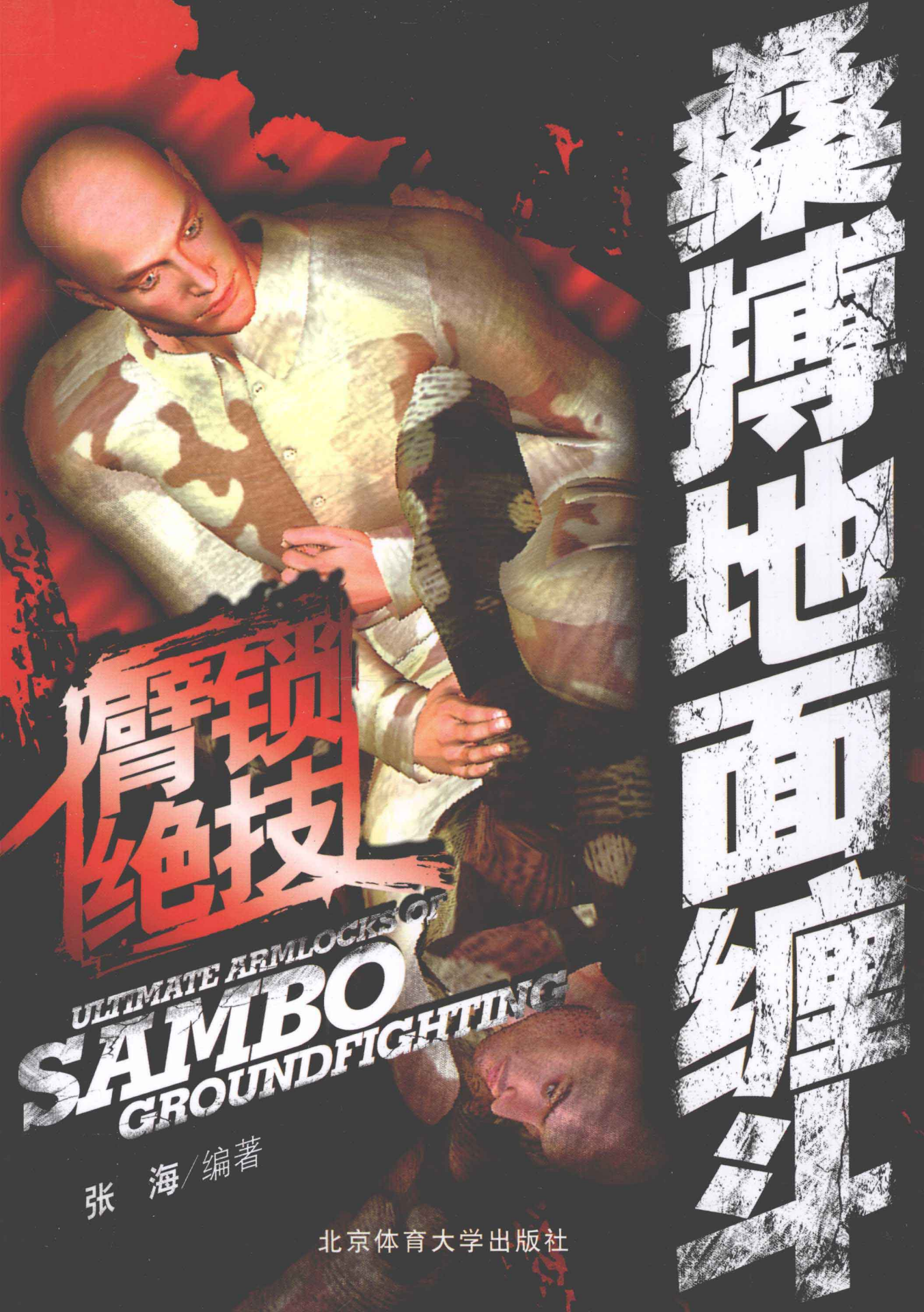




桑搏地面缠斗

臂锁绝技

ULTIMATE ARMLOCKS OF
SAMBO
GROUNDFIGHTING

张 海 / 编著

北京体育大学出版社

桑搏地面缠斗

· 臂锁绝技 ·

SANGBO DIMIANCHANDOU BISUOJUEJI

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·臂锁绝技/张海编著.
—北京:北京体育大学出版社,2012.8
ISBN 978-7-5644-1076-6

