

称霸武林，世界超流行无限制柔术格斗技巧全面展示！

Jiu Jitsu

柔术起源于2000年前的古印度

通过中国进入日本

古代武士们将其发扬光大

“柔术”

“以柔克刚”之术

[英] Bruce Altemann 著 肖立梅 译 刘奇琰 校译

图解柔术

 湖南科学技术出版社

称霸武林，世界超流行无限制柔术格斗技巧全面展示！

Jiu Jitsu

柔术起源于2000年前的古印度

通过中国进入日本

古代武士们将其发扬光大

“柔术”

“以柔克刚”之术

[英] Bruce Altemann 著 肖立梅 译 刘奇琰 校译

图解柔术

 湖南科学技术出版社



最新海外武功丛书

图解柔术

[英] Hans Erik Petermann 著

肖立梅 主译

刘奇琰 校译

 湖南科学技术出版社

First published in 2006 by New Holland Publishers (UK) Ltd
All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publishers and copyright holders.

本书中文简体字翻译版由湖南科学技术出版社出版。未经出版者许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号：18-2006-055

图书在版编目(CIP)数据

图解柔术 / (英)阿莱曼(Alleman,B.)著;肖立梅译.—长沙:湖南科学技术出版社,2008.4
(最新海外武功丛书)
ISBN 978-7-5357-4647-4

I. 图… II. ①阿…②肖… III. 柔术—图解 IV. G886.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第081733号

最新海外武功丛书

图解柔术

著者:[英] Bruce Alleman

译者:肖立梅

校译:刘奇琰

责任编辑:郑英

出版发行:湖南科学技术出版社

社址:长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印刷:长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂址:长沙张公岭亚大路93号

