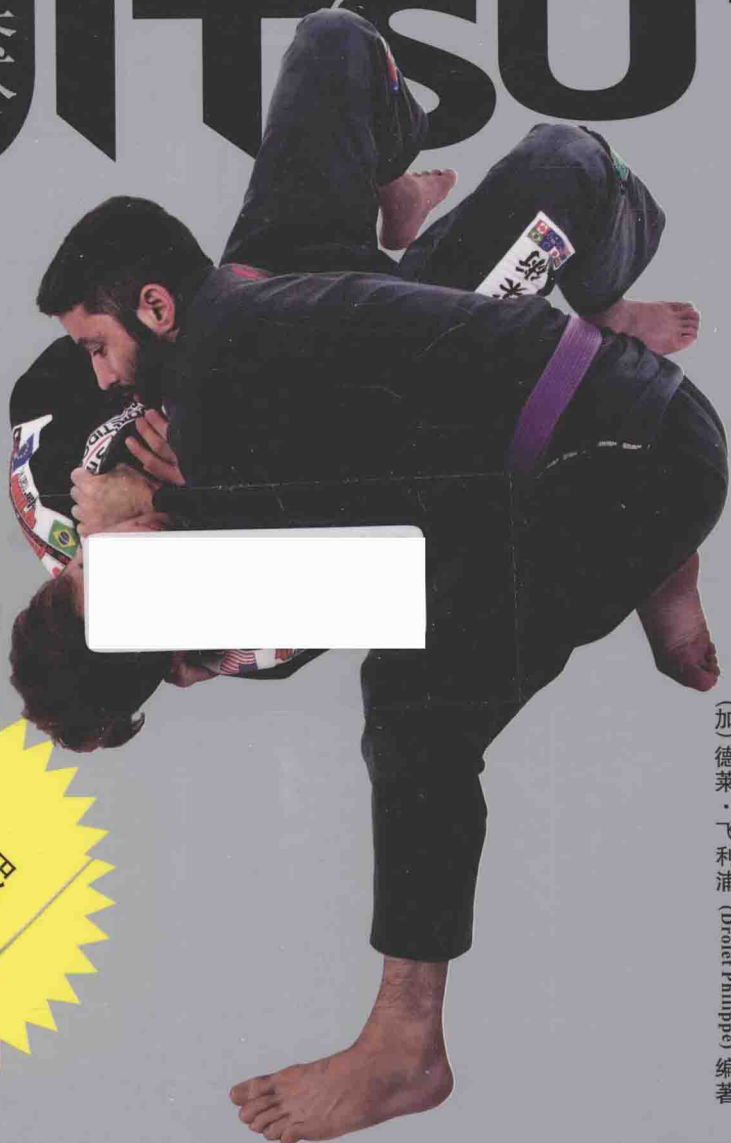


BRAZILIAN JIU-JITSU

巴西柔术


以寝技见长，专攻降伏，
集综合格斗竞技与实用自卫于一身

称霸综合格斗的王者技术
占据降伏式摔跤战技的半壁江山



（加）德莱·飞利浦（Drolet Philippe）编著



 成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

BRAZILIA JITSU

巴西柔术

(加)德莱·飞利浦 (Drolet Philippe) 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

巴西柔术/(加)德莱·飞利浦(Drolet Philippe)编著.--
成都:成都时代出版社,2015.6

ISBN 978-7-5464-1319-8

I. ①巴… II. ①德… III. ①柔术—基本知识—巴西
IV. ①G857.77

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第027226号

巴西柔术

BAXI ROUSHU

(加)德莱·飞利浦(Drolet Philippe) 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	周慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	170千
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1319-8
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)82598449

目录

CONTENTS

Practical Brazilian jiu-jitsu

凶悍实用的巴西柔术

PART

01

起源、特点.....	2
1. 起源：一场打破传统武术观的变革.....	2
2. 特点：单打之王格斗术.....	3
释疑.....	4
Q: 巴西柔术与日本柔道有哪些不同?	4
Q: 需要强壮的身体才能学巴西柔术吗?	4
Q: 巴西柔术有哪些训练形式?	4
Q: 巴西柔术的训练必须有同伴吗?	4
Q: 道服是训练时必须穿吗? 它有什么特殊性?	5
Q: 巴西柔术训练怎样进行?	5
Q: 需要学习多少种技术才够用?	5

