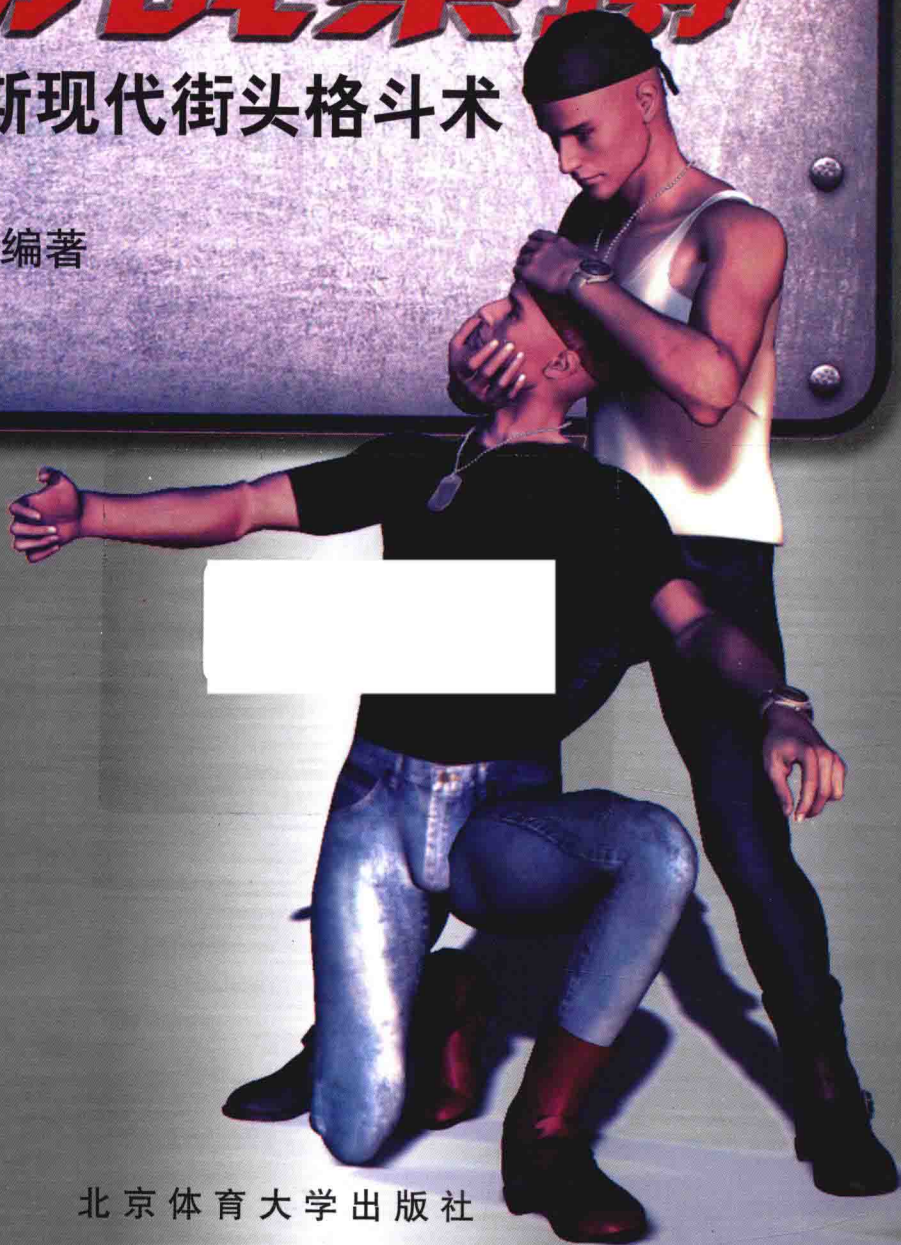


JIEZHAN SANGBO 街战桑搏

俄罗斯现代街头格斗术

张 海 编著



北京体育大学出版社

街战桑搏

俄罗斯现代街头格斗术

张 海 主编

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

图书在版编目 (CIP) 数据

街战桑搏 / 张海编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5644-2342-1

I . ①街… II . ①张… III . ①摔跤技术—俄罗斯
IV . ① G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 168573 号

