

看图学

练喻轩 谢雷◎编著 杨天硕◎摄影

全彩图解版

自由搏击



WBC泰拳钻石金腰带获得者，WKA自由搏击冠军 | 练喻轩

WCK洲际金腰带和CIK世界金腰带获得者 | 谢雷

518幅职业选手演示图详解91种搏击技术

步法 · 拳法 · 膝法 · 腿法 · 进攻组合 · 防守组合

 中国工信出版集团

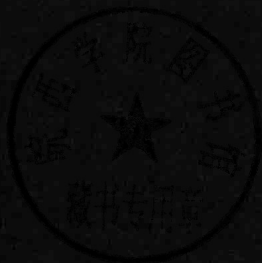
 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看图学

练喻轩 谢雷◎编著 杨天硕◎摄影

● 全彩图解版

自由搏击



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学自由搏击：全彩图解版 / 练喻轩，谢雷编著；
杨天硕摄影. — 北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-50465-4

I. ①看… II. ①练… ②谢… ③杨… III. ①搏击—
图解 IV. ①G852.4-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第025939号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书对自由搏击的发展历史、服装要求和练习器材等基础知识进行了介绍。此外，本书采用真人示范、分步图解的形式，对基本站姿、步法、拳法、膝法、腿法、接腿技术和防守技术等基本技术，以及高级进攻及防守组合技术进行了讲解。不论是期望快速入门的零基础自由搏击学习者，还是希望提升自身水平的格斗爱好者，都能从本书中受益。

◆ 编 著 练喻轩 谢 雷

摄 影 杨天硕

责任编辑 刘 蕊

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>

北京印匠彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：8.5

2019年5月第1版

字数：191千字

2019年5月北京第1次印刷

定价：49.80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

作者介绍

练喻轩

个人主要运动成绩:

2019 年荣获 WBC (世界拳击理事会) 泰拳钻石金腰带

2018 年荣获 WBC 亚洲拳击冠军

2018 年荣获伦批尼超中量级泰拳冠军

2015 年荣获 WBC 国际泰拳冠军

2015 年荣获 WKA (世界自由搏击协会) 冠军

2003 年荣获全国跆拳道冠军



谢雷

个人主要运动成绩:

2013 年荣获 WCK (世界搏击联合会) 洲际冠军

2013 年荣获 WLF (世界自由搏击理事会) 洲际金腰带
(WLF 首条腰带)

2013 年荣获 CIK (世界泰拳协会) 世界冠军

2012 年荣获中国公安部大比武总冠军



CONTENTS · 目录

第一章 自由搏击概述

- ① 自由搏击发展史 09
- ② 现代自由搏击的特点与实用性 10
- ③ 场地标准 11
- ④ 搏击比赛与训练的服装要求 14
- ⑤ 专业搏击练习器材 16
- ⑥ 运动损伤的预防与治疗 18



第二章 自由搏击基本技术训练

① 热身运动 21

- 头部 21
- 肩部 22
- 腰部 23
- 腕部 25
- 膝盖 26
- 手腕、脚踝 27
- 坐姿拉伸 28

② 基本站姿 30

③ 步法 31

- 前滑步 31
- 后滑步 32
- 斜滑步 33
- 侧滑步 34



4 拳法 35

直拳 35

摆拳 37

平勾拳 39

下平勾拳 41

5 膝法 51

上顶膝 51

斜顶膝 55

飞膝 59

斜勾拳 43

转身鞭拳 45

组合性拳法演示 47



6 腿法 63

刺踢(正蹬腿) 63

低位扫踢(欧式、泰式) 65

中位扫踢(欧式、泰式) 69

高位扫踢(欧式、泰式) 73

脚跟踢(内蹴) 77

侧踢 78

后摆 81

组合性腿法展示 83

7 防守技术 87

侧闪 87

下闪 89

摇闪 91

后闪 93

前格挡 94

侧格挡 96

中位格挡 98

提膝格挡 100

专项防守训练 102

8 接腿技术 114

抱抄防守 114

第三章 自由搏击实战应用

① 进攻组合技术 119

- 前手直拳 + 后腿扫踢 (低位) 119
- 后手直拳 + 后腿扫踢 (中位) 120
- 后手直拳 + 前手摆拳 121
- 前后手直拳 + 后腿扫踢 (低位) 122
- 下勾拳 + 后腿扫踢 (中位) 124
- 连续直拳 + 后腿扫踢 (低位) 126
- 连续直拳 + 后腿扫踢 (中位) 128
- 前腿扫踢 + 后手直拳 + 前腿扫踢 130

② 防守组合技术 132

- 左右格挡 + 左提膝格挡 132
- 前后手直拳 + 防守反击 134



看图学

练喻轩 谢雷◎编著 杨天硕◎摄影

●全彩图解版

自由搏击

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

看图学自由搏击：全彩图解版 / 练喻轩，谢雷编著；
杨天硕摄影。— 北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-50465-4

