

自由搏击 终极指南

(全彩图解版)

【德】克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 黄海枫 译

巴西摔跤德国个人冠军赛亚军得主写作

自由搏击欧洲规则制定机构FFA总教练推荐

1300幅职业格斗家实拍彩色动作步骤照片

图解251种落地、移动、踢蹬、击打等站立式格斗技术和地面技术

适用于 MMA 综合格斗·无限制自由格斗·UFC 终极格斗冠军赛·荣耀 FC
融合拳击·柔道·空手道·巴西柔术·摔跤·泰拳·踢拳等各项格斗技术

FREE FIGHT



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

FREE FIGHT

自由搏击

终极指南

(全彩图解版)

【德】克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 黄海枫 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

自由搏击终极指南：全彩图解版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；黄海枫译。—北京：人民邮电出版社，2016.8
ISBN 978-7-115-42457-0

I. ①自… II. ①克… ②黄… III. ①技击(体育)—指南 IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150502号

版权声明

Original Title: Free Fight – The Ultimate Guide to No Holds Barred Fighting
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2008

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

自由搏击也称综合格斗（无限制格斗），在武术界中正变得越来越流行。击打、拳击、踢蹬、摔掷、杠杆和地面技术等来自各种不同武术类型的多种技术在自由搏击中都是允许使用的，只有少数例外。对于希望在搏击中获得成功的任何人来说，绝对有必要深入理解站立式格斗技术（例如，泰拳和散打）与地面格斗技术（例如，巴西柔术或巴西式摔跤）。

克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 是一位经验丰富的武术专家，他会介绍在自由搏击中稳固并逐步提升自己实力的现实途径。除了说明在各种距离范围内的格斗技术，他还在书中介绍了从站立到地面的过渡，以及各种地面技术，并揭示了如何摆脱各种控制姿势的方法。书中通过 1300 余幅照片全面介绍了所有技术，每个技术动作都有步骤图解及详细说明，适合所有流派及各种水平的拳手。

◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)
译 黄海枫
责任编辑 李璇
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：22 2016年8月第1版
字数：367千字 2016年8月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0809号

定价：98.00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：京东工商广字第8052号



目录

序言	11
致谢	14
安德烈亚斯·斯多克芒关于克里斯蒂安·布劳恩、本书和体育自由搏击的序言	15
第 1 章 什么是自由搏击	17
第 2 章 特殊体操	23
2.1 站立姿势	23
2.1.1 热身	23
2.1.1.1 跳绳	23
2.1.1.2 屈膝踢	23
2.1.2 伸展	23
2.1.2.1 头部	23
2.1.2.2 肩部	24
2.1.2.3 手臂	24
2.1.2.4 臀部	24
2.1.2.5 髋部	24
2.2 在地上	25
2.2.1 具体的热身运动	25
2.2.1.1 蜘蛛	25
2.2.1.2 螃蟹/毛虫	26
2.2.1.3 桥	27
2.2.1.4 从桥切换到蜘蛛	28
2.2.1.5 防守姿势的预备练习	28
2.2.1.6 蜡烛	29
2.2.1.7 俯卧撑	29
2.2.1.8 仰卧起坐	30
2.2.1.9 与伙伴一起练习	31
第 3 章 落地技术	33
3.1 前滚翻	34
3.2 后滚翻	35



3.3	侧身落地.....	36
3.4	向前落地.....	37
3.5	向后落地.....	37
第4章	腿部练习/步法/移动练习.....	39
4.1	格斗站姿.....	39
4.2	滑步移动.....	40
4.3	交叉步.....	41
4.4	变换站姿.....	44
4.5	穿梭移动.....	45
4.6	闪避.....	45
4.7	摇闪.....	46
4.8	扭身躲避.....	47
第5章	敏感的身体部位.....	49
5.1	对以下身体部位的击打和踢蹬技术.....	49
5.1.1	头部.....	49
5.1.2	上半身/躯干.....	50
5.1.3	大腿.....	50
5.1.4	小腿.....	50
5.1.5	脚.....	50
5.2	对以下身体部位的杠杆技术和绞技.....	51
5.2.1	头部.....	51
5.2.2	肩.....	52
5.2.3	臂.....	52
5.2.4	髋.....	53
5.2.5	膝.....	53
5.2.6	脚.....	53
第6章	训练技巧.....	55
第7章	格斗提示.....	59
第8章	与格斗运动有关的放松方法.....	63
第9章	拳手的类型.....	69



