

全彩图解版

巴西柔术

从进阶到实战

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著

张磊 译



- 800多幅真人对抗照片分步图解
- 200多种站姿、地面、组合、针对性防御及反击技术与训练
- 全面促进个人技术进阶、反应与实战能力提升

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

全彩图解版

巴西柔术

从进阶到实战

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著

张磊 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

巴西柔术从进阶到实战：全彩图解版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；张磊译. —
北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-49626-3

I. ①巴… II. ①克… ②张… III. ①柔术—巴西—
图解 IV. ①G857.77-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第229316号

版权声明

Original Title: Jiu-Jitsu Training
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2006

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

巴西柔术是一项集综合格斗竞技与系统自卫于一身的武术。本书采用真人示范、分步骤图解的形式，依次对摔倒技术、地面技术、柔术组合技术、反击技术和防御技术等进阶技术的执行步骤、技术要点和训练方法进行了讲解。此外，本书提供了巴西柔术在应对不同类型、不同器械和不同角度攻击时的防御、控制和反击技术应用。不论是希望提高自身技术水平的巴西柔术爱好者，还是希望提升防身能力的普通人，都可以从本书中获益。

-
- ◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)
译 张 磊
责任编辑 刘 蕊
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：16.5 2019年5月第1版
字数：276千字 2019年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-1476号
-

定价：99.00 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：京东工商广登字 20170147 号

目录

前言	6
1 简介	7
2 动作形式	9
2.1 改变姿态	9
2.2 地面技的动作形式	10
2.3 自由动作形式	13
2.3.1 站立动作	13
2.3.2 地面动作	13
3 摔倒	14
3.1 向前摔倒	14
3.2 向后摔倒	15
3.3 站姿翻过障碍物	16
3.3.1 前翻	16
3.3.2 后翻	16
3.4 与同伴进行摔倒技术练习	16
4 地面技	18
4.1 对手俯卧时的缠抱技术	18
4.2 仰卧防御姿势中的缠抱技术	18
4.3 从仰卧位换至对手上方	19
4.4 锁固或扼颈用缠抱技术	21
4.4.1 侧卧位的缠抱技术	21
4.4.2 骑坐位的缠抱技术	22
4.4.3 交叉位的缠抱技术	23
4.4.4 当对手俯卧时的缠抱技术	24
4.4.5 仰卧且对手在两腿间时的缠抱技术（防御位）	25
5 复杂练习	28
5.1 任选一种摔跤技术与处于移动、被动状态的同伴一起练习（重复数次）	28
5.2 任选一种击打组合与处于移动、被动状态的同伴一起练习	28
6 使用三步接触法防御	29



7	组合技	31
7.1	防御技术	31
7.1.1	用手隔挡的防御技术	31
7.1.2	用脚隔挡的防御技术	40
7.1.3	用小腿隔挡的防御技术	43
7.1.3.1	向外格挡	43
7.1.3.2	向内踢击	48
7.2	击打技术	54
7.2.1	肘击技术	54
7.2.2	“手剑”技术	60
7.2.3	胫骨踢	65
7.2.4	用脚向下踢	68
7.2.5	侧踢	71
7.3	对神经点施压	76
7.4	扼颈技术	80
7.4.1	使用手臂或手的扼颈技术	80
7.4.2	使用衣物的扼颈技术	84
7.5	杠杆技术——锁固	88
7.5.1	锁腕	88
7.5.2	使用折臂锁固的移动技术	94
7.5.3	拉臂锁固	98
7.6	摔法	112
7.6.1	肩摔或肩转	112
7.6.2	大内割摔	116
7.6.3	举摔	121
7.6.4	扫髋摔和大腿摔	126
8	防御棍棒攻击	135
8.1	控制持棍的攻击手臂	135
8.2	针对棍棒攻击的反击和干扰技术	144
9	防御刀具攻击	171
9.1	控制持刀的手臂	171
9.2	训练方法	176