Beginners Guide

新手入门

PART

02

腰带扎法	8
常见位置	9
01 Guard 防守	10
02 Side Control 侧向压制	13
03 Mount 骑乘式	14
04 Back Control 背后控制	15
05 Turtle 乌龟	16
06 Knee on belly 浮固	17
基础动作	18

单人的练习

03 Bridging 起桥	21
04 Triangle 三角	22
05 Shoulder Roll 肩滚翻	24
06 Technical Stand up 站立起身	26
07 Rolling and Breaking a Fall 受身	27

和对手的练习

01 Bear Hug 熊抱	30
02 Guard Pass 过腿	33
03 Leg Drag 拽腿	35
04 Sweep from Open Guard 开放式防守扫技	37

Basic Techniques

基础技术

PART 03

摔技	40
01 Pull Guard 拉入式防守	41
02 Single Leg 抱单腿摔	42
03 Double Leg 抱双腿摔	44
扫技	46
01 Flower Sweep 花扫	46
02 Scissor Sweep 剪刀扫	48
03 Kimura Sweep 木村扫	50
04 Take the Back 拿背	52
基本逃脱	55
01 Escape from Mount 骑乘位的逃脱	55
02 Escape from Side 1 侧位的逃脱 1	57
03 Escape from Side 2 侧位的逃脱 2	60
04 Head Lock Escape 头锁的逃脱	62
05 Back Escape 背后控制的逃脱	65
06 Escape from Knee on the Belly 浮固的逃脱	67

Submissions

降服技

PART

04

利用防守降服.....	70
01 Triangle 三角锁.....	70
02 Kimura 木村锁.....	73
03 Armbar 十字固.....	75
04 Omoplata 肩胛固.....	77
05 X Choke X 绞.....	79
利用侧向压制降服.....	80
01 Kimura 木村锁.....	80
02 Americana 美国锁.....	82
03 Baseball Bat Choke 棒球绞.....	84
利用背后控制降服.....	86
01 Collar Choke 1 领绞 1.....	86
02 Collar Choke 2 领绞 2.....	87
03 Bow and Arrow 弓箭绞.....	88
04 Rear Naked Choke 裸绞.....	89

Self-Defense techniques

自卫技术


PART

05

01 Defense against Rear naked Choke 背后裸绞的防卫.....	92
02 Defense against Head Lock 头锁的防卫.....	95
03 Defense against front Head Lock 正面头锁的防卫.....	100
04 Defense against Mount Choke 骑乘位绞杀的防卫.....	103
05 Defense against Bear Hug 正面熊抱的防卫.....	105
06 Defense against rear Bear Hug 背后熊抱的防卫.....	108
07 Defense against Single Hand Collar Grab 抓单襟的防卫.....	110
08 Defense against Double Hand Collar Grab 双手抓襟的防卫.....	112

附录：

MMA 经典赛事.....	115
巴西柔术悍将.....	117



巴西柔术主要是在地面上进行的打斗，它擅长将对手拖向地面，并在获得控制的优势后，利用关节技、绞技等技术制服对手，十分凶悍。巴西柔术发展出了最接近真实打斗的策略，每一种技术都是经过实战验证的，如果在真实打斗中不实用，就会被修改或者放弃，所以它十分实用。

PART

01

Origin\Particularities

起源、特点

巴西柔术的出现不超过半个世纪，2005年它才开始传入中国。因为综合格斗（MMA）赛事使它名声赫赫、为世人所熟悉。更多中国人第一次听说这种格斗术，则是因为电影《激战》。

起源：一场打破传统武术观的变革

巴西柔术源自日本柔术，它的技术和策略都基于对地面打斗的深入研究。巴西柔术所有的技术和整个身体在对抗时就像在下一盘棋——它讲究力，但不过分强调爆发的蛮力，每次用力都有明确的发力点、支点、着力点，可控性很强，擅长以四两拨千斤获取胜利。

说到巴西柔术，就不得不说说综合格斗赛。综合格斗本身不是一种格斗术，而是把各种格斗技术综合在一起形成的模式。综合格斗规则极为开放，几乎没有规则与时间限制，只有击倒对手或让他投降后才结束。比赛中允许选手使用拳击、巴西柔术、泰拳、摔跤、空手道等各种武术流派，既能站立打击，也可进行地面缠斗，是踢、打、摔、拿等各种武技的完美结合与展示。

