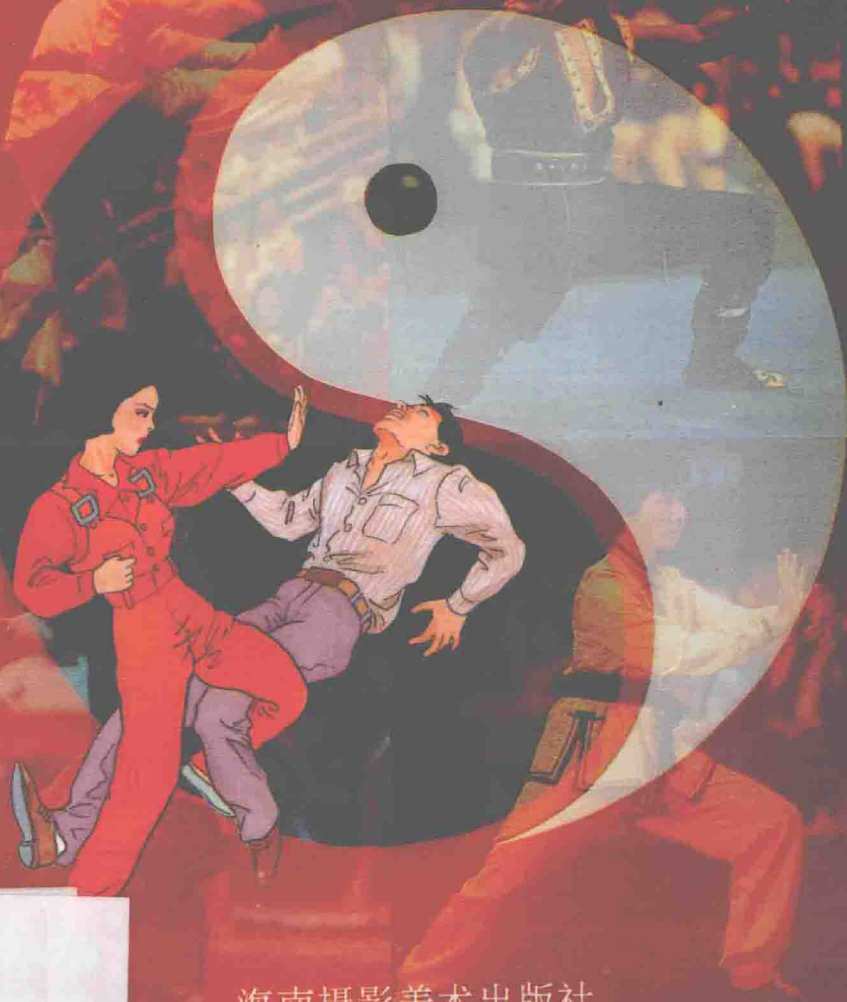


女子克敌防身术



海南摄影美术出版社

(琼)新登字 02 号

责任编辑:吴敬群

封面设计:陈光海

女子克敌防身术

杨永青

海南摄影美术出版社出版发行
(海口市沿江三东路大龙别墅 A—11)

海南大学激光排印厂制版

北海日报印刷厂

开本:787×1092 毫米 1/32 印张 5

1995 年 12 月第一版 1995 年 12 月第一次印刷

印数:1—30000

ISBN7—80571—179—8/G · 176 定价:5.80 元

编者的话

女人，在过去的漫长岁月中，一直是柔弱的代名词。中国的女性，更是被深锁在“三从四德”的牢笼中，所谓“三寸金莲”、“笑不露齿、行不露足”，便是妇女的行为规范。

现代社会，女人早已走出闺房，进入社会，她们和男人一起，共同担负着创造美好生活的神圣职责。特别是今天，市场经济的广阔舞台让众多的女性独自拼搏，尽显风流。但是，由于女人特殊的生理、心理结构，她们在领略精采纷呈的大世界的同时，要比男人面对更多的骚扰、侵害、威胁和邪恶。因此，女人不仅要有自尊自重的节操，更要有保护自己的本领。正是为了送给姐妹们一把“防身利剑”，我们编辑出版了这本《女子克敌防身术》。

这本书汇集了中国传统武术中的防身功夫，招招凌厉，式式高超，再配上形象、详尽的图解，让你一看就懂，一学就会。这本书一定会得到你的青睐，因为它不是教你几套打架的招数，而是在强身健体的基础上做到防身有术。女性朋友们，你有只身拼搏的勇气，你有开拓事业的才能，更兼有保护自己的真功夫，那真可以潇洒走一回了！

