

# 组手与形:空手道竞赛方式的演变

## ——体育文化流变的考察之四

周永盛<sup>1</sup>, 郑旭旭<sup>1</sup>, 高楚兰<sup>1</sup>, 倪红莺<sup>1</sup>, 袁镇澜<sup>2</sup>

(1. 集美大学体育学院, 福建 厦门 361021; 2. 温州大学体育学院, 浙江 温州 325035)

**摘要:**从神秘的“一击必杀”到追求“选手安全”“判定明晰”“趣味观赏”的现代竞技运动,空手道的竞技方式经历过种种尝试。无论是戴护具直接击打的“硬式空手道”还是不戴护具直接击打的“极真会空手道”,空手道的探索者们都在寻找体现更强、更快、更高的体育竞技性与传统搏斗术的最佳结合点。提倡“形”与“组手”并举的全日本空手道联盟竞赛方式,目前成为较为权威的现代空手道竞赛方式,也被国际空手道联盟所采用,空手道也即将成为2020年东京奥运会的正式比赛项目。空手道竞技方式的演化走向也体现了现代竞技体育的基本趋势:人本化、组织化、规范化、普及化。

**关键词:**空手道;形与组手;竞赛方式;唐手

中图分类号:G80-05;G85

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2017)03-0001-10

## Kumite and Kata: Evolution of the Competitive Way of Karate ——Evolution of Physical Culture IV

ZHOU Yong-sheng<sup>1</sup>, ZHENG Xu-xu<sup>1</sup>, GAO Chu-lan<sup>1</sup>, NI Hong-ying<sup>1</sup>, YUAN Zhen-lan<sup>2</sup>

(1. Physical School of Jimei University, Xiamen 361021, China;

2. Physical School of Wenzhou University, Wenzhou 325035, China)

**Abstract:** In modern competitive sports, the competitive way of Karate, from the mysterious “One shot, one kill” to “ensuring the safety of competitors”, “Judging clearly and precisely”, and “Interesting to watch”, has been through various trials, such as “Rigid Karate” that strikes by wearing protective clothing, “Kyokushin-Kai Karate” that strikes without wearing protective clothing. The explorers of Karate are also searching for the best combination juncture of competitiveness of sports and traditional combat skills, which would embody its characteristics of being greater, faster, and higher. The Karate league competition that advocates the simultaneous development of both “Kata” and “Kumite” in Japan has currently become the more authoritative form of competitiveness, which has been adopted by the international Karate Federation and is going to be the formal Olympic game in 2020 Tokyo Olympics. The evolution and developmental trend of the competitive way of Karate also embodies the fundamental trend of modern competitive sports: human-centered, systematization, normalization, and popularization.

**Key words:** Karate; Kata and Kumite; competitive way; tote

搏击是人类本能之一,将搏击转化成一种竞技游戏,则各民族表现方式不同。古希腊的拳斗经过英国的改造成为国际比赛项目中的经典项目——拳击,泰国的泰国拳、韩国的跆拳道、日本的柔道、俄罗斯的桑搏都表现了各民族的审美与价值取向。运动竞技区别于原始的搏斗,竞技运动的发展与成熟有一个从野蛮到文明的过程。空手道作为源自于中国,形成于琉球,发展于东京的现代格斗竞技运动,它的竞赛规则体现了竞技运动现代化的转化规律,一方面追求人的

徒手搏击能力的最大发挥,一方面追求安全性、输赢判定的明晰性,此外还要追求运动的观赏性。作为国际大竞技场的格斗项目还要有区别其他搏击竞赛的特色,这就是各种搏击竞技项目产生的动力。

### 1 “一击必杀”的唐手与早期的竞技尝试

空手道早期是没有竞赛的,在琉球时期的唐手就是秘密,“一子单传”,由于习练者身怀绝技,手足锐

收稿日期:2017-03-03

基金项目:国家社会科学基金项目(12BTY050)

第一作者简介:周永盛(1978—),男,福建龙海人,讲师。研究方向:散打的教学训练与竞赛。

利如刀剑,动则生死相关,所以唐手不能比试,传承只能是形。到了 1905 年东恩纳宽量在冲绳设立第一个唐手道场,也是以形的方式传播的。到了 1925 年摩文仁贤和创立冲绳的唐手俱乐部,也没有竞赛的方式。练习者之间模拟对抗就是“技手”,就是两人按照约定的方式,进行前臂攻击与防守的练习,这与福建南拳民间的模拟对抗是一脉相承的。这种“技手”有定步,也有进三步退三步的移动练习,主要是练习作为攻击与防守主要部位前臂的硬度以及抗打能力,福建南拳中所谓的“铁臂功”就是用这种方式呈现。在冲绳早期的唐手名人故事中,到“街”找人比试,就是民间尝试功夫的一种方式。空手作为一种“一击必杀”之防身技艺,交手则伤筋动骨,所以没有对抗性的比试,要比就见生死。船越义珍被称为近代日本空手道之父,他就坚持空手道不能直接比试。他是东京大学唐手部的第一任教师,但是 1930 年前后就离开,后人推测离开的原因,可能是东京大学唐手部的学生坚持尝试直接击打的竞赛,而船越义珍认为空手道是生死存亡之技艺,是不能比试的。日本近代空手道四大流派中的和道流,创立者大塚博纪是船越义珍的学生,而且是早期得力的学生,也有人认为在空手道能否采用对抗方式竞赛的问题上两人各持己见,最终分道扬镳。大塚博纪是柔术的名人,日本柔术就是以两人对抗的形式表现各种技术的。

从船越义珍 1922 年将琉球的唐手传到东京开始,唐手一直以“一拳必杀”作为徒手搏击的主要特点,唐手的练习一定有打“卷藁”,唐手的达人会以长满老茧的拳头示人,以表示长年不懈训练的结果。还有以拳断砖、以头碎瓦等方式来表示唐手习练者的功力。因为强大的功力会造成比试的伤害,所以唐手是不能比试的,必须以形为练习的主体,以拆招作为辅助。

空手道初入东京时,就受到现代竞技体育与日本传统柔道与剑道的挑战。剑道除了形的表现外,早就开始就采用竹剑带护具进行互击相较。船越义珍在东京各大学中只是采取反复练习“形”的传授方式,一直遭受大学生的质疑。空手道的形每招都表现“拳无空出,手无空回”的实战内涵,却又不能尝试实战。1929 年东京大学唐手部就自己开发护具,尝试带护具直接击打制的竞赛。