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173555号

桑搏地面缠斗·臂锁绝技

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.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 16.25

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。

其中臂锁技术动作简单，技术难度小，但其实用价值和应用效果却非常显著，这在当今欧美和日本流行的各类终极格斗大赛中，屡见不鲜。臂锁技术中的许多降服手段，适用于不同对象在各种情况下施展运用，尤其对于经常执行危险任务的特种兵、治安警察和特情人员而言，更具有现实意义，在他们的日常擒捕训练当中，也被列为主要学习科目。

桑搏的臂锁技术，内容丰富，变化莫测，相对于其它降服技术来说，是一种非常节省体力，又威力巨大的控制手段，在运用这种“以巧破千金”的技术战胜你的对手后，你的内心一定会充满自信，你一定会感谢桑搏给你带来的这份自信！

本书是《桑搏地面缠斗》丛书中的一册，共设有五章内容，结合作者个人多年来对桑搏运动研究学习的经验与体会，在对人体上肢各关节的生理构造与基本锁控原理进行有针对性地剖析后，详尽地将桑搏地面缠斗术中的直臂锁、弯臂锁、十字臂锁、肩关节锁等经典臂锁技术逐一介绍给读者。全书例举了百余则实战应用范例，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。

文化的多样性和交融性，是文化得以发展和进步的动力。当今世界，随着全球经济一体化和网络技术发展的突飞猛进，世界各地、各民族的文化加速碰撞、交流与融合，将是世界先进文化发展的必然趋势。但愿能够通过笔者的不懈努力，利用本书作为一个媒介，为中国的广大格斗爱好者，打开一扇充分了解俄罗斯桑搏运动的窗口，开阔视野，由此一睹这门神秘格斗术的真实面目，充分了解一下原汁原味的桑搏到底什么样，并希望本书能够成为广大读者认识与学习桑搏技术的锁匙，

启发思考，指导方向。

由于作者本人理论水平和实践经验有限，书中偏颇疏漏之处，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的伤害！在尝试、实践过程中，当你被对手扼绞、压制、降服，并感到身体不适时，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你的各种技术的时候，建议应该在有经验的教师指导下进行，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，滥用具有危害性的技术！

目 录



第一章 上肢关节的生理构造与锁控原理

第一节 肩关节的生理构造与基本锁控原理剖析	002
第二节 肘关节的生理构造与基本锁控原理剖析	004



第二章 直臂锁技术 (Straight Armlock)

第一节 投摔后直接实施的直臂锁	008
第二节 由骑乘姿势实施的直臂锁	019
第三节 由侧向压制实施的直臂锁	025
第四节 由袈裟固实施的直臂锁	036
第五节 被动防守时实施的直臂锁	040
第六节 突破防守后实施的直臂锁	051



第三章 十字臂锁技术 (Cross Body Armlock)

第一节 投摔后直接实施的十字臂锁	060
第二节 由骑乘姿势实施的十字臂锁	073
第三节 被动防守时实施的十字臂锁	083
第四节 突破防守后实施的十字臂锁	097



第四章 弯臂锁技术 (Bent Armlock)

第一节	投摔后直接实施的弯臂锁	111
第二节	由骑乘姿势实施的弯臂锁	136
第三节	由侧向压制实施的弯臂锁	151
第四节	由纵向压制实施的弯臂锁	171
第五节	被动防守时实施的弯臂锁	183
第六节	突破防守后实施的弯臂锁	198

