

亚洲搏击术精选

● 魏峰 编著

# 截拳道

李小龙实战功夫精萃

北京体育学院出版社

G886

VV52

361505

亚洲搏击术精选

# 截拳道

李小龙实战功夫精萃

魏峰 编著



北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：

责任校对：叶一莱

内文绘图：

责任印制：李家琦

## 截拳道

李小龙实战功夫精萃

魏峰编著

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.5 定价：5.50元 (压膜装)

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷 印数：12000册

ISBN7-81003-575-4/G·444

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

本世纪七十年代初，一股中国功夫的狂潮席卷着世界，李小龙这个响亮的名字也震撼了全球。李小龙之所以能成为世界上一位著名的技击家和功夫电影表演家，是因为他成功地创造了一种现代的技击术——截拳道（Jeet Kune DO即JKD）。

随着截拳道在世界各地的迅速传播和发展，这项运动亦引起了我国武术界的重视，并在广大体育工作者和武术爱好者中产生了强烈的反响，他们均迫切要求了解和掌握截拳道的有关知识和训练方法。为此，我便整理出了这本《截拳道》。

笔者在此以前曾向一位海外截拳道高手学习过这项运动，并坚持练习多年。鉴于目前我国还没有一本全面、详细、系统介绍截拳道的书籍，现将我对截拳道的认识和锻炼体会整理成书并公开出版，以飨读者，也了却了我的一大心愿。

本书详尽地叙述了李小龙的武打技巧和实践哲理，且配有大量的动作图，是一本不可多得的现代武术教科书，它将把李小龙的武打艺术形象完整地奉献给你。

在本书编写中，承蒙艾·柏加（美）、康琼（美）、申忠（港）、江伟等先生帮助，全书成稿后又由北京体育学院出版社的叶莱先生多次修改、审校，在此一并致谢。

魏 峰

1992年7月1日于济南



# 目 录

第一章	龙的一生	
第一节	概述.....	( 1 )
第二节	成功之道.....	( 4 )
第三节	死因之谜.....	( 10 )
第四节	武艺超群.....	( 12 )
第五节	家人近况.....	( 17 )
第二章	截拳道的特点与技击要诀	
第一节	拳打二分，脚踢八分.....	( 20 )
第二节	速度第一.....	( 21 )
第三节	截拳道的发劲.....	( 24 )
第四节	无敌似有劲、有敌似无敌.....	( 26 )
第五节	时机的把握.....	( 26 )
第六节	腰为主宰.....	( 28 )
第七节	在动中求平衡.....	( 29 )
第八节	培养良好的距离感.....	( 31 )
第三章	截拳道基本功训练	
第一节	准备活动.....	( 35 )
第二节	截拳道戒备势.....	( 35 )
第三节	截拳道中的攻击目标.....	( 38 )
第四节	截拳道脚步移动.....	( 41 )

第五节	截拳道基本拳法 .....	( 51 )
第六节	截拳道基本腿法 .....	( 60 )
第四章	截拳道实战技法	
第一节	攻击的准备 .....	( 81 )
第二节	截拳道战术 .....	( 82 )
第三节	截拳道拳法实战技巧 .....	( 90 )
第四节	截拳道腿法实战技巧 .....	( 103 )
第五节	截拳道格挡与反攻技法 .....	( 117 )
第六节	截拳道闪躲技法 .....	( 129 )
第五章	截拳道专项素质训练	
第一节	截拳道的力量训练 .....	( 138 )
第二节	截拳道的速度训练 .....	( 157 )
第三节	截拳道的体能训练 .....	( 164 )
第四节	截拳道的颈功练习 .....	( 168 )
第五节	截拳道的腹肌训练 .....	( 170 )
第六节	截拳道的额外练功法 .....	( 171 )
第七节	截拳道的心理训练 .....	( 174 )
第六章	截拳道高级实战技法	
第一节	截拳道高级组合拳法 .....	( 188 )
第二节	李小龙绝技“勾漏手” .....	( 196 )
第三节	截拳道简单组合腿法 .....	( 206 )
第四节	李小龙的连环三脚 .....	( 219 )
第七章	截拳道防御反击法	
第一节	截拳道截击技巧 .....	( 249 )
第二节	截拳道防御反击法 .....	( 260 )

## 第八章 比赛的艺术

- 第一节 比赛中的心理状态 ..... ( 266 )
- 第二节 怎样对付各种类型的对手 ..... ( 270 )
- 第三节 截拳道技击法答疑 ..... ( 273 )
- 第四节 初习截拳道者易犯错误 ..... ( 294 )

## 第九章 抗暴技

- 第一节 如何对付徒手的敌人 ..... ( 300 )
- 第二节 如何对付持械的敌人 ..... ( 312 )

# 第一章

## 龙的一生

---

### 第一节 概 述

李小龙象一颗闪耀的慧星划过了国际武坛和影坛的上空。1973年7月20日，年仅32岁的李小龙突然因脑肿瘤症复发及药物过敏在香港去世。

李小龙不但是一位著名的武术技击家，同时还是世界著名的功夫电影表演家。他年轻时为了减轻由香港城市生活所造成的人身不安定感，便跟随名师叶问系统地学习了南派咏

春拳。并且在家中设置了一座木桩，每天勤练不辍，进而又学习了洪拳、潭腿、少林拳、拳击等武功，为以后自创新武功打下了坚实的基础。他热爱武术运动，可谓“嗜武入迷”，并由于训练使他沉浸于这种狂热之中，并能逐渐推敲，提取其精华，最终成长为一名武术的哲学家和革新者。在李小龙深入细致地学习了不同武术的风格和理论之后，对单人武术的概念有所创新，以致使这一概念，后来被他称之为截拳道（Jeet kune DO即JKD），并在世界武坛中独树一帜。李小龙也因之而成为世界瞩目的传奇式人物，被人们誉为“功夫之王”。他主演的功夫影片风行海内外后，中国功夫亦随之闻名世界，许多外文字典和辞典里都出现了一个新词：功夫（Kung Fu）。在海外不少人的心目中，功夫就是李小龙，李小龙就是功夫，李小龙简直成了功夫的化身。确实，还很少有一位东方武术家能象李小龙那样突破国家、民族的畛域，并在逝世后依然声威不减。

自从李小龙创立了截拳道以来，世界武坛又增添了一枝光彩夺目的奇葩。世界上许多推崇武道的人都极为崇尚李小龙及其独创的拳法——截拳道，并热情颂扬他的创造精神和“以无法为有法、以无限为有限”的开拓性拳理。

李小龙所独创的截拳道是世界上最负盛名的搏击术，因为只有他能与当今称雄世界武坛的泰国拳、空手道、跆拳道等功夫匹敌。李小龙在成名前后，曾经多次与各国搏击高手较量，结果，无论是泰拳大师，还是空手道名家，无不成了他的手下败将。

李小龙由于在武术方面有卓越的贡献，因此他先后两次被世界武术组织评为世界著名七大武术家之一。美国武术界

则把他称为“功夫之王”。而且尽管李小龙在影片中曾经痛打过日本武师，并将写有“东亚病夫”的纸匾塞在“东洋鬼子”嘴里，但日本观众对此并没有反感，因为他反映的是过去的历史，他们还称李小龙为“武之圣者”，至今在富士山下仍矗立着的李小龙塑像就是最好的证明。而东南亚武术界则誉他为“当代中国武术史上的奇才”。同时，在美国、日本、加拿大、泰国、香港、台湾等国家和地区还出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，并称他为“发扬中国武术最有成效的人”。正是由于这些原因，使得李小龙的功夫魄力甚至凌架于民族意识之上，成为沟通不同国籍、不同民族的桥梁。

李小龙虽然死了，但由于他曾在武术方面作出了极大的贡献，所以，如果让李小龙的武术知识也随他一起消失的话，那将是一个巨大的损失。李小龙的死，使武术界和电影界的热心者们感到难以置信和深深的遗憾。由于很多人想更多地了解李小龙及其独创的截拳道，因此我根据李小龙遗留下来的大量资料，整理出了这本书。虽然本书不能代替实际的教学和李小龙曾拥有的全部武术知识，但将为武术爱好者在训练和实战中提供有益的参考。

本书的内容在于解说截拳道的基本理论和实战技术，读者能否从其基本理论中获得启示另创属于自我的新拳法，关键还在于读者本人的武术教养和悟性。研读本书，务须以超然的心境加以思索、探讨、切勿拘泥于形式，这样才能合乎李小龙教学的基本精神，以及李小龙传授武技的最终目标。笔者在此建议，对于本书不可抱有盲目崇拜的心理，最好能自我思考、发掘问题，这才是李小龙的宗旨。

李小龙的夙愿是希望他所独创的新型武术——截拳道，能够建立起一套完整的体系。可惜这种愿望尚未实现，他就匆匆离世了。但是我相信在我们东方还会冒出更多个李小龙来，如果真的话，李小龙在九泉之下也应感到安慰和自豪了。

## 第二节 成功之道

李小龙在童年时身体非常瘦弱。其父李海泉（粤剧名丑，武功甚佳）为了强壮儿子的体魄，在小龙十余岁时便开始手把手地教他功夫。并且经常告诫小龙：“中国功夫的宗旨是强身防身，故非在万不得已时不可攻人”。然而李小龙却违背了这一宗旨，他凭借着自己好胜的个性而逐渐变得放荡不羁，且寻衅斗殴。此时，百般无奈的李海泉只好下决心送李小龙到美国去读书。作为一个旅美华侨演员，李海泉深知只身在外谋生的艰辛，但是为了李小龙的前途，他不得不卖艺求生。他当初并不指望李小龙会有什么大的作为，只是期望李小龙在完全相悖于乡土国情的环境里磨炼自己，以改变那种让他担惊受怕的陋习。但这次漂洋过海的迁徙，对李小龙后来创立截拳道和截拳道的技击哲理都起到了决定性的作用。可以这么说，没有这次美国之行，便没有李小龙以后的辉煌成功。

到美国三年后，李小龙从爱迪生职业中学毕业，考入了华盛顿州立大学哲学系。他之所以选学西方文化的中坚——哲学，这与他的深远抱负有关。这也是他一生中正式开始找寻最佳搏斗武器的日子。此后，他个人的行径完全迥异于香港时代，而无时不埋首书中，广泛汲取古今中外的哲学和武



术书籍中的精华，并在一个停车场的角落旁创办了一家功夫武馆，这是他一生事业的正式起步。李小龙所传授的功夫并不是蹈袭传统的功夫，而是他个人独创的功夫。李小龙认为独立开拓出来的新的人生才是理想的人生，才是真正的人生；而步人后尘的人生则绝不是理想的人生。

1964年，美国在加利福尼亚州举行全美空手道比赛，当时年仅24岁的李小龙横扫所有选手，摘取了桂冠。这是李小龙个人和截拳道扬名于美国武坛的绝好开端。后来，有三位空手道冠军曾联合上门和他较量，但都败在他的手下。在这次空手道大赛中，观众看到李小龙后，不禁问道：这位矮小的中国人到底有什么绝招？结果，李小龙表演了比任何人都高、快、狠、准的绝招，其气势之凌厉、劲道之威猛，使全场观众不禁为之瞿然一惊。不绝于耳的掌声，似乎称赞李小龙不仅是个伟大的武术家，也是一位天才的功夫表演家。

李小龙经过精益求精的潜修苦练，功夫日渐娴熟并跨入了更高的境界。其中“李三脚”、“寸拳”，和“勾漏手”是他的绝招。“李三脚”是李小龙的美称，说来还有一段故事。有一天，李小龙在洛杉矶的唐人街上，看见四个持刀歹徒正在调戏一名华裔少女，他立刻上前劝阻，歹徒们不但不听，反而气势汹汹地挥拳向李小龙扑来，于是李小龙便从容应战：他接连使用连环飞脚，将这四个歹徒连人带匕首踢翻在地，抱头鼠窜。围观的人无不拍手称快。当“李小龙赤手空拳打败流氓，勇救华人少女”的消息在报纸上发表后，全城轰动，一时传为美谈，“李三脚”的外号便不径而走。

李小龙的“寸拳”也很出名。有一次，他应邀到加拿大拳击协会作功夫表演，只见他对准拳击计量器猛然用力击



去，计量器上的指针立刻指向 355 磅，当时全场观众都惊呼起来：“世界纪录！世界纪录！”。因为李小龙以 129 磅（约 58 公斤）的体重能够发出如此沉重有力的拳法，确实极为罕见。

李小龙回顾自己习武后多次与各流派的高手较量时，无一不是综合运用各种拳术，并在实战中不断加以灵活运用，才在瞬息万变的情况下，制敌取胜的。他以中国武术作为基础并广泛吸收了西洋拳、空手道、跆拳道、泰拳等技击术的优点和特长，并揉合自己多年的实践经验，而自创了一种崭新的技击术——截拳道。他之所以要创截拳道，不仅仅是为了标新立异，更重要的是“为了获得心灵上的宁谧，不致使永恒的生命失去生机，简言之，就是为了使实战技术不落入拳套形式的桎梏中”。

由于李小龙在事业上的不断成功，其名声亦随之大噪起来，且带给美国武术界一大震惊，同时也替他个人带来另一新机运。即除了依照合约，担任电视剧《蝙蝠侠》的武术指导外，还亲自兼演一个角色。由于李小龙的精心设计以及他个人的出色表演，使《蝙蝠侠》在美国大受欢迎。于是他又不失时机地推出了另一部电视剧《青蜂侠》。在《青蜂侠》中，李小龙塑造的是一位身着黑色衣服、脸戴黑面具、专门除暴灭恶的正义侠士。播出后，又广受观众的欢迎，可是李小龙认为电视屏幕上不易发挥自己快而狠的招式，唯有电影才是适合自己发展的方向，但在当时的美国白人占有统治地位的电影圈里，没有人愿担风险，而启用一个东方人担任主角。于是他毅然选择了自己熟悉的香港。李小龙以艺扬武的短暂生涯开始了。

1971年夏季，李小龙受香港嘉禾电影公司的邀请，拍了回香港后打天下的第一部影片《唐山大兄》。影片描写了海外华侨奋斗的故事，李小龙在影片中扮演一名华侨青年郑潮安。片中郑潮安与恶党搏斗时犀利的拳脚，使观众无不如醉如痴，喝彩声与掌声连续不断。《唐山大兄》创下了当时香港开埠以来的电影门票最高纪录，票房收入达三百万港元，李小龙的名声也从香港传遍东南亚各国。而且只要一提到《唐山大兄》，人们都竖起大拇指：“李小龙的功夫堪称一流”。

《唐山大兄》公映后不久，李小龙又马不停蹄地参加了《精武门》的拍摄，而且成为他的又一部成功的代表作，这部影片被看作是李小龙生平表演最勇猛、最逼真的一部影片。他在银幕上简直象发疯一般，观众看时，竟紧张得连气也喘不上来。《精武门》一下使扮演主角的李小龙成了中国人心目中的英雄。李小龙在该片中演饰回上海为师报仇的青年陈真，陈真为师报仇后为了保存精武馆，不惜以身怀绝技之躯与日本暴徒拼搏到流尽最后一滴血。李小龙主演的《精武门》又一次震动香港，他在片中凛凛英姿、视死如归的大无畏精神和惊人的打斗技巧，都表明他所扮演的角色又达到了一个新的高度，也就是说，李小龙把中华民族那种勇武、爱憎分明的特性塑造得淋漓尽致。特别是他表演的“李三脚”和“二节棍”，更是神勇无比、精彩绝伦，令人不能忘怀。由于李小龙的不懈努力，再次把功夫电影带入了一个全新的境界，并突破了四百万港元的票房纪录。而且据报纸报道：在新加坡，首映式的当晚，成千上万的观众涌向了电影院，致使交通严重阻塞，直到当局设法在一个星期后解决了这个问题时，该片才得以再度公映。在新加坡的历史上乃至

世界历史上，由一部电影引起交通阻塞，还是首次。

其后，李小龙又自组协和电影公司，并自编、自导、自演了影片《猛龙过江》和《死亡游戏》，还与美国华纳电影公司联合拍摄了《龙争虎斗》，并亲自担任了主角。

《猛龙过江》是李小龙构思已久的影片。该片的内容是：在罗马经营餐馆的华侨受黑社会暴力集团恫吓后，请来了香港青年唐龙，在身怀绝技而又富有正义感的唐龙帮助下，将前来捣乱的一些小喽啰一一击退，又把暴力集团请来的两名职业杀手打败。最后唐龙在罗马古竞技场內与美国请来的空手道高手进行了惊心动魄的殊死决斗。李小龙为了使刚组建的协和电影公司能够一鸣惊人，便广招四方豪杰，为影片收罗众多的武术明星，以使影片更具特色，更为光彩。他从美国请来了自己的好友罗礼士担任影片高潮中的重要角色。罗礼士曾连续两年荣获“国际空手道大赛”冠军。他们两人在圆形竞技场的打斗场面，堪称惊世之作。李小龙的连环飞脚和二节棍的技巧已属登峰造极，而罗礼士的空手道也趋炉火纯青。两强相遇，各显神威，使观众目不暇接，美不胜收。

《猛龙过江》经过近半年的制作，1973年元旦在香港正式上映，并再一次引起轰动，且突破了原先由《精武门》创下的最高票房记录。影片以新颖的故事情节和李小龙的精湛武打表演，使功夫片越来越受世人的瞩目。

李小龙在《猛龙过江》再创佳绩的同时，又计划为协和电影公司推出他的另一部新作《死亡游戏》。这部片子描写了香港和澳门的恶势力头子为了扩张势力范围便把黑手伸进了影视界，强迫明星罗比（由李小龙饰）和他的恋人为其签

定终身拍片的契约。由于罗比不服，因此遭到了高手追杀，并身负重伤。于是他将计就计，伪装死亡来趁机养伤，也就是以“死亡游戏”来与恶势力周旋。后来，罗比化装成老人并打听到了恶势力头子的巢穴，便单身前往，并使尽浑身解数，冲破了恶势力的每一道关卡，硬是闯入了恶势力头子兰特的老巢，并将其杀死。

当《死亡游戏》拍了最富有打斗高潮的部分后，时值隆冬，原定赴南朝鲜拍外景，终因李小龙操劳过度，身体不适而暂时停拍。谁料到不久李小龙因脑肿瘤复发猝然死去，《死亡游戏》竟成了他未完成的遗作。后来为纪念李小龙，嘉禾电影公司总裁邹文怀另组班子补拍了这部影片。

就在李小龙暂且放下《死亡游戏》拍摄的同时，他还同美国好莱坞华纳影片公司合作，在香港拍摄了《龙争虎斗》这部面向全世界发行的武打功夫片。使得李小龙的愿望——在好莱坞的电影中担当主角的理想终于实现了。《龙争虎斗》的成功，宣告李小龙从香港级的明星，一跃成为世界级的国际影星，并成为轰动当时的一大新闻。

从1972年5月至11月，短短的数月之间，李小龙竟身兼《猛龙过江》、《龙争虎斗》和《死亡游戏》三部片子的编剧、导演和主演，使他无论在身体上还是在精神上都透支太多。虽然从表面上看去还神采奕奕，但究竟掩饰不住发自内心的倦容，同时还昏倒数次。并由于在电视节目中与别人争吵而又受到社会舆论的严厉指责，这给他增加了巨大的压力，更有甚者的是，他主演的功夫片《唐山大兄》、《精武门》在美国、英国等地卖座率又不好。一连串的打击，使他的精神和心情坏到极点。终于，李小龙在1973年7月20日永远闭上了他



那双炯炯有神的眼睛，成了人生旅途中的匆匆过客。他去得太快、太突然了，留下的遗憾太多而又实在无法补救。

### 第三节 死因之谜

公元1973年7月20日。

晚上十点三十分左右，九龙码头甬道急救中心的电话里传出了一位男子急切求救的声音。10分钟后医务人员径直来到了一个电影演员的豪华住宅里，急急忙忙地为一位已陷入昏迷状态的男子进行了抢救，但无济于事，因此人脉搏已停止了跳动，瞳孔早已放大。

死者是谁？他不是别人，正是驰名国际武坛和影坛的一代巨星——李小龙。

公元1973年7月21日早晨。

刚从睡梦中醒来的香港市民便被新闻媒介的一条条显赫报道震惊了：“李小龙暴毙”，“一代巨星殒落”。

被誉为“功夫之王”的李小龙的死讯快如闪电，一下子传遍了香港、台湾、东南亚，“李小龙怎么会死去？”李小龙在香港和东南亚各地的功夫迷和影迷对李小龙之死感到无比震惊、哀伤和悲怆。他们奢望报刊的报道全是记者们的杜撰，只不过是替李小龙刚拍完的《死亡游戏》制造宣传噱头。确实，李小龙以他的武功、演技、魅力赢得了成千上万名观众的心。他主演的《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》、《龙争虎斗》等影片一再刷新香港、东南亚等地的电影票房纪录，成为扬威海内外的功夫片巨星。但就在他躊躇满志，事业与人生都处于巅峰状态之际，一夜间竟把自己的一切全

都抛开，甚至连一句话都来不及说，就撒手而去了。他的死太突然了，人们无法接受这个残酷事实。尽管人们不相信李小龙英年早逝、甚至事过境迁二十余年以后，仍有不少崇拜者认为他依然活着，并相信有朝一日他能再次一跃而起，去向人们展现他那威猛的截拳道。但美好的愿望毕竟只是一些人心中所产生的幻觉，它到底不可能代替已经发生，并且永远无可挽回的事实——李小龙长眠了，一代猛龙归天了。

然而，他的故事并没有因他的消失而结束，相反人们对他传奇式的经历和神秘之死产生了浓厚兴趣。什么李小龙死于他杀；什么嘉禾电影公司总裁邹文怀难以承受因患脑肿瘤而喜怒无常的李小龙的困扰，暗中派人杀害了他；什么被日本忍术高手所害等等；千奇百怪，危言耸听。

那么，李小龙的真正死因是什么？事情的经过又是怎样？

经过警方的周密调查和分析，李小龙的死因终于真相大白：7月20日下午约十一点钟，邹文怀来到李小龙家，两人讨论了《死亡游戏》的剧本后，随即一同前往丁佩（李小龙情人，电影明星）家，他们又一起前往一家餐馆进餐。然后他们又共同回到了丁佩家，到丁佩家后，李小龙感到一阵头痛，丁佩便给了他几片阿斯匹林。服药后，李小龙便躺下了，晚上10时左右，邹文怀还有事要与李小龙商量，便推叫李小龙，但是李小龙一点反应也没有，邹文怀感到情况不妙，便马上打电话叫医生，但一切都晚了。李小龙因自己早已患有脑肿瘤，并由于服用阿斯匹林而引起药物过敏，导致他突然死去。事后，丁佩曾说：“她后悔草率地给李小龙服用了阿斯匹林。”

据行家分析，李小龙的脑肿瘤可能是少年时练武受伤所致的，且长期以来由于过于自信而没有得到应有治疗，以致使病情逐渐恶化。再加上他长期拼命的超负荷工作，使他在拍完《猛龙过江》后大病一场。而且在为《龙争虎斗》录音时，他也曾昏倒几次，后来他不得不飞往洛杉矶住院检查。回港后，他很得意地宣布：说他的体格能胜过18岁的小伙子。其实，此时他早已病入膏肓，顶多只能活二、三个月了。医生之所以说他身体好，大概是不忍心使他受打击而说出的善意的谎话。并由于他的病情越来越严重，因此情绪极不稳定，不但打伤了嘉禾电影公司的宣传人员，而且还砸坏了记者的照像机，甚至和导演在试片室发生冲突。原有“民族英雄”形像的李小龙，终因重病折磨而又变成了众人口中的“狂龙”，所幸的是李小龙最后是在毫无痛苦中死去。

李小龙死因揭开后，其遗孀莲达奉劝和告诫那些还想在鸡蛋里挑骨头的人：“请不要再猜疑了，让李小龙平平静静地安息吧”！

## 第四节 武艺超群

李小龙不但是国际上红极一时的影坛巨星，同时也是国际上的武坛巨星。他曾经说过，闯荡江湖全凭真功夫。任何侥幸的心理，必会注定失败：在我面前的是无休止的挑战。因此，在李小龙的短暂的一生中，曾经历了不少实战考验，李小龙正是提倡在实际搏斗中学习技击技巧和技击理论的，因此一生中有不少精彩绝伦的搏斗。现简介几例如下：

## 1. 倡功夫，独挡空手道三段

李小龙上大学时，在学校里组织了一支“中国功夫队”，经常在校园内进行训练和表演，并博得了师生们的好评。当时有个叫山本的日本留学生，是空手道黑带三段拳手，并一向以高手自居，对李小龙的武功和中国功夫队说三道四、出言不逊。有一次，中国功夫队练功后回宿舍途中，山本又来挑衅。李小龙当即提出警告“不要目中无人，狂妄自大，要知道空手道是从中国功夫中演变和进化而来的，你对此应当尊重”。山本不但不听，反而傲慢地说：“你们中国功夫就是花架子，不信比比看”。李小龙忍无可忍，只好接受他的挑战。

在这场龙虎斗中，山本自恃身高体壮，因此一开始便主动猛攻。李小龙在未知其虚实的情况下，先格挡几下，然后找出了山本的致命弱点，并立即转守为攻，一顿重拳将山本打翻在地。不甘心失败的山本爬起来后企图反扑，李小龙在虚晃两招后，一个侧踢腿直取山本胸部，山本猝不及防，被重重踢翻在地。此时，山本自知不是对手，只好认输。从此，李小龙的功夫更受同学们的欢迎。

## 2. 抗通牒，还击挑衅得悟性

要想成就一番事业，谈何容易。当李小龙公开创立截拳道，并向传统的武术观念挑战时，他遭到了那些门户之见颇深的武林同道的白眼非议和不满。在他挂牌设馆收徒初期，就发生了一起不寻常的风波。因为李小龙接到了当地武术界的通牒，通牒指责李小龙的种种违背行规的作法，并强令李



小龙不准把中国功夫传给外国人。并提出：要么马上停止教授外国学员，要么自动关闭武馆。当时下通牒的一方根本没有去看李小龙正在做什么，应该说，此时的李小龙正处在创立“截拳道”的前期，他正在与外国学员和一些精通外族技击术的行家交往、切磋、学习和摸索、探讨，他所做的一切，都同传统的封闭式武术有着本质的区别，因此，李小龙理所当然地回绝了通牒的指令。

李小龙的回绝激怒了对方。致使对方提出要以武力来解决，李小龙当然不肯就此俯首，加之他年轻好胜，便决定与对方一比高下。于是下通牒的一方也派出了一名年龄与李小龙相仿的武师，此人学的是北派虎拳和罗汉拳。当二人交起手来时，都是以传统套路技法相抗衡。当时，李小龙的截拳道尚在发展中，因此还没派上用场。而且对手的一阵罗汉花招，竟晃得李小龙迷惘不辨，大有失手之势。可是李小龙毕竟是李小龙，他凭着那股不甘示弱的气势，与对手硬拼。几分钟后，李小龙总算将对手击倒在地。这场兴师问罪的风波就此烟消云散。这场搏斗从技术上说只是持续了几分钟，但在李小龙的思想上却引起了很大的震动。在这次搏斗中，李小龙使用的技术基本上是自己较熟练掌握的传统武术套路的技术，而对方使用的罗汉拳也是套路技术。但不同的套路，犹如不是一个轨道上的行星，根本没法接触。原先李小龙想用几秒钟就解决战斗，可实际上用了几分钟才恃强取胜。虽只短短的几分钟，可李小龙已经认识到时间在实战技击中的重要性。于是，李小龙在时间上的急于求胜与他自己掌握的“复杂”技术产生了矛盾。这就进一步促使他去进行对“截拳道”的研究，并决心使截拳道成为没有独自形式的，但又

能汲取所有门派精华的新的武术技法。按李小龙后来所说的，截拳道主要在于一个“截”字，有了截字，就有了新的技术观念和技术时间。李小龙在这次风波中，产生了新的技术时间观，从而导致他对自己已有的传统武术套路技术的实战效益作了重新的认识。倘若不是这场武馆风波，他的自悟及截拳道的成功可能还会晚些。并在新的时间观念影响下，以坚定的信念向截拳道的殿堂迈进。“且不为胜负所役使，忘却赞誉和痛苦”。他还说，他创立的截拳道是没有形式束缚的拳道，它没有门派之分，但是顺应任何门派；因此，截拳道蕴含了其他门派的精华，并撷用任何有用的技法，而且为了达到目的，可不惜使用一切手段全力以赴。

### 3. 破迷信，泰拳高手败脚下

李小龙有个习惯，在紧张的拍片日子里，仍不忘刻苦练功。同时还主动找寻各国武林高手切磋较量，以提高自己的实战水平，并检验截拳道的威力。他在泰国拍《唐山大兄》时，就曾力挫泰国拳王，但却鲜为人知。李小龙在到达曼谷后；心想，别的拳种斗不过泰国拳，并不能说明我的截拳道拳不能取胜。因为在此之前他已凭着截拳道多次与空手道、跆拳道、柔道、西洋拳等比试，均未逢敌手，就差泰国拳没有较量过了。于是他决心向泰国拳挑战，并于拍片之余以点数多而战胜了著名华侨拳师陈阿金，这次初试锋芒，李小龙就轻取对手，心里非常高兴，战胜泰国拳的信心也就随之加强。他遂要求阿金介绍当地最有名气的拳王与他交手，在阿金的联系下，李小龙决定与有“穿云脚”之称的拳王察尔·猜进行不公开的友谊性比试。

李小龙以攻为守，突然发出一记飞脚，直踢拳王头颅，拳王遂以手格挡，但一时间却暴露出了胸部，李小龙则以迅雷不及掩耳之势，以一阵强劲的寸劲拳直捣拳王胸部空档，但强壮如牛的泰拳王只是身子略向后仰了一仰，竟若无其事一般。李小龙见对手欲反击之机，便迅速把腿向下回收，继而以足后跟直踏对手足背，拳王感到一阵钻心疼痛，顿时大怒，继而用拳肘向李小龙头部攻来，但这正中李小龙的圈套，因为泰拳王又暴露出了中盘空档，李小龙见状随即以“连环三脚”连续重击对手的腹部、面部和太阳穴，将其重重击倒在地。

阿金见二人已分出胜负，便马上上前拦阻，并提议共同前往中国餐馆吃饭，以示不计怨恨，而且这次比试他们都彼此秘藏在心里，谁都没有向外界抖露出来。这事亦是在前几年为纪念李小龙而由香港功夫协会进行深入调查后才整理出来的。

#### **4.选角色，国际冠军心悦服**

李小龙在拍摄第三部功夫片《猛龙过江》时，选中了两位曾获国际空手道冠军的罗礼士、罗伯华尔作为对手，并且规定要被李小龙打败。开始，这两位空手道冠军不服气，于是李小龙与他们各自带着助手到郊外一个指定地点去进行拍摄电影前的点到即止的“较量”，结果，只用了几个回合，李小龙便以点数取胜，使这两位国际空手道冠军不得不心服口服。

#### **5.试腿力，一脚踹人二十米**

1968年的一天，李小龙的一位学生为李小龙安排了与集

制片家、名导演于一身的爱华士会面。双方寒暄一番后，爱华士提出“见识”的要求。

李小龙先让学生皮尔把大型护具戴在胸前，并以最稳妥的姿势来应付李小龙的腿击。说时迟，那时快，只见李小龙助跑了两步后便举脚向皮尔手持的护具踢去，只听“呯”的一声，皮尔感到自己有如断线的风筝一般，向后狂奔，就是这般连跌带走的向后倒退，好不容易才停了下来。但皮尔却感到一阵目眩，且满天星斗，不知所措地倒下了。那么，究竟李小龙把体重达82公斤的皮尔踢出了多远呢？答案竟是20米！原来李小龙这一脚是在游泳池旁踢出的，而皮尔站立的位置恰好是跳台旁边，他倒地时则正好在游泳池的一半位置。这样游泳池便成了一把可以丈量距离的标准尺子。事后，做为空手道高手的爱华士也投入到李小龙门下开始学习截拳道。

## 第五节 家人近况

现代著名技击家和功夫电影表演家李小龙的一生充满了传奇色彩。他离开人间一晃20余年，人海沧桑，昔日“功夫之王”的家人近况又怎样呢？这大概是许多人都想知道的事情。在这里，先从李小龙的母亲何金棠谈起。

李小龙的母亲何金棠，1991年度过了80岁生日，现住在美国佛罗里达市郊区。而今，其生活过得十分清贫，仅靠领取救济金糊口。她曾经非常感慨地说：“没有人相信，儿子曾是世界明星，而做妈妈的还要靠领取救济金度日。”

李小龙之子李国豪，在李小龙去世时才七岁，那时李小



龙便开始教他练习截拳道。其五岁那年，即1970年，还跟随李小龙到香港电视台作过武术表演，其表演项目且是用脚把一块几乎和他同高的木板踢成两半，他这“高超”的脚上功夫，令在场观众无不惊叹不已。21年后的今天，李国豪已长成了一位英俊而又沉默寡言的青年，现住在美国西雅图（李小龙墓地便在此城）。李国豪从威震世界武坛和影坛的父亲那里遗传了不少东西，这包括英俊、潇洒的外表、演戏的天份，以及少年时代不爱读书的性格。不过他最终还是读完了中学，并考入了波士顿一所大学。但他的兴趣不是读书，而是将所有的时间都放在钻研演戏方面。由于李国豪的特殊身份，加上他即精通功夫又有表演天才，于是许多制片商都上门约他拍电影，这颇合他的愿望。

电影制片商为了迎合观众的兴趣，追求影片的卖座率，他们要求李国豪完全模仿李小龙的一举一动，甚至连举手投足和搏斗时的叫喊声也要和李小龙一样。但对于这一点，李国豪却十分反感，他说：“我不希望靠父亲的威名才被人接受，我要自创新的形象，这样才算合乎父亲的基本精神。”对于李国豪的抱负，他的师父达尼·伊诺山度最为理解和支持。因为达尼·伊诺山度过去是李小龙最得意的学生、最亲密的朋友和最得力的助力，他深得李小龙的武术精华和做人的准则，他下决心要把李小龙的精神财富传给李国豪，并希望这个年轻人在继承父志的基础上，有所创新和自创一番事业。

李国豪在美国拍了许多电视剧和电影，最为出名的要数《功夫》片集和《龙在江湖》，值得一提的是，他扮演的主角，神韵不亚于李小龙。并被美国报刊捧为“龙的传人”和

“第二个李小龙”，今日的李国豪已逐渐走向成熟，他日必终成大器。

从1974年起，在美国举行的超级武术比赛，都邀请李小龙的遗孀莲达以第一嘉宾身份出席开幕式。比赛之前还要抽出一些时间默祷，作为对李小龙这位武术界奇才的最高敬意，1981年洛杉矶重新上映《死亡游戏》，市长竟亲临观看，并给莲达发了奖。现在的莲达正致力于整理李小龙的遗作并陆续出版、发行，其所整理的书籍现已遍布世界各地，也可以这么说，在近些年，莲达为发展和传播截拳道做出了杰出的贡献，如果李小龙在九泉下有知，定会感到无比自豪和欣慰。

## 第二章

### 截拳道的特点与技击要诀

---

习者如能领悟截拳道的特点与技击要诀，则会使其技击术有一个飞跃，这亦是学习截拳道的第一步。

#### 第一节 拳打二分、脚踢八分

腿击法是截拳道拳术体系中比较完整的一个组成部分。

李小龙根据自己多年的实战经验，并不断地把中国武术

中传统的北派腿法以及空手道、泰国拳、跆拳道等拳派中的腿技精华融入其中，从而使其成为当今国际武坛上有极高实用价值且最具威力的优秀腿法。并由于腿法在搏击中占有极其特殊的地位，因为李小龙将它称为最有效的攻防武器，且其运用的比例高达80%，这亦是截拳道的最大特色。李小龙还认为，在人体的四肢中，脚力较手为强，因此截拳道非常重视腿法，截拳道也就是以其丰富多变、优美潇洒的腿法著称于世，并被世界武坛公认为世界腿击术流派中的“王中之王”，截拳道也由此被称为是一门“踢法的艺术”。

腿与手法相比占尽了便宜：(1)腿比手长，可以缩短攻击的时间和距离，因此腿法运用的比例高达80%；(2)腿功力量大，在关键时刻往往能够发挥出异乎寻常的威力来，这也是腿法占主导地位的原因之一；(3)腿的攻击比较隐蔽，具有攻其不备、出其不意、出奇制胜的功能，并使拳法在攻击中的不足得到了弥补，这也是腿法的运用比手法更多的原因之一；(4)要想阻止腿的踢打相当困难，有时虽然及时做了防范，但仍免不了被攻击的余力摧倒或踢伤，这亦是腿法的运用要占80%强的又一原因。

## 第二节 速度第一

截拳道以快速猛烈、刚毅和旋风般的快攻著称于世。

“速度”是指技击致胜之道。唯快才能出其不意、攻其不备。速度是技击的三大要素之一，截拳道的三大要素是速度、力量、准确性，确切点说，就是快、准、狠。

在截拳道中有“唯快不破”和“迅速短快”之说，所谓



迅速短快，即要求发力短脆、快速、上下肢合一，动作迅猛、干净利落，在发力的瞬间要运用躯干和四肢的快速发劲把对手弹出，给对手以迅雷不及掩耳之打击，攻其以措手不及。

速度是截拳道技击法取胜的关键性因素之一。倘自己在速度上占有较大的优势，就常可领先对手做动作，换句话说，对手只能跟着你做动作。所以一位拳手如能在速度上占据较大的优势，那么他在其它方面亦会占有不少优势。

速度系一复杂的现象，它包含了辨认的时间与反击的时间。通常，关键不在动作有多快，而在于能尽快到达目标，这一点很值得拳手注意。根据截拳道的实战情形，速度可归纳为五大类。(1)视觉速度、(2)反应速度、(3)发招的速度、(4)动作速度、(5)变换速度。现分别介绍如下：

### 1. 视觉速度

视觉的敏锐不仅是本能动作的基础，亦是一切攻防动作的开端。凡优秀的拳手其视觉都极为发达。否则的话，他就不可能在擂台上掌握攻击的主动权。同时，眼光锐利、可使对手丧失战斗力，使对手迷惑，使对手动作缓慢。

视觉的敏锐程度应该以观察对手行动时的注意力是否高度集中而定，如注意的目标愈小，则视觉愈敏锐，倘若注视、辨认的目标与范围过宽、过繁，则视觉的敏锐程度自会降低。要想使视觉反应速度更快，必须专注于所要注意的目标上去。一个反应较为迟缓且动作亦较慢的对手，只要他的眼力敏锐当可弥补其不足之处。

## 2. 反应速度

反应速度是人在高速的运动过程中，大脑快速敏捷的思维过程，同时也是一种在与“敌”交手之际能迅速、准确地选择好适于自身的攻防战术的能力。它要求拳手在临敌之际，必须顺应情形的变更而迅速地考虑出如何反击，如何挫败对手等策略。

## 3. 发招速度

发招速度是由正确的状态、姿势、直接地发招攻击。在这里强调直接的攻击。所谓直接，就是在攻击时，消除不必要的多余动作，从而使动作的速度更快，更能抢在对手的动作之前而重击对手。

## 4. 动作速度

所谓动作速度，是指人体从静止状态至运动状态时，手和脚等部位的加速运动，并在运动的同时使整个或部分身体增加速度的能力。

动作、姿势的精简及肌肉的放松，都可以增加速度。同时，动作的弧度越小，则速度越快。而且一个极具威力的拳手不见得是一个块头很大，强壮型的人，却可能是一个出手发招，运动极快的拳手，因为攻击的力量等于攻击者的重量乘以加速度。因此如果能加快出拳踢腿的速度，则必可使劲力增加，所以即使是一个体型瘦弱的拳手，倘若其发招的速度极快，亦可比虽身体更为高大，但动作迟缓者更具威胁。

## 5. 变换速度

变换速度是指在做动作的过程中，根据变化的情况而改变运动方向的能力，也就是在实战中的迅速变向能力。它需要极好的平衡和对惯性的控制能力。

在搏击中，如能将上述五种速度有机的结合起来，做到能以最快的速度做动作，必然会使你的拳脚快与狠，并最终取胜。

## 6. 使速度更快之要素

(1) 做热身运动以减少肌肉的阻碍，并增加弹性与柔韧性以及调整人体各个系统以适应更高程度的生理运动状态。(2) 肌肉的适当收缩。(3) 精神的贯注。(4) 养成快速敏锐的视觉习性，即养成快速反应的习惯。(5) 丰富的想象力与洞察先机的能力。(6) 动作的机动、灵活等均可直接或间接的增加速度。

## 第三节 截拳道的发劲

在截拳道中，打击的力量并非完全凭力气，因为有许多肌肉并不发达的拳手，却能集中全身的力量于发拳瞬间，从而打出了强劲而有力的一拳。相反一些肌肉十分发达的拳手，却打不倒对手。其中的道理是力量并不仅产生于肌肉的收缩力，而取决于爆发力，即手臂与腿脚的动作速度。因此，即使体重仅有50多公斤的李小龙，却能打倒比他体重大两倍的对手，其奥密就在于他能集力于一点，发力于瞬间。

李小龙还认为：正确的力量训练能使力量增加。他在进行这项训练时，总是非常谨慎而又有选择的。这样做的目的在于避免进行那些妨碍攻防或格斗的训练，并使得自身的劲力能完整的、合理的发展。在做力量训练时，必须同时进行快速度与增加身体的柔韧程度及灵活性的训练，以促使完美动作的产生。力量训练还能提高神经系统的协调能力，改善和增加神经冲动的传递，使更多的肌群参加收缩，使肌肉的横断面不断增大，以发挥最大的力量。

在截拳道的技击中，发劲的方法多种多样，但其实质上只有两种：即长劲与短劲。长劲与短劲是以劲力在对手身体上所起作用的时间和效果来区别的。

### 1. 短劲

截拳道的发劲，以快为主，主张使用措手不及、快速精彩的短劲。短劲是快速的弹力，好象是压缩弹簧突然弹出，由于发出前后时间短、速度快。因此，它会产生出极大的压力与震撼神经的作用力，能入里透内，使对手惊慌失措，为以后的长劲攻击创造良好的条件。所以在实战中，李小龙主张发射短劲，而短劲在技击中的具体表现就是爆发力。

### 2. 长劲

所谓长劲，通俗地讲，就是整体的劲力。它是以腰、腿、胯、肩为主的动力，并按照节节相贯串，节节相推，由下而上或由上而下顺势涌出的劲。由于它发力的时间相对较长，而且份量很重，所以称为长劲。在这里值得一提的是，长劲虽然运用较少，但一旦得逞，则很容易将对手摧垮，因

为长劲不象爆发力那样一触即发、一触就完；相反，其劲力绵长、后劲较大，能将对手击倒或击出很远。所以在截拳道中，也很重视长劲，同时研习截拳道者还必须知道长劲是短劲的基础，有了长劲才能更好地发挥短劲。

## **第四节 无敌似有敌、有敌似无敌**

这是领悟截拳道技击原理和克敌制胜的要诀。“无敌似有敌”是指当进行练习时，始终要在自己的眼前树立一个假想的“敌人”，正在和自己搏斗。此时，你会把自己所掌握的技击技术，充分地运用出来，以悟彻拳理。

所谓“有敌似无敌”，这并非是轻敌之意。这也是截拳道技击中一项对敌的战略原则。要战胜对手，必须从战略上藐视他。如一交战，便被对手的气势所吓倒，这在战略上便先输给了对手，最终必为敌所克。所以交战时要有“有敌似无敌”的战略原则，即要有临危不惧的大无畏精神和坚强的必胜信心，去和敌人进行无所畏惧的搏斗，给予敌人以致命的打击。

## **第五节 时机的把握**

在搏击中，速度与对时间的良好把握是相辅相成的。出招时，倘若时间把握不准，则攻击定会大失效果。所以准确判断和把握攻击的时机是取胜的关键。李小龙曾说过：“一个动作即使在技巧上是完美的，亦可能因受到对手的攻击而失败。因此，截拳道初学者须练好精确地把握时机的本领。”

在截拳道中时机是多方面的：现一一介绍如下：



## 1. 攻击的时机

(1) 当我们下意识决定攻击时，倘若搏击者注意力集中，则是进行明察攻击的最好时机，如动作果断又迅速，则自可增加其攻击得手的可能。

(2) 当对手正准备攻击之际，我方应果断地予以致命的一击或一连串的攻击。

(3) 当对手正做动作之中，我方应乘机予以致命一击。

(4) 当对手攻击失手之际，我方应乘机予以还击，即一旦对手的手回缩或撤离其所欲攻击的目标时，若抓紧攻击对手，就会有更大的、更高的命中机会。李小龙所讲的：“彼收我发”的截拳原理就是这个意思。

(5) 当对手疏于提防或者精神不集中的时候，如我方乘机发起攻击，则命中率自会提高。

在搏斗中，最佳的攻击时机，应凭直觉去把握，当然也可以凭下意识的感觉去把握，但熟练的和有经验的技击家必须凭第六感觉去体会攻击的时机。

——李小龙

## 2. 对手反应时间加长的原因

- (1) 每次发招后的瞬间。
- (2) 在动作完成的瞬间。
- (3) 外界刺激复杂时。
- (4) 在对手吸气或集中精力时。
- (5) 当对手收势时。
- (6) 当对方注意力与视线分散时。
- (7) 当对方心理与身体失去平衡时。

### 3. 反应时间会因下列情况而减慢

(1) 未经受过有系统的训练。(2) 疲倦的时候。  
(3) 漫不经心的时候。(4) 愤怒、恐惧、犹豫等情绪变化的时候或受情绪阻碍的时候。

### 4. 如何破坏对手的动作起动时间

(1) 破坏对手的动作韵律，以阻碍对手；(2) 掌握对手的一举一动，以图控制和摆布对手；(3) 我方攻击之初，须先诱使对手做无谓的反应动作，然后再攻击；(4) 扰乱对手的动作。

总之，时机的把握，毋宁说是以一种心理上的问题来解决、研究。有时，欲有效地把握时机，犹需包含许许多多威胁性的动作以及十足的自信心。一般说，对时机的把握意味着在对手准备攻击之瞬间立刻加以攻击。由上看来，把握时机是把握极短暂的瞬间，而此瞬间对手却无法及时做防御。在一次成功的攻击中，时机的选择是最重要的因素，倘时机不当，一拳一脚的招势即使再妙、再快也是枉然的。“如何”攻击、防御固然很重要，但“为何”与“何时”则亦为成功所不可缺少的。

——李小龙

## 第六节 腰为主宰

腰是人体躯干上活动范围最大的部位；是贯通上下肢体的枢纽，它对全身的运动变化以及将动力推到全身各部位，

都起着极为重要的作用。如腰部力量运用得当，即有助于保持全身的平衡，也有助于劲力运转的充足。

在截拳道中，往往是通过腰的拧转、屈伸来带动四肢的运动。这样就可以放长击远，以延长打击距离和增强打击力量，从而获得“一寸长，一寸强”的技击效果。故此，截拳道十分重视腰部的灵活拧转和屈伸，并把它作为一个重大课题来认识和学习。每练一拳一脚都要和腰连贯起来，使力从足起，由腰而集，再传肩到肘、传髓到膝，最后落于手脚。如果腰不灵活，则上下肢体不通、劲力不达，不能起伏自如，也就更谈不上制敌取胜了。因此练习截拳道，首先要提高腰部的柔韧性、灵活性以及协调性，也只有这样，才能使每个动作快速、敏捷、有力而准确。

在截拳道的腿法中，各种腿法的变化，均依赖于腰胯相助，以腰助力，以腰带手、带腿，而且也只有腰胯相助才能使拳、腿自然伸长到最长距离，且劲力顺猛、穿透力强。故而，欲出拳脚需先扭腰转胯矣！

## 第七节 在动中求平衡

所谓平衡，就是人体在空间保持相对的静止。李小龙则称平衡能力是一种随时控制身体重心位置的能力。他还要求在出脚时能随时踢向任何高度，能与各种手法、步法、身法配合。他还说：“如果无法在任何时候保持平衡，则绝无效果可言，而且不仅要在静中保持平衡，还应该力求在运动中也保持良好的平衡，特别是在有效的出拳和踢腿时，必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体”。在不断改变身体重心的情况



下保持平衡，这的确是一门不易掌握但又必须掌握的技艺。

平衡是截拳道技击术中的一个重要环节，如果没有正确掌握身体平衡的能力，就会在做动作中失去对身体的控制，也就难以保持平衡。如站立时双脚应当位于身体的正下方，两腿自然、舒适地分开，间距为一自然步，这样方能站得稳，身体重量可以均匀地落在两脚或偏重于前脚上，间距可使下盘稳固，且能使拳脚保持强猛的劲力。反之，若步幅过于狭窄的话，则下盘不稳，速度虽然快捷，但却丧失了平衡和劲道的优势。综上所述，站立时步幅的宽窄要恰到好处，以保持良好的平衡，较快的发挥速度和威猛的劲道为要。

有效的平衡就是在任何位置上都能够控制住身体，即控制住身体的重心。即使身体倾斜或处于不稳定的状态而失去根基时，也能够迅速地掌握和恢复平衡。

为了在运动中控制身体重心，移动中要用碎步和滑步，而不要用跳步或交叉步。即要根据对手和自己的动作情况来不断地变换身体重心。例如，迅速前进时，身体重心就应敏捷地移向前脚，以便发出快速、短促而连贯的攻击。在做向后撤或迅速后移时，身体重心应移向后脚，以便能在平衡中躲闪或还击。

在出拳或踢腿时，动作幅度不要过分，因为那样会影响身体平衡。站立姿势过高进行搏击时，一下击空失去平衡的瞬间，就往往会受到一次攻击。因此必须注意培养正确的平衡能力和姿势：

### 1. 养成良好的平衡习惯

(1) 身体重心适宜；(2) 两脚间步幅保持自然；

(3) 利用脚内侧的拇趾支持全身重量；(4) 跑步时，膝部亦保持微曲，以减少身体紧张程度；(5) 以迅捷的小动作不断调整重心，维持新的平衡，以保持理想的运动姿态和运动形式。

## **2. 培养平衡感觉的练习方法**

(1) 攻击、后退、反击动作之间，细心体会两脚相互的正确关系；(2) 采用各种拳法和腿法时，须注意体会身体各部位的正确位置；(3) 亲自体验正确与不正确的平衡姿势，籍以比较两者之间的差异之处。(4) 提高平衡感觉的最适当的练习方法是跳绳。起初，可进行单脚原地跳，跳数次之后再换另一只脚跳。其次，是两脚交换跳，并尽最大的能力逐渐加速和持续跳下去。可跳3分钟，中间亦可休息1分钟，然后再跳3分钟。即按比赛时的回合制进行练习，以期更加接近实战的需要。

## **第八节 培养良好的距离感**

在实战中，灵巧的踢腿和准确的拳法，均涉及到距离的正确判断。攻击目标的位置不仅是眼前敌人所处的位置，还要考虑到对手可能躲闪移动后的位置。因此，攻击前的瞬间，必须先正确判断敌我之间的距离，以及对手可能挪移的距离。如果敌我之间的距离判断正确，那么在对手攻击即将结束的时候，我方就能利用瞬间的虚隙，予以有效的攻击。

两位技术熟练的拳手相遇，双方都力图夺取最有利的位臵，他们之间的距离是不断变化着的。最好始终处于对手一

拳打不着自己、而自己又能向前迈出一小步便可击中对手的位置上。若保持这个距离不仅取决于自己移动的速度和灵敏性，同时也取决于对手移动的速度和灵敏性。

在截拳道中有三种不同的技击距离。一般地说，当不知对手水平高低时，应采用远距离，以便试探和摸清对手的意图。而且防守时，聪明的拳手也总是远离对手，而不让对手贴近。距离太近，就往往被动。

在实战中，待摸清了对手虚实后才可接近并达到中等距离。在此距离上，双方都处于攻击范围之内，谁能把握好时机，谁就掌握主动权。

近距离的搏击，通常优势在于先下手的一方。李小龙的绝技“勾漏手”便是专门应付近距离格斗的实战技巧。在近身格斗中，必须用自己紧靠对手的那只脚去抵住对手的前脚，使他无法移动和无法起脚攻击。

优秀的拳手总是不断地运动，以力图站在对自己最为合适的距离上。而耐心地等待良机逼近对手，或在对手变换步子或位置中有可乘之机时发起攻击。因此说距离十分重要，即使是小小的距离差错，也能使一次攻击变得无关痛痒。所以应抢在对手达到理想距离之前去出招攻击他，而不是在那之后。

——李小龙

## 1.防守时运用距离的原则

(1) 灵活运用正确的步法。(2) 防守时姿势正确，并随时应付对手的突发袭击。(3) 正确判断对手攻击的有效

距离。(4) 保持正确姿势，随时维持动作的平衡。

## 2. 攻击时运用距离的原则

(1) 应用有效技法攻击最近之目标，须使用最长距的攻击方法，例如侧踢腿与直拳。(2) 不断移位，以便得到适当的攻防距离，并利用不规则的动作节奏来保持自己的距离感，进而混淆对手的距离判断能力。(3) 抓住对手暴露弱点时的瞬间，把握正确的距离，予以致命的一击。且攻击后迅速恢复戒备势。(4) 英勇和果断是攻击时不可缺少的原则。如能在确保正确的距离之际，再附加上瞬间体能爆发必能如愿达到攻击目的。

## 3. 敌我均精于判断距离之际

(1) 多次变换距离，扰乱对手的距离感。(2) 攻击较近的目标，牵制对手的行动。(3) 运用连续的组合攻击动作攻击对手。

一位熟练的拳手，从来都不会长时间地停在某一点上，而是以不断地运动来迷惑对手，使对手错判距离。移动的目标不仅较难被击中，且在运动中发起攻击也要比从固定位置上发起攻击要快而隐蔽些。并由于你不断地变换距离和节奏来迷惑了对手，所以扰乱了他对进攻或防卫的准备与进行，并能使其始终处于失去平衡和被动挨打的状态

——李小龙

## 第三章

### 截拳道基本功训练

---

截拳道十分重视基本功的训练。因为现在有很多拳手往往花过多的时间去增强技击技巧和战术，而在基本功方面却训练得很少。当然，实战中的技巧也是重要的，但这些技巧的发挥正是依赖于全部的身体条件和基本功掌握的程度。实际上要在实战中获得成功，这两个方面都是必不可少的。

截拳道的基本功包括：准备活动、戒备势、攻击目标、脚步移动、基本拳法、基本腿法。现一一介绍何下：



## 第一节 准备活动

为了避免在实战或训练中将肌肉、韧带拉伤，应先进行准备活动。

要使肌肉和韧带得到放松，并准备做更大强度的训练，那么准备活动就应当选择一些较轻松、容易做的练习。准备活动除了有助于提高成绩之外，还是防止肌肉损伤所必不可少的。这些准备活动的动作，应当尽可能地同接下来的训练内容接近。准备活动的时间长短，应根据具体情况而定，如果在冬天，那么准备活动就要比在温暖气候里所做的时间长些；在清晨做准备活动，要比在下午做准备活动所用的时间长些。一般来说，5—10分钟较为适宜。

总之，准备活动的目的是为了为了使身体各部位相互协调，以增大躯体的柔韧性和柔软性，扩充活动领域，从而使训练和实战中充分发挥出速度和力量，以及使血液循环加快，也只有血液循环加快，才能使肢体有充分的能量供给，以适应连续的激烈搏斗。

准备活动的内容应包括：压腿、踢腿、跳绳、拧转腰部、活动头颈及脚踝运动等等。

## 第二节 截拳道戒备势

截拳道非常讲究戒备势，因为它是为攻击和截住对手而保护自己这一目的服务的。所以戒备势的好与坏，在实战中起着很重要的作用。同时利用此姿势可使身体始终处于强有

力的状态，这一姿势无论发起攻击、反击和防御，都无需事先做任何调整动作，它是一个即轻松自如，又能保持良好平衡的姿势。这种姿势还能给对手造成错觉或假象，以便隐蔽自己的进攻的真正意图。

一位优秀的拳手无论摆出何种戒备姿势，都应该是无懈可击，进退自如和攻守兼备的，这样一旦有机可乘，便可全力出击。虽然戒备动作是机械的，但如能灵活运用和保持最警觉状态自可发挥其效果。

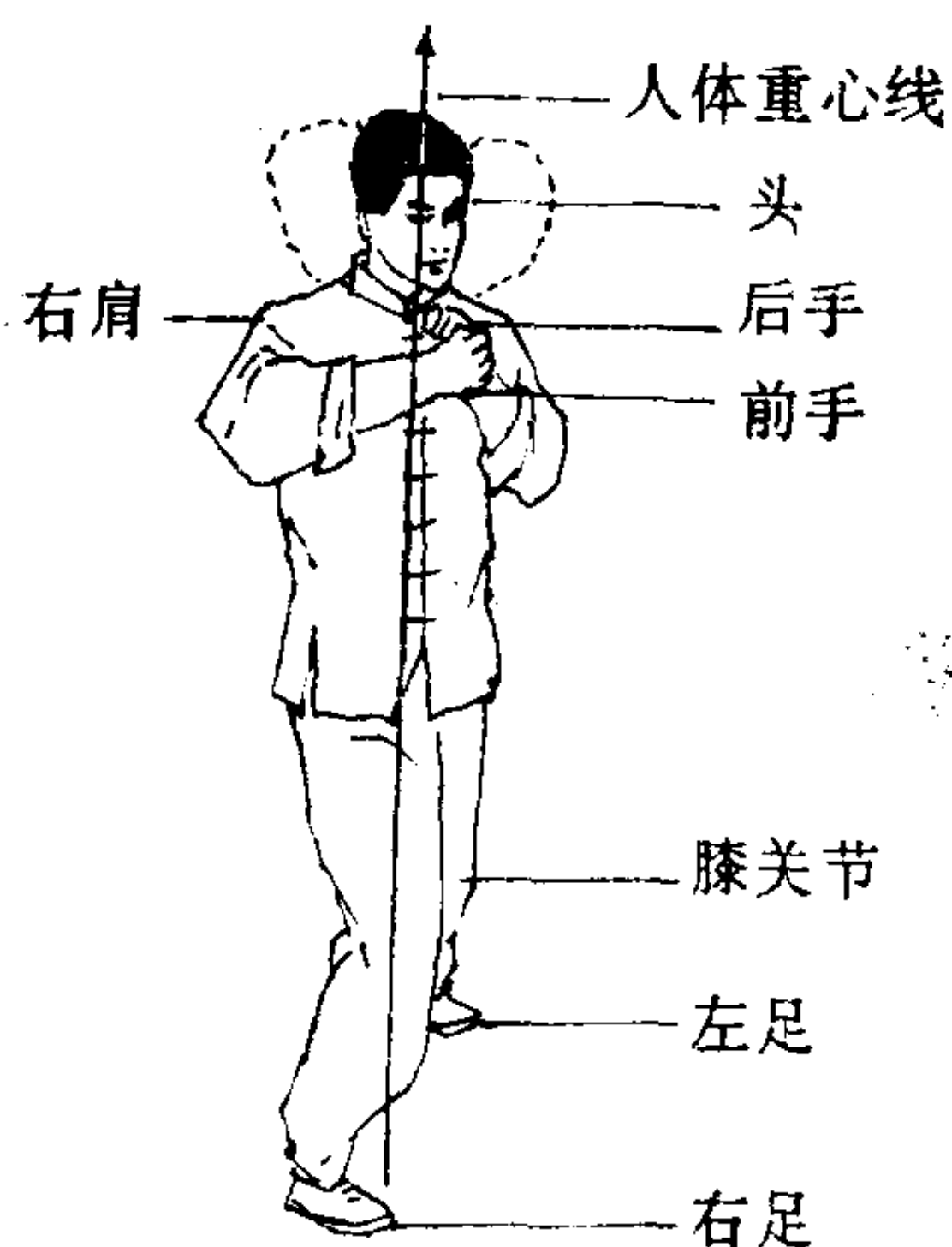


图 1

同时它还是最有利于机动的施展出浑身解数来的桩步；它运用时，令身体完全放松，但随时可令肌肉迅速做出反应，并以侧身对敌如（图1），以减少被攻击的面积和有利于起腿攻击。而且在实战中为了减少运动距离和运动时间，可把自己即快又有力的手、脚放在前边；在原则上，这样做可使拳脚攻击的命中率大大提高，并由于位于前面的手和

脚最靠近目标，所以80%的打击主要靠前手、前脚来完成。而且每当完成一个或一连串的攻防动作之后，都应快速恢复到戒备势，以备进行下一个回合的搏击。

如果身体和精神过于紧张，则会失去平衡和灵活性，而放松对于所有精通功夫的人来说都是最基本的。虽然松弛也是

一种身体的形态，但却是受精神支配的，所以必须在自觉的努力中学会引导思想和身体去适应这一新的肌肉活动。实际上，放松是肌肉张力的一种形态，而且无论进行哪一种身体运动，肌肉都有些轻度的紧张，这是很自然、正常的。但是对抗肌必须保持低度的紧张，以便进行协调、优雅而有效的运动。并通过不断的实践，才能够任意达到这种松驰的状态。如果已经习惯了这种方法，就应该在可能引起紧张的情况中采取这种方法。

正确的姿势和肌肉的适当放松是戒备势的基础，运用它可以减少无效的动作，并消耗最少的体力而取得最大的效果。并且由于两手不断地晃动，象蛇吐信一样闪进闪出，可迫使对手处于迷惑、慌乱的困境。鉴于此，美国武术界曾评价李小龙的戒备势为：“迄今为止最完善、最合理、最简捷而实用”的迎敌姿势。采用此姿势还能用碎步或垫步做快速移动，并在跨步接近对手时，能保持良好的身体平衡，亦能隐蔽和选择攻击的时间。

在截拳道中，拳法和腿法虽然占了很大的比例，但戒备势却是使它们充分发挥出来的可靠保证。在实战中，若要想保护好自己，又能有效地击败对手，并最终取得胜利，就必须真正领悟戒备势中各个部位的技术要领（图1），并能在实战中加以灵活运用。

## 1. 人体各个部位的技术要领

（1）人体重心线，只有随时保持好重心，自己才不致于倒下。（2）头部做闪避动作，可闪避对来自头部的攻击，因为晃动着的目标很难被击中。（3）稍微抬高右肩和

稍降低下巴来保护整个上盘。(4) 前手稍微晃动,以充分吸引或者分散对手的注意力。(5) 后手要承担80%的防守义务和用于连续攻击。(6) 双膝微屈,可使双腿处于灵活和强有力的状态。(7) 后脚跟抬起,可使进退迅速,且能缓冲打击力。(8) 前脚内扣,从而保护小腹和裆部,并随时可起脚攻击。

## 2. 练习戒备势须注意的事项

(1) 手脚必须互相配合去保护身体和头部。(2) 尽量掩护(盖)自己身体上最重要的器官。(3) 将自己的身体处于最灵活的位置,且反应和动作一定要快。(4) 保持最警觉,才可充分发挥出其应有的威力来。

## 第三节 截拳道中的攻击目标

李小龙把人体中由于受到外力的击打或压迫,致使出现伤残、昏迷、休克、死亡,以及使某些组织器官、神经或肌肉,发生功能性障碍的部位,称之为要害部位或攻击目标。

人体有许多要害部位,而且有的被一击便可能毙命,有的可以使人暂时失去抵抗能力,所以攻击对手时,如击不中要害,攻击就不易奏效;如击中要害,即使是轻轻的一击也会收到事半功倍的效果。人体的要害部位有头部、眼部、下巴、颈部、心脏、肋部、及裆部、膝关节等部位。这些部位的神经都非常脆弱、敏感,如受到强力的振动、外力打击或压迫后,就会使它的生理机能或机制暂时或永久的消失。所以在练习和运用截拳道的技击术时,要特别注意保护自己的

要害部位并设法攻击对手的要害部位。

## 1.眼睛、裆部

在格斗中，两个最主要的攻击目标是眼睛和裆部（小腹），因为无论对手多么强壮，如对其裆部进行强有力的攻击，即能很快地使他致残和死亡，而且即使是轻微的攻击，也会使其休克。用手指戳击或直拳攻击的主要目标则是眼睛，因为一旦眼睛被弄花或视线被扰乱，就难以自卫了。而且一个人对突然朝其眼睛攻来的动作所产生的反应，必然是眨眼，一旦眨眼，便会减慢自己的反应，而且还可使对手利用此可乘之机加以攻击。

攻击方法：对眼睛可采用指戳和直拳，对裆部可采用前踢（图2、图3）。



图 2



图 3

## 2.下颌骨

由于下颌骨直接连接着枕骨，所以当颌受到重力打击时，会剧烈震动大脑，以致被攻击者会一时头晕、眼花，从而失去进攻的能力。如重击后，除痛楚难忍外，还可使颌骨碎裂或脱臼。因此，此部位为头部最脆弱且易被击中之区



域（图4）。



图 4

攻击方法：对此部位可采用直拳、勾拳和侧踢腿攻击。

3. 颈部

颈部是头和躯干连结的枢纽，并分布着密集的神和血管，以及喉管和气管。当颈部受到打击时，颈动脉血管会停

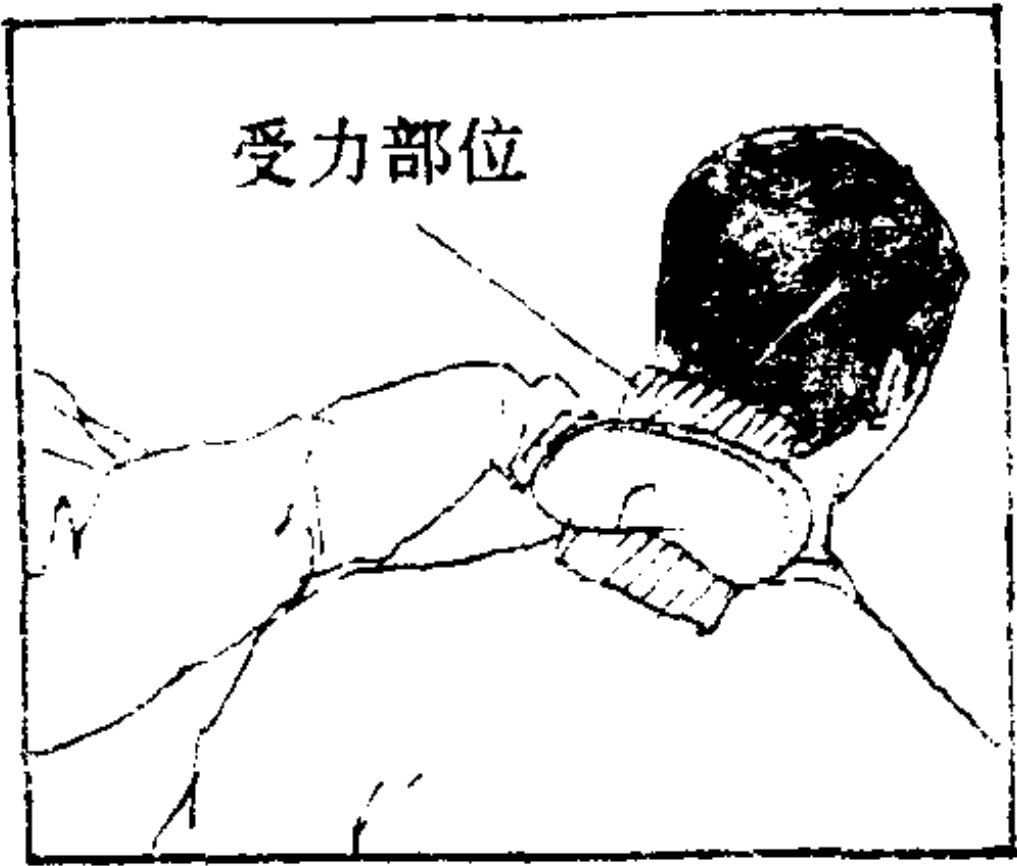


图 5

止供血，使大脑缺血而发晕，或者颈椎骨折而失去活动能力和呼吸困难，甚至窒息而死。轻者，亦当时令其失去抗衡能力。

攻击方法：对此部位可采用摆拳、扫踢或旋踢攻击（图5）。

4. 心脏、腹部

在胸部剑骨末端便是心脏。当心脏遭受猛烈打击时，会使呼吸困难，疼痛难忍，轻者休克，重者死亡。腹部的主要

器官有肝、胃、肾脏等。如遭受打击，可使内脏器官受损而内出血，如肾脏受重击后，则可使全身软绵无力并瘫倒在地。严重者还可使泌尿发生困难。

攻击方法：对此部位可采用直拳、勾拳、正踹和侧踢腿攻击（图6）。

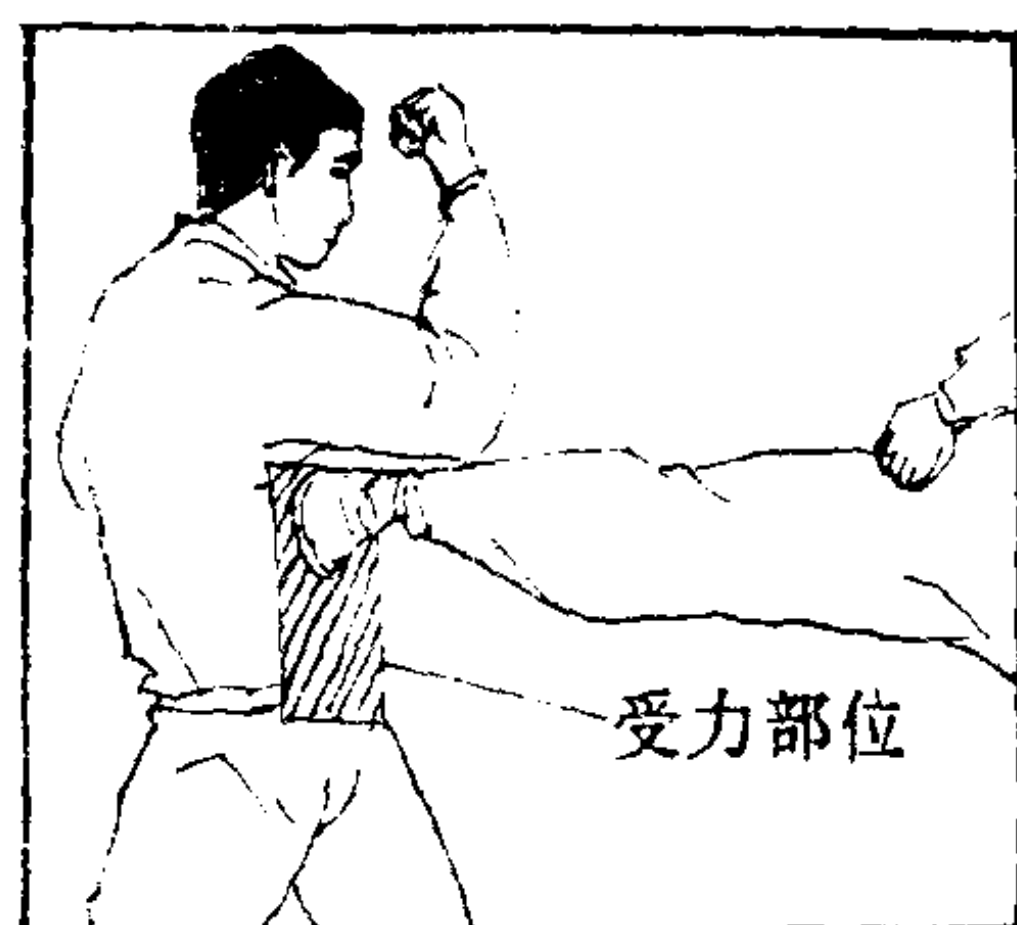


图 6

## 5. 膝关节

膝关节为支持人体直立的重要部位，如被踹踢，会使行动立即发生困难，处于被动，甚至是任人摆布。而且重者，可使髌骨碎裂或脱臼。即使被踢得不甚厉害，也可能丧失主动攻击的勇气，或被拒于一定距离之外，而不能过分紧逼对手。所以说对膝关节的攻击可谓重要。

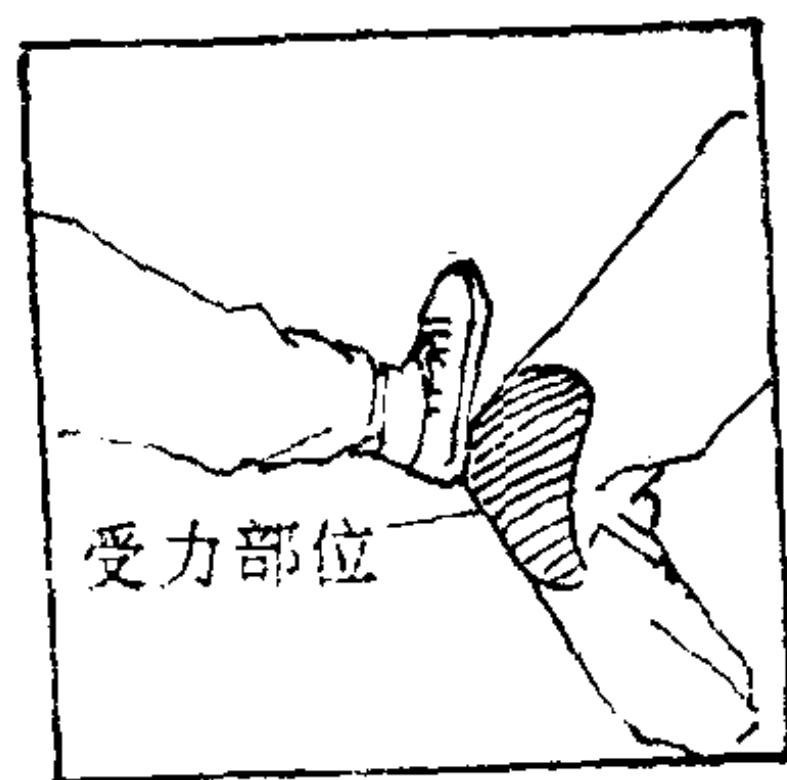


图 7

攻击方法：对此部位可采用截踢攻击（图7）。

## 第四节 截拳道脚步移动

李小龙十分重视步法的作用，他认为步法的好坏，对于技击家技巧的发挥，是十分重要的。技击家唯有灵活地移动

步法，才能有效地利用拳脚的技巧。所以说拙于步法的人，也必拙于拳法和腿法。李小龙曾经说过：“步法本身就是一件强猛而有力的武器。”

在截拳道中非常强调灵活性，因为搏斗是一项运动的形式，因此要运用有效的技巧，就必须依赖自己灵活的步法。如果脚下动作慢了，则手的动作也相应慢了。正确的步法在行动中可以保持良好的平衡，能够有力地发起攻击和避免对手的进攻。另外，熟练地运用步法还可以减少被迫用手臂来格挡对手的踢打；同时又做好了反攻的准备。运用步法除了躲闪攻击之外，还能使你迅速地接近对手或摆脱困境，并保存实力，以便发出更为有力的拳脚。而一个步法不精却拳势凶猛的拳手，是毫无威胁力的，因为它往往在企图做动作攻击对手之前，自己早已挨上了对手的致命重击。

截拳道的步法动作愈小愈佳，而且要尽可能力求精炼，绝不可象西洋拳击手那样又蹦又跳。因为精炼的步法不仅可增加速度，且可有足够的时间来回避对手的攻击。精炼的步法的原则是：移向对自己有利的位置，以便于更有效地攻击对手。

截拳道的步法移动要求要放松、自然，它不仅有助于增加招势的速度，而且还能够利用一个小动作来闪避对手的攻击，进而趁机予以反击。在搏斗中，要确保自己的距离感，并不时在自己的有效距离内绕动，藉以扰乱对手的距离感。当对手被我方的动作困惑后，而无意间踏前时，此时你应乘隙予以致命的攻击。所以说运用步法的策略，就是要用自己的步法去迷惑对手的步法，因而在进攻和防守时，都要以对手前进和后退的步法为依据。

当你了解对手的步型特点后，就要去适应它。那样，你就可以在紧逼或退守中，都能做得恰到好处，以便寻找攻击机会，步幅的大小，要随对手移步的情况而调整。

——李小龙

象李小龙这样的优秀拳手，看上去动作总是轻松自如、巧妙准确、优雅悦目。当他冲向对手时，即能轻而易举地落拳，又能自由自在地离去，似乎总能机智地攻击对手。相反，一个劣等的拳手，看起来动作总是显得那样笨拙，往往找不到正确的距离，反而泄露了自己的动机，而不能出其不意的攻击对手。这样不但控制不住对手，反而会被对手所控制。

还应指出，在攻击或格斗中，动作要敏捷，膝部需微微弯屈，这样一旦时机成熟，便可冲向前去。

截拳道的实战步法有滑步、疾步、侧步、垫步等。现一一介绍如下：

### 1. 滑步

在截拳道中，这是一种不影响身体平衡的前进动作，它步伐短小，前进时两脚不离地，即贴地滑行。同时此步法还能够经常确保戒备式的基本姿势，故深受李小龙的青睐。另外，这种步法还能逼使对手产生防卫性的反应而暴露出空隙，也能诱使对手攻击后露出破绽。

刚练习此步法时，可能会感到动作笨拙、且速度缓慢，但是只要每天坚持练习，就会提高速度，并变得得心应手，进退自如。

运用时可由戒备势开始（图8），先用前脚前滑约大半

步（图9），等两脚一分开后，后脚随即跟上，并立即恢复原姿势（图10）。然后再向前滑动，即重复这个过程。



图 8



图 9



图10

动作要领：要注意图中李小龙不断保持身体的完全平衡和防御的状态。不要平足移动，而应以两脚的前掌蹬地灵活地滑动。而且无论是静止还是运动，后脚跟总是要微微抬起，一般应略高于前脚0.5厘米到1厘米。向前滑动时，脚步应轻，身体重心要放在两脚之间。除非在前进过程中前后脚处于分离的一瞬间，身体重心才略向滑动脚移动一点。运用这个步法可随时灵活的向任何方向迅速地移动身体，因此对于进攻或防御来说，此步法为最完善的姿势。

## 2.疾步

这是一种迅速而突然的前进动作，移动时务必保持身体平衡，且全身好象贴地而行，而没有腾空跳跃的动作，并且在前脚大步前移的同时，后脚要紧跟靠前。



运用时可由戒备势开始（图11），先用前脚前滑大约10厘米（图12），这个表面上无关紧要的小动作，却能使身体成直线，并有助于向前运动时保持平衡，并结合身体提供平稳的力量，如果没有这一小步，那么其主要任务就要由后脚来完成了。而且只要前脚一动，就要立即滑动跟上后脚，并几乎踏在前脚原来的位置上（图13）；在（图13）中，李小龙似乎处于一个十分不稳定的状态，但是这种状态仅仅是一刹那间，如果你亲眼看李小龙示范的连续动作，那就会看到他的这个动作即自然、迅速、流畅而又优美、雅致，绝无不稳妥之感。紧接着在后脚刚刚触到前脚时，前脚就应当向前滑去（图14）。此步法多结合前进中的侧踢腿运用。

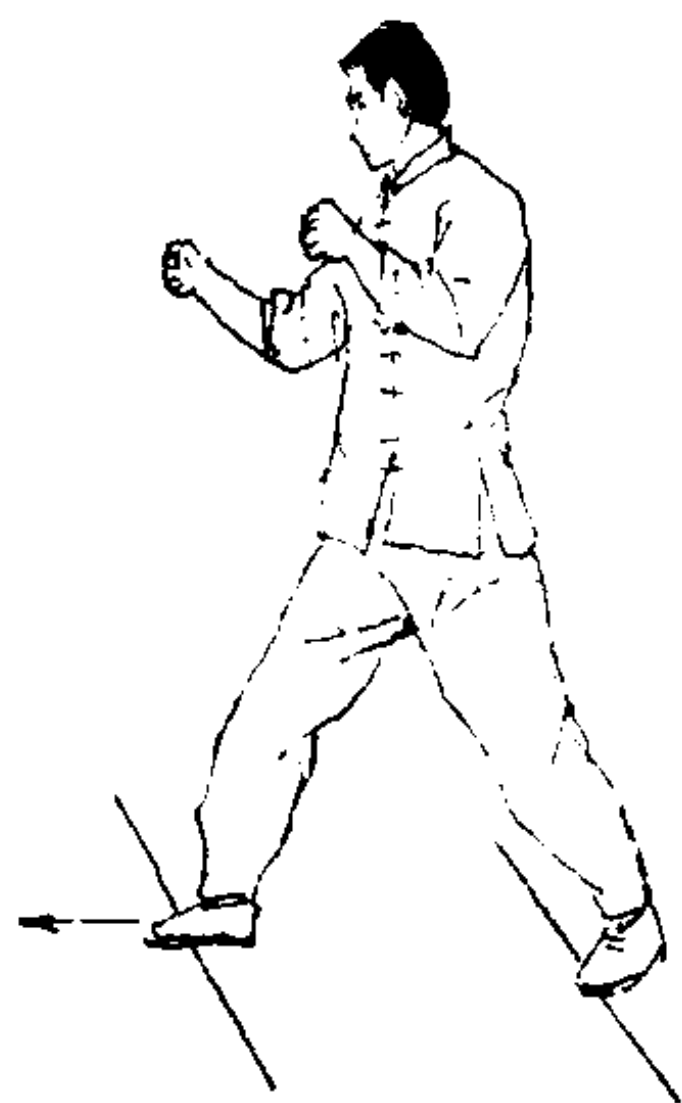


图11



图12

动作要领：练习时，必须不断地有意识地使两脚“轻如羽毛”，并又如“蜜蜂冲刺一般”，这样到最后自然会轻快、敏捷。同时运动时，不得紧张，要用两脚掌滑动，且两膝稍稍弯屈，后脚抬起，这实际上是个平衡问题。李小龙则要求拳手在训练时，做完每一个动作之后都要恢复到戒备

势。而且除了有什么战略性目的外，前进和后退的动作都应该用碎步或滑步来完成，因为大跨步的动作会约束你的进攻或有效的防御。



图13

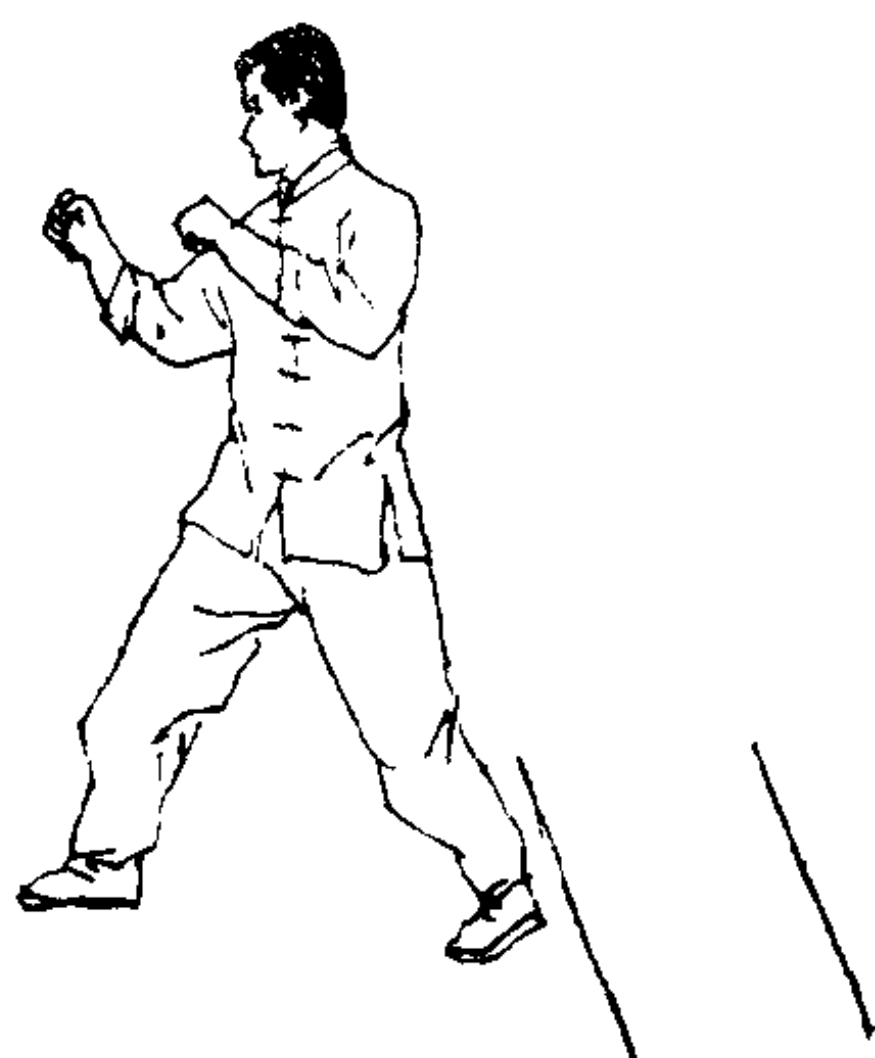


图14

### 3. 垫步

向前垫步突进或猛冲是截拳道中速度最快的动作，也是最难掌握的动作之一。因为这要靠身体良好的协调性，不然很容易失去平衡。这一动作多用于向纵深发起的攻击，并主要结合侧踢或攻击踢腿反击。

向前疾步是一种向纵深的猛攻，而且在最近的测验中得知，用垫步向前冲，只用3/4秒的时间便可前进2.5米左右，这大概便是李小龙生前极力推崇此步法的原因吧！同时还得知用传统武术中的垫步前冲，得用1.5秒的时间才能达到同样的距离，即需3倍的时间。为了提高速度和使动作变得自然、协调，可以在每天连续不断的、反复的做这个动作，并保持在运动中的身体平衡和动作的连贯性。另外，此练习使

身体轻松、优雅而有节奏地运动，是个极好的练习，并随着对动作的不断适应，可以加快速度，用越来越熟练的技巧来缩短在一定距离上的时间。同时，还要学会轻而易举地进攻对手和保持越来越快的速度的本领，这就要求每天都以猛冲动作来练习数百次，因为只有在步法的训练中才能提高加速作用。

运用时可由戒备势开始（图15），先用前脚跨出30—50厘米（图16）；同时，可用前手做为动力向上猛扫，这样可造成一个猛冲的势头，而且手的这一突然袭击，不但分散了对手的注意力，而且也打乱了对手的作战计划。当手向上扫去的同时，髋部也几乎同时向前摆动，并将后脚前拉，当然有时也可以做大幅度的纵深性跳跃（图17），但在这一瞬间身体的重心应落在前脚上（图18）。因为在左脚刚刚落地的同时，前脚早已又把身子带出了1—2米远（在此步法中，象（图17）所示，后脚可能会跑到右脚前面去，但这只不过是一瞬间的）。



图15



图16



图17



图18

动作要领：开始练习这一步法时，不要担心或老想着你的两手，只要把两手保持在李小龙所规定的正常位置，且注意力集中在步法上就可以了。并逐渐习惯于用正确的平衡来完成脚步动作之后，再学习每跳一步将手向前猛挥一下。

#### 4. 后移步

在截拳道中，向后方猛撤的动作，同垫步和疾步的动作几乎一样，所不同的只是方向相反。此步法不但迅捷而且顺畅，是强而有力的有效的后退动作，它根据情形的需要，可以持续后退，也可以在攻击机会出现时由后退而突然踏前。这在平常就应勤加练习防御即转攻击或攻击即转防御的动作，且不论是攻击或后退的动作都要隐蔽，让对手摸不清情况而难以攻击或冒然攻击。向后移步，如训练有素，可同向前疾步和垫步一样快。并且在同一测验中，向后移动2.5米所用的时间同向前冲进的时间几乎一样，都是3/4秒。

运用时可由戒备势开始（图19），先用前脚向后移动（图

20), 如果在前脚尚未缩回时就先移动后脚, 则前脚就会站立不稳。前脚离地后不要停顿, 不得与后脚交叉。紧接着身体应随着左脚向后猛冲 (图21)。

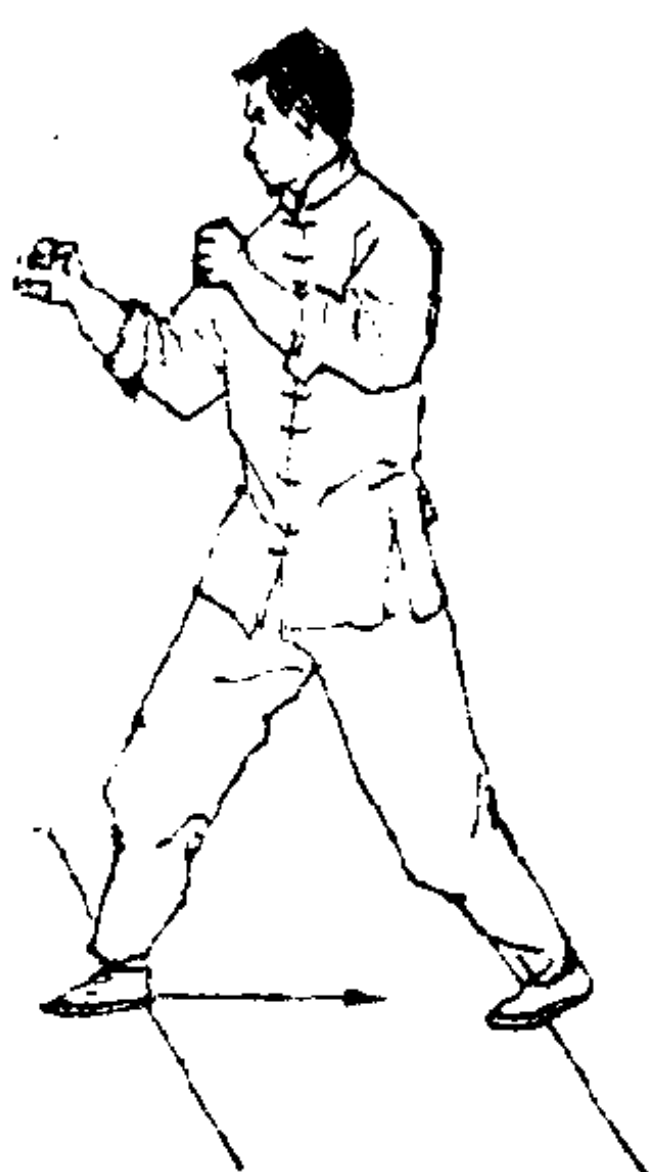


图19



图20



图21

**动作要领:** 在日常的训练中, 可做向后疾步以获 得 速 度、平衡和节奏感。但步法要轻巧, 并通过不断的练习, 来缩短在一定距离上运动所用的时间。后移步与前进的步法所不同的是: 前脚向后滑动时, 身体重心应稍向后脚或支撑脚。若要继续后退, 则重复上述过程即可, 同时还必须学会脚步轻、快和后脚跟抬起的本领。

## 5. 侧步

李小龙认为, 侧步是闪避对手拳打和脚踢的一种有效的防卫战术, 如动作运用得当, 这将是一个稳妥而有效的行动。而且在格斗中, 优势通常在防守的一方, 因为他有充足的时间来做准备, 并有时间酌情反击对手。



侧步是身体向左右运动而又不失去平衡的一种步法，这是一种防御的战术。此外，在缺乏戒备时，侧步还是寻找反击的绝佳机会和有效手段。当对手攻击时，可以用这种简单的移动来躲闪并挫败对手的进攻。在训练中，自然地站立并要做到放松、舒适，这样肌肉就可以充分发挥其效用。同时还有机动、灵活，且沉着应战，绝不能使自己处于僵硬或紧张的状态。

根据实战情形，侧步可分为右侧步和左侧步两种，现分别介绍如下：

(1) 右侧步：运用时，由戒备势开始（图22），先敏捷地向后方移动右脚至恰当的位置（图23），而且当右脚掌轻快地落地时，应当迅速滑动左脚跟进，并以正确姿势恢复到戒备势（图24）。



图22



图23



图24

(2) 左侧步：运用时，由戒备势开始（图25），先使左脚向左方移动到恰当的位置（图26），在运动过程中，身

体的重量应均匀地分布在两只脚上，然后右脚以准确的动作迅速跟上，并恢复到戒备势（图27）。



图25

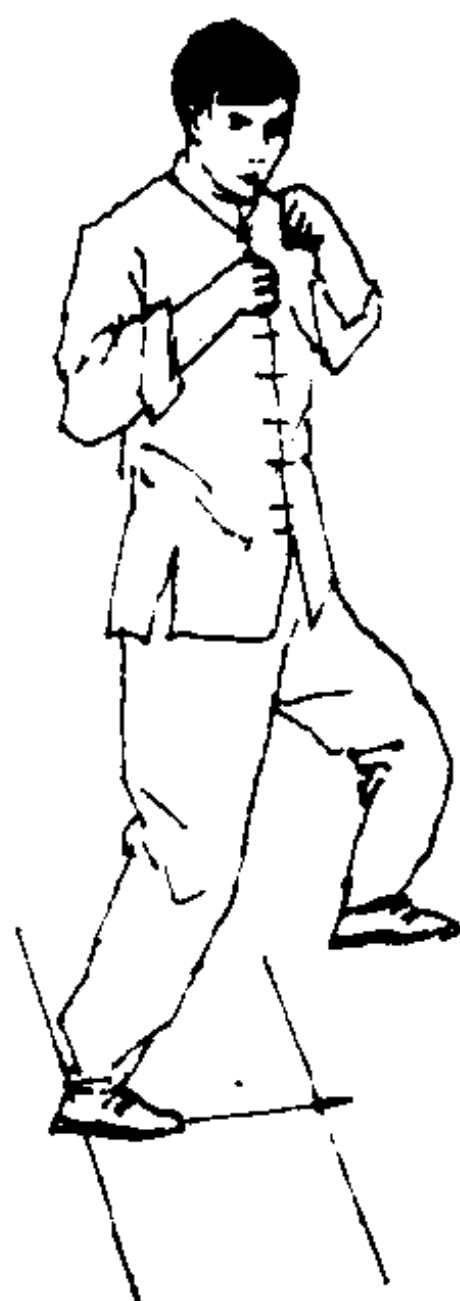


图26



图27

动作要领：在做动作过程中，脚移动的第一步，是要向欲达到的那个特定方向迈出。欲向右，则右脚移动的第一步即向右方迈出。欲向左，左脚就向左迈出第一步。而且，为了迅速地完成动作，应该在刚刚迈出第一步时，身体就向那个方向倾斜，并且在移动时保持平衡。同时侧移时务必观察对手攻击动作的征兆，否则，就会遭受对手拳脚的痛击。

## 第五节 截拳道基本拳法

李小龙是以中国传统武术中的咏春拳、少林拳、洪拳、螳螂拳的一些手法为基础，并吸收了西洋拳击和其他一些国家技击术中拳法的优点和特长而创编的截拳道拳法。

过去，人们总认为截拳道的拳法技巧高深莫测，令人难以琢磨。其实不然，截拳道的拳法却极为简单，只不过是出于李小龙进行了有机的组合而已。并且对于外人看来，以为截拳道的拳法与西洋拳击相似，但这只不过是因为李小龙早年曾受挫于拳击，之后又刻苦学习拳击，并把拳击中有价值的东西揉到自己的功夫中去的原因。从这里，我们可以看到，截拳道的拳法与西洋拳击是有区别的，是高于西洋拳击的，因为截拳道的拳法中有着深厚的中华武术的功底。

在拳理上，李小龙还吸收了传统武术中出拳强调拧腰、调胯、转髋的优点，从而使发出的拳法具有很强的拧挫劲和穿透劲。同时在发力时还要求在身体内部贯以“流动的能量”（即内力），即如同流水一般节节摧向攻击点，从而使落点之处达到鞭击的效果。这就要协调地调动身体的每一个部位，并具有很快的速度和力量，从而更有效地发挥截拳道拳法快、准、狠的特点。

截拳道的基本拳法有：前手直拳、后手直拳、摆拳、勾拳和反背拳。现一一介绍如下：

### 1. 前手直拳

虽然李小龙开始学习的是咏春拳，但是他改进了这种拳术中的许多不合理的技术，以致使此拳术几乎与截拳道没什么关系。然而李小龙并没有完全抛弃咏春拳的技法，而是保留了其中一些有用的东西。例如，截拳道中的前手直拳便是李小龙少年时代所练咏春拳中的“日字冲拳”的改进和升华。（所谓“日字”，是指拳面的形状）

在学习截拳道拳法技术之前，须先学会正确的握拳方法

（图28、图29、图30、图31），因为不正确的握拳方法不仅不能有力地打击对手，反而会给自己造成损伤。正确的握拳方法是：除大拇指外，其余四指先逐节弯屈内收，指尖抵在掌心，然后大拇指扣压于食指和中指上。



图28



图29



图30



图31

在截拳道中，最常用、速度最快、准确性最高和最具威力的拳法便是前手直拳。李小龙则将它称之为“拳法中的中坚、骨干，是截拳道初学者练习进攻技术的首要拳法”。它即可攻、又可守，亦可在最短的时间内阻截住对手的复杂攻势。并由于它符合“两点间直线为最短”的原理，所以前手直拳打击对手的机会和准确性最佳。并且能运用上腿部和腰部的力量，因此攻击力较强。

当前手攻击时，后手应适当保护抬高（图32、图33），以保护自己因出拳而暴露出来的空门。并要求出拳时，要尽量放松与自然。且在击中对手的瞬间，才紧张肌肉，握紧拳头，并想象自己的拳头能贯入对手体内三寸（图34），而绝非将力量作用在躯体表面或点到为止。这样，才能获得较深

的和较强的穿透力。但有一点须注意，出拳前切勿有预动，收拳时，绝不可将手放下，必须养成由原路线收回的习惯，并养成将手随时摆在适当高度，以防御对手任何可能的攻击的习惯。

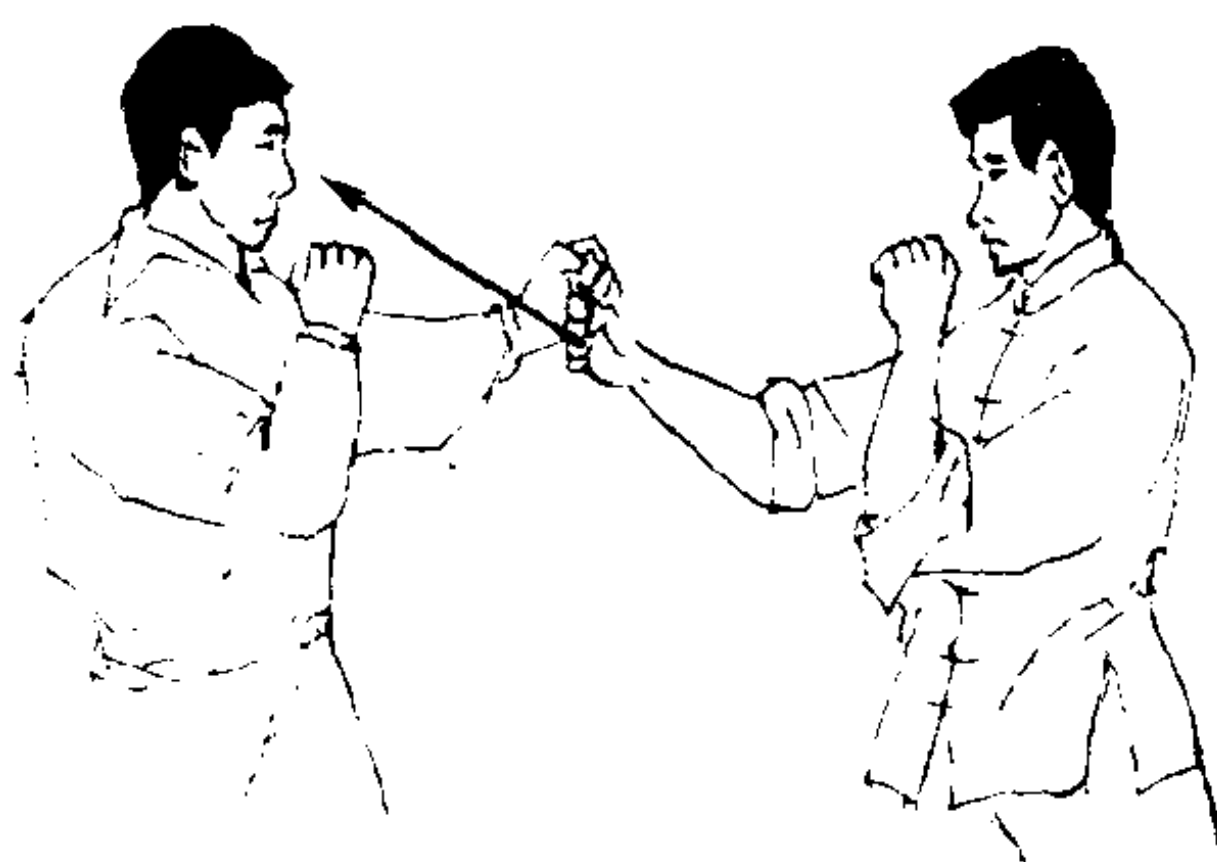


图32

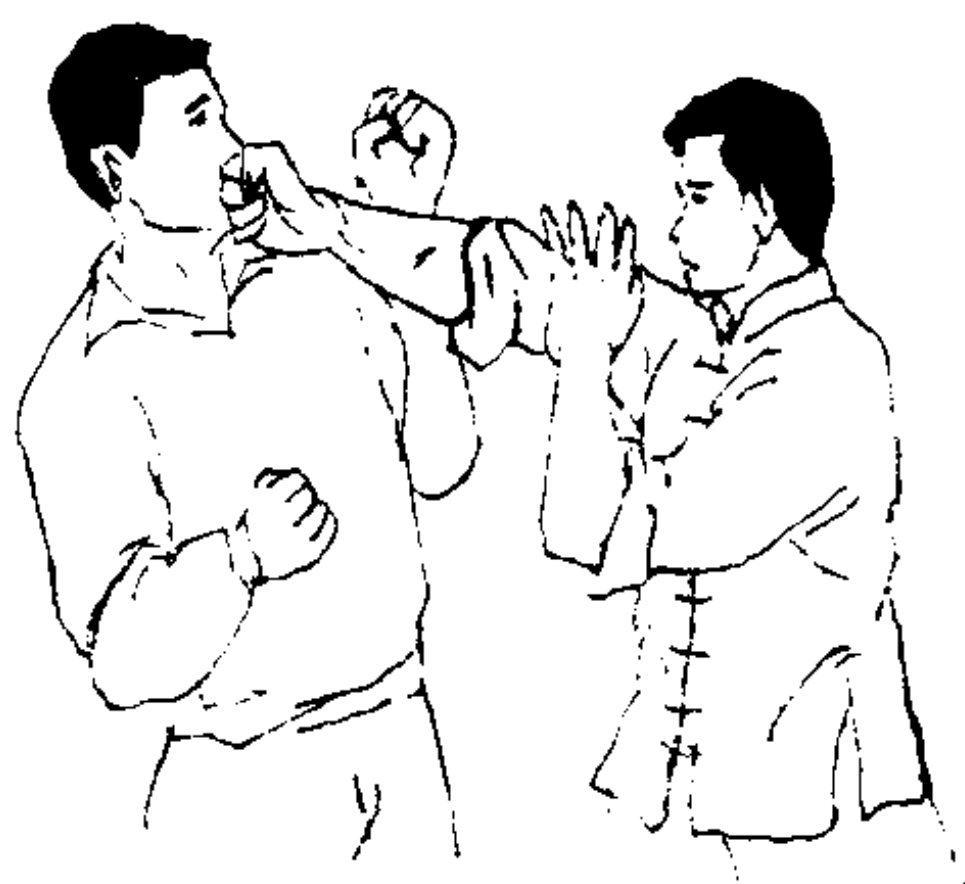


图33

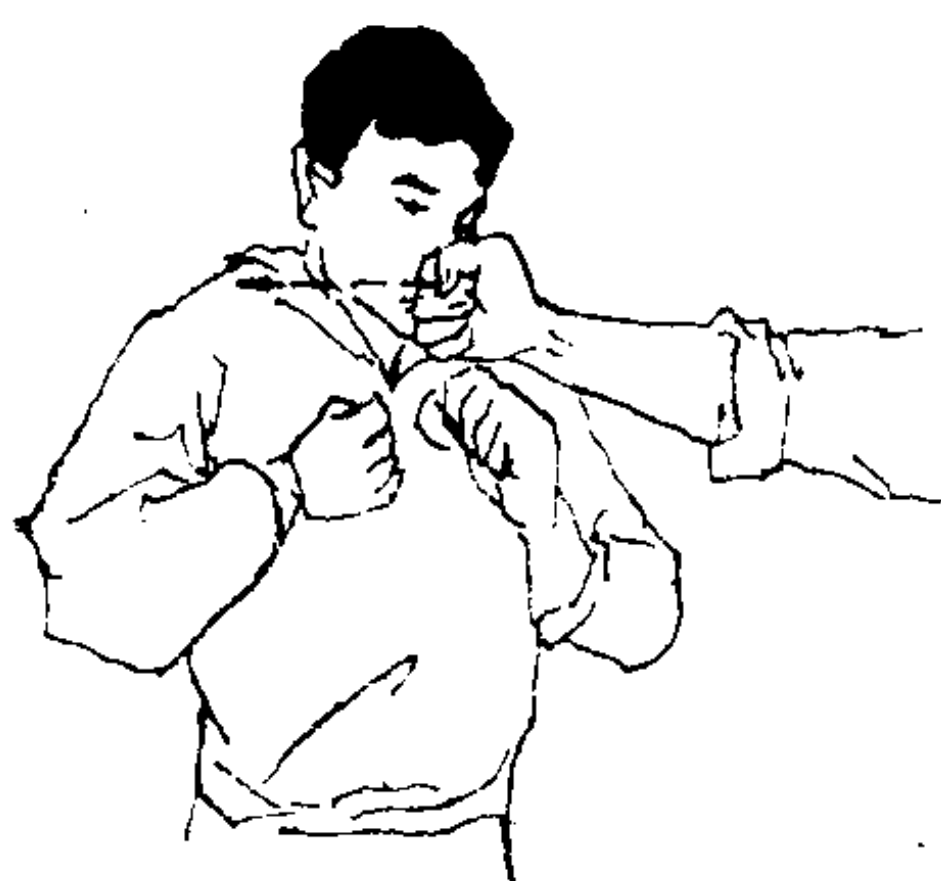


图34

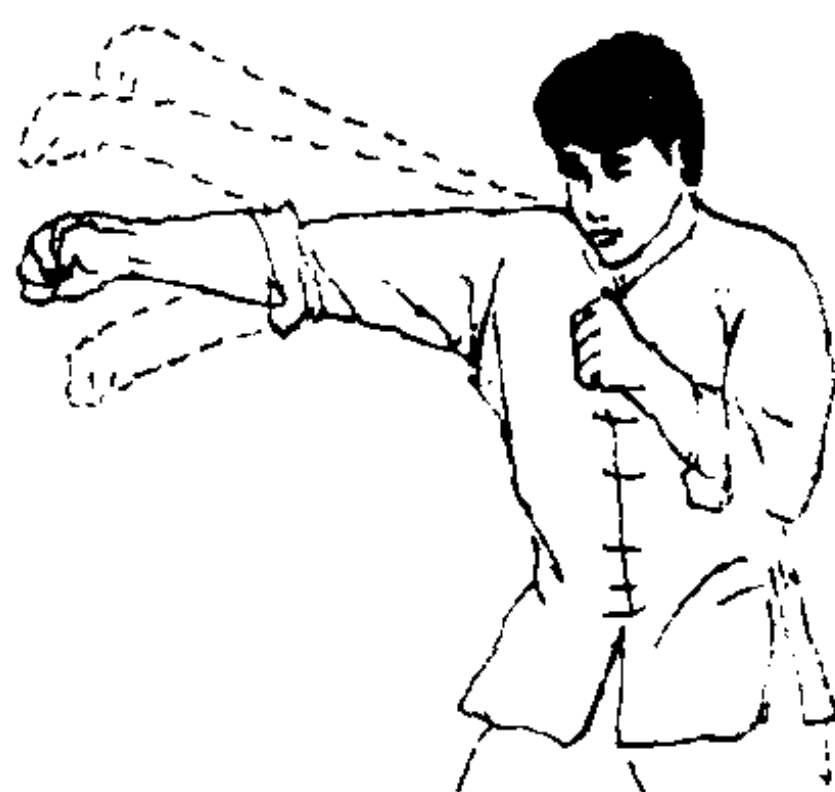


图35

有时前手连续的直击极为奏效（图35）一来对手意料不到，同时对手之韵律也因此受干扰。如此还可以为连环攻击铺路。但前手须灵活、快速、绝不可僵硬地做动作，并且使手微微晃动，还可使对手坐立不安，且对动作只能感觉，来不及见之。当然，晃动的幅度不可太大，也就是说一切动作要以精炼，实用为原则。

## 2. 后手直拳

在实战中如运用得法，后手直拳也是很有威力的。这种拳法，可用以反击或复合攻击，其力量要比前手大得多。并由于距离目标之间甚远，因此使拳头能在击中对手之前不断地增加打击冲力。此外，还可以充分利用身体各部位的协调动作，将全部力量集中于这一拳之中，给予对手以致命攻击。同时亦可以十分有效地降低对手的防御效果，而且用于对付身体较高的对手也较有效。

后手直拳不妨经常使用，倘若时间取准，发拳正确，则此拳威力极大，也较其它拳法安全些，这是因为此拳在收回时有俯身动作之故。

运用时由戒备势开始，且前手上置、手掌张开，肘朝下，以防对手反攻。头部则贴于出击手臂之下（图36、图37），左拳应自然发出。出拳刹那，臂部肌肉绝不可紧张，而肌肉的紧张则是在拳击中目标之瞬间。且拳之劲道大小全系速度与对对手之良好的时间判断上，并需记住运用后腿蹬地所产生的反作用力，来强化左拳的攻击力。切记，一拳出击时，另一拳则收回，此动作需熟练、轻松、正确。运用后手直拳时，动作决不可迟疑。倘知自己何处有空门，决不可不注意，故须设法保护好该处。因后手直拳系长距离攻击法，若想克敌制胜，发拳需如箭般地快速，且事前决无一点征兆；此外，后手直拳出拳愈直愈佳、愈直则愈具威力。



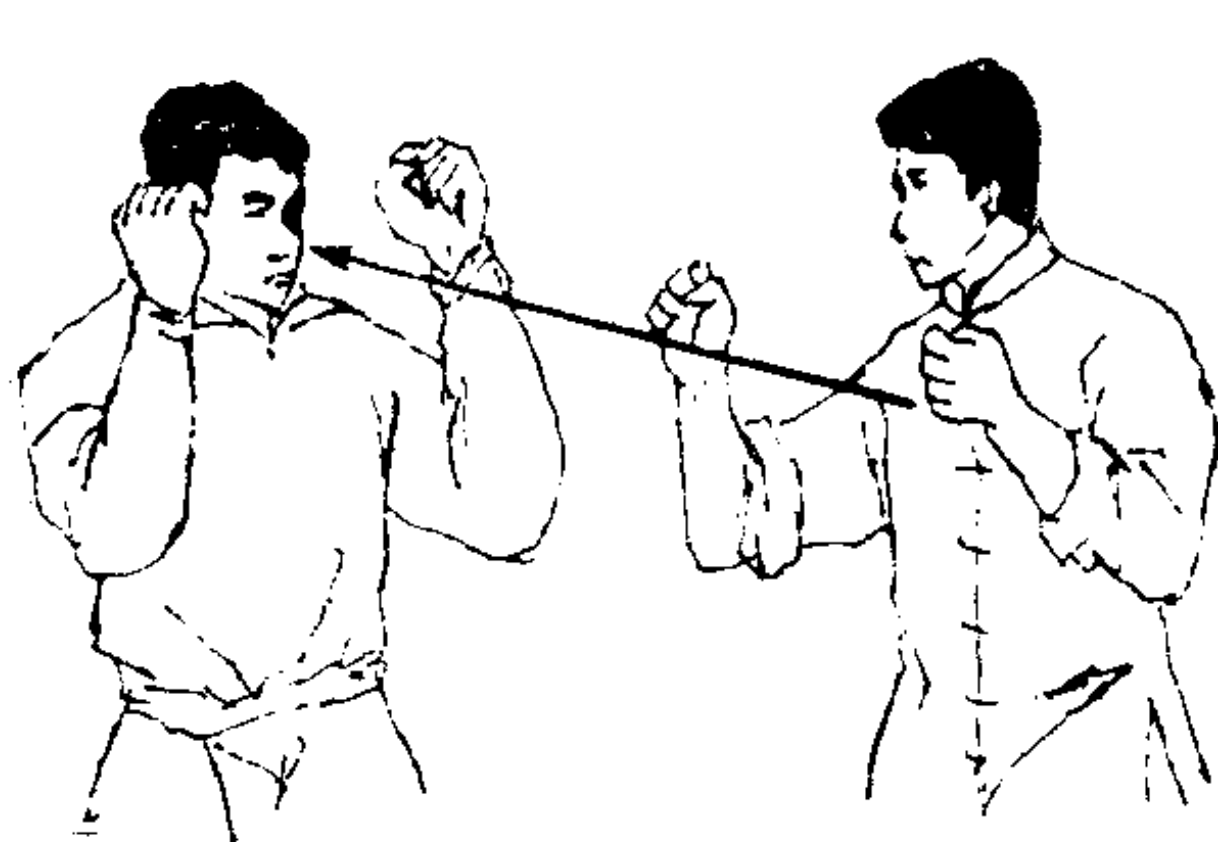


图36

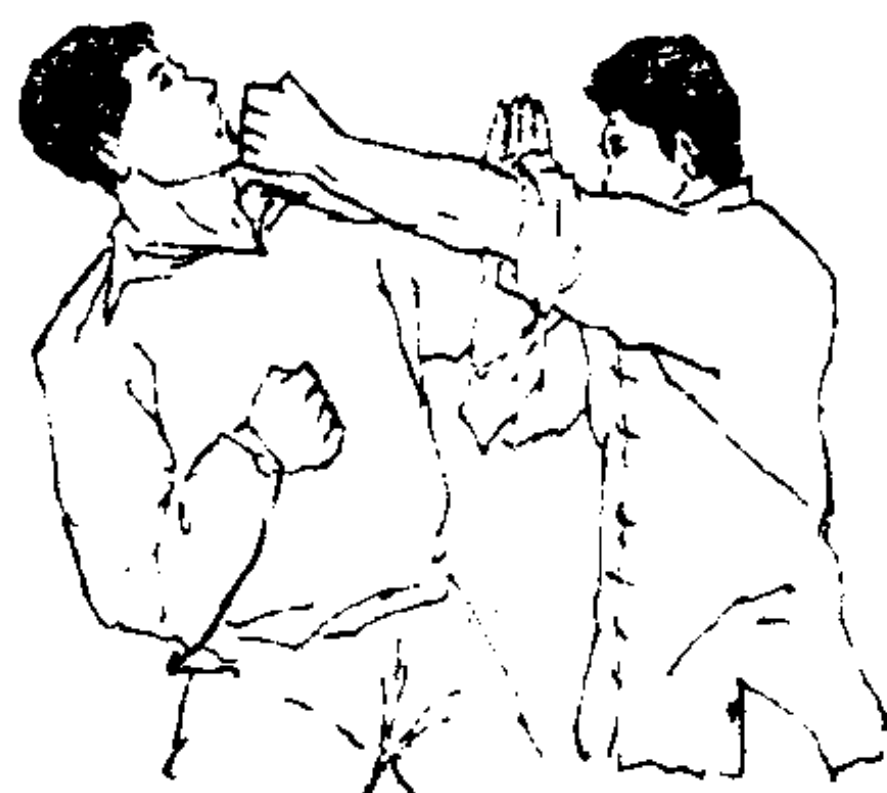


图37

### 3. 前手摆拳

所谓摆拳，就是利用身体的侧摆和转动带动肩、臂的摆动来实施攻击的力量型拳法。使用摆拳攻击目标时，拳头所经过的是一个高度与鼻齐向前、向上再向下的弧线运动轨迹。摆拳的力量大，只要击中对手，便能造成较大的伤害。但由于它的动作幅度大、暴露的空档多，且易失却平衡，所以摆拳多与其它拳法配合使用，方能显示出威力来。

对于一位擅于防守的对手，前手摆拳是攻破其防线的唯一手段。亦即利用前手摆拳迫使对手改变姿势，进而制造机会以直拳或左摆拳追击，并直至将对手击倒为止。

前手摆拳也是贴身近战的有力武器，因为攻击是从侧面而来，所以对手将难以预防（图38、图39）。而且为了增大打击的威力，可在击中对手的瞬间，再猛地转动拳面，以增大攻击效果。

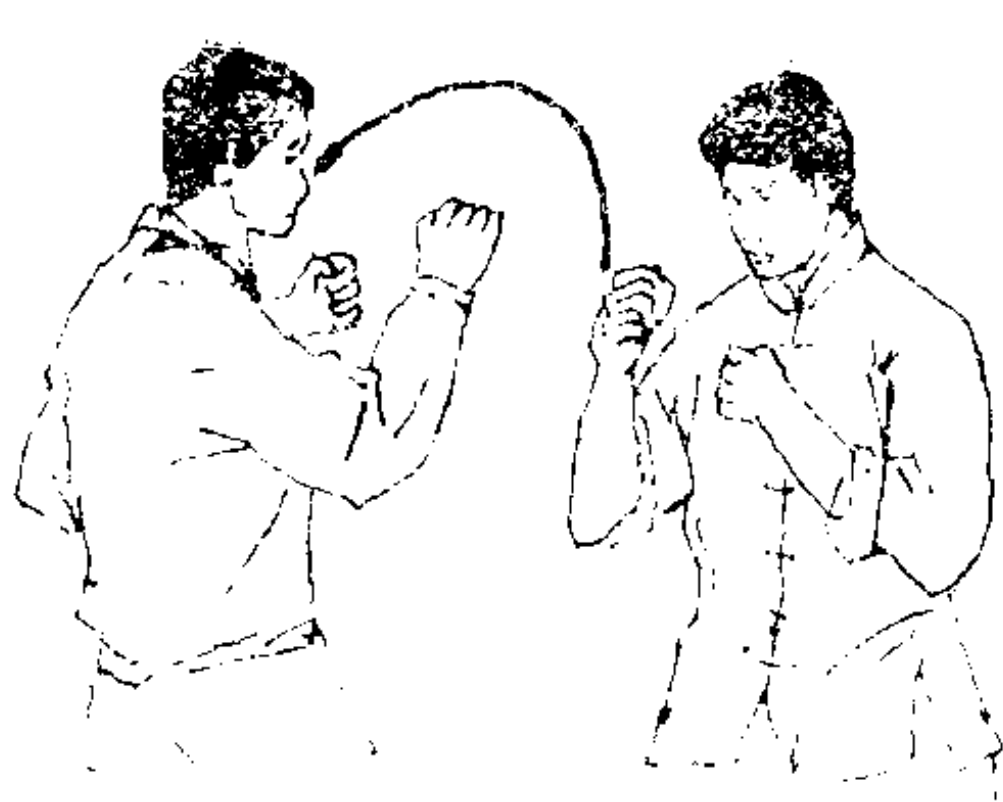


图38

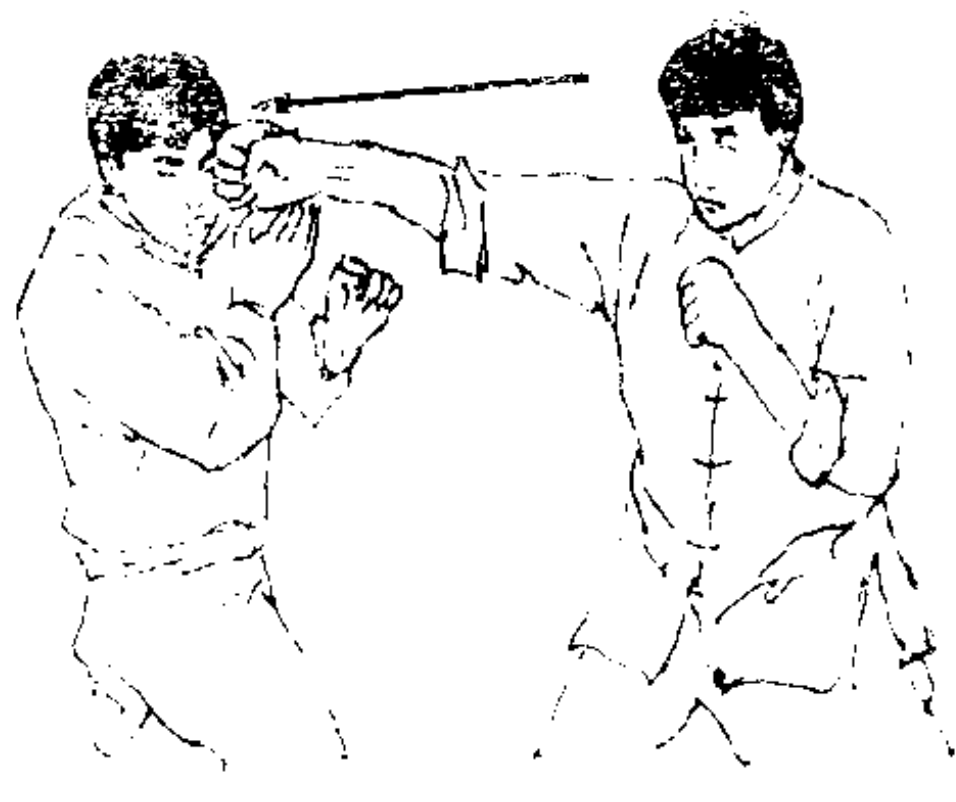


图39

#### 4. 后手摆拳

后手摆拳的要领同前手摆拳基本相同。发拳时，可避开对手的“中线视觉”，而直捣对手的下巴或太阳穴（图40、图41）。由于其居于后方，所以攻击的企图不易被对手猜透，同时要充分利用腰髋劲，且即攻即收，使对手无从防守。

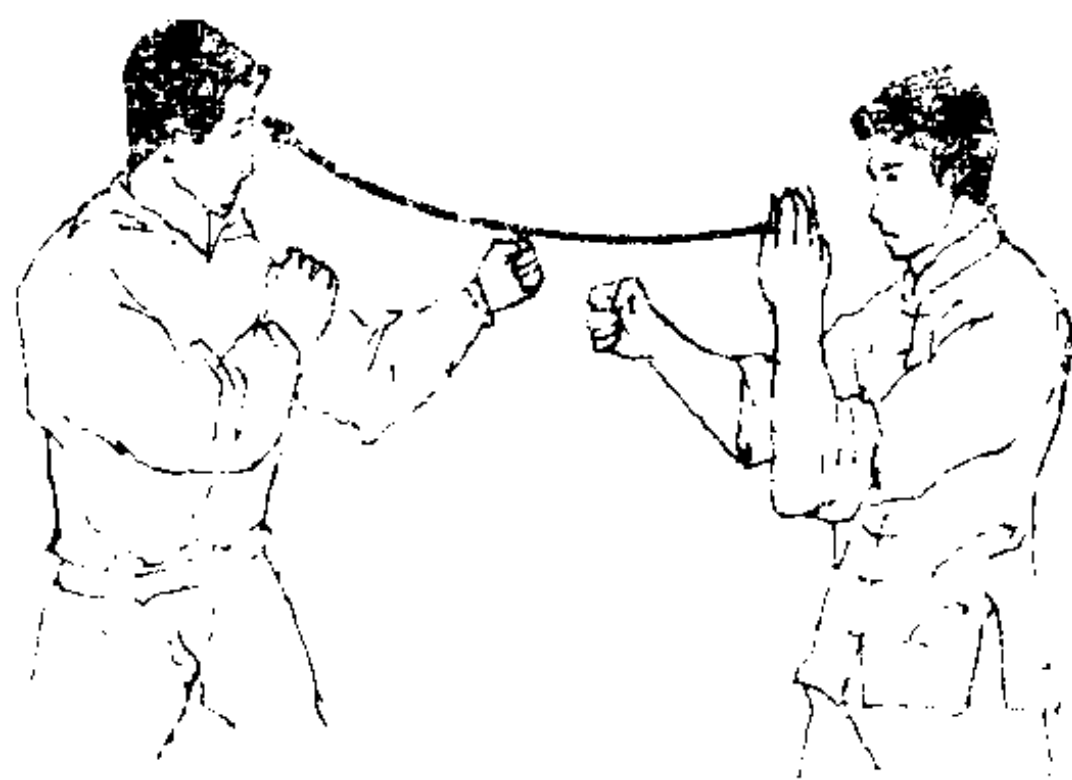


图40

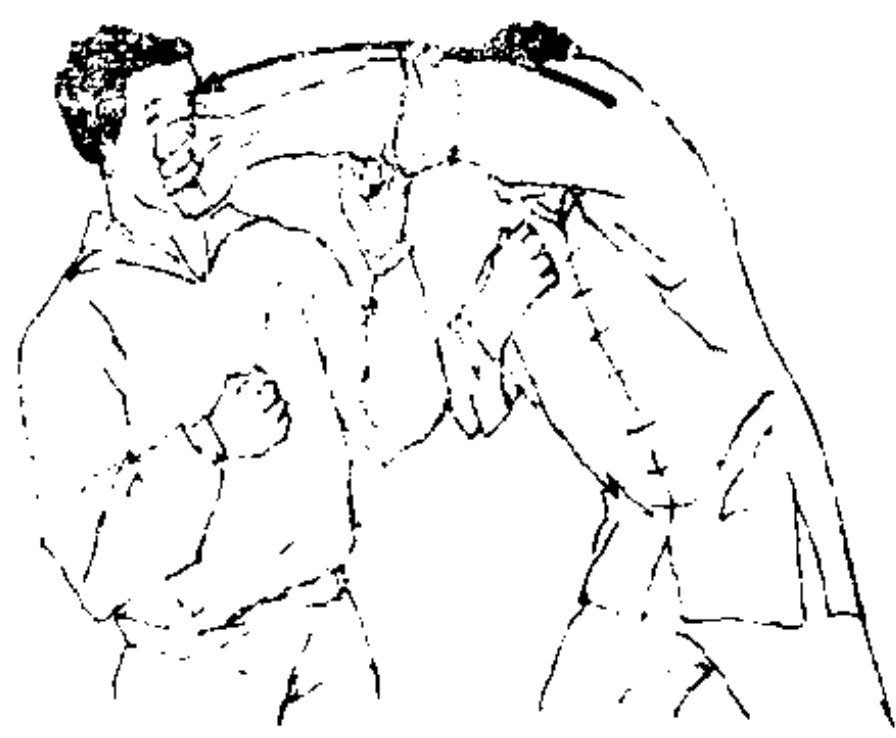


图41

后手摆拳攻击时的要诀或关键是：后脚跟和后肩必须配合出拳作扭转。而身体重量则落于前脚以稳住前半身的重心，并以前脚掌为支撑点以提高后半身的扭劲，且凝聚全力于拳面，发拳于瞬间。在拳面击中对手的瞬间要想象自己能把

其头部打碎或从右太阳穴穿透到左太阳穴。其次，随着后拳的突击，借身体的扭力，且使后脚前移数寸，以强化攻击力，而前手则借上身的扭转力速向后拉回。

## 5. 勾拳

如果经常观看和参加拳击比赛，便会知道勾拳在近战中的强大威力，一记漂亮的勾拳往往能使对手因此而败北。

勾拳是一种放松，且以腰为轴发出的攻击法，出拳时要求放松、自然，并与弹出的动作相配合。但须保持屈肘动作的紧密，而绝非弧度过大，环形的出拳。在截拳道中，勾拳与其他一些拳击方法一样，均可由戒备势直接发出（图42、图43），多用于直拳等虚招并灵便的迫近对手后，再用勾拳连续出击，去重创对手。

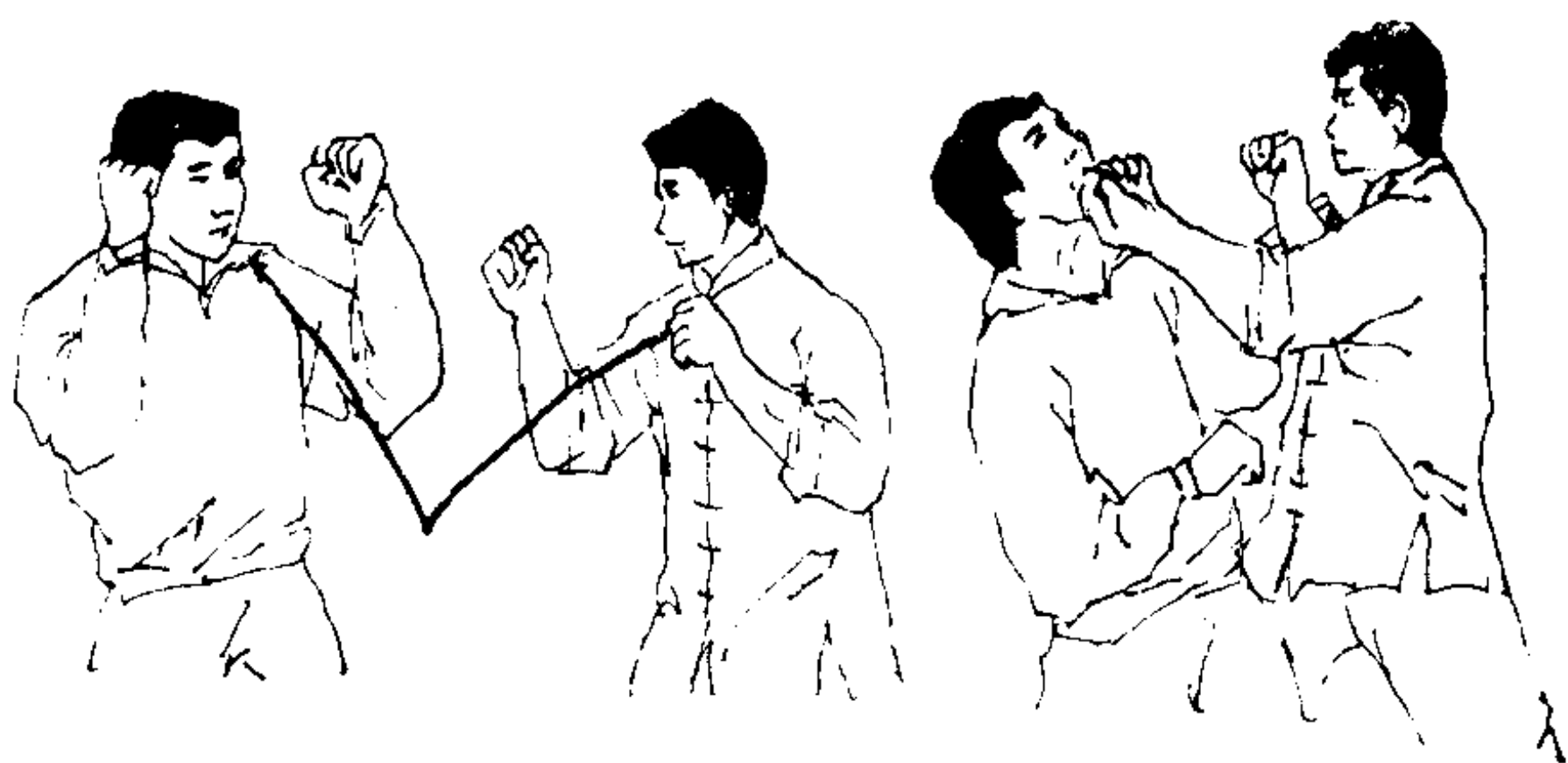


图42

图43

勾拳的运动过程中，是手臂的挥动和身体转动的结果。当身体转动带动转肩时，必须随之带动手臂迅速转动。如果运用的突然，前挥的手臂就会象离弦的箭般地向前击出。此外，用勾拳攻击对方腹部则效果更佳（图44、图45），因为腹部的躲闪能力与灵活性远比头部差得多。

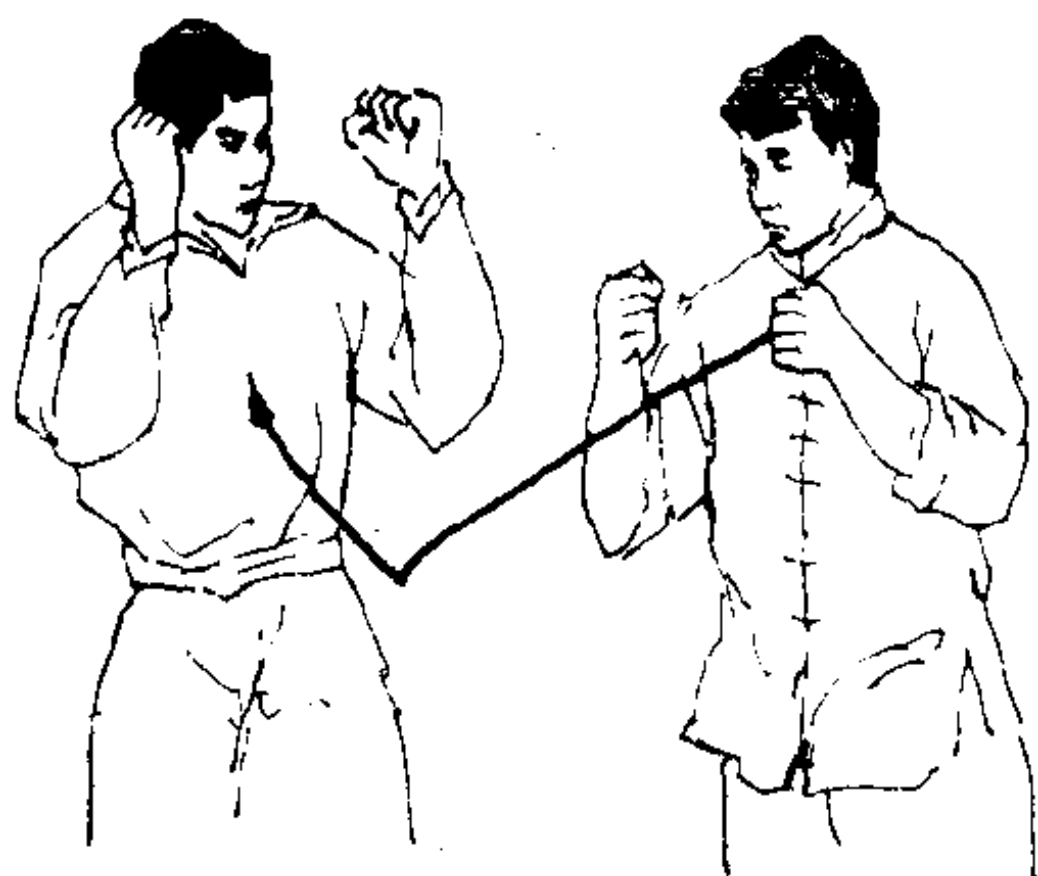


图44



图45

运用勾拳须尤如一把火钩，且有将对手提起来的感觉。

——李小龙

## 6. 反背拳

反背拳是截拳道拳法中突发性最大的拳法之一。因为它迅速、准确，而又神出鬼没，所以不易为对手觉察。尤其是处于非交战状态时，可打对手一个措手不及。

反背拳虽不是最快和最有力的拳法，但却是一种可以充分运用抽击和手腕抖动发力的打法。首先，它象摆动一般地打击而不是直击，这就意味着在出拳过程中可以施加更大的打击力。其次，手腕有较大的灵活性和动作的自由度，并除了可以上下摆动之外，还可以左右摆动。这就是说，可以更加有力地挥拳猛击。

反背拳主要用来打击头部，并主要与“搂手”结合使用（图46、图47、图48）。它一般是由肩的高度打出去

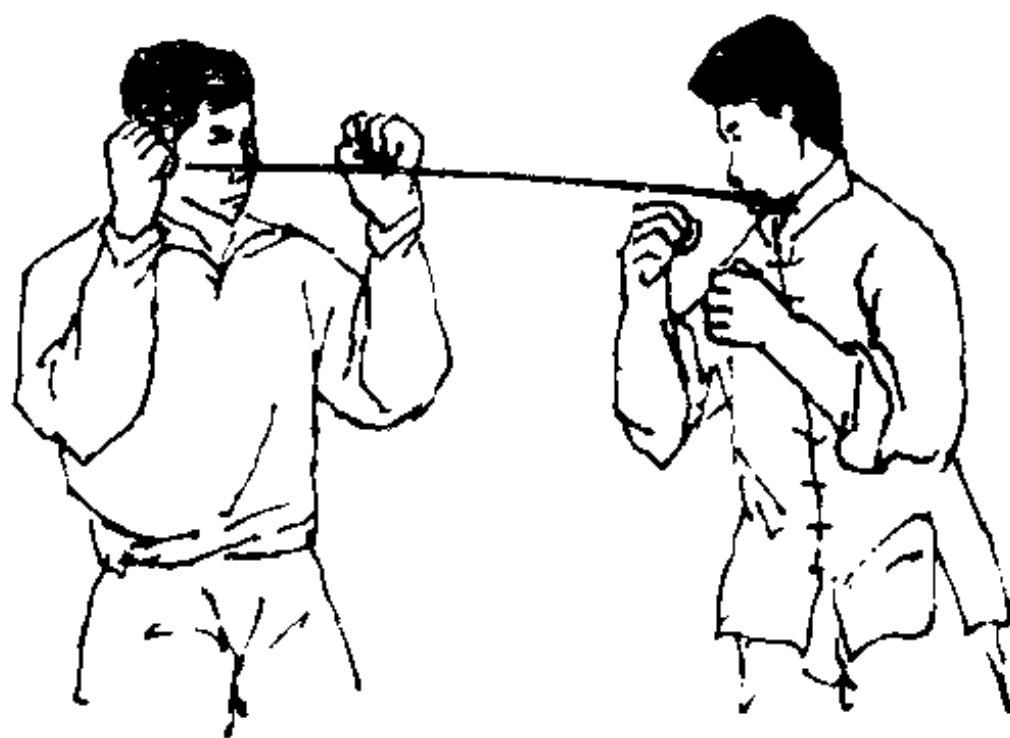


图46

的，当然也可以做为突然袭击，而从肩到腰这一段的任何位置上打出去。而且只要动作隐蔽，对手是很难抵挡住这一击的。当指关节接触到对手的面部时，其冲击力和杀伤力将是致命的。这就象两辆迎面疾驶而来的汽车相撞一样，但面部（或头部）的抗击能力则根本无法与拳头相比。

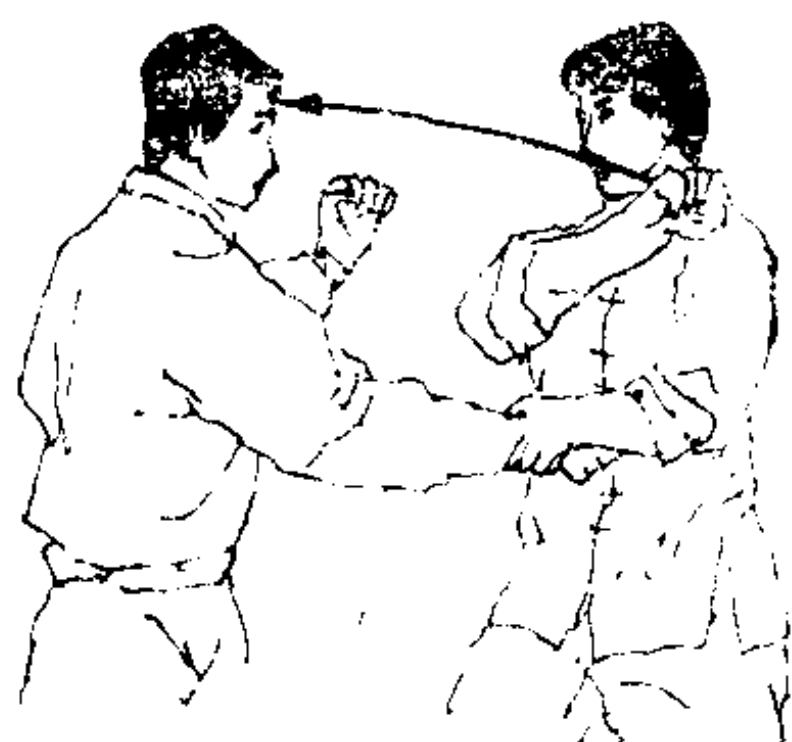


图47



图48

## 第六节 截拳道基本腿法

李小龙吸取了中国武术中北派腿法和泰拳、空手道、跆拳道、法国脚踢术等拳派中的腿法的优点而创编了截拳道腿法。由于李小龙在搏斗中每战必胜，所以截拳道腿法在全世界引起了强烈反响，从而使得一些搏击高手奉若至宝而纷纷仿效研习。而截拳道的基本腿法则是高级实战组合腿法的基础，通常人们所谈及的“李三脚”或“连环三脚”就是其基本腿法的一种复合运用。因此练好基本腿法对于研习后面的高深技术尤为重要。

练好截拳道的基本腿法，是一个想成为搏击高手者所必不可少的阶段。截拳道的基本腿法计有40余种，但真正实用的也不过是10余种。现为了使读者能在最短的时间内学到真

正实用的腿上功夫，因此在这里只介绍其中最实用、且最具代表性的9种基本实战腿法，这9种基本实战腿法又分为地面腿法和腾空腿法两类。对于腿法的练习李小龙还提出了7条要求、4条要诀和4个研究课题，这一切可以说是李小龙所练武功的精华所在。现一一介绍如下：

## 1. 截拳道腿法的要求

(1) 练习时需有顺畅且够劲的感觉，并不断地持续训练与做辅助练习；(2) 出脚时能够随时踢向任何高度和任何角度；(3) 出脚时须快速且招势精炼、干净、利索；(4) 能与各种手法、步法、身法、战术等配合；(5) 直接而瞬间的攻击目标；(6) 腿法正确，又准、又狠；(7) 一旦攻击对手，则须具有决定性、果断性、连续性和彻底性（即毁灭性）的气势。

## 2. 截拳道腿法攻击的要诀

(1) 出脚前：一定要保持全面的戒备势，并使精神和肌肉适度放松，以保持顺畅的出脚速度。

(2) 出脚时：踢出腿要精简利落，并有令人不意的简捷与直接。且快速踢击时的身形要如眼镜蛇一般，快得令人防不胜防，并由最直接的路径去极力攻击对手的要害部位。

(3) 击中目标时：要有穿透或摧毁对手的感觉，而非将力量作用在表面，同时还要严密的保护自己，并保持重心的平衡。

(4) 攻击后：要快速回防，并以细心的戒备来加强下一动作的施展。同时准备进行下一回合的交战。



### 3. 截拳道腿法练习时的研究课题

(1) 不改变对敌姿势，而尤能前后出腿攻击的踢法为何？并试就侧踢、扫踢、正踢及旋踢等踢法作研究。(2) 除了侧踢外，哪一种腿法具有绝对性的快速度和高杀伤力？

(3) 找出令人满意的快速踢法，且起脚攻击时要尽量避免身体摇晃不定或立于原地不动的技法为何？还要练习起腿时不改变防御动作，还须仔细体会其它腿法的发招位置，且起腿攻击时力求出其不意、攻其不备。(4) 探寻攻击后迅速还原成戒备势的要点。

#### (一) 截拳道地面基本腿法

虽然截拳道的腿法博大精深，并堪称世界一流，但其之所以成功，则完全赖于坚实的基本腿法作为训练基础。

在截拳道的搏斗中，多以地面基本腿法创造机会和条件后，再用腾空重腿法给予对手以致命的攻击。现介绍7种最简单而实用的地面基本实战腿法如下：

##### 1. 低侧踢（又叫截踢）

在截拳道中，对对方的胫骨和膝关节所发起的进攻，可谓为首要的。因为这两个目标离你最近，并且暴露在外，且不易防守。此外，你若站在适当的距离上踢击，则能使对手致残，而且这一脚即使不甚厉害，但也同样可使对手丧失主动攻击的勇气，并能将其拒于一定的距离之外。

李小龙对这一脚法踢得非常快，他能在1秒钟内连击数

次，且能用此腿法一下击断数块木板。

一个不懂得防御截踢的拳手，其大腿以下的部位就很容易遭受攻击。在技击中使用截踢，还能避开对手攻来的拳头，因为腿比手臂长；此外，若对拳击的时机掌握得好，那要比出拳更为有力得多”

——李小龙

运用时由戒备势开始做截踢（图49），先使前脚向前滑动10厘米，并带动后脚向前。几乎同时，提起前脚（图50），然后用力拧腰调髋，斜着身子踢出有力的一脚如（图51）。在这里身体适当侧倾是为了避开对手的打击和使踢击更加顺畅有力。攻击时可力达脚外缘（图52）。由于此腿法在攻击中无坚不摧，所以李小龙又称之为“斧刀脚”，即攻击时犹如斧刀砍出一般。

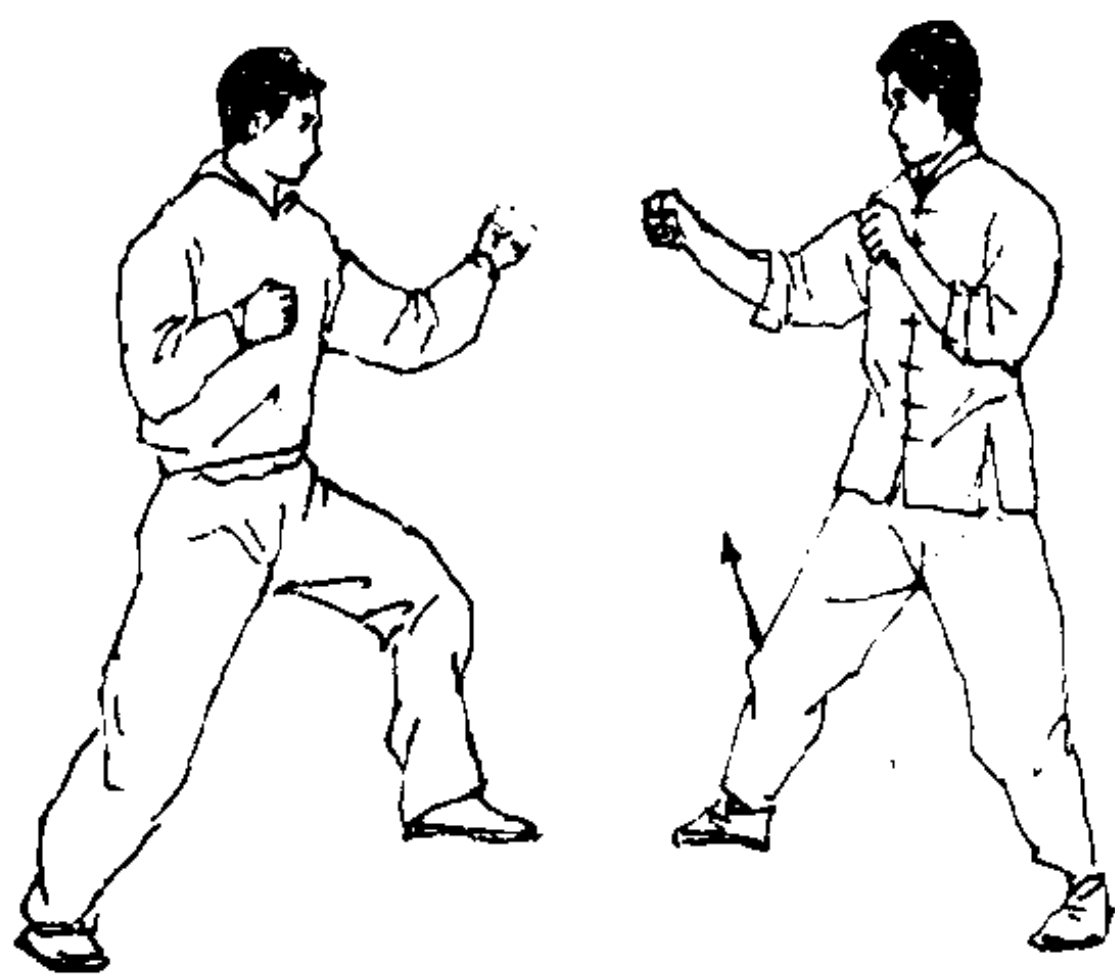


图49

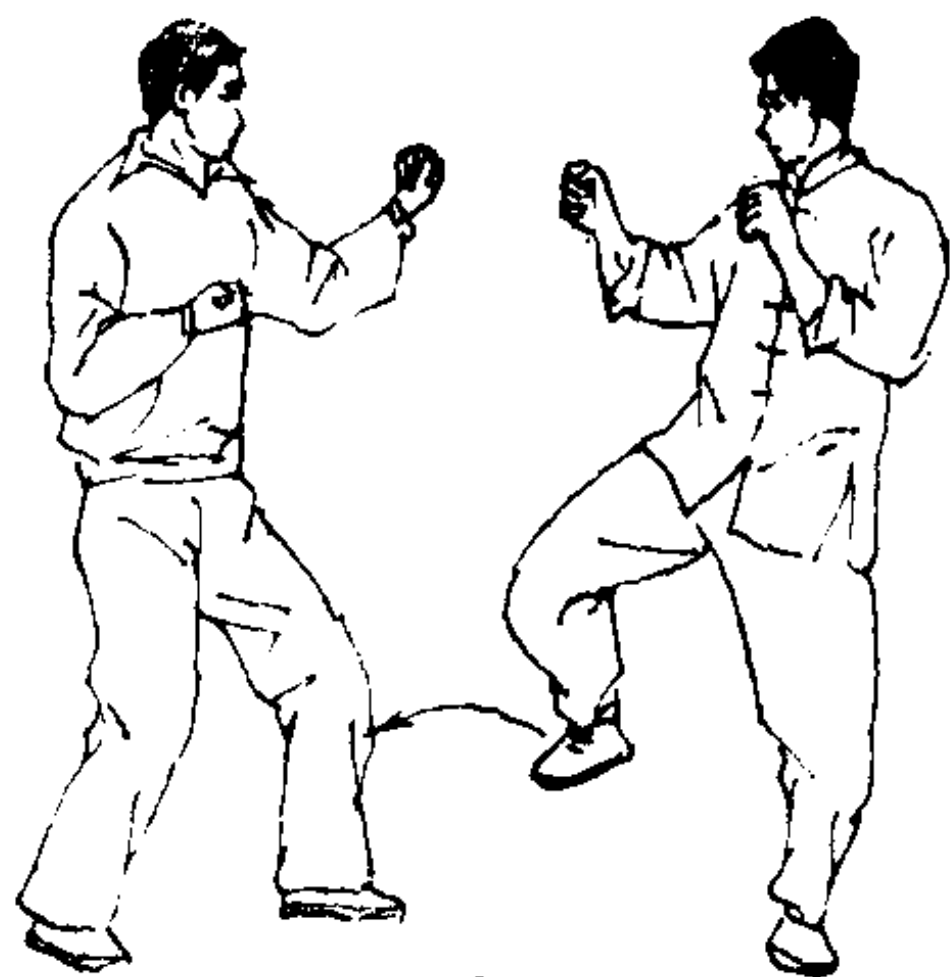


图50



图51



图52

## 2. 侧踢

在截拳道中，侧踢腿的威力最大、杀伤力最强，往往使对手采用了阻挡措施也不能避免被踢中或踢伤。而且这种腿法若从较远的地方冲过去，还可利用冲击的惯性来增加腿击力量。因此有效的一脚，完全可以将对手踢倒。

在截拳道中，最有效的踢击是先于对手的侧踢。另外，侧踢还可以用作防卫的手段，比如，当对手向前移动攻击时，即在对手攻击尚未到达时，可用侧踢快速踢击其身体，以阻截其发起的攻击。但遗憾的是，很多技击家都未能得益于这一瑰宝。他们虽然也用腿，但却没有足够的力量来构成伤害和威胁，这一点习者须注意。

——李小龙

运用时可由戒备势开始做侧踢（图53），先使前脚滑约10厘米（图54），然后左脚视与对手之间的距离而突然推进

（图55）。当左脚站稳的同时，前脚就应该击中对手的要害部位了（图56）。切记，踢击中的爆发力是由踢击之前猛然扭臀合髋所产生的，同时还要想象此脚的杀伤力要穿透到对手的背面去（图57），如果真的话，自能一脚制敌。

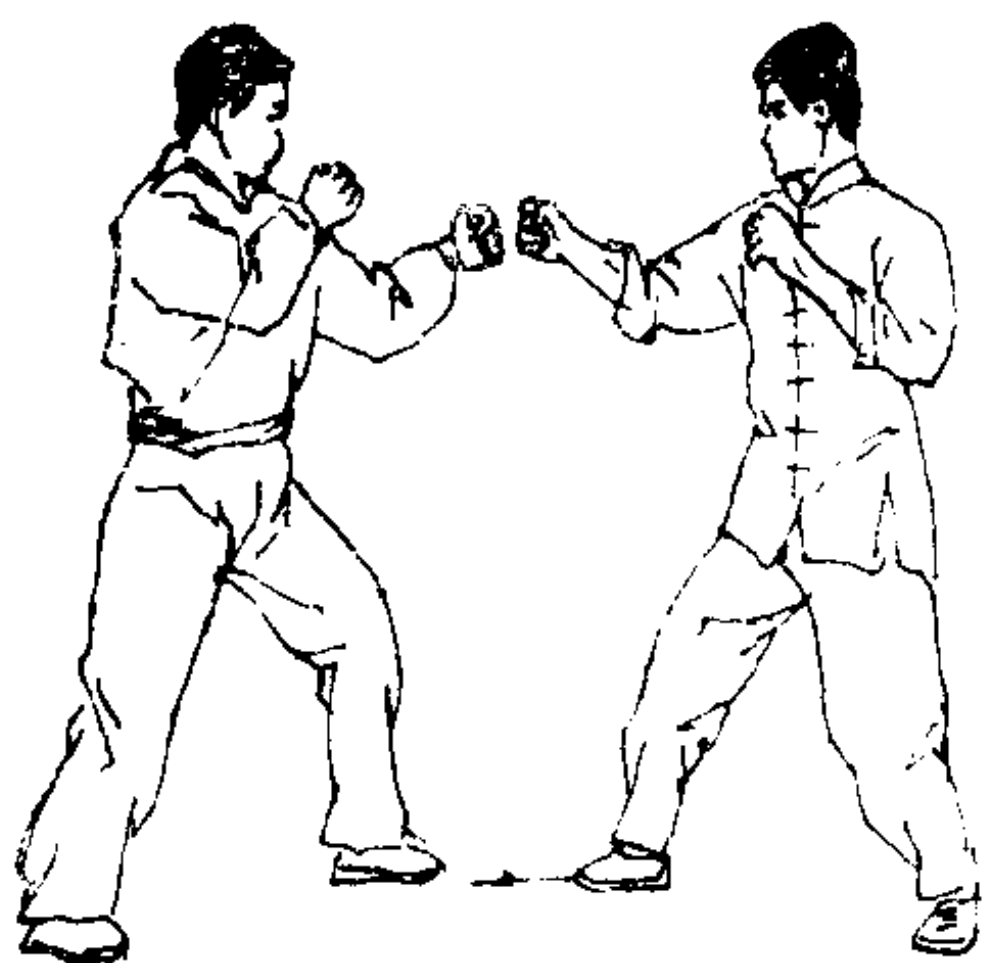


图53

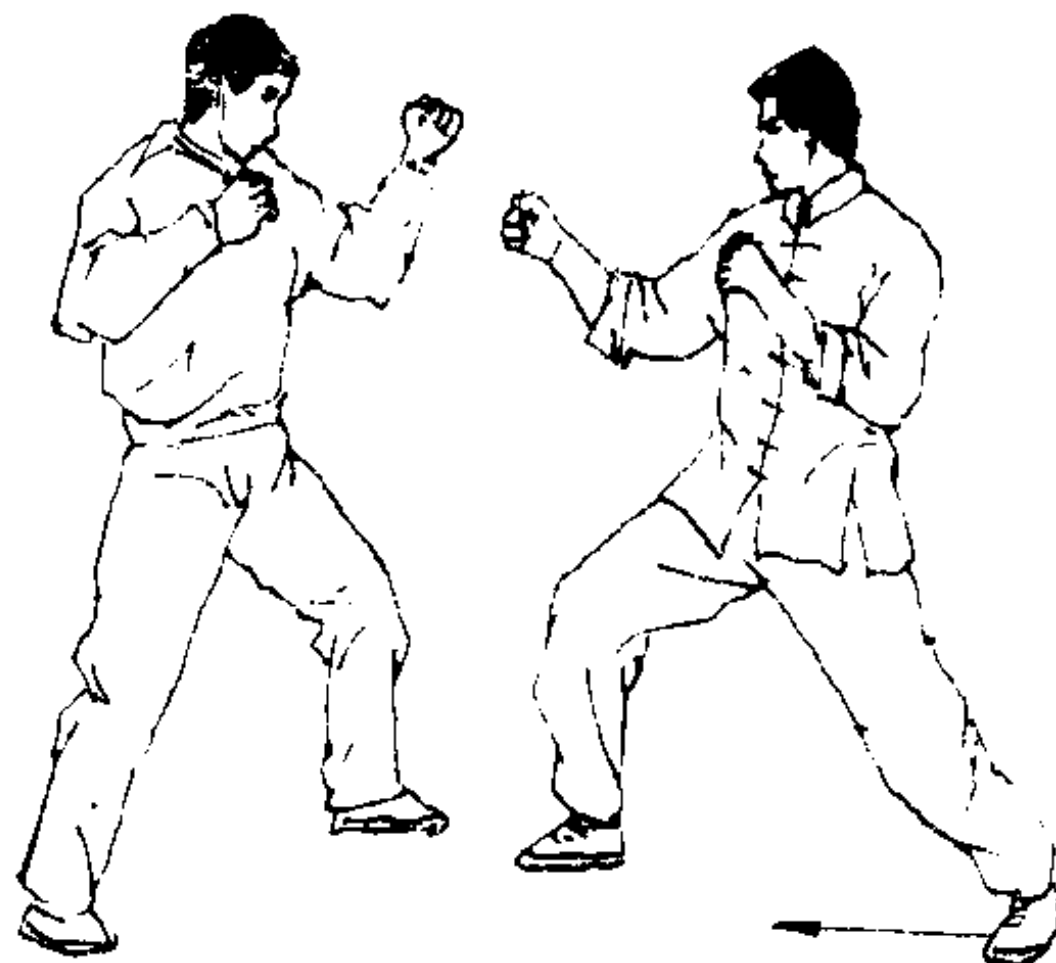


图54

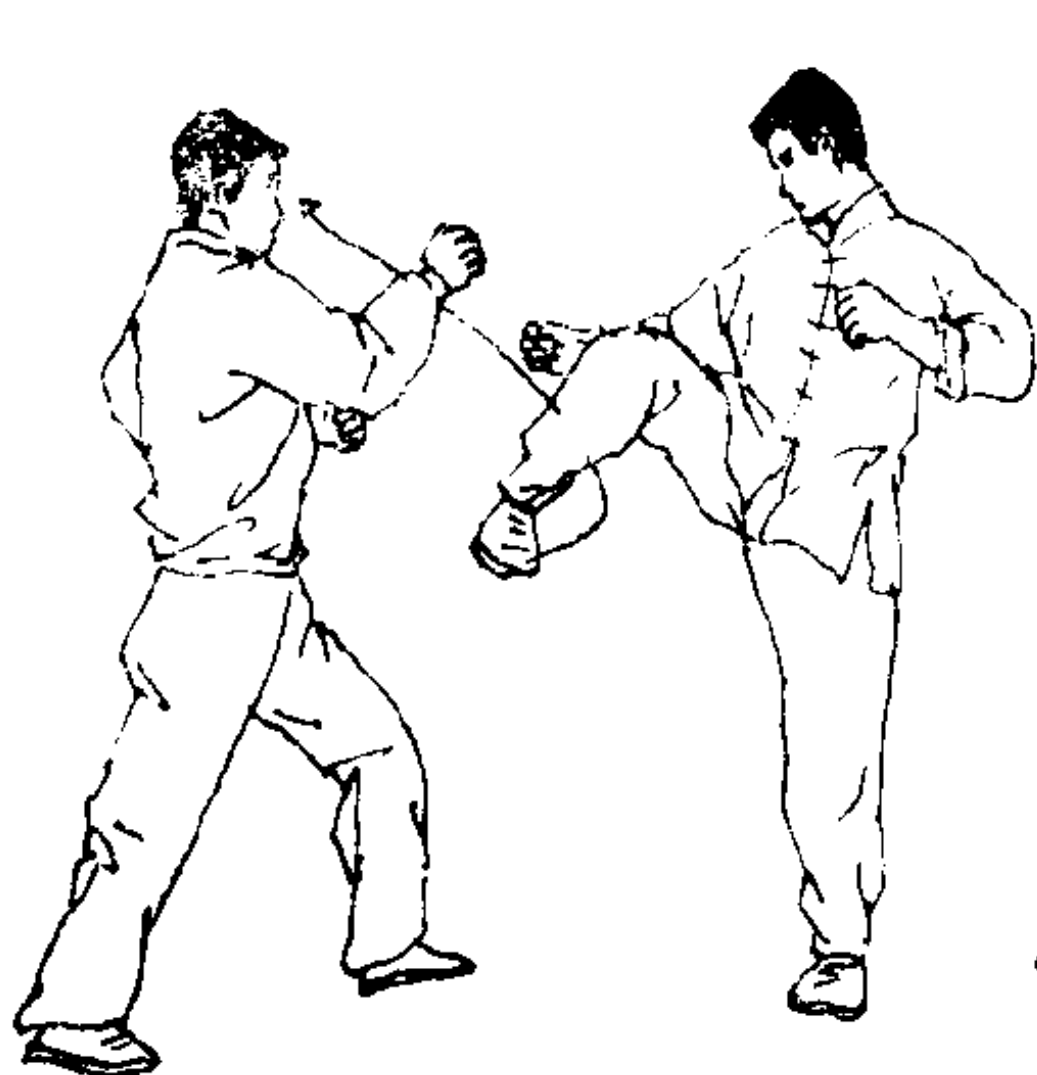


图55

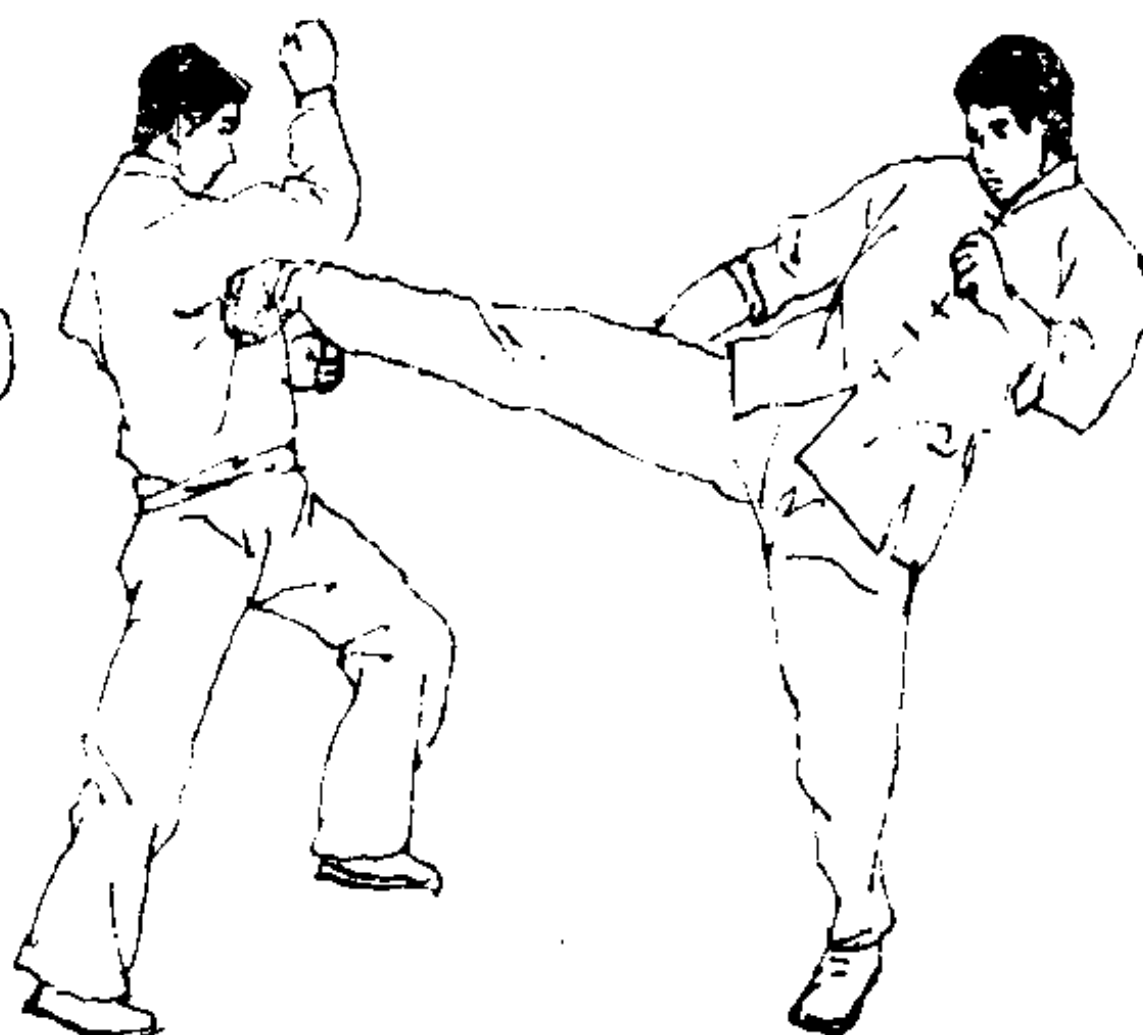


图56

为了增强此腿法的威力，李小龙经常做用脚踢碎两英寸（约合5厘米）厚木板的练习，而且经常是一口气连踢几十次。练习时李小龙惯于将一块5厘米厚的木板从他肩膀的高

度下落,然后在当它下落到半空时一脚将其踢碎。如果他的踢击只有力量而无猛烈的踢击速度,那么木板只能被踢飞而不能被踢碎。如果他的踢击仅有迅猛的速度而无力量,则木板也是不能被踢碎的,因为一块没有支撑的2英寸厚的木板,想用侧踢腿来击碎它又显得太厚了点。对此,李小龙曾说过:“如果有人不相信我的威力和劲道,那么尝试一番,自然可以知道其凌厉程度”。

此腿法攻击时,可力达脚外缘和脚后跟(图58)。

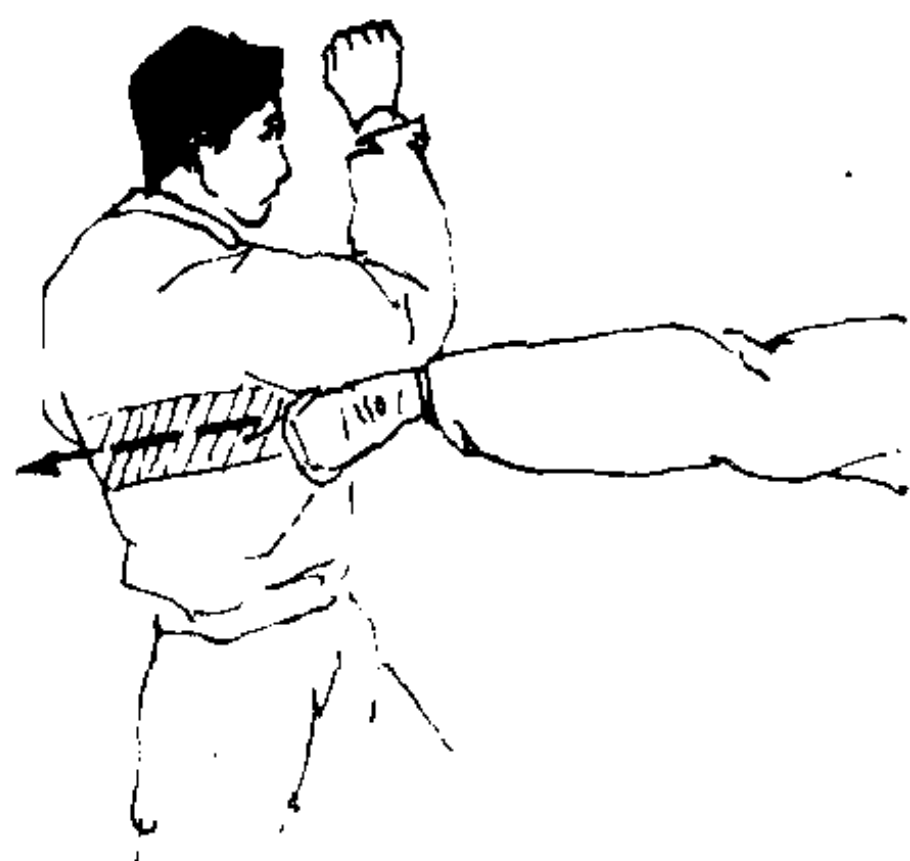


图57

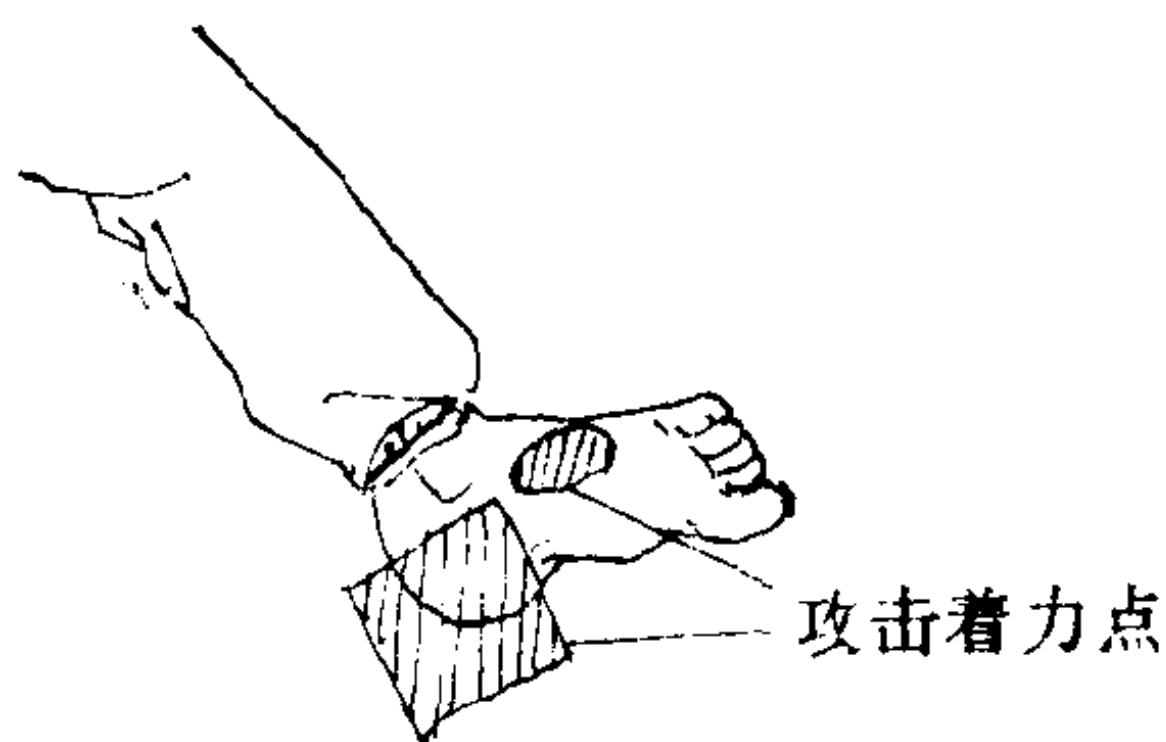


图58

### 3. 前踢

向前踢击在截拳道中并不常用。因为在戒备势中没有充分的机会运用它,且在攻击时常可使身体的正面要害部位尽数暴露了出来。但是对于许多不知保护好小腹

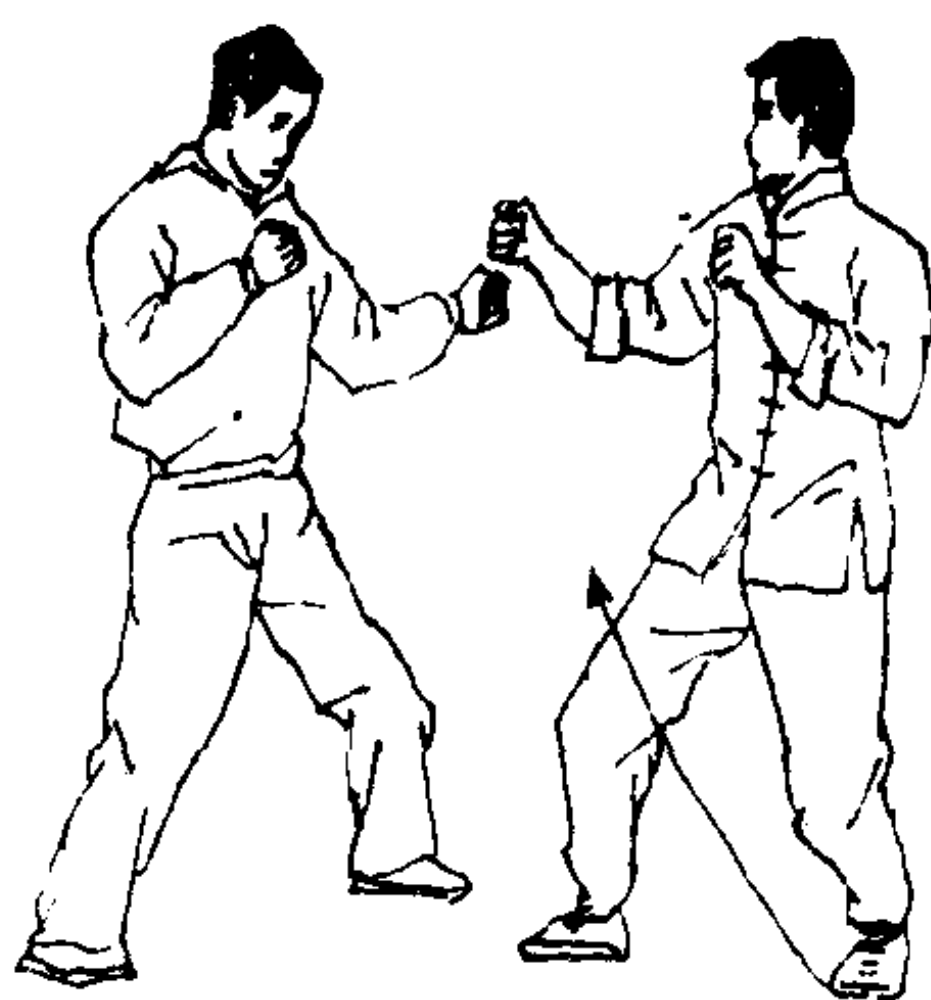


图59

的对手来说，此腿法还极为有效（图59、图60、图61）。

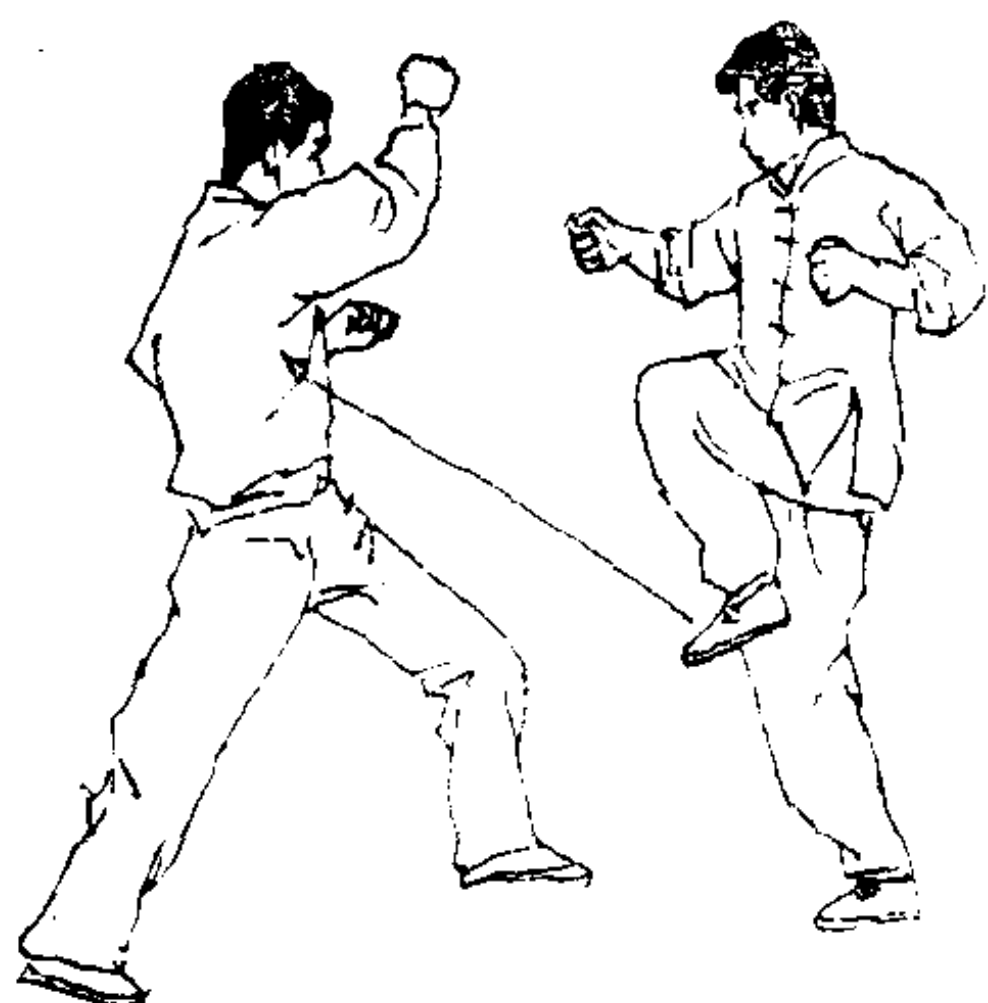


图60

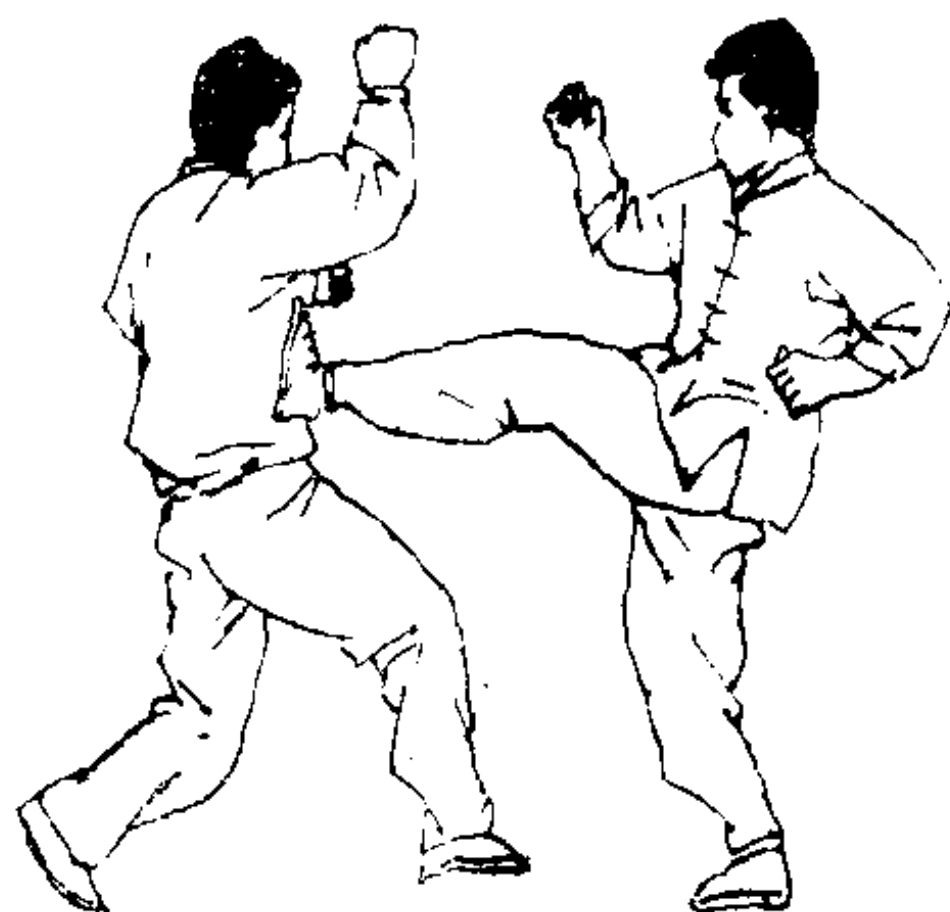


图61

在实战中，此腿法主要用来试探、进攻或阻击，它还可以分为脚尖踢、脚前掌踢和脚跟踢三种形式，其中以脚跟踢最具威力和最常用。且多用来攻击对手的心脏、小腹和裆部等薄弱环节。因此一旦击中，亦可“一脚制敌”。

李小龙在法国脚踢术的基础上对此腿法进行了再创新，从而使这种踢法更富有攻击性，它并不象以往那样由膝至脚、由下至上踢出那样简单，但也没有一个固定的踢势，它是以圆形或向上发劲，并向对手的身体中心线实施进攻。在实施中，常常是迂回避开对手的攻击后，再实施反击或配合组合技法出击重创对手。

此腿法在攻击时，可力达脚后跟（图62）。

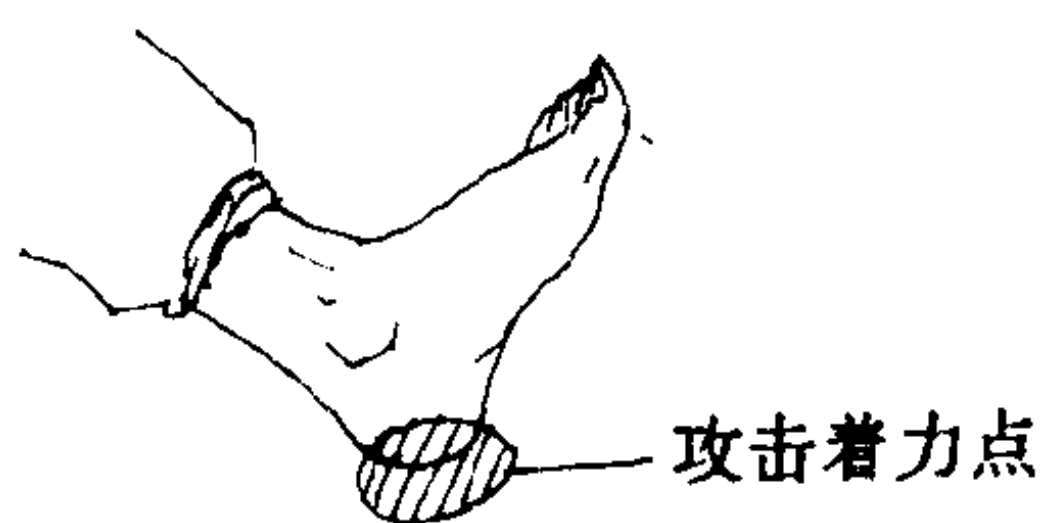


图62



#### 4. 摆踢

此腿在截拳道中用的较少。因为这种腿法是由目标旁一擦而过，而不能击倒对手，但主要原因还是没有足够的威力。

采用这种腿法通常是作为一种出其不意的战术来运用，特别是对付那些攻击时以前脚向前伸出的对手，因为此腿法可以避开对方阻挡的那只脚去踢击其头部。如攻击时穿着鞋子，仍可将对手的面部或头部踢伤。另外，还可在重沙袋上磨炼此腿法，并直至达到具有鞭击的效果时为止。而且在攻击时，直膝、曲膝均可，只是视攻击的距离灵活运用而已，且如使用得当，不仅能及时地阻止对手的攻击，而且还能达到后发制人的目的。

运用时可由戒备势开始（图63），在上体左倾的同时，以膝为轴带动攻击腿从左下至右上方进行摆踢（图64、图65）踢击时可力达脚前掌（图66）。这种踢法的攻击轨迹近似于一条弧线如（图67），且脚的路线除了在顶端有一个小弧度外，几乎都是垂直的。

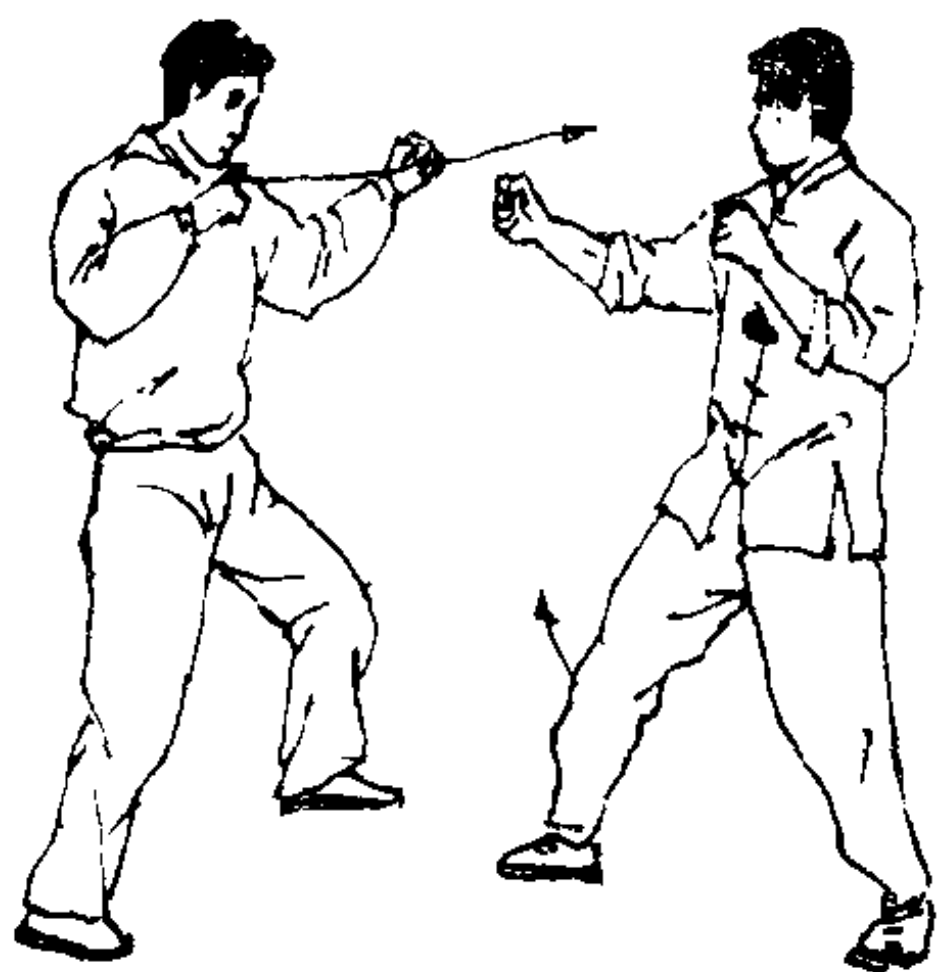


图63

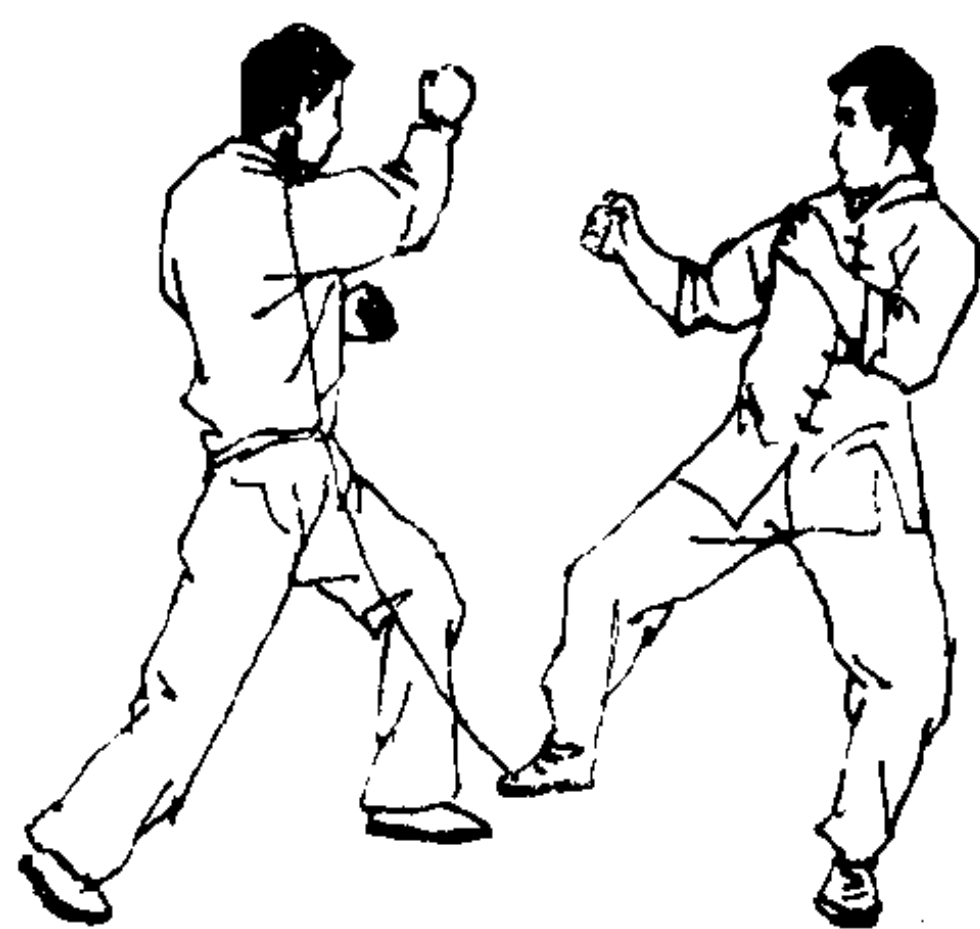


图64

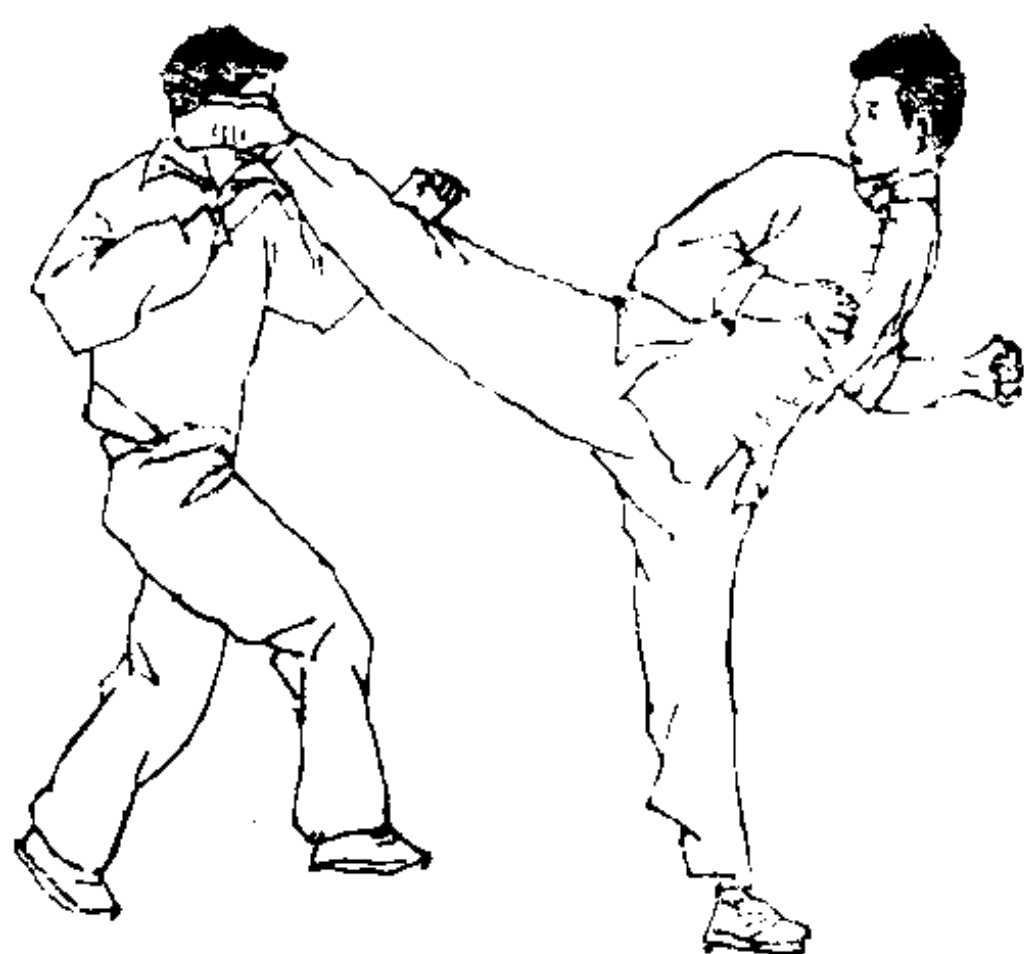


图65



图66

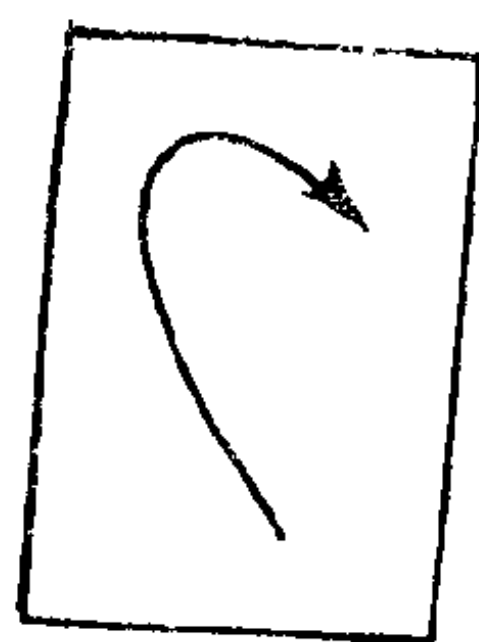


图67

## 5. 扫踢

此腿法是截拳道中用得最多的腿法之一。同时这还是一种比较保险的腿法，因为在踢完后能够快速还原。它并非十分有力，但高而刁，且很容易击伤对手，因为它所攻击的均为对手的薄弱环节和要害部位，如太阳穴、颈部、肋部等。此腿法与侧踢等踢法相比，还有一大优点，那就是在许多情况下，对手还未来得及防御，我方就已经发出了攻击。且正如前面所提到的，腿比臂要强壮得多，因而扫踢这样的快速踢打可以一举使对手丧失战斗力。

虽然一般来说扫踢接触目标的部位是脚背，但脚的其他部位如脚掌、脚尖和胫骨也是可以利用的。不过在光脚攻击时，应避免使用脚趾和要特别注意接触目标时的发力状况。一般来说，攻击时须使踢击力透过目标并直至内侧。而且象出拳一样，腿在接触目标前要快速屈伸。而初学者所犯的错误之一，便是身体过于向前倾斜，而且抬起膝盖后，习惯将脚先向后摆动然后再踢出去，这样就减慢了踢击的速度。

扫踢已成为当今许多自由搏击好手的“杀手铜。”李小

龙经过严格训练后，所发出的扫踢威力绝不亚于一根铁棒击来的力，其力度之强劲、猛烈，足以震坏对手的头骨及内脏。但在实际的搏斗中，扫踢却极少在一开始交手时就用来攻击较高的目标，而是等待时机成熟后方能使用。这是因为扫踢在攻击时是以弧形为发力路线，故需要较长的一段时间才能达到目标。但只要不断地练习，自会变得得心应手。

运用时由戒备势做扫踢（图68），先使前脚前滑约10厘米，然后左脚视与对手之间的距离，而突然推进，并且在几乎同一时刻便提起了左脚（图69），紧接着用几分之一秒的时间去快速弹踢对手的头或颈部（图70）。踢击时可力达脚背（图71）。

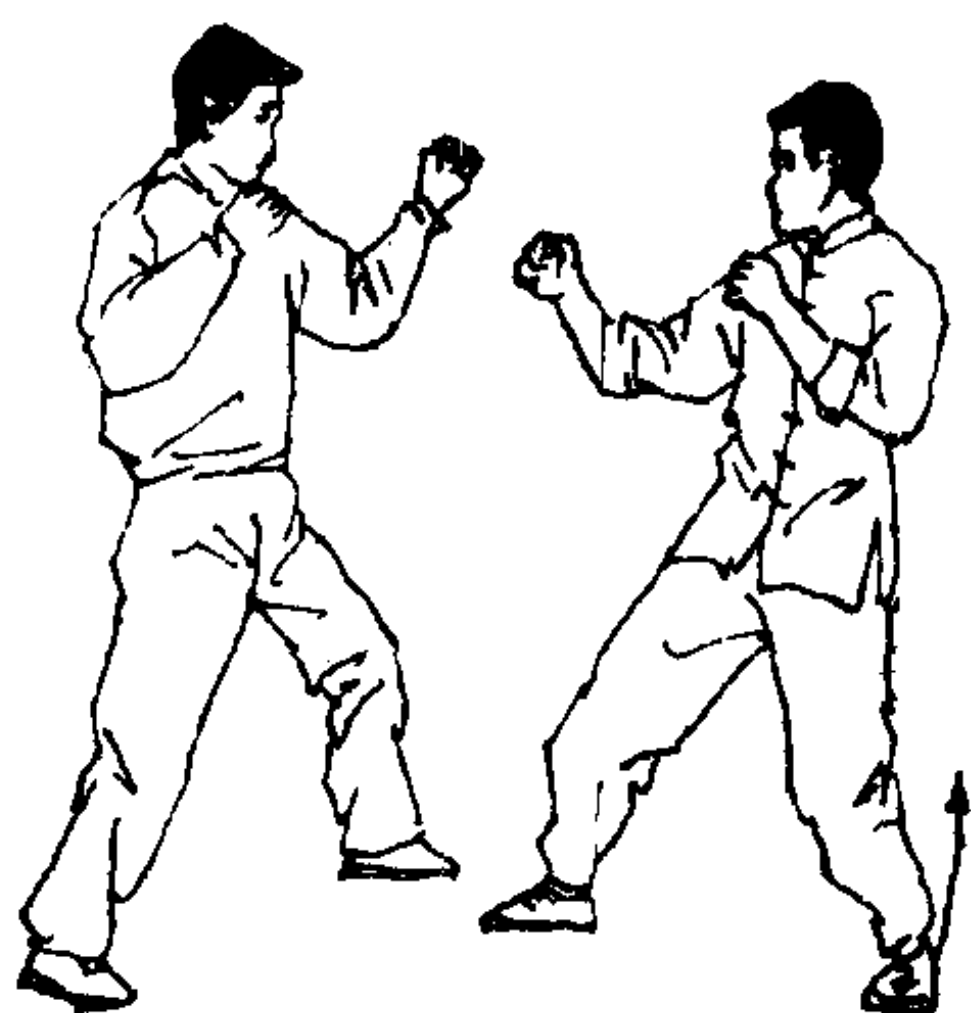


图68

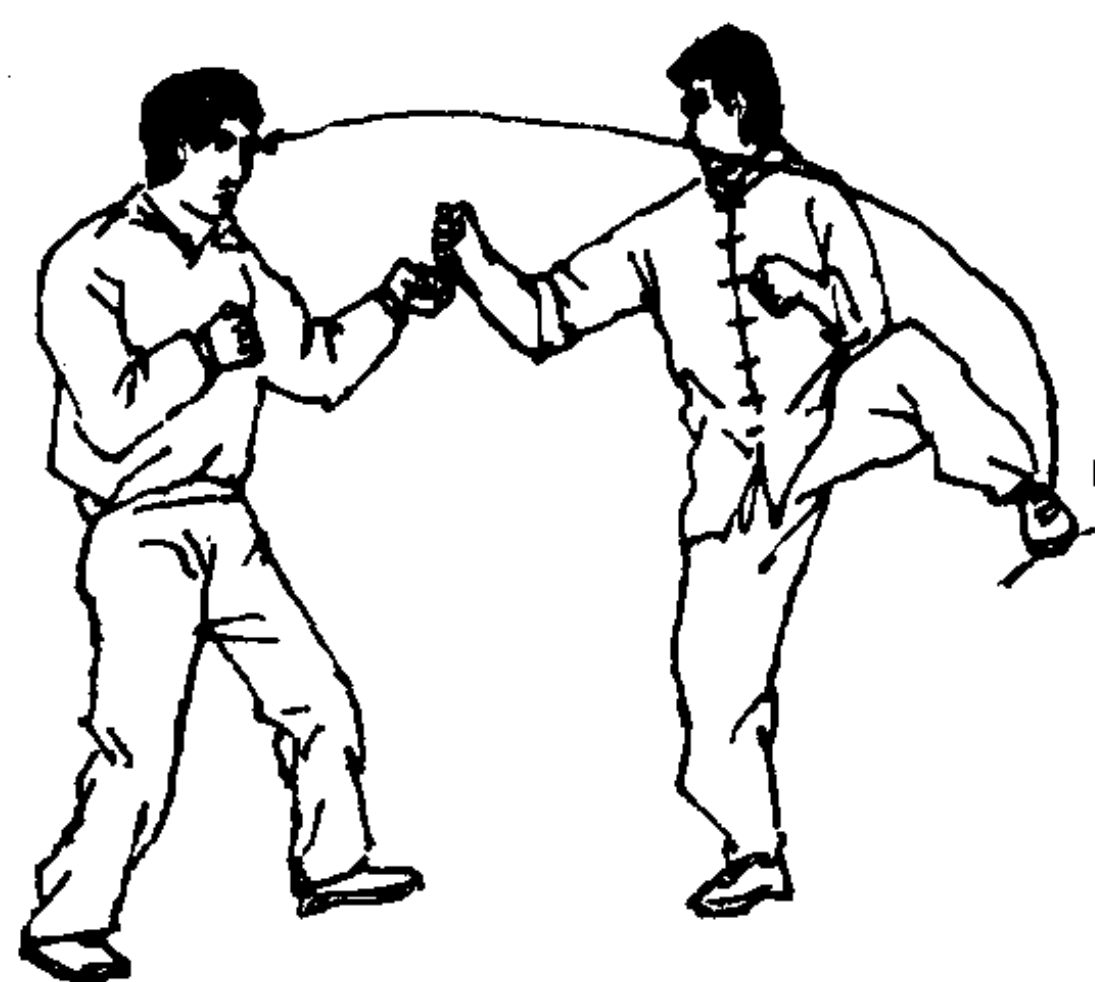


图69

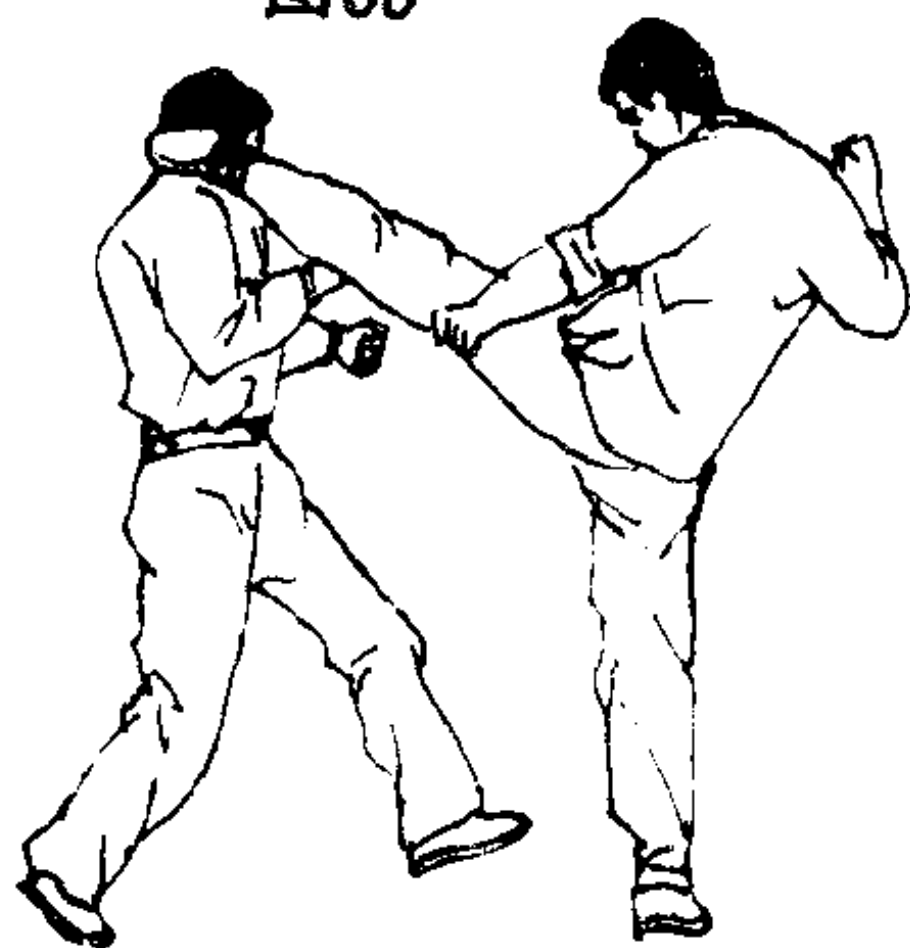
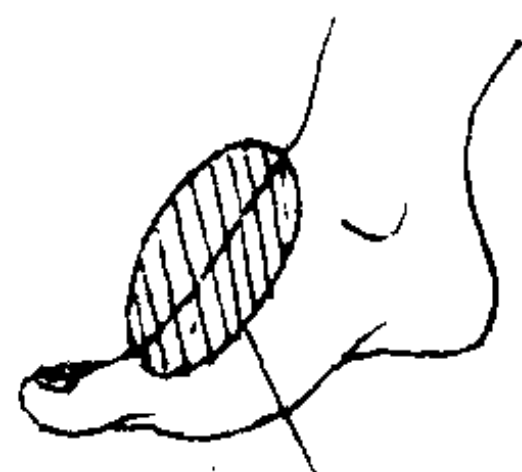


图70



攻击着力点

图71

动作要领：扫踢时动作须连贯，尤其是在左脚（或右脚）离开地面之后的动作，应该一气呵成，避免因疏漏而出现空档，反为敌所利用。另外，身体要时刻保持平衡，而且踢完后必须迅速还原。

在搏斗中，扫踢即可以攻击对手的头部，又可以打击其腹部与肋部等中盘要害。如果时机把握得当，完全可以做到事前毫无迹象，从而使对手无从闪避，并给其以强大的精神压力。所以，扫踢的有效率远比其他腿法要高得多，且速度快而技法多变。

## 6. 后踹

后踹腿在武术中又叫虎尾腿。是李小龙从南拳中吸收和改进而来的。它在运用时能于败退中攻击对手也可以在拳法的掩护下攻击对手。此腿法不但动作凶猛有力，且回腿速度快，而且即使踢不到对手也不会失去重心。

运用时由戒备势开始做后踹腿（图72）。先使左脚后移一步（图73），紧接着迅速抬起前脚（图74），（须使脚尖勾紧），随即转动髋部，将攻击腿由屈到伸向目标踢去（图75）。攻击时可力达脚外缘和脚跟。但须记住，踢击中的爆发力，是由发力踢击之前猛然扭臀合髋所产生的。并力求使此腿法成为一个平稳、优美且流畅、连贯、迅速、有力的整体动作。

当对付一个具有良好判断距离能力的拳手，而又难以从正面实施攻击时，突破其防御线或缩短距离的战术是一连后退几步后，再突然用后踹腿踹击出其不意的反攻对手，攻其以

措手不及。同时步幅要不断减小或让对手先行动，因为他在向你扑击时，必然要缩短距离。

——李小龙

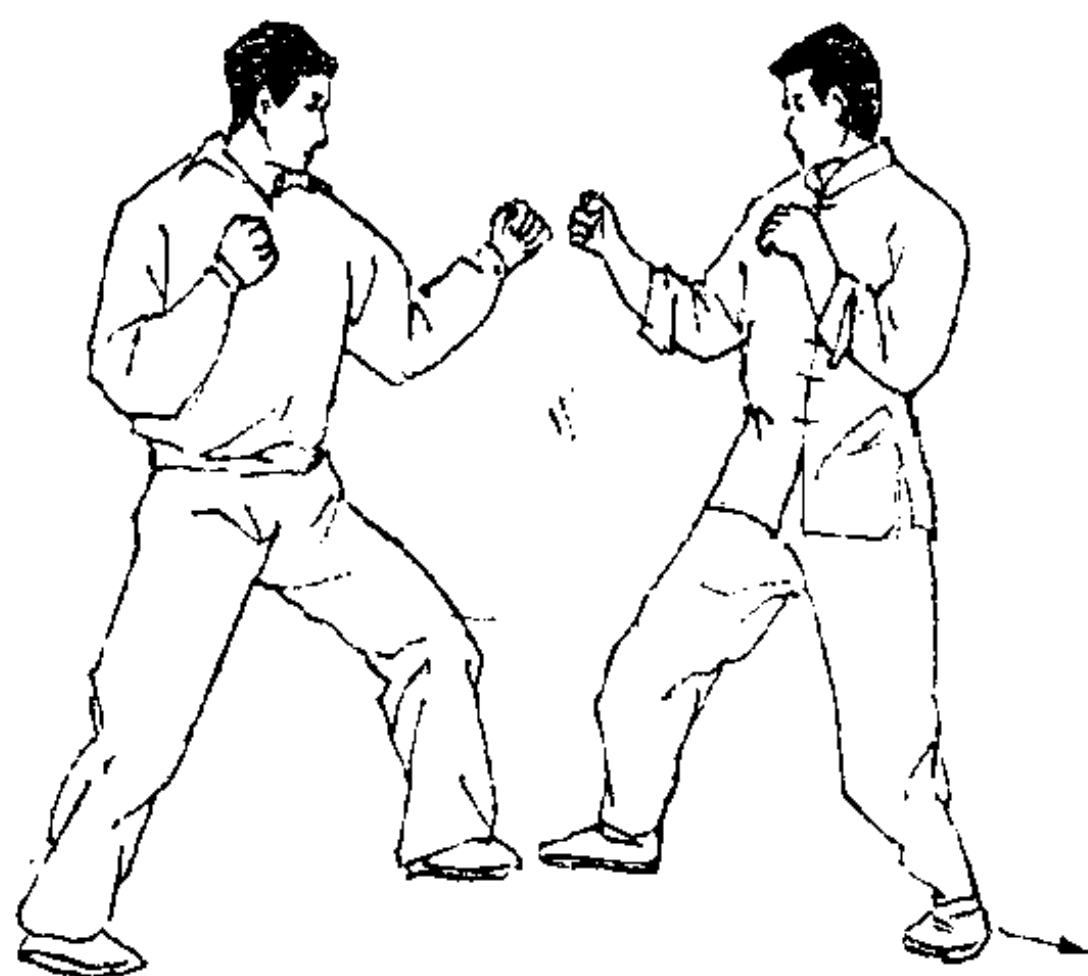


图72

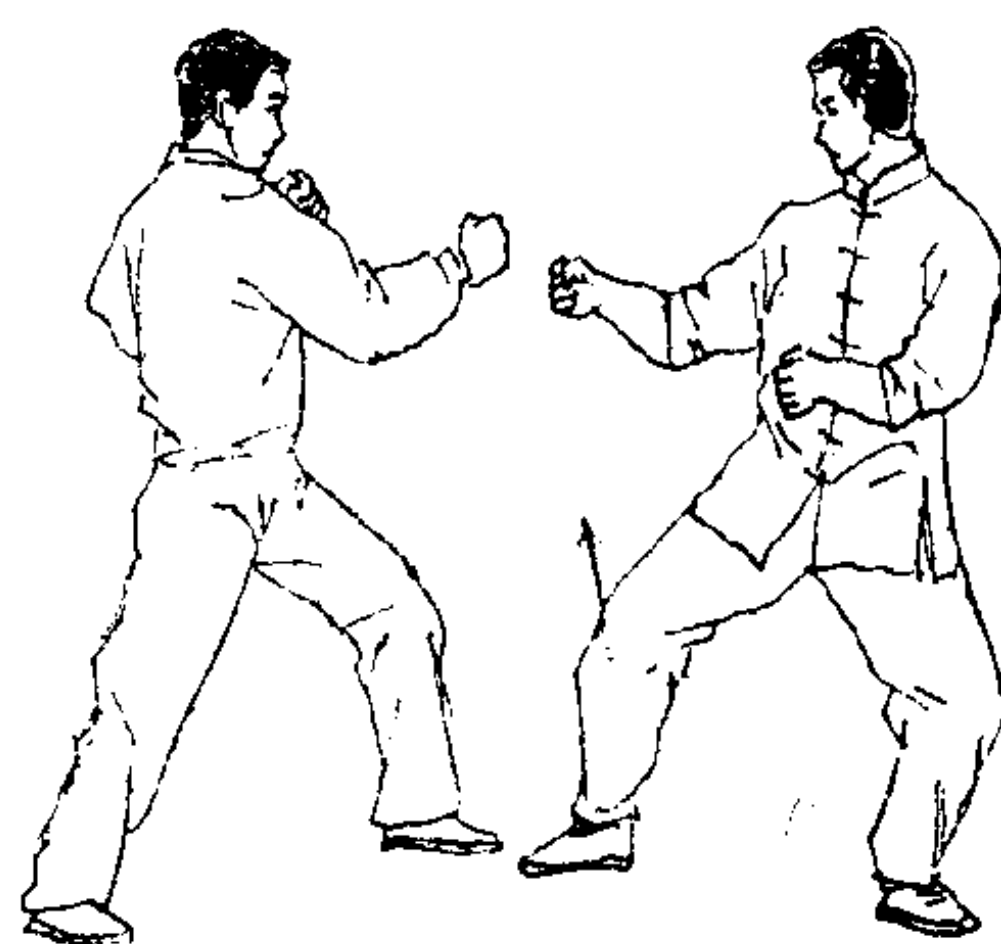


图73

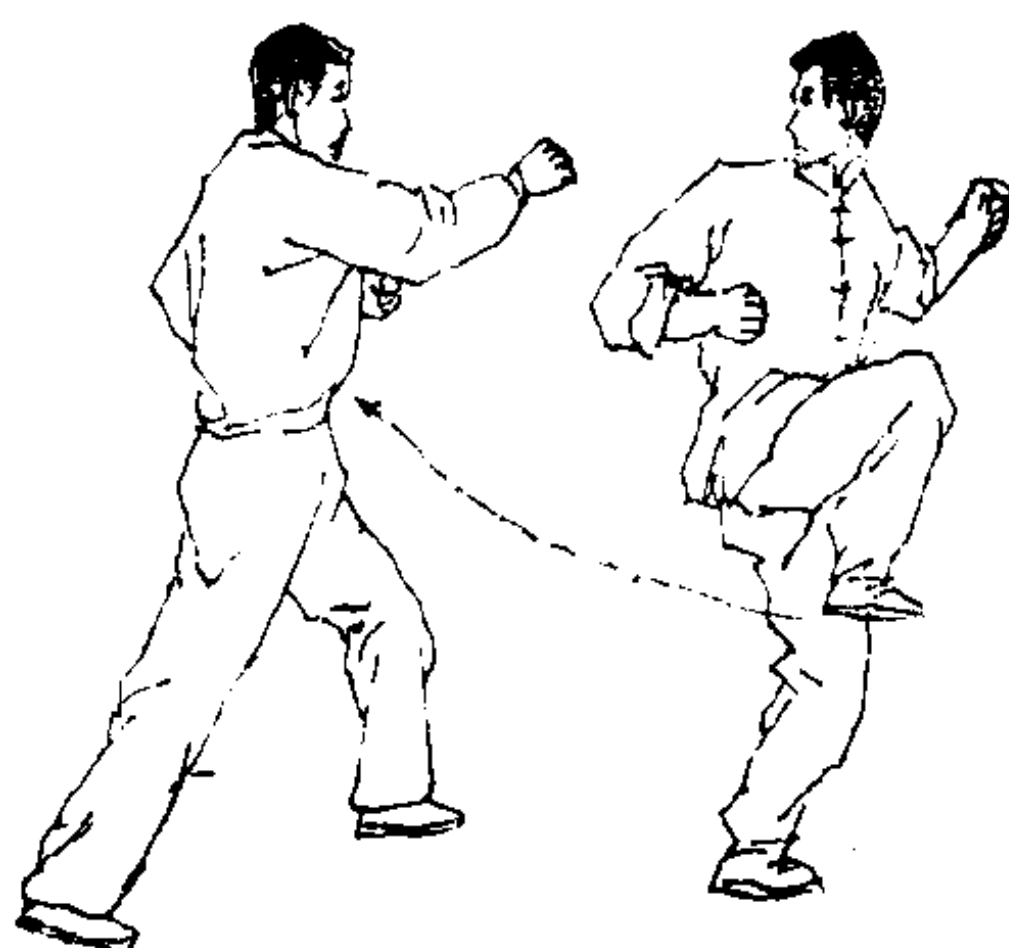


图74

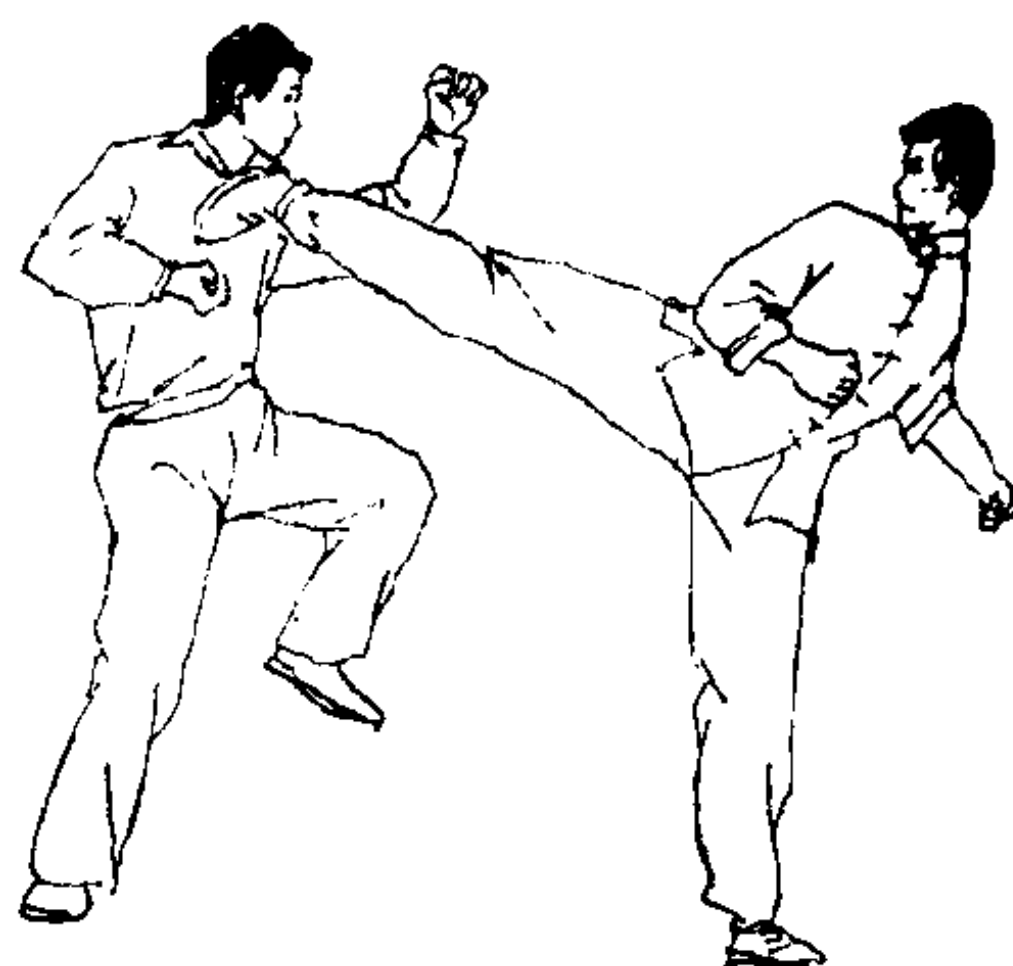


图75

## 7. 旋踢

旋踢，通常是作为反攻战术使用的。用这种腿法对付以直线进攻，而又没有冲到眼前的对手是非常有效的。但是，对付一个处于防守或进行反击的对手，那将是非常危险的。因为对手总是在等待你做出动作而伺机报复，再说对于这种

对手，运用旋踢也是容易受到攻击的，因为你出脚踢击之前，正好是转身以背对着对手的。而且在这一时刻是很容易错判对手的位置的，但还得要击中目标。在这里将此腿法列为反击技术的高妙处就在于：转身动作往往会使主动攻击的对手出其不意，从而增加了打击的效果。

旋踢，还是一种出其不意地突然袭击战术。对于一个防御很有经验的老手，往往只有旋踢才能够打乱其防御。然而这种踢击需要经常练习才能掌握好，所以要尽可能多地练习此腿法，并直至练到“意到腿到”的随心所欲的境界为止。

——李小龙

运用时，由戒备势开始做旋踢（图76），先使上体向左后方拧转（图77），并带动左腿向左后方旋起（图78），然后将左腿由屈到伸攻向对手头面部或胸部（图79），将对手踢伤或踢倒在地。当脚接触目标时可力达脚跟或脚底，同时踢击的力量也要把握好；否则，用力过猛则反为对手所制，用力太轻则对对手无关痛痒。



图76

图77



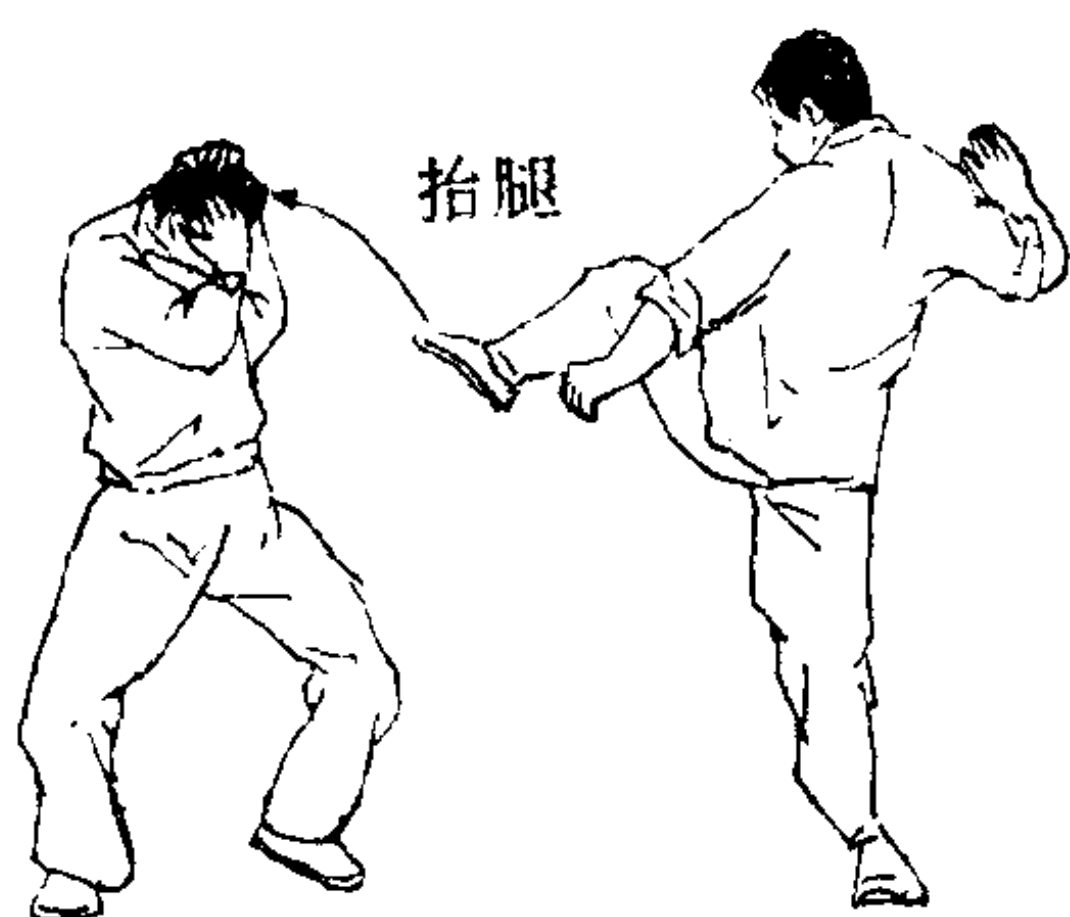


图78

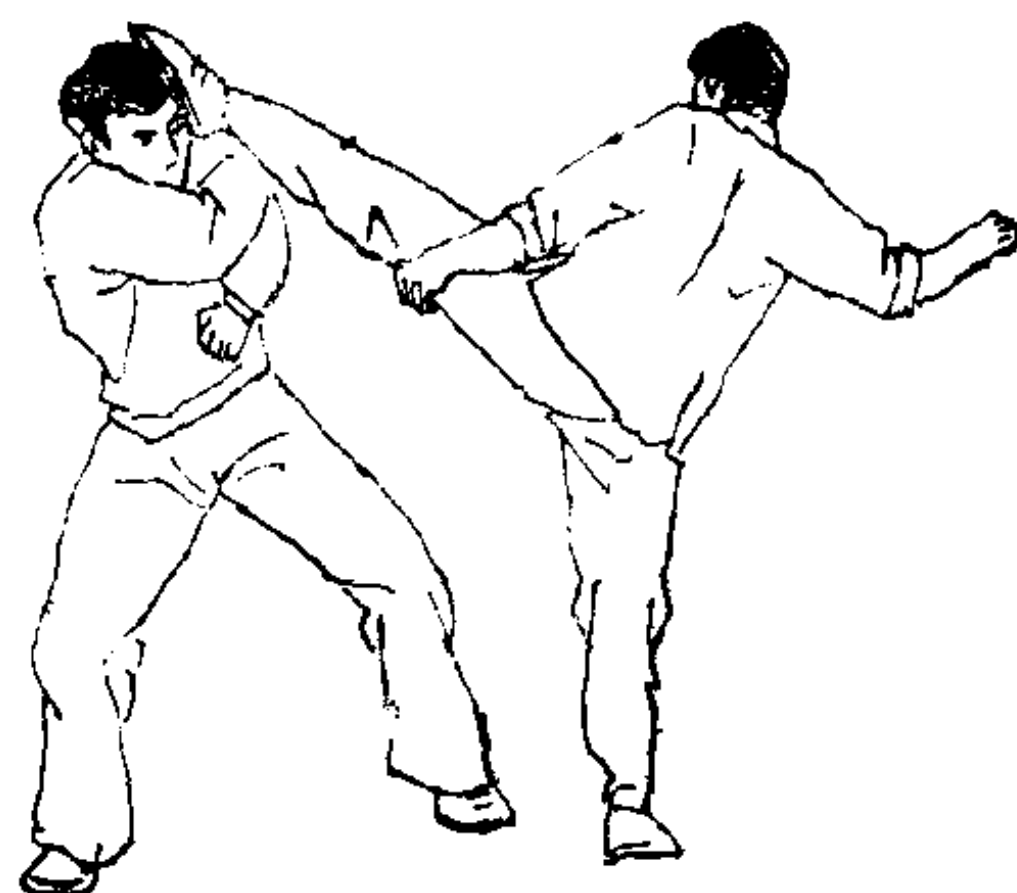


图79

旋踢在截拳道中亦属于最难掌握的技术，因为要想有效的使用它还有两个难点：（1）要借助转身的力量才能实施，且转体旋身用力不当时，整个人体就会有失去平衡的危险，从而造成一些不必要的麻烦。（2）要在转身的同时击中目标，这就需要一定的判断和自控能力。但如能在瞬息万变的搏斗场上把打击的时间、力度、目标及位置掌握得十分准确，其威力也是可想而知的。注意，在拧腰转体旋踢的同时，两臂也要配合摆动以维持自身的平衡。

## （二）截拳道腾空基本腿法

腾空基本腿法即由远离对手数米，疾速快跑数步使身体向上跃起，并在最高点之刹那出腿飞踢对手头部或胸部等要害部位的技法。一般，先用地面基本腿法创造条件之后，再用此技法给予致命攻击。现介绍2种最实用的腾空基本腿法如下：

