

# 一切为了实战而练-陈鹤皋(内部资料)

内容:

一、将爆发力提高 70%以上的练习法。

二、使拳头长出厚茧的练习法。

三、练好步法、身法的手段(自控法)。

四、使出拳极具威力的练习法。

五、使踢脚极具威力的练习法。

六、给沙袋穿上衣裤的打斗练习法。

七、杀心练习法。

八、打斗三部曲练习。

九、不择手段抗暴技。

——易懂、易学、易会；够狠、够毒、够实用！

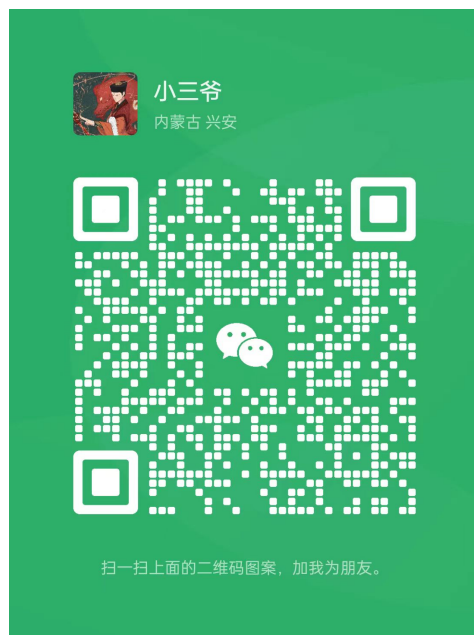
我不是那么容易受欺负的人！我将成为一名真正的强者！我连死都不怕，还怕什么？！

歹徒！你别遇着我，叫你知道我的厉害！别看你的凶相十足，我比你更狠十倍！

罪犯！你再敢犯罪，叫你知道什么是克星！别以为你刚从监狱里出来就了不起，我送你进火葬场！枪声一响，战死沙场！见义勇为，除暴安良！

——我为正义而战，死又何惧！来吧，歹徒、罪犯！最终死去的不是我，而是你！！

一、将爆发力提高 70%以上的练习法（隔日练习）：



激烈的打斗需要强健的身体，强健的身体则是产生强大爆发力的源泉。为了给对手造成更大的痛苦，我们有必要成倍地增长我们的攻击力度。

在练习方法上，高质量、高强度的少次多组重复练习是提高爆发力的极佳途径。下面举实例加以说明：

### 1、拳头俯卧撑：**love8o8o8you加微信拉你进群相互帮助**

通常的俯卧撑是将两手掌按在地上进行的。这里要求练习者将手掌改为拳头，握紧你的拳头，在地上形成俯卧撑姿势并动作（见图一），两拳的距离约 70 厘米，两拳眼向前方，请保持身体挺直，不要将肚子凸下去，要将腹部收紧，但不要将屁股抬得很高。如果拳上感到痛的话，就在拳下垫着书本，以后适应后，必须将书本拿去。也许你认为这样进行俯卧撑练习太方便了，那么就增加难度。当你以高质量的动作能够连续进行俯卧撑 15 次以上（高质量的动作指的是，整个动作过程一直保持身体挺直，手臂向下弯屈时，动作要缓慢，当身体刚碰着地面时，立即奋力撑起，在手臂即将完全伸直时，突然加速完成整个动作，每一次都这样做，请自行监督），能如此正确地做 15 次，表明你具备一定的实力，可以进行支撑力分成法来练习了。方法如下：在原来的俯卧撑的姿势下，将身体的重量让撑地的两只手不均匀地承担，也就是让一只手多承担一点分量，另一只手少承担一点。具体可以这样做：比如你先让右手多承担一点分量，就将左手撑地的拳头改为用手指撑地，右手仍旧以拳头撑地。动作开始时，左手可先以五根指头全部撑地，感到十分轻松时，改用食指、中指及大拇指三根指头

撑地，以高质量的动作进行俯卧撑。由于你的左手只有三根指头撑地，而右手是一只充实的拳头撑着地，所以你自然将身体的大部分重量由右手来承担了。如此你能正确地完成 **15** 次（每一次都应该是高质量动作，切记不要盲目追求数量。实践证明，按高质量的 **15** 次动作模式练出来的爆发力远胜过马马虎虎的 **100** 次动作模式的结果），以后可以左手只用食指、中指来撑地了，这样做也能高质量地完成 **15** 次，则可以让左手完全不碰地面，只让右手单独进行俯卧撑了，当右手单独能完成高质量动作 **10** 次以上（特别是支撑手即将伸直时，突然加速完成整个动作），则你右手的爆发力已很不错了。同理，左手的爆发力也可以按此方法练出来。

在练习时要时刻告诫自己、督促自己一定要让动作达到高质量标准。体格较健壮的人在进该练习时，可以将两只脚搁在方凳上或床沿边，以增加身体对手臂的压力。此俯卧撑动作次数、组数如此安排：第一、二周进行两拳皆撑地的练习，做完 **15** 次高质量的动作为一组，一天做完三组。做一组动作不能达到 **15** 次的人，须咬紧牙关努力争取，但要注意质量；做一组动作轻松超过 **15** 次的人，或增加难度将脚搁在 **50** 厘米高左右的物体上，或直接进入第三、四周的练习。第三、四周进行的是一只手用拳头撑地，另一只手用手指撑地的练习。一组动作为 **15** 次，一天需做四组，如第一组以右手拳头撑地，则第二组以左手拳头撑地，如此交替进行。是否要将脚搁高，根据你体力而定。第五、六周练习如下，将一手任意放置身边，只用一手进行俯卧撑练习，一天坚持完成四组，每组努力做到 **10** 次。

注意：以上练习不要你每天做，而要求你隔日做，即练习一天休息一天，如此反复，实践证明，隔日练习高质量动作的收效是每天练习的两倍以上。当第六周练习完毕后，再进行混合练习，即将所有练习过的动作任意穿插练习，力求做得质量更高。三个月坚持下来，你的双臂很铿锵有力了，请不要松懈，继续坚持下去。

## 2、单腿起踵练习：

练习者以站立姿势开始，屈起一只脚，只用一只脚慢慢地蹲下去，至屁股完全碰着脚后跟，然后仍旧以这只脚用力站起来，待膝关节将完成整个过程时，突然加速将腿完全站直。练习者可能由于一只脚支撑会出现左右摇晃，这可以将自身的任一侧靠近墙，以这一侧的手的手指轻轻扶着墙壁，以保持身体平稳，但不可以用手抓住什么紧固件，否则练习效果将大大折扣。左右脚交替进行，一天坚持四组，每组做完 15 次。也是隔日练习。有的人可能竭尽全力不能完成 15 次动作，就尽力而为地做，如果今天做一组只能完成 10 次，那明天力争做到 11 次，待每组 11 次动作巩固下来后，再向每组 12 次拼搏，以此类推。三个月坚持下来，完成每组 15 次的高质量动作肯定不成问题了。注意：当你能轻松地完成每组 15 次高质量起踵动作后，须给动作之腿增加压力了。你可以用一只手拎一定质量的物体（或哑铃或小水桶，小水桶中盛多少水可由自己决定），由于增加了重量，每组完成的动作次数可能只有几次了，坚持这样练习，努力向 15 次冲刺，当你负重能完成 15 次单腿起踵练习，且每次动作都是高质量的，尤其是动作将要完成（指腿将伸直时）突然加速，这样做能收到事半功倍的效

果。

### 3、拧身前扑运动：

请你准备好一条废弃的的自行车胎（要弹力仍然较好的）或一根用于捆绑物体的橡筋，将车胎（或橡筋）的一头固定好，另一头稍作加工，使自己的手便于紧紧地握住。动作开始，你以一手抓住车胎的一头，人取似弓步姿势，步距可以大一点，如果你左脚在前，则用右手抓住车胎（如果右脚在前，则用左手抓住车胎），好了，调整好车胎的松紧度，握胎之手从弯曲位置开始，凭臂力及腰肢转动之力，猛然将手臂完全伸直，并将上身奋力前扑，完成此动作后，请缓慢地回到原姿势。如果做此动作时感觉太轻松了，可适当加大你与车胎固定点之间的距离，如仍能相当轻松地完成此动作，则可以再增加一条车胎，甚至二条以上车胎。是否增加车胎，以你是否能高质量地完成每组 15 次动作为依据。隔日进行练习，一天练四组，每组 15 次。

注意：当你采取左势（即左脚、左肩在前）进行动作，右手握着车胎猛力将手臂伸直时，请身体尽量前扑，腰肢尽量拧转，形成左肩超前右肩许多。为了使自身不松懈，动作还原时请一定要缓慢。三个月下来，你的腰部力量肯定很不错了。

love8o8o8you加微信拉你进群相互帮助

### 二、使拳头长出厚茧的练习法：

有些武者常以拳上长有老茧而自以为了不起，当然，伸出长有老茧的拳头吓退一些人是很平常的事，而与格斗经验丰富的对手打斗，则光凭“老茧”是不能取胜的。在此，我向大家介绍的这种拳上长出厚茧的练习法，实践证明，相当简便且见效很快。请往下看：练习者在一张

木质方凳上坐下，将屁股移向一侧（左侧或右侧）坐定，如果你坐在左侧，则将方凳右侧的二只凳脚稍稍离地，约 5 厘米左右，让其保持悬空状态（此状态只要屁股扭动就可以实现），你紧握右拳，从上往下击打方凳右侧板面，击打力度以自己的拳面能勉强承受为准，在击打过程中，方凳的二只脚始终不让它着地。右拳练完一组再练左拳，练左拳时则将屁股移向方凳的右方，左拳击打其左侧板面。每拳每组击打次数不少于 200 次，每天练习四组。

在整个击打过程中，可看书、可交谈、看电视等等，尽管随意。家中有长方凳的人，则可在条凳上采用骑马式坐姿，将前面的 2 只凳脚离地，进行该击打动作。住楼房的人，可在晒台的栏杆上进行击打，也可往墙上击打，但要记住两拳不要交替进行，即不要左拳打一下，右拳接着打一下，而要这样打：左拳打完至少 200 下，右拳再接着打。你可以增加击打的力度，也就是打得重一点。若要提高此动作的兴趣，你可以在嘴里哼着小调，拳头的节奏合着小调的节拍，也可以模拟敲落打鼓的声响练习，三个月坚持下来，两拳上即有厚茧了。

注意：进行该练习时请保持手面干燥，练习完后半小时内不要让拳面直接沾着水，平时也尽量减少双手在水中的时间。练习中不需要借助于任何药物。此击打动作配合拳头俯卧撑动作，将使你拳上的茧长出更快，当你的双拳长有厚茧，表明你的拳头已有相当的硬度了，你自己也有了一定的信心，再练习格斗技法与杀心，就可以在实践中发挥拳头的威力了。

三、练好步法、身法的手段(自控法)：



凡实战拳法都强调步法的重要性。格斗术中的步法完全不同于套路中的步法，其很明显的一个差异就是套路中的步法时有将其中的一腿的膝关节绷直的（如弓步、仆步等），有将两脚并在一起的（如并步、丁步等），其步距也违背人之日常生活习性，运动起来也是一板一眼，时断时续的，而格斗术中的步法，无论何时，两腿的膝关节都是保持弯曲的——且不断地作小幅度伸屈，两脚的距离也时刻处于自然步距之中（相距 60 厘米左右），运动起来是十分流畅的，节奏时快时慢，但没有停顿。练好步法对自学者来说是一个很大的难题，这里介绍给自学者的练习法，只要练习者认真地按法练习，就能化难为易了，能较快地学会各步法。

