

中外武技秘传丛书

格杀勿论

海内外最残忍搏击功夫揭秘



警 告

本书披露了世界各国的一些残酷、凶狠的格杀技法。为了保存各种技法的实用性，本书毫无保留地阐述了一些格杀功夫的实质，这些格杀技巧，将诱发人的原始野性的搏杀本能。在学习及训练时习武者要格外小心，以免误伤自己及同伴。在真实格斗中，亦要控制好自己力度的发挥，该出手时才出手，得饶人时且饶人，否则将产生严重的后果。

搏
击
之
道
至
重
力
的
变
化
但
尤
重
精
神

王选杰



王选杰先生为本丛书的题词

王选杰先生：

中国当代著名武术家

中国大成拳第二代正宗传人

中国佛学院拳学教师

美国旧金山国术馆海外特别顾问

法国明山大成拳馆荣誉馆长

南普陀寺慈善事业基金会理事

目 录

第一章 格杀前的必备知识——人体要害	
.....	(1)
第二章 跆拳道拳脚秘杀技法	(5)
第三章 泰拳绝杀技	(37)
第一节 旋转扭身踢	(37)
第二节 泰拳与法式拳击技法	(41)
第四章 咏春功夫实质阐秘	(54)
第一节 咏春功夫原理剖析	(54)
第二节 咏春功夫与菲律宾自卫术	(74)
第五章 柔术绞杀技法	(87)
第一节 柔术绞颈技法	(87)
第二节 巴西柔术——地面锁绞技法	(96)
第三节 神秘的大东流合气柔术	(106)
第四节 柔术打斗要领——腕挫十字固的要领和漏洞	
.....	(116)
第五节 格雷西柔术实质剖析	(119)
第六章 空手道的格杀绝技及原理	(123)
第一节 唐手道	(123)
第二节 空手道格杀踢技	(134)

遇刀时合气道、柔道等的防卫方法

第七章	截拳道的阻踢技术	(153)
第八章	南朝鲜的锁控技术	(169)
第九章	擒拿与解脱技巧	(182)
第十章	以色列搏斗术	(202)
第十一章	忍者的必杀踢技	(212)
第十二章	世界各国格杀绝技探微	(222)

第一章 格杀前的必备知识——人体要害

人体有多处要害。由于这些部位脆弱而易损。要害部位如果遭到强烈打击,甚至哪怕是一般程度的打击,都有可能导致严重的伤害,因此我们必须知道这些要害部位的位置及产生的严重后果,以利于更好的攻击敌人及保护自身的安全。

本书现就将这些要害部位举例于后。

1. 鼻梁

此处所指的鼻梁是从眉间向下延伸至与眼睛水平同高的一段区域。此部位非常重要。如能击中对手鼻梁,便可阻止其前进。攻击此处时,可以用肘向下击打,也可用直拳或刺拳击打。如果对手向前倾跌,还可用膝攻击。许多拳手曾经因鼻梁被击中而倒地。

2. 颞部

颞部即耳朵上方的部位。很多拳手在比赛中用肘击中对手的颞部而将其击倒。攻击对手此处用摆拳效果最佳。

3. 颧部

颧部包括面部两侧的颧骨,如被击中则极其危险。许多拳手,包括泰拳手和国际拳击手都曾因此处被击中而败北。世界重量级拳王穆罕默德·阿里就被当时无名气的拳手用重拳击中颧部惨遭败局。在泰拳、空手道及散打的赛事中,这样的例子也有很多。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

击打对手颞部的最佳方法,包括高位踢击、后转身肘以及摆拳或直拳等。一旦对方露出破绽便可出击。

4. 人中

人中大致是指被上嘴唇所遮盖的区域。拳手能够通过打击此处将对手击倒,因而此部位非常重要。从神经系统分布的情况来看,人中非常脆弱;再者,人中同其他距离鼻子较近的部位一样,如击中,可致对手流泪,削弱对手的实力。

5. 颞部

颞部即下巴。许多著名泰拳手,曾因此处被击中而败北。击打颞部时,可用跳膝或肘击,将使对手失去打斗的能力。

6. 喉结

喉结脆弱而易损,拳手如被击中,将丧失战斗力。另外,拳手还须知道:在受到威胁时,由于身体反射机制的作用,颞部会自然垂下,以保护喉结,因而此时如向该部位攻击,将击中颞部,将轻易地获得击倒效果。

7. 锁骨

锁骨亦脆弱而易损,这一点拳手必须牢记。锁骨一旦被击损,将导致肩膀下垂,造成严重后果。

8. 腋窝

腋窝受猛击将导致比赛失败。一记对腋窝的向上猛踢会撕裂该处肌腱和韧带,使关节脱位。

9. 太阳神经丛

太阳神经丛遭到击打虽不至倒地,但如果连续重击此处,则可起到有力的削弱效果。太阳神经丛靠近心脏,如被击中将非常危险。此处遭重击后,肋骨很可能断裂并刺入心脏,导致死亡。

10. 肋部

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

肋部极其脆弱而易损。不管是用腿踢、膝击、肘撞击中对手此处,都将使其剧烈痛苦。如果连续踢中对手肋部,还可能将其击倒,并较易将对手的肋骨击断。

11. 腹部

腹部极其脆弱,如此处遭重击将产生摧毁性的效果。

12. 腹股沟

即便是轻微的打击腹股沟,也能起到削弱对手打斗能力的效果。不客气的说,任何不懂得保护自己腹股沟的人,根本没有资格成为拳手。

13. 腕部

无论是实施攻击,还是受到攻击,内腕都有可能遭遇危险。实施拳击时,如果动作不正确,那么腕关节也会脱位。

14. 胫部

胫部是人体最强壮的部位,但同时也是最脆弱而容易受伤的部位。胫骨前侧的中心处脆弱而易断裂。一记强有力的打击能够损伤胫部。

15. 脚背

脚背也是要害部位。如果此处肌腱遭受重击受损,那么足底或踝部也会受伤。

16. 颈部

颈部区域,特别是小脑根部是人体要害中之要害。拳手小脑根部遭到重击会立即失去知觉,因而必须不惜任何代价保护此处。颈部遭到连续重击会导致神经错乱,影响视力甚至失明。

17. 上背

上背部位神经集中,因而也是一处要害。

18. 肾部

肾部遭受重击会感到异常疼痛,甚至有损伤肾脏的危险。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

19. 尾骨

拳手尾骨遭到连续重击就会丧失战斗力。

20. 腘部

腘部即指膝部的后面。此处若遭连续重击,拳手将遭败局。

21. 小腿

连续重击小腿会使其痉挛而损伤。拳手务必时刻保护其小腿。

22. 阿基里斯腱

阿基里斯即跟腱。众所周知,此处遭损将导致残疾。即使尚未被损坏,一记重击也会让部位疼痛难忍。

除了以上列举的部位外,人体还有许多要害。大家务必熟悉这些要害部位的分部情况,透彻的掌握关于人体要害的知识,是掌握打斗技巧的必要条件。

第二章 跆拳道拳脚秘杀技法

跆拳道，作为一种格斗技，很久以来，就是一种和踢击有关的打斗技法了。有人认为：在威胁到生命安全的打斗中，踢击既不实际，又很危险。并认为像跆拳道这样的技术，注重于高踢，没有考虑年龄这个因素。在实施这种高难技术时，也不总是能成功实施的。

很明显，这些说法所不明白的就是，跆拳道实际上拥有一种延伸的拳击技能。只是由于不少跆拳道教练员不愿意使用手击术，而是热衷于轻快、潇洒的踢击技术罢了。

尽管奥林匹克规则规定，竭尽全力的证明一种论点和要领是靠踢击实现的，但是，这些规则并未明确表明，怎样用拳击来证明这些论点和要领是正确的。手击技术经常补充他们进行训练时所忽视的东西。这一点对跆拳道中那些明显忽视拳击与其他手击技术的人来说，具有很大的益处。

在发挥人体技能的过程中，我有多年的实践经验，我发现无论是手，还是脚，都是同等重要的。

事实上，在生命受到威胁的情况下，最好是采用跆拳道中的手击技术，而不是其踢击术。

大多数格斗士，当被对手抓住而无法保护自己的时候，不能实施脚后跟旋转的踢击技术或者类似困难的踢击技术。如果对手拿着武器，这种情况特别危险。另一方面，适当地运用拳击技

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

术，通常要比踢击更快些，而且实施的时候，身体便于平衡，因此，我总是把各种形式的拳击技术，传统的手击方法，旋转刀手的搏击方法等等，教给我的学生。

将拳击技术列入训练项目中，无论对初学者或者高才生来说，课程会变得同样有趣。更重要者是，所补充的上体运动训练项目使学生的心脏血管和呼吸系统变强了，从而提供了更全面的功效。

我的经验是，一个人的踢击功力要比拳击功力退化得快。能够出拳击打还有助于老年人对他的自卫能力拥有信心。

对那些不太爱动或者某些踢击技术太难而难以掌握的学生来说，手击技术是非常理想的。我教给学生的 40% 有效打斗技术都来自于手击技术。我尽力保证，我的每个学生都是全面人才。教给学生尽量用更多的方法保护自己。

下面是跆拳道中最常见的手击技术：

直击：类似于拳击中的右手交叉打法，主要目标是咽喉、太阳穴和腹部。

背拳打击方法，是一种特别有效的手击技术，因为对手经常看不见其运作方向，这种技术是用前手完成动作的。迅速旋转之后，在他的前面打击对手。当你从后面被包围时，它也是有用的方法。当你用背拳打击对手头部时，你能迅速旋转，并产生一种补充的劲力。

背拳的攻击目标是对手的面部或太阳穴，但是，也能攻击到对手的身体上，这种技术能用长，短反手实施，视你和对手之间的距离而定。

手刀搏击方法：目标对手颈部或者咽喉的手刀搏击可能是最具摧毁力的一种打击方法。它的目标是软组织部位，因而，拳打时不可能损伤到你的手部。手刀还能朝下打到对手的锁骨上，

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

我对刀手搏击方法最感兴趣的东西，就是双手一起使用时，对手能够被摔倒。它没有其他手击技术中所规定的条条框框。

掌根击法，掌根击法是朝向对手鼻子或者胸部的一种最有效搏击方法。它同样还能用于破坏对手平衡或者将对手打翻在地。

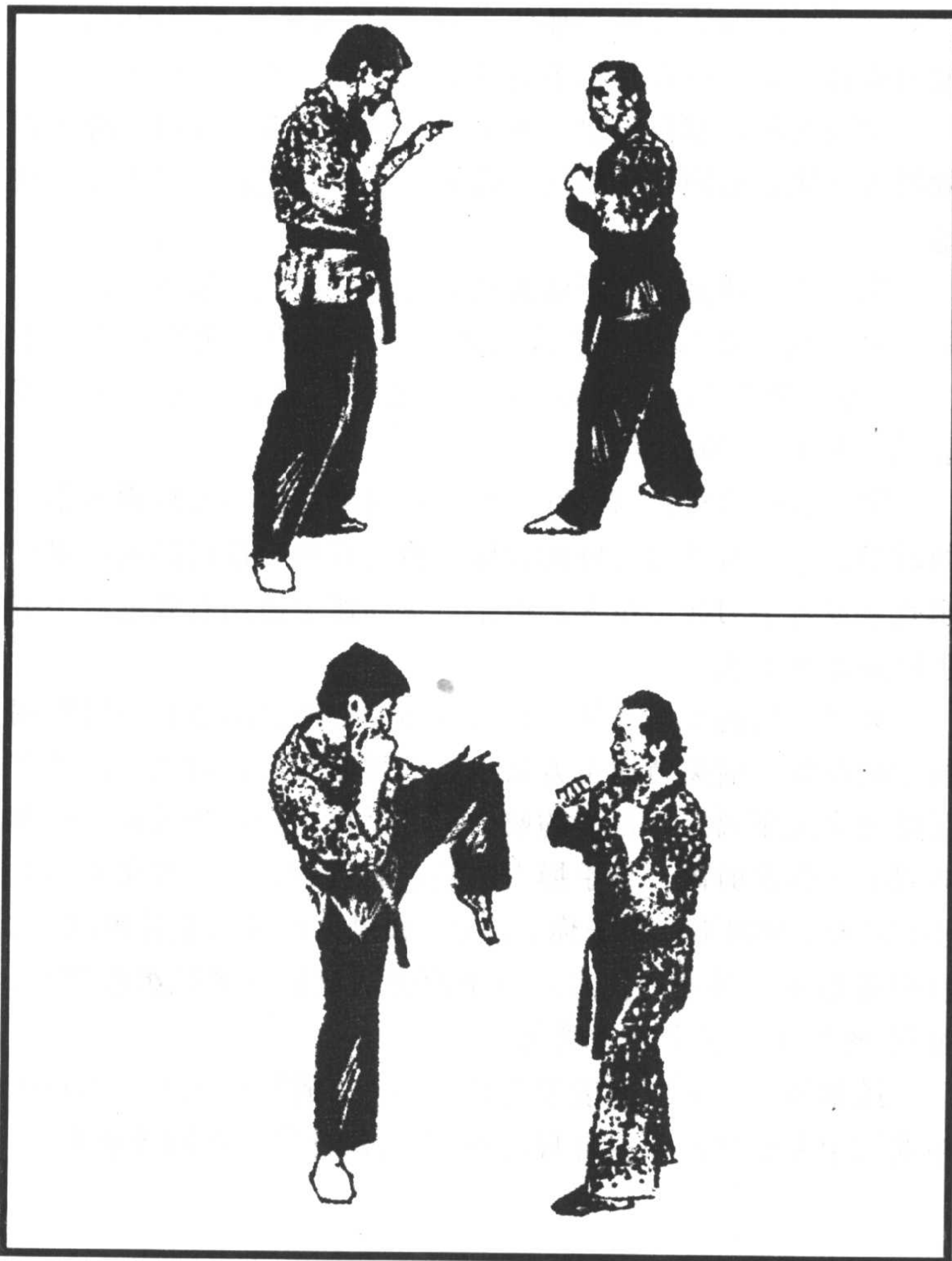
掌根搏击法是小个子防卫者对峙大个子敌手进攻时最有效的一种方法。如果小个子武士从对手下巴的下侧实施掌根击法，这种技术就是最有效的一种上击方法。如果实施恰当，你就能躲开对手，控制住战局。

肘关节搏击法：和背拳一样，当你遇到攻击者从后面被抱住的时候，肘关节搏击法特别有效。你没有机会进行回旋和发挥出直拳或者手刀搏击技术。但是，你却便于使用有效的肘关节猛撞腹部的方法。

如果你从前面被抓住，没有足够的空间实施拳打或者脚踢技术的时候，肘关节搏击方法也是一种非常好的打法。肘关节猛撞可在近距离发挥很大的威力。右手搏击法：当攻击目标朝向对手眼部的时候，右手搏击法是最有效的方法。如果你的对手看不见，他就不能袭击你。但是，如果你的对手戴着眼镜，你就得考虑采用另外的技术。右手搏击法只能打到软组织部位，否则，你的手指就会严重受伤。

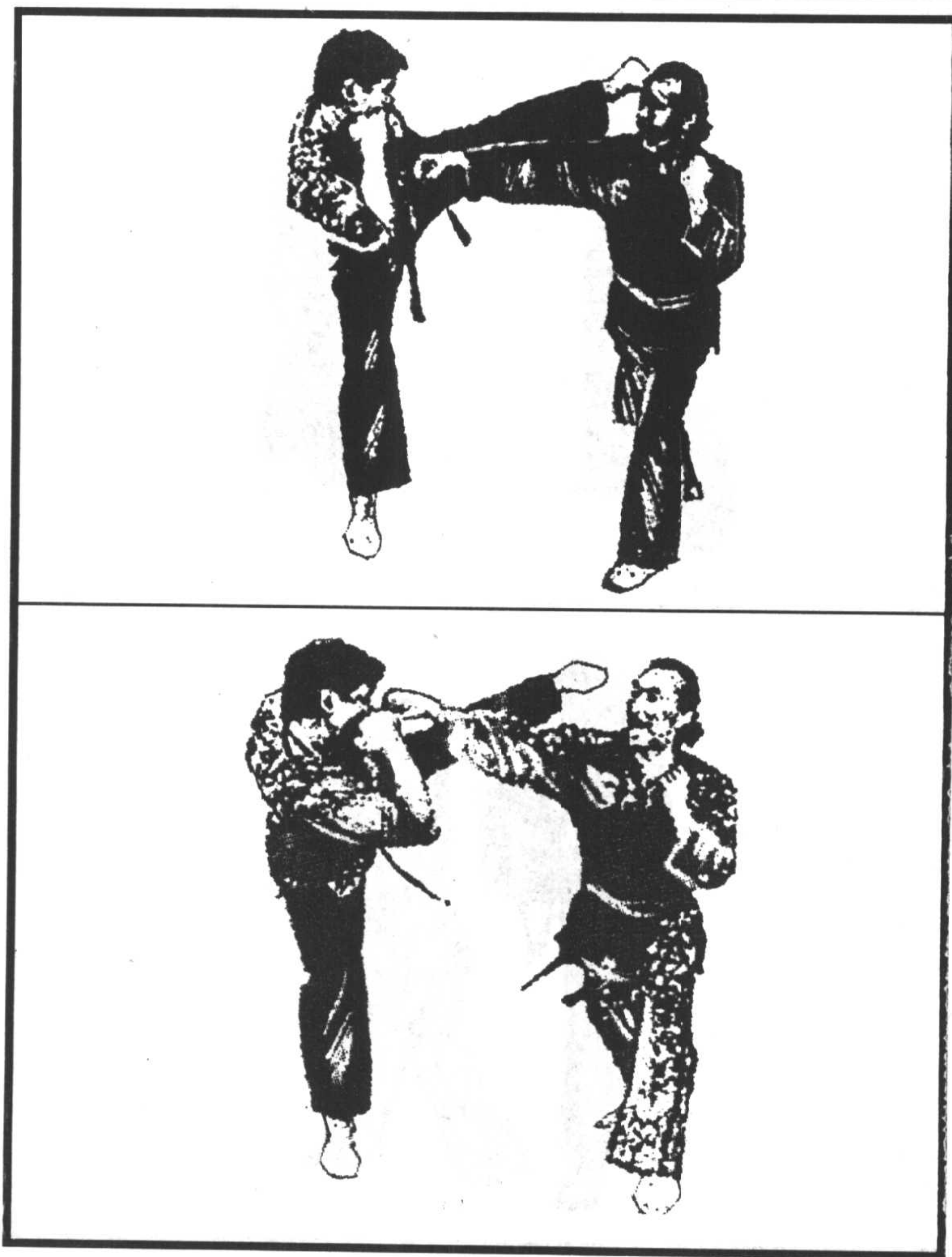
跆拳道学生不应偏废手击技术，去实施踢击技术。当在街头巷战中要成功的保卫自身的安全时，两种技击都同等重要。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘



1. 双方以格斗势对峙。
2. 对手提左膝准备实施踢击。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘



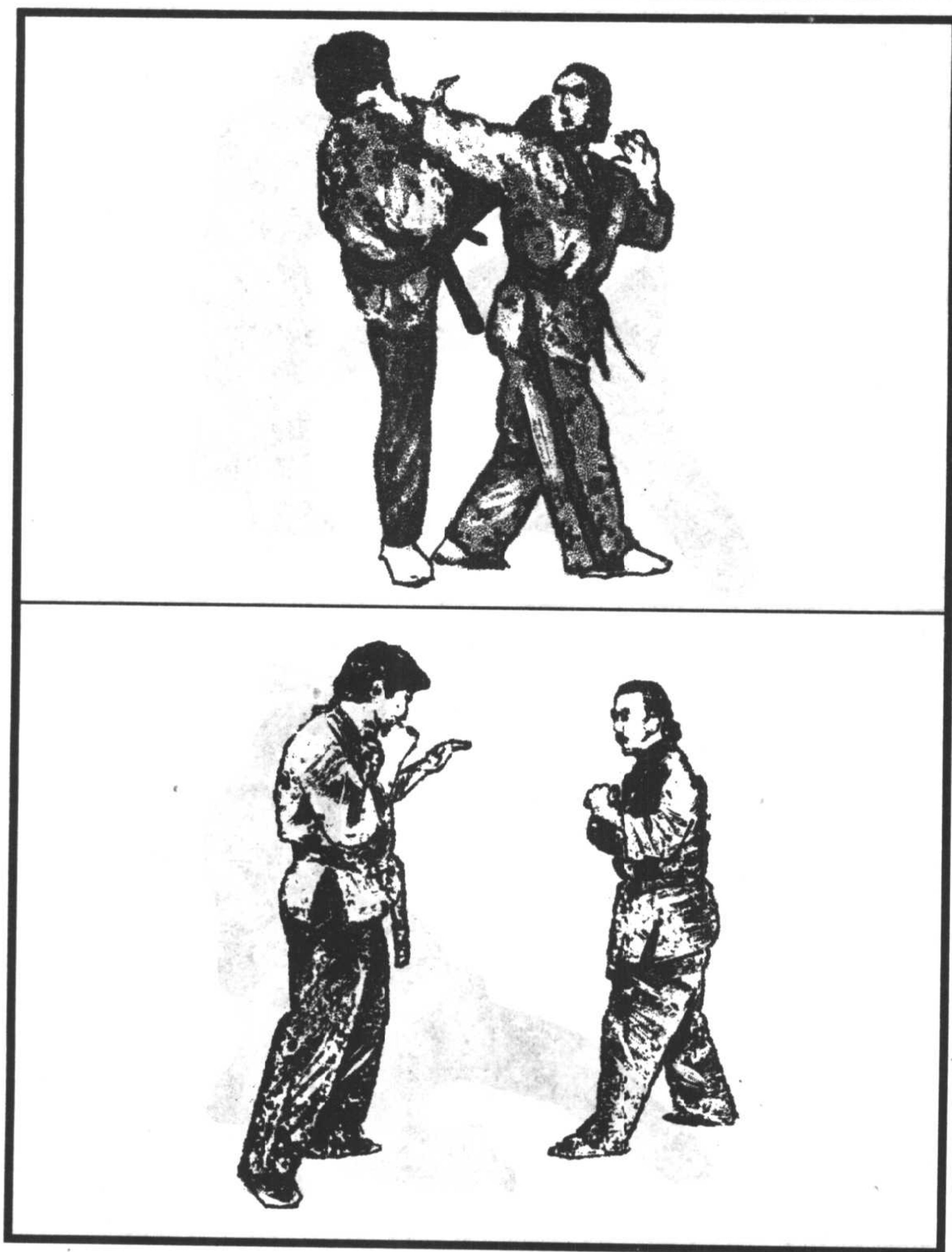
3. 我方向侧闪的同时,用右拳猛击对手的裆部。

4. 在对手攻击的同时,我方亦可攻击对手的面部。



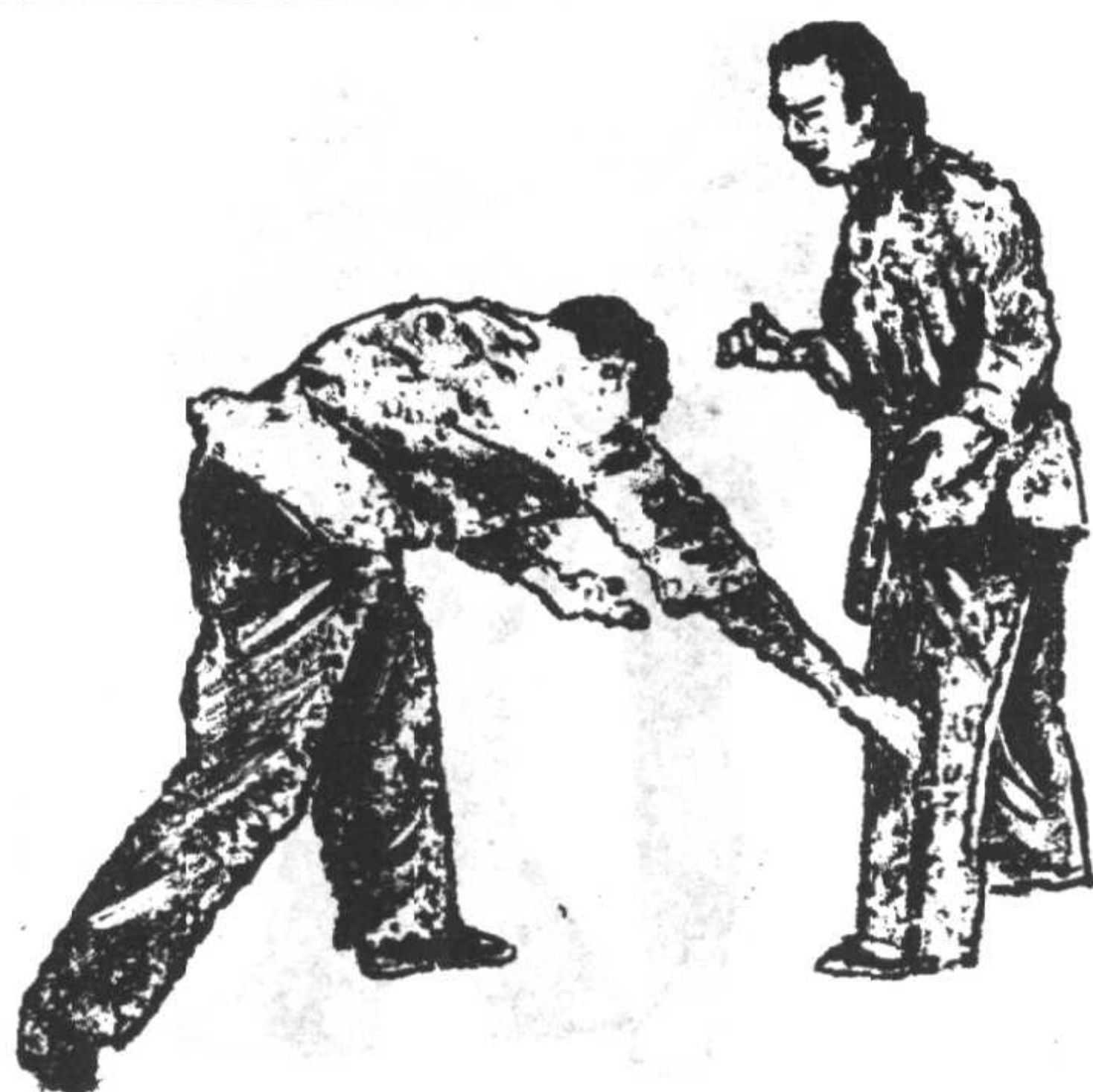
5. 双方以中远距离对峙。

6. 对手提左膝准备实施踢击，我方将右脚向前盖步转身，同时抬右手准备实施攻击。



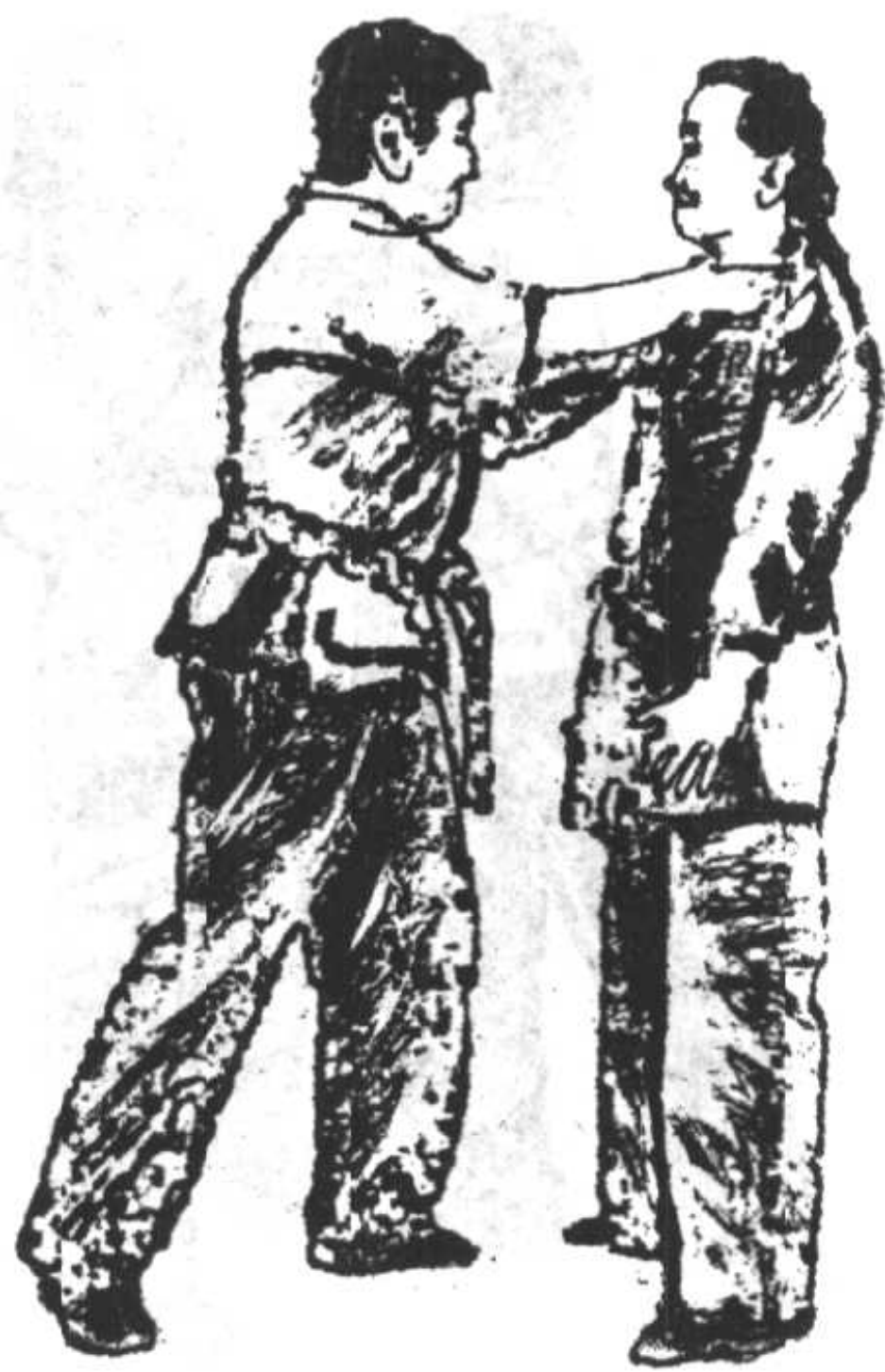
7. 我方随即迅速向对手的咽喉部切击。

8. 双方以格斗势对峙。



9. 对手突然下俯身体准备实施抱腿摔技术。

10. 当对手抱住我方的双腿时,我方迅速抬右肘。



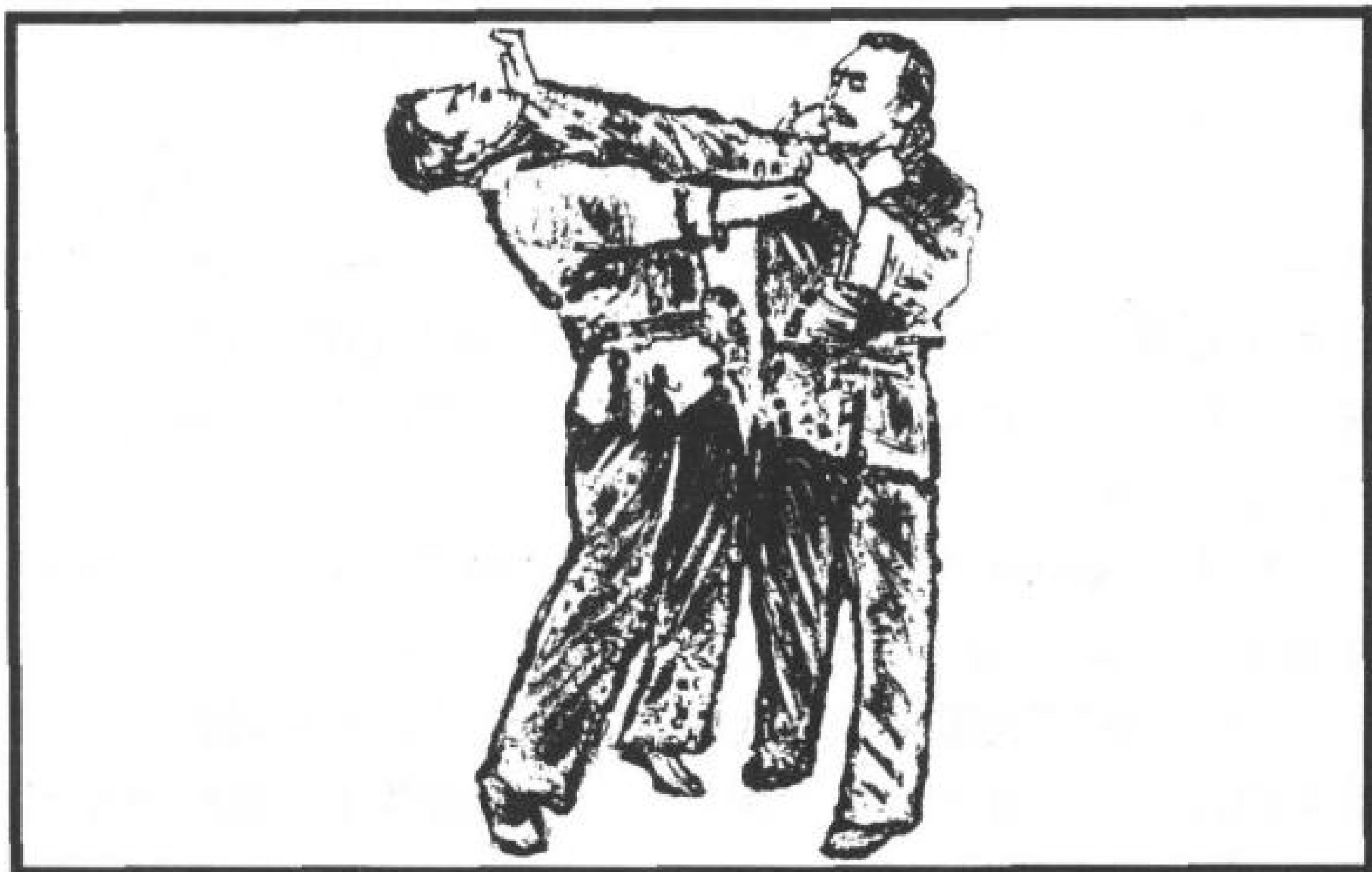
11. 随即向对手的后部砸击。

12. 对手上步用双手抓住我方的衣领。



13. 我方用双手下拉对手的手臂。

14. 我方随即用右手的掌根部击打对手的下颌部。



15. 完成上述动作。

在巷战和比赛中，交替踢击被证明是一种成功的踢击技术。在打斗中，人们或是单腿腿击，或是双腿踢击，亦或跳踢和旋转踢击。如果你想成为一名优秀武士，你就得去做优秀武士现在正在做的事情，你就得迈出传统技术的圈圈。

当你研究世界上近代踢击技术的时候，你就会发现，近代风格实际上是由各种古典的跆拳道踢击技术演变而来的。比如，把传统斧式踢法和当代“转角”斧式踢法进行比较，所得的结果就是其例。

“转角”斧式踢法是绕过敌手的防卫，在特殊部位踢击敌手。你能把角度调整得恰到好处，绕过敌手的防卫，抬腿踢击，不只是以斧式踢法，直上直下踢到敌手头顶上方，你还能调整踢

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

法,踢到对手头部的侧面,或者横踢他的额部。转角斧式踢法还能按照敌手的打斗姿势加以调整。

转角斧式踢法在大多数情况下不仅仅是侧踢,它还掺有一些其它的踢击技术。在把腿放下前,你可以把腿朝上,使其成为转角斧式踢法,并加以实施。因为你不可能总是腿朝上,去实施一种常规的斧式踢法。而且学会转角斧式踢法进行踢击,也不需要很长时间。

跆拳道大幅度踢法的现代风格是“锁腿”大幅度踢法。大幅度踢法的目标,不是对手的面部,而是对手的头顶。

“突然袭击”钩踢法能够代替传统跆拳道中的钩踢法去打破敌手的防卫。二者之间的区别是:使用突然袭击钩踢法击中目标时,实施踢击的腿就落下了。

当对手要击中你的时候,“突然袭击”的钩踢法是一种特别有用的技术。同时,你还能抬腿,用突然袭击钩踢法旋身踢击对手腿部。还可以在他正在踢击的时候控制住对手。如果你使用传统钩踢法,因为运动轨迹是直线,你可能踢到它的腿部。但如果采用突然袭击钩踢法,你就能越过腿部,击中对手。

跆拳道后踢法的现代风格是“不后顾”的后踢法。当使出不后顾后踢法的时候,你的姿势应尽量向前。不要竭力抬头。这样,你就能使技术快速生效。像正规后踢法一样,实施踢击的腿完全放松。“不后顾”踢击法,就是踢击时不回头看。如果对手看见你回头了,他就会提高警惕,如果你不回头看,他就会放松戒备,那将会使你的踢技发挥出最高的效力。

“转角”前踢法能用来代替跆拳道或者唐手道前踢法,是打击敌手皮带以下腹部的一种有效方法。因为是成45度角向上踢击,所以,身体就不再是目标了,就这个意义来说,它是一种非常安全的技术。跆拳道训练者能够将身体向后仰,避开敌手的踢

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

击,还能旋转腿部,打击对手身体。

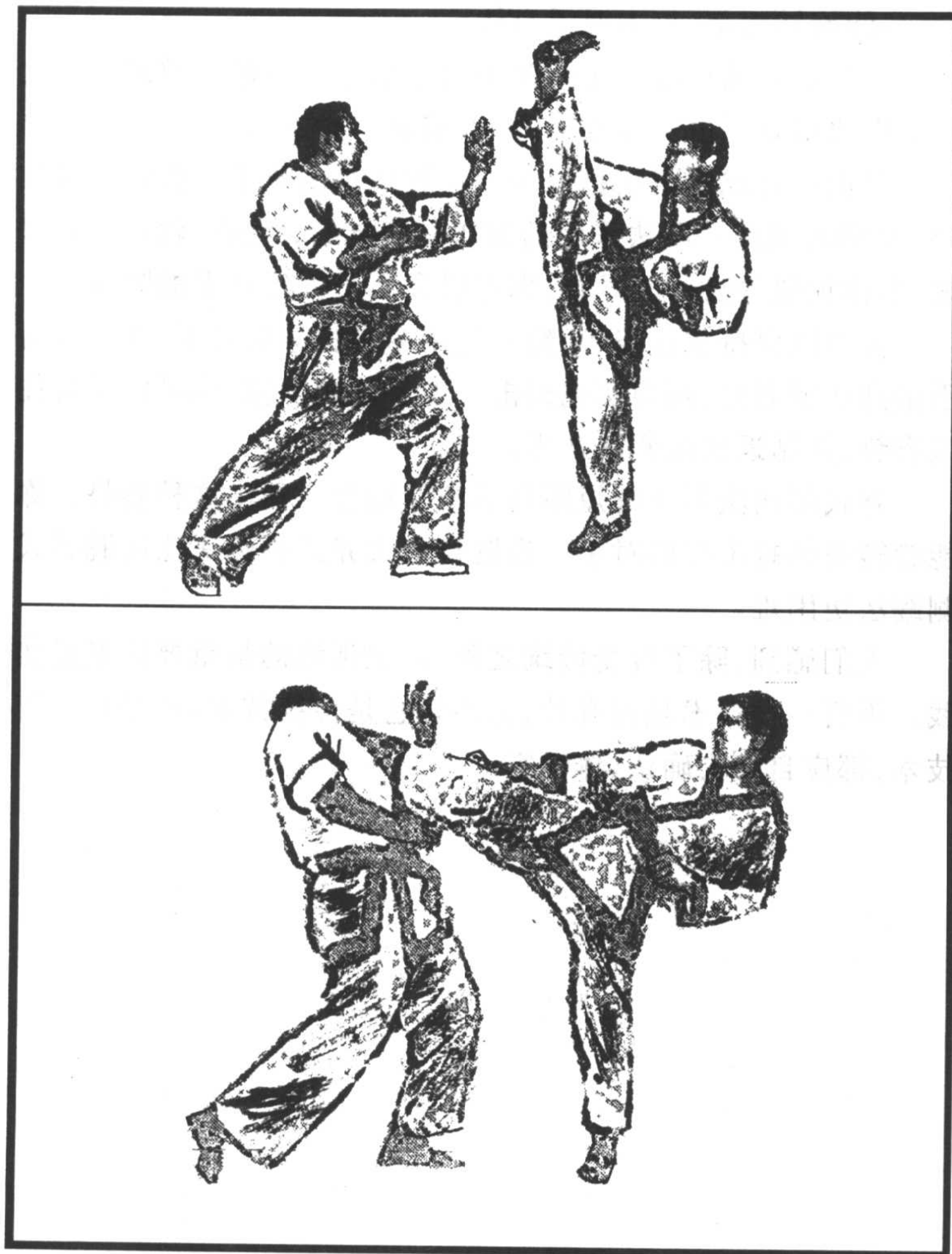
转角前踢法可能是至今为止国际格斗术中最有效的方法之一。因攻击目标由头部改为身体,增加了命中率。

自由式斧式侧踢法是另外一种近代踢击技术。抬腿即可实施,这 and 传统斧式踢法采用的方法是一样的,但是,就这一点来说,当你锁腿并高抬的时候,你可以利用手抓住对手脚踝。

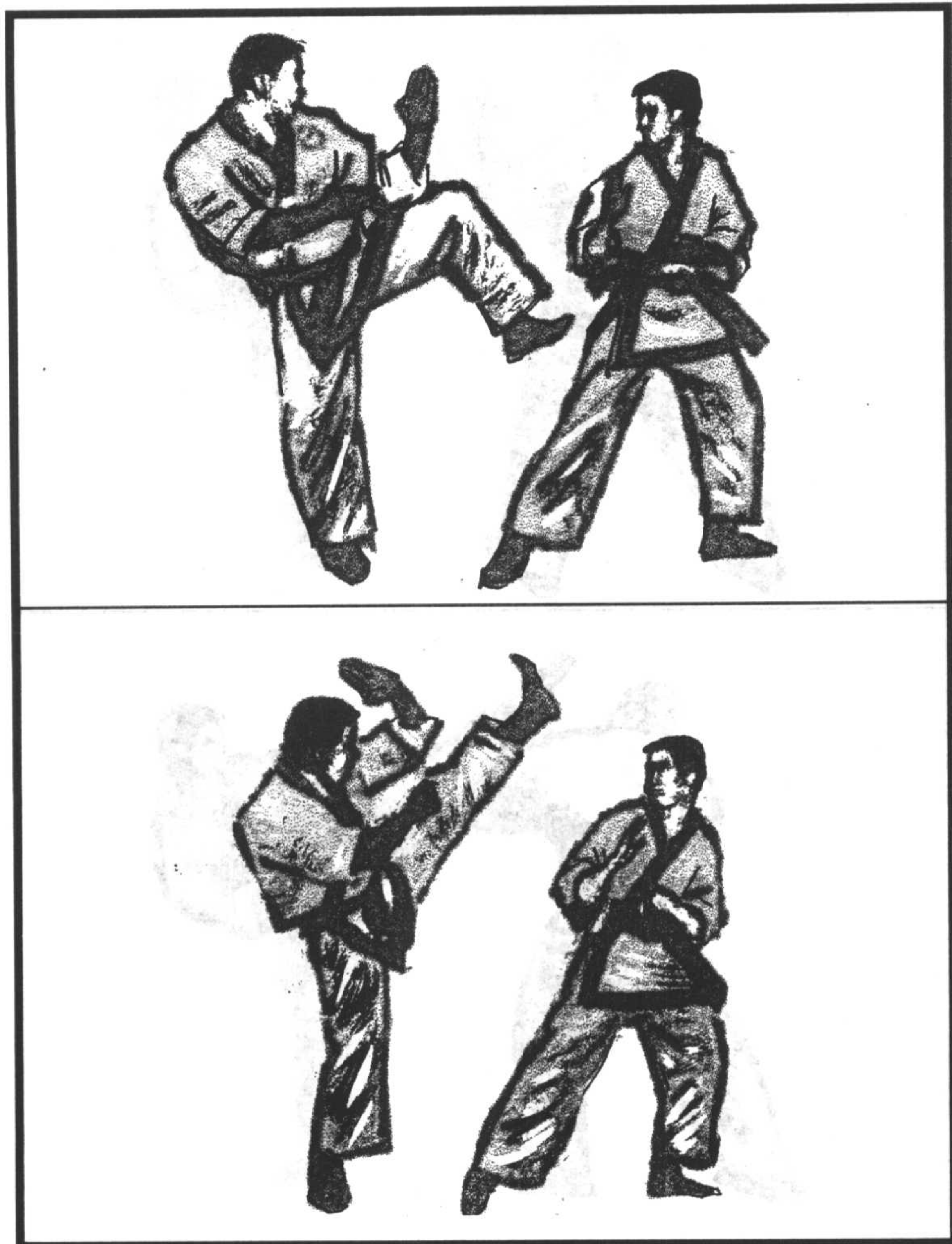
你可以保持住这姿势,然后利用侧踢法蒙蔽对手,或者让对手抬高防卫姿势,随即实施踢击。如果他无反应,你可以保持住该姿势,并贴近实施侧踢技术。

斧式侧踢法用于较短距离的格斗场合。利用这种姿势,你能旋转身体打击你的对手。逃脱自由式斧式侧踢法比逃脱斧式侧踢法更困难。

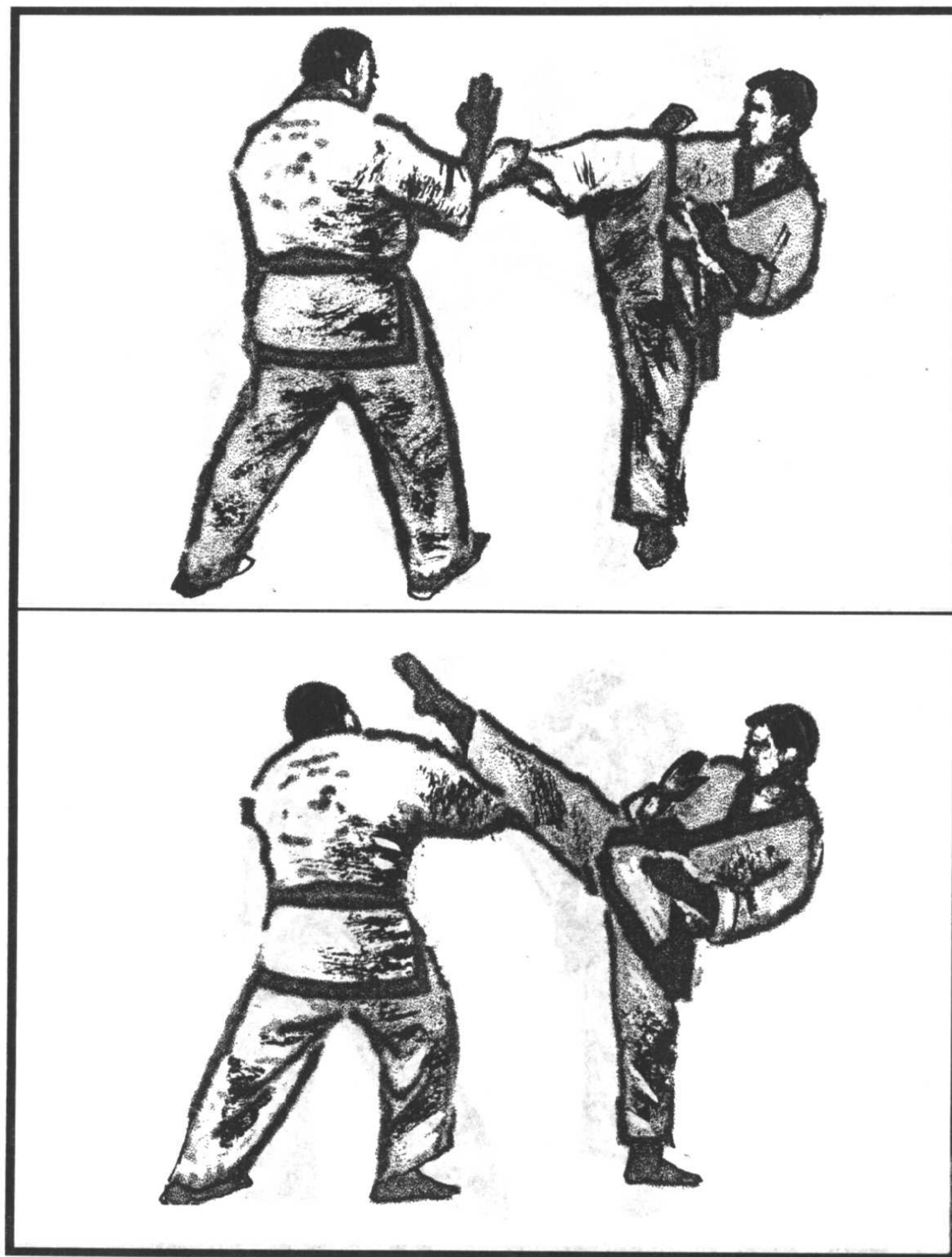
人们感到,除了接受传统之外,自卫训练的最重要因素是实践。不管一种技术是否有效,也不管它是传统技术,还是非传统技术,都应自己去确认、体悟它。



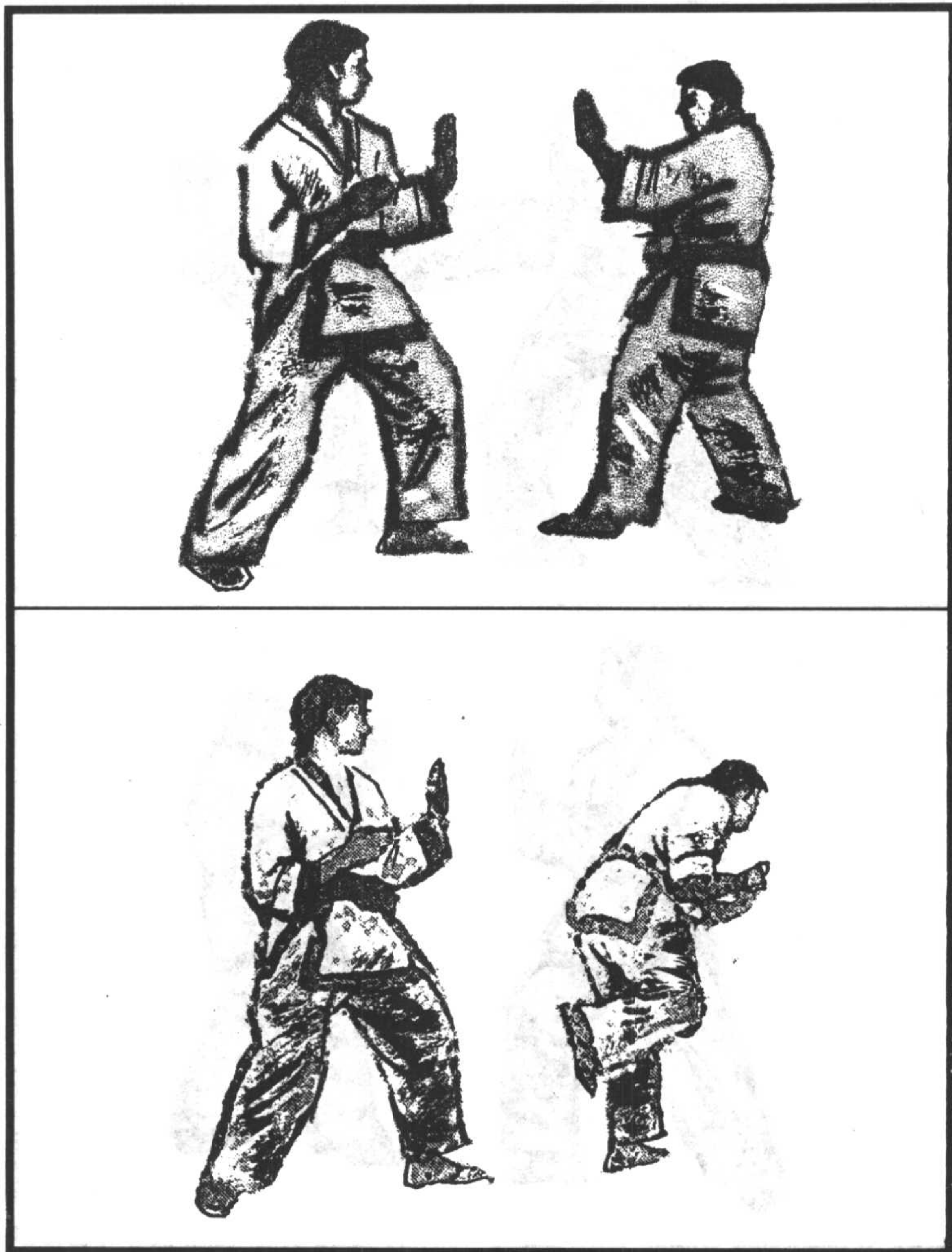
1. 对手逼近时,我方将右腿上提,准备实施攻击。
2. 我方向对手的头部发动攻击。



3. 对手上抬左腿,准备实施攻击。
4. 对手向我方的身体发动攻击,我方迅速向后闪避。

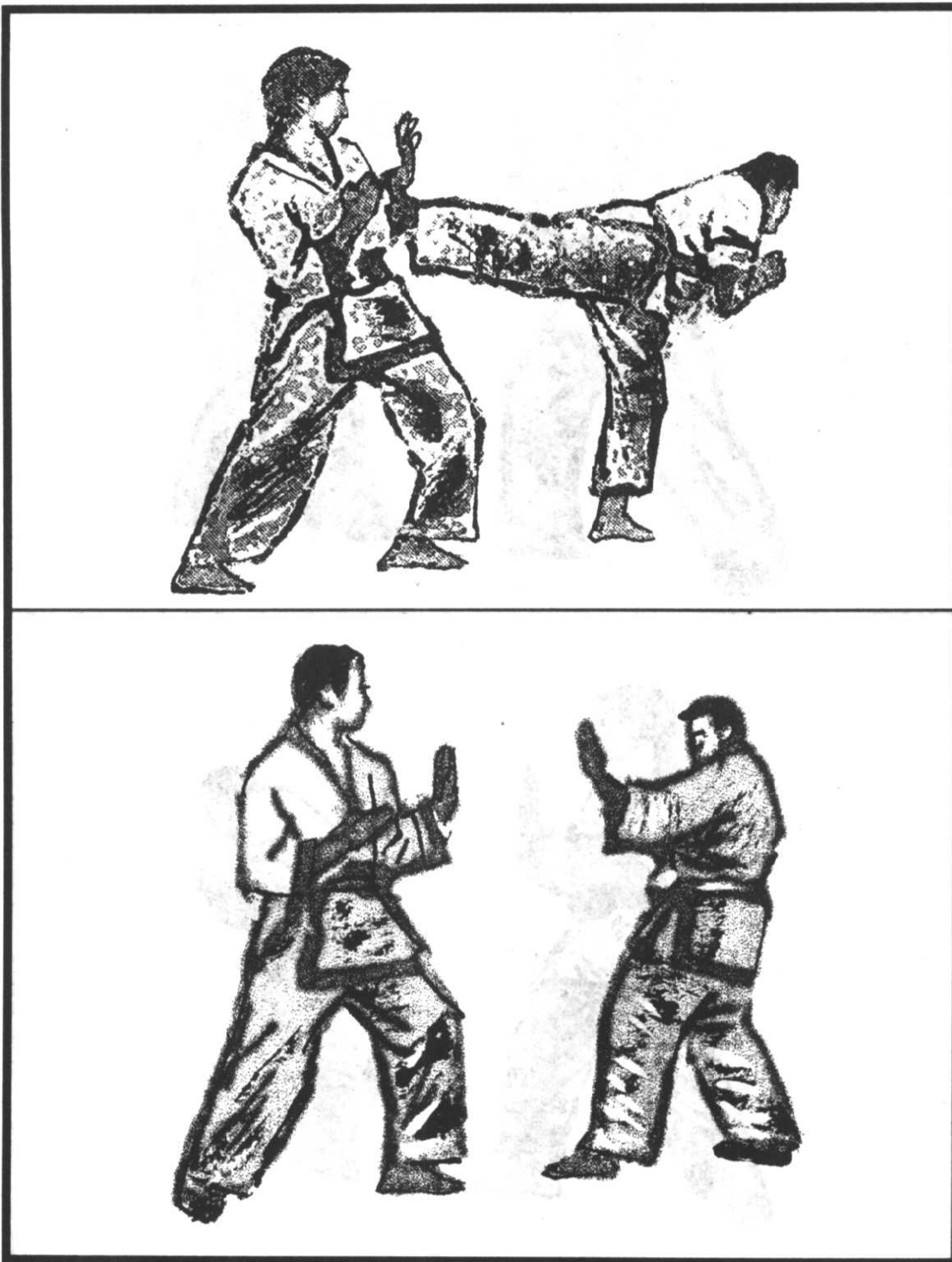


5. 我方随即迅速提右腿。
6. 向对手发动攻击。



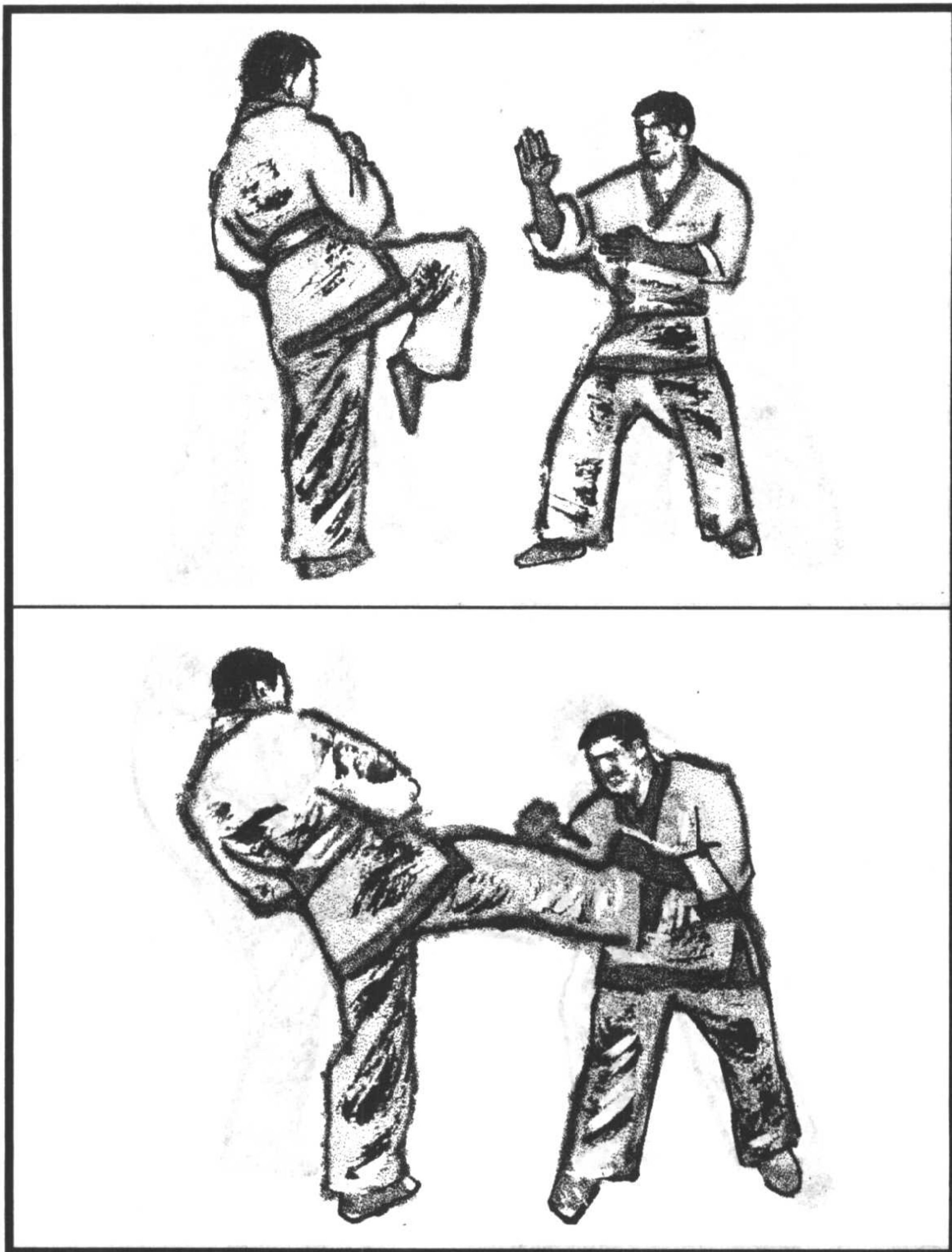
7. 双方对峙。

8. 当对手准备上步攻击时,我方迅速转体。



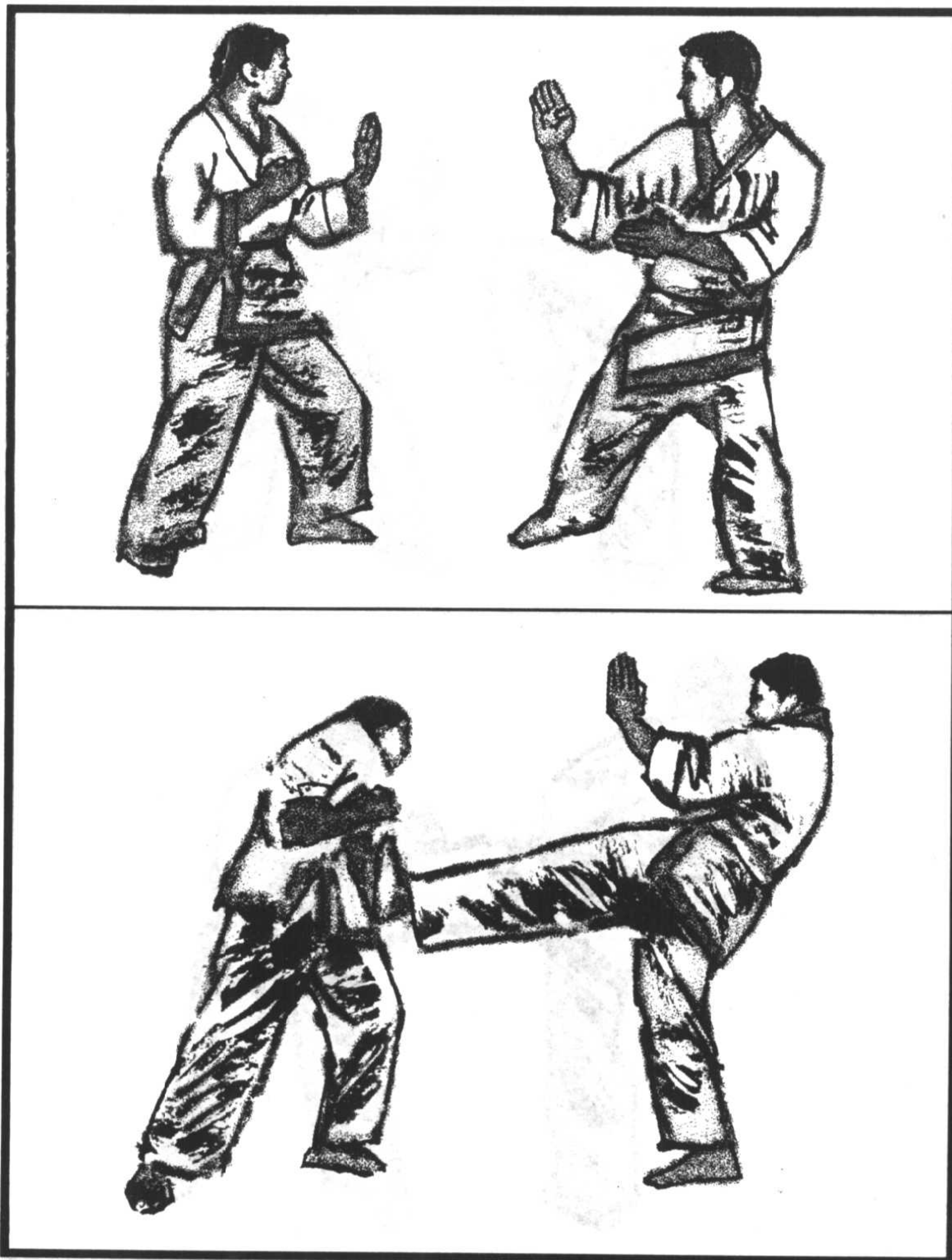
9. 向对手的身体实施迅猛攻击。

10. 双方对峙。



11. 我方提右腿准备实施攻击。

12. 我方迅速向对手的身体攻击。



13. 双方又处于对峙状态。

14. 我方迅速向对方的身体发动攻击。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

如前所述，韩国跆拳道以其踢技而著称。如果在实战中遇到这种一系列腿击的时候，你将怎样最有效地进行防卫呢？

防卫各种踢击的通用方法是阻截。但是，用这种方法防卫踢击有许多问题。首先是，踢击的冲击力易折断你阻挡的手臂或者手指，从而使你的阻挡部位遭受更大的破坏，而你和身体都成了对方踢击的目标。如果可能的话，最好是安全避开踢击。问题是怎样做到这一点？

跆拳道是一种直线式格斗技，其技击方向是直线运动。当然，这种风格包括大抡臂技术。而且在做动作时应有技击重点。跆拳道的哲理是：所有技击武器——无论是手或者臂，脚或者腿——都无需其他动作，就能直接击打到特定目标上。基于这两个事实，你最好的防卫方法是：你只要利用快速步法跟进或后滑方法偏离对方踢击目标，在对方踢击路线之外实施动作就行了。

为了有效地防卫跆拳道踢击，你必须通晓该风格的许多踢技，分析每种踢技的特点，以便你能清楚地知道，怎样防卫各种踢技。

比如，假若你的对手实施的是大幅度踢技，你只要避开其踢击路线，让对方继续以不平衡的方式向前运动，然后进行反击即可。一旦实施动作，大幅度踢技就很难改变路线。如果你躲开这种踢击路线，就不易于用击打或者推击进行反击。同一方法还能用于防卫其他巡回式的跆拳道踢技，比如脚后跟旋转式踢技等。

但是，怎样去防卫像前踢和侧踢这样的直线式，而且也是更锐敏的跆拳道踢技呢？

基本的前踢和侧踢范围是有限的。尽管它们都是直线踢技，一旦实施动作，他们的力量就消耗掉了。如果你离开了该范围实施动作，你对手的进攻就是无效的。在间歇的时候，你就有

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

机会采取反击措施。

基本的前踢和侧踢进行变化时，需要更复杂的防卫措施。诸如步法逼近和跳跃或前踢和侧踢这样的进攻技术，要比它们的反击对方具有更大的功力、速度和范围。

如果你速度很快，你就能成功地从踢击中退出。但是，大多数人都没那么快。就算你避免了这种踢击，急于实施动作，也可能使你失去平衡，从而以不太理想的姿势进行反击。再者，你的对手能够很快恢复这种直线式踢技并改变他的打击方向，给防卫者造成反击的困难。

比较理想的方法是：只须向旁边躲开这种快速而有效的跆拳道直线式踢击就行了。利用向旁躲开的方法，你不仅能够避免遇阻或者被踢击，还有机会做好准备，进行有效的防卫或者反击。在自卫中，只是在对手踢击路线之外，实施动作是不够的。为了结束战斗，肯定需要进一步的防卫动作。欲使攻击者的踢击变为无效，需要经过两个回合。一种选择是用你认为最有效的方法去攻击对方身体的最明显目标。比如，如果你向旁边躲开了对方的大幅度踢击，你就会处于有利姿势，随即利用月牙形踢技踢到对方头部或者拳击对方的头部。闪开进攻者踢击之后的另一个选择就是快速反踢对方的膝盖面，破坏其平衡。然后，你就能用手击打或者脚踢对方头部的侧面了。

严格遵循上述原则，你的反击就会快速生效。比如，最有效的阻击后退或者腿后跟旋转踢技的方法之一，就是在对方准备踢击的时候，先阻击对方的臀部，这不仅能使他的踢击无效，而且能使你身体稳定，从而采取进一步反击措施。上面的例子说明了你应怎样快速利用对方弱点，攻击对方最薄弱的部位和所暴露出的空档。对方连续踢击的时候，你必须反击，不能让他重新获得平衡和实施二次攻击。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

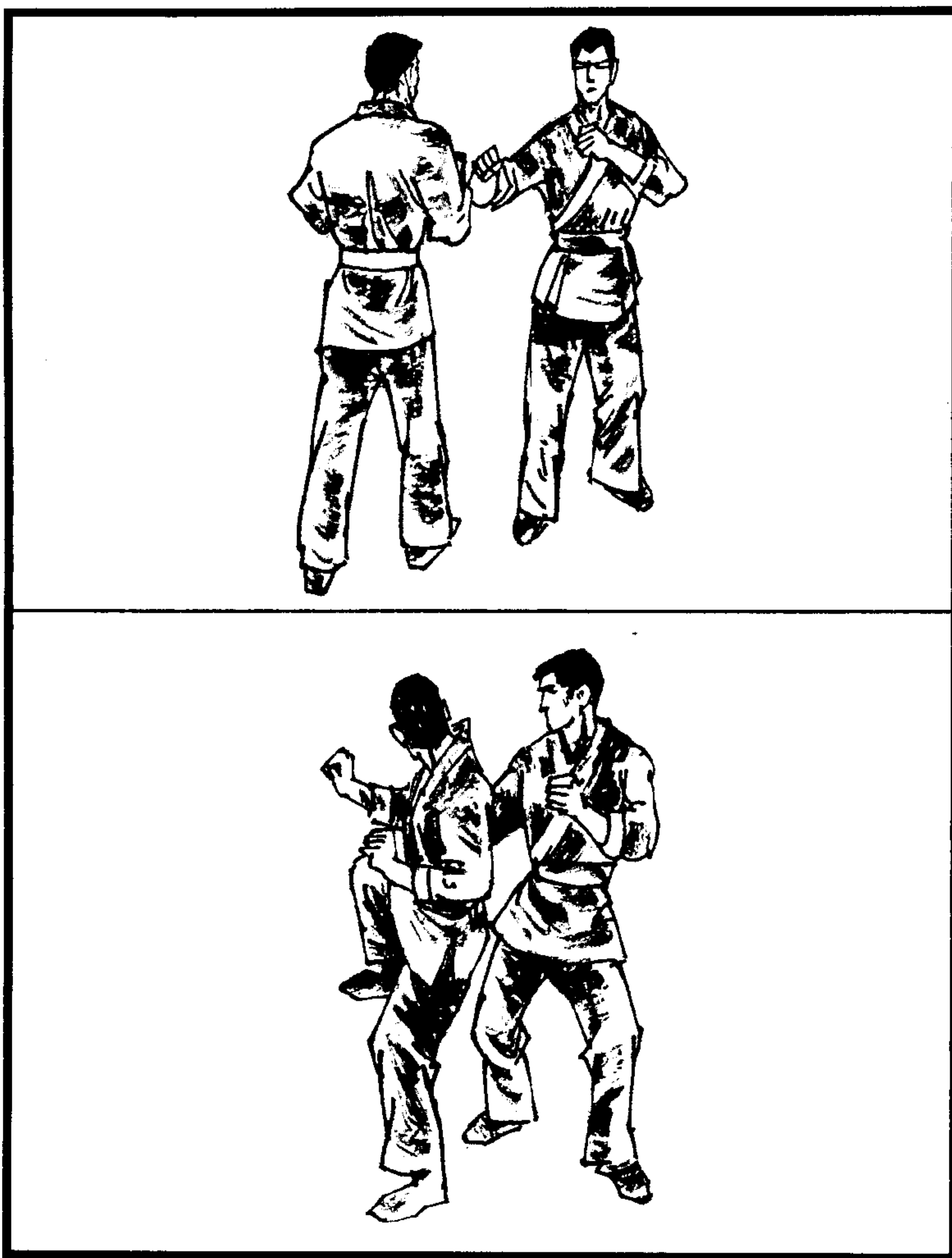
如果你选择的不是这种积极反击方法，还可采取另外的措施：利用对方自己攻击时的冲量来反击他，用力将其击倒在地。破坏对方平衡的最好办法是让你的踢击通过而不是把它阻挡住。踢击的冲击力能使对方处于不利位置，从而使你有机会反击他。比如，假若对方实施的是侧踢法，你只需向旁边躲开攻击，随即用手臂锁紧他的颈部，把他击倒在地即可。如果你的对手实施的是月牙形踢技，你就能快速向旁边躲开其踢击路线，将其击倒在地。

用这种方法实施推击技术，你只需消耗很少能量。因为你的对手实施踢击的时候，明显暴露了目标，你无需用复杂的扭抓技术，就能把他击到在地。除此之外，只需利用他自己的冲击力和不平衡性就能使他处于被击的地位。通过研究跆拳道踢击的弱点，从而学会怎样最有效地利用它们，来增加成功的机会。

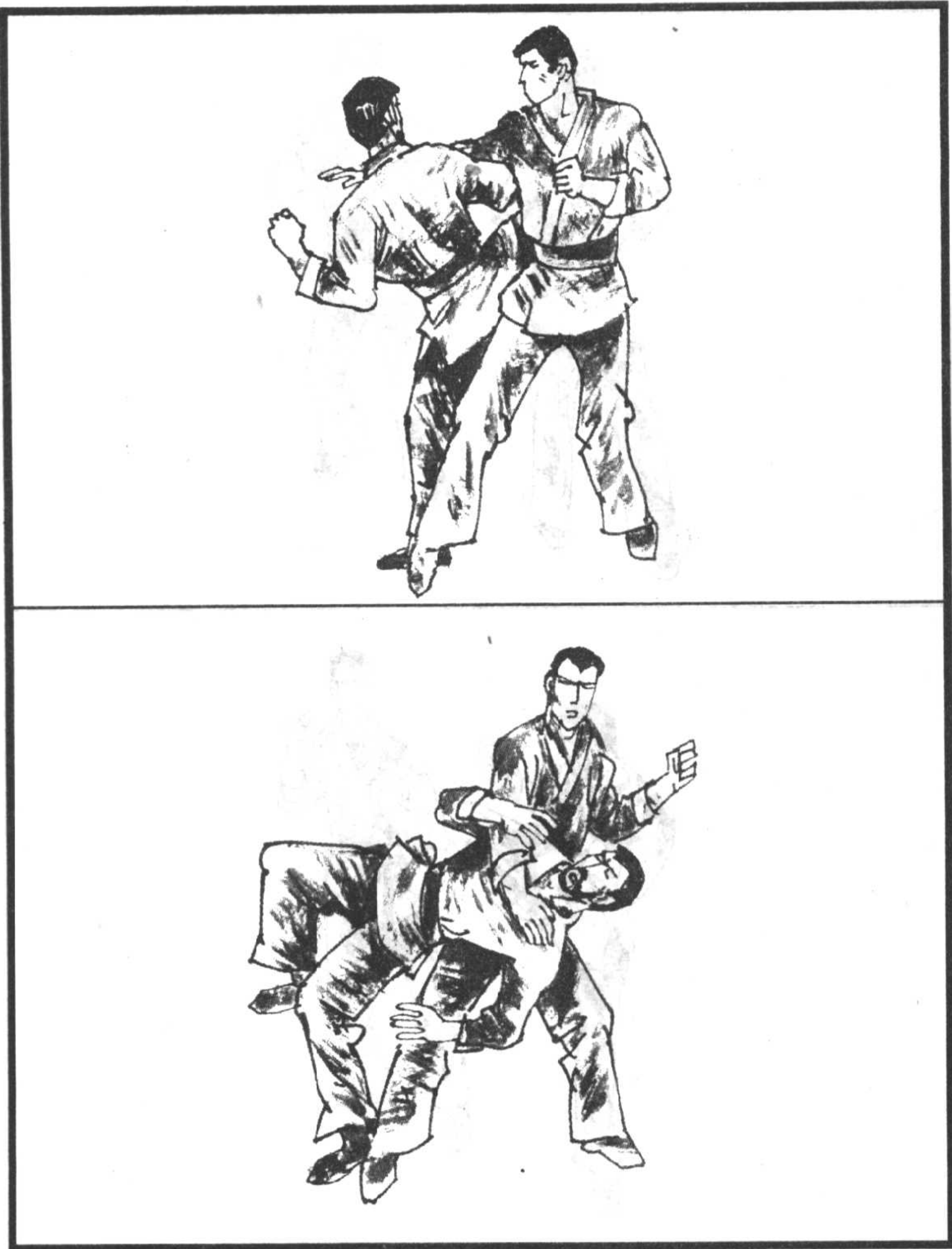
反击跆拳道踢技的最简单和最直接的方法，首先是不让其实施踢击。当你看到你的对手准备踢击的时候，你应该立即采用缩小其打击范围，破坏他的平衡等方法。破解这种技术，一旦你处于踢击范围之内，并能控制住战局的时候，就连续进行攻击。