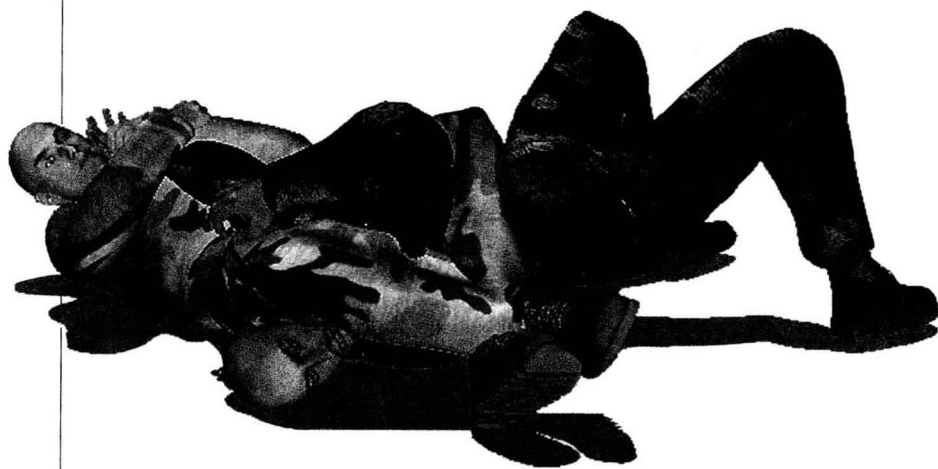


第五章 肩关节锁 (Armpit Lock)

第一节	投摔后直接实施的肩关节锁	222
第二节	由侧向压制实施的肩关节锁	229
第三节	被动防守时实施的肩关节锁	230
第四节	由封闭式防守实施的肩关节锁	243
第五节	突破防守后实施的肩关节锁	251

第一章

上肢关节的生理构造 与锁控原理



人体上肢运动链系统是人体最活跃、最灵活，运动幅度最大的运动链系统。实战中，拳头和肘臂往往是发动攻击最有威胁力的打击武器，可以给对手造成极大的伤害。因此，无论是站姿打鬥，还是地面缠斗，世界上各种格斗体系都特别强调针对上肢进行大量的擒拿控制和缠锁降服。

俄罗斯桑搏地面缠斗中，也非常注重臂锁技术的训练和运用，其降服锁控技术极为丰富、实用。在系统地学习地面缠斗臂锁技术之前，首先应该对人体上肢关节的生理构造有所了解，这是进一步理解上肢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臂锁技术打好基础，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。

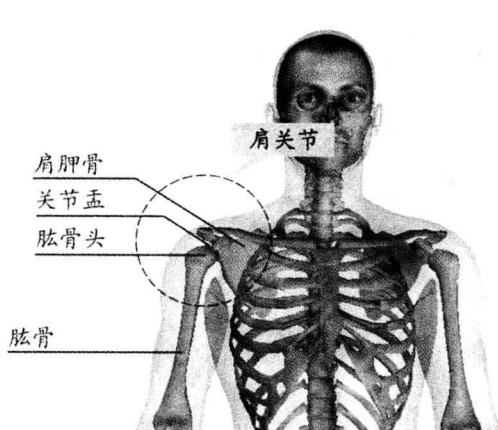
人体的上肢关节主要包括肩关节、肘关节、腕关节和掌指关节。其中针对腕关节和掌指关节的锁控技术在地面缠斗中并不多见，所以我们着重针对肩关节和肘关节的生理构造和锁控原理，详细分析介绍一下，希望能对大家随后的进阶学习有所帮助。

第一节 肩关节的生理构造与基本锁控原理剖析

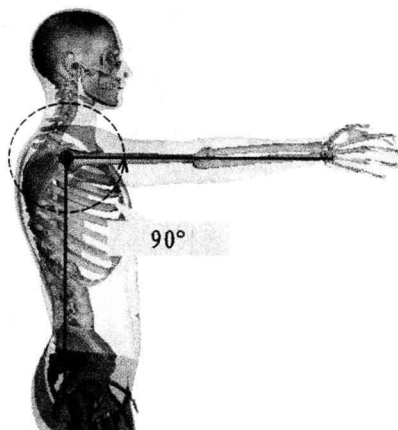
肩关节是人体上肢最大的关节，由肱骨头和肩胛骨的关节盂构成，属于球窝关节（图1-1-1）。肩关节面的大小差别明显，关节窝平浅，骨与骨之间的吻合也差，关节囊松弛，且韧带少而弱。所以肩关节是人体最灵活，但稳定性较差，最容易受伤的一个关节。

肩关节同时也是人体活动范围最大的关节，能做内收、外展、前屈、后伸及旋转等运动，肩关节的运动一般都是带动臂、肘、手同时运动。

在矢状面内绕冠状轴，上臂可做屈伸运动。前屈运动范围约90度角（图1-1-2）。后伸时，由于受到关节囊前壁与肱骨头及喙突结节的限制，运动范围较小，45~60度角（图1-1-3）。此时肩胛骨保持不动，如超过此运动范围，则肩胛骨



