御技术是手刀上段格挡（图 845）。二者不同之处在于：后者格挡之手呈手刀之型。采用此法有利于顺势抓住对方手腕，施以后关节技擒拿。



图 844



图 845 手刀上段格挡

2. 正拳中段外格挡

用于格挡部位亦是小臂的外侧。当对方出中段拳击时，从外向内旋转拳头，同时绷紧小臂外侧肌肉拨挡，使其攻击偏离（图 846）。注意：此种格挡是从对方攻击手臂的外侧格挡。

与之相似的，有手刀中段外格挡（图 847）。



图 846

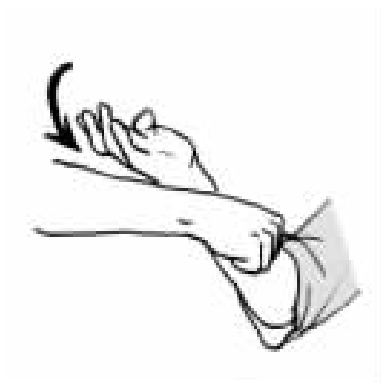


图 847 手刀中段格挡

3. 正拳中段内格挡

这是利用小臂内侧部位从对方攻击手臂内侧格挡的防御技术。具体运用时，要求从外向内旋转拳头，同时收紧肋，接触瞬间小臂内侧肌肉绷紧（图 848）。

与之相似的是背刀中段内格挡（图 849）。



图 848



图 849 背刀中段内格挡



4. 正拳下段内格挡

握紧拳头，绷紧臂部外侧肌肉对来自下段的攻击予以格挡（图 850）。这里介绍的是从内侧格挡技术，同样的，选手可以相同方式从对方攻击手臂的外侧予以格挡。



图 850

与正拳下段格挡相似的有手刀下段格挡（图 851）和更加有力、可对对方攻击手臂产生更大创痛力的弓式手刀下段格挡（图 852）。

5. 肘击中段格挡

这是握拳竖直手臂以肘尖垂直向下格挡对方中段拳击的防御方法（图 853）。准确运用此技可有效地创伤对手的攻击拳臂，具有攻守兼备特点。

6. 手掌上段外拨挡

是以掌心和掌根部位为力点从对方攻击拳臂外侧拨挡其腕（图 854），令其攻击偏离的技法。具体运用时，可以轻快地拍打，对付速度较快的拳打；可以贴腕拨格的方法用长劲来防御重拳。



图 851 手刀下段格挡



图 852 弓式手刀下段格挡



图 853



图 854

7. 手掌上段内拨挡

与手掌上段外拨挡技术一样，唯从对方攻击拳臂的内侧拨格（图 855）。



图 855

8. 肘臂中段阻挡

适用于近距离防御针对中段的上击拳或侧击拳攻击。要求大小臂收紧，垂肘垂直紧贴身体一侧承接对方的攻击（图 856、857）。



图 856



图 857

具体执行时，注意在承接瞬间呼气紧肌。注意含胸收颌略沉身，同时双手成掌保持高护，以防止对手变招连击。



（二）防御腿部攻击的手、臂防御技术

1. 十字下段格挡

当对方直踢，特别是由下向上强力踢击时，以两臂小臂外侧交叉呈十字型格挡（图 858）。要求施技时，降低重心，加上全身重量去格挡。



图 858

可以同样方式进行上段十字格挡，对付直线型拳、足攻击均可。

运用十字格挡时，双手均可顺势抓住对方拳、足，做控制性反击。

2. 手刀中段格挡

以小臂外侧紧张用力，几成水平状向下沉身格压对方来自中段的直线踢击（图 859）。

也可以同样技术做手刀上段格挡（图 860）。另外，手刀中段格挡也可变化为正拳（手刀）中段内格挡（图 861）或正拳（手刀）中段外格挡。与手刀中段格挡区别在于是从内向外或从外向内格挡踢击。



图 859



图 860



图 861

3. 肘臂上段阻挡

握拳小臂竖直上挑，大小臂约 45 度屈曲，大臂与腋窝呈 90 度，以小臂和大臂外侧为接触面，置于头部一侧阻挡对方侧面踢击（图 862、863）。注意肘尖略外撇，使之与对方攻击足相撞，产生创伤效果。此技也可用于防御上段侧击拳。



图 862 （正面）



图 863 （侧面）

4. 肘击中段格挡

同肘击防御中段拳击一样，可以同样方法格击对方踢来的中段踢击（图 864）。如果准确挡击，可创伤对方的足背，或足趾，攻守兼宜。在近身战中，可以此防御技对付冲顶膝。



图 864

5. 正拳中段格挡

含胸收腹沉身握拳以小臂外侧呈水平状向下格挡冲顶膝（图



865 丿



图 865

6. 手刀中段格挡

以掌根部为力点向斜下格挡对方膝部内侧，使冲顶膝偏向（图 866）。



图 866

7. 抄取格架

当对方直线踢进时，从侧方以一手自下而上抄取对方的足腕



部（图 867）。此技成功后，可借势实施接腿摔或踢、打攻击。



图 867

8. 勾手格架

以勾手由内向外勾挂对手踢击腿的足腕部（图 868）。此技作用同抄取格架。



图 868

9. 肘臂中段阻挡

同防御手法攻击一样，可以肘臂中段阻挡技术防御来自侧面



的中段踢击（图 869）。



图 869

三、实战空手道接触式防御的腿部防御技术

（一）以腿部防御手部攻击的防御技术

三日月踢之足底格挡——以三日月踢之方法从外向内以足底部分格开对手上、中段手技攻击（图 870）。



图 870



与三日月踢之足底格挡相反的是从内向外的外摆格挡，着力点在足刀外侧或足背（图 871）。



图 871

（二）以腿防腿技术

在实战空手道中，传统的较为实用的以腿防腿技得到了很好的利用。与此同时，由于实战空手竞技比赛日趋立体化，针对下肢的强踢已经成为一种实效的攻击战术，因此实战空手道各流派亦大量吸纳了世界自由搏击竞技擂台中那些行之有效的以腿防腿技艺，以致形成日本式完全自由搏击化的腿防技术。

1. 中段膝封阻挡

对付直线型踢击，可以采用此技防御。要求准确判断来势，直接提膝在对方攻击路线上形成阻挡面，使对手攻击落空。一般，若对方动作快，可能会用膝尖上顶架开对方攻击腿。若时机拿捏准确，阻挡面为小腿正面胫骨部位（图 872）。