众所周知，跆拳道踢技是非常有效的。但是，它们并非是不可战胜的。只要你不直接阻挡踢击，避免严重伤害，就能战胜。避开踢击，把自己调整到反击位置，你就能迅猛反击对方，赢得胜利。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘



1. 双方以准备姿势对峙。
2. 对手提右脚向我方实施踢击，我方向一侧闪躲，以避免对手的踢击。

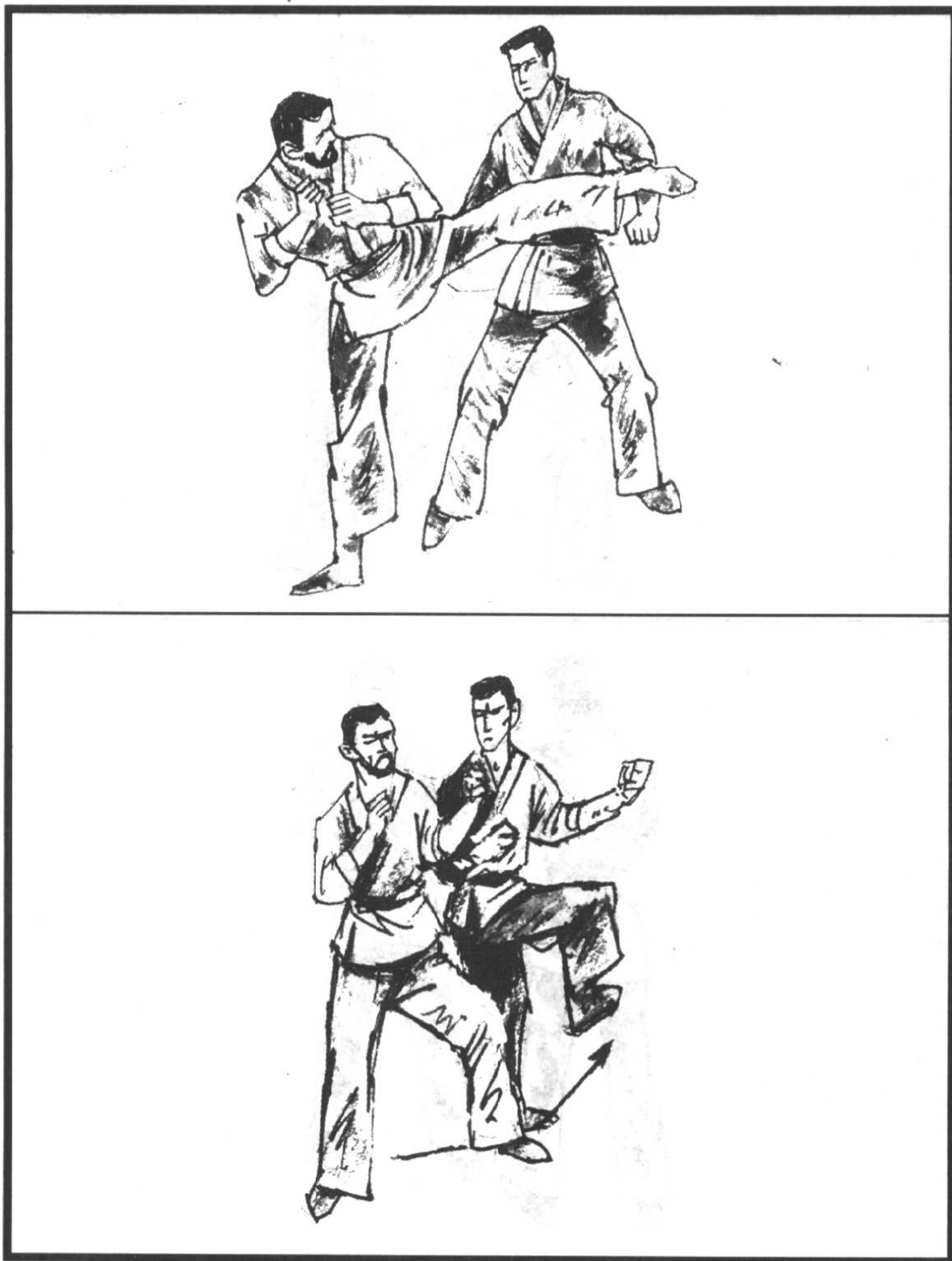


3. 我方随即将右手插入到对手的下颌部。
4. 实施摔技将对手击倒在地。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘



5. 双方以准备姿势对峙。
6. 对手用左脚向我方身体实施攻击。



7. 我方向一侧闪躲对手的踢击。

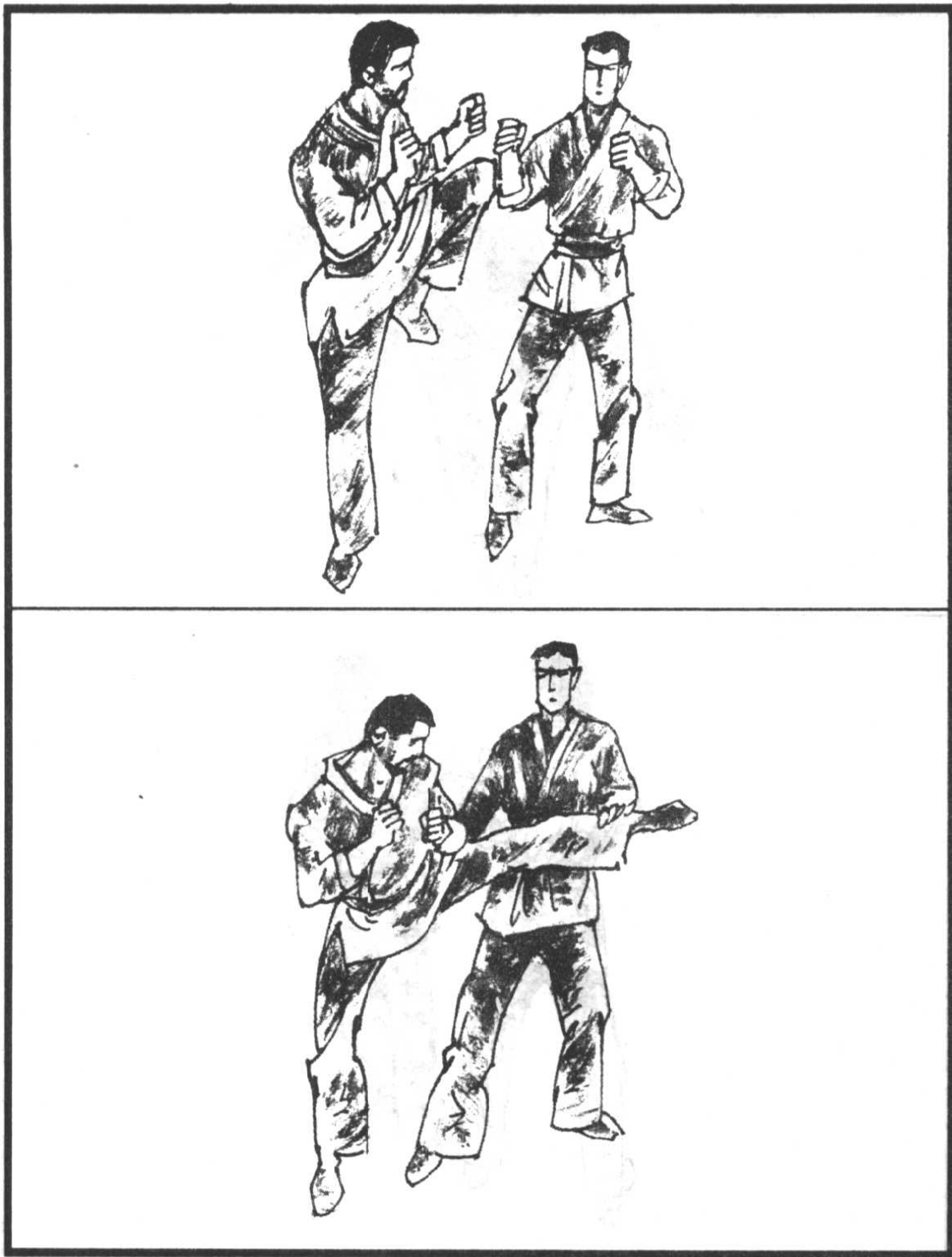
8. 我方迅速移动到对手的后方,并提右腿。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘



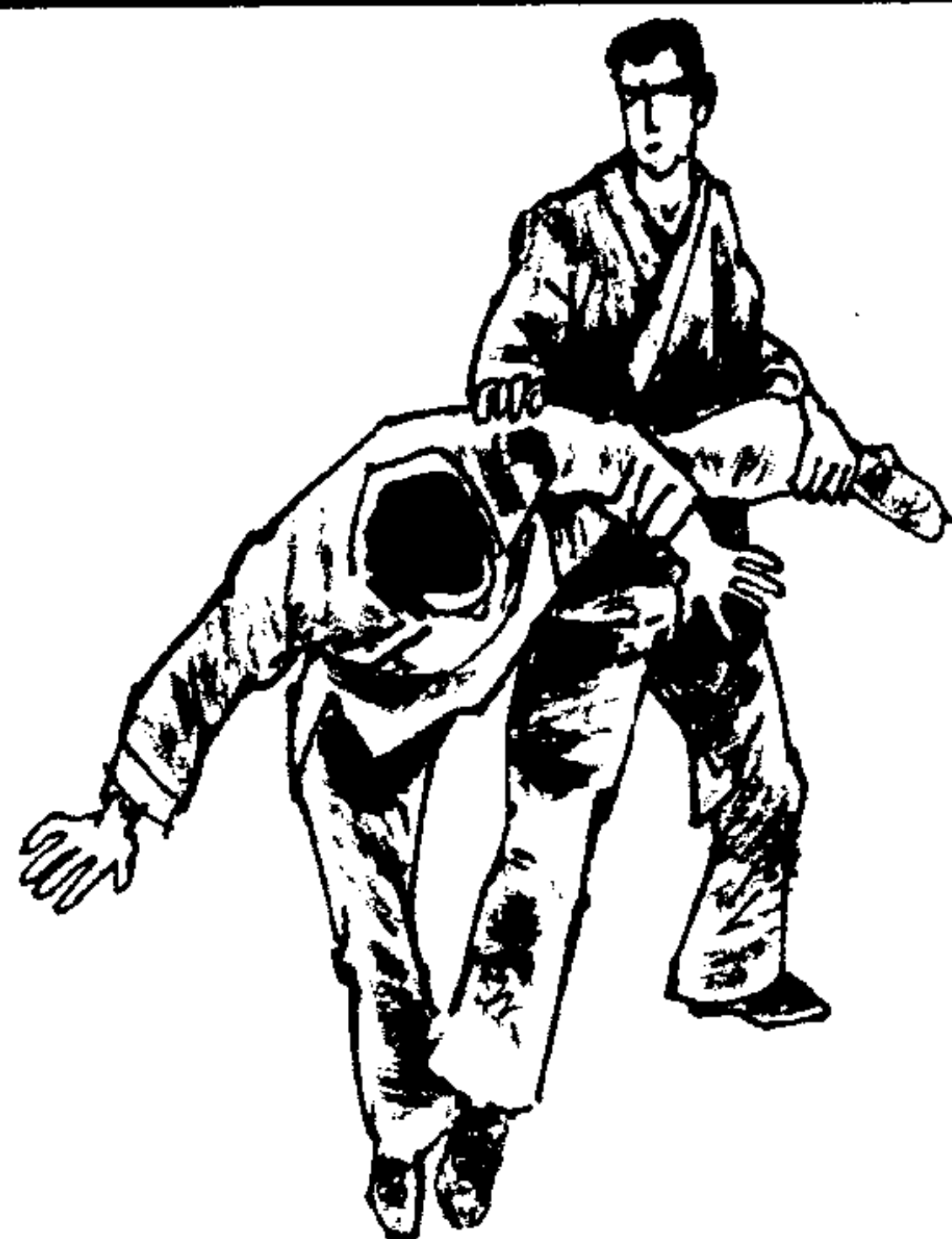
9. 向对手的颈部猛击。

10. 双方以准备姿势对峙。



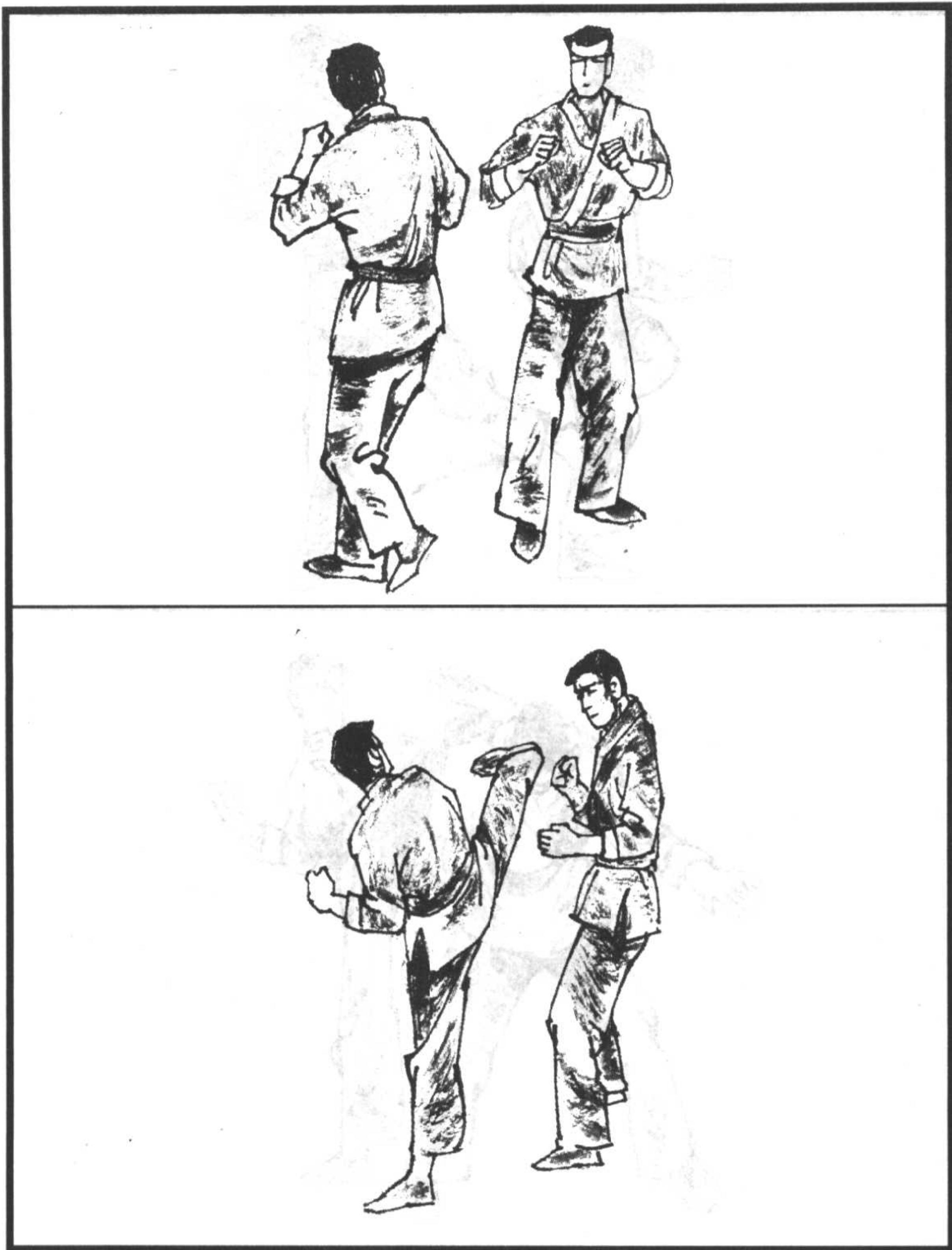
11. 对手提膝准备实施攻击。

12. 当对手的踢击接近身体时，我方向一侧闪躲并控制住对手的踢击腿。



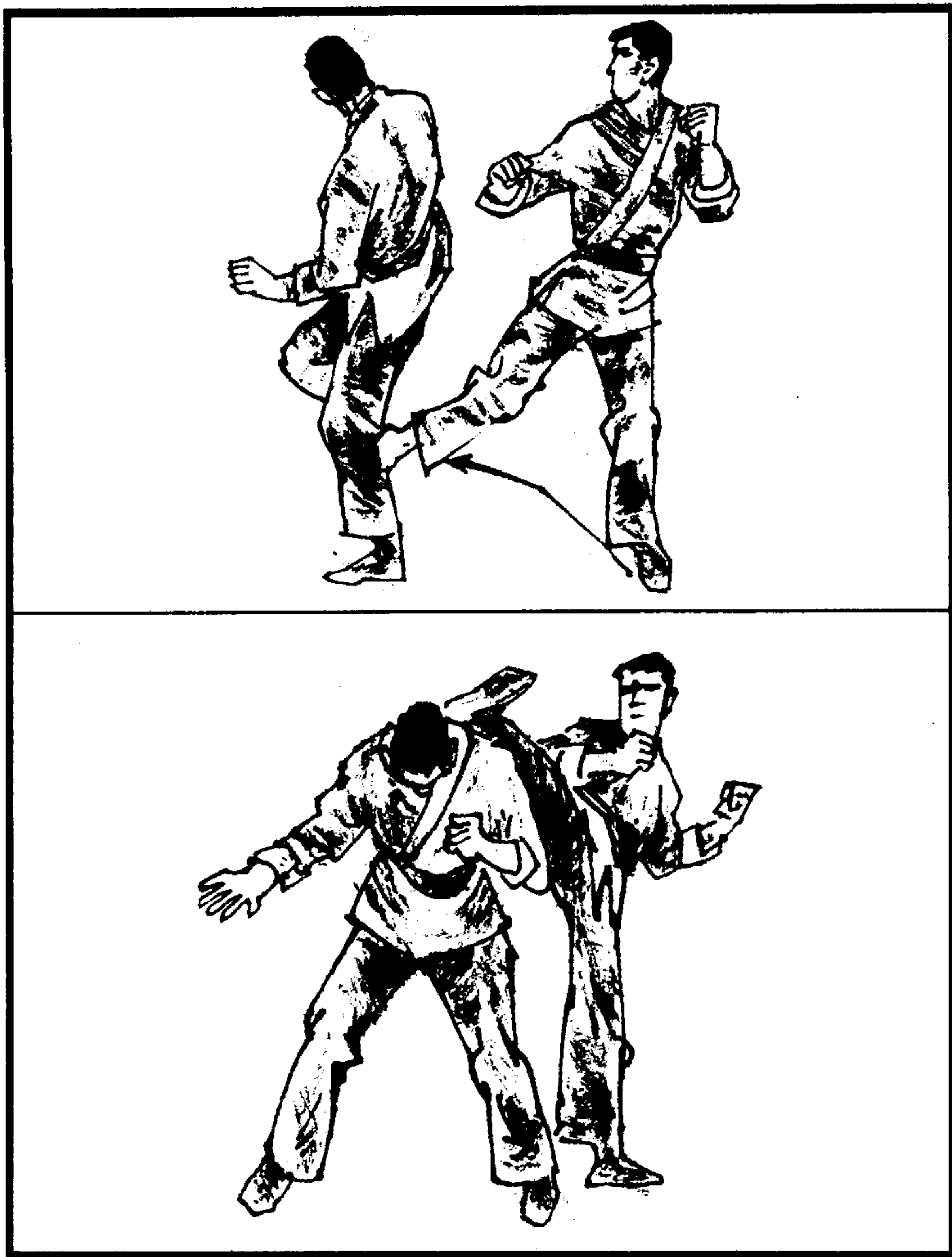
13. 我方向对手实施迅猛反击。

14. 双方以准备姿势对峙。



15. 对手进行移动,准备实施攻击。

16. 对手用侧踹向我方进攻,我方向一侧闪躲。



17. 我方用右脚实施反击。

18. 随即用右脚向对手的头部猛击。

第三章 泰拳绝杀技

第一节 旋转扭身踢

几乎所有热衷于功夫的人们都听说过凶猛的泰拳，都认为泰拳是一种制敌有效、杀伤力强的搏斗功夫，西方人也早就听说凶狠的泰拳。泰拳的职业比赛往往都是以其中一方使用凶狠的旋转扭身踢将另一方踢倒在地而结束的。由此可知，在泰拳这一东南亚古老的功夫中，除了有迅猛的肘法，凶狠的膝技外，还有许多其它卓有实效的攻击技法。

如果仔细注意一下各种功夫，你会发现旋转扭身踢一类的技法几乎每种功夫中都有，任何一种功夫的精华部分都必然有某些踢的技法。虽然街头打架的人从没有受过什么正规的训练，但打斗时，他们几乎是一有机会就会使用旋转扭身踢。

当然，泰拳有自己独特的旋转扭身踢法。跟其它功夫中的踢击技术相比，泰拳的旋转扭身踢凶猛迅速，贯透力强，被认为是种极优秀的踢打技法。这些踢技并没有什么不可捉摸的神秘，几个世纪的实战证明，它只是一种实实在在的身体技巧。

泰拳技击：

功夫上力求精纯的人对旋转扭身踢有不少顾虑。近年来，许多东亚功夫高手们都喜欢用正面踢的技术，这只是由于与转身踢相比，正面踢来得比较快，而且在武术锦标赛中更好用一

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

些。但泰拳习练者们仍然很英明地保留下了这种古老而又有极具攻击力的旋转扭身踢法。尽管这种踢法的实施比较缓慢，会给对手留下防守的时间，但练泰拳的人认为在这种踢法上下功夫是非常值得的。

泰拳的旋转扭身踢有四种必不可少的步骤组成：拧胯；支撑腿轴转；挥臂；小腿胫骨部位猛然踢出。有些旋转扭身踢只有其中的一个两个步骤。泰拳的旋转扭身踢要发挥威力，这四个步法缺一不可。

拧胯：

当一个初学泰拳的人学习旋转扭身踢时，他要先确定一个跟身高相差无几的高度作为要踢的高度。为了迅速旋转，后侧脚的后跟先离地，偶尔也有前脚的后跟同时离地的情况，这样就更便于全速拧胯了。

多数教练都认为：为了增加旋转扭身踢的力度，必须猛力拧胯。泰拳教练则既要求学生必须最大限度地猛力拧胯，拧转的角度必须超过搏斗双方所站直线，身体要像陀螺一样轴转，又要求拧胯带动大腿，大腿带动小腿，使小腿像鞭子一样抽打出去。

轴转支撑腿：

由于全力转胯是泰拳必不可少的要求，所以支撑腿也必须轴转且支撑脚的后跟要转到几乎正对对手的方向，只有做到这一点，拧胯才能顺畅有力，踢出去的腿才会更加迅猛。

为了便于转身体，练好这一招式，习练者的体重放在前脚掌上。传统的体势降低，脚掌牢牢地站在地面上的姿势，会使脚无法全速旋转，所以练习泰拳的旋转扭身踢时，就要避免采用这种传统站姿。

挥臂

牛顿的动力学第三定律指出，力的作用是相互的。这道理

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

也完全适用于泰拳的旋转扭身踢。为了踢出之腿尽可能有最大的力量，就需要运用一些与拧胯方向相反的动作。在泰拳的这样一种踢中，反向力就产生于反向挥臂。

比如，人要向前迈左脚，右臂自然就会向后摆。同样，在拧身起左脚踢时，右臂就由原来的位置向下方斜着划弧线摆动。这时的关键是要左手高抬，抬到距下颌只有几寸的高度，以便于防卫其它功夫中要求的踢时手臂位置一样，双臂抬起，踢腿时挥动以反向抵消旋转身体时的力量，保持身体平衡。

猛力踢出小腿：

泰拳旋转扭身踢的另一个独特之处，是小腿踢出后使用的打击面。泰拳专家说，其他功夫多采用的击打面是脚背，如中国、日本、朝鲜的功夫大都是这样。但使用脚背有两点不足：一是用脚背踢击，就像是手臂横扫一样，用力不小，力气消耗更大。相反，侧踢对方时，就是用肘击打一样，虽然打击范围缩小了，用力不大，但是威力很大。

如果对手稍稍后移几寸，用脚背踢击对手的招式，就威力尽失，而且，若只是脚趾击住了对手，就很可能由于伸展过度而拉扭伤自己的脚踝。

泰拳手要学会使用小腿胫骨部位踢击。小腿正面部位坚硬少肉，是拧身击打对手的有力武器，如踢击对手的头部、肋部、大腿等部位都很有威力，如果对方向前迈进了一点，那踢出去的小腿中部很好地发挥威力了，如果对方向后略退了一些，足面部分就恰好起打击作用。

在练习时，如发现用小腿正面猛踢沙袋太疼，可以使小腿微侧，用小腿外侧的肌肉部位击打沙袋。

实际运用：

练习泰拳的旋转扭身踢时，西方功夫专家们常常忽略的一

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

个关键因素是基本的身体状况。在对敌时，单靠一两次旋转扭身踢是无法获胜的，很可能开始的几次踢都会被对方躲开或挡住。因此，良好的身体是取胜必不可少的因素。如果有必要，在闪避开对手攻击的同时，也可使用猛力的旋转扭身踢，踢七次、八次……甚至更多次。

像你可能一连猛踢对方好多次一样，对方也同样可能会向你连环猛攻，所以除了一面练习各种招式外，还要有强有力的腰腹肌肉，才能对抗对手的进攻。

还有一个应该注意的是对手的身高。初练者常喜欢练习一种情况，即闪电般地高踢对手的头部。但要明白，每个人的头部一般都防护严密，特别是街头打架时。

可是，如果对方对头部的防护过于重视，那他身体部位就可能暴露出防护的薄弱部位。这时泰拳手就会旋转扭身踢击对手的肚子，软肋等防护薄弱处，击败对手。

与棒球手的类似之处：

下面就泰拳的旋转扭身踢等各种招式做一个简单的分析。你不妨试一下，把肘部放在桌上，以防止大臂挥动。这时试着在上臂和肘都不动的情况下用手扔一下棒球，你会发现，这样使不出多少力气来，这就踢比赛中一些高手们“机枪扫射”般的拧身踢一样（来不及收腿，威力并不很大）。

另外，试着让自己身体紧靠住墙，保持身体不动，这时试着单靠手臂的挥动去扔一棒球你会发现这样很难使出掷球所需的力量。这就跟自己在体前侧的腿的大腿带动小腿踹对手一样，不会使出多大踢劲。

还有，让自己臂部紧靠着墙，只许肩部移动。这时试着单靠和肩的稍动去扔棒球。这种情况，能用的力就比较大了，这就像用自己后侧的腿旋转扭身踢击对手一样，可以使出相当大的力

气了。

最后，试着按上面分析的道理去做，练习泰拳旋转扭身踢时，使支撑腿充分轴转起来，在起腿前先拧胯，学着像棒球掷棒球那样全身配合动作（他是先转肩，带动上臂，推动小臂将球掷出的）。无论是棒球手还是泰拳练习，只要按这样的道理去做，就会充分调动身体的全部力量，发出惊人的威力。

毫无疑问，泰拳的旋转扭身踢有许多地方优于其他功夫的旋转扭身踢。它不仅比其他功夫的踢击力度大，而且效果更好，威力更大。愿意提高自己踢技的功夫专家们会从泰拳的这种踢法中获益的。

第二节 泰拳与法式拳击技法

法式拳击技法是一种“绅士们”的格斗技，渊源于法国。但是，泰拳则为一种竞技性质的格斗技，渊源于东南亚，实战中可以用自己肢体的任何部位打击对手。

这两种格斗技听起来好像截然不同，但是，它们却有许多相同之处。比如，两者都是原始技击；两者都是竞赛场上的运动项目；

当然，在泰拳与法式拳击技法之间也存在着文化、历史和哲理上的差别，这需要根据每种体系采用的技术能起到什么作用来鉴别。下面我们来仔细研究这两种格斗技。

法式拳击技法的历史

尽管法式拳击技法准确来源于何处，还不清楚。但是，许多专家推测，该体系的踢击技术来源于一个或者多个风格独特的

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

功夫,以及希腊的技击,甚至美国格斗技等,另外的历史学家则认为,法式拳击可能是法国所固有的独立格斗风格。

在18世纪和19世纪期间,法国法律中规定不允许在格斗开始时使用握拳。因此,巷战时格斗士开始采用他们的脚作为武器。瞄准的目标主要是腰部以下。一只手放低保护裆部,另一只手则击打敌手的面部。

这种法国式巷战技术归纳为系统的格斗技术,人们把它叫做法国式拳击技法。这种格斗技术的特点是以“长筒靴”为特征的。

后来在该体系中补充了中、高位踢击方法。并将法式拳击技法中的脚功和英国的拳击技术合并起来。

法式拳击技术

法式拳的特点等同于英国拳的原始技术。法式拳的戳击和横击中的钩击,采用径直的活塞式动作。打击对手的肋骨或者面部。法式拳上击的目标或者是对手的太阳穴、或者是对手的下颌。另外的武打风格,比如泰拳等,和法式拳的区别就在于:它拥有破坏性的踢击技术,以及采用独特的方法实施动作等。比如快滑步,似乎是和许多空手道风格一样,采用的是一种典型的侧踢技术。但是,却和空手道侧踢不一样,快滑步是受到严格限制的。它紧靠法式拳实践者肢体,踢击者膝盖几乎触到了对方的肩膀,像压缩的弹簧一样,一旦放松了,踢击是非常有力的。实施动作时,用脚后跟击打对手的膝盖骨,大腿或者太阳穴。然后,立即收回踢出之腿,准备实施第二次踢击。向前快滑步类似于空手道的向前推踢法,但是,在实施动作时,法式拳便进行高位实施。先是绷紧,然后放松,进行踢击,继而是连续击打对方。

有两种单足趾尖旋转的抽踢方法,一种方法类似于空手道

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

的大抡臂踢击，而相反的单足趾尖旋转的抽踢方法则类似于钩踢法。

单足趾尖旋转的抽踢方法和空手道踢法之间的最大差别就在于实施动作前再重新调整方法是绷紧腿部肌肉，用脚后跟击打训练者的臀部。当施展踢击的时候，法式拳格斗士的脚趾尖是打击面。于此相反，这种踢击的空手道风格则采用脚背作为打击面，而泰拳风格则以他们的胫骨进行打击。

单足趾尖旋转的踢击是用抽打动作实施的。然后把腿迅速返回到调整过的部位，准备接二连三的踢击。单足趾尖旋转踢击的目标包括对手的膝盖、大腿、太阳穴或者面部。

当低位前踢的时候，法式拳实战者的后脚滑过地面，向后倾斜，然后实施踢击，利用脚内侧打击对手的胫骨。这种技术叫做低位踢击技术。

泰拳的历史

和法式一样，泰拳的起源仍然是难以追溯。一些历史学家认为，泰拳的风格，大约要追溯到1000年以前。但是，由于经常发生战争和东南亚地区出现灾害，泰国的大多数记录已经被破坏了。有一些文件表明，在15世纪初叶泰拳就已被人实施过，这就是说，它至少已有400—500年的历史了。这些记录描述的是泰国王子纳里苏恩的格斗比赛。他被伯尔万斯捕获后，通过于几个伯尔万斯战士的格斗，拯救了他的生命和他的王国。他在这些比赛中的胜利，使得泰拳荣升到了泰国的国家级运动项目。

该格斗技普及了几个世纪。实际上，普拉·乔国王（大约在200年前就统治泰国了）就是一个不可轻视的武士与竞争者。在这期间各个中小学都讲授泰拳，给军人也讲授泰拳。

在泰拳中，不仅手和脚能用作打击武器。膝盖及肘关节也可用作打击武器。它是一种长、短距离都适用的破坏性格斗方

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

法。自从第二次世界大战以来，泰拳运动会在规则和技术方面做了多次修改。格斗士分成 12 个重量级。比赛时每 3 分钟 1 个回合，共打 5 次，成千上万的专业格斗士分成和 100 多个国家训练队，几乎每天都要在曼谷平民参与的运动会和比赛。

泰拳技术

泰拳技术，实际上和法式拳中的戳击、横击、钩击和上击是一样的。只是这些技术和泰拳中有力的踢击，膝盖搏击与肘关节撞击等技术相比，不常使用罢了。在近距离范围内，泰拳通常使用肘关节和膝盖打击，而不使用拳击，因为前者不太具有破坏性。

下面罗列的是泰拳的主要技术：

肘关节的技术：当泰拳格斗士靠近敌手的踢击范围时，经常实施这种技术。肘关节搏击技术能够水平垂直、向下或者向上，以各种角度实施动作，也能以旋转方式去实施动作。泰拳格斗士也经常屈起肘关节保护自己的胸膛免遭袭击。

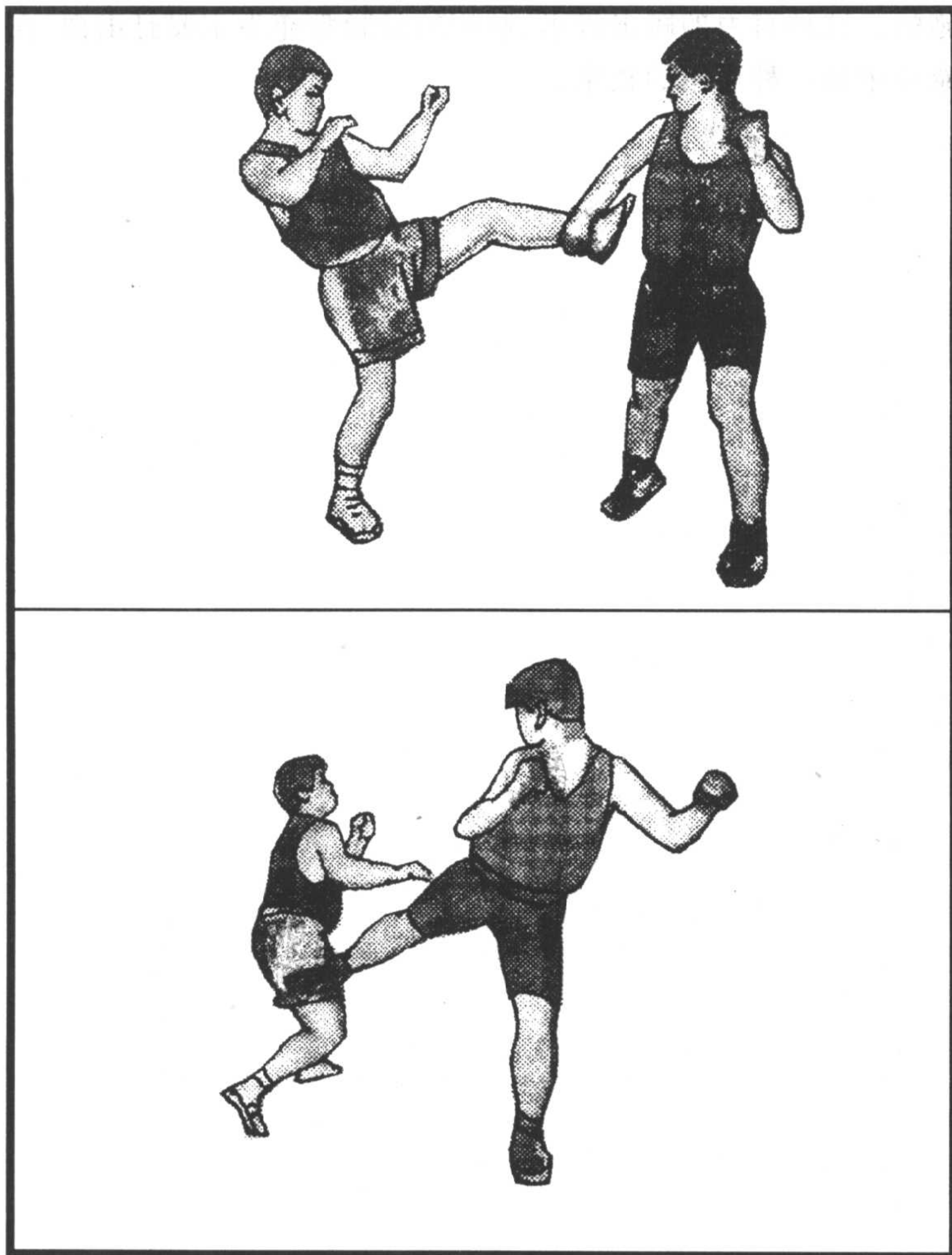
膝盖搏击术：在近距离范围实施动作，打击目标是敌手的胸部或者头部。任何一种格斗技，采用膝盖搏击的时候，都不能像泰拳那样，以各种角度实施动作。泰拳格斗士还能选用前推膝盖搏击法，向上多方位跳跃膝盖搏击法，大抡臂膝盖搏击法，水平实施动作，或者跃起以膝盖打击敌手头部。

前推踢击法：用前腿或者后腿去实施，和法式拳中的正面快滑步踢击不一样。前推踢击法是直接从地面袭击其目标。只需对腿部稍加调整即可。用脚掌，而不是脚后跟作为打击面。

大幅度踢击法：该技术被看作是泰拳风格的标志，和法式拳中的快速单足趾尖旋转踢击不一样的，泰拳的大抡臂踢击实际上是对腿未做任何调整就实施了，而不是整个肢体旋转力量实

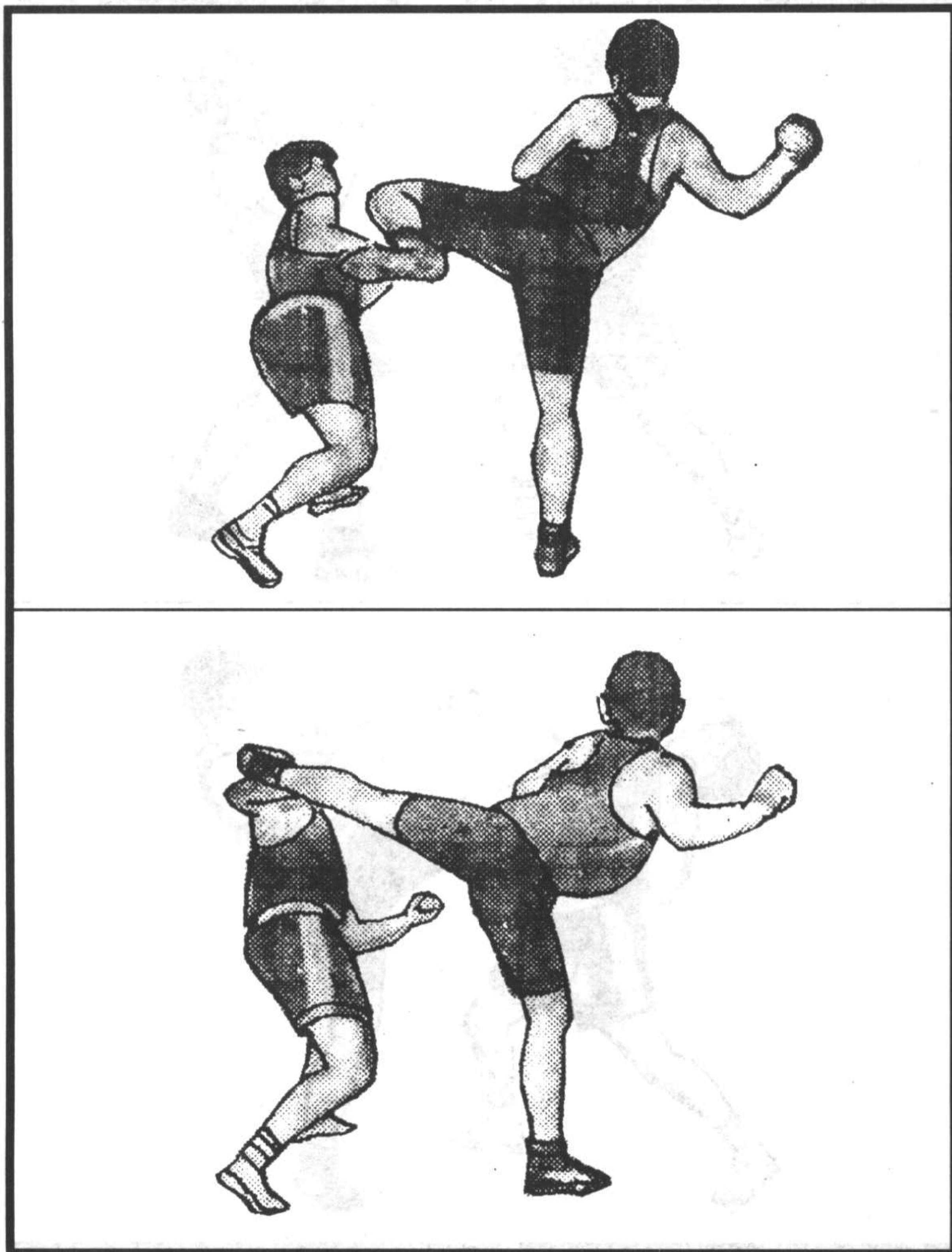
格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

施的。这种有力的踢击技术,利用的是胫骨作为主要打击面,在泰拳中是一种通用的技术。



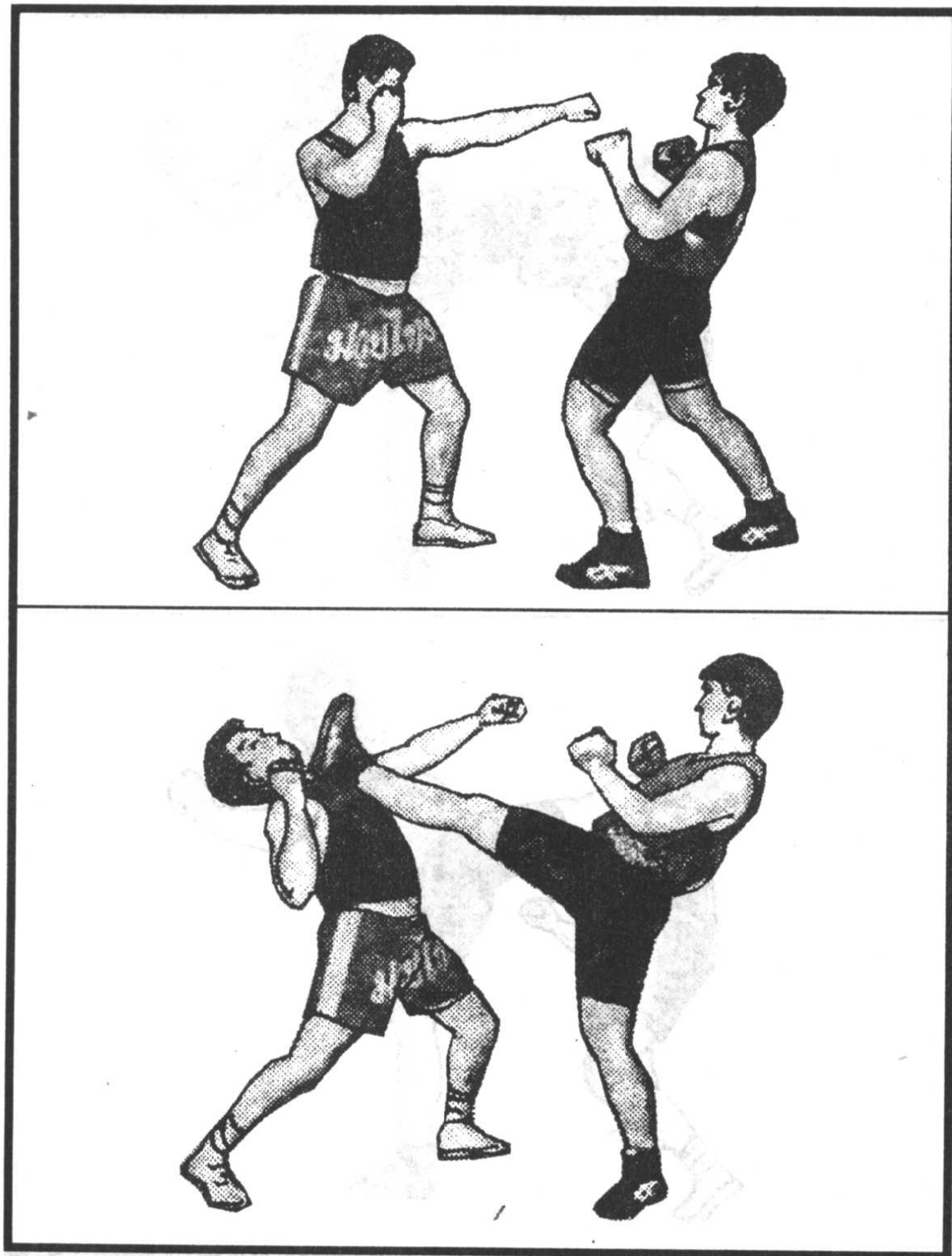
1. 对手运用前踢向我方发动攻击,我方迅速将身体向侧面移动,同时用右手向外格挡。

2. 我方随即用低位侧踹攻击对手的腿部。



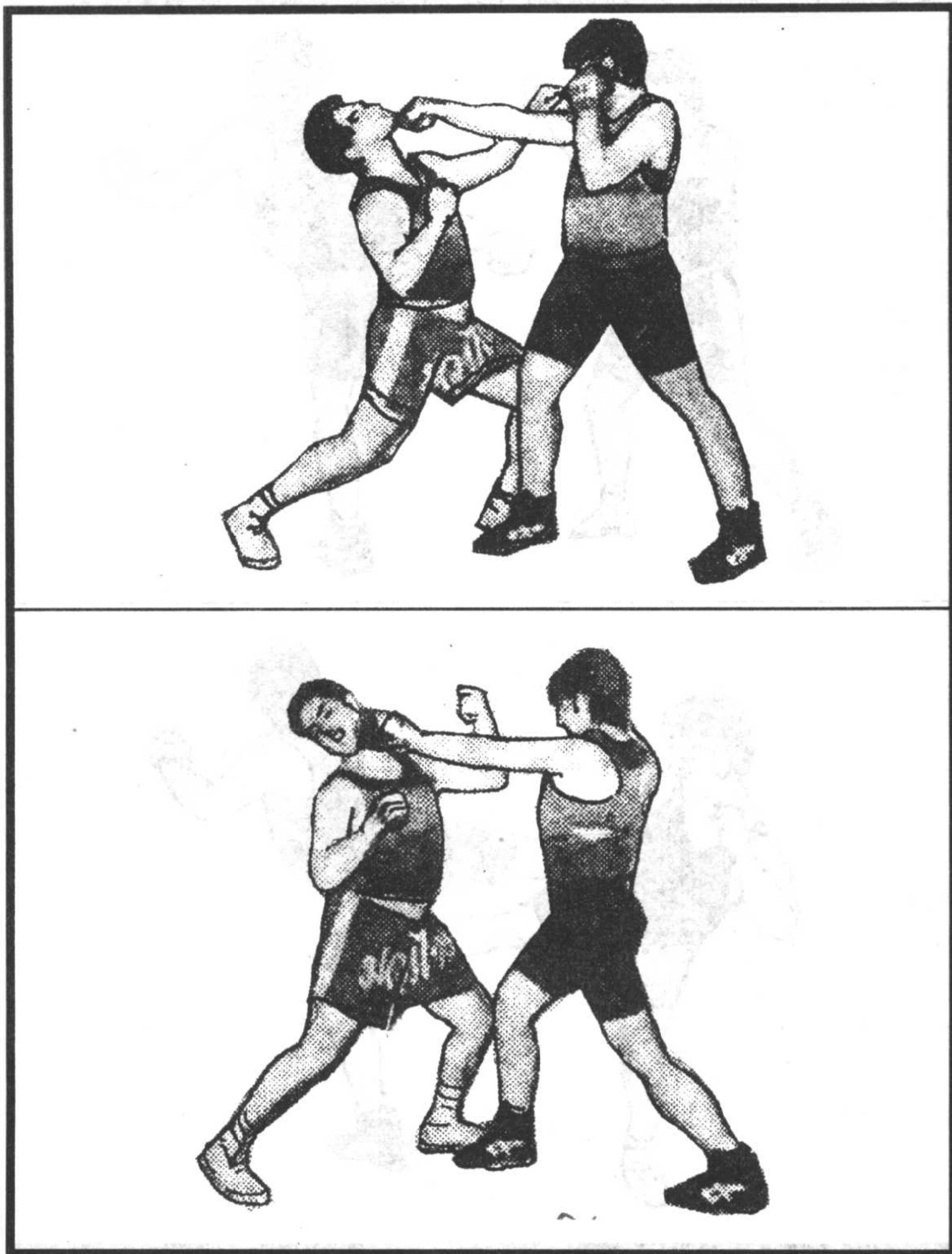
3. 我方迅速提左膝。

4. 向对手的头部实施攻击。



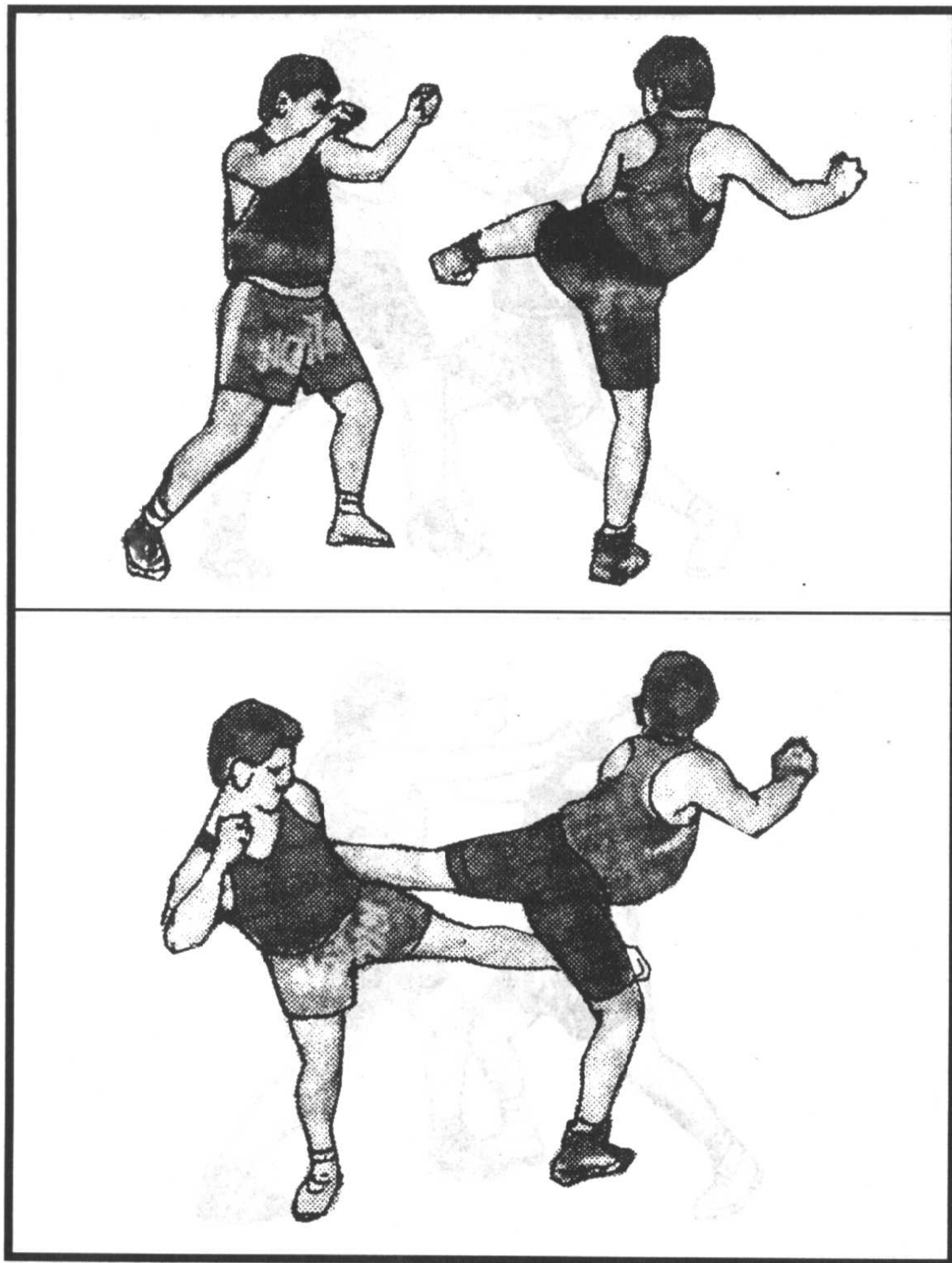
5. 对手用左直拳向我方的头部发动攻击, 我方运用后仰闪躲。

6. 我方随即用前踢反击对手。



7. 我方又用右直拳攻击对手的头部。

8. 随即用左直拳追击对手的头部。



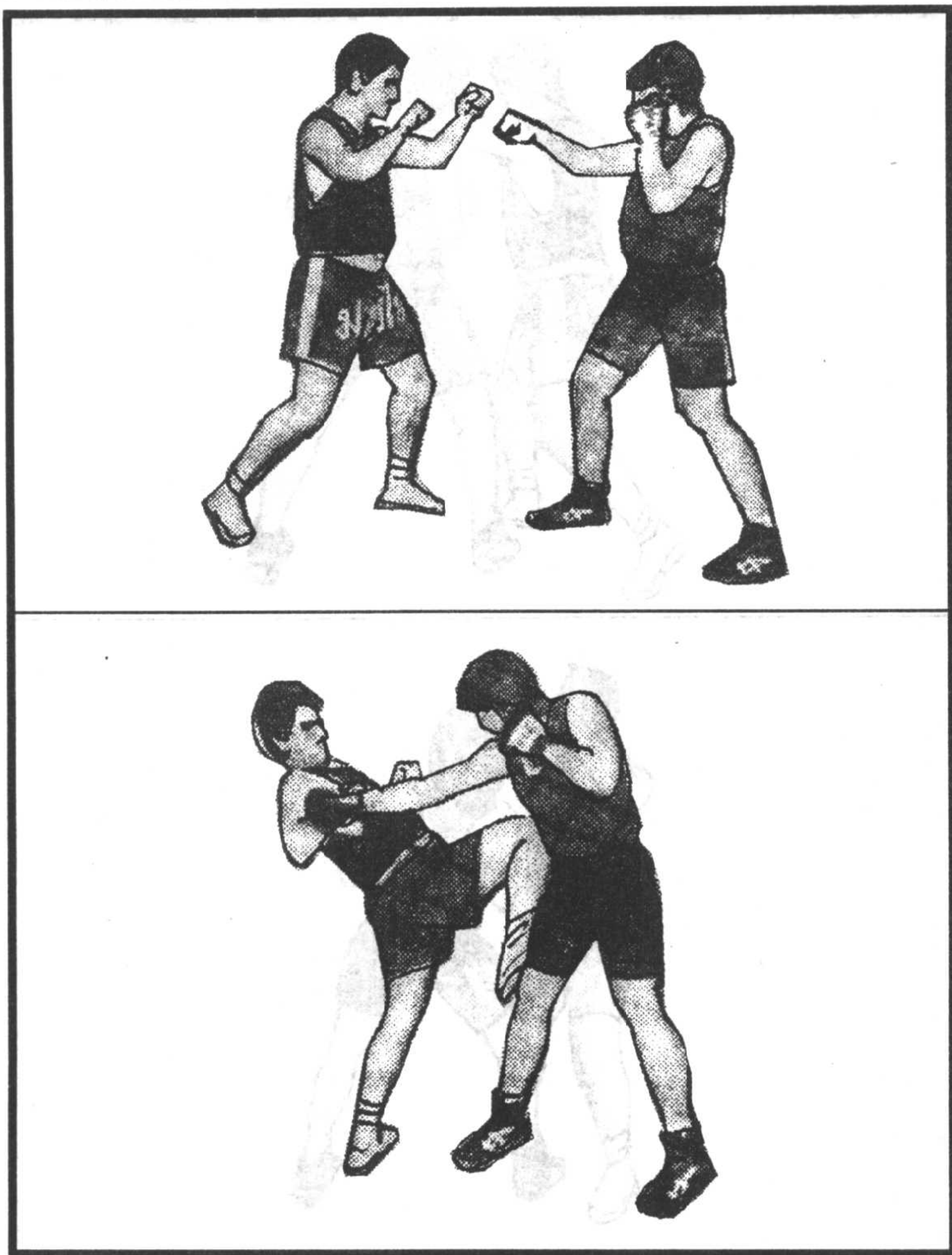
9. 对手左腿准备实施攻击。

10. 在对手踢击时,我方迅速用左腿攻击对手。



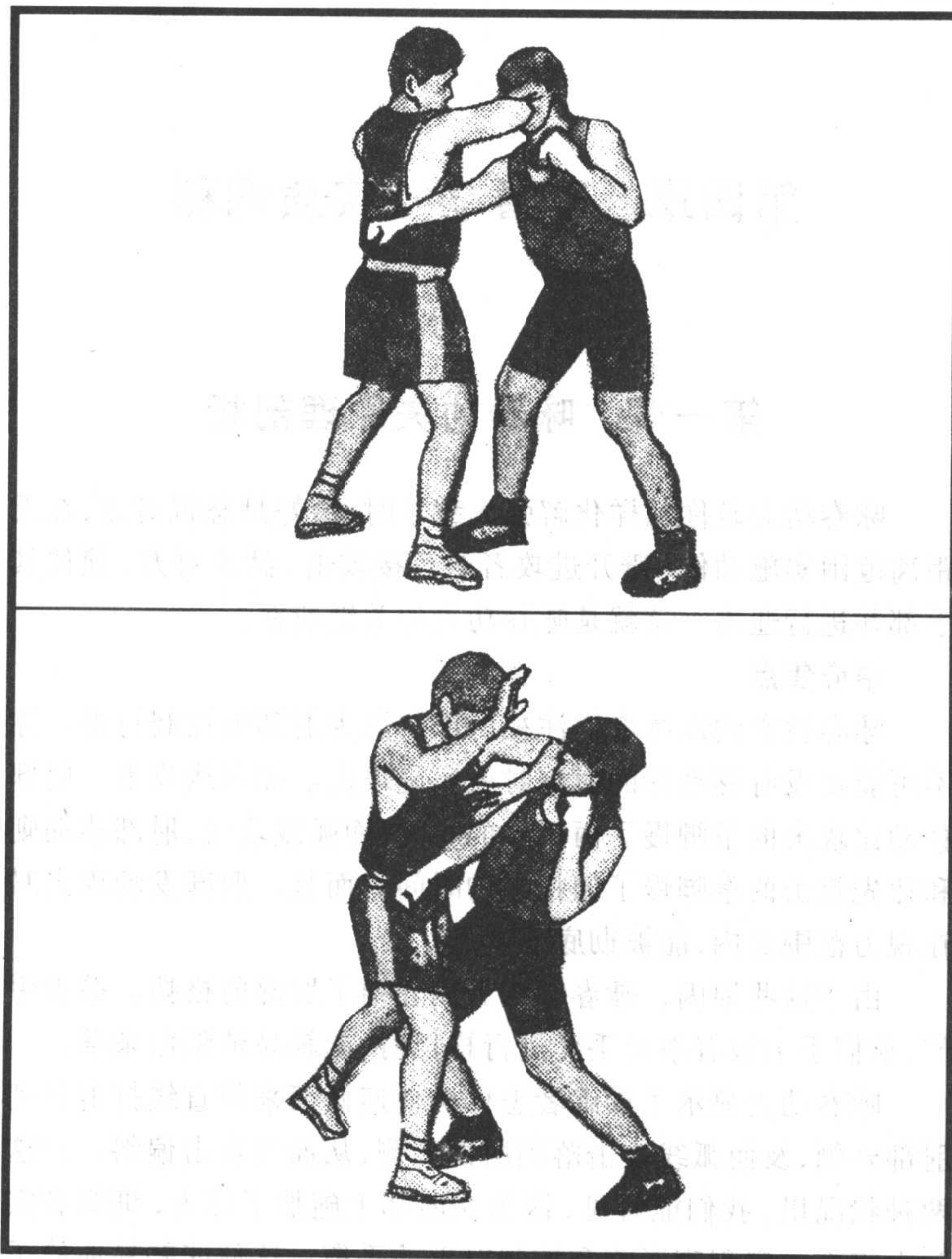
11. 我方随即用右肘攻击对手的头部。

12. 我方紧接用左肘攻击对手的头部。



13. 双方对峙,对手准备用右拳攻击。

14. 在对手的右拳攻近时,我方将身体后仰,并用右膝攻击对手的身体。



15. 我方随即用右肘攻击对手的头部。

16. 我方紧接用左肘攻击对手的头部。

第四章 咏春功夫实质阐秘

第一节 咏春功夫原理剖析

咏春功夫教你怎样化解强大敌手时,最好是怒视对方,在近距离范围实施动作,避开进攻者的直接攻击,戳击对方,锁住其手部并进行迎击。这就是咏春功夫的关键所在。

中心焦点

咏春教它的训练者们注视肘部,因为肘部能控制打击。你不可能在没有移动你的肘部时就实施攻击。如直线攻击,肘部移动比攻击的拳脚慢了两拍半的时间,而弧线攻击,肘部移动则和比先攻击的拳脚慢了四拍半的时间。而且,肘部发动攻击时在视力范围之内,能被彻底地看见。

由于这些原因,咏春训练者们介绍了肘部的格挡。拳击手们,他们手上戴着拳击手套进行格挡时,能轻易地阻击来拳。

咏春功夫显示了训练者怎样诱使迎面而来的直线打击落到肘部外侧,及使弧线攻击落到肘部内侧,从而使攻击偏斜。在这两种状况里,我们能看见,因为左肘部上施加了压力,训练者实际上将在一定程度影响和控制对手的平衡。这便能轻易地给予对手连续的打击。

咏春功夫使用许多腿部的练习及反复的训练来加强腿部和身体的协调能力。但训练的目标的不同;训练者不通过使用

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

步法来躲避击打，而一般用反击来应付对手的击打。

咏春拳手则通过控制对手未加防备的一面使对手的肘击失败。此两种战略均未提供固定的目标及攻击一些敞开目标的同时用贴近的肘部封住其手臂的动作。

当对手用勾拳进攻时，咏春的反应则是用拦手或标手阻止对手的进攻。同时用另一只手臂击打对手的头部和身体。

当勾拳进攻时，咏春的反应是用斩手或伏手阻止对手的攻击，并使用另一手臂攻击其头部和身体。

咏春功夫有四项原理，即：近距离，小能量，低消耗和短时间。它们是相互关联的，每项原理都是同等重要。现将这些原理详细解释如下：

近距离——缩短你和对手之间的距离，咏春风格就能出入于敌手之间而立于不败之地。然后再以敌手意料不到的速度接近他。一旦位于敌手的理想格斗范围之内了，咏春功夫实战者就得阻挡敌手进攻，袭击他的肢体，使之不能发挥全部功力。

小能量——不浪费动作。咏春功夫无论是进攻还是防卫，实施动作时都讲究节省体力。遇到敌手进攻时，在一般情况下，咏春风格都是躲避进攻，或者使进攻的路线受阻，以达到节省功力的目的。这时，以最小功力即可成功的反击对手了。

低消耗——在中心线上的格斗。沿着人体咏春想象中心线，直线出示反击动作，咏春功夫就能以较小的功力实施它的技术，还能达到提高速度和躲开敌手攻击的目的。

短时间——利用同时阻挡和反击的方法。咏春功夫能使实战者在敌手后面先迈出一步（阻挡他的原始进攻），马上向前跳出一（在敌手的原始动作完成之前，实施反击）。这样，在遇到进攻的时候，咏春功夫就能使任何技术在其达到全力之前失效。下面的技巧是咏春功夫节省原理的应用，采用的是武打和

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

自卫术。一旦实战者精通了每种技巧,即可组合在一起,配合使用。

“近距离”原理

为了有效的监控敌手的原始动作,你只需观察它的肘关节与膝盖所形成的长方形图案即可。任何技术的第一阶段,都得至少使用这四个关节其中的一个关节产生的动作,这种动作,通过某种实践能够体现出来。

水平前踢:为了反击敌手踢击,当你阻挡或者进攻敌手膝盖的时候,以脚趾朝外旋转的方法,竭力采用水平前踢法。这样,你的脚就很少能够滑离敌手的膝盖了。

“小能量”原理

为了躲避前方进攻,从侧面把你的肢体变为短距离反手姿势。然后,在敌手到达你的身体时,反击它的已经暴露出来的侧面肢体。

为了躲开强有力的前方进攻。滑动脚背,使其45度角与中心线相交。然后,在敌手通过你原始部位的时候,打击他的已经暴露出来的侧面肢体。

“低消耗”原理

咏春拳法对空手道拳法。如果出力得手,咏春功夫的中心线拳法就能击败敌手传统的空手道拳法。只需在反击目标的时候,从内侧躲开空手道的打击即可。之所以要这样做,就是因为咏春拳的目标,时时刻刻都集中于中心线,而空手道的拳击力量到达中心线就结束了。

