



腿锁绝技

ULTIMATE LEGLOCKS OF
SAMBO
GROUNDFIGHTING

张 海 / 编著

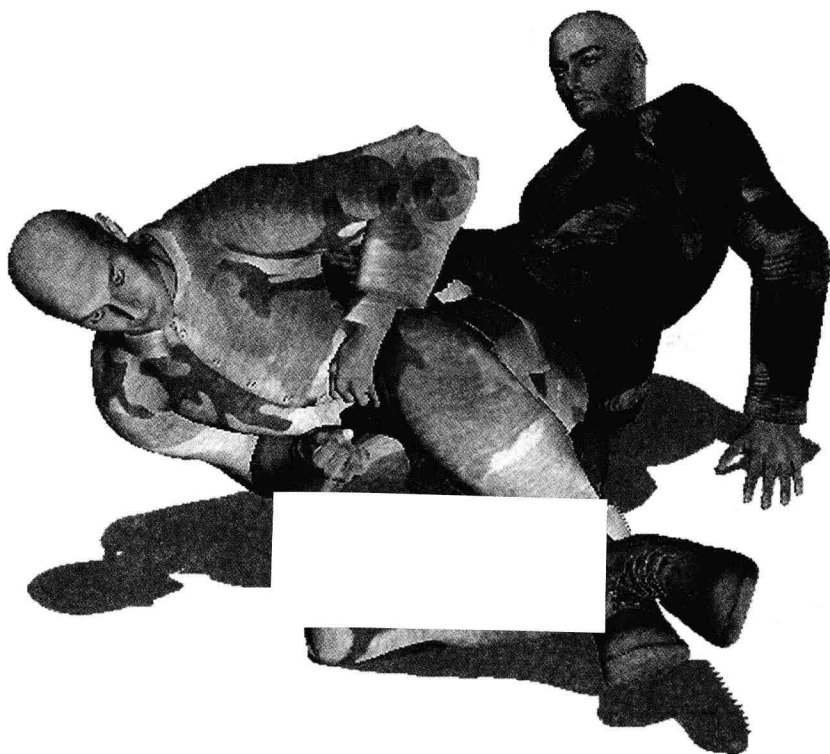
北京体育大学出版社

桑搏地面缠斗

· 腿锁绝技 ·

SANGBO DIMIANCHANDOU TUISUOJUEJI

张 海 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
版式设计 张备亮
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

桑搏地面缠斗·腿锁绝技/张海编著.
—北京:北京体育大学出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5644-1068-1

I. ①桑… II. ①张… III. ①摔跤技术—俄罗斯
IV. ①G886.2

中国版本图书馆CIP数据核实 (2012) 第173556号

桑搏地面缠斗·腿锁绝技

张海 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsap.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 16

2012年10月第1版第1次印刷 印数: 5000册

定 价: 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

桑搏运动（SAMBO）是俄罗斯民族深爱的一项竞技体育运动，是世界格斗百花园中的一朵独具特色的奇葩。近年来，随着众多桑搏选手在欧美地区的各类无限制格斗大赛中火爆亮相，它在全球范围内的影响不断扩大，并以其闪电般的投摔和凶悍无比的地面缠斗蜚声世界，为无数综合格斗爱好者所青睐。

桑搏地面缠斗技术体系主要含盖臂锁技术、腿锁技术、扼绞窒息技术、逃脱反制技术、突破防守技术、投摔降服技术和地面击打技术等几方面内容。

其中腿锁技术在桑搏运动体系中更是不可或缺的重要组成部分，它是桑搏地面缠斗中的重头戏。可谓其理精湛深邃，其术奥妙无穷，其法变化多端，具有极高的研究价值和借鉴价值。在当今享誉世界的美国终极格斗大赛(Ultimate Fighting Championship)的八角笼里，经常可以看到选手使用娴熟的腿锁技术彻底降服对手，其实战价值，可见一斑。

人体下肢各关节的骨骼粗壮，关节面宽，辅助结构多而坚韧，肌肉较为发达，稳定性大于灵活性，是人体保持稳定平衡的基础，也是人体借以支撑发力的基础。在站姿打斗中，直接针对下肢各关节实施的锁控技法相对来讲并不多，实际搏斗中，主要是针对下肢运动链某个环节进行破坏性击打、绊锁，以阻止对手身体的转移变化，或者破坏其身体重心位置，使之离开支撑点，丧失平衡而跌倒。

