

国际自由 搏击精粹

GUO JI ZI YOU

BO JI JING CUI

朱建华 编著

北京体育大学出版社

刚锐凌厉先锋拳

如刀似斧霸王肘

破面撞血冲天膝

天下无敌穿心腿



前 言

武道是一种文化。

世界上任何类型武道的起源和发端,以及存在、演变和发展,均受其所存在的文化环境和历史条件的影响和制约,从而呈现出各具特色的武道文化和技艺特征。

自由搏击,又称国际自由搏击,欧美全接触自由空手道等,60年代发端于欧美,以美国为主要起源和发展中心,在西方文化环境影响下,在全球文化、经济等大范围交流碰撞和开放融合的历史背景中,逐渐孕育并发展壮大起来,是一种没有套路、没有宗派,强调个性风格,以实战求胜为主旨的西方自由式全接触徒手攻防搏击术。自由搏击兼容并蓄了东方中国武术,日本空手道、柔道、剑道,韩国跆拳道,泰国拳,以及西方拳击和摔跤等武道的精华,是现代东西方武道文化和技艺的最佳结合产物,是当今世界武坛独树一帜,高度科学化和艺术化的先进实战武道,体现了人类武道融汇的成果和结晶。

自由搏击不拘泥于任何固定的套路式招术,而是提倡在实战中根据战况自由发挥,灵活施展拳、脚、肘、膝和摔跤等各种立体技术,长短兼备,全面施展,以最终击倒或战胜对手为目的。“告诉我基本原理,我将得出适合我自身的独特的技法。”这就是自由搏击拳学理念的最佳概括表达。在此思想指导下,经过数十年的实践和取长补短,自由搏击已然形成完美的理论和技战术体系以及竞赛规则方法。在国际武坛百舸争

流的情况下,以其鲜明的特色和实战功能,在国际武坛上占据了重要的一席。自由搏击技术是简捷的,但也是实效的,它的技术体系在不断地充实和完善,只要是在踢、打、摔、拿的范围中,经实践证明可行就被采用。

由于自由搏击竞赛的商业化、职业化程度高,开放性好,几乎所有国际自由搏击比赛中都采用“无限制自由比赛”的方法,不限制参赛选手的资格,在规则上与泰式比赛规则类似,比赛双方均上身赤裸(或着短袖衫、背心),下身穿长裤,手戴拳套(截拳道分指手套或拳击手套),脚穿护具(或不穿),进行全接触搏击比赛。因此,自由搏击赛事往往异常紧张和激烈,非常吸引拳迷和观众,对自由搏击选手的技战术水平、战斗意志、体能、抗击力等整体搏击能力提出了更高更全面的要求。而且,自由搏击打破宗派界限,凡承认其竞赛规则的团体或个人,均可参加自由搏击比赛。这在客观上为世界各种流派武术的交流以及自由搏击技术体系的检验和完善提供了条件。因此,自由搏击赛制被国际武坛视为武道搏击的终极模式,并看作是真实地检验武道优劣和选手真正实力的唯一公平方式,这样自由搏击竞赛规则就成了国际武道竞技的流行和公认标准。

有人会问,为什么自由搏击不是产生于武道文化和技艺更全面更深入的东方,却萌芽并发展于欧美呢?这是因为欧美武道文化与东方武道文化对比,前者讲求功利性、商业化,提倡开放竞争和充分利用武技外显实力,以表现人的自我;而东方武道则相对封闭、保守,传统观念顽固,习武以求道为本,习武重义而不外露。加上自二战结束以来,世界范围的文化 and 经济等方面的交流和融合是以欧美为中心,这就决定了完全着

眼实战技术运用,讲究科学性,公平竞技的自由搏击必然产生于欧美,并在东西方武道风格兼容的基础上,突出西方式的武道特色和风格特征。自由搏击过分强调实战竞技,在吸取东方武道实战精髓同时,对东方武道在“技术深度”和“求道精神”方面的长处有所忽略,这是自由搏击受西方文化影响强于东方文化影响的必然结果。

二战后,东方人大量移民欧美,许多身怀绝技的东方武术家亦随之将各种东方武道输入异邦,并蔓延兴盛。在美国,如旧金山、纽约等大城市,东方武术家更是高手云集,遂成为东西方武道交流、传播和研究,以及自由搏击萌发的温床,所以日本柔道、空手道和韩国跆拳道开展最为广泛。