街战桑搏

张 海 主 编

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	http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	710×1000 毫米 1/16
印 张	17
字 数	287 千字

2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 4000 册

定 价: 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

街战桑搏（RUS STREET SAMBO），是俄罗斯现代流行的一种街头徒手打斗技术的简称。这是一套综合性的格斗技术，其内容包括基本的防御技术、肢体攻击技术、各种具有针对性的降服技术，以及徒手防御和抢夺各种攻击性武器的技术。

街头打斗有一个最重要的特点，也是区分其他格斗术的关键。街头打斗是一种充分考虑并利用街道环境和设施进行格斗的技术。街头打斗不同于拳台上和赛场上的搏击比赛，没有规则，没有限制，没有条件。它的特点是更加简单、实用，没有任何华而不实的东西。事实证明，那些看起来很漂亮的技术动作在实战中未必有用。

本书介绍的这套格斗体系在俄罗斯众多搏击学校和桑搏俱乐部中广为传播，实用价值高。因为其简单、易学、好用的特点，深为广大学员们所喜爱。

所谓街头打斗，确切地说就是发生在街头巷道里的肢体冲突，这种肢体冲突包括简单的徒手打斗、持械攻击和帮派群殴。引发街头打斗的原因，概括来讲有这样几种情况。

1. 意外爆发的冲突而引发的，比如你无意间踩了人家的脚、车辆互相擦撞等。
2. 以获取财物为目的而引发的，比如抢劫、偷窃等。
3. 以性侵犯为目的而引发的，比如性骚扰、强奸等。
4. 有预谋的攻击而引发的，比如复仇、谋杀、绑架等。
5. 协议性的决斗，比如你的情敌约你在某个街巷或野外一决雌雄。
6. 由突发事件、恐怖事件引发的，比如被暴徒挟持为人质、被恐怖分子当作袭击目标等。

前苏联解体后，在俄罗斯，由于生产资料再分配的不均等，社会发展的不平衡，贫富差距逐渐拉大，利益冲突的激化，引发各种社会矛盾的集中爆发，

暴力犯罪日趋上升。加之西方暴力、色情等不良文化的渗透和传播，促使暴力犯罪手段越来越野蛮、残忍，一些犯罪分子心狠手辣，杀人越货，抢劫强奸，甚至焚尸、碎尸事件也屡见不鲜。暴力犯罪手段之残忍，令人震惊、发指。尤其是青少年犯罪率一直居高不下，思想空虚，粗野放纵，理性缺乏，无视道德和法律，不受理智约束，易被情绪所支配，一旦遇到矛盾冲突，往往以棍棒、刀枪相见，不思利害，不计后果……

为了能够从容地应对各种因素引发的冲突、打斗以及暴力攻击，许多普通俄罗斯人纷纷走进了格斗学校，试图通过学习掌握一些自卫术和防暴技能来维护自身的权力和安全。

然而，在俄罗斯任何一家格斗学校里，准备正式展开系统地学习和训练之前，俄罗斯的格斗专家都会非常郑重地给予我们这样一个忠告——远离打斗！

远离打斗！

对于这样的告诫，我们不得不在您翻阅这本街头打斗教材之前，多费些口舌、略施些笔墨，因为这样可以让你真正理解学习格斗术的意义和目的是什么，很重要！

在街头发生肢体冲突，甚至暴力打斗时，我们首先要记住这样一个原则，“生命第一，财产第二”。

人最宝贵的是生命，生命的存在是最重要的，也是最为现实的，生命这个最基本的载体如果丧失了，财产、名利那些身外之物也就没有任何意义了；仅次于生命的存在的是，我们身体的健康和健全。如果让你在生命、健康和金钱、财产之间做一个选择，你一定会毫不犹豫地选择前者。然而有一个非常有趣的现象是，当一个人遭遇暴力抢劫，真真切切地面临这个选择时，却有许多人做出了截然相反的选择。这就是为什么我们经常可以在媒体上见到因“舍命不舍财”而惨遭伤害或杀害的事件发生。其实这些受害者并不是视财如命的守财奴，之所以会有悲剧发生，是因为他们不理智，感情用事，且在判断上出了致命的错误，认为自己很强大，没有正确认识和判断对手的力量，判断上的错误导致他们采取了错误的应对方式，而错误的举动和语言则进一步刺激了对方的神经，从而激化了矛盾，不可避免地发生了肢体冲突，最终导致伤害事件的发生。