邮编:410015

出版日期:2008年第4版第1版第1次

开本:787mmX1092mm 1/16

印张:5.75

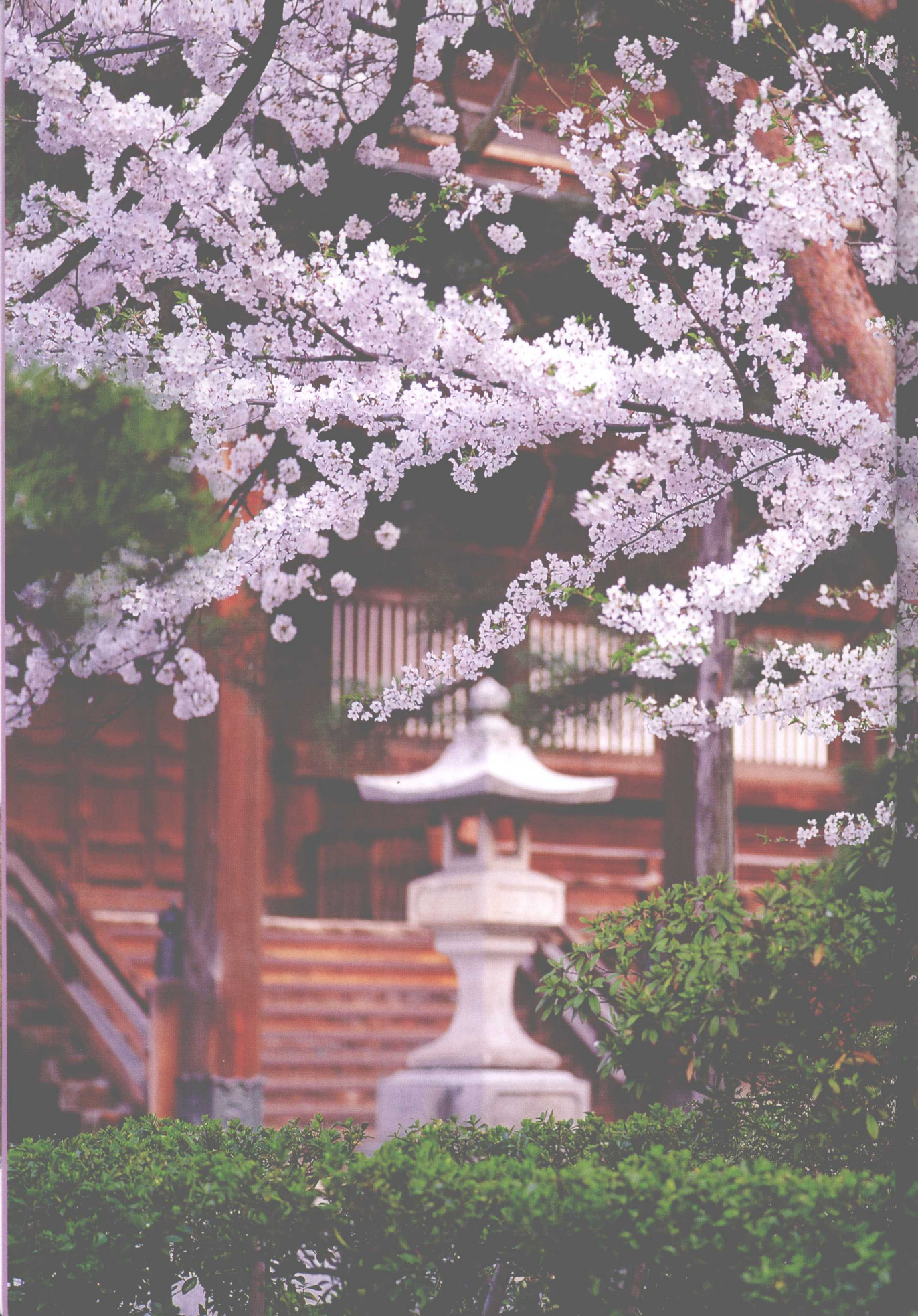
书号:ISBN 978-7-5357-4647-4

定价:28.00

(版权所有·翻印必究)







目 录

简介 8

16 世纪日本柔术的起源和发展,以及后来的柔道和巴西柔术。

基本原理 22

古代柔术练习的基本原则。

传统柔术 28

柔术的基本技术和基本功包括流行的组合技术、防身方法以及在现代化都市中的简易护身术。

巴西柔术 42

巴西柔术的历史和发展,主要介绍在无限制格斗赛中的优势、基本原则及规则和姿势。

专门技术 68

基本制服技术; 中心结合理念; 训练技巧和因素

防身 86

来源于柔术的比某些在街头格斗自卫中更重要的技术。

简介

柔术(Jiu jitsu)也可以写成 ju jitsu,是一种起源于日本的武术,在20世纪风靡全世界,并且在过去10年中得到了惊人的发展。其主要原因是由于格雷西家族的努力,他们创办并推广了巴西柔术,并且使用柔术打败了所有挑战者。

柔术的技术范围是现今武术中最完整的一种。它包括摔打、抓握、锁、拳击、脚踢、地面格斗、防卫技术、绞技、反击技术、对武器的防卫以及某些柔术系统中的武器使用技术。

柔术的起源

柔术通常翻译成“文雅的武术”或者“柔和的技巧”。这并不意味着你使用柔术时,所使用的方法没有危害性或没有潜在的伤

害,而是作为一个实践者你不需要以力拼力。例如,如果有人攻击你的胸部,你有几种选择:首先,你可以用力抵挡攻击或者发起反击,如果你经过了长期训练,那么你就会准确地把握时机;其次,可以在他打击你之前闪避,或者当你胸部被推压时,迅速转体;当他要绊倒你的同时,你可以用腿来绊倒他,并推击他的后背,将其摔倒。

上例也说明了柔术充分利用力学原理,就像竹子可以弯曲、弹回,但不会折断,也与道家的提倡是一致的,体现了水围绕岩石流动的柔顺本质。不管你在何时被攻击,都会用力且强度很大,至少当时是这样。这暗示你可以有效地闪避,并对某一脆弱的部位进行反击。人的格斗也是如此,每一次攻击都会暴露攻击者一个或更多弱点。柔术不会正面迎接攻击,而是寻找并攻击对手最脆弱的部位。