1-1-1

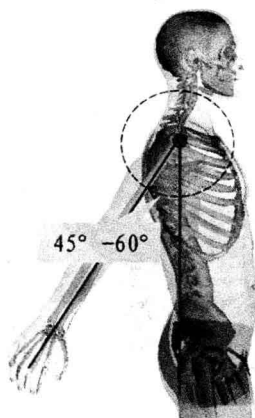


1-1-2

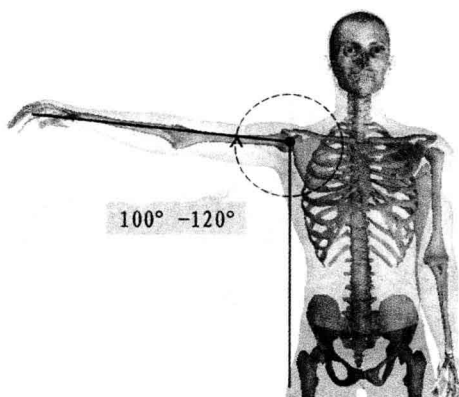
参与运动，做回旋和伸缩运动。

在冠状面内绕矢状轴，上臂可做内收与外展运动。此时肩胛骨固定，肱骨头在关节窝内做上下滑动。外展时肱骨头向下方滑动，因受肩峰阻挡，其运动范围为 100° ~ 120° 度角（图1-1-4），如果继续上抬至 180° 度角，则上肢必须转动，内收时肱骨头则滑向上方，由于受躯干的阻碍，其运动范围为 20° ~ 45° 度角（图1-1-5）。

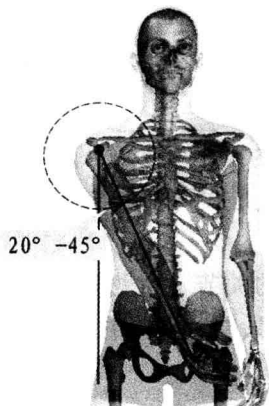
在水平面内绕垂直轴，前臂可做内旋与外旋运动。内旋时，肱骨头在关节盂内向后滑动，肱骨大结节和肱骨体向前方转动，内旋范围约为 80° ~ 120° 度角；外旋时，肱骨头在关节盂内向前滑动，肱骨大结节和肱骨体向后方转动，外旋范围约 45° 度角（图1-1-6）。当上肢垂直上举时，运动范围最小。女性的旋转运动范围一般比男性大。



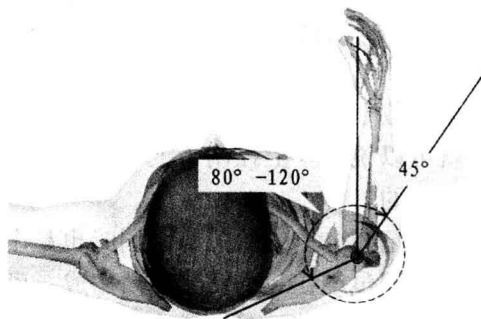
1-1-3



1-1-4



1-1-5



1-1-6

由肩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，就可以使肩关节的运动范围超出生理极限，而导致关节脱臼或者韧带撕裂。

肩关节处于人体上肢运动链的根部，整个上肢的运动是由带动臂、肘、腕、手而形成的，彼此相互支持和制约，因此在针对肩关节进行擒锁时，往往是利用上肢各相

邻关节的互为锁定效应来实施，单纯的锁控技法较少，一般是在对整条手臂进行暴力的拧转或扳动，同时控制肩关节，进而达到牵制全身的目的。

实战中，可以在迫使对手脸面朝下呈趴伏状态时，捕获其一条手臂，然后利用自己一侧手臂和腋窝部位夹持住对方大臂根部、肩胛骨外侧，向下实施压制的同时，另一手臂配合反方向搬拉其手臂前端，使其肩关节外展活动超过正常运动极限，而产生剧痛和创伤（图1-1-7）。

另外，也可以在对方趴伏状态下，捕获其一条手臂之后，屈膝以膝盖及小腿胫骨部位为力点去挤压对方大臂根部、肩胛骨外侧，同时双手搬拉其手臂腕部，令其受到超生理限度的压迫，而导致韧带撕裂或者关节脱臼（图1-1-8）。事实证明，膝盖挤压相较于用上肢来实施的肩关节锁要凶悍得多，所造成的创伤更加巨大。



