

实用健身防卫术

李 飞 编 译



北京体育学院出版社

实用健身防卫术

李飞 编著



北京体育大学出版社

实用健身防卫术

北京体育学院出版社

实用健身防卫术

李飞 编译

北京体育学院出版社出版

(北京西郊圆明园东路)

北京巨山印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

• • •

开本787×1092毫米/32 4.75印张

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数：70000

书号：ISBN 7—81003—101—5/G64

定价：1.70元（压膜装）

（凡购买北京体育学院出版社出版的图书
因装订质量不合格，本社发行部负责调换）

正当防卫浅析

郑 雁

对于正在进行的不法侵害，采取必要的防卫手段，积极与违法犯罪行为作斗争，是我国每个公民都享有的合法权利，也是每个公民应尽的道义上的义务。

当公共利益或他人的人身和其他权利受到不法侵害而见义勇为、仗义执事的时候，当不法之徒加害于己而防身自卫的时候，请牢记我国刑法第十七条的规定：“为了使公共利益，本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害，而采取的正当防卫行为，不负刑事责任。正当防卫超过必要限度造成不应有的危害的，应当负刑事责任，但是应当酌情减轻或者免除处罚。”

根据我国刑法的规定，公民行使防卫权利时必须符合一定的条件，才是合法的。这些条件是：

一、必须是对不法侵害的行为，才能实行正当防卫。

所谓不法侵害，是指侵害人的行为和危害社会的违法犯罪行为，包括对公共利益、本人或他人的人身和其他权利的不法侵害。对合法行为不能实行“防卫”，如：对合法的逮捕进行抗拒，伤害了执行逮捕的民警，就不是正当防卫，而是犯罪行为。

相互斗殴、流氓打群架，双方的行为均属不法行为，不能认为他们是正当防卫的行为。

有的人以故意挑拨、寻衅等不正当手段激怒对方，引诱他人进行侵害，而后进行反击，这种行为也不是正当防卫的行为，由此而构成犯罪的，应当追究刑事责任。

二、只有对正在进行的侵害行为，才能实行正当防卫。

（一）侵害行为必须是正在进行，实际存在的；而不是假想和推测的。一个人由于认识上的错误或“神经过敏”，总认为某人会加害于己而采取的防卫，只是一种“假想的防卫”。

（二）侵害行为必须是正在进行的，而不是已经结束的或尚未发生的。对尚未着手或已经结束的侵害行为实行防卫，是不适时的防卫，如果不法侵害只处于预备阶段，绝不允许实行“先下手为强”的预先防卫，而应及时报告公安、司法机关。如果不法侵害行为已经停止或已经实行終了，应当向有关机关揭发或控告或将不法侵害人扭送司法机关，而不能由个人处置或进行报复。对于“假想”和不适时的防卫所造成的严重后果，要追究刑事责任。

（三）防卫必须是对不法侵害本人实行，不能损害第三人，包括不法侵害者的家属。

（四）正当防卫不能超过必要的限度，造成不应有的损害。正当防卫应以能够制止不法侵害为正当防卫的必要限度，一个妇女为了抵御强奸，即使将强奸犯杀死也是正当防卫的行为；但对于没有直接危及人身安全的不法侵害行为，就不宜用杀伤的手段进行防卫，如：重伤或杀死小偷小摸者就是超过了必要的防卫限度。所以，如果在防身自卫时，不论条件、场合都要把对方置于死地或置于伤残，这不仅悖于自己见义勇为的出发点，也不利于人身权利的有效保护，

但是由于不法侵害往往是一种突然袭击，使防卫者很难恰如其分地选择适当的防卫手段，故对正当防卫的必要限度不宜过于苛求。

亲爱的朋友：望您在热衷于掌握和运用《实用健身防卫术》的时候，务必牢记以上的嘱告。

目 录

正当防卫浅析.....	(1)
-------------	-----

第一章 匕首攻击的防卫

第一节 匕首抵于颈部的防卫.....	(2)
第二节 匕首抵于腹部的防卫.....	(8)
第三节 持匕首从背后攻击的防卫.....	(12)
第四节 持匕首突然攻击的防卫.....	(16)

第二章 棍攻击的防卫

第一节 短棍攻击的防卫.....	(27)
第二节 长棍攻击的防卫.....	(34)
第三节 短棍防长棍的攻击.....	(38)