**love8o8o8you加微信拉你进群相互帮助**

### 1、寸步练习法：

寸步是实战搏击中的极重要的步法，也有称其为滑步的。由于其前脚向前移动数寸，后脚也紧跟着移动数寸，故称为寸步更合理。初练者走格斗步法时，最易犯的错误就是两只脚的间距离得太近，甚至有时并在一起。至于步法运动起来很机械式，是由于生疏的缘故，日后熟练了再配合身法同步运动，则会现得很“活”的。大凡要领上都这么强调，前脚跨出几寸，后脚就跟进几寸。但初学者无法检验自己的动作正确与否，让我们着手来解决这个问题。

练习者备好一根弹力较好的橡皮筋（或宽紧带），长约 1 米左右，将橡皮筋的两头分别扎绑在自己的两只脚踝上，将两只脚分开站成面向侧前方的姿势，两只脚之间的橡皮筋长度（指没有拉长的自然长度）应在 60 厘米左右。好了，请在橡皮筋的中间位置绑住一只小响铃或

任意一件易发出碰撞声响的小玩意，绑上的小响铃或小玩意的分量要轻，以绑上后不碰着地下为准。练习开始了，请你将前脚向前移动半步（30 厘米左右），前脚向前移动时膝关节不要伸直，移动过程中，整个脚底面几乎是擦地而行（离地面约 2 厘米）脚前掌稍高于脚后跟，落步时，按脚后跟先着地，紧接着全脚着地这个顺序。当前脚向前移动时，拴在脚上的橡皮筋即被拉长，后脚即有被牵拉的感觉，当你的后脚刚感到被前脚牵拉时，随即跟进半步。跟进时应将后跟离地，以脚前掌轻轻地磨擦着地面而行，后脚停止时，请你检查一下后脚是否跟得太近了（若听见或看见绑在橡皮筋上的响铃碰到地上了，则表明后脚跟得太近了，请重新来一次，以响铃不碰着地为准）。反复练习该动作，练至很熟练了，再进行下一步练习，当你第一步寸步刚完成，速将前脚再向前移出半步，后脚紧跟半步，完成 2 个寸步。在进行寸步练习时，请注意：起动前的站立姿势人不能挺直，而要稍稍弓起来，并将两手放置下巴这个高度，一手前，一手后，后手可护住下巴，两脚也成一前一后，前脚全脚着地，膝关节稍弯曲，后脚以脚前掌着地。起动时，应由后脚在原地稍一用力，前脚即向前踏半步，后脚同时跟进，仍成起动前的姿势。请反复地练习，时刻注意脚踝上橡皮筋及小响铃的动态，以确保两脚应保持的间距。向前移动的寸步基本成形后，向后移动的寸步可参照着做。向前移动的寸步是后脚稍用力，前脚向前踏半步，后脚跟进，后脚前脚掌着地，完成后，前脚稍一用力，后脚向后踏半步，全脚着地，前脚以前脚掌擦地跟进半步，完成后寸步动作。再请你将前寸步与后寸步连起来做，一个前寸步接一个后寸步，



来回重复练习，要求跟跳绳一样，连续不断地做。做 50 次为一组，每天坚持做三组。一星期下来，你的两脚的机动性一定不错了，可以进一步提高练习了。摆好姿势进行前后寸步提高练习，做一下前寸步，在前脚向前踏出的同时，上身配合步法作一下前倾动作，前倾幅度不要过大，上身前倾的节拍要合着前脚步的节拍，即前脚动，上身动（前倾），前脚停，上身止。做后寸步时，要领与做前寸步相同，上身可以后仰动作（但头要扣紧），也可保持前寸步的姿势。这样做出的寸步，是较圆滑的，由于上身的前倾与后倾同时配合，便体会出有整体同动的感觉了。当你动作做得很熟练了，便要加快动作的速度了，尤其在二个寸步的连接上，不能出现停顿。上身的前倾和前脚的启动必须同时进行，同时完成到位。启动时要求做到突发性强，到位时要求紧急刹车。前寸步和后寸步已经做得没问题后，再练练外侧寸步和内侧寸步。这两个寸步的要领和前、后寸步的要领是一样的，只是运动的方位略有不同，外侧寸步即是前脚向外侧移动半步，后脚跟着移半步。内侧寸步即是前脚向内侧移动半步，后脚跟着移半步，不断重复练习，直至很熟练。最后，将前寸步、后寸步，外侧寸步、内侧寸步混合起来做，无规则地任意组合做，比如先编号：①前寸步，②后寸步，③外侧寸步，④内侧寸步，则组合成：①③④，①①④，②②③，③①④，④①①等等，注意每个寸步连接时不要出现停顿。一般这样在脚上拴着橡皮筋练习，二十天左右，寸步已能练得较好了。

## 2、垫步练习法：

练习者请按寸步练习法在脚上绑好橡皮筋并系上小响铃，两只脚分开

站立相距约 55 厘米。请用粉笔在地上每相距 55 厘米左右作上记号，作五、六个即可，按顺序编上号：123456，练习者请站在记号上，比如左脚站在 1 号上，右脚站在 2 号上，两腿请稍弯曲，跟准备作一个跳跃动作一样。请向你右侧作一个小跳跃，是作侧向跳跃，不是向前跳，完成后，左脚站到 2 号上，右脚站到 3 号上，再向右侧跳跃，将左脚落到 3 号上，右脚落到 4 号，依顺序跳，跳完后，按倒序跳回来，反复练习。在进行该动作时，两只脚要同时跳起，同时落地，在运动过程中，后脚的运动速度会自然地比前脚快一点，绑在脚上的橡皮筋会出现一松一紧的现象，但不要让后脚撞上前脚。从起跳到落地，两只脚底几乎擦地而行的，切不要离地面太高。起跳时用脚前掌用力，落地时也用脚前掌落地。动作练至熟练后，就不用在地上作记号了，跳跃距离的远近可随意了。当你立成格斗势时，两脚同时落地的跳跃，应该向后做。如果是向前做，则前脚作攻击用，向前踢出，低踢、中位踢皆可，后脚落在前脚的位置上，这在踢击上再作叙说。最后进行一下任意方向的跳跃（垫步）练习和随意穿插（寸步与垫步）的练习，任意方向即练习者不必固定地向侧面或后面作垫步，可任意地做，要做得轻巧、流畅，在寸步与垫步的连接处尤其要做得自然些。

### 3、身法晃动法：

练习者取一张凳子在家中用餐的方桌前坐下，姿势就跟用餐时一样。将两只手分别按住桌子的两只方角，好，练习开始了，请你将上身向左手按着的方角俯过去，并用嘴去接触左手背，再在上身保持俯着的形状下，向右手按着的方角靠过去，并用嘴去接触右手背。如此左右

反复进行，做该练习时，请将眼睛始终盯着正前方，下巴运动的路线基本与桌面边缘平行，也就是在上身左右晃动时，不要动不动就将头抬起来。以上这个动作做得十分流畅后，请你稍为调整一下坐的姿势，移动一下屁股，将身体一侧（左侧或右侧）对着桌子，两手依然按着桌角，将这一侧的脚伸进桌子下面，全脚着地，另一只脚在外面可靠紧坐着的方凳凳脚，以前脚掌着地。好，练习开始，你就做前面刚讲过的身体左右晃动练习，要领同前，要补充的是你在身体左右晃动时，请将伸在桌子下面的那只脚也动起来，就这样简单地动：身往左边晃，脚往左边移，身往右边晃，脚就往右边移。脚移的幅度不要大，约 30 厘米即可，移动时要几乎是擦地而行，不要抬得很高，落地时请注意全脚掌着地。练习时请注意左右交替进

行：即第一组是身的左侧对着桌子，则第二组将身的右侧对着桌子。当你弄明白这种练习就是身法左右晃动的一种时，便可不必再借助于桌子与方凳了，一般来说，按此方法练习，每天练习二十分钟，十天左右便很熟练了。要注意这一点，离开桌子和凳子练习时，不要将整个身体和脚伸直，要基本和坐着练习时那样，跟河虾一样弓起来。下面我们再进行俯着身的左右晃动身法。这次请你站在桌子前面，两手依然按着桌子的左右两角，先将两脚分开 50 厘米左右，并稍稍弯屈。好，请你将腰弯下去，用嘴去触碰左手背，然后再去触碰右手背，就跟前面练过的动作一样，进行过程中，双眼始终盯着正前方。反复练习，要领参照前面。动作一旦适应后，即可将一只脚伸到桌子底下，将身体稍稍侧转，再进行俯身左右晃动练习，练习时，伸到桌子底下

的那只脚也同样合着身体左右晃动的节拍，进行左右移动。

上述各动作练至十分熟练时，请在身体各部协调性和动作速度上多下功夫。身法的左右晃动在搏击中至关重要，而初学者往往又难掌握，本套功法简便易练，对初学者十分有效，望认真习之。身法的前后晃动无多大难度，故此不再言。身法与步法有机结合，节奏合拍，任意运行，则人显得很“活”。

#### 4、斜步练习法：

当你的前寸步、外侧寸步走得相当不错，并掌握了身法的晃动后，斜步就不难走了。请你在地上画 2 条约 1 米长的平行直线，直线间相距约 30 厘米。你的脚分别站在这两条直线上成格斗势，与直线的方向保持一致。假设你的左脚站在 A 直线上，你的右脚站在 B 直线上，且左脚在前，右脚在后，则走斜步时，左脚向左外侧踏出半步，右脚即紧随左脚运动，向左脚落步处跟进并靠拢，将碰着左脚时随即转向右外侧前方运行至 B 线落步，右脚一落步，左脚跟进半步，落在 A 线上，形成右脚在前，左脚在后的格斗势。整个动作过程中，右脚作为后脚时，其运动的路线是一条弧线。在运动过程中也不能出现停顿：起动——加速——停止。左势右势不断交替进行。

#### 四、使出拳极具威力的练习法：

前面我们分别练习了力量性、硬度（拳头长茧）、拧身前扑、步法、身法，下面就要练练如何使出拳具有强大的摧毁力。请你自制一只小型沙袋，用旧的牛仔裤代替即可，将沙子装至 20 斤重左右，袋口扎紧后吊起，高度与自己的下巴处差不多。好，先练练直拳，你可成左

格斗势站立，先不要打沙袋，要空击体会，拳出去、身前扑、前寸步要同时进行，到位时，身与腰即可停止，手之前小臂让其振动几下还原。这是一个前直拳的模式，整个过程要力求手、身、步同时进行，疾行猛止，完成动作时间按高标准，应控制在三分之一秒内（请你看着时钟快速数，将 1，2，3，.....9，0 这十个数用 1 秒钟数完，则你用这个速度数 1，2，3 这三个数所用的时间大约是三分之一秒）。当你的直拳动作很熟练后.....