9.1	使用长距离的拳手	70
9.1.1	优势	70
9.1.2	劣势	70
9.1.3	主动型或被动型拳手	70
9.1.4	典型的成功长距离型拳手	70
9.2	近距离接触型拳手	71
9.2.1	优势	71
9.2.2	劣势	71
9.2.3	主动和被动型拳手	71
9.2.4	典型的成功近距离接触型拳手	71
9.3	与不同类型的拳手进行格斗的动作模式	72
9.3.1	被动型长距离拳手对主动型长距离拳手	72
9.3.2	被动型长距离拳手对主动型近距离接触拳手	72
9.3.3	被动型长距离拳手对被动型近距离接触拳手	72
9.3.4	被动型近距离接触拳手对主动型长距离拳手	73
9.3.5	被动型近距离接触拳手对主动型近距离接触拳手	73
9.3.6	主动型近距离接触拳手对被动型长距离拳手	73
9.3.7	主动型近距离接触拳手对主动型长距离拳手	73
9.3.8	主动型近距离接触拳手对主动型近距离接触拳手	74
9.3.9	主动型长距离拳手对被动型近距离接触拳手	74
9.3.10	主动型长距离拳手对主动型近距离接触拳手	74
9.3.11	主动型长距离拳手对被动型长距离拳手	74
第10章	格斗距离/范围	77
10.1	踢蹬距离	77
10.2	拳击距离/范围	77
10.3	包围/扭抱/摔掷和地面距离	77
第11章	对练——如何正确地开始对练	79
第12章	踢蹬距离的技术	85
12.1	用脚向前踢	85
12.1.1	使用前脚	85
12.1.2	使用后脚	86



12.1.3	针对前脚踢的反制技术	87
12.2	向后踢	88
12.2.1	直接踢	88
12.2.2	跨步转身踢	89
12.2.3	针对向后踢的反制技术	90
12.3	侧踢	92
12.3.1	不使用交叉步的侧踢	92
12.3.2	使用交叉步的侧踢	93
12.3.3	针对侧踢的反制技术	94
12.4	向下踢/蹬踏	96
12.4.1	针对向下踢的反制技术	96
12.5	挡踢	98
12.5.1	使用前腿的挡踢	98
12.5.2	使用后腿的挡踢	99
12.5.3	针对挡踢的反制技术	100
12.6	半圆形踢/回旋踢	103
12.6.1	半圆形踢/向前回旋踢	104
12.6.1.1	使用前腿	104
12.6.1.2	使用后腿	105
12.6.1.3	针对向前半圆形踢的反制技术	106
12.6.1.4	腿被抓住的后续动作	109
12.6.2	半圆形踢/向后回旋踢	112
12.6.2.1	使用前腿	112
12.6.2.2	使用后腿	112
12.6.2.3	针对向后半圆形踢/回旋踢的反制技术	113
12.7	斧踢	114
12.7.1	使用后腿	114
12.7.2	针对斧踢的反制技术	115
12.8	用胫骨踢（低踢）	117
12.8.1	使用前脚	117
12.8.2	使用后脚	118
12.8.3	变换站姿后使用后脚	118



12.8.4	针对胫踢（低踢）的反制技术	119
12.9	膝击	120
12.9.1	使用前脚	120
12.9.2	使用后脚	120
12.9.3	变换站姿后使用前脚	121
12.9.4	针对膝击的反制技术	122
12.10	膝撞	124
12.10.1	使用前脚	124
12.10.2	使用后脚	129
12.10.3	变换站姿后使用前脚	130
12.10.4	针对膝撞的反制技术	131
第13章	拳击距离技术	135
13.1	如何正确握拳	135
13.2	拳头的哪个部分传输最大能量	136
13.3	如何选择使用拳头、张开的手还是前臂进行击打	137
13.4	收回击打臂的动作	139
13.5	刺冲拳	140
13.5.1	刺拳和冲拳（刺拳和直拳）	140
13.5.2	针对刺拳和冲拳的反制技术	144
13.6	冲拳	150
13.6.1	勾拳	150
13.6.2	曲臂直击	154
13.6.3	上锁臂冲拳	154
13.6.4	后手冲拳	155
13.6.5	针对冲拳的反制技术	156
13.7	用前臂击打	160
13.8	肘击	161
13.8.1	向前	161
13.8.2	向下	162
13.8.3	向后和向侧面	166
13.8.4	针对肘击的反制技术	167
13.9	肘部重击	168