在街头发生冲突时，我们尽量不要去激怒对方，要保持冷静，避免激化矛盾，竭力理智、智慧地解决问题，防止事态升级，不要将口舌之争上升为肢体冲突。真正值得尊崇的格斗大师会发自内心地告诫我们，“最好的格斗术就

是避免格斗的发生”“以不战而屈人之兵才为上策”。要以安静和放松的姿态，努力用语言和对方心平气和地沟通，力求让对方恢复理智，要避免使用大幅度的肢体语言，指手画脚。一个情绪激动的人是很容易失去理智的，人在激动时的自控能力会明显下降，外界进一步的刺激，可能导致其表现出更强的暴力倾向。

另外，当与人在街巷里产生纠纷时，你还要洞察那些与你发生矛盾的家伙有什么目的与企图，也就是说搞清楚对自己产生真正威胁的什么。如果你无意间踩踏了一个大块头的脚丫子，马上谦卑地向人家陪礼道歉，是化解矛盾的最经济、最简单的方法，千万不要难为情，毕竟是你先犯下了过错；如果对方是一群贪得无厌的抢劫犯，明火执仗地冲你鼓囊囊的钱包和时尚耀眼的手机而来，那你千万不要舍不得那点身外之物，以卵击石是绝对不可取的，孰轻孰重，你是应该能够掂量出来的；但是，如果你确定对方是蓄谋已久要与你进行生死决斗的情敌或复仇者，你就应该果断地出手反击，背水一战，因为示弱和逃跑都无济于事了。

还有一点必须告诉大家的是，当你发觉与你发生冲突的对方表现出放弃的迹象时，你应该选择马上打破对峙的局面，并迅速离开，而不是得理不饶人地非要将对方逼迫到悬崖边上，更不要怕别人在背后耻笑或辱骂你。你绝对不是胆小鬼，尽量避免肢体冲突是你最正确、最聪明的选择。因为任何形式的打斗，无论结局如何，都是一场充满危险性的游戏。你可能会因为技不如人，而导致身体遭受重创，甚至失去宝贵的生命，也可能因出手过重、防卫过当而受到法律的惩戒。

总之，街头打斗绝对是一件非常不愉快的事情。躲避与逃跑并不丢人！

当然，不激化矛盾，不刺激对方，并不等于消极承受，逆来顺受，听之任之。如果那样，非但不利于解决问题，反而会助长对方的气焰，让其有恃无恐，最终招致对自己更大的侵害。良好的精神状态和自信心会使你的威慑力大增。你的肢体动作、讲话方式以及眼神表情都从一个侧面反映了你的实力和自信程度。一个看上去非常自信，且精神抖擞的人，是很少有人愿意去惹他的麻烦的，只有那些看上去懦弱、自卑的人，才更容易遭到欺辱和抢劫。

如果你面对的是即发性街头冲突，通过沟通和软化矛盾，基本上是可以解决问题，大事化小、小事化了的。但是这种方式在应对那些蓄谋已久的、目的明确的暴力攻击威胁时，效果就极为有限了，比如抢劫、报复、性侵犯，没有办法回避。这种时候，你的心态要迅速进行调整，把自己置换到一种适合于应

对暴力攻击的状态下。当你命悬一线的时刻，千万不要犹豫、迟疑，要克服恐惧，果断出手，全力以赴地展开格斗。这一刻，你在我们这本书中学到的格斗技术就派上用场了。

最后，要提醒大家的是，进行街头打斗时要速战速决，不要纠缠不休。无论何时都要设法迅速脱离险境，即便眼前的对手已经被你降服，也不要滞留在现场，因为很可能和你发生冲突的人还有同伙和后援，他或者他们可能随时手持武器出现在你的面前，你无法保证下一场战斗仍然是赢家，宁愿相信刚刚的胜利是侥幸，也不要再掀起另一场生死搏斗，明智的策略就是赶快“躲闪”，然后去通知警察来处理发生过的一切。