注意应在中、远距离用此技防御。运用时支撑足要稍屈膝，足底密接地面，以求缓冲并保持平衡。另外，同侧肘臂垂立于同一立面上，肘尖接膝尖，形成立体防御面。



此技亦可用以对付来自侧面中段的踢击，如旋踢（图 873）。



图 872



图 873

2. 小腿中段内或外格挡

是以小腿内侧（图 874）或外侧（图 875）向左或向右侧略外抛格挡对方直线或弧线踢击的技术。

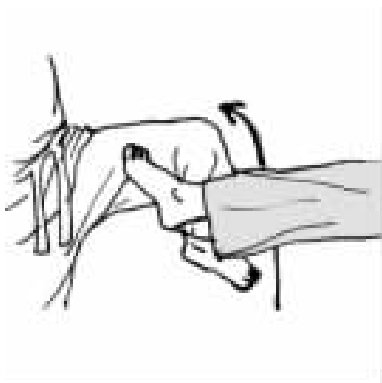


图 874



图 875

在实际运用中，有些功力极强的实战空手选手敢于同泰拳手般，运用胫骨正面实施从内向外（图 876）或从外向内（图 877）



的胫部中段格挡，以硬碰硬，创伤对方攻击足胫。在近战中，膝封阻挡亦是破腿或膝攻的佳法（图 878）。



图 876



图 877



图 878

对于一般习者而言，以胫部硬碰封挡对方胫部旋踢是比较危险的，其直接后果将导致胫骨严重损伤，甚至骨折。所以，功力不够者，仅以小腿部内侧或外侧肌肉较厚部分格挡就可达到目的，但为了有足够耐受力，平时还是要加强对腿部抗打功力的锻



炼。另外，注意双手对上段的配合防御动作，以防止对方踢下打上，或其它难以预料的后续连击。记着：在全面的格斗中，全面的防御技术和防御意识是必备的。坚固的防御是胜利的前提。

3. 足底中段格挡

以此技防腿的技术方法和原理完全同足底格挡及外摆式格挡手技之技术动作（图 879）。

4. 足踝下段挂接

上体侧转，勾足以小腿胫骨下部及足背挂挡对手针对下段的直踢（图 880）。挂接对方攻击腿的部位是足腕（足踝）或小腿肚。此技运用准确，可有效破其平衡。



图 879



图 880

5. 足刀下段压接

此技以攻为守，十分主动，要想灵活掌握并运用有相当难度，因为运用者需有良好的预测洞察力和后发先至的动作速度。因此实战空手不提倡初学者练习此技。此技类似于截拳道的低位截踢。

具体方法是：当对方起足踢击瞬间，原地（距离远时，需主动调距接近对方）略提膝，足尖内撤回勾，以足刀（或全足掌）



为接触力点，向斜前方伸展膝关节，迎面铲击对方攻击足之小腿部位，使对方无法踢出（图 881）。



图 881

6. 小腿中段挂接

此技是后发先至封阻对方踢击，使其难以完成的难度防御技巧。

（图 882、883）显示的是当对方提膝欲起足瞬间，立即提后膝向前迎向对方踢击之路线，趁对方之膝正要伸展之际，以膝关节或小腿部位为接触力点封压对方膝关节至小腿一线，破其动作。此技适宜封制防御来自中、下段的弧线型踢技。

7. 压足下段挂接

当对方起足时，提后足，足尖外撇，向斜前下方对方攻击路线来向上伸展膝关节，以足内侧或全足掌迎面压击对方攻击腿的小腿部位，使其不能完成动作（图 884）。

此技类似中国传统武术中的鬼脚（或称拦门脚）。

8. 足底中、下段格挡

此技同前面几个技法一样，是以攻为守的难度性防御技术。要求选手能瞬间判定对手是采用前踢或旋踢，并于同时起足封



图 882



图 883



图 884

截，使对手无法完成攻击动作。防御接触面为足底或前足掌部分，足尖略外撇。

（图 885）为下段足底格挡，（图 886）为中段足底格挡。



图 885



图 886

四、实战空手道非接触式防御的闪躲式防御技术

传统空手道对于非接触防御之闪躲式防御技术是不受重视的，这是基于传统空手大弓大马，强调一击必杀的理论之上的。但是，随着现代世界自由搏击运动朝着更快、更灵、更劲、更强调体力的高度对抗方向上的发展，日本实战空手道亦日益注重从西方拳击、西方踢拳（KICK BOXING）等现代自由搏击运动中学习和吸收现代格斗技战术的先进成份，其中就包含对躲闪式防御技术的高度强调和重视。

在实战空手道中，躲闪技术被视为一种高级技术来传授。不管如何，选手仅需依靠灵活的头部和身体小幅度闪转，或灵活快捷的步法移动，轻易地避开对方凶猛攻击，而又同时能够保持最佳角度和位置，随时以空出的四肢发动凌厉的反击，就比接触性的格挡阻截等来得省力和巧妙。当然，接触性与非接触性防御技术的作用总的来说各有千秋，例如前者在运用的把握性更大一点，换言之，运用后者需要更加准确的判断，以使动作刚刚恰如其分——既闪开对方攻击焦点，又处于能随时发动反击的位置和



状态。总之，在实战中惟有将二者充分结合起来应用，随机应变，方可发挥出实战空手防御技术的最高作用。

在这里，我们将实战空手道躲闪防御技术分为两大类来分别予以图解。

（一）变角度防御技术

可细分为两类。一类是纯粹依靠头部和身体的前、后、左、右下方的小幅度位移或拧转来改变与对方攻击方向的角度，使对方攻击擦目标而过来达到防御目的的技术。例如，选手以上体垂直轴为中心，巧妙地旋体转肩即轻易闪开对手纵深攻击。另一类如果配合步法，则可产生八个角度上（包括原地下潜）最基本的变角度闪躲式防御技术。在此，我们择要图解：

1. 后闪防御

此技可用于防御任何非纵深性的攻击。具体运用时，要求在瞬间将重心移至后足，同时上体和头部向后仰。后仰角度依对方攻击延伸程度来决定，但切忌过份后仰，以免失去平衡或有碍迅速向前复位以利反击。如果对方冲势较猛，可适当配合退步来防御。另外，双手始终要保持高护协防。同时，后足要保持足够弹性，以便防御完成立即复位反击或顺利转为其它攻守动作。