I. ①看… II. ①练… ②谢… ③杨… III. ①搏击—
图解 IV. ①G852.4-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第025939号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书对自由搏击的发展历史、服装要求和练习器材等基础知识进行了介绍。此外，本书采用真人示范、分步图解的形式，对基本站姿、步法、拳法、膝法、腿法、接腿技术和防守技术等基本技术，以及高级进攻及防守组合技术进行了讲解。不论是期望快速入门的零基础自由搏击学习者，还是希望提升自身水平的格斗爱好者，都能从本书中受益。

◆ 编 著 练喻轩 谢 雷

摄 影 杨天硕

责任编辑 刘 蕊

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>

北京印匠彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：8.5

2019年5月第1版

字数：191千字

2019年5月北京第1次印刷

定价：49.80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

作者介绍

练喻轩

个人主要运动成绩:

2019 年荣获 WBC (世界拳击理事会) 泰拳钻石金腰带

2018 年荣获 WBC 亚洲拳击冠军

2018 年荣获伦批尼超中量级泰拳冠军

2015 年荣获 WBC 国际泰拳冠军

2015 年荣获 WKA (世界自由搏击协会) 冠军

2003 年荣获全国跆拳道冠军



谢雷

个人主要运动成绩:

2013 年荣获 WCK (世界搏击联合会) 洲际冠军

2013 年荣获 WLF (世界自由搏击理事会) 洲际金腰带
(WLF 首条腰带)

2013 年荣获 CIK (世界泰拳协会) 世界冠军

2012 年荣获中国公安部大比武总冠军



CONTENTS · 目录

第一章 自由搏击概述

- ① 自由搏击发展史 09
- ② 现代自由搏击的特点与实用性 10
- ③ 场地标准 11
- ④ 搏击比赛与训练的服装要求 14
- ⑤ 专业搏击练习器材 16
- ⑥ 运动损伤的预防与治疗 18



第二章 自由搏击基本技术训练

① 热身运动 21

- 头部 21
- 肩部 22
- 腰部 23
- 髋部 25
- 膝盖 26
- 手腕、脚踝 27
- 坐姿拉伸 28

② 基本站姿 30

③ 步法 31

- 前滑步 31
- 后滑步 32
- 斜滑步 33
- 侧滑步 34



4 拳法 35

直拳 35

摆拳 37

平勾拳 39

下平勾拳 41

5 膝法 51

上顶膝 51

斜顶膝 55

飞膝 59

斜勾拳 43

转身鞭拳 45

组合性拳法演示 47



6 腿法 63

刺踢(正蹬腿) 63

脚跟踢(内蹴) 77

低位扫踢(欧式、泰式) 65

侧踢 78

中位扫踢(欧式、泰式) 69

后摆 81

高位扫踢(欧式、泰式) 73

组合性腿法展示 83

7 防守技术 87

侧闪 87

侧格挡 96

下闪 89

中位格挡 98

摇闪 91

提膝格挡 100

后闪 93

专项防守训练 102

前格挡 94

8 接腿技术 114

抱抄防守 114

第三章 自由搏击实战应用

① 进攻组合技术 119

- 前手直拳 + 后腿扫踢 (低位) 119
- 后手直拳 + 后腿扫踢 (中位) 120
- 后手直拳 + 前手摆拳 121
- 前后手直拳 + 后腿扫踢 (低位) 122
- 下勾拳 + 后腿扫踢 (中位) 124
- 连续直拳 + 后腿扫踢 (低位) 126
- 连续直拳 + 后腿扫踢 (中位) 128
- 前腿扫踢 + 后手直拳 + 前腿扫踢 130

