



魏峰 席连正 编著

# 巴西柔术

## BAXI ROUSHU

北京体育大学出版社

# 巴西柔术

B A X I R O U S H U

魏峰 席连正 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱  
责任编辑 叶 莱  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 行 乾  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

巴西柔术/魏峰,席连正编著.-北京:北京体育大学出版社,2004.8

ISBN 7-81100-196-9

I.巴… II.①魏…②席… III.柔术-巴西  
IV.J838

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 065364 号

巴西柔术

魏 峰 席连正 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 889×1194 毫米 1/32  
印 张 10.5

---

2006 年 11 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001 - 6000 册

ISBN 7-81100-196-9/G·174

定 价 21.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前言

作为一位真正的武术家，你除了苦练自身的拳艺外，还应该取长补短潜修其他门派的精华，因为没有任何一门武术是可以称得上是完美的，各门各派都有其自身的局限性。最起码也应该知道当今流行什么，以及什么武术最厉害。只有这样才能真正做到“洋为中用，古为今用”，才能成为一个真正的武术家。闭门造车、满足于现状，只能冻结与凝固你的自由感及深层的潜能。

放眼世界，其实早已是烽烟四起，世界武坛早已形成了一个新的格局。普通的自由搏击早已无法满足人们的感官刺激，连号称世界最残酷的擂台搏击术的泰拳也已逐渐失去了昔日的光环，其“称霸世界拳坛五百年”的美誉早已成为历史。今天，已是巴西人的天下，什么？巴西人，他

们不是在踢足球吗？YES！巴西人除了足球厉害外，他们的柔术（JIU-JITSU）亦堪称当今世界第一绝，因为现在的世界武坛是他们的天下。

在人们的印象中不是跆拳道因练习的人最多及已进入奥运会而号称“世界第一搏击运动”吗？就算数不上跆拳道，那么日本的空手道不也是很厉害吗？其中“极真空手道”因崇尚自由发挥而在搏击时不戴护具而拥有“打架空手道”的绰号，难道它也还不够厉害吗？平心而论，上述这些功夫流派确有不凡的斗技与水准，但它们偏偏就不是巴西人的对手。唉，这话又从何说起呢？其实这并不难理解，因为在近十年来的所有世界级顶尖格斗与超级搏击比赛中，均是巴西的“巴西柔术”一花独放，无论是空手道、跆拳道、中式功夫、泰

拳、自由搏击、职业拳击统统不是他们的对手，以至于今天人们是谈“柔”色变。当然，今天的国内武术界可能已对巴西柔术并不陌生，因为只要你懂得上网，随时可以查到有关这方面的很多资料。

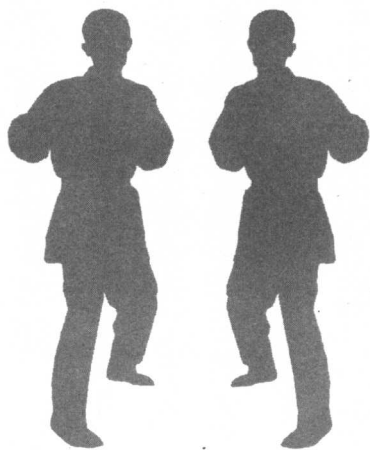
在世界武坛上，巴西柔术早已是人人皆知，特别是众多巴西柔术流派中的“格雷西柔术”更是其中的佼佼者，堪称巴西柔术中的代表与形象。因为正是“格雷西柔术”家族中的名将罗伊斯·格雷西于1993年的“世界终极格斗大赛”（UFC）上击败了所有对手而获得了冠军，此后更连续三次荣获该项赛事的冠军。这可是一种集合世界上所有国家的顶尖高手进行的无限制自由搏击的赛事，这种比赛基本上可以说是没有规则，在用铁笼做成的擂台里面进行殊死搏击，当然参赛选手也没有任何护具，赤手空拳地进行浴血搏斗。只有台下的教练才有资格停止比赛，因为他有资格决定是否抛毛巾认输。能获得此种赛事的冠军，绝对称得