目 录

一、基本功的训练	1
肩臂的训练	1
1. 压肩	1
2. 单臂轮转	2
3. 双臂轮转	3
4. 跨步转拍	5
腿功的训练	7
1. 压腿	7
(一) 正压腿	7
(二) 侧压腿	8
(三) 后压腿	8
(四) 跨步压腿	9
2. 拉腿	9
(一) 正拉腿	9
(二) 侧拉腿	10
(三) 后拉腿	10
3. 一字劈腿	11
(一) 直叉	11
(二) 横叉	12
4. 踢腿	12
正踢腿	12
斜踢腿	13

侧踢腿	14
外摆腿	14
里扣腿	15
弹腿	16
踹腿	16
侧踹腿	17
5. 蹬踢腿	18
6. 正蹬踢腿	19
7. 后蹬腿	19
8. 扫堂腿	20
(一)前扫堂	20
(二)后扫堂	22
腰部训练	24
1. 俯腰	24
2. 弯腰	25
3. 扭腰	25
步法练习	26
1. 前进步	27
2. 后退步	27
3. 左移步	28
4. 右移步	29
5. 垫步	30
6. 跨步	30
7. 并步	31
8. 跃步	32

9. 撤步	32
拳法练习	33
1. 左冲拳	33
2. 右冲拳	33
3. 左捆拳	34
4. 右捆拳	34
5. 弹拳	35
6. 上勾拳	35
7. 下勾拳	36
8. 左勾拳	37
9. 右勾拳	37
掌法练习	38
1. 左插掌	38
2. 右插掌	38
3. 左弹掌	38
4. 右弹掌	38
5. 横削掌	39
肘法练习	40
1. 正肘击	40
2. 左平肘击	40
3. 右平肘	40
4. 上肘击	41
5. 沉肘	42
膝法练习	43
1. 上顶膝	43

2. 右侧膝	43
3. 左侧膝	44
二、锁喉、抓肩解脱术	45
1. 单手锁喉的解脱术	45
2. 双手锁喉的解脱术	46
3. 睡式双手锁喉的解脱术	47
4. 睡式两手扼喉的解脱术	48
5. 身后扼喉的解脱术	49
6. 身后锁喉的解脱术	50
7. 抓肩拧臂的反抓术	52
8. 抓肩扳臂的踢端术	53
9. 抓肩、击颞、膝顶的解脱术	55
10. 抓肩、压臂、砍喉、顶膝的摔拽术	55
11. 身后抓肩、扳臂、压肘的解脱术	57
12. 身后双肩被抓的解脱术	58
13. 坐着被抓肩的解脱术	58
14. 坐时被单手抓肩的解脱术	60
15. 坐着被抱肩的解脱术	60
16. 坐着被流氓摸胸调戏时的解脱术	62
三、胸、腰被抓的解脱术	64
1. 扣手解脱术	64
2. 左手抓胸襟的解脱术	65
3. 单手抓胸襟的擒拿术	66
4. 单手抓胸的踢端术	68
5. 单手抓胸的反击术	69

6. 右手抱肩左手抓胸的反击术	70
7. 双手抓胸的解脱术	72
8. 身后衣领被抓的解脱术	73
9. 身后腰部被抓的解脱术	75
10. 摸裆的反击术	76
四、被搂抱与防刺的解脱术	77
搂抱的解脱术	77
1. 正面抱住的解脱术	77
2. 抓手抱的解脱术	79
3. 背后环抱的解脱术	82
防刺的解脱术	88
1. 防刺扳臂擒拿	88
2. 防刺推肘擒拿	89
3. 防刺顶腿撞腰擒拿	91
4. 防刺锁喉擒拿	92
5. 防刺踹膝擒拿	93
6. 防刺拧臂擒拿	94
7. 防刺挟颈下摔	97
8. 防刺抓喉擒拿	98
9. 防刺踢裆	100
10. 防刺后击腿	101
11. 防上刺背摔	101
12. 防刺切喉	102
13. 防刺扭臂擒拿	104
14. 防刺闪腰踢腹	105

15. 防刺推肘锁喉	107
16. 防刺踹膝	108
17. 抓腕踹膝扭摔	110
18. 抬腕防刺正踢	111
五、各种侵袭破解法	113
1. 冲拳破解法	113
2. 劈拳破解法	116
3. 捆拳破解法	119
4. 上钩拳破解法	124
5. 抓头破解法	128
6. 辫子被抓破解法	129
7. 抓手破解法	132
8. 拉手绊脚破解法	134
9. 用掌掴面破解法	136
10. 顶肘破解法	142
11. 撞腹破解法	147
12. 撞头破解法	149