大学生们积极开展对抗竞技试点,他们用棒球的护胸、面具、拳击的手套、薙刀的护胫,尝试直接对抗。根据记载,东京大学唐手部委托一个名叫冲臣朔的工

匠开发护具,经过四个多月的努力,冲臣朔研发出包括护面、护胸、护裆、护胫、拳套五件护具。他们还制定了最初的裁判规则。1929 年出版的《拳法概要》记载了唐手拳法比赛有关规则:一、比赛者须知:比赛开始时必须直立敬礼;比赛必须堂堂正正,不允许有无礼或者轻佻的举动;比赛结束时再次直立互相敬礼。二、裁判判定标准:可击打部位为面部、胸口、裆部;可以用的方法有冲拳、击打、腿踢;面部、胸口只能用拳打,裆部必须用脚踢打;比赛以三本分胜负。<sup>[1]</sup>

对空手道发展史来说,这无疑是一种创造性的飞跃。

1934 年,泽山宗海在京都的立命馆大学学习冲绳的唐手,不满足于大学俱乐部中反复只练习形的方式,他找几个志同道合的同学,对形的动作进行进攻与防守的拆解,他还亲自动手缝制徒手对抗的护具。20 世纪 50 年代以后,他脱离空手道界,自立门户创立了“日本拳法”,“日本拳法”也成为独立于空手道的现代日本武道之一。

在这些早期戴护具直接击打制竞赛尝试的同时,也有人尝试“点到为止”的竞赛方式。这些尝试用空手拳打脚踢方式进行各种比赛的主体是在校大学生。这些早期的尝试,从 20 世纪 30 年代就开始,一直延续演化至今。

## 2 硬式空手道的尝试

硬式空手道是对戴护具采用直接击打比赛的日本空手道流派的统称,这个形式的比赛方式从开始到基本定型,有一个过程。早年大学生的尝试为硬式空手道奠定了基础。而后,形成比较成熟的戴护具直接击打的竞赛,是由炼武会开始的。

### 2.1 远山宽贤与炼武会

远山宽贤(1888—1966)是出身于冲绳的空手道名家,是日本昭和年代(1925—1989)空手道代表人物之一,他是系洲安恒晚年的高足。1906 年,远山宽贤入冲绳师范学校读书,1908 年到 1911 年的三年间,远山宽贤还担任系洲安恒和屋部宪通的唐手教学助手。1924 年,远山宽贤到台湾还向台北的陈佛济、台中的林献堂学习中国拳法。1930 年远山到东京,在东京的浅草石浜小学前设立了空手道修道馆,在这里培养的高足尹曦炳,后来创立了韩武馆。

远山宽贤将空手道定义为:“空手道是以刚柔、阴阳、呼吸的原理作为根底,以赤手空拳为武器,以伦

理为引导,攻防自在、护身防敌的武道。”他认为空手就是不带寸铁的徒手格斗术,是基于精神道德修养的一种竞技体育。远山宽贤一生提倡空手道无流派主义,由于远山宽贤开放的理念,修道馆培养的学生也就有较为开阔的理念与实践。

## 2.2 炼武会与硬式空手道创立与发展

1945年日本战败后,东京一片狼藉,与剑道、柔道等有关的武道活动被全面禁止。战后东京最早的街道空手道馆,是由远山宽贤直传的弟子韩国人尹曦炳与金城裕共同创立的,开始称为韩武馆,他们将戴护具徒手击打的空手道称为竞技体育,以示区别于日本武道,一开始,在联合国占领军的监视下开展活动。1950年,韩武馆关闭。1951年,韩武馆的原班人马组成的炼武馆在东京成立,炼武馆继承了韩武馆戴护具进行直接击打的技术体系,开始用剑道练习的护具作为徒手对抗的护具。1953年开始,自行开发新的护具代替剑道护具。1954年新的比赛护具研究成型,5月2日用新研发的护具举办了关东空手道锦标赛,12月3日举办“第一届全国空手道锦标赛”。

1959年,炼武会着眼于超越流派的界限与矛盾,组成全日本统一的空手道组织,成立了“全日本空手道联盟(旧)”,实业家蔡长庚担任会长。副会长是近代空手道发展中重要的参与者与见证人小西康裕,被称为“引导战后空手道理论界”的金城裕,也担任副会长。小西康裕还发表文章呼吁空手道界团结一致,共同探讨作为现代体育的空手道的发展方向。

炼武馆举办的全国空手道大会,就称为“全日本空手道联盟锦标赛”。1964年,有日本政府内阁背景的新的全日本空手道联盟成立,炼武馆将“全日本空手道联盟”名称让出。根据新的全日本空手道联盟要求,炼武馆停止举办全国空手道大会,接下来的6年中,炼武会在亚洲的各个国家轮流举办亚洲空手道锦标赛,采用炼武会戴护具击打的方式。1971年,以“全日本防具付空手道锦标赛”名义复办全日本空手道比赛。1974年,又将组织名称改为“全日本空手道联盟炼武会”。

1981年,炼武馆与其他几家推行戴护具直接击打制空手道组织共同组成“日本硬式空手道协会”(即现在的“全日本硬式空手道联盟”)。1985年,在东京区新宿区新宿4丁目设立了专门的“硬式空手道联盟事務局”。

全日本空手道联盟炼武会,是全日本空手道联盟下属的一个团体,炼武会既属于全日本空手道联盟,

又有独立的活动空间,一方面参加全日本空手道联盟主办的各道、府、县组织的赛事,另一方面独立于全日本空手道联盟,开展全日本国内和国际的比赛与交流。日本空手道的各团体活动与竞赛具有较大的自由度,随着新护具开发,参加戴护具直接击打比赛的团体也扩大,一些新组成的团体逐渐独立了。1991年,将戴护具直接击打的全日本空手道锦标赛改称为“全国防具付空手道锦标赛”。2000年,以东京都防具付空手道联盟与埼玉县防具付空手道联盟为中心成立了“国际防具付空手道联盟”。这个联盟从全日本空手道联盟炼武会中独立。