技巧是向外抬手,阻挡中间部位的拳击。然后,利用“磁铁原理”抓住敌手手腕,再利用敌手自己的手臂阻截敌手的咏春拳攻击。一旦敌手的部位固定了,反击精度就非常准确。

扰乱:为了阻挡敌手的手技,总是扰乱他的手臂打击肘关节

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

或者比手臂高出两寸的地方。同样的方法也能用来扰乱敌手的膝盖,阻止腿踢的技术。

在你即将实施动作的任何时候,都得用膝盖顶住他,使他失去平衡,腿部不能动弹,从而无法踢击,你还可以以踩脚的方法实施动作,从而控制住对方的脚部动作。

然后,利用踢击方法,破坏他的平衡。再利用你的手臂去控制他的双腿,向前拉动他的上部肢体,进而打击他的腿部。

抬手阻挡:而是在格斗中实施动作。用你的前臂和肘关节躲开向上的拳击。与此同时,向敌手面部实施钩拳。

低位阻挡:是在踢击中实施动作。利用你的肘关节,打击敌手膝盖的内侧。

外前臂阻挡:利用你的肘关节躲开敌手肘关节。与此同时,拳击他的下巴颏或者太阳穴。这种阻挡方法和“开门”原理一起使用,效果极佳。

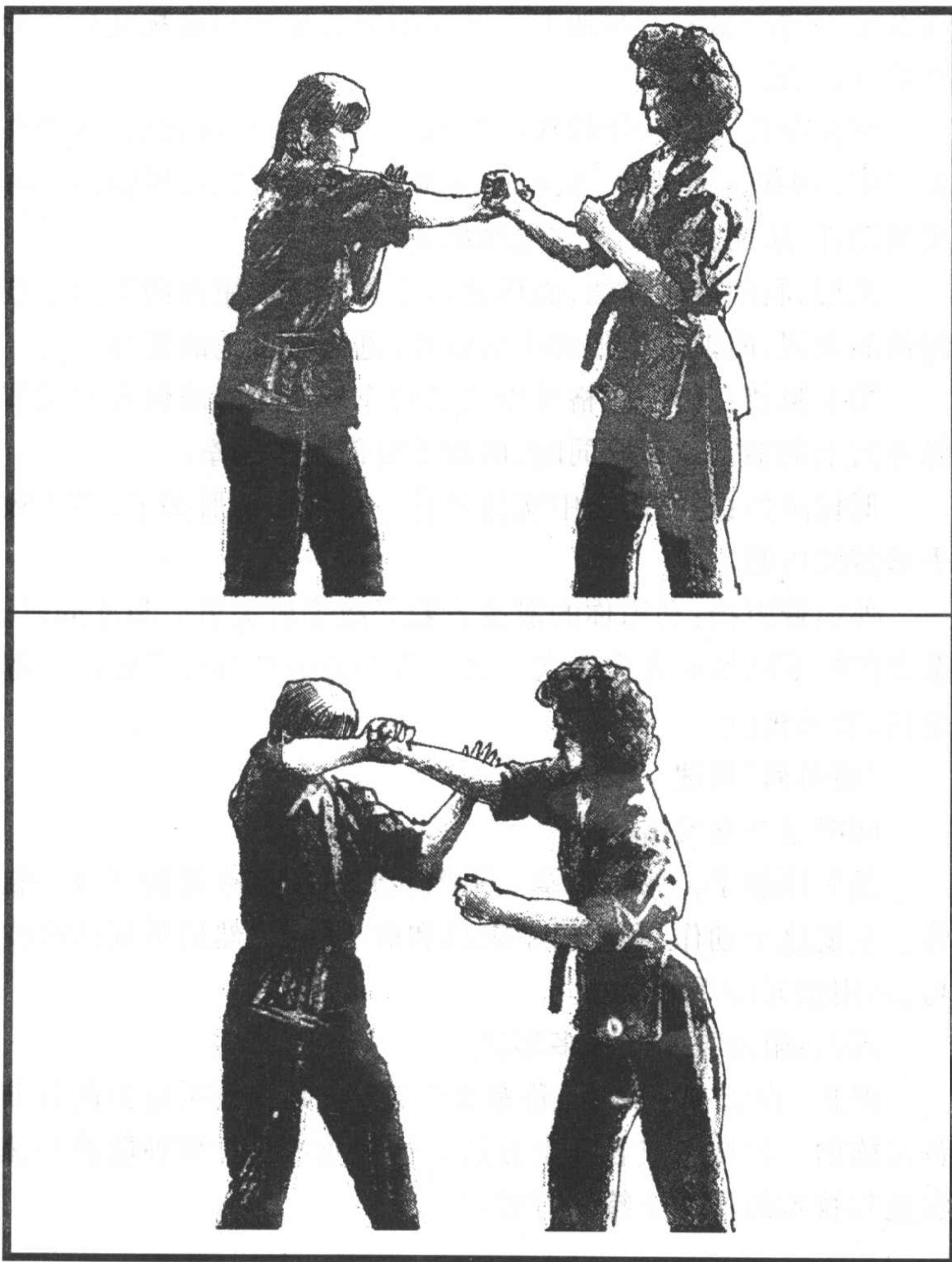
“短时间”原理

同时阻挡和反击。

是利用前手,张开手掌。阻挡和同时反打或者钩打敌手肢体。重复这个动作,利用后手阻挡和前手拳打,然后重复两种技巧,利用张开的手背阻挡。

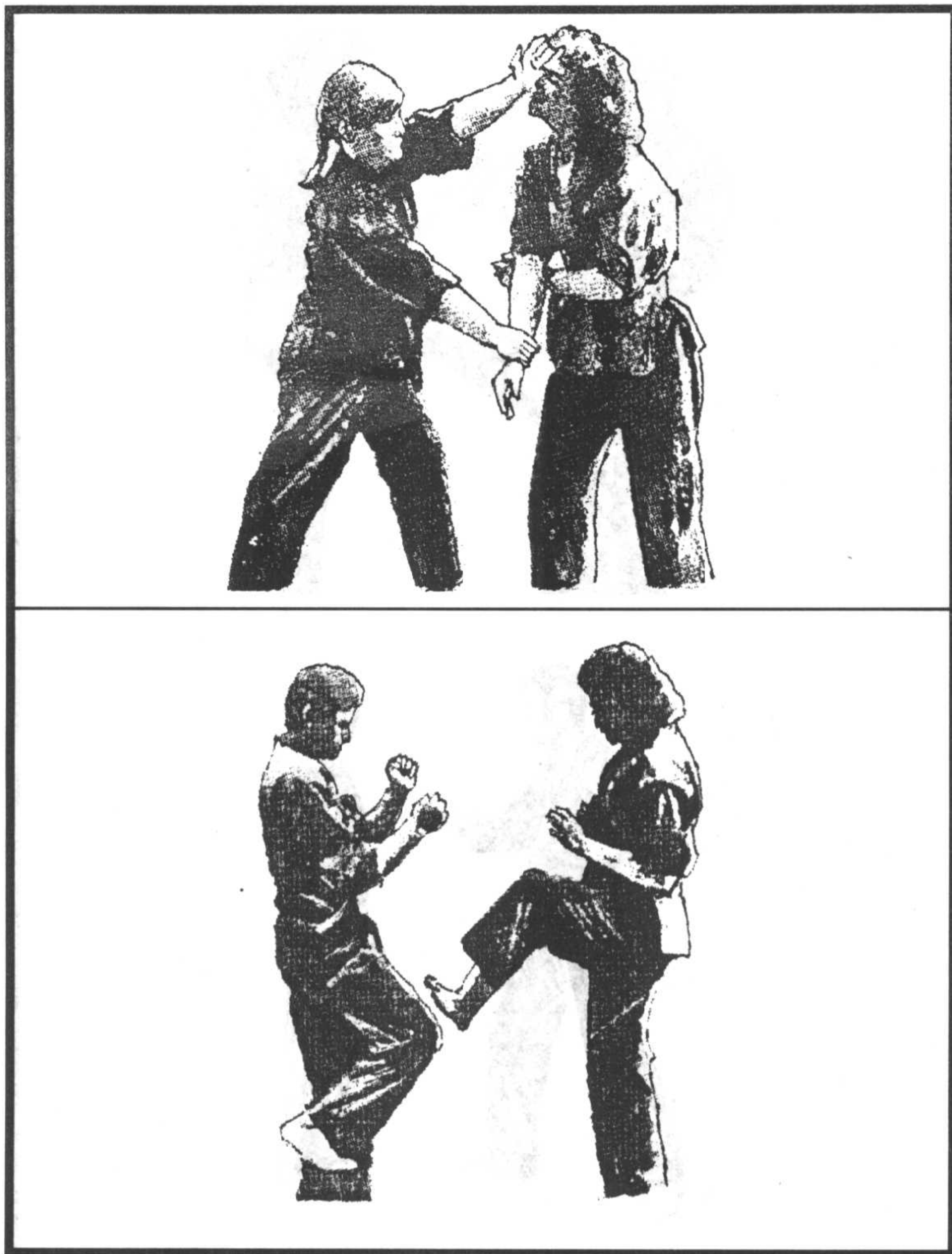
阻击:阻击技术有很多形式。

但是,在所有形式中,你都会发现,它是在敌手打击前就准备实施的一种技术或者反击方法,这种战术对付那种能够快速实施其技术的格斗士特别有效。

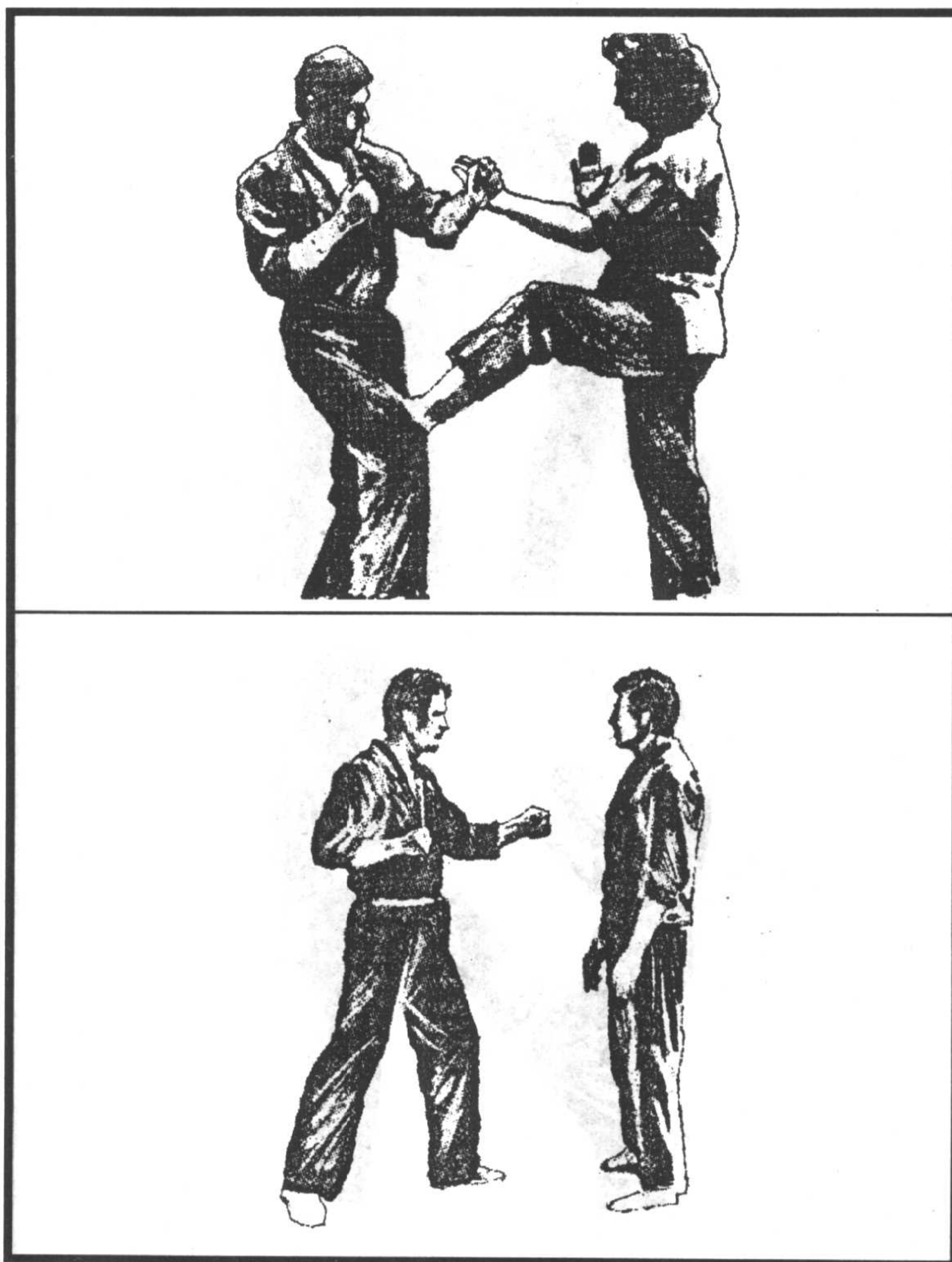


1. 对手用右拳向我方发动攻击，我方用右手阻截，并抓住对手的攻击手。

2. 我方用左手猛击对手的肘部。

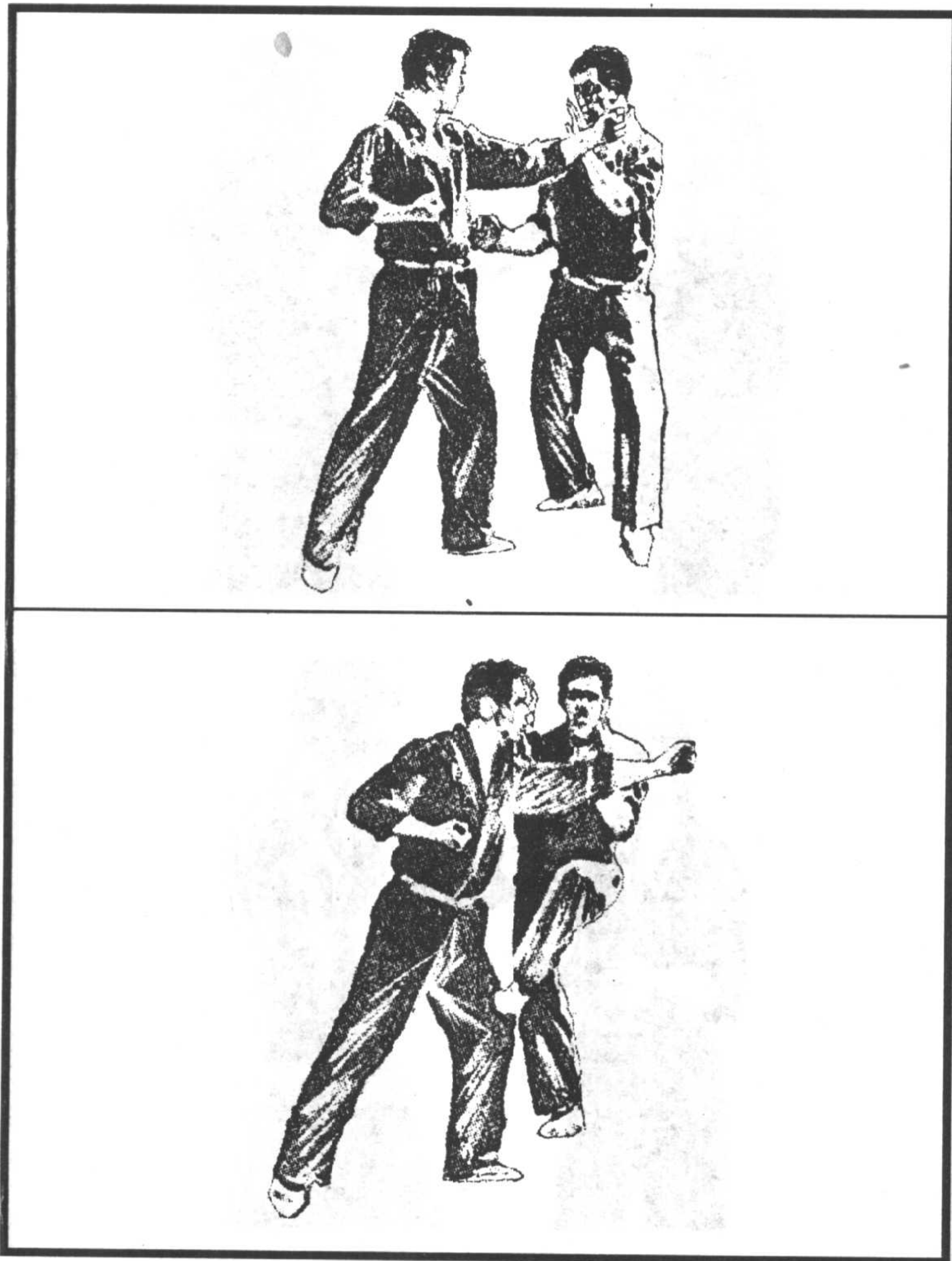


3. 我方随即击向对手的头部。
4. 对手准备起右腿攻击,我方提左腿准备阻截。

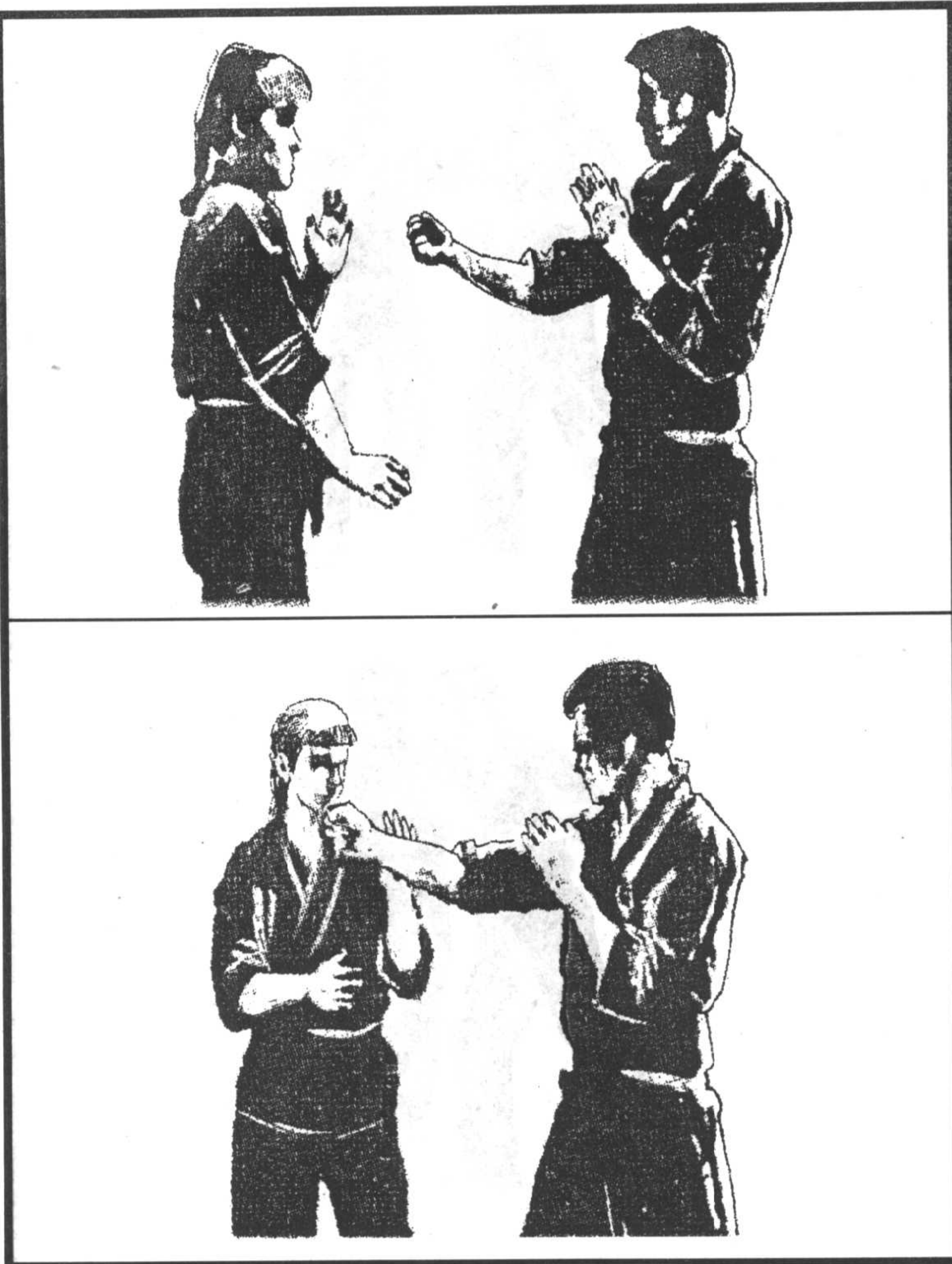


5. 我方用左腿阻截对手的踢击腿。

6. 双方对峙,对手准备用左拳攻击。

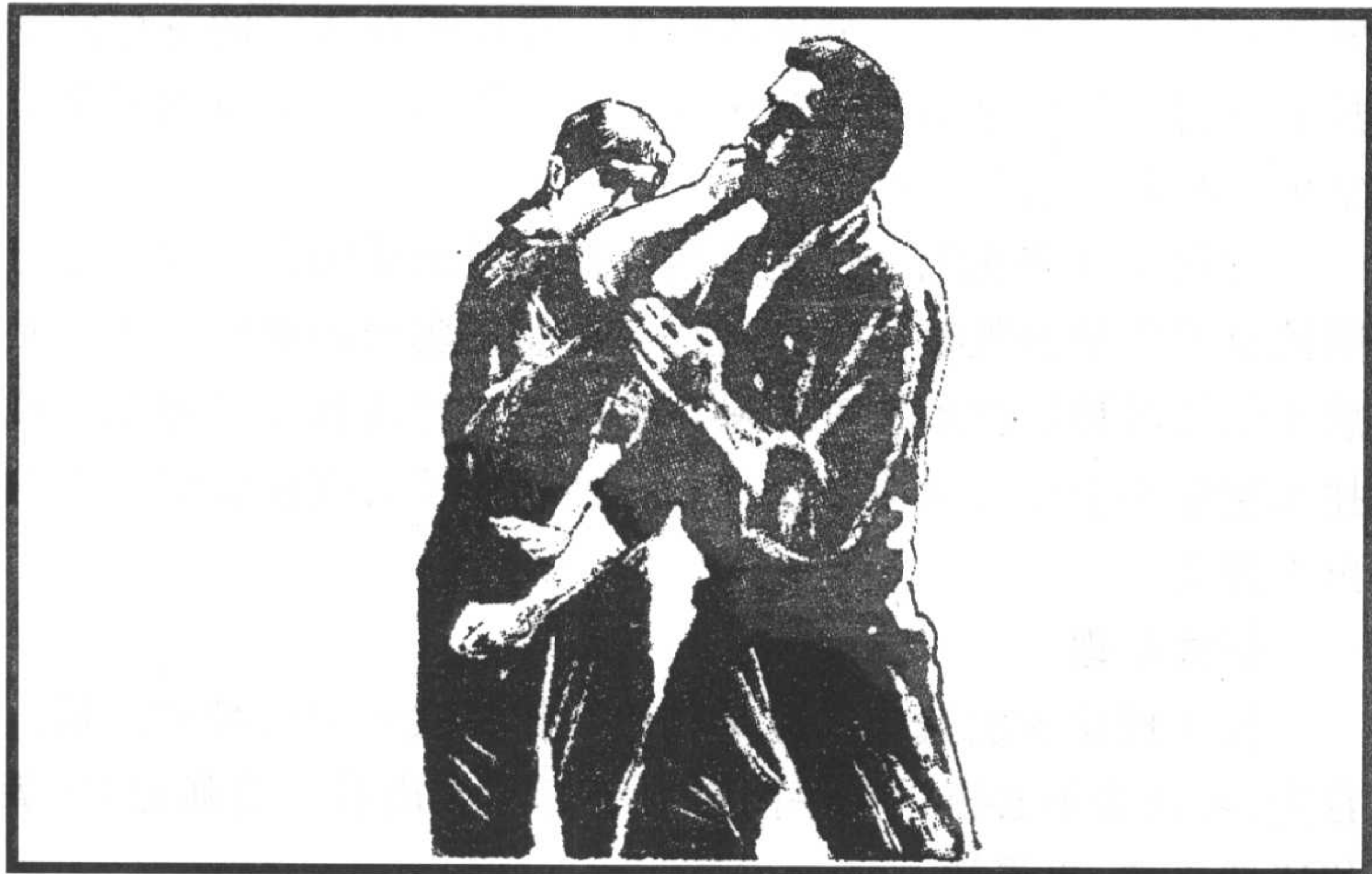


7. 当对手的拳攻近时,我方控制住对手的进攻手臂。
8. 我方随即迅速用左脚猛击对手的前腿。



9. 双方对峙,对手准备用右拳攻击。

10. 当对手用右拳攻击时,我方用左手阻挡。



11. 随即用右拳猛击对手的头。

咏春拳中有种控制对手手臂的手法，具有很高的实用价值。现将其原理详细阐述如下。

传统基理

很多的传统武术体系中都强调习武者一手护侧胸或臀部，一手出拳阻截或打击目标，同时，这些传统的武术还在探求习武者完成战术任务之前使用攻击技术或阻截技术。

传统武术的潜层理论要求学员在冲拳动力下采取的行动与反应是：习武者以一手出拳或阻截对手时，利用臂部为轴心产生打击力。在与有经验或受过训练的斗士对打时，这种潜层理论形成的打斗动作效能不好，从臀部发出的冲拳虽然力大，速度太慢，无法对付大多数技能娴熟的对手。

传统的阻截技术使用的效果也不算太好。阻截动作也在瞬

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

间削弱了自身武器的充分发挥效能。传统阻截技术的特性使它只能应付那些单手出拳的对手而无法摆脱那些技术及战术都非常全面的拳手们带来的危险。

有些人或许在想，快速度地双臂交替出拳的阻截术一定能阻挡对手传统的阻截技术，这是一种非常聪明的想法。将一手放于腰部的传统技术速度太慢，不能快速打击目标。传统阻截技术通常要求拳头紧握，这个动作也妨碍了力度强大的手臂的出击速度。

新式基理

控手理论在实践中的应用克服了传统武术中的种种不足。首先，习武者不必再以单手阻截对手，而且，出拳力更强更大，拳的速度更快，更灵活。

习武者将双手放于自己与对手之间，综合地应用阻截技术是这种新式理论的基础。开手而不是拳头的技术使动作快速放松，没有过多花脊的动作打击能迅速出击目标。

从技术上讲，控手就是习武者对对手的双手或武器的一定位置的阻截、诱降和定位，控手可以说是一种综合性的打击动作。控手强调打斗者在打斗中的最基本反应和最有可能的进攻技术——出拳猛击脸部的动作。类似的这种反击技术是武术家自我保护的必需武器，因为自我保护是每个习武者最原始的动机。

控手训练

控手训练首先要求两位习武者连续地以综合性出拳来应付对手的拳击。这种练习能帮助习武者发展打斗的必需技术以应付各种不同的手部技术地进攻。控手技术训练中，两位习武者要连续地为对手的拳击和打击技术作出正确反应。连续训练还能增强练习者的柔韧性，迅速适应状态的改变（指打斗动力的变

化)。

持续的控手训练使两位练习者能在重复中得到更多的感觉。不停止的重复训练能使练习者改掉错误。进攻的感觉要比直观的原则重要得多。

控手训练的方式很多,这里,我们为练习者介绍一种简便的方法。

1. 对手先向你的头部出右冲拳,与此同时,你出左手用手部、腕部或前臂向内阻挡,也可以向外滑挡对手的冲拳。你的阻挡可能不能迅速地移开对手的冲拳,因此,你的这个阻挡动作只是为你反击对手的第二次出击准备。

2. 右外阻击动作之后要紧接一个左阻截动作。一些形成剪式的菲律宾格斗式是可取的(指你的后手臂放置于对手的前臂外侧形成剪式),这种动作可使对手的前臂残废,对付连续不断的多形式拳击,外阻截技术很有效,而且有利于你下一个冲拳的出击。

3. 随即你的左手将对手的手臂下压,陷诱。

4. 这种下压、陷诱技术可为你的右手直击对手的脸部做准备。当你完成右拳攻击时,你的对手会用左手阻截。保证足够的训练时间才能熟练技术。

传统手技与控手技术

当你与对手接触时,你的双臂与对手双臂的四点式接触的速度要快于传统的单手臂阻截的接触。陷手训练真正的目的在于对付多方位的进攻。

传统的左右手轮流进行的单手阻截速度慢,还会给对手以反攻的机会。遵循陷手的原则,你就可以在对手出拳的瞬间制服对手。

控手使用的目的不是仅局限于左右两下的进攻,而是要求

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

进攻的连续与简易的特点(当然,控手不可能是让你阻截对手的每一次出拳,关键是要抓住时机,制服对手)。

尽管控手只是武术中的一个小小的技术,这种技术却能为武术家们带来不少的益处。控手技术要求手眼并用,反应敏捷,灵活性与威胁性并用,武术的复杂手技并不是拳击家能掌握的。

控手技术以手为反攻的主体又灵活多变,能在很大程度上增加人体的肌肉本体感觉。你可以使用不同的打击方式和武器来完成控手技术,比如,你可以利用肘击动作来练习四点接触式的控手技术。

控肘技术

1. 对手用右肘攻击你的头部时,你以一手迅速阻截,阻截位置应该是对手的肘部,并迅速抬起左手放于你的脸前。

不要只靠右手能迅速阻截对手坚硬的肘击,正确做法是:慢慢地下压,诱陷对手的肘部,排除对手肘部对你脸部的威胁,禁闭对手肘部控制其打击动作,使其不再对你构成威胁。练习控制对手的感觉很重要,这种感觉可以给你生还的机会。

2. 当你的左手控制了对手肘部之后,右手迅速滑至对手的上臂,用力向右扫对方的肘部使你站在对手进攻范围的外侧。

3. 左手下压,诱陷对手肘部。

4. 为你创造水平或肘击的机会。为安全起见,练习时肘击的速度要慢,直到完全掌握。

有些人可能认为控手技术要比控肘技术实用,因为大多数人是用手而不是用肘来进攻。当然,更多的时候你的对手是用手进攻你而不是以肘进攻你,这一点并不绝对。

只要掌握好技术,你可以对付任何一种类型的进攻。做一些控手技术训练,再掌握了控手技术的原理,你能处理各种紧急

情况。

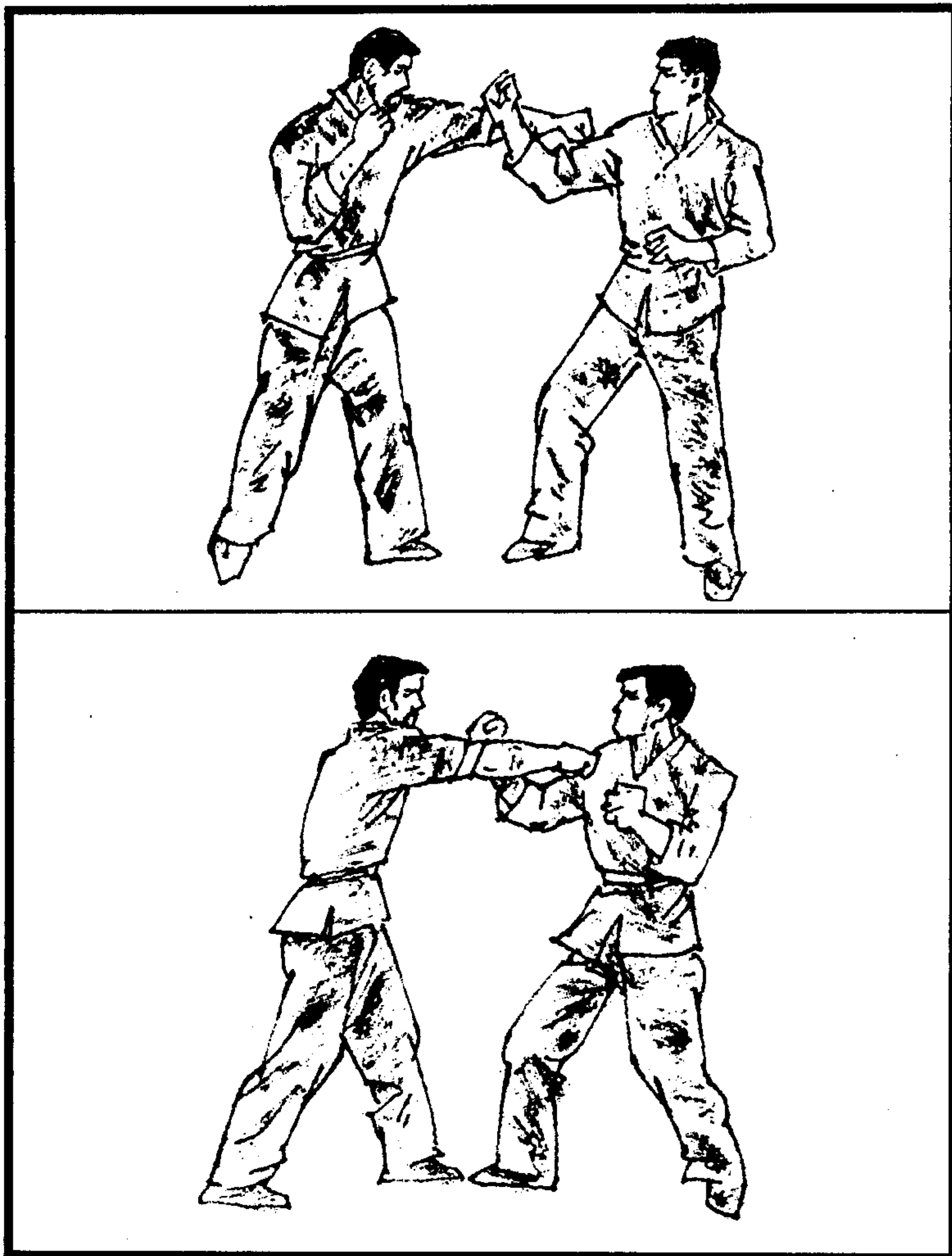
种类繁多的理论

控手训练的交换与交流使这种技术变成一种复杂的打斗技术。你可以在打斗中同时使用左右两种控肘技术。具体做法是这样的：1. 你的对手用右水平肘攻击你的头部；2. 你用左手阻截；3. 你在摆脱掉右侧的威胁时，右手下压，诱陷对手的肘部，抬左手并用肘击反攻，4. 右手随之清除身前的障碍，再用右肘猛击对手。

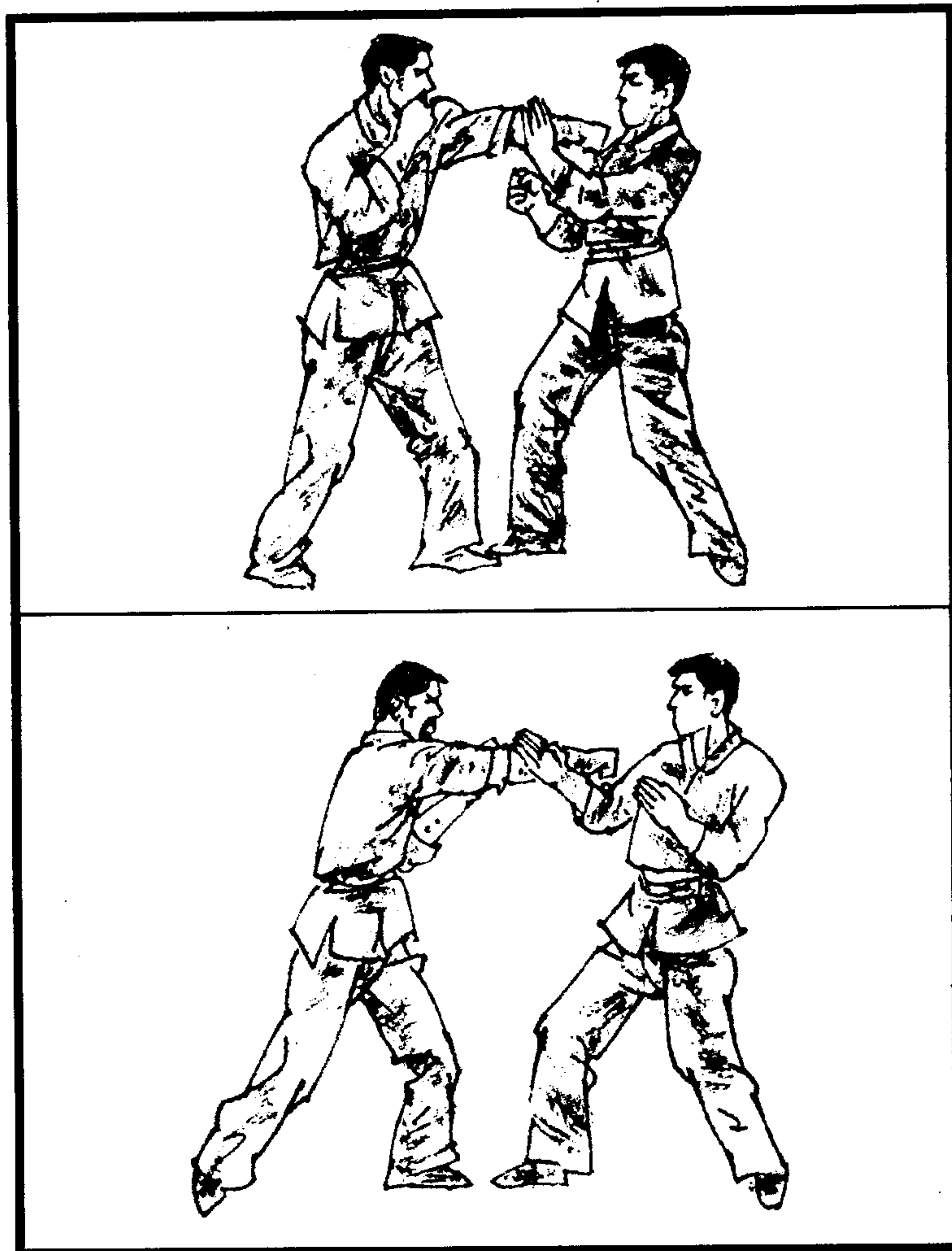
值得注意的是，垂直的肘击仅限于练习中使用，习武者动作要有灵活性，肘击可用于打击对手的任何部位。

你还可将控肘技术变更为另一种打斗方式：1. 对手以水平肘攻击你头部，你以左手阻截，2. 使用你的右手之前要清除你身前的障碍物，你可以用前臂打击对手肋部，3. 上右手，后拖对手前臂，消除对手的肘击动作，4. 用左垂直肘打击对手的肱三头肌，5. 以左手下压、控制对手肘部，6. 最后，以垂直右肘猛击对方。

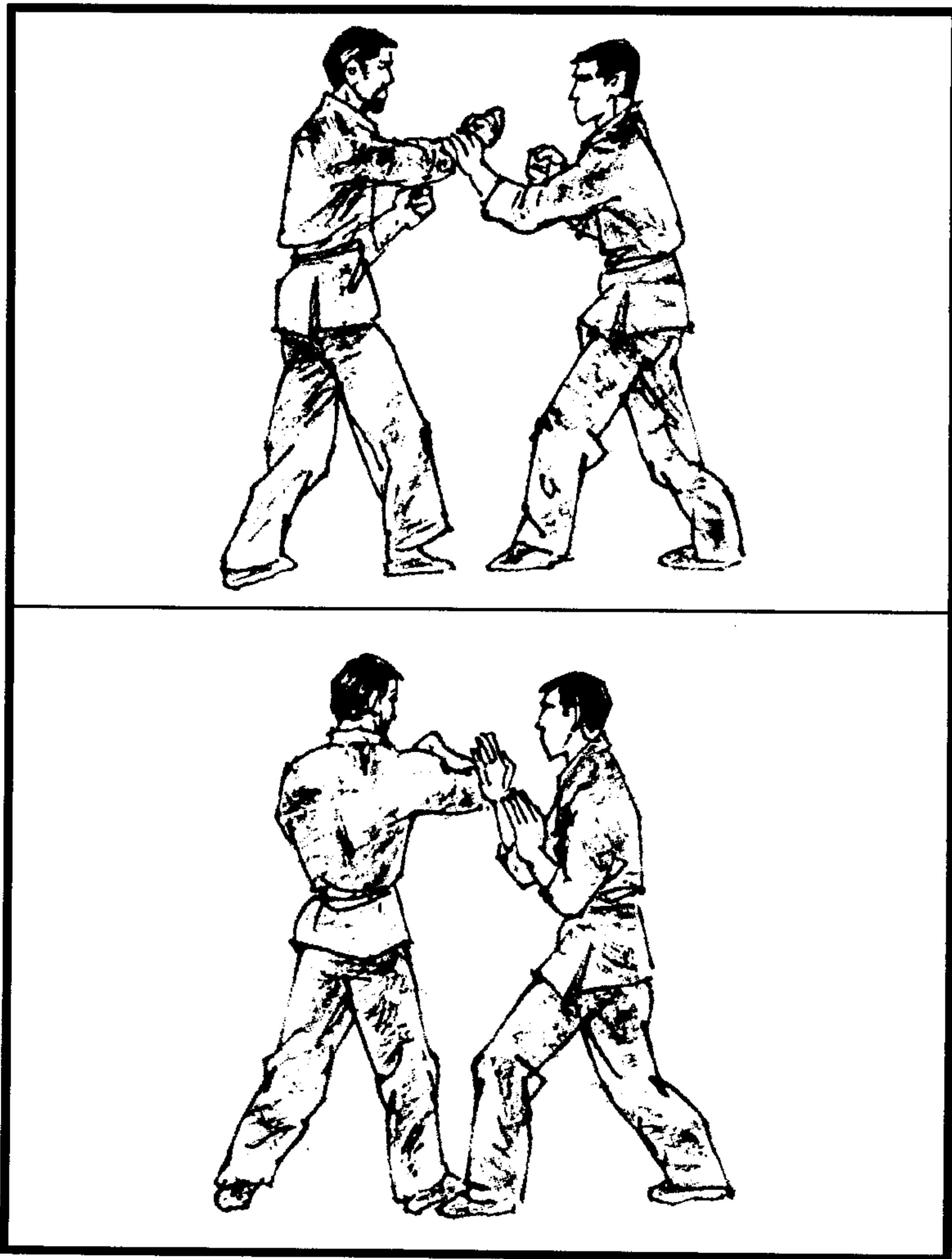
使用控手技术时应该注意两点：首先要刻苦训练，熟练掌握动作要领，只有这样你的技术才能有长进。其次，训练时要切实完成各个部分的训练计划。



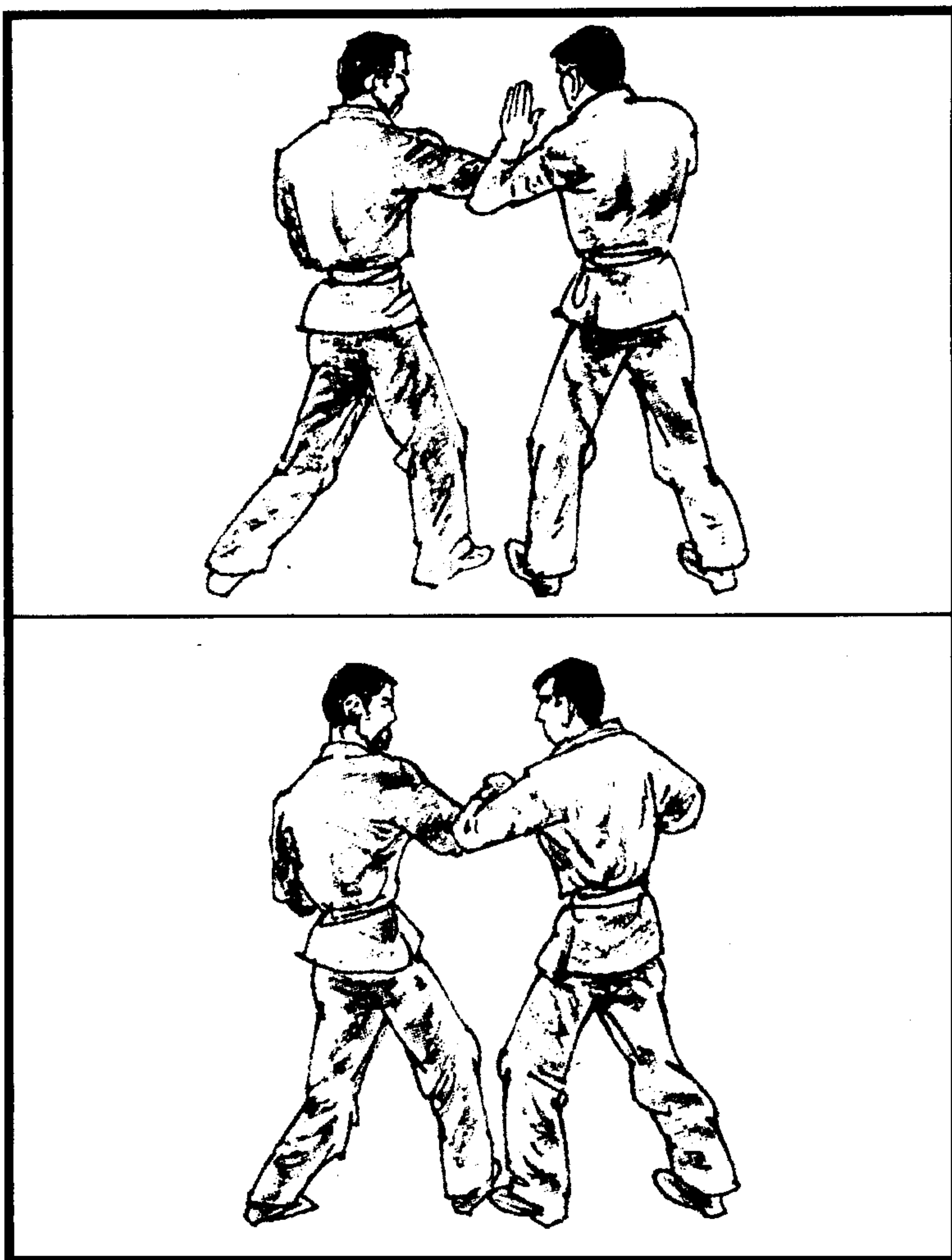
1、2 为传统的阻截技术,速度较为缓慢。并且是左右手交替单独使用。



3、4 为现代的阻截技术,是双手并用,且同时出击。

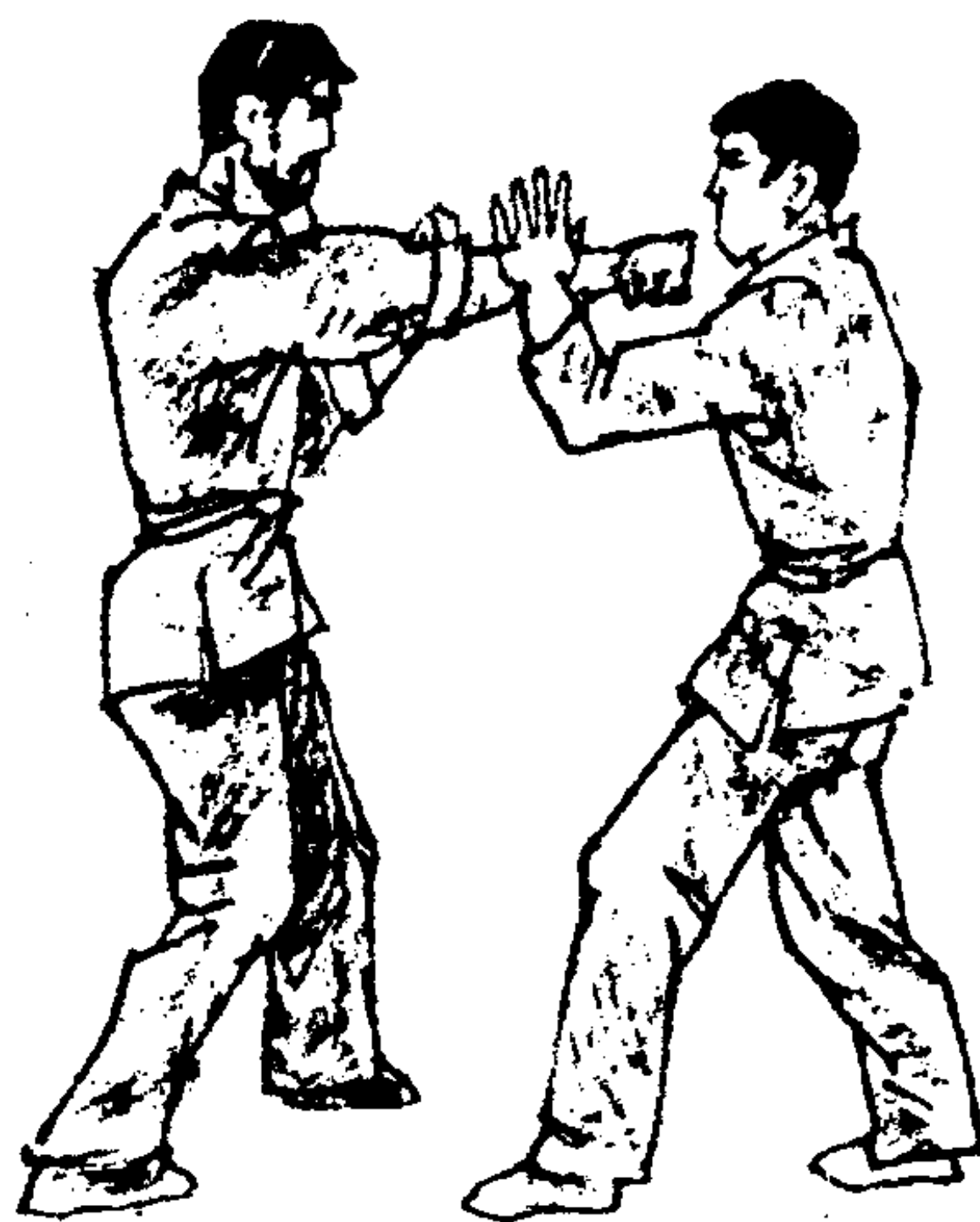
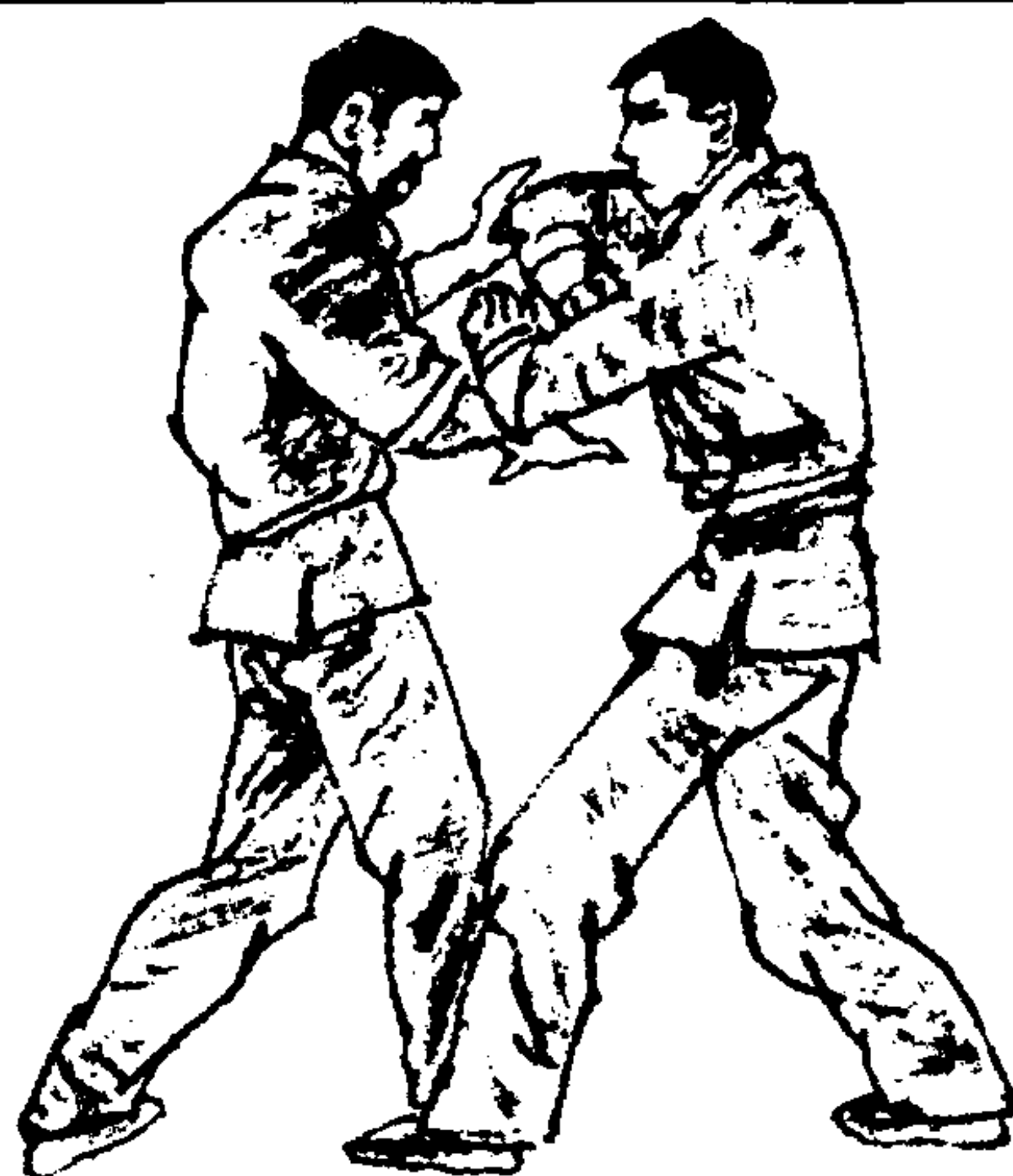


5. 对方准备用右肘攻击我方的头部,我方用左手格挡。
6. 攻击者随即用右肘攻击,我方迅速用右手阻截。



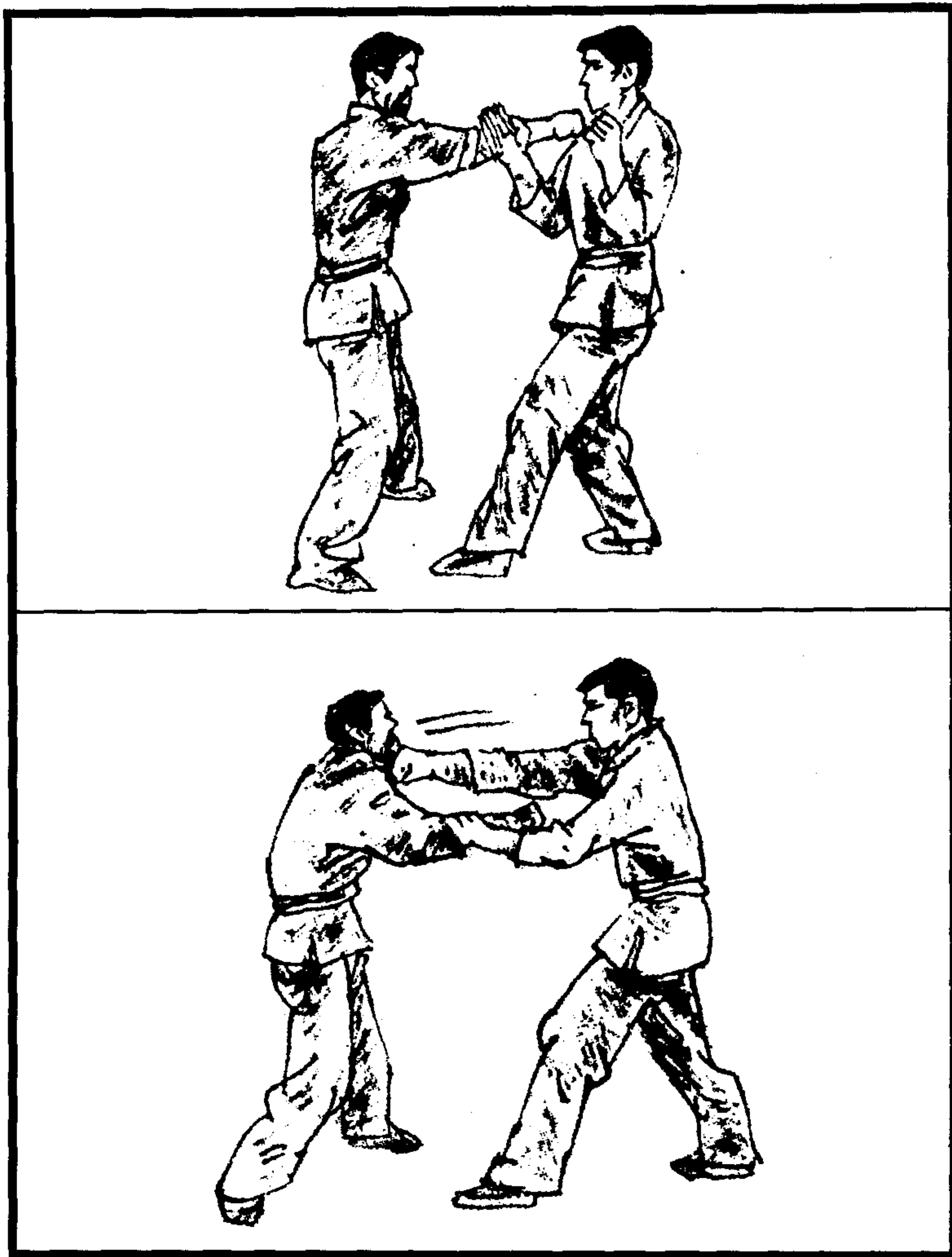
7. 我方用左肘阻截对手的右肘攻击。

8. 我方用左肘下压对手的右肘攻击。



9. 我方用左手阻截对手的同时,用右肘砸击对手。

10. 对手出右拳攻击,我方迅速用左手格挡。



11. 我方随即用右手压住对手的右肘部。

12. 我方用左手控制住对手右肘的同时，用右手发动攻击。

第二节 咏春功夫与菲律宾自卫术

咏春功夫与菲律宾自卫术是武术界中两种较为年轻的自卫术，但他们却是当今世界上练习与研究的人较多的两种功夫。两种技击术都是在抵抗强大敌人的背景下形成与发展起来，咏春拳以前主要教授弱女子如何击败大男人，而菲律宾自卫术主要用于抵抗外国侵略者上。两种技击术在近战中能发挥巨大的作用，他们的共同点要比一般人想象的要多。

咏春拳的渊源

当著名的古刹少林寺被官兵一把火烧为平地后，只有六个生还者：一个名叫伍枚的尼姑与五个少林和尚。伍枚师太擅长武术，授艺于叶咏春，后者最后创造了咏春拳。

叶咏春定居在佛山，当地的一富户垂涎于她的姿色向她逼婚，叶咏春不愿与这富户订亲，所以提出如果她能空手打败他，他就不要再打扰她，富户答应了。

当时，伍枚师太已经教了叶咏春少林的功夫来应付叶咏春与当地这一富户的较量，在与伍枚师太的练习中，叶咏春觉得少林的功夫过于刚硬不适合她，所以她稍微加以变动与改进，这就是后来的咏春拳。

运用咏春拳的拳理，直接与简洁的动作，流畅的攻击，叶咏春最后击败了逼婚的富户。

菲律宾技击术的发展

16世纪早期，西班牙军队在其首领的指挥下侵入菲律宾，并在沿海建立了有菲律宾人、中国人、印尼人居住的殖民地。西

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

班牙征服者发现他们正处于擅长菲律宾器械技击术的米沙鄢人中间。由西班牙人占领的菲律宾群岛上,武术是被严格禁止的。然而热衷于武术的人仍是偷偷地坚持练习,并且把他们的技击动作隐藏到宗教舞蹈的动作中去,以此来迷惑侵略者。

练习菲律宾自卫术的人很勤奋,主要练习动作的准确性,敏捷性与灵敏性。他们与挥舞着锋利长剑的侵略者进行战斗,来保护自己和自己的同胞。由于西班牙人的长剑能够砍断菲律宾人的藤棍,菲律宾技击术的练习者们发展了一系列打击身体与四肢上神经的击打动作,这样他们就能够利用致命的一击来解除敌人的武斗或使敌人丧失战斗能力,一个菲律宾自卫术的练习者能与多人打斗。

防守技术

尽管咏春拳和菲律宾自卫术中存在着进攻技术,他们的技术结构仍以防御为主。在咏春拳的训练中,学员们学习对各种戟的防御,如拳打,擒拿和踢法等,学员们学到对这三种形式有效和新颖的防守动作。然后通过极手与木人桩的练习,学员的感应能力与反应能力得到提高,他们对于动作的理解与运用水平也大大提高了。

菲律宾的技术是建立在对12种角度进攻的防御动作的基础上的。他们相信绝大多数的攻击,如果不是从特定角度发动的攻击的话,是按照这12种角度中的一种。菲律宾的徒手与器械的防卫动作是可以转换的,这样学员对任何形式攻击都不加思索地进行防卫。

进攻技术

咏春功夫的进攻技术是建立在它的“进入方式”上的,这个“进入”技术是用来缩短与对手间距离的,需要注意的是,“进入”的时候你还继续保持防守姿势。在咏春拳选手进入的时候,他

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

已经在他和对手的距离之间找到一个“基准点”，一到“基准点”，咏春拳选手就开始诱敌出击然后再运用边打边防的技术进行反击。

菲律宾练习者运用“挑选”技术安全地缩短与对手之间的距离。这些“挑选”技术是一些假动作或是变向的击打动作，目的是诱使对手做出防御动作。一旦对手的防御动作做老，他就难以抵抗进攻者紧接其来的攻击了。这种“进入”的方式是诱使对手露出原本防护得很好的部位。

中线原则与零点理论

咏春拳绝大多数技术是建立在“任何时候都要防护好自己的中线”这个原则的基础上的。通过紧密防护自己的中线，对手将不得不从两侧进攻，这样就有利于我们迎击或化开他们的边侧攻击。同时，通过防护好自己的中线，对手不得不从两侧进攻，咏春拳练习者就能对敌人自己暴露的中线位置进行攻击。

菲律宾技击术的打斗原则是建立在“零点”理论的基础上的。“零点”就是对手毫无击伤力量击中的部位。在菲律宾技击中，有两人“零点”：一是对手进攻一开始或进攻动作结束时一瞬间可以击打到的部位，这两个时间击打的力量是最小的。在我们阻挡或是躲闪一个击打动作的时候，我们将这两个“零点”区域暴露给对手，让他们打到，因为这两个区域很容易同时也经常可以让对手打到。当对手用全力击打时，菲律宾技击者可以通过阻挡或是引化对手的运行路线，使他们击打到“零点”区域，这样所受到的攻击力量就大大减小了。

灵敏性对颠倒性

咏春拳之所以著名，是因为咏春练习者具有觉察对手进攻的敏锐的洞察能力，他们甚至可以知道反应对手攻击意图的一个动作有多快。当对手发起攻击时，咏春拳练习者顺着对手的

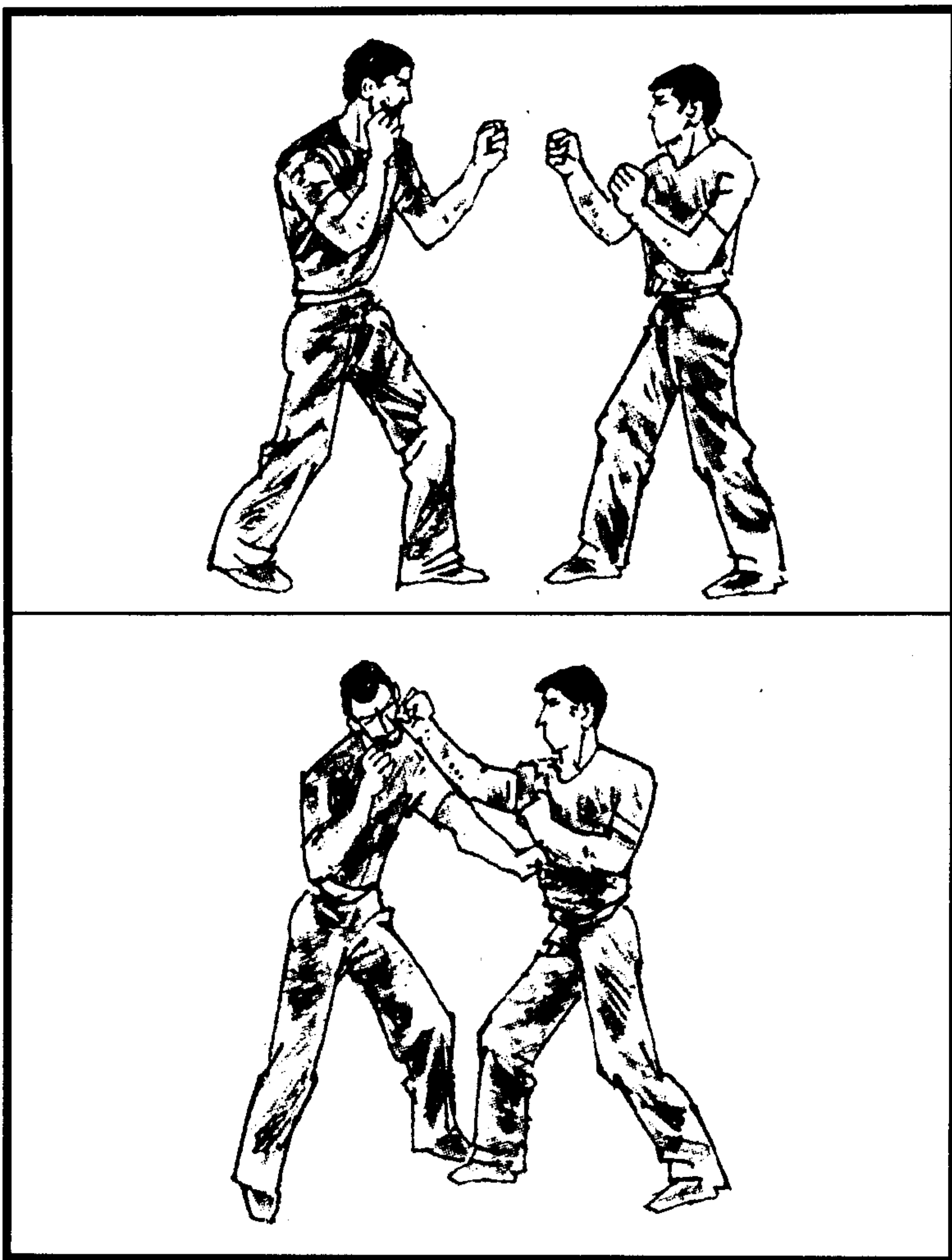
格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

攻势,化掉对方的进攻或是控制住对方的肢体,使对方的攻击无效。这种灵敏性使练习者们动作简洁,处于打斗形势中的控制地位。

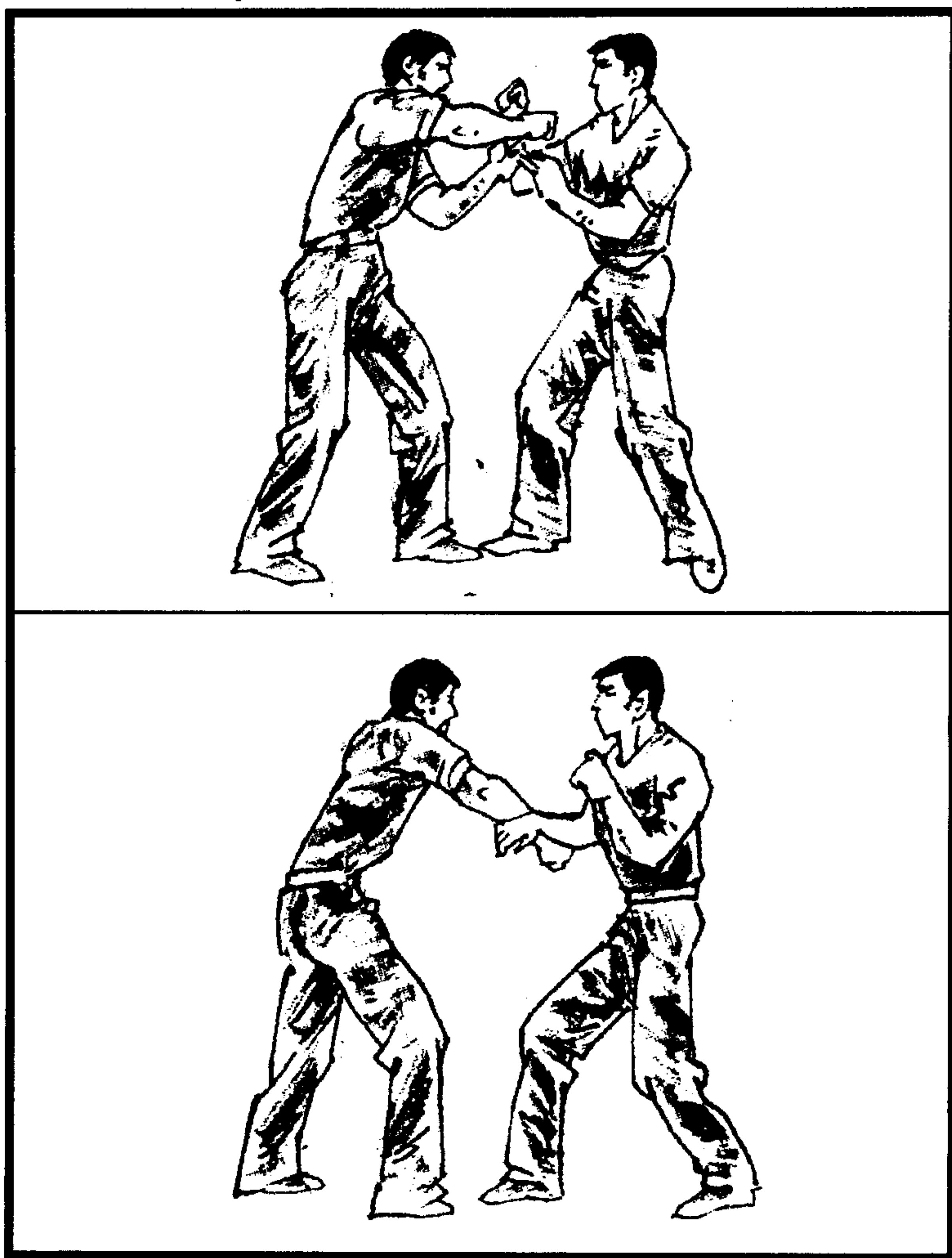
菲律宾技击术的“颠倒”技术是用来反击对手的反击动作的,菲律宾练习者阻挡对手的进攻动作并进行反击,当他的反击动作被对手阻挡并反击的时候,对手将露出菲律宾练习者所预料的空当,有利于菲律宾练习者进行再一次反击。这种“颠倒”技术非常简单却很直接和极其有效,尽管这种技术动作很短促并没有绕来绕去的动作,但也需要很多练习才能掌握。

咏春拳和菲律宾技术尽管背景不一样,他们之间还是有很多相同之处。两种武术都因为要提高自我防卫能力而得到发展,具有相似的技击原则和理论,都强调动作简洁、灵敏性,洞察力和协调性的提高。还有,尽管在整个武术界中,他们相对而言是两种年青的武术,但不管在理论上还是在实用上,他们都证明了自己是两种最有效的技击术。

对左右直拳的反击

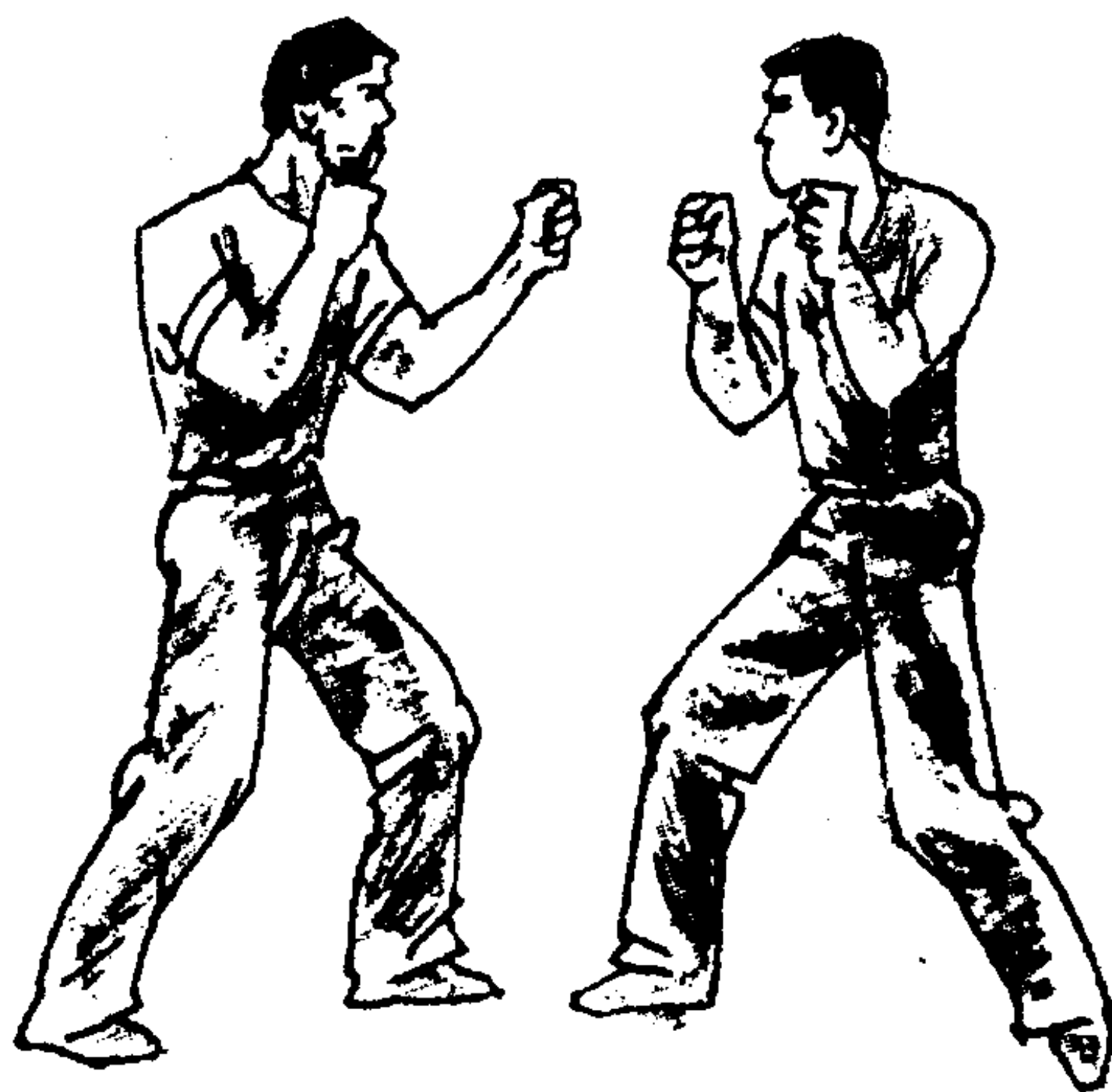


1. 双方以准备姿势对峙。
2. 当对手用左直拳攻击时，我方用左手格挡，同时用右拳反击对手的头部。



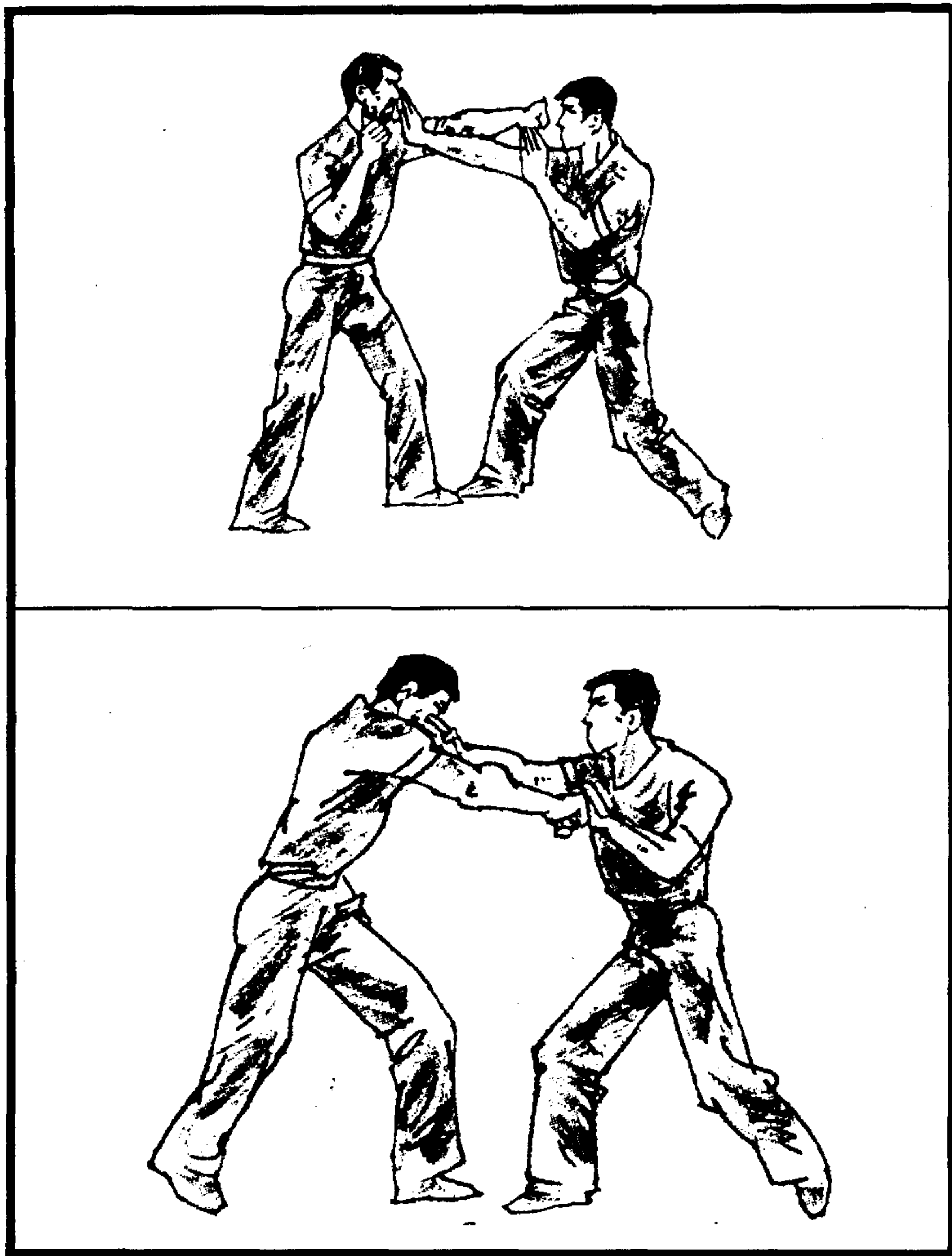
3. 我方随即用右手化开对手的右拳攻击。

4. 完成上述动作。



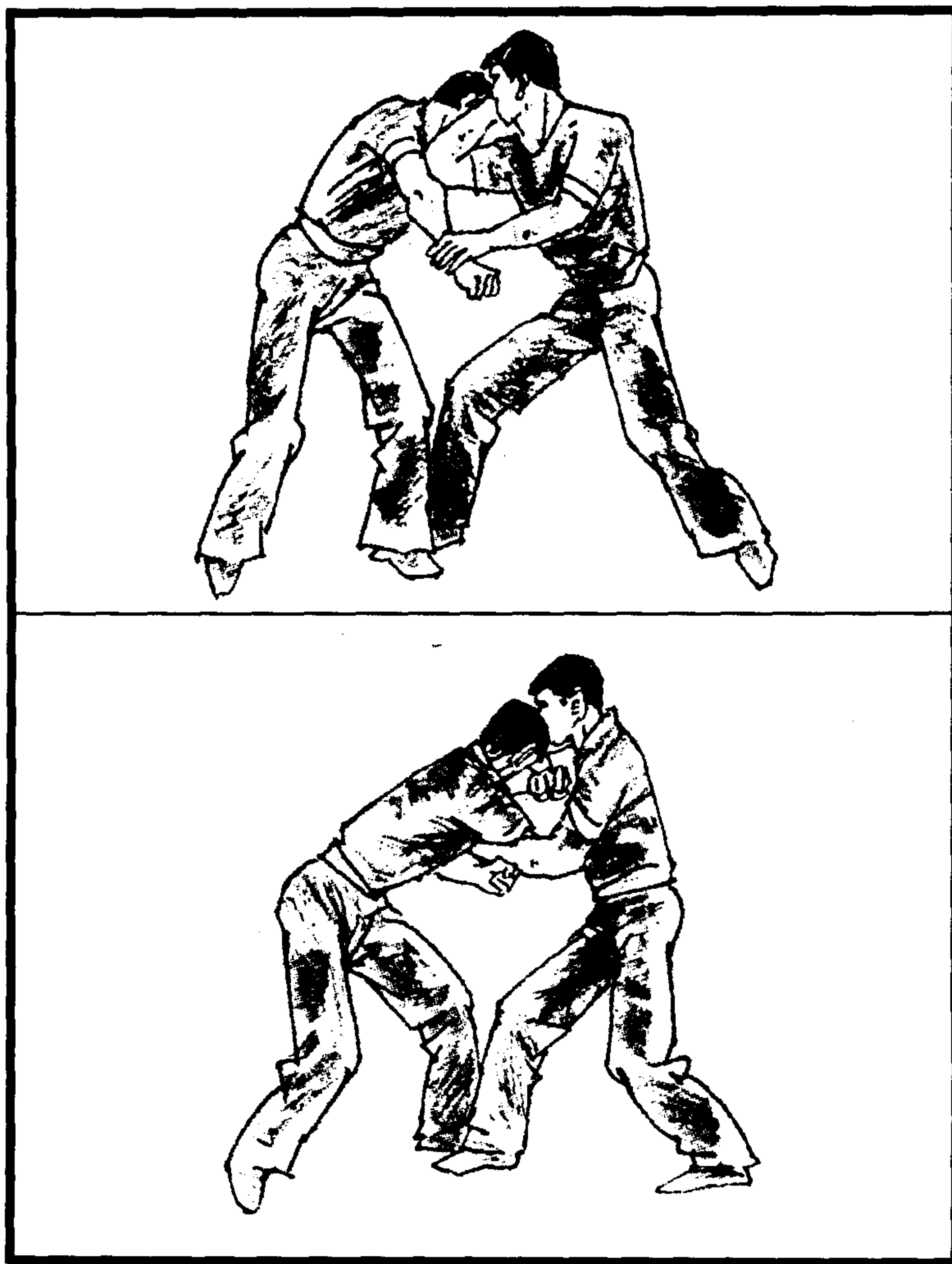
5. 我方迅速反击对手的身体中部。

6. 双方以准备姿势对峙。



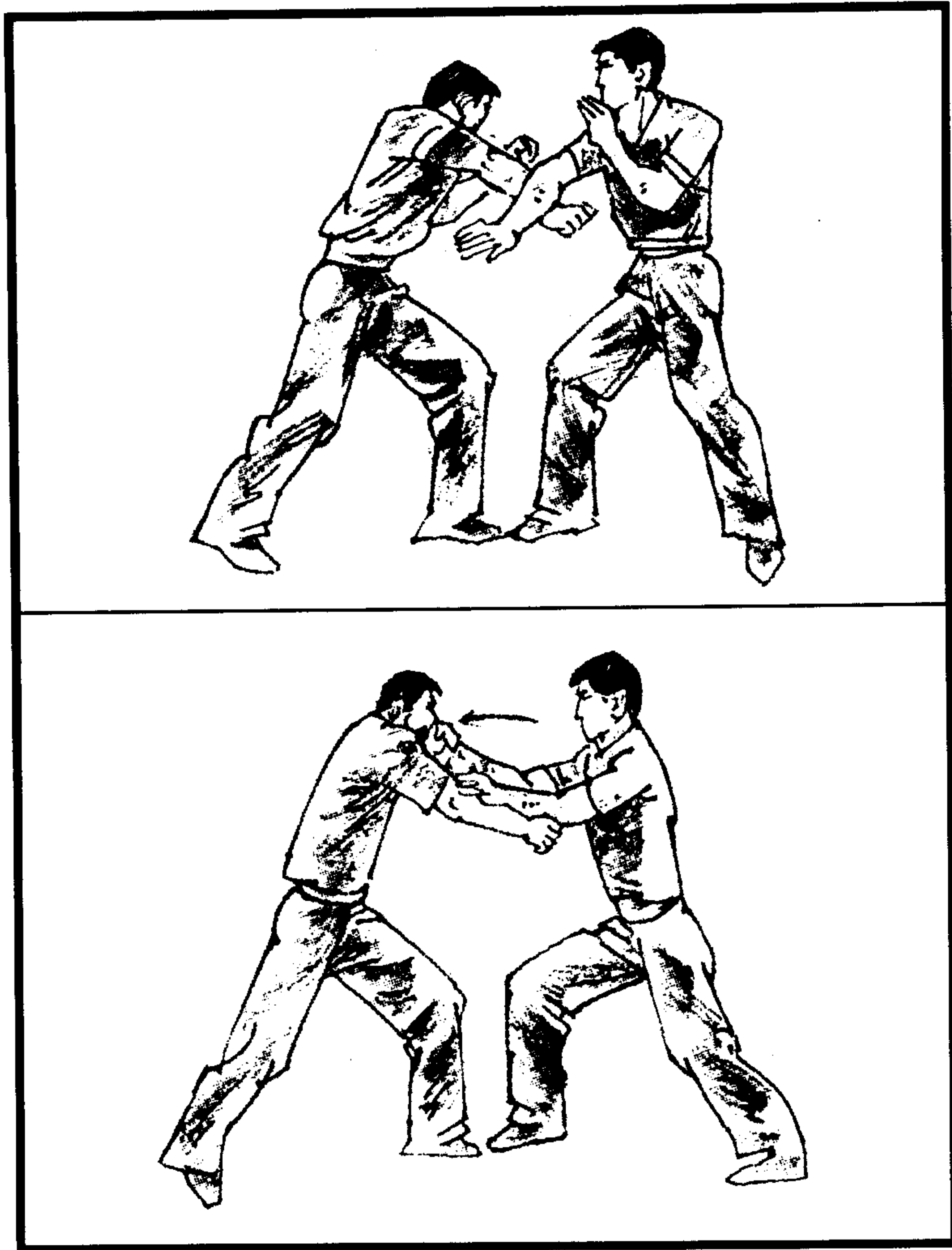
7. 对手用左直拳攻击，我方用左手格挡的同时用右手反击对手。

8. 对手随即用右手标指攻击，我方用左手控制住的同时用右手反击。

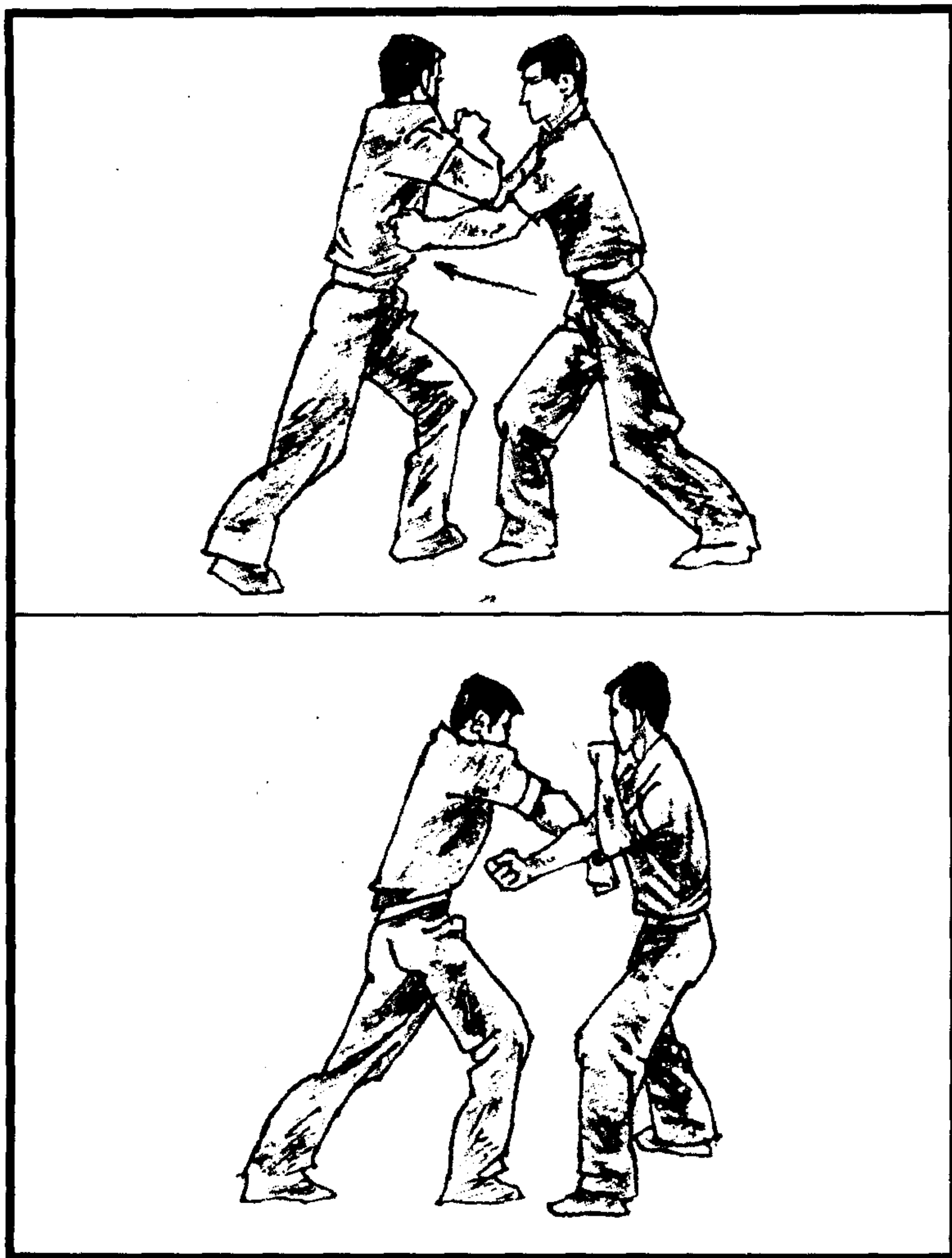


9. 我方保持对对手右手控制的同时，用右肘对对手的头部进行迅猛反击。

10. 我方随即用右肘向对手的头部再次猛击。

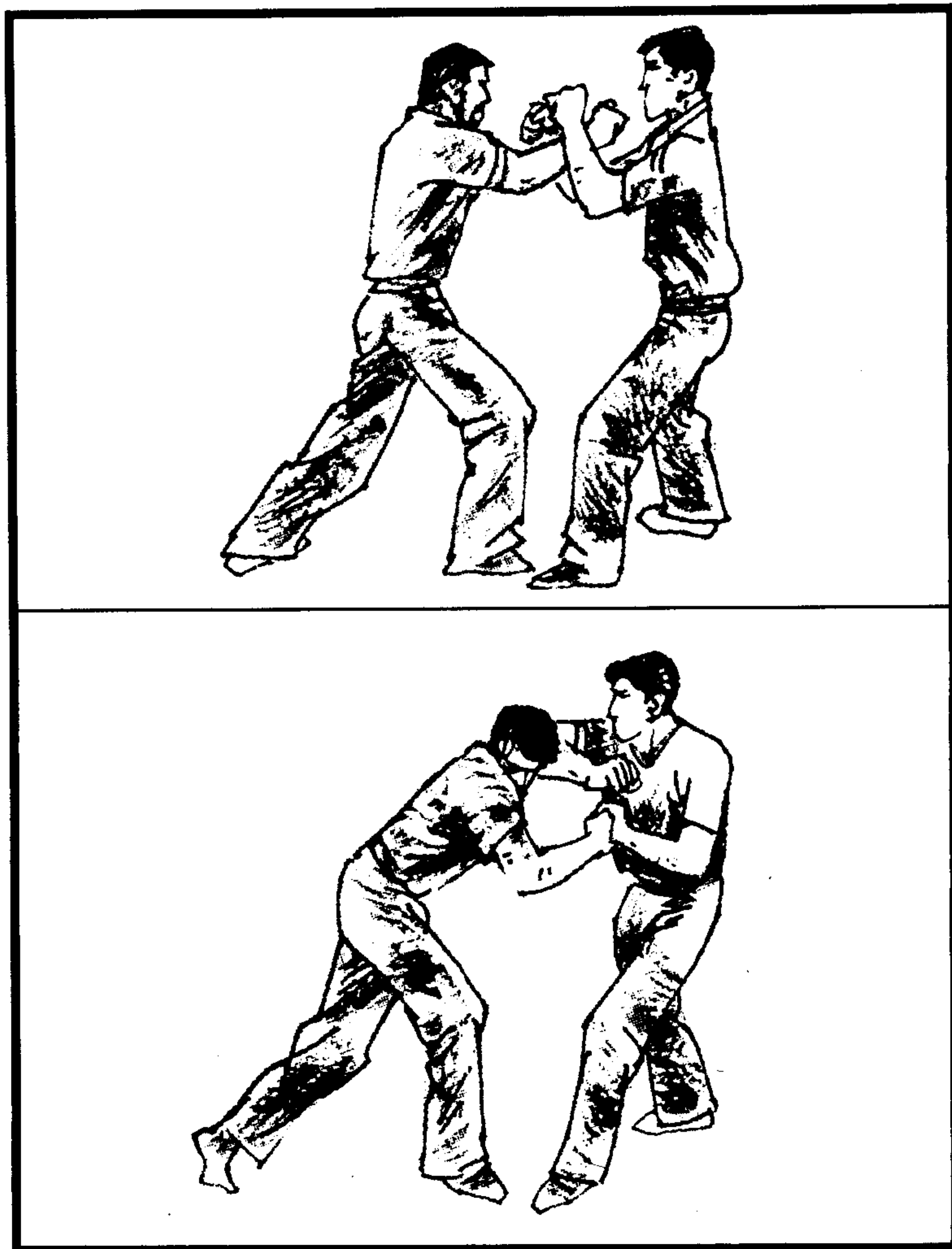


11. 对手用拳法向我方实施攻击,我方用右手格挡。
12. 我方随即向对手的头部反击。



13. 我方向对手的肋部反击。

14. 我方用右手阻截对手的拳击。



15. 我方锁住对手的攻击手臂。

16. 我方扭转对手的手臂的同时用右肘向其头部实施猛击。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