**love8o8o8you加微信拉你进群相互帮助**

空击体会相当满意后，就要像练空击一样试着击沙袋了。向沙袋击出一拳，使沙袋由于受到你的拳的撞击（不要推击）而被猛地荡开。检查一下你的动作是否走型，是否与做空击动作一样流畅，是否只用了三分之一秒钟。将沙袋扶稳再击一拳，再体会，反复练习。中间可穿插几下空击练习，以自我指导实击沙袋练习。直击练熟后，再练练横击、勾击，横击往往以外侧寸步配合，勾击可用前寸步配合，也可用多种步法配合击打，小型沙袋极能使你练出拳的威力，以及拳的组合打法和拳肘混合攻击法。组合攻击的基础是单击，单击的反复定时（三分之一秒）磨练，是产生强大攻击力的奥妙所在。

五、使踢脚极具威力的练习法：

初学格斗术的习武者，踢出的脚往往让人觉得毫无威力可言。这不是每个初学者的腿劲不够，而是他不知如何使动作做得协调和保持身体的运动平衡。通常的练习是让初学者站在地上进行的，这里介绍的是首先让初学者躺在床上练习腿法。由于躺在床上，身体着“地”的部分作了底面积，因而平衡因素用不着考虑了，又把两只脚从沉重的“载

重”负担中解放出来，可自由自在地做踢击、挥击了，又能与身体各部的动作协调起来。下面，就试着来练习。请你躺在床上或干净的地面上，仰天躺着，将两只脚稍稍屈起，好，你试着向脚的前方快速地蹬出一脚，到位时，脚后跟离床的高度约 40 厘米即可。脚踢出时，请你的屁股配合动作，即一面踢脚一面抬屁股，脚踢到位，屁股也同时停止。屁股抬得多高呢？你自己这样检查，用眼睛顺着上身、大腿根部、踢出的那条腿看，应是笔直的。这个踢法一练就会，请反复练习至相当自如。当你将此踢法练至很熟练后，便要使自己在规定时间内（三分之一秒）完成这个动作，力求每一踢击都产生强烈的震动。好了，仰天躺着的踢击踢得自己很满意后，站立时的踢击（前蹬）很易完成了，只要注意掌握这几个要领，蹬出脚臀部超前支撑腿的臀部，整个臀部超前支撑脚脚跟部位，脚蹬出时，你的手、头、身及臀部一起运动，脚到位时，所有的部位一起停止，单一的踢击所用时间控制在三分之一秒内。

空击的练习在遵循以上要领的基础上，还要注意一点，即攻击脚每次踢出后，请向攻击方向落步，别后退落步，否则会减少攻击威力。空击的体会收获不少了，可以进行实击练习了。自制一只重约 70 斤的吊袋，试着用你的后脚蹬踢一下，想想你空击时的情景，三分之一秒！全身一起启动，突然停！臀部超前！你快速地一脚，只要符合要领，那吊袋便会被猛地震飞过去，而你又感到没用多大劲，只是动作协调、快速而已！后脚的蹬就如此简单，前脚的前蹬也并不难，一个前垫步，后脚超前，前脚疾前踢，使前、后两脚形成一股对外的张力，只要击



点正确，威力十足。躺着练侧踢，也是十分便当的事，侧着身练习。其他挥击型踢法皆可在躺着状态下得以掌握。躺着的练习完成后再进行站立的空击练习与实击练习，最后是实战练习。弹踢可以坐在凳子上练习，在凳子上坐好后，两只手请在胸前一高一低摆成格斗姿势，然后用一只脚向前方踢去，踢到位的时候，脚面同时绷紧，高度与坐着的凳面一般高。在脚收回时，放松脚面。踢击时，要提起精神，完成踢击过程的时间要控制在三分之一秒内。踢到位时，整条脚应感到明显的振动，而且由于向前的踢击中有屁股前冲的动作，所以身体应该是略向后仰的，但是，头不要向后仰，下巴要稍向下扣。凳上坐着的练习只需经过三、五天，你的腿便能踢得很快。一旦熟练后，即进行站立踢击练习，仍旧是弹踢练习。刚开始进行站立练习时，你可能会感不稳，可以用一只手稍扶住某个固定物进行练习，过几天后，就应该不用扶住固定物来练习了。

注意：弹踢这个动作所用时间不得超过三分之一秒。站立时踢击的高度可与自己的裆部一般

高，有沙袋时，应踢击其底部，着力点在脚背。低位侧踢与低位踩踢可用吊木进行练习。请你备好一根长约 1 米（茶杯粗细）的圆木，将圆木一头用绳子扎牢并吊起，另一头以刚好触地为好，并在这一头绑上一只哑铃或二块砖，好了，练习开始，你试着用低侧踢去踢击圆木，踢击高度不要超过膝盖，重重地踢几下，将圆木踢得荡开去，要着重练习踢击动着的圆木（即圆木在荡来荡去之时），踢的时候不要忙乱，一下一下地踢，可以每一下都是实击，也可以用假动作配合。低侧踢

练好后再进行低踩踢练习。在练习过程中若脚感到疼，则可在圆木踢击位置上绑上一些软物。低侧踢用脚外侧作为攻击武器，低踩踢则以脚内侧作为攻击武器。与低侧踢一样，每一下踩踢都要干脆利索，使圆木由于受到踢击而震荡开去（跟推有明显区别）。

无论低侧踢与低踩踢，在踢击的时候，你的手都应该同时配合，或做一下假动作，或做一下拦截动作。最后，练练步法配合踢击练习。练习内容：垫步前脚低侧踢、后脚挪步低侧踢（内侧挪步、外侧挪步）、后脚超前低侧踢、原位前脚低侧踢。垫步前脚低踩踢、原位后脚低踩踢。如此进行二个月的练习，你的基础很扎实了，可以再深入一步了：在活人身上（腿上）作练习。这将在后面着重练习。

#### 六、给沙袋穿上衣裤的打靶练习法（仿人法）：

请你将平时不穿的、且较大的衣裤给沙袋穿。衣服直接披在沙袋上，扣好扣子，将两只袖子在前面打个结，裤子给沙袋系好，找两段小腿般粗细的圆木（不长于裤脚管），分别放进两只裤脚管内，并在上端系牢。衣裤穿好后，可在沙袋的上端安置一个自制的人头模型（若沙袋较长，也可在沙袋上端画上一个人头）与穿着的衣裤成为一体。这样，一个沙袋式人靶便完成了。打沙袋与打沙袋人靶的感觉是不一样的。沙袋人靶有衣服、裤子穿着，其模样就像一个人，你的感觉就像在打一个人，尽管这不是一个活人，但你要认真地进行练习，为以后的实战打下扎实的基础。通常对沙袋进行的是一些死板的招术打击，这里向你提供模拟实战的打靶技法，该技法分为单项技法与组合技法（下面以图解来说明）。

## 1、单项技法：

上直拳击法，你寸步上前、身体前扑手臂随之击出（若前手出击，则后手护脸，若后手出击，则前手回收护脸，且前脚走寸步时向外侧落步）。击点可选择在沙袋上端，前手前直拳的第一拳可直接实击打中沙袋，也可虚晃一下或几下再进行实击，此时也可以后手实击。

注意：前手直拳进行直击时，手型可握成拳，也可成矛指。实击动作作用三分之一秒完成，虚晃与实击配合时，纯虚晃时可随意，虚晃紧接实击时，动作在半秒内完成（以快速数一二三四五来控制时间）。直拳的动作模型请参照图示。中直拳击法，你左寸步上前，身体略向右前侧倾扑，左拳也随即往沙袋中位处击打，右拳同时护下颌部位。若以右拳击打，则可将左脚向外侧走一寸步，身体向左前侧倾扑，在左手护住下颌的同时，右拳击打沙袋中位处。中直拳与上直拳有所不同，主要体现在身体的高度及晃动加之攻击点的不同。虚动作可这样配合，虚打一个上左直拳，紧接打一个中右直拳，或虚打一个上右直拳，紧接打一个左中直拳，也可先虚打中直拳再实打上直拳。注意：动作模型请参照图示。

平拳击法，平拳与拳击上的摆拳类似。平拳多用外侧寸步配合，打击点多在上部。请你对着沙袋上端打一平拳，若用右拳打，则可用右外侧寸步，身体一边右闪一边打出右拳，若用左拳打则反之。右拳打了后，左拳接着打，此时左拳打时脚下走的仍是右外侧寸步。

注意：动作模型请参照图示。 **love8o8o8you加微信拉你进群相互帮助**

撩裆手击法：请你先练练手爪的甩击法，将你的一只手在水中浸湿，

不要用布揩干，而将手提至胸部高度时，猛地向下甩击，就好似一下想把水甩干那样，再次将手浸湿，再甩干，反复练习，练习时请注意在甩击时要具备突发性，运动速度越快越好，甩击到位后，大臂与小臂要紧急停止，手掌与手指则让其产生多次振动后自然停止，用这种形式练出的手法叫侧甩撩手。再练练另一种撩手，将手浸湿，自然垂下，假若浸湿的是右手，则将整条右手快速地向前方（允许稍偏上）运动，同时用左手掌在身体右前侧猛地拍击右小臂使右臂造成紧急停止状态，而右手掌及手指仍产生多次振动后停止。此情景就好象你的右臂以右肩为圆心，欲完成一个方向由下往前再往上、往后的圆形运动，但右臂刚行至一小段路时，即被左手猛然截住，造成右手爪向前上方向剧烈振动，用这种形式练出的手法称为正甩撩手。当你练至很熟时，请别再用左手掌去拍击右小臂了。而要求右臂自己紧急停止，左手则改为顺势护脸。侧甩撩手的实作模式如下：步法可用前寸步、外侧寸步、内侧寸步，身体要作俯身晃，手的运动方向向前。参照图示。撩裆手是属杀手技法，是无保留自由格斗的一种重要手法，希望认真练习。首先可在沙袋人靶上进行练习：第一种是追击练习；第二种是迎击练习。让我们先进行追击练习：你试着推（向前推）沙袋一下，让沙袋来回荡起来，当沙袋荡过去之时，你即寸步追击以侧撩裆手甩击沙袋人靶之裆部，甩击时须认真，一手甩击，另一只手顺势护头（请养成这个良好的习惯），追击时身体要一面冲着一面附下去，追击速度要超过沙袋荡开去的速度。力求打击的速度与准确性，准确度（击中沙袋人靶的裆部）努力争取 90%以上。每一次侧撩手攻击

沙袋人靶裆部后，你即迅速向沙袋一侧闪开，不让沙袋在荡回来的时候碰着你，闪开时，可向外侧闪（用外侧寸步、闪步），也可向内侧闪（用内侧寸步），若向后退，则用疾速倒垫步。无论怎样，都为了不让沙袋在回荡时碰着你，你要将沙袋人靶当人看，因此，在攻击时要认真、戒备，在闪开时同样要高度戒备，两只手必须保持戒备状态，即使完成攻.....个寸步组合），攻击之手是疾速地击头→到位后小臂被振回→顺势演变成侧撩裆手攻击。整个动作过程力争控制在半秒内（快速数 12345）。为了不让.....

让我们再进行迎击练习：迎击时可用侧撩裆手，也可用正撩裆手。先讲讲侧撩裆手迎击：你面对沙袋人靶站立，用力推一下沙袋人靶，使它荡起来，你以格斗势力高度戒备，当沙袋人靶荡过来之时，你速对其裆部进行一次侧撩裆手打击，打完后仍保持戒备状态，准备第二次打击。打击时力求击中裆部，动作时间控制在三分之一秒内，向裆部攻击时不要事先有被对方察觉。此项攻击主要练习迎击，你在头脑里可以这样设想：沙袋人靶对你冲过来时，并朝向头部击来一拳时，你只管做你的动作，寸步俯身对其裆部就是一次。迎击时，脚上可走前寸步、侧寸步（根据对手大形不同而定），打完后仍旧保持戒备状态。侧撩裆手用得妙时，在迎击敌方时，一击必杀。再练练正撩裆手迎击：正撩裆手用右手撩击裆时，则身应向左前方扑，若用左手撩裆时则身应向右前方扑，即在手撩中沙袋人靶的裆部时，你的上身应闪到沙袋的左侧或右侧，其含义就是闪开对方，同时也击中对方。请一下一下地练，时刻记住你在练迎击技术，每一次沙袋人靶荡过来时，都是一

