



(全彩图解+VR+实战视频解析)

士的荣耀  
GOH  
LEAGUE

# 锐不可挡

## 零门槛自由搏击教程

魏锐

编著

至上互动科技有限公司



搏击界里的“颜值王”  
长相堪比明星  
却拥有多个赛事金腰带的恐怖实力  
他就是 **魏锐**



极斗

极斗——临兵斗者皆列阵在前



清华大学出版社

# 锐不可挡

零门槛自由搏击教程

魏 锐 至上互动科技有限公司 编 著

清华大学出版社  
北 京

## 内容简介

本书是一本系统介绍自由搏击的图书，图文并茂，内容深入浅出。

本书从介绍作者开始，让读者了解拳坛巨星背后的努力与付出，增加了阅读代入感。随后系统地从小手入门时的装备挑选开始介绍，科学地将热身内容放在训练内容之前，强调热身的作用和重要性。之后从站架、拳法、腿法、摔法、闪避等方面用科学生动、深入浅出的语言解释了基础技术的原理和要点。紧接着给出了如何将这些基本技术融会贯通地组合进行攻击。本书压轴部分对搏击中的“快”进行了深入的分析，从时机、距离、机动性三个方面系统地阐述了搏击的技战术要点。最后，展示了魏锐的训练计划供读者参考学习。

本书内容丰富，讲解深刻，技术理念先进，不但适合搏击初学者用来系统学习搏击的基础技术和原理，更适合搏击进阶者完善自己的动作细节并提升自己在实战中的技战术。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

锐不可挡：零门槛自由搏击教程 / 魏锐等编著.  
—北京：清华大学出版社，2018（2018.8重印）  
ISBN 978-7-302-50626-3

I. ①锐… II. ①魏… III. ①搏击—教材 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第143903号

责任编辑：陈立静  
装帧设计：李坤  
责任校对：周剑云  
责任印制：杨艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：小森印刷（北京）有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：160mm×230mm

印 张：9.5

字 数：94千字

版 次：2018年7月第1版

印 次：2018年8月第2次印刷

定 价：68.00元

产品编号：078189-01

## 编委会

魏 锐 极 斗 王森驰 聂 江

薛安迪 薛晓东 李 萌 纪乔上

张 昉 吕添棋 王 超 董 冀

曾泽坤 郭晨冬 姜振宇

# 序

我的武术梦想和大多数人一样，是从电影《少林寺》开始的，当初除了模仿电影里的招式（其实就是个形体造型），也只能从仅有的一本A4纸大小的《少林武术》中看拳法的图解。时隔多年，武术已经发展为传统武术、锦标赛武术和竞技武术三大类。其中竞技武术也成了目前竞技体育产业中，最具备商业属性的项目。以西方发达国家为例，近年来最具全球话题性、最具商业价值的体育事件，都和格斗有关。

我相信无论是竞技武术爱好者，还是职业搏击运动员，都可以从这本书中得到启发和提高。

忘了魏锐来大东翔的具体时间了，好像有三年了吧。有一天我接到了辽宁创新俱乐部张教练的电话，说他这里有一个队员叫魏锐，人很不错，格斗水平也不错，因为家是河南的，父母年纪大了，想找一个离家近的俱乐部训练，这样既可以照顾家人，还可以兼顾训练和比赛。我同意了。

魏锐来大东翔是竞训总监赵世杰教练对接的，我并没有和他直接沟通。第一次见到他还是在赛场上。

魏锐来之后的多场比赛都赢了，但是我和他说比赛胜利固然重要，作为职业运动员，建立属



于自己的擂台风格和特点更加重要。我这里是培养职业运动员的，更是培养明星的。我不希望你成为一个没有个性的胜利者。

如何在赛场上形成个性？理论上很简单：打法要观赏性和实用性结合，要树立自己独特的气质，有自己招牌性的言辞和技术等。但同时这也是很难的，我们身边又有多少奋力拼搏却难以给人留下深刻印象的运动员？魏锐很用心，也很聪明。据我所知他多次和别人就这个问题探讨，并且快速形成了自己独有的王者气质。