现在，当你理解了“远离打斗”的含义后，就可以开始学习与打斗相关的技术了……

目 录

前 言	1
第一章 街战桑搏的基本防御技术	1
第一节 基本防御姿势	3
第二节 接触性防御技法	14
第三节 非接触性防御技法	26
第二章 街战桑搏常用的肢体攻击方法	32
第一节 拳头攻击技法	33
第二节 掌指攻击技法	51
第三节 肘部攻击技法	76
第四节 腿脚攻击技法	100
第五节 膝盖攻击技法	116
第三章 街战桑搏的降服技术	122
第一节 针对头颈部的降服技术	123
第二节 针对上肢关节的降服技术	136
第三节 针对下肢关节的降服技术	163
第四章 街头短刀攻击的防御与反击	194
第一节 短刀攻击的基本防御原则与方法	195



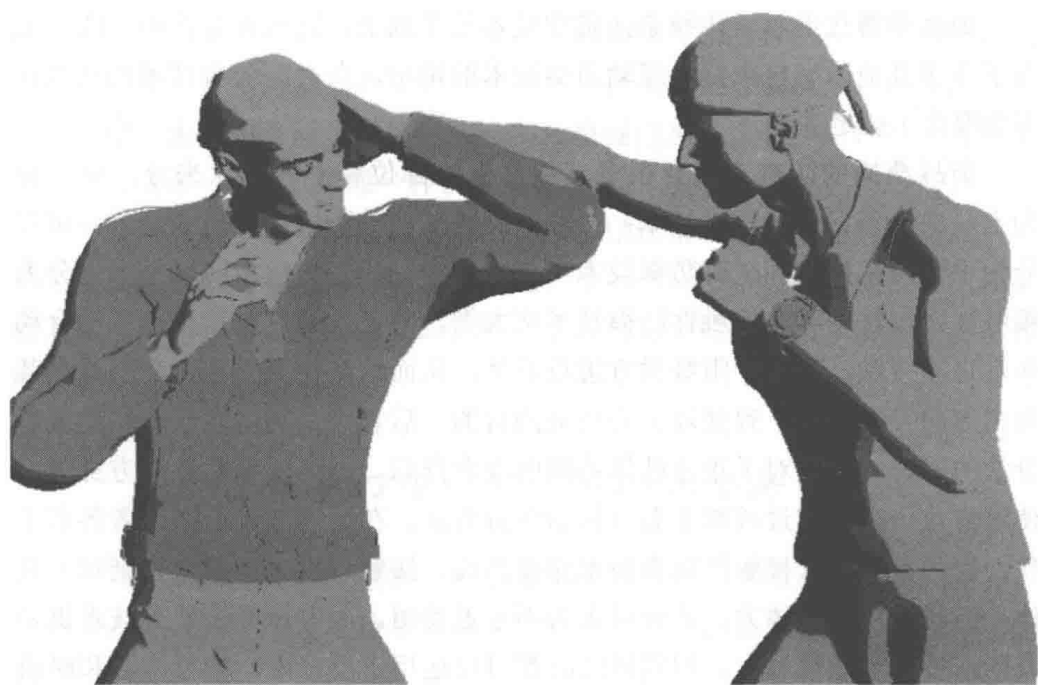
目 录

第二节	针对短刀直刺的防御与反击·····	199
第三节	针对短刀挑刺的防御与反击·····	209
第四节	针对短刀摆刺的防御与反击·····	218
第五节	针对短刀劈刺的防御与反击·····	227
第五章	利用街边设施进行格斗·····	234
第一节	利用街边长椅进行格斗·····	235
第二节	利用街头公用设施进行格斗·····	251
后 记	·····	262



第一章

街战桑搏的基本防御技术



确切地说，街战桑搏是一种控制无序搏斗状态和无限攻击的格斗技术，对手的攻击动作和行为是完全失控和没有规则的，我们生命和安全随时都会遭到街头暴徒的威胁，所以针对敌人失去理智的攻击，进行有效地防御和反击，是至关重要。

