



夜

上海

穿上铠甲 来场决斗

◆ 李元春

行有迹

万狮堂全甲格斗
地址：上海宝山区
江杨南路 485 号三邻
桥体育文化园 7 号
楼 101 室

新民晚报
19
2020 年
9 月 17 日
星期四

悦动

味道
买手
影音
流连
潮店
格调



新民夜上海
越夜越精彩
八小时
之外，大好休
闲时光，兜兜
逛逛、看戏听
歌、运动健身、
血拼美食。引
领时尚，廓清
风气，更多精彩，尽在新民
夜上海！
视觉设计：吴云阳
本版编辑：吕剑波

意无涯

现场观看全甲格斗表演，很容易让人肾上腺素飙升，那场围栏里的“战斗”，是爱好，是无畏，是热血……这是一项让人看了就容易爱上的运动。

许多体育运动，都可以强身健体，磨练意志，塑造品格……但说到培养团队精神，全甲格斗运动可以说是其中佼佼者。试想一下，在“战场”上，面对刀剑盾斧，队友都会把“生死”托付给彼此，一荣俱荣，一损俱损，只有大家无私配合并且每个人勇于承担，充分信任，各司其职，攻守得当，整个团队才有“生存”的机会，这是一种多么磨练身心、升华人性的运动。

胜利属于无畏者。刀光剑影之间，铁甲对撞之时，只有克服恐惧，只有相信队友，才能笑到最后，这种切身领悟，不是每个运动都能拥有。所以，手执剑盾，披甲上阵，踏上战场，来体验一场属于男人的战斗吧。你不是一个人在战斗，你一定能战胜自我！

身披铠甲，手执剑盾，在一个木围栏里，进行一场古代士兵一样的对战……此情此景，看上去似乎有些“穿越”，但这并非是电影拍摄现场，而是上海全甲格斗爱好者的一场日常训练。

全甲格斗，近几年才在世界上兴起的一项仿古竞技运动，而上海也成了这项运动登陆中国的前沿阵地，位于宝山三邻桥体育园内的万狮堂全甲格斗俱乐部，更是有过代表中国出战世界大赛的辉煌。

安全的微众运动

无论在东方还是西方，铠甲是冷兵器时代军人的标准装备，虽然如今早已退出历史舞台，但“甲冑情节”在许多人心目中依旧存在。身穿铠甲的武士，在电影、游戏、漫画等各种流行文化中经常出现。大概七八年前，在欧洲出现了一种基于欧洲传统武术的仿古竞技运动：全甲格斗，而最近三四年，这项运动也在中国生根发芽。

陆奇，绰号“磐石王”，他体格健壮，一身腱子肉，看上去就像一位健身教练或举重运动员。其实陆奇的职业是幼儿园教师，他也是中国全甲格斗推广人、IMCF（国际全甲格斗协会）中国区负责人。“全甲格斗，是属于安全再扮演运动，致力于通过安全且尽量贴近真实情况的对抗实践，复原已经失传的决斗武术、战争武术，提供一个能够让人亲身感受、当面了解历史武术的平台。”陆奇介绍，“这项运动先在欧洲兴起，现在从普及率来讲，在中国还属于‘微众’运动，全国大概也有一百来人在玩吧，连小众运动都算不上。”

陆奇说，全甲格斗的规则非常独特，选手只能身着 13 世纪到 17 世纪、有历史依据经过考证审核的甲冑参赛，铠甲的防护性必须达到比赛标准，并且可根据实际需求增加护具配件。虽然比赛使用的兵器不开刃且限制重量，但真到了赛场上，选手都是全力相搏，因此安全性成为了首要标准，选手只能穿上抗重击性能较强的全身板甲，从头到脚甚至面部都

有甲冑防护。“全甲格斗有一对一的个人赛，也有 5 对 5、10 对 10、16 对 16 等团体赛。团战以将对手击倒为目标，除了双脚之外身体任何部位触地就算出局。个人决斗一般是以积分取胜，类似于拳击的计点制，当然也有把对手 KO 获胜的。”

身穿铁甲，比赛还可以使用刀、剑、斧等冷兵器，看起来似乎有些危险。但是陆奇说，在良好的防护和规则保护下，全甲格斗比赛中虽然经常有人受伤，但这么多年还没有发生过一起死亡事故，是一项非常安全的运动。

人人都有武侠梦

“许多男孩子心中都有个武侠梦，或者是将军梦、骑士梦，我也不例外。我一直向往的就是像一位将军一样身披铠甲，手执冷兵器，在战场上大展身手。”陆奇说，是全甲格斗让他找到了把梦想变成现实的机会，“现在你不可能拿上一把剑，仗剑走天涯，但是全甲格斗这项运动，让我的梦想基本实现了。”

“我是幼儿园老师，真的感觉现在孩子都是襁褓里的花朵，家长都很宝贝，这我都能理解。不过我们可以宝贝孩子的肉体，但是要强化他们的精神，所以我也在幼儿园让孩子们体验全甲格斗的简化版，希望会潜移默化带给他们那种

克服困难的精神。”陆奇说。

现代全甲格斗运动虽然属于“舶来品”，但中国的传统军事、武术、武器装备等文化，历史内涵远比这项运动博大精深。所以目前陆奇和他的团队以及一些志同道合的朋友，也在思考如何将这一舶来运动本土化，最终形成有中国特色的历史武术运动。

“这几年，我们一直参加国外的赛事，现在也想搞自己的赛事。”陆奇说，9 月 19 日晚，一场名为“铠·斗·将”的全甲格斗表演赛将在三邻桥体育文化园的 9A 运动餐吧举行。“一方面，我们是为了推广全甲格斗，另外很重要的方面，是我们也想把中国的铠甲文化也推广一下，希望让自己的铠甲和武备文化也可以走向世界。”

陆奇说，全甲格斗在国内还刚兴起，参与这项运动的人还不多，推广也是个漫长的过程，现在以从事这项运动来谋生还不现实，参与者都是来自各行各业，凭借对中国古代军事和武备文化的热爱而坚持。“现在我们万狮堂有二十五六个人，其中十五六个是有自己专属铠甲的，没有铠甲的人我们可以借给他们，现阶段只要大家能坚持下去，后面我们再想生存问题。”

练门道

全甲格斗注意事项

- 1、对练时注意安全，使用刀剑等武器严禁有刺击动作，初学者宜用尼龙、海绵武器对练。
- 2、对练时武器不要太重，在有刀剑对抗动作时，要在教练指导下完成。
- 3、进行对抗训练或比赛时，可以倚靠围栏，但禁止用手臂去抓抱围栏。
- 4、着甲使用武器对练时，当对手身体弯曲到一定程度时，禁止击打对手背部脊椎部分。
- 5、全甲格斗是一项高负荷运动，铠甲重量一般都有几十公斤重，不可每天都着甲训练，否则会损伤膝盖，一周一次为宜。