魏锐是我最引以为傲的兄弟之一，不仅仅是因为他的战绩，更多源自他的为人处事。他不善言辞，我们相处更多靠的是默契，是发自内心的为彼此着想的态度，是诚恳和坦率。

魏锐是截至目前散打体系转自由搏击最成功的为数不多的几个人之一。他保持了散打良好的距离把控、快速的进退节奏；同时还有着自由搏击持续进攻、重击和严密的防守。所以他是在赛场上最不容易被对手造成伤害的人，这也是当初送他去 K-1 参加八人战的主要原因。也正是因为 K-1 的这一战，他成为中国搏击界的明星。魏锐的成功，可以说是中国竞技武术的成功，他身上



有浓烈的中国武术的符号和特点。

有些时候，人在普遍不被看好的情况下，会爆发出极大的潜力。魏锐去日本参加比赛时，国内很多媒体不是很看好，我们虽然对他有信心，但是赛前也不敢过多宣传，一是担心给他太大压力，二是担心万一输了……

但是在魏锐进入决赛时，全国的观众都注意到他了，在亚洲目前的格斗最强国日本，在我们这一代人心中曾经的圣殿 K-1，即使他在决赛中输掉了比赛，也创造了中国人在这个赛场的最好成绩。终于，在亿万观众的注目下，他赢了。

我相信那一晚很多人像我一样满含热泪地看着魏锐高高举起冠军的奖杯。

从那时候起，我从魏锐身上看到了更多的自信，也正是因为自信，他又不断地进步着……

编者

# 互动问答

问：反架选手打正架选手时，如何提高后腿低扫的命中率？

答：前手控好距离，上前步快速踢，命中率很好，前提是一定要有足够的距离才能击中。

问：传统武术散打的鞭腿和泰拳的扫腿有什么根本的区别？

答：发力的走向、动作路线都有区别，我认为最根本的区别就是接触点，鞭腿是脚面，扫踢多半是胫骨的位置。

问：实战的时候如何把握好自己的节奏？

答：这个有太多方面了，对手什么类型的选手、自己什么类型，这个解释真的不是一两句能说出来的！

问：魏哥，你最希望别人在你刚刚开始比赛的那几年告诉你的是什么？对于新拳手或者业余拳手来说，训练或者比赛有没有什么很重要的方面总是被忽视的？

答：那时候更多的是技战术，而现在我更注重的是个人的能力和动作的规范性！最重要的就是动作的规范性，一般场下动作都很规范，上场了就噼里啪啦乱七八糟了。太多选手都不注意这些！

问：在遇到与自己站架不同的对手时，保持自己站架不变和进行换架各有什么优缺点？

答：首先为什么换架？我是反架，我对正架、反架的优点缺点了解得很清楚！还有对对手的分析！





问：魏哥在练拳法的时候怎样练习拳速？

答：首先一定要在动作规范的情况下练习速度，否则动作变形了速度再快也没用！提高速度直接有效的方法就是负重训练！

问：魏哥，请问进攻距离和进攻时机怎么找？怎样才能提高自己拳的效率？怎样才能在看到对方空当的时候马上做出反应？在擂台上如何把控自己节奏的同时破坏对手节奏，让自己把训练的东西用出来？

答：努力克制自己的恐惧，不要怕动作落空，首先是动作衔接要快，第一个动作落空还有第二个！寻找对方的空当可以用虚晃来试探！

问：由传统武术转向搏击在心理及训练方面重点应注意些什么？怎么才能做到过渡相对顺利？传统武术的低鞭腿（前后）和勾踢—侧踹组合是击打对方的前腿或后腿以及哪个部位更有效？

答：我传武出身，更多的还是努力去融合，训练年复一年、日复一日地去改进、去融合，形成肌肉记忆！传统武术的低鞭腿和勾踢—侧踹组合，前腿在前，后腿在后，肯定前腿近一些，更容易击中。

问：在拳法运用上如何能做好破解对手的防御，或者是抓准时机重创对手？

答：虚晃，还有变向击打，就是击头击腹上下调动！

问：希望分享一些怎么提高比赛时临场应变的能力。

答：首先你要有应变的能力，对于训练，对于比赛坚持到最后，你有随机应变的能力了就无所畏惧了！谢谢！

## 图书兑视频流程



扫码免费下载极斗 App

为了获得更好的学习体验，请您仔细阅读以下内容，以便从极斗 App 中免费获得本书配套 VR（虚拟现实技术）教学视频。

1. 请在本书内找到随书附赠的书签，在书签反面可以刮开兑换码区域，获得兑换码。并且用手机依次扫码，添加极斗公众号并且下载或是更新极斗 App。



（获得验证码后，转到极斗 App 页面点击购买，输入验证码即可观看完整视频）

2. 安装或更新极斗 App 完毕后，打开极斗 App，点击右下角“我”按钮，进入“我”的页面，用手机注册或登录极斗 App，您也可以通过微信、微博等第三方账号登录极斗 App。