上是绝顶高手。巴西柔术甚至可以称为是“泰拳克星”，因为正是他们改写了泰拳无敌于天下的神话。泰拳的一双铁腿已经算是够硬了，他们竟可以将他们的“铁腿”锁到骨折或脱臼，以至于近几年都没有泰国人应战，因为泰国人也爱面子，哪愿再找陶气。

在今天，当人们还沉浸在“中国功夫狂胜泰拳”的理想与兴奋中尚未清醒过来的时候，殊不知泰拳早在多年前已成为巴西柔术的手下败将，而且败得很惨。当然，我们的有关行政部门似乎也早已看到了这一点，所以便在前两年试探性的派出了几位国内顶尖散打高手去日本参加“修斗”（SHOOTFIGHTING）比赛，这是一种近似于巴西柔术或格雷西柔术的综合性格斗功夫，不过它的对抗性与残酷性似乎却仍与巴西柔术差一大截，但尽管如此，我们的散打高手还是输给了对方，当然输并不可怕，重要的是要看到巨变将至。

今天，我将巴西柔术或格雷西柔术详细讲解出来的目的，是想为广大搏击爱好者研究这一世界顶尖武道提供一本翔实的教材，而且无论你是练习何种武道的、也无论你是否有无基本功，巴西柔术都将极大的锐化你的攻击与提高你的现实格斗水平。毕竟这是一种通过赤裸裸的残酷搏击所磨练出来的超强格斗术，而且它已具备了一套相当完整的训练体系，只要你按教材认真练习，相信定可在短时间内使你的搏击实力有一个跨步跃升，因为巴西柔术已经是一套极为成功的训练模式，你只需搬过来即可。

这是目前世界上首本中文巴西柔术教科书，也是首本将巴西柔术的站立格斗技及地面战技系统讲述出来的教科书。



# 目 录

## 前 言

<b>第一章 巴西柔术的渊源与内涵</b> .....	1
第一节 巴西柔术的祖先是武术 .....	1
第二节 格雷西柔术简介 .....	3
第三节 格雷西家族与日本柔术（柔道）的恩怨 .....	4
第四节 巴西柔术的优点分析 .....	6
第五节 巴西柔术的缺点分析 .....	8
第六节 展望巴西柔术的未来 .....	10
第七节 巴西柔术训练中的注意事项 .....	12
<b>第二章 巴西柔术的基本功训练</b> .....	13
第一节 巴西柔术基本格斗站姿训练 .....	13
第二节 巴西柔术基本步法训练 .....	15
第三节 巴西柔术基本抓握方法训练 .....	17
第四节 巴西柔术解脱抓握方法训练 .....	19
第五节 巴西柔术中抵御对手进身方法训练 .....	24
<b>第三章 巴西柔术的地战专项基本功训练</b> .....	26
第一节 巴西柔术倒功训练 .....	26
第二节 巴西柔术倒地对抗动作训练 .....	36

<b>第四章 巴西柔术站立摔打技术训练</b> .....	<b>45</b>
第一节 大外刈 .....	45
第二节 背负投 .....	59
第三节 内 股 .....	71
第四节 大内刈 .....	80
第五节 体 落 .....	88
第六节 大腰(腰技) .....	95
第七节 膝 车 .....	99
第八节 后 腰 .....	104
第九节 拂 腰 .....	109
第十节 小内刈 .....	114
第十一节 小外刈 .....	119
第十二节 擒臂摔 .....	125
第十三节 朽木倒摔 .....	132
第十四节 巴投摔 .....	134
第十五节 舍身牵摔 .....	139
<b>第五章 对站立摔打技术的反攻</b> .....	<b>142</b>
第一节 对抗大外刈摔技 .....	142
第二节 对抗背负投摔技 .....	148
第三节 对抗腰技摔技 .....	152
第四节 对抗膝车摔技 .....	155
<b>第六章 致命绞技</b> .....	<b>156</b>
第一节 手臂裸绞 .....	156



