

## 第二章 万能防御术

### 第一节 退避三舍

#### 一、退避三舍——防御术

退避三舍，一舍 30 里，三舍 90 里，意思就是说：远远地退开。

武术对抗中，再强大的攻击力量、再快捷的攻击速度，都受距离限制。比如说，对方站在你面前，离你很近，这时你举手一拳打去，对方不防守不闪避，没有设法抑制你的攻击，他就要挨打。但你离对方有 10 米远，你想站在原位一拳打中他，那简直是痴人做梦了——你的拳最多向前打出一臂之距，一臂之距以外，你就无能为力了。

事实正是这样，你的拳击有效距离为一臂之长，你的腿踢有效距离为一腿之长（最长不超过从中线开始到指尖或脚尖的距离）。超过这个距离，你再好的拳打脚踢都是捕风捉影，徒

劳无益。在你有效攻击距离之外的人,即使背负双手抬头看月,也少不去一根毫毛。

打中对手的方法是:如果对手站在你的有效攻击距离之外,你只要向前上步缩短间距,让对手处于你的有效攻击距离之内,那么,你就有机可乘,有可能打中他。

这不是秘诀,而是常识,你的对手也一定知道这个常识。因此,当你向前上步,缩短间距,接近对方时,对方只要及时后退,他就仍然能够处在你的有效攻击距离之外。

你前进,不断地前进,他后退,不断地后退,始终保持一定的间距,你就奈何他不得。就好象一个人和他的影子一样,就好象风车叶上的两片扇叶一样。

格斗过程中,双方如果始终保持一定的间距(这个间距必须在有效攻击距离之处),那么,双方的对抗接触,事实上也就不存在。这个间距,称之为“安全恒定距离”,简称“安全恒距”。

一般来说,一个挥动拳脚进攻的人,无论他的拳脚怎样快,他的整体立体位移速度其实并不快——跑步的速度才最快,因为跑步时手、脚及全身都投入使身体协调向前运动之中。

而防守人,只要牢记并实施这个“安全恒距”,就可保万无一失,坐收万利!

关键是,攻的人一动,防的人马上也得动,双方几乎同时在动,防的人始终不让对方突破“安全恒距”,他就好象进入保险箱一样,尽可放心了。

总结上述的要点,主要的,一是保持“安全恒距”;二是几乎同时运动。

那么,什么时候运用这种完美无缺的防守方法呢?

(一)没有规则限制的时候。如果在擂台上,在比赛中,不要用这种方法,虽然这种方法完美无缺,但只限于防御,防御上虽万无一失,一旦用上它,你同时也就没了赢的希望——这是单纯的防守。

此外,主宰你命运的裁判看到你用这种打法,就会给你一个“消极防守”的黄牌警告。一而再,再而三,这场比赛就没法打了。

(二)没有场地限制的时候,如果你被困在狭小的范围之中,比如在室内、在某个角落等,请不要用“退避三舍”,因为无法施展退的身手。

(三)当你没有心情与人家比试时,当你与对手水平相差不大而欲保持体力时,可以试着用一用。

别人找上门来,你心里不舒服,用上此招虚以应付,既了却人家“施展绝技”的心愿,又少出一身臭汗,显得宽容大度,从容不迫。

对于与你水平相差无几时,你要保持体力,就可用上这种打法,敷衍一阵。对方一鼓作气时,你退避三舍。当对方一阵热劲过后体力不支时,你再反攻,他已无招架之力。

## 二、“退避三舍”的实战步法

在实战中“退避三舍”所用的步法有以下一些:

### (一)后滑步

#### 【技 法】

1. 预备势 任何一种格斗预备势。(图 2—1)
2. 接上势,重心微前移,前脚蹬地,后脚贴地向后退一步,

距离约 17—33 厘米。(图 2—2)

3. 随之,重心后移,左脚迅速后退一步,恢复预备势。(图 2—3)