## 2.3 戴护具直接击打竞赛的进程

炼武会组成之初,既采用全日本空手道联盟点到为止的竞赛方式,也自行开发出直接击打的竞赛规则,直接击打制竞赛采用“一本”决定胜负,每场比赛净打2分钟,2分钟内决不出胜负,则采用延长战。比赛护具有面具、护胸、拳套,但不能戴护胫和护脚面。允许进攻的部位有头部、胸部、腹部、肋部,腹部以下为禁止攻击部位。选手可以配合拳法或腿法进攻,用拨腿动作绊倒对手,但不能用低边腿攻击对手肘关节。用正确方法有效击中得分部位则得一本,一次接近准确的击中则得“有技”,2个有技为“一本”。

炼武会护具开发经历过几个阶段:1946年刚开始时,主要用剑道的护具,因为当时剑道被联合国占领军作为军国主义的产物禁止,剑道的护具大量被遗弃,炼武会的研发者们将旧物加以改进。但是用剑道护具安全性不够,剑道护具用于徒手格斗,显得笨重,特别是头盔,拳脚击到还会造成伤害,另外外观上也不好看,并且剑道护具制作成本高,不易推广。

1954年研发的新护具主要用布、皮作为材料,安全性不高,重量大,不灵活,设计样式比较老旧,而且价格高,不易推广。1978年,炼武馆成立了护具改良组织委员会,着手新护具的开发。1981年开发的新护具采用白色的护头、白色的护胸、黑色的拳套。但这时研发的护具还是太重,而且头盔的前面部位特别坚固,正面攻击几乎不发生效果,而后脑保护层则较薄弱。

此后,又新研究出名为“强壮的伙伴”的新护具,采用灰色的护头、白色的护胸和黑色的拳套,护头后部的缓冲性能有明显提高,通透性也强了,护头的视野也扩大了。新研发的护头采用树脂材料做缓冲,通过日本汽车检测协会测试,有很强的冲击吸收性能,护胸的材料也改为轻型的,形状改为蛇型,更加轻便



灵活了,拳套击打点部分缓冲加厚,也增强了安全性。

1983 年,炼武馆又研发了女子与少年专用护具,在第 20 届炼武会全国大会上使用。近年来,由于新的研发商介入,硬式空手道采用的护具与样式不断得到改进。一些新的组织与新的规则也随着护具的改进而产生。

玉得博康(1906—?)曾经任炼武会最高师范,也是财团法人,全日本空手道联盟元老,他长年做空手道对抗竞赛方法研究,对于“戴护具直接击打”与“寸止”的两种对抗竞赛方式中,哪种更便于公正地判定胜负,更让观众看明白输赢的问题,他认为,戴护具直接击打优点在于:1)能够充分发挥出选手的力量与技术;2)戴护具减少运动员危险;3)直接击打,技术是否成熟、力量是否充足,裁判可以清楚判明;4)戴护具击打可以听声音与看位移便于裁判判定;5)对竞赛的胜负,观众也可以清楚判定。<sup>[2]</sup>

戴护具直接击打式的空手道比赛,虽然不是全日本空手道联盟和世界空手道联盟采用的正式比赛方式,但作为徒手搏斗的一种现代竞技方式,在日本拥有较为广泛的爱好者,也为日本空手道当代发展开拓了更为广阔的舞台。

### 3 “史上最强空手道”——国际空手道极真会馆

20 世纪 80 年代被称为“史上最强空手道”的是国际空手道极真会馆(简称极真空手道)。极真空手道采用不戴护具直接击打方式竞赛,曾经在 20 世纪七八十年代前后风靡世界。

#### 3.1 大山倍达与极真空手道

大山倍达 1923 年 6 月 4 日出生在东京<sup>①</sup>,1931 年,家里将他寄养在位于中国东北经营牧场的姐姐家,从而接触到中国拳师李相志,学习“借力”法。从小怀揣飞行员之梦的大山倍达,1937 年,回到日本,

考入山梨县航空学校读书。他在航空学校就读时热衷于力量训练,包括举杠铃、练俯卧撑、借力法训练等,不断变换练习方法,这为他后来成为徒手格斗的强人奠定了基础。1946 年,他进入早稻田大学的体育科,当年 10 月,在东京的街头因为看不下美国大兵调戏日本女性,一拳将美国大兵击倒,惹祸后,躲到深山,一边逃避美国宪兵的追捕,一边苦练空手道功力与技术。

大山倍达以成为“昭和的武藏<sup>②</sup>”为人生目标,吉川英治写的小说《宫本武藏》,他读了十余遍。他在东京附近千叶县的清澄山苦练空手道各种技术,强化击打威力的训练。1947 年 9 月,他在京都丸山公会堂举行的日本战后最早的全日本空手道锦标赛中获得冠军。这次比赛,号称全日本空手道锦标赛,但参加的人不多。1948 年,他再入千叶县安房郡的清澄山,开始了为期 18 个月的空手道修行,这段时间中留下许多传奇的故事。大山倍达每天训练内容是:先沿着山路跑步,训练脚力;接着练习举重,提升力量;再在一片苧麻园上来回跳跃,练习弹跳力;接着打沙包,再打卷藁,以手刀切石块;最后将自己学过的唐手形(套路)全部打一遍。当时,他体重 71.25 公斤,可以举起 112 公斤的重量,已经是相当好的成绩。

从清澄山下来,大山倍达认识了曹宁柱,在曹宁柱的空手道馆中训练了一段时间。1950 年 11 月,他住在千叶馆山肉食处理场的旁边,开始练习徒手斗牛。此间他拆下 47 头牛的角,其中 4 头牛,被他一掌击毙。他的这个经历通过媒体拍成纪录片宣传,大山倍达名声大噪。

1951 年初,应美国占领军的邀请,大山倍达先后到横须贺、所泽、横田、横浜等美军基地指导空手。1951 年 7 月开始,他又到曾根道场学习柔道,并获得讲道馆柔道 4 段。1952 年,大山倍达应美国芝加哥空手协会邀请访问美国,在美国 32 个城市表演、指导