第三章 徒手攻击的防卫

第一节 抓手的防卫.....	(47)
第二节 抓衣领及头发的防卫.....	(55)
第三节 背、侧面锁喉的防卫.....	(59)
第四节 抓腰带的防卫.....	(61)
第五节 抱腰的防卫.....	(63)
第六节 受两人攻击时的防卫.....	(65)
第七节 突然攻击的防卫.....	(70)
第八节 徒手反击方法.....	(79)

第四章 擒摔的防卫..... (88)

第五章 老人防卫术

第一节 老人手杖防卫术..... (98)

第二节 以巧破力——反击部位简介 (101)

第六章 女子防卫术

第一节 女子基本防卫方法和出击部位 (104)

第二节 女子常用防身术 (110)

一 被抓、搂抱的防卫 (110)

二 被按倒后的防卫 (116)

第七章 健身练习

第一节 身体素质在防卫中的意义 (119)

第二节 健身练习的作用 (123)

第三节 健身练习方法简介 (123)

一 准备活动 (124)

二 伸展柔韧练习 (125)

三 力量练习 (129)

四 自摔练习 (134)

五 耐力练习 (136)

六 防卫基本动作练习 (136)

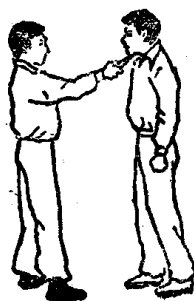
第一章 匕首攻击的防卫

受匕首攻击时，防卫者必须使自己远离攻击者，同时注意匕首攻击的移动方向，保持反攻姿式。身体的移动（有时伴有身体的适当转动），必须迅速、准确。要想从匕首的攻击中解脱，防卫者必须选择对方最薄弱的环节，先发制人地给以攻击，才能奏效。

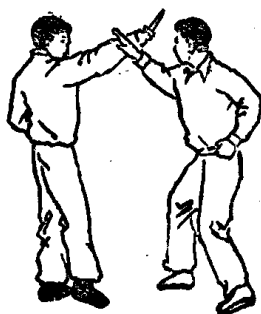
匕首的突然攻击，很多是在难以预料的情况下发生的，因此防卫者在任何情况下都必须保持清醒的头脑，以便冷静、准确地加以判断，即使在无法移动时也必须如此。防卫者应精确判断自己与攻击者之间的距离，依攻击者的姿式而改变自己的位置，并准备适时反击。攻击者从某一方向用匕首突然刺来时，防卫者可架挡其持匕首的臂，同时顺攻击者相同的移动方向给予反击。

第一节 匕首抵于颈部的防卫

第一组

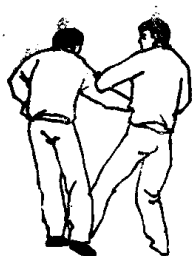


A☆：持匕首抵于
D的颈部右侧。

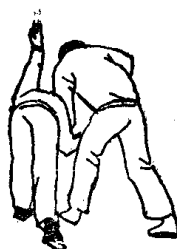


D☆：用右掌向
上架挡A持匕首的
右臂；同时左腿向
左移。

☆注：脚为黑色的A，是攻击者（Attacker）的简称。
脚为白色的D，是防卫者（Defender）的简称。
以下各章节均与此相同

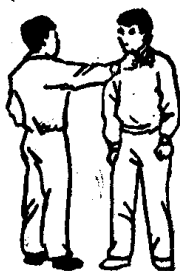


D: 用右手抓住
A的前臂; 同时左
脚前移, 并把左掌
压于A的肩关节
处。



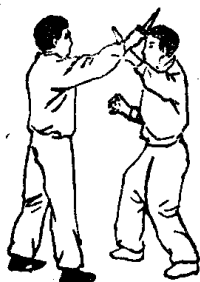
D: 依顺时针方
向扭压A的臂; 同
时用力下压A的肩
关节。

第二组



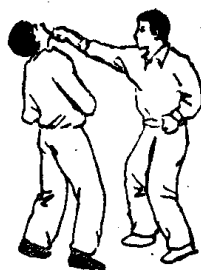
开始姿势:

A: 持匕首抵于
D的颈部左侧。

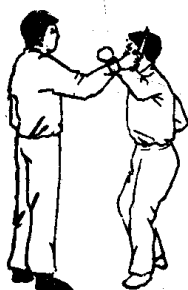


第一种防卫:

D: 以左掌劈挡
A的持匕首臂; 同
时向右移右腿。



D: 以右冲拳击
A的人中。

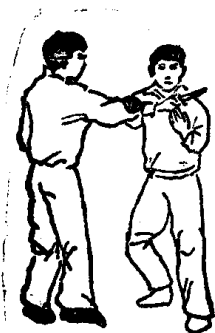


第二种防卫

D: 以左前臂架挡A持匕首的右臂; 同时向右移右腿。

D: 以右前臂锁住A的肘关节并向里拉; 同时推左臂, 右腿前移。

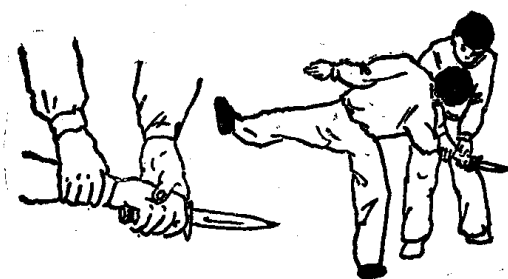
D: 继续向下推拉A的右臂。



第三种防卫:

D: 转身向后移右腿的同时以右手抓住A的前臂。

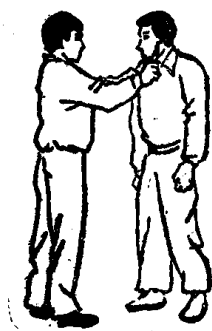
D: 左手抓住A持匕首的手, 并向逆时针方向扭转; 同时左腿后移。



D: 抓手的方法

D: 继续向逆时针方向扭转, 并向下推A的手臂。

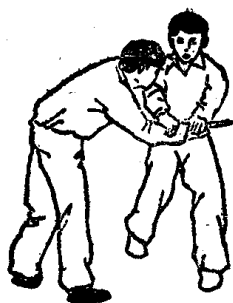
第三组



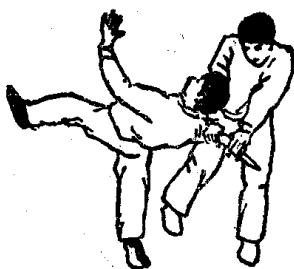
A: 从正面用左手抓住D右侧肩部的衣服, 右手持匕首抵于D的颈部左侧。



D: 用右手抓住A的前臂; 同时以右脚为轴依逆时针方向转体。



D: 用左手抓住A的手, 并向逆时针方向扭转; 同时右脚后撤。



D: 继续向逆时针方向扭转, 并向下推A的手臂。

第四组



A: 以持匕首的右臂从背后锁住D的颈部, 并用左手抓住D左侧肩部的衣服。



D: 用右手抓住A的臂, 用左手抓住A的手; 同时向下滑步降低身体姿势。



抓的方法



D: 以右手拉 A 的臂; 同时右腿后移, 以左脚为轴依顺时针方向转体。



D: 用右手拉、扭 A 的前臂, 左手推 A 的手。

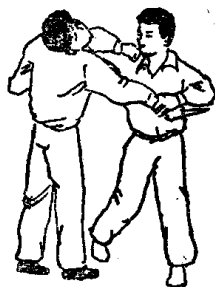
第五组



A: 右手持匕首抵于 D 的颈部。



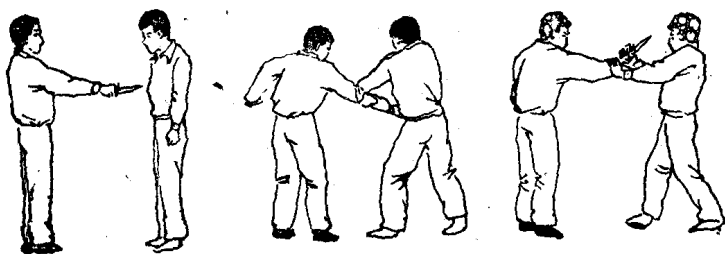
D: 用左臂抓、推 A 的持刀臂; 同时右脚后移。



D: 以右肘击 A 的颞部。

第二节 匕首抵于腹部的防卫

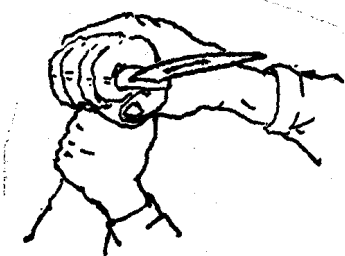
第一组



A: 持匕首抵于
D的腹部。

D: 用左手抓住
A的前臂; 同时以
左脚为轴依顺时针
方向转体。

D: 用右手抓住
A持匕首的手; 同
时左脚后撤。



D: 抓手的方法。



D: 拉、扭转A的
手臂; 同时以两脚
为轴依逆时针方向
转体, 并下压A的
手臂。