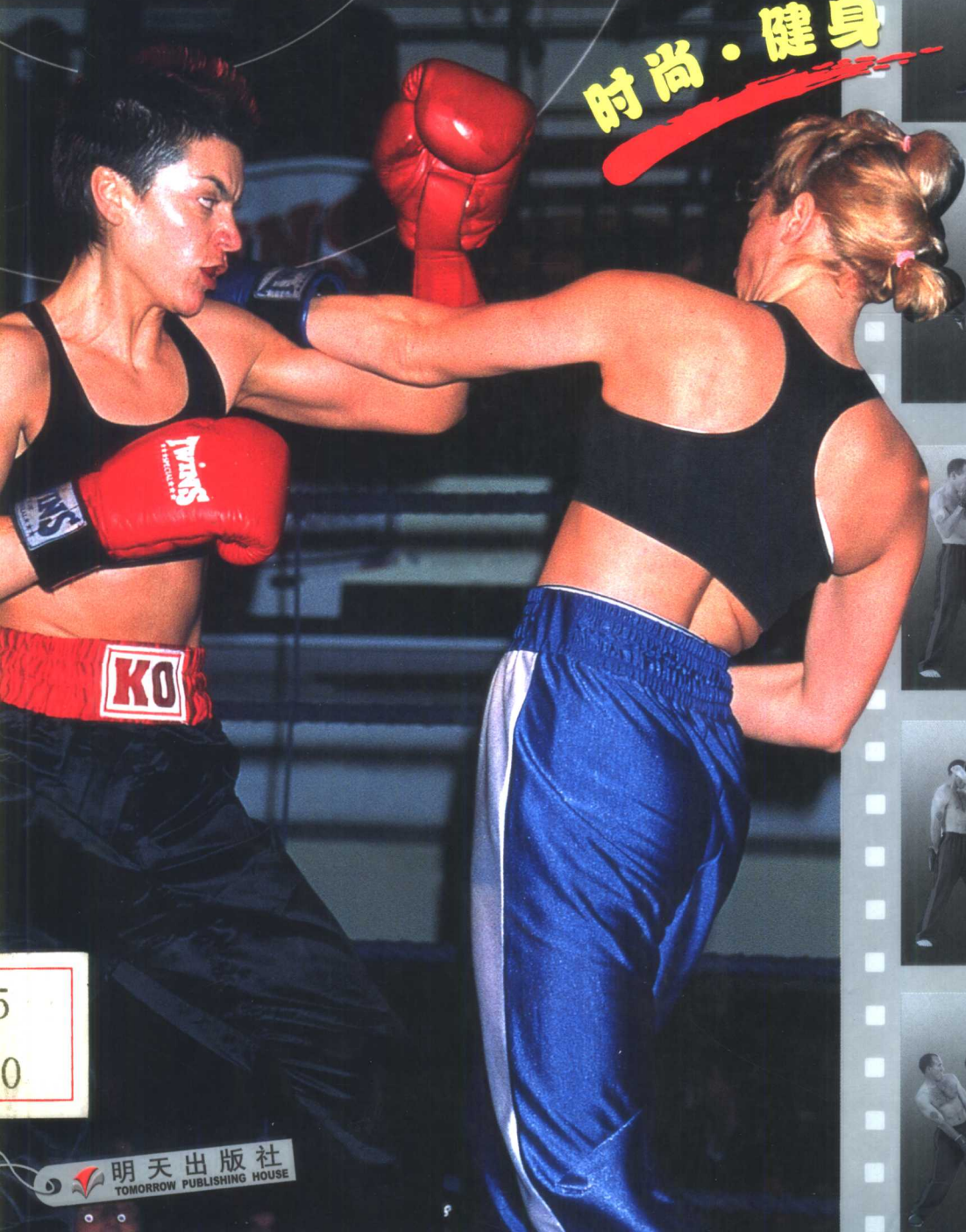


KICK BOXING

自由搏击

明天时尚体育系列

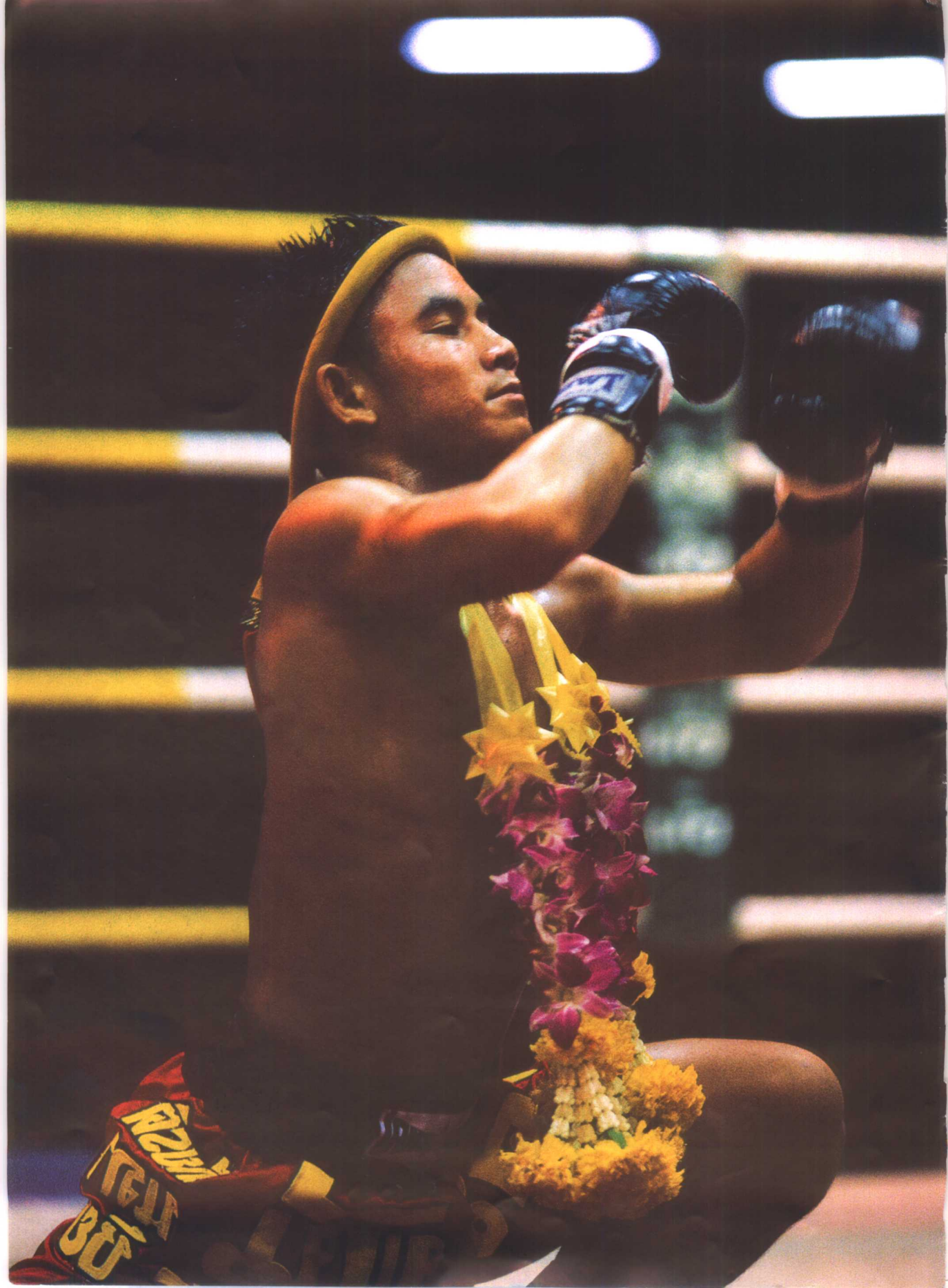
时尚·健身



5
0

自由搏击





明天时尚体育系列

自由搏击

[英] 埃迪·凯夫 著

朱恒华 王岩松 译



明天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自由搏击 / [英] 凯夫著; 朱恒华, 王岩松译. — 济南: 明天出版社, 2003.9

(明天时尚体育系列)

ISBN 7-5332-4280-7

I. 自... II. ①凯... ②朱... ③王... III. 自由搏击(武术) — 基本知识 IV. G85

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第057005号

责任编辑: 郭 锐
美术编辑: 武岩群

明天时尚体育系列

自由搏击

[英] 埃迪·凯夫 著
朱恒华 王岩松 译

*

明天出版社出版

(济南经九路胜利大街39号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

明天出版社发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

787 × 1092毫米 16开 6印张

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

ISBN 7-5332-4280-7

G · 2378 定价: 16.00元

山东省著作权合同登记号:

图字15-2002-184

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换。

Kick Boxing

Copyright ©2001 New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright ©2001 in text: Eddie Cave

Copyright © 2001 in illustrations: New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright © 2001 in photographs: Ryno Reyneke, with the exception of the individual photographers and / or their agents as listed on page 94

Chinese language copyright © 2003 Tomorrow Publishing House



声明

作者与出版者们尽力保证该书提供的信息准确, 对于使用该书或遵循书中建议过程中所造成的伤害或不便不负任何责任。

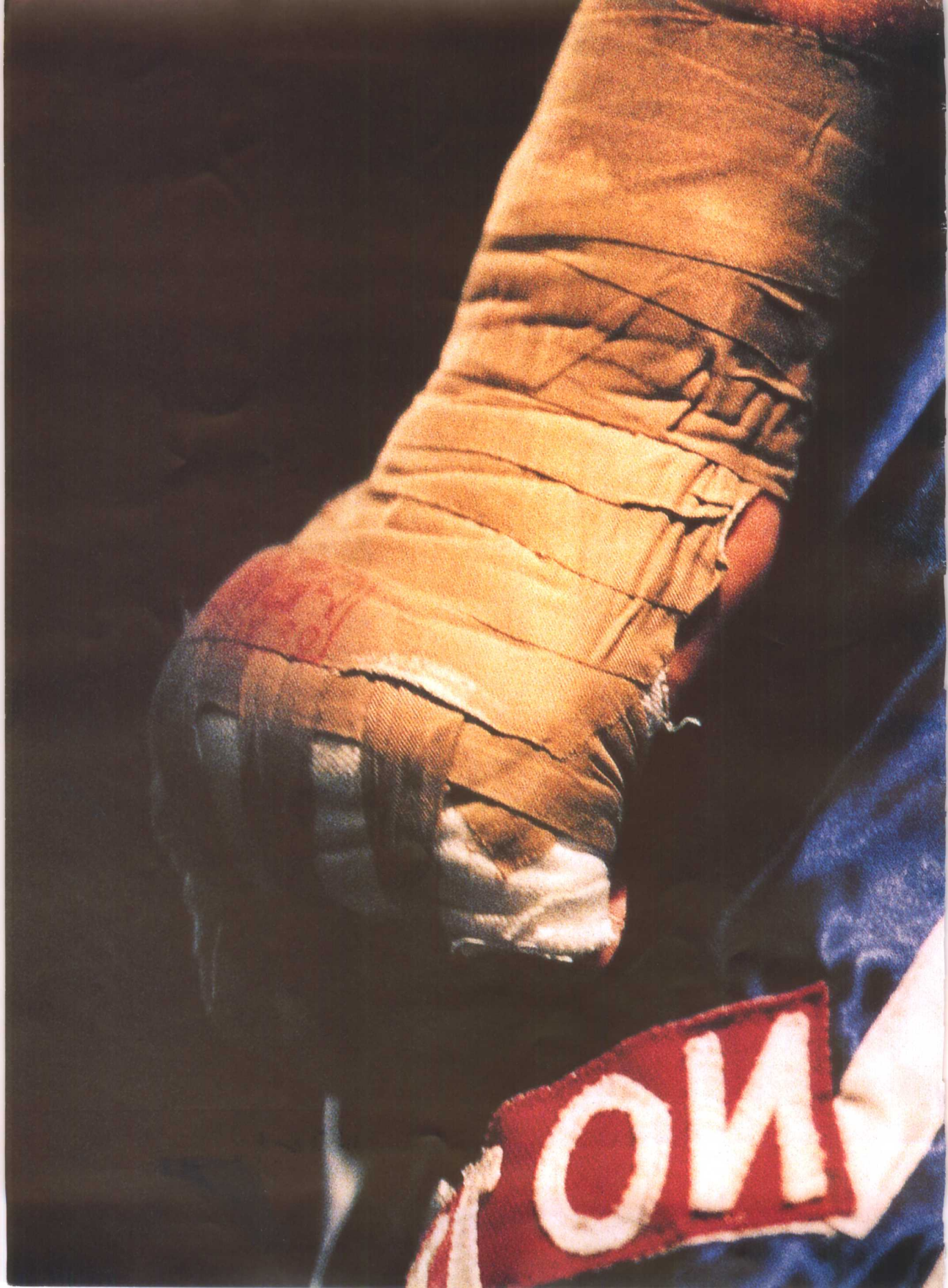


作者介绍:



埃迪·凯夫曾经是一位职业拳击手和拳击赞助人。在过去的43年间，他一直从事各类武术研究。起初研究柔道，后来对空手道和自由搏击产生了兴趣，现被世界散打组织联合会（WAKO）和世界空手道组织（WKO）定为九段高手。

自1987年以来，埃迪一直担任世界自由搏击组织联合会和世界空手道组织在南非分部的主席，他亲眼目睹了自由搏击在世界各地成为一种深受欢迎的武术。作为世界自由搏击组织联合会代表队的官方教练和领队，埃迪经常参加公开锦标赛和世界冠军赛。他还组织和赞助该项比赛。





目 录

1 介绍 8

自由搏击的历史与发展，
自由搏击的益处和女子自由搏击。

2 技术要领 14

基本动作，拳击动作，对出拳的防守，
出腿技巧，膝踢，肘击和横扫技巧。

3 训练和对打练习 46

热身练习，伸展练习，跳绳，击影练习，
击沙袋，击板，速度球，上下牵拉球，
动力练习，跑步和营养。

4 自由搏击运动 66

业余自由搏击和职业自由搏击，自由搏击规则：包括全接触，
低踢，半接触，轻接触，配乐配器形式比赛。
服装要求，比赛与训练设施，教练的作用与心理训练。

5 自由搏击中的防守 80

防守对手拳与腿，防守多个攻击者，
防守带武器的攻击者。

联系和通讯
专业术语表
摄影者名单



介绍现代 自由搏击

乔·路易斯，职业空手道协会（PKA）的第一个世界重量级自由搏击冠军，是全接触空手道的创始人。1976年6月在加利福尼亚的长滩，他参加了全接触空手道的样赛。路易斯与空手道的革新者迈克·安德森主张、组织并推广那时被叫做

得冠军称号。

这就是现代自由搏击的开始。1975年，“神脚”比尔·瓦利斯成为全接触自由搏击的第一个超级明星。另一个世界冠军——来自美国的“喷气机”贝尼·厄奎迪兹，把自由搏击推广到包括亚洲在内的世界各地。他按照当地比赛规则击败了当地最优秀的自由搏击选手。

自由搏击传到欧洲

迈克·安德森的好友，德国人乔治·布拉克纳是欧洲全接触自由搏击的先行者。1975年，布拉克纳和其他欧洲武术家们共同创立了世界自由空手道组织（WAKO）。为了在欧洲宣传和推广这一运动，布拉克纳工作非常努力，并于1976年在德国筹办了第一届欧洲自由搏击锦标赛。

1978年，布拉克纳在西柏林筹办了首届WAKO世界锦标赛，共有18个国家参赛。当时，全接触空手道，也就是自由搏击，已传遍全球，成为国际性运动项目。虽然美国人只把



“全接触空手道”的新型体育运动。全接触空手道，现称为自由搏击，是1974年9月在洛杉矶正式诞生的。安德森和唐还有朱迪·奎恩共同创立了世界第一个认可该运动的组织，并命名为职业空手道协会（PKA）。随后他们举办了第一届世界职业空手道锦标赛，美国人乔·路易斯、比尔·瓦利斯、耶夫·史密斯分别获

右图 南非选手迈克·巴内多是世界重量级摩易拳冠军。他还是世界拳击联合会（WBF）重量级冠军，第一个获世界自由搏击和世界拳击冠军的重量级选手。他在1995年东京举行的泰拳顶级搏击大赛上击倒了“超人”斯泰恩·朗吉恩斯，从此世界闻名。

上图 两名男自由搏击选手正在进行全接触比赛。

左上图 两名女自由搏击选手正进行轻接触比赛。





自由搏击作为职业运动来考虑，但世界自由空手道组织(后更名为世界自由搏击组织联合会)是最重要的世界业余自由搏击组织。WAKO 不仅举办半接触、轻接触、全接触自由搏击比赛，还举办配乐配器形式的比赛。该组织的总部设在意大利的米兰，主席是埃尼奥·福尔索尼博士。

