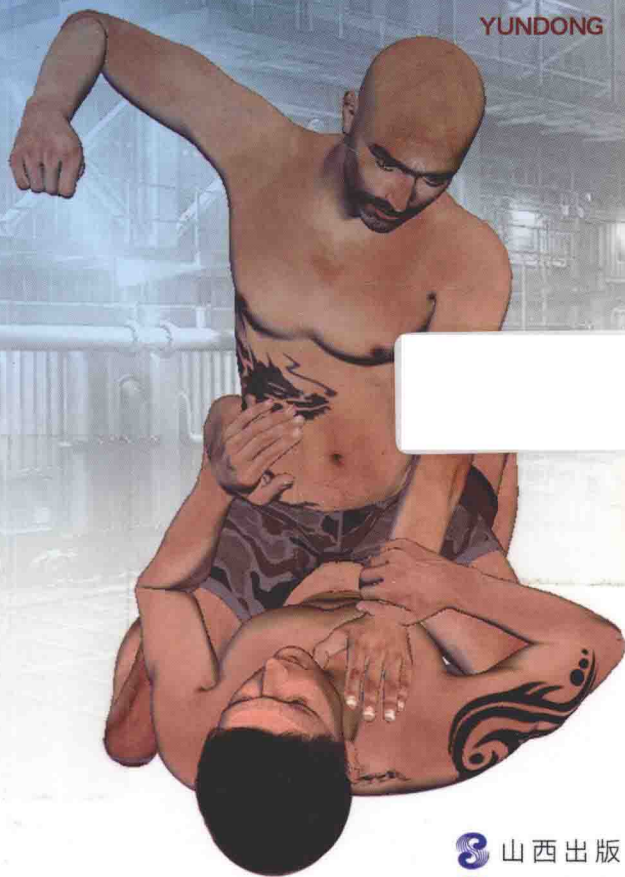


国内首部

MMA综合格斗大全

Mixed Martial Arts

FENGM
SHIJI
ZONGHE
GEDOU
YUNDONG




MMA 风靡 世界的 综合 格斗 运动

张 海

编著

VS

3D图示·全彩印刷

 山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社

国内首部

MMA综合格斗大全

Mixed Martial Arts

FENGM

SHIJEDE

ZONGHE

GEDOU

YUNDONG

MMA

风靡 世界的 综合 格斗 运动

张 海

编著

VS

3D图示·全彩印刷

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡世界的综合格斗运动 / 张海编著. — 太原 :
山西科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5377-5041-7

I. ①风… II. ①张… III. ①格斗-美国 IV.

①G857.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 033818 号

风靡世界的综合格斗运动

出 版 人: 张金柱

作 者: 张 海

策 划 编 辑: 徐俊杰

责 任 编 辑: 张保国

责 任 发 行: 阎文凯

版 式 设 计: 侯亚萍

封 面 设 计: 吕雁军

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922134 0351 - 4922107

发行电话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西臣功印刷包装有限公司

网 址: www.sxkxjsCBS.com

微 信: sxkjCBS

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 24.5

字 数: 341千字

版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

印 数: 1-3000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5041-7

定 价: 75.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

MMA是英文词组Mixed Martial Arts的缩写，翻译为中文即是“综合格斗”，从字面上理解，意思就是综合各种武技在一个平台上进行格斗，在统一规则下一决高下。由于比赛对选手所运用的武技种类与门派没有特别限制，技术全面，而且倒地后可以继续比赛，所以大家有时也将其称之为“无限制格斗”“全接触格斗”。因为大多数MMA比赛都是在铁笼中进行的，故而俗称“笼斗”。

综合格斗在不同国家、不同历史时期的叫法也不尽相同，比如在巴西用葡萄牙语将它称作“Vale Tudo”（无限制格斗），在美国最初大家叫它“*No Holds Barred Fight*”（无限制格斗），“*Mixed Martial Arts*”（综合格斗）是近年来才被人们逐渐接受的通称。

综合格斗竞技最早可以追溯到公元前648年古希腊时期的第三十三届奥林匹克运动会，在当时被称作“盘克拉新”（*Pankration*），也就是我们说的古希腊搏击术。参赛的选手一般都是那些善于摔跤的拳击手或者是善于拳击的摔跤手，总之都是拳击和摔技并重的选手，而且大都是技术全面、心理素质好的骁勇悍将。比赛时选手赤身裸体，用自己的身体作为武器进行角斗，在赛制上几乎没有任何限制性规则（除了禁止戳眼和咬人），但是不允许斯巴达人参赛，也禁止女性观看。