尽管综合武术竞技的历史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，然而，它真正的实践启蒙却来自武道变革的先驱者——李小龙。

约在20世纪60年代之前，传统武术界还在以拳套和寸止式竞技作为训练和比赛主体。此时，李小龙就已经开始了跨流派、跨领域的综合技击实践。毫无疑问，截拳道就是其最为人熟知的实践产物。李小龙也被公认为推广现代综合格斗运动全球化的鼻祖。

1973年，狂卷2.3亿票房电影《龙争虎斗》，始一开场，李小龙与洪金宝之间那充满划时代意义的现代无限制格斗，不仅征服了全球无数影迷，还直接启发了世界第一次终极格斗大赛（UFC）的举办者。

1993年，美国丹佛，在标志性的八角笼比赛擂台上，不同武术流派的格斗家同台竞技。比赛中允许使用踢打、肘膝、摔抱、关节技、绞杀技等任何流派技术，即使在选手倒地后仍然可以继续进攻，直至一方彻底俯首称臣，以最大限度地接近现实中的无限制实战。

让不同门派的武术家，在开放式的规则和最接近实战情况下进行竞赛，究竟谁更强？

霍伊斯·格雷西，格雷西家族第三代的代表人物之一，横扫诸多豪强，成为初代UFC之王，巴西柔术开始引起世人的关注。巴西柔术第一次打破了“立技”最强的传统武术观，在极短的时间内，从默默无闻到扬威国际。跨流派无限制格斗竞技也由此开始风靡世界。原本只准备举办一届的赛事，因超高的关注度延续了下来，并且在全球迅速蔓延。

历史的发展印证了李小龙超时代的洞见——只有当武术取消了人为的门派和种族界限，才能真正呈现无限的生机与活力！



特点：单打之王格斗术

精通地面缠斗的斗士，胜而复胜。终极格斗锦标赛（UFC）、极端格斗（Extreme Fight）、世界格斗锦标赛（World Combat Champion）和实战武术比赛（Martial Arts Reality），大多数的最终胜者都为巴西柔术的练习者。而最令人惊奇的是，巴西柔术斗士几乎都比他们的对手瘦小。

巴西柔术是基于地面上的缠斗。通常，习练者会迅速把对手摔倒在地，然后以各种绞技和锁技缠住对手，迫使对手认输。有的时候，他们也会被对手摔倒，但是他们能从对手身下运用高超的地面缠斗技术，反败为胜。

虽然在综合格斗的赛事中，巴西柔术成绩斐然，但也面临着不少质疑。无论是地面还是站立，缠斗被公认为起着获胜的关键作用。但是，如果发生真的街斗，地战是最差的选择，自己倒地无异于自杀。

但是，巴西柔术的内容是丰富的，它也有众多站立情况下的技术。如果你被摔倒，它会挽救你；如果你选择将格斗转入地战，它能使你支配和控制攻击者；当站立格斗时，这些技术也能使你不必地战就可以击败攻击者。本书对这些站立技术做了一些介绍，但更多的还是巴西柔术的精髓——地战的教学，这也是绝大多数人可以接触到的运动式巴西柔术的主要内容。

巴西柔术没有固步自封的陋习。练习时，没有模式化的对练套路，它需要创新思维，讲究力的运用，不过分强调爆发的蛮力。它的特点在于充分利用杠杆原理，不与对手抗力、比力。习练者可以用很小的力气，爆发巨大的力量将沉重的对手撬起。练习的时候，每次用力都有明确的发力点、支点、着力点，可控性很强。也会选择使用技术，让对手屈服或者耗尽体力，最终将其制服。巴西柔术的核心就是“化”劲，改变对手进攻用力的方向，再反作用给对手。

Dispel misgivings

释疑

Q: 巴西柔术与日本柔道有哪些不同？

巴西柔术起源于日本的柔术，但在技术上和训练方法却有很大的区别。

传统的日本柔术是一种包括徒手和使用武器的武术，它并不强调“地面格斗”，也不擅长控制并降服一个比自身强壮的顽抗对手。巴西柔术则侧重于地面格斗，认为当对手被拖到地上时，格斗才刚刚开始。

