

致 读 者

空手道是日本的一种手足并用的格斗技术。它不仅以极强的技击性、实用性和美感而著称于国际体坛,成为现代国际体育竞技项目中的重要内容,而且它的招法深含哲理,招式简明质朴,内藏威力,类似于中国的散打、泰国的泰拳、南朝鲜的跆拳道,已成为当今世界格斗术中重要而有效的手段。

日本的空手道起源于中国。早在中国佛教传入日本时,中国武术也传到了日本。当时,首先在日本的冲绳县开展起来,后来普及到日本各地。早期的空手道,被称为“唐手”。“唐”即古代日本对中国的尊称,“唐手”即为中国武术徒手格斗之意。在口语中,“唐”与“空”二字同义。1937年,日本武术界、体育界和教育界召开会议,讨论将“唐手”改为“空手”,同时加个“道”字,以便效法“柔道”和“剑道”的团结精神,这才出现了今天的“空手道”。空手道强调以艰苦的修炼所忍受的苦来奠定完美的人格,反对恃强凌弱,以防身自卫为宗旨。空手道有一句名言:“不挨打,不打人,求其无事是根本。”并有“空手无先手”这句话。但这并不意味着空手道是单纯的防身技法。空手道在实战中一般是以后发制人的,其主要防卫手段是利用手、肘、肩、臂、头、脚六大部位。此外,随机应变还可以利

用臀部、腹部、下颌、齿、眼、等部位或通过唾痰、发出异声、脸部的表情变化来达到防卫目的等。

在日本,空手道主要有五大流派:少林派、昭灵寺派、京东派、刚柔派、土地派。各流派的风格、特点不同,各有一个完整的组织体系和固定的升级程序标准。空手道一般分六级十段。初学者经考试一次,合格者升一级,升到六级入一段,然后入一段开始再考试,合格者再升一级,最高升到十段。

目前空手道已经国际化,有正式的国际比赛。空手道的比赛规定踢打或摔的动作要正确,要有威力,有效,方能得分,反之则判犯规。严重犯规可以取消比赛资格,这样在比赛时就严格限制了伤害对方的可能性。空手道的比赛分为团体对抗赛、个人淘汰赛等,比赛时要求有一定的防护措施,所以,比赛虽然激烈、扣人心弦,但又不致于伤害对方。

一、空手道的礼节

空手道的训练必须严肃认真,讲究礼貌,不管表演技术还是普通训练都是这样。凡是练习者必须服装清洁,彬彬有礼。空手道还有一套极为严格的礼节制度,凡是参加空手道训练的人,第一步就要学习礼节。所谓的礼节,就是对他人尊重,以谦让的态度向他人表示敬意。空手道是技击运动,在力量的格斗中如不注重礼节,就容易失去和平的意义,而变成野蛮的行为。在古代日本,礼节还是武士阶层引以为骄傲的资本。凡具备武功的人,如能够保持礼节,往往能增加一种豪爽仗义、威风凛凛的气度而倍加受人尊重。空手道练习虽然是以格斗的形式进行的,但不管它怎样激烈,由于双方都是以提高技艺和磨炼意志为重要目的,所以在双方各自的内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习之心。

在训练中,不管是老师或是学员,进入道场就要行礼,训练终止退出道场也要行礼。行礼的方式分两种:

1. 站立礼:两脚合并,脚掌成八字形站立;双目正视前方,下颌略收;含胸沉肩,背脊上领;两手自然下垂,手掌贴于大腿外侧(图 1、2)。行施站立礼时,以胯为轴,上身向前方倾斜 15° 左右,约停一秒钟后还原成立正姿势(图 3)。

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/>