

尚武崇德 环球路

国际综合格斗概论

毛智和 黄恩华 编著

ROAD FC
ROAD FIGHTING CHAMPIONSHIP

MMA
Mixed Martial Arts



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

国际综合格斗概论

毛智和 黄恩华 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

国际综合格斗概论 / 毛智和, 黄恩华编著. — 北京: 北京大学出版社, 2018.4

ISBN 978-7-301-29379-9

I. ①国… II. ①毛…②黄… III. ①格斗—概论 IV. ①G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 035618 号

- 书 名** 国际综合格斗概论
GUOJI ZONGHE GEDOU GAILUN
- 著作责任者** 毛智和 黄恩华 编著
- 策划编辑** 王昱超
- 特约编辑** 赵立新 金永石
- 责任编辑** 王昱超 翟 源
- 数字编辑** 陈颖颖
- 标准书号** ISBN 978-7-301-29379-9
- 出版发行** 北京大学出版社
- 地 址** 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址** <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱** pup_6@163.com
- 电 话** 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667
- 印 刷 者** 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
- 经 销 者** 新华书店
- 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 18.5 印张 430 千字
2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷
- 定 价** 108.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

编 委 会

编 著	毛智和	黄恩华	
编 委	郑文弘	金大欢	尹 澈
	王 晶	毛洪生	刘林青
	吴叶海	吴 明	沈武虎
	张小蝶	张亚东	陈 刚
	陈建强	陈善平	周晓鹏
	赵钟晖	黄建福	曹素琴
	龚良义	龚良新	傅 云
	曾 文	魏金彪	梁 俊

序一

毛智和老师在他任职的北大体育教研部颇有影响，这不仅因为他有业务专长且为人豪爽，还在于他刻苦钻研并潜心修炼。当他把一本厚厚的书稿《国际综合格斗概论》送到我的面前，邀我为其写篇序言时，我还是暗自吃了一惊。没想到，他因职责使然，校内校外奔波忙碌，竟能挤出业余时间撰写了这部著作，不禁令我刮目相看。

什么是格斗术，顾名思义就是人和人直接身体对抗时杀伤对手保护自己的技术。中华民族历来有习武之风，古往今来流传着许多拳坛武场的精彩传奇。悉心领悟并灵活运用综合格斗的要旨与技能，既可强身健体、匡扶正义，又能抵御外侮、保家卫国。这一传统发展至今，已成为风靡全球的一项专业竞技项目，有着极高的关注度和广泛的群众基础。

毛智和老师有着丰厚的搏击格斗专业知识和实践基础。他曾就读于上海体育学院，学生时代就多次获国际国内搏击比赛优胜；毕业后入伍进入武警部队，先后任武警总部和公安部前卫体协散打搏击队教练及主教练等职，所带队员在许多国内外搏击重大赛事中获得佳绩，名震天下。一路走来可谓风生水起，拥趸不绝。转业进入我校体教部工作后，心系教学和比赛，关注世界格斗技能的创新与发展，追踪国际综合格斗研究与教学的前沿，结合自己多年的教学和实践经验，形成了一整套集意志与品质、技巧与实用相融合的体系，并将其以教材的方式总结出来，呈现在大家面前。

纵观此教材的内容，主要围绕拳、腿和摔法等攻防技术展开并有众多绝技，注重实战对抗。我非专业研究者，对此不宜多作详述。但书中各项竞技课的展开，由浅入深，循序渐进，环环相扣，确有作者匠心独到之处。大凡有志于掌握和运用综合格斗技能的爱好者，无论是初学者还是专业人员，都可以通过学习实践从中获益。

在举国大力推行行业创新的今天，毛智和老师这部“互联网+”教材的出版，无疑对我校体育工作质量的提升是一个很好的范例，值得大力提倡和积极鼓励。相信他在今后的教学与研究中，一定会创造出更多更精彩的成果。这是他的愿望，也是我们的期待。

林韵敬

北京大学原副校长

二零一八年一月

序二

毛智和老师，是中国散打运动史上最早的一批专业运动员之一。凭着得天独厚的学习条件，出类拔萃的个人素质和坚持不懈的努力，从大学时代起，他就身经百战，活跃在国内外各类竞技武术比赛场上，取得了辉煌的战绩。大学毕业后参加工作，历任武警江西省总队、公安部前卫体协、武警总部散打总教练和主教练等职务，他以扎实的专业基础和灵活多变而又爽快干练的处事风格，从运动员自如地转换到教练和裁判的身份中去，实现了我国搏击运动史上一个个里程碑式的尝试和成就。他和散打界同仁们在组织中国散打运动员同国外拳击手、日本空手道和泰拳选手之间的对抗赛的过程中，不断地探索、修改和制订比赛规则，并不断调整和完善武术散打自身的技术与战术，以及训练方法。这些筚路蓝缕、披荆斩棘的开创性活动极大地推动了中国搏击运动的发展，也迎来了散打运动后来的鼎盛时期。