## 1. 腾空侧踢

此腿法属空中重创型腿法，而且由于其打击强度大、后助力较强，因此被踢中后往往能起到决定性的作用。此腿法亦是李小龙的绝招。

腾空侧踢腿是截拳道腿法中威力最大的一种，是力量最重的特殊性腿法，其踢击力量能入里透内，轻击能震撼神经、重击能伤筋骨。在截拳道的对抗中此腿法实用价值极大，得分率、命中率、踢伤率都较高。由此可见，腾空侧踢腿在截拳道中占有很高的地位。此腿法主要适用于远距离作战，且大多用来攻击对手的面部、头部、胸部等致命要害处。在战术上则采用先发制人的以进为主技法和顺其之力的顺势连环攻击法。李小龙在运用时则要求踢击的速度越快越好、消耗的时间越短越好。

运用时，由戒备势开始做腾空侧踢腿（图80），攻击时，可先使后脚前垫一步（图81），然后双足同时用力蹬地并腾空跃起（图82），在半空中用右脚直踢对手面部或头部（图83），将其踢伤或踢倒在地。

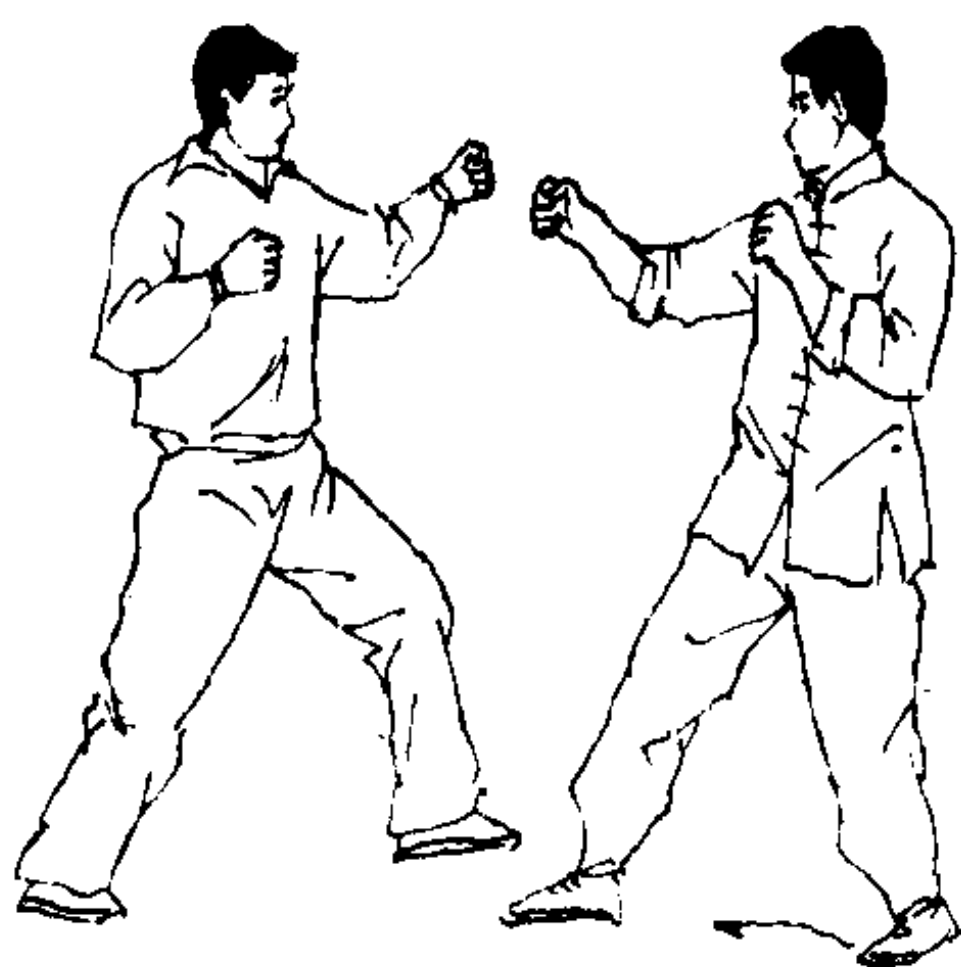


图80

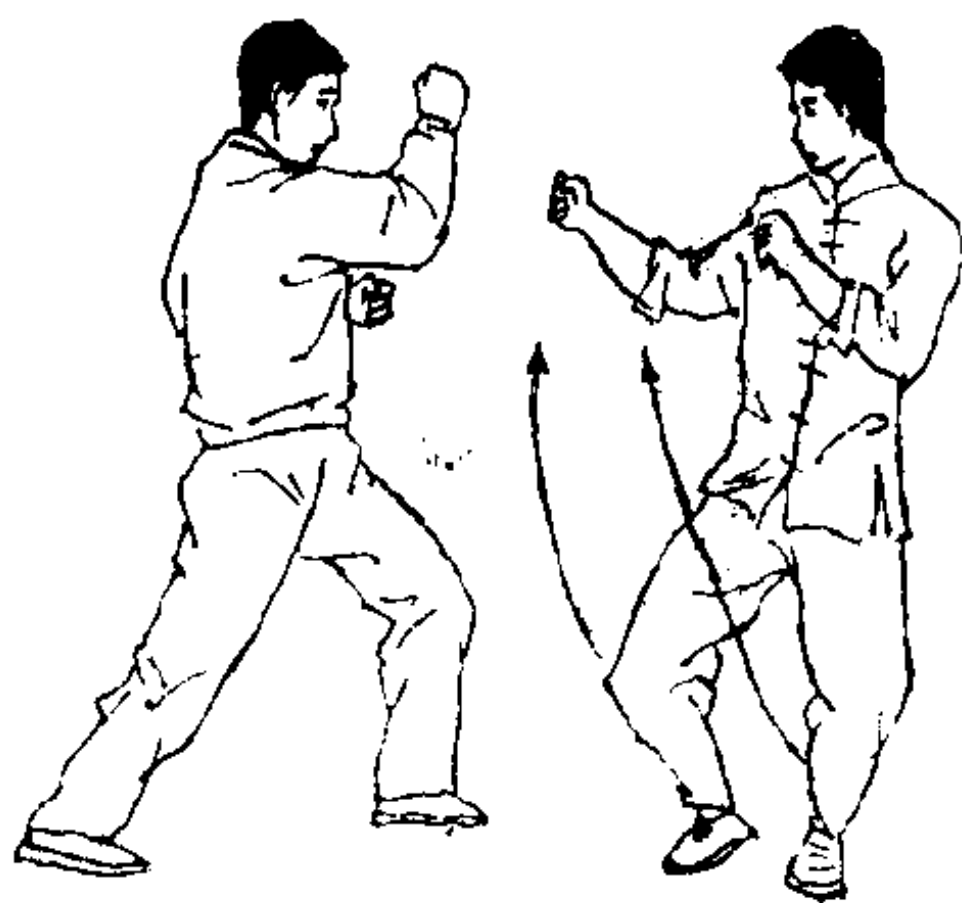


图81

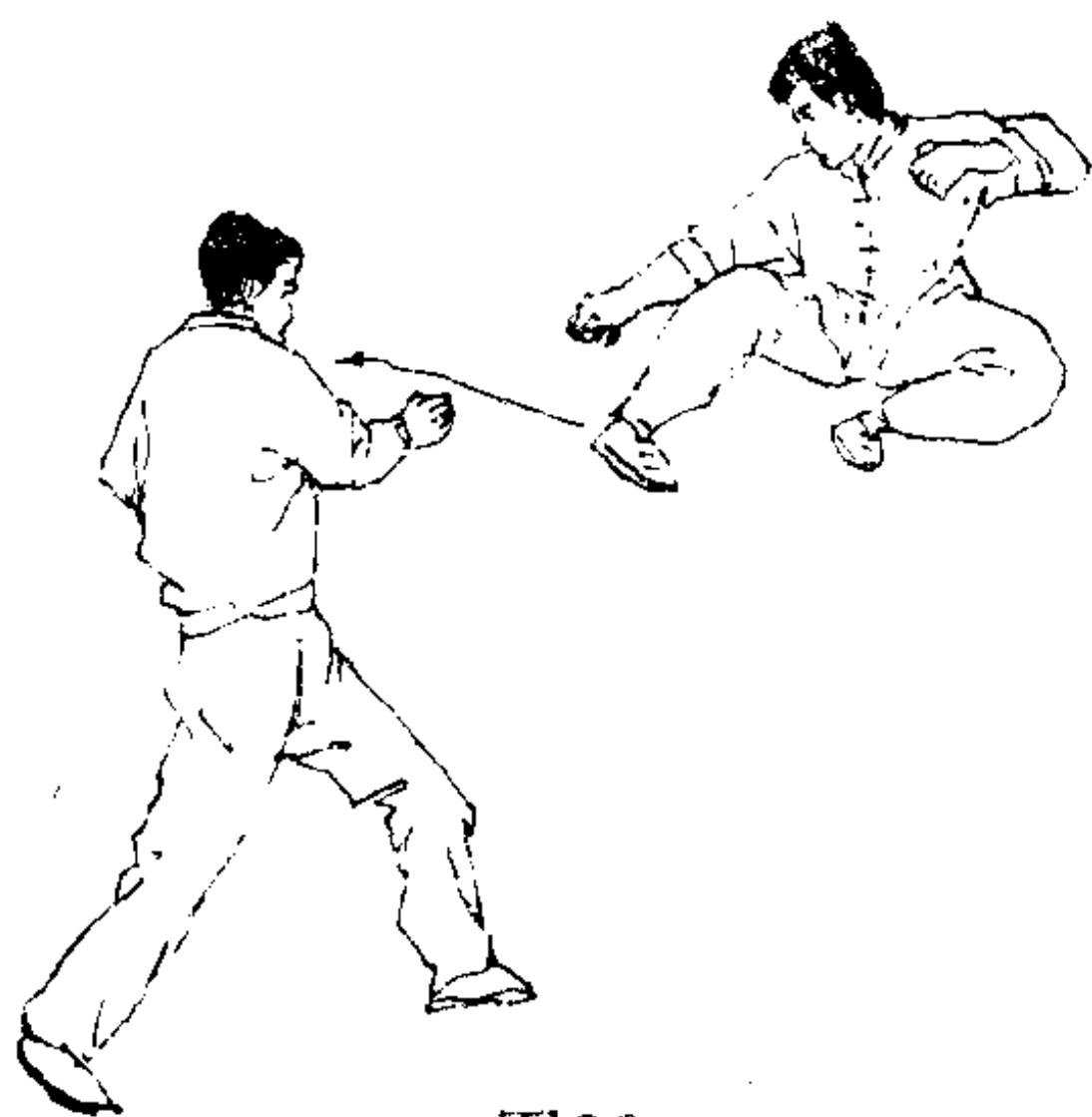


图82

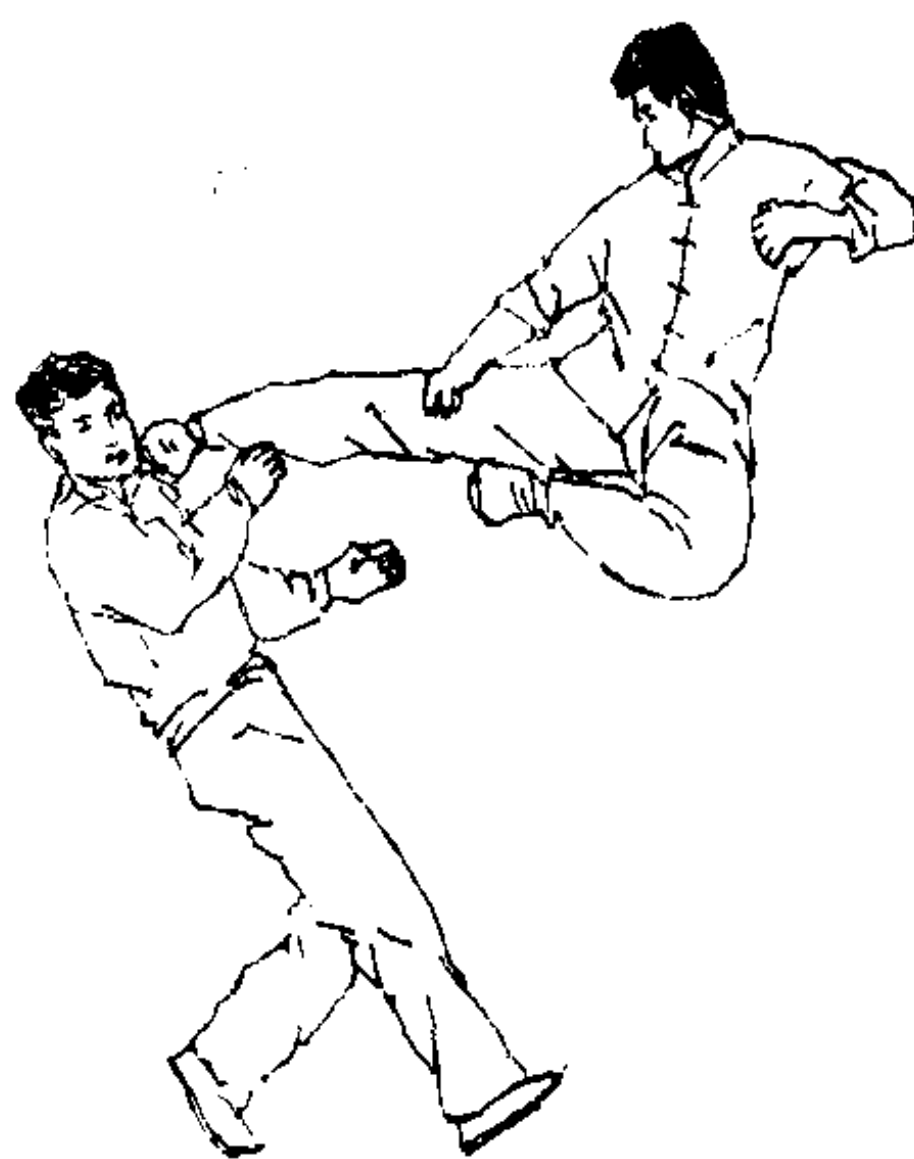


图83

动作要领：起跳要及时，攻击时要拧腰转髋以强化攻击力，在空中要缩身收腿保持良好的平衡，攻击时要力达右脚外缘或脚跟。

## 2. 腾空连续侧踢

在搏斗中当你面对一个有经验的老手时，简单的一拳一脚将很难冲破其防线。而腾空连续侧踢腿则是一种较为巧妙地突破对手严密防守的有效技法，因为它在运用时有时可声东击西，踢下击上或击上踢下；有时可一腿为诱惑脚用以分散对手的注意力，然后可连续一记踢击，乘机达到目的。故腾空连续侧踢可使人防不胜防，并适用于远距离作战，且主要用来攻击对手的头部、面部、胸部、腹部等要害部位。并由于此腿法在搏斗中经常出现、实用价值亦极高，因此特别受人注目，深受李小龙的推崇。李小龙还曾将此技法称为“对付老练对手的最佳武器”。

本腿法成功的关键在于同一腿在空中的连续踢击，同时还要求拳手要有坚决攻入的气魄和决战必胜的勇气。并抓紧对手在瞬间暴露出来的空档，进行猛烈而彻底的攻击。

——李小龙

运用时，由戒备式开始做腾空连续侧踢腿(图84)。攻击时，可先使后脚前垫一步(图85)，然后再双足同时用力蹬地并腾空跃起(图86)，在半空中用右脚连续直踢对手的上盘和中盘要害部位(图87、图88)，并直致将其踢伤或踢倒在地(图89)。

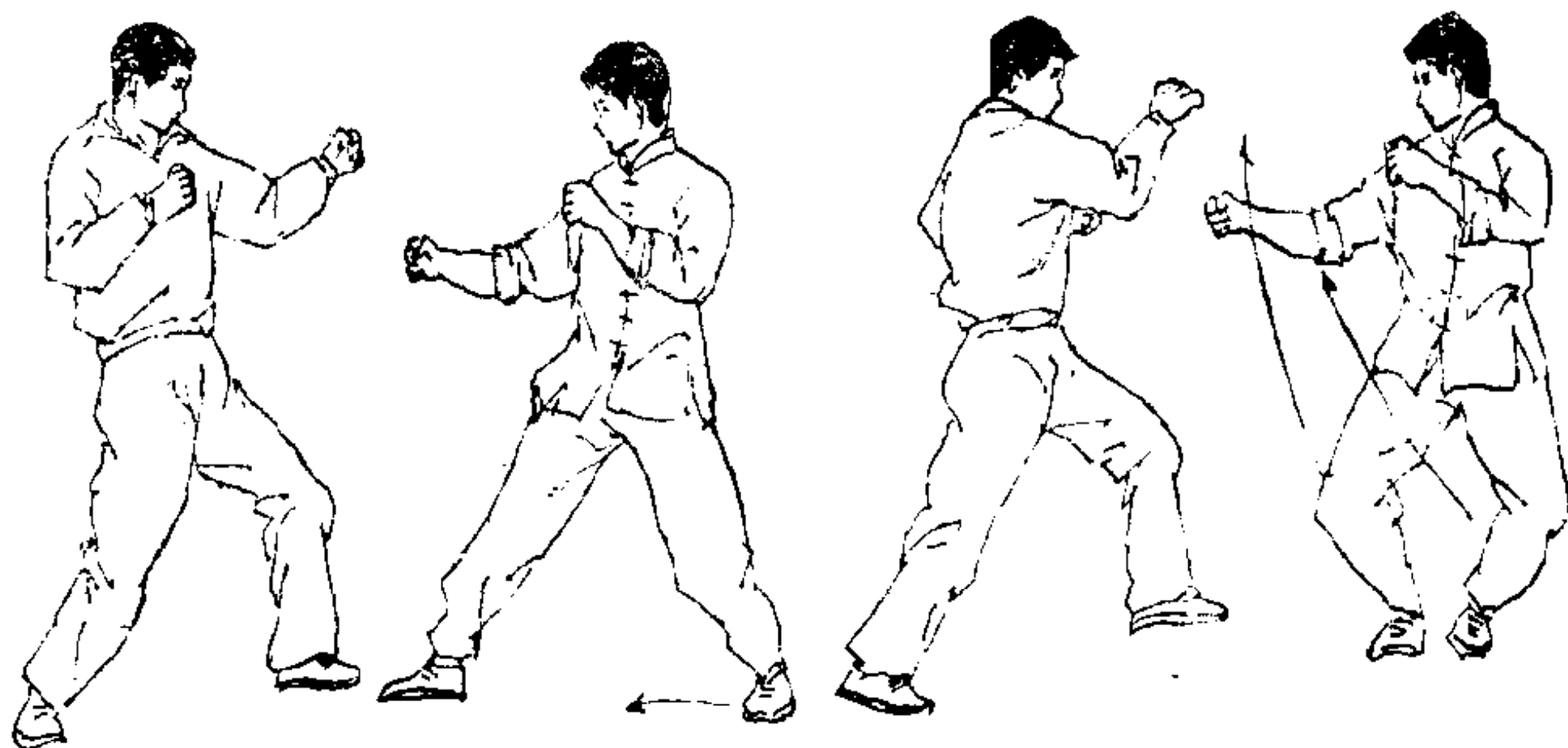


图84

图85

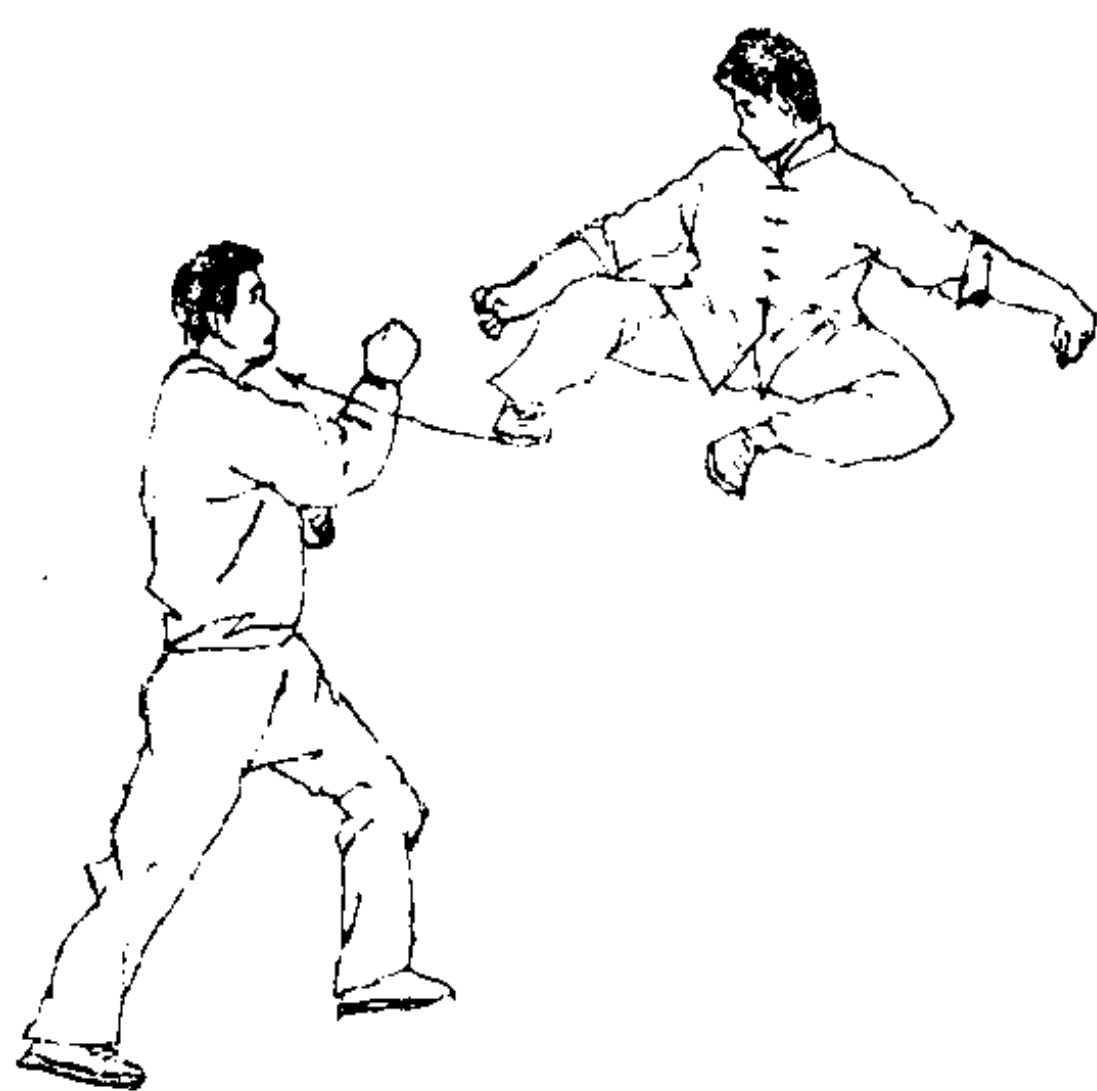


图86

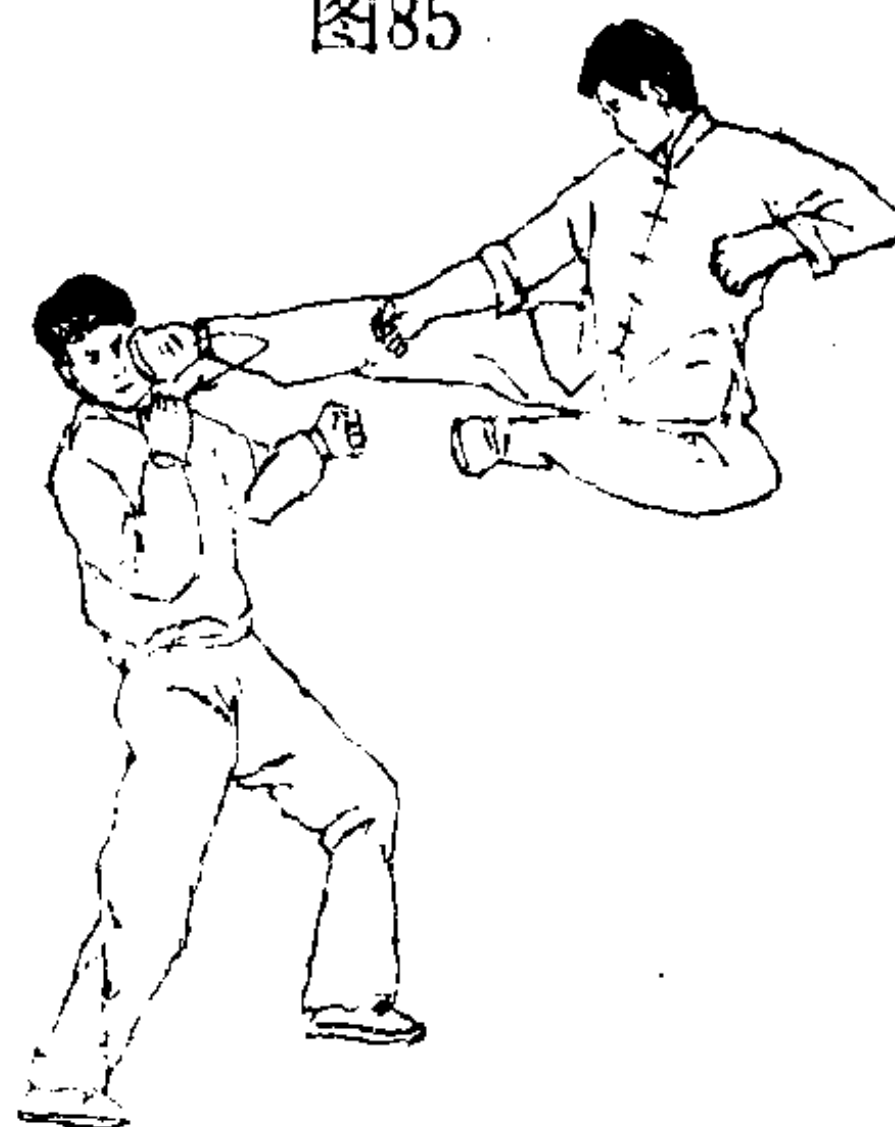


图87

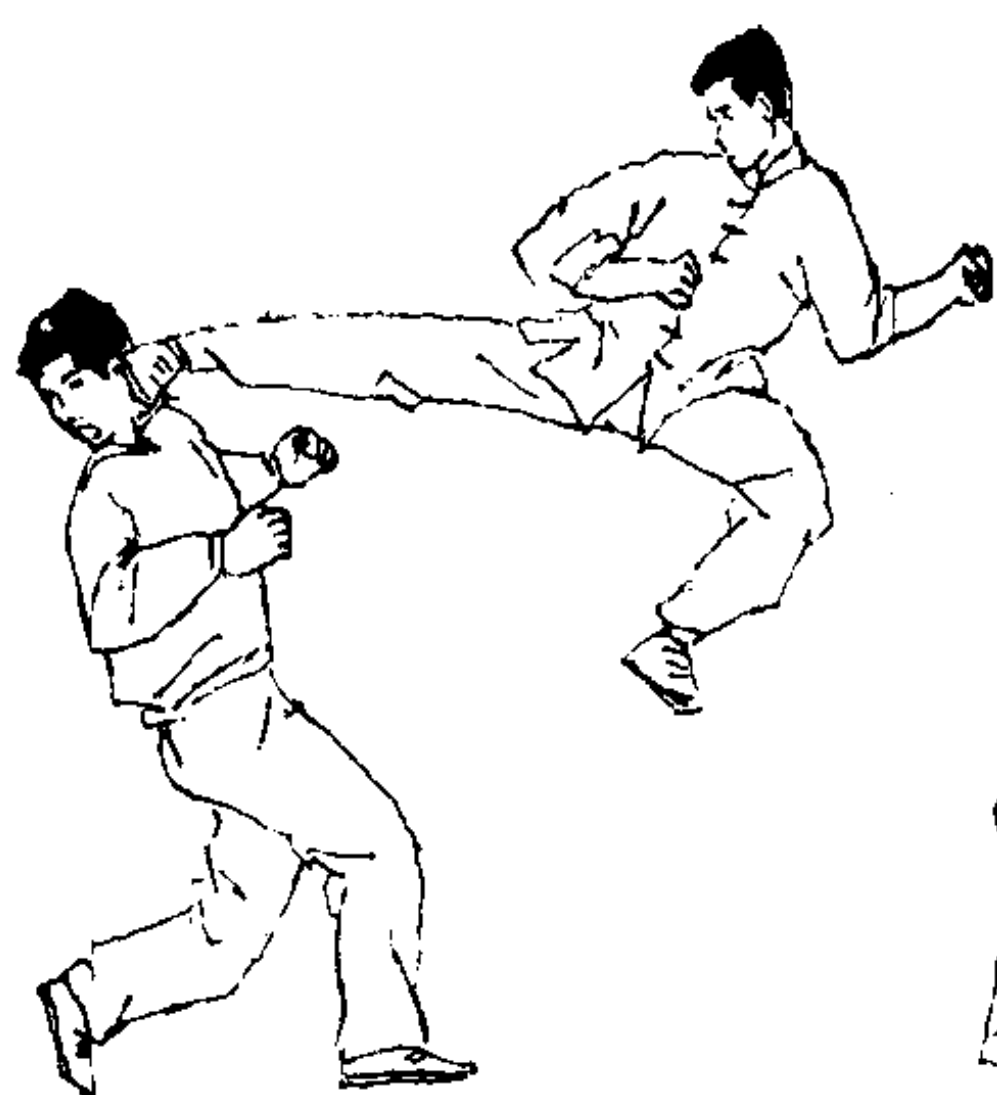


图88



图89

动作要领：在空中踢击时要伸腰、送髋并且使上体后倾以延长攻击距离，同时力达脚跟和脚外缘。且整个动作过程要快速、连贯、刚劲、有力，落地后要稳，并要从气势上首先压倒对手，踢击要狠，要想象自己的脚所到之处均能无坚不摧。在空中时眼要始终盯紧目标，以免使攻击落空或反为敌所利用。

## 第四章

### 截拳道实战技法

---

李小龙总是强调实战技法训练的重要性，他说：“一个未经过实战技法训练的拳手，就好象一个没有下过水的游泳者”。

在截拳道中，几乎没有任何直接的进攻。实际上，所有的进攻动作都是间接性的，都是在假动作之后发出或者以反攻方式进行的。同时还必须研究对手以避其之长、攻其所短，如果对手擅长躲闪，那么你应在攻击前就采用紧逼、假



动作或欺骗来搅乱他躲闪的方法与动作节奏。也就是说：

“进攻的方法，应视对手的防御形式而定或者在攻击时首先要估计到对手可能做出的反应”。但同时还须注意：进攻时，注意力分散或者使自己陷入复杂的组合攻击是十分危险的，因为这样对手将有较多的机会进行阻截和反击。简言之，即攻击的形式越复杂运用时就越不易控制，而且还容易失去运用的机会。因此，应采取简捷、实用的进攻技法。

一次完美的攻击，应是战略、时机、速度、欺骗性和敏锐而准确判断的有机结合。一个优秀的拳手，要在日常训练中力求掌握这些技击要素。

——李小龙

进攻，应该按照自己的意志向在运动中或静止的对手发起攻击。例如，当对手在你打算发起攻击而又抽回手臂时，你的攻击就会成功。也就是说，进攻要避实就虚。实施真正的攻击还须具有突发性、高速度和良好的警觉，以及思维必须果断与注重实效，如果对手取得了主动权，就必须以不间断的虚张声势的反击，攻其外侧和打破其防御以干扰其注意力，并重新夺回主动权。

本章所介绍的攻击技法，大多是只有一个假动作或一个引手动作。如果对手在做准备，尤其是当他向前迈步时，都是向他发起进攻的绝好机会，而且这种攻击成功的把握较大，如果是对付步法缓慢或精疲力竭的对手则更具效果。而且进攻时应当象猛虎下山一般，先从心理和精神上压倒对手。并且要有决心，要勇敢、果断，要知道三心二意是很危

险的。同时纵然有高超的技术也可能败在老练对手的防御之下。因此必须准确地选择进攻的时机从而使对手无法闪避。

练习实战技法也象其他技巧一样，必须在精力充沛时练习。因为在疲劳时必然会以懒散的动作去完成训练，并且以一般的力量去做那些特殊的动作。如果这样持续地以拖沓的动作进行训练，就会妨碍技术熟练程度的提高。因此，一旦感到疲劳就应停止训练而改做身体素质训练。

——李小龙

以下是截拳道实战技法的内容：攻击的准备、战略战术的配合，拳法技巧和实战腿法及格挡技术与闪躲技法。现逐一详细介绍。

## 第一节 攻击的准备

虽然准备与进攻是一整套的连贯动作，然而实际上做好准备和对付可能的反攻是两个独立的部分。在开始准备攻击时要注意保持身体的平衡和步法的灵活性。特别是在近战中可以向处于准备阶段的对手发起攻击，并在他来不及防御或反击时便已经击中了他。有准备的攻击，也可以做为对付一个保持精确距离而又很难以接近的对手。因这种对手总在攻击的范围之外以保证自己的安全。要想接近此种对手就必须先向后退一步，将其引入攻击的距离之内。但如果过于频繁地重复这种有准备的进攻，那将会招致截击而不是闪躲。因此应最大限度地消除或缩短易受攻击的时间。

同时还要有充满自信的态度，这里所指的自信是一种最佳的心理状态。它要求在比赛之前，在心理上必须进入战斗状态，要有充分信心和全力以赴的愿望。并不妨把自己当做“冠军式的人物”。而一个有“必胜信念”的拳手，在比赛中自会显得很轻松和自如，并感到自己驾驭着局势。这样一旦他出现在竞技场上，就能够控制自己的情绪，并以最佳的状态进行比赛。

——李小龙

攻击的准备必须经过如下三个过程：

(1) 观察：敌我之间的正确距离的估计或者是对方空档的暴露的预测及观察对手的习惯与优缺点，并制定应战的方法。(2) 决断：即拳手决定其将如何攻击。例如，决断是否该由近距给对手以直接攻击或是由远距做连续的攻击，或是该做假动作后的第二次攻击，或是决定何种攻击方式方可得手。(3) 实际攻击动作：即看准或捕捉住攻击时机后的攻击动作。

## 第二节 截拳道战术

截拳道的战术是实战时善于对对手的观察与分析，并合理地运用各种技术从而取得胜利。

实战搏击好似一场战争，如果没有正确的战术指导就算偶获小胜，但终免不了失败的结局。因此，我们必须看到战术实施的长期性、连续性、艰巨性和有效性及必要性。并进

一步提高对战术研究重要性的认识，制定机动灵活的战术原则，并努力去实现自己的目标。截拳道的战术是建立在对对手的观察与分析的基础上的。

——李小龙

两强相遇智者胜。在实战中，两个手法、腿法技击技巧相当的拳手，运用战术熟练者往往取胜。因为战术是一种比对手有先见之明的能力。运用战术还必须有准确的判断力和发现对手破绽的能力以及预见性与勇气。在这里，力量虽是贯彻战术实施的必备条件，但是单凭力量并不能保证取胜，也就是说：还必须靠对手的理智的分析，然后才能有针对性的运用自己的技能。而一个聪明的拳手，总是会想方设法地采取不同的办法与对手交战，他亦会用直接进攻、复合进攻和反攻来改变战术，也会对每一个对手改变位置、角度和距离，从而使自己变得令对手难以捉摸并大伤脑筋。即：要控制对手，而绝非为对手所摆布。

也可以这么说，如果你能够洞察到对手要干什么，那么就等于你已经先胜了一半。

对付一个镇静而又具有耐心的对手，不要采用直接攻击，因为这样的人一般对自己的防护都是很严密的，如果他还精通打击和阻截、踢击，那么对付他时就应以假动作诱其阻截、打击，而后牵制或扭住他再实施致命打击。

一位优秀的拳手在搏斗时，他首先会以灵活和机动的步法控制距离，然后是不断他用假动作、佯攻和短促、有力的打击来破坏对手的动作节奏。而且对于新手的节奏，可能会因其不规律而很难判断，他可能对你的引诱不上钩，但他会

惊慌失措，并以毫无目标的胡抡乱打来阻挡你的攻击。有时他也会碰巧击中你的肢体，为避免这一点，你要先学会耐心，要在对手暴露出破绽时才迅速、简便地直接攻击之，但要力戒采用那些复杂而无效的组合攻势。

高手与初学者之间的区别就在于高手能及时发现机会，并能迅速地利用它。高手还能充分运用自己的技、战术和智慧，因此，他每出一拳和每踢一脚都是胸有成竹。且在发出最有力和最具摧毁性的攻击之前便促使对手不断地露出破绽，紧接其后的才是致命的攻击。

——李小龙

在实战中，两眼应盯紧对手。且要注意其身体下方，并保护好自己的面部。在距离较远的格斗中则要盯住对手的眼睛，从而迫使他处于被动地位，并使他对己捉摸不定。一旦对手遇到了麻烦，你就要从各角度进攻他、逼近他。而且要引诱对手前来，并在其向前迈出时攻击他。也就是说，要迫使对手按你的意志有计划去打，从而控制对手，而不是被对手所摆布。

在搏斗中，战术是机动的，而人亦是灵活的。一般而言，每个人都具有自己的风格特点及所擅长的技法，且心理素质也不尽相同。所以在实战中选择什么样的进攻时机和方式，都应根据对手的特点来决定，千万不可生搬硬套。而且一旦发现对手的行动意图，就得立刻拿出与之相应的对策加以对付。否则，稍一迟缓或所用对策无效，那么便会陷入被动挨打的局面。同时战术的有效运用还赖于冷静的判断、预



先洞悉先机、虚张声势的假动作以及处处先敌人而发之的能力，除此以外，勇气和良好的肌肉控制也是不可缺少的。而且如何抓住对手的弱点也是战术中的一个重要方面。

截拳道的战术有：假动作、诱敌、破坏韵律三类，现分别介绍如下：

## （一）假动作的运用

假动作的运用可以说是老一辈的拳手所惯用的技巧，这亦是优秀的拳手达到完美的攻击时的最佳武器。他们似乎可以用眼、手、身体及腿脚的虚晃来迷惑和蒙骗对手。而且对方一旦反应此种动作，则常可为其大开门户，并不及防御而为人所用，假动作也可用来确知对手对每一动作所产生的反应情形为何。

对手微微地一挥手或一跺脚以及突然的喊叫等等，一般人都会有所反应，而且即使是一个有多多年经验的技击高手，也难免被这种假象所迷惑。而且假动作运用得成功与否，关键在于假动作和真正攻击是否看起来相同无异。同时假动作还要快、要有表现力、威胁力，且多变而又准确，紧跟着才是干净利落、实实在在的一拳或一脚，或者是一连串的攻击。不过对付一个技法不太高明的拳手，就不必象对付一个技艺娴熟的拳手那样非使用假动作不可。当然，当势均力敌的两个拳手进行较量时，运用假动作熟练者往往能取胜。但是如果连续使用同一种假动作，就会使假动作失败而达不到目的，因为对手会利用这种技术进行反击。

假动作的配合，必须练到成为下意识动作才行。同



时还要练习使用各种类型的假动作的方法（可参考本章第三节和第四节的具体方法），以便了解对手所做出的各种不同反应。

运用假动作最直接的好处是，从一开始就可用假动作向前猛冲以求赢得距离。换句话说，即利用猛冲突进缩短了距离，并运用佯攻迫使对手做出反应或感到踌躇，从而赢得了时间。而且当运用了几次真而又简单的攻击之后，再使用假动作，则将会更有成功的把握。因为这样做将会迷惑一个不太灵敏的对手，使其难以判断进攻是真还是假。但是，当对手对你的假动作没有反应时，就要直接了当地做动作进行攻击。

——李小龙

倘熟知何种虚招欺敌可产生何处空档，则攻击的最好时机是能即快又准又利索地出击。一个技击高手，深知何种假动作会造成何处的空门，且能及时且适当地在对手的空档补上足以致命的一拳、一脚或一连串的重击。所以说假动作是技术精湛的技击家的表征，他们均能够运用视线、身体移位及手脚的动作籍以欺骗对手，以提高攻击的效果。上述的假动作皆为引诱的手段，旨在诱使对手做出多余的、错误的防御动作或无准备的攻击，然后从中获得有利的虚隙破绽，紧接着的才是真正的致命一击。同时还必须知道，假动作所制造出的虚隙只不过是瞬间的，且欲利用此虚隙攻击，则务必先深悉迅速的反射作用。而且为了达到此深悉熟知的境界，唯有靠平时多加练习，以期运用自如。

真正的技击家，在他未出假动作攻击之前，就早已知道了对手可能暴露的虚隙破绽，而且在其空档暴露之前，就已经策划好了下一步的攻击行动。

——李小龙

下面介绍截拳道假动作的运用目的、作用、要素及运用方法。

### 1. 假动作的要素

(1) 逼真：目的是迫使对手产生错误的判断。(2) 准确：即动作要有目的，切忌华而不实。(3) 敏捷：利用对手暴露出的空档，突然加以攻击。(4) 变化：即动作多样而且灵活和变换要及时，使对手捉摸不定。(5) 应急：即随机应变，以应付各种突发的不利局面。

### 2. 假动作的目的

(1) 打开自己意欲攻击的对手的空门。(2) 迅速迫近对手，使对手迟疑或者犹豫不决。(3) 由假动作诱使对手防御，当然自己的目的是为了对手陷于困境并加以攻击或是消除对手的攻击，并在对手后撤时加以连环攻击。

### 3. 假动作的作用

(1) 可做为直接的攻击。(2) 可做为闪躲不定的攻击。(3) 介入对手的防御内。(4) 脱离对手的有效手段。(5) 压迫对手（精神上、心理上和肉体上）。(6) 作为攻击开路的手段。

### 4. 假动作的运用方法

具体方法即为本章第三节和第四节所介绍的内容，习者应切记。

## （二）“诱敌”战术的运用

诱敌攻击法是指故意暴露自己的空门来引诱对手先出手，然后自己再乘机反击的方法。诱敌几乎和假动作一样。实际上，假动作只是诱敌的一部分。在假动作中，要设法欺骗对手并使他对你的动作做出反应。而在诱敌时，则要求你有意暴露出身体的一部分，以诱使对手进攻那一部分，一旦对手这样做了，那么你可采取防守技术，并不失时机地予以猛烈的反击。诱敌也是诱使对手对你的假动作做出反应的策略，而且一旦他这样做了，那么他就会落入陷阱。其实，实战本身就是两人之间的斗智过程，因此你不妨诡诈一些。

通常情况下，引诱对手主动进攻，远比耐心地等待对手先行攻击更为有利。因为诱敌的动作常包含策略方法的运用。这时，由于他进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御，所以能为自己创造许多绝佳的攻击机会。即在对手立足未稳之际，便可立即予以反攻。

事实上，故意露出空门踏前诱敌，而敌人果真出招攻来时，此时想及时进行反攻却非易事，而且大部分的技击家皆尽量避免轻举妄动，因此必须运用策略，而且即使采用强制手段，也要诱迫对手先行出招攻击。

### 诱敌战术的具体运用

（1）在对手攻来的最后一个动作时就领先一个动作，即一定要截住对手的攻击，进而攻击其空门要害部位。在这

里值得注意的是：这种战术的实施，所制造的假象要逼真。

(2) 当对手确为假象所动而贸然向我方攻来时，我方迅速斜撤或右移，以避开对手攻击的锋芒，并籍此以消耗他的体力，随之而来的反击便可付诸实施了。

(3) 结合本章第三节、第四节进行灵活运用。

### (三) “破坏韵律”的运用

一般来说，两个搏击者实力与功夫相当时，除非他们的速度快慢相差甚大，否则常易陷入僵持的状态或导致两败俱伤。当功夫相当者对抗时，相互之间的攻防动作可以说有一种“韵律感”存在，即常为前一个动作做随继而来的反应。在搏斗中，虽然说对先攻击者略占些优势，但亦需极快的速度方可能得手，但一般来说并不容易。不过，一旦这个韵律被破坏了，那么速度将不再是攻击或反击时的主观因素。而且现在一旦其中一方故意破坏这韵律，那么对手微微的迟疑都可能产生对自己有利的机会，并使攻击得手；同时其速度亦无需太快，原因就是对方犹有维持原先韵律的倾向，且无法及时调整自己以适应新的情况变化，这也就是为什么及时一击系漂亮一击的原因所在。

在攻击中，我们必须人为地突破这种韵律感，给对手造成数分之一秒的继续做无谓动作的时间。面对此情形，对手必会因无法及时调整节奏而做出本能的消极的攻击或防御动作。这时无论从生理上或心理上都会使对手失去平衡，并产生上、下、左、右皆不能顾及的感觉，从而使局势突变。在破坏“韵律感”的过程中，数分之一秒的时间虽然极为短

暂，但对于一位能善于把握时机的优秀拳手来说，只要能造成对手略微的迟疑都可能转为于己有利的时机，从而使攻击能顺利得手。破坏韵律感的最佳方法是：“半次攻击”，即当发起一次攻击时，可在攻击即将达到对手之半途而突然停止，以诱迫对手做出整个的防御动作或改变防御方向，实践证明这种方法是有效的。因为此种“破坏韵律”的方法常可使对手产生精神或肉体上失去平衡，而当你再发起真正的攻击时，对手对此必会不以为然，果真如此的话他就上当了。

### 第三节 截拳道拳法实战技巧

在实战搏击中，技法的运用不可能单纯的使用某一种拳法，因为单一的攻击并非对每一个人都有效。所以应把各种拳法组合起来运用，如前手拳与后手拳搭配，力量型拳法与技巧型拳法相结合等等。除此之外，还可以与其它攻击法相搭配，如腿法、肘法等。

但是拳法不可毫无目的的胡乱组合，而是随着技击运动的发展情形，人们逐渐发现了其中一些规律，然后进行总结和有机组合，从而找到了切实可行的原则。

一个高手与新手的区别是：高手能善用机会做连环的攻击，他还能运用其敏锐的知觉，并采取主动的进攻来攻击，其出拳攻击时的配合也十分有计划，如前手直拳打头部后再打身体；前手打面部后再用后手打身体，前手打面部后再用后手打面部等等。而且连环三拳的攻击法也是常见的。

——李小龙



在截拳道的拳法攻击中，通常不止一个动作和攻击一个部位，因为简单的一拳或一脚很难起到决定性的作用。而且连环的攻击，通常能使对手无法招架而连连中招，并直至其倒地不起为止。

拳法实战运用的成败还取决于对时机的选择，因为许多组合攻击都败于未能正确地选择佯攻的时机。在进攻之前，进攻者只能有微小的移动。且组合攻击可以是短促、快速的结合或者是纵深、突破的结合。

### 1.前手直拳

在截拳道中，前手直拳是一种极常用的拳法，因为它短促、准确、迅速、勇猛，因此它是一种可靠的进攻武器。并由于它是竖着拳头出拳，因此这一拳法比任何门派的出拳均能多打出7至10厘米或更远一些；同时，还由于它是侧肩前伸，故又可使拳头多打出了至少5厘米。以上便是李小龙右拳出击百发百中的主要原因所在。

用法（1）：对付一个左手在前的对手（图90），李小龙先用前手做假动作去攻击对手上盘，以引诱对手向上抬起两手（图91），当对手暴露出其胸部的一瞬间：李小龙便不失时机地狠狠地击出一拳，直捣对手的心窝（图92），攻其以措手不及（图93）。攻击后要迅速恢复到戒备势，以备进行下一个回合的搏斗。

动作要领：出拳攻击时要力从肩发，由肘至拳。且发拳时不要向后拉臂，以免被对手识破意图。

用法（2）：对付一个左手在前的对手时（图94），李小龙先用前手做假动作去攻击对手中盘，以充分吸引其注意



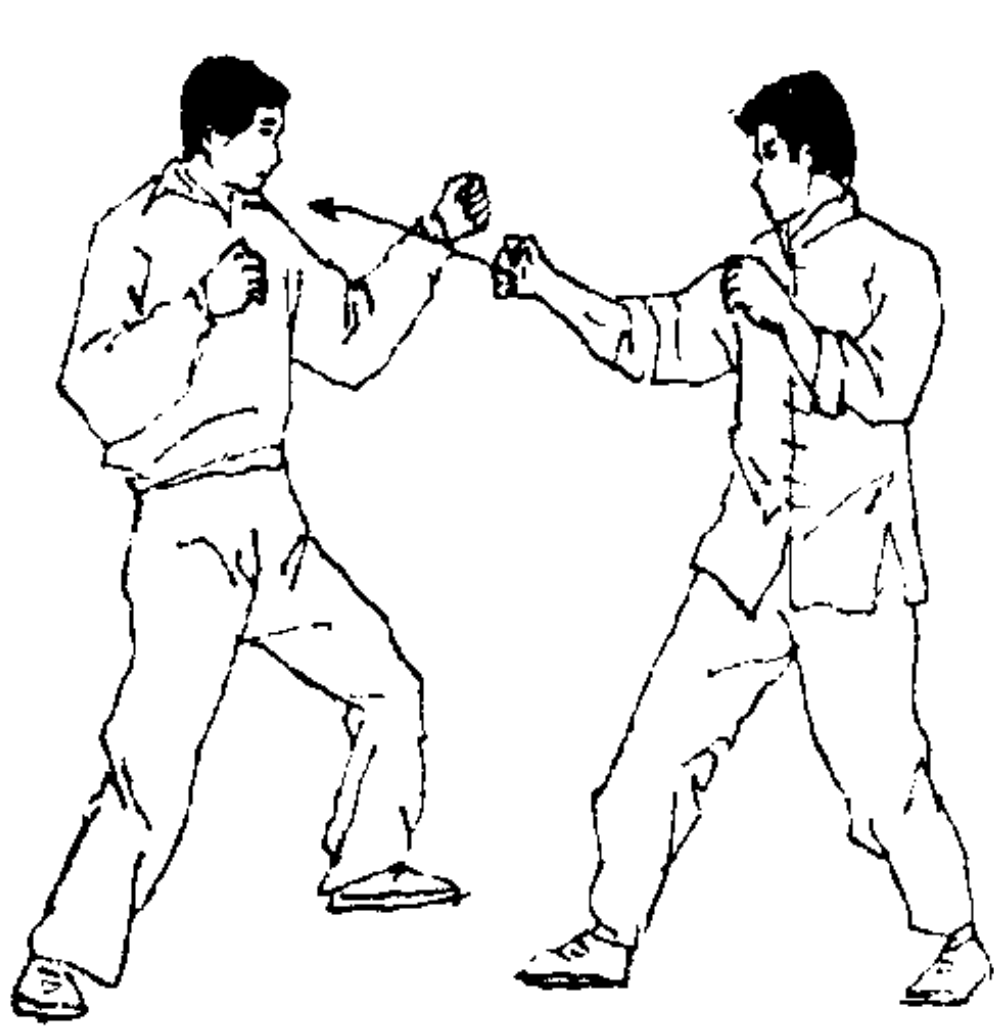


图90

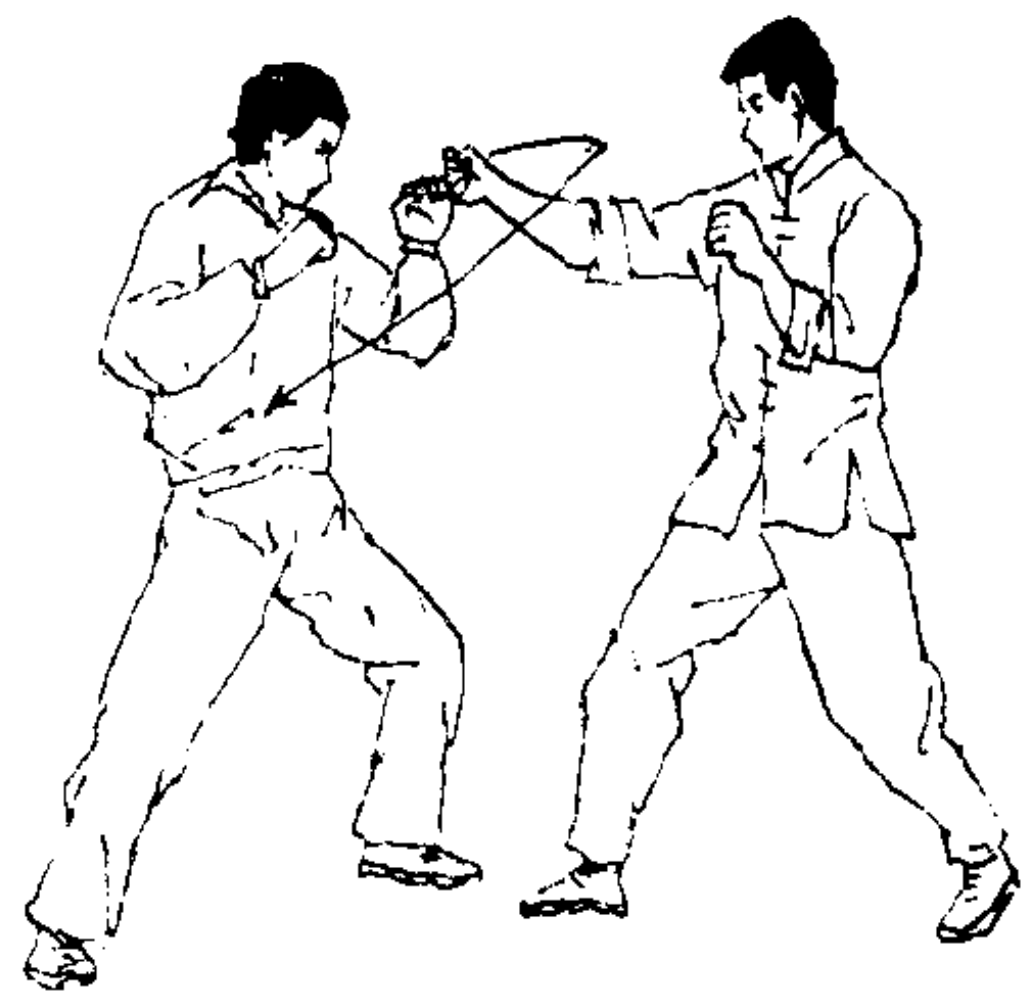


图91

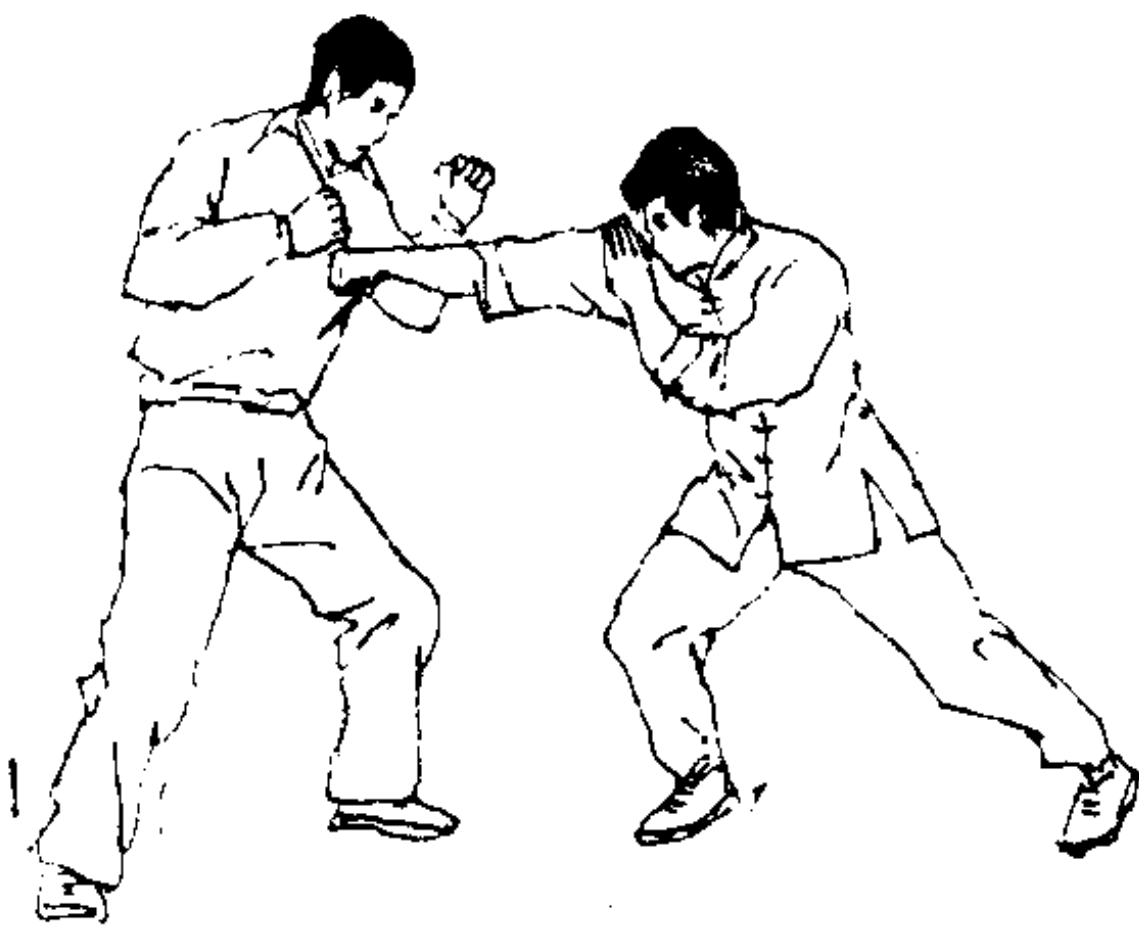


图92

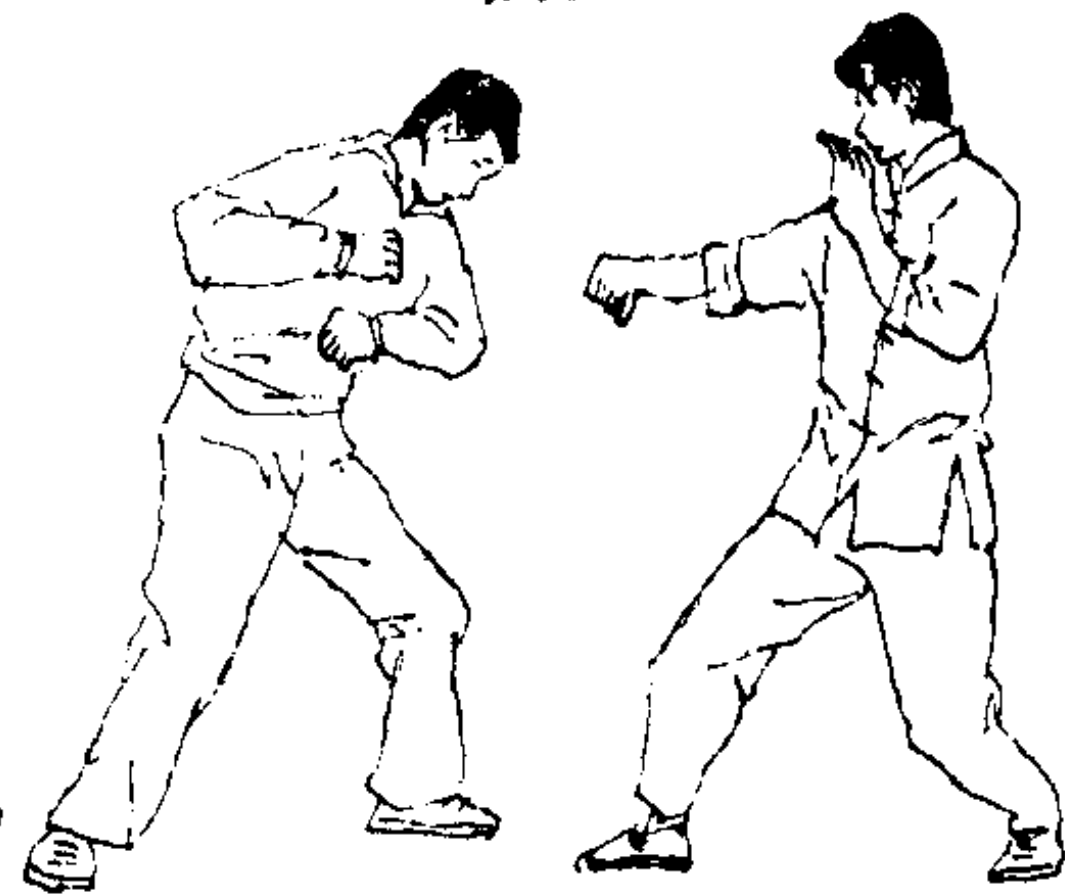


图93

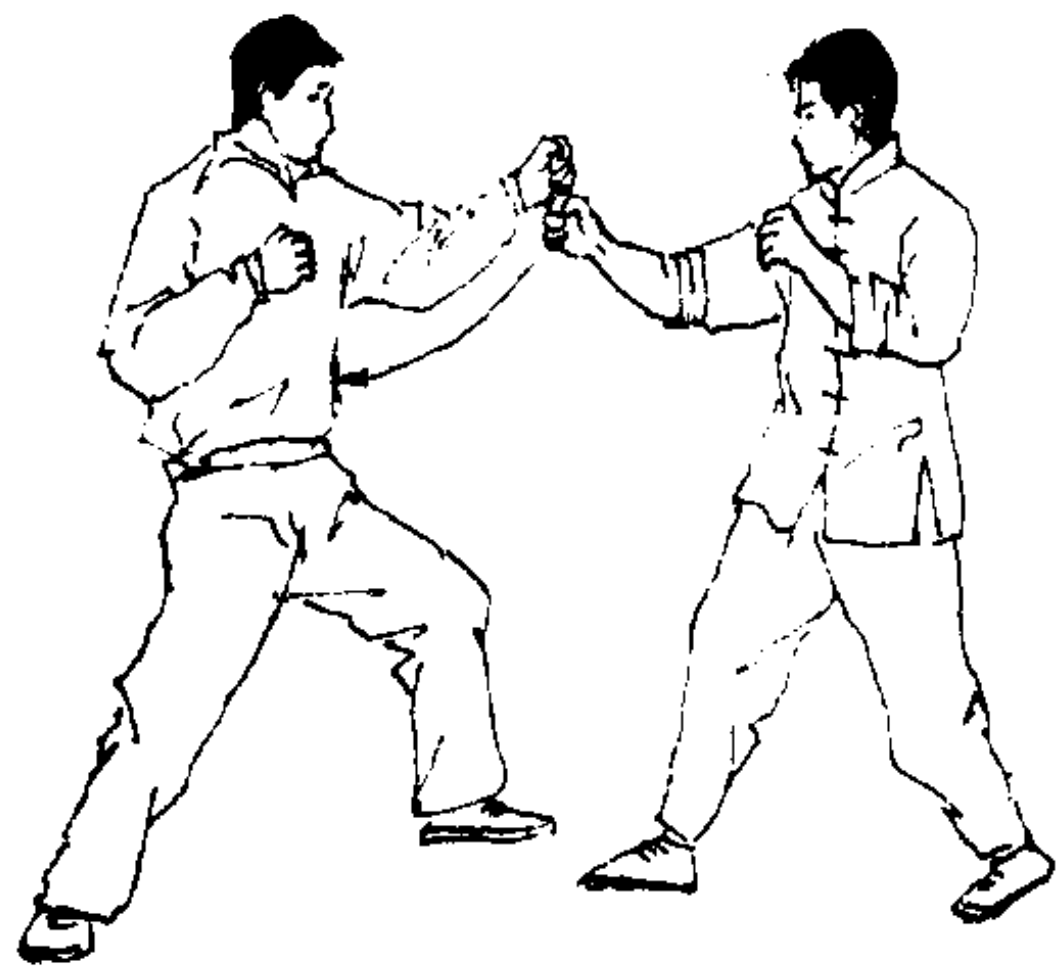


图94

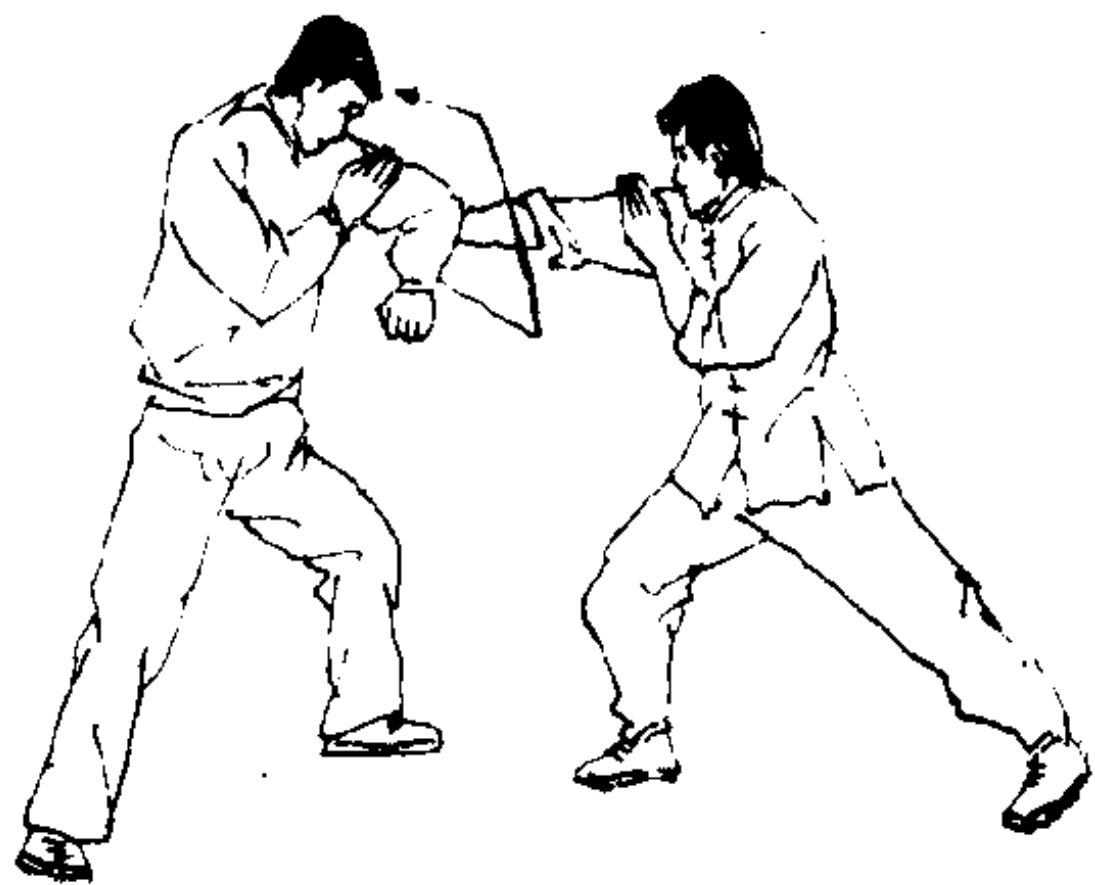


图95

力（图95），当对手暴露出头部的一瞬间，李小龙在右手略回收后又迅猛地击向对手面部（图96）。攻其以措手不及。攻击后要迅速恢复到戒备势。

动作要领：右拳攻击要迅速、突然、猛烈，以攻其不备。击打要迅猛、准确、灵活机动。

用法（3）：对付一个处于较远距离的对手（图97），李小龙先不露声色，之后可突然发出一记迅速而又全无预示的右直拳去攻击其面部要害（图98），如对手反应灵敏且迅速向后退去（图99），李小龙则在用滑步快速趋前逼进的同时仍用一记直拳猛击其上盘空档处（图100），将对手击伤或击倒在地。

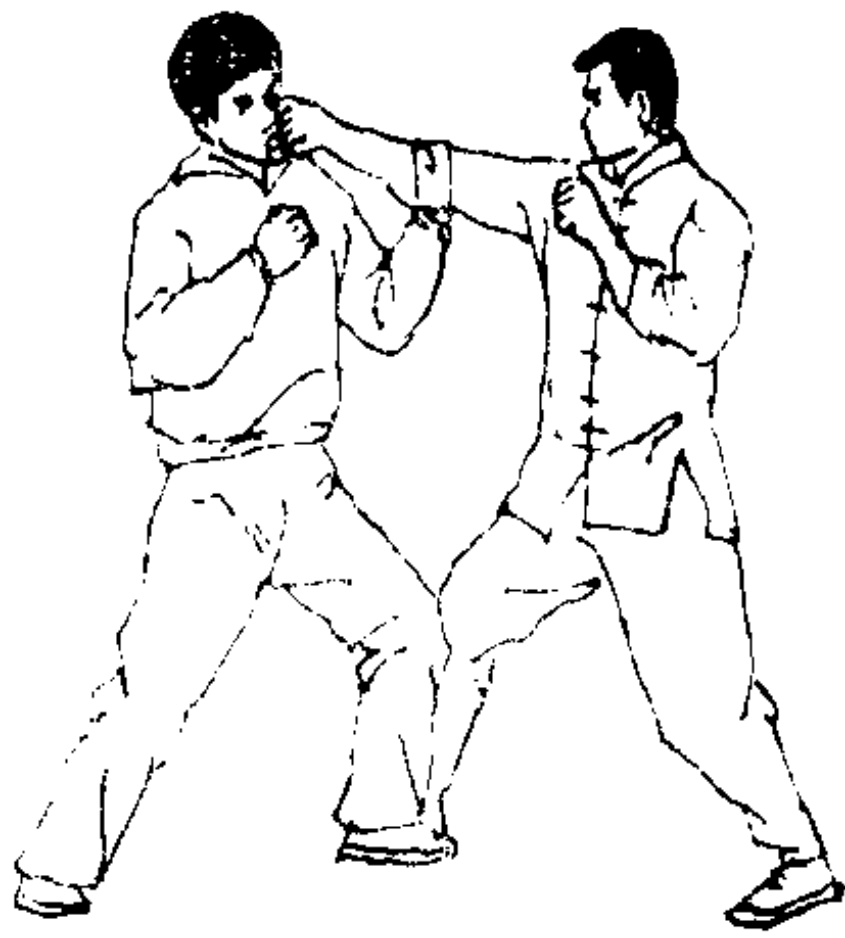


图96

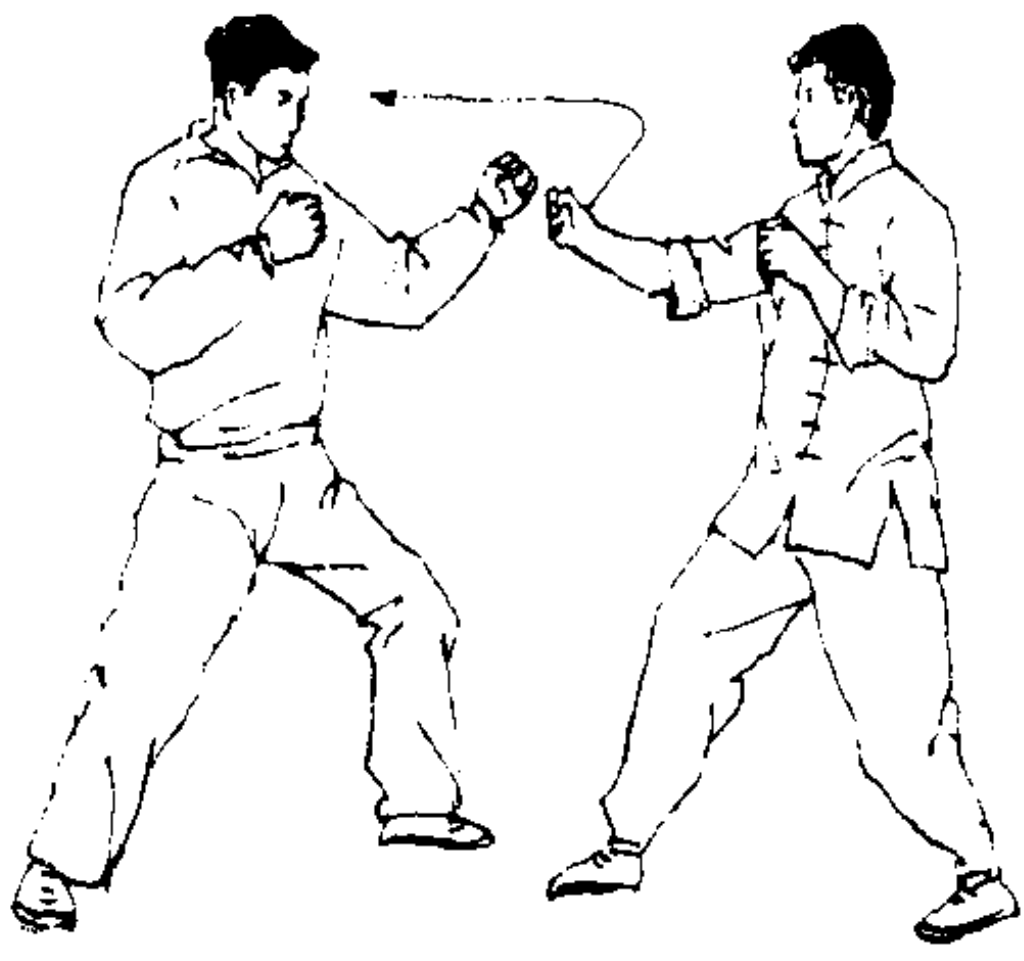


图97

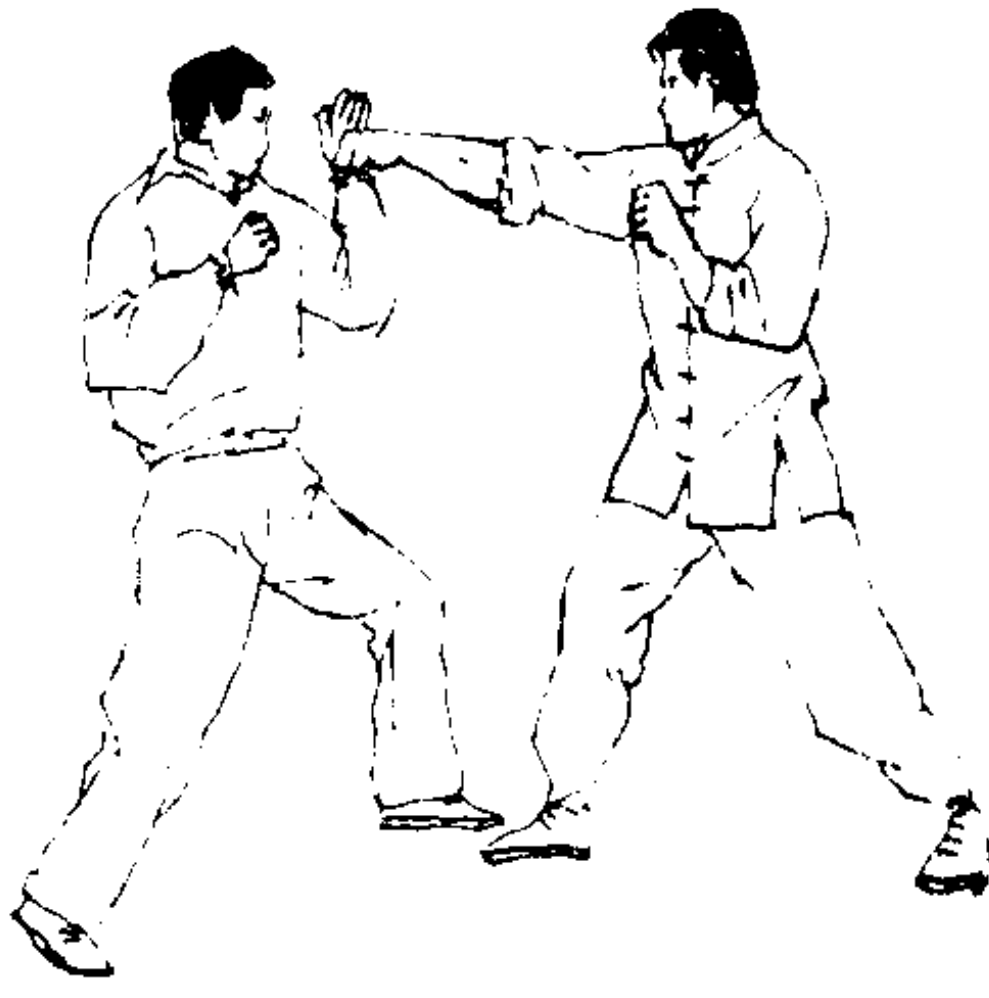


图98

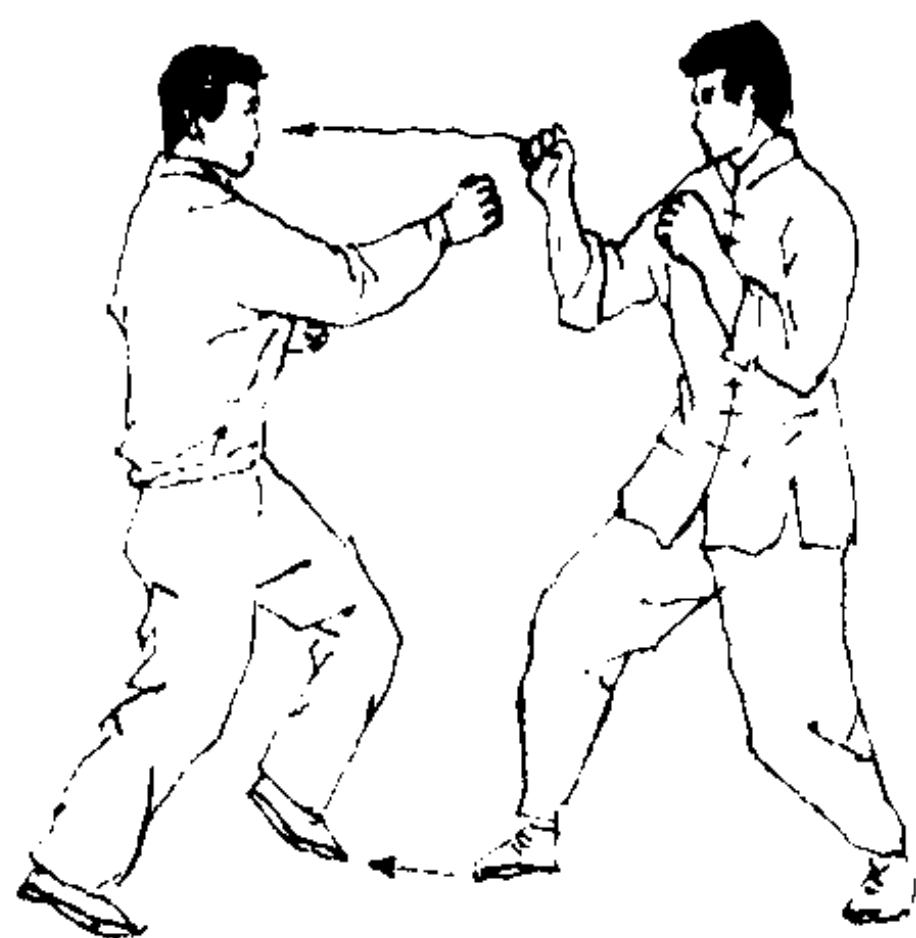


图99

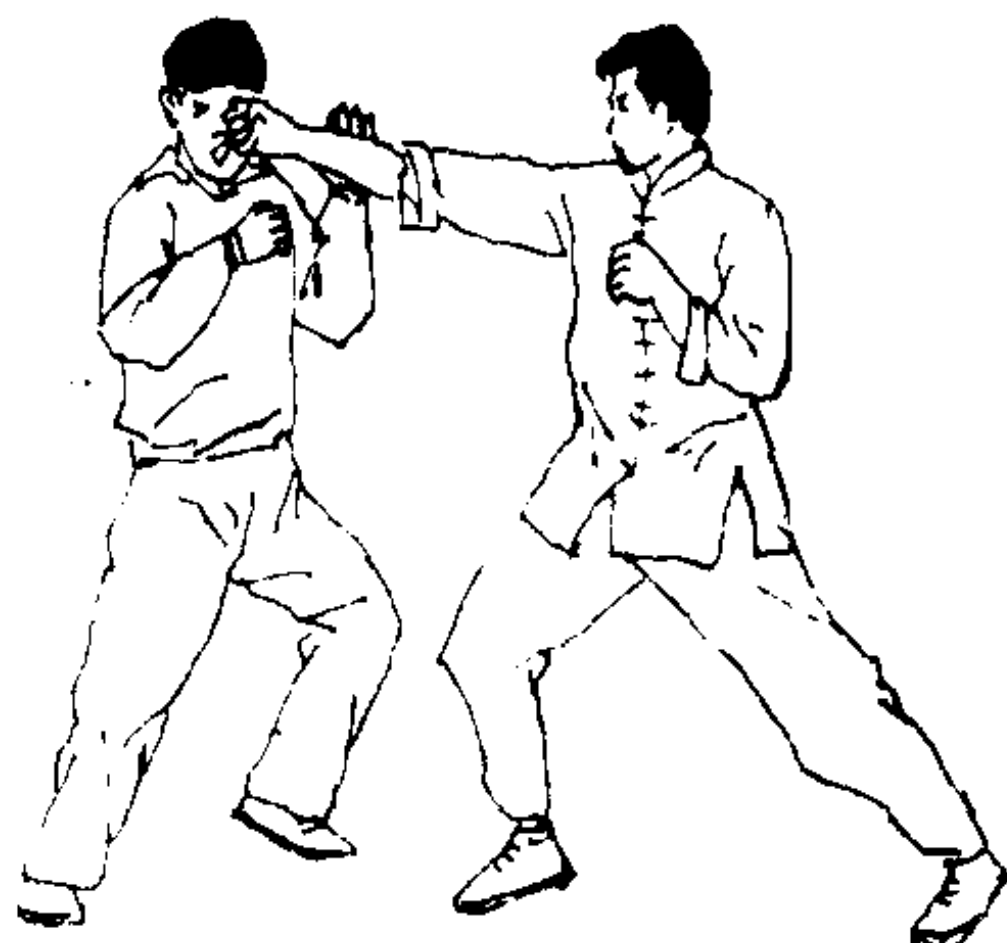


图100

动作要领：滑步要快，出拳要连贯、协调，整套动作要一气呵成。不得给对手以喘息或反击之机。

## 2. 后手直拳

如运用得法，后手直拳是很有威力的。因为站距较远，所以使拳头能够在击中对手之前不断地增加打击冲力。此外，还可充分利用全身各部位的协调动作，将全部力量集于这一拳之中。从而使落点之处能“贯入对手体内三寸”。

用法（1）：对付左手在前的对手（图101）。攻击时，李小龙先以假动作攻击对手面部以诱使对手露出下巴空档（图102），继而用后手直拳重击之（图103）。打这一拳时，李小龙以右脚掌为轴向右拧动髋部，以强化攻击力，而且要迅速转动；最后，以左手的快速扭动而完成了身体的转动。其结果自然是用后手直拳击伤或击倒对手（图104）。

动作要领：本招法为典型的声东击西战例，也是老资格的拳手所惯用的技巧。李小龙在实施时，要求动作是虚是实全无征兆，简直可以说是在任意摆布他的对手。因为第一拳攻击已大大敞开了欲真正攻击的目标，而紧跟在其后的真实动作

自能一举击倒对手。

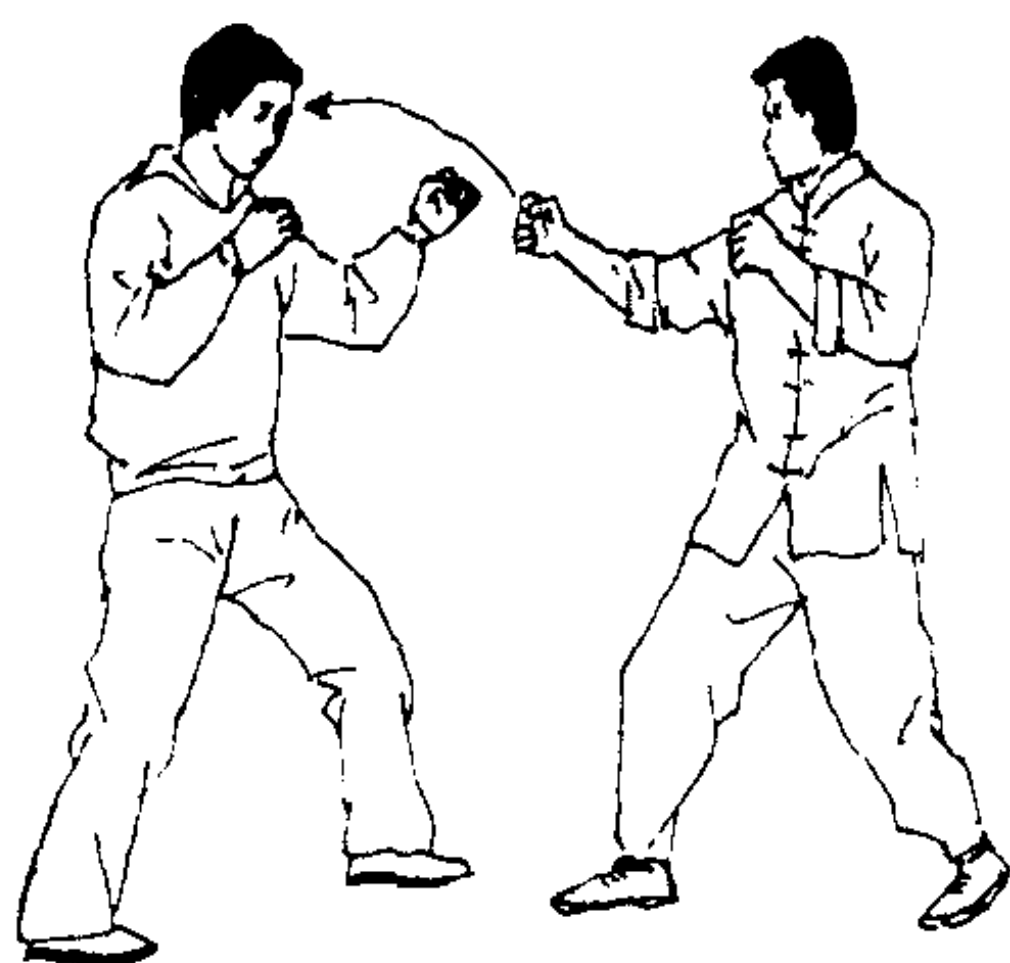


图101

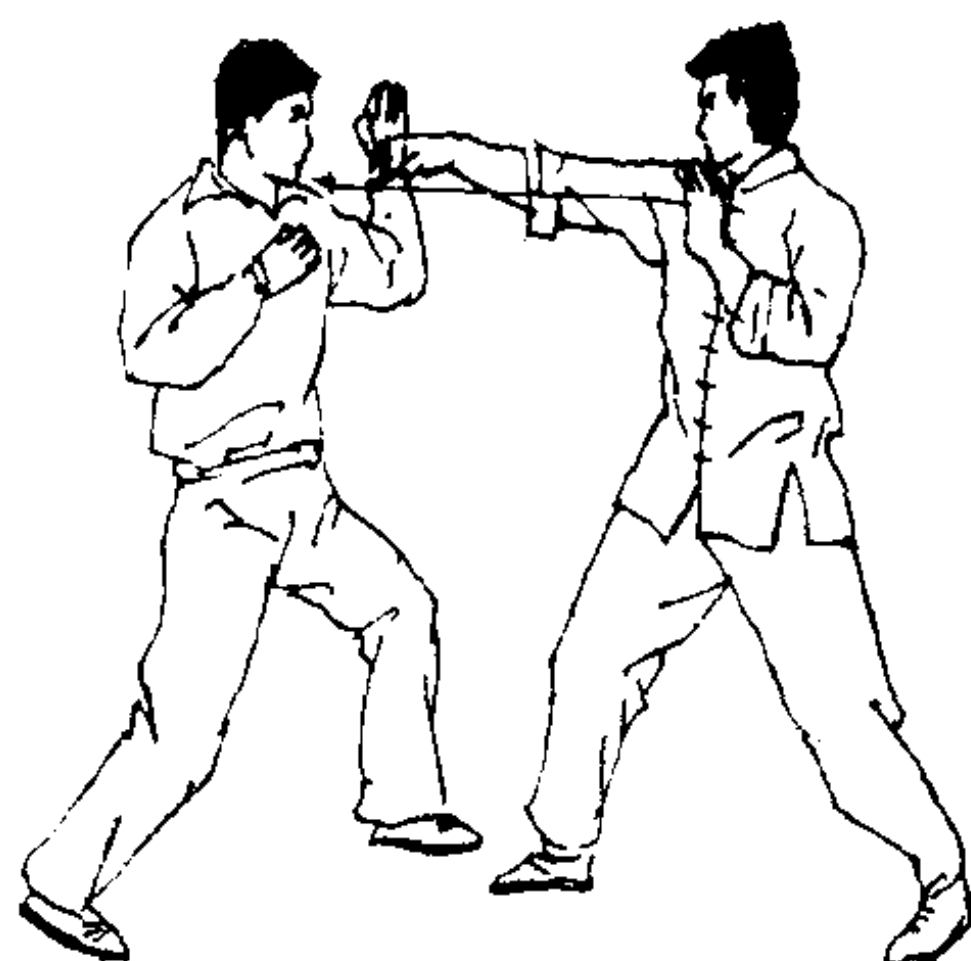


图102

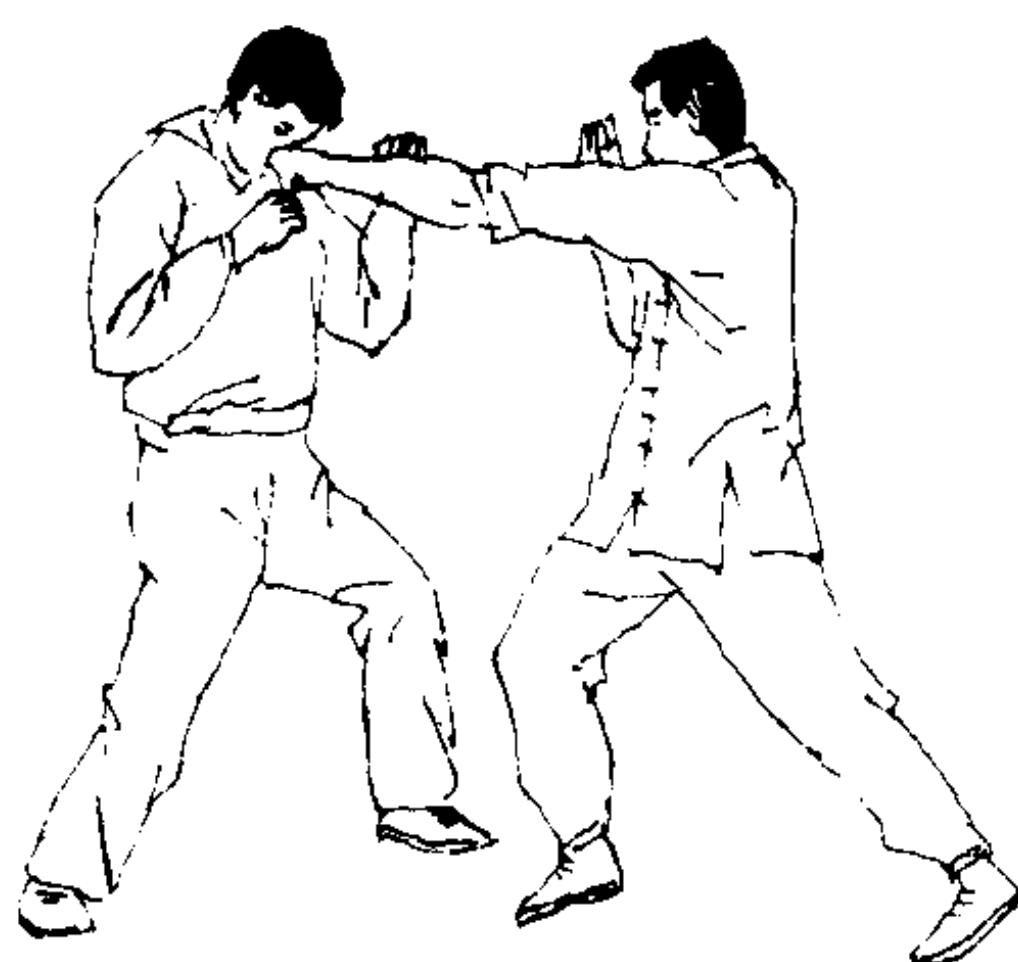


图103

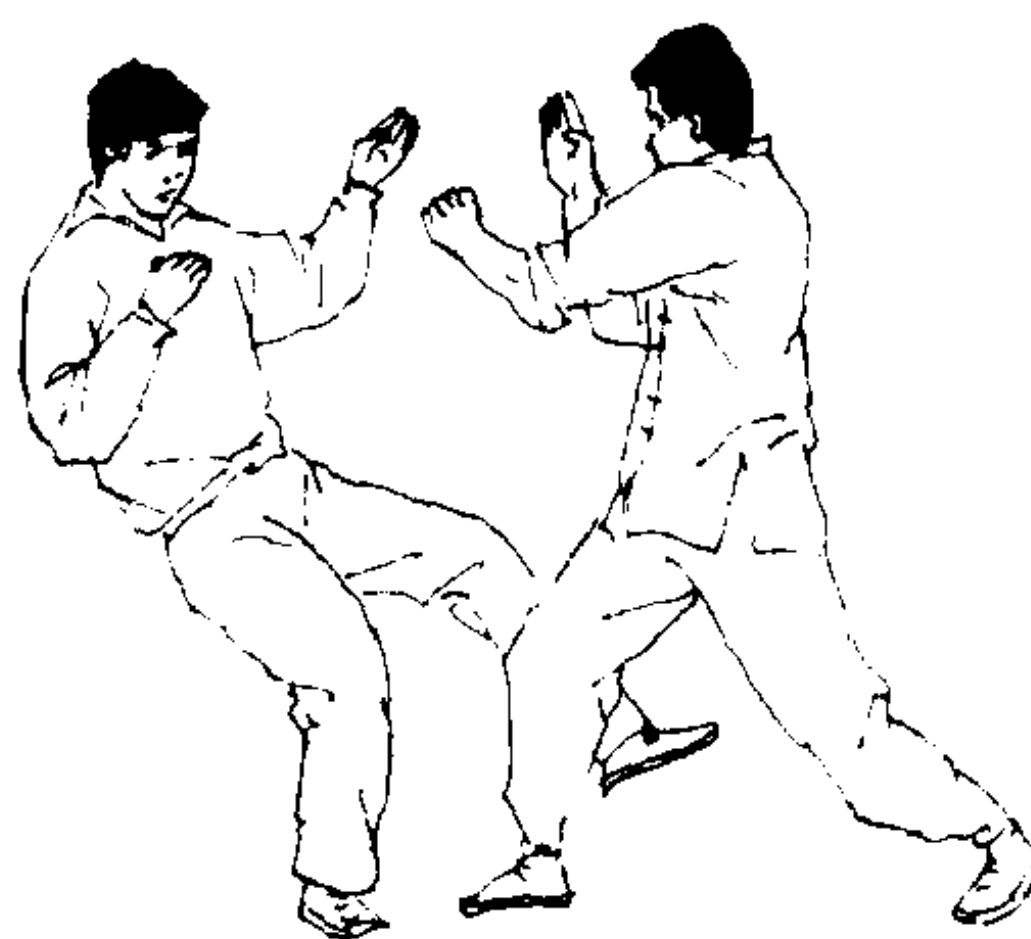


图104

用法（2）：对付左手（右手）在前的对手时（图105）李小龙先以假动作做纵深佯攻，从而迫使对手抬手阻截或反击（如图106），这样使对手将身体中部暴露了出来。这时李小龙可迅速沉下身体，并挥左拳去猛击对手的 心脏 部位（图107），并且头微低下紧贴左肩，以防对手反击。由于用左直拳击打时，身体要随着协调动作，所以这一击的力量很重，运用时也较为安全。值得一提的是，运用这种技法的机会很多，尤其对于右侧暴露的对手，将是最好的攻击手段。

而且用此种技法攻击还能轻易的击倒对手（图108）。

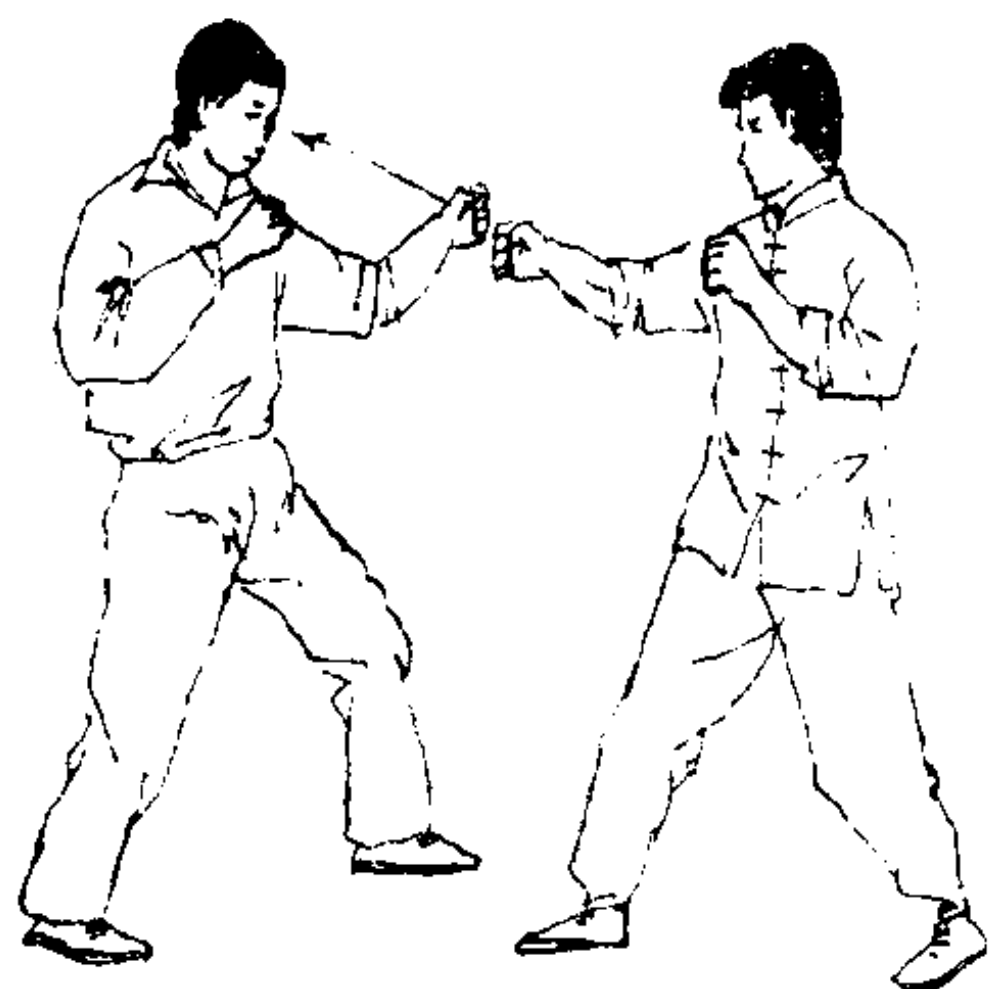


图105

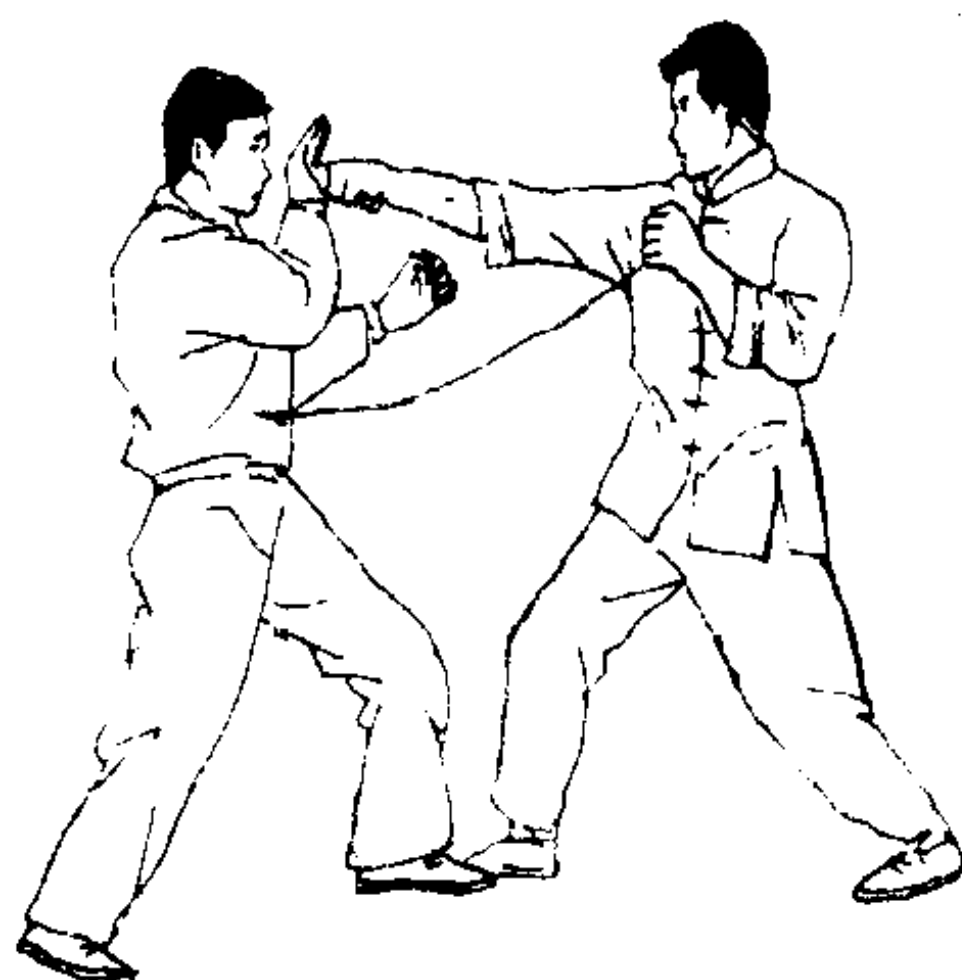


图106

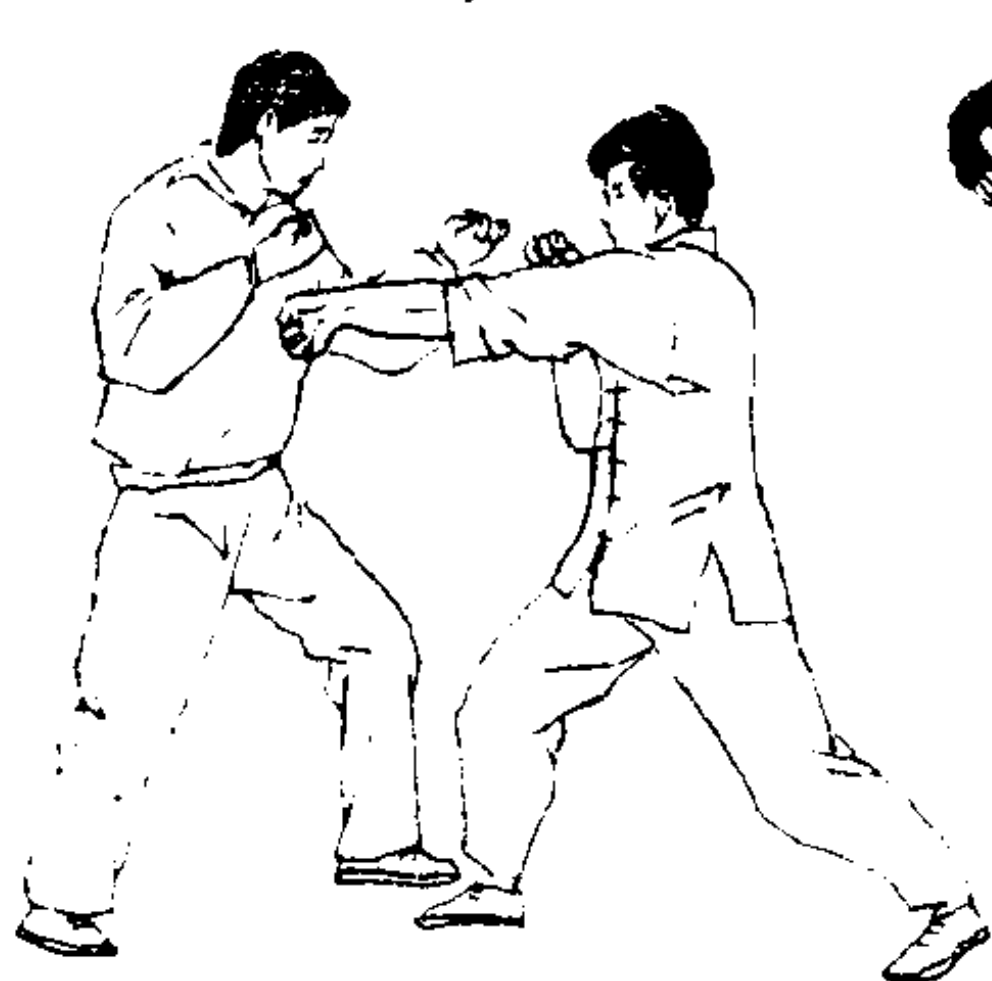


图107

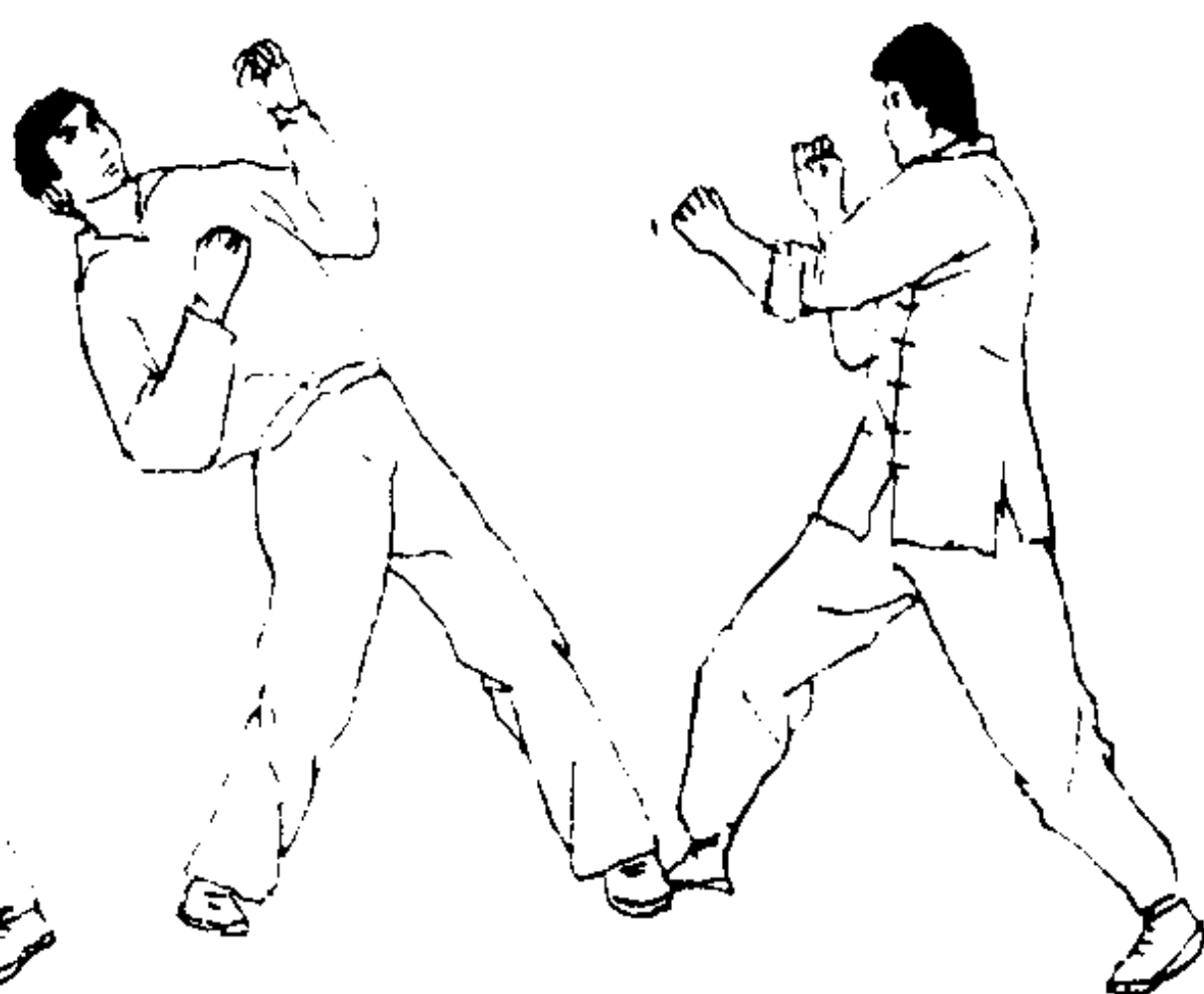


图108

动作要领：这种技法可以有效地迫使对手将防御的注意力下降，从而能成功地运用在对付高大对手的搏斗中。但同时还须知道：运用假动作不是为了重击或击倒对手，而是让对手向一具体的方位作无效的动作，从而给你造成得以发起致命攻击的机会。也就是说，假动作并不是向对手猛扑，它仅仅是以脚和身体的一些小幅度动作来促使对手做出错误的反应而已。

### 3. 摆拳

在截拳道中，使用摆拳攻击目标时，拳所经过的是一个与鼻齐的弧线运动轨迹，所以它能避开对手的“中线视觉”去重击对手。并由于摆拳的力量大，因此只要得以击中对手，便能造成较大的伤害。而且为了强化攻击力，可使拳头在击中目标的瞬间，猛地转动。习者对此可反复体会，直至运用自如。

用法（1）：对付左手在前的对手时（图109），李小龙并不向纵深突破，而是以右手向对手的头部虚晃一记摆拳（图110），将对手的防线打穿（图111）。与此同时，李小龙又在跨步靠近对手的同时攻出了具有摧毁性力量的左手摆拳去重创对手的太阳穴、面颊或下颏等易导致人体昏迷的致命要害部位（图112）。而且在攻击时，可想象自己的左手重拳能将对手的头部击碎或击穿。

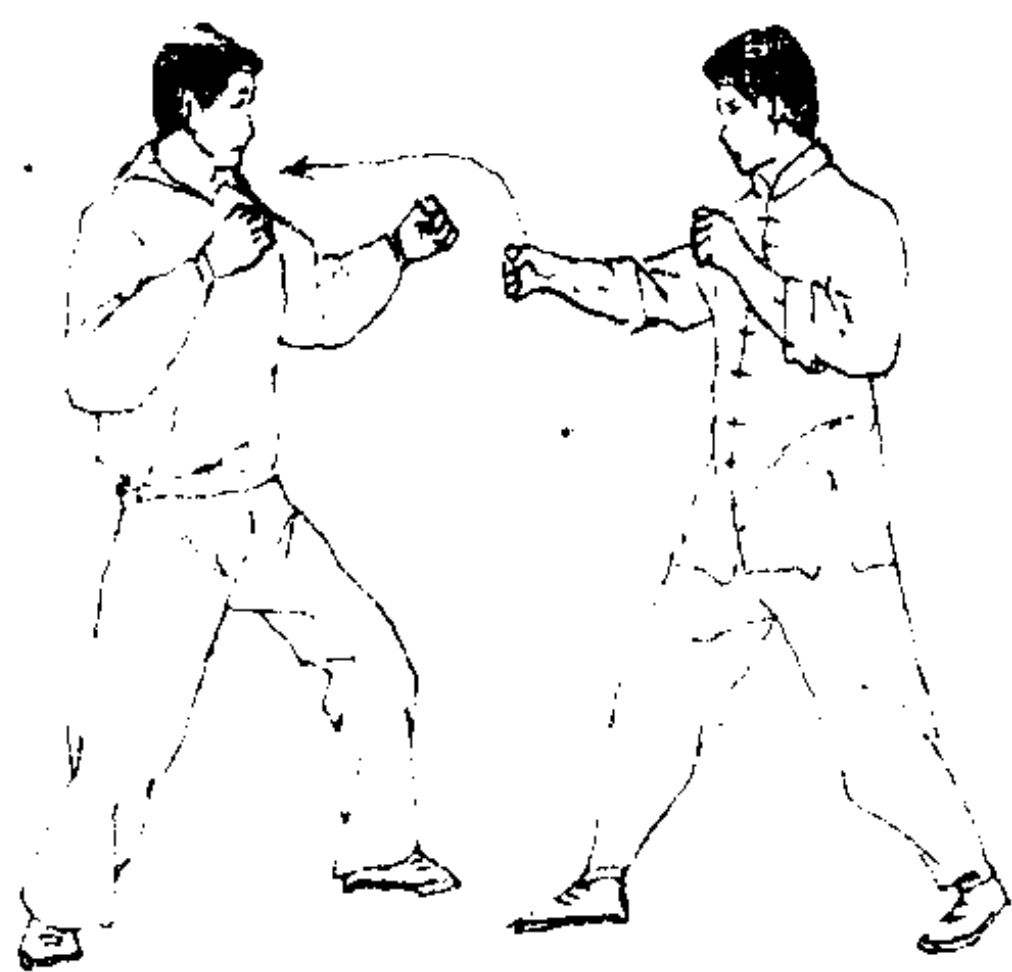


图109

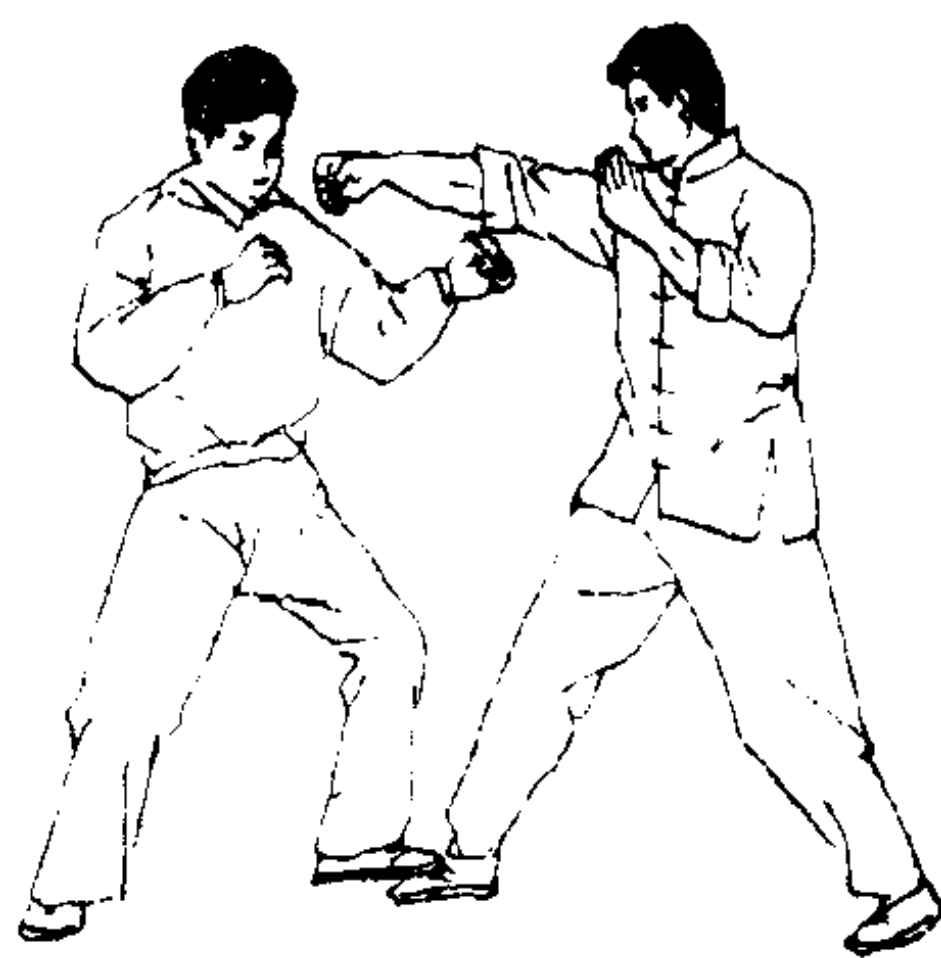


图110



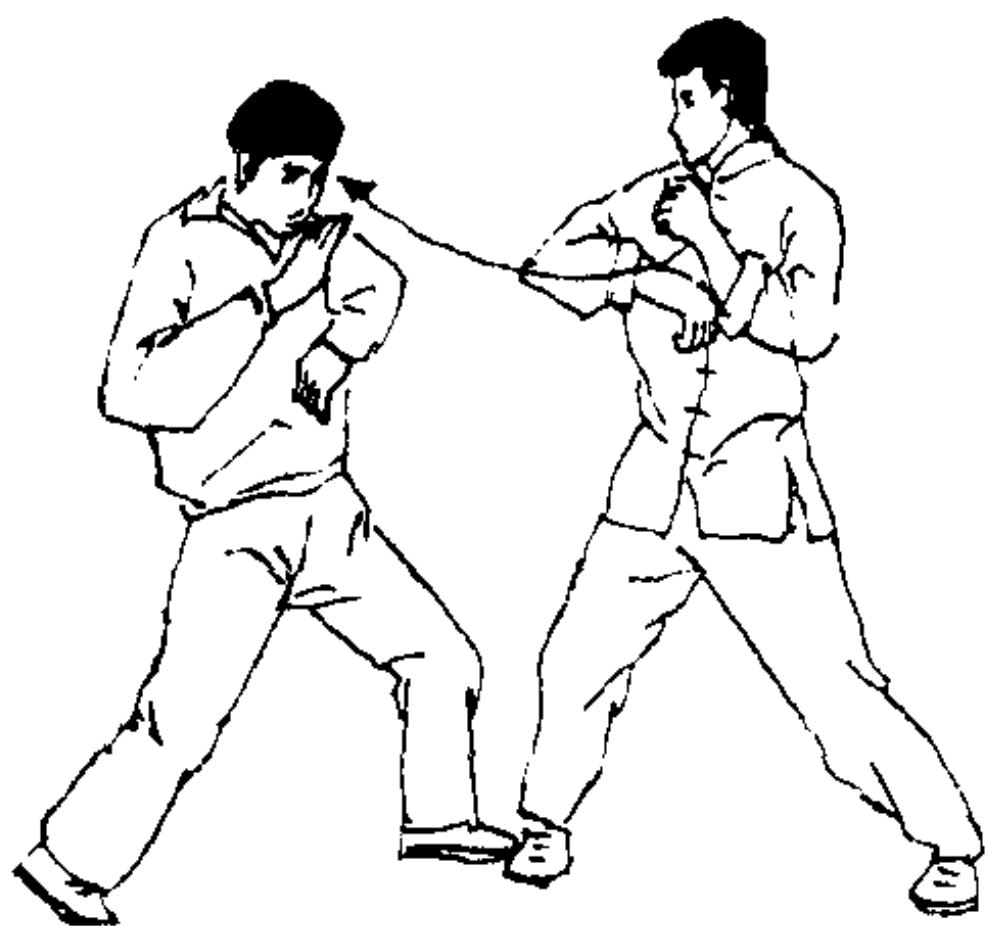


图111

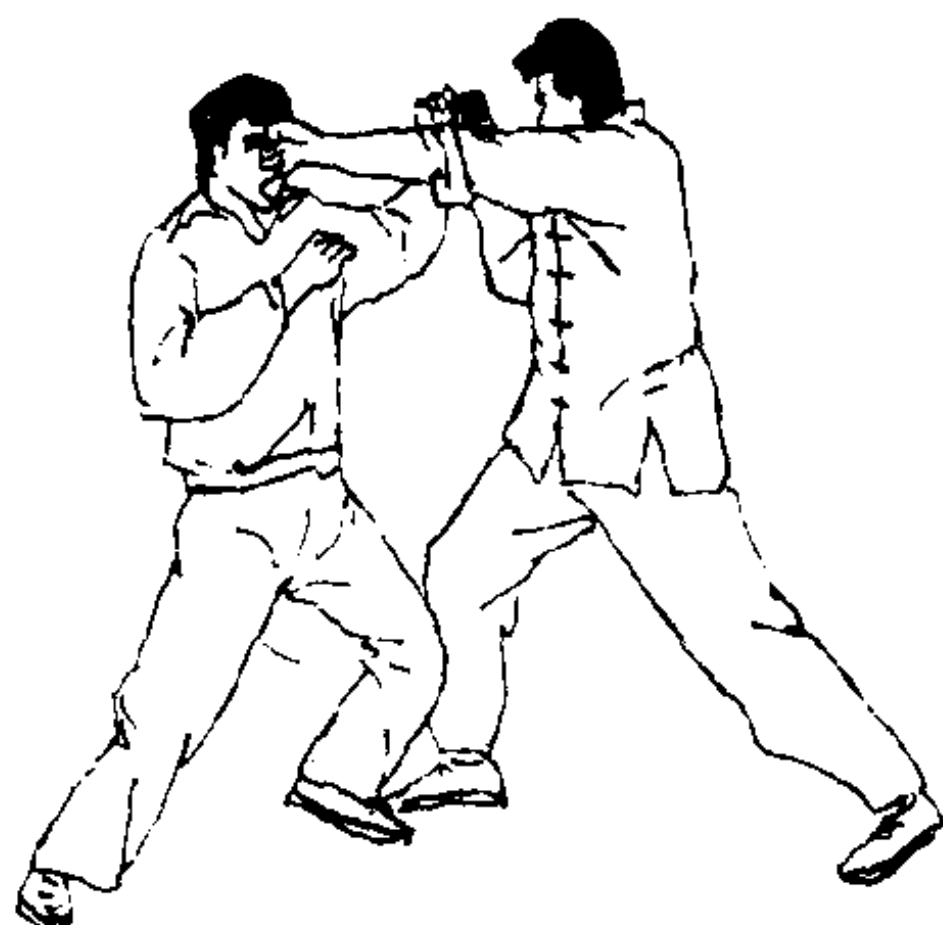


图112

动作要领：一个优秀的拳手常可由各个不同的角度攻击，而他每一拳的姿势和位置都可以为连续攻击创造条件，并能够保持良好的身体平衡。此招法在攻击时无须做任何准备动作，它只是拳心朝下，并迅速旋转拳面去直捣目标即可。而且只要采用此招法，对手便无法出拳反击，因为摆拳是一种可攻可守、连削带打的实用拳法。

用法（2）：对付一个左手在前的对手时（图113），李小龙先以右手摆拳做假动作去佯攻对手上盘（图114），从而迫使对手将注意力集中在其上盘，而当其一暴露出胸部时，李小龙便是狠狠地一记左直拳，直捣对手心窝（图115）。由于本招法打击时的路线并不只一条，因此这种进攻的目的是在一次进攻后，迫使对手仍处于危险的境地，而凶猛有力的左手直拳自能将对手击倒在地（图116）。

动作要领：有时并不诱使对手攻击，而是等待他主动进攻或是对手暴露出破绽时才迅速攻击。而且把身体作为攻击的目标较之攻击头部更为有利得多，因为身体的目标较大、且机动性又差，所以本招法在攻击时自能轻易得手，但须保

持高度警觉才可充分发挥其效用。

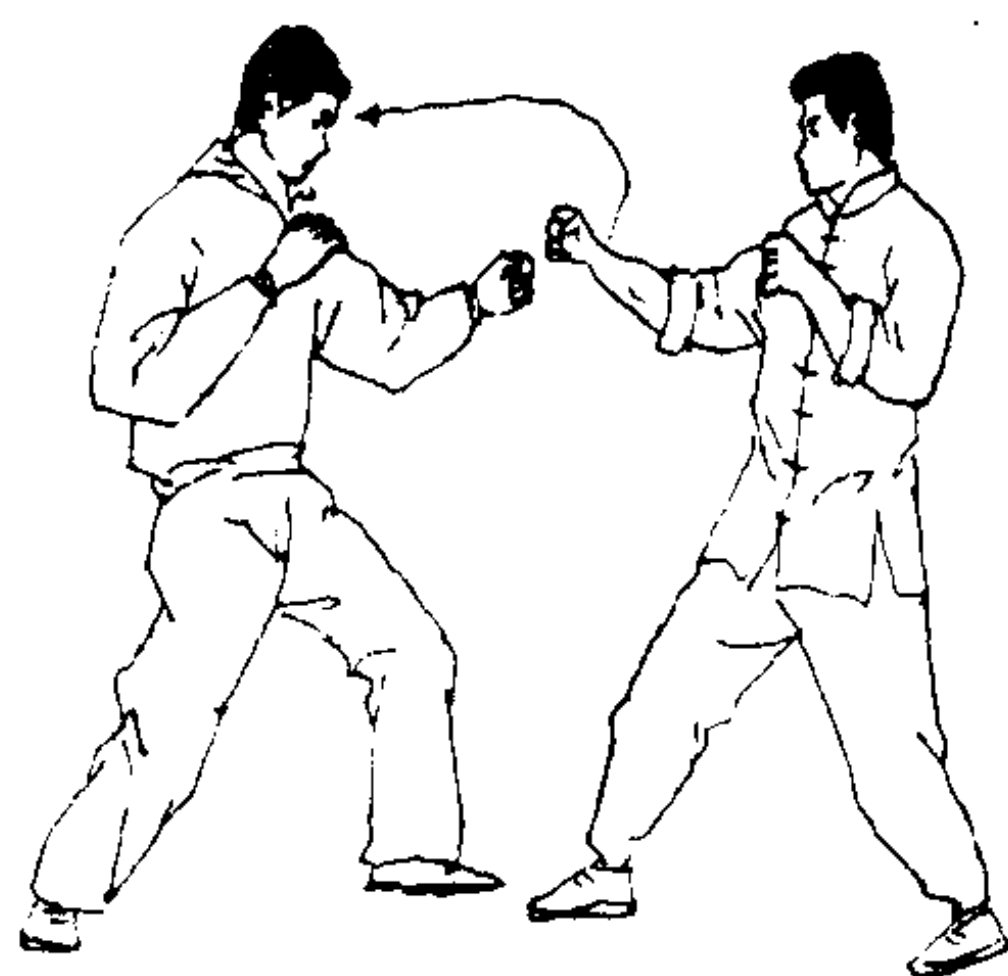


图113



图114

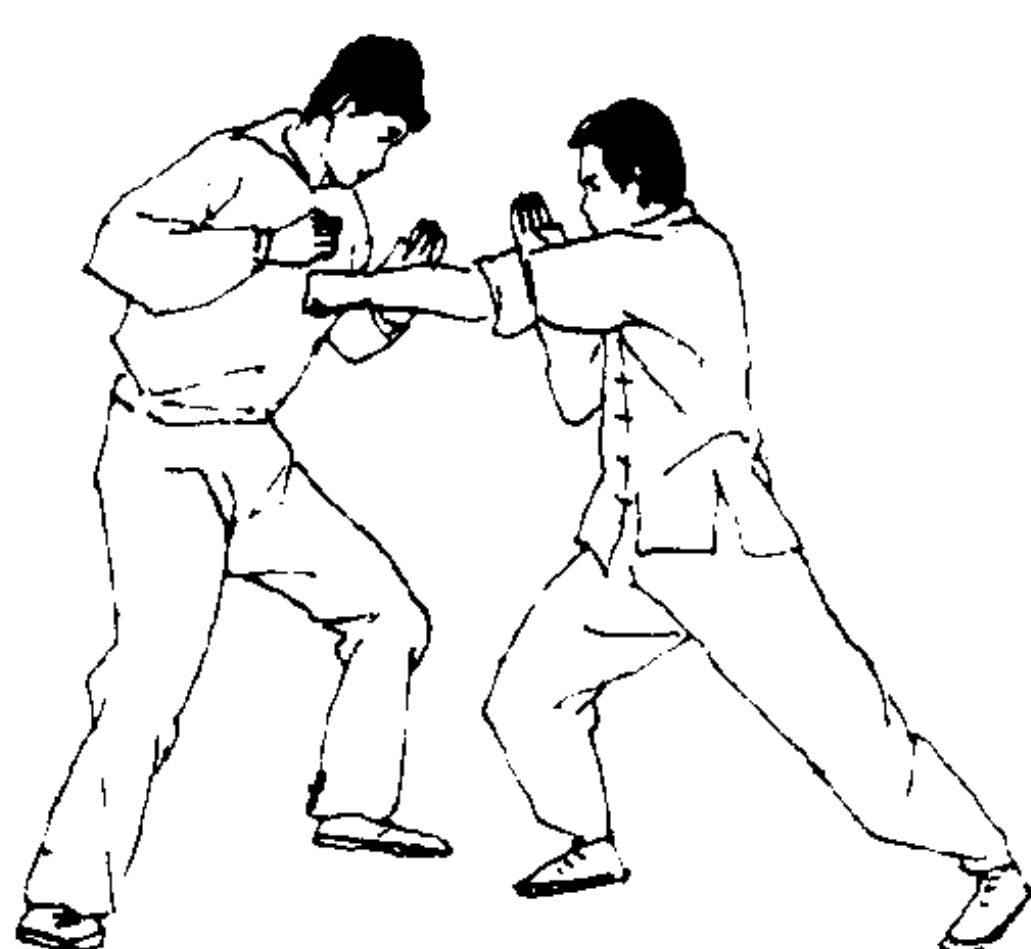


图115

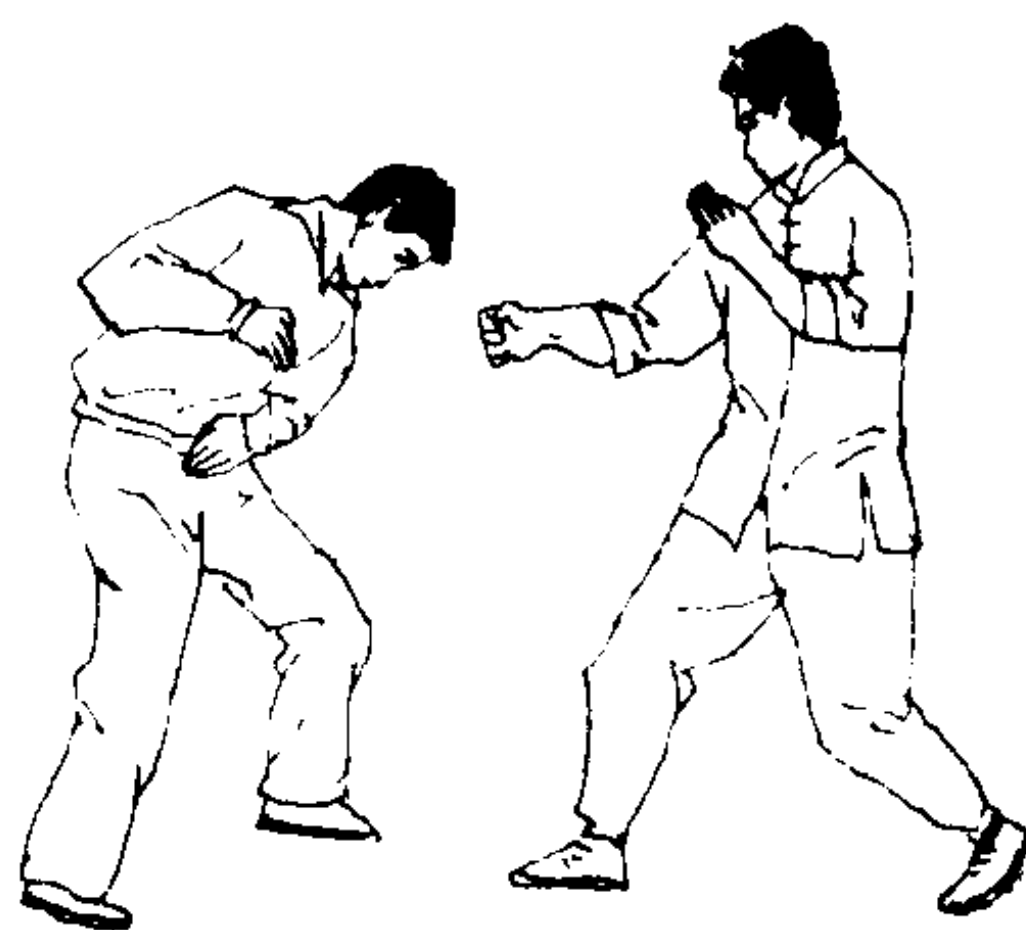


图116

#### 4. 勾拳

勾拳是一种很好的近距离打击手段，特别是对付想凑近的对手则更为有效。对付一个机智的守势对手，勾拳可能是突破其防线或迫使他采用其它战术，从而粉碎其防线的唯一方法。在近战中，特别是在摆脱对手或对手要摆脱你时，后手的勾拳将是一个法宝。这种打法还可钳制对手，使他无从反击。除此之外，勾拳还可绕过对手的防守，特别是在对手

被一记直拳震惊之后，就更是一种重要的攻击方式了。同时由于勾拳是从对手视野边缘或其视野以外发起的，所以命中率特高、杀伤力特强。

用法（1）：对付持相反姿势的对手（图117），李小龙先以纵深的佯攻迫使对手抬手阻截或反击（图118），这样便使对手将身体中部暴露了出来，这时李小龙应迅速向右方转体，并紧接着发出左勾拳去重击其下颚（图119），将其击昏或击倒在地（图120）。此为李小龙拿手绝技之一。

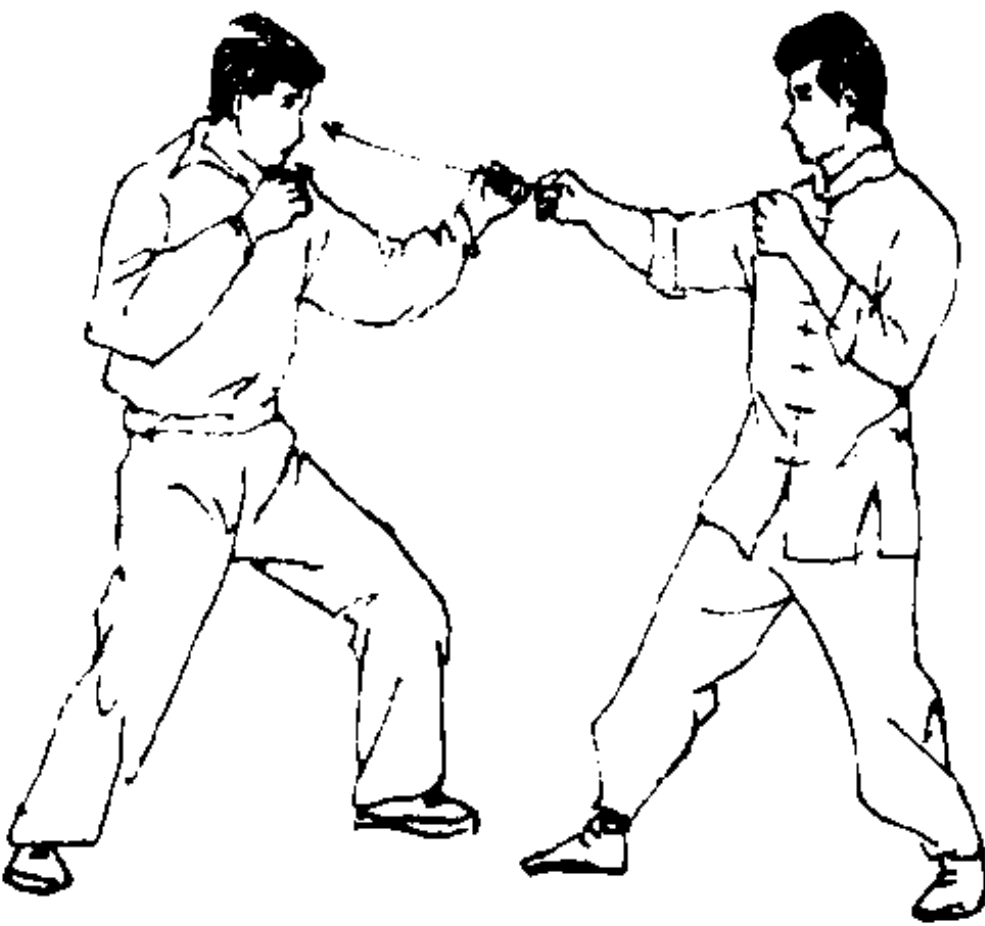


图117

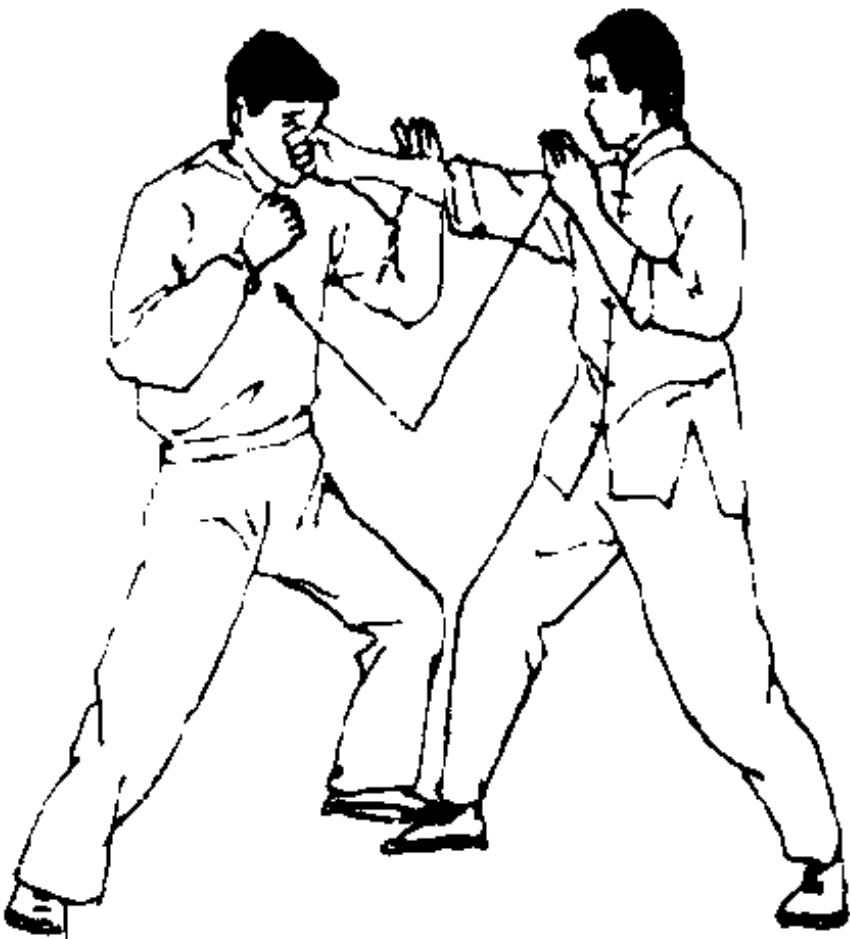


图118

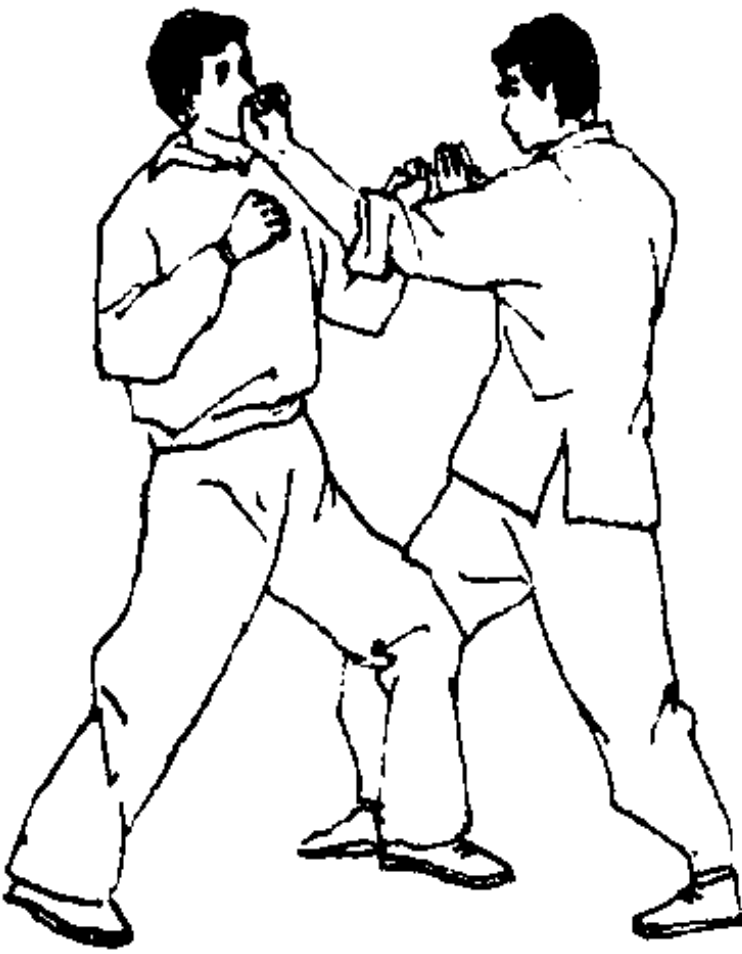


图119

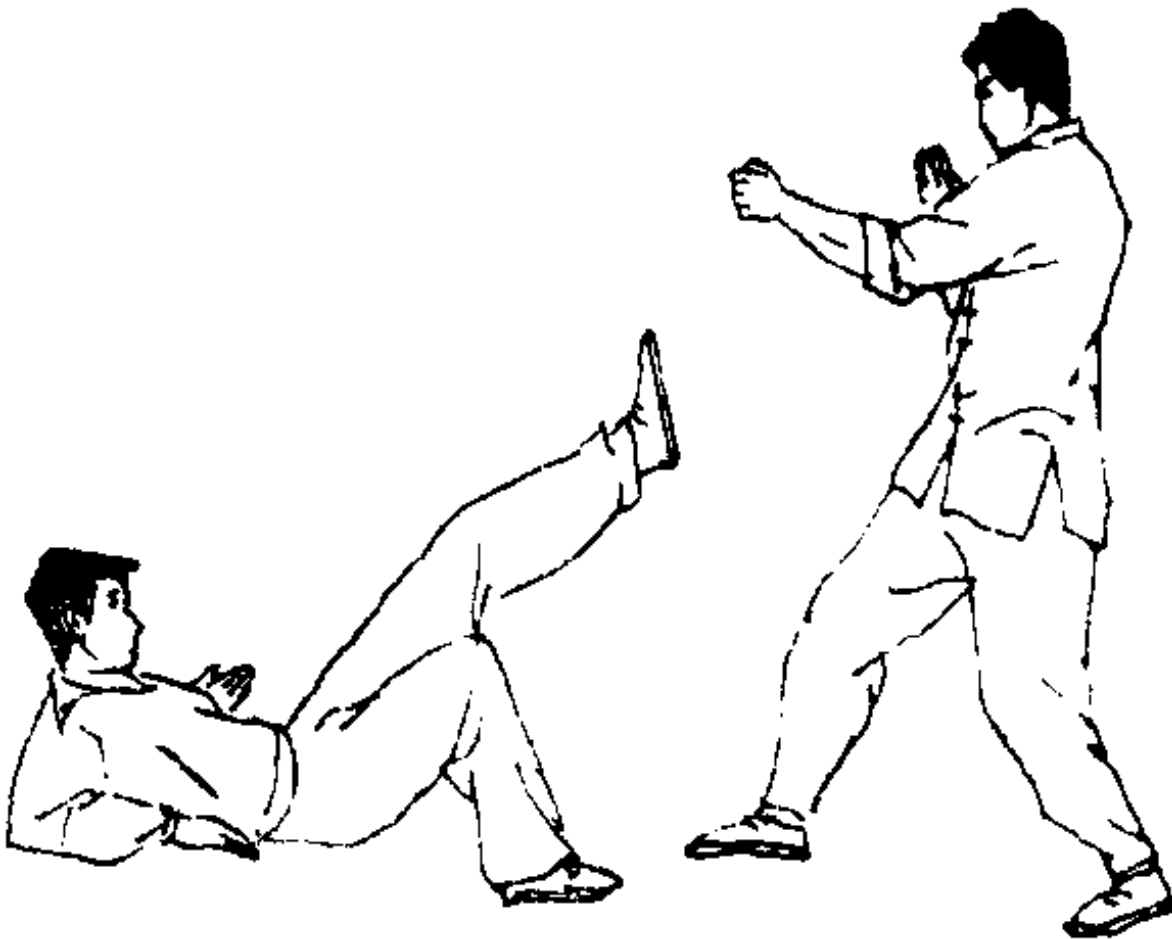


图120

动作要领：要想打出短促有力的勾拳，就必须在出手之

前弯曲两膝，而在打出这一拳时要伸直。而且击中对手时，你应踮起两脚，身体稍向后仰以强化攻击力。

用法（2）：对付持相反预备姿势的对手（图121），当对手挥右拳攻来时，李小龙可在上体避开其锋芒的同时，使用右勾拳做出致命攻击（图122），而且不待对手退出攻击范围和距离，李小龙的又一记重勾拳早已又击在了足以使其昏倒或休克的下颏上（图123）。结果自然是对手很快的瘫倒在地（图124）。

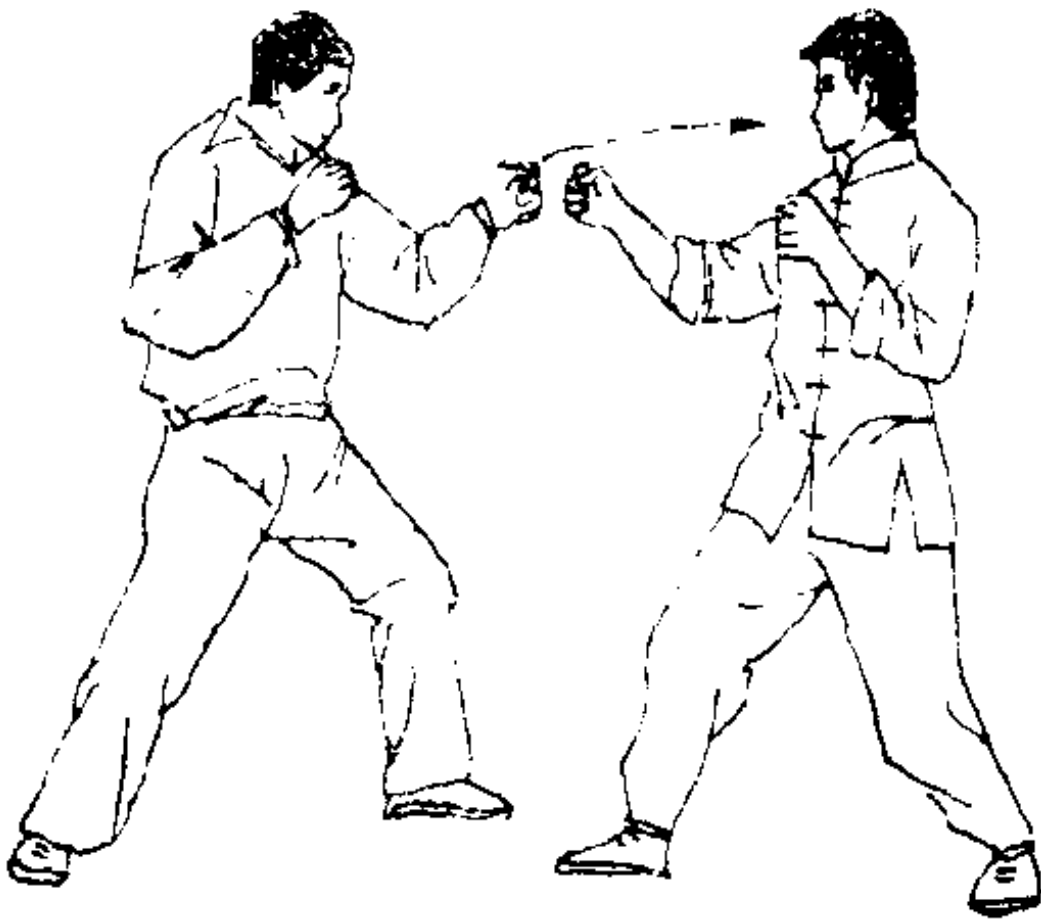


图121



图122



图123

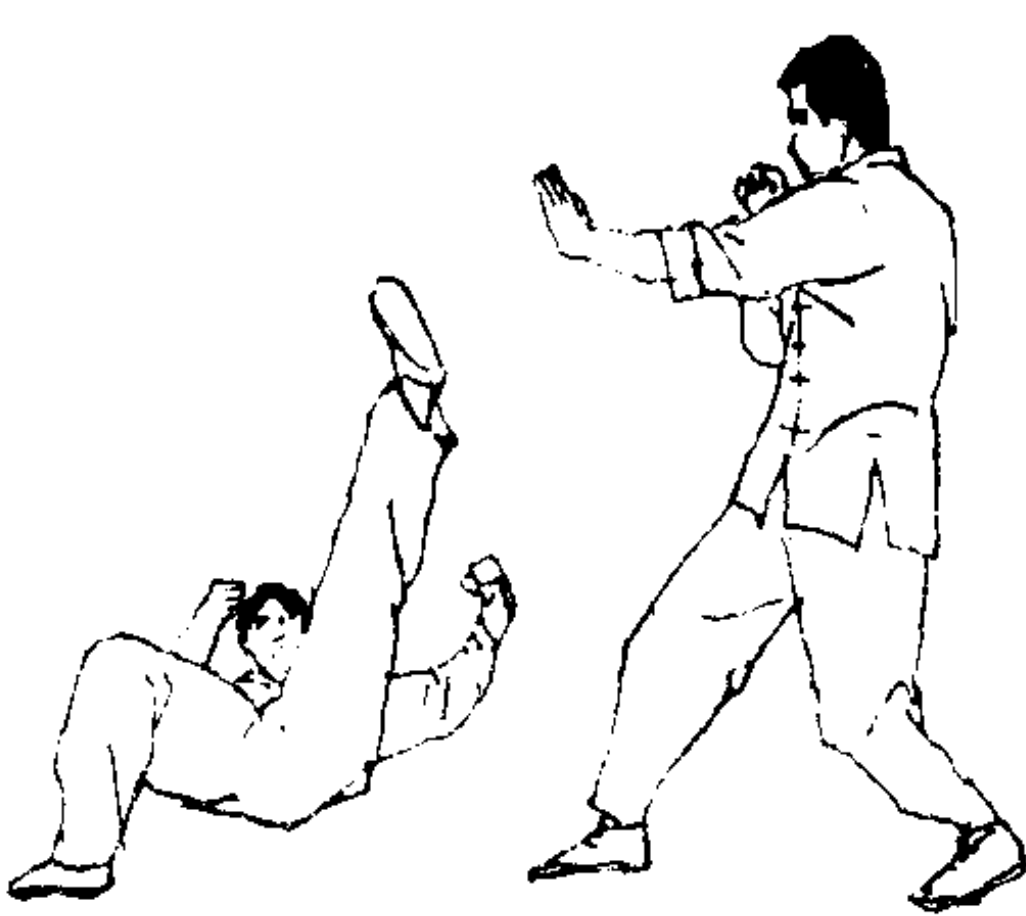


图124

动作要领：勾拳经常是配合侧步或闪身而自然出击的。当斜向移动防御时，所面对的方向是有利于向对手发出从容

的一记勾拳的。反之，当对手做侧步时，勾拳也是很实用的打法。

## 5.反背拳

反背拳是突发性最大的拳法之一。因为它迅速、准确而又神出鬼没，所以不易为对手所觉察。在进攻时，如能抵住或抓住对手，从而使其身体的某一部分无法活动，则成功率会大大提高。而且由于扭住或擒住了对手的手，因此还可限制其防守与反击。

用法：对付一个左手在前的对手（图125），李小龙先由前手直拳佯攻对手，并在其出手格挡时，将右手顺势抵住其左手（图126），同时用前脚踩住对手的前脚以防其起脚，随后两手迅速交换位置，即换用左手钳制住对手的左手臂（图127），并连续用右手反背拳重击其头部（图128），将其击昏或击伤。

动作要领：前手应在不泄露意图的情况下简单而直接地使用反背拳，即拳法应自下而上地做动作。反背拳可以打击面部的任何部位，其中太阳穴为最理想的目标。

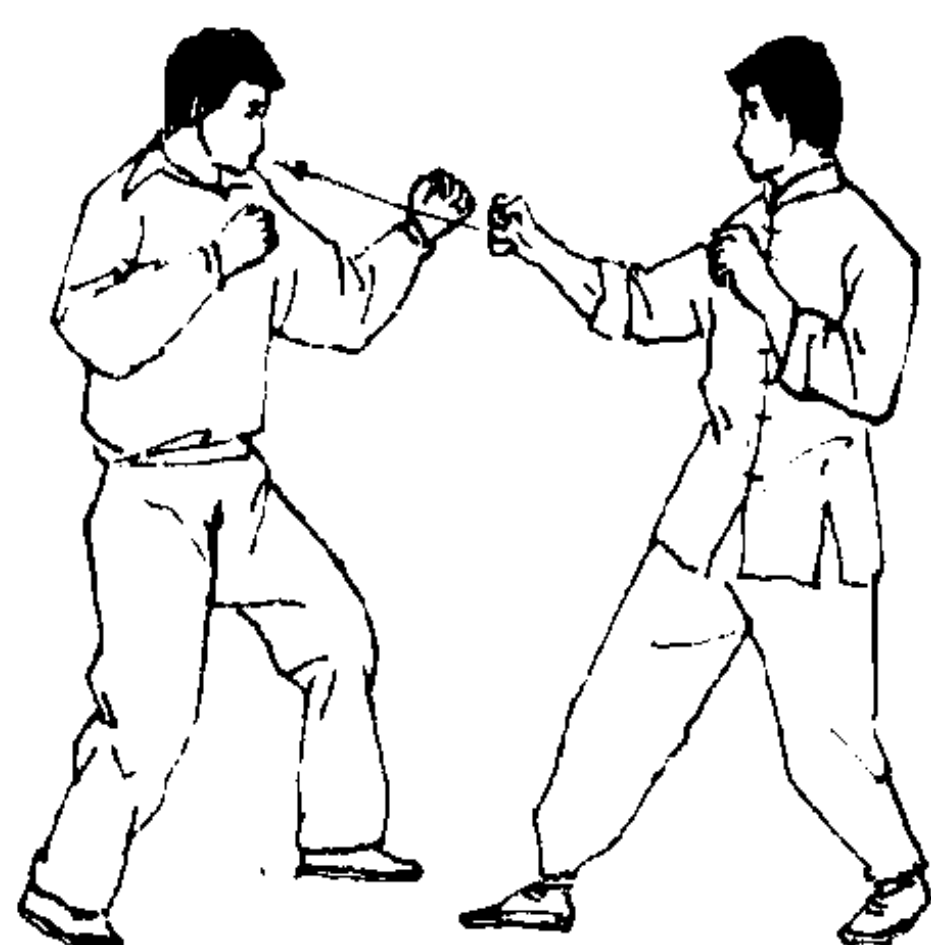


图125

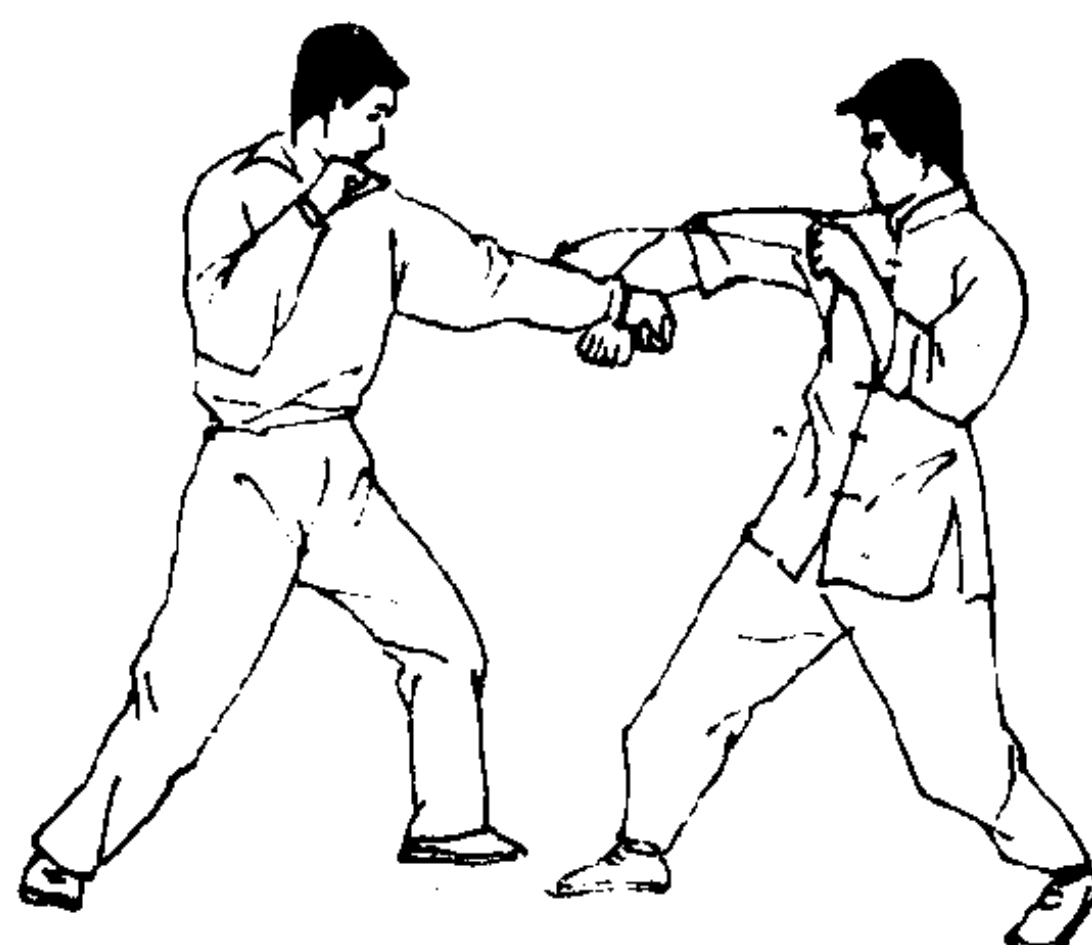


图126

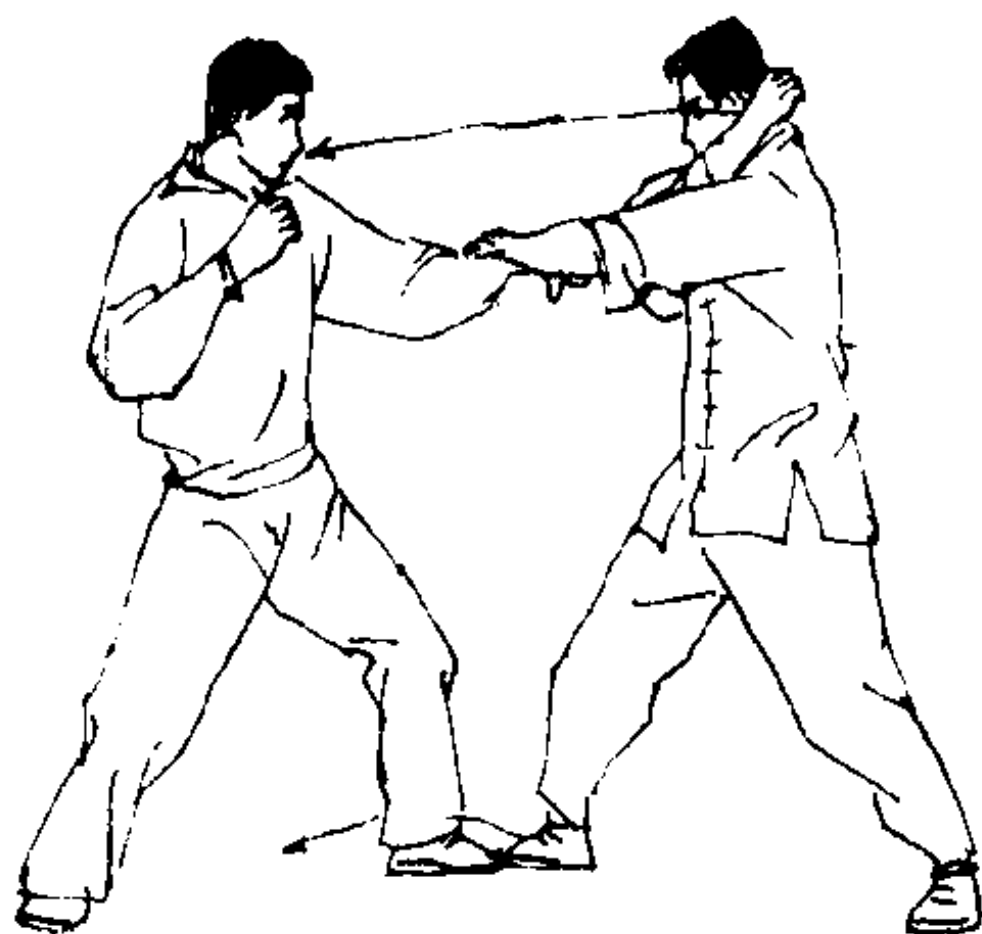


图127

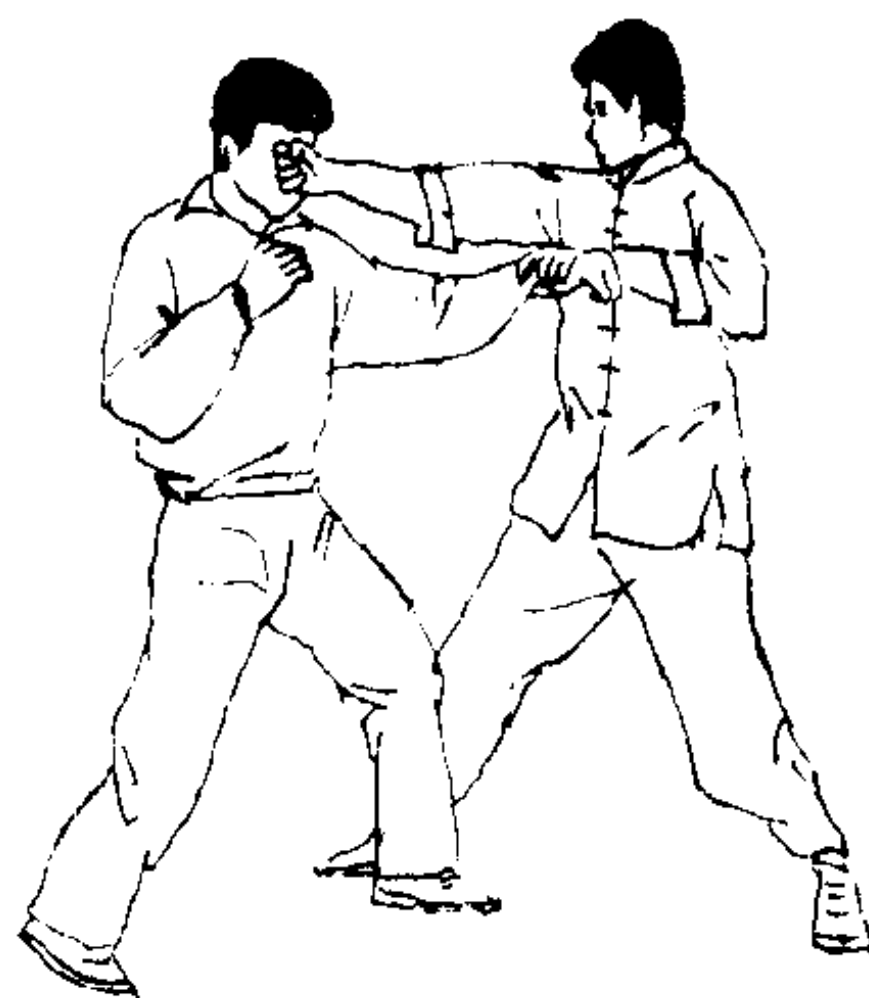


图128

刁抓、扭拧或制扭住对击的手，可造成对手反应能力的降低或迫使其过早闪躲而失去对自己动作的控制。脚也可以用来牵制对手脚以防止其起脚攻击。当抓住了对手的手又被他挣脱后，要做好阻截打击与时间差打击的准备。所以先牢牢控制对手的肢体是本招法得以成功实施的关键所在。

#### 第四节 截拳道腿法实战技巧

大多数武术家运用和依靠脚踢作为进攻的首要武器是很自然的，因为腿比较粗壮且较长。因此如有效的运用腿法，不但会使对手丧失主动攻击的勇气，还可将其拒于一定的距离之外。

虽然手被认为是技击中的重要武器，但在搏斗中，脚也是具有活力的组成部分。例如，和一个优秀的拳击手对垒，你若始终或经常运用两脚，那么将会占有绝对优势。而一个不懂得防御腿法的攻击手，其头部、胸部、腹部、膝盖等要害部位就容易遭受攻击。虽然腿法是一种人们所喜爱的技法，



但是如果时机掌握不好或使用不当。是很有可能被对手格开或抓住的，这是因为腿法并不能象手法那样以假动作去欺骗对手，但是可以事先机智地依靠假动作完成。在这里假动作一定要做得十分逼真，方能使对手做出错误的判断，而且为了确保假动作的有效，必须限制做假动作的次数，因为如果连续使用假动作，就会使假动作失败而达不到目的，原因就是对手会利用这种技术进行反击。

在攻击中，紧接假动作之后的敏捷腿法可以做出最有用的踢击。但它必须抢在对手未来得及防卫和避开之前，便起脚攻击。同时还要使对手无法利用你进攻中所暴露出来的破绽进行反击。并要努力通过猛烈的踢打来痛击对手，以给他造成心理上的压力。

下面先从截踢开始介绍截拳道的腿法实战技巧。

### 1. 截踢

在截拳道中，用截踢对膝关节和胫骨所发起的攻击，可谓是首要的。因为这个目标离你最近，并且暴露在外，不易防守。而且无论是在攻击中起脚还是突然间起脚都应具有爆发力，并可一举踢伤对手的膝盖。而且这一脚即使不十分有力，但也同样能使对手猝然吃惊而不敢过分紧逼。

用法：对付一个持相反姿势的对手（图129），李小龙先用前手直拳去分散对手的注意力（图130）。紧接着便迅速地接近对手，并对准其膝关节狠狠地踢去一脚（图131、图132），令其膝关节脱臼或髌骨碎裂。但要注意在接近对手时，两眼要盯紧对手面部，而不是要看踢击的目标，这样才可隐蔽进攻的企图，并使对手捉摸不定。

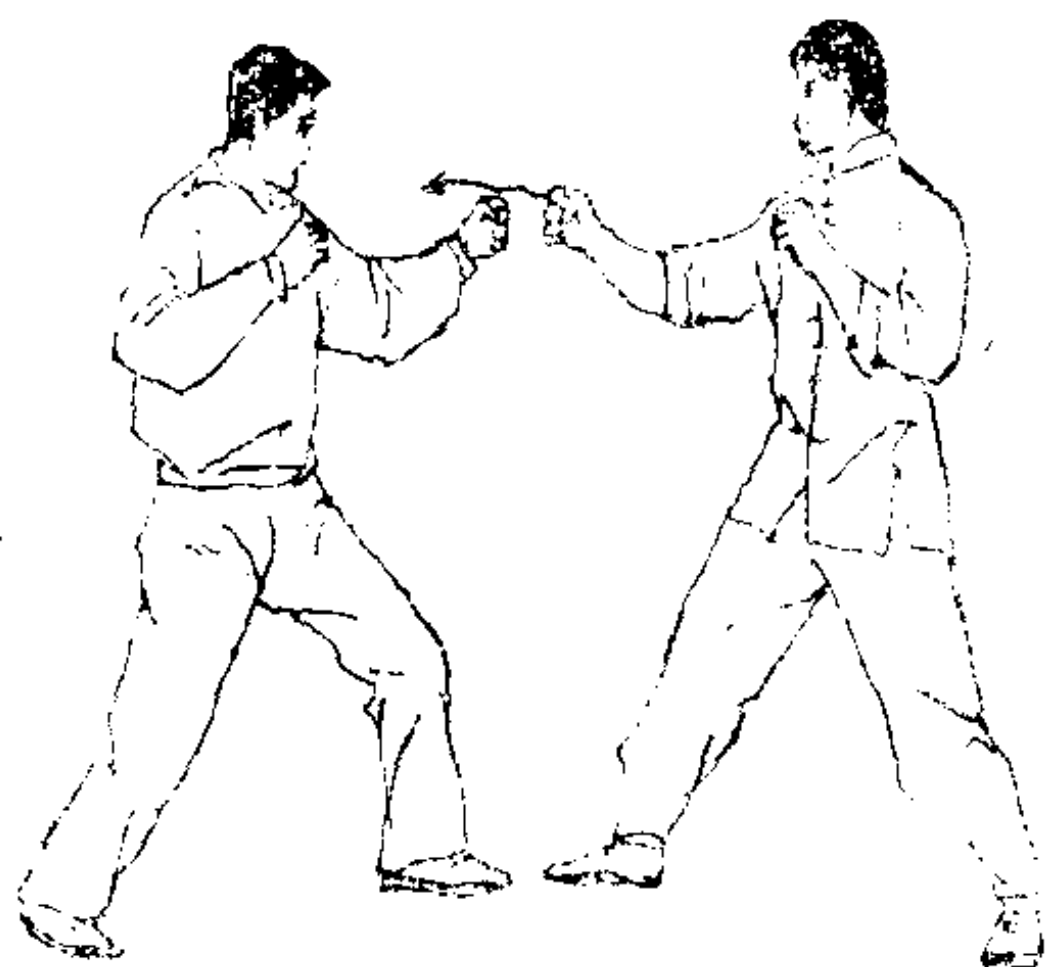


图129

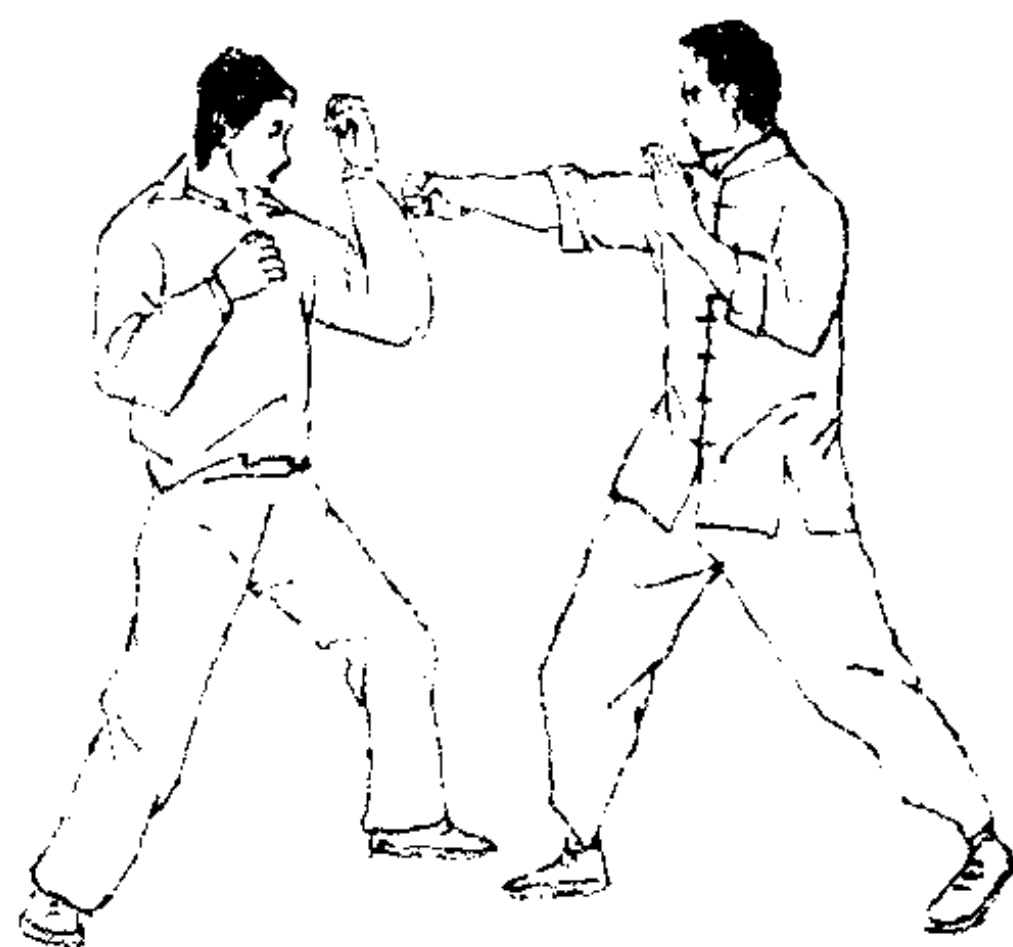


图130

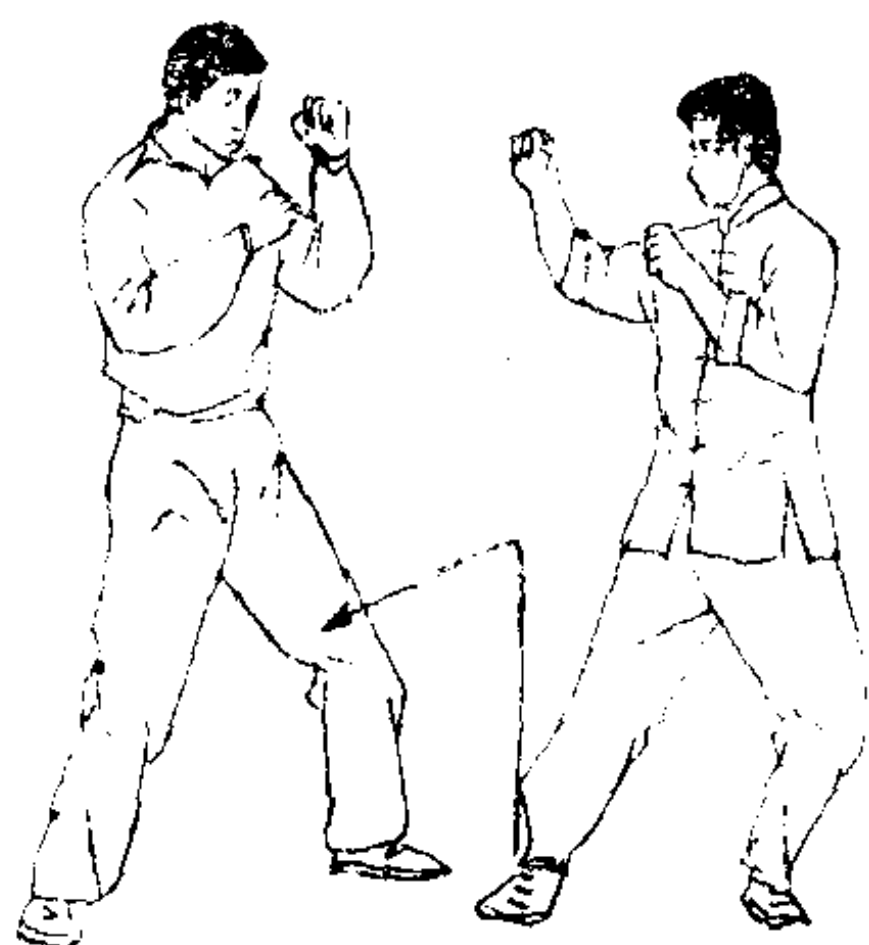


图131

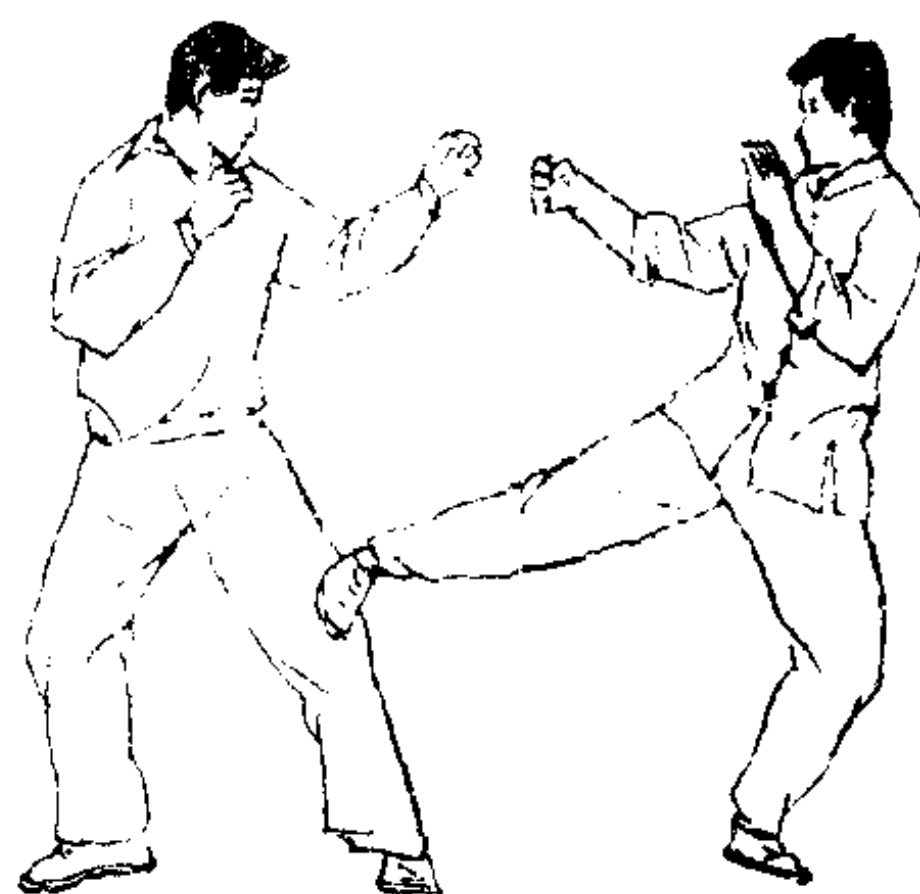


图132

动作要领：在训练或实战中，要注意起脚、落脚和恢复戒备势，还要学会在各种情况下都能控制身体平衡的本领。这样方可在前进或后退等各种运动中，自如的从各个角度踢出强劲有力的截踢。

## 2. 前脚侧踢

在截拳道中，侧踢的威力最大，它往往能使对手即使采用阻挡措施也不能避免被踢中或踢伤。而且由于前腿离对手最近，因此80%的攻击均靠它来完成。正如前面所提到的，

腿要比臂粗壮得多，因而象侧踢这样的即快又重的踢打足以一举使对手失去战斗力。

用法（1）：由戒备势开始，对付一个持相反预备姿势的对手（图133），李小龙在中等距离之外先用前手直拳佯攻（图134），以引诱对手露出胸部空档，并在左脚迅速滑进的同时，迅速提起前膝（图135），然后将右腿由屈到伸去猛力攻击对手的肋部（图136），踢中或将其踢倒在地。

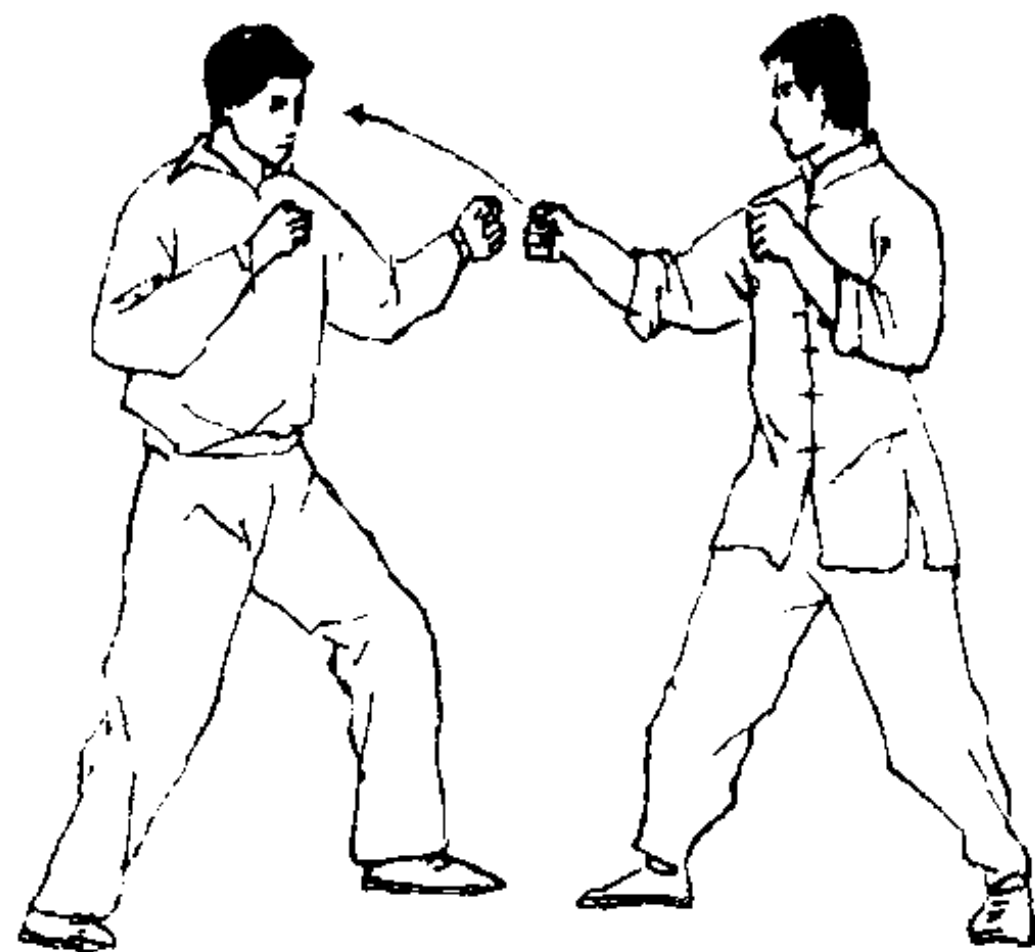


图133

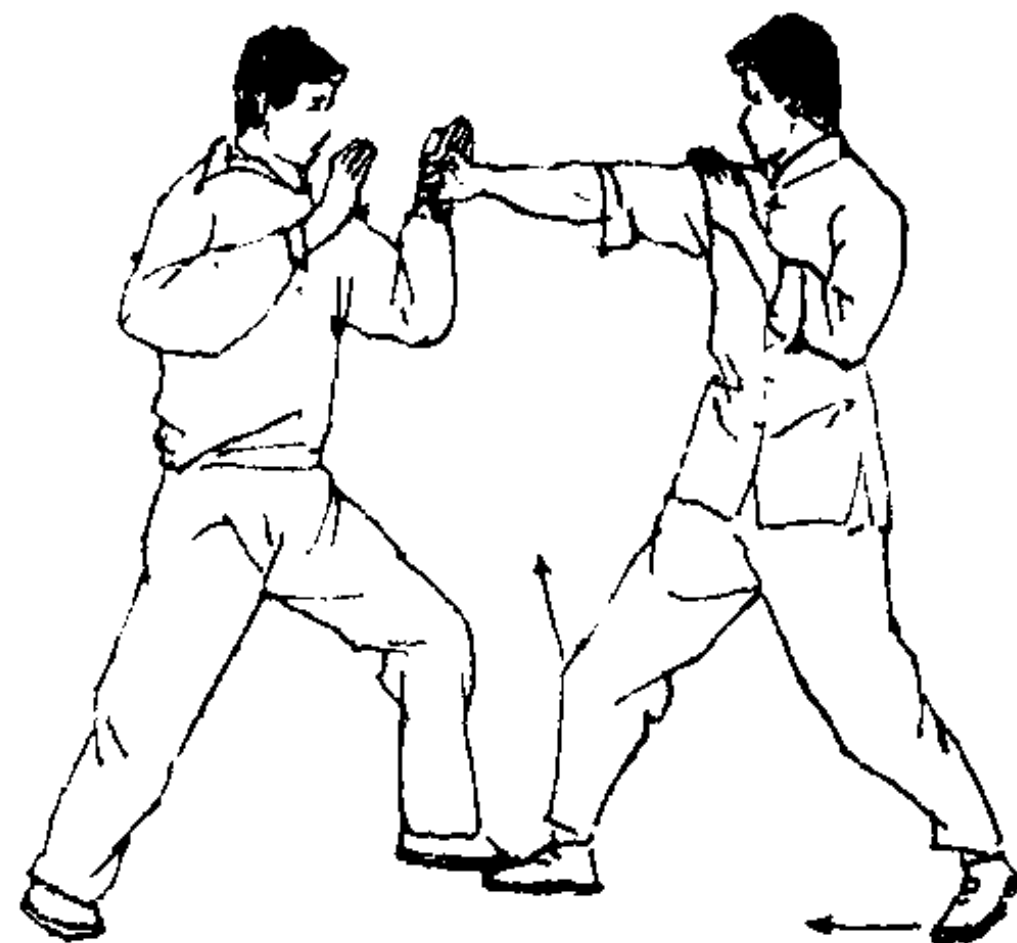


图134

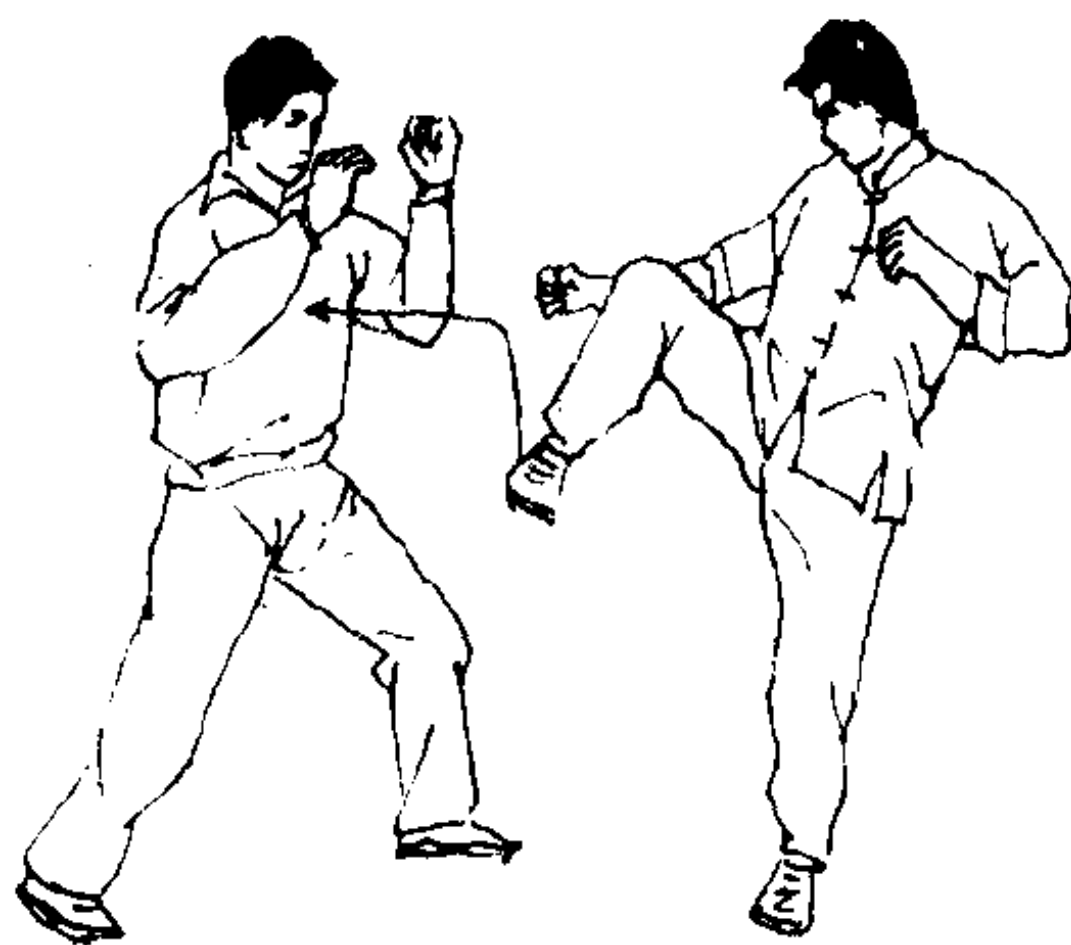


图135

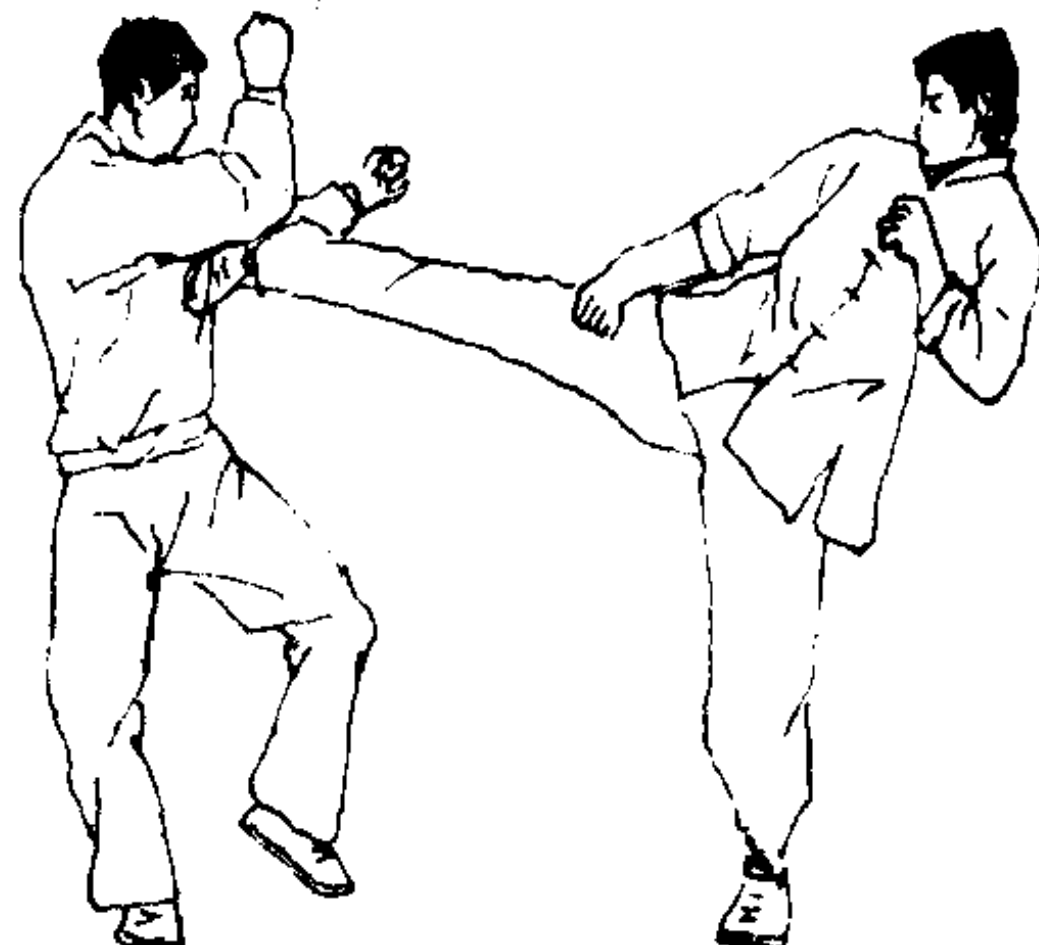


图136

动作要领：踢击中的爆发力，是由踢击之前猛地扭臂合髋所产生的。且踢击前不可有后移的迹象。在运用侧踢时，

无论踢击目标的位置如何变化，总的基本技术是不能允许改变的。因此要天天练习，直到掌握了其中的诀窍，即在攻击时能毫不犹豫地形成一个平稳、优雅、快速、准确而流畅、连贯的整体动作。

用法（2）：由戒备势开始（图137），对付一个持相同预备姿势的对手。李小龙在向对手发起攻击时，可一边向前靠近，一边研究对手的反应能力，即先用前手虚晃一招（图138），当对手向后退却时，李小龙为了不使时机丧失，便毫不犹豫地向前扑去（图139），并以比对手更快的速度

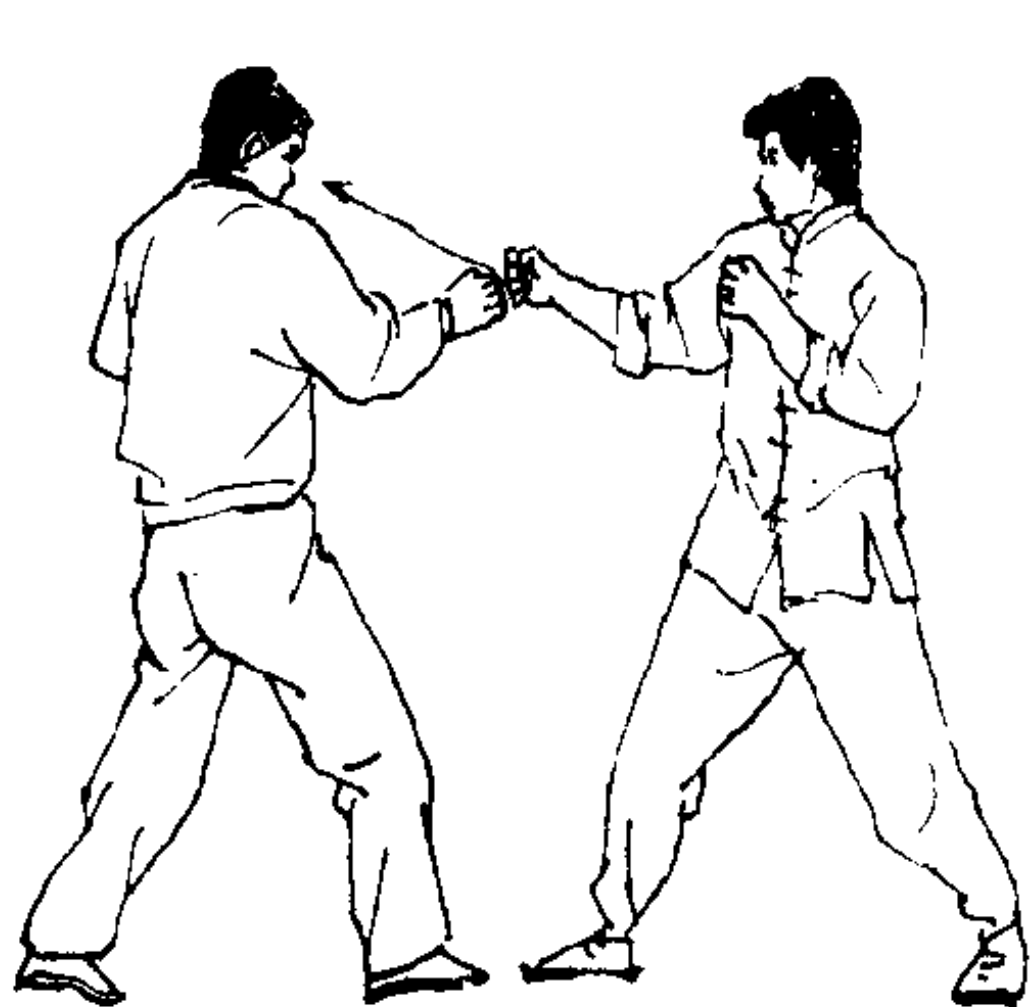


图137

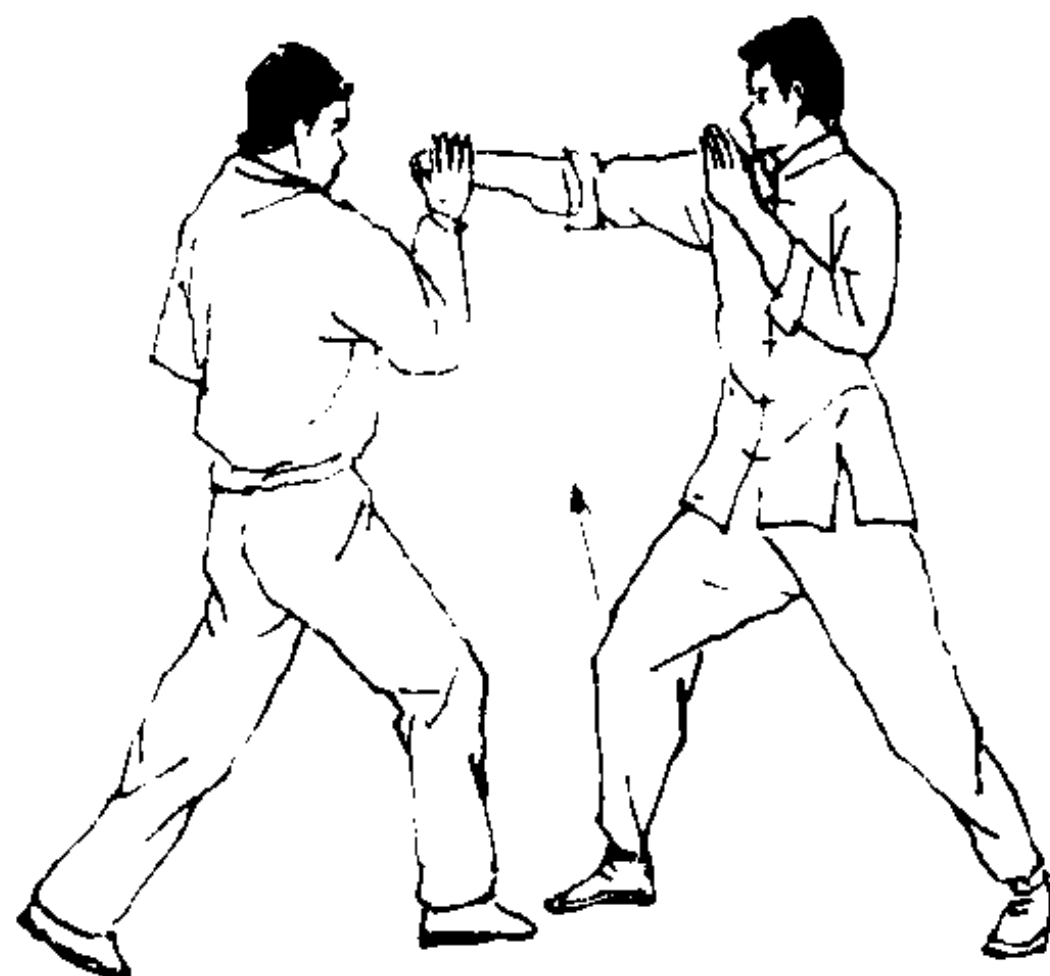


图138



图139

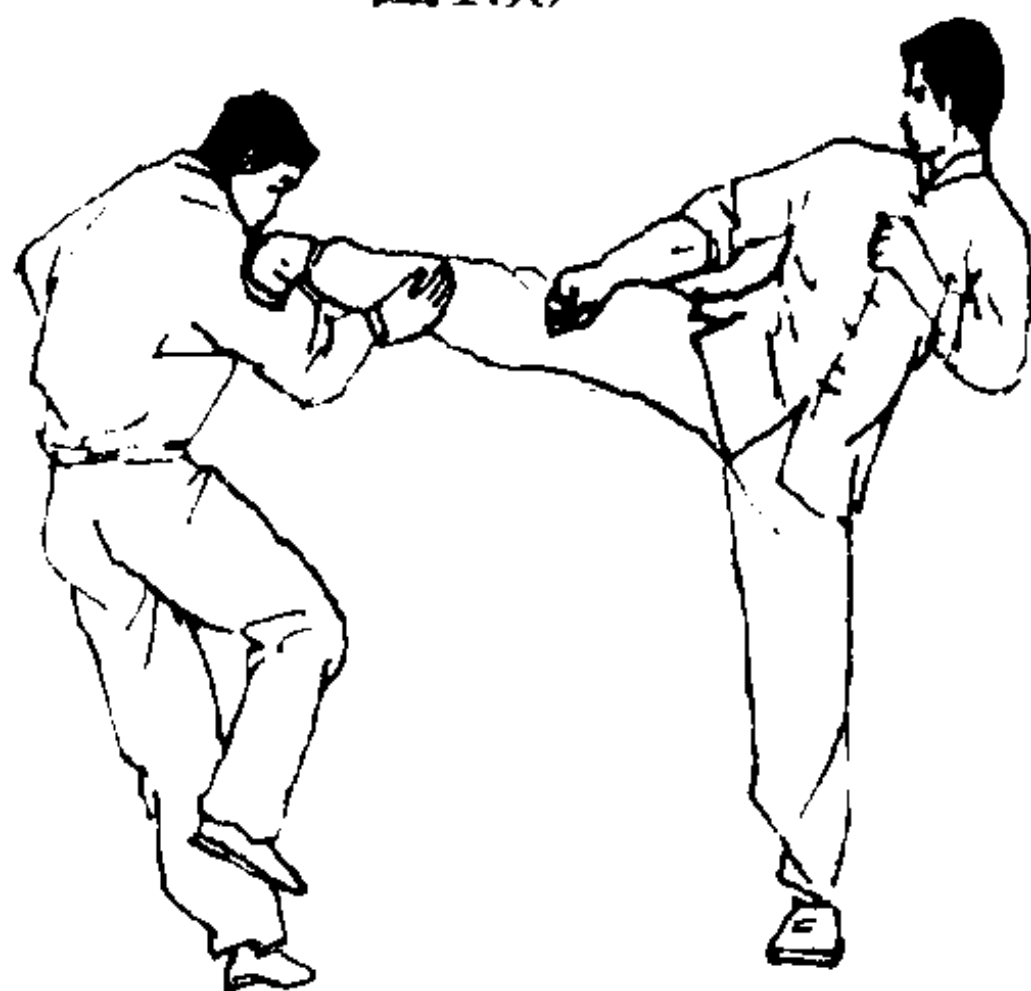


图140

追上他，紧接着的便是对其中盘空档的致命一脚(图140)。可将其踢伤或踢倒在地。

动作要领：由于这一招法借助了身体前冲的惯性，因此使攻击的力量大为增强。同时这种迅速变换距离的训练方式，还可增强两人之间的距离感和对时间选择的能力。在实施过程中，上身要适当后闪以利于进行高位踢击和强化攻击力。

用法(3)：由戒备势开始，对付一个持相同戒备姿势的对手(图141)。李小龙在先发起攻击时，可仍以前直拳佯攻的老办法去分散对手的注意力(图142)。但对手对此没有反应，于是李小龙更换了战术：先用脚朝对手的下盘一踏之后(图143)，再继续向上绕过对手的防御之手，出其不意的攻击对手的面部空档(图144)，将其踢伤或踢倒在地。

动作要领：这是一种声东击西，惊上取下，再惊下取上的有效战例。李小龙生前对此类招法极为推崇，因为此类招法有着很大的诱骗性和威胁性及破坏性。但须使动作快速、连贯，才可收到制敌之效。

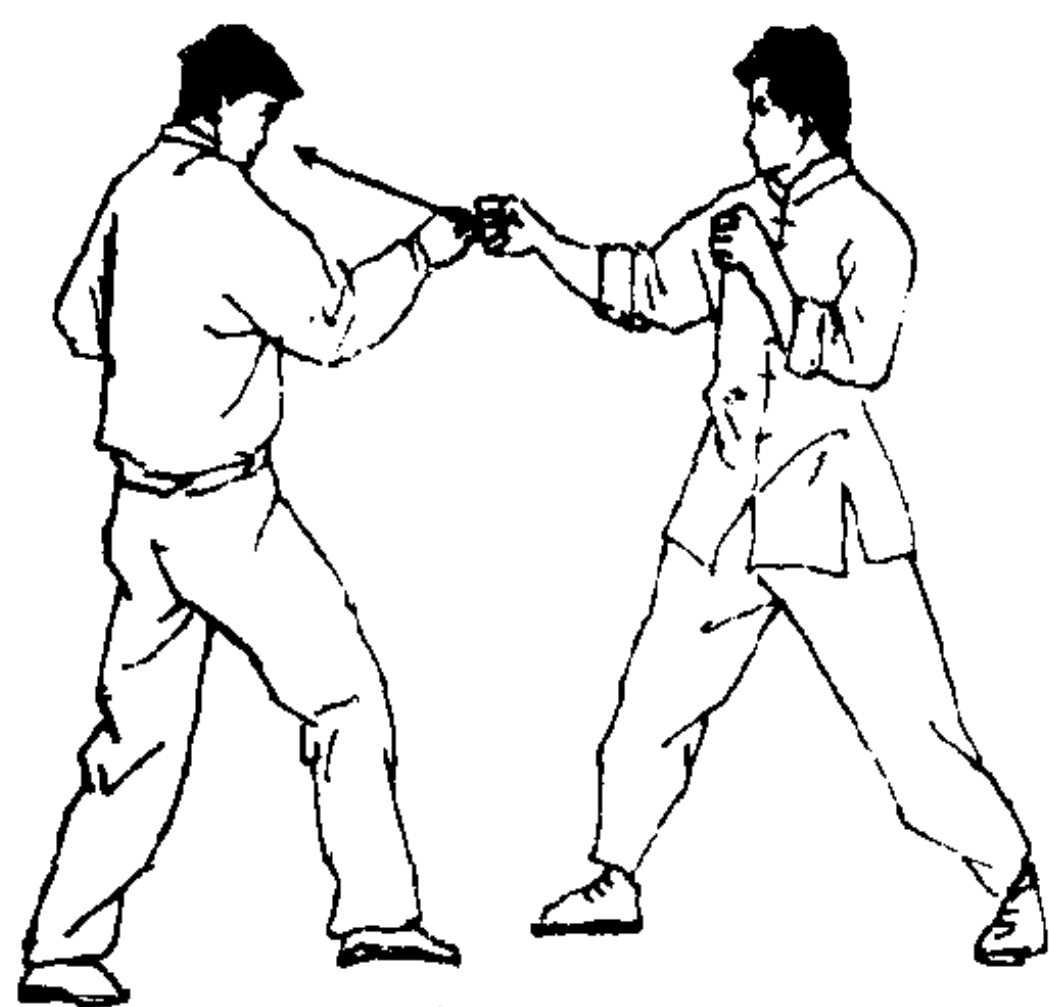


图141

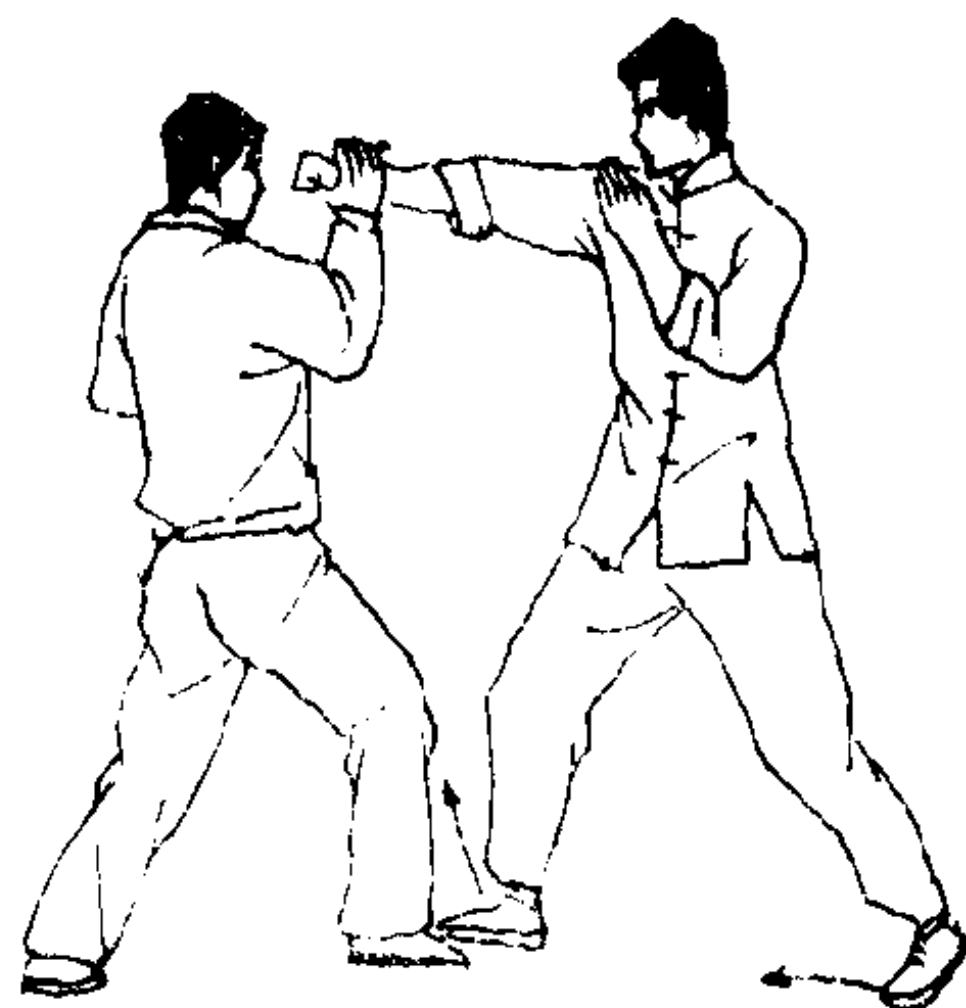


图142

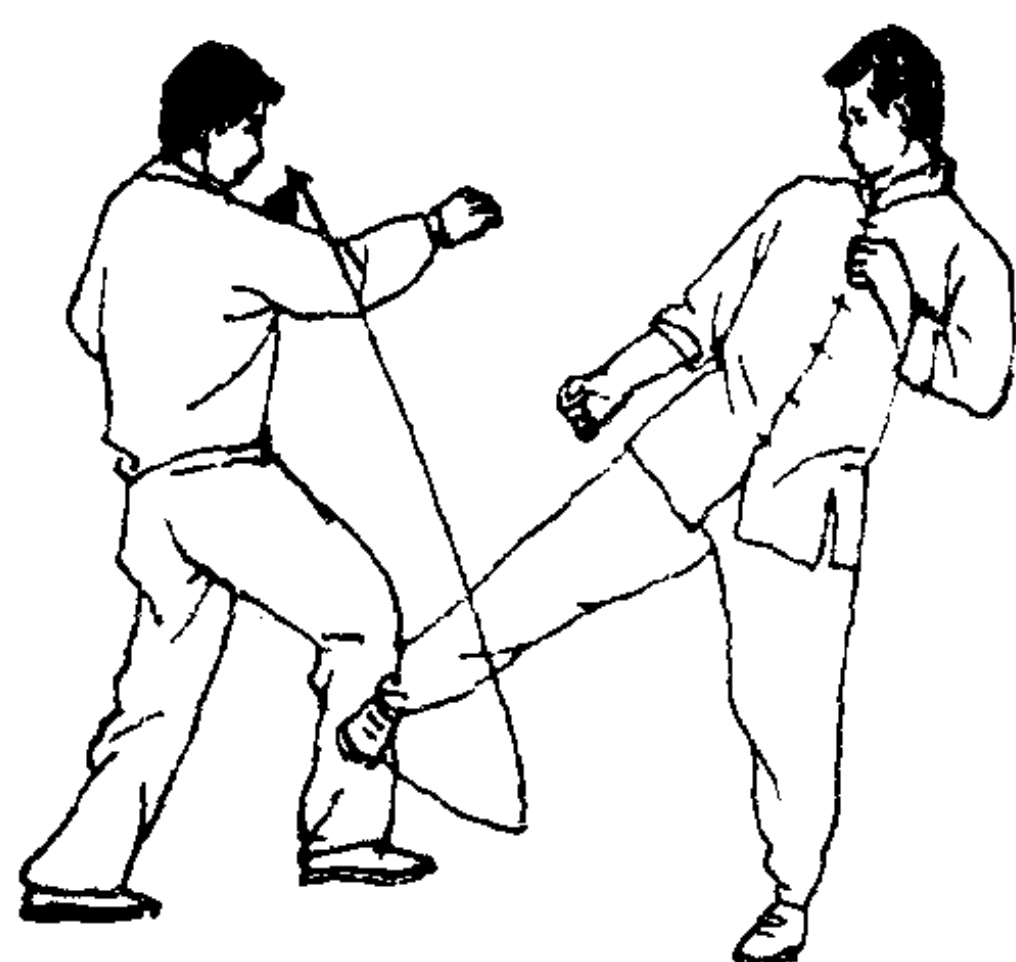


图143

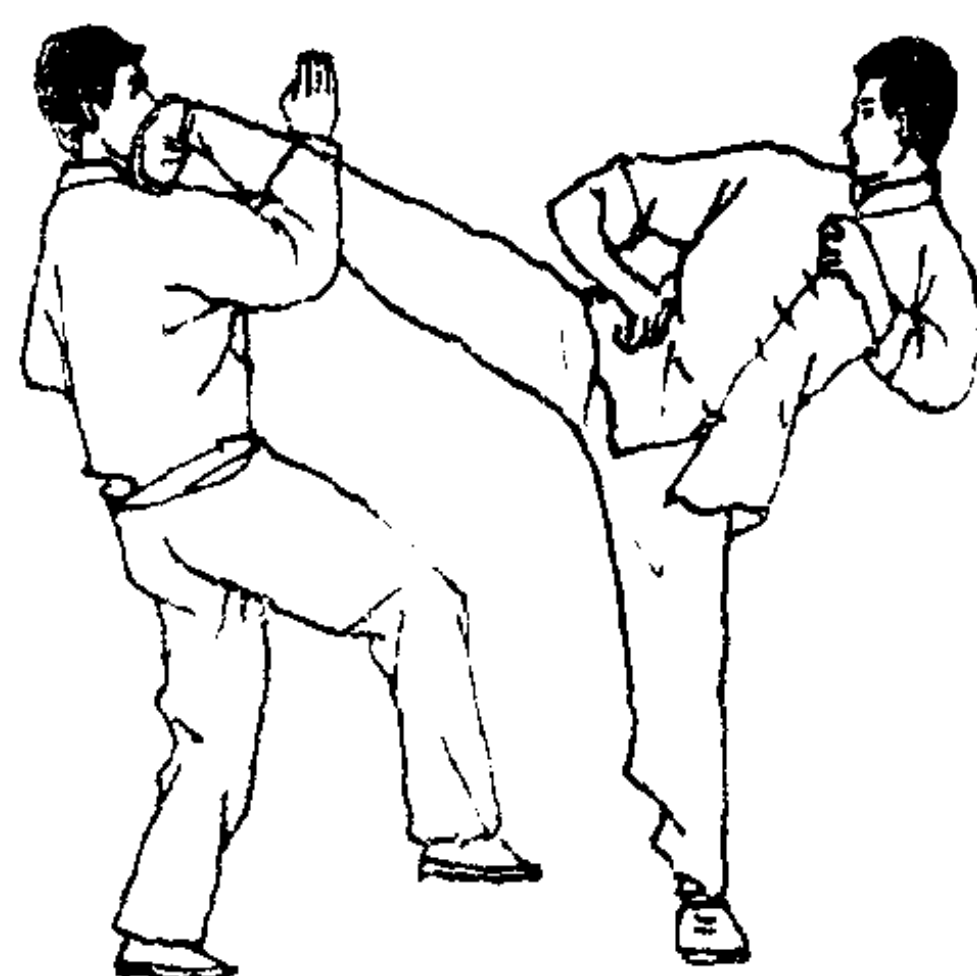


图144

### 3. 扫踢

扫踢是截拳道中的一种很重要的腿法，因为它的命中率很高，同时这种腿法比其它腿法更有起腿的机会，而且还可保证中距离交战的安全。它即可被迅速地运用，又可变化多样（可攻小腿、膝关节、腰部、肋部、颈部及头部），所以这是一种唯一能够击中别的腿法所不能击中的部位的实用踢法。

用法（1）：由戒备势开始，对付一个右手在前的对手时（图145），李小龙可先佯装踢击对手的小腿，来引诱对手的防御之手和注意力向下移动（图146、图147）。一旦对手上了钩，李小龙便向对手的头部或者面部空档处快又有力的扫踢（图148）将对手踢昏过去。

动作要领：假动作要逼真，真正的攻击动作要快，要在对手的反应之前就抢先击中他。



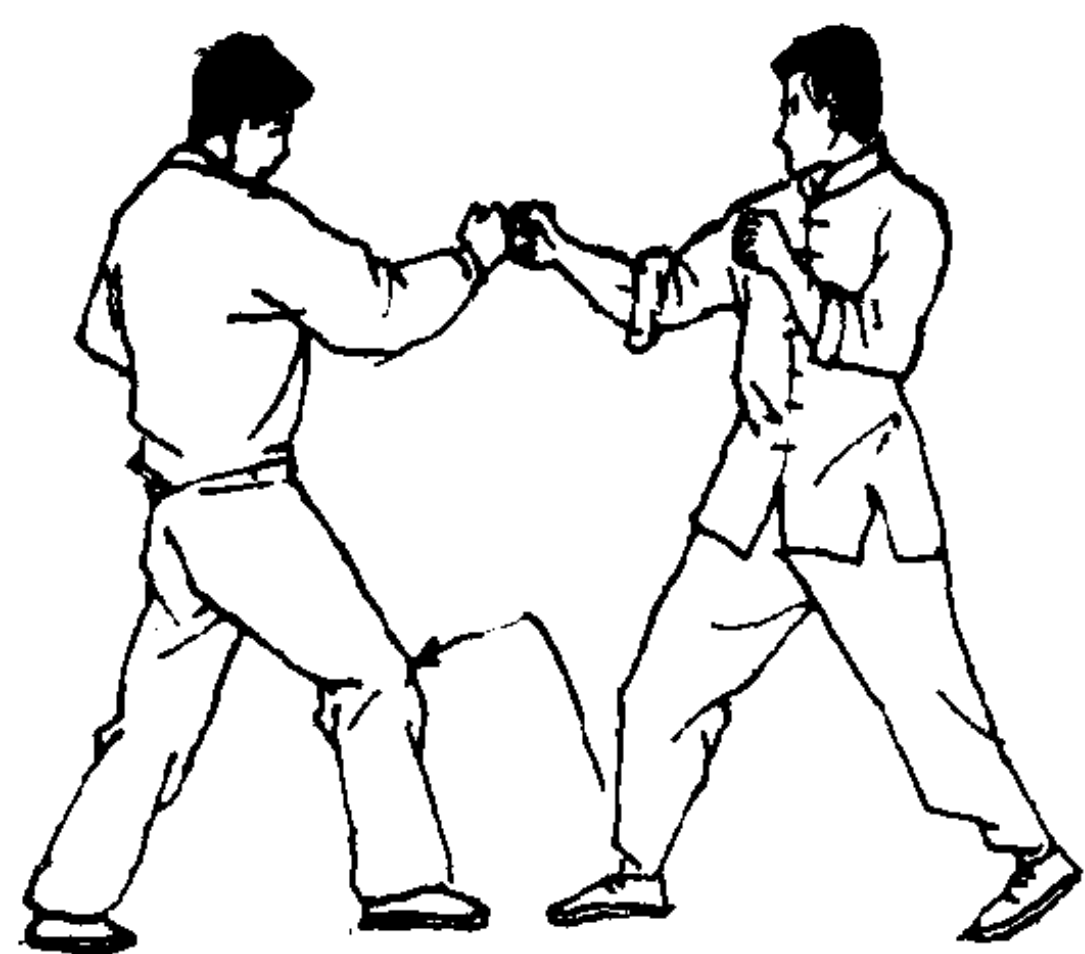


图145



图146

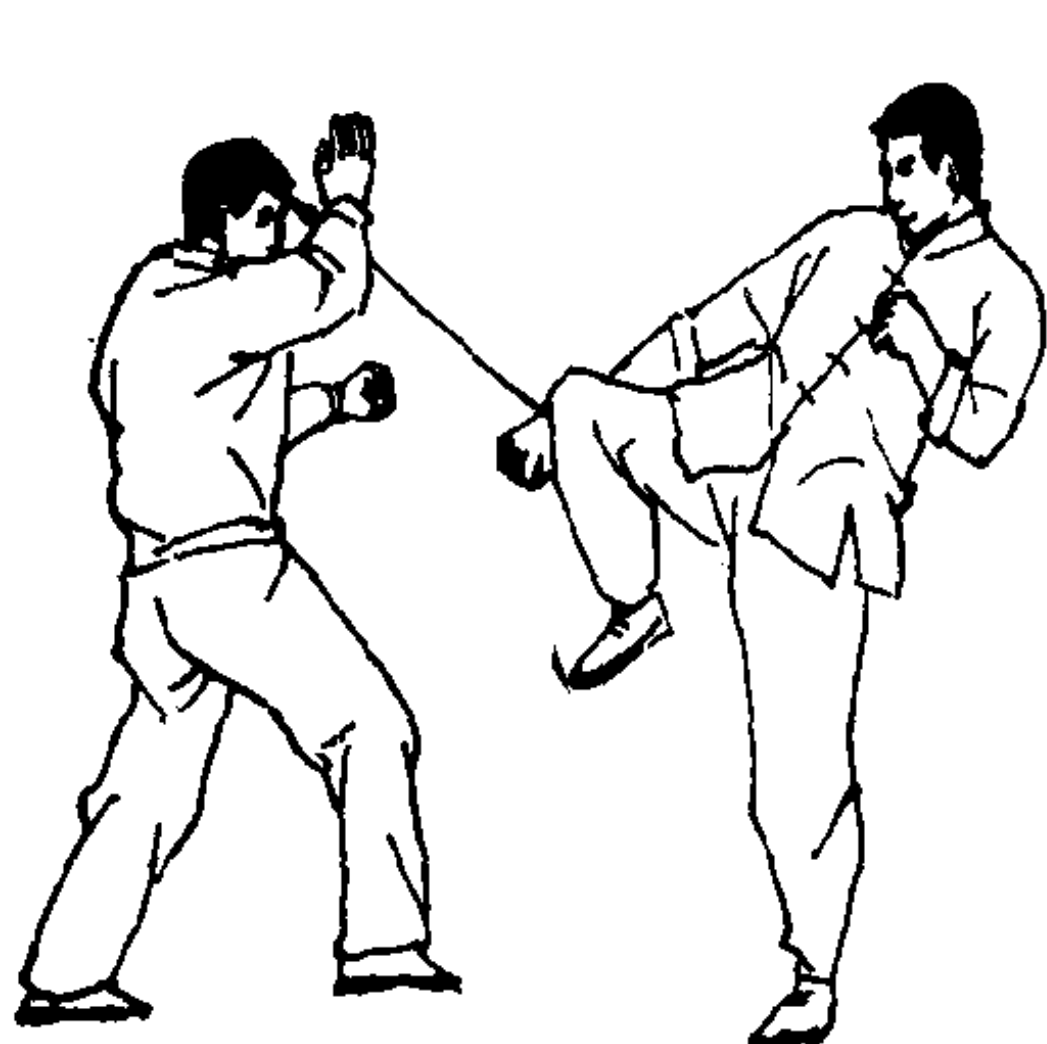


图147

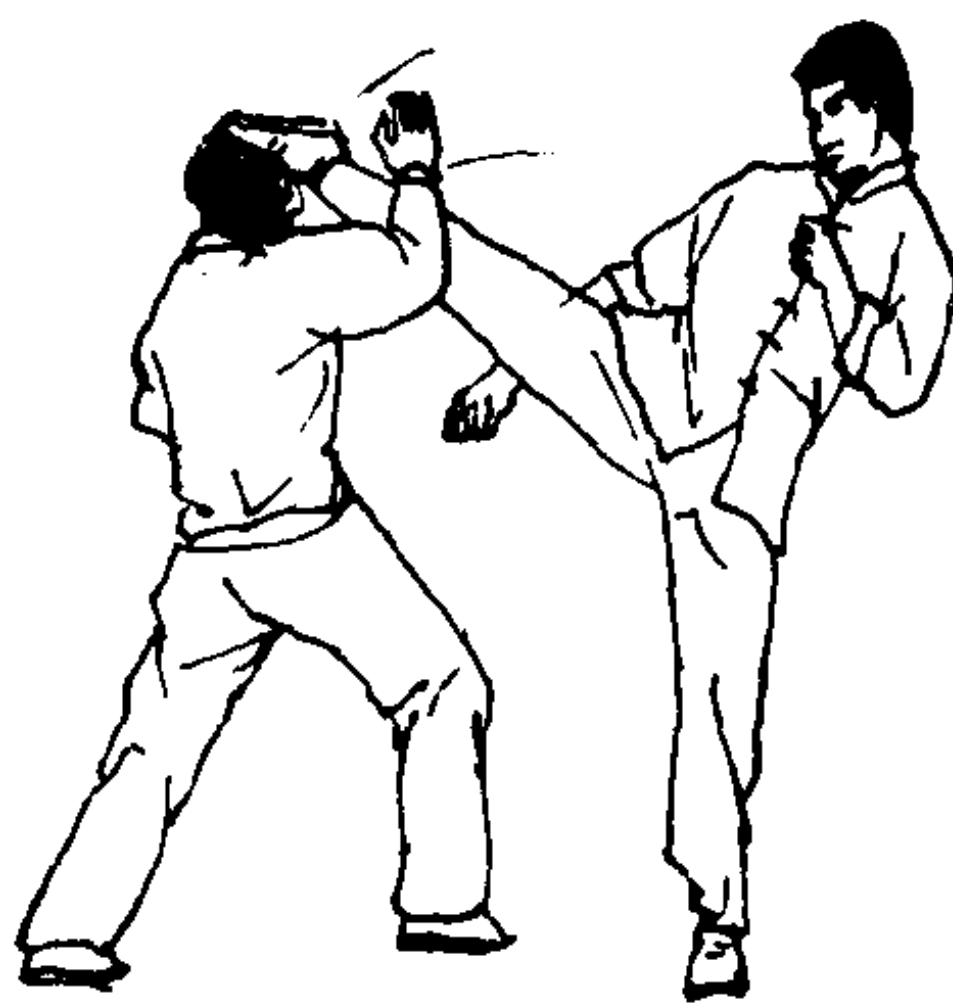


图148

用法（2）：由戒备势开始，与一个右手在前的对手交手时（图149），李小龙可先用前手直拳去分散对手的注意力，并迫使其暴露出身体的中盘空档（图150）。对手一旦上当，李小龙便对准其心脏或肋部猛踢一脚（图151），如果踢击的力度及落点正确，就能将对手踢瘫在地（图152）。

动作要领：假动作的速度要适中，要有足够的时间让对手产生错误的反应。但是时间也不宜过长，因为时间过长会

使对手利用这段时间做好阻止攻击的准备。在本招法中，要尽力迫使对手抬高防御，从而为扫踢攻击对手中盘要害部位创造条件。而且起腿横扫时要敏捷、准确、有力、及时。踢击时，要想象自己能把其肋骨踢碎或身体踢穿，而绝非将力量作用在表面。

