



技术核心

THE CORE SKILLS OF SAIYIBO GROUND FIGHTING

张 海 / 编著

赛博地面格斗

北京体育大学出版社

桑搏地面缠斗

· 技术核心 ·

SANGBO DIMIANCHANDOU JISHUHEXIN

张 海 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
版式设计 张备亮
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

桑搏地面缠斗·技术核心/张海编著.
—北京:北京体育大学出版社,2012.8
ISBN 978-7-5644-1067-4

I. ①桑… II. ①张… III. ①武术—俄罗斯
IV. ①G855.12

中国版本图书馆CIP数据核实(2012)第171296号

桑搏地面缠斗·技术核心

张海 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 14.5

2012年10月第1版第1次印刷 印数:5000册

定 价:28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

最初接触到桑搏（SAMBO）这项竞技运动，是在2002年黑龙江省传统武学研究会主办的一次中俄武术交流表演大会上。几位俄罗斯格斗专家即兴表演了桑搏式摔跤和桑搏地面缠斗术，他们的精彩表演令我耳目一新，从此便喜欢上了这项陌生的运动。此后，近10年的时间里，因工作关系先后接触了很多俄罗斯的桑搏专家，针对格斗技术相互交流、互通有无，陆续学习和掌握了一些桑搏方面的知识和技艺。

在不断的学习和研究过程中，我深切地感觉到，俄罗斯人民深爱的这项搏击运动充满了魅力，让我爱不释手，并且从此便有了“曾经沧海难为水”的感觉。

桑搏一语来自俄语“самозащита Без оружия”，意思就是“不带武器的防身术”。是一门既传统又现代的武术，更是一门特别强调实战应用的徒手格斗术。从技术特点上讲，桑搏的风格隶属于俄罗斯传统摔跤术，但内容上却不仅仅局限于投摔技术，它同时注重拳击、关节技和地面降服，训练方式比较接近学院派，具有现代体育的内容和运动理念，并且加入了很多军事格斗的技能和技巧。

桑搏自20世纪初发展起来，在前苏联，特别是斯大林时代，作为一种团结各民族的体育运动，在国内广为发展和传播，盛行一时，并逐渐具有国际影响力，有了专业的运动技术组织和国际、国内比赛。1936年国际桑搏爱好者联盟成立；前苏联体育联合委员会在1938年将桑搏运动列为正式体育比赛项目；1939年前苏联举行了第1届全国桑搏大赛；1972年在伊朗首都德黑兰举行了首届国际桑搏大赛；1973年又于德黑兰举办了第1届世界桑搏锦标赛；1980年在莫斯科举办的第22届夏季奥运会上桑搏被列为表演项目。

如今，桑搏的世锦赛、世界杯赛、欧洲公开赛等等各种各样的国际赛事频频上演，至今已成为与国际式摔跤并驾齐驱的一种摔跤门类。现代桑搏运动在日本和欧美开展的都比较广泛，而且桑搏还是国际业余摔跤联合会的项目成员。国际桑搏爱好者联盟在全世界已经有83个成员国，遍布四大洲，全世界的桑搏爱好者已经超过了10万人，具有鲜明的国际性。与武术、相扑等很多项目一样，桑搏也一直在谋求进入到奥运大家庭中。

近年来，桑搏运动在中国的推广和普及活动也日渐增多，2010年北京首届世界武博会就将桑搏列为正式比赛项目。曾三次夺得桑搏世界冠军的“格斗沙皇”菲多·艾

米连科（CFedor Emelianenk），被选定为桑搏项目形象代言人。俄罗斯桑搏运动员的精彩表演令中国观众大开眼界、尽饱眼福，高呼“给力”。赛事期间，新一任国际桑搏爱好者联盟（FIAS）主席瓦西里·谢斯塔科夫先生表示，“中国是一个体育强盛的国家，在中国更好地发展桑搏运动具备良好的条件和基础，我相信这里一定会产生优秀的桑搏运动员。”而且他还专门为桑搏在中国的推广事宜同北京市副市长刘敬民进行了深入探讨，并热情邀请北京市体育局相关人士赴俄罗斯观摩考察。