1-1-7



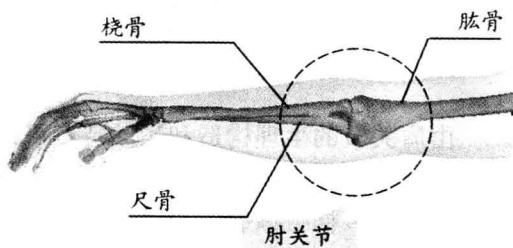
1-1-8

第二节 肘关节的生理构造与基本锁控原理剖析

肘关节位于上臂与前臂之间，是整个上肢运动链的中枢环节（图1-2-1），控制了肘部就可以说基本上控制了上肢，在实战中对对手上肢的降服有一半是通过控制肘关节来实现的。

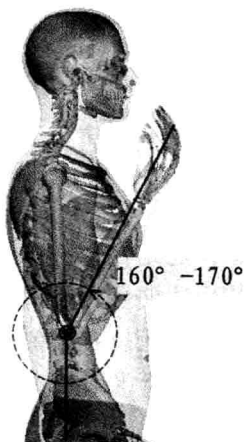
肘关节是一个复杂的关节，同时也是个比较薄弱的关节。由肱骨、桡骨、尺骨的相应部分共同包绕在一个关节囊内构成，可分为肱尺部、肱桡部和桡尺部三个部分。

肘关节的活动范围是非常有限的，其向身体内侧弯曲的范围可达160~170度角（图1-2-2），是活动幅度最大的一个方向，实战中一般不考虑这个方向的施力锁控。肘关节的外伸角度却极小，一般不超过10度角（图1-2-3），实战中常常利用这一特点，反关节施加细小的压力，即会造成肘关节脱臼、韧带拉伤或鹰嘴骨折等。地面缠斗中常

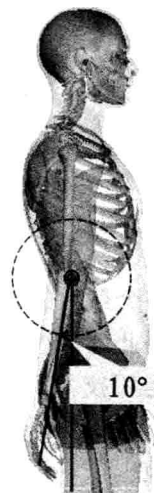


1-2-1

见的直臂锁、十字臂锁等技术（图1-2-4 ~ 图1-2-8），一般都是在借助技术动作固定住对方上体后，以躯体或者肢体的一部分作为支点，抵顶或者别压他的肘关节外侧，同时将反方向力量作用于对方小臂或手腕，目的就是迫使对方的肘关节过度伸展，而导致创伤。



1-2-2



1-2-3



1-2-4



1-2-5



1-2-6



1-2-7



1-2-8



1-2-9

肘关节还有一个最大的生理特点，它无论是在屈曲位，还是在伸直位都不能做外展和内收运动，因此地面缠斗中可以见到很多针对肘关节形成曲别控制的方法。在捕获对方手臂后，运用技术动作迫使其过度外展（图1-2-9），施技者只要稍微用力，即可达到创伤其肘关节及内外侧韧带之目的，这种技术类似于腿锁技术中的膝盖曲别，威力不可小觑。

另外还有一种针对肘关节实施的弯曲臂锁技术（图1-2-10），这种技术类似于腿锁中的弯膝盖锁，在具体实施动作之前，必须先将自己的一部分肢体置于到对方的肘窝内，仿佛插入一个楔子，然后再于两端施加压力，就像在用力捏一把钳子，由于支点的作用，最终可导致肘关节分裂。

针对肘关节实施锁控时，要特别注意的是，依据肘、肩关节的结构特点与其运动用力最薄弱的方向，选择正确的力点和支点的位置，尤为重要。



1-2-10

第二章

直臂锁技术 (Straight Armlock)





直臂锁（Straight Armlock）也就是针对对手伸直的手臂实施的锁控技术，是典型针对肘关节实施的反关节技术。

肘关节位于上臂与前臂之间，是整个上肢运动链的中枢环节，是一个即复杂又薄弱的关节。其活动范围非常有限，只能做屈伸运动，其后伸角度又极为有限，上肢主干的其它运动及肘关节的内收、外展运动，是依靠肩关节的运动来完成的。可以说，控制了肘部就连带限制了肩关节的活动，从而基本上控制了上肢。事实上，在实战中对对手实施的手臂降服技术有一半是通过擒锁肘关节来实现的。