巴西柔术的训练方法也与一般柔术不同。一般柔术几乎全部使用对练套路的形式进行教学，这样造成的结果往往是练习者没有通过技术将对手进行制服的经验。巴西柔术最基本的训练方法是对抗，学习一些基本技术，然后通过反复训练达到完善。这种训练是真实的打斗方式。

另外，日本柔术只提供指导性的原则，不为练习者提供在整个打斗过程中应该怎样做的方法。而巴西柔术使用的技术则遵循整体策略，在打斗的每个阶段，灵活地运用技术，实施这种打斗的策略。

另外，值得一提的是，巴西柔术的拼写是“Jiu-Jitsu”，因为格雷西家族使用“Jiu-Jitsu”的拼法。而日本柔术的翻译词是“Jujutsu”。在巴西，没有“巴西柔术”这个词，巴西人只叫“柔术”。美国人后来在柔术前加上了巴西两个字，以示区分日本柔术。

Q: 需要强壮的身体才能学巴西柔术吗？

不需要。巴西柔术的核心在于使用有效的技术对付蛮力和侵犯，提倡预期使用更大的力量抵抗。巴西柔术练习者更喜欢“化”劲，改变对手进攻用力的方向，再反作用给对手。记住：除非你是世界第一壮汉，这个世界上肯定有比你更壮、更重、更强大的对手。

Q: 巴西柔术有哪些训练形式？

在巴西柔术中，有两种主要的训练和比赛形式。最常见的是竞技巴西柔术，这是没有拳打或踢击的纯粹缠斗。大部分参与巴西柔术的人只是参加这种训练。另一种是无规则训练和比赛，只有很少的规则，各种击打都被允许。

Q: 巴西柔术的训练必须有同伴吗？

是的。你至少需要一个同伴。巴西柔术不能单独练习，尽管它有许多你能单独做的有价值的训练和动作。

Q: 道服是训练时必须穿的吗? 它有什么特殊性?

总的说来, 巴西柔术的练习要穿着道服。

巴西柔术的道服是由一件厚重的强化棉上衣、长裤和腰带组成, 与柔道所穿的道服很相似。道服被制作得足够结实, 能够承受缠斗训练中巨大的压力。虽然在格斗前, 攻击者不会想着先穿上道服, 但是, 在训练中穿道服还是很有好处的。

首先, 道服很厚实, 穿着道服开始训练后, 人会热得难受, 这能培养练习者的毅力, 使之习惯不适, 更能忍受训练的艰苦。

其次, 对手可以借助道服施以众多的搂抱、控制、锁技, 甚至是勒绞。当穿着道服时, 解脱锁技和搂抱会更困难, 因为对手有太多的东西可以抓。这使你必须以正确的技术解脱, 而不是依靠强壮的蛮力挣脱。因此, 在常规训练中, 穿着道服的练习者能比不穿道服的获得更高的技术水平。

穿着道服能使练习者意识到勒绞的危险, 练习者必须随时保护自己的颈部, 因此也提高了防卫技巧。

另外, 在实战中, 常有拉扯衣服的现象, 穿着道服训练使练习者为此做好了准备。

Q: 巴西柔术的训练怎样进行?