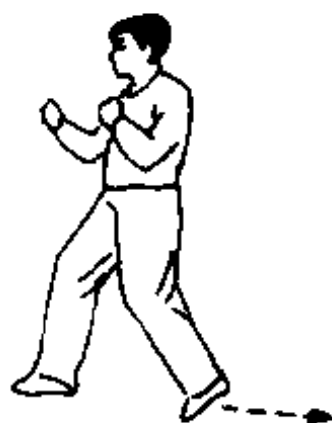


图 2—1



图 2—2



图 2—3

### 【要 点】

1. 后脚先动前脚后动,但近乎不分先后。
2. 贴地后移,切勿高高抬脚。
3. 步以轻快为准。
4. 连续的快速后滑步,既可及时后退,也可随时反击。

### (二)后跃步

### 【技 法】

1. 预备势 任何一种格斗预备势。(图 2—4)
2. 接上势,重心后移,左脚向后提起。(图 2—5)
3. 接上动,右脚蹬地,全身向后跳起,两脚都在空中。(图 2—6)
4. 接上动,左脚先落地,然后右脚落地,成预备势。(图 2—7)

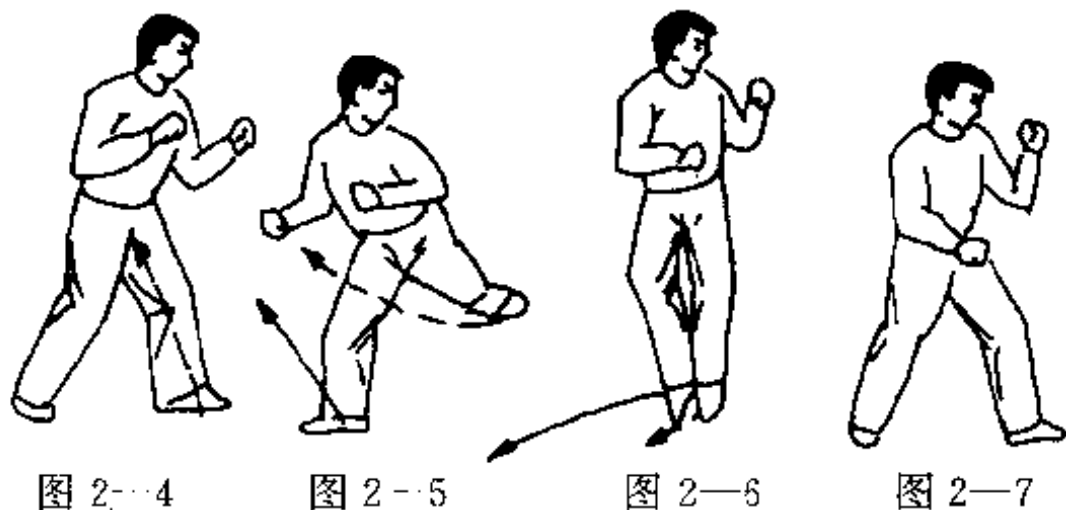


图 2—4

图 2—5

图 2—6

图 2—7

### 【要 点】

1. 上述 2、3、4 是一组完整的动作，中间不得停顿。
2. 整个人向后跃而非向上跳。
3. 后跃步主要是对付纵深性较强的攻击，当对手攻势凌厉时，用后跃步迅速远离原地，可保无虞。

### (三)让 步

### 【技 法】

这是一种组合步法。

1. 预备势 任何一种预备势，以高桩为宜。(图 2—8)
2. 接上势，重心后移，左脚从右脚后向后倒插一步(相当于偷步)。(图 2—9)
3. 接上势，重心后移，右脚向后退一步成预备姿势。(图 2—10)
4. 接上动，重心后移，上体左转，左脚随转体向后再退一步成右势的预备势。(图 2—11)