对于已经处于倒地状态下的地面缠斗而言，下肢各个关节的锁控手，锁、别、钩、固等等技法之丰富程度，甚至远远超过了针对手臂的关节降服技术。

桑搏的腿锁技术灵活多变，应用广泛，无论是在主动攻击状态下，还是在被动防守的局面下，都可以随心所欲地运用，实战中可以利用投摔技术将对手撂倒后直接展开实施，也可以在激烈胶着的地面肉搏过程中结合骑乘势、压制胸固等技术灵活发挥。

本书是《桑搏地面缠斗》丛书中的一册，共设有八章内容，结合作者个人多年来对桑搏运动研究学习的经验与体会，在对人体下肢各关节的生理构造与基本锁控原理进行有针对性的剖析后，详尽地将桑搏地面缠斗术中的髋关节锁、直膝盖锁、弯膝盖锁、膝盖曲别、脚踝锁、脚跟勾、脚趾固等经典腿锁技术逐一介绍给读者。全书列举了近百则实战应用范例，语言通俗易懂，针对性强，内容丰富详实，诠释

深入，并附精美3D插图千余幅，图文并茂。但愿能够给桑搏练习者和广大综合格斗爱好者，在学习和训练方面，带来一些有益的帮助和参考。同时也希望透过本书，为读者朋友们打开一扇充分了解桑搏运动的窗口，由此一睹这门神秘格斗术的真实面目。

由于作者本人理论水平和实践经验有限，书中疏漏之处，诚望格斗界各位同仁与广大读者批评指教。

特别提示

地面缠斗是一项具有一定危险性的格斗技术，学习和使用其中的某些技法是存在危险性的，可能会给对手或者自己带来永久性伤害！在尝试、实践过程中，当你被对手扼绞、压制、降服感到身体不适时，应该立即示意放弃、认输；同样，当你成功制服对手时，也要点到为止，发现对方示意放弃，就必须立即释放控制压力。在学习和训练书籍中教给您的各种技术的时候，建议应该在有经验的老师指导下进行，尤其是未成年人！在实战运用中，也要严格遵循相关法律规定，仅将此技作为正当防卫之用，切勿不分场合与条件，滥用书中所描述的具有危害性的技术！

目 录



第一章 下肢关节的生理构造与锁控原理

第一节	髋关节的生理构造与基本锁控原理剖析	002
第二节	膝关节的生理构造与基本锁控原理剖析	004
第三节	脚踝关节的生理构造与基本锁控原理剖析	008



第二章 脚踝锁技术 (Ankle Lock)

第一节	投摔后直接实施的脚踝锁	011
第二节	由骑乘姿势实施的脚踝锁	017
第三节	由侧向压制实施的脚踝锁	023
第四节	被动防守时实施的脚踝锁	026
第五节	突破防守后实施的脚踝锁	036



第三章 脚跟勾技术 (Heel Hook)

第一节	投摔后直接实施的脚跟勾	040
第二节	被动防守时实施的脚跟勾	042
第三节	突破防守后实施的脚跟勾	045



第四章 脚趾固技术 (Toe Hold)

第一节	投摔后直接实施的脚趾固	048
第二节	由侧向压制实施的脚趾固	052
第三节	被动防守时实施的脚趾固	058
第四节	突破防守后实施的脚趾固	061



第五章 直膝盖锁技术 (Straight Knee Lock)

第一节	投摔后直接实施的直膝盖锁	072
第二节	由侧向压制实施的直膝盖锁	084
第三节	被动防守时实施的直膝盖锁	087
第四节	突破防守后实施的直膝盖锁	103



第六章 弯膝盖锁技术 (Bent Knee Lock)

第一节	投摔后直接实施的弯膝盖锁	114
第二节	由骑乘姿势实施的弯膝盖锁	122
第三节	由侧向压制实施的弯膝盖锁	127
第四节	被动防守时实施的弯膝盖锁	133
第五节	突破防守后实施的弯膝盖锁	152



第七章 膝盖曲别技术 (Bent Knee Crank)