传统的咏春功夫,在世上是由一个女人发展起来的武术,因布鲁斯·李(即李小龙)的缘故而使之闻名,此体系是如此的系统和富有战斗力,被认识到是能产出极大摧毁力的打斗体系,它的成千上万的训练者遍布于全世界。

第五章 柔术绞杀技法

第一节 柔术绞颈技法

进行扭打或近距离打斗时，柔术有着其他武术无法比拟的威力。这种技击术的反关节技术、打斗战术等已经成为整个武术界谈论的中心。格雷西家族在这方面的贡献是巨大的，目前为止，巴西柔术在各项世界级以现实打斗为基础的大赛中一直独领风骚。然而柔术中最为致命的武器却是其绞颈技术，在比赛中，对手不是被勒的喘不过气来就是发狂似的拍地认输，当然这些比赛都是不禁止擒拿技术的。而在实际打斗中更是极具效果。

柔术中的绞颈术包括：片十字绞，即两手交叉，掌心向下，利用“剪刀”的动作将压力作用于对手身上；裸绞，之所以称裸绞，是因为它不需要抓对手的衣领、衣襟或衣服的其他部分，直接用双手实施绞技；单十字绞，一只手抓住对手的衣领，另一只手抓住对手的衣襟；送襟绞，贴在对手的后背处，右手从对手右肋下部插入，抓住对手的左上衣襟，左手经过对手的腰下部，抓住对手的右衣襟，一边用头压住对手的头部一边将右手向下绞，与片十字绞相似，只不过在动用剪刀动作施以压力的时候，手掌是翻向上的；片羽绞，右手从对手腰下部深深抓住对手的左衣襟，将从对手左肋下部插入的左手指起从而控制住对手的左手，在对

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

手的头后方将其颈部绞住。

当对手骑在你身上，片十字绞是相当有效的一种制敌手段。如果绞颈动作运用正确的话，可以进攻者 5 秒钟后丧失意识。

对于女人来说，当面对一个高大的歹徒的时候，逆十字绞是一种非常有效防卫手段。歹徒伸手抚摸女性受害者，她假装对他的行为反手去推，这样就可以将自己的双手靠近歹徒颈部，伸手进入歹徒的衣领里面，将他的脖子向前拉，从而做出绞颈的动作。当把他向自己方向拉的时候，她可以使劲用自己的额头撞向歹徒的鼻子，最好能撞断其鼻骨，使他对绞颈动作的反抗力减小。一旦她能切断向他大脑血液的运输，使歹徒丧失意识只不过是几秒钟的问题了。

与别的踢打技术一样，绞技也可以有组合动作。举例来说，你准备用裸绞从后面制服一个歹徒，他却准备用过肩摔把你摔倒，这时你可以很轻松地把重心降到臀部，改用送襟绞，使对手向后仰，过肩摔自然用不起来。如果你的敌人向后伸出胳膊想用夹颈过背摔来摔你，你可以顺势换成片羽绞，使敌手无法动弹。只要按照战术原则正确地做动作，你可以从一种绞技运用到另一种绞技，始终处于控制局势的地位。应该指出的是绞颈技术极端危险。很多警察在执行任务时对嫌疑犯实施绞技，经常使嫌疑犯受到严重伤害，还有好几次甚至使嫌疑犯死亡。所以在练习绞技的时候必须非常小心，练习者同时必须很熟悉救生的一些措施，以便在出事的时候救活你的同伴。在训练时，同伴的喉部，食管或气管很容易受到创伤。有的也许会是终身的。最好是向那些受过正式训练，有一定经验的合格老师学习绞颈技术。练习绞技的时候千万不能拿别人的安全开玩笑。

在自我防卫情况下使用绞技要把以下几点考虑进去。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

第一点：如果对手穿的是很薄的衣服或是没有穿衬衫，裸绞——不需要利用你对手衣服的任何部分——是唯一有效的方法。相反，如果你的对手穿的是厚衣服，利用衣襟的绞技则会非常有效。

第二点：最重要的一点是绞技极富有杀伤力。对于那些有着不良生活习惯的人来说，绞颈动作可能是最易使其致死的。他们由于抽烟、喝酒、吸毒，气管内部缺少水份，干燥很容易由于被勒住脖子而受到重创。一旦气管内壁破裂，就很难再复原，他们可能会窒息而死，甚至于被自己的血呛死。酒精、香烟、毒品可以使人血管弹性降低。如果一个人胆固醇很高的话，颈部动脉血管很容易破裂，从而使其走向死亡。因为绞颈技术的致命性，不到生死关头，是不能轻易使用的。绞颈技术原来就是这样设计的，在战场上使用置敌于死地。尽管武术练习者们应该学习各种技术，包括绞技，他们还是需要意识到各种技术的危险性以及给对手可能造成的伤害。所有武打技术，尤其是绞颈技术，都不应该盲目运用。

柔术里面六种普通的绞技：

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘



1. 片十字纹

2. 裸绞



3. 单十字绞

4. 送襟绞

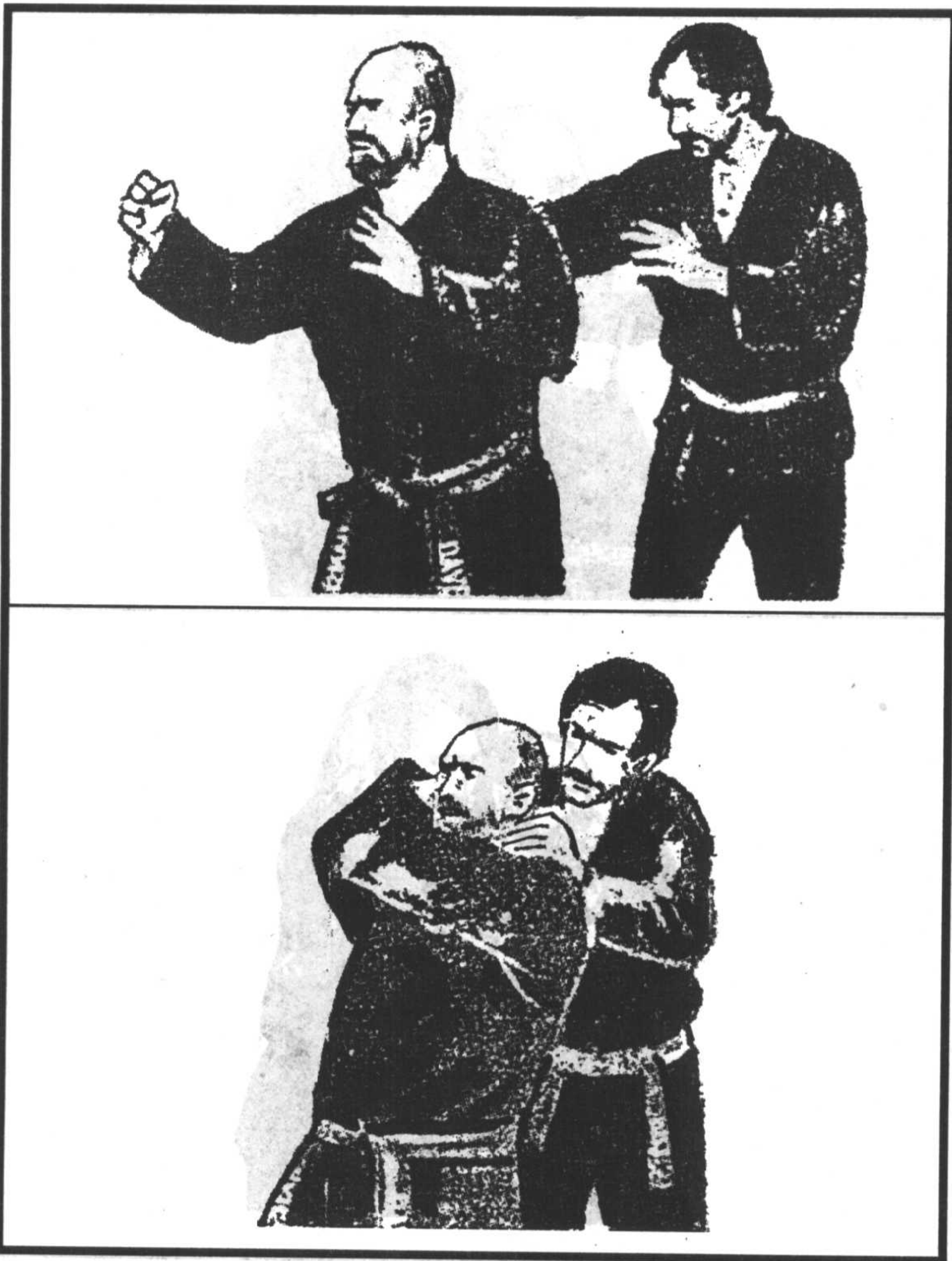


5. 逆十字绞

6. 片羽绞

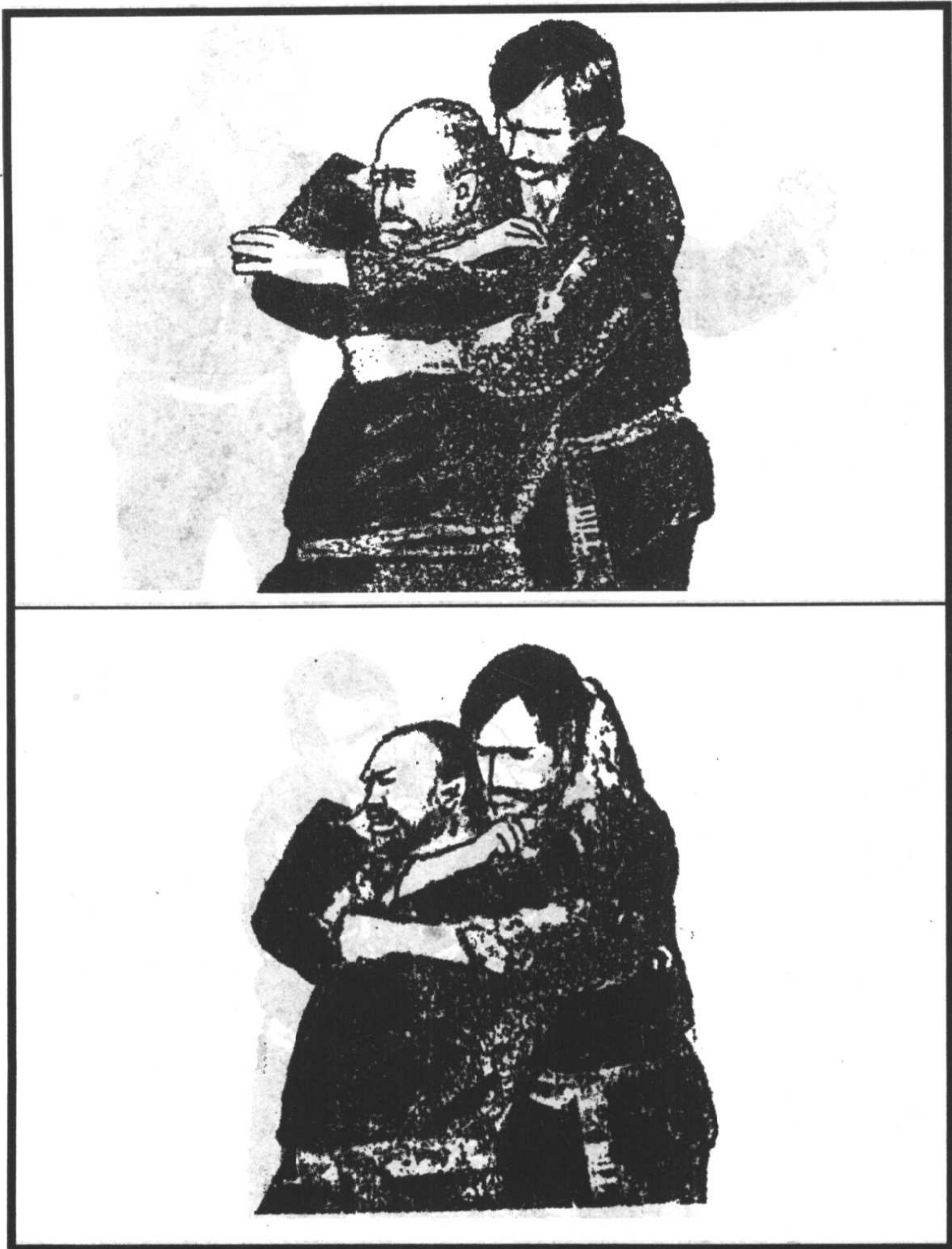
逆十字绞

片羽绞



与拳打、腿踢技术一样,绞技也有组合动作。

1. 我方准备从背后制服一个失去理智的对手。
2. 运用裸绞擒住对手,对手试图通过过肩摔来反击。



3. 我方迅速改用送襟绞技术。

4. 对手试图用夹颈过背摔。



5. 我方改用片羽绞瓦解敌人的反击，将对手的胳膊别在自己的头后。

第二节 巴西柔术——地面锁绞技法

本节较详细地阐述了巴西柔术的地面技法及策略，特别是对基本原则的讲述，将有助于提高各位在格斗中，自身位于地面时的打斗能力。

听听学习格斗的人是怎么评价的吧。将扭打技术和击打技术比较如同去比较国际象棋和跳棋一样。扭打技术主要是指诸如柔术中的双方扭在一团时控制技术，而击打技术主要是指诸如中国散打、日本空手道、韩国跆拳道中的双方在一定范围内，以不同角度实施的拳打、脚踢、肘击、膝撞技术。然而，只要稍加分析，扭打技术是不难掌握的。

本文主要是介绍巴西柔术的一些基本原理和战略战术，它能帮你见到整座森林而非一棵树上的几片叶子，教你如何在扭打中取胜。

固技(基本姿势)

当两人在地上扭打成团时，他们的身体相互平行或垂直，一人处于上位而另一人处于下位，这样就产生出五种最普通的姿势。(1)纵四方固(骑身压制)，(2)防御的姿势，(3)崩裂袈固(侧面控制)(掣领侧身抱胸)，(4)颈锁，(5)倒骑姿势。

还有许多种固技，但几乎每一种都与以上五种相似。

这五种基本固技是很重要的，因为这意味着当对手不断地变换技术时，你会对它们了如指掌。同时，它们能很好地训练你的反应能力，你能通过不断的调整，变换姿势以寻求解决格斗的最佳技法。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

策略：

以上五种固技中的每一种有它自己相应的策略和技巧，但归纳起来主要有三种：控制姿势；随时转换姿势；施展解决格斗的技术。

控制的姿势是不需多说也能明白的。

改变姿势的固技取决于攻击和防守的时机，假如对手试图改变他的姿势以控制你，你能在他变换的过程中先进行控制以取得优势。

解决格斗的技术包括用连锁来获得控制，扼住其咽喉或打击使之失去知觉。

锁技

格斗训练必须真实——当然不能伤害到你的同伴。施展锁喉技术时，应当锁住颈动脉而不是去压迫气管。用手指或手腕锁喉无疑是很有效的，但却不宜常用，因为当你在真实的格斗中运用这些技术时，很容易折断指骨，肘锁是种很好的快速解决战斗的技术，因为它具有很强的力度。故在你将要伤害到同伴的韧带之前，应立即将其松开。在制服闯入家门的强盗时，你能迅速将他的肘部击伤，这是在平时的模拟训练中形成的条件反射致使你自然而迅速地运用此技术。

柔术中众多的肘锁方式归纳起来有腕挫十字固（十字倒压挟臂反肘关节），图4（你的肘部保持弯曲，并且手靠近头部）和腕挫腕固（扛腕压臂反肘关节）（倒转图4，你的手向下或置于背后）。

如果你察觉到对方手的姿势处于三种可供被锁状态时，你可以以此来训练自己的反应及技术。当你控制对方的身体或四肢的位置时，他会很容易形成三种被锁状态之一，那么尽量利用肘锁来制服。如果他变换技术反抗，那么你接近并毫不留情地控

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

制其手臂,你必须不断改变直到最后制服他。

绞技

巴西柔术中有许多绞技,但这些技术可以根据你与对手所处的位置不同,及他是否有衣领供你利用来分类。

当你处在对手前方时,绞技可分为片十字绞和逆十字绞,当你处在对手后方时,则分为送襟绞和裸绞。

基本原则

掌握这七种基本柔术原则能帮你在地上取得胜利,获得控制:充分利用自身的各个部位,对手的身体及地面来困住他的身体和四肢。这样才能空出你的手来实施解决格斗的技术。

当你处于上位,可以施展崩裂袈固和颈锁时,将你全身的重量压在对方胸口及肋骨上,使他只能顾着去呼吸。接着利用这个接触点,在侧控与头控之间变换技术,寻找一个压力点,控制住,并且不要移动自身重心,他会像一张铺开的地毯或者像一只被按住不能动弹的爬虫。

当你处于下位时,就得努力不被按平。将身体卷成球形,蜷起来包住肘和膝盖,用手和腕保护脸和喉咙。这样才能让对方“骑”不住。将压在你身上的对手的重心移到你蜷曲的四肢下,以至你能利用弓着的背滚开,扫倒或绊倒他。然后你发现自己已处于上位优势。

伸直的手臂更容易被锁住,尽量利用这一点,但同时不能被对手利用,用拖或拉的方式,将对方的手臂拉直并控制住,但永远不要把自己的手臂伸直。

当你处于可供施展崩裂袈固或颈锁技术的上位时,你可以用前臂锁住对手的肘弯处,同时用手臂和胸的上部控制他弯曲同时实施的手臂,这时,你就可用自身重量压住他然后移动重心直到达成对你有利的上位。这些能帮助达到图④那样的效果,

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

或者施腕挫腕固,或将对方手臂拉直以便施展腕挫十字固。

运用臂锁时,用你的手臂控制住对手手臂在你胸部位置。弯曲或挺直腰部时,利用全身肌肉和整体力量来制服对方,利用手臂进行的抵抗。这样你就能击败任何臂长及力量超过你的对手。避免逞英雄似的耗尽全部力量。如果你失手了,就会被对手压在下面,一时无力还击;如果你得手了,则将无力继续保持优势。一旦他转换技术脱离了你的控制,你就没有精力与之继续对抗。

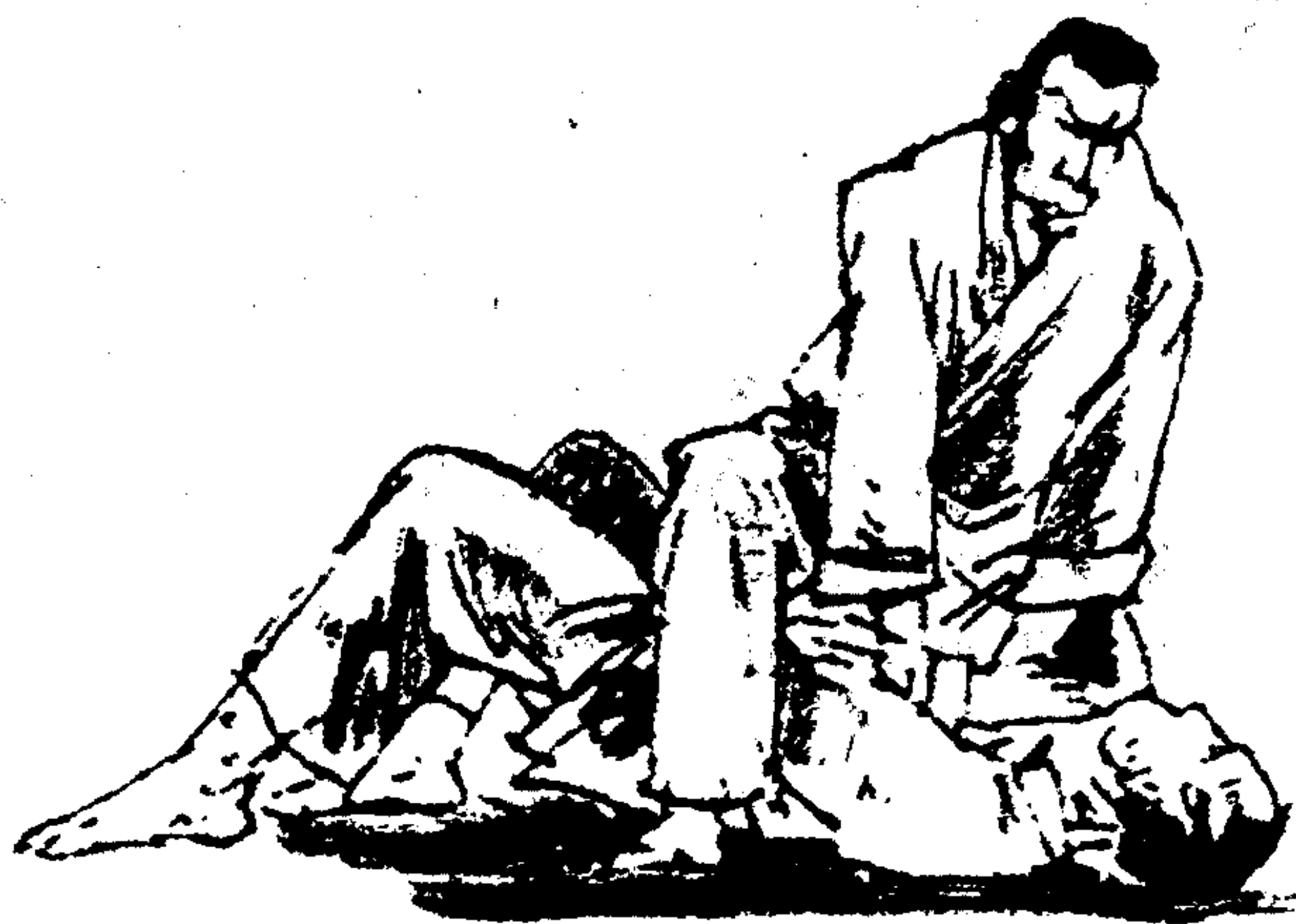
战术

同象棋一样,格斗是一种智慧的较量。

作为一个进攻者,应比对手提前一步行动,将他控制在你希望的范围内。不断变换攻势,从控制四肢到控制喉部,然后又继续控制其四肢形成连环控制。一旦你感到对手开始脱离你的控制,在他完全脱离之前,你应马上变换技术。

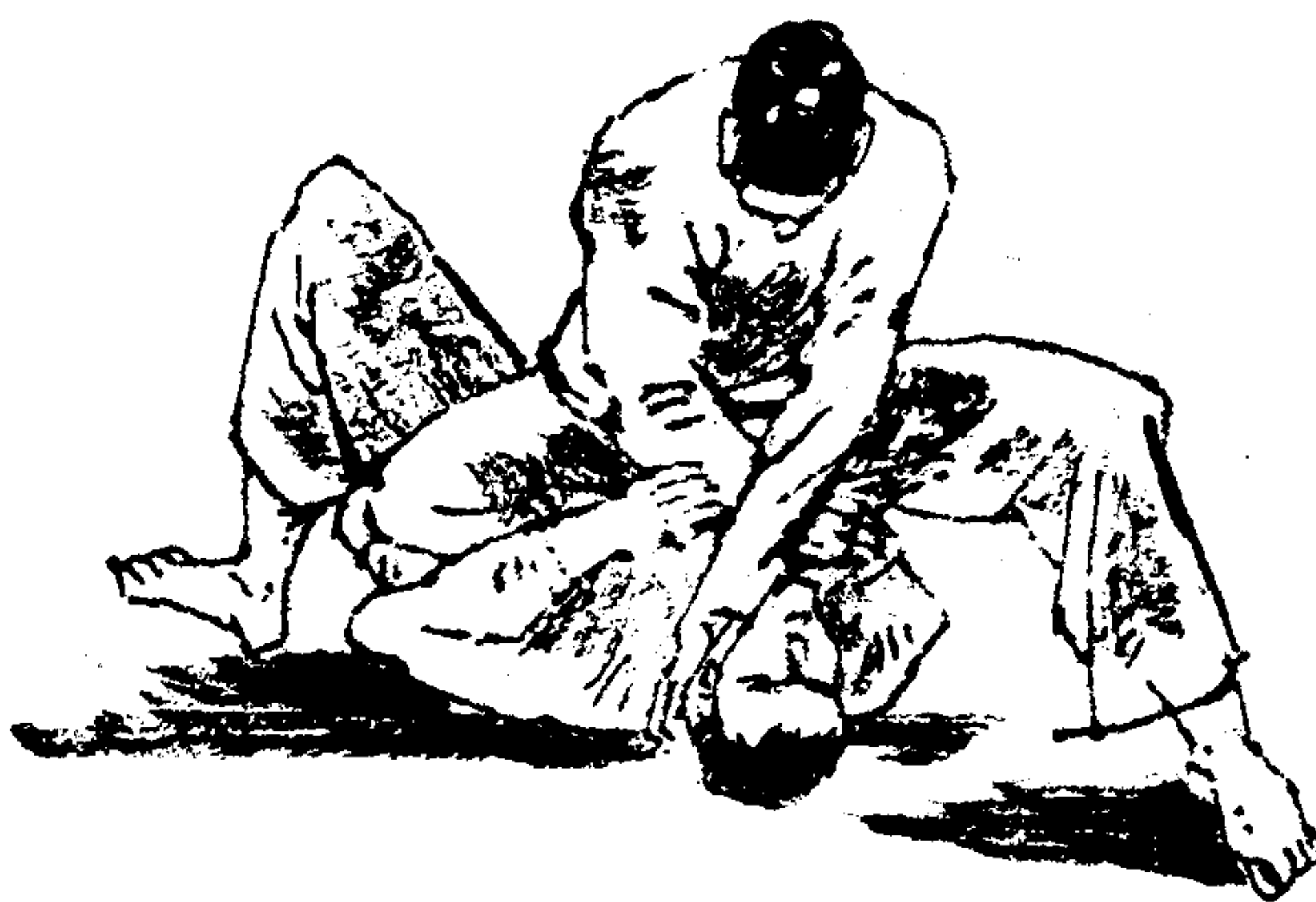
对付一个富有攻击性的对手时,注意抓住任何一个对方不慎而失去平衡所露出的破绽,或瞬间四肢挺直的时机。这样才能更好地保护你自己,改变被动状态。

为了更好地进行格斗训练,最好是找个同伴,在一块平整的草地或一块铺有地毯的地板上练习以上所述的技术。格斗成功的秘诀在于反复不断地训练。

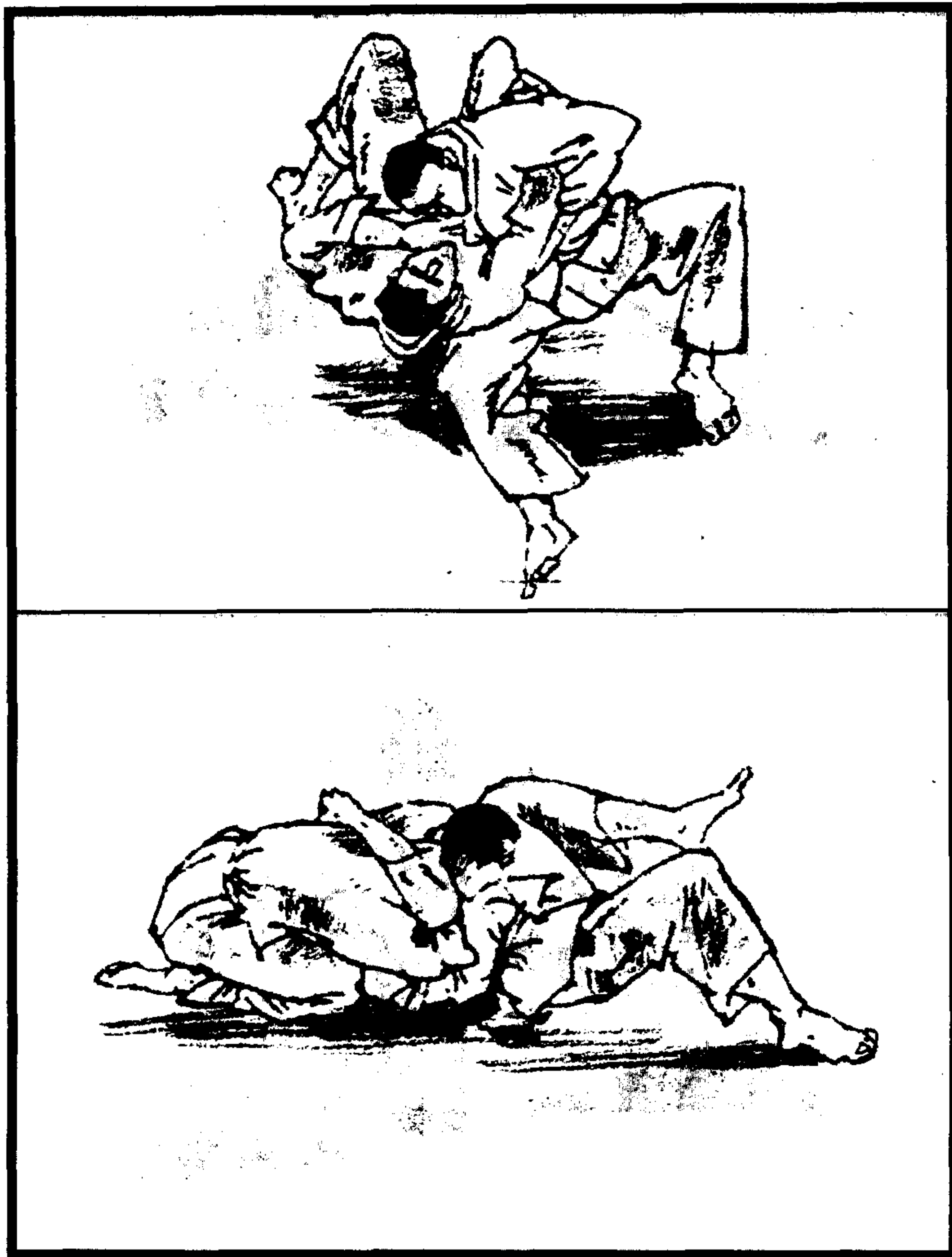


1. 巴西柔术教练雷内特·曼格努骑在对手身上以上位控制来攻击对手。当对手试图摆脱被压的困境时，雷内特仍控制住其身体。

2. 将纵四方固稍加变动就可形成侧骑压制。

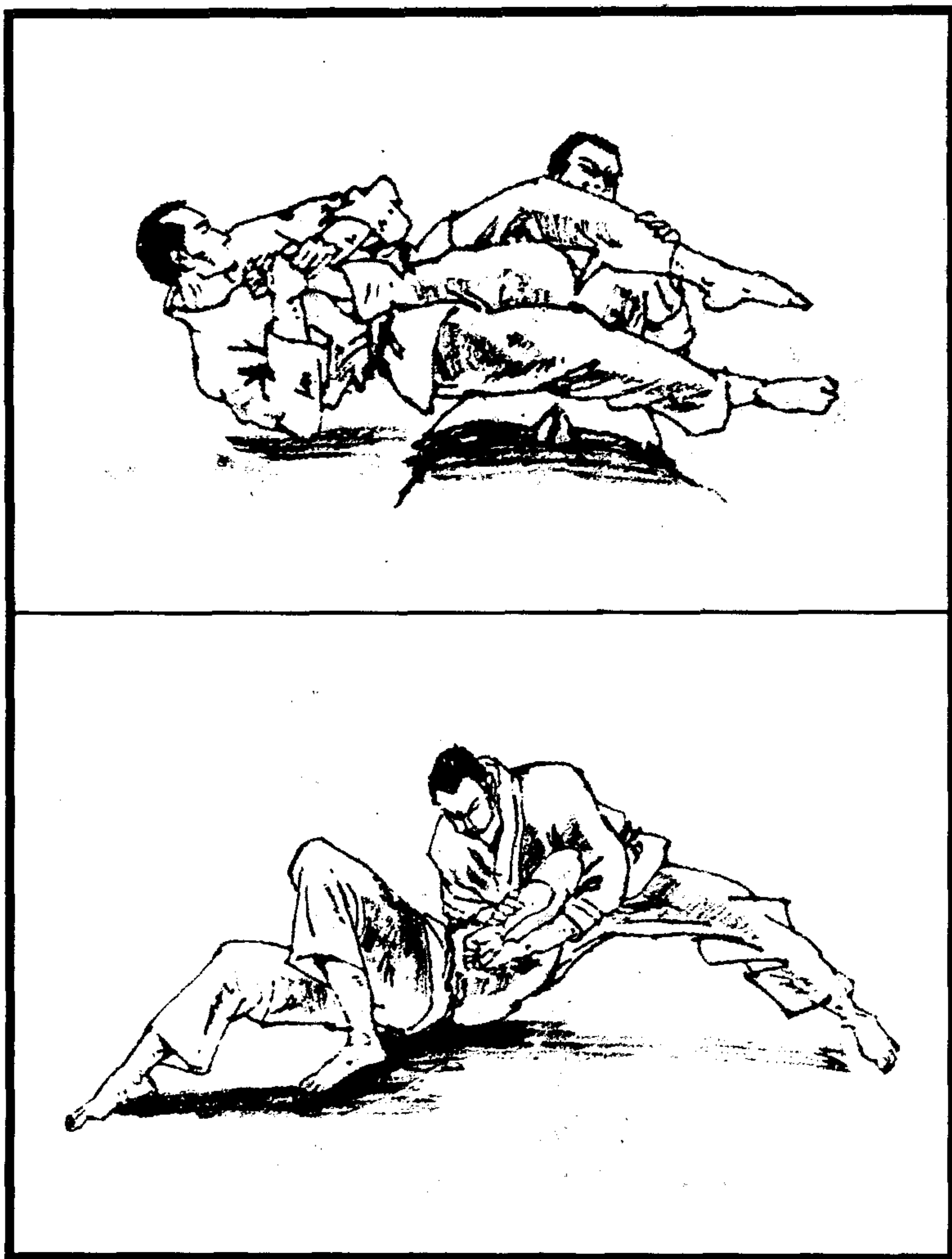


3. 实施崩袈裟固技术时,两人身呈垂直角度。
4. 将崩袈裟固技术进行变换。用膝盖压住对手的腹部。



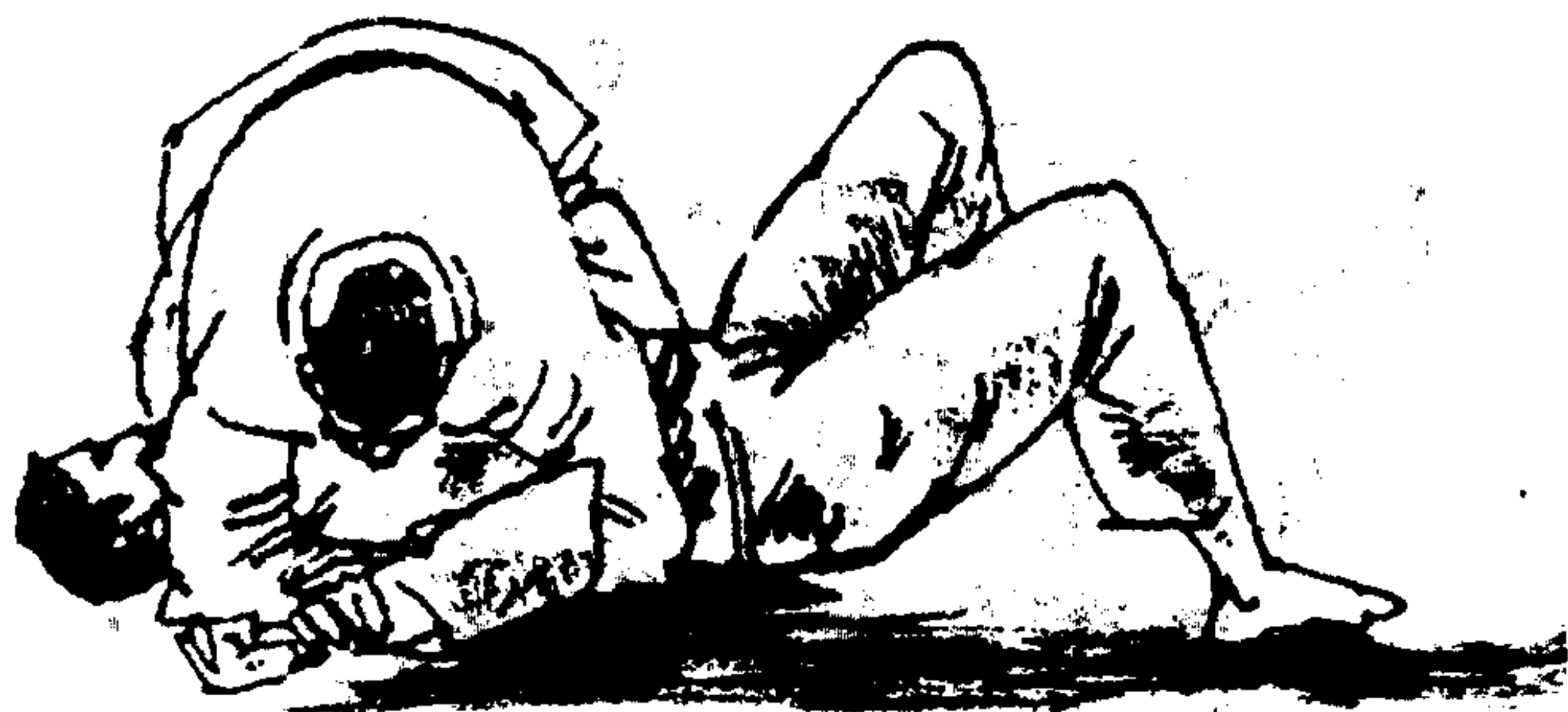
5. 崩袈裟固技术与柔道中袈裟固技术相似。

6. 当雷内特·曼格努实施颈锁技术时，他将自己的身体保持低位。



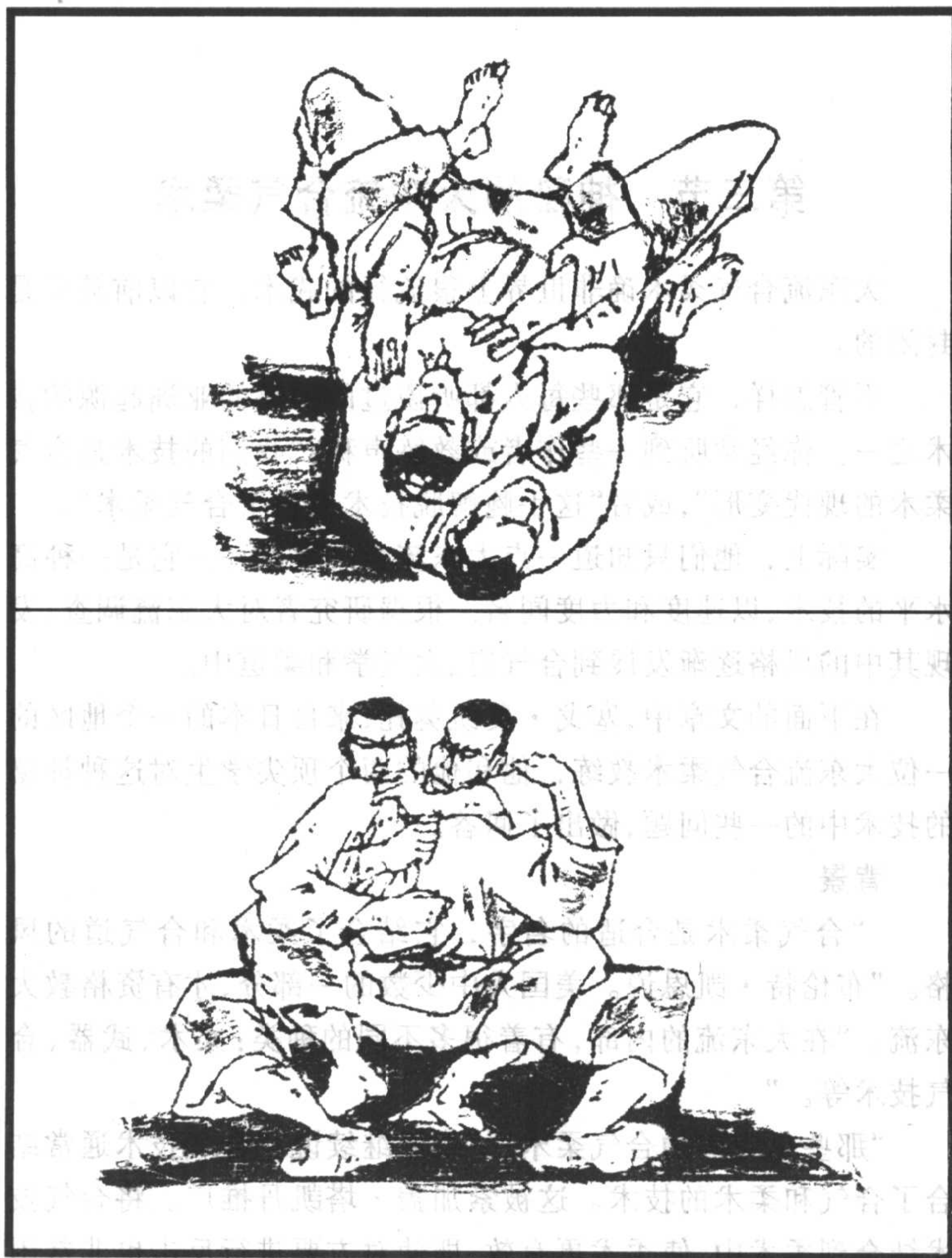
7. 处于上位时，曼格努很容易用腕挫十字固（十字倒压挟臂反肘关节）来获得控制。

8. 另一个解决格斗的技术是施展腕挫腕固（扛腕压臂反肘关节）



9. 施展腕挫腹固技术（腹压反肘关节）时较易如图所示锁住对方的手臂。

10. 雷内特·曼格努进攻时，运用十字绞（锁颈技术之一）技术控制住对手。



11. 当曼格努处于对手后方时,他能施展裸绞技术。
12. 一件训练服,曼格努便能采用送襟绞(背后肩·上锁颈)。

第三节 神秘的大东流合气柔术

大东流合气柔术确非世界上很流行的武术，它以前甚至是封闭的。

不管怎样，它是那些每人都听说过的神秘的亚洲起源的技术之一。你经常听到一些作者或教练声称：“我们的技术是合气柔术的现代变形”，或者“这手腕解脱技术来自于合气柔术”。

实际上，他们只知道一点大东流合气柔术——它是一种高水平的技术，以速度和力度闻名。根据研究者对大东流调查，发现其中的风格逐渐发展到合气道、太气拳和柔道中。

在下面的文章中，塞戈·奥凯莫托，来自日本的一个地区的一位大东流合气柔术教练，他和他的两个顶尖学生对这种神秘的技术中的一些问题，做出了回答。

背景

“合气柔术是合适的名字，它结合了柔术和合气道的风格。”布伦特·凯恩说。美国人中少数的一部分，才有资格教大东流。“在大东流的内部，有着很多不同的种类：柔术、武器、合气技术等。”

“那些是完美的合气柔术。”凯恩继续说：“合气技术通常结合了合气和柔术的技术。这被索加盖·塔凯丹推广。将合气技术结合到柔术中，使柔术更有效，即使对方要进行反击也非常困难。规则的柔术技术可用于对付不知道柔术者，但是熟练掌握了武术的人能进行反击。”

“奥凯莫托在教柔术格挡技术、基础的技术及兵器，”凯恩

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

说，“所有他教的合气和一些合气柔术技术中，有种鲁波凯流派，是从其它流派中分出来的。”

鲁波凯是奥凯莫托所教的合气柔术流派的一个命名，亦是他的组织的命名。“鲁波凯被保存在大东流中是一种合气技术，并进一步得到发展。”凯恩说，“其它的武术学校（包括合气道学校、合气柔术学校、空手道学校、柔道学校等）保持着传统的风格，教着唐手道和大东流的型及凯丹所教的柔术技术。”

奥凯莫托是大东流合气柔术鲁波流派的创立者，他是塔凯丹的顶尖学生科达·霍里卡瓦的弟子。“塔凯丹明确地教合气技术——超过了柔术，”凯恩说，“霍里卡瓦这位柔术教练体格非常小——身高大约只有4英尺11。他为了战胜更为高大的对手，不得不精通合气柔术。”

“学生们从塔凯托那学习了不同的东西，”凯恩继续说，“他的学生们从他那学习并保存了这些技术。每人都有差异——身材，经历——故各自的技术风格是不同的。他们从塔凯丹那学习了不同的哲理或技术。学生们各自成为了种类繁多的大东流的每种类型的一种。”

奥凯莫托从霍里卡瓦那学习了合气技术之后，整理并发展了它们。“鲁波凯流派是合气柔术中最大的一个流派，”德斯蒙德·哈帕特在美国俄勒冈州教拳时说，“大东流合气柔术是合气柔术中的一部分，鲁波凯也是合气柔术的一个组织团体。”

大东流被发展到合气道、柔道、空手道和太气拳中，凯恩说，很多人没有认识到大东流的实质——合气的技术——独特的大东流。

“这不是合气的普遍概念，但在实际的技术中，它不存在于其它武术中，”凯恩继续说，“合气的概念——综合及协调攻击者自身的能量——存在于其它武术中，如柔术、合气道和中国武术

中。大东流技术,也存在于其它武术中,但与一般的合气技术有所不同。”

公众的

“大东流是很老的技术,”奥凯莫托说,“因为它是秘密的,不是太多的人能学习它。在以前,大东流仅在日本的北方。在我1977年去东京以前,它仅在北海道传播。”

“当尤耶希贝改进大东流到合气道中时,这种技术变得简单且易于学习,”奥凯莫托继续说,“现在合气道在日本非常流行。”

“大东流较为难学,因为打斗中是种独特的技术,”凯恩说。但并不意味着大东流必然比合气道具有更大的威力。

“这种威力的发挥依赖于个体的技术,”凯恩继续说,“合气道明显受到尤耶希贝的哲理影响。他改进大东流的技术去结合他的哲学,但大东流中没有包含那些哲理。”

在过去,大东流并不公开地教——仅教那些社会地位较高的人:武士、军官、警官及同类人物。“它甚至很少公开表演,”凯恩说,“当需要进行表演时,仅将其中的柔术技术进行演示。”

为什么奥凯莫托公开地教这种技术呢?“我不关心这些秘密,”他说,“我要讲的是人们想要知道的东西。”

现在,人们想要知道的是合气柔术在地球上的传播情况。鲁波凯流派的发展:此流派的两个教练居住在夏威夷教拳,哈帕特在美国俄勒冈成立了基地,凯恩则在加利福尼亚州教学。

技术的差异

“下面需要用到大东流的基本思想,你完成技术时不必施加很大的力度,做起来时也相当轻松。”

“怎样通过合气技术去锁住对手及发挥其它技术呢?“这是更为内在的东西,现在用锁住的方式去控制对手的身体,”凯恩说,

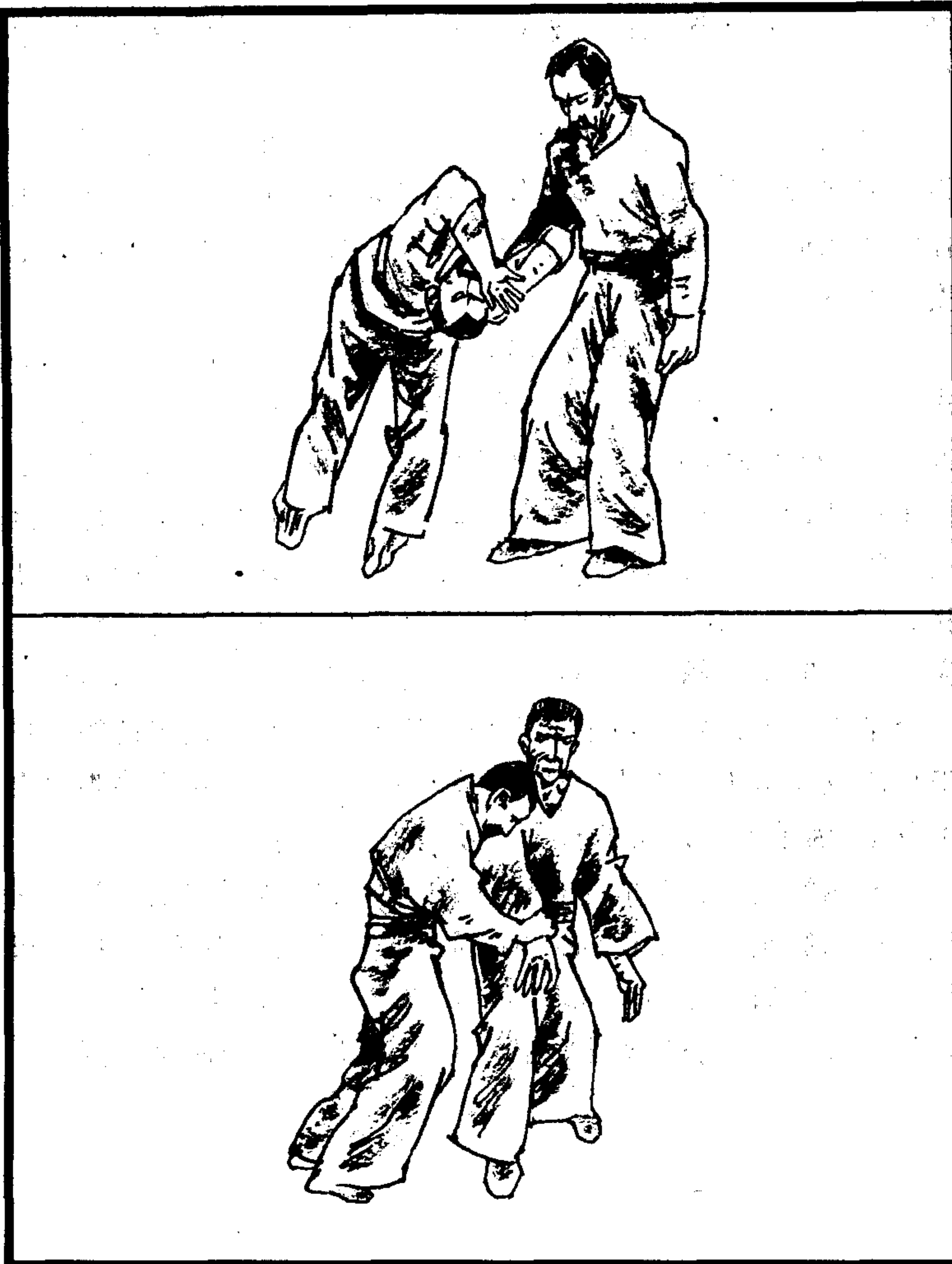
格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

“它需要一些神经系统的支配及身体的反应。同时这是种很少的运动。”

这里包含了一些压力点的用法，“但它不是迪尔门的那种风格，”凯恩说，“其中是更多的使用神经系统而非神经点。奥凯莫托教练能通过接触你来控制你的身体。我们要多发展提高敏感度的训练方法。”

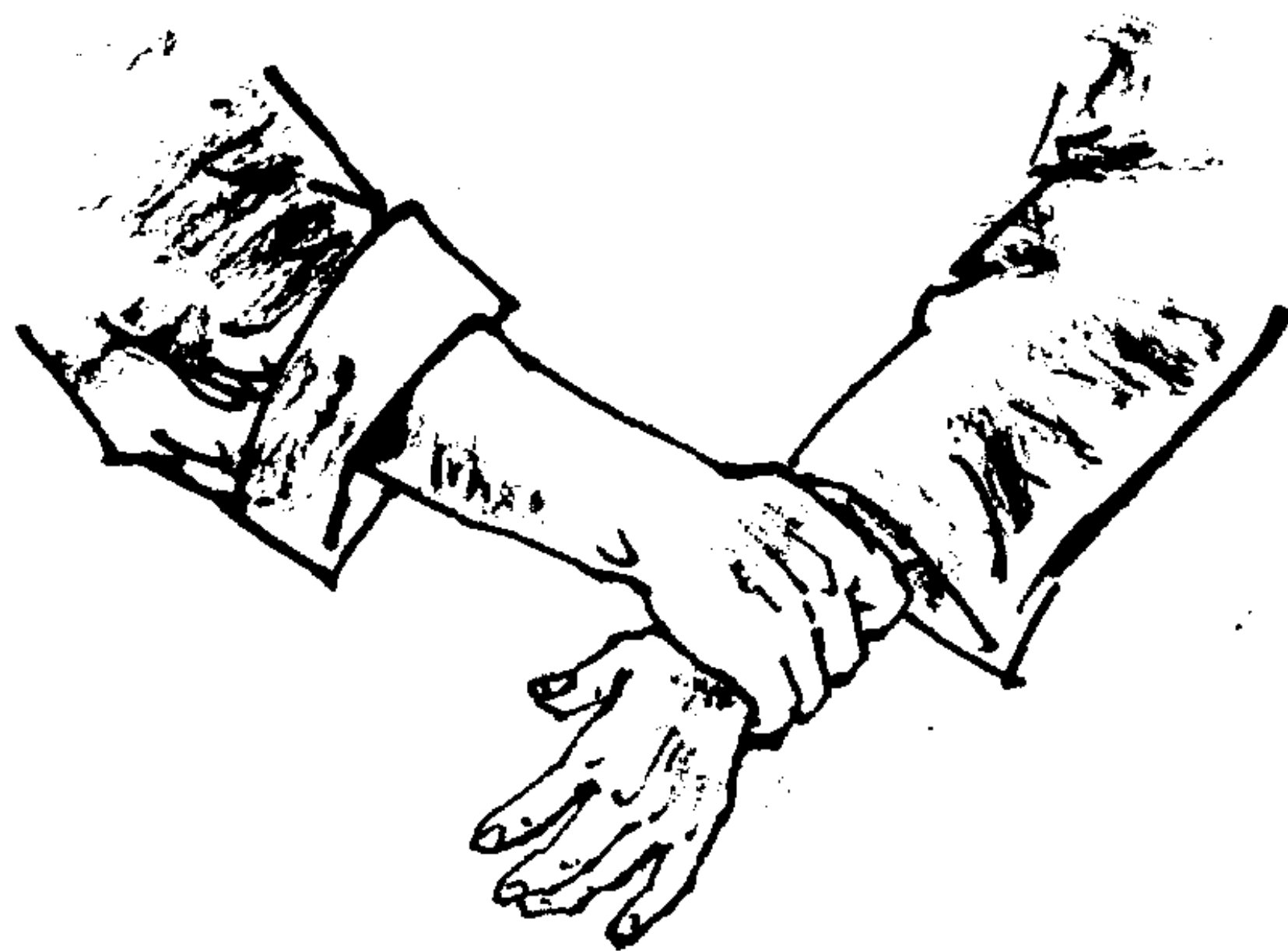
当大东流合气柔术专家运动时，显现出非常小的运动方式。“将人体的全部能量聚集在一起。”奥凯莫托说，“通过运动方式，能将能量集中起来，形成很大的力量，同时不是以缓慢速度来运动，而是迅速完成技术。要非常努力的去训练，因那些运动是很小的，不易掌握。正确的运动，是使其他人的身体属于我，好像是我身体的一部分。故此在运动时显得很容易及轻松。完成技术时动作越小，就越迅速且不需要用蛮力。”大东流中的一个基本原则是破坏对手的平稳，使他难以站立或用他的力量来控制及反击他。奥凯托莫说，适时实施这技术，对手将难以自由移动，因他的肌肉会被拉紧会使他失去平衡。

遗憾的是，合气的这种本能几乎不可能从书中或文章中学到。正如奥凯莫托所说，必须要通过向有资格的教练学习，及进行一对一的训练，才有可能获得这种能力。上面所介绍的内容，是作为对大东流合气柔术这种神秘技术进行一个简短的阐述。



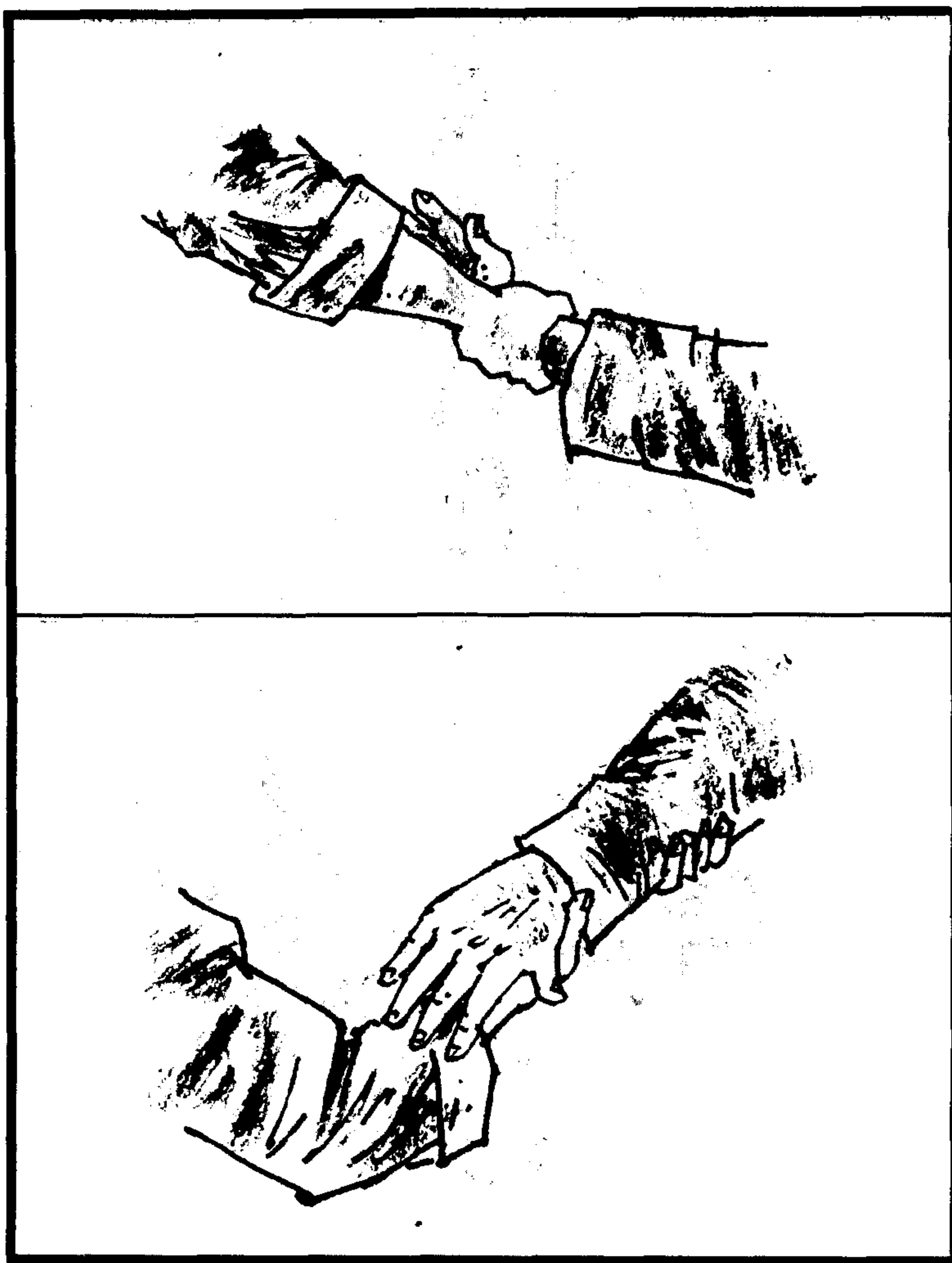
1. 塞戈·奥凯莫托（右方）在日本的一个地区公开地教大东流合气柔术。他认为这种稀少的技术很用,任何人都需要它。

2. 大东流合气术的高级技术包含有运用微妙的手法作用于身体的神经系统。这是布伦特·凯恩的看法。防守者的手轻微移动便控制了攻击者。



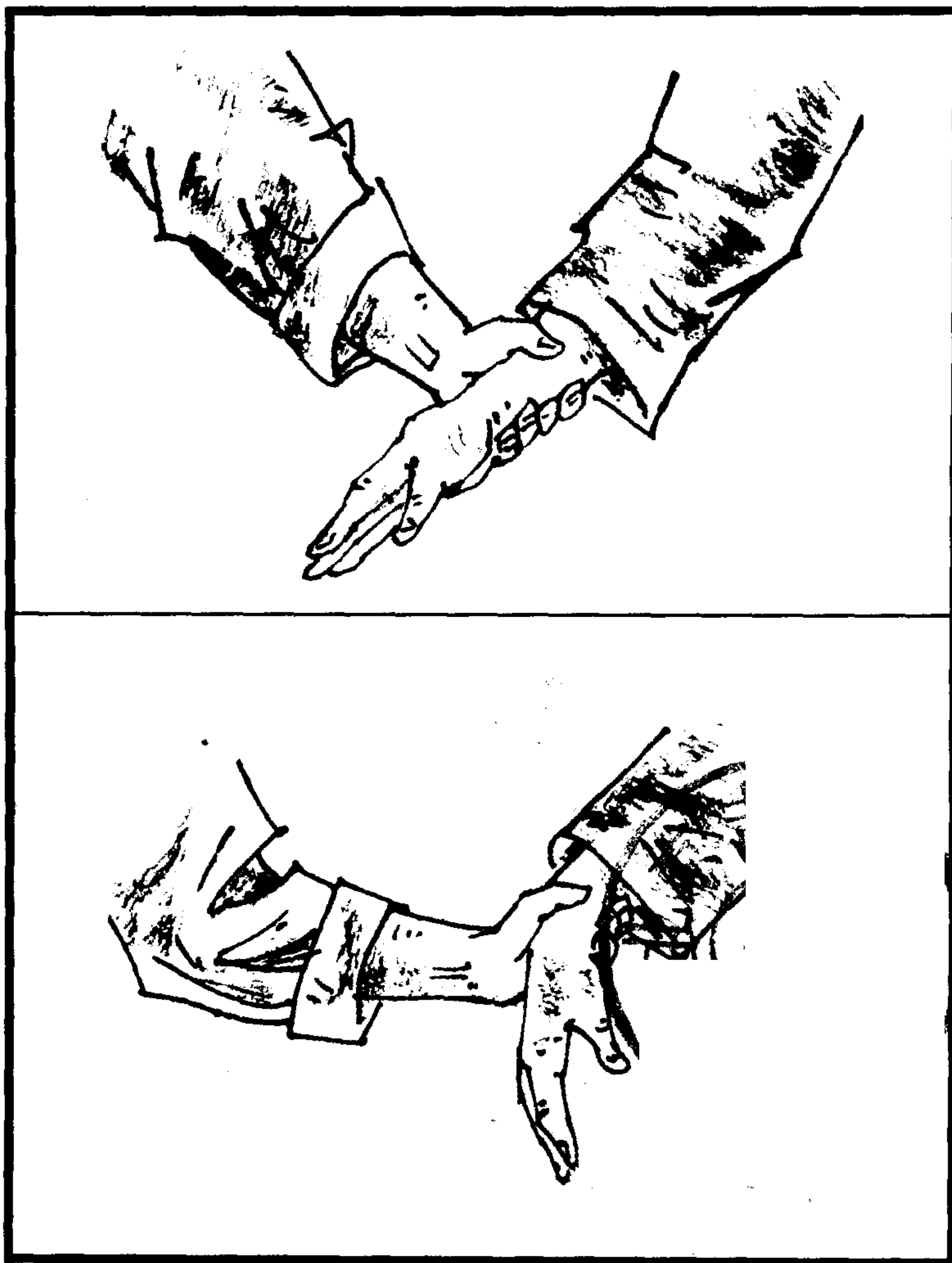
3. 塞戈·奥凯莫托(右方)使对手与自己融为一体,以此改变了他的运动方向。控制自己身体一样控制对手,使之栽倒。大东流合气术中出现了很多与合气道类似的技术,这是因为合气道来自于大东流并进行了发展。