另一种组合步伐是：

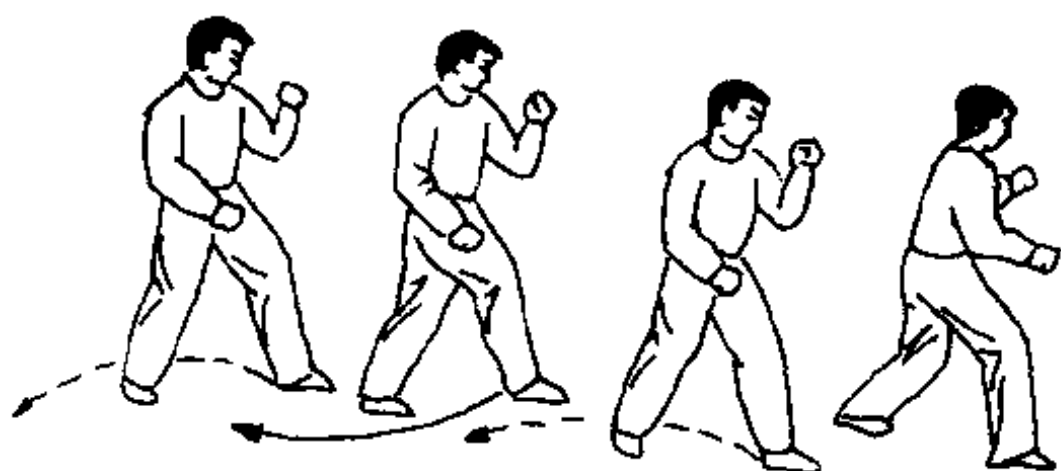


图 2—8      图 2—9      图 2—10      图 2—11

1. 预备势 同上。(图 2—12)
2. 接上动,重心后移,上体左转,左脚随转体向后退一步成右势的预备势。(图 2—13)
3. 接上动,重心后移,右脚从左脚后向后倒插一步(相当于偷步)。(图 2—14)
4. 接上动,重心后移,左脚向后退一步成右势的预备势。(图 2—15)

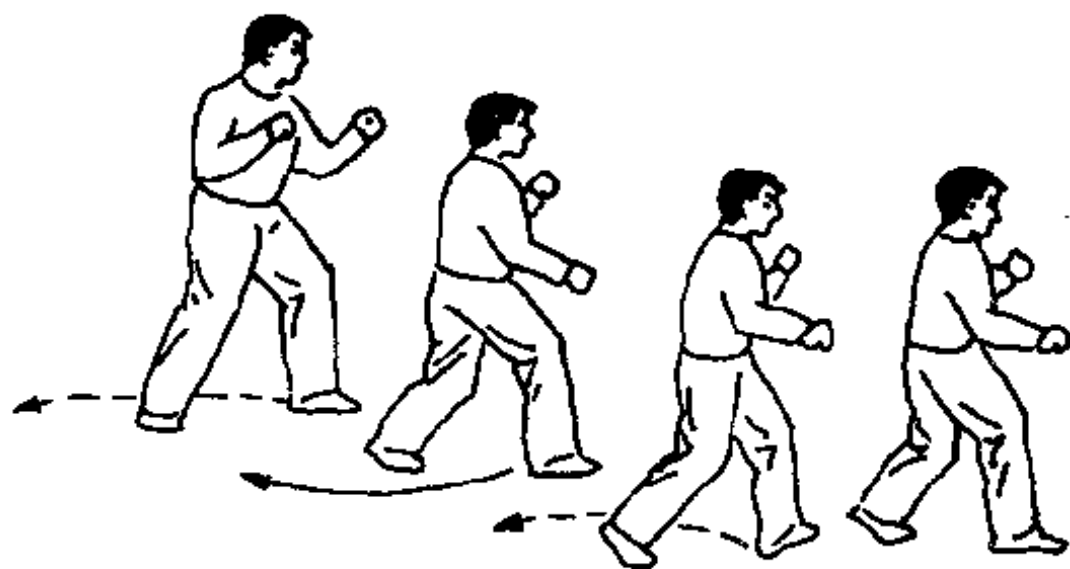


图 2—12      图 2—13      图 2—14      图 2—15

### 【要 点】

1. 两种步法都是退步加上插退步(偷进步的反势)的组合,唯次序不同。
2. 步以贴地滑动为宜,方能快捷。
3. 让步的后退距离很长,可迅速远离对手。

## 第二节 斜斜让开

要说“退避三舍”是万能的防御术,那是夸大之词,其实真正称得上“万能防御术”的,该是本节“斜斜让开”。

前在有关步法的章节里,曾提到过如何追击快速后退的对手,比如“闪电步”,这种步法一旦使用起来,其高速几乎与田径运动中短跑的冲刺跑相媲美。在“三步重击法”中,任何一个对手若使用正规的武术步法后退,恐怕都得倒霉。可以说,“三步重击法”中这种强行突破防御的步法,几已达到所有步法之最。它的速度,就是冲刺跑的速度。以“退避三舍”中的“让步”和“急流勇退”中的“后跃旋身步”的速度作急骤的后退,也无法逃得过“闪电步”的凌厉攻势。