次极好的迎击机会，多练习突发性（事先无预兆），多练习速度（单项动作力争在三分之一秒内完成），多练习准确性（在快速攻击中仍能击中裆部），二个月练下来，你的撩裆手很具基础了，日后再在实战中反复锤炼，则人见人怕了。平撞肘打法：你先面对沙袋人靶持戒备势，接近沙袋，以肘部能击到沙袋为好。先练练右肘击沙袋，用你的左手压挤沙袋人靶上二只打上结的袖子，右肘以肘尖部向左前方平撞沙袋人靶是一个连得很紧很圆滑的动作，是一气呵成的，中间不能有停顿。左手压，右肘撞，其技术含义为：扫清障碍，攻击目标。敌人双手是你的障碍，你以一手将其封住，另一只手肘击其头部，攻击时间练至熟练时，应控制在半秒之内。练左肘撞击时，则以右手压挤袖子，然后左肘及时撞击。脚下步法可以走小寸步。尽管这是个单项动作，但也要认真对待，一压一撞，尤如对付真敌。此肘法在实战时，用手在突破敌人之外围防线，贴近敌人之躯干时使用。上下组合连续攻击，或上部向敌人头撞一肘，紧接着用膝顶击敌裆部，等等。但实战经验须从实战中获取，实战技法须反复练习及不断修正，目前你首先练好单项技术，日后再练组合技术及实战技术。

后撞肘打法：你背朝沙袋人靶，距沙袋人靶约 20 厘米。好，练习开始，敌人在你后面，现在要求你用肘攻击他的头部及胸胃处，你屈臂以肘向后上方撞去，击中敌人（沙袋人靶）的头部，击肘时身体要向后移，同时脚下用幅度较小的侧寸步配合，右肘击出时，脚步向左侧移，左肘击出时，脚步向右侧移。左右手要交替练习。此单项动作多用于从背后抱住你腰部不放的敌人。让我们再进行下一个练习：你跟



用肘将撞击沙袋人靶的姿势一样，不同的是，你的肘向后面沙袋人靶的胸肋、胃部撞去，撞击力度要强烈，撞击的节奏请短促些，脚下仍然走侧寸步，撞一下，停一下，反复练习。此后撞动作也可以跟掏裆动作合起来用，即你用一手向后下方抓掏沙袋人靶裆部，另一手随即向其胸胃处撞一肘。如果是左手抓裆部，左肘撞胃部，身体就应该这样配合，先向左转（抓裆），随即迅速右转（撞胃），脚步移动跟单项后撞肘相同。如果是右手从背后裆部，右肘撞胃部，则身体的转向刚好相反。此动作常用于从背后将你连手抱住的敌人。下斜肘练习法：找一根普通茶杯般粗细的圆木，长度约 80 厘米，用一些软物将圆木的一端部分包起来（也可用稻草绳将圆木一端部分一圈圈绕扎好），另一端则可以削细或做两个环，便于用手握住。做好后，你让同伴握住该圆木（包着软物的那一头朝下），用圆木模仿正蹬踢的动作向你踢来，而你则用下斜肘向圆木击出去，使圆木刚运行了一半就便被你的下斜肘迎头撞住。刚开始练习这个动作时，要让你同伴控制住圆木：“踢来”的速度，不要太快，以你能够进行下斜肘迎击为好。你在做此动作前，可将身架适当降低，身体向前弓一点，两手高度戒备，用下斜肘迎撞圆木时，你不能向后退，也不能用格挡动作，只是将“踢”来的圆木当作敌方的腿，包着软物的一段就是敌人的小腿胫骨，则你用肘部去撞击它，与它比一比究竟哪个厉害。左右肘交替练习，反复练，逐渐加快圆木“踢击”速度。练至很熟练后（十天左右），可让同伴在他小腿胫骨上绑上护腿板（也可绑上两只散打用的护腿，中间可垫些软布类），则同样进伸屈型腿攻（如正蹬踢、弹踢等），你认真拦截。

正蹬踢练习法：你持戒备势面对沙袋人靶，先用手推沙袋人靶，让它荡起来。练习时分后腿正蹬和前腿正蹬，后脚正蹬练习：当沙袋人靶荡过来时，你速以右手向沙袋人靶的“头部”虚晃一下，同时后脚飞快地蹬击其“胸肋”或“小腹”部。蹬击到位时，后脚的股外侧应明显超前原前脚的股外侧，且整个屁股超前支撑腿的脚跟部位，但头部不要后仰，要扣紧（参照蹬踢空击练习）。当沙袋人靶被你蹬出去又荡回来时，你可以作一下闪身（步法配合）或疾速后退，再保持高度戒备接近沙袋，进行下一次蹬踢。前脚蹬踢：前脚蹬踢应与垫步配合进行，垫步的幅度根据被击打物的距离而定。在练习时，你离沙袋人靶近一些，则垫步的幅度小一些，离沙袋人靶远一些，则垫步的幅度就大一些（这可以在经常性地蹬踢中体会出来）。前脚蹬踢分追击踢与迎击踢。追击踢即当沙袋人靶荡过去之时，你用前垫步疾追，在追击中将前脚踢向沙袋人靶胸肋部，是一面追一面踢，力求重重地击中它。迎击踢即当沙袋人靶荡过来之时，你速前垫步迎接，并同时前脚踢沙袋人靶胸肋部，使沙袋人靶被你踢得猛烈地震荡起来。

注意：在踢击时，双手可随垫步自然摆动（在身体的前面），当蹬到目标时，双手则要紧急停止运动，不要习惯地将双手垂下来，保持两手应有的高度，时刻朝向敌方，起着不断扰乱敌人和打击敌人的作用。

侧踢练习法：首先练习低位踢击，即攻击沙袋人靶的小腿胫骨，此练习分主动攻击和承接攻击。主动攻击练习：你双手晃动并寸步接近沙袋人靶，在可以发起攻击的位置上，你一边向沙袋人靶用手作假攻击，一边侧垫步疾进用前脚向小腿胫骨进行侧踢，踢完后，双手仍旧保持

戒备。承接攻击：你将沙袋人靶荡起来，对其保持高度戒备，当它荡过来时，你疾速对其小腿胫骨进行一次强劲侧踢，在踢击时，前手向前上方作一个拦截动作。中位踢击练习：你侧向对着沙袋人靶，双手对着沙袋人靶晃动，疾速垫步向沙袋人靶的胸骨处用前脚进行强劲侧踢。踢中后，应使沙袋人靶猛烈得震荡过去，而你却丝毫不受沙袋振动的影响（至少不能被沙袋人靶的反作用力振得狼狈后退），仔细参照前面空击的要领，反复地进行侧踢，十五天后即能收到满意的效果。前脚侧踢通常是垫步配合的，步法运动的幅度可根据离攻击目标多远而定。后脚前至进行侧踢的动作与后脚前蹬的动作相似，只不过是身体旋转的幅度大一点，同时支撑腿也应随着攻击脚的出击、身体旋转而发生旋转，旋转到位时，支撑脚脚尖方向与攻击脚的攻击方向是相反的。此练习也应该进行 2 种练习：即主动攻击与承接攻击。

对自学者来说，一般不用进行高位踢击练习，在实战中，你的脚在手开路（或掩护）下，只管朝他的裤裆里、小腿胫骨处猛力地踢，同时，手常常地、不失时机地往他头部要害处打，只要你手脚配合得好，够他呛的！如果你一定想用脚去踢对手的头部，我建议你重击对手的阴裆、肋骨处或膝盖、胫骨处，击得他痛得弯下了腰，则你可随意地用膝去顶他的脸面、鼻子，或用脚重重地踢他的头部——这样，你用不着踢高腿，就可方便地踢击对手的头部，将其击昏。

上顶膝练习法：在沙袋人靶上练习上顶膝，主要练习攻击沙袋人靶的裤裆。用上顶膝攻击其裤裆，往往在手的攻击配合下效果最好，攻击时，用前膝顶撞，也可用后膝顶撞，——哪个膝对着其裤裆，就用那

个膝顶击。举一实例：你在沙袋人靶前移动，伺机进攻，你疾步靠近沙袋人靶，用手向其头部要害突发攻击，在攻击的同时，脚步不断移动逼近，若你在手攻击其头部时，你的前脚顺利抢占了其两腿之间这个有利位置，就该最及时地用膝去撞击其裤裆，拳打与膝撞要密切配合，让其上下难以顾全。如果你的前脚落步的位置不利于该膝顶撞，则用后膝顶撞其裤裆。假如你的膝击常常落空，则表明你逼得不够近，或手脚配合得不够好，当然，也许你在逼近时，早已用脚踢中对方的裤裆了，那就不用着膝顶了。然而，对搏时，当敌方与你正面贴身缠斗，你除了牙咬，恐怕以膝顶他的裤裆算个厉害了。

## 七、杀心练习（本练习只适用于对付穷凶极恶的歹徒、罪犯）

缺乏杀心的格斗手，在格斗中很容易犯“同情”对手毛病，往往打了几下就住手，不乘胜追击，结果常常给自己带来厄运：因为对手不会由于你的“同情”而感激你，反而会加倍地报复！最后导致你惨败、流血。你想要改变这个现状，就必须使对方没有报复的机会：一旦击中对方，决不可以“心疼”他，而要连击——连续地重击其要害，将其击倒并使他失去战斗力——切记，最佳是将其击得昏死过去！——请你务必记住，怜惜敌人将会导致自己流血。我的打斗功夫虽说还可以，但不算是一流的，然而，我的打斗杀气绝对是一流的，在每次打斗开始之际，都将牙齿咬得“咔咔”响，两眼凶狠地盯着对方，脑海里只有一个念头：“你敢碰我一下？弄死你！叫你尝尝我的厉害！”并且在喉咙中会发出一阵阵低闷的怒吼声。杀心念头越强，怒吼越深沉，则越想一下子就置他于死地。我不指望你的打斗技术超过世界格斗王，在

愿你的杀心超过街头那些穷凶极恶的歹徒、流氓及罪犯。

也许你目前还未理解杀心之重要，假如你有过失败的教训，我说你多半是输在杀心欠足上。也许你知道杀心在格斗中的重要性，但不知如何进行练习才能获得杀心（应该说是激发杀心），那么就让我来教给你一些简便的、但十分行之有效的方法：

1、怒视“恶人”法：请你准备好一些白纸，白纸的大小同《搏击》杂志差不多，在每张白纸上各画一个“恶人”的头像（可参照我提供的头像画）。练习时，任意取出一张纸，然后将这张画有恶人头像的纸贴在墙上，或拿在手中。练习开始，你先练习与“恶人”对视，咬做到尽量少眨眼，并且逐渐将牙齿咬紧，将肩头耸起，心里要觉得该“恶人”越看越气，口中可默念“老子怕你？！还要盯着老子看？！别惹火老子，老子弄死你！”，口中一边默念，一边将头向“恶人”靠得近了，但“恶人”仍在恶狠狠地盯着你，你应该更加火冒三丈，可用手指狠狠地去挖“恶人”的双眼……（此练习应在无旁人时进行，否则，易被别人认为你在发“神经病”。每次与“恶人”对视在一分钟左右，直至“恶人”被你极其恼火地撕碎或咬碎。一天进行该练习五次就足够了，十五天下来，你已初步具备杀心了。）

2、回忆不幸法：请你在一个人时，坐在凳子上，静下心来，闭上眼睛。然后回忆你所经历过的一件（或几件）令你十分懊恼的事，心里要狠狠地想：“这件事弄得老子如此不幸，老子日后一定要报复！”然而，再将在这件事上给你造成不幸的有关人想出来，口中可怒骂：“畜生！都是你害了老子，老子恨不得宰了你！”——要越想越气，越想

越恨；将双拳握得紧紧的，牙齿也（本练习也应在无旁人时练习。每天进行 5 次练习，每次二分钟左右。十五天下来，当你在练习中感到怒火难以压制，并且呼吸也显得急促，则表明很有收效了。）

3、日常对视法：无论何时何事，你都要振作起精神，与人交谈时，当两人的目光对视时，你不要将眼光转移，而要盯着他看，直至他将目光移开为止。（以后，你跟任何人交谈，都要养成这个习惯！）不管在大路上、或小道上，当你的目光与人对视时，别移开，而要以一种瞧不起他的目光看着他，等他本能地将目光移开时，你再去看别的地方。