第二节	送襟绞 .....	164
第三节	片羽绞 .....	169
第四节	“死亡锁” .....	174
<b>第七章</b>	<b>巴西柔术核心技术——无敌关节技 .....</b>	<b>181</b>
第一节	腕缄锁制法 .....	181
第二节	腕挫十字固锁制法 .....	194
第三节	腕挫腕固锁制法 .....	209
第四节	十字固锁脚法锁制法 .....	213
第五节	掰压锁脚法 .....	219
第六节	垫压锁脚法 .....	223
第七节	缠锁单腿锁法 .....	226
第八节	擒锁双腿锁法 .....	231
第九节	提拉锁颈法 .....	236
第十节	别臂锁颈法 .....	240
第十一节	脚部三角锁锁颈法 .....	243
第十二节	手臂反向锁颈法 .....	249
第十三节	解脱锁颈法 .....	251
<b>第八章</b>	<b>巴西柔术连续摔打技术 .....</b>	<b>253</b>
第一节	大内刈/大外刈 .....	254
第二节	连续背负投 .....	257
第三节	小内刈/背负投 .....	259
第四节	背负投/小内刈 .....	262
第五节	左膝车/右拂腰 .....	264

第六节	右内股/小内刈 .....	266
<b>第九章</b>	<b>巴西柔术的地战杀手锏——固技 .....</b>	<b>269</b>
第一节	上四方固 .....	270
第二节	崩上四方固 .....	275
第三节	横四方固 .....	277
第四节	肩 固 .....	281
第五节	纵四方固 .....	284
第六节	袈裟固 .....	289
<b>第十章</b>	<b>巴西柔术精典地战技巧展示 .....</b>	<b>293</b>
<b>第十一章</b>	<b>巴西柔术的直接打击技术训练 .....</b>	<b>313</b>
第一节	拳法打击技术练习 .....	313
第二节	肘法打击技术练习 .....	317
第三节	腿法打击技术练习 .....	318
第四节	膝技打击技术练习 .....	323
后    记	.....	324



# 第一章 巴西柔术的渊源与内涵

## 第一节 巴西柔术的祖先 是中国武术

其实，巴西柔术是中国武术的“后代”，为什么会这么说呢？因为首先巴西柔术是由日本的古柔术发展而来的，而日本古柔术的鼻祖又是我国明朝时期的陈元斌。明朝时，中、日两国已有密切的交往，所以将武术也同佛教一样传入日本是很正常的事。至于有些文章说的“柔术”起源于2000多年前的古印度，并通过中国传入日本，其实说这些话的人可能对中国武术的历史并不了解，因为在古印度高僧跋陀（北

魏孝文帝年间太和十九年，公元495年）与达摩（梁武帝普通七年，公元526年）到中国传教之前，中国早已有武术广泛流传，这一点很多典籍都有记载，就连日本著名空手道大师、极真空手道创始人大山倍达，在其于1983年出版的《空手道》一书中都承认日本武术源自中国，而且承认中国从周朝时武术就早已盛行。事实上，武术是战争的产物，有军队、有战争，就必然有武术。中国并未从古印度引进过武术，中国武术也并非从古印度传来。

在我国历史上，宋朝与明朝时期可以说是武术发展的黄金时期。陈元斌到日本江户后，将自己所擅长的擒扑之术传授给了当地人，直到19世纪嘉纳治五郎创立柔道之前，日本已拥有数百个



柔术流派。在日本很多武术资料或历史书籍中都可以看到如下说法：“明朝的陈元斌是‘柔术’的开山鼻祖，是他将自己的擒扑技教给了日本人福野七郎、三浦兴次与矶贝次郎等人，后来这三个人又分别创立了自己的柔术流派。”陈元斌当时所教给他们的武术在风格上确与本时期的日本的硬式功夫完全不同，例如当时的一位武术家佐佐木五郎右卫门是一种“骨法”（一种凶狠的格斗术）的高手，他可以跳起来后用膝盖击碎石块。其中陈元斌的一位弟子三浦兴次所创立的柔术流派叫“三浦流柔术”。