掌握柔术最困难的一个原因之一是风格难以置信的多样化。这种多样化从中世纪的战场摔跤技巧开始,延续到整个武士队伍中,在德川时代就记录了700多种。然后嘉纳治五郎创立柔道,最后风靡全世界,一直到现在流行的巴西柔术。



左下: 柔术的用力原理与道家描述水围绕岩石流动的柔顺本质是一致的。

左上: 柔术是近距离的格斗, 强调潜在的致命的技术。





上图：武士所穿的盔甲限制了可能针对他们的非武装格斗技巧。

要给这种多样化的武术技术创作一本容易理解且连贯的、全面介绍的书是一种挑战。

在古代和中世纪的日本，还没有书面记录的词语“柔术”。在1600年的关原之战前，以及后来出现的德川幕府时代，是一个和平、繁荣的时期，一共有15位幕府将军继承跨越了这个完整的时代直到1868年，日本军阀内战连绵不断。这些武士认识到他们能够在战场上幸存下来的原因主要依靠他们全面和严格的训练。这些训练包括马术、武装泅渡、将俘虏捆扎集合以及使用武器，其中最重要的是剑。在战争中，如果武士的长剑丢失或折断了，他们会用匕首和刀来代替。如果他唯一的武器只剩下刀或者完全没有武器，徒手格斗才变得重要。在任何时代，只要是提高武士生存几率的任何武术都非常重要，因此徒手格斗没有被视为重要的武术而不教授。徒手格斗有许多种类，如揪打、柔术、柔道、相扑、擒拿术等。Lizasu Choisai Lenoa (1387~1488) 是梦想流派的第七代大师，他编纂了100种徒手格斗技术叫做柔术。竹内流派创立于1525年，传授综合武技，如剑术或拔刀术。

应该记住，这些技术被武士阶层在战争中使用。因此其核心在于战术，如用一只手抓住或控制对手以便刺伤对手而不给对手还手的机会，或者把对手摔倒在地。任何徒手对抗都会直取对手身体没有保护的部位，即没有被盔甲保护的部位。例如，需要活动的肩关节及腋窝会成为攻击的目标，因此技术的难点就会讲到这些。

不管这些早期的柔术技术是日本原有的，还是中国和尚或商人传授到日本的，都

只是历史趣闻。由于没有文字记载，所以就无法找到其渊源。日本文化常常借鉴其邻国中国文化，并在引进的基础上进行改革。日本战国时期的战场格斗最能判断哪种格斗技术有效，哪种格斗技术无效，哪怕这些格斗技术可能受到中国武术的影响，但它们都是受到战场的检验而演变来的。德川幕府时代后，日本进入和平时期，开始对各种武术流派进行研究。许多老师改变了他们的教育重心，从战场自卫转移到个性发展。技术的使用不再受到军事装备的限制。某些老师选择并钻研某一特殊领域。他们只传授徒手格斗或剑术。从此，学习的人不是武士而是商人、工匠或农民，他们只把武术训练当作一种爱好。

当然，有些武士阶层继承德川时代的传统流派、从父辈到儿子，没有任何改变，这些流派在今天仍存在。这些文化传家宝具有重要的历史意义，但是现在运用得很少。

柔术的兴起

历史记载说明，在1659年，中国和尚陈元斌在江户附近的国正寺教3个武士徒手格斗技术，后来这3个武士创立了新的流派，每个流派按他们的创始人名字命名：福野流派、三浦流派和矶贝流派。他们强烈地影响了其他学校，如起倒流派，是由早些时候的揪打法和新近学习的中国武术相结合的一种流派。大约在这个时候，“柔术”这个词第一次用来描述这些流派。有些比这些更有名的流派有直心流派、良移心当流派、苦心流派、吉同流派、制刚流派、涉川流派、天神真杨流派、起倒流派、梦想流派，实践了大量的技术，大部分学校钻研其中一种或其他技术。

