

图解

职业拳击技法

TuJie

ZhiYe

QuanJi

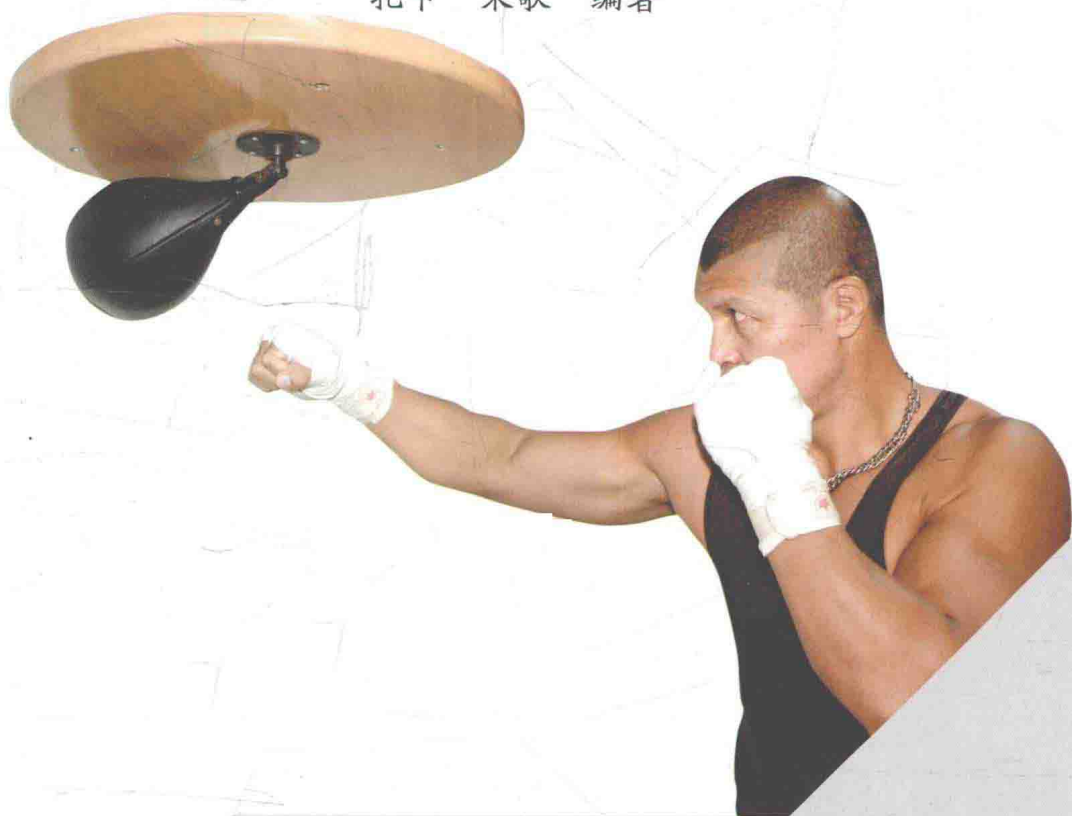
JiFa

扎卡
宋歌 编著



图解职业拳击技法

扎卡 宋歌 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解职业拳击技法 / 扎卡, 宋歌编著. -北京: 人民体育出版社, 2017

ISBN 978-7-5009-5044-8

I. ①图… II. ①扎… ②宋… III. ①拳击-运动技术-图解 IV. ①G886.119

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 219670 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 19.5 印张 100 千字
2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5044-8

定价: 50.00 元

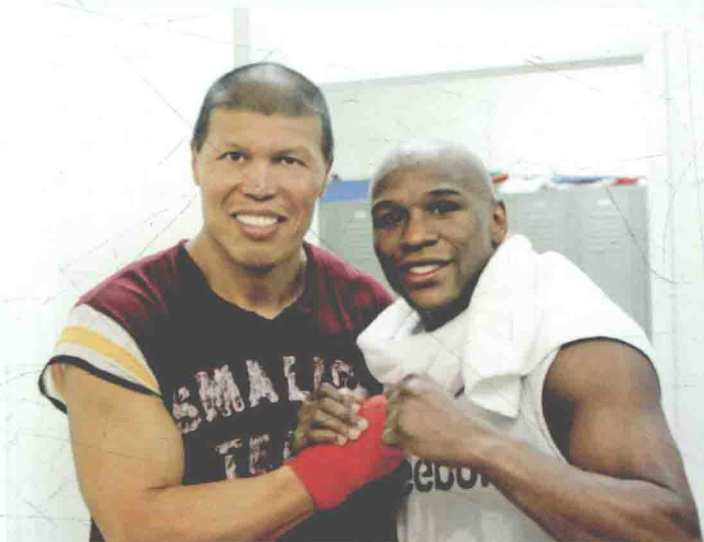
社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

