

李小龙截拳道爆发寸劲拳全文

寸拳乃李小龙宗师三大绝技之一，任何一个准备习练或已开始习练截拳道的朋友都想掌握这一绝技，但很多朋友都会觉得无从下手去练习，试观国内众多截拳道专著或武术刊物，均没有详细系统的介绍过寸拳练法，有的也只是零散的介绍而已，致使广大截拳道爱好者都认为寸拳很神秘、很难练，所以国内某些截拳道组织用高价来函授此术，试想：“寸拳如果真的很神秘、很难练，函授能成功吗？”针对此种情况，本人根据多年研习截拳道的体会及满足那些想习寸拳而又无从下手或交不起昂贵学费的朋友，特借本站一角将李小龙宗师的这一绝技全部写出来，以供大家学习时参考。

寸拳的一个“寸”字大家就会明白是一种短距离的爆发重拳，怎样才能具备寸拳威力呢？就是要自身具备内外合一的功力加上正确的寸拳发力技术，下面我将分三个步骤讲解寸拳练法。

一、功力训练：分外力训练和内力训练。

1、外力训练：可采用杠铃、哑铃、拉力器、臂力器等器具练力及俯卧撑、深蹲跳等徒手练力，在这里我仅介绍几种既简单又实用的哑铃练力，其它一些练力方法，可参考别的教材或书刊。

(1) 扩胸运动：双脚分开同肩宽而立，双手握哑铃于胸前直臂做扩胸运动，扩胸时（手分开）鼻吸气，还原时鼻呼气，20次/组做3组，亦可量力而行。

功效：发展胸大肌力量，同时对发展三角肌、背阔肌有作用。

(2) 曲小臂运动：端坐于凳子上，一手握哑铃，肘部放置于膝上，另一手按置肘窝贴紧膝部，而后做手握哑铃上下曲伸练习，曲肘时吸气，伸肘时呼气，30次/组做3组，亦可量力而行。

功效：发展小臂肌力，同时对指抓力、大臂力亦有效果。

(3) 俯身侧平举运动：上身向前俯约90°左右，双手握哑铃同肩侧平举成一线，而后还原成双手握哑铃朝地面方向，平举时吸气，还原时呼气，20次/组做3组，亦可量力而行。

功效：发展背肌等。

(4) 负铃仰卧起坐：双手握哑铃于脑后，身体仰卧于板凳上，做仰卧起坐动作，起时呼气动作快，卧时吸气动作慢，30次/组做3组，亦可量力而行。

功效：发腹肌力及腰力。

(5) 负铃深蹲：双手握哑铃至肩部，做上下起蹲动作，蹲时吸气将哑铃回收肩部，起时呼气，同时将哑铃直臂举起，30次/组，3组，亦可量力而行。

功效：发展全身各部位功力。

(6) 握铃快速冲拳：双手握哑铃于胸前，快速向前做冲拳动作，出拳时喷气，力竭而止，30次/组做3组，亦可量力而行。

功效：增强出拳的爆发力。

做完上述动作后应深呼吸，拍打按摩全身进行放松。

注意事项：

①呼吸：用力时吸气，放松时呼（喷）气，切记这很重要。

②放松：不管是训练时还是训练后，均要放松肌肉。绝对闭免练僵肌肉，尤其是练完力量后要迅速放松，方法有“拍打、按摩、热水浴、意念放松（可参照大成拳桩功意念放松）”。

③要量力而行，有条件平时多加强营养。

2、内力训练

所谓内力就是通过呼吸意念加特定的姿势所培养出来的武术内劲，作用是培调充实流动的内在能量，形成“意、气、力”合一的强大内劲，至于内力理论方面本人在此就不多说，朋友们可参考其它教材，本人在此只想说一些实际的东西，以便让学者迅速的、简单地登堂入室，笔者根据经验介绍二种方法。

(1) 站桩：习者双脚分开一肩半宽而立，双脚趾似抓非抓大地、足心含空、膝曲（不超过脚尖），臀部似后坐一高凳、重心稳固上身正直、涵胸拔背收腹，头正直，头顶似被小线上掉，而后抬起双臂曲肘环抱于胸前、手心向内、十指相对、做到沉肩坠肘、十指间距为一拳，手心距胸约一尺远，十指自然分开似曲似直，做上述姿势要求全身放松，而后意想双手环抱一大树，双臂内侧、胸腹、两腿内侧皆与树似触非触。

