



空手道技術之實務探討

以海巡人員海上執勤使用徒手逮捕防禦為例

文、圖/趙志才

前言

如何讓海巡人員在搖晃不定的船隻上，面對不可預知突如其來的攻擊，而能迅速運用簡單、防禦性及破壞力強的空手道攻擊技術保護自身安全，且能完成任務，筆者以空手道技術為論點，期能將空手道之技術實務結合海巡人員在海上執勤時使用之逮捕術，進而提升防禦能力，此乃撰寫本文最大目的。

睽諸所有警察同仁執勤傷亡案例，除了遭遇持刀槍或其他器械之攻擊而傷亡外，絕少傷亡是在歹徒徒手攻擊之下。但執勤同仁又要面對多少突如其來的持械或徒手之攻擊，例如酒醉者、精神病患……等，而現今的警察人員所學習的防禦逮捕技術，經常派不上用場（透過電視，警察在施酒測時常遭人毆打而毫無自我防禦能力）其原因，第一、訓練成果發表，作秀表演的動作太多，不切實際，第二、練習歸練習，無法將實戰經驗實際吸收運用配合練習，第三、過分依賴柔道、跆拳道……等正式性比賽型運動項目，而忽略許多本能的技巧性動作。其實武術若要學習的紮實，唯有多加練習方有成就，問題就出在我們同仁真的有時來練習這深奧複雜的武術運動嗎？那又為何要選擇學習空手道？因為空手道的技術十分簡單易記易學，它符合自然人體力學，強調基本功的練習，與意志力的培養，如果不堅持做好基本功力的練習，縱然有再多再好的運用技術，終究無法發揮，達到保護自己，完成任務之目的。

背景探討

空手道的起源是以中國少林南拳為基礎，因當時中國南海航運盛行，海盜亦為之猖獗，船東為求貨物安全送達，遂訓練船員練習攻擊防禦技術以求

自保；因為這種技術的發揮是要在空間狹小，且重心變化不穩之場合，在船上是最適合該技術之運用，此技術首先由日本人在中國習成後，傳入琉球群島，再帶回日本由日本本島加以發揚光大，成為世界流行的武術運動之一。

空手道是由距今約五百年前在琉球島上，人民參考中國拳法，創造獨特的格鬥技術，再傳至日本，成為最初的空手道，又，空手道的發源地在琉球，中國與琉球之間「冊封使」與「朝貢使」相互往來，使中國許多的拳士與弟子紛紛來到日本，因而將各種拳技也帶到了日本，成為今日的空手道。

1970年，世界空手道聯盟（World Union of Karate do Organization，簡稱WUKO）原先僅有33國組成，到1988年，在埃及首都開羅舉辦第九屆世界大賽，此時加盟國已達到119國，顯然世界各國將空手道視成為「國際運動」，進而普及發展。相信在將來，空手道能夠成為奧運比賽的正式項目，而躍登國際舞台。

初期的空手道是一種格鬥技術，是一種將人體各部位鍛鍊成武器的武術，藉攻擊來達到防禦之效果，空手道技術講求速度，以及全方位的攻擊與防守，它運用身體各個部位例如手肘、關節、手腕，利用直線或旋轉的力量，將其技術藉由己身或對方身體力量發揮出來，透過運動力學的解釋得知：「速度越快質量越大」及「旋轉的力量可減少直線運動的做功距離」加以印證。現今的空手道除了融合原有的中國武術精神外，其實用性及普遍性亦被世界各國所認同，例如美國、法國、英國、德國、日本、新加坡……等國家，將空手道列入治安、情治人員必修之防禦、攻擊課程。

綜觀國內警界同仁平時所練習之逮捕防身術，均脫離不了柔道、跆拳道、擒拿術、合氣道……



等，這些技術並非無用，而是執法同仁是否真有足夠時間練習？這些武術動作又要練習多久才能融會貫通運用自如，達到立竿見影之效果？而這些技術是否又真正適合我海巡人員面對海上非法應逮捕之對象？其實目前警界所採用的防禦及逮捕技術，多數早已成爲比賽專業運動，且皆爲適合陸地上之逮捕制敵技術，在海上執行逮捕行動或檢查任務，有時可能遭受其他突發攻擊狀況，執法人員必須在風浪洶湧且搖晃不定的船隻上完成任務，其所遭遇的對象不像陸地上的一般民衆，而是終年以海維生的漁民，漁民長期與海搏鬥，養成生性彪悍之個性，執法同仁若稍有不遂，船上魚槍、魚刀、石塊、棍棒，