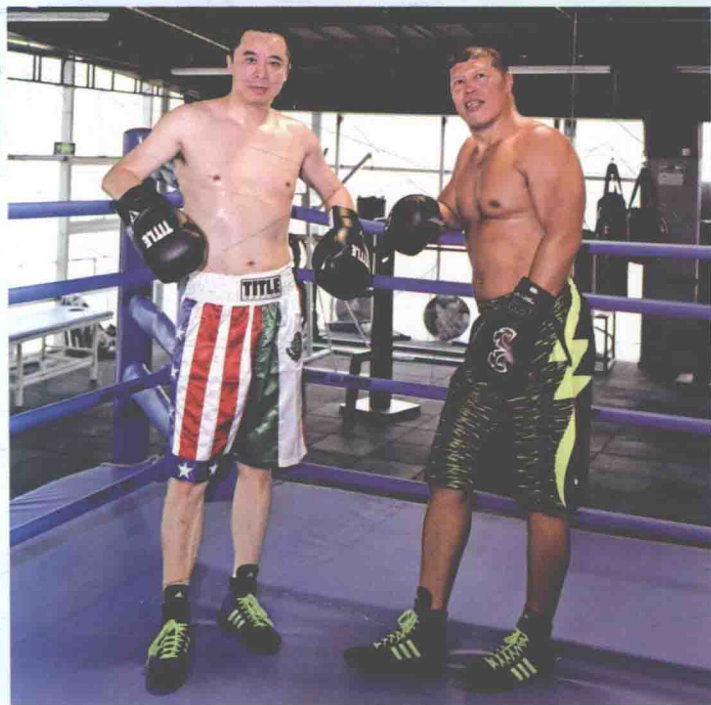
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