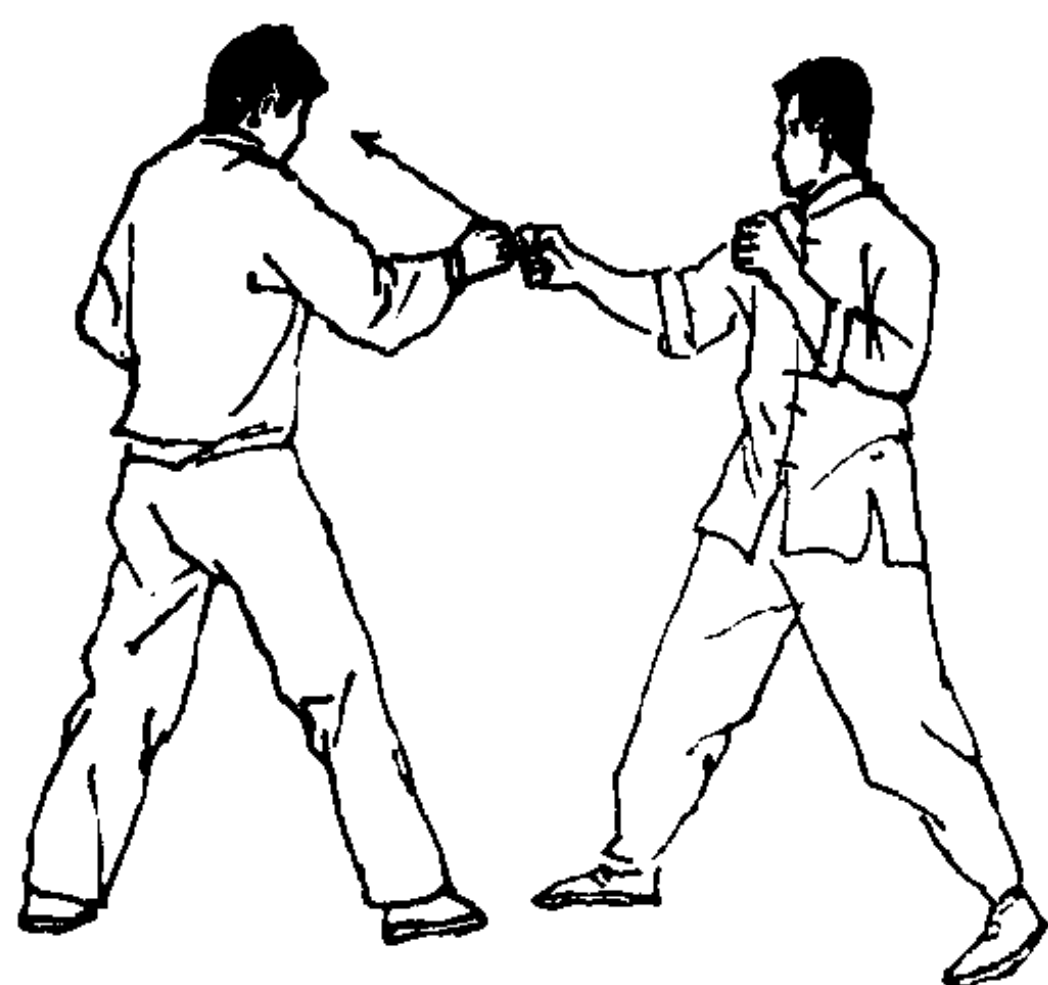


图149

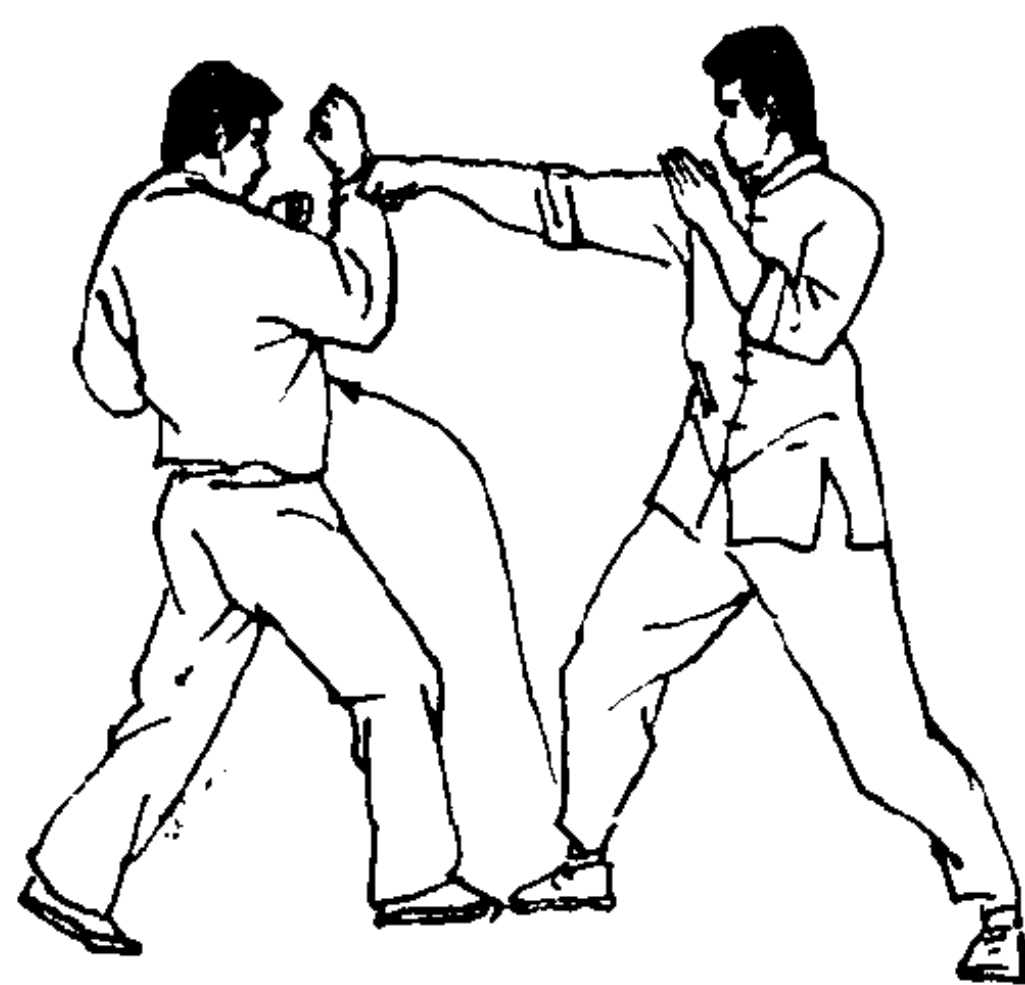


图150



图151

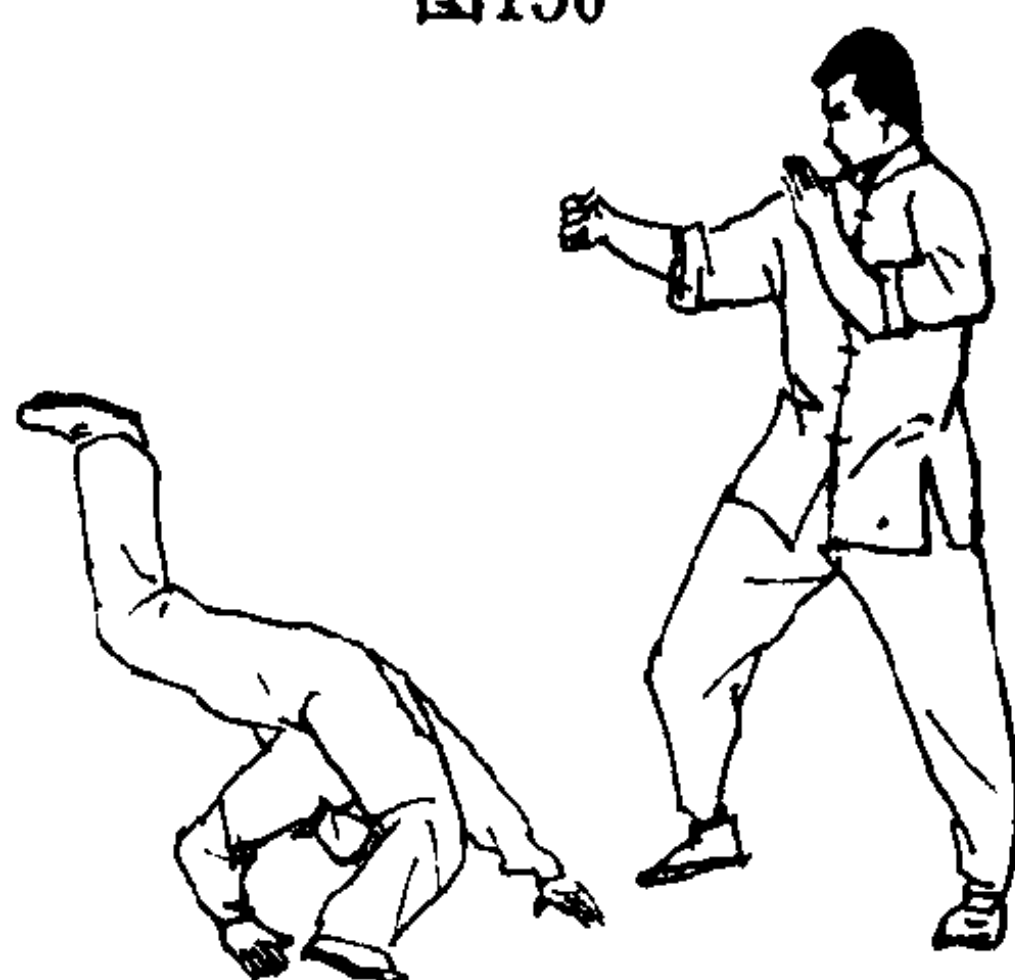


图152

用法（3）：由戒备势开始，对付一个左手在前的对手时（图153），李小龙可先沉下身体（图154），佯装攻击对手的下盘，当然目的在于诱使对手的双手下移防守（图155），当对手上当后，李小龙便以一记高角度扫踢去重击对手头部

(图156)，将其踢昏或踢倒在地。

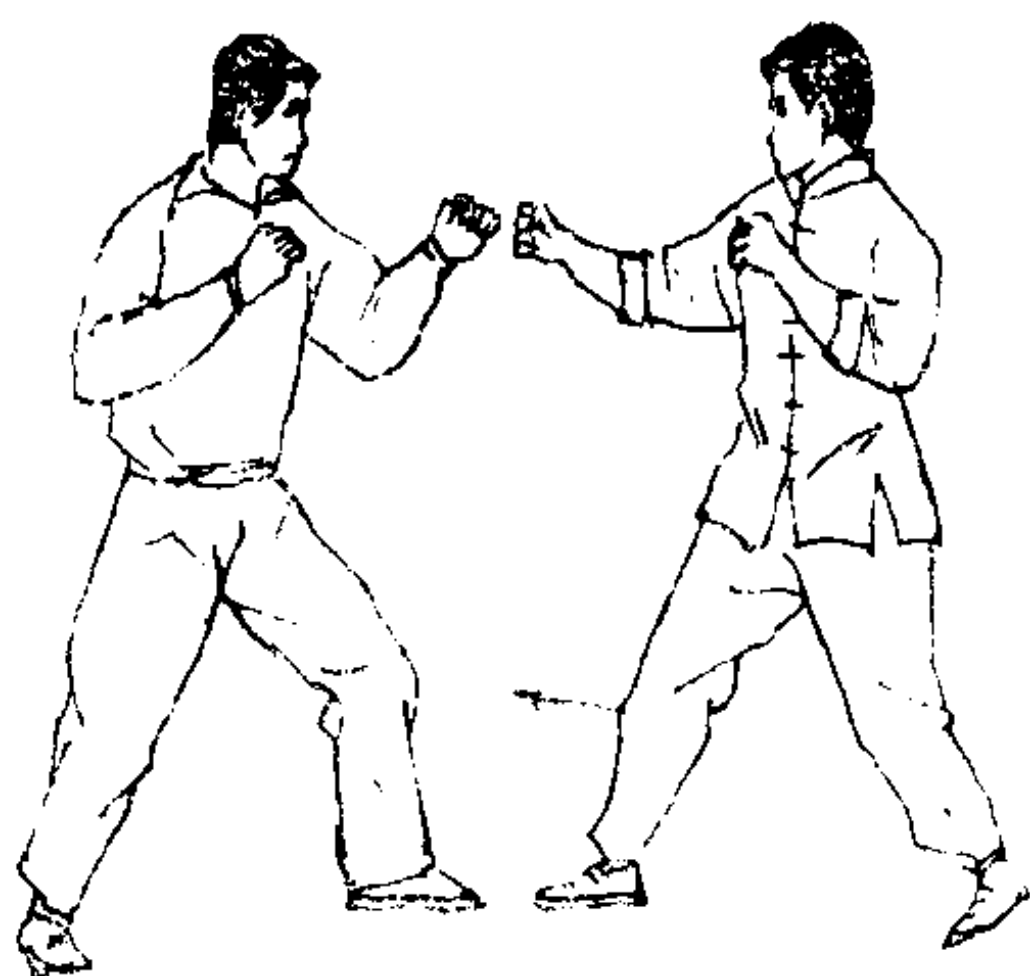


图153

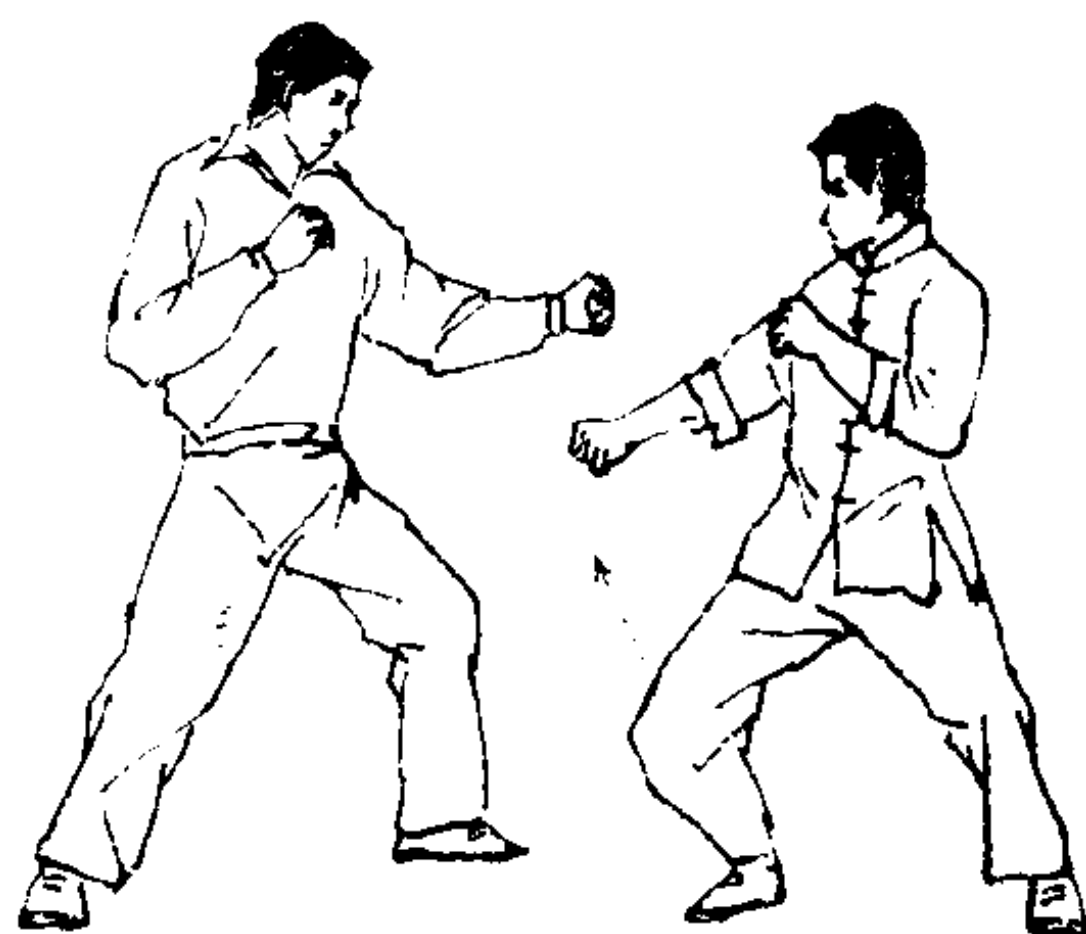


图154

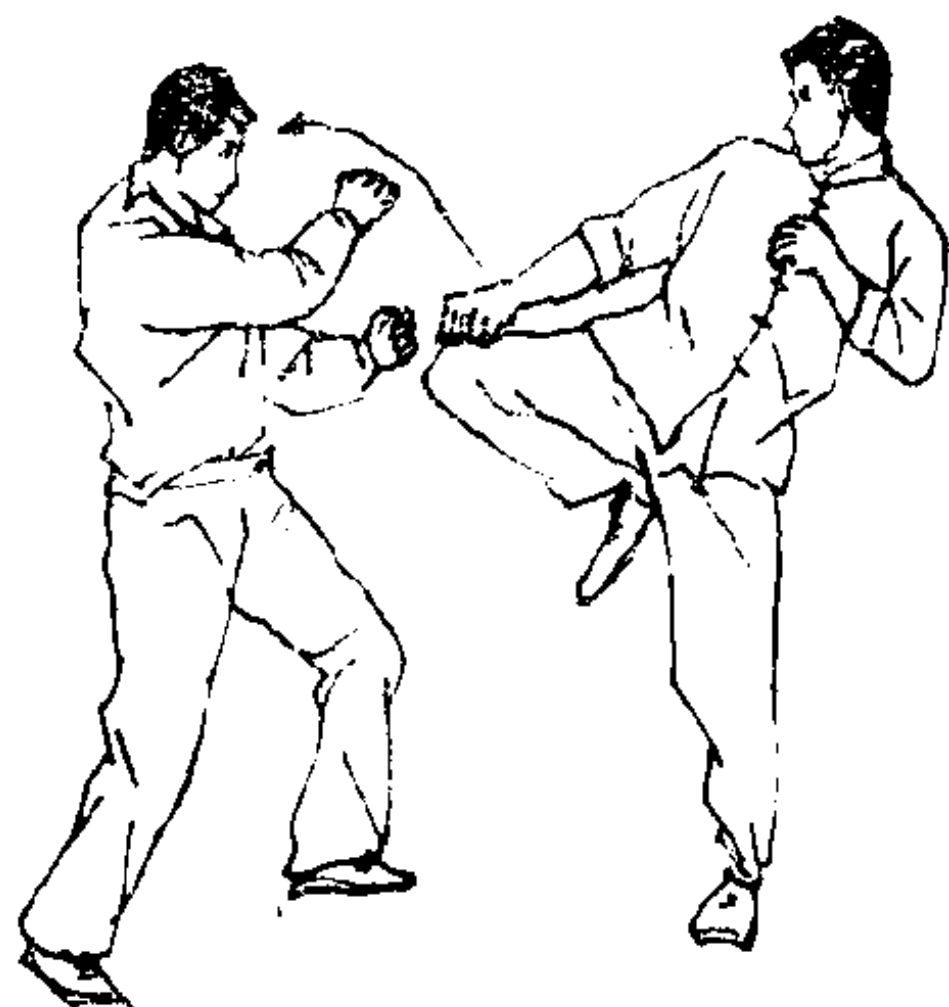


图155

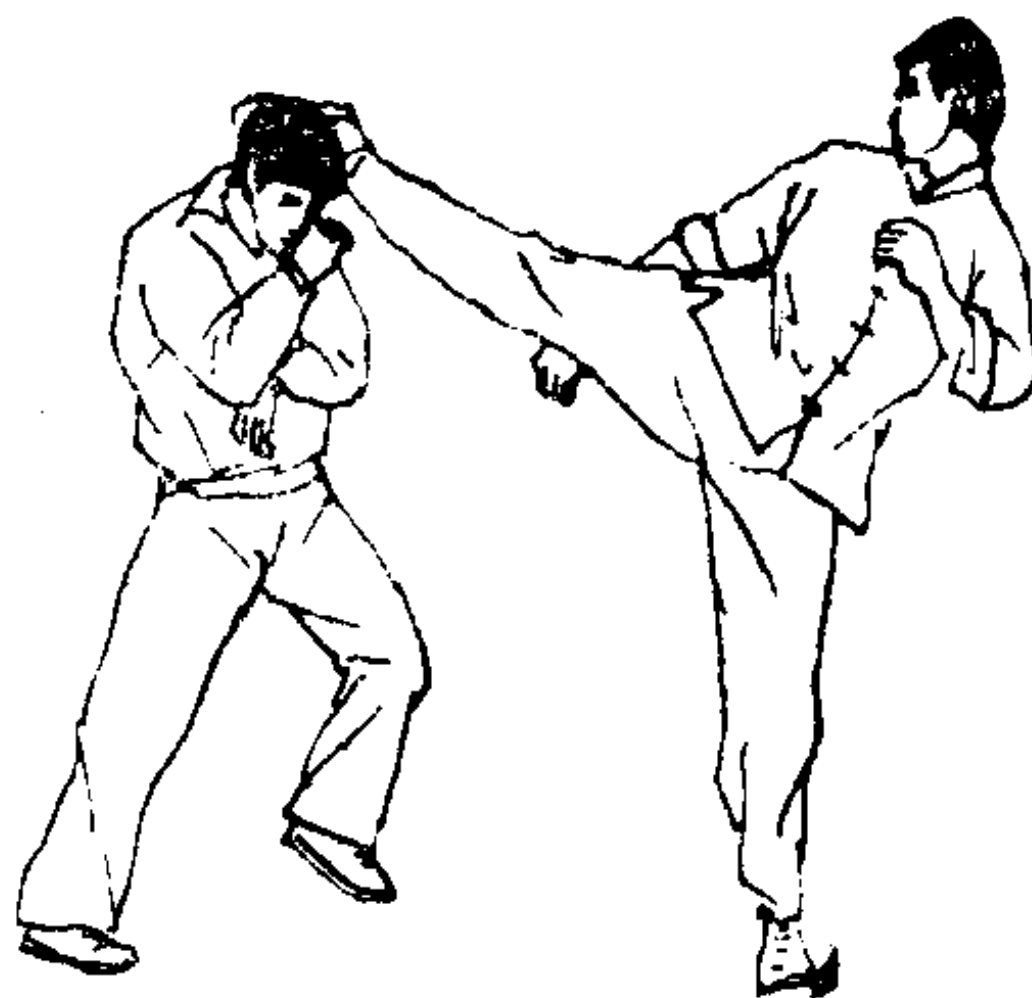


图156

动作要领：在出腿之前，目光应始终盯住对手下盘，给对手造成下盘将要受到攻击的错觉。而且切不可将腿先后摆再踢出去，因为这样不但会减慢速度，还会暴露意图。

#### 4. 摆踢

摆踢在截拳道中用的较少，因为这种腿法的力量不足以踢倒对手。严格地说，此腿法只能用于对面部的高踢。而且采用这种腿法通常是作为一种出其不意的进攻战术。

用法（1）：由戒备势开始，对付一个右手在前的对手（图157）。李小龙在先发起攻击时，可先用前手直拳去分散对手的注意力（图158），接着左脚迅速跟进（图159），与此同时，抬起右脚去重创对手面部或头部（图160），将对手踢伤。

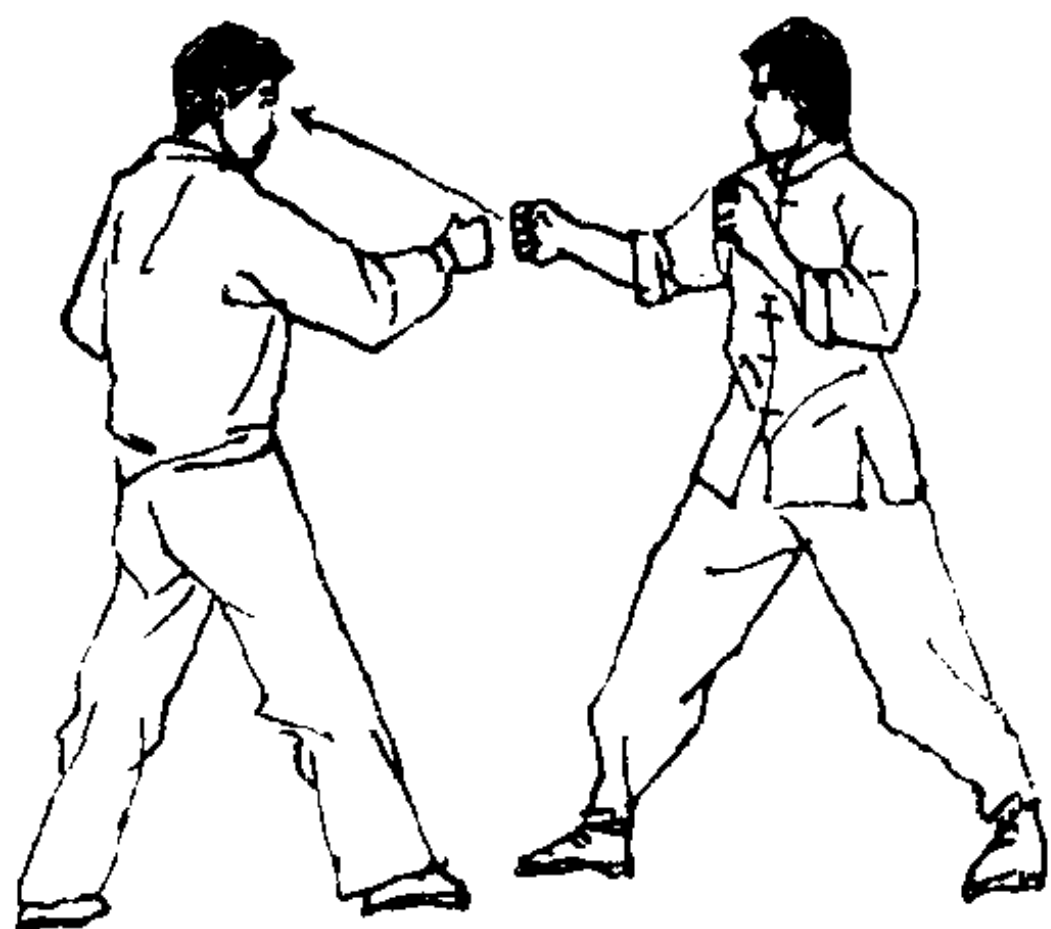


图157

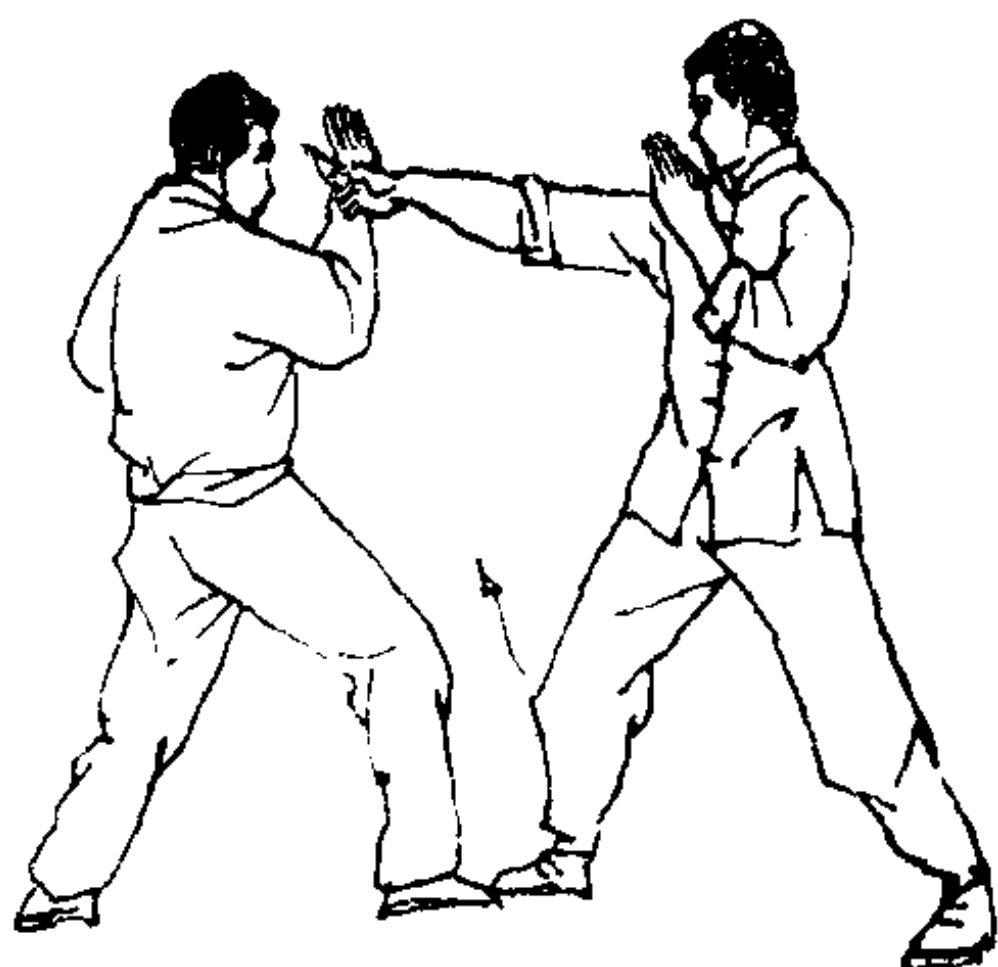


图158

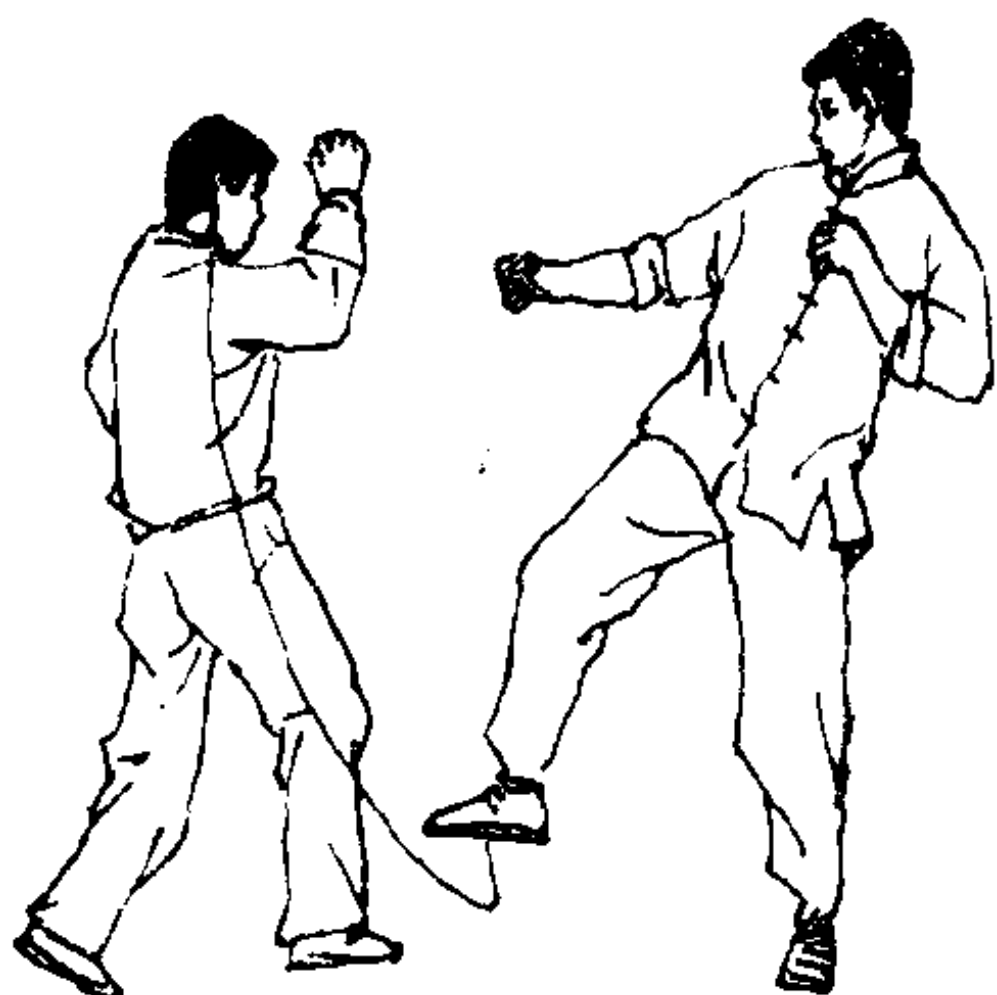


图159

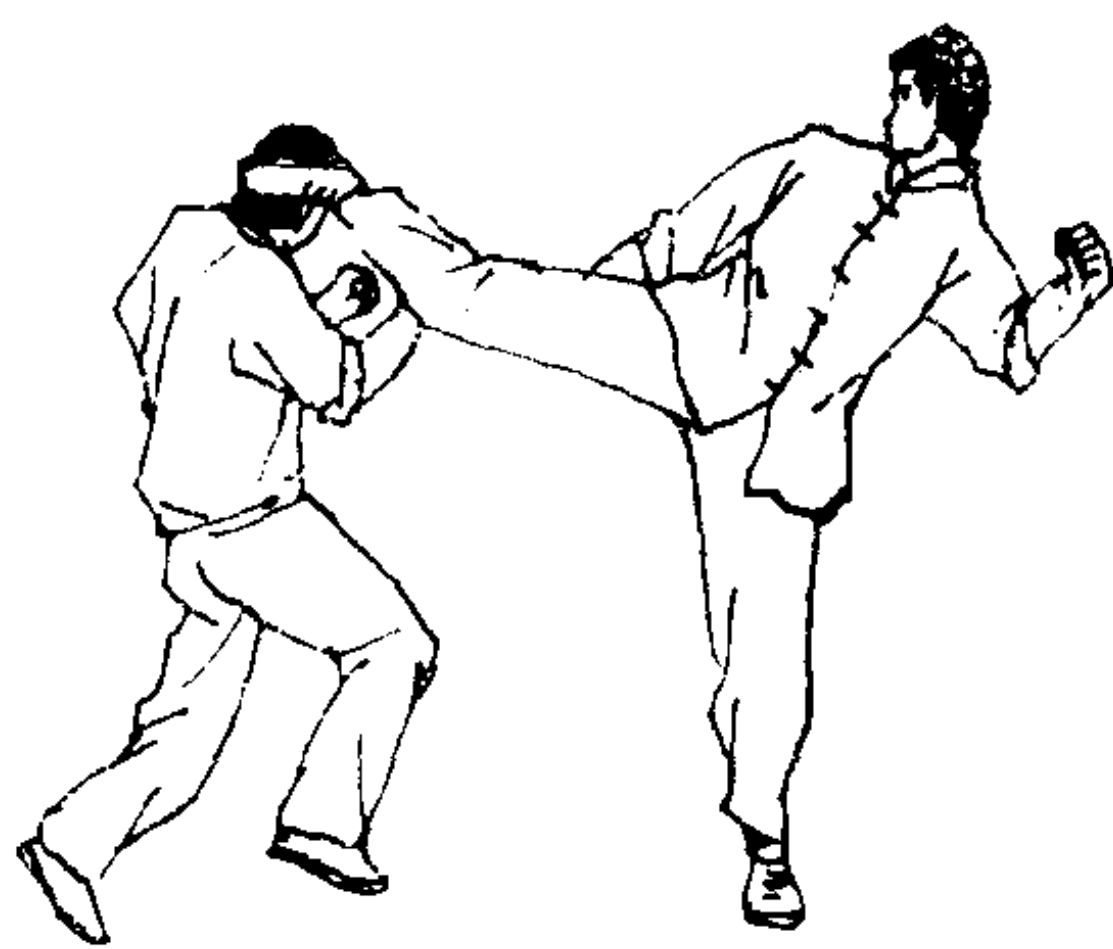


图160

动作要领：此招法对付右手在前而又只注意保护身体在左侧的粗心大意的对手极易奏效，因为本腿法的运行路线偏离了对手的视觉范围，故命中率极高、实用性较强。

用法（2）：由戒备势开始，对付一个左手在前的对手

时（图161），李小龙先以逼近的方式给对手造成假象（图162），即认为李小龙要用侧踢攻击其身体中部（图163），并在对手准备迎击侧踢时，李小龙早已将右脚绕过对手的防御之手，击中了对手的面部（图164）。

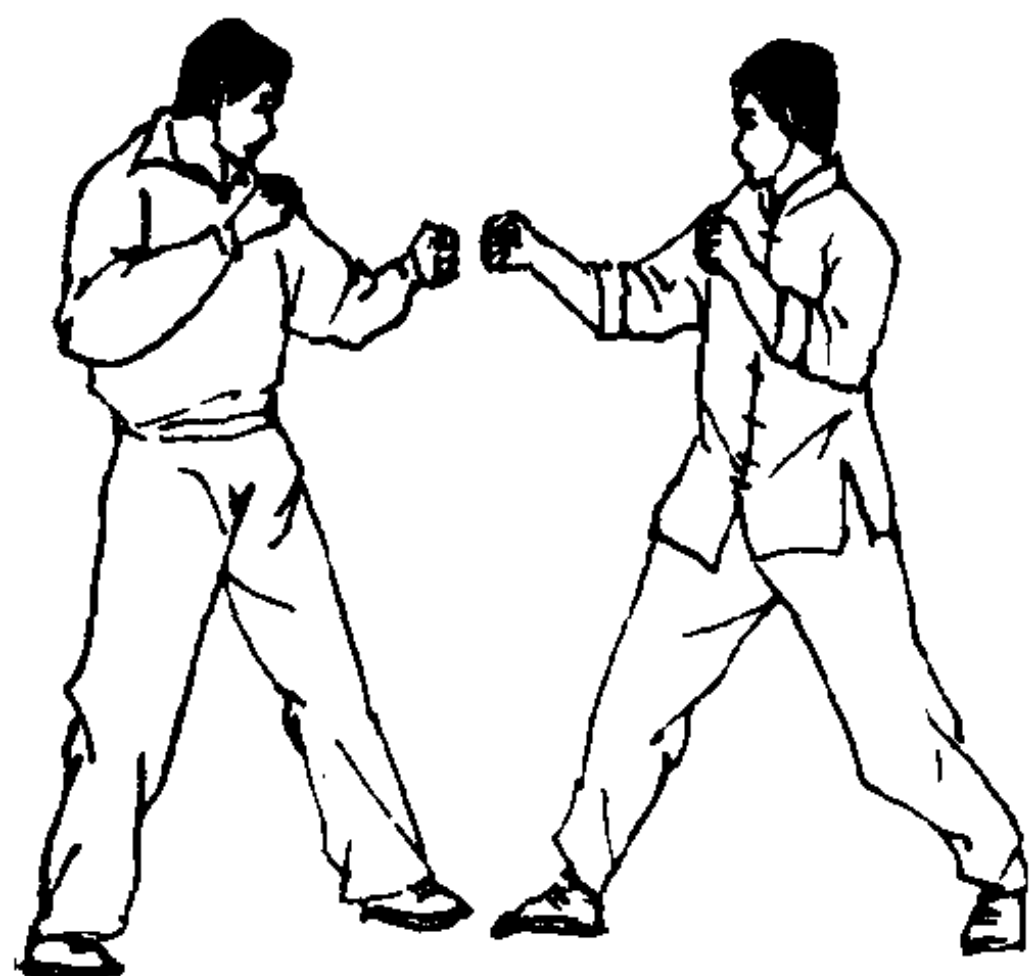


图161



图162

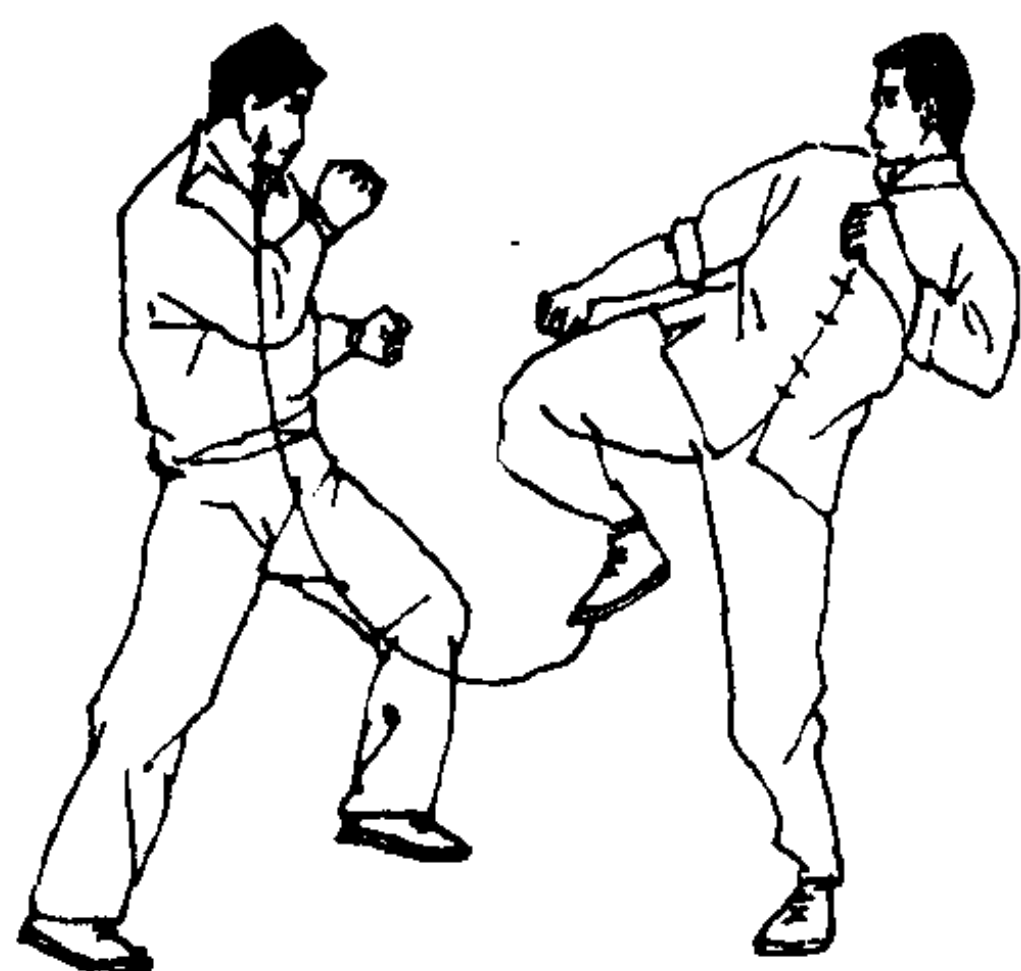


图163

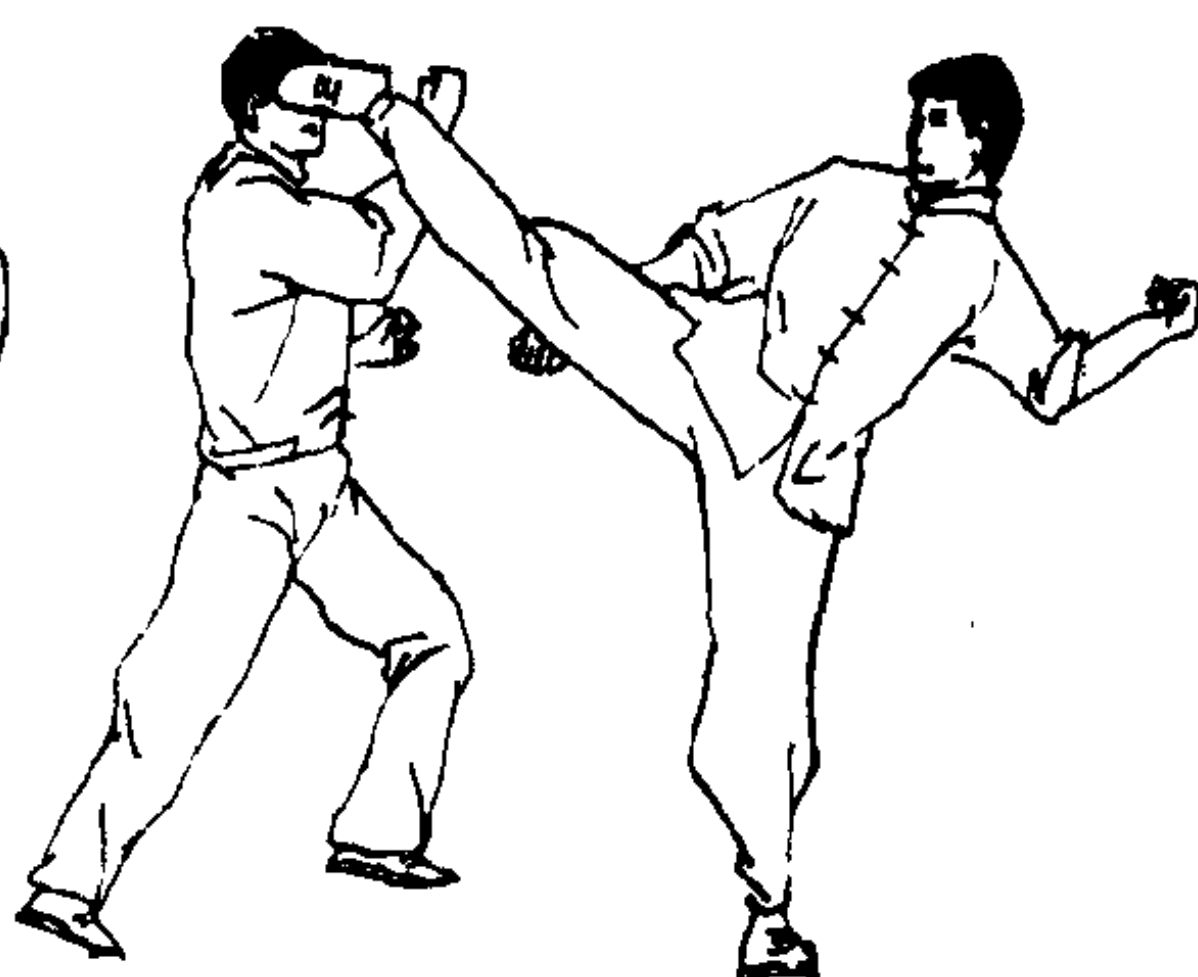


图164

动作要领：运用本腿法时，要充分借助腰腿部大肌群作高速扭转的力量打击对手，但力度要把握恰当，否则一失去平衡，就很容易遭到致命反击。踢击时要以膝为轴带动前脚掌去重创对手。

## 5. 旋踢

旋踢是一种出其不意地突然袭击战术。对于一个防御很有经验的老手，往往只有旋踢才能打乱其防线。用这种腿法对付以直线进攻而又没有冲到眼前的对手，是非常有效的。这也是截拳道中仅有的能应用于左腿的几种腿击法之一。

用法（1）：由戒备势开始，对付一个右手在前的对手时（图165），李小龙可先用前手摆拳佯攻对手面部，以分散对手的注意力（图166），并在几乎同时以右脚为轴向左后方转动身体（图167），但须尽量盯住对手以判断出准确的距离和判定所要攻击的目标，且在对手还来不及做出反应时，李小龙的即快又狠的旋踢早已击中了其头部或颈部要害处（图168），其力度之猛足以击伤或击倒对手。

动作要领：旋踢是截拳道腿法中最难掌握与运用的一种，因为它在踢击过程中很容易失去平衡。此外，当旋转到背向对手时，眼睛看不到目标，但还得要击中目标。所以在运用时要集中精力、把握住时机、选择适当的角度和充分借助于拳法的佯攻，才能够制敌于瞬间。

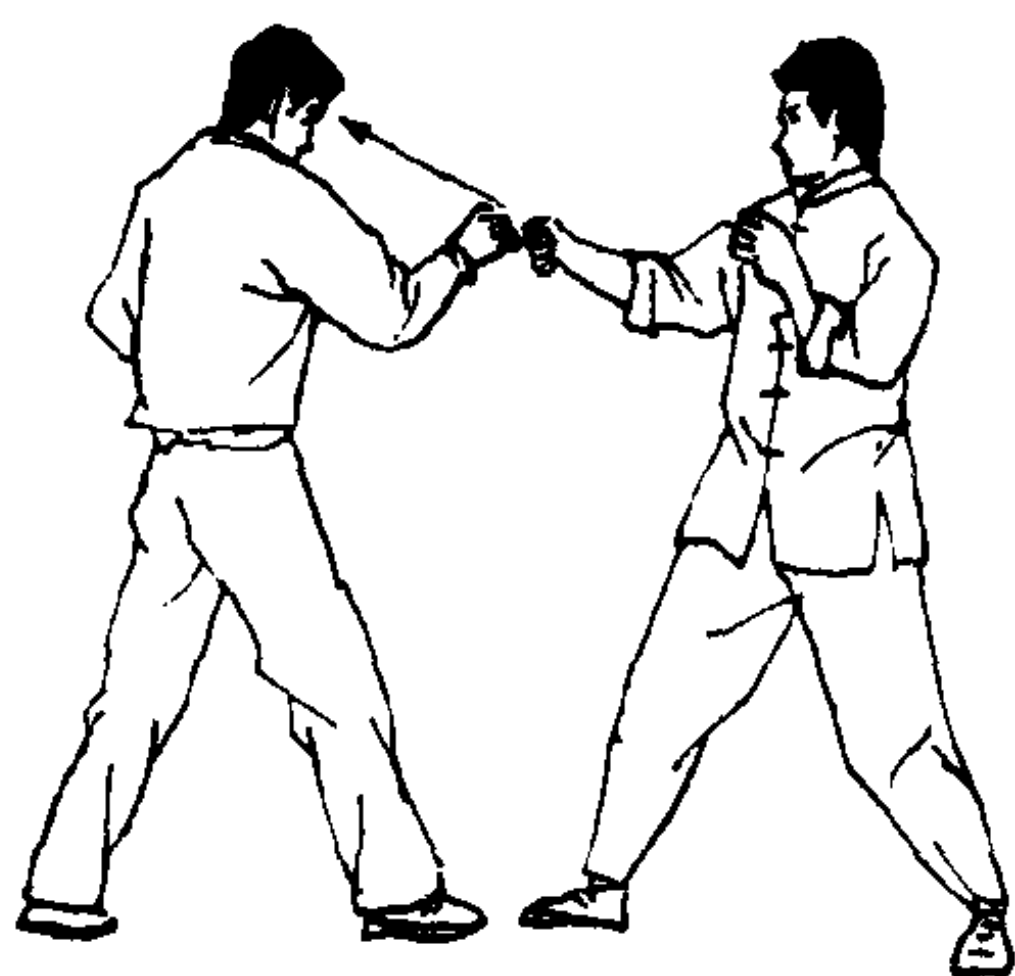


图165



图166



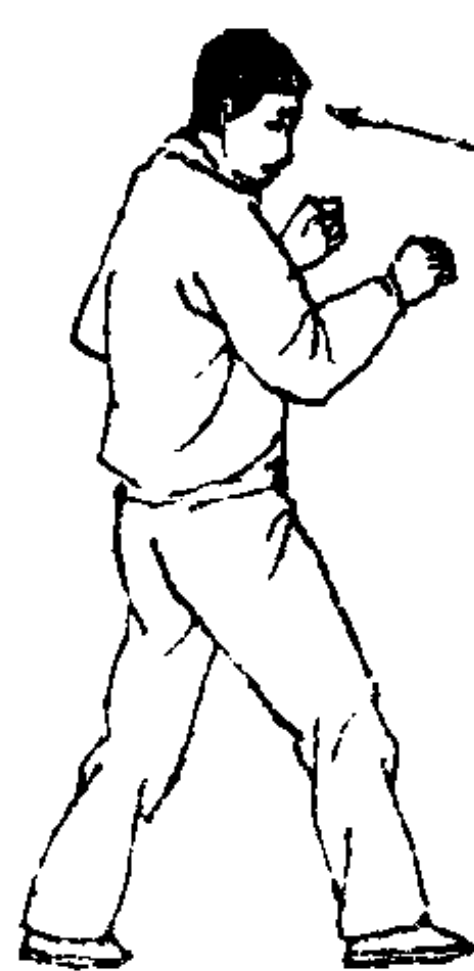


图167

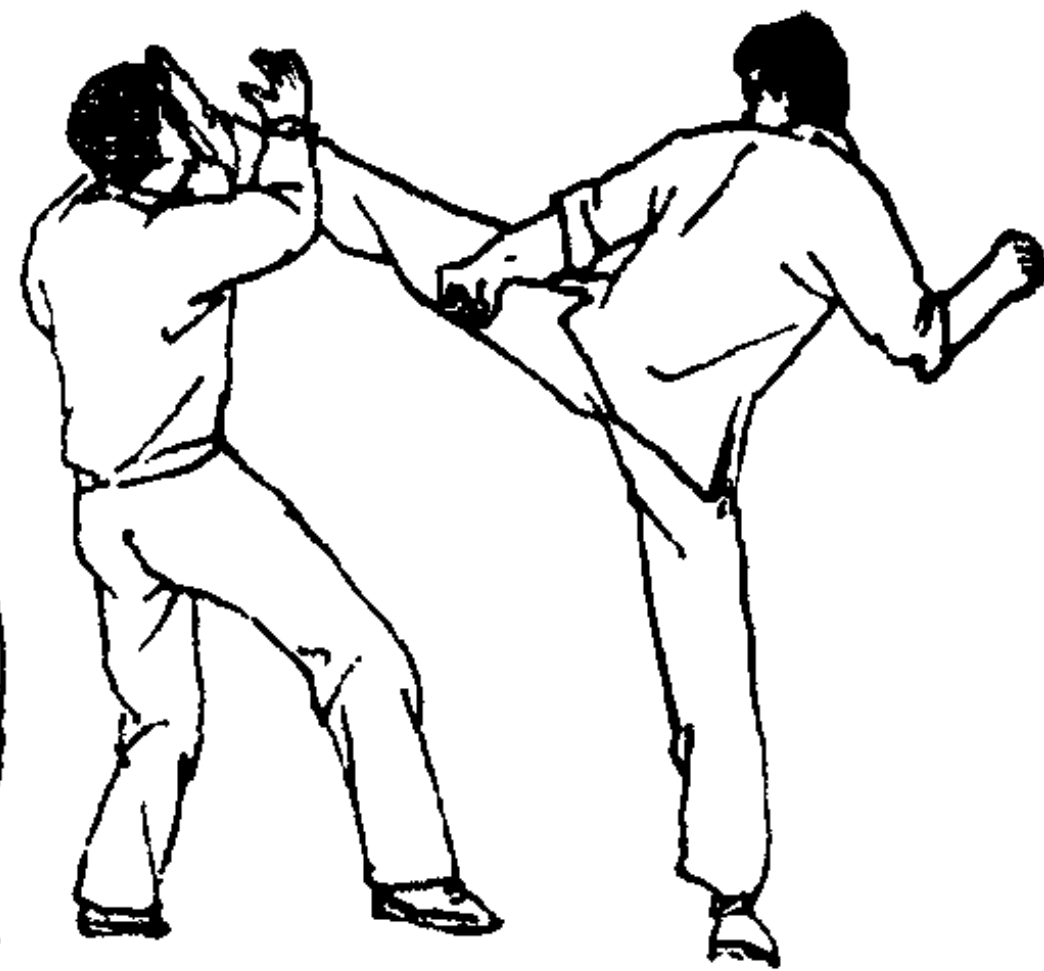


图168

用法（2）：由戒备势开始，对付一个站立姿势与己相反的对手时（图169），李小龙可先用拳法佯攻对手的上盘，以充分吸引其注意力，并诱其露出中盘空档（图170）与此同时，李小龙以右脚为轴迅速转过身体（图171），紧接着发出强劲有力的左旋踢，从对手防御的两手之间踢（穿）过（图172），并将其踢伤或踢倒在地（图173、图174）。

动作要领：假动作运用要逼真，转身要快、要稳、旋踢要准确、连贯、平衡、有力，落地要稳，以备进行下一个回合的交战。



图169

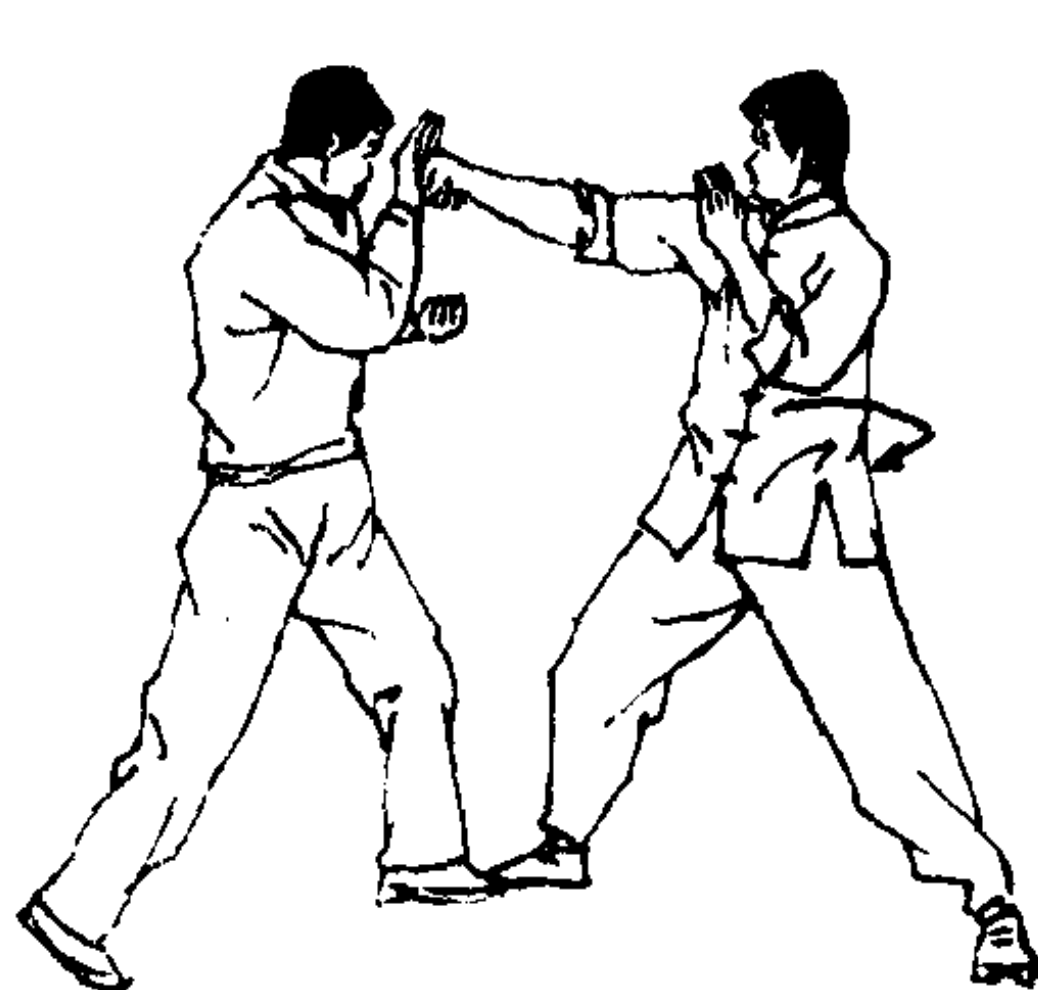


图170

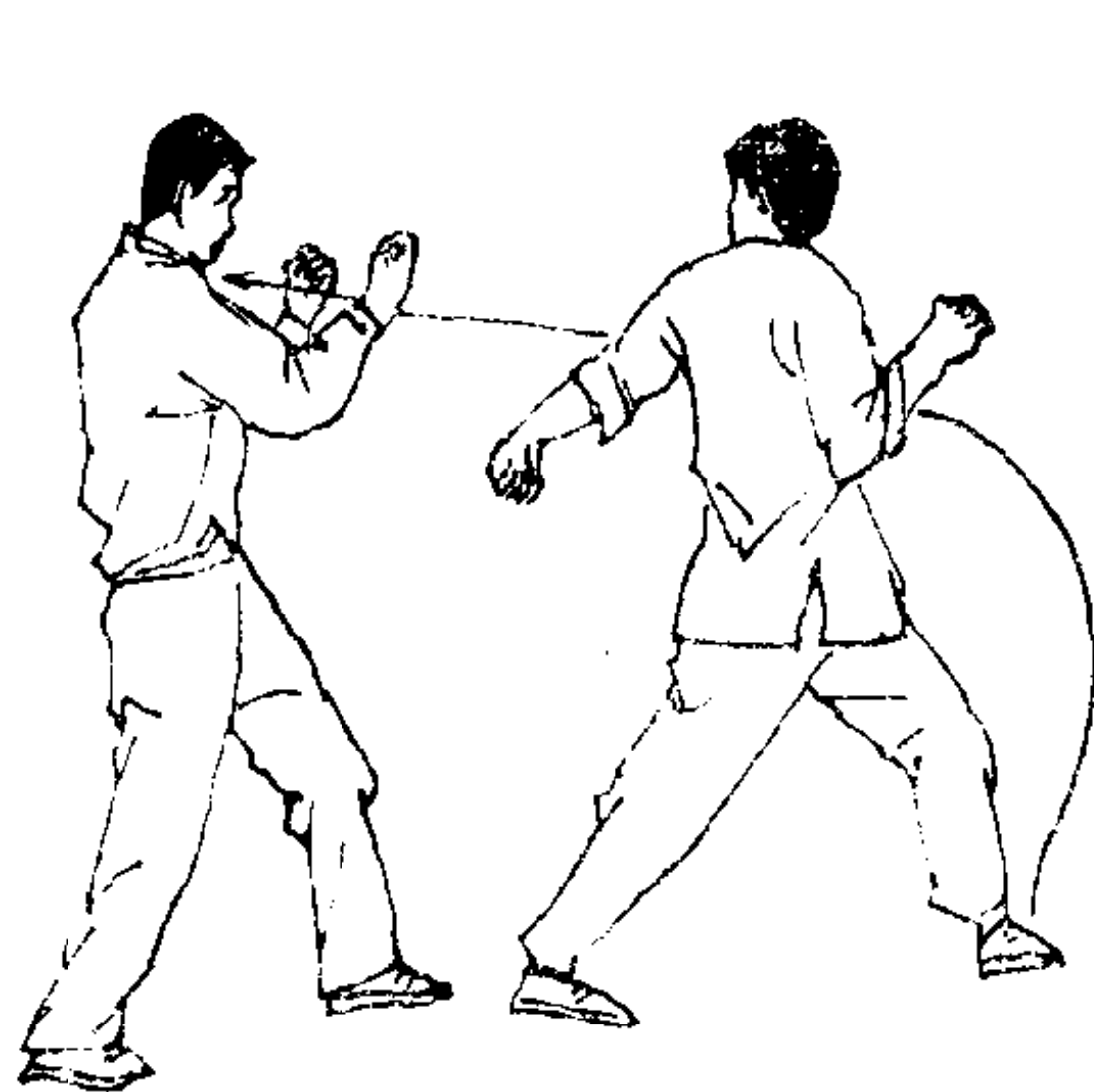


图171

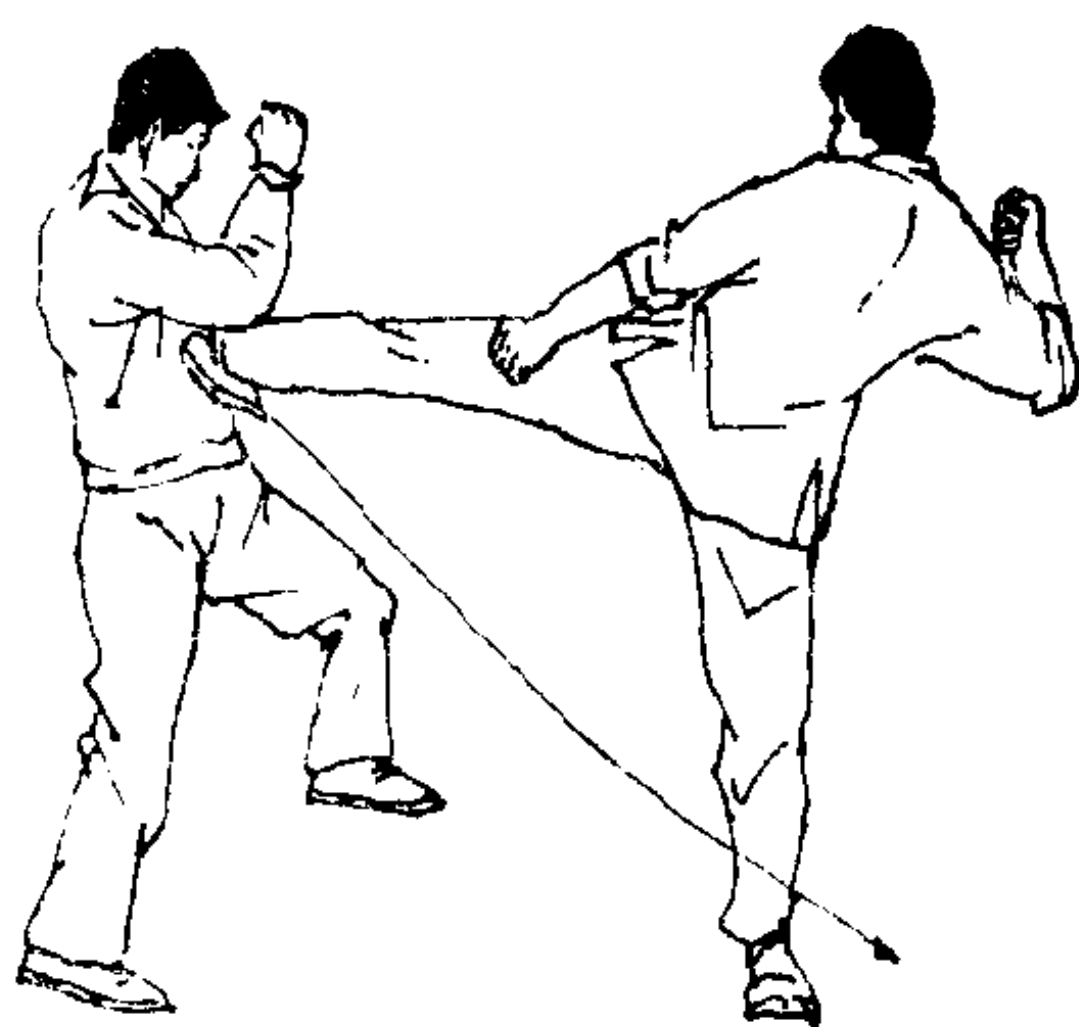


图172

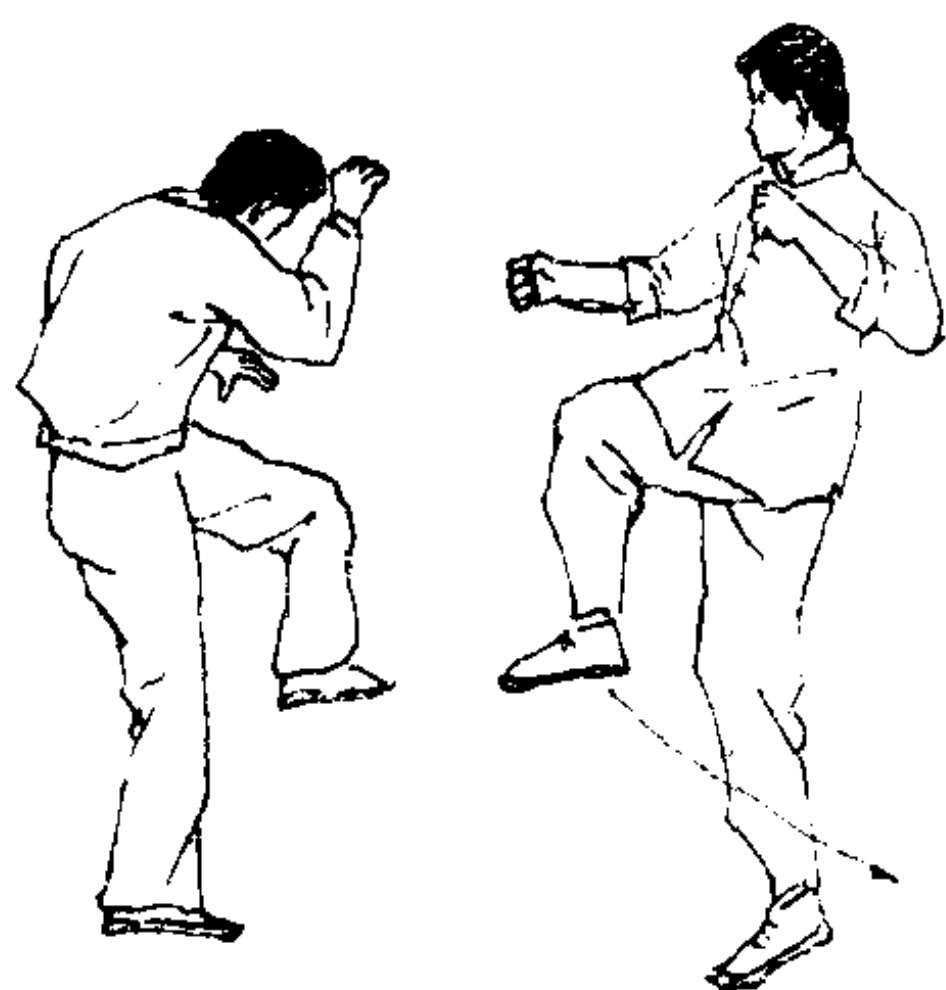


图173

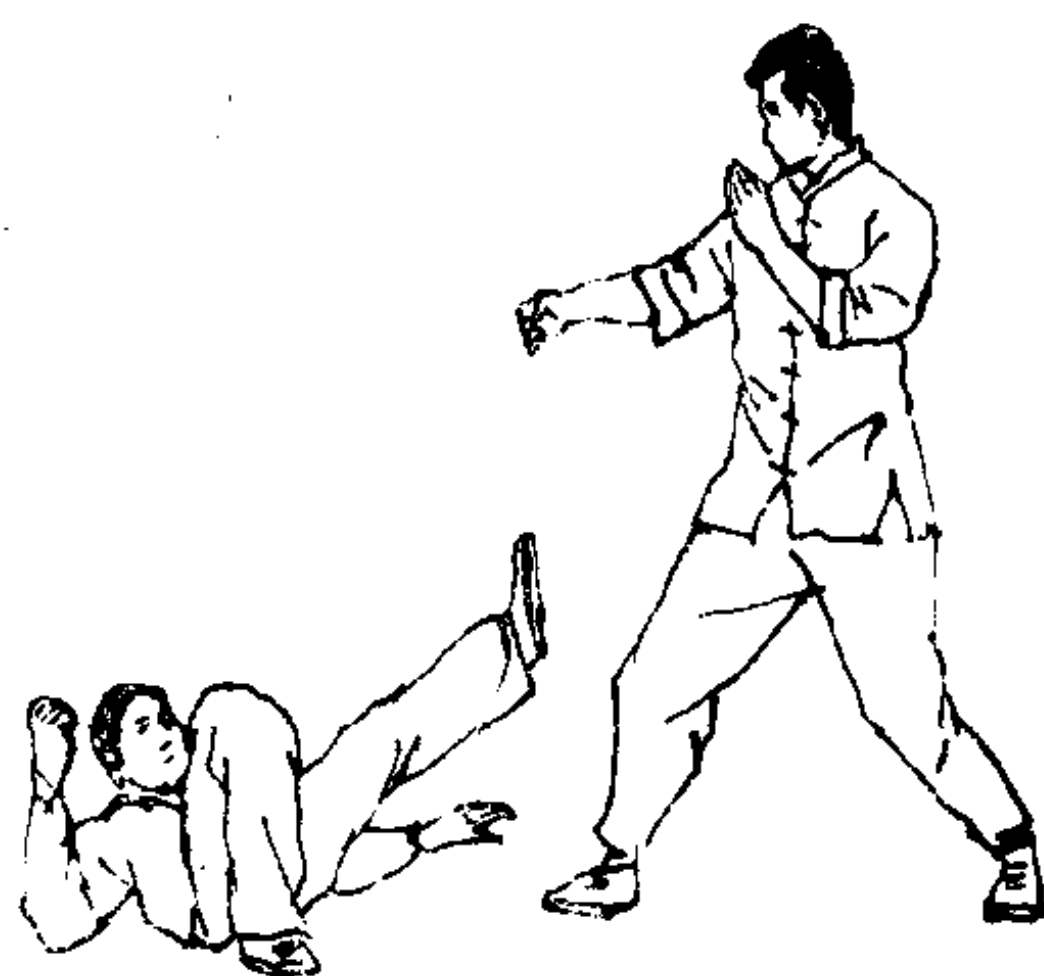


图174

## 第五节 截拳道格挡与反攻技法

格挡与反攻技法是截拳道技击法中的重要组成部分。如果掌握不好防守技术，没有学会如何保护自己，那么，尽管你有较强的攻击能力，也会遭到对手的打击，甚至败下阵来。截拳道的基本技术和基本战术都要求拳手首先避开对手的攻击点，然后再借机打击对手。因此，掌握技术的好坏也反映了拳手的训练水平和实战能力的高低。

格挡，是一种易学易用的防卫战术，它是以手的开合，向外或向内的快速动作来避开对手的直接攻击。不过，它只是毫不费力地将对手打来的拳头轻轻拨开，使其偏离自己的身体即可。而且这种技法应该是肘部几乎不动，仅用手和前臂的动作来完成。它不象劈打或抽抡动作的幅度那样大，这是因为手的任何过分的动作都会使自身暴露，从而遭到对手的攻击。简言之，手的动作应恰到好处，即足以挡住和控制住对手的打击就可以了。而且在这种技术中，时机比力量更为重要，如果反应过早，对手就可能改变踢打的路线或者给对手发起反击留下空档。因此要晚一些格挡，即等到对手快要打到自己时再敏捷的做动作。

对动作迅猛或身高臂长的对手，在格挡时就应向后退一步，而且格挡动作要和后退同时进行，不能先后退再格挡，也不能先格挡再后退。在练习格挡技术时，可让助手对自己进行各种踢打攻击，以便训练自己对真攻击与假攻击的反应。在进行大量的练习之后，就能够做到只格挡那些真的攻击，而对假的攻击不予理睬。

——李小龙

一般来说，格挡是一种比较好而又安全、实用的防守方法，但也可能被技法熟练的对手所破。截拳道的格挡与反攻技术有内侧高位格挡法、内侧低位格挡法、外侧高位格挡法、外侧低位格挡法及拦截与阻挡技法等。

### 1. 内侧高位格挡法

由于攻击大多数都是向面部打来，所以通常采用内侧高

位格挡法。运用此类技法还有一大好处，即几乎可以在挡开攻来之拳的同时就可立即进行反击。而传统的格挡法则是一封再一打的模式。也就是说，它将整个动作分成了两步来做，其反应与速度自然要慢一半。这便是李小龙出拳迅猛无比的原因之一。

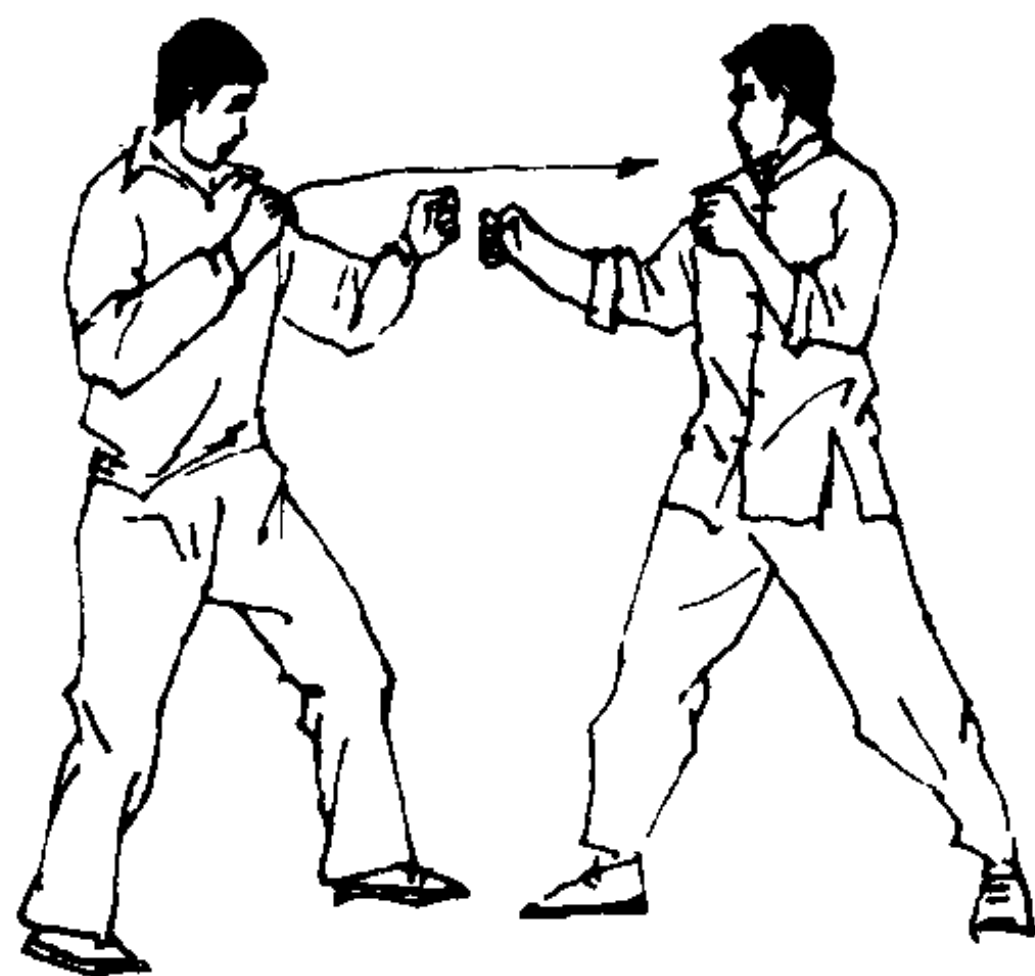


图175

用法：由戒备势开始（图175），一旦对手挥拳攻来，李小龙便开始做动作，即在左手挡

开对手攻击的同时（图176），右拳早已打到了对手的面部（图177），在此动作之中，李小龙用以格挡的部位是左腕外侧（图178）。而且可用木人桩来磨炼此技法（图179）。

动作要领：所谓内侧高位格挡法，是指当对手打来的拳头与自己的手相触时，腕关节向逆时针方向一拨，这一轻微的动作之所以能够保护身体，是由于拨腕动作是在远离你的身体之外，而且向着来拳方向的。如果对付重踢之类的技法，则要握紧拳头格挡。

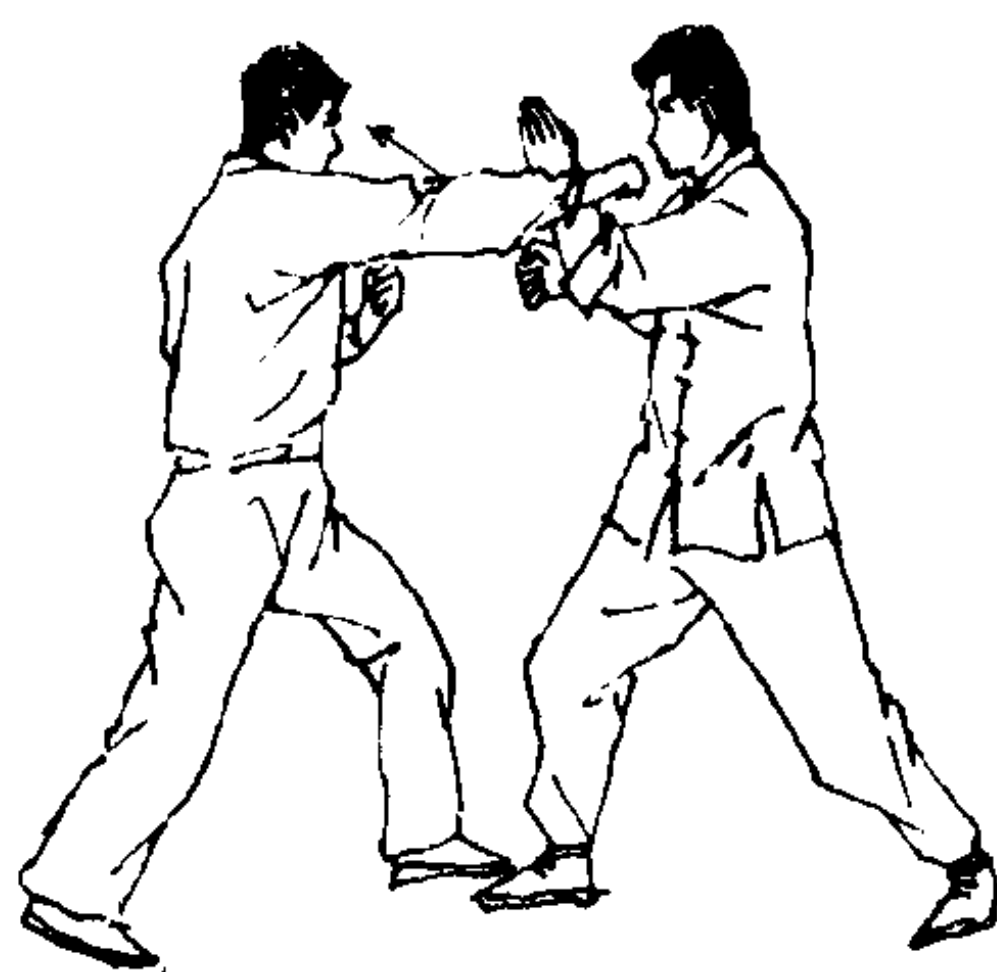


图176

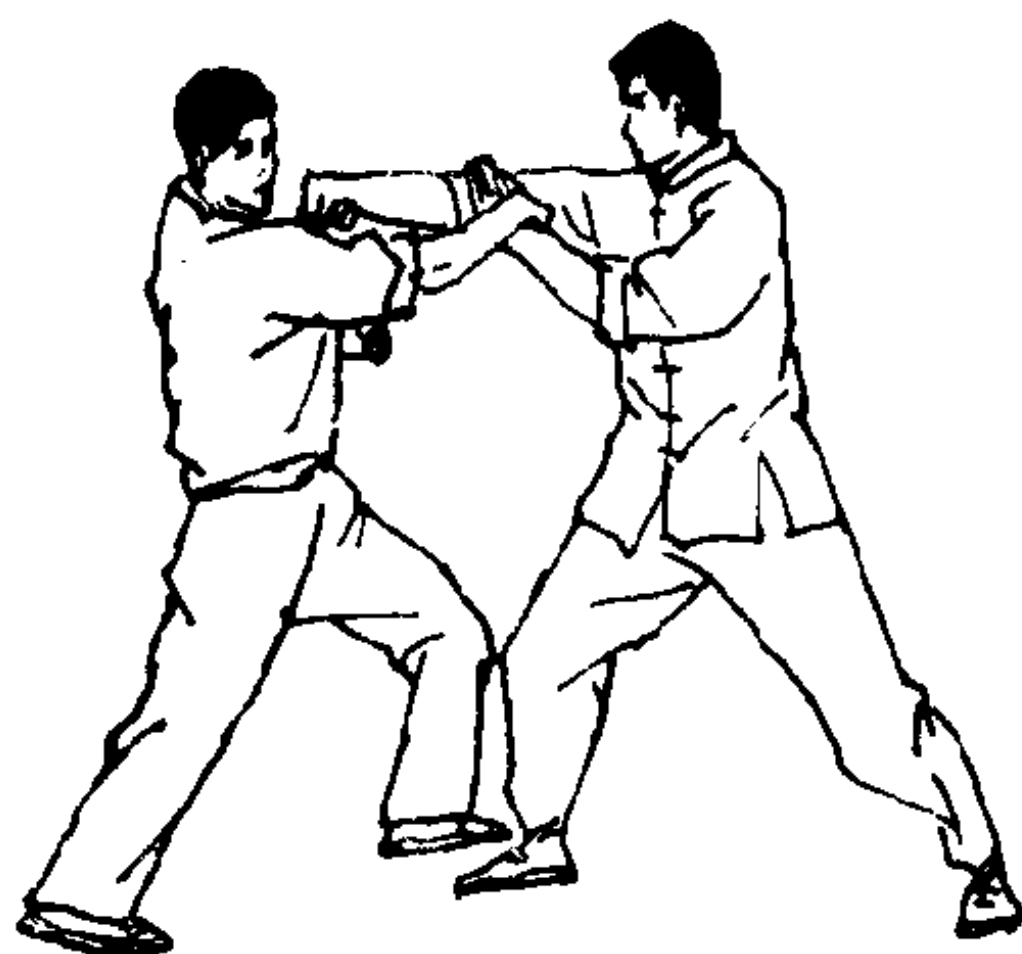


图177

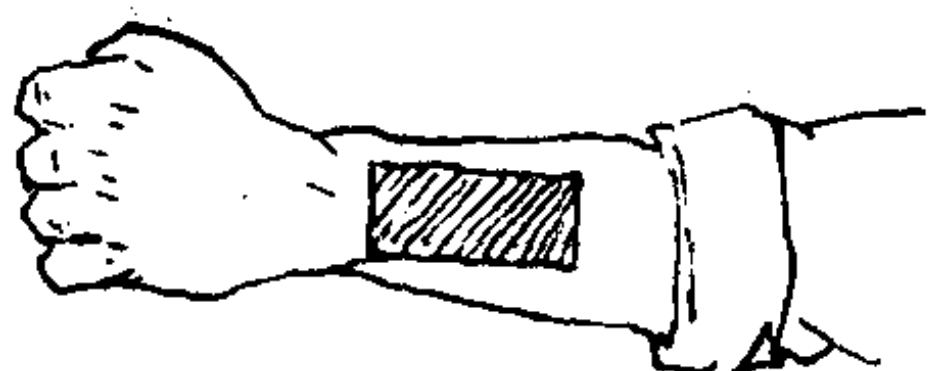


图178



图179

内侧高位格挡法常是近身的轻巧而自然的动作，而不是依靠蛮力。而且倘若防御的动作过大，此时可能立刻会遭到对手乘虚而入的攻击。因此，格挡要快、反击要连贯。

## 2. 内侧低位格挡法

内侧低位格挡法，是用来对付来自腰部以下的踢打的。且一般以右脚在前的戒备势进行格挡。具体做法是顺时针方向向下做半圆运动，同时随着膝盖的微屈将身体重心移至前腿，几乎同时进行反击（图180）。对于此技法可借助木人桩进行练习（图181），借以强化实战感及速度与力量。

用法：由戒备势开始，李小龙以戒备势站立，且两眼盯紧对手（图182），当对手一旦开始发起攻击，李小龙便做出了迅速反应，即用内侧低位格挡法拦截住其攻击（图183），同时向其面部发出一记强劲有力的右手直拳（图184）将其击伤或击倒。在此动作之中，李小龙用以格挡的部位是腕内侧（图185）。

动作要领：在此技法中，左手可由格挡转为“搂手”，以顺势把对手牵向自己，为右手攻击创造条件。



图180



图181

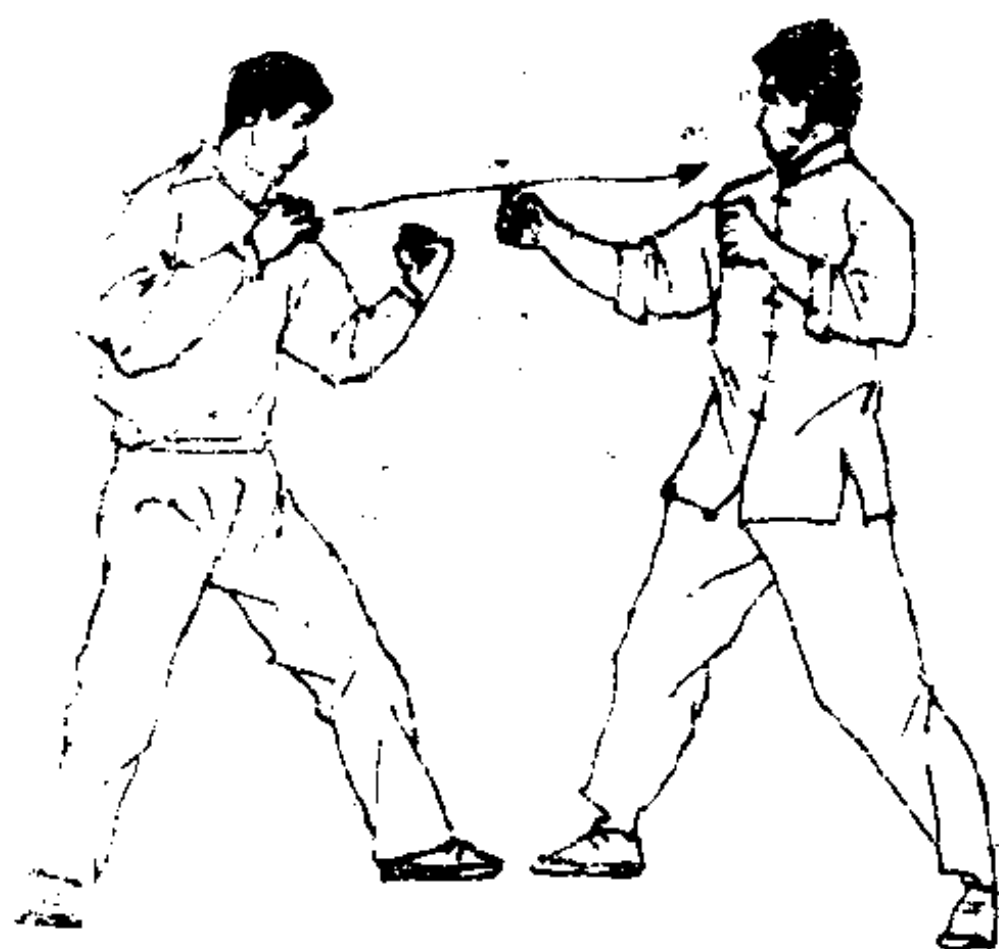


图182

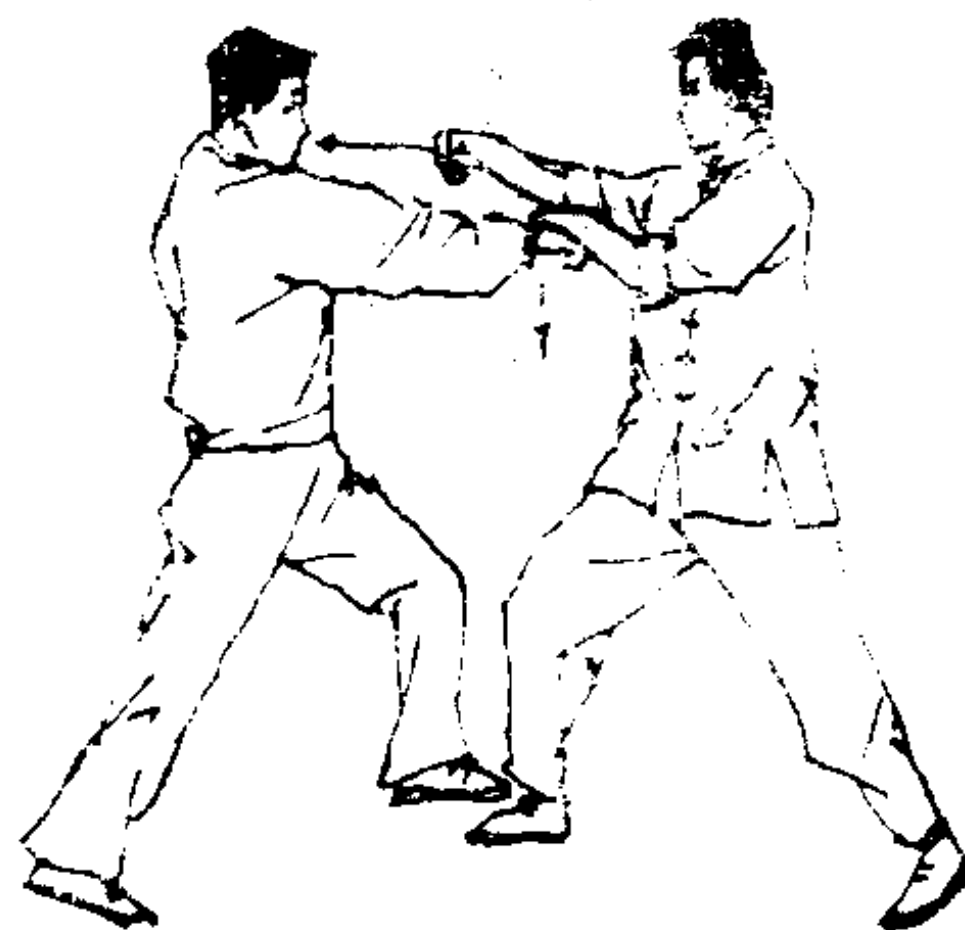


图183

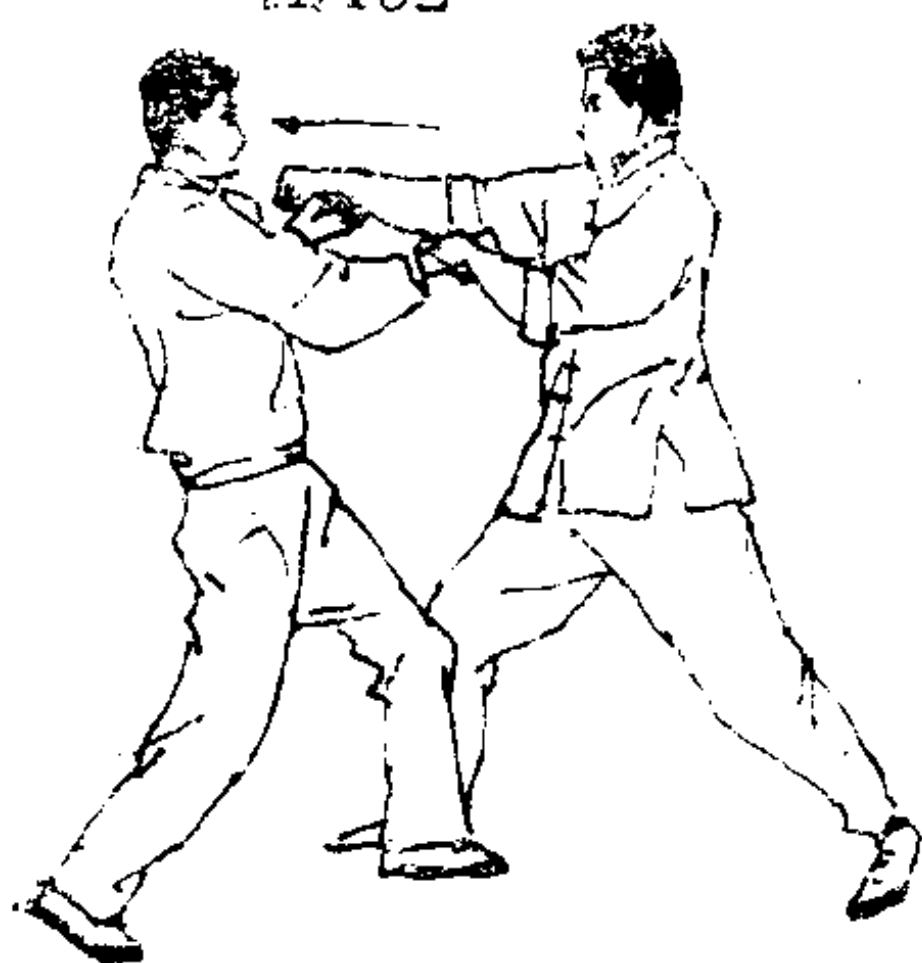


图184



格挡用力部位

图185



### 3. 外侧高位格挡法

在截拳道中，外侧高位格挡法比内侧高位格挡法更具有突然的打击力，是一种防御性更强，实用价值更高的技击动作。这种格挡法，是用来格挡对身体另一侧发来的攻击（图186），而且此格挡法同内侧高位格挡法一样：可在左手格挡的同时，前手便可直接反击。而且对于此技法可用木人桩进行练习（图187），即在左手格挡的同时，仍用右拳迅速反击。



图186

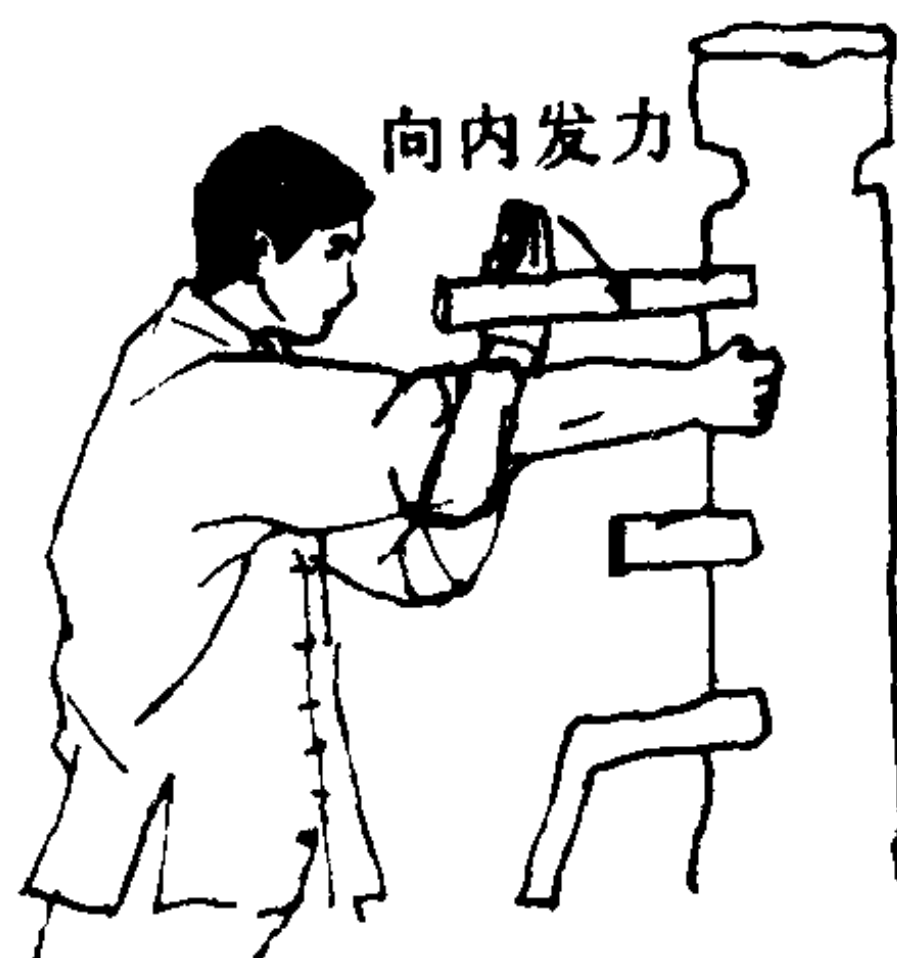


图187

用法（1）：由戒备势开始（图188），李小龙在等待对手做动作。当对手以右拳发起攻击时，李小龙先用左手向内侧轻轻一拍，挡开来拳，并使其拳头偏离了攻击方向（图189）；同时，李小龙又用前脚向前滑出了10厘米，且使重心移至前脚。紧接着可出右拳重创对手的面部（图190），将对手击伤或击倒在地（图191）。

动作要领：左手用以格挡时的力度，要恰好使对手的来拳滑过右肩即可。左手格挡时要快速、敏捷、有效，右拳要

连贯、凶猛，有力。整套动作要一气呵成，不得给对手以喘息或反击之机。

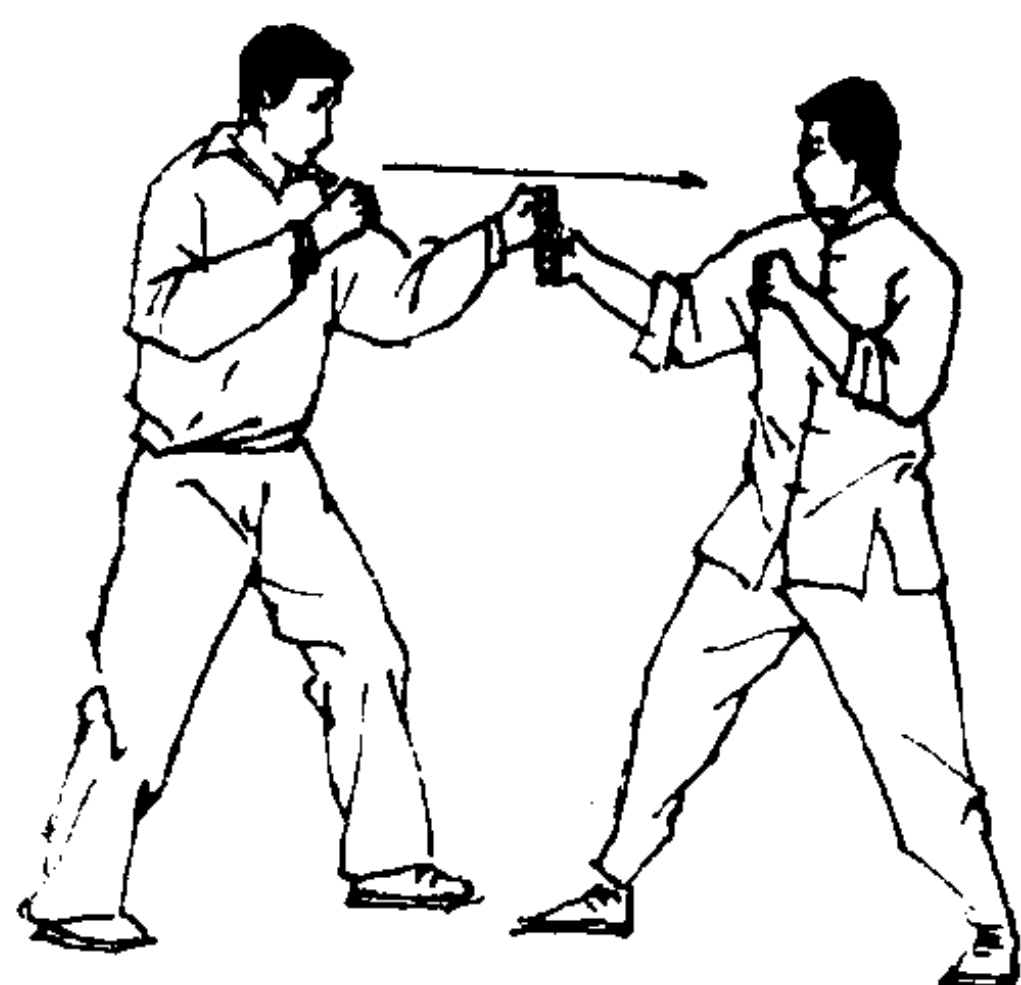


图188

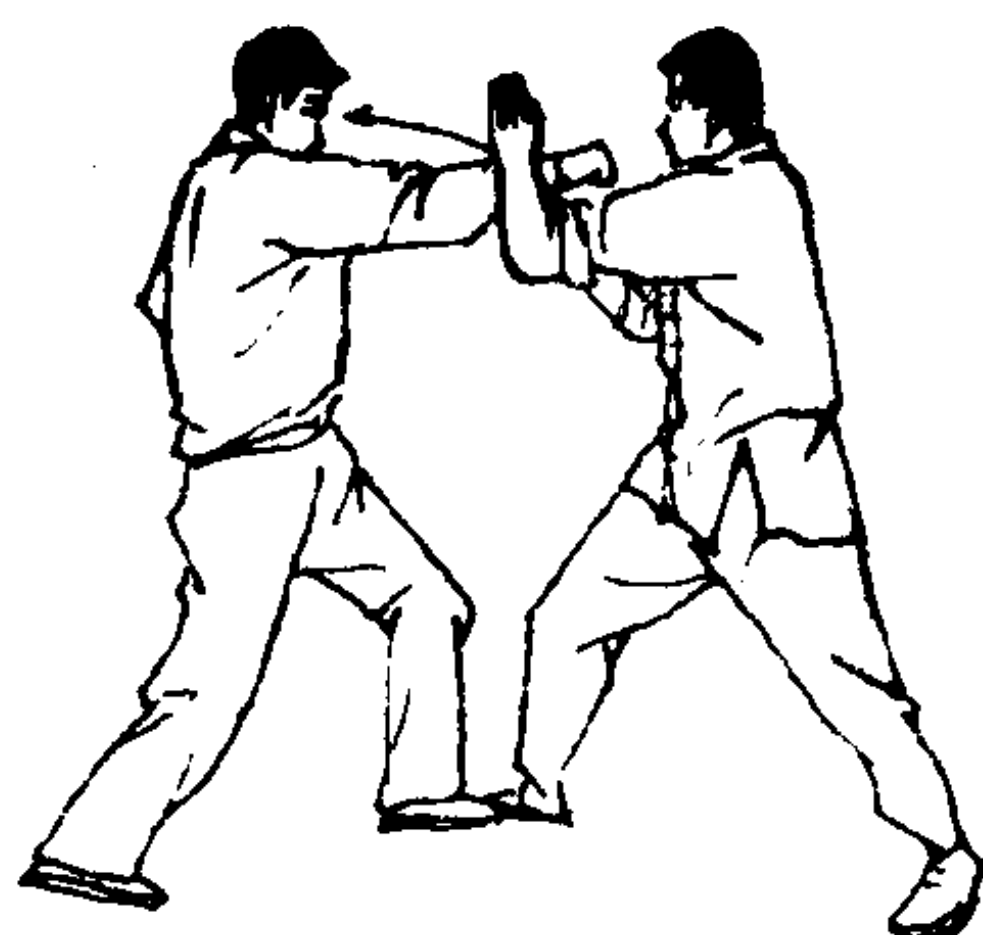


图189

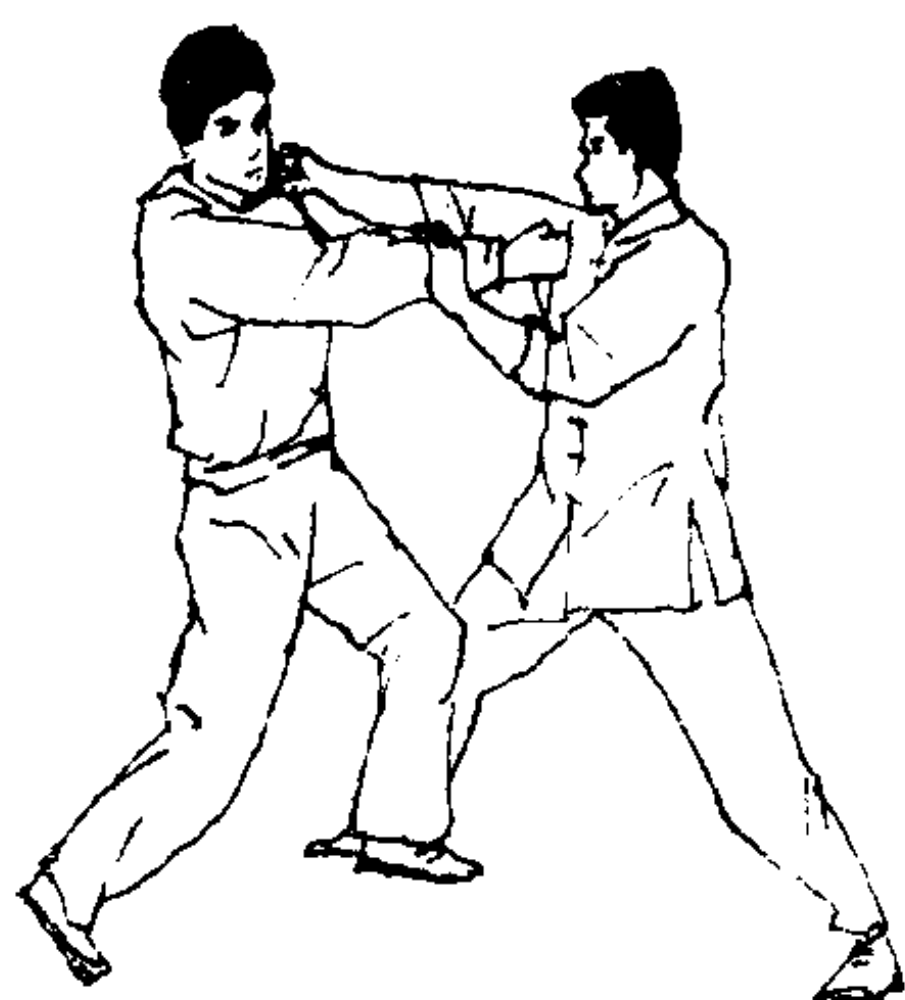


图190

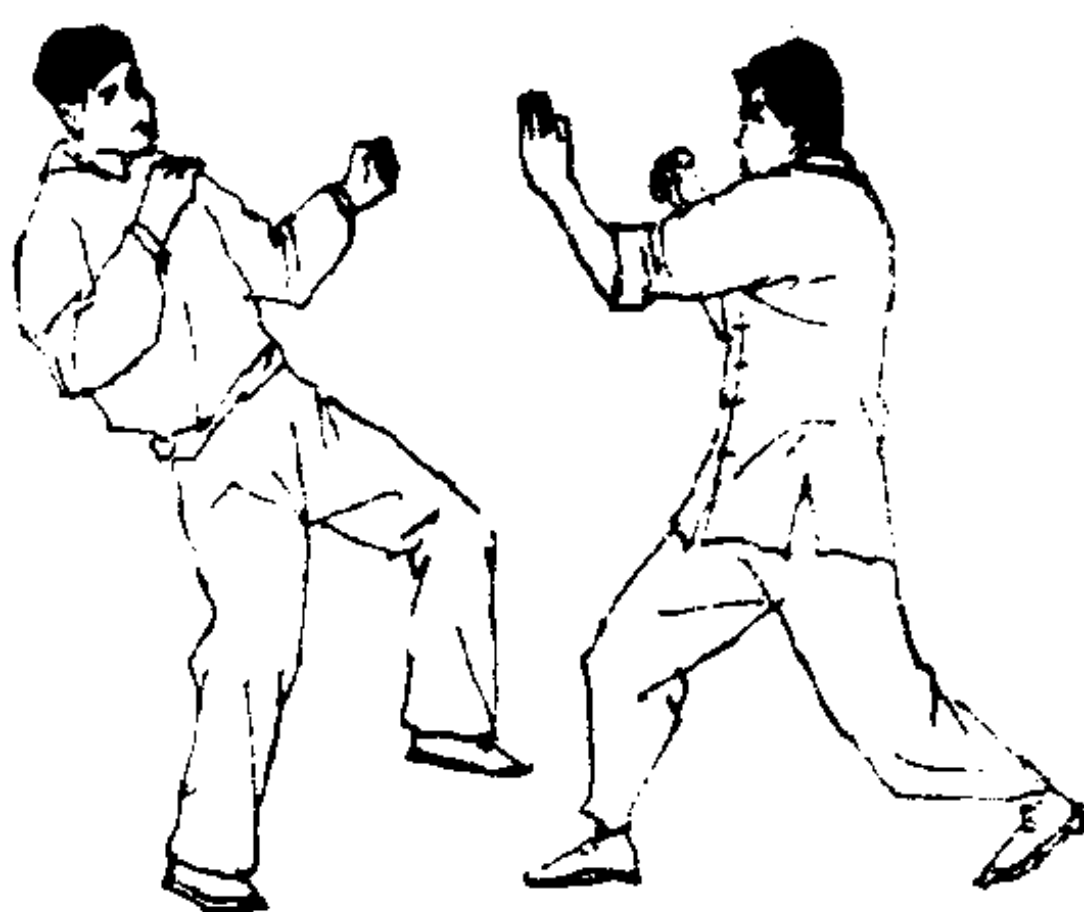


图191

用法（2）：由戒备势开始（图192），李小龙做好了被攻击的准备。当对手用左拳攻来时，李小龙便迅速用左手进行了格挡（图193），同时右拳进行了迅猛的反击：即用右手直拳重创对手的面部或下颏（图194），将对手击昏或击倒在地（图195）。如果有必要，可在右手之后再 用 右 脚 补上一记侧踢。

动作要领：这种格挡法，是用来防御对身体另一侧发来

的攻击的，而且双手可能会交叉，但却丝毫不会减慢速度。相反此技法比起其它格挡法来，则具有更大的突然性和实战性。

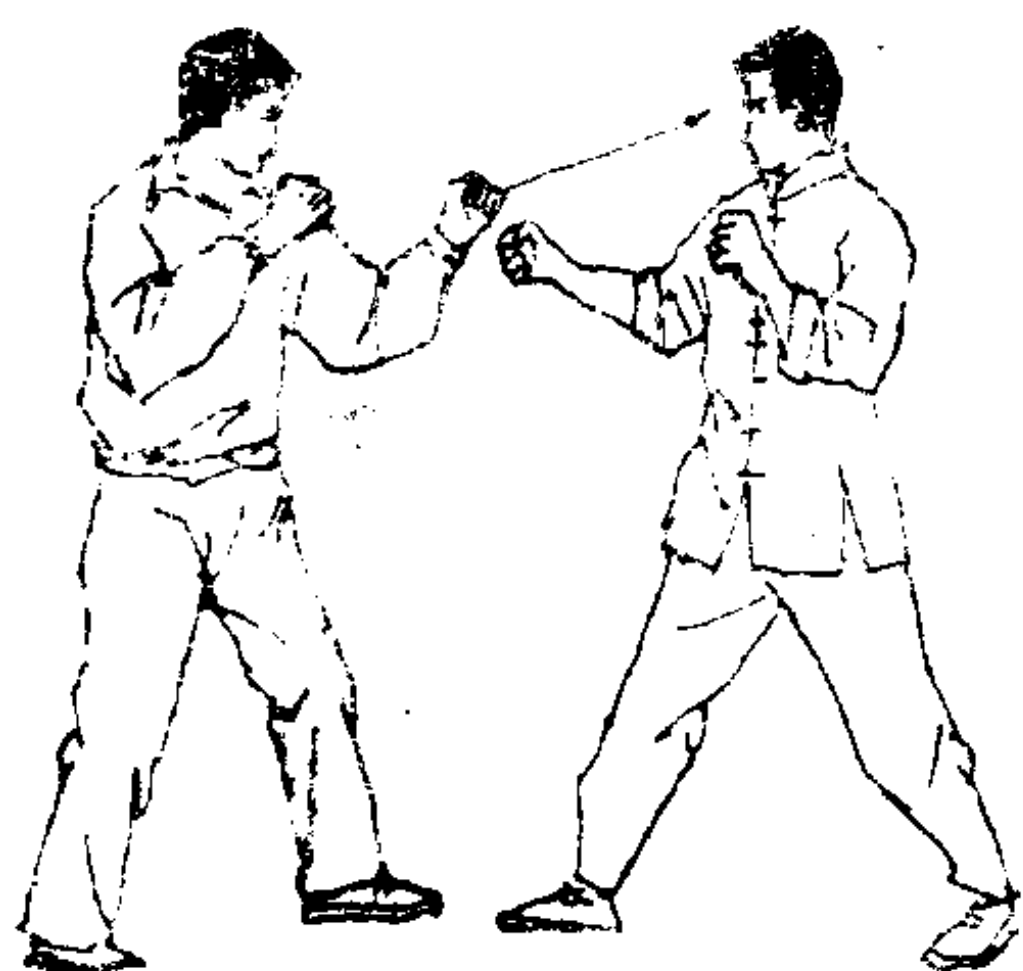


图192

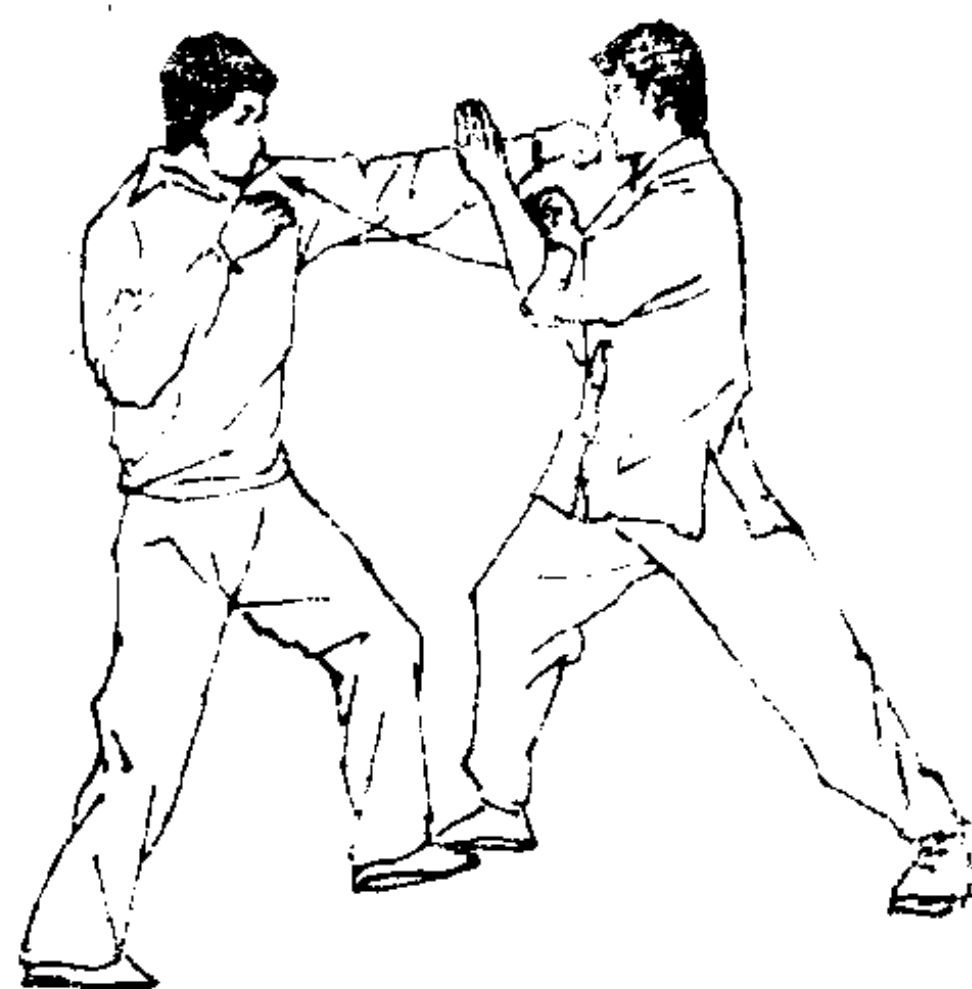


图193



图194



图195

用法（3）：由戒备势开始（图196），李小龙先用左手挡开了对手的右拳（图197），但他没有做任何移步，而且几乎在左手格挡的同时，使用前脚踢向了对手的前腿膝关节（图198）。

动作要领：这种格挡法比以前的任何一种都要更加安全，因为它不必向对手移近，这样便节省了  $1/3$  的时间。

再者腿比手臂长得多，因此即使不向前移步，仍可踢中对手。对于此技法，仍可利用木人桩来进行练习（图199），特别是当你找不到练习的助手时。

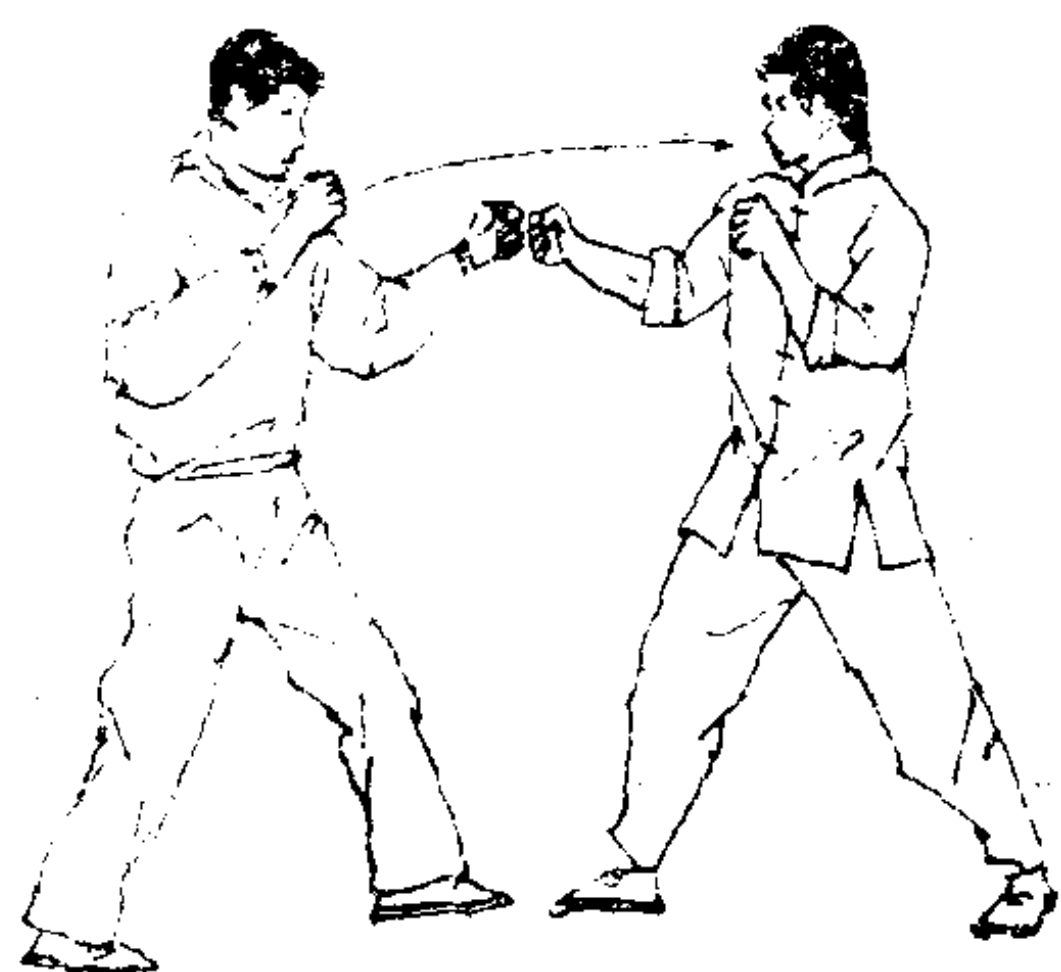


图196

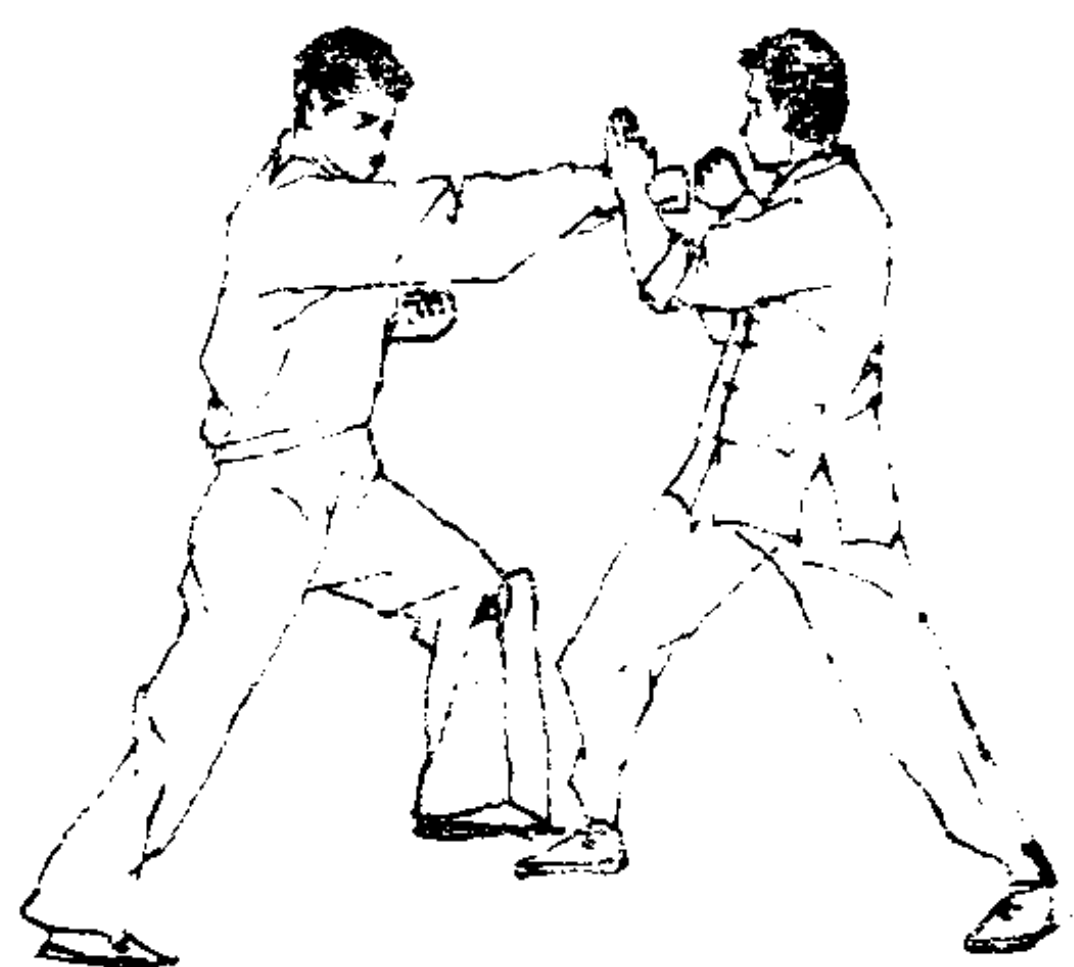


图197

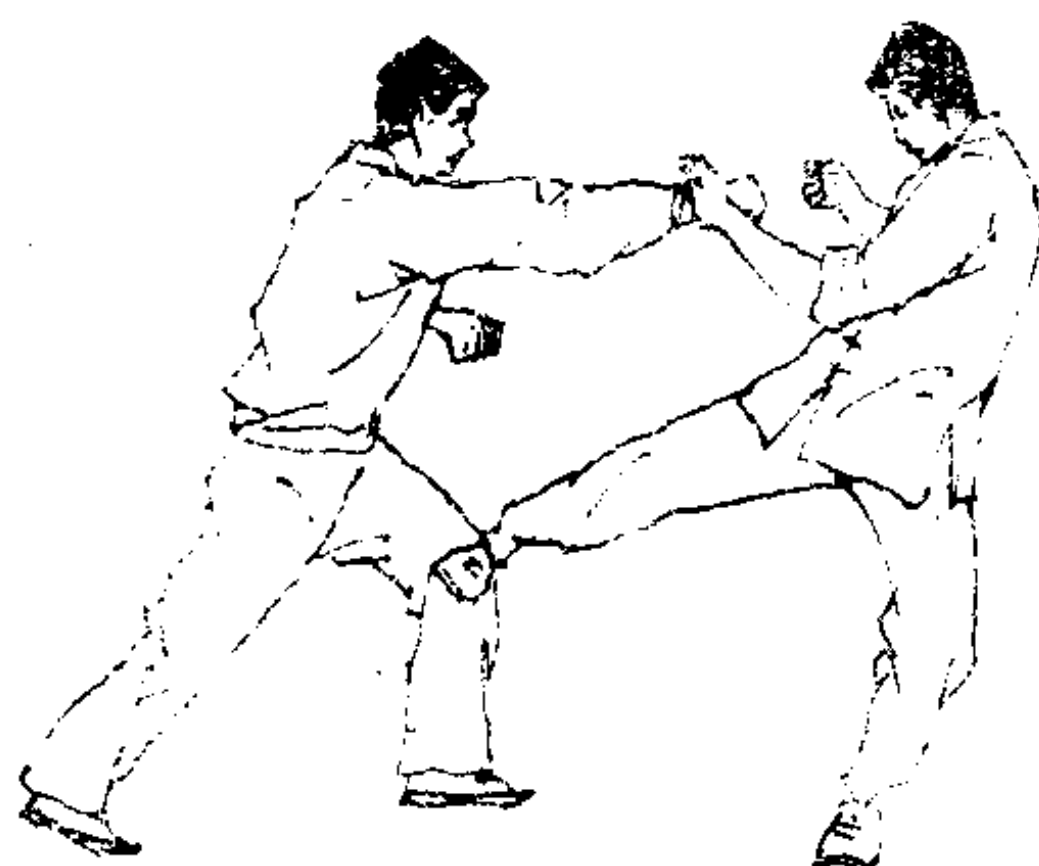


图198

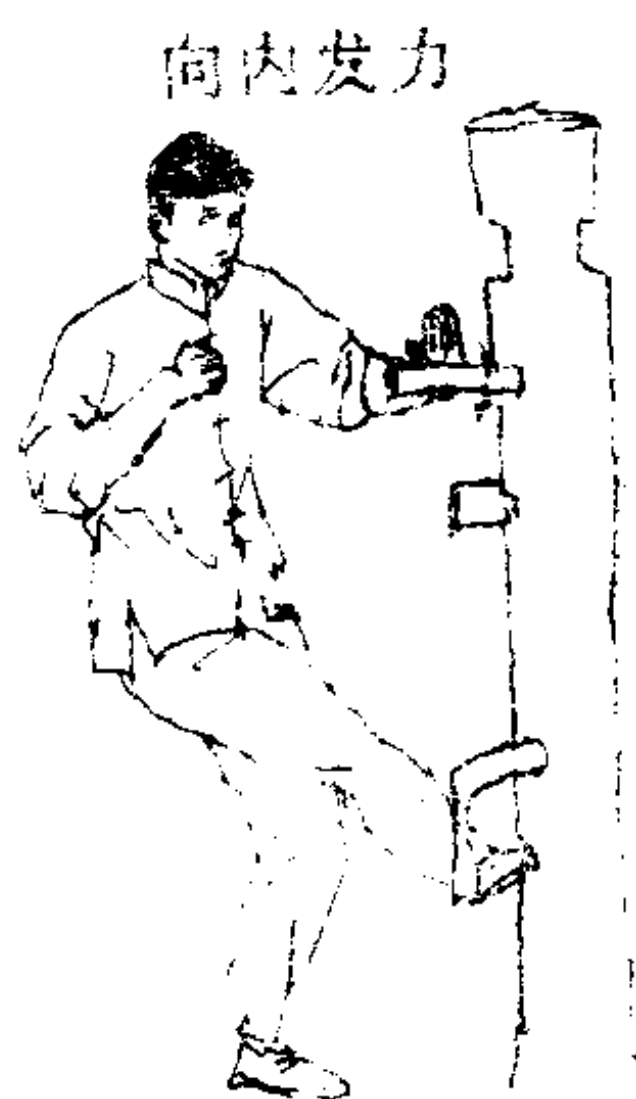


图199

#### 4. 外侧低位格挡法

外侧低位格挡法，几乎与内侧低位格挡法相同，所不同的是外侧低位格挡法要比内侧低位格挡法有更大的动作弧度和力度。当然，其目的仍在于使来拳向下偏斜。因此在这里

就不详细介绍外侧低位格挡法了，习者只需参考内侧低位格挡法即可。

### 5. 拦截与阻挡技法

拦截和阻挡技法是以自己的手臂与身体阻挡对手的打击或拦截对手的打击。因此，实施时须使肌肉适当收缩以增加抵抗力量。拦截是简单易行的，但它的缺点是拦截后不容易衔接还击或反击动作。而且对于阻挡技法也应少用，应只是在必要时才用。因为这种技法容易消耗大量的体能。但是只要不断地变换格挡的技法，以迷惑、扰乱对手，此两种技法还是有效的。因为当你连续的阻挡或拦截住对手的攻击后，不但会挫伤对手的勇气和信心，而且还可使对手在发起攻击时总感觉到踌躇。

用法（1）：由戒备势开始（图200）。与李小龙对垒的是一个持相反姿势的对手。当对手准备用后脚，即相距较远的那只脚做侧踢时，李小龙可边后退边进行拦截（图201、图202），同时还结合内侧低位格挡法去卡住对手的右手，然后用右直拳反攻对手头部（图203），攻其以措手不及。

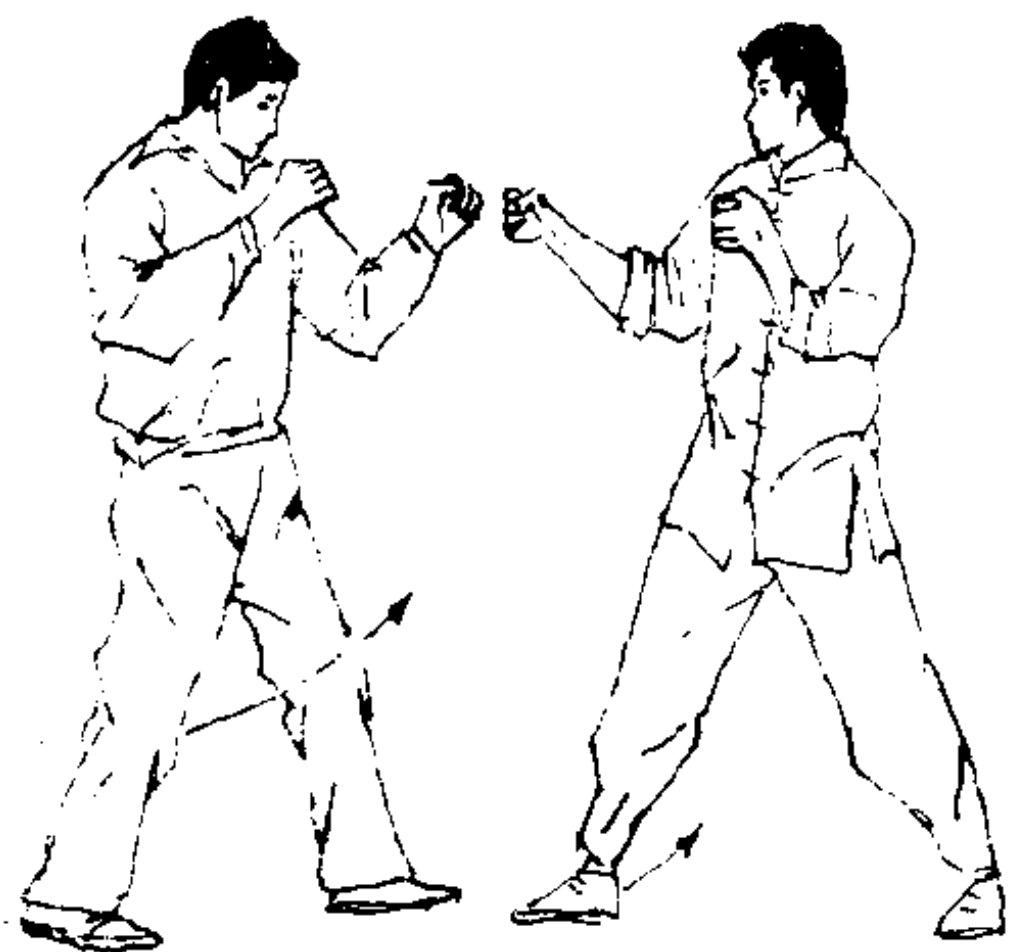


图200

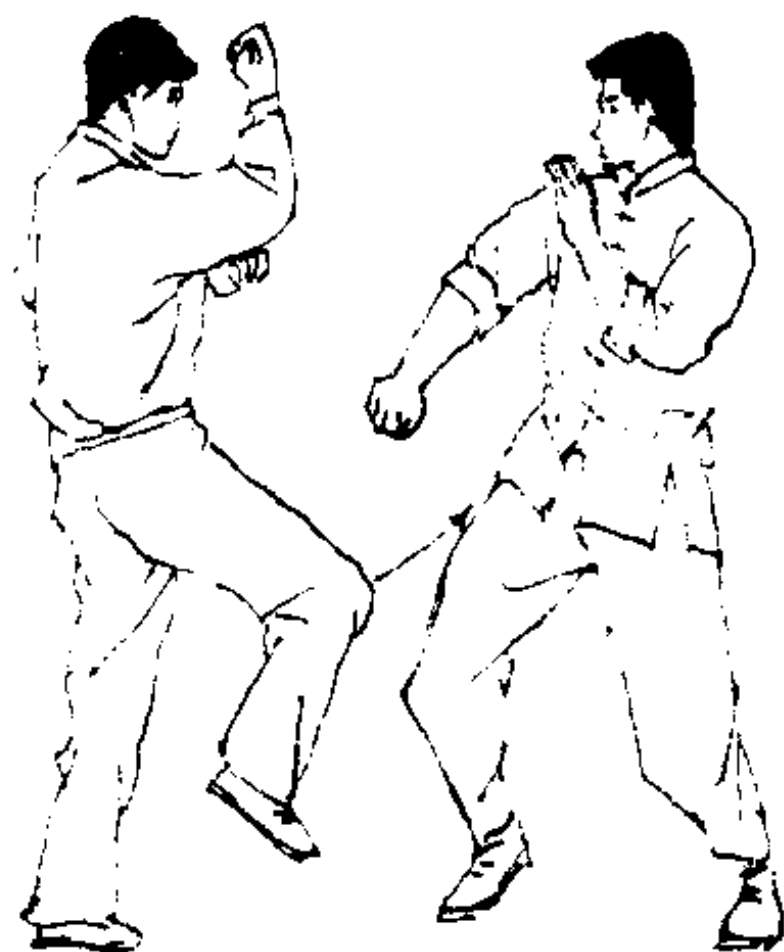


图201

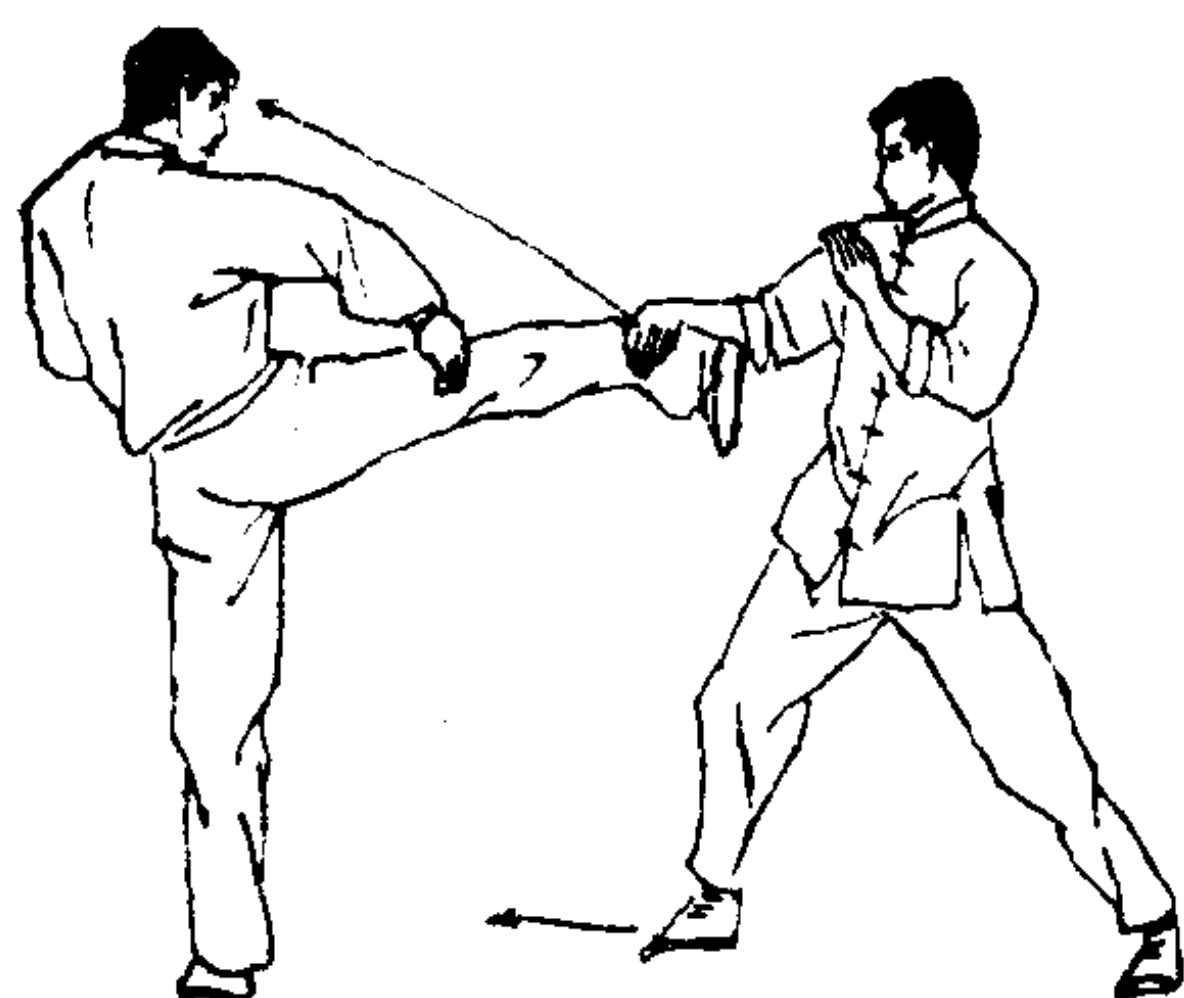


图202

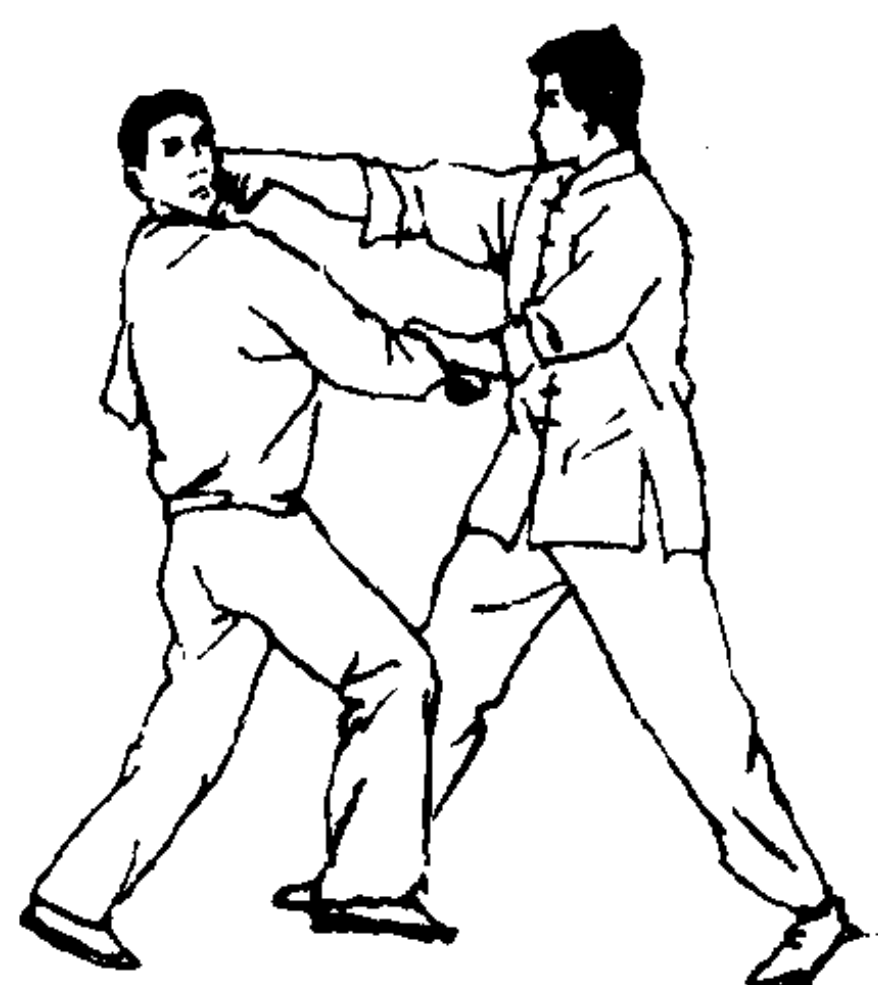


图203

动作要领：在右手拦截后，要进行迅速、猛烈的反击，以防备对手可能发起的第二次攻击或进行致命的连续反击。

用法（2）：由戒备势开始，李小龙面对一个持相同戒备姿势的对手（图204），当对手开始起腿和向前冲击时，李小龙则随之向后移动（图205），然而他是退却到即能免遭攻击，又能进行拦截后踢击的位置上（图206），而绝非消极防守。当占据有利位置后，李小龙随即起脚向对手背部或腰肋部猛踢（图207），将其踢伤或踢翻在地。

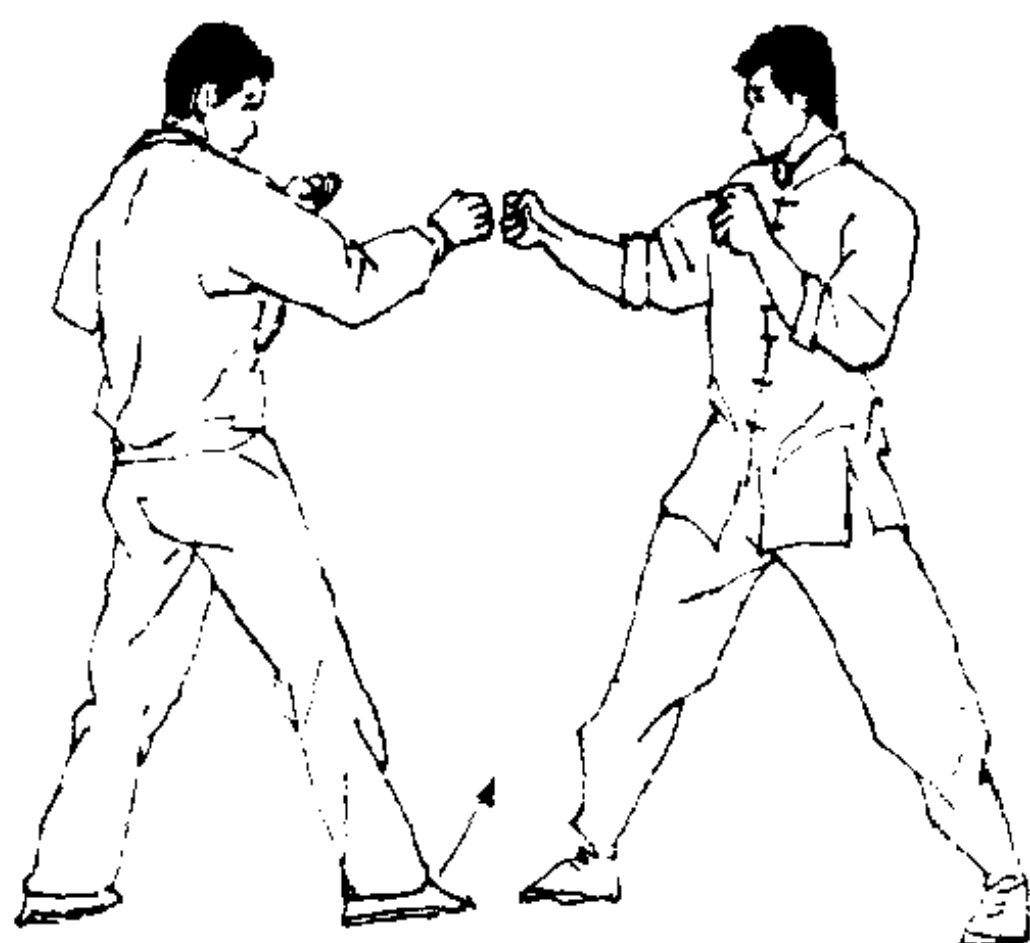


图204

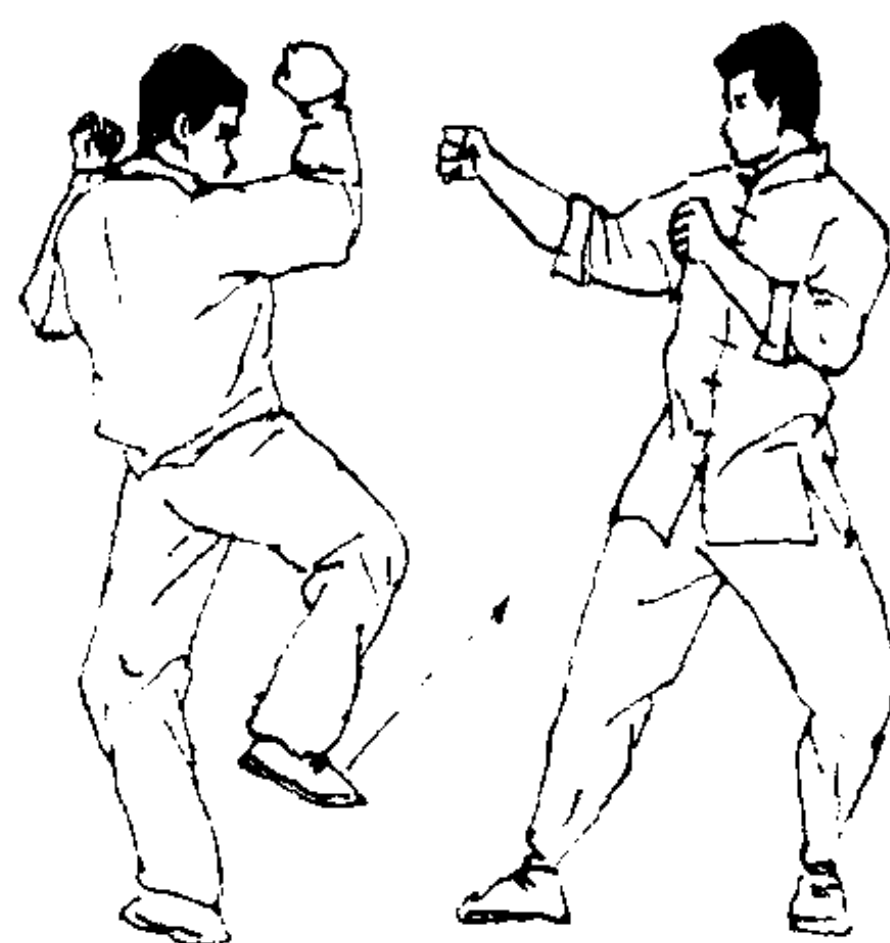


图205



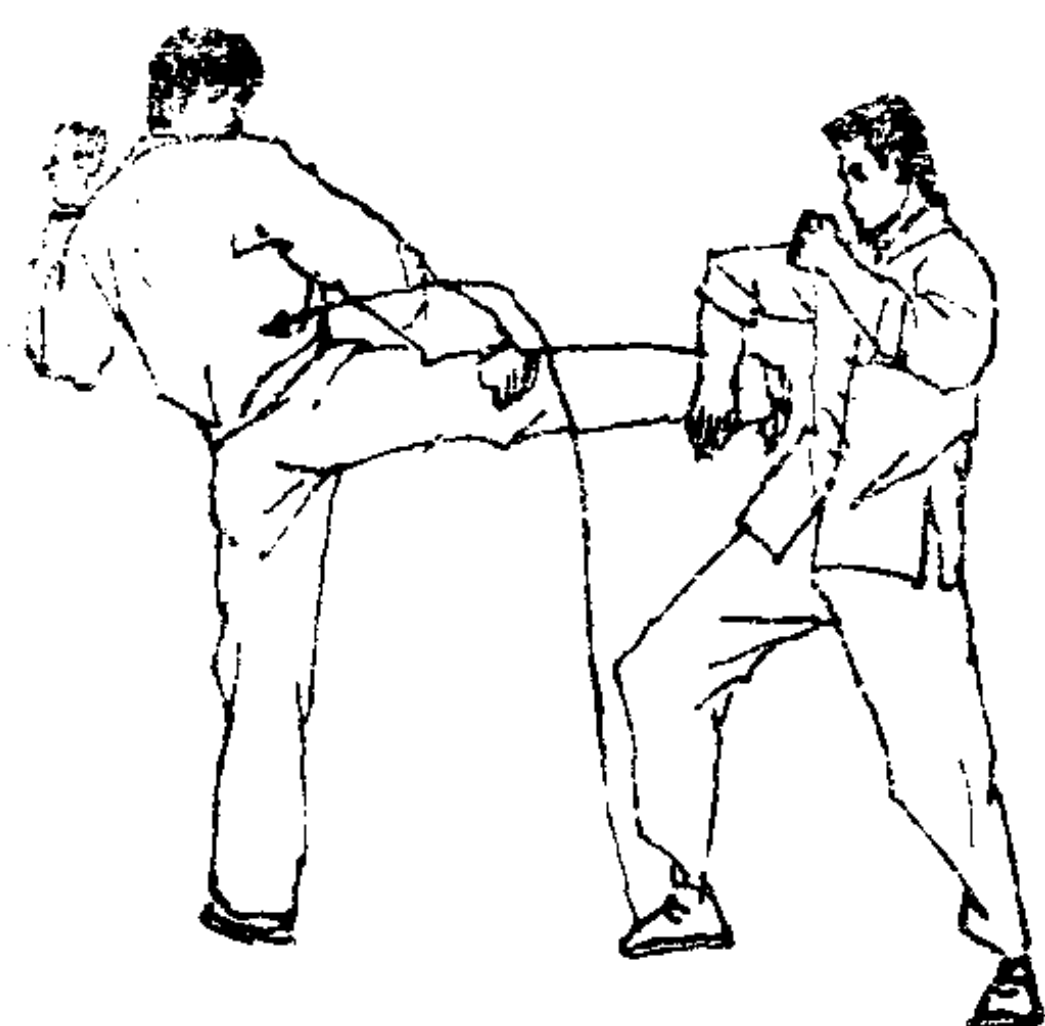


图206

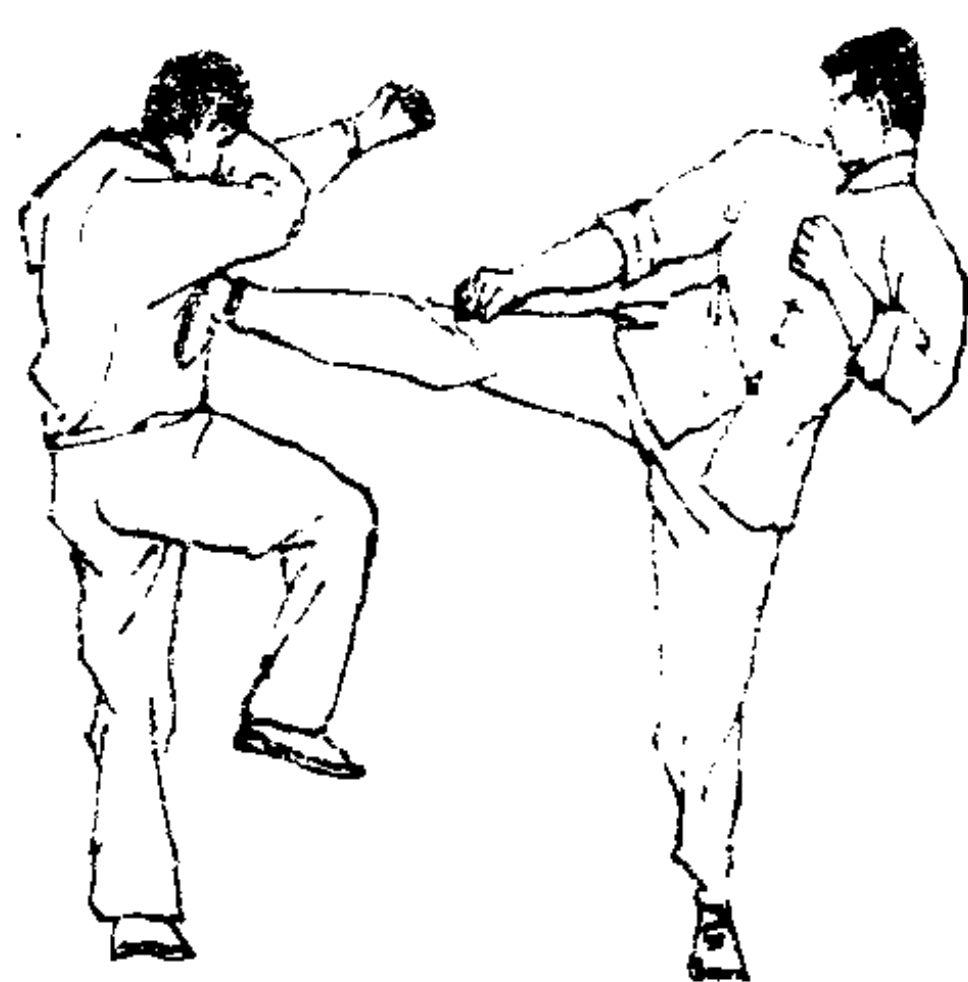


图207

动作要领：向后移步要恰到好处，拦截与反击是一个整体动作，故不可脱节。

用法（3）：由戒备势开始（图208），李小龙同对手保持在较远的距离上，并警觉地等待对手采取行动。而且恰好在对手开始攻击之时，李小龙便迅速反击（图209），先冲过去用腿猛然抵住对手的前腿，以防其做高位踢击（图210）。而且，当阻止住对手的攻击后，李小龙便迅速打出了足以致命的右手直拳（图211），将对手击伤或击倒在地。

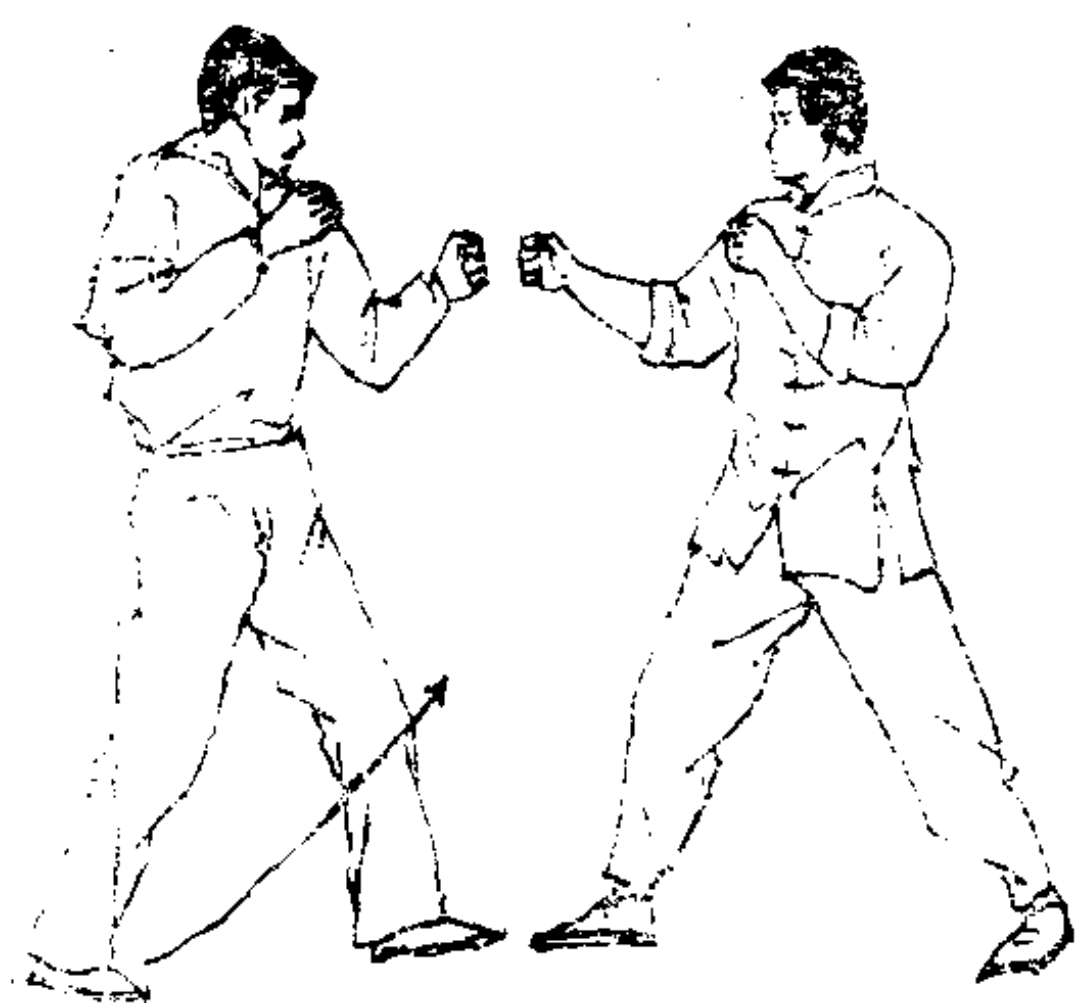


图208

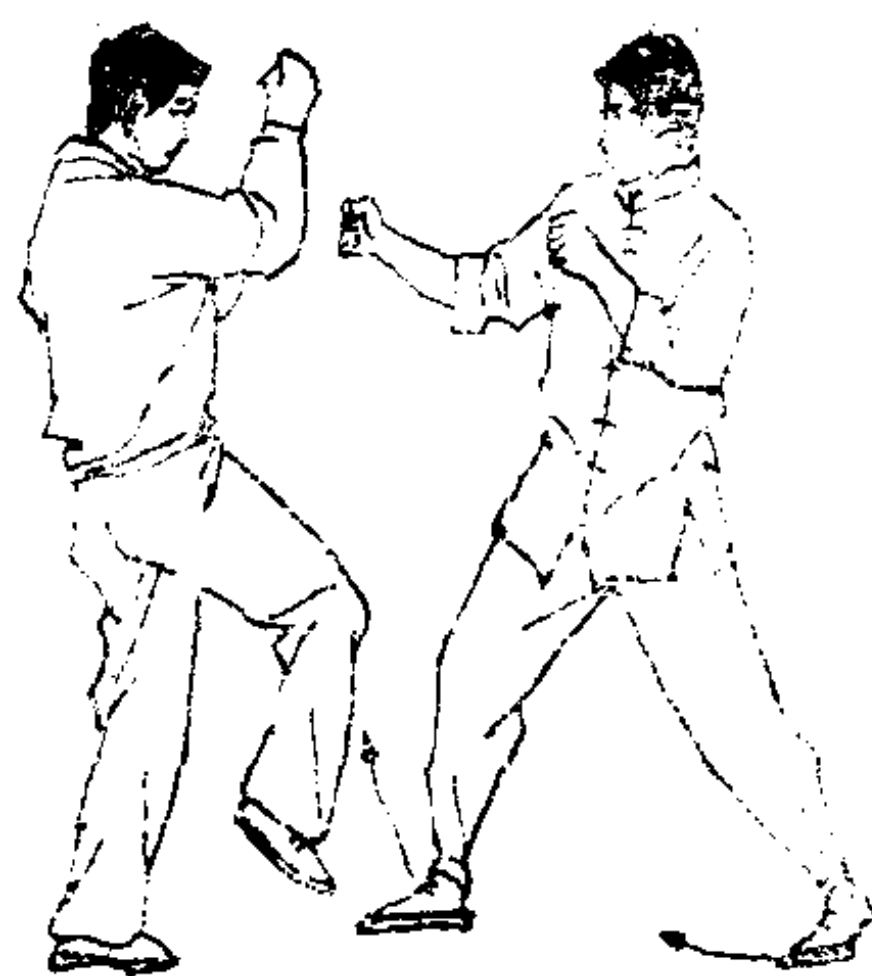


图209



图210

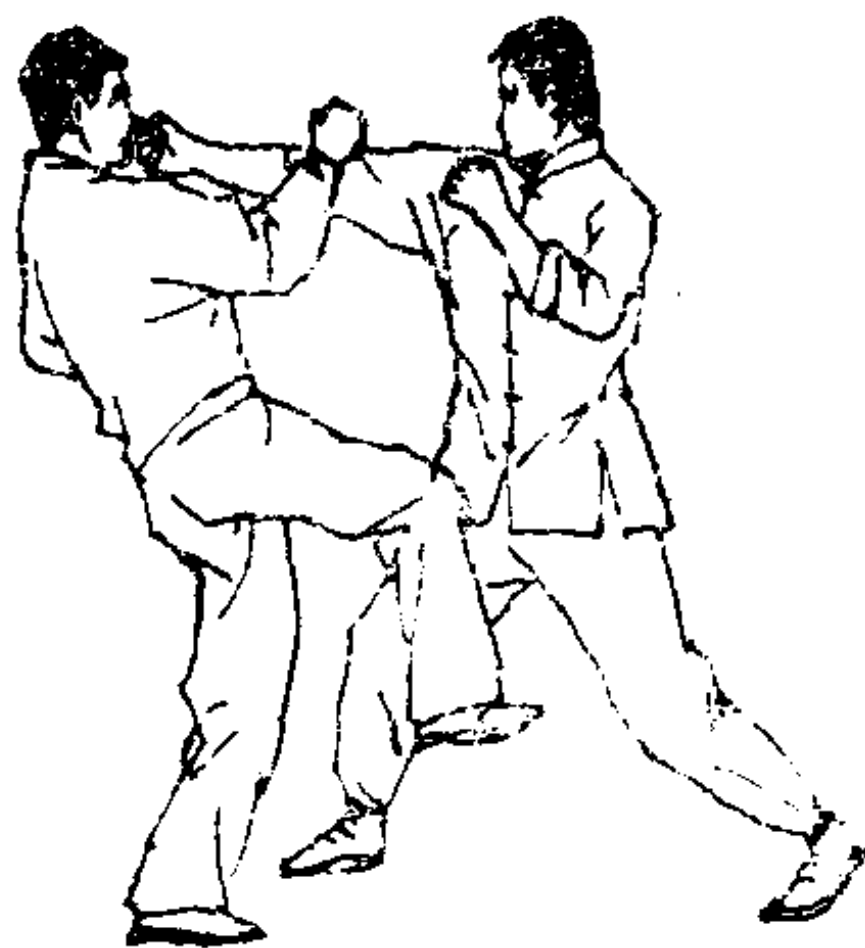


图211

动作要领：为了迷惑对手，要不断地变换自己的步幅。且以娴熟的步法尽可能地逼近对手进行致命反击。但须动作协调、快速、准确、及时，才可收到制敌之效。

## 第六节 截拳道闪躲技法

在截拳道中，除了以格挡为防守手段外，还有其他的技巧，例如：躲闪战术中的滑动闪避、摇摆与晃身等等。现一一介绍如下：（在这里须注意：不得死守教规，即要根据不同情况对技法加以灵活运用）。

### 1. 滑动闪避

在搏击中，虽然用于格挡和消截对手攻势的机会极多，但是最好的防御方法还是善用步法积极地避开，所以说滑动闪避是一种距离不变而尤能闪躲对手攻击的方法。而且它主要用来对付直拳攻击或进行反攻。滑步的时间判断必须十分准确，以能使对手的攻击刚好由肩旁掠过。同时，为了获得

更大的效果，滑动闪避对方攻击的偏差度越小越好，因此滑步闪避堪称是反击、搏斗的基础。

当对手用左右直拳或左右摆拳攻来时，均可运用滑动闪避来闪躲对手的攻击，而且其中以滑动闪避到对手出拳的外

侧为最安全。因为这样闪避可偏离对手的攻击路线和范围。并且在滑动中，双手仍然可以自由地作反击动作。下面介绍几例进行滑动闪避的实例。

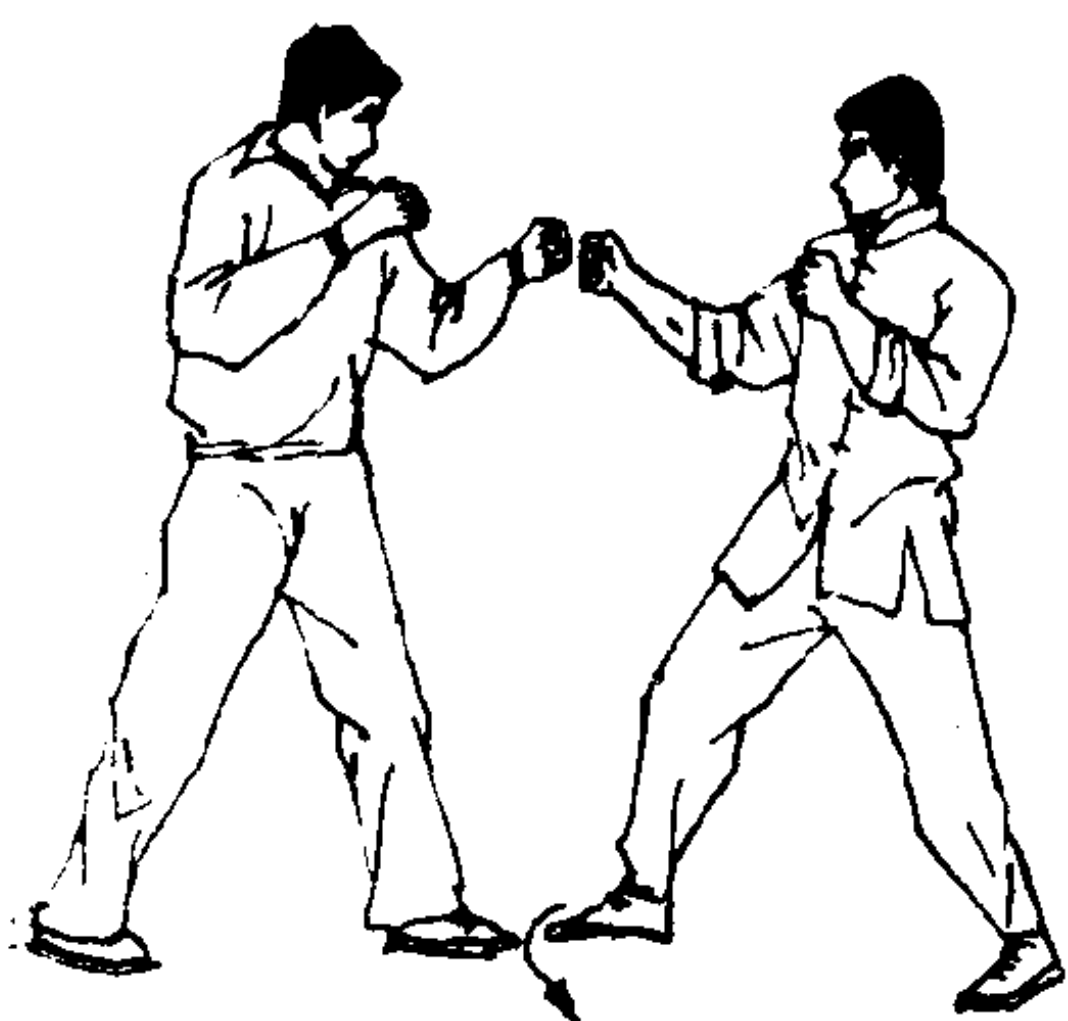


图212

用法（1）：内侧滑步对左直拳攻击：由戒备势开始（图212），当对手发左手直拳攻来时，你可使重心迅速落在左脚上，

同时右肩与身体快速地转向左侧（左脚保持不动），这样由于自己趋近对手之内侧来防御，故可使对手的左拳从自己的右肩上掠过（图213），同时可用右直拳攻向对手面部（图214），在本动作中，由于右手反击时是攻击的对手中线部位，因此命中率极高。



图213

原因是我方在反击时由于占据了内侧的优势，所以使对方不得不将左拳从我方臂侧滑过，而不能击中目标，即使击中肩部也产生不了多大的危害。如有必要我方还可用左手直拳连击。

用法（2）：外侧滑步对左直拳攻击：由戒备势开始（图

215)，当对手发左直拳攻来时，你可使左肩前探，并将重心转落在右脚上。这样，可使对手的左直拳从自己的左肩上掠过（图216），同时你可用左手直拳去迎击对手的下颌或面颊（图217），将其击昏或击倒在地。

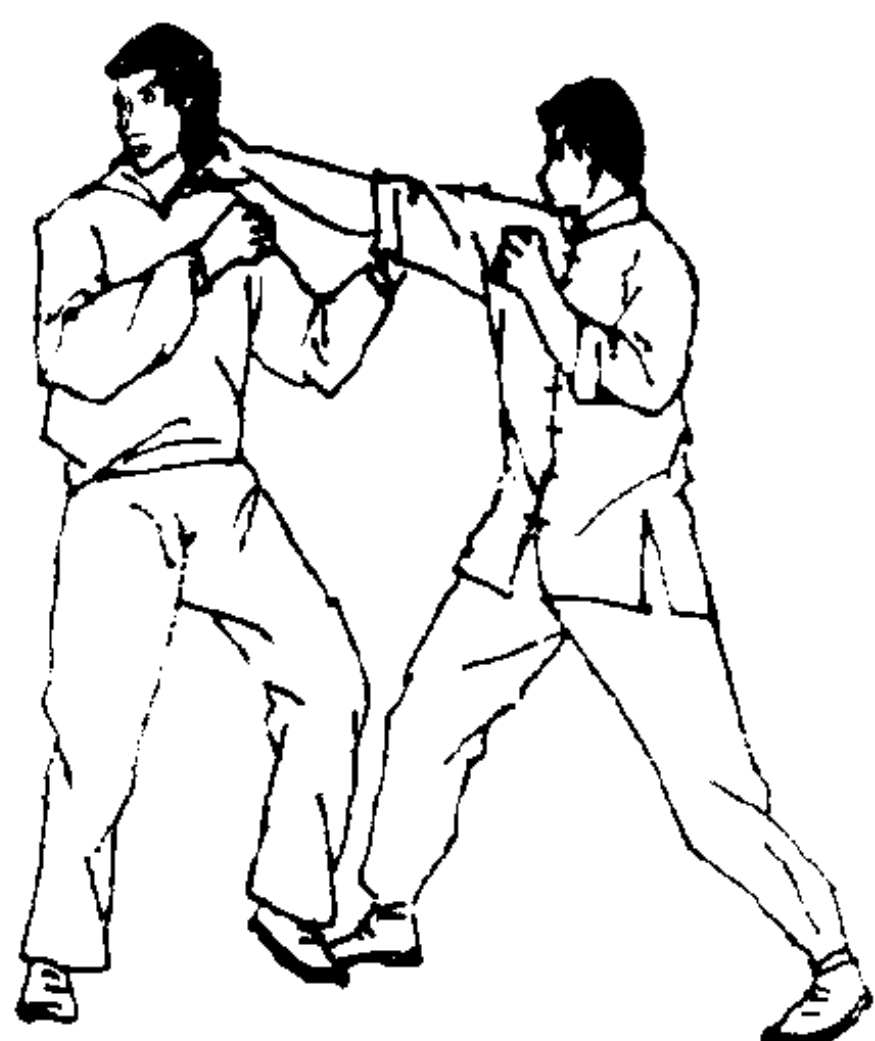


图214

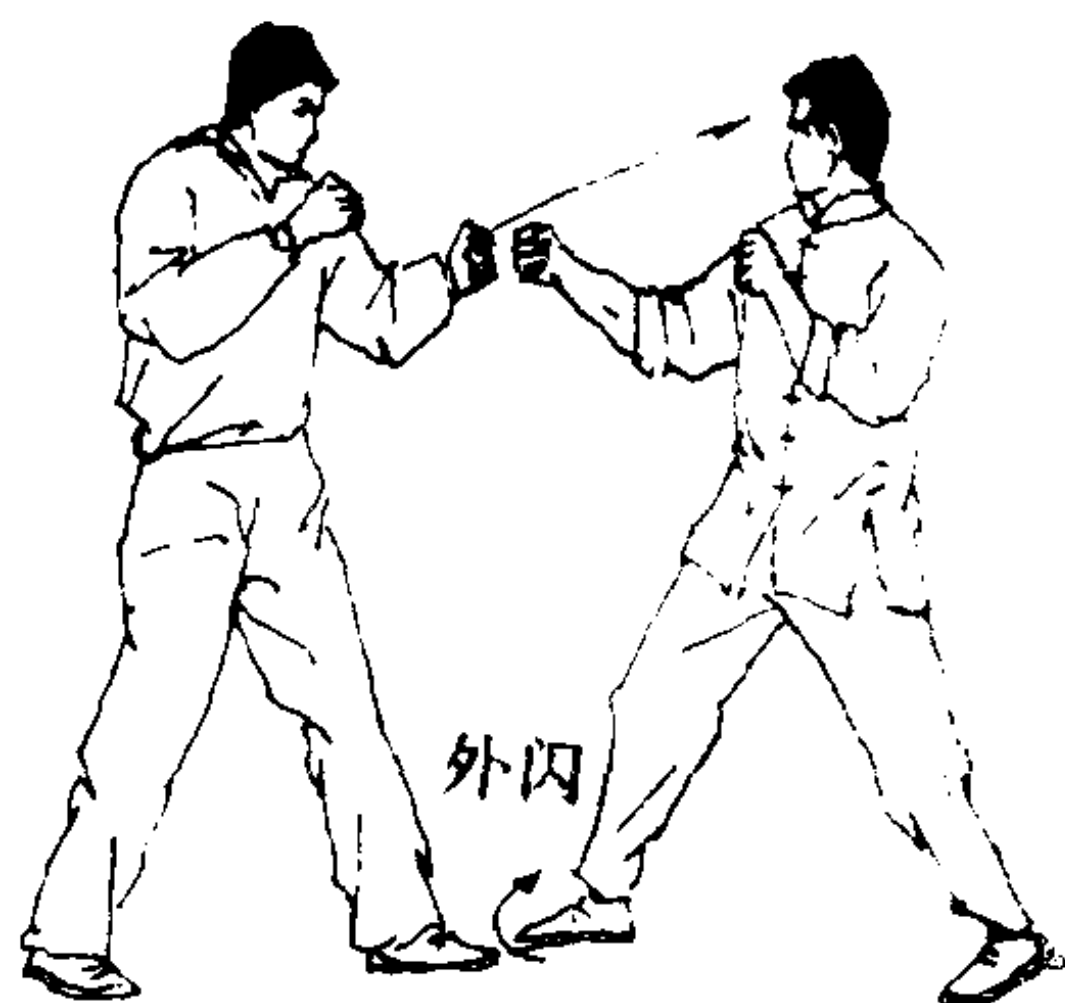


图215

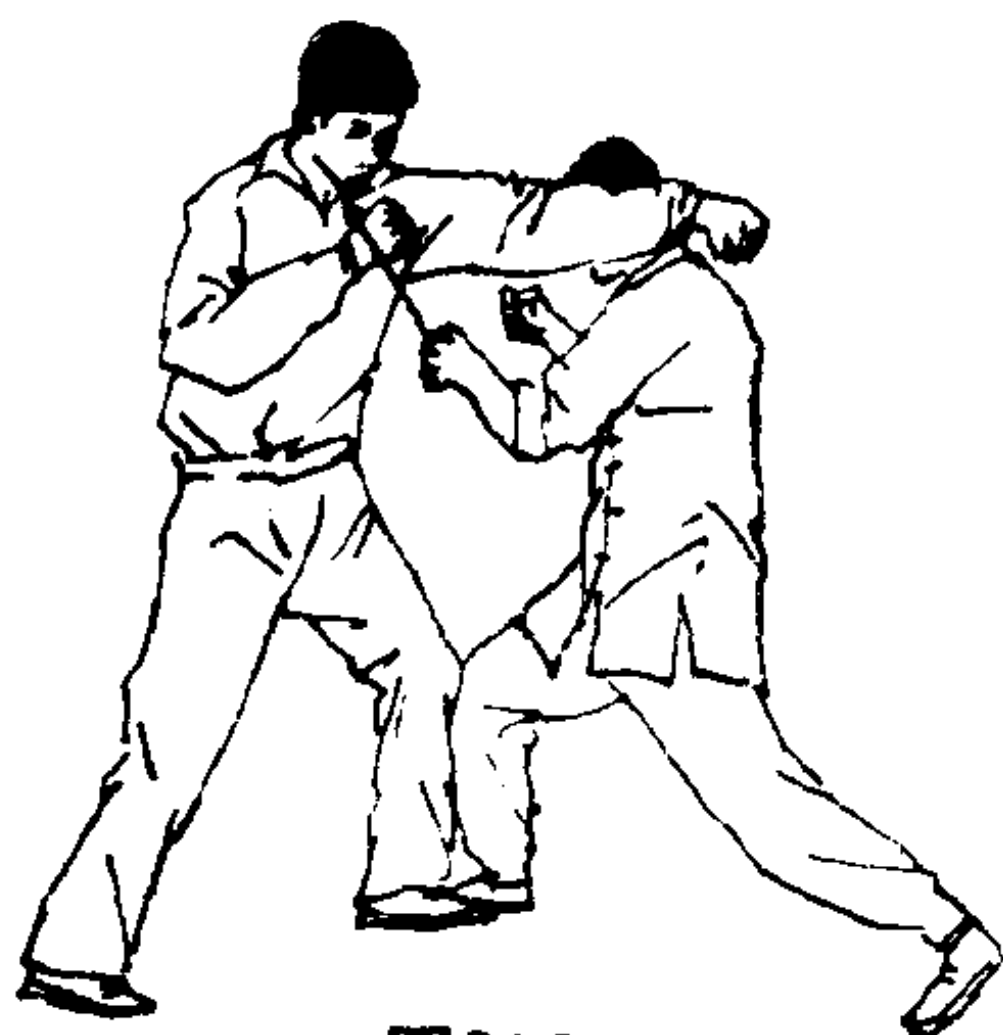


图216



图217

用法（3）：外侧滑步对右直拳攻击：由戒备势开始（图218），当对手发右直拳攻来时，你可使身体向内侧转动，从而使对手的右拳从自己的右肩上掠过（图219），同时你可借助身体内转的惯性，将右直拳攻出（图220）。由于李小龙的

寸拳能击倒世界上任何拳手，所以其由远距离而发的右直拳自能一下将对手击昏或击倒。

用法（4）：内侧滑步对右直拳攻击：由戒备势开始（图221），当对手发右直拳攻击时，你可使上体微向右倾，从而使身体重心移落在右脚上，此时其右直拳必从你左肩上掠过（图222）。你在反击时，可用即快又有力的左直拳直捣其面部（图223），将其击昏或击倒在地。此拳在攻击时要充分借助身体右转的惯性，以强化其攻击力，且在反应时眼睛要始终盯紧目标，以免使攻击落空或反为敌所利用。

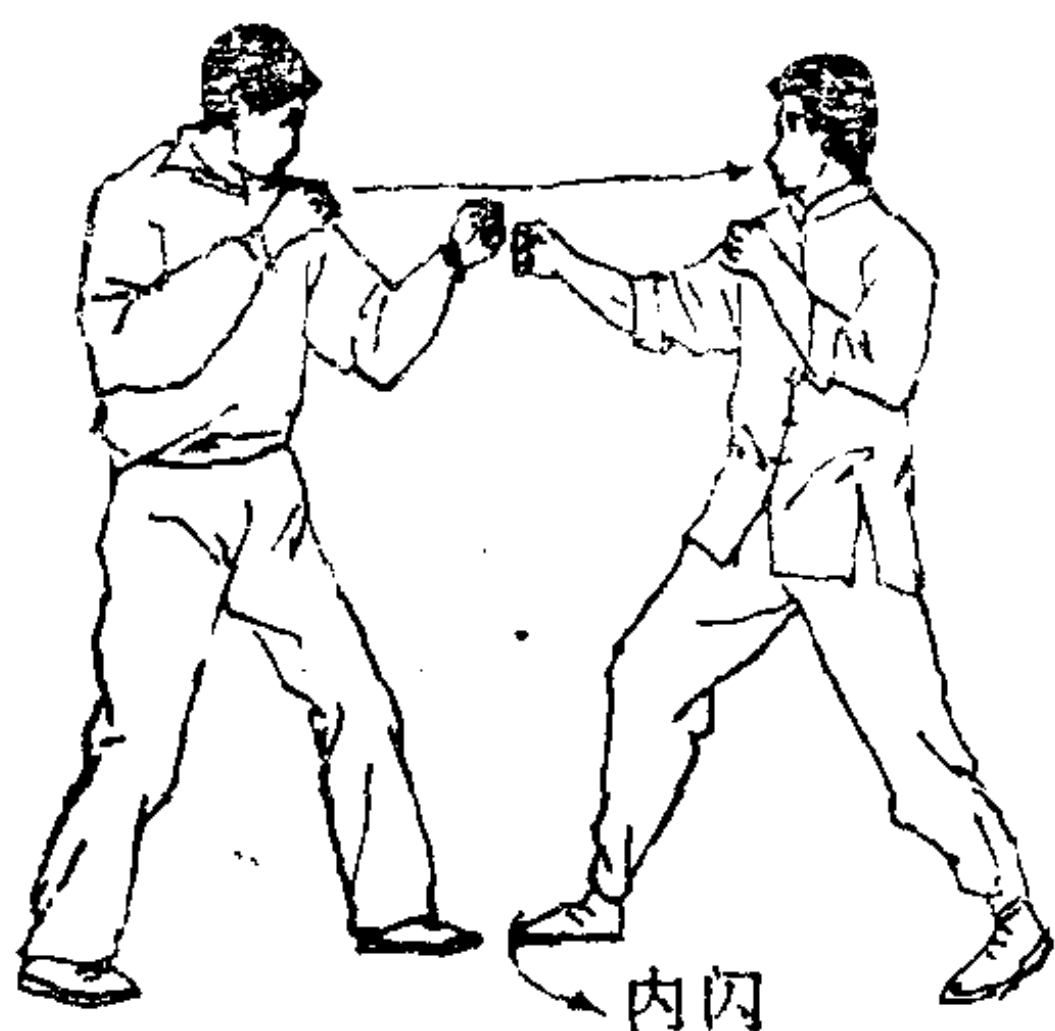


图218

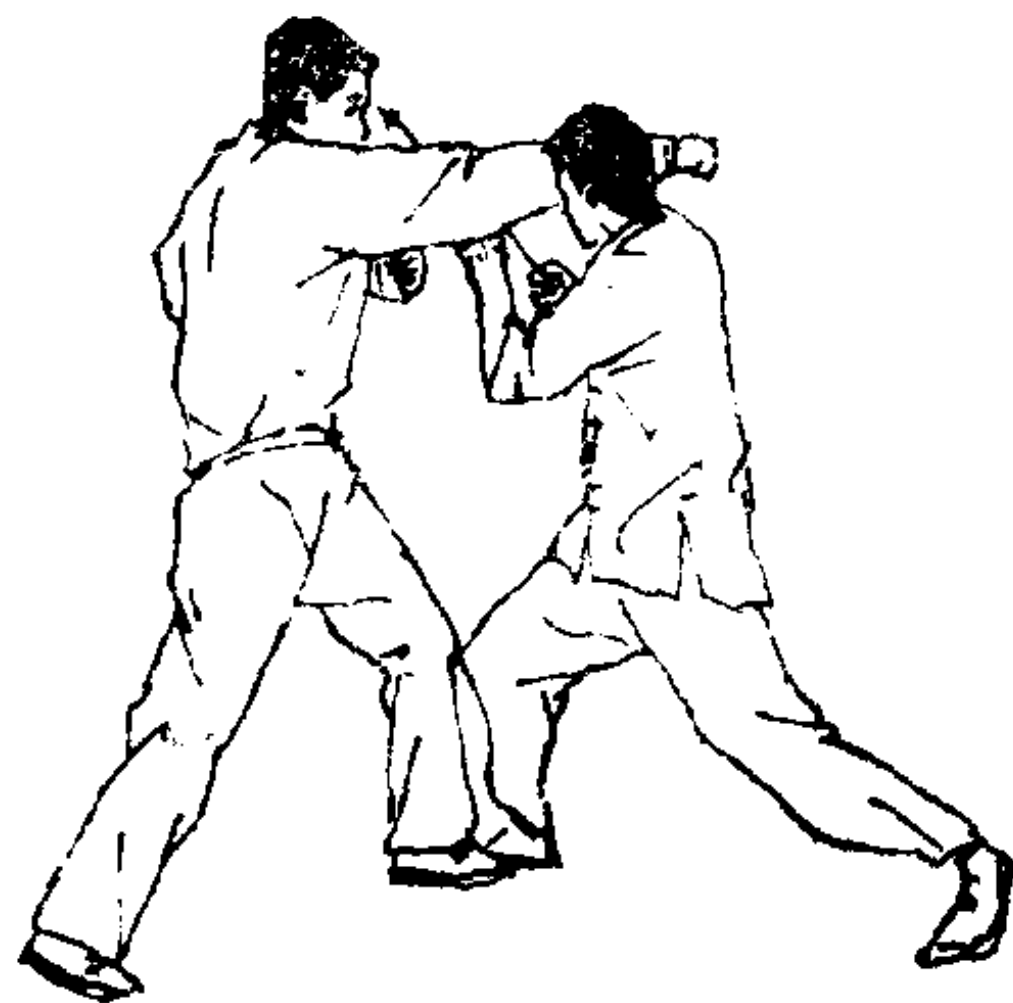


图219

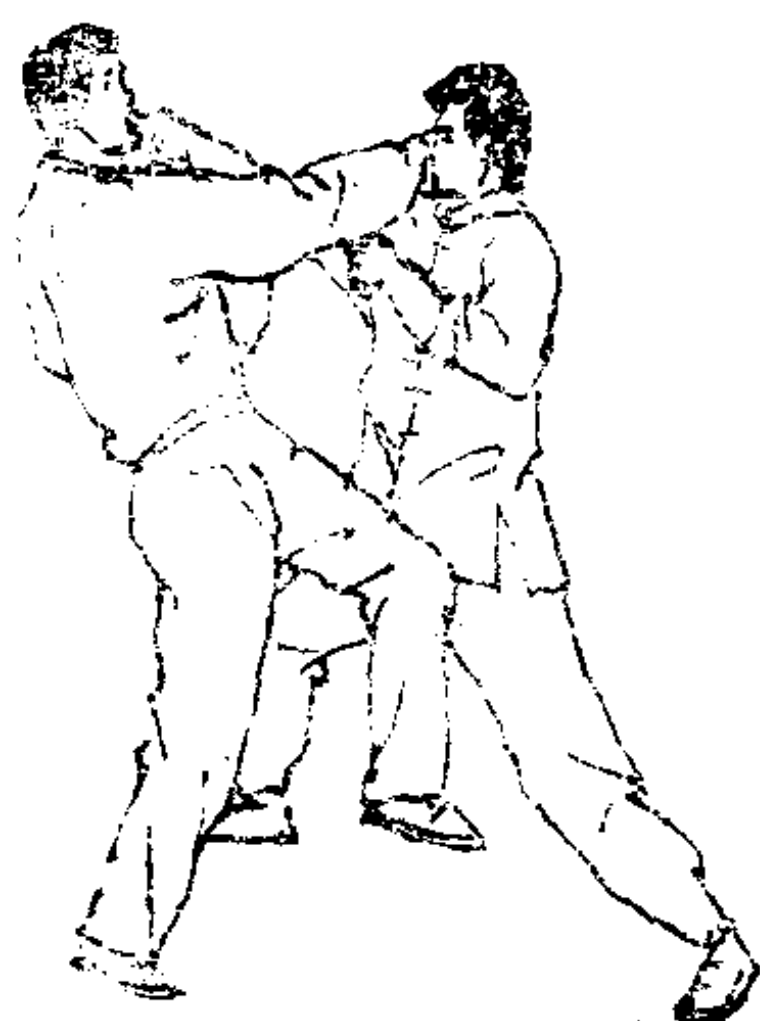


图220

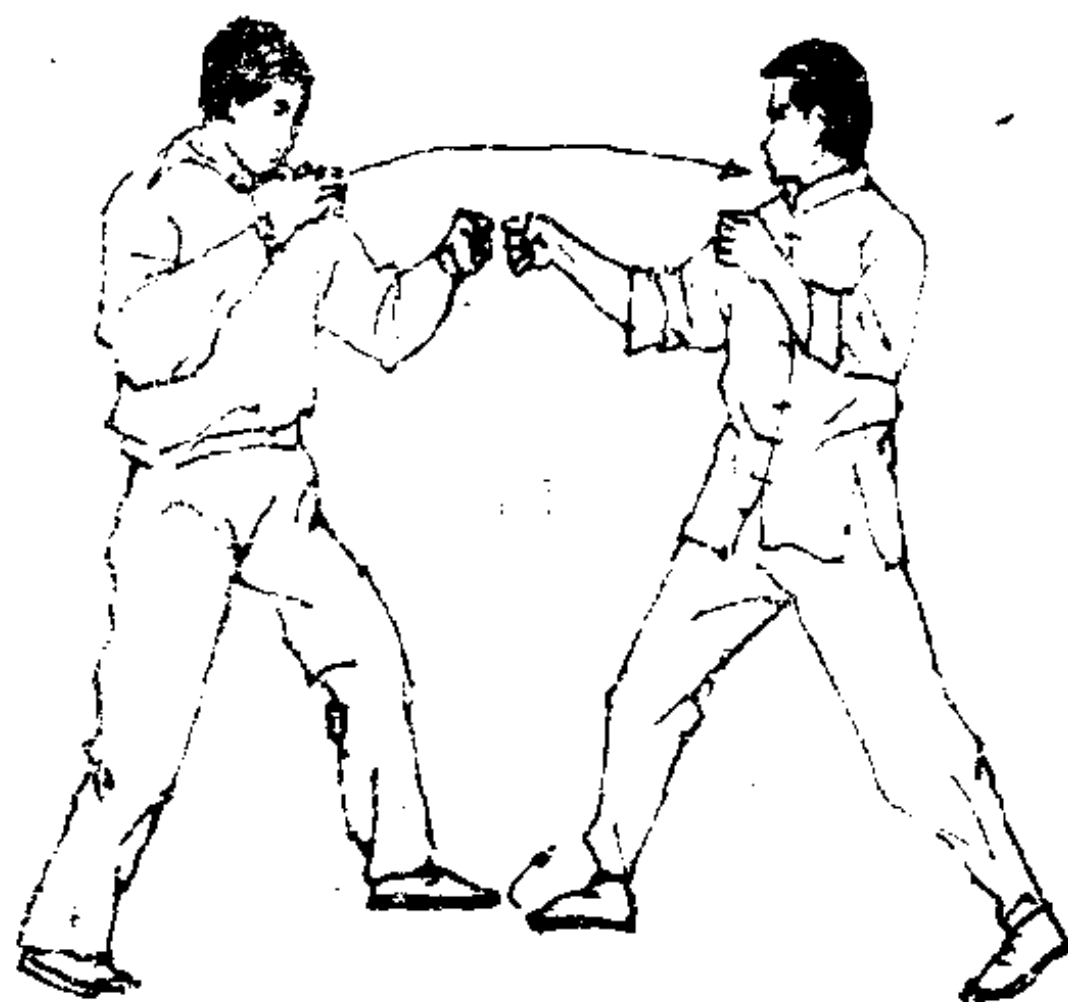


图221



图222



图223

## 2. 晃身

晃身是一种避免攻击的有效战术，它还能改进防御措施，并以比较有力的勾拳进行回击。在这个过程中，要特别注意躲闪向头部击来的直拳。从而使头部成为难以捉摸的活动目标。不过晃动法比闪避难掌握，这就要求必须有闪动的基本功，才能在晃动中能运用自如。而晃动的关键就在于掌握腰部肌肉放松的技巧。

晃身的方法有：向前晃身接反击法、向左晃身接反击法、向右晃身接反击法、向后晃身接反击法四种。现介绍如下：

用法（1），向前晃身接反击法：由戒备势开始（图224），当对手用连续拳法攻来时，你可猛然俯身

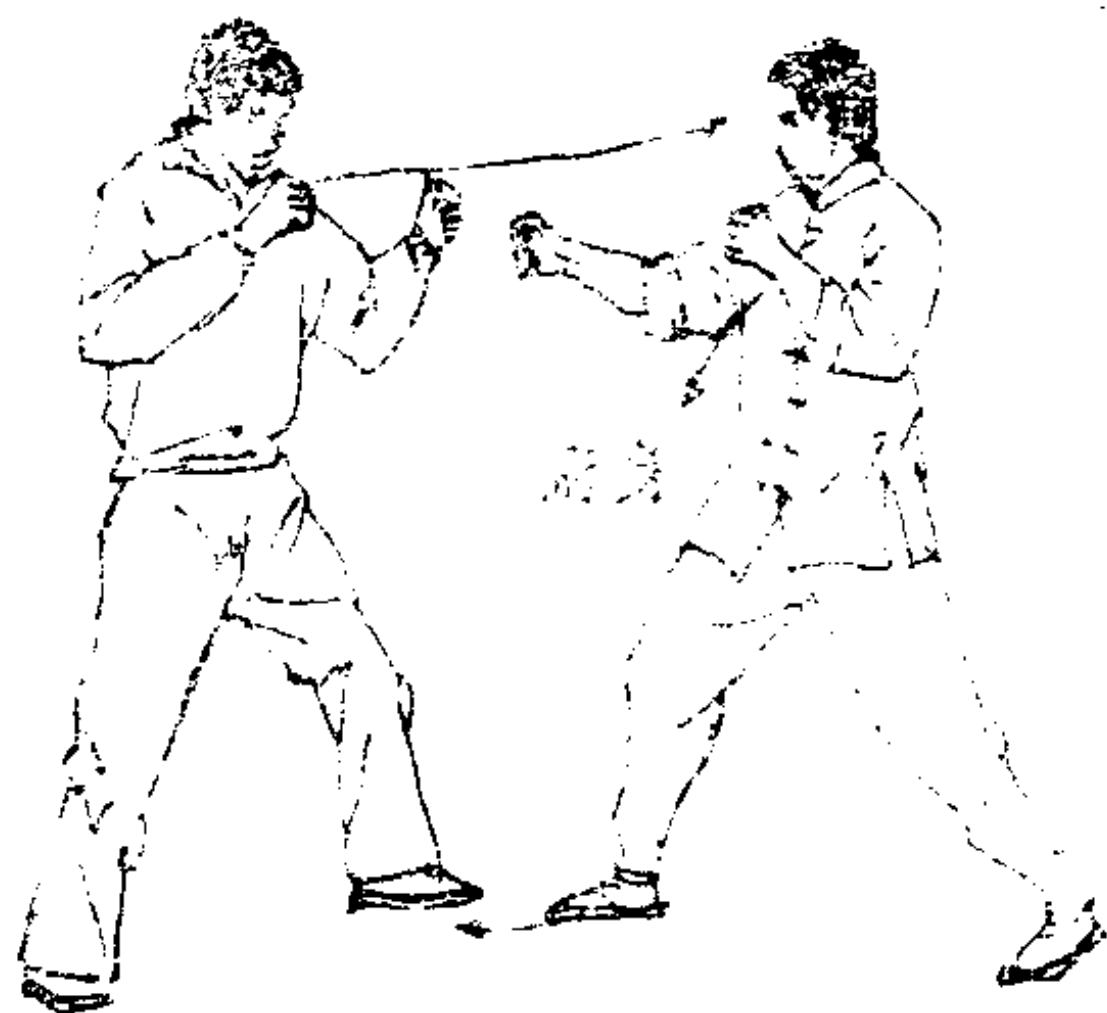


图224

低闪以避开迎面而来的拳头（图225），同时用短直拳猛击对



手的心窝（图226），将对手击伤或击倒在地。

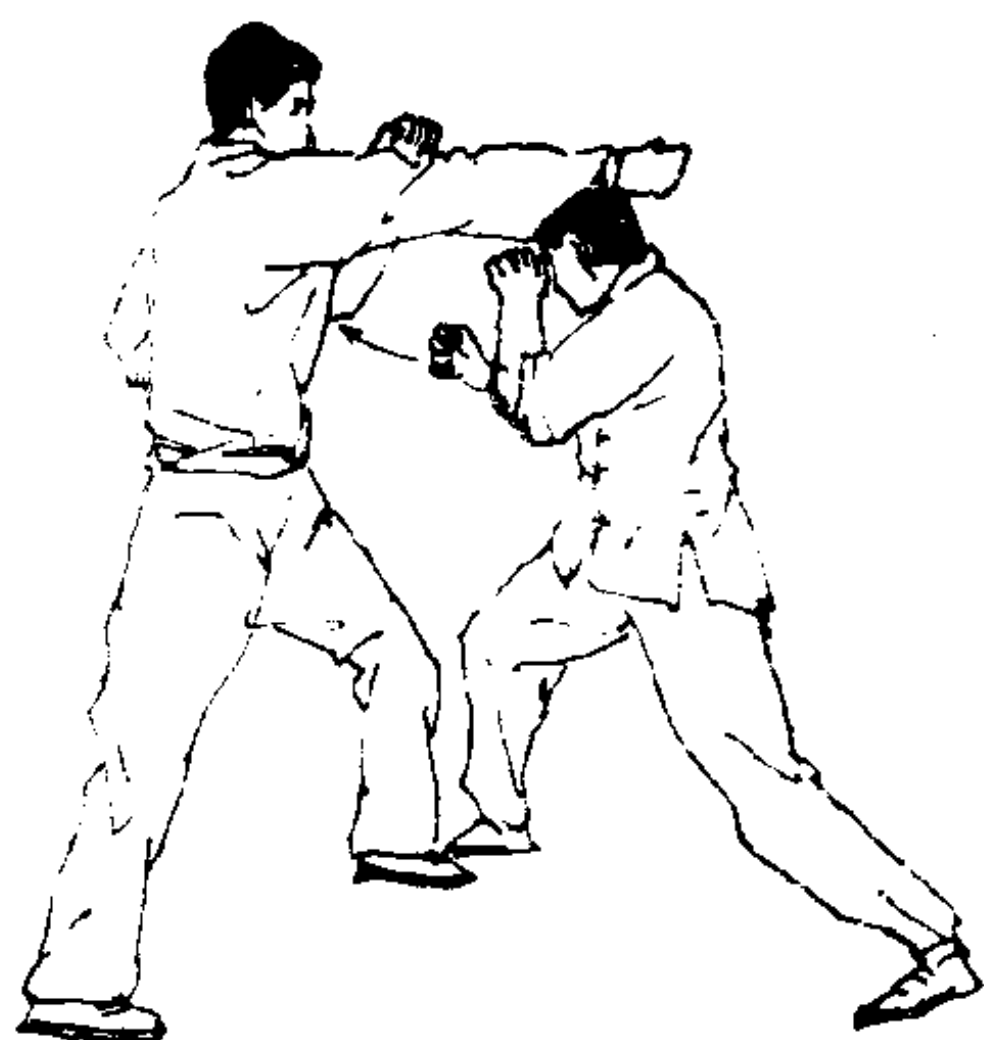


图225



图226



图227

用法(2)，向后晃身接反击法。由戒备势开始（图227），当对手用连续拳法攻来时，你可顺着对手拳法的势头，迅速后闪以恰好避开对手的攻击（图228），并在对手收手之际，乘机迅速趋前，以前手直拳重击之（图229）。

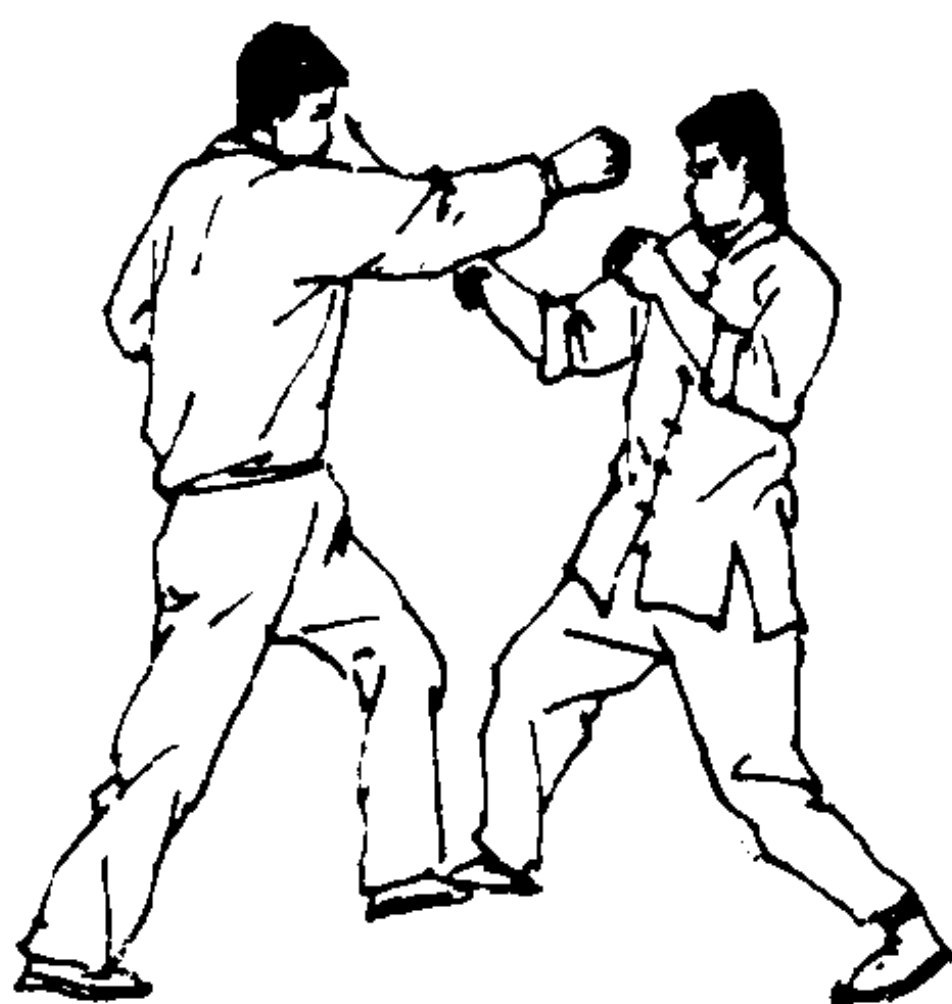


图228

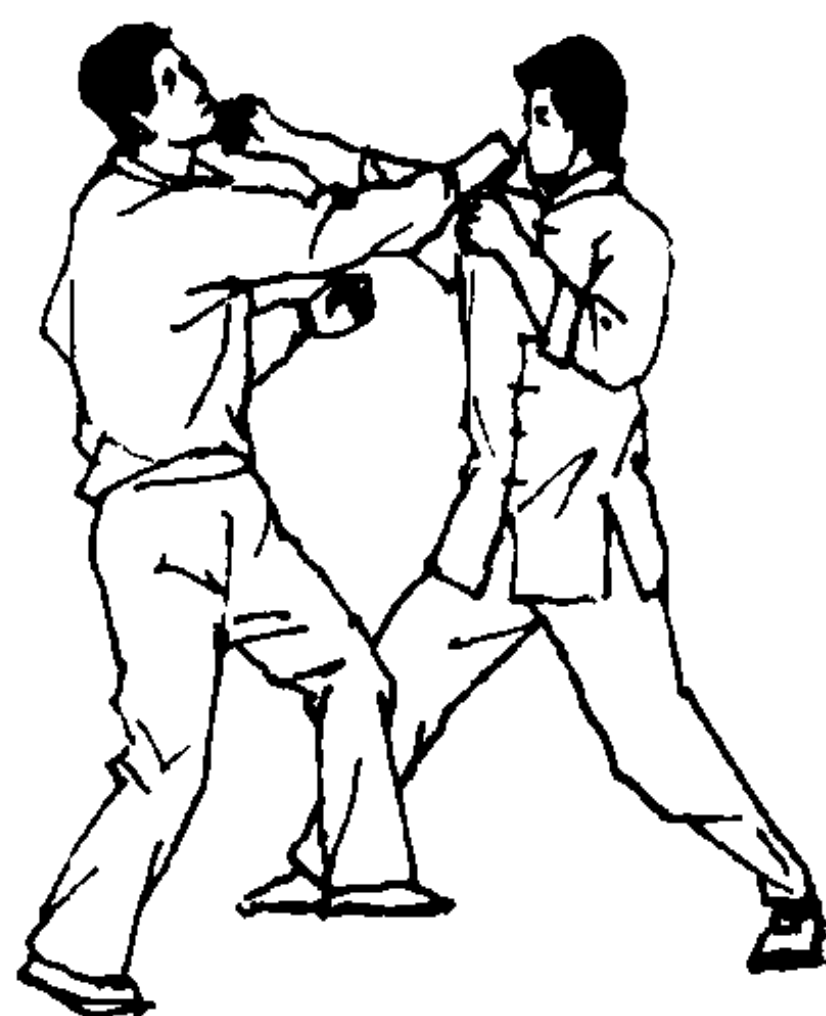


图229

用法（3），向左晃身接反击法：由戒备势开始（图230），当对手用连续拳法攻来时，你可将头先下闪再从对手的右臂下绕到其右臂外侧（图231），以躲避对手的左手连击。随后可采用致命的右勾拳去重击其心脏或下巴等致命要害处（图

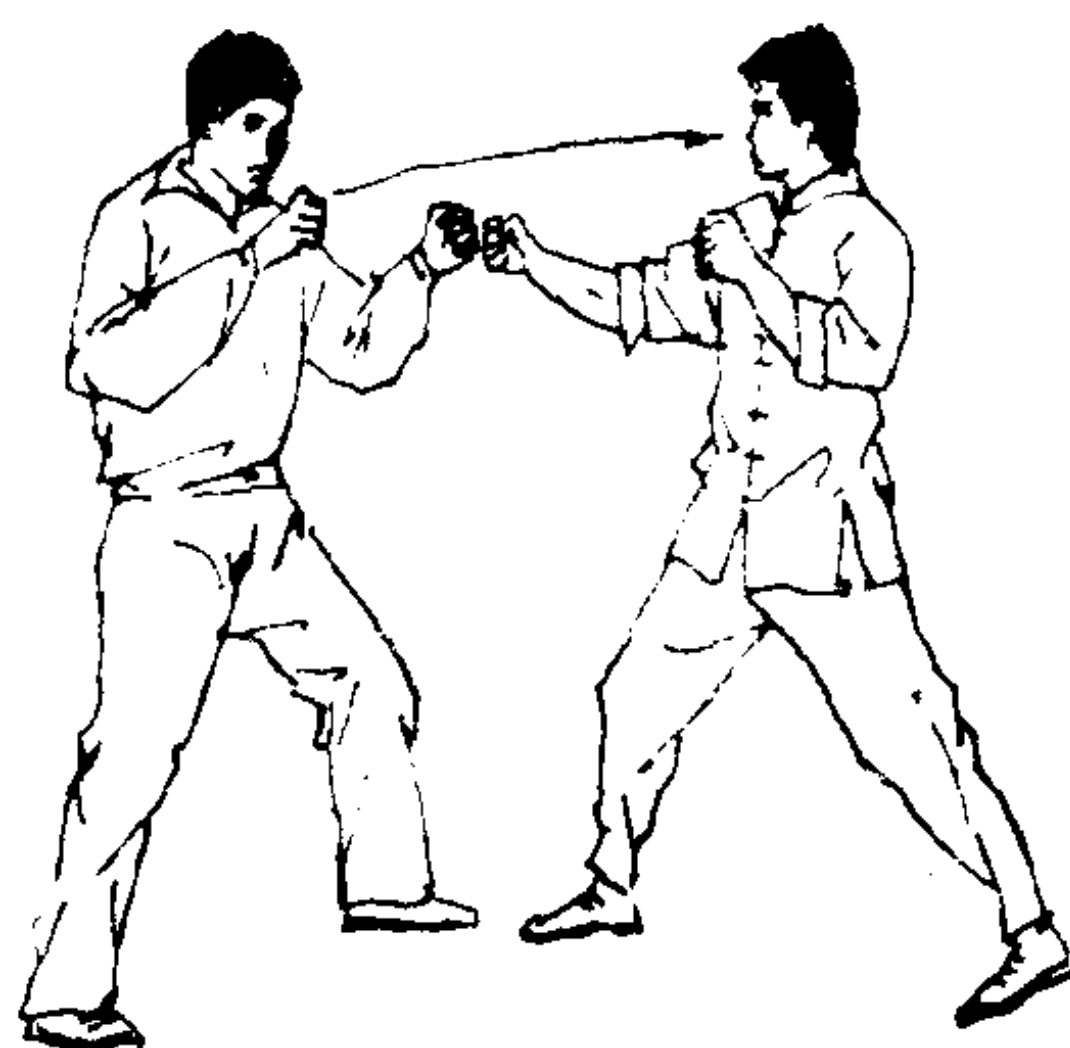


图230

232），将其击昏或击倒在地。但须使勾拳快如闪电。李小龙为了显示勾拳的威力，曾把勾拳誉为“飞来的火钩”。



图231



图232

用法（4），向右晃身接反击法：由戒备势开始（图233），当对手仍用连续拳法攻击来时，你可将头先迅速下闪再从对手的左臂下绕到其左臂外侧（图234），以躲避对手的连续攻击。随后可采用左勾拳重击其心脏或下颏等致命要害部位（图235），将其击昏或击倒在地。在这里，为了增强攻击效果，可在左勾拳重击之后再接连用右勾拳或右直拳等

力量型拳法予以连续重击，不给其以反击之机。

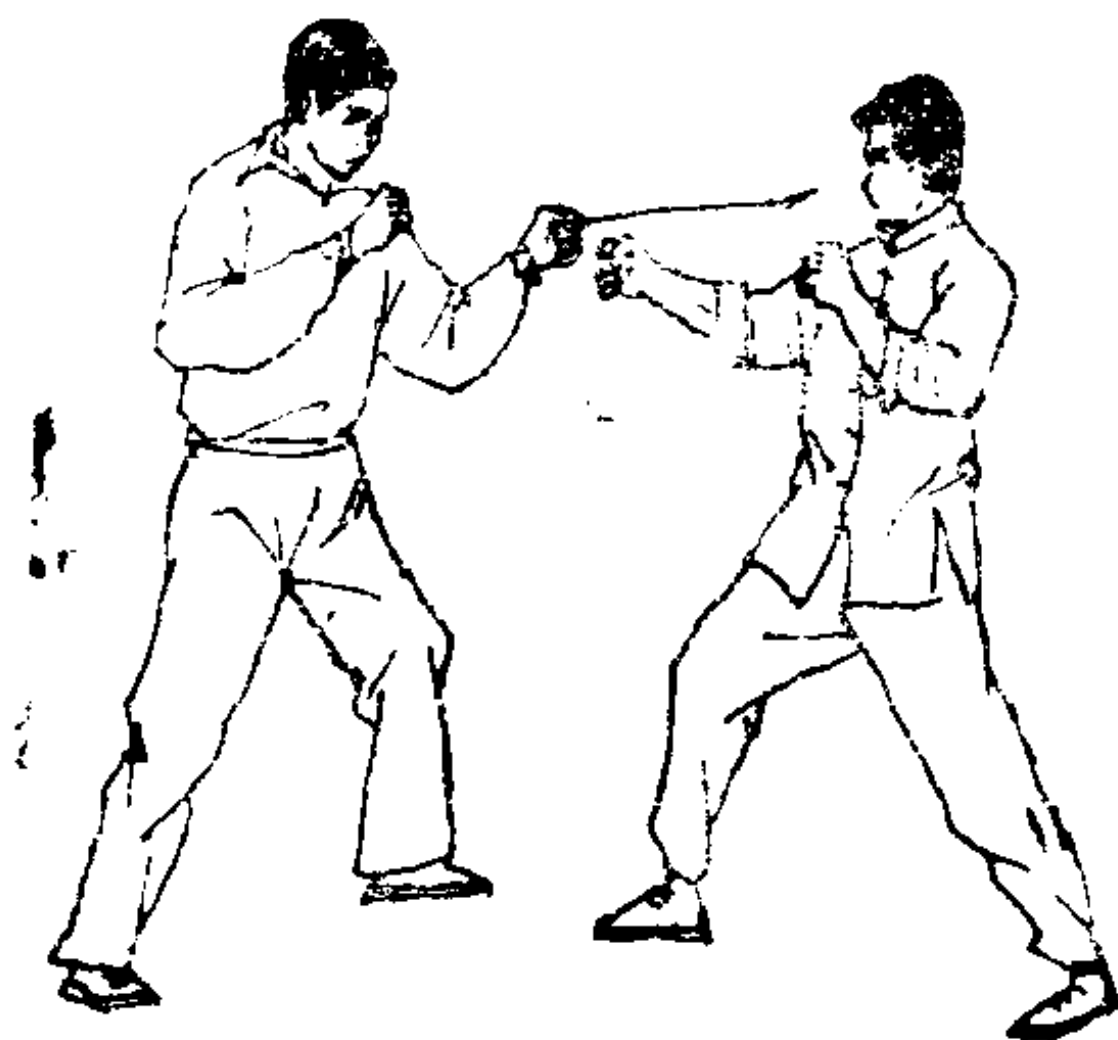


图233

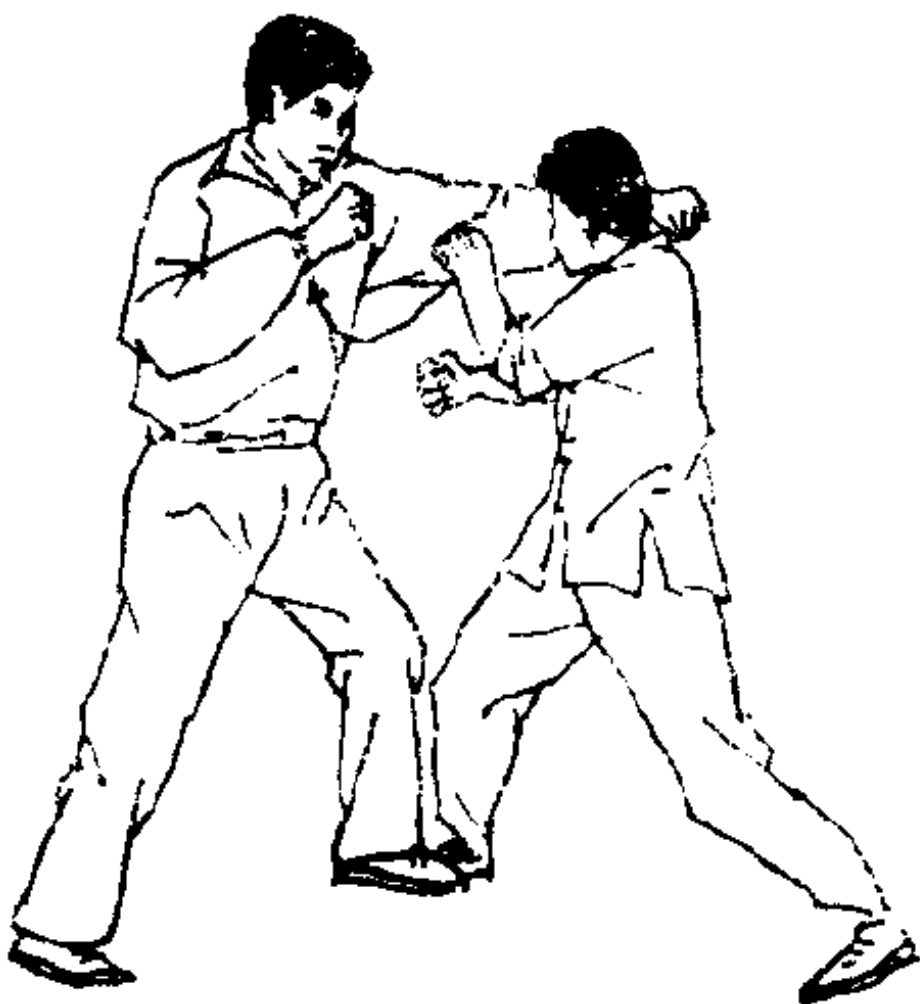


图234

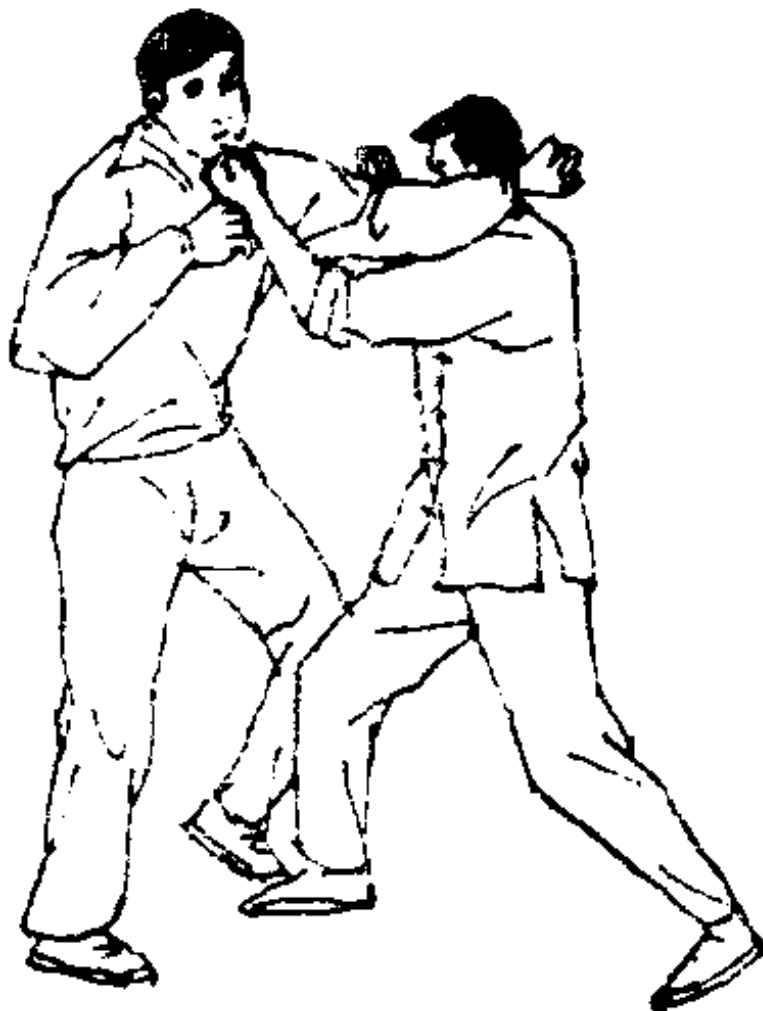


图235

## 第五章

### 截拳道专项素质训练

---

拳手最容易忽视的训练之一就是身体素质的训练，他们往往花费过多的时间去进行增强技巧的练习，而在专项素质方面却训练得极少。当然，技击技巧是很重要的，但是这种技巧的发挥正是赖于全面的身体条件。对此李小龙曾说过：“所有的爱好者在练习截拳道时都必须先锻炼好身体，而且如果你的身体不够强壮，你便不能进行剧烈的搏击”。但是许多初学者很懒，以致不能迫使自己持久地练下去。

李小龙还认为，每个人都应该订立一个练功表。而李小

龙就是依赖这些专项训练而保持了巅峰的身心状态。他的练功课程着重了速度、力量、灵敏、耐力、准确性及协调性的练习。不过，李小龙还提醒我们：“你虽在这些专项训练中成绩优异，但不能以此自居高手”。也就是说，真实的搏斗才是最后的目的，而专项素质训练只是达到目的的一种手段而已。

截拳道的专项素质训练包括：力量训练、速度训练、耐力训练、颈功的练习、腹肌的练习、“额外练功法”与心理训练等等。

## 第一节 截拳道的力量训练

李小龙认为，正确的力量训练才能使力量增加。但他在进行这项训练时，却总是非常谨慎小心而又有选择的。他这样做的目的在于避免进行妨碍攻防格斗的训练，并使得自身的劲力能合理的、完整的发展且随时能够发出。力量训练的同时，还必须进行加快速度与增加身体的柔韧程度和灵活性的训练，以促使完美动作的产生。

我们在欣赏一位优秀的技击家表演时，可以看到：即使他在做最费力的动作，但也表现得极为轻松和谐、优美流畅。他似乎生来就具备了从事任何运动的能力，而不论他的熟练程度与否，均常常比常人做得更加自然、柔和，而上述一切均为进行正确的力量训练的结果。

截拳道的力量训练包括两个部分。即：出拳的力量训练和踢腿的力量训练。

## （一）截拳道拳法力量训练

在截拳道中，出拳时不要仅仅是晃动手臂，而要集中全身的力量，使肩、髋、两臂和两脚协调一致地付诸于猛烈的攻击之中，如果要向前跨出一步再出拳，那么拳头就要在落地之前击中对手。否则，右脚落地后的支撑力就抵消一部分拳力。

在发出快速、准确而有力的一拳之前，髋部都要先动。虽然脚步的移步能够增加拳力，但如果出拳正确，也可以不必跨出一步就能击倒对手。同时有力的一拳，还取决于力量和时机，因为正确的时机，是有力的一击所不可缺少的。没有这一点，出拳可能就会过早或过晚，就会在出拳过程中失去目标。

——李小龙

打击的力量并非完全凭力气，许多类似李小龙这样肌肉并不发达的拳击高手，却能集中全身力量于发拳之中，从而打出了强劲有力的一拳。其秘密就在于李小龙能集力于一点，发力于瞬间。特别是在打重沙包时，要竭力想把沙包打穿，而不应把力量作用在表面。这样，才能获得较深和较强的“穿透力”。而“穿透力”的意思是不断地加速对目标的打击，且出拳的势头和力量并不就此为止，而是透过目标继续延伸下去。当有效的击中对手后或快速击打沙包后，都要将打出去的手尽快的撤回来，以利快速回防或准备发动连续猛攻。



在这里有几种可供进行出拳力量训练的练习方法。如：正确的姿势，髋部的运用、沙包的练习、负重练习、俯卧撑的练习及内力的运用等。现一一详细介绍如下：

### 1. 正确的姿势

在截拳道中，正确的身体姿势是最省力而又最能达到出拳、发招效果的一种身体状态。而且经验丰富的拳手，大都懂得采取良好的姿势以保存体力。象李小龙这样的技击高手，往往能尽量减少不必要的动作，来使他的每一个动作更加有效，更加减少体力上的不必要的消耗。

在极佳的身体姿势中，妥善地保留自己的体力，以备长时间和经久的运用或是为着更有劲的动作表现而准备着，以及对良好的身体姿势的演练与其进一步的研究及其运用，是一个想成为更优秀的搏击者的秘诀。

——李小龙

平衡亦是良好的姿势所绝不可少的，自己无论是出拳或踢腿时，均不易维持身体的正常姿势，因此需善于保持平衡与锻炼对时机的美好判断。在此还要记住一点：身体、神经一旦过于紧张，便会失去身体的柔韧性与对时机的精确判断的能力，但此二者对成功的搏击者是不可避免的。所以，需经常练习神经与肌肉的协调能力，并随时保持放松的状态。因为只有手臂充分放松，才可使出拳象闪电般的迅速有力。如果精神和身体过于紧张，就会使身体姿势失去平衡和灵活性，而这些对于精通功夫的人来说又都是最基本的。虽然松

弛也是一种身体状态，但却是受精神支配的，所以必须在自觉的努力中学会引导思想和身体去适应这些新的肌肉活动。实际上，放松是一种肌肉张力的状态。

## 2. 髋部的运用

李小龙曾经说过：“出拳的发力之源并不是来自臂膀，而是来自身体的中心部位（髋）”。仅仅用手臂的力量所打出的拳头，是无法提供足够的力量的。严格地说，手臂只是力量的运载工具，而只有正确地运用髋部才能够提供足够的力量，也就是说，在任何有力量的猛击中，都是依靠以髋部为轴心的腰部扭转作用从而产生力量的。所以练习出拳力量的最佳方法是先学会运用髋部的转动。

练法：你可将一块大约20厘米长、宽的纸片吊至胸部的高度（图236），且以纸片为目标，由戒备势站立：两手自然握拳并放于胸前，肘部自然垂于两侧，眼睛始终要盯紧目标。同时，为了使身体能够充分转动，可使膝关节微屈。转动时，使髋部突然做右转的动作，并使身体重心随之迅速移向另一只脚。而且在髋部转动时，肩就应该跟着转动（图237），这个由髋部转动所产生的力量，应当能使身体转过180度。与此同时，便可用拳攻击目标了（图238）。本练习的要领和关键是：髋要比肩稍早一点转动，即由髋带肩。如此方可获得最大的力量。（图239、图240，图241）所示的为左拳攻击的练习。