（图 887）为原地后闪防御对方后手重拳。（图 888）为前足略收虚步点地配合后闪防御对手长距上击拳。（图 889）则显示当对手进步出拳时，选手适当配合后足退步接后闪防御后手重拳。（图 890）则以后闪防御对方转身后旋踢。无论何时，均需根据情况来机动应用。

2. 左、右闪防

此技主要用于对付针对上段的直线型拳击。技术要领是凭借头部向对方攻击拳臂的内侧或外侧偏闪，配合肩膀的稍稍的斜前沉降，使对方攻击拳臂从另一侧肩膀和头侧掠过的巧妙防御方



图 887



图 888



图 889



图 890

式，可以最小的动作取得最大防御效果。实际运用中，可根据不同情况结合左、右侧步或左、右斜前上步的步法，靠全身的移动来防御，但头部左或右闪防御的动作是基本相同的。头部闪避时，双手和肘臂注意保护头部和身体。

（图 891）为左闪防御前手直拳攻击。（图 892、893）为配合步法连续运用右闪和左闪成功防御对手前、后手上段直拳攻击的



图解。



图 891



图 892



图 893

（二）延伸距离的防御技术

这是纯粹运用各类向后直线撤退的步法，通过拉开与对方的距离，使对方攻击拳、足无法击中的防御方式，主要用以对付纵深性的强猛攻击。采用此类方法防御时，随后进行的反击多以长



程足技来完成。不过，需注意的是：在实战中，单单使用步法直线撤退防御是不妥的，这样易于被对方找到规律，而且一旦遭敌连攻，退之不及时，极易陷入困境。因此，应与各种变角度的躲闪以及其它接触性防御相结合，不断变化，方可使自己能保持主动，令敌猜测，而立于不败之地。

（图 894、895、896）是后足先撤一大步，前足紧随撤一大步防御对手进步旋踢的实战例。（图 897）是对方以上段旋踢攻击时，前足并步后撤，双足同时微后滑闪避其腿的技术。（图 898）系以前脚经后足内侧向后撤步防御对手长距上击拳攻击图解。注意图中选手双手防护姿势。采用此技对付拳击，可以有效地防御对方快发之组合拳，因为选手离开对手距离较远。（图 899）为后足直接后撤一步配合后闪防御对方从下向上的前踢。（图 900、901、902）是针对对手进步上段旋踢所采取的前足经后足内侧直接向后大幅度撤步防御的实战例。为躲避对方凶猛的攻势，选手前足后撤过程中，后足有一个足掌贴地随之微后滑的小动作。注意双手的上段防护动作。



图 894



图 895



图 896



图 897



图 898



图 899



图 900



图 901



图 902

在这里，使用何种距离防御方式以及同一个防御技术在对付不同程度攻击时应如何变化，均取决于对手的动作快慢，所采取攻击的攻击延伸性等等双方间距变数。简而言之，每一个技术在具体运用中都要根据实际情况的变化而变化，切忌划地自限，自我拘泥。相信读者通过上面有关实战图解会有所领悟。

五、实战空手道的综合式防御技术

下面介绍的综合式防御技术，有的可以看成是独立的防御技术，有的则是接触性防御技术和非接触性防御技术在实战中比较典型的综合运用，或者接触性防御技术的立体运用方式。在实战空手中，综合式防御技术得到大量的运用，与全面、立体的强悍竞技是相吻合的，唯有防御趋于立体、整体，才有可能在拳足横飞的拳台立足。事实上，实战中运用单一防御技术的效果不如综合运用时更可靠，对此，可通过实践来检验。

（一）臂肘综合封阻

此技主要用以对付弧线型的侧击重拳或上段旋踢之类攻击。（图 903）显示的是当对方以上段侧击重拳攻击时，选手迅速弯



曲并抬起前臂至大臂与肩平行，肘尖斜朝前，用以阻挡、顶击对方攻击拳臂内侧，小臂垂下，张开手掌，护住身体前侧，同时以后手张开手掌在头前做综合遮护，耸肩、收颌、缩头、含胸、收腹，形成臂肘综合式防御法，防御并化解对手攻击。运用准确，斜指的肘尖还可有效地创伤对方之攻击拳腕。

（图 904）显示了前手肘臂护头面，后手配合侧向拍击防御的臂肘综合封阻的变化用法。



图 903



图 904

（二）肘臂、腿膝立体封挡

这是同时启动肘臂和腿膝部位形成的立体封挡防御综合技术。它可同时封闭并阻挡对方可能的上、中、下段的强踢。当对方起腿攻击区域判断不清时，最好采用此综合防御技术。

（图 905）是立体封挡侧踢的一例。

（图 906）是立体封挡对方上段旋踢同时出拳反击的实战例。

（图 907）为立体封挡对方下段旋踢的实战用例。如双方距离较近，实战空手选手往往会以膝挡同侧之手，推压对方胸或肩部，令其失衡。



图 905



图 906



图 907

（三）肘臂封挡拍击综合防御

这又是一种双手、肘、臂配合进行的综合的对付上段拳、足攻击的防御法。当对方对上段实施攻击时，选手要迅速屈肘上抬，肘尖朝向对手，大臂与腋窝成 90 度，小臂向上握拳或成掌护于头侧，同时后手成掌侧向拍击，配合防御。要求与对方攻击



拳、足接触瞬间，紧肌发力。另外，还要注意耸肩、收颌、缩头，形成一个牢固的上段防御面。（图 908）为肘臂封挡拍击综合防御上段旋踢的实用例。

（四）退步勾手综合防御

对方踢击直线冲势较猛时，选手前足滑向后足，上体略收腹后闪同时，前手勾手搂挂来腿防御（图 909）。（图 910、911、912）为另一组相同的综合防御法连续图解。



图 908

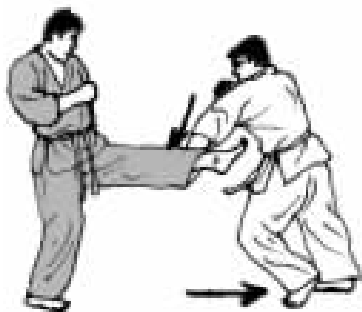


图 909



图 910



图 911



图 912



图 913

（五）侧身闪避手刀格挡综合防御

运用此综合防御技术时，侧闪为主，格挡为辅。闪至外侧，既让自身目标离开对手攻击区域，同时又获得较好的反击位置，格挡则又加强了这一防御效果，起到保险作用。（图 913）系对方前踢之时，选手以前足虎趾为轴，顺时针转体侧身，后足向左侧后方弧形滑动同时配合前手手刀外格挡（力点为小臂外侧），成功完成防御。

