

不拘泥于固定的套路招式,直面拳脚攻击 搏击成解压运动新方式

本报记者 李笑莹

“

“豪情在天谁能与我争锋,青峰在手谁能一剑屠龙?中原逐鹿方显英雄本色,武林风起自当气吞山河!”伴随着气势磅礴的歌声,搏击手们走向舞台,我国具有国际影响力的电视武术搏击类节目《武林风》在许多“90后”的童年中留下了不可磨灭的回忆。

最近几年,作为一种新兴健身方式,搏击逐渐流行起来,许多普通人或是为了寻找儿时的武侠情怀,亦或是为了强身健体,开始接触、了解并学习这项运动,搏击逐渐从舞台走入了普通人的运动生活。

”



A

自由发挥,风格开放 搏击讲究实战求胜

自由搏击即站立式格斗,指一方倒地便不允许另一方击打,同时不能使用反关节技、肘等,对摔法也有一定程度的禁止,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。

“告诉搏击手基本原理,他将得出适合自身的独特技法。这就是自由搏击拳学理念的最佳概括表达。”浙江五岳龙威文体科技有限公司创始人的刘凤

森告诉记者,自己从小就喜欢武术,后来又系统地学习了跆拳道、中国式摔跤、散打和擒拿格斗,如今,他开创了自己的“搏击王国”。

自由搏击不拘泥于任何固定的套路招式,提倡在实战中根据战况临场自由发挥,风格开放,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。

B

搏击运动逐渐普及 体育课上现“搏击操”

自由搏击经过数十年的实践和取长补短,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,如今已经形成完美的理论和技战术体系以及竞赛规则办法。刘凤森介绍,由于自由搏击竞赛的商业化、职业化程度高,开放性好,因此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,同时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。

随着搏击运动的普及,中小学体育课上也逐渐出现了“搏击操”。今年5月,丽水处州中学的老师就创新体育课模

式,带领学生做起了搏击操。学生们相隔一米,在老师的带领下有序进行搏击操练习。该校体育老师陈剑苗介绍,以前的体育课基本都是先热身,再进行专项的篮球、足球等体育项目,体育课学搏击操还是头一次,学生们对于这种新颖的锻炼形式十分感兴趣。

“搏击是一种好玩而不伤害任何人的发泄法,现在人们的工作生活压力普遍较大,搏击可以帮助大家有效缓解身心负荷,加上它的动作相对简单,可以让大部分人轻松上手。”刘凤森说,搏击运动对于竞争意识的培养也有所帮助,竞争意识是现在社会各种人才必须具备的基本素质,直面拳脚的攻击与身手比试,可以说能够最为直观地培养“胜不骄、败不馁”的竞争精神。

入门搏击训练 初学者需要知道这些

本报综合报道

自由搏击因其灵活自由的搏斗风格,深受大家的喜爱。那么初学者如果想要入门搏击训练,可以练习哪些训练动作,注意哪些方面?

拉伸运动不可少

不论做什么运动,拉伸都是运动前不能缺席的。由于搏击是一项非常有活力的全身运动,如果运动前没有把筋骨活动开,那么在训练中很容易因为抽筋,或者是防御不及时导致身体受到伤害,影响训练的效果。

搏击站姿

在开始正式训练出拳之前,我们要先了解搏击的基本站姿。双脚打开与肩部同宽,后脚向后直线滑动,不要太大,双脚不动蹲下,蹲下时感受重心在正中间即可。脚部的姿势摆好后还要进行手部姿势的摆放,此时身体微微前倾,肘关节护住两边,接受双手握住大拇指要扣里,不要翘起,拳心向

里,把准备好的拳头放在脸颊两侧,护住头部。

直拳训练

直拳训练首先就要求出拳要直,并且快准狠,不要犹豫不决、拖泥带水。在先手出拳的时候,后手一定要放在脸颊侧,肘部一定要护住肋骨,肋骨挨上重重的一拳可能对人体是极大的伤害。出拳要快的同时,收拳也要迅速,否则很有可能让对手有机可乘、反败为胜。

摆拳训练及勾拳训练

摆拳训练与直拳不同,腿部并不是只是移动的,还要给出发力点。摆拳出击的时候,脚部要有一个蹬力,带动腰部转动,手肘抬起,手腕不要翻转,另一只拳护住自己,出击后快速收拳。做勾拳的时候要在原来的防御基础上,身体向出拳方向微微向下,后脚蹬地蓄力,不要犹豫,拳手微抬快速出拳,收拳迅速回到原来的动作。

腿部训练

搏击不止靠拳手,腿部也十分重要。在准备出腿之前,腰部和腿部要蓄力,先将腿平直抬起,然后腰部扭转蓄力,迅速出腿。出腿的时候要用小腿的接触面去踢。出腿收腿要快,收腿后迅速恢复到先前站姿,保持身体重心不偏移。