作者与世界拳王弗洛伊德·梅威瑟合影



作者与世界拳王教练罗格·梅威瑟合影



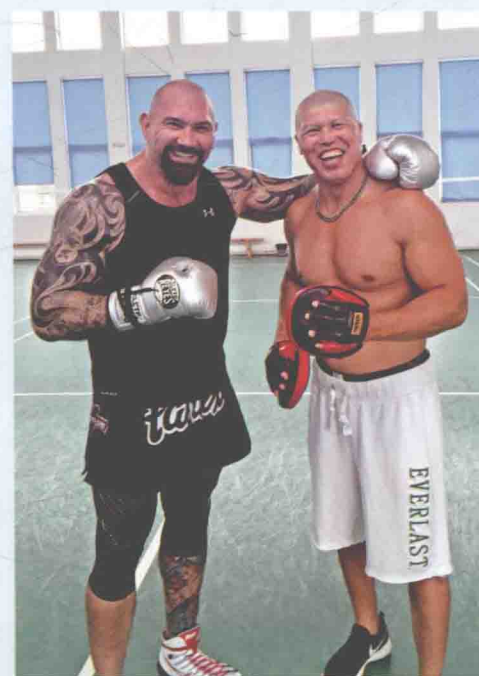
作者与拳王教练助理合影



作者与拳王教练助理合影



扎卡、宋歌两位作者，在实战训练之余潜心研究拳击技法和书稿内容



作者指导WWE世界冠军戴夫·巴蒂斯塔训练



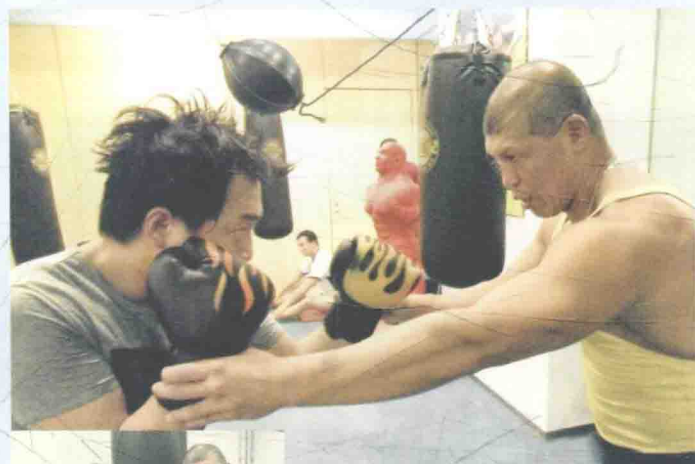
作者在指导丁晟导演拳击训练



作者指导著名演员张丰毅练拳



作者与著名演员张震合作拍摄广告时合影



作者指导著名演员黄渤练拳



作者与林依轮父子合影



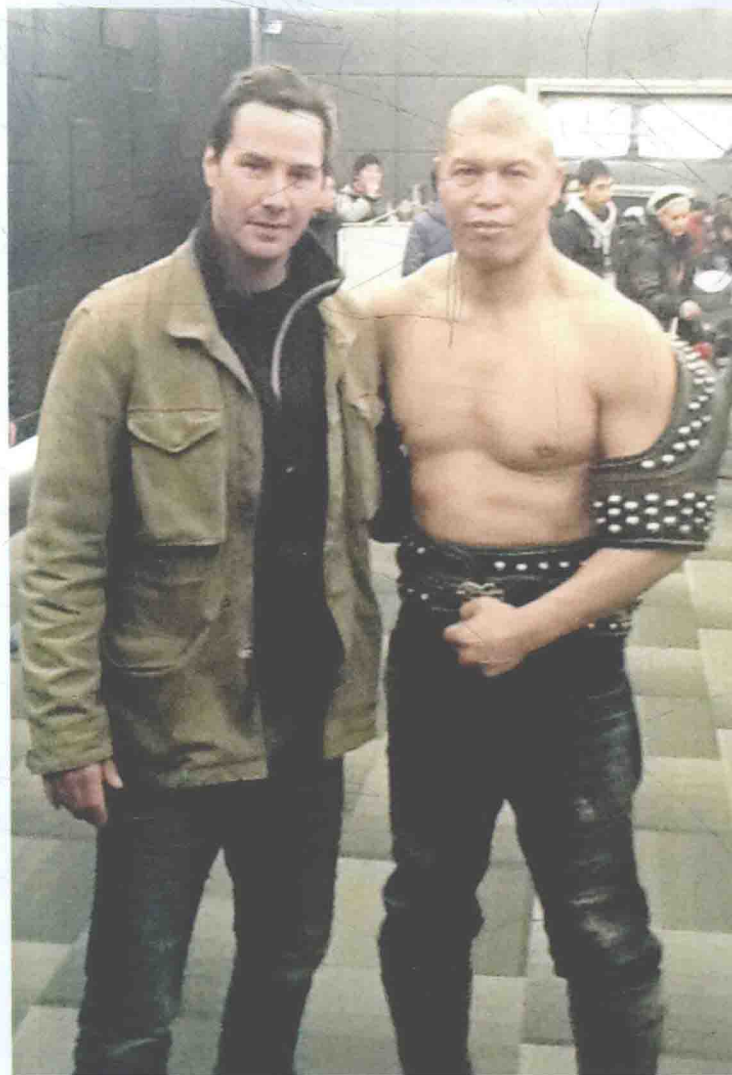
作者指导著名歌手欧豪合影



作者与著名导演马蒂亚斯·霍恩先生在电影《勇士之门》拍摄现场合影



作者与著名演员佟丽娅合影



作者与好莱坞著名导演基努李维斯先生在电影《太极侠》拍摄现场合影



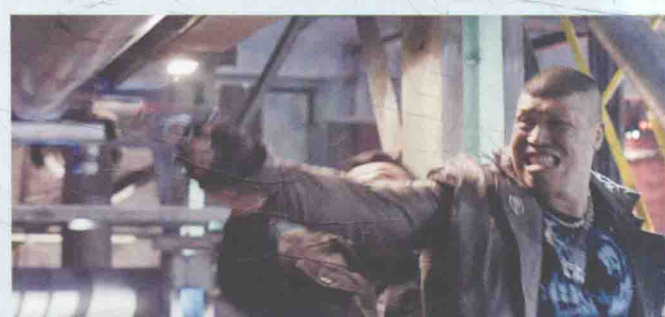
作者与著名导演徐克先生在电影《龙门飞甲》拍摄现场合影

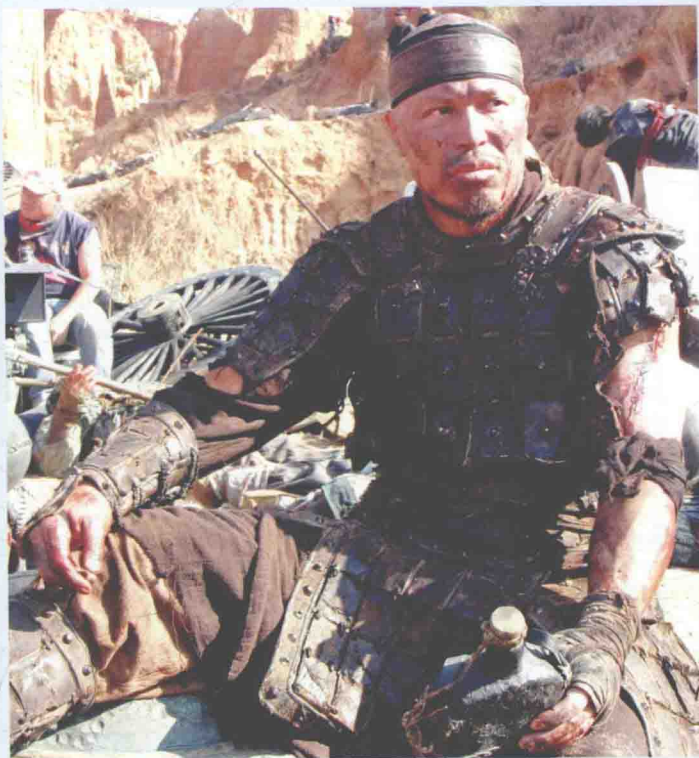


作者与著名导演徐克先生在电影《智取威虎山》首映式上合影

作者在电影《警察故事2013》中与著名影星刘烨合作，作者饰演滨哥

警察故事 POLICE STORY 2013



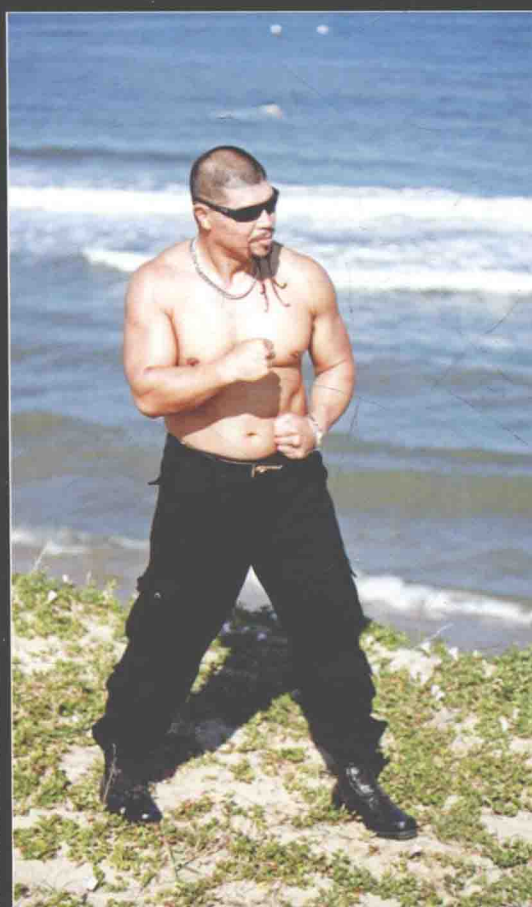


作者在电影《大兵小将》中与著名影星成龙、著名歌星王力宏合作，作者饰演梁国将军



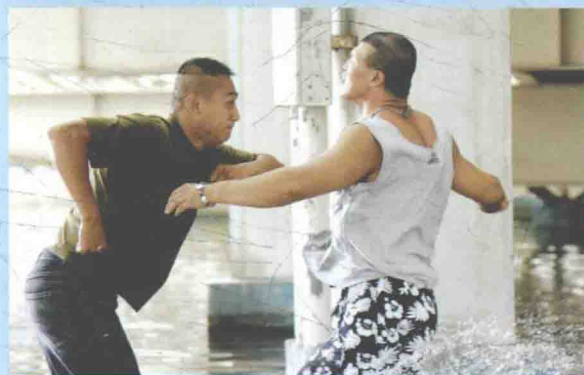