① 另一种说法是大山倍达是朝鲜人,父亲是崔承玄、母亲是芙蓉,他是家中的第 4 个男孩,出生在韩国。本研究的观点是根据 20 世纪 80 年代出版的杂志与著作编写的,都是大山倍达生前出版的。2006 年日本新潮社出版的小岛一志、塚本佳子合著的《大山倍达正传》几乎颠覆了前面所有的有关大山倍达的经历记载,包括出生地、旅行 25 国打架记、与牛搏斗等细节。但是大山倍达所创立的极真会空手道的影响是不可否认的,极真会全盛时期在日本和世界的影响也是不可否认的。我们重点在于研究大山倍达对日本空手道发展的促进作用,本研究的资料参考了《大山倍达正传》部分观点,主要采用大山倍达生前的资料。

② 宫本武藏是日本 17 世纪的一位剑客,也是日本历史上最著名的武士,持剑打遍日本无敌手,成为孤独的高手。他著有《五藏书》一本,记载他对剑的理解,成为日本武道的经典著作。日本作家吉田英治根据宫本武藏有关记载写下现代小说《宫本武藏》,成为畅销书,当年曾经成为日本青年人的精神追求,该书多次被改编为电影或电视剧,宫本武藏也成为日本家喻户晓的武士。

空手道,并先后与7个美国职业摔跤手真正比试过<sup>①</sup>。1953年4月,大山倍达再访美国,在芝加哥表演徒手与墨西哥公牛格斗,他用手刀折断牛角,一掌击倒猛牛,日本空手道的威力震惊美国观众。1954年1月,从美国回到日本,应新闻媒体的要求,拍摄了“与猛牛格斗的空手”新闻记录片,与450公斤重的公牛持续格斗30分钟。1956年,他借用东京的立教大学旧芭蕾舞练习馆,开始了大山道场的招生培训,当年他的空手道馆的学生总数就达300人。1957年3月至1957年6月,他再次到美国、欧洲表演比武。1957年7月,他在墨西哥又与公牛搏击,场景录像通过电视新闻宣传,再次轰动日本,东京大山道场的学生数一下越过700人。1958年1月,大山倍达应海外学生的要求,编写出版了英文书 *WHAT IS KARATE*,这是最初的英文空手道书籍,一举成为畅销书,发行50万部。1958年9月,大山倍达应华盛顿特区FBI本部的邀请,到美国指导并做空手道公开表演,10月应西点军校的邀请,公开演讲并进行空手道表演。1959年7月,第一届夏威夷空手道锦标赛,大山倍达出任裁判长并担任公开表演嘉宾。此间,大山倍达又在美国、欧洲等地指导与传播空手道。

大山倍达著有《世界打架旅行》一书,记载他在美国与职业拳击手、职业摔跤手公开比武的经历。大山倍达前后向美国拳击手、摔跤手挑战270余次,其中数次是一拳击倒对手,在美国掀起一阵空手道热潮。不少美国原来的柔道馆挂出教学空手道的招牌,没有经历过空手道培训的格斗手也开设了不少空手道道场。大山倍达充分利用了新式媒介的宣传效应,将极真会空手道推向一个几乎是神奇的高度。

1963年,大山倍达将大山道场移到东京丰岛区西池袋,开始建设极真会馆总本部。1964年,泰拳正式向日本空手道挑战,全日本空手道联盟认为这种挑战行为是歪门邪道,不予理会。大山倍达的极真会则积极应战,派出黑崎健时、中村忠、藤平昭雄3人到曼谷与泰国拳手比赛,取得2胜1败战绩。

1964年4月,大山倍达着手成立国际空手道极真会馆,聘请当时的总理大臣佐藤荣作担任会长,政界实力人物毛利松平任副会长。6月,位于东京丰岛区西池袋的极真会空手道会馆竣工,国际空手道联盟

极真会馆正式成立。当年,应美国亚特兰大佐治亚州立大学邀请,大山倍达前往作为为期1个月的指导与表演。8月,极真空手道中东、近东联盟成立。应约旦王室邀请,大山倍达到约旦指导国王、皇太子等练习空手道。

1969年9月,极真会馆组织了全日本空手道锦标赛,采用直接击打制的竞赛方式,此为世界上最初的不带护具直接击打制空手道比赛。第一次比赛,总共有48名选手参加比赛,其中非极真会馆的选手32人,最终前三名全部为极真会馆弟子。1971年《少年漫画》杂志开始连载《空手‘一根筋’》<sup>②</sup>。日本是一个男女老少都喜爱阅读的国家,不论年龄大小,几乎都对漫画情有独钟。日本的地铁或者JR电车上,常能看到正在阅读的人,大多数是在看漫画。这个连载的空手道故事,让极真空手道成为知名度极高的品牌。这个时期,以大山倍达为原型的电影成功拍摄并放映,这些都扩大了极真会空手道的影响与发展。

1975年11月,第一届极真会世界空手道锦标赛在东京体育馆举行,36个国家128名选手参加比赛,激烈的徒手搏斗吸引了众多观众,决赛日全场爆满。1976年6月,记录第一届极真会世界空手道锦标赛的电影《地上最强空手道》上映引起轰动,先后在30个国家上映。12月,《地上最强空手道2》上映。

1979年12月,第二届世界空手道锦标赛在日本武道馆举行,来自60个国家的146名选手参加了比赛。1980年,澳大利亚、南非、巴西等国家地区举办了极真空手道比赛。1983年,在法国航空母舰上举办极真空手道演武大会。1984年1月,第三届世界极真空手道锦标赛在日本武道馆举行。1985年11月,大山倍达在西班牙巴塞罗那会见了时任奥委会主席的萨马兰奇。1987年11月,在日本武道馆举行第四届全世界极真会空手道锦标赛,有76个国家207名选手参加。

1989年7月,大山倍达以个人名义发出呼吁:要超越流派,互相切磋技艺。为提高日本空手水平,他邀请所有高水平空手道选手参加极真会馆主办的全日本空手道锦标赛。1991年11月,第五届全世界(极真)空手道公开赛在东京体育馆举行,105个国家、250名选手参加,大山倍达亲自下场表演空手道