漁民隨手可得，直接威脅海巡同仁生命、身體之安全，爲確保海巡人員生命、身體及裝備之安全，藉此爲我海巡人員研究探討一套專屬於海巡人員使用的簡易格鬥制敵逮捕術，乃爲本文探討之動機。

空手道技術原理探討

空手道技術不外乎踢、突、蹴、打、受，其基本動作，多數學習者可在短時間內將雛形學會，至於要將其基本動作之力道、速度、勁道、時間，拿捏精準，非靠個人勤於修練不能達成！因此，若能配合自己的體力，有計畫的系統鍛鍊，依據運動力學、運動生理學的法則，並配合科學化的方法，如



▲攻擊是最好的防守，利用手腕、手臂的旋轉力量攻擊歹徒咽喉、下巴、鼻樑...等脆弱部位，其目的要使歹徒瞬間失去反抗能力，以爭取更多上手銬逮捕動作之機會。



此練習空手道方能有更快更好的進步。就下列七項，供作練習時應注意之要點：

一、姿勢

正確的姿勢和運動力學，生理學都有密切的關係，例如打棒球時想要擊出全壘打就必須有正確的姿勢，正確姿勢所需的是平衡及高度穩定，特別是身體的部份尤需如此。例如空手道的實技動作像擊、踢等，都需要嚴格要求動作的穩定性，因為拳撞擊到身體時的衝擊很大，所以，各關節必須固定到在衝擊的瞬間能招架得住，最重要的是姿勢的平衡，身體的重心要隨當時的目標自然的變化，亦即隨著身體的動作，重心不停的前後左右移動，故要經常訓練神經及肌力，身體的重心才能隨心所欲地隨機應變。

二、力與速度

熟練空手道的人其出拳速度，最高瞬間速度達每秒十三公尺以上，它的破壞力大概有一百公斤之強；全身的力氣要當作速度來儲存，空手道基本技術的終極威力，就在於刺或踢到目標的瞬間的集中性衝擊力，而這多半是靠速度而來的。

三、力的集中與遲緩

空手道的威力，決不只是靠腕力或腿力，身體各部份的力量要控制的很好，首先要把沒有用的力放掉，這樣就能相反的帶來更大的力量，力量的爆發要從0 → 100 → 0，總之就是把不必要的力放掉，準備下一次瞬間的攻擊，唯有將全身的氣力集中在同一標的，才能發出最大的力量。

四、強化肌力

強而富有彈性的肌肉，是技術發揮的原動力，倘若肌力不夠就無法發揮正確的運動技術，是故，在訓練時就該明瞭哪一部位的肌肉需要做特別的合理訓練，以達到更高的訓練效果。

五、節奏和時機

所有的運動技術都是有節奏感的，然而各種技術都有音樂拍子無法表現的時機，瞭解運動技藝的拍子（節奏）是非常重要的。經過長時間鍛鍊的人，其技藝必定強而有力，富有節奏感而美妙，因此學會運動的節奏感和時機，可說是通往熟練的捷徑。

六、腰部力量之運用

空手道之所以能產生最大之爆發力量，是靠腰部瞬間的旋轉力所產生的。腰部是全身精神穩定的基盤，也是維持身體穩定平衡的基礎，更是力量產生的淵源。腰部在我們日常生活中進行各種運動時，都具有很大的作用，因此，在空手道的技術運用中，主要是用腰部去做攻擊、防衛，與柔道的技術運用相近，皆透過瞬間的腰部旋轉力，產生最大的效力。

七、調配呼吸

攻擊技術要隨著呼吸而動，架開對方的攻勢時要吸氣，採取攻勢時要吐氣，連續動作則要在一個呼吸中進行。換言之呼吸並不一定要同調，而是配合動作的變化而變化。簡單分類，呼吸可分為長吸長吐、長吸短吐、短吸長吐、短吸短吐等。呼吸的要領在吸氣時要狠狠地用力吸，吐氣時卻不要全部吐完，以便應付下一個突然變化。

技術結合探討

海巡人員在執法時，遇有突發攻擊，除了使用槍械外，究竟該如何運用最簡單的空手道防禦技術，將攻擊者或欲逮捕之人，置於自己實力控制之下，筆者認為以最少的動作，爆發最大的攻擊力量，再結合逮捕術於船上使用，此乃本文探討之目的。

一、區分陸上、海上逮捕技術：

在船上，因受空間上及搖晃度之限制影響，陸上之逮捕技術並不能完全適用於船上，在船上，攻擊是最好的防守，利用手腕、手臂的旋轉力量攻擊歹徒咽喉、下巴、鼻樑...等脆弱部位，其目的要使歹徒瞬間失去反抗能力，以爭取更多上手銬逮捕動作之機會。