直臂锁是一种非常节省力量，又极具实用价值的臂锁手段，在运用这种“以巧破千金”的技术战胜你的对手后，你的内心一定会充满自信，你一定会感谢桑搏给你带来的这份自信！

★ 本章共为您列举了26种直臂锁应用技法

☆ 5种投摔后直接实施的直臂锁技法

☆ 4种由骑乘姿势实施的直臂锁技法

☆ 5种由侧向压制实施的直臂锁技法

☆ 2种由袈裟固实施的直臂锁技法

☆ 6种被动防守下实施的直臂锁技法

☆ 4种突破防守后实施的直臂锁技法

第一节 投摔后直接实施的直臂锁

➔ 技法应用1

【动作说明】

双方交手，相互撕扯，我抢先用右手抓住对方左手腕部，左手自对方左肩上方穿过，抄抓其后腰、背部，抢占有利势态（图2-1-1）。随即，右腿屈膝，下蹲，身体重心后落，先后以臀、背部着地，左脚配合用力向上、向后勾挂对方裆部，左手用力拉扯对方后腰，周身协调动作，瞬间可以将对手由我身体上方掀过，使之仰摔在地（图2-1-2、图2-1-3）。对方后背触及地面一刹那，我迅速用左臂屈肘揽住对方左臂肘关节部位（图2-1-4）。身体向左侧翻转，左脚向左后方摆动，右脚向右前方摆动，右手牢牢控制住对方左臂腕部，左臂屈肘，左手顺势抓住自己右臂肘窝位置（图2-1-5）。动作不停，身体继续向左翻滚，呈趴伏状态，右手用力向下扣压对方左手手腕，左臂垫于其左肘下方，从而针对其左臂肘形成直臂锁（图2-1-6、图2-1-7）。



2-1-1



2-1-2



2-1-3



2-1-4



2-1-5

【技术要领】

本势利用“带躯返”技术撂倒对手，在投摔之前抢先用一只手由对方后背抓住其后腰腰带，用力拉扯，然后再利用后滚翻将其掀翻过去，动作要求连贯协调，一气呵成。左臂抓住对方后腰腰带后，要立即屈肘回拉，并以肘尖用力向下抵压对方后背。我随之倒地后，身体进一步地翻转滚动，要敏捷灵活。



实施直臂锁时，一定要用左小臂作为一个向上的支点抵住对方的左肘关节外侧，然后右小臂向下压制对方左小臂及腕部，才能收到预期效果。



2-1-6

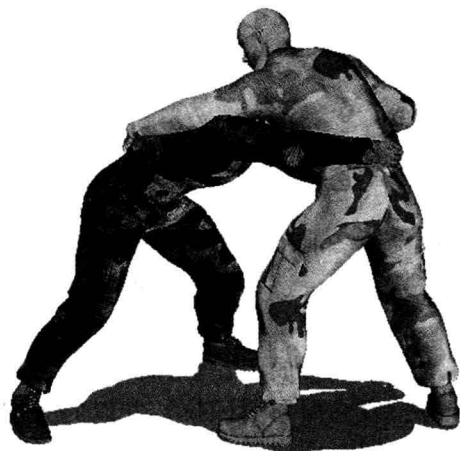


2-1-7

→ 技法应用2

【动作说明】

双方交手，相互拉扯，对方用双手搂抱上身，我用右手抓住对方左臂，用左手抄抓对方后腰或者后背（图2-1-8）。随即，左臂回收，抵住对方右大臂根部（图2-1-9）。身体重心略上提，左脚向右移动，左臂屈肘向上圈提对方右臂根部，迫使对方身体随我动作向右移动（图2-1-10）。动作不停，在拖动对方向右移动的一瞬间，身体猛然向右转动，左脚抬起，顺势扫踢对方右脚脚后跟，破坏对方重心平衡（图2-1-11）。周身动作协调，瞬间将对方撂倒在地，对方倒地刹那，我随之俯身，右手按住对方身体，左臂屈肘揽住对方右臂，将其夹持于左腋下（图2-1-12）。进一步，身体重心下沉，左腿屈膝跪地，右腿屈膝抵压于对方胸部，同时左臂屈肘以小臂桡骨为力点向上别压对方右臂肘关节，右手配合按压其右肩头，身体猛然向左拧转，



2-1-8



2-1-9