桑搏技术在成长和形成体系的过程中，深受蒙古摔跤和日本柔道影响，初期由于开展地域不同，各地风格也不尽相同。后来又大量吸收了日本空手道、巴西柔术、中国擒拿、朝鲜唐手道、法国技击术等众多东西方格斗术的精华，不断丰富、升华，对提高实战性起到了极大的促进作用，也为其在世界范围内的推广产生了积极影响。世界知名的摔跤比赛和综合格斗大赛中，俄罗斯籍桑搏选手能够叱咤风云、独领风骚，这与他们广泛吸收融合的精神不能说不无关系。现阶段，桑搏仍在不断吸收、综合外来技法，向综合性武术体系的方向发展。

应该说俄罗斯民族是一个非常善于学习的民族，如果你在他们的国度里留心观察便会发现，在俄罗斯有很多介绍中国武术和日本柔道的书籍摆在书店里销售。然而，在武术运动盛极一时的中国却几乎找不到几本介绍俄罗斯格斗术的书籍，哪怕是一本翻译资料也没有，不可说不是是一种遗憾。每年我都会接待好几批专程来华学习中国功夫的俄罗斯朋友，少林武当、内家、外家，着实令外国友人唏嘘不已，可是身边众多国术大师在口若悬河、滔滔不绝地向异邦朝圣者大谈中国功夫如何源远流长，如何博大精深的时候，却极少有人愿意放下身段，顺便问一下人家的东西如何。时常有消息报道，说某某门派、某某老师高薪应邀赴俄讲学去了，场面何等宏大、何等壮观，洋洋自得，溢于言表，却鲜有人言及向人家借鉴来一些什么。每每那一刻，心中的滋味除了遗憾，还增添了一些说不出的酸涩。2006年，俄罗斯总统普京访华时，专程拜访少林寺，当他突然轻而易举地抱起了小沙弥释小广，将其轻轻放在自己肩膀上，任由记者“喀喀嚓嚓”拍照的一刹那，我的心情已不再是酸涩，而是震撼……

在俄罗斯和前苏联一些加盟共和国中，学练桑搏的人群，就像在中国学习太极拳的人群那样多，拥有广泛的群众基础。作为一名研究桑搏运动多年的武术工作者，笔者感觉有义务将俄罗斯民族深爱的这项传统运动介绍给国人，介绍给那些真正喜欢格斗运动的有识之士，为这片土壤播下一颗种子。也想顺便提醒一下我们的名家大师们，不要总是唯我独尊、妄自尊大了。起个早，到公园江畔转转，除了一群大爷大妈随着音乐舞动太极，瞧瞧还有几人在正儿八经地练武术？君不见春节晚会上的传统武术表演已经被演绎成了炫目的“飞天武蹈”？君不见武术大赛中的套路表演越来越像“技巧武术操”？君不见中国散打被弄得不伦不类，走向世界的路依然漫漫遥遥？

我无意劝国人放弃国粹，或者崇洋媚外、自我贬低，反之是从心底里为国术的不景气而扼腕惋惜，我热切地希望大家能够谦虚地学习一下“他人”的长处，使自己的东西跟上时代的步伐，逐步与国际接轨，进一步拓展中国现代搏击竞技体育的发展空间。改革开放都几十年了，科技、文化、教育都可以向人家学习，为何不能向人家借鉴一番，来个与时俱进呢？我们的先贤圣人们不是也在《诗经》中谆谆告诫我们“他山之石可以攻玉”吗？

2010年笔者出版了《实战桑搏》一书，之前在一些搏击、格斗杂志上也发表过一些相关的文章，但因时间仓促，加之篇幅所限，那些介绍也仅仅是流于表面的粗浅表述，并没有真正深入到桑搏的核心和精髓，一直感到有愧于读者。庆幸的是，出版社的编辑也希望我再写几本书，能够比较全面、系统地将桑搏运动介绍给大家。于是不揣浅薄，决定将“桑搏地面缠斗术”做成系列丛书陆续奉献给广大格斗爱好者，权且当作是抛砖引玉吧。