嘉纳治五郎出生于1860年，年少时因体弱而去学习柔术这一“无力之者战胜大力士”的民间传统武艺。他先跟福田八之助学习“天神真扬流柔术”的“关节技”、“绞技”，又跟矶正智学习“天神真扬流柔术”的“当身技”与“关节技”，接下来，又跟“起倒流竹中派”的饭久保恒学习投摔技术，并终于于明治十五年（1882年）创立了柔道（嘉纳治五郎甚至于1902年到清朝向大臣张之洞阐述柔道与柔术的价值及作用）。因为他认为柔术是一

种目的在于击打、杀害对方的残暴的武术，即使不杀身，也会折断对方的手臂，从而不利于推广，因此他决定把柔道变成一项用来锻炼人的身体与陶冶人的心灵的体育运动。同时，由于几乎同时期的另一不朽武术家植芝盛平也于20世纪初期在古柔术（大东流柔术）的基础上创立了合气道，所以在合气道与柔道的强烈冲击下，日本古柔术可以说是日渐没落。

正当柔术在日本正被合气道与柔道逐渐取代的同时，它却在南美洲的巴西得到了极大的发展，原因是巴西曾经是世界上最大的日裔移民聚居地，由于日本本土在那一时期战争不断，从中日甲午战争到后来的日俄战争，虽然日本都是战胜国，但战争却一定会对社会产生极大的负面影响。在这种前提下，很多日本人移民到了海外，其中最多人去的地方就是地大物博的巴西，当然这些日本移民也带去了日本曾经的国技——柔术，这一现象就是当年陈元斌东渡日本时带去的“擒扑之术”的重演。

当时的巴西虽政局较为稳定，但文化娱乐项目却不多，所



以日本柔术的出现恰好填补了这一真空。很快，日本柔术在巴西得到了长足的发展。而且好象巴西人也秉承了日本人的血性，那就是喜欢自成一家、自成体系，因为到目前为止，巴西已至少有各种柔术流派达近百种，其中具有代表性的就是格雷西家族。

## 第二节 格雷西柔术简介

很多人都知道“格雷西柔术”，但格雷西本身却并不是武术，而是一个家族名称。他们也正是因为柔术才得以声名显赫，当然他们的出名还要讲到1993年的“世界终极格斗大赛”(UFC)。在此之前，美国武坛一直流行的是由“功夫之王”李小龙的弟子乔·刘易斯于六七十年代所发起的“自由搏击”(基本上拳击加空手道)运动，但此项运动在历经二三十年后，已渐渐失去了昔日的吸引力。对此，向来堪称世界自由搏击大哥大的美国武术界便突发奇想，为什么不

集合全世界所有不同流派的高手进行一场没有规则的比赛呢？因为以前的自由搏击比赛有严格的规则保护，因而并不“自由”，各门各派的打法特点也无法完全展现出来，只有这种崭新的赛制才可使各派高手尽展所长。

在此之前，格雷西柔术便已经在巴西本土的一些柔术比赛中出尽了风头，自然是由他们来代表巴西出战首届“世界终极格斗大赛”。结果格雷西家族名将罗伊斯·格雷西过关斩将，将一些泰拳手、空手道高手、职业拳击高手全部拉下了马，有些比赛甚至不到1分钟就结束了。从此以后，格雷西柔术才在全球范围内一鸣惊人，并一发不可收拾，至今天为止，已整整称霸了世界顶级武坛十个年头，当然这种讲求自由发挥、无限制终极格斗的立体化、全方位的综合格斗术的崛起，也有力地回答了人们多年来所关心的这样一个问题“哪种武术最厉害”？

罗伊斯·格雷西不仅在1993年的“世界终极格斗大赛”上一战成名，而且还连着赢得三届该项赛事的总冠军，并且是“世界终极格斗大赛”史上唯一一位在



一个晚上连赢四场比赛的铁血斗士。

罗伊斯·格雷西的柔术虽然厉害，但近几年来也曾输过几场，虽然所输掉的场次全是对手比他体重大几十磅或年轻很多，但他仍可称得上是当今世界上最伟大的斗士，因为全世界的目光都在盯紧他，所有世界顶尖高手也都以击败格雷西家族为荣，特别是罗伊斯·格雷西的同胞兄弟希克逊·格雷西。这位于1951年出生的现年已43岁的“终极战士”的战绩是400战全胜，也是格雷西家族三兄弟中唯一一位保持不败记录的传奇人物。

