

者



勇士的荣耀
COH
TEACHES

实用自由搏击教程

(全彩图解+VR+视频解析)

击倒艺术

邱建良 编著
至上互动科技有限公司

“世界级高手”手把手教你自由搏击
搏击中的高材生
训练小伙伴里的**好大哥**
中国自由搏击纪录的**创造者**
这个男人就是

邱建良



清华大学出版社

击倒艺术

邱建良 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

自由搏击是一门艺术。如何将对手击倒并获得胜利，是整个艺术的轴心。邱建良在 2018 年 4 月的羽量级世界自由搏击排行榜中排名第一，可以说这是对一名职业拳手最好的褒奖和荣耀。本书从运动前的准备热身到如何运动完放松，再从站立的基本站姿和抱架到较为复杂的组合立体进攻，让读者更好地进行攻、守、防、反击的一系列训练。本书最大亮点不仅仅是视频对一招一式的演示，或者让人身临其境的 (VR) 视频演示，而且邱建良也为大家带来一段长达一个小时的技术实战详细解析，相信必定会让喜欢自由搏击的读者无论在技术或者战术上更上一个台阶。

本书适合体育爱好者、搏击爱好者参考使用。

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

击倒艺术 / 邱建良等编著. —北京：清华大学出版社，2018 (2018.8重印)
ISBN 978-7-302-50520-4

I. ①击… II. ①邱… III. ①技击 (体育) IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 135981 号

责任编辑：陈立静 桑任松

装帧设计：李 坤

责任校对：王明明

责任印制：宋 林

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

质量反馈：010-62772015, 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：10.25

字 数：100 千字

版 次：2018 年 7 月第 1 版

印 次：2018 年 8 月第 5 次印刷

定 价：68.00 元

产品编号：078193-02

编委会

邱建良 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

郭晨冬 邱建成 姜振宇 曾泽坤

序

邱建良是一个做事非常主动的人，这也是他成功的主要原因。

大概四年前，有人通过我新浪微博上的联系邮箱给我留言，问我是否能够加入大东翔？我回复说请把你的简历先发给我吧。这个人就是邱建良。

我记得简历中写道他曾获得 75 公斤级的泰拳冠军，我当时大为惊喜。因为无论四年前还是现在，国内 70 公斤以上级别的好选手都是稀缺的。于是我约他见面。见面后我一看，啊！！！！

比我高不了多少，我第一句就问，你怎么打的 75？他说：因为以下的小级别没有名额了……

当时我们的小型商业比赛很多，就是不在电视上播出的那一种。在这一类比赛中我看到了邱建良与众不同的地方，他的身上有一种势，一种包括着吞噬、霸道、冷酷的气场。他是一个非常善于总结和学习的人，每一场比赛后他都会做笔记，都会根据心得改良训练。他的进步不是以年为单位，而是在每一场比赛上。

邱建良首次引人注意是在《武林风》的年终盛典，作为一名新人，我顶着很大的压力将他排入阵容，虽然他被安排在最后一场，并且点数输掉了，虽然因为超时好像比赛还没有直播出去，但是通过这场比赛很多人都记住了他。紧接着几



个月后他以泰拳规则 KO 了泰国名将赛格东，这场比赛让邱建良在泰拳界有了名号。

任何人都不能一口吃个胖子。以两颗门牙为代价获得 WLF 世界功夫之王、KO 魔刹布、胜伊利亚斯·布莱德、鏖战四局胜江通猜……每一场胜利，都让他距离世界第一更进一步（在我写这篇序的时候，邱建良是羽量级自由搏击世界第一）。

邱建良是一个具备带动性的人。竞训总监赵世杰说：邱建良刚刚来的时候，凌晨 3~4 点的训练场经常只有他一个人训练。2016 年的时候邱建良和我无意间说起现在压力好大啊。我问他为什么，他说以前我凌晨去训练的时候，经常看不到人，现在无论我什么时候去训练，训练场都会有很多人……

邱建良的技术自成体系，他的技术中有中国传统武术、泰式泰拳、欧式泰拳、拳击、跆拳道等技术的影子。可以说他将各种流派的武术技术有效地结合在了一起，形成了一种适合自己身体条件和思维模式的技术。

邱建良是一个非常善于分享的人。我们平时的交流很多，从赚钱到消费、从搏击技术到处女朋友、从现在到未来。几乎无话不谈。和他的交流中，我能够感受到他对胜利和成功的强烈渴望，这是他的动力，也是我的动力。