历史上，世界各种格斗文化体系中都有过一些MMA形式的格斗活动。在中国五千多年的历史长河中，武术运动占有璀璨辉煌的篇章。中国民间的比武和北宋时期出现的登台打擂，我们或许也可以将其看作是MMA比



赛在中国的最初形式。

2004年，UFC总裁白大拿（Dana White）说：“李小龙（Bruce Jun Fan Lee）是综合格斗之父。”这番话很快在网络上引起了各种不同意见的激烈碰撞和辩论，尽管大家各持己见，但是不能否认作为一代武术宗师的李小龙，他的确早在几十年前就提出过综合武术竞技的理论，他所发展创造的格斗体系里也的确包含着各种不同的武术风格。

20世纪70年代初，号称美国“踢拳宗祖”的乔·刘易斯（Joe Lewis），被世界格斗界尊称为全接触自由搏击擂台赛制形成的主要推动者，他正是李小龙的弟子。他的全接触自由搏击职业赛理念，正是直接源自他的导师李小龙。

李小龙在完善自己的格斗体系时，先后综合吸纳了柔道、柔术、空手道、跆拳道、泰拳、拳击、摔跤、法国踢拳等多门武术门派的精华，截拳道格斗体系中包含了拳打、脚踢、擒拿，甚至还有地面缠斗、关节降服技术，它无疑就是一门综合的格斗体系。

截拳道爱好者耳熟能详的一句李小龙名言这样说：“最好的风格是没有风格，最佳的形式是没有形式”。他把截拳道定性为一种“适应与进化”的武术，无疑也是无限制的，这一点与当今的MMA运动理念几乎如出一辙。如今的MMA选手为了适应比赛，也要求不断地学习和丰富各种格斗技能，交叉训练，技术单一型选手的下场就是被淘汰。有趣的是，就连现代MMA比赛中选手佩戴的分指手套和截拳道中使用的分指手套都不谋而合，如果说这是巧合的话，则不如说是理念上的殊途同归。

其实，白大拿尊李小龙为MMA之父，我个人更愿意理解为，他是在看好中国市场这块大蛋糕的前提下提出的。白大拿是MMA行业的领军人物，但他更是一位成功的商人。

事实上，作为一种无限制的综合格斗运动，早在20世纪初期的巴西就已经出现了“Vale Tudo”。在葡萄牙语里“Vale”这个词的意思是“被允许”，“Tudo”则是“任何行为”的意思，组合在一起就是“允许任何行为发生”，我们可以理解为在比赛的时候双方可以使用任何手段攻击对手



的任何部位。“Vale Tudo”的比赛，基本接近了无规则，不设时间限制，不分重量级别，比赛经常会持续酣战几个小时。参赛者任何武技都可以运用，除了可以使用各种打击、缠斗技以外，连插眼、击档都不属于犯规行为，拳击、摔角、“卡波耶拉”（Capoeira）等各种带有地域特征的武术正面对抗，打斗的场面堪称血肉横飞，相当残酷血腥。

经过近百年的岁月磨砺，“Vale Tudo”由街边简陋拳台上的黑拳私斗逐渐被打造成为在巴西盛极一时的格斗招牌。它被格斗界承认为现代MMA比赛的雏形，而且也是当今众多格斗明星投身MMA运动的第一站。此间，以卡洛斯·格雷西（Carlos Gracie）为代表的格雷西家族也始终成为“Vale Tudo”擂台发展的主旋律。赫里奥·格雷西（Helio Gracie）、雷克森·格雷西（Rickson Gracie）、罗瑞恩·格雷西（Rorion Gracie）这些响当当的名字，都曾在“Vale Tudo”的舞台上奏响过辉煌的乐章。

提到对MMA运动发展做出巨大贡献的格雷西家族，还得从1914年说起，当时日本柔道开山鼻祖嘉纳治五郎的高足、日本古传柔术及讲道馆的柔术大师“格斗伯爵”前田光世来到了巴西。在巴西工作期间，前田光世结识了有着政治背景的商人卡斯特·格雷西（Carsto Gracie）。由于经济上经常蒙受卡斯特的资助，出于报答之意，他便投桃报李，将自己掌握的柔术技法悉数传授给格雷西家族的成员。其中，卡斯特的儿子卡洛斯·格雷西（Carlos Gracie）对于前田光世的柔术尤为感兴趣。柔术以柔克刚、以小搏大的特性深深吸引了他，天资聪慧的卡洛斯很快便成为前田光世的得意门生。