要求：姿势保持稳固，心平气和，呼吸自然，平心静气，全身做到松而不懈，紧而不僵，目视前方，排除杂念。

(2) 俯卧桩：站桩完毕后既可进行俯卧桩练习，姿势同俯卧撑式要求双脚跟并拢，脚尖触地，双拳撑地开立与肩同宽，从后脑到脚跟成一线，全身挺身，动作：身体慢慢下俯至胸几乎贴地，全身仍然保持一线，下俯同时吸气入丹田，而后身体慢慢撑起，同时呼气，意想丹田气经双肩至双肘至拳面，在身体上撑双肘近乎伸直时，突然加速伸直双肘，同时喷气并意想气达拳面，同时意想双拳下各垫一砖块气到砖块即被我内气击碎，如此反复练20次/组，力竭而止。

内力练习注意事项：

①无论是站桩或俯卧桩均保持全身放松，排除杂念，精神集中，全身保持松而不懈，紧而不僵，但在俯卧桩力达拳面时，要求有意握紧拳头，并有拳往下钻的感觉（紧后既松）。

②内力练习每天最少保持练习两次以上，先站桩后俯卧桩。

③饭前一小时内最好不要练功，练功前解除身上一切紧身物及排除大小便。

④站桩后可拍打全身，深呼吸放松，俯卧桩后可快速冲拳放松。

⑤练习时保持循序渐进，不硬撑，慢慢延长练功时间，保持呼吸自然，不故意造作憋气，保持精神集中，如杂念太多无法克制，不要强求，可眼微闭想一些愉快的事，练习要持之以恒，只有勤加练习才能登堂入室，一般在1—3个月即感效果明显。

二、发力（技术）训练

一听发力，大家可能都知道是将拳力打出去，但怎样发力，怎样正确的发力，可能很多人不是很明白，武术追求的效果是爆发穿透力，但怎样练出或者说发出爆发力呢？很多书刊教材上对发力的描述只局限在“脚踏地、拧腰、送髋、顺肩”等，试想这样的描述对有一定武术基础者是一听就明白，但对那些武术初学者或一些悟性较差者来说，就不那么好理解了，为此在介绍寸拳发力技术之前，我先介绍一下“现有之力爆发训练”。

1、现有之力爆发：什么叫现有之力爆发呢？就是在自身没有练习武术功力之前将自身原来所具备的功力（每个人或多或少都具有功力）发出去，体会、学习发力技术，为以后学习寸拳发力，更高层次的发力技术服务。

(1) 体会脚踏地与腰力：面前准备一沙袋或让同伴持脚靶站立面前，动作要领：取截拳道警戒式站立（左手左脚在前列），右肘（后肘）抬平，肘尖朝外，前臂回收靠近大臂、左手扶右手拳面，随后，以前脚为轴，后脚掌猛蹬地面，同时后脚掌后转，上体左转，髋左拧，肩内转，同时右肘以小臂为力点，随同全身转动，由右侧向左正前方（鼻子正前方）横击沙袋，喷气发力。

注意：①击打目标时，双眼始终盯着要打的位置，击中目标（沙袋）后，立即回复原来位置。

②重点体会：“脚踏地与拧腰力”，切记！

③你在练习前可先按自己想象中的方法用肘击沙袋，再按此方法击沙袋试比威力如何，体会什么叫发力。

(2) 体会现有爆发拳力：仍然面对沙袋，取截拳道警戒桩站立（左手、左脚在前），仍然以前脚为轴，后脚掌猛蹬地，同时后脚掌内转上体左转，髋左拧，肩内转，肩催动大臂，大臂催动小臂，小臂催动拳头，同时喷气发力击中目

李小龙截拳道爆发寸劲拳全文

标，目视沙袋，如此反复练习，直至熟练。

注意：①拳击中目标一定是在鼻子正前方的位置。

②拳击中目标前全身均放松，只是在拳头击中目标的一刹那有意握紧拳头，而后迅速放松恢复至警戒桩式，再做下一次练习。

③必须严格按照要领练习，练习时一下一下的来，不要用连续，等熟练后，体会到正确爆发出拳后再连续出拳。

现有之力爆发两个步骤只是由简单的肘击过渡到拳击，你就学会了爆发出拳，也就是学会了发力（重点：脚蹬地与腰拧力），在学习“现有之力爆发”前，你可先按原来的方法击沙袋，再严格按照此方法击沙袋，比一比便知武术中的爆发力跟平时死力气是不能相比的。

