



MINGXINGJISHU

明星技术

搏击



人民体育出版社

【英】戴维·米切尔著 钟秉枢 于立览译 徐伟军审校

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

搏击: 明星技术/ (英) 米切尔 (Mitchell, D.) 著,
钟秉枢 于立览译. - 北京: 人民体育出版社, 2000
ISBN 7-5009-1996-4

I. 搏… II. ①米… ②钟… ③于… III. 技击(体
育)-世界 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 43140 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

889×1194 16 开本 4.25 印张 23 千字
2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷
印 数: 1—10,000 册

*

ISBN 7-5009-1996-4/G·1895
定 价: 25.00 元

地址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



搏 击

明星技术



成都体育学院图书馆



0 1 2 4 3 1

人民体育出版社

305057



跆拳道——斧踢



跆拳道——自由对练



武术——
一种优雅的运动



武术——鹤形拳



柔道——
进入寝技



搏 击

——明星技术

[英] 戴维·米切尔 著

钟秉枢 于立览 译

徐伟军 审校



空手道——
准备前臂
格挡



剑道——准备练习



泰拳——
格斗预备姿势

人民体育出版社

版 权 说 明



A Dorling Kindersley Book

WWW.dk.com

原书名: SUPERGUIDES MARTIAL ARTS

Copyright c 1997, 2000 Dorling Kindersley limited, London

图字: 01 - 2000 - 0408





目 录

6	34
介绍	古武道与居合道
8	36
准备活动	跆拳道
10	44
柔道	韩式合气道与唐手道
18	46
柔术	功夫
20	54
合气道	武术
22	56
空手道	自由搏击与泰拳
32	58
剑道	世界各地的搏击

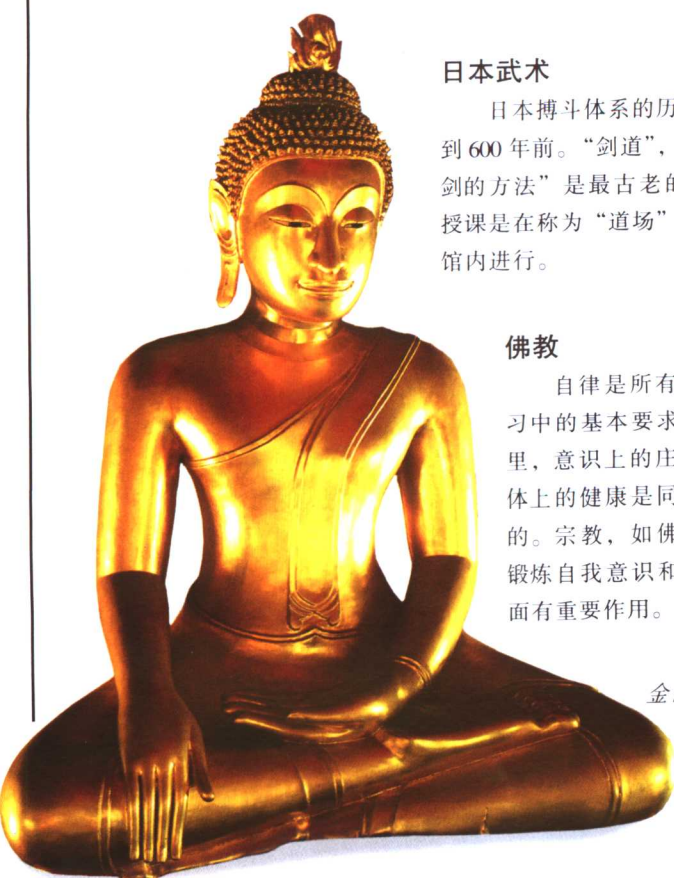
重 要 提 示

本书只是精选了许多搏击技术中具有代表性的一部分。你不能仅根据书中所示的动作和方法自学武术。要学习正确的技术，你必须参加由合格指导者办的班。

如果你正考虑加入他们的俱乐部，大部分指导者是乐于让你观摩一次课的。对那些不让你观看会员练习的指导者则应谨慎考虑。选择俱乐部时，要确保它是经适当管理机构认证的。

介绍

首批武术家是在战场上不断应用的过程中发展了他们的武术技艺，甚至今天大部分人学习某种武艺的目的是自卫。你必须有很大的决心才能取得武术上的成功，而且需要花费多年的时间来学习技术。然而，习武有很多好处，如改善健康状况、增强自信心和自律的能力。中国、日本、韩国、泰国、缅甸、柬埔寨、马来西亚、印度尼西亚和菲律宾都有传统的搏击武艺。学生需要经过在身体和精神上的多年献身练习来证明其决心，然后才能允许学习高级技术。



