

影子拳击

我问你一个问题。如果你遇到以下情况，你会怎么做：

- a) 你找不到训练伙伴一起锻炼吗？
- b) 你没有任何训练器材可以使用吗？
- c) 你的训练时间每天仅限10分钟？

我可以告诉你我会怎么做。我会用那十分钟进行空击练习。空击(或者叫空踢拳，随便你怎么称呼)是提升动作流畅性、姿势规范性和动作效率的最佳训练方法之一。空击还能增强心肺功能，提高速度和敏捷性，激发你的灵感，并帮助你的身心掌握动作要领，以便在最需要的时候运用自如。此外，它还能帮助你在进行更剧烈的运动前放松身心。

除了实战对抗之外，空击可能是武术家习得格斗技巧最重要的方法之一。但空击或空踢的最大优点在于，你不需要训练伙伴或任何器材就能进行练习。你甚至不需要很大的场地。你真正需要的只有你的想象力。

空击练习的选择可谓无穷无尽。例如，你可以练习步法、拳击和打击技巧、踢击技巧、膝击或肘击技巧，甚至包括擒拿或摔跤技巧。你可以训练进攻、反击或防守技巧，既可以选择专注于某一方面，也可以将它们结合起来练习。你可以进行远距离空击练习，也可以进行近距离的近身格斗练习。你可以专注于单个动作，也可以练习复合动作。你可以与多个对手进行对抗练习。你甚至可以模拟突然被对手压制，需要躲避、掩护或防御对手的猛烈攻击。

关于空击，需要记住的一点是，它既考验体力也考验心理素质。你需要运用想象力，在脑海中构建出最危险的对手，然后模拟与他搏斗并最终战胜他。这要求你最大限度地发挥想象力和视觉化能力。例如，对手会如何应对你的攻击和反击？他会后退并防守，还是会一边躲闪一边不断逼近？他会反击吗？你必须像面对真正的对手一样，清晰地想象出他的反应。

大多数初学者很难长时间集中注意力进行空击练习，因此，我建议你刚开始练习空击时，每次练习时间不要太长(30秒到1分钟)，随着练习的深入逐渐增加时间。你也可以根据练习内容来调整每次空击练习的时长。例如，如果你知道自己要进行五轮三分钟的实战练习，那么你就可以进行五轮三分钟的空击练习。每轮练习之间充分休息也很重要。此外，如果需要，你可以使用一些固定的物体来模拟你的假想对手，并作为你的注意力焦点。这可以是任何你喜欢的东西，比如椅子、沙袋，甚至一根简单的悬挂绳子都可以。另一种训练方法是把你练习空击的具体内容写在一张纸上，然后贴在墙上，这样你在练习时就能看到。确保字迹足够大，这样你就不用频繁停下来查看了。

很多人在进行空击练习时喜欢对着镜子，这无可厚非。然而，镜子有利有弊。当你想要精进特定动作或纠正动作中的缺陷时，镜子无疑是极大的帮助，因为它能提供即时的反馈。但使用镜子的缺点在于，有时人们会过于关注自己的动作，而忽略了练习的真正目的。

你也可以在进行空击训练时搭配不同类型的音乐。我个人喜欢节奏欢快的爵士乐和摇滚乐，最好是纯音乐，因为我觉得歌词会分散注意力。你可能更喜欢嘻哈、说唱或其他类型的音乐。以下是我的老师丹·伊诺桑托(Dan Inosanto)给我的两份李小龙关于空击的笔记。第一个例子描述了如何在训练中通过三轮空击来循序渐进地提升水平。

示例 1

第 1 轮 放松，练习良好的经济型姿势，所有类型。

第二轮 更加努力(速度, 更快)

第三轮:全力以赴(最快但最经济)

第二部分描述了如何分解任何一轮影子拳击练习。

示例 2

圆形的()

- a) 放松
- b) 快速
- c) 纯种马

圆形的()

- a) 放松
- b) 纯种马
- c) 放松

最后, 这里有一些关于在训练中使用空击的辅助训练方法:

- 学会最大限度地运用你的想象力和视觉化能力。
- 开始时时间较短(30 秒至 1 分钟), 然后逐渐增加时间。
- 开始进行轻松的空击练习, 随着肌肉的热身逐渐增加速度和强度。
- 动作要“不拘泥于节奏”——打破节奏, 调整速度等等。
- 如果你正在练习一项精细的技能, 要在精力充沛的时候练习, 不要在疲惫的时候练习。