

张铁泉 李景亮 姜振宇 韩旭 [美] Ruben Payan Jr. ◆主编

格斗高手

与健身达人

李景亮

张铁泉



MET-Rx | 10
美瑞克斯 中国十年

CSK
SPORT



至上互动科技

全球首部AR技术格斗训练手册
WORLD'S 1ST TRAINING BOOK WITH AR TECHNOLOGY

清华大学出版社



格斗高手与健身达人

张铁泉 李景亮 主 编

姜振宇 韩 旭

[美] Ruben Payan Jr.

薛晓东 聂 江 纪乔上 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

《格斗高手与健身达人》是迄今为止您脚下这颗美丽星球上已知的第一本将增强现实(Augmented Reality, AR)技术与综合格斗(Mixed Martial Arts, MMA)技艺完美结合的武学秘籍,不仅内容精彩华丽,而且其中拳、腿、摔、柔等MMA经典招式配图均可由手机、iPad等移动终端扫描而呈现出可用手指任意调节速度、大小和角度的三维立体动画演示,这一创新之举实现了纸质书籍与电子设备在图文内容表现效果上的交互式强化,改变了人类的阅读习惯,开创了新型阅读形式的先河,加上书中科学的健身力量训练、运动营养知识及诙谐幽默却又不失严谨的文风,诚可谓货真价实、童叟无欺、物超所值。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

格斗高手与健身达人/张铁泉等主编. —北京:清华大学出版社, 2015
ISBN 978-7-302-41214-4

I. ①格… II. ①张… III. ①格斗—基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第180798号

责任编辑:章忆文 陈立静

装帧设计:杨玉兰

责任校对:马铭阳

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:小森印刷(北京)有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:145mm×210mm 印 张:9.625 字 数:182千字

附图册一本

版 次:2015年8月第1版 印 次:2015年8月第1次印刷

定 价:128.00元

产品编号:065581-01

推荐语

希望能有更多的优秀青少年和大叔们,通过阅读这本书,爱上综合格斗,爱上战士般的体格训练,让自己的身体和心灵都变得异常强大!

——主持人、体育评论员 黄健翔

知人者智,自知者明。祝《格斗高手与健身达人》的读者胜人者有力,自胜者强。

——北京拳击队教练 阿·斯琴

毛主席说:“读书是学习,使用也是学习,而且是更重要的学习。”所以本书的AR互动学习更适合大家。

祝《格斗高手与健身达人》顺利出版。

——中国职业拳击领军人之一“拳坛坏小子”杨连慧

本书堪称中国体育出版史上的里程碑之作!无论是出版模式还是内容呈现方式,均为当下一大创举。

——《拳击与格斗》杂志主编 贾春天

拳天下是我长期训练的道馆，这里聚集着一批中国顶尖的格斗选手。《格斗高手与健身达人》这本书融入了先进的AR技术，对于MMA爱好者来说，无疑是最好的学习教材，会使你事半功倍，少走弯路。推荐，加油！

——演员 肖显鹏

生命不息，格斗不朽，感谢你们给我的生活和事业带来了无穷的力量，感谢你们给我带来了精神食粮，今后的日子让我们一起将尚武精神发扬光大！

——演员 姬晨牧

当你打开这本书时，你会到达一个新的阅读时代！

——万联证卷总裁 张建军

气足、神旺、力大，智慧与力量的结合。

——哈尔滨拳击协会教练、黑龙江省警卫局名誉教练 关福东

巴尔扎克有句名言“没有伟大的意志力，便没有雄才大略”，格斗——勇敢者的运动正是培养伟大意志力的最佳方式。诸多名家携手打造的这本书，加上AR数字现实增强技术，将如师亦友般带你进入精彩纷呈的格斗世界，以最炫酷的方

式领略格斗的独特魅力！每个人心中都有一个武侠梦，这本书可能就是您武侠梦中的武学秘籍！

——中成王体育 (CSK) 马全伟

在中国 MMA 和巴西柔术大发展时期，铁哥作为国内进军 UFC 第一人，能将自己宝贵的比赛训练及多年的教学经验分享给全国的 MMA 和柔术爱好者，是中国格斗界的幸事。

这本教学书籍一定会为格斗爱好者带来启迪和帮助。

与此同时，我们不能忘记在中国格斗事业上默默奉献的前辈们。正是他们无私的播种给了我们收获的希望。感谢铁哥，感谢为此书出版付出的每一个武者。

——上海 BJJ 陈义

AR(Augmented Reality) 技术即数字增强现实技术，其表现力之强大及应用之广泛早年已有所见闻。这次铁拳兄又将之拓展到咱们这个领域，着实令人佩服，不得不赞叹铁拳兄的睿智和勇气。