4、请你平时留意观察街头上的“地痞”的模样记得脑海中，再留意观察街头流氓极凶狠地打斗，将那些凶狠的情节一一记在脑海中。日后，在无旁人时，你闭眼静思：将某个“地痞”的模样想出来，开始时，可想象他的侧身。你设想手中有一把三棱刮刀（或其他锋利刀具），冲上前去突然用刀狠狠地捅（砍）向地痞！一下、二下……，你不停地，发恨地杀，地痞被你杀得弯下了腰，最终倒下去，你才松松地舒展一口气，将眼睁开，进行第二步练习。你将街头那场凶狠的打斗回想起来（闭眼皱眉地回想），思想集中于最凶狠的那个人上，在他正起劲地打或杀别人时，你咬牙切齿地冲上去用手中的武器（可想象为双手举起一大石块，对他的脑袋狠狠地砸下去，将其脑浆迸出。可想象为手中有一包干燥的生石灰粉，猛地掷向他两眼，在他双手捂住双眼之时，一阵乱刀将其捅死。可想象为你居高临下，用一热水瓶中的滚烫的开水，使劲地全部朝他头上浇去，直烫得他双手捂着头痛得直叫



唤)，将其彻底整死，你才罢手。

在进行以上练习时，有时会出现对方奋起反击，拼死一战的情景，出现此类情况，可能是由于你想象的节奏不够快，即应该在想象中弄死他时，毫不犹豫得猛地一下，或极快速地一下接着一下地杀。假若还不行，你就想象手中握着一把冲锋枪，狠狠地扣动扳机，将愤怒的子弹连续地射进他的身上，让他痛苦地倒下，死去。总之，最终必须使你胜利，他死亡，你才可以结束想象，睁开眼睛。（该练习一天进行二次，每次五分钟左右，练习十五天。以后可长期隔日练习）。

以上杀心练习应按一、二、三、四步骤练习，当练习至很熟练时（闭上眼睛就迅速想象出来，甚至睁着眼睛也能马上想象出来），你的杀心已较浓了（估计练习三个月左右），日后应反复地进行练习）。

注意：进行该练习时不要影响日常的学习、工作等。练习结束后，做一些舒展运动，如格斗运动、体操运动，以调节思想。

——在此，本人强调：我们打斗技术不可能在短短的时间里一跃成为世界一流，但我们的杀心却可以使我们迅速成为“头号可怕杀手”！歹徒，你别以为你凶，老子比你狠十倍！罪犯，你别以为你“刚从监牢里放出来”了不起，老子送你进火葬场！具备了无法无天的胆量，你施展攻击技术的威力至少提高十倍。

——在此，本人再次重申：该练习只适用于对付穷凶极恶的歹徒、罪犯，在合法的前提下，才可以将其真的弄死。进行该练习时，因为你已经进行过前面的各项训练，有了一定的格斗技术，所以有时会在想象中不由自主地使用上去，这很好，但一定要毫不留情地打，连续地

狠打，直至将想象之敌打死为快！当然，如果是事先设计好的动作，则切不可用到想象中去，还是顺其自然为好。在想象中你死命地打击对方时，逼真的时候，你的手或脚会不由自主地动起来（幅度不大）。——这表明你已进入了角色，很不错！

——练成高超的格斗功夫，极可怕的杀心，“不动武而屈人之兵”不再是梦想，当然，真的动起手来，你那些拼命的打法，不仅使对手，而且令旁人见了也害怕！——因为真正的打斗高手在进行打斗时，除了尚能控制自己行为的格斗好手；而格斗好手就是尚能控制自己行为的武疯子！

## 八、打斗三部曲练习

打斗的技术要到实战中去验证，打的经验要从实战中去获得。不进行实战的武术家，只不过是一个“吹牛”家。许多人在进行实战对抗时，常感到力不从心，不能正常发挥格斗技术，或格斗技术至一定水平后就停滞不前了。为此，我替大家设计了一个见效显著的练习方法。该方法分为三部进行：①打“死”法；②打“活”法；③打“真”法。称之为打斗练习三部曲，下面作一介绍，希望你按顺序练习：

### 1、打“死”法（初级练习）

请找一个练习同伴，你用粉笔在地上画一个直径约 70cm 的圆，请你的同伴在该圆内站定。规定由你攻击他，而他不得还手，且只能在圆内招架。你攻击他身上的要害可暂选下面几个，头部：眼睛、鼻子、下颌；躯干：胃部、肋部、裆部；四肢：膝关节、胫骨。

练习开始：第一步，你首先要练熟上、下配合攻击法。你逼真地向他

头部击去一拳或几拳（他如果马虎招架，你的拳头就应真的击在他头上），他进行认真招架了，你就随即向他小胫胫骨上发起踩踢攻击。该动作进行反复练习，为了使攻击者掌握该动作，陪练暂不能进行反击，也不要故意给攻击者制造难度（陪练应该清楚：你是在帮助攻击者适应、掌握、提高攻击技术）。当这个技术练至很熟后，你便可练习三连击了。

三连击的打法如下：

①在手的配合下，先向他胫骨发起低踢攻击（如一击不中，可再击），顺势落步用拳击他鼻子，若他用手去架你的拳，则你的脚快速踢击他裤裆（如果两人距离很近了，则用膝去顶击他的裆部。在用膝顶击他裆部之时，你的手还应不失时机地往他头上打去）。

②你试着用矛指疾速刺击他的眼睛，在他注意力被你的攻击吸引过去时，你应突然出脚弹踢他阴裆，当他用手来格挡你的脚时，你则顺势落步用矛指再次刺击其眼睛。

③你在手的配合下，向其裆部踢去一脚，他急忙挡住，而你在落步之同时，以拳击向他头部，不管他能否招架住，再快速地向他裤裆里踢去。

以上只举三个三连击打法例子，不能举得太.....时，必须一个动作练得很熟练后，才可以练习下一个动作。在练习时，你的攻击动作必须快速完成，但又必须要轻（以防击伤对方），可适当地给对方一点保护措施，如让他戴上游泳（或防风镜），穿好护裆（也可用一只拳击套护住裆部），但你在攻击时不能戴上拳套.....击动作应该同小孩子做

“打手掌”的游戏一样：看似打其左手，却突然打中其右手；或向其.....

他防守较严，就朝他裤裆里快速地踢去一脚，力争踢中。一旦踢中，则他的手会本能地往下移，而你应不失时机地向他头部击一拳。同样，如果你想踢其阴裆，则可用矛指先疾速地向他眼睛击一下或几下，你刺击到他的眼睛，那他必定用心地来招架你第二次攻去的矛指，而你却好象跟他逗着玩似，眼看着第二次攻去的矛指即将刺到其眼睛之时，突然用前脚弹踢击中其阴裆。请记住，你在作攻击练习时，事先不要想好如何去攻击他，只需记住你所攻击的目标，前面讲过的那些目标，你可随意地打，或连续几下实击，再虚击几下，中间又突然夹击了一下实击。究竟什么时候进行虚击，什么时候进行实击，都由你自己决定。你用这种虚虚实实不固定的形式来攻击他的要害，通常情况下，他十有八九被你击中。如果你的陪练是个反应极快的人，那你就更应该在虚虚实实上迷惑他，使他吃不准你到底要打他哪里。如果他.....5%以上。

第二步练习：你的陪练仍然只能在画好的圈内，但是他既可做防守招架动作，也可进行反击（在开始的这一段时期里，你应该对他说明，让他做反击的动作稍稍慢一点，以便你适应）。练习开始，先进行你攻击，他招架反击，你同时还击的练习。你向他发起攻击（就用前面练熟的那种“游戏”式自由攻击），也许他立即被你消灭掉，也许他进行反击：他架住你击去的拳，并回敬你一拳，你则手脚同时启动，用手拍击他的小臂、臂踢击他阴裆，在脚落步时，随势再打他一拳（打头部、胃肋部均可）。你再进行攻击，在手向他头部假攻时，用低踢

击中他小腿，他收腿落步向你打来一拳，你速俯身用撩裆手击其阴裆，当他吃痛俯身时，你则速起身搂紧他，以膝顶击他胃肋处。在练习时，你先适应陪练用拳进行反击的动作。你在还击时，要着重练习同时还击术。即你在他拳击来时，或同时出脚踢他阴裆、胫骨，或同时闪身（左闪或右闪）用撩裆手撩击其阴裆或以拳打击肋部等等。凡一切有效的同时还击术都可使用上去。记住，要还击，即击中他的要害后，务必顺势再往其他要害处打去。然后，你再适应陪练用脚来进行反击的动作。若你的陪练用脚来反击，你可用以下方法还击他：①他刚起脚，你速对此脚踢去（用低侧踢或低踩击其小腿胫骨），将他的脚拦截住，你再在往前顺势落步时，用拳击其脸，他可能会迅速架住你的拳，你则突然快速地一脚踢中他裤裆。②他起脚反击，你则挪步闪身以正撩裆手或侧撩裆手还击，一旦击中其裆部，你则必须迅速对其施以补击。③在他出腿向你攻来之时，你寸步迎前，用下斜肘撞击其小腿胫骨，击中后，仍以此手顺势向他阴裆击去（用侧撩裆手）。以上每个攻击动作都必须反反复复地练习，将一个攻击动作练至很熟，才可以进行下一个攻击动作的练习。打“死”法练习至少要练二十天，每天练，一天二次，早上练习一小时，晚上再练习一小时，你的攻击能力会提高很快。

## 2、打“活”法（中级练习）：

当你的打“死”法练得很得心应手了，才可以进行打“活”法练习。先让一个技术不如你的人作你的陪练（如果他的技术比你好，则你可以将他的双眼用一块薄布蒙住，使他视线模糊），你与他进行对抗练习。

你用前面练习过的技术打击他，每次攻击都打向他的要害。以连续击中二个以上要害为一组，攻击完一组后，稍停片刻再进行下一组的攻击。你的一组攻击结束，就表明战胜一次，而每次战胜皆要对方被你击“残”或击“死”来表示（如你向陪练的胃部击去一拳，他急忙出手挡住，却没料到你的另一只拳头飞快地击向他下颌，在他惊慌之际，你的脚却趁机踢中其裤裆，使其当场“昏厥”）。在进行打“活”法练习时，每一组攻击都要反复地练习，一定要练得相当熟练。由于陪练的技术不如你，则你是较容易击中他的，但你仍必须认真地练，尽量提高你攻击他要害的准确性，使他无法逃过你那快速的、虚实无定的连续攻击。待你的攻击技术掌握了较好的时候，就应该让一个水平比你好的人作你的陪练，让他帮助你提高技术：比如他连续地向你攻击，你在他的攻击过程中不断寻机还击他，假如你无法还击他，表明他的攻击节奏太快，你还不能适应。让他将攻击节奏放慢一点，以便你适应。当你练至完全适应，并能自如地还击后，就可以叫陪练加快攻击节奏了，与你进行对搏练习。如你找不到水平较好的陪练，那就有机会的话去看一些真打实战的录象片（不要看那些刀光剑影、腾云驾雾等哄人的），从中吸收些营养。打“活”法主要是培养你打活人的能力，打得中运动中人的要害。该练习法以隔日练习为好，第一天进行对搏，则第二天进行总结、改进。第三、四天再如此进行，照此类推。二个月练下来，应该不错了。

## 八、打斗三部曲练习

打斗的技术要到实战中去验证，打的经验要从实战中去获得。不进行



实战的武术家，只不过是一个“吹牛”家。许多人在进行实战对抗时，常感到力不从心，不能正常发挥格斗技术，或格斗技术至一定水平后就停滞不前了。为此，我替大家设计了一个见效显著的练习方法。该方法分为三部进行：①打“死”法；②打“活”法；③打“真”法。称之为打鬥练习三部曲，下面作一介绍，希望你按顺序练习：