二、以空手道攻擊防守的動作結合其他武術運用：

執法者在船上施用擒拿術或關節控制動作，其運用之最佳時機只有在歹徒瞬間無法動彈的情況下，較易施展逮捕擒拿術，因為在搖晃的船上關節點較不易受到控制，唯有在最好的攻擊就是防守，最好的



防守就是攻擊。

三、如何讓海巡人員快速有效學習制敵逮捕術：

基本簡單的手部關節控制法要多加學習，腳步動作的練習以腳不踢高，但要踢的重為原則，以抬腳往四十五度斜（側、正）踹，攻擊的目標在腿部，手部的動作則應加強腕力、握力、手指抓力、小臂旋轉力...等身體部位的瞬間爆發力。

四、省略部份較複雜之逮捕術或較難發揮之技術動作：

有幾項擒拿法在船上因受場地限制是不容易在瞬間能順利施展，除非高人功力深厚已練習一二十載，不然是很不容易讓同仁吸收運用。

空手道攻擊速度與力量之分析比較

有關研究空手道的相關文獻，十分眾多，從運動競技到武術研討，均有詳盡之文獻論著。以下是空手道攻擊速度與力量的相關研究文獻：

一、相子元、陳俊忠（民84），爲了瞭解空手道動作的速度及力量，以我國在1994年亞運會國家代表隊中擇出男選手九人，女選手四人，利用聲光反應器、撞擊測力器、搖測肌電儀等儀器，對上述選手進行多種空手道攻擊動作（原地撞擊、逆擊、前進追擊、逆擊之反應時間、動作時間、全部時間之拳速、攻速及力量）之測試，其結果：在動作時間方面，前進攻擊動作顯著大於原地攻擊動作，平均速度爲2-3m/sec，在攻擊力量方面，男選手的前進逆擊平均力量最大爲509.94kgw，女選手則是追擊的平均力量最大的爲306.55kgw，在平均拳速方面，男選手是撞擊拳速最快爲0.30cm/sec，女選手則是逆擊拳速最快爲0.27 cm/sec。

二、吉福 康郎（1984），從四種格鬥技擊術（中國拳法、日本拳法、泰國拳法）的一流選手做衝擊力測試，發現學習中國拳法者拳速達9.10 m/sec，較日本拳法的8.82 m/sec與泰國拳之8.68 m/sec爲高，但其衝力值爲355kgw反較日本拳法的496kgw與泰拳的483kgw爲小，由此可知增加拳速的方式須靠掌握全身的協調性，以提高衝擊量之產生

與傳遞，亦是獲得最大衝擊力表現的重要因素。

三、道原 伸司（1979）以空手道初學者（2個月）5人，上段者5人（練習時間2-3年），高段者3人（練習時間10-30年）爲逆擊之衝擊力測試對象，測試結果，上段者右逆擊之衝擊力平均值爲268.84kgw，高段者右逆擊之衝擊力平均值爲502.33kgw，個人最高衝擊力達578.5 kgw。由此顯示高段者的衝擊力爲上段者的兩倍，表示越高段位者因技術的學習越高深，而力量的表現就越強大。

結論

武術運動博大精深，筆者以學習空手道武術運動近二十年之經驗，撰寫此文願與同仁分享，其中參考及引用許多空手道界著名師範之文獻，目的是讓讀者能從其歷史背景，及資料數據對「空手道」能有所認識，希望能讓同仁在海上執勤時能多一項防衛技術的選擇。

動作技術單靠文字解釋著實不易，但練習的方法及原理原則透過文字敘述，亦可達到實質的效果，正確的練習方式，才能有效提升技術動作。依據運動力學的解釋：速度產生力量，速度愈快力量愈大！船隻在海上起伏不定，敏捷的動作速度可彌補下盤的重心不穩，制敵在瞬間，強勢的瞬發攻擊動作是面對海上不法份子唯一安全的作爲。（作者任職於海洋巡防總局專員）

參考文獻

1. 劉進興，警光雜誌549期，民91年
2. 李清漢，國立體育學院碩士論文，民73年
3. 中國大陸人士彥紅、夏可軍等人合編圖解空手道技擊全書湖南科學技術出版社（1990.11）
4. 日本，城石尙治，著空手道競技入門，益群書店，民85.07
5. 日本，中山正敏，空手總和基礎理論，益群書店，民80.10
6. 鄺婉玉，國立體育學院碩士論文，民90年
7. 九十年常年訓練教官暨助教師資講習班教材，警政署，民90.12