这是一例闪躲式防御和格挡式防御相结合的综合防御法，可以左右兼施。另外，试想想此种侧身闪躲的防御方式还可与哪些格挡防御方式相结合，形成新的综合防御方式？

在实战中，综合式防御方式会经常被运用到。这是因为单纯的防御技术应用并非万能的，其可靠性在某个程度上比不上综合式防御方式。习者自可在今后的实践中不断摸索并创造适合自我的各种综合式防御。简言之，综合防御应用之妙，存于一心。



第九节 防御反击

现代自由搏击发展的一个先进之处，在于攻守之间的结合更加紧密无隙。守之目的是为了攻，攻守不可分离，此种整体的防御反击观念的建立和实践，无疑大大提高了格斗技的效率。

实战空手道亦大力提倡“攻击是最佳的防御”，以及“防御即是反击”的技战术攻防理念，使防御技与反击技日益融合，而渐成有一定日本空手道特色的主动积极的防御反击打法。

在实战空手道中，为使反击达到最大的效果，所采用的防御之法就必须为反击创造最佳的反击位置、角度、姿势乃至时机。那么，实战空手是如何通过防御为反击提供最佳条件的呢？

一、尽量从对方的外侧盲点区着手防御

如（图 914）所示即为与对方正面相对之时，对方外侧及侧后的两处盲区，任何人都有这两个盲点区。如果选手能在发起攻击或反击时，能够处于对方这两个盲点区，将占据优势。为什么呢？因为当选手处于盲点区并控制对方同侧手、足或身体垂直轴时，其异侧手、足亦会因为此侧手足的限制而失去作用。简言之，盲点区是对手无法正常发挥手、足攻击威力的区域。

在实战中，选手一般不会正身相对。那么对方保持一种格斗姿势时，其肩膀必须有一侧肩膀更接近于选手，则这一侧就是选手进入对方盲点区的最佳一侧（图 915）。因为很显然从最靠近一侧比从远的一侧更利于闪身于其身侧后之盲点区。当然，如果对方起动后手拳、足攻击时，这个先前的远侧此时将变成最靠近选手的一侧，那么此时这一侧就是选手进入对手盲点区的最佳一侧（图 916）。由此可知，进入对方盲点区的最佳时机，就是对手将

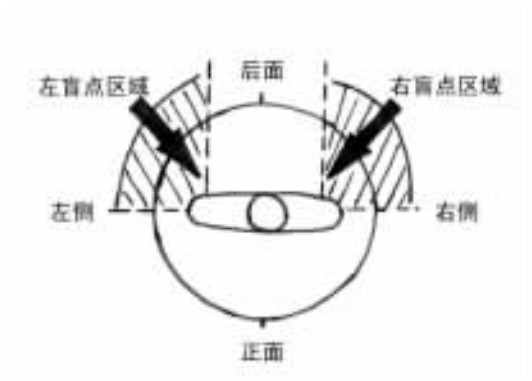


图 914



图 915



图 916

其身体的一侧靠近时——无论是进攻还是无意中地移动。对此，每个习者均需灵活地变通应用。如此，便形成实战空手道的防御特点：尽量从对方攻击拳、足的外侧防御，以便掌握主动权，进入对手盲点区发动反击。



(图 917、918、919) 所示为选手从外侧采取综合格挡方式防御对手拳击，并顺势进入对手盲点区发动反击之实战例。

(图 920、921、922) 为选手外侧格挡对方前踢，然后借对方前落出拳瞬间，从外侧拍格其攻击臂并顺势跨入对手的盲点区，施展投技反击。



图 917



图 918



图 919



图 920



图 921



图 922

二、防御同时善于牵带、控制对方

在格斗中，实战空手选手往往赋予防御以更为积极的反击含义，意即不仅仅是单纯地防御挡开对方的攻击，而是在防御同时，采用各种主动的配合手段牵拉、推压，迫使对手失去平衡，控制其重心，从而为后续的反击创造良好条件。

（图 923、924、925、926、927）所示为一组独具实战空手特色的圆心空手“Sabaki”技战术——即专门利用各种从外侧防御对手拳击或踢击的机会，以弧形移动切入对手盲点区发动反击的战术性技巧，可实用于擂台或街头巷战中各类场合，即便是对付重量级对手也是得心应手。它在具体运用过程中，就要求防御之后，尽可能靠近对方身体垂直轴重心所在，运用推、拉、靠、扳等各种手段控制对方上半身靠近自己的肘部、肩膀或头部（常常双手、身体配合综合控制），以自身为旋转轴心，充分利用球体的转动原理，足下绕水平弧旋转，上体绕斜圆弧转动，圆活而轻巧地达到破坏对方防御体姿，控其重心，弧形绕入对方盲点区的目的，一旦成功，余下的就是反击了。请习者参考前组图解之



图 923



图 924



图 925



图 926



图 927

时，再参考（图 928、929、930、931、932）实战例加深理解。当对方上击拳攻击时，选手以后手拍挡其臂并抓其衣袖回带，不停，借势前手扳颈，后手猛推其肘，同时后足弧形上步，前足随势跟上，绕至对手盲点区并贴紧对方上体，形成敌背我顺之势。不停，以右足为轴，左足向后逆时针旋转，配合扳颈牵带动作，使对手转动并俯身，立即前踢对方头部。（注意：①前组图解外侧防御之后，紧接着就实施了下段旋踢反击，其目的是破坏对方



图 928



图 929



图 930



图 931

重心，为进一步深入对方盲点区进行控制性的凌厉反击打下基础。从中可看出“Sabaki”技术是相同的，但具体运用时，需变通发挥，切忌拘泥。②选手越靠近对手施技则越易成功。肘部紧贴身旁，臀部尽可能移近对方腰髋部，就可以有效地利用小弧圈转动来牵动对方的大弧圈转动。这样，旋转之轴心在选手重心轴上，同时又置身于对手盲点区，如此，对手即陷入任选手摆布之窘境。③扳颈牵带时，要充分利用体重来强化压力。④要想真正



图 932

掌握圆心空手技术，习者首先应该与一位原地不做硬性反抗的同伴反复演练之。一旦感觉掌握了，即可与一位不断移动地对手来过招练习了——在实战中掌握其中变化窍门。不管如何，花些时间掌握它，对于增进选手的格斗威力是绝对有益的。