### 1、打“死”法（初级练习）

请找一个练习同伴，你用粉笔在地上画一个直径约 70cm 的圆，请你的同伴在该圆内站定。规定由你攻击他，而他不得还手，且只能在圆内招架。你攻击他身上的要害可暂选下面几个，头部：眼睛、鼻子、下颌；躯干：胃部、肋部、裆部；四肢：膝关节、胫骨。

练习开始：第一步，你首先要练熟上、下配合攻击法。你逼真地向他头部击去一拳或几拳（他如果马虎招架，你的拳头就应真的击在他头上），他进行认真招架了，你就随即向他小胫胫骨上发起踩踢攻击。该动作进行反复练习，为了使攻击者掌握该动作，陪练暂不能进行反击，也不要故意给攻击者制造难度（陪练应该清楚：你是在帮助攻击者适应、掌握、提高攻击技术）。当这个技术练至很熟后，你便可练习三连击了。

三连击的打法如下：

①在手的配合下，先向他胫骨发起低踢攻击（如一击不中，可再击），顺势落步用拳击他鼻子，若他用手去架你的拳，则你的脚快速踢击他裤裆（如果两人距离很近了，则用膝去顶击他的裆部。在用膝顶击他裆部之时，你的手还应不失时机地往他头上打去）。

②你试着用矛指疾速刺击他的眼睛，在他注意力被你的攻击吸引过去时，你应突然出脚弹踢他阴裆，当他用手来格挡你的脚时，你则顺势落步用矛指再次刺击其眼睛。

③你在手的配合下，向其裆部踢去一脚，他急忙挡住，而你在落步之同时，以拳击向他头部，不管他能否招架住，再快速地向他裤裆里踢去。

以上只举三个三连击打法例子，不能举得太.....时，必须一个动作练得很熟练后，才可以练习下一个动作。在练习时，你的攻击动作必须快速完成，但又必须要轻（以防击伤对方），可适当地给对方一点保护措施，如让他戴上游泳（或防风镜），穿好护裆（也可用一只拳击套护住裆部），但你在攻击时不能戴上拳套.....击动作应该同小孩子做“打手掌”的游戏一样：看似打其左手，却突然打中其右手；或向其.....他防守较严，就朝他裤裆里快速地踢去一脚，力争踢中。一旦踢中，则他的手会本能地往下移，而你应不失时机地向他头部击一拳。同样，如果你想踢其阴裆，则可用矛指先疾速地向他眼睛击一下或几下，你刺击到他的眼睛，那他必定用心地来招架你第二次攻去的矛指，而你却好象跟他逗着玩似，眼看着第二次攻去的矛指即将刺到其眼睛之时，突然用前脚弹踢击中其阴裆。请记住，你在作攻击练习时，事先不要想好如何去攻击他，只需记住你所攻击的目标，前面讲过的那些目标，你可随意地打，或连续几下实击，再虚击几下，中间又突然夹击了一下实击。究竟什么时候进行虚击，什么时候进行实击，都由你自己决定。你用这种虚虚实实不固定的形式来攻击他的要害，通常情

况下，他十有八九被你击中。如果你的陪练是个反应极快的人，那你就更应该在虚虚实实上迷惑他，使他吃不准你到底要打他哪里。如果他.....5%以上。

第二步练习：你的陪练仍然只能在画好的圈内，但是他既可做防守招架动作，也可进行反击（在开始的这一段时期里，你应该对他说明，让他做反击的动作稍稍慢一点，以便你适应）。练习开始，先进行你攻击，他招架反击，你同时还击的练习。你向他发起攻击（就用前面练熟的那种“游戏”式自由攻击），也许他立即被你消灭掉，也许他进行反击：他架住你击去的拳，并回敬你一拳，你则手脚同时启动，用手拍击他的小臂、臂踢击他阴裆，在脚落步时，随势再打他一拳（打头部、胃肋部均可）。你再进行攻击，在手向他头部假攻时，用低踢击中他小腿，他收腿落步向你打来一拳，你速俯身用撩裆手击其阴裆，当他吃痛俯身时，你则速起身搂紧他，以膝顶击他胃肋处。在练习时，你先适应陪练用拳进行反击的动作。你在还击时，要着重练习同时还击术。即你在他拳击来时，或同时出脚踢他阴裆、胫骨，或同时闪身（左闪或右闪）用撩裆手撩击其阴裆或以拳打击肋部等等。凡一切有效的同时还击术都可使用上去。记住，要还击，即击中他的要害后，务必顺势再往其他要害处打去。然后，你再适应陪练用脚来进行反击的动作。若你的陪练用脚来反击，你可用以下方法还击他：①他刚起脚，你速对此脚踢去（用低侧踢或低踩击其小腿胫骨），将他的脚拦截住，你再在往前顺势落步时，用拳击其脸，他可能会迅速架住你的拳，你则突然快速地一脚踢中他裤裆。②他起脚反击，你则挪步闪

身以正撩裆手或侧撩裆手还击，一旦击中其裆部，你则必须迅速对其施以补击。③在他出腿向你攻来之时，你寸步迎前，用下斜肘撞击其小腿胫骨，击中后，仍以此手顺势向他阴裆击去（用侧撩裆手）。以上每个攻击动作都必须反反复复地练习，将一个攻击动作练至很熟，才可以进行下一个攻击动作的练习。打“死”法练习至少要练二十天，每天练，一天二次，早上练习一小时，晚上再练习一小时，你的攻击能力会提高很快。

## 2、打“活”法（中级练习）：

当你的打“死”法练得很得心应手了，才可以进行打“活”法练习。先让一个技术不如你的人作你的陪练（如果他的技术比你好，则你可以将他的双眼用一块薄布蒙住，使他视线模糊），你与他进行对抗练习。你用前面练习过的技术打击他，每次攻击都打向他的要害。以连续击中二个以上要害为一组，攻击完一组后，稍停片刻再进行下一组的攻击。你的一组攻击结束，就表明战胜一次，而每次战胜皆要对方被你击“残”或击“死”来表示（如你向陪练的胃部击去一拳，他急忙出手挡住，却没料到你的另一只拳头飞快地击向他下颌，在他惊慌之际，你的脚却趁机踢中其裤裆，使其当场“昏厥”）。在进行打“活”法练习时，每一组攻击都要反复地练习，一定要练得相当熟练。由于陪练的技术不如你，则你是较容易击中他的，但你仍必须认真地练，尽量提高你攻击他要害的准确性，使他无法逃过你那快速的、虚实无定的连续攻击。待你的攻击技术掌握了较好的时候，就应该让一个水平比你好的人作你的陪练，让他帮助你提高技术：比如他连续地向你攻击，你在

他的攻击过程中不断寻机还击他，假如你无法还击他，表明他的攻击节奏太快，你还不能适应。让他将攻击节奏放慢一点，以便你适应。当你练至完全适应，并能自如地还击后，就可以叫陪练加快攻击节奏了，与你进行对搏练习。如你找不到水平较好的陪练，那就有机会的话去看一些真打实战的录象片（不要看那些刀光剑影、腾云驾雾等哄人的），从中吸收些营养。打“活”法主要是培养你打活人的能力，打得中运动中人的要害。该练习法以隔日练习为好，第一天进行对搏，则第二天进行总结、改进。第三、四天再如此进行，照此类推。二个月练下来，应该不错了。

### 3、打“真”法（高级练习）

打“真”法是一种训练中枢神经的相当有效的手段，通过打“真”练习，你的直觉反应、动作速度、攻击技术和格斗信心等都将得到极大的提高。进行该练习的前提是必须有实战的经历。打“真”法就是超级模拟实战练习：你在脑海里回忆、设计打斗情景，力争用最快的速度、最短的时间、最凶的杀着迅速击溃对手。下面，让我们来进行练习：第一步，在一个人暂无人影响你的地方，你采用格斗姿势站立，集中思想静思：与人进行慢动作打斗。举例说明，你想象敌方向你慢慢地打来一拳，你从容地闪开（想象中你闪开的动作要比敌方打来的拳快一点）；敌方接着又向你踢来一脚（也是慢动作），你仍从容地闪开（或向左侧、或向右侧、或向后）；敌方又向你连续攻来拳脚，你仍能忽左忽右地闪开，使敌方一下也没能碰着你——此练习进行一星期左右，每天练习二次，每次 10 分钟。练习时要思想集中，不要分神，

想到紧张处（即敌方的拳或脚差一点点击到你了），你赶快闪开，有时人也会不由自主地动起来，但动的幅度应该是较小的。第二步，也是采取格斗姿势进行想象打斗练习，但是将敌方打来的拳或脚的速度想得快一点，你的思想要高度集中，以比敌方打来的拳或脚的速度想得快一点，你的思想要高度集中，以比敌方更快的速度做急闪动作，想到急处，你的口中可以不由自主地发出怪叫声来，整个人也自然会跟着动起来（应在原地小幅度地动）。此练习也是进行一星期左右，也是每天练习二次，每次 10 分钟。进行上面的练习，着重是为了在你头脑中确立信心：敌方的拳脚并不可怕，他不能够打中你。既然敌方的拳脚不能打中你，那你就应该叫他尝尝你的拳脚的厉害了。让我们再进行第三步练习：这次要练习的是还击敌方。首先用慢动作想象，敌向你打来一拳，你或一面俯身一面用撩裆手对其阴裆实施迎击，或起腿对其阴裆快速踢去，或以低踢击其胫骨等等、等等，可以想象用一切见效显著的反击技术进行反击，想象中的反击应是重击、要击点正确，要想象敌方被你击得吃不消，而你继续对其要害连击。第三步练习所需天数、时间与第二步相同。第四步练习：你想象一强敌与你对搏，他对你发起猛烈攻击，你急速地、连续地闪开。在敌再一次扑过来时，你突然给他致命一击，让他遭受重创，再对他要害猛击几下，使他彻底倒下。你在想象中的精神应该高度集中，想象中你在做急速地、连续地闪开，是为了寻机给敌以致命一击。所以在想象中，你奋起还击时，一定要果断、极快速、凶狠、连续，不可半途停顿。此练习时间也同上。第五步练习：此练习即是将一、二、三、四步练习中



的想象打斗，变成单人忘我实作操作。即你单独一个人进行格斗练习。练习实将步法、身法真的动起来，将手法、脚法真的击出去，每一次攻击都要逼真，都要将想象之敌彻底消灭。尽管是你一个人在练习，但你的神态却要比与敌在进行真搏时更凶狠。忘我——就要做到不受外界影响，面前无人似有人，思想进入特级戒备状态，心里只有一个念头“你来吧，你来！你来送死吧！”，感觉中好似敌人突然向你攻来一拳或一脚，而你以更快的速度抢先打击他（口中可不由自主地发出怪叫声）。——进行此步练习时，由于你的手、脚在步法、身法的配合下，真的击打出去了，所以，在开始阶段里，想象好的敌方会由于你动作起来而消失掉（这是正常现象，多练习就会改进），你可重新想象，进行第二次攻击。以后的每一次攻击练习都必须将敌方想出来之后再进行技术攻击。——经本人多年的体认，打“真”法对自身的攻击技术和攻击威力，都有着“不可思议”的增强。原因很简单：人的一切行动皆需大脑来支配，大脑神经越发达，则神经信息冲动越强烈，则动作起来就越快；由于信息指令很强烈，则你的行动就很果断——不考虑任何后果了，自然攻击创伤力特强。（打个比方，同样有块砖头，一个人拿起它，轻轻地向某个人身上打一下，其结果不过是一点皮伤而已，最多不过伤点筋；而你却拿起砖头，猛地一下砸在某人头上，使他脑袋开花，造成严重伤残。“调查”结果，前一个跟被打的人无怨无仇，故砖头打不下手；而你却跟被打那个人有新仇旧恨（他不但以前狠命地揍过你，而且这次还抢劫你的钱财），如果再不给他一点厉害，他将来必定还会来害你及其他良民，于是你发恨了！）我们