10	防御各类物体的攻击	177
10.1	接触类攻击.....	177
10.2	非接触类攻击.....	180
11	后续技术	184
11.1	锁固后续技术.....	184
11.2	当身技的后续技术（陷阱）.....	193
11.3	摔技的后续技术.....	203
12	反击技术	210
12.1	针对锁固的反击技术.....	210
12.2	针对摔技的反击技术.....	214
13	自由防御	218
13.1	针对熊抱的自由防御技术.....	218
13.1.1	攻击动作1：前位臂下熊抱.....	218
13.1.2	攻击动作2：前臂压臂熊抱.....	222
13.1.3	攻击动作3：侧位夹头.....	226
13.1.4	攻击动作4：前位夹头.....	229
13.1.5	攻击动作5：后位前臂扼颈.....	232
13.2	针对当身技的自由防御技术.....	236
13.2.1	攻击动作1：右拳攻击头部（右脚在前）.....	236
13.2.2	攻击动作2：右拳攻击身体中部（左脚在前）.....	240
13.2.3	攻击动作3：右手以手剑攻击颈部（左脚在前）.....	243
13.2.4	攻击动作4：前位踢击身体中部.....	247
13.2.5	攻击动作5：前位新月腿踢击身体中部.....	251
13.3	使用棍棒的自由防御.....	255
14	自由运用	261
14.1	当身技的自由运用.....	261
14.2	摔技和地面技的自由运用.....	261
参考资料	262
照片和图片		262
关于作者		263

全彩图解版

巴西柔术

从进阶到实战

[德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著

张磊 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

巴西柔术从进阶到实战：全彩图解版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；张磊译. —
北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-49626-3

I. ①巴… II. ①克… ②张… III. ①柔术—巴西—
图解 IV. ①G857.77-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第229316号

版权声明

Original Title: Jiu-Jitsu Training
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2006

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

巴西柔术是一项集综合格斗竞技与系统自卫于一身的武术。本书采用真人示范、分步骤图解的形式，依次对摔倒技术、地面技术、柔术组合技术、反击技术和防御技术等进阶技术的执行步骤、技术要点和训练方法进行了讲解。此外，本书提供了巴西柔术在应对不同类型、不同器械和不同角度攻击时的防御、控制和反击技术应用。不论是希望提高自身技术水平的巴西柔术爱好者，还是希望提升防身能力的普通人，都可以从本书中获益。

-
- ◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)
 - 译 张 磊
 - 责任编辑 刘 蕊
 - 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：16.5 2019年5月第1版
字数：276千字 2019年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-1476号
-

定价：99.00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：京东工商广登字 20170147号

目录

前言	6
1 简介	7
2 动作形式	9
2.1 改变姿态	9
2.2 地面技的动作形式	10
2.3 自由动作形式	13
2.3.1 站立动作	13
2.3.2 地面动作	13
3 摔倒	14
3.1 向前摔倒	14
3.2 向后摔倒	15
3.3 站姿翻过障碍物	16
3.3.1 前翻	16
3.3.2 后翻	16
3.4 与同伴进行摔倒技术练习	16
4 地面技	18
4.1 对手俯卧时的缠抱技术	18
4.2 仰卧防御姿势中的缠抱技术	18
4.3 从仰卧位换至对手上方	19
4.4 锁固或扼颈用缠抱技术	21
4.4.1 侧卧位的缠抱技术	21
4.4.2 骑坐位的缠抱技术	22
4.4.3 交叉位的缠抱技术	23
4.4.4 当对手俯卧时的缠抱技术	24
4.4.5 仰卧且对手在两腿间时的缠抱技术（防御位）	25
5 复杂练习	28
5.1 任选一种摔跤技术与处于移动、被动状态的同伴一起练习（重复数次）	28
5.2 任选一种击打组合与处于移动、被动状态的同伴一起练习	28
6 使用三步接触法防御	29