（图 933、934、935、936）所示为一组防御后顺势抓住对方衣袖牵拉，使对方上体前俯同时，进入对方盲点区实施膝撞反击的实战例。



图 933



图 934



图 935



图 936

（图 937、938、939）所示为防御完成之际顺势以防御肘臂挤压对方攻击肘臂，同时后足进步踏入对方盲点区令对方失衡的方法。如（图 940、941）所示，向对方内侧进步挤压其身，迫其转体失衡，这都可以造成不同的反击优势。



图 937



图 938 从外侧格挡防御



图 939 后足踏入其背后靠挤之法



图 940 从外侧格挡防御



图 941 后足踏入其正面靠挤之法



(图 942、943、944、945) 图示中, 选手在外侧一手格挡外带对方攻击拳臂之后, 立即后足进步踏入对方盲区, 同时以另一手肘臂猛击按压对方同侧之肩膀, 破其平衡, 不停, 原前足顺势逆时针向后弧线滑转, 完全占据对方侧后盲点区域的最佳反击位置。整个动作要求连贯流畅, 以身转带动步转。



图 942



图 943



图 944



图 945



(图 946、947、948) 系提膝阻挡低位踢击之时，同时以同侧的手臂向前推阻对方肩或胸部，迫其失衡之法。习者应注意，当对方攻击腿落步之时，仍应继续借自身向前落步之势加压推压对手，令其无法调整动作和姿势，从而为反击提供最佳条件。



图 946



图 947



图 948



(图 949、950、951) 展示亦是一组抢占对方盲点区并控制对手的积极防御技巧。当对方发动前踢之时, 选手立即侧身外侧格挡同时, 前足向对方侧后大步跨入。不停, 在对方侧后推压控制对方重心足一侧肩膀, 使对方一时难以调整并继续攻击, 如此, 选手即为自己的反击获得了最佳位置和距离。



图 949



图 950



图 951



以上，我们综合讲解了实战空手积极防御中的两个最大特点。下面，我们再概要谈谈如何利用防御造成的机会，成功地进行反击的问题。即：防御之后是采用手技还击，还是采用腿技、投技？是采用长程反击技术，还是短程反击技术？等等。在实战空手道中，防御后使用何种反击主要是依据以下几个方面灵活变通：

（一）根据防御后双方距离远近和选手所处位置来定

（图 952）所示为防御后的三种可能的反击距离和常用反击法（左、右相同），即防御后离对方较远时，多采用足技反击；若距离较近，则宜采用手技反击；而在近距，则可顺势采用投技或短程之拳、足反击。一般来说，根据距离决定运用何种反击是通用的。

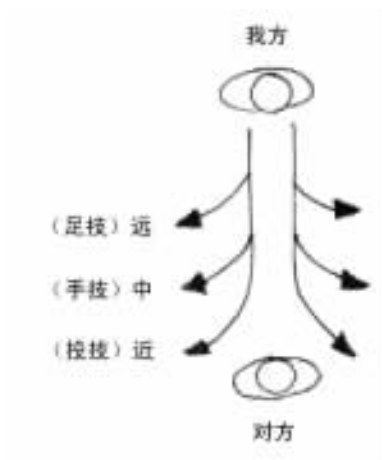


图 952



（二）根据对方体势和选手特长而定

例如（图 953、954）所示当对方的踢击被格挡开之后，平衡尚未失去，仍保持相当的反击能力时，选手选择以原地足技来加以直接反击。（图 955、956）所示在同样距离采取同样防御方式防御对方同样的踢击，而对方重心不稳之时，选手并不使用足技反击，而是后足上步踏入对方盲区，运用选手自己所擅长的投技予以反击。由此可知，当防御后，在适宜距离内可采用多种反击方法去反击，特别是当对手体姿势不佳，平衡不稳时，可采取该距离内能采用的任何攻击技术反击。不过，若对手体势稳定，反击能力强之时，则最好采用比较保险牢靠的反击技。当然，实战中并无特定的最佳反击法，实际上，只要是选手自己所擅长、有把握，且时机、距离拿捏准确的任何反击都是最好的反击。换言之，对同一种防御后的态势，可使用多种方法去反击，欲自动化的达到最佳反击效果，则惟有赖选手到实践中去不断积累经验，提高反击应变能力，并努力练就几手防御反击得意技。



图 953



图 954

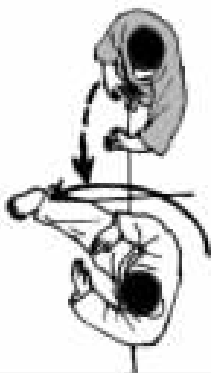


图 955



图 956

三、防御反击打法

综合来看，实战空手道的防御反击打法可划分为三大类。即（1）以攻为守法；（2）接触式防御反击法；（3）非接触式防御反击法。这三大类防御反击法在实战中既可独立运用，亦可综合运用，而以综合运用为主。

（一）以攻为守之防御反击法

在拳击中，关于攻防，有一句名言，叫做“攻击是最好的防御”。也就是说以攻击来达到防御目的，是最积极、最主动、最有效率的战术性手段。为什么呢？首先攻击中的对手所暴露出来的空当是他无法顾及的，因为他的身体动作和精神大都集中在攻击上，以攻为守可以打对方一个防无可防。其次反客为主，避免了因为被动招架，而被对方后续的主动攻击压迫，陷入更被动的招架中去。用中国武术格言来讲：就是“不招不架，只是一下。犯了招架，就会十下。”所以，无论从何种角度来看，以攻为守的防御反击法都堪称格斗中最高级的反击技巧。严格的讲，应是



最高级的攻击方式。不过，也正因为此，运用它的难度要高于其它防御反击法。对对方攻击意图和动作的准确预测和判断、良好的距离、时机和节奏感，以及后发先至的快、准、劲的动作，都是以攻为守得以成功的要素。

以攻为守的防御反击法，大致包含两种方式：即（1）不招不架，迎着对方攻势，或以长制短、或以快打慢、或变角度迎击，直接攻击对方空当，先其攻击发生攻击效果；（2）以攻击手段，从正面拦截对方攻击肢体，破坏其攻击动作，来达到攻防一体效果。

（图 957、958）和（图 959、960、961）显示的为两种以攻击方式拦截反击对手后足大幅度踢击的实战图例。前组图例，选手选择的拦截部位是对手攻击腿同侧之腰髋（也可攻其腹部或裆部）。盖因起腿发力的关键在于转腰旋髋。若腰髋无从着力，对方自然无法发出有威胁的攻击，而拦截准确、有力，当场即可令对手失去平衡。后一组图例，系对方以后腿屈膝高提欲施上段旋踢之时，主动拦截对方支撑足膝关节内侧，令对方失去重心而