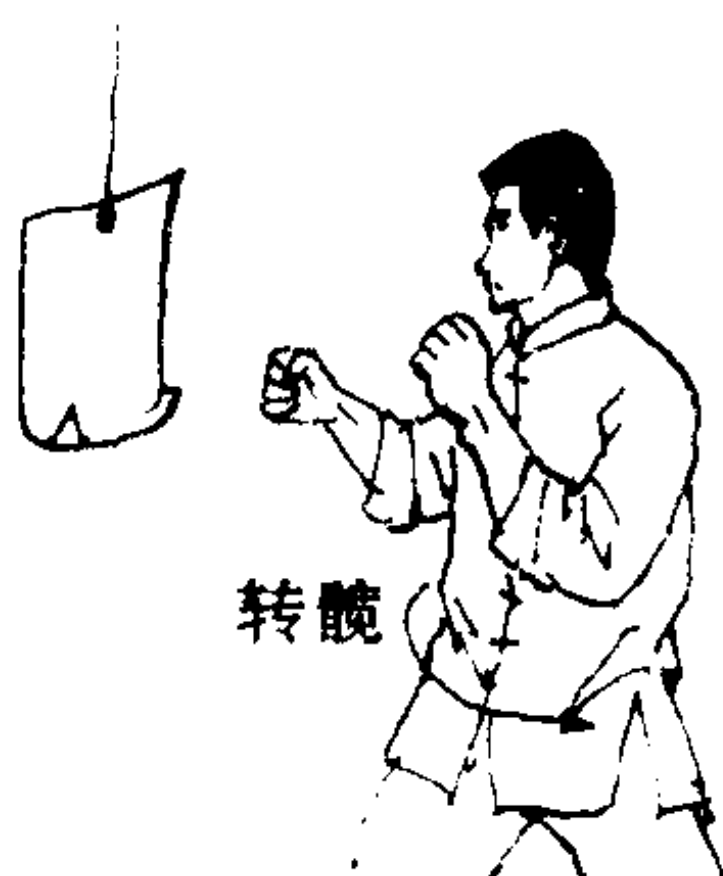


图236

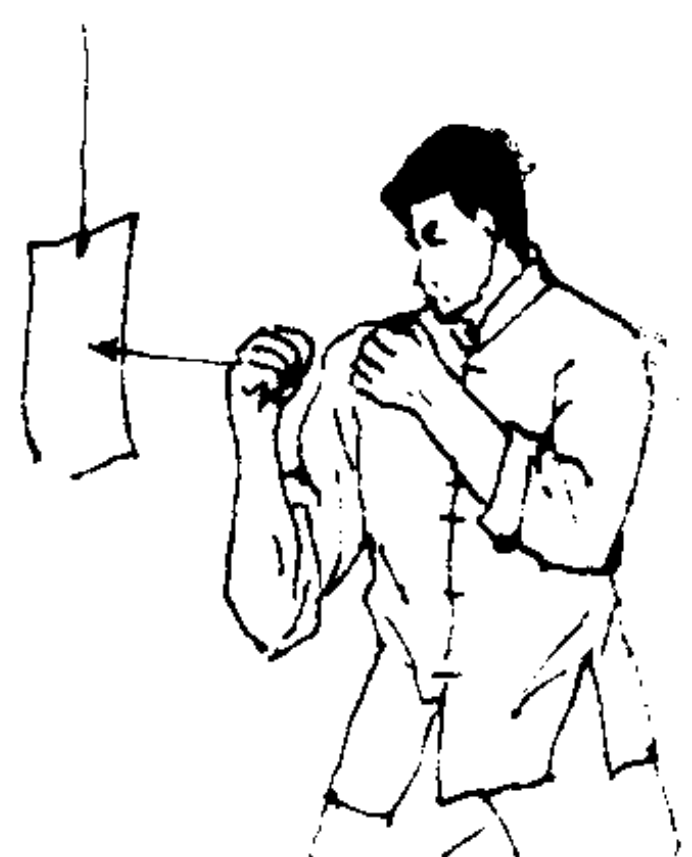


图237

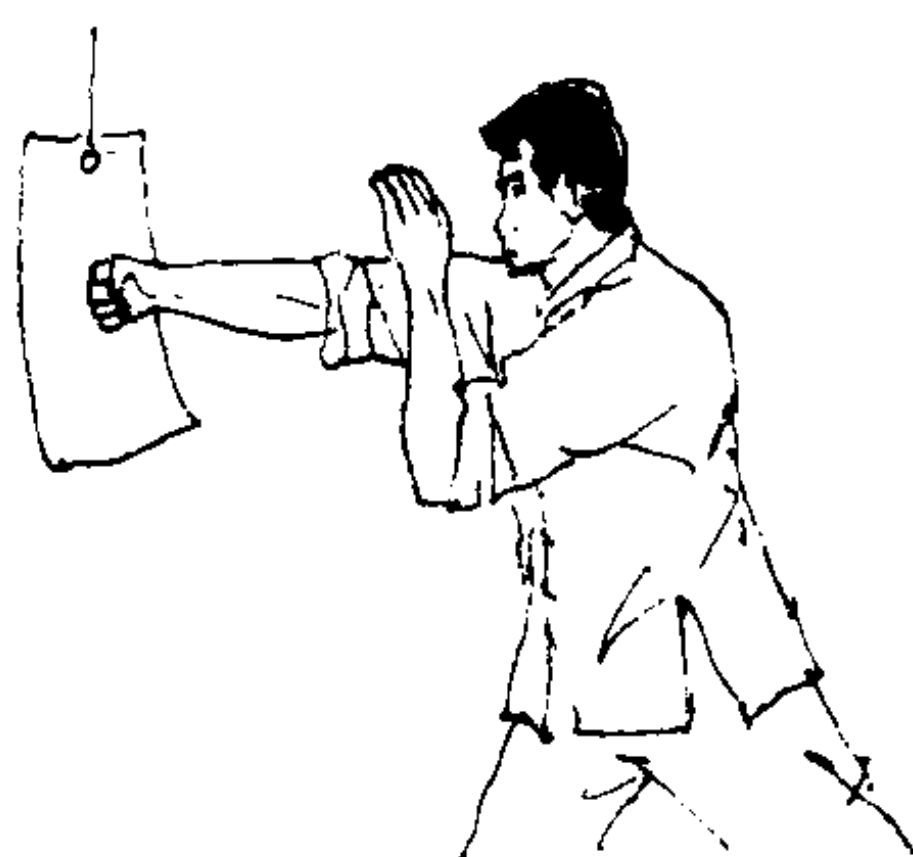


图238

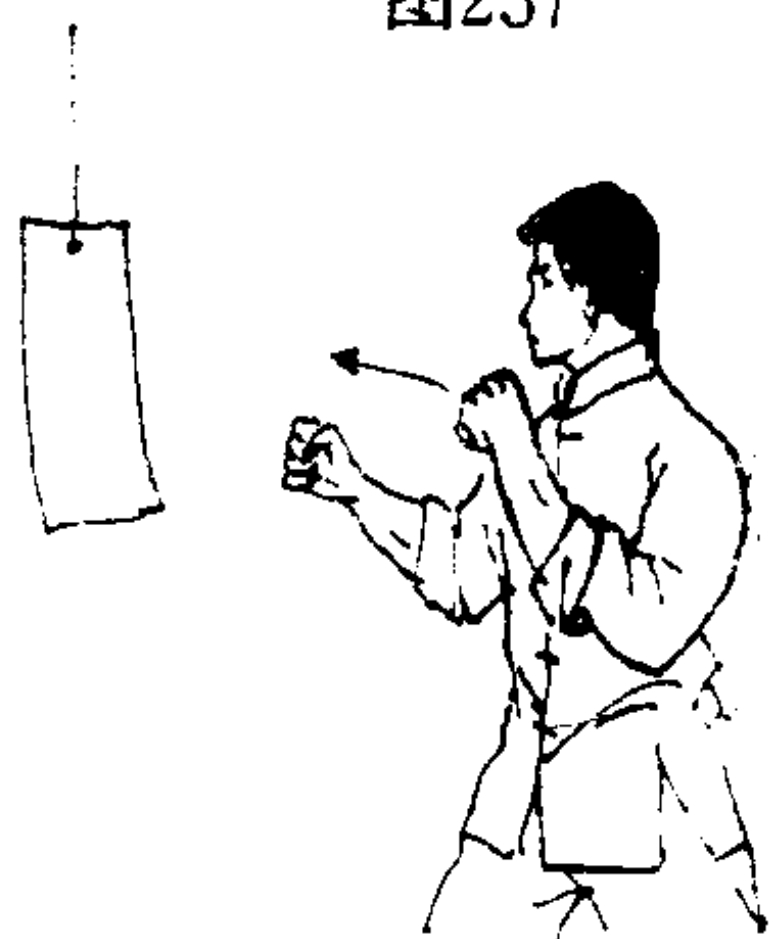


图239

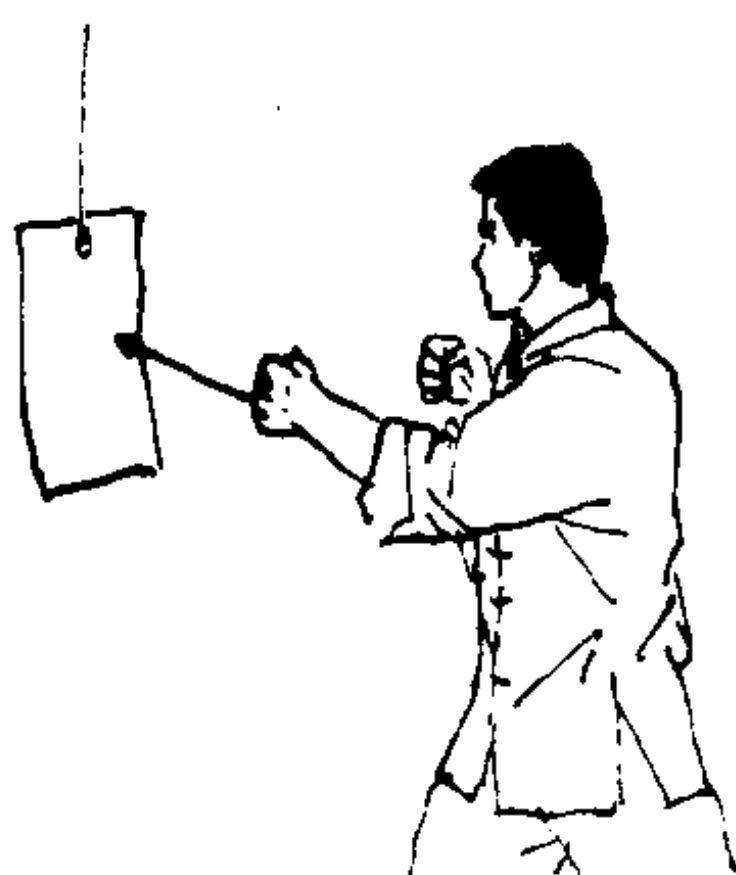


图240

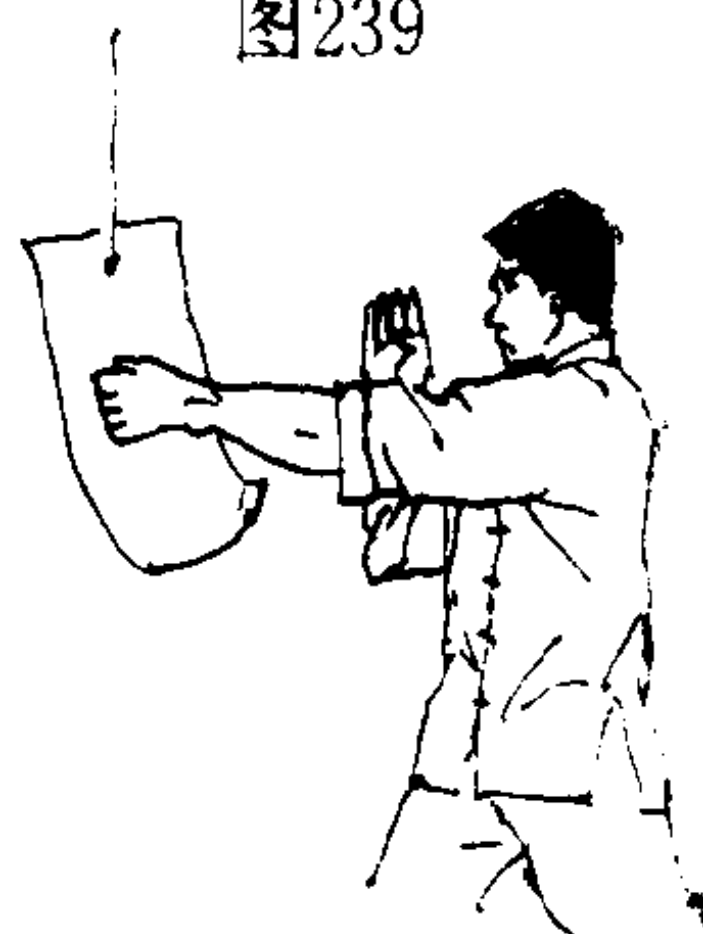


图241

### 3. 沙袋的练习

一旦掌握了髋部的运用后，就可以开始做击打重沙袋

的练习了。

在截拳道中，用以发展攻击的纵深性和渗透性的技术，并运用毁灭性的力量击败对手的最好练功器材莫过于击沙袋的练习。因为你可以给予它绵绵不断的连续重击，就好似在猛力攻击对手一般，这样能训练出你在适当的距离、适宜的时机发出你力所能及且威力最大的拳法来。

对于重型沙包，李小龙有以下提议：当你绕着它搏击时，要始终守得严密，切勿用手推沙袋或无精打采的打沙袋，应该全力击打沙袋。并须记住：拳击的力量是来自落点正确、接触正确、时机正确、位置正确，而不象一般人那样一味依靠蛮力。

练法（1）：由戒备势开始（图242），要把沙袋当做对手，并以前章中所介绍的拳法来练习击打沙袋。同时在拳击沙袋时还须注意，你必须控制沙袋，而不是被沙袋所摆布。而且不要硬推沙袋，而以拳法中的爆发力去击动它。在攻击时，可进行单拳定型练习，也可以进行组合拳练习。

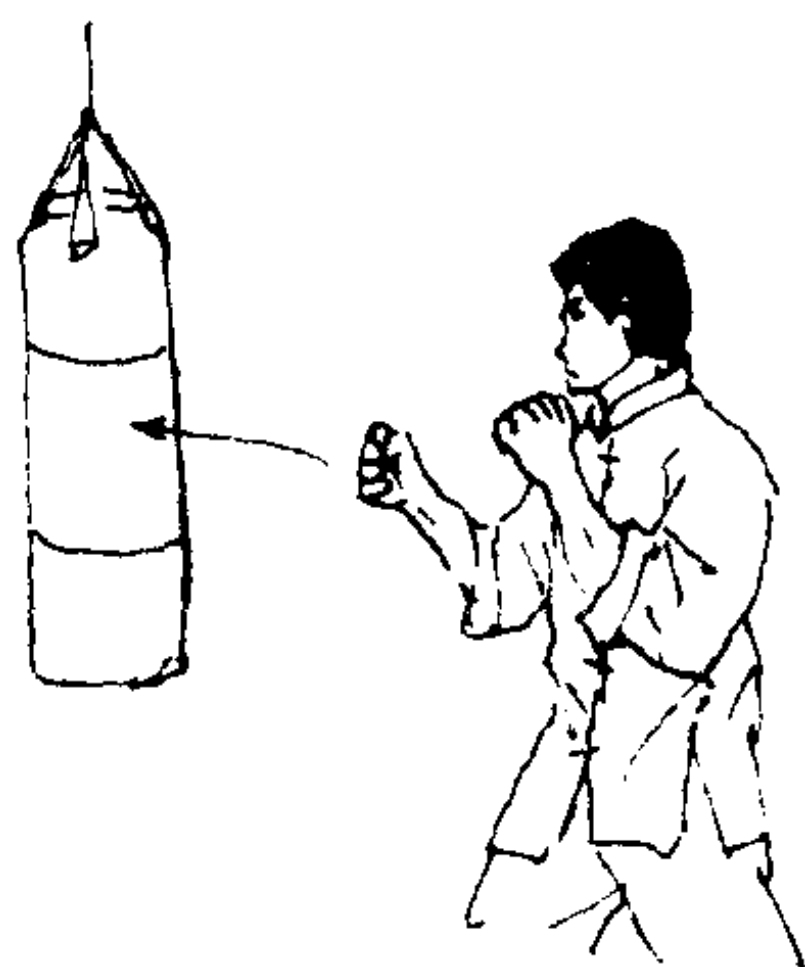


图242

例如：右手直拳接左手直拳的练习（图243、图244），便不失为一套妙拳。切记，训练的目的不是仅为了消耗体力。

练法（2）：李小龙曾说过：“我不知道拳头打在人身上的真正感觉。首先是人体的各个部位结构不同。有时拳头能打到坚硬部位，也可能打到柔软的部位。为了使打出的拳头更有力，李小龙便采用了如下练习：即将三个装有不同物

质的袋子挂于墙上，其中一个装有沙子、一个装有锯末、一个装有铁屑。而且，开始时最好戴上薄手套，以免使关节受伤。也就是在赤手空拳击打沙包之前，必须使拳头先变得坚硬些（图245），同时也增加实战的感觉。

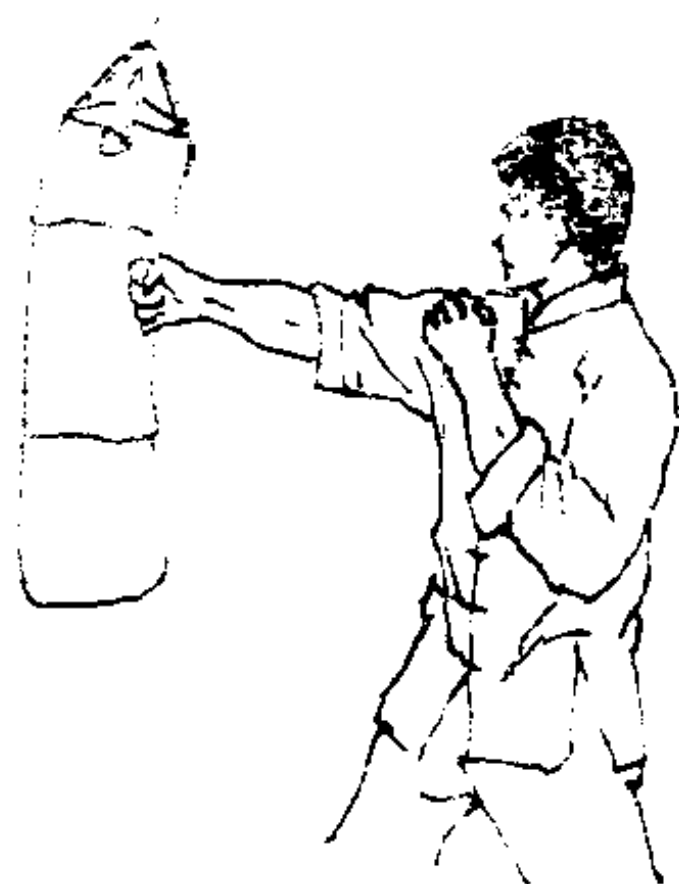


图243

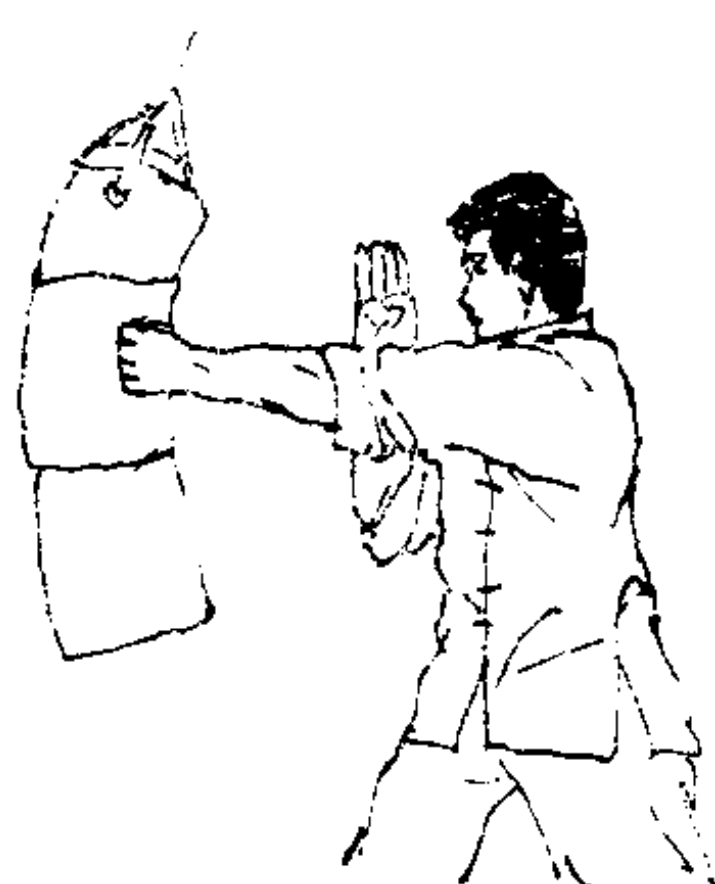


图244

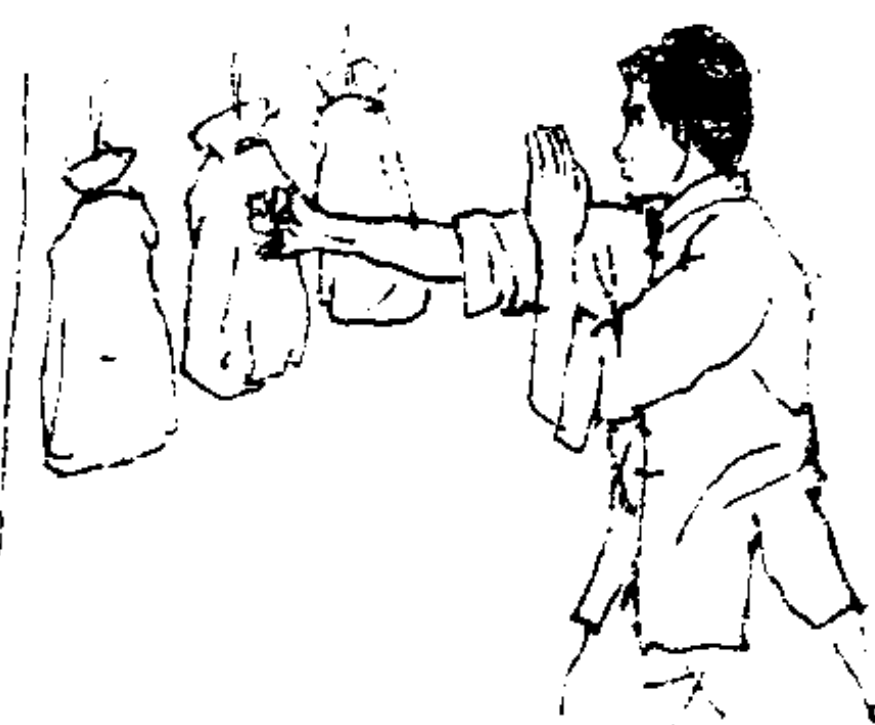


图245

#### 4. 负重训练

在李小龙的训练计划中，最有帮助而又十分简便的训练器械是两根各重一斤的铁棒。因为将它握在手中做练习，能够很快地改善力量。其具体做法是手握铁棒的中间，两脚分开站立（图246），然后径直地向鼻子的前方连续攻击，以便能做到象鞭打那样迅猛而又有爆发力地出拳（图247）。如果保持身体放松，会感到每打完一拳之后，手臂会迅速的自动恢复原位（图248）。习者可在练习时，结合前章所介绍的技法进行训练。

这个训练项目有两个作用，它即增强了出拳的速度，又增强了出拳的力量。而且经过一段时间的练习以后，你会感到在不用这些重物的情况下，出拳仍会有很大的冲击力。这

里的秘密是要集中全力或假设出拳时，两手仍然握着那根铁棒，并成了一种习惯，以致去掉铁棒时尤觉如此。



图246

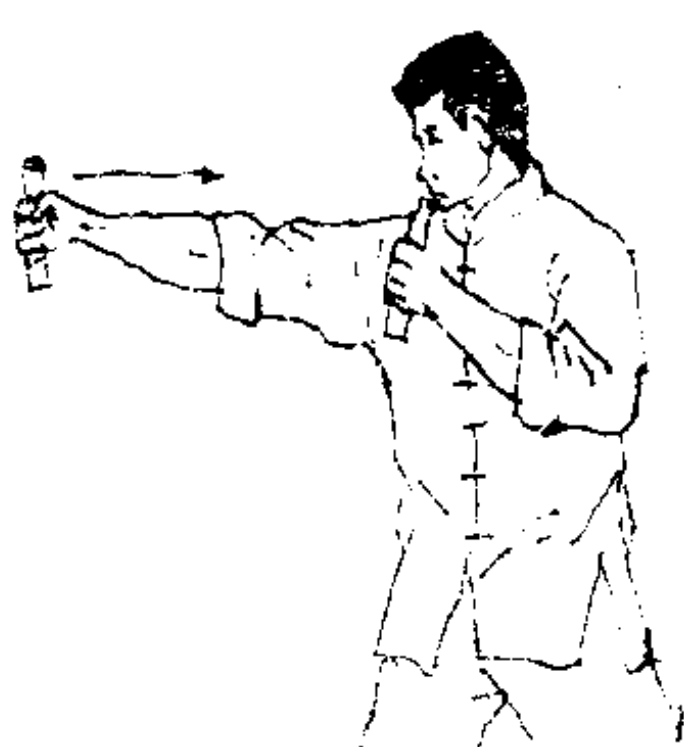


图247

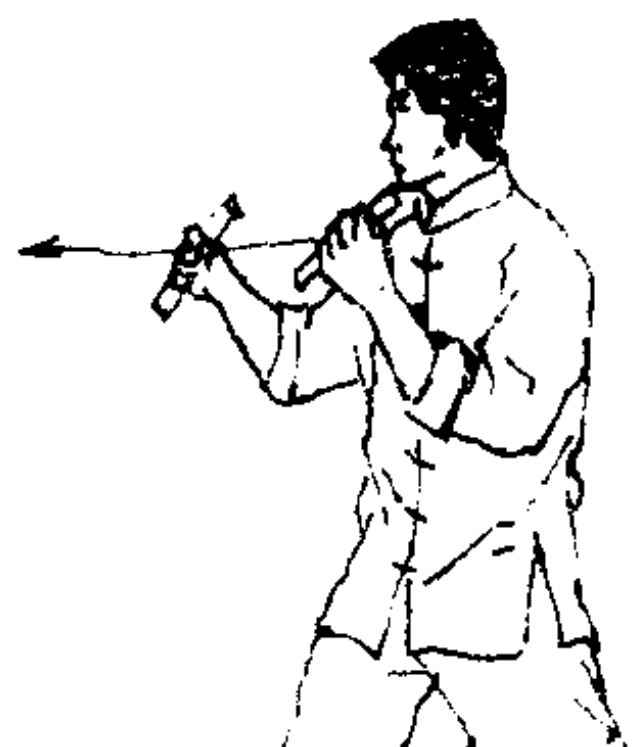


图248

### 5. 俯卧撑练习

为了锻炼拳头的硬度和提高杀伤力，李小龙除了击打沙袋和墙壁拳击袋外，还用拳头做俯卧撑（图249、图250）。这对于初学者来说是个极好的练习，因为这样做能逐渐地使拳关节坚硬，并且可以避免在攻击硬物时使手腕受伤。



图249



图250

此项练习对于高水平的拳手来说，也是极有用的，只不过在练习时是用单臂进行（图251、图252）。

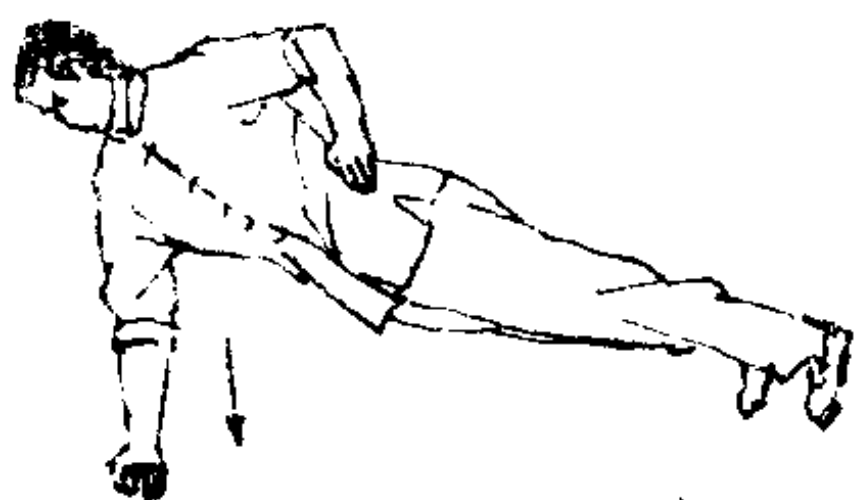


图251



图252



## 6. 内力练习

李小龙曾称内力练习为“流动能量”。而且这股能量（内力）是由丹田而发，不是由两肩产生，要做到这一点，需要假设内力为“水”，而且水是由丹田送出，并在相当于水管的两臂中流动。这样手臂的前端，就变得沉重有力，同时还要保持手指的放松与伸展，并感到好象水要从拳面涌出一般（图253、图254）。此动作看起来手臂显得有些软弱，可实际上却是非常有力的。另外，还可以利用木人桩来锻炼和扩大流动内力的力量（图255），此动作好象在做静力练习，实际上李小龙是在运用内力同木人桩的铁臂相抗衡。

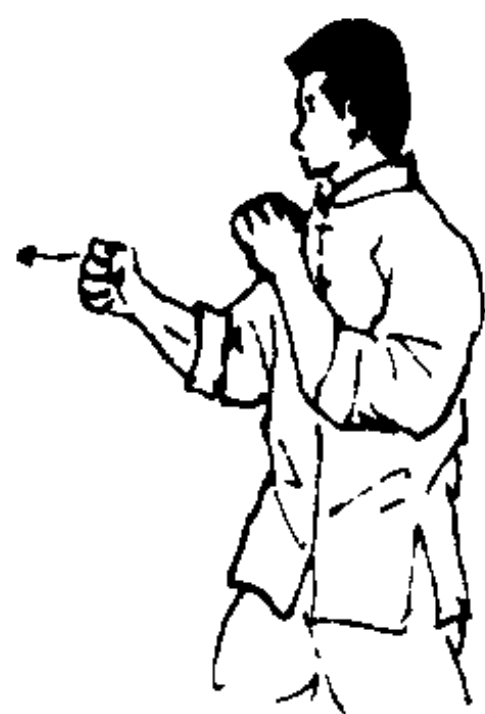


图253

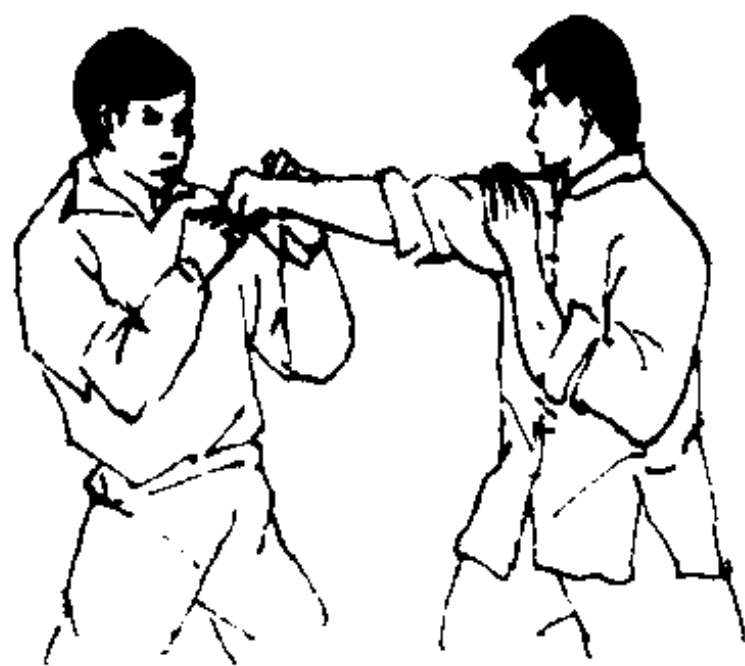


图254

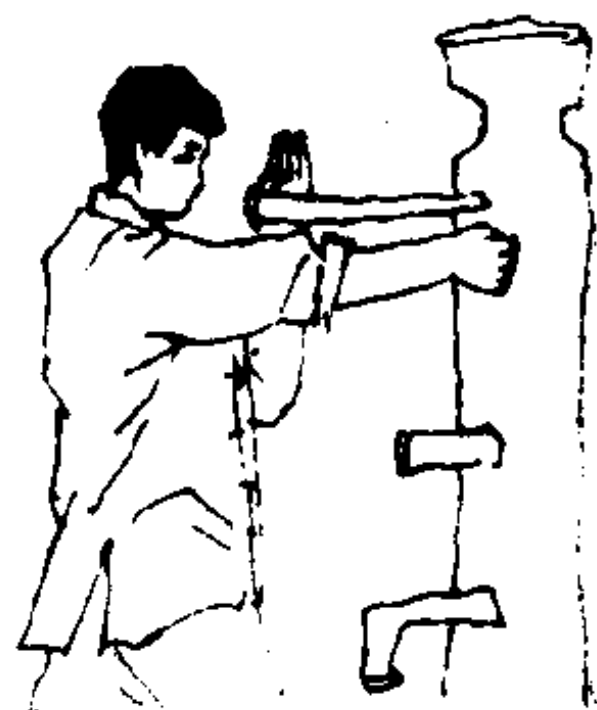


图255

## 7. 木人桩练习

在李小龙的练功设备中，木人桩是一件十分有用的器材。这是李小龙根据咏春木人桩设计和改进而来的。练习木人桩不但能锻炼拳力和改善招势，还对发展整体性的攻击技术大有裨益。木人桩有三只手，其中下边的那只手是用来练习低位格挡技术的。木人桩还有一只脚伸在前边，这只脚是用来控制你的贴进攻击的，所以木人桩犹如一个真正的对手一般，不

易击败。对于木人桩的练习方法可结合第三章中的第五节进行练习。

利用木人桩除了能增强手臂的力量外，还能通过木人的三只手臂来使自己的两臂变得强而有力。

## （二）截拳道踢腿力量训练

腿击法要想奏效，必须具备出色的腿上功夫。同时我们应该认真对待每一项训练，切不可等闲视之，因为每次不同类型、强度的训练都会使你获得许多新的东西，并促使你的技艺日渐提高，这是我们学习技击术并达到最终目的手段之一。

运用腿法进行攻击具有很多优点。例如，首先腿比手有力；实际上，踢打是实施最有力和最具杀伤力的打击。不过遗憾的是，很多技击家都未能真正得益于腿法这一瑰宝。因为他们虽然也用腿，但因没有力量，腿击不能对手构成伤害和威胁。这足以说明力量训练的重要性。在截拳道中，腿法力量训练包括：柔韧性练习、沙袋的练习、木人桩的练习、棉花袋的练习、爆发力的练习及踢木板的练习等等，现分别介绍如下：

### 1. 柔韧性和耐久力练习

对于一个初学者来说，柔韧性和耐久力的训练是至关重要的，而这也是任何一个研习技击之道者的入门必修课。如果你拥有良好的柔韧性和耐久力，就能使你伸展灵活，以便于出腿时能随时踢向任何高度和轻松自如地迎击对手。

截拳道的柔韧性练习分为两种：压腿与拉腿。

(1) 压腿：在练习时，把腿放在支撑物上（图256），并将双手按于膝上用力下压。且在不拉伤肌肉的情况下，收髋以使身体尽量前倾，当然最终目的还是为了使下颏能够贴近脚尖（图257）。除了压腿之外，还可进行劈叉练习，并要求左右腿兼练，以求共同提高。

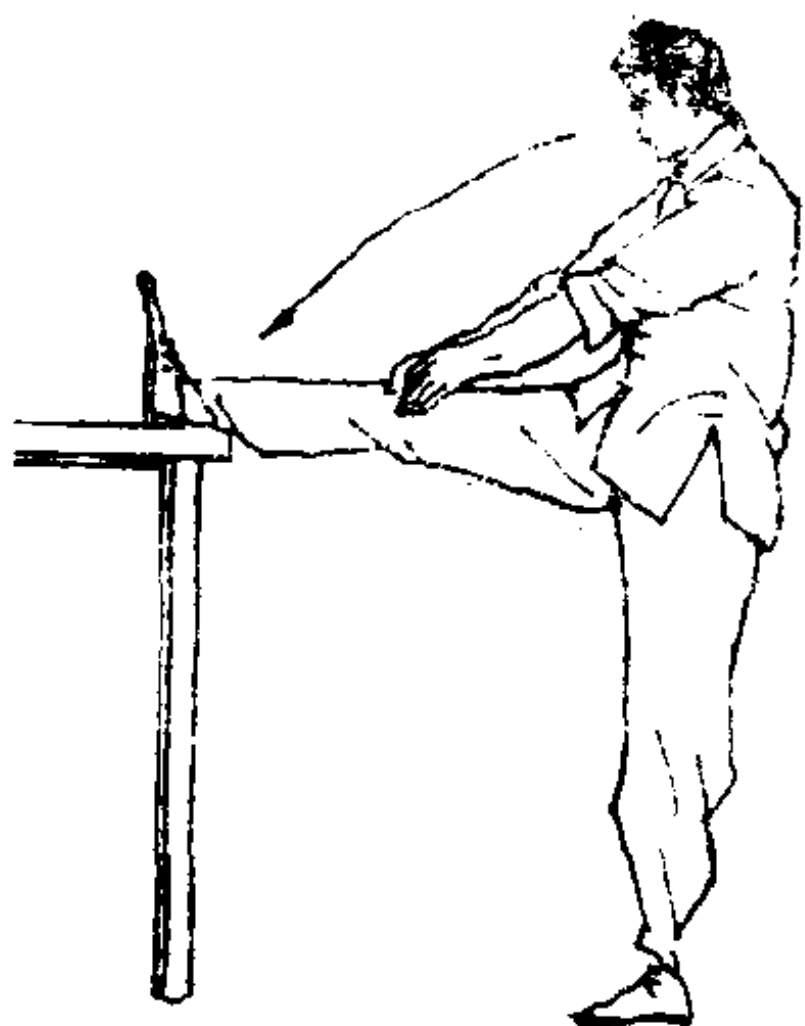


图256



图257

(2) 拉腿：训练者在进行练习时，可把一只脚套进一个系有活节的绳套中（图258），并利用一个固定在横架上的固定滑轮为支点，且用手拉动绳索，这样就可以将你的那只腿伸到你所能忍受的最大限度（图259）。在坚持片刻后还原，再换另一腿重复这一动作。此项练习对于一个没有武术根基的初学者还说，固然是件很痛苦



图258



图259

的事情。但须知道，柔韧性的提高绝非一朝一夕之功，因此必须经过长期坚持不懈的专门训练，才能使踢腿时产生出神入化的效果。在这些练习中，两腿要轮换练习。

在整个练习过程中，要尽量使腿成一直线，因而这一练习，能有助于进行高位踢法。

## 2. 沙袋练习

踢击挂于横架上的沙袋，是一种练习腿法的绝好训练方法，故通常被用来发展高深的武功，并帮助练习者提高攻击的纵深性和渗透性技术。沙袋必须结实而经得起任何重击，其重量也必须使练习者感到是在攻击一个对手。而且在脚触及袋子的时候，还能从其发出的声音来判断出这一脚是踢还是推。

吊沙袋对于我练习在适当时间发招的技能非常有用。它还训练我在适当时刻出脚，并在适当的距离发出我力所能及的威力最大的腿法。这当然是为了逼使对手失去平衡或防止他卷土重来。

——李小龙

练法：先踢出一脚，把沙袋踢出，然后再在其荡回前，计算好时间和掌握好时机（图260）。当沙包荡回到适当距离后，再起脚迅速踢击（图261）。但要注意，不得错过击发的机会。还要踢得恰到好处，否则就会在击发中损伤膝关节，即在踢击时，脚要水平地踢在沙袋上，且以沙袋的中部为目标，而不得歪斜。

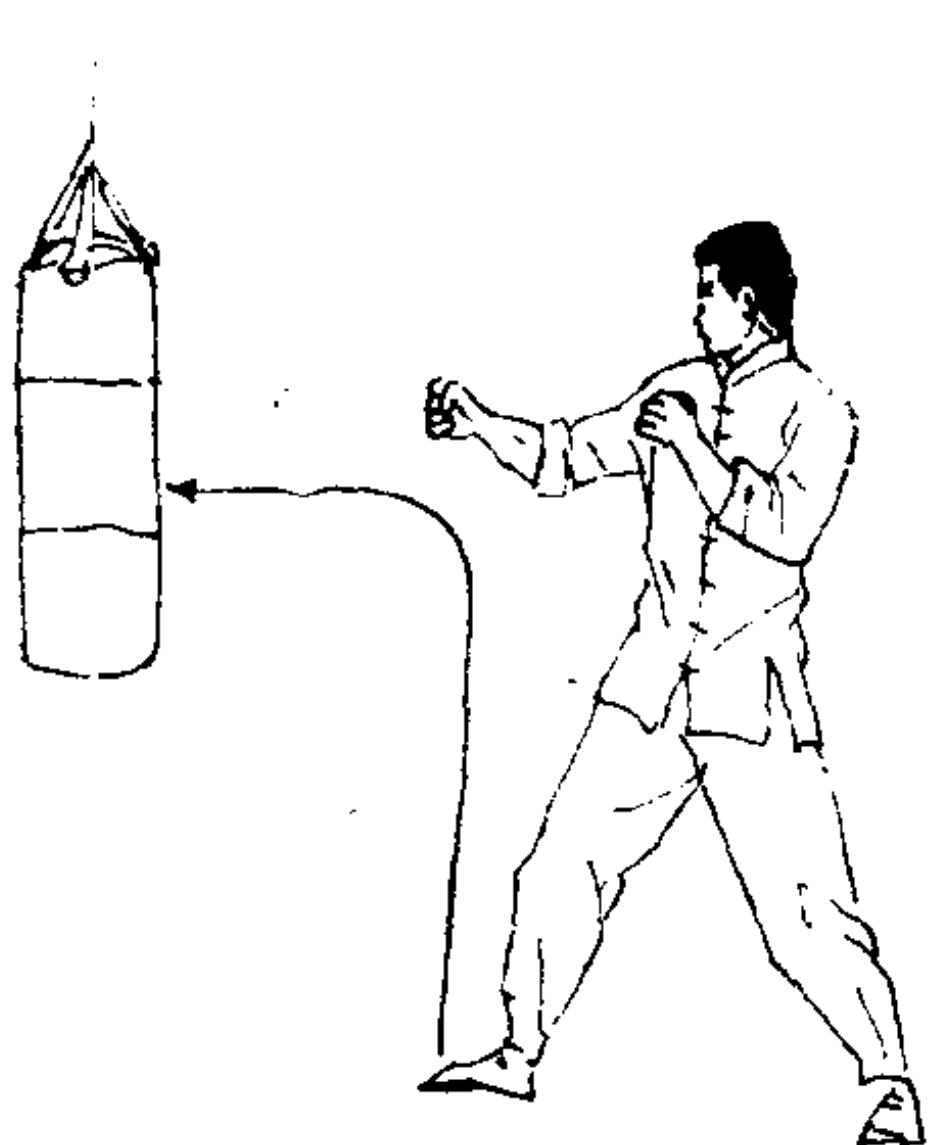


图260

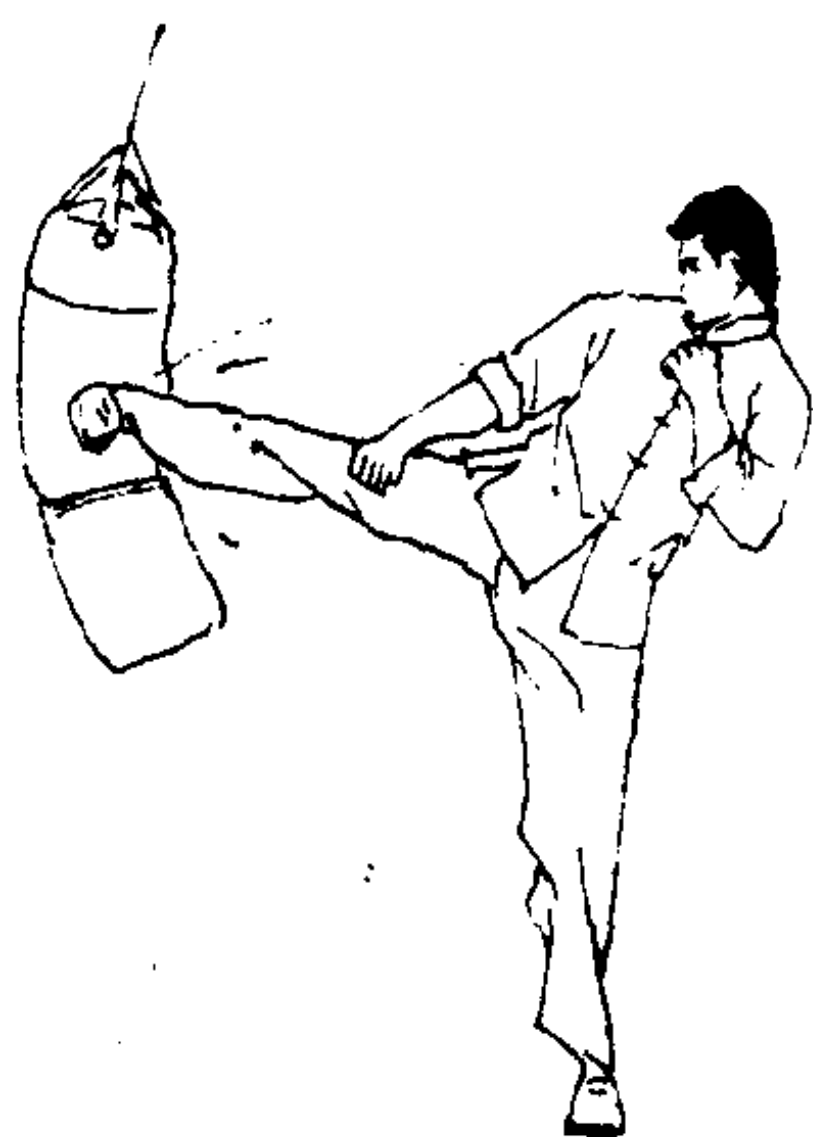


图261

如果脚能迅猛地踢出,并对沙袋有渗透力或穿透力,那么踢击的脚落在沙袋上就会产生象鞭子的抽击声一样的清脆、响亮,而如果在踢击中,推力多于击打力,那么产生的声音就很轻或很弱。在这两种用尽全力的踢打中,除了击打力能造成伤害外,推力只能是毫无损害地将对手推退几步。如果能飞快的踢击沙袋并保持身体的平衡,那么就能在踢打中产生比想象要大得多的力量。总之,起腿踢击前和踢完后,脚都要紧紧戳于地面,以保持平衡。

——李小龙

训练时,更要能将各种腿法有机地融合在一起,以发展高难的整体性攻击术。在这里,不管使用何种辅助训练进行腿法练习,都应把攻击目标当做假想的手,并且断断续续,毫无规律地实施攻击,这就似与对手在真打实斗一样,甚至比真打实斗还要凶猛。并且练习出腿时应有令人不意的简捷



与直接、并能迅速回防以保护自身。

利用沙袋进行训练，还可以培养练习者在搏击实战中，正确利用脚尖、脚跟、脚外侧、脚前掌及脚背等部位的攻击技术，也可使练习者改善和提高各种腿法的运用，同时对学会合理地使用肌肉、正确的估计距离和适应打击的猛烈性以及发展进攻时的“重创”和耐久力，都有直接的帮助。通过对沙袋的练习，对提高实战能力，熟悉人体的重要部位和攻击效果以及发挥自己全身的整劲，都有很大的作用。所以说，进行沙袋练习，是每一个截拳道研习者所必须锻炼和掌握的一种专门性的辅助运动，其具体练习方法可结合第二章和第三章所介绍的技法进行。

### 3. 脚靶练习

李小龙除了使用重沙袋之外，还在轻便盾牌和脚靶上做踢打。具他所称：“轻便盾牌和脚靶对于改善腿法和吸取有用技巧非常重要，它还训练你在出脚之前，不让对手知道”。

脚靶练习即简单又方便，又较实用，它可以提高选手的反应力、眼力、耐力以及腰胯、膝、踝等关节的灵活性和柔韧性，也是练习步法、身法、和腿击方法的一种较好的辅助训练方法。象（图262～图265）所示的那样，李小龙虽把全部力量发放到了脚靶上，但却不会挫伤持靶人。

采用脚靶（轻便盾）进行训练能更好地掌握临场技术以及迅速提高腿击能力。

脚靶的具体练习方法，可结合第二章和第三章所介绍的技术去训练。



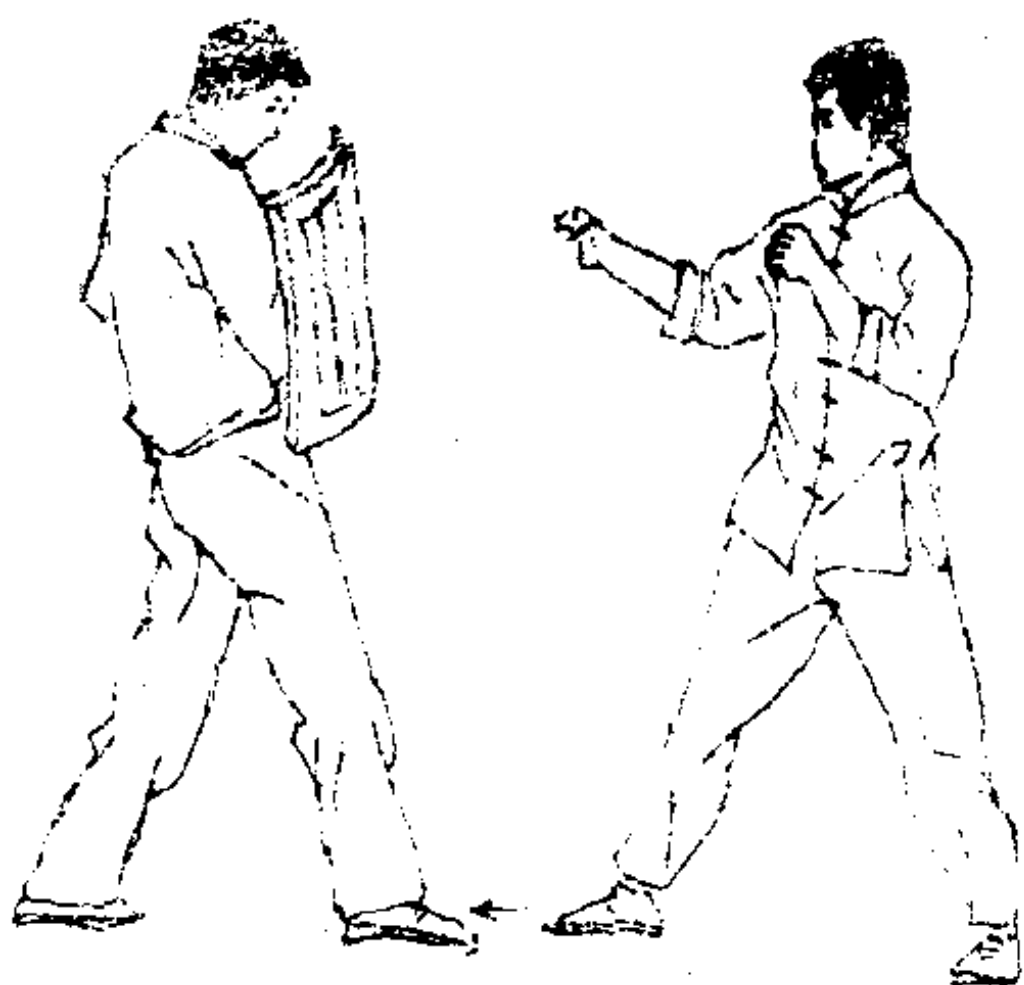


图262



图263

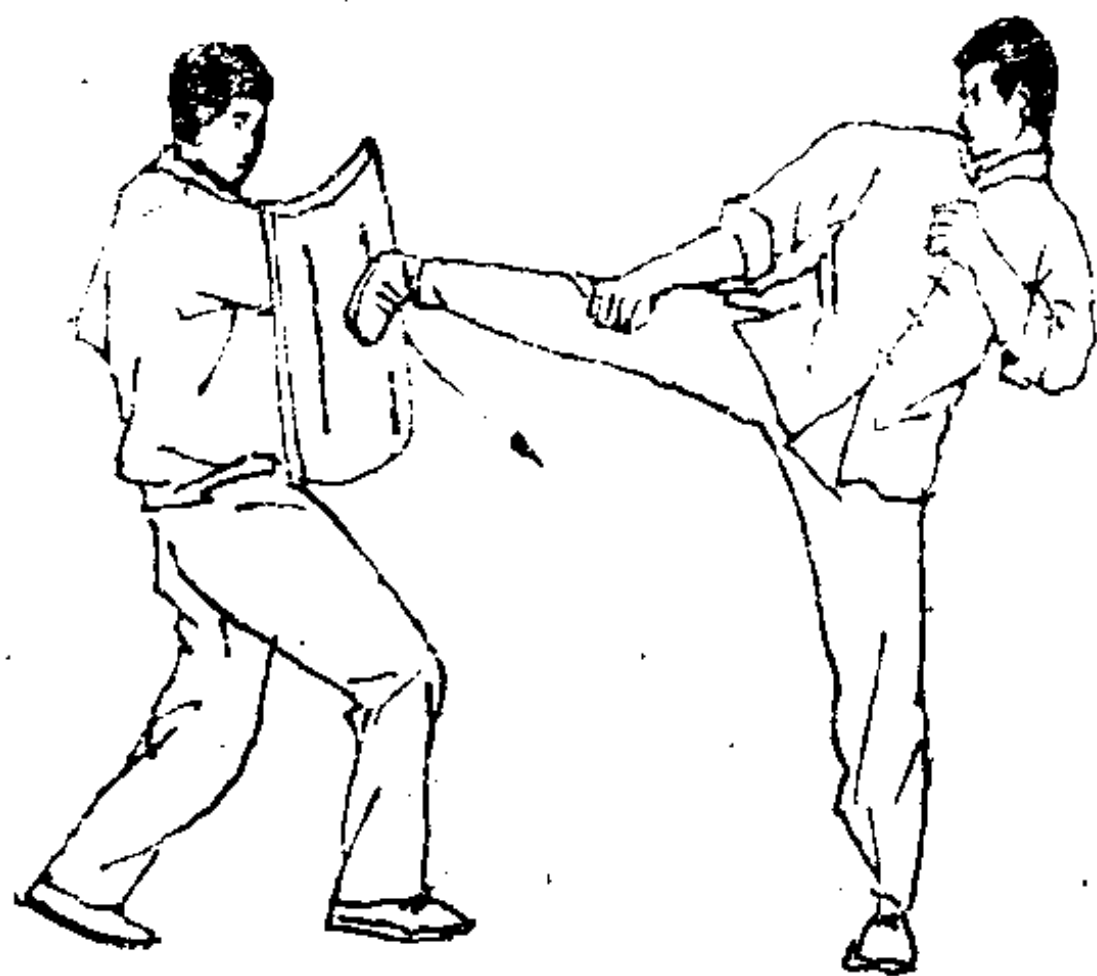


图264

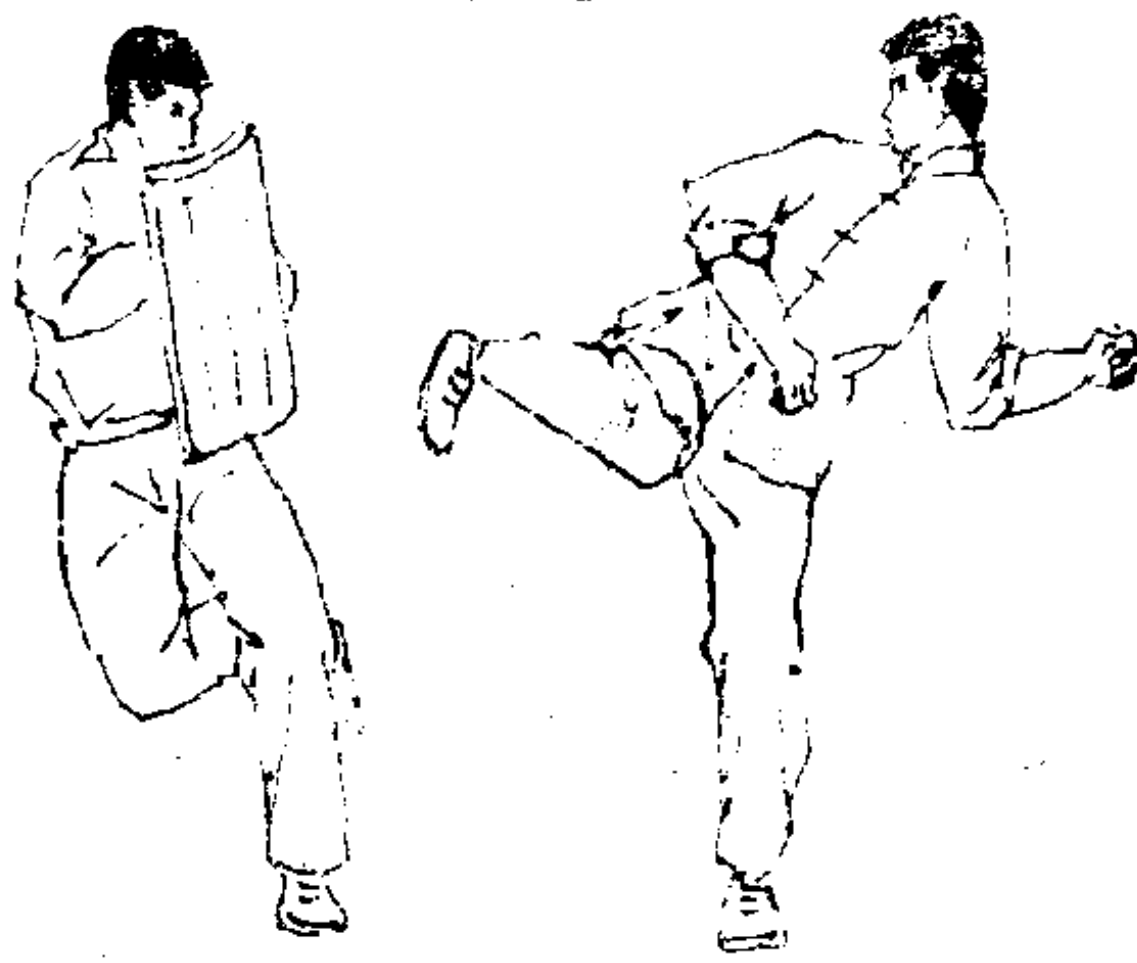


图265

#### 4. 木人桩练习

木人桩练习是截拳道腿击法的主要方法之一。木人桩练习是把截拳道腿击法和力量、速度、技巧结合在一起的锻炼方法。

木人桩练习在截拳道中用得较为普遍，而且截拳道拳手均把木人桩当做假设的敌人，这就是截拳道的“有敌似无敌、无敌似有敌”的有效技击训练方法。

利用木人桩练习可使人的肢体受到冲击力和反作用力的

锻炼，还可使步法、手法、身法、劲力、速度、准确性及腿法溶为一体。在进攻意识上收到无坚不摧的效果。我们进行木人桩练习，绝不是对着木桩踢踢打打即可，而要“以假当真”般的对待，且身体绕着木人桩忽前忽后、忽左忽右，利用各种腿法进行单腿攻击或者组合腿法攻击。在动作上则要求要以快为主、发劲短脆、目标准确及随心所欲。但切不可操之过急，以免损伤肢体而影响训练。

木人桩的练习方法除结合第三章中第五节所介绍的内容外，还可根据自己的特点及实战需要进行自由组合，这样才算合乎李小龙教授截拳道的基本要求。

练法（1）：由戒备势开始（图266），李小龙先用前手格挡对手的手（图267），紧接着用侧踢腿进攻其腹部或胸部（图268），踢击时要想象自己的力量能穿透到木人桩的背部去。且眼睛要始终盯紧目标，借以养成良好的习惯。

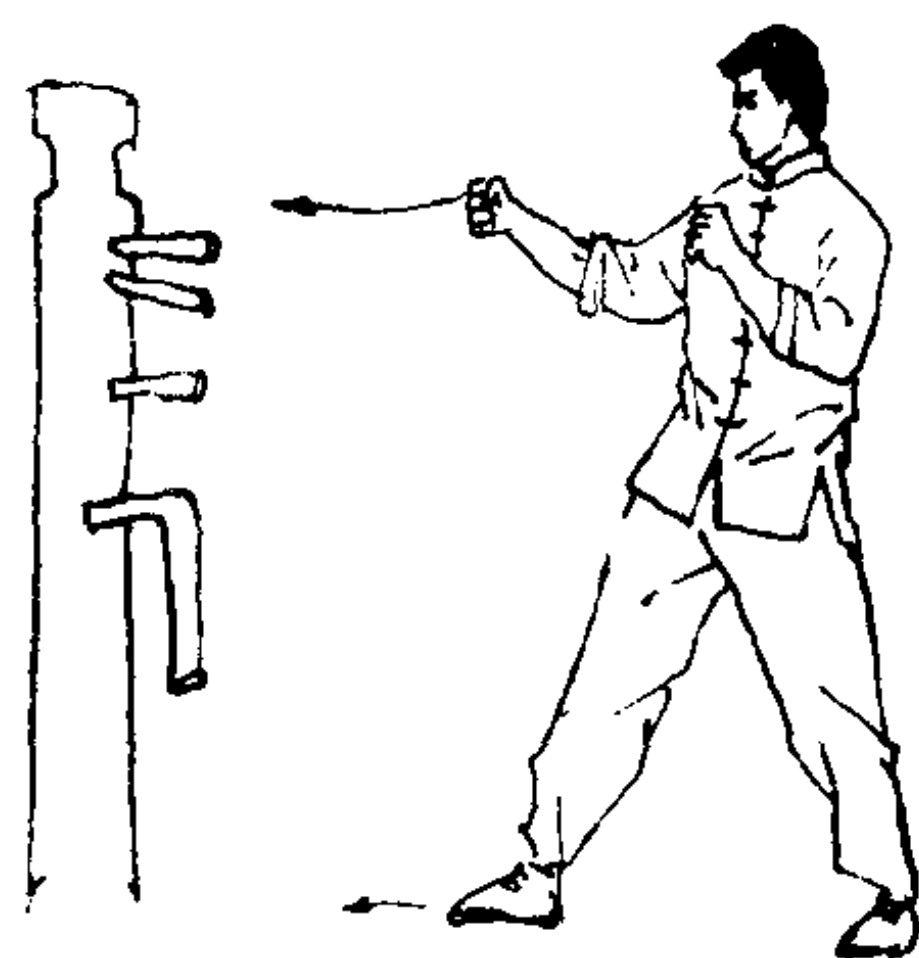


图266



图267

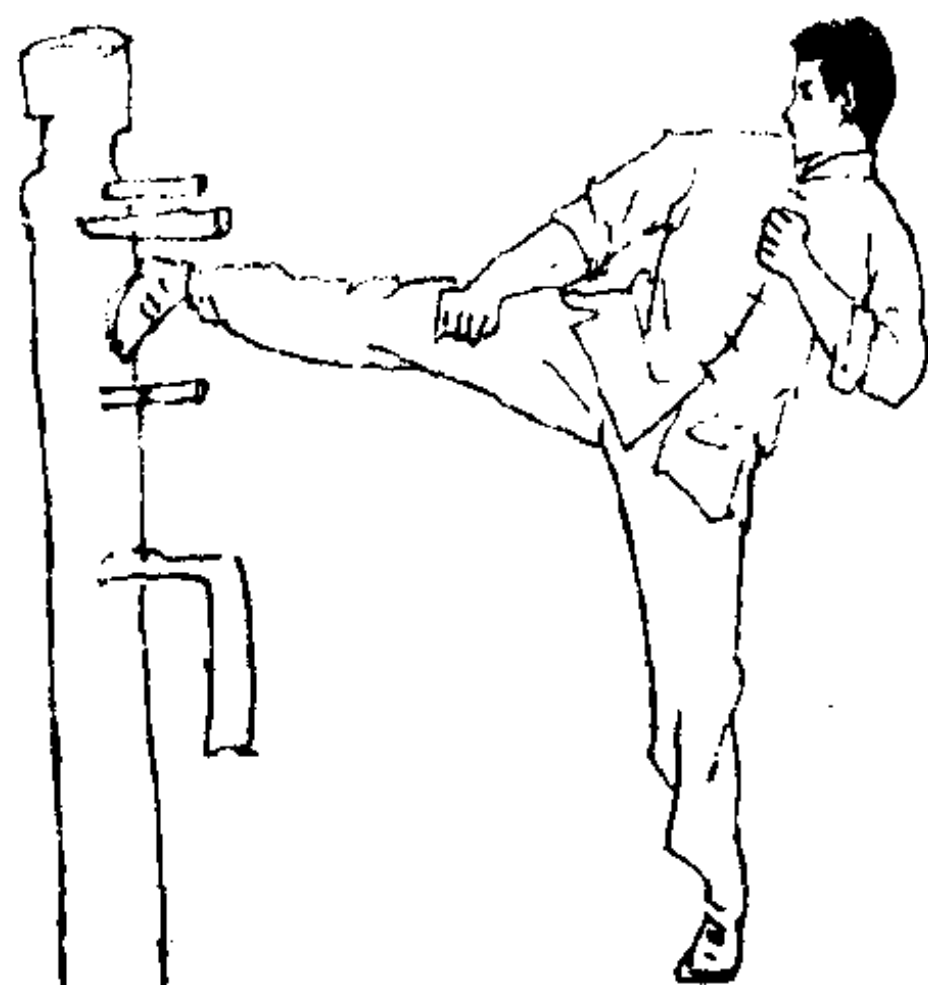


图268

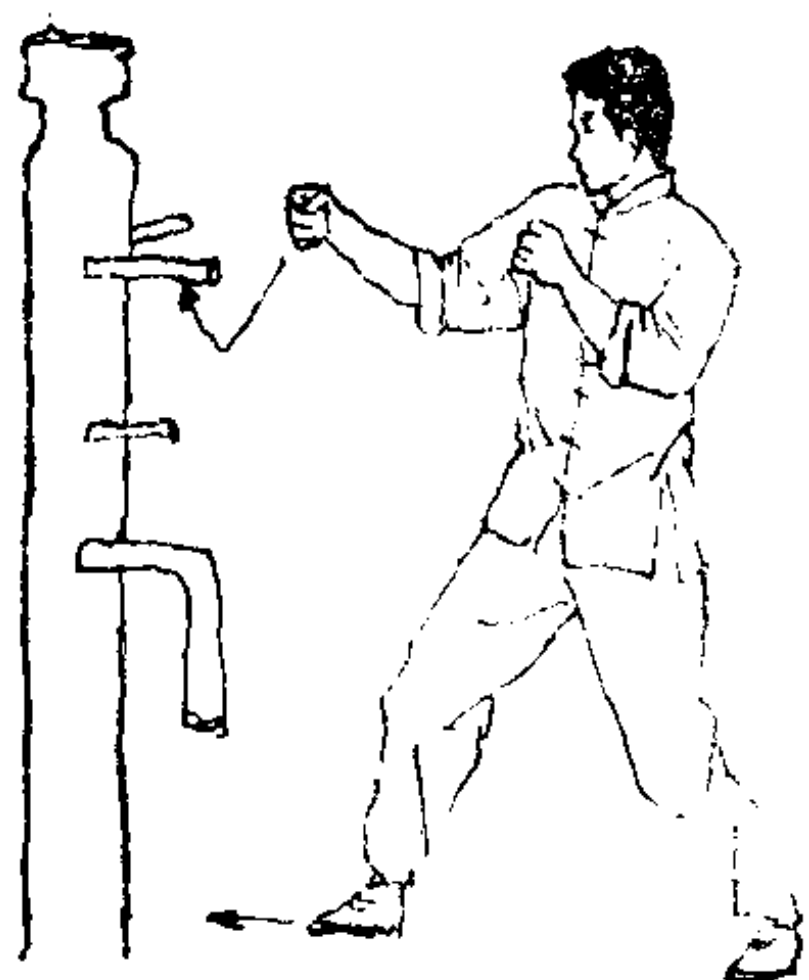


图269

练法（2）：由戒备势开始（图269），李小龙先用前手外侧高位格挡法格开（或抓住）对手的手（图270），然后在收手的同时用一记摆踢去连续重创木人桩的头部或面部致命要害处（图271）。整套动作在运用时一定要连贯，不可使手、脚脱节。以免在实战训练中为对手所利用。

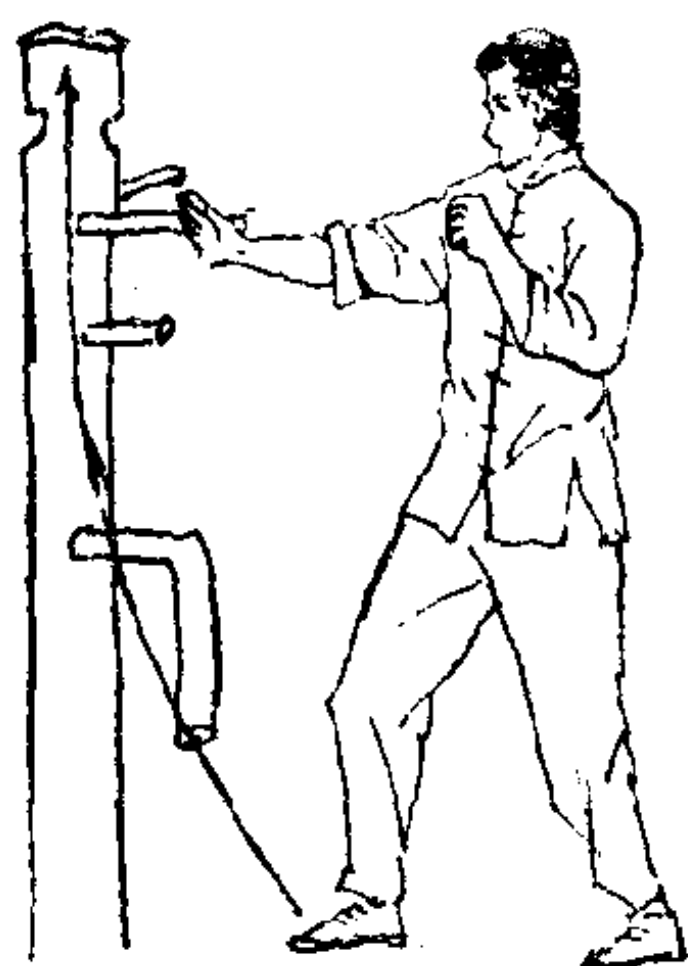


图270

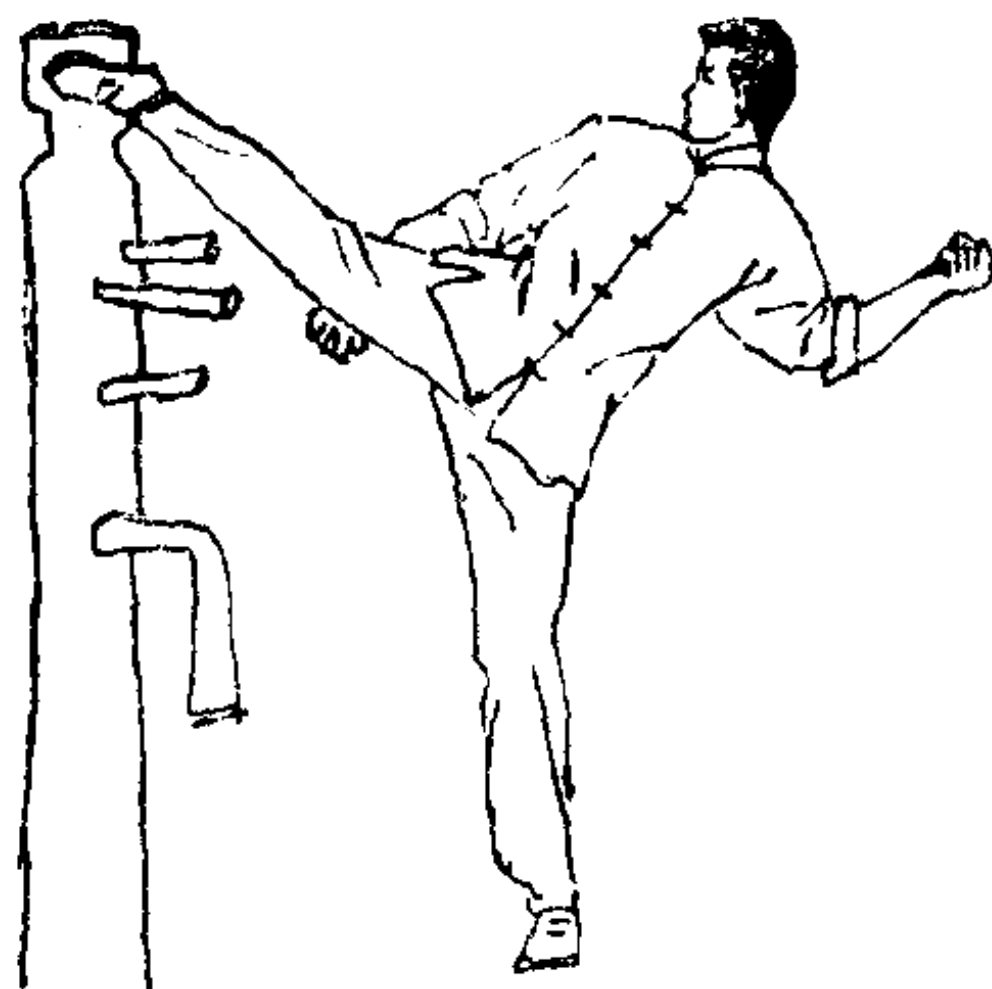


图271

练法（3）：由戒备势开始（图272），李小龙先用前手内侧高位格挡法迅速挡开对手的手（图273），紧接着用旋踢去连击其头部或颈部致命要害处（图274）。在这里，旋踢要快、要准、要狠、要不失时机的去有效

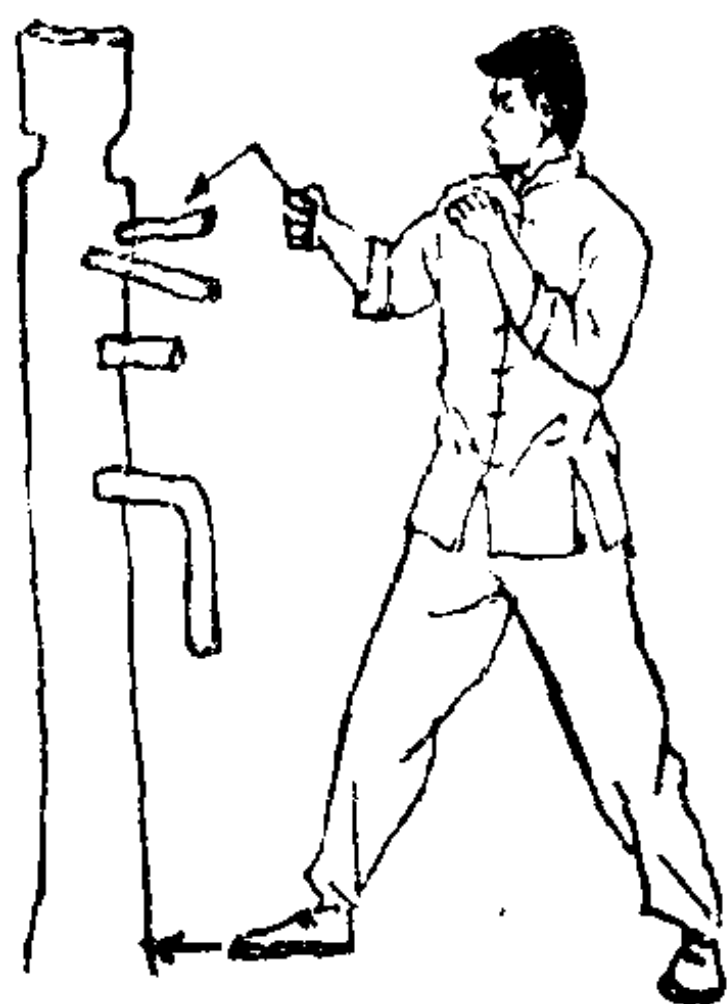


图272

的打击目标。

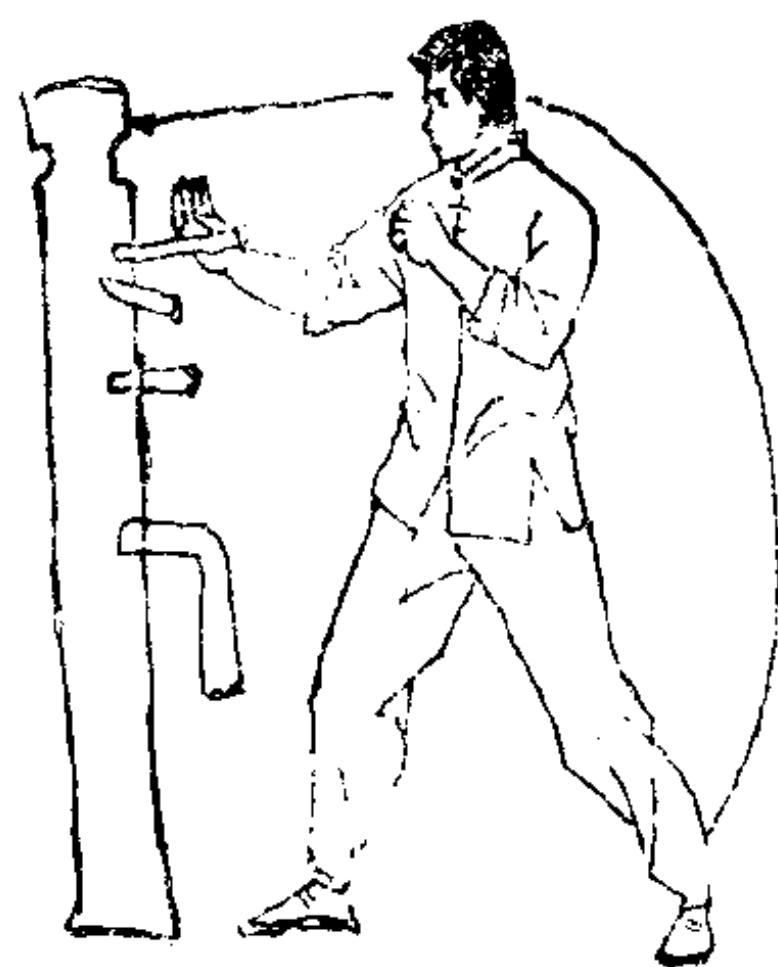


图273

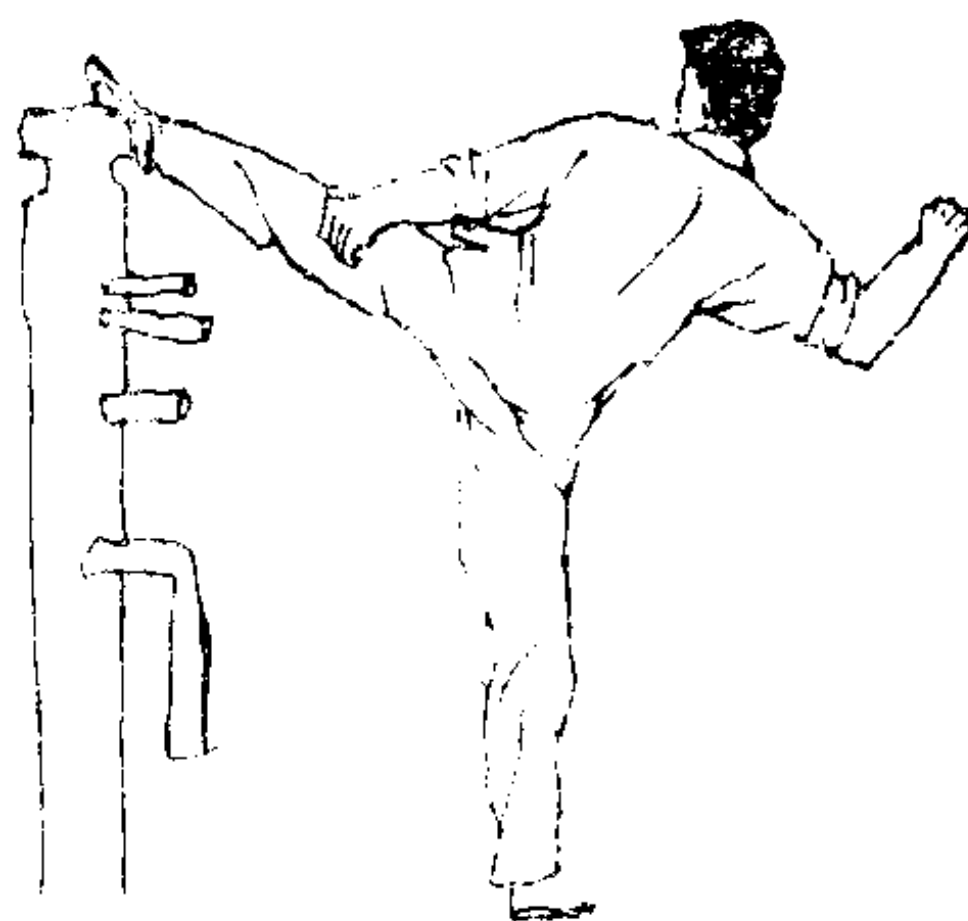


图274

练法（4）：可结合第六章中的简单组合腿法和连环三脚去循序渐进的练习。

### 5. 棉花袋的练习

李小龙练习腿功的另一个主要辅助训练就是进行踢打棉花袋的练习。当然，这不是一个普通的练功袋，而是一个储满了70余斤棉花的长形吊袋。而且当你用力踢去时，却是软绵绵的，就好象踢进了一块又高又大的软糖里一般。并由于最柔软的东西是最不畏打击的，所以它可以大大地减弱你的攻击力量，以致使你觉得使出浑身解数也无能为力。所以要想打动它，就必须动脑筋。

由于长期不断地踢打，因此它能使你在准确的时间和适当的距离进行强劲而有力的踢击，并能引诱对手的动作失去平衡。但更为重要的是，此练习能提高你踢击的纵深性、渗透力和穿透力。具体练习方法可结合第三章、第四章及第五章中所介绍的技法进行训练。

## 6. 爆发力练习

这是一种进行短促发力的练习。练习时，两脚分开，平行站立，先将右脚抬起约30厘米，然后再用力踏下。在这里也应象用流动能量发拳一样，要把丹田内劲全部集中于抬起的脚上。换句话说，就是如同丹田内的“水”正流过右腿，而且当右脚踩下时便爆炸性的发挥出去。

在这里，全身没有充分放松或活动开之前，不得猛然进行练习。而当你练习了一段时间后，你再去踢击对手时，你会发觉你的对手似乎比以前轻了许多。

李小龙还经常用此方法去踏碎数块砖头。而他在刚开始练习时，也只能踏碎两块。

## 7. 踢碎木板的练习

此为李小龙的拿手好戏。李小龙在练习时：将一块6厘米厚的木板从他的肩部的高度向下落，然后在当它下落到半空中时就一脚将其踢碎。如果李小龙的踢击只有力量而无猛烈的踢击速度。那么木板也是不能被踢碎的。因为一块没有支撑的6厘米厚的木板，想用猛然的踢击来击碎它又显得太厚太难了些。不过李小龙的特长却是：努力去做别人所不能做到或者不易做到的事，并以此来充分显示自己的超人才华和过人的功夫。

对于踢碎木板的练习，李小龙经常是一口气连踢几十次，以求得到充足的耐久力。对此，美国武术界赞誉李小龙“能把天空踢碎”。

## 8. 组合小沙包练习

组合小沙包练习是锻炼腿击灵活程度的有效训练方法。它可悬挂在你身旁的各个方位。且高度迥异。练习者要根据当时沙包摆动的不同情形，使用各种腿法进行灵活、机动的踢击。这也是为什么李小龙的腿法比常人的手法还要灵活的原因之一。

## 第二节 截拳道的速度训练

李小龙曾经在世界空手道比赛中显示了他的惊人速度和敏捷反应。大家有目共睹，李小龙虽然是在几尺之外开始移动，但却无人能挡住他攻来的迅猛拳脚。而且很多曾败在李小龙手下的拳击手都说过：“他们逃不过李小龙的快速拳脚，因为他的攻击快得犹如眼镜蛇一般，令人防不胜防”。

要想提高速度，必须练习快速运动。而且一个极具威力的拳手不见得是一个块头很大，强壮型的人，却可能是一个出手发招、运动极快的拳手，因为攻击的力量等于攻击者的重量乘以加速度，因此如能加快出拳、踢腿的速度，则必然使力量增加，所以即使是一个体型瘦弱的拳手，倘若其发招的速度极快，亦可比虽身体更为高大，但动作迟缓者更具威胁。

——李小龙

如果动作迟缓，不能将本章中所练就的力量和速度结合



起来，那么在训练中所练就的力量是无用的。而一个优秀的技击手可以不费什么力气就能给对手以更大、更迅速的打击，而他却不被对手所击中，这是因为李小龙总是在对手恰恰要起腿或出拳之际便先行击中了对手。而且据李小龙解释：“提高速度的最佳方法，就是在击中对手前的一瞬间，手脚要猛然抖动发力”。

截拳道的速度训练分为两个部分。即：出拳的速度训练和踢腿的速度训练。现介绍如下：

### （一）截拳道拳法速度训练

李小龙的快速击拳极为精熟，以致达到他在空手道比赛中做表演时想找一个自愿与其交手的人都成了问题。而且就连世界冠军都怕与他对垒，因为他们大都知道李小龙运用拳法的高超技艺。最后李小龙还是同一位空手道高段拳手做了表演。而且即使李小龙指给了这位黑带高手他所要打击的部位，但这位黑带高手也还是在八次打击中都未能阻挡住李小龙的攻击。而李小龙之所以能够成功，不仅在于他有完美无暇的隐蔽动作。更重要的是，他有惊人的速度。事后这位拳手向报界表露：与李小龙这样的高手对垒会令人沮丧，因为你还未来得及眨一下眼睛，但他已经冲到了你的面前。

那么怎样练习速度呢？首先是击打速度球，再者是合拳练习与配合训练。

#### 1. 速度球练习

李小龙认为速度球不但能训练你进行灵活闪避，还能使

你迅速重新出招。

在截拳道中，速度球除对提高专项素质有明显效果外，亦能使习者掌握各种出击角度，且可手脚兼习。速度球大致有“上下扯拉式”与“水平式”两种。速度球不但重量轻，且由弹性体支撑，因此受打击后能即刻产生迅捷的、往返不定的弹性。又因击打角度不同，故速度球会产生不同的往返路线。因而利用这种器具对训练视觉反应、神经反应、判断攻防距离以及速度等均有极大的帮助。

练法：李小龙最常用的速度球是“上下扯拉式”速度球。这只速度球是吊在从天花板垂下的弹性绳索上，而且球的下端亦用一根绳子扯向地面，其高度可与肩部成水平（图275），并需掌握好时机，球才会向你直接弹回。此项练习最有价值的特点

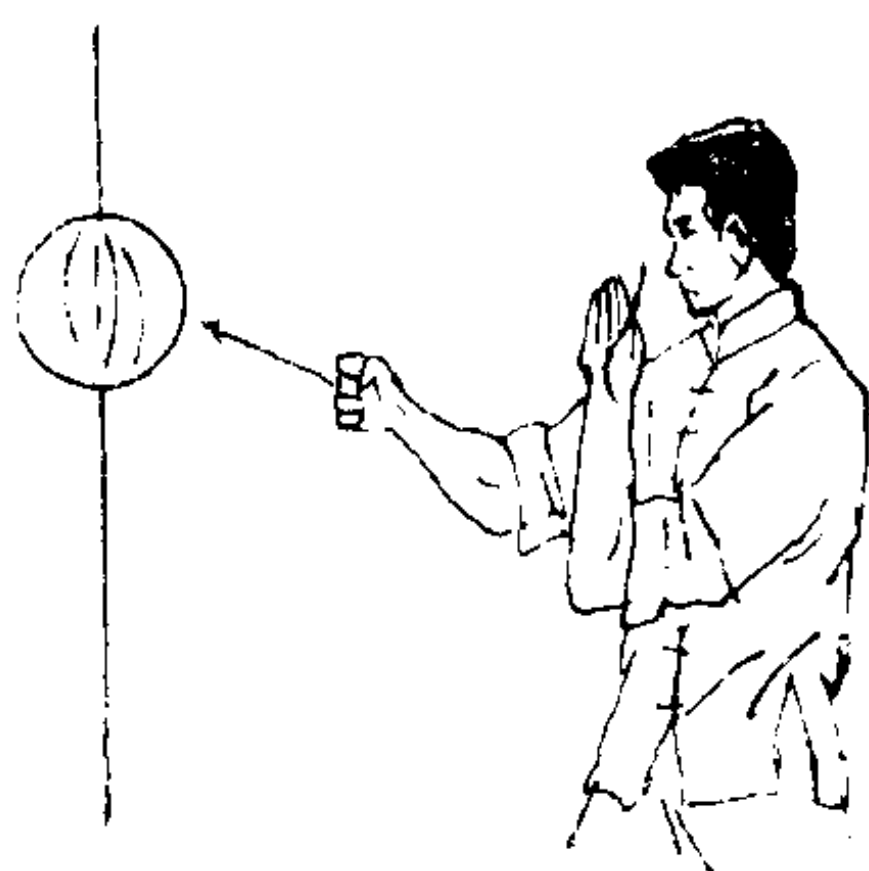


图275

是，它能迫使你直接、干脆、迅捷地击打它而不是“推”它，否则他就不会急剧地弹回来。也就是说，要想提高速度，就得将注意力集中在速度方面，而不是力量。

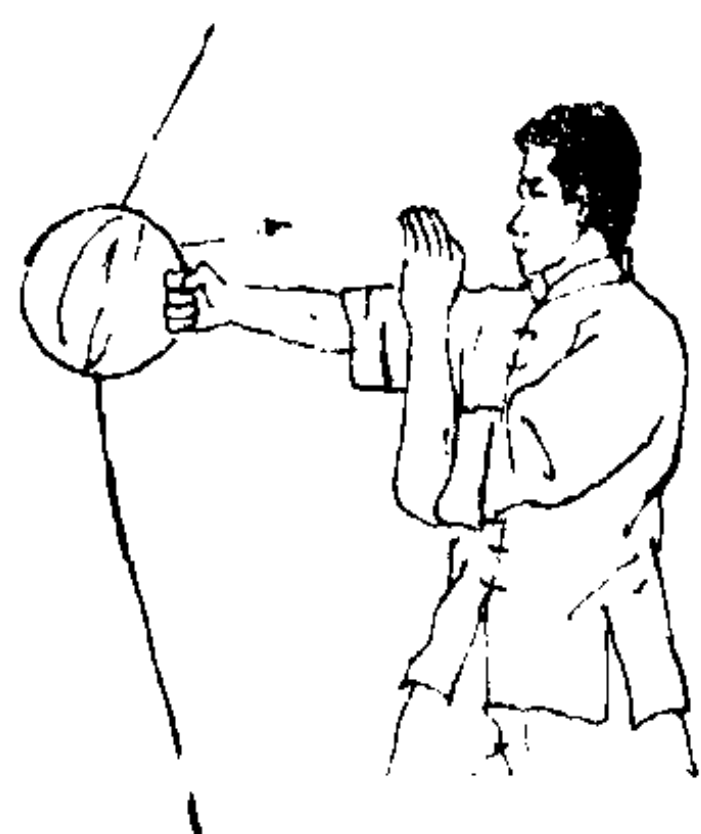


图276

速度球的具体练法是：一般都以占优势的前手进行速度攻击，而后手则进行力量攻击（图276、图277、图278）。但是随着技艺的逐渐提高，双手可用各种方法自如地出拳。在这里，攻

击的时机也尤为重要。

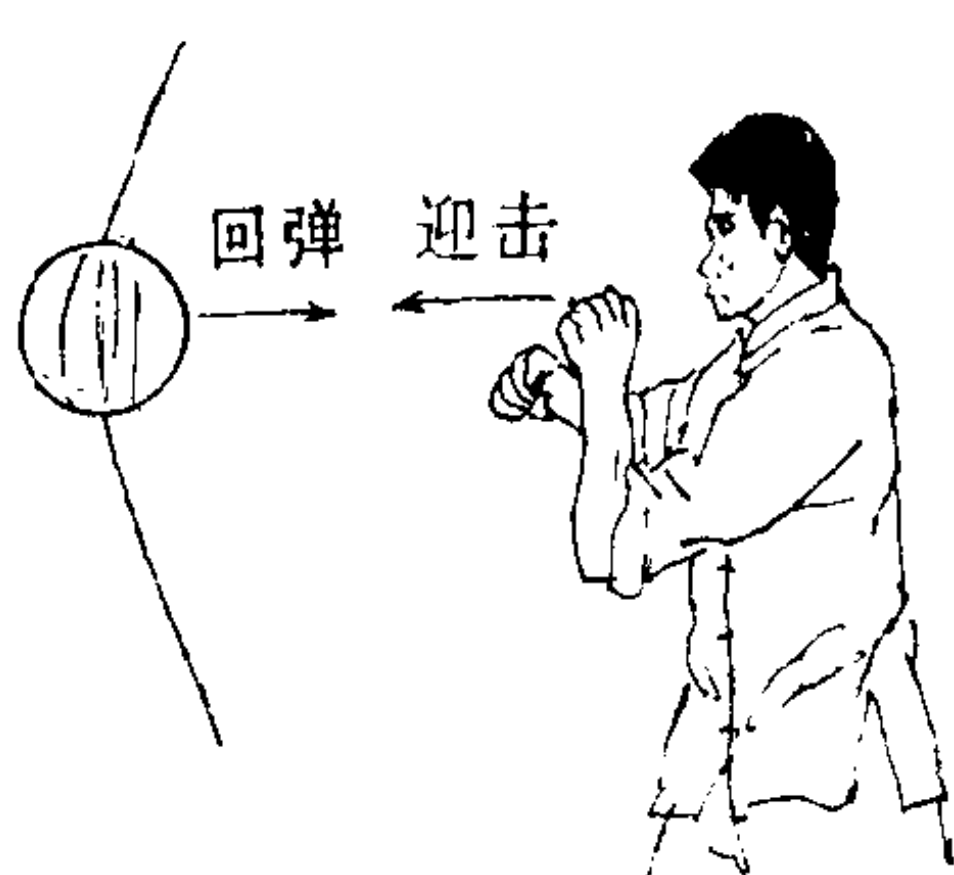


图277

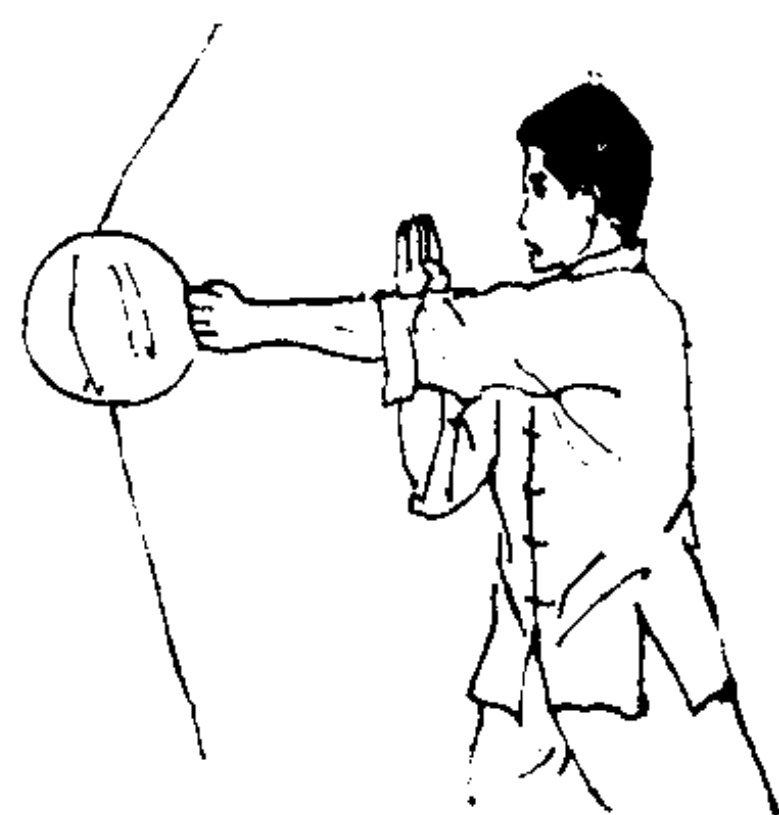


图278

在击拳的节奏变乱和球出现左右晃动时，要先阻止球晃动，然后再出拳。因为对着晃动着吊球击拳简直是在作愚蠢的冒险，因为这样击拳会损伤腕关节和手以及破坏了自己的动作韵律，故不可取。

进行拳击吊球训练时，双手应始终保持上举。如果你想参加拳击或搏击赛的话，就必须养成这个习惯。并且要密切注意与步法的配合，从而做到行动有节奏、转身轻便、灵活。

——李小龙

## 2.合掌练习

对于速度的训练，这也是一项极为有效的训练。

练习时，你可站在离陪练者一臂远的位置上，并让陪练者两手分开约30厘米（图279）。你可将拳头从其两手之间打向他的身体或者面部，但应注意不要让他的两手夹住你的拳头（图280）。在此为了保护对手，可让他戴上加厚护具。

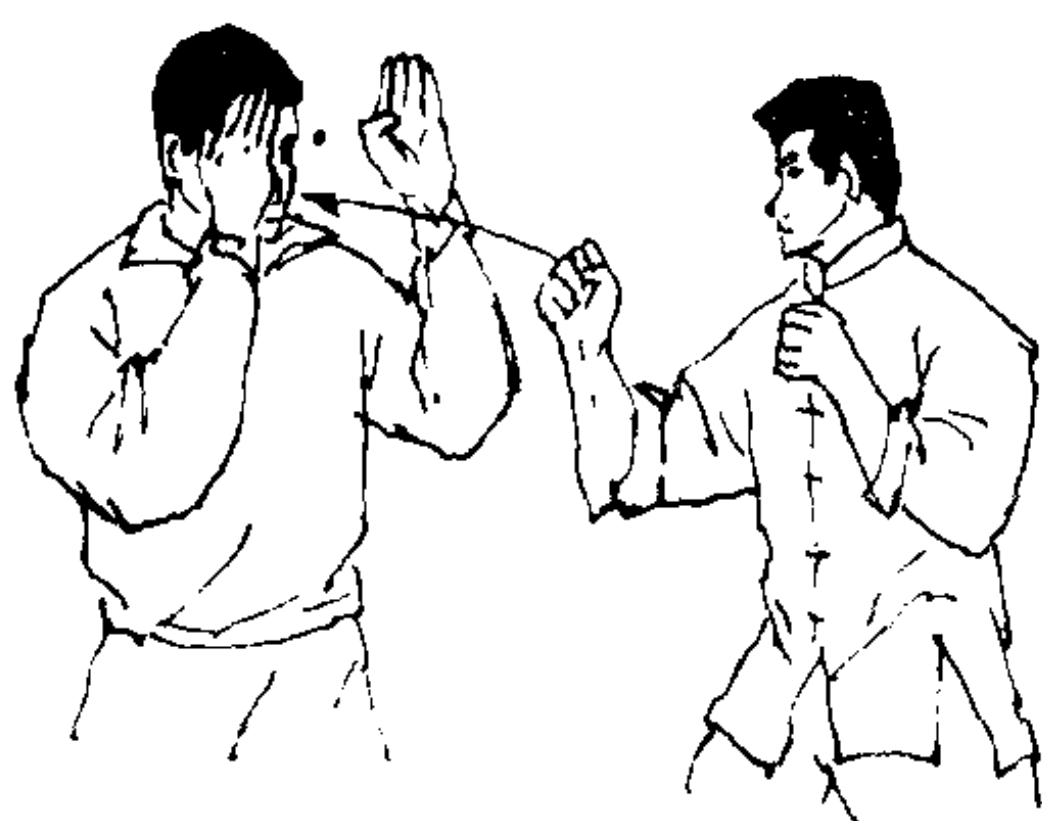


图279



图280

随着时间的流逝，你在快速击打上花费的时间越多，则手的动作就会越快。如果同伴没能在双手分开到30厘米的距离上夹住你的拳头，你可让他再缩小两掌之间的距离至15厘米，同时你也可以离他更远一点。

这种练习对李小龙和他的陪练都极有价值：一个是练习靠身打击，另一方则是练习快速的突然间的防护能力。

### 3. 配合训练

在训练中，引起学员疲劳的因素很多，情绪便是其中一个很重要的方面。而且实践证明，良好的充满激情的情感会使人的大脑神经活动处于兴奋状态，对肌体能力也能起促进作用，而且还可以增力，并同时表现有愉快的心情与自信心等。对训练的兴趣是学员形成积极性情绪状态的主要源泉。能否激发学员的兴趣，不仅与训练内容与学员的兴趣和爱好有关系，而且与训练方式、方法也有关系。由此，李小龙在进行武功的教授过程中，从不一味地讲述他的拳术理论与观点，而是经常注意场地、器械等的布置和使用，并采用开玩

笑或讲比喻的形式，将自己所要教授的内容巧妙地传输给他的学生，使他们在不知不觉之中愉快地接受李小龙的观点、建议和方法。

例如，李小龙有一条狗，而且常常带着它跑步或进行武术锻炼。李小龙在练习时，常用一块破布来逗引它，借此来练习敏锐的洞察力和反应速度。当狗跳起来扑小龙手中的破布时，小龙即迅速作出反应，并发出“哈”的一声，同时突然把破布扯向一边。开始时，可将布举高些，以后当反应加快了时，可将破布垂得低一些。这种简单的练习所能缩短反应时间的程度，会使你感到吃惊的。

## （二）截拳道踢腿速度训练

象李小龙这样的优秀拳手，踢腿看上去总是那样轻松自如、巧妙准确、优雅悦目。他冲向对手时，即能轻而易举地出腿攻击，又能自由地离去，似乎总能机智地攻击对手。且给人留下技法简而易行的印象，由于他善于运用腿击与周旋的结合，从而使得动作迟缓的对手在他面前显得笨拙无能。而且他的对手不但找不到准确的时机，反而泄露了自己的意图和时机。

记得有件事曾使得李小龙在美国和东南亚名声显赫。

一次，洛杉矶电视台请他去表演腿法，李小龙瞥见大厅上悬挂着一盏离地面2.44米高的吊灯，便笑了笑说：“请各位往墙边靠靠。”随后便呼的一下跃起，在半空中用脚往上奋力一踢，那盏吊灯便“呼”的碎了，当他着地后又敏捷地跳出3米之外，此时虽然破片纷飞，可一点也没有碰到李小龙身上。他这高超的腿上功夫与惊人的速度及超人的弹跳



力，令在场观众惊叹不已，都大赞“神腿”，李小龙也由此变得家喻户晓。

还有一次，作为武术和影界都是同行和好友的大明星洪金宝（成龙师兄）提出要与李小龙“过招”。李小龙对此变相挑战微微一笑后，说到：“好吧。”此时洪金宝也早已摆好了架势，但还未出招，亦即正在盘算如何攻击之时，李小龙的右脚侧踢早已停在了洪金宝的肩上。对此洪金宝不得不心服口服：“李小龙果有真功夫。”而李小龙“超腿”（即超人的脚法）的外号也由此不径而走。

截拳道虽以快速猛烈、刚劲及旋风般的腿上功夫著称于世，不过训练起来亦甚难，为此曾有很多技击爱好者悄悄退出了李小龙的武馆。对此，李小龙曾经说过：“唯有随时把最艰苦、最乏味的训练当做最大的乐趣者，越是乐意接受此等磨炼者，才能越有成功的希望。”截拳道虽说博大精深，但并非高不可攀。

截拳道腿法速度的练习方法有：速度球练习、冲刺跑练习及拳击手靶练习。现介绍如下：

### 1. 速度球练习

此项练习与拳法速度训练中的速度球训练相差无几，所不同的是改拳法为腿法。习者可对此法充分发挥自己的想象力和创造力，以期另创属于自我的新拳法（这便是李小龙教授拳术的中心精神）。

### 2. 冲刺跑练习

对于此项练习，拳手可能会感不解。因为从表面上看，



此练习除了增加耐力与弹跳力外，别无它用。其实不然，据李小龙解释：“冲刺跑对于练习速度非常有用，因为在跑的过程中，每秒钟可出腿7至8次，如果将此速度运用到搏击中去，可使你的技艺有一个飞跃。”这也就是李小龙极力推崇冲刺跑练习的重要性的原因所在。另外，冲刺跑练习对提高腿击爆发力亦甚有用。

### 3. 拳击手靶练习

正如李小龙所说：“用此方法可训练你准确踢向对手的头或心脏等致命要害部位。”

在练习时，李小龙的伙伴可以持手靶自行控制高度和距离，从而使李小龙每一次技击都是踢打活动中的目标，因为在真实搏斗中，对手是不会一成不变的。另外，因拳击手靶对攻守双方都有一定的保护作用，所以不易受伤。故李小龙可以全力以赴的投入训练。其伙伴亦可由此来练习反应力、距离感及准确捕捉时机的能力。

## 第三节 截拳道的体能训练

体能训练是锻炼智力，增强体力和提高耐力的手段。也就是说，训练的目的在于为了强壮身体和避免身体素质退化。但是大多数习武者总是躲避这项极为艰苦且枯燥的训练，这可能是因为不了解身体素质在当代搏击中的重要性以及他们缺乏吃苦耐劳的精神所造成的原因吧。

体能训练可以说是一个“自讨苦吃”的过程。如果你对自己要求不严，就不能期望从室外训练、室内练习以及各种

强身锻炼中有太多的收获。你为此必须付出代价，而当你戴上拳套开始正规习拳或参加比赛时，你才会明白：你没有白费功夫而且苦尽甘来。

——李小龙

李小龙便是一位典型的强健人物。他生活严谨而且有规律，从不让工作干扰训练。要知道，技击运动比起其它任何体育项目更消耗体力。因此，从事武术运动，你的锻炼强度当然得胜过其它体育项目。也只有这样才能赋予你强健的体魄，使其即经得住任何猛烈的打击，又能给对手以凶猛而有力的打击。

在体能训练中，运动负荷要比平常所能忍受的要大得多，并迫使自己做出超乎寻常所能忍受的动作来，且直至极其疲惫状态为止，只有这样，方能使体能迅速增长。因为耐力素质是在克服疲劳的练习过程中发展起来的，所以没有疲劳就没有训练效果。同时训练的目的在于日后踏上拳坛创立赫赫战功，而不是为了健美体态。当你进入体育馆开始学习高深技术时，已具备了的体质就意味着你已率先向前跨出了一步。

李小龙在体能训练中，为了避免单调，他竭力使训练多样化，因为不同的训练方式便会产生不同的训练效果。他的体能训练项目包括：越野跑、骑固定架自行车、跳绳及强身操，现一一介绍如下：

### 1. 越野跑练习

在李小龙看来，锻炼身体的最佳方法就是跑步。他认为

每天什么时候跑、跑多远，都不打紧，但你必须养成坚持跑步的习惯，这一点非常重要。他每天要在20至25分钟内跑完6—7公里。开始时，应该轻松、自如地慢跑，然后逐渐跑远些、并尽量跑快些，最后是全力冲刺，使手脚呼呼生风，而且为了使训练更加接近实战的需要，李小龙还边跑边出拳、踢腿，并最终运用自如。这样一旦用于实战，其动作迟缓的对手在他面前必显得笨拙无能，而处处被动、处处受制。

李小龙在跑步时没有专门的场所，他常常是在海滩、公园、树林和清晨没有受废气污染的大街上进行。而且为了使腿部肌肉能得到充分锻炼，李小龙还不断变换着步型和步幅。这一点，读者可以从电影或录相片上看到。

## **2. 固定架自行车练习**

在截拳道的体能训练中，为了提高腿部力量和心血管系统的功能，李小龙除了进行跑步外，他还进行全速骑固定架自行车的练习，其时速为60公里，而且常常连续骑45分钟至1小时。

## **3. 跳绳练习**

如果在搏斗中感到笨拙，那么正说明你的手脚缺乏协调配合的能力，而跳绳则可帮助你提高这方面的能力。李小龙还把跳绳作为日常训练的一种绝好的耐力性练习。这种练习不仅能使你增强协调能力和耐力，而且还能使你感到脚下变轻。

据李小龙所称：跳绳比跑步更有益，因为10分钟跳绳的运动负荷相当于30分钟的中速跑的运动负荷。不过这两种运

动都是对心血管系统非常有利的活动。而且跳绳对于增强平衡感也是很有帮助的。方法是用一只脚着地，另一脚向前抬起，然后双脚交替进行，绳子每转一周脚就变一次，跳的节奏可逐渐加快，而且当绳子绕过时，可使脚稍稍跳离地面，即恰好使绳子通过。同时还可参照拳赛中三分钟一个回合的规定时间进行训练，而且每跳三分钟，中间可休息一分钟。而当你觉得已经适应这种运动时，可以去掉中间的休息时间，而连续做9分钟或30分钟，然后再做强化练习。

#### **4. 强身操**

所谓强身操，它包括仰卧起坐及俯卧撑等运动。

做仰卧起坐运动，除了增强腰部力量外还可强化腹肌，并对胃部神经丛起到保护作用，以抵抗对手的拳打脚踢。另外，做俯卧撑也是一种好方法，因为它能同时锻炼肩带肌、臂肌、腰腹肌和耐力。还有一种家庭锻炼法是：取一只小皮球，放在掌心，然后五指用力握住或挤压小皮球，这个方法可增强腕力及锻炼前臂肌肉，并有利于一旦拳头受伤后能够迅速恢复正常，故不可轻视。

值得注意的是：同跑步锻炼一样，做强身操时也应该循序渐进。同时切记：进行体能锻炼须量力而行，因为过度疲劳不利于强壮体质。

#### **5. 体力下降所导致的危害**

(1) 积极姿态逐渐消失，而且为了保存急骤衰减的气力以坚持到底，不得不将进攻次数减少，使防守动作增多。从而使以攻为主的局面逐渐转成以守为主，且移动多于攻击，动作

出现消极。

(2) 连续快攻能力消失，动作速度迟缓，命中率与准确度降低，攻击效率下降。

(3) 防守后立即转入反攻的能力降低或根本消失。

(4) 反应迟钝，被动、挨打的机会增多，以致直接影响战略与战术的有效施展。

(5) 由于灵敏度下降，且挨重击后又反馈于大脑，因此迫使战胜对手的信心开始动摇。

(6) 出现毫无意义的多余动作，从而消耗了体力和贻误了战机。

(7) 错误的判断上升，失误增多。

(8) 不能发挥出平时训练的力量和速度水平。

## 第四节 截拳道的颈功练习

如果读者留意的话，会发觉李小龙的颈又粗又长。因为李小龙非常注重颈功的练习。他说：“颈部的锻炼往往被人忽视了，原因是颈部不像拳脚般直接攻击，其实颈部锻炼的重要性绝不低于身体其它部位”。他还说：“你要判断一个人是否力大，是否经得起重击，得首先注意他的颈部是否粗壮，通常一个颈项粗壮的人，他的力量和耐力也是较为强大的”。

颈部分布着密集的神经、动脉、各种分泌腺及肌腱等，它是连结头部与身体的枢纽。如果我们的颈部肌腱软弱且缺乏韧力，那么用力挥拳击打沙包后，会感到颈肌酸痛或头晕，尤其是初学技击者都会有这些症状。他们经过一段时间



的练习后，这些症状或许会渐渐消失，这是由于通过挥拳锻炼了颈部肌肉，但这只是连带的锻炼，效果当然不及专一锻炼颈部的运动收效大。

锻炼颈部的运动，大致上可分为活动功与抗拒功两种。其中活动功含有松弛神经的用意，是练习抗拒功前后必不可少的一种练功方法。

下面分别介绍活动与抗拒功这两种有效的训练方法：

### 1. 活动功

活动功根据练习的情况可分为三式。

一式：先将头尽量下屈致胸部，然后再仰起，且尽量后仰，动作可练至疲倦为止（图281）。

二式：将头向左右两侧尽量摆动直至疲倦为止（图282）。

三式：先将头向左右后方摆，再经过肩部前胸，然后再向右后方回转，即刚好在头顶转一个圆圈（图283）。等做完右方后，再做左方旋转，即方向互易，并直至疲倦为止。



图281



图282



图283

### 2. 抗拒功

抗拒功根据练习的情况亦可分为三式。



一式：站或坐皆可。用双手掌根托着下巴，同时颈部亦发力下压，使二力互相抗拒，直致感到疲劳为止，然后再做第二次、第三次（图284）。

二式：双掌手指互相穿扣，并搭着后脑，同时双手发力向前下方扣，而颈部则发力向后倾，使二力相抗拒，并直至感到疲劳为止，然后再做第二次、第三次（图285）。

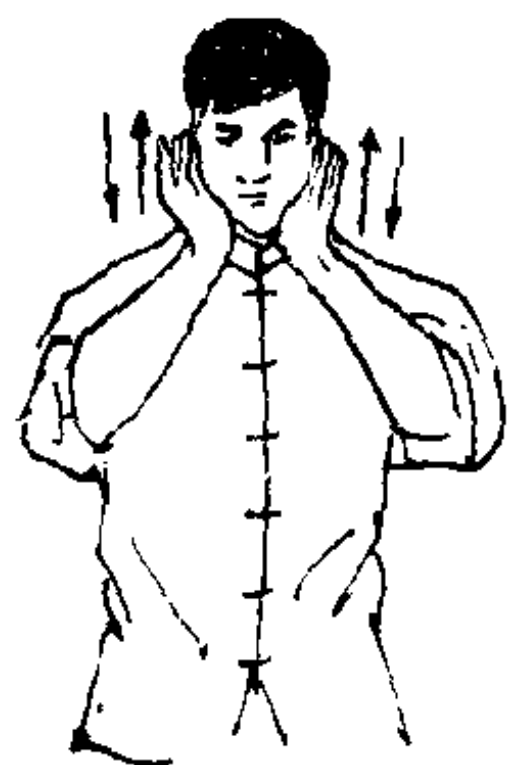


图284



图285

三式：戴上颈力练习器练习。

## 第五节 截拳道的腹肌训练

很多人都注意到了李小龙那强壮有力的腹肌。对此，李小龙曾说过：“为了适应剧烈搏斗，腹部必须能够经得起任何重击”。为此，李小龙编排了几种腹肌练习方法。

### 1. 仰卧起坐

在这里介绍的仰卧起坐是绑住双脚，两手放在头后练习，当你练至一口气可做100次时，还可以将杠铃片放在颈后作强化性练习。

## 2. 实心球练习

为了进一步增强腹部力量和抗击打能力。可用一个实心球让助手连续投向自己的腹部。

## 3. 单杠练习

用单杠练习也能有效的增强腹肌力量。即用双手握杠悬垂，然后慢慢抬起两脚，直至达到水平或超过水平为止。这个姿势所持续的时间越长越好，在每次做这一练习时都要尽可能地超过上次所持续的时间，哪怕只是30秒钟。

# 第六节 截拳道的额外练功法

李小龙认为每个人都应订立一个练功表。即是说，不可将练功局限在武馆或健身房内，而应在任何空闲时间都用来练功。这便是李小龙经常强调的强化武技、保持身手的方法。这正如李小龙自己所说，他绝不会放过任何可以利用的分秒，即每当空闲，便十分“技巧”地进行各种各样的有效练习。而且由于李小龙所用的方法十分“技巧”，所以旁人根本觉察不到他仍在练功。所以，读者如有意利用空闲时间，在任何地点、任何时间进行额外练功的话，可不妨参考一下李小龙所介绍的方法，因为他的方法不但有效，而且还可避免引起误解和不便。

另外，将练武改变为生活兴趣和习惯。也是十分重要的。因为当练功成为生活乐趣之后，你便会下意识地尽量利用任何可利用的空闲时间，在任何地方进行额外练功。

李小龙的额外练功法，可分为器具练习与徒手练习两类。

## 1. 器具练习

李小龙把自己的手脚当作做事的工具，每天磨炼，使“功夫”与日俱增。而且为了发挥其最高效能，李小龙经常采用一些新奇的练功器械，如轻便手靶、握力计、跳绳、臂力棒、拉力器等，当李小龙进行长途旅行时，其行李内必带上某些器具，以便在车、船及飞机上随时练功。

## 2. 徒手练习

徒手练习的方法包括：脚踝旋转、肌肉松紧练习、单足平衡练习、腿肌练习、肩背与腹肌练习，拳面互顶练习及强化臂力练习。

(1) 脚踝旋转：在坐下时，单足离地并不断向左右方作 $180^{\circ}$ 旋转。左右足可交替练习，由于脚踝是支持全身重量的主要关节之一，因此若受伤或不够强劲，腿击威力便会大打折扣。

(2) 肌肉放松练习：在坐下或站立时，可尝试控制全身各部肌肉，并令被控制的肌肉有节奏的一松一紧。此练习将对日后的练功进度和发展，有很大的帮助。因为“松”可以保持体力，并利于发出快速攻击。“紧”即凝聚全身的力量于攻击之中，从而使攻击无坚不摧。

(3) 单足平衡练习：李小龙在站立闲谈或等人时，便略略提起单足，并直至疲倦为止。但切勿倚墙或扶物。

(4) 腿肌练习：坐下时，双足后伸，以趾尖触地，并

加力于腿肌上，令脚背、脚掌受到刺激。并且在强化腿肌之余，对踢腿动作亦有很大帮助。

(5) 肩背腹肌练习：在等人时，可用街头的栏杆进行这套功效甚大的组合运动。练习时，可将双手按在背后栏杆上，且肩背腹肌同时进行收扩运动。使上臂肌肉获得全面活动，另外，对强化腰侧肌肉也很有功效（图286、图287）。

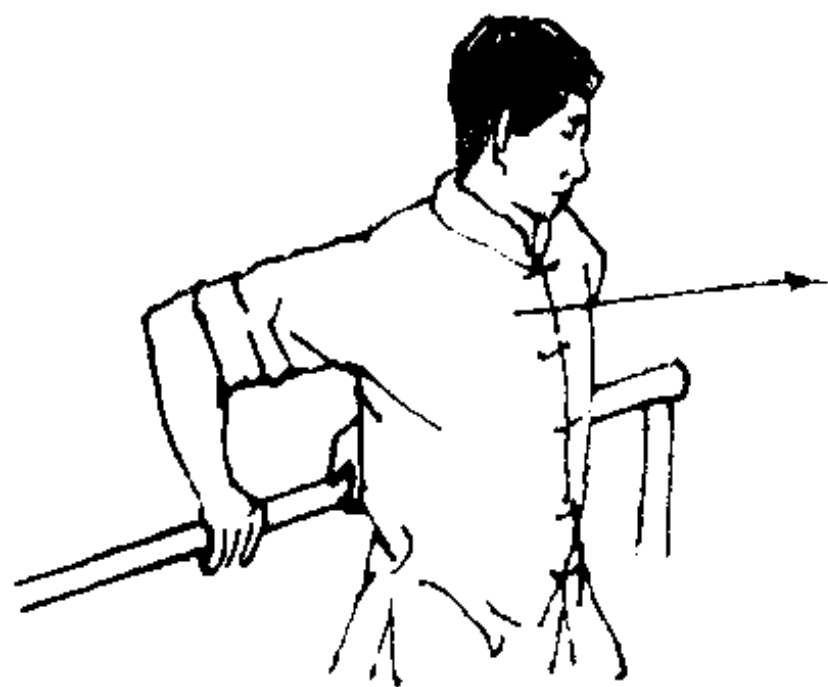


图286

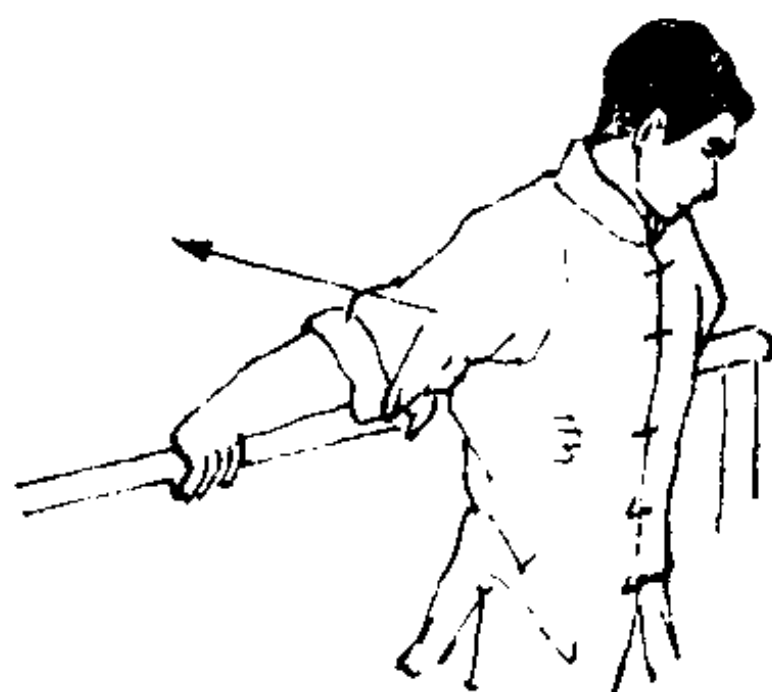


图287

(6) 拳面互顶练习：在站立或坐卧时均可。练习时，双手握拳于胸前，使拳面互顶。这个练习的目的是为了强化前臂和锻炼短距离发力的拳击劲力（图288、图289）。

(7) 强化臂力练习：即双手在胸前互抱，并同时发力互撑（图290）。此练习对强化腕部韧力和擒锁非常有用。

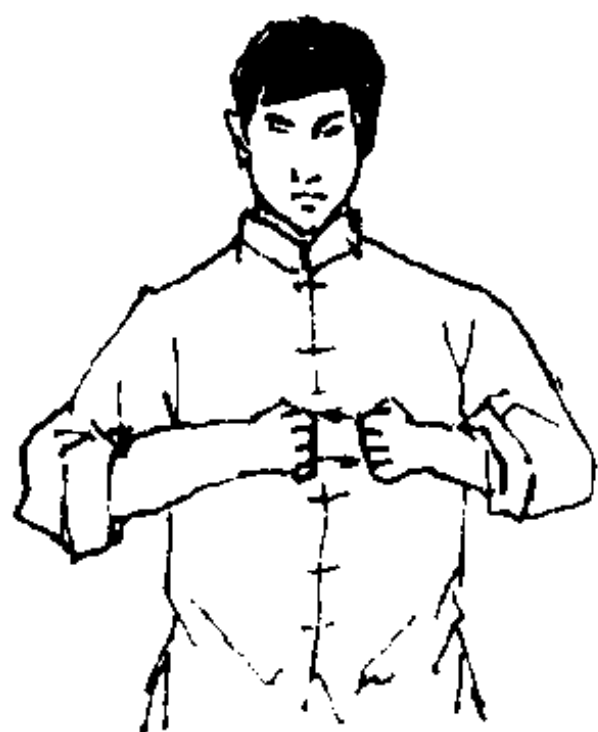


图288

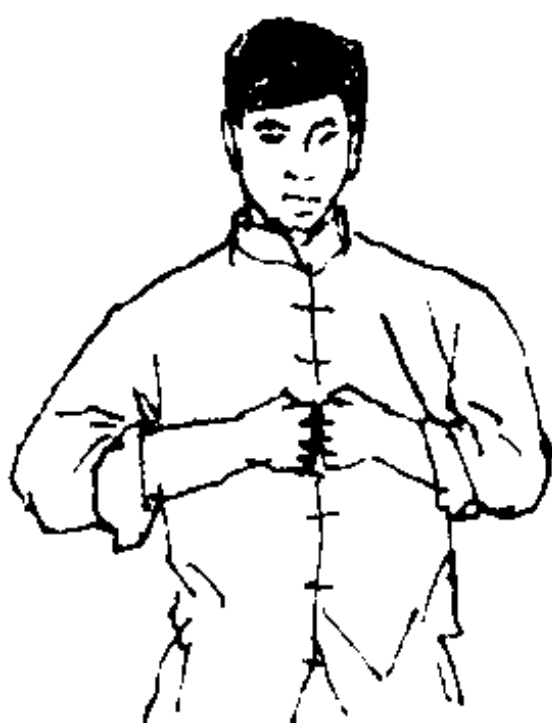


图289



图290

除上述7个动作外，读者还可以在空闲时，视当时的环

境和条件自创一些练习来提高练功的进度和兴趣。

## 第七节 截拳道的心理训练

人的“心”对体育竞技的成绩有很大影响，这一点是无可置疑的。特别是对那些集体力、技艺于一身的优秀拳手来说，竞技时的心理状态更是他们胜负的关键所在。

象李小龙这样的一流高手几乎无一例外地将心理训练纳入自己的训练计划之中，并通过心理学的科学知识来取得非凡效益。

心理学是研究心理规律的科学。而心理规律则指认识、情感、意志等心理过程和能力、性格等心理特性。在研究技击运动的心理活动中，我们可以发现人的特定心理规律，还可以使人们更大限度地发挥自身的潜力。

截拳道是一项技术结构简捷，实用、对抗变化莫测的竞技运动。在这项运动中，人的心理活动却极为复杂。因此，如果我们不能有意地根据技击运动的特性来调节自身的心理活动，那么，我们就无法适应这一竞技运动。而对截拳道技击心理的研究，就是研究这种特殊状态下的心理活动的特点及规律。

对于技击术学习的快慢，训练水平的高低，及比赛时发挥的好坏，心理因素是一个重要的甚至是决定性的变量。因此，掌握和了解心理学的基本知识并将其运用到技击运动的训练和比赛之中是十分重要的。它即可从心理角度去帮助拳手在制定短期目标和长期计划时，做到系统性、目的性和针对性；又能为拳手解决赛前心理困难和情绪障碍，同时还能



提高他们的临场应变能力。倘若对抗者没有良好的心理品质，没有对技击术较为深刻的认识，那么他就不知道如何有效地进行技击技术训练；如果对实战的对抗没有一定的发自内心的情感激发，他就不可能具有一丝不苟的训练态度和积极主动的搏斗意识；如果没有良好的意志品质，那么无论是训练、还是实战，他都无法克服客观与主观的障碍，而表现出一种奋发的行为特征。诸如此类，我们不难看出，截拳道技击心理的研究与自我训练，对培养一名优秀拳手是非常重要的。因为，我们已经看出，在现代技击运动的各个环节中，心理活动均是与之共存的。

实战，本身就是矛盾，因为双方即要相互制约，又要相互利用，这时的心理活动，除了对抗者自身对自己的心理影响外；同时，对抗中的双方依然有心理上的交锋。这就是技击运动心理学的独到之处。而且，具有良好心理品质的对抗者，不但可以在对抗中充分发挥自己的技、战术水平，同时，还可以利用自己的心理优势影响和控制对手，这就是技击心理学的现实意义。

在本节中，将简明扼要地向拳手介绍截拳道心理活动的一般知识和主要讨论技击训练心理活动的特点以及搏斗中怎样判断自己和对手的心理，怎样认识自己的心理特征及如何提高自身心理素质等。对于技击心理学的一些一般的理论和知识，在此不做表述，仅将重点放在与技击实战训练关系较为密切的方面。

截拳道的心理训练包括三个方面，而且这三个方面是相互关连、缺一不可的。它们是：自我心理状态的认识，实战心理训练和赛前准备。



## （一）自我心理状态的认识

通过对自我心理状态的认识和分析，就可以在某种程度上，对自己的心理素质有所评价。就能在训练中，做到抑其短，扬其长。首先，可从自己的性格、情绪特征等方面来分析自我心理，这也是认识自我心理的一个重要方面。因为一个人情绪状况的好坏，可以在一定程度上制约一个人的行为。下面谈谈对自我心理状态的认识。

### 1. 自我支配情绪的稳定性

自我支配情绪的稳定性反映了个人情绪的起伏和波动的程度。截拳道是對抗性很强的运动项目，而且能否做到情绪稳定也是提高截拳道技击技术和比赛成绩的重要因素。有些拳手能在获得好成绩后，仍不断总结、努力进取、勇于创新 and 开拓，例如，李小龙的成功便是一个明显的例子。而有些拳手则因一时失利，就灰心丧气，结果他们只能是从李小龙的武馆中悄悄退出来。在这里，前者便是情绪稳定的表现，后者则是情绪稳定性相对较差的反映。

### 2. 自我支配情绪的强度

自我支配情绪的强度主要表现为身体受到外界刺激后，这种刺激对本身影响的程度如何，以及自我控制这种影响的程度如何。例如，我们在学习新技击动作时，起初总是会掌握不好技术要点的，这时，我们可能会因此对自己能否掌握这种技术产生悲观的情绪，这便是自我支配情绪强度被动的

表现。实际上，我们应该积极地总结在学习技击技术中失败或失误的教训，并分清主次，而不是急于否定自己。在练习中，要及时调整训练方法，这样才有利于对情绪的自我控制。

### 3.自我支配情绪的把握性

自我支配情绪的把握性反映了情绪对人的行为影响及人的自身把握水平。例如，在对抗中，一方结束一局比赛后，能利用休息时间很快地控制场上的亢奋情绪，并进行积极休整，以准备进入下一个回合的比赛；而另一方虽说场上亢奋不足，但下场后仍无法控制情绪的亢奋，从而不能进行积极的调整，表现出了自身控制能力的不足，所以说，在比赛中能否达到自如地控制自我也是成败的关键。

## （二）截拳道心理训练

通过心理训练可以培养个人自我控制的能力。并能在训练过程中，对自己的行为有较为客观的自我评价。技击训练中的心理训练是相当重要的，它可以使我们的训练，从人的心理上有一个互补性的积极效益，这是现代实战训练中逐渐引起重视的训练内容。

在这里为了使学习者能更好地学习和掌握实用心理训练的内容和方法，使之达到有目的、有计划的训练，我们将按照李小龙所制定的训练方法来分别给予指导。

截拳道的心理训练可分为三部分去练习：即身体训练中的心理训练、技术训练中的心理训练及实战中的心理训练。

下面将分别介绍：

### 1. 身体训练中的心理训练

身体训练中的心理训练根据实际情况又可分为两类去练习，即自我意志品质的训练与注意力的训练。现介绍如下：

(1) 自我意志品质的训练：在这里，首先要明确进行自我意志品质训练的目的。那就是，发展和完善实现自我意志行为，培养不达目的决不罢休的顽强精神，并努力去克服在自我行为中所出现的各种偏差性问题。其具体方法是：首先为自己制定一套身体训练计划。该计划主要包括速度、力量、耐力的练习，并定出各项训练所要达到的指标数。而且计划首先要符合自己身体的实际情况，因为，如果标准过高就有可能达不到，标准过低亦达不到心理训练的目的。当完成一个阶段的训练计划后，还可以重新再订新的计划指标。而重要的是在完成每一练习时，必须按要求达到计划指标，特别是在训练困难的时候更应把握住自己而坚决完成计划。不应出现拖延训练的现象，否则，难以培养出良好的心理意志品质。

(2) 利用自我刺激的方法：所谓利用自我刺激的方法，即选定一个目标或根据训练的具体要求“再全力做几次”，“再全力做几组”。用这种自我语言刺激来激发自己完成训练任务。

(3) 注意力的训练：注意力训练的目的在于加强自我心理活动对一定事物或活动的指向和意识集中。其具体方法是：

首先，在完成一次最大负荷练习前，必须完成摆脱所有

其它别的刺激，其中包括摆脱掉练习的困难性及练习的危险性想法和不能完成动作的可能性与可能产生的错误等种种想法，而应把心理活动放在默念动作要领上。这也是培养注意力集中和情绪稳定的良好手段（这也是李小龙的不传之秘）。再者便是利用念动训练法来培养自我注意力的转移。例如，可用暗示语来调节：“我的身体得到了很好的休息”，“我积蓄了充分的力量”，“我具备惊人的速度”，“我的全身肌肉强健有力”，“我的头脑很清楚”，“我的自我感觉良好”，等等。从而使机体进入高度积极状态。

## 2. 技术训练中的心理训练

技术训练中的心理训练根据实际情况可分为三类去练习。它们是：运动感觉的训练、思维品质的训练与重现表象的训练，现介绍如下：

（1）运动感觉的训练：运动感觉训练的目的在于提高身体运动时的位移状态感及对周围物体的距离感，及其物体移动时的感觉能力。

（2）思维品质的训练：思维品质训练的目的在于提高对技术训练的分析能力及培养自我对事物感性认识上升为理性认识的过程和结果。其具体练习方法是：

①首先是自己对所掌握的技术动作进行拆散分析。而且分析、思考后再对该技术的特性给予总结和评价。如，截拳道腿击法中的侧踢腿与后踹腿，这两个动作似乎相同，但又有不同。那么，两者的动作特点在哪儿呢？在实战中，用哪一种腿法更为有效呢？这些问题都可以从拳法、腿法、身法等技术动作中作一比较认识，并养成对每一技术特点加以分析

的习惯，从而加深对动作的印象和加深对动作的了解，以便掌握和运用。

②另外，在技术训练中可以对某一动作提出自己的设想，例如：“这样做这一动作如何”？“那样做又如何”？“怎样才能更有效地发挥自身的技、战术水平”？“运用这一动作怎样才能出其不意”？等等。对动作提出假设后，还可以进行假设检验，以便从中认识其合理性与不合理性，这是培养自我创造思维能力的方法。

③重现表象的训练：重现表象训练的目的是为了加深对自身已获得或已掌握的技术在大脑中的巩固。其具体练习方法是：

首先可在每次训练课结束后或在晚间休息时，静坐下来，但须排除其它干扰，然后可在头脑中回忆当天的训练情景，并将训练中最主要的技术动作做仔细地回忆，以及动作要领、行走路线、注意事项、力点、角度、时机等。这一练习可以象电影中的慢镜头那样进行，以强化和加深对动作的印象。

另外，还可在头脑中想出一至数个自己认为在完成训练时最成功的图像，并尽可能持久地保持这一图像，使它在头脑中能很清晰的反映出来，果真的话，当你走上竞技场时，你自然会在恰当的时机、自如地施展出这些印象较深的动作来，从而制敌取胜。

### 3. 实战训练中的心理训练

实战训练中的心理训练根据实际情况可分为三类去练习。它们是：情绪的自我调节训练、自我控制的训练与实战



心理假设训练。现介绍如下：

(1) 情绪的自我调节训练：情绪自我调节训练的 目的是为了培养自我良好的心理环境以适应实战和竞技场上的需要。并学会调节和控制自己肌肉的紧张和放松，及心情的激动和稳定，情绪的积极调动与克服消极情绪的能力。

其具体练习方法是：首先静位站立，两臂放松下垂以体会自己身体肌肉群的紧张和放松过程。另外，可运用自我暗示来加强自我约束。如，当你在排队买东西时，队伍很长，故进展速度很慢。此时，你可能会产生很大的厌烦情绪。如果将这种厌烦的心情转向其它方面，就会使自我的心境得以平静和宽舒，“何不利用这个时间想想自己感兴趣的事”，凡此种自我暗示都会对稳定情绪，起到较好的作用。再者，还可运用兴奋转移来调节比赛情绪。即当你马上要进入比赛场地时，可能会很兴奋（由于紧张和激动），且难以平静下来，此时，你可以暂时避开比赛场，不看正在进行的与自己无关的比赛，然后静坐下来重新回忆一下自己准备行动的计划：“对手进攻时，该怎样有效地防守或反击”，“应从哪几个方面来观察对手的技、战术”等等。以此将自己的过度兴奋加以收拢和转移。

(2) 自我控制的训练：进行自我控制训练的 目的是为了自我身心获得或保持有实效的动作行为，以增加成功的可能性。

其具体练法是：首先运用自我辩论（因为李小龙学过哲学）来掌握自我主动权。当实战中被对手击中或自己处于不利状态时，重要的一点是要控制自我的焦虑和不安，并将焦虑心情变为动力，即通过自我辩论产生出：“为什么连续被



对手击中，问题在哪里”，“不要因为击中自己，就冲动地去做盲目的、无益的拼杀”，等等。从而迅速找出自己的缺点，并加以修正，同时这样做对抑制焦虑也是有好处的。

另外，还可利用自我建议来增强自我信念，如通过多次重复地想象过去成功的体验或将来的事情，以及穿着自己在一次成功的比赛中所穿的衣裤，以增强自己的必胜信念。而且，还可利用：“我是可以成功的”，“我是冠军”，“对手在某些方面不如我”等等信念性的建议，也会使你增加信心。

再者，亦可靠学会自我暗示来发挥自我潜力。如用自己的思想控制自己的情绪或用自己的语言控制自己的思想，如“跳动起来、不要停顿”，“出拳攻击对方”，“自己能一拳击穿对手”，“逼上去令对手无路可走”，“你必须保持冷静，不要随意浪费体力”，等等。用这样的暗示来控制自己。

（3）实战心理假设训练：进行实战心理假设训练的 目的是为了通过心理假设训练以提高自我的战术思维能力，培养对技术动作的创新、组合能力，以锻炼自我适应实战的能力。

其具体练习方法是：首先可将自己置身于实战搏击的假想之中，并想象对手正在进攻，而自己已运用各种防守技术进行防守并不失时机的反击。但须注意：练习时一定要将自己想象为正在进行真实的剧烈搏斗。另外，还可将训练场地布置的和比赛时一样，并按实际比赛时的时间要求（回合制）、规则要求等来进行，总之要尽力达到与正式比赛尽可能相同的情景进行假设、模拟训练。

再者，可在每天晚上临睡觉前，将当天的实战情况仔细地在脑海中过一遍，并尽力演示全过程或重复这些过程。以加深印象和增强心理自控能力。

通过以上这些心理训练后，我想对你的技击技术的发挥，会有一个飞跃。

——李小龙

### （三）截拳道的心理训练任务

在截拳道中，心理训练和身体训练，及技、战术训练一起组成了现代训练体系。而且，其中强大的体能是保证实战或比赛胜利的生理物质基础；同时精湛的技、战术亦是取胜的基本条件，而良好的心理品质则是体能和技、战术得到充分发挥的内部动力。而且科学研究表明：人的运动潜能的发挥，在于体能、技能和心理因素的有机结合，心理训练在训练的体系中所占有的地位因项目、人的心理特点而有所差异。在实战、技击运动中心理训练能保证拳手获胜的比率大约占10—25%，甚至更多。因此，试想一个拳手如果距离感差、反应迟缓、意志不够坚强、情绪起伏不定，思维模糊不清，那么他取胜的可能性就不大。并由于训练和实战比赛是一个有机的连续性，且又因各自面临的任务性质和所处的环境条件有很大的差异，所以心理训练可分为三部分去练习：（也可根据自身情况有选择的练习），即，长期心理训练、短期心理训练和赛前的心理准备。

## 1. 长期心理训练

长期心理训练是指有意识地对拳手的心理过程和个性心理特征施加影响，以发展较高水平的心理品质，并为取得优异成绩做好各种必要的心理准备。为此，有些心理品质须在长期的艰苦训练中培养，这是因为：这些心理品质如坚强的意志、良好的时空感等，想在较短的时间内突击抓一下是没有什么效果的，因此，必须坚持不断地完善、锻炼。同时，训练的水平也是由训练的长期性、艰苦性和科学性所决定了的。因此，教练员应根据拳手本身的特点，以及拳手从事这项运动应具备的心理品质，并在整个训练过程中有计划，有目的进行针对性的心理训练。例如，快要下训练课了，或在拳手感到非常疲倦时突然提出新的任务和要求，当然目的在于培养拳手在最艰苦的条件下，动员全部身心力量去克服困难的意志品质。

进行长期心理训练的任务和目的有以下几个方面：首先是培养对专项运动的兴趣，发展与创新能力及意志性格特征的深化，并使拳手对实战或参加比赛具有高度的自信心和责任感。同时，还要发展技击运动所必须的心理素质，如距离感、注意力的分配与集中、快速准确地记忆动作等。而且在念动训练时，还须学会利用肌肉表象、战术思维的灵活与敏捷及稳定积极的情绪、坚强的意志，特别是要在关键时刻表现出主动、机动、灵活、勇敢和果断来。

另外，还要积极做好心理能量的准备，从而形成赛前的最佳心理状态。在这里，所谓心理能量是指各项心理指标所达到的良好的水平，例如：良好的训练、比赛动机，坚定的

信心，较强的适应各种条件变化的能力等。但是，做为一名优秀的拳手，除了要掌握好上述诸要素外，还须学会控制和调节自己心理状态的方法，例如：对紧张情绪的调节、放松和动员，分心时重新集中注意力的能力，及抗干扰能力和有效地进行心理恢复等。

## 2.短期心理训练

短期心理训练是指使拳手学会利用意识调节和控制自己的心理状态，使之能在比赛中保持心理的稳定性，形成最佳的竞技状态，以便充分发挥出自身运动潜能的各种训练手段。这样的训练还可以分为赛前心理训练和比赛中的心理训练两个部分，现介绍如下：

(1) 赛前心理训练：赛前心理训练可自赛前2—3周开始，其具体任务是：首先使拳手了解此次比赛的社会意义，以激起良好的比赛动机。例如，李小龙在国外频繁的参加国际大赛的目的是为了弘扬中华武术，并替中国人扬眉吐气，而且让世人知道：“中国人再不是东亚病夫了”。

同时，还要搜集和研究将面临的比赛及包括对手的心理素质等各方面的情况，然后从身体、技战术与心理素质进行比较，并制定出克敌制胜的策略和战术来。而且在提高拳手意志品质、信心和战术思维的条件下，训练他们善于克服各种困难和应付突然产生障碍的能力。

在训练中要努力贯彻上述具体任务和目的，是要使拳手确定参加比赛的目的，并建立达到目的的心理定向，以便形成实现目的的信心，掌握自我调节和自我控制心理状态的方法和达到最佳竞技状态。



(2) 比赛过程中的心理训练：此项训练可参考第八章比赛的艺术中的第一节进行练习和运用。

### 3. 赛前的心理准备

在对抗中，为了取得比赛的胜利，不仅仅要从身体、技术、战术方面去准备，还要从心理方面进行深入细致的准备，以便形成最佳的心理状态，并在极度紧张的比赛发挥拳手的体力、技术、战术水平，并取得优异成绩。赛前心理准备包括以下内容：

(1) 确定良好的比赛动机：一般情况下，拳手参加比赛往往有多种动机，这时教练员应根据拳手的不同运动特点，进行不同的诱导，将其个人的动机转化为：为国家、为民族、为集体争光的社会动机上来。如果拳手对比赛胜利给国家、民族带来的荣誉认识越深刻就越能为形成良好的比赛心理状态创造条件。但是也不能否认拳手参赛的个人动机。

### 2. 树立必胜信心

自信心是充分发挥拳手技能的重要条件之一。如没有信心，则会导致拳手心理混乱及影响技术实力的发挥，甚至招致失败。而造成无信心的原因很多：如比赛经验不足，由于以前曾被打败过而产生心理障碍；过高的估计对手等等。至于树立信心，除形成正确的比赛动机、了解拳手个性特点和意志品质及有针对性的教育外，还可以采用心理训练方法，来帮助拳手树立信心。如赛前采用模拟训练或让拳手经常和假想的对手交手，在假想的各种情况下进行练习，这对技击训练及实战、比赛都是极为重要的。

### 3. 顽强战斗意志

技击比赛本身便是对拳手意志的考验。因为在比赛中始终是在高强度、快节奏和近乎拼命相搏的气氛中进行的,所以任何一点意志松懈都会导致失败或受伤。因此,主动勇敢、顽强的意志品质可以使比赛的被动变为主动,并能弥补体力、技术及战术中的不足,甚至还能改变整个比赛局面并达到制敌取胜的目的。在这里,对意志品质的培养在前面已谈过,所以只强调一点:平时培养什么样的作风,比赛时就会表现出什么样的作风,因此平时训练,就要在复杂而艰苦的条件下进行,以培养勇于克服困难的顽强意志。

### 4. 高度的抗干扰能力

在比赛的整个过程中,难免会遇到来自各方面因素的干扰。因此排除干扰时,能否保持心理稳定性是取得胜利的必要条件。一个优秀拳手应具备的抗干扰能力的心理因素有:稳定注意力,情感的稳定;良好的意志品质以及神经系统活动的强度。另外,在比赛前多设想些困难的情景及相应的解决措施等,对于比赛时的抗干扰能力也是极有帮助的。在以上这些心理因素的综合影响下所形成的运动活动,才能真正有助于拳手自觉地加强和动员身心力量,使干扰影响降低。从而使你在比赛时能掌握好场上的主动权。



## 第六章

### 截拳道高级实战技法

---

在截拳道中,简单的进攻,并不是对所有对手都有效。因此必须学会交替进攻和防守,也只有这样才能迷惑对手和有助于对付各种类型的拳手。

截拳道的高级实战技巧包括:高级组合拳法、勾漏手、简单组合腿法及连环三脚。

#### 第一节 截拳道高级组合拳法

一个优秀的拳手常可由各个不同的角度进行攻击。而他

每一拳的姿势和位置都可以连续攻击，并能保持良好的身体平衡。

连环出拳的功夫愈好，则愈易击败不同类型的对手。

——李小龙

组合拳法由于其灵活性、机动性均较单个拳法与基本实战拳法大大增强，因此能应付一般的复杂局面，且具有较多的变化和较强的攻击能力，因此在截拳道中占有极其重要的地位。

高级组合拳法通常包含着连环的拳法与身法的攻击。在这种情况下，常可找出对手的漏洞来加以连环的攻击。因为组合拳法是连环出招的，故通常能使对手无法招架，而且连环三拳的配合攻击方式在李小龙的技击术中也是常见的，这也是李小龙的拿手绝技之一。记得李小龙曾说过：“别人虽然都注意我的腿法，但他们并不知道，我的拳法跟腿法一样厉害，而且在某种程度上，我的拳法还要比腿法更厉害得多”。

在拳击和某些东方武术中，手是攻击与防守的最基本而又几乎是唯一的武器。但在其它武术中，踢击也起着重要作用。遗憾的是，许多武术流派都过于强调脚的作用而忽视了手的技能。李小龙也曾强调：手是进攻和防守的重要武器，因为手是很难被控制的，原因是它可以从近距离的各个角度上发拳，从而使人防不胜防。同时还要培养自己在实战中不流露攻击意图的能力，其方法是戴上拳套进行发拳练习。这将有助于提高技巧的熟练程度，但须练至象不戴拳套时一样。

抓住攻击的时机也是高级组合拳法得以成功施展的关键之一，也是做好有力打击的诀窍。但要对自己的能力有必胜的信心，否则即使能掌握正确的时机也很难成为一个真正的拳击手。在对抗中，还要学会耐心等待，不要击打那种打中后也不会有多大效果的拳法，以免浪费精力。而且在向对手发起连环攻击之前，就要先将对手逼至困境或掉入圈套，而当对手陷入困境后，你再发出自己快速、连贯、有力、准确、猛烈的组合拳法。

由于组合拳法的组合，变化是无穷无尽的，因此不能在这里一一例举出来，而只介绍5例具有代表性的，也就是李小龙所擅长的组合拳法。但在练习和实战过程中，要灵活运用，不得死守教规，以免落入了形式的束缚之中，这样也违背了李小龙的基本精神。

**实战组合（1）：**由戒备势开始（图291），对付左手在前的对手。李小龙并不向纵深突破，而是以右手向对手的腹部虚显一拳（图292），以充分吸引对手的注意力，并迫使其暴露出头部空档来，紧接着李小龙抓住战机，用右摆拳去连续攻击对手头部（图293），攻其以措手不及。然后不待对手退出或防御，李小龙的左手摆拳早已在右手回收的同时击中了对手的下巴或太阳穴（图294），将对手击倒或击昏在地。

**动作要领：**第一拳攻击要快，要有表现力、威胁力并能充分打乱对手的阵脚或攻破对手的防线。第二拳攻击要连贯、紧凑、准确、凶猛，并且力求此时便可击倒或击伤对手。第三拳攻击，一般作为补充性打击，即在前两拳创造有利的机会和条件后，再用第三拳给对手以致命攻击。

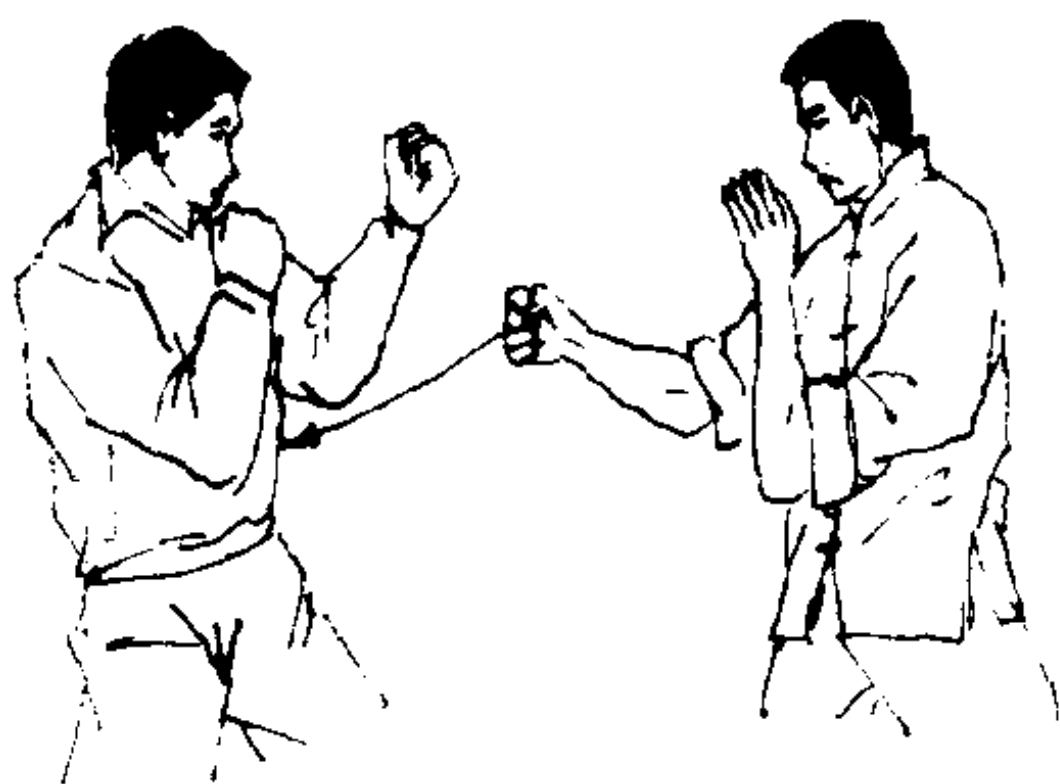


图291

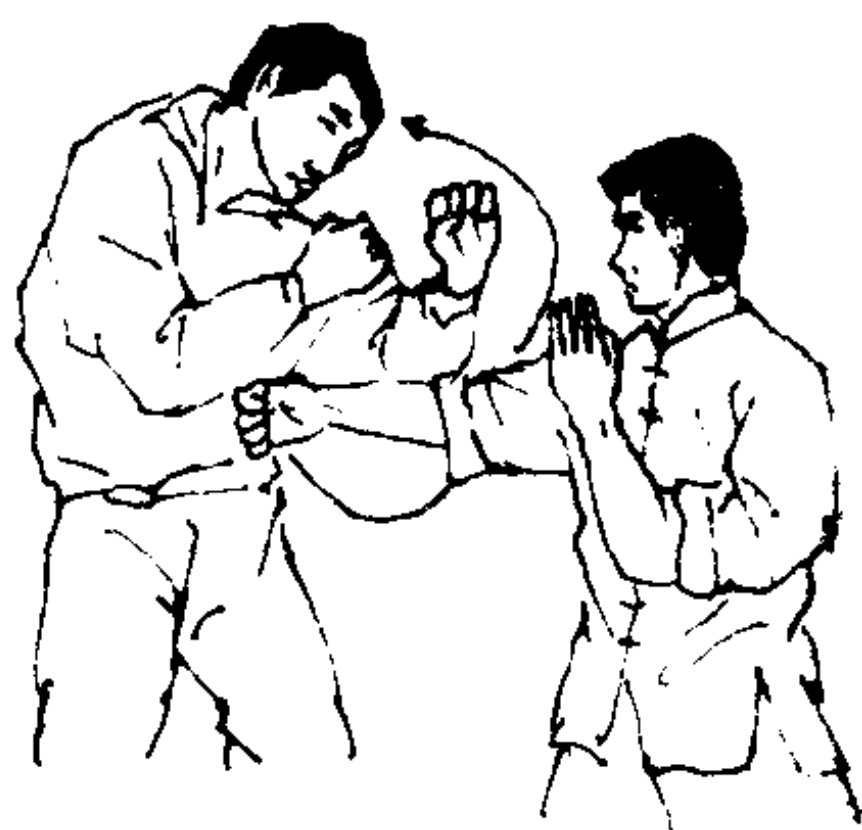


图292

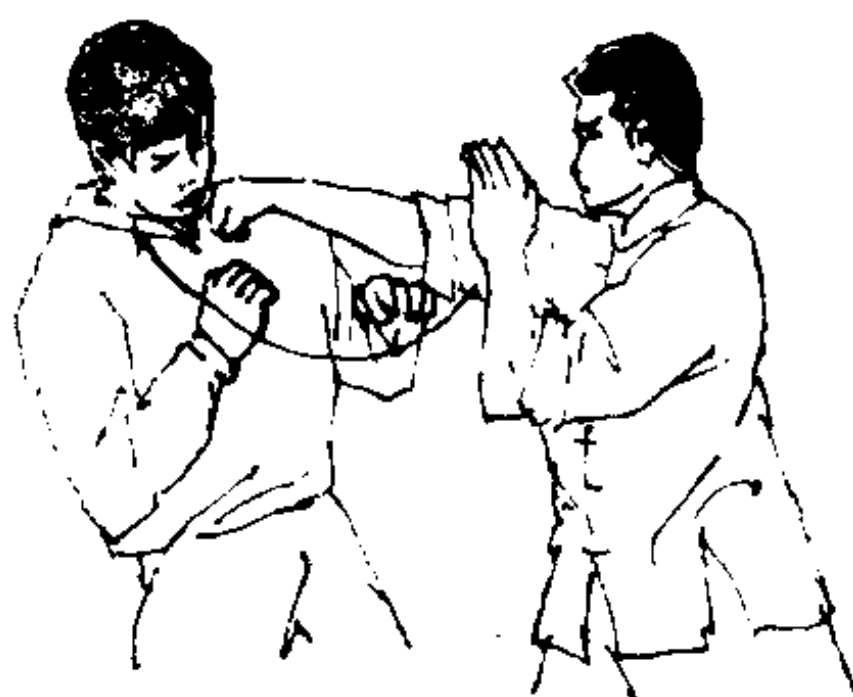


图293



图294

整套动作要一气呵成，要尽力避免因疏漏而出现空档，反为敌所利用或给敌以喘息之机。

**实战组合(2)：**由戒备势开始（图295），对付左手在前的对手。李小龙先以前手直拳做假动作进行纵深的佯攻（图296），从而迫使对手抬手阻截反击，并借此以分散对手的注意力。紧接着李小龙的又一记前手直拳击向其面部（图297），将其防线彻底打乱。最后，李小龙再用一记迅猛有力的左手直拳重击其面部或胸部（图298），将其击伤或击倒在地。

**动作要领：**本招法为典型的声东击西战例，为李小龙所惯用的技巧。因为有时前手直拳的连续直击极为奏效。一来是对手意料不到，同时对手之韵律也因此而受干扰，如此还

可以为连续攻击铺路，而紧接其后的左手直拳则能足以击倒或击伤对手。

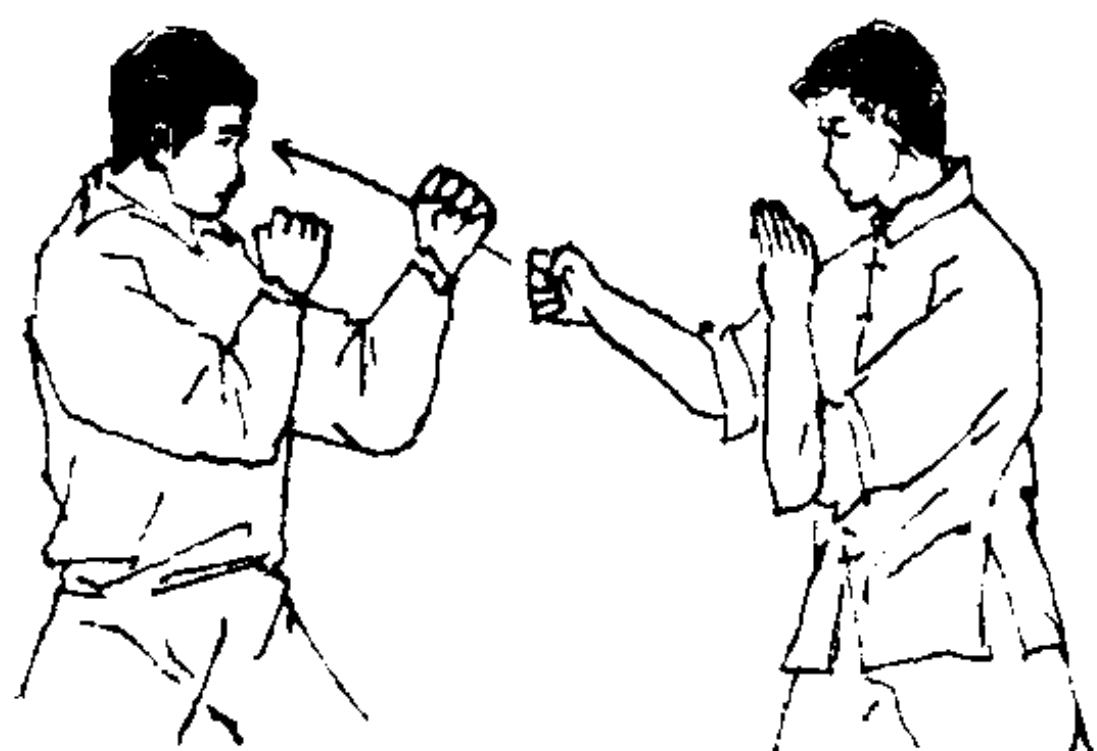


图295

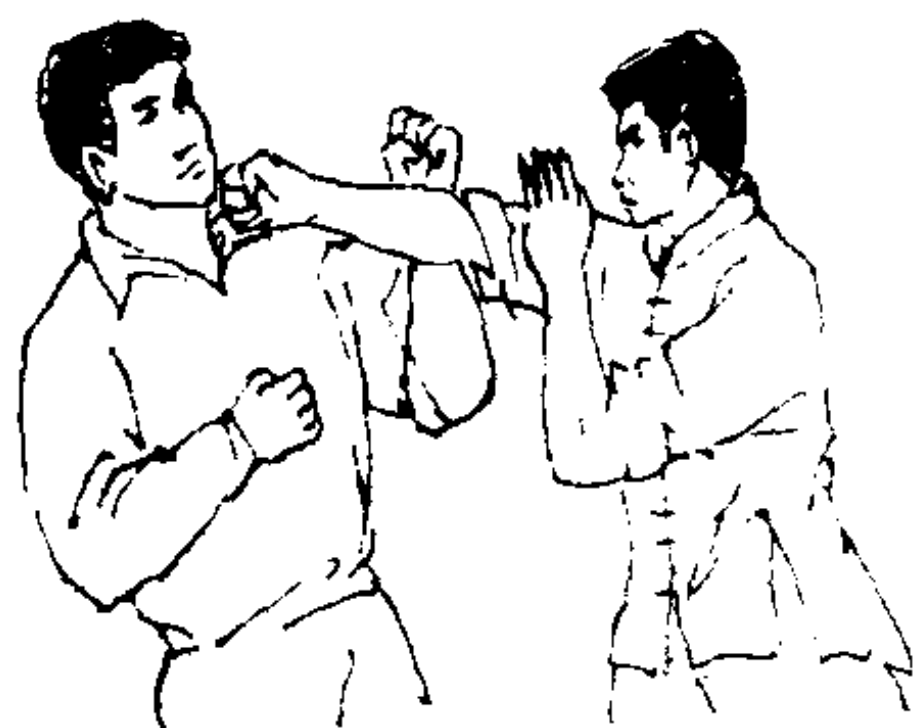


图296

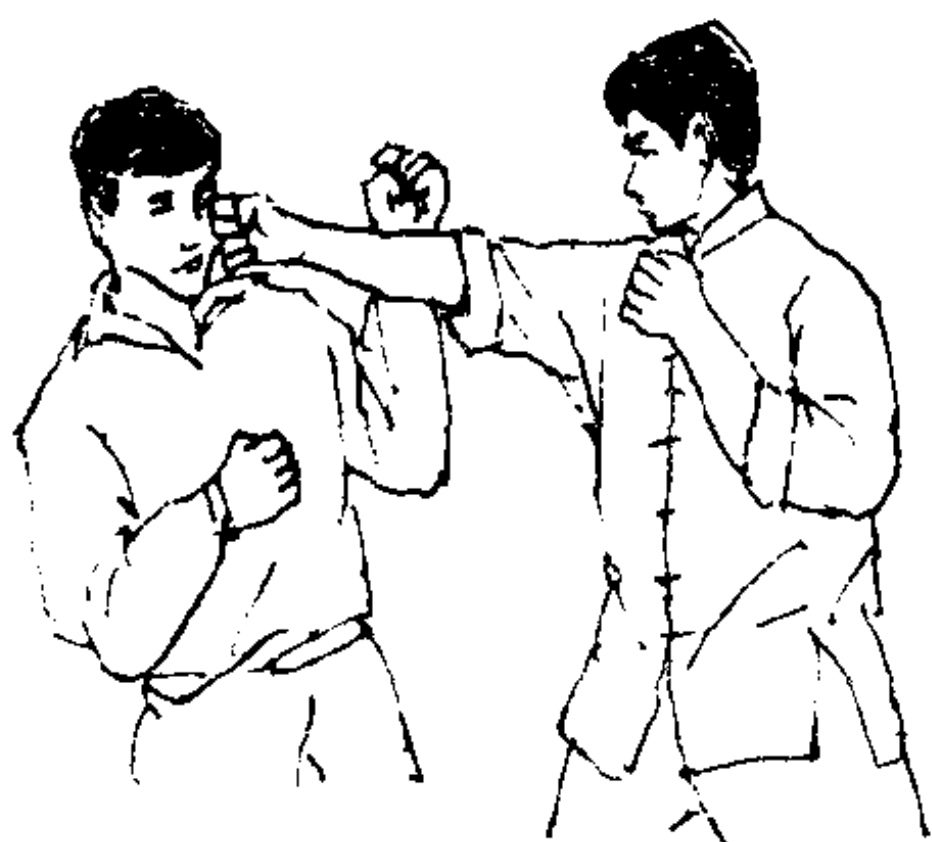


图297

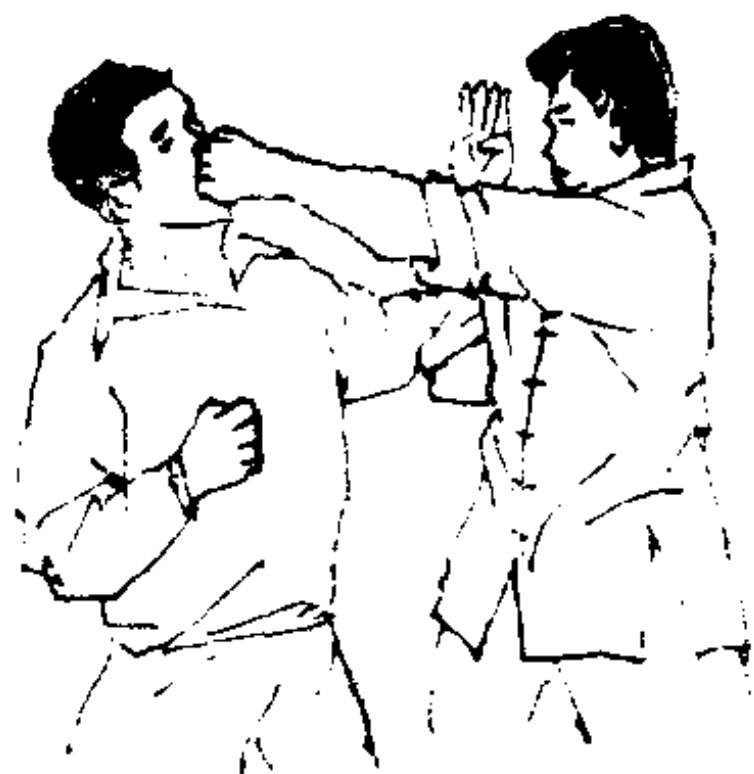


图298

**实战组合（3）：**由戒备势开始（图299），对付一个左手在前的对手。攻击时，李小龙先以前手直拳做假动作攻击对手的面部以诱使其露出下巴空档（图300），继而用左手直拳重击之（图301），打这一拳时，李小龙以右脚掌为轴向右方扭动髋部，以强化左拳的攻击力。如果此拳仍没有击倒对手，李小龙便又在收回左手的同时用右手直拳连续击中了对手的面部（图302），将其击伤或击倒在地。

**动作要领：**李小龙在具体运用时，要求攻击是虚是实全无征兆，简直可以说是在任意摆布他的对手，因为第一拳攻击便已大大敞开了攻击的目标，而紧跟在其后的真实动作自

能一举击倒对手。在这种“短→长→短”型的攻击节奏中，是假动作运用的最高级形式，如果对手没有上第一个假动作的当，那么第二个“长”的假动作就要造成对手以为这是组合进攻的最终一击的错误判断，从而诱使他进行错误的反应，而我方的最后一拳自能准确地击中对手的要害部位。在此套动作中，动作的虚实、真假可根据实际情况进行灵活掌握。即如果有必要，真可变假、从而真真假假、虚虚实实令对手无法捉摸，无从防守而处处被动，处处受制。

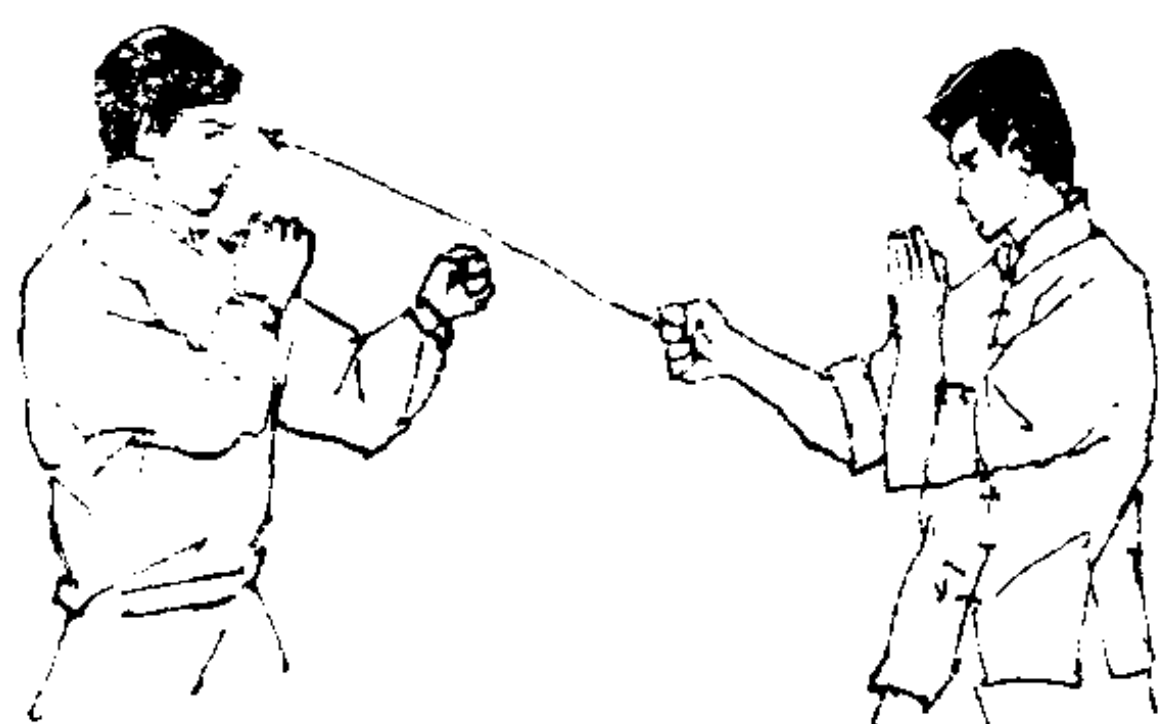


图299

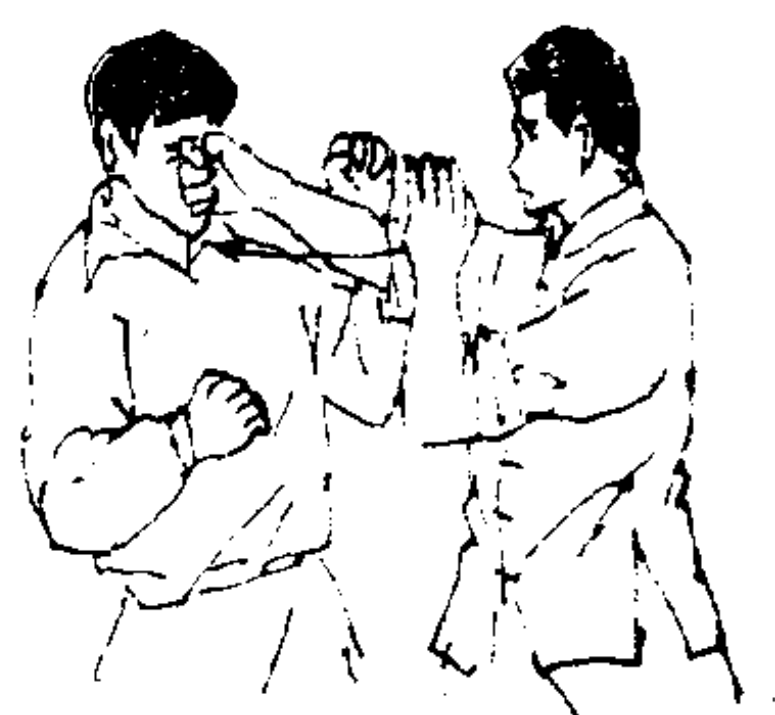


图300

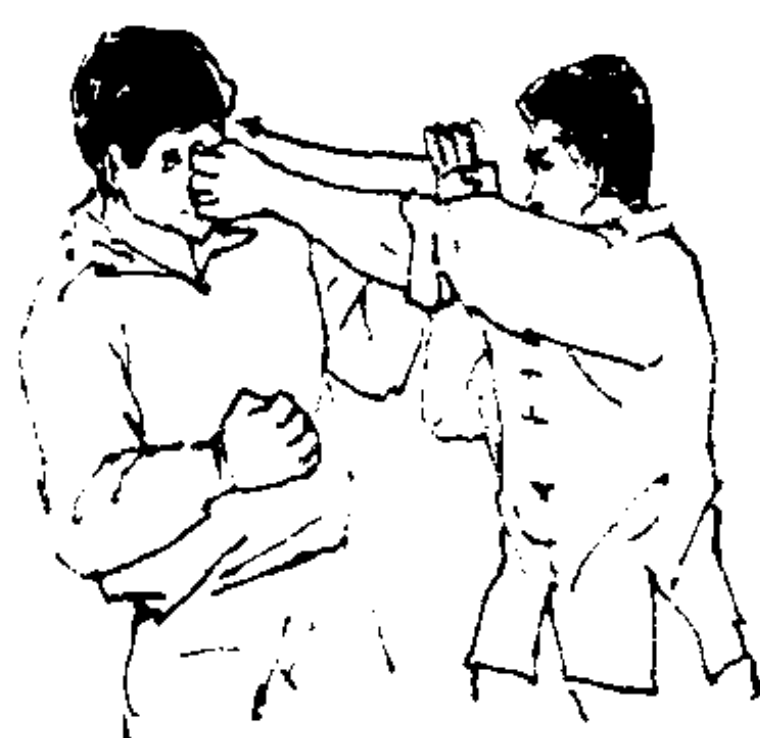


图301

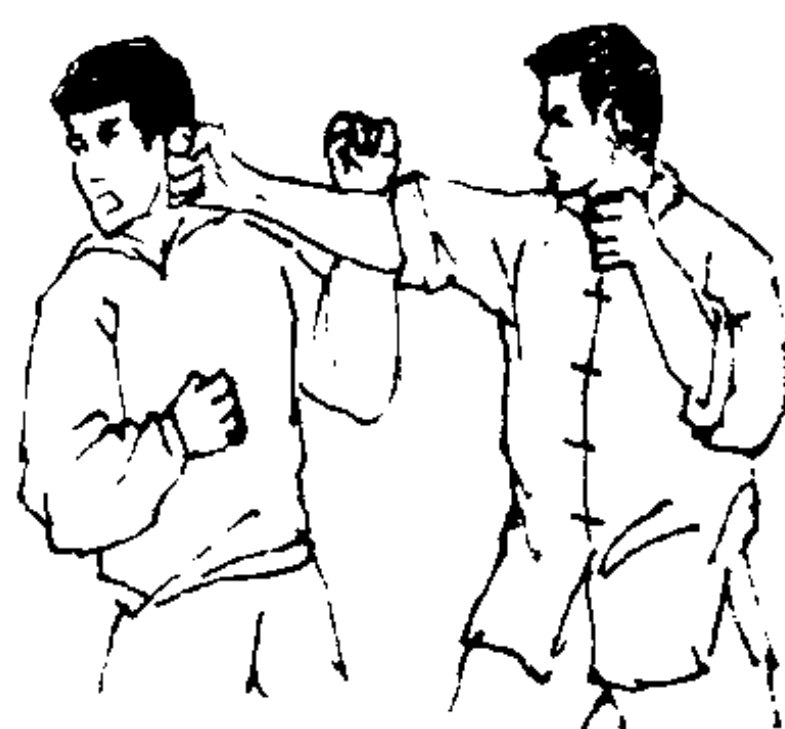


图302

**实战组合（4）：**由戒备势开始（图303），对付一个左手在前的对手攻击时，李小龙先以前手直拳佯攻对手面部，从而迫使其抬手阻截、反击（图304），这样便诱使他暴露出了身体中盘空档。为了不失时机错过，李小龙便连续用一



记左勾拳猛击对手的心脏部位(图305)，最后再用一记足以致命的前手摆拳重创对手的太阳穴(图306)，将其击晕或击倒在地。

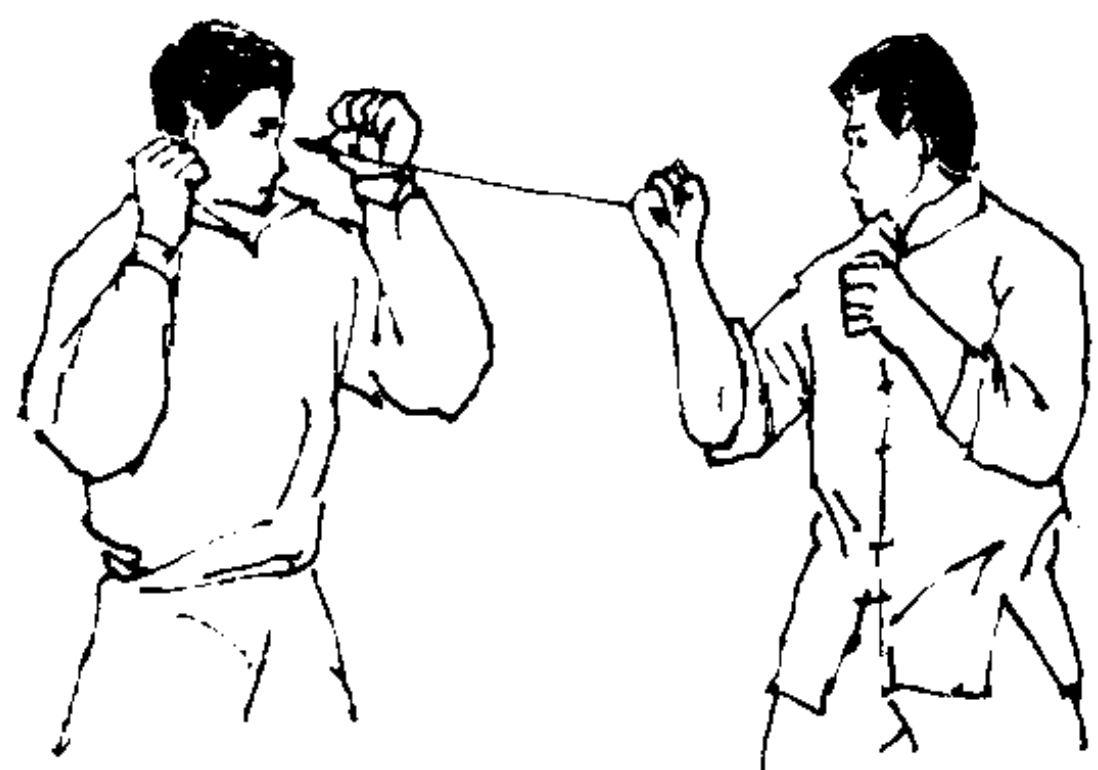


图303

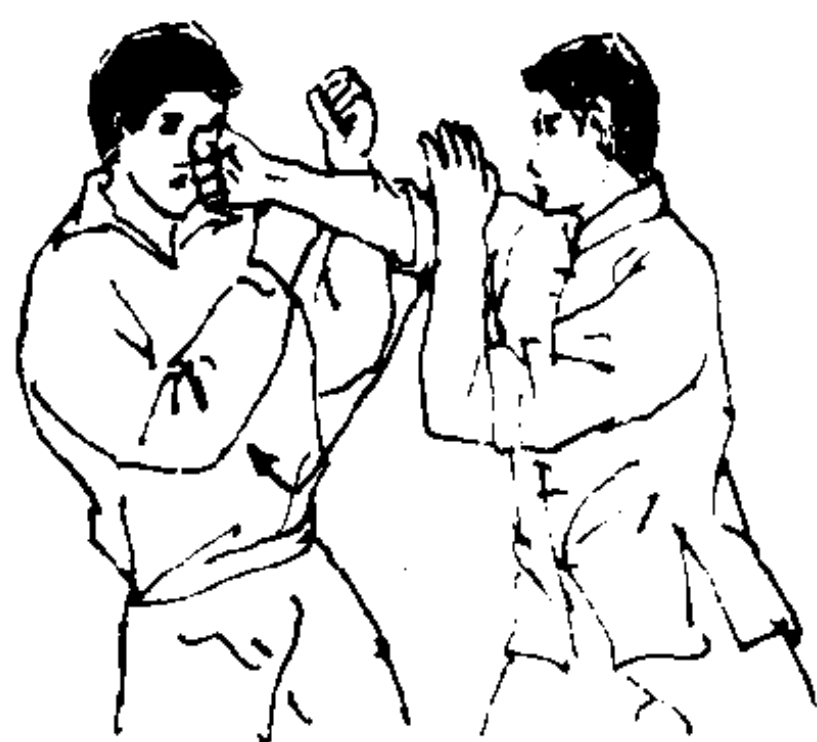


图304



图305

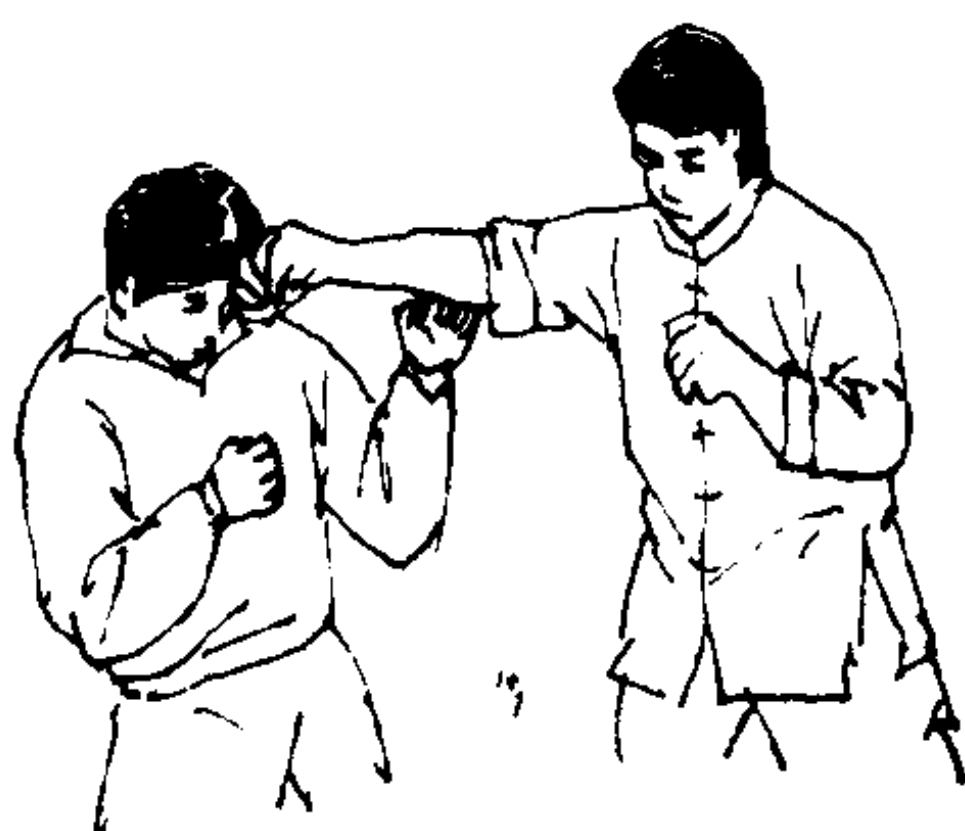


图306

动作要领：本招法为典型的主动强攻法，并且以远距离攻击紧接着进行近战为其特色。所以可以用来有效地迫使对手将防御的注意力下降，从而能成功地运用在对付高大对手的搏斗中，但同时还须知道：运用假动作的目的不是为了以此击倒对手，而是让对手向一具体的方位做无效的动作，从而给你造成发起致命攻击的机会。值得一提的是：运用这种技法的机会很多，尤其对于暴露右侧的对手，将是最好的攻击手段。而且运用此技法还能轻易地击倒对手，因为这一技

法同时运用了3种拳法进行连续攻击，故能使对手防不胜防，而连连中招，最后直至倒地不起为止。

**实战组合（5）：**由戒备势开始（图307），对付一个右手在前的对手。攻击时，李小龙先以前手直拳佯攻对手面部（图308），以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙迅速沉下身体，并连续出击左直拳去重创对手的头部（图309），攻其以措手不及。而且，由于击打左直拳时，身体要随着去协调发力，故这一击的力量很重。而且运用时也较为安全。最后可再用强劲有力的右手摆拳击向已摇摇欲坠的对手的头部（图310），将其击昏或击倒在地。

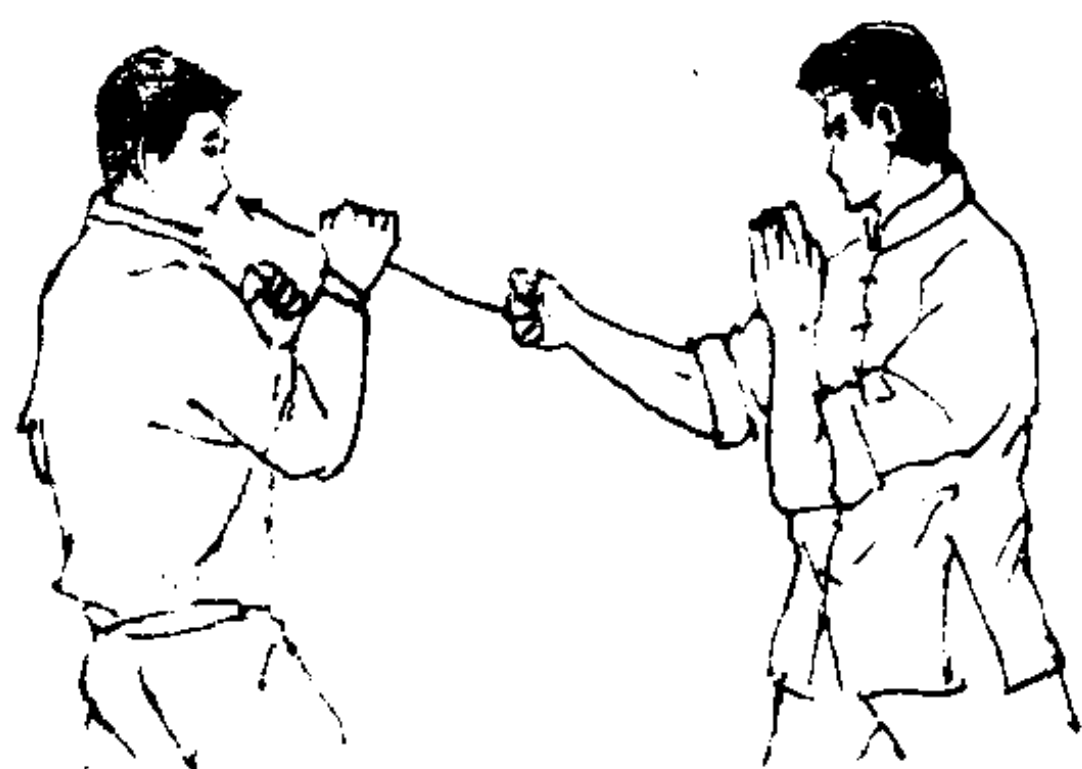


图307

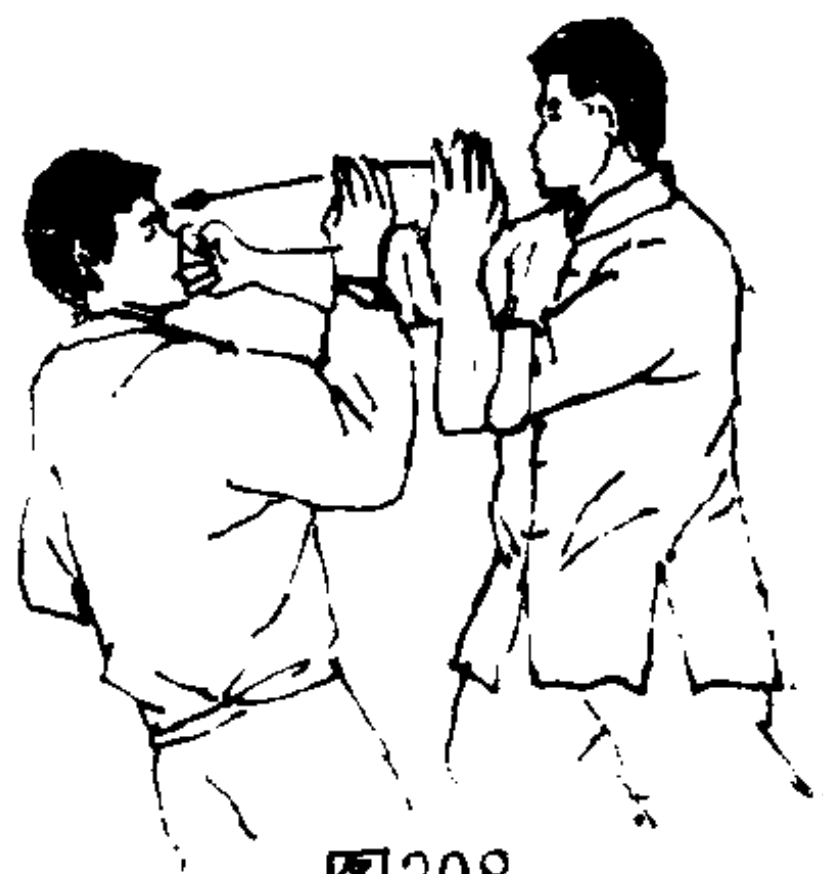


图308

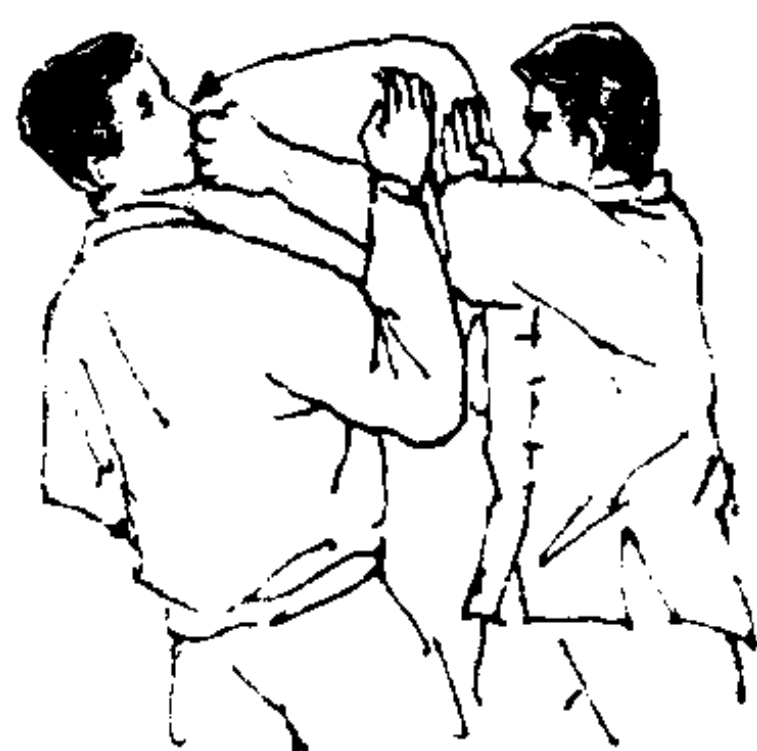


图309

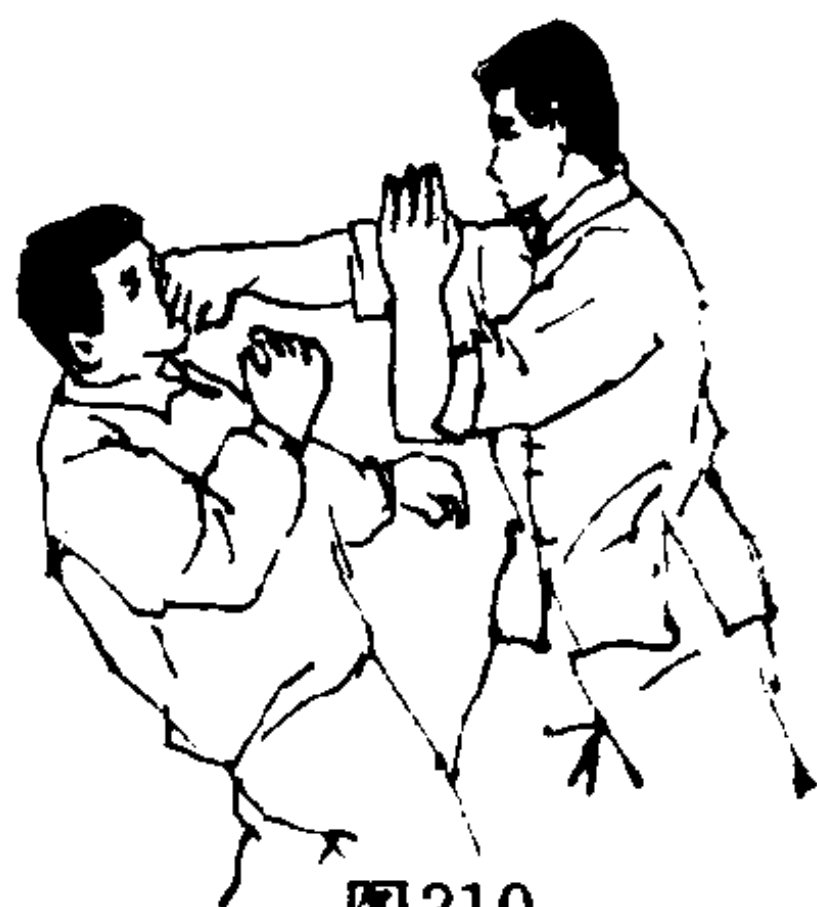


图310

**动作要领：**由于本招法打击的路线并不止一条，因此这种

攻击的目的是在这一次进攻后，迫使对手仍处于危险的境地，而凶猛有力的左手直拳自能将对手击倒在地。而且即使不能击倒对手，也会为前手摆拳重击创造有利的条件，因此前手摆拳应不失时机的迅速攻出。

## 第二节 李小龙绝技“勾漏手”

李小龙经过长年精益求精的潜修苦练，使他的功夫逐渐娴熟，乃至达到更为高深的境界。其中“勾漏手”便是其绝招之一。

所谓“勾漏手”，即勾手与漏手的总称。也就是在实战中即封即打、即打即收、连消带打之意。此技法尤其是在反击方面，能够更快、更简练、更安全、更有效地阻止对手的攻击，以充分发挥出防守与反击的效果。

“勾漏手”是截拳道中的一个重要组成部分，是借用咏春拳而演化来的。首先“勾漏手”，可以提高对对手动作的敏感性、适应性及破坏性。尤其是在手对手的贴身近战中，则更具有实用价值，因为它能挫败不具备这种技巧的对手。而且一旦提高了这种敏感性，对手的每一个动作都能被轻而易举地破坏掉。

在截拳道中，勾手与漏手又有内、外之分，即分为内勾手、外勾手、内漏手、外漏手、这两种技术即为人们常说的挂、拿技击术。其中以勾为拿也即捆手动作，以漏为挂也即各种格挡技法。

“勾漏手”的外表虽看似繁琐，但却很实用，这一点李小龙曾用毕生的搏斗证实过。现介绍“勾漏手”中最精彩的

部分，也就是李小龙在实战中经常用到的部分。

“勾漏手”根据李小龙的灵活运用，还可分为两种形式去练习：（1）主动向对手发起攻击。以诱使对手出手，从而暴露其空档，然后才施以致命反击。（2）以静制动。当对手抢先攻来时，可先用左手迅速格开对手的攻击，然后用右手反击对手。

### （一）“诱敌”攻击法

在通常情况下，引诱对手先主动向你进攻，远比耐心地等待对手先行攻击更为有利。因为引诱的动作常常包含着策略与方法的运用。这时，由于对手进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御，所以在此时运用勾漏手能为自己创造许多绝佳的攻击或反击机会。即在对手立足未稳之际，便可立即予以连续反攻。因此，即使采用强制手段，也要诱迫对手先行出招。当然具体方法还得我方先运用佯攻去引诱对手，从而迫使其露出我方所要反击的空档来。

**实例（1）：**由戒备势开始（图311），当李小龙欲用前手直拳攻击时，却被对手用前手压了下来（图312），但李小龙随即迅速地顺手向逆时针方向划一个小圈而得以巧妙地摆脱了对手前手的控制。而且几乎在同一时刻，李小龙以髓为轴带动右拳迅速击中对面的面部（图313）。并不待对手后退或挣脱，李小龙迅速将右手下落且顺势扭住了对手的左手，从而迫使其无法发拳攻击（图314），同时用左手拳法重创对手面部（图315）。最后可再在左手格挡开对手左臂的同时，连续用一记右手直拳去猛击对手头部（图316），

将其击昏或击倒在地。

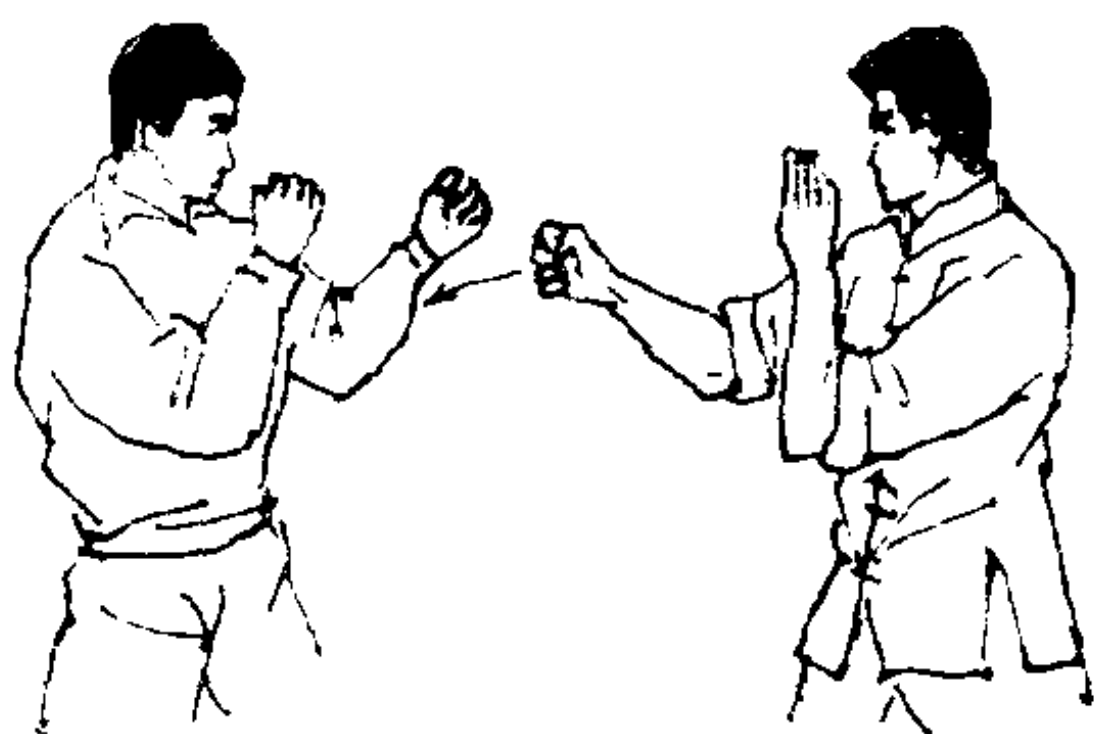


图311

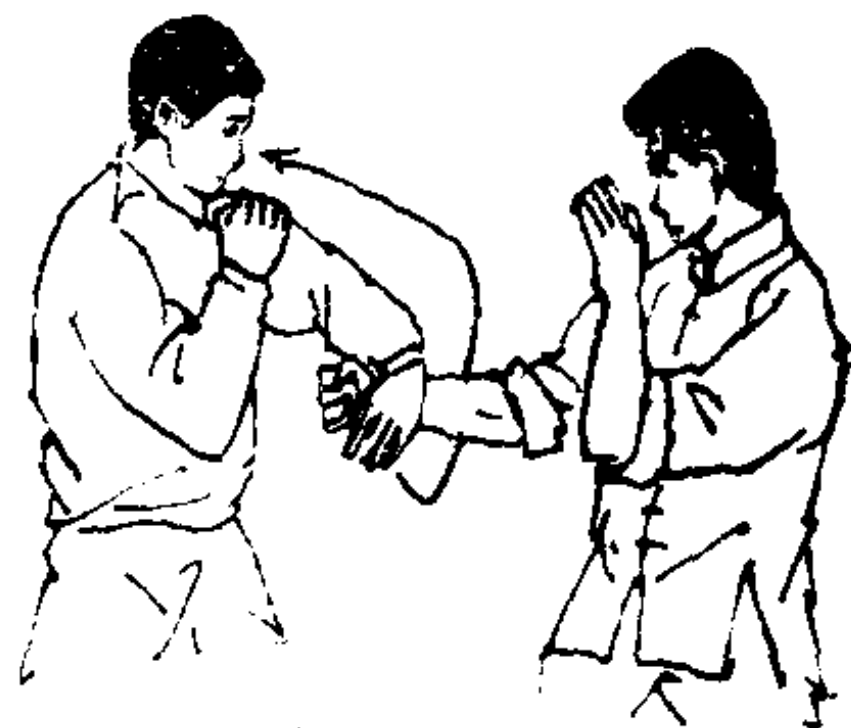


图312

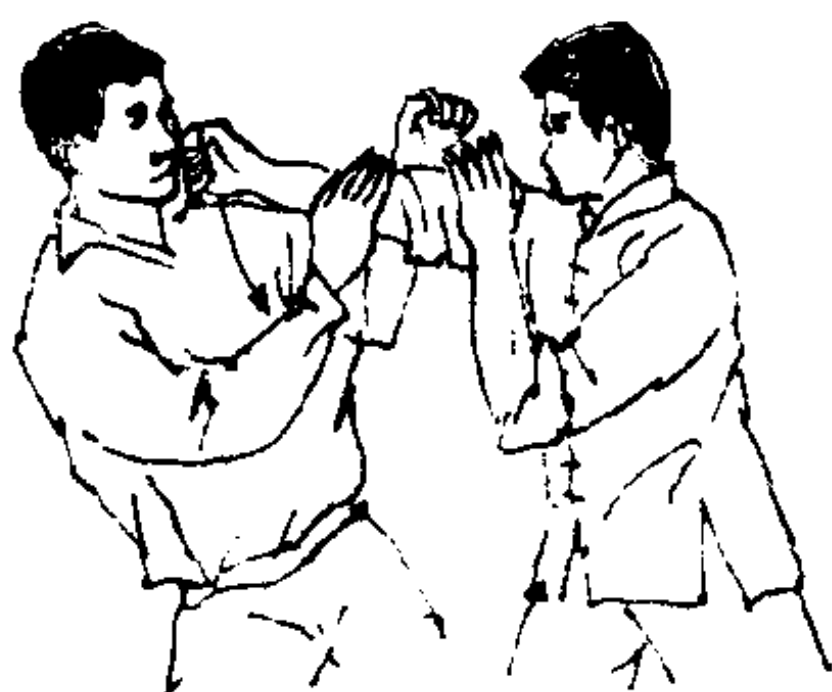


图313

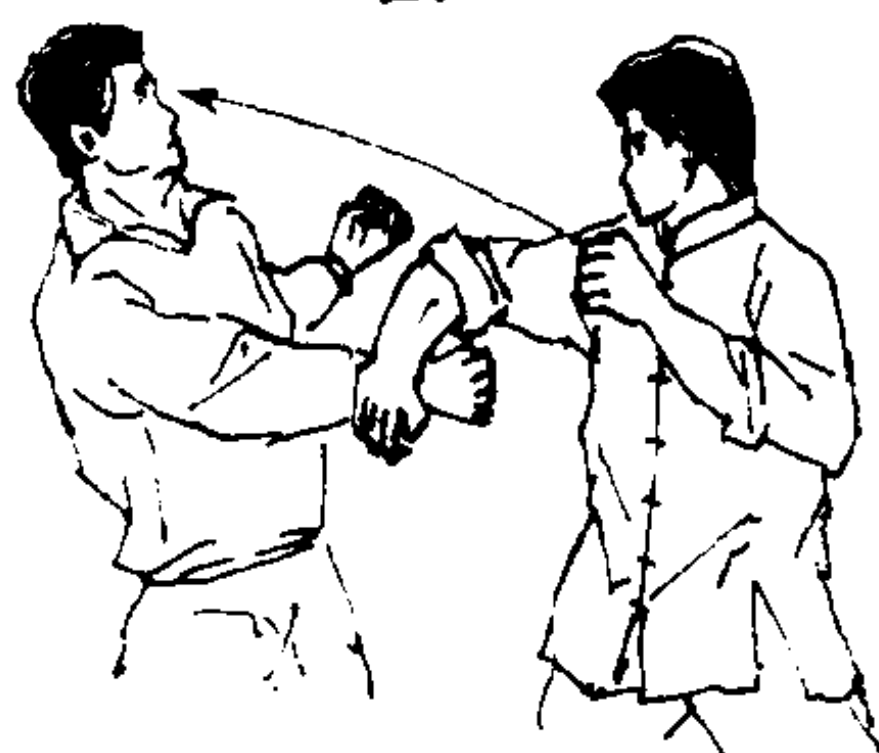


图314

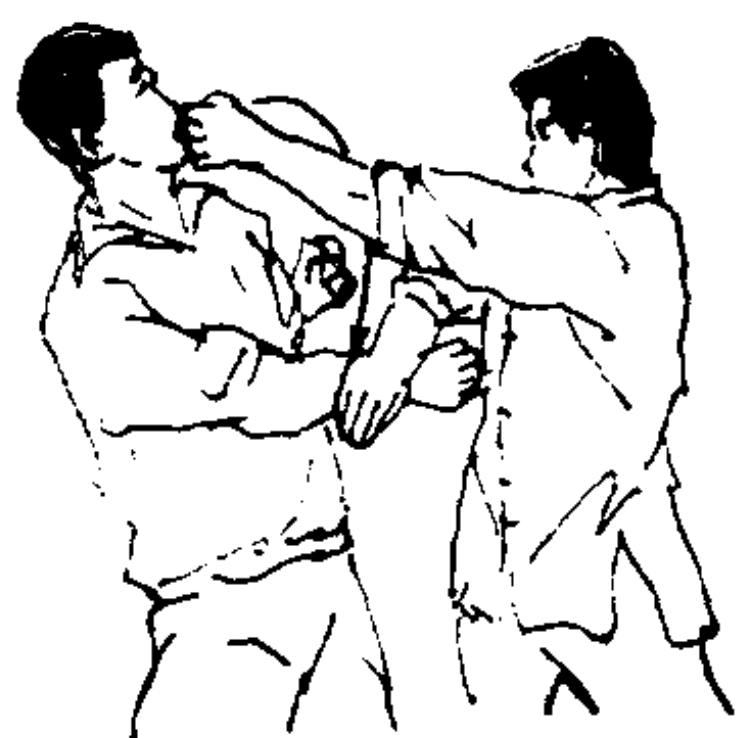


图315

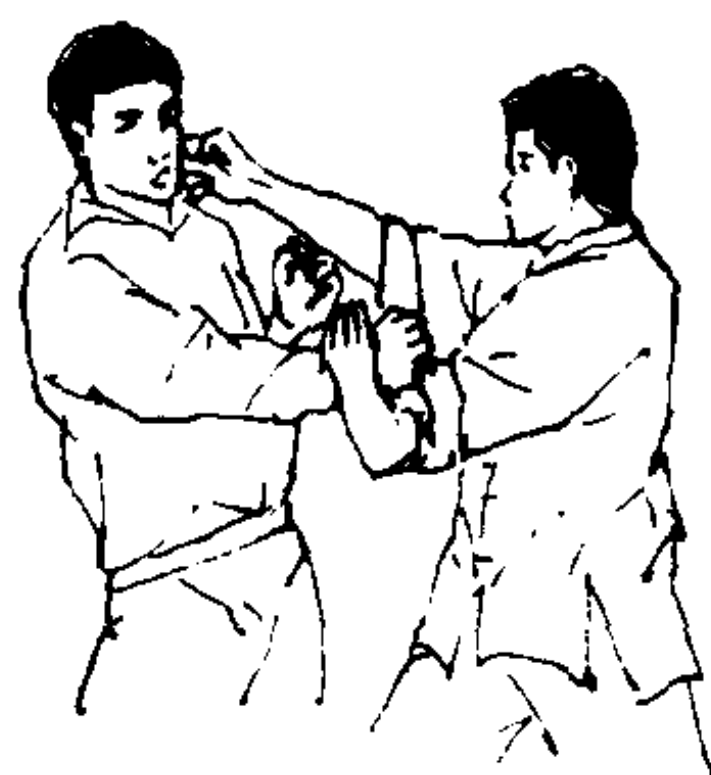


图316

动作要领：整套动作要连贯、迅速、刚劲、有力、一气呵成，不给对手以喘息或反击的机会。如果对手企图以其手臂来封住你的手臂或欲逃脱时，你可使双手如磁铁般地严密封闭以迫使其无法挣脱或反击。

实例（2）：由戒备势开始（图317），当李小龙欲用前手



直拳攻击时，却被对手用前手在半途中进行了拦截（图318），但李小龙随即将右手巧妙地绕到了对手的左手外侧，并且将他的左手压下（图319），从而使对手暴露出了面部空档。此时为了不使瞬间的时机逝去，李小龙便在右手下压的同时，用左手重拳击中了对手的面部（图320）。最后可再在左手格挡开对手左臂的同时（图321），连续用具有摧毁性力量的右手直拳去重创对手头部（图322），将其击昏或击倒在地。

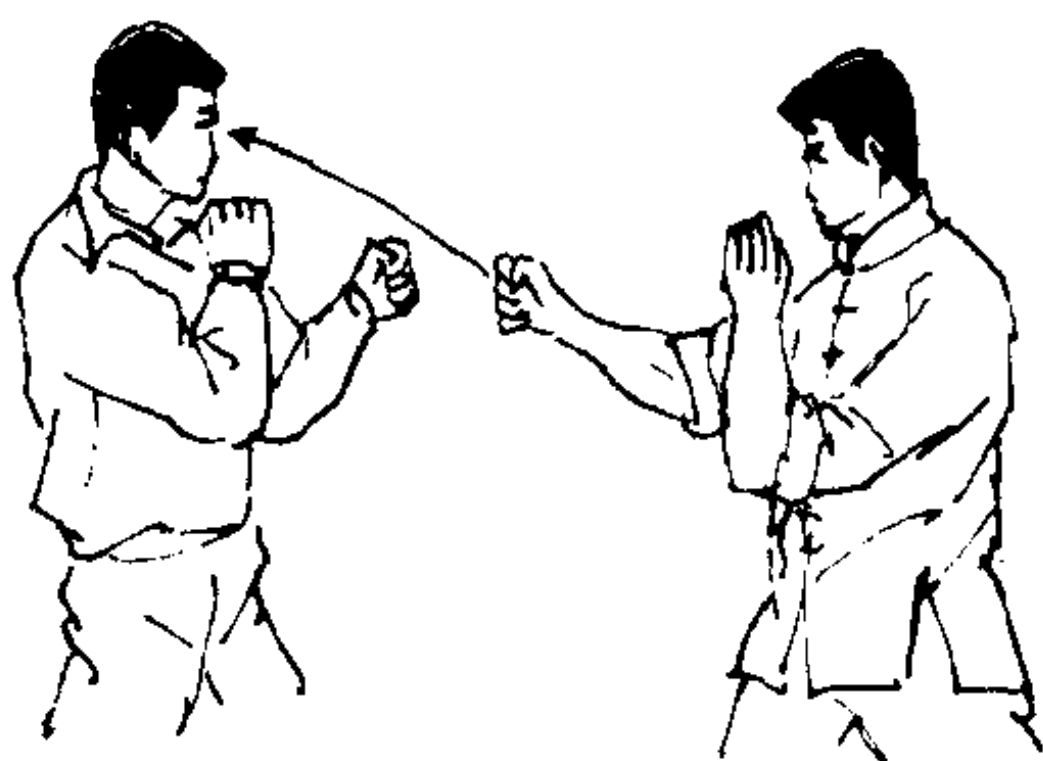


图317

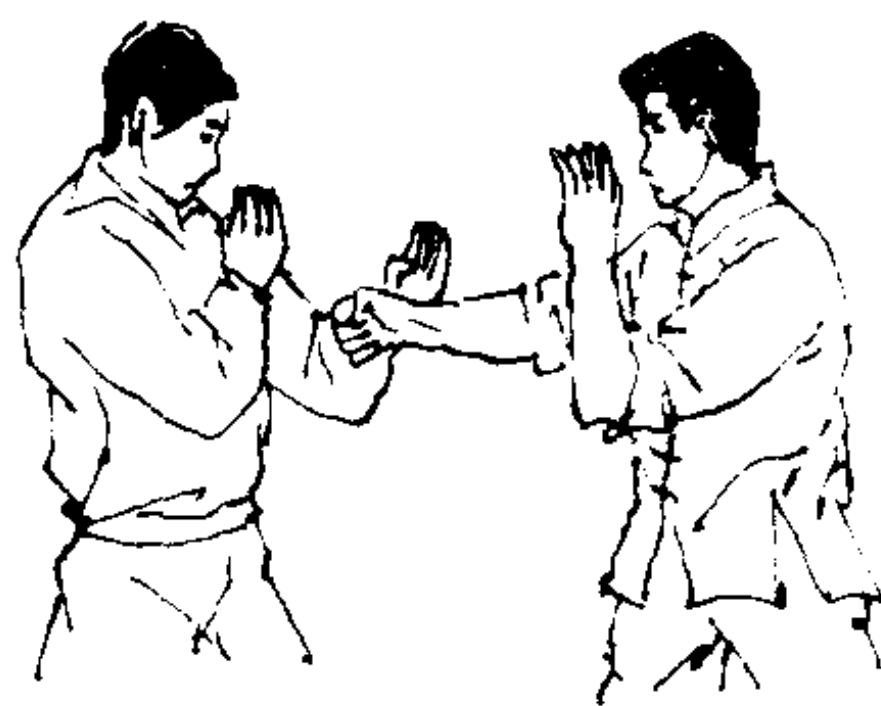


图318

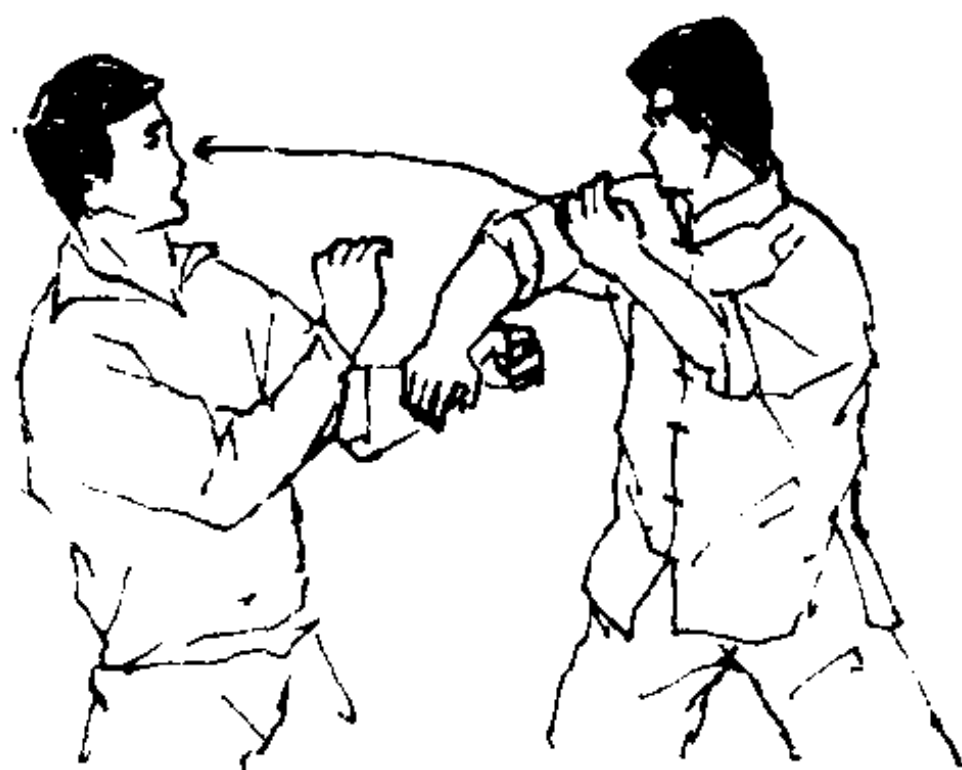


图319

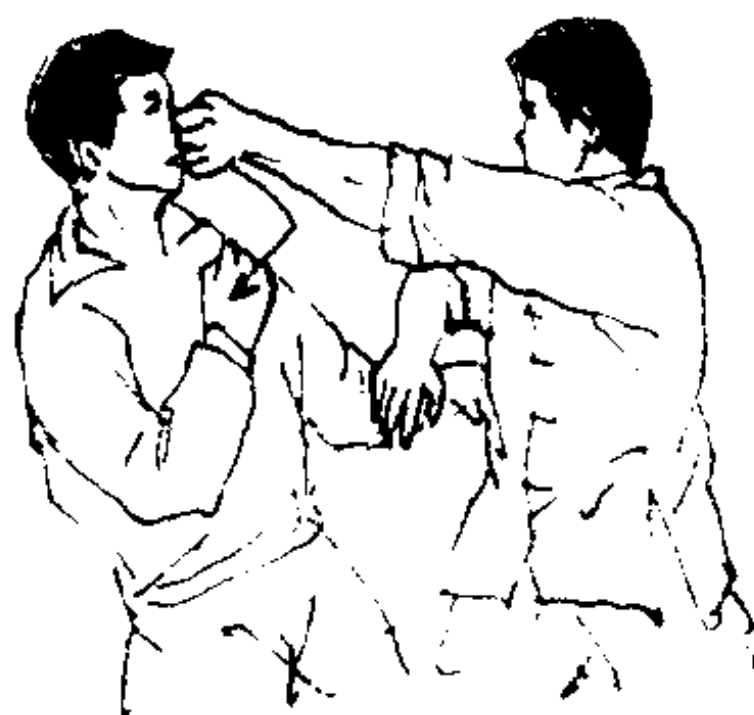


图320

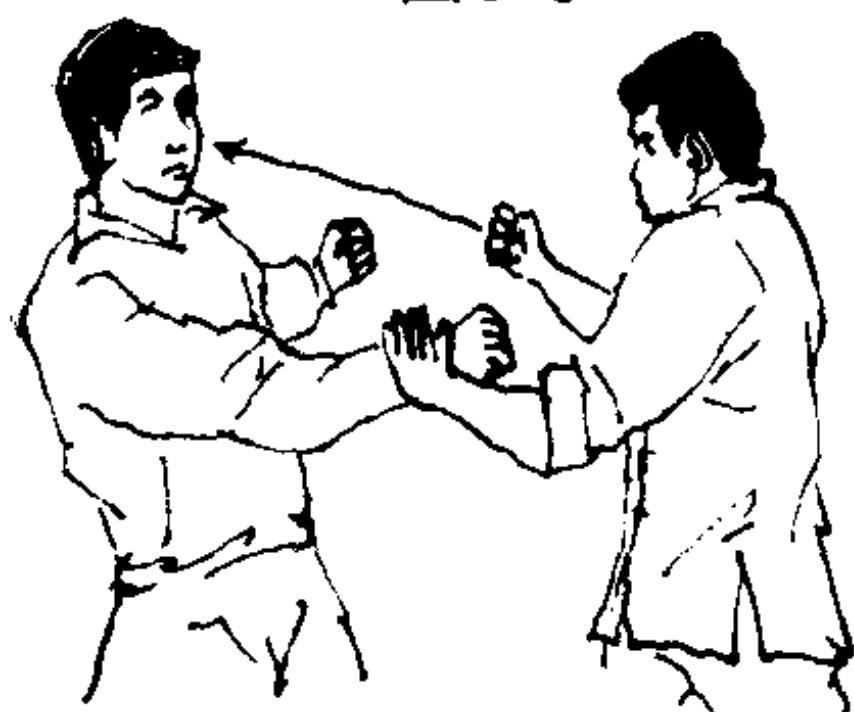


图321

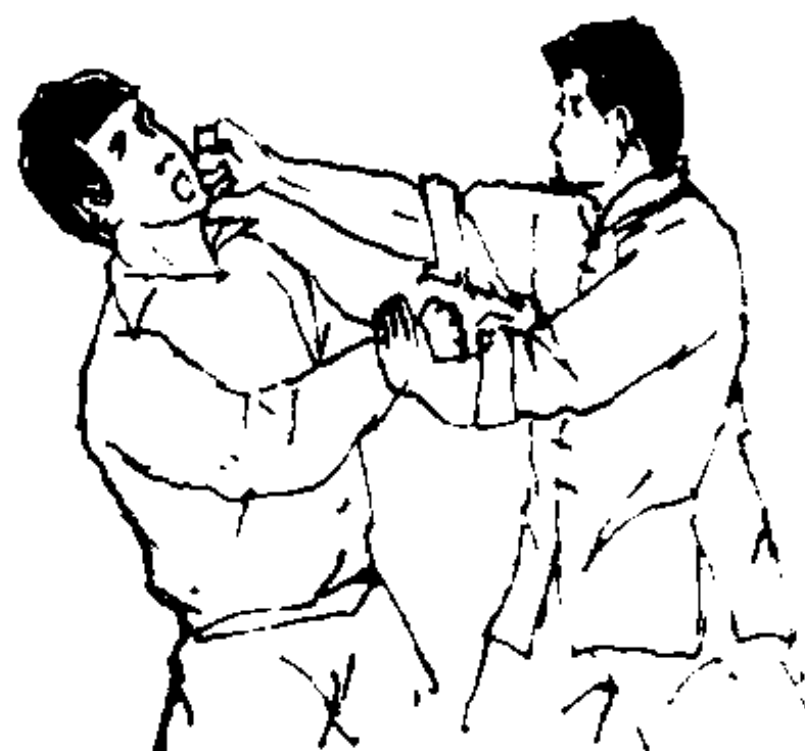


图322



**动作要领：**在此招法之中，李小龙利用中心线原理使攻击穿透了对手的层层防线而直击其面部。与此同时也破坏了对手的进攻路线。李小龙之所以获得了成功，其原因是这种技术并不完全依赖于技巧和手法，而是要看各自的劲力如何。

在实际运用时，用于格挡或挂防（即漏手）的手臂的肘部几乎不动，而是仅用手和前臂的动作来完成。这是因为手的任何过分的动作都会使自身暴露，以致遭到对手的打击。换句话说，即手的防御动作要恰到好处，只要阻挡住和控制住对手的攻击就可以。而与此同时，我方所采取的反攻行动则要迅速、猛烈而又高具杀伤力。而且由于此时对手身体的一部分被我方牢牢控制而无法活动，所以便造成了对手反应和活动能力的下降，而我方则可利用此有利条件进行猛烈的反攻，直至对手失败为止。

**实例（3）：**由戒备势开始（图323），当李小龙欲用前手直拳攻击时，却被对手利用内侧高位格挡法截在了半途中（图324）。但是李小龙随即巧妙地一反手腕，即变被动为主动地控制住了（勾手）对手的左腕，并用力下拽（图325），同时用左手直拳重击其面部（图326），攻其以措手不及。最后可再在左手控制（勾手）其左臂的同时（图327），迅速挥动强劲有力的右手反背拳去重创其太阳穴或面部（图328），将其击昏或击倒在地。

**动作要领：**本招法成功的关键在于右手反腕后控制对手腕部的动作，这一轻微的动作之所以能够保护好身体和控制对手，是由于拽腕动作是在远离你的身体之外进行，而且是向来拳方向的。请注意在（图325）的动作中，李小龙是先用右

手将对手拽向自己后，才用左手拳法反击对手的，参见（图326）。

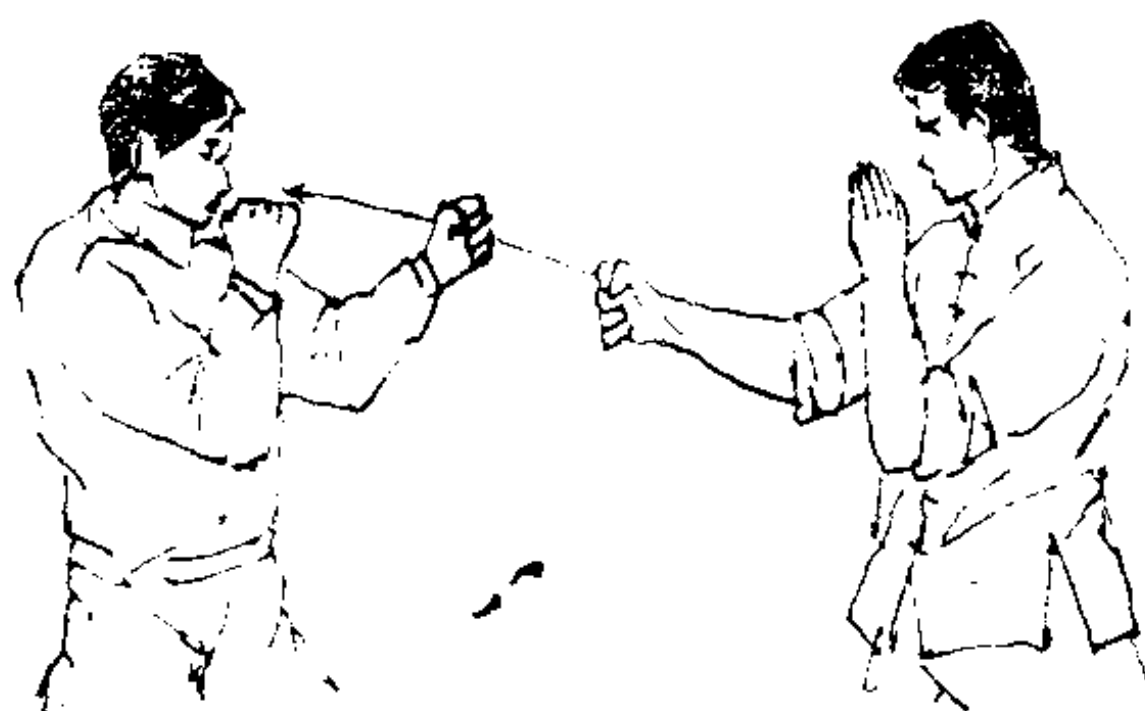


图323

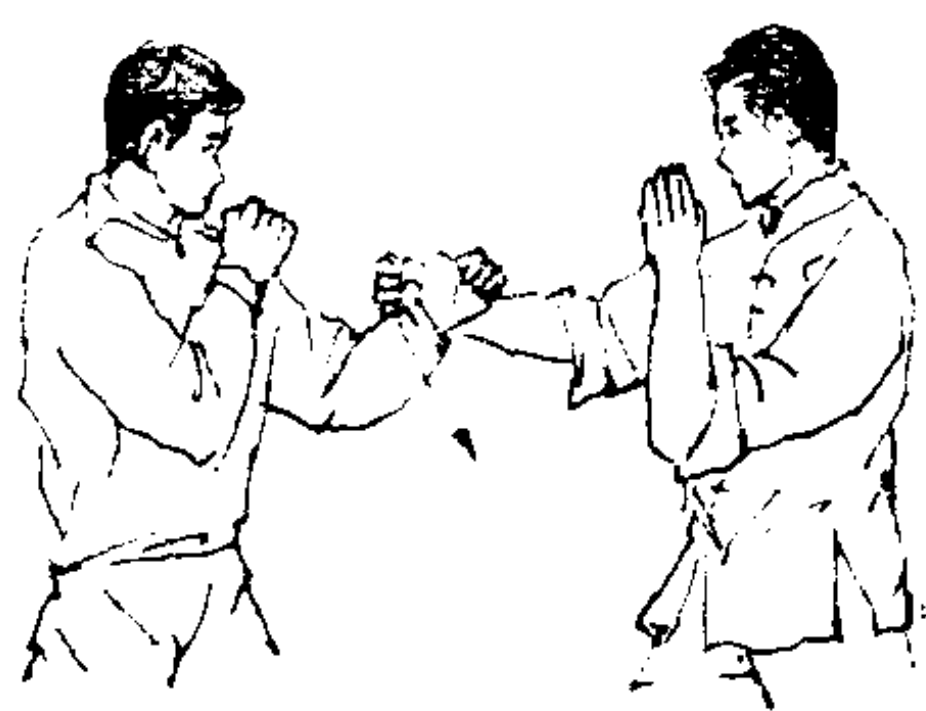


图324

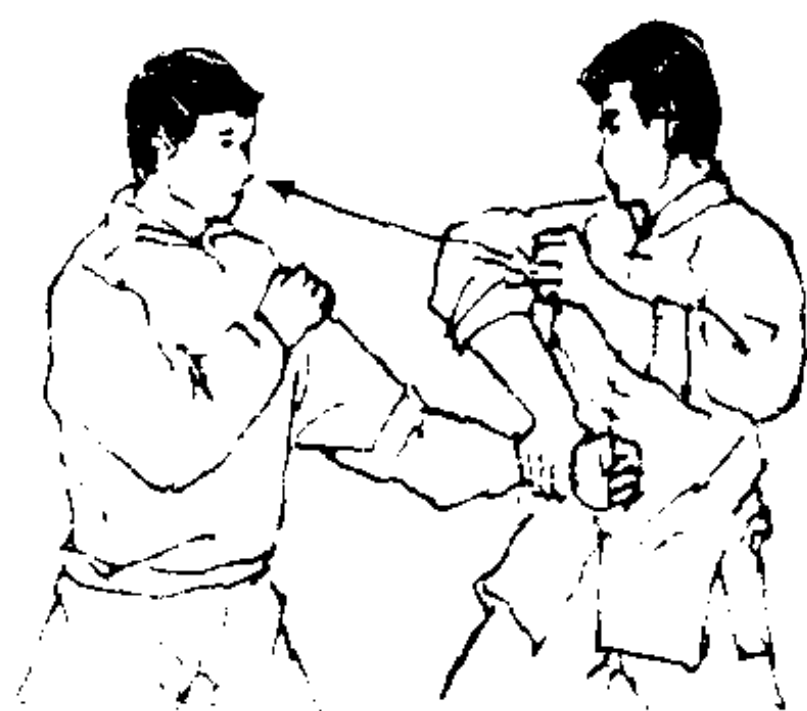


图325

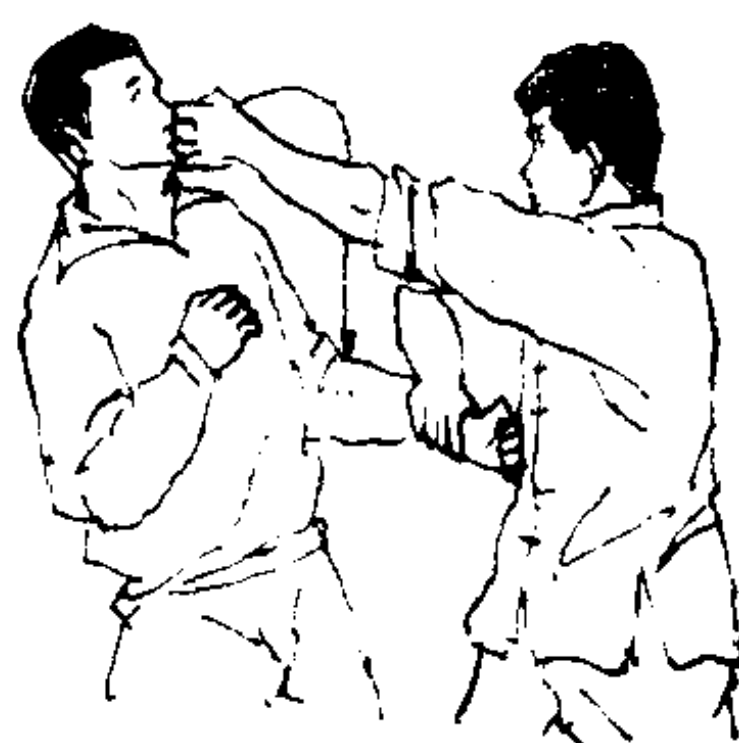


图326

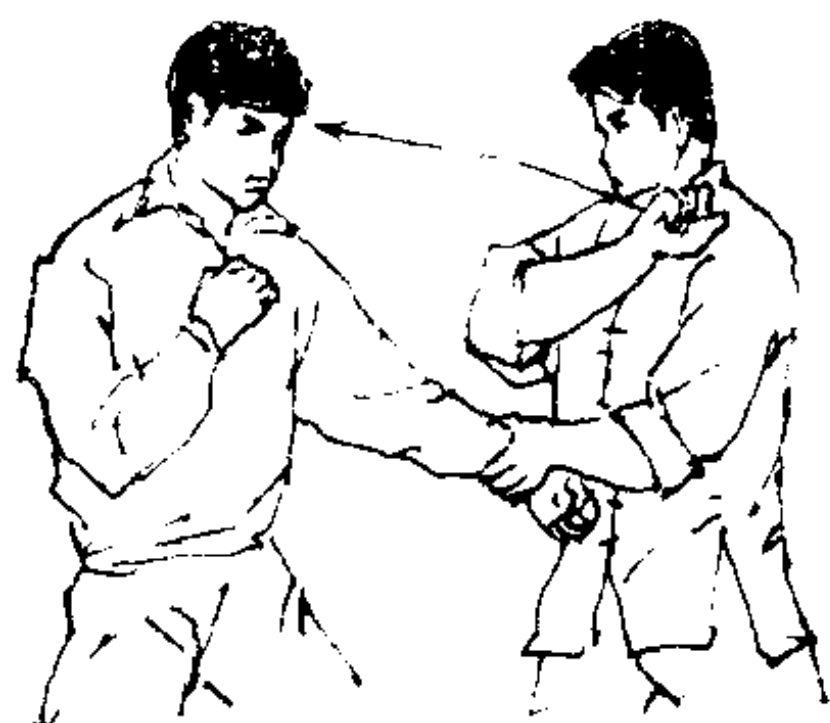


图327



图328

在本招法中，抓住或抵住对手的手臂，从而使其身体的某一部分无法活动，这是保证自己安全的最佳方法。例如：当右手拽住对手时，左手便可轻易的发起攻击了，这种方法还可作为反击和闪避时的防护手段。但是当抓住了对手的腕

