



桑搏作為徒手格鬥武術，其摔投技巧與柔道相似。



綜合格鬥(MMA)中常見的十字鎖技亦是桑搏的招式之一。



桑搏港隊主教練連敬峰(中)自小學習柔道，數年前開始迷上桑搏。



俄羅斯的UFC冠軍卡比(右)自小練習桑搏。

互聯網

俄羅斯武術剛柔並重 港人學做「戰鬥民族」

話題 我們不時戲稱俄羅斯人為「戰鬥民族」，但又有沒有想過他們會如何「戰鬥」？20世紀初日俄戰爭後，戰敗的蘇聯向東方學習格鬥技術，回國後再訓練士兵，慢慢演變成桑搏及西斯特瑪(Systema)。這兩項極具特色的武術運動近年更在港發展，讓各位不用離開香港，仍能向遠東的「戰鬥民族」學習一招半式傍身。 記者/攝影：麥卓溢



Systema課堂會練習倒地、呼吸、防守，甚至互相擊打的動作。

桑搏似柔道 普京擅長

堪稱俄羅斯國技的桑搏來自俄語「самбо」一字，意思是「空手自衛術」，最初只是用以訓練士兵的搏擊技術。後來慢慢傳入民間，發展成全國性運動。俄羅斯總統普京亦是桑搏高手，曾經在國內比賽奪得冠軍，直到現時仍會練習及觀賞比賽，足見桑搏在當地的風行程度。作為徒手格鬥武術，桑搏糅合柔道及摔跤的元素，可分為運動桑搏及格鬥桑搏。前者與柔道相似，透過不同摔技、地面技及關節技的配合，務求將對方摔倒及降服得分；後者則更類似於綜合格鬥(MMA)，容許手腳攻擊，實用性極高。由於格鬥桑搏的規則與MMA相近，故有不少具桑搏根基的MMA選手都能很快適應賽事。擁有28場不敗的紀錄、來自達吉斯坦的俄羅斯UFC冠軍卡比的父親正是達吉斯坦桑搏國家隊教練，令他自小接觸桑搏，更兩度成為格鬥桑搏世界冠軍。

桑搏港隊主教練連敬峰自小學習柔道，具黑帶資格。他在幾年前開始接觸桑搏，因技術要求與柔道相若，他和一班學員很快就適應，遂持續訓練桑搏，後來更成為港隊一分子。過去兩年，連敬峰及一眾隊友到台灣及印度參與國際賽事，成功取得多面獎牌。雖然香港桑搏總會曾在2018年舉辦首屆粵港澳桑搏錦標賽，但連敬峰坦言桑搏要在香港普及有一定難度：「始終柔道較為普及，在體育館亦很難找到合規格的場地練習桑搏。」總會主席陳健浚表示正申請加入港協暨奧委會，希望未來可獲得更多資源發展這項新興運動，如發展柔道般開設興趣班，吸引更多人士認識桑搏。



俄羅斯總統普京是桑搏高手。資料圖片

桑搏柔道不大同

桑搏
服裝：桑搏上衣道袍(紅色/藍色)、色帶、短褲及桑搏鞋。
場地：直徑約為6至9米、鋪有軟墊的圓形，外圍設2.5米的緩衝帶。
賽制：一場過，比賽時間約3-5分鐘，視乎組別。
規則：將選手招式難度計分，例如將對手摔倒，會視乎對方觸地的部位給予1-4分；壓制對手10秒及20秒可分別獲2分及4分等，待比賽結束時按得分勝負。

柔道
服裝：柔道道服(白色/藍色)、腰帶及長褲。
場地：邊長約為14至16米、鋪有榻榻米的正方形，最外圍為安全區，安全區內設有以紅色標示的危險區，場地中間區域及危險區同屬比賽場區。
賽制：一場過，比賽時間4分鐘。
規則：按招式難度計分，如將對手摔倒但只有半邊身倒地，可獲「技有」，兩個「技有」等於一個「一本」，若沒有「一本」，則以「技有」數量分勝負。若成功摔倒對手使其大部份背部貼地；或壓制對方20秒，可獲「一本」，即時勝出比賽。
資料來源：國際桑搏總會及國際柔道聯盟

Systema似太極 以柔制剛

相較於桑搏，有「俄國太極」之稱的Systema就相對較為溫和。Systema Hong Kong創辦人Janik指，Systema源於俄語「Система」一字，有「系統」的意思。來自加拿大的他2005年開始學習Systema，10年前來港發展，開設香港首間Systema訓練學校。Janik解釋Systema本為俄羅斯軍隊的格鬥技巧，近年坊間有人學習當作防身術之用，全因無招無式夠簡單。Systema不要求學生死記硬背招式，只着重四大宗旨：動作、呼吸、放鬆及保持挺身，他說：「每個人都是獨特的，不能要求所有人都跟隨相同的動作，故修煉時只要按照四大宗旨，做出自然反應，讓他們建立屬於自己的一套系統，是Systema的終極目標。」不像其他武術有等級、高低之分，Janik認為Systema反而着重學生能否將四大宗旨融會貫通，即使面對危險時仍能處之泰然，同時透過訓練收減壓、放鬆之效，從而更加認識自己，是一條沒有盡頭的習武之路。

正因為夠簡單及講求個人化，令Systema可以真正做到適合男女老幼，訪問當日亦見到有小學生與成年人一同練習倒地、呼吸、防備，甚至互相擊打的動作，訓練結束後亦會輪流分享個人體會。13歲的Kayden與爸爸及表弟Marc學習Systema逾1年，本身打籃球的他認為Systema不受場地限制，走動更多更好玩；又能從中學到傍身技巧，懂得如何放鬆身體避開攻擊；Marc就認為學習Systema有助他提升力量。另一學員Jon指過往步大力雄的運動習慣令他累積傷患，有感年紀漸大，遂接觸Systema希望改善身體。他笑言初訓練時不習慣身體接觸：「一拳打別人，一個take down摔人，好多身體接觸我們都市人都不太習慣。」但隨着練習Systema多年，慢慢學會以調節呼吸及放鬆，更有效運用身體，做運動時更加得心應手。



Systema男女老幼皆宜，適合學習當作防身術之用。



加拿大人Janik(左)多年前來港發展，成立香港首間Systema訓練學校。



Systema本為俄羅斯軍隊的格鬥技巧。

互聯網