他们之间存在很大的竞争，因此他们狂热地保守着自己的绝技。有些学校还传授武器技术，尤其是剑术方面。由于声望和经济优势被认为是作为最好学校的条件，因此挑战和决斗经常发生。

18 世纪中期，日本的封建制度开始瓦解，世界上的贸易国家希望进入到从前难以接近的日本。日本与世隔绝了两个世纪直至此时。然而，随着美国舰队的到来以及日本国际贸易的对外开放，西方文化涌入了日本。因此所有外来的东西都变得非常流行，而传统的艺术和价值观被摒弃。柔术也受到了这种冲击。在这具有历史性的关键时刻，一个叫嘉纳治五郎的年轻人与他的师父一起开始学习天神真杨流派。学完了天神真杨流和起倒流派后，1882 年在他 22 岁的时候，他创办了自己的学校讲道馆教授柔道。那时使他的教学区别于其他柔术流派的教学是空想主义哲学，这是一种借鉴日本运动项目尤其是游泳及自由拳击练习的分级别的运动项目。

经过了几百年，柔道并没有多大改变，而且嘉纳治五郎让日本这种徒手格斗得到了新生。日本的对外开放使人看到柔术开始并被世界知晓。

在 1900 年和第一次世界大战开始之间，许多精通柔道和柔术的大师游历了欧洲和美国。其中比较有名的有田仁干男、嘉津佐田、前田光世、宫市太郎、小泉军治。这些大师通过击败所有挑战者而广泛传扬了柔术。如田仁如果 15 分钟内无法打败对手，他会赔偿 20 英镑，如果任何人打败他，他会给 100 英镑。根据 W.M.Bankier 在《柔术到底是什么》（1906 年出版）描述，田仁

在他的 6 个月旅行中，每星期平均打败 20 人，一共有 500 个挑战者。随着时间的推移，柔道练习者越来越只是出于运动的目的。当柔术只是作为警察、军队和市民的自卫技术时，许多高级柔术运动员忽视或拒绝练习柔道（正规练习）。

柔道和柔术

两者之间存在很多争议，尤其自从巴西柔术流行之后，讨论巴西柔术是否源于柔道。同样，也有许多声称柔道特别是在其早期年代，伦理、哲学和运动与柔术相比更依附于柔道。这些争论也许有趣，但是不中肯。柔道今天成为了一项奥运会的体育项目，有多项规则规定了哪些技术可以使用而哪些技术禁止使用。许多在巴西柔术中允许的技术在柔道中是禁止的，如拳打、脚踢。其他的就像进行激烈的比赛训练一样，更接近街头格斗而不是像柔道那样的竞技运动。当然，柔道和柔术之间还是有相似之处。第一代柔道大师如西口四郎和横山作二郎是最初的柔术实践者。下一代的老师，如前田光世，他是传授 Gacies 家族起源于讲道馆及其他柔术体系的丰富技术。