部又被他挣脱时，要做好阻截打击与时间差打击的准备。即一旦被对手挣脱，我方便应抢先发起攻击，以防不测。

## （二）“以静制动”攻击法

“以静制动”是一种妙策，运用起来相当安全。而对于对手来说，却具有极大的破坏力，因为他在逼近时极易遭到“勾漏手”的致命性打击。其次，如果和一个与你的技艺相差无几的对手交手时，可能会因为对手在发起攻击时处于暴露状态，从而使你占据较大的或绝对优势。李小龙便是运用了这一技击原理，而使得“勾漏手”令人望而生畏。

以静制动攻击法的技击原则是“敌不动、我不动，敌一动我就先发制人”。

——李小龙

实例（1）：由戒备势开始（图329），李小龙在等待对手先做动作。当对手以右拳发起攻击时，李小龙先用左手外侧高位格挡法（漏手），挡开了来拳，并使其拳头偏离了攻击方向（图330）；同时，李小龙又将前脚前滑了10厘米，且使重心移至前脚上，紧接着可再用右拳击向对手面部或头部（图331），攻其以措手不及。随后李小龙又在右手格挡对手右臂的同时（图332），又用左手直拳击中了对手的面部（图333）。最后，李小龙又在左前臂压下对手双臂的同时，用右手重拳猛击对手的头部（图334），将其击昏或击倒在地。

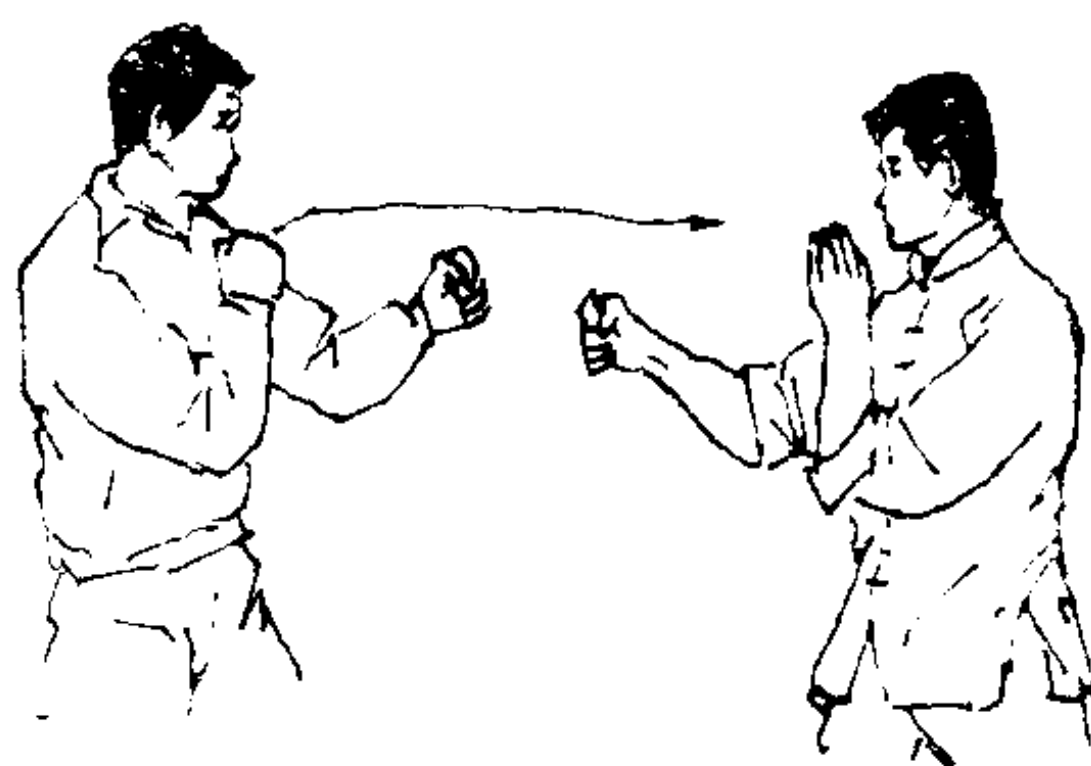


图329

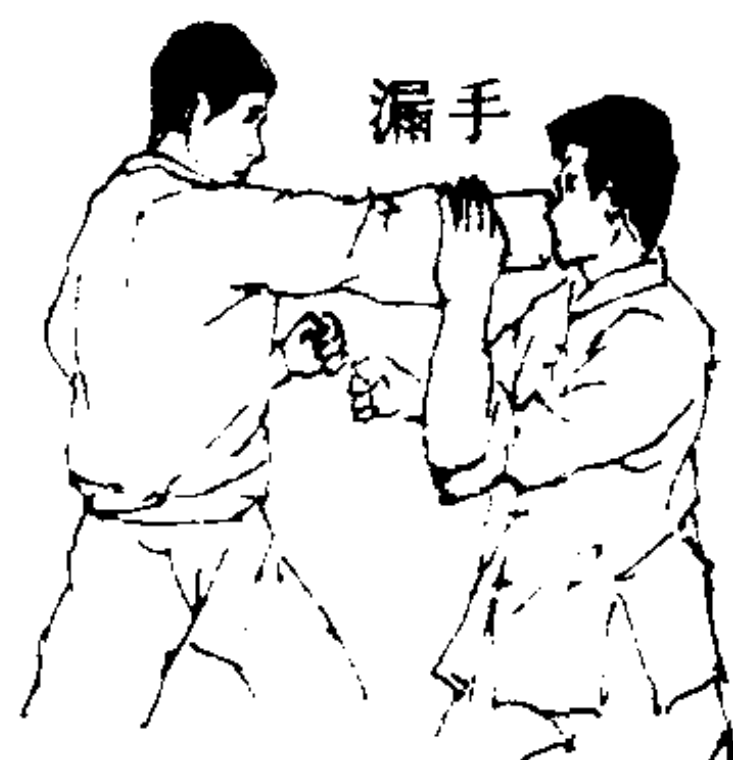


图330

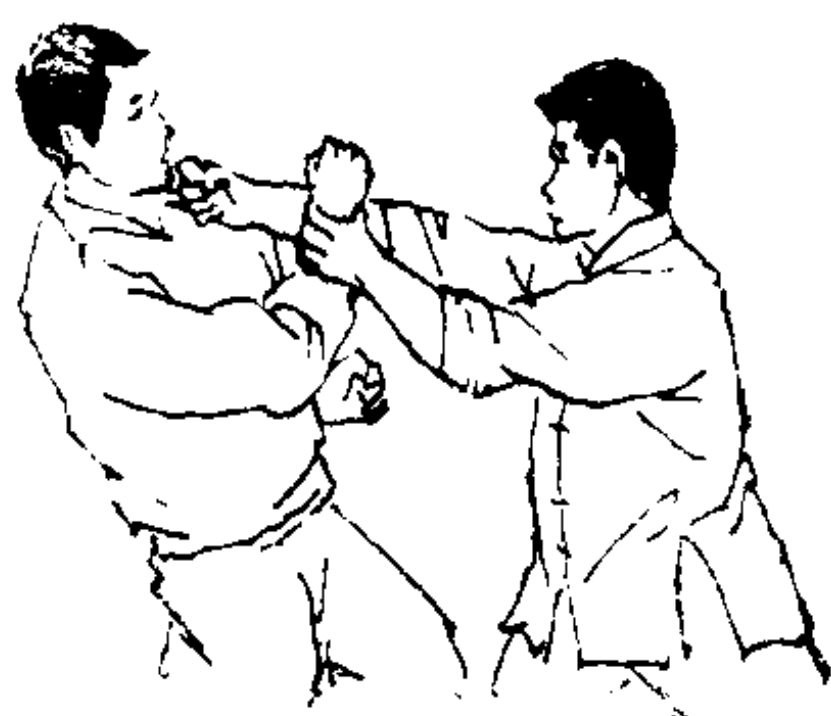


图331



图332

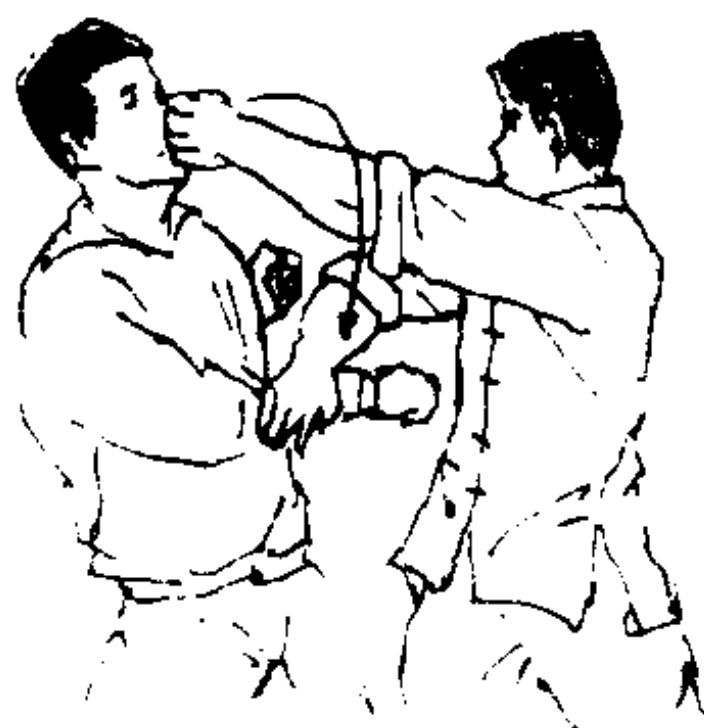


图333

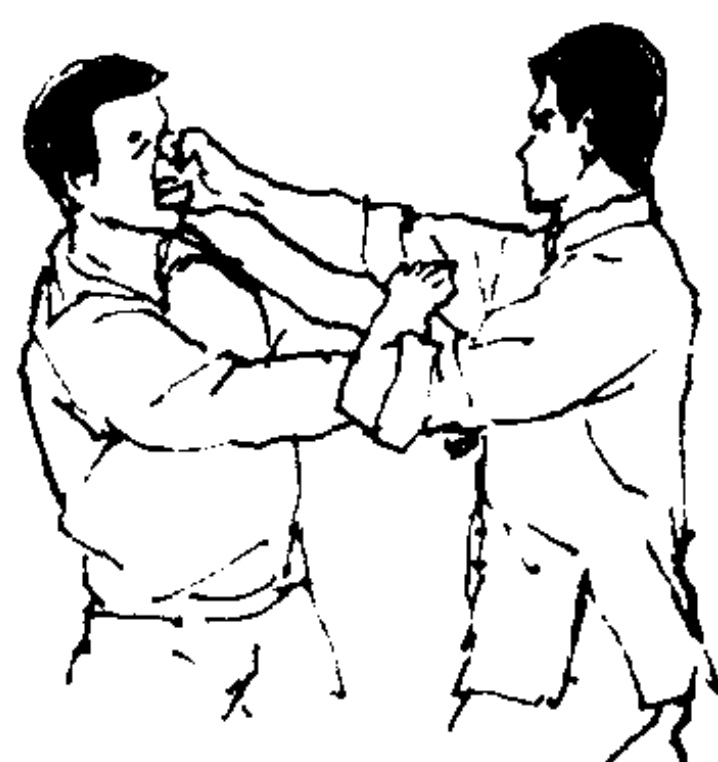


图334

动作要领：左手格挡（即漏手）时要快，格挡时的力度要恰好使对手的来拳滑过自己的右肩即可。右拳反击时要连贯、迅猛、有力，而且整套动作要一气呵成，不得给对手以喘息或逃脱之机。

实例（2）：由戒备势开始（图335），李小龙在等待对手先发起攻击。当对手果真以右手发起攻击时，李小龙可先用

左手内侧高位格挡法（即漏手），挡开其来拳，并使其来拳偏离了攻击方向（图336）；同时，李小龙又将重心迅速前倾，紧接着便对准其心腹部发出一记刚劲有力的右手直拳（图337），随后又在右手格挡对手右臂的同时（图338），又一记凶猛的左手重击拳击中了对手的心脏部位（图339）。最后可在左手挡开对手右臂的同时，集全身的力气于右拳上，从而发拳去重创对手面部（图340），将其击昏或击倒在地（此招法为李小龙最拿手的“勾漏手”技法之一）。

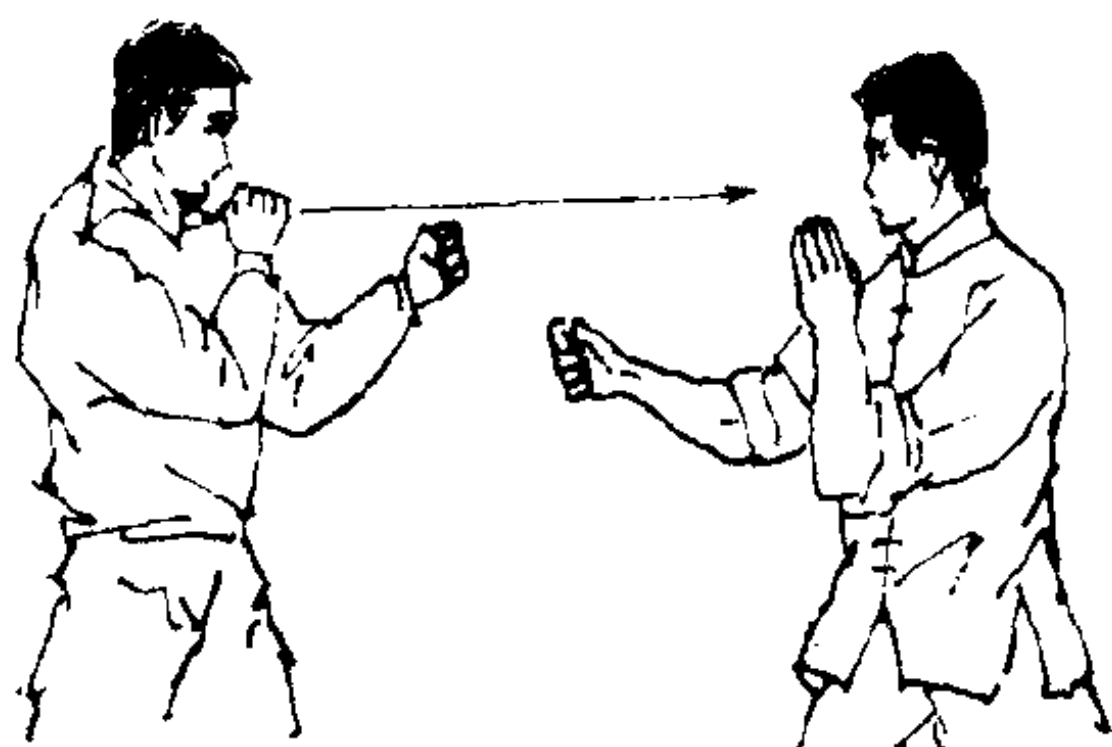


图335

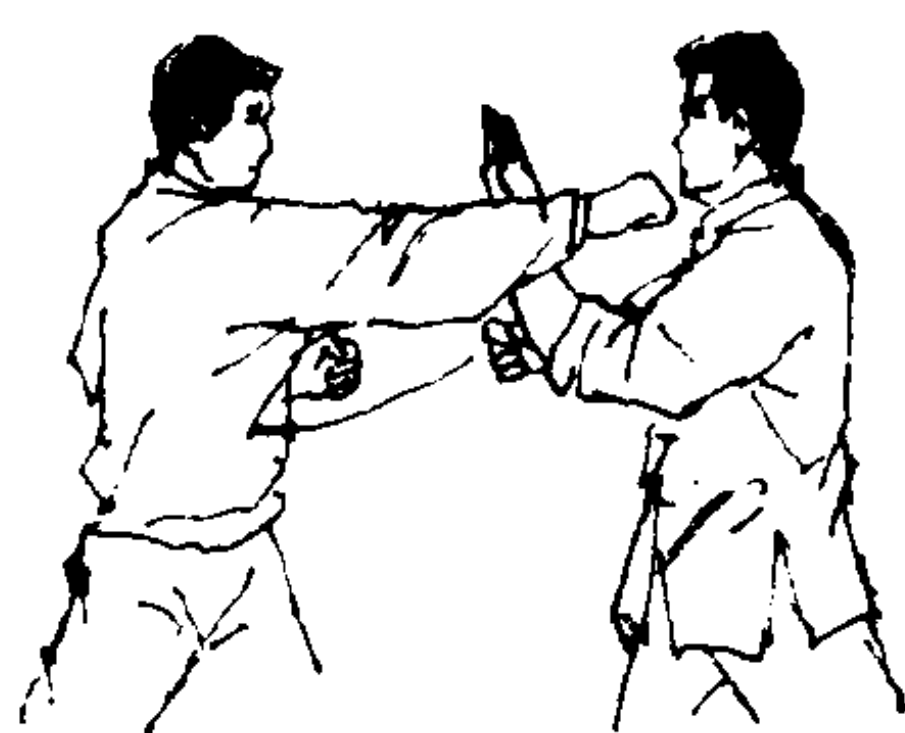


图336

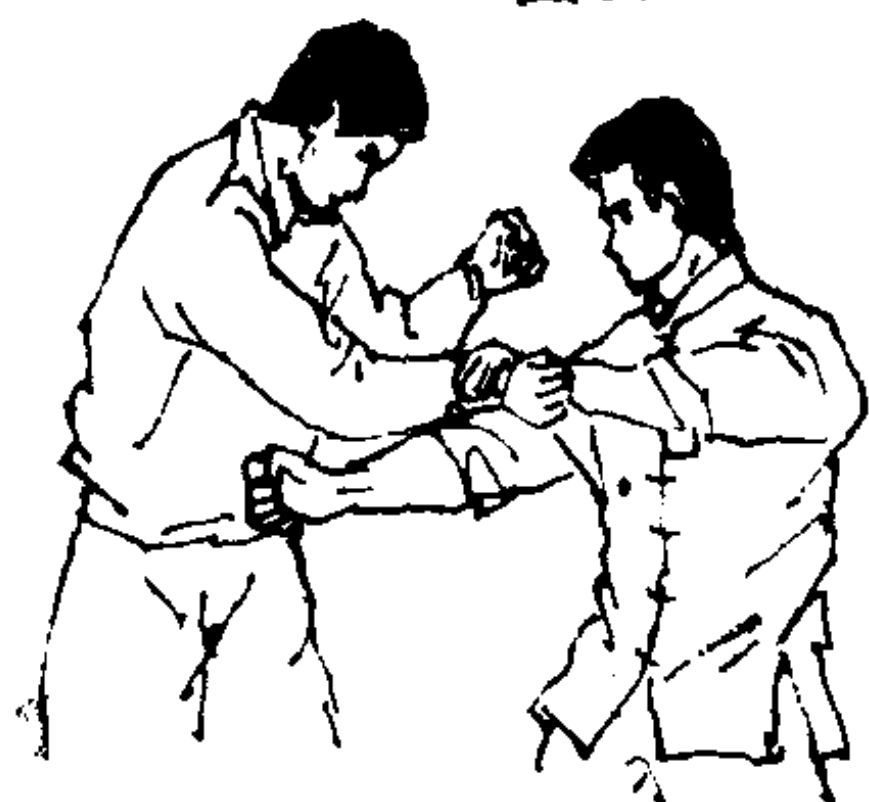


图337

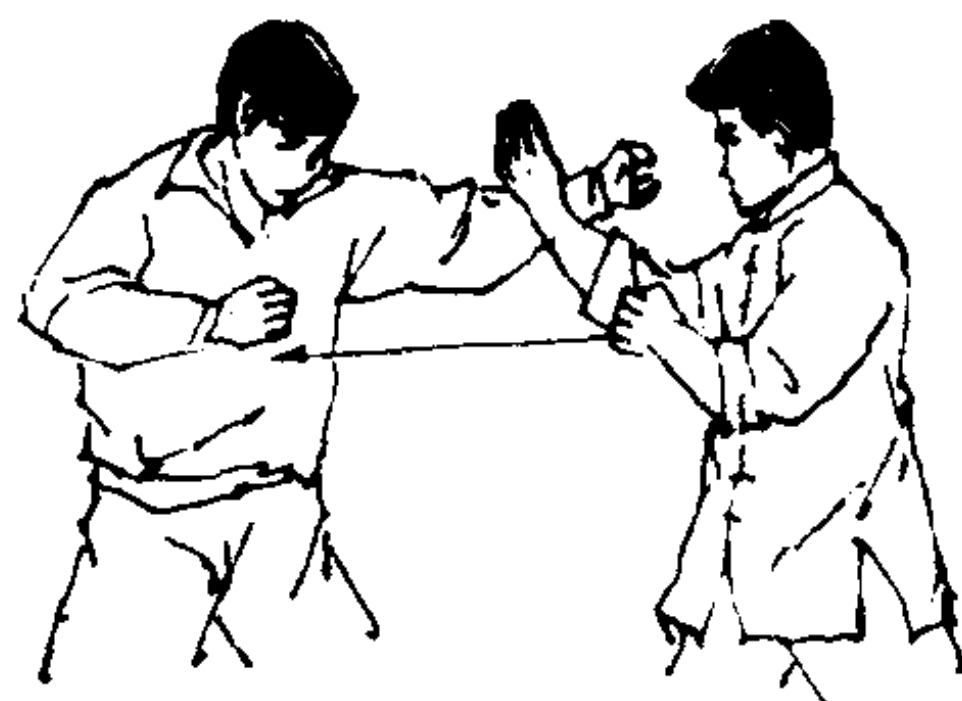


图338



图339

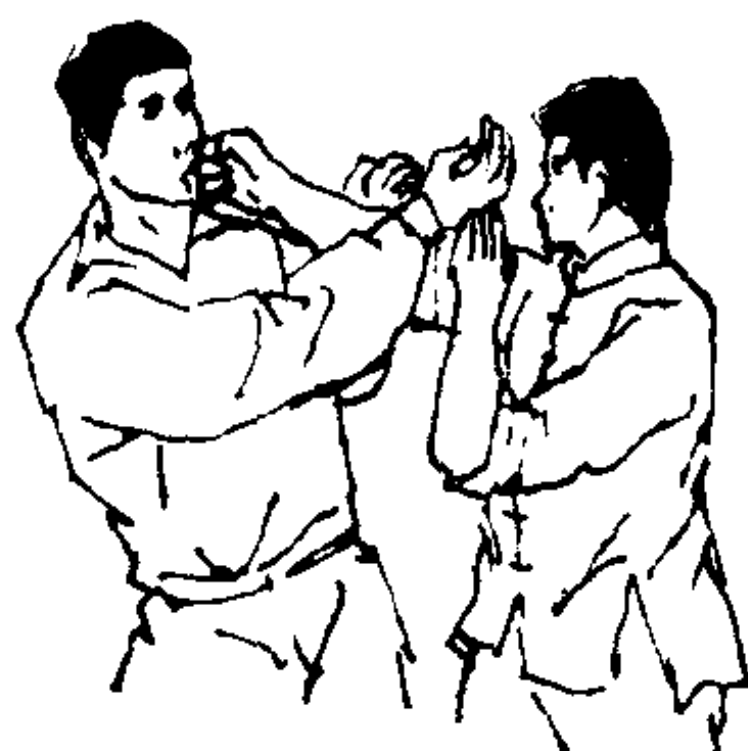


图340



动作要领：这种技法比前面的任何一种都要安全、实用和有效的多，因为他不必向对手移动。而且，身体的闪避能力要远比头部要差的多，因此在实战中连续攻击此部位则命中率自然要高的多。再者，最后一拳更能出其不意的重击。因为前两拳连击对手胸部时已经充分分散了对手的注意力。

实例（3）：由戒备势开始（图341），李小龙仍在等待对手先发起攻击。当对手果真以左拳攻击时，李小龙可先用外侧高位格挡法（即漏手），挡开其凶猛的攻击（图342），同时用右手直拳猛击其下巴（图343）。随后，李小龙又在右手格挡开对手左臂的同时（图344），用左手重拳猛击其面部（图345），使其防不胜防。最后可再在左手格挡开其右臂的同时，用右手直拳重创其头部（图346），将其击昏或击倒在地。

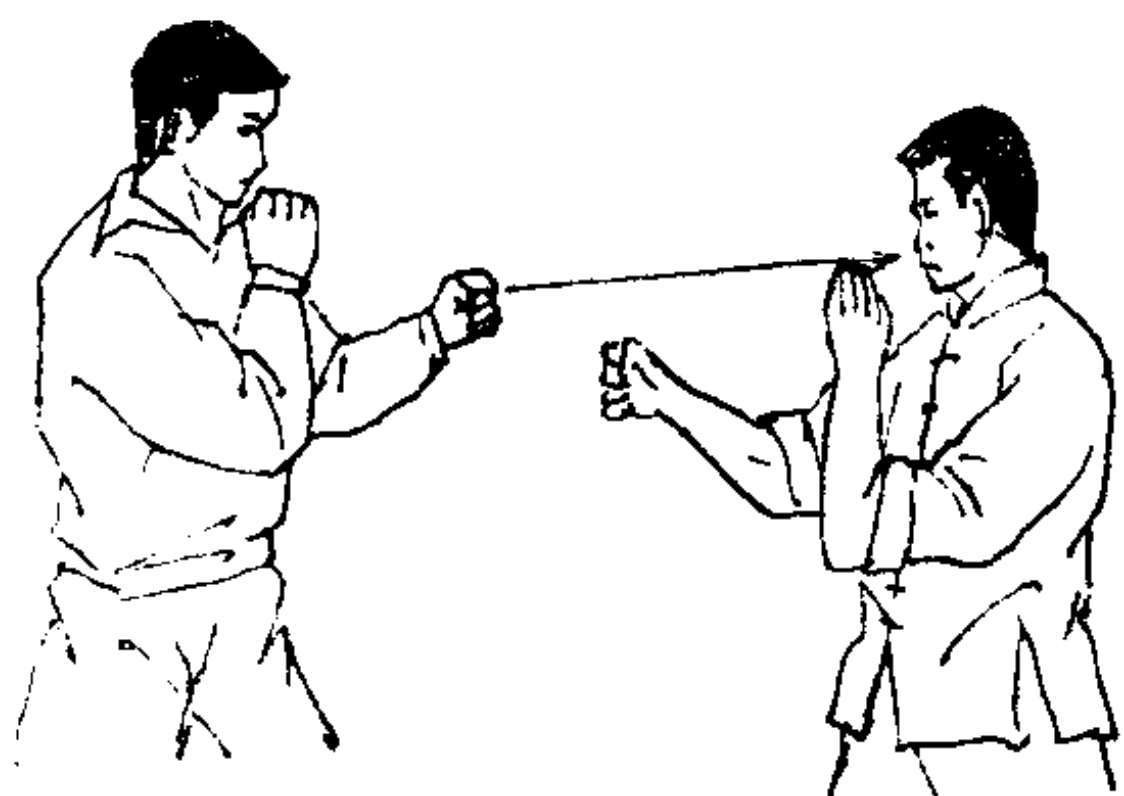


图341

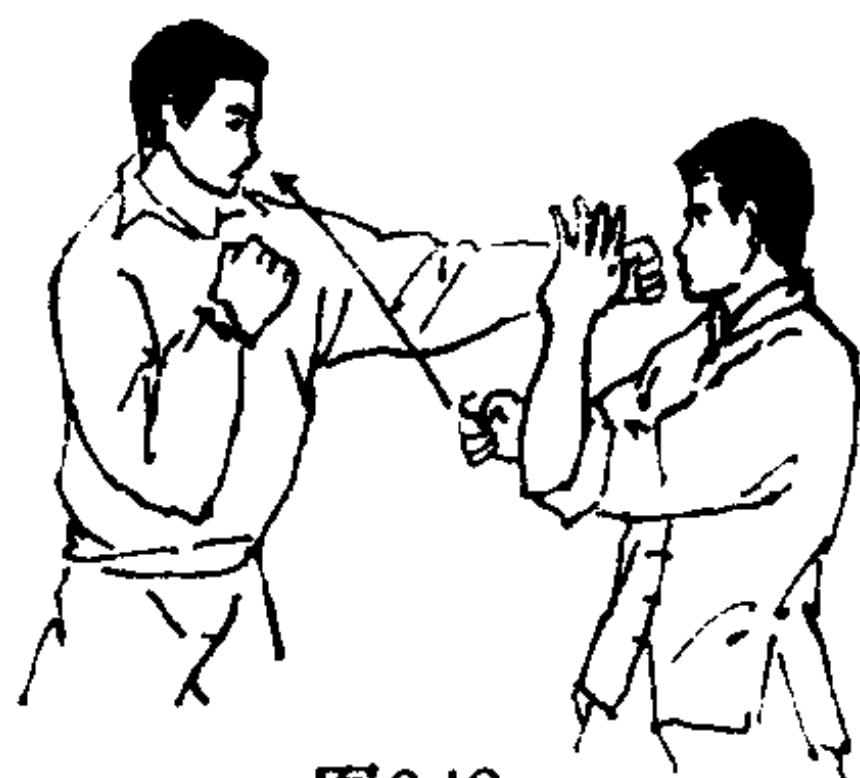


图342

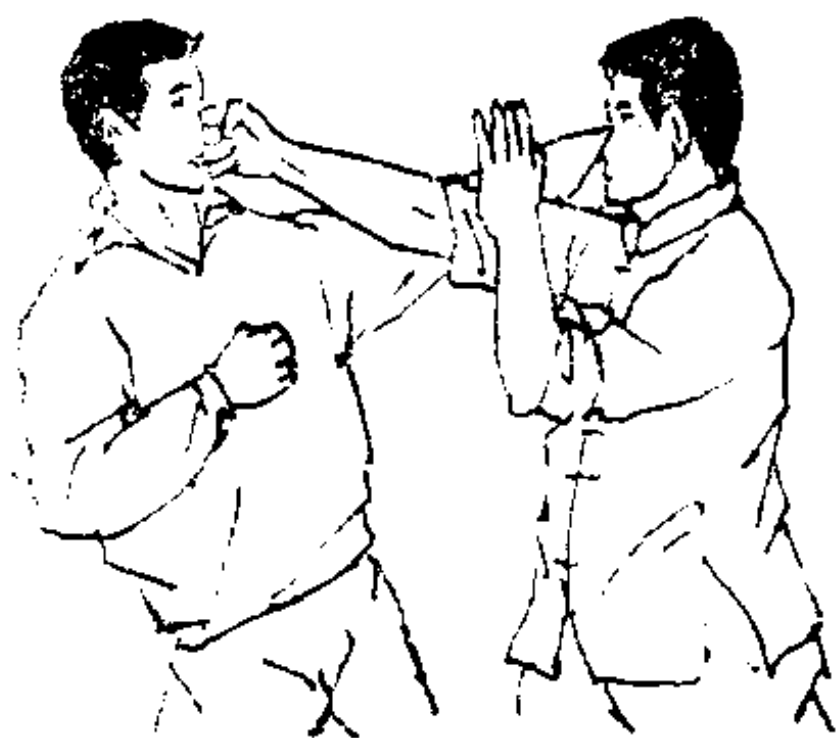


图343

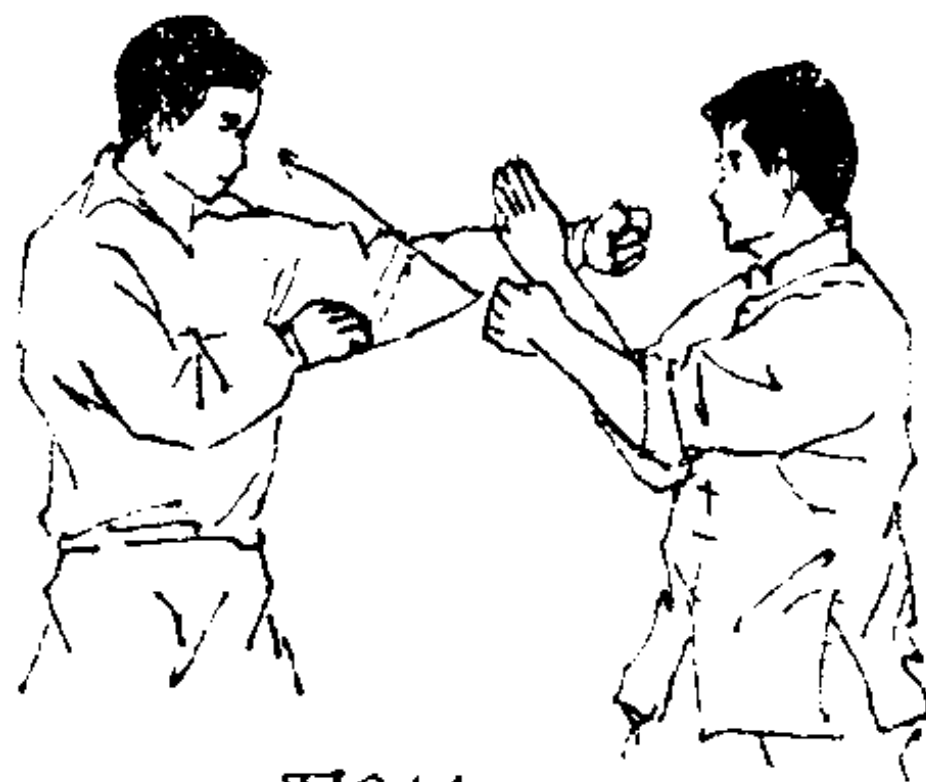


图344



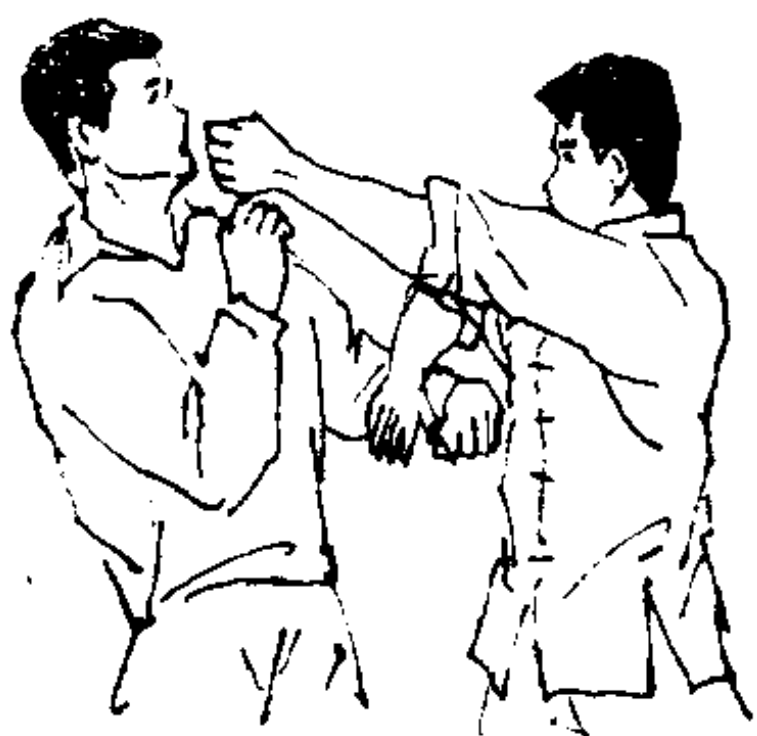


图345

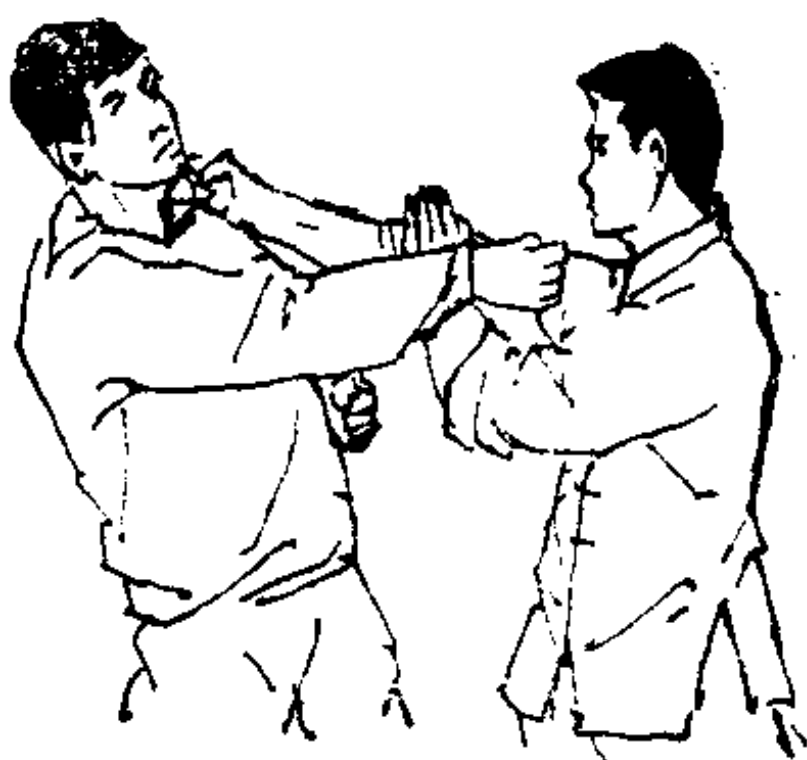


图346

**动作要领：**此种技法，是用来防御对身体另一侧发来的攻击的，而且双手有可能会交叉，但却丝毫不会减慢速度。相反此技法比起其它格挡法来，则具有更大的突发性和实战性，而且攻击与防守要始终联为一体，不可脱节，以免为对手所利用。同时，还须使一拳比一拳快，才可收到制敌之效。

### 第三节 截拳道简单组合腿法

在截拳道中，由两个或者两个以上的基本腿法结合在一起使用的动作，称为组合腿法或者连环腿法。如果只有两个基本腿法组合起来使用，那么就称之为简单组合腿法。

组合腿法由于其灵活性、机动性均较单个腿法大大增强，因此它能应付一般复杂的局面，并具有较多的变化和较强的攻击能力，所以运用能够使对手防不胜防。而且进攻的方法，也应视对手的防御形式而定，如果对手过于接近你，则发起攻击就难以奏效。除非对手不精于防守。

因此，攻击时，要首先估计到对手可能做出的反应和注意保持有利的距离。还必须研究自己的对手，以避其所长、

攻其所短，从而百战不殆。如果对手擅长闪躲技法，那么你在攻击前就应该采用紧逼、假动作或欺骗等战术来搅乱对手的动作节奏和防御线，为真正攻击创造有利的条件。同时，进攻时注意力分散或者使自己陷入复杂的组合攻击（即带有预兆等多余动作的无效攻击）是十分危险的，因为这样对手会有较多的机会对自己进行阻截或反击。

组合腿法的成败还将取决于对时机的选择。因为有许多组合腿法都败于未能正确地选择佯攻的时机。

在进攻之前，攻击者只能有微小的动作，以免被对手所发现。而且，组合腿法攻击可以是短促、快速、猛烈的结合，也可以是纵深、机变和突破的结合。

在实战中，李小龙还根据实际情况，把截拳道简单组合腿法分为单腿组合技法和双腿组合技法两类去练习。现介绍如下：

## （一）截拳道单腿组合技法

截拳道单腿组合技法是李小龙在攻击时，只用一条腿不落地去连续不断的攻击对手。其优点是，攻击之腿不落地的目的是可以借此以节省时间，并增大攻击的突发性和实战效果。也就是说，运用单腿组合技法可以迫使对手没有防御我方连续腿击的时间。故此类腿法深受李小龙及其弟子们的推崇和青睐。现介绍其中具有代表性的5例如下：

### 1. 截踢接高侧踢

双方由戒备势开始（图347）。当李小龙先发起攻击

时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引对手的注意力。紧接着可迅速抬起右脚用截踢去攻击对手的下盘，以诱其下手拦截并暴露出头部空档（图348）。然后可使右脚在略回收后（图349），再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手，去重击其头部（图350），在对手意料之外得手并将对手踢伤或踢倒在地。

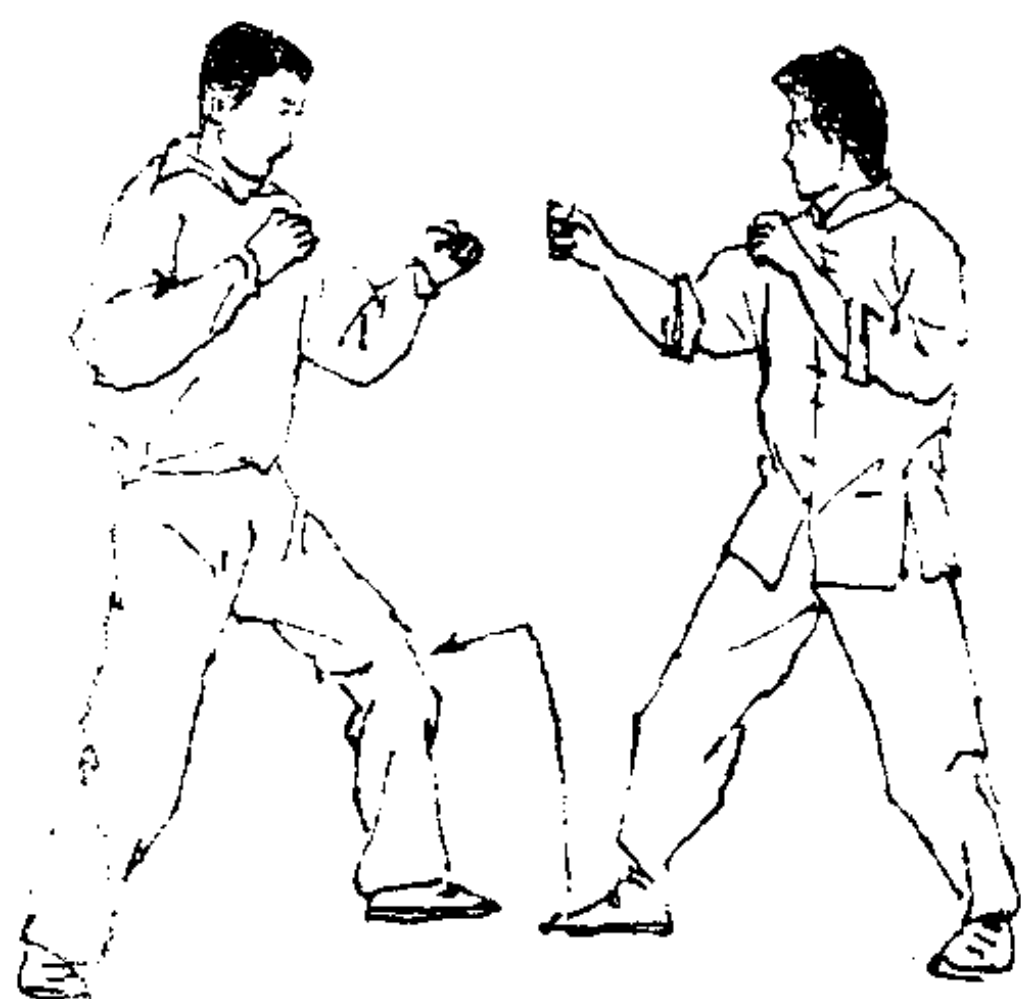


图347

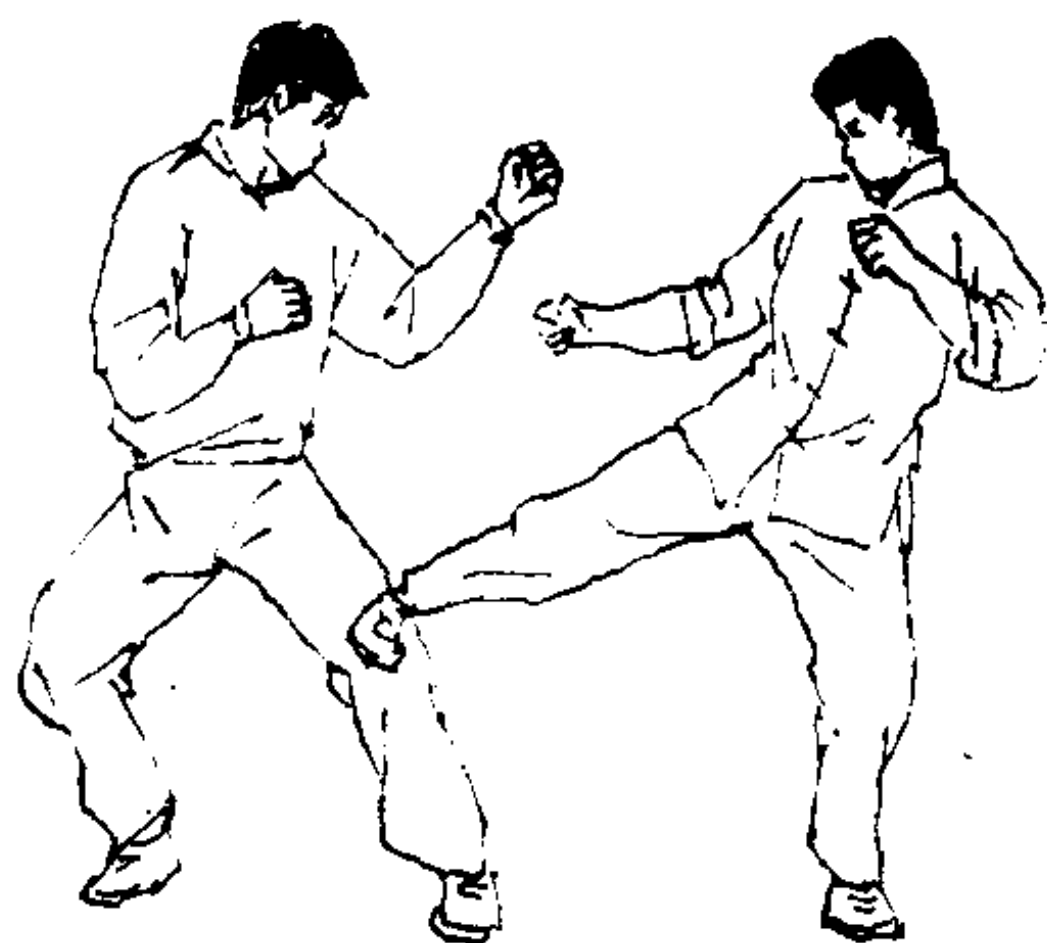


图348

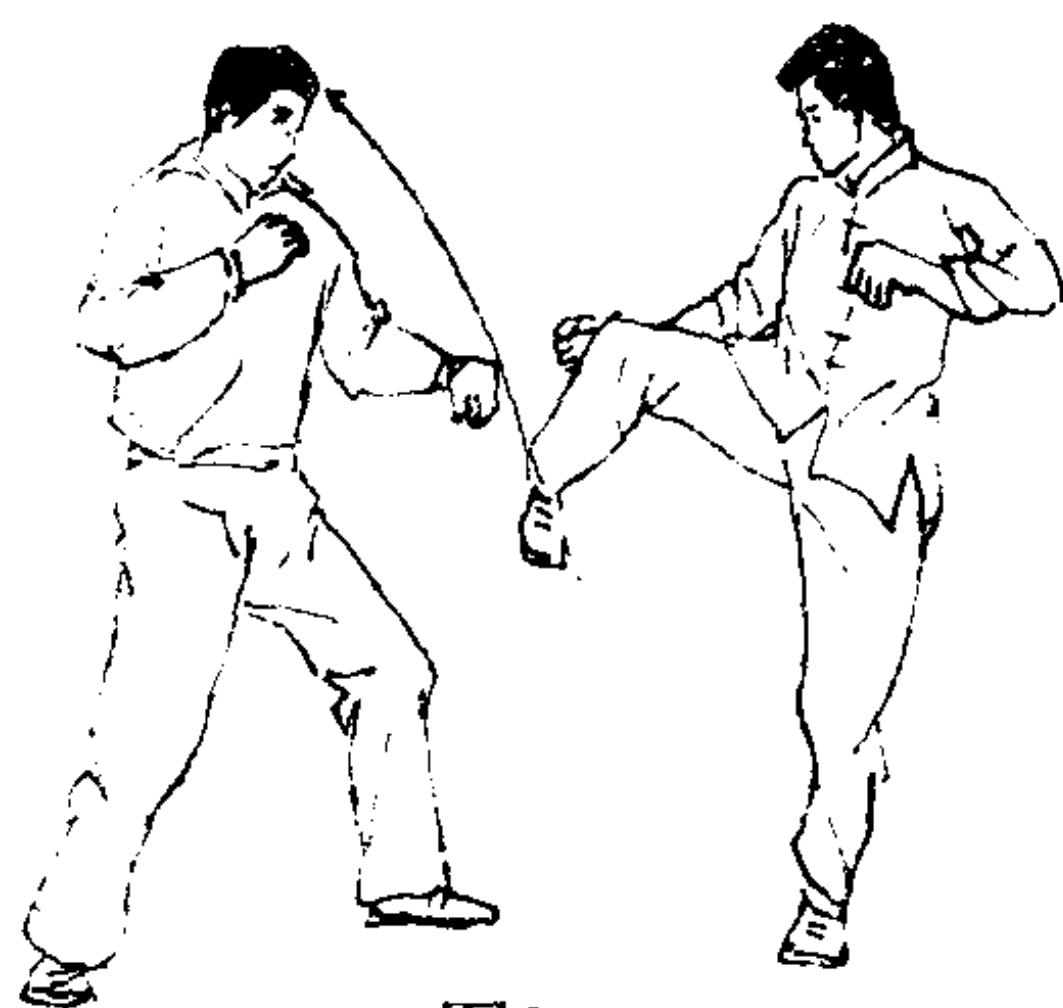


图349

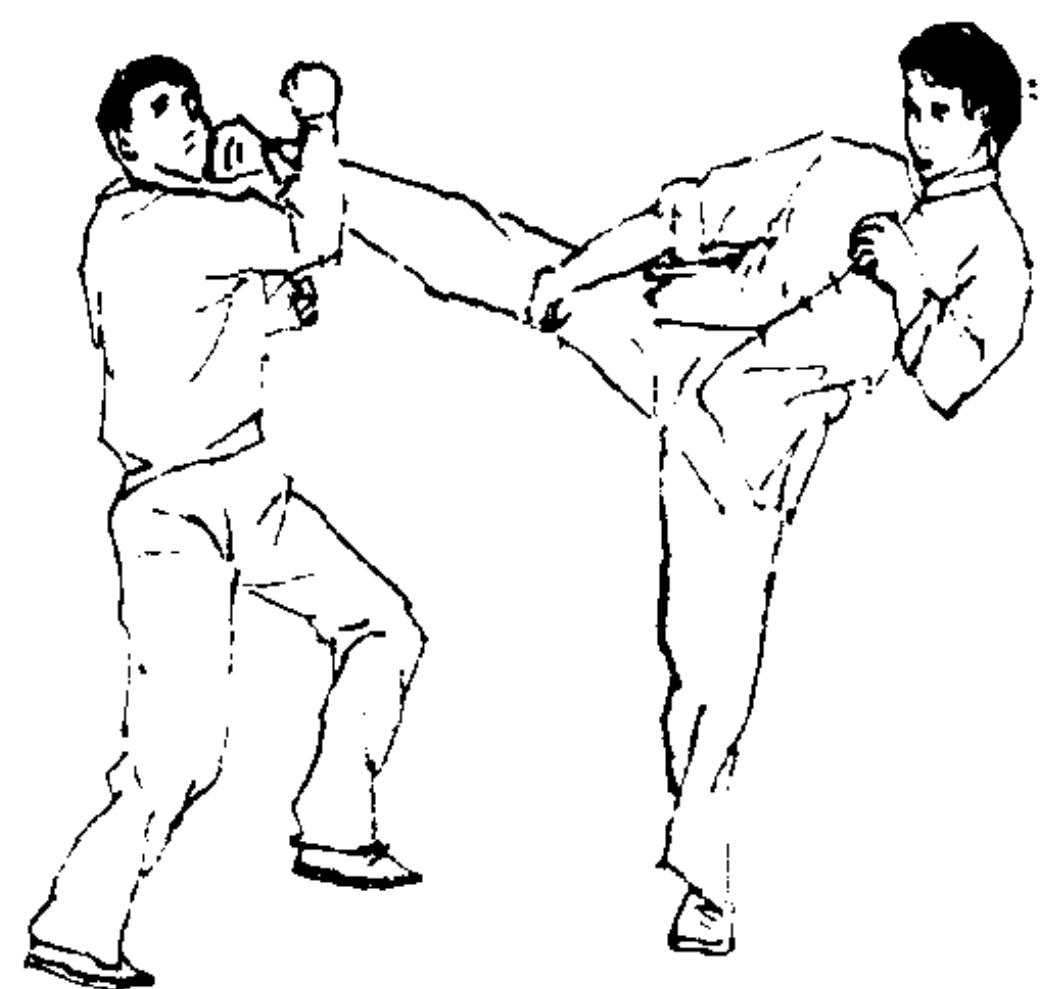


图350

动作要领：在实战中，此腿法除了用于攻击外，还适于打防守反击，即在半途中就截住对手的攻击，然后再予以连续反攻。两次踢击要连贯、紧凑，踢第二脚时上体要适当侧倾。

并充分展髋，以延长攻击距离和强化攻击力。

假动作要快，要有表现力、威胁力和欺骗性，截踢要连贯、准确、及时、凶猛，要有将对手膝关节踢碎的感觉。整套动作要一气呵成，以免因疏漏而出现空档。

## 2. 截踢变扫踢

双方由戒备势开始（图351）。当李小龙先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分分散对手的注意力。紧接着可迅速抬起右脚并用一记迅猛的截踢去攻击对手的下盘，从而迫使其暴露出头部空档（图352）。然后，李小龙可将右脚略回收（图353），再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手用扫踢重创其头部或面部致命要害处（图354），攻其以措手不及。并将其踢伤或踢倒在地。

动作要领：实战运用中的假动作要逼真，其目的不仅在于迷惑对手，而且能于此时减少对手的反击趋势，并使其判断失误而陷入圈套。从而为真正攻击赢得了时间。而紧跟在其后的连续腿击要一腿比一腿快（扫踢时要想象自己能把对手的头部踢碎）。

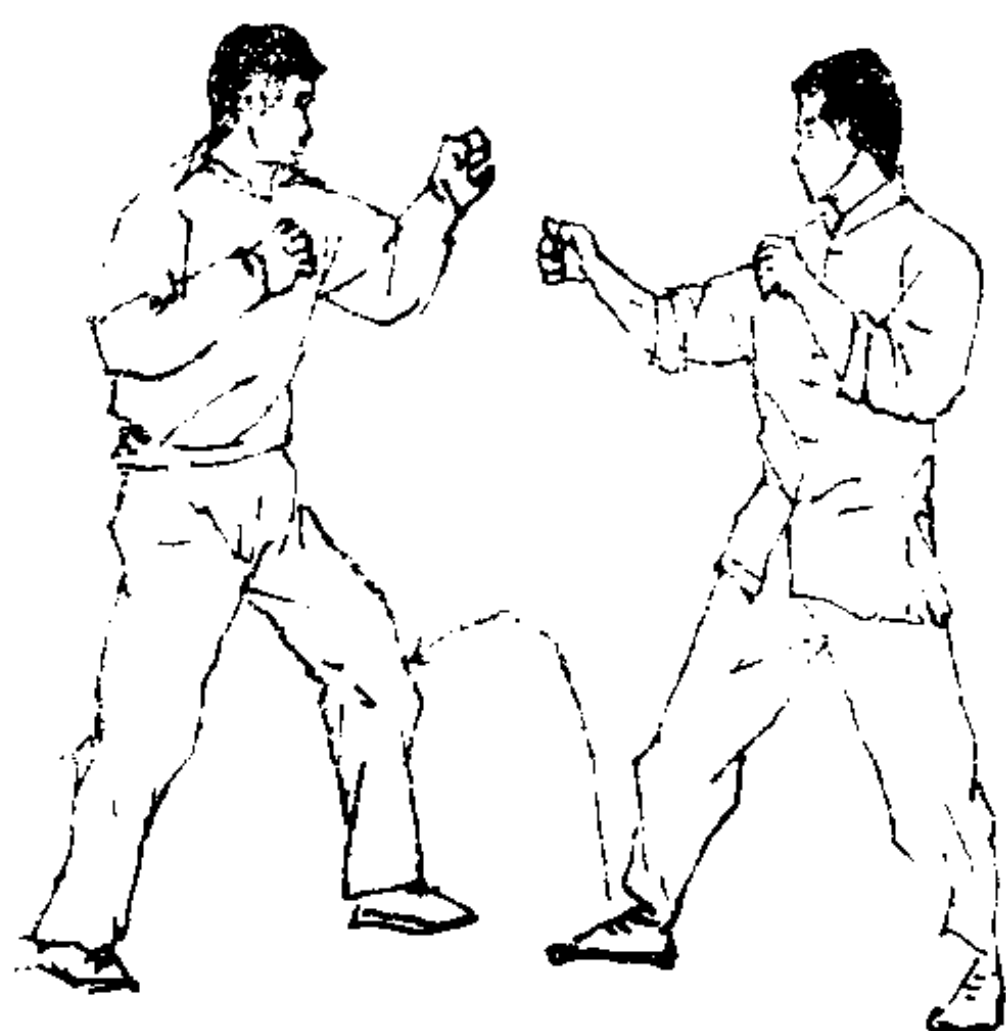


图351

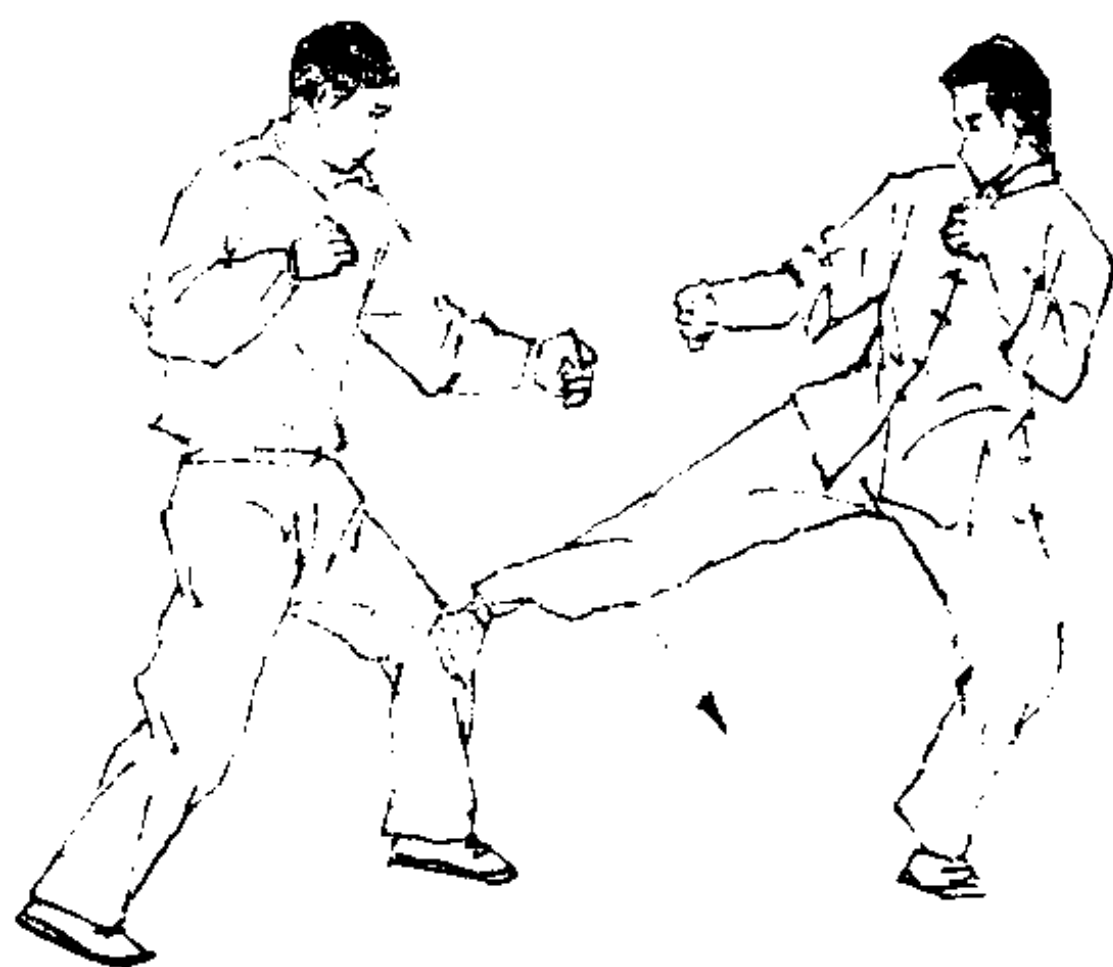


图352

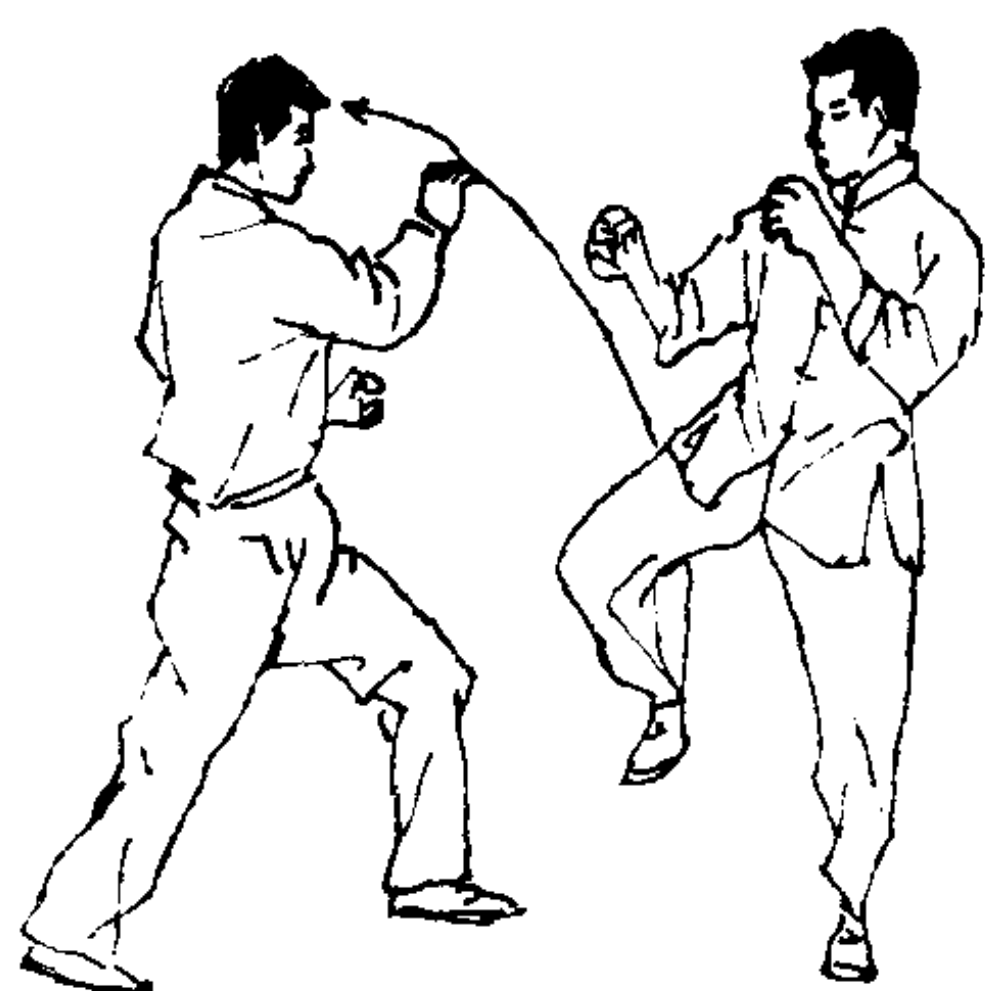


图353



图354

### 3. 截踢变摆踢

双方由戒备势开始（图355）。李小龙先发起攻击，可先用前手虚晃一拳，以分散对手的注意力。紧接着可抬起右脚迅速用一记截踢去猛攻对手的下盘，从而迫使其露出头部空档（图356）。然后，李小龙可在右脚略回收后（图357），再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手用摆踢重创其头部或面部（图358），将其踢伤或踢倒在地。

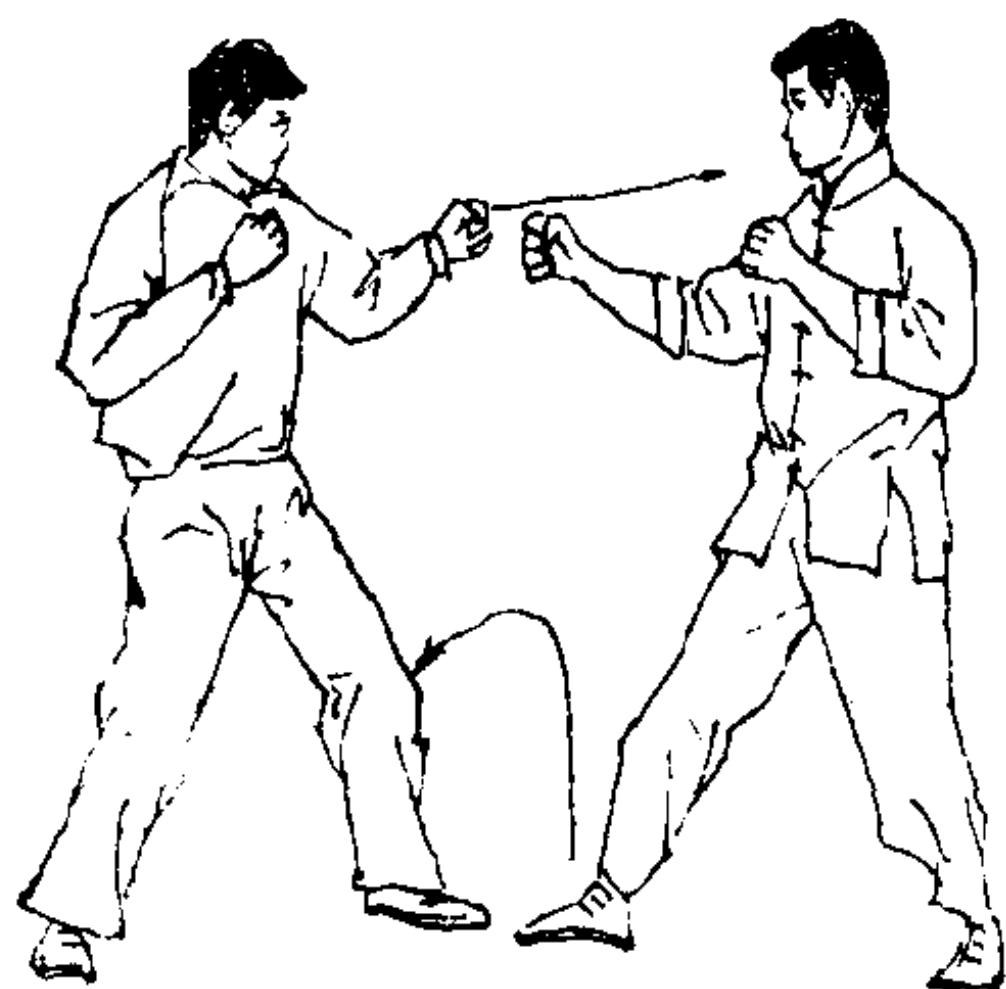


图355

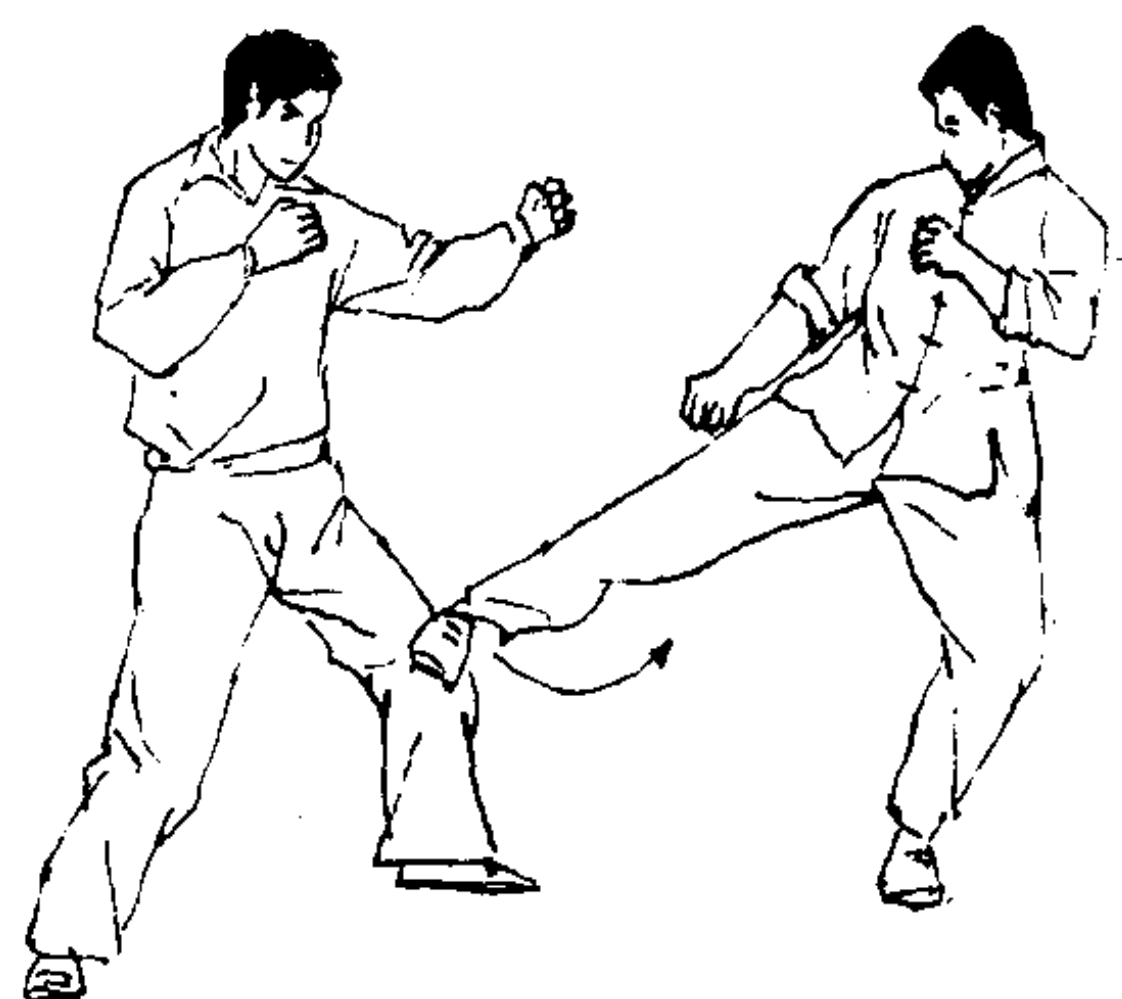


图356



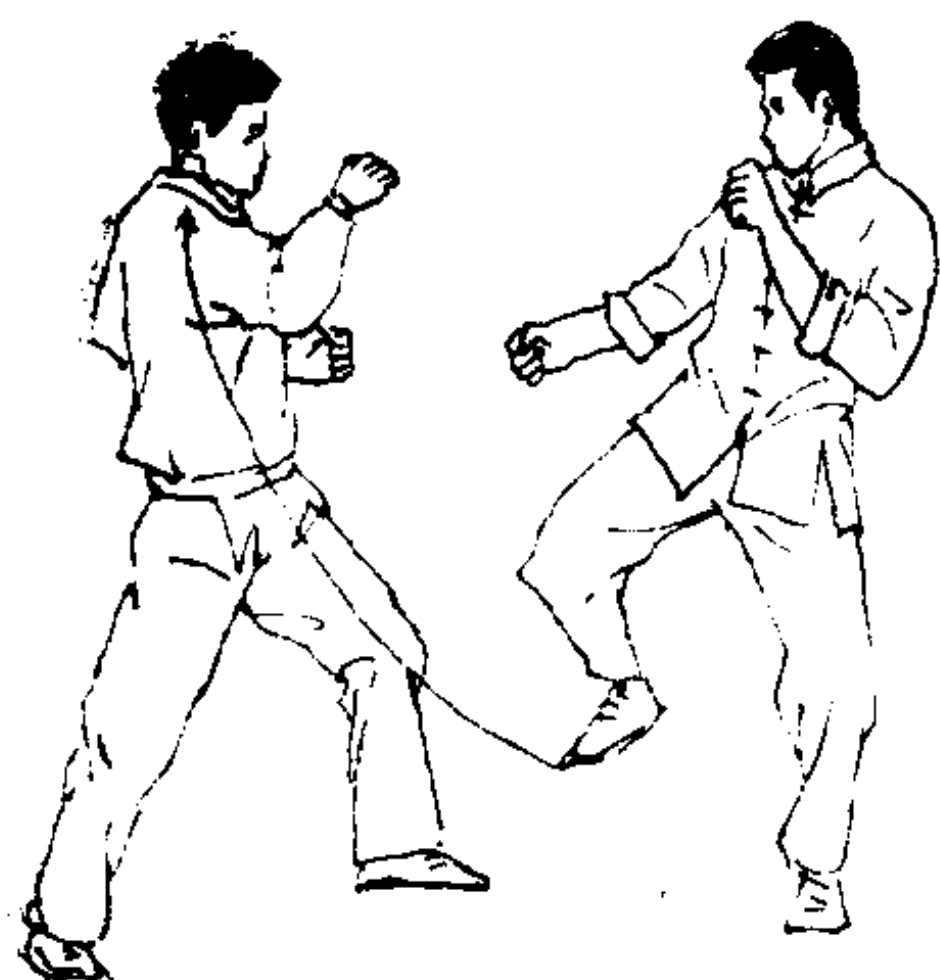


图357

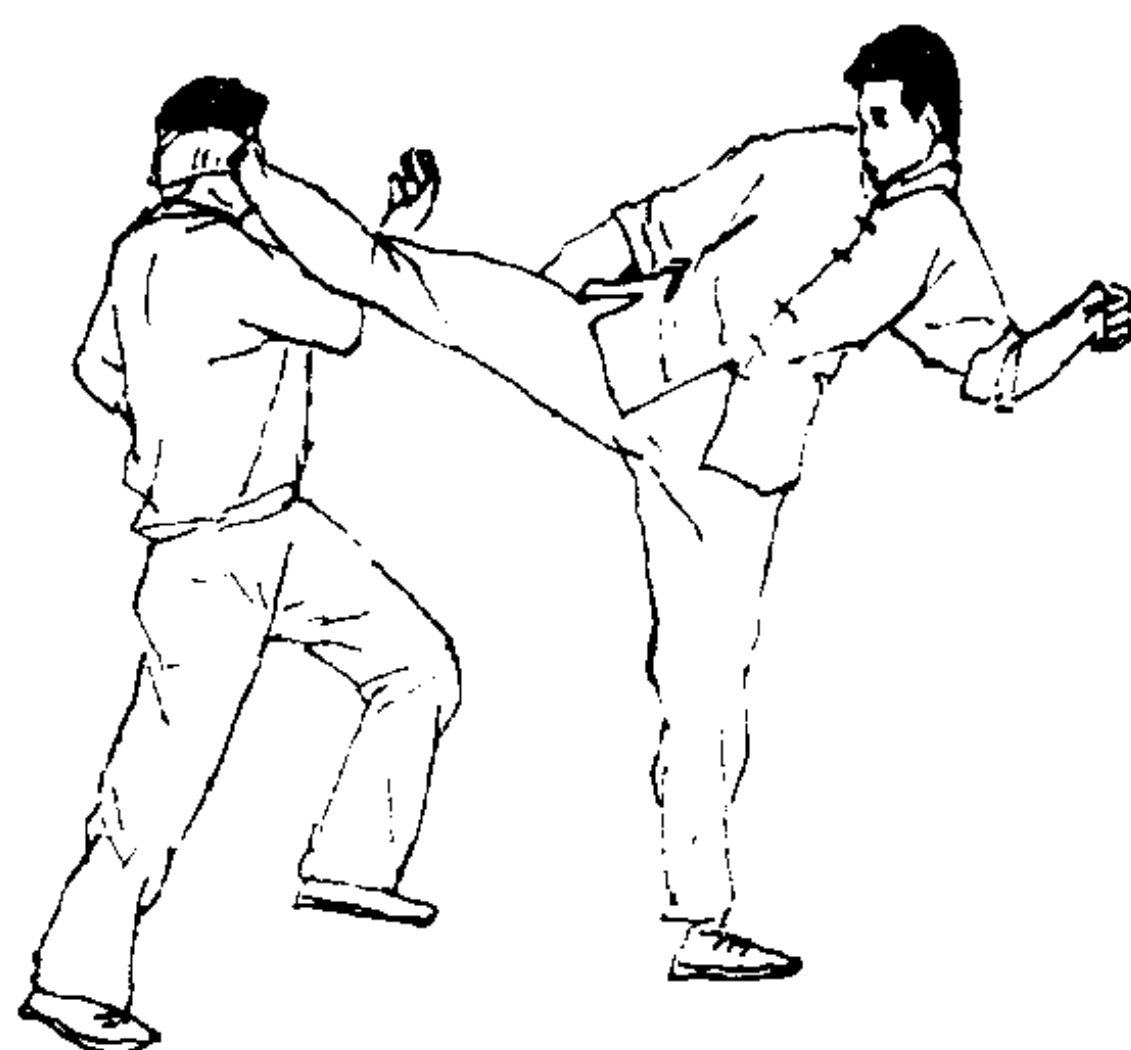


图358

动作要领：在实战中，紧跟在假动作之后的截踢要快、要有力。摆踢要连贯、凶猛、准确。整套动作要干练、简捷、隐蔽。摆踢时，要以膝为轴，并用脚前掌发力去重创对手。

#### 4. 连续截踢

双方由戒备势开始（图359）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，去充分分散对手的注意力。紧接着可抬起右脚迅速用一记截踢去攻击其膝关节（图360），然后不待对手退出攻击距离，李小龙早又在左脚略向前垫步的同时，又用一记强劲有力的截踢出其不意地击中了对手的膝关节（图361、图362），将其踢伤或踢倒在地。

动作要领：在截拳道中，对胫骨或膝关节发起截踢攻击，可谓是首要的，因为这个目标离你最近，并且暴露在外，不易防守，如果你再结合假动作去攻击对手，由于对手在思维和判断上的错误，所以你自能使对手连连中招而最终被踢伤或踢倒在地。而且即使踢击不十分有力，亦能使对手



猝然吃惊而不敢过份紧逼。如踢击的时机得当，其力度足以令对手关节脱臼或腓骨碎裂。



图359

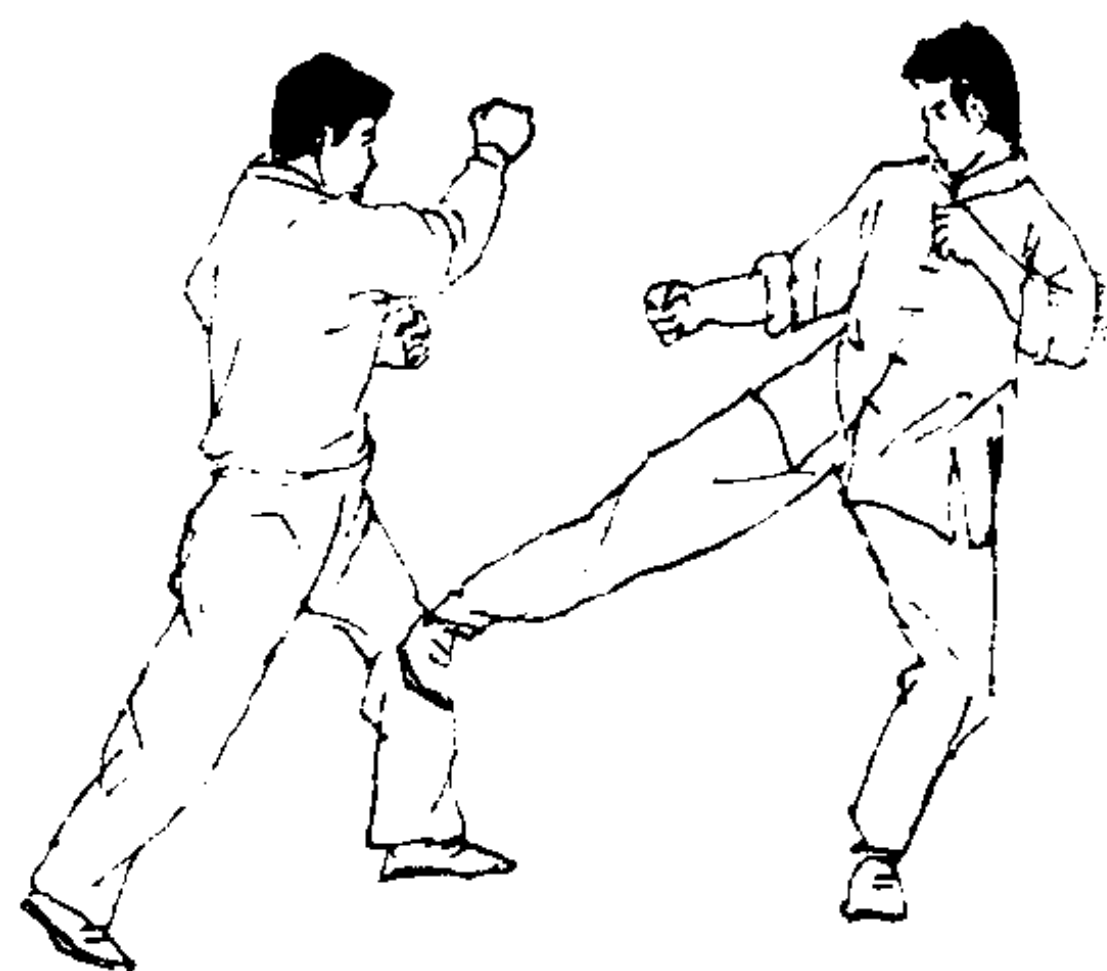


图360



图361

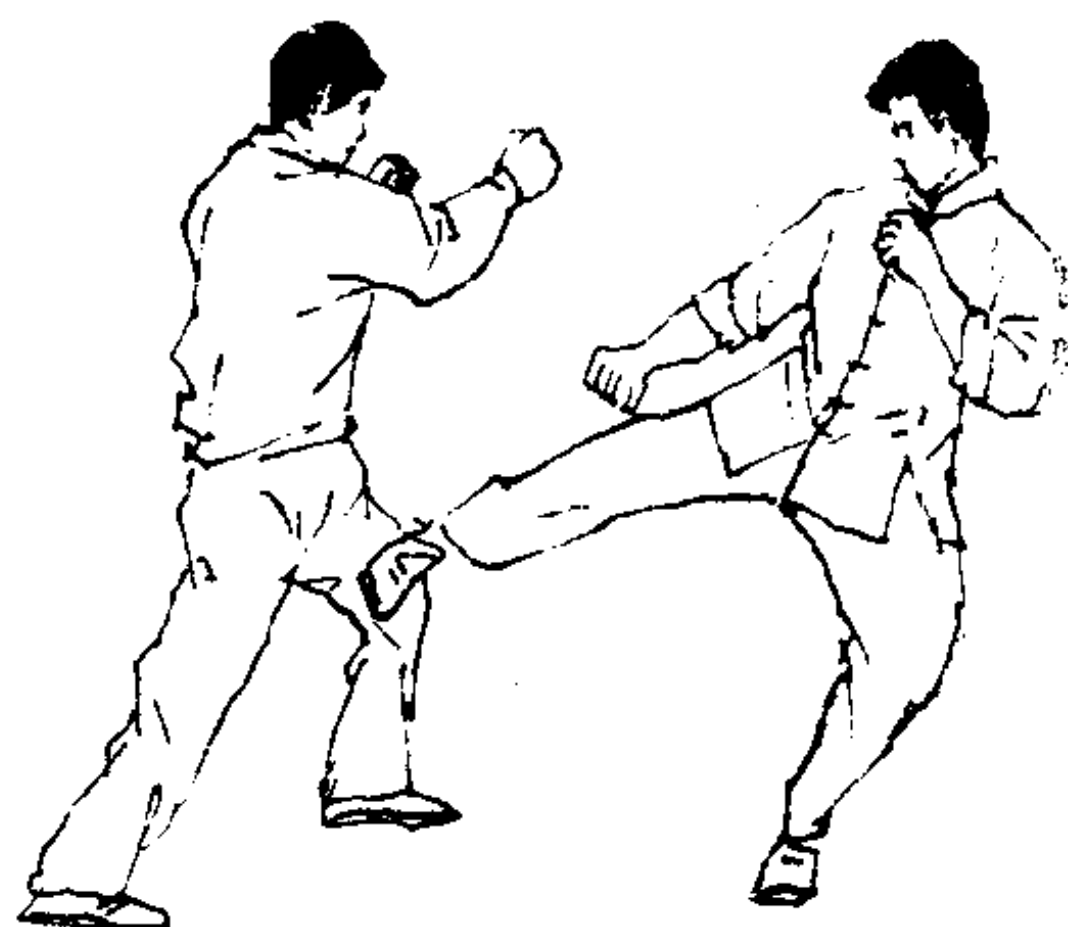


图362

### 5. 正踹变侧踢

双方由戒备势开始（图363）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，去充分分散对手的注意力。紧接着可抬起右脚并迅速用一记正踹腿去攻击其腹部或心脏等致命要害处（图364），然后不待对手退出有效攻击距离或进行反击，李小龙早已又在右脚略回收后（图365），再由

屈到伸继续向上绕过对手的防御之手用一记凶猛有力的侧踢腿重创其面部或头部（图366），将其踢伤或踢倒在地。

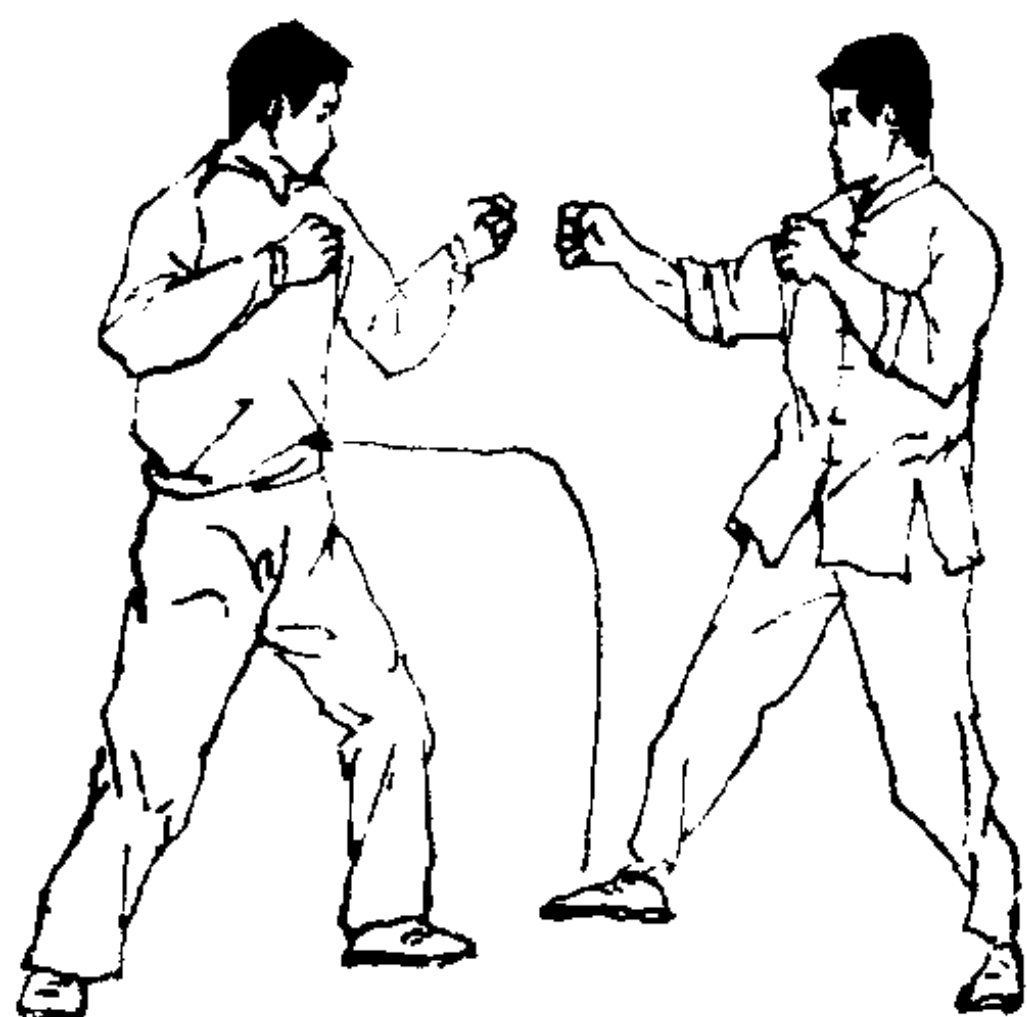


图363

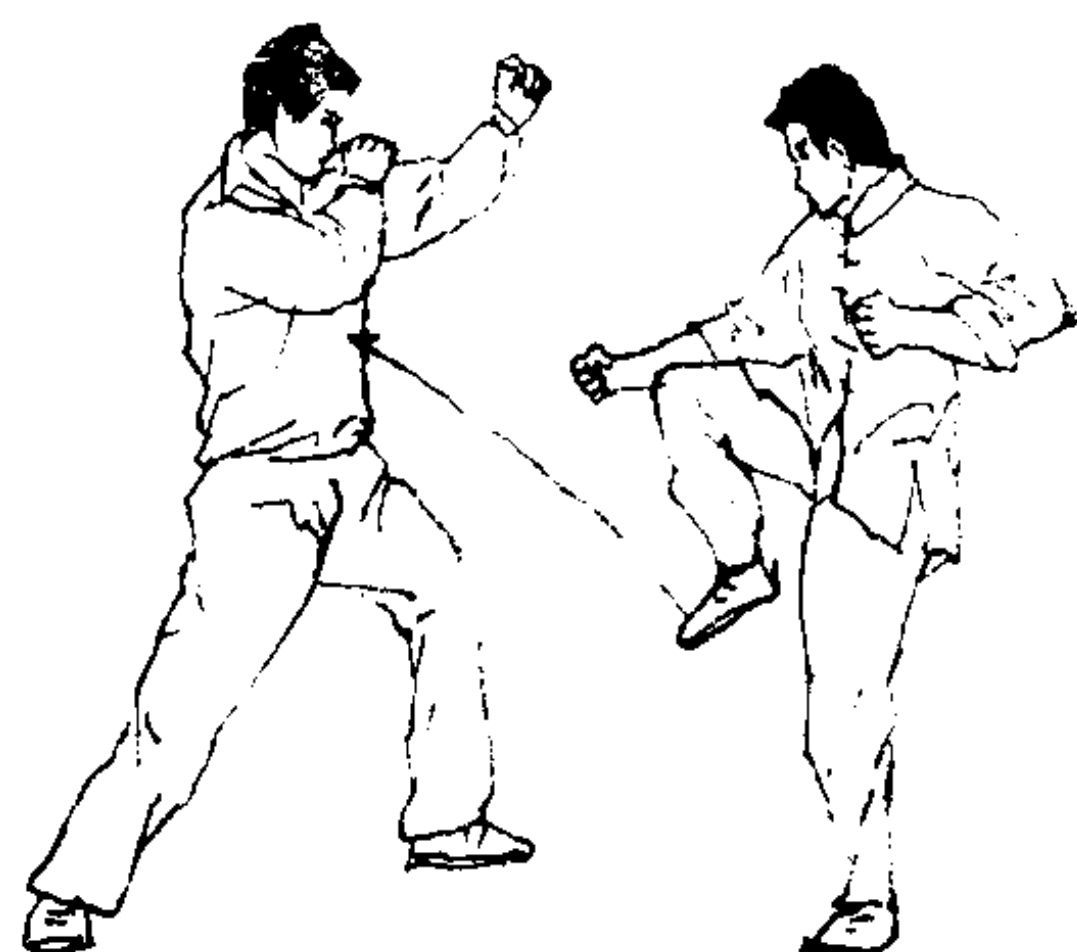


图364

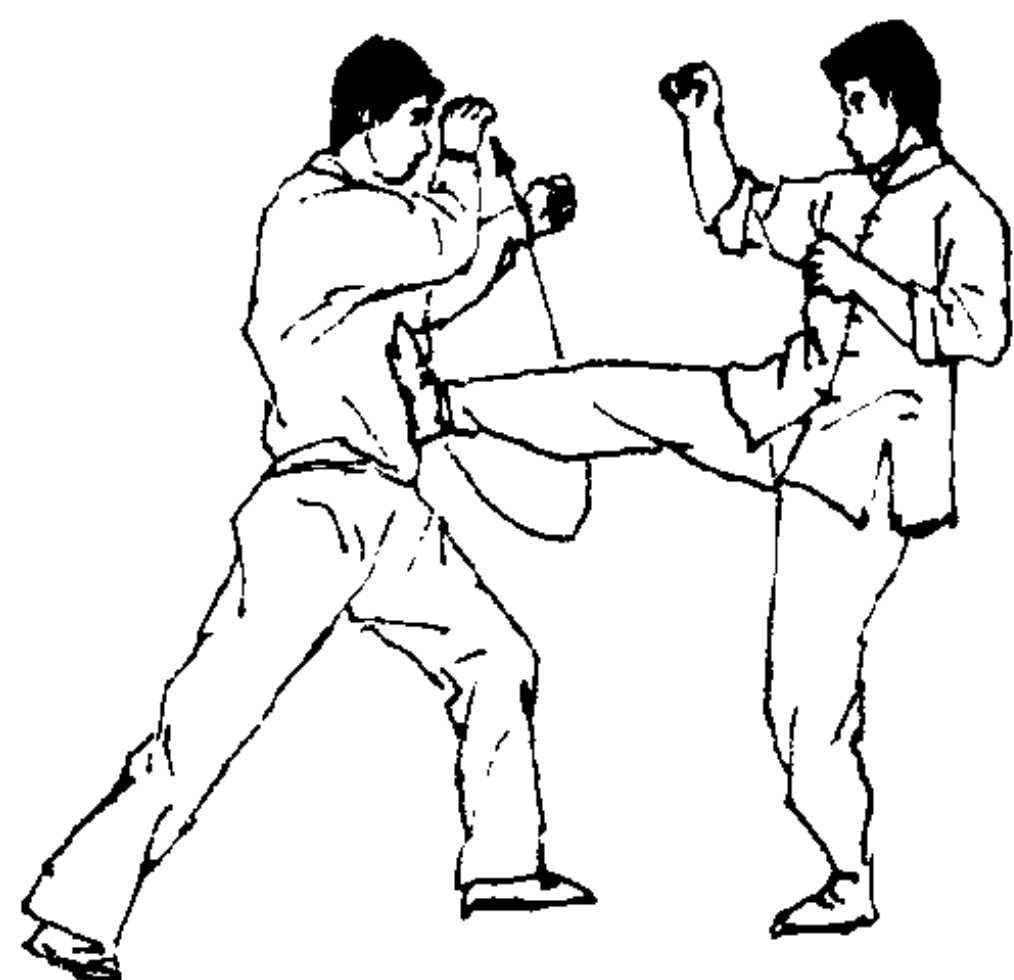


图365

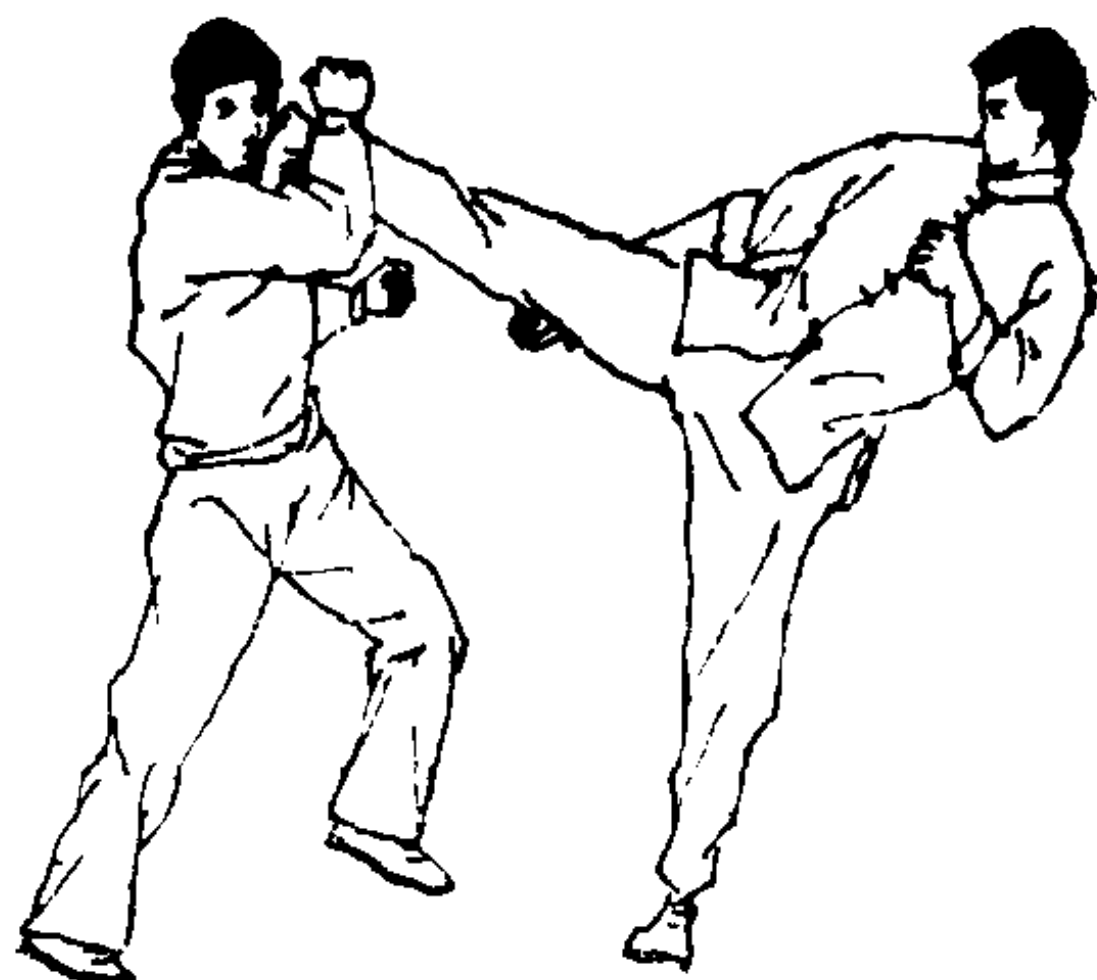


图366

动作要领：实战中的假动作要逼真，要充分吸引对手的注意力。两腿衔接要紧凑，而且要快、准、狠、稳、灵活才可收到制敌之效。踢第二腿时要先扭腰调髋，以强化攻击力。

## （二）截拳道双腿组合技法

在截拳道中，双腿组合技法的运用原则是，先用前一脚

去引诱对手或打乱对手的防御线，为第二腿攻击创造有利的条件。在实际运用时，第一腿可真可假，要迫使对手无从防守而遭受我方重腿法的致命攻击。

现简介其中具有代表性的4例如下：

### 1. 侧踢变旋踢

双方由戒备势开始(图367)。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分分散对手的注意力，紧接着可迅速抬起右脚并用一记侧踢腿去重创对手的胸部(图368)，随后右脚顺势落地为轴(图369)，同时迅速向右后方转身，以一记强劲有力的左旋踢出其不意的攻击对手的头、颈部位(图370)，将其踢伤或踢倒在地。

动作要领：第一踢攻击要快，第二腿要充分利用转体势能以增加腿法出击的速度和力量。同时，在向右后方转体时，千万不能将目标放掉。否则，不但击敌不中，而且还增加自己的危险性。

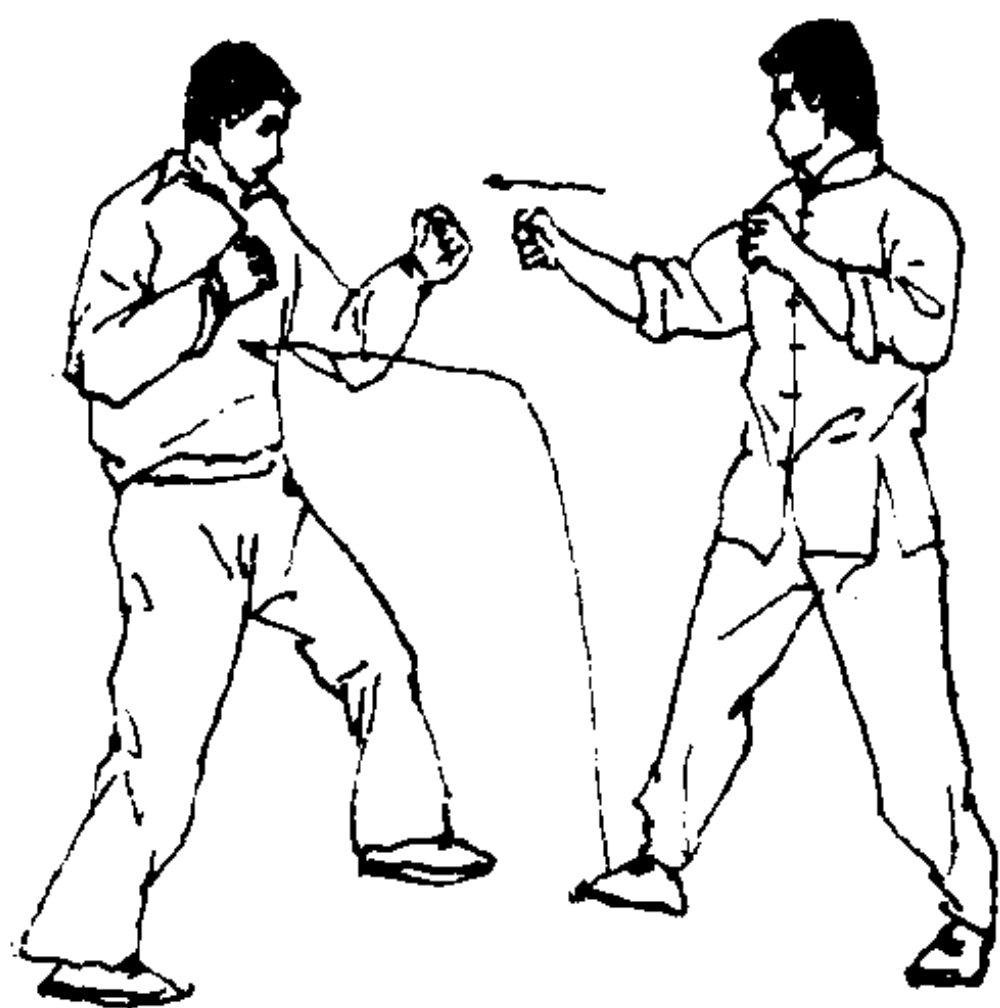


图367

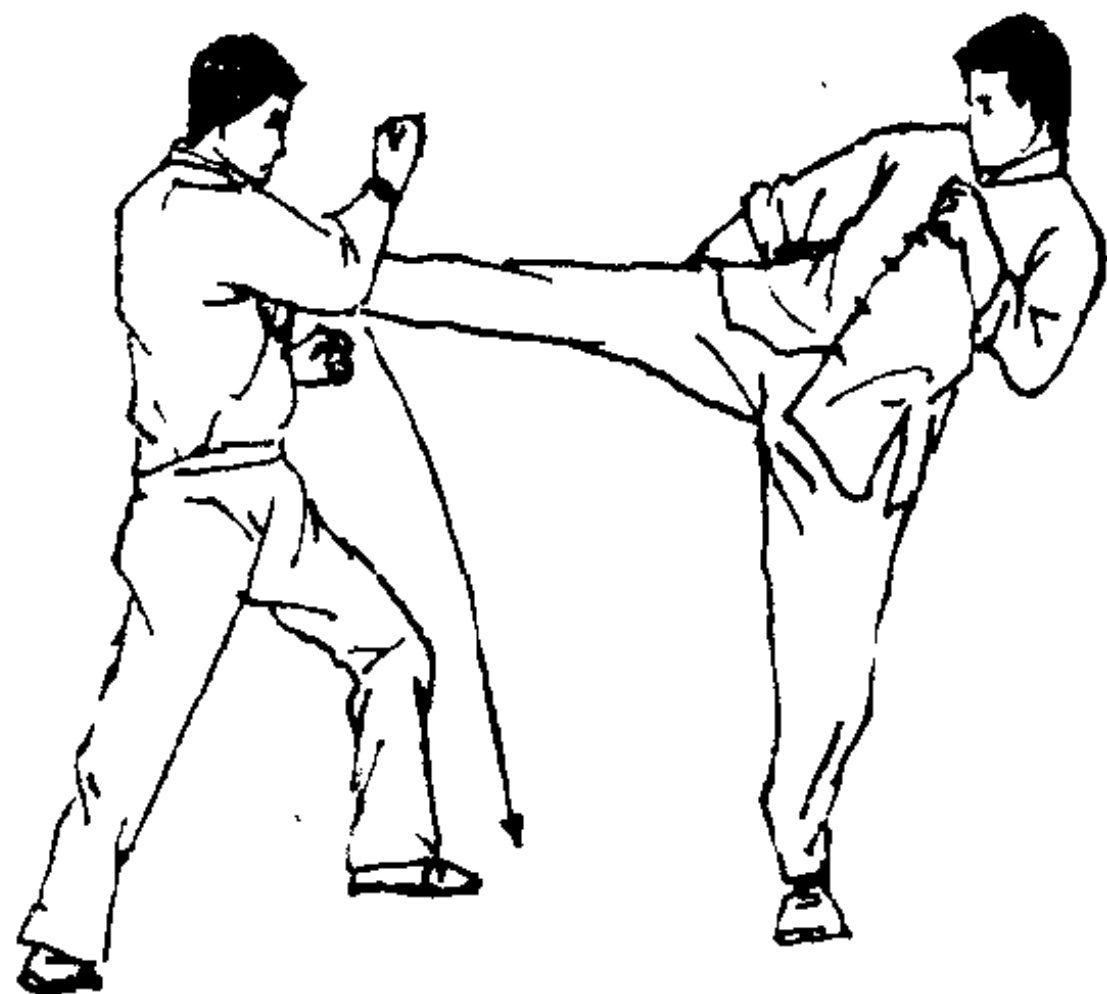


图368

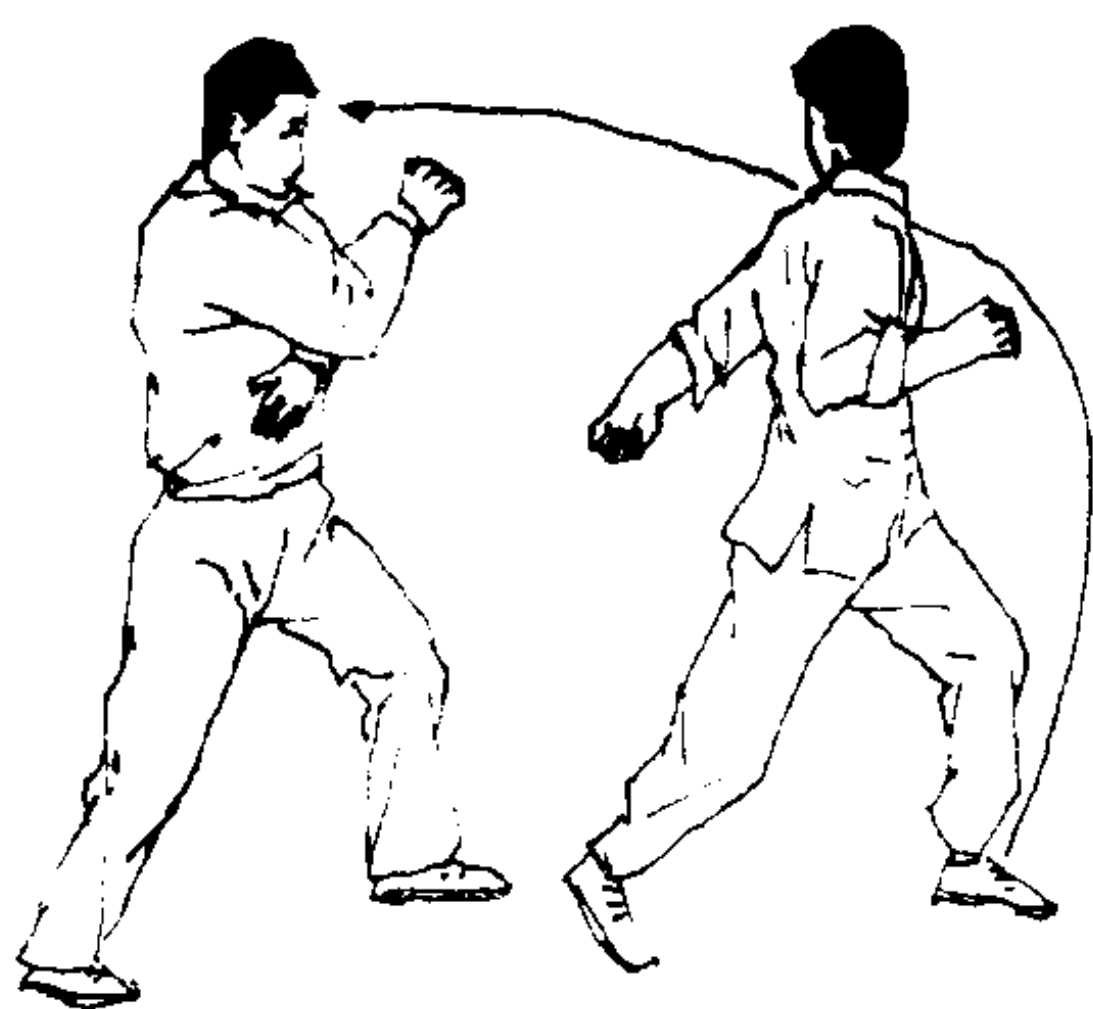


图369

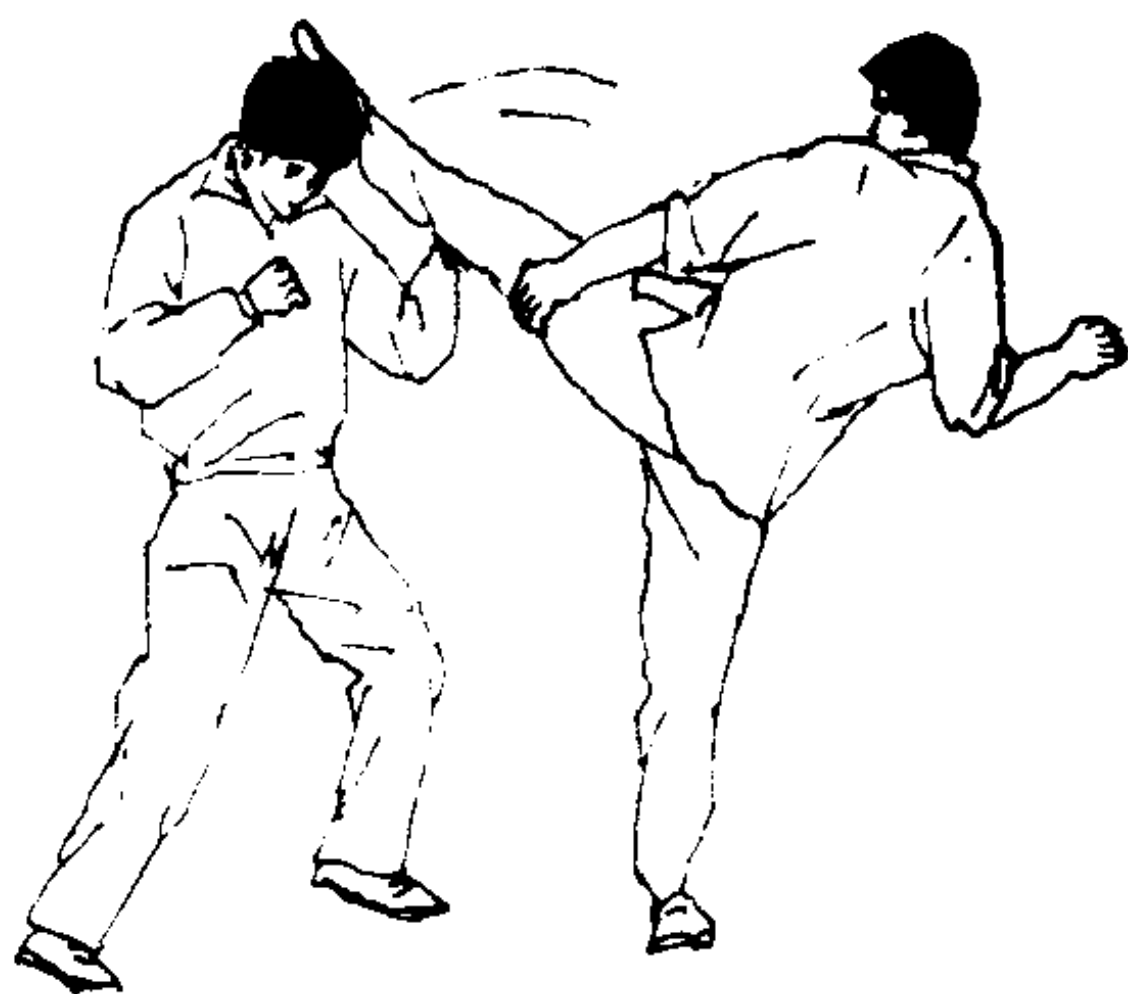


图370

本招法成功的关键在于能否精确地计算时间、距离，以及真假无异的攻击与适宜的距离感等。并要求腿法连击时要衔接绵密，不致有疏漏而出现空档，反被敌所利用。

## 2. 侧踢变扫踢

双方由戒备势开始（图371）。当李小龙先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分分散对手的注意力。紧接着可迅速抬起右脚并用一记侧踢腿去出其不意的重创对手的胸部（图372），随后将右脚顺势落地为轴（图373），并连续用一记强有力的左扫踢重创对手的头部或颈部（图374），将对手踢昏或踢倒在地。

动作要领：实战中的假动作运用要逼真，右侧踢腿要连贯、快速、突然，要高具杀伤力和破坏力，要充分破坏对手的重心，并为左扫踢攻击创造有利的条件。

而左扫踢则要及时、准确、凶狠，要有将左脚从对手右太阳穴穿到其左太阳穴的感觉，把整个身心都投入到实战中。并以此来强化攻击力和实战效果，此乃李小龙技击要诀。

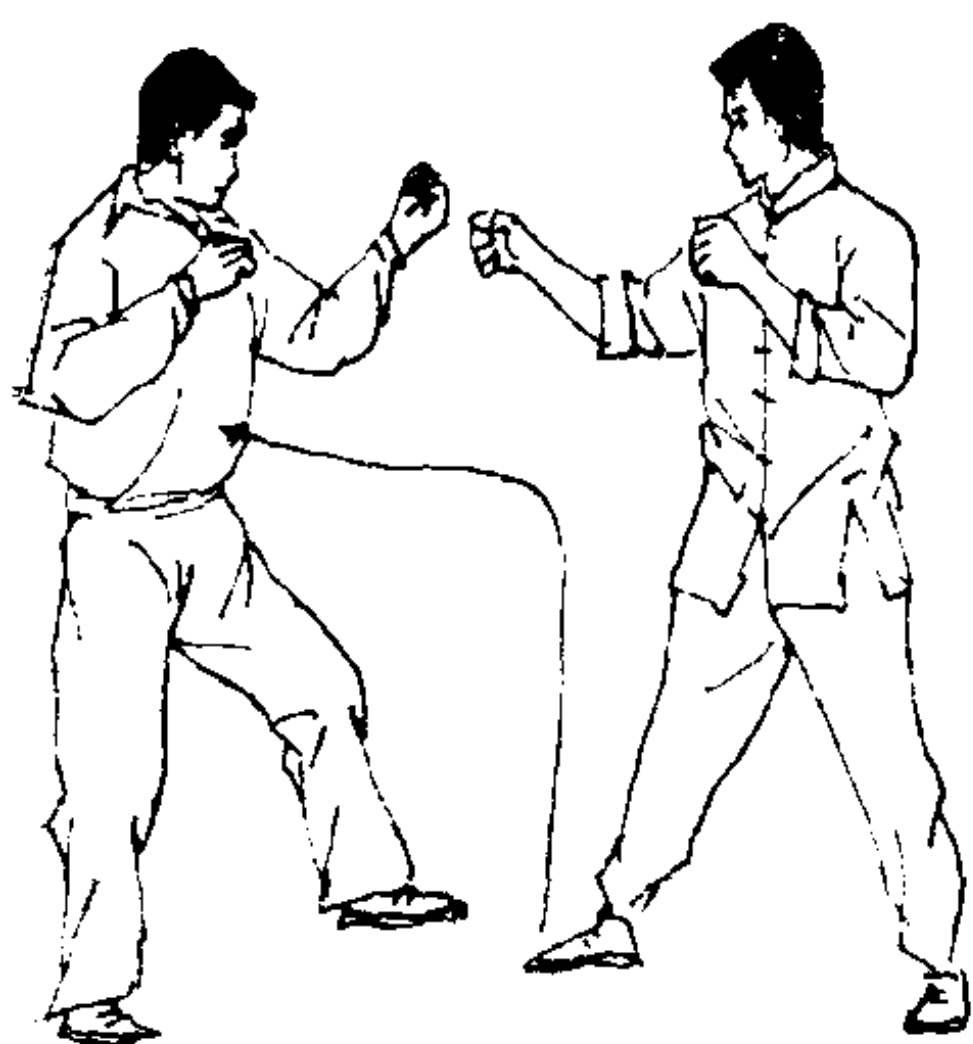


图371

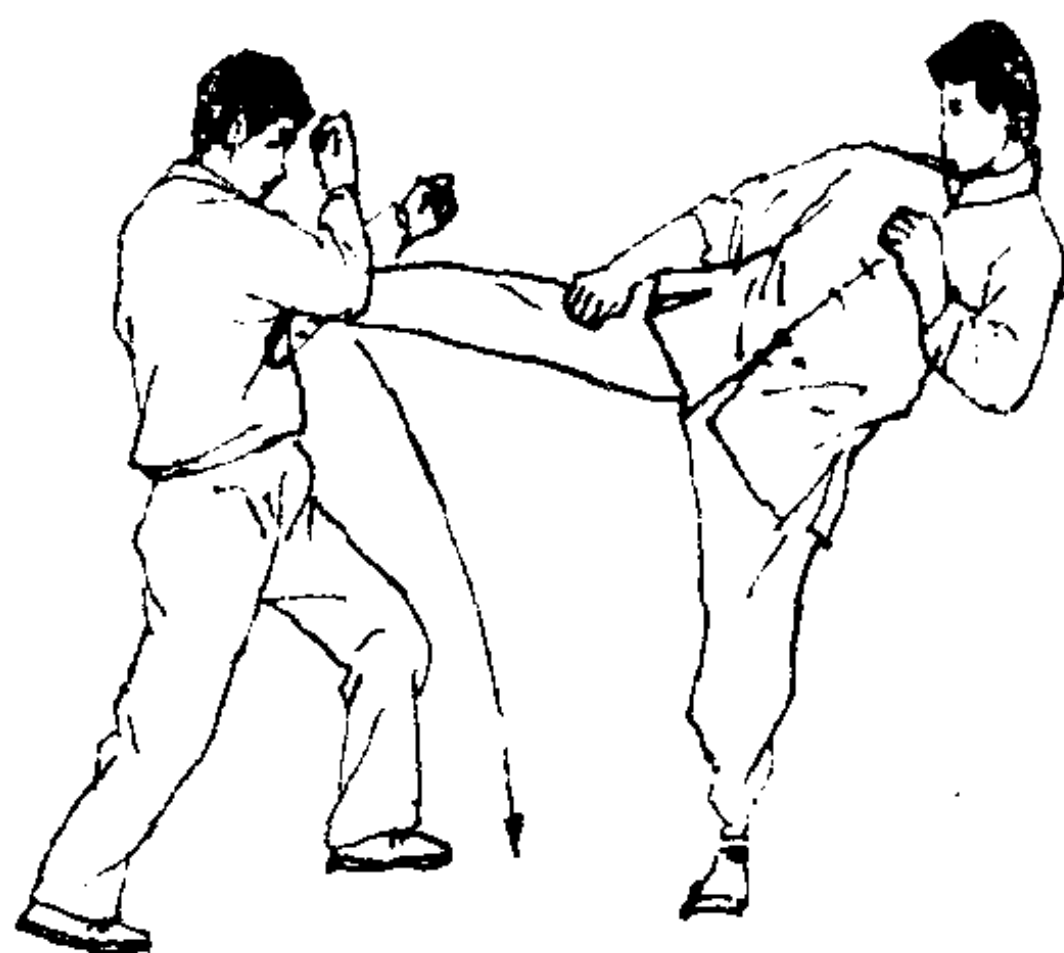


图372

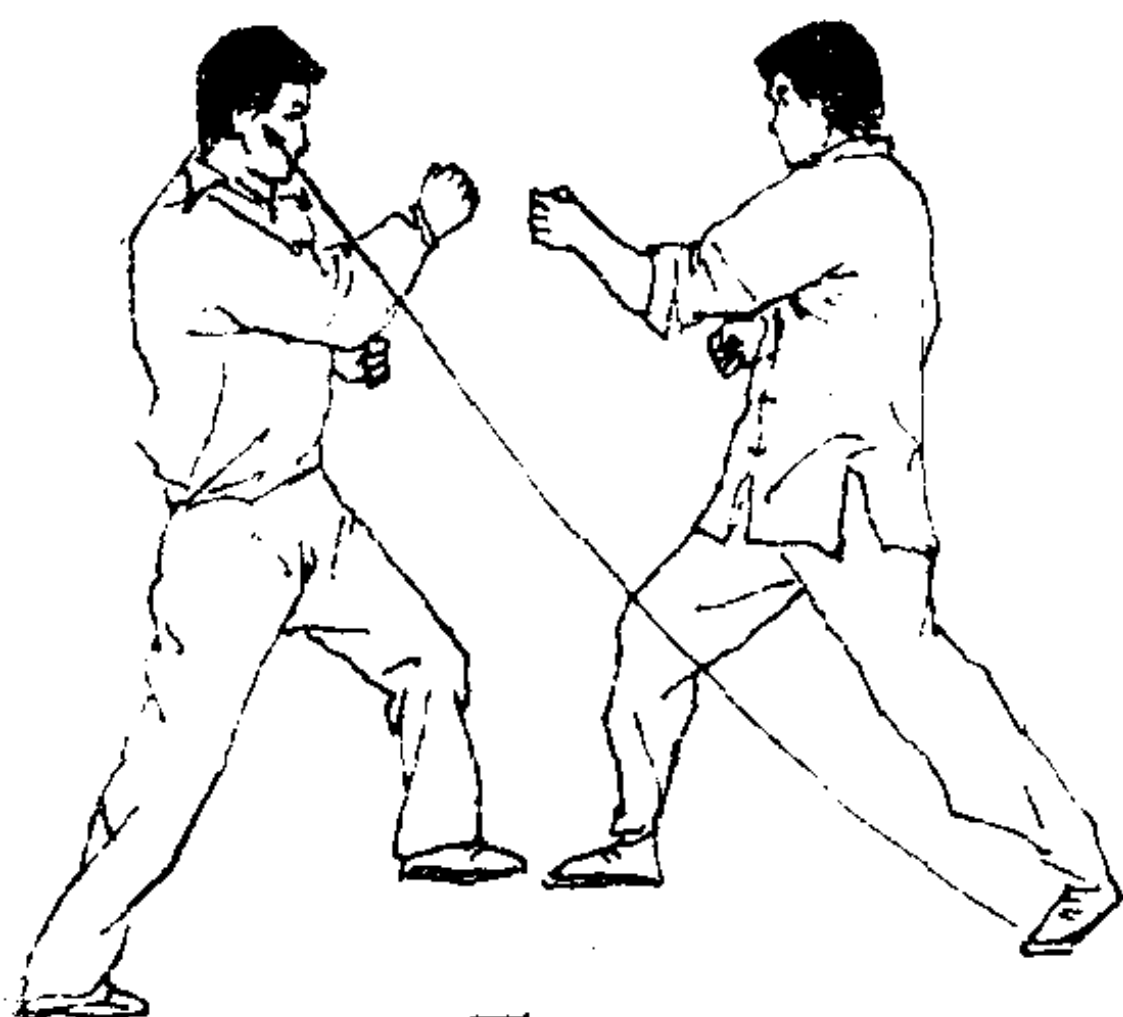


图373

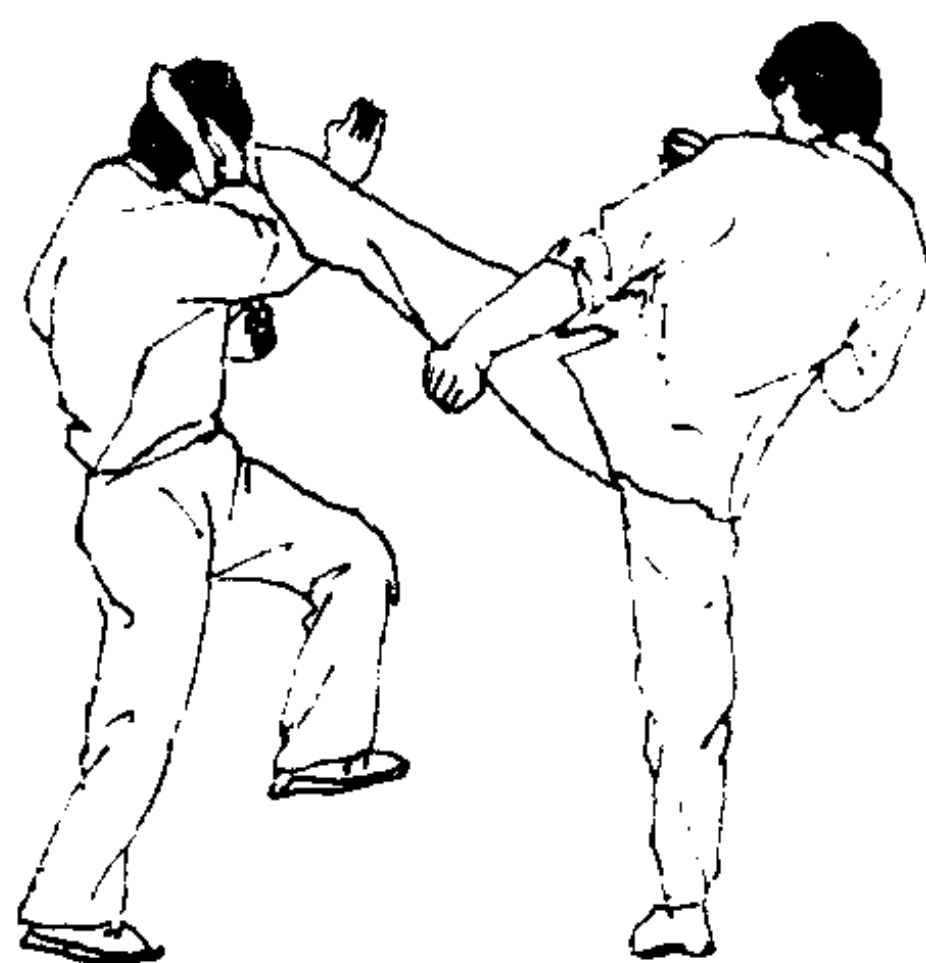


图374

### 3. 连续扫踢

双方由戒备势开始（图375）。当李小龙先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分分散对手的注意力。紧接着可迅速抬起右脚并用一记右扫踢去重创其肋部空档（图376），随后将右脚顺势落地为轴（图377），并连续用左扫踢去猛击其头部或颈部致命要害处（图378），将其踢昏或踢倒在地。

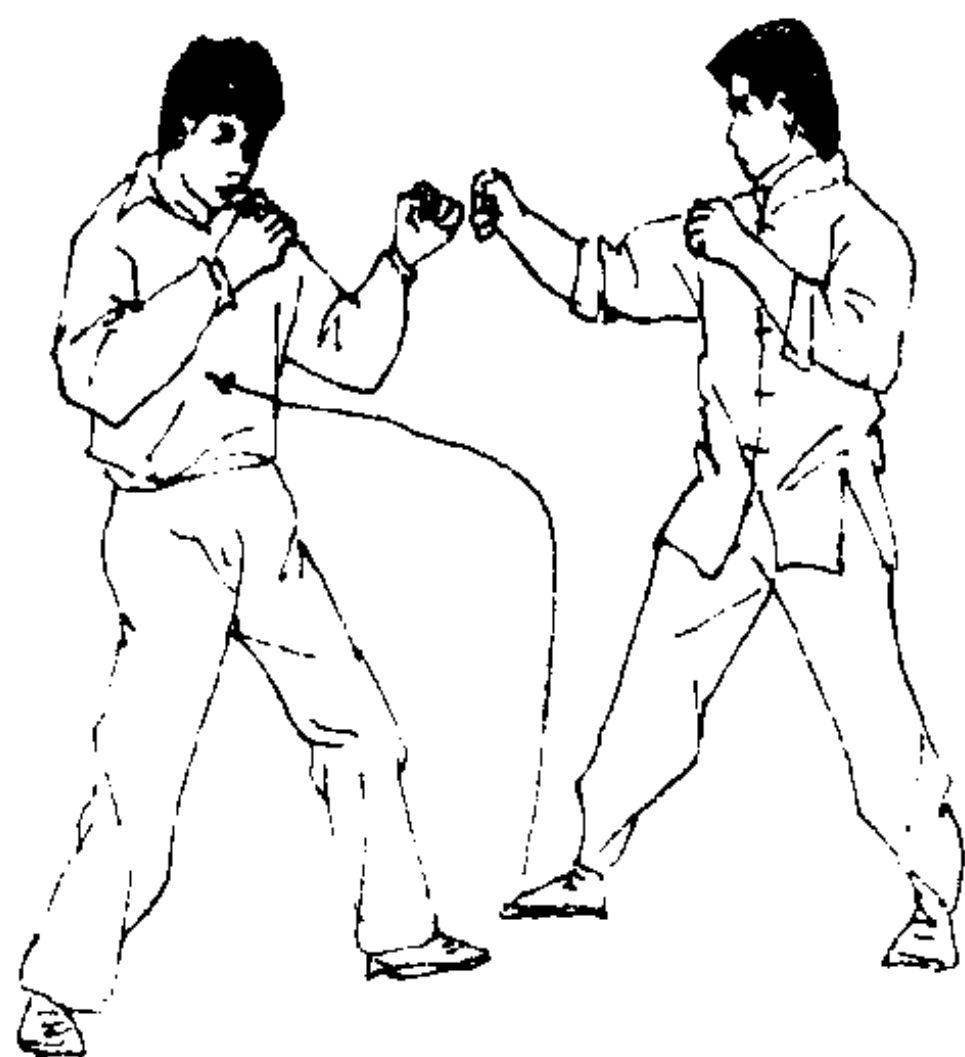


图375

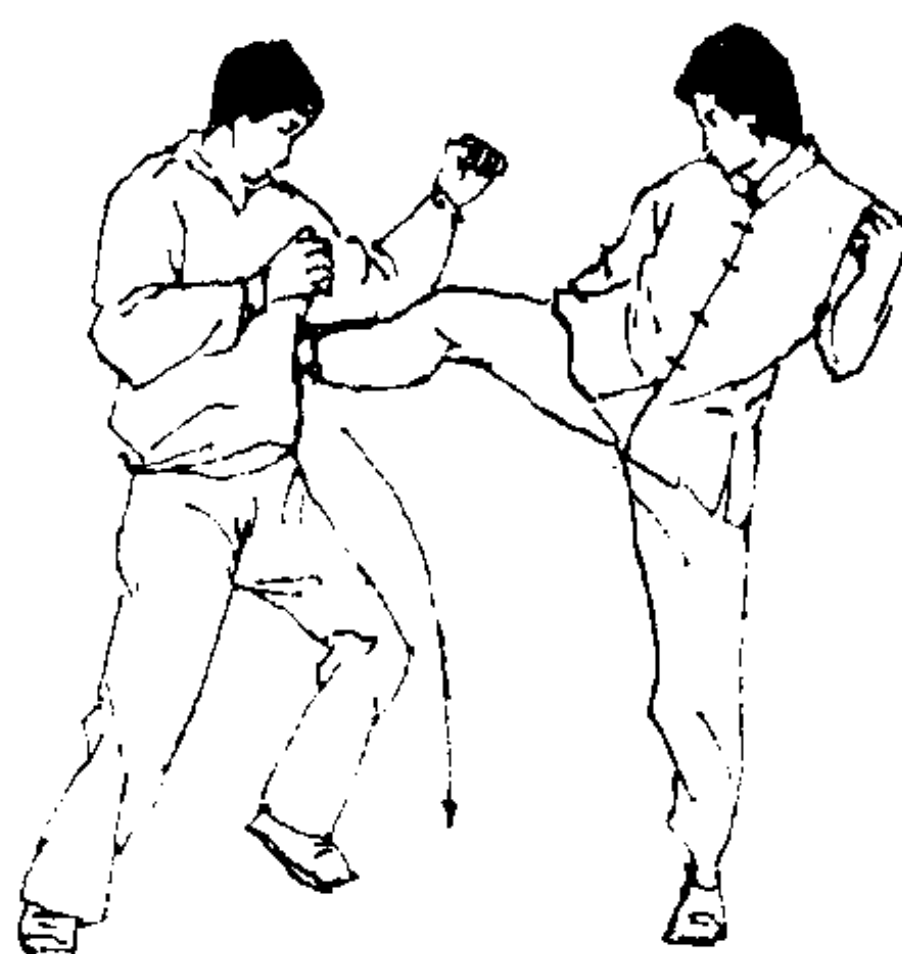


图376

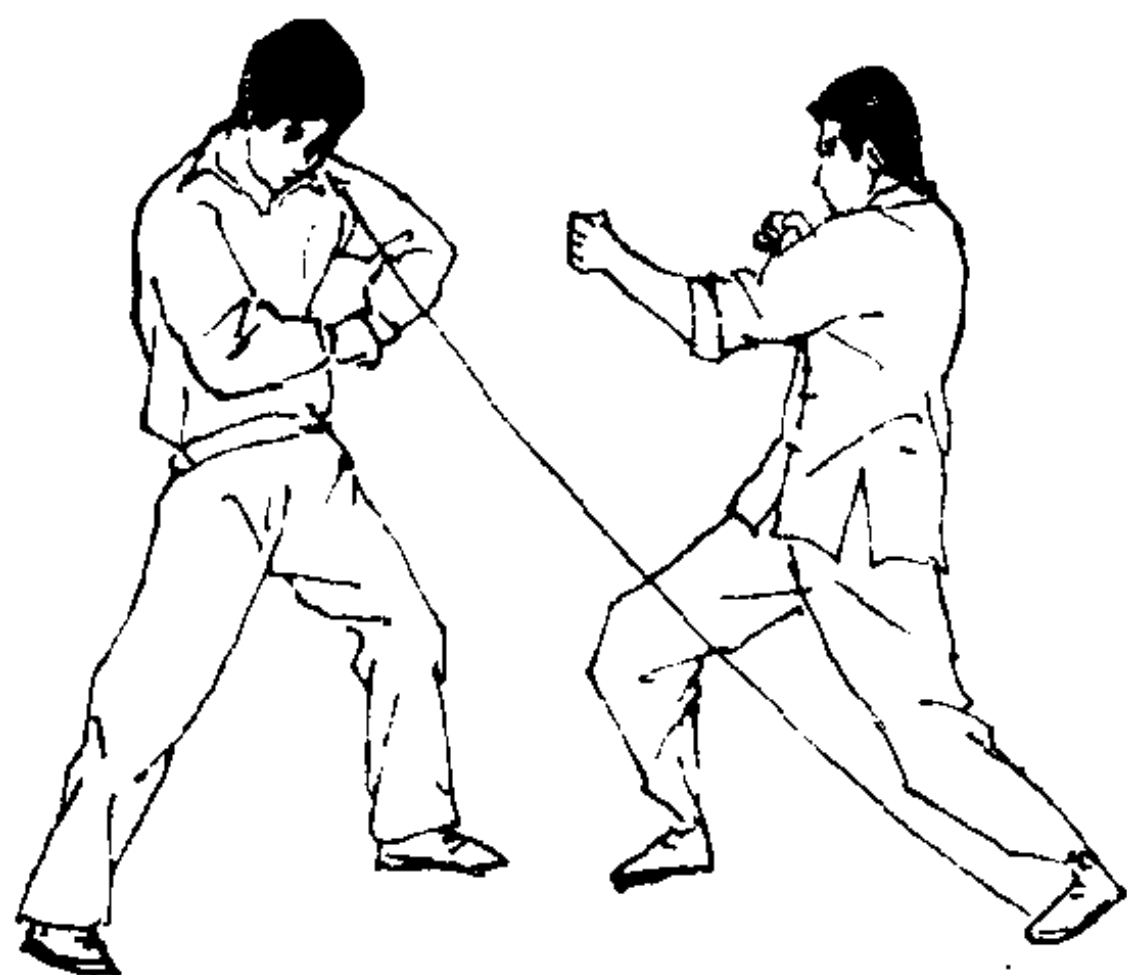


图377

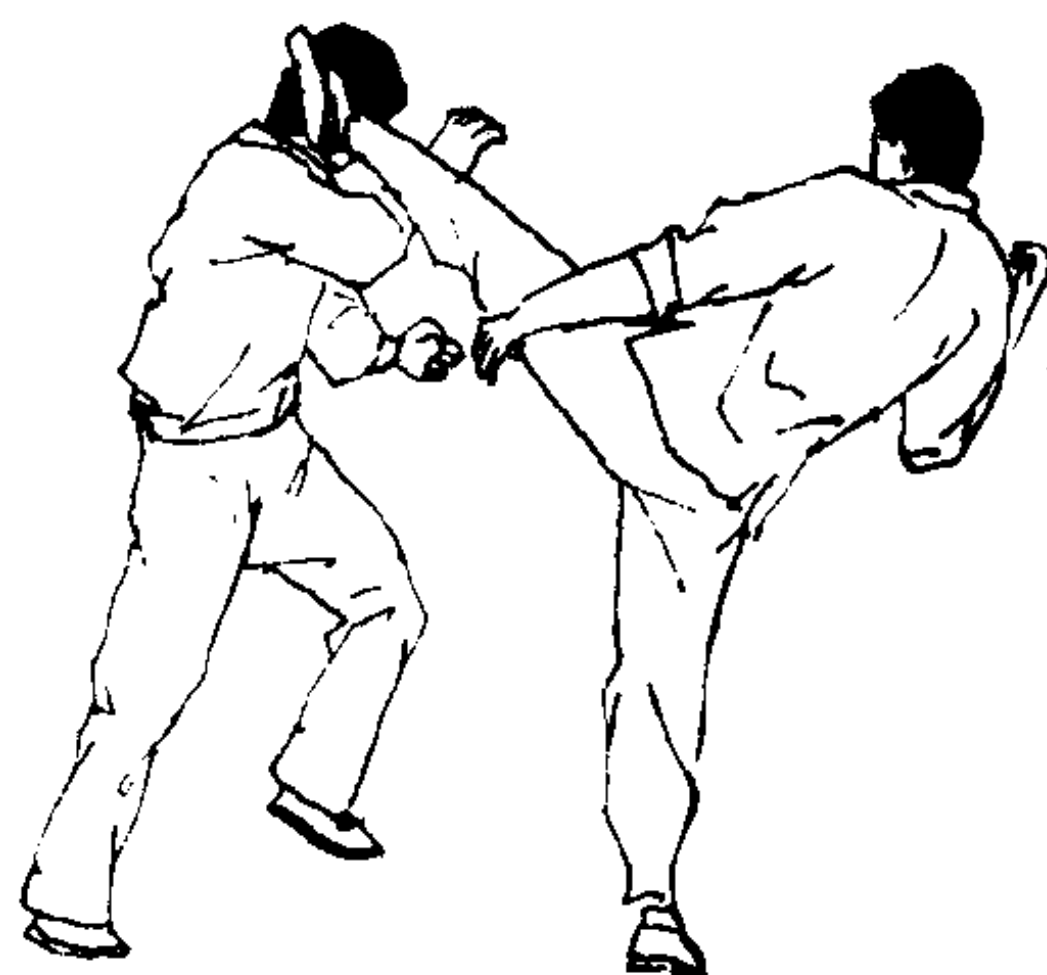


图378

**动作要领：**实战中的假动作运用要逼真。

在这里，扫踢腿比起其它腿法来，还有一大优点，那就是在许多情况下，对手还未来得及防备，动作就已经发出了。而且又是在假动作之后，因此本招法命中率特高，而且即使用力不足，也很容易踢伤对手，因为扫踢所攻击的均为对手的致命要害部位和薄弱环节。

#### 4. 连续侧踢

双方由戒备势开始(图379)。当李小龙先发起攻击时，



可先用前手虚晃一拳，以充分分散对手的注意力。紧接着李小龙迅速抬起右脚并用一记侧踢腿去出奇不意的攻击对手的中盘空档（图380），随后将右脚顺势落地为轴（图381），并再连续用一记左侧踢脚去重创对手的头部要害（图382），攻其以措手不及，并将其踢伤或踢倒在地。

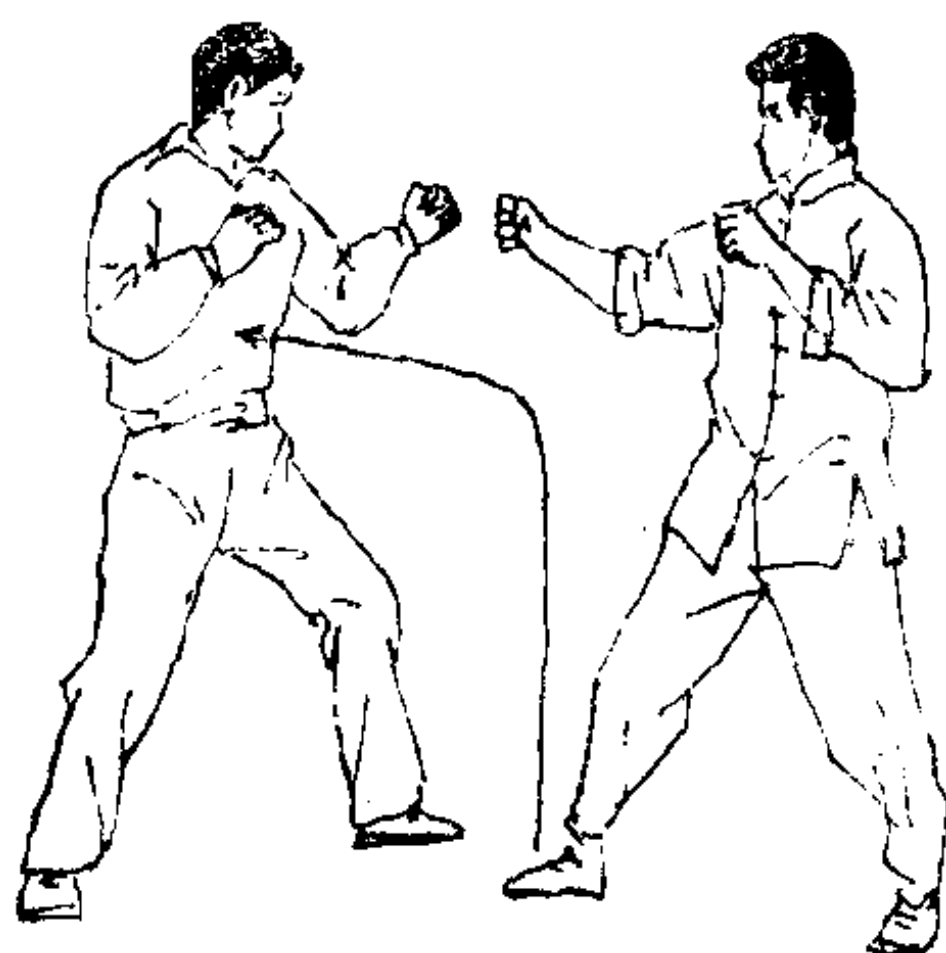


图379

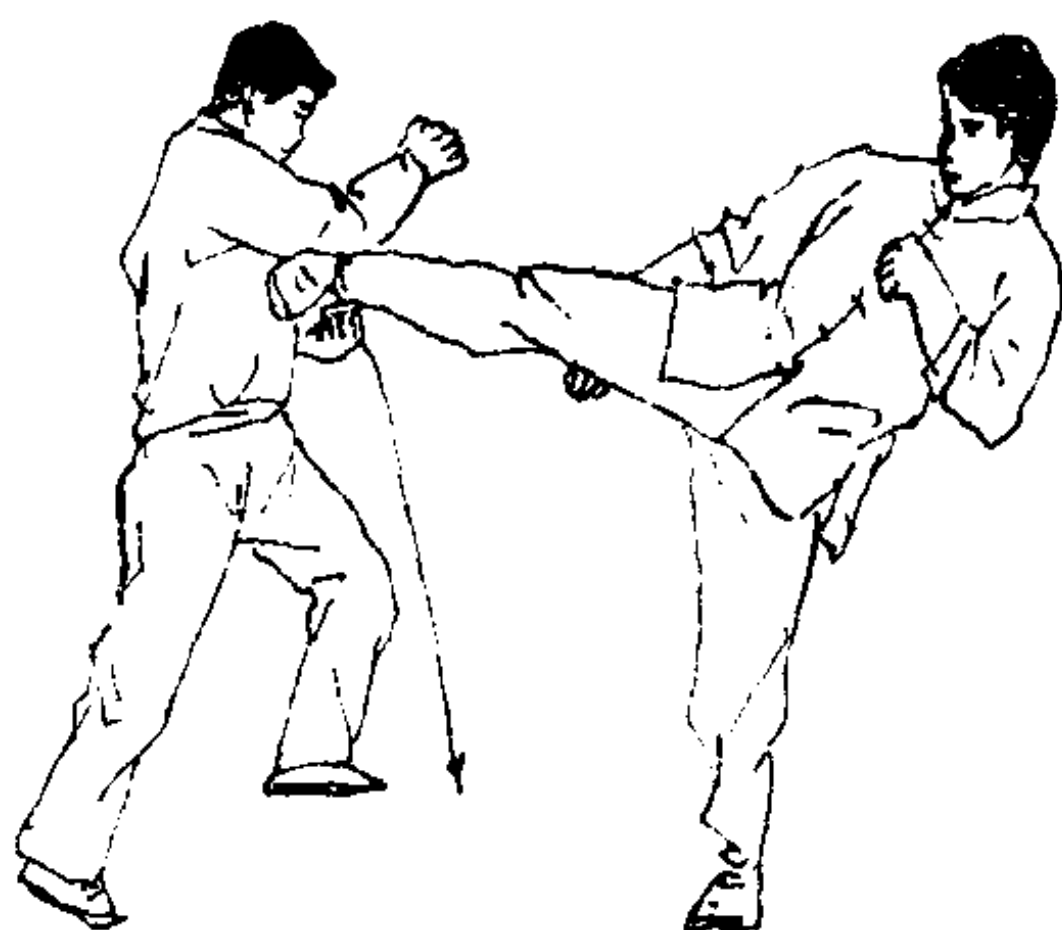


图380

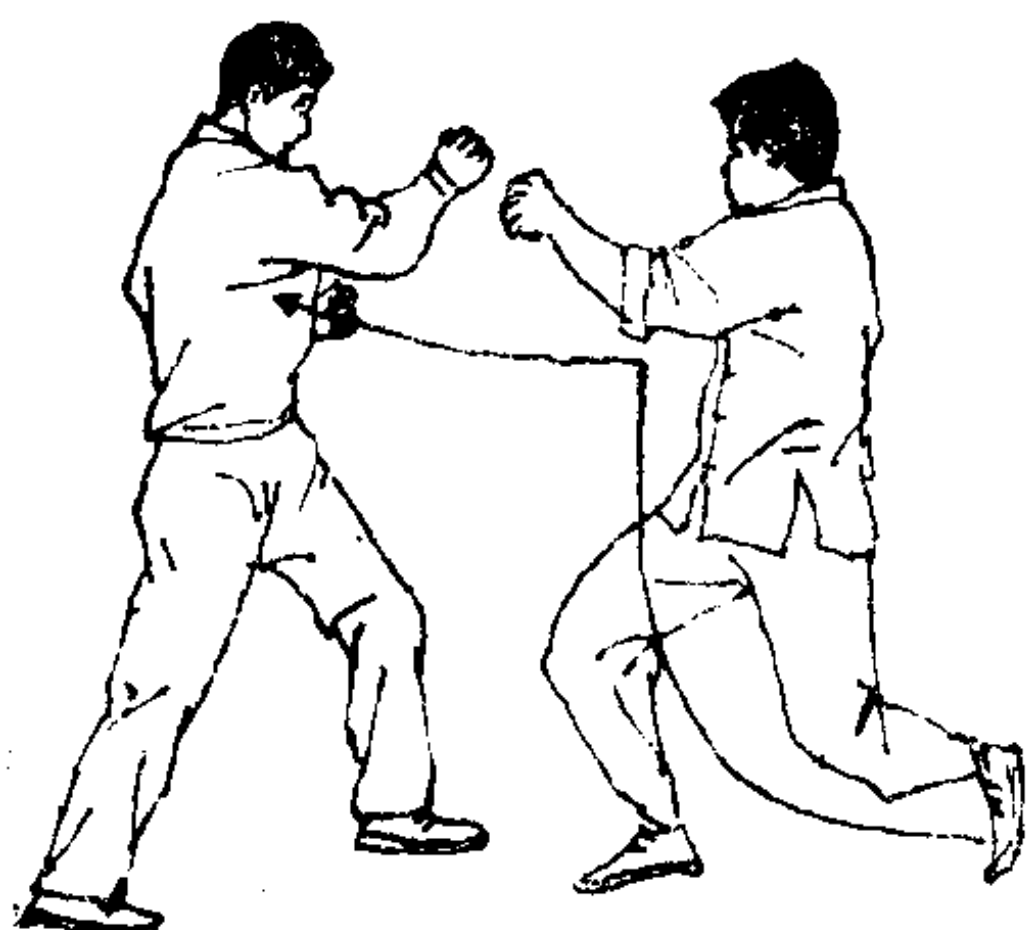


图381

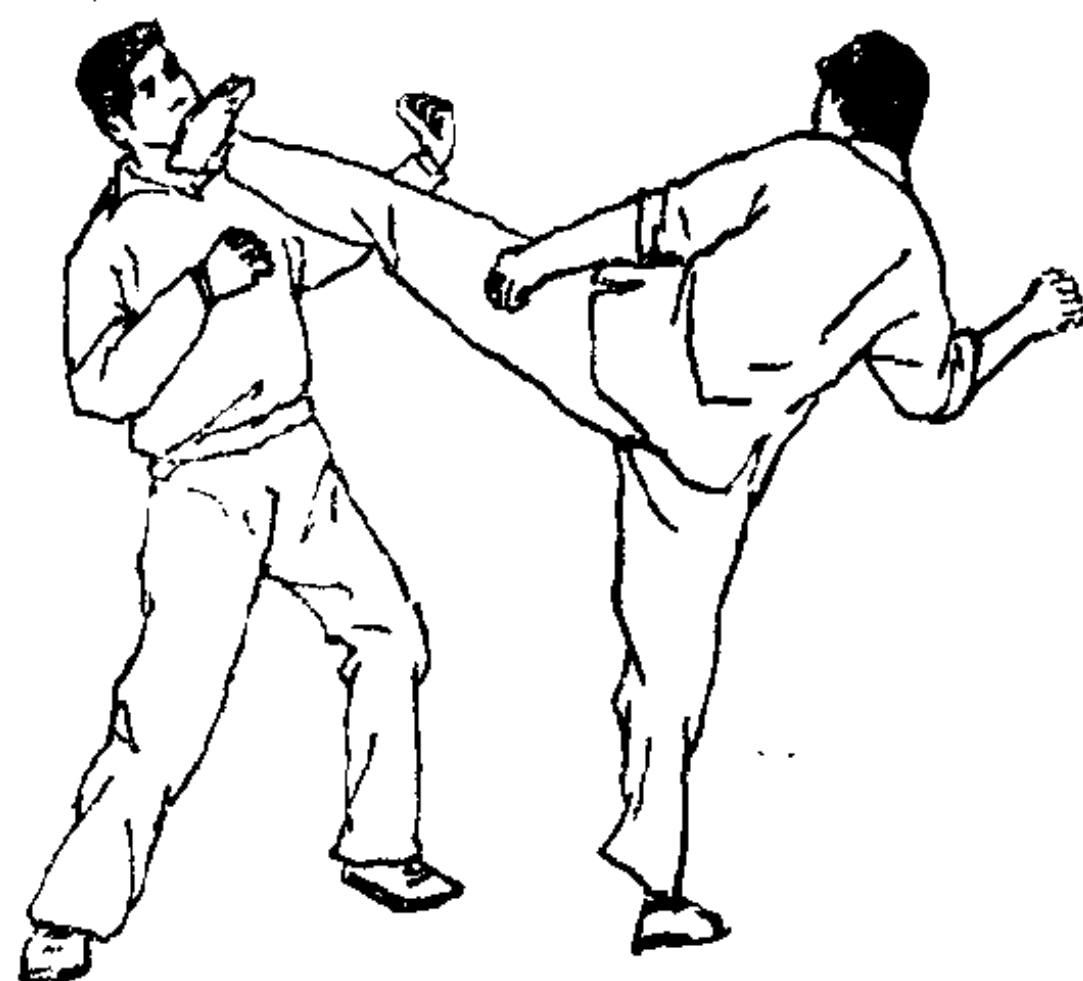


图382

动作要领：实战中的假动作运用要逼真。此招法除了用于主动攻击外，还可用于防守反击。例如：当对手向前移动时，可用第一记侧踢腿快速踢击其身体，以阻截其发起的攻击；然后可再用第二记侧踢腿反攻其头部，将其击倒在地。

在截拳道中，最有效的踢击莫过于先于对手的侧踢。

——李小龙

## 第四节 李小龙的连环三脚

李小龙在他的搏击生涯中练就了最具特色而又为人所普遍称道的功夫绝技“李三脚”。所谓“李三脚”，实际上就是人们常说的“连环三脚”，它在运用时没有固定的招式和打法，而是全凭随机而发。但其主要是由于李小龙在与人搏斗时，经常用三脚连击而得名。如果再加上拳势的配合，则常能以迅雷不及掩耳之势将对手击倒在地。即对手一旦中招，我方应趁其惊魂未定之际，再以连环三脚飞出将其摧倒在地，不使其有一丝喘息或反击之机。

在“连环三脚”中，还包含了许多真假攻击动作，以及补救动作。补救动作是指进攻的攻势一旦被对手瓦解，为了避开对手的反击，同时也为了争取更多一些调整动作时间所做出的反应。李小龙在进攻失效的情况下常常采取这种方法或者重新发动连环攻势。

“连环三脚”是基本实战腿法与简单组合腿法的升华和综合运用。运用“连环三脚”的目的是为了使对手没有防御你方连续腿击的时间，在短时间内又无法逃脱。并迫使其防左防不了右，防上顾不了下，从而处处被动、处处受制。在攻击时，踢腿的速度和力量也可随意进行安排，用以迷惑对手，如右重左轻、左重右轻、下轻上重及下重上轻等等。轻，就是引诱对手做出错误的反应即可；重，就是看准对手已经没有防守能力时，集全身的力量予以致命的一

击。

在实战中，使用连环三脚时，除掌握基本技术外，还要掌握好两人之间的距离以及进攻的时机和速度，并在快速的击打中不断地变化招法，才可充分发挥出其威力来。

李小龙快速踢腿的秘诀，是他那练就的高度的“洞察先机的能力”，这对他那娴熟的拳脚功夫是一种补充。因为单纯的手脚加速作用，并不一定表明能够抢在对手之前出拳或踢腿。也就是说，单单凭速度并不能保证在对手打中自己之前就击中对手。但是，通过对敏锐的洞察力的培养，则可使抢在对手之前的机会大大增加。

在截拳道的各种技法中，手总先于脚而动的。而且，进攻应该从各种角度和任意距离上发出，同时踢腿时的动作越隐蔽越好，特别是在用组合腿法攻击时，一定要防止被对手识破，要想做到善于进攻，那就必须明白每打出一拳或踢出数脚都会有空档出现，而有空档也就会遭到反击。对付反击，要采用阻截或格挡，还必须懂得何时以及如何安全隐蔽地出击。

——李小龙

象其它技巧一样，连环三脚必须在精力充沛时进行练习。因为在疲劳时，必然会以懒散的动作去完成训练，并且以一般的力量去做那些特殊的动作。如果持续地以拖沓动作进行高深动作的训练，那么就会妨碍技术熟练程度的提高。因此，一旦感到疲劳，就应停止连环三脚的训练，而改做耐力练习。李小龙就是以此保持了他那令人望而生畏的高超身

手。

现介绍11例李小龙最拿手、最常用的连环三脚技击法如下：

### 1.连续侧踢再接旋踢

双方由戒备势开始（图383）。当李小龙先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙迅速抬起前脚用一记侧踢腿去出其不意的重创对手的胸部或腹部（图384），将其防线彻底打乱，并迫使其露出头部空档。然后李小龙将左脚略回收后（图385），再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手，去猛击其头部（图386），在对手意料之外得手。最后可再在落下右脚的同时，（图387），向左后方转身，并借助转体、旋身的力量，踢出具有毁灭性力量的左旋踢去攻击对手的头部（图388），将对手踢伤或重重踢倒在地。

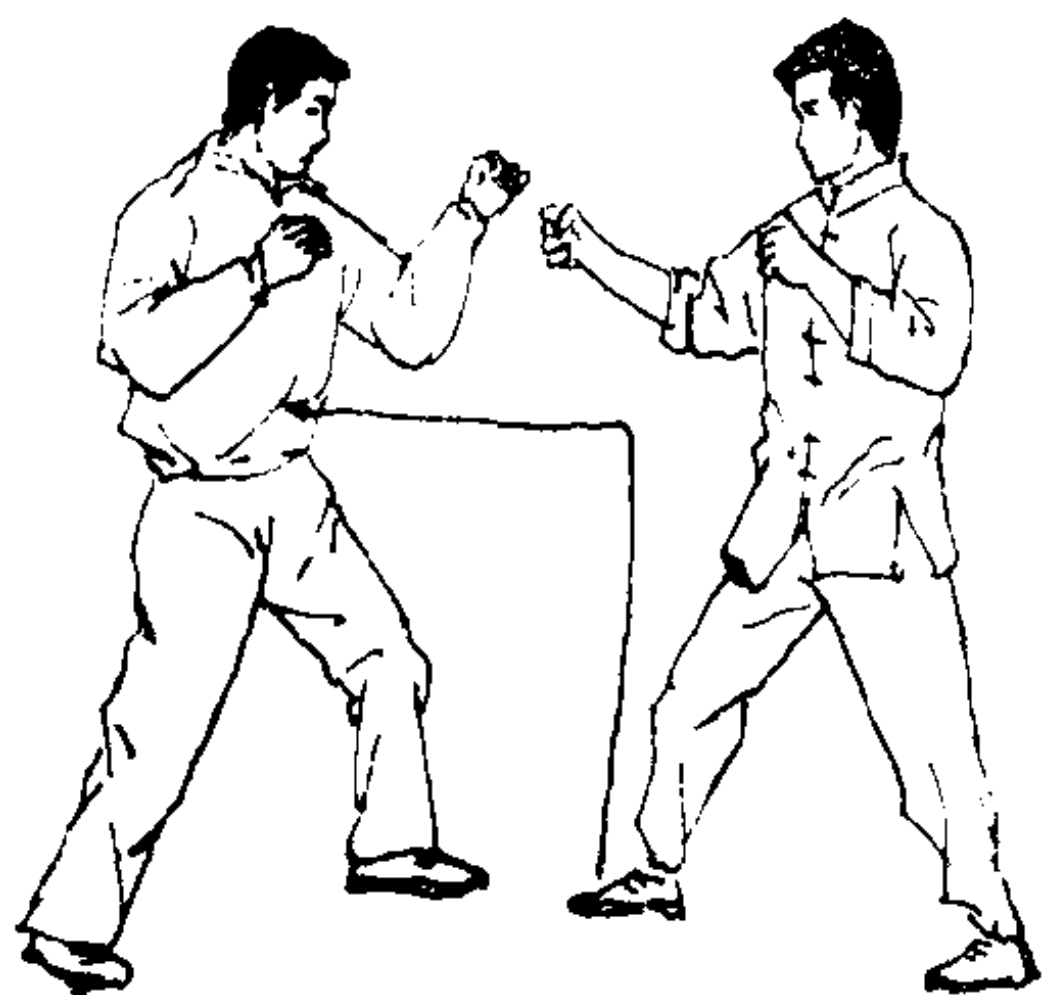


图383

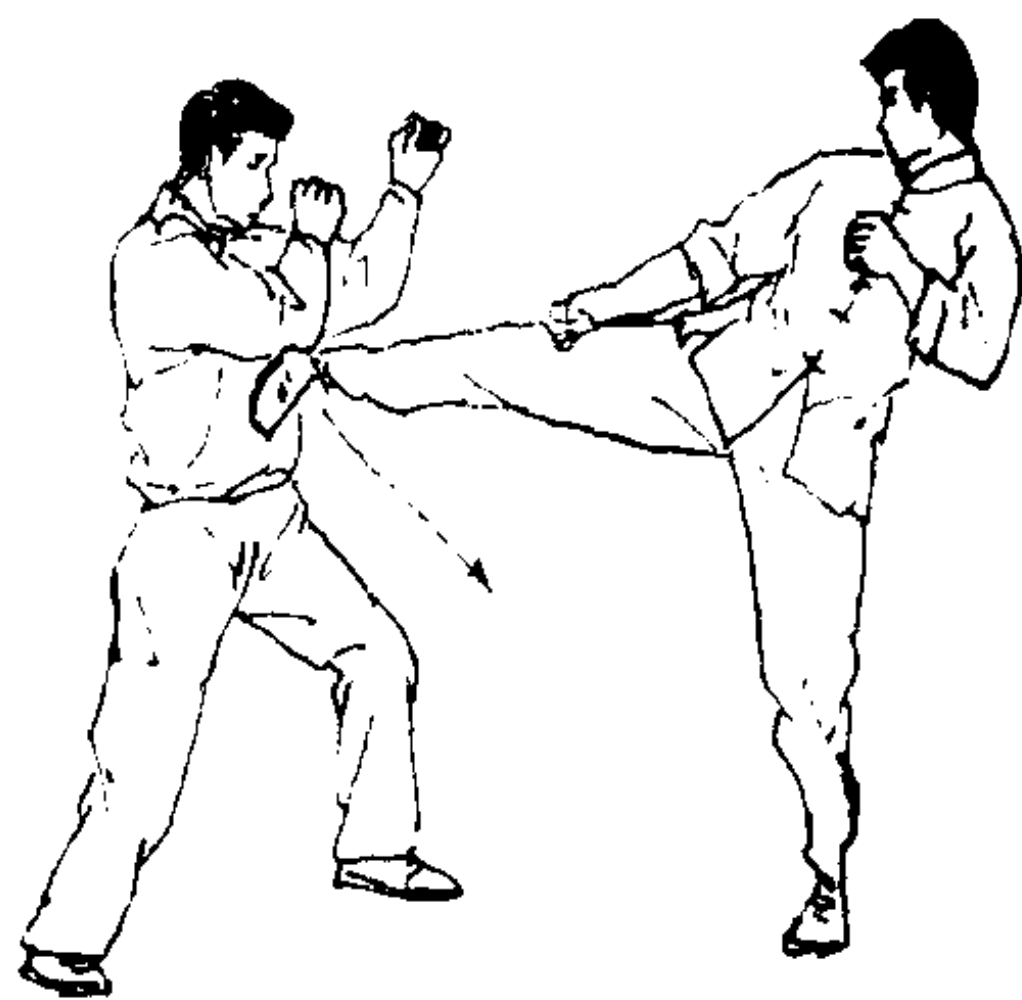


图384

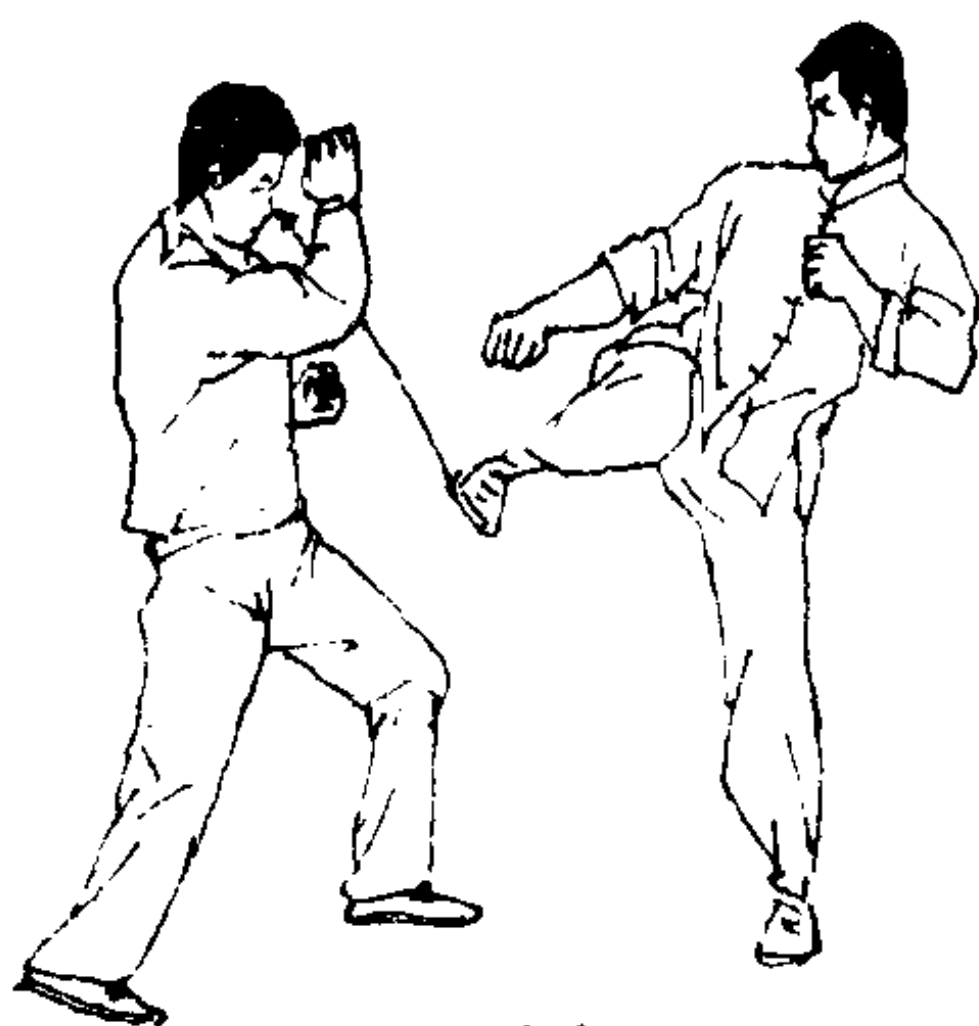


图385



图386

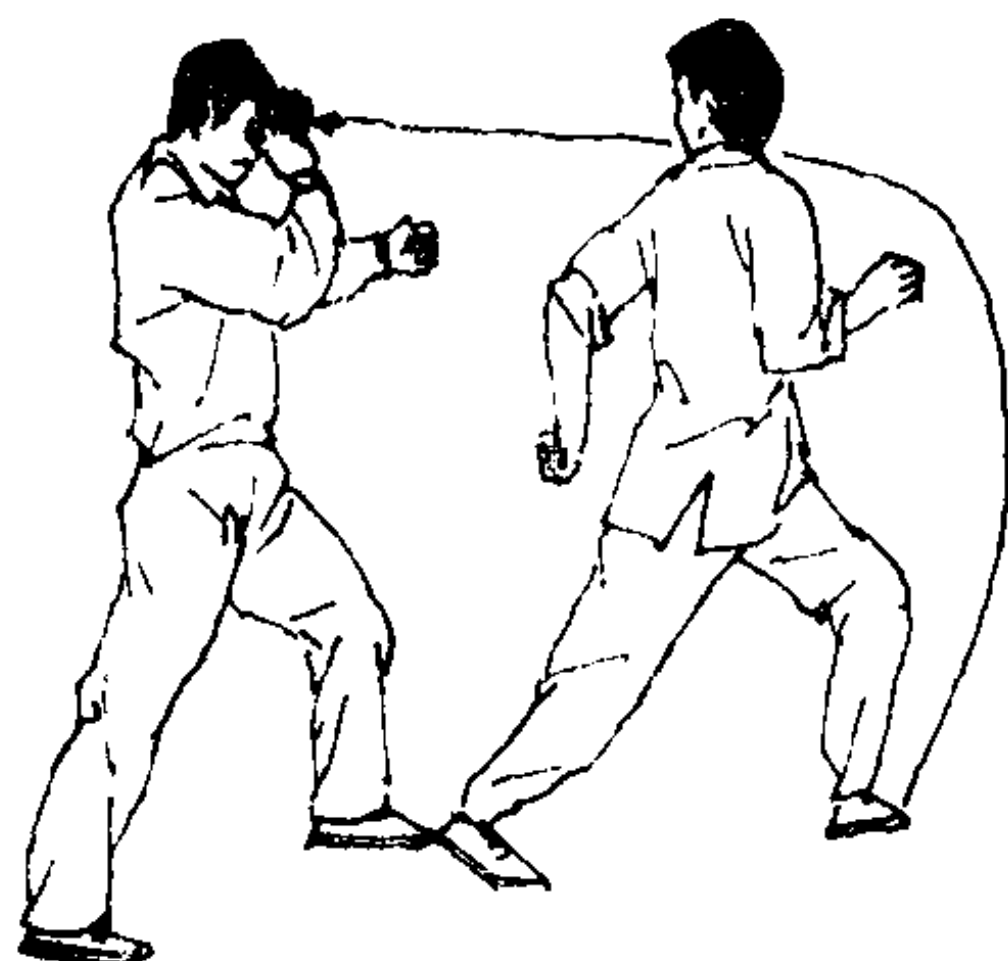


图387

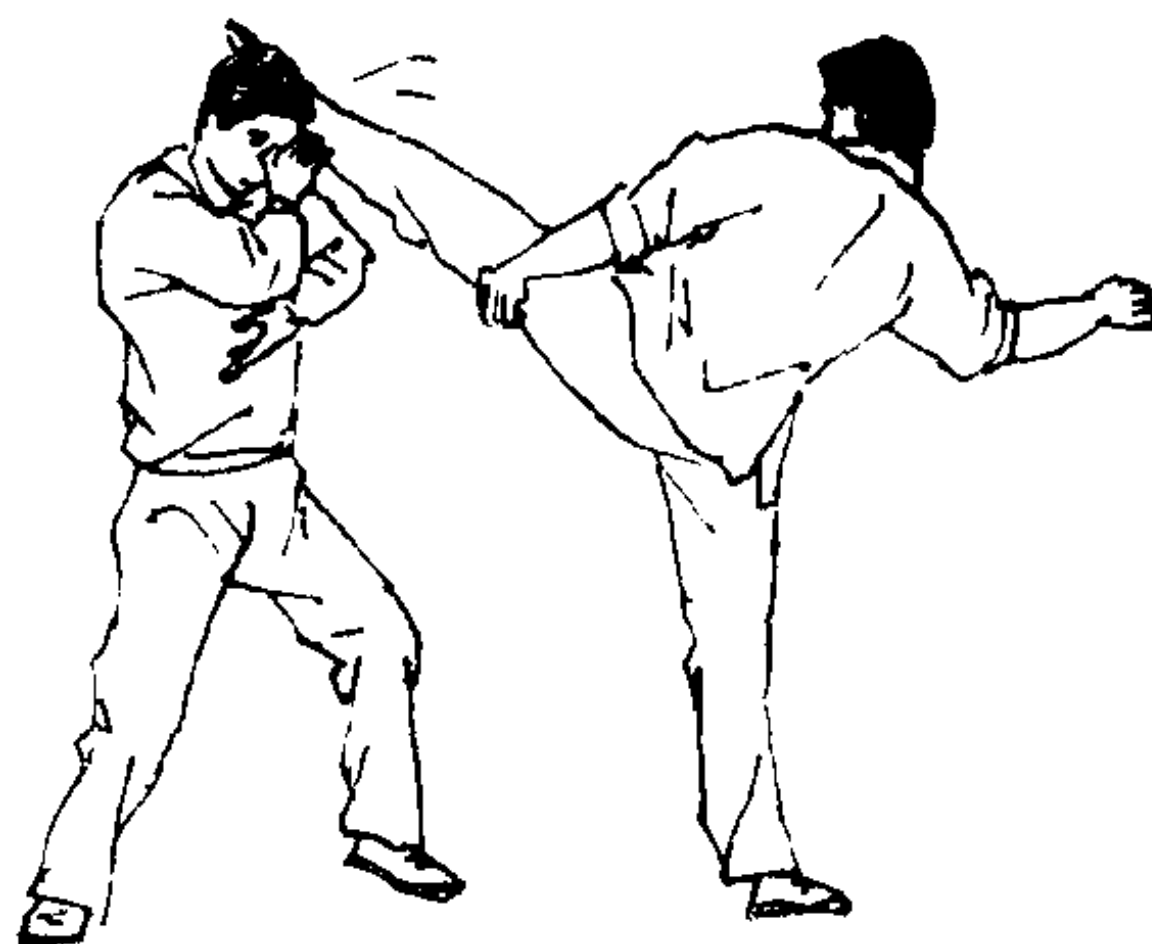


图388

动作要领：在截拳道中，这种连环腿击法的攻击性特强，成功率极高，它是李小龙在实战中惯用的技击技巧。在这连环三脚之中，第一腿攻击是至关重要的，如打击得力，能使对手很快却步，并为以后的第二、第三腿攻击创造有利的条件。但须使动作连贯而迅速，才可有效的攻击对手。并且要一腿比一腿快。李小龙对此腿法的要求是：要尽量以不转体击中或击倒对手为目的，而且在简单组合腿法娴熟的基础上是不难完成的。

在实战中，对手以猛烈的攻势迅速推进，其势锐不可



挡，此时可用本腿法破之。因为本腿法为两腿连动，且在短时间迅速用前腿踢击两次，这在紧迫的对击战中，甚为有效。尤其是在第一腿被对手拦截防守或我方踢空，来不及换腿时，本腿法就会显示出极大的优越性来，而且最后一脚也往往能在对手意料之外得手。

## 2. 截踢变扫踢再接旋踢

双方由戒备势开始（图389）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙迅速抬起前脚用一记迅猛的截踢去攻击对手的下盘膝关节，从而迫使其露出头部空档（图390），然后李小龙在右脚略回收后（图391），再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手用扫踢重创其头部或面部（图392），攻其以措手不及。最后可再在落下右脚的同时（图393），向左后方转身，并借助转体、旋身的力量。踢出具有毁灭性力量的左旋踢去攻击对手的头部（如图394），在对手意料之外得手，并将其踢伤或重重踢倒在地。



图389

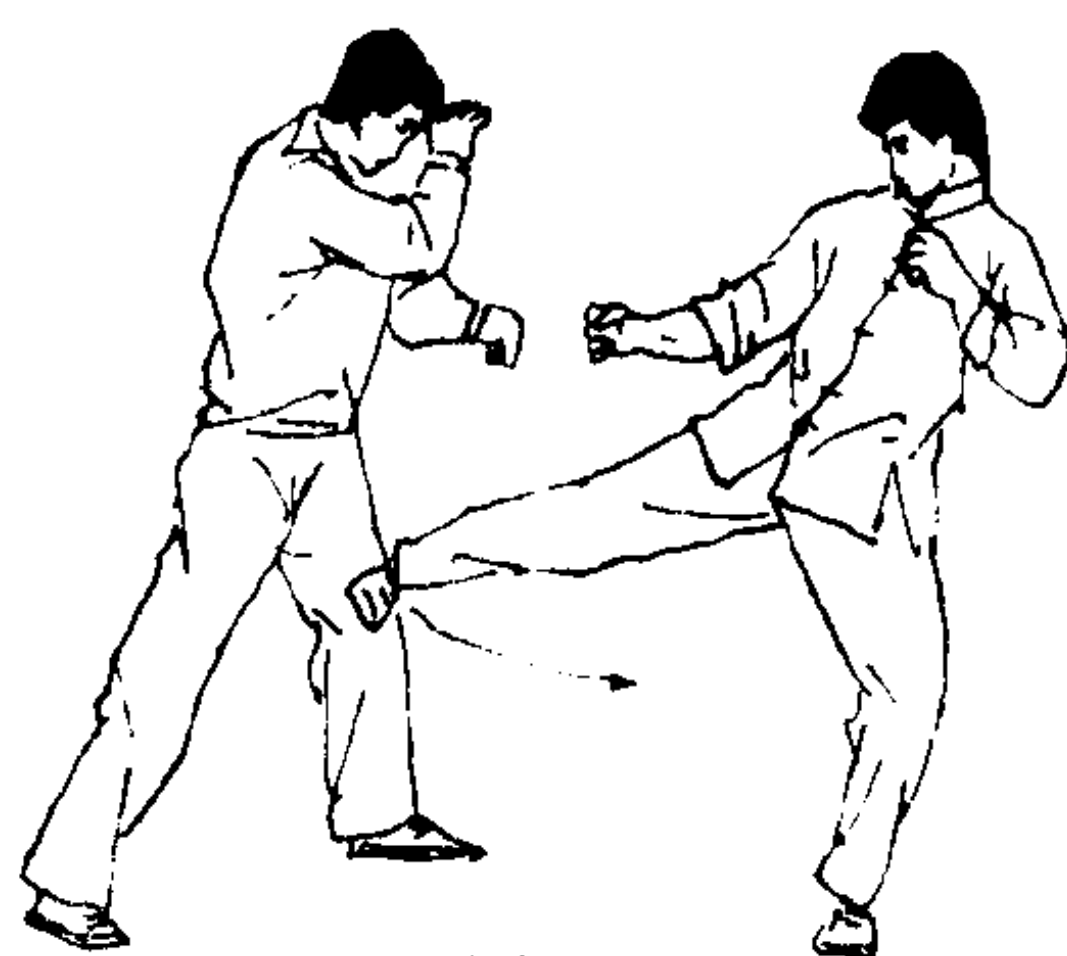


图390



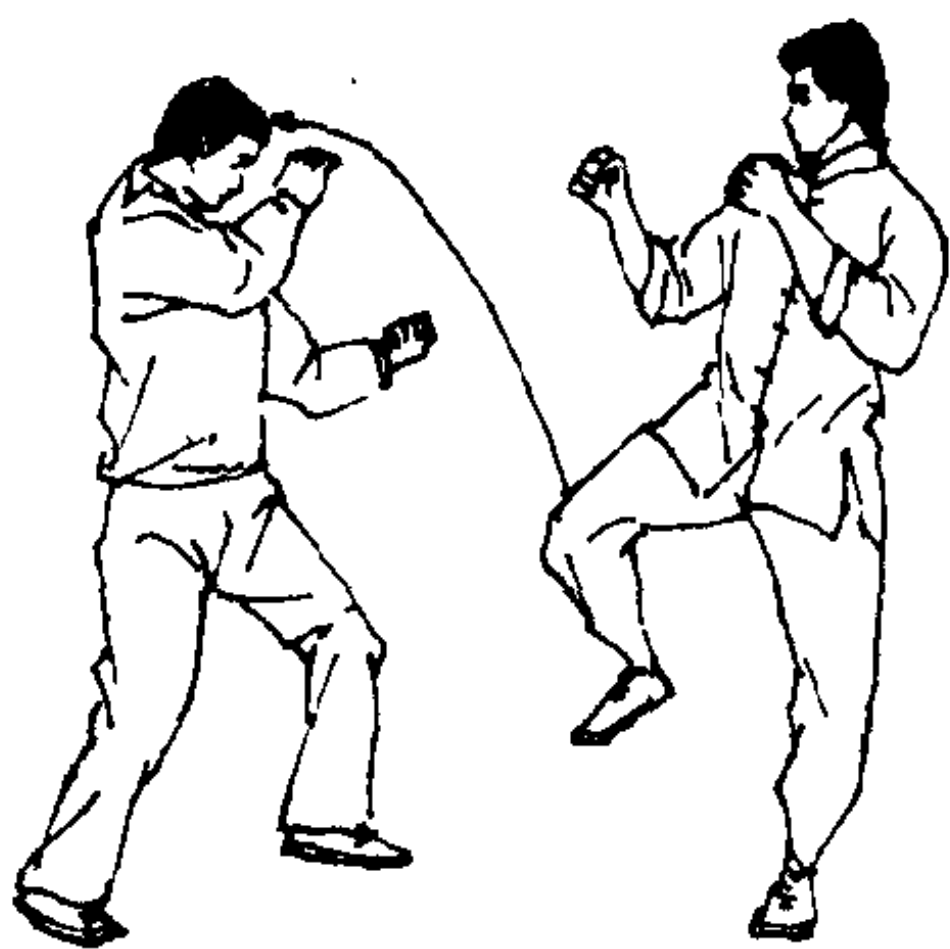


图391



图392

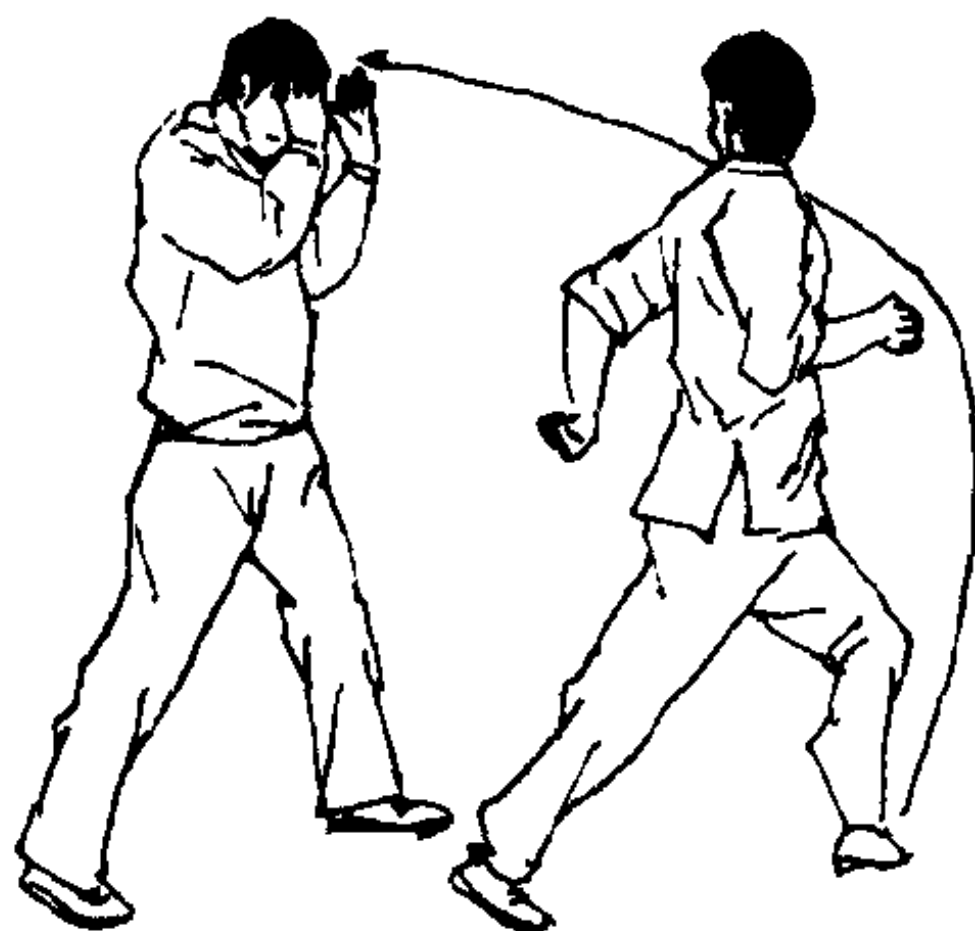


图393

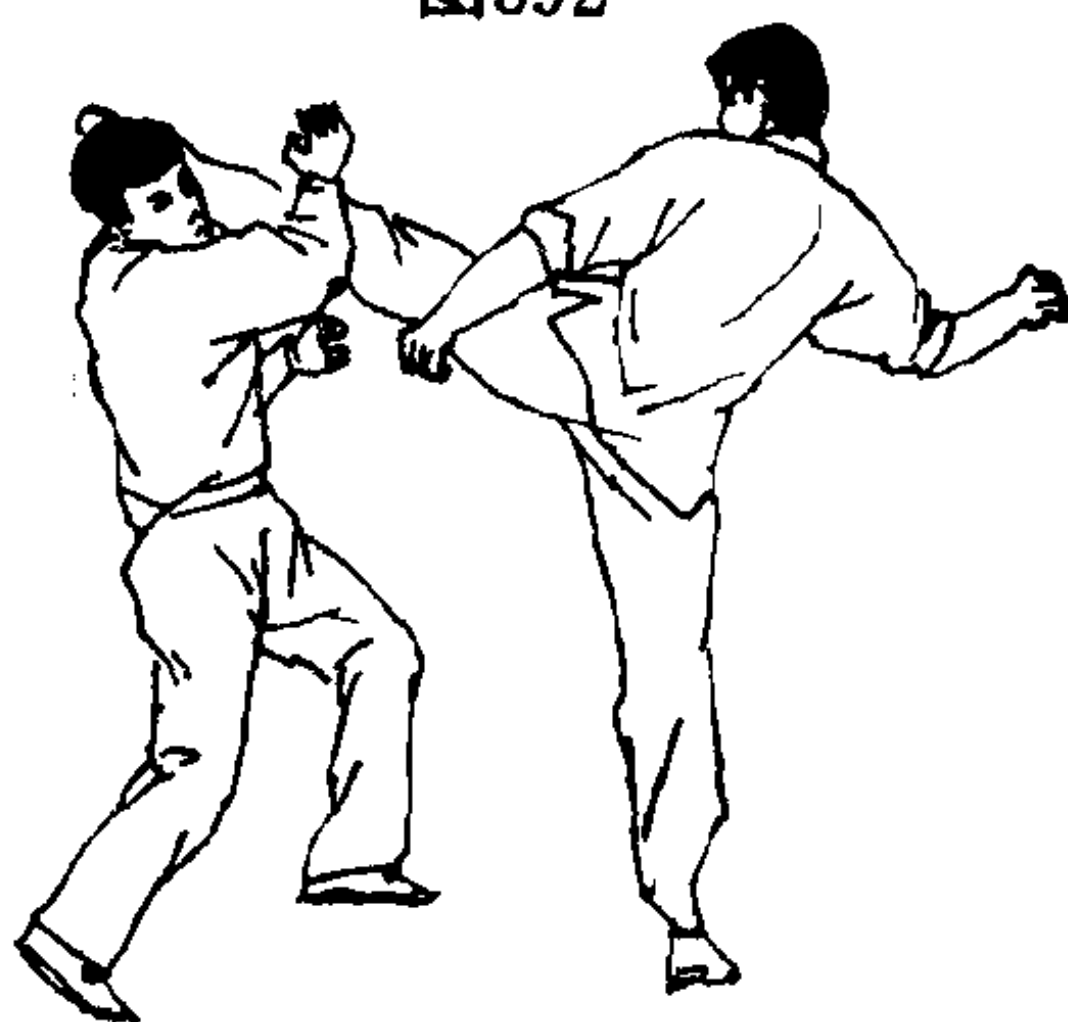


图394

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真，要有表现力和威胁力。第一腿攻击要快，要与假动作攻击相连贯，要尤如斧刀砍出一般：所到之处无坚不摧。第二腿踢击时，上体要适当侧倾并展髋，以延长攻击距离和强化攻击力。第三腿踢击时，则千万不可将目标放掉。否则，不但击敌不中，而且还会增加自己的危险性。

本腿法以同一条腿迅速、连续的攻击对手的下盘和头部，然后利用旋转之势再转身追歼对手，因此有很强的变动性和攻击性，在实战中也极易得手。因为一般情况下，我方

在攻击第二腿时便可击中或击伤对手，而紧跟在其后的左旋踢自能一举击倒对手。

李小龙要求本腿法中的转体、发腿等动作，要衔接巧妙、紧凑严密，不得因疏漏而出现空档。踢旋踢时，要充分利用转体势能，以增加和强化腿击的力量。本腿法在实战时，还要求必须做到协调、迅猛；发起攻击时，其势尤如猛兽，使对手不战而屈服，即从气势上和精神上先战胜对手，而真正发起攻击时，切不可有丝毫的犹豫。

### 3. 截踢接摆踢再接扫踢

双方由戒备势开始（图395）。当李小龙在发起攻击起，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙可迅速抬起前脚并用一记迅猛的截踢去攻击对手的膝关节，从而迫使其暴露出头部空档（图396）。然后李小龙在右脚略回收后（图397），再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手去用摆踢重创其头部或面部要害处（图398），攻其以措手不及。最后可再在落下右脚的同时（图399），向右前方转身，并借助转体、旋身的力量，踢出具有摧毁性力量的左扫踢去重击其头部或颈部（图400），将其踢伤或踢倒在地。

动作要领：实战中的假动作运用要逼真；截踢要快速、连贯；摆踢要有力，要确保身体平衡；扫踢则要凶猛有力，并要求其力度之猛烈要足以震坏对手的内脏或踢对手的头骨。运用本腿法要尽量以不转体击中对手为目的，而且成功的关键在于精确地计算时间和距离。

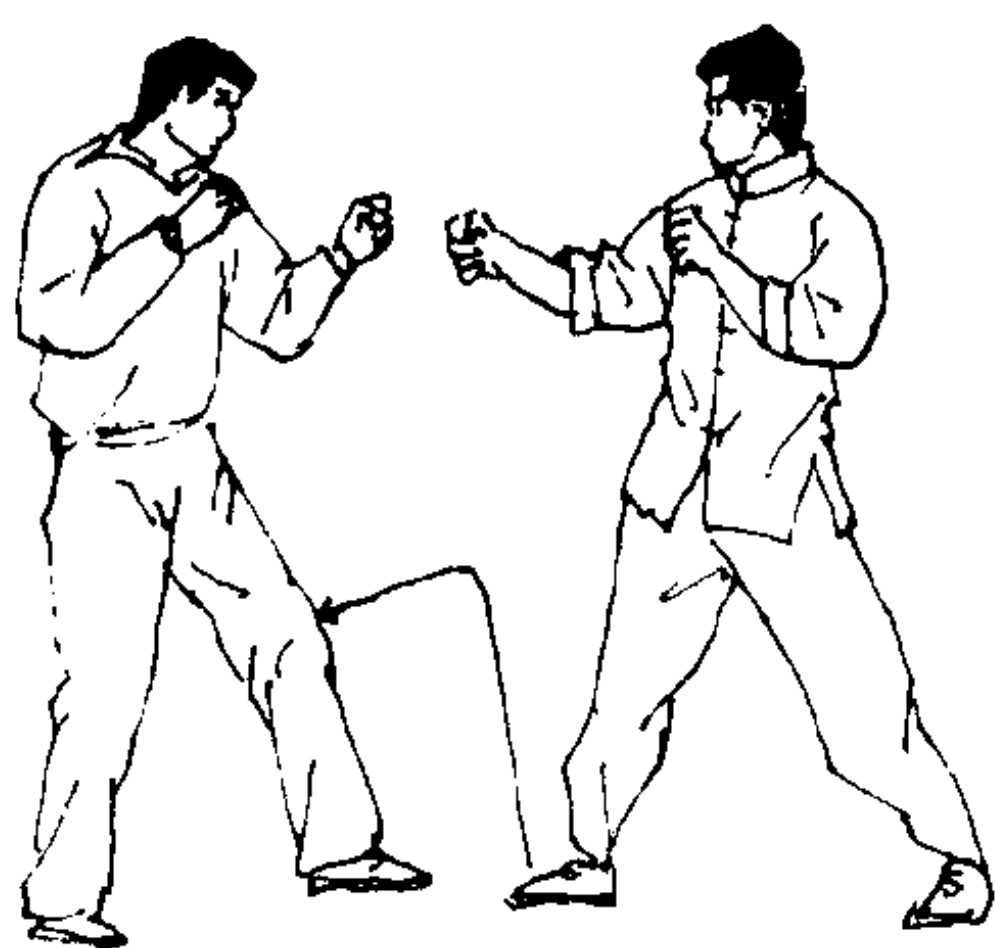


图395

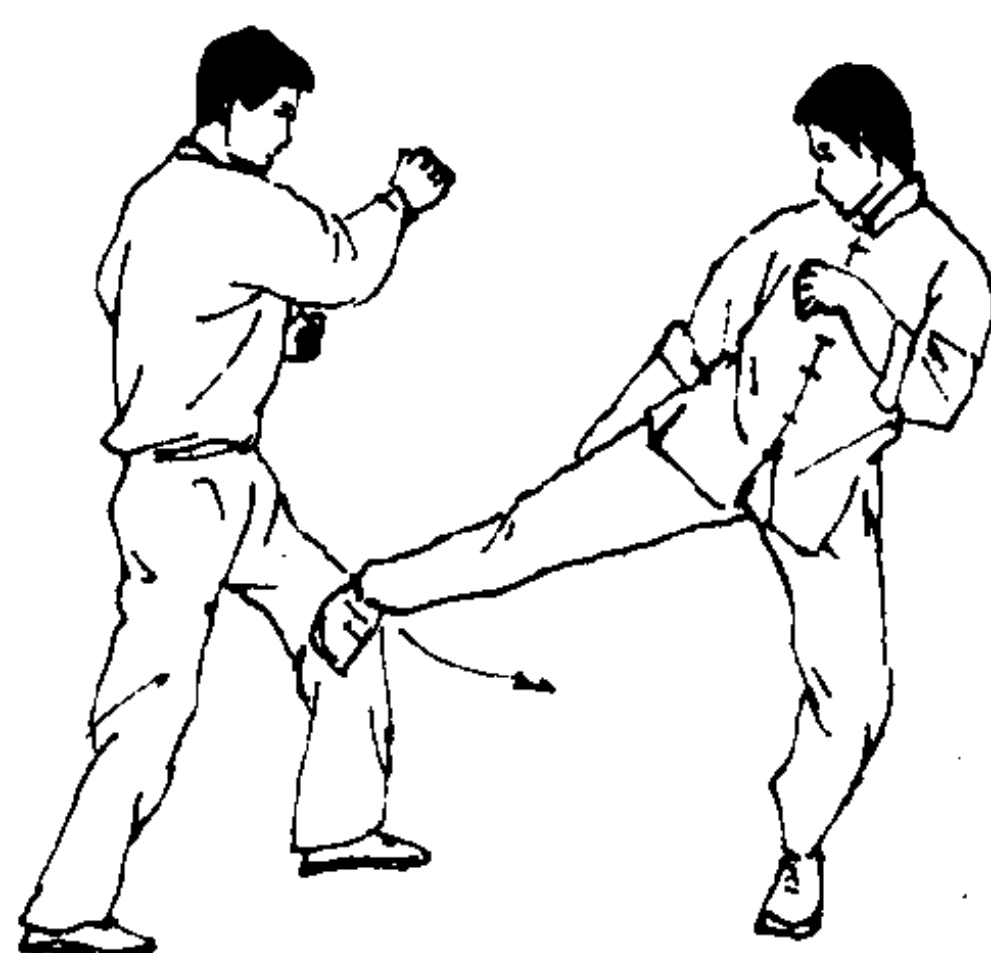


图396

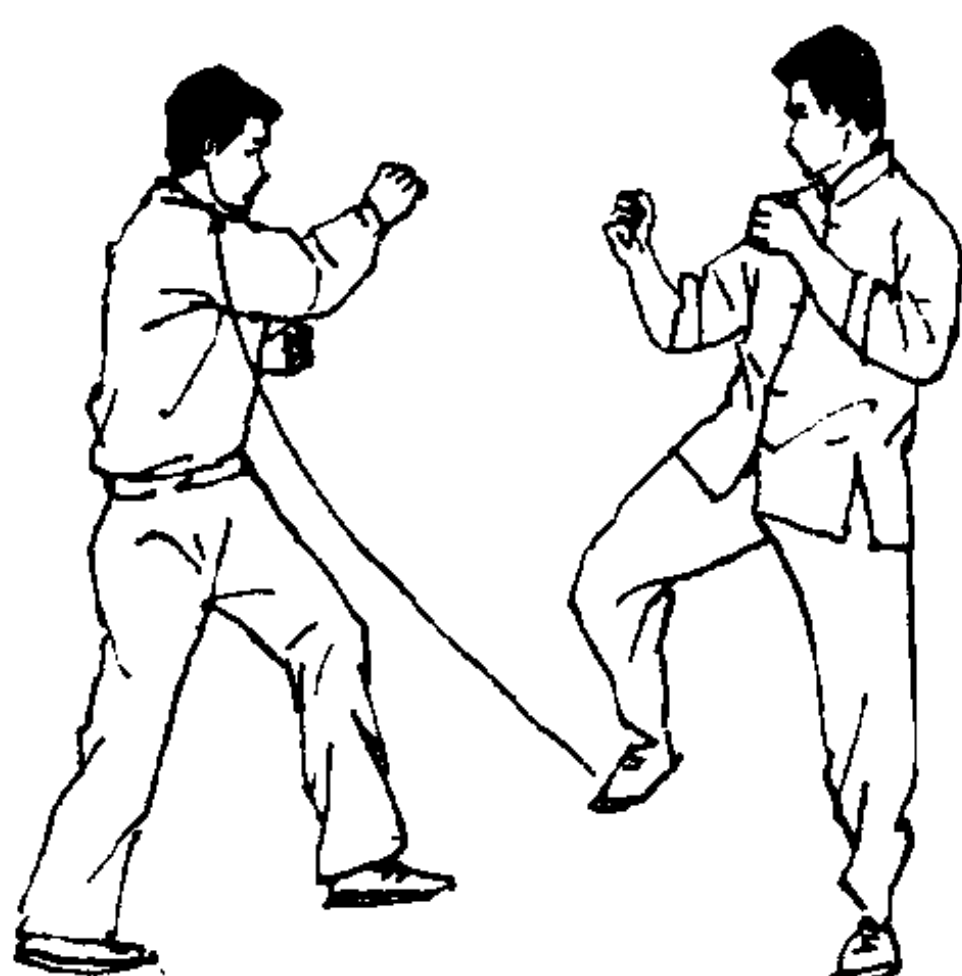


图397

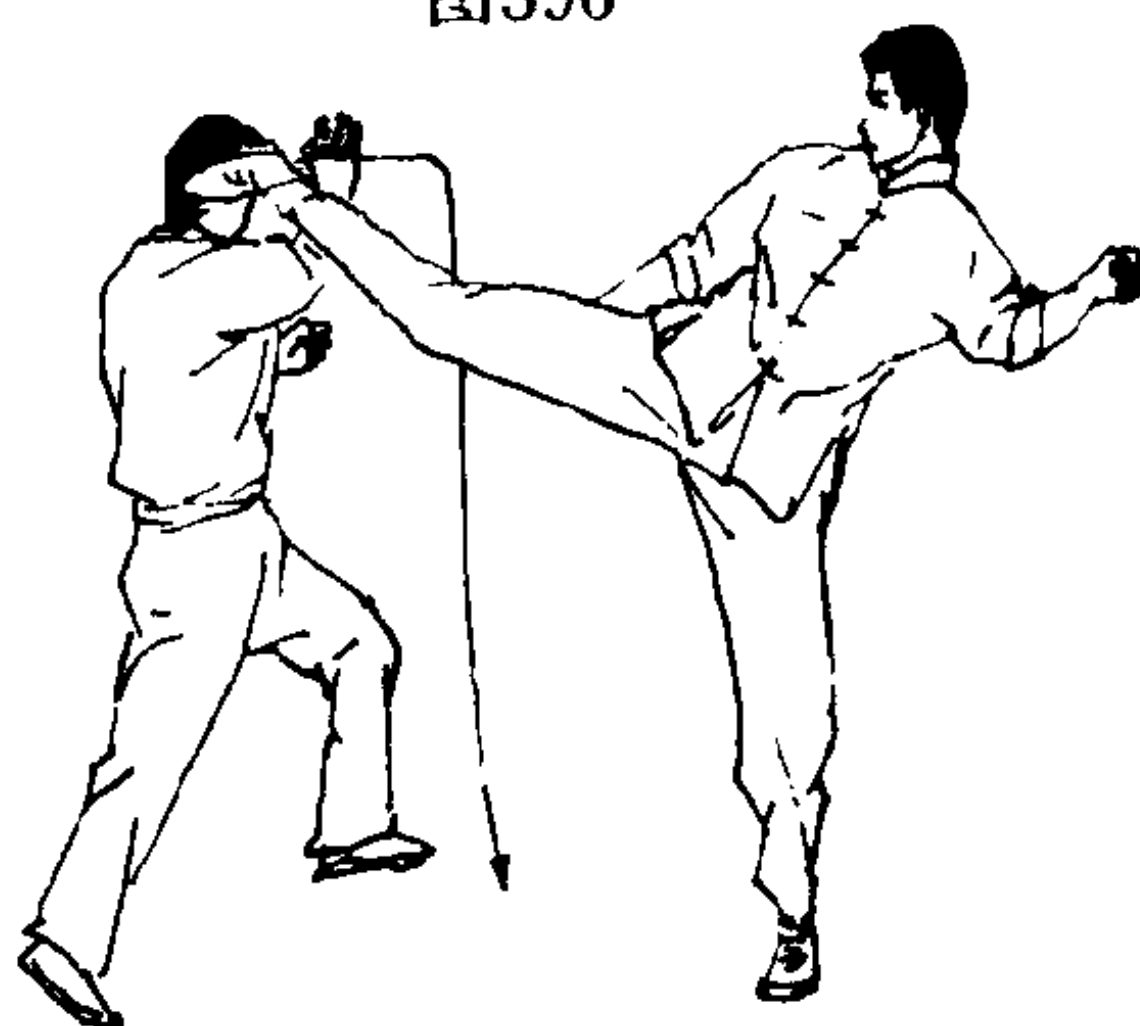


图398

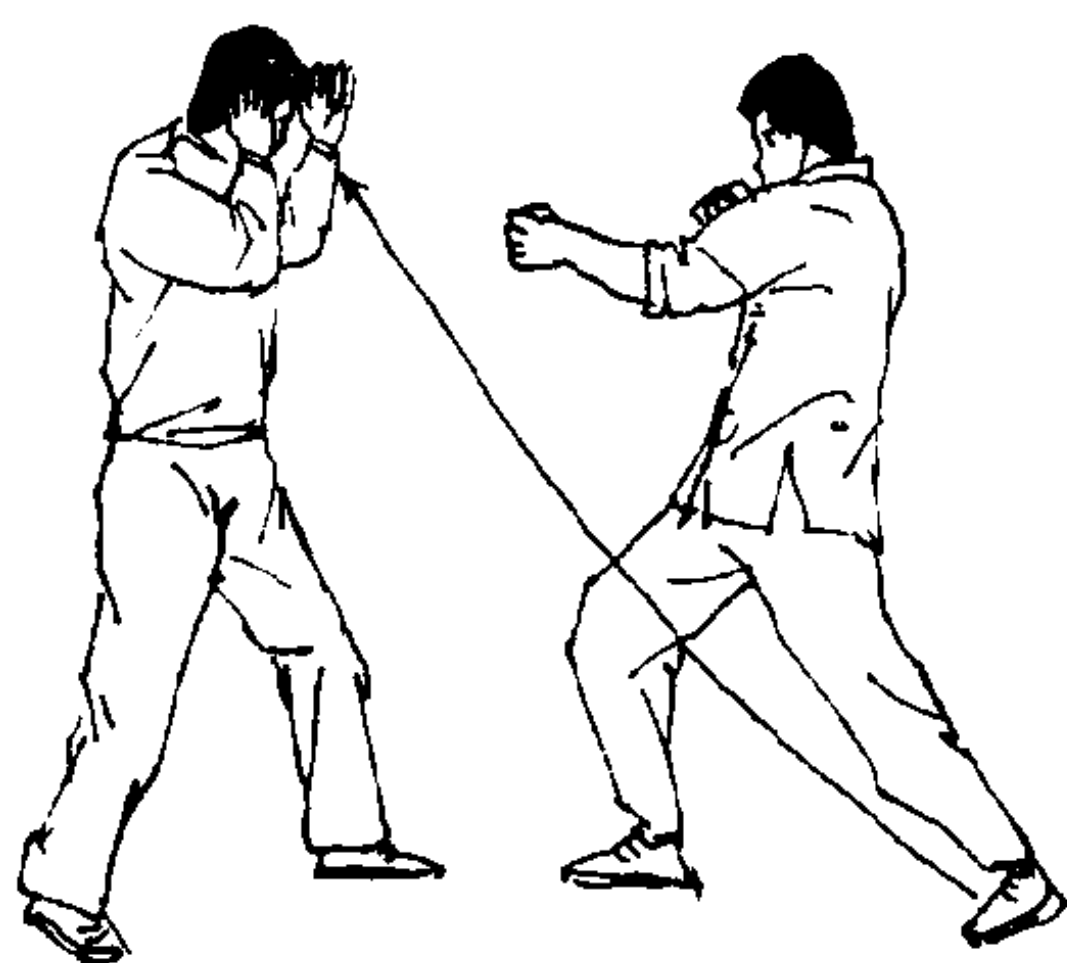


图399

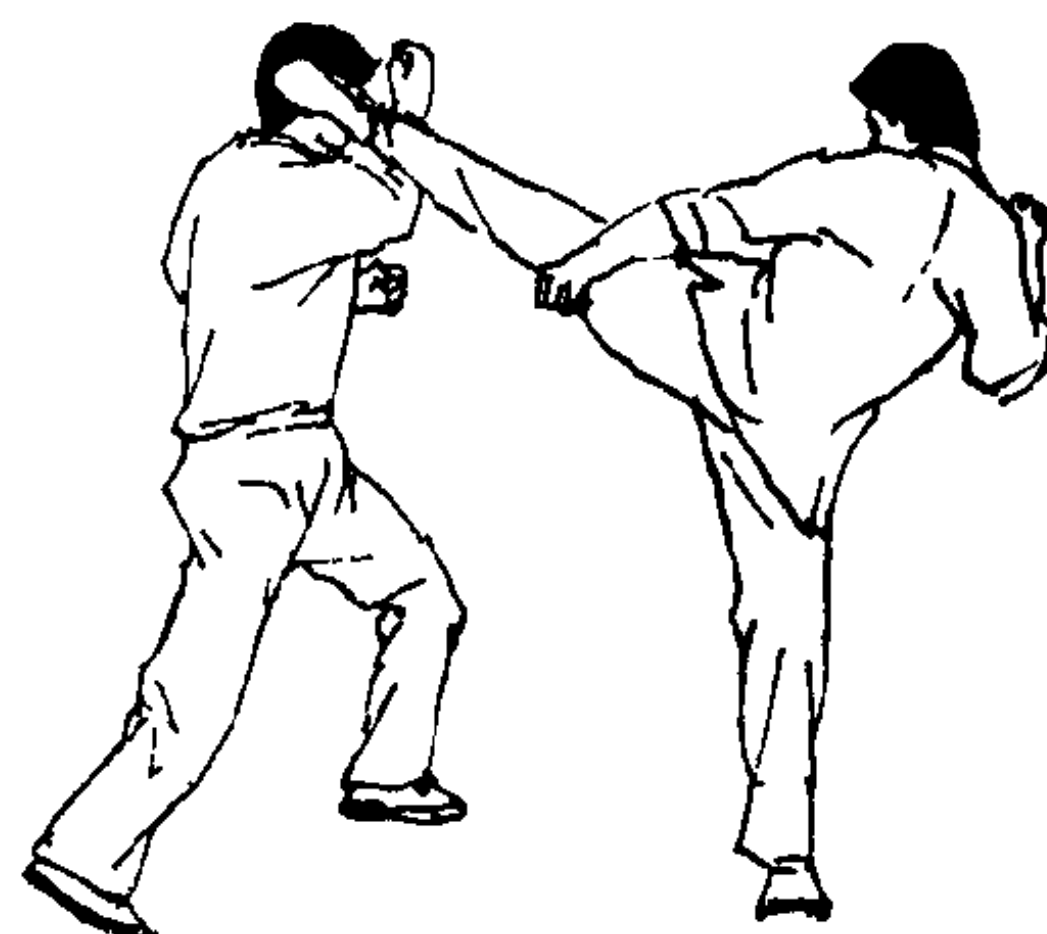


图400

#### 4. 连续截踢变旋踢

双方由戒备势开始（图401）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力，紧接着李小龙可迅速抬起右脚用一记迅猛的截踢去攻击对手的膝关节（图402），然后不待对手退出有效攻击距离，李小龙早又在左脚向前垫步的同时，再用一记截踢出其不意地击中了对手膝关节（图403）。最后，李小龙可在落下右脚的同时（图404），向左后方转身，并借助转体、旋身的力量，踢出具有摧毁性力量的左旋踢去重创对手的头部或颈部（图405），在对手意料之外得手，并将其踢伤或重重踢倒在地（图406）。

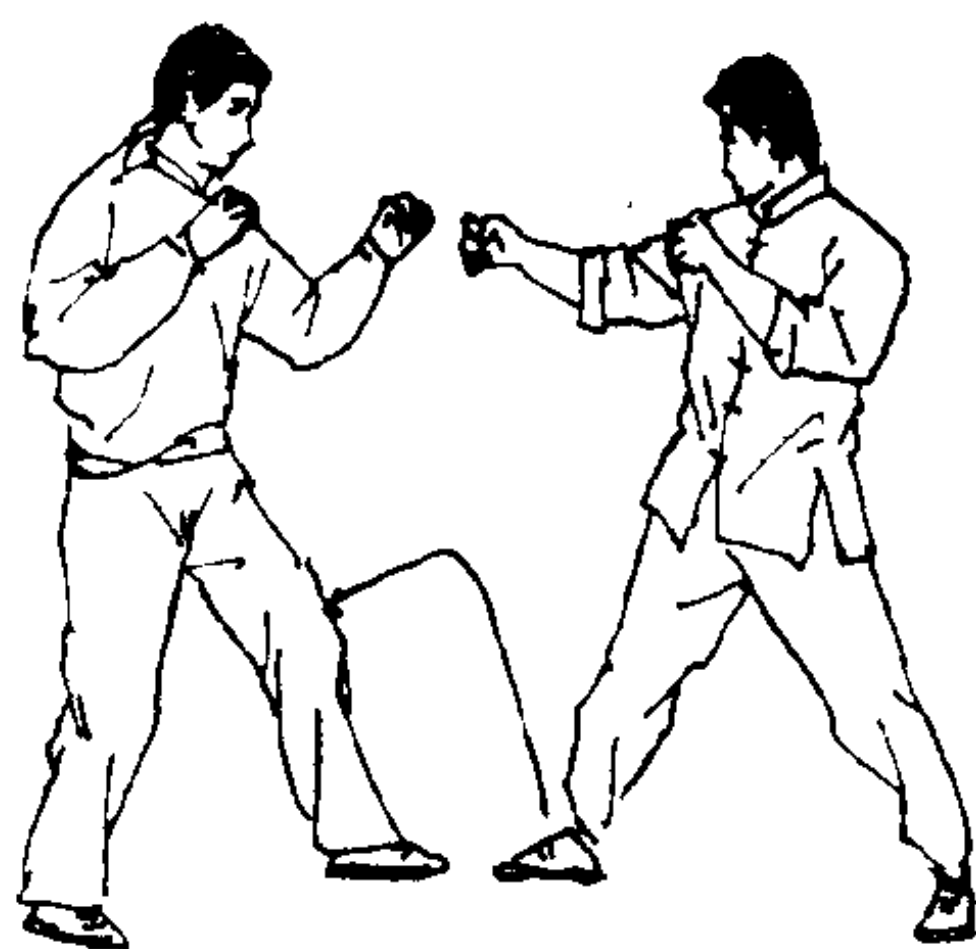


图401

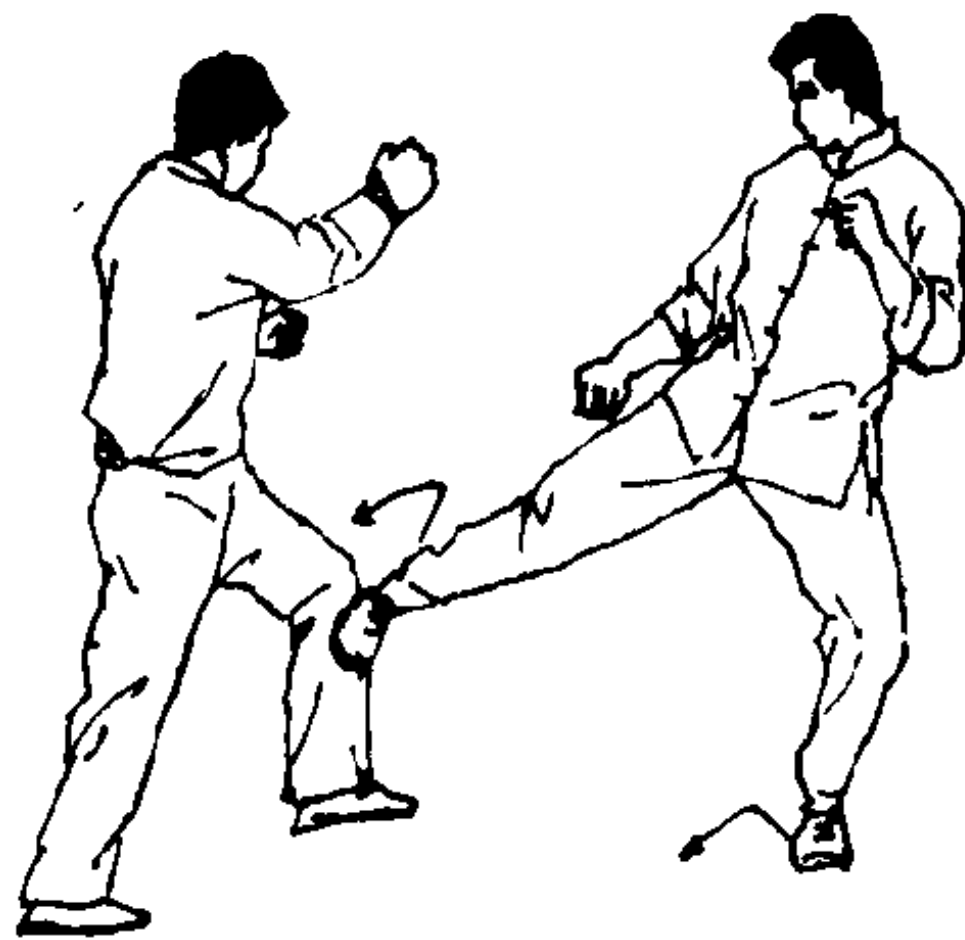


图402

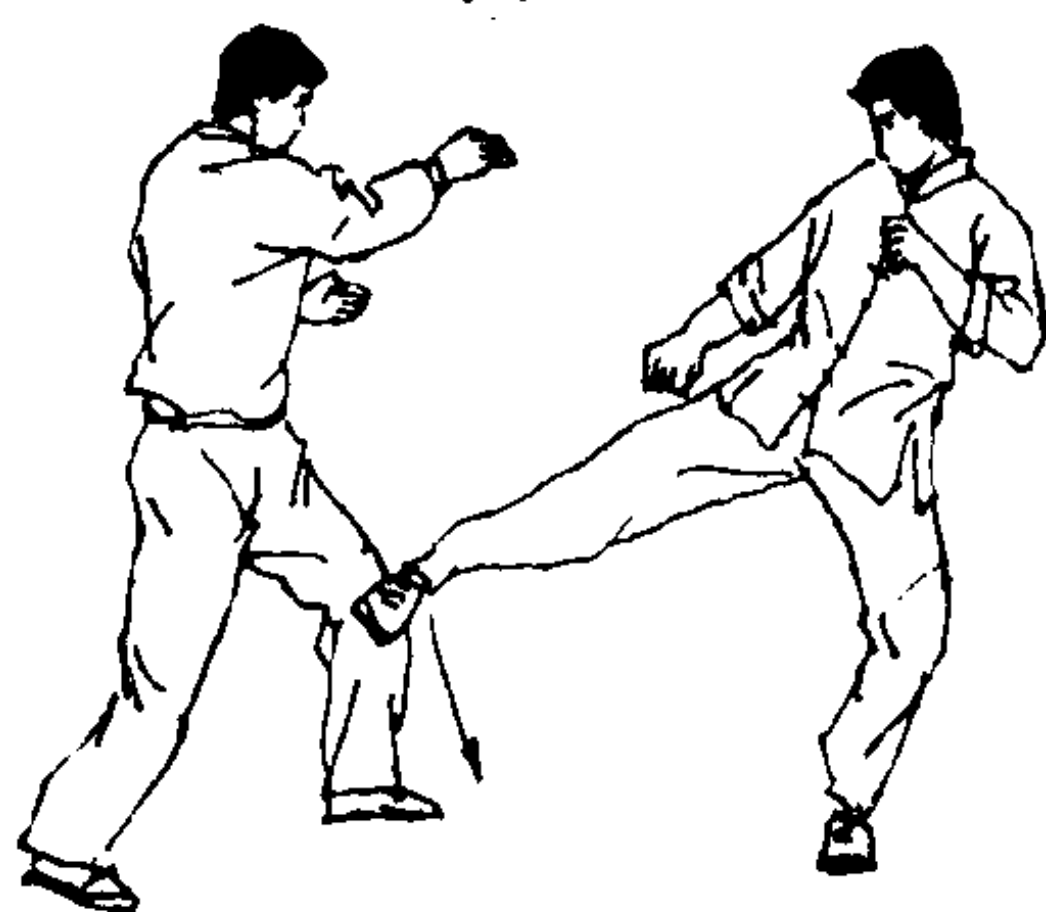


图403

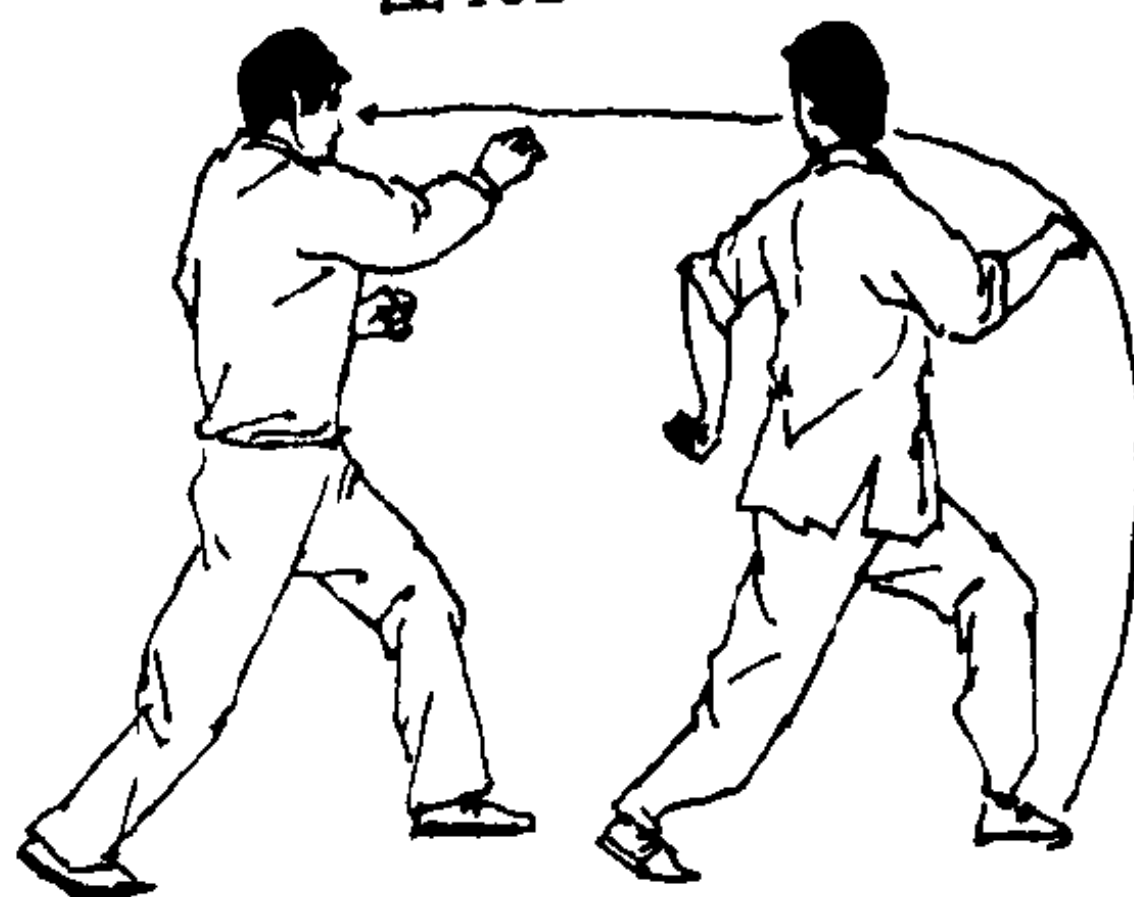


图404

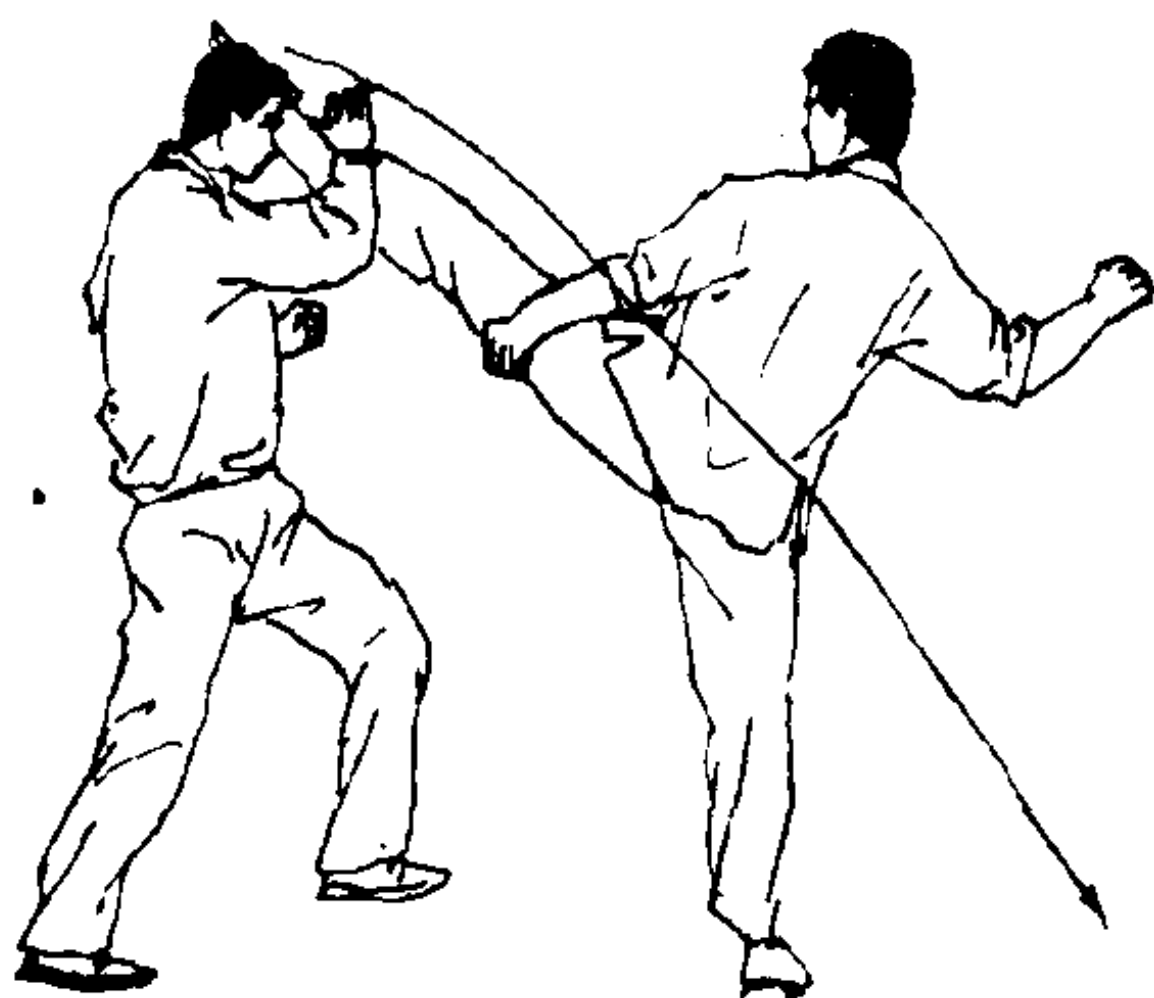


图405



图406

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真。截踢要迅速、连贯；旋踢要准确有力。在截拳道中，对胫骨或膝关节发起攻击，可谓是首要的，因为这个目标离你最近，并且暴露在外，不易防守。如你再结合假动作去连续攻击对手，自能使对手连连中招而最终被踢伤或踢倒在地。

在此腿法中，成功的关键就在于截踢的运用。因为该腿法攻击高度较低，因此便于频频出击而又能迅速回收，而且相对来说攻击时的危险性也较小。并由于其作用并不小而为新手所乐意采用。如截踢首击成功，还可频频使用，接连进迫，而至敌不断后退，最终被我方旋踢击倒在地，所以说其出腿之利索可任意接续其它腿法以攻敌。但同时须注意，在踢击过程中，上体要适当后倾，其目的有二：首先能延长攻击距离和强化攻击力，再者可避开对手对上体的反攻。而且即使踢击不十分有力，亦能使对手猝然吃惊而不敢过分紧逼。如踢击的时机和角度得当，其力度足以令对手的膝关节脱臼或腓骨碎裂。

踢旋踢时不仅要盯紧目标，还要充分利用转体势能，以

增加和强化腿击力量。

### 5. 连续侧踢变腾空侧踢

双方由戒备势开始（图407）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙可迅速抬起前脚并用一记侧踢腿去出其不意的重创对手的腹部或胸部空档（图408），将其防线彻底打乱。然后不待对手退出攻击距离，李小龙早又在左脚略向前垫步的同时，又用一记侧踢腿出其不意的击中了对手的腹部或胸部要害处（图409、图410），将其迫退（图411）。此时李小龙可抓住战机，腾空跃起（图412），连续用一记腾空侧踹腿去猛击对手的头部或面部（图413），攻其以措手不及，并将其踢伤或踢倒在地（图414）。