直线攻击是最直接的,直线后退也是最直接的。双方都建立在直线攻防的基础上,势必导致格斗进入一个死胡同——比速度,比谁速度快。

这看来似乎很可笑,把武术的拼比竟变成了速度的拼比。但事实上并不可笑:你不见以直接攻击为特色的李小龙功夫,其继承者们正津津乐道地以1秒钟前跃几米、后跃几米、腾高几米来完成几个动作,并以此来作为炫耀的资本,衡量的标准吗?

那么,为什么说直线、高速才是格斗中最有效的因素呢?

正如武技一样,李小龙把任何东西都直接简捷化了:他把格斗双方的攻防都建立在直线的基础之上。李小龙的武技其实和击剑一模一样。

难道攻防只限于直线吗?难道除了直线就没有斜线,弧线吗?显然不是。物体的运动是多种形式并存的直线运动、圆运动、不规则运动等等,攻防运动也如此。为求直接、快速,而把攻防硬框在一条直线上,未免太偏执。

我曾想过:如果一个截拳道高手用1秒钟前跃几米的高速度来攻击我,我不是直线后退而是斜线后退的话,我想他再高的速度也是白废:他和我走的不是一条路。

对付直线冲刺式的攻击,我以为,最好不要沿直线后退,否则,双方就陷入比速度的僵局中。

用“斜斜让开”的方法对付直线攻击,是事半功倍的有效方法!

## 一、几种“斜斜让开”的实战步法:

### (一)三角步

#### 【技 法】

这是原地让位的步法。(图2—16)

预备势 两脚前后开立,宽与肩同,左前右后。手上动作自便。(图2—17)

接上动,左脚向左侧横跨一小步,脚尖尽量内扣,重心移至左脚,身体以左脚为轴向右转,右脚贴地向左后方划弧约45°,恢复成预备势。(图2—18)





图 2—16



图 2—17



图 2—18

## (二)左斜退步

### 【技 法】

1. 预备势 两脚前后开立,宽与肩同,左前右后。手上动作自便。(图 2—19)

2. 接上动,重心右移,右脚承载体重,上体开始左转,并借转体和重心位移之势,左脚贴地向左后方划弧退一大步,到位后落地。(图 2—20)

3. 重心位移至左脚,右脚顺左脚后退之势向左后方斜斜回移半步。(图 2—21)

4. 重心微前移,成右势的三七步。(图 2—22)

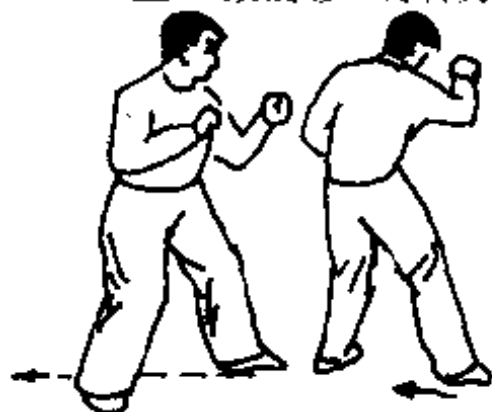


图 2—19



图 2—20



图 2—21

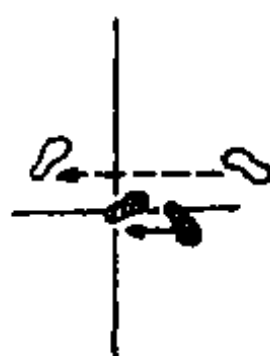


图 2—22

### 【要 点】

1. 重心位移要顺畅自然。
2. 配合退步,上体左转。
3. 左脚后退一步落实,右脚顺势跟上,衔接要紧。

### (三)右斜退步

#### 【技 法】

1. 预备势 两脚前后开立,宽与肩同,左前右后,手上动作自便。(图 2—23)

