

巴西柔术 入门教程

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 王琪 译

(全彩图解版)



1000余幅高清照片图解基础格斗姿势、步法及技术要领
真人对抗演示，强化寝技、当身技、锁技、投技等各类基础技术
化解各类徒手、持械及不同距离的进攻，有效防御



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

巴西柔术 入门教程

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 王琪 译

(全彩图解版)



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

巴西柔术入门教程：全彩图解版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；王琪译. — 北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-49628-7

I. ①巴… II. ①克… ②王… III. ①柔术—巴西—图解 IV. ①G857.77-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234855号

版权声明

Original Title: Jiu-Jitsu—The Basics
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2006

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内容提要

巴西柔术自诞生以来，不断吸收多种武术之长，形成了一套行之有效的防身之术，并逐渐成了大众健身的一项重要选择。本书从巴西柔术的格斗姿势、步法、护身倒以及寝技等基础知识入手，依次讲解了当身技、锁技和投技以及包括防守技术在内的综合技术，同时还提供了格斗中的追逐技巧、五种攻击形式下的多种防卫策略。全书内容系统、全面，并配有大量动作分解图片，可有效帮助练习者正确学习巴西柔术的动作及技巧，提高运动技能。

-
- ◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)
译 王 琪
责任编辑 林振英
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12 2019年5月第1版
字数：170千字 2019年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-1482号

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

序

巴西柔术的技巧和精神经常被放在一起讨论，它在多种武术的基础上发展而来，是一套行之有效的防身术，并且逐渐成为大众休闲健身的选择。人人都能将体育活动和武术结合起来。

近年来，巴西柔术运动不仅发展迅速，而且几经变革。其他武术的招式、运动学方面的最新研究成果、社会暴力行为的变化，都促进了巴西柔术运动的变革，以适应现代更为灵活的武术系统。正因如此，加之武术系统本身的多样性，至今都没有一本关于巴西柔术运动的教科书能够面世，而克里斯蒂安·布劳恩花了4年时间完成了这部填补空白的著作。

对于训练和教学，克里斯蒂安·布劳恩总是精益求精，这是他的性格特征。我从未遇到过任何一位巴西柔术教练，能像他一样分析、设计、评估每个动作的顺序和节奏，将细节做到极致。这种精益求精的精神在这部著作的构思和写作中也有所体现。本书使用了大量的示例和图片，可以帮助巴西柔术运动员和爱好者们学习到各类技巧，并在实践训练中结合使用，有效提高运动技能。

本书在武术运动发展过程中具有重要意义，应当成为每位巴西柔术运动员及爱好者的必备图书。

乔基姆·图姆法特
德国柔术协会青年部技术主管
2005年2月20日于德国卡尔斯鲁厄

前言

当我还是一个小男孩时，我就深深地迷上了武术运动。虽然我父亲的一个同事就是一位非常成功的柔道运动员，但是他看到同事饱受伤痛折磨，出于为我的健康着想，所以一直不同意我学习任何形式的武术。因此，小时候我练习了6年舞蹈，并且开始为参加比赛而训练，但是随着我舞伴的放弃，我在比赛中再也找不到任何归属感，我的舞蹈生涯就戛然而止了。在这段时间，我还在学校的校篮球队训练过两年，直到今天我仍然用篮球作为我的热身活动，只不过现在我们打篮球没有什么规则可言，只是一群队员、一个篮球和两个篮筐而已。这种方法是于1996年在慕尼黑的一个研讨班上，从先进格斗系统机构（Progressive Fighting Systems, PFS）前副主席托马斯·克鲁斯那里学来的，他以前总是强调这样的训练在提高灵活性等方面有诸多好处。

我的舞伴放弃训练时，我只有17岁，我想要寻找下一个挑战。我很清楚自己想要学习武术格斗，但是具体是哪类呢？我走遍了设有武术课程的俱乐部、学校，研究了不同的武术种类。

我开始注意到，柔道选手在地面格斗时专注于将对手摔倒，为此柔道选手自己必须先要能够抓住对手。但是，如果对手快速上前进行击打和踢踹，擒住他已经变得十分困难时，柔道选手应该怎么做呢？