7	组合技	31
7.1	防御技术	31
7.1.1	用手隔挡的防御技术	31
7.1.2	用脚隔挡的防御技术	40
7.1.3	用小腿隔挡的防御技术	43
7.1.3.1	向外格挡	43
7.1.3.2	向内踢击	48
7.2	击打技术	54
7.2.1	肘击技术	54
7.2.2	“手剑”技术	60
7.2.3	胫骨踢	65
7.2.4	用脚向下踢	68
7.2.5	侧踢	71
7.3	对神经点施压	76
7.4	扼颈技术	80
7.4.1	使用手臂或手的扼颈技术	80
7.4.2	使用衣物的扼颈技术	84
7.5	杠杆技术——锁固	88
7.5.1	锁腕	88
7.5.2	使用折臂锁固的移动技术	94
7.5.3	拉臂锁固	98
7.6	摔法	112
7.6.1	肩摔或肩转	112
7.6.2	大内割摔	116
7.6.3	举摔	121
7.6.4	扫髋摔和大腿摔	126
8	防御棍棒攻击	135
8.1	控制持棍的攻击手臂	135
8.2	针对棍棒攻击的反击和干扰技术	144
9	防御刀具攻击	171
9.1	控制持刀的手臂	171
9.2	训练方法	176

10	防御各类物体的攻击	177
10.1	接触类攻击.....	177
10.2	非接触类攻击.....	180
11	后续技术	184
11.1	锁固后续技术.....	184
11.2	当身技的后续技术（陷阱）.....	193
11.3	摔技的后续技术.....	203
12	反击技术	210
12.1	针对锁固的反击技术.....	210
12.2	针对摔技的反击技术.....	214
13	自由防御	218
13.1	针对熊抱的自由防御技术.....	218
13.1.1	攻击动作1：前位臂下熊抱.....	218
13.1.2	攻击动作2：前臂压臂熊抱.....	222
13.1.3	攻击动作3：侧位夹头.....	226
13.1.4	攻击动作4：前位夹头.....	229
13.1.5	攻击动作5：后位前臂扼颈.....	232
13.2	针对当身技的自由防御技术.....	236
13.2.1	攻击动作1：右拳攻击头部（右脚在前）.....	236
13.2.2	攻击动作2：右拳攻击身体中部（左脚在前）.....	240
13.2.3	攻击动作3：右手以手剑攻击颈部（左脚在前）.....	243
13.2.4	攻击动作4：前位踢击身体中部.....	247
13.2.5	攻击动作5：前位新月腿踢击身体中部.....	251
13.3	使用棍棒的自由防御.....	255
14	自由运用	261
14.1	当身技的自由运用.....	261
14.2	摔技和地面技的自由运用.....	261
参考资料	262
照片和图片		262
关于作者		263



前言

长期以来，柔术吸收了柔道、空手道和合气道的防身技术，以及菲律宾体系（阿尼斯、卡力和埃斯克瑞玛）、巴西体系（巴西柔术、巴西式摔角）、泰国体系（泰拳）和截拳道等其他格斗术的技术。

因此，我认为，柔术是世界上较为完整的格斗术体系。柔术的防身技术适合于所有距离的防身，包括踢击、拳击、陷阱、摔跤和地面技等，而且可以应对持有凶器的袭击。

根据无限制格斗（瓦图多）的经验，不包括地面技的格斗体系一般是无效的。一位优秀的格斗者必须在所有方面都表现出色。现代术语把它叫作“交叉格斗”。柔术不仅是“交叉格斗”，它还包括了对持械攻击的防卫。

于我而言，柔术的一大好处在于它的教学质量比较好把握，与其他类型运动相比，更受人欢迎。无论在书籍中还是在互联网上，都可以找到柔术训练的大量信息。你可以任选一种搜索引擎，输入“柔术”进行搜索，你会惊讶于柔术的学习是如此容易。

衷心祝愿读者们在学习本书的过程中获得巨大的乐趣。

2005年10月写于弗兰肯塔尔
克里斯蒂安·布劳恩

1 简介

本书深入讲解动作形式。学员应能使用其学到的所有击打技术自由反击对手，并不断提高自己的技术水平。此方面的训练既包括站立技，也包括地面技。

在摔倒练习中，学员首先要突然倒地（向前和向后）。这两种倒地方式在开始时都需要一段时间适应。通过正确的初步练习，学员很快就能建立自信。摔倒技术用于学员被对手击倒或故意摔翻的情况。学员应练习倒地后的技术组合。