郭晨冬

2018 年 5 月 28 日

前 言

练武将近二十载，经历过无数挫折和失败，从来没有想过放弃，一直就这么坚持吧。今年四月是我人生中最为重要的日子，在国际著名搏击网站 Combatpress 推出的羽量级排行榜中排名第一。一切感觉好像一场梦一样。接下来我将更加刻苦训练，应对更为猛烈的挑战，去年极斗 App 找到我，说如今搏击业在中国热火朝天，可是正式的出版物却特别少，希望我可以出一本自由搏击方面的出版物配合视频解析，VR 等高科技，让大众可以更加直观地了解自由搏击，我感觉这将会是我人生中的一个里程碑，而且是一件特别有意义的事。经过了大半年的努力，终于要出版了，感谢王森驰、聂江编辑对此书的付出和努力，正如“天下汉字多如牛毛，孔子尚只识得一腿。”在搏击路上我还有很长的路要走，如果书中有什么需要纠正和改进的地方，还请大家多多指正。

编 者

互动问答

问：本人也是一位资深格斗迷，自己平时也经常练，从刚开始接触武术基本功练起，如马步冲拳、弓步冲拳等，练这些中国传统武术；到后来练习格斗、散打，总是掌握不好核心力量，打出去的拳很散，力度不足。想请教良哥，如何练才能使身体成为“可旋转的杠杆”，发挥出拳力度。感谢良哥，感谢极斗 App，加油！

答：传统武术、散打、自由搏击等都有自己的技术特点，拳的力量来源于腰腿，在反复练习中腿、腰、拳的共同运作就会更加协调，出拳力量会随着动作的协调性和自身力量的增加而逐渐上升。

问：（1）对于低水平的人或者是初学者如何选择自己的技术流派，比如大一些的有泰拳啊散打啊，小一点的比如散打里不同的流派等等，以及如何选择靠谱的教练？

（2）您认为以梦想为动力想成为职业运动员靠谱吗？

（3）如果想成为职业运动员，该如何选择俱乐部，如何成为职业运动员？

（4）训练多久可以达到世界一线水平？

答：（1）根据自己的兴趣，每个技术流派都有自己的特点；

（2）以梦想为动力做任何事都靠谱；

（3）让自己适应俱乐部，俱乐部是面向大众的，而每个人却是不同的，改变自己，利用好俱乐部的所有训练资源；

（4）这个问题就好像是武林秘籍是否可以让你一步成为武林高手一样，因

人而异，如果你够努力，我相信时间不是问题！

问：作为一个自由搏击爱好者，想请教，想要提高自己的搏击水平，平时该做哪些功能性训练？比如要增加出拳力量需要选择哪些重点项目？或者需要重点做哪些器械专项训练？

答：可以打空击，打沙袋！

问：良哥的转身后摆腿和转身后踢我也会用，因为原来是练 ITF 出身的。作为良哥的招牌动作，良哥用起来炉火纯青。所以良哥可不可以分享一下你在实战时候的使用心得。

答：实战的时候多多运用，熟能生巧，时机、距离的把握会形成肌肉记忆让你能够运用自如。

问：良哥你好，即使经历过实战，但是每次上场前，我仍然会感受到相同的恐惧与紧张，害怕自己打得不好。心态有时会在一次次失败中变得沮丧。从平时训练到上场前，再到比赛中，如何去调整自己的心态，以至于能在场上把应有的技术全部发挥出来

答：这是个心理学问题，克服自己的恐惧就要直面恐惧，多多实战交流，把自己的技术动作分类，每次着重运用不同的技术动作，当你逐渐把所有技术动作都运用熟练之后自信心就会提升上来！

问：良哥，你好，我想知道在实战中如何抓住进攻时机，什么时候应该进攻，什么时候不应该进攻，防守反击时需要注意什么，如果面对比自己高、臂展比自己长的对手，该如何压进对方内围或者找到一个属于自己的攻击距离并且有效进攻？

答：敌进我退，敌驻我扰，敌疲我打，敌退我追。

问：邱哥好，想请教一下，在擂台上比赛应该更依靠自己的感觉和教练的指示，还是应该自己判断局势？自己经常在擂台上脑袋直接放空很苦恼打不出战术。

答：多练多打，克服自己的恐惧，场上要根据教练的指示和自己的判断，两方面结合，一边要竖起耳朵听指示，一边要睁大眼睛看对手。

问：如何提高闪避能力，有没有预判成分，还是纯靠反应？刚开始实战时能躲过第一个动作，但是后面的就跟不上了。

答：闪躲能力在日常训练中也可以进行强化训练，方法有很多种我就不举例子了。另外实战训练中也可以和队友沟通好，让队友对你进行拳腿进攻，自己不必进攻，只利用闪躲动作。当然这是一个过程，罗马不是一天建成的，闪躲动作多加练习后你就会逐渐把这些动作融入到自己的格斗体系中，比赛中需要时刻观察对手加上自己的预判进行闪躲。