随后我开始关注跆拳道训练。我发现跆拳道选手十分擅长远距离格斗，他们都能够很好地防御击打和踢踹，与此同时还可以发起反击。但是，如果被擒制住后，跆拳道选手该怎么做呢？当他被对手压在身下时，他该怎么做呢？如果是被枪指着头，我们又应该使用什么样的防身技巧呢？

我还研究了合气道的训练，感受到了合气道大师使用的技巧，我甚至没能成功地抬起或者弯曲他的手臂，当时这让我感到非常的不可思议，现在我知道

目 录

序	5
前言	6
什么是巴西柔术和柔术	11
礼仪修养	13
1 简介	25
2 姿势	27
2.1 格斗中的攻击姿势	28
2.2 格斗中的防守姿势	29
3 步法	30
3.1 步法转换	30
3.2 闪躲动作	31
3.3 滑步	32
3.4 保护身体	32
3.5 一步转身	33
3.5.1 90° 换步转身	33
3.5.2 180° 换步转身	33
3.6 弓步	34
3.7 双步转身	36
4 护身倒	37
4.1 侧倒	37
4.2 后倒背部着地	38
4.3 前滚翻	39
5 地面技术(寝技)	40
5.1 侧方倒地固技(袈裟固)	40
5.2 身体交叉固技(横四方固)	40
5.3 跨坐固技(纵四方固)	41

5.4	挣脱固技	42
5.4.1	侧方位挣脱固技	42
5.4.2	身体交叉方式挣脱固技	47
5.4.3	跨坐姿挣脱固技	50
6	综合练习	52
7	综合技术	53
7.1	防守技术	53
7.1.1	使用小臂阻挡的被动防守技术	53
7.1.2	使用小臂阻挡的主动防守技术	66
7.1.3	用手掌阻挡的防守技术	78
7.2	当身技	90
7.2.1	手掌根部技术	90
7.2.2	冲拳技术	97
7.2.3	击打技术	102
7.2.4	膝盖技术	107
7.2.5	跺脚踢技术	115
7.2.6	前踢正弹踢技术	119
7.3	杠杆原理技术: 锁技	121
7.3.1	伸臂锁	121
7.3.2	弯臂锁	136
7.3.3	大外固	153
7.4	投技	156
7.4.1	大外投	156
7.4.2	大腰技或腰轮	162
7.4.3	大外刈	169
8	反应和应对技巧	174
9	追逐技巧	175
9.1	闪避法	175
9.2	阻挡法	176
10	自由防卫	177
10.1	攻击一: 一只手被对方双手抓住	177
10.2	攻击二: 单手抓住斜侧衣领	181
10.3	攻击三: 正面双手勒颈	184
10.4	攻击四: 侧面双手勒颈	186
10.5	攻击五: 侧面单手抓衣(肩膀部位)	189
11	自由应用	192
11.1	当身技(手)	192
11.2	地面打斗技巧	192

巴西柔术 入门教程

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 王琪 译

(全彩图解版)

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

巴西柔术入门教程：全彩图解版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；王琪译. — 北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-49628-7

I. ①巴… II. ①克… ②王… III. ①柔术—巴西—图解 IV. ①G857.77-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234855号

版权声明

Original Title: Jiu-Jitsu—The Basics
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2006

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内容提要

巴西柔术自诞生以来，不断吸收多种武术之长，形成了一套行之有效的防身之术，并逐渐成了大众健身的一项重要选择。本书从巴西柔术的格斗姿势、步法、护身倒以及寝技等基础知识入手，依次讲解了当身技、锁技和投技以及包括防守技术在内的综合技术，同时还提供了格斗中的追逐技巧、五种攻击形式下的多种防卫策略。全书内容系统、全面，并配有大量动作分解图片，可有效帮助练习者正确学习巴西柔术的动作及技巧，提高运动技能。

-
- ◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)
 - 译 王 琪
 - 责任编辑 林振英
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：12 2019年5月第1版
 - 字数：170千字 2019年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2017-1482号

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目 录

序	5
前言	6
什么是巴西柔术和柔术	11
礼仪修养	13
1 简介	25
2 姿势	27
2.1 格斗中的攻击姿势	28
2.2 格斗中的防守姿势	29
3 步法	30
3.1 步法转换	30
3.2 闪躲动作	31
3.3 滑步	32
3.4 保护身体	32
3.5 一步转身	33
3.5.1 90° 换步转身	33
3.5.2 180° 换步转身	33
3.6 弓步	34
3.7 双步转身	36
4 护身倒	37
4.1 侧倒	37
4.2 后倒背部着地	38
4.3 前滚翻	39
5 地面技术(寝技)	40
5.1 侧方倒地固技(袈裟固)	40
5.2 身体交叉固技(横四方固)	40
5.3 跨坐固技(纵四方固)	41