### 第三节

## 格雷西家族与日本柔术（柔道）的恩恩怨怨

现在的格雷西柔术的掌门人叫赫利·格雷西（HELIOGRACIE，也有人译为艾里奥·格雷西），他现年已90多岁，他是在自己的哥哥卡洛斯·格雷西的影响下开始

跟日本柔道高手前田光世学习日本柔道与日本古柔术的，因为前田光世虽曾是日本所向无敌的柔道名将，但他正是感于柔道的局限性才从当时的柔道发源地嘉纳治五郎的“讲道馆”退出来的（值得一提的是，有些人认为是前田光世将柔道或柔术传到了巴西，但这种说法充其量只说对了一半，因为与前田光世同期的在巴西传授柔术或日本古格斗术的还有武术家大桥敏、右野寺龙等）。赫利·格雷西是在1916年开始学习日本古柔术的，并于1925年开始设馆授徒，正式教授“格雷西柔术”。当时，赫利·格雷西便已赢过数位日本有名的柔道与柔术高手，被认为是日本柔道与柔术的最强有力的挑战者；但在1951年10月23日，42岁的“柔术之父”赫利·格雷西同日本“柔道之王”木村决战时输掉了，当然后者有超出体重40磅及年龄上的优势。当时的赛制是采用3回合制，每回合10分钟，结果赫利·格雷西被对方的关节技所困，被迫抛毛巾认输。

事过50年后，格雷西又回来了，当然这次是赫利·格雷西的儿子、三届“世界终极格斗大



赛”冠军罗伊斯·格雷西来日本挑战巴塞罗那奥运会柔道冠军78公斤的吉田秀彦，结果在8万余观众的助威及呐喊下，当比赛进行到第7分24秒时，罗伊斯·格雷西又意外地输给了对方，当然这是一场有争议的比赛。不过，对方好象又比罗伊斯·格雷西体重大过几十磅及年轻约10岁。直至2003年年底，罗伊斯·格雷西又返回日本向对方叫战并以较大优势战胜了对手，这一次他用的较多是直接的击打技术，并脱去了柔道服，这就限制了吉田所娴熟的抓握技巧的发挥。

那么，是否日本柔道与柔术已对格雷西柔术构成了严重的威胁呢？其实并不见得如此，虽然在交往中日本方面也有胜绩，但始终是胜少负多。例如早在1994年7月19日，赫利·格雷西的三个儿子中的其中一个希克逊·格雷西，就曾在日本连续战胜数位日本顶尖柔道、柔术与格斗高手，并由此引发了日本武坛的一次大地震，在一片“狼来了”的叫喊声中，日本武术界又重新开始重视柔术这种高强度的民族传统综合格斗术训练。

在格雷西柔术与日本柔道、

柔术的对抗中，虽然以格雷西一方或者说巴西柔术一方胜算更多一些，因为同时也有更多的巴西柔术高手们同那些高傲的日本格斗家们进行了殊死搏杀（原因是日本方面能出得起令巴西的那些高手满意的高额出场费）。不过，这也并不表明日本的柔术就可以同巴西柔术抗衡了，因为目前的巴西柔术与格雷西柔术的进步均很快，例如目前另一顶级巴西柔术高手乔·莫里（JOE MOREIRA），便多次在“终极格斗大赛”与其他一些无限制格斗比赛中夺得桂冠，他现在的威望与实力绝不在格雷西家族之下。另外，来自巴西的另一终极格斗高手马里奥·斯佩里（MARIO SPERRY）更厉害，从1995年就开始不停的拿各种超级大赛的冠军，今天他的武馆里似乎都已经放不下他的奖杯了。



## 第四节

### 巴西柔术的优点分析

正因为巴西柔术（包括格雷西柔术）常胜不败，所以他们变成了世界武坛的公开的“敌人”，所有顶级综合格斗家们都把他们当成了假想中的头号挑战对象，因为这些强悍的巴西人成了他们走向冠军台的最强有力的障碍。

