

國術漫談

淺談

中國武術的技擊腿法

· 國術一傑 ·

在中國，因各種生活環境的不同，衍生了各種不同的生活方式，為的只是繼續生存下去，在大原則不變之下，各種生活方式卻也有類似的一面，那就是具有「中國」的特色，武術自然也不例外。

從大漠南北到江南漁煙，生活方式受到地形、氣候、糧食作物等的影響，武術也順此發展下來，人們運用自己所擁有的最方便、簡單的「武器」來保護自己，而當無器械使用時，「身體」便是最直接的武器。

所以李小龍直接把這項本能稱為「肉體武器」；當分析自己身體可用之處時，直覺想到第一使用便是拳、腳。本文就大略述說在中國武術上使用腿的技巧及訓練方法。

「腿擊法」可歸類出上盤、中盤、下盤的方式。而中盤是屬於一般平面的踢法；上盤則需要強勁的騰空力量，攻擊時利用壓迫式的氣勢作最大力量的攻擊；下盤攻擊法則是中國武術上的一大特色，其中地鋪便是主要的要領，當然攻擊瞬間的變化是非常難以預料。上、中、下三盤的配合構成縝密的攻擊手法，因為在現實的搏擊環境中，理想化的攻擊方式只有自己吃虧，因此中國腿法自然需要完整的搭配，在應敵時才能有強調上中下三盤腿法的畫分，除了一些較獨門特殊的攻擊法之外。

當然攻擊的成效大小是有一定條件，如「速度」和「力量」。而這兩大要領的互為配合，可以分成身體各個部位的訓練及結合整體的協調，從腰、髖、髌、膝、踝、腳尖、腳跟的彈勁，當然某些用法要求的伸拉就必須腿筋的柔軟度，這是直接牽涉到腿的活動空間，當然腿本身的爆發力及腿擊的次數是致勝的根本關鍵，至少想踢人須有基本力道，否則即使有好技巧踢到對手，卻不關痛癢是一點也沒有用。所以中國武術是非常注重基本功訓練，從少林寺練功房的窪洞便是一例。從單一動作培養在潛意識中成爲一項犀利的武器，所謂功夫便是做別人做不到的事，紮實的基本動作是最大的本錢。而一些少林傳奇均是建立在那些老實苦練的「功夫」上，誠如軍隊中的名言：練二百遍和一百遍就是不一樣，而各個單一的練法就因各家、各派而有所不同，只不過目的均是一樣。

以北少林來說其號稱以腿見長，自然要求的水準就比較高，除了劈又是柔軟度的基本要素之外，各種樁步如馬步、虛步、弓步、仆步、獨立步等之訓練穩定、肌力之外；對於騰空的能力、翻滾的能力均是有其訓練步驟。但重要的是，在訓練中培養自信、膽識、協調、敏捷等，不過基本體能卻也在平常中養成，成爲自己最大的本錢，所謂「一膽、二力、三技巧」是個不變的順序，膽識要有力去支持，而技巧卻是在膽識中學習的，所以一般外人以爲中國功夫有所謂「絕招」，均是對中國武術沒有完整的了解。

再則因各人特質的不同衍生出層次不同的用法，這就必須提到自由意識，或許說潛意識來得更恰當一些，由於腿是屬於下肢的範圍，在眼睛無法同時控制的因素下，腿擊的時間及配合身、眼、手的契機是中國武術中的訣竅，運用對手的心理狀態，加上本身的條件，知己知彼則百戰百勝，當然在基本訓練所培養的膽識及自信是一個相當大的因素。但以「手是兩扇門，全憑腳踢人」，「手打三分，腳打七分」的觀點來說，腿擊在中國武術上有其重要的地位。

況且在身體的比例中，腿比手長，在力道上腿比手多二分，只不過起腳的半徑大，所以在國術中運用腳攻擊是在關鍵性的一刹那，亦或在身法轉變中給予對方致命的一擊，更有利用對手的慣性給予不同層面的打擊，諸如旋風腿使用時與掃腿腿使用的時機完全相反；換句話說要練好中國腿法便要會懂得如何控制肢體，其最好的方法便是體會拳套的意義，拳要打活就如用腦子去打拳，加上一拳打千遍身法自然，屆時自己便有著非比尋常的能力，外行看熱鬧，看起來就可能是「絕招」了。

參考資料：
△少林六十四腿擊法——王智及著
華聯出版社
△截拳道入門——大眾出版社印行
△武術基本功——王家出版社出版

系際盃桌球比賽

今日最後一天報名

（本報訊）華岡桌球社主辦的系際盃桌球賽，將於本月十四日起，假大孝館桌球場開賽。
比賽分男女團體組及個人單打賽。團體賽採四人五分制（三單二雙）。比賽結果各錄取前四名，頒發獎盃。報名至今（十一日）止，中午十二時廿分至一時，於學生生活中心門口受理報名。費用爲團體組每隊五百元，個人單打一百元。

華岡吉他教室招生

· 吉他社提供 ·

吉他社從上學期開設「吉他教室」以來，參加的同學均有很大的收穫，本學期我們在同學們的熱烈要求下，再度擴大編班招生，我們從坊間精選老師數名，週一至週五，每晚均可開課，其班別及收費如下：

班別	上課人數	學費（每人每月）	內容
民謠班	1人組 2~3人組 5~6人組	九〇〇元 六〇〇元 四〇〇元	分初、中、高級組及雙吉他、個人民謠……等。
古典班	1人組 2~3人組 5~6人組	一、〇〇〇元 七五〇元 五〇〇元	分初、中、高級組，佛朗門哥……等。

註1非社員於報名時酌收報名費50元。
註2上課時數爲每週1小時20分鐘。

我們的「吉他教室」較坊間的教室，收費較便宜，其授課時間也較爲增長，同學也可免於奔波坊間的吉他教室，此外我們的民謠班更可隨時開課，同學亦可利用中午時間來參加我們的「華岡吉他教室」。

師資：古典班——莊維仁老師，民謠班——周瑞榮老師。

社團招新

（本報訊）國樂社招新，意者於今日前至大仁四樓社辦報名。

（本報訊）農村服務社即日起至十三日止，假大典館前攤位，大倫社辦、大慈330、328、531、大雅1126、大倫105、309、316室，辦理假日、假期服務隊招新報名。

△農服育訓營於本月十四、十六日晚六時，假大德館201、202、204舉行。
（本報訊）寶石研習社招新，意者每日中午十二時卅分至一時，於活動中心聯合社辦報名。

簡訊

（本報訊）女聯會於三月七日在本報刊載之婦女節專文，提及女同學三月八日放假一事，乃因爲有部分女同學反映，男老師告知當天不用上課；女聯會未明瞭學校規定（女老師放假，女同學未放假），特此向全校師生鄭重道歉。