① 真正比试是指双方立下类似“生死状”的契约,比赛不受规则限制,以一方服输或被击倒不能再战为止。

② 如果硬译则为《一代空手傻瓜》,在汉语中傻瓜经常是作为贬义词,在日语中则有“着迷”不顾一切只专心于空手的意思,这里意译为“一根筋”。

刚柔流的形——“转掌”。1994 年 4 月 26 日,大山倍达因肺癌死于日本东京,享年 71 岁。

### 3.2 极真会空手道竞赛方式

空手道极真会馆比赛方法:不戴护具、不带拳套、不分体重、击倒制、判定制。可用方法:允许拳打、脚踢、肘撞、膝顶,不能用手击头,不能用摔法。攻击部位:头部(拳法除外)、胸部、肋部、大腿、小腿。比赛时间:每场 2 分钟,无法判定胜负时可延长 2 分钟。判定方式:有“一本胜利”“判定胜利”“犯规胜利”“失格胜利”等四种判定方式。一本胜利:用允许的动作攻击对方可攻击的部位,致使对方 3 秒内倒地不起,或者站立后丧失战斗意志为得一本;2 次“有技”为“一本”,“有技”指用允许的方法攻击允许攻击的部位,造成对手倒地或者瞬间失去战斗意识,但 3 秒内可以直立再战斗。判定胜利:在 2 分钟中没有出现一本、失格等情况,主裁判与 3 名(或 4 名)副裁判根据场上选手表演情况判定,如果无法判定输赢,则延长 2 分钟再战。延长战 2 次仍无法判定胜负的,则根据当天的体重判定胜负。犯规判定:1)用拳、肘攻击对方的面部,用手指轻触对方面部,用假动作指向头部不在此例;2)踢对方裆部、用头攻击对方;3)用任何动作攻击倒地的对手;4)除以上几则外,裁判员认为的犯规动作;5)除恶意犯规,出现犯规动作提醒一次,提醒 2 次减 1 点,一场比赛中被减 2 点则判为犯规,为负方。失格取消资格判定:1)比赛中不听从裁判员指挥;2)迟到,不按时出场比赛;3)相持不出动作 1 分钟以上;4)举止粗暴、态度恶劣等。

极真会馆空手道比赛主要得分动作有:用低边腿踢对方髋关节;用转身横扫腿击对方头部;转身后踹击对方的胸肋部;用外摆腿从上向下劈对方头部;用弹腿击对方躯干正面;用直拳、摆拳、上勾拳击对方躯干正面;用边腿攻击对方胸肋部位;用肘击对方躯干正面;用膝撞击对方躯干正面(用肘、膝时不能在抓抱对手的状态下进攻)等。<sup>①</sup>

### 3.3 极真会空手道的影响

1969 年,国际空手道极真会馆推出不戴护具直接击打的公开赛。公开赛开放参赛资格,非极真会馆的成员,只要承认不戴护具直接拳打脚踢规则者,就可以参赛。第一届公开赛有泰拳、柔道、其他流派空手道的选手参加,最终前三名都是极真会馆的选手。

20 世纪七八十年代,日本年青人认为,要学会真正徒手格斗,就要练习极真空手道。

极真空手道通过实力与新闻媒体的宣传普及到欧美各地,也引起中东、亚洲、欧洲一些国家王室的兴趣。1978 年,约旦王储专程到日本观摩第 10 届极真会空手道锦标赛。1981 年,沙特阿拉伯王储参观极真会空手道总本部,观摩极真黑带选手表演。同年尼泊尔王储参观极真会馆演武大会。英国著名电影演员《007》的男主角等欧洲名流也先后慕名访问了位于东京池袋的极真会馆总部。1979 年 7 月,大山倍达应邀在苏联驻日本大使馆表演空手道。1989 年,苏联科学学院的“全苏联东洋格斗技中心”以官方文件,批准正式成立极真空手道苏联支部。

根据 PHP 研究所出版的《昭和五轮书·地之卷》介绍,到 1982 年,大山倍达的极真空手道,在日本国内有 56 个支部,登录的弟子达 10 万人之众。到 1988 年,全日本的都、道、府、县都建立了极真空手道支部。极真会空手道在全世界 143 个国家、地区中,拥有 800 个支部道场,登录在册的全世界极真空手道弟子超过 1 000 万。其风头盖过采用“寸止”组手比赛的全日本空手道联盟。20 世纪 80 年代,极真会空手道冠军决赛的发奖仪式长达 40 分钟,观众无一人退场,足以说明其影响力。

相对于全日本空手道联盟“寸止”的竞技方式,相对于硬式空手道的戴护具比赛,在年青人眼里,极真空手道在徒手搏击中是一种“真实”的格斗存在。极真空手道徒手击打威力相当大,正式对抗比赛开始前,常常举行击打功力表演,参赛选手用腿踢断 4 根绑成一捆的棒球棒,用手臂击断四块叠在一起、厚 20 公分的冰块,用掌指穿断 4 块 3 公分的木板等等,表演让观众真实感受极真空手道的威力。极真会空手道比赛中一拳击断对方肋骨、一腿踢倒对方的场面,时时出现。极真会空手道的不戴护具直接击打制,颠覆了传统唐手只能是生死相搏不能竞赛的观念,极真空手道徒手击打威力仍然是巨大的,但是持续二十余年的极真会空手道全日本公开赛或者是世界公开赛,尚无出现重大伤害事故。而且作为竞技体育,极真空手道比赛的观赏性、判定的明晰性,明显高于点到为止(寸止)的全日本空手道联盟。

<sup>①</sup> 极真空手道规则主要采用 2000 年 7 月 16 日在德岛市立体育馆举行的全国第 17 届空手道锦标赛规则,大山倍达弟子采用的规则大致相同,各人有些许不同。



## 4 全日本空手道联盟的技术体系与竞赛方法

日本空手道被称为是群雄割据的体育社团。各流派各立门户,早在20世纪30年代就有松涛流、刚柔流、糸东流、和道流四大流派,各流派自行探索竞赛方式。到了20世纪60年代,各种名号的全日本空手道联盟遍布全国。1965年有政府背景的、隶属于日本体育协会的全日本空手道联盟成立,这是一个代表国家级权威的体育社团。全日本空手道联盟竞赛采用“形”与“组手”并举的方式,如果用中国武术的术语,形就是套路,组手就是散打,只是细节不同。全日本空手道联盟的组手比赛采用“寸止”方式,类似中国武术中的点到为止,拳脚攻击对方时,停在距离对手得分部位5公分处,如果触及对方身体任何部位即为犯规。

全日本空手道联盟的形与组手的比赛在同一个场地中举行,裁判员是同一批人。原先规定参加比赛的选手必须同时参加形与组手比赛,近十余年来,随着竞赛水平的提高,在全日本空手道锦标赛、国际空手道比赛中,形与组手基本由不同的运动员参与。