前田光世在巴西的柔术教学时间虽然短暂，但是却有着巨大的历史性意义，他让柔术这项与巴西本土武术风格截然不同的运动深深地根植在了拉丁美洲这片肥沃的土壤里。卡洛斯也没有辜负老师对他的期望，他与家族兄弟们在“Vale Tudo”擂台上经过不断的实践，逐渐发展建立了属于自己的柔术体系——巴西柔术（BJJ）。1925年，格雷西家族在里约热内卢建立了第一所格雷西柔术学校，他们开始向全世界推广巴西柔术。他们组织、参加各种格斗比赛，他们将巴西柔术运用得淋漓尽致。经过几代人的



不懈努力，巴西柔术逐渐发展成为享誉世界的综合格斗体系。在世界各大MMA赛事当中，活跃着无数巴西柔术高手，他们见证了MMA格斗运动的发展和演变，也为MMA运动的壮阔蓝图谱画了浓墨重彩的一笔。

1993年，罗瑞恩·格雷西（Rorion Gracie）迁居美国，他很快就让美国人感受到了巴西柔术的魅力，并且将“Vale Tudo”这种几近无限制的比赛形式推广开来，让喜欢橄榄球、拳击赛的美国佬们大开了眼界。罗瑞恩·格雷西发现，这种无限制的格斗比赛在美国有着巨大的市场潜力和商业前景。于是，在他的不懈推动下，基于“Vale Tudo”基本理念的UFC（终极格斗冠军赛，Ultimate Fighting Championship的缩写）首秀终于于1993年11月12日在美国丹佛市拉开大幕。

比赛在一个八角铁笼中进行，规则基本与“Vale Tudo”相同，由Royce Gracie（巴西柔术）、Teila Tuli（相扑）、Gerard Gordeau（法国踢腿术）、Kevin Rosier（自由搏击）、Zane Frazie（空手道）、Ken Shamrock（综合格斗）、Art Jimmerson（拳击）、Pat Smith（跆拳道）八种流派的八名代表人物参加。选手们在完全开放的规则下，毫无顾忌地发挥着各自打鬥技艺，将武术的本质还原给全世界的观众。最后代表柔术的巴西人罗伊斯·格雷西（Royce Gracie）笑傲群雄，一晚连胜3人赢得冠军，令举世震惊，并获得了五万美元的冠军奖金。正是这场比赛，开始了现代MMA运动的新纪元。

此后，UFC在其母公司Zuffa的成功运营下，很快便发展成为当今世界上规模最大、实力最强、最具影响力、最具权威性的MMA赛事组织，被誉为MMA领域当之无愧的“巨无霸”“超级大鳄”。是全世界所有综合格斗选手向往的格斗圣殿，并且也是世界公认的最具娱乐性与竞技性的体育赛事之一。

首届UFC成功举办后不久，具有超级经济头脑的日本人，就在1997年创办了他们自己的“UFC”——Pride（Pride Fighting championship）。曾经盛极一时的Pride是日本最大的MMA组织，与UFC并列为MMA比赛的世界霸主地位。当时Pride几乎每个月都会在日本举行一次比赛，光现场观众



就达数万人以上。除了Pride以外，日本的Shooto（修斗）、Dream（梦幻）等赛事组织也同样享誉格斗界，就连一向以踢拳比赛著名的日本K-1组织，后来也尝试着将其半数的赛事转变为MMA比赛。

UFC的巨大成功，仿佛在格斗界投掷了一枚原子弹，使MMA运动迅速在全世界范围内扩散开来，来势汹汹，势不可挡。俄罗斯、英国、法国、德国、西班牙、芬兰、挪威、荷兰、丹麦等欧洲国家纷纷效仿，都已先后开展起了MMA运动。随着MMA运动逐渐被平面、网络和视频媒体所关注，MMA粉丝群体日益壮大，各种MMA赛事活动和组织机构也如雨后春笋般在全球范围内冒了出来。美国的StrikeForce（打击力量）、WEC（世界极限笼斗）、Bellator（勇士格斗锦标赛），俄罗斯的M-1（全球挑战赛），英国的BAMMA、国际格斗冠军赛IFC等等，随便一名综合格斗爱好者都能如数家珍般地一口气说出一大串来。近几年来，起步较晚的亚洲国家，如中国、科威特、阿联酋、韩国、泰国、菲律宾等也都开始探索着举办起自己的MMA比赛。

