
巴西柔术剪刀腿到底怎么用？实战中的三种启动方式和常见误区

巴西柔术里的剪刀腿，很多人在视频里见过，但上手一用就发现根本不是那么回事。很多人练了好几年，这个动作在实战中依然成功率低得可怜。其实问题不在于你力量不够，而是你对发力时机和对方重心变化的判断出了问题。

剪刀腿不是“剪”，而是“推拉”配合

先纠正一个最常见的错误理解。巴西柔术的剪刀腿，学名叫Scissor Sweep，中文直译成剪刀腿，但你要真是真把它当剪刀去夹对手的腿，那就错了。动作的核心根本不是两条腿发力夹，而是通过一条腿卡住对方的支撑点，另一条腿配合手臂的推拉，让对手失去平衡后侧向倒地。

正确的做法是这样：你在封闭式防守里，先控制好对方的一只手，然后打开防守，把同侧腿的膝盖顶在对方腋下位置。另一条腿绕过对方身体，用小腿或者膝盖窝卡住他另一侧的大腿或腰部。这时候你做的第一个动作不是用力夹，而是把对方往你卡住的方向拉，让他重心越过那条卡住的腿。

三个常见的启动时机，错过一个成功率都打折

很多初学者一到实战就乱用剪刀腿，结果被对手压得死死的。其实剪刀腿能不能成，关键看你选在什么时机启动。

第一个时机是对手重心压得很低，试图用胸部压你的时候。这时候他上半身前倾，重心在前面，你只要在他前倾的瞬间把卡腿的位置放好，然后往侧边一拉，他自己重心就倒了。

第二个时机是对手试图站起来破你的封闭防守。他刚把屁股抬起来、膝盖还没完全伸直的时候，是你剪刀腿最好的机会。因为这时候他的支撑点只有一条腿，另一条腿还没发力，你只要卡住他还在发力那条腿，他就很容易侧翻。

第三个时机是你先做其他的扫技或者威胁，比如先做一个肩锁或者三角绞的假动作，对方为了防你会调整重心。这个重心调整的瞬间，就是剪刀腿的窗口。

剪刀腿和德拉走你腿的核心区别

很多人搞混这两种技术，因为看起来都是从封闭式防守里用腿去破坏对方平衡。核心区别在于控制点和发力方向完全不同。

剪刀腿是你用一条腿卡住对方身体，另一条腿作为杠杆去推，对手倒地的方向是你卡住那一侧的侧向。而德拉走你腿是你用一只脚勾住对方的一条腿，然后往你身体方向拉，让他往你正前方摔。一个是侧倒，一个是前倒，这是最明显的区分。

另外，剪刀腿对你的胯部柔韧性要求没那么高，但要求你能在防守里快速转换姿势。德拉走你腿对脚踝和小腿的力量要求更高，而且你需要在对方还没站稳的时候就做出动作。

练剪刀腿最容易踩的几个坑

第一个坑是两条腿同时发力夹。这样做的结果是你自己先把自己锁死了，对方稍微一压你腹部你就完

全动不了。正确做法是一条腿固定，另一条腿作为杠杆主动发力。

第二个坑是放手太快。很多人剪刀腿一做，另一只控制对方袖口或者领口的手就松了。对方只要还有一只手自由，他就能在你做动作的过程中用那只手撑地，重新找回平衡。你要等到对方身体完全失去支撑，肩膀快要碰到垫子的时候再松手。

第三个坑是忽略了对方的手臂的支撑。如果你剪刀腿的方向是正确的，但对方用那只自由手撑地了，你的动作就会失败。这时候你可以改做一个叫做“剪刀腿变十字固”的连招，直接顺着对方撑地那只手去固定肘关节。

训练建议和日常注意事项

平时练剪刀腿，别光对着空气做。最好找个体重比你稍微轻一点的搭档，先让他配合着让你感受重心变化。等到你找到那种“一拉就倒”的感觉之后，再慢慢增加阻力。

还有一点，剪刀腿对大腿内侧的压力很大，尤其是卡腿的位置很容易被对方的膝盖顶到。训练前记得充分拉伸大腿内侧和髋关节的肌肉群，不然第二天走路都费劲。

实战里别总想着用剪刀腿，尤其是在双方都出汗很多的时候，你的小腿很容易滑。这时候改用带勾脚的动作或者直接转入下位防守会更实际。

问：剪刀腿适合体重小的人用吗？

适合。它靠的是杠杆原理和重心破坏，不是靠蛮力。只要你卡对了位置，对方体重大反而更容易被带动。

问：对方站得很直的时候能用剪刀腿吗？

不建议。对方重心高、支撑面广的时候做剪刀腿，你会发现自己完全拉不动。这时候更适合用蝴蝶扫或者德拉走你腿。

问：剪刀腿做了但对手没倒怎么办？

别死扛。如果做了一半发现推不动，立刻转入防守或者换成其他扫技，比如直接改成肩锁或者三角绞的威胁，不要停在半空中让对方反压。