13.9.1	向上	168
13.9.2	向前	168
13.9.3	向后	169
13.9.4	针对肘部重击的反制技术	170
13.10	用大拇指侧掌缘击打	173
13.10.1	针对用大拇指侧掌缘击打的反制技术	174
13.11	用大拇指侧掌缘重击	176
13.11.1	针对用大拇指侧掌缘重击的反制技术	177
第 14 章	在踢蹬和拳击距离内对吊袋使用击打和踢蹬技术	179
14.1	击打技术	179
第 15 章	在踢蹬和拳击距离内对拳套使用击打和踢蹬技术	201
第 16 章	从踢蹬距离缩短到擒拿距离，并从站立过渡到地面（抱摔）	245
16.1	起始姿势：A和D站立时以不同的脚在前面	246
16.2	起始姿势：A和D站立时以相同的脚在前面	265
第 17 章	防止从踢蹬距离转换到擒拿距离的反制技术	291
第 18 章	扭抱	303
第 19 章	地面技术	313
19.1	使用开放式防护姿势缩短站立位置的距离	314
19.2	在防护姿势中阻止击打技术	325
19.3	从防护姿势进入结束技术	327
19.4	站起来并从防护姿势中解放出来	333
19.5	从侧骑乘式结束格斗	340
第 20 章	影子拳击	343
附录	345
文献	345
链接	346
图片致谢	346
关于作者	347
创作团队	349
关于安德烈亚斯·斯多克芒	350

FREE FIGHT

自由搏击

终极指南

(全彩图解版)

【德】克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 黄海枫 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

自由搏击终极指南：全彩图解版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；黄海枫译. — 北京：人民邮电出版社，2016.8
ISBN 978-7-115-42457-0

I. ①自… II. ①克… ②黄… III. ①技击 (体育) — 指南 IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第150502号

版权声明

Original Title: Free Fight – The Ultimate Guide to No Holds Barred Fighting
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2008

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

自由搏击也称综合格斗（无限制格斗），在武术界中正变得越来越流行。击打、拳击、踢蹬、摔掷、杠杆和地面技术等来自各种不同武术类型的多种技术在自由搏击中都是允许使用的，只有少数例外。对于希望在搏击中获得成功的任何人来说，绝对有必要深入理解站立式格斗技术（例如，泰拳和散打）与地面格斗技术（例如，巴西柔术或巴西式摔跤）。

克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 是一位经验丰富的武术专家，他会介绍在自由搏击中稳固并逐步提升自己实力的现实途径。除了说明在各种距离范围内的格斗技术，他还在书中介绍了从站立到地面的过渡，以及各种地面技术，并揭示了如何摆脱各种控制姿势的方法。书中通过 1300 余幅照片全面介绍了所有技术，每个技术动作都有步骤图解及详细说明，适合所有流派及各种水平的拳手。

-
- ◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)
 - 译 黄海枫
 - 责任编辑 李璇
 - 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：22 2016年8月第1版
字数：367千字 2016年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-0809号
-

定价：98.00 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：京东工商广字第 8052 号

献词

我将本书献给我的朋友和学生加比·罗格-塞尔特 (Gabi Rogall-Zelt) 以及弗兰克 (Frank)、蒂莫 (Timo) 和英格丽·哈布勒 (Ingrid Habler)、冈瑟·哈兹布勒 (Gunther Hatzenbühler)、瓦尔德马·沃德斯 (Waldemar Wodarz)、亚历山大·爱默宁 (Alexander Emmering)、托比亚斯·霍尔 (Tobias Horr)、马库斯·克莱姆 (Markus Klemm)、罗西·施耐德 (Rosi Schneider)、沃尔克·考博 (Volker Kolbl)、我的父母赫尔曼和英格·布劳恩 (Hermann and Inge Braun)、莱纳和克里斯塔·克瑞斯 (Reiner and Christa Kreis)、杰西卡·罗格 (Jessica Rogall) 和彼得及安格·霍夫纳 (Peter and Angelika Hofner)，他们在我建立自己的体校——克里斯蒂安·布劳恩搏击学院 (Fight Academy Christian Braun, www.fight-academy.eu) 的过程中一直给予大力支持。