据不完全统计，现在世界各地定期不定期举行的各种MMA赛事，林林总总已不下百种。不同联盟在比赛规则的制订上会存在这样那样的差异，比赛的风格也随之有所不同。尽管它们在规模和实力方面参差不齐，其中也不乏经营惨淡、半途而废者，但毋庸置疑的是，它们都对MMA这项新兴格斗运动的发展起到了重要的推动作用。

现代的综合格斗运动已经发展成为一种集观赏性、娱乐性、竞技性于一体的运动项目，它融合了站立、缠斗等各种风格的格斗技法，在形式上更加原始、更加自然，可以说是搏击运动的十项全能，看似野蛮暴力的斗殴，其实展现的是高超战略和精良训练。

从某种意义上说，“综合格斗”这个概念的提出对武术搏击运动是一种返璞归真、溯本追源。当我们站在21世纪的新起点上，纵览世界格斗发展进程，MMA比赛已逐步成为世界搏击类比赛的最终发展方向。综合格斗竞技理念无疑已成为当今世界各类搏击、格斗比赛的主流理念，成为现代格斗文化潮流的精神主导。



您即将阅读的这本《风靡世界的综合格斗运动》详细介绍了MMA运动的游戏规则、技术术语，以及MMA擂台上常用的格斗手段，内容包括站立打斗技术、缠抱攻防技术、投摔攻防技术、地面打击与降服技术等，希望通过本书能够帮助您进一步了解、认识MMA，并喜欢上这项激动人心的竞技运动。

Contents

目录

前 言 / 001

第一章 MMA赛制规则(Competition Rules) / 001

第一节 比赛场地的选择(The Field) / 003

第二节 服饰装备的要求(Safety Equipment and Uniform) / 008

第三节 级别划分与回合设定(Categories and Rounds) / 012

第四节 比赛结果的判定(Victory) / 014

第五节 违规行为的规定(Fouls) / 018

第二章 MMA站姿打斗(Stand-Up Fighting) / 021

第一节 基本的站立打斗姿势(Stance) / 023

第二节 站立打斗中的拳击技术(Punch) / 028

第三节 站立打斗中的肘击技术(Elbow) / 044

第四节 站立打斗中的腿击技术(Kick) / 051

第五节 站立打斗中的膝击技术(Knee) / 064

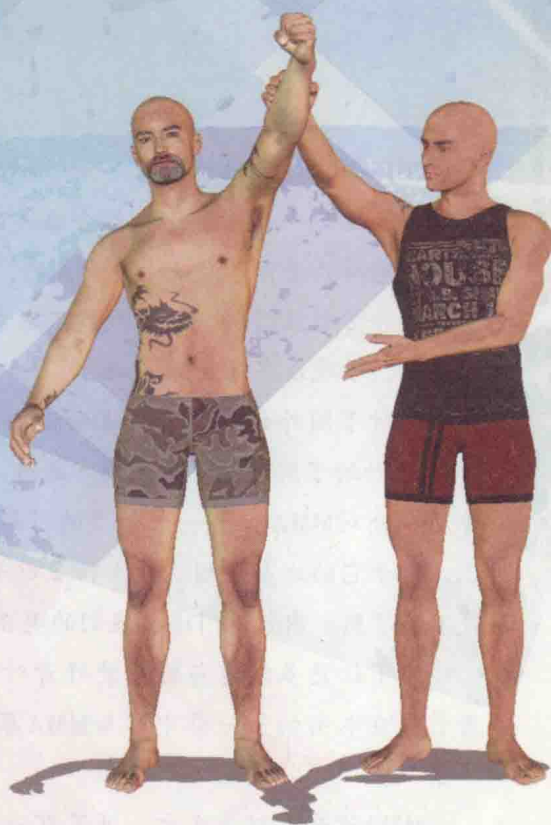
第六节 站立打斗中的攻防组合技术(Combination) / 072

第三章 MMA缠抱技术(The Clinch) / 097

第一节 泰式缠抱(Muay Thai Clinch) / 099



第二节	身体锁抱(Body Lock) / 139	
第三节	消极缠抱(The Dirty Boxing Clinch) / 155	
第四章	MMA摔跤技术(Throw and Takedown) / 165	▶▶▶▶
第一节	摔跤技术中的基本抓把方法(Basic Handle) / 168	
第二节	MMA常用摔法(Takedown) / 175	
第三节	防摔技术(Takedown Defense) / 210	
第五章	MMA地面打斗(Ground Fighting) / 231	▶▶▶▶
第一节	地面打斗中常见的体位姿势(Position) / 233	
第二节	地面打斗中常见的降服方法(Submission) / 248	
第三节	开始地面战斗(Fighting from the Ground) / 259	
第四节	地面打斗中的防守技术(Guard) / 280	
第五节	地面打斗中的侧位技术(Side Control) / 312	
第六节	地面打斗中的骑乘技术(Mount) / 327	
第七节	地面打斗中的背后控制技术(Back Control) / 345	
附录一:	MMA主要赛事组织官方网站地址 / 364	▶▶▶▶
附录二:	MMA常用术语中英文对照表 / 368	▶▶▶▶
后 记	/ 377	▶▶▶▶