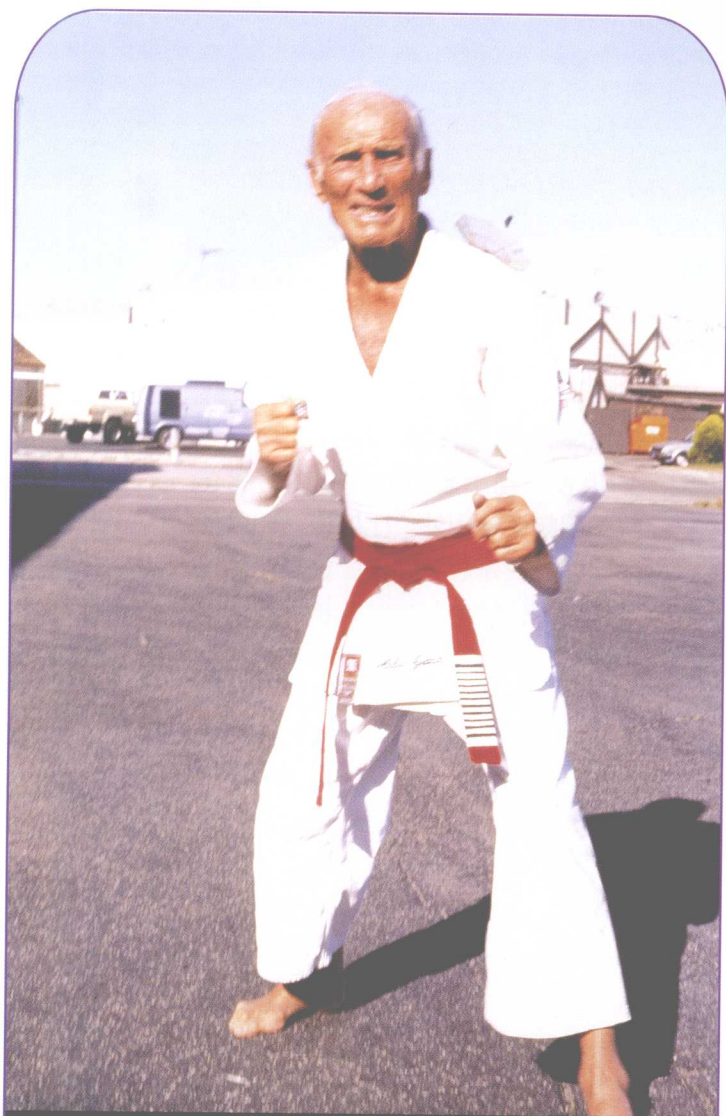
巴西柔术

前田光世是早期格斗比赛的专家之一，1915年定居巴西，在那里他企图建立一个日本王国。卡斯托·格雷西带苏格兰血统的巴西人感谢前田光世的帮助。前田光世教他的儿子学习柔术，然后他的儿子又传给了他的兄弟们，赫利、奥斯瓦多、尤葛和卡斯托。他们依次又传给他们的孩子和其他成千上万的学生。

就像前田光世一样，格雷西家族进行公开挑战，很少被打败过。比如赫利·格雷西只被打败过两次，一次是被高级柔道运动员市村打败，另一次是被他自己的学生瓦德玛·桑塔纳打败。之后不久，桑塔纳就被加勒索·格雷西打败。赫利·格雷西的一个儿子罗里奥把这项技术带到了美国，在洛杉矶他的车库里传授这项技术。自从罗里奥的兄弟在1994年的一场激烈的围栏拳击比赛中获得了冠军之后，巴西柔术真正开始在全球流行。

从此以后，格雷西家族赢得了许多类似的比赛，虽然在过去几年中他们偶尔也输给日本专业柔道选手。这并不意味着他们的技术不再是有效的，而是因为每个人都尽可能地学好巴西柔术以

致竞争的标准提高了。巴西柔术曾击败过许多传统的踢击或拳击之类的技术，如空手道、功夫和跆拳道，已经打破了很多珍贵的武术神话，因此在实际格斗中，一记凶狠的拳击可以致人于死地，或者超乎寻常的踢腿也非常有效。



上图：赫利·格雷西在他一生的挑战比赛中，只被打败过两次，为巴西柔术成为近代历史上最重要的武术作出了贡献。



开始

选择一种好的武术和一所好的学校，需要考虑很多因素，真正的能力是通过多年的实践而得到的，所以要非常慎重地选择。中断一项武术运动和开始学时的情形是完全不同的两回事，你学了半年之后可能就会离开学校，因为你意识到这不是你想要的，想尝试一下其他的，也许会因为受挫而放弃。同样令人失去动力的是希望学习武术自卫，但学了一两年之后，实际课程就开始变得很枯燥。