在进行街战桑搏训练时，首先要强调防御意识，因而要在投入战斗之前熟练掌握防御技术，要倾注如同练习攻击技术一样的精力。没有掌握精湛防御技术的格斗者，就如同是一个瘸腿行走的人。只有做到攻防兼备，全面掌握格斗技术，才可以从容面对强悍的对手，临危不惧，立于不败之地。从更好地保护自己，以求安全有效地打击对手的角度来看，防御技术与攻击技术具有同等重要的地位，缺一不可。这也是为什么在这本书里，我们要把防御技术的内容放在最前面，而将攻击技术的内容放在稍后的章节里的主要原因。

谈到防御技术，我们必须在这里说明一下，街战桑搏格斗体系中之所以将之定义为“防御技术”，而非“防守技术”，是因为从词义上看，防御较之防守有更积极的意思，防守是指被动的、单纯的动作反应，而防御是指在防守的同时更有创造反击机会的主动含义。街战桑搏的防御概念正是如此，不是单纯地为了防守而防守。防守只是一种手段，为了更有效地打击对手才是防御技术运用的真正目的。

街战桑搏在继承了传统桑搏防守技术的基础上，通过无数次的实践，汲取了许多其他国家自由搏击运动防御技术的精华，在提高防御技术的实效性方面取得了长足进步。

街战桑搏的防御方法有很多，按照保护部位和空间层次来分，可以分为上、中、下三段式防御技术；按照防御时采取的形式和手段来划分，可以分为手臂防御技术和腿脚防御技术。在本书中，我们大致将防御技术划分为接触性防御技术和非接触性防御技术两大类。前者是通过肢体单一或综合动作，直接接触、格挡、阻截对方进攻肢体，从而达到使对手攻击受阻或令其攻击方向发生偏转，致使攻击力衰减的目的。后者则是利用步法的移动或者身法的闪转，移至对手攻击肢体的侧面或者身后，远离或者贴近对方身体，使对方攻击武器掠过或够不着目标的防御方法。在运用效果上，二者各有千秋，也各有利弊。接触性防御技术保险性高，接触后也可以顺势控制对方肢体，但是比较消耗体力，适合身大力不亏者使用。而非接触性防御技术机动灵活，技巧和难度虽大，但四肢随时都可以运用于反击中，如果距离和时机

拿捏得准，可以创造极佳的反击机会，更受到那些身材矮小、体态轻灵者的偏爱。

街战桑搏的防御技术是变化多样的，这就给格斗者以充分的选择余地。在实际运用中，既可以从中选用自己擅长的技术，以充分发挥自身的速度和力量优势，也可以选择恰当的技术来弥补其力量或反应的不足，或弥补其身体某些部位伸展范围的局限性。不管如何选择，初习者必须注意的是，所有的基本防御技术你都要努力掌握，因为只有防御技术全面，才有真正的选择余地。

第一节 基本防御姿势

所谓的防御姿势，就是在格斗过程中或者即将展开格斗时，身体和内心保持的一种戒备姿态。

防御姿势在实战中的主要作用无外乎以下两个方面：一是能够有效地防护身体的要害部位和薄弱环节；二是能够快速发起攻击或反击。

人的身体上有许多器官和部位是非常脆弱的，一旦被击中，即可造成创伤、昏厥、活动能力丧失，甚至危及生命。就身体的姿态而言，要合理地分配四肢的摆放位置，比如用手防护住面部和颈部，用肘部防护躯干，用髋部或膝部防护裆部。总之，就是要尽可能少地暴露自己身体的各要害部位，比如尽量保持一种侧面站立的姿势，从而减小被击中要害的机会。即便是在移动过程中，也要始终避免身体的要害部位暴露出来。在有针对性地训练时，要刻意强调这一点，要形成一种条件反射。

另外，实战中能够快速启动攻击动作，以迅雷不及掩耳之势袭击对手，一个重要因素就是看基本防御姿势是否科学合理。一个没有接受过专门训练的人摆出来的姿势，是很难立即转换到格斗状态中的，其出拳踢腿的启动速度肯定是不够理想的。