综合格斗（Mixed Martial Arts, MMA）是近年来国际上渐渐流行并传入中国的一项新兴竞技运动，其特点在于规则的极度开放性和格斗技术的综合性与全面性，被称为搏击运动中的“十项全能”。MMA的前身是近代巴西的无限格斗（Vale Tudo），随着20世纪末UFC（Ultimate Fighting Championship）赛事的举办和格雷西家族对巴西柔术的引入而正式诞生。究其渊源，巴西柔术（Brazilian Jiu-Jitsu）则是在系统学习日本柔道包括寝技（降伏）战术和摔、拿技能以后发展出来的柔术新流派。在比赛规则上，不同于以往搏击运动的点数胜或以击倒为目的，MMA可以使用缠斗和制服技术，并以使对手丧失战斗力或放弃比赛为获胜标准。这使其练习更贴近现实格斗和自卫防身的需要，更接地气。较之传统武术，它对热爱自由又讲究实际的年轻一代显然更具有吸引力。

从文化交流与融合的角度来看，不同流派的武术运动是民族的，更是世界的，理应相互融合、相互参照，取长补短、互通有无。作为 MMA 标志性特征的地面技术，与许多国家固有的原生态武术也十分接近。举例来说，韩国本土所练习的传统跆拳道（远非成为奥运项目后的简化形态），以及中国民间某些摔跤流派的技术内容，就与之相差无几。

毛智和老师从部队转业后，应邀任教于北京大学体育教研部。他把专业的散打教学和训练以及正规的比赛引入了高校，在大学生中培养了一批成绩优秀的运动员和大量的爱好者。随着群众基础和队伍的壮大，毛老师以其远见卓识和专业优势，顺应时代潮流，又将综合格斗运动正式引入了大学课堂。为了配合教学的需要和比赛的规范化，也便于练习者的自我学习，毛老师于百忙之中拨冗认真编写了这套教材。本书是毛老师多年来珍贵的实战和教学经验的结晶。

书中展示的降服术和重击技术部分很大程度上体现了 MMA 不同于其他格斗项目的技术与战术特点，对固技和绞技（包括膝固、肩固、十字固、裸绞、锁臂等）以及体位、防守、防守突破、逃脱与复位等都作了具体完备的说明和讲解。书中内容翔实，体例编排合理，有清晰的文字说明，并配有丰富的图片和二维码视频资料。该书深入浅出，看似简单明了、易于掌握，但亦有待于读者在练习过程中勤加揣摩，方可悟入其堂奥。

本书可说是为推动 MMA 运动在中国的发展应运而生的。由于毛智和老师的经验、才智和辛勤付出，本书的指导价值在同类书籍中是不可多得的。本书极大地方便了 MMA 在高校的推广，也可供专业运动员和教练以及健身俱乐部教练和业余爱好者参考使用。我们愿向所有珍视健康、热爱竞技武术运动的人们和广大读者郑重推荐此书。相信本书的问世对于 MMA 在中国的发展，乃至全民健身理念的普及也将是功不可没。值此教材出版之际，也向毛智和老师表示热烈的祝贺和衷心的感谢。



原国际武术联合技术委员会主任
国家体育总局对外交流中心书记、主任
二零一八年一月

前言

现代综合格斗 MMA (Mixed Martial Arts)，是经过长期实践，融合拳击、散打、擒拿、跆拳道、截拳道、巴西柔术、摔跤、空手道、法国踢腿术等多种体育运动的产物，被誉为搏击运动中的“十项全能”。

1967年，李小龙先生通过跨流派、跨领域的交叉训练，采用踢、打、摔、拿等无限制技击理念，开创设立“JKDMMA”（截拳道综合格斗），被国际武术界视为现代综合格斗运动全球化的开端。