设立目标

在武术学习中设立目标就像人生中设立目标一样重要。目标越具体，就越容易达到。笼统的目标毫无用处。比如说，如果任务不是很具体，只是想达到它，这是一种毫无意义的追求。你想达到什么？长跑运动员的健身效果和举重运动员的是很不同的。从另一方面看，如果是想护身，那更有疑问，因为柔术被认为是最好的护身项目之一。在某些细节中就要考虑到此问题。你加强自己是为了抵御什么人？徒手的攻击者？酒吧中的醉汉？拦路抢劫犯还是强奸犯？你是警察、市民、男人还是女人？你有多大了？比如，如果你年纪稍大，或者由于某人在身边而不能脱身，在“打或逃”的犹豫中，“逃离”这个念头就会放弃。如果你的攻击者有帮手，或者他带有武器，他的帮手也有武器，你怎么办？空手成功地保护自己不受几个带武器的攻击者的伤害是完全不可能的，即使好莱坞电影能够做到。首先，攻

击者不会排队一个接着一个地攻击你，他们通常是围攻。其次，与大多数武术杂志上刊登的摄影次序不同的是，攻击者不会打了之后，然后伸出他的胳膊等着你来反击他同样运动自如的身体。

如果你的主要目的是为了防身，你就要问你的未来的指导老师，他所教的东西对防身是否有用。甚至弄清楚他是否当过警察或者夜总会保镖。不可否认的是，许多很好的武术运动员从未参加过单独的格斗，也并不意味着他们的技术很娴熟，他们往往没有实战经验，而这正是你所担心的。

护身和柔术

现代无限制的格斗赛虽然不像街头格斗，还是接近想像的真打实斗。这些事件能告诉我们什么？并非一个飞腿就赢得一次格斗。没有人会否认技术。两三场拳击输给踢腿，但是据统计，这些踢腿就有 99 次输给了柔术的锁臂和锁腿技术。所有这些拳击赛都以缠抱在地而结束。禁止抓抠眼睛、撕咬及攻击裆部。

任何武术技术都可以在街头格斗中使用，只要对手的技术水平很低。与你对打的是谁？在酒吧与一个骑摩托车的人对抗比在停车场与一个酒吧领班对抗更危险。

背面：进行现场拳击练习在速度控制、灵敏性和距离判断方面很必要，现场拳击练习的自由对练增强了刺激性变化



在真打实斗中，主要问题不是你是否能抓抠对方的眼睛，而大多数女性都会本能地去抓抠强奸犯的眼睛，但多数情况下很难做到。格斗关键就在于要提高在生死关头与歹徒搏斗的混乱中坚持抓抠他眼睛的能力。然而问题并不在于技术本身（大多数武术的技术都包括了怎样抓抠眼睛），但是大多数武术没有进行与另一个伙伴配合的自由对练。因此这些技术在实战时使用常会失效。

一个好的学校应该有预先计划的自由对练，如练习抠眼、攻击咽喉和胯裆以及自由练习和拳击对抗练习。如果你想突袭的话，预先计划的训练在街上就可以很好的发挥。另一方面，当你的身体位置或形式与你理想化的训练不相符合时，拳击及模拟练习就变得很重要。举一个例子：以站立的方式练习防御抢夺。如果你的攻击者首先攻击你的头部，使你无法站立怎么办？你的自然反应是重新站立，然后保护自己，这时已经太迟了。如果你经历了反复的摔打和拳击练习，你就会在推和拉方面有许多经验。有了这些经验，在遇到类似的情况时，你就会相对容易地在这种紧急情况下使自己站立、调整步幅和策略。

在规则的限制下，

过多的拳击练习会产生自身的问题。许多武术都包括攻击头部的技术，但如果你在练习特殊的运动项目如不接触身体的空手道或戴头盔的运动若跆拳道等就没有妨碍。具有街头格斗经验的人就知道硬击头部更容易导致手骨折。甚至“铁人”米奇·泰森在纽约一次街头格斗中也因此而手受伤。只要是攻击面部都会导致手受伤。



上图：如果在街头格斗中你头部受到攻击而身体弯曲，那么对手可能会用膝盖打击你的面部。