金佛像

少林寺

中国的河南少林寺是武术界最有名的地方。据说它已有1600年的历史。少林寺的和尚以他们的搏斗技能和穿过远东地区的云游而闻名，并在云游时向世界各国介绍他们的武艺。



阴阳图

中国武术

中国武术在世界上是最古老的，其中一些可追溯到2000多年以前。中国武术与道教等宗教有联系。道教用阴阳图表示力量应该如何在顺应与缓和中得以平衡。



日本道场

日本武术

日本搏斗体系的历史可以追溯到600年前。“剑道”，或称“使用剑的方法”是最古老的武艺之一。授课是在称为“道场”的传统训练馆内进行。

佛教

自律是所有武艺练习中的基本要求，在这里，意识上的庄重和身体上的健康是同样重要的。宗教，如佛教，在锻炼自我意识和控制方面有重要作用。



中国少林寺



跆拳道

韩国

日本军队在 1909 年侵入韩国附近，并带来了空手道、合气道、柔道以及剑道等搏击术。后来，韩国人开始练习这些搏击术，并逐渐发展了新的形式。一种叫唐手道的以击打为基础的搏击就是由日本的空手道发展而来；后来出现的另一种搏击——韩式合气道，借鉴了日本的合气道。其后，韩国政府试图将这些体系在跆拳道的名义下统一起来，跆拳道的意思是“使用脚和手的方法”。



武士

武士是日本古代的军人。为领主服务、死于战争被认为是武士最适宜的死亡方式。他们相信高贵的死亡可保证他们在来世获得永生。



武士

忍术

忍术来自日语，意思是“偷窃的艺术”。忍者是职业杀手，被雇佣来对付受害者，通常是投毒或偷偷用刀。最成功的忍者被组织成秘密门派或宗派，他们至今保持着神秘身份。忍者是如此精通伪装和藏匿的艺术，以至于许多人认为他们有使自己隐身的能力。



忍者的秘密手势

弓道

弓道的意思是“用弓的方法”。它是一种古老的日本武术，现在主要作为精神训练的一种形式，而非体育运动。弓有着不同寻常的形状，表明它可以在马背上使用。箭射向草靶，根据上箭和放箭的风格来评分。

弓道表演



双手短棍

双手短棍是菲律宾的传统技击术。入侵的西班牙军队禁止使用带刃的武器，因此，就形成了使用单棍或双棍的自我防卫体系。双手短棍现已在世界范围内作为一种自我防御的形式和作为一种格斗体育项目而广泛练习。

双手短棍

准备活动

每次训练前都要通过一系列细致的练习逐步做好训练准备。通过俯卧撑以及原地跑等方式做好准备活动之后，你就可以做肢体的伸展。在完成一堂课的训练后，不要忘记要做一些慢速的伸展练习来逐步放松。

穿什么

每种搏击都有自己的特殊训练服装。这是空手道、跆拳道和唐手道的服装。你们的搏击术俱乐部可能有以合理价格出售的高质量服装。

大部分搏击项目都穿用宽松的服装。一些俱乐部在服装上缝有特殊的带子以示会员身份。

用有色腰带在腰部扎紧上衣。腰带的系扎须使两端等长。

保持练功服干净、平整是很重要的，所有的搏击课你都必须穿着整洁。

大部分搏击项目都光脚，以助你抓地。要确保你的脚干净，并保持短指甲。

如果你是长头发，就在后面扎起。

不允许用化妆品。

不要穿戴任何首饰——它可能挂到衣服上，并导致损伤。

女孩在上衣内穿朴素的白色T恤衫。

裤子在腰部用塞在里面的细带扎住。

保持短指甲以避免抓伤对手。

宽松的裤子可让你自由移动。

1. 俯卧撑

若你难以完成通常的俯卧撑，可将膝盖放于地面，以降低难度。



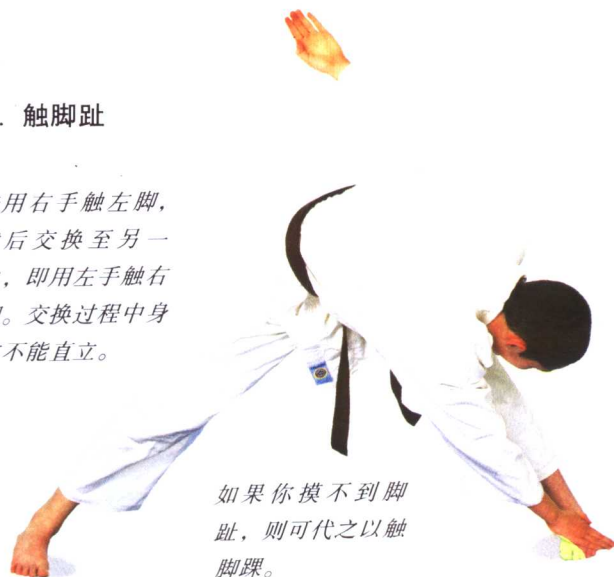
弯曲肘关节，直到下巴接触地面，然后充分推起，直到肘部伸直。尽力做大约20个俯卧撑。