第一节	投摔后直接实施的膝盖曲别	170
第二节	由骑乘姿势实施的膝盖曲别	173

第三节	由侧向压制实施的膝盖曲别	179
第四节	被动防守时实施的膝盖曲别	192
第五节	突破防守后实施的膝盖曲别	199



第八章 髋关节锁技术 (Hip Lock)

第一节	投摔后直接实施的髋关节锁	216
第二节	由侧向压制实施的髋关节锁	225
第三节	被动防守时实施的髋关节锁	228
第四节	突破防守后实施的髋关节锁	233

第一章

下肢关节的生理构造 与锁控原理





在系统学习地面缠斗腿锁技术之前，首先应该对人体下肢关节的生理构造有所了解，这是进一步理解腿部锁控原理的前提和保障，也是指导实战应用的理论依据。只有充分掌握这方面的知识，才能为日后学习和运用腿锁技术打好基础，才能够有的放矢地利用对手的生理弱点，准确有效地实施动作，成功锁控降服对手。

人体的下肢主要包括髋关节、膝关节、踝关节，以及脚趾关节，针对其生理构造和锁控原理，本章将逐一进行介绍，希望能对大家随后的进阶学习有所帮助。

第一节 髋关节的生理构造与基本锁控原理剖析

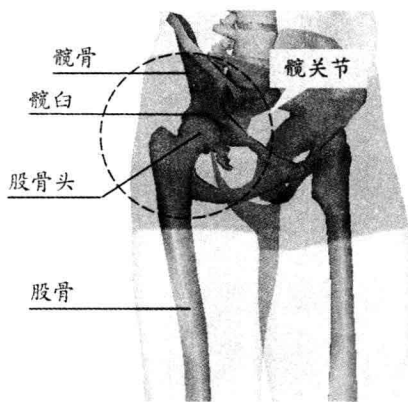
人体髋关节由股骨头与髋臼相对构成，属于精准对合的球窝杵臼关节（图1-1-1），在髋臼的边缘有关节盂缘附着，当髋关节屈曲、内收、内旋时，股骨头大部分脱离髋臼抵向关节囊的后下部，此时若外力从前方作用于膝关节，再沿股骨传到股骨头，易于发生髋关节后脱位。

髋关节是典型的球窝多轴性关节，运动本应相当灵活，但由于股骨头深嵌在髋臼中，髋臼又有关节盂缘加深，包绕股骨头近2/3，所以关节头与关节窝二者的面积差甚小，故运动范围较小，使髋关节的运动幅度受到一定限制。加之关节囊厚，限制关节运动幅度的韧带坚韧有力，因此，与肩关节相比，该关节的稳固性大，而灵活性则较差。这种结构特征是人类直立步行，重力通过髋关节传递等机能的反映。髋关节周围有较多韧带加强，主要是前面的髂股韧带，长而坚韧，可随髋关节后伸而逐渐紧张，限制大腿过度后伸，对维持直立姿势具有重要意义。此外，在髋关节紧密对合时，关节囊下方有耻骨囊韧带增强，可限制大腿过度外展及外旋。关节囊后部有坐骨囊韧带增强，有限制大腿内收与内旋的作用。

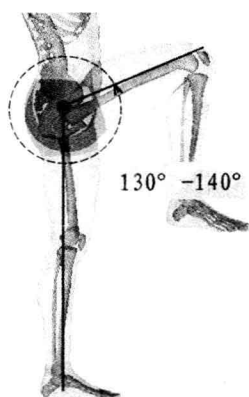
作为一个多轴性关节，髋关节可以做屈、伸、内收、外展、旋转及环转运动，但总体来说运动幅度都不是很大。

髋关节在矢状面内绕冠状轴做前屈动作的幅度为130~140度角（图1-1-2），屈膝时大腿前屈的范围最大，股前可达腹前壁；后伸时，因受髂股韧带限制，动作的幅度为10~30度角（图1-1-3）。

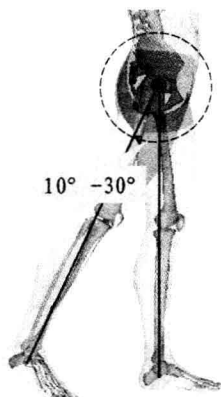
髋关节在冠状面内绕矢状轴可做内收、外展动作，外展时受耻骨韧带及髂股韧带内侧部的限制，运动幅度为30~45度角（图1-1-4）；内收时因受髂股韧带和关节囊上部的限制，所以动作幅度较小，幅度为20~30度角（图1-1-5）；髋关节在水平面内绕垂直轴做旋转动作时，因受韧带和关节囊的限制，内旋幅度为30~45度角（图1-1-6）；外旋动作的幅度稍大，为40~50度角（图1-1-7）。