2. 接上动,重心前移,左脚蹬地、右脚向右后方垫退一小步(约 7~10 厘米)。(图 2—24)

3. 接上动,重心后移至右脚,上体左转,并借转体和重心位移之势,左脚贴地以右脚为轴向右后方划弧退一大步,到位后落地。(图 2—25)

4. 重心位移至左脚,右脚顺势斜回移半步,成右势的三七步。(图 2—26)

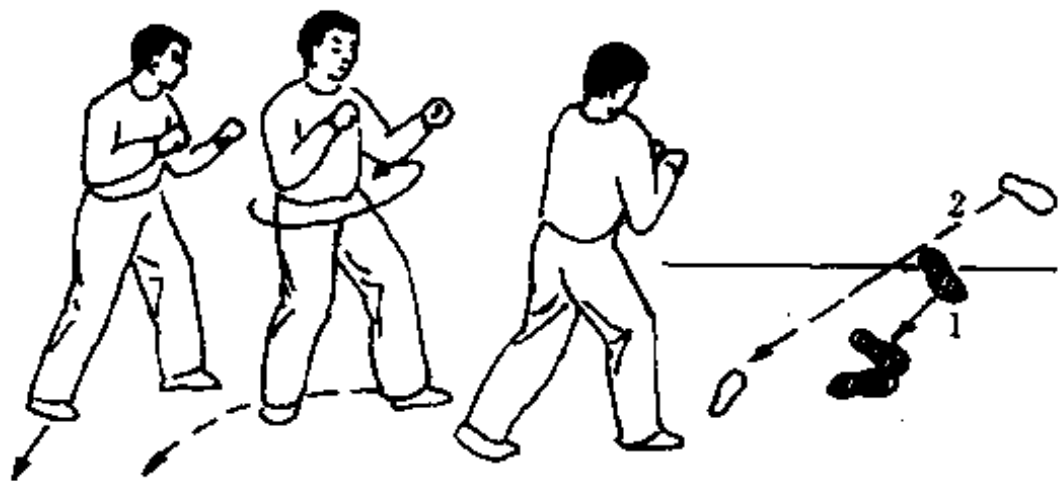


图 2—23

图 2—24

图 2—25

图 2—26

### 【要 点】

1. 整个动作是右脚退垫一小步,左脚右后退一大步,右脚顺势回移。
2. 整组步法一气呵成,动作要快。

### (四)后退之字步

### 【技 法】

1. 预备势 两脚前后开立,宽与肩同,左前右后。(图 2—27)

2. 接上动,重心右移,右脚承载体重,上体开始左转,并借转体和重心位移之势,左脚贴地向左后方划弧退一大步,到位后落地。(图 2—28)

3. 重心位移至左脚,右脚顺左脚后退之势,向左后方斜斜回移半步。(图 2—29)

4. 接上动,重心左移,左脚随载体重,上体右转,并借转体和重心位移之势,右脚贴地向右后方划弧退一大步,到位后落地。(图 2—30)



图 2—27

图 2—28

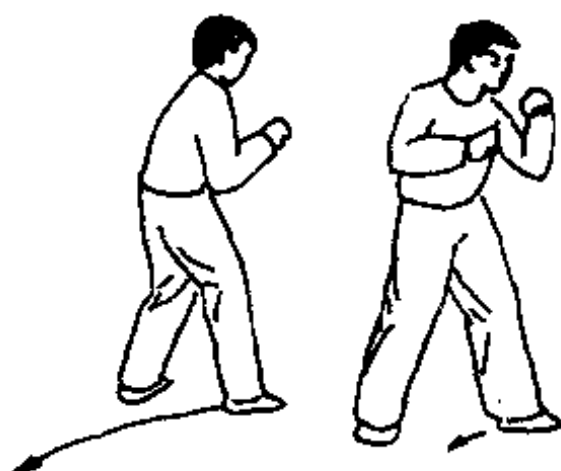


图 2—29

图 2—30

5. 重心位移至右脚,左脚顺右脚后退之势,向右后方斜斜回移半步。(图 2—31)