俯卧撑是发展臂部、肩部和胸部肌肉力量的有效方法。



4. 触脚趾

先用右手触左脚，然后交换至另一边，即用左手触右脚。交换过程中身体不能直立。



如果你摸不到脚趾，则可代之以触脚踝。

两脚大开立，宽于肩，用右手的指尖触左脚。换另一侧重复做，每侧至少做10次。

7. 坐架

这种拉伸尤其适用于以击打为基础的武术。



高级拉伸

在你做任何高级拉伸之前，都要确保你已做好充分的准备活动。

手、膝着地，尽可能地分开两膝。以手支撑向前和向后走动几次。尽力保持展膝的姿势至少1分钟。

2. 转体仰卧起坐

转体仰卧起坐主要是为了锻炼腹部肌肉。



提起左膝，向前上引体与膝盖相向运动。向左扭转躯干，用左膝触右肘。然后向另一侧重复这一动作。尽力做大约 20 个仰卧起坐。

3. V 型坐

将双手分别放于头部两侧。



V 型坐使腹肌剧烈活动。

双膝提至胸部，向前引体与膝相向运动。尽力做 20 次 V 型坐，若你在开始时仅能做几个也不必不好意思。

5. 帮助牵拉

同伴踩住你的左裤腿，阻止你抬脚。



腿被牵拉时腰要伸直。

仰卧举右腿。同伴抓住你的右脚踝，并轻柔地推动。当你的腿已达最远范围时，要告知同伴，尽你所能地保持这种牵拉至少 10 秒钟，然后交换腿。每条腿尽力做 10 组牵拉。

6. 船形牵拉

胸部贴于地面。



与同伴相向而坐，脚掌贴在一起。将胸部贴紧地面，上体前伸去拉同伴的手。尽可能远地轮流将同伴向身前拉。每人尽力做至少 10 次。

8. 横劈腿

不要强行拉伸，疼痛时要停止。开始时你的腿可能达不到完全劈开的位置，但多练习就会变得容易。

成劈腿姿势时，要慢慢放松肌肉。



这种类型的劈腿有时也叫横劈叉。

若你经常做这种拉伸，做高踢腿将非常容易。

9. 纵劈腿

换腿之前尽力保持这种拉伸至少 1 分钟。

纵劈腿拉伸的是后腿的肌肉。



坐于地面，向身体两侧拉伸两腿。保持膝盖伸直以及身体的正直，将两手放于体前支撑。尽力保持完全劈开的姿势至少 1 分钟。

坐于地面，左腿在体前伸出。右腿向后伸。保持膝伸直、身体正直，用两手助你保持平衡。

柔道 1

柔道是日语，其意为“舍己从人的方法”。它是奥运会项目，主要运用抓拿技术。运动员以站姿开始比赛，力图绊倒或摔倒对手。可以通过干净利落地摔倒对方而得分，也可以通过紧紧抓住对手与其一同倒在垫上并制服之。

低姿侧倒

你首先要学习的是如何安全地倒下，所以要先从蹲下开始。

直视正前方。

将两臂放于身前。

将身体重量平均放于两脚。

将右手掌提至胸前。

右腿向前踢出。

保护好头部，以免碰到地板。

向右侧后倒，以手掌拍地。

后倒

手掌拍地愈用力，你着地就愈容易。



两臂体前伸开。

使下额贴近胸部。

1. 由蹲姿开始学习如何后倒。

2. 顺着脊柱的曲线向后滚动，两手掌要向下猛力拍出。

反扫脚

实施反扫脚要利用好对手的力量。在这个例子中，对手已将你向前拉，并试图扫你的前腿。

眼睛始终注视进攻者。

进攻者正紧紧抓住你的衣袖及衣领。

1. 进攻者试图对你使用扫脚。她用左脚掌踩住了你的右脚踝。

她用左脚径直扫向你的脚踝。

扫脚

此技术可迫使对手向前跨步，并且在她的重心即将移到前脚时扫她的脚。



1. 用左手抓住对手的衣袖，用右手抓住其衣领。

2. 将对手拉向右前方。用左脚脚掌踩住对手的右脚，以阻止其移动右脚。

3. 通过向前拉对手以及阻止其变动脚步位置，使对手失去平衡。



提膝不要太高，否则在你攻击时会露出破绽。

提起右脚时你不会被绊倒。

2. 要反扫脚，则需迅速提起你的右脚，这样，对手的左脚就置于你的右脚之下。



你已阻止了她的扫脚。

她将倒下。

她的扫脚腿。

3. 现在你就可迫使对手失去平衡，顺势将对手扫向你的腿推向一边。

柔道 2

柔道的摔法主要是运用杠杆作用，而非纯力量。有时你可将对手拉得失去平衡，有时你还可以沉入对手的重心之下，将其从自己的身体之上摔出。一定要紧紧地抓住对手，这样他就不至于脱离你而摔出。