一 基本功的训练

许多武术运动员经过长期的训练,总结出一整套由浅入深、完整的基本功的理论和动作,学员通过基本功的训练,使身体的肩臂、腰腿各部位及弹跳步法等都得到较全面的锻炼。

只有经常地、刻苦地锻炼,才能增强身体各关节部位的灵活性和柔韧性,由此提高肌肉的控制力及肌肉的弹性,这是每一位习武者必须具备的身体素质。

肩臂的训练

锻炼肩臂主要是增强肩关节韧带的柔韧性,加大肩关节的活动范围和臂部的坚实有力,训练内容:压肩、绕转、抡臂。

1. 压 肩

面对横木站立,距横木约 60 公分,两脚左右分开与肩同宽,然后两手抓住横木,上身向前俯,挺胸、塌腰、收髋,做压肩动作(图 1)。压肩时如果觉得重量不够,可以让一人骑坐在你的背上,给以助力,也可以两人对面站立,互相扶按肩部,做前屈的压肩动作(图 2)。

▲要领：臂、腿要伸直，力点集中在肩部。增加重量时应由小到大。

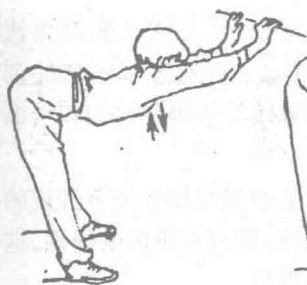


图 1

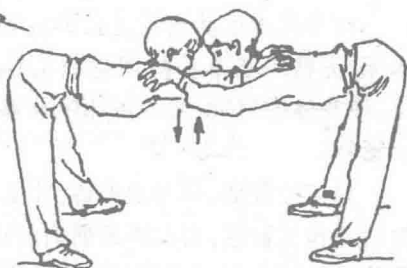


图 2

2. 单臂轮转

以左弓步站立，左手按在左膝上（或两脚开立，左手叉腰，右臂贴于体侧，然后右臂由上向后、向下、向前旋转，该动作为向后轮转（图 3 之 A、B、C）。右臂由上向前、向下、向后轮转，该动作为向前绕转。做左臂轮转时，换右弓步站立。