图 957



图 958



图 959



图 960



图 961

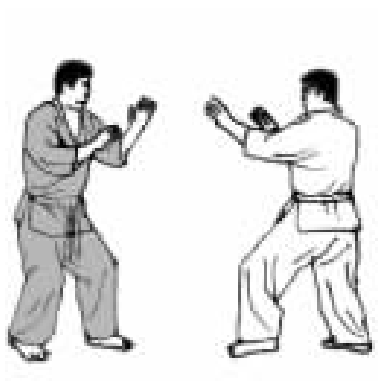


图 962

倒。(图 962、963、964) 为一组主动以腿截腿，阻击对方支撑腿膝关节内侧令对手失衡后倒的实战用例。从中我们可以发现一个共同规律，但凡对手起腿（特别是以后足大幅度向前起腿）攻击之时，支撑足必定会由初始的膝胫朝前，自然轴转成膝关节内侧朝前，从而为拦截支撑腿提供了良好条件。所以，初习者对此不必有任何畏惧之心，在判断准确，上段保持良好自护（例如双手



图 963



图 964

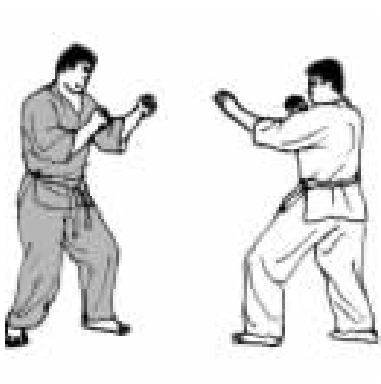


图 965



图 966

高护，上体后倾等等）前提下，只管大胆迎进阻截，必百发百中。对方动作幅度越大，动作越慢，则越易成功。当然，此种拦截反击对方踢击支撑腿的反击法，适用于对方起高腿攻击时。

（图 965、966）显示的是与第一组图解相似的拦截反击对方踢击的方法。不过，这次选手选择的是以足尖外撇的足底攻击拦截对方攻击腿的内侧（图 967），使对方攻击腿无法伸展来达到



既攻且守目的。由此我们可以总结出几个最基本的踢击拦截反击部位，参见（图 968）（当然，除此而外，攻击腿的膝胫、小腿部位亦是较好的拦截部位，可参见“以腿防腿”有关防御技术内容），再提醒一点：拦截反击成功时，必须立即把握机会连续的压制反攻，以扩大胜果。另外，为保证成功，选手应选择机动灵活的高桩姿势。即马步不可太低，否则起动慢。同时与对方要保持适当的监察距离，以获得足够的判断，动作时间也是要注意的。

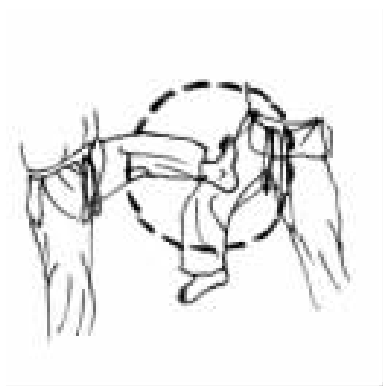


图 967



图 968 最佳破踢拦截反击部位

（图 969、970）所示是在对方连续攻击的过程中，抓准时机拦截反击对方踢击的方法。此种拦截系直攻对方正面部位，以快打慢。一旦成功，不仅可以打破对手连击节奏，也可直接创伤对手。（图 971、972）所示的则是在对方攻击动作刚起，尚未完成瞬间，直接以前刺踢反击对方中线目标的反击实战例。



图 969



图 970



图 971



图 972

（图 973、974）实战图解，是以直拳迎击来反击对方低位旋踢攻击的以攻为守的例子。在实战中，倘若对方某次攻击威力不大，或自己具备硬打直上的功夫，就可采取此种不管对方如何攻击，只管冲前发动凶猛反击的主动打法，在本例中，选手迎击得手之后，接以上击拳连击来扩大战果。在具体运用中，受击部位必须要紧张用力，以承接受力——当然，当选手凶猛前冲之时，



对方已很难准确击中并完全发力了。



图 973



图 974

（图 975、976、977）显示的是当对手施展转身类踢击时，毫不犹豫地以直破弧。在对方转身背对瞬间，以前刺踢拦截反击对方的臀部，使对方无法发力且失去重心。



图 975



图 976



图 977

（图 978、979）是选手在对方连击拳攻击两动之间的空当，以转身后侧踢以踢破拳，以长制短。



图 978



图 979



（二）接触式防御反击法

接触式防御反击法，顾名思义，就是以接触式防御对方攻击，与此同时或之后反击对方的防御反击打法。在实战空手中应用最广泛的一种基本防御反击法。

（图 980）所示为选手一边格挡，一边以下段旋踢反击对手上段旋踢的战例。



图 980

（图 981、982）实战例中，选手以肘臂阻挡防御对手上段旋踢，乘对方落步之际报以后手侧击重拳反击。



图 981



图 982

在（图 983、984）实战例中，选手以小臂下段外格防御对方中段前踢，同时以下段旋踢反击。在（图 985、986）中，选手则采取提膝封阻方式防御对手中段前踢，然后在对方落步刹那，直接以防御之腿发起下段旋踢反击。



图 983



图 984



图 985



图 986

（图 987、988）实战例中，胫部功力强的选手仅以前腿微内旋，以胫骨部分阻挡对方针对小腿内侧的下段旋踢，同时迅速以后手重拳反击。在（图 989、990）一组防御对方下段旋踢的防御反击中，选手在事先预测准确的情况下，后足向前并步提前膝，膝尖略外撇封阻对手攻击腿同侧大腿内侧根部。不停，选手膝部积极回撤下压落步，打开对方之腿，同时迅速起后足下段旋踢反



击对手之大腿正面或侧面肌肉。此种提膝近身封阻之法几乎可以对付任何大幅度由后足发动的踢击，关键在于近身果断、迅速，封阻准确、有力。



图 987



图 988



图 989



图 990



(图 991、992) 显示的是一组近距离格挡反击例。选手屈肘下垂护于身侧阻挡对方上击拳攻击, 同时以后手平肘发动贴身反击。(图 993、994) 中, 选手是以小臂外格防御对手上击拳, 随即以箍颈膝撞发动反击。