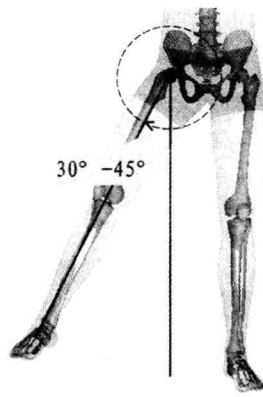
1-1-1



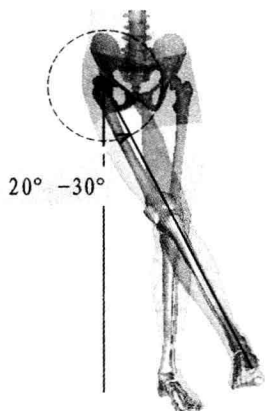
1-1-2



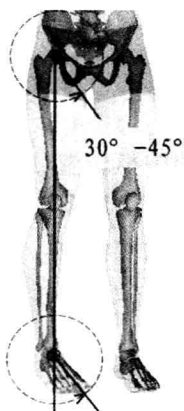
1-1-3



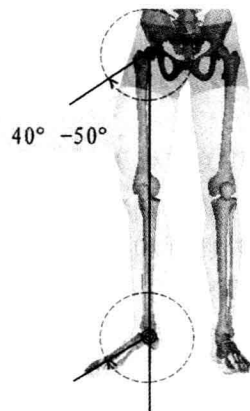
1-1-4



1-1-5



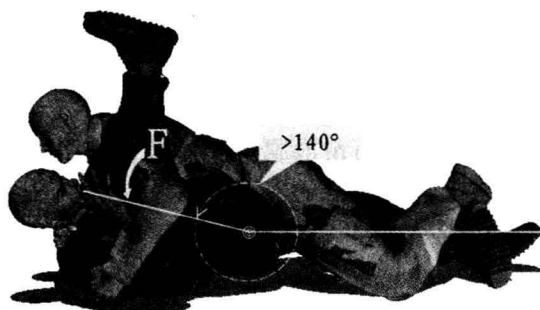
1-1-6



1-1-7

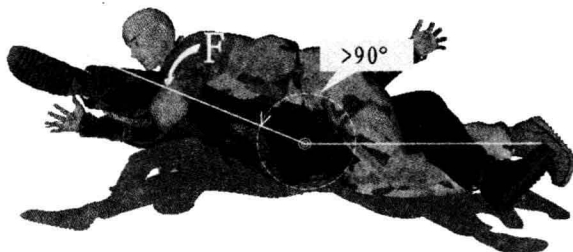
由髋关节的生理构造和运动特点可以看出来，只要利用杠杆原理以及运动链相邻关节的效应性运动和锁定规律，就可以使髋关节的运动范围超出生理极限，而导致关节脱臼或者韧带损伤。

实战中，可以在将对方一条腿被牢牢压制于地面的前提下，控制住他的另一条腿，然后绕冠状轴向前下方施加压力，使其髋关节活动超过正常运动极限，受到超生理限度的压迫，而产生剧痛和创伤（图1-1-8）；也可以在将对方一条腿被牢牢压制于地面的前提下，控制住他的另一条腿，然后绕矢状轴向侧下方施加压力，使其髋关节外展幅度超越其生理

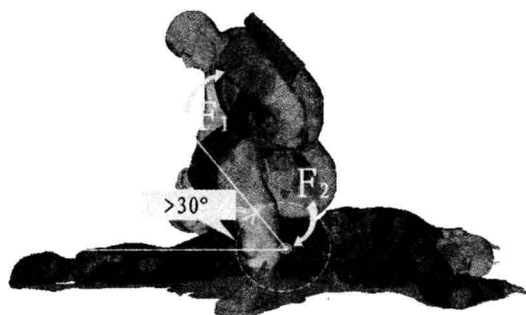


1-1-8

临界点，而导致韧带撕裂或者关节脱臼（图1-1-9）；另外在对方趴伏状态下，也可以针对其髋关节实施锁控，即用臀部向下压制住对方的髋髂位置，然后揽控住其一条腿，向后拉扯，使其大腿后伸超过极限，可致其髂股韧带撕裂（图1-1-10）。