桑搏地面缠斗术可以说是俄罗斯桑搏运动的灵魂和脊柱，也可以说是它除了投摔技术以外的另一个显著特色。现在的桑搏地面缠斗术有着一套完整的技术体系和系统的基础训练方法，内容涵盖压制固控技术、扼绞窒息技术、关节锁控技术、投摔降服技术、压制降服技术、逃脱反制技术、背后攻防技术等诸多方面。

关于桑搏地面缠斗术，笔者在这些年与俄罗斯老师学习切磋过程中记录的笔记和心得体会就有14本之多，可见其技术内含是何等丰富。桑搏的世界用“浩瀚”这个词汇来形容，一点也不过分。其攻防手段之丰富程度，绝对令人叹为观止。

把它们都编写成书，一直是我的一个愿望。事实上，我是怀着一颗对俄罗斯民族与俄罗斯格斗文化的敬畏之心来完成这件事情的。动笔之前大量查找俄、英文相关资料，并数次与多位俄罗斯的格斗专家进行了广泛的沟通与探讨，在充分准备的前提下，才开始动笔的。其中倾注的心血和情感是难以言表的。笔者努力梳理思绪，竭尽语言表达、阐述能力，试图向大家还原、呈现一个真实的异邦技艺之本来面目。在书中针对技术动作进行的文字描述，力求通俗易懂、朴实流畅。附配插图是本人采用电脑3D技术一幅幅精心绘制的，相较以往同类书籍中采用的手绘图或者照片示范，更加生动新颖、准确到位。总之，是希望通过这些不懈的努力能够达到更好诠释打斗技术本质的目的，以不负众望。

俄罗斯的格斗术一直被认为是非常神秘的东西，不像泰拳、截拳道那样家喻户晓。由于国内没有任何与此相关的专著或者翻译资料可作参考和借鉴，且因地域、语言等诸多不便因素，同俄罗斯的格斗专家们进行交流和沟通也存在许多困难，所以笔者在编撰过程中遇到了不少难题，加之个人理论水平和实践经验所限，直到书稿即将付梓之前，本人依然在为一些名词术语不断推敲，力求使之更加准确贴切。尽管如此，本书中仍难免有偏颇和疏漏之处，诚望格斗界各位同仁和广大读者不吝斧正。

特别提示

地面缠斗是一项具有一定危险性的格斗技术，学习和使用其中的某些技法是存在危险性的，可能会给对手或者自己带来永久性的伤害！在尝试、实践过程中，当你被对手扼绞、压制、降服感到身体不适时，应该立即示意放弃、认输；同样，当你成功制服对手时，也要点到为止，发现对方示意放弃，就必须立即释放控制压力。在学习和训练书籍中教给您的各种技术的时候，建议应该在有经验的老师指导下进行，尤其是未成年人！在实战运用中，也要严格遵循相关法律规定，仅将此技作为正当防卫之用，切勿不分场合与条件，滥用具有危害性的技术！

目 录



第一章 关于地面缠斗术

第一节	地面缠斗不可回避	002
第二节	倒地后会遭受哪些攻击	003
第三节	地面缠斗与站姿打斗的差异	004
第四节	地面缠斗技术的缺点	006
第五节	桑搏地面缠斗与巴西柔术地面缠斗的差异	007



第二章 桑搏地面缠斗的基本攻防姿势 (POSITION)

第一节	骑乘势 (Mount)	011
第二节	侧骑乘势 (Side Mount)	016
第三节	膝抵势 (Knee on Belly)	018
第四节	封闭式防守 (Close Guard)	019
第五节	开放式防守 (Open Guard)	022
第六节	其他姿势 (Other Positions)	023



第三章 桑搏地面缠斗的压制固控技术 (HOLD)

第一节	侧向压制 (Side Chest Hold)	026
第二节	纵向压制 (Upper Chest Hold)	038

第三节	骑乘压制 (Vertical Chest Hold)	047
第四节	袈裟固 (Scarf Hold)	063
第五节	腿间胸固 (Between Legs Chest Hold)	080