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真。侧踢要连贯、有力，腾空侧踢要准确、凶猛，落地要稳。

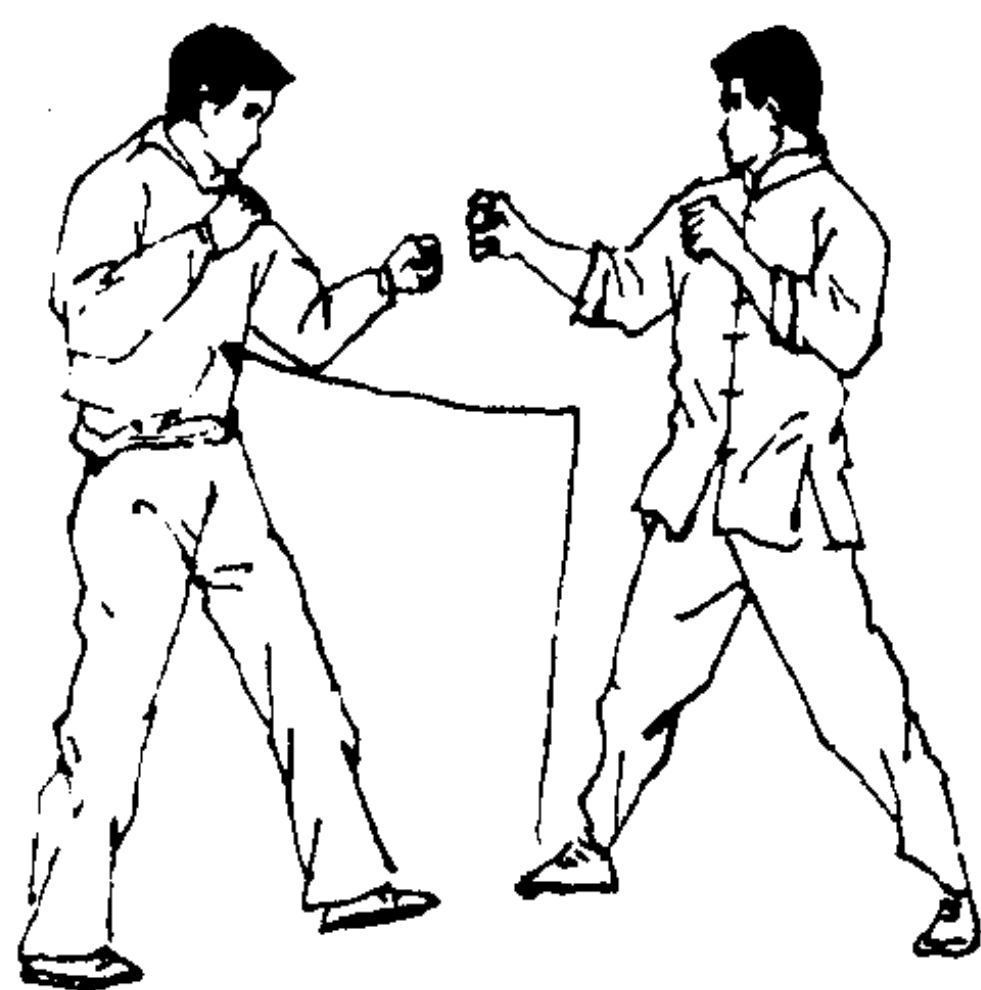


图407

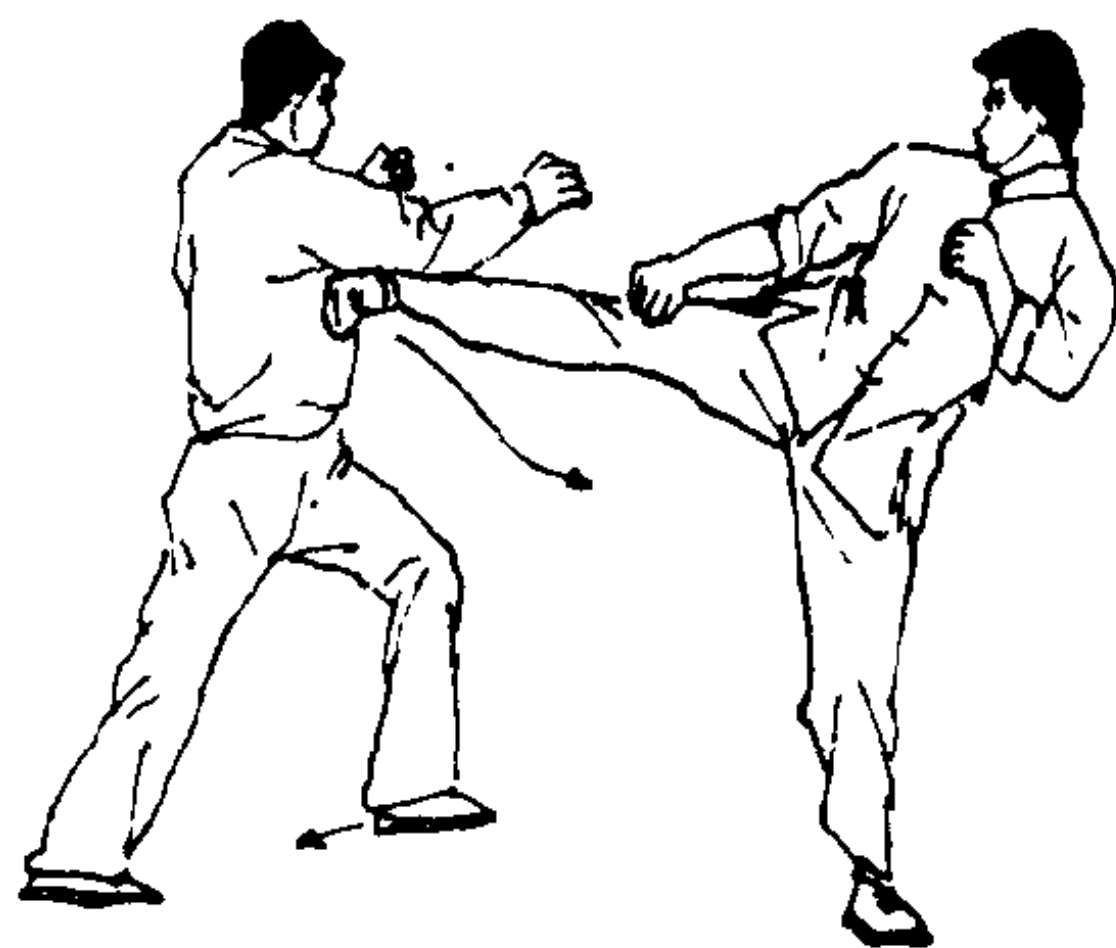


图408



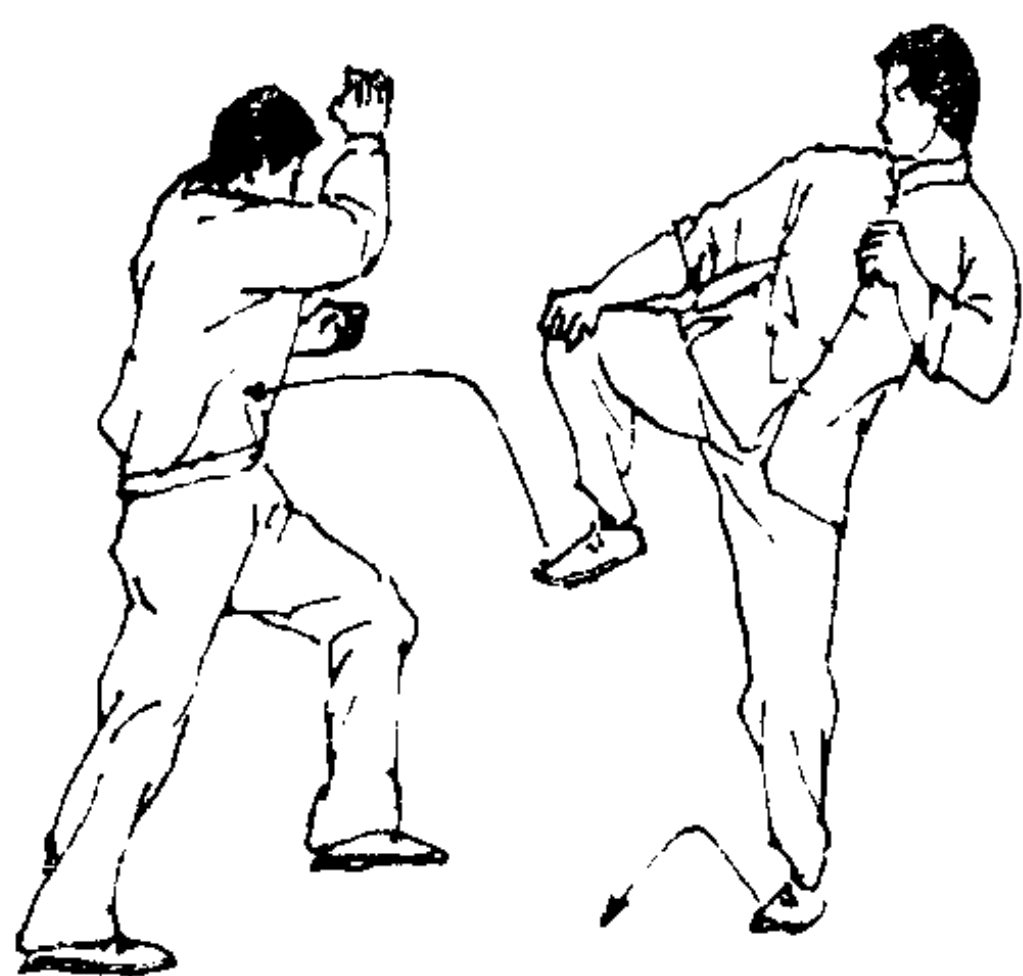


图409

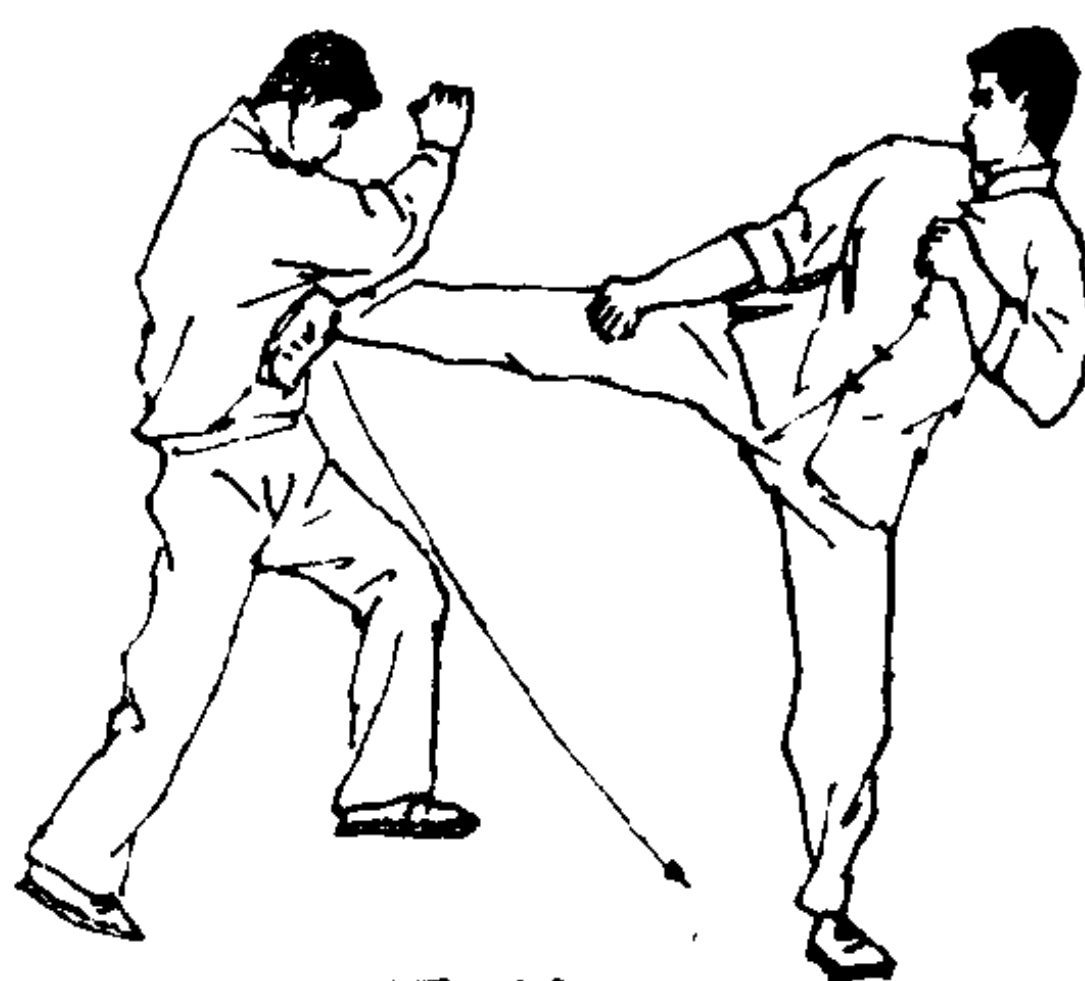


图410

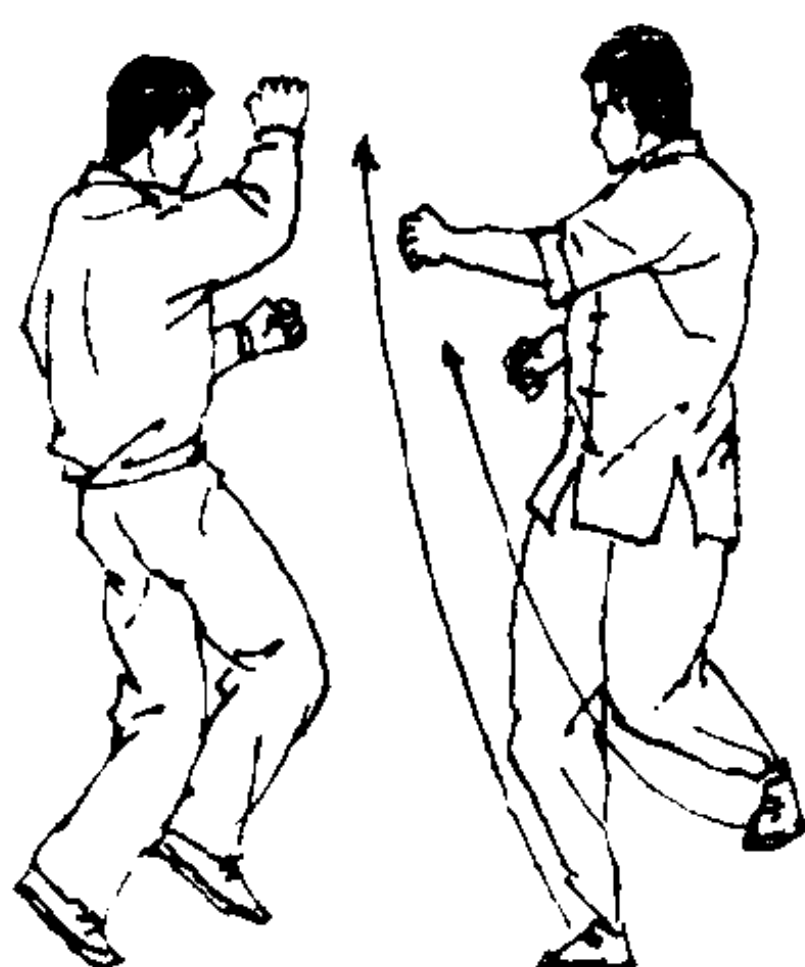


图411

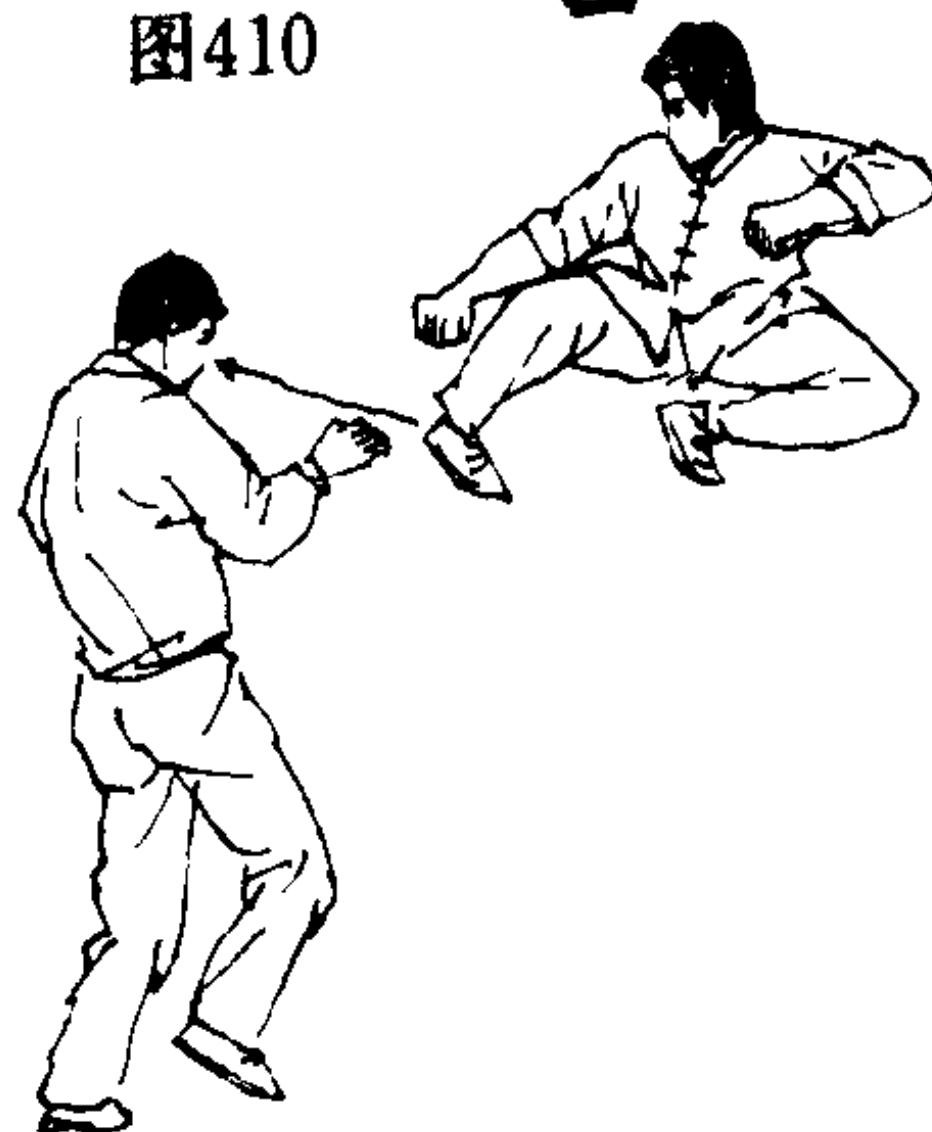


图412

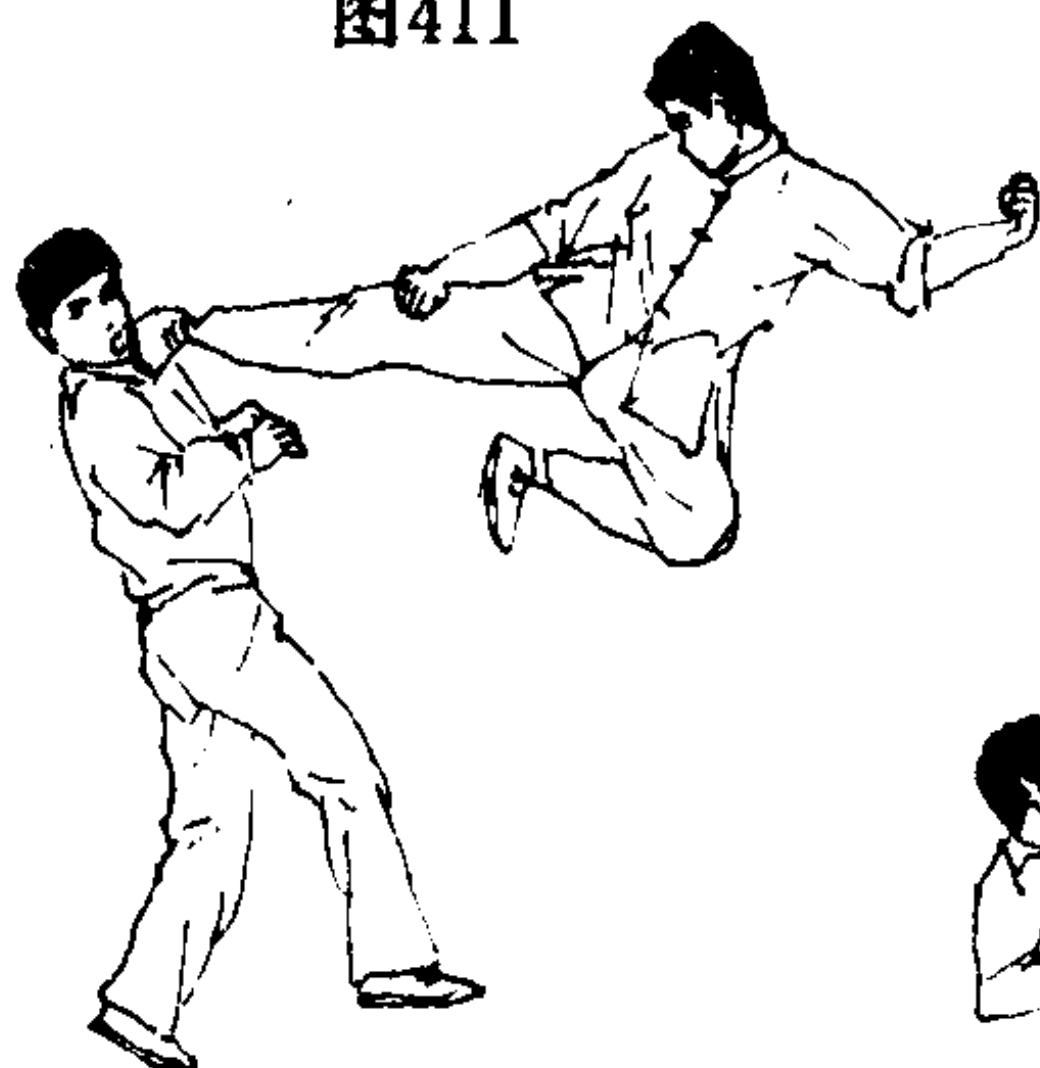


图413

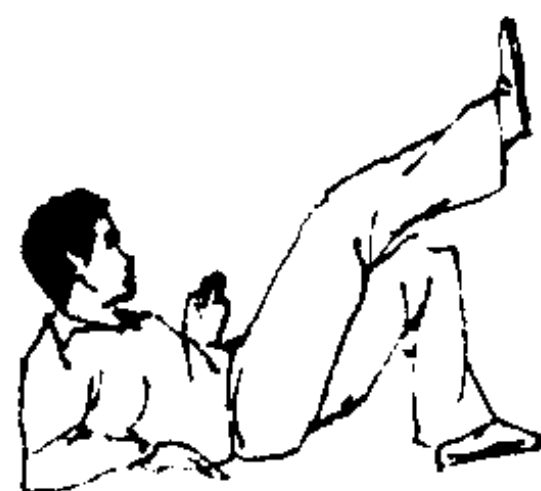


图414

本腿法难度较大，特别是紧接在连环侧踢之后的腾空侧

踢。因此使用本腿法必须具备较高的腿击速度、较好的腹肌、高度的协调性、超人的弹跳力及丰富的实战经验与坚实的单个动作训练基础，否则，不易成功。

李小龙要求本组腿法须在1.5秒钟以内的时间内完成。而且如果训练有素速度还会更快，以便在瞬时即逝的时机来临时能及时准确地连续起脚攻击，特别是实行空中腿击。

在实战中，首先向对手发出的拳法动作是为了掩护后面的连续腿击。所以，先行之拳法须猛烈冲击，且一定要有威胁力，并使敌感到来拳非防不可而真的防守或转移。但这时，我方已迫近，且获得了使用连续腿法的必要间距，而紧跟其后的腾空侧踢自能给予对手足以致命的一击。但发腿动作要干净利索，切忌拖泥带水，且腾空侧踢要快、要高，拔地而起要轻灵，在空中要保持身体向前的冲力，以增加速度和强化攻击力。此腿法为李小龙最为拿手的腿上绝技。

## 6. 侧踢变旋踢再接侧踢

双方由戒备势开始（图415）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙可迅速抬起右脚并用一记凶猛有力的侧踢腿出其不意的重创对手的腹部或胸部空档（图416），从而迫使其暴露出头部破绽。随后，李小龙可顺势落右脚为轴（图417）。并向左后方转身，踢出强劲有力的左旋踢去猛击对手的头部或颈部（图418），攻其以措手不及。最后，可再在落稳右脚的同时（图419），仍用一记具有摧毁性力量的右侧踢腿去攻击其头部或面部（图420），将其踢伤或重重击倒在地。

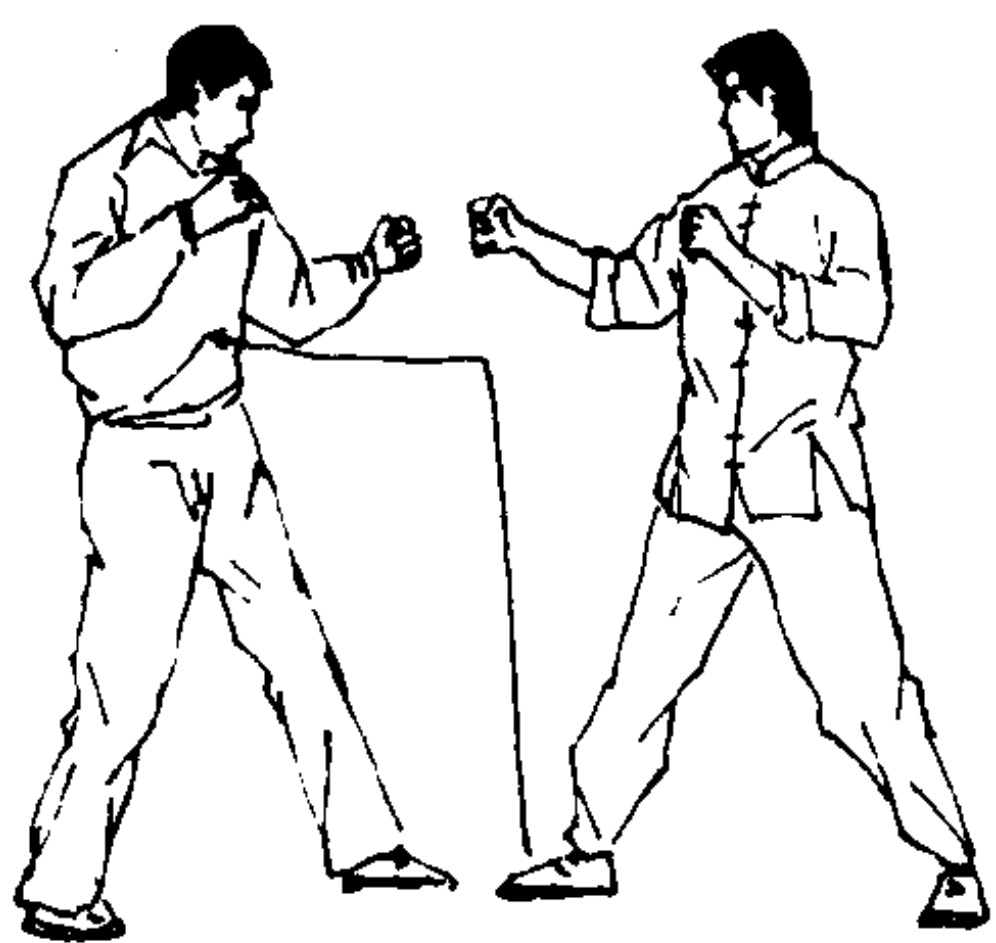


图415

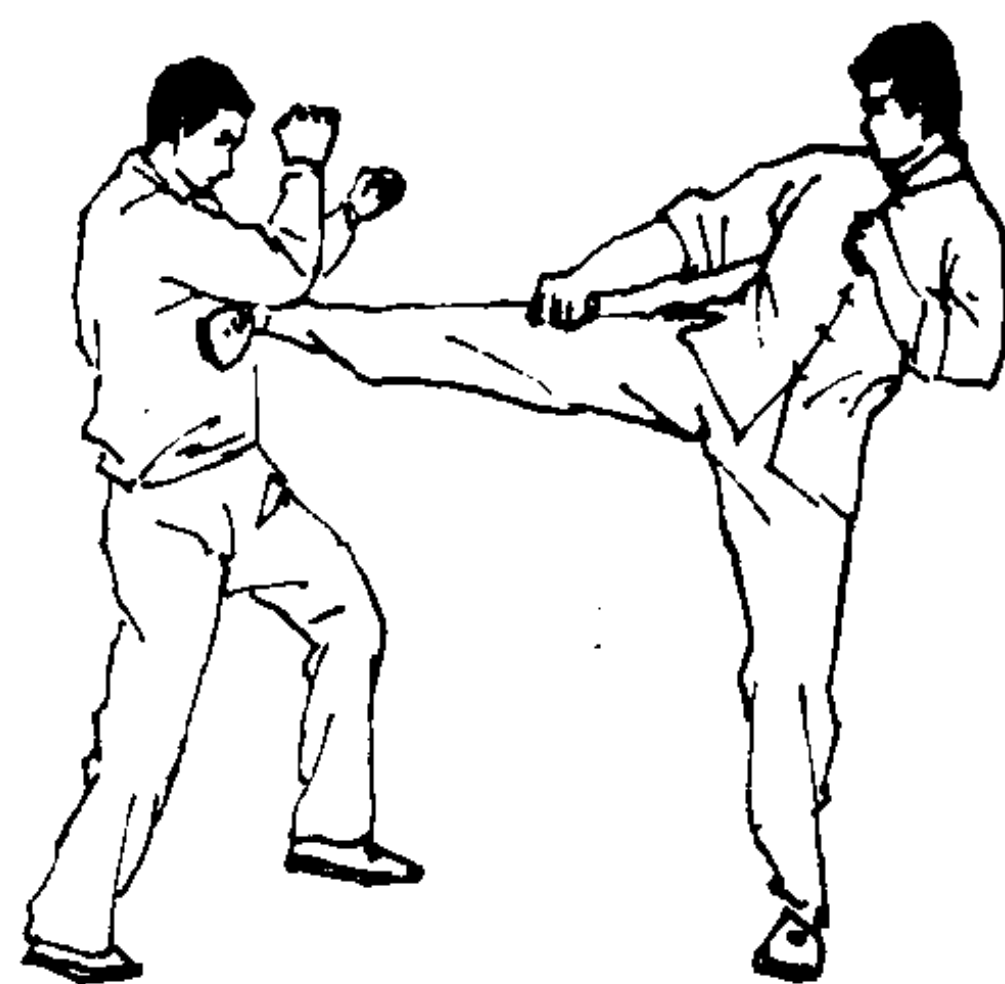


图416

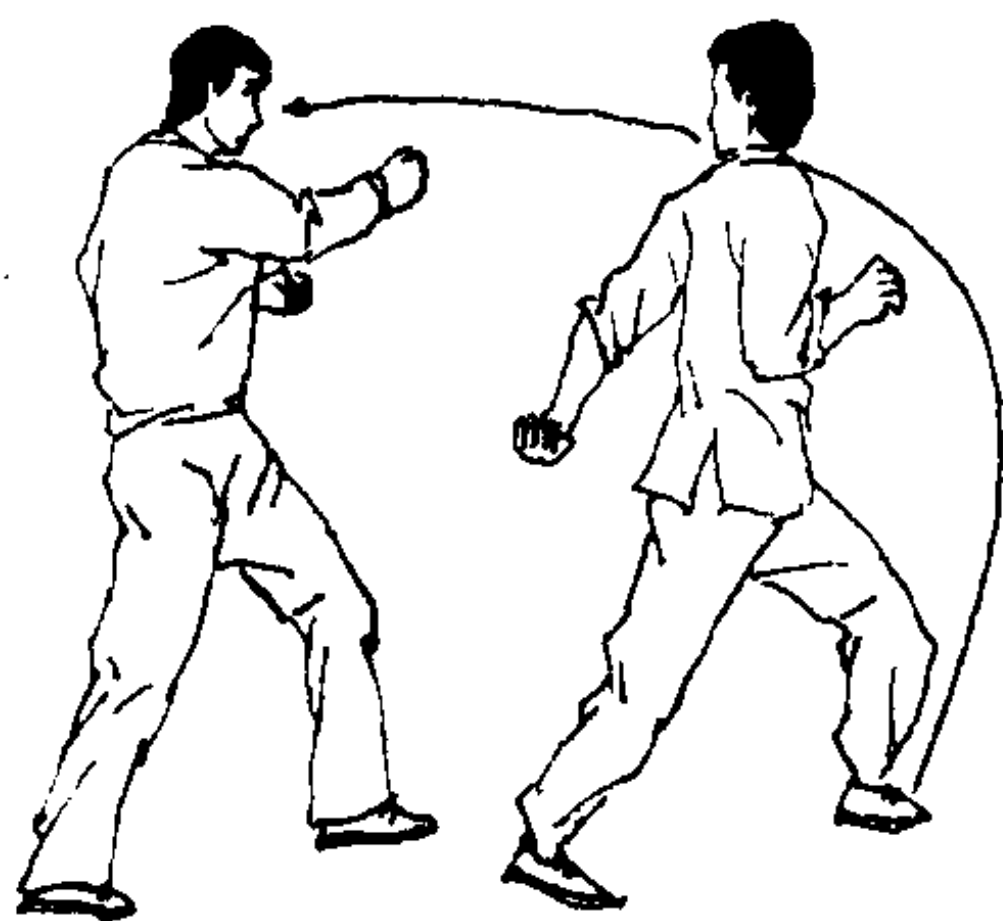


图417

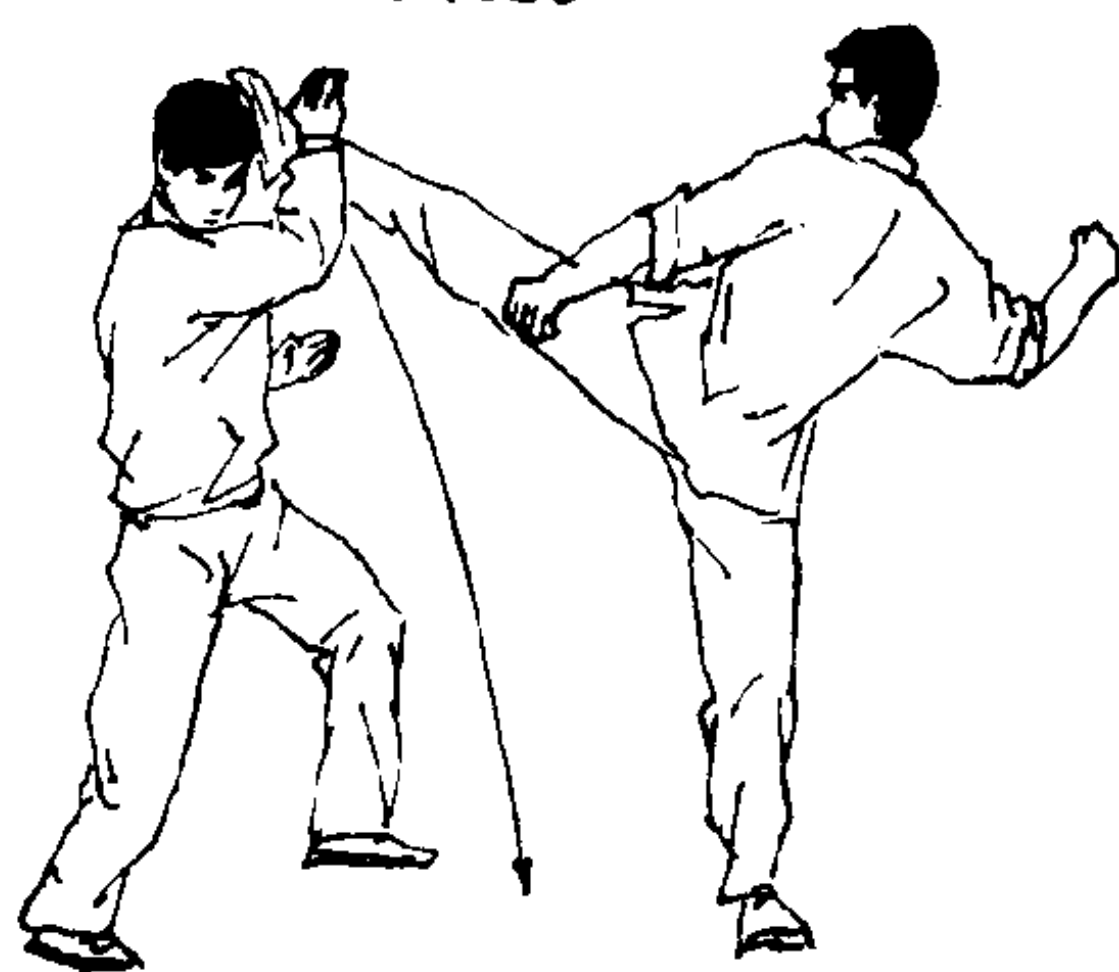


图418

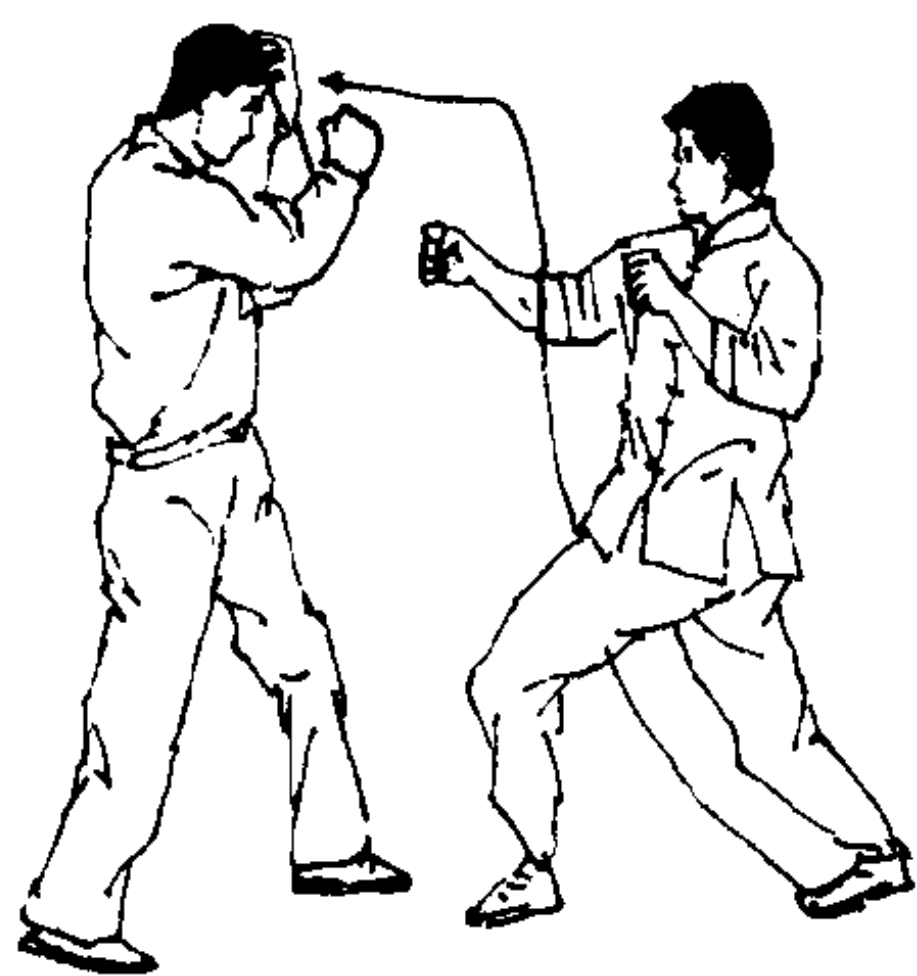


图419

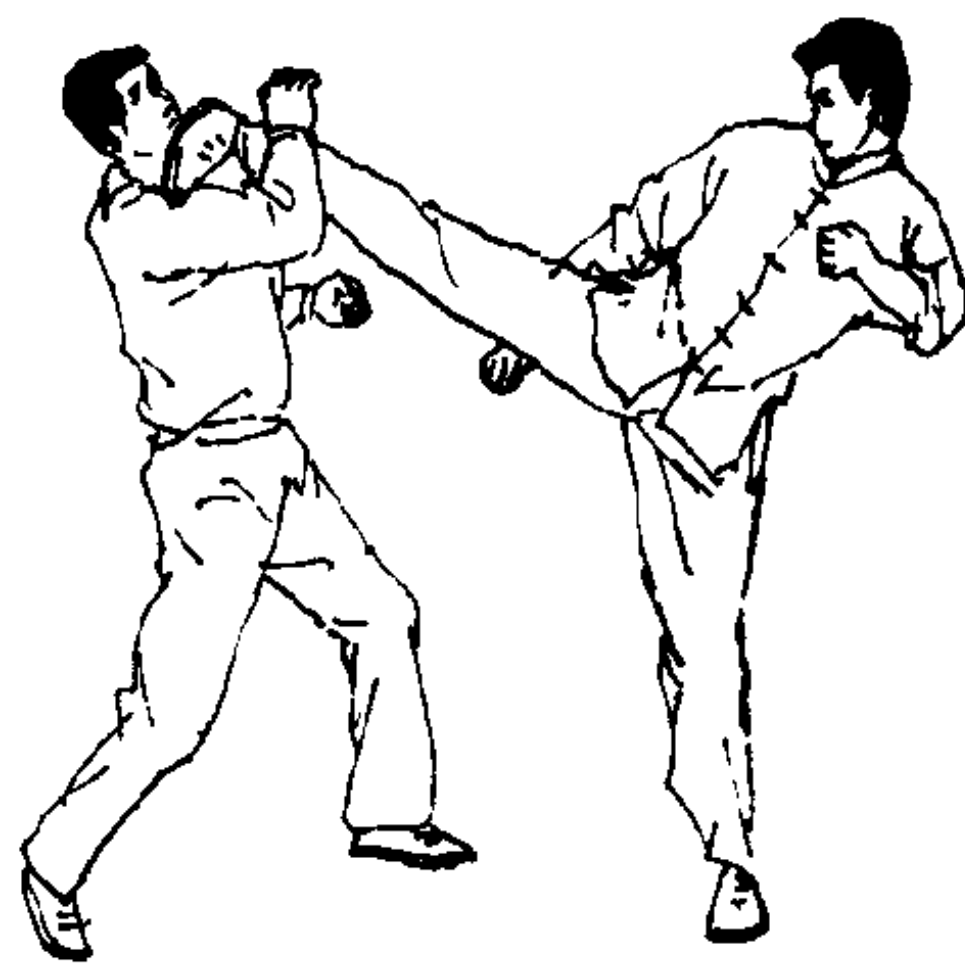


图420

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真，实际上，假动作是一种争取获得有效地腿击间距的方法。因此，假动作攻击须与真正攻击相同无异，但是假动作必须即假且真，如对手对假动作没有反应，那么这一拳便可是真的，货真价实的一击。而紧跟假动作之后的腿击须连贯、准确，并要求快速攻入与招法精简，而此连环腿法正具有这种劲力顺达、招式流畅的特点。故为实战中较常用的连环腿法之一。这也是李小龙最拿手的连环腿法之一。

## 7. 连续侧踢变扫踢

双方由戒备势开始（图421）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙可迅速抬起前脚并用一记刚劲有力的侧踢腿出其不意的重创对手的胸部要害处（图422），从而迫使其暴露出腹部空档。随后，李小龙可顺势落右脚为轴（图423），并连续用一记左侧踢去猛击对手的腹部（图424），攻其以措手不及。最后可再在落下左脚的同时（图425），向左前方转体，并借助转体、旋身的力量，踢出毁灭性力量的右扫踢腿去重击对手的头部或面部（图426），将其踢伤或重重踢倒在地。

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真。右侧踢攻击要连贯、快速，要有威胁力，要充分破坏对手的重心。左侧踢要凶猛、准确，要出其不意。扫踢要充分利用转体的势能，以强化腿击力量，并要有将对手头部踢碎的感觉或想象能将自己的右脚从其左侧太阳穴穿透到右侧太阳穴去。

本腿法在前面腿技娴熟的基础上是不难完成的，问题是

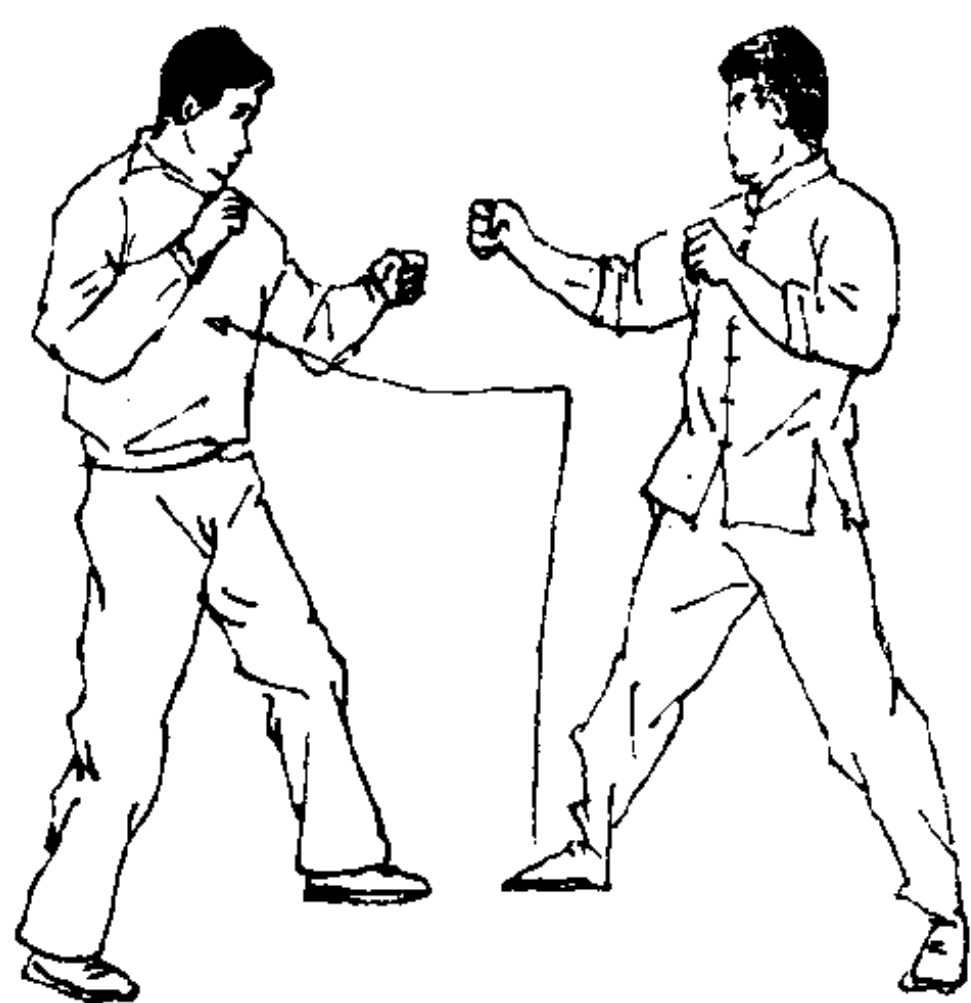


图421

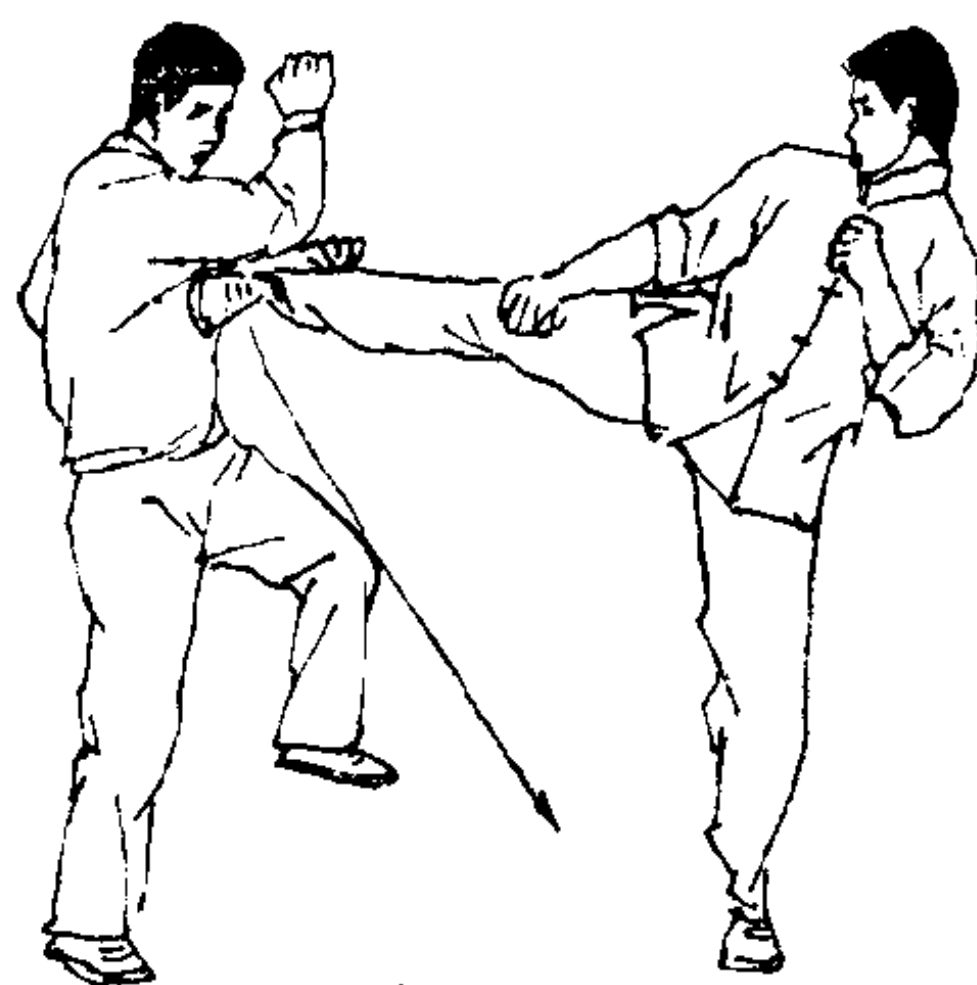


图422

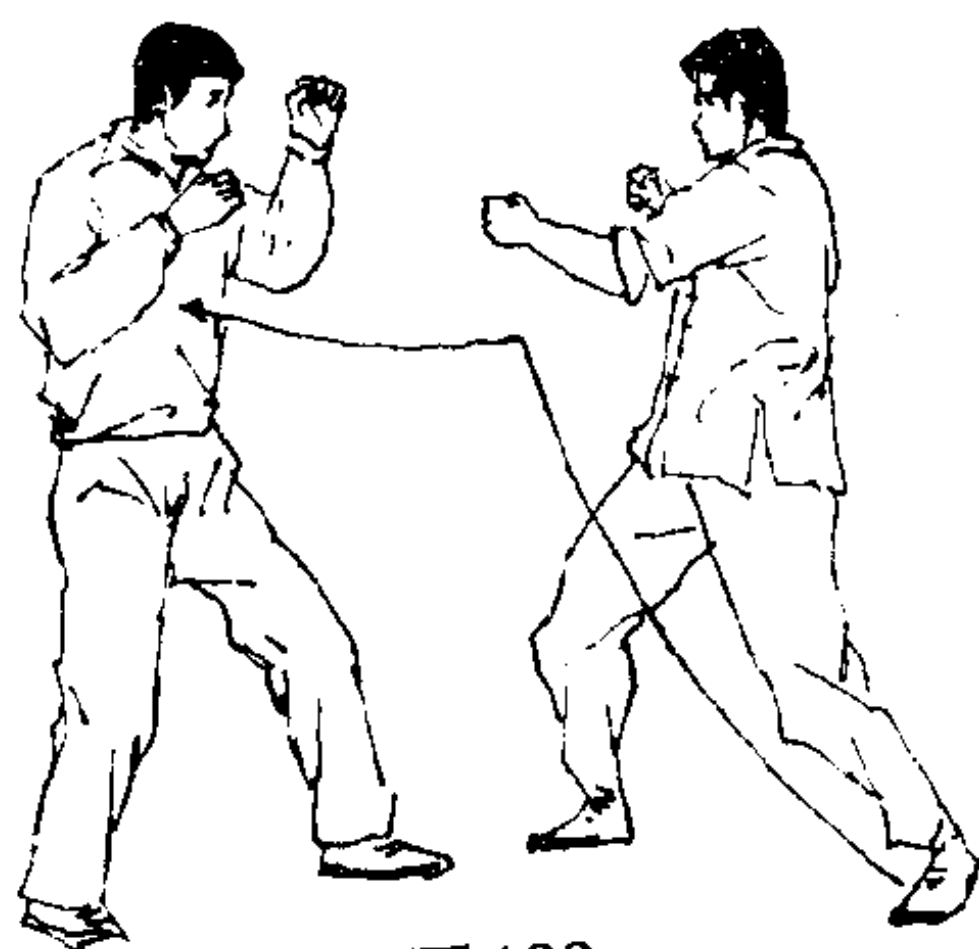


图423

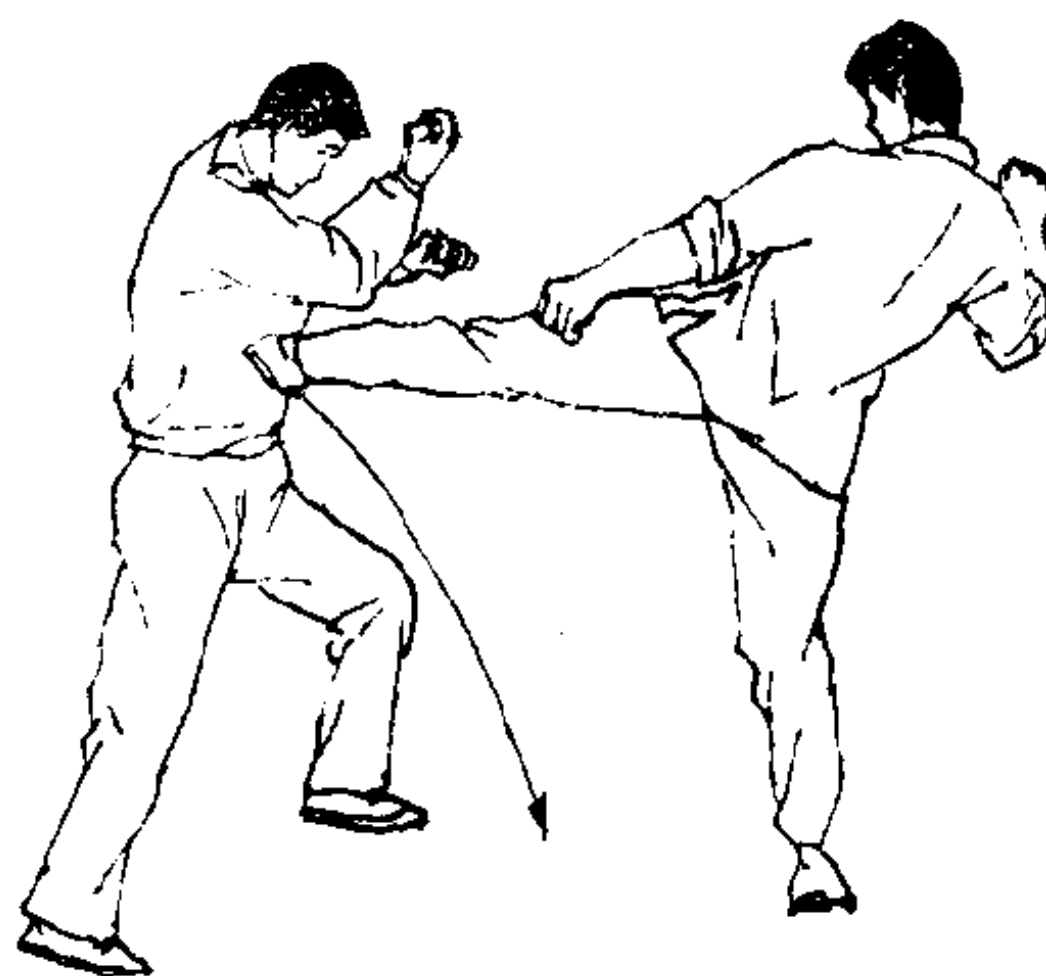


图424

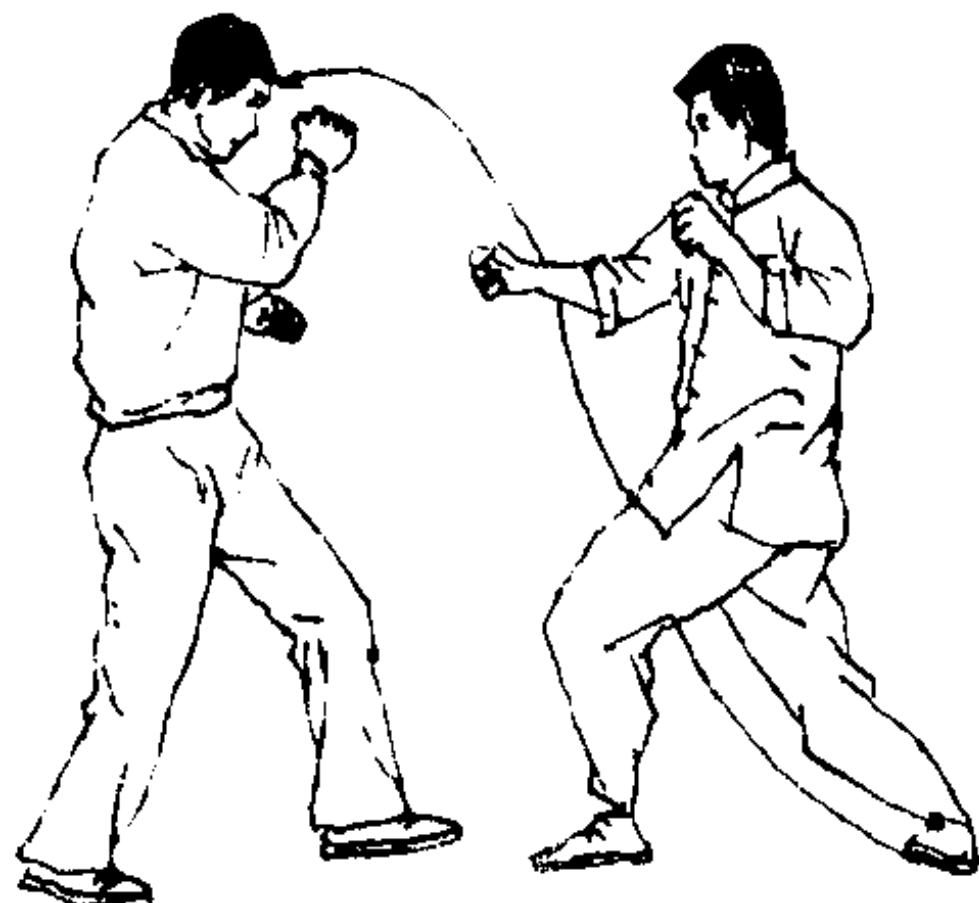


图425



图426

要有高度的协调性和速度。而且整套动作，只是于一瞬间协调完成，因此要求做动作时要敏捷、果断，即要击敌于瞬间。

### 8. 侧踢变正踹再接腾空侧踢

双方由戒备势开始（图427），当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙可迅速抬起右脚并用一记迅猛的右侧踢腿重创对手的胸部（图428），从而迫使其暴露出腹部空档。随后李小龙可顺势落右脚为轴（图429），并连续用一记左正踹腿去猛击对手的腹部（图430），攻其以措手不及。最后可再在落稳左脚的同时（图431），双足同时用力蹬地并腾空跃起（图432），连续用一记腾空侧踢腿去重击对手的头部或面部致命要害处（图433），将其踢昏或重重踢倒在地（图434）。

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真；侧踢要连贯、有力；正踹腿要快速、准确；腾空侧踢腿要凶猛、落地要稳。

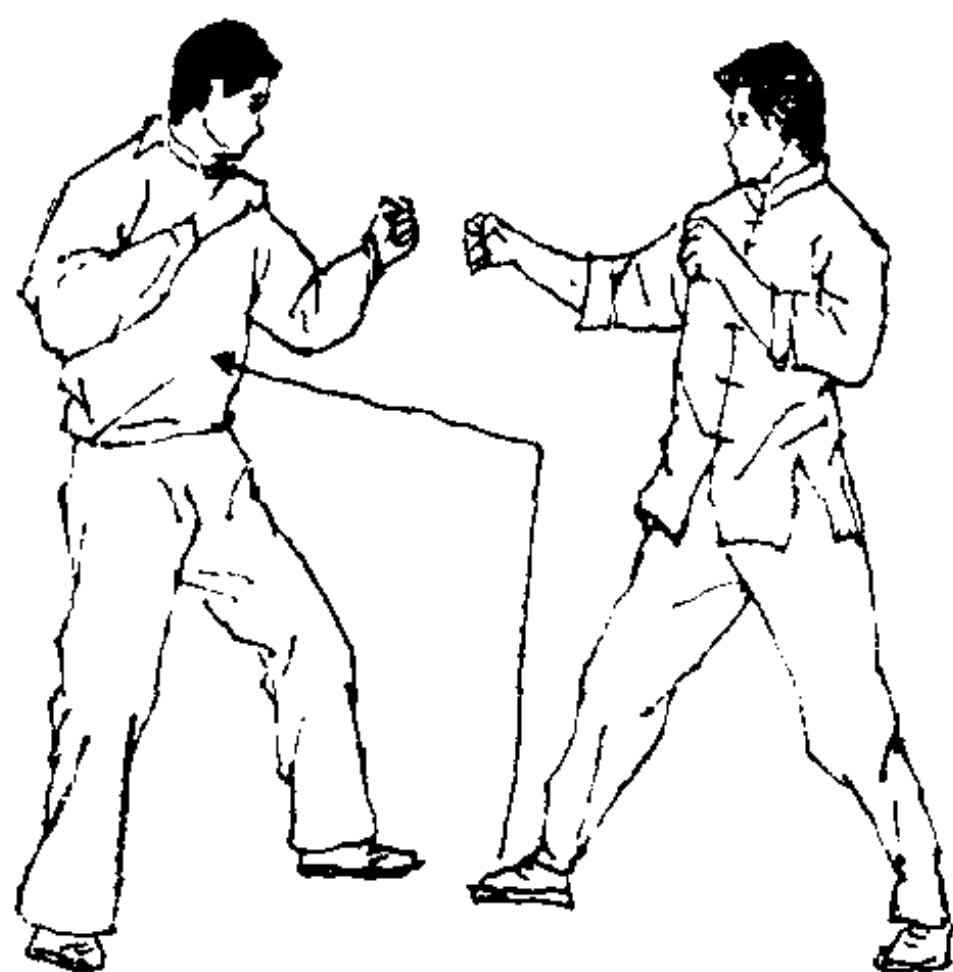


图427

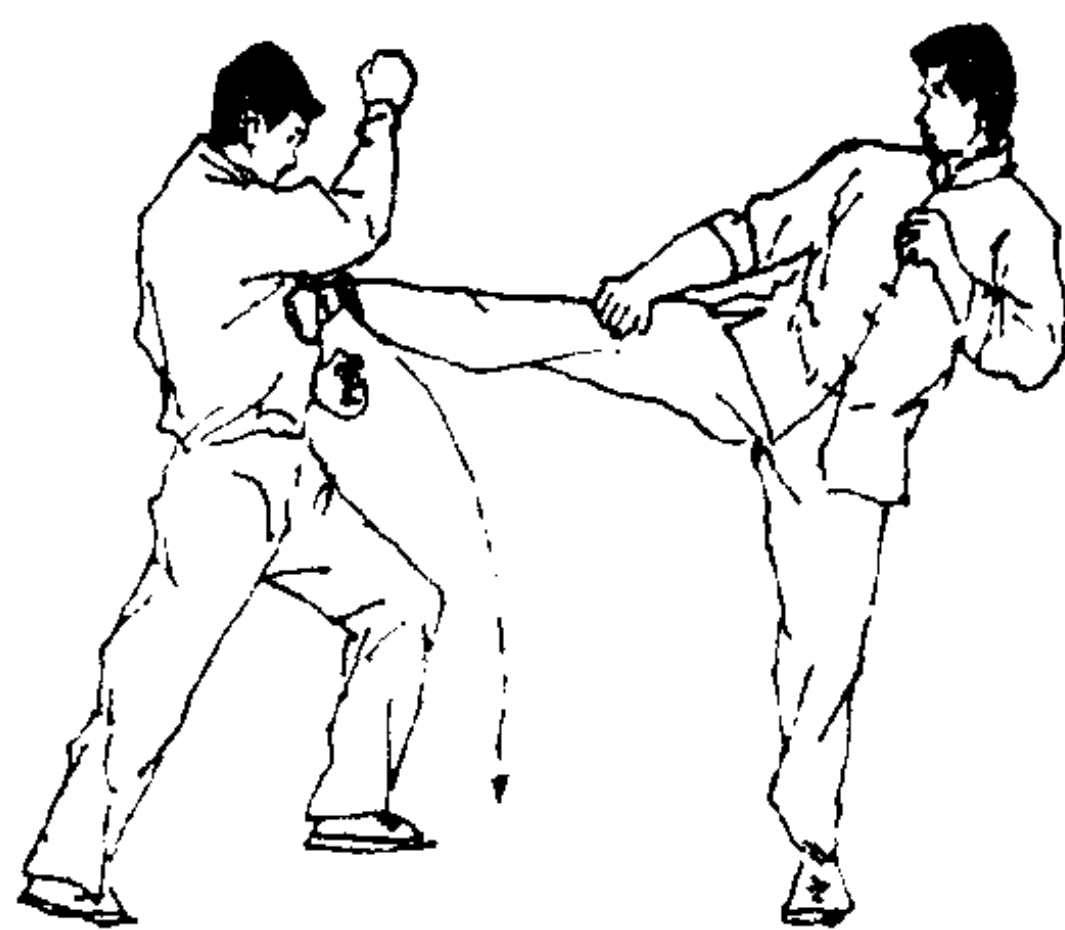


图428



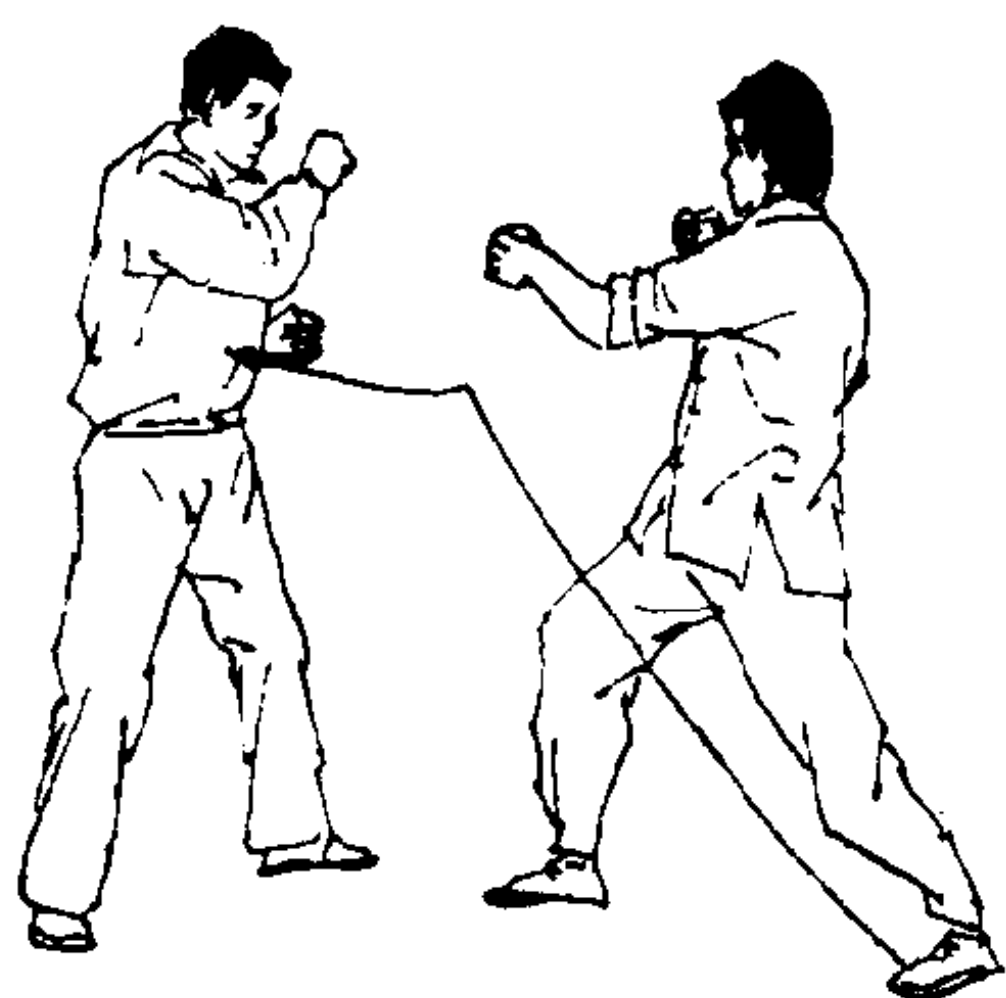


图429

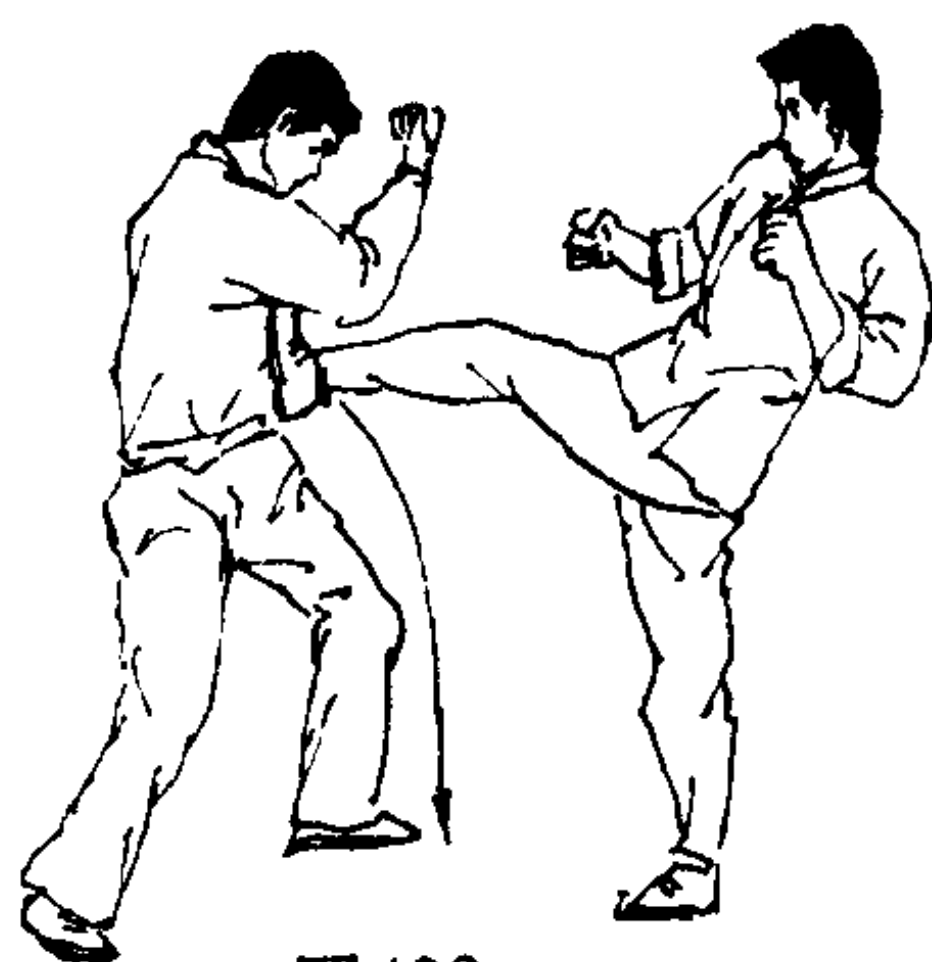


图430

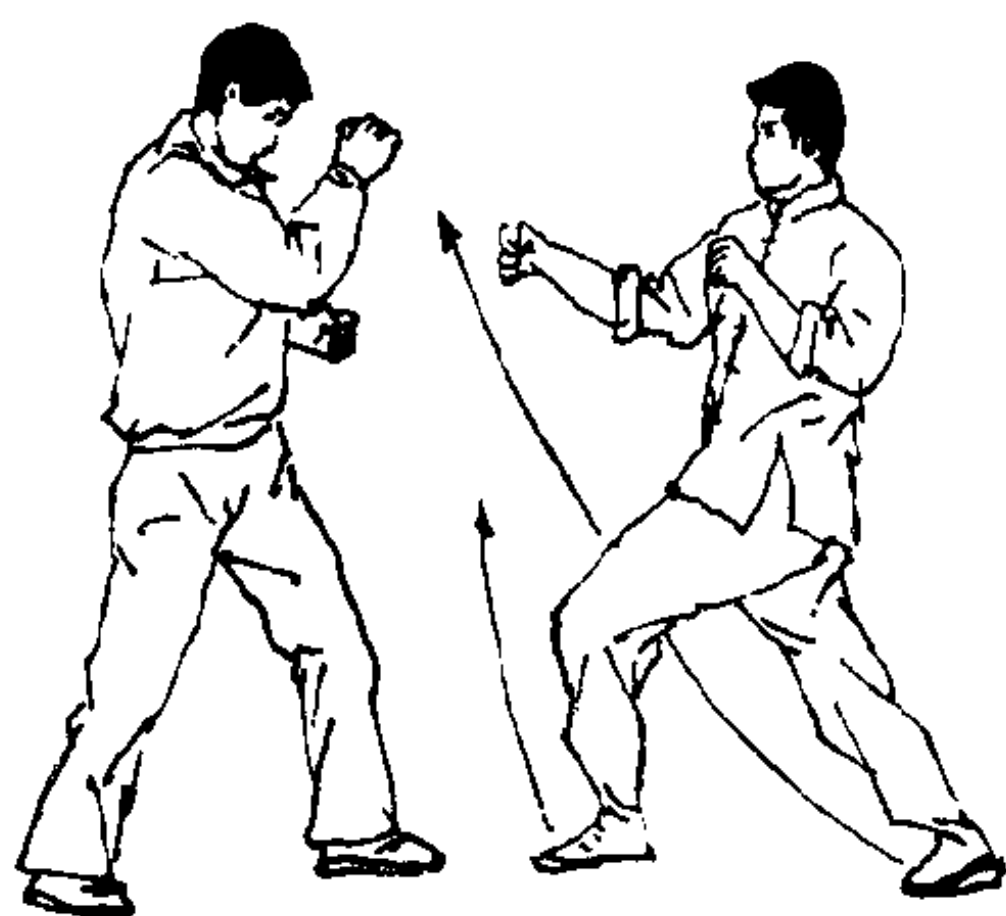


图431

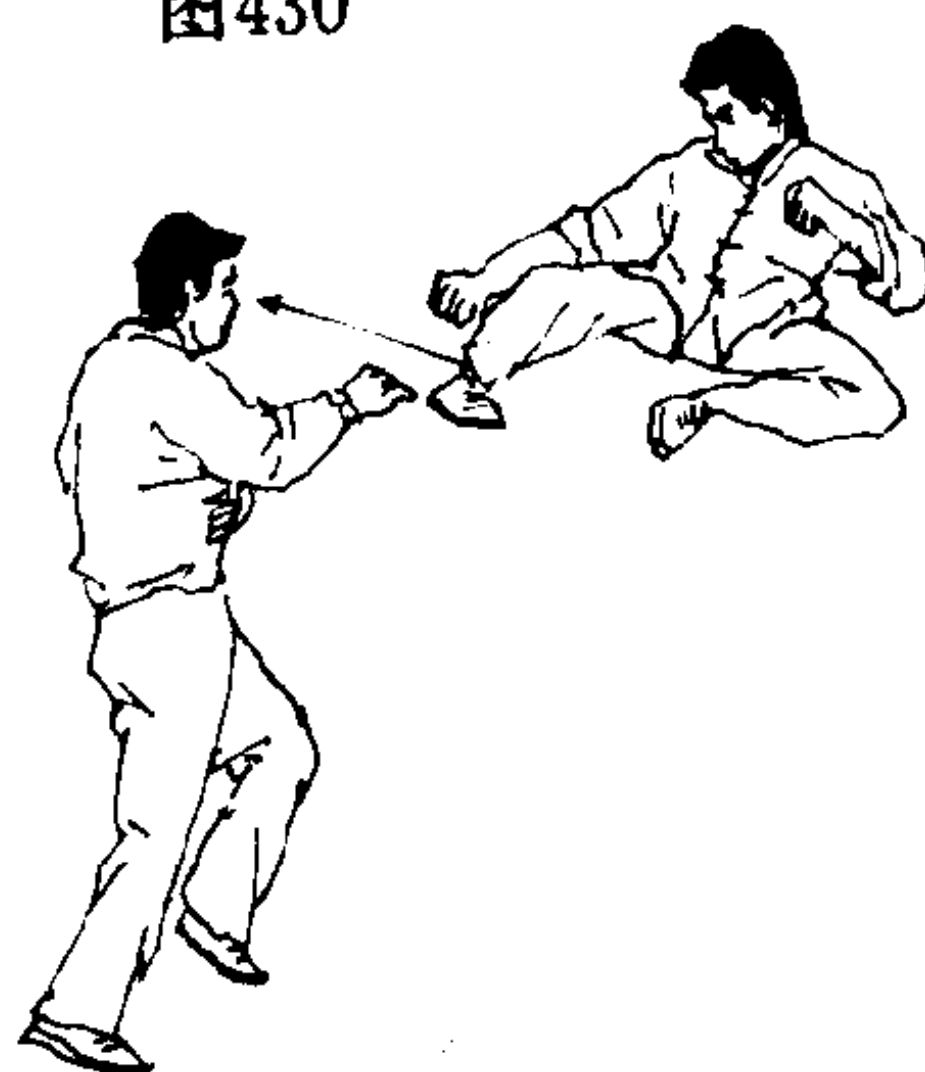


图432

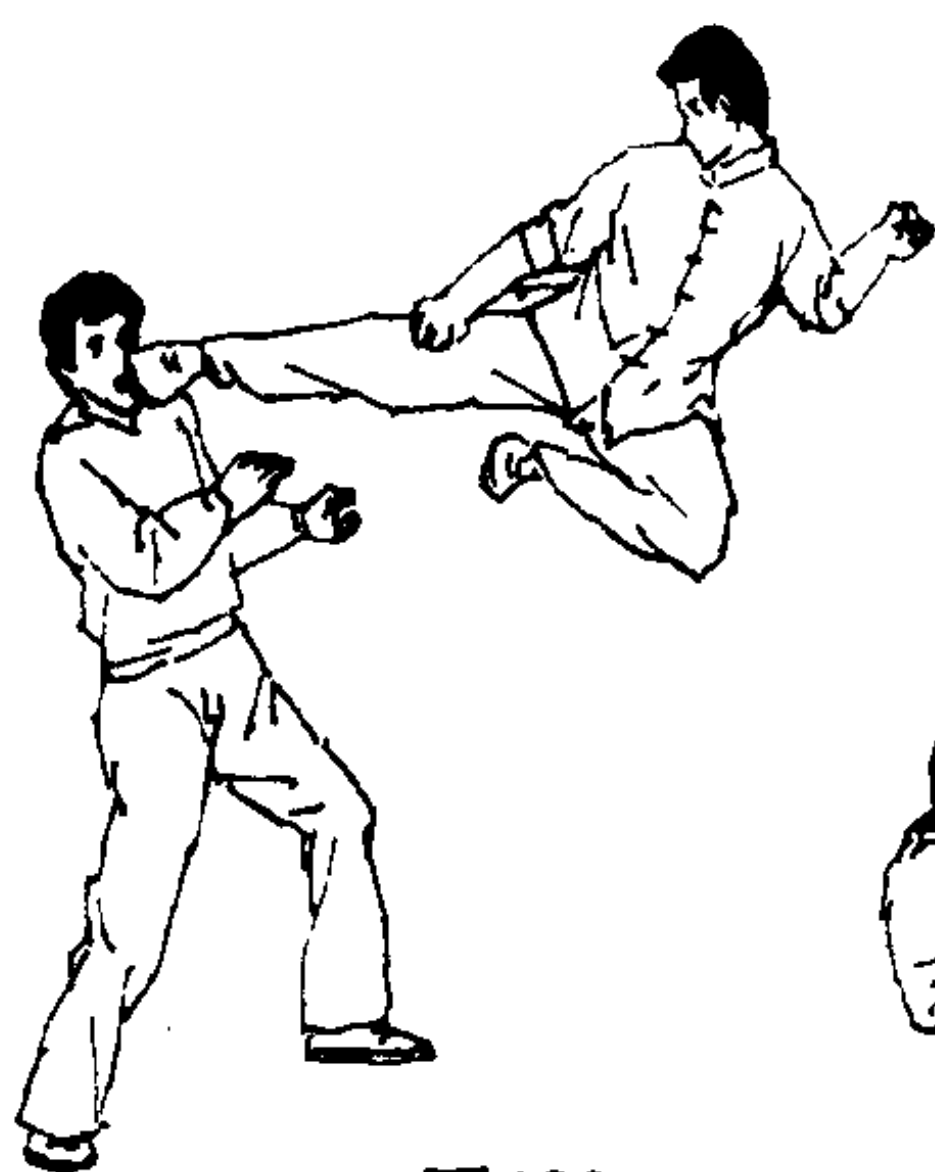


图433

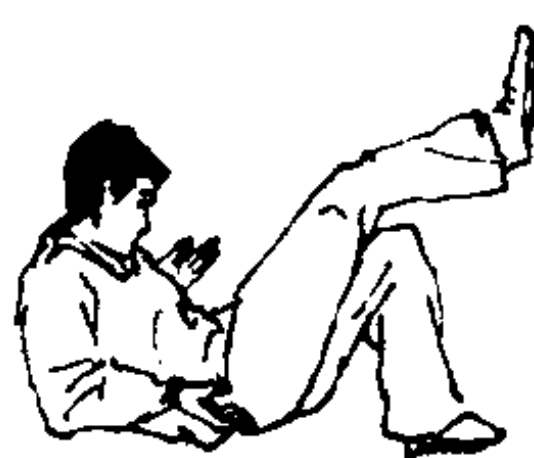


图434

此腿法属空中重创型腿法，其打击强度亦较强，且命中率极高，并适用于中、远距离作战，且主要用来攻击对手的面部、头部或腹部等薄弱环节处，是搏击中得分最高的连环腿法之一。但在练习时首先要对其中每一个腿法应用自如后，方能实施。在搏击中，李小龙多运用此种连环多变的组合快攻，使对手应接不暇，才能最终将对手彻底摧垮，并要求踢击速度越快越好，消耗的时间越短越好。

### 9. 截踢变高侧踢再接腾空侧踢

双方由戒备势开始（图435）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙迅速抬起右脚并用一记截踢去猛攻对手的膝关节或胫骨（图436），从而迫使其暴露出头部空档。然后，李小龙可在右脚略回收后（图437），再由屈到伸继续向上绕过对手的防御之手去重创其头部（图438），攻其以措手不及，并将其迫退（图439）。此时，李小龙再抓住战机，双足同时用力蹬地并腾空跃起（图440），连续用具有毁灭性力量的腾空侧踢腿去重击其头部或面部致命要害处（图441），将其踢昏或踢倒在地。（图442）

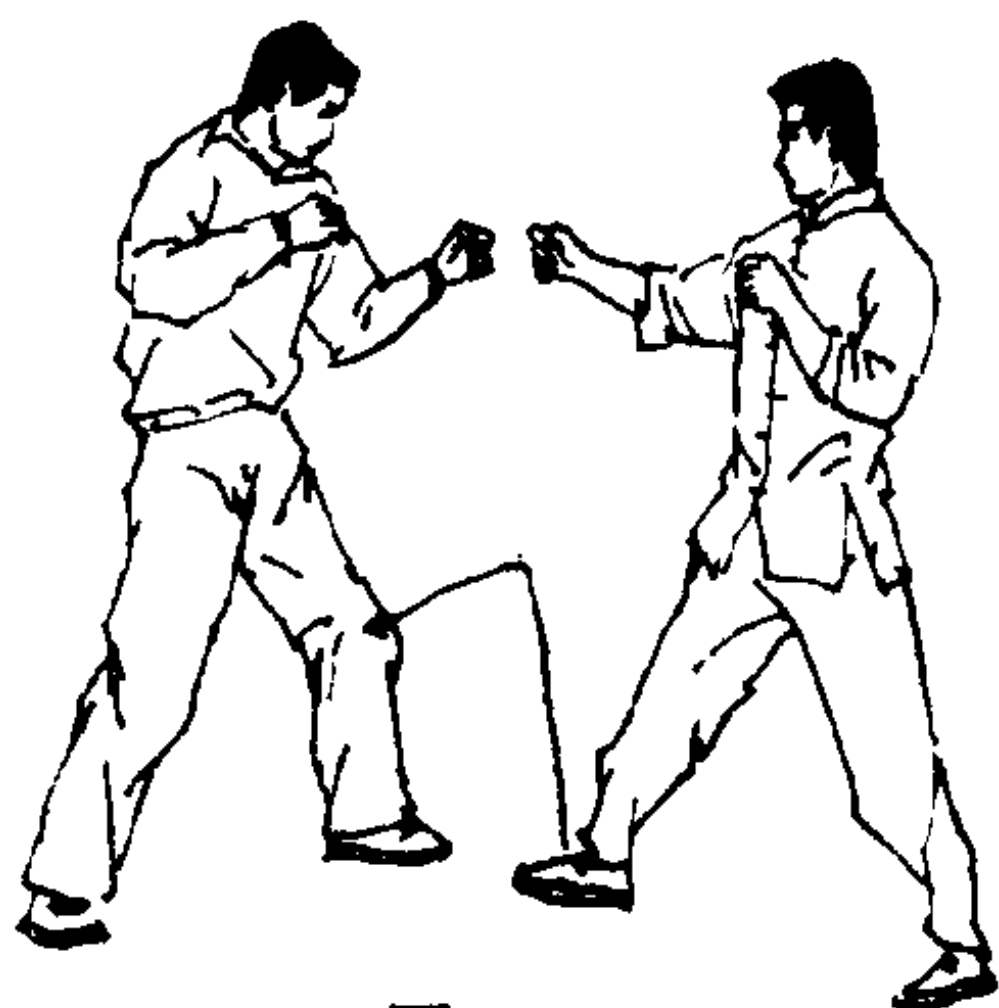


图435

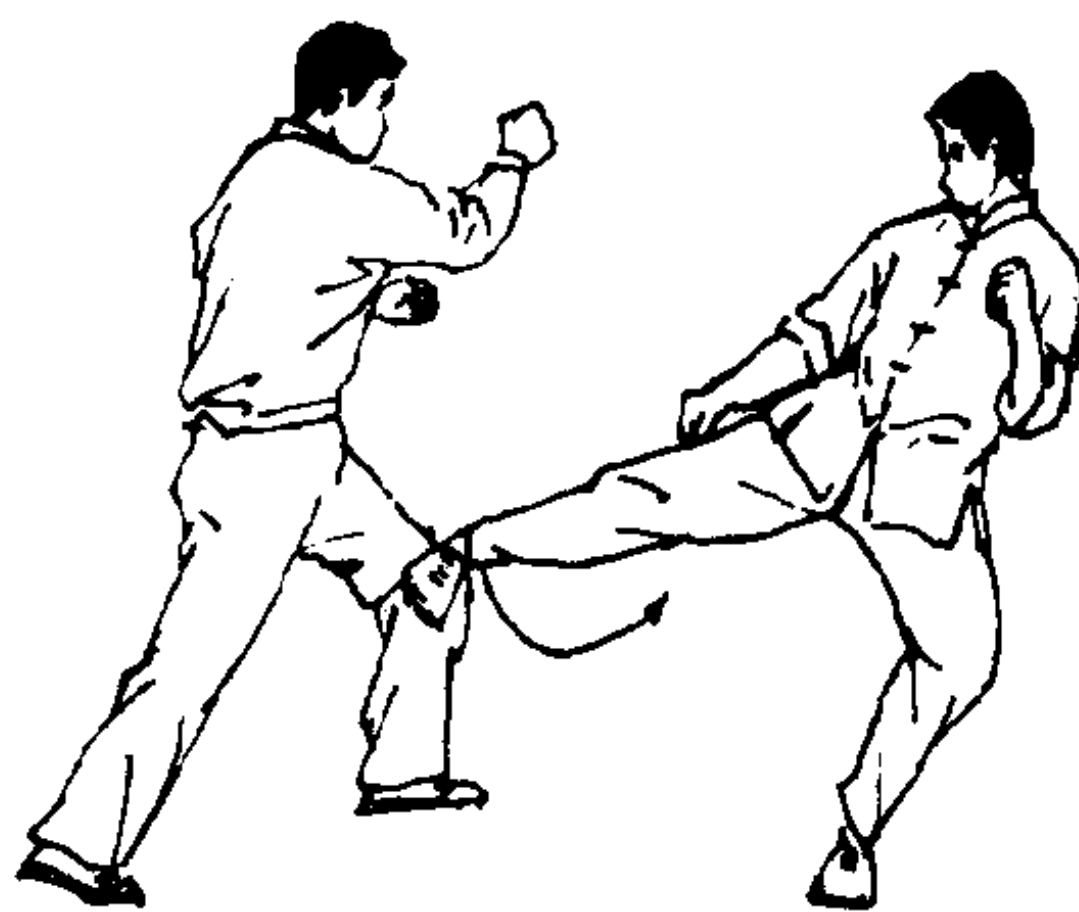


图436

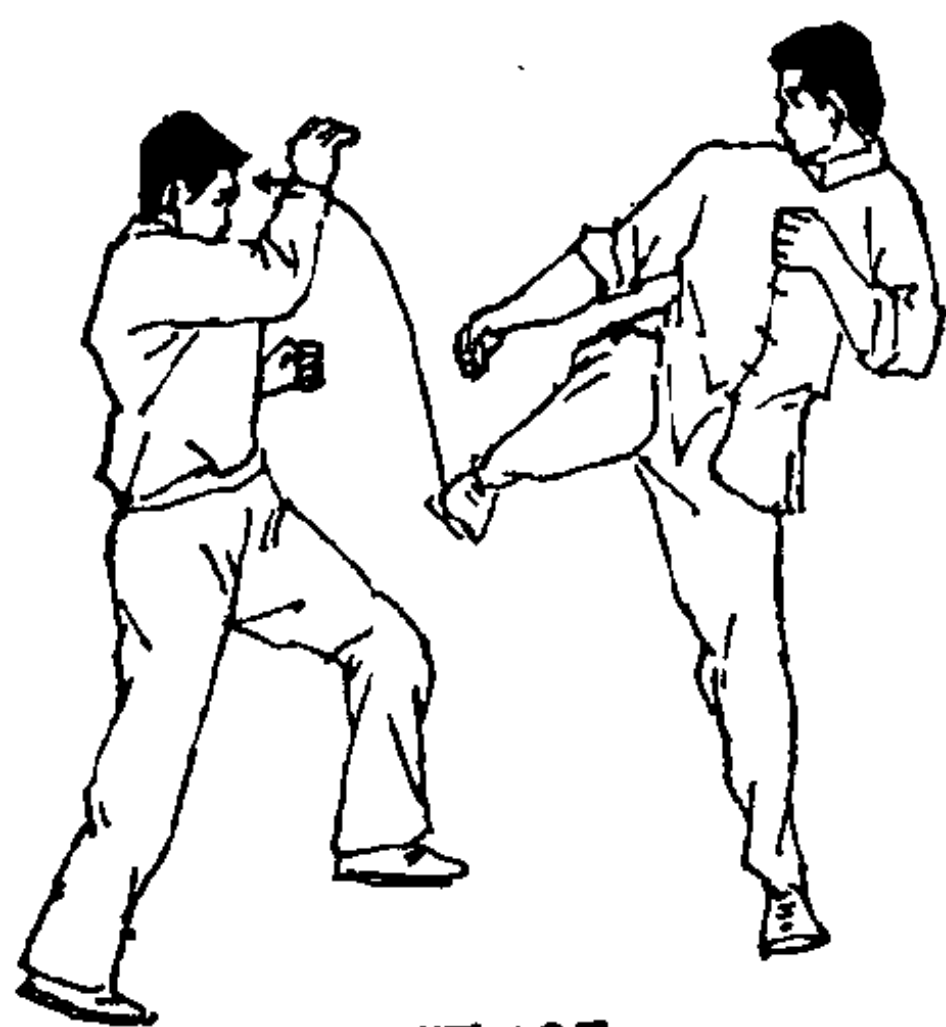


图437

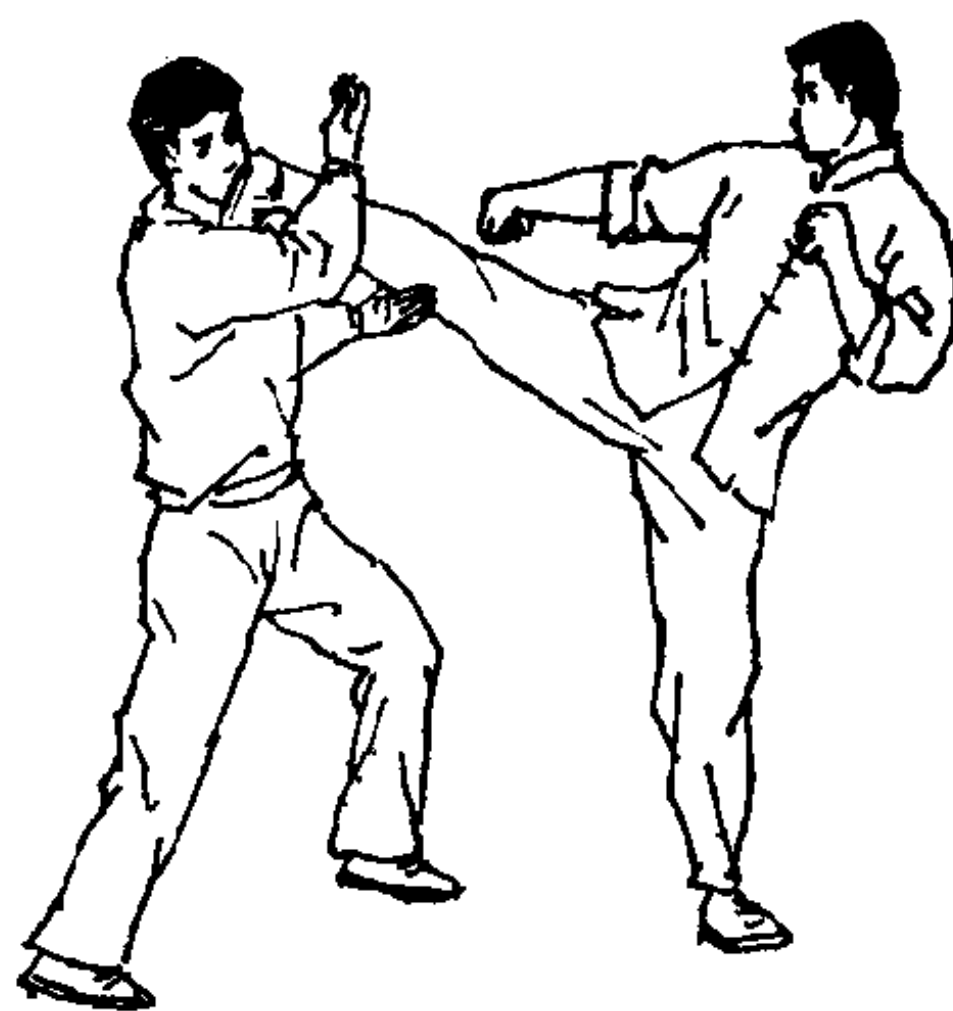


图438

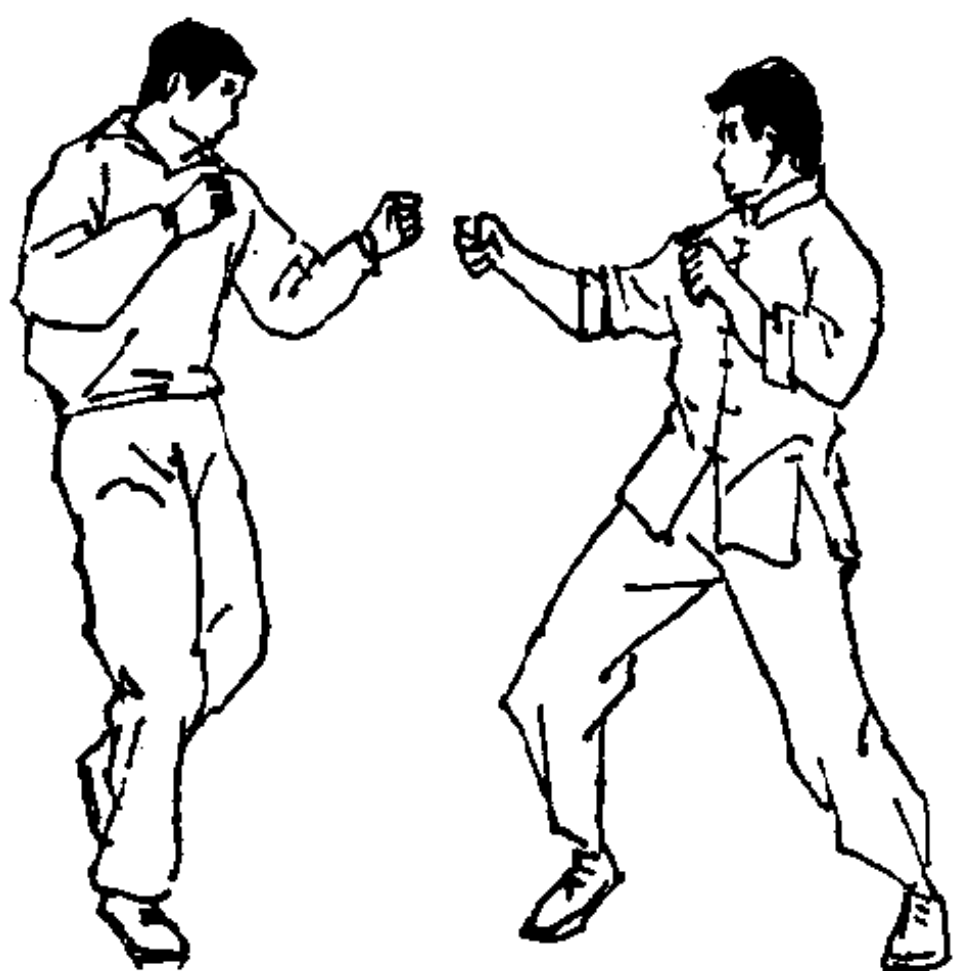


图439

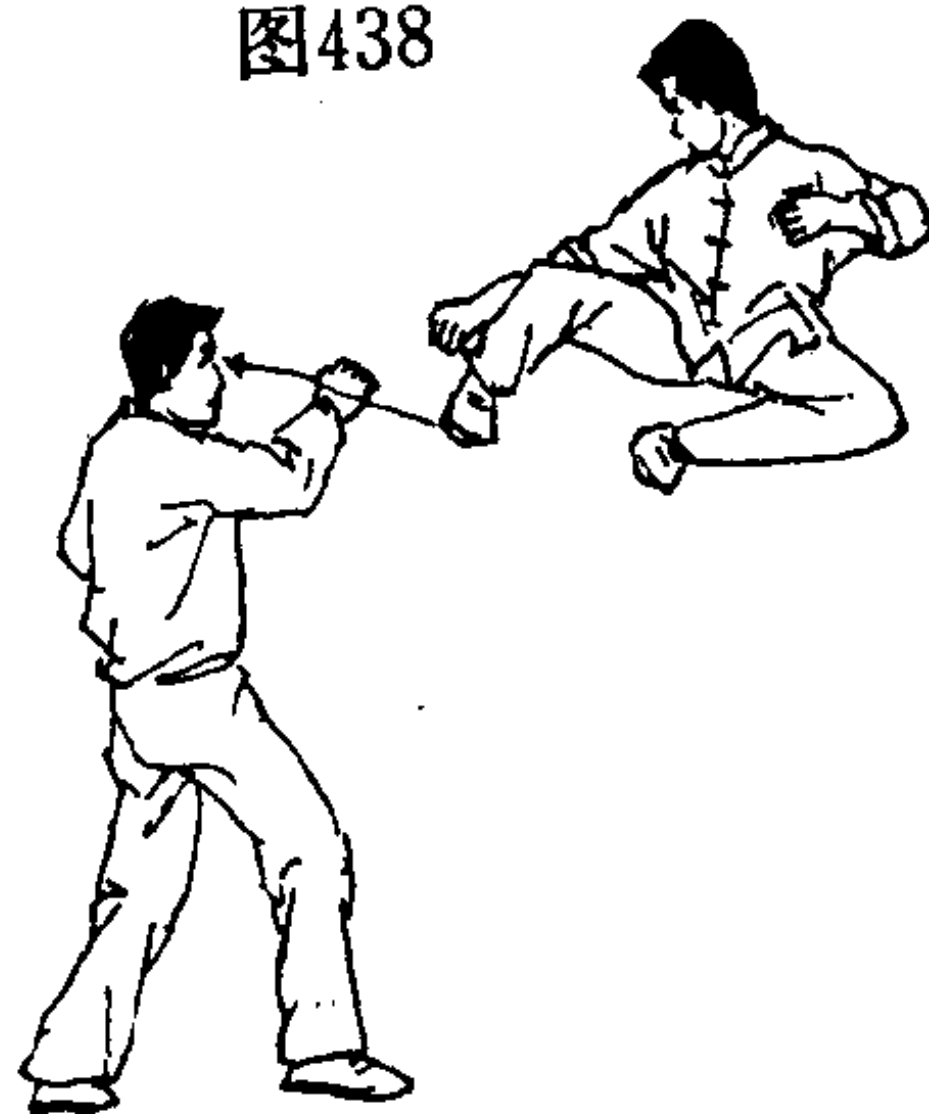


图440

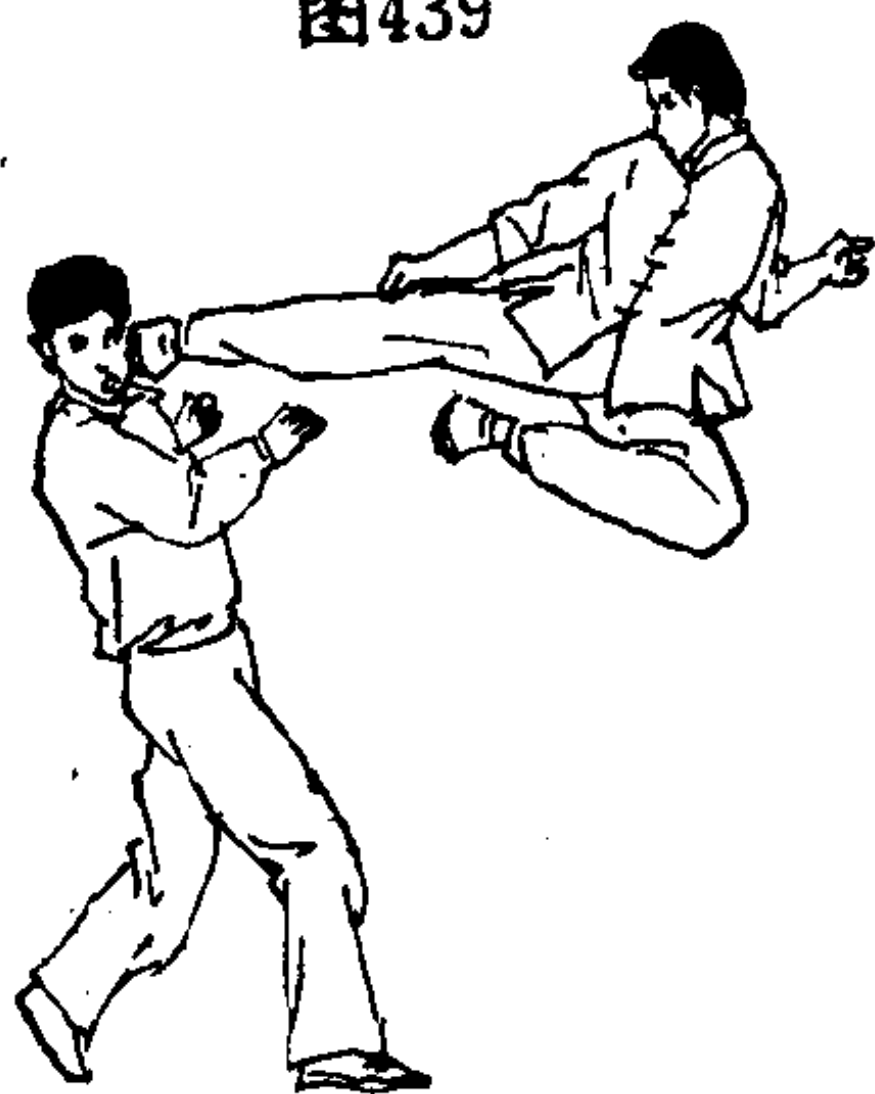


图441

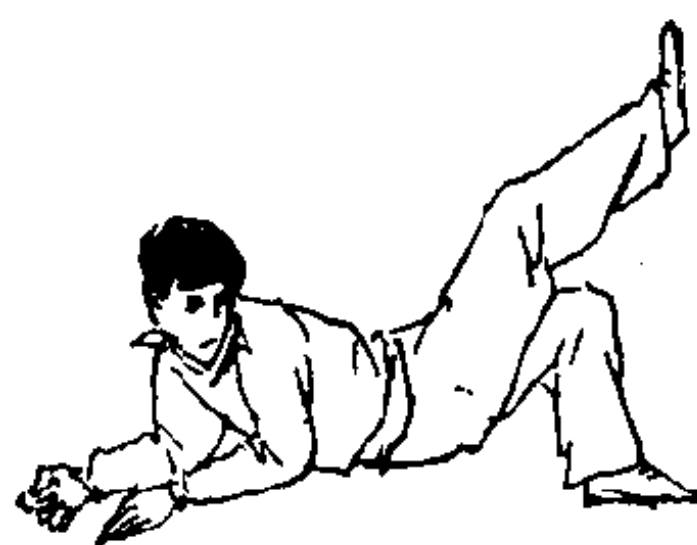


图442

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真。截踢要快，要有将对手膝关节踢碎的感觉；高侧踢腿要连贯、有力；腾空侧踢腿要准确、凶狠，要有足够的杀伤力和破坏力将对手踢伤或重重踢倒在地。

本腿法以单腿连续发起三次对对手上、中、下盘的变位攻击而著称，且在紧迫的对击战中极为有效。因为我方避免了因换腿攻击而产生的空档。尤其是在第一腿攻击被对手拦截或我方踢空来不及换腿时，这套单腿连环三脚将会显示出很大的优越性来。

### 10. 连续侧踢变腾空后旋踢

双方由戒备势开始（图443）。当李小龙在先发起攻击时，可先用前手虚晃一拳，以充分吸引或分散对手的注意力。紧接着李小龙可迅速抬起右脚并用一记即快又有力的侧踢腿去重创对手的腹部（图444），从而迫使其暴露出头部空档。随后，李小龙可顺势落右脚为轴（图445），并再连续用一记左侧踢去出其不意的攻击对手的胸部（图446）。最后，可再在落下左脚的同时（图447），向右后方转体，并腾空跃起（图448），用一记具有摧毁性力量的腾空后旋踢猛击对手的头、面部或胸部等致命要害处（图449），攻其以措手不及，并将其踢伤或重重踢倒在地（图450）。

动作要领：实战中的假动作攻击要逼真。侧踢要连贯、紧凑、严密；腾空后旋踢要快速、准确、凶猛。特别是身体腾空时，眼睛应始终盯紧敌势动态。且攻击何处要害部位，要有明确的认识，并在意识上就要管辖住对手的一切动态，方能随机应变，占得主动。并要充分运用身法，从而在腿击

时，能保持良好的重心和使腿击又高、又重、又长、又准、又狠、又稳。但须选择好时机，如果时机选择不当，那么在实战中，就会遭到惨重的失败。因为，腾空跃起时的失误要比地面立定的失误造成的后果，危险十余倍。相反如果选择的时机得当，可做到事前全无迹象，从而迫使对手无从防守和闪避。

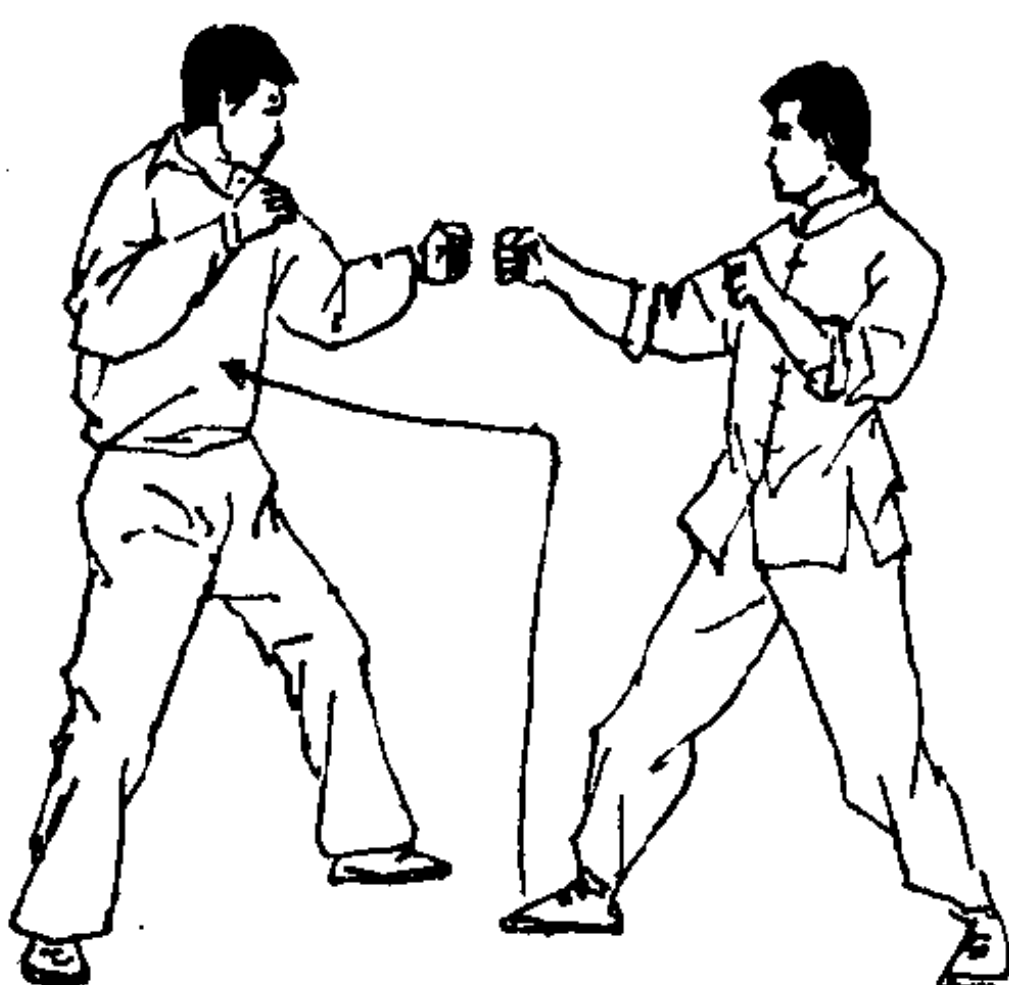


图443

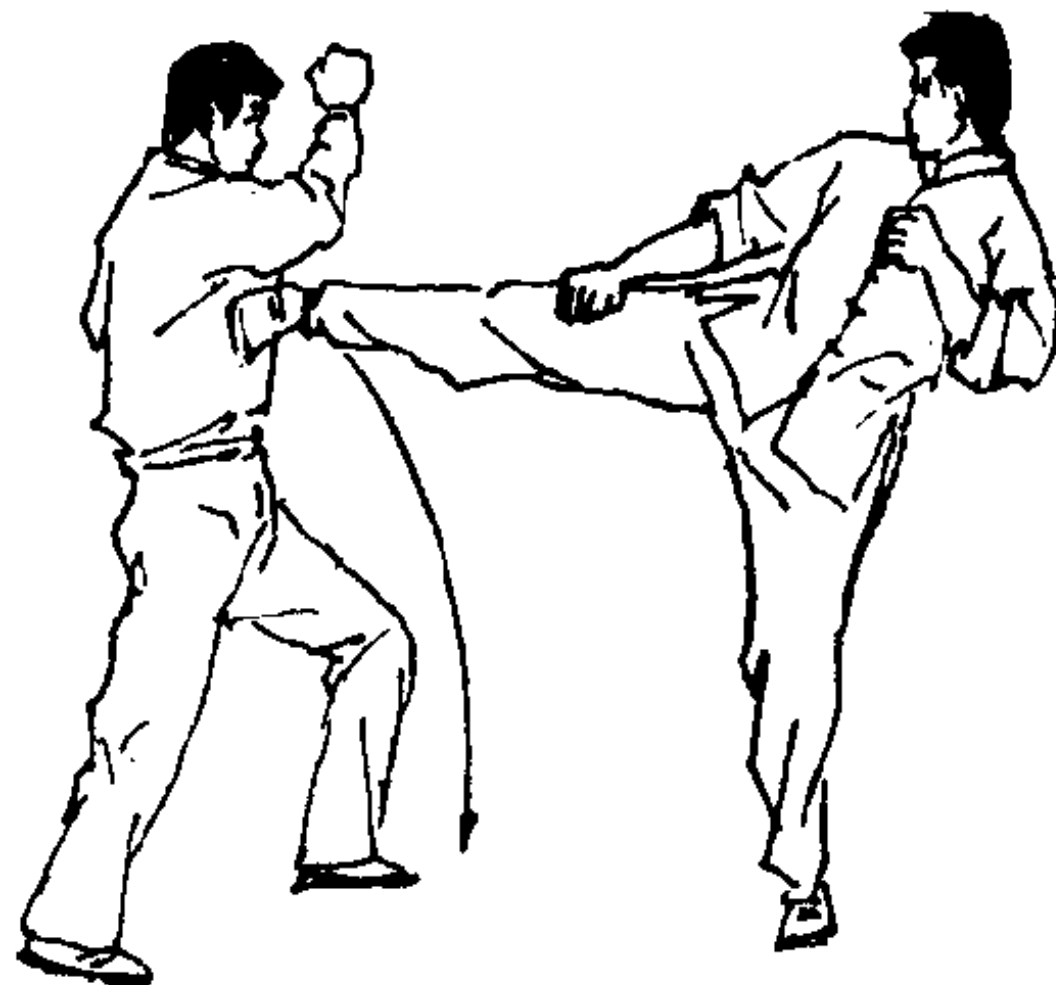


图444

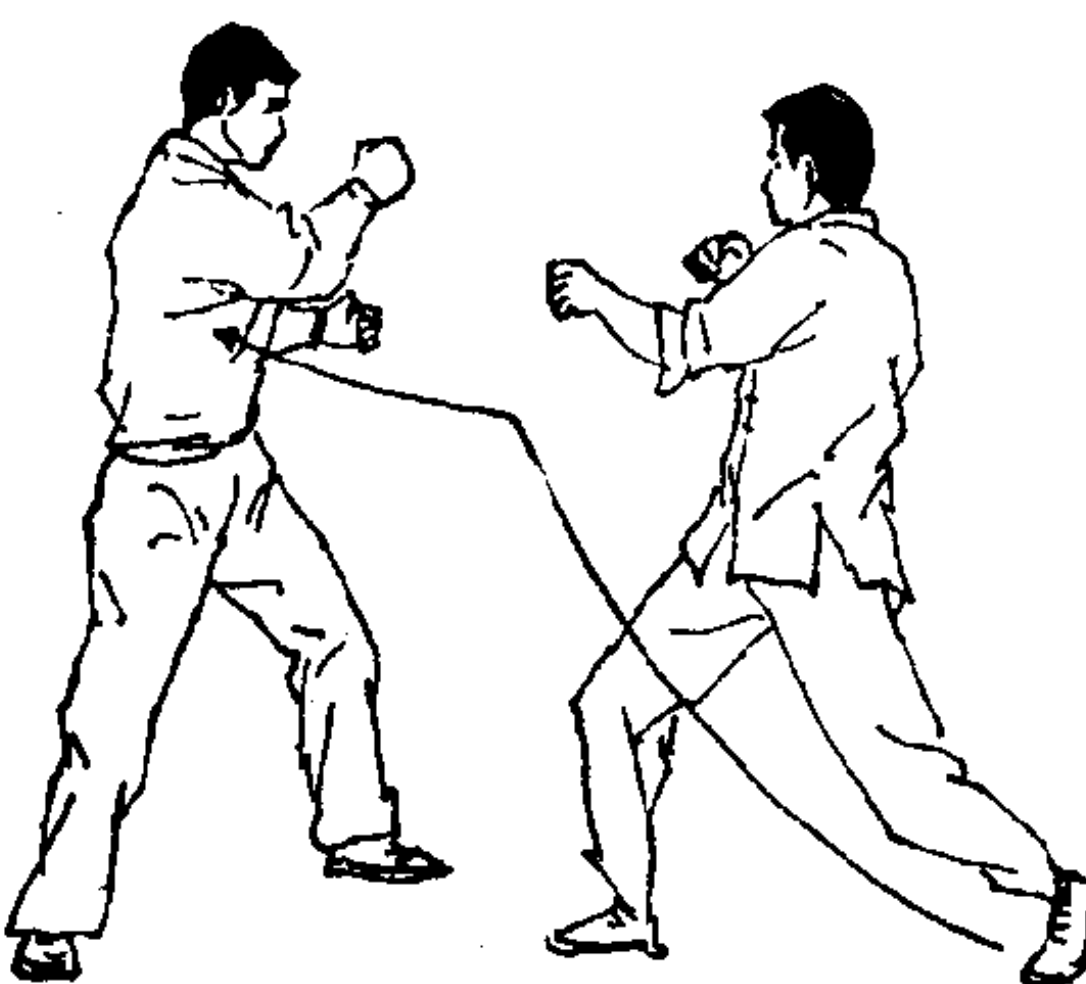


图445

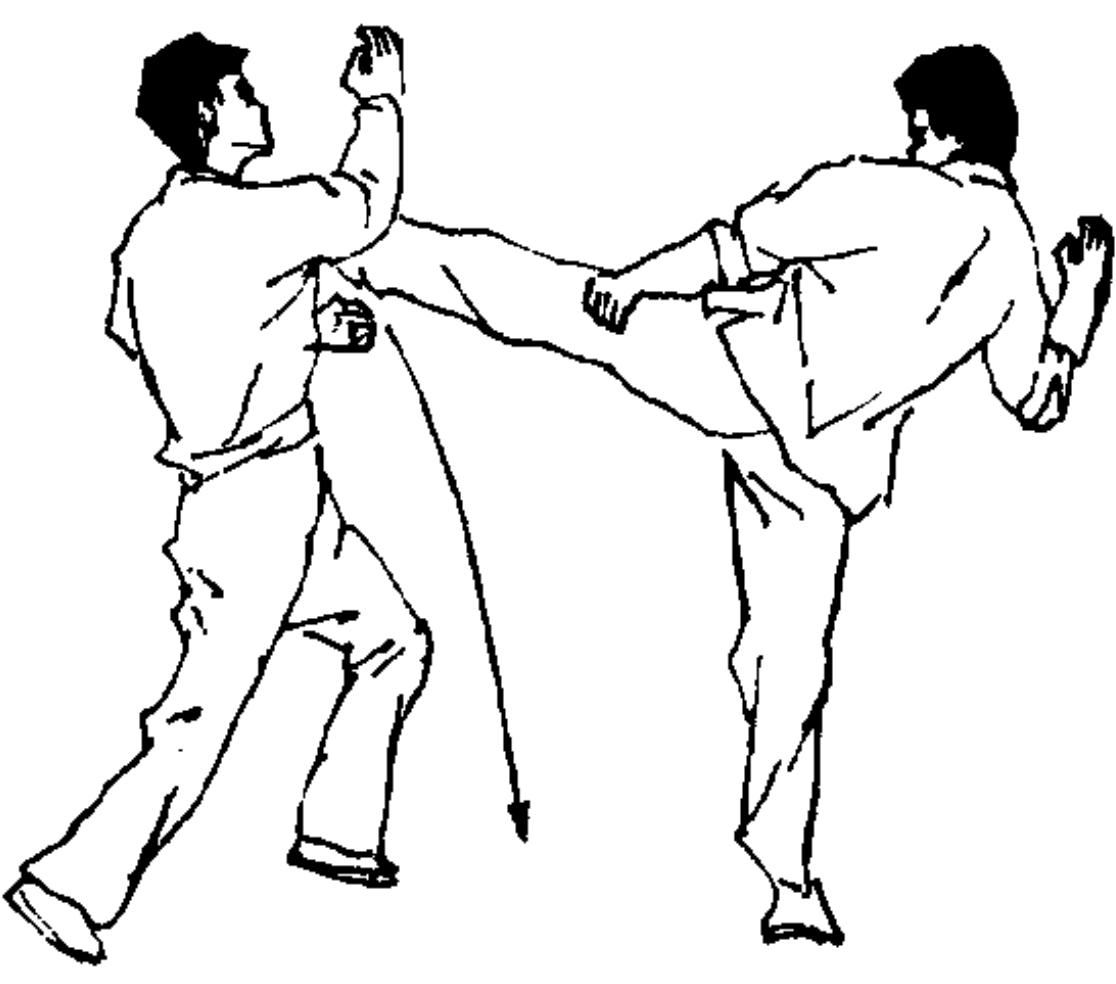


图446

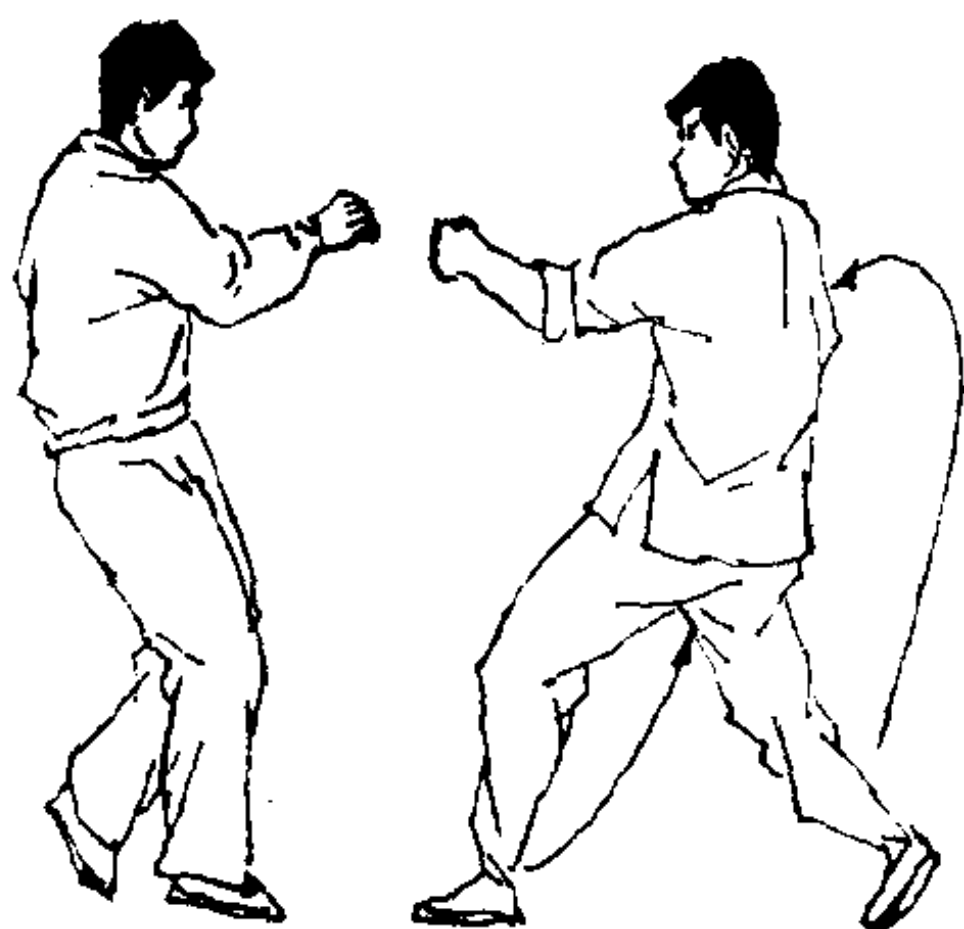


图447

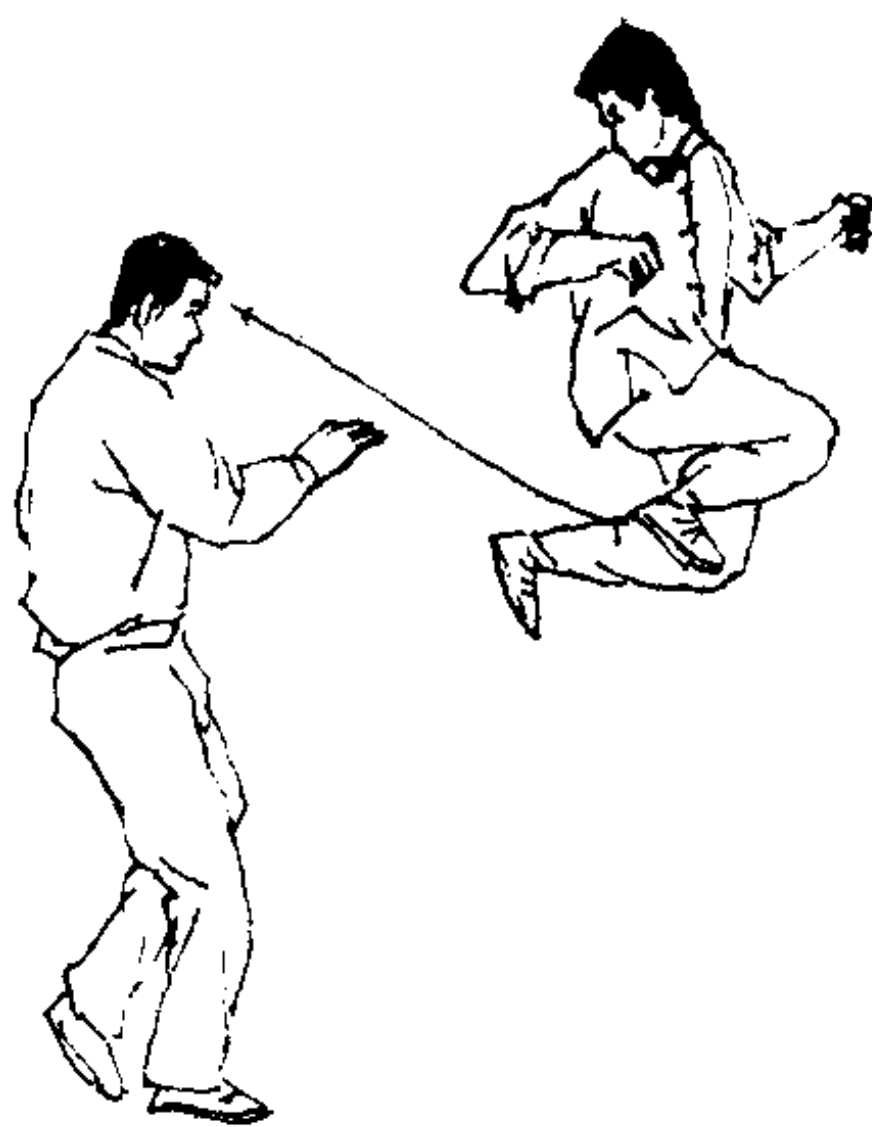


图448



图449

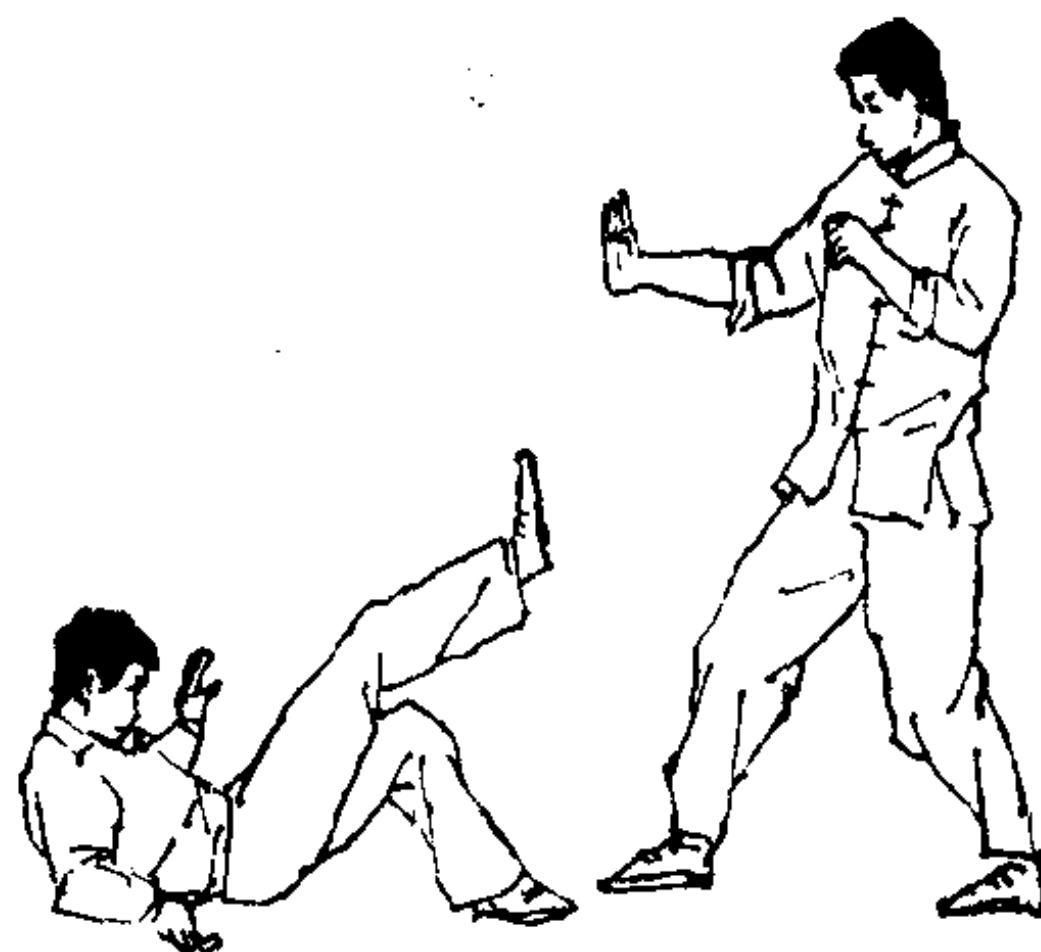


图450

本招法适用于中、远距离作战，且多用来攻击对手的头  
部、面部及腹部等要害部位，为李小龙最拿手的“连环三  
脚”之一。并且看似复杂，但却很实用。这大概与李小龙的  
灵活运用有关吧。

### 11. 腾空正踹接腾空后踹

双方由戒备势开始（图451），这次李小龙所面对的是两



个对手。当李小龙先发起攻击时，可迎着对手前冲的势头，迅速跃起（图452），先用左脚踢向面对手的胸部（图453），紧接着再用右脚连续踢向其头部或面部（图454）。然后，右脚在身体落地之前，再用一记腾空后踹腿攻向后边对手的头、面部或胸部等致命要害处（图455），将两个对手在瞬间踢倒在地（图456）。

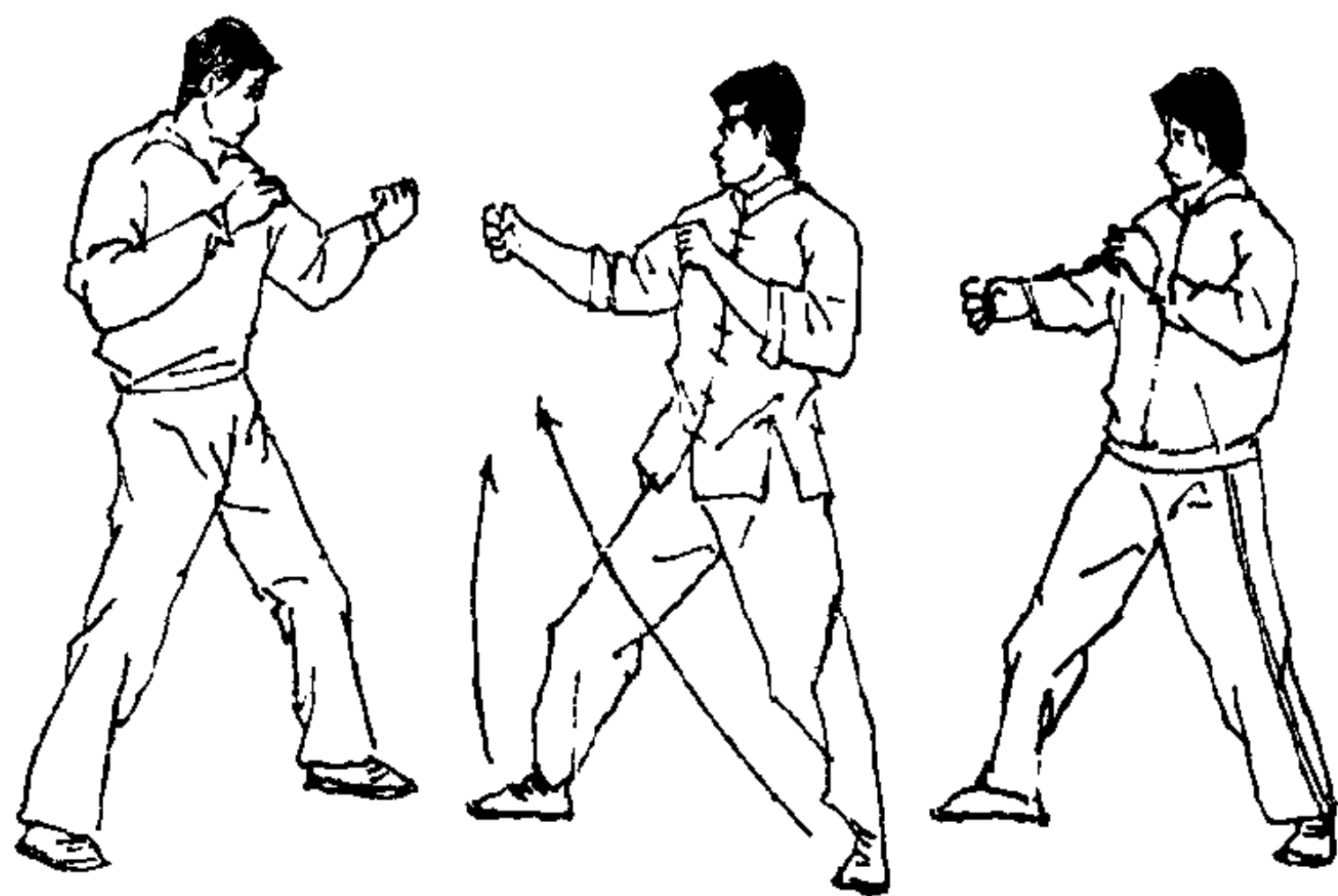


图451

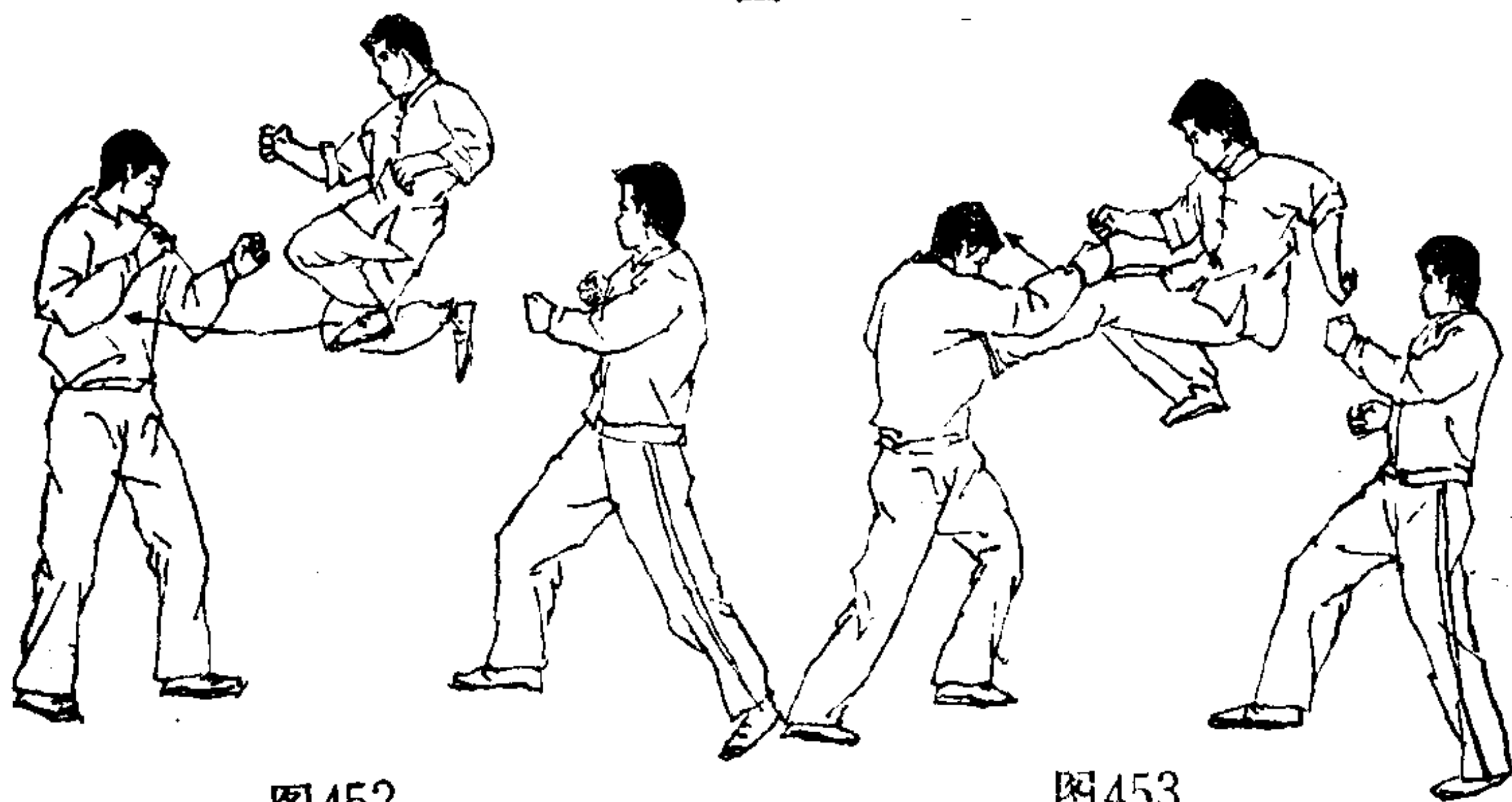


图452

图453

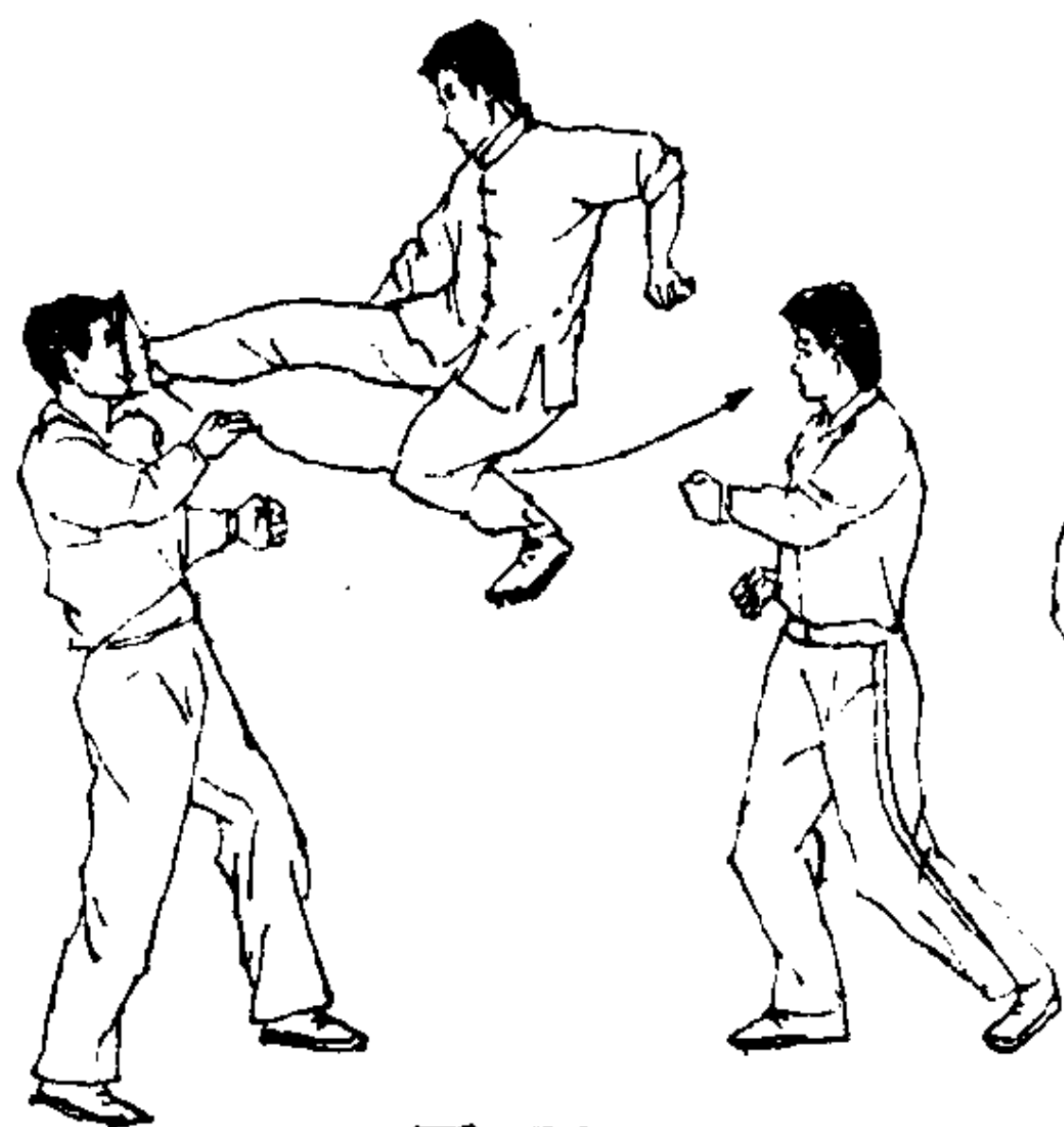


图454

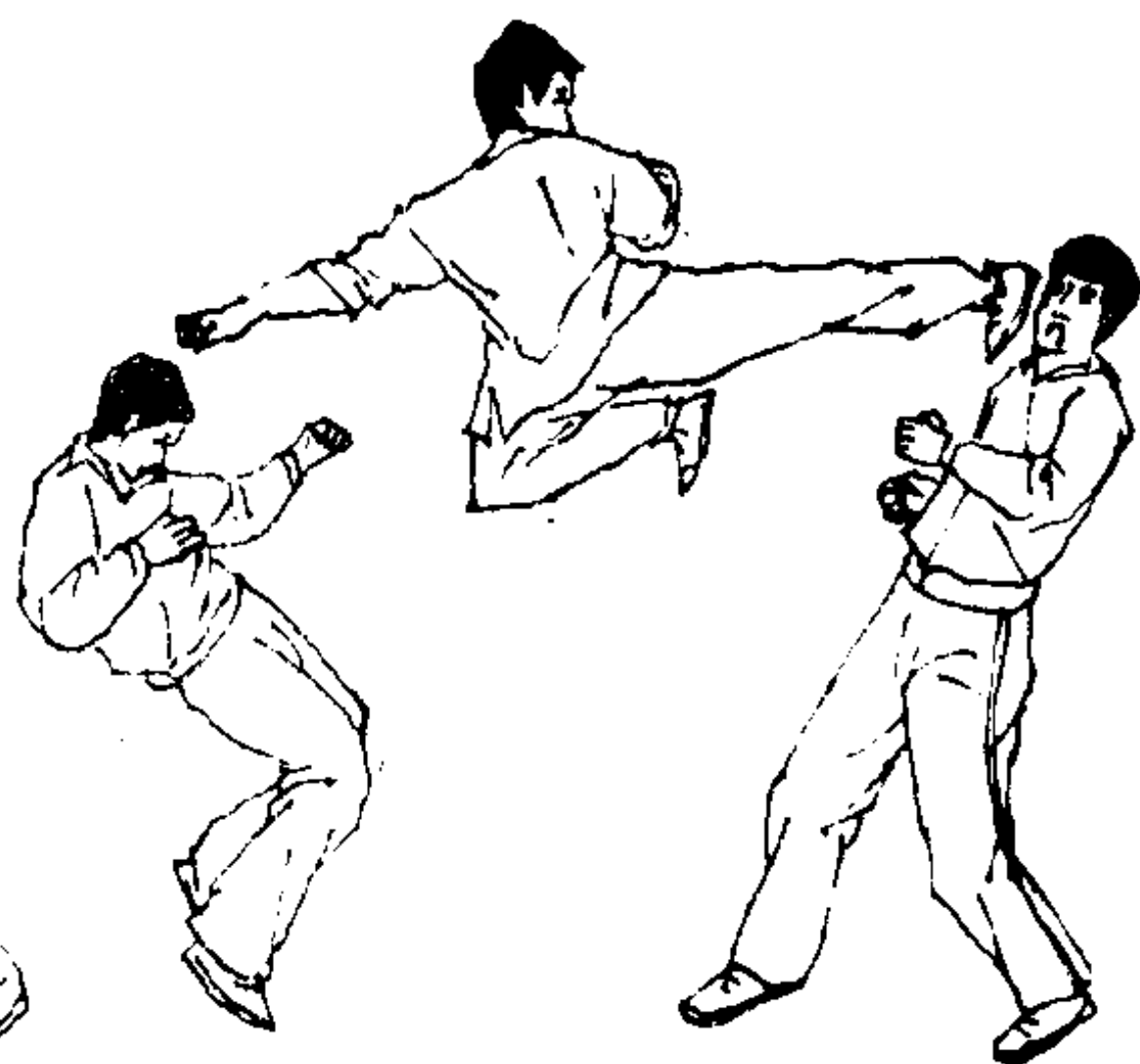


图455

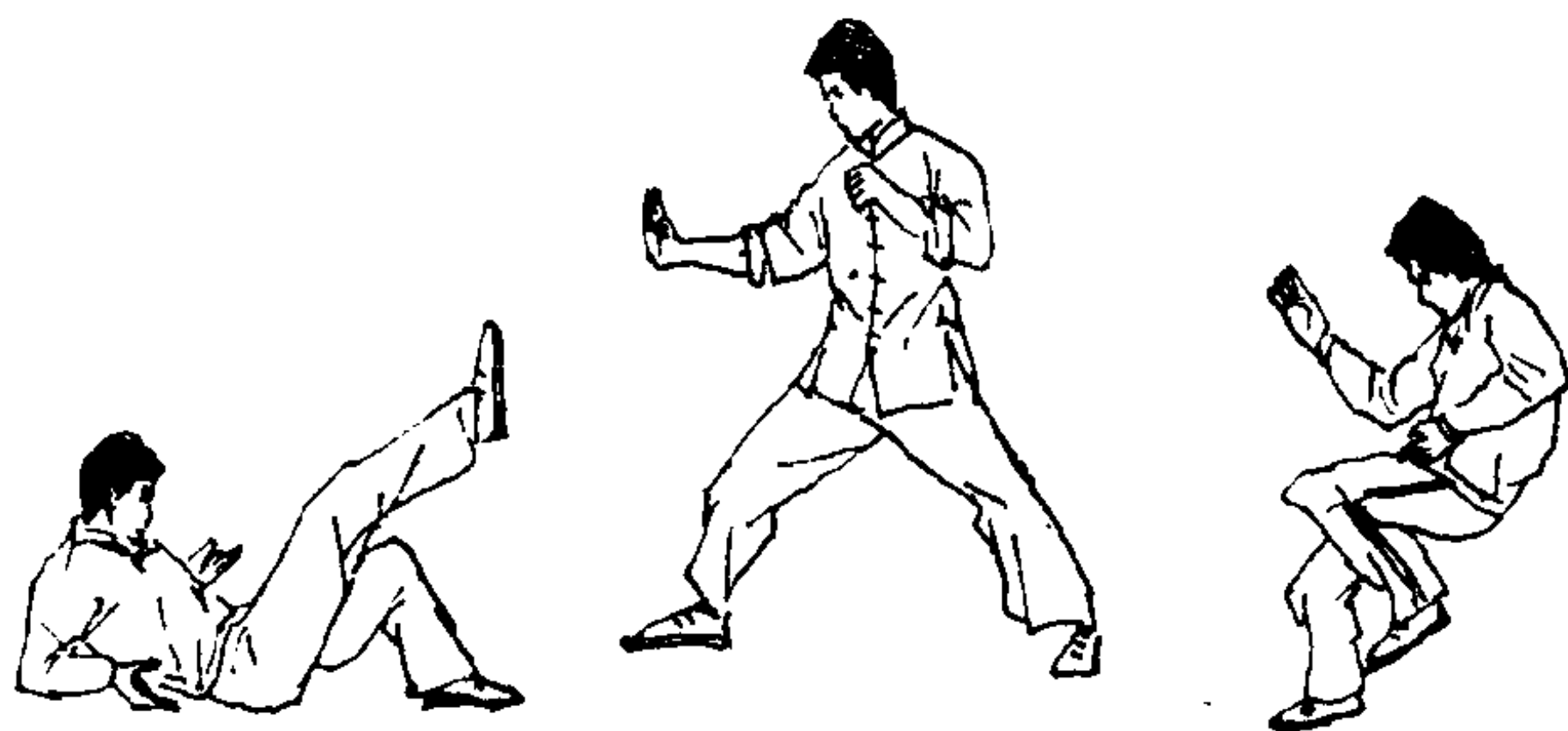


图456

动作要领：“空中连环三脚”是当今国际搏击术界正深入研究探讨的一大课题，因为它要求拳手必须具备强大的爆发力，极快的速度以及高度的协调身体各部位之机能的能力。所以，此腿法不失为一套较好的训练性高难动作。而且其动作完成的关键在于第一、二两腿须衔接密切，并于身体腾空在最高点时完成。而正当身体处于最高点往下落时，再踢出第三脚。

“空中连环三脚”根据李小龙的运用，命中率特高，挫伤力极强。原因是两腿踢击时，有时可声东击西，踢下击上

或击上踢下，且一腿可踢对手胸部或腹部，另一腿则可乘机达到目的。所以说“空中连环三脚”如运用得当，可使人防不胜防，但习者须有坚实的单个动作训练基础，才可有效的重创对手。

此招法为李小龙“空中连环三脚”中最简单而实用的一种。

## 第七章

### 截拳道防御反击法

---

技击术通常被称为“男子汉的自卫防身术”。顾名思义，欲精通功夫，防守技术很重要。因为防守技术不过硬，就意味着时刻要处于被动挨打的局面。而且即使你拥有一拳击倒对手的拳力，但也有可能反被对手击伤或击昏。

我这里所说的并非要你一味防守。因为出招攻击乃是技击实战的真正目的。然而，对对手造成最有力的威胁还是高超

的还击对手的能力。且在比赛中：从不出拳攻击的对手必败无疑。

——李小龙

防御与反击法是截拳道技击术中的重要组成部分，是阻止、减弱和破坏对手进攻而保护自己并乘机反击对手的方法。

在实战中，反击是一种妙策，它运用起来相当安全。而对于对手来说却具有极大的破坏力，因为它在逼近你时极易遭到猛烈而致命的反击。其次，如果和一个与你的技艺差不多的对手交手，可能会因为对手在发起攻击时而处于暴露状态。从而使你占据优势。不过引诱对手先行攻击，比等待他主动进攻更为可取。即反击的技术，应在刺激对手发出攻击或故意露出破绽引诱对手上当之后运用。

进攻之前须先精通反击技术，实际上反击是一种更高形式的攻击。对付攻击有多种反攻方法，但你应该选择最有效的一种。并且只有长期不断地苦练，才能具有这种快速做出反应的能力。反击之后，要趁机一直压住对手，不给他以喘息或反攻之际，并直致将他击倒为止。而且在寻机反攻时，要特别警惕惯用两次攻击（即假动作）的对手，因为他的第一次攻击往往只是引诱，而当你反击时，他却发起了第二次攻击，而这第二次攻击才是真正的攻击。

防守反击法在具体运用时，还要配合步法身法及眼法去整体的进行，并且在防守的同时就要不失时机地还击对手，以便由防守迅速转入进攻，即由被动变为主动。

作为一名优秀的技击高手，即要熟练地掌握和运用各种进攻技术，又须掌握运用好各种防御与反击的技术。因为如

果不能很好地掌握好防御与反击的技术，而缺乏防守能力，那么就不能有效的保护自己 and 有效的反攻对手。

在截拳道的许多技、战术中，都要求拳手须先避开或防开对手的凶猛进攻，然后再寻找有利战机去打击对手。如果在比赛中能够科学、合理地运用防守战术，不断地挫败对手的进攻，使对手的屡次攻击落空，不仅可以消耗对手的大量体力，而且更主要的是可以大大挫伤对手的锐气，并从心理上给进攻者以创击，迫使其丧失信心和勇气。从而为自己转守为攻和反击对手创造有利的条件和时机。

在截拳道中，优秀的拳手不仅善以假动作诱使对手的强击猛攻落空，而且能于对手拳脚落空或失去平衡之际以闪电般的敏锐攻击来反击对手。在研习这项技法时还必须懂得，防守是用来保护自身安全的方法，而绝非消极地防御，而应当积极的主动的为后来的攻击创造有利的条件。因此掌握防守技术的好坏亦反映了平时训练水平以至应用于实战的能力高低。

一次成功的反击，通常需要拳手具有高度的警觉性和把握住准确的时机，以及洞知先机、身体的闪转与移位准确等，而这些都归因于高效率的分析能力以及训练和对环境的适应能力。另外，准确地把握距离与时机也是进行有效反击的秘诀。一位优秀的搏击手须具有在任何时刻、任何动作之伊始做防御与反击的本领。因为有效的反击不仅可以消解对手的攻势，还可以及时地利用对手之动作予以反击。

由于自由搏击是变幻莫测的，因此许多意料不到的事情随时都会发生，这就迫使我们不得不考虑较全面的综合性防



守法，以提高防守的能动性。总之，无论采用什么样的防御与反击方式，都要有准确的判断能力，且尽量避免由于自己的失误而导致防守技术的失败。

——李小龙

进行防御与反击时，适当的距离和准确的时机是至关重要的。而且在消解对手的攻击使其攻击失效的同时，身体重心需移至后脚，并以双方距离的有效递增来保持最佳的反击距离，这样能使自己有足够的时间来准备防御和反击。李小龙还认为：最佳的反击时机应是在对手将要但尚未完成动作之时便立即转入反攻，并且愈快愈好，使其根本无法回防。如果你不能抓住这个时机，而过早或过晚地实施攻击，那么就算你的防御反击之动作做得异常完美，但亦不会给对手造成多大的威胁，甚至还会给对手造成可乘之机，从而导致因自己失误而造成失败。在实施防御或反击时，还有一点值得注意，那就是自己的攻击意图万万不可为对手所洞悉，即应尽量减少对自己不利的因素。

在整体性的自由搏击中，进攻与防守的关系甚为密切，必须将他们有机地融合成为一种统一的技、战术，并为最终的胜利铺平道路。这除了要善于运用各种主要的防御方法反击外，尤需正确的时间把握、判断准确与镇静稳定的心理等。它还包含了周密的思考，果断的动作与稳妥的控制，如此方能有效地制敌取胜。

截拳道的防御反击法根据实战情形可分为：截击技巧与防御反击法两类，现介绍如下。

## 第一节 截拳道截击技巧

截击战术，运用于对手开始发动进攻的一瞬间。这种战术可以是直接的，也可以是间接的。在对手向前逼近并准备出拳或起脚时，或在做假动作并处于复杂的组合进攻的运动前的瞬间，都可以采用截击战术。

在运用截击战术时，必须向前跨步或将身体往前倾，之所以这样做是为了避开对手打击的焦点。若不向前跨步，则未必能赶在对手发动攻击之前击中他。

正如上面所提到的，李小龙总是领先对手一步，这是由于他那敏锐和训练有素意识所决定的。而他总是苦练这种意识，以增强对周围事物的敏感性。另外，正确的选择时机和保持适当的距离，也是李小龙截击成功的关键。当双方间距大时，对手一般是要想一下如何进攻的。这时，你就应向对手发起攻击。通常截击法是在对手直线进攻或踢打时才使用的，但是也可以在对手脱离接触或反脱离及闪避时运用。

截击，对于那些不采取防御措施，而一味疯狂猛攻或站得过于近的对手，是最好的防御手段，而且有时你必须调整身体的角度，以便及时发现破绽并乘机反击对手。在某些时候，迫使对手穷于应付，使其无法恢复原来的防御姿势，无法对付你的闪避和反击，这的确是很聪明的手段。但是你必须搞清楚，对手是否在利用假的截击来引你上钩。

下面介绍9例李小龙在实战中最常用的截击技术：

## 1.直拳截击直拳

双方由戒备势开始（图457），对付一个左手在前的对手（图458），当对手正要以前直拳攻击时，李小龙可迅速用左手截住来拳（图459），同时用右直拳攻击其面部或下巴（图460），即利用中心线原理去重击对手。

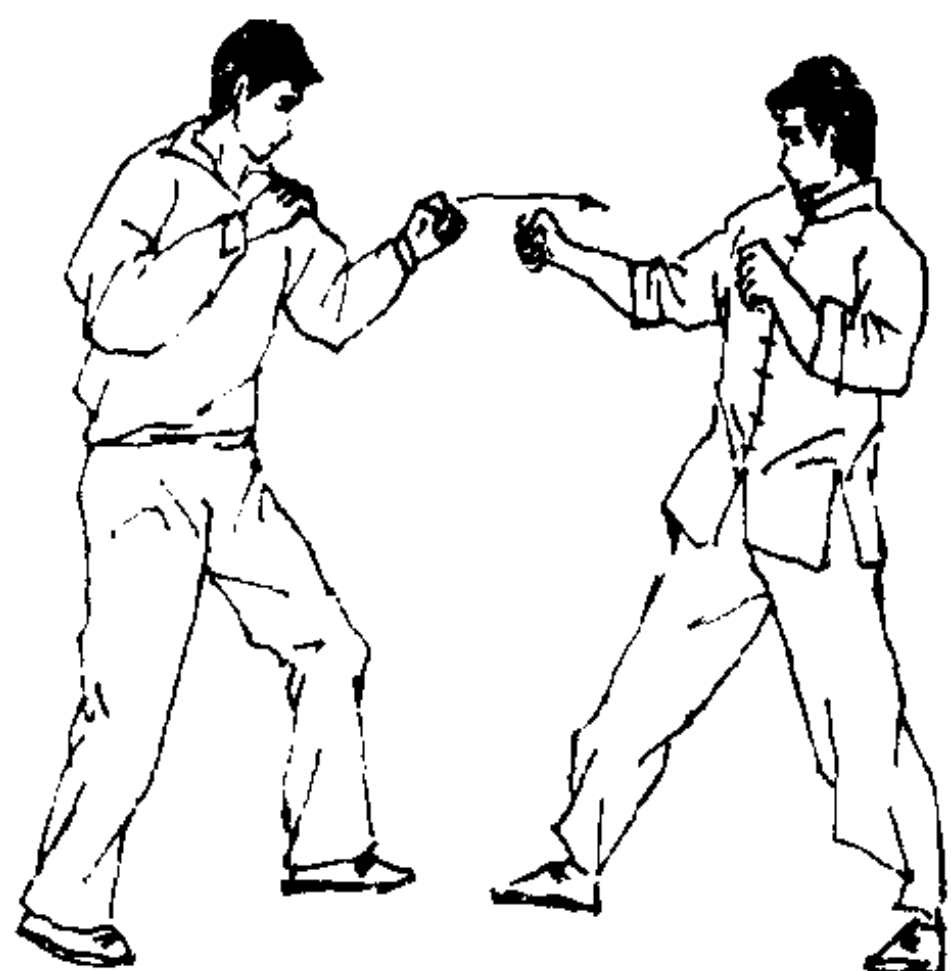


图457

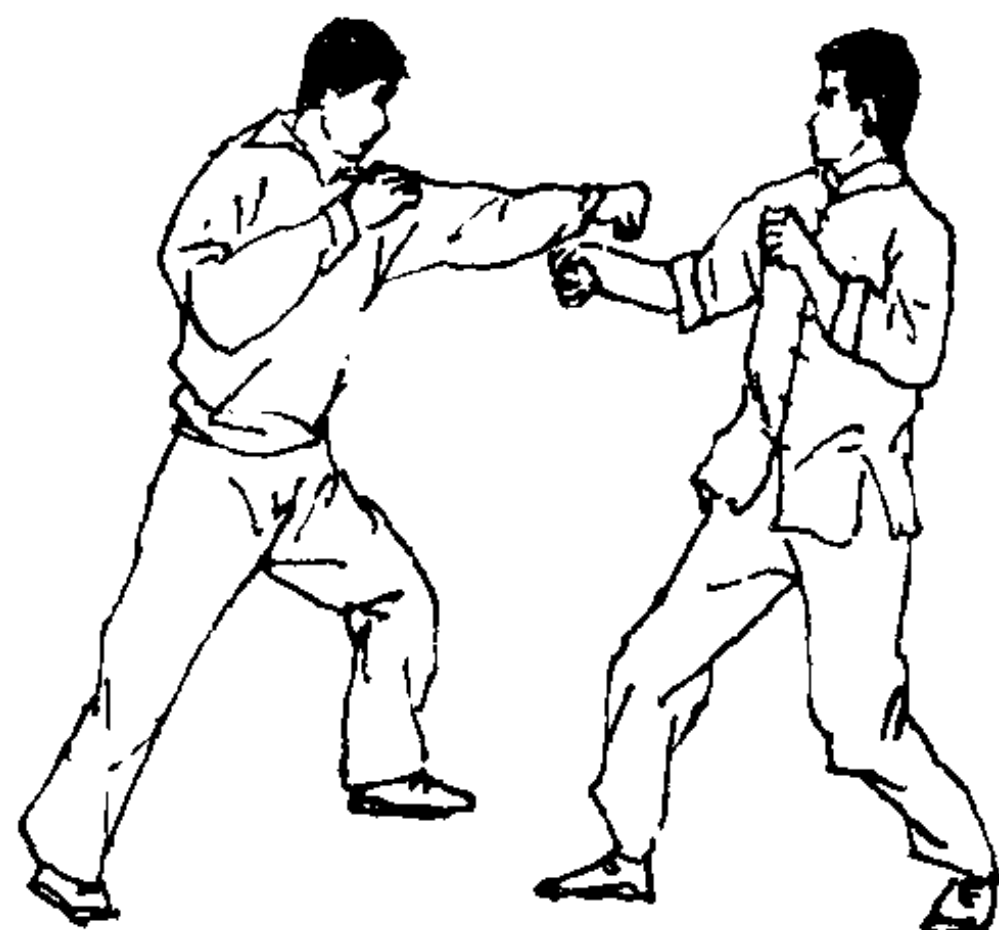


图458

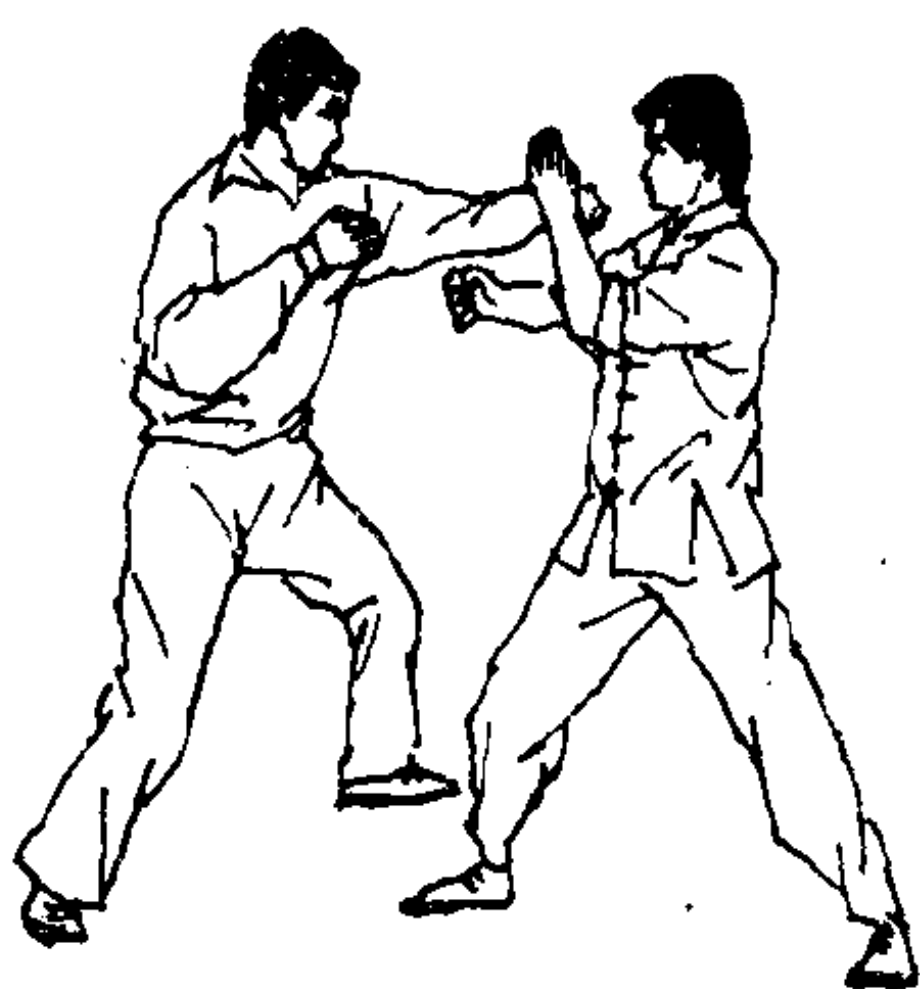


图459

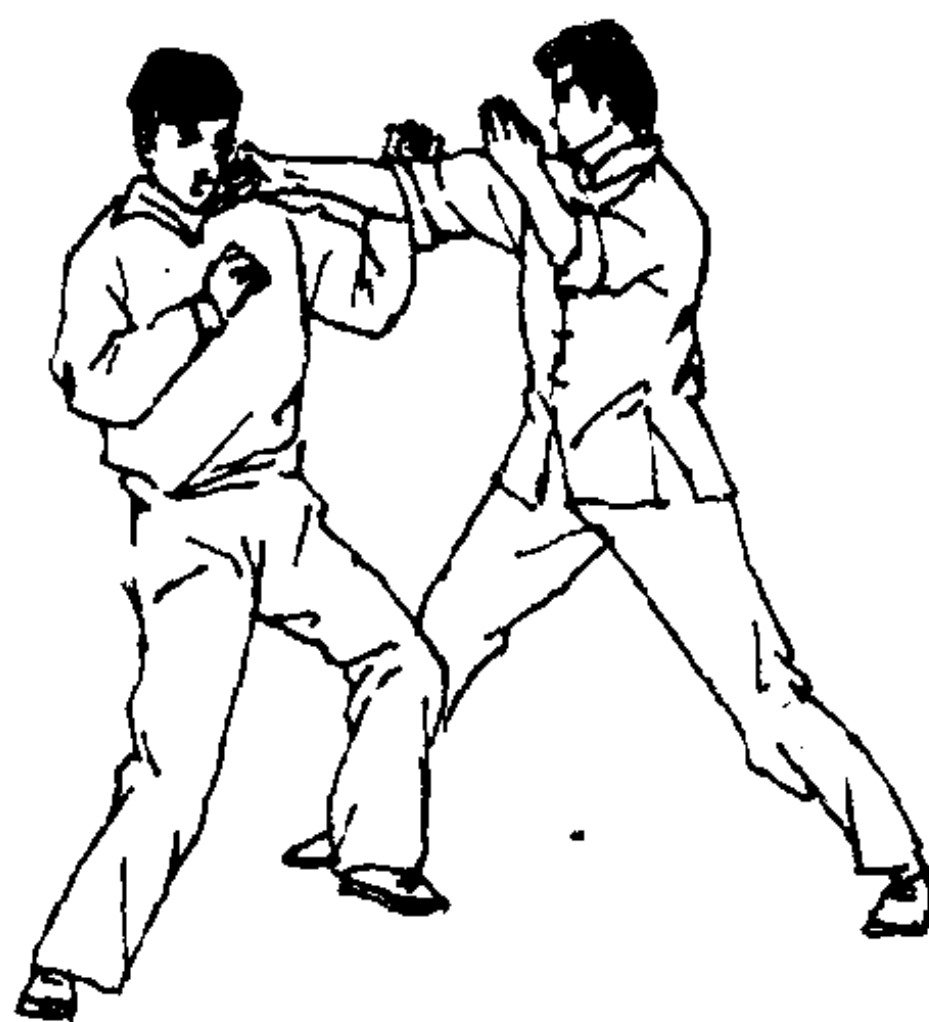


图460

动作要领：对于截击来说，时机的选择十分重要。当判断对手攻击的路线后，可在他发动攻击之前的一瞬间，不失时机的去反击他。在这里，截击与反击是一个有机的整体，

不可分割开来。

## 2.直拳截击摆拳

双方由戒备势开始（图461），对付一个左手在前的对手。当李小龙看到对手用摆拳打来，便迅速地贴进对手（图462），并用右直拳反击其面部（图463）。由于直拳的速度比摆拳快，因此能在对手击中自己之前而去重创其要害。而且亦正好使对手击来的拳头落在自己的左臂上（图464）。

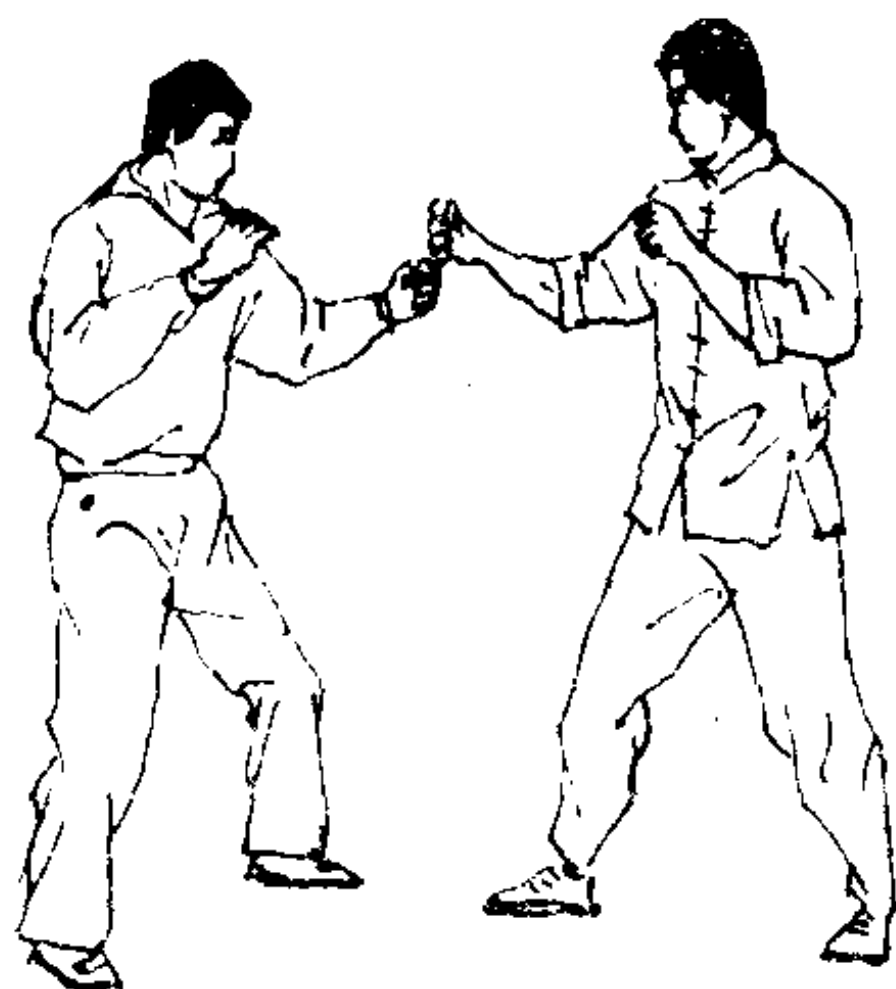


图461

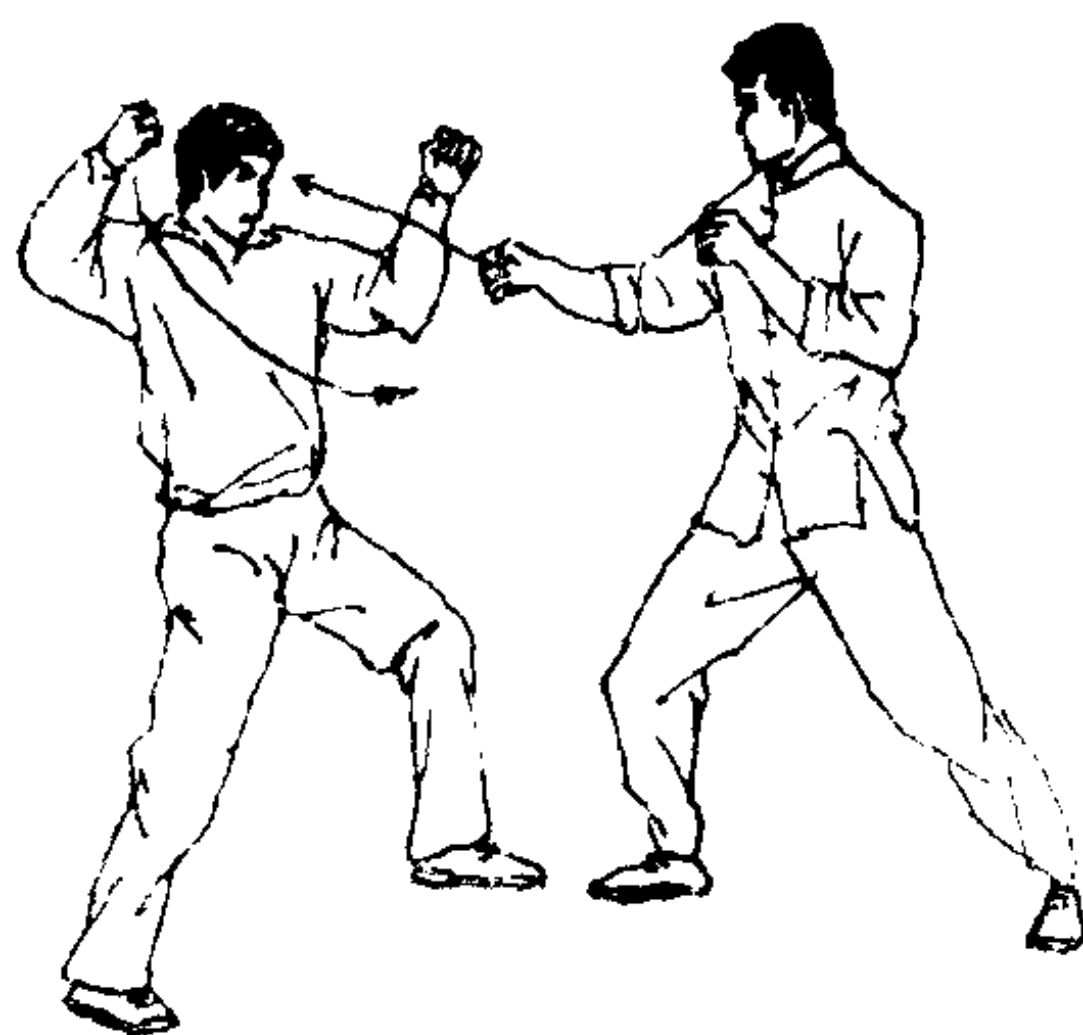


图462

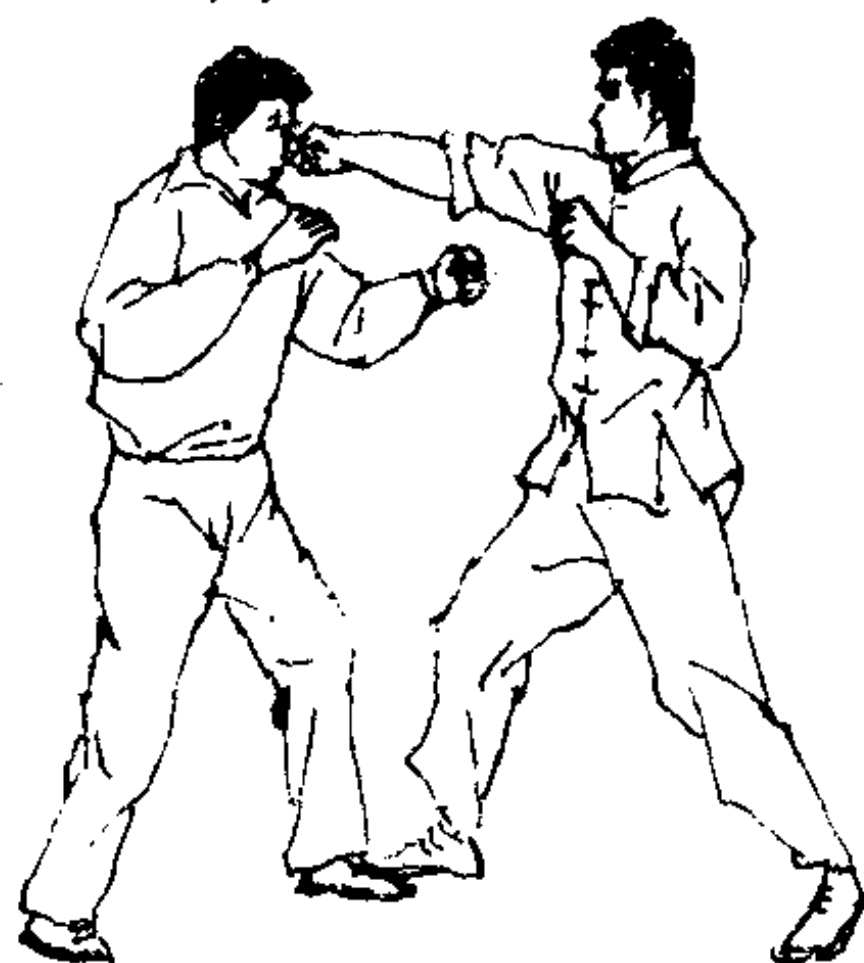


图463

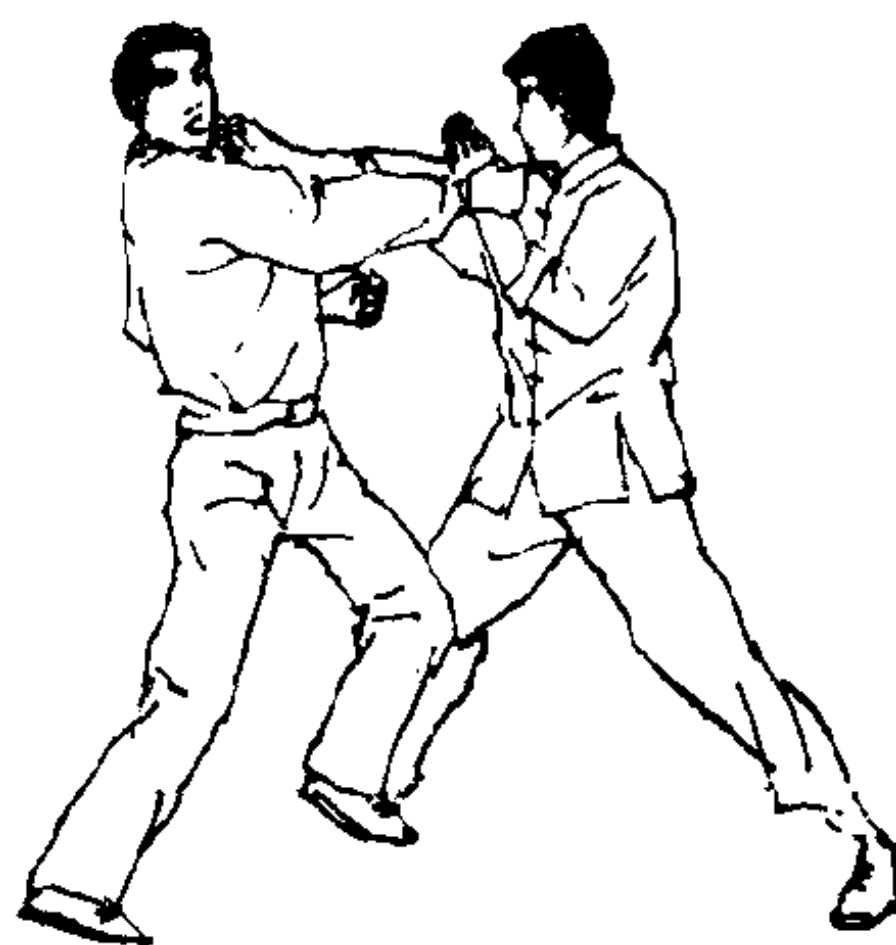


图464

动作要领：截击的概念是正确判断，并在对手进攻的半途中就截住他，且同时进行反击。而且为了保证自己的安全，应处于攻击者打不到的位置上或采用其它的掩护措施。成功与否也将取决于能否正确地估计、选择时机和准确地进行截击及能否进行敏捷的反击。

### 3. 截踢反击前腿攻击

双方由戒备势开始（图465），对付一个右手在前的对手，此时李小龙在注意观察着对手的面部表情，并等待他做动作。一旦对手开始攻击，李小龙便将前手向上一挥，用以迷惑对手（图466），同时抬起前脚对准其膝关节便是一记截踢（图467）。然后，同腿不下地，在略回收后，再由屈到伸去连续攻击对手的上盘（如图468），将其踢伤或踢倒在地。

动作要领：这种截击腿法是截拳道中最难对付的防御战术。因此，如果熟练掌握了这种腿法，则几乎可以成功的阻止任何形式的攻击。运用这种腿法的目的还在于抢在对手进攻之前去踢击他。也就是说，必须在对手要加速或进攻之前截击他。为了达到此目的，你必须有比对手要快得多的速度。所以说截击是阻止对手进攻的有效武器，你应在格斗中利用一切机会运用它。因为它不仅可以使你有力地击中对手，而且还能使对手暴露出你所要连续反攻的要害部位来。除此之外，运用截踢还能迅速瓦解那些自信心和攻击力很强的对手的士气。

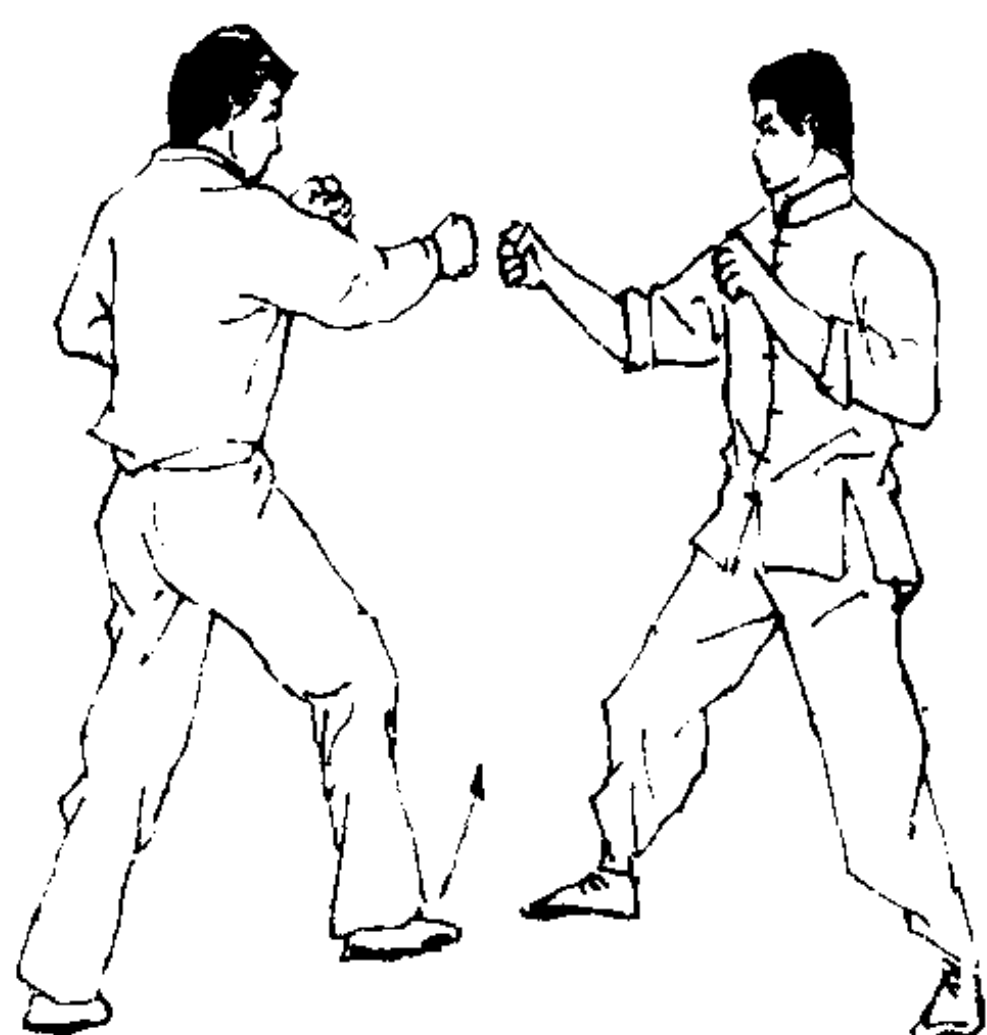


图465

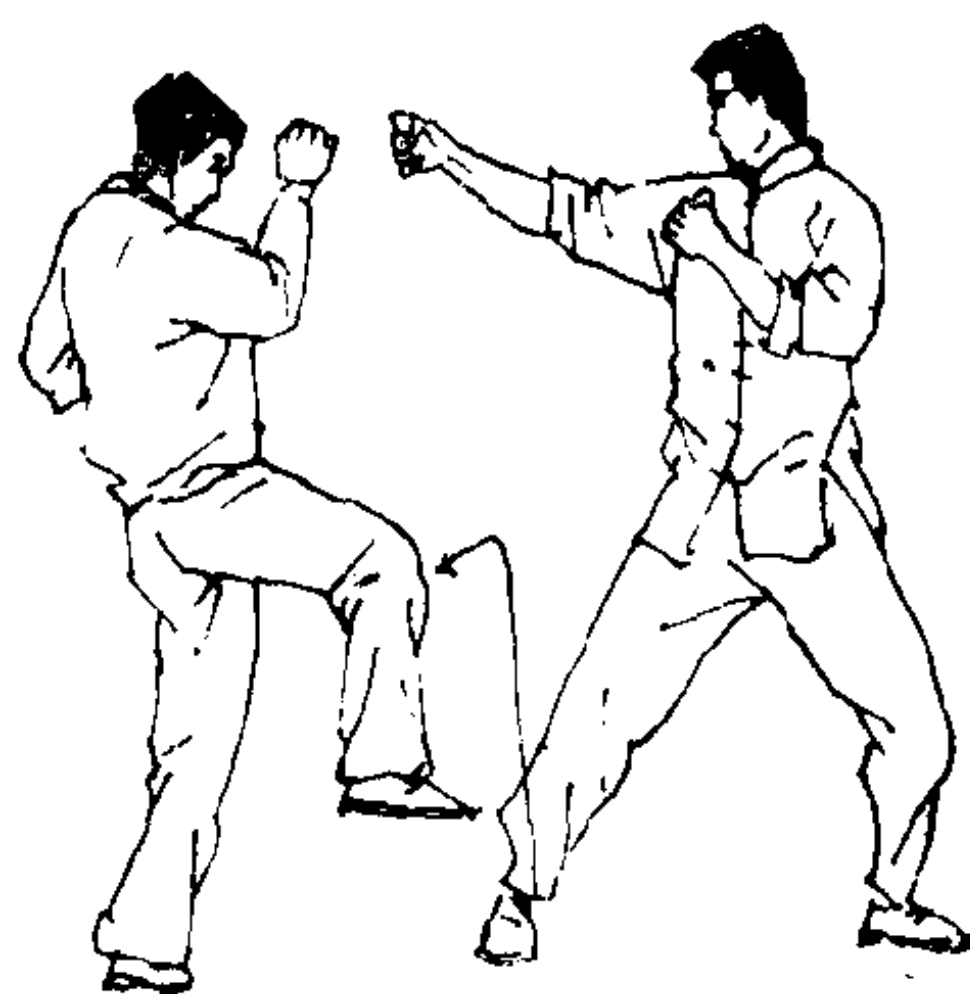


图466

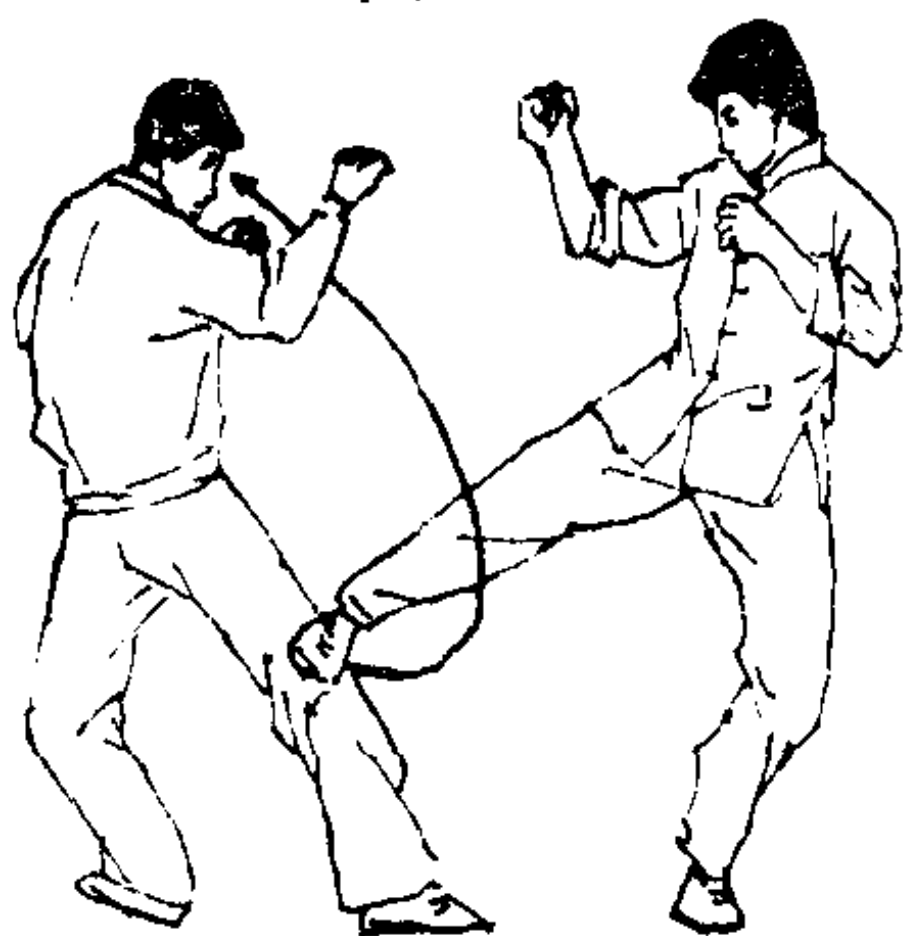


图467

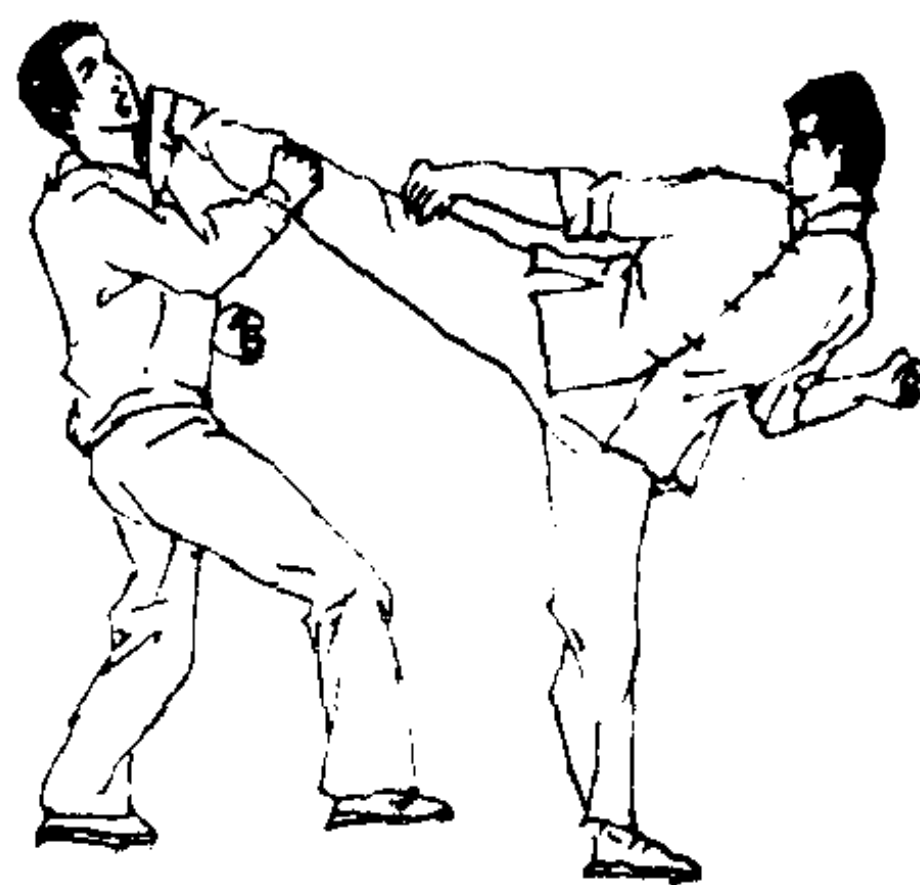


图468

#### 4. 截踢反击后腿攻击

双方由戒备势开始（图469）。对付左手在前的对手，如果他想用后腿从正面踢击（图470），这时李小龙可迅速地抬起前腿并在半途中截击（图471），然后不待对手将腿收回，可速落稳右脚，再连续用一记左旋踢将其击倒在地（图472）。

动作要领：在运用时，必须意识到这种踢击并不一定是一次反击，它是专门在某些时候用来阻挡进攻的，而紧接其后的攻击才是足以给对手以致命打击的进攻。



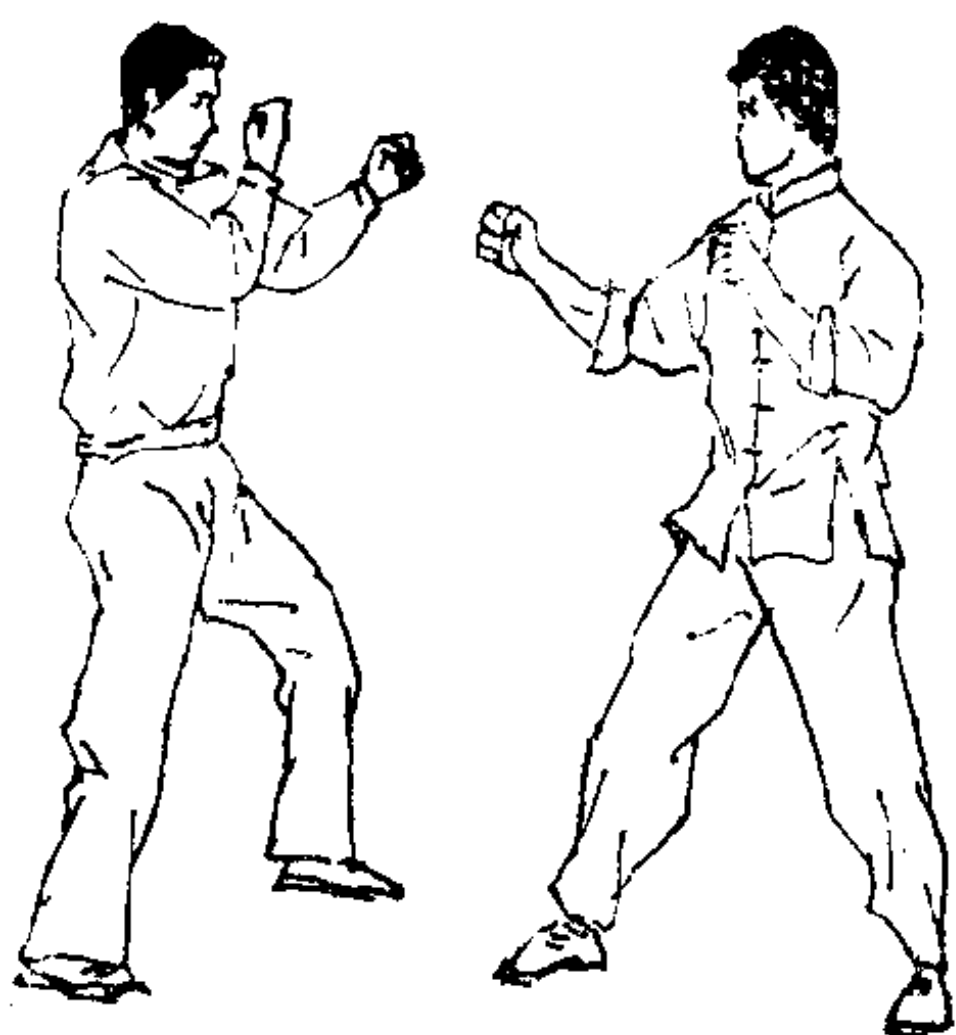


图469

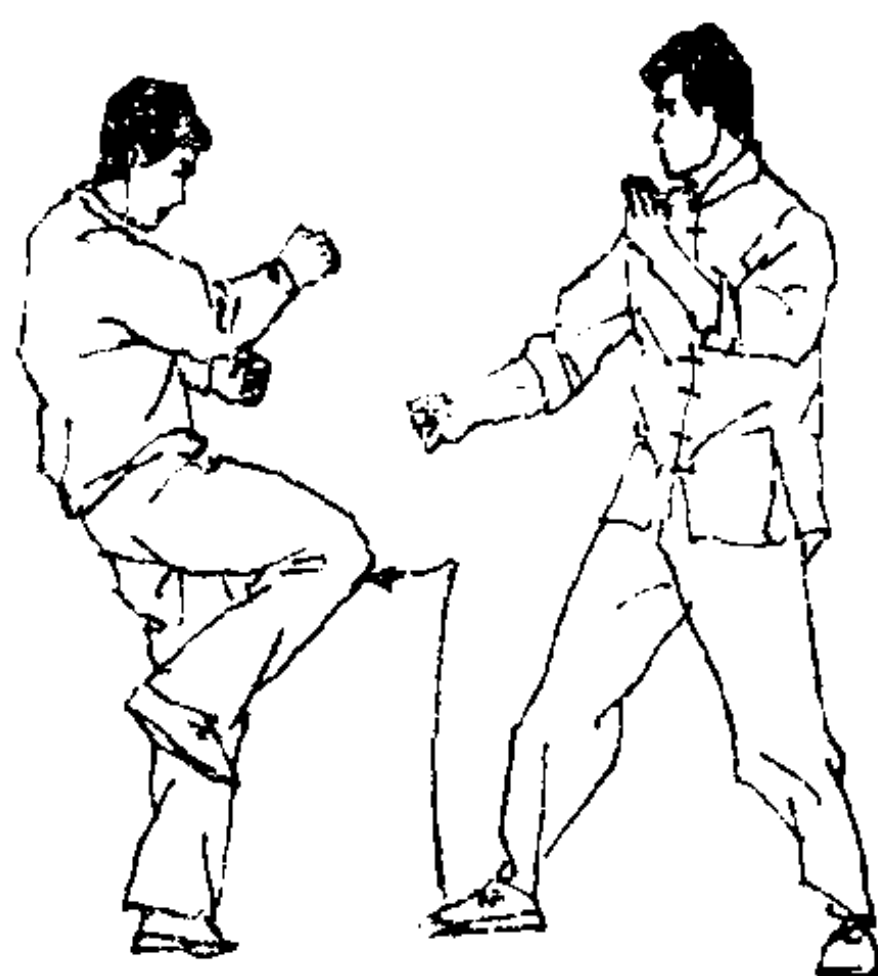


图470

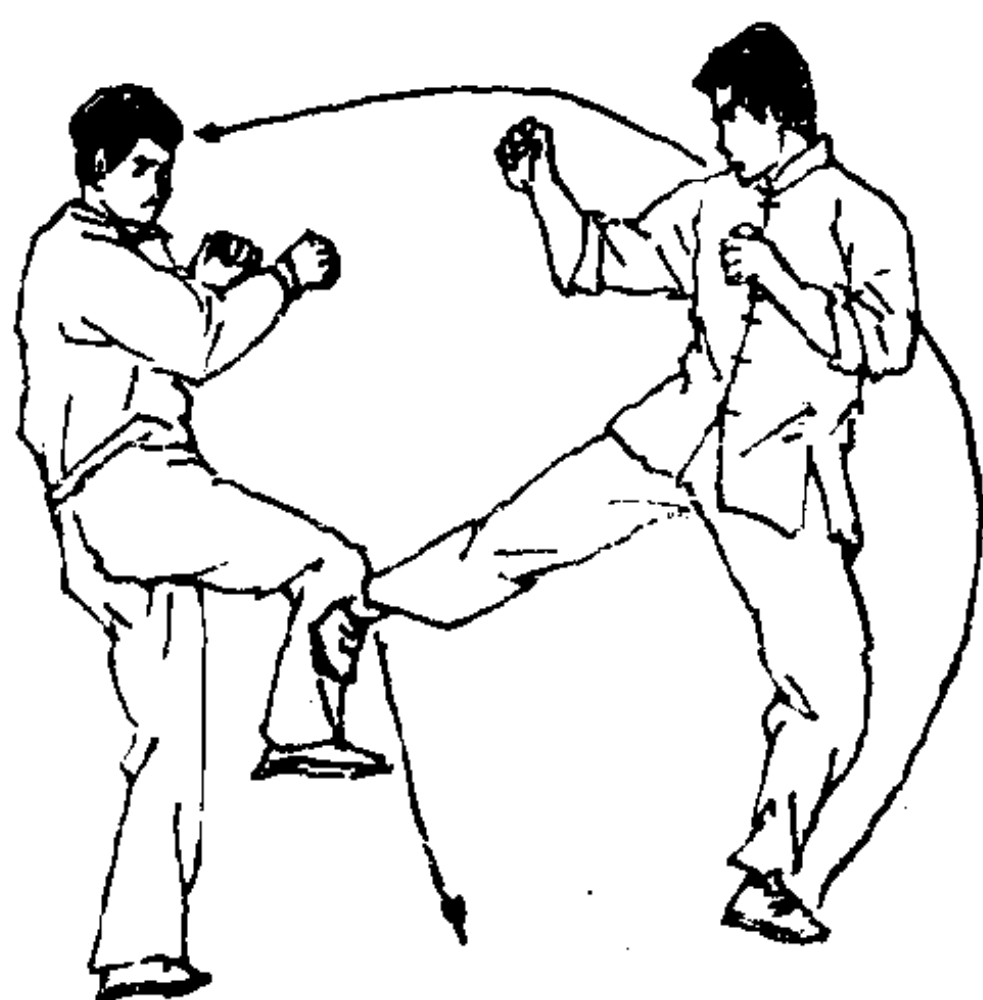


图471

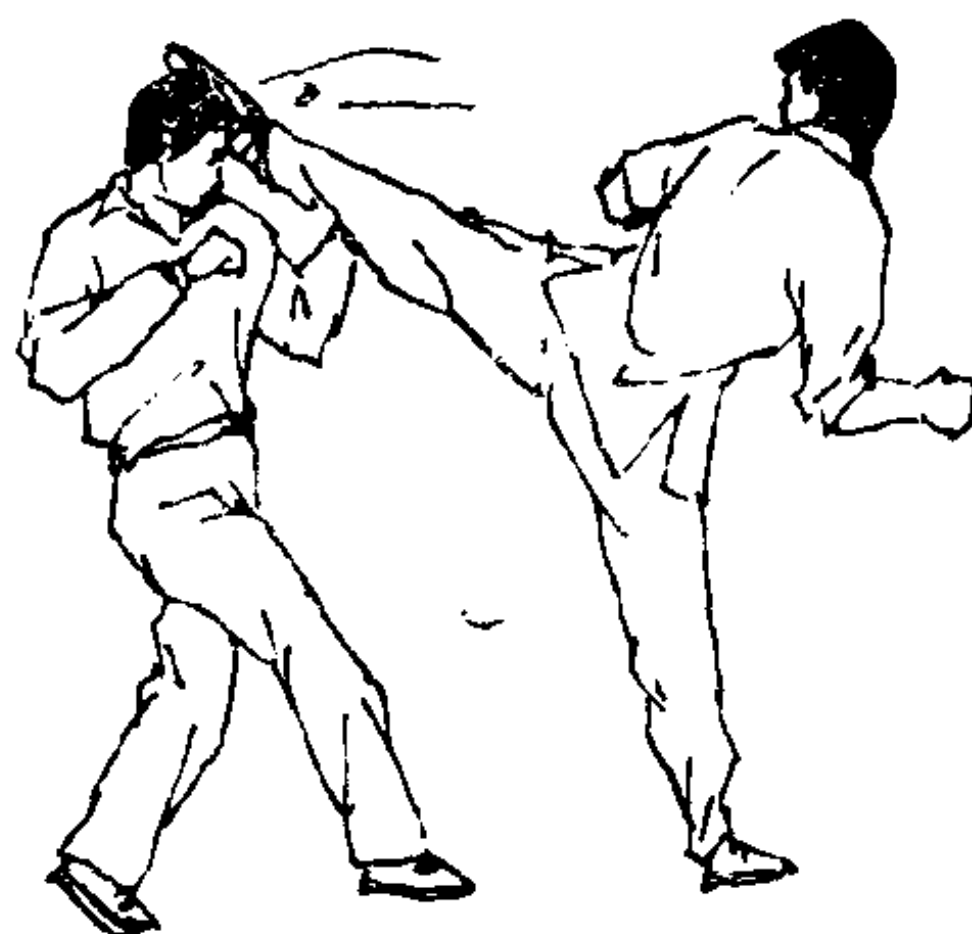


图472

### 5. 截踢反击前腿攻击

双方由戒备势开始（图473）。对付左手在前的对手，当对手扑上来时（图474），李小龙便及时采取了有效的措施进行直接迎击，而且即使对手已经抢先做动作，李小龙也能凭其快速地反应去阻止对手的攻击（图475），并连续用一记高侧踢去重击其面部或头部要害处（图476）将其踢昏或踢倒在地。

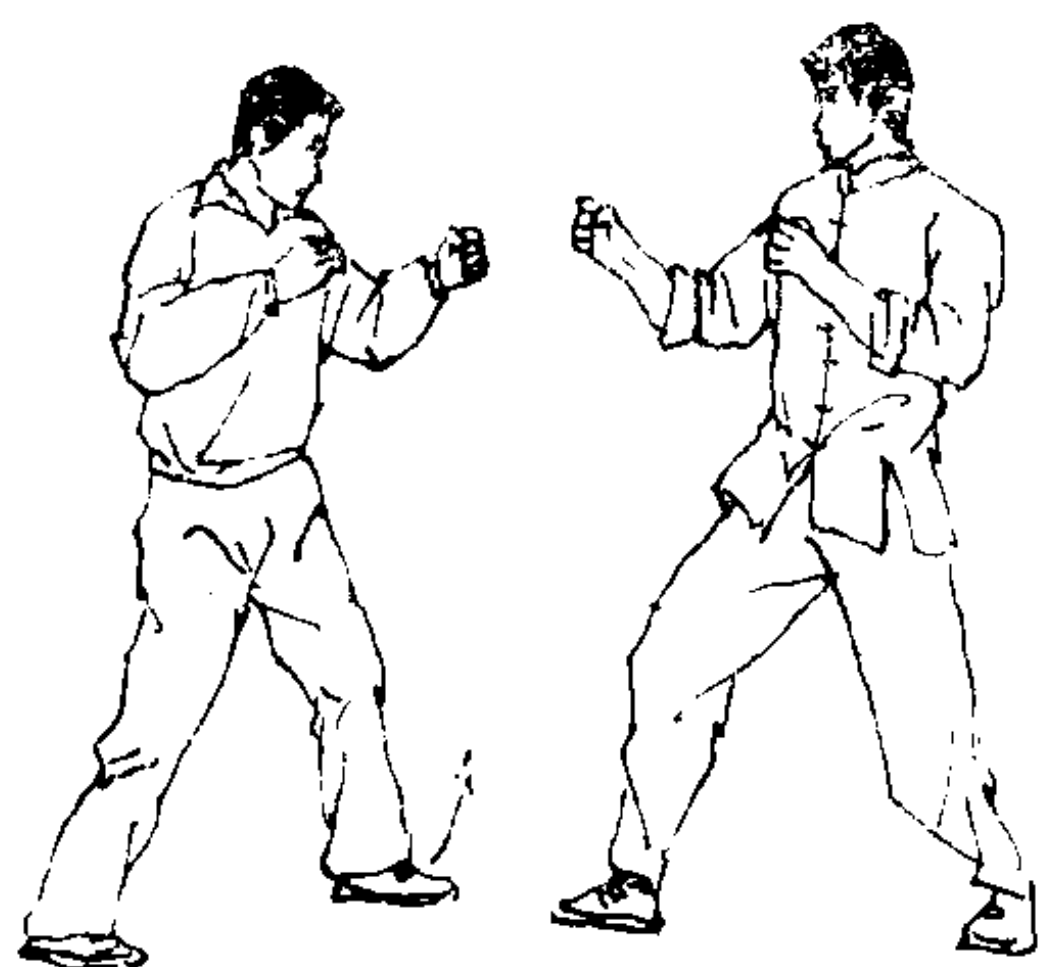


图473

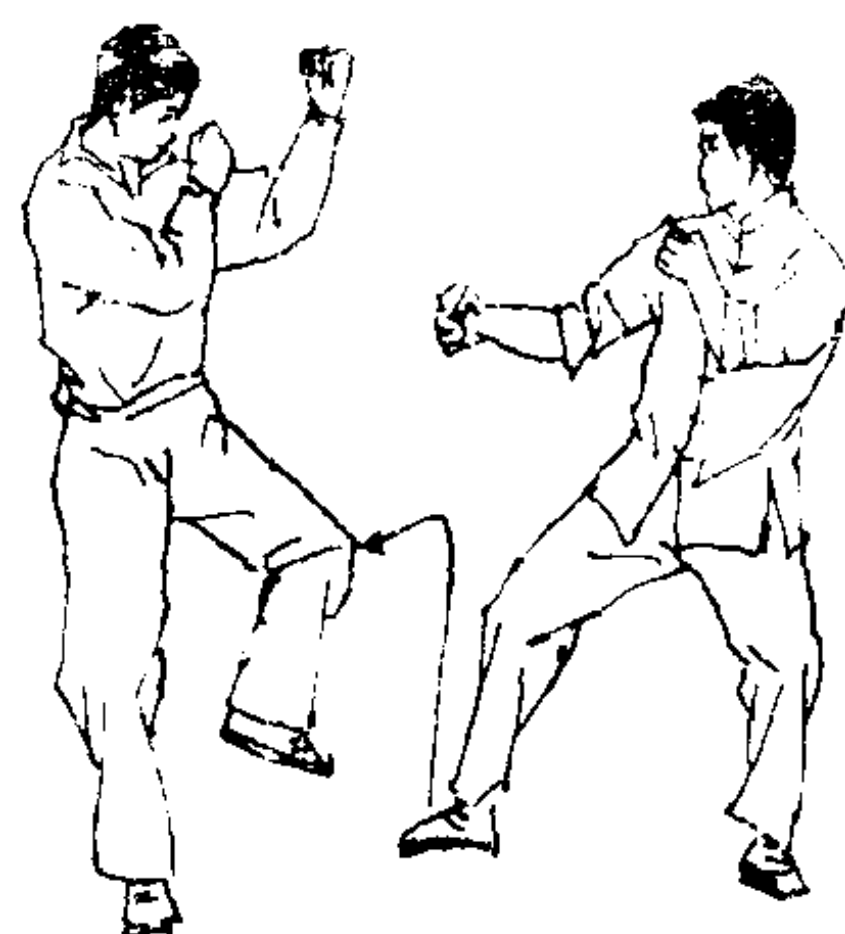


图474

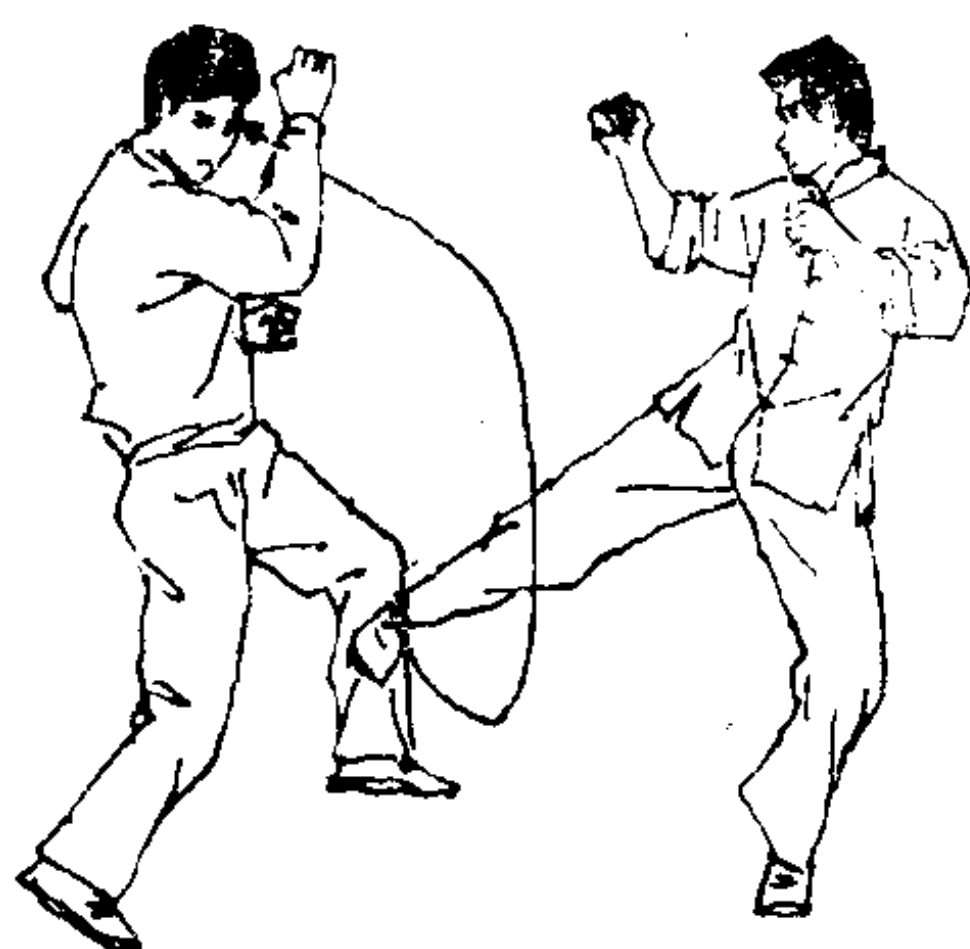


图475

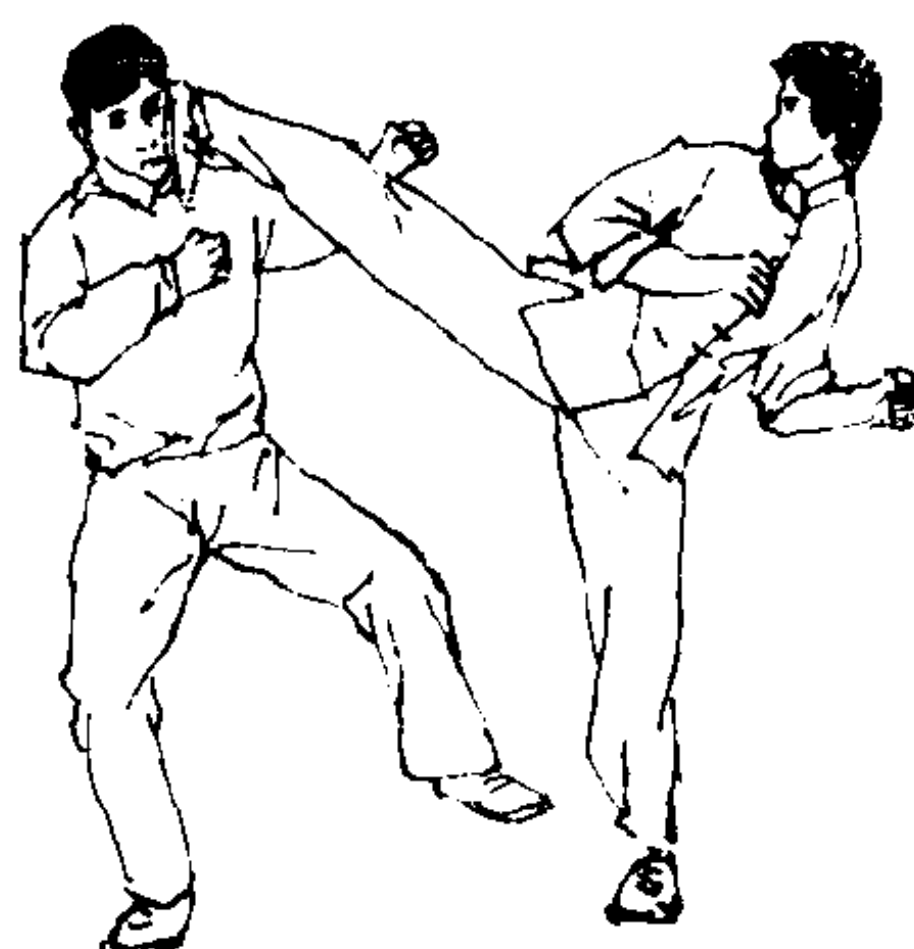


图476

动作要领：本招法同与右手在前的对手格斗没有什么两样，而且还有可能更容易地截击对手的前脚，因为双方的腿正好处在一条线上。

## 6. 截踢反击后腿攻击

双方由戒备势开始（图477）。对付站立姿势相反的对手，由于双方间距大，所以李小龙能有较多的时间来准备防御对手的进攻（图478）。当李小龙弄清对手逼近的路线后，便迎上去向对手的胸部狠狠地侧踢一脚（图479），这一脚不

仅阻止了对手的进攻，而且还可将他踢翻在地（图480）。

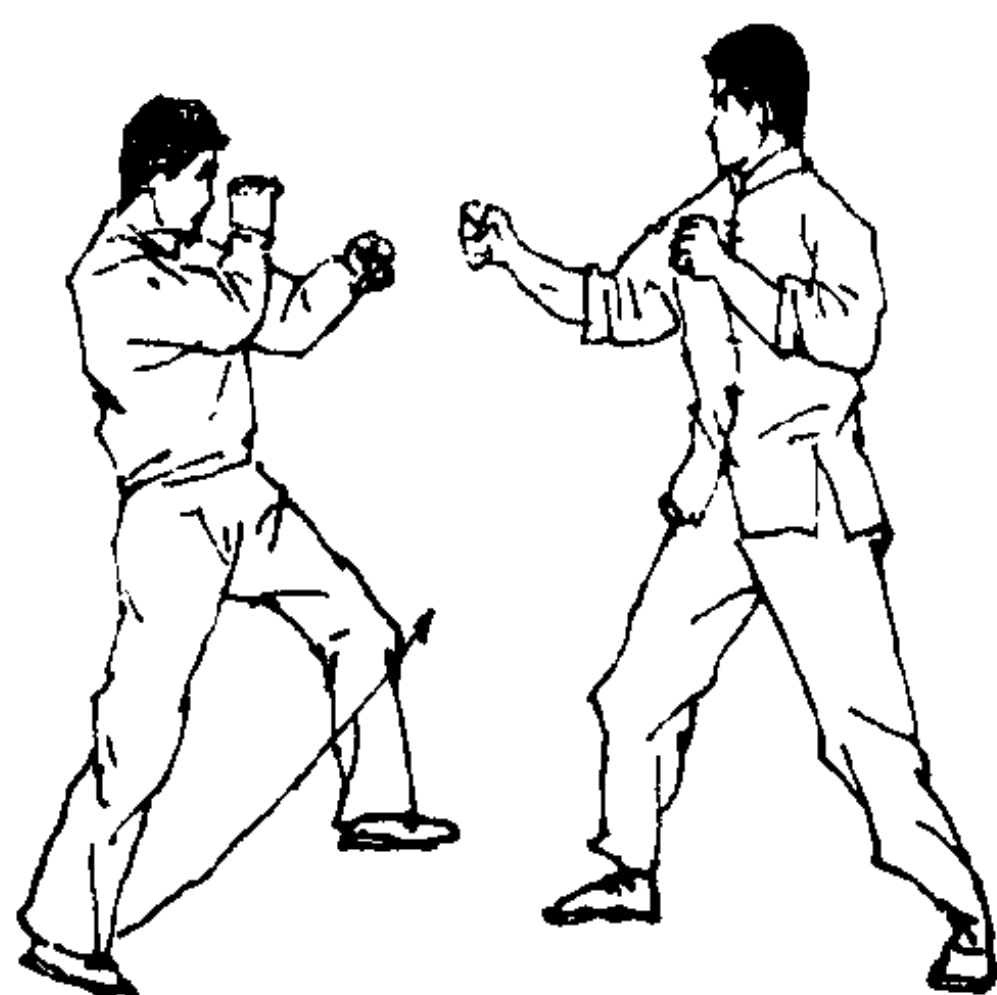


图477

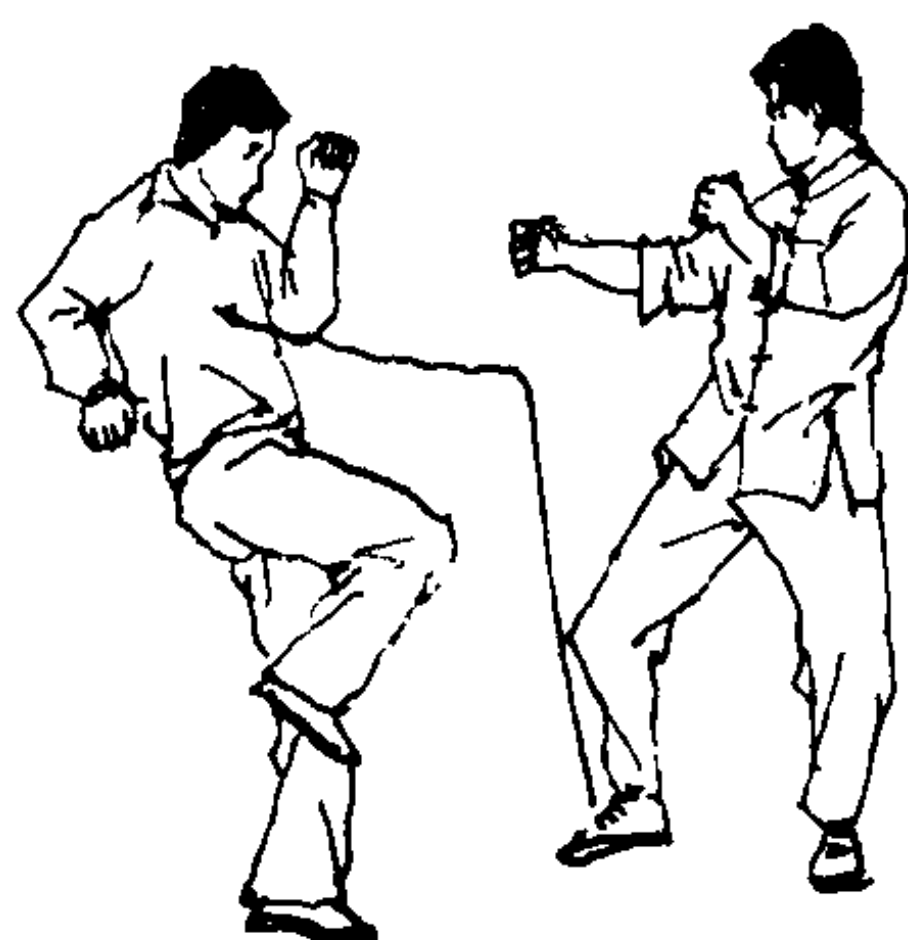


图478

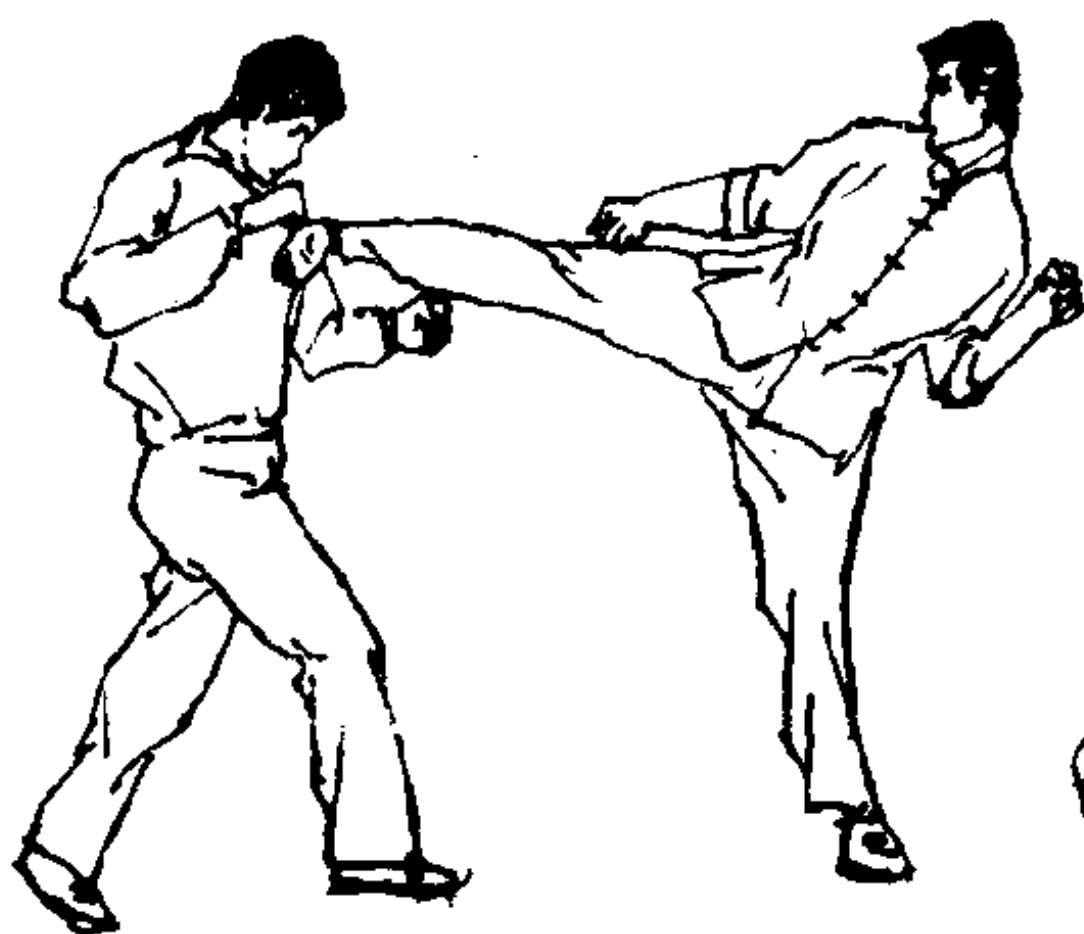


图479

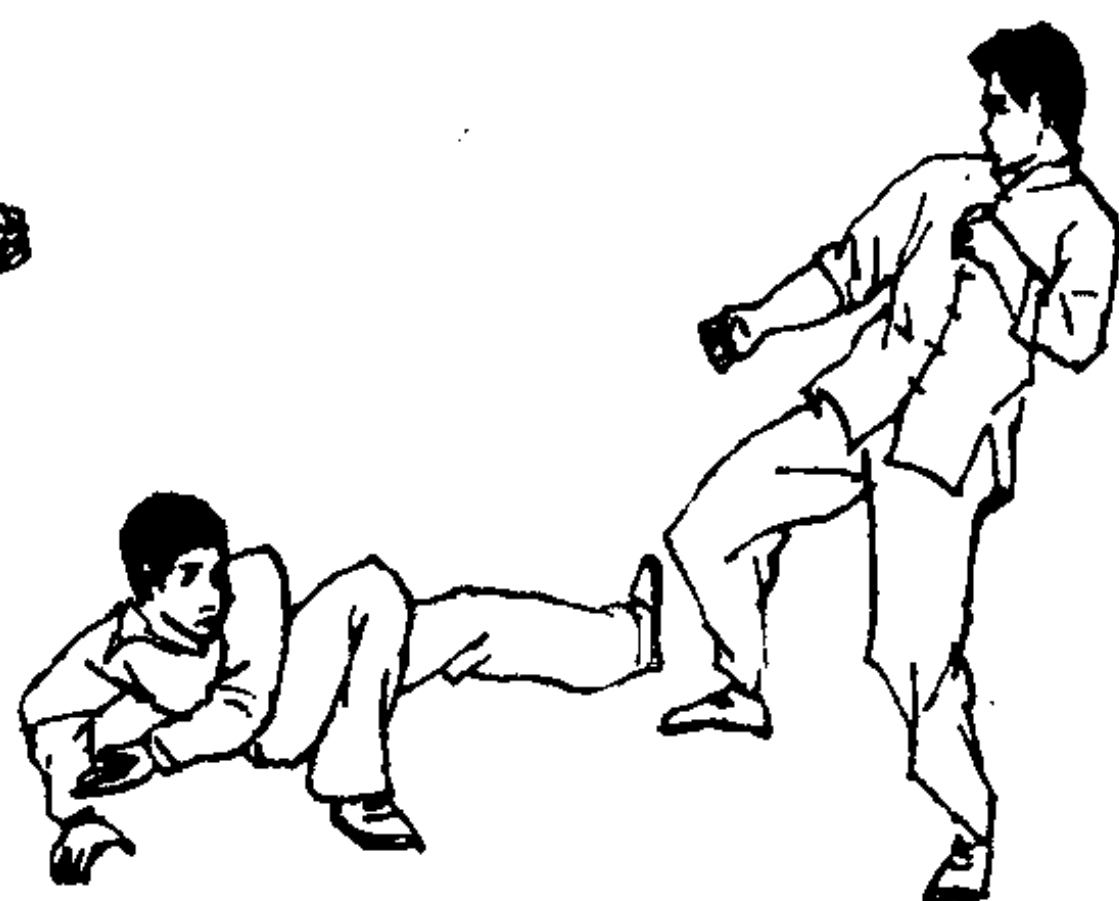


图480

动作要领：在实战中，精明的拳手在没有初步掌握对手的时机之前，是不发起攻击的，而是以各种方法引诱对手先攻击，目的是将对手引入打击范围和迫使其暴露空档，然后加以制服，另外，正确选择时机和保持适当的距离，也是截击成功的关键之一。