第一章 MMA赛制规则 (Competition Rules)





2013年中国大陆热映了一部由张家辉、彭于晏主演的MMA题材影片《激战》，这是一部关于MMA综合格斗的华语商业电影，放眼华语电影圈这类格斗题材的动作电影是十分少见的，加之导演林超贤一贯的实打实风格，动作戏非常火爆精彩，真正做到了拳拳到肉，电影中充斥着血脉贲张的搏斗场面，令观众齐呼过瘾。

相对于国外的格斗爱好者和国内MMA粉丝而言，中国普通观众对于MMA运动的了解程度并不深刻。通过《激战》这部票房过亿的影片，国内普通观众对MMA有了一个初步的了解，但也仅仅是一个轮廓上的认识而已，至于它的比赛规则、技术特点以及与拳击、散打有什么区别，则依然是不甚了然。内行看门道，我们的观众还是看热闹的成分居多。

为了让更多读者与格斗爱好者对MMA运动有个更加深入的了解，笔者首先在本书的第一章中将与MMA赛制规则相关的知识给大家详细讲解一下。

MMA运动在诞生之初，并没有一个具体的游戏规则，8个不同流派的格斗选手聚在一起，只是为了决出哪一种才是世界上最强的格斗技。后来随着这项运动的日益发展，其形成了一项独特的竞技运动，为了保证比赛公平、安全，自然而然地就要产生一套科学的比赛规则来为他的成长保驾护航。

综合格斗运动诞生20年来，它的规则从最初到现在，已经发生了翻天覆地的变化，比赛场地的统一、违规行为的禁止、选手装备的规范、选手体重的限制、比赛时长的调整等等，都在不断地完善过程中，日臻成熟。



第一节 比赛场地的选择 (The Field)

MMA运动的比赛场地与拳击、摔跤等其他搏击运动不同，到目前为止，并没有采用标准统一的场地，而是不同的赛事组织使用各自不同类型的场地。StrikeForce（打击力量）采用六角型铁笼进行比赛，Bellator（勇士格斗锦标赛）采用圆形铁笼进行比赛，Pride和Dream（梦幻）的比赛则是在一个传统的7×7平方米正方形围绳拳台上进行，更多的则是以UFC为代表的采用八角铁笼进行比赛。

之所以会产生这样的混乱情况，是因为UFC作为MMA行业的龙头老大，最先使用了八角笼进行比赛，并且这帮尤其注重知识产权的美国人还为它申请注册了设计专利。逼迫后来加入游戏的“小兄弟们”不得不另辟蹊径，于是便出现了比赛场地五花八门的局面。

由于各种比赛场地的面积不同、形状不同、围栏高矮不同，选手们在一种场地中打习惯了，一旦转会跳槽进入不同尺寸、形状的场地比赛时，便会出现类似倒时差一样的短时困境。打惯了拳击台的选手会因为突然置身于宽敞偌大的八角笼而感到无所适从，在1.7米高的铁笼里摸爬滚打久了选手登上只有1米高的方形拳台，则经常出现整个人翻滚出围绳的尴尬场面。当年的Pride就不得不针对这种现象制定了Restart（重启）制度，即一旦选手的肢体滑出围绳就叫停，选手必须回到擂台中心。这严重地影响了比赛的连续性和观赏性。

没有统一标准的比赛场地，导致选手不得不花费大把时间去适应新场地，这其实在无形中制约了MMA运动的发展速度。鉴于此，2001年，具有远见卓识的UFC决定放弃八角笼的独家使用权，允许其他赛事联盟使用类似的八角形铁笼进行比赛。所以新兴的MMA赛事，包括中国的，都采用了



八角笼作为比赛场地。

八角笼是巴西人罗里恩·格雷西 (Rorion Gracie) 为首届UFC比赛设计发明的, 其设计理念基本来源于古罗马角斗用的四方形铁笼, 只是去掉了顶盖, 后来几经优化和改良, 逐渐使其成为一种非常科学, 尤其是特别适宜MMA选手充分发挥水平的场地。