1-1-9



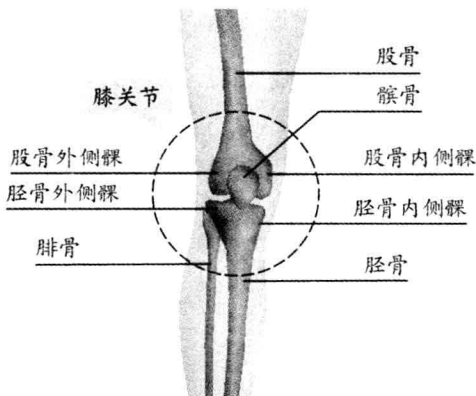
1-1-10

第二节 膝关节的生理构造与基本锁控原理剖析

膝关节处于下肢运动链系统的中枢位置（图1-2-1），关节面浅而宽，主要由股骨内、外侧髁和胫骨内、外侧髁，以及髌骨之关节面构成，为人体最大且构造最复杂、损伤机会亦较多的关节。

膝关节之所以能活动自如又不会发生脱位，主要是前、后十字韧带、内侧韧带、外侧韧带、关节囊及附着于关节附近的肌腱提供了关节稳定性。此外，关节中间内外侧各有一块重要的半月板，增加了膝关节软骨的接触面积，减少压力并可吸收一部分由足底传来的撞击力量，除了可以吸收部份关节承受的负重外，亦可增加关节的稳定性。另外，藉由位于关节前后肌肉群的拉动，让关节可以弯曲及伸直。

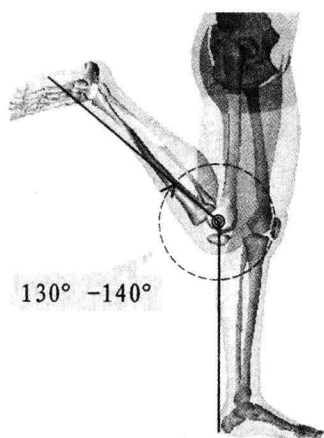
关节长骨两端有软骨覆盖，正常关节软骨为自然界能找到摩擦系数最低的物质，加上关节囊所分泌的关系液，保证关节灵活运动而且不磨损。关节是由关节囊所包覆，囊内面有滑液膜，能分泌和吸收关节液；关节液的作用除了润滑关节外，还可提供关节软骨所需的养分，以及可形成液膜吸收传至关节的撞击力量。关节囊内含有本体位觉感受器，使我们处于黑暗环境或无意识状态中，仍可确知我们肢体的位置与活动的方向。每个人关节松紧度都不一样，有的人很松适合做柔软的动作；有的人则很紧。关节松的人，本体位觉感受器较不灵敏，当关节被拉扯时较迟引发自卫性的肌肉收缩以保护关节，因此容易产生关节受伤。



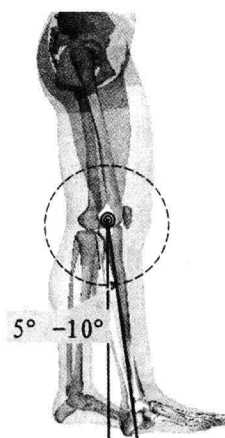
1-2-1

膝关节属于椭圆滑车关节，可沿两个运动轴进行运动，相对于肘关节而言，运动范围是比较有限的。

在矢状面内绕冠状轴膝关节可做屈伸运动，运动范围 $130^{\circ}\sim 140^{\circ}$ 度角（图1-2-2）；伸膝时受膝交叉韧带和副韧带的限制，因而过伸的幅度非常有限，一般在 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}$ 度角之间（图1-2-3）。