## 7. 截踢反击摆拳攻击

双方由戒备势开始（图481）。对付由中距离冲过来的对

手，当李小龙看到对手用摆拳攻来时（图482），他反而迅速靠近对手，并在几乎同一时刻迅速起脚侧踢（图483），这一沉重的打击不仅阻止了对手的攻击，还可将其踢伤或踢倒在地（图484）。

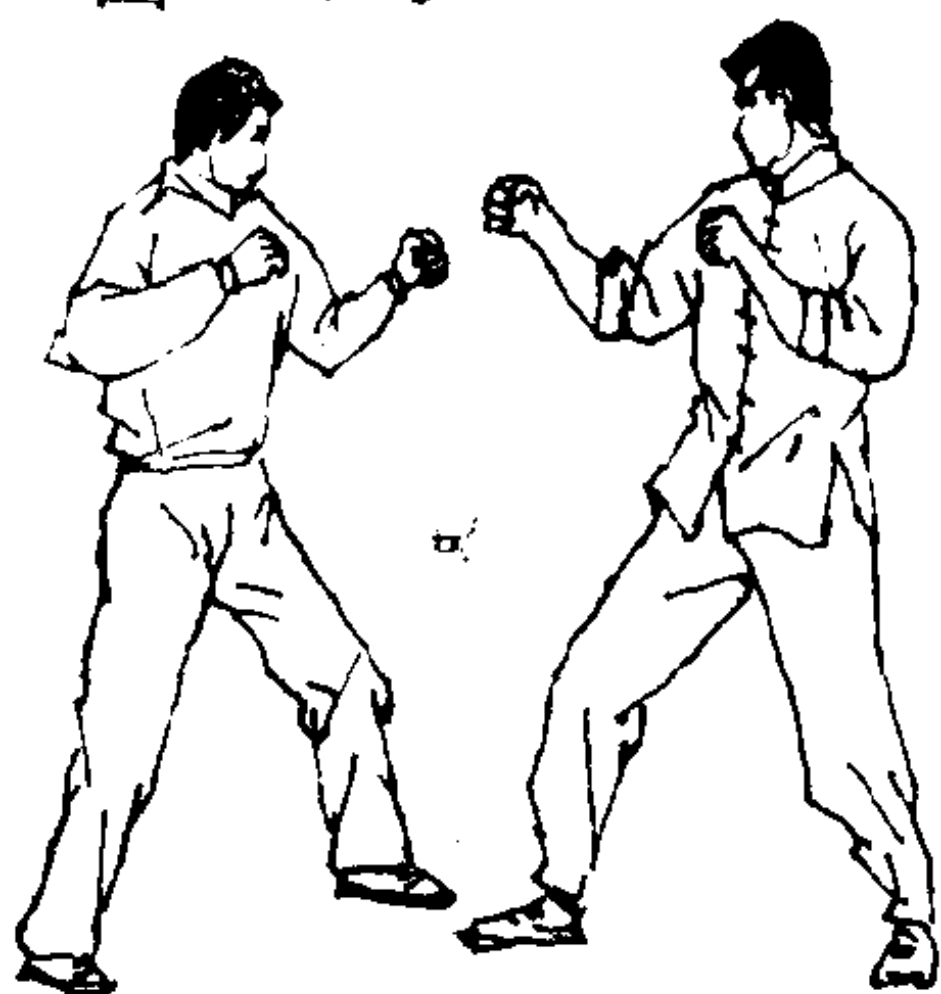


图481

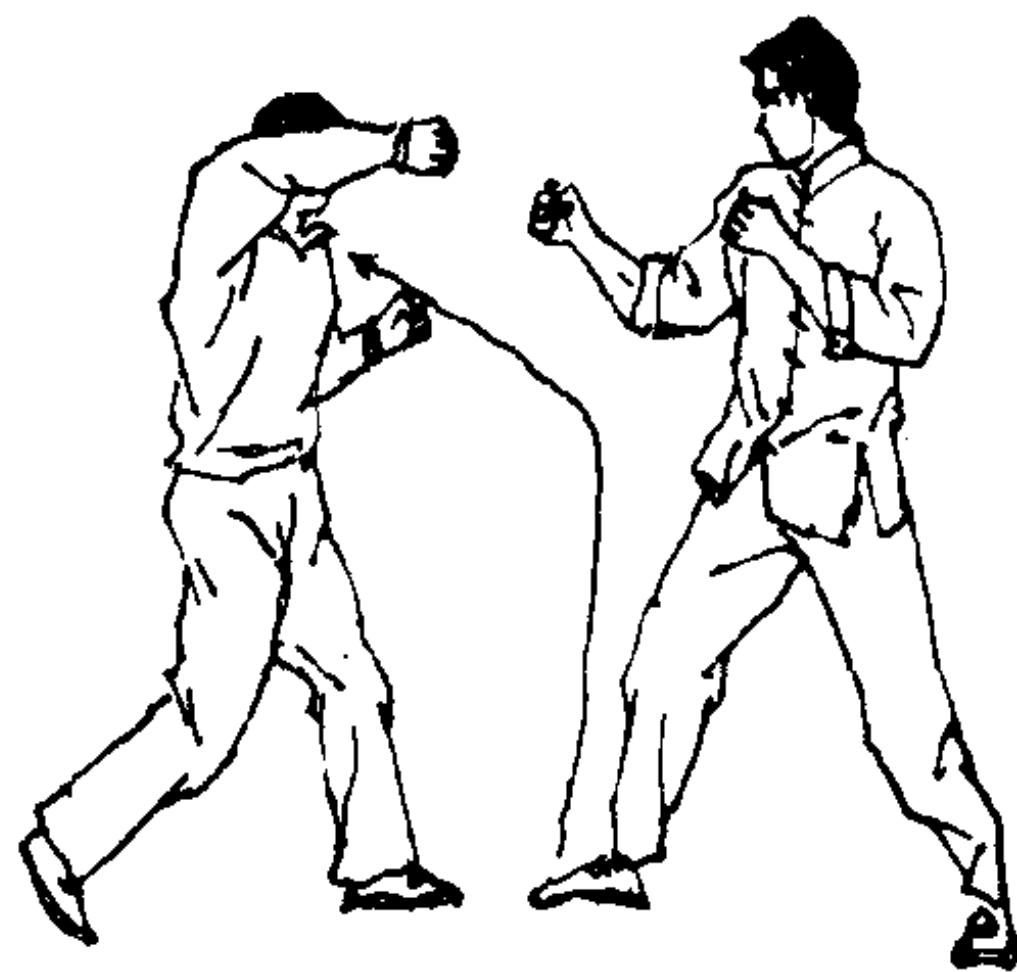


图482

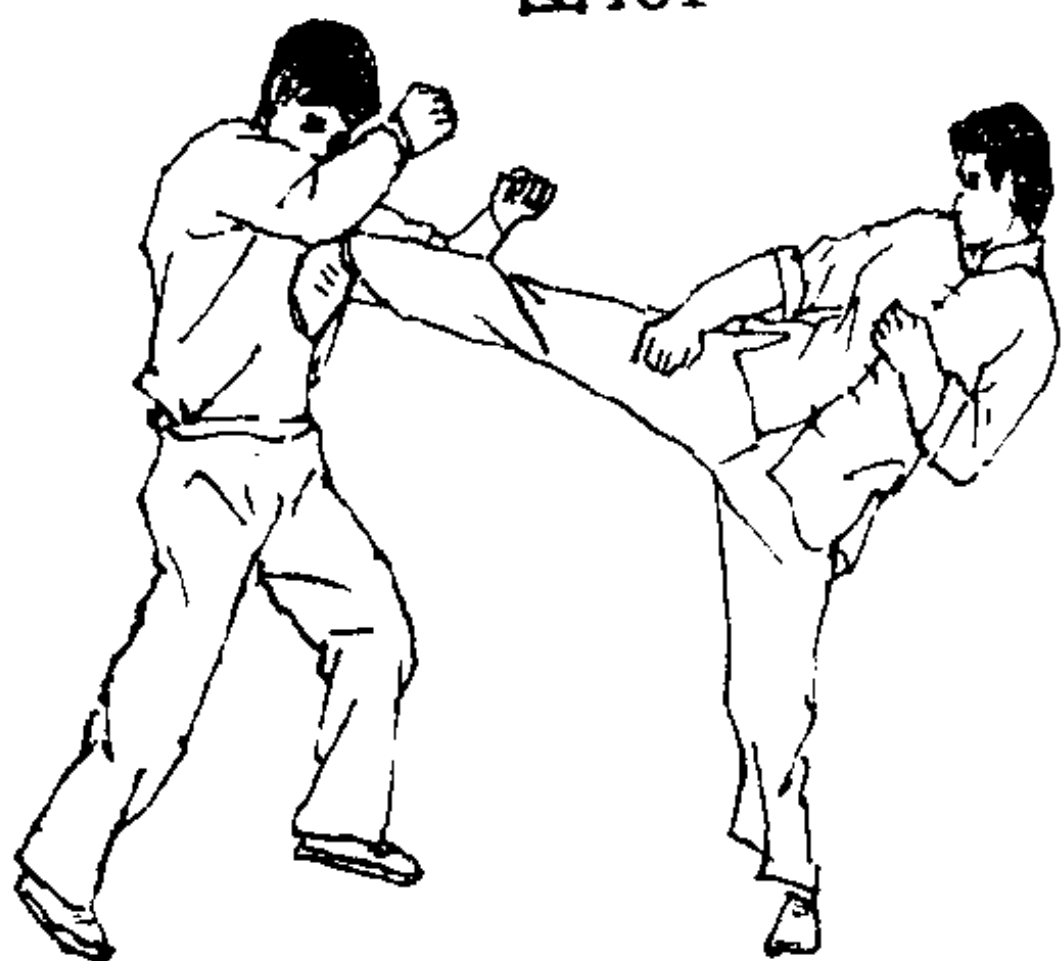


图483

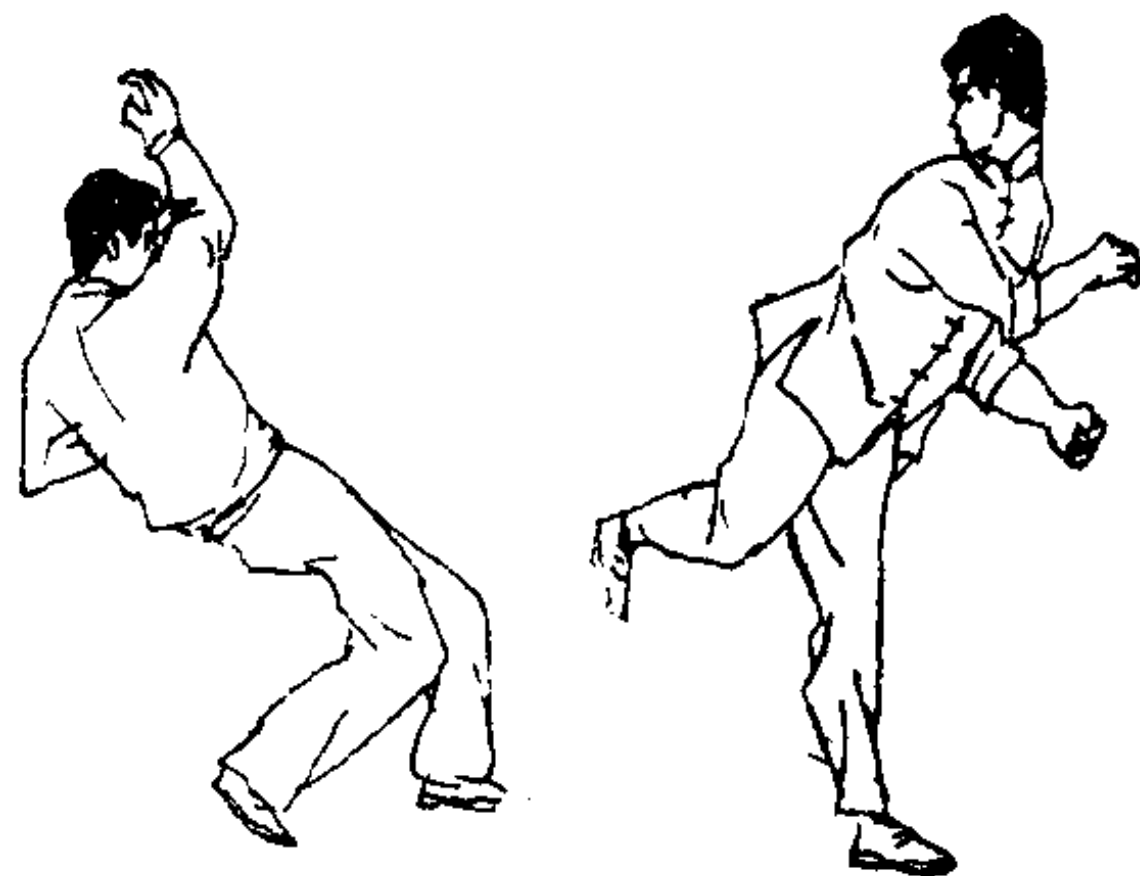


图484

动作要领：在实战中，运用本招法对付那些不采取防护措施，而一味疯狂进攻或站得过于近的对手，是最好的防御手段。

## 8. 扫踢反击前腿攻击

双方由戒备势开始（图485），对付一个右手在前的对

手，当对手欲用前腿攻来时，李小龙便迅速地以后脚为轴转动，并将身体重心移致后腿，即从对手进攻的路线上闪开（图486），紧接着李小龙便对着对手的上盘攻击一记凶猛的扫踢（图487），力图将其击倒在地。如果此腿法没能将对手击倒，还可速落右脚，并连续用一记左旋踢去重击其头部（图488），将其踢伤或重重踢倒在地。

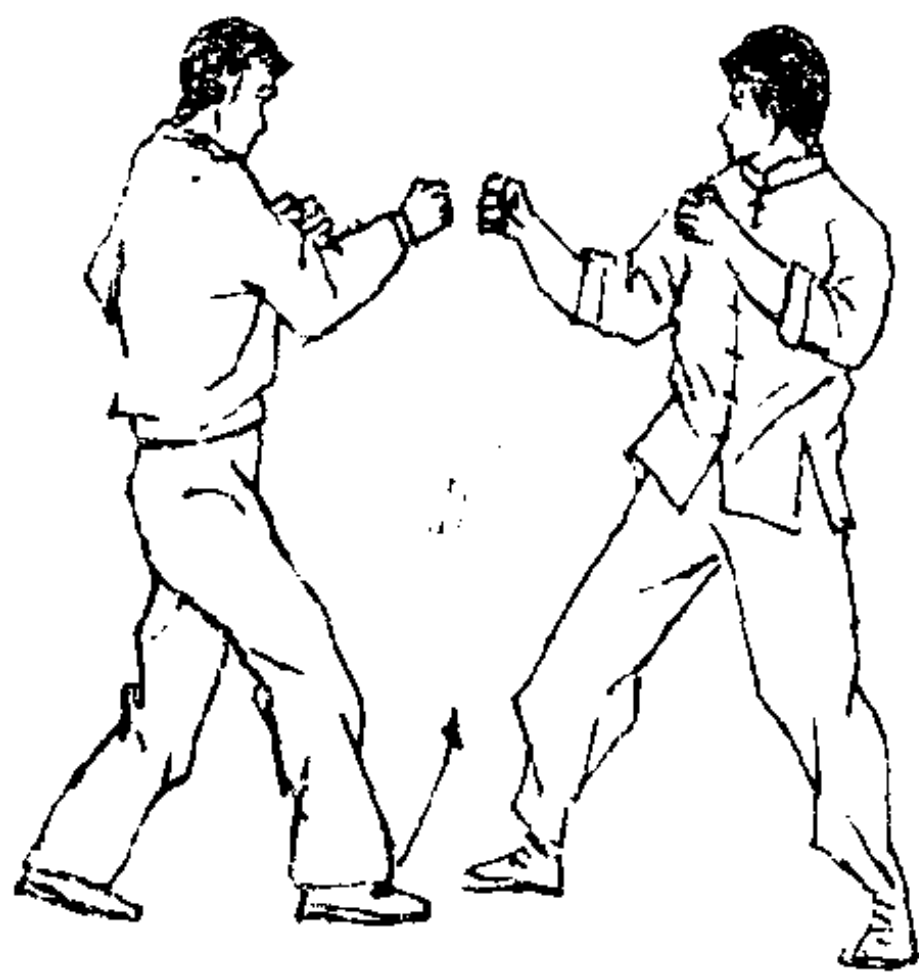


图485

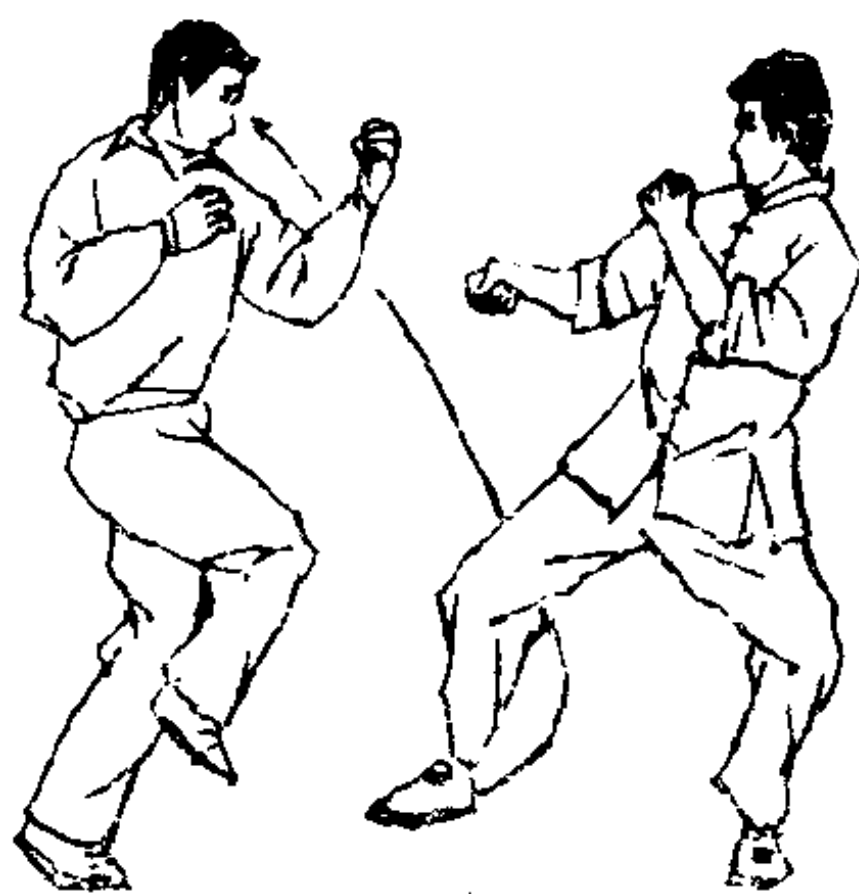


图486

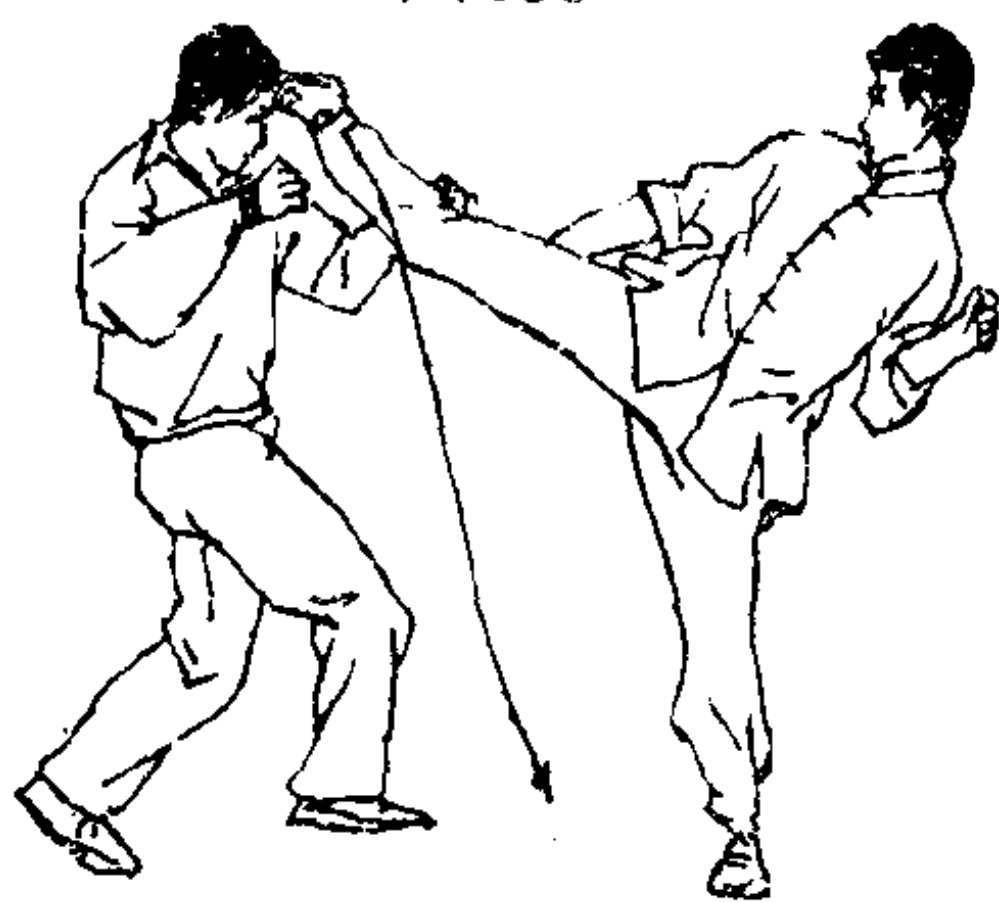


图487

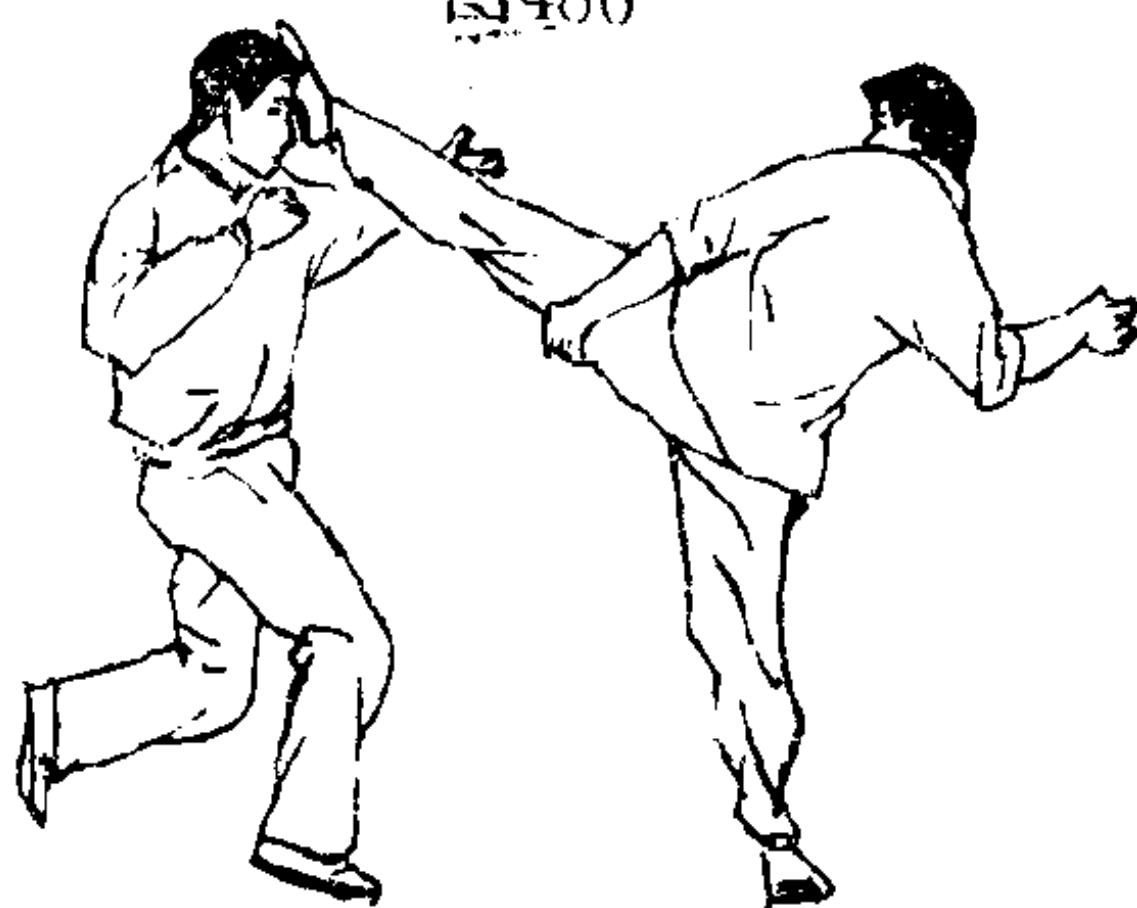


图488

动作要领：由于扫踢起腿迅速，且不会暴露意图，所以是一种极好的反攻腿法。而紧接其后的旋踢要快速、连贯、准确、凶猛，才可收到制敌之效。

## 9. 旋踢反击前腿攻击

双方由戒备势开始（图489），对付一个左手在前的对手，当李小龙正准备去迎击对手时，对手却突然冲了上来（图490），此时，李小龙可对准其头部空档轻而易举地用一记旋踢准确地踢中对手的脸（图491），并将其踢倒在地（图492）。

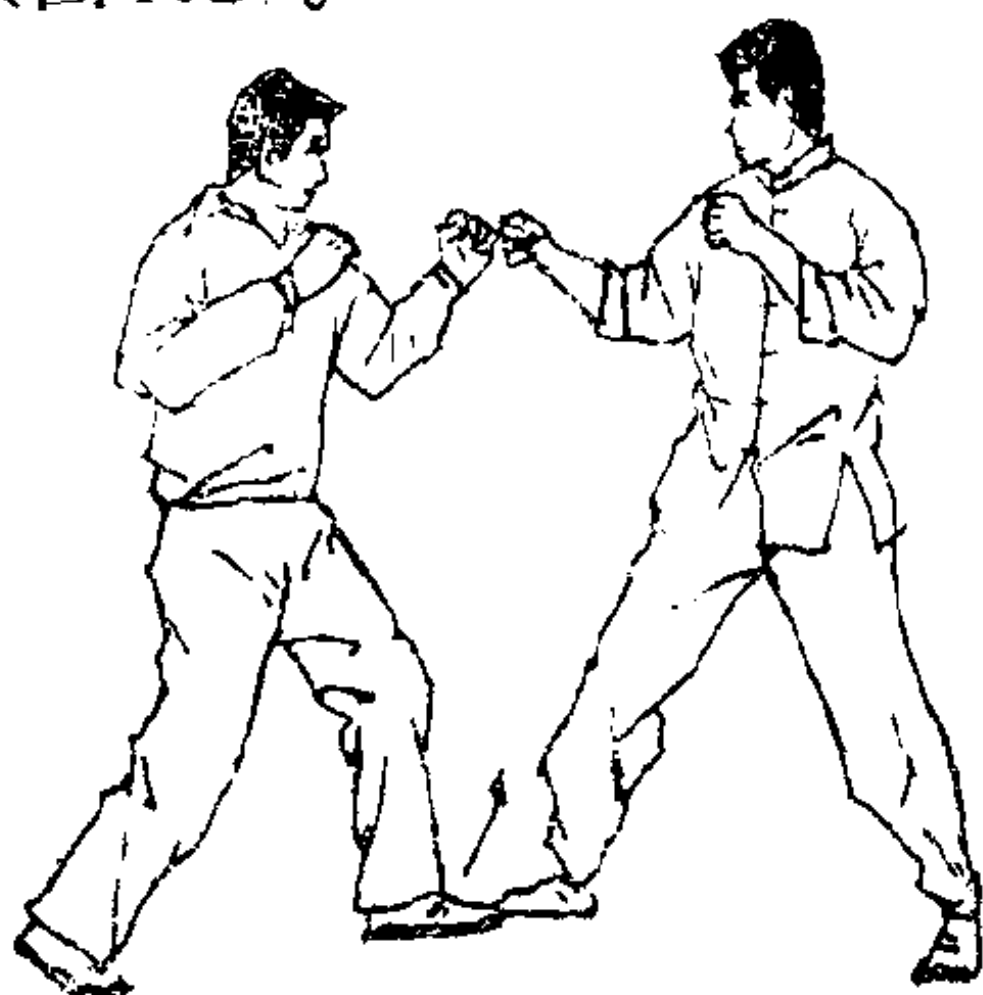


图489

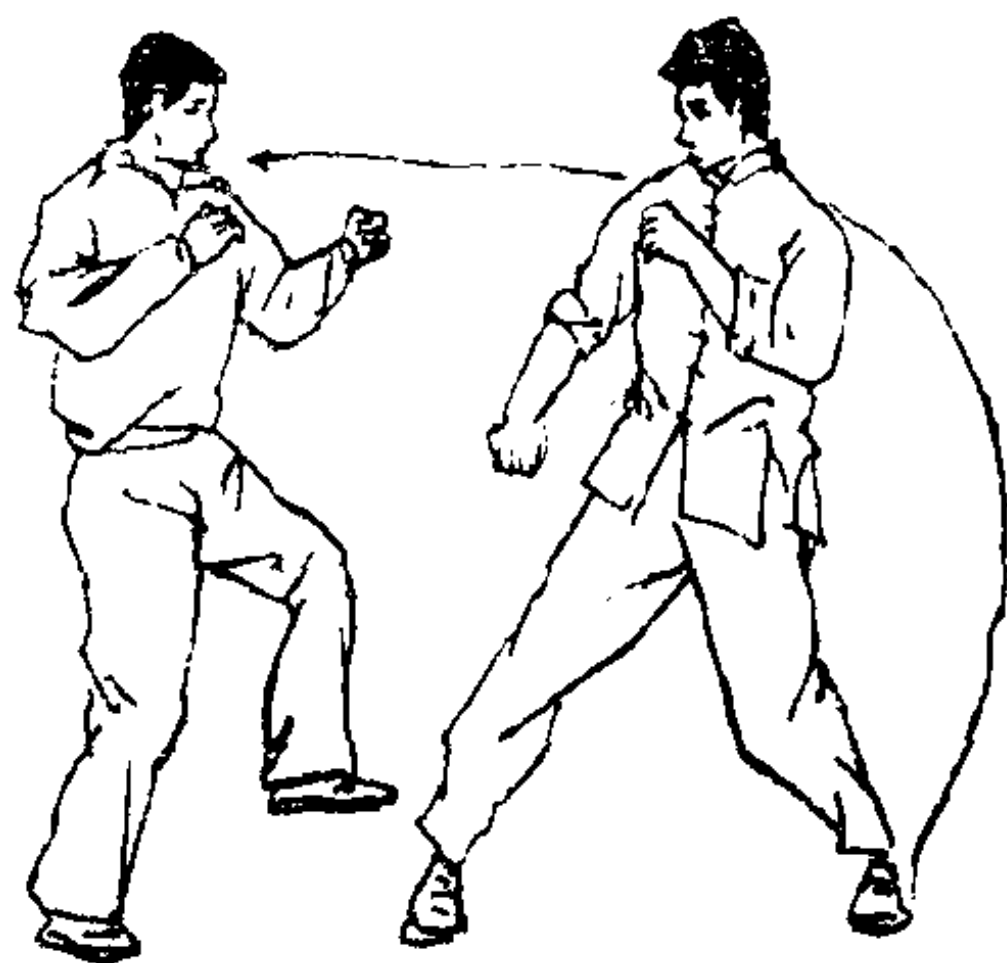


图490

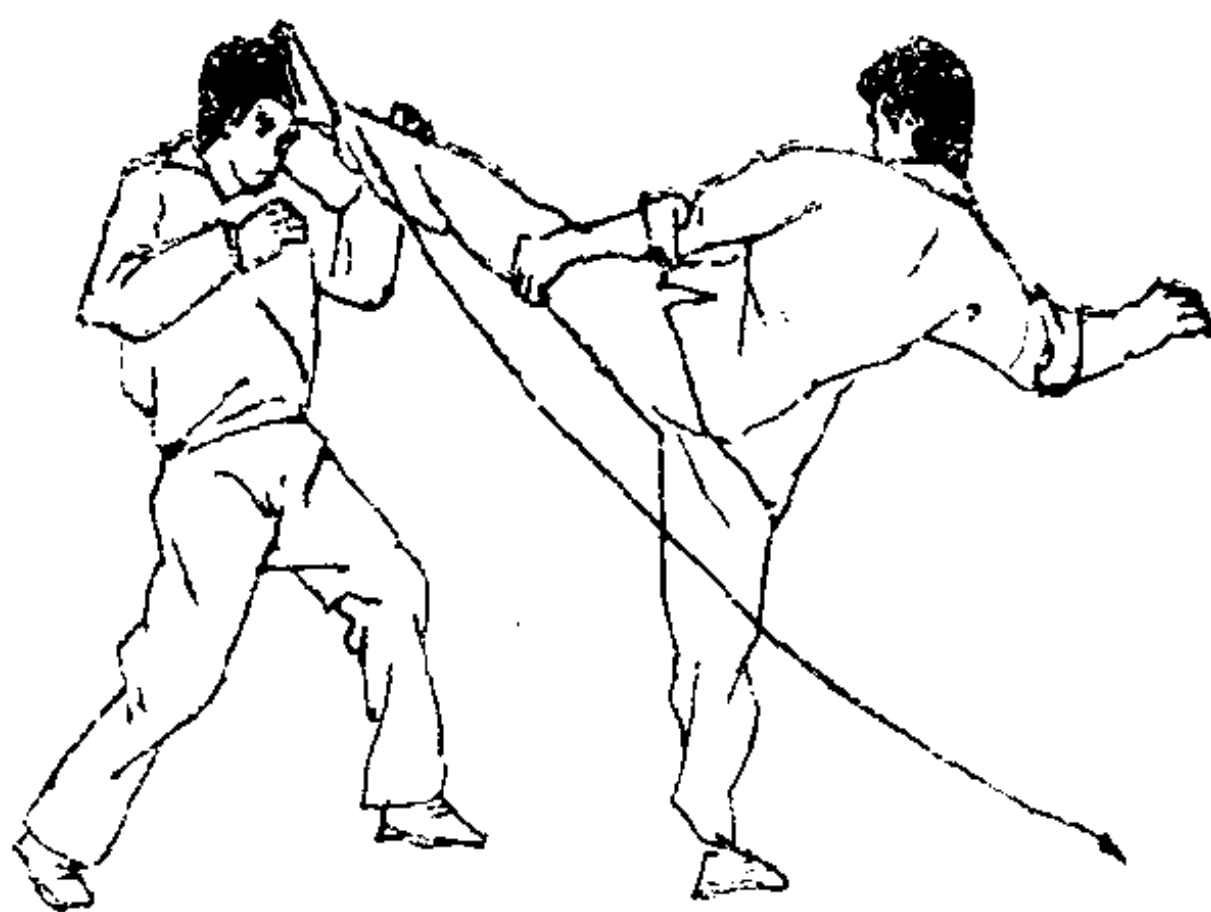


图491

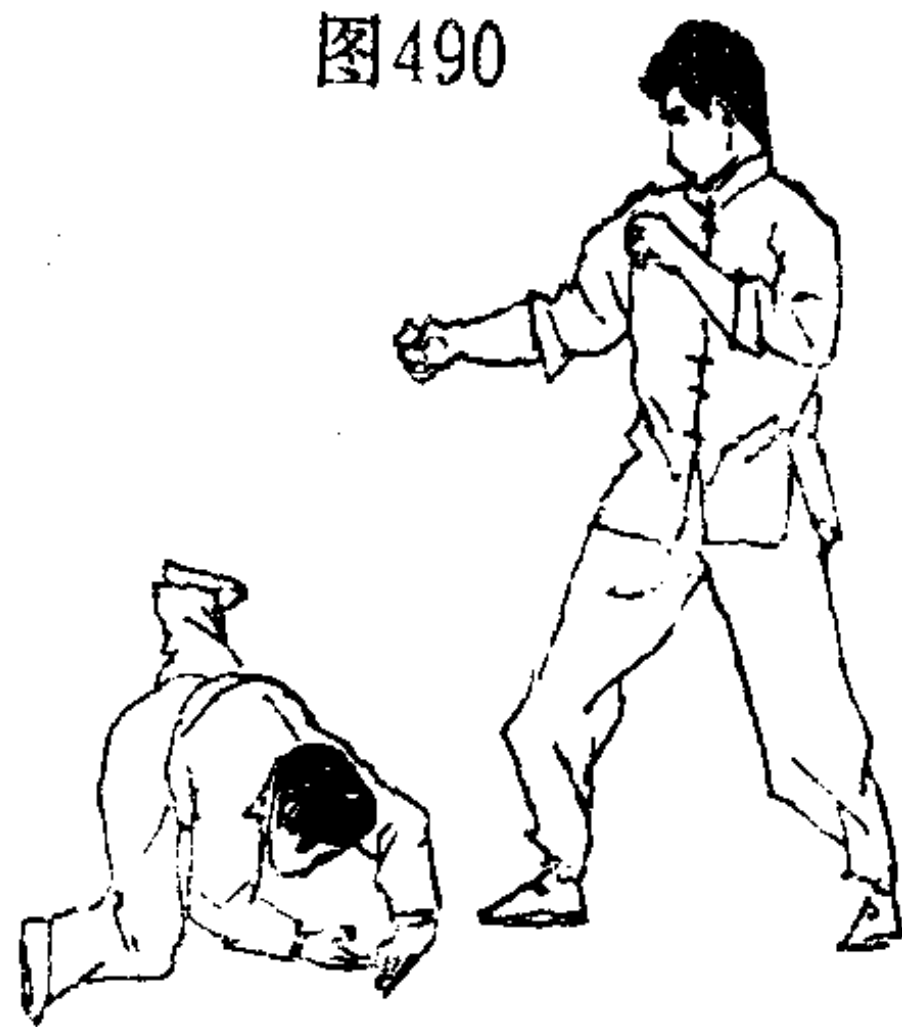


图492

动作要领：旋踢是一种突发性的反击战术，但它并不被用作攻击手段，因为这种踢法较难掌握。然而，一旦你能熟练地运用它时，这一腿法可能成为对付老练对手的最佳武器。



## 第二节 截拳道防御反击法

在实战中，反击的技术，应在刺激对手发出攻击或你故意露出破绽引诱对手上当之后运用。反击时应避开进攻，而在对手失去平衡或者防守薄弱时打击他。而且反击之后，要趁机一直压制对手，不给他以喘息或反击之机。

由于李小龙在实战中很少采用闪躲防守，因此格挡技术在截拳道的防守中占有很重要的地位。在实施用手格挡后的反击法时，要正确判断与对手间的距离及对手击打的速度和使用的方法，并根据对手的情况，采用相应的格挡动作，但须掌握格挡的时机，因为过早或过晚都将失去意义。同时还要注意格挡的部位，以免受伤。而且格挡不是目的，而是应急手段。因此，格挡后要立即反击，由被动变为主动。另外，掌握在各种情况下的防御与反击，具有十分重要的意义，它不仅可以使练习者在临战时有条不紊地发挥技术，而且有利于获得最佳的攻击效果。因此，防御与反击的训练是一个想成为技击高手者所必不可少的阶段。

现介绍4例具有代表性的用手格挡后的反击法如下：

### 1. 格挡接截踢反击

双方由戒备势开始（图493），对付一个左手在前的对手，当对手用前脚攻来时，李小龙便迅速用前手进行了格挡（图494），同时抬起右脚用一记截踢攻击对手的膝关节（图495），将其踢伤或踢倒在地（图496）。

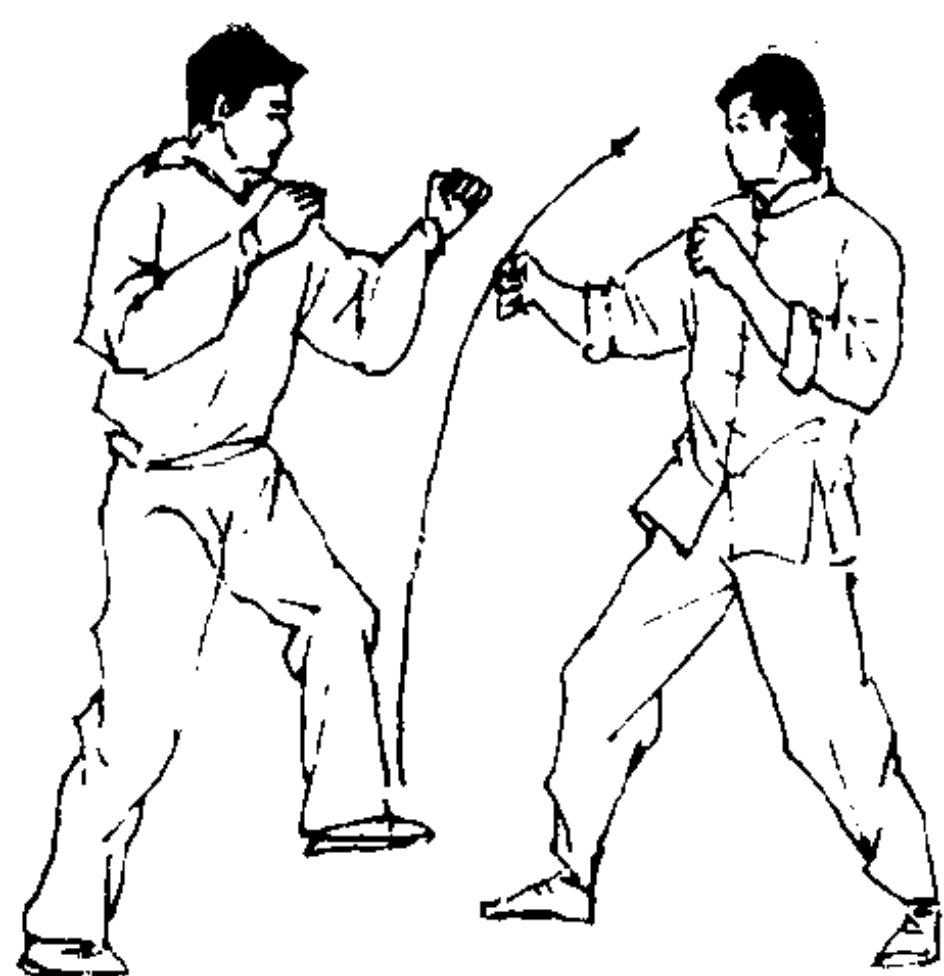


图493

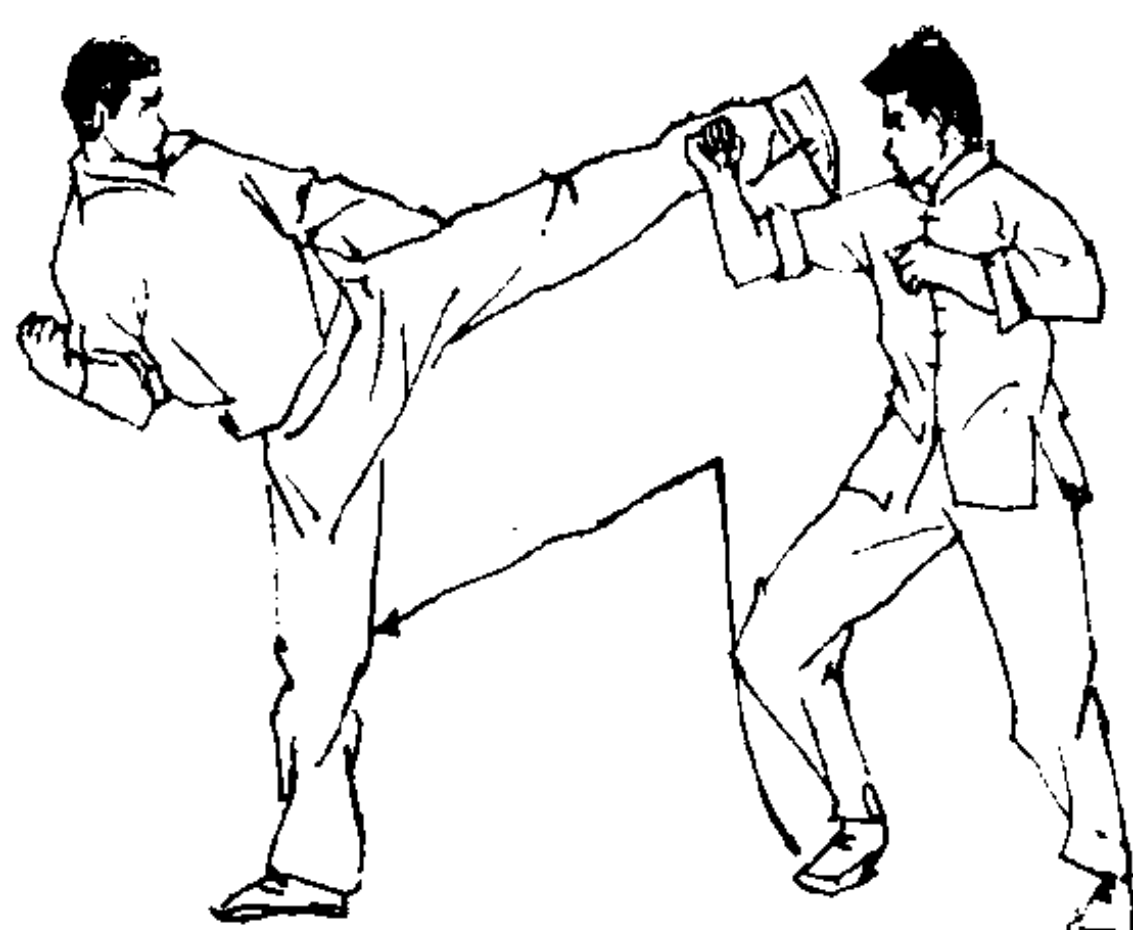


图494

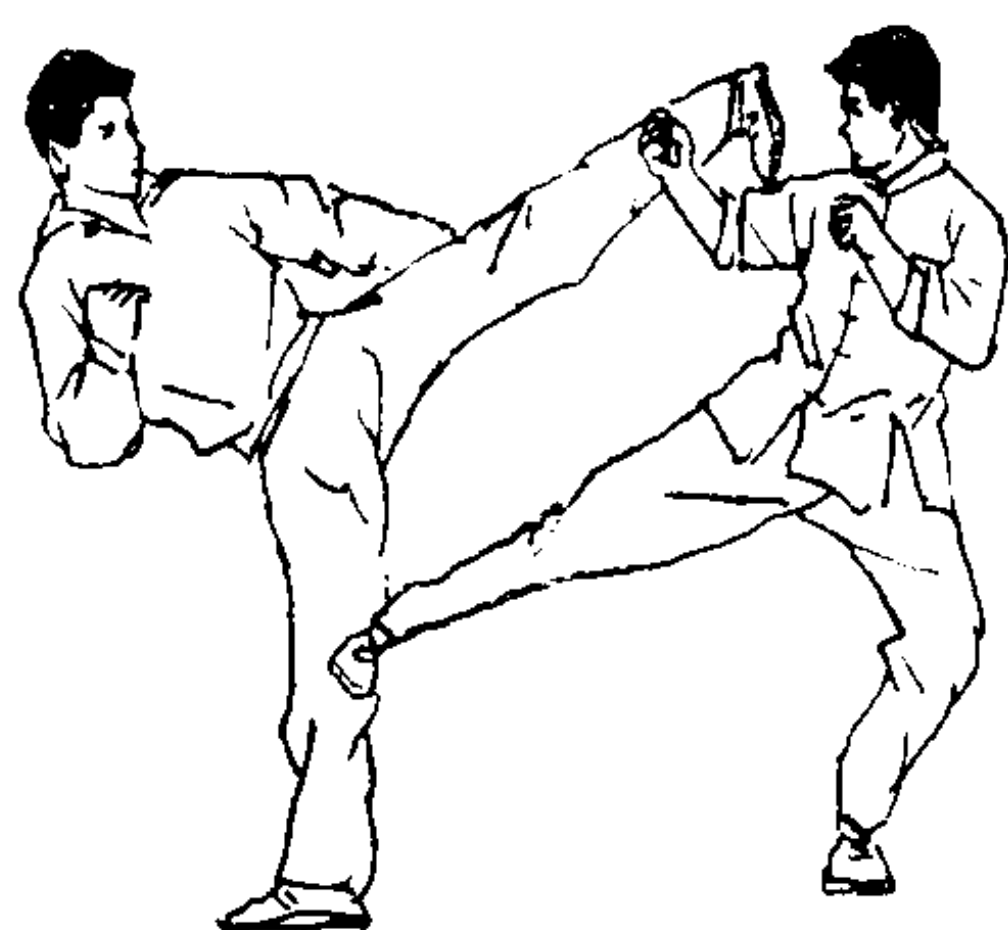


图495

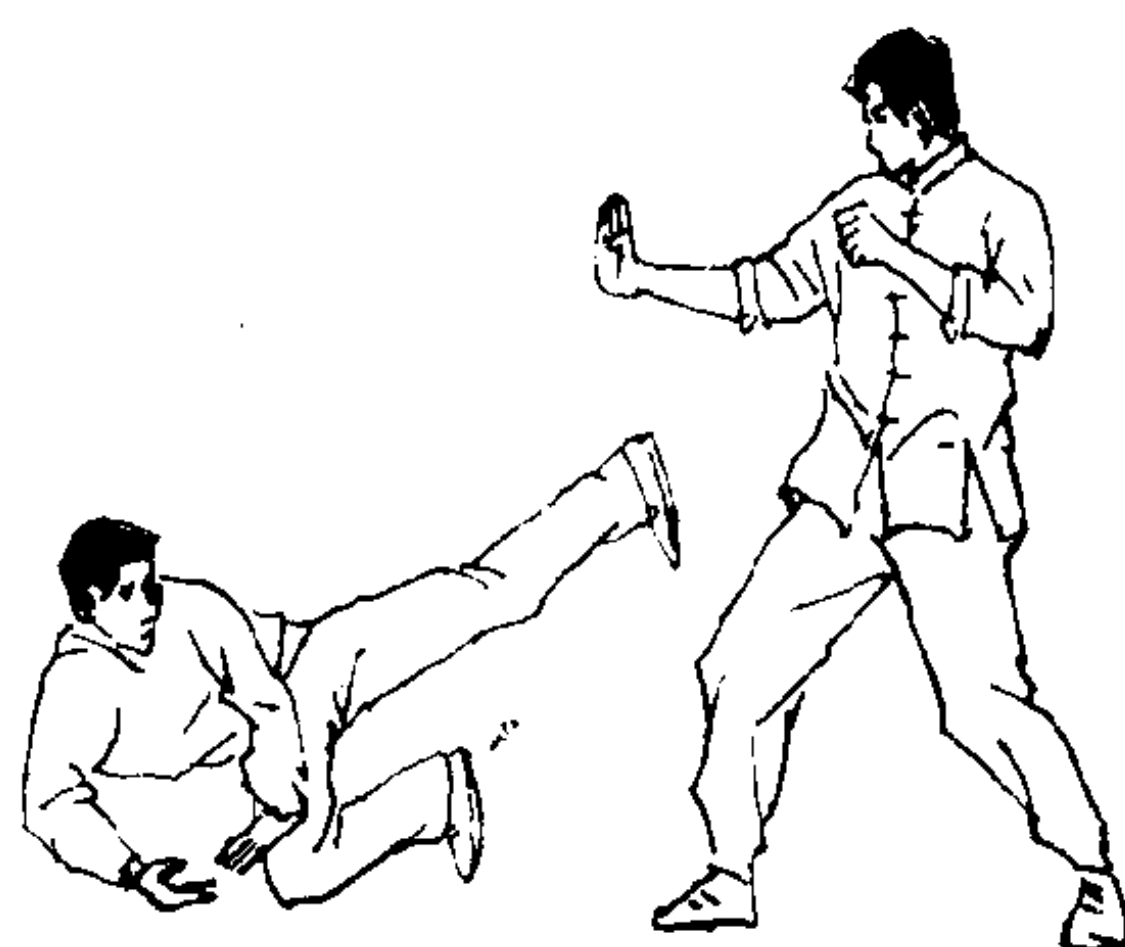


图496

动作要领：在本招法中，发腿截踢要在对手前脚未至之前突然行动，且力度要准确，并以腰带劲，而且由于此时支撑腿所承受的重量较大，因此其膝关节所受到的损害也较大。在此技法中，李小龙便运用了“敌不动、我不动，敌一动我就先发制人”的技击原理，从而使自己变得战无不胜。

## 2. 格挡接侧踢反击

双方由戒备势开始（图497）。对付一个左手在前且欲用后腿攻来的对手，李小龙先用前手格开了对手凶猛的踢击

(图498)，同时提起前脚(图499)，然后将右脚由屈到伸去重创对手的面部或胸部要害处(图500)，将其踢伤或重重踢倒在地。

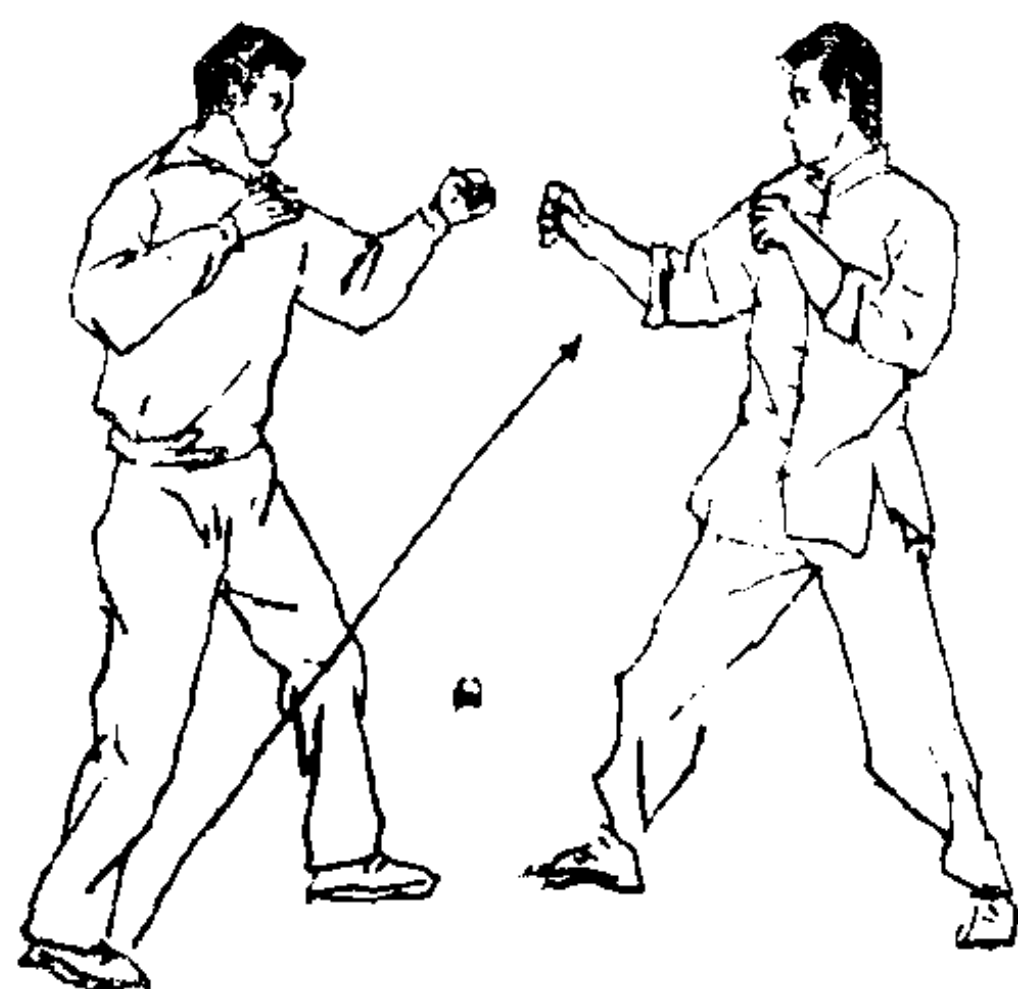


图497

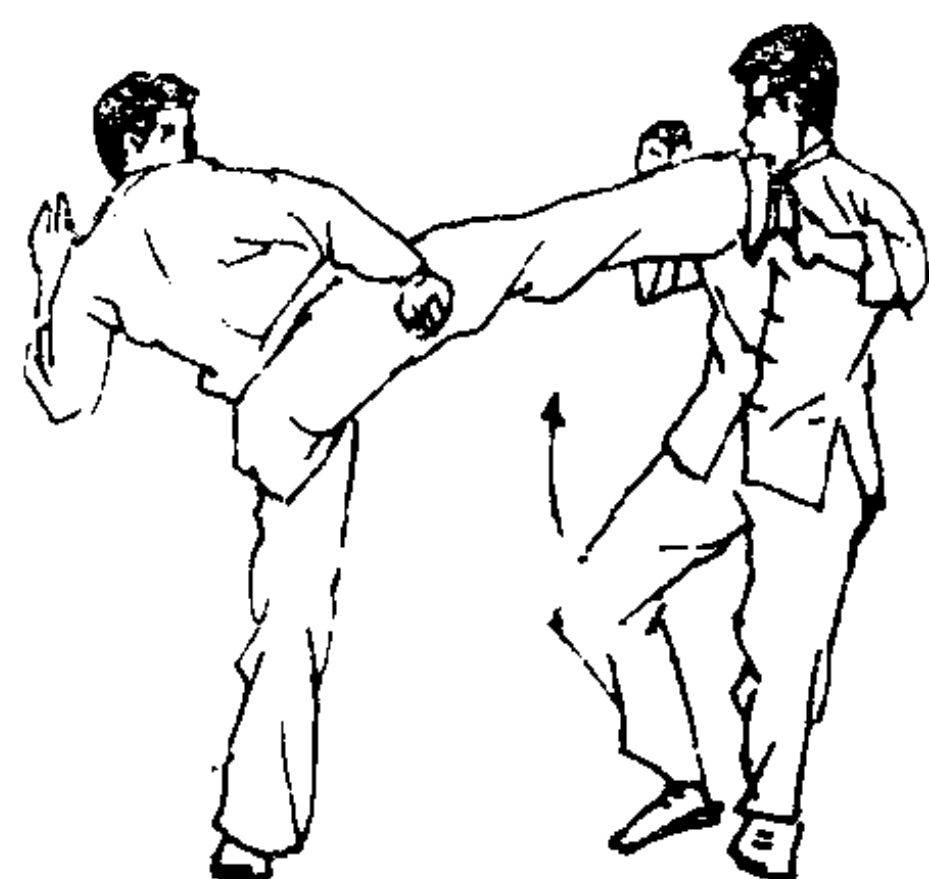


图498

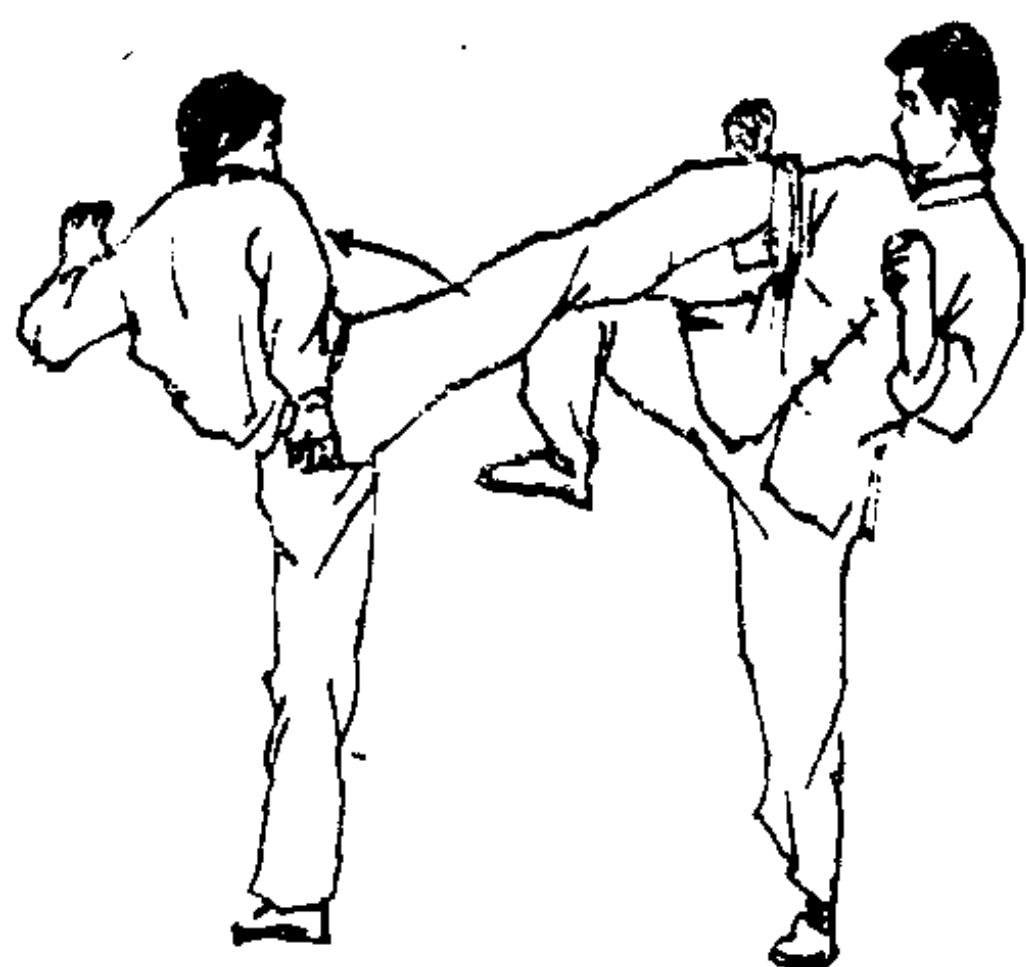


图499

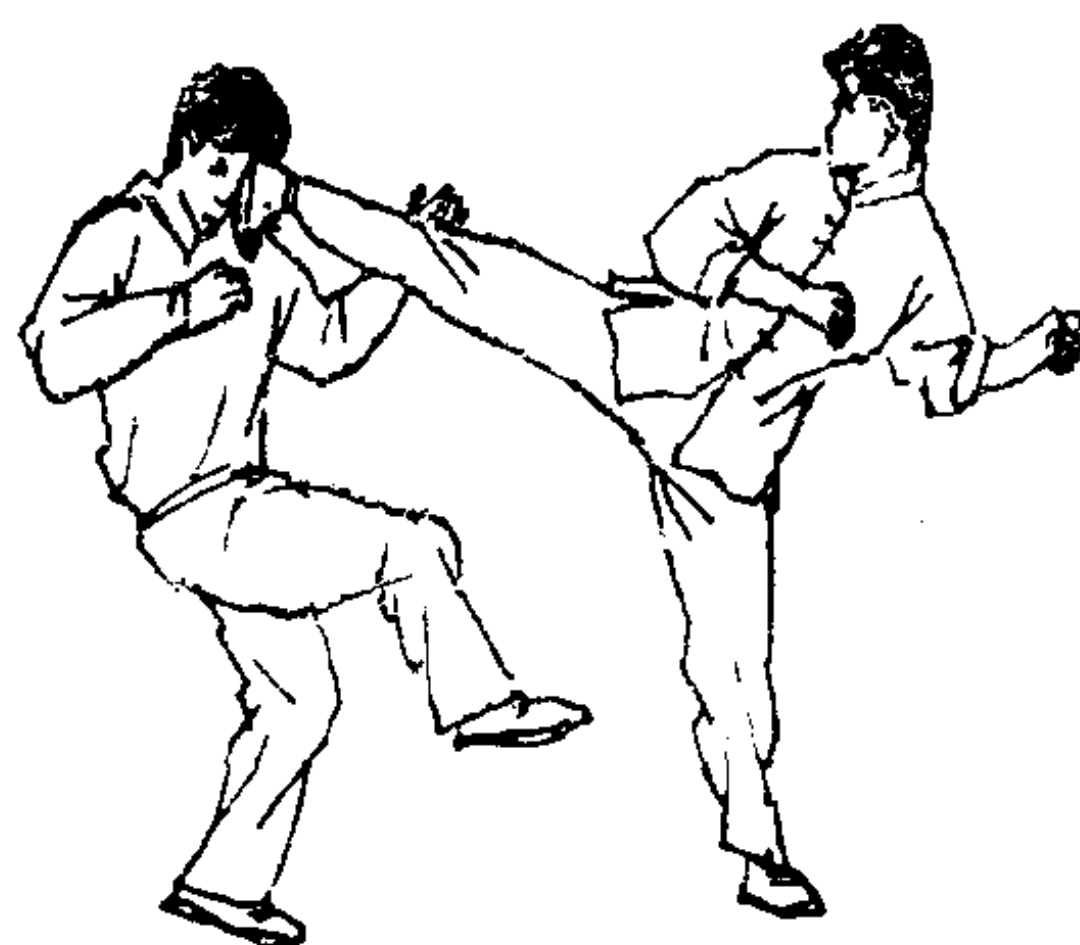


图500

**动作要领：**对付动作迅猛的对手，在格挡时应后退一步，而且格挡动作要和后退同时进行，不能先后退再格挡，也不能先格挡再后退。

对付踢击之类的重击时，应握紧拳头进行格挡。且格挡与反击应连为一体，不可脱节，以免为敌所用。

### 3. 格挡接摆踢反击

双方由戒备势开始，对付一个左手在前且欲用前腿攻击的对手，李小龙可迅速用前手格挡开对手的凶猛侧踢（图501），同时抬起前脚（图502），然后将右脚由屈到伸用一记摆踢去重创其头部或面部（图503），将其踢昏或踢伤。

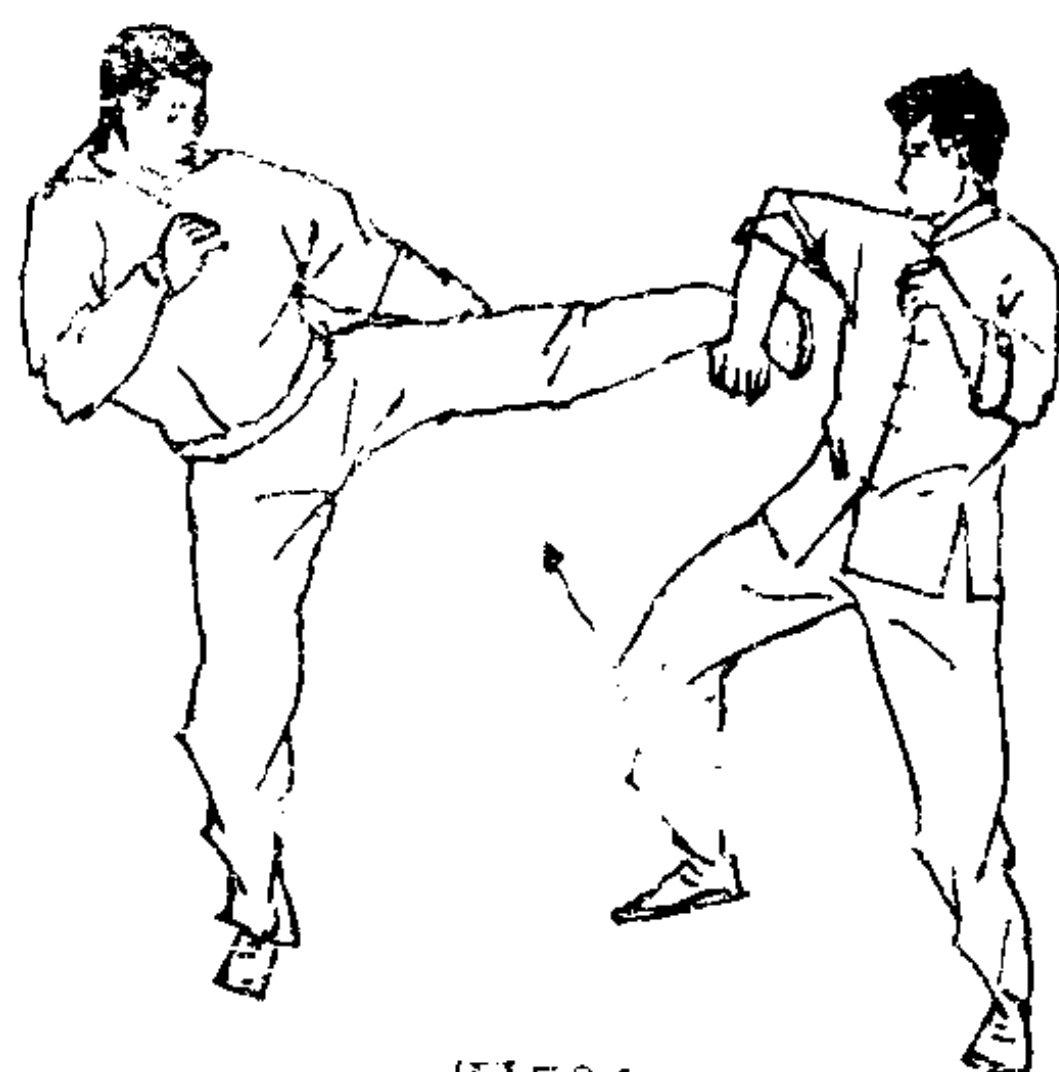


图501

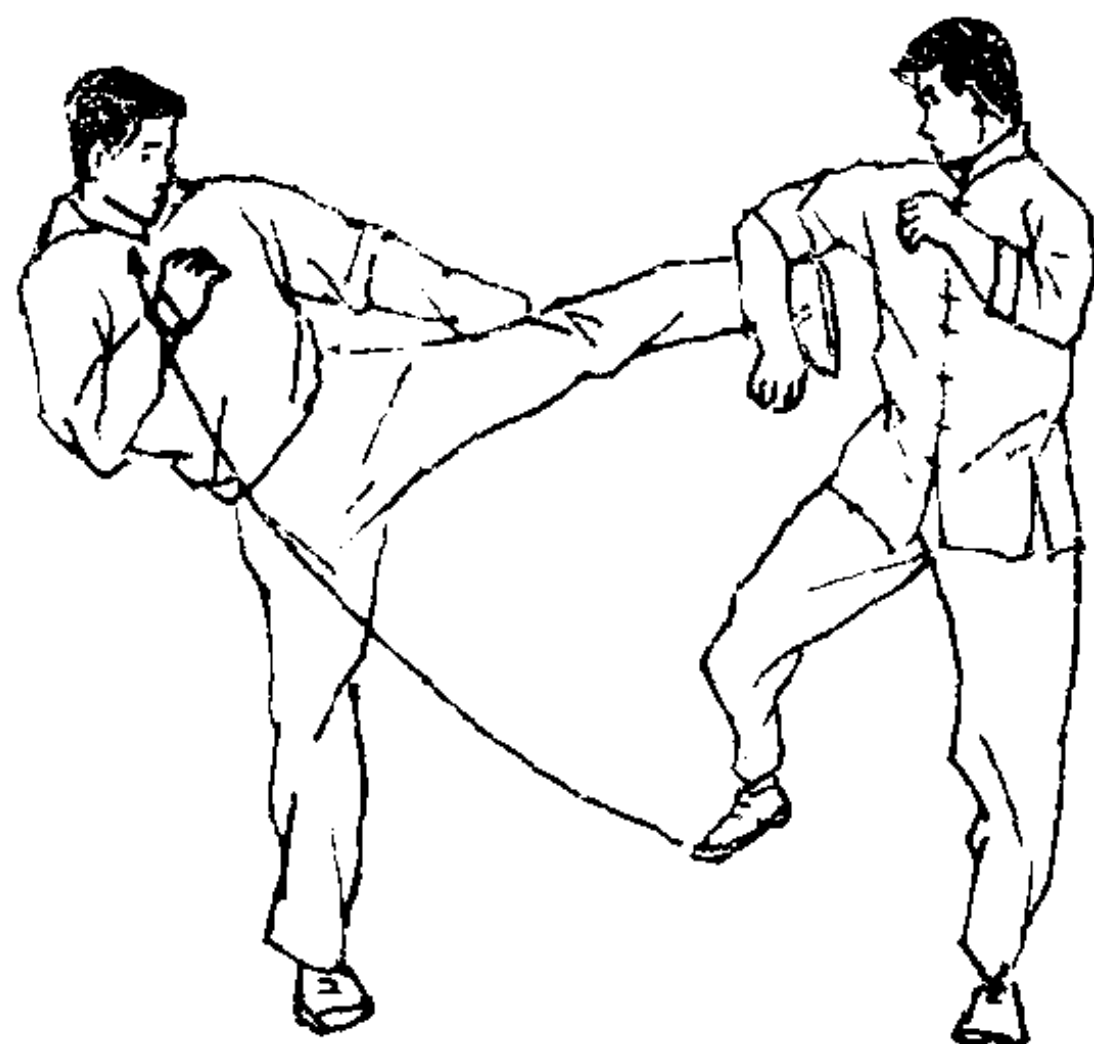


图502

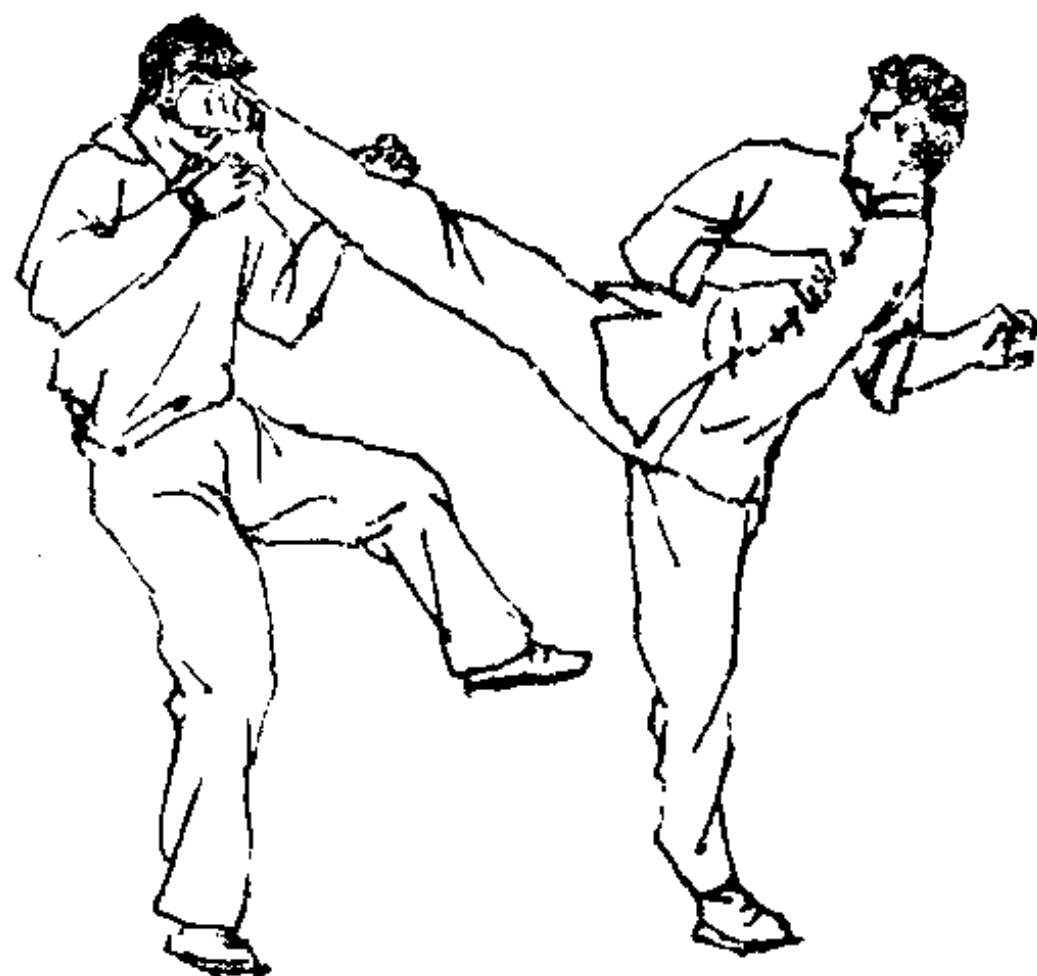


图503

动作要领：截拳道中的格挡，多采用半圆弧的向下动作，即仅仅控制住踢击或令其偏斜即可。而紧接其后的摆踢则需要迅猛、有力、准确，且要有将其头部踢碎的感觉。

### 4. 格挡接旋踢反击

双方由戒备势开始（图504），对付一个左手在前的对手，当其欲用后腿攻来时，李小龙可先用前臂格挡开这一猛

击（图505），然后在向左后方转身的同时，踢出了具有毁灭性力量的左旋踢并击中了对手的头颈部等致命要害处（图506），将其踢伤或重重击倒在地（图507）。

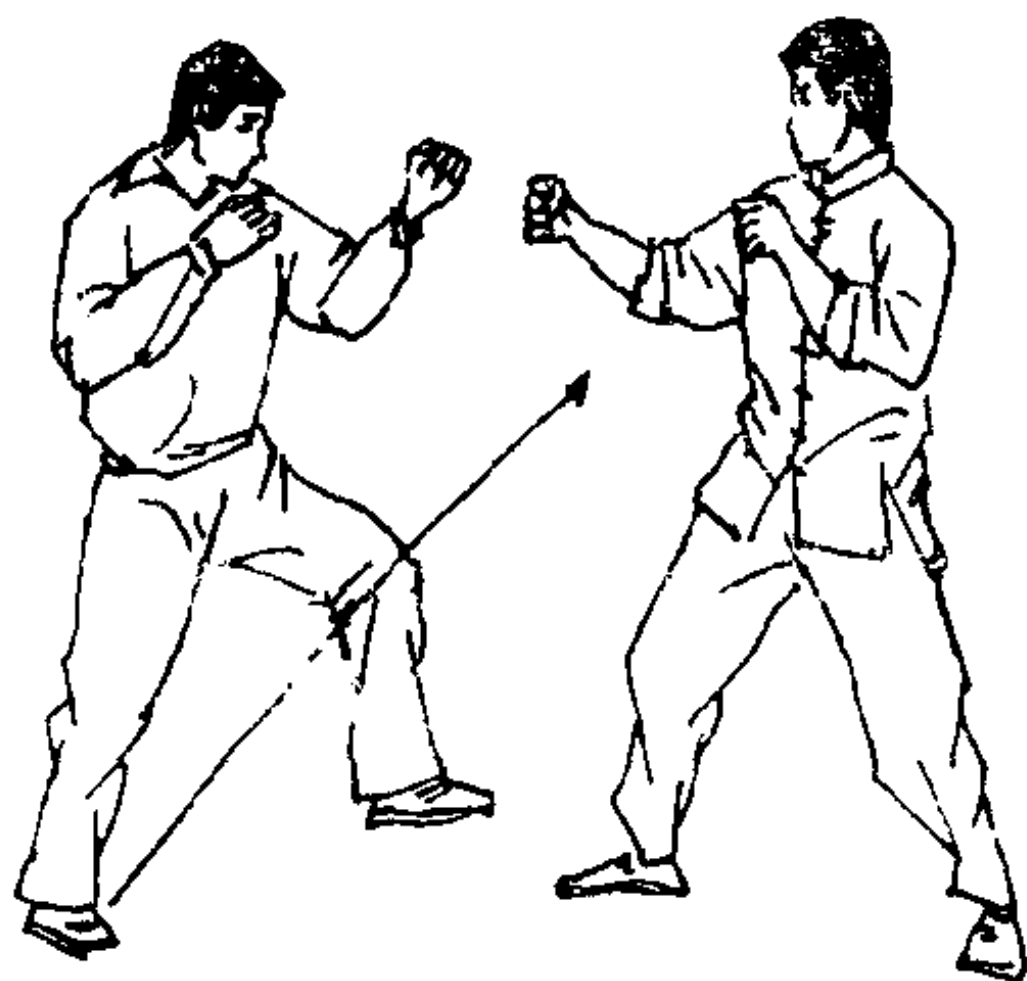


图504

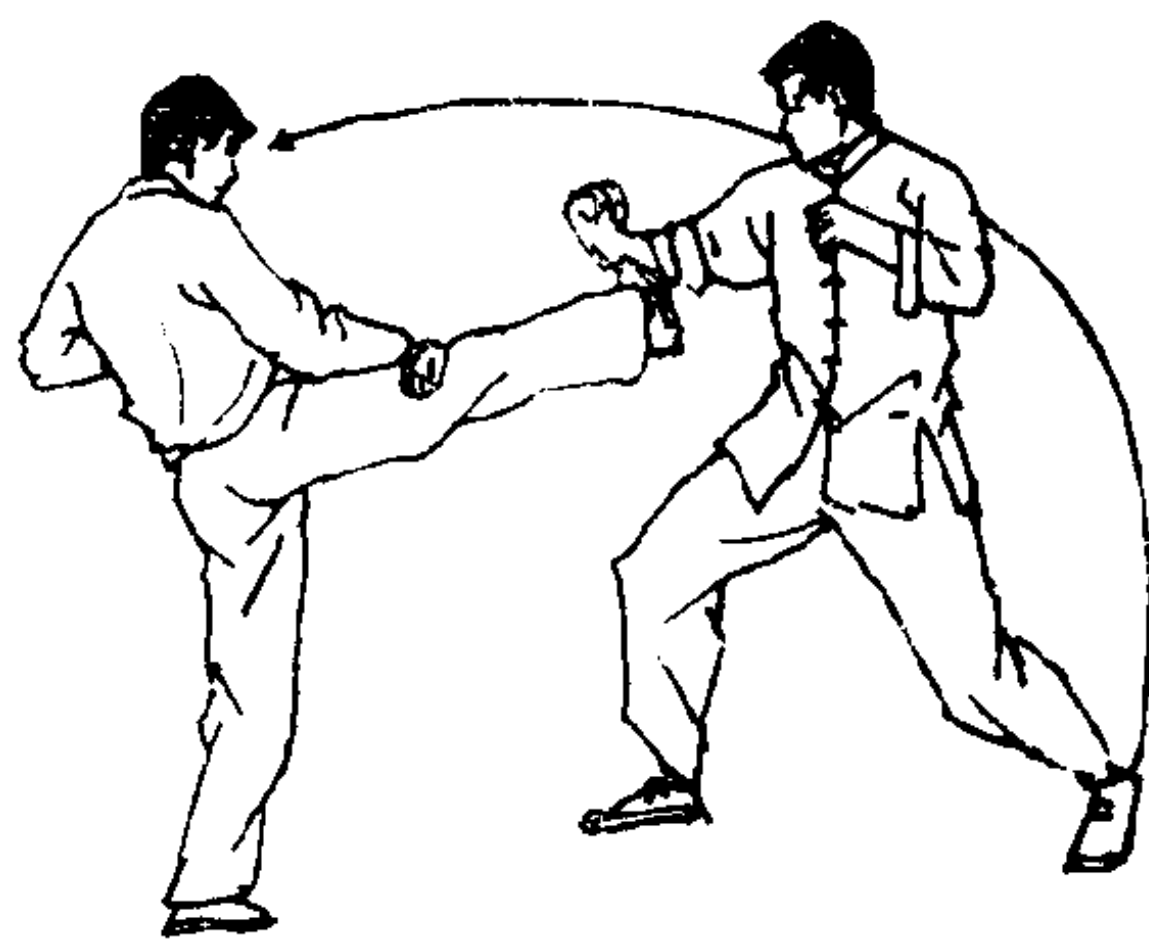


图505

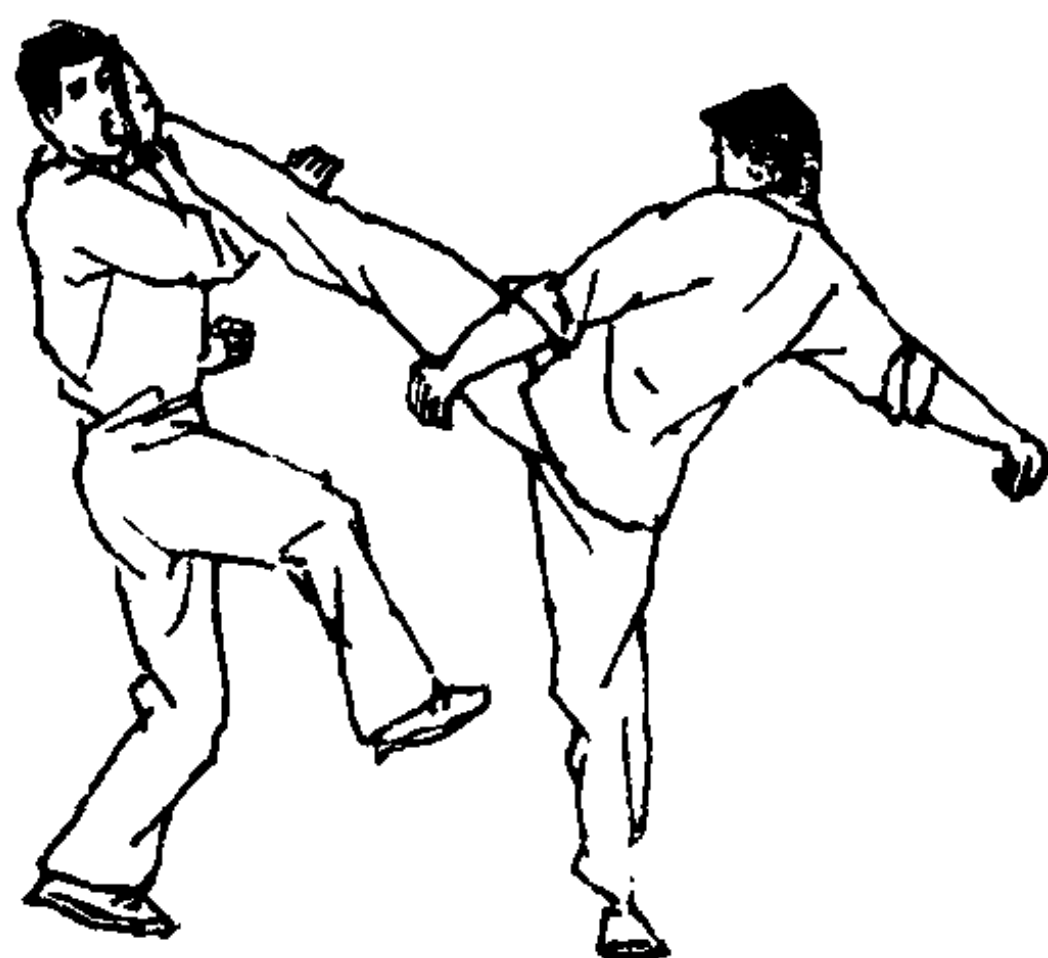


图506

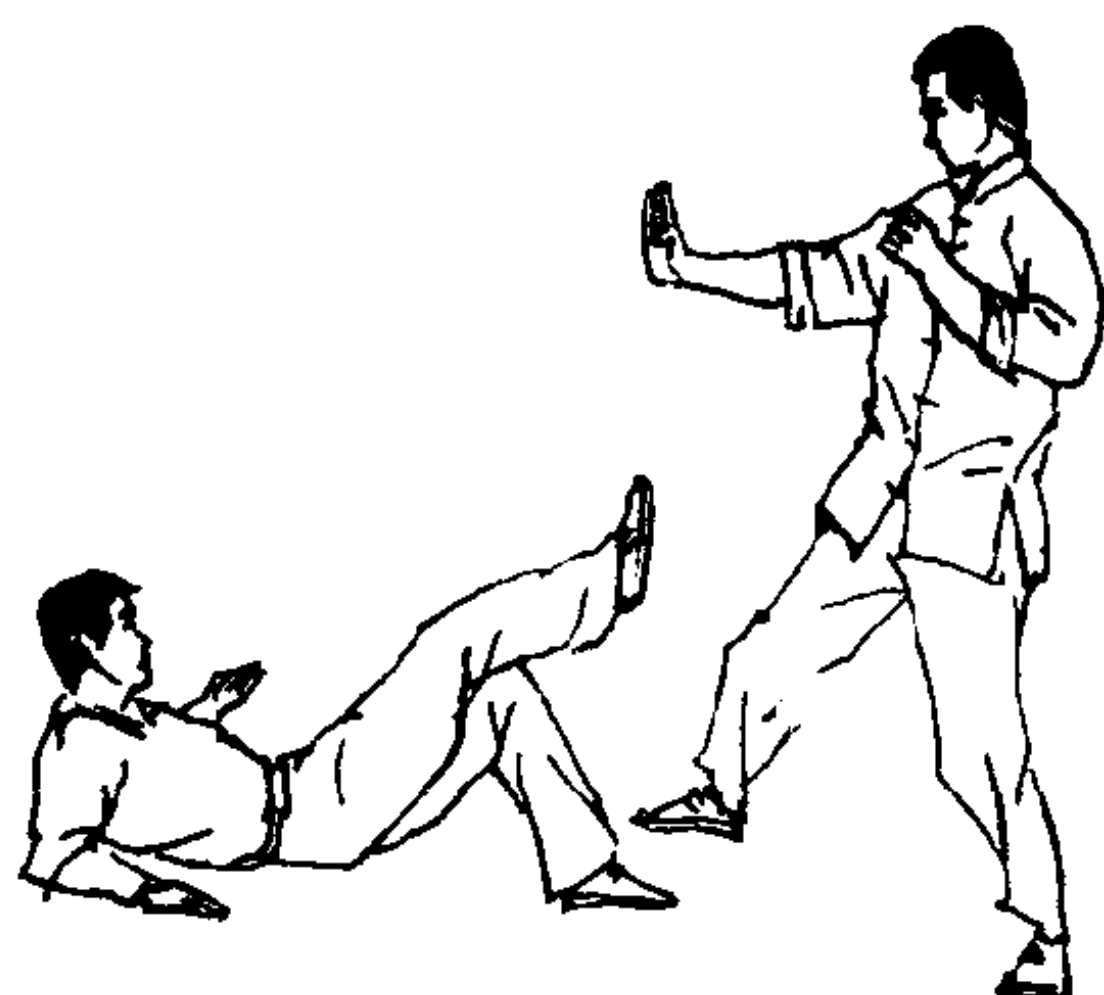


图507

动作要领：旋踢，通常是作为反攻战术使用的。用这种腿法对付以直线进攻，而又没有冲到眼前的对手，是非常有效的。但须使踢击快、准、狠才可收到制敌之效。

# 第八章

## 比赛的艺术

---

“学习搏击术的目的无非是用于比赛”。在这里我们将再次引用李小龙的论述来探讨参加比赛时的注意事项。首先是心理问题，再者是战略问题。有关截拳道的心理问题在前章中已详细介绍过，因此现在只介绍有关比赛时的一些注意事项和心理训练的要领，也算是对前面的心理训练进行一点补充。



## 第一节 比赛中的心理状态

一个有“必胜信念”的拳手，在比赛中自会显得自信和轻松，他常感到自己在驾驭着局势。而这种心理状态的产生，是长期坚持不懈训练的结果；是以坚强的意志、充分的信心以及对比赛任务有高度责任感为基础的。为了培养这种必胜的战斗意志，就要进行艰苦和复杂的训练，以充分适应实战环境。正如李小龙自己所说的那样：“为了培养出这种状态，需经常做比平常人更久、更苦、更快的练习。这样，一旦他出现在竞技场上，他就能控制住自己的情绪，并以最佳状态进行比赛”。但是一个新手或一个极力想取胜的冠军，也可能因紧张反而使肌肉发僵，以致起到了反作用。但一个拳手也绝不能是一副无精打采的样子，他应在搏斗或训练中始终保持高速度和发挥高水平。同时，还要想象在关键时刻能够随意加快频率。也就是说，真正的高手在训练和比赛时都是全力以赴，甚至比赛时要比平常更迅速和勇猛，只有这样，才能培养出良好的精神和心理状态来。

在此“你不妨把自己当作冠军式的人物”。

要成为一个真正的冠军，必须在思想上对准备工作有正确的认识，还应当乐于做最冗长、最乏味的工作。而且在对付某种挑战时，准备得越充分，其结果就会令人越满意；相反，如果准备得不充分，那么在搏斗时就会感到越急越躁，从而处于被动挨打的地位。在此切记，千万不能被对手抓住防守破绽，给以向你击出其最厉害的一拳的机会。

在比赛中，务必时刻保持清醒头脑。且任何时候都不能

改变取胜的战斗计划。这是条基本原则。另外，有许多看来稳操胜券的对手，因为在最后一个回合中比分领先而开始求胜心切，甚至产生轻敌思想，并贪求一拳或一脚置对手于死地，结果反遭失败。同样的道理，如果你靠积极的进攻而取得比分的领先，就不要改变战术，也不要第三个回合达到白热化阶段时留给对手取胜的机会。如果不这样做，你就会饮恨败北。

应当切记，无论对手以什么样的言语和动作来逗惹你，你都必须加以忍耐和克制，不要轻易发火和冲动，简言之，你必须成为一个有理智的人，而绝非是一鲁莽汉。

心理和战略是不可分割的两个方面，在搏斗之时，你应充分估量对手，不让对手在心理上战胜自己。更不要轻信对手的言语及其赛前透露的战术。而要靠自己的大脑去洞察对手的实力与弱点，并针对他的长处和短处，实行你制定的战略。而且当你对付耍弄花招的对手时，最好的方法就是假装对他的伎俩毫无察觉，也就是说，要表露出你信以为真。

精通功夫，不但需要有激情驱使，同时也必须要有情绪控制。例如：一个拳击手的击拳能力，在某种程度上可以说与他对自已的击拳能力的自我感觉有关系。一个对自己将要受到攻击。失败或被击倒感到恐惧的选手，与一个能做到自我放松，对将要发生的任何情况都能做到胸有成竹的拳手来比较，前者更易遭到打击，更易战败，更易被对手击倒。

——李小龙

开始时的最佳战略则是以进攻意识打防御战，也就是

说，要先引诱对手先挑起战火，并等他一暴露出破绽时，便及时抓住战机，给予还击。

在对抗性很强的搏击比赛中，拳手心情有些紧张，脉搏跳动加快，出现尿频，气短，无力等现象，这些都是正常的生理反应。当拳手进入场地时看到灯光、观众、裁判员、听到音乐等都会使赛前反应加重；另外，还有各种各样的想法等都是正常现象，但要根据自己的思想情况尽量克服它。同时赛前不要过早过多地做准备活动，且心情要平静，不得考虑与自己无关的比赛，来消除赛前的紧张状态。经验丰富的拳手，在比赛中可根据场上的不同情况来不断改变打法，以便能正常发挥或超水平发挥技术。但有些拳手技术水平较好，而在比赛中却发挥不出来，有时还会出现反常现象。例如：动作僵硬，不协调、反应迟钝、进攻或防守不果断等。

上述这些情况有几种原因，现分析如下：

## （一）动作反常的原因

### 1.胆怯

（1）赛前有伤，怕比赛中再次受伤，所以动作不大胆，放不开手脚。

（2）对手名气很大，例如是上届的冠军；或对手在上一场比赛发挥得很好，以及听到别人讲对手如何迅猛等。但李小龙对此却不以为然，而是我行我素，并以最佳的状态与对手进行生死搏斗。

## **2.包袱**

本人有名气怕输了丢脸，因此放不开手脚，不能发挥出应有水平。

## **3.轻敌**

自己有名气或初战胜利，便看不起对手，傲气十足，并受观众的掌声刺激，从而高度兴奋，这都是李小龙搏斗生涯中最忌讳的。

那么怎样对付以上类型的对手呢？于是李小龙作出了如下解释：

# **（二）对付反常选手的方法**

## **1.对手胆怯**

此时，李小龙便抓住了对手的这种恐惧心理，从而小心、主动的进攻，并结合假动作使用一些比较凶猛的腿法去重创对手，促使其心慌意乱、无心恋战，但是切不可给对手以喘息的机会。尤其是初次参赛而且经验不足的拳手，要一鼓作气将其击败，使对手不能发挥出应有的技、战术水平。

## **2.对有思想包袱的对手**

对手即使有名气也不要怕，而是多分析对手的战术，进攻要慎重，并结合一些假动作进攻，亦不得错过每一次进攻或反攻的机会，进攻要果断。如对手以防守为主，那么就应多做假动作，并用灵活的步法来逗引对手进攻，且力求凶猛。

### 3.对傲气十足的对手

对付此类对手，不要动气，且比赛一开始就以迅雷不及掩耳之势攻击对手，给他来一次突然袭击，杀掉其锐气。如果对手发怒硬拼，则要多做防守动作以保持体力和寻找战机，而后要连续反击对手，一举获胜。

总之，比赛场上是千变万化的，因此要多动脑筋。并不断改变战术，来克制对手，且勇敢、顽强、灵活、多变的发挥自己的技术、战术水平。

老手和初学者之间的区别就在于老手能发现机会，并能迅速地利用它。老手还能充分运用自己的技术和智慧，他每击一拳或踢一脚都是胸有成竹。并在发出最有力和最具摧毁性的攻击之前，促使对手不断地露出破绽。也就是说，象李小龙这样的具有丰富实战经验的高手，是绝不会随便滥用精力的，他总是发挥其技巧从而保持体力，并很少做徒劳无效的动作。

## 第二节 怎样对付各种类型的对手

### 1.怎样迎战拳法好的对手

在搏斗中，经常可以看到拳法突出的选手，用三、五拳就可以将对手打出圈外，因为他们的出拳快而有力。下面介绍对付拳法好的对手的有效方法：

(1) 遇到以上对手可以采用勾漏手或截击破之。

(2) 尽量与对手保持中远距离。因为和一个优秀的拳



击手对垒，你若始终或经常运用两脚，那么你将会占绝对优势。而且一个不懂得防御腿攻的拳手，其膝关节、腹部和头部都容易遭受攻击。如果对手进攻快而猛，你可以在后移步的同时用前腿踹击对手，而且对手进攻的越猛，则你踢击的命中率就会越高，但起腿要及时。如踢中能使对手速度减慢或停止前进，这时你应采用高级组合腿法去重创对手。总之，应尽量与对手拉长距离，使其拳法得不到发挥。

## **2.怎样迎战腿法好的对手**

在搏斗中，腿法的威力最大，如果对手身高腿长和进攻频繁就更不好防守，而且轻者会被踢下擂台，重者则休克或昏倒。要想破对手的腿法，首先要观察对手进攻的速度、力量。而且遇到强手开始时可能要丢几分，但在丢分的同时要寻找出对手的破绽和技术弱点，并采用合理的破敌之策，果断使用，勇敢反击，如此定会收到良好的效果。

腿法好的对手一般多以侧踢、扫踢及旋踢为主，其目的是为了为了使较矮的对手不能接近自己。而对高个子对手来讲，因其没有矮个子对手灵活，力量也较矮个子稍差一些。针对这种打法的对手，你应采用灵活的步法，同其贴身近搏。也可先使其拳法、腿法出击落空，再寻找机会使用连环三脚去重创对手。

总之，要尽量接近高个对手，使其长腿、身高失去作用，即以己之长攻彼之短，从而夺取场上的主动权。

## **3.怎样迎战防守反击技术好的对手**

运用防守反击技术好的对手，一般来说他们都头脑比较



清醒，并善于观察对手进攻的方法和寻找漏洞，且以逸代劳，依靠自己防守能力强、步法灵活和反击技术好等有利条件，诱使你出腿和出拳落空，以便抓住时机反攻。这样的对手都是具有一定战略战术水平的。对付他们应采用假动作或诱敌等策略攻击对手，从而力求进攻的准确性和有效性。且尽量使进攻多种多样，并灵活、机动地去运用假动作，使其抓不到时机，摸不清规律。

总之，要使对手还击不能顺利，并及时发现对手的反击方法及所用的习惯动作，然后采用适时、有效的攻击方法破之。

#### **4.怎样迎战猛冲型的对手**

这样的对手在第一局开始就猛冲猛打，用全力进攻。其实这样的对手并不可怕，他的目的无非是想利用其体力好的优势，在比赛开始就占上风，以求速战速决，或者先给你来一个下马威，争取场上的主动权。

针对这样的对手应先采用积极防守的方法破之，即截击或采用防御反击法。同时亦用灵活的步法来配合，从而使其进攻落空，并消耗其体力。然后再寻找机会反击，且力求使反击成功率高一些，并待其体力耗尽时，再一举获胜。在此，切忌与其猛冲乱战。要保持清醒的头脑，即使被对手击中几次也不必急躁，否则的话，正合其意，而中了对手设下的圈套。

#### **5.怎样迎战技术全面、基本功扎实的对手**

此种类型的对手很难对付。因此与其搏斗时需要有冷静的头脑，且沉着、机智，而不是凭着体力蛮干。对付此类对

手时，应采用多变的战术去争取场上的主动权。如果对手因急躁或在我方的引诱下发起猛攻时，要尽量保持自己的体力并消耗对手的体力。同时还要寻找时机利用重腿或者重拳去重创对手，以便挫其锐气。

当你在发起攻击时，要利用对手的弱点发起进攻，从而破其战术意图，打乱其作战计划，而以上这一切均又是李小龙所擅长的。

### **第三节 截拳道技击法答疑**

本节仍以设问的形式回答和解释了在搏击中大家所普遍关注的22个关键性的问题。这些问题的核心内容是李小龙讲解怎样通过科学的训练和技击方法来提高实战水平。但在具体运用时，要因人因势因时而灵活运用，不得拘泥于形式的束缚之中。

#### **1. 截拳道是否属于中华武术？**

李小龙自幼学习咏春拳等中国传统武术。他后来自创的截拳道，其中主要内容，战术意识，手、眼、身、法，步的协调配合等均与武术的内涵和基本技术颇为相同。因此，我们说李小龙的截拳道不仅源于武术，而且是以武术技击法则和原理为先导的。从这个意义上讲，可以认为截拳道是武术，至少很大一部分是武术。同时，由于李小龙也学过拳击、空手道、跆拳道等海外武术，并有其自己独特的理解和创造，所以截拳道里面融汇着与中华武术不尽相同的东西。

## 2.在搏斗中怎样才能打到对手的头、面部？

在激烈的搏斗中，要注意保护自己的头面部，因为头、面不仅易为对手击中，而且击中后会造成严重后果。因此要想击中对手的头、面部也不是一件太容易的事，因为每个人的手臂都没有腿长，如果你想出拳击打对手面部，那么对手就会用脚踢你。所以出拳击打头部时要注意运用战术。

(1) 进步疾、出拳快，攻击没有预动。即用迅雷不及掩耳的速度接近对手后再进行攻击，从而使对手猝不及防。所谓进步疾、出拳快，是要求在步法配合下出拳，并做到步到拳到，使对手措手不及而被击中。所谓没有预动，即发拳前肘或肩、拳等部位没有向后或划弧等附加动作。

(2) 声东击西：①用眼领神：即先用眼看对手的下盘，同时向前移动，迫使对手注意力下移。然后，突然出拳击打对手面部。②结合拳法：由于摆拳预动大，所以可先用摆拳吸引对手注意力，等其精力稍以分散时，可迅速用右直拳或左直拳去重创其面部。③结合低腿：先用低腿法佯攻对手下盘，诱使对手注意力转移，然后骤然发拳，猛击其头部。④防腿反击：当对手用中盘或下盘腿法向你攻来时，你可速提膝来阻挡，并在对手收腿时，速将用以格挡的腿向前落地，同时用体前重拳去猛击对手的头、面部要害处，制敌于瞬间。

## 3.搏斗中怎样避免被对手抓住腿？

在快速的搏斗中，由于腿法的广泛使用，因此在使用腿法时有时被对手抓住并不算稀奇的事。在此为了避免或少被对

手抓住腿要做到：（1）出腿收腿的速度快，不给对手抓腿的机会和时间。（2）使用腿法时要先做1—2次假动作为好。因这样攻击时即有隐蔽性，且成功率也较高。总之，使用腿法时，要结合拳法、步法、身法，才能得到较好的效果。而使用假动作的目的是使对手做出错误的判断，为你的真正进攻创造有利的条件。那么，一旦被对手抓住了又 如何处理呢？

#### 4.腿被抓（抱）后的解脱方法

（1）转体抽腿：双方由戒备势开始（图508），对付一个左手在前的对手。当李小龙用右腿攻击时，被对手抓住腿后（图509）。可用力将右脚回抽（图510），如对手抓抱很牢，而我方无法将右脚抽回时，可再将右脚由屈到伸去猛力回踹对手的肋部（图511），将其踢伤或迫使其松开。

动作要领：抽腿动作要快速、突然，回踹动作要迅猛，以攻其措手不及。

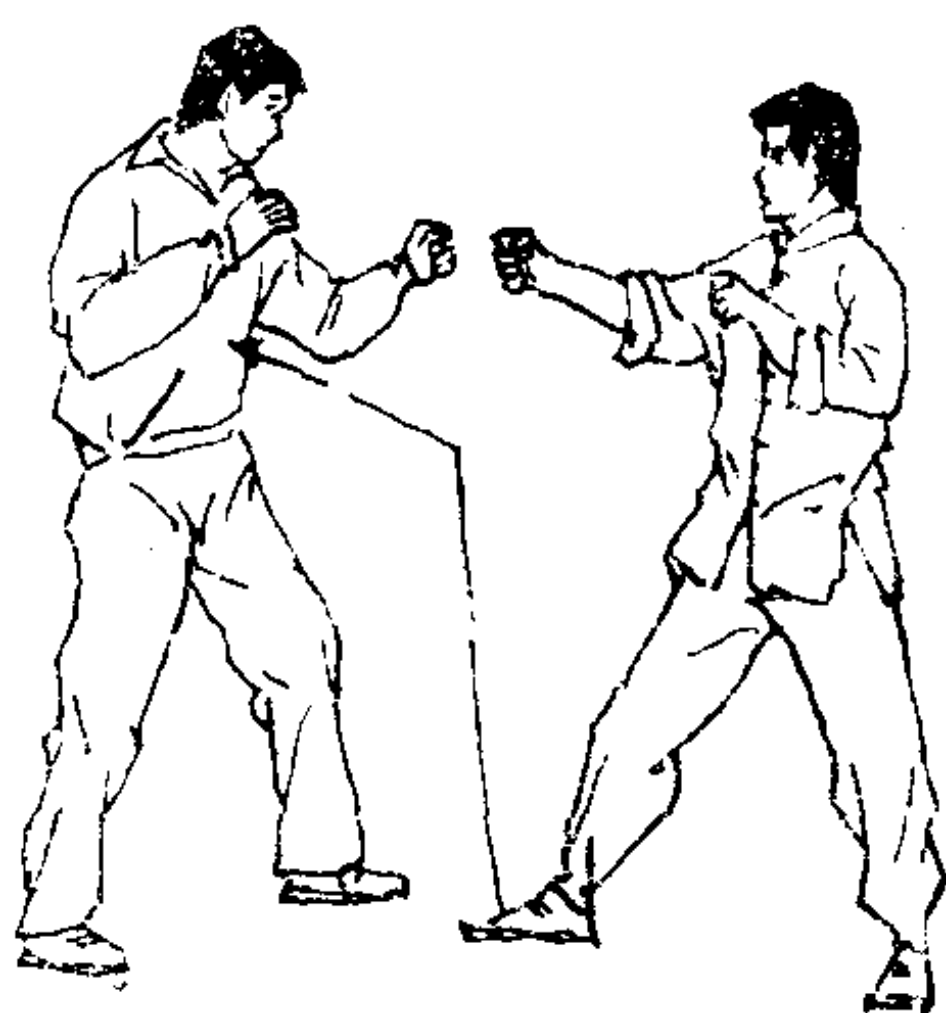


图508

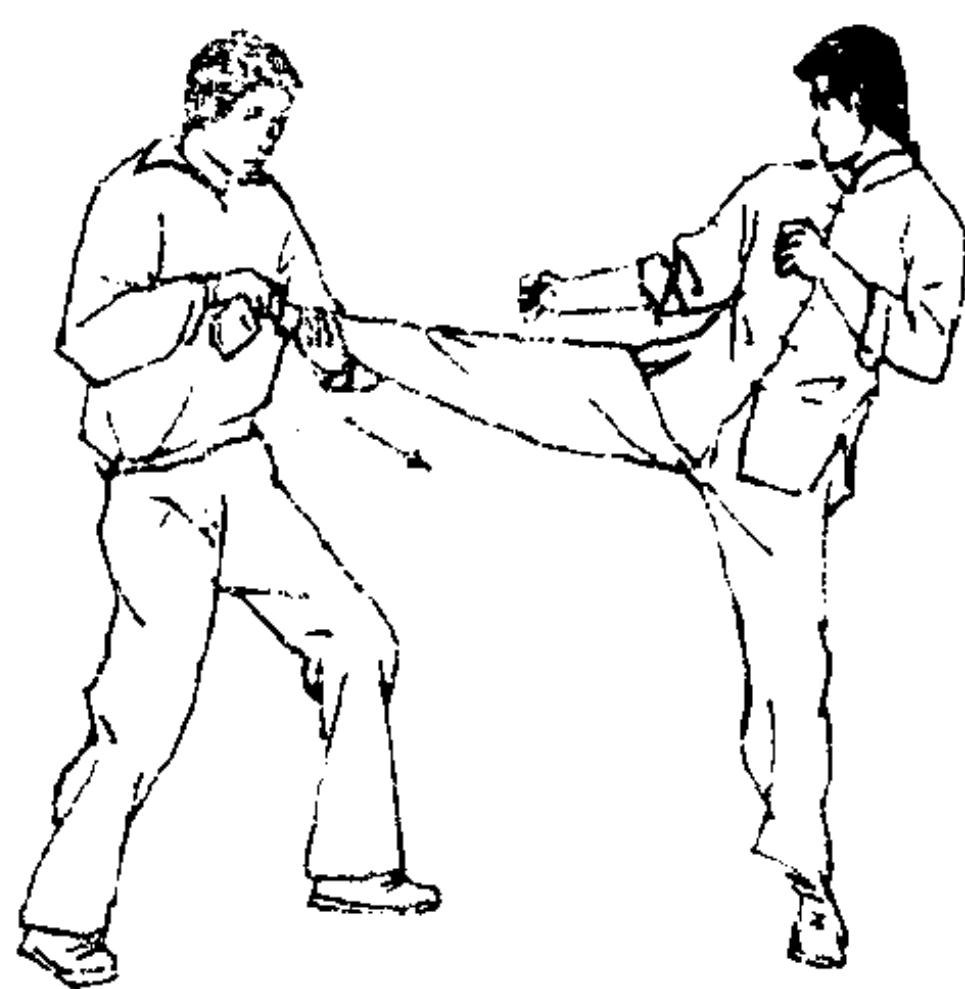


图509



图510

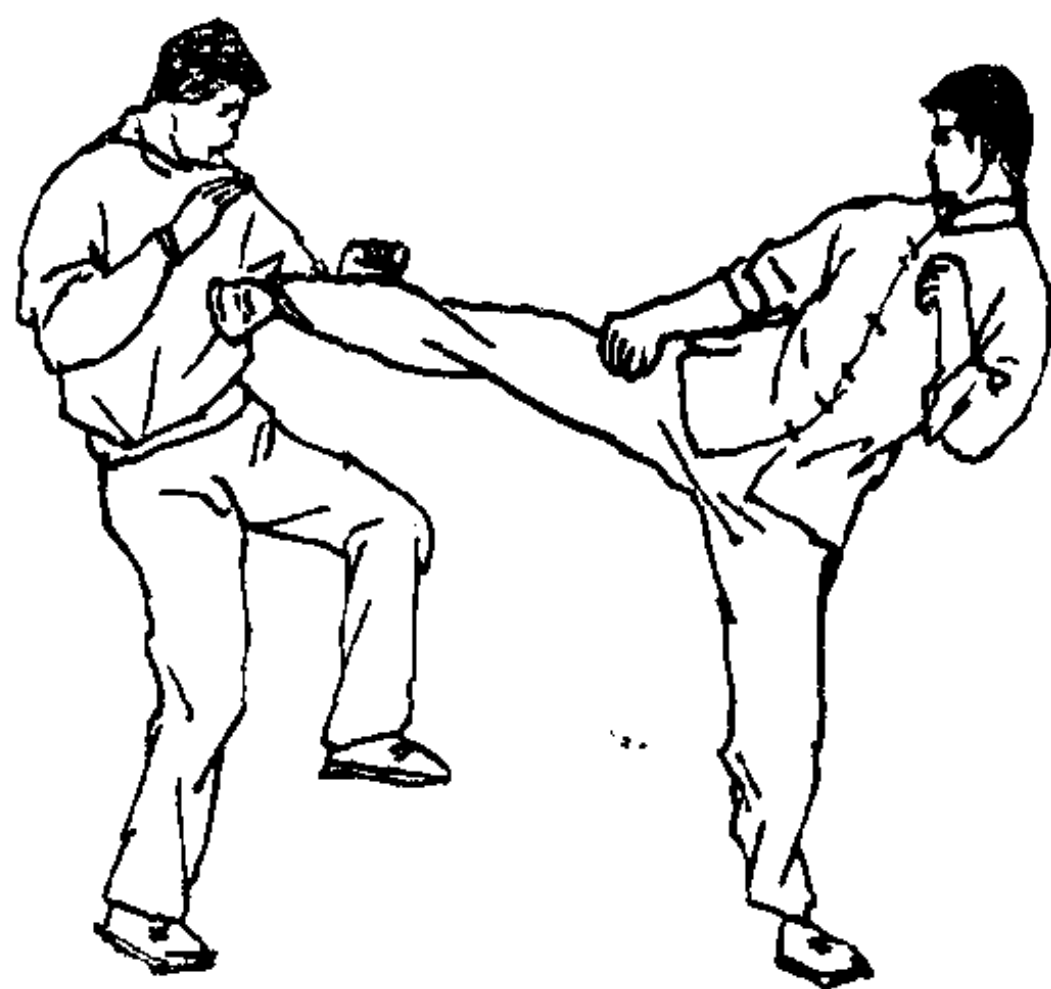


图511

(2) 跳起侧踢:双方由戒备势开始(图512),对付一个左手在前的对手。当李小龙的左腿在攻击时被对手抱住后(图513),李小龙可用右腿迅速蹬地,并腾空跃起(图514),用腾空侧踢腿重创对手的头、面部(图515),将其踢伤或踢倒在地。

动作要领:起跳要快,踢击要连贯、有力。此为李小龙的拿手绝技之一。

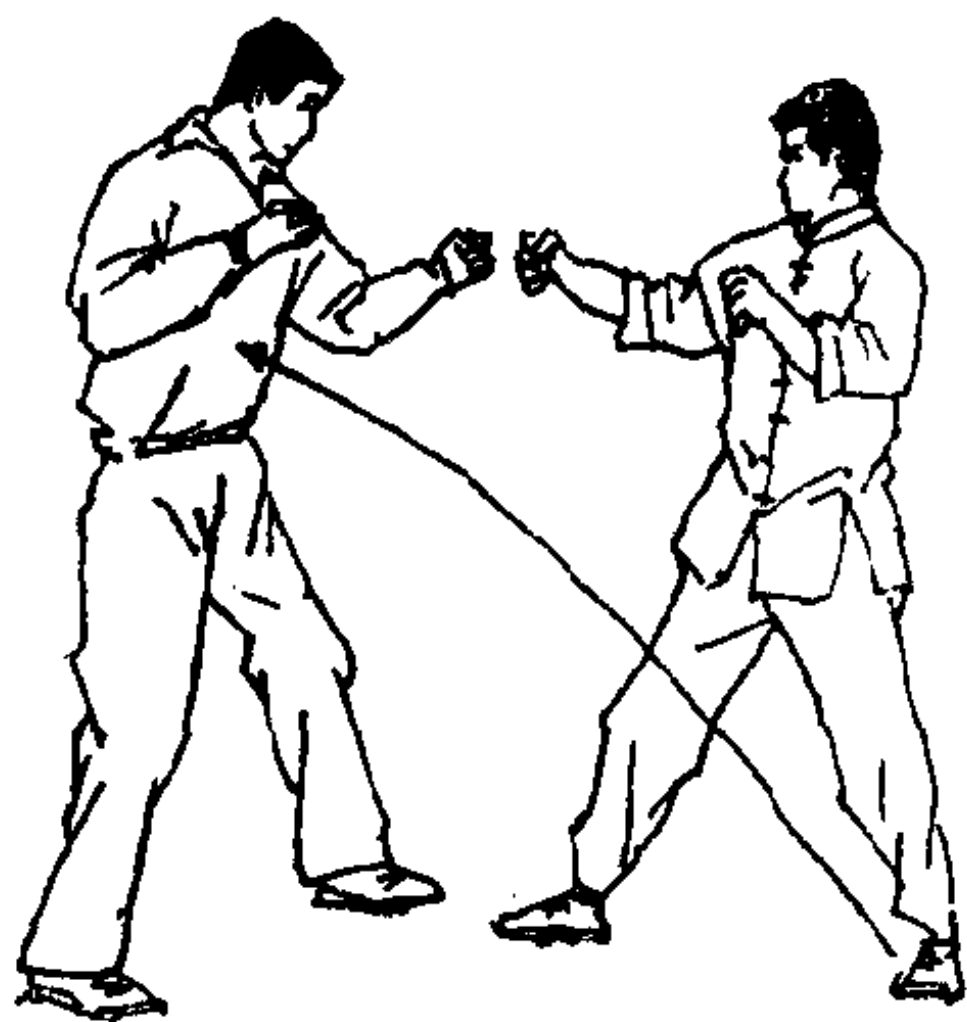


图512

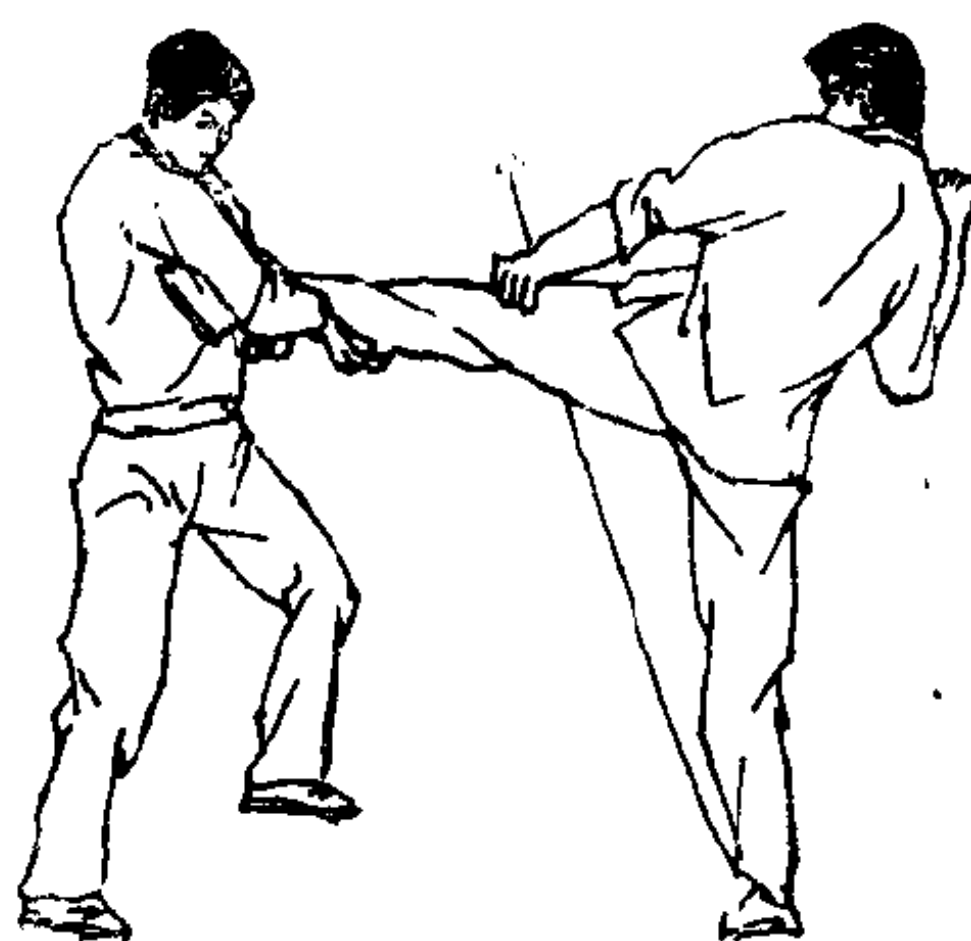


图513



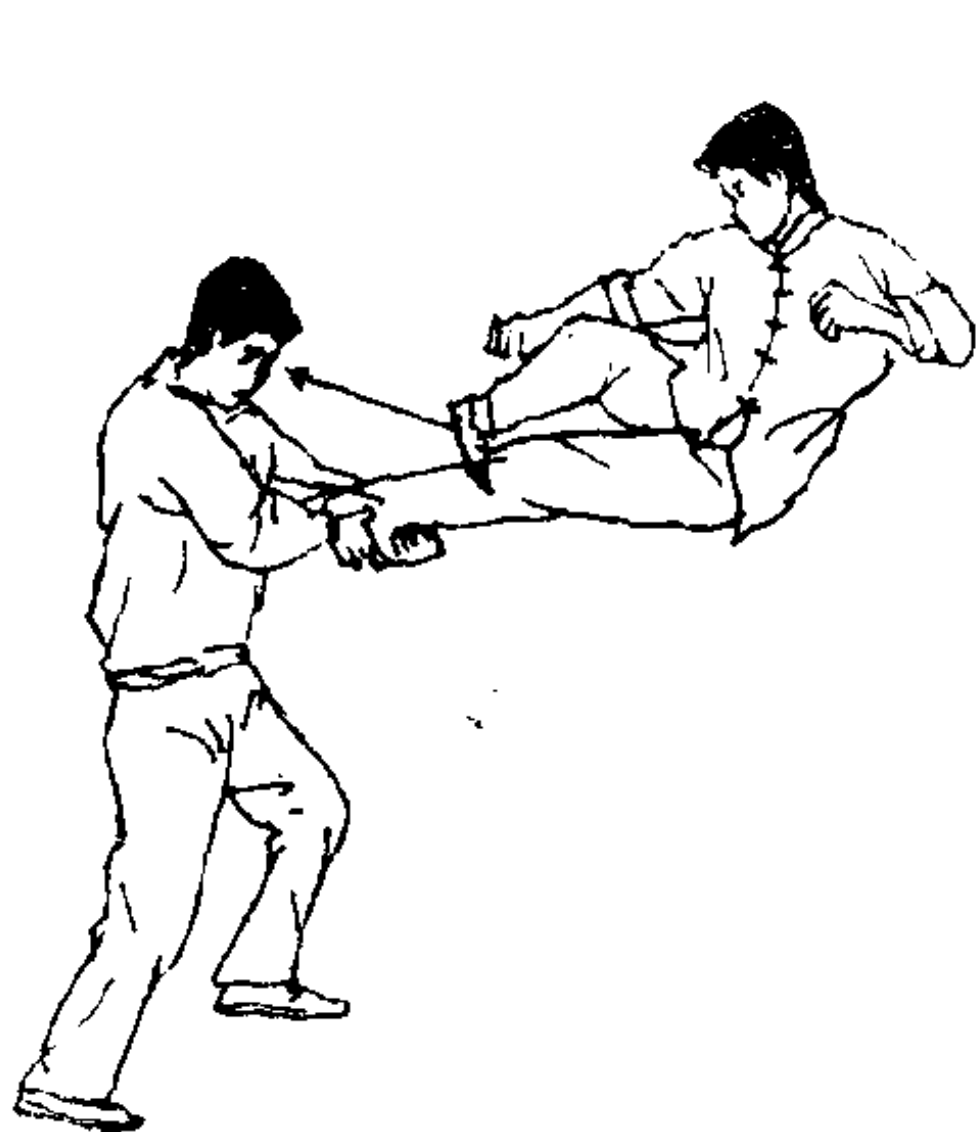


图514

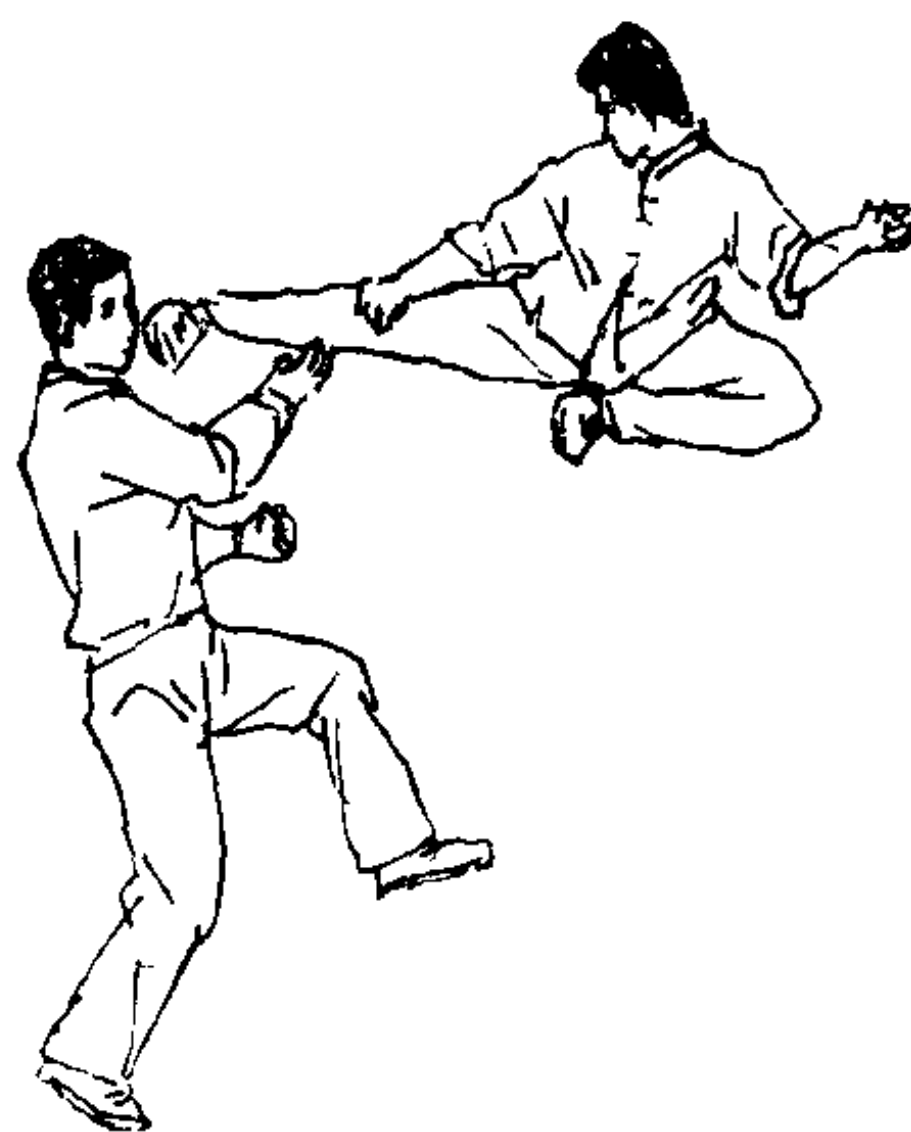


图515

### 5.搏斗中为什么身体要放松？

搏击运动是一项对抗性很强的技击运动，它对体力的要求很高。而放松则是保持体力的良好手段，放松还能使动作多变，速度加快，充分地发挥肌肉收缩的力量，这样才能产生强大的富有弹性的迅猛的爆发力。反之，如肌肉紧张僵硬，动作不协调，进攻速度则慢而无力，所消耗的体力也较大，而且进攻的意图也容易被对手发现。例如：起腿攻击，应当在肌肉放松的状态下出击，这样才能消除各种各样的阻力，而在接触到目标的一瞬间，再突然加速，同时使踝关节紧张用力。也就对说，只有放松进攻才能速度快，而速度快，则力量才能大，且还能持久。

### 6.搏击中怎样运用连环腿法？

在搏击中用连环腿法攻击对手，连续使用超过两次以上称为连环腿或组合腿。“连环”常比喻紧密连接的事物。而“连环腿”则是主要用一种或者两种以上的方法攻击对手，



使对手没有防御你方连续腿击的时间，而且在短时间内又无法逃脱，且有时防左防不了右，防下防不了上，左右或者上下受击。踢腿的力量和速度也可随意安排，如左轻右重，下轻上重等。轻，就是引诱对手对此做出错误的反应即可，重，就是看准对手已经没有防守能力时集全身的力量于这一击之中。

在实战中使用连环腿法，除了掌握好两人之间的距离外，还要掌握好基本技术，以及进攻的时机、速度和在快速的击打中不断地变化招法等，才能充分地发挥其威力来。

### 7.怎样使腿法踢击正确？

在搏斗中，如踢腿的方法正确、恰当，则自会发挥出异乎寻常的威力来。因为起腿攻击对手时不能全靠腿部肌群发力，它是在拳法、身法、步法协调的配合下，借助身体诸部位的合力而完成的，这样踢出腿才能快速、强劲、有力。正确的腿击动作来源于经久不断的严格正确的基本功训练。对一个初学者来说，在学习时必须由慢到快、由简到繁，由分解到组合；而且在没有掌握其动作要领前能以最精简、最不费力的方式完成动作，而尤能达到动作所要求的标准。然后，方是劲力与速度的练习。

总之，在技击中有正确的动作是制敌取胜的法宝，是拳手所必须具备的。且在训练中不要急于求成，要多想、多看、多练，对于已经掌握的动作，也要精益求精，直至达到精熟。

踢腿正确须具备的条件：(1)踢腿的准确性。要想准确地踢中对手，就必须掌握正确的腿法技术和动作要领，并正

确地判断与对手的距离，寻找对手的空档和踢击对手的有利角度及踢腿的时间差。（2）踢腿的速度。这与踢腿的正确与否是紧密相连的，但光靠出腿速度快还不够，还要求步法行动迅速，身体重心与踢腿的紧密配合，也只有如此方能达到预期的目的。（3）踢腿的力量。在激烈的搏斗中，如力量不足对于对手就没有多大威胁。所以说踢腿的力量也是很重要的，但是必须有前两条因素做基础，才能发挥出力量的效能来。但是单纯以力量为主的人不会练出出色的腿法的。因为在实战中双方都不是静止不动的，且踢腿的力量也只能是前两种因素相结合而产生的效果。反之，只能踢空腿。于是李小龙把踢腿的力量排在训练的第三位上，如此才能练就出神入化的腿法。

对于腿法，上述三种因素是绝对需要的，亦即踢腿的准确性、速度、力量有机地结合起来使用，才算是科学、有效地踢腿。所以说，初学者过分强调踢腿的力量是不正确的。而正确理解应是：合适的距离，绝佳的进攻时机和踢腿的速度、力量相结合的作用。

## 8. 怎样才能使支撑腿稳固？

在瞬息万变的搏斗中，起腿攻击时有时东倒西歪，且踢不中还有摔倒的可能，有时被对手稍加推挡也会失去重心，这一切都是相对于支撑腿不稳而言。踢腿时支撑腿能否稳固将取决于以下4个因素：

（1）柔韧性：在平时进行腿法练习前，要先压腿、劈腿以加大髋关节的活动幅度及腿部韧带的伸展度，并增强自控能力，这样踢腿时才能轻灵自如，稳固有力。

(2) 方法正确：各种腿法都有一定的技术要求和动作要领，出腿、收腿的速度、方法等也都应掌握，且使支撑腿稳固，还得使脚趾抓地。

(3) 腿部的力量：腿部力量的大小是支撑腿是否稳固的关键。初学者由于腿部力量较差，故踢出的腿自会难以控制其惯性，这在搏斗中是一个较大的破绽。所以初学截拳道这门踢击术者应该加强腿部力量的练习。

(4) 踢腿与上体配合：使用腿法时要根据诸腿法的技术要领，对手所站的位置，攻击对手什么部位，你进攻时对手是否也在打你等情况，来决定上体前后左右的摆动。且配合要协调自如，符合技击性。例如，你要踢击对手面部，那么身体倾斜的角度就要大些；如你要踢击对手腹部，那么倾斜的角度就应小些，这样做是为了减轻支撑腿的负担以保持平衡。

总之，根据场上的变化及对手的各种情况踢出各种不同的腿法时，上体、步法、手臂等部位都应积极的配合支撑腿控制平衡，以强化踢击的实战效果。

## 9. 搏击中拳腿进攻为何连贯不上？

在搏击中有时出拳忘记了起腿，有时起腿又忘记了出拳，这是什么原因呢？这主要是由于某些拳手在攻击的过程中怕受到对手的猛烈反击，因而不敢过于接近对手，而是打一拳或者踢一脚后马上就撤离对手，这样就很难达到拳、腿结合的目的。还有些拳手技术不够熟练，如进攻连贯的不够紧密、不够果断，防守反击速度与时间差也掌握的较差，且进攻意图不明确，战术运用的不够机动、灵活等。那么怎样解

决呢？

(1) 首先熟练拳、腿连击的基本技术，使之运用自如。

(2) 敢于运用技术，即想用此招就果断的运用，不要因犹豫而贻误战机。

(3) 进攻连贯的不够紧密，其原因在于出拳、踢腿不果断，不熟练和缺乏必胜的自信心。

总之，拳腿连环攻击是一项颇难的技击术，故须认真学练，并结合假动作、步法、身法等配合使用，力求做到动作连贯、凶猛、准确、有力，才能使拳腿攻击连贯有力。

#### 10. 怎样才能抓住攻击的最佳时机？

(1) 主动进攻：当你的进攻使对手失去重心或露出空档时，切不可停顿，要连续猛攻直至对手倒地不起。

(2) 防守反击：对手进攻刚开始或刚结束时并收手时，是绝佳的反击时机。

(3) 激战中你主动撤出时，可用长距离攻击法打击对手；如对手先撤出，应不等其站稳，便马上反击，得手于对手意料之外。

#### 11. 搏斗中怎样才能踢到对手面部？

在搏斗中用拳击中对手面部是常见的事，而用脚踢中对手面部就比较难了，因为腿离对手面部较远，且腿与手相比也略为笨拙。所以要想用腿踢中对手面部，须掌握好以下几个环节和关键性因素：

(1) 采用高压腿、强化劈腿及高腿法来增强腿部柔韧性和扩大腿击活动范围。

- (2) 使腿法运用自如，随心所欲。
- (3) 掌握好两人间的距离。
- (4) 掌握好进攻的时机。
- (5) 战术运用：下虚上实、声东击西。
- (6) 进攻的速度。

除了掌握好上述诸要素外，进攻时的速度也要快速、有力，否则，不但踢不中对手反而会变主动为被动。

## **12. 搏斗中怎样集中注意力，同时又不过于紧张？**

在搏斗中要集中注意力，是每位拳手都必须做到的。在快速的搏斗中应首先注意对手的眼睛，因为眼睛是心灵的窗户，其次才是四肢。如对手腿法较好，可注意其中盘，并用余光注意对手腿法的变化。当然也可以直接目视对手的腿，用余光注意其上肢。

根据对手的动作变化，做出相应的动作，且注意力集中，但如肌肉紧张、僵硬，则动作就不协调，反应也变得迟钝，不过初习者这种现象是难免的。在搏斗中如注意力过于集中，肌肉亦会随之紧张起来，这时应结合步法，在移动中充分放松自己。

## **13. 怎样在搏击比赛中合理的分配体力？**

在搏击比赛中大部分运动员在比赛开始时尤如猛虎下山，进攻十分凶猛，但是在后两局，尤其在第三局的比赛中体力大多下降十分明显，有的拳手甚至连防守的力气都没有了。这说明运动员在体力分配上还存在着问题，即这些运动员只顾猛冲猛打，既不分析对手的战术和体力，也不考虑自



己的体力如何，其结果必定是一败涂地。那么如何合理的分配体力呢？

(1) 可根据双方的实际情况分配体力：若对手的体力比你强，你千万不能硬拼，而应采用防守反击的战术，先避开对手的重击再寻找机会反击对手。

(2) 若对手体力和你相等，应采用先防守再反击的战术，要千方百计的消耗对手的体力，并保持自己的体力，可在第二局比赛中结合假动作主动进攻。第三局比赛开始时要注意防守一段时间后，再全力反击。并根据对手的体力状况掌握反击的时间。如果反击过晚，比赛结束时还有体力，则表明你没有做到全力以赴。

(3) 若你比对手体力强，就要主动进攻，但不是蛮干，而是结合假动作与诱敌去攻击对手。在第二局比赛中可调整一下，第三局进攻要猛烈频繁，不给对手以喘息或反击的机会，且直至将其击倒为止。

#### **14. 搏斗中怎样才能沉住气，并看准对手？**

李小龙认为，欲在搏斗中沉住气，首先得解放思想，即充分相信自己的技术力量，且心要稳，只有心情稳定，才能看准对手的一举一动。但是有些人在未交手前，还能沉住气，交手后被对手击中有效部位时，就会出现心慌意乱，因此便看不清对手的意图和分不清真假虚实。当对手做一个较小的假动作都会使你手脚失措，阵脚大乱。此时你应后退一步，以缩小防守面积，并仔细观察对手的意图，如在短时间内无法使心情平静下来，可连续采用防守或闪避，以求赢得时间。待心情稳定下来时再认真判断对手的意图并决定是否出



招攻击。

观察对手时要根据对手的技术特点、习惯动作来决定观察什么部位。如对手的拳法较好，应看其双肩，因为肩动则拳发，但也要防其利用肩部作假动作。

### 15. 怎样制定腿法训练计划？

腿法训练计划不能每人都一样，要根据自己的运动水平、打法特点及训练环境来制定适合自己的训练计划。例如，初学者可以多做一些腿部基本功的练习，并由于韧带拉开了、腿压开了，使用起来才能得心应手、运用自如。而且对于踢踹沙袋等硬功练习亦要由轻到重不可急于求成。至于训练的时间、强度也应稍短些；如果基础较好有锻炼习惯的人则可使运动量和强度都加大，训练内容也要丰富一些，并有目的的掌握几组得心应手的踢法或拳法进行反复练习，以便成为所谓的绝招。例如，李小龙得以扬名世界“勾漏手”与“李三脚”。

总之，科学地制定训练计划时须注意个人的特点，并循序渐进，由简到繁、由慢到快。也可结合拳法进行全面发展，并且持之以恒，才能取得较好的效果。

### 16. 在搏斗中人被击昏是什么原因？

搏击是一种激烈的对抗性运动，人被击昏主要有以下两种原因：

(1) 是被对手猛力击中下颏、鼻梁等要害部位而昏倒。如击中下颏后，由于前庭器官中的震荡刺激了小脑，从而导致平衡机能失调，结果引起拳手身体晃动过大，随之刺激传

到脑干,以促使保证直立状态的协调机能遭到破坏,并最终使拳手昏倒在地。

(2) 是拳手平时缺乏严格的抗击打训练,因此人体各部位机能不适应高度紧张的搏击场面。一旦被对手击中,哪怕是一般性的击打或击中非关键部位,也会立即影响到迷走神经中枢,从而发生击昏现象。

### 17. 在搏斗中怕对手击打头、面部怎么办?

在搏击比赛中有些拳手头、面部被击中后就弯腰低头或转身,有时还背向对手,这一切都是无效的处理方法。由于搏击不同于拳击,因此在你转身、低头而没有防守能力时,对手击中你的背部也得分,而且如果击得重则同样有被击伤或击倒的可能。那么,如何解决在搏斗中的怕击打头、面部这个问题呢?

(1) 耸起前肩和回收下颏,并使右手稍回缩以防护头、面部。

(2) 多做格挡、勾漏手及闪躲技法的练习。

(3) 多做头、面部的抗击打能力练习。

### 18. 截拳道搏击“八要”与“八忌”

(1) 截拳道技击八要: ①要有自信心。即要充满自信的态度,一个有“必胜信念”的拳手在搏斗中自会显得自信和轻松,他常常会感到是自己在驾驭着局势。②眼要明。在搏斗中视觉是产生感觉与反应的前哨。李小龙把视觉练习称为“一切基本的开端”。此言证明了眼睛在技击中的作用是极其重要的,也只有目光锐利、善于观察对手的动态才能及时做

出正确的判断。③心要细。在搏斗中胆大心细是拳手所必须具备的。只有细心观察才能找到对手的破绽，如果粗心大意就不易发现对手的弱点，也不容易隐蔽自己的弱点，从而使对手有可乘之机。搏击运动不仅是比技术、体力，更重要的是比毅力、比智慧。④速度要快。速度是人体进行快速活动的的能力，在搏斗中不但要求出招速度快，且回守的速度也要快。⑤腿要狠。要想踢出又快又狠的腿法，必须有坚实的基本功底。腿法是技击中杀伤对手的主要武器，与对手搏斗时如看准时机，可一脚结束战斗，原因是腿的力量比臂的力量大得多。所以要苦练腿法，发挥腿长、腿狠的优势，迫使对手不敢接近于你。⑥脚要稳。脚是身体的支撑点，如脚稳则身稳，而身稳则劲就强，并且也只有站得稳时，即使打空了也能控制住重心。反之，即使不被对手击倒，也易由于自己在运动过程中控制不住重心而不打自倒。⑦神要清。即在激烈的搏斗中要头脑清醒、精神集中、情绪稳定。并要求在未交手前就要在精神上压倒或战胜对手。⑧步要灵。只有步法灵活才能进退自如。且步法是一切攻防的先导，没有灵活的步法是很难击中对手和躲闪对手的击打的。

(2) 截拳道技击八忌：①忌胆怯。胆小者必败，即临阵害怕者必败无疑。②轻敌。骄兵必败。所谓轻敌，是对对手的技术和打法特点分析得不细，而导致全盘皆输。③心乱。如果心慌意乱，必会神志不清和判断失误。④紧张。如肌肉紧张则反应迟钝，且动作不协调，所消耗的体力也较大。⑤斗气，即被对手重击几下后，便开始同对手硬拼，从而中了对手的圈套。⑥发狠。所谓发狠，即想集中全力一下把对手打倒，由于越发狠则肌肉越僵硬，且发力时对抗肌也

用力，所以这样击出的拳脚，不但对抗肌起到了阻力作用，且出击的力量也不会太大，还容易被对手借用。因此“发狠”不足取。⑦花架子。所谓花架子，即对手没有什么威胁的动作，而且还容易在运动中出现漏洞，所以李小龙对此类技法最为忌讳。⑧死招势。在截拳中，所谓“死招势”，即注定要失败的动作结构。李小龙则将其称为“技击家们进步的绊脚石，因它阻碍了新生命的交流”。

### 19. 搏斗中怎样保持平衡？

搏斗中的平衡不同于平时走路的平稳，它是在两人激烈的打斗中寻找控制平衡。有时用身体重心移动去打人，有时需稳如泰山，防御对手的进攻。平衡须由身体正确的位置来完成。

在搏斗中，运动员不断的打拳、踢腿或防守等，动作千变万化，经常有一腿支撑身体。为了达到踹中对手的目的，上体的移动是很关键的。如，你用前腿攻击，身体重心需要向后移动，这样才能轻快的抬起前腿攻击。否则你的身体重心在两腿之间，抬起前腿重心不后移，由于重心压着前腿，你就很难抬起腿。

打拳后再起腿时，身体重心的移动就更为重要，因为出拳时上体需前移，而出拳后用前腿攻击，身体重心则向后移动较大，方能抬起腿，且为了达到踹得远的目的，前腿抬起后，后脚应向前垫进半步，同时踢击，这样不但踢得远而且还有力量。此动作移动重心时难度较大，除了上体后移外，还需在跳动和踢击中保持身体平衡，并当踢击的一瞬间上体要适当后倾，以协助维持平衡。



总之，在搏斗中要保持好身体重心的平衡，须做到：  
①控制惯性以保持平衡。②一腿支撑身体时，上体移动须保持平衡。③实战中使十趾抓地而稳如泰山。④垫步提膝、后退提膝，以练习上体在移动中寻找平衡。

## 20. 搏斗中为何进行抗击能力训练？

在搏斗中，双方被击中的现象是不可避免的，但有的拳手受击能力较强，因此他能变被动为主动、反败为胜。而有些拳手受击能力则较差，这样即使其击打技术较好，但如一旦被对手的重拳或重腿击中，就会导致技术失调和体力下降，并最终一败涂地。

有些拳手只在搏击训练中得到一点受击能力的练习，但这是很不够的。如果让一名没有进行过系统受击能力练习的运动员上场比赛，那么其受伤的可能性和危害性就较大，且有可能被抬下比赛场地。所谓受击能力就是人的机体各组织对外界击打的承受能力。如果你在训练中受击的次数越多，则身体各部位的适应能力就越能得到提高。当然，训练时要掌握好击打的力量，即训练要有一定的科学性。而经常进行受击能力的练习，可使骨骼变得粗壮、坚硬，肌肉中的毛细血管大量开放，从而增加肌肉的血液供应量。

## 21. 怎样使你的拳脚更具攻击力？

在搏斗中你若想打出一记极具威力和破坏力的拳脚，则必须具备以下诸要素：高质量的肌肉收缩力、最大限度地利用体重、用最强的攻击意识来完成动作。在训练时，你应着重于以下几个方面的练习：

(1) 提高肌肉质量：高质量的肌肉是一切体育运动的基础，就搏击而言，高质量必须具备：力量、速度和协调。这里所谓的力量确切点说就是爆发力，在搏击中增强爆发力的方法很多，如推举杠铃、负重蹲起、冲刺跑及踢打重沙袋等等，但无论哪种训练都应在不减低速度的情况下进行重量增加。而提高速度则是增强肌肉在单位时间内快速的收缩能力。训练时应在最短的时间内最快地完成要做的动作。而搏击中的协调则是指意识通过中枢神经系统同身体外部动作的完美统一，一个僵硬、紧张、动作不协调的拳手是发不出极具威力拳脚的。要想提高协调性，唯有多练、勤练、苦练和巧练。不过，在此请注意：在增强力量、速度和加强协调性时，一定要结合基本技术和实战搏击训练进行。

(2) 充分利用体重：充分利用体重就是把全身的重量集于一拳或一脚上。击出一拳时不仅仅用臂部、手腕的力量，而是包括下肢、腰部及背部的力量，并通过力的快速、协调地传递，把全身的力量和重量集于一拳一脚之上，这会使得你拳脚的力量获得很大的攻击性。因此在训练时应多用身体去体会感觉全身力量的传递和发出。切记不能只用臂力击打或单纯地把拳面磨出茧来就以为大功告成。要知道训练只是促使你成功的一种手段而已。

(3) 用最强的攻击意识支配、完成动作：意念和身体是完美的统一，如果你真能做到这样的话，定会收到惊人的效果。

## 22. 搏击中怎样有效地运用假动作？

假动作在技击中占有十分重要的地位，没有假动作的进攻，速度必须特别快。且反复、连续的进攻也会使命中率下



降，对手也比较容易防守。假动作后的一瞬间可引诱对手暴露其空档或者观其习惯动作，以便于第二次进攻。还要根据本人的技术水平和对手的技术特点，用各种不同的假动作试探其暴露空档的位置，倘若熟知何种假动作欺敌可产生何处空档，则攻击的最好时机是即能抓住空档又能利索地出击。如果两人的速度一般快，力量与技术又相当，那么善用假动作的人总是会占到上风的，但假动作必须做到快捷、多变，再加上干净利落的一击定会使对手无法防御。但同样的虚招如用得过于频繁，则常会被人识破，并伺机反击，从而使假动作与虚招的效果全失。

假动作的方法很多，在实战中可用眼步手脚及叫喊声来迷惑并乘机攻击对手。现简介四例如下：

(1) 眼睛：在搏斗中当你目视对手的眼睛，对手也目视你的眼睛时（图516），你可突然目视对手的腿部，同时向前进步（图517）。当对手注意力下移时，敌我之间的距离已缩短，此时你如出拳击打对手面部定会收到良好的效果（图518），而且即使没击中，也能为你使用腿法进攻创造有利的条件（图519）。

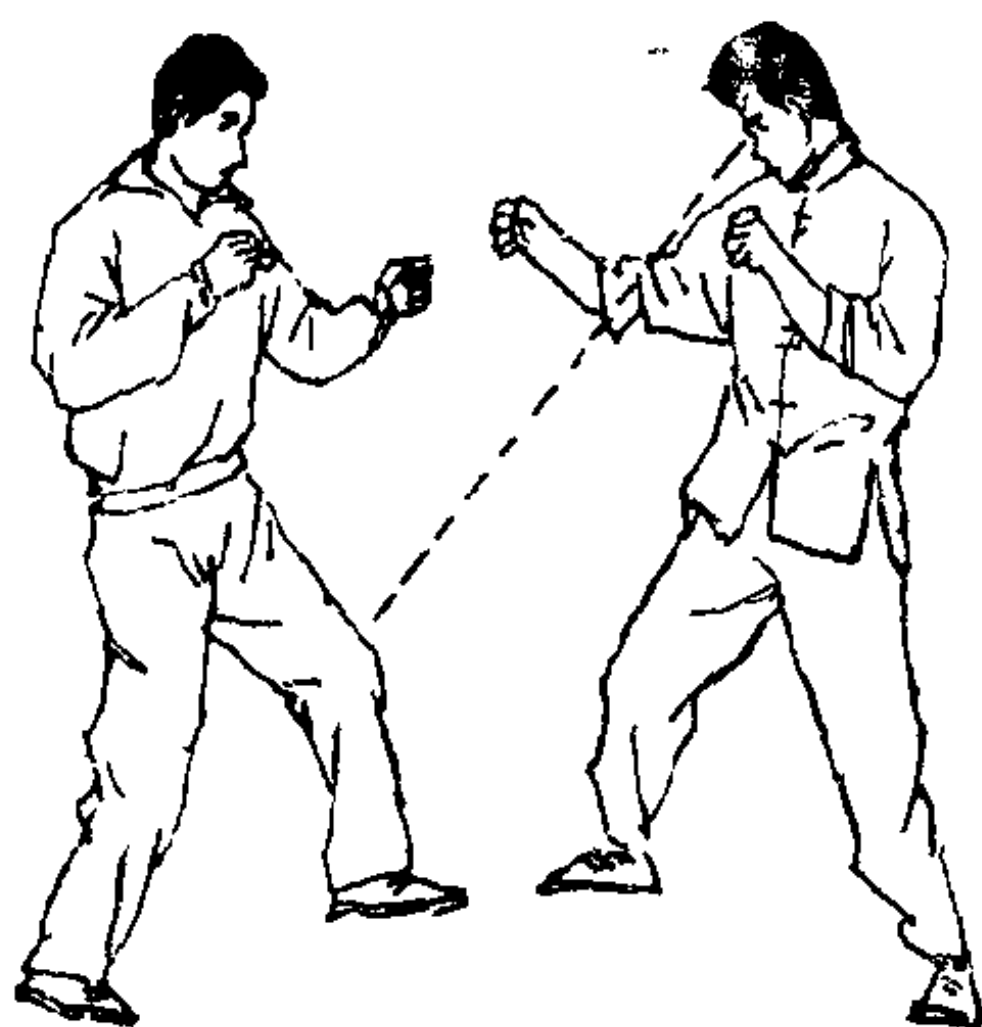


图516

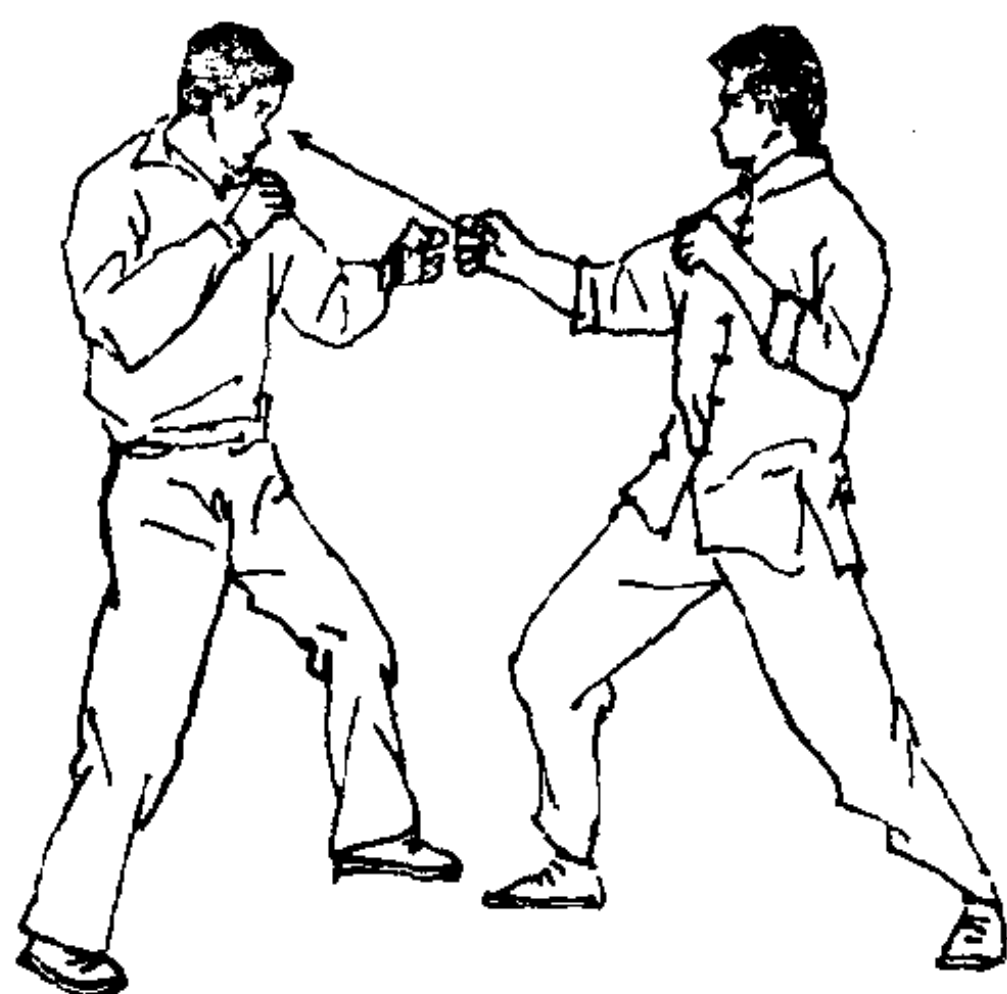


图517

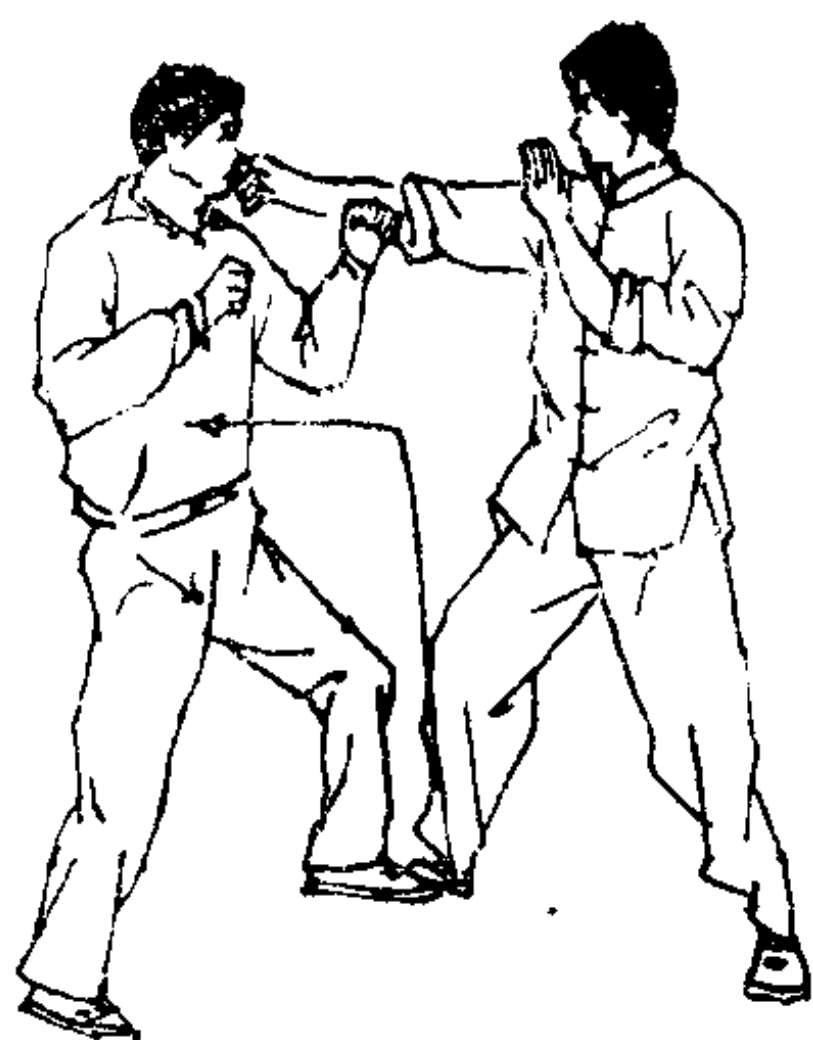


图518

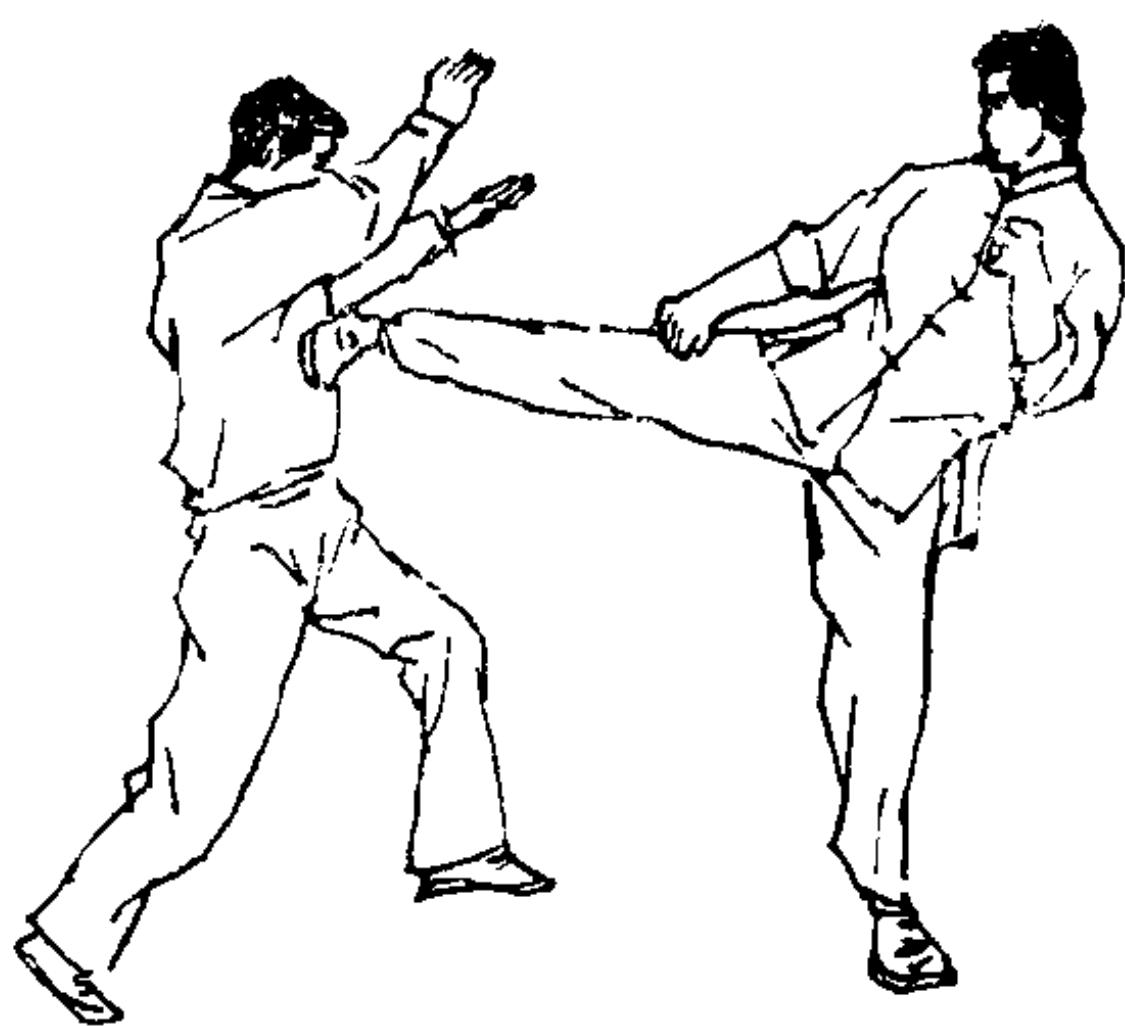


图519

在这里，眼睛虽不能直接打人，但它产生的假象却能使对手上当受骗，它还能起到领神和分散其注意的作用，为诸进攻招法创造条件。

(2) 步法：在搏击中利用步法来做假动作攻击是常有的事，例如提膝接直拳。步法中的垫步提膝是为腿法进攻创造有利的条件，它也可以起到迷惑对手的作用。你垫步提膝时对手必防你腿（图520、图521），此时你提起的腿突然向前落地（图522），同时用拳击打对手便可击中（图523）。

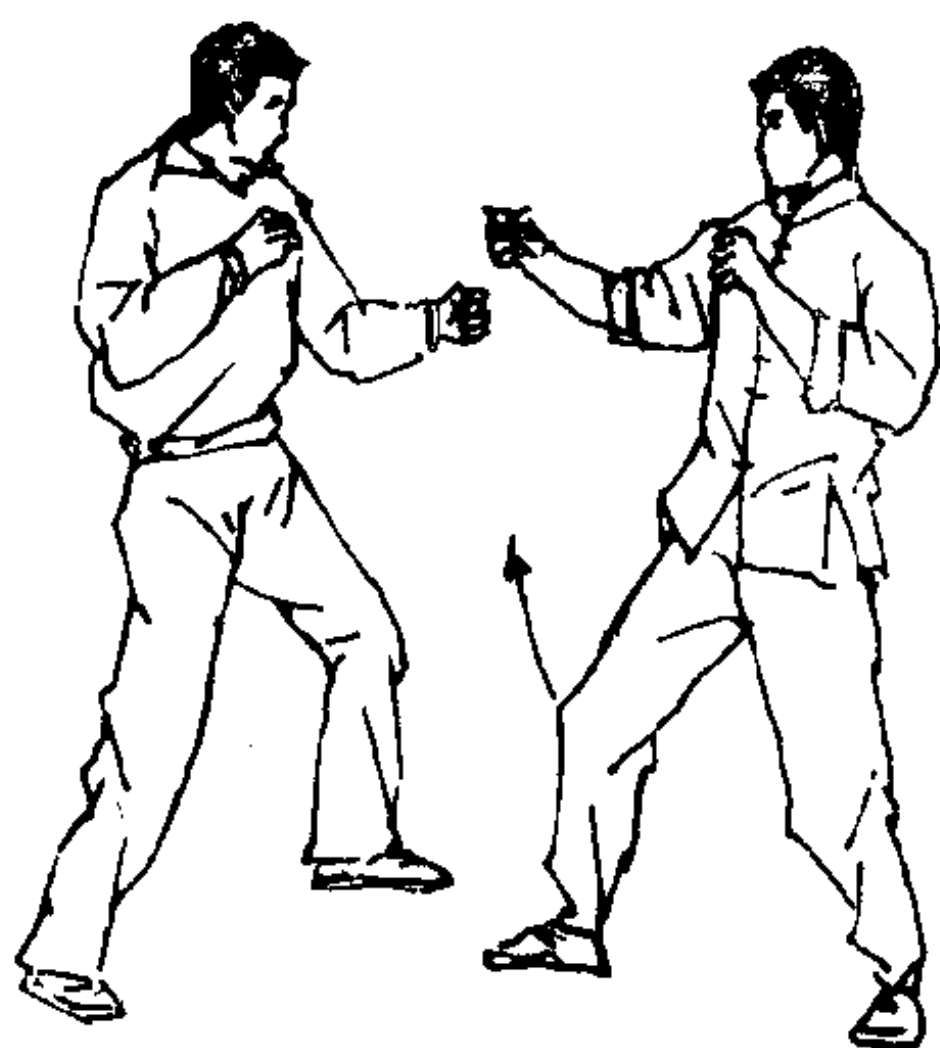


图520

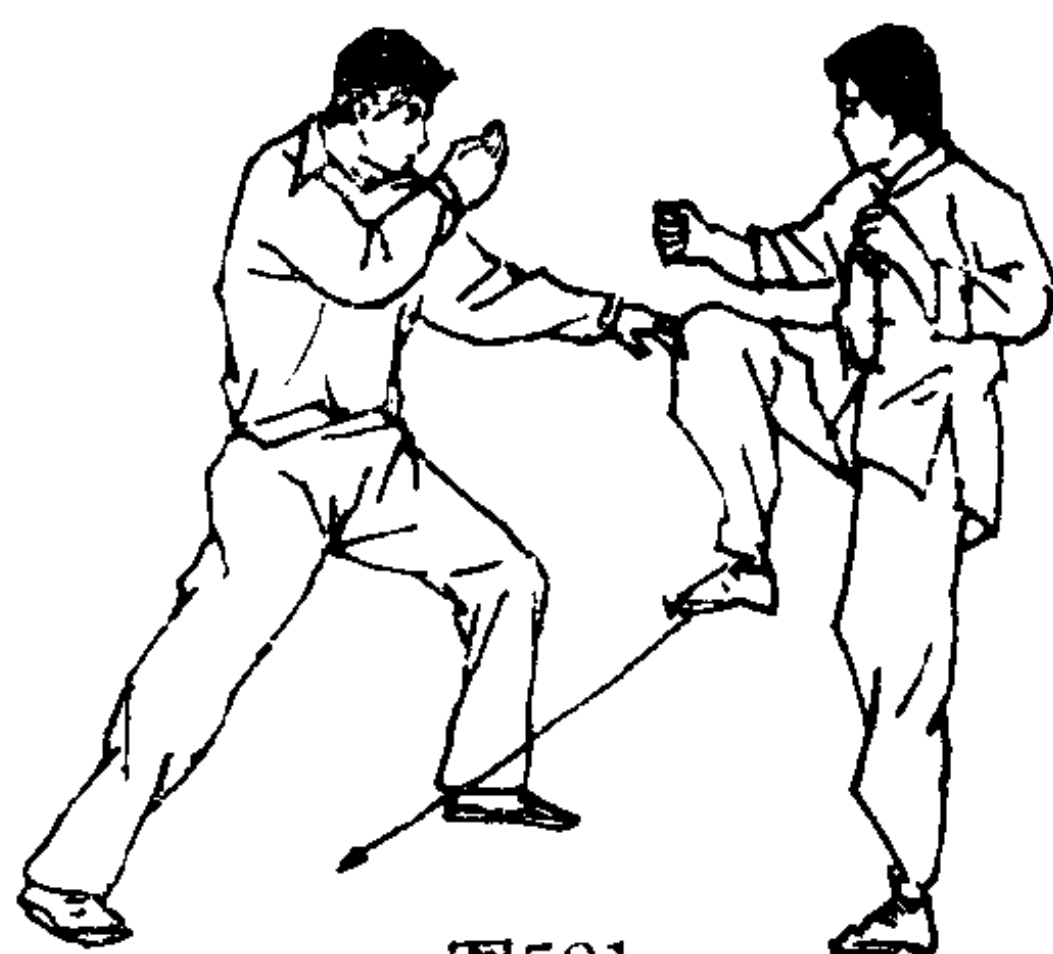


图521

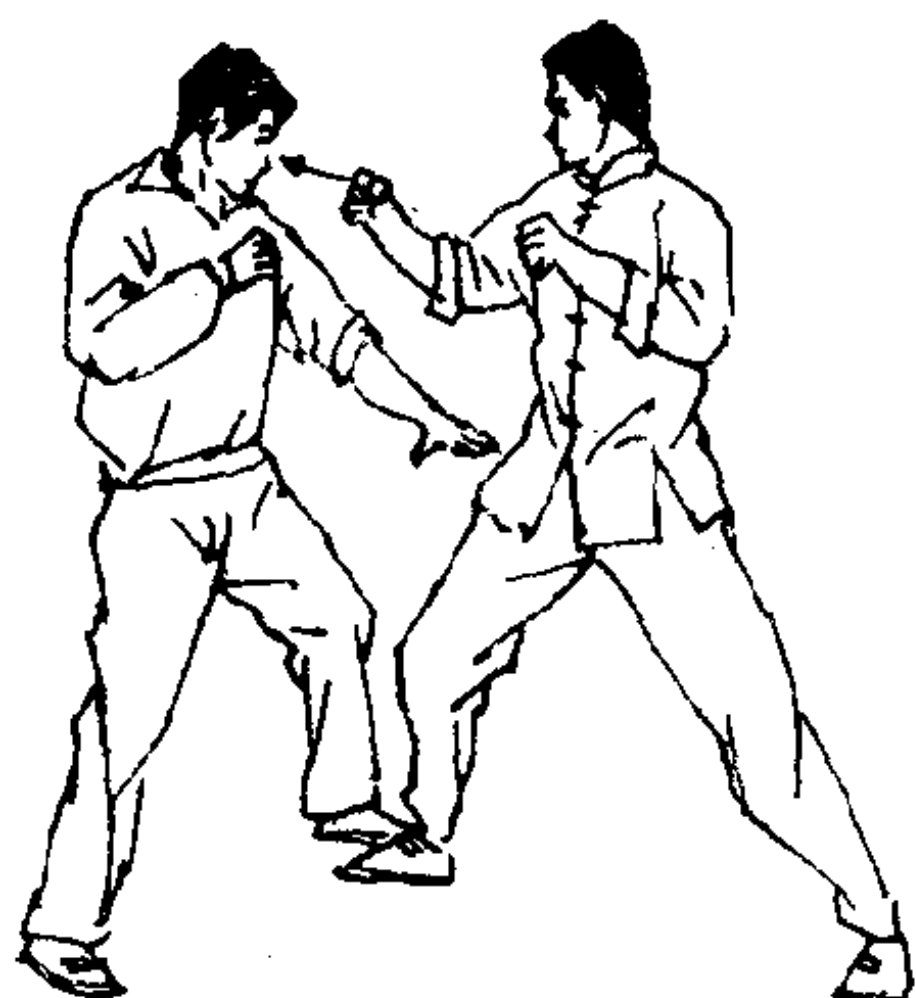


图522

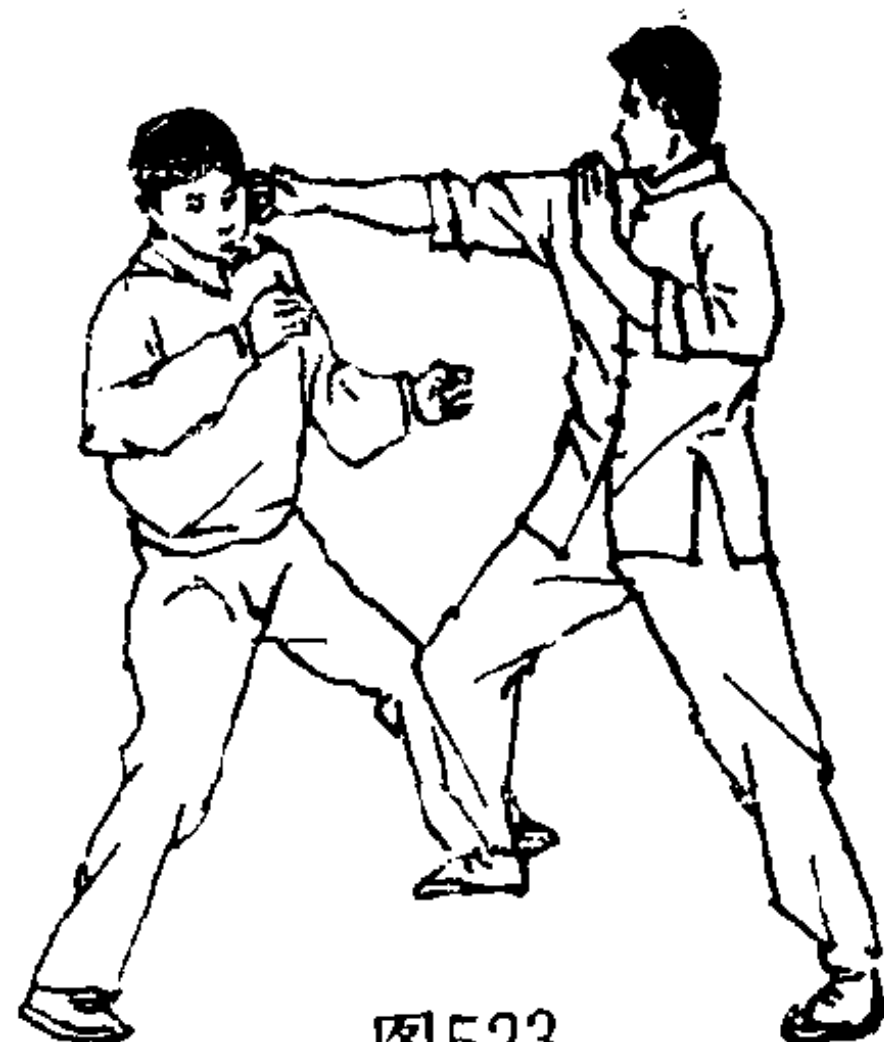


图523

总之，通过不同的步法做出真假虚实的动作来迷惑和控制对手，并最终击打对手。假动作要与真实攻击相同无异，而真正做动作时须消除动作，即预动。

(3) 手：通过各种手法的真假动作来调动和摆布对手时，指上打下就是一个典型的例子。当你用直拳攻击对手面部时（图524、图525），就要做好起腿的准备，而当对手做出防上动作时（图526），你可马上起腿攻击对手的中、下盘（图527）。

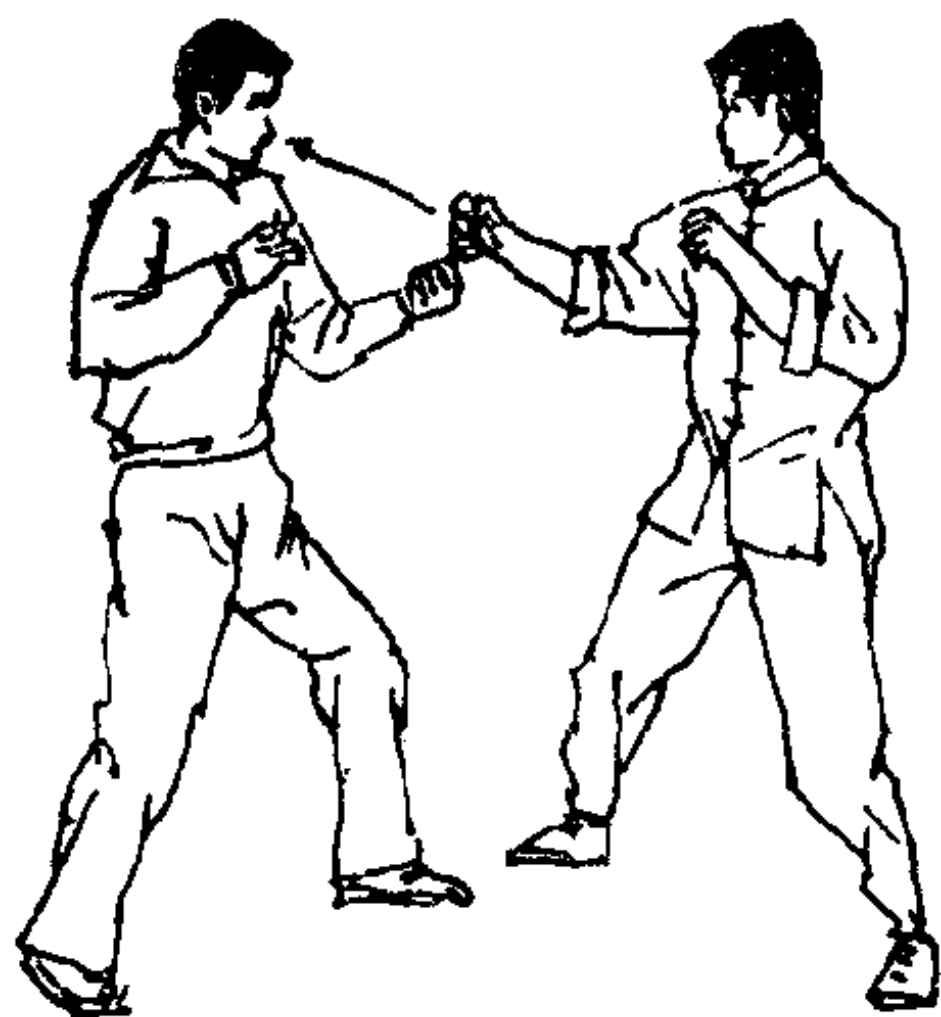


图524

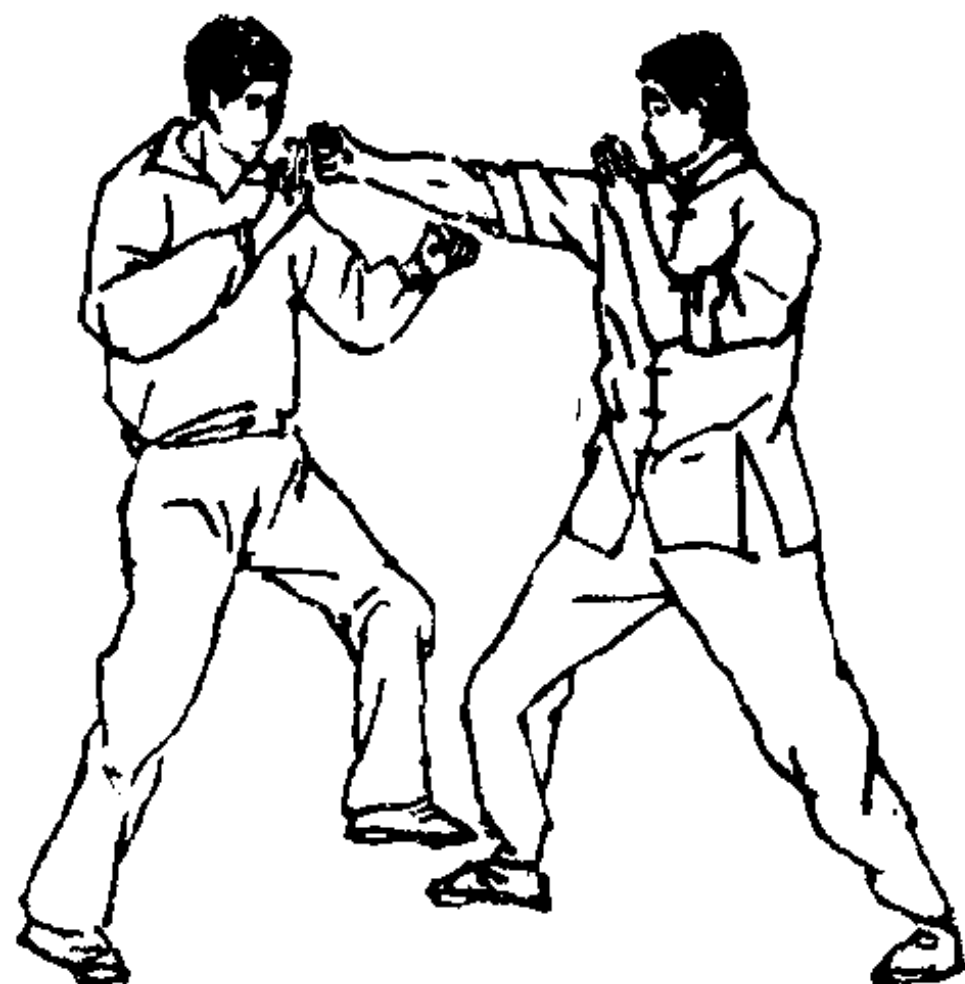


图525

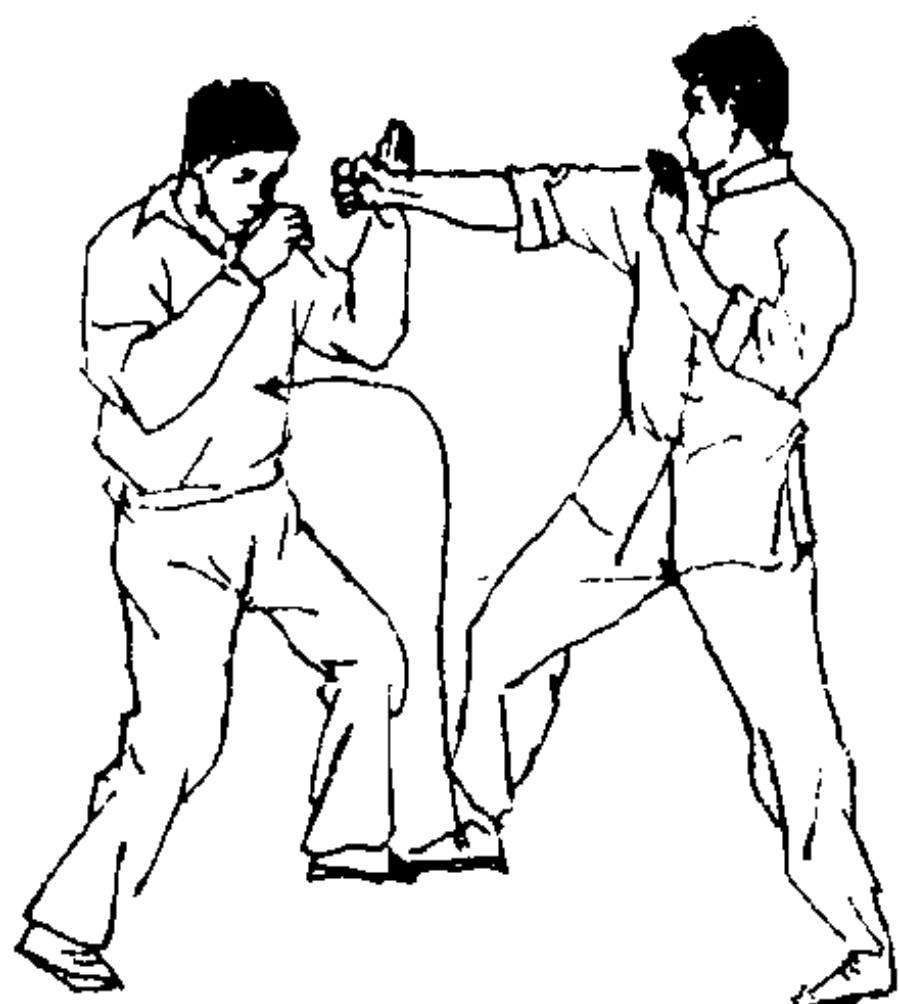


图526

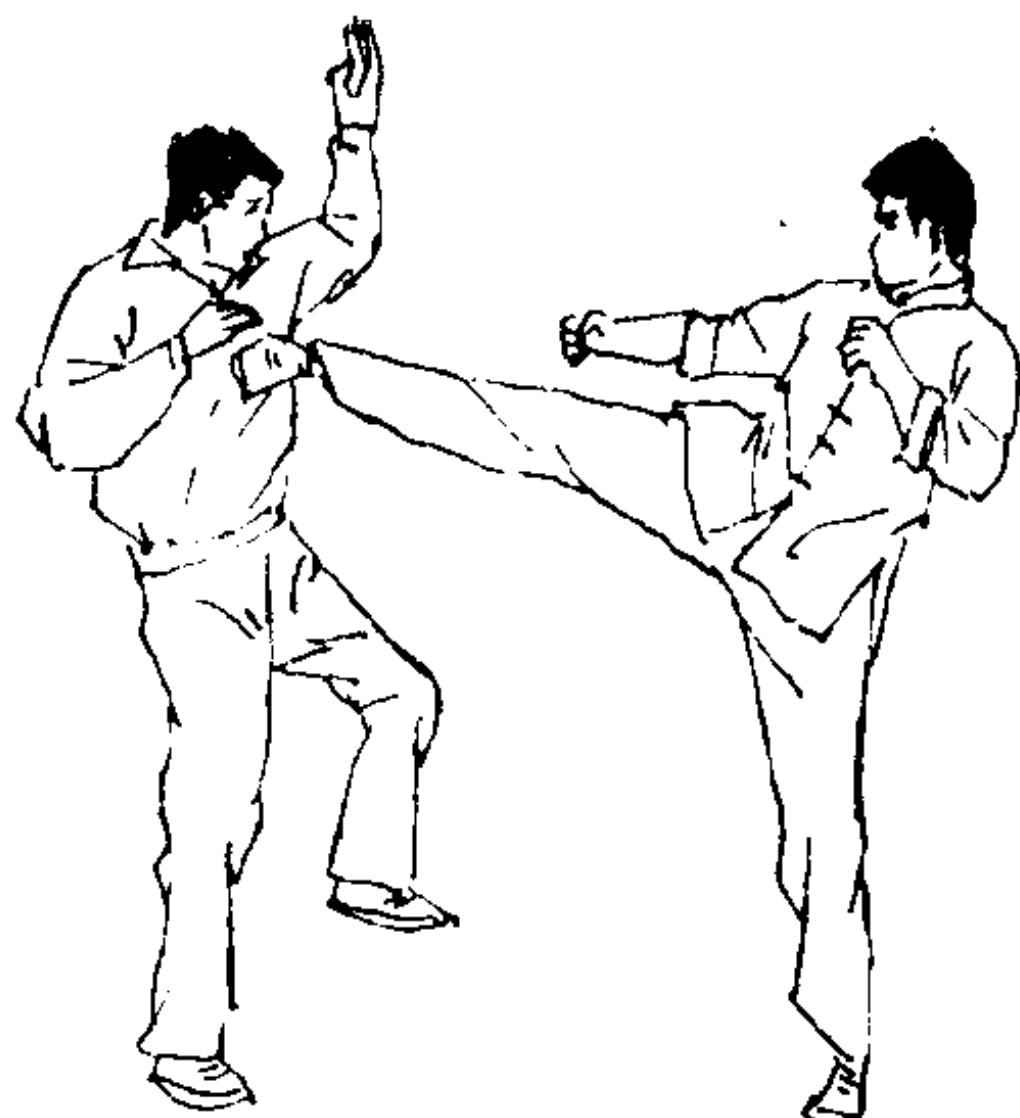


图527

手比较灵活，但假动作要做真实，而且手的动作可真可假，使对手无法确认。

(4) 脚：做好脚的假动作，能把对手的注意力引向下方，以便于拳法的发挥。腿法假动作还可以为各种腿法服务。例如：由戒备势开始(图528)，李小龙可在右侧踢佯攻后(图529、图530)，再用左旋踢去重击对手的头部(图531)，将其击昏或击倒在地。

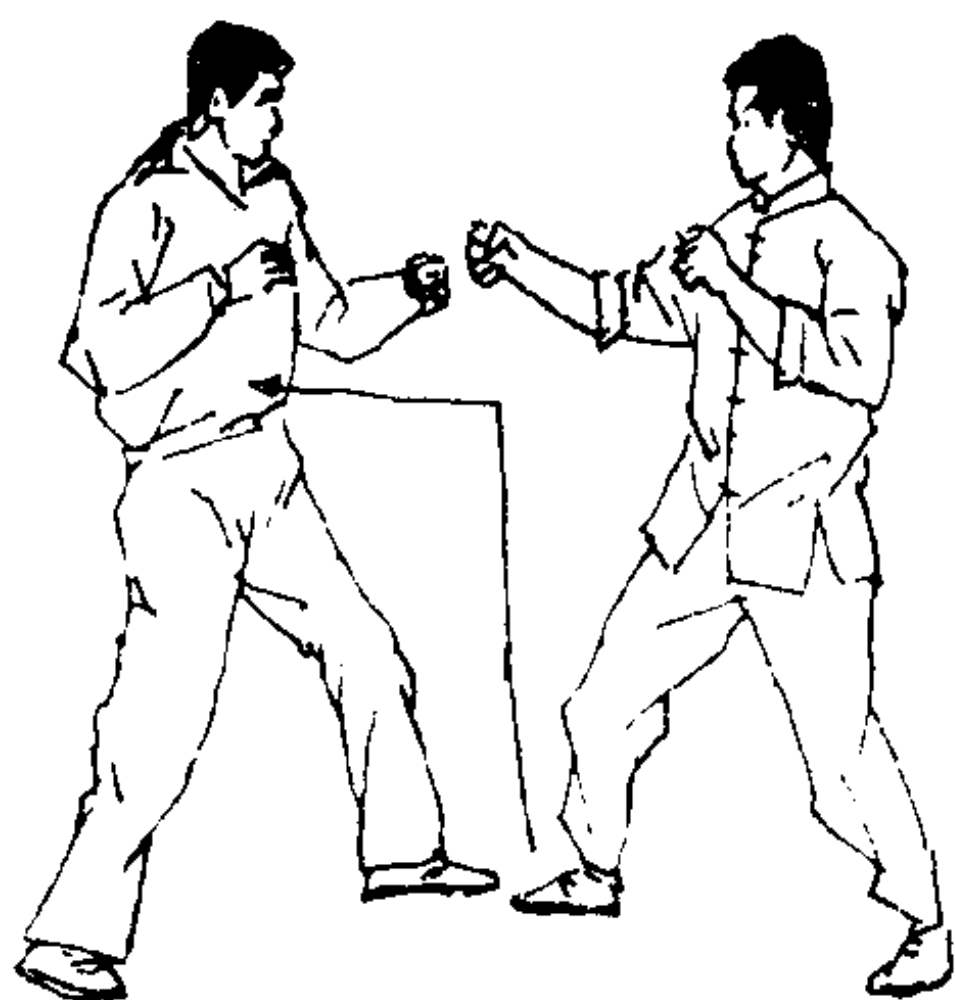


图528

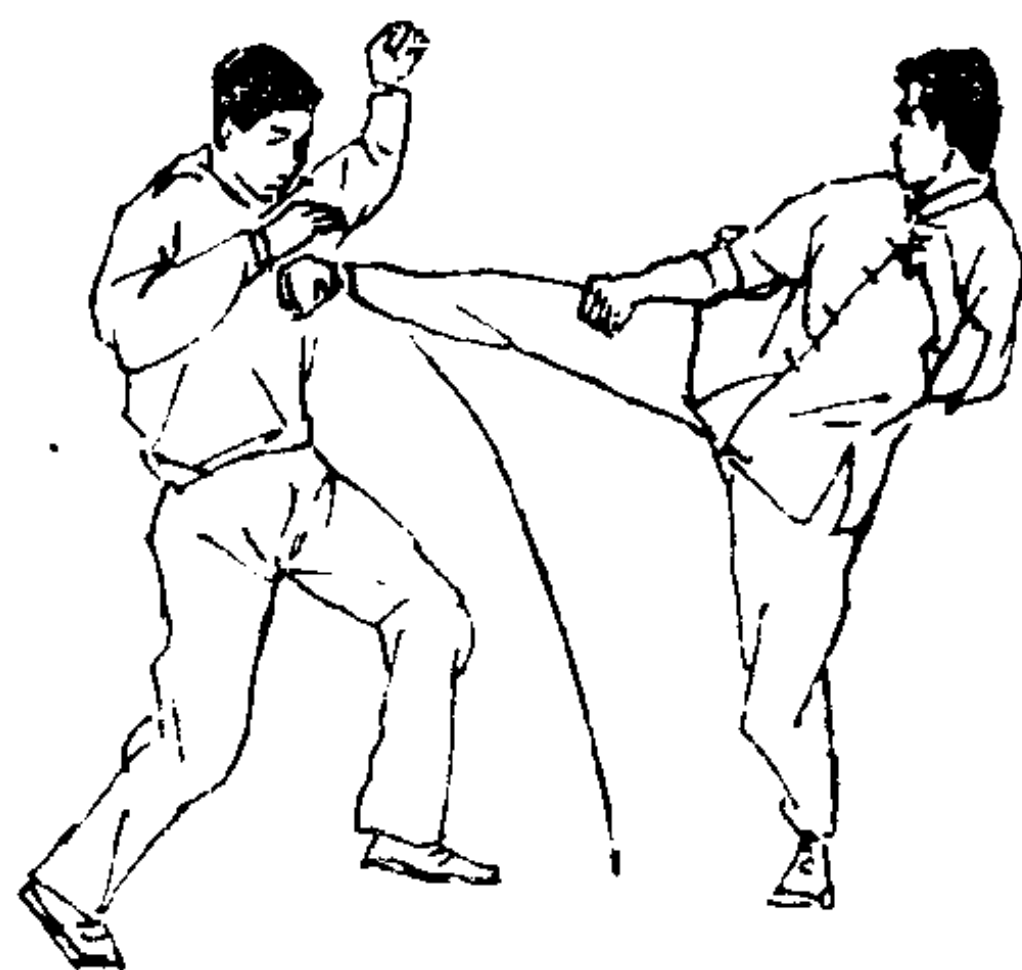


图529

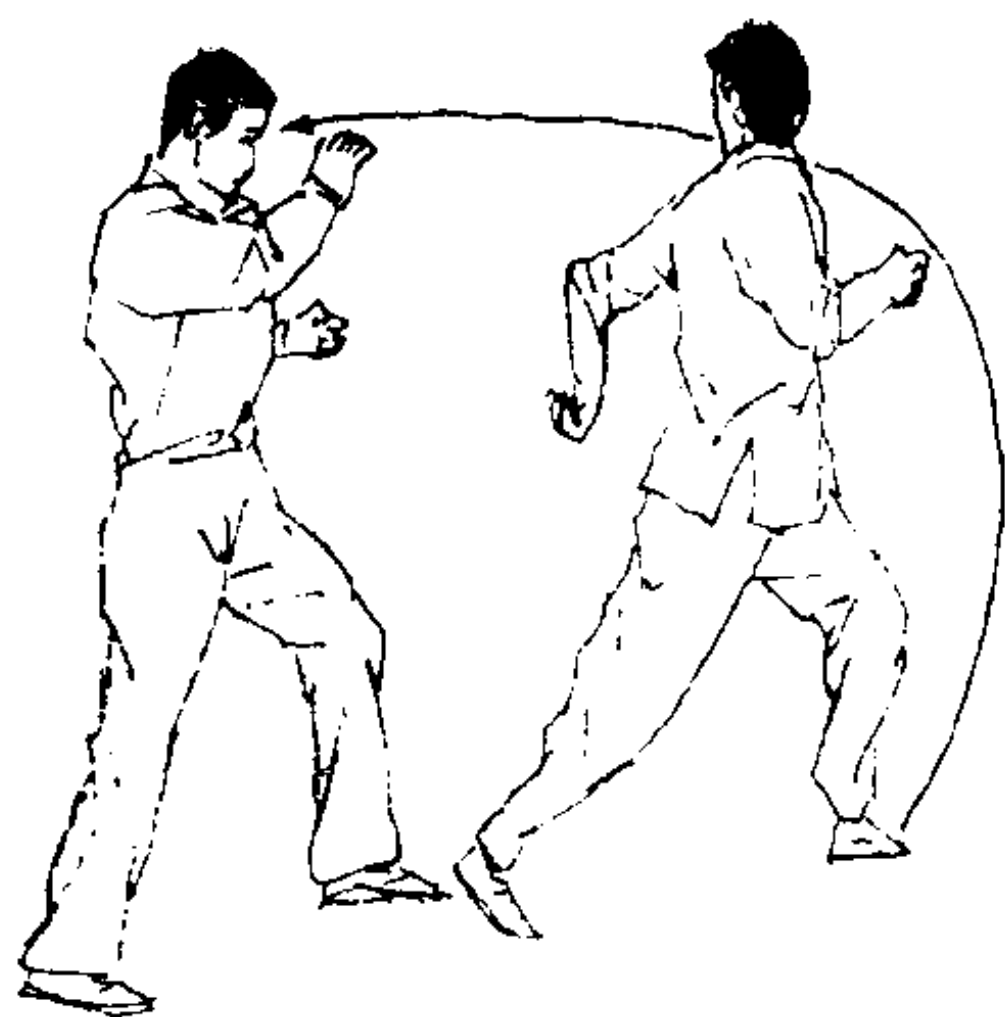


图530



图531

腿法攻击的威力比较大，尤其是腿法好的运动员。对方十分惧怕你起腿，如果你再结合假动作，则更会使敌防不胜防而连连中招。

## 第四节 初习截拳道者易犯错误

近几年来截拳道在我国的发展已引起了各方面的重视，特别是在青少年中深受欢迎。但是他们均缺乏科学的指导，故在实践中常出现一些问题。问题虽小但牵涉面却大，如不在初级阶段及时解决，会对技击技术的提高产生极大的危害作用。下面，就谈谈李小龙所指出的初习搏击时常见的毛病。

### 1. 不会放松

由于截拳道是一项对抗性很激烈的技击运动，因此对体力的要求很高。然而，是否体力好的拳手就一定能取胜呢？其实未必。因为技击运动是一项技巧性很高的艺术；首先，合

合理地安排体力是关系到全局的关键。而如果盲目滥用体力并试图单凭良好的体力和速度来取胜，那很容易上对手消耗战的圈套。所以为了从始至终保持良好的竞技状态应当学会放松。而且要从戒备势就开始放松，只有肢体放松了，动作才会灵活、速度才会快。而且在放松的状态下出拳，才能充分地发挥肌肉收缩的力量，才能产生强大的富有弹性的迅猛的爆发力。如果在肌肉紧张的状态下出拳则速度就不快，不能形成爆发力，对手也容易出现你的攻击路线和意图。出拳，应当在放松的状态下再以最快的速度出击，并在接触到目标的一瞬间才突然握紧拳头。这就是说，只有放松才有速度，才有爆发力、才能持久。在这里所说的是肉体的放松，而绝非精神和意志上的放松。

## 2. 闭眼

所谓闭眼是人们对一物体向眼睛投来时的一种自然的无条件反射。但是在技击中这种反应必须加以控制，否则将会影响到防御和反攻。因为在闭眼的瞬间是来不及反应和发出反击的。而这样就迫使你不知道和难以捉摸对手此刻在哪里？相反对手却可以利用你的不足，并借助进攻的假动作而取得优势。他可以虚晃一拳，当你闭眼时，你可再发出足以致命的一脚甚至一连串的腿法，从而使你防不胜防。

再者，在防守时如一看到猛攻，你却不是冷静地观察判断，而是闭起眼来进行消极躲避。这样就难以寻找到良好的反击时机，更不能有效地防守，也就谈不上有效的反击了。在这种情况下，你只能是被动挨打。而正确的方法则是：先冷静观察待瞅准时机时再快速转入反击。所以说，在搏斗中



冷静地观察和准确地判断是把握战机的根本。而且在平时就要对眼进行有效的训练。

### 3. 重攻轻防

大多数初学者都不重视防守技术的练习，而只会攻不会防，这是很危险的。因为在技击练习中，对手也是一个机智的活人，当然他也会反击、也会寻找你的弱点，他还会引诱并消耗你的体力，然后再给予你足以致命的反击。

技击运动的高度技巧性可以说主要体现在防御和防守反击上。初学者应首先训练好防守，因为防守是进攻的基础和出发点。只有巧妙地防守也才能莫测地进攻，这也是优秀拳手应具备的缺一不可的两大技术要素。因为在实战中，很多场合往往是防守后实行反击的。且最吸引人的技巧莫过于巧妙防守后的漂亮一击。

### 4. 消极防守

所谓消极防守是指拳手一见对手攻击就远远地躲避，虽然说躲避是必要的，但是如果一味地躲避却是消极的，而且如你躲得远，对手当然打不到你，但你也打不到对手，所以这样无助于技术的提高，也不能培养你勇敢无畏的气概和精神。因此应当明确，退是为了进、防守是为了更有力的进攻，而绝非消极躲避。

### 5. 步法呆滞

在技击中快速的移动不仅可以避开对手的攻击，还可以找到良好的攻击时机。有时，你臂出击，但是却打不到目

标。其实你只须向前移动一点儿，便可以击中目标了。所以说没有适当的移动就会失去战机。

对此，李小龙曾说过“一个具有快速步法和出势良好的拳手，由于他善于运用攻击与周旋的结合，从而使得动作呆滞的对手在其面前显得笨拙无能”。

## 6. 身体不灵活

在技击中有的拳手腰部转动过于死板，没有配合好手和腿的动作。而正确的实战动作应是力从脚起，并依靠蹬地与转身的力量把拳击出，而不是脚不蹬、身不转地单凭手臂的力量出拳。况且身体是人体的轴心，因此身体灵活与否在防守和进攻中也都具有重要意义。

## 7. 防守动作幅度太大

初学技击者，一见对手攻击，由于紧张，往往唯恐格挡不开对手的攻击，因而使用力地、大幅度地去格挡，其实这是白费力气。一般我们只需将进攻动作格挡到身体切线外就行了，最好是擦身而过。即：格挡（防守）只是毫不费力地将对手打来的拳头轻轻拨开、使其偏离自己的身体而已，且这种技法应该是肘部几乎不动仅用手和前臂的动作来完成。有时，碰到力大的攻击就不能单靠手臂用力去格挡，而应和闪避、缩身、晃头和移步等身步法巧妙地结合起来进行防守。防守的动作幅度也应尽量小，这样不但省力且又有利于保持平衡和快速反击。但首先应看清对手的攻击路线和动作，并对时间和空间的判断要准确，不要惊慌失措。当然这要经过一段实践后才能逐步掌握，并直至运用自如。

## 8. 多余的移动

在实战中，灵活多变的步法移动是必要的，但过多的无目的移动会无谓地消耗体力。移动应当是有目的的，是为了防守或者为了抢攻。但不要盲目乱动，应多细心、冷静地观察，以不变应万变，并多争取休息和放松的机会，这样才能持久。

移动时应以滑动为主，即脚底轻轻擦着地面移动，而不是跳动。有的拳手在移动中脚离地跳起很明显，重心起伏大，这样既影响速度又容易疲劳。因此应注意：移动时要多用前脚掌，如整个脚掌长时间的着地移动，则步法沉重，既费力又不快。

# 第九章

## 抗暴技

---

在这一章中，李小龙演示了如何对付几种不同形式的突然袭击。对于李小龙来说，任何自卫的成功，所发出的拳脚并不一定要做得别致、漂亮。在自卫中，踢打擒摔等每种方法都是可行的，即只要能使你摆脱危险的困境就算达到了目的。

截拳道的抗暴技包括：如何对付徒手的敌人和如何对付持械的敌人两个部分，现详细介绍如下：

## 第一节 如何对付徒手的敌人

对突然袭击的最好防御是不要惊慌，这也就是李小龙一贯强调的：一个截拳道手必须始终对周围的事物保持警觉，绝不能在进攻之前给对手以可乘之机。在本节中你将会了解到，由于李小龙的警觉性，才使大部分的攻击都被他的防御所瓦解。在这里李小龙还演示了在日常生活中可能经常出现的几种情况。不过他一向认为最好的防御是比攻击者更具敏捷性。然而欲达此目的就必须不断地实践，直至将所有的技法都运用得流畅、有力而且迅速为此。

在本节中详细介绍了：防御侧袭的方法、手臂被锁解脱法、二人对一人法、一人对二人法、一人对三人法及上汽车前的反击法等数种。现介绍如下：

### （一）防御侧袭的方法

#### 1. 截踢接拳击

当李小龙沿街向前走时，他注意到了有人站在路边。为了不使那人靠近自己，李小龙便留出了足够的距离以防中埋伏（图532）。当袭击者进攻时，李小龙使用快速有力的侧踢腿进行了反击，且踢中了对方的前膝（图533），李小龙的这一脚踢得袭击者摇摇晃晃的向后退去（图534），为了不使对手反击，李小龙可在落下左脚的同时用一记右重拳重创其面部（图535），以加速其倒地。

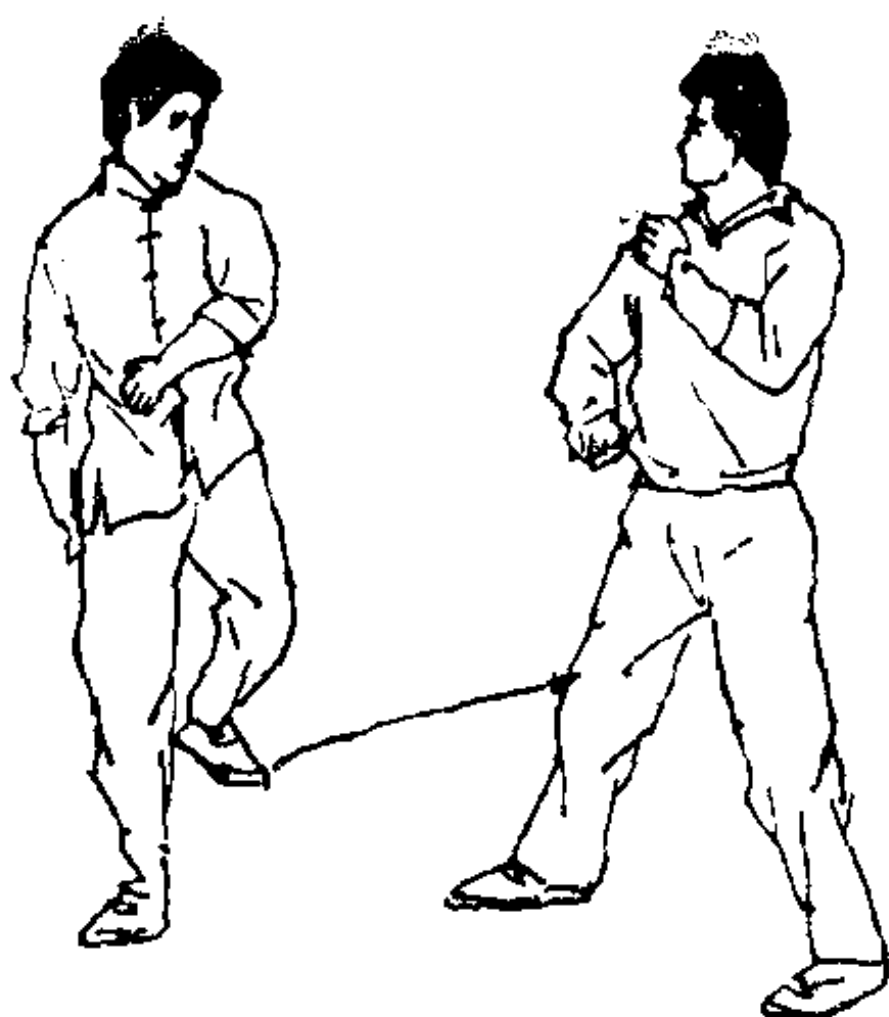


图532



图533

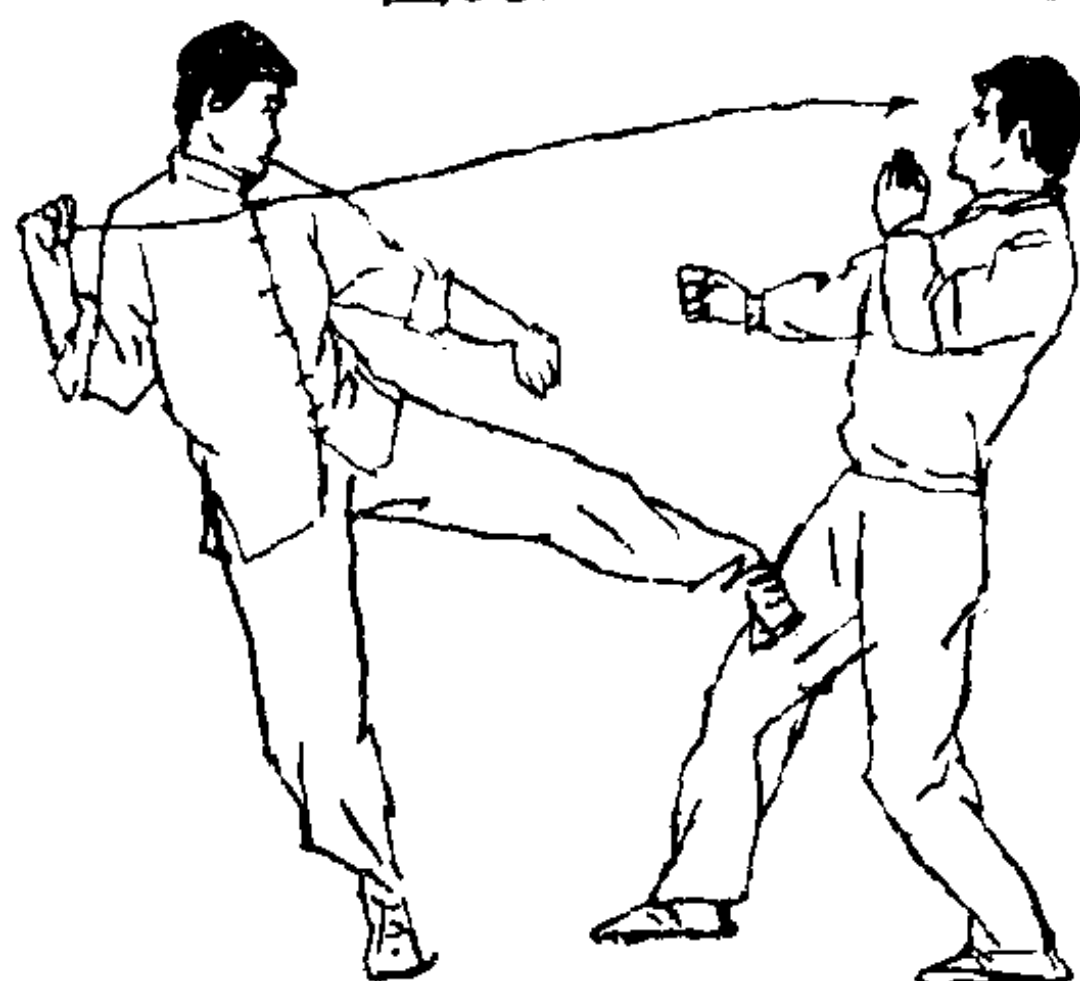


图534

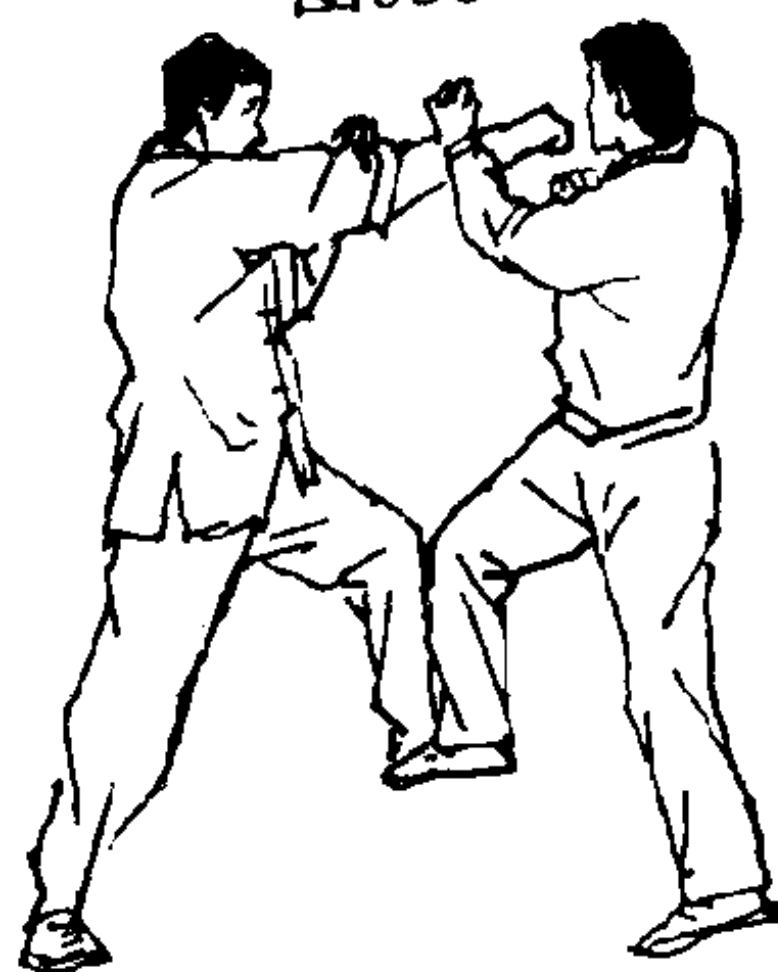


图535

动作要领：懂得这一反击的袭击者有时会将脚和身体紧紧靠住你，使你无法起脚。在这种情况下常采用的战术是要使自己的身体与对手之间留有足够的距离，以便起脚。本招法用以对付强壮有力的袭击者尤为适用。

## 2. 侧踢腿

当对手以大弧度转身的重拳向李小龙袭来时（图536）李小龙可在对手拳头未触及自身之前，已将重心移至右脚，同时抬起了左脚（图537），紧接着李小龙便以一记闪电般



的侧踢腿重重击在了对手胸部上（图538），强烈的冲击力会把对手击出数米之远（图539）。

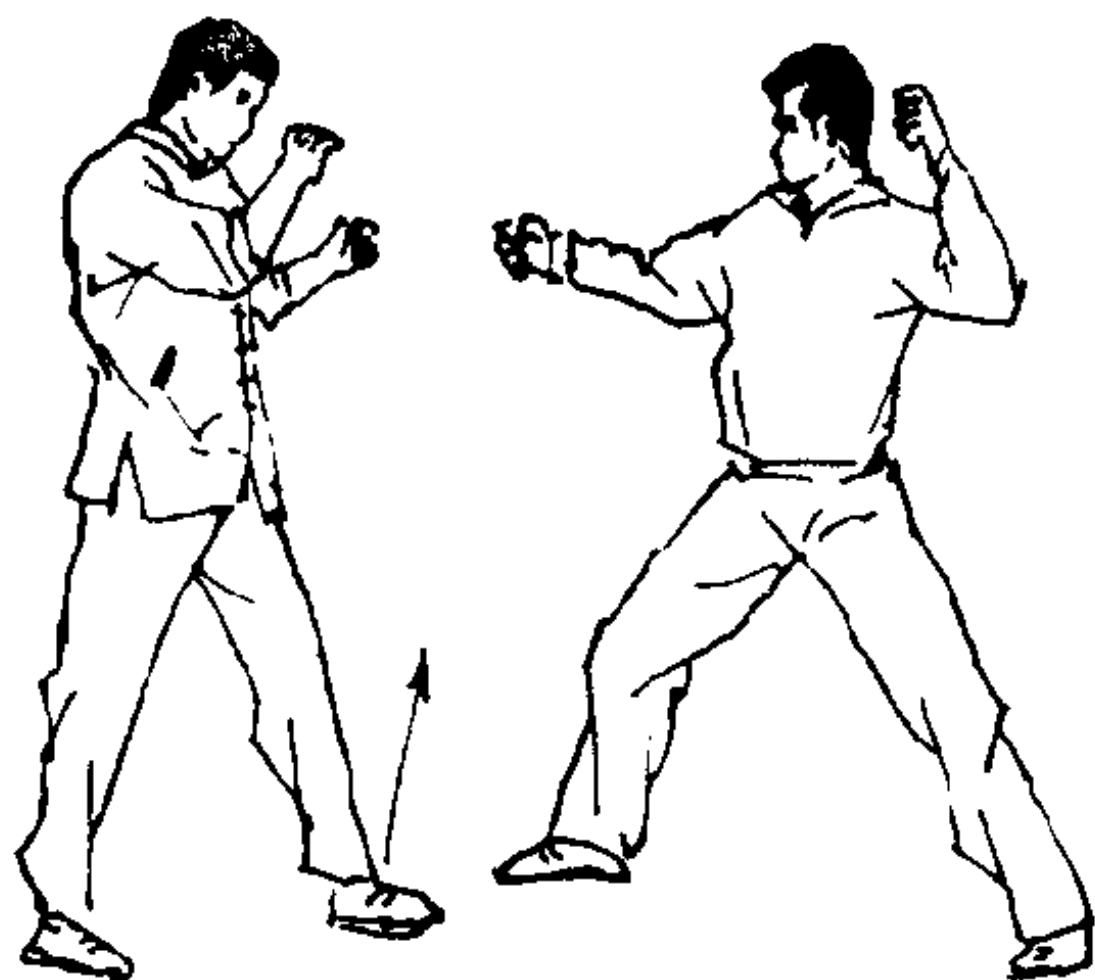


图536



图537

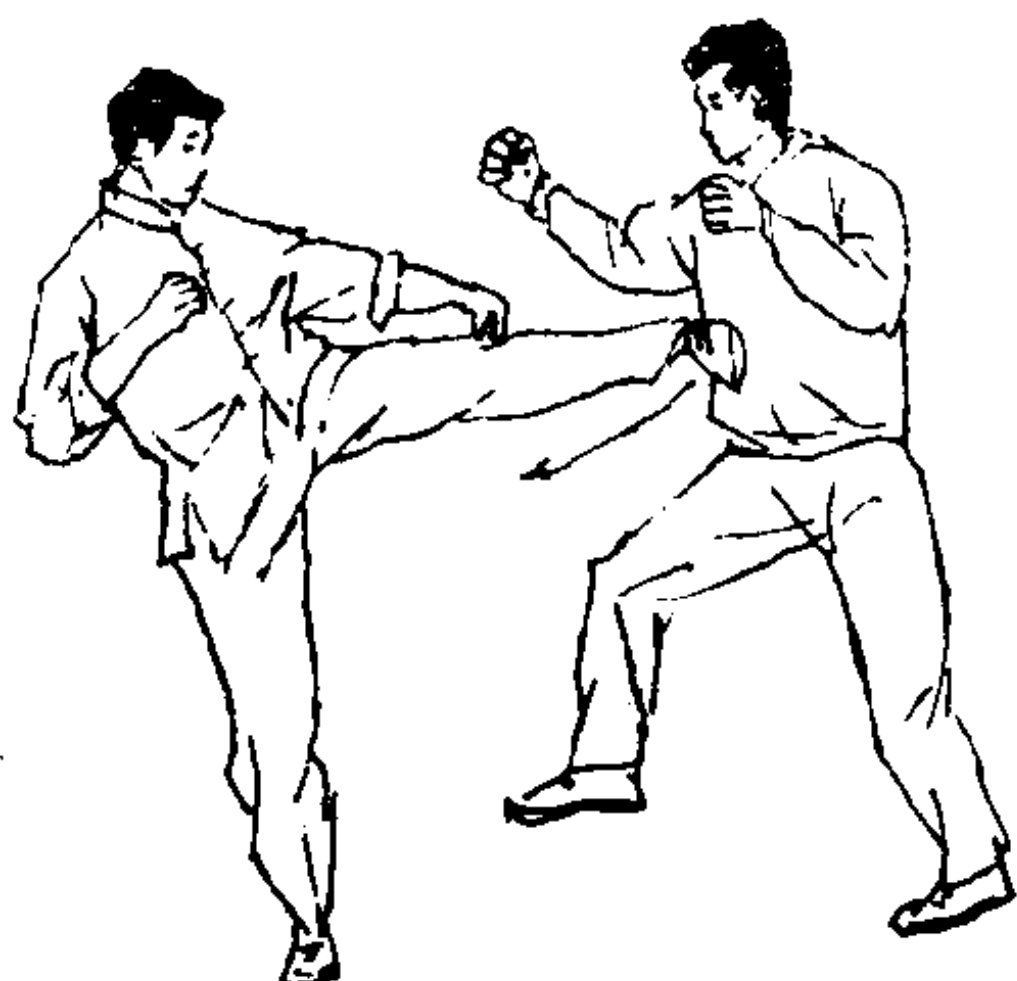


图538



图539

动作要领：准确判断时机和距离，切不可让对手有可乘之机。即出其不意、攻其不备以求速战速决。且起脚要快、准、狠，才可收到制敌之效。

## （二）手臂被锁解脱法

当一个袭击者要抓拿你时，往往是先向你猛扑过来。但

是这并不表明他占有优势，因为他不知道你将做出何种反应。而且如果袭击者离你有足够的距离，那么就可以起腿攻击他。

当对手将你的右臂反锁住时（图540），你可迅速用侧踢去攻击其身体中部（图541），然后可再在落下右脚的同时（图542），用一记强劲有力的左旋踢去重击对手（图543），将对手踢伤或踢倒在地。