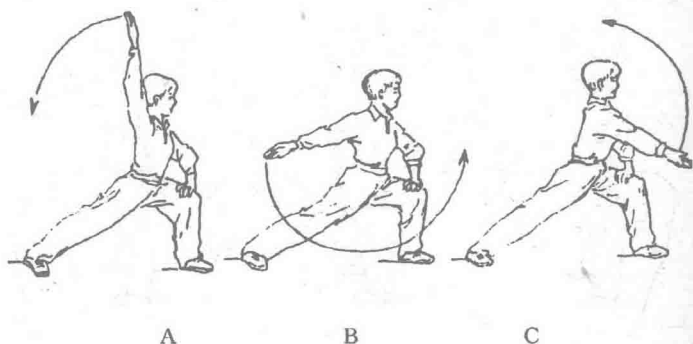


图 3

▲要领：臂要直，肩放松，划立圆，逐渐加快转速。

轮转的方向以动作开始时的位置为准，如开始时向后运动即为向后轮转，如向前运动即为向前轮转。

3. 双臂轮转

两脚开立，与肩同宽，两臂贴于体侧。

前后轮转方法：左臂由下向前、向上、向后做向前轮转；右臂由上向后、向下、向前做向后绕转。接着再做反方向的绕转(图 4 之 A、B、C)。

左右绕转方法：左右两臂同时向右、向上、向左、向下划立圆绕转(图 5 之 A、B)，接着再反方向划立圆绕转。

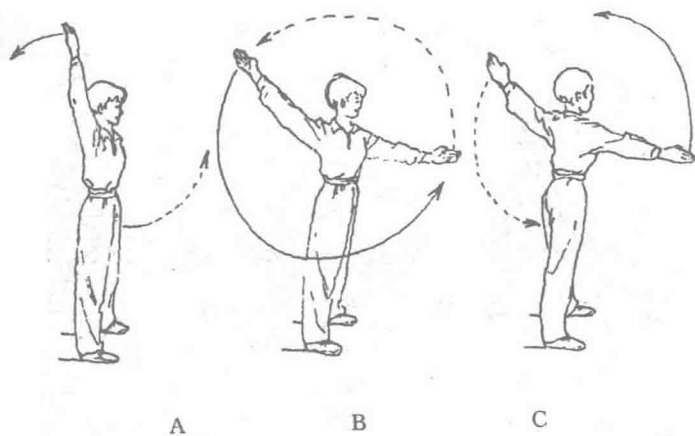


图 4

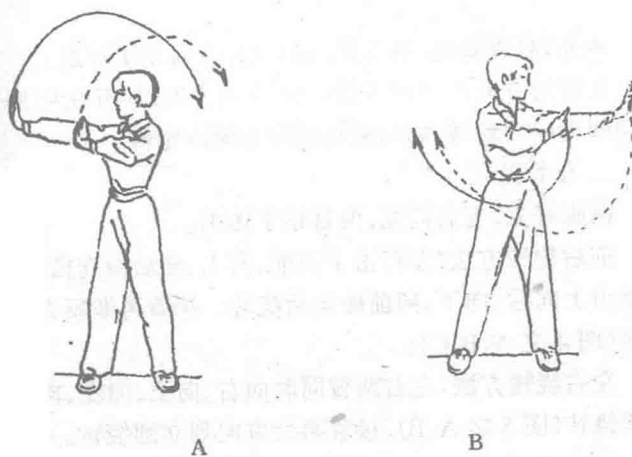


图 5

交叉绕转方法:两臂直臂上举,左臂向前、向下、向后,右臂向后、向下、向前,同时于身侧划立圆轮转(图6之A、B、C)。练习时可左右交替进行。



图6

4. 跨步转拍

两脚开立,略宽于肩,两臂贴于体侧,然后左脚向左边迈出一步成左弓步,上体随之左转。同时右臂向左前下方伸出,左掌手心向里;掌指向下,插于右臂肘关节处(图7A)。上转不停,上体右转成右弓步,同时右臂直臂由左向上、向右抡臂划弧至右上方,左掌下落至左下方(图7B)。上旋不停,上体右后转,同时右臂直臂向下、向后转臂划弧至后下方,左臂直臂向上、向前转臂划弧至前上方(图7C)。上旋不停,上体右转成右跨步,同时右臂直臂向上、向右、向

下旋臂划弧至右腿内侧拍地；左臂向下、向左转臂划弧停于左上方(图 7D)。训练时可左右交替进行。

右跨步转臂动作，称右跨步转拍；左跨步转臂动作，称左跨步转拍。

▲要领：向上转臂时要贴近耳；向下转臂时要贴近腿。右跨步转拍时，眼随右手；左跨步转拍时，眼随左手。

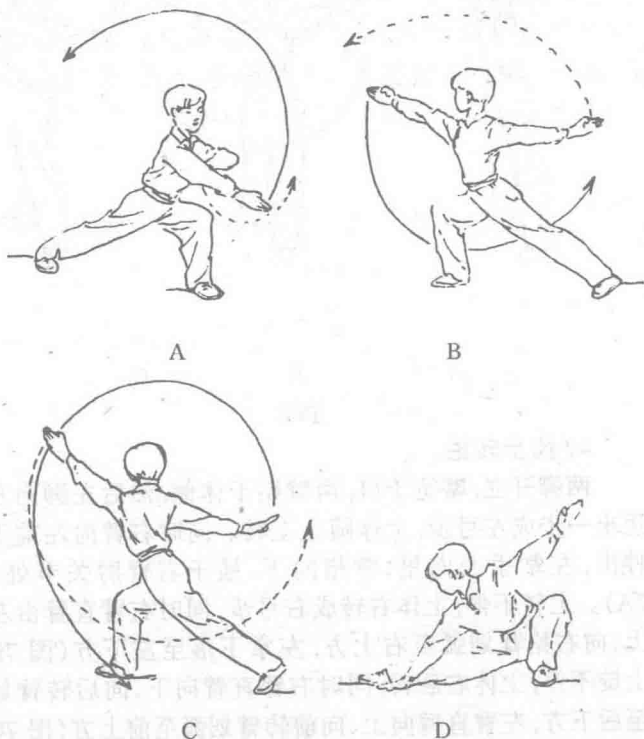


图 7

腿功的训练

腿功训练是使腿部有柔韧性和灵活性。训练内容有：压腿、搬腿、劈腿和踢腿等。

1. 压 腿

经常性压腿能拉长腿部的肌肉和韧带，由此加大身体各关节的活动范围。压腿有正压、侧压和后压三种方法。

(一)正压腿：左腿抬起脚跟放在横木上，脚尖勾起，踝关节绷紧，两手压大腿上。两腿伸直，直腰，收髋，上身前屈，并向前做下压动作(图 8A)。训练时可左右腿交替进行。

▲要领：

①身体向前、向下压腿，慢慢提高腿的柔韧性。

②先以前额、鼻尖触及脚尖，然后慢慢用下颏触及脚尖(图 8B)。

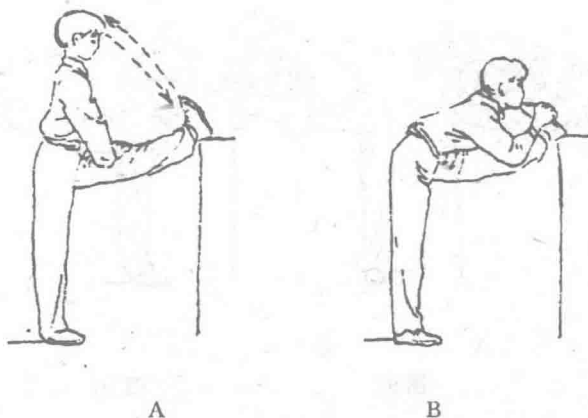


图 8