第四章 桑搏地面缠斗的扼绞窒息技术 (CHOKE)

第一节	肢扼绞窒息技法 (Arm Chock)	090
第二节	下肢扼绞窒息技法 (Leg Chock)	113

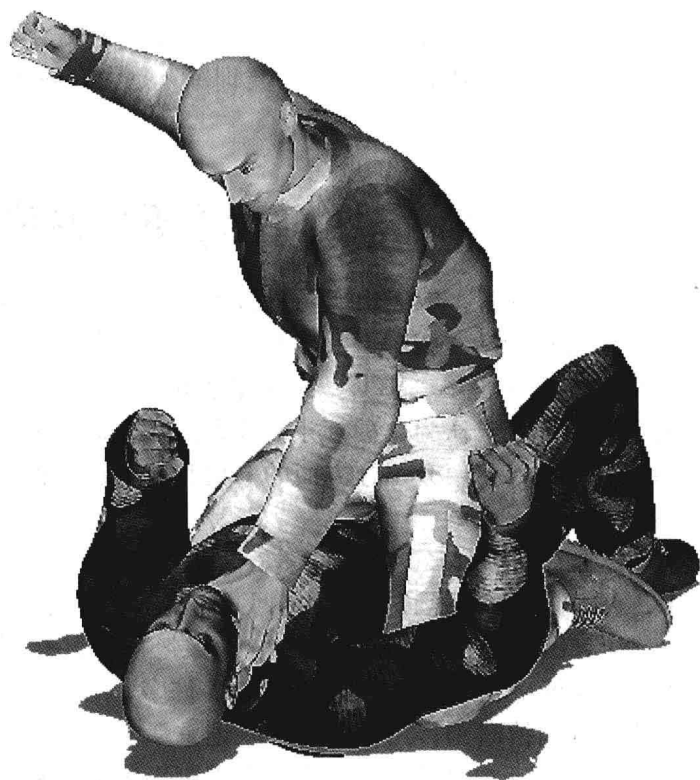


第五章 关节锁控技术 (LOCK)

第一节	十字臂锁 (Cross Body Armlock)	120
第二节	直臂锁 (Straight Armlock)	134
第三节	弯臂锁 (Bent Armlock)	145
第四节	肩关节锁 (Armpit Lock)	152
第五节	脚踝锁 (Ankle Lock)	159
第六节	脚趾固 (Toe Hold)	171
第七节	脚跟勾 (Heel Hook)	179
第八节	直膝盖锁 (Straight Knee Lock)	183
第九节	弯膝盖锁 (Bent Knee Look)	193
第十节	髋关节锁 (Hip Lock)	211
第十一节	脊椎固 (Spine Board)	218

第一章

关于地面缠斗术





地面缠斗术对于中国的格斗爱好者来说，是一门比较陌生的技术，有人甚至误为它就是中国的地躺拳，实在谬之千里。

不过，随着电视和网络的普及与发展，我们对现在世界流行的一些综合格斗技术日渐了解，桑搏、巴西柔术、MMA比赛中，凶悍威猛、科学实用的地面缠斗技法，不断冲击着我们的视网膜，我们突然发现，格斗的世界竟然是如此的丰富多彩，“格斗”这个词汇的含义已不再简单地停留于你打我一拳，我踢你一脚的层面上，原来两个人躺在地面上，还可施展出如此丰富的技艺。那感觉就仿佛一直生活在三维空间里的人突然发现了四维空间的存在，真是令人惊诧不已。

俄罗斯的格斗专家们认为，在徒手格斗过程中，尤其是无限制的街头打斗中，击中或摔倒对手，并不意味着取得了最终胜利，只有利用自身的优势将对手完全控制或束缚住，使其彻底丧失反抗能力，才能算是结束战斗。而这种最终令对手彻底屈服的技术，百分之七八十是在地面上进行和完成的，地面技术是整个格斗过程的终结和关键。恰好，这也许正是读者朋友愿意翻开本书的目的所在吧？