6. 接上动,重心右移,右脚承载体重,上体左转,左脚贴地向左后方划弧退一大步,到位后落地。(图 2—32)

7. 接上动,重心位移至左脚,右脚顺左脚后退之势,向左后方斜斜回移半步。(图 2—33)



图 2—31



图 2—32



图 2—33

### 【要 点】

1. 动作要求可参考左斜退步和右斜退步。

2. 之字步其实是将左右斜退步连起来,其运动路线成“之”字形。(图 2—34)

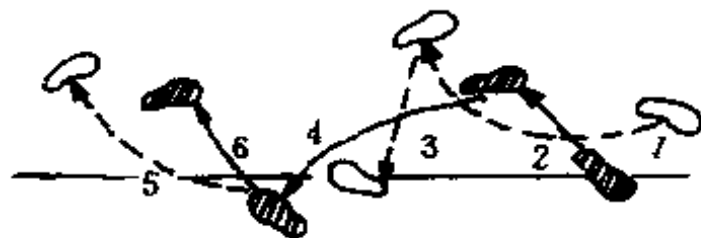


图 2—34

## (五)斜后跃步

### 【技 法】

主要是向右后方斜跃。

1. 预备势：两脚前后开立成三七步。(图 2—35)
2. 重心后移至右脚，左脚抬起，经右脚外侧向右后方摆动。(图 2—36)
3. 接上动，右脚蹬地跳起，全身腾空，向右后方跃。(图 2—37)
4. 接上动，左右脚依次落地，成预备势。(图 2—38)

### 【要 点】

1. 向右后方斜跃，方位自便。
2. 斜跃动作技巧，几乎和后跃步一样，可互为参考。(图 2—39)



图 2—35



图 2—36



图 2—37



图 2—38

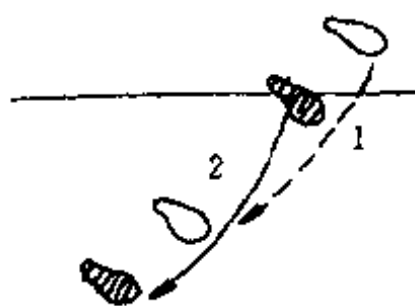


图 2-39

### (六)左斜让步

#### 【技 法】

1. 预备势 两脚前后开立成三七步。(图 2—40)
2. 接上动,重心后置于右脚,左脚向左后方斜退一步。(图 2—41)
3. 接上动,重心向左后位移,同时,右脚经左脚内侧向左后方插步。(图 2—42)
4. 接上动,重心继续向左后方位移,同时,左脚向左后方退一步,成右势的预备势。(图 2—43)



图 2—40

图 2—41

图 2—42

图 2—43

### 【要 点】

1. 左脚斜退,宜与上体左转配合。
2. 左脚斜退、右脚斜插、左脚斜退,三步一气呵成。(图 2—44)
3. 方位,左斜后方即可。

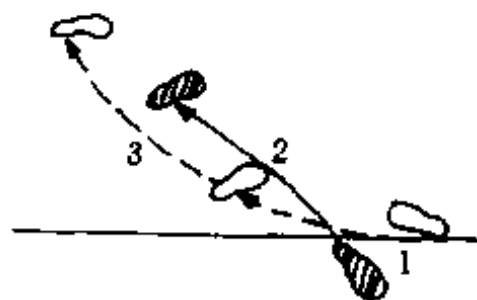


图 2—44

### (七)右斜让步

#### 【技 法】

1. 预备势 三七步。(图 2—45)
2. 接上动,重心向右后方倾斜,左脚自右脚外侧向右后方插一步。(图 2—46)
3. 接上动,重心向右后方倾斜,右脚向右后方斜退一步。(图 2—47)
4. 接上动,上体左转,随转体左脚向右后方斜退一步,成右预备势。(图 2—48)

#### 【要 点】

1. 重心自始至终,向右后方倾斜,步法完成后,微前移。
2. 左脚斜插、右脚斜开、左脚斜退,一气呵成。(图 2—49)