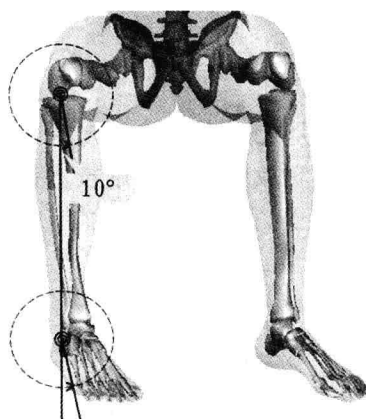


1-2-2

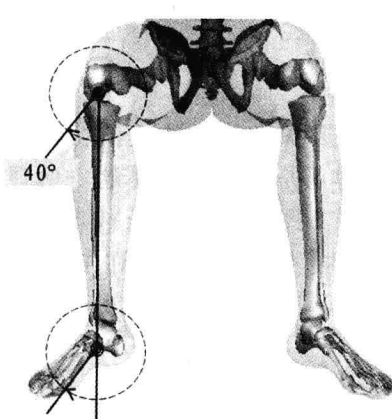


1-2-3

在水平面内绕垂直轴做旋转动作时，屈膝 90° 度角情况下，其运动范围最大，内旋约 10° 度角（图1-2-4），外旋约 40° 度角（图1-2-5）。



1-2-4



1-2-5

由上面的分析可以看出，膝关节在矢状面内绕冠状轴进行弯曲幅度非常大，但是过伸的幅度极为有限，所以在地面缠斗中很少有直接针对膝关节进行弯曲锁控的，一般都是在利用技术动作固定住对方腿膝后，以躯体或者肢体的一部分作为支点，抵顶他的膝盖，然后将力量作用于对方小腿或脚踝（图1-2-6、图1-2-7），这些都是典型的直膝盖锁技术，目的就是迫使对方的膝关节过度伸展，而导致创伤。



1-2-6



1-2-7

至于弯膝盖锁，在具体实施时，的确是在弯曲对方的膝盖，但是有一个非常关键的前提，就是在实施弯曲动作之前，必须先将自己的一部分肢体楔入到对方的膝窝内，然后再于两端施加压力，才可以取得创伤膝关节的目的（图1-2-8、图1-2-9），就像在用力捏一把钳子，由于支点的作用，最终可导致膝关节分裂。



1-2-8



1-2-9

根据膝关节生理构造的特性可以看出，膝关节是无法在冠状面内绕矢状轴运动的，桑搏正是利用了人体这一明显的生理缺陷，在实战中大量运用技术动作迫使其过度外展（图1-2-10），或者过度内收（图1-2-11），从而针对膝关节造成巨大创伤，这种技术在桑搏中被称作膝盖曲别。

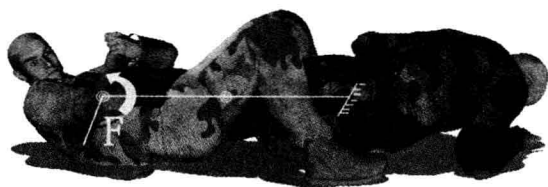


1-2-10



1-2-11

另外还有一种脚跟勾技术（图1-2-12），是施展技术动作在水平面内绕垂直轴迫使对手的腿脚向内或者向外旋转，不仅可以迫使其膝关节超越正常生理旋转范围，而且可以同时导致脚踝和髌关节损伤。



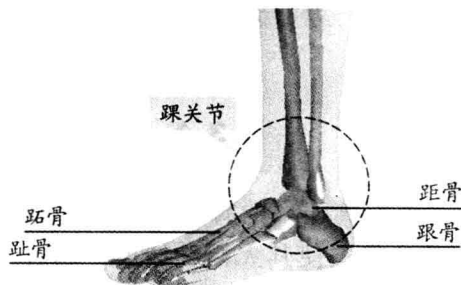
1-2-12

第三节 脚踝关节的生理构造与基本锁控原理剖析

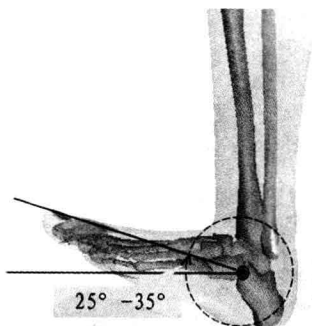
踝关节由胫、腓骨下端的关节面与距骨滑车构成，故又名距骨小腿关节（图1-3-1）。胫骨的下关节面及内、外踝关节面共同构成的“门”形的关节窝，容纳距骨滑车（关节头），由于滑车关节面前宽后窄，当足背屈时，较宽的前部进入窝内，关节稳定；但在跖屈时，如走下坡路时滑车较窄的后部进入窝内，踝关节松动且能做侧方运动，此时踝关节容易发生扭伤，其中以内翻损伤最多见，因为外踝比内踝长而低，可阻止距骨过度外翻。