问：实战中，前手刺拳很容易用出来，感觉出拳不会造成防守大的空当；但出后手拳的时候，总感觉一旦出击整个右侧就都暴露了，很容易被反击。被打多了都不怎么敢出后手拳，就算出也不敢发力太大，后手的力量优势也用不上。请教。

答：出拳技术动作要加以规范，前手拳是刺探，后手拳是重拳，重拳就要找准时机压制对手，每一个动作都会暴露自己的部分区域给对手，没有完美无缺的防守！

问：鼻子挨了一次重击，疼得睁不开眼，戴的头盔都被打歪了，从此真正意识到鼻子的脆弱。请问良哥，对抗时怎么保护自己的鼻子？像您这样的职业选手大概免不了伤病，强度训练和养伤之间，您是怎样平衡的呢？谢谢良哥！

答：防守动作要规范，用自己的双眼盯紧对手！伤病是每个职业运动员都要面临的问题，有伤就要休息调整恢复，在调整阶段根据身体恢复状态也可以进行部分不影响伤病的训练。

问：怎样掌控比赛中的节奏，还有自己进攻和防守还有反击的节奏？应该在什么时候起腿才能让对手躲不开？对手胫骨比我的骨头硬，当他对我起腿时，我躲不开又扛不过、接腿还接不到的时候，我该怎么办？

答：怎样攻击让对手躲不开这个问题太绝对，对手能否躲开不仅取决于你的能力，同样取决于对手的能力。如果对方起腿要踢你，但是你既闪不开也接不到，我建议你还是努力训练把自己变得更强！

问：你好！请问，如何破坏对手的重心，如何控制距离感并化解对手的连续进攻，如何控制对攻的节奏。谢谢！

答：在对手进攻时可利用低扫腿破坏对手重心，实战中要多利用自己的前手刺探，一方面控制对手距离，一方面测量自己的攻击距离。控制对手的节奏就是要贯彻运用自己的节奏，不要被对手带乱的同时让他慢慢处于自己的攻击距离之内。

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. 请在书本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《击倒艺术——实用自由搏击教程》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

第一章 “世界第一”的诞生	1
一、天行健，君子以自强不息	3
二、一个第一的诞生	4
三、校园生活	5
四、勤学苦练	8
五、崭露头角	11
六、爱无边界	13
七、剑指第一	14
第二章 热身准备活动	15
第一节 肌肉激活概述	17
第二节 肌筋膜松解训练	18
一、用泡沫轴使小腿肌筋膜激活	20
二、用泡沫轴使大腿外侧肌筋膜放松	22
三、用泡沫轴使下背部肌筋膜激活	24
第三节 关节灵活度的意义及训练	26
一、站立位动作	28
二、半身位(蹲/跪/坐姿)动作	44
三、地面位(仰卧/俯卧/侧卧)动作	60
第三章 自由搏击中的常规技巧	67
第一节 格斗的站架	69
一、双手的抱架	71
二、交叉抱架	72

三、单手抱架	74
四、积极站姿	76
第二节 进攻技术	78
一、前手直拳（刺拳）	78
二、后手直拳	80
三、前手平勾拳	83
四、后手平勾拳	85
五、上勾拳	87
六、前腿正蹬	89
七、踢膝盖	92
八、后腿正蹬	93
九、扫腿	96
十、蹴	100
十一、变线踢	102
十二、鳄鱼摆尾	104
十三、“阿良”下段踢	106
十四、接腿勾踢	108
第三节 防守技术	109
一、直拳的防守	110
二、摆拳的防守	111
三、勾拳的防守	112
四、提膝防守低扫踢	113
五、防守高扫踢	114
六、直拳的闪躲	115
第四章 三回合复盘动作的演示	117
第一节 三回合复盘经典动作	119



一、第一回合	119
二、第二回合	123
第二节 实战总结	127
第五章 训练的装备	129
第六章 平日训练注意事项	135
第七章 选择攻击的目标	141
后 记	147