然而真正对自由搏击的形成和发展起决定性影响的人物是中国武道家、一代武术宗师李小龙先生。他以中国武术为底蕴,集世界武道之大成,以武入哲,最终创立了“以无法为有法,以无限为有限”的,广义上可作为任何武道的原理和规律指导的武道哲学;狭义上表现为以李小龙本人技击风格为象征,极具实战功效的,“纯粹以实战为目的的技击术”——截拳道。截拳道的根本宗旨是“突破形式束缚,力求自由无羁”,充分强调技击者个人风格。这一革命性的理念为自由搏击的产生奠定了理论基础,自此自由搏击得到了迅速发展。1970年美国武道家,祖·李维士在美国名流和富豪李·福纳的支持下,策动发起了美国历史上首次“全接触自由搏击赛”,其比赛效应震撼全美,并波及欧洲等其他国家武坛。自此,自由搏击正式确立。

目 录

第一章 自由搏击概要	(1)
第二章 自由搏击基本势	(8)
一、自由搏击戒备势	(10)
(一)自由搏击基本戒备势	(11)
(二)自由搏击个性化戒备势	(16)
(三)自由搏击戒备势的训练方法	(19)
二、自由搏击实战身法	(20)
三、自由搏击实战步型	(23)
四、自由搏击实战步法	(24)
(一)基础步法	(26)
(二)直线步法	(30)
(三)变角度步法	(43)
(四)自由搏击步法实战运用	(53)
(五)步法训练步骤、要点和方法	(64)
第三章 自由搏击基本攻击技法	(67)
一、攻击拳法	(68)
(一)攻击拳法基本要诀	(69)
(二)直 拳	(74)
(三)勾 拳	(79)
(四)摆 拳	(84)

(五)翻背拳	(87)
(六)锤拳	(91)
(七)掖拳	(96)
二、攻击肘法	(96)
(一)攻击肘法基本要诀	(98)
(二)摆肘	(100)
(三)挑肘	(104)
(四)砸肘	(107)
(五)逼肘	(110)
(六)击肘	(113)
(七)盖肘	(115)
(八)反肘	(117)
三、攻击脚法	(121)
(一)攻击脚法基本要诀	(122)
(二)直线型攻击脚法	(129)
(三)侧击型攻击脚法	(148)
(四)上下型攻击脚法	(165)
(五)腾空型攻击脚法	(175)
(六)地趟型攻击脚法	(185)
四、攻击膝法	(191)
(一)攻击膝法基本要诀	(192)
(二)冲膝	(195)
(三)侧膝	(202)
(四)刺膝	(204)
(五)跪膝	(206)
(六)飞膝	(207)

五、攻击摔法	(211)
(一)攻击摔法基本要诀	(211)
(二)自由搏击摔法基本原理	(213)
(三)第一类摔法:攻击对手上体	(214)
(四)第二类摔法:破坏对手重心腿	(218)
(五)第三类摔法:攻击对手支撑脚	(227)
(六)第四类摔法:扭转对手到极限	(230)
第四章 自由搏击特殊攻击技法	(234)
一、掌指攻击技	(234)
(一)摔 掌	(235)
(二)手 刀	(236)
(三)底 掌	(237)
(四)戳 指	(238)
二、倒地固锁技	(239)
(一)固锁技法基本原理	(239)
(二)主躯干固锁技	(242)
(三)上肢固锁技	(244)
(四)下肢固锁技	(246)
三、倒地攻击技	(248)
(一)第一种形式典型技巧	(248)
(二)第二种形式典型技巧	(249)
四、劈 招	(250)
(一)头击法	(251)
(二)掐抓法	(252)
(三)其它应急招法	(253)

第五章 自由搏击攻防实战	(254)
一、主动攻击技法	(254)
(一)单一直接攻击法	(254)
(二)组合攻击法	(257)
(三)制动攻击法	(277)
二、全面防御技法	(280)
(一)防御的原理	(280)
(二)接触防御技法	(286)
(三)非接触防御技法	(303)
三、防御反击技法	(310)
(一)防御反击原理	(310)
(二)截击法	(314)
(三)格挡反击法	(329)
(四)躲闪反击法	(335)
(五)引诱反击法	(347)
(六)二次反击法	(351)
四、专门防御反击要诀	(354)
(一)对拳法的全面防御和反击	(354)
(二)对脚法的全面防御和反击	(354)
(三)对膝法的全面防御和反击	(355)
(四)对肘法的全面防御和反击	(356)
(五)对摔法的全面防御和反击	(356)