3. 回到极斗 App 首页，点击“教学”，选择《锐不可挡——零门槛自由搏击教程》，并且点击进入书籍介绍页面。



4. 点击书籍介绍页面左下方“兑换”按钮，在兑换界面，输入书签上的兑换码。请注意，兑换码中间的“-”符号也要输入，输入的格式举例：ABCD-EFGH-1234-5678-IGKIL。



5. 输入完毕后点击“确认兑换”按钮，您就可以在书籍介绍页面，点击“学习”按钮，观看 VR 教学视频了。



# 目 录

<b>第一章 锐不可挡</b>	<b>1</b>
魏锐传	3
一、“才”貌双全	3
二、势如破竹	5
三、初出茅庐	6
四、逆流而上	10
五、天空才是我的极限	16
<b>第二章 装备介绍</b>	<b>17</b>
一、缠手带	19
二、护齿	20
三、拳套	20
四、护具	21
<b>第三章 热身动作</b>	<b>23</b>
一、弓步压腿	26
二、侧弓步压腿	27
三、站姿体前屈	28
四、体侧屈	29
五、站姿肩背伸展	30
六、单腿抱膝	31
七、单脚大腿前侧拉伸	32
<b>第四章 基本技术动作</b>	<b>33</b>
格斗式	35
一、自由搏击格斗式	37



二、散打格斗式	39
<b>拳法基本技术</b>	<b>41</b>
一、前手直拳	41
二、后手直拳	44
三、前手勾拳	46
四、后手勾拳	48
五、前手摆拳	50
六、后手摆拳	54
<b>腿法技术展示</b>	<b>56</b>
一、前腿正蹬	56
二、后腿正蹬	59
三、后腿扫腿	61
四、前腿扫腿	63
五、侧踹腿	64
六、变线踢	66
七、蹴腿	67
八、膝击	69
九、飞膝	71
<b>躲闪技术</b>	<b>73</b>
一、摇臂	73
二、侧闪	74
<b>摔法（反架姿态下）</b>	<b>76</b>
一、对扫腿的接腿摔（一）	76
二、对扫腿的接腿摔（二）	78
三、对直线型腿法的接腿摔	80
<b>常用组合攻击技巧</b>	<b>82</b>
一、对后直拳防守反击的动作	82
二、前直拳虚晃躲闪后的反击	83
三、摇臂反击	84
四、进攻后摇臂反击	86
五、拳腿膝组合（一）	88
六、拳腿膝组合（二）	90



七、拳腿组合	92
八、对于后扫腿的闪躲格挡反击	94
九、对于后直拳的躲闪反击、迎击	95
十、蹬腿狙击	96
十一、破坏对手重心	97
十二、迎击拳摇闪	98
十三、前摆拳迎击	100
<b>第五章 时机和距离</b>	<b>101</b>
一、时机	103
二、时机掌控的应用	104
三、距离	106
四、机动性	110
五、步法	110
六、有节奏和无节奏运动的交替	115
七、时间间隔	115
八、上半身机动性	116
九、拳台机动性	116
<b>第六章 “妖刀”的训练笔记</b>	<b>119</b>
<b>第七章 自由搏击规则</b>	<b>127</b>
自由搏击竞赛细则	129
一、竞赛办法	129
二、服装护具	129
三、级别设置	130
四、场地	130
五、禁击部位	131
六、可用方法	131
七、禁用方法	131
八、犯规与罚则	132
九、评判标准	135
十、胜负判定	136





锐不可挡

第一章





# 魏锐传

## 一、“才”貌双全

这世界上有那么一种人，明明可以靠颜值吃饭，可他偏偏要通过自己的努力，魏锐就是典型的代表。很多人喜欢调侃自己是能打里长得最帅的，帅哥里最能打的。小编认为这是一种不自信的表现，好比小编整天夸自己是出版社里“最能打”的，和业余选手比划比划还成，一遇到职业高手秒成怂货一个道理。唯独魏锐，拥有着不去当明星都可惜的英俊外表，却有着首个中国人在日本 K-1 夺冠、自由搏击 63kg 级别世界排名第六的头衔。