5.4	挣脱固技	42
5.4.1	侧方位挣脱固技	42
5.4.2	身体交叉方式挣脱固技	47
5.4.3	跨坐姿挣脱固技	50
6	综合练习	52
7	综合技术	53
7.1	防守技术	53
7.1.1	使用小臂阻挡的被动防守技术	53
7.1.2	使用小臂阻挡的主动防守技术	66
7.1.3	用手掌阻挡的防守技术	78
7.2	当身技	90
7.2.1	手掌根部技术	90
7.2.2	冲拳技术	97
7.2.3	击打技术	102
7.2.4	膝盖技术	107
7.2.5	跺脚踢技术	115
7.2.6	前踢正弹踢技术	119
7.3	杠杆原理技术：锁技	121
7.3.1	伸臂锁	121
7.3.2	弯臂锁	136
7.3.3	大外固	153
7.4	投技	156
7.4.1	大外投	156
7.4.2	大腰技或腰轮	162
7.4.3	大外刈	169
8	反应和应对技巧	174
9	追逐技巧	175
9.1	闪避法	175
9.2	阻挡法	176
10	自由防卫	177
10.1	攻击一：一只手被对方双手抓住	177
10.2	攻击二：单手抓住斜侧衣领	181
10.3	攻击三：正面双手勒颈	184
10.4	攻击四：侧面双手勒颈	186
10.5	攻击五：侧面单手抓衣（肩膀部位）	189
11	自由应用	192
11.1	当身技（手）	192
11.2	地面打斗技巧	192

序

巴西柔术的技巧和精神经常被放在一起讨论，它在多种武术的基础上发展而来，是一套行之有效的防身术，并且逐渐成为大众休闲健身的选择。人人都能将体育活动和武术结合起来。

近年来，巴西柔术运动不仅发展迅速，而且几经变革。其他武术的招式、运动学方面的最新研究成果、社会暴力行为的变化，都促进了巴西柔术运动的变革，以适应现代更为灵活的武术系统。正因如此，加之武术系统本身的多样性，至今都没有一本关于巴西柔术运动的教科书能够面世，而克里斯蒂安·布劳恩花了4年时间完成了这部填补空白的著作。

对于训练和教学，克里斯蒂安·布劳恩总是精益求精，这是他的性格特征。我从未遇到过任何一位巴西柔术教练，能像他一样分析、设计、评估每个动作的顺序和节奏，将细节做到极致。这种精益求精的精神在这部著作的构思和写作中也有所体现。本书使用了大量的示例和图片，可以帮助巴西柔术运动员和爱好者们学习到各类技巧，并在实践训练中结合使用，有效提高运动技能。

本书在武术运动发展过程中具有重要意义，应当成为每位巴西柔术运动员及爱好者的必备图书。

乔基姆·图姆法特
德国柔术协会青年部技术主管
2005年2月20日于德国卡尔斯鲁厄

前言

当我还是一个小男孩时，我就深深地迷上了武术运动。虽然我父亲的一个同事就是一位非常成功的柔道运动员，但是他看到同事饱受伤痛折磨，出于为我的健康着想，所以一直不同意我学习任何形式的武术。因此，小时候我练习了6年舞蹈，并且开始为参加比赛而训练，但是随着我舞伴的放弃，我在比赛中再也找不到任何归属感，我的舞蹈生涯就戛然而止了。在这段时间，我还在学校的校篮球队训练过两年，直到今天我仍然用篮球作为我的热身活动，只不过现在我们打篮球没有什么规则可言，只是一群队员、一个篮球和两个篮筐而已。这种方法是于1996年在慕尼黑的一个研讨班上，从先进格斗系统机构（Progressive Fighting Systems, PFS）前副主席托马斯·克鲁斯那里学来的，他以前总是强调这样的训练在提高灵活性等方面有诸多好处。