在正式展开系统的学习之前，我们有必要了解一些关于地面缠斗技术的基本知识，这些常识性的东西对于我们的学习与训练，是大有裨益的。

第一节 地面缠斗不可回避

作为一名格斗爱好者，或者出于防身自卫、工作需要等各种目的而学习格斗术的人来说，大家对于站立姿态下的格斗技术的认知程度相对比较深刻，而对于地面缠斗的相关知识往往知之甚少。这也许是由于人们认为这种技术不常用——站着打斗就足够了，或者认为这种打斗形式太野蛮，甚至觉得不卫生。同时，不得不承认的是，市面上专门介绍这方面的书籍和资料也少得可怜，即便你想了解也无从下手。

但是，不论你对它了解多少，不论你是否经过这方面的训练，也不论你是否喜欢这门技术，你都必须了解这样一个不能回避的事实——现实中许多格斗最终结束是在地面上，而且倒地后的那一时段，正是整个格斗过程中生死攸关的阶段。尽管在当今格斗界对地面缠斗的认识和观点还存在着许多不同的意见和看法。

在你死我活的肉搏时刻，当你被对手一记重拳击中要害，疼痛难忍而瘫软在地时，战斗并没有结束，对手完全可能还会用脚狠狠地踩踏你、踢踹你，实施进一步的打击，巩固战果。这不同于拳击台上，会有裁判因你的跌倒来数秒，也不会有教练在场外为你丢出白毛巾，对手绝对不会再给你重新站起来的机会，哪怕你的告饶声喊破了喉咙。



事实上，任何人都有可能被重拳击倒，或者被千变万化的投摔技撂倒，发生在地面上的格斗较站立姿态下的格斗，发生的几率更高，更加原始、野蛮、无序，也更具破坏力。

在格斗实践过程中，我们发现，倒地展开缠斗一般会在以下三种情况下发生。

1. 技不如人，被动倒地，然后被迫展开地面反击。
2. 主动倒地迷惑对手、诱敌深入，以自己擅长的地面缠斗技术降服对手。
3. 制服摔倒对手后的进一步控制与打击，目的是要彻底降服对手，让他束手就擒。

由此可见，无论你是否想进入地面缠斗，有时候我们自己是不能左右我们所处的环境的，而有的时候展开地面缠斗正是取得胜利的需要。掌握一些实用的地面缠斗技术，是件非常实际，也是非常必要的事情。

地面缠斗技术在现代军警格斗训练和实战操作中，更具有非常鲜明的现实意义。比如，在美国、英国、以色列等格斗技术先进、实践经验丰富的特种部队当中，都会把地面缠斗作为格斗训练不可或缺的重要组成部分。再如，美国司法部门曾做过这样的统计，在过去的20年里，几乎百分之九十五的执法行动是在地面将犯罪分子擒获的，有些警务人员甚至喜欢故意将歹徒摁倒在地再去实施控制和抓捕，因为地面俘虏更方便有效。

地面缠斗的重要性，可见一斑。

第二节 倒地后会遭受哪些攻击

当你不慎被摔倒在地时，你会很自然地要面对对手的进一步攻击。那么，在你躺在冰冷的地面上，而对方处于居高临下的优势状态下，都会遭受哪些形式的攻击呢？在学习更高难的地面缠斗技术之前，你必须首先了解一些这方面的知识，才能有备无患，从容应对。

格斗过程中，一方躺倒后，另一方会有这么几种反应：一是认为自己已经稳操胜券了，对你不屑一顾，弃之不理；二是余恨未消，索性扑倒下来，和你在地面纠缠扭斗，打个你死我活；第三种是最可怕的事情，用脚不断踢打你的要害部位。

事实上，在日常的街头打斗和肢体冲突中，对手最常用的攻击方法就是用腿脚针对你身体要害部位进行猛烈地攻击，因为此时他的脚距离你的身体最近，发力会更自然，攻击会更有破坏力。总的来说，站立者使用腿脚来袭击跌倒者是最经济、实惠，也是最有效的方法。