无论在进行单人练习或与他人进行对抗训练，都要穷凶极恶地发恨。单人练习时，技术要反反复复地练习，练习一次技术，发一次恨；如此反复。双人对抗训练时，要将对手完全当仇敌看待（他明明是你的好朋友，你也要用眼睛凶狠地盯着他，全当不认识——这是练习的需要，交手前、交手后是朋友、弟兄。交手时就是仇敌！）经常性地这样练习，日后与人交手，你的胆怯心理全无，你的技术可以得到充分发挥，你的攻击效果也特别理想——因为你彻底不留情面了！那么，在双人进行对搏练习时，如何在发恨的前提下不真的打伤你的同伴呢？那就要你做到：思想上彻底发恨，行为上有所收敛。即你在攻击时，虽然怒目圆睁，咬牙切齿，口中还不时地发出凶狠的怪声，但在击出去的拳或腿即将打中对方时，则稍稍客气一点，在他的要害上碰一下即可（但不要忘记连续攻击）。在攻击中，由于你克制了你的行动，你要觉得很恼火：每进行一组攻击，都没能把“恨”劲真正地发泄在对手身上，你要将这些“恼火”积累起来，备用——一只饿极了的凶猛的老虎，由于它在笼内，眼睁睁地看着笼外一大块牛排而享受不到，一旦打开笼门，则会出现怎样的情景？——在与人进行实战打斗时，不要相信“点到为止”会使他屈服，而要力争打斗刚开始，就意味着打斗的结束，即一上去就用最凶狠、最管用的手段制止对方，并毫不同情地连续攻击，直至消灭——给举起双手的降兵一枪，省得留下隐患！另外要注意的是，在单人进行练习时，可将平时积累起来的“恼火”一股脑地发泄出来，这样进行练习，你的动作就不像在“练习”了，而像真的在打架！

## 九、不择手段抗暴技

——你到暴徒时常出没，犯罪率相当高的地方，当暴徒欲置你于死（谋财害命），你可用硫酸等化学腐蚀剂将其双眼弄瞎。——你遇到众人都在拼命地追捕一抢劫犯时，可用一把干燥的生石灰向他眼睛撒去，当他双手蒙眼，即挥动铁棍将其脑袋击开花。

——当你被歹徒用刀逼住抢劫你钱财时，你可用土枪将其击毙。

——当歹徒在撬你的门时，你将热水壶的瓶塞拿掉，用开水向歹徒浇去（如有燃着的煤饼更好）。

不用我多说，总之，对付歹徒、罪犯，在合法的前提下，什么厉害，就用什么！——即使你的拳脚功夫了得，但有武器时就用武器。

——想害人的歹徒反而害了自己；想杀人的罪犯反而毙了命，活该！

### 教你经验

1 正架冲上近身先左肘一个平肘（如中其必稍低头俯身）再用右砸肘狠砸其头部同时猛提右膝来一个冲顶膝他的头会象乒乓球一样向后仰！（3招要连贯猛发力一气喝成）

2 左拳需晃一钩拳右拳紧接一直拳击其面门（我也和你有过相似的遭遇同时遇上个过两个瘪三其 2 人一左一右同时逼上我待其近身双手护住右边左脚飞起一脚逼退左边的紧接对右边那人用了此招我打左勾时他右散我紧接一拳击中其右眼一拳就把他击倒老半天爬不起来另一个遂不敢再上!!）看的人都叫好！

3 如这两招简单的都不行就好好练练基本功（练到象史云岗那样一个蹉腿就叫对手 ko!!）用招讲究直接比拼招数越简单越实用发力要狠

不能犹豫还有胆子要大临场不能慌要冷静你说你还没弄清楚就被对方打倒了说明你当时非常的慌神志已经非常的不清楚了！我没说错吧这很不好~~这是交手第一大戒~~！我猜你可能是中了一记很重的右摆拳或左摆。

平时可以看看李小龙或周润发的电影学学他们的气势，也有一点用！！

## 一、撩阴脚

技术讲解：

自然式或实战式站立，脚突然向前由下向上飞快的弹起，向裆部位置踢去，形成一个脚撩裆动作。————后脚撩阴脚：自然式或实战式站立，后脚突然向前由下向上飞快的弹起，向裆部位置踢去，形成一个前脚撩裆动作。

技术要点：

- 1、启动速度要快，动作要狠。脚欲动就有要踢烂敌人裆部的意念。
- 2、前脚撩裆时，身体微向后倾斜一点，方便与发力，也是为了在接近攻击敌人时，头部距离拉开一些，防止被攻击到。
- 3、后脚撩裆时，身体微向前弓腰，对后脚远距离发力，在力量上是有很大的帮助的，发力也顺畅许多。
- 4、不论前脚还是后脚攻击，双手一定要在面前保护自己的头部，也要随时的发起其他的配合技术攻击。
- 5、踢出的腿，不要伸直，裆部是在前偏下方，而不是在下方。所以腿要弯曲一些，膝盖比脚要高出一些。

6、快踢中目标的时候，脚面一定要绷紧，与身体的整劲形成一体。

7、整个发力过程是：意识带动叫声——脚又下向上快速的弹起踢出——弹起踢出与腰部的短促的发力相结合——腰带动脚快速的向前踢出。要点是：意识、叫声、杀心、腰部短促发力、脚的快速的弹起、双手的配合、身体整劲的一体，几个方面相结合，才能发挥出撩阴脚的最大威力

8、身体的整劲，就是内家和其他学派，所讲述的浑圆一体，处出不空，随处都紧张，随处都有弹性，上下左右形成一个整体。

训练指导：

1、在能踢到人形裆部的距离上，进行前脚和后脚快速的撩踢裆训练，注意动作的标准，在标准距离的快速踢击训练，进行连续的快速的踢击训练，一次几十次以上的提高踢击速度的也是耐力的踢击训练。

2、在远距离，进行进步前脚和后脚的快速逼近撩踢裆训练，注意要快速的逼近也要快速的离开，要有实战的气氛，把沙袋想象成一个敌人，你快速的逼近踢击他的裆部，同时在踢中的同时又后闪，或向两侧侧闪逼开敌人的攻击，形成进退自如的攻击形式，步法要灵活，不拘形式，怎样适应自己、怎样灵活发力，才是好步法。攻防转变要快，进攻时要想着后退，后退时要想着进攻。

3、在中远距离，进行左闪后脚撩踢裆训练；接着进行右闪前脚撩踢裆训练，注意要有敌人攻击过来的感觉，这样你的躲闪意识才强，你的发力才狠，把一些意识刻意的加入到训练里，对训练效果是非常明显的进步快

- 4、转身撩踢裆训练，突然转身攻击后面目标。背对着沙袋，感觉后面有人在攻击你，你马上转身，向裆部狠踢过去
- 5、多角度的踢裆训练，一般的踢裆是直线踢击。实战时在移动或特殊情况下，踢击的路线不一定是直线，所以有必要进行多角度的踢裆训练。如，近距离胫骨踢裆、偏左角度踢裆、偏右角度踢裆等情况看示范，自己多找几种例子训练
- 6、连环踢裆训练，前脚接后脚或后脚接前脚；也可以做前后前或后前后；也可以前前后、后后前；也可以多次连续的踢裆，不计形式不计数量的，连环乱踢，体验出凶猛、歹毒、快速、霸道的连续攻击气势。
- 7、腾空连续弹踢裆部，连续的弹踢裆部，主要是攻击时一边可以进身搂抱住敌人，进行其他攻击，也可以逼开拳对头的威胁，打到也是打到身体上而已。也可以进行前脚虚踢胫骨，后脚踢击裆部的配合攻击
- 8、对前方两个目标进行连击训练。假如你前面有一左一右两个敌人，你练习踢左踢右或踢右踢左，连续踢击两个目标的训练，练习一对二的踢裆攻击。
- 9、站立一处，进行前后左右四面踢击训练，向前踢裆、左转踢裆、右转踢裆、后转踢裆，方向无预兆，随心所欲的乱踢，身体快速的转动，步法要灵活，不要有什么局限，总之怎么踢击方便、舒服、流畅、快速、凶狠，你就怎样的踢击训练。
- 10、以上技术训练最好是对人形沙袋进行训练，这样你对技术的体验



和发力感觉的训练才能达到最好的。没条件的可以进行空击技术训练，感觉是和沙袋不一样的，踢沙袋是踢中目标的，和真实攻击感觉是一样的，力量可以最大的去踢击的。空击时要注意意念的配合，想象在踢击一个真人，注意发力不要过猛以免伤到韧带。还有，也可以找个训练伙伴，踢击脚靶、手靶训练来代替沙袋，自己根据自己的情况找一些代替品来进行训练。

注意事项：把沙袋想象成你的仇人或一个想打的人，你发疯似的去狠击沙袋的裆部，疯狂的气势是取胜的关键，把杀气和技术融为一体去训练，你自己都会被自己的疯狂打斗气势，连续的攻击破坏力而惊叹！

### 技术运用模拟训练

1、把上述学习到的踢裆技术，在模拟训练中，把这些技术全部的运用出来，形成良好的技术运用定型训练，成为一种实战技能，一种本能的攻击技术。

注意：同伴要有很好的保护措施，以免被伤害。用脚靶等保护其裆部，你进攻时也要轻打，同伴也要加紧脚靶。双方的配合，才能练好模拟训练的，既能训练好技术，有能不伤害同伴。

2、在踢中距离上的前、后脚快速的踢裆训练，对手让你拳法攻来，你双手防住他拳法的同时，弹踢他的裆部。

注意：双手要封住对手的手臂，下面同时踢裆，形成一个攻防一体的攻击模式。

3、在远距离快速的接近踢击裆部训练，你快速的接近踢击，踢中后又要快度的离开，不被对方所击打到，拉开一定的距离，准备下一次

的攻击和防备对方的攻击。

注意：步法快速的逼近快速的后退，或快速的向两边侧闪，进步以快速的垫进步法，前进步法为主，退的时候就随意的退或向两边侧闪了。手可以在上面迷惑对手，以假动作吸引对手注意力，为踢裆创造更有利的条件，也可以硬打硬进，以猛接近取胜。

4、避开对手的攻击路线的同时进行侧闪踢裆训练，对手以拳法攻来，你侧闪同时踢裆，闪打结合攻击对手。也可以进行避开对手腿法的攻击，在对手腿的发力过后重心没调整好，后面的攻击没跟上时，抢先攻击对手，或阻踢对方的腿部或用肘迎击对方的腿部，再进行踢裆攻击。

注意：侧闪要快，步法追身法，身法追意识，攻击和侧闪成为一体。避开腿法的攻击幅度要大些，跟进踢击连接要快，左右脚随意，哪个方便踢裆就用哪个。

5、对从两侧来的敌人的踢裆训练和缠斗时的踢裆训练。可转身踢裆也可以变角度踢裆，缠斗时大家可以随意增加缠斗的形式和内容，多搞几种不利的因素来训练，你进行踢裆训练或先摆脱对手的缠抱，在进行踢裆攻击。

注意：变角度踢击后，马上要变成正面对敌。缠斗时，利用身体的不规则的晃动，使对方不能全部的力量搂抱住你，你的目的是分散他的搂抱力量和注意力，在适当时机对其裆部进行踢击。