图 991



图 992



图 993



图 994



(图 995、996) 实战例中, 选手以手刀小臂内格防御对方直拳, 同时以前手直拳反击对手上段目标, 格打同时, 一气呵成。



图 995



图 996

(图 997、998、999、1000) 所示为一组边格挡边控制边反击的组合式防御反击法。当对手以中、上段直拳攻击时, 选手从外侧格挡并顺势紧抓对手空手道衣袖向后推带, 同时拂足踢对方前腿小腿或踝关节部位, 令其失衡。选手顺对方重心前俯之势, 逆时针滑转至对方盲点区, 而一手仍然继续对对方肩臂加压推带, 使对方无从调整, 不停, 立即施以上段旋踢连续反击。

(图 1001、1002、1003、1004、1005) 实战图解是一组连续向前的阻压式反击。当对方欲起腿攻击时, 选手主动并步向前一手高提护面, 一腿提膝以胫骨正面封阻对方小腿胫骨, 使对方无法伸展发力。不停, 选手借体重前冲惯性, 封阻之膝继续向前加压于对方之膝并积极向前落步, 在迫敌重心后倒之际如冲直拳般伸展底掌猛烈反击对手下巴。不停, 后手中段重拳连击, 必可予敌重创。(图 1006、1007、1008) 实战与前组防御反击战术意图相似, 亦是主动提膝前迎阻封, 使对方下段旋踢半途即遭拦截, 而选手更顺势向对方前足外侧落步施以上击拳反击。



图 997



图 998



图 999



图 1000



图 1001



图 1002



图 1003



图 1004



图 1005



图 1006



图 1007



图 1008



在实战空手中，同攻击一样，单一的反击效果不如组合反击效果好，因为一旦反击得手，连续压制猛打，往往有出乎意料的结束战斗的效果。在（图 1009、1010、1011、1012、1013、1014）中，选手即是利用格挡防御之后的组合连踢反击将对手一举击倒而获胜。注意：在对方旋踢之时，选手迅速向前进步接近对方，同时以双手肘臂综合（一手阻挡，一手推挡）防御对手攻击腿靠近膝关节之处。这样做的好处是避开对方旋踢力点（集中于胫骨和足背之上），避实防虚，使对方踢击猛力消于无形中，同时又可借进步前推之势破坏对方重心，为下一步顺利反击，防止对方反击，打下良好基础。



图 1009



图 1010



图 1011



图 1012



图 1013



图 1014

(图 1015、1016、1017) 和 (图 1018、1019、1020) 为选手在近距离内侧或外侧接触性防御对方上段侧击或直击拳之后，用近身侧击重拳——勾拳反击对方上段的具有代表性的近距离接触性防御反击基本打法。(图 1021、1022、1023) 是选手内侧防御对方中段直拳后，以近程重型杀伤武器平肘予敌凌厉反击的图解。在相同情况下，运用挑肘反击对手下巴、颜面等目标 (图 1024)，亦是击中必倒的可选择反击方式。

在这里，防御反击不管如何变化莫测，其中仍然有规律可寻。习者自可在平时的练习中，通过运用不同的接触性防御技术和反击手段，防御反击对手来自不同方向和高度的攻击的反复接触性防御反击得意技巧。此种反复练习积极研究，敢于实践，善于吸收的态度和行动，实际上是习者无论在实战空手，或其他世界武技，乃至在生活、事业上取得成功的保证！所以极真空手大山倍达氏所言“武道中的真极之意只有用心体验。勿要逃避体验”，确为“极真”名言。



图 1015



图 1016



图 1017



图 1018



图 1019



图 1020



图 1021



图 1022



图 1023



图 1024

（三）非接触式防御反击法

运用机动灵活的身法或步法闪避对方的凶悍攻击，同时或紧接其后发动反击的打法，就是非接触式防御反击打法。与使用接触式防御不同，采用非接触式防御时，选手的四肢八体均处自由中。换言之，理论上，选手可以使用四肢中任何一个攻击武器投



入到反击中去，这就使选手反击的选择面更广。不过，要想准确地做到既能有效防御，又能同时保持或寻找到最佳的反击间距、姿势和角度则较难，这一方面需要习者提高非接触防御技术水平，另一方面，则更需要习者在非接触防御反击技巧上下苦功磨练。

（图 1025、1026、1027）是选手运用左侧步闪至对手后手重拳的外侧，同时或随即以上击拳反击对手肋部的一组实战例。在这里，要求选手判断要准，且侧步闪开防御不可过早（过早对方可能会变招），闪开距离要适当。另外，后手保持高位防护亦应形成本能习惯。（图 1028、1029、1030）则是选手运用头部左侧闪配合左前变角度斜进步的综合防御方式从内侧闪避对手前手直（刺）拳，同时或立即以前手直拳反击对手中段心窝部的一组非接触式防御反击实用例。在这里，选手头部（包括身体）和步法移动幅度很小，以恰好闪开对方拳击，使之从自身右肩之上掠过为度。由于对方并不像前组动作般向前进步冲拳，因此选手采用斜前变角度进步在闪开对手拳击同时轻灵地靠近对手，从而主动进入有效反击距离。防御反击整个动作在实际运用中，必须小巧、轻灵、流畅，连贯一体。另外必须提请注意的是：无论采用接触式防御，还是使用非接触式防御，凡是闪向内侧，都必须养成下意识提高双手护住头面和身体（即双手护头颈，肘臂护身体）的习惯。为什么呢？因为通常对手出击，往往会双拳连打，闪入内侧，则无异于主动进入对手另一蓄势待发的拳或肘部之打击范围——而且多为重手——所以，闪入内侧之瞬间，不仅要自护严密，且反击必须要及时、迅速，使之无法顺利连招。故习者平时即应加强对付连击的防御反击的有针对性练习。



图 1025



图 1026



图 1027



图 1028



图 1029



图 1030



(图 1031、1032) 所示为选手向右侧步从对方拳臂内侧闪躲防御对手后手重拳攻击，随即以冲顶膝反击对手中段目标的实战图解。



图 1031



图 1032

(图 1033、1034、1035) 所示为选手运用后闪防御对手侧击拳攻击，随即以下段旋踢和转身后侧踢连续反击的图例。要求后闪恰当，反击动作连贯流畅，一气呵成。如果实战中对方前冲之势较猛，选手还可一边后足后撤，一边后闪。