作者在电影《龙门飞甲》中
与著名影星桂纶镁等合作，
作者饰鞑靼人哈刚童嘎



作者在电影《霹雳再现》中饰演
墨西哥特工扎克

作者在电影《硬汉》中与著名影星刘烨合作，
作者饰演盗窃团伙头目



作者在电影《勇士之门》中饰演
野蛮人布鲁特斯



太极侠

作者在电影
《太极侠》
中饰演蒙古
摔跤手



作者在电影《智取威虎山》中饰演坦克



序 一



转眼间和扎卡相识已经五年有余了。我们能够认识还要感谢丁晟导演。

丁晟导演知道我有常年健身的习惯，体能的储备和身体的协调性都很不错，于是他建议我练练拳击，通过拳击的练习可以让身体的运动能力整体上个台阶。于是他向我强烈推荐了扎卡，说扎卡不仅是一个优秀的演员，饰演过很多角色，而且是一位非常优秀的拳击教练。我欣然答应了丁晟导演的建议。

初次与扎卡见面，他的块头和形象给我留下了深刻的印象。他身材非常健壮，肌肉结实，力量感强，目光也非常凶悍锐利，他打起拳来，步伐轻灵，反应神速。正是这一次见面，让我正式与扎卡结缘，也与拳击结缘。

因为练习拳击，所以我对这项运动有了深入的了解。拳击被称为勇敢者的运动，它绝不仅仅是拳头上的力量，它是一项需要身体的每一块肌肉都参与进来的综合性运动。所以在拳击训练的过程中，肌肉长时间工作的能力得到了提升，进而提升了人体各个系统的活动机能。同时，拳击可以提高人的灵敏性和反应能力。因为在拳击训练的过程中，需要熟练地掌握各种技术方法，在对抗中要根据实际情况灵活地变化和运用各种战术，同时还要完成各种技术组合，所以在训练拳法的同时，思维能力也会获得巨大的提升。通过几年的拳击训练，我的身体能力提高巨大，更重要的是身体机能的改变让我的内心变得更加自信了。之前很多不敢完成的动作，现在都变得轻而易举。应该说拳击运动对我的改变是整体和全面的。除了身体的改变之外，思想意识的提升也是巨大的。因为拳击运动是一项极其需要耐力和持续对抗能力的运动，所以练习了拳击之后，我在工作中面对困难的承受力和耐性都比之前提升了很多；而且更能