第一章 自由搏击概要

自由搏击是没有一成不变的途径和方法的，它纯靠观感、变化、见机行事，它时刻生生不息。

——李小龙

自由搏击是全面综合实战的搏击术，其攻防兼备，立体作战，招法凌厉，攻击勇猛，讲究简捷直接。无论拳法、腿法、肘法、膝法、摔法都以经济实用为主旨，进攻要求发挥最大威力，防守要求严密，比赛时可以手足并用，自由发挥，其决胜的条件是技艺、体能、战术和精神力量完美的统一。一切围绕实战，一切以战胜对手为目的，是自由搏击的拳学依据。从其起源到现在，经数十年的擂台锤炼，自由搏击已经成为当今国际武坛最强的实战武道。其实战指导原则和总体特征无不体现出现代实战武道的先进性、科学性和实用性。

(一)整体组织，立体攻防，无所不用，全面发挥

自由搏击不同于西方传统拳击、摔跤的主要特征，在于其建立了以全身为武器、上下兼顾、四肢齐出的立体式攻防技术体系，表现出一种紧凑严密、凶猛强悍、攻防兼备的整体武道风格，显示了现代国际武坛武道实践的总体发展趋势。

1. **攻防武器长短兼备,全面多样,以应万变。**自由搏击者的身体就是自由搏击者的攻防武器,不同的武器有不同的攻防效用以及与之适应的攻防状态。在千变万化的搏击中,或远战近搏或纠缠摔跌,战况非人所能预料。欲随机应变,控制战局,就必须有全面丰富的攻防武器为基础。自由搏击充分吸取借鉴了世界武道踢、打、摔、拿全面实用技艺的精华,建立起了“远以踢打,近加肘膝,贴身摔跌锁拿”的长短兼备、全面多样、全能攻防的技术体系,以适应现代的自由搏击无所不用的万变之需。自由搏击的拳法既保留了西方拳击精简高效的主要拳法,同时又吸取了东方武道中,拳法运用不限制攻击部位和丰富多变的技术长处,采用了如翻背拳、锤拳等实用技术,使拳法更加丰富、细腻,战斗力更强。对于各种肘、膝、脚法,特别是对脚法技术的高度重视和应用,是自由搏击凌厉凶狠的保证。自由搏击脚法运用和变化很多,完全以东方武道技艺为源泉,择其精华为我所用。概括来说,主要是直线的蹬、踹,侧线的勾、扫两类脚法运用最多、威力最强,令人生畏。肘膝法作为自由搏击的基本技术之一,在现代擂台竞技中日益受到重视,它使自由搏击者攻击更为犀利、短程,攻防水平有了实质性地提高,是自由搏击更加成熟的标志。自由搏击肘膝法攻击凶狠,变化莫测,短险难防,应用于近程内围搏击时能予对手极大威胁,不论是攻击还是反击或防守,都有相当的价值和效果。其最基本的技术有冲膝、弯膝、摆肘、逼肘等十余种。另外,摔跌锁法更是自由搏击广采博取的结晶,别具一格,实战性颇强。此种技巧不仅对于近身内围决战有很大功效,对于抑制对手腿法发挥亦效用非凡,它充分利用固锁扭缠控制关节并破坏重心的方法施技,打中有摔、摔中有打,以柔克刚、刚柔并

济。它之所以有效,在于它能在非常状况下为捍卫自我而迅速制服对方,它使自由搏击者在擂台上或生活中更为自信。

2. **全身皆攻,攻击路线立体多样。**自由搏击乃全接触搏击术,比赛除禁止以任何动作击裆外,其余部位均可直接攻击,手脚肘膝摔跌并用,使攻击路线变得多样化和立体化。在攻击武器“势力”范围内,对手的一切部位,上至额头,低至足踝,前至胸,后至背,均是可能的攻击点。有时自由搏击高手甚至能同时对对手上下左右不同区域发起攻击,上打下踢、左攻右击,立体施为,往往令对手难辨真伪,防不胜防。

(二)连消带打,攻防合璧,简捷直接,进退如一

有攻必有防,有防必有攻,能否把握与处理好攻与防这对矛盾,是衡量一种实战武道的攻防效率和整体技战术水平的重要标准和主要因素。现代实战武道发展的一个共同趋势,就是“攻守合一,偏重进攻”,所以自由搏击攻防基本指导原则就是“攻即为防,防也要攻,攻防合璧,进退如一”。