正所谓中国 MMA 第一人制作了中国第一部 AR 数字增强现实的综合格斗 MMA 图书。再加上景亮和振宇等国内一流格斗大师们的参与，更可以让我们直观地领略大师们的风采，全息地学习大师们的经典。

这的确是高科技在现代格斗教学中的完美突破，铁拳兄，又一次领军！我衷心期待《格斗高手与健身达人》AR图书早日面市，让更多的专业人士与综合格斗迷们早日受益！

——西安黑带武馆 张鞞耀

MMA 目前在中国风起云涌如火如荼，而《格斗高手与健身达人》正是世界上首创以 AR 技术融入到 MMA 的书籍，MMA 是项非常复杂的运动项目，包含了踢、打、摔、拿等各类武术的技巧，而 AR 技术可以完美的将 MMA 中的动作清晰的在移动设备上展现，并且可以调节快慢、角度，对于想学习 MMA 又受条件限制无法练习的朋友们来说，这绝对是他们的不二选择，是格斗爱好者的必备之物。希望通过这本书，能有更多的人喜欢 MMA，了解 MMA。

——国际知名搏击裁判、搏击体育赛事推广人 赵自杨

《格斗高手与健身达人》是世界上第一本全方位高科技格斗教学书籍，它彻底颠覆了传统武术格斗教学书籍的观念，改变了原始教学书籍无法连贯有效讲解动作的弊端，更加细致有效地将格斗健身的精髓传递给每一位读者。

——武者网创始人 刘尚青

序

从奥运会到职业赛，我一路“拳”力向前。

职业拳击的赛场上，绳圈里发生的任何细节都会清晰地闪现在我的脑海里。对手的每一次步法移动、每一次假动作陷阱、每一次凶狠的发力进攻，甚至我和对手之间空气的异常流动，我都能敏锐地捕捉到，并做出快速反应。

打拳，绝不仅仅是好勇斗狠。越是高水平的比赛，越是智慧的较量。根据我的经验，要想成为高水平选手，参加顶级赛事，首先要经过长期的扎实训练，把准确的技术一遍一遍地磨炼成自己的肌肉记忆；然后，在对抗中学会看透对手的一举一动；接着，把技术动作智慧地组合在一起，战胜你的对手；最后，保证体能充沛，可以一直拼下去。

铁泉是中国 UFC(Ultimate Fighting Championship, 终极格斗冠军赛)第一人，他和景亮是为数不多的现役中国籍 UFC 运动员，是中国最顶尖的综合格斗(MMA)选手。他们携手打造的这本书，将是全中国最专业的综合格斗教材之一！

本书使用了酷炫的 AR 现实增强技术，读者可以随时将书中的图示扫描到手机或 pad 里，然后用动画交互式 360 度无死角地观看技术细节。这本大师级的教程会像一位顶尖高手，陪伴在你左右进行指导，快速提高你的技术水平。

此外，姜老师作为综合格斗比赛的专业解说，细致入微地将赛场上的智慧和技术融入到本书中，使得它远远超越了一本体育类教材的范畴，更像是一本通往职业赛场的权威参考手册。

虽然拳击和综合格斗规则不同，赛制也不同，但“天下武功一家亲”，我们是天生就亲近的一家人。而且，在综合格斗比赛里，拳法轰炸、腿法偷袭、摔法破坏、地面降服，什么技术好用就用什么技术，拳击技术更是主要的 KO(Knockout, 击倒) 武器，所以我对这本书抱有浓厚的兴趣。

希望中国青年有越来越多的人爱上体育、爱上拳击、爱上综合格斗！希望中国观众有越来越多的人能爱上看比赛，能看得懂比赛的奥妙，能享受比赛带给我们的热血沸腾和豪情万丈！

邹市明，奥运会冠军

前 言

止戈之路

中华文字博大精深，以“武”字为例，拆开来就是一个“止”字和一个“戈”字，意为停止争斗。诚然，习武的目的并不是炫耀武力、欺凌弱小，其意在于强健筋骨、磨炼意志、塑造品格和陶冶情操，长期习武之人看上去更加谦和、自信，精气神由内而外。

老祖宗用“武”字警示后人，要以武止戈，用强大的武力保护家人免受侵扰。武术宗师霍元甲曾说过：“一人习武可以强身，一家习武可以强族，一国习武可以强国。”

国强才能民安，当华人的生命受到战火威胁时，不论何时何地，祖国的强大国防都能够保护同胞安全撤离。以最近的也门撤侨为例，中国护侨部队之强、撤侨速度之快，比起发达国家有过之而无不及。

