



一招防身全图解系列

徒手防身

一学就会

一招防身全图解编写组 编

本书主编：孟进蓬 刘唱



一击必杀

一招制敌



化学工业出版社



一招防身全图解系列

徒手防身

一学就会

一招防身全图解编写组 编

本书主编：孟进蓬 刘唱



 化学工业出版社
· 北京 ·

徒手防身中的很多动作是从擒拿格斗术演变而来的，按照自卫防身的需求，《徒手防身一学就会》对擒拿格斗的部分动作和招式进行了调整和改进，旨在通过简便、易行的方法，实现有效自卫防身的目的。

《徒手防身一学就会》通过对下蹲、扫腿、顶裆、击肘、挡臂、踢裆、绊脚、折指等经典招式的实战应用指导，帮助学习者建立安全防范意识，掌握遭遇危险时防身自卫的技巧，进而在危急时刻达到出奇制胜、攻防兼备、护身脱险的目的。

《徒手防身一学就会》想要与你分享的是：

- 危机时刻提升御敌信心的途径
- 面对袭击时一招制胜的方法
- 提高身体自卫能力的技巧
- 健身防身一箭双雕的诀窍

友情提示：《徒手防身一学就会》中所介绍的动作技巧选自擒拿格斗术中适合自我保护的内容，主要用于自我防卫、避免人身伤害，要点在于防御而不是进攻。

图书在版编目（CIP）数据

徒手防身一学就会 / 一招防身全图解编写组编. —北京：化学工业出版社，2015.11

（一招防身全图解系列）

ISBN 978-7-122-25260-9

I. ①徒… II. ①一… III. ①防身术—图解 IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 229340 号

责任编辑：宋 薇
责任校对：王 静

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社
（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张 4 字数 150 千字
2016 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00 元

版权所有 违者必究

目 录

Part 1	异侧手正手抓握解脱反击技法	001
Part 2	同侧手正手抓握解脱反击技法	018
Part 3	被同侧手成反手抓握时解脱反击技法	033
Part 4	单手被双手抓握时解脱反击技法	036
Part 5	单手由前抓肩解脱反击技法	043
Part 6	双手由前抓肩解脱反击技法	055
Part 7	双手由后抓肩解脱反击技法	061
Part 8	单手抓胸部衣襟解脱反击技法	065
Part 9	双手抓胸部衣襟解脱反击技法	069
Part 10	双手掐颈解脱反击技法	073
Part 11	由后锁喉勒颈——解脱反击技法	076

Part 12	拉手扣颈解脱反击技法	079
Part 13	由后双手抱腰解脱反击技法	083
Part 14	由前夹双臂抱腰解脱反击技法	086
Part 15	由前抓双手别臂抱腰解脱反击技法	090
Part 16	由后夹双臂抱腰解脱反击技法	093
Part 17	由前悬空抱臀解脱	097
Part 18	由前抓头发解脱反击技法	099
Part 19	由后抓头发解脱反击技法	105
Part 20	由后一手抓头发另一手抓肩向地上拖拽 解脱反击技法	109
Part 21	由前双手锁喉推至倒地解脱反击技法	111
Part 22	被坐压掐喉解脱反击技法	114
Part 23	日常自卫防身功法练习	117

Part 1

异侧手正手抓握解脱反击技法

1. 掰手折腕

(1) 当右手腕被对方右手成正手抓握时。



(2) 上左脚的同时身体右转，右臂迅速屈肘外旋上提。



同时上左手，抓握对方的大拇指。



(3) 左手发力向外掰拧对手右手腕，同时右手外旋挣脱。



(4) 右手挣脱后迅速抓按对方的右手背，双手合力向外掰拧其右手。

要点：掰拧挣脱同步完成，双手合力挫其右手腕。



2. 抹眉折颈

(1) 当右手腕被对方右手成正手抓握时。



(2) 左脚上步置于对方右脚后方，身体右转，右臂回收将对方的右臂带直，同时使对方重心前移带至右腿，左手迅速切抹对方眉骨处。



(3) 左手迅速向左后下方发力，猛力切压对方眉骨处，使其失去重心向后跌倒。

要点：上步绊腿位置要准确，切抹眉骨以腰带臂旋转发力。



1



2



3

3. 顶肘击肋

(1) 当右手腕被对方右手成正手抓握时。



(2) 上左脚身体右转，屈右臂上抬向右侧挣手解脱。



(3) 左臂内收，屈臂盘肘，侧顶对方胸肋部，达到制敌效果。

要点：上步、转身、挣臂解脱同步迅速，肘击有力。