全日本空手道联盟是代表日本参加国际空手道联盟的团体,国际空手道联盟的竞赛规则主要采用全日本空手道联盟的规则,只是近年中,欧洲的空手道联盟逐渐有了话语权,规则依据欧洲人的思路略有修改。

### 4.1 形的竞赛方式与评价方法

空手道形的比赛,类似中国武术套路按类分组,用打分方式排出名次。空手道形的比赛没有“难度动作”的分组系数,没有旋子转体、旋风脚转体落地等类似自由体操的动作。而空手道形的竞赛方法不同,是采用两两相较的形式,用淘汰赛方式,胜者进入下一轮。

基本技术练习的要点:正确理解每个基本动作的攻防含义,不做多余的动作;移动从现在的位置开始,运动轨迹必须是直线运动,取两点之间的最短距离;冲拳、踢腿要用瞬间的、集中到一点的爆发力;动作前要放松,必须以实战的心态练习每个动作;要正确的眼法;姿势要准确,呼吸要自然。

#### 4.1.1 形的基本形态与要素

为什么需要形?作为磨炼精神与肉体的空手道修行,要考虑一个人能够修行的方式,一个人的练习就是形。形当中包涵着“冲”“打”“防”“踢”等各种

技术,由于琉球先人的长期研磨,产生出各式各样的形。根据传承人的不同,形也各具特色。形的动作表现都是从“防守”开始的,体现了“空手无先手”的基本理念。而且形的演示中,从敏捷果敢的进攻一瞬转到专注对手以静待变的防御,在判断对手可能出招的瞬间,作出攻防的反应。并在捕捉进攻机会中学习尊重对手。

形分为基本形、指定形、应用形三种。基本形:平安初段~五段、内进步、三战、击碎。指定形:即全日本空手道联盟制定的形,用于段位考试和正式比赛。全日本空手道联盟是由四大团体支撑的,规定形也均衡地由每个团体各种形中选择两个。全日本空手道联盟规定的形有8套<sup>[3]</sup>:十八手、碎破、慈恩、観空(大)、制引战、拔塞、十三、镇东。应用形:主要是那霸系、首里系。那霸系是以宫城长顺的刚柔流传统形为主,首里系的应用形主要是体现在糸东流的形中。

形的修炼须知:眼睛要注视目标,保持应战心理;呼吸顺畅,力量、速度、时机的把握要准确,关键一击也要准确;步法要流畅;技法要准确理解、正确表现;动作不能夸张,形不是演戏,要的是高尚气质的演武。

#### 4.1.2 形的竞赛方法

全日本空手道联盟的“形”的比赛与中国武术的套路比赛相似,但裁判的判定标准明显不同。空手道形的竞赛是采用两两相较的方式,两人一起上场,输者出局,胜者进入下一轮。

形的比赛场地:边长为8米的四方形,上面铺有经过全日本空手道联盟认定的垫子,场地四周有2米的区域作为安全区。

形的比赛分为团体赛与个人赛。团体赛中每支队伍由三个人组成,且队伍成员性别一致。个人赛分为男子个人赛、女子个人赛。

比赛实行败者淘汰赛,允许复活赛。选手按竞赛规程规定,选择有关的空手道形演练。允许选手根据各自道场的传授,对形的内容有所变更。在每一轮比赛前,选手都要将所选择的形通报给计分台;在每一轮比赛中,选手都必须演练不同的形。上一轮演练过的形,不得再重复。根据参赛人数,选手要准备多套不同的形,如果参赛选手或团队数只有5~8人,则选手只需要演练3个形,如果参赛的人数或团队数是65~128,则选手或者团队要准备7个形。在团体形的奖牌争夺赛中,两队必须先依次集体演练形,然后对形的每个动作的意义进行用法演示。整个演练时间包括形和分解,为6分钟。从选手进入比赛场地鞠

躬开始计时,到形分解演示的最后一个鞠躬结束。不允许在比赛中使用传统武器、辅助设备或附加服饰。

裁判组由 5 位成员组成,主裁判面向选手坐在中间,另外四名裁判坐在比赛场地的四个角落。每位裁判员手持红蓝旗各一面,如果用电子记分板,则手持输入终端。

比赛的运作:第一回合比赛开始前,点名确认双方选手无误后,一方系红带、一方系蓝带。选手面向主裁判并排站在赛场的边缘,向裁判小组行鞠躬礼之后,蓝方选手先退出场地。红方选手在移动至指定开始的位置,并清楚地宣告他将要演练的形的名称后,开始演练。演练完毕之后,红方选手退出比赛场地,由蓝方选手演练。蓝方选手的演练完成之后,双方回到比赛场地边缘,等待裁判小组的判决结果。

5 名裁判依据运动员的表现,从 4 个方面评判。一是一致性,即运动员演练的形与所属流派的标准一致性;二是技术的表现,即步法、手法、腿法技术的合理与准确与否,转换的动作、时机的把握、正确的呼吸、专注力的表现如何;三是运动能力的表现,即力量、速度、平衡力、节奏;四是技术难度,即形本身的难度。形并非舞蹈或戏剧表演,它必须遵守传统的价值及理念。从实战的角度来讲,它必须具有真实性,即攻防意义,同时从技术上也要表现出演练者的集中力、力量、潜在的打击力度。在展示力量速度的同时,还要展示出它的优雅、节奏和平衡感。

形的比赛中出现如下 6 种情况,即被取消资格:演练错误的形或者宣告错误的形;在演练过程中出现明显的犹豫或停顿几秒钟;干扰裁判的工作;演练过程中腰带脱落;形和分解的总演练时间超过 6 分钟;不遵守主裁的指令,或有其他不当行为。

## 4.2 全日本空手道联盟的组手竞赛

### 4.2.1 组手的基本要素

组手分为:分解组手、基本组手、自由组手<sup>①</sup>。

分解组手:对形中表现的技术含义进行拆解,两人按照形的动作顺序,一攻一防反复练习。练习动作拆解,可以提高形的表现力,也能加深对攻防意义的学习掌握。

基本组手:也称为“约束组手”,预先规定进攻的部位与方法,两人进行攻防交换的练习。可以用组合进攻技术连续进攻与防守,可以加快进攻速度,逐渐

加大难度,以达到掌握进攻与防守的目的。

自由组手:就是在一定规则限定下,两人自由地应用空手道的攻防技术进行对抗的练习。是检验所学的技术是否能够奏效的练习。自由组手是一种竞技体育方式,对进攻的方法与进攻的部位有严格的限制。