4. 当大东流合气柔术家塞戈·奥凯莫托的手腕被抓住时。



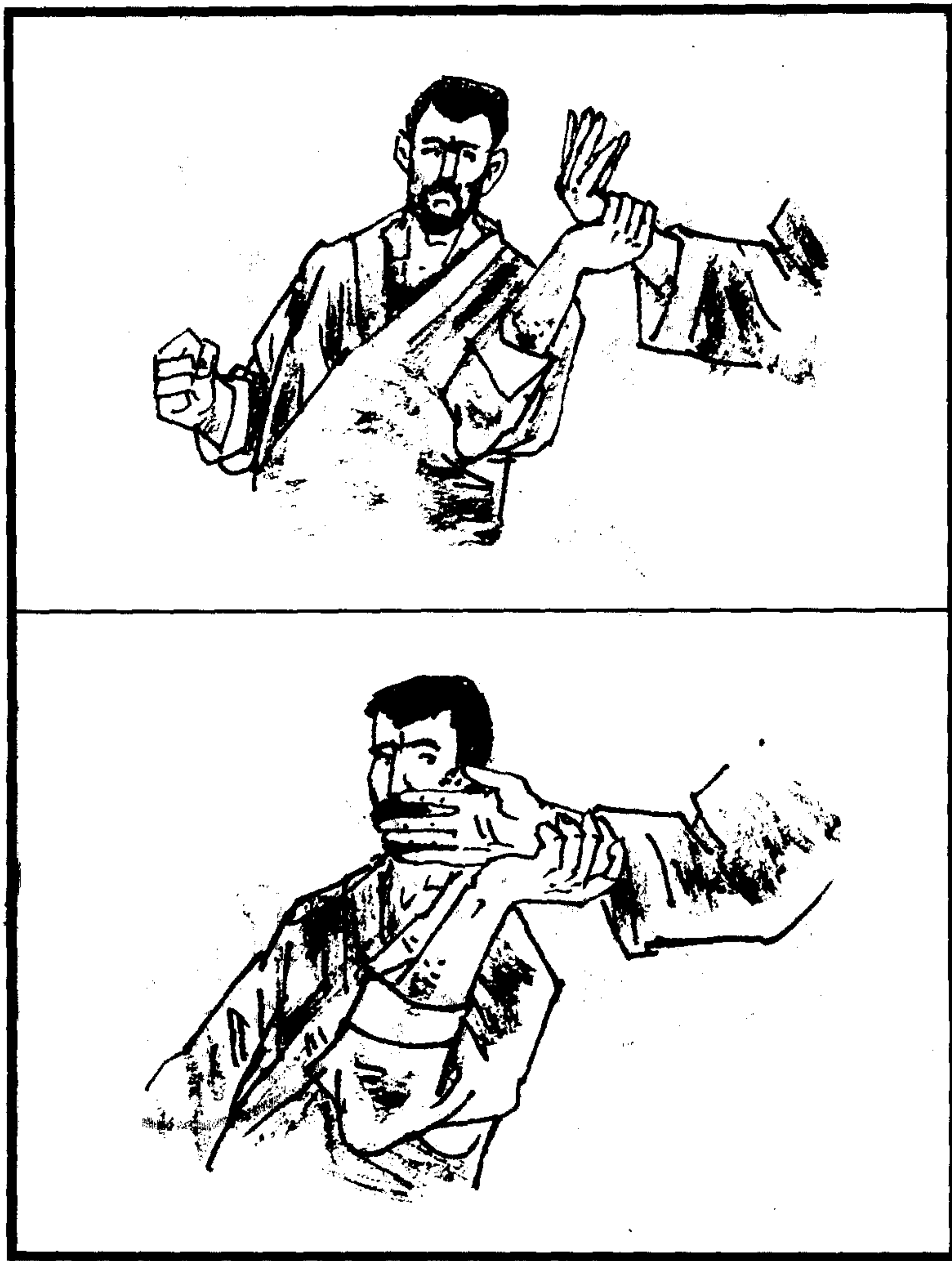
5. 他即做小的顺时针运动。

6. 同时稍微将手掌向下插。奥凯莫托没有用蛮力，而是利用肌肉的紧张使对手失去平衡。



7. 继续上述动作。

8. 完成上述动作。



9—10 压制攻击者的演示。



11. 压制攻击者的演示。

12. 大东流合气柔术学生斯蒙·啥帕特(左方)被塞戈·奥凯莫托轻易地控制。

大东流合气柔术中经常出现双方互相抵抗的情况,但是塞戈·奥凯莫托认为在任何自卫状况下,都可不费力地使用这技术。

第四节 柔术打斗要领 ——腕挫十字固的要领和漏洞

“大部分大东流教柔术外形方面的技术,包括格挡组合等,”凯恩说,“奥凯莫托在大东流的教练中是极好的一位,因他对合气技术做了专门的研究,结合于合气柔术中,它具有最高水平的技术。”

关于腕挫十字固(即十字倒压挟臂反肘关节)这个动作的要领及运用过程中的易错之处,在此详细介绍,望各位加以留意。

1. 为了能使腕挫十字固这个动作顺利完成,首先必须要抓牢对手的右手腕。要使劲抓住对手的右袖口后部,用力上拉(如果将手指插入袖口里面则属于违规行为)。

2. 左手握拳用钻的姿势从对方的右手腕下穿过去。

3. 将开始抓着对方袖口的右手放下,动作要干净利落。

4. 用右手抓住自己右衣襟,并在靠近左手的位置,使自己身体的上部前倾。

5. 左手紧抓住自己的右衣领,这个动作要注意,如果抓的位置过于浅的话,身体就会后仰,此时将失去平衡,那么这个动作会失去效果。所以一定要注意确定好最适合自己的位置。

6. 左手仍然抓紧衣襟,右手松开,抓住对手关节使之弯曲。

7. 对手此时如抓住你的道服(练功时所穿衣服),你应将自己右手对准对手的右手,以防他弯折你的右臂。(注:这个动作如抓到对方手指则属于犯规)。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

8. 顺手切入的同时也要防止对方反手弯折你的关节。

9. 然后用力抱住对方右手，向外挺自己的下腹部，与此同时，利用背部加以进行反攻。

以下还要注意几点

(1) 脚也要牢牢的夹住对方身体，使之成弯折状；

(2) 要记住必须牢牢的压住对方的头部；

(3) 一只手能控制住对方的肘部时，勿用双手；

(4) 如果手腕笔直伸长，而没有加上捻的动作，则达不到预期效果；

漏洞：(这里注意)

(1) 抓住对方的衣袖是正确的，但手指伸入其中去抓则犯规；

(2) 不顾对方的手指碰到自己的手背，而执意抓对方手指也属于犯规。

抓不到对手手腕的时候图。

(1) 对手转换成这个体态后，为了不使右腕被你抓住，将会把左腕交叉于右腕之上，掩盖住右手。这样的话，要制服对方，就可进攻对方位于右腕之上的左腕。

(2) 自己的左臀部和大腿部要牢牢的严住对方的头，不可松开。从这个姿势开始，用两手抓住对方的左腕处衣袖，并憋气，提劲向上拉。

(3) 用右手抓住对手的肘关节，并用左手抓住对手的手腕，全力向右边打倒对手。仅用此技术动作足够制服对手。

(4) 如果还用自己的脚撬对方的脚，使之完全伸直，则更能将此技术发挥到极致。

抓不到对方手腕的时候

(1) 同样的，对手将保护自己的右腕，左腕在上交叉呈遮掩

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

状态。

(2) 你必须在牢牢压住对手头部的同时,抓住对手的左手袖口并向上提气。

(3) 将自己上体前倾的同时,扯对手的左腕,把左腕拉到自己的颈下压住。

(4) 抓住对手袖口的两手迅速向下紧压住对手的左肘部。

(5) 自己的上体要跟着前倾,以加上身体的重量。同时,夹紧两肘,两手控制住对手肘关节。

注意:腿的弯曲

腿的弯曲无论在哪个技术动作上都是非常重要的一点。

(1) 这时右脚要深深的插入对手的左腋下方。

(2) 自己的两脚要牢牢的压住对方的身体,这样才有效。

(3) 不能将脚从侧面插入腋下,因为那样会有间隙,而丧失效果。

最后,不应拘泥于固定的姿势,而应发挥出自己的风格,像这种腕挫十字固,这种技术不仅仅靠关节的弯曲和压力。

(1) 要保持贴紧对方的姿势。

(2) 用右手将对方的左手的左手压住自己的下颈部,使腋下突击,让自己的右脚压着对手的左腋。

(3) 松开压着对方肘关节的右手。

(4) 再次用双手控制住对手右手。

(5) 右脚压于对方身上,向侧面猛力踏击,并弯折对手的手腕,此时就能将腕挫十字固这种徒手自卫技术发挥得淋漓尽致。

第五节 格雷西柔术实质剖析

实际上,所有的格斗士到现在为止,已经看到或者听到了有关巴西柔术,格雷西的情况。他在前四次顶峰格斗冠军赛中得用这柔术技法赢了三次,而许多对手都发现自己失败时呈现出同样的尴尬姿势:格雷西骑在他们身上,之后,格雷西便利用使对方窒息或者锁紧要害部位的方法,将对方制服。

一旦倒地呈现仰卧,擅用格雷西柔术的人便可选用一系列方法迫使对方屈服。拳打仰卧的对手显然是一种选择。倡格雷西柔术在实践中具有独到之处;他无需拳打严重损伤对方面部或者头部,就能获胜使对方屈服。当格雷西骑在对方的身上以后,对方不能有效地还击和适当进行防卫,而完全被格雷西柔术格斗控制。

但是,在巴西柔术取得另一个胜利之前,让我们研究一下,能否为倒在地上的对手找到一条解脱之路?尽管大多数格斗技对处于仰卧姿势没有什么解脱办法。但是,有一种技法却能真正解决这个总是那仍然是巴西柔术。巴西柔术格斗士不仅仅知道怎样迫使对手出现仰卧姿势,还知道怎样避免和提防出现这种姿势。

提防呈现仰卧姿势的最好办法是首先让自己不要有仰卧姿势。巴西柔术格斗士位于对方身上时,便缩蜷成一团,把膝盖贴住敌手的身体,并向两侧压他的肘关节。这种姿势能使柔术格斗士在寻找机会取胜的时候,充分保卫自己。尽管是位于对手的身上,柔术格斗仍需保持冷静和富有灵活性,利用该姿势作参

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

照点,继续施展其招法。

因为巴西柔术格斗士的膝盖是部分压住敌手的身体,对方就不能将腿放在他的上面,从而呈现仰卧姿势。在通常情况下,当对手竭力仰卧的时候,柔术格斗士就得利用这种腿功术,寻找时机,设法控制这种局面。柔术格斗士可以用其双腿缠绕对方腰部(这种姿势在柔术中被视为最优越姿势),再以双腿使对方窒息;或者将不稳定的对手打翻在地,骑在他的身上。格雷西在其名为“第四次顶峰格斗冠军赛”中展现了这种灵活的防卫姿势。位于其身上15分钟之后,当他实施“三角形窒息”的时候,便利用双腿和单臂迫使对手屈服。

下面是被迫处于仰卧姿势的时候应该选用的几种方法。

1. 搭桥和转身法

你的膝盖朝着你的身体向上卷起,你就能避免对方强加给你的仰卧姿势,在下面的说明中,格雷西柔术格斗把他的左脚放到不对方的腿下,并将对方的脚踢到了空中。之后,便拉住对方的左臂,把进攻者打翻在地。防卫者把对方打倒后,就会发现,自己已经使对方呈现出仰卧姿势。

如果攻击者骑在你身上,所有的方法都能采用,而且还有许多切实可行的辅助措施。比如,你的攻击者是从一系列拳击开始的,你就能用“搭桥和转身法”进行反击。当你的对手以拳击你,你可以上推你的臀部,进行搭桥,这能使攻击者轻轻向前倒下,并将其双手放在地上,以维持他的平衡。当他向前倒下的时候,你就可用双手抓住他的一支胳膊。注意:如果你不愿把对方的肢体锁紧,就不要把你双臂露出太厉害。

一旦你抓住对方的胳膊,就向你的身体方向轻轻拉动,使你的腿跨过攻击者的下腿,诱捕他身体的整个侧面,使他容易遭受一连串的打击动作。再迫使你的臀部向上拱起,并跨过对方诱

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

捕的侧面，从而使攻击者向侧面倒下。这时，你就能翻过身，开始使用膝盖的劲力。

欲使这种方法奏效，仍有障碍需要清除。但是，一旦成功的实施了，你即可们于对手的身上（在柔术中被视为最优越姿势）。如果你的对手对这种姿势没有经验，问题就好办了。但是，如果他适应于柔术方法，你可能遇到不少困难。就好像你要面临另外的柔术对手一样，你必须经常训练。这能促进你获得真正的功夫和实施一连串的有力动作。

2. 肘部到膝盖的破解方法

避开仰卧姿势的最油滑和最有效的方法是肘部——膝盖招法。这是因为使用这种招法的时候，和对方的胖瘦与体力无关。一旦你的对手骑在你身上，并开始了攻击，你就得将身体躺平，使你的肘部卷起，以保护你的面部。你的对手可能竭力将他的膝盖滑进你的腋窝，以抵消你的杠杆作用。这时，你必须将你的双臂轻轻卷起，以防出现这种情况；还需迅速逃离，以免遭受对方严重打击。轻轻向一侧转身，并将肘部戳到对方的大腿内。你转身时侧面的大腿必须预先伸出来。你的肘部压入对方的大腿时，腿部便滑入他的大腿下面，膝盖就接触到你的肘部。这时产生一个空间，该空间是紧接着避开的必须的空间。当你的膝盖接触你的肘部时，你便开始向外推我的背面，然后从对手身体的下面离开。这时，你的另外一个膝盖就停止通过由第一个动作所产生的空间。很明显，对手将继续打击，但是，由于你的动作和他的大多数打击动作，在他失去平衡的时候，就出手了。所以，不可能有效果。

当对方打算骑你的时候，一开始就得采用行之有效的肘部——膝盖的逃避方法。如果你一直等到对手迫使你呈现出了仰卧姿势，你就会被迫做许多艰苦的工作，也可能要遭受许多攻

击。

完成逃避动作之后,就可顺利地转入其他抓取技术。

倒下的对手经常恐慌,或者做无效与筋疲力尽的动作。对防卫者来说,一个最通用的方法就是竭尽全力将对手推开。但是靠伸腰和锁紧手,防卫者容易使潜在的手臂锁紧。由于不断消耗能量,也容易削弱自己。

第六章 空手道的格杀绝技及原理

第一节 唐 手 道

唐手道为空手道的前身，后在日本的不断发展及完善中就形成了空手道。

大部分人不理解在唐手道内部所隐含的东西，这些所隐含的东西实际上制订了对身体薄弱点攻击的角度和方向，要靠训练者自身从训练中不断体悟去获知。唐手道的某些类型中的移动，实际上存在着有一部分危险的技术。一些教练在过去对此没有解释，他们一直在教着格挡。但我所教的唐手道很少格挡。

“这是我们格挡的风格——在自由打斗期间，他们成对的进行攻击、格挡的自卫训练。”但是当他们到唐手道中，格挡对他们没有价值。格挡时要引起时间、距离方面的因素。为了发展格挡技术，你必须要与同伴不断进行格挡训练。你要是在10年中整天进行格挡练习，而后再与同伴不断进行格挡训练。你要是在10年中整天进行格挡练习，而后再与同伴对练时，他仍能击到你。这是因为在格挡时总要花费时间及移动距离。为了改变这种情形，在近距离的自卫状况下，你应实施首先击打。

很多人讲究格挡，是因为功夫高手们没有将移动后面的秘密告诉他们。

人们在正确的道路上学习唐手道中的很多秘密，真正的秘

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

密——没有内容的技术——位于这些类型中。

实际上,750年前,中国的太极拳就制定了人体的700个薄弱环节,对这些薄弱环节从不同角度和方向的首次击打类型被发展起来。从这种打斗类型到所有的其它类型,在朝鲜、冲绳岛、日本或中国被逐渐发展起来。这些薄弱环节环绕着压力点,这是功夫高手所知道的,不是所有的功夫高手都知道这700个点。有时他们知道类似的点,因此你将在不同的唐手道技术中看见这些技术被重复使用。

许多传统的武术都强调姿势的训练,因为它可以增强协调、平衡、时机、节奏等,这样身体内才可爆发出最大的力量。随着时间的增加,姿势训练可以提高一个练习者对自己能力的信心,帮助他学会在自身受到威胁的情况下熟练地使用平时所学的技术。

很多杰出的空手道家成功地把空手道技术应用到了实际搏斗中。其成功的原因之一就是把空手道中那些看似复杂的技术转化成了使人一目了然的实用绝招。

空手道的姿势乃是保持不断运动的路线,并不是像实际训练时那样呆板的一招一式,因为空手道的创造者是希望后学能在一定程度上保持他们身体的平衡,而不是永远保持下去。姿势的训练可以教会你能够发出最大力量和速度的动作,并为将来所有的动作打下坚实的基础。

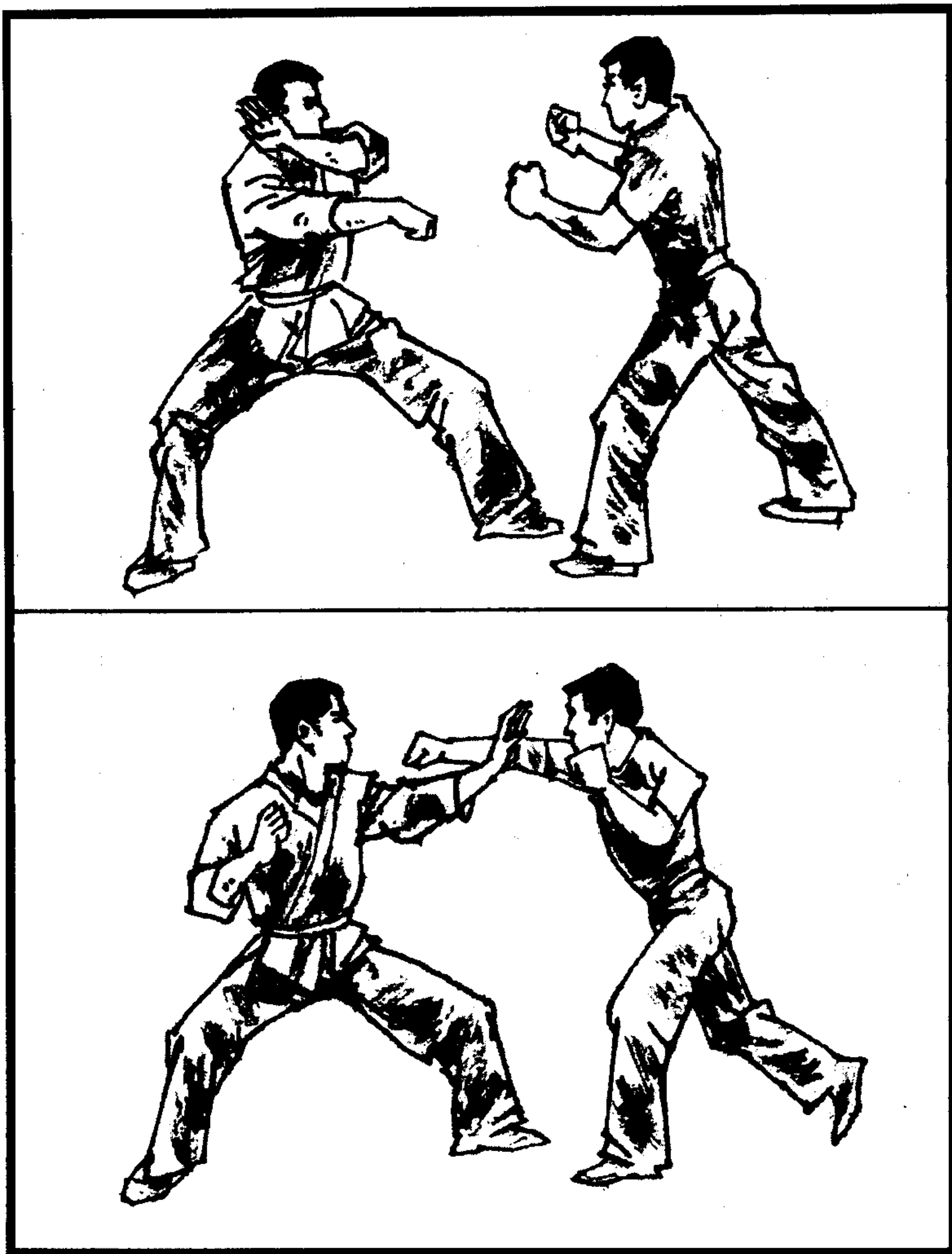
与平时的姿势训练对比,在实际搏斗的情况下,你必然要承受更大的压力,这时,你的反应时间就成为了一个关键因素。平时训练中所使用的大量连续不断的动作在实战中被压缩,然而,二者的目标乃是一致的,即击败对手。如果你像实战一样来进行训练,那么你的动作必然要被简化,不断地训练这种简化的动作,那么你的动作力量将增强,节奏也会变快。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

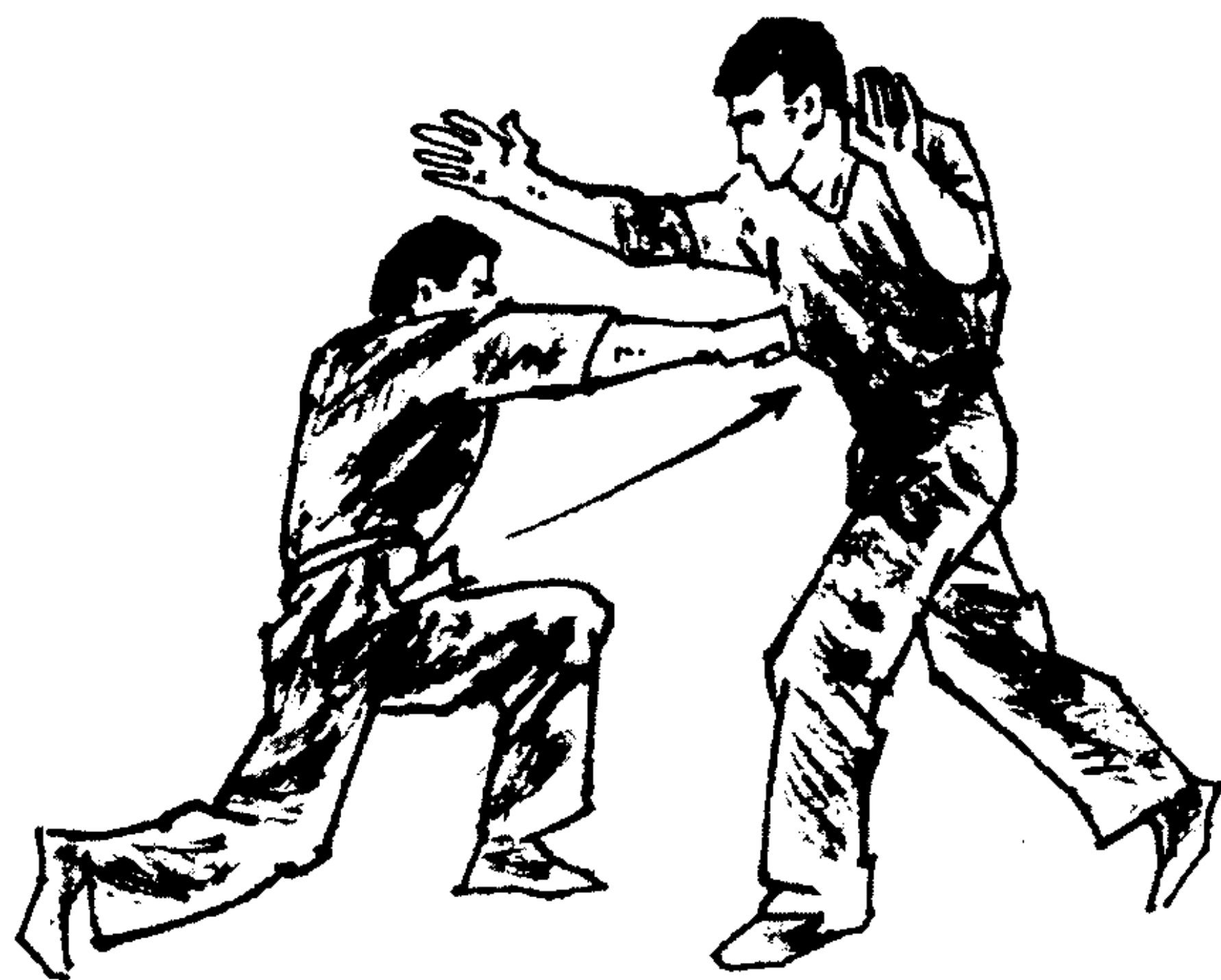
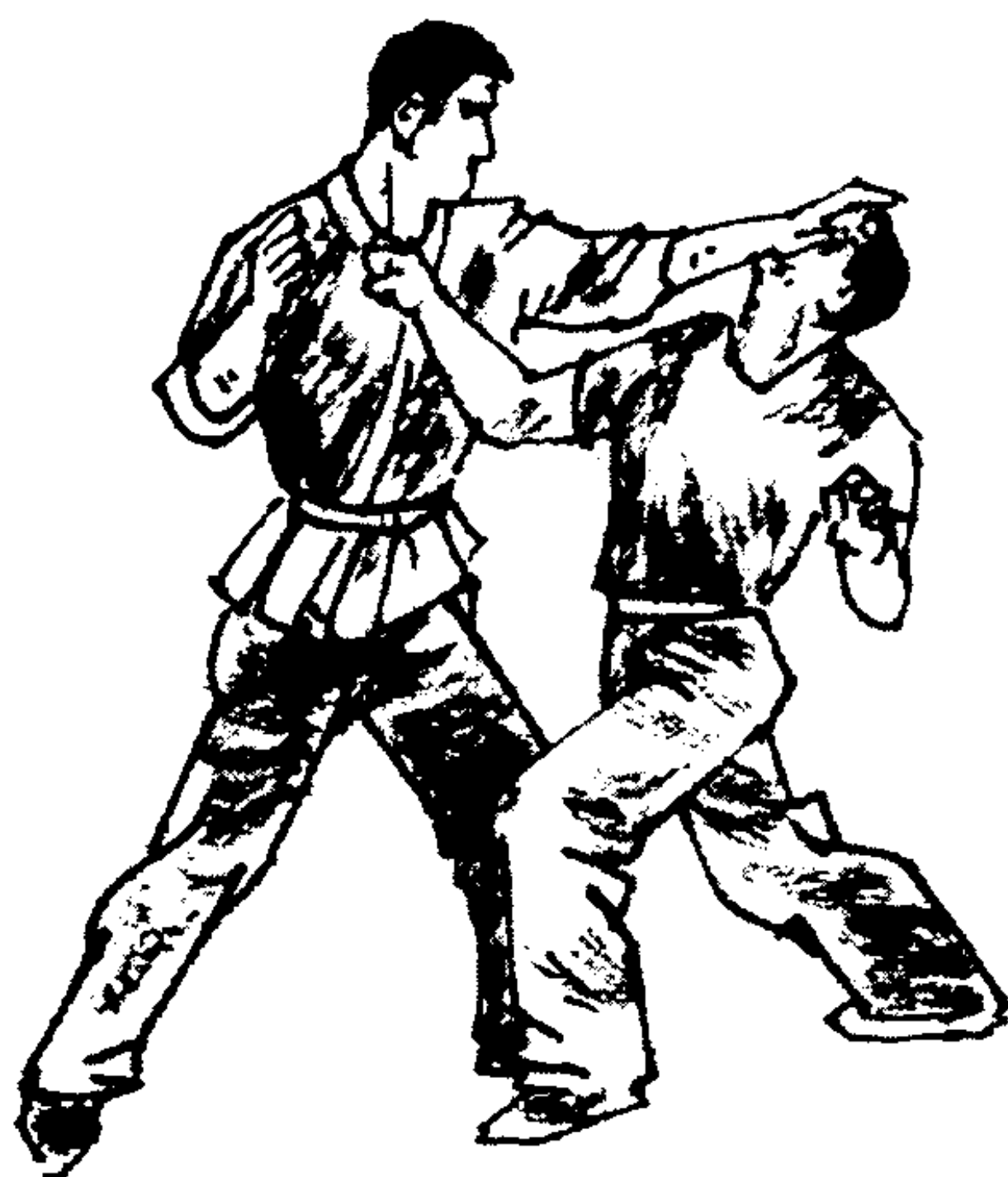
在姿势训练中使用一些假想的概念，包括攻击一个假想的对手，这样就能使学员们能更好地理解他们的打斗技术。假想式的训练将提高你的反应力和攻击目标的准确度，帮助你增强动作的协调性，更好地领会一些绝招的含意。

在很多情况下，学员们必须实现从姿势训练到实际搏斗的转变，转变的成功与否直接关系到你的实战能力的高低。许多教练花费大量的时间对学员进行姿势训练，然后又突然把他们推上实战的境地，而且希望他们能出色地发挥水平，攻击并战胜对手。

这并不是种科学的训练方法，应首先教学员用缓慢的速度进行训练，好像他们在水底训练一般。他们仍是按传统的方式进行训练，但速度已大为降低。在他们理解了进攻的技术并且能够用每一种姿势自由攻击后，他们已经达到使一个简单动作发挥出最大威力的水平。同一个动作，以前必须用一分半钟才能完成，而现在只需二十五秒，这时，学员们已学会控制技术和保持身体的平衡，并且他们仍然能完成大量的动作，而且，有许多动作是难度较高的。

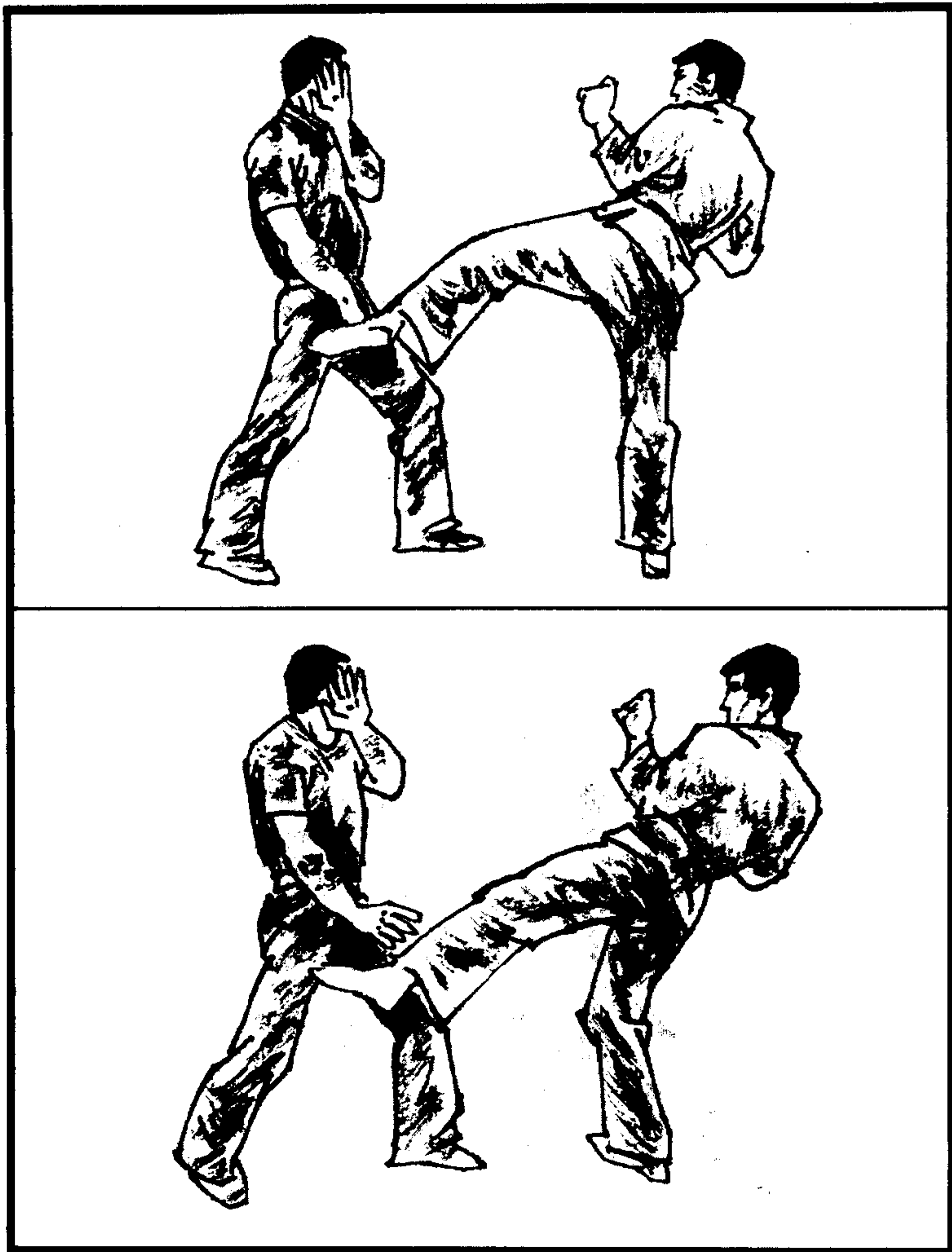


1. 对方对峙, 对手准备实施攻击
2. 对手用右直拳向我方发动攻击, 我方用左手格挡。



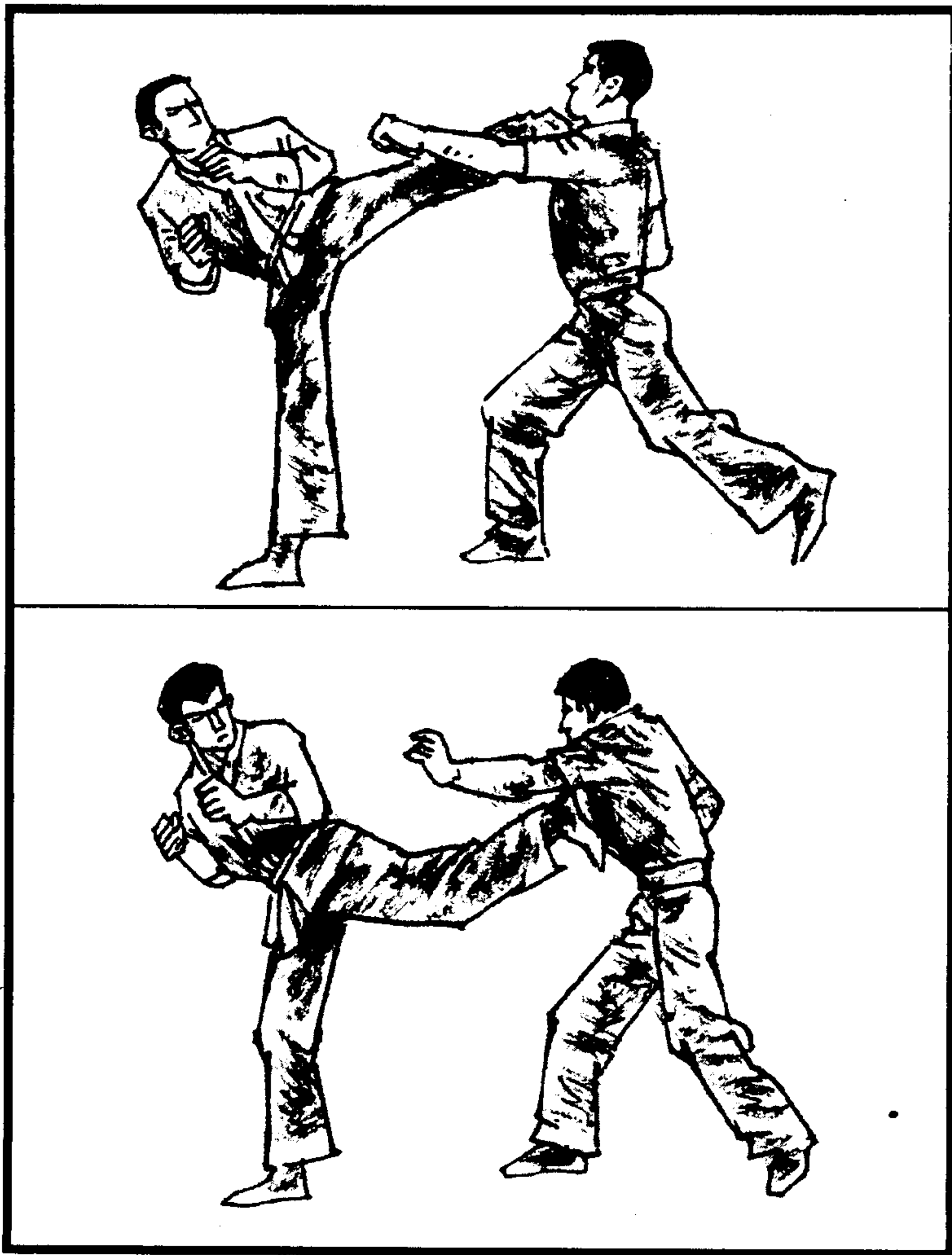
3. 我方随即用左手向对方的头部攻击。

4. 我方向对手身体发动攻击。



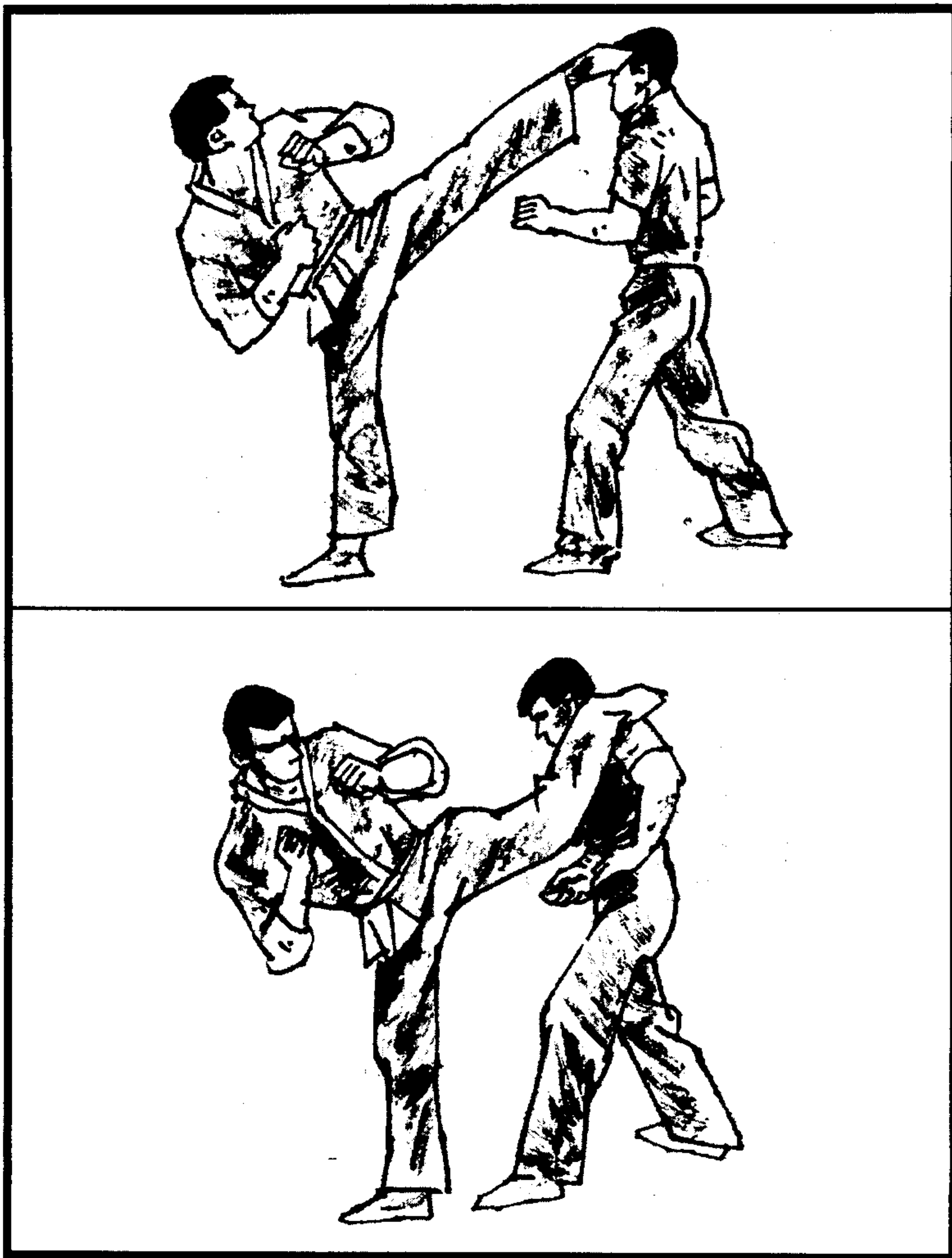
5. 传统空手道旋踢法。

6. 调整臀部位置的旋踢。-



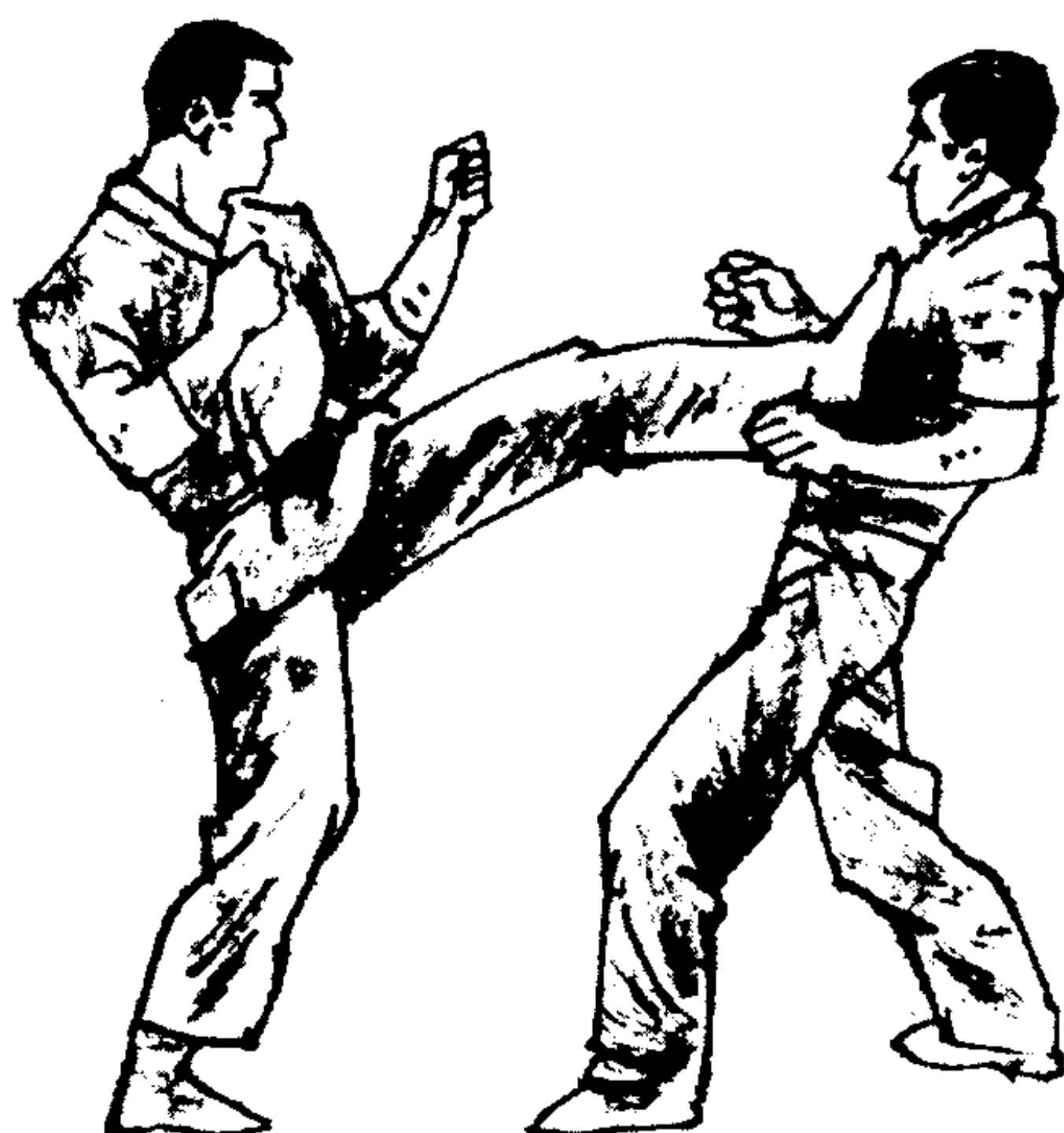
7. 传统空手道侧踢法。

8. 降低膝盖的侧踢法。



9. 传统空手道勾踢法。

10. 提高腿部位位置的勾踢法。



11. 传统空手道前踢法。

12. 改进后的前踢法。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

当向学员们解释了空手道技术的应用时，应着重强调传统方式及其在实战中的具体运用。例如，一个传统的简单阻挡动作在实际搏斗中即是阻挡，而同时又是一种进攻。传统的空手道的防守是和自信的反击截然分开的，图 1、2、3、4，然而，按照进攻中的空手道理论，防守和反击几乎同时发生的动作。通过反复的举例，应明白这样一个道理：和实战应用一样，基本技术亦是十分重要的。

对于在实战情况下的传统的空手道脚法，应进行改进。传统的空手道的旋踢很容易被对方所防守，因为它要击向目标前必须经过很大的弧度，这就让对手有足够的时间来观看它的技术动作图 5。为了提高旋踢的攻击威力，应调整臀部的位置，使臀部和膝盖都直接对准对手图 6。这样调整以后，从技术上看，它更像是前踢脚，然而却在提高准确度的同时也增加了速度。

空手道的旋转腿是按照四十五度的角度踢出的，尽管能面对任何目标，但通常却是出于防守目的的。四十五度的角度比以前的九十度的角度更容易并且更快的踢出并击中目标。

传统的空手道的侧踢在实战中是有力的一种攻击方式。图 7。然而，如果踢出的腿的膝盖再降低一些，那它将更难于阻挡，它将更富于欺骗性，看上去空手道者将远离对手，实则他却乘机给对手猛力一击图 8。

现对传统空手道中的勾踢也作了改进，把它变成了针对对手某一部位的高踢动作。按照以前的方法，先是抬高膝盖，然后以弧形勾的位置图 9，不幸的是，这样的方法也是使踢的动作易被发现并防守。但是，如果整个腿部提高，动作就更快且难于发现图 10。

即使是传统空手道的前踢——在腿向前伸以前先应把膝盖抬起——在实战中亦是不同的。因为远距离的前踢却能取得很

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

好的效果，因为它难于阻挡且在一只脚立地时更能保持身体的平衡图 11、12。

空手道的旋踢亦可转化成“转踢”。转踢和旋转腿实际上是一样的，但是它更多地利用了腿部的力量，训练者从前踢的位置退后，然后用他的另一条腿转踢，这就比旋踢更快且能准确地踢中正在吃惊的对手。

同时也改进了空手道中的擒拿术并使之更为有效。他教学员们基本的进攻和防守技术，传统的空手道要求用手来阻挡，而改进的空手道更多地强调用多种不同的方法来阻挡并使手能处于迅速的反击状态中。例如，传统空手道的回击是低位置的进攻，而改进的空手道要求学员们像一个拳击手那样提高自己的位置并保持不断的运动和有效的进攻中。

最初，空手道只是作为一门战斗的艺术而发展着，它的技术被描述为自我防御式的而不是竞争性的。然而，空手道的形式并不总是代表武术的实际一面，形式的训练总是服务于一定的目的。

如果我只是教空手道的战斗的一面，那么，我的学生将是呆板的、紧张的和迟缓的，我认为，大家需要进行大量的运动以及广泛的姿势训练，以此来增强力量，但同时又得不断地放松自己，做到松驰有度，因为速度不仅来源于不断的紧张的训练，有时也来源于不断的紧张的训练，有时也来源于放松的程度。一个优秀的搏击者必须能自如地掌握自己的反应，如果他在搏斗中还需花费时间来想下一个该用什么动作时，那么，他已经是失败了。

传统技术与实际应用这两方面对于训练来说都是十分重要的。一旦学员们已能熟练地掌握空手道的基本姿势与动作，那么，他们就应学习如何才能将这些基本姿势应用于实战中，使它们能在实战中更富有成效。

第二节 空手道格杀踢技

前踢

前踢即用虎趾部位攻击对手的胸腹部或下巴，此时要求胫骨与脚面成一条直线，脚趾上翘。若不这样做，踝关节就会在击打的瞬间弯曲从而消弱不少力量。

从左前格斗势开始，向前上提右膝，通过右手的配合和支撑足的旋转，来改变你的格斗势迅速提膝至正对目标后，或高于目标后(后者较常见)，刺蹬出小腿，在其下落前立刻按原路线收回。

足部出击的步骤表明了这一踢技的主要特征。首先提脚并使脚底与地面平行，同时膝部向斜向方提起，当膝关节高于攻击目标后，在小腿伸展的过程中下落，这样的结果是脚部的出击路线平行于地面。不正确的前踢的运行是一种弓型路径，这样在脚靶上练习时，只能使脚触及到脚靶上部，而不是击中目标。

尽管上述描述的踢技是极可能完成的，但它不是最快的动作。其它的动作是从地面斜向上提足，膝部提到极限高度之前充分伸展小腿，用极大的力量击中目标，虽然短时间内有能力把足形成正确的型，但若用虎趾刺踢是能够增加踢的速度。

力量的产生

力量的产生来自多方面，依靠于你个人所喜爱的特别踢击技巧。

首先，向前推动髋关节，伸展腹部肌肉，然后再快速回收，这样能使脚以极快的速度从地面提起。其次，小腿稍置后于伸展股四头肌(就是使它们蓄能)膝部上升动作，当小腿刺出时，将能

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

量释放。再者，髋关节的升高是在膝关节的动作之后，或者向前推出，或者踢击对方髋关节并侧向前旋转，后者防御的变换能帮助髋关节的移动（当然它出现于踢击之后）。第四，重心应由身体中部位置移向支撑腿，别的姿势更是如此，这样做的结果，使踢击动作变得受制约，就是踢击足不能在其下落之前充分回撤，甚至在某些极限的情况下，后脑应位于支持足跟（垂直位置）之上。第五，通过提膝动作，支撑腿应自动向前滑移几厘米。

无目标的踢击是多数足部受伤的根源，应选择如胸侧这样防守困难的部分做目标。在对手无能力防守的情况下，使踢技成为一种实用的类型。由于多数腿技在被运用于近距离之内（拳打距离），所以易遭到反击，手的动作相当快，它能够保证你在前踢之前，退回到对手攻守之外，但应注意那些技术全面的对手也能快速逼近你，不要由于自己防守出现漏洞，或者膝部既向前又向外的动作，给对手以反击机会。

尽管对头、面进攻的前踢，要求膝关节抬得相当高，也不要增加身体向后的倾斜度，否则必定遭到反击，所以在任何时候，你的后脑不应过于超出你的支撑足跟，不然将会使你失去平衡。

侧前踢

与对手近距离打斗时是运用侧前踢的最好时机。从左实战势开始，迈后足向前，使右脚转向外侧，并保持两膝弯曲，你无需前后移动。调整交叉步幅，使它适用于近距离作战。步法的运用就如同加速器，重心移至右腿，向踢打方向高抬左膝，然后向前做前踢。利用正常肌肉的弹性收缩，在脚下落之前，迅速按原路线撤回。控制你的重心，不能让它太靠前，否则很难收回进攻腿。

优秀的攻击者能够增加交叉步的速度直至使其接近向前的侧跳跃，这可以通过大量的踢击足在推进足下落之前开始上抬的重复练习获得。

侧踢

侧踢多以交叉步提高其速度。但要记住如同你做侧前踢一样，首先迈后边的支撑腿，而不是前足。在角度正确的前提下，提髋迈步，抬膝，然后用足跟直接攻击目标。若你对此技非常娴熟，就应不断增加步幅速度直至它变为前横向跳步，在向下落脚的同时，提起你的攻击足，在坚硬的脚靶上进行磨炼。

前踢动作说明

1. 充分利用腿足的有效长度，做前踢动作。
2. 起脚要求足底与地面平行。
3. 转动支撑腿，使踢击的侧髋向着前方，膝关节应适当高于攻击目标。
4. 伸展小腿直接攻击目标，膝关节在这一过程中稍稍下落。特别指出，这是一种“刺”而不是推的动作。
5. 通过在椅背上方的踢击，来练习抬高自己的膝关节的适当高度。
6. 前踢面部，需髋关节有良好的柔韧性，否则此技术动作将受到不合适的限制。

侧踢动作说明：

7. 调整交叉步幅，使其适合于近距离作战。
8. 在得益于先前步法这种无缝动作里旋即起脚前踢。
9. 做后脚向前的交叉步动作，使得髋部转向一个有利于侧踢的方位。
10. 在这种高难步法之后踢出你的右脚。

逆向抡踢

它有几种形式，但是你如果缺乏力量，那么只有两种真正有效果。练习逆向抡踢，从右实战式开始，后脚做交叉向前上步，把重心移至左腿之上，转身错肩，塌腰挥动右腿以斜向弧形路径

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

攻击对手的背部位置,然后收至胸腹放下。

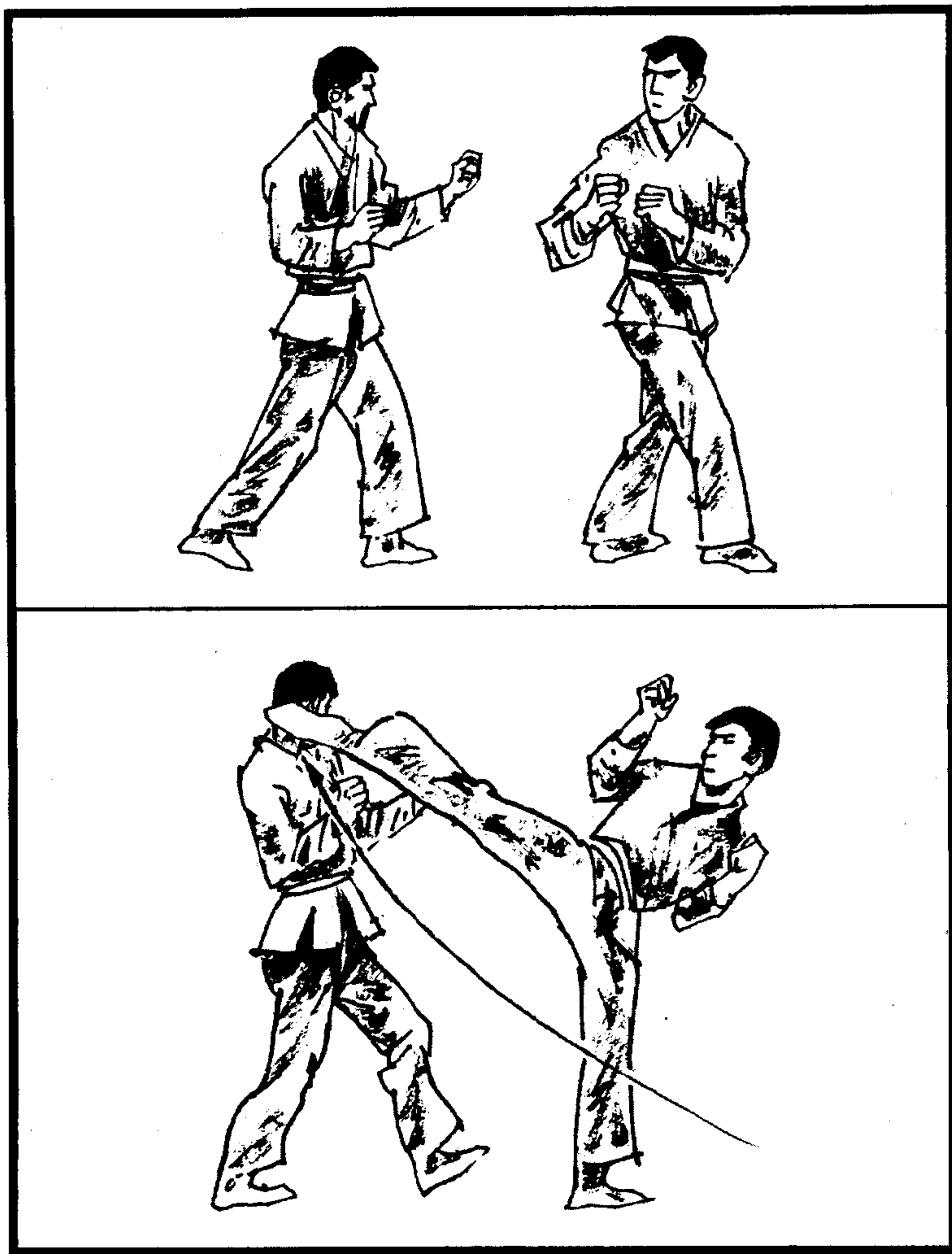
这是一种要求平衡性与程序性的高级技术,在塌腰探身的同时要求伸展的攻击腿具有恰当的平衡性能。如果做得不够准确,出击的腿就会使你立刻失去平衡,攻击腿过早的伸直和能量通过身体转动过早的产生是一种麻烦的事情。然而优秀的习练者都是在接触目标的瞬间才猛的伸直攻击腿的,这种发腿方式提供了大量的额外力。逆向抢踢相当难控,与陪练者练习时应以足底为攻击点。

改变缺乏力度的第二种方法是用步法的前移来补充的,它类似抡踢时的应用。当后腿几乎触及前腿时,迅速起脚做曲线弧形路线攻击对手的头部。通过向攻击方向转动髋部及快速上步来增加力量。支承足自然扭动维持平衡。最后把腿拉回即可。

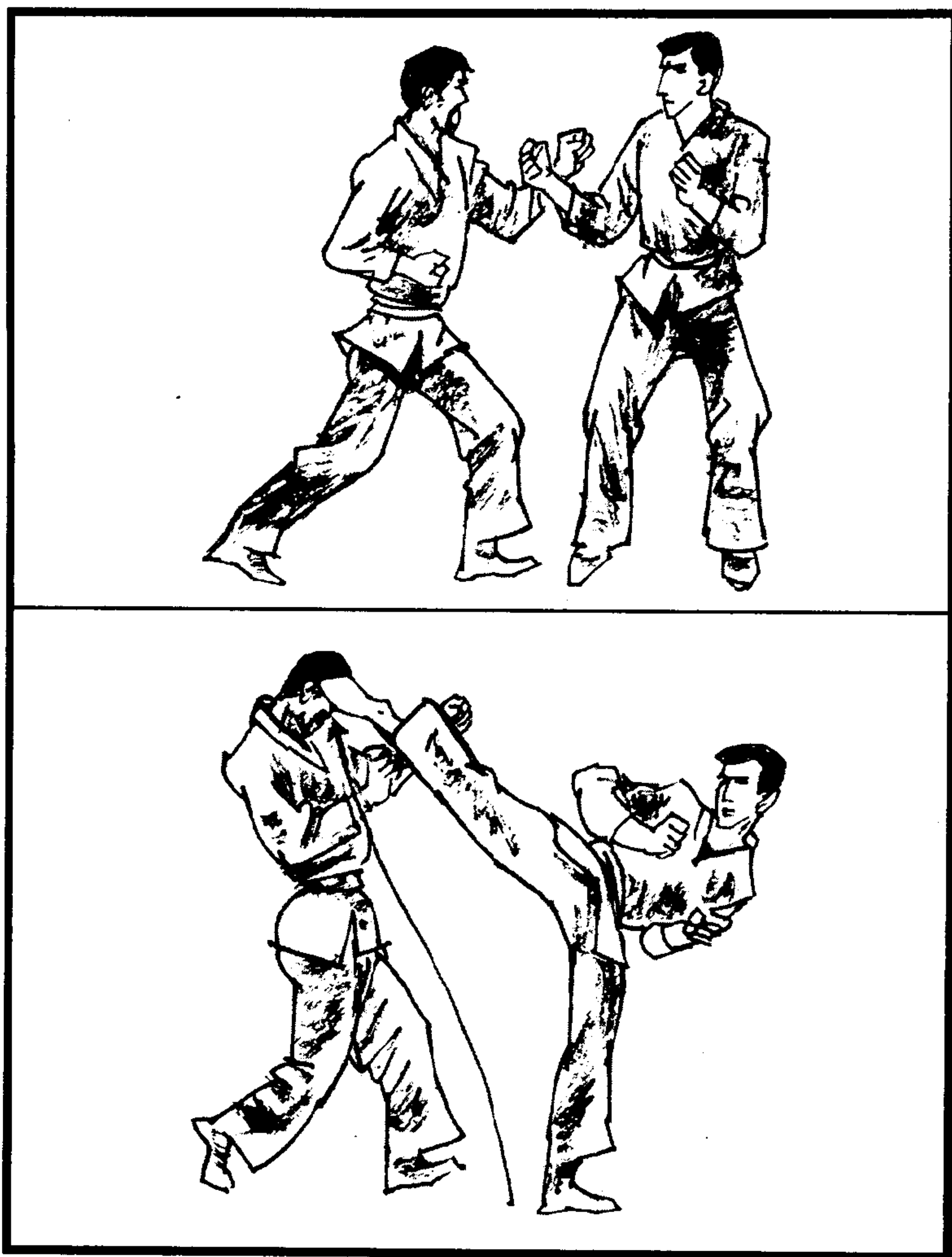
外摆腿 外摆腿是用脚外缘攻击目标的。它与反向抡踢极类似。从实战开始是极容易练习的,后退斜向上摆,经过体前,以小趾外沿攻击如对手下巴等目标。要求在腿击过程中,膝关节部分伸展,也可用这种踢技来阻击动作稍慢的动作。

里合腿 里合腿类似外摆腿法,两者区别在于攻击时的触点,由左实战式开始,右腿斜向上挥动,不过切勿伸直膝关节,经过体前由外向内做攻击。

外摆与里合腿的力量主要来源于运动的攻击腿,这须掌握好腿的伸展。它对于适当屈膝的快速动作,与只有开始经过身体时腿部的伸直是相当有意义的。为里合腿提供能量的肌肉位于大腿的内侧,如果你足部将要运动,首先移动肩部,肌肉的运动就会变得更加有力。以支承足为支点、转动髋关节无疑是能够提高力量强度的,但是应适当控制。



1. 双方对峙,我方将后脚向前插步,转髋,准备实施攻击。
2. 我方随即用外摆腿向对手的头部实施攻击。



3. 双方对峙,处于较近距离。

4. 在对手反应前,我方用腿法向对手的头部实施迅猛攻击。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

遇到持刀歹徒行凶时,空手道、柔道与合气道各自的防卫方法。

每种技击都有其独特的防卫方法。但是在同样自卫情况下选择什么样的技术,各体系之间都有很大的区别。比如空手道风格,由于善于阻挡、拳击和踢击,很可能是先阻挡刀击,然后用拳击和脚踢攻击者,稳住自身平衡,采用摔倒对方的技术。反之,合气道风格,则是竭力搅乱敌手的技术,使敌手自己反攻自己。

尽管他们都有各自的自卫方法,空手道、柔道与合气道的训练者还是认为,遇到持刀行凶时,防卫的主要目标仍然是幸存。他们还进一步认为,防卫者的最初防范措施必须暗示出能够避免或者躲开敌手刀击的方法。不管是通过阻挡方法还是扰乱敌手技术的方法或者迂回的方法都是为了避开敌手的进攻。

下面将进一步研究每种技术的训练者怎样防范持刀行凶敌手的进攻问题。

空手道

大多数空手道体系的基本原理是:有效的防范措施起始于臀部。旋转臀部,使其适应于技击方向——不论是反打、侧踢,还是其它技击均是这样,——当空手道训练者进行致命打击时,均能产生巨大的功力。

空手道选择目标时是很认真的,经常是采用打击对手的软组织的方法——比如对手的浮肋、咽喉、外阴部等一些坚硬搏击面,包括指关节、肋骨、脚掌、脚面或者脚后跟。

当面临持刀行凶的敌手时,空手道训练者能够采用任何一种阻挡技术,躲开敌手的武器,把自己旋转到反击位置,采用前踢、肘击或者反击,或者三者一起使用的方法进行反击。只有在敌手完全被空手道训练者打昏之后,才能解除对方的武装。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

更先进的空手道技术考虑了进攻者挨打后的位置。熟练的训练者经常是按照对手的个头、场地、施展技击的空间以及是否多人进攻等因素,选择接连不断的打击方法。

合气道

根据在加利福尼亚出生的合气道武士吉姆·格雷夫斯的说法,合气道实施者遇到刀击时采用四种防范措施。他们先躲开对手的进攻路线,进入安全地带,然后搅乱和改变进攻者的进攻方向,接着就是采用反击技术,最终控制住局势,解除敌手武装。

合气道的主要策略是利用进攻者自身的力量来控制他自己,从而使防卫者能够控制住局势。对手进攻的越凶,就越有益于合气道的防卫。但是合气道训练者所学的是尽量制服对手,而少伤害他,这是为什么许多执法部门愿意采用合气道技术去处理诸多疑案的原因。

优异的合气道训练者遇到进攻,特别是多人进攻时,应研究控制敌手的方法,以便在第二、第三个敌手攻击时能够稳住他们。

事实上,合气道在遇到多人进攻或不同的地形与不同的环境时,被公认是一种最有效的技击。

柔道

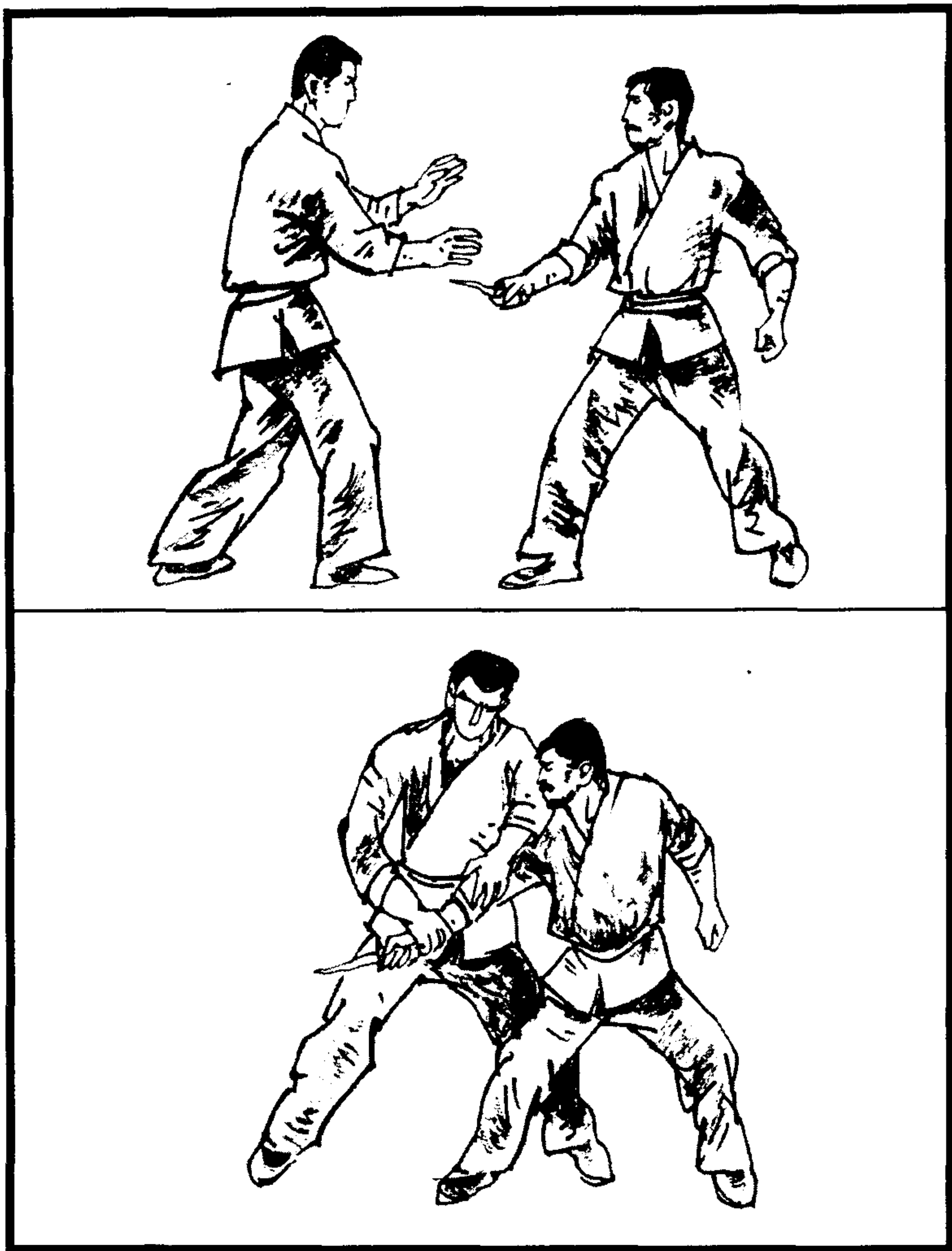
经常从事柔道中自由武打风格的任何人都知道,这是一种如同合气道的作用一样能以进攻者的功力反击进攻者。但是更愿意采用关节锁紧和其它合手道之类的降服技术,柔道武士所追求的技术是旋转,躲开进攻,固定好自身位置,做好摔跤的准备。利用八种不平衡技术之一种,柔道风格就能将自身臀部降低到对手重心以下,然后利用杠杆作用将敌手摔倒在地。柔道风格将在地面上利用窒息技术或者锁臂技术结束战斗。和往常一样,控制住持刀行凶者手臂是防卫期间关键的关键。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

尽管柔道是由体育运动演变而成的柔术，训练者只需稍微调整一下他们的技术，即可从相当安全的体育风格摔跤变成能严重伤害敌手更富有自卫性质的摔跤。

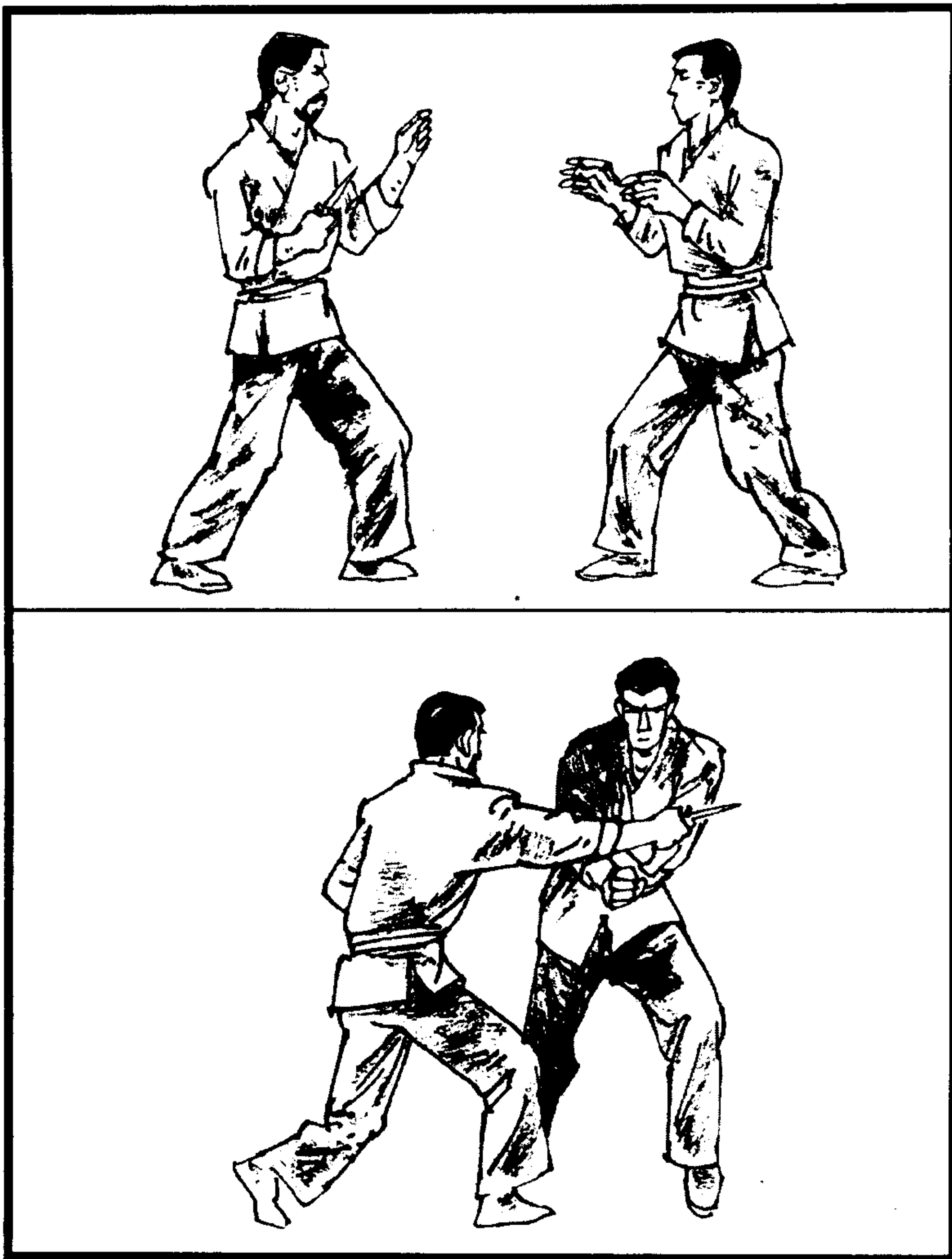
尽管他们的方法不同，空手道、合气道和柔道风格在遇到持刀行凶的敌手时，都有各自的有效防卫方法。空手道通常是以阻挡和武打进行反击。合气道实战者则是转化敌手的进攻，以敌手的功力反对敌手，而柔道风格则是采用摔跤技术，他们在巷战中取得胜利的方法可能达到同一目的：幸存。