寝技

寝技这一术语是指诸如夹技、压技等在柔道垫上使用的技术。

浮腰

浮腰要求沉入对方重心之下，并通过伸直膝关节将对手背起。一旦对手的双脚离开垫子，你就可将其置于任何符合你意愿的地方。

勾腿

勾腿可使对手失去平衡，并将其推向斜后方。从抓住对手的衣领和衣袖开始。

1. 将对手拉向身体。当她对抗时，突然改变用力方向，将她向后推。

2. 插入你的右脚，用脚跟和小腿从后面勾住对手的支撑腿。



一旦你开始做动作，就不要停下，否则容易露破绽而遭攻击。

2. 扭转身体背对对手，膝盖弯曲。然后用背部紧贴对手，伸直膝关节。

3. 你只是向前背转对手并使之由髋部之上摔出，他将背部着地，平摔于你的脚前。





柔道比赛

比赛中的摔法很少有像你在练习中所见的那样干净利落。这是因为比赛双方都具有高超的技能并多次练习了反摔之法。

3. 对手被绊倒，背部着地。抓紧她，以免使之脱离。

紧紧抓住对手，准备进入寝技

对手背部着地。她将猛烈反抗以免受伤。

反勾腿

当对手试图用勾腿来对付你时，你可以用这一技术来化解对手。

一旦处于这种姿势，你就反过来准备摔她了。

对手

快速后撤步

你的支撑腿

1. 此时对手试图用勾腿对付你。

2. 反摔时要向后撤左脚并向前弯腰。



奥运会柔道

高水平的柔道比赛是战术的较量。比赛双方都做好了准备，观察并迅速利用对手的失误。

注意不要绞住对手的手腕，否则可能伤及关节。

4. 紧抓对方手腕，这样你就可以随其倒地之后进入寝技。

对手一旦接触地面，就处于易受攻击的位置。

注意

始终密切注视对手，尽量预测他的下一个动作将是什么。

反浮腰

当对手上步使用浮腰摔法时，你可以用扫脚来反浮腰。快速移动是重要的。

这需要高超的时机运用。当对手一插步进来，就要立刻抓住他。

用你的脚掌扫向他的脚踝。

柔道 3

抱颈摔与肩背投借助了大量的杠杆作用。有时你在把对手摔在脚下之前，可以将他在空中高高抛起。在比赛中，这一技术可以得到一本。然而所有的抱颈摔以及腰摔的出击时间都较长，这将使你露出破绽，容易遭到反攻。

抱颈摔

抱颈摔可将对手拉向前方，并使之失去平衡，因为你用大腿挡住了对手的腿。



1. 将你的右臂和手置于对手的衣领之上，并且当你的右脚快速横插时拉他的右臂。

2. 背对对手，挡住其右腿，这样，他就不能向前跨步。

肩背投 1

这种肩背投要求你处于对手的重心之下，这样你仅仅通过伸直膝关节就可以将其提起。然后身体适度前倾，并扭转，将对手倒置，背部着地摔倒。在你向前插步做这种摔法时要小心，因为此时你最容易遭到反攻。

1. 你的右脚横插，并旋转身体背对对手。右手放松。

用你上臂强有力的肌肉紧紧夹住他的右臂。

对手

2. 沉入对手重心之下，用右臂的二头肌从下边紧紧夹住对手右臂。用左手抓住他的衣袖。

摔对手时要向前弯腰，直至你的背部几乎水平。

弯曲你的膝关节。

3. 身体急速向前弯曲，将对手从背部摔过。



反抱颈摔

现在对手正试图对你进行抱颈摔，他将手滑向你的衣领并向你跨步。

当对手接触地面时，要紧紧抓住他的腰带，这样他就不能逃脱。

提起对手的身体至水平位置。

他的两脚高高地远离地面。

通过练习很容易将对手提至空中。

在你摔他之前要轻微后仰。

3. 将对手从右髋之上摔出。在将对手掙在你面前的地板上时，要始终抓住他的手腕。

1. 用你的左手抓住对手的腰带并控制住他。

2. 屈膝，使自己处于对手的重心之下，并将其提离地面。

3. 然后将他掙于脚前的地面。

反肩背投 1

对手试图对你使用肩背投，正向你插入一步，并用右臂竭力从下面夹住你的手臂。

对手

2. 伸直膝关节，并将对手高高提起于空中。

用你的右手抓住他的左臂。

3. 在你放倒对手之前，要将其翻转，以背部着地。

保持两脚开立。

弯曲你的膝关节。