本书的两种固定技术和一种解脱技术拓展了学员的地面技知识。学员还将学习地面技中的扼颈和锁固技术。在其他类型的格斗运动中，格斗者也可以通过运用扼颈和锁固迫使对手投降。本书还包括“复杂练习”这一章。在这一章的所有练习中，学员必须能够一次或多次摔倒处于被动和移动状态的同伴。

本书对菲律宾格斗体系中的经典练习——“三步接触法”（又称“Hubud”）也做了详细讲解。“三步接触法”训练学员的反应动作并重点教其快速、安全地逃脱对手的控制，进入对手控制范围外的区域，而这也是自卫者最好的行动方式。

“三步接触法”也可以辅助其他技术，如锁固、摔跤和击打技术。此方法也能更好地训练防御击打的技术。在这些练习中，学员间断性地受到同伴的攻击，从而能更多地训练反应动作。

胫骨踢（低踢）是一项非常有效的柔术技术，但它最初来自泰拳体系。

类似地，本书详细讲解了学员在遇到棍棒袭击时的基本防身技术。学员将学习防御8个角度的棍棒攻击并控制住持凶器的手臂。后者展示了更具主动性的技术，比如解除对方武器等。这些将在后面的章节中讲解。除了经受了时间检验的日本格斗体系技术外，书中还包括了菲律宾武术中的阿尼斯、卡力和埃斯克瑞玛。

如果你学习过菲律宾历史，你就会知道，菲律宾人收藏的武士刀种类和数量居



世界之首。这些武士刀较长、略微弯曲且锋利，原由日本武士使用。菲律宾人仅仅凭借手杖和匕首便在战场上从日本武士手中将它们缴获。此外，曾有四位西班牙士兵在身着盔甲和使用步枪的情况下竟然被杀害。因此，了解历史，借鉴最好的防身技能是非常有益的。古老的技术不见得是错误的或不好的，只是有些技术被取代和遗忘了，但仍有很多技术与以前一样实用。

学习咏春拳或截拳道的人可能会注意到，大多数高级学员擅长在某个距离打击对手。他们的课程中把这种技术称为“陷阱”。本书的“后续技术”中对其进行了讲解，教会学员如何防御击打。笔者认为，“陷阱”是一个非常有趣的主题，在柔术练习中应给予其更多关注。在“后续技术”和“反击技术”这两章中，学员将学习更多的锁固技术。“自由防御”一章则教学员如何对抗五种不同的抱身控制。