巴西柔术的训练都是自由对练, 双方全力使用柔术技术, 使对方认输。

自由对练的优势是你拥有一个会反抗的同伴, 将自己暴露于压力之下, 会让你积累真实的作战技巧。这会随着你技巧和自信的增长, 检验自己的防卫能力。

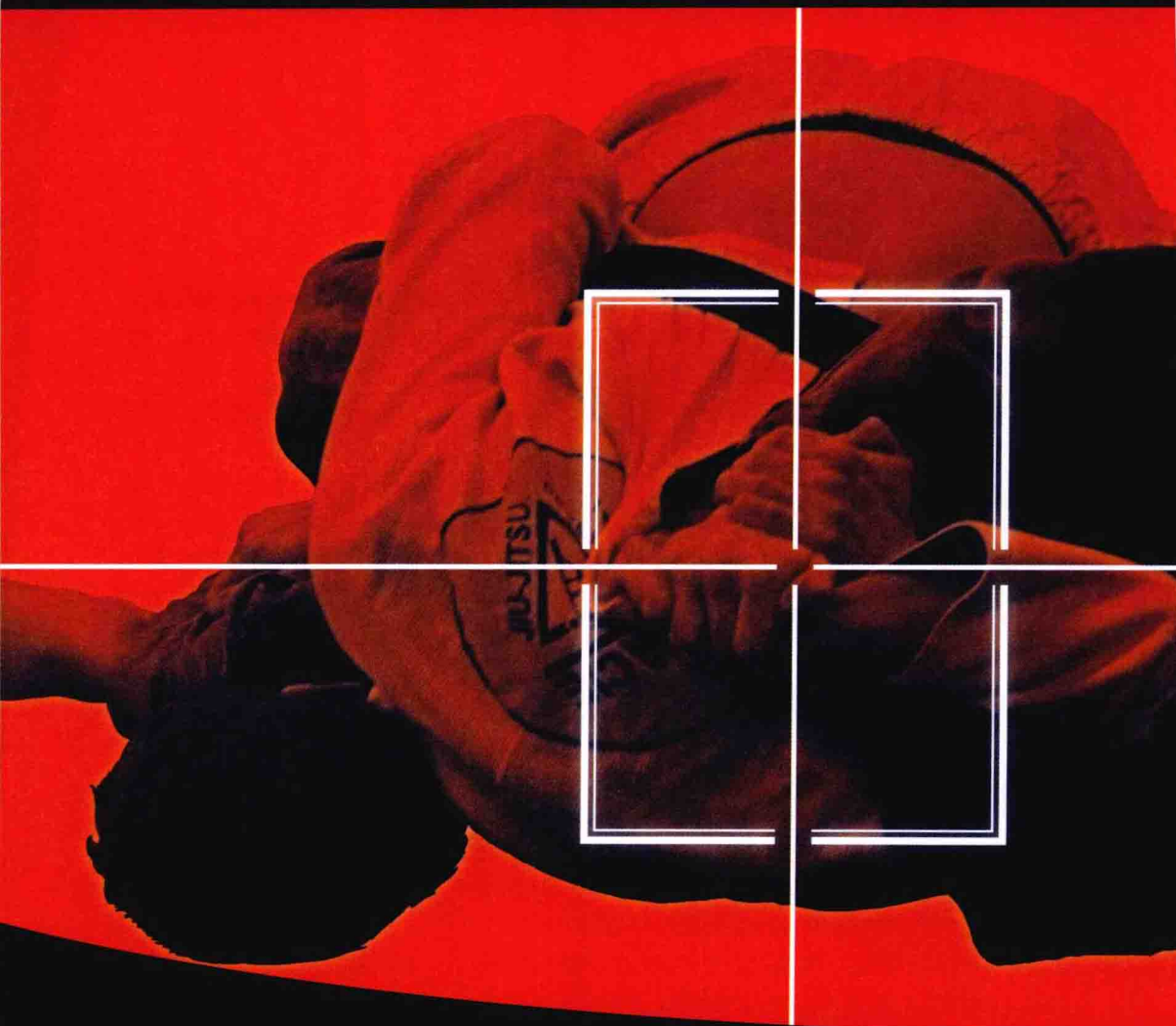
巴西柔术的训练通常以跪姿开始, 让你立即进入地面缠斗。但是也需要进行在站立缠斗的训练, 包括搂抱、投摔和站立降服控制等。另外, 在训练中, 一定要有策略地获胜, 而不是单凭气力获胜。

Q: 需要学习多少种技术才够用?

巴西柔术重点不在于学习多少技术, 而在尽力为练习者提供各种位置下的技术。

很多柔术选手, 在自由对练中所常用的招数, 要比理论上学到的招数少得多。他们拥有很少但是却惊人的技术, 在任何情况下都知道如何运用这少量的技术去获胜。巴西柔术的策略也是如此, 与其去走马观花地学习招数, 不如深入了解各种位置下的几种招数。

巴西柔术按段位升高的顺序, 在缠斗情况下遇到的技术被一一列出。另外, 也能够根据这些技术相互组合, 创造出新的组合技术, 来迷惑对手。巴西柔术需要的不是招数, 而是成功执行通用策略。