1. **防中寓攻,连消带打,讲究攻防转换效率。**现代自由搏击自由奔放,技战术实施始终以攻击取胜为目的。因此在自由搏击中,搏击者的每一防御动作必然同时伴随反攻动作。即使是在暂时不利作战战术性后撤或变角度闪躲的情况下,亦得保留随时反攻的余地,甚至在后撤或闪躲中依然反攻。因为,其一:在对抗中“进攻才是最好的防御”,单纯的消极的技术性防御,只能助长对手的气势,以致被动挨打。只有防中寓攻、连消带打,积极主动地反客为主,方可迅速地实现攻防转换,提高防御实效;其二,对方进攻之时或者攻击受挫瞬间,必伴随相应的空当出现,即是“旧力已过,新力未发”防御最薄弱之时,

抢抓这些有利时机反攻,可收到事半功倍之效,并可将战局牢牢控制在手中。如(图 1)即为一手护身,一脚贴身前蹬,反击拳攻的战例。(图 2)则为在对手追击时,突起后蹬脚反击的战例。



图 1

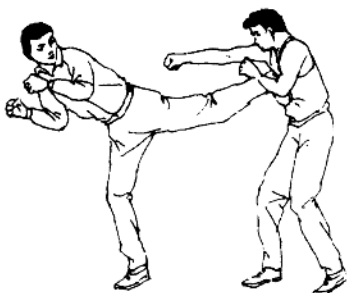


图 2

2. **硬挡反击,以小损获大利。**搏击中面对对手威胁不大的攻击,不招不架,硬挡一击,而直接还以更凌厉反击的战术打法,在抗打能力强的选手中是屡见不鲜的。因为即使对手击中反攻者,对反攻者影响不大,而反攻者强猛的反击非但令对手措手不及,甚至有一击致胜的可能。此种以小损换大利的打法体现了积极主攻的思想,且易掌握主动权。如(图 3、4)即为前腿肌肉紧张,用力下压,承受对手割踢攻击,同时进步前手直拳、后手上勾拳组合反击对方。

3. **以攻为守,攻防融为一体。**在自由搏击中,对手攻击的当时即为最易受攻之时,在对方开始进攻到攻击结束这段时间里,不招不架,以攻止攻,可谓是自由搏击中最具主动性和积极性、攻击效果最佳、技术难度亦高的高级打法。因为攻击

状态中的对手毫无回旋余地,无法迅速改变动作进行防御。当然,这要求搏击者必须有强烈的以攻止攻的截击意识、良好的体能素质和高度的洞察力,后发先至以及娴熟的对付各种进攻的阻止打击技巧。如(图 5、6)即为搏击者分别以中段侧踹破横扫踢和上段前手直拳破对手砸肘攻击的战例。



图 3



图 4



图 5

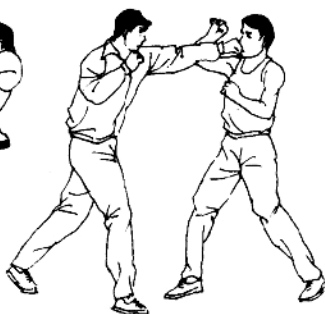


图 6

(三)功力为本,技艺为用,有机结合

现代自由搏击,一个典型特征就是高速度、强对抗,在紧张激烈的擂台上踢、打、顶、撞,攻势十分凶猛灵活,稍一不慎,瞬间就会挨打。因此它对自由搏击者的要求不仅仅是要有高超的技术,更要求搏击者有坚韧雄厚的功力与之相适应。泰拳师能纵横武坛罕遇敌手,即在于其针对实战很好地解决了功力与技术相结合的问题。虽然李小龙宗师早就指出“身体的锻炼比形式是更重要的”,并在自由搏击界具有广泛影响和共识,但自由搏击界在认识和实战上仍然不够重视。

(四)有我无敌的必胜信心,全力以赴的果敢意志

自由搏击不仅是体力的较量,亦是心力的角逐。职业化的国际自由搏击,不同于一般的体育竞技运动,习者不仅要承受肉体上的痛苦,更需忍受心理上的挫折,始终保持有我无敌的必胜信心,具备在任何时候均能全力以赴,舍命战胜对手的果敢强韧的战斗意志。简言之,自由搏击首先需要培养的就是精神力量,它是习者克敌制胜的无形武器和重要的支柱。在自由搏击中,决胜的要素是习者的技艺、体能、战术和精神力量完整和完美的统一。它们之间的关系是相辅相承、互助互进的关系,其中尤以精神力量起着主导和关键性的作用。有关专家指出:在当前国际武坛上,自由搏击者之间在体能和技战术能力的差距日益缩小的情况下,具备了良好精神力量的搏击者在对抗中常能占据优势,即便是陷入困境,这类搏击者仍能一往直前,无所畏惧,反败为胜。