#### （一）充分利用力学原理去巧胜对手

巴西柔术或柔术的最大的特点就是以柔克刚，如果凭蛮力去硬拼对手那就失去了柔术的意义。关于巴西柔术的“柔”字，希克逊·格雷西在1994年去日本挑战取胜后接受记者采访时说过：“柔术是一种格斗的艺术与哲学，它不是靠蛮力，而是靠‘柔’与‘巧力’去智胜对手。柔术的特点就如细竹般柔软，坚硬的树木虽然粗壮，但却易被风吹折，但竹子却不会被吹倒。”

只要明白了柔术的原理，掌握了巴西柔术的技巧，就是力

小者也可完全战胜力大者，因为以小胜大、以弱胜强、以柔克刚是巴西柔术的存在之本。况且做为亚洲人的日本人本身就较矮小，但他们又具有好胜、好斗的性格，所以他们只能去选拔一种既省力又凶狠的格斗术去战斗与搏击，正因为人的肌肉的抗击打能力较好，所以你应避免对手的强健的肌肉而去攻击他的最为脆弱的关节，只有这样才能达到“化最小的力气来取得最大的效果”的目的。集中所有的劲力去攻击对手的脆弱的关节，才可战胜强大的、高大的对手。

#### （二）倒地战胜顽敌

无论是巴西柔术还是格雷西柔术都强调与讲究“地战取胜”，他们甚至声称“80%的战斗在地面进行”或“决胜于地面”。很多人可能对这一点感到不理解，但这又恰恰是那些巴西柔术高手们的高明之处，因为这种倒地打法更接近于街头格斗。众所周知，在街头格斗中，刚开始时可能是拳打脚踢，然后必定是抱摔缠斗，也就是说大多数的街头格斗都是以地面上的缠斗来做结尾的。





那么将对手拖倒在地后再去格斗又有什么原理或奥妙呢？原来，当你面对一个强壮或高大的对手时，你在地面上与他进行拳打脚踢或摔打时，恰好可以充分发挥出对方的“身高力沉”的优势来。而当你将对手拖倒在地后，或借对手的摔打力量而顺势拖倒或反摔对手于地面后，就是在很大程度上限制他的力量与打击力的发挥，无论他们拥有职业拳击手的铁拳、还是泰拳手的钢腿，一旦倒在地上后都将是一筹莫展，因为这些武器都需要拥有良好的站姿与稳定性才可发挥出其威力来，而一旦倒在地上后就谈不上什么稳定性了，也只能任巴西柔术选手们去宰割了。另外，在这种倒地的情况下，反而会发挥出巴西柔术选手们所特有的灵活性与速度来，这是一种典型的避重就轻或避实击虚的策略。很多巴西柔术高手认为地战技巧已成为他们的拿手好戏，正因为他们“在地战”上花费了大量的时间与精力，所以他们的挑战者都惧怕与他们进行地战，换言之，对手们已对巴西柔术高手们的娴熟的地战技巧产生了极大的心理压力。相反，巴西柔术高

手们正可通过心理与技能两方面的优势去狂胜对手。

### （三）超近距离的缠斗

跟巴西柔术交过手的人，大都对他们的近身缠斗技术感到头痛。他们堪称无孔不入，只要一有机会近身，必然会埋身抢入，然后施以令人惊栗的锁技或擒技，瞬间制服对手。用一句话来说就是“强调安全靠近格斗距离”，也可以说巴西柔术的强大威力来自于他们对时机的有利把握，并由此迅速进入对我方最为有利的距离，接下来是将对手拖倒，然后象“杀猪般”解决掉对手。在这种情况下，尽管许多斗士认为如果他们能够站立着的话他们的重踢或猛拳可以解决掉对手，但他们所预想的结果与情况却始终不会出现，总之，巴西柔术的高手们太令人可怕了。

有“缠”就必然就有“斗”，巴西柔术的战士们将对手撂倒后，马上用他们的强劲手臂或双腿牢牢锁住了对手的颈、喉，以便迫使他们拍地投降或昏迷过去。罗伊斯·格雷西在他所参加的终极格斗比赛中就把这种窒息的技术发挥到了极限，例如在他