在该例中，演示了合气道风格防卫持刀行凶的方法。



1. 对手用匕首准备向我方发动攻击。
2. 当对手的匕首攻近时，我方移动至对手的侧面，并控制住对手的持刀手臂。

当面临持刀行凶进攻者的时候，空手道风格可能采用双手阻挡，紧接着以肘关节碰撞其头部，然后再以膝盖打击其中间部位的方法进行反击。

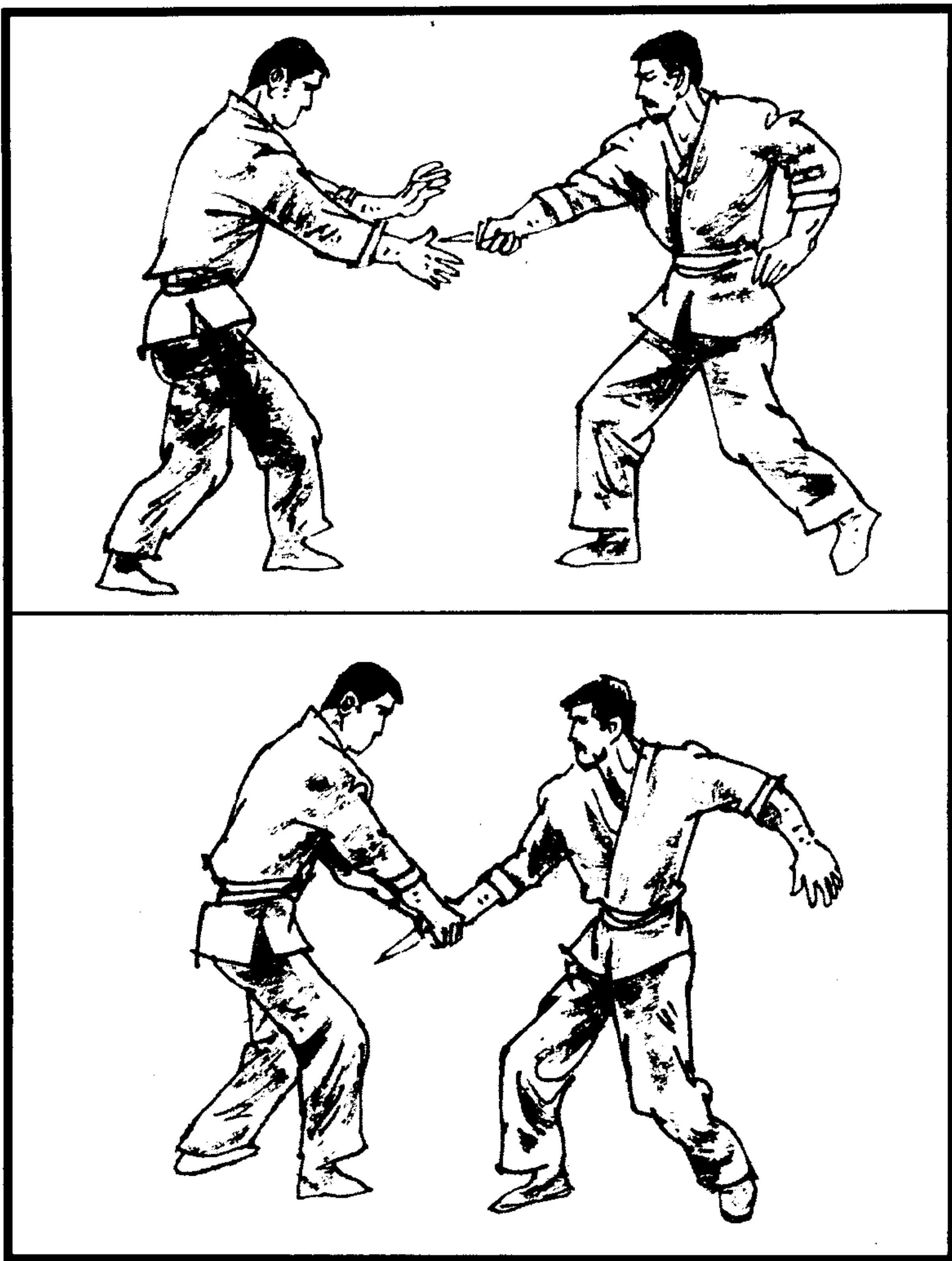


1. 双方对峙,处于中远距离。
2. 对手用匕首向我方身体发动攻击,我方向一侧闪避。



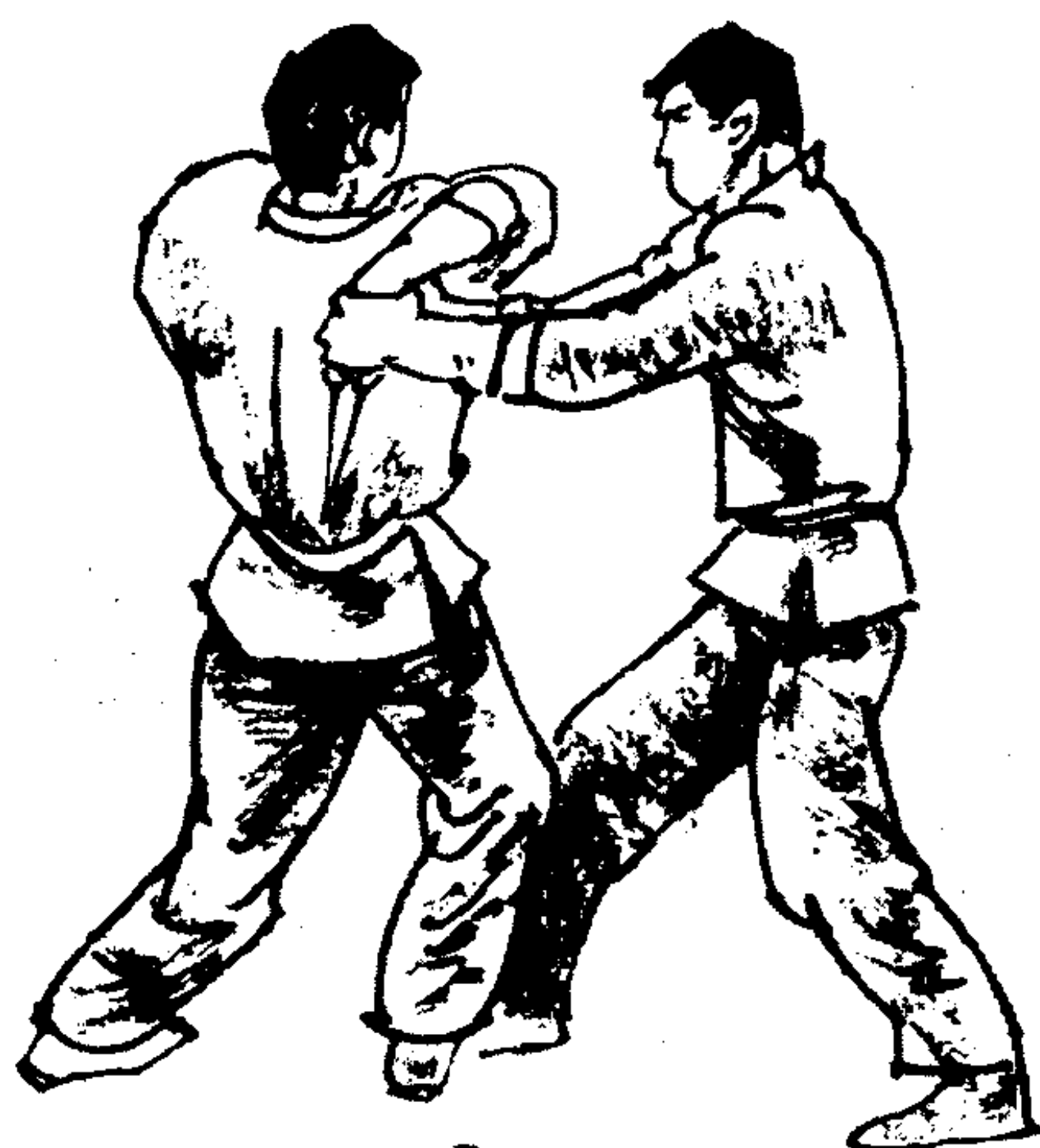
3. 我方控制住对手的持刀手臂的同时，用右肘猛击对手的头部。

4. 我方随即用右膝攻击对手的身体。



该图又一次演示了合气道防卫持刀行凶的方法。

1. 对手用匕首向我方发动攻击。
2. 当对手的匕首攻近时,我方迅速控制住对手的持刀手臂。

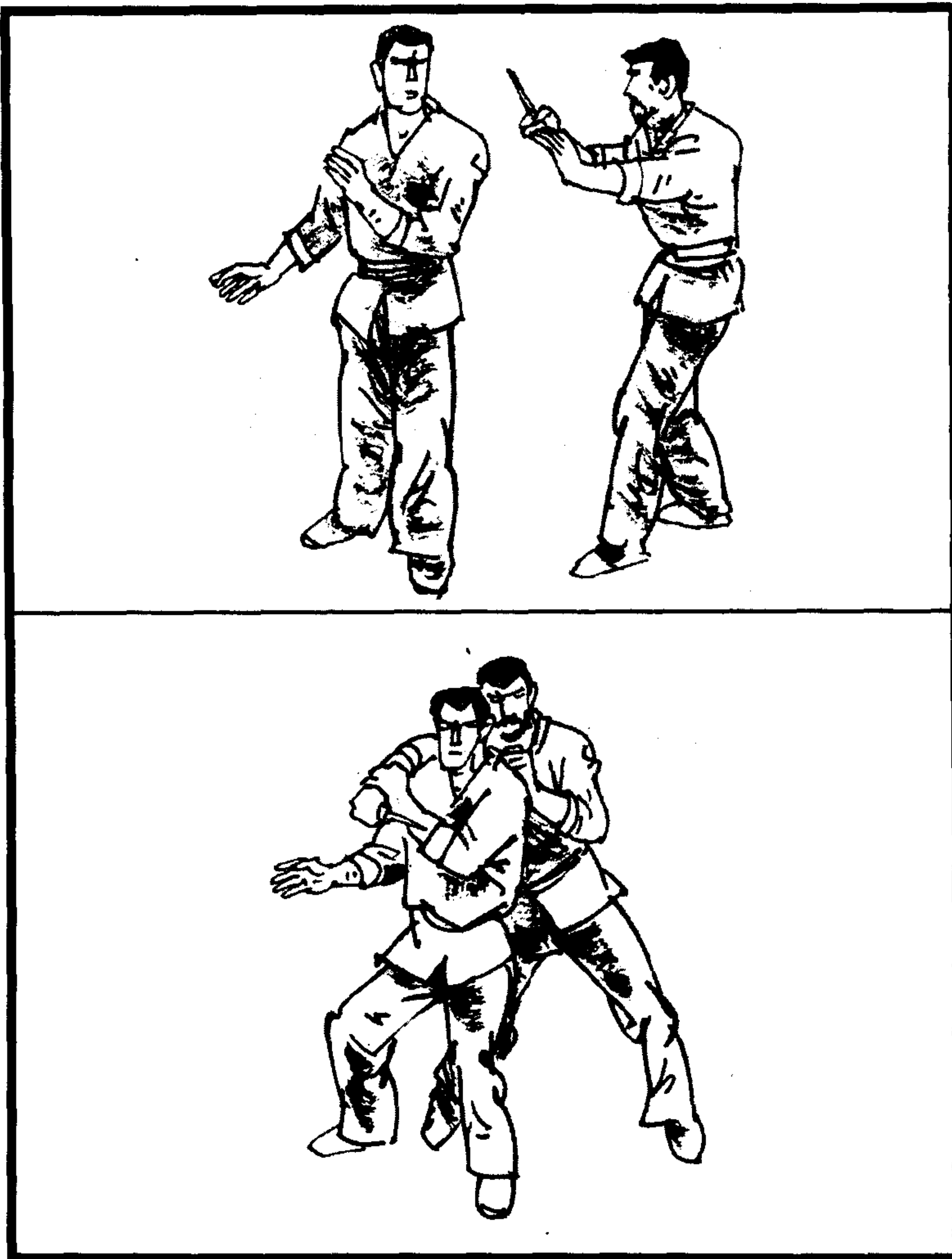


3. 我方迅速锁紧对手的肘部及腕部。

4. 我方随即移动身体，将对手的持刀手臂锁紧在我方的左肩上方。

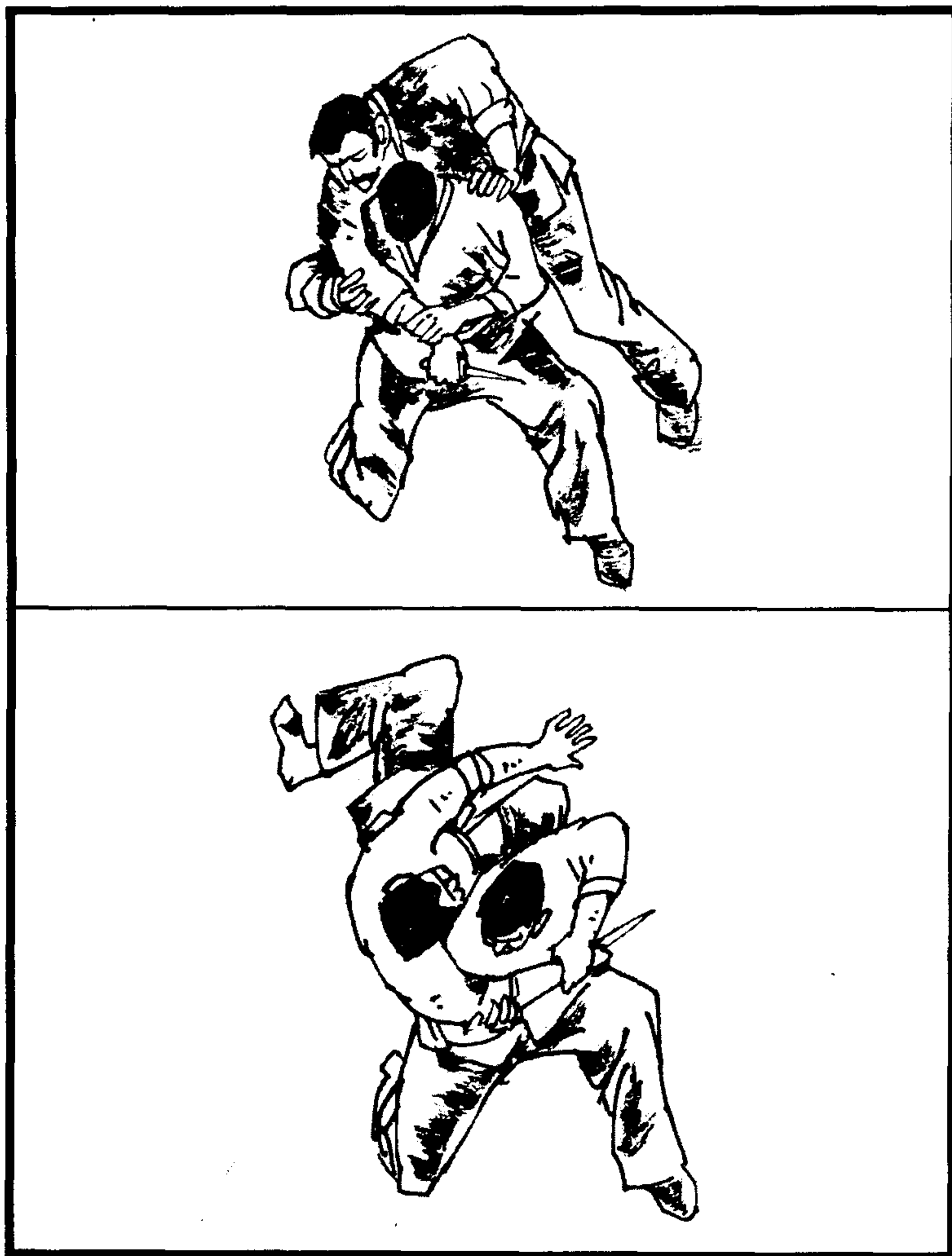


5. 我方迅速将对手摔倒在地。



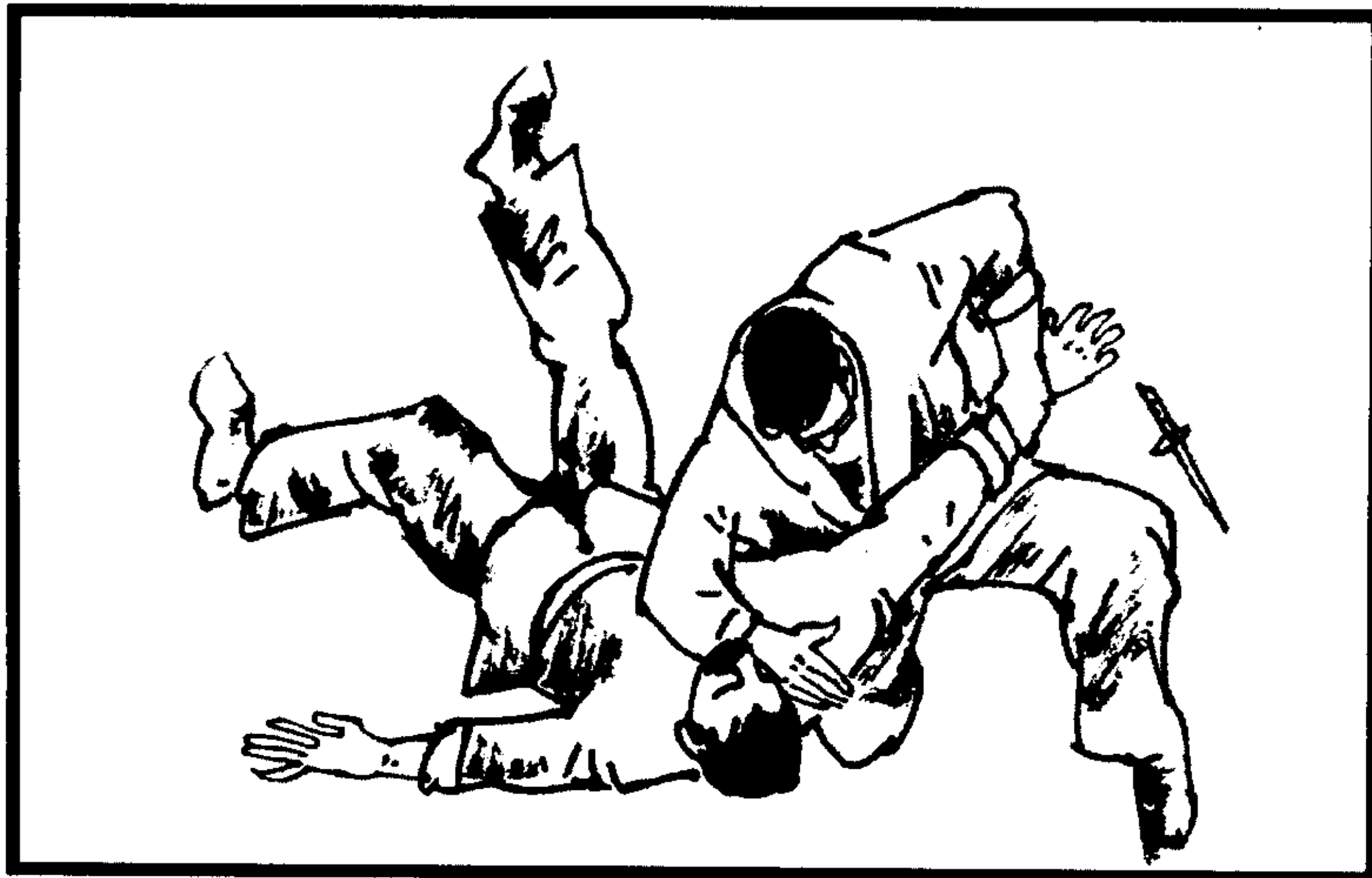
在该自卫图中,柔道风格是从持刀的后面接近的。

1. 对手从后方用匕首向我方实施攻击。
2. 对手用匕首顶住我方的颈部。



3. 我方迅速实施摔技。

4. 将对手摔倒在地。



5. 对对手进行全面控制。

第七章 截拳道的阻踢技术

截拳道是李小龙所创的一种极具打斗威力的技击术。截拳道是实战者在进攻者实施打击之前阻挡或者截击敌手进攻的一种方法,该方法能大大化转进攻力量和破坏进攻者的劲力,这种方法还能把进攻者打昏过去,使自己时时刻刻有利于反击。尽管截拳道是一种“截拳方法”。但是,在防卫中,脚也便于用作截击工具,这种战术叫做截拳道中的阻踢技术,阻踢技术在实战中能用来阻截或者扰乱敌手任何向前的动作。

踢击的标准方法包括:出击动作之前,抬起膝盖,做好腿部的准备工作。然后,以这种姿势为起点,踢击预定目标。之后,在踢击者把脚放回到地面之前,把腿恢复到准备阶段的部位。因而,传统的出击方法包括四个阶段:准备阶段,踢击重新准备阶段,变成即发姿势。与此相反,截拳道踢击技术只有两个简单步骤:踢击和变成即发姿势。没有自学或者明显的踢腿准备阶段。从脚踢向目标的任何地方实施的踢击动作只能是直线运动。当李小龙介绍了他改进了的踢击技术之后,一些人发问,这种踢击是怎样产生这么大功力的?李小龙解释说:这种功力是从踢击者身体内产生的而不是从腿上产生的。如果你学会了怎样利用你的腰部和臀部,就能正确固定好你的支撑腿,经由腰部和臀部并由踢出的腿部传递出去。

增加截拳道踢击功夫和效率的原理中另外一个因素就是高

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

位实施踢击动作。截拳道风格选择脚功姿势的时候总是以他自己和敌手之间的距离为依据。所有截拳道的脚功都是简单而又直接了当,要求以最小功力达到最佳效果。

在阻踢技术中,最常用的脚的姿势是拖着后脚后滑动。有时,为了强攻而进行阻踢时,也采用摇摆式滑步姿势。在“向前摆动”的过程中,截拳道的后脚迅速滑至前脚,并轻击一下,然后射出前脚,直接对准踢击目标。截拳道训练者靠近敌手进行硬拼时,总是位于侧面,大多数踢击都是用前脚实施的。因而缩短了格斗距离,减少了复杂动作。

截拳道的主要战术之一,就是利用你的最长武器袭击对手的最近目标。很明显,阻踢技术才能达到此目的。当敌手迈步时,你就得阻踢敌手的前腿,务必这样做。当你的踢腿复位时,利用前手接二连三地打击对方面部。

阻踢技术基本上分为防卫和进攻两种形式。除此之外,还有腿部扰乱技巧——利用你向前的膝盖阻止敌手的向前推进,也是服务于同一目的。扰乱后,你随时用下述的一种方法保护自己都可以。以你的前手进攻,或者用你的后手设陷阱。

防卫阻踢技术通常叫做“截腿”技术。欲实施“截腿”技术,只需把你的脚抬到能阻止敌手迈步前进或者踢击的部位即可。敌手移动的越快,伤害他的机会就越多。这就是该技术为什么叫做防卫阻踢法。以及该技术为什么要以敌手的劲力,而不是你自己劲力,去决定阻踢效果的原因,主要目标是敌手的外胫或者膝盖。反之,当实施进攻性阻踢的时候,你得竭尽全力踢到敌手迈步前、踢击或者实施动作的路线上。在这种情况下,你应该尽可能多地打击敌手。有时,这种技术就能结束战斗。进攻性阻踢法用于受到更大威胁的情况时使用。这种技术的最普通目标是敌手胫部、膝盖、大腿、裆部、臀部关节、脊骨、太阳神经丛。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

为了使阻踢有效,必须从警戒部位直接实施,无需做太多的准备工作。时间的计算是关键,如果你先为阻踢法做一些准备工作,就可能到达得太迟,没有多大的用处。

阻踢法基本上是由正统踢法演变而来的,可以侧踢、斜踢、直踢,内侧角踢击,外侧角踢击,甚至后踢和大抡臂踢击。

如前所述,在你的腿阻踢后复位时,采用前手进攻,更加有效。你选择的手技和你阻踢的角度有关。比如,采用侧面阻踢法时,手指戳击,直线拳击和背闭袭击都有极佳效果。当采用直线阻踢的时候,适宜于采用手指戳击,直线拳击和背拳袭击,直线拳击和手指戳击,对外侧角踢技术来说,是一种有效的连续打击方法。当和内侧角阻踢法一起使用的时候,直线拳击,手指戳击和背拳袭击极为有效。被称为“追膝”的技术有助于你确定哪种阻踢法适用于哪种情况,因为敌手不移动膝盖是无法实施踢击的。因此,在跟踪他膝盖动作时候,你能充分地做好准备工作,如果你看见敌手的膝盖已经开始上抬了,就表明踢击已经开始。这时,你就能迅速阻踢他的膝盖或外胫,在某种情况下也可踢击大腿内侧或者外侧。戴上棒球捕手用的外胫/膝盖护具,或者在拳战时戴上曲棍球用的外胫护具,你就能和伙伴全面地实施阻踢技术。最好是戴格斗时用的泡沫外胫护具,以便增加舒适感和安全感。当向敌手的中间部位或者肘骨部位实施阻踢的时候,应戴上护胸用具。注意:假如和伙伴连续不断地练习阻踢的时候,最好是出手时慢一些,踢轻轻一些,然后再增加其速度,以便格斗时有所节制,此点要记住!发挥阻踢劲力有许多练习方法,一种方法就是你的伙伴直接站在你的面前,你的双腿有外胫/膝盖护具。你面对着他,呈现出侧面向前实施动作的即发姿势。当你的伙伴开始起步的时候,以侧面阻踢法踢击他的前腿外胫或者膝盖。尽量在他的脚正好向地面复位之前或者之后打

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

击他。假如你的伙伴改变了计时方法，你就得按照实际情况做出反应，而不是按照常规方法做出反应。第二种阻踢的练习方法有两个伙伴，开打时都戴着护具，侧面向前出手，他们的后腿有外胫护具。然后，伙伴伸出后腿，互相直踢。当一个伙伴踢击的时候，另一个伙伴就采用前腿侧面阻踢的方法。像往常那样，在练习阻踢的时候，伙伴们开始时应该慢一些，然后按照练习的情况和调节的程度增加速度，该练习方法还能以后腿倾斜阻踢对后腿直踢的方法去实施，伙伴们应该做到能用两种练习方法去变更实施他们技术时计算时间的方法。

第三种阻踢练习的方法是和精确定位的两个伙伴一起开始的，可轮流互相出示后腿大抡臂踢技，防卫者以外侧角阻踢法进行反击。

做下面的练习时，伙伴们应该在踢腿上戴上外胫护具，以便能够用后腿互相直踢。但是，反击时则采用前腿侧面阻踢法。尽管这种练习类似于第二种练习方法。但这是双方争先实施动作的。和往常一样，开始时慢一些，需要注意的是，移动的时候，才能增速。

这种练习方法可以用后腿倾斜阻踢法对后腿直踢法去实施。

第五种阻踢的练习方法有两个伙伴，都是精确定位的。当一个伙伴实施后腿大抡臂踢击的时候，另一个伙伴则用前腿内侧角阻踢法进行反击。

注意：开始时慢一些。在你前进的时候再增速。记住，要轮流率先重复每个动作，要随着定位伙伴侧面前踢的时候实施踢法。

在下面的练习中，只有一个伙伴戴上外胫护具。他开始用他的后腿实施直踢或者大抡臂踢击，另外一个伙伴则跟踪对方

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

的膝盖动作,并实施相应的阻踢技术。

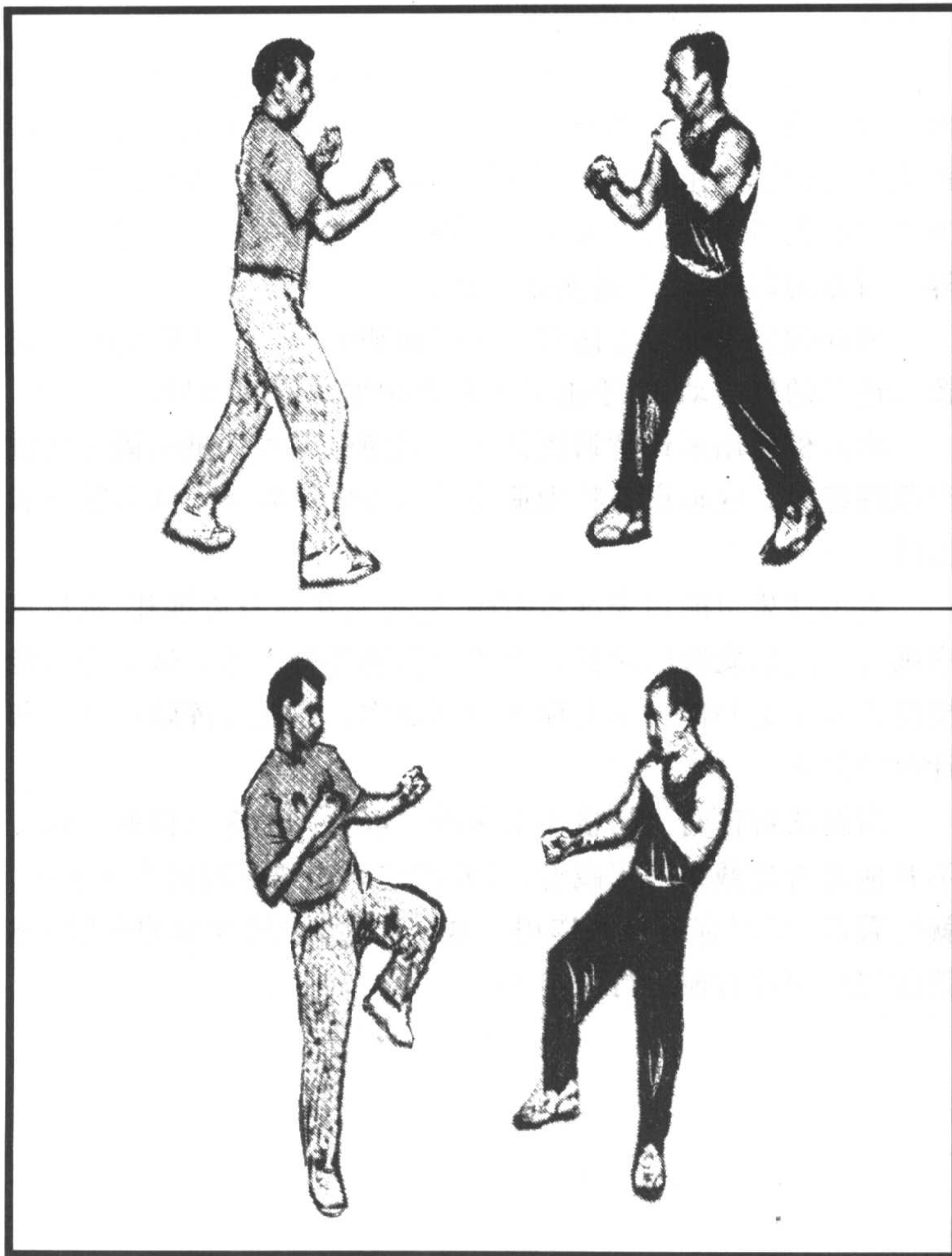
为了增加练习方法的花样性,戴外胫护具的伙伴只能朝着对方迈步前进,不能踢击。另外一个练习是两个伙伴的双腿都戴上外胫护具,用自由风格换踢和阻踢。这个先进的阻踢练习方法非常类似于实战。为了增加该方法的花样性,练习者偶而躲开对方的阻踢,而不是实施阻踢。

另外的先进练习方法包括阻踢前腿的踢击和在阻踢后实施接二连三的打击动作,手击时手套能增加碰撞的力量。

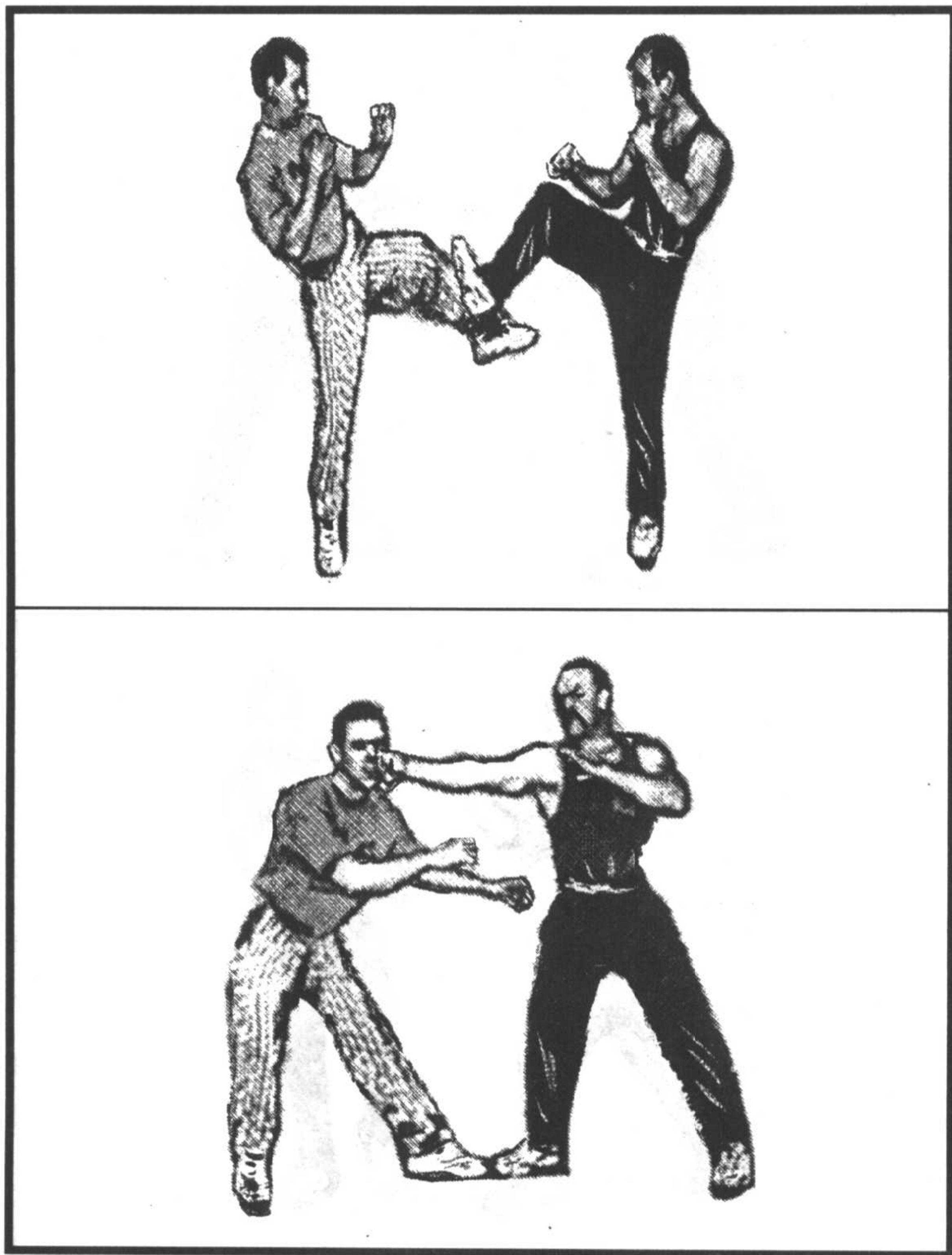
木人桩能用来代替训练伙伴,能使你用木人桩的固定腿进行阻踢练习。这种设备特别适用于实施侧面阻踢,倾斜阻踢和直线阻踢。

重型沙袋也能用来练习阻踢,先把它从你身边推开,然后当它朝着你向后旋转的时候,用侧面阻踢法打击之。这个练习能模仿着敌手的动作去拳击你或者抓取你,还能发挥阻踢劲力和计时的效果。

阻踢法对任何人的格斗术来说,都是一种有价值的补偿。不管他是否是截拳道实践者,只要把它增加到你的格斗战术中,就能看出,它对你有极大作用。这样,在敌手进攻你的时候,你就能完全跟踪着他进行阻击了。

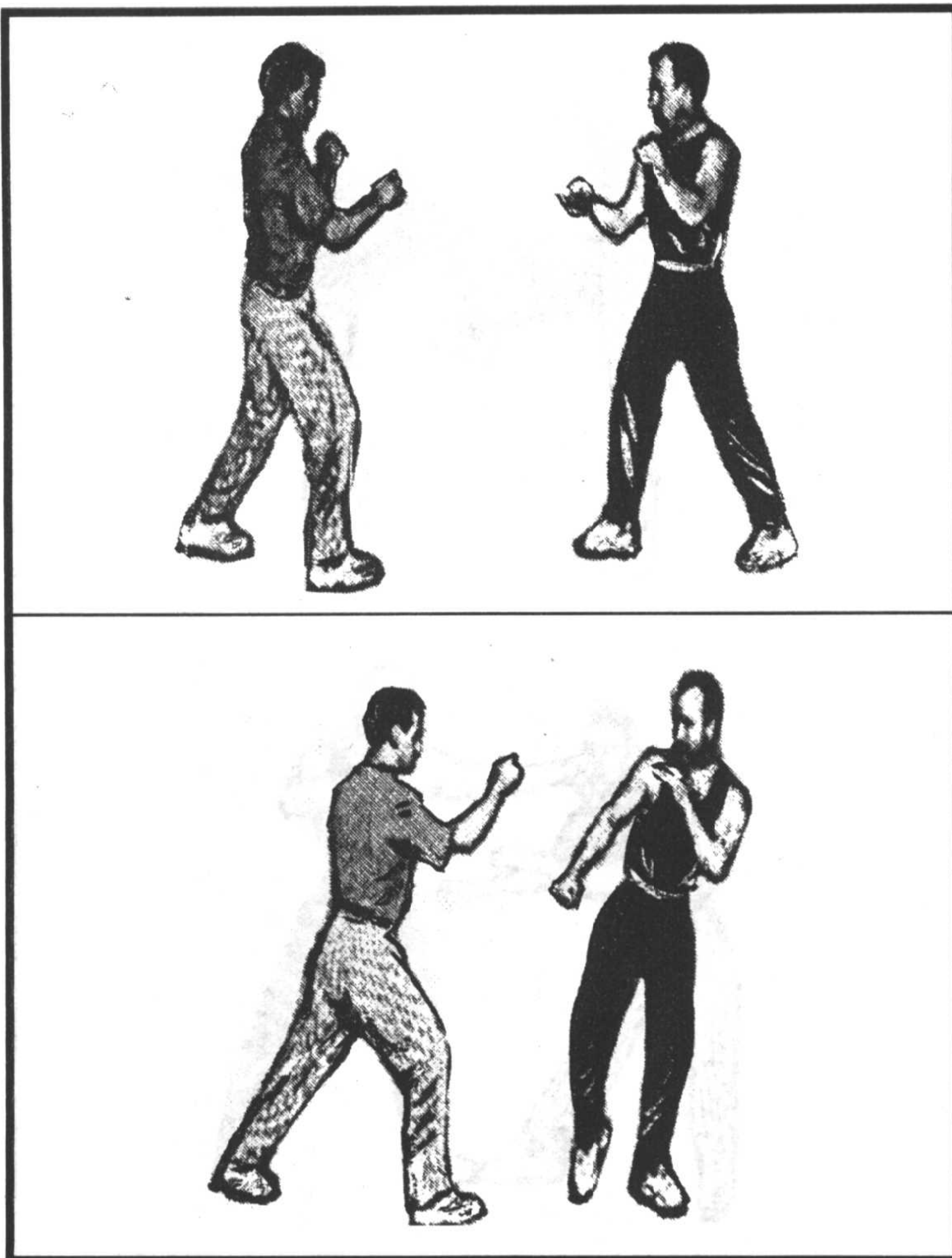


1. 双方对峙,处于中远距离。
2. 对手提左膝准备实施攻击。



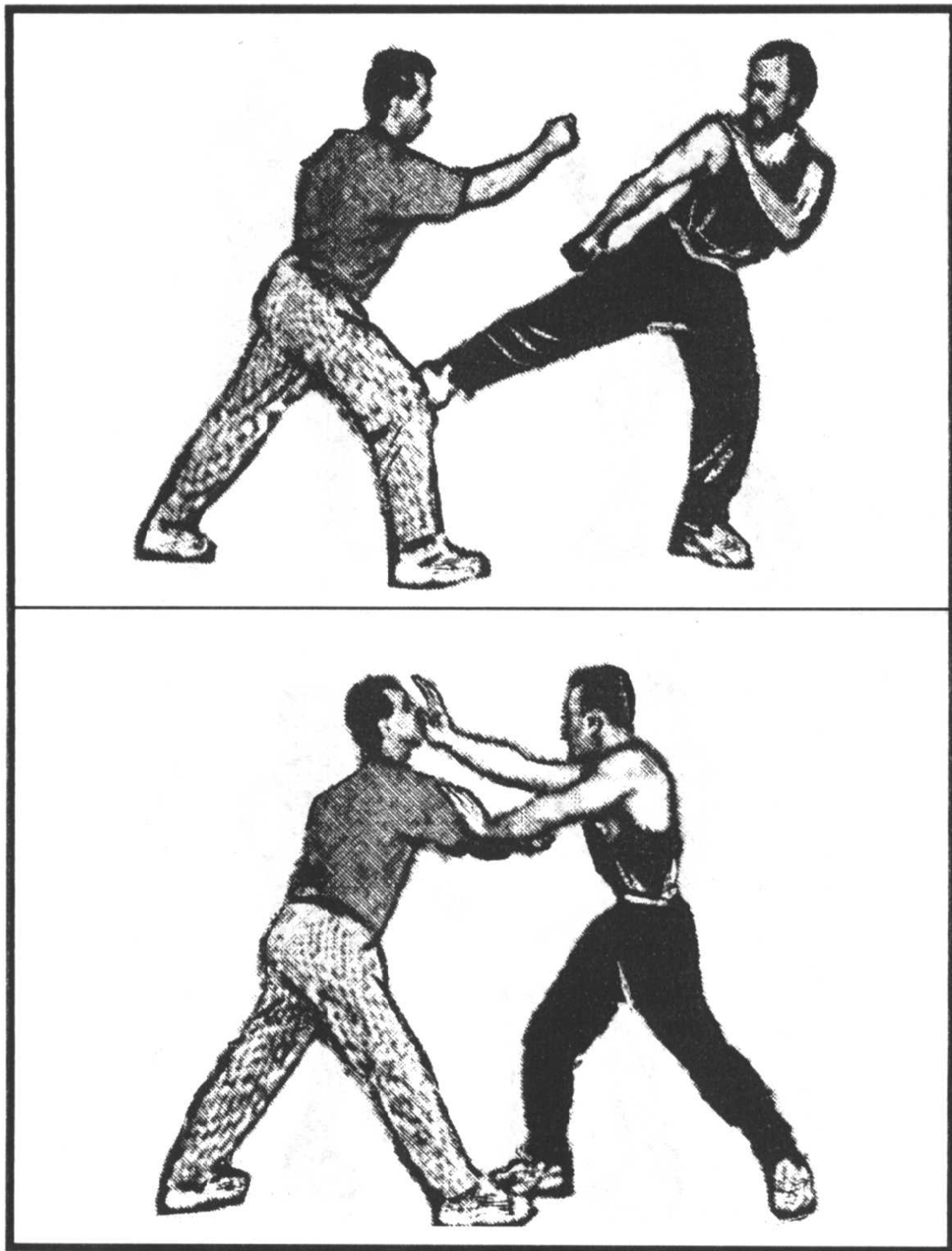
3. 当对手的踢击腿将近时，我方迅速运用右脚前踢来阻截对手的踢击。

4. 我方随即用右拳猛击对手的头部。



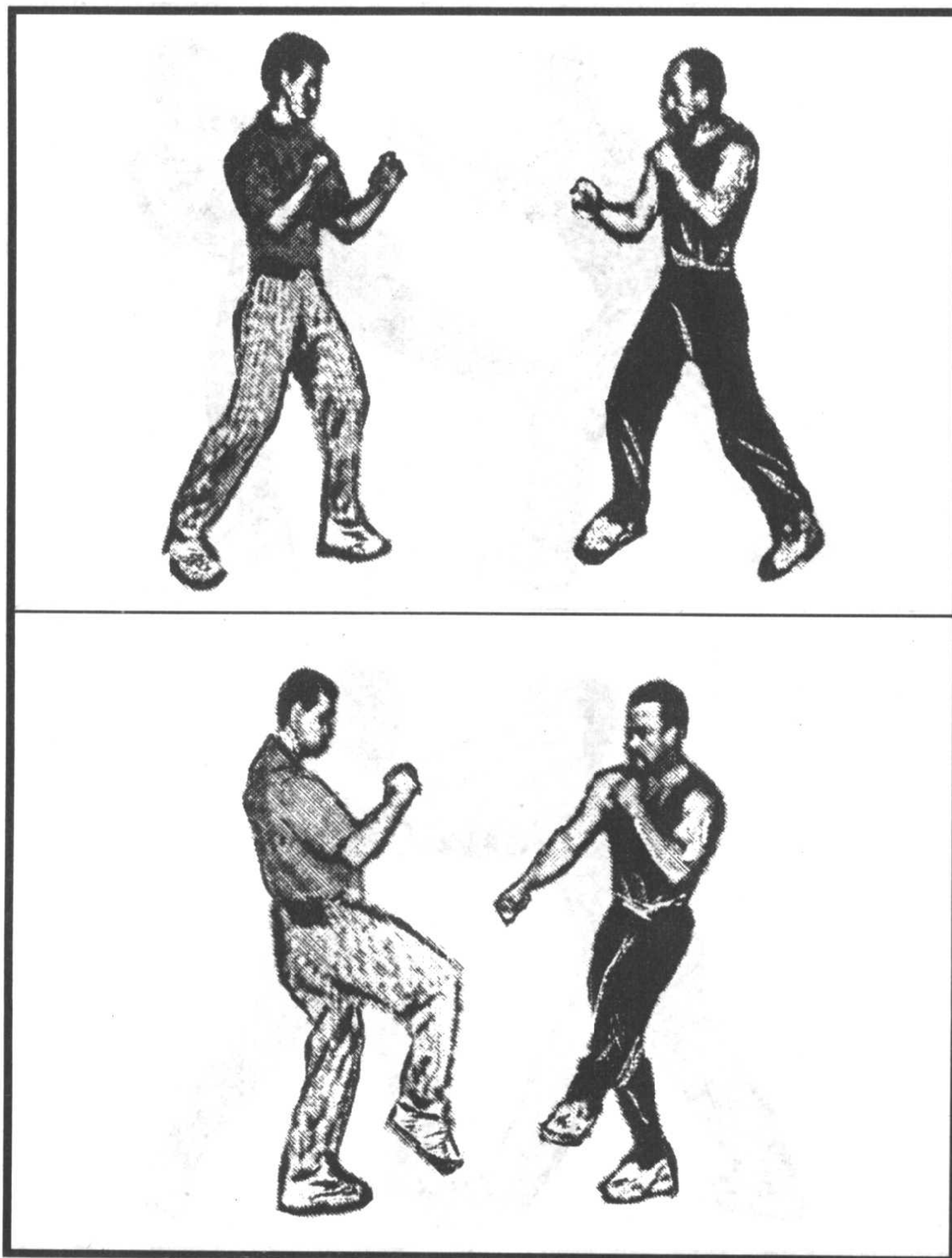
5. 双方对峙,处于中远距离。

6. 对手将右脚向前上步,准备实施攻击。



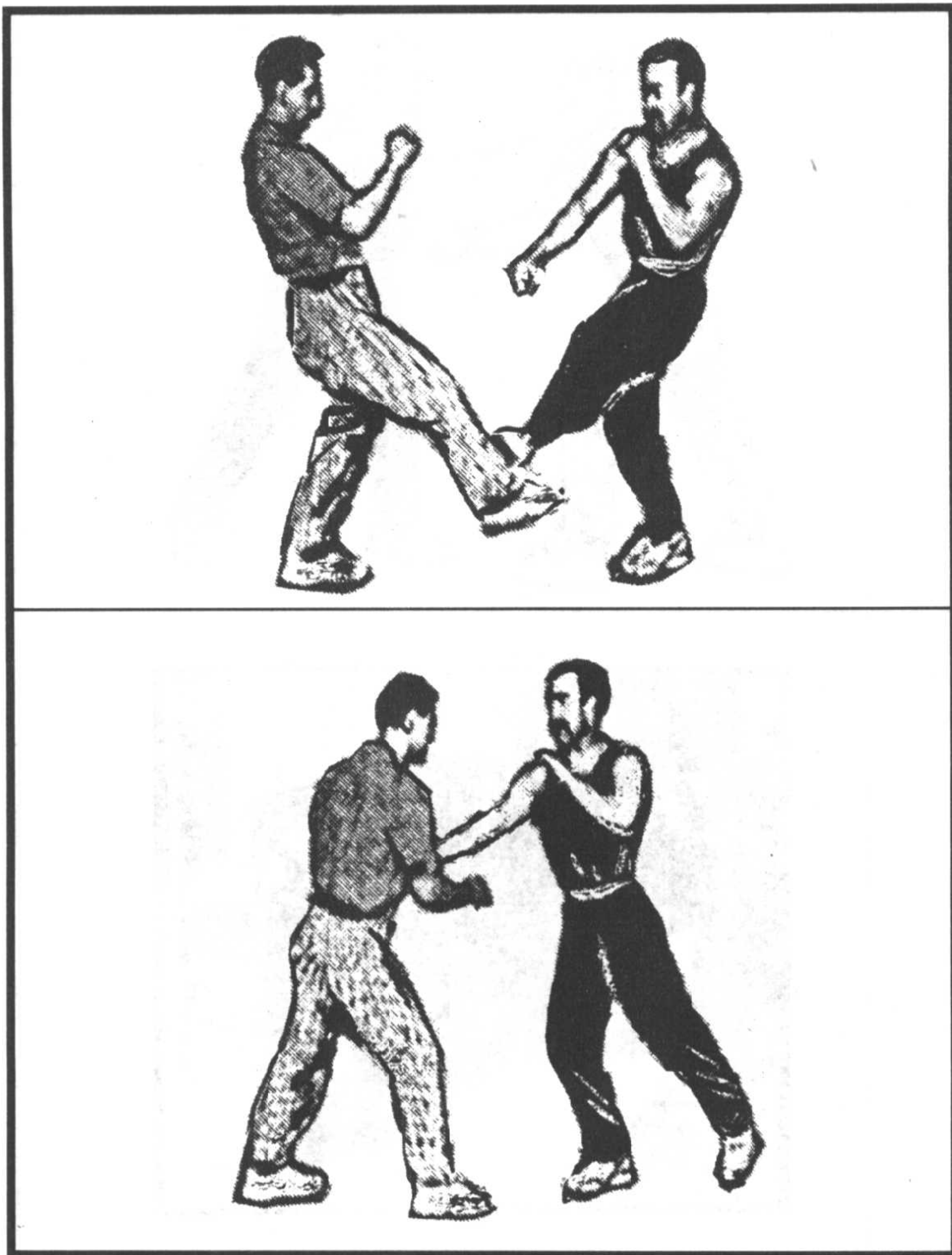
7. 当对手的攻击将近时，我方用右脚实施低位侧踹来阻截对手的攻击。

8. 我方随即用右手向对手的头部的猛击。



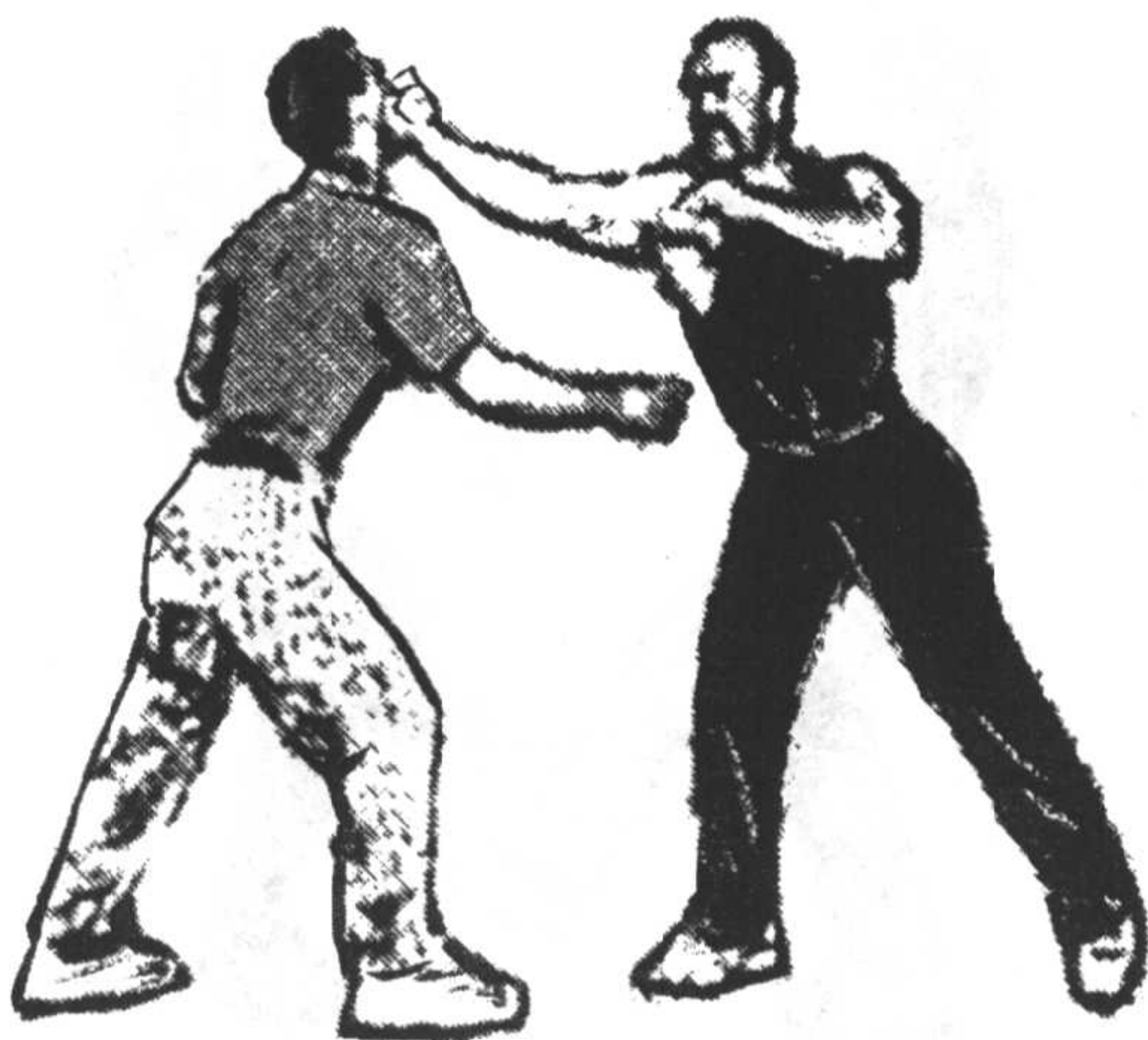
9. 双方对峙,处于中远距离。

10. 对手提右腿准备实施攻击,我方亦提左脚以进行阻截。



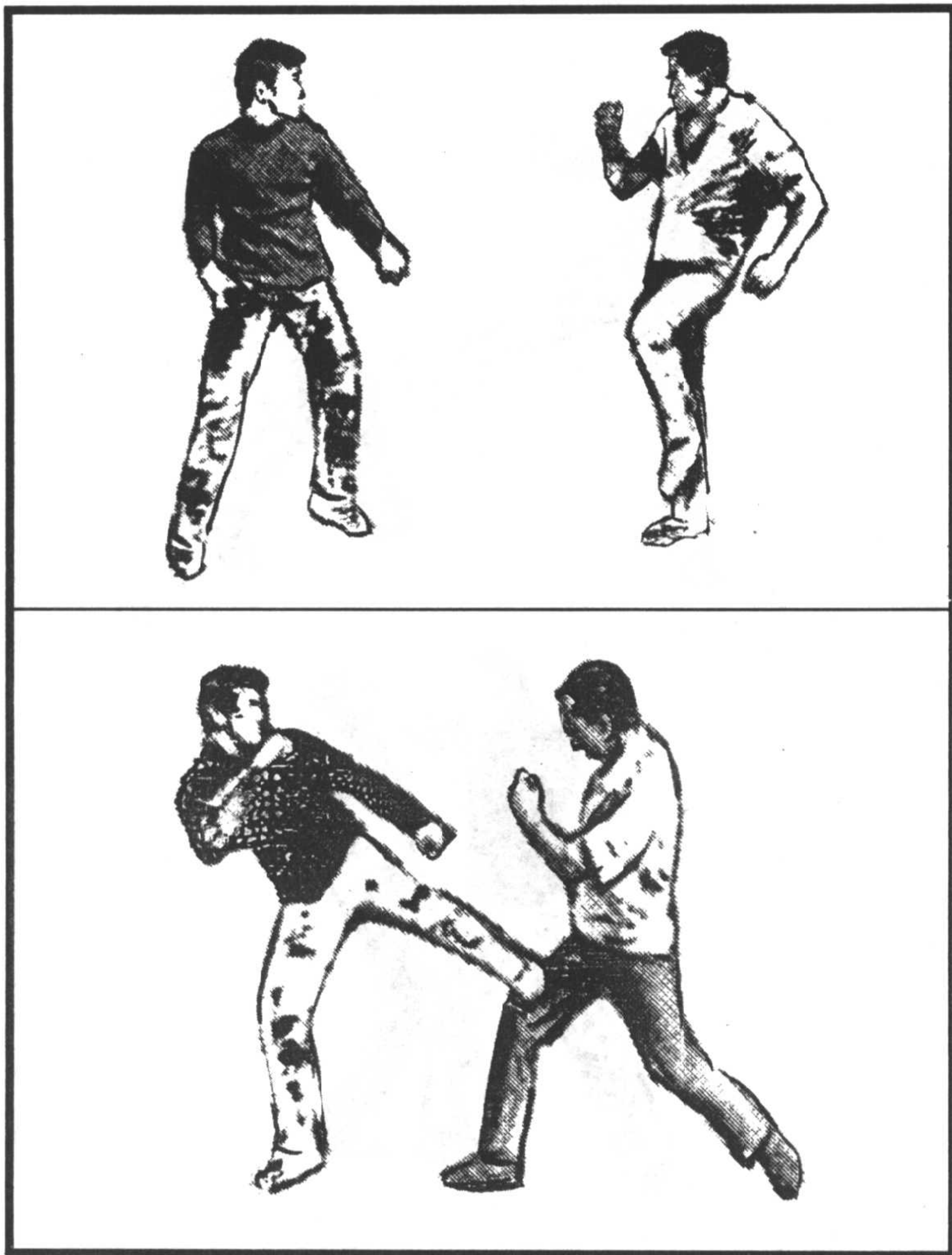
11. 当对手的踢击将近时,我方用左腿进行低位阻截。

12. 我方将左腿向后落步。



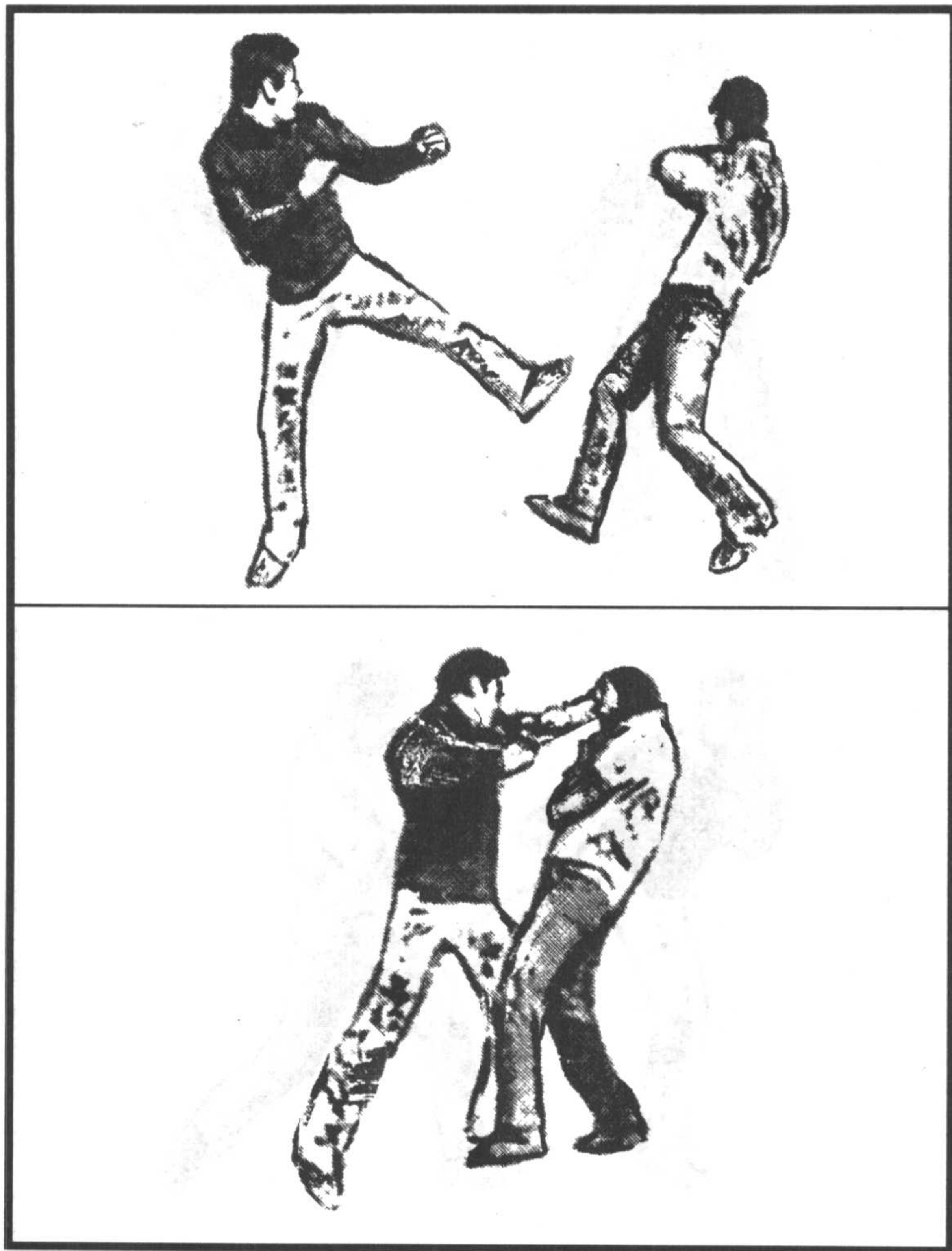
13. 随即用右拳向对手的头部实施攻击。

14. 我方从对手身边走过。



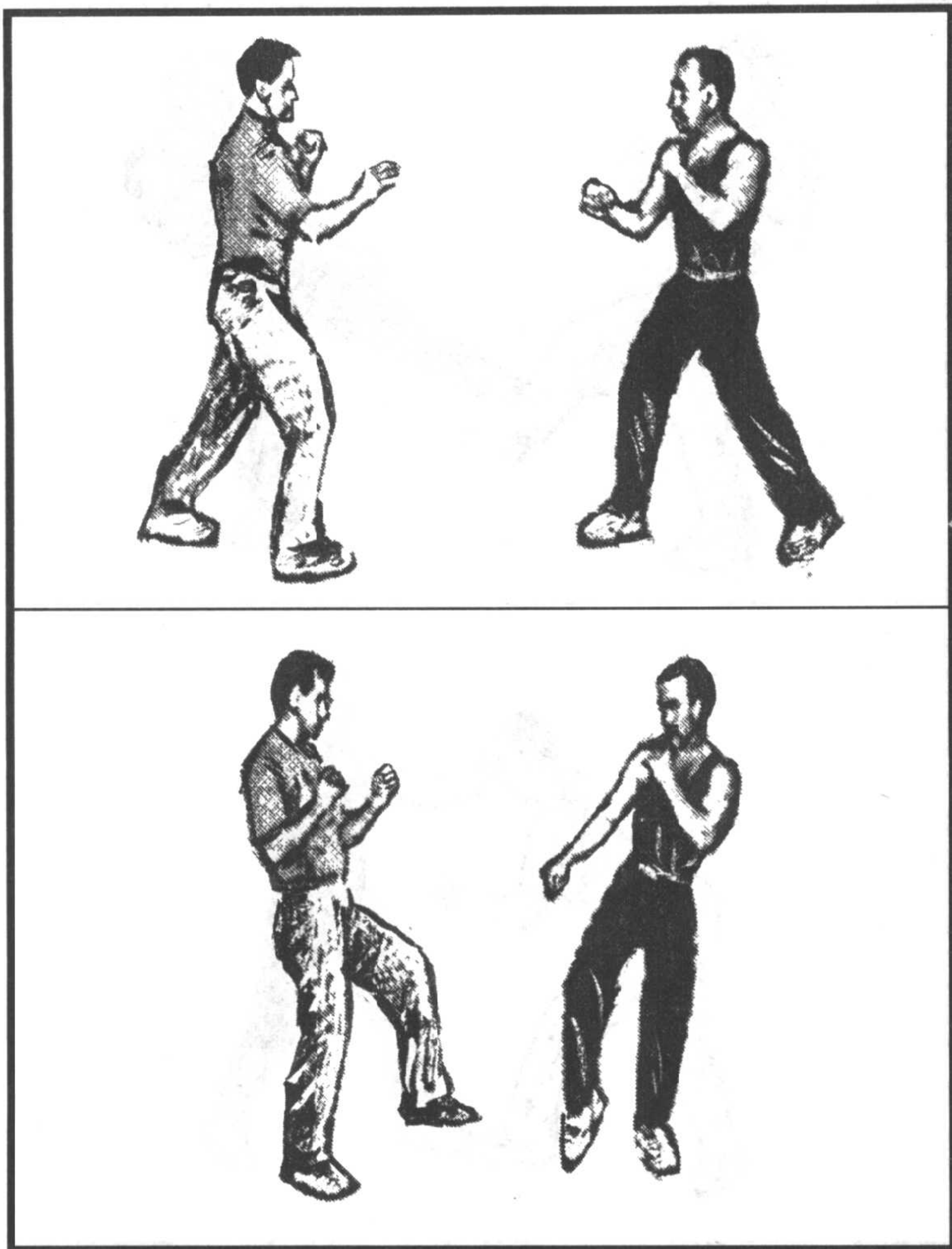
15. 对手准备实施踢击技术。

16. 我方迅速阻截对手的踢击腿。



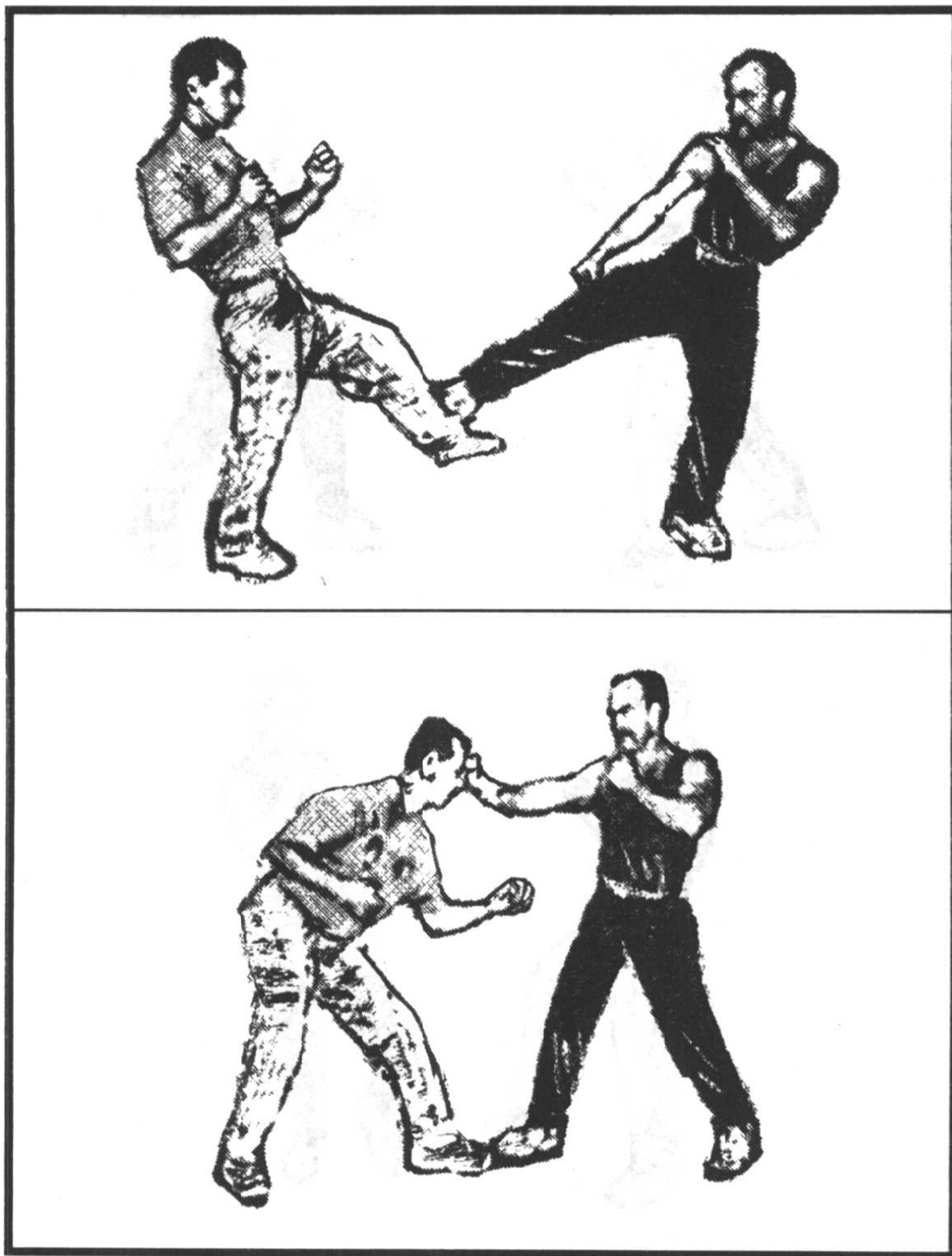
17. 使对手的身体后倾。

18. 我方迅速上步,并用拳猛击对手头部。



19. 双方对峙,处于中远距离。

20. 对手提左腿准备踢击。



21. 当对手的踢击将近时,我方用右脚阻截。

22. 我方随即用右拳向对手的头部猛击。

第八章 南朝鲜的锁控技术

锁控技术是南朝鲜的一种防卫技术，这些技术包括锁控术中的锁控与制服技术。

锁控技术就是接触对手、制服对手的过程。

作为一组很东方化的防卫技术，锁控术就是一系列的不停地进行变化与封锁对方的行动，这一系列的行动足以使习武者完全地控制和制服对手。

锁控技术不是简单的关节封锁技术。锁控术植根于古老的传统朝鲜武术中，它是一种范畴较大的打斗技术、包括诸如关节锁技、扔技术、抓技术、点穴等。在触甩术中，习武者可以找到任何一种传统的朝鲜打斗技术的特征。

武术家们经过多年对点穴、进攻角度等方面进行了研究，他们也对怎样更有效的打击对手以及怎样的打击能局部麻木对手进行了试验。

锁控术成功的关键是它的武术技术的综合性。锁控术包括各种变化多端的制服动作。

如果你与对手相斗的距离很长，关节封锁引发的疼痛大约在十分钟消失，打击的效能就会减弱，与罪犯打斗时，如果你不停地变换打斗技术，你就将在整个打斗过程中控制对手。打斗中，你要尽快地变化打斗技术。

事情总是说的容易做的难。为了使打斗技术变换顺利，锁

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

控术将关节封锁技术、点穴术等融合于一体,以使习武者在整个打斗中控制罪犯。

为了避免打斗中对罪犯的失控,使用了一种极具技巧性的战术。在变换技术的同时实行打斗方向的变更,迅速地从一个关节封锁技术转换为另一个关节封锁技术,同时配合点穴术的应用。

是否在打斗中使用关节封锁技术或者点穴术,依靠的是对罪犯的控制程度和打斗中个人技术的处理。

首次对罪犯使用关节封锁技术后配合使用点穴技术的效果很好。不管怎样,如果罪犯企图躲避习武者的控制,关节封锁与点穴术会让罪犯感到疼痛。如果罪犯不作抵抗,他就不会有疼痛感,随后,他就变成了你的阶下囚。

锁控术中通常要封闭的关节是指关节、腕关节、肘关节及肩关节。除去这些关节神经丛分布密集疼痛感强之外,封锁这些关节还便于习武者转换打斗技术。

锁控中还使用手杖与绳子。手杖与绳子是南朝鲜警署中最常使用的制服罪犯的武器,这些警察用手杖与绳子的目的就是制服罪犯。警察们使用的锁控术难度力度都更大,体力相对消耗得少。

锁控术中的绳子的打击目标多为罪犯的脖项,绳子很容易缠绕于脖子上,迅速制服罪犯。手杖与绳子对会对手的踢式进攻效果最佳。手杖可用来打击或勾住罪犯的踢腿,绳子可以缠住罪犯的踢击腿使其身体失衡。

首先击打对手手臂下端,如前臂和手指,这样便于他转换打斗技术。比如,他可以抓住对手的手指将罪犯的手下拉,再封锁腕关节。罪犯此时的抵抗会引发腕部巨痛,还可以压迫罪犯腕部穴位,然后再实施对罪犯前臂的封锁,可以从封锁关节开始逐步封

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

锁到罪犯的颈部。而罪犯此时也逐渐被各种封锁技术禁锢，不能移动。

锁控技术中的关节封锁技术要依据各关节的走行不同而进行循环封锁。如果你从身后抓住了罪犯的手，就要拖拉对手，使其进入合适位置，然后再封锁罪犯的腕关节，接下来再封锁肘关节，由此再逐渐延伸封锁技术，最终将罪犯制服。

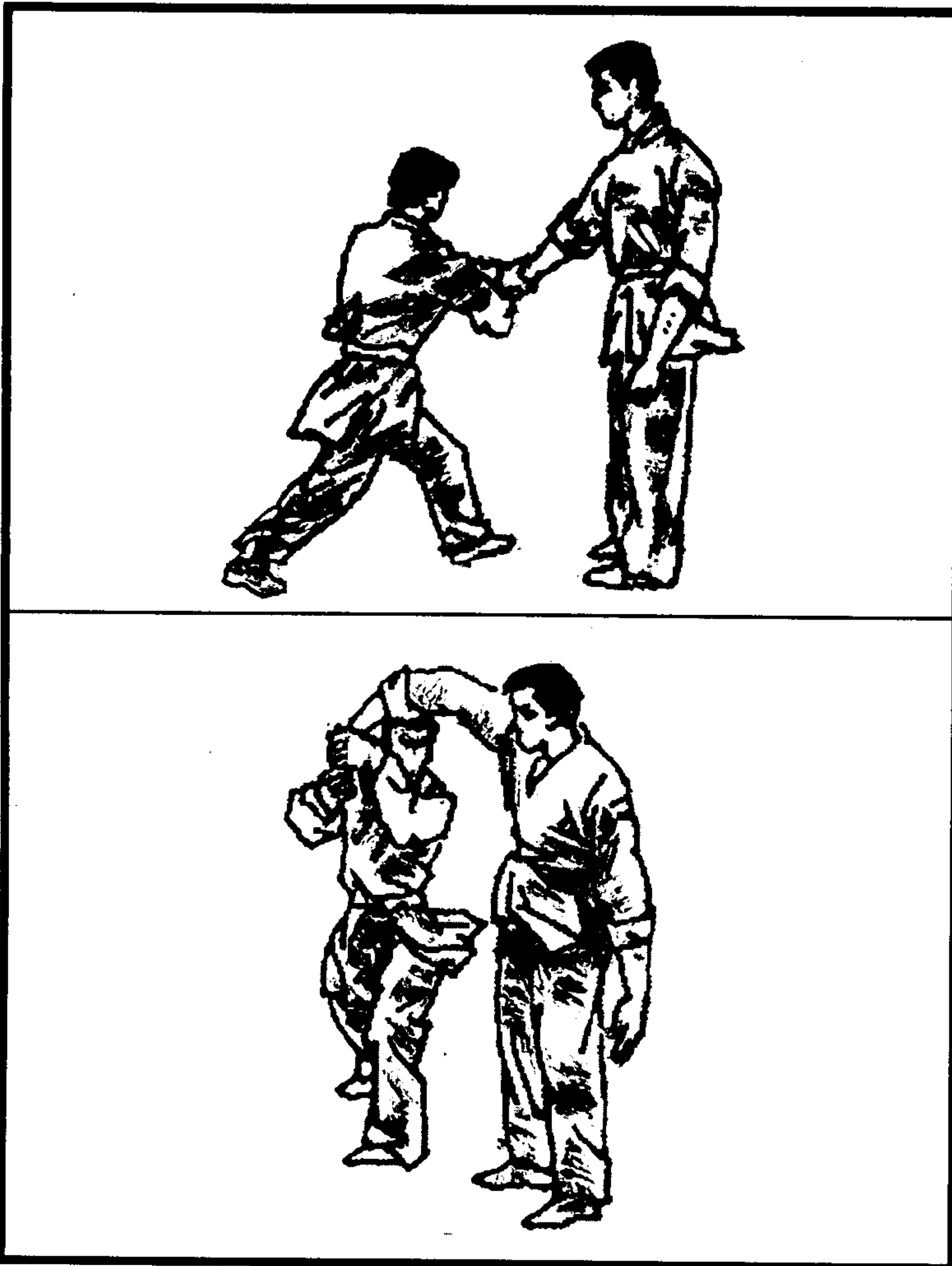
锁控术的这种循环封锁理论既实用于习武者，也实用于他们的对手。可以在封锁罪犯一个关节的基础上逐渐地封锁罪犯身体的各个关节。