在美国，出现了一大批认可自由搏击的世界组织。有世界空手道协会(WKA)、国际空手道运动协会(ISKA)、空手道国际自由搏击理事会(KICK)、职业空手道委员会(PKC)、世界职业自由搏击组织联合会(WAKO-Pro)。随着这些组织的建立，美国和其它地方的赞助者开始筹备世界冠军赛和国



两名泰拳选手正在较量。右边的选手 正用摆踢攻击对手身体。

际自由搏击比赛。

自由搏击受到全世界的欢迎，既是国际认可的体育项目，又是一门武术。

自由搏击的发展

70年代初，全接触空手道（现称为自由

搏击）在美国开始成为一项运动。那时的选手们只能在尝试和失误中学习。由于选手们长期受传统空手道和传统武术影响，当他们进行职业全接触比赛时，就暴露出某些缺点和不足。他们发现自己并不像想象中的那样适应比赛。他们很易疲劳，比赛中也就顾不上运用技术技巧，比赛变成了杂乱无章的事情。令这些全接触选手失望的是，他们还发现自己的出拳和出腿并不像原来期望的那样有效。这主要因为传统武术家们长期以来接受的训练是收拳和撤退，而不是有力地出拳和出腿。

为了发展自由搏击运动，自由搏击选手们开始借鉴西方职业拳击的训练方法、调节方式和进攻技巧。拳击手在比赛前要进行无数回合的对打训练。他们的对打实际上是全接触的。在训练中，他们朝对手身体多次出拳。这种训练既调节了身体又磨炼了意志。所以，每次进入赛场时，拳击手们身心都已做好了准备。他们每天还进行击沙袋和击板练习，以此来加大出拳力度。

因此，全接触空手道先行者们去拳击健身房训练，通过和拳击手对打练习，向拳击教练请教，学到所有的比赛秘诀。

这样，自由搏击运动就融入了拳击的训练技巧和策略。自由搏击选手们比从前更适应比赛，他们的技术有了很大提高。自由搏击比赛变得更精彩，更刺激。现代动感自由搏击已出现在国际赛场上，并传遍世界各地。

现代自由搏击

据估计，现代自由搏击运动大约拥有一百万参与者，他们分属于全球大约600个俱乐部。如今，世界上有25,000多名职业自由搏击选手参加全接触比赛。相当多的人将自由搏

击当作健身养生之道,把它看作最根本的训练。由于采用经过改进的科学训练方法,又拥有各种训练设备和设施,现代自由搏击选手比从前更健壮,更健康,适应能力更强。这种动感十足的搏击艺术备受人们欢迎并日益普及。

自由搏击的益处

自由搏击不仅教给人们宝贵的自卫技巧,还能提高反应力。由于要进行高强度的变革性训练,自由搏击具有一定的吸引力。这种训练会改善肌肉,减少脂肪,增加耐力和韧性,使你拥有一流的体形。在消耗热量的同时,自由搏击者还学会了攻击和自卫。自由搏击吸引人的另一个原因就是:在自由搏击中能获得自信。为了健康或自卫练习自由搏击已成为健康运动的主流之一。

女子自由搏击

全世界越来越多的女性加入到自由搏击队伍中。在增强体质、强化意志的同时,大多数女性把自由搏击看作提高自卫能力的最实际有效的方法。女性(通常比男性更实际)认为自由搏击改变了传统武术中有时略显单调的训练方法,为人们提供了更吸引人的、令人兴奋的方法。自由搏击将全接触搏击与拳击技术结合在一起,高强度训练可以消耗人体热量,有助于维护心血管的健康。女性喜爱自由搏击还因为它有助于消耗脂肪,锻炼肌肉,激发大脑,培养积极乐观的精神态度。

今天,女性也参加国际最高级别的自由搏击比赛。美国选手克里斯廷·巴纳和卡希·朗是受人尊敬的世界冠军。她们获得了相当于超级明星的光荣称号。



上图 正在训练的女自由搏击选手。位于前景的是用摆踢击沙袋的示范动作。击沙袋练习对于增加出拳和出腿的力度是至关重要的。位于背景的女选手正在进行击影练习——与看不见的对手搏击。跳绳(注意地板上的绳子)也是日常训练的重要组成部分。