组手的意义与理念:通过形的稽古,积累了与设想对手进攻与防守的技术,到了组手,就是接近实际对抗了。与形的练习不同,组手要面对变化的对手,需要良好的心理素质,面对实战要有勇气、果断、丝毫不能松懈或者走神。

组手修炼要点:必须注意攻与守动作的正确性,进攻方要钻研如何在对方还没察知自己的动向时快速启动;防守方则讲究如何识破对方的进攻意图,有效地防守反击;攻击距离的判断要准确,要有预判对手可能向前或者向后移动的能力;防守与反击要在瞬间转换,要有因敌而变的反应;要捕捉攻击的目标,并在接触前一寸止住;姿势自然、重心平稳、距离适度,根据对手变化移动,保持动作平衡与呼吸自如。

### 4.2.2 “组手”竞赛的方式与主要规则

组手比赛采用团体赛和个人赛。个人赛按照年龄与体重进行比赛;团体赛每一支男子队伍由 7 名队员组成,第一轮比赛允许其中 5 位选手出场,每一支女子队伍由 4 名队员组成,每一轮比赛允许其中 3 位选手出场。团体赛中各队伍的每位成员都可以上场比赛,不设固定候补。在每回合比赛前,各队代表应选出出场队员,并将出场队员的名字和上场次序填写在大会规定的表格上,交到官方记录台,申报之后不得更改出场人员与顺序。比赛基本采用单败淘汰制,也有采用小循环赛败部复活赛的方式。

裁判组组长:空手道比赛与中国武术不同,不设总裁判长和裁判长,比赛大会设裁判委员会、场地管理、赛事监督来处理竞赛中出现的各种问题。现场执行裁判组成:1 名主裁判、4 名边裁判、1 名赛事监察员、1 名计时员、1 名宣告员、1 名记录员、1 名记分监察员。

裁判委员会职责:与赛事组委会沟通协商,确认比赛专场的安排、所有装备和必需设施的准备与发放、比赛的运作与管理及安全措施等,以保证比赛顺利完成;指派场地管理到各自负责的区域,根据各场地经理的

<sup>①</sup> 一般空手道是将组手分为:约束组手,自由组手。2007 年出版的《日本的武道》中,全日本空手道联盟提供的技术是将组手分为三种,这是一种分类法的改革。



报告采取相应的措施;监督并协调所有裁判人员的工作;根据需要指派候补工作人员;对在比赛中发生规则中没有明文规定的技术性问题的做出最后判决。

**场地管理:**对所有负责场地进行的比赛的主裁判和边裁判进行委派、指定、监督。对负责区域内执裁的主裁判和边裁判的工作进行监督,并确认他们有能力完成赋予的职责;当赛事监督发出场上有违背比赛规则的信号时,要求主裁判暂停比赛;每日准备书面报告,对其管辖的每一位裁判员及工作人员的工作情况进行总结和建议,并上交裁判委员会。

**赛事监督:**协助场地管理监督比赛进行,当现场出现主裁判或边裁判的判决有违背竞赛规则的情况时,赛事监督应立即举起红旗并吹响口哨。场地管理应要求主裁判暂停比赛并纠正相关错误。经赛事监督认可的记录才可以作为正式大会记录保留。在每一场或每回合的比赛开始前,赛事监督都应确认选手穿戴着被认可的装备。在团体赛中,赛事监督不参与场上裁判的轮换。

全日本空手道联盟组手比赛规则,特点在于“点到为止”,用日语表述是“寸止”。

**组手级别:**男子分 60 公斤级、67 公斤级、75 公斤级、84 公斤级、84 公斤以上级;女子分 50 公斤级、55 公斤级、61 公斤级、68 公斤级、68 公斤以上级。<sup>①</sup>

**比赛时间:**每局男子 3 分钟,女子 2 分钟。

**比赛场地:**与形的竞赛一致。

**选手的服装与护具:**参赛选手服装的颜色、长短、标志、头发、指甲等都有具体的规定。护具必须携带如下 6 种:1)拳套;2)护齿;3)护身(女性还必需佩戴护胸);4)护胫;5)护足;6)少年比赛时除佩戴以上护具外还要佩戴护头。不强制佩戴护裆,如果佩戴,必须是由全日本空手道联盟认可的款式。所有的护具都必须通过全日本空手道联盟认证。禁止戴眼镜,可戴软性隐形眼镜。如因受伤而需要使用绷带、护垫或辅助护具,必须由大会医生建议并取得主裁的许可。

**得分:**得分可分为三种:一本(3 分)、有技(2 分)、有效(1 分)。得分动作必须满足如下条件:良好的姿势、饱满积极的态度(全神贯注又不怀恶意)、刚劲快速有力的击打、完成击打动作后的警戒(残心)、准确的时机、正确的距离。全日本空手道联盟规则包括世界空手道联盟的规则,正确的距离是指:在击到

对方得分部位前 5 厘米距离。

**得分部位:**头部、面部、颈部、腹部、胸部、背部、肋部。

允许用剪腿、拨腿等传统技法击倒对方。但为了安全,不允许用抓抱对手腰以下部位的摔法,不允许用支点在腰带上的摔法。

得 3 分(一本):用腿法攻击对方头部、面部、颈部;对方被摔倒或自行倒地时,再添加到对方身上的任何击打动作;得 2 分(有技):用腿法击中对方腹部、胸部或肋部;得 1 分(有效):用冲拳或者其他手法动作击中得分部位。

禁止使用的动作有两类:

第一类:进攻动作接触到对方的得分部位,特别是喉部,即使是碰触都不允许;二是攻击对方的手臂、腿部、裆部、关节、脚背;三是以掌攻击对方面部;四是用危险的或被禁止的摔法进攻对方。

第二类:假装受伤或夸大伤情;无防备,作出可能让自己被对方击中而致伤的行为;用逃避的方式使对手无法得分;消极,没有交战的意图;消极搂抱对方;使用危险的可能伤害对手的攻击动作;试图用头、肘、膝进攻对方;挑逗对手不服从裁判、对裁判不礼貌或者有其他有违礼节的行为。