【街头打斗中常见的站立姿势】

在发生街头冲突时，根据个人心态、情绪，以及防御意识强弱的差异，一般双方会采取以下这几种不同的姿势面对对手。各姿势的优劣所在，下文将逐一讲解。

【自然站立姿势】

如图1-1-1~图1-1-4所示的这几种姿势都是比较自然的站姿，基本上没有什么防御功能可言，一些完全没有接受过某种格斗训练的人，往往会自然而然地摆出这些姿态，看上去比较威武、有气势，或者说趾高气扬，然而就格斗角度而言，这些门户大开的姿势，是百分百处于被动挨打的形势下的。我们在街头与人发生争执时务必不要采用这种姿势面对对手，否则真正动起手来，吃大亏的人一定是你。

【情绪激动姿势】

图1-1-5、图1-1-6给我们展示的是一种情绪比较激动的举止，冲对手指手画脚，甚至出言不逊，矛盾逐步激化，已经濒临展开肢体冲突的临界点了。持这种姿势面对对手，往往因为情绪上的不稳定，更容易冲动，瞬间就有可能点燃战争的导火索。同时，其防御意识也相对下降。如果打斗是不可避免的，我们应该抓住时机，在对方心中的火山蠢蠢欲动、尚未喷发之前，



图1-1-1



图1-1-2



图1-1-3



图1-1-4



图1-1-5



图1-1-6

以迅雷不及掩耳之势率先发起攻击，出其不意，打他一个措手不及。

【弱势防御姿势】

图1-1-7、图1-1-8所展示的这些姿势基本上是出于本能的反应，是内心恐惧和胆怯驱使下形成的条件反射，这些姿势传递给对手的信息是，我很恐惧、很怯懦，不会对你造成任何伤害，可以缓解对手的紧张情绪，使其放松、冷静下来。也可能适得其反，你的弱势表现反而刺激了对手欺负你的欲望，助长了他的嚣张气焰，使其有恃无恐。从格斗的角度来看，这些姿势本能地保护了身体的要害部位，但也无形中暴露出你的内在精神是脆弱的，是不堪一击的。

【笨尼防御姿势】

这里提到的笨尼姿势（图1-1-9）源于一位叫笨尼的西方演员经常摆出的姿势，俄罗斯的格斗专家予以借鉴，将其引进到街头打斗中来，这一点说明这种姿势是非常实用和有效的。

当你面对情绪激动的对手时，应该侧身站立，并与之保持一定距离，两肘下垂，双手相抱置于胸前，一只手握拳，藏于另一侧手臂腋下，另一只手自然地抚摸下颌部位，双肩略耸，下颌内收，目光凝视对方，注意其一举一动。

这种姿势看上去比较自然，若有所思的样子，仿佛在认真地倾听对手的牢骚和咆哮，可以不同程度地缓解对方的激动情绪。同时这种姿势也比较积极，进退自如，转动灵活，手臂基本占据和阻碍了对手可能进攻的路线，能够非常有效地保护好自己身体的各个要害部位。



图1-1-7



图1-1-8



图1-1-9

首先，侧身站立无形中就缩小了对手的攻击面，抚摸下颌的手臂可以向上防御对手针对我头颈部的攻击（图1-1-10），也可以向下截击针对胸腹部的击打（图1-1-11），隐藏在腋下的手臂可以防御针对我下盘裆部的袭击（图1-1-12）。在面临强大对手的扑袭时，可以配合步法，抢入中门，双手同时动作，一手攻一手防，攻防兼备（图1-1-13）。

实践证明，笨尼姿势也非常有利于先发制人。利用温顺的外表掩护，使对手放松警惕，突然果断地发动凌厉攻击，打对手一个措手不及。你可以很方便地使用抚摸下颌的手臂去袭击对手的头部、眼睛或者咽喉（图1-1-14），也可以挥动隐藏在腋下的手掌去偷袭对手的小腹或者裆部（图1-1-15）。

笨尼姿势是街战桑搏体系中比较提倡使用的一种防御姿势，其中还有一个重要的原因就是，它可以很自然地转换成一种纯粹的格斗姿势，只要将后脚向后轻轻移动一小步，双臂略微伸展，就可以变成空手道的架势或者拳击手的架势。