从不同角度看问题，以找到问题的突破点。毫不夸张地说，拳击运动确实对我的身心有所改变。所以，我认为我应该是拳击运动的受益者。

当扎卡告诉我，他想和我共同出一本书，把他这些年来的教学经验用图片的方式展示给更多的人，也想通过这本书，让更多的人了解拳击这项运动的魅力时，我欣然同意了。希望会有更多的人通过看这本书了解和参与拳击运动。也希望这项运动可以让更多的人同我一样受益。

宋歌

2016年6月

序 二

凶猛外表之下，一颗柔软的心



认识扎卡是筹拍电影《硬汉》时，是一个奇特时刻。那天下午本是约电影的原型人物刘涛来公司聊故事，他说带一个朋友来，于是我见到了扎卡。我注意到我公司职员们异样的眼神，因为穿背心露肌肉且高大的扎卡在较严肃的办公气氛里很不协调。此人话少，天生异相，不怒自威。聊天过程有点冷场，于是刘涛建议，和扎卡给我展示打手靶的训练。扎卡明显兴奋起来，竟从背后的包里拿出了一副拳套和手靶，二话不说，两位壮汉就在我办公室里打将起来。围观的职员瞬间后退十步，眼神或惊异或恐惧，巨大的办公室里传出了震耳欲聋的击打声和喊叫声。如果不是我拦着，我认为他俩会打一下午。

那天我做了两个决定：一是扎卡必须进入我的电影；二是我要和他学拳击。一晃十年过去了，在我的四部电影里有了扎卡，而我也因为跟他训练得益很多，愈发自信。

扎卡的确与众不同，在我的朋友里只此一款，外表凶悍，气势危险，却会在打斗一触即发之时收手，他的解释是“怕打坏了他”；待人接物话语极少，貌似思维缓慢，但却在训练现场言辞精炼，快速敏锐；因目露凶光经常路遇警察盘问，但只要开口一笑立见憨厚。