6、进行腾空踢裆或强攻踢裆接近对手进行连续的猛踢裆部训练。快速的以速度、气势、凶猛、力量强攻对手的裆部，一击得到后，进行

连续的快速的凶狠的连环踢击，不停的踢击，直至丧失战斗力。

注意：模拟时应减少自己攻击出去的力量，以免伤害到同伴。这样的训练会压抑你的杀气释放，会感觉有力使不出，你要把这些训练技术和方式，对着沙袋狠踢击，有很大的力量使多大的力量，沙袋是不会痛的。注意：模拟时应减少自己攻击出去的力量，以免伤害到同伴。这样的训练会压抑你的杀气释放，会感觉有力使不出，你要把这些训练技术和方式，对着沙袋狠踢击，有很大的力量使多大的力量，沙袋是不会痛的。

7、踢击多个对手训练，可以对前面两个进行快速的踢击训练，快速的踢击狠击的同时也要步法灵活，和保护好自己不被对手攻击到。四面踢击身体移动要灵活，无规则的乱方向的运动，踢击同时躲闪，躲闪同时踢击，跑动踢击，跑着踢，踢完跑，向左踢、向右踢、向后踢根据当时的情况而定，总之只要有人从不同的角度接近你，那就是他的小头“痒痒了”

注意：踢击要快速，特别是连续的踢击两个人，连接要快，把两个踢击动作变成一个动作，身体要灵活，不停的运动，手也要随时的保护住自己的头部。

8、你也许没有上面的训练装备和陪练，那你直接进行意念训练法：就是在自己的脑海里想象自己和一个人在模拟训练或真实打斗，把上面的一些模拟实战的类型在脑海中不断的进行意念模拟打斗训练，对你的潜意识攻击有很大的帮助的。即使有训练伙伴在平时也要多加强这潜意识打斗能力训练。

注意：潜意识打斗训练，要把杀气、气势、技术、和想象的模式都发挥出来，变成你最大威力的去攻击敌人。那种疯狂可怕的气势，那种快速凶狠的攻击技术，怎样快速连贯的踢击对手，看看对手被你踢中的那种表情，想想自己可以踢败任何人的快感，你一定会对自己的踢裆技术感到满意的，今后在有人遇到你，那他的后果会是什么样，不用我说你也知道了啊。

走出街头搏杀的误区

——无限制抢动快打术应付街头歹徒系列之一（徒手对付拳打）

文/宋向辉、陈鹤皋

撰写本文，旨在改变当今不少苦练了多年实用武技的“武者”却每每打不过从不练武的街头恶徒的普遍怪现象。望广大的武友们从我处创立、与众不同的无限制派的街斗术理、打法中吸取丰富、优质的营养，从而走出街斗的误区，使自身的街头制敌能力发生一次实质性的突破、成为一名出色的街头制敌好手！

根据我处无限制抢动快打功夫十几年的街头制敌的丰富搏杀经验，莫容置疑地表明这样一个铁的事实：许多迷恋于大众化的表演性套路或者擂台上有规则格斗的功夫爱好者，尽管平时给人留下一种“耀武扬威、一招制敌”的美好感觉，但是一旦踏入社会与那些穷凶极

恶的、手持马刀的不法歹徒遭遇时，猛然发现：自己练就的这些非常正统或正宗的格斗功夫，却往往难以对付街头那些“打狠架出名”凶悍的、并随身带着锋利刀具的歹徒！

——问题的关键就在于“表演套路”、“擂台格斗”之类的武技，无论是理论方面或实作方面都并非针对街斗搏杀而制定的——它们和“街头打斗”玩的是两种完全不同规则的“游戏”。所以，若与街头凶悍的不法歹徒进行搏杀，必须进入街头打斗的“游戏规则”，必须彻底抛弃一切教条式的、不切街头打斗实际的常规术理（哪怕这些术理是极其正统——赫赫威名的名门正派的；或绝对正宗——祖师爷一脉单传的）！重要的是要提倡和运用针对性极强（专门对付街斗）、并且绝对是一击定局（非擂台式格斗）的厉害招法，哪怕这些招法被指责为严重犯规——彻底无限制的，或相当阴险毒辣——出手即取对方要害处的！

一、“小个子”即刻打昏来犯的“高个子”歹徒：

若个子较小的我方在街头遭到高大歹徒的暴力侵害：该歹徒是当地著名的恶人，受他欺压的人不计其数！现在他仗着牛高马大，挥拳向我方的头部眼睛要害重重地打来——其来势相当凶猛，欲一拳击破我方的眼珠，假如我方自卫反击，他即抽出佩刀狂砍我方（见图一）。此刻，我方不应像常规格斗那样“一防一攻，一来一去、打完了这一局再打下一局”地进行“擂台式”反击，而应该当机立断地进行“攻防合

## 一，连环抢打、一击定局“地”无限制抢动快打”的反击

鏖鏖——因为此刻双方进行的不是友谊比赛，而是生死之搏的街斗！所以，我方在一阵急促的啸叫声配合下，一面迅速地向该歹徒的一侧低势闪步蹿进（假设向左闪蹿进），一面用双手同时去破解歹徒的拳头重击：左手的手掌由里向外恰到其位地拍开歹徒发拳的手臂，右手的手掌在同一时刻由后向前急速地、猛力地抖拍合一地打击歹徒的阴裆处（见图二）。倘若歹徒被打痛得弯下了腰（但还没有彻底丧失战斗力并欲缓过气后抽出砍刀进行猛烈地报复），则我方立即抢在歹徒还来不及举起砍刀作反击动作的前面，进一步快速继续地对歹徒实施猛烈地抢攻：迅速急摇闪起身并以左手再一次封击敌方的右手、同时将右手的小臂内扣紧收、以坚硬的肘尖疾速地、狠狠地撞击其眼窝、鼻骨或下颌要害处——力争这一下将其击得仰天倒下、后脑也被重重地撞在坚硬的地上（见图三）。

鏖鏖我处多年真打实战的经验表明，如果前述这二下都击打到位、力量用足，那么歹徒绝对会被击得昏死不起。但如果第二下的肘击时只是击中歹徒的额头或脸颊部位，则他可能只是捂住被击部位踉跄跌退，并还有反击能力抽出砍刀，如此，则我方应该在歹徒跌退之际啸叫着急步追上，并使尽全力地对其裆部发出一记犹如足球运动员射门一样的猛力冲刺式劲踢，以足弓部位重重地踢中歹徒的阴丸，将其彻底击昏瘫倒在地、无法抽出砍刀为止。



餛飩招式要领与心法：这一组打击动作的关键要领是第一下的低势闪步蹿进时，左右手拍击与抖拍裆抢攻一定要同时进行。此后的整个攻击动作也要连续不停，关键是要抢在歹徒来不及做任何反击动作的前面。此式的特点是用不着判断对方来拳的走势，也就是别管他是直拳、劈拳、勾拳还是摆拳，只要他稍有运动，我方即抢动抢攻——

餛飩迄今为止，我方用此招对付街头行凶歹徒时百试百灵。此式功夫练到家时，即使歹徒手持其他锋利的匕首菜刀之类的杀人凶器，也可将其一招击昏制服。值得一提的是：我处在街头实战中使用这类杀招时，往往配以尖厉、急促的连续性高分贝的啸叫声（记住一定要以急促的高分贝啸叫），以极大幅度地提高攻击的威慑力、攻击动作的速度，特别是能够极有效地扰乱歹徒的反映、判断和分析能力。武友们在现实街斗中则要注意做到无限制抢动快打功夫的抢攻要领：身急闪、步紧蹿、手猛合、两头冲、拳脚互助；整体求同步、局部争抢动、身速追声速（下同）。

餛飩 二、“瘦弱”者瞬间击倒逞凶的“彪悍”歹徒：餛飩

餛飩 假如我方的身材较为瘦弱，而在街头遇到的歹徒却长得五大三粗，十分彪悍，而且他还在左手衣袖里藏有一根打架用的螺纹钢棍。只见该歹徒恶狠狠地向我方扑来、一边大骂我方“找死”（注），一边凶势狠地一拳欲将我方打昏（图四）。此时此刻，我方切不能落入“歹徒是强

者、己方是弱者”的俗套从而落入“防守格挡为主、被动反击为副”的传统的所谓“以弱胜强”大众化模式中，而是应该积极地与歹徒进行“局部争强”的“无限制”观念提倡的主动型高效抢动快打技术！因为此时如果只是单从体型上去与歹徒比较，则只会得出我方“整体显弱”的浅表、错误的结论；但是如果我方不与歹徒从表面上比“整体之强”而与歹徒在实质上比“局部”强度——将我方作为攻击武器的拳脚（局部）与歹徒被攻击的要害部位（局部）相比：比如手指戳击眼珠——我方的手指与歹徒的眼珠相比；拳头猛打鼻梁——我方的拳头与歹徒的鼻梁骨相比；肘部狠顶肋骨——我方的肘尖与歹徒的胃肋相比；膝头狂撞阴裆——我方的膝头与歹徒的阴丸相比；牙齿狠咬肉体——我方的牙齿与歹徒的肌肤相比……等等（这些就是局部对比法）。通过“局部争强”的对比，看似“瘦弱”的我方与貌似“彪悍”的歹徒相搏，本门无限制抢动快打功夫纠正了大众化的教条式武技沿袭的“以弱胜强”的错误观念，一针见血的指出弱者战胜强者的实质：正确的术理应该是：“以强胜弱”！

餓 如此，“瘦弱”的我方便有充分的理由和十足的信心以“强者”的身份对“彪悍”的歹徒进行“局部争强”的攻击了：所以我方一见该歹徒欲行凶作恶，立即摆出“无限制抢动快打”派的反常规抢攻格斗势，即身体低倾，以背、臀部朝歹徒，两脚一前一后、一松一紧，两手上下交错、攻防合一，欲大展“以强胜弱”的抢攻风采（见图五）：当歹徒继续向我方猛扑上来之时，我方立即一面急促嘶叫、一面用距歹徒较近的手

与脚，对其裆部发出一招手脚互助齐上（手欺上、脚攻下）的撩阴抢攻快腿，以脚后跟（或脚底板）部位准确地击中歹徒的阴部，一下就重挫了歹徒的嚣张气焰（见图六）。该歹徒挨此重击后先是用双手紧紧地捂住阴部、痛苦地屈下了身体，但是他立即咬紧牙关用右手去抽左手衣袖里的螺纹钢管，欲狠命地打击我方的头部！我方见状立即抓紧时机倒蹿步贴进（即仍旧用反向格斗势）、在嘶叫声中用就近之手的肘尖部位猛力地一记后撞肘重重地打在歹徒的嘴鼻处，将他击得向后踉跄跌去（见图七）。然而歹徒痛叫一声仍不倒下，并挣扎着将螺纹钢管抽出！我方立即更加快速地对歹徒继续实施“局部争强”的高效抢攻：在加急的嘶叫声下，再一次向歹徒倒蹿步追近，用就近之脚的后跟部位向他的胃肋处狠狠地蹬去，奋力地将他击昏倒地不起为止（见图八），

麒麟招式要领与心法：无限制抢动快打功夫一向极其强调作为武者必须具备一定的打斗勇气和警觉性！我处多年的教学实践表明：“警觉”和“斗志”可以通过实作特训的特殊刺激和语言激励的正确引导这两个方面得到极高效的收获。针对此式，单就语言激励引导“斗志”来说，同样的格斗，如果不同的理解、不同的术理、不同的结论，则会产生两种截然不同的效果——与大众化的打斗理论截然不同的是：我处通过独特的“局部争强”术理与局部强度实例对比，以“以强胜弱”的准确论断拨乱反正了世俗流行的“弱者”与“强者”对搏，“弱者”就以“弱者”的身份去“以弱胜强”的谬误。而将“弱者”定位在“强者”位置，确立“弱

者”在实践中改以“强者”的身份运用“局部争强”的术理去攻击敌方，无疑是极大地激励、增长了“弱者”的斗志和攻击力、以及有足够的信心和能力去成为格斗中的胜利者（强者）。否则，弱者永远只会是弱者，是不可能战胜敌方的。