之所以说八角笼在设计上是非常科学的, 是因为它首先在场地面积和空间上都比传统拳台大许多。传统拳击台子一般是7×7平方米的大小, 四周用围绳圈拦约1米高。而八角笼的直径达9.8米, 保护网高达1.8米, 而且采用了圆形铁网替代围绳。在这样宽敞的空间里, 选手可以肆意运用他们的投摔技术和地面缠斗技术, 不必有被摔出拳台或者滚出围绳的顾虑。

同时, 八角笼的运用, 对于选手在技术层面上的要求更高了, 拳击手、摔跤手一类单一型选手很难占到便宜, 而踢、打、摔、缠样样俱全的技术全面型选手会获得更大的优势, 这令比赛场面更加激烈, 观赏性大大得以提高, 从而会吸引更多观众去欣赏。

另外, 由于八角笼的周遭都是封闭的铁网, 且每个内角都是135度, 所以可以最大限度地避免选手受到意外伤害, 而且选手还可以利用铁网施展各种特殊的进攻与防守动作, 于是综合格斗独有的“笼边战术”也自此应运而生。

从这些年各类MMA比赛的实践经验来看, 八角笼应该算是最适合MMA进行比赛的场地了。随着UFC不再垄断它的使用权, 八角笼已经逐渐成为MMA运动的一个标志性象征物了, 这对于MMA运动的进一步国际化, 无疑是大有裨益。

现代MMA竞技对比赛用的场地更加规范统一了。

一般要求用于MMA竞技的铁笼必须符合下列条件:

- 1.铁笼必须是环形或至少有6个等边, 宽度不小于20英尺 (注: 1英尺=0.3048米), 最大不能超过32英尺。
- 2.铁笼插台的地板必须用闭孔泡沫或其他类似的材料进行填充, 填充



厚度至少在1英寸(注:1英寸=2.54厘米)以上,并且必须覆盖整个擂台表面,顶上用帆布或类似的材料包裹进行拉伸固定。会聚拢成硬化块或肿胀起皱的填充材料被禁止使用。

3.铁笼擂台不能高过地板4英尺,且必须设有供上下的台阶。

4.铁笼角柱必须为金属材质,直径不超过6英寸,最低高度为58英寸,柱子上都围有泡沫衬垫。衬垫必须按照赛事监督委员会的标准制作。

5.铁笼擂台必须用围栏将整个擂台围起来,为了防止选手在比赛中摔出擂台或掉入观众席,围栏中间应用涂了乙烯基的圆形铁丝或其他同类材质围成防护网。

6.铁笼擂台中的金属部分必须依赛事委员会的标准用填充物填充或覆盖,防止裸露金属擦伤选手。

7.铁笼必须有两个可供选手和裁判出入的门。

8.铁笼的设计不能有任何阻碍选手比赛的因素存在。

用于MMA竞技的围绳擂台要求必须符合下列条件:

1.擂台场地不能小于20平方英尺(注:1平方英尺=0.09290304平方米),也不能大于32平方英尺,擂台中呈对角线分别安置红蓝二个角落作为选手出场、休息之地。

2.擂台应该在围绳之外延伸至少18英寸,擂台地板必须用闭孔泡沫或类似的材料进行填充,填充厚度至少在1英寸以上;填充物必须覆盖整个擂台表面,外面用帆布或类似的材料包裹进行拉伸固定。会聚拢成块硬化或肿胀起皱的填充材料被禁止使用。

3.围绳擂台不能高过地板四英尺,且必须设有供选手上下的台阶。

4.擂台四角的角柱必须由金属制成,直径不超过3英寸,角柱最低高度为58英寸,其衬垫必须照委员会的标准制作,角柱与绳索的距离最少为18英寸。

5.围绳绳索必须为5根,直径不小于1英寸,整体用软性材质包裹;位置最低的一根绳索与擂台地面的距离至少为12英寸。



6.包括角柱三角区在内，擂台中不能有任何妨碍选手的物体存在。

在整个比赛期间，裁判与医生是唯一被允许在比赛的任何时间进入比赛场地的人，除非是每回合间的休息时间或整场比赛结束，否则其余人员严禁在比赛时进入比赛场地。



▲现代MMA赛事一般都采用八角铁笼作为比赛场地



▲StrikeForce（打击力量）依然采用六角型铁笼进行比赛