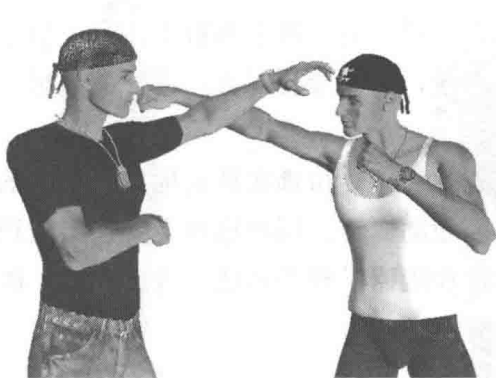


图1-1-10



图1-1-11



图1-1-12



图1-1-13



图1-1-14



图1-1-15

【格斗防御姿势】

街战桑搏的格斗防御姿势（图1-1-16）与拳击手在拳台上摆出的基本战姿（图1-1-17）类似。这是一种符合人体运动规律，从不断地对抗实践中总结并逐步完善，最终形成的一种既便于进攻又便于防守反击的格斗站姿。



图1-1-16



图1-1-17

格斗防御姿势首先强调的是防守上的严密性，它宛如一道屏障，可以最大限度地人体的薄弱环节与要害部位保护起来。一般以身体侧面对敌，合理的站姿可以减少被攻击的面积和机会，并有利于起腿进攻，而且每次发起一个或者一波进攻动作之后，都能快速恢复到这一姿势，以便有效地进行下一轮的进攻与防守。同时这种站姿能使格斗者随时处于准备搏击的临战状态，无论进攻、防守、反击都无需事先进行任何调整，它是一种既轻松自如又平衡稳定的站姿，它使肢体能够最有效地发挥出力量、速度上的优势，达到瞬间击溃对手防线的目的。

格斗防御姿势具备重心稳定、意图隐蔽、进攻迅速、防守严密、机动灵活、安全实效的一系列优点，是一种非常科学的格斗站姿，是格斗所有技术得以有效发挥的根本和基础，也是街战桑搏学习者入门必修的基本功，具有极高的实战价值和现实意义。

【格斗防御姿势的基本动作要领】

格斗防御姿势是在街头发生打斗时采用的基本应敌姿势，要想在实战中有效地保护自己，彻底击败对手，就必须认真学习和领悟格斗防御姿势每一个动作的技术要领，并在付诸实践时灵活运用，千万不要急于求成，在没有打好基础时，就去盲目学习那些高阶段的攻击技法，记住“万丈高楼平地起”。

【两脚的姿势与要领】

脚是人体站立的根基，整个身体的重心平衡稳定，无论是静止状态还是运动状态，都完全依赖于双脚的作用。

格斗过程中，最理想的站姿是你的一只脚能够快速地移动到任何一个方向，并在攻击时能够成为身体转动的一个轴心，而另一只脚则能保持整体的平衡稳定，以抵御来自各个角度的攻击，同时还能为上肢的打击动作提供动力，即所谓“力由根生”。

街战桑搏格斗防御姿势对脚部的要求是，两脚前后分开站立，左脚在前，脚尖稍向内扣，右脚在后，脚尖指向右斜前方，脚跟提起稍离地面，以前脚掌撑地，两脚的肌肉要放松。两脚前后距离一般是前脚的脚跟至后脚脚尖之间，要稍宽于肩，具体的宽度可根据自己的身高、腿长来确定，要避免过宽或过窄。如果距离过宽，身体重心虽然稳定，但是两脚的移动速度会受到影响，导致动作迟缓。反之，距离过窄，尽管步法灵活了，但会影响身体重心的稳定性。所以保持合适恰当的距离至关重要。同时要注意，两脚切忌站在同一条直线上，以避免实施进攻或防守动作时，身体侧倒而失去平衡。两脚内侧间距，一般保持在15~20厘米。两脚正确的位置应该是，以站立时后脚脚跟处画一条与脚掌垂直的直线，再沿前脚外沿划一条切线，这两条延长线相交形成的夹角为40~45度。

【双腿的姿势与要领】

为了身体重心的平稳，便于灵活地实施动作，前腿要自然弯曲，后腿膝