因此笔者认为，一个国家的强大不在于拥有多少他国的护照免签，而在于当你漂流海外、身陷绝境、孤苦无依之时，

可以第一时间伸出援手把你安全地带回祖国母亲的怀抱。

习近平同志多次在公开场合表达了对于搏击格斗类运动的重视，自爆年轻时曾苦练西洋拳击，下乡插队期间中国式摔跤一败难求。

最近，吴京以我军特种部队为原型导演的影片《战狼》中“犯我中华者，虽远必诛”的主题思想，引起千千万万中华儿女的强烈共鸣，上映一周，便以3亿元票房独占鳌头。

随着国家领导人和全国民众对于武术发展的逐步重视，中国人在列强眼中文弱怯懦的印象已经一去不复返了。

我和我的团队可以说是一群24K足金“武痴”&“健身狂人”，为了能够学到更好、更新、更实用、更流行的武术和健身技法，都曾花费过大量金钱和时间在国内外网站上购买观看各种格斗大咖的教学视频。但是传统的视频教程由于拍摄角度单一、播放速度难以调节、画面立体感不强等问题，在很大程度上限制了我们学习的空间。

机缘巧合之下见识了AR数字增强现实技术之后，团队成员欣喜若狂，一个个摩拳擦掌，立誓要把格斗健身与AR技术相结合，开发出人类历史上第一本AR格斗健身书籍，创造格斗健身教学新纪元。

所幸，这个大胆、前卫的想法得到了中国综合格斗明星张铁泉、李景亮，中国“微表情”第一人（格斗狂热爱好者）

姜振宇老师，以及美国自然健美冠军 Ruben Payan Jr. 的大力支持。

用时十个月，这本史无前例的 AR 书籍《格斗高手与健身达人》终于制作完毕，此次张铁泉、李景亮、姜振宇、韩旭、Ruben Payan Jr.、薛晓东、聂江、纪乔上、金香、张硕、孙春妍参与了本书的编写，感谢团队成员栾智先、孙搏阳对本书所做的贡献，特别感谢“美瑞克斯”和“中成王体育”两家企业对本书的倾情赞助，更要感谢千千万万帮助过我们的格斗健身爱好者及其家属，没有你们的支持，就没有《格斗高手与健身达人》的出版。

编者

创作团队

总策划 薛晓东 聂江

副总策划 纪乔上

图像总监 孙搏阳 包谷子

文稿总编辑 纪乔上 聂江

技术总监 薛晓东

技术支持 栾智先 王琛

特别鸣谢

阿·斯琴 Ruy Menezes Flavio Bueno 刘连杰

姚志奎 宋克南 崔毅辉 张建军 孟增森

李城江 李虎 金香 张硕 孙春妍

马铭阳 刘重 孙弼辉 海涯 张晖

乔博 赵自杨

拳天下 CTT 美瑞克斯 HUMAN IN MOTION

中成王 AR 格斗 众筹网 格斗迷 武者网

微武术 拳击天下 六块腹肌健身联盟

UFC 吧 散打吧 巴西柔术吧 拳击吧

曾几何时，泱泱中华，雄立东方，万国来朝，堪称世界中心，天下人皆心向往之，而华夏之物，更是以其领先世界的创新科技与精巧工艺，被视为奇珍异宝，经丝绸之路远销海外，世人争相收藏且以此作为身份地位的象征。然近代以来，中华民族风雨飘摇，科技止步，民生凋敝，崇洋之风遂起。直至中华人民共和国建立，民族自信才得以重新确立，历经数十年发展，如今中国已成为世界第二大经济体，可是我们并没有因此而自满，世界第一的“中国梦”时刻萦绕在每一名中华儿女的心中。成为第一，意味着无人可以模仿，意味着创新，而创新需要自信，更需要包容，正如您面前这世界上第一本成功运用 AR 技术的格斗健身书籍。尽管制作团队为了心中的梦想废寝忘食，努力做到最好，但因为没有现成的经验可以借鉴，书中难免出现瑕疵，所以如果您在阅读本书过程中遇到问题，请务必反馈给我们，我们必将及时改进。您的满意就是我们前进的动力，大家团结一心，一定可以将咱们中国的创新产品做到更好，做到真正的第一！

目 录

一、拳法

- (一) 拳击发展历史 /5
- (二) 拳击在MMA中的应用 /11
- (三) 拳法AR教学 /19

二、腿法

- (一) 擅长腿法进攻的格斗流派 /50
- (二) 腿法在MMA中的应用 /58
- (三) 腿法AR教学 /65
- (四) 拳脚组合AR教学 /79

三、摔法

(一) 摔跤的历史起源和流派分支 /90

(二) 摔跤在MMA中的应用 /98

(三) 摔法AR教学 /107

四、柔术

(一) 巴西柔术的历史起源和传承发展 /116

(二) 巴西柔术在MMA中的应用 /122

(三) 巴西柔术AR教学 /131

附：训练计划 /137

参考文献 /146

格斗 高手

拳腿摔柔 ➤