我的舞伴放弃训练时，我只有17岁，我想要寻找下一个挑战。我很清楚自己想要学习武术格斗，但是具体是哪类呢？我走遍了设有武术课程的俱乐部、学校，研究了不同的武术种类。

我开始注意到，柔道选手在地面格斗时专注于将对手摔倒，为此柔道选手自己必须先要能够抓住对手。但是，如果对手快速上前进行击打和踢踹，擒住他已经变得十分困难时，柔道选手应该怎么做呢？

随后我开始关注跆拳道训练。我发现跆拳道选手十分擅长远距离格斗，他们都能够很好地防御击打和踢踹，与此同时还可以发起反击。但是，如果被擒制住后，跆拳道选手该怎么做呢？当他被对手压在身下时，他该怎么做呢？如果是被枪指着头，我们又应该使用什么样的防身技巧呢？

我还研究了合气道的训练，感受到了合气道大师使用的技巧，我甚至没能成功地抬起或者弯曲他的手臂，当时这让我感到非常的不可思议，现在我知道

这些不过都是些技巧，我自己也能掌握。然而，让我痴迷的不仅仅是技巧，还有抱摔的方式。我发现合气道选手常常使用幅度大且速度慢的攻击方式，如果合气道选手受到一个专业拳击手的攻击，我十分怀疑他能否抵御住对方的出拳，或者是否还使用这样扫拳的方式进行防守。在我看来，对于泰拳常常使用的胫骨踢踹（低踢），合气道选手也很难对此进行防守。

虽然这些不同形式的武术都令人着迷，我也很敬佩这些练习者，但是我还是一直更关注于防身的方法。如前面所述，我认为任何一个单独的武术体系都存在局限性，这些体系中都没有一个行之有效的能够抵御持械的防身术，尽管有些时候这些武术体系中也会有一些针对性的训练，但是我个人感觉只是形式而已，并不能在实践中运用。

读者可能会提出疑问：那什么样的训练才能在实践中运用呢？这与我们所面对的器械密切相关。如果一个经过训练的人拿着匕首向你发起攻击，而你又没有器械来进行防御，即使你已经练习了20年武术，我也可以肯定你一定会被刺伤。所以，对于我来说，无器械防身术有三条黄金法则：

1. 撤退；
2. 撤退；
3. 还是撤退！

逃跑并不是懦弱的表现，而是聪明的做法，只是在受到攻击时不是人人都有机会跑掉。因此，学习一些技巧来增加逃跑成功的概率才是明智的。我认为抵御器械最好的方法便是使用菲律宾武术体系或截拳。巴西柔术或者巴西角力更适合地面打斗，泰拳则更适合远距离防御。