如果躺在地面上遭受了对手坚硬皮靴的一击重踢，往往会比站立时所造成的创伤更加巨大，轻则导致伤残，重则生命受到威胁。因此，面对这种被动局面，你的精神



和肉体都必须紧张起来，重视起来，才有可能转败为胜，化险为夷。更重要的是，你要知道如何将对手拉入到你所熟悉和擅长的地面缠斗的境地中来。

反过来说，如果你是一名地面缠斗高手，在顺利掀翻一名对手时，你不仅可以对他进行踢打，也可以扑倒在他的躯体上，压制他，降服他。因为你非常了解地面缠斗的特点，所以你就可以轻车熟路地施展扼绞窒息技术或关节锁控技术发动凌厉的攻击，在被对手降服和压制身陷被动时，也可以灵活运用逃脱技术化险为夷。这就是我们学习桑搏地面缠斗这门与其他站立格斗体系大为不同的搏击术的最大收获。

第三节 地面缠斗与站姿打斗的差异

地面缠斗也好，站立打斗也好，不论打斗的形式如何，现实生活中发生的打斗，共同点都是为了生命安全而战，它不同于赛场上、拳台上的技击比赛，没有规则、没有级别、没有限制。

可以说，世界上所有格斗体系的学习目的和理论宗旨都是基本一致的。但是，他们的技术特点却是各有不同的，各自的侧重点也会有所不同。比如跆拳道擅长腿攻，泰拳强调拳肘如刀，截拳道则突显快捷等等。

尺有所长，寸有所短。地面缠斗和站姿格斗在技术层面的差异是非常明显的。

一、心理状态的差异

一个经过专业训练，并且习惯于站立着拳打脚踢的格斗者，他的心理状态应该是非常稳定的，但这并不意味着，他摔倒在地与人在泥水里纠缠不休的那一刻心态依然健康。

就人的正常心理以及行动习惯而言，倒在地上与人殴斗，尤其是在被动状态下，摆正心态是件很难的事情。瞬间身体重心丧失平衡，肢体撞击坚硬冰冷地面，对于一个没有接受过专业训练和辅导的人来说，所造成的伤害，绝不仅仅停留在肢体的碰撞和创伤上，同时也表现在对心理和信心的冲击上。就像一个技艺高超的赛车手，突然被硬塞进了正翱翔在天际间的战斗机驾驶座舱。可能会导致你情绪上的巨大波动，激动、恐惧、屈辱、紧张，种种不应该在格斗过程中表现出来的心态，都会让你错失战机，动作不到位，技术发挥失常，甚至彻底丧失抵抗能力，最终一败涂地。

无论是主动躺倒地上，还是不得已躺倒地上，对于一个需要面临地面缠斗的选手而言，都要做好充分的心理准备，所以要求地面缠斗选手的心理素质必须要比站姿打斗的选手更强一些。

二、身体重心和身体支撑点的差异

在地面双方实施缠斗时，重心稳定问题不再如站立时那么重要，因为你已经倒在地上，不会再为重心是否遭受破坏而担心苦恼。突然间，重力对你的局限性不再那么强大了，你无形中增添了一种特殊的灵活性，这种灵活性对于在地面格斗中控制无序状态是非常重要的，你就像一只陀螺，在不停地转动和翻滚中，令对手头晕目眩。

身体重心不再被着重强调时，身体重力和重量的作用被突显出来，在技术水平相当的两名选手中，体形大、体重高者更愿意也更善于进行地面缠斗，这也是为什么欧美人种使用地面技术比东方人更具优势的原因。

同时，地面缠斗中，你的根基或者说身体支撑点也发生了变化。当人在站立时，或者行走移动时，你的主要支撑点就是双脚，双脚就是你的根基，此刻身体重心的平衡稳定性是比较差的，所以要想在激烈的运动中保持稳定，而不会轻易被对方击倒或摔倒，必须通过屈膝降低重心或者调整步距来实现自保。而倒地后，几乎是你身体的任何部位都变成了支撑点，接触地面的身体的任何部位都成了你的根基所在，你可以任意改变姿态，你可以在地面上完成许多站立时无法想象的高难度动作。就像一只标枪或长矛垂直插在沙滩上，它是容易被推倒的，而放在地面上的一只铅球就截然不同了，无论你怎么对它施加外力，它都会始终保持一种状态，唯一不同之处是它会随意滚动，以回应或化解你施加的力量。这也正是为什么会有那么多人喜欢地面缠斗的根本原因所在。