和扎卡的交往简练高效，他经常给我的短信是：来！训练！他也最喜欢我发给他：来！有戏。我送他的礼物是重型搏击人形靶，他送我儿子的生日礼物是一副迷你拳套……

交这样的朋友很舒服，我决定让扎卡继续留在我的电影里，就像练拳也是我业

余时间的首选一样。

尽管总是演坏人，尽管外表难免凶悍，但改变不了的是，那颗愈发柔软、善良的心。

扎卡，有戏！

丁晟

2016年7月

序 三

扎卡——我的好朋友！



我不知道该怎么定义他，好拳手？好教练？好演员？好父亲？好老公？似乎都是。和他相识这么多年了，每次见面他都带给我一种很阳光的感觉（我觉得我已经够阳光的了，呵呵），他又是一个特别有爱心的人（这好像是个表彰大会哦），这是事实。扎卡是我儿子的拳击教练，每一次的训练他都非常认真地对待而且非常有耐心，也让我这个不爱运动的儿子深深地爱上了拳击运动。有一次儿子运动完还没到家，扎卡已经把电话打来了，并且电话一通就一顿训斥：为什么让儿子学习压力那么大？儿子都瘦得不像样了，精神压力又那么大，难道你们不心疼吗？做父母应该给孩子更多的温暖、更多的空间，不要让孩子在

那么不健康的成长环境下长大！你们能不能做一个好的父母，就看你们怎么陪伴孩子成长了……虽然当时事出有因，我也不想多解释什么，但我对扎卡却有了很不一样的感觉，因为我总觉得他就是一个天天开心得不得了、什么都不问不想的壮汉而已，没想到他是一个内心这么细腻的人，从那以后我们也成了无话不谈的朋友。当湖南卫视《快乐男生》找到我指导欧豪时，因为欧豪的性格比较内向，很像我的大儿子，我也马上想到了扎卡，让他来帮我一起指导欧豪，所以大家也在电视里看到了那一幕幕的精彩。扎卡的人生已经很精彩了，可我希望这个外表粗犷、内心温暖的汉子能把这份正能量传递给更多的人！也希望大家可以通过读扎卡的新书，去了解银幕外一个真正的扎卡，一个可以走进你身边的朋友……

林依伦

2016年7月于北京

前 言

2007年，我编写了《拳击》一书，那时候职业拳击才刚刚进入中国。近十年过去了，现在的职业拳击在中国发展得如火如荼，涌现出了许多优秀的拳手，热爱拳击的人也越来越多。

在过去的这些年里，作为教练，我也在不断地学习和总结，力求把最先进的教学理念和方法运用到教学上来。2010年通过朋友的介绍，我到美国拉斯维加斯梅威瑟拳击俱乐部交流学习一年，指导过几个刚开始训练的学生练习拳击。虽然只有短短的一年，却让我获益匪浅，那时候梅威瑟正在备战和莫斯利的比赛，他每天的训练都如同一场精彩的表演。团队的每个人对我都非常关心，梅威瑟的教练也是他的叔叔罗格，他每天亲自教我怎样持手靶和训练。虽然他平时话不多，但在生活上却帮了我许多忙，包括帮我买二手车、帮我解决房子用电纠纷等。在这一年里，我深刻感受到团队的力量，一个成功拳王的背后，必然有一个无与伦比的团队，团队里的每个人都必不可少，都各司其职，都全力以赴。

因为家人的原因，一年后我回到国内继续做教练工作。在教学中，我改进了以往的教学方法和手段，尽可能地将最先进的方法和理念用在教学上。在我培养的学生中，有的因为有拳击特长，所以去美国读大学获得了高额的奖学金，他们入校后代表学校参加了一些职业比赛、业余比赛及慈善赛等，都取得了非常不错的成绩。在国内发展的学生中，也有参加国内外职业拳击或搏击比赛取得好成绩的，有的还自己做了教练，开了拳馆或者武馆，发展都很不错。

这本《图解职业拳击技法》是我在上一本的基础上，改进了技术，细化了拳法，增加了图片，希望更完美、更清晰地表达出拳击各种技术的应用。同时也删减了一部分基础的拳击知识和身体训练，从拳击的姿势开始讲解，着重于拳击的技术介绍。

书中的图片加入了两组相互垂直的红色平行线作为定位线，以方便读者理解步法或防守等技术的脚步移动。

拳击是艺术，每一个拳手都是一位演员，要靠经验、靠技术、靠团队来演绎