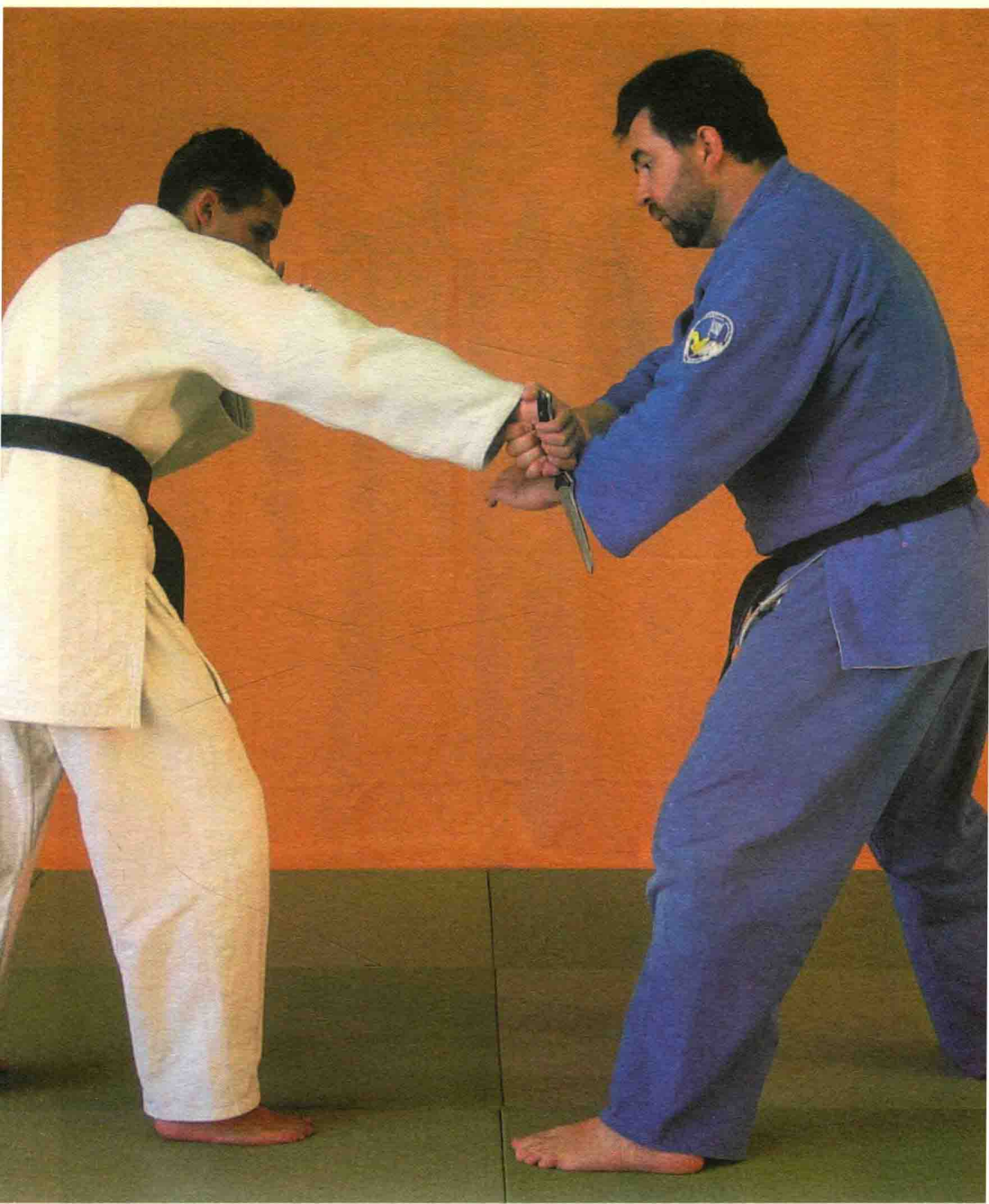
最佳方式则是将这些体系融合起来。20年前我并不了解这么多细节，当时一心只想寻找到一种防身术，能够让我在任何距离都能化解别人的持械进攻，于是我找到了巴西柔术。

由于巴西柔术自身体系已经相当完备，故它只能从其他项目中融合为数不多的几个技巧，否则段位考试将太过复杂，以至于根本没有人能学会。因此，为了在不同领域更加精专，尝试不同的训练项目是很好的选择。在持械领域，我跟随杰夫·埃斯皮纳斯和他的一位学员蒂姆·布莱史克一同上课；杰夫·埃斯皮纳斯是卡利斯卡兰项目的创始人、国际卡利武术联合会的技术指导；我也向其他人请教，如鲍勃·布林、麦克·伊内、伊曼纽尔·哈特、保罗·凡奈克，特别是托马斯·克鲁斯。我已经在杰夫和蒂姆那里定期训练长达几年时间了。

1996年我第一次接触到托马斯·克鲁斯（巴西柔术第一段位、PFS副主席）。在传统的柔道课程中，只有几项技巧是关于地面打斗的。托马斯作为黑带选手，当时就给我留下了很深的印象。和托马斯见面之后，我就开始寻找一些训练课程，同时我也有了同顶级选手一起训练的机会，如罗伊·哈里斯（巴西柔术黑带）、奥古斯特·沃伦（实战格斗主教练）。现在我在欧洲巴西角力协会做讲师，也常常和那里的主教练安德烈亚斯·施密特一起训练。

在此我要感谢我的学员萨斯基亚·布劳恩、亚历山大·艾默林、斯文·哈兹、罗伯特·扎韦斯、加比·罗格尔-佐尔特、冈特·哈兹布勒，还有本书的摄影师——我的朋友、学员和训练伙伴沃尔德马·沃达茨。

20年来我在武术领域享受到的乐趣都离不开我的妻子安杰莉卡，她的默默支持让我保持了对于武术的热忱。



克里斯蒂安·布劳恩
2005年3月于德国法兰克福