三、攻防技术手段与方式的差异

在站立打斗中，可以使用你的拳、脚、肘、膝展开击打式攻击，这些都是你极具威胁力的打击武器，原因在于在站立状态下其出击灵活、打击有力、目标广泛、击点丰富，可以给对手造成极大的伤害。拳击中凌厉的直拳、摆拳、勾拳，空手道中的踢腿、踹腿、鞭扫腿，以及泰国拳雄霸天下的劈肘、撞膝。所有这些，无论是拳打还是脚踢，其发力原理都是利用腿脚蹬踏地面催生动作，然后再利用腰胯拧转放大力量，最终爆发释放到攻击目标上的。

而地面缠斗中，由于躺在地上，你的灵活性和力量的催发起点因为双脚离开了地面而发生了明显的变化，同时腰部受到限制，所以你要想再打出一击威力巨大的重拳，是很难想象的，尤其是在被动仰躺状态下。

地面缠斗中，更多的是利用身体与地面间的作用力和反作用力来展开攻击，施展巧妙而省力地以局部控制全身的技术手段，娴熟地运用力学中的杠杆原理来实施抱压、扼绞和反关节技术。一些诸如压制、腕缄、脚踝锁之类的新鲜名词，会让你感到耳目一新。



地面缠斗更加强调以柔制刚，以不采用强力对抗对手，而是柔软地顺应，利用对手发出的力量，借势还势，在其势穷力竭时将其制服为主要原则。以地面缠斗为主要技术组成部分的日本古传柔术也认为：“以柔制刚乃天理之妙用，但柔不一定能制刚，刚也不一定能克柔，刚柔双方斗争的胜负在于奇正变化运用的巧拙。”现代地面缠斗术也正是在这种思想指导下，在格斗中依形顺势，察机乘时，最终达到克敌制胜的目的。

应该说，地面缠斗是一种“斗智、斗勇、斗力、斗巧”的对抗性技击运动，既蕴含深刻的科学道理，又有较大的技术难度，既要拼体力，又要拼智慧。

第四节 地面缠斗技术的缺点

上一节讲了那么多地面缠斗与站立格斗的差异，读者看上去会认为地面缠斗具有很多优势，其实作者无意因为要撰写这本关于地面缠斗的书，就刻意夸大、渲染地面缠斗的优势，我只是客观地进行了一些比较和说明。

千万不要轻信某些所谓格斗大师们吹嘘、炫耀的，他所传承和推广的那套格斗体系如何厉害、多么了不起，更不要被那些玄乎其玄、令人眼花缭乱的影视功夫片迷惑了心智。世界上并不存在十全十美的格斗体系，即便是家喻户晓的泰拳和华人引以为自豪的截拳道，也同样是优势和缺点并存。

事实上，地面缠斗存在着一个非常大的缺点，就是会不同程度地受到场地与环境的限制。设想一下，发生打斗的地方是一条及其狭窄的巷弄，或者车水马龙的街道，抑或崎岖的山路，即便你的地面缠斗水平修炼到了炉火纯青的地步，也只不过是隔靴搔痒，远水解不了近渴。这就好比手臂上落了一只蚊子，你是绝对不能挥舞菜刀去砍死它的。

再有就是，地面缠斗不宜群斗，不适于同时对付多个敌手。当你将一名对手掀翻在地，并骑乘在他的胸腹之上，挥舞拳头肆意实施攻击的时候，你是处于绝对优势地位的。但是你要记住，这种情况的前提是你面对的敌人仅此一个。换言之，如果他还有其他帮手和同伙，你此刻的所谓优势就可能瞬间荡然无存。因为在你肆无忌惮地袭击身下对手的同时，你的后背和两侧肋部也同时将漏洞暴露给了对手的帮凶，而且你的移动和视野会大受影响。敌人可能从不同的方向朝你发起攻击，他们出其不意的偷袭或者致命一击，将令你防不胜防。