PART

02



Beginners Guide

新手入门

大多数真实格斗都会从站立位置开始。这个时候，拳击、脚踢是主要的进攻方式。一旦格斗开始，巴西柔术的练习者们会缠抱对方，使对手无法有效地使用力量击打，并尽快将格斗移到地面。取得优势位置，在这些优势位置上才可以有效地攻击对方，并且确保对手无还手之力。因此，对于新手来说，“位置”是最初也是最重要的一课。而基本动作的练习，则有利于形成身体本能的反应。

Tying up the Belt

腰带扎法

巴西柔术的道服是由长裤、厚实的上衣和腰带组成。衣服和腰带在巴西柔术中都有着特殊的作用，前面已经叙说。下面看一下穿着道服和扎腰带的正确方法。



1 将腰带对折，两端对齐，然后以肚脐为中点，将腰带由前往后绑。



2 腰带在背后腰部交叉后，自后往前再围一圈。



3 将左端腰带压住右端，然后向内自下而上穿过，用力将腰带两端扯紧。



4 将上端腰带下折，与下端腰带再次打成结，拉紧。

Common Positions

常见位置

木村锁、十字固、裸绞……使用这些威力十足的技术来降服对手固然有趣，而且很有成就感，但是，在巴西柔术中，“位置”才是王道！

抢位置是降服对手必须经历的过程。从交手到缠抱扭打，再过渡到使用降服技，这中间会遇到许多不同的“位置”。你必须学会处理这些位置，否则不仅无法施展降服技，甚至可能会被对手反击制服。因此，学习巴西柔术必须从“位置”开始。

在地面缠斗中，90% 以上的时间都会花在以下五大位置上：Guard（防守）、Side Control（侧向压制）、Mount（骑乘式）、Back Control（背后控制）、Turtle（乌龟）。当你处于某些位置时，一定会比另一些位置更具有优势。但是，有趣的是，在巴西柔术中，位置的优势是根据你和对手各自的体形、能力、习惯等来决定的。

一般来说，被骑乘、被侧面压制、被 Back Control（背后控制）、在 Turtle（乌龟）的下位，是较差位置；在 Guard（防守）的下位或上位，属于中立位置；骑乘对手、Back Control（背后控制）对手、侧面压制对手、在 Turtle（乌龟）的上位，是最佳位置。但是，在实战中，如果小个子骑乘在一个大块头身上，会很不舒服，很难控制住对手，而 Side Control（侧向压制）和 Back Control（背后控制）则更具威胁。小个子因为体重、力量等方面的劣势，往往在第一时间处在下位，如果懂得如何正确使用 Guard（防守）技术，会比他在上位可怕的多！同样的道理，一些人擅长把 Turtle（乌龟）作为具有进攻性的 Guard（防守），不仅可以有效地防守，甚至可以做出一些技术逆转局势。

在实战中，你首先得意识到自己处在什么位置，识别当前位置的风险和机会所在，才能做出正确的行动。控制一个位置，不仅仅靠体重或者抱得紧就可以，必须深入研究关键细节，如对手有哪些反击机会，有哪些逃脱方法，自己会产生哪些破绽……先取得属于自己的优势位置，在这些优势位置上才可以有效地攻击对方，并且确保对手无还手之力。

01

Guard

防守

Guard（防守）是巴西柔术中独特的概念，也是最为复杂的位置。Guard（防守）的本质是利用双腿作防守。

Close guard

封闭式防守

Close guard（封闭式防守）是开始学习巴西柔术时，第一个学到的防守。它非常传统，也非常好用。

基本动作



上位跪立；下位平躺，并将双腿缠绕在对手腰际，两脚在其背后交叉相扣。

位置分析

当处在 Close guard（封闭式防守）的上位时，你需要保持良好的姿势，来杜绝对手的进攻。接下来的策略是，你要打开对手锁住你腰部的双腿，并及时地控制住对手的双腿或胯部实施过腿，然后取得 Side Control（侧向压制）等优势位置。

当处在 Close guard（封闭式防守）的下位时，你用双腿缠绕在对手腰间控制对手，可以将他拉近或推远，或左右摇摆，破坏他支撑的姿势和平衡，以便进攻。这是巴西柔术最基本的防守动作，此时可以选择的技术非常多。可以利用各种扫技，或者直接拿背，将自己变成上位的优势位置，再施以降服技。