综合格斗从开始萌芽到逐渐成熟，不仅是世界多项体育运动逐渐融合，更是全球不同运动文化的深度融合。经过50多年的不断发展，MMA风靡全球。

亚洲最有代表性的路德 FC (ROAD FC)，于2010年10月拉开第一场比赛战幕，提出了“尚武崇德 环球路”的口号，为亚洲格斗注入活力，并逐步进军世界综合格斗界。路德 FC 职业赛事办得有声有色，影响力冲出亚洲走向世界，在60多个国家的150多家媒体播出。目前，路德 FC 在全球有上千家拳馆俱乐部，每个月有150多场各类晋级赛事，拥有完善的教学体系和训练课程，旨在把综合格斗以标准化模式发展成为一项全民普及的体育运动。路德 FC 赛事包括男子职业联赛、女子职业联赛以及青少年健康成长赛。针对4岁以上的儿童及中小学生，还专门开设了针对性的综合格斗课程与赛事，为推动综合格斗全民普及不断努力。

2015年，北京路德文化传媒有限公司将源于李小龙先生的国际综合格斗赛事品牌路德 FC 带回中国，在上海为中国观众呈现了第一场精彩绝伦的赛事。随着路德 FC 等相关综合格斗赛事进入中国，人们对格斗运动的关注度越来越高。

2016年11月，路德 FC 与北京大学合作成立北大路德国际综合格斗研究会，并与全国

C9 高校联盟共同启动大学生国际项目，成立高校格斗联盟，增设综合格斗学科，举办大学生格斗联赛，意在培养人才以及举办足以吸引国际知名高校学生参加的 MMA 奥运会。通过开展这一项目，不仅可以培养包括选手、裁判、教练、运营、体育市场营销等国际性综合格斗体育人才，还可以促使更多高学历人才参与到国际综合格斗之中，共同构建世界大学生文武交流平台，进一步推动中国武术和文化更好地与世界各国武术进行融合，创造更多国际文化交流互动的机会。

目前，综合格斗比赛已逐步成为世界搏击类比赛的发展方向，青少年对这项运动的热爱，必将使该项运动更加充满时尚魅力。

中国的综合格斗事业虽然起步较晚，但中国武术的历史源远流长，“尚武崇德”精神一直是中华民族蓬勃发展的动力之一，加之多元化的武术流派百家争鸣，势必为世界综合格斗事业注入鲜明的中国元素。占据中国综合格斗半壁江山的路德 FC，将是这项伟大事业的有力推动者和践行者。

本书图文并茂，以影像视频的形式将综合格斗的基础训练和技术形态生动地呈现给读者，将综合格斗技术标准化、系统化、理论化、视觉化，希望能为综合格斗事业在中国的普及和发展作出贡献。

目录 | Contents

第一章

综合格斗基础

1

- 1 中国武术 2
- 2 综合格斗 3
- 3 基础训练 5
- 4 心像训练和技术训练 6
- 5 身体重心和移动训练 7

第二章

站立打击技术

11

- 1 防守、站姿和步法 12
- 2 拳击、踢法和防御 60

第三章

摔跤技术

127

- 1 站立时的常用技术 129
- 2 摔跤技术的动作要领 140

第四章

地面技术

199

- 1 地面体位的种类 201
- 2 防守的种类 203
- 3 腰胯训练 207
- 4 防守突破 218
- 5 浮固 228
- 6 骑乘式姿势 229
- 7 摆脱 232
- 8 逃脱和复位 237
- 9 降服术 255

第五章

重击技术

273

- 1 出拳攻击和防守的基本练习 275
- 2 重击出拳突破冲破防守的动作练习 278



第一章

综合格斗基础





中国武术



1 历史背景

据历史记载，早在春秋战国时期就已经出现了赤手空拳进行功夫较量的格斗比赛，类似现代综合格斗的中国武术项目在那时就已经出现了。

中国武术虽经历了漫长的历史变迁过程，但仍然坚持其固有的精神和信念。中国武术要发展，就要更好地应对外部环境的变化，还要以现代化的思维解决面临的问题。在1911—1949年期间，中国传统武术为了实现初步的科学化和现代化，在一定程度上去除了自身固有的封建性、保守性及神秘性等特征。

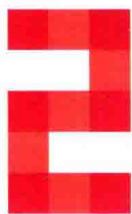
1949年中华人民共和国成立后，中国武术更是紧跟当代体育发展的步伐，不断地实现着自我突破与更新。如今，中国传统武术正日益被世界广泛接受，有关中国武术的科学研究也取得了丰硕的成果，开创了中国武术发展的新局面。因此，接纳和推广综合格斗这个与武术的形态及历史背景相似的体育项目，对中国武术的发展有着重要的意义。