最后就是，你一旦躺倒在地，就意味着你有可能要展开一场无休止的持久战了，在双脚不再垂直于地面的那一刻，撒腿逃跑的想法基本变成了一种奢望，你只能背水一战。这就是地面缠斗必须面临的一个事实，也是这门技术最悲哀的地方。

所以，向我传授桑搏技术的俄罗斯老师很郑重地提醒我：进行地面缠斗，可能就意味着你将要走进坟墓。



这绝对是一个忠告！

有的读者会感到疑惑，既然这东西不能随心所欲地运用，那还学它何来？岂不是浪费时间，自找没趣。

不能随心所欲地运用，并不等于没有用。首先，进行地面缠斗，有时是件不能回避的事情，这一点在本书第一节里已经详细阐述了。另外，在适当的场合与适当时机，掌握地面缠斗技术的人一定会比那些对此一无所知的人，更容易受到上帝的偏爱。就仿佛你手腕上带了一块防水表，在特定的时刻，它总有发挥作用、彰显价值的时候。更何况中国的诸多武学大师都如是说，“艺多不压身”，“艺高人胆大”，正是此中道理。

第五节 桑搏地面缠斗与巴西柔术地面缠斗的差异

谈到桑搏的地面缠斗术，很多读者会不由自主地联想到另一种当今格斗届风头日盛的格斗技术——巴西柔术。因为巴西柔术也是以地面缠斗见长，并蜚声世界的。

俄罗斯桑搏与巴西柔术这两种格斗体系，在地面缠斗方面内容都非常丰富，有着许多相似之处，但又不尽相同，在训练方法、比赛规则和打斗策略方面，分别有着各自的特点和优劣所在。

巴西柔术更多强调的是地面上的持续缠斗，主要靠以柔克刚的劲道降服对手。如GUARD技术就是巴西柔术所特有的，这在日本古传柔术、柔道及俄罗斯桑搏中是没有这个概念的。而桑搏更多强调的是利用麻利的投摔技术将对手摔倒后就地降服，速战速决，更加注重力量和速度的运用。

如果说巴西柔术像一条粗壮的蟒蛇，在地面慢慢地将对手缠住，缠来绕去，有条不紊地布局、设套，最后将对手扼杀在自己逐渐收紧的身躯里；那么桑搏则像一头矫健的非洲猎豹，它会趁其不备，瞅准机会突然出击，在摔倒对手的一刹那，毫不犹豫地顺势制服对手，动作敏捷连贯，一气呵成，没有半点拖泥带水。

这可能是由于俄罗斯与巴西这两个国家人种在体形身材上的差异所致。俄罗斯民族地处西伯利亚严寒地带，自古体格彪悍，好勇斗狠。而巴西人尤其是格雷西家族的人，普遍体形修长，略显纤弱，所以造就了两种格斗技术的差异性。

从技术角度来比较，桑搏有很多腿关节锁技，诸如脚踝锁、脚趾固、跟腱固、脚跟勾、膝盖锁等等，技术应用千变万化，竟有数百种锁控招法，其丰富程度，绝对令人瞠目。

而巴西柔术训练中，腿锁技术是不允许低段位选手随便使用的，巴西柔术的教练会告诉你，那是高段位选手修炼的技术，初学者应该苦练基本功，不要一味追求那些花哨的动作变型，扎实的基本技术训练要比高深莫测的技术变化更加实用、有效。

另外一点不同的是，俄罗斯民族在格斗搏击方面是一个善于兼收并蓄的民族，他



桑搏 地面缠斗·技术核心

们吸收了很多日本的技术，如柔术、柔道、空手道，逐渐形成了自己的格斗体系，并传承下来。桑搏地面缠斗中TAKEDOWN技术的丰富运用，就足以证明这一点。而巴西柔术涉及到的这项技术却并不多见。

总之，如果用一句话来概括这两门格斗技术的差异，那就是：巴西柔术更柔和，俄罗斯桑搏更刚猛。