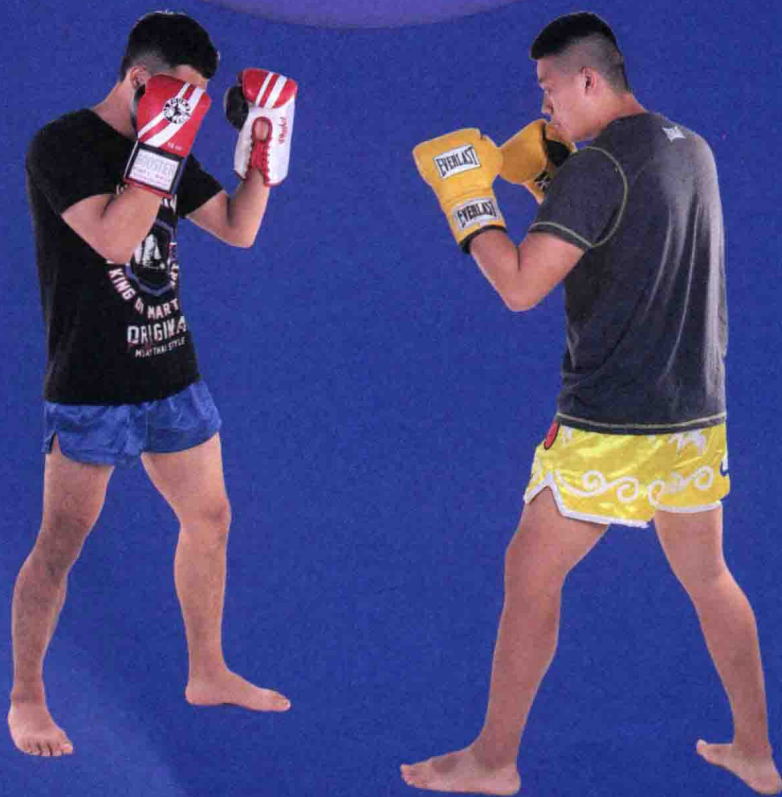
② 防守组合技术 132

- 左右格挡 + 左提膝格挡 132
- 前后手直拳 + 防守反击 134



第一章 自由搏击 概述

自由搏击也称踢拳，既是对站立格斗技术的称谓，也是对以站立格斗为攻击术的赛事称呼，其练习目的一般为强身健体、自我防卫和竞技运动。



① 自由搏击发展史

自由搏击起源于踢拳道，在长期的国际交流过程中，逐渐融合各种流派和传统风格的武术元素，进而形成并完善了这种混合武术的体系。

自由搏击英文名为“Kickboxing”，从字面意思上便可看出是“Kick（踢腿）”和“Boxing（拳击）”的结合，因此在初始成立时是以“踢拳”为名称的武术流派。

自由搏击最早出现在日本，20世纪60年代日本踢拳道创始人野口修从空手道和拳击的混合技术中创建了新的格斗技术，并在1960年与泰国的泰拳选手的异种格斗比赛中获得胜利，从而使这一武术体系一举成名，成为亚洲地区的独立武术派别，也是日本独自创立的格斗技术之一。1962年野口修成立了踢拳联盟会，1966年又将这种武术派别正式命名为踢拳道，而后世界踢拳总会于1974年在日本大阪成立，并举办了第一届世界踢拳锦标赛，从而将这一武术体系推广至全世界，并直接影响了其他国家踢拳的发展和演变。

20世纪70年代，踢拳运动发展到了北美和欧洲，尤其是美国，虽然早期是由空手道武术家引入并发展了美式踢拳，但是在1970年的第一届职业空手道锦标赛中，踢拳选手乔·刘易斯赢得了胜利，而后1974年空手道与踢拳道进行了制度分离，世界踢拳道协会于1976年正式成立，踢拳道的发展、比赛制度和选手排名的规则也更加完善。

20世纪90年代，踢拳道进一步与巴西柔术和民间摔跤的实战技术相融合，从而更加完善了现代自由搏击的格斗体系，并在众多管理机构和大众媒体的主导

之下，曝光度和参与度日益增加，不再是局限于武术流派内部和比赛场上所用的竞技性技术，而是成为人们健身与自卫的选择。

从狭义上来看，踢拳道仅限于日本踢拳道、美国踢拳道和荷兰踢拳道，具有明确的风格和较多的限制规则；从广义上来看，踢拳道包括了所有以踢腿和拳击为攻击技术的立式格斗运动，武术技法也不仅限于空手道、拳击、泰拳、柔术、摔跤等模式，而是将各种有借鉴意义的方法都融入进来，从而令这一武术体系更加宏大，风格也更为复杂，无法用单一的规则或系统来进行定义，更不能将它作为孤立的武术流派来看待，这也就是现代自由搏击最终形成的重要原因。



② 现代自由搏击的特点与实用性

现代自由搏击有着数百项国际性赛事，每项赛事在规则上可能有着细微的差别，但崇尚以自由的形式、开放的态度来进行格斗竞技的宗旨是统一的。

现代自由搏击以其兼容并蓄的特点吸引着众多的武术业余爱好者和专业竞技者，不问资格流派、不问武术体系，凡是认可比赛规则的选手，均可参加比赛，这成了它在世界上迅速兴起的优势，同时也让不同种类的格斗技术同台竞技，从而拓展了武术界的横向交流渠道，进一步推动了各派别武术的自身发展。

在各种赛事中，要求男性参赛选手上身赤裸，下身穿着短裤，佩戴护口器、拳击手套、腹股沟防护装置，女性参赛选手则还需要穿着运动胸罩和胸部防护装置。

计分规则为回合制，选手个人退出、被击倒或裁判认定技术性击倒时，获胜者便确定得分，而后评委会根据每个回合的得分确定最终的优胜者。

随着现代自由搏击赛事的推广和在大众之间引起的热烈反响，越来越多的人开始加入研习的行列，其中大部分都是出于锻炼和自我保护的目的。自由搏击无需深厚的武术基础，没有严苛的招式体系，而是在实战的基础上进行一定的要点训练和无限制的发挥，也更适合现代人快节奏的生活要求和提高防身能力的需求。