2 在中国的发展

近些年，为了促使中国武术的发展，我国进行着各种尝试，除了将更多的武术项目申请纳入奥运会比赛项目之外，还积极关注并鼓励其他武术项目的发展。这说明我国对发展现代武术项目，巩固体育强国的地位有着充分的认识，也说明我国不仅致力于武术自身的发展，还致力于竞技体育的多样化，以促进东西方文化的交流与融合。

目前，中国武术的魅力逐渐为世人所感受，中国武术本身也成为世界各地了解中华传统文化的窗口之一。

因此，开发和发展类似综合格斗这样既新鲜又刺激的职业格斗体育项目，并促使该项运动的大众化，将更有利于巩固中国在世界武术强国的地位。



综合格斗



1 比赛特征

综合格斗是顺应时代潮流、符合现代要求的职业格斗运动项目之一。综合格斗比赛时，选手除了具备敏捷性、柔软性、心肺持久力及顽强的斗志等身体素质之外，还要具备全面理解和把握比赛节奏的能力。

在比赛中，选手自我控制比赛进程的精力和体能，会对比赛结果产生极大的影响。此外，选手在比赛的肢体接触中，除了能感受身体和心理的竞争压力之外，还能培养出健全的社会人格所必备的忍耐力和爱心等。

综合格斗与其他竞技体育项目不同，选手在比赛时所需的战略和战术的变化迅速而多样，因此，综合格斗的训练方法和技术形态的范围广泛而多样，需要结合其他竞技型体育项目协同训练。可以说，这是综合格斗最重要的价值和特征。

2 技术形态

本书大致将综合格斗常用的技术形态分为以下三个项目：

第一，利用四肢击打对手的打击类。

第二，以摔倒对手为目的的擒拿类。

第三，利用勒或缠绕等技术制服对手的地面类。

(1) 打击类是指利用手、脚或膝盖等身体部位击打站立对手的打击形态。拳击(Boxing)、踢拳(Kickboxing)、泰拳(Muay Thai)、跆拳道(Taekwondo)等都属于这一类。

在站立打击类体育项目中，禁止运用抛掷对方、摔倒对方、击打已摔倒的对方或捆绑等技术。

(2) 擒拿类体育项目的代表性项目是柔道、业余摔跤、相扑等。此类体育项目分为两脚站立姿势和膝关节以上身体部位接触地面的姿势。

以站立姿势摔倒对方可以得分，而地面姿势可以在一定程度上使用勒或缠绕的技术，但在规则的范围和程度上有别于下面要介绍的地面类。

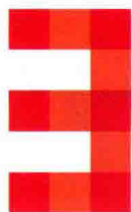
(3) 地面类是包括膝盖在内的身体的一部分接触地面后，允许大量运用勒、缠绕等技术的体育项目。

与擒拿类项目相比，此类项目的比赛多在专用地面场地举行。其代表性的竞技体育项目有柔术、桑搏、巴西式摔角等。

综合格斗中使用的技术有些是从一种体育项目中演变而来的，但是大部分是由两种以上的项目复合而成。

另外，综合格斗比赛规则囊括了打击类、擒拿类、地面类的所有规则。因此，要想学习规则繁多的综合格斗，不仅要学习各类项目的基本技术，而且还要熟记各类项目的规则。

在打击类项目中，要掌握基本攻击与防御所需的基本站立姿势和步法、拳的位置和姿势、伸臂时身体重心的移动等基本知识；在擒拿类项目中，要掌握攻击与防御时，下肢的位置、姿势及步法的基本知识；在地面类项目中，要掌握地面战的各种技术和移动技术及形成这些技术的最基本动作，还要最大限度地熟悉和掌握各种地面情况下，与自身的身体状况匹配的移动动作。



基础训练



人的身体结构和特征存在个体的差异，即便采用同样的技术，取得的效果也不尽相同。例如，扭屈肘关节的技术的成功与否取决于扭屈肘关节所需的各种动作的协调性。但是因为身体结构的差异，所以同一种技术在不同人的发挥中会得到不一样的结果。

对初学者而言，与试用技巧的概率相比，成功的概率更低，究其原因大致有以下两种：

第一，在训练中，没有认识到技术发挥的效果会因每个人的身体结构与特征的差异而不同。

第二，把注意力集中在结果上，而忽视了技术衔接时的过渡动作。和高水平选手相比，初学者更容易出现这种问题。不过，随着运动水平的逐渐提高，技术失败的概率会逐渐降低。

因此，在初学阶段投入大量的时间和精力练习掌握基础动作，将有助于掌握在中、高级教材中讲解的更加综合、复杂的技术要领。