

今集《功夫傳奇 III》的兩位主持人會學習俄羅斯兩種武術，自幼習武的李嘉，體驗西斯特瑪 (Systema) 難以言傳的以柔制剛；柔道教練張文翔則與桑搏 (Sambo) 高手在比賽場上過招。

## 《功夫傳奇 III》第2集 體驗古今俄國武術

撰文：方晴



▲桑搏是源於日本柔道，再糅合俄羅斯不同民族摔跤技巧演變而成的搏擊運動。圖為張文翔（紅衣）學習桑搏中的「地戰」技巧。

▶李嘉在西斯特瑪的訓練中，摸索如何放鬆身體作動力引導，以做到單靠兩手着地，雙腳可在牆壁上自如地行走。



西 斯特瑪源自 10 世紀，最初用在軍事上，蘇聯禁民間習武，但軍方採納最實用的以訓練精銳部隊，直至蘇聯解體後，它再次廣泛流傳。出發前，李嘉先在香港的西斯特瑪分館參與研習班，其教學方法跟中國武術大相逕庭。俄羅斯的師傅所教，呼吸、放鬆是重點，如出拳攻擊時放鬆手和身體、只握緊手腕；握拳猶如握蒼蠅，收放有度。至於防守時，師傅說的「想像自己是氣球，被打時呼氣」，一樣以放鬆為大前提，化解來者的勁道；此外，移動也是重點。而當李嘉愈緊張，感覺到的震盪、痛楚則愈大，後來他明白到西斯特瑪的其中一個要點，就是克服恐懼。

李嘉去到莫斯科求教於師傅里亞布科，對方自幼跟隨史太林的一位近身保鏢學武，15 歲加入軍方特種部隊，蘇聯解體後，他和門生創立西斯特瑪。里亞布科先示範幾種兵器的用法，更厲害的是，他赤手空拳去抵擋武器的襲擊，這種徒手搏擊法的心得，也是放鬆，後來他透過特別的方式，調整李嘉的心理狀態。此外，李嘉又在其他教練的示範下，感覺到當一個人在受到鎖喉攻擊時，身體變得如魷魚般柔軟，然後再反擊。不過練習西斯特瑪難以言喻，李嘉明白到箇中關鍵：「它必須用自己的方法去摸索。」當他

在幾天的訓練後，發現其中「力量不斷轉移」、「以柔制剛」的關鍵像太極。最後，李嘉又去到新切爾卡斯克，尋找西斯特瑪的源頭，並在當地一間軍事學校裏，見到這種集合多個民族風格的武術，成為一種好好被保存的文化，傳授給下一代。

### 全開放式打法

另一邊廂，柔道教練張文翔將學習桑搏。桑搏即是徒手防衛術，上世紀初，俄國人奧謝普科夫由日本講道館把柔道帶回國家，以此為基礎再發展成防衛術；20 年代，軍方將之和眾多中西武術集合，至 1938 年有人完善所有技術及規則，桑搏這種格鬥運動



▶李嘉及張文翔考察「戰鬥桑搏」的訓練，學員正在練習如何在對手落地後發動攻擊。



◀李嘉（中）與香港西斯特瑪教練陸宇希（右）在俄羅斯新切爾卡斯克的軍事學校裏，學習哥薩克軍刀。

才正式面世，並且非常普及。

跟柔道比較，桑搏的賽規較少，是一種包含拳腳、摔撻、地戰、近乎 MMA 的搏擊運動，張文翔有點不習慣全開放式打法。他先在莫斯科的體育學校「Sambo-70」，跟 15、16 歲的學生學 Sport Sambo，掌握摔撻和地戰的訓練，熱身時強化頸、腰，注重柔軟度。地戰方面，關鍵之一是關節技，學生們技巧純熟，見針插孔地把對方鎖緊。至於可以取分的摔技，張文翔的體驗是：「像集合了東方的摔交、柔道和西方的摔角。」他之後有機會和莫斯科的頂級運動員，操練和比試「戰鬥桑搏」（Combat Sambo），其訓練內容很全面，包括拳法、腿法的攻防、拳進入摔、站立進入地戰、關節技等動作。由於此運動有一定危險性，因此在當地只准許 16 歲以上人士才可學習。最後，張文翔更和贏過全莫斯科戰鬥桑搏冠軍的薩胡遞諾夫上擂台比試！

Info  
《功夫傳奇 III 之決戰邊疆第 2 集：俄國戰武》

播映日期：12 月 28 日

播映時間：7：30 pm - 8：30 pm

播映頻道：無綫翡翠台 / 港台網站 tv.rthk.hk 直播及重溫