（五）突破形式束缚，追求自由无羁，强调个性风格

自由搏击是综合性的徒手攻防搏击术，它没有固定的套路，只有基本功和基本技法，训练和对抗讲究全面良好的体能素质、娴熟的技巧、合理的战术、无所畏惧的精神力量等要素。一切从实战出发，注重简炼、直接、隐蔽、实用、整体全面。拳学体系开放，不限门派，广采博取，在共性基础上加以个性的修炼及自由地发挥，更是自由搏击所强调的，其最高境界就是突破形式束缚，追求自由无羁、无所限制地运用身体四肢充分地表达自我。

自由搏击是个人实践的科学与艺术，因此非常强调和注重个人风格的培养和建立。对此李小龙曾指出：“我们每个人的体质和思想都不同，所以，我们每个人都应该学习适应自己的正确拳法。我所说的正确拳法，意思是某人所适应的最有效的技术。我们只要找出他的专长，便可改进这些技术。”李小龙此种因材施教的武道思想，加上西方注重个人自我完善和表现的哲学理念，形成了自由搏击的武道实践理想：即要求习者以搏击致用为基本原则，突破形式束缚，从世界武道中吸取任何有用的技法，配合自身专长，在共性基础上加以个人修炼，以求探索和创造真正适合自己的，能充分发挥自己潜质的武技。

第二章 自由搏击基本势

高超的技巧还必须有良好的基本功相配合方可谓完美。

——李小龙

自由搏击技法,是指利用人体各个部位的功能实现搏击攻防目的的专门动作技术方法。科学的搏击技法体系,是由手型、脚型、步型、身法以及戒备势、基本进攻技法和防御技法等基本要素构成的完备复杂的动作系统。自由搏击技法是世界各种武道交流融汇综合的结果。是在“充分运用身体可资利用的各个部位,加入战斗行列”的原则指导下,以简练、实效为要求,建立起来的体现了武道精华、全面立体、综合多样化的技法体系,其深度与广度,随着自由搏击实践的发展和宏观形势的变化,还会不断地自我充实与完善。自由搏击的技法训练是在体能训练基础上的搏击实战能力训练的核心内容。尽管自由搏击千变万化,然而万变不离其宗,无非是在有限的基本技法基础上,不断地组合转换与综合运用而已,因此掌握娴熟、规范的自由搏击技法,是发挥人体各部机能于实战,提高攻防动作效率,争取搏击胜利的保证。中国功夫之王、截拳道宗师李小龙认为:“正确的技术有益于实战能力的提高。”

为适应全面立体化的自由搏击,学习自由搏击既要求掌

握扎实、全面的搏击技术,为提高自身技战术整体水平打下基础。同时,自由搏击在技术发展上又特别强调搏击者个人风格特点的培养。在共性的技术基础上加以个性的训练与发挥,可谓是现代自由搏击的一大法则。所以,真正的自由搏击高手均有其显著的个人风格。个人风格特色的确立与强调,使搏击者既有充分自由发挥个人优势的环境,又有自由选择与发展的余地,同时亦体现了自由搏击“自由”精义的所在与发展活力。具体来讲,在全面掌握基础技能,正确地分析自身特点(体型、气质等)的基础上,学习借鉴他人以及其它武道类型的成功之处,尽量征求有经验的前辈和教练的意见,来选择适合自我的技法,重点训练并到实践中去锤炼运用,然后不断修正、充实与完善,是形成自我绝招技能与最终形成个性搏击风格的有效途径。当然,在自由搏击学习过程中,初习者必须注意的是:

- (1)不可过分着重技术,而忽视其它实战能力的培养。
- (2)不可盲目模仿或追求名家高手所谓的“绝招”技艺,而不顾自身特点与实际功力。
- (3)技术训练不可过分求全求多,而应求精。全面与多样化并不代表具体的技术数量掌握的多少,而在于技法整体结构上的全面与多样化。
- (4)学习搏击技术不可只知其然,而不知其所以然。换言之,学习任一技法均需对其原理、方法、运用要诀等基本概念有确实的了解与理解,以提高学习效率,学会自我分析。对以上要求,初学者在训练中务必要有高度认识,如此方能避免走弯路。