首先要使用一个直接进攻来反抗罪犯的刀攻。要肘击对手胸部，然后用腕关节技术——转扭对手持刀之手腕，夺下对手的刀具。对手刀攻是自我防卫中一种危险的动作，在封锁对手腕关节同时还要封锁罪犯同一侧的肩关节。

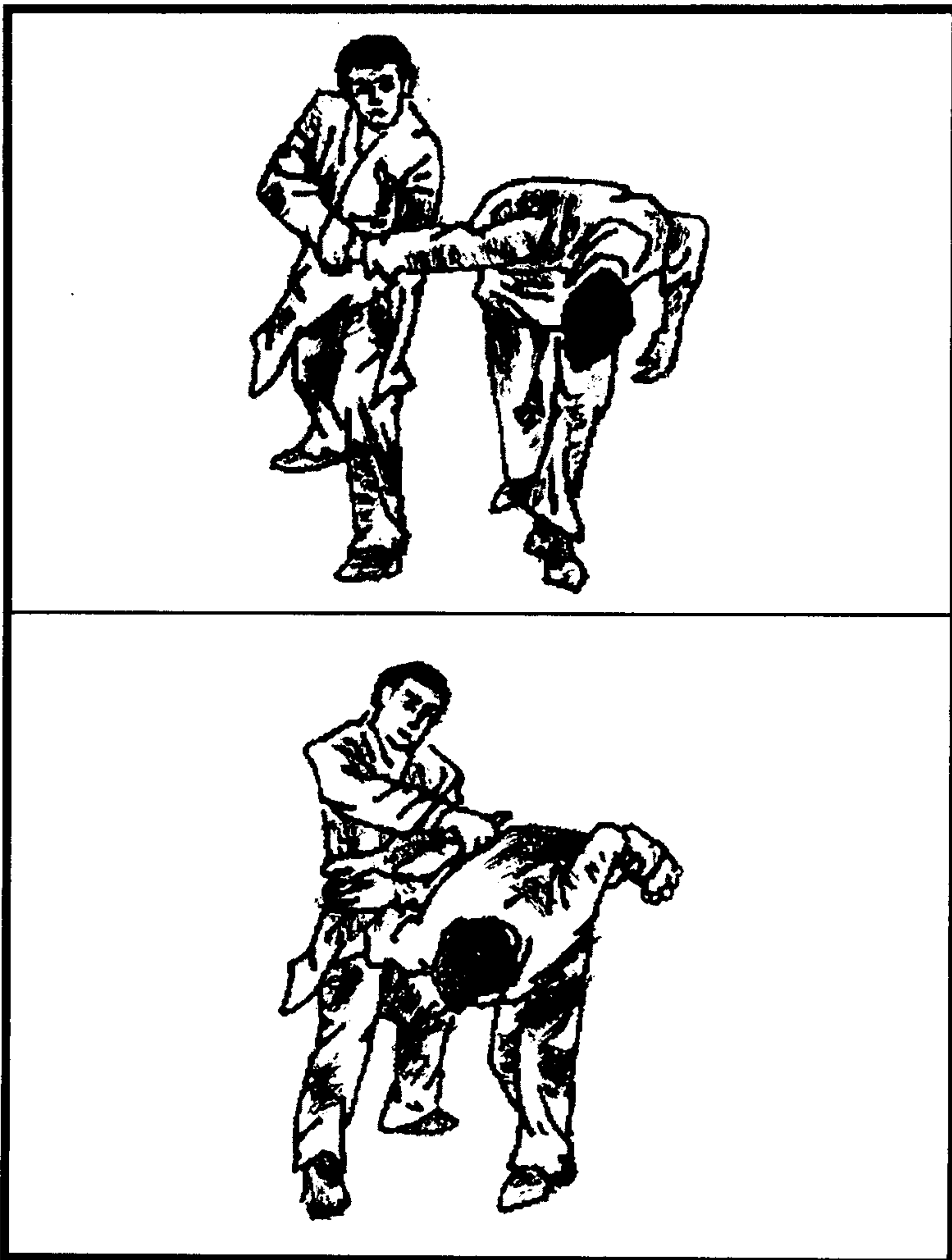
在罪犯刀子的威胁下不要运用环形的关节封锁技术，这种循环封锁技术太慢。要用一个有角度的抓技术，然后再压迫罪犯此处的神经丛，最后封锁腕关节。

如果罪犯用踢击进攻，可封锁住罪犯的踝关节，然后封锁同侧的膝关节，还可借抓住罪犯胸部之力来封锁对手的髋关节。

锁控技术是南朝鲜的警察防卫策略的一个重要部分。这些制服技术可使警察们顺利完成自己的任务。



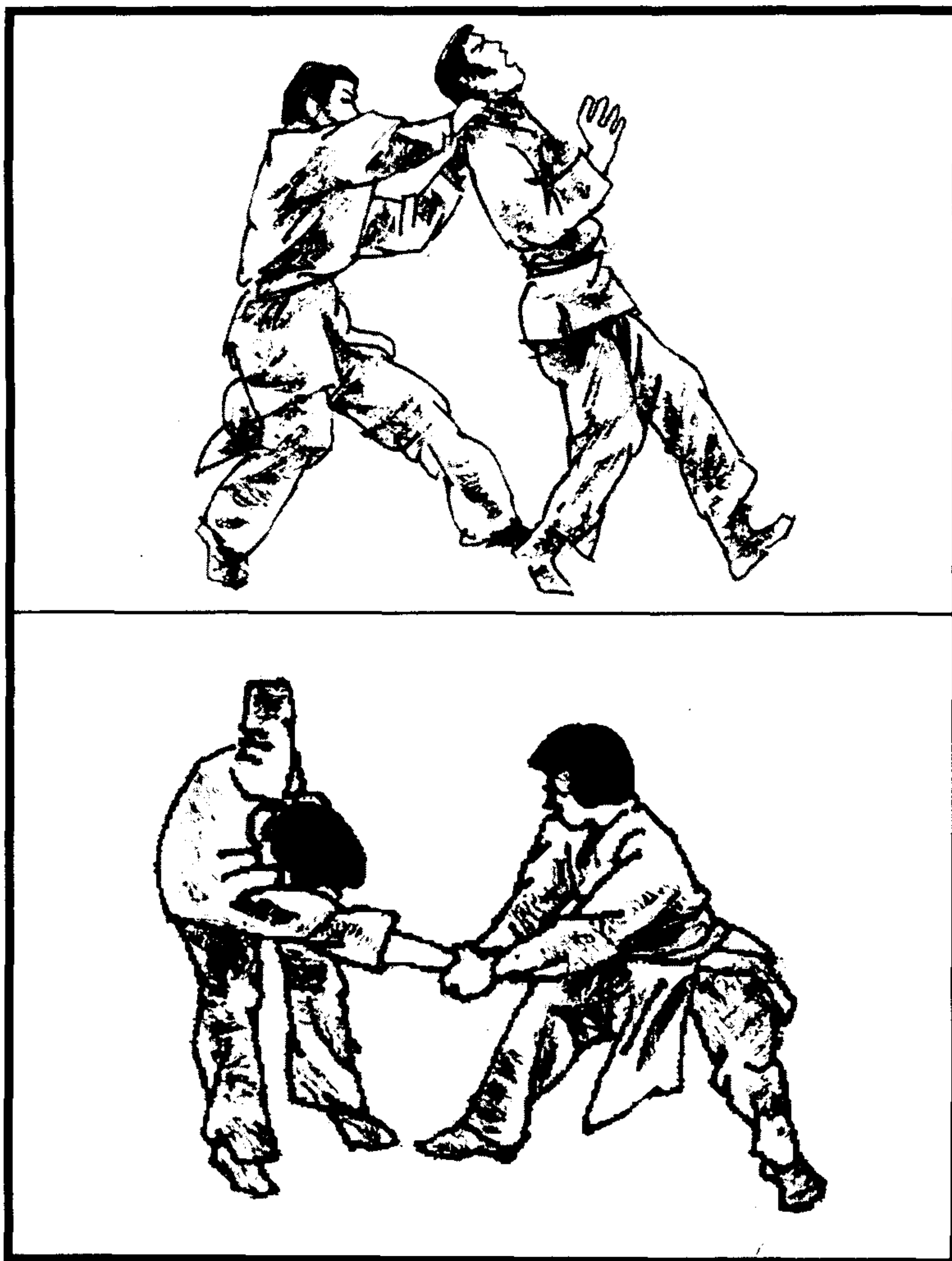
1. 在打斗中,我方迅速上步抓住对手的右手。
2. 我方随即向对手的右侧移动,并控制住对手的右手。



3. 我方将对手的右腕部锁住,并将其右臂下压。
4. 随即锁住对手的肘关节,控制住其肩部。



5. 我方迅速锁住对手的颈部,彻底控制住对手。
6. 我方从对手的身后控制住对手。



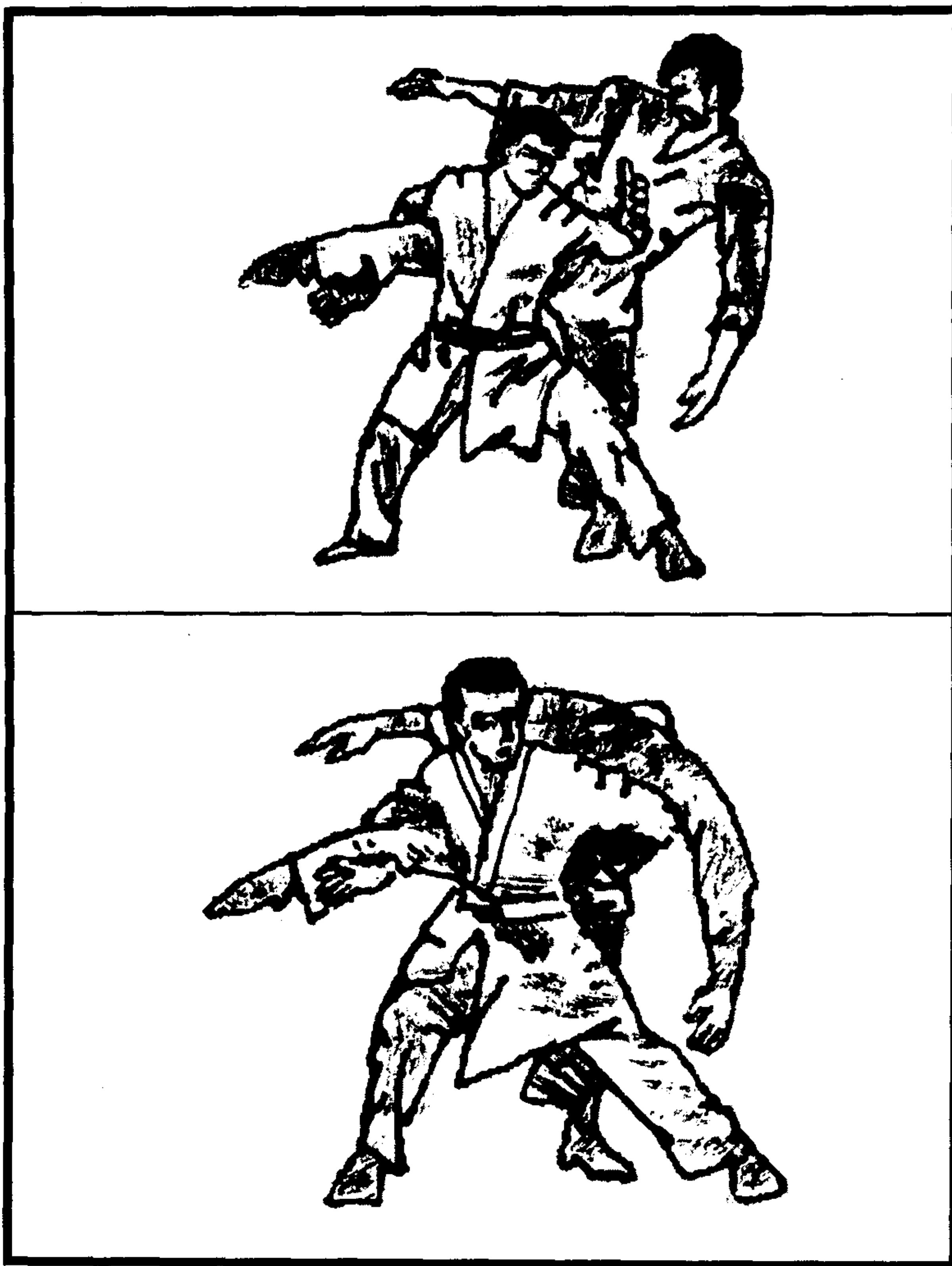
7. 将对手后拖。

8. 我方向前上步,并控制在住对手的腕部及肩部。



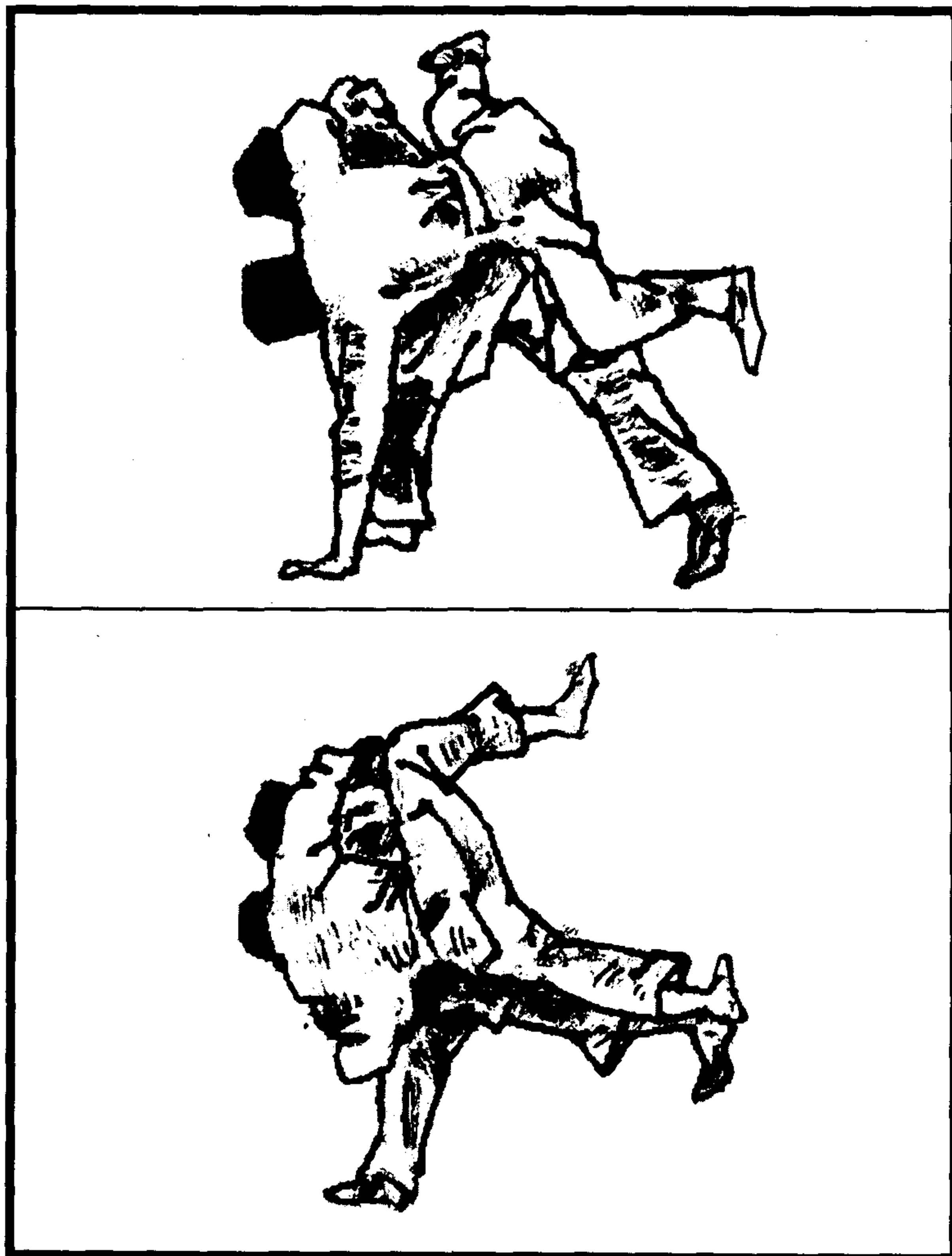
9. 我方随即移动身体锁住对手的肘部。

10. 对手用右腿实施攻击,我方迅速控制住对手的右腿。



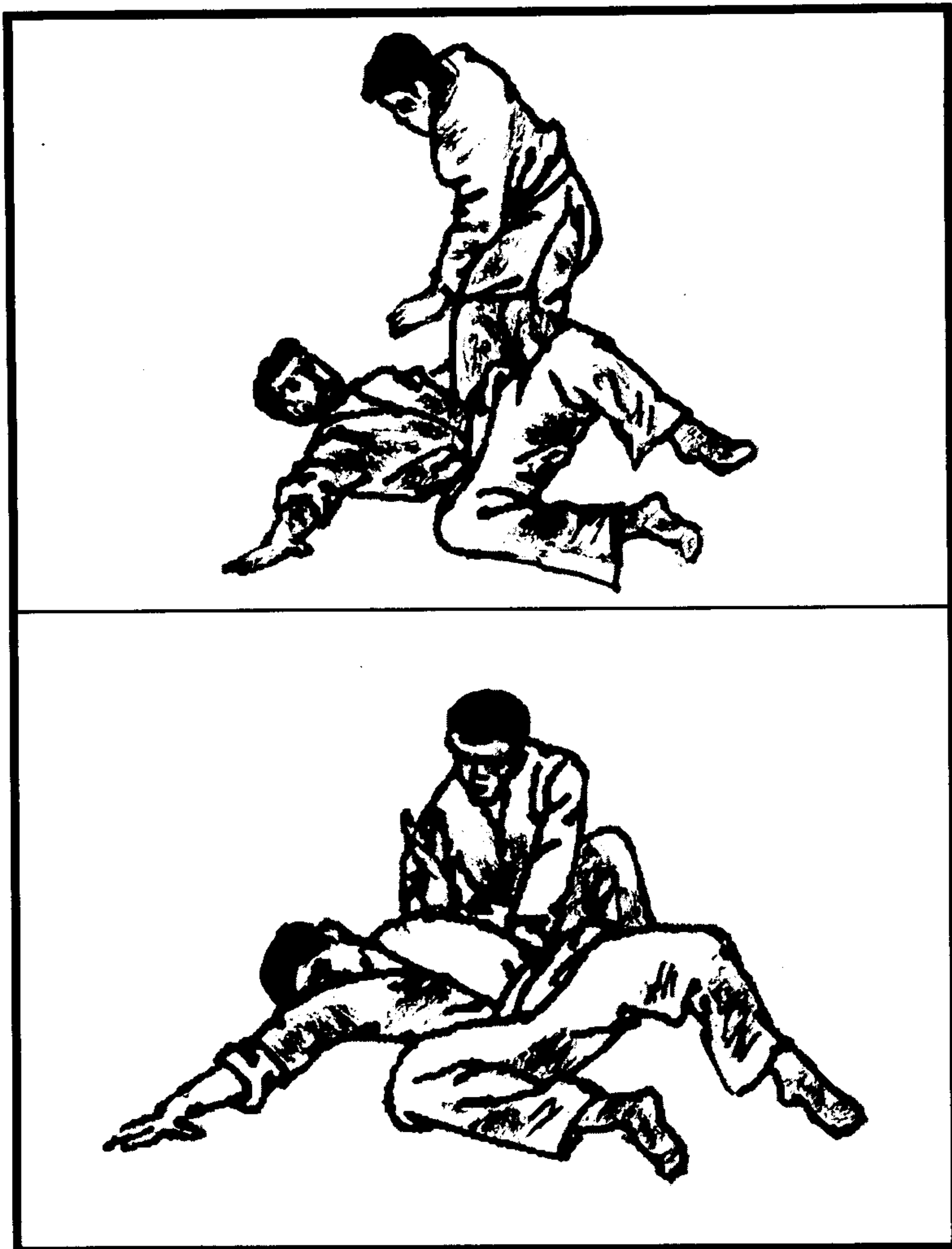
11. 我方随即锁住对手的膝关节。

12. 我方迅速接近对手的颈部。



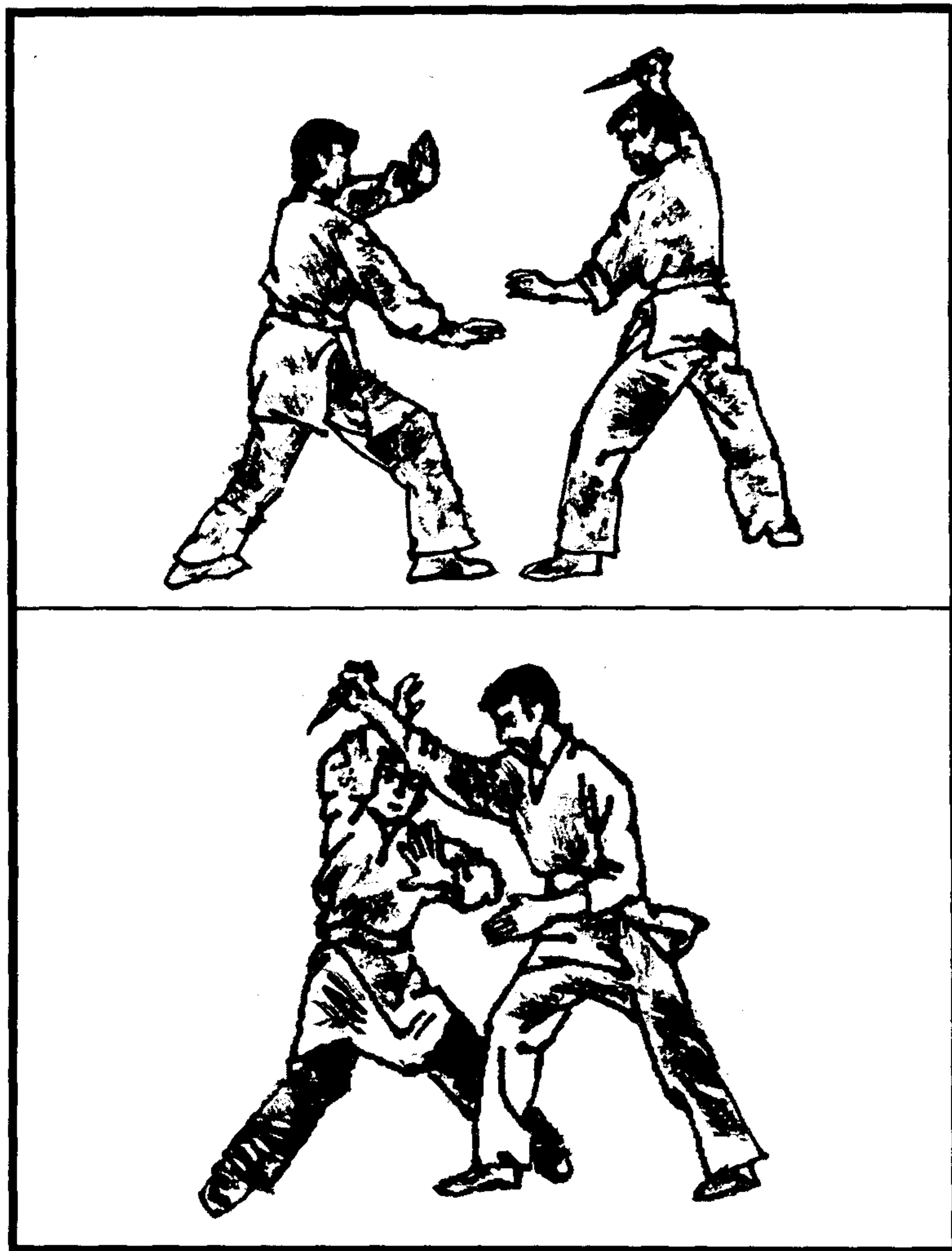
13. 随即迅速实施摔技。

14. 将对手摔倒在地。



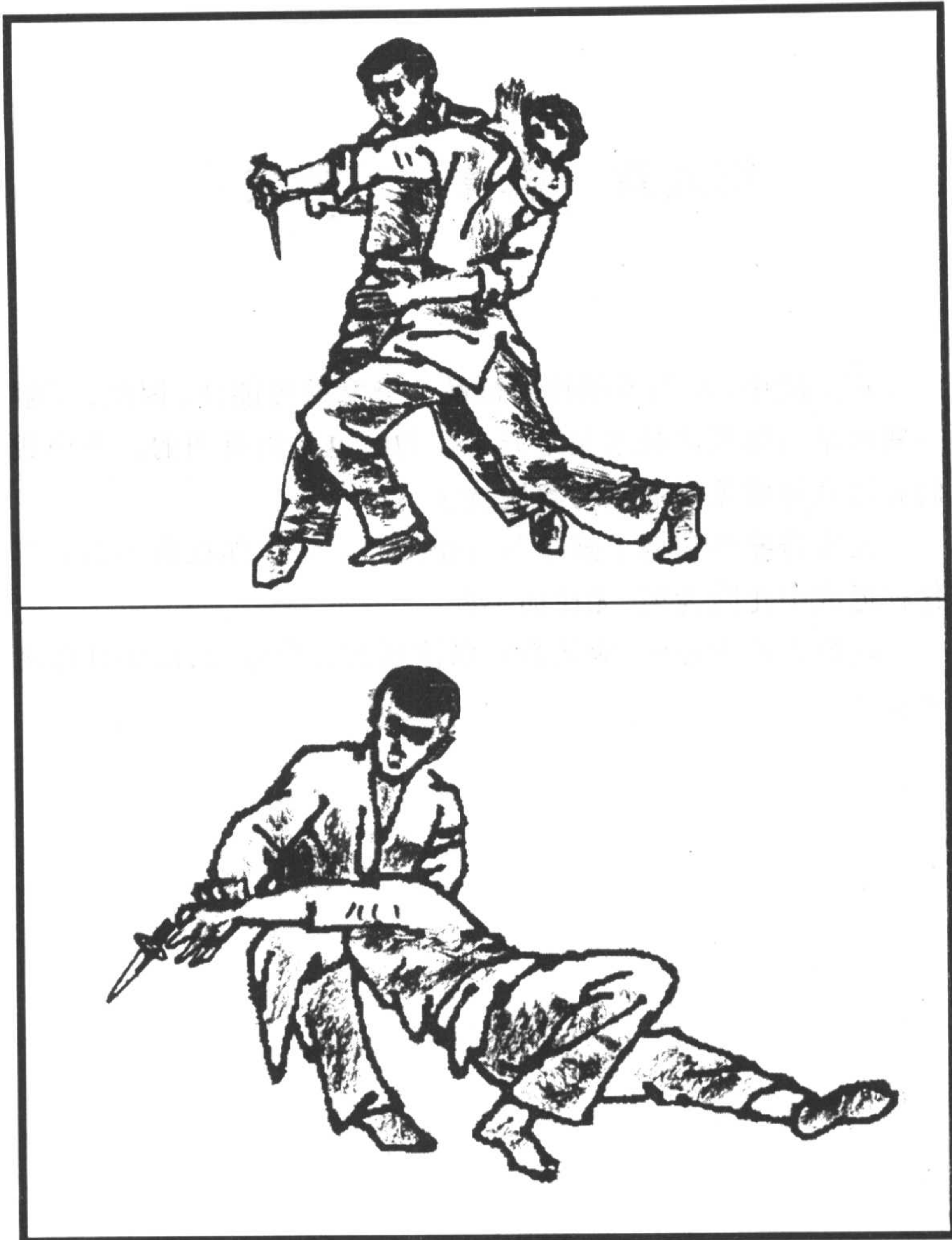
15. 完成上述动作。

16. 我方随即用肘部彻底击垮对手。



17. 双方对峙,对手用右手举刀准备实施攻击。

18. 对手的匕首攻近时,我方迅速将身体向左侧移动,以避开对手的直线攻击。



19. 我方迅速控制住对手的持刀手臂，并用左手抵住对手的颈部。

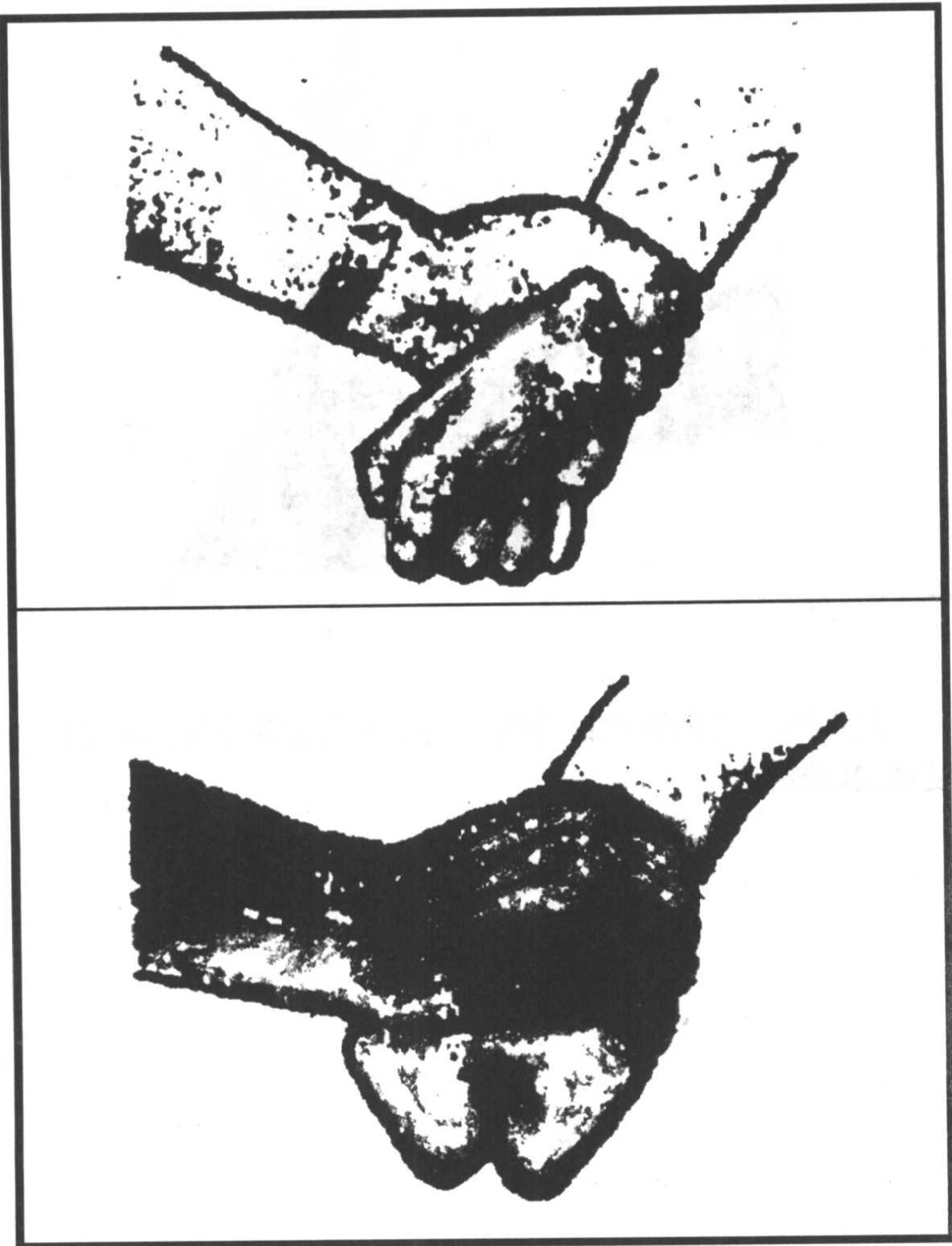
20. 将对手后拖，以彻底制服对手。

第九章 擒拿与解脱技巧

在实战中，我们不能排除被敌人擒拿的可能性，因此，了解一些擒拿与解脱的技术是十分必要的，也是很有用的。下面我们介绍几种常见的擒拿与解脱技法。

大家若熟练掌握了擒拿与解脱技巧，将使你在街斗巷战等各种近战中化险为夷，无往而不胜。

在技术的学习中，应认真加以体悟其力学原理，以早日运用于实战。

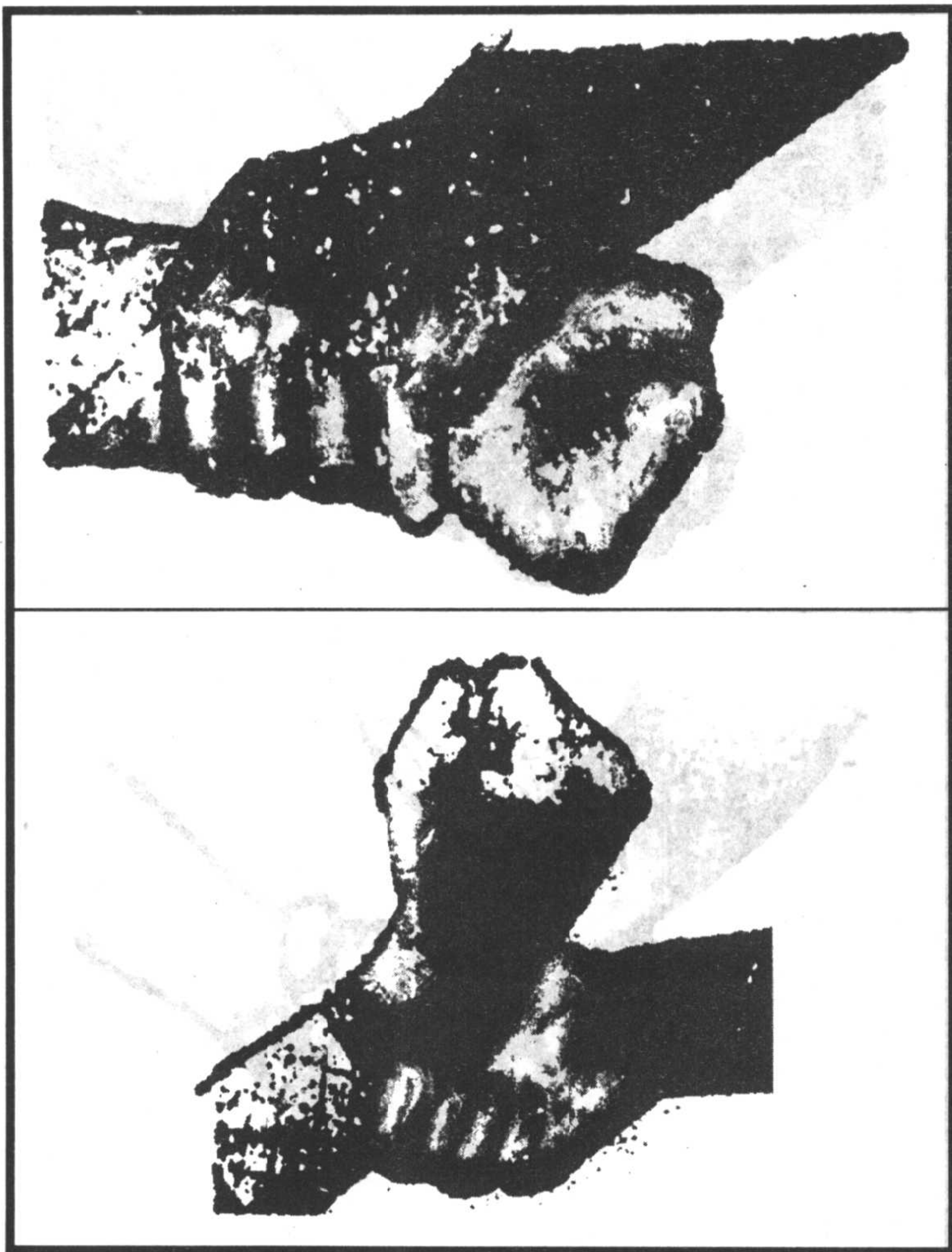


一、破正手抓握

1. 敌用左手将我右手腕正手抓握。
2. 我宜右手握拳,向外旋转,产生螺旋力,使敌控制困难。

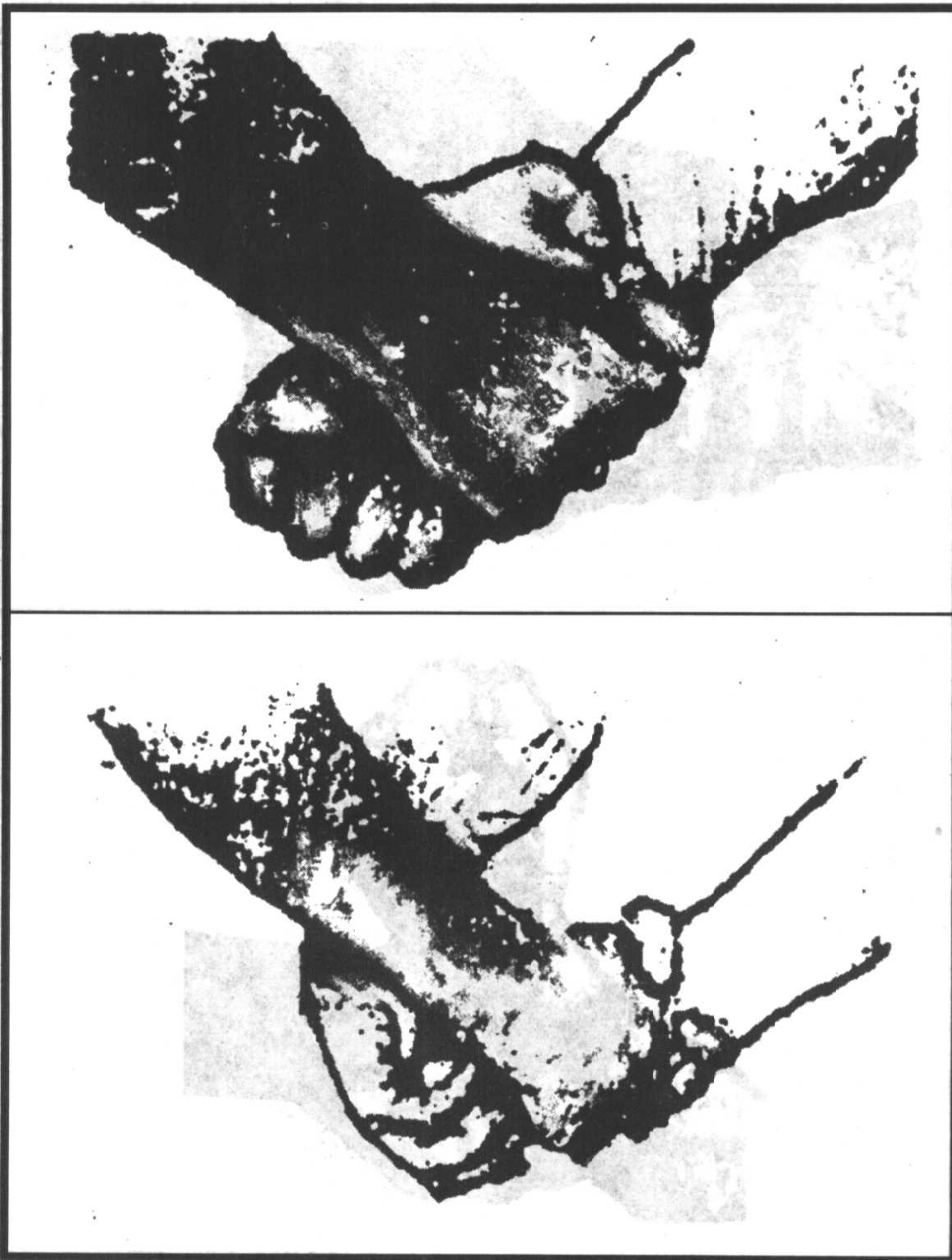


3. 同时，我拳眼向上，握拳上挑，配合肘部下沉，使敌手腕受挫，我即解脱。



二、破反手抓握

1. 敌用右手将我左手腕反手抓握,我宜左手握拳。
2. 我向外旋转,产生螺旋力,使敌控制困难,同时,我拳心向内,握拳上挑回勾,使敌手腕受挫,我即解脱。

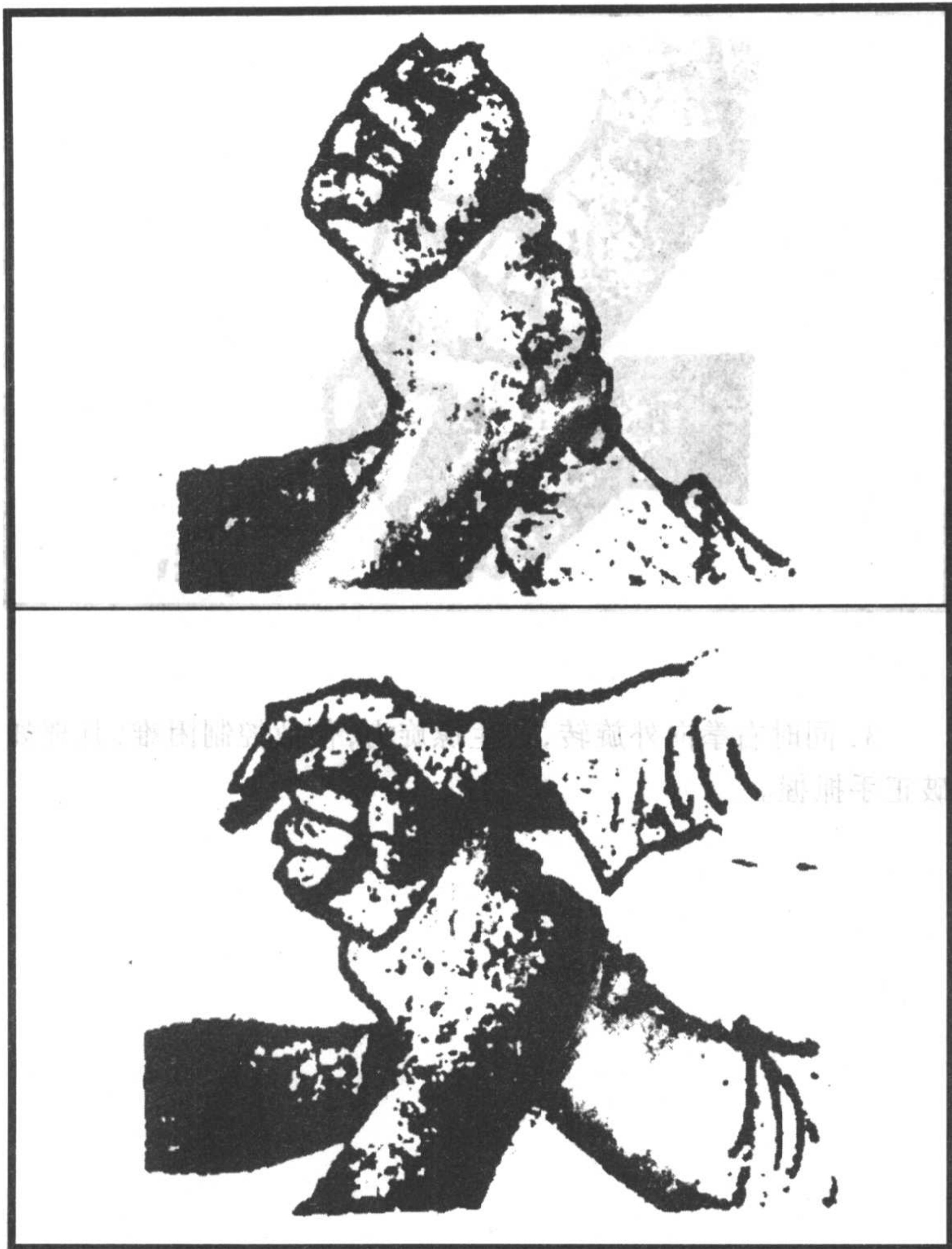


三、破双手正手抓握

1. 敌用双手将我右手腕正手抓握,我宜右手握拳。
2. 我将左手从敌两手间穿过,握紧自己的右拳,向上搬右拳。



3. 同时右拳向外旋转,产生螺旋力,使敌控制困难,其理如破正手抓握。

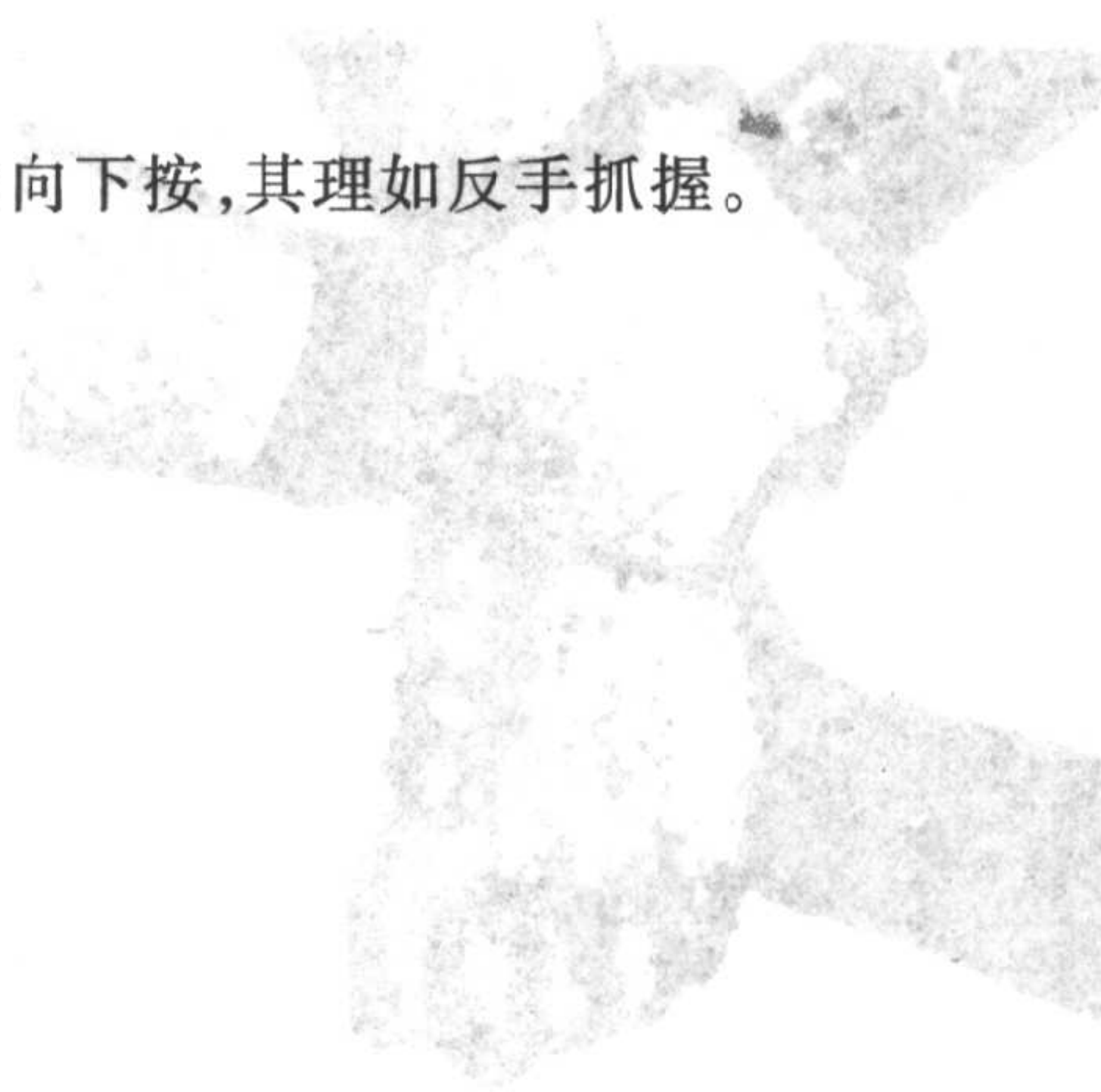


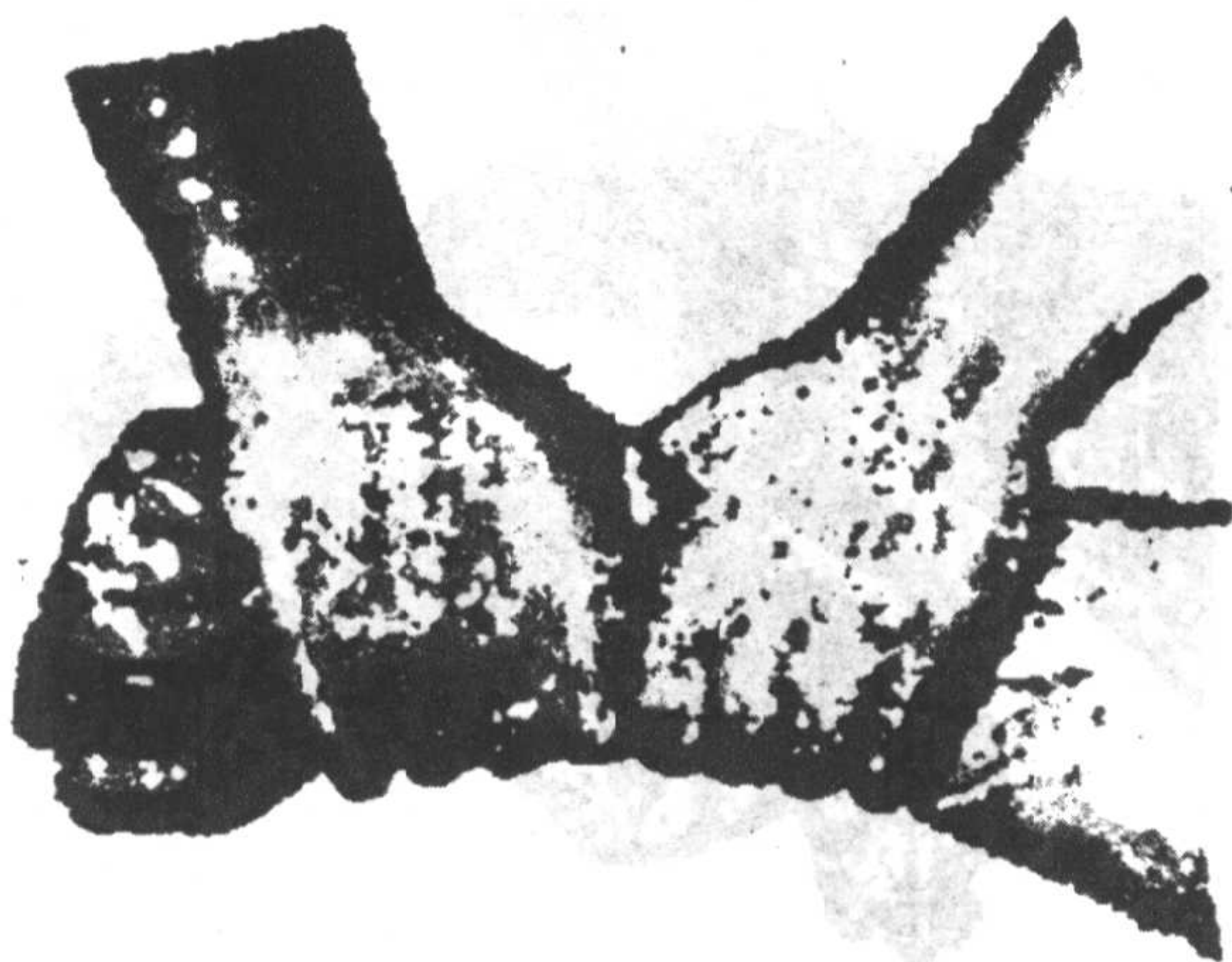
四、破双手反手抓握

1. 敌用双手将我右手抓握,我宜右手握拳。
2. 我随即将左手握紧自己的右拳眼。



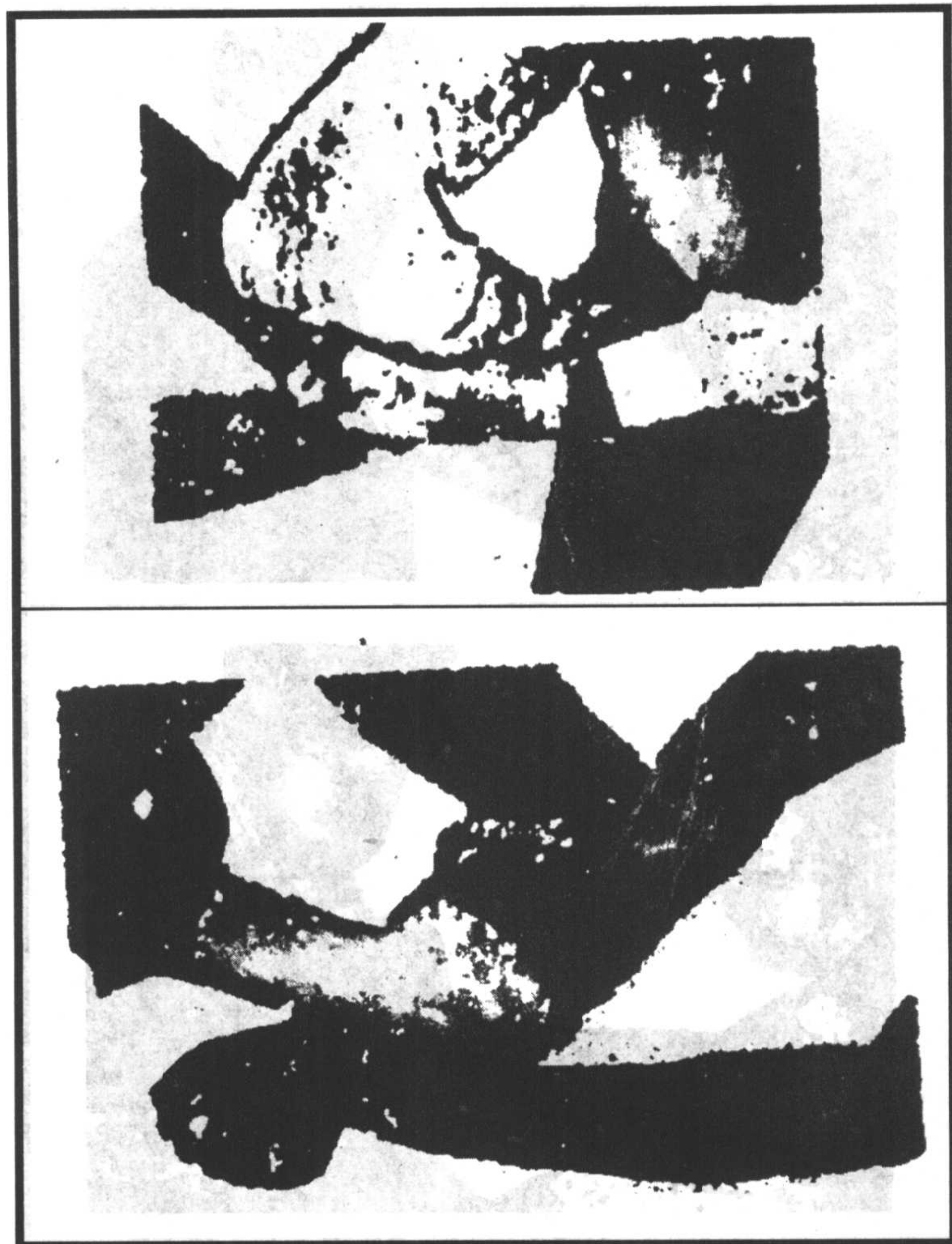
3. 用力向下按,其理如反手抓握。





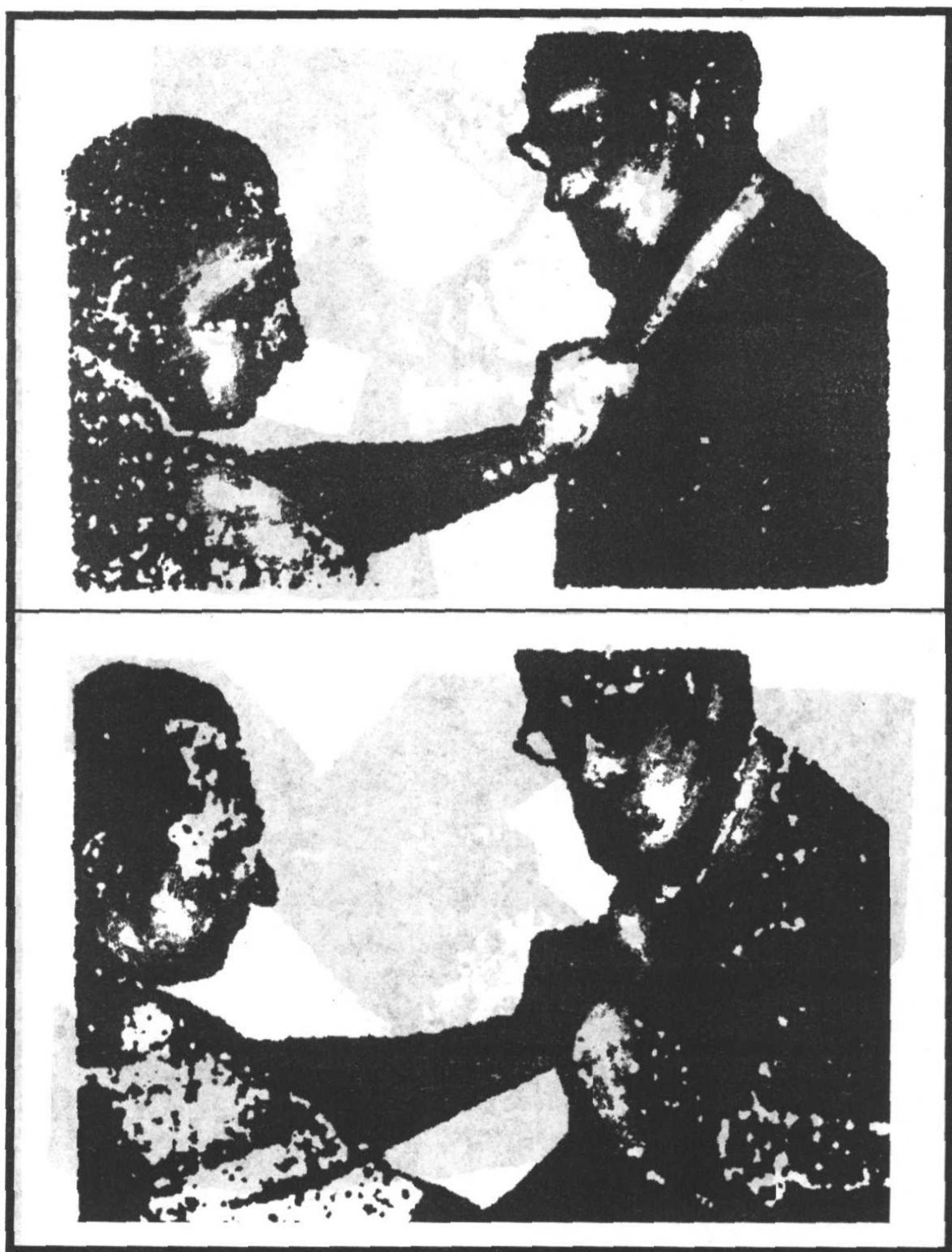
五、破正反双手抓握

1. 敌用双手一正一反将我右手腕抓握,我宜右手握拳。
2. 我将左手握紧敌左手腕,使敌不能脱落。



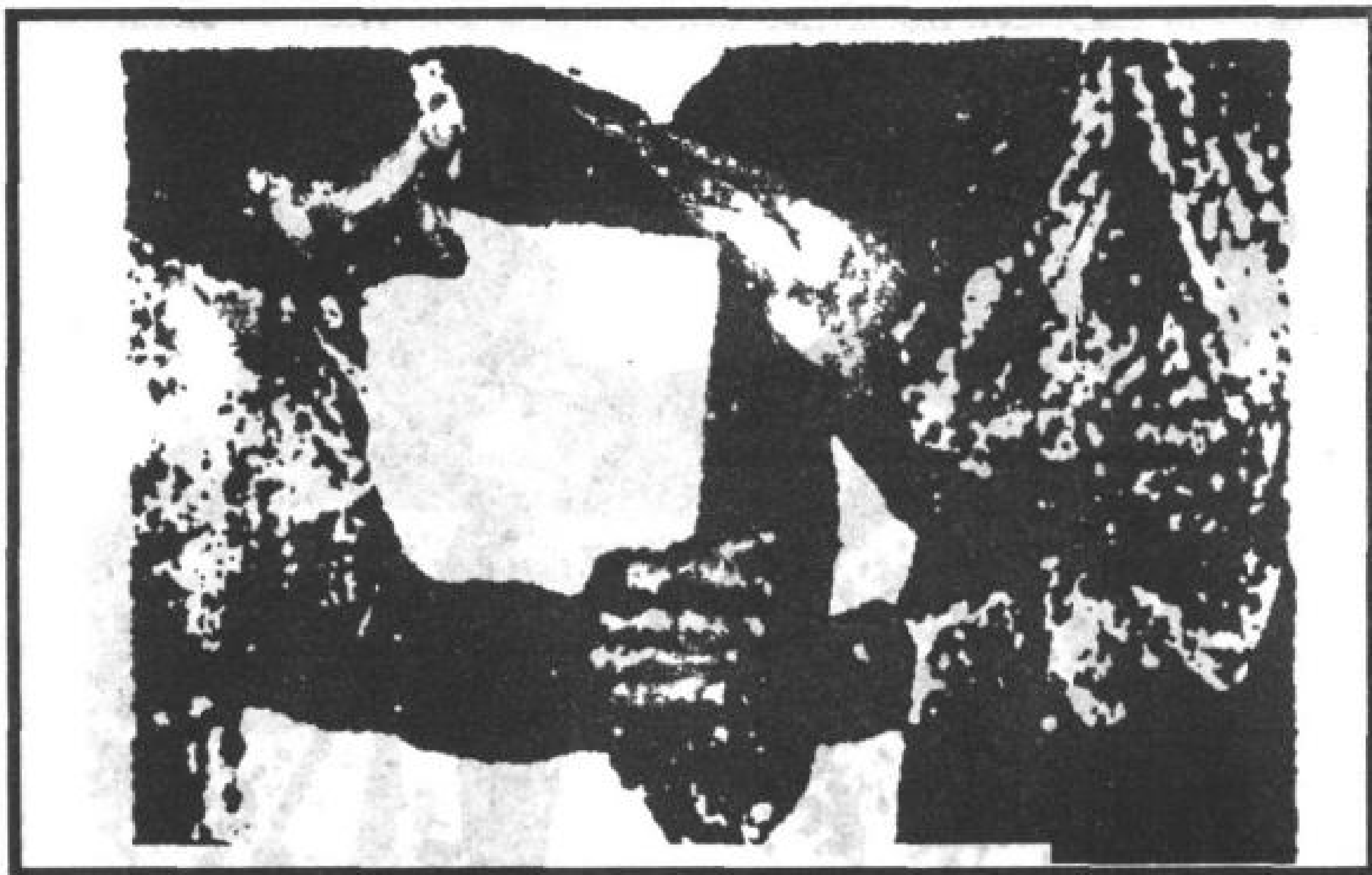
3. 同时右肘向前下方压,使敌腕关节受制。

4. 并将其擒拿。

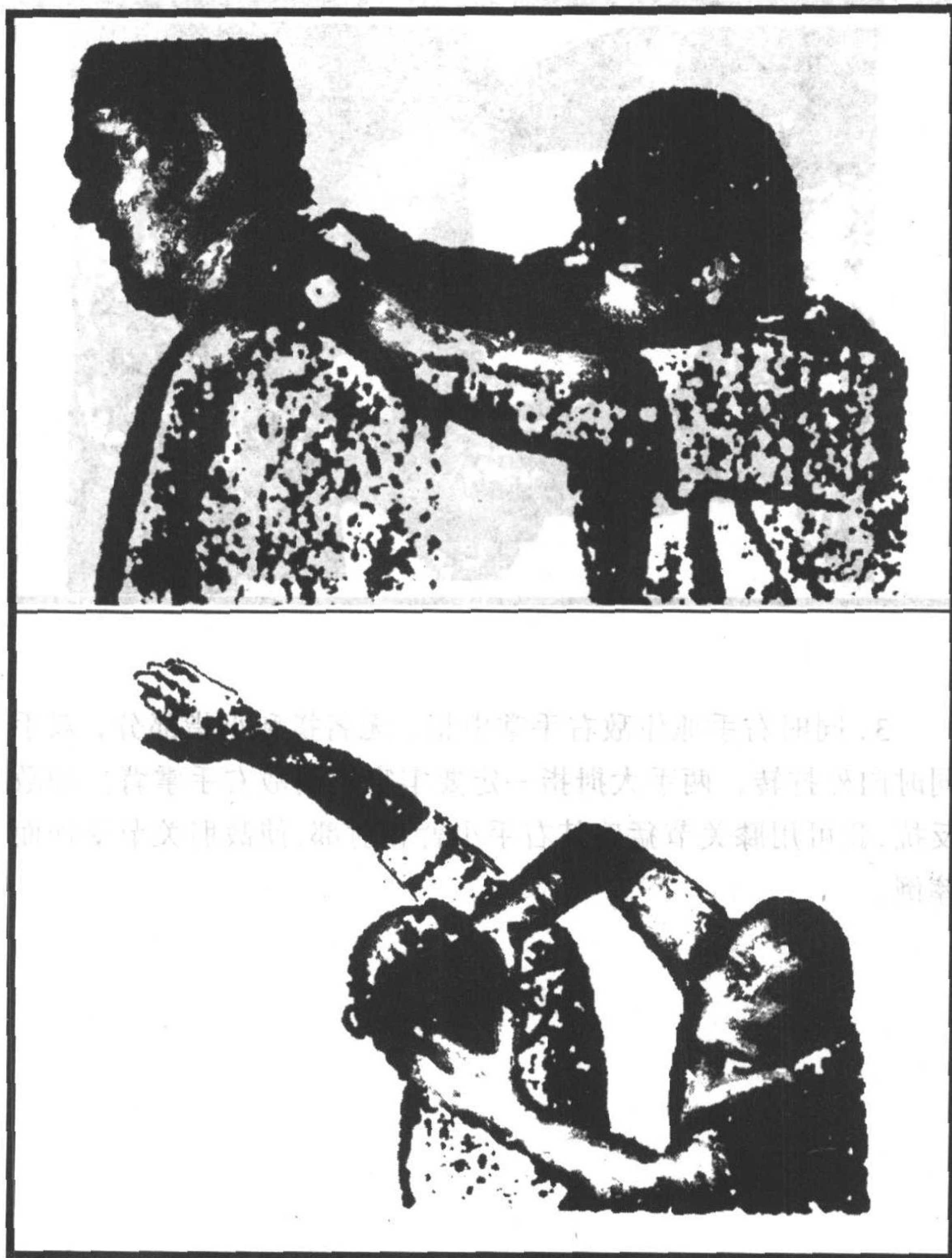


六、破双手抓胸

1. 敌双手抓住我胸前衣领。
2. 我即用左手按住敌右手掌，抓紧敌右手掌中大拇指和食指关节部分向外搬。



3. 同时右手抓住敌右手掌中指、无名指和小指部分，双手同时向外拧转，两手大拇指一定要牢牢控制敌右手掌背。如敌反抗，我可用膝关节猛磕其右手小臂和肘部，使敌肘关节受挫而摔倒。



七、破身后双手卡脖

1. 敌双手从身后卡住我脖子。
2. 我即扬起右手，伸直手臂。



3. 同时身体向右转体，运用右臂和身体的旋转之力，将敌右手关节挫伤，注意转体迅速。

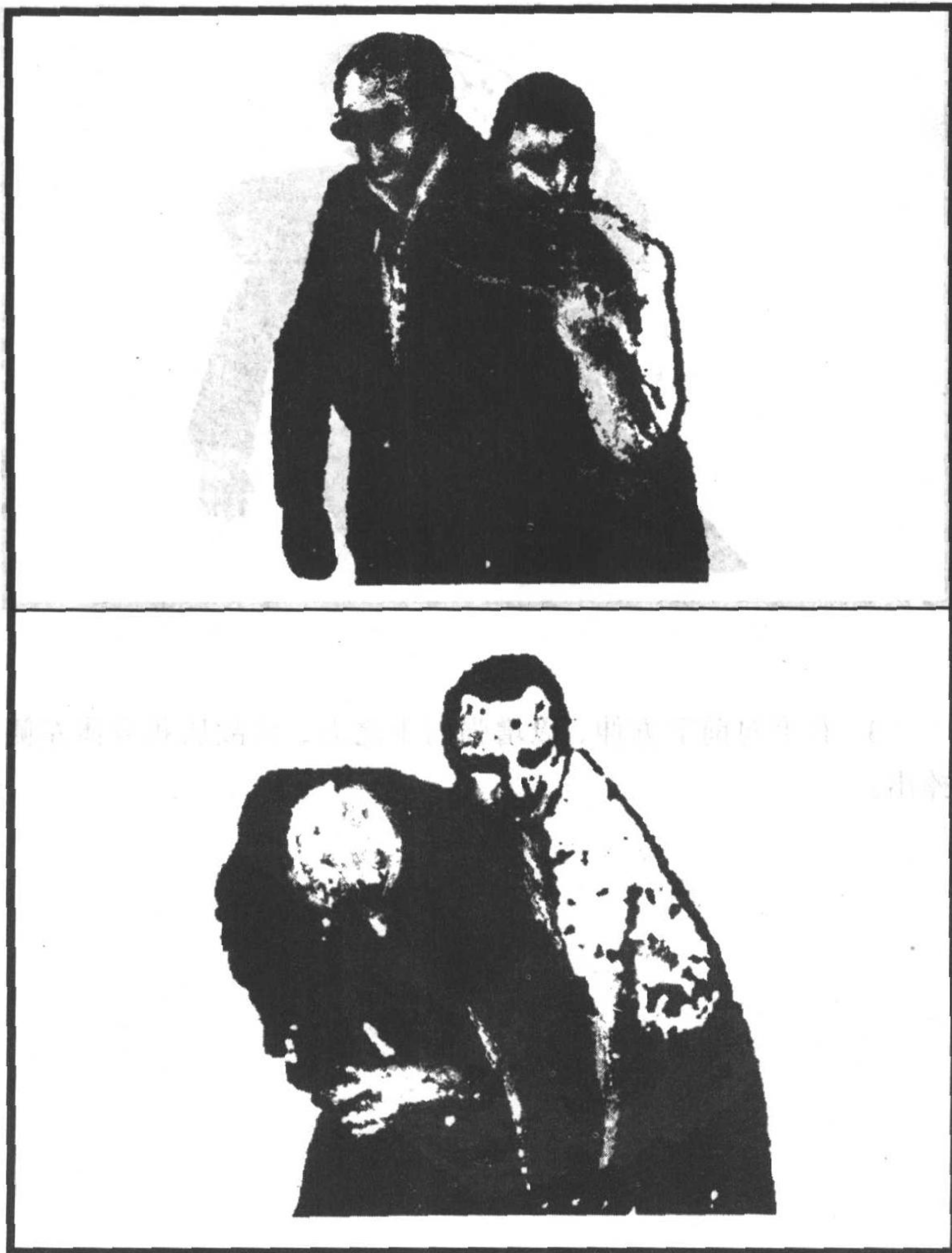


八、破身后双手抱腰(一)