关节囊前后较薄，两侧较厚，并有韧带加强。胫侧副韧带为一强韧的三角形韧带，又名三角韧带，位于关节的内侧。起自内踝，呈扇形向下止于距、跟、舟三骨。由于附着部不同，由后向前可分为四部，距胫后韧带、跟胫韧带、胫舟韧带和位于其内侧的距胫前韧带。三角韧带主要限制足的背屈，前部纤维则限制足的跖屈。腓侧副韧带位于关节的外侧，由从前往后排列有距腓前、跟腓、距腓后三条独立的韧带组成，连结于外踝与距、跟骨之间。距腓后韧带可防止小腿骨向前脱位。当足过度跖屈内翻时，易损伤距腓前韧带及跟腓韧带。

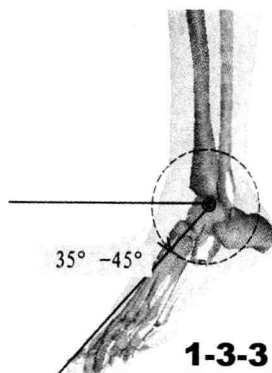
踝关节属滑车关节，可在矢状面内绕冠状轴做背屈及跖屈运动。足尖向上背屈的角度25~35度角（图1-3-2）；反之，足尖向下跖屈角度35~45度角（图1-3-3）。在跖屈时，



1-3-1

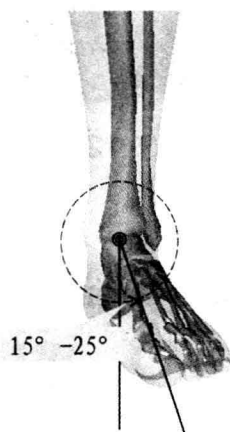


1-3-2

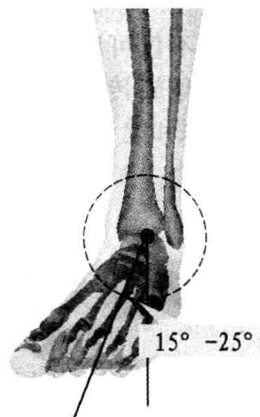


1-3-3

踝关节可做一定范围的侧方运动，内收或者外展，幅度一般在 15° ~ 25° 度角之间（图1-3-4、图1-3-5）。

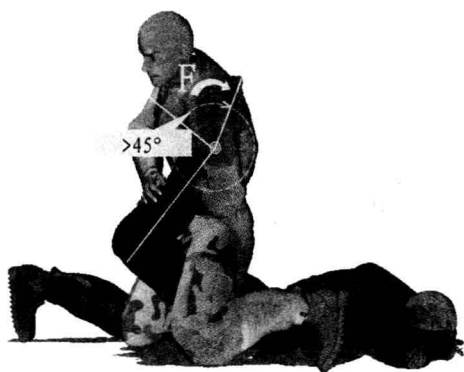


1-3-4

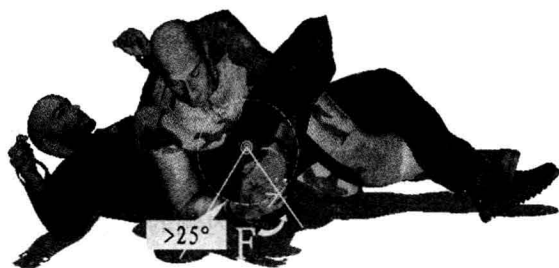


1-3-5

地面缠斗中的脚踝锁技术就是利用踝关节跖屈幅度有限这一生理特点，施展技术动作迫使其大幅度伸展，超过关节活动的临界点，而产生剧痛和创伤的（图1-3-6）。脚趾固技术则是利用其侧向活动范围极为有限的特性，施展技术动作迫使踝关节过度内收，受到超生理限度的压迫，而产生剧痛和创伤（图1-3-7）。



1-3-6



1-3-7

第二章

脚踝锁技术 (Ankle Lock)