警告

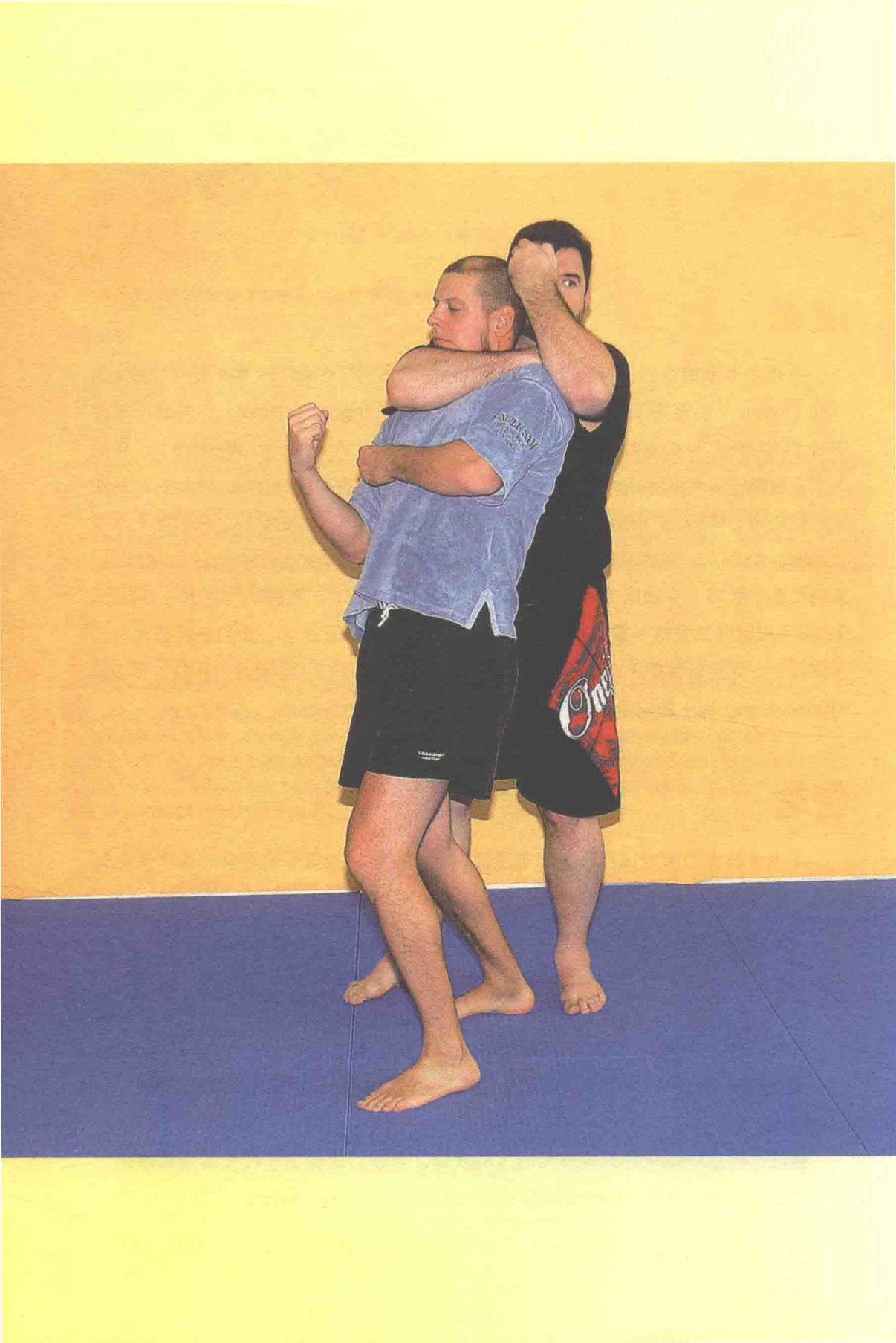
本书中包含的部分技巧可能非常危险，必须在合格的教练或导师的监护下进行练习。作者和出版商对可能产生的任何伤害不承担责任。

建议

在对练时，头部和小腿均应佩戴护具，以提高安全性。

所有的训练课和对练课都应戴上拳套进行。双方拳手均应佩戴护齿和护裆。

备注：本书中仅使用男性形式的人称代词。当然，这是出于行文简洁的原因，读者应该将其理解为同时包括女性形式的人称代词。





目录

序言	11
致谢	14
安德烈亚斯·斯多克芒关于克里斯蒂安·布劳恩、本书和体育自由搏击的序言	15
第 1 章 什么是自由搏击	17
第 2 章 特殊体操	23
2.1 站立姿势	23
2.1.1 热身	23
2.1.1.1 跳绳	23
2.1.1.2 屈膝踢	23
2.1.2 伸展	23
2.1.2.1 头部	23
2.1.2.2 肩部	24
2.1.2.3 手臂	24
2.1.2.4 臀部	24
2.1.2.5 腕部	24
2.2 在地上	25
2.2.1 具体的热身运动	25
2.2.1.1 蜘蛛	25
2.2.1.2 螃蟹/毛虫	26
2.2.1.3 桥	27
2.2.1.4 从桥切换到蜘蛛	28
2.2.1.5 防守姿势的预备练习	28
2.2.1.6 蜡烛	29
2.2.1.7 俯卧撑	29
2.2.1.8 仰卧起坐	30
2.2.1.9 与伙伴一起练习	31
第 3 章 落地技术	33
3.1 前滚翻	34
3.2 后滚翻	35