在空手道的比赛中,对造成选手伤害的任何攻击判罚都很严厉。在成年人比赛中,在判断“寸止”时,允许无伤害性的、轻微的、有节制的触碰。但在青少年比赛时,不允许触及头部、面部、颈部。

在团体赛中,可能因为一个运动员的无礼行为导致整个团队失去比赛资格。

犯规的处罚分为 5 个等级:一忠告、二警告、三犯规提醒、四犯规、五取消资格。

胜负的判定有六种:率先取得 8 分的净胜分;在比赛结束时得分高者;因裁判判定胜;因对手犯规胜;因对手被取消资格胜;因对手弃权胜。

团体赛允许平局,个人赛不允许出现平局。个人赛如果时间结束时出现双方均未得分或者得分相同,则由四位边裁判与主裁判通过投票方式来决定,每人一票。这时判定胜负由三方面作为根据:选手表现出的态度、斗志、力量;双方所展示出的战术优势和技巧娴熟度;双方在场上的主动性。

<sup>①</sup> 不同年龄段的体重分级不同,包括 21 岁以下级(18、19、20 岁),少年(14—15 岁),青年(16—17 岁);分的级别与世界锦标赛不同。

## 5 小结

1) 竞技体育现代化的过程就是朝着“人本化、组织化、规范化、普及化”发展的过程,空手道竞技的发展基本顺应这个趋势。空手道着眼于“人本化”,以空手道练习竞赛等活动促进人的生活的丰富与身心健康。全日本空手道联盟是一个比较成熟的公益财团法人,空手道的竞赛规则已经有国际性的规范。空手道从琉球唐手发展而来,目前已经普及 186 个国家地区,拥有近 6 000 万的习练者,全日本空手道联盟是一个比较成功的世界性体育竞技团体<sup>①</sup>。

2) 作为一项徒手搏击运动,空手道的竞赛如何体现个性? 奥运会中已经有摔跤、拳击、柔道、跆拳道数项搏击运动了,如何表现特殊性? 同样是徒手搏击的竞赛,不同的竞赛规则决定着技术发展的方向。比如是否可以用摔? 是否可以用拿? 肘和膝是否可以使用? 是否戴护具? 是点到为止还是直接击打? 是套路与对抗分开比赛还是融合为一体? 空手道联盟采用“组手与形”并行的方式表现自己的特性,在组手中还是采用了“寸止”的安全的方式,基本体现了运动竞技近代化的趋势。安全为主,便于更多人群参与及普及化,是当代运动竞赛发展的趋势。

3) “寸止”的竞赛方式,一直被日本国内其他空手道团体诟病:没有打到如何判输赢? 停在什么角度与距离算击中? 为了让空手道进入奥运会的赛场,几十年来,全日本空手道联盟做过多种的尝试,在跆拳道未入奥运会之前,他们曾想过与韩国的跆拳道联合进入奥运会,曾经尝试与极真空手道中的松井圭章团体联合,也尝试过体重分级的戴护具比赛试验。借助于新一届国际筹委会的改革计划,空手道借助 2020 年东京奥运会东道主之宜,成为奥运会新增设的项目,“寸止”的竞赛方式被奥运会所采纳。但空手道这种打练结合(组手与形)竞赛方式是成为奥运会的正式项目还是在东京奥运会的昙花一现,还有待观察。同时,全日本空手道联盟正在为空手道成为奥运会的长久竞赛项目而努力。

4) 形与组手组合是空手道竞赛方式,形(套路)、组手(散打)是否有必然联系? 传统的空手道强调从

“形”开始到“形”结束,全日本空手道联盟也是秉承这种理念。从形打下基础,过渡到一定规则限制下的自由攻防搏击,从搏击再回以形。炼武会采用戴护具的直接击打也有“形”的竞赛,但是极真空手道就不强调形,大山倍达也练习形,他也曾经在世界极真会空手道大会的开幕式上公开表演“转掌”形,但是他强调的是击打的力度与准确性。形在极真会空手道体系中仅仅是附带的一项练习。形与组手的关系,是值得继续探讨的问题。

5) 当我们思考中国武术进入奥运会的时候,是否应该反思我们的思路:将武术的对抗项目舍弃,只将武术套路的长拳、太极拳、南拳作为竞赛内容进入奥运会是否合适? 如今空手道已经率先进入奥运会赛场,中国武术同样也是套路与散打竞赛方式是否又有雷同之嫌? 源于中国福建南拳的空手道,成为奥运会正式比赛项目,对中国武术入奥来说,无疑是一种新的挑战。一方面我们应该积极商议并实践对策,为武术入奥继续努力,另一方面更重要的是应思考武术如何成为我国青少年真正喜爱的当代运动项目,武术应该突出的是什么,博大精深的中国武术应该如何适应当代的需要重组。

## 参考文献

- [1] 三木二三郎. 拳法概说[M]. 冲绳:榕树书林,2002.
- [2] 高宫城繁. 冲绳空手古武道事典[M]. 东京:柏书房株式会社,2008:455.
- [3] 全日本空手道联盟. 空手道形教范[M]. 东京:株式会社,2009.
- [4] 日本武道馆. 日本的武道[M]. 东京:ベースボルマカジン社,2007.
- [5] 藤原稜三,江里口荣一. 日本的武道·空手道[M]. 东京:株式会社讲谈社,1983.
- [6] 仪间真谨,藤原稜三. 对谈·近代空手道历史[M]. 东京:ベースボルマカジン社,1986.
- [7] 田中晶. 空手道[M]. 东京:株式会社,1977.
- [8] 船越义珍. 空手道教范[M]. 东京:广文堂书店,1935.
- [9] 金城裕. 月刊空手道[M]. 冲绳:榕树书林,1973.
- [10] 大山倍达. 昭和五轮书[M]. 东京:PHP 研究所,1983.

[责任编辑 江国平]

<sup>①</sup> 这个统计数是全日本空手道联盟理事长笹川会长在 2017 年新年团拜会致词公布的。空手道团体的数量与参与人数是一种宽泛的统计,全日本空手道联盟所属的团体只占其中一部分,以冲绳为代表的传统空手道、极真会馆空手道的各派系全部统计一起。