学习“现有之力爆发”后，你再学习其它拳法就轻而易举了，像“直、摆、勾、弹、鞭、栽”等，再学寸拳发力技术就更简单了，如果等练习了寸拳功力后，你再按此方法将“现有之力”爆发后，你的攻击威力将会更加无比强劲。

三、寸拳发力要领：

你练习了内外合一的寸拳功力，又学会了现有之力爆发，再根据本方法练习寸拳，你就可以毫不犹豫的试验寸拳威力了，也可以向你的朋友展示“绝技”了。

动作要领：习者仍然持截拳道警戒式站立（注意：将有力的拳脚置于前方，下面以右手右脚在前为例）。首先度量距离，伸直前手臂，指尖触目标，为合适站位，然后前手轻握拳，拳眼向上，拳面向目标，回收身前离目标13CM处，松握拳并塌腕，肘贴肋部，正对目标，后手拳置下颈处，同时将身体重心后移，前脚掌轻着地，重心大部分在后脚，做好上述动作后，目视目标，做几次深呼吸，以放松身心，然后深吸一口气入丹田，而后后脚猛蹬地面（并微向外转动），同时向外（右）拧腰，转髋、展胸、顺（转）肩，以肩催动大臂，大臂催动小臂，小臂催动拳头，并将原来塌腕之拳猛上翘击中目标，同时重心前移将原来之高虚步变成前弓后箭之弓箭步，在拳击中目标的一刹那，拳头猛握紧，内部呼吸猛下沉，短促的爆喝一声（声音：“哈”、“嘿”、“哼”等），压缩横隔膜，使腹腔突然膨涨，同时意想丹田之能量通过前臂达拳面喷射而出，其劲力洞穿目标。

注意事项：

(1) 动作前应全身放松，集中精神，凝神定意，注视目标；

(2) 拳击向目标时应像离弦之箭飞速射穿目标；

(3) 击中目标的劲力是由全身肌肉力量，自身体重、内力和寸拳特定的技术动作发出的瞬间爆发穿透力（切记脚蹬地之力用上）；

(4) 拳击中目标后应迅速放松还原成警戒式，再进行下一次练习；

(5) 习者练习前应仔细阅读弄懂动作要领。

此即为“神秘”的寸拳技术，勤加练习即可掌握，练习时可让同伴持双层脚靶（单层容易受伤）于胸前，试验寸拳威力。

四、训练方法：

你阅读了寸拳技术一文后，即可进行练习，在此我为习者列以学习方案，仅供参考：

1、如果你自身具备了一定内外合一的功力和一定的武术基础，可直接按寸拳要领练习即可，不几日你就能全面地掌握寸拳绝技。

2、如果你是一个武术初学者，就得一步一个脚印的练习了。首先，每天早晚进行功力训练，可同时辅以“现有之力爆发”和“寸拳要领”体会，给自己订立一个训练计划表，持之以恒的练习，60天左右，您就能基本发出寸拳威力了。外力训练部分应隔天训练（或者今天用器具（哑铃）训练，明天徒手训练，不用隔天），内力训练部分应每天坚持练习，练力时应以满负荷为佳，不要做太大的超负荷运动。60天后，你可让一同伴（壮实一点的）手持双层脚靶放置胸前试验寸拳威力，可一拳将他击倒）。

3、在练习寸拳时可同时兼练截拳道其它技术，特别是当你掌握了“现有之力爆发”后，即可根据发力要领轻而易举的掌握其它拳法发力。

寸拳技术已全面讲完，望有意习此技者能举一反三，勤加练习，持之以恒的练下去，不久你就会发觉，寸拳“我也会”。我在这里还要说的就是大家习练寸拳时不要教条主义，不要着迷绝招，寸拳只不过是截拳道中的一个技术而已，你练好了其它也可成为“绝招”，望大家全面发展，祝大家都能成功！

由于本人乃武林末学，上面所写属个人习寸拳体验，如有不当之处，望武林前辈、同道们来信批评指正，本人不胜感激，同时愿意和各流派同道交流技艺，共同探讨人生，探讨武学。朋友，“我们都是普通人，但我们有理由成为不平凡的人”，让我们一起朝着我们既定的目标奋进！

结 语

“读万卷书，行万里路”，学习乃积累，读书乃求知，行路乃实践，体验是感悟，在生活及武道研修中习者将面临各种复杂事物，若能逢难而进，则是自我人生的又一超越！注：此文在写作上参考了肖峰老师的教材。

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>