图 1033



图 1034



图 1035

(图 1036、1037、1038、1039) 是一组选手使用后足直接后撤，前足随势后滑的距离防御来闪躲对方后足上段凌厉旋踢。之后，选手抓住对手腿前落，重心不稳之机，后足进步踏入对方侧后，施展投摔反击。



图 1036



图 1037



图 1038



图 1039

(图 1040、1041、1042、1043) 是一组前足经过后足内侧向后撤步躲闪对方下段旋踢之后，立即并步上前以下段旋踢反击对手下落的前腿，续以后手直拳重击上段。



图 1040



图 1041



图 1042



图 1043

四、对组合攻击的防御反击法

组合攻击在实战空手擂台竞技中屡见不鲜，正因为如此，对组合攻击的防御反击法，是每一位实战空手必须掌握的。虽然在前面的图解中我们已经涉及实战空手道对组合攻击的防御反击的战例，但仍有必要集中图解介绍一下实战空手选手如何综合运用各类防御反击打法，来对付对手 2~3 动的组合攻击。习者应将其视为实战空手防御反击训练中的重点内容来对待。

在实战中，实战空手道对组合攻击的防御反击不外乎两类：

其一、就是加强监察，保持适当距离，在对方第一动刚刚启动之时，即予拦截，让对手无法发出后续连招。若抓住拦截瞬间对手失措之机，加以压制性组合反击，当可反客为主，占据主动，甚至一举制胜。其二、在对方动作空当之间予以防御反击。组合攻击动作无论如何快，动与动之间均有动作连接上、肌肉松紧转换上、精神集中点的转移上等等生理和心理的空当，尽管时间很短，但若头脑冷静，判断准确，同时防御上有意为自己创造条件——例如拉开距离，格挡牵带等等，就能在对方旧力已尽，



新力未发之际，在对方前动回收，第二动、第三动甚至第四动刚启之间，寻得最佳的反击时机。

前面已经详细讲解了以攻为守的拦截防御反击打法，所以下面仅以第二类对付组合攻击的防御反击法为主进行图解：

（图 1044、1045、1046、1047）为一组防御对方两动连击之后，反击对手的实战例。选手采用的是后闪、小臂格挡防御对方的上击拳和冲顶膝之后，趁对方收势之际发动凌厉反击——前后手直拳上段连击。



图 1044



图 1045



图 1046



图 1047



(图 1048、1049、1050、1051、1052) 为一组防御对手连环踢击之后，以背后扳头膝撞严厉反击。这里，选手使用的防御手段是综合的。



图 1048



图 1049



图 1050



图 1051



图 1052



(图 1053、1054、1055、1056、1057) 所示为一组破对方单腿连续上段旋踢之防御反击。选手首先进足退步躲闪开对方第一记上段旋踢，随即趁对方前动已发，后动刚起瞬间切入，同时拂足巧踢对方支撑足跟，令对手凌空摔跌。在此组实战例中，选手成功反击的关键在于退闪恰到好处，切入果断及时，拂踢准确有力，整体动作一气呵成。



图 1053



图 1054



图 1055



图 1056



图 1057

(图 1058、1059、1060、1061、1062) 是一组连续防御三次才寻机发动上段旋踢反击的实战例。请注意(图 1063、1064)的防御动作, 要求主动上迎, 且落步之时要继续对对方手臂施压猛推, 使对手重心不稳, 从而为紧接上段旋踢提供良好条件。



图 1058



图 1059



图 1060



图 1061



图 1062



图 1063



图 1064

作者简介



朱建华，1969年生，湖南怀化芷江县人氏。湖南师范大学毕业。中国振藩截拳道专业研修者和宣传推广者，《拳击与格斗》、《搏击》杂志专栏作者、特约记者，笔名方正、悟空。研修振藩截拳道近二十载，有幸得到李振藩师祖亲传顶峰门徒黄锦铭师傅指导振藩截拳道，擅长拳

法、膝法、擒摔和双节棍，同时兼修泰拳，有相当造诣，无限制泰拳体系就是作者综合研修振藩截拳道和泰拳的初步成果。

其长期致力于中国截拳道正本清源和振藩截拳道教练培训工
作，针对国内振藩截拳道观念混乱现状，撰文提出“振藩截拳道
乃李振藩创立的技击实践哲学及科学的技击基本结构和自我发展
指南”、“科学截拳道：无法不等于乱法，无限不等于绝对的没有
限制”、“中国截拳道当务之急：先继承，后发展”、“截拳道之
道：从有形到无形”、“对截拳道的创新发展能力只有武术家才具
有并且是个性的——截拳道的发展实质上只意味着个人的解放和

自我发展以及武技上的本能的精简和直接”、“你的只是你的，李振藩创立的振藩截拳道无可替代”等观点，影响广泛。主导建立中国振藩截拳道函授教学和进阶式面授特训营高效科学模式，由其教授的面、函授学员遍布全国。

现任中国李小龙截拳道总会常务副主席、湖南体育学院及国际李小龙特种功夫培训总部截拳道总指导、客座教授、龙图国际武道研究中心总教练、总会会刊《截拳道世界》执行主编。发表有大量专业论文并获全国性武术论文奖。出版有《国际自由搏击精粹》、《世纪巨星李小龙》、《全接触空手道》等专著以及《截拳道自由搏击》、《现代经典泰拳》等函授教材。



目 录

第一章 羊派和狼派：日本空手道溯源

- 第一节 中国功夫与秘法唐手 (3)
- 第二节 唐手变空手 (6)
- 第三节 寸止改全接触 (7)

第二章 全接触实战空手道训练基础

- 第一节 强者之声：为什么要修习空手道 (15)
- 第二节 道场·服装·礼节 (19)
- 第三节 练习空手道的基本准备 (24)
- 第四节 空手道体能训练 (26)
- 第五节 空手道攻击威力训练 (58)
- 第六节 空手道修习三规律 (66)
- 第七节 空手道的段位晋级制度 (66)
- 第八节 空手道的竞技规则 (69)
- 第九节 空手道的准备和整理（恢复）运动 (70)

第三章 实战空手基本技法

- 第一节 技术训练的几个基本原理 (83)
- 第二节 基本身型站法与步法 (88)
- 第三节 手 技 (104)



第四节	足 技	(175)
第五节	投技与固技	(315)
第六节	攻击制胜的要素	(338)
第七节	组合攻击法	(355)
第八节	基本防御技	(371)
第九节	防御反击	(404)