技术

要领

现代自由搏击是以创立一种适合近距离搏击的武术为目的的。这种武术既适合街头打斗，又是一种全接触的体育运动。

20世纪60年代末，美国传统武术家们失望地发现，传统武术在搏击战中无法奏效。他们意识到，为了在搏击战中获胜，有必要创立一套全接触的攻击体系。传统武术的动作总是收拳和撤腿，而不是有力地出拳与出腿，因而被证明是无效的。此外，传统空手道总按照预先规定的模式练习，尽管在训练录像中看起来不错，但在实战中却不能取胜。因为未来的对手是不会遵循既定模式和常规的。

更糟糕的是，传统武术家们发现，自己的身体素质和适应力经不住对手的拳打腿踢，他们只能勉强进行一个回合的全接触对打。所有这些传统武术的局限性都促成了现代自由搏击的形成。

70年代初，美国的自由搏击先驱们借鉴西洋职业拳击的训练、调节和攻击技术，学到了更适合全接触搏击的训练、调节和进攻策略。他们还把这些都融入到已初步形成的运动中，保留拳击的比赛规则。几年间，通过在全接触比赛中的较量，自由搏击选手们凭借实际经验开始认识到哪些技术动作有效，哪些无效。

他们逐渐开始像职业拳击手那样训练，跑步、跳绳、击沙袋、击手板和泰板。有时为

了备战，他们实际要进行上百回合的对打训练，通过经受拳打脚踢来增强体质，调节自己。像拳击手一样，自由搏击选手们也采取保护性措施来避免受伤。随着自由搏击这门搏击艺术的发展，选手们有了全面的提高——技术变得更强劲有力，体格更健壮，适应能力更强，意志力更坚强。自由搏击比赛也更刺激，更精彩。

由于自由搏击是一种武术，因此训练时采取保护性措施是很重要的。不论是为强身健体和自卫进行训练，还是为比赛训练，都必须采取保护性措施：头盔、护齿、护胫、搏击靴和护裆。进行击沙袋、击板、和对打练习前，要正确小心地用绷带缠住手。开始正式训练前要做热身运动和伸展练习。

本章所讲的技术动作并不是所有自由搏击比赛都允许的。例如低踢，只在低踢和泰拳比赛中才允许用。而膝击、肘击和摔倒对手只用在泰拳比赛中，半接触、轻接触和全接触比赛的攻击区只限于腰部以上。

要想掌握自由搏击的基本动作，必须熟练前一个动作后，才练下一个动作。自由搏击有句俗语“重复是技巧之母”，因此要坚持每天练习。

右图 在轻接触的自由搏击锦标赛中，两名女选手正互相出腿攻击。



自由搏击的基本动作技巧

实战姿势

自由搏击的实战姿势(A)与拳击相同。两肩分立,与肩同宽,膝盖微曲,举左手,手套高度大约与眼睛齐平,右手手套与下颌齐平。拳头与脸保持大约一个手套的距离。两肘朝下,上臂贴近胸廓。最后,向右转身,

步法

实战姿势开始,双手上举。前进时,先向前出左脚,右脚向前滑步,恢复实战姿势。保持身体平衡和完全放松。练习向前滑10步。

练习后退时,先摆出实战姿势,向后撤右脚,左脚向后滑步,恢复实战姿势。练习向后滑10步。一旦能熟练地向前或向后滑步,你可以随意练习这些动作,例如,连续向前滑两步,连续向后滑两步,等等。

稍稍下蹲。

这是最佳搏击姿势,因为重心已充分前置,为突然出击做好了准备。这种姿势还可防止你被轻易击倒或失去平衡。要始终保持身体平衡,这样不需变换姿势就可出击、还击和防守。

再就是横跨步练习。横跨到右边要向右迈右脚,左脚滑向右脚,这样双脚总能保持正常的进攻姿势。

横跨到左边,要先向左迈左脚,右脚向左滑步,恢复正常的进攻姿势。将前进与后退、向左与向右的步法结合起来练习——前进,向右横跨;后退,向左横跨。一旦掌握了这些步法,你就能自由出击、防守和还击了。