1. 敌从身后双手将我拦腰抱住。
2. 我即用左手紧紧抓住敌右手腕或衣服，使其不能脱落，然后身体向前躬，脚下成弓箭步。



3. 右手向前下方伸，以增强向下之力，将敌从我身体左侧摔出。

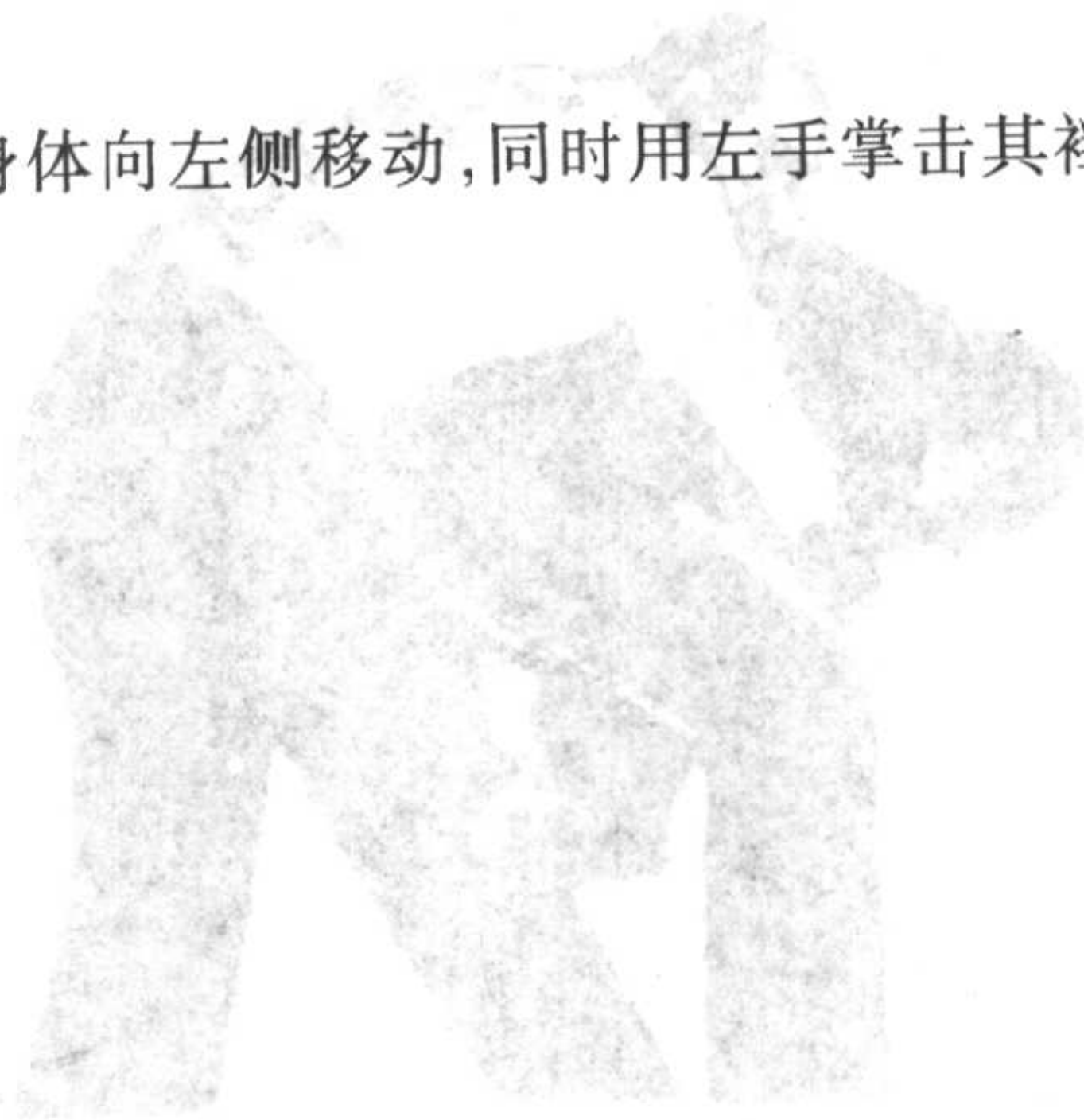


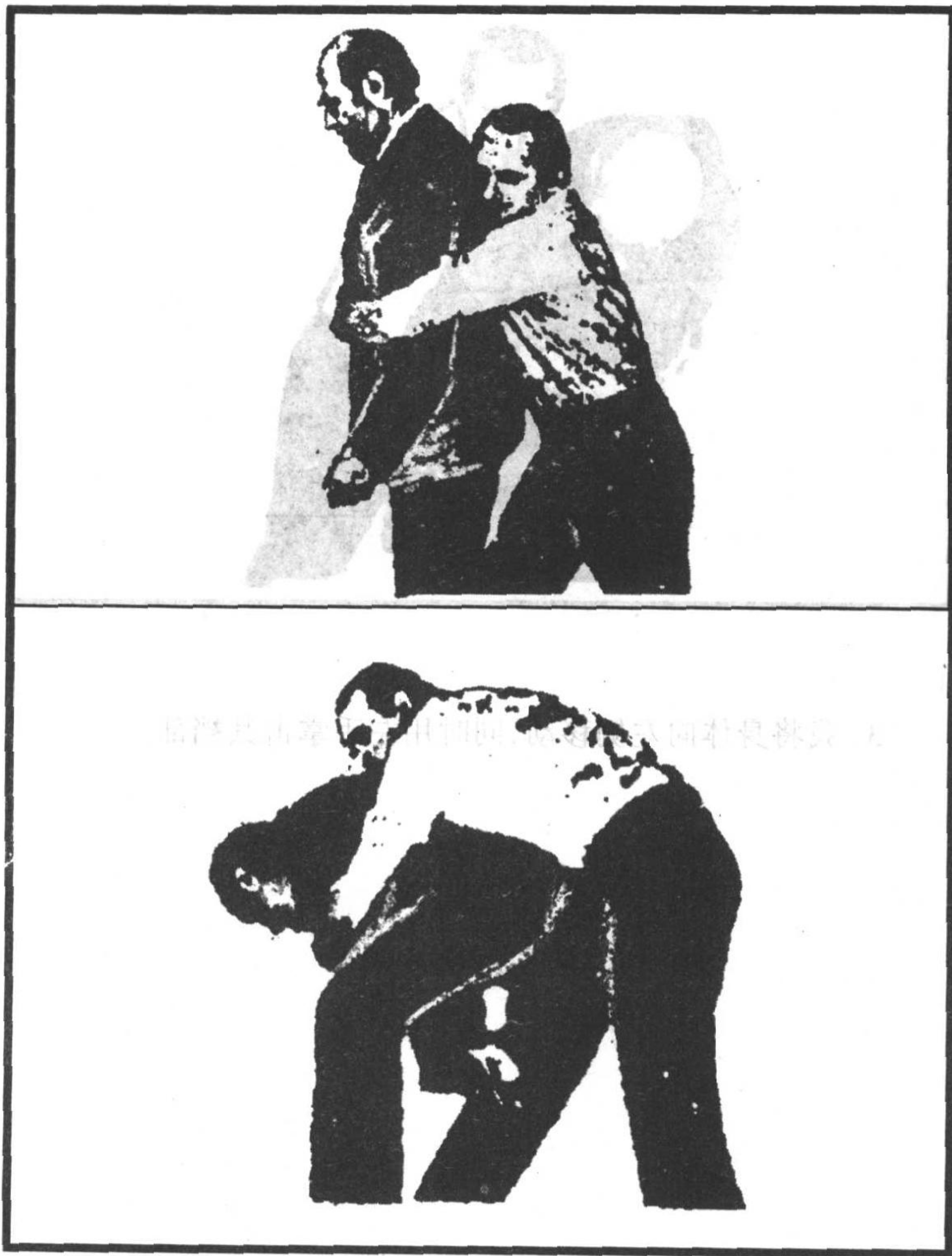
九、破身后双手抱腰(二)

1. 敌从身后双手将我拦腰抱住,我一时不能解脱。
2. 此时或将身体稍向前倾,右手抓住敌左手腕。



3. 我将身体向左侧移动,同时用左手掌击其裆部。





十、破身后用双手抱腰(三)

1. 敌从身后用双手将我两臂及腰抱住。
2. 我即身体向下坐,头向前倾,同时双手插入两腿之间。



3. 抓住敌前腿用力抬，运用身体下坐之力，使敌膝关节受挫。

第十章 以色列搏斗术

以色列格斗系统是深受警察、军队及民间武术家欢迎的武技，也许世界上许多武打艺术没有像以色列军队里的正规格斗系统那样，适应街巷格斗，而且久经考验。其打斗系统研究人们对于各种形式攻击的直觉反应，在以色列军队使用之前，几乎用了长达半个世纪的时间，扩充那些自然的动作并融合到其中，从而创立了此系统。自此以后，美国武装人员也采纳并运用了此系统，包括联邦调查局，反毒机构，海关稽查和持法机关。

以色列格斗系统是一个完整而广泛的武打系统，能够有效的对抗各种敌对势力，无论是武装的或非武装的敌人，无论是来自个人的或集团的恐吓，此系统着重于两个方面：自身防卫和街巷搏斗。在自身防卫训练方面，学员们学习大量的简便技术，使他们能攻击到对手身体致命点。训练包括挫败来自不同方向、高度、速度和节奏的大范围的拳脚攻击技术；并能从对手的控制中解脱出来，如头部锁技，窒息和被紧紧的束裹；一个地面格斗系统；防卫对抗用钝器（棍、棒等）、匕首或火器（机枪等）武装起来的敌人。街巷搏斗训练，通过开发格斗精神、意识和自身控制能力，从而使学员做好精神准备，为幸存而激烈对抗。

当在格斗距离较远时，以色列格斗系统的习练者非常像一名拳打脚踢的运动员，而在距离较近时，则运用揪扭和地面格斗技术。系统已经增加了防卫技术，用以对付现今许多使用武器

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

的进攻。事实上,以色列格斗系统已经受到国际性的公认,拥有一些最有效的能够对付武装的技术,例如对手具有下列武器:步枪、手枪、匕首和其它锋利武器,钝的物体、诸如棒棍等。

经过不断的实践,格斗系统不包括一般传统的亚洲格斗术。相反,强调用全接触式的肉搏战,有助于幸存的任何动作,从咬、叮、挖眼睛到头部碰撞、膝、肘攻击等。日常用品,如公文包、椅子、键盘等都可作为武器,即可用于防卫又可用于进攻。

由于其动作灵活,实际自然,学生们能学会攻击对手的致命点,消除对手的战斗力。系统具有唯一的标准是:无论做什么都行。

当发生格斗时,你唯一的目的是:免受伤害,无论如何要保存有生力量。

加利福尼亚南部贝佛利·希尔警察局已经成为最热情的可拉乌·马戈指导中心,在一九九四年,警察局的每个警官至少接受 24 小时的训练,包括防卫训练,对抗棍棒和火器的攻击。

学员们在各种场合学习应用此技术,包括陌生的、不利的环境,诸如在黑暗里,在坐着或躺着的位置,自由动作受到限制,筋疲力尽的状态下,产生的训练方法经常使学员在巨大的体力、心理和情绪压力下,使用自身防卫技术。这样做是为了适应恶劣环境,利维认为这种训练是非常重要的。

训练是对攻击的反应来自直觉和本能,而不是在格斗之前摆好格斗姿势。由于攻击经常发生在防卫者没有准备的情况下,因此,学员们受训于行动受限制状态,在坐、躺、身体向后倒,睡以及在其它情况下训练自身防卫。

因此,一旦格斗发生,应采取一种姿势,就是容易发动拳击或踢击,保持适当的平衡,使整个身体能进行有效防卫。两脚按肩的宽度展开,双膝轻微的弯屈,重心落在前脚,身体轻微转向

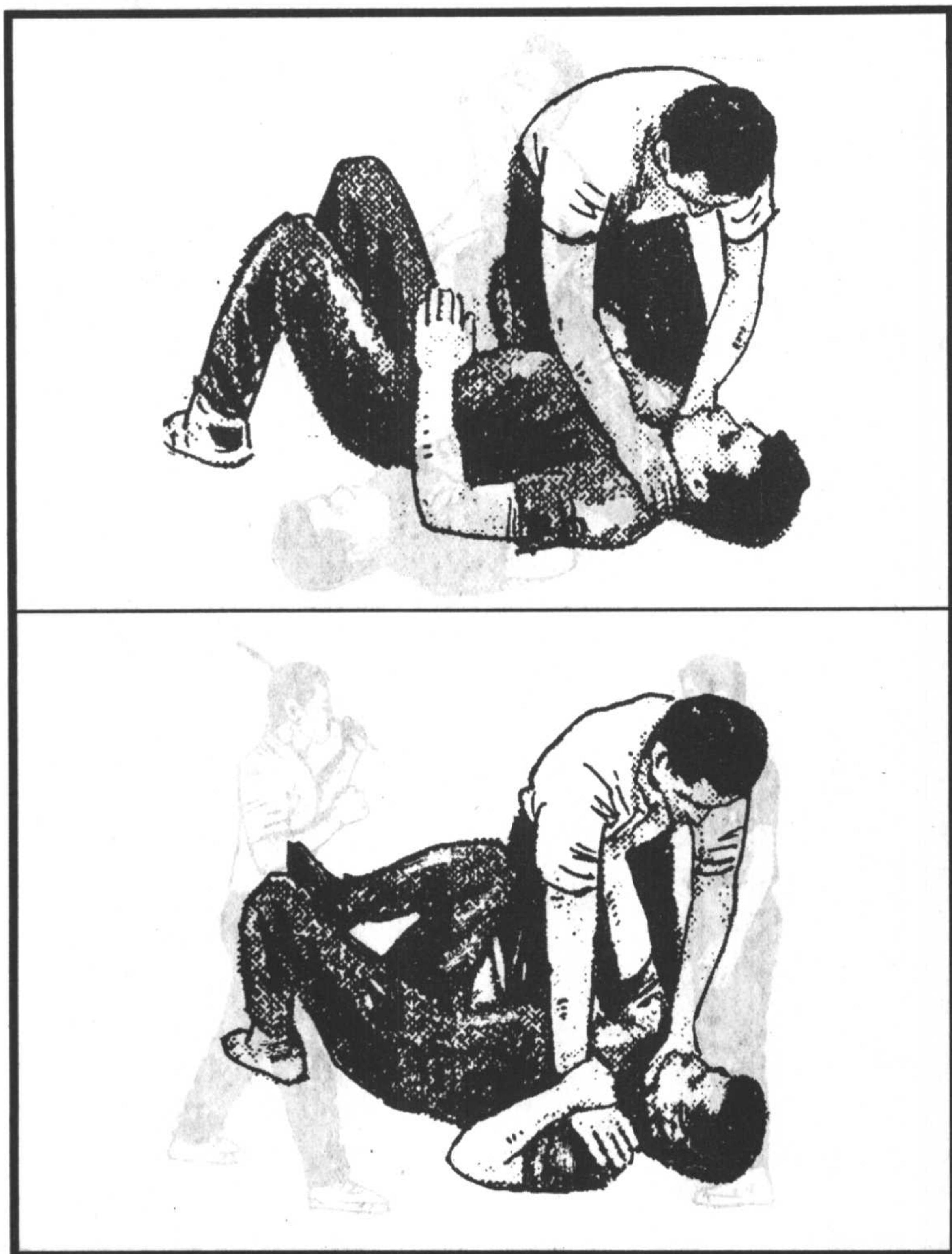
格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

内侧以产生较小的目标，保护腹股沟。习练者的双手保持在肩高，在面部前方，以保护其头部和身体上部，也有助于发动拳击。

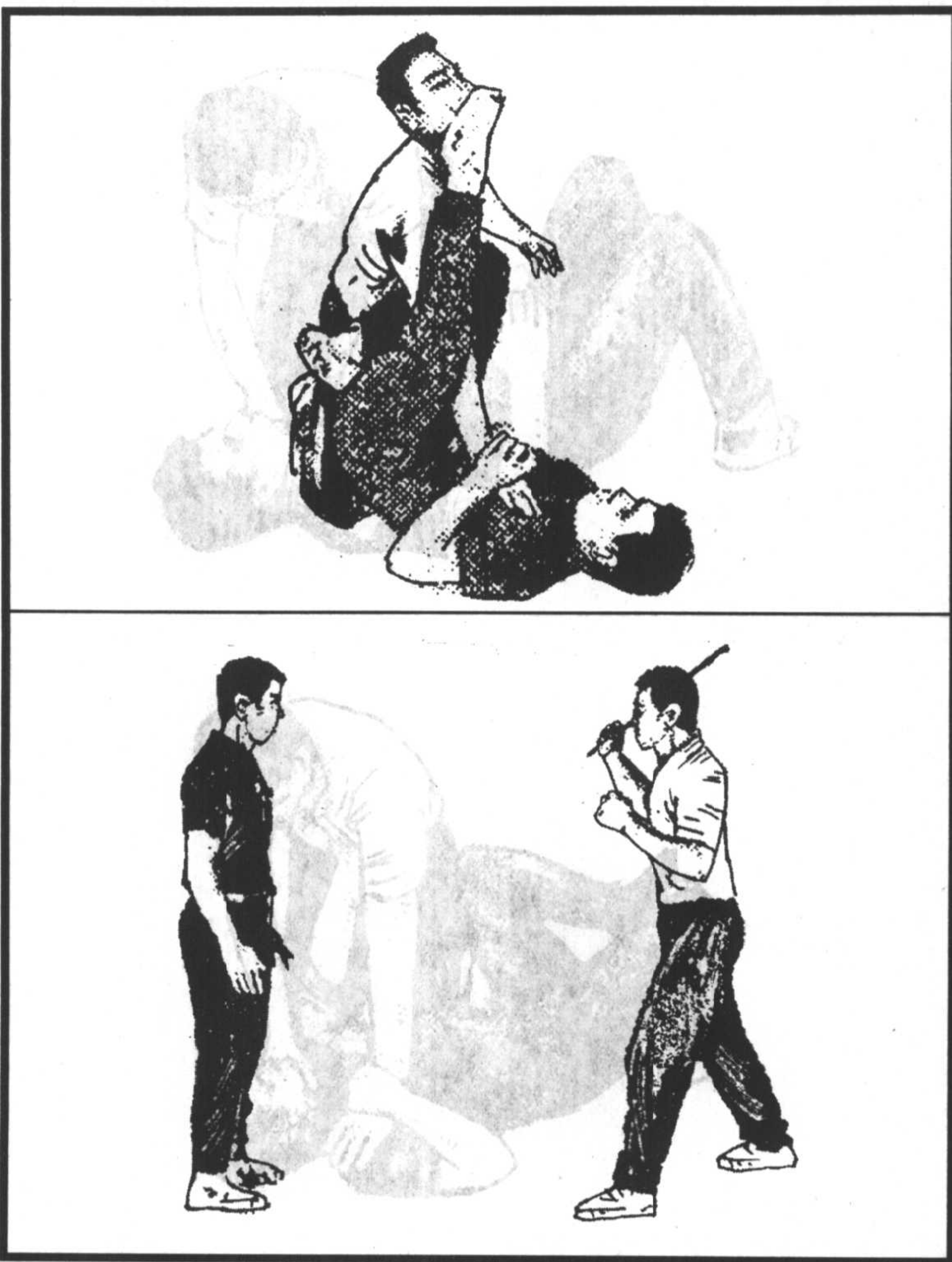
此系统吸引了如此多具有黑带级水平的武艺专家的事实是一个有力的证明。

此系统的踢击技术包括：弯肘踢击、前踢、足根踢、掌踢、侧踢和后踢、从攻击发防卫的观点来看，具有一系列的拳击，包括直拳，钩拳，屈臂挥拳等技术。

此系统是典型的以色列军人近战肉搏系统，大家可从中获得不少对自己有用的东西，使自身的武技进一步得以完善。

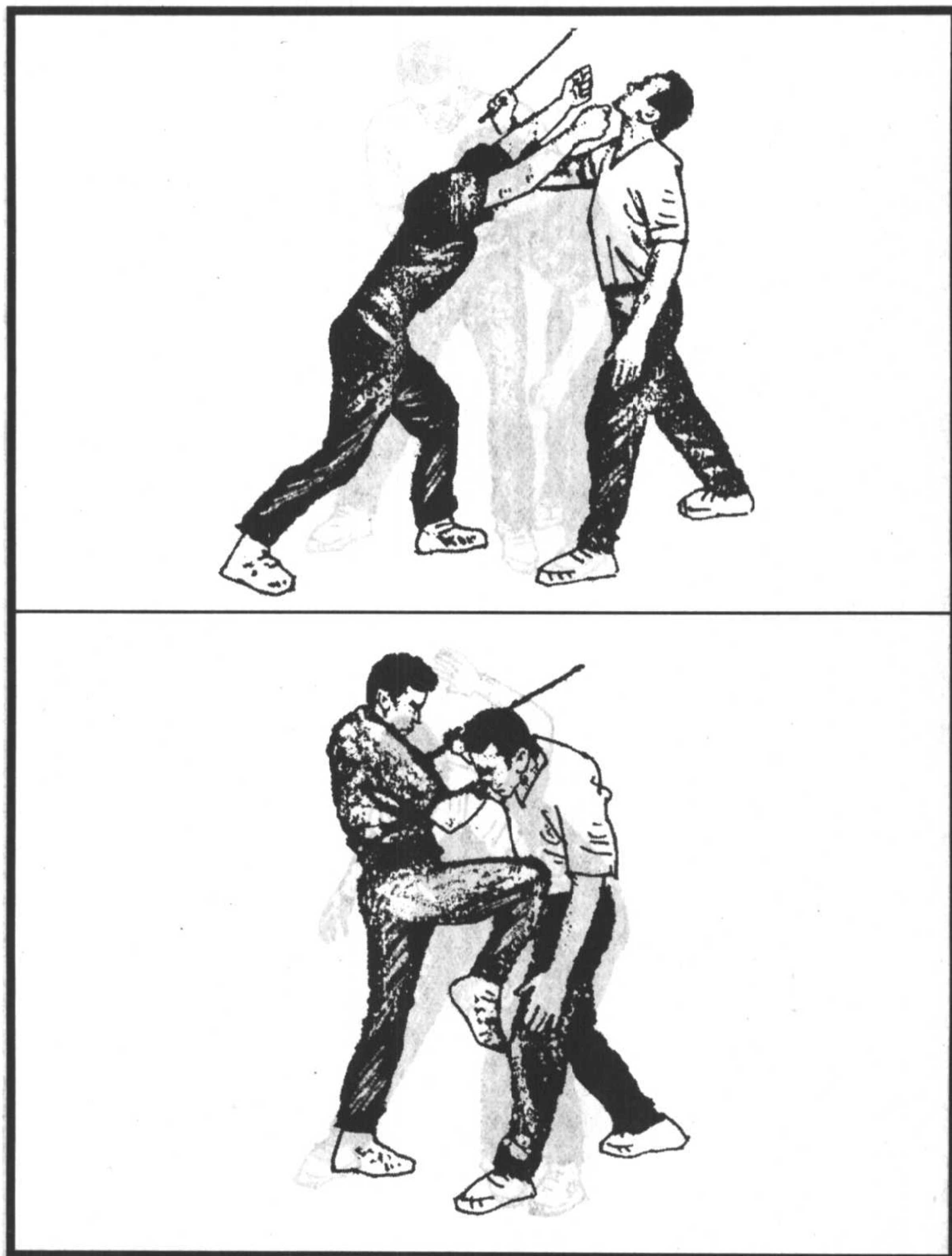


1. 我方仰卧于地上,对手用双手掐住我方颈部。
2. 我方将右腿膝部上提。



3. 随即迅猛踢击对手的下颌部。

4. 双方对峙,对手举棍准备实施攻击。



5. 当对手攻击时，我方向前上步，将双臂伸展，用前臂格挡。

6. 我方随即迅速用膝部猛击对手的身体。

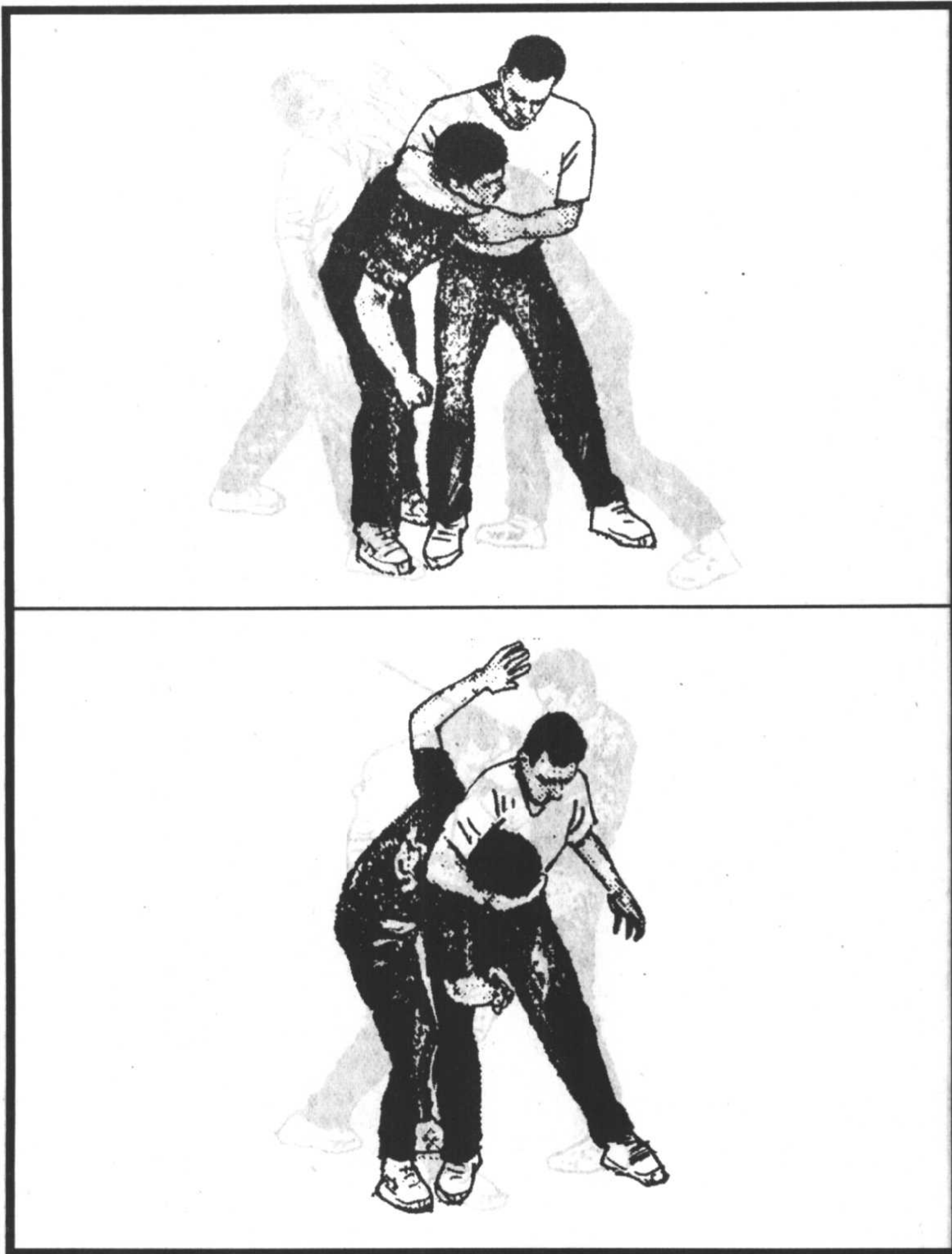
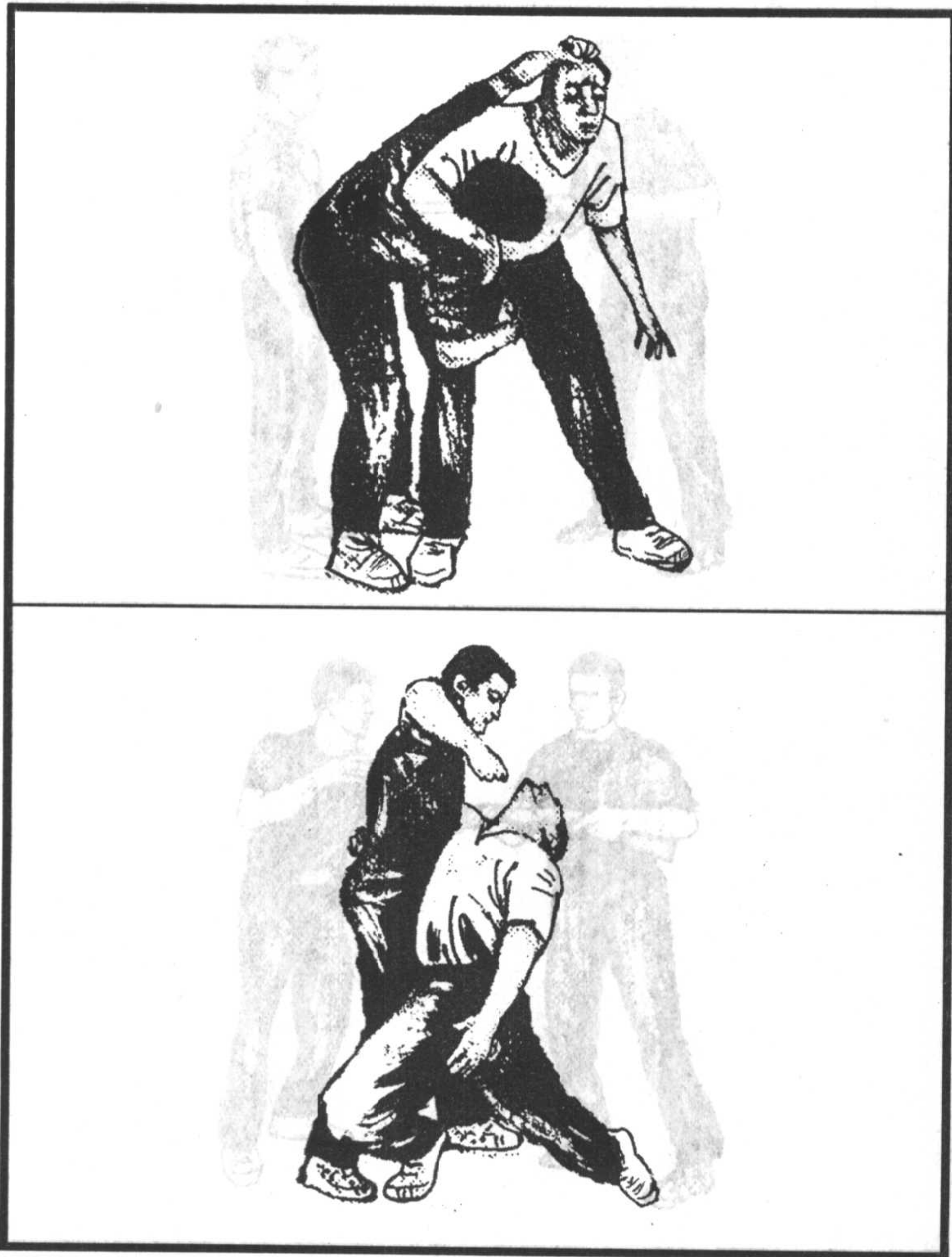


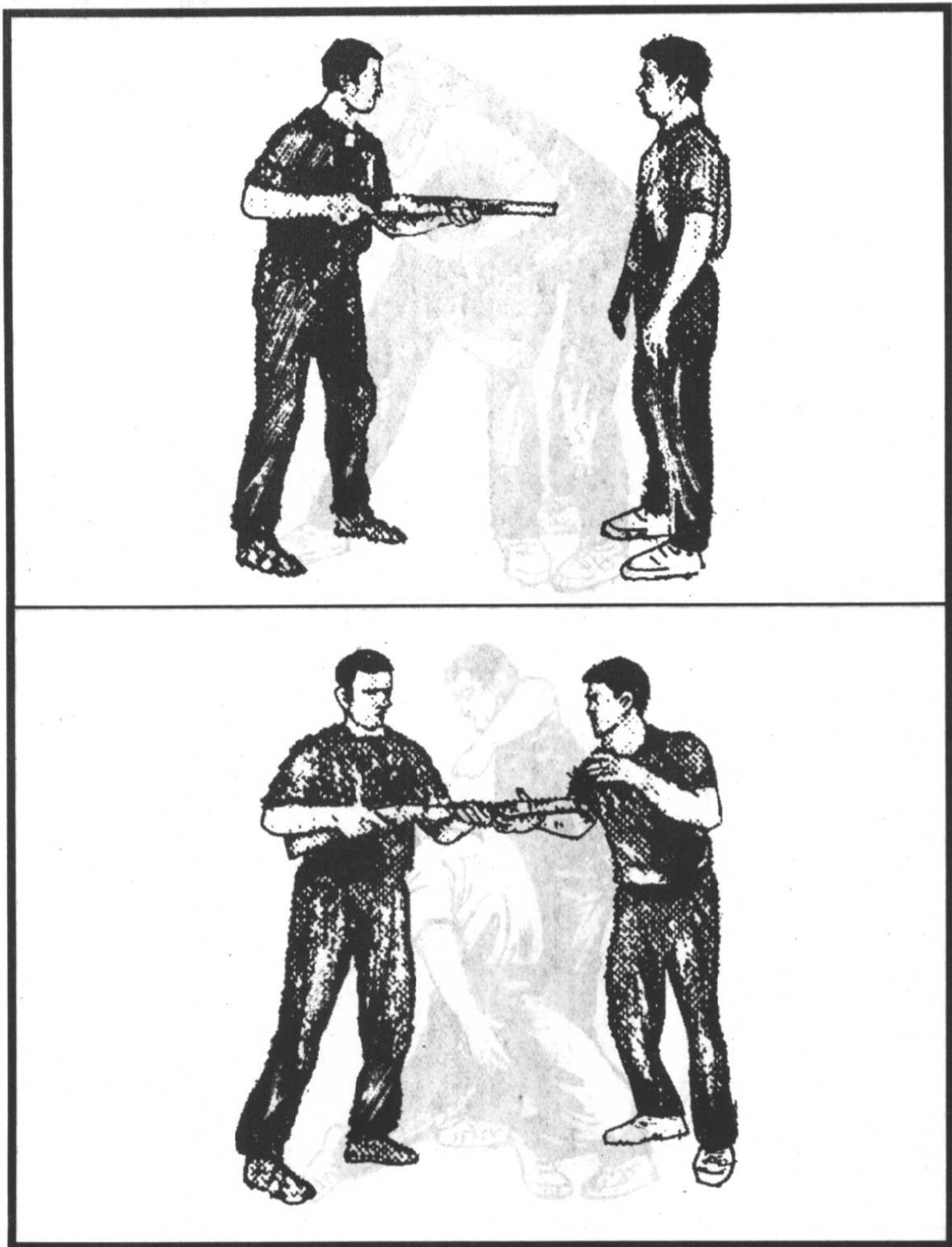
图7. 对手锁住我方的头部。

8. 我方将左手上伸。



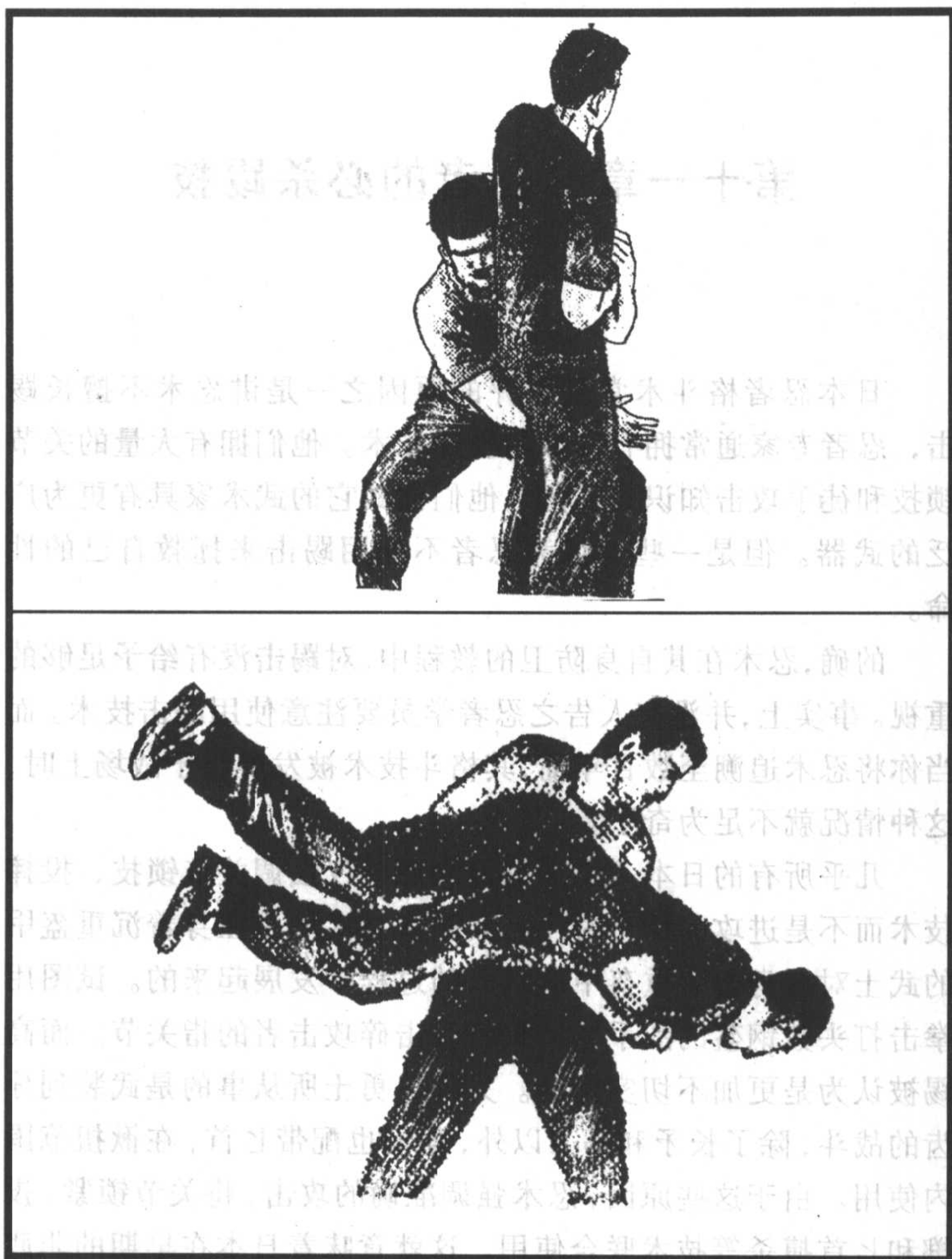
9. 我方迅速抓住对手的头，同时用右手攻击对手的裆部。

10. 我方随即用右拳猛击对手的头部，将对手击昏。



11. 对手用枪逼住我方。

12. 我方迅速向右方移动,以闪避对手长枪射击的威胁。



13. 我方随即移到对手的身体侧面，并迅速将右手插入到对手的双腿之间。

14. 我方迅速将对手提起，摔倒在地。

第十一章 忍者的必杀踢技

日本忍者格斗术常受批评的原因之一是讲忍术不擅长踢击，忍者专家通常拥有良好的投摔技术。他们拥有大量的关节锁技和徒手攻击知识，事实上，他们比其它的武术家具有更为广泛的武器。但是一些人认为忍者不能用踢击来拯救自己的生命。

的确，忍术在其自身防卫的教程中，对踢击没有给予足够的重视。事实上，并没有人告之忍者学员要注意使用踢击技术。而当你将忍术追溯至数百年前，其格斗技术被发展用于战场上时，这种情况就不足为奇了。

几乎所有的日本武术训练都来源于仅强调关节锁技、投摔技术而不是进攻的那个时代。其基本技术均是在身着沉重盔甲的武士对抗身着沉重盔甲的敌人的过程中发展起来的。试图用拳击打头戴钢盔的敌手，结果将会击碎攻击者的指关节。而高踢被认为是更加不切实际的。另外，勇士所从事的是武装到牙齿的战斗，除了长矛和马刀以外，他们也配带匕首，在揪扭范围内使用。由于这些原因，忍术强调准确的攻击，将关节锁紧、投掷和匕首搏杀等技术联合使用。这就意味着日本在早期的非武装格斗中，将对手摔至地面并杀之，动作要尽可能的快速而且有效。

因此，踢击方法包含在大多数的忍术系统里，这些技术像冲

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

绳岛空手道中的一种，具有破坏性。忍术中许多具有特色的踢击来自中国，它发展于中国早期寺庙中的打斗术，被流亡的佛教徒传播到日本，这种武艺被传授给农民而不是武士阶层。与其它的八种流派不同，它后来被发展成为纯粹用于非武装的自身防卫为目的的系统。它不包括使用任何武器和揪扭技术，所以从未打算在战场上应用。

打斗术有着显著的特点，它所发动的踢击是从一定角度出发的，习练者双脚离开地面，并转动臀部，踢击之后身体着地。身体的这种状态可以产生强大的动力。

忍术中含有少量的跳跃踢击，其中有些是双脚同时发动的踢击。几乎所有的踢击目标都在对手身体的中下部，诸如对手的脚步部、膝部和肋部等。显然，忍术的踢击与跆拳道或现代化系统中的踢击有所不同。

虽然不太引人注目，但忍术的踢击非常注重实效。忍术用切合实际的“非电影角度”进入格斗，喜欢在瞄准踢击对手头部之前，将对手摔倒在地。这种观念说明了为什么低位的跳跃踢击在系统中是如此的平常。

因此，忍术的踢击与其它武打艺术中的许多踢击具有共同之处。例如，忍术包括捕捉前踢，实质上与那些传统的空手道系统中的踢击相同。忍术还具有类似于空手道的后冲踢击。

然而，忍术踢击，与空手道等武技的踢击有所区别。例如，忍术的侧踢、挺臀踢击类似于刚柔流空手道，或与前踢相似，但臀部“展开”、腿朝侧向，应用后一种方式时，接触部位是踢击者的脚跟部，而不是脚的侧面，而且其力量的来自于忍术专家的膝部而不是臀部。

忍术中的一些踢击，在其它系统中很难发现。脚跟部踢击是一个很好的例子。这种踢击一般作用于对手身体较低部位，

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

主要用于削弱对手腿部或膝部之力量，破坏其平衡。当使用格挡以破坏攻击者的平衡与建立投掷技术相结合时，脚跟部踢击是最有效、最精悍的技术。事实上，在忍术中，低踢与最先进的投掷是相结合的。

忍者武术中最独特的踢击是运用跳跃踢击击中对手胸膛。在训练课程中，发动踢击时，通常使用脚掌，以避免踢伤训练合作伙伴，脚掌还应绑上布条。训练这种踢击最普遍的办法是，训练伙伴双臂在胸前交叉以保护他的肋骨。一记恰到好处的跳跃踢击将会使对手翻倒在地面上，这种踢击极易攻击敌手胸骨，压迫他的胸膛。

忍术习练者也应用反踢技术。有许多用踢击格挡对手踢击的防卫技术。忍术专家常常逃避最初的进攻，通过踢击对手双腿下部进行反击。忍者通过直接攻击敌手踢击腿的要害部位，从而干扰抑制攻击者的踢击。这种踢击在实施时比较困难，然而极其奏效。

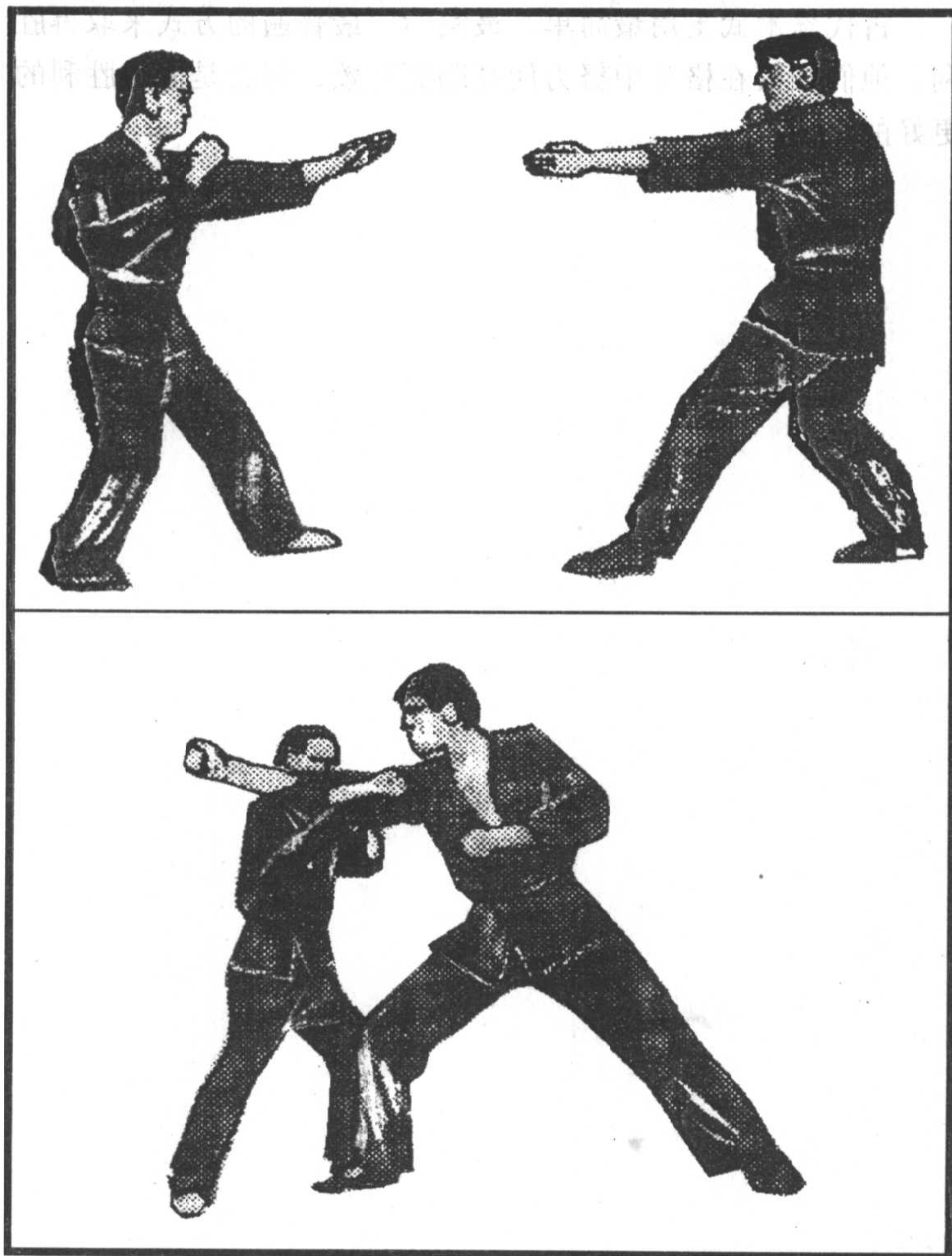
忍术踢击与系统中其它技术一样利用动态体位。身体训练要循序渐进，强调平衡和流畅。反复实践，或者以训练伙伴身体不易损坏的部位为目标，从而使技能不断的提高，发动踢击的力量不断增加。通常情况下，忍术练习者产生百分之五十的功力踢击至训练伙伴的手臂或大腿处。这种训练为学员提供良好的踢击经验和体能控制。

忍术习练者在过去使用传统的习练方法以增强手掌和脚的硬度，例如击打树桩或石头等。虽然这种训练方式对于大多数学生来说是不现实的，但他们经过一些努力调节自己的身体去适应自身防卫，是极其重要的。

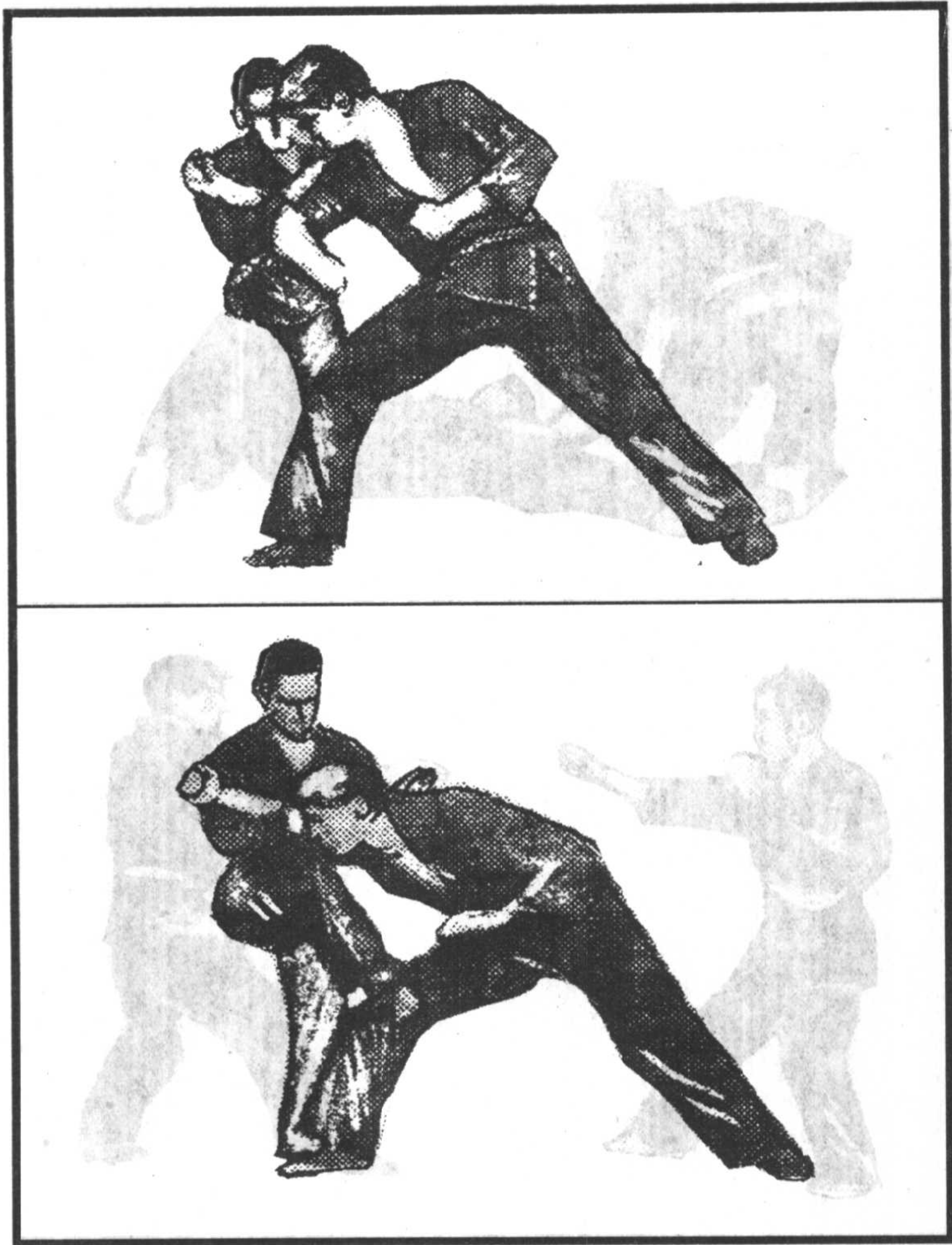
忍术主用于生死格斗，它不是一项运动，像跆拳道，或者是任何公共的体育活动。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

古代忍术武士用最简单、最实际、最普遍的方式来取得胜利。他们相信在格斗中努力使高踢更有效，将会是取得胜利的更好的保证。

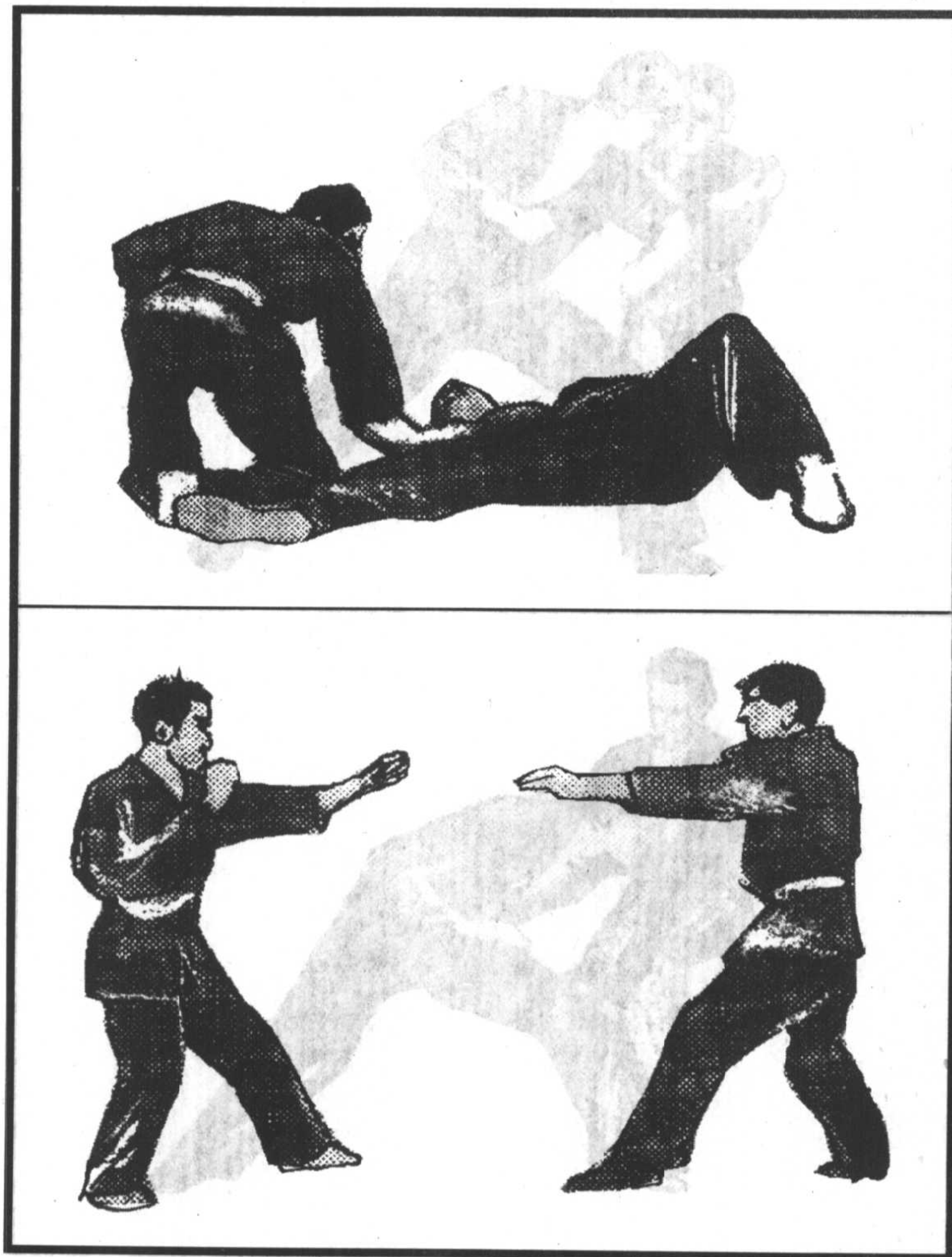


1. 双方对峙,处于中远距离。
2. 对手出右拳攻击,我方向左侧闪避,并用右拳反击。



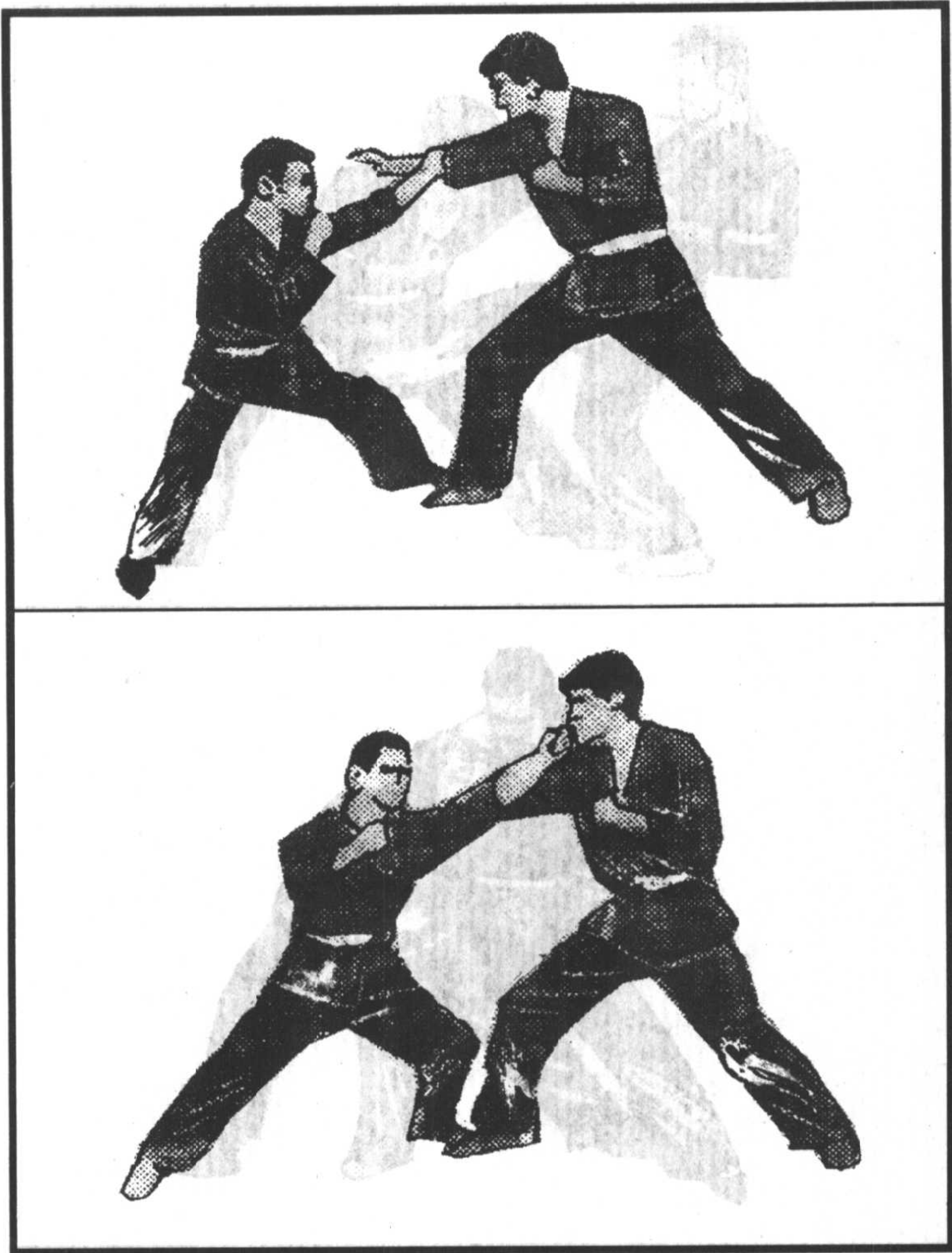
3. 我方随即用右脚下踩对手的膝部。

4. 完成上述动作。



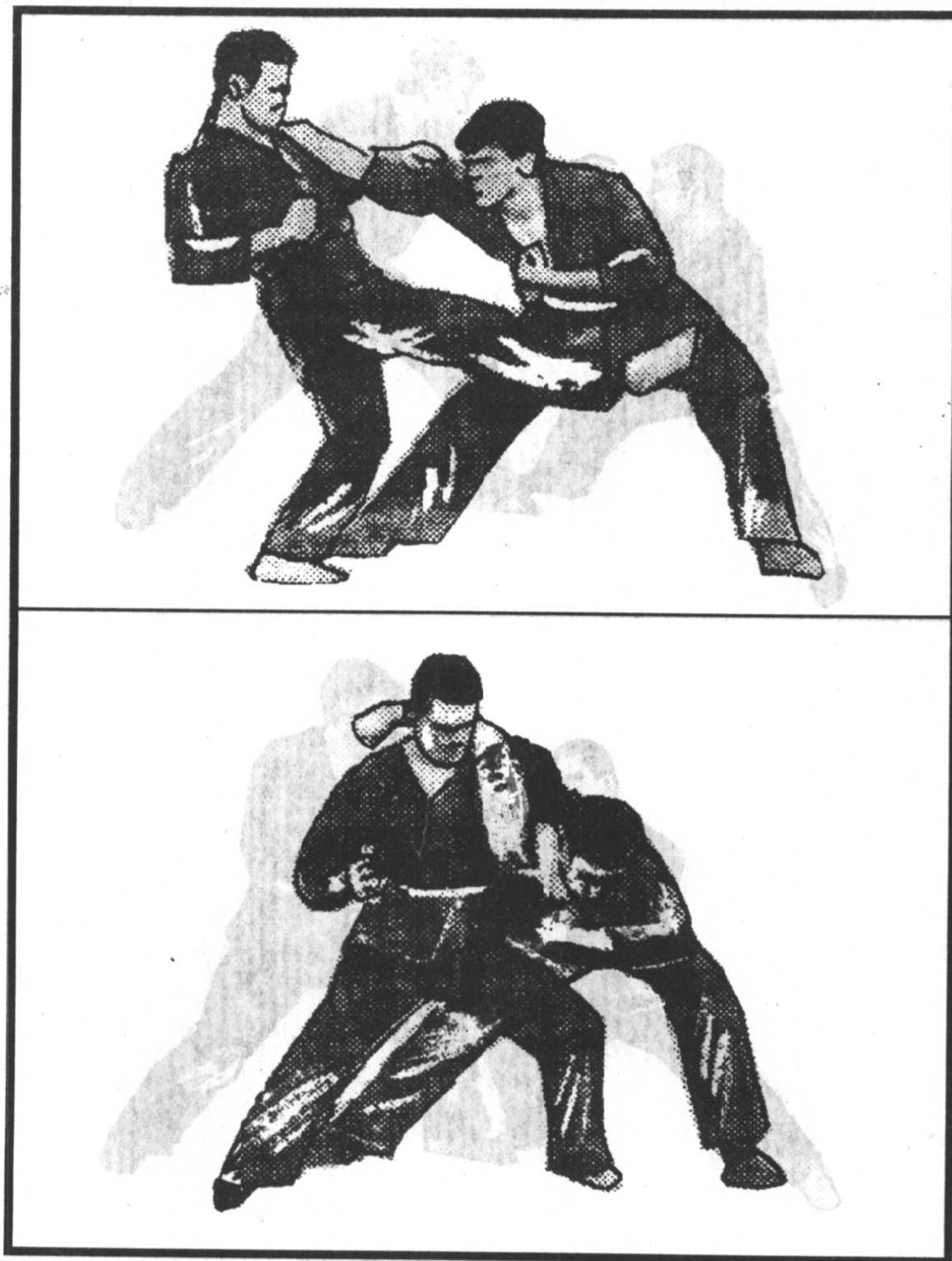
5. 我方迅速锁住对手的手臂将对手摔倒在地。

6. 双方对峙,处于中远距离。



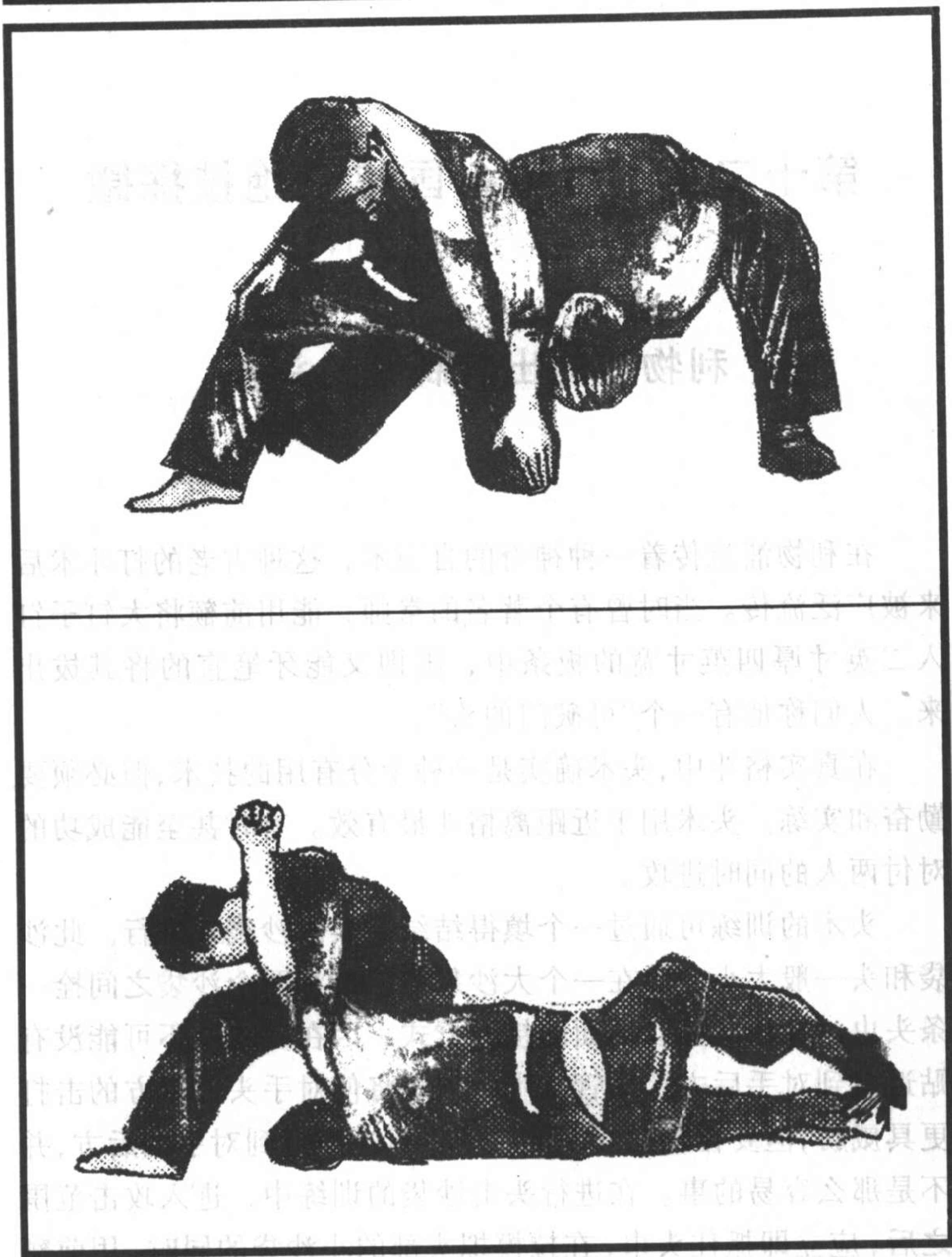
7. 对手上步准备实施攻击。

8. 我方迅速用左拳攻击对手的下颌部。



9. 我方随即用右脚踢击对手的大腿部。

10. 我方迅速移动身体重心,将右脚向后落步,并锁住对手的右臂。



11. 我方迅速实施锁臂技法。
12. 迫使对手倒地。

第十二章 世界各国格杀绝技探微

利物浦的出其制胜的头术

在利物浦流传着一种神奇的自卫术，这种古老的打斗术后来被广泛流传。当时曾有个著名的拳师，能用前额将大钉子钉入二英寸厚四英寸宽的板条中，随即又能牙笔直的将其拔出来。人们称他有一个“可破门的头”。

在真实格斗中，头术确实是一种十分有用的技术，但必须要勤奋和实练。头术用于近距离格斗最有效。有时甚至能成功的对付两人的同时进攻。

头术的训练可通过一个填得结结实实的沙袋来进行。此沙袋和头一般大小，放在一个大沙袋上。再将两个沙袋之间拴一条头巾。运用正面或侧面的接战方式，因在实战中不可能没有贴近就到对手后方。尽管头术的训练将使对手头部后方的击打更具威胁，但要在瞬息万变的打斗中迅速贴近到对手的后方，并不是那么容易的事。在进行头击沙袋的训练中，进入攻击范围之后，应立即抓住头巾，在拉模拟头部的小沙袋的同时，用前额连续攻击对方的面部，即模拟沙袋。在训练中，用前额的连续攻击至少应进行七次。攻击重点是模拟对方头部的鼻子下方及鬓角处。

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

在打斗中,头术的攻击不要随意进行。每次攻击时,要始终如一地攻击想要攻击的部位。攻击时要用全力。如果连续七次的攻击均非常迅速的话,可使对方的眼睛无法辨别清每次的攻击。在进行头术的训练时,那条被当作敌手衣服领子的头巾,并不是必不可少的。训练者可经常用一只手或两只手,做快速的圆圈运动,使对手的头部进入训练者的撞击区。为了获得足够近的撞击距离,应不断变化战术,有时可与对手扭打在一起,有时可故意露出破绽,诱使对手贴近,适时发动迅猛攻击。

在训练及打斗中,首先要理解头部的构造,对其薄弱部位有所认识,并能整体地看待它。在中国,有不少练硬气功的,能用头部开砖断碑,这对于运用头术进行攻击确实很有好处。但由于现在社会上很多人未领悟到硬气功训练的真谛,而瞎修盲练,以使自身受到伤害,这点确应加以注意。攻击中,头部的四周(后脑除外)均可用上,但不宜使用头顶,因其构造较为特殊,较为脆弱。在攻击对手头部时,应尽量避免攻击其嘴部。因对手的门牙将使攻击者的受伤害机会增多。另外,在攻击对方时,应将舌尖顶住口腔的上颚,以避免在攻击中咬伤自己的舌头。

恒河的裆部击杀术

在美国贝拿勒斯不远的地方有条恒河，恒河附近的居民中，有不少这方面的专门人才。他们善于运用各种方法去攻击对手的致命部位——裆部。这些技术看似简单，但若不通过专门的训练及一些技巧的掌握，想要轻易攻击具备一定实力的对手的裆部，几乎是不可能的。由于此技术较为狠毒及具有致命的效果，故望读者一定慎用。

要知道，裆部作为目标来进行攻击，是非常巧妙及有效的。哪怕是世界上最强壮的人，其裆部亦像小孩一样脆弱。而一旦裆部遭受攻击后，对后面的攻击将不具备任何防守能力。故此，这种攻击不必很重，也不必一定要正中目标。而快速地进行点击，亦具有很好的效果。当然，我们要攻击的目标是不断移动的，未经训练者一般很难击中。但通过严格的训练，将使我们击中裆部的机会大大增加。否则，即使对手的功夫很一般，只要他善于移动来保护裆部，你几乎就不可能击中。

下面向大家讲述一些攻击裆部的技巧。

首先，要接近对手。不接近对手，是不可能实施攻击的。在贴近对手时，要防止其进行阻截，以最迅速、有效的方式贴近。同时要不断变换自身姿势，以使对手感到你捉摸不定而难以防范。

其次，要迅速进行攻击。攻击动作可通过手、脚、膝关节等

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

来进行。并可使这些动作只是一连串攻击中的一部分，其目的是使对手的注意力从你要攻击的最终目标上移开。其一连串的攻击动作必须迅速。

虽然在攻击对手裆部时，手、脚并不要具备很强的摧毁力，但作为一名以格斗取胜为目的的打斗者，务必使自身的拳脚具备很强的摧毁力，一种很强的劲力。恒河附近的一位深谙此术的打斗者，曾表演过用触击的力量击碎五块砖中的第三块，而其它几块却完好无损的奇异功夫。

在运用此术进行格斗时，最重要的是速度，力度还是其次。速度是实施这种特殊攻击法而必须的。我认为，一位强者的真正标志是：不是你能做别人不能做的特技，因为别人可能从未试过，而是你能做别人能做的任何事情。

马其顿人的臀部攻击术

我们在打斗中，应彻底精通一种自卫术，当你确实掌握了它，能将其运用到打斗中而成功的保护自身的安全。要知道，彻底精通一种自卫术要比几种方法都学点皮毛要有用得多。如果一种打斗技巧需要很大的活动空间，则可将其列为没有多少实用价值的技术，当然不可一概而论。有时很多人能做其他人不能做的动作，但可能这些动作是毫无用处的。能打的技术一定不是花俏、复杂的，而经常是简便、普通，常人均能做的动作。

马尔其人的自卫术有种非常简捷的原理：力量发出后，传递得越远，损失得就越多。身体内的力量大部分是从腰部产生的，经过手或脚的进一步传递，便会失去其大部分最初的力量。既然习武者均知道腰部附近更有力量，我们为何不直接使用腰部附近的部位呢？使用腰部，距敌很近，要密切注视对手的反击。

使用臀部攻击法，必须首先学会使臀部变得坚硬。进行训练时，应每天花上近一小时的时间用臀部撞击一个重沙袋。臀部两侧都要练，并不断变换撞击姿势，从正面撞，侧面撞或斜着撞。姿势的变化应与臀部的攻击同时进行，能量就在此过程中聚集和消耗。

下面对接战方式和攻击目标来加以介绍。当你与对手距离很近，处于正面或侧面对峙时，你在阻截住对手的攻击时，可使用本法。在街头巷战中，在很多情况下，对手会不同程度地与你

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

紧缠在一起，此时臀部便是最有效的武器。这种攻击不需要很大的空间，但具有突然性。因在一般情况下，对手只注意你的手脚。

臀部攻击还可被用作移位的手段。一种用臀部撞击对手使其失去平衡的能力，并能使对手在攻击中连续挨打。臀部攻击亦可作为最后的致命一击。作为最后的绝招，杀手锏，应瞄准对手的裆部。在实施这种技术的过程中，一定要控制好对手，并在将对手拽向自身的同时发动猛攻。若发挥得好，时机、角度均掌握很好的情况下；可运用此术击碎对手的盆骨，严重时足以使对手毙命。

臀部攻击技法确实是种高级的近距离格斗形式。大家运用此术时，一定要注意这种攻击术的致命性。

苏联内务部的打斗绝招

苏联内务部专门负责训练新手，进行各种见不得人的破坏活动。

苏联内务部有种看似简单，但极具打斗威力的绝招——掴耳光。掴耳光的诀窍在于出击前将手指弯曲成握杯状。如将手指伸直成巴掌掴，脸部的覆盖面当然大，但力量却分散了。更为重要的是，失去了由握杯状产生的力量。加强攻击力，不能单靠胳膊力量，还要靠腰部旋转产生力量。掴耳光时，使出的力量压缩了空气，增强了用力效果。攻击中一定要使大拇指紧紧贴住食指，这一点很重要。即使具有丰富经验的拳击手，其面部神经也是经不住这一击的。

另外，有种类类似于掴耳光的打斗方法，不过其打击目标为对手的双耳。因为这种打法能够造成真空，使内耳受到严重损伤。当然，最理想的办法是，悄悄地摸到对手的身后，将双手弯曲成握杯状，同时猛击他的双耳。掴耳光只是扩大了攻击范围。唯一不同之处在于目标。因为杯状手能产生真空，从而使攻击更具威力。所以，虽然两种方法都产生真空，但一种方法是攻击内耳，而另一种方法是攻击面部神经。

从技术上讲，由此产生的疼痛是很剧烈的。打击力可渗透到大脑内部一个叫“加塞氏神经节”的面部神经中枢结。这个中枢结是感觉神经的大本营，主事眼睛、上颌和下颌。它一旦遭到

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

沉重打击,就会造成严重的后果:双眼不会聚光,方向无法辨别,并常常会失去知觉。假如失去知觉,倒是一种恩赐,可以不知道痛苦。因为由此产生的三叉神经痛(面部神经痛)是不会怜悯任何人的,它足以使人疼得发狂。许多医生说,这是人类经受的最为剧烈的疼痛。使受击者不得不趴倒在地,这就是苏联内务部打斗绝招的功效。

西藏拳击术

在西藏流传着一种罕为人知但极具打斗功效的格杀技术。此技术的实施非常简捷,表面上看起来慎为普通,但其效果却是惊人的。

从技术上讲,大多数格斗是一套复杂的进攻、防御动作。尽管如此,正确的格斗方式要比这简单得多。能量产生于腹部,通过灵活的双臂,从中心打击对手的下巴颏,就此使其对大脑产生影响。这一点也是一个发奋学习的学生所需要的知识。

大家所要注意的是:必须从身体的中部,而不是从侧面出拳攻击对手。这样可从正面直线打击对手的下巴颏。我之所以一开始就相信这种从中部攻击的价值,是因为这种攻击距离短。更重要的是,这种攻击可使力量从正面直接抵达对手的下巴颏。

如果你像很多拳击手一样进行交叉攻击、钩击或猛击,那么,你就很少有机会能使拳头与对手的下巴颏正好处于并行的位置。原因很简单,因为拳击运动员向来是从两侧出拳的。这也是为什么在出拳前,须将拳头提至身体中部的原因。应先将拳头与自己的下巴颏,保持在一个水平线上,然后直接向对方的下巴颏出击。打击下巴颏比打击颞部更易击倒对手。击倒的原因,并不是由于下巴颏的神经遭到打击,引起内耳功能麻痹或脑部贫血的结果。确切地说,击倒分两个阶段发生。首先,脑斜坡和

格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘

枕骨的前部边缘被迫顶到脑桥的下部和延髓的上部前沿表层。然后,延髓凭借‘回弹效应’,弹击枕骨的内表层和枕骨大孔的后部边缘。实质上,这个双重冲击力震动了脑部最敏感部位——延髓,从而使中枢神经系统功能暂时失去作用。

西藏人认为这种打击不仅仅是一拳的问题,是为了向下巴颏发起直接攻击而获得最剧烈的‘回弹效应’。如果偏离中心,哪怕偏离一点儿,那么,对延髓造成的冲击力和它的‘回弹效应’就会减弱,这就不可能使对方失去知觉。因此,出手方向必须准确无误。

在街斗中,这一记微不足道的小拳只要准确无误的击中在对手的下颏尖,将使任何强壮的对手均悄无声息的趴倒在地。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]
书名 = 格杀勿论——海内外最残忍搏击功夫揭秘
作者 = 中国南方武术馆武技研究室主编
页数 = 2 3 1
S S 号 = 1 1 1 5 4 7 4 0
出版日期 = 1 9 9 8 年 1 1 月第 1 版