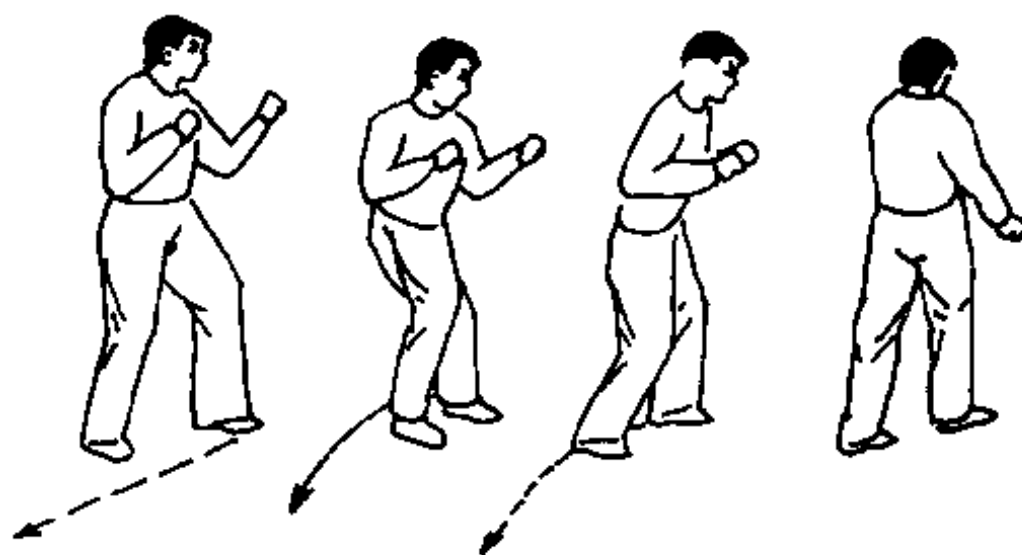


图 2--45

图 2-46

图 2—47

图 2—48

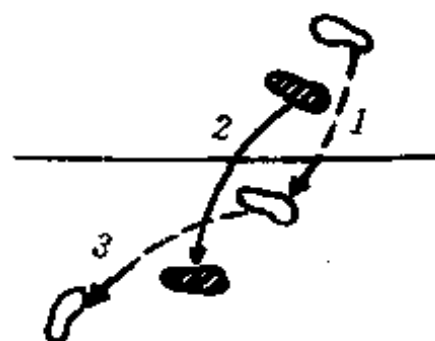


图 2--49

3. 最后一步左脚斜退时,上体左转配合,方能水到渠成,顺畅自然。

上述 7 种步法,几乎全都是前面某些步法的变形,一般来说,步法结构没有变,唯方位已经改变。介绍这七种步法时,文字都很简洁,若有不明之处,可从前面章节中寻找相关动作的详细说明。



## 二、“斜斜让开”在实战中的应用

在实战中如果我向左后方斜退,一般是敌用右手、右脚向我进攻之时。因为,对方右侧进攻,其左侧(左手左脚)即将作下一轮进攻。这时,我若向右躲,敌左侧攻我,比较方便,等于是我把自己送到敌人的利牙上。若我向左侧退让,敌左手左脚想要攻击我,必须要转过较大的角度,是很不方便的。

同理,敌用左手左脚进攻时,我可向右后方斜退。

斜退的原则是:向敌人的外侧(边门)斜退。

复合步法(指由两步及两步以上的步法)主要是针对敌人的长驱直入而设,有的敌人攻势凌厉而且没完没了,这种人往往循直线冲。当他循着直线猛冲时,我视其纵深度,作步法上的调整。

上一节中“安全恒距”的法则在本节照样可用。一方面,与对手保持一定的距离,另一方面,斜斜让开,使其失去直接目标。两法则合用,安全系数更高。

最后要强调的是:当对手发动进攻时,我要看准其动态,等到他即将突破“安全恒距”马上要造成威胁时,我步法才开始发动。要静如处子,动如脱兔,在敌即将得逞时让其扑空!

跟拳法腿法一样,不要有预动,否则再妙的步法也是白搭。