3.3	侧身落地.....	36
3.4	向前落地.....	37
3.5	向后落地.....	37
第 4 章	腿部练习/步法/移动练习.....	39
4.1	格斗站姿.....	39
4.2	滑步移动.....	40
4.3	交叉步.....	41
4.4	变换站姿.....	44
4.5	穿梭移动.....	45
4.6	闪避.....	45
4.7	摇闪.....	46
4.8	扭身躲避.....	47
第 5 章	敏感的身体部位.....	49
5.1	对以下身体部位的击打和踢蹬技术.....	49
5.1.1	头部.....	49
5.1.2	上半身/躯干.....	50
5.1.3	大腿.....	50
5.1.4	小腿.....	50
5.1.5	脚.....	50
5.2	对以下身体部位的杠杆技术和绞技.....	51
5.2.1	头部.....	51
5.2.2	肩.....	52
5.2.3	臂.....	52
5.2.4	髋.....	53
5.2.5	膝.....	53
5.2.6	脚.....	53
第 6 章	训练技巧.....	55
第 7 章	格斗提示.....	59
第 8 章	与格斗运动有关的放松方法.....	63
第 9 章	拳手的类型.....	69



9.1	使用长距离的拳手	70
9.1.1	优势	70
9.1.2	劣势	70
9.1.3	主动型或被动型拳手	70
9.1.4	典型的成功长距离型拳手	70
9.2	近距离接触型拳手	71
9.2.1	优势	71
9.2.2	劣势	71
9.2.3	主动和被动型拳手	71
9.2.4	典型的成功近距离接触型拳手	71
9.3	与不同类型的拳手进行格斗的动作模式	72
9.3.1	被动型长距离拳手对主动型长距离拳手	72
9.3.2	被动型长距离拳手对主动型近距离接触拳手	72
9.3.3	被动型长距离拳手对被动型近距离接触拳手	72
9.3.4	被动型近距离接触拳手对主动型长距离拳手	73
9.3.5	被动型近距离接触拳手对主动型近距离接触拳手	73
9.3.6	主动型近距离接触拳手对被动型长距离拳手	73
9.3.7	主动型近距离接触拳手对主动型长距离拳手	73
9.3.8	主动型近距离接触拳手对主动型近距离接触拳手	74
9.3.9	主动型长距离拳手对被动型近距离接触拳手	74
9.3.10	主动型长距离拳手对主动型近距离接触拳手	74
9.3.11	主动型长距离拳手对被动型长距离拳手	74
第10章	格斗距离/范围	77
10.1	踢蹬距离	77
10.2	拳击距离/范围	77
10.3	包围/扭抱/摔掷和地面距离	77
第11章	对练——如何正确地开始对练	79
第12章	踢蹬距离的技术	85
12.1	用脚向前踢	85
12.1.1	使用前脚	85
12.1.2	使用后脚	86



12.1.3	针对前脚踢的反制技术	87
12.2	向后踢	88
12.2.1	直接踢	88
12.2.2	跨步转身踢	89
12.2.3	针对向后踢的反制技术	90
12.3	侧踢	92
12.3.1	不使用交叉步的侧踢	92
12.3.2	使用交叉步的侧踢	93
12.3.3	针对侧踢的反制技术	94
12.4	向下踢/蹬踏	96
12.4.1	针对向下踢的反制技术	96
12.5	挡踢	98
12.5.1	使用前腿的挡踢	98
12.5.2	使用后腿的挡踢	99
12.5.3	针对挡踢的反制技术	100
12.6	半圆形踢/回旋踢	103
12.6.1	半圆形踢/向前回旋踢	104
12.6.1.1	使用前腿	104
12.6.1.2	使用后腿	105
12.6.1.3	针对向前半圆形踢的反制技术	106
12.6.1.4	腿被抓住的后续动作	109
12.6.2	半圆形踢/向后回旋踢	112
12.6.2.1	使用前腿	112
12.6.2.2	使用后腿	112
12.6.2.3	针对向后半圆形踢/回旋踢的反制技术	113
12.7	斧踢	114
12.7.1	使用后腿	114
12.7.2	针对斧踢的反制技术	115
12.8	用胫骨踢（低踢）	117
12.8.1	使用前脚	117
12.8.2	使用后脚	118
12.8.3	变换站姿后使用后脚	118