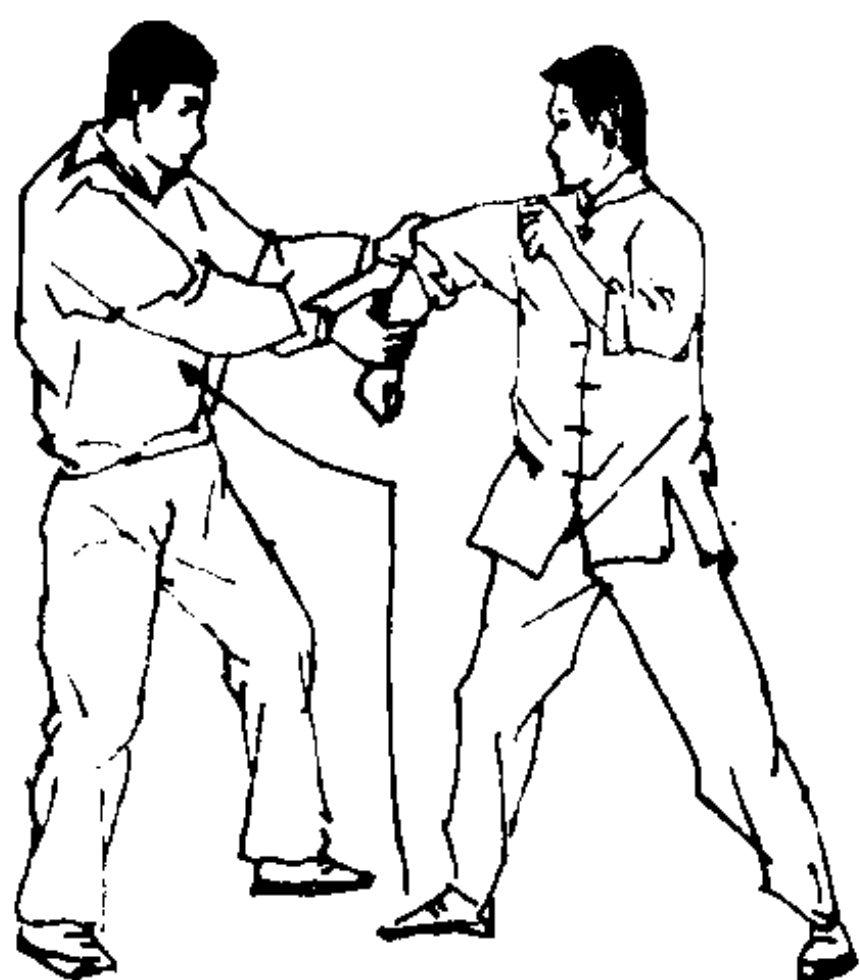


图540

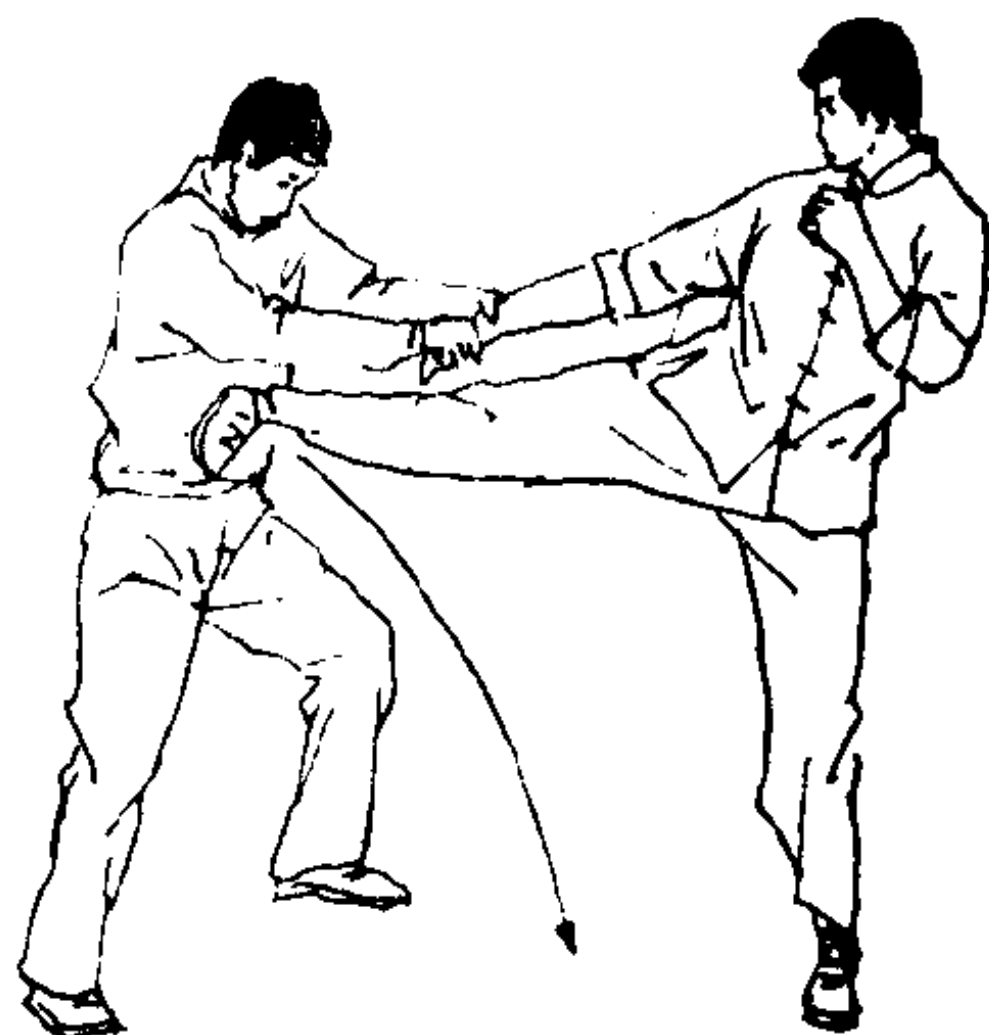


图541

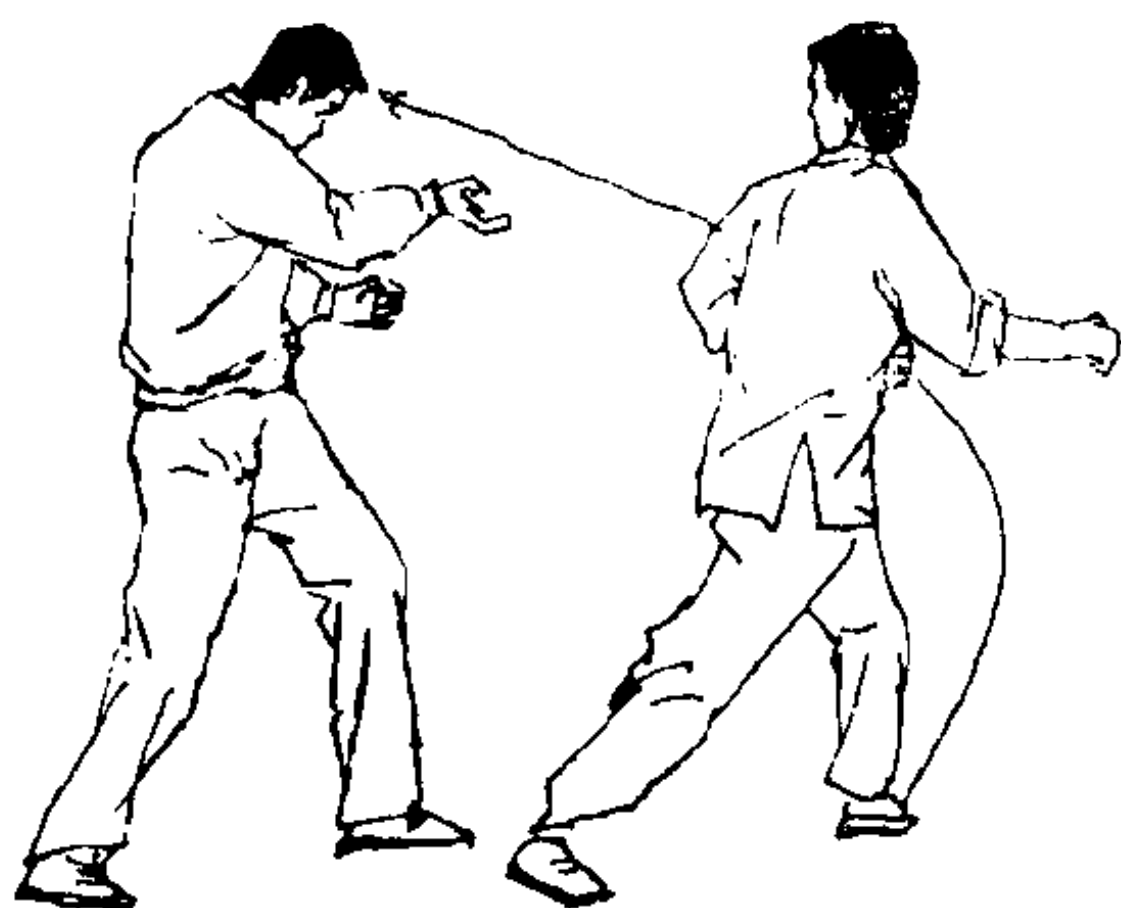


图542

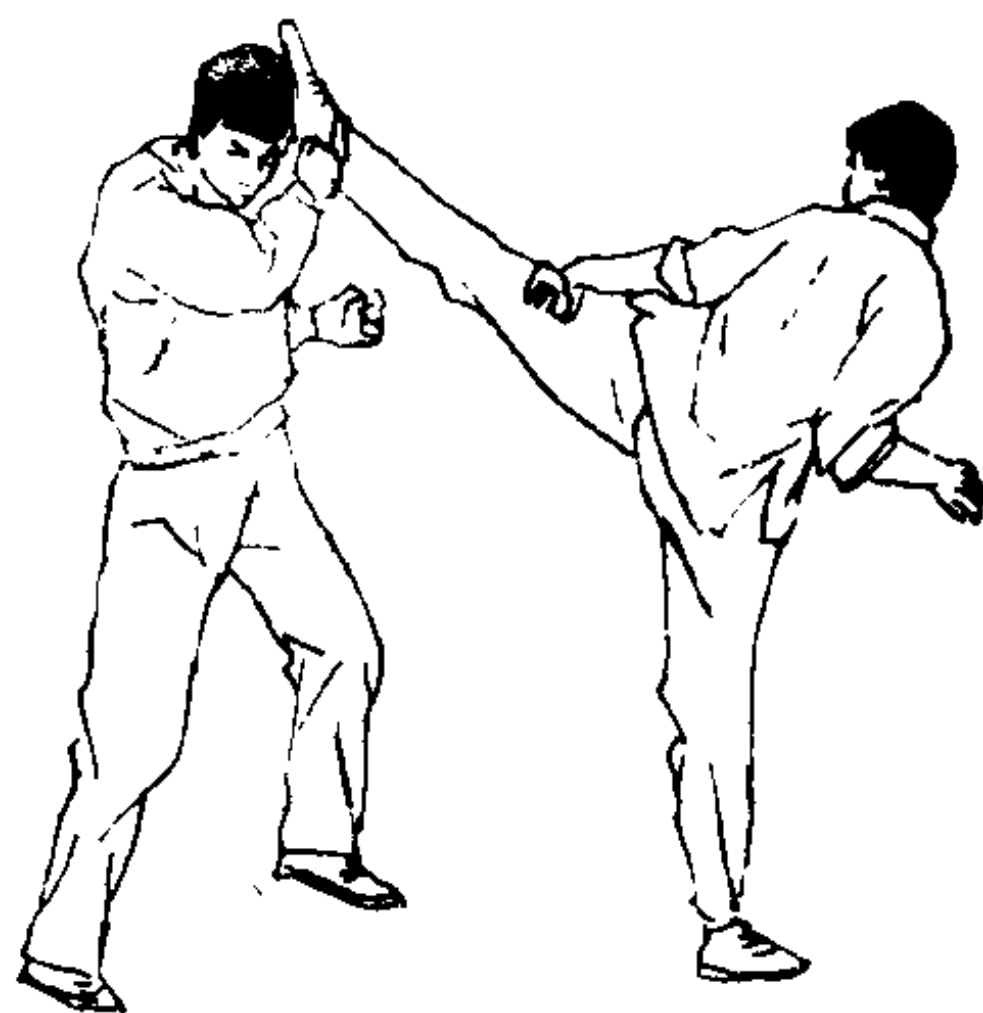


图543

动作要领：侧踢要快要有力，旋踢要连贯、凶猛，才能制敌于瞬间。本招法在你第一次运用时可能是没有力量的，

但是如经常地进行练习，这种腿法可具有很强的力量和很高的实用价值，故深受李小龙的青睐。

### （三）二人对一人法

当一个朋友正被暴徒推得乱转时，你可以悄悄地靠近暴徒（图544），并对其后膝窝就是一记迅猛的截踢（图545）并迫使其躺倒在地（图546），然后你可以抬起右脚并猛力踏向其面部（图547），使其彻底失去反抗能力。

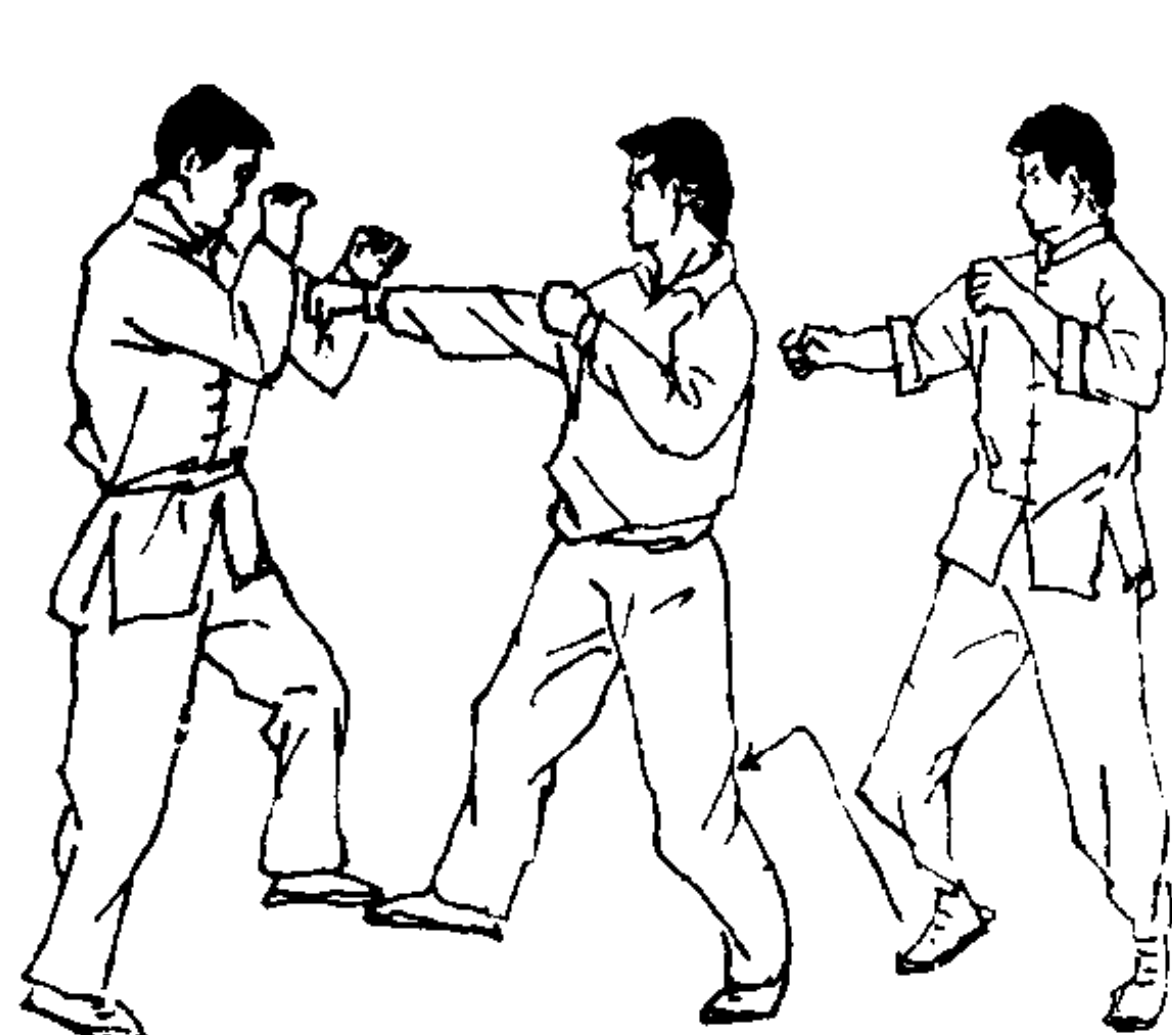


图544

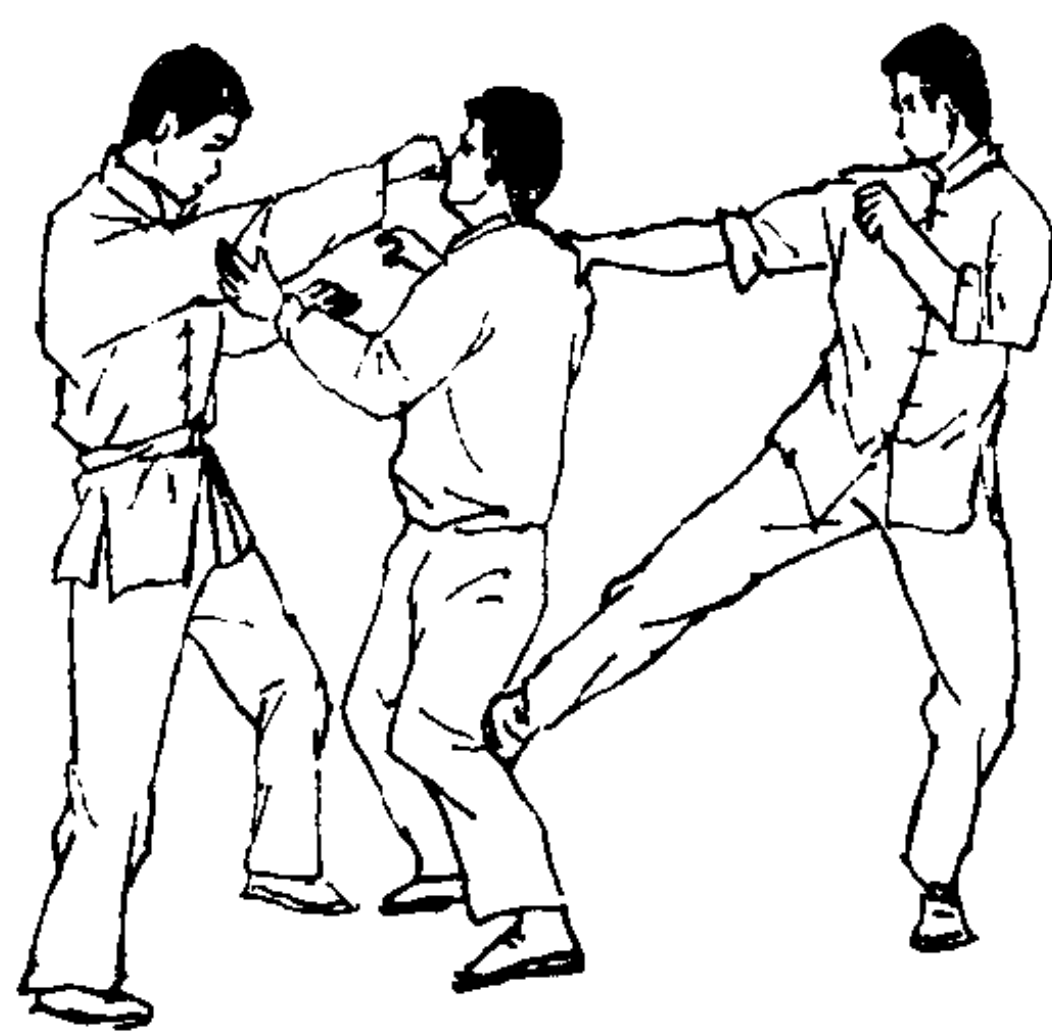


图545

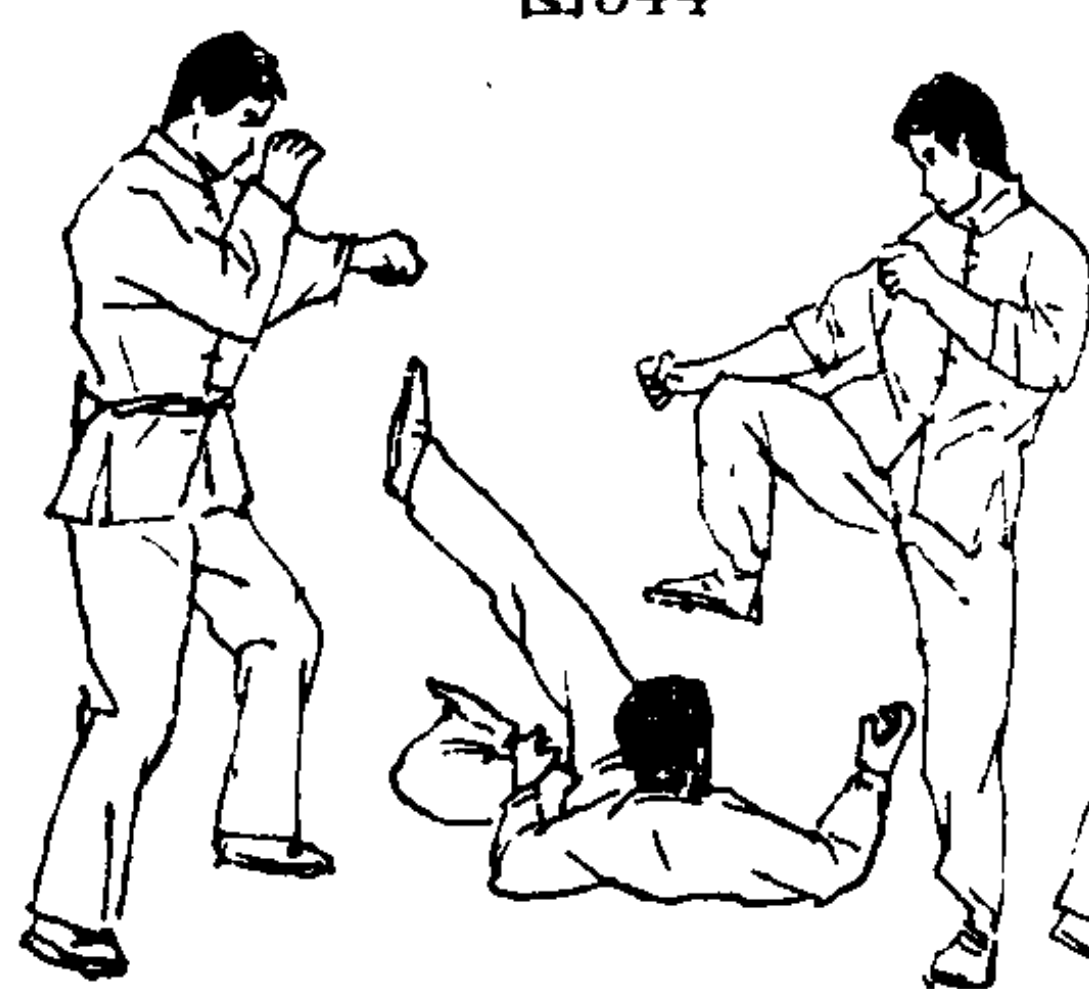


图546

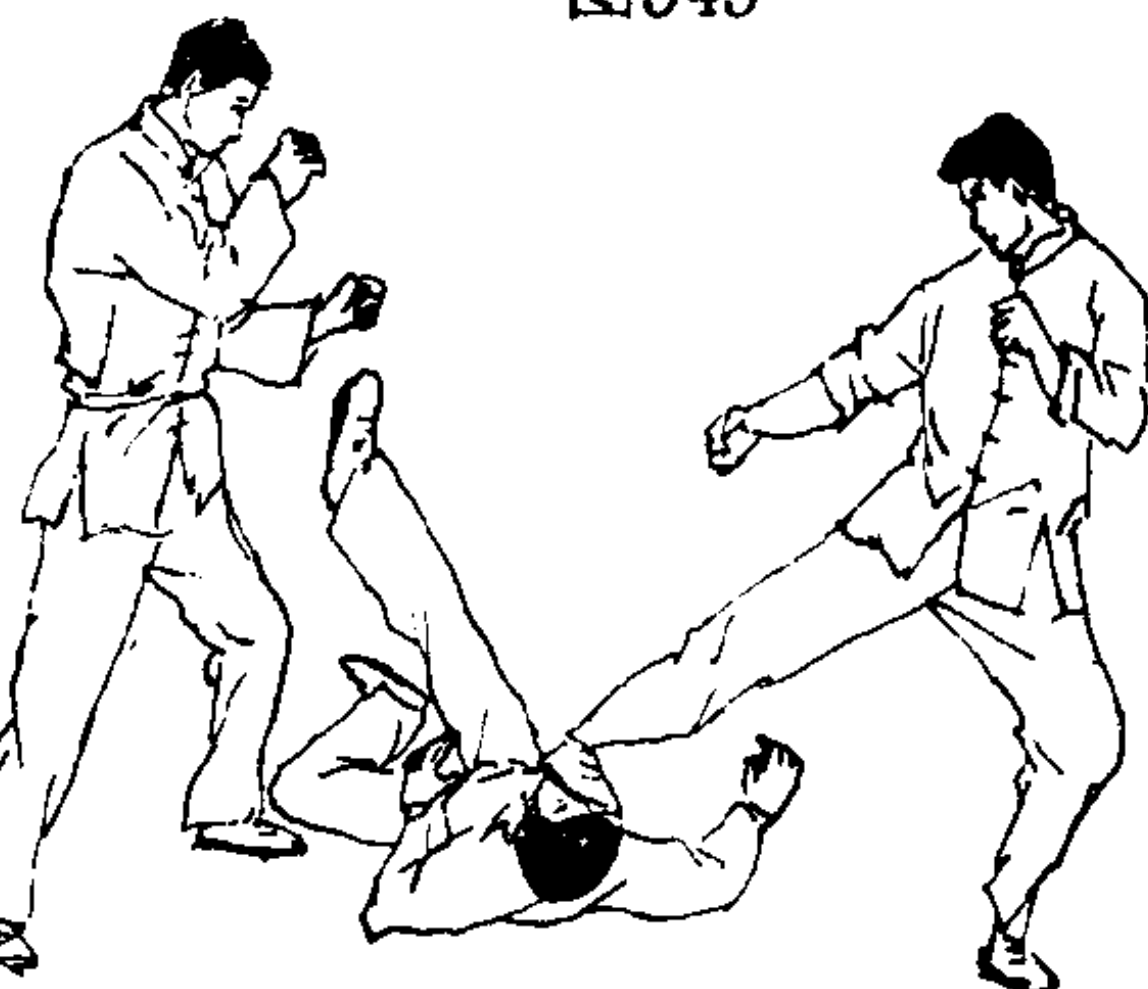


图547

动作要领：截踢要狠、要准、踏面要连贯。

#### （四）一人对二人法

如果遭到两个以上的袭击者的攻击，倘若你比他们有更充分的准备，就不一定会处于劣势。当然对付多个袭击者的防卫比对付单个要困难许多，因为此时你不得不注意到所有袭击者的位置。

如果被两个或者多个袭击者围住，自由的可能性是不大的，因为袭击者合起来的力量和重量可能是你的几倍，不过他们也往往会过于自信而麻痹大意，这就增添了你的优势，因为他们这样做必然给你留下空档，因此你在攻击时要确信自己所运用的技术都是绝对有效的，你必须竭尽全力地击倒对手。

##### 1. 对前后夹击的自卫

当李小龙被两个歹徒揪住胸口并推至墙边时（图548），李小龙先用右侧踢攻向右边对手的小腹，同时用手拍开左边对手击来的拳头（图549），随后用右手重直拳猛击左边对手的面部（图550），最后可再用右正踹腿攻向其小腹或裆部（图551），将两个对手在瞬间击倒在地。

动作要领：右侧踢腿要抢时机而发，右直拳要连贯，右正踹腿要快速、凶狠、准确。

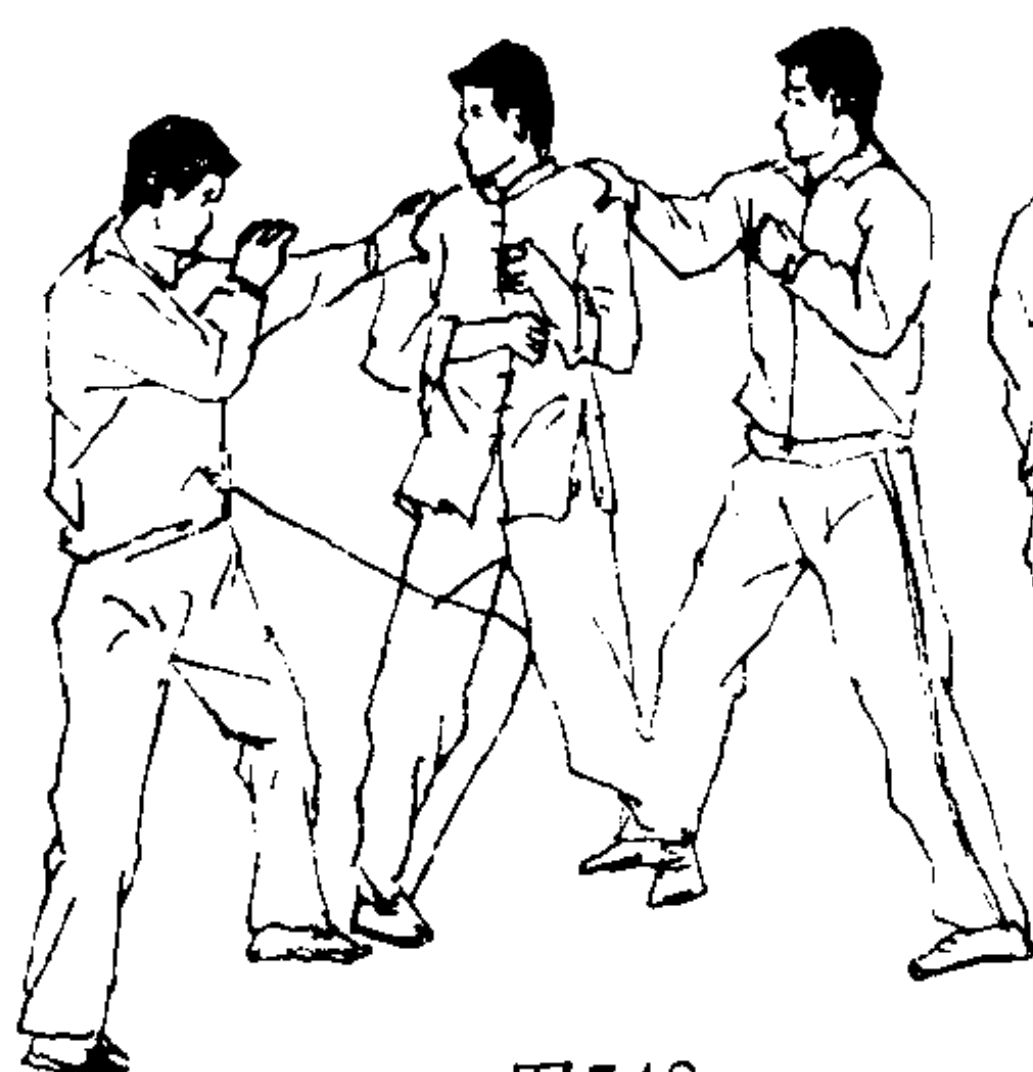


图548

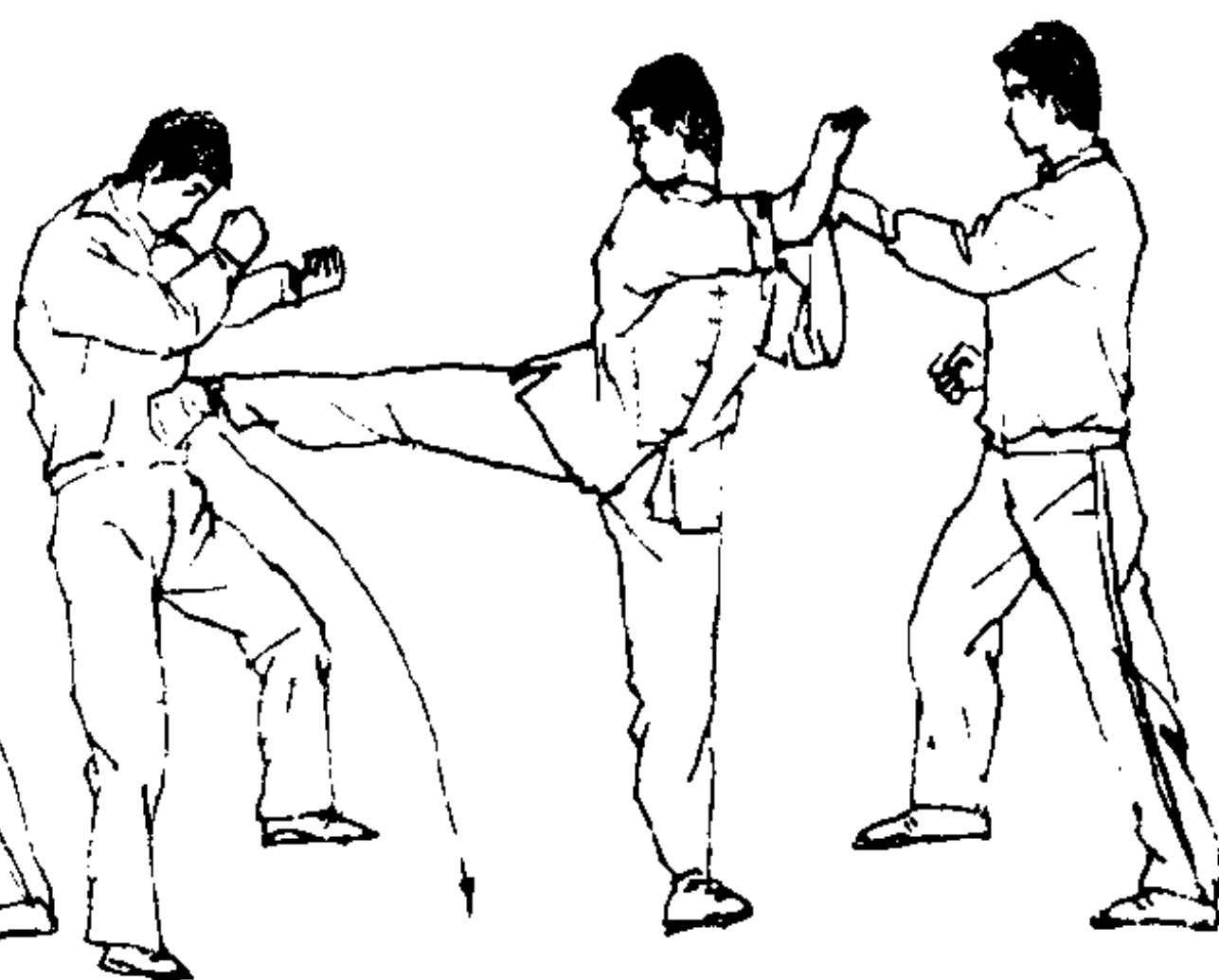


图549

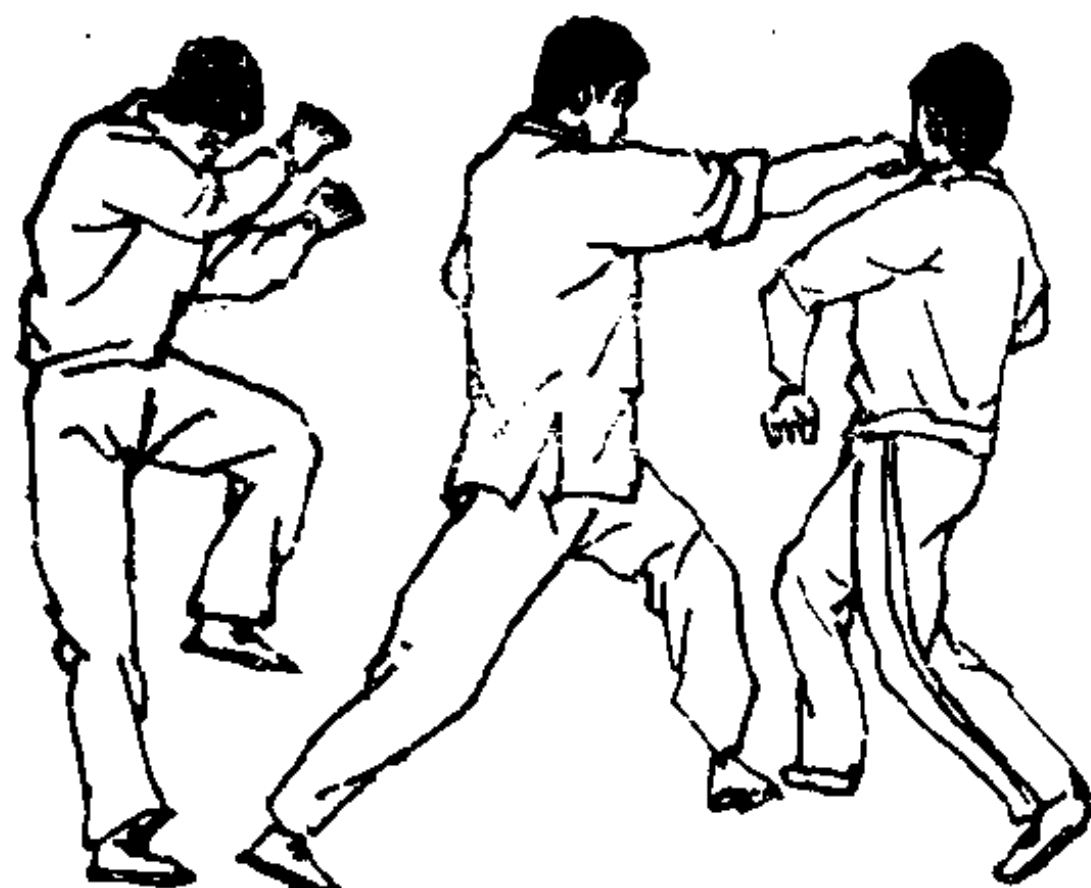


图550

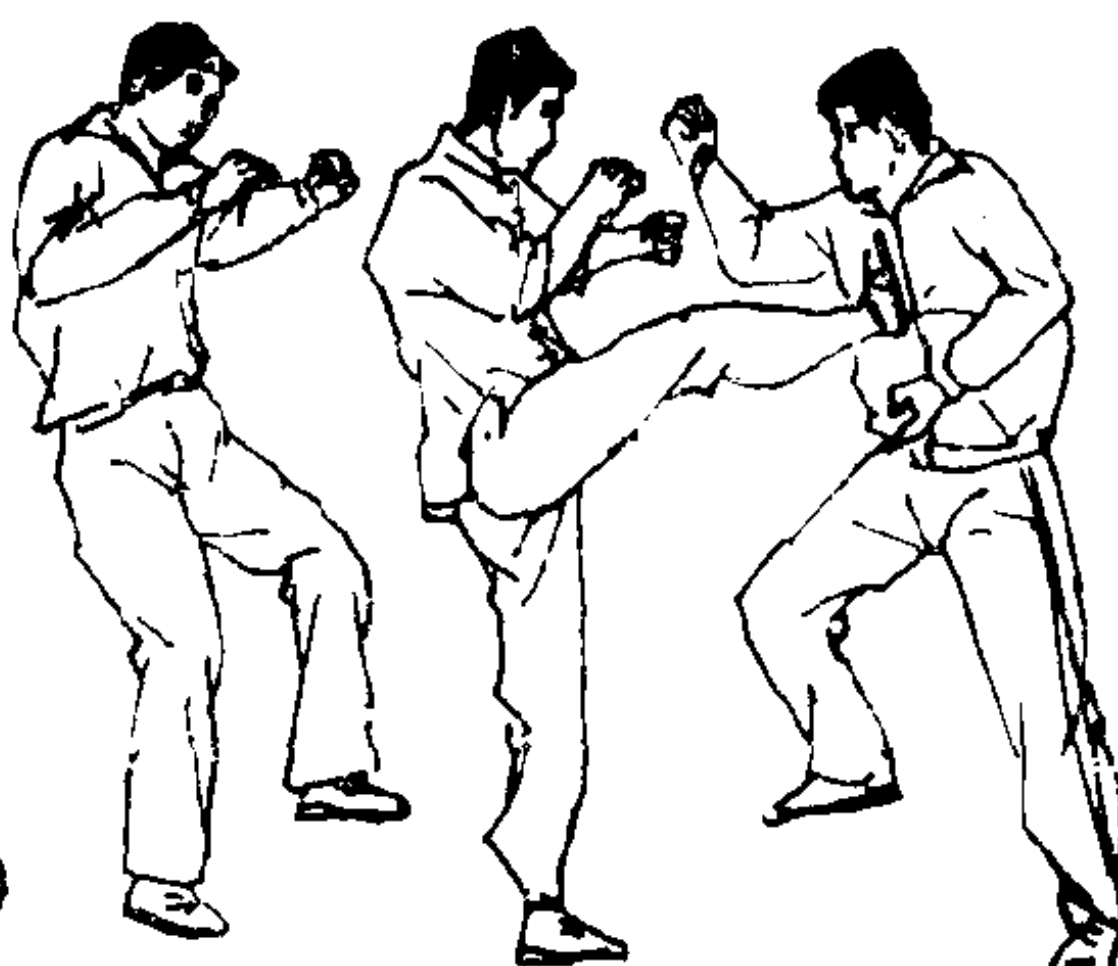


图551

## 2.对两个伏击者的自卫

当李小龙在散步时，他被两个歹徒截住了（图552）。李小龙在反攻时可在抓住右边对手的左腕的同时，用右直拳重击其面部（图553），将其击昏或击倒在地。然后李小龙迅速抬起右脚对准左边对手的胸部就是重重的一脚（图554），将两个暴徒在瞬间击倒在地（图555）。

动作要领：对时机判断要准确，且手脚兼用，不给歹徒以可乘之机。

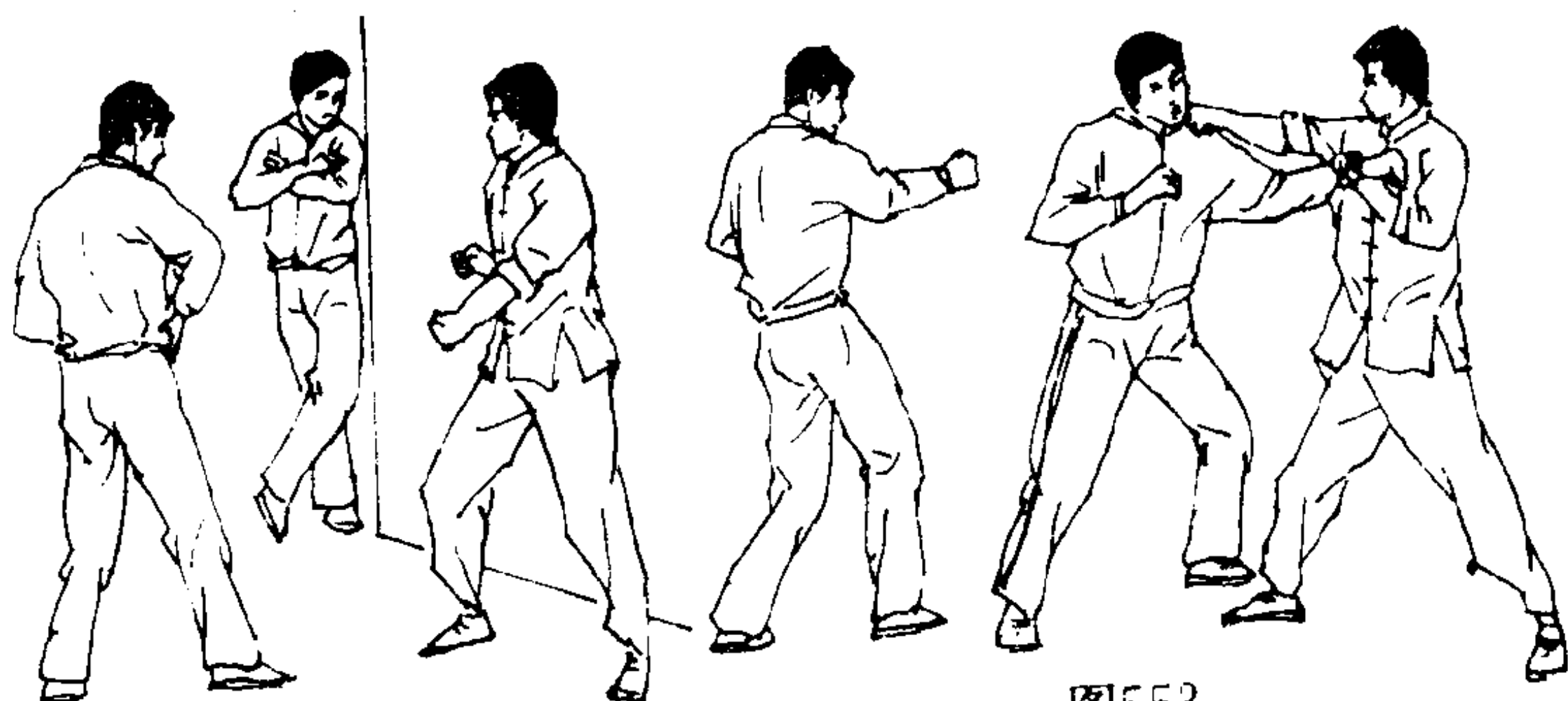


图552

图553

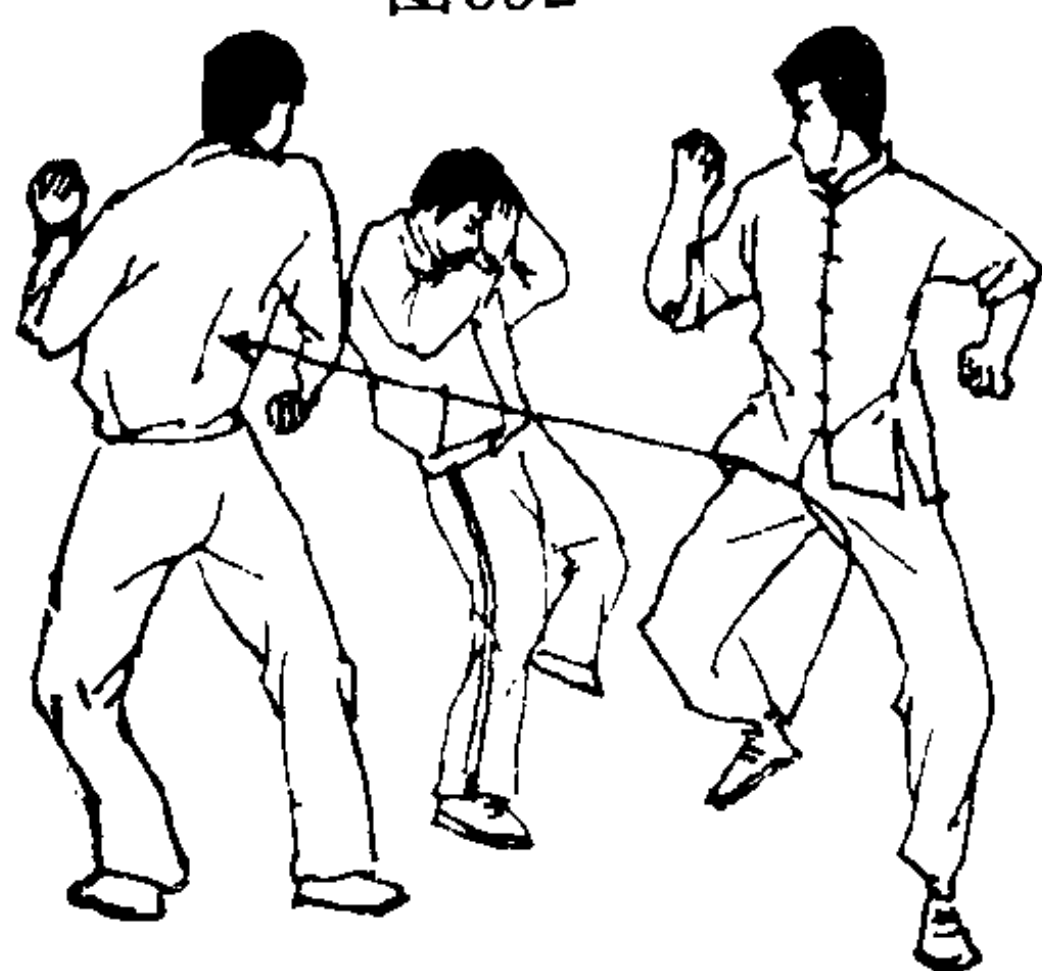


图554

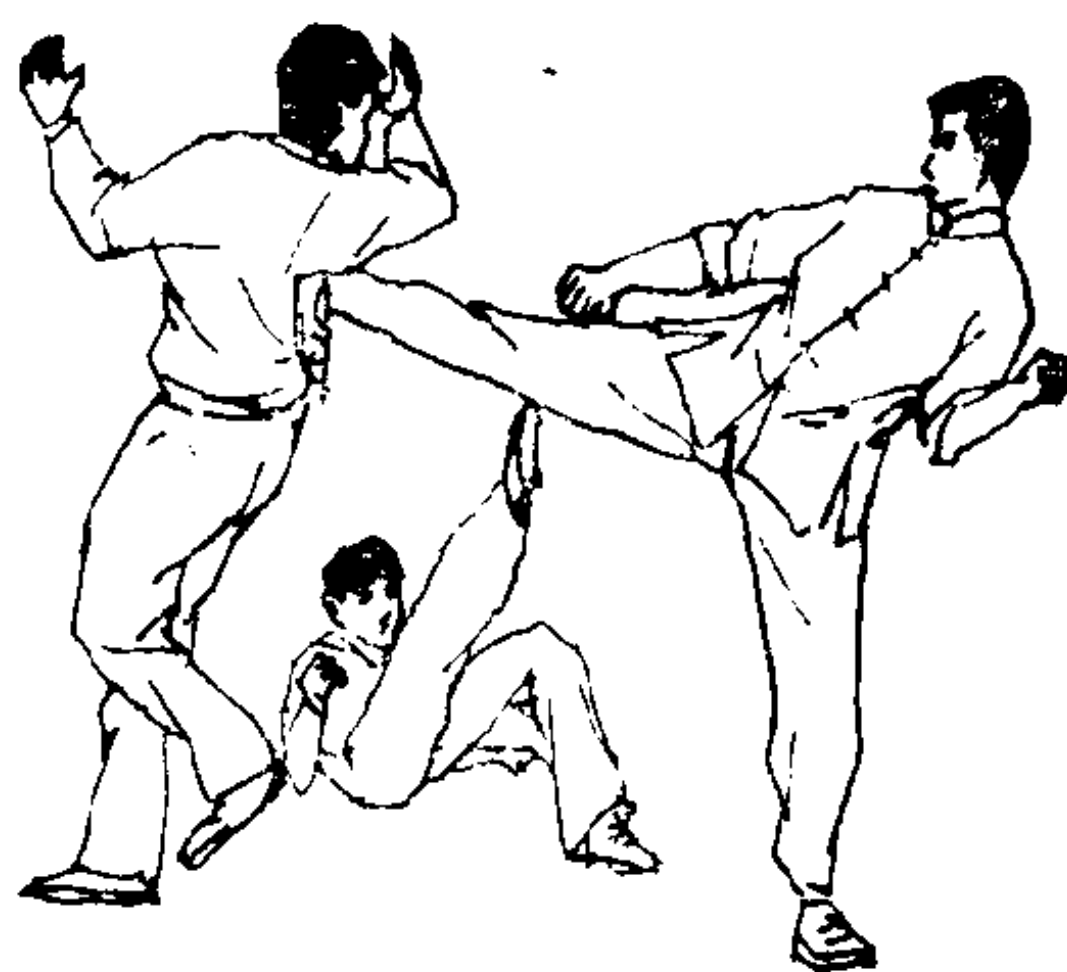


图555

### 3.对左右夹击者的自卫

当李小龙被左右两个暴徒逼住时（图556），为了尽快摆脱险境，李小龙可先用右侧踢重创左边对手的腹部（图557），然后不待右边对手退出攻击距离（图558），李小龙便连续用一记右后踹腿将其击倒在地（图559）。

动作要领：攻击时要出其不意、攻其以措手不及，且动作要连贯迅速，不致有脱节而出现空档。



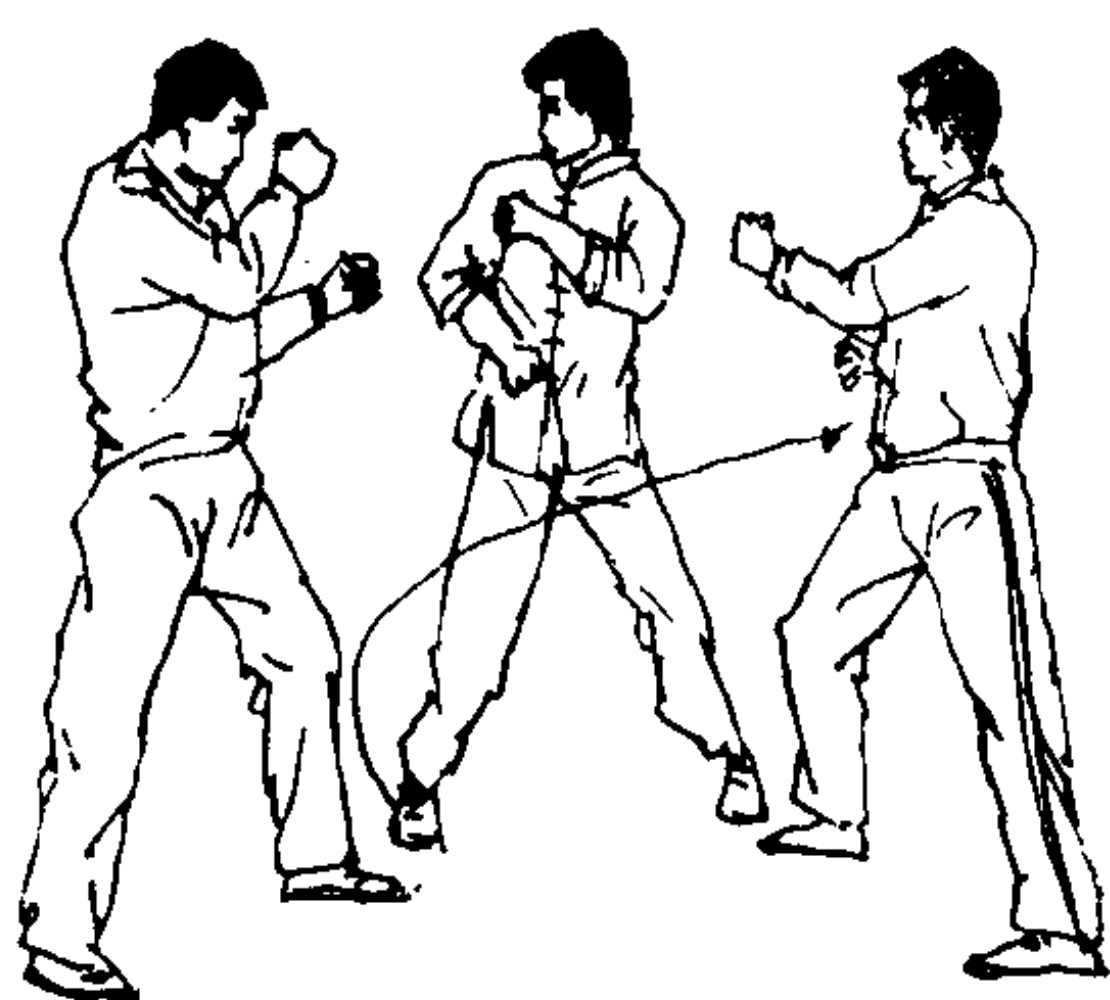


图556

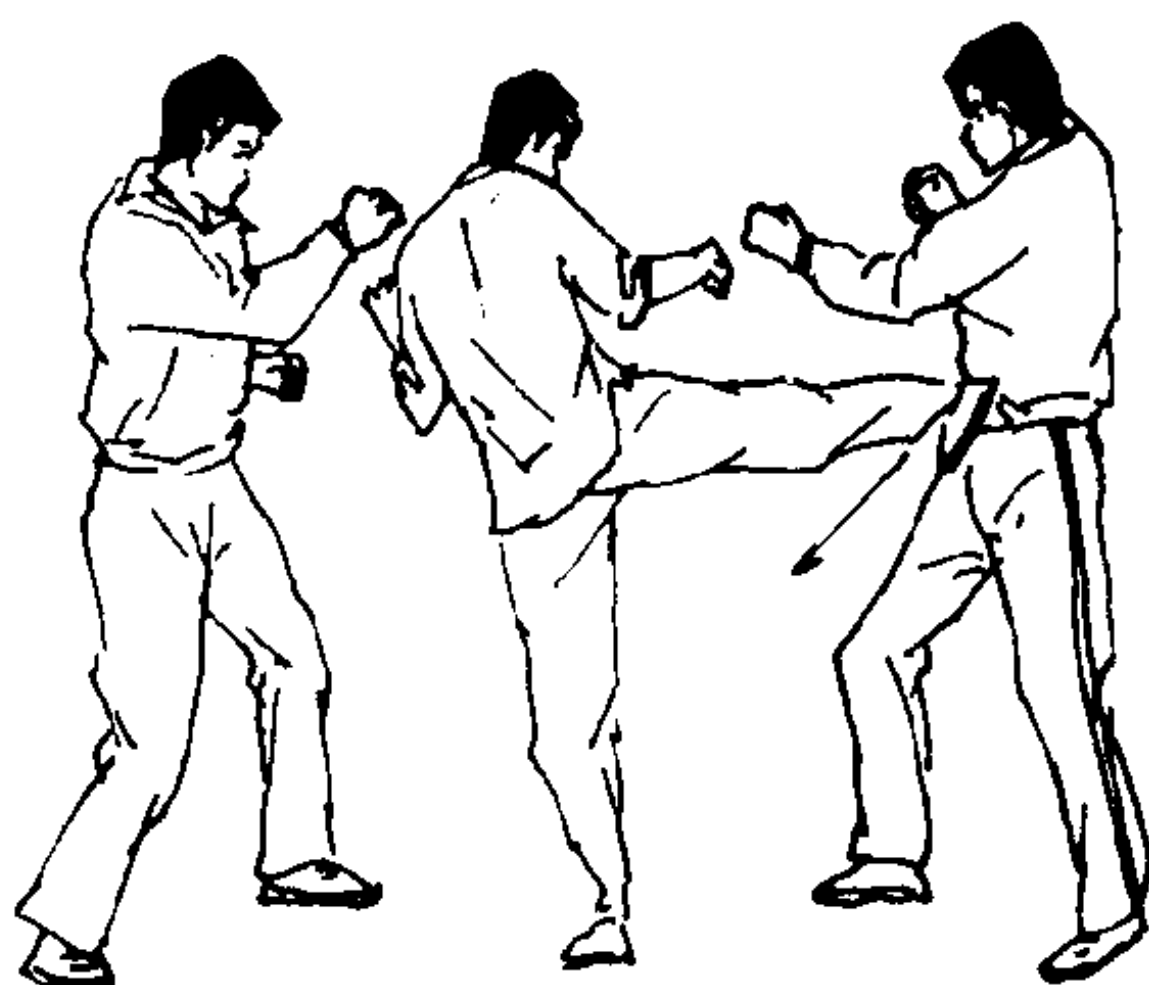


图557

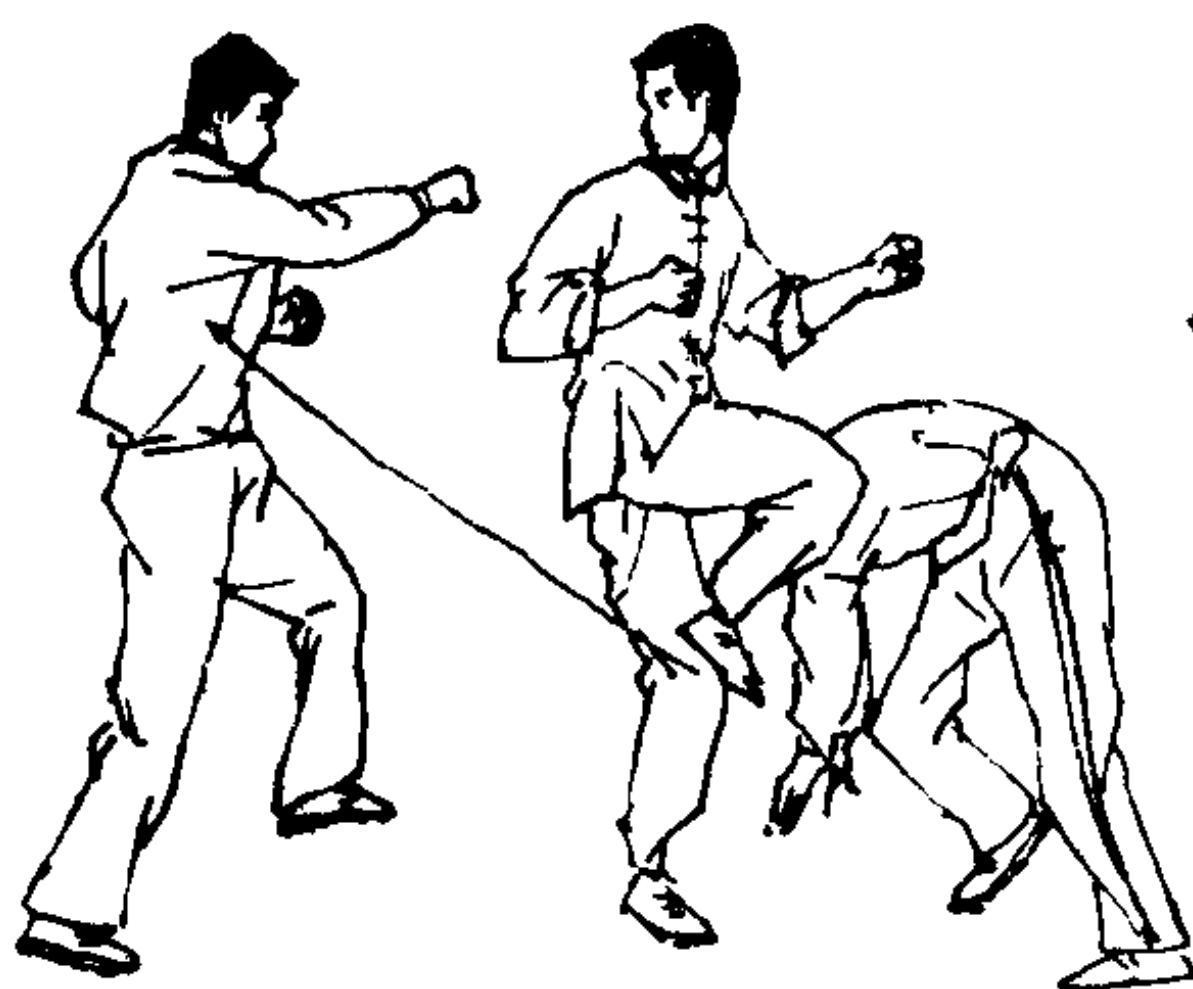


图558

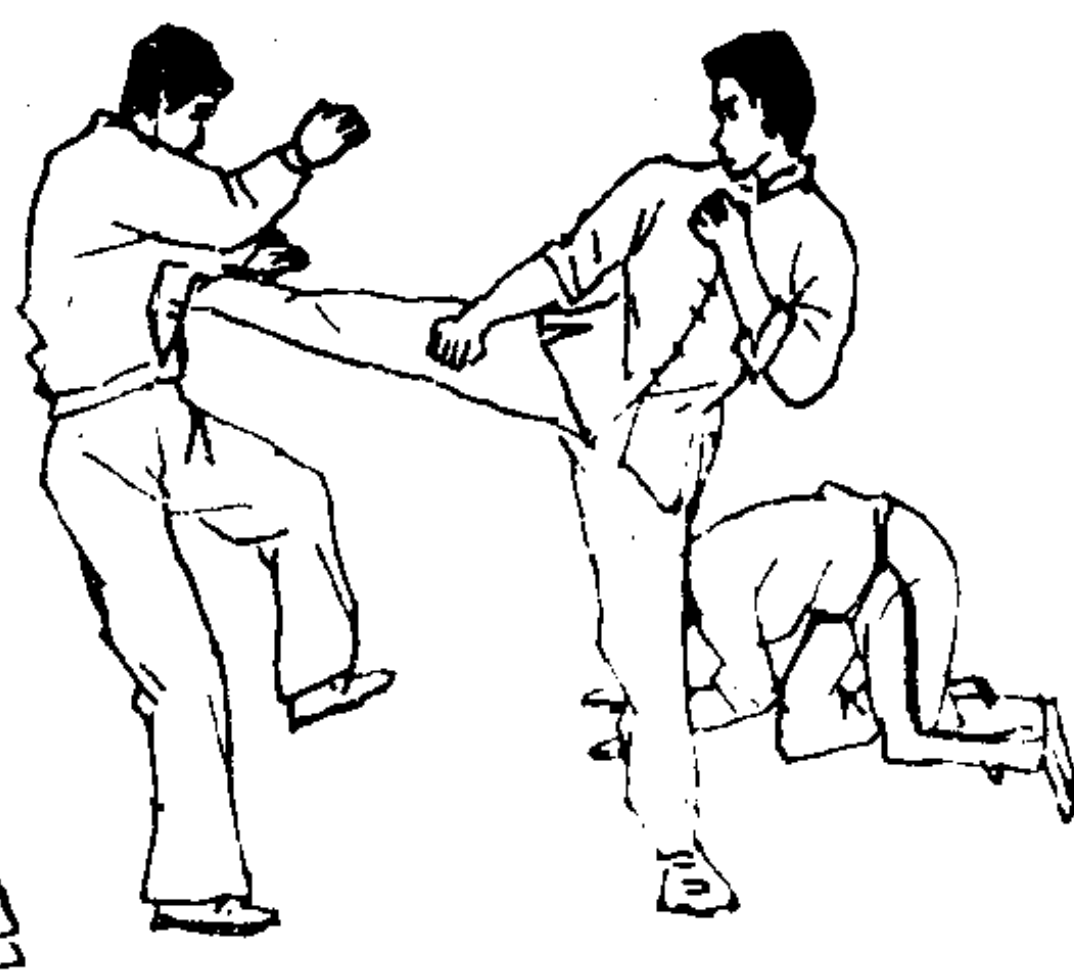


图559

## (五) 一人对三人法

### 1.对一人从后抱锁、两人从前面攻击的自卫

当李小龙被一对手从背后抱锁，而又有两个对手从两侧攻过来时（图560），李小龙先用左肘重击背后对手的肋部或心脏处（图561），同时再用右拳猛攻左边对手的面部（图562），最后可再用一记右侧踢腿重击右边对手的胸部（图563），将两个暴徒瞬间击倒在地。

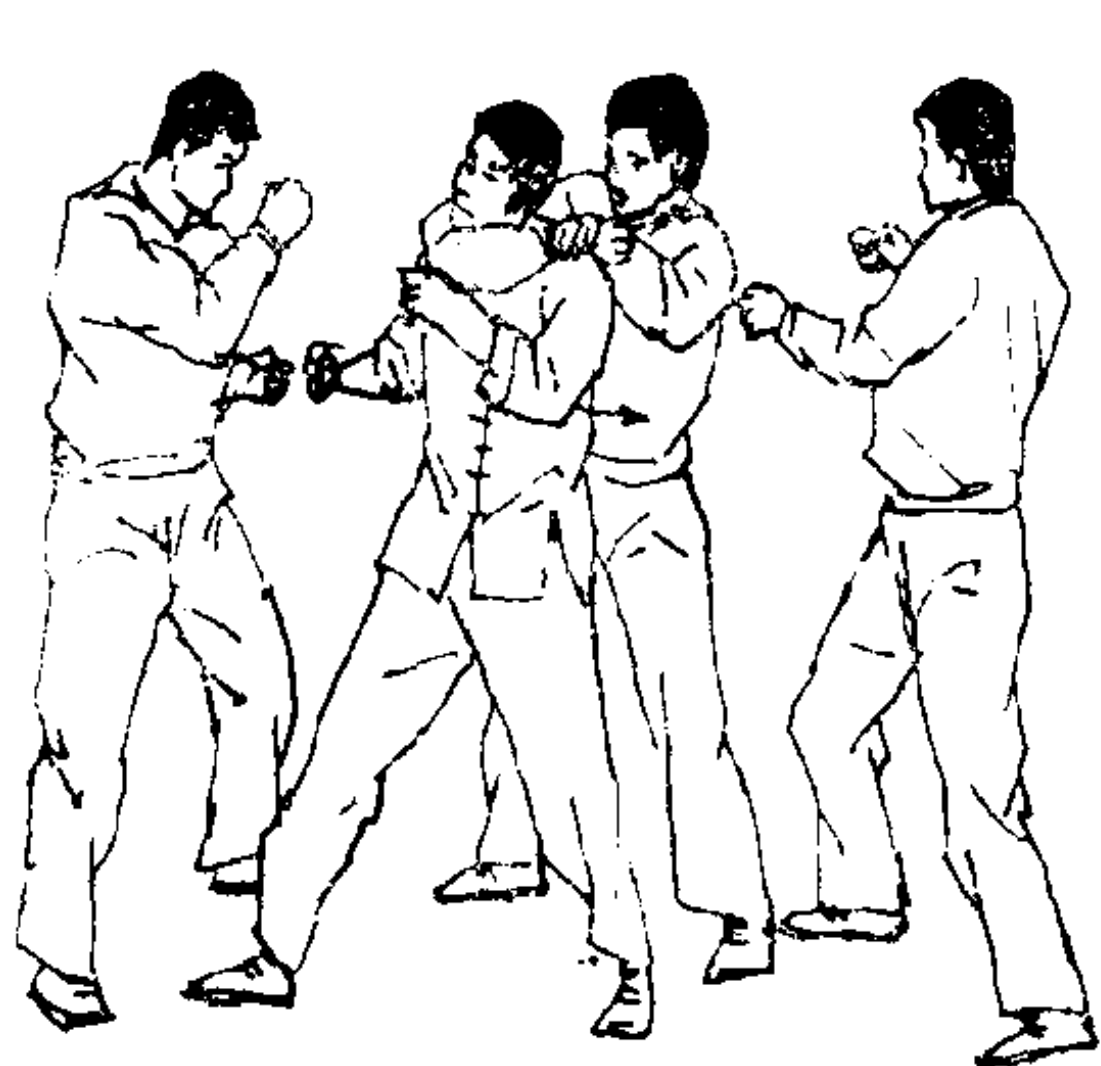


图560

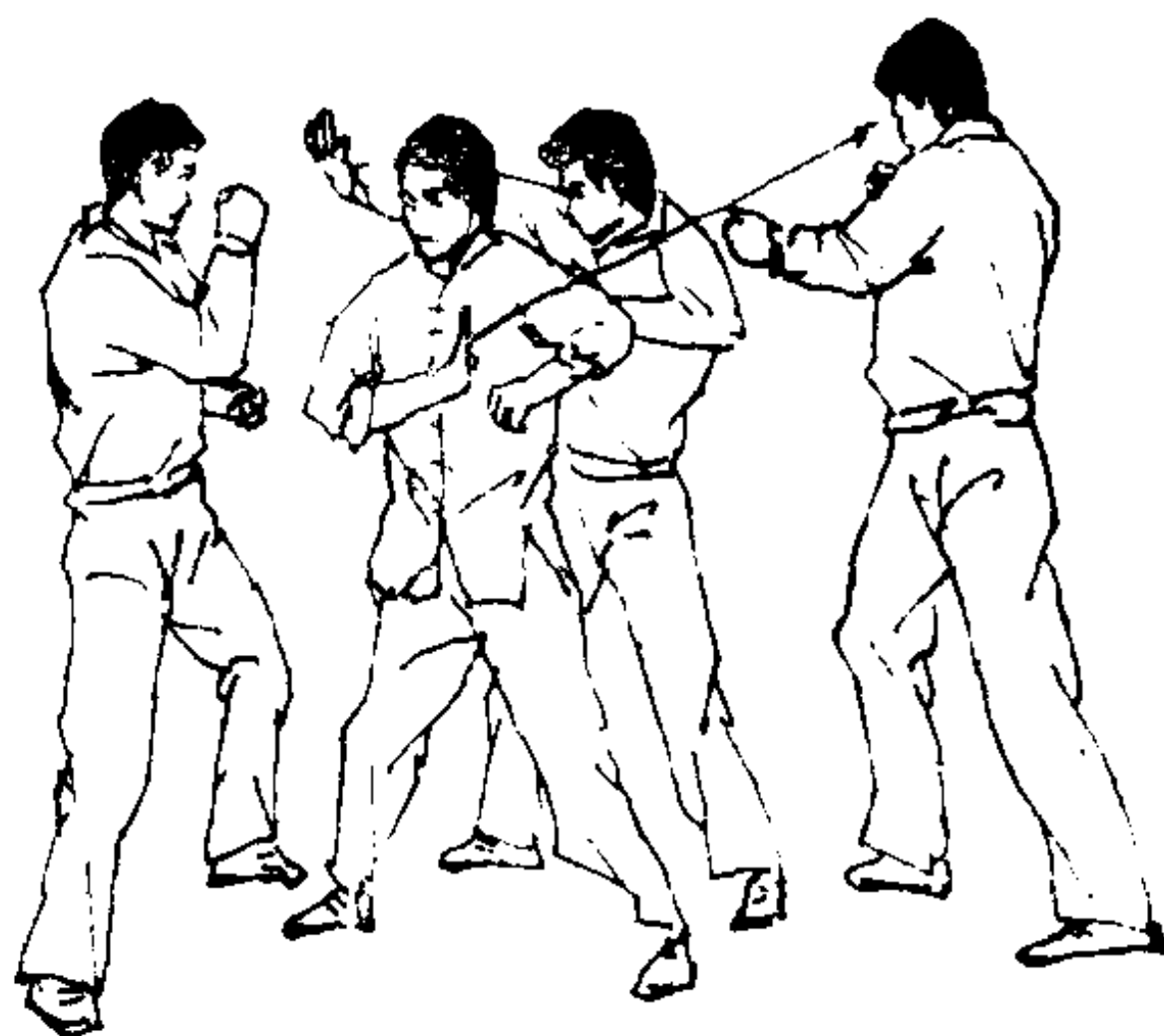


图561

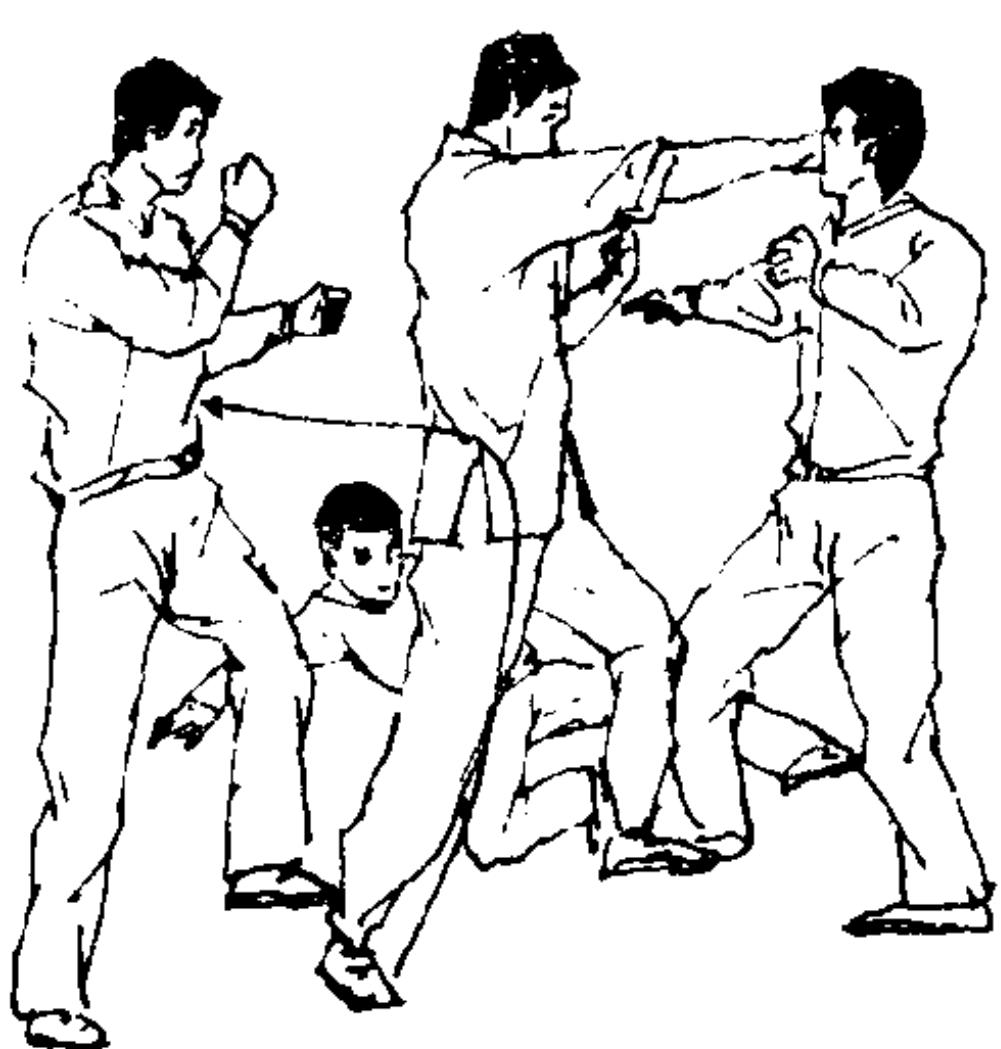


图562

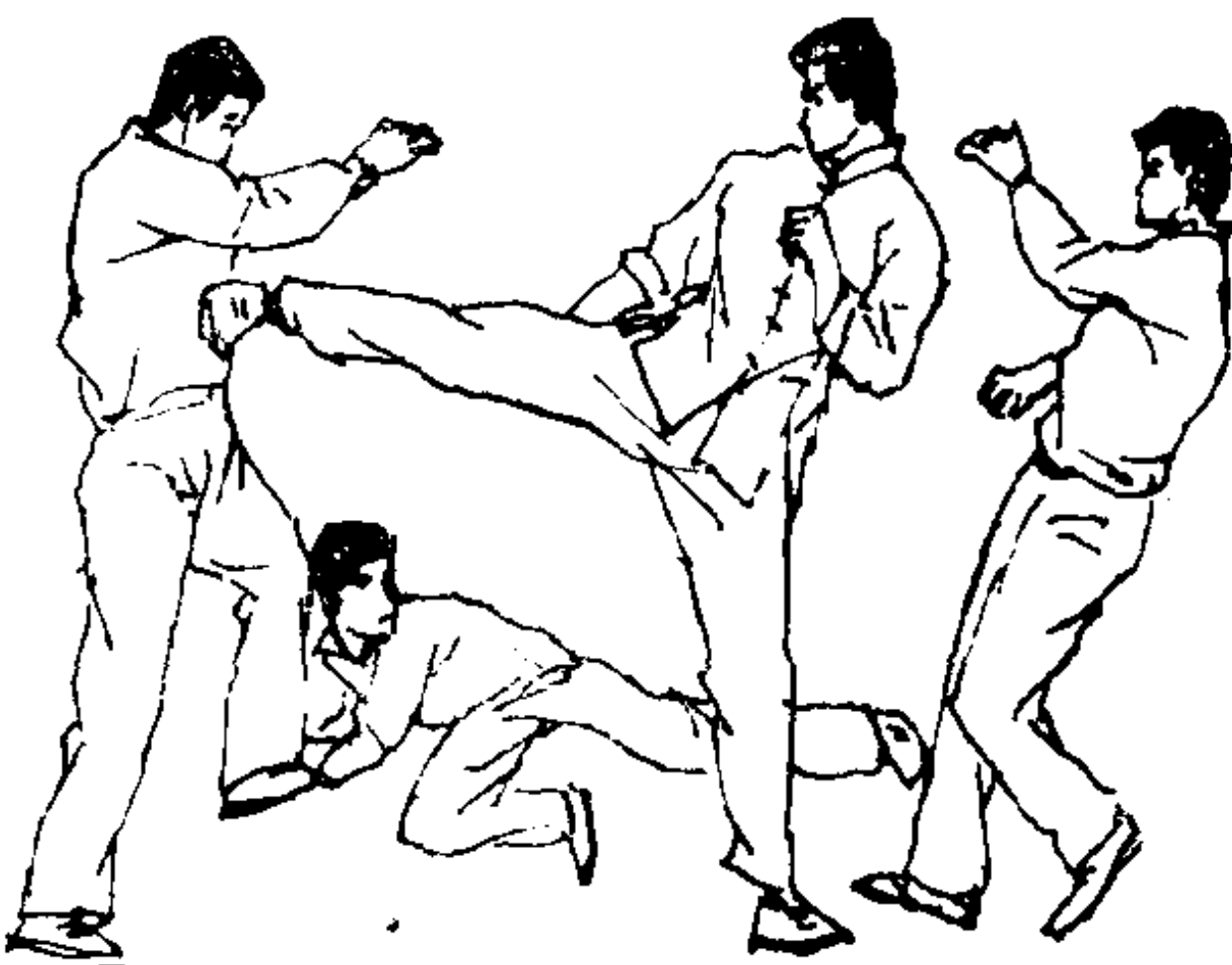


图563

动作要领：对付这种进攻，运用的反击技术一定要快速有效，因为此时你正处于劣势地位，如果动作与反应迟缓就意味着失败。

## 2. 被两人从背后抱锁、正面又有一人攻击的自卫

当李小龙被两人从后面抓住双手并按住双肩，正面又有一人扑来时（图564），李小龙可迅速起脚猛踢对手的裆部或小腹（图565），然后再将右腿顺势去连续重击后边对手

的腹部（图566），最后可再在落下右脚的同时，用右肘重创最后一个对手的头部或颈部致命要害处（图567），将三个对手分别击倒在地。

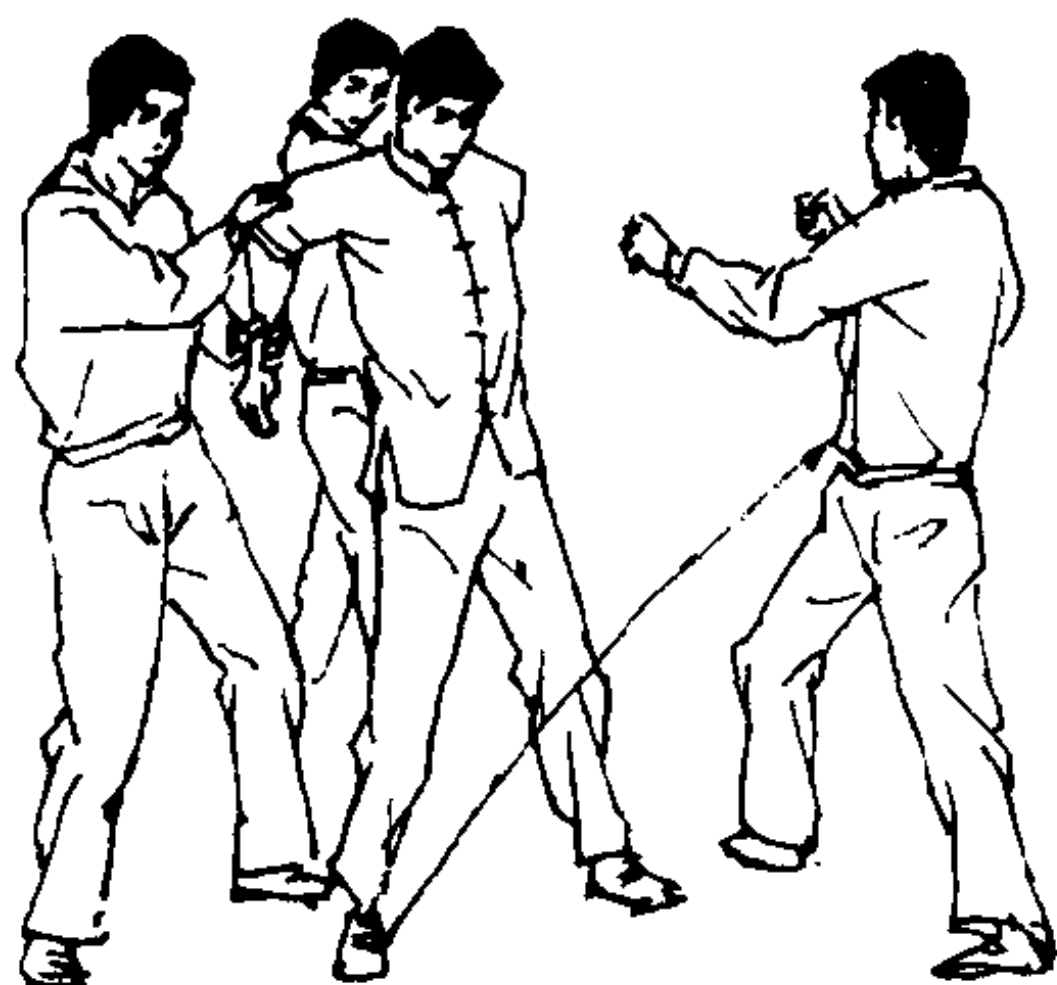


图564

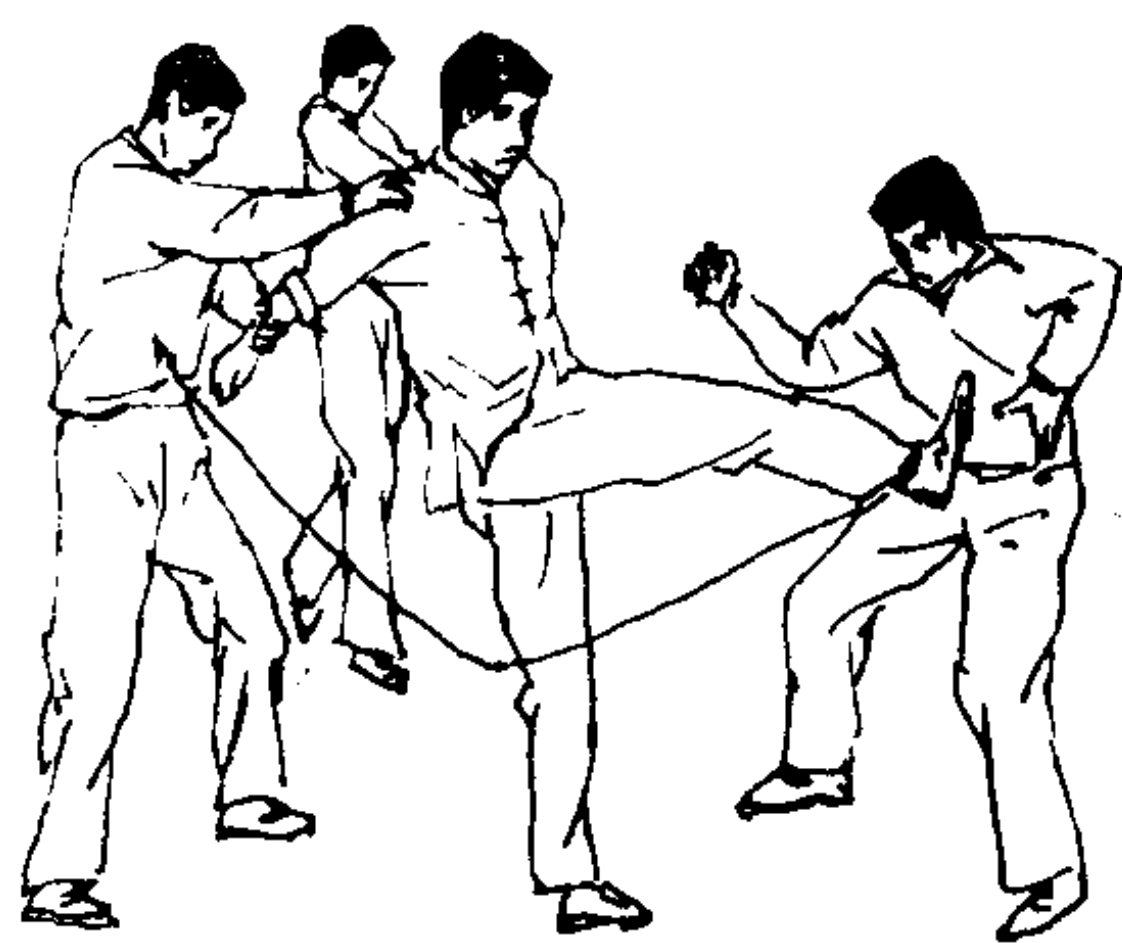


图565

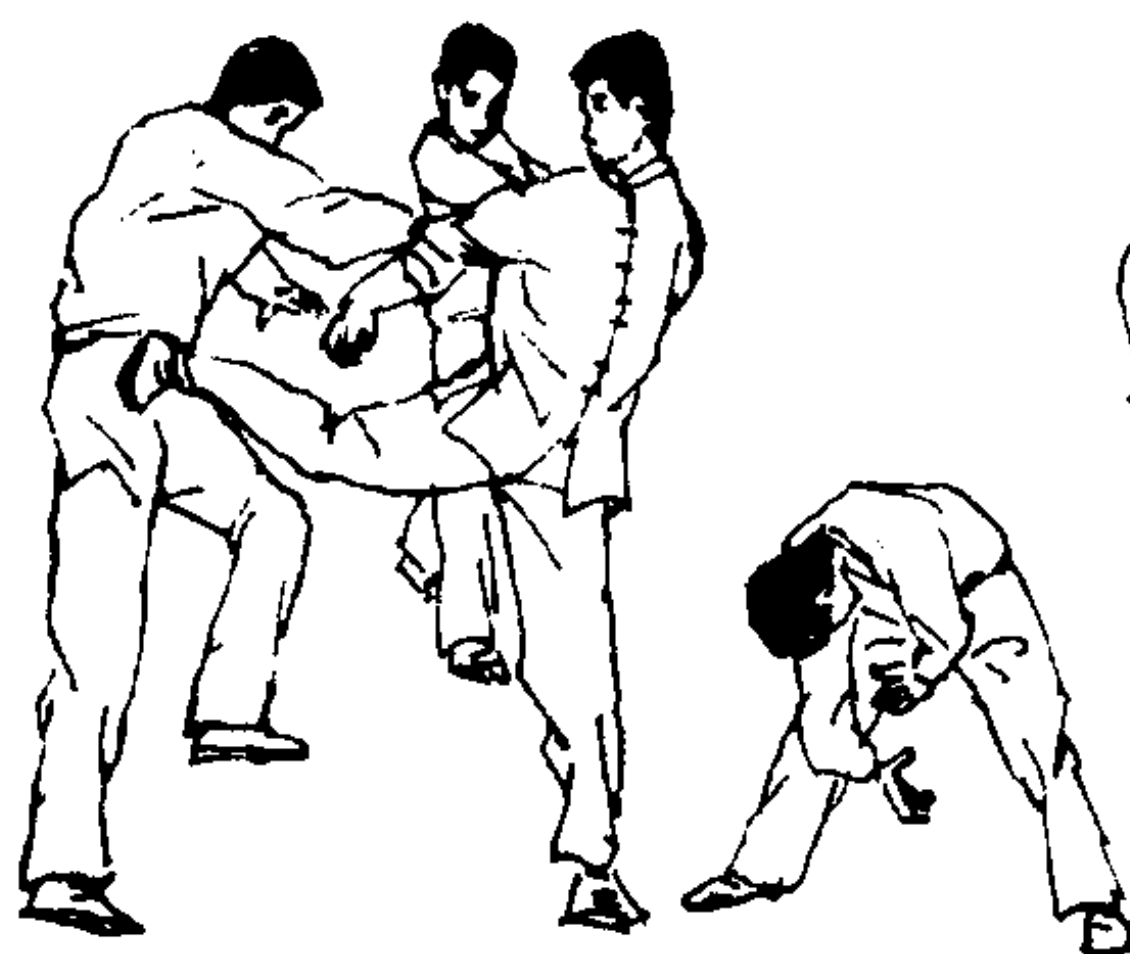


图566

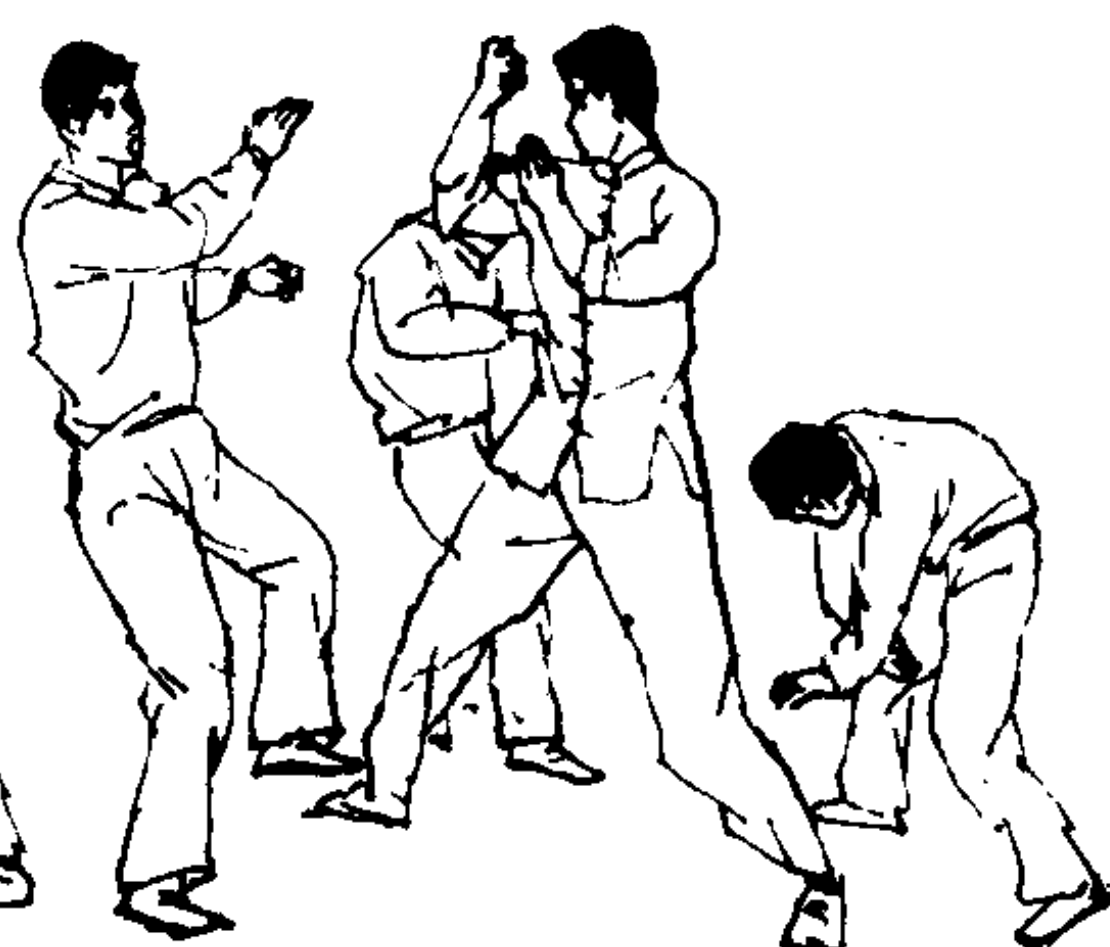


图567

动作要领：运用此招法时须有不畏强暴的勇敢精神。即在精神和气势上先要压倒对手。否则，这套技法即使练得再熟练，也是无济于事的。

## （六）上汽车前的反击

当李小龙准备上汽车时，他意识到有人要袭击他（图

568)。当攻击者准备踢击时，李小龙可出其不意地用侧踢腿攻其腹部（图569），这一有力的踢击将会把袭击者踢倒在地（图570）。随后李小龙再用扫踢重创其头、面部（图571），将其踢昏在地。

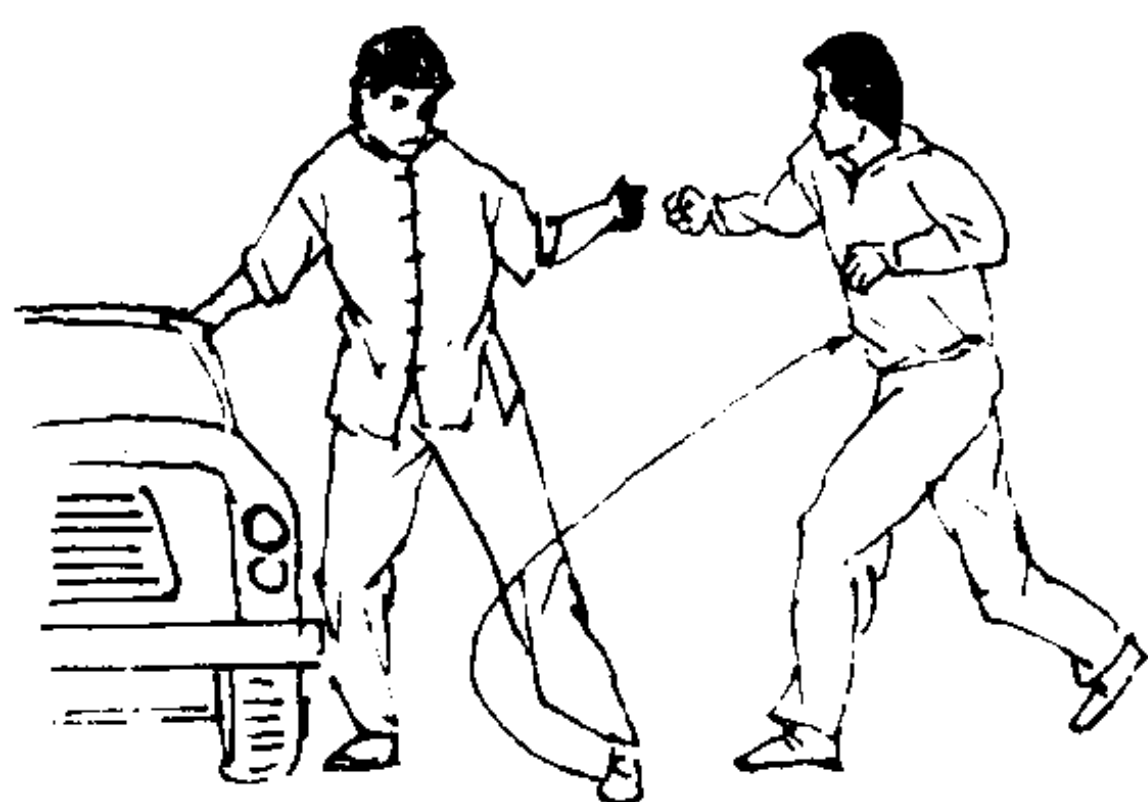


图568

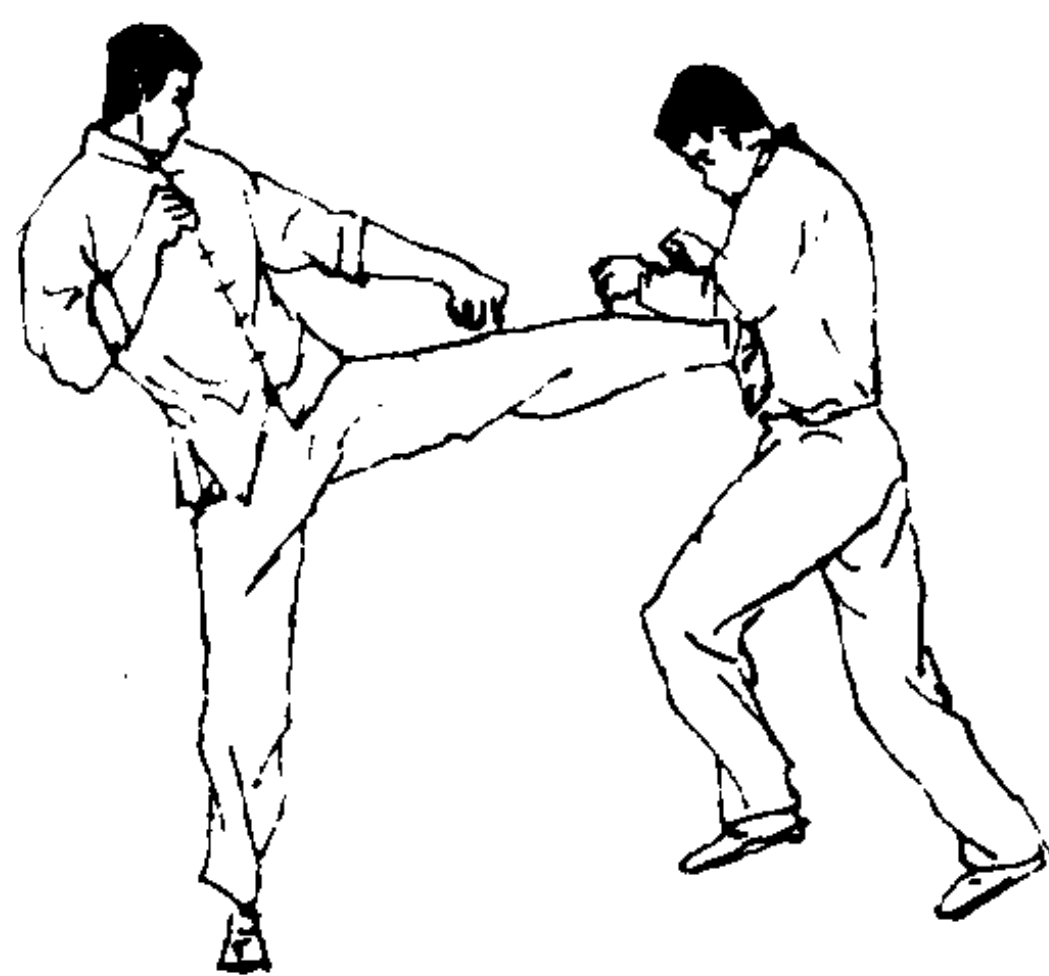


图569



图570



图571

动作要领：看起来袭击者的速度和动作好象要比李小龙快，其实任何看过李小龙做动作的人都知道他的反击动作是何等之快，他能够用流畅而迅速的动作有效的进行反击。

## 第二节 如何对付持械的敌人

在本节中，李小龙演示了对付手持凶器的袭击者的一些简捷而实用的技术，同时他还强调：“对付手持武器者时，你会处于劣势，因此要保持一定的距离”。以便有充足的时间对袭击者作出有效的反击。

在本节中将详细介绍：对持刀者的防御、对持棒者的防御、对持枪者的防御以及二节棍实用技击法。

### （一）对持刀者的防御

1. 当袭击者抓住李小龙的衣襟并企图用刀刺他时，李小龙顺势反抓住了袭击者的左腕并用力向左后方牵拉，以迫使其匕首偏离其攻击目标（图572、图573），然后李小龙用右脚猛力踢击其脚踝关节，并将其踢倒在地（图574），紧接着李小龙可抬起右脚并踏向对手的面部（图575），将暴徒踢昏在地。

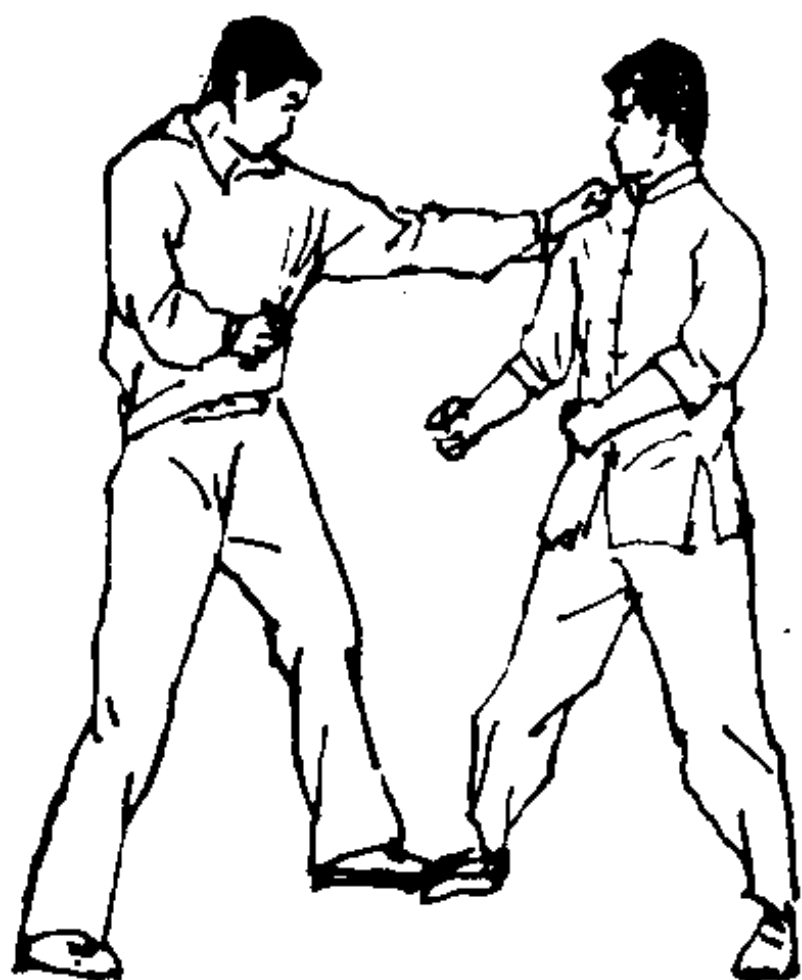


图572

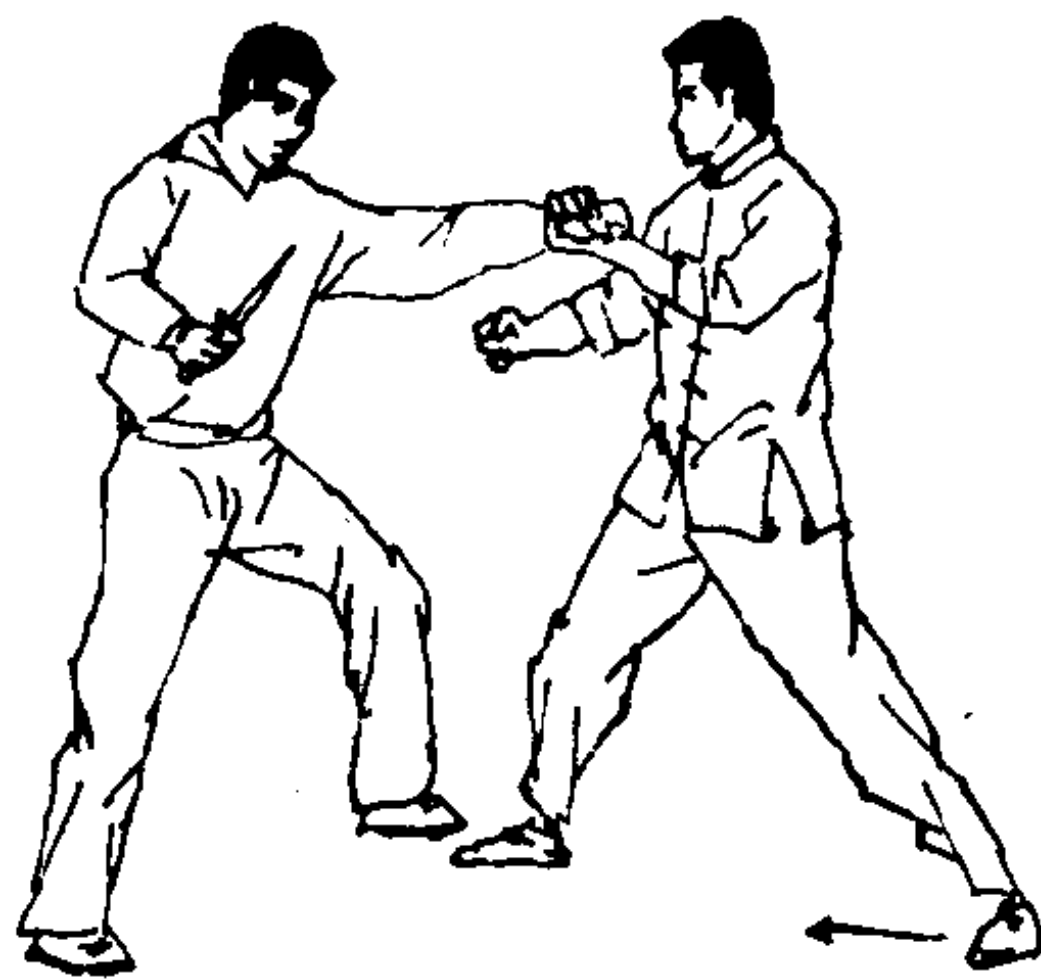


图573

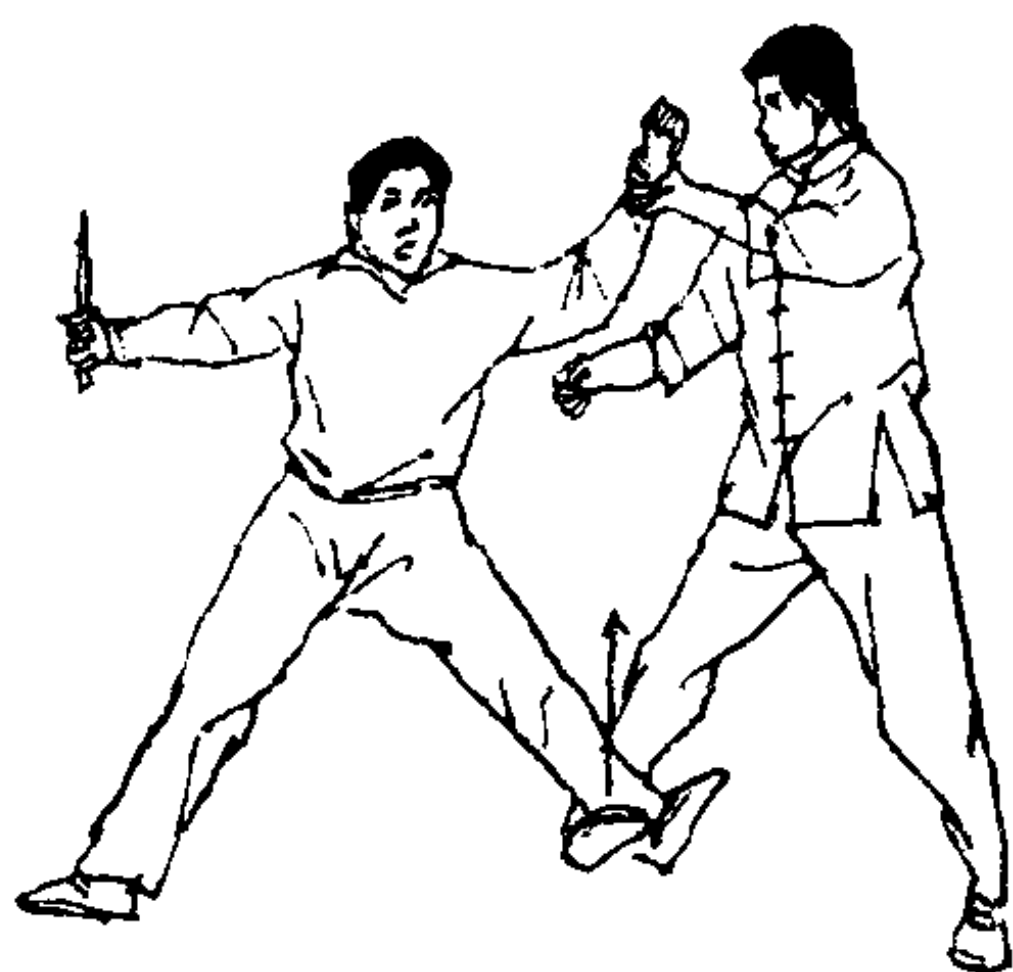


图574

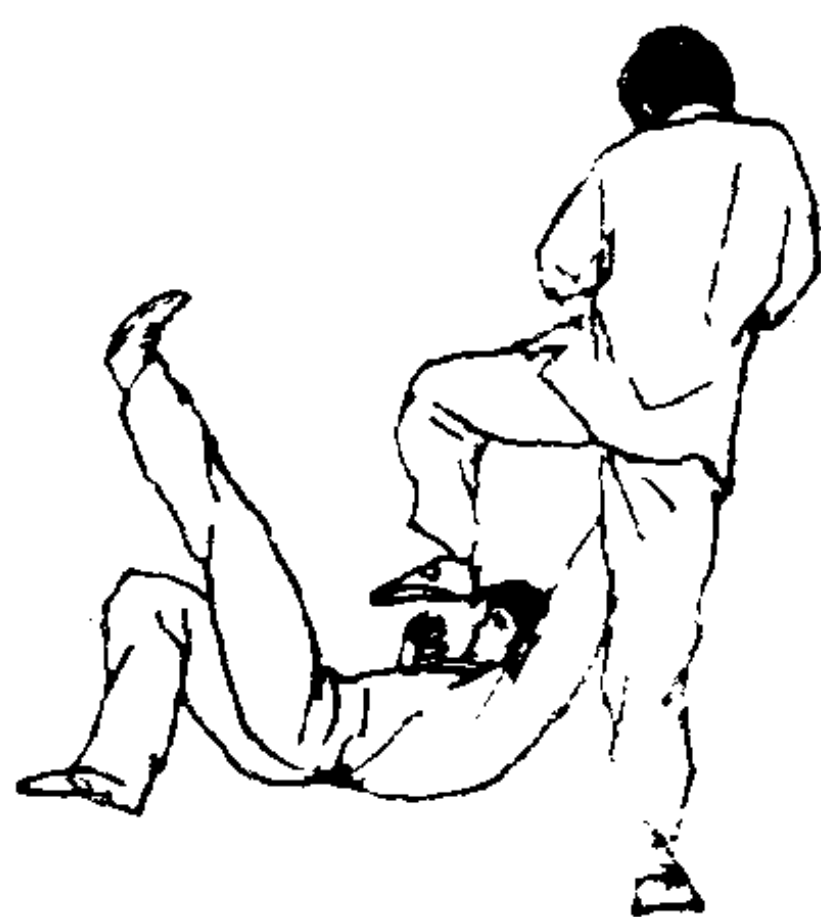


图575

动作要领：在你没有适当的练习和准备时，对付一个持刀对手会感到胆怯，所以有必要经常进行这类练习，并注意在没有看准机会之前，不宜轻举妄动。

对付持刀的暴徒，如果稍不小心，他就会危及你的生命。所以决不能手软，要尽量“一招制敌”，否则如他有了再进攻的机会，你就很难防守了。即动作要迅速、凶猛、果断，不能使暴徒有回过神来重新组织进攻的机会。

2.当对手左手持刀逼向李小龙时（图576），李小龙在看准时机后，便迅速抬脚去踢击对手的腕部，并将其匕首踢飞（图577、图578），然后不待对手退出攻击范围，李小龙早已将右脚不落地而连续用一记侧踹腿重重击在了对手的心脏部位或肋部（图579），将其踢倒在地。

动作要领：面对持刀的袭击者是令人紧张的，除非你具有丰富的实践经验，并对所发生的情况又有充分的精神准备。如果你不具备这些，就应该加强训练。

李小龙曾告诫他的学生：“你的每一拳、每一脚都要具有毁灭性的力量，否则暴徒会宁挨一拳、一脚也要捅你一



刀”。这一招之关键在于第一脚是否能把暴徒手中的匕首踢掉，如果能事先引开暴徒的注意力，第一脚就愈易奏效，但在此之前须精确地把握住踢击的时机。

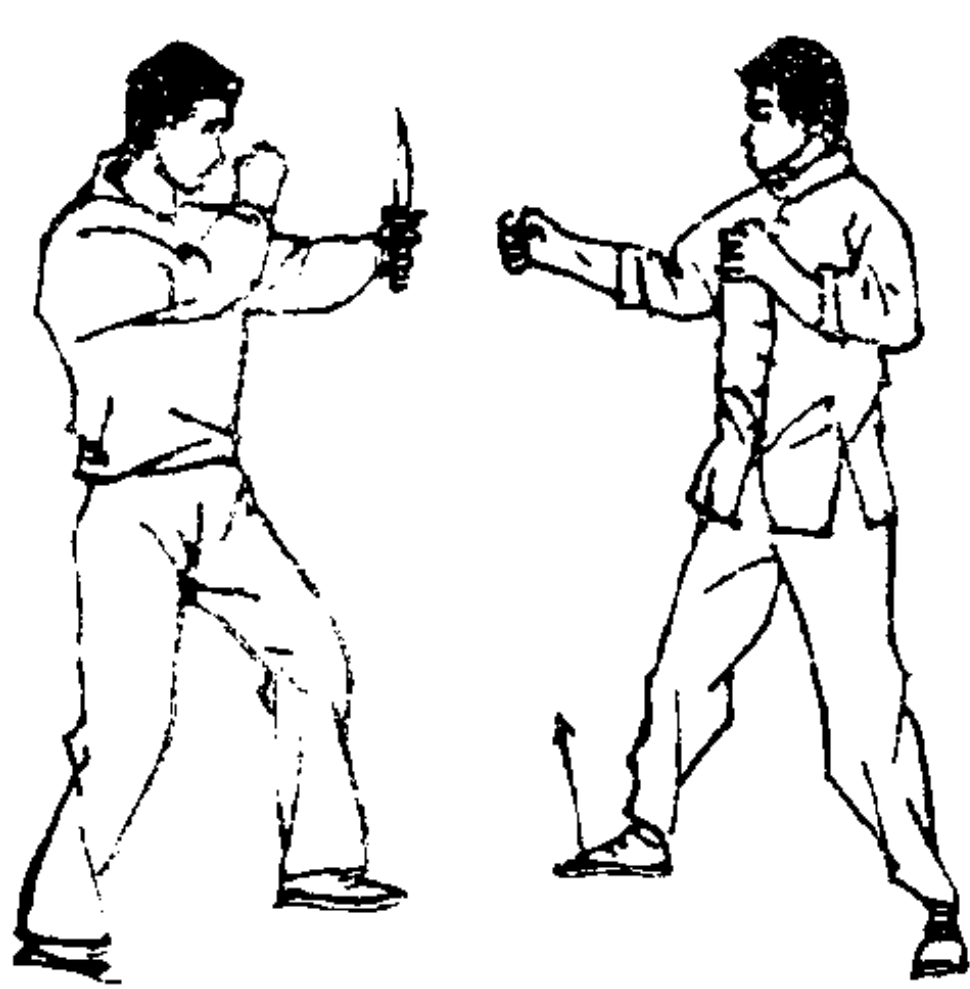


图576

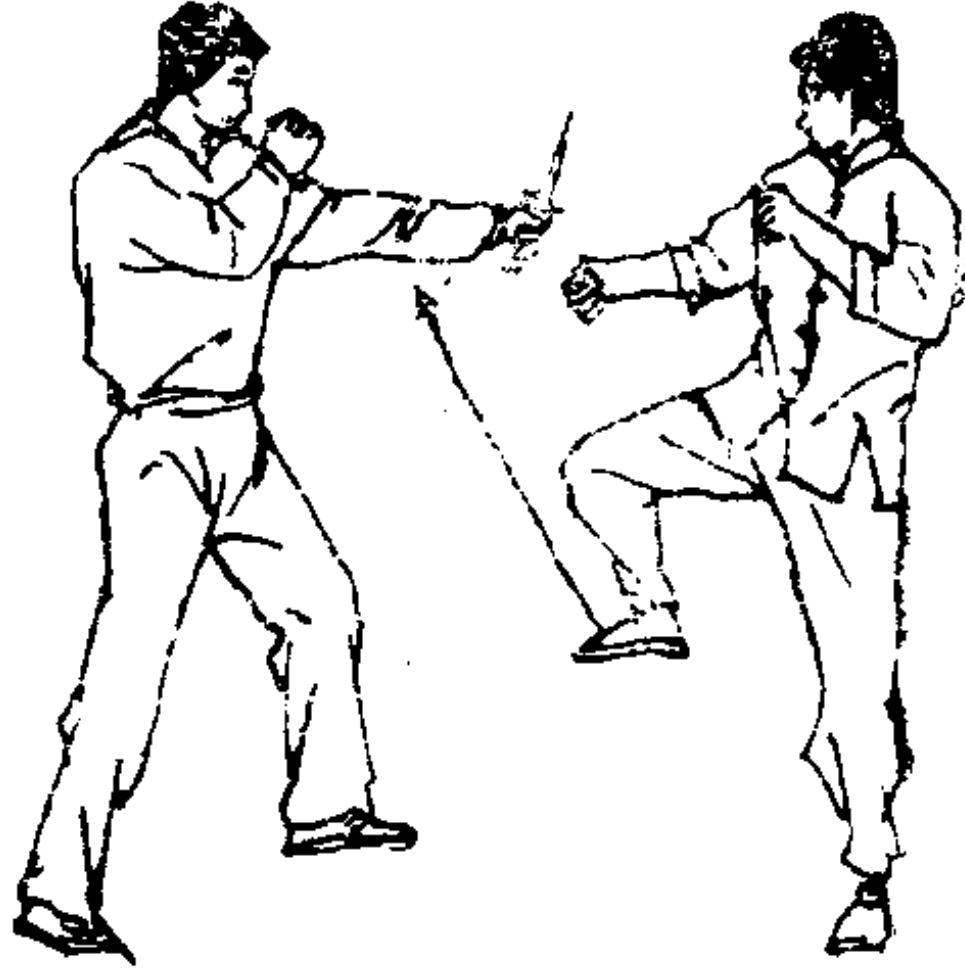


图577

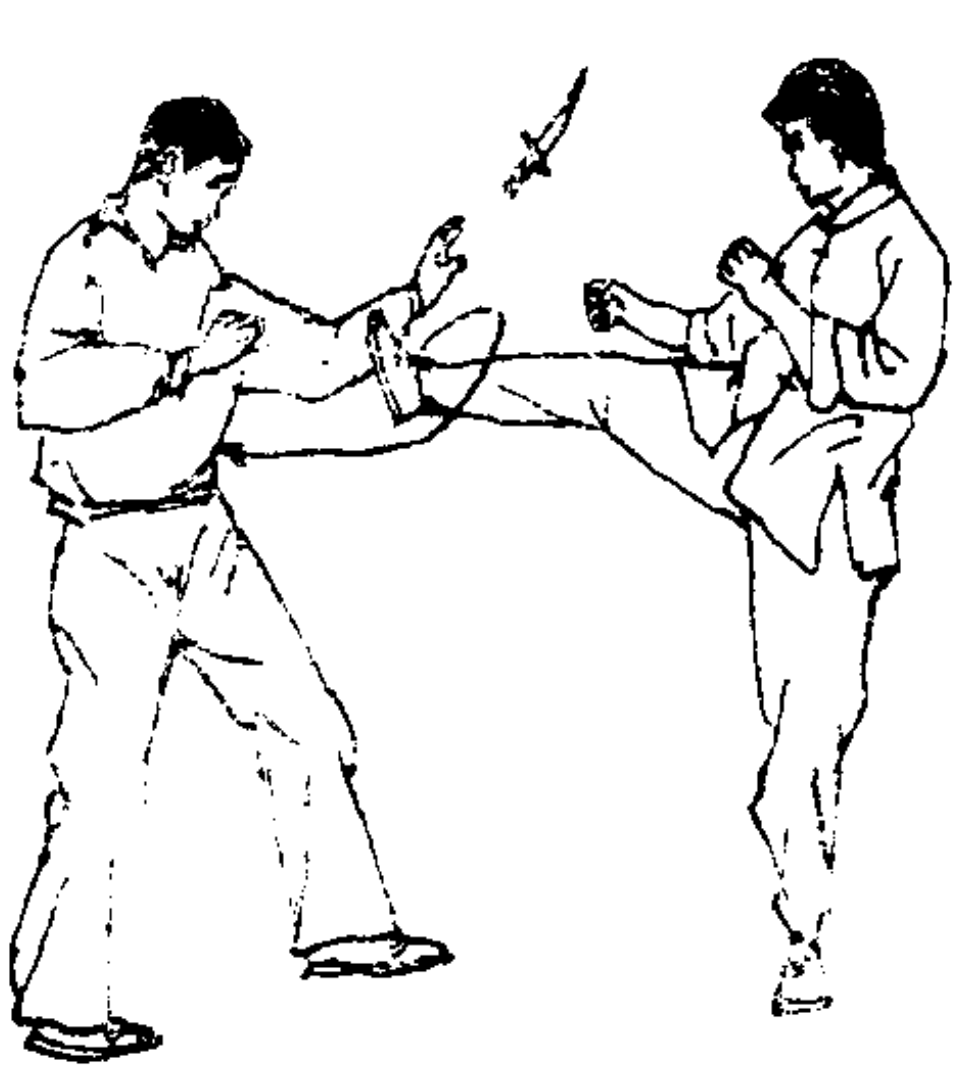


图578

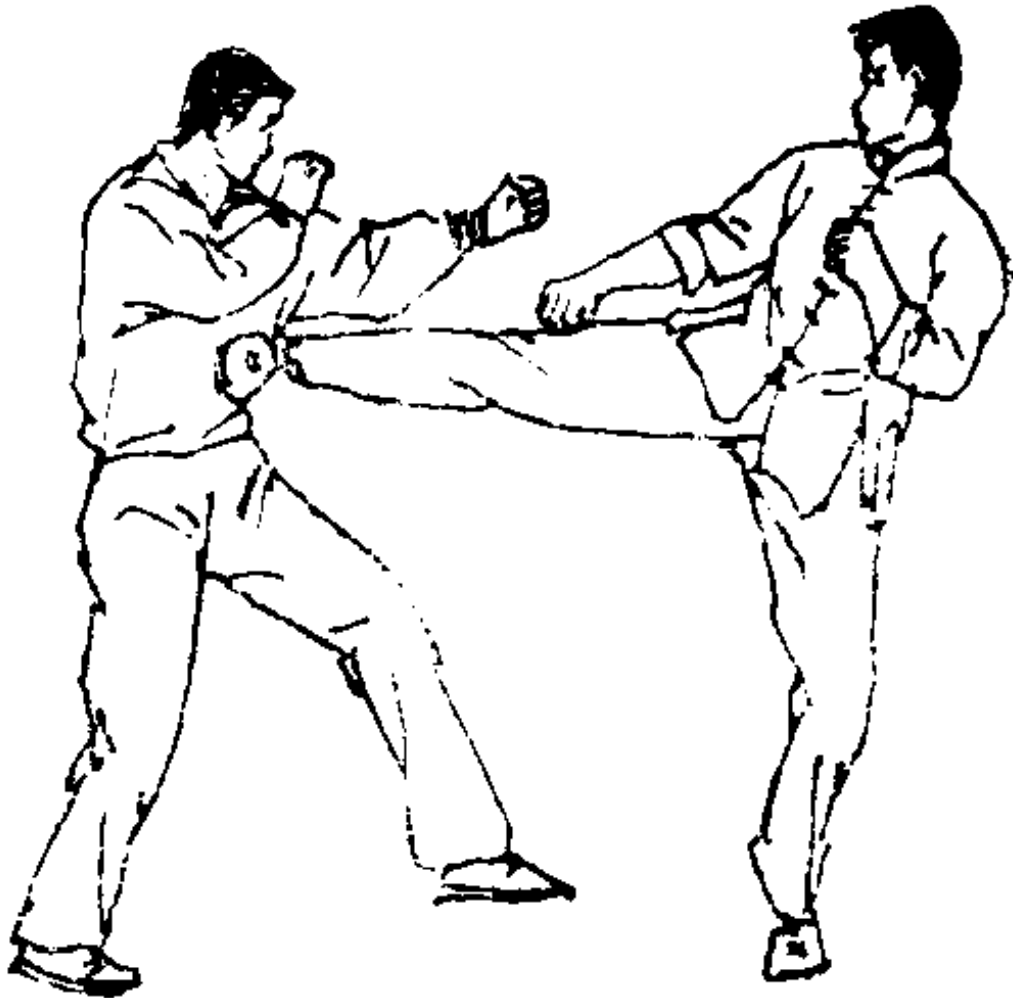


图579

## （二）对持短棒者的防御

对付一个持铁管的暴徒，自卫者一定要掌握好时间和适当地利用距离。因为小小的差错也会陷己于危；另外，如攻

击机会错过，你便会很难再发动攻势，所以应该对每个动作步骤都要加以悉心练习，并直至运用自如。

1. 当对手用短棍向李小龙击来时（图580），李小龙便立即仰身闪避（图581），当对手击空失势后，李小龙可顺势用左手控制其右臂（图582），同时用右重拳去穿透般地击打对手的肋骨或震坏对手的内脏（图583）。

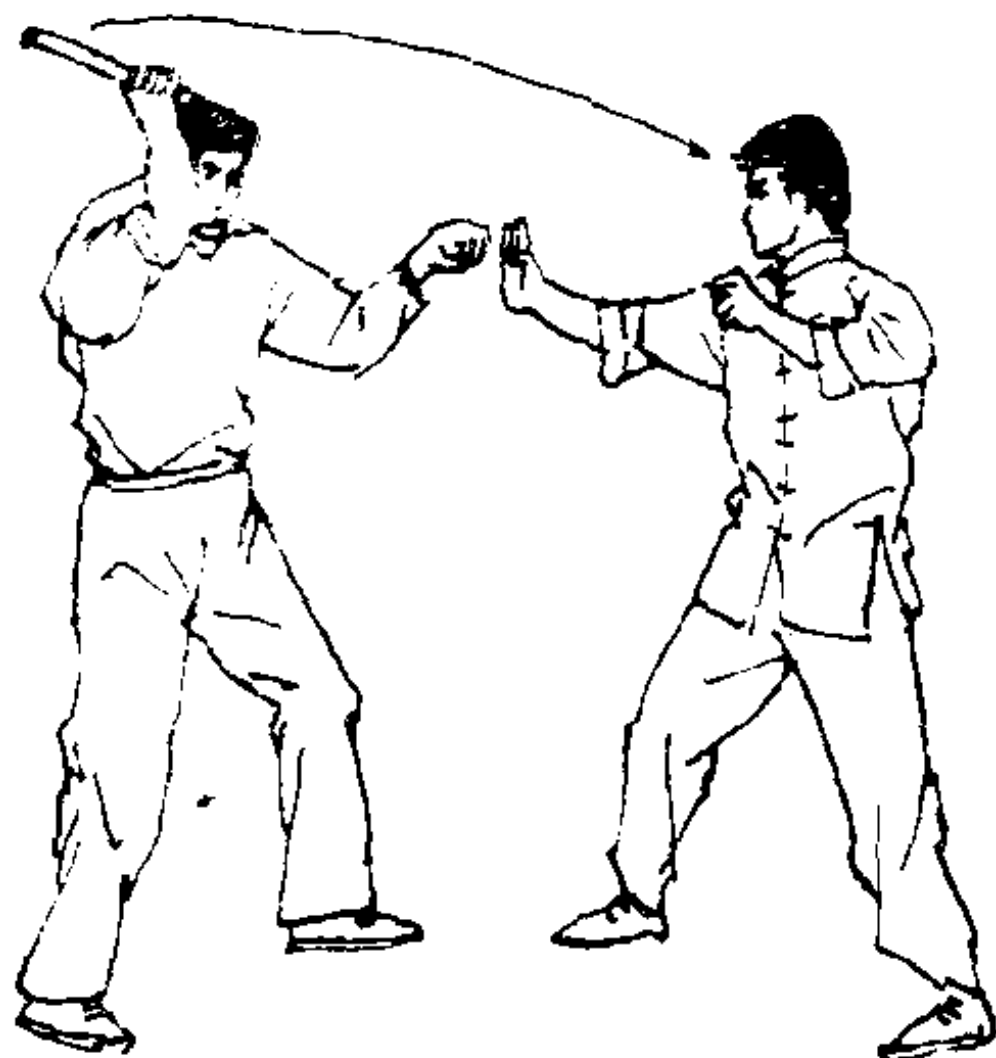


图580

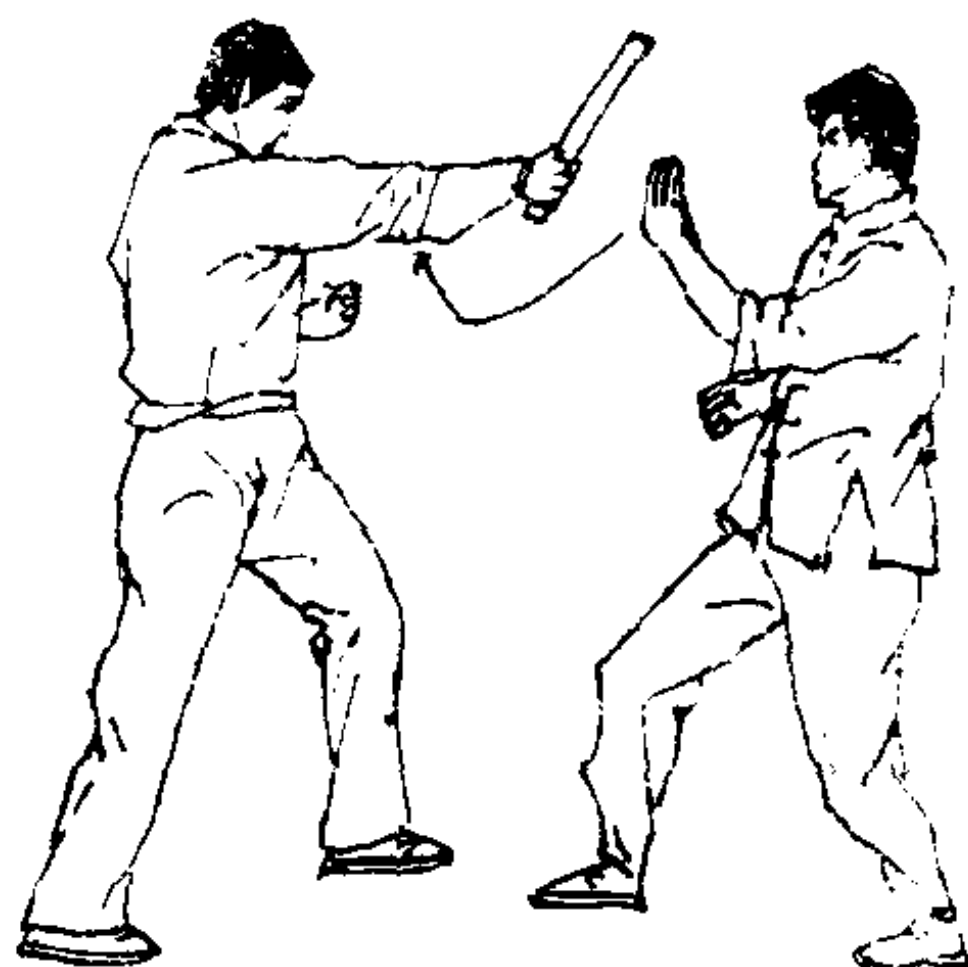


图581

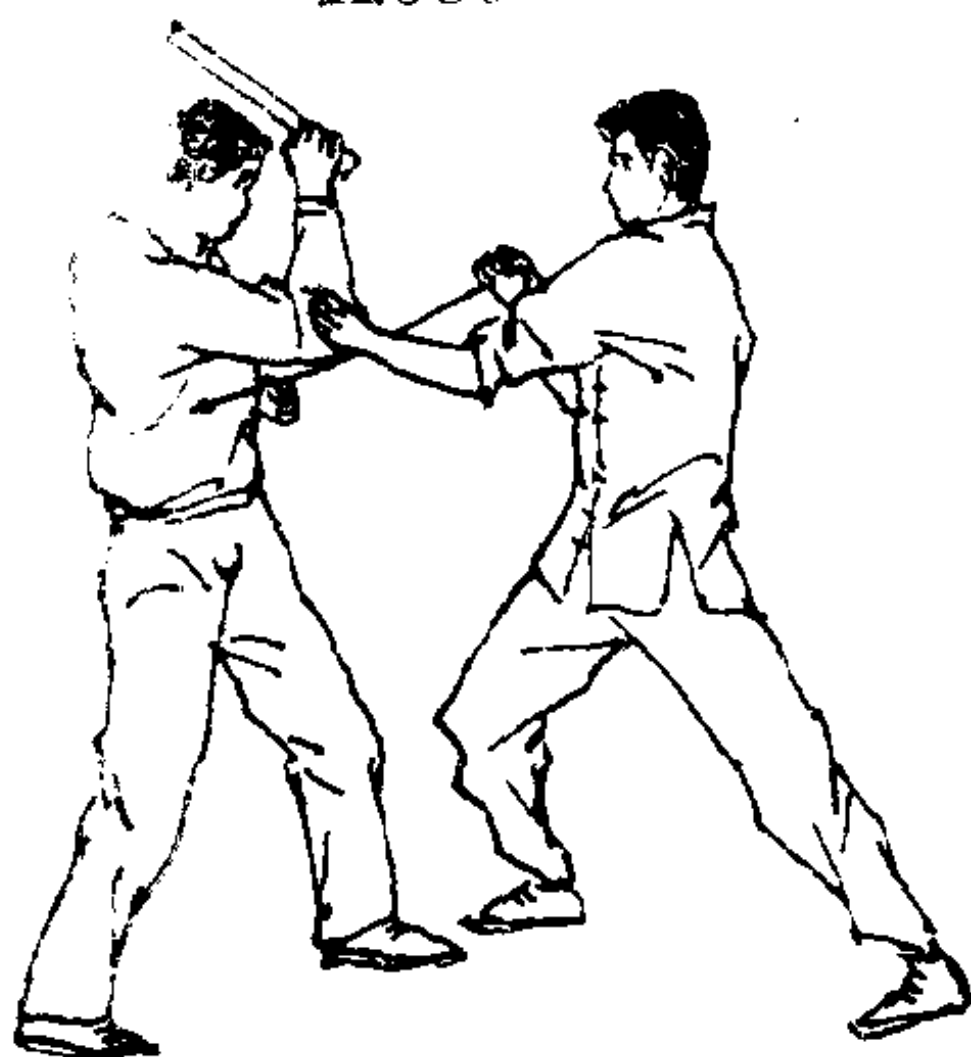


图582



图583

动作要领：前手格挡要准确、突然，阻击和进攻要连贯。在对付持棒歹徒时还要精确地把握时机才能应付自如和

不被歹徒所伤。同时还要注意连环进攻的合理运用，如果一招内不能使歹徒停止进攻，那么就应连续发动攻击，直到他失去进攻能力，切不可等他回过神来重新进攻。更为重要的是在防御的时候，尤其是徒手反击持武器的对手时，不要紧张、惊慌以免影响实战效果。而欲获此种心境状态，就必须多练习反击的方式直至精熟和出神入化为止，且使自己充满高度的自信心。

李小龙还认为无论作为进攻者或防御者都应使行动敏捷，而要达到这个目的，就必须经过长期严格的训练，从而使所有的招式都练得迅速有力。

2. 当对手持短棍向李小龙冲来时（图584），李小龙可迅速仰身退避（图585），当对手击空失势后，李小龙可立即以侧踢腿将对手击倒在地（图586、图587）。

动作要领：对付一个手持短棍的对手时，你必须掌握好时机、角度和距离。因为一旦失手就可能处于极大的危险境地。而且一般是没有第二次机会的。

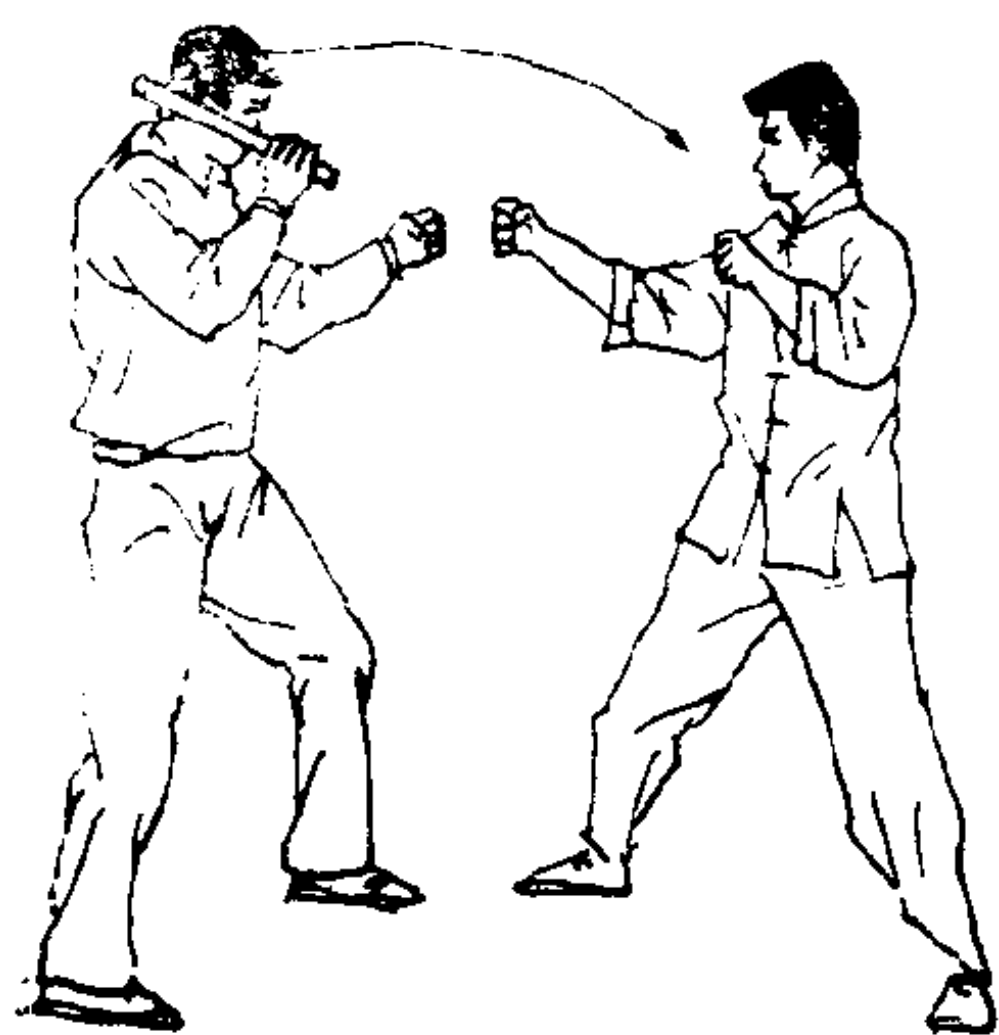


图584

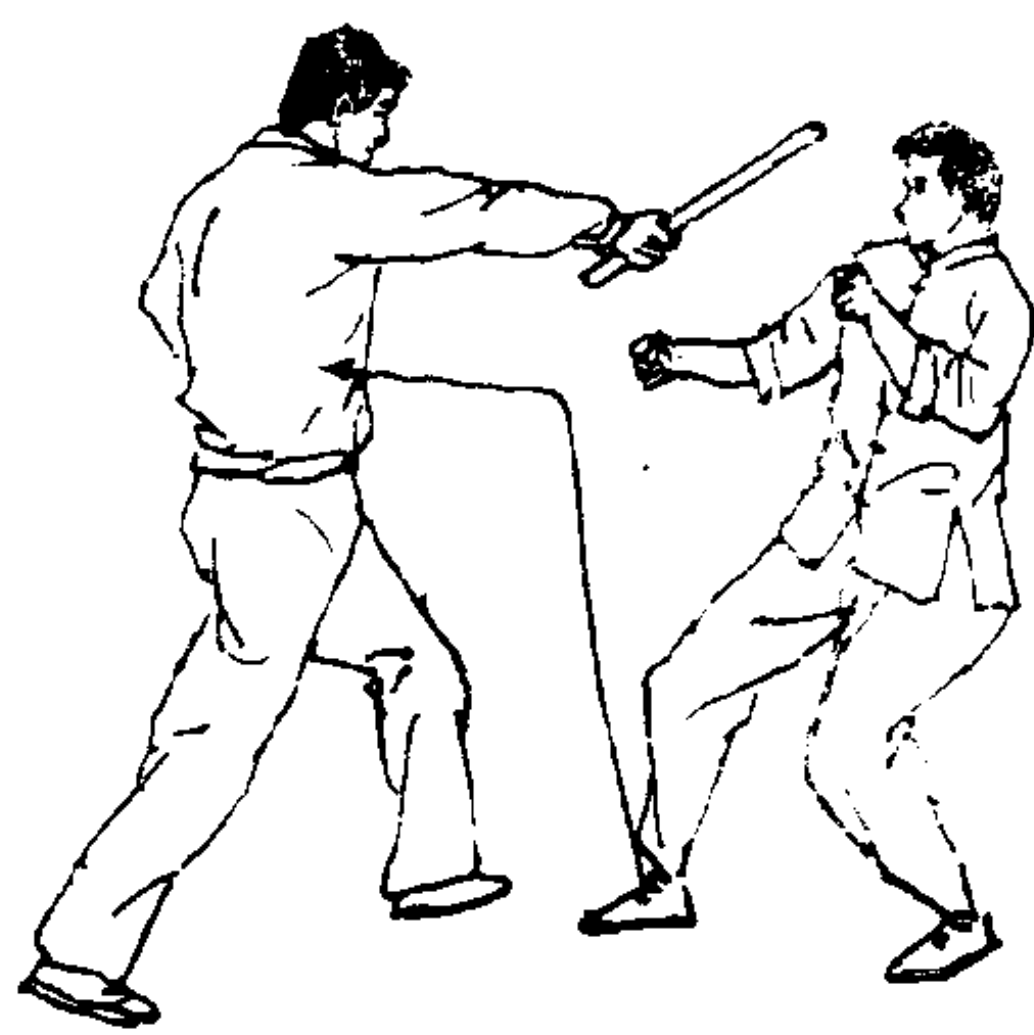


图585

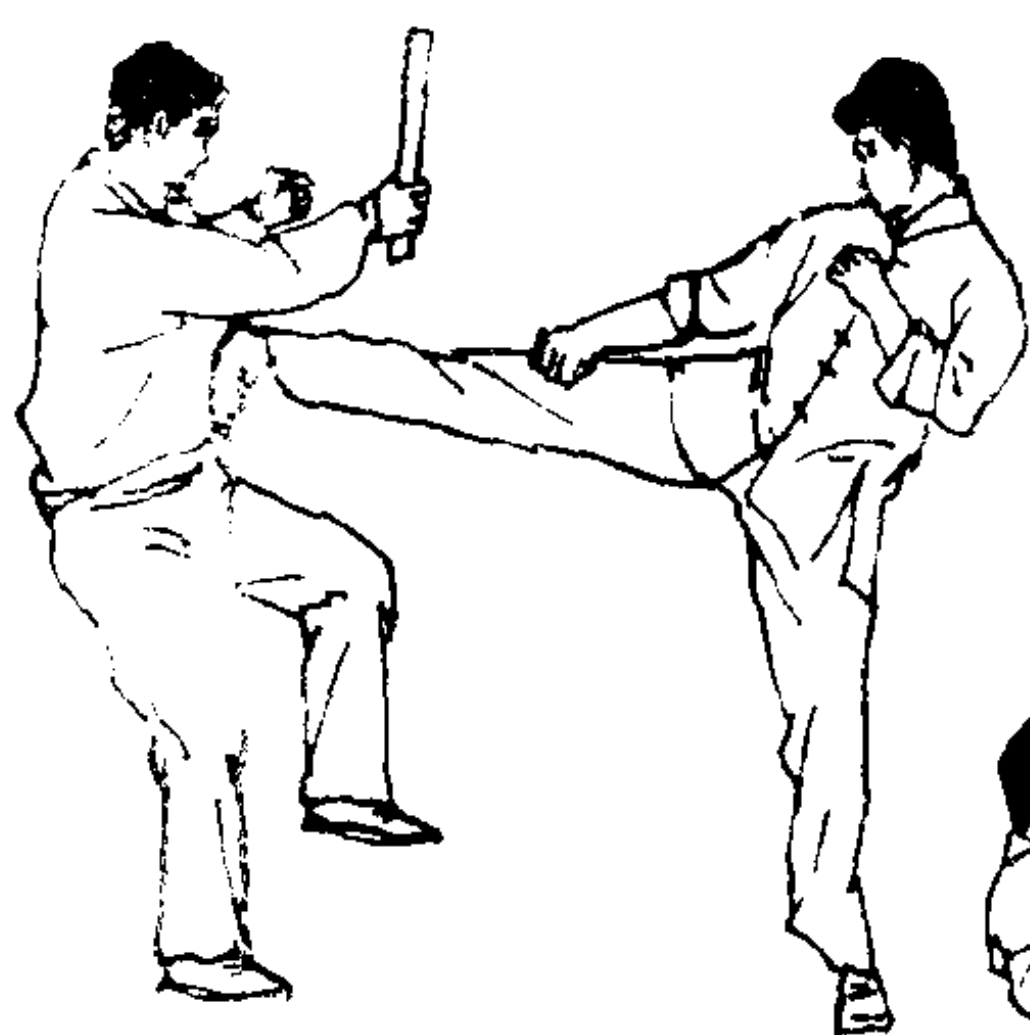


图586

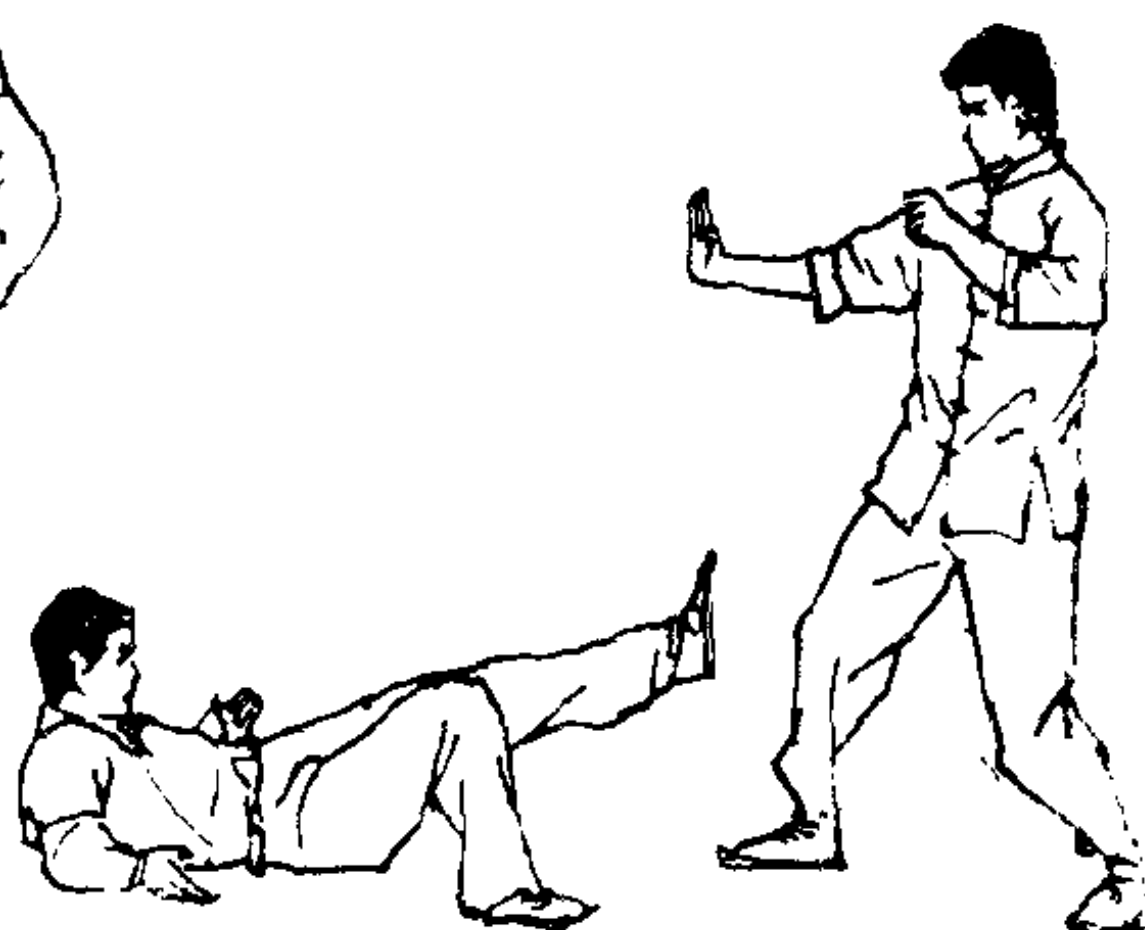


图587

### (三) 对持长棍者的防御

对付手持长棍的袭击者，自卫者会占有一点优势，那就是袭击者不能事先把长棍藏起来，因此也就要比持短棒或匕首的对手会更多地预示出行动的趋向，所不利的因素是袭击者有较长的攻击距离，他可以从远处向你发出攻击。因此在近距离内，不容易出现判断错误，这点很重要。而且在对持长棍的袭击者的防御中，时机也是十分重要的。

1. 当袭击者手持长棍向李小龙攻来时，李小龙可迅速下蹲并从棍下躲过（图588），同时用右手重拳反攻对手肋部或心脏部位（图589），然后用左脚猛攻对手的膝关节，将其击倒在地（图590），最后可抬起右脚猛踏其头面部（图591）。

动作要素：左手格挡要快，拳击要及时、猛烈，勾踢要连贯、有力，踏面要狠，整套动作要一气呵成，不给对手以喘息或反击之机。

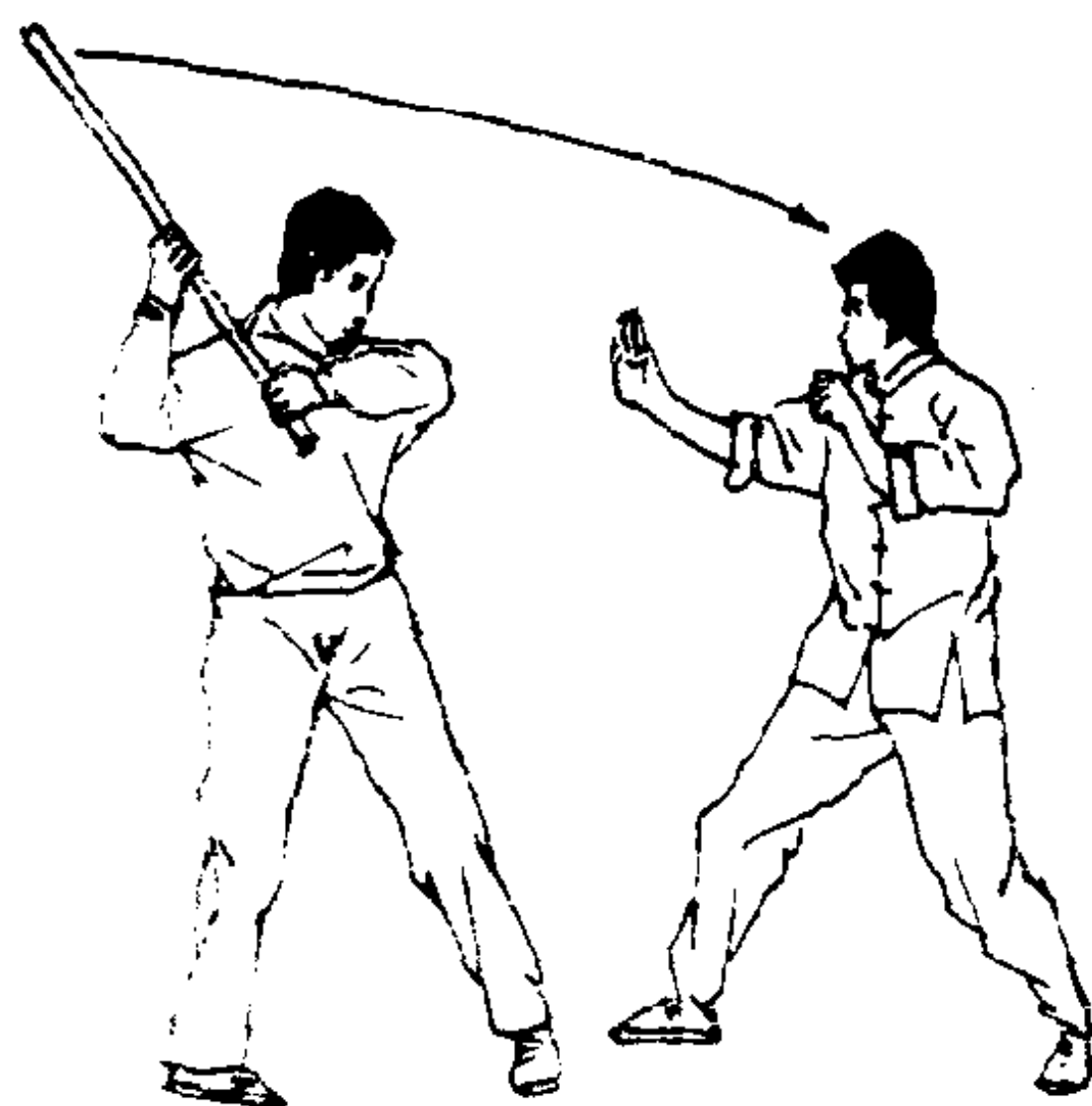


图588

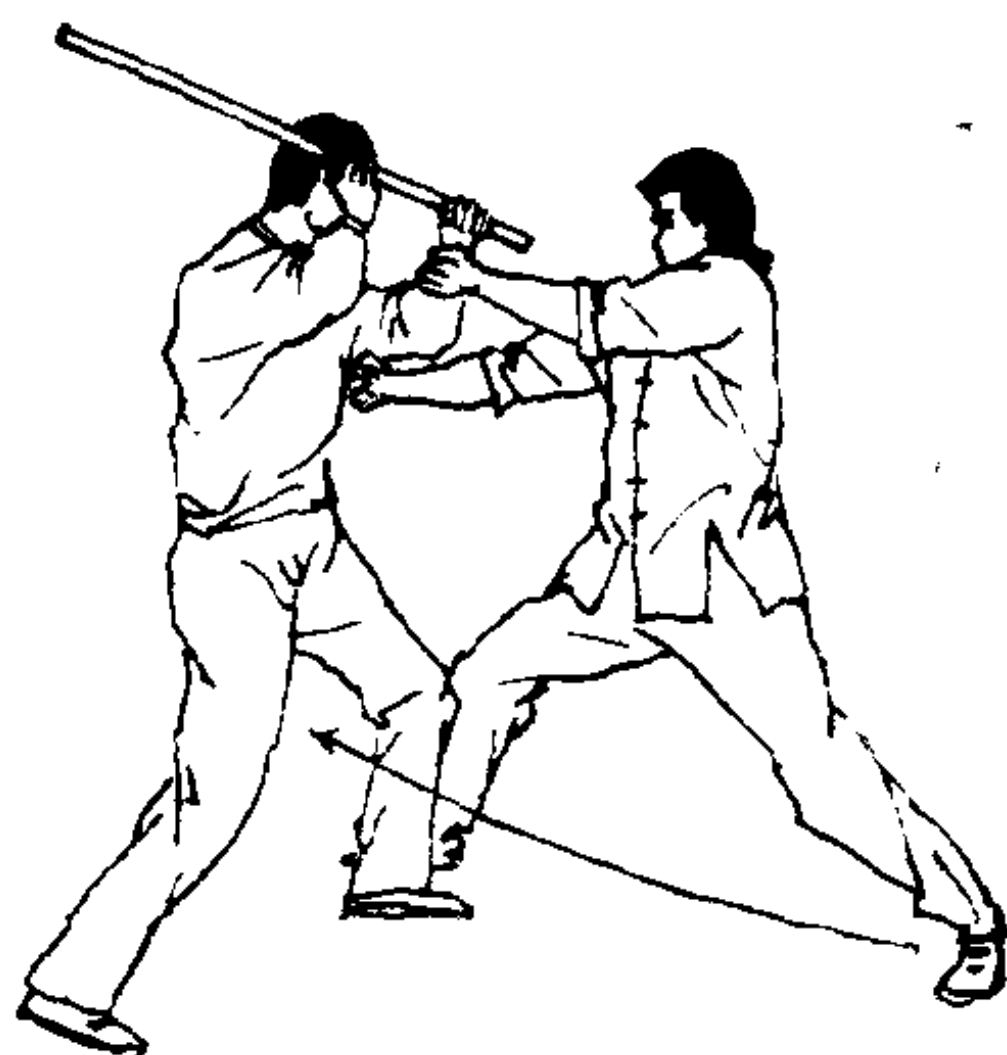


图589



图590

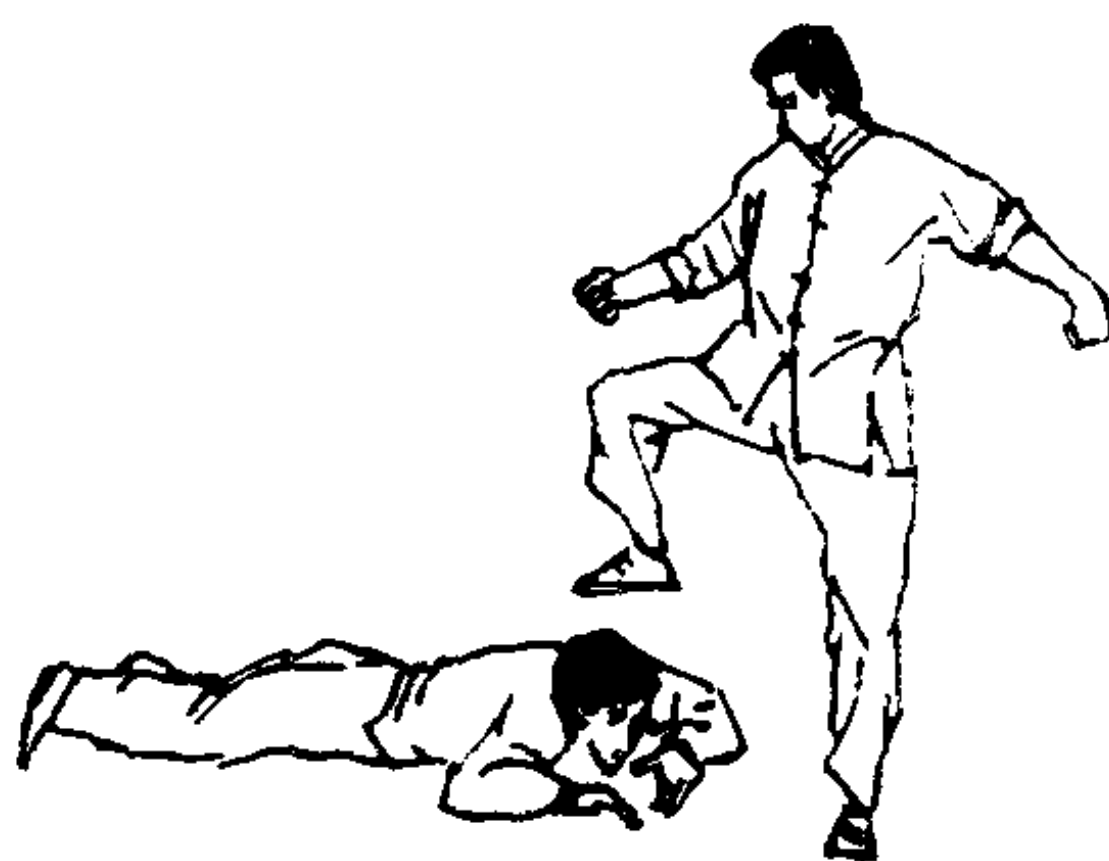


图591

2. 当袭击者持长棍向李小龙冲来时，李小龙可先侧步闪避，同时用右手一把抓住戳来的棍子（图592）。随后李小龙可用侧踢猛攻其胸部（图593），但此时手仍然握住棍子。紧接着可迅速落下右脚（图594），并连续用一记左旋踢将其击倒在地（图595）。

动作要领：对付持长棍的暴徒时，自卫者会占灵活的优势，因为长棍在挥动时动作幅度较大，因此容易闪避，且由于棍的长度在短距离方面处于劣势，所以采取近战甚为重要。

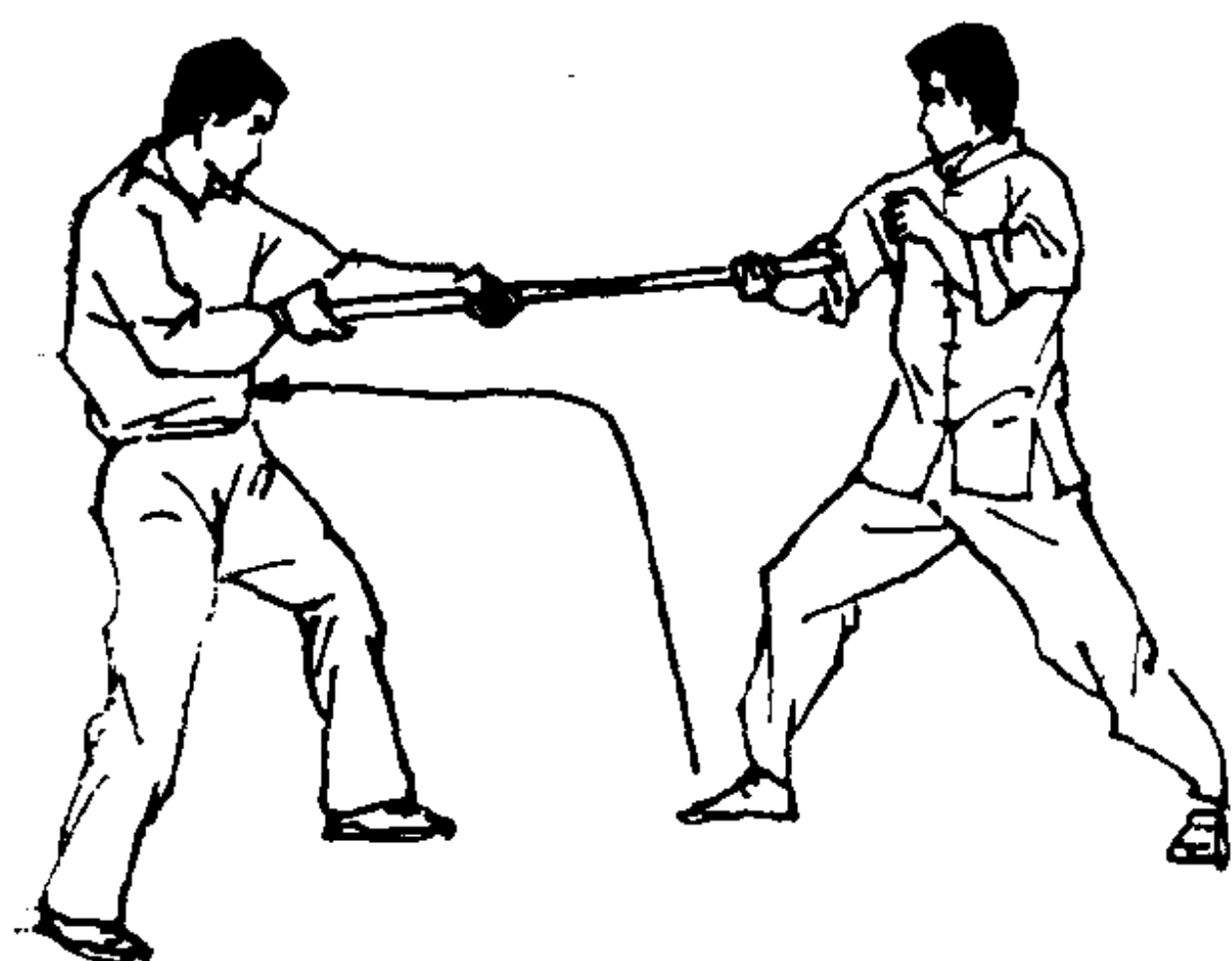


图592

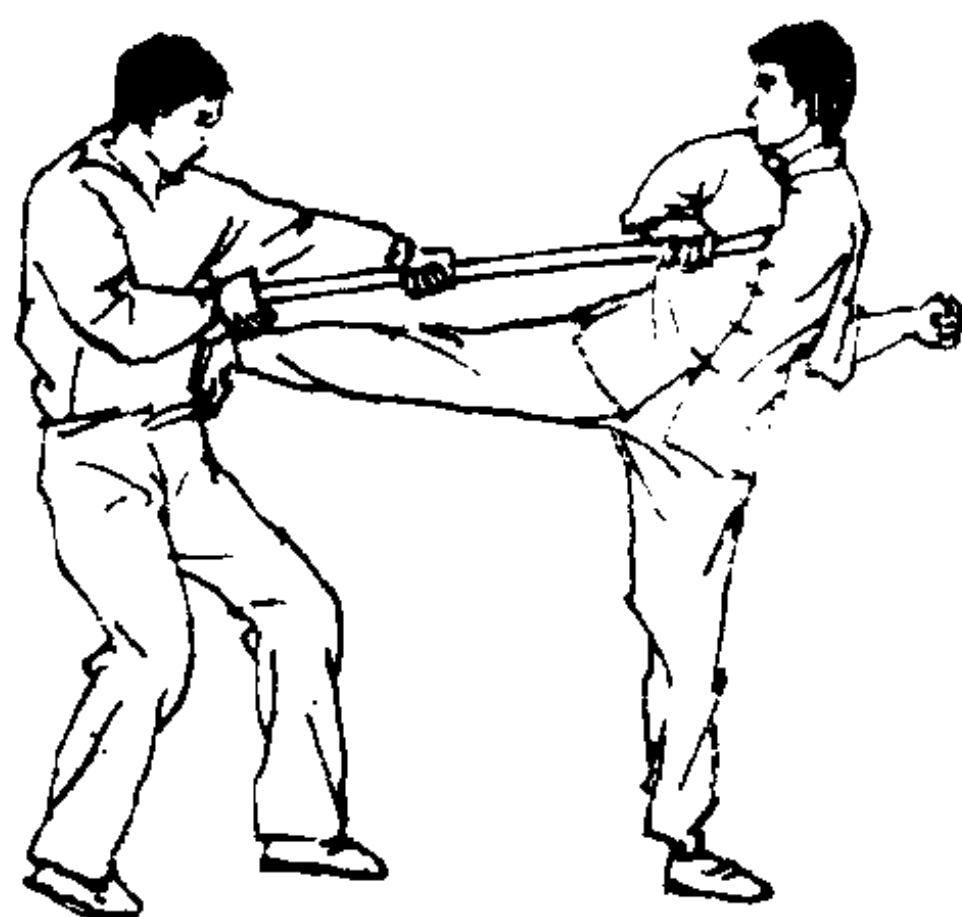


图593

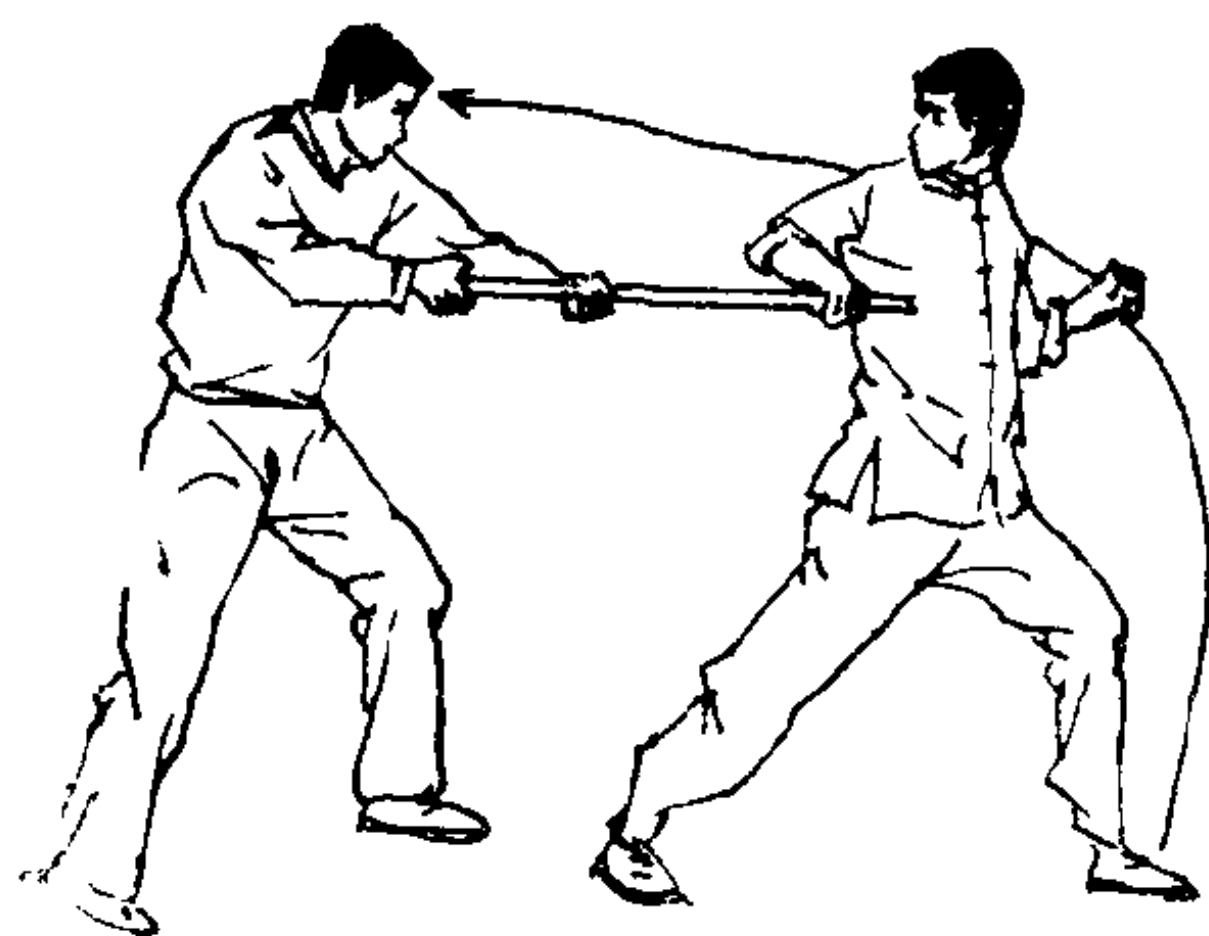


图594

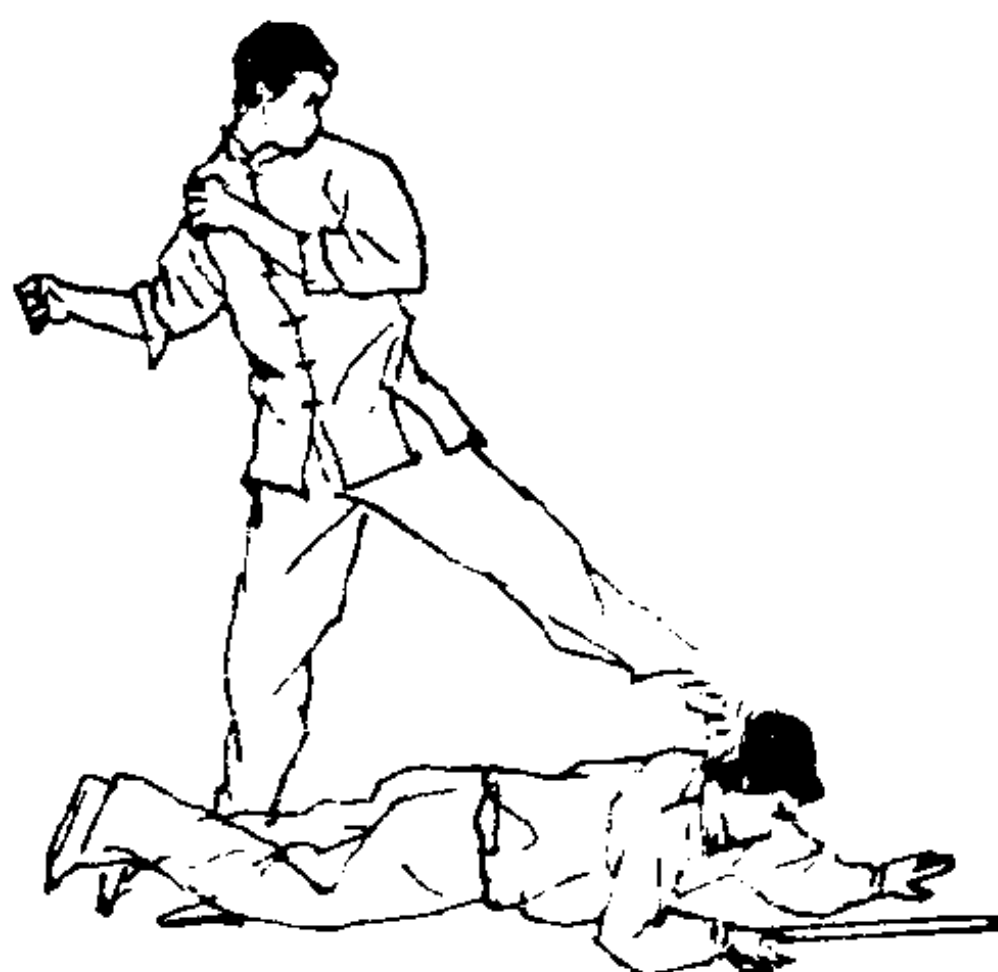


图595

#### (四) 对持枪者的防御

当袭击者用手枪对准李小龙的后背时（图 596），李小龙可逆时针方向转动身体进行反击：先用左手挡开对手的手腕，使其攻击偏离目标（图597）。然后，李小龙迅速用重拳击打其面部（图598），最后可抬起右膝去撞击其小腹或裆部（图599），将其击瘫在地。



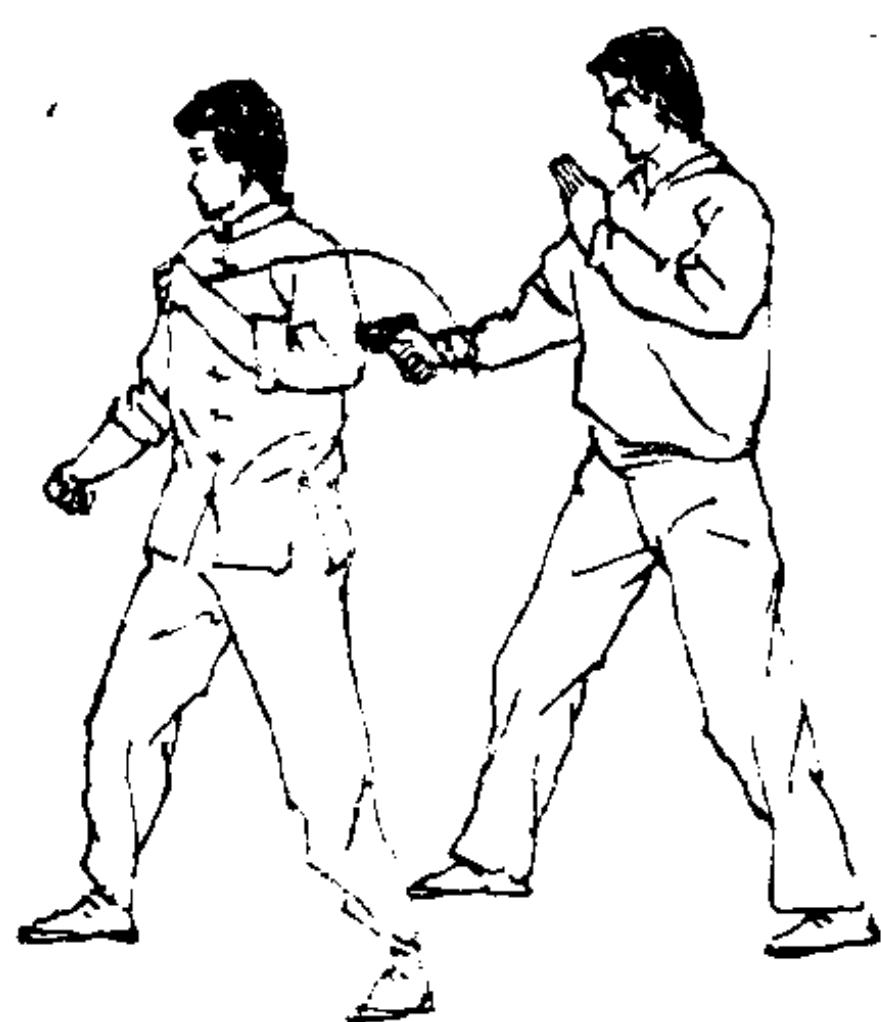


图596

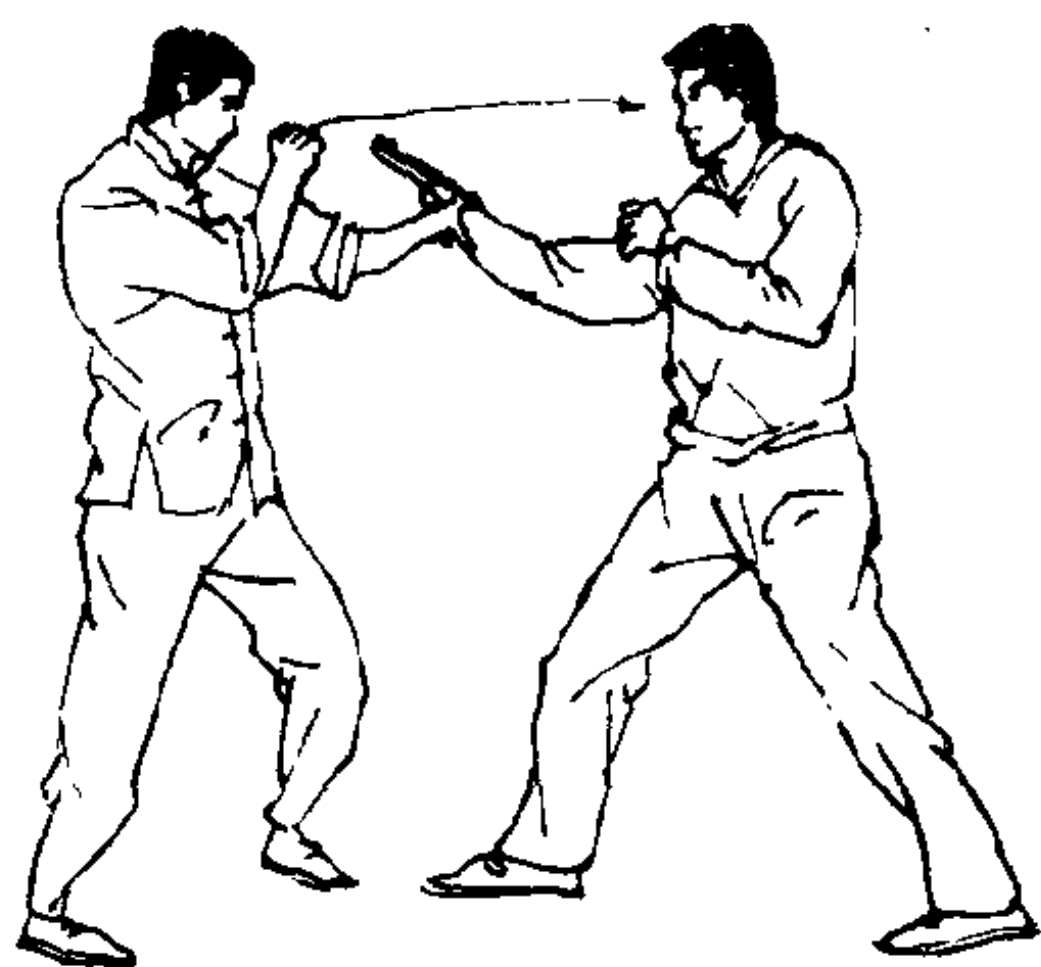


图597

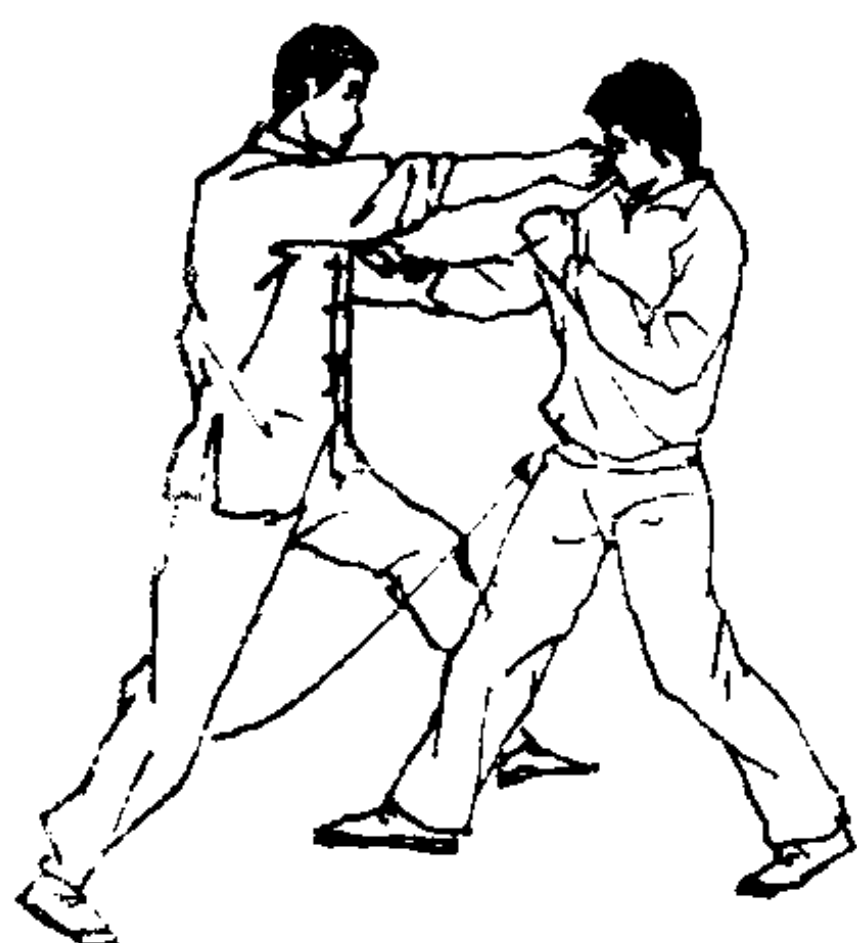


图598



图599

动作要领：如前所述，要从一个人手里夺枪是很危险的，而且在一定的距离内也是无法把手枪夺到手的。因为在你触及袭击者之前，只有扣扳机开枪那一瞬间的反击时间。

## （五）二节棍实用技法

“功夫之王”李小龙的三大技击术，除了截拳道和自卫术外，再就是二节棍。这种看似“小玩意”的武器虽不锋利，但运用起来竟可以产生意想不到的勇猛威力，且打击、

刺戳、格挡、绞夹和拳打脚踢尽可发挥。熟悉后亦如两臂暴长，如虎添翼。

二节棍在不用时可将两节叠在一起插在腰间，而且在衣服的掩盖下从外表是看不到的，这可说是防身的绝佳武器，有时也可以将两节叠在一起拿着当棍使用，亦可以拿着任何一端使用。

对于一个初学者来说架势正确，招势才会有效。可是学习二节棍的人往往一招未完便跳到第二招上去练习，这样做实在是有害无益。一般情况下，挥出棍后都必须走回原来的位置，以便进行下一个动作的击发。在练习速度时，也不能忽略动作的准确性，且你的手可一边挥动，双脚也应该不断地变换步法，因为有些步法在单招时强健有力，但在组合招式或实战中则不生效力。

李小龙的二节棍表演神乎其神，所有见过他表演的影评家和武学行家，均叹为观止，特别是李小龙在电影《精武门》中所表演的二节棍就足以证明其威力之大，它忽左忽右、忽上忽下，随心所欲、挥洒自如，无论劈、扫、弹、抽，都能飞腾翻跃，大有令对手防不胜防之感。而且据当时的影评家说光看李小龙表演的二节棍，便已够票价。但二节棍的主要作用还在于实战，且它的技法简单易学，人人皆可自学成功。下面便介绍4例技法如下：

### 1. 格挡抽击

当暴徒手挥匕首向李小龙刺来时（图600），李小龙可用二节棍前端猛击对手的手腕（图601），并将其匕首击落（图602），然后右手将二节棍中的一节松开，并迅速抽向

对手的头部的（图603），将其击昏或击倒在地。

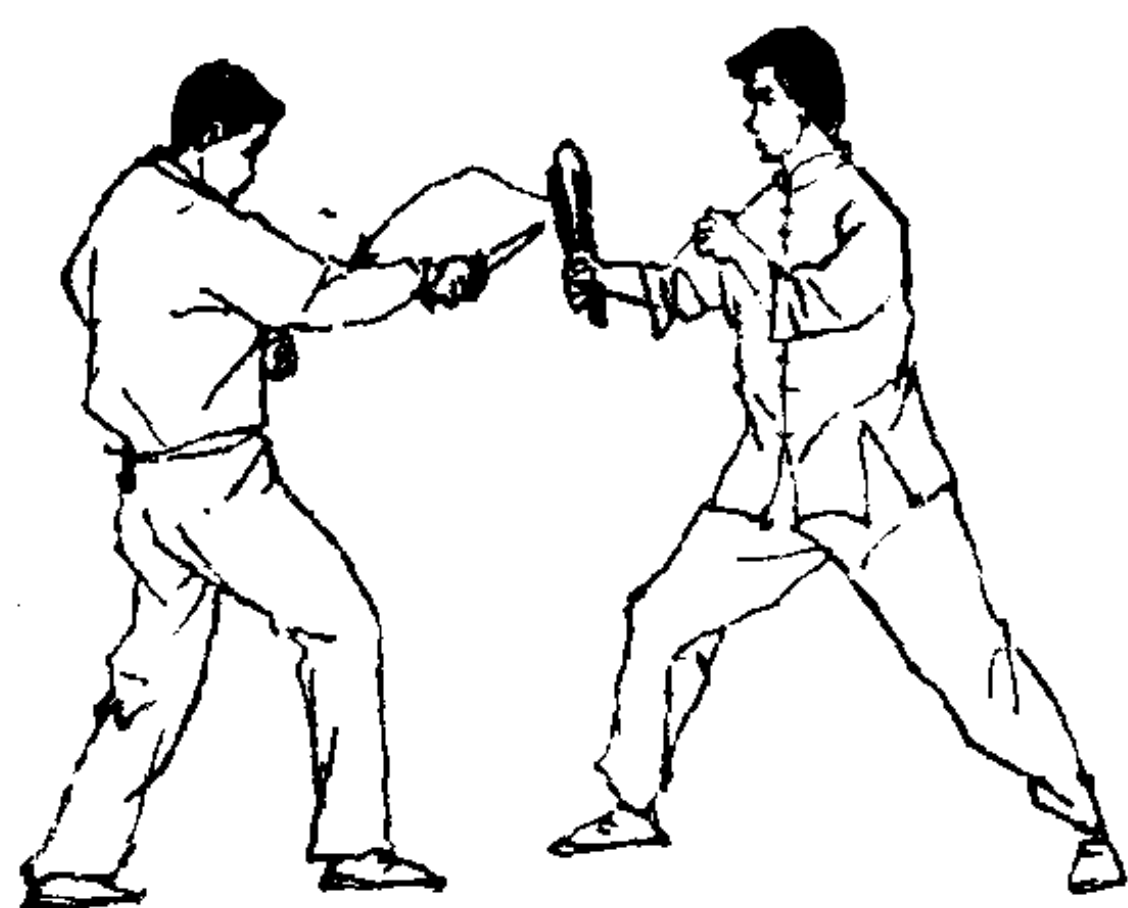


图600

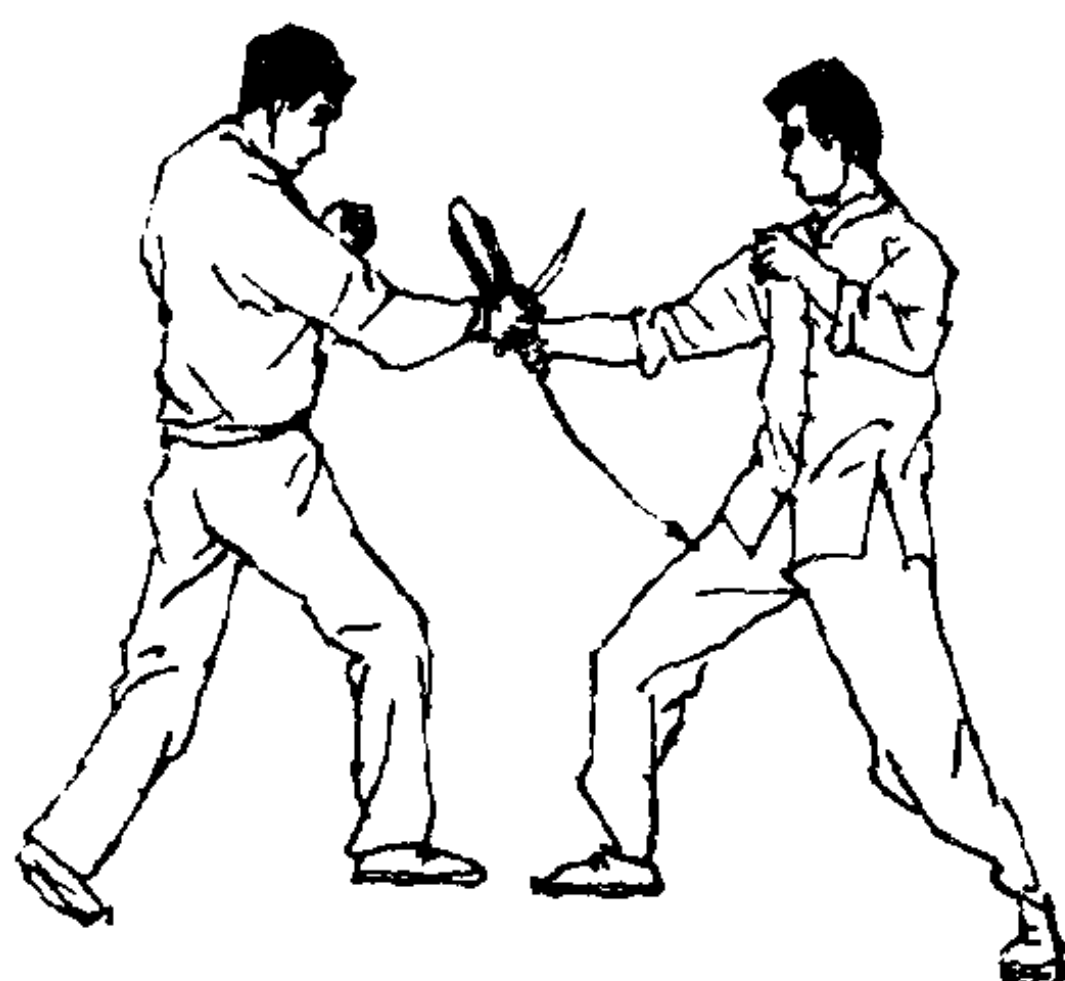


图601

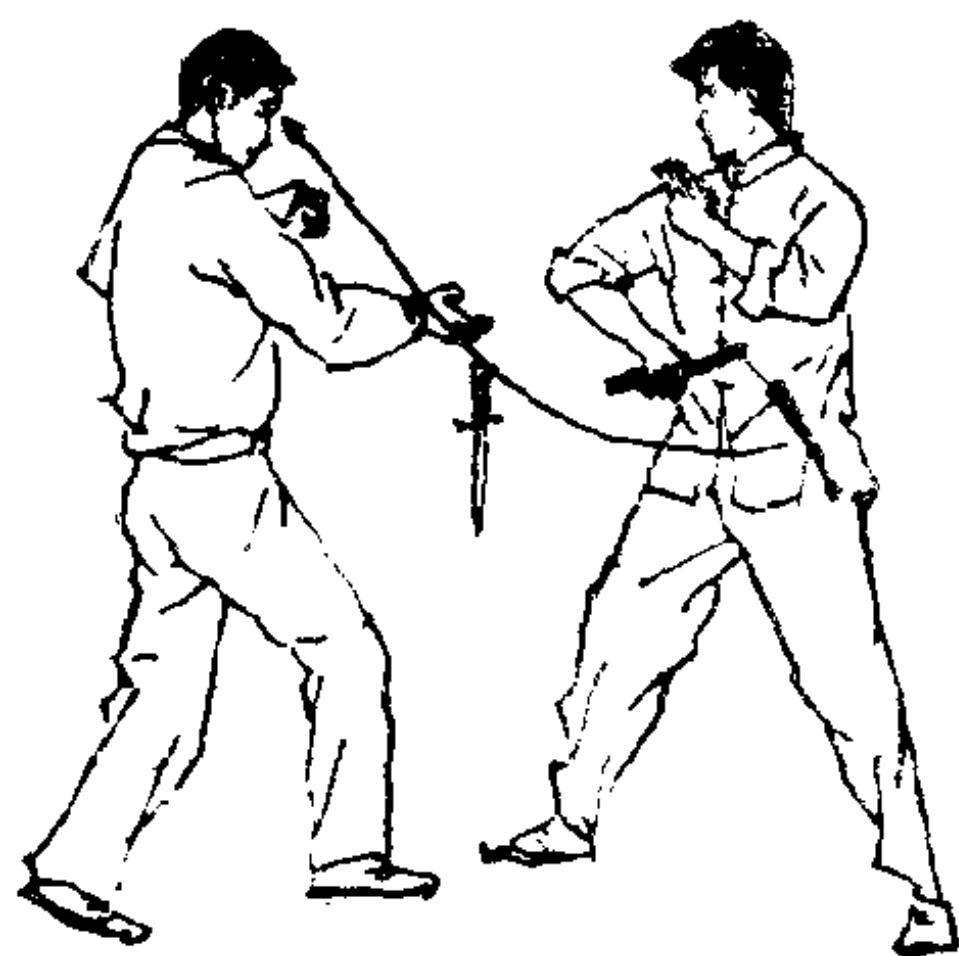


图602

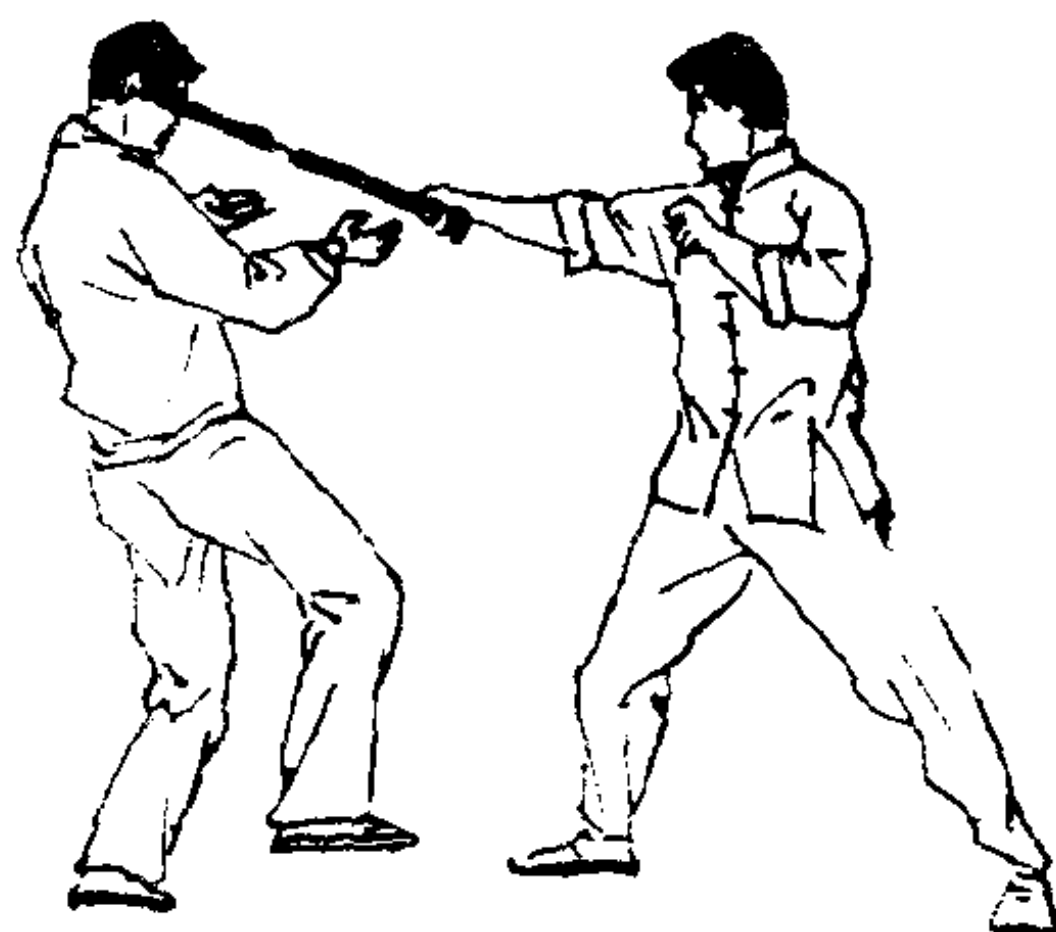


图603

动作要领：击打手腕要迅速、准确、及时，抽击头部要连贯、勇猛、有力，即整套动作只有一气呵成，才可收到制敌之效。

## 2. 弹击侧踢

当暴徒持刀（或空手）向李小龙冲来时（图604），李小龙可将夹在腋下的二节棍迅速弹出，去攻击对手的面部（图605），攻其以措手不及。然后李小龙可再抬起右脚（图

606)，以一记刚劲有力的侧踢腿将暴徒击倒或踢出数米远（图607）。

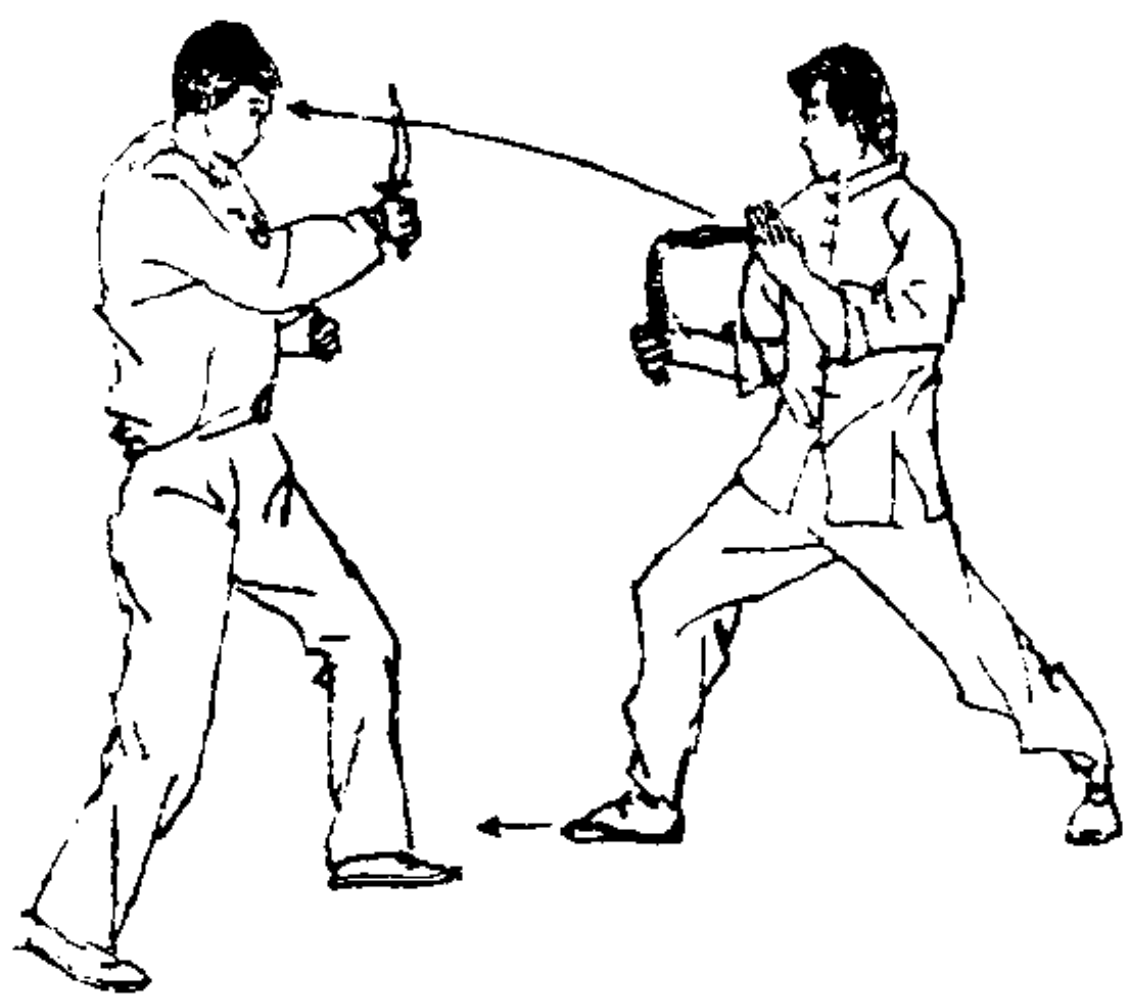


图604

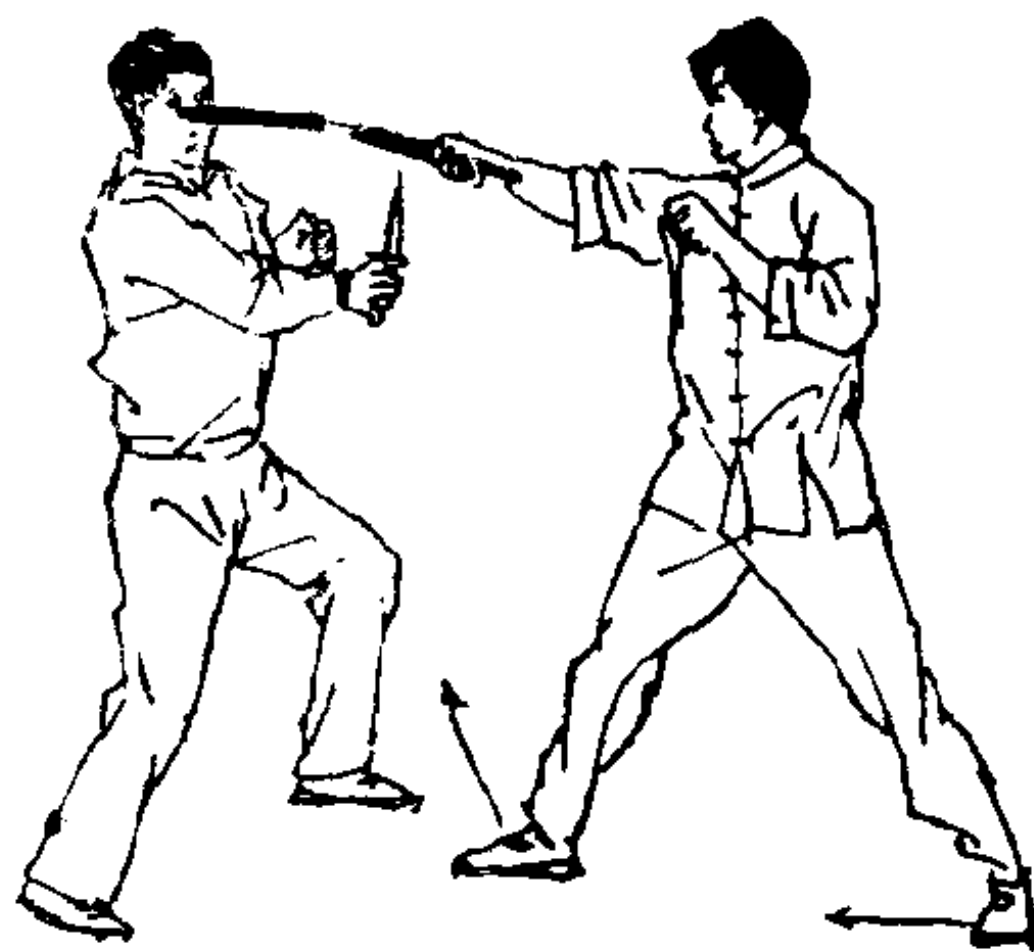


图605



图606

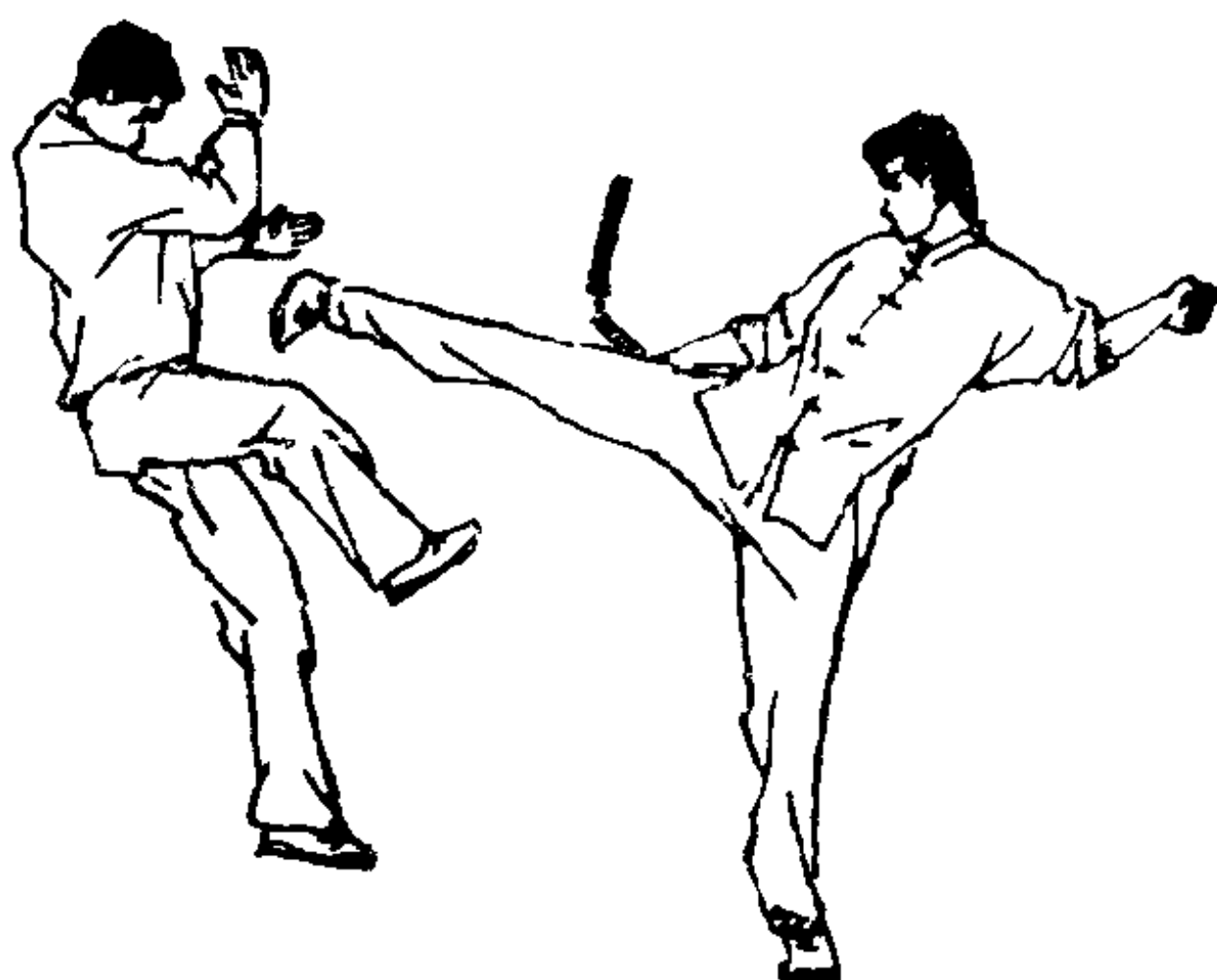


图607

动作要领：二节棍的作用亦与匕首相仿，但是威力却比匕首要强得多，因为他可长可短，可抽、可弹、可扫，亦可混合不同的动作以便一招接着一招，迅捷而又圆滑地变化万千，从而使对手防不胜防。而绝非匕首的单纯的刺、削动作。

### 3. 扫击肘撞

当暴徒持刀（或空手）向李小龙冲来时（图 608），李小龙可将置在臂后的二节棍快速扫向对手的头部（图 609）然后在右手略回收后（图610），再猛力向前用肘撞击对手的心脏或肋骨（图611），将其击伤或击倒在地。

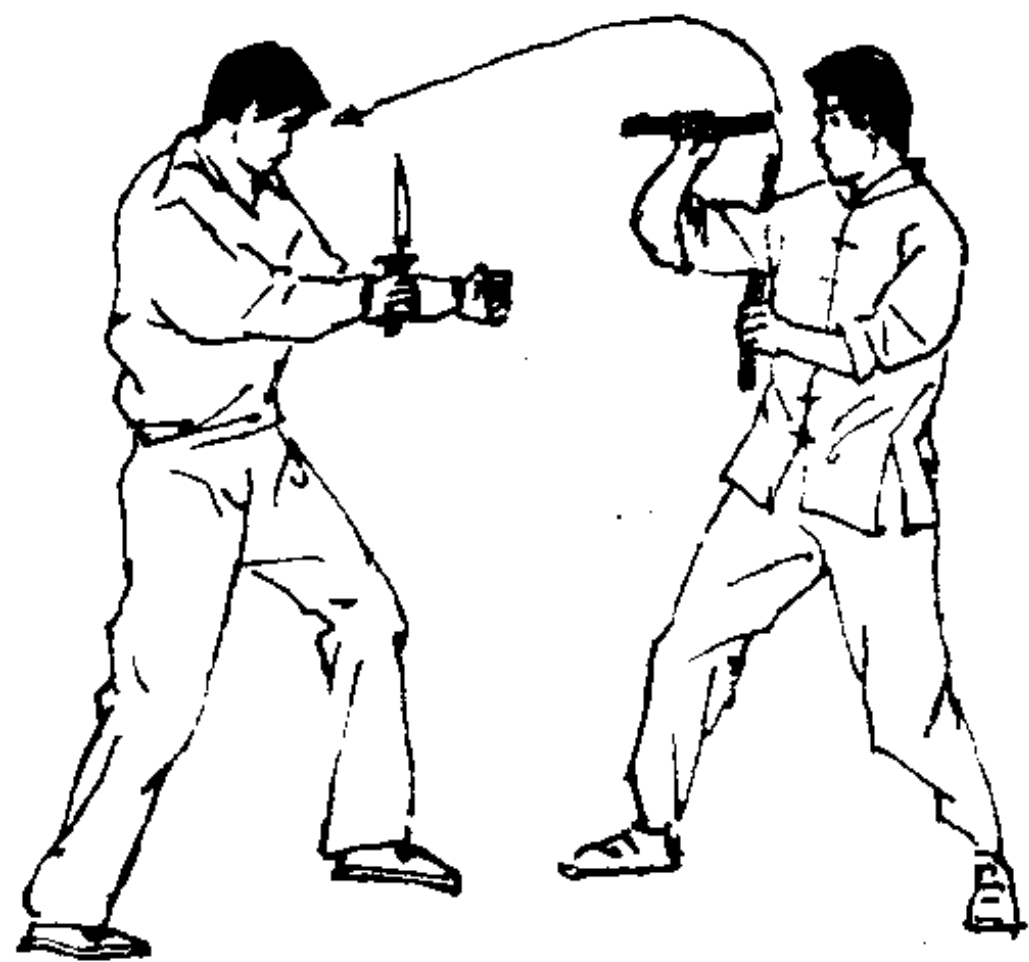


图608

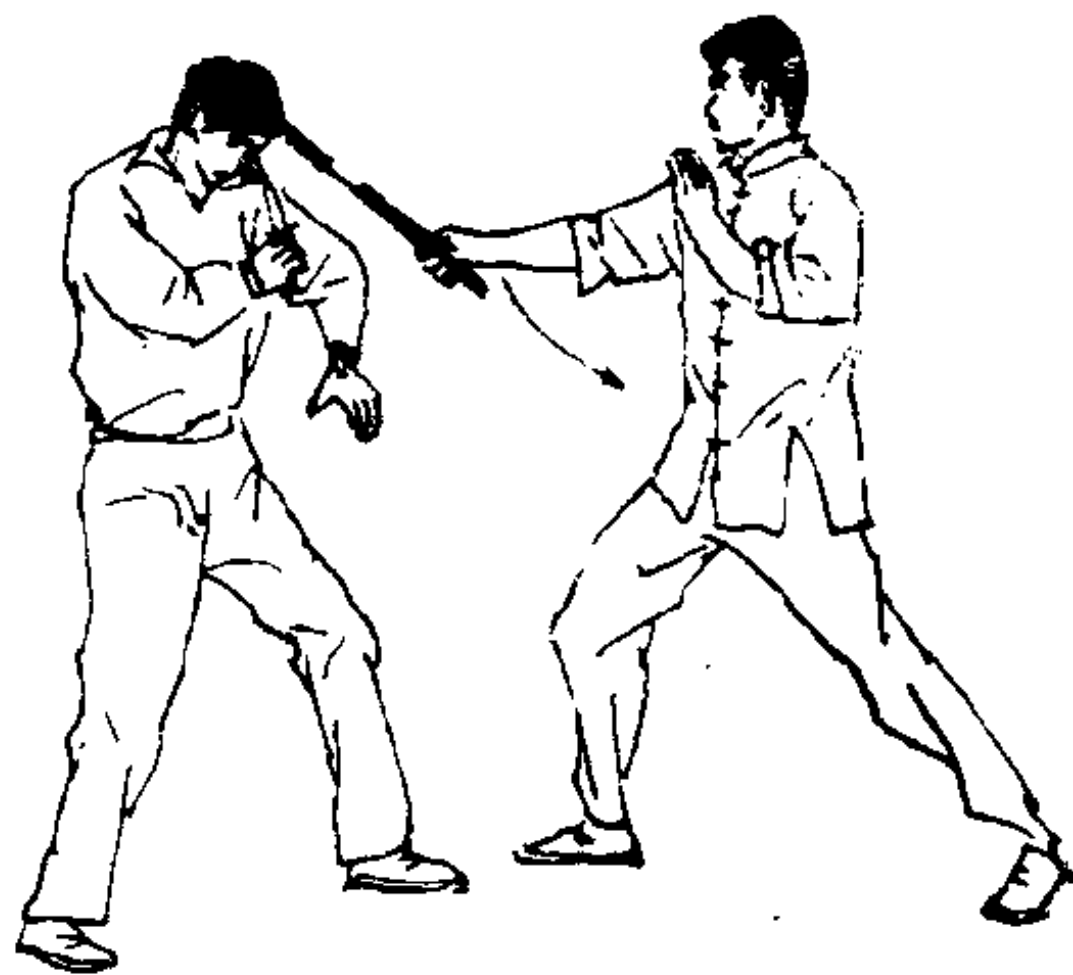


图609

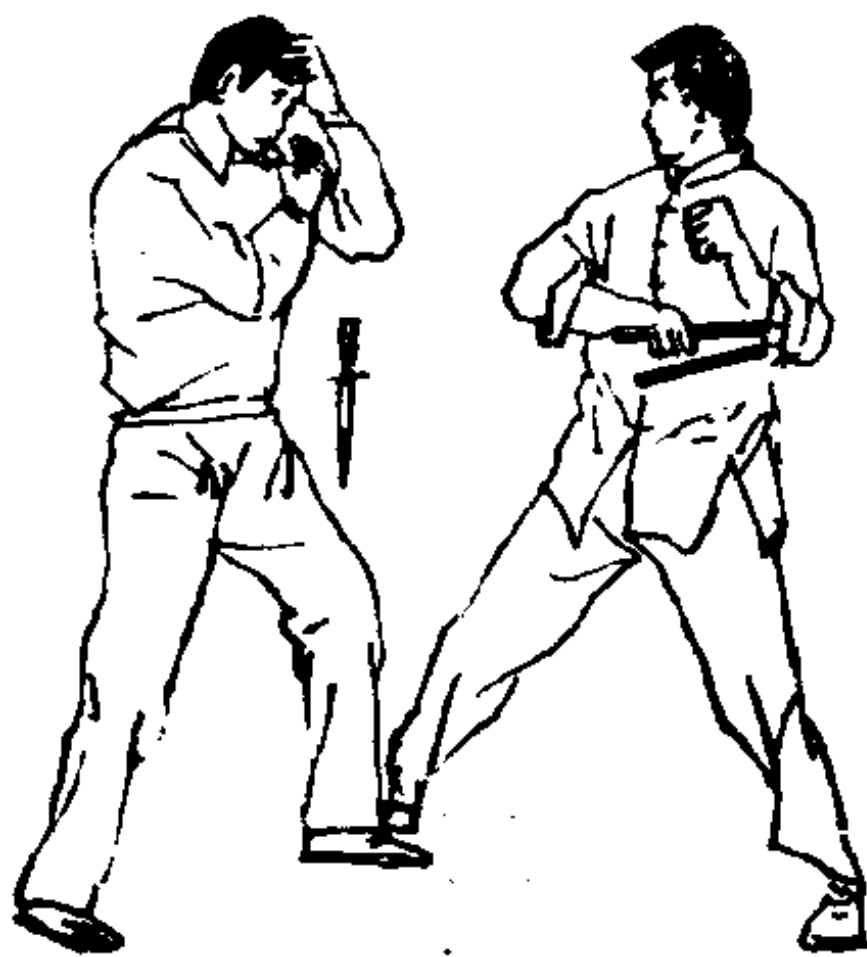


图610



图611

**动作要领：**攻击时要将左手迅速松开，且使二节棍出其不意的打击对手。身、步亦要协调用力。挥肘时要以腰和臂发力为主，不要仅靠手臂挥动所产生的有限的力量。

#### 4. 扫击旋踢

当暴徒持刀向李小龙攻来时（图612），李小龙可将早已置于身后的二节棍快速挥起，并去重击对手的头部（图613），然后可再抬起左脚（图614），用一记迅猛的旋踢，将暴徒击昏或击倒在地（图615）。

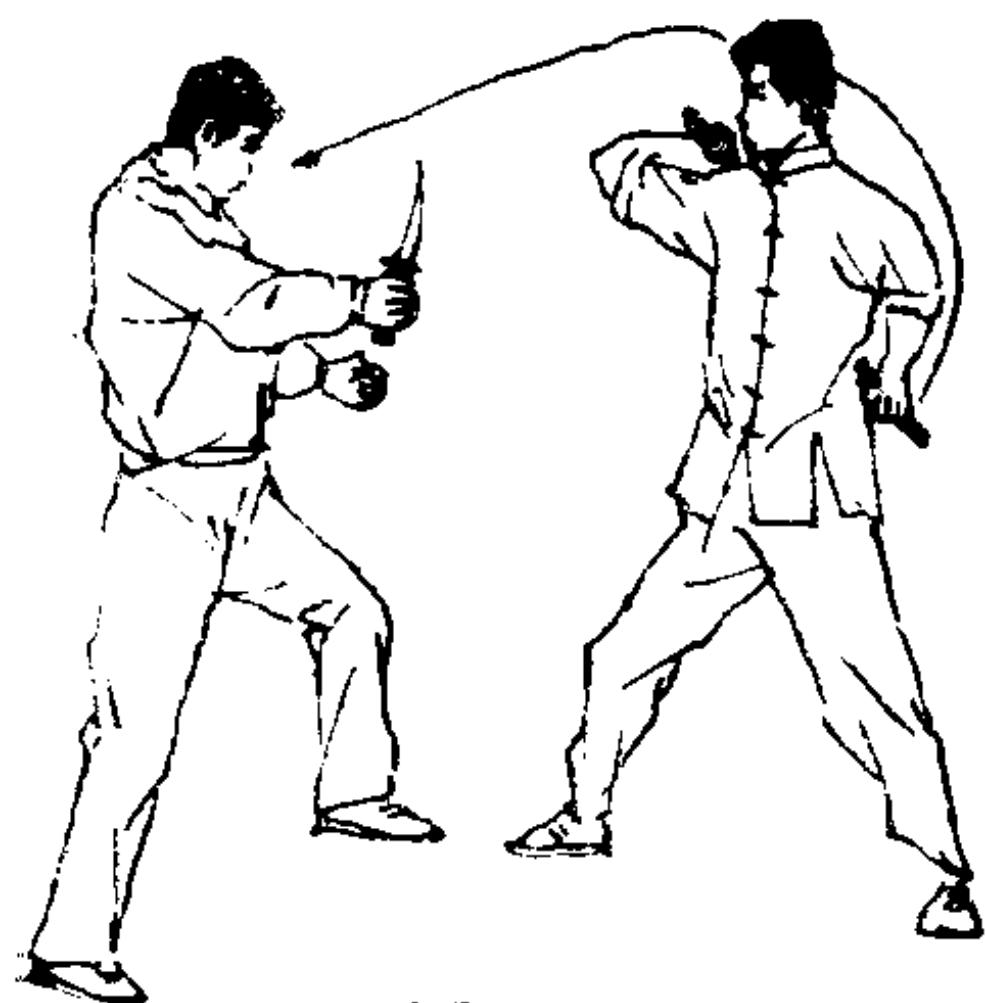


图612

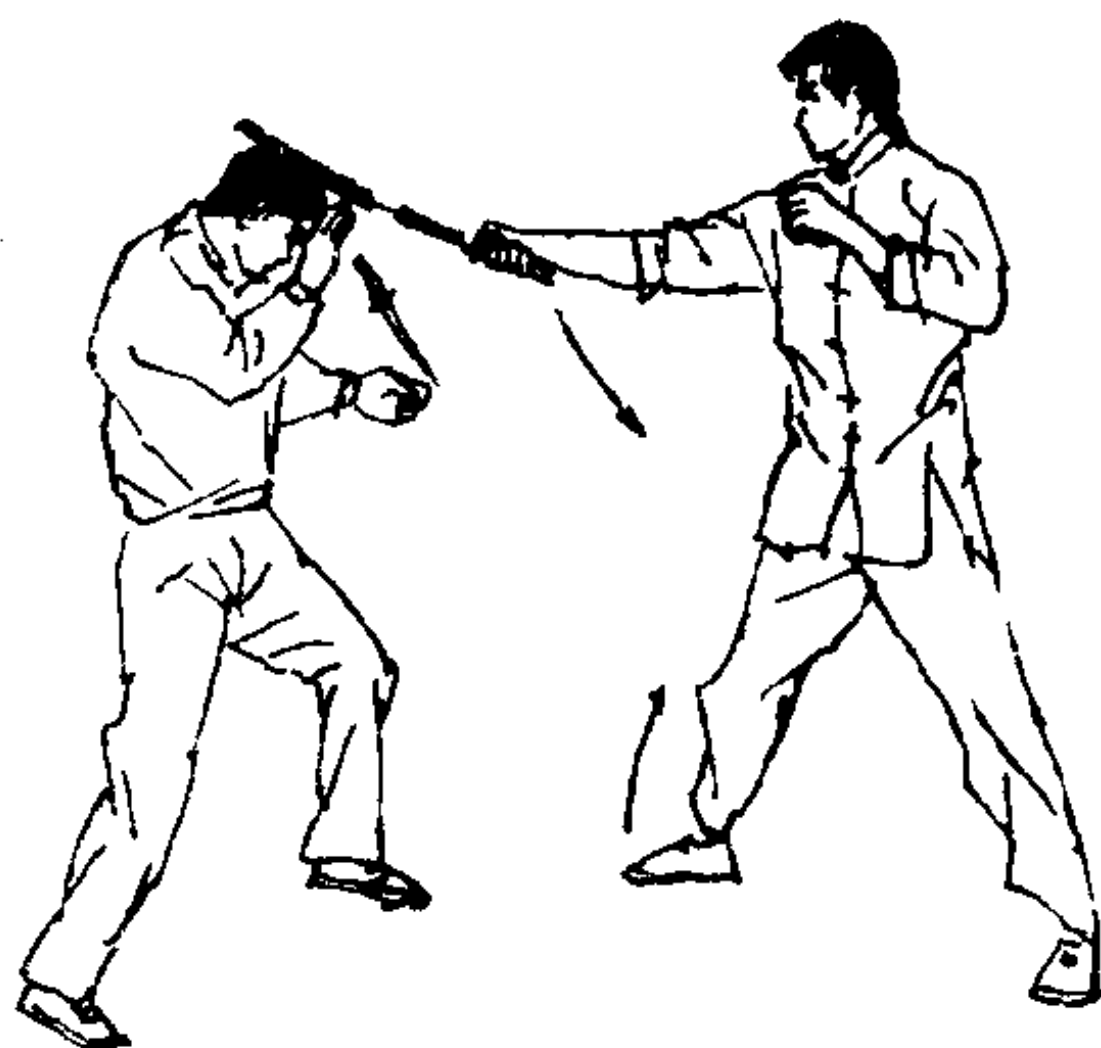


图613



图614

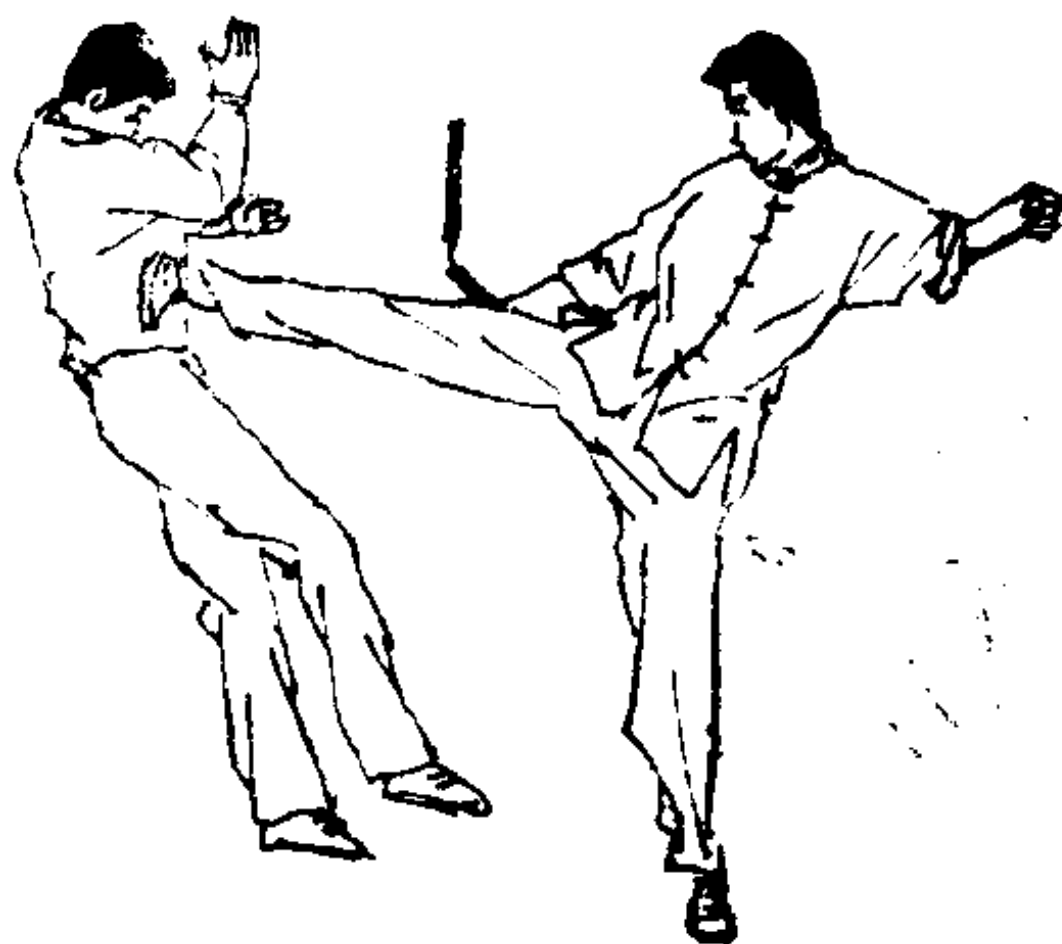


图615

动作要领：抽、扫头部要迅速、果断、猛烈，旋踢要连贯、准确、有力，才可有效的重创对手。在此将棍置于背后是为了便于隐蔽，并能出其不意的打击对手。