基本标识——以下章节中，防御者用字母“D”表示，攻击者（对手）用“A”表示。

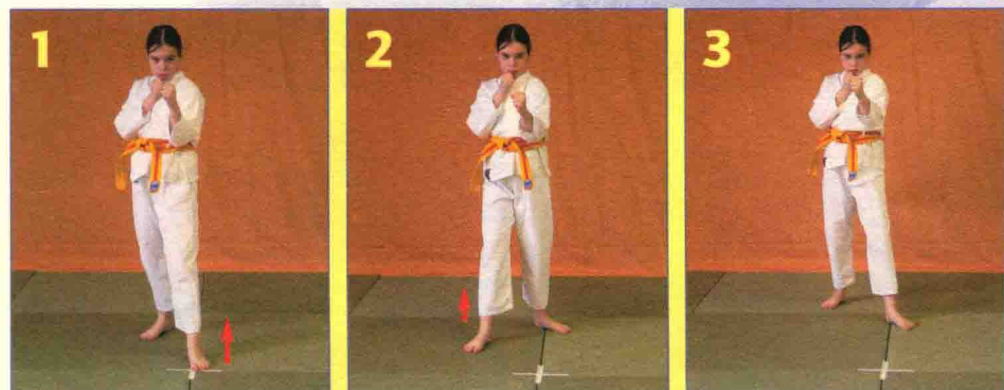
2 动作形式

2.1 改变姿态

前挪



后挪



原位换腿

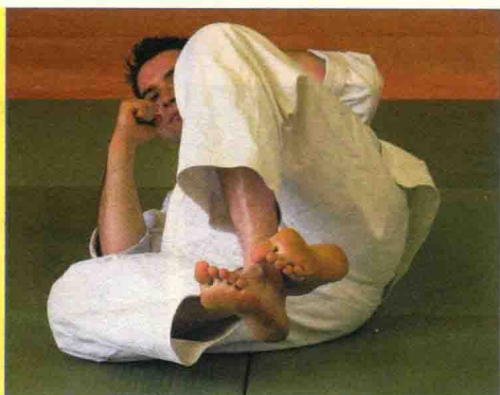
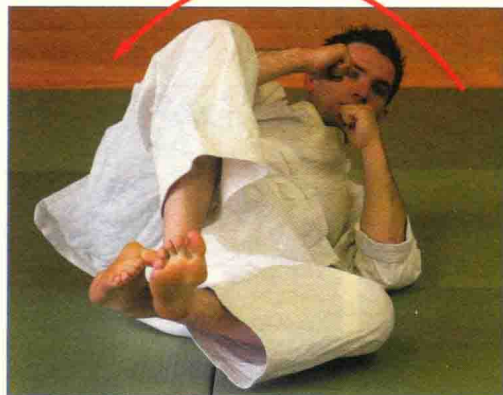




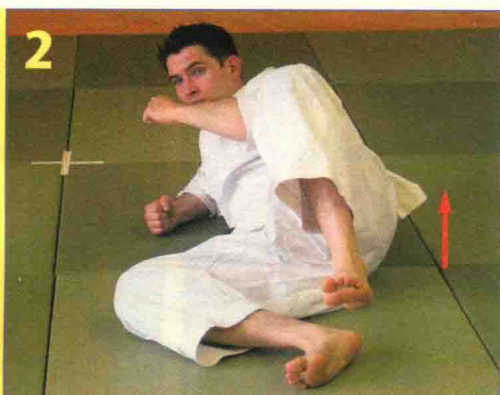
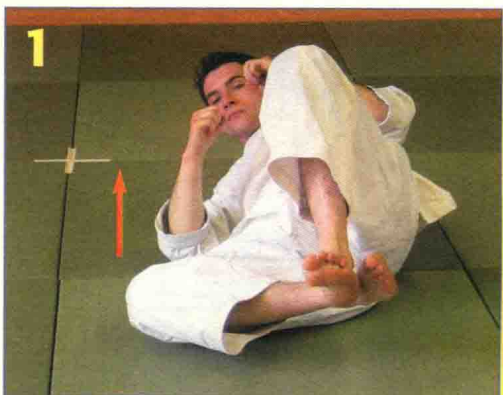
2.2 地面技的动作形式

防御姿态

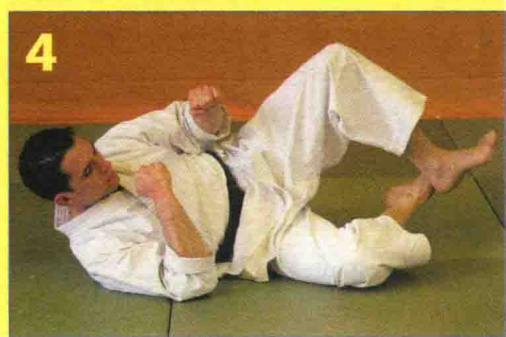
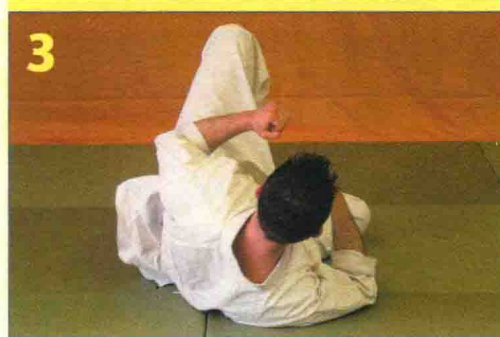
换至另一侧



地面滑移



地面转身



地面翻身

