

拳、自由搏击、职业拳击统统不是他们的对手，以至于今天人们是谈“柔”色变。当然，今天的国内武术界可能已对巴西柔术并不陌生，因为只要你懂得上网，随时可以查到有关这方面的很多资料。

在世界武坛上，巴西柔术早已是人人皆知，特别是众多巴西柔术流派中的“格雷西柔术”更是其中的佼佼者，堪称巴西柔术中的代表与形象。因为正是“格雷西柔术”家族中的名将罗伊斯·格雷西于1993年的“世界终极格斗大赛”（UFC）上击败了所有对手而获得了冠军，此后更连续三次荣获该项赛事的冠军。这可是一种集合世界上所有国家的顶尖高手进行的无限制自由搏击的赛事，这种比赛基本上可以说是没有规则，在用铁笼做成的擂台里面进行殊死搏击，当然参赛选手也没有任何护具，赤手空拳地进行浴血搏斗。只有台下的教练才有资格停止比赛，因为他有资格决定是否抛毛巾认输。能获得此种赛事的冠军，绝对称得

上是绝顶高手。巴西柔术甚至可以称为是“泰拳克星”，因为正是他们改写了泰拳无敌于天下的神话。泰拳的一双铁腿已经算是够硬了，他们竟可以将他们的“铁腿”锁到骨折或脱臼，以至于近几年都没有泰国人应战，因为泰国人也爱面子，哪愿再找晦气。

在今天，当人们还沉浸在“中国功夫狂胜泰拳”的理想与兴奋中尚未清醒过来的时候，殊不知泰拳早在多年前已成为巴西柔术的手下败将，而且败得很惨。当然，我们的有关行政部门似乎也早已看到了这一点，所以使在前两年试探性的派出了几位国内顶尖散打高手去日本参加“修斗”（SHOOTFIGHTING）比赛，这是一种近似于巴西柔术或格雷西柔术的综合性格斗功夫，不过它的对抗性与残酷性似乎却仍与巴西柔术差一大截，但尽管如此，我们的散打高手还是输给了对方，当然输并不可怕，重要的是要看到巨变将至。

目 录

前 言

第一章 巴西柔术的渊源与内涵	1
第一节 巴西柔术的祖先是中国武术	1
第二节 格雷西柔术简介	3
第三节 格雷西家族与日本柔术（柔道）的恩恩怨怨	4
第四节 巴西柔术的优点分析	6
第五节 巴西柔术的缺点分析	8
第六节 展望巴西柔术的未来	10
第七节 巴西柔术训练中的注意事项	12
第二章 巴西柔术的基本功训练	13
第一节 巴西柔术基本格斗站姿训练	13
第二节 巴西柔术基本步法训练	15
第三节 巴西柔术基本抓握方法训练	17
第四节 巴西柔术解脱抓握方法训练	19
第五节 巴西柔术中抵御对手进身方法训练	24
第三章 巴西柔术的地战专项基本功训练	26
第一节 巴西柔术倒功训练	26
第二节 巴西柔术倒地对抗动作训练	36

第四章 巴西柔术站立摔打技术训练	45
第一节 大外刈	45
第二节 背负投	59
第三节 内 股	71
第四节 大内刈	80
第五节 体 落	88
第六节 大腰(腰技)	95
第七节 膝 车	99
第八节 后 腰	104
第九节 拂 腰	109
第十节 小内刈	114
第十一节 小外刈	119
第十二节 擒臂摔	125
第十三节 朽木倒摔	132
第十四节 巴投摔	134
第十五节 舍身牵摔	139
第五章 对站立摔打技术的反攻	142
第一节 对抗大外刈摔技	142
第二节 对抗背负投摔技	148
第三节 对抗腰技摔技	152
第四节 对抗膝车摔技	155
第六章 致命绞技	156
第一节 手臂裸绞	156

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>