

◆ 陈伟 主编

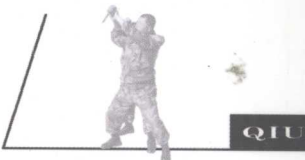
反



制



求



生



受困求生
反败为胜



本书只作受困求脱之用，
勿伤及无辜！

解放军出版社

◆ 專刊 主編

反 / 動

樹 / 立

求 / 生

生 / 存



博爾達
羅德里格斯



博爾達
羅德里格斯

博爾達羅德里格斯

反制求生

主 编：陈 伟

副主编：魏元波 贺春生

任云洲 薛 华

李雄燕



解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

反制求生/ 陈伟著. —北京:解放军出版社, 2007

ISBN 978-7-5065-5592-0

I. 反… II. 陈… III. 武术-运动技术 IV. G850.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196316 号

书 名: 反制求生

主 编: 陈伟

责任编辑: 秦宇忠

出版发行: 解放军出版社

社 址: 北京市西城区地安门西大街 40 号 邮编: 100035

电 话: 66531659

E - Mail: jfwycbs@public.bta.net.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京强华印刷厂

开 本: A5

字 数: 167 千字

印 张: 6.5

印 数: 1-5000 册

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5065-5592-0

定 价: 36.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

此书是“一招制敌”的姊妹篇，“一招制敌”介绍快速制服敌人的技法，“反制求生”介绍摆脱控制的技法。

“反制求生”一书中的所有技法都体现一个“反”字。详细讲解在不利态势下，快速扭转被动局面，摆脱致命控制的技法。具体包含两层意思，一是摆脱控制，求得生存；二是在摆脱控制的同时将对手制服。

◆ 第一层意思：摆脱控制，求得生存。是使用各种技术摆脱对手的控制或打击。此时主要是以生存为目的，使用动作时以快捷、有效为主。可以是一次有效的击打，也可以是一个有效的防守动作，也可以是时机准确的反擒拿动作。

第二层意思：在摆脱控制的同时将对手制服。要达到这种效果，需要有高超的格斗技术。不但所用技法要娴熟、准确，而且时机、力度的把握更为重要。所使用的技术多数为打、摔、擒结合使用，而大多是使用反擒拿技术达到最后的制敌技法。

本书共分五章,其中包括:防卫常识,反击控制头颈部的技法,反击控制躯干的技法,反击控制四肢的技法,倒地后的反击技法。书中所陈述的技法简单实用,动作编排合理,是一本较好的格斗技术训练参考教材。

中华武术博大精深,技法巧妙多变。与之相比较,书中许多技法并不是最合适的技法,需要大家共同研究和商讨。因此,作者诚恳地期待读者、同行对本书提出宝贵意见,在此表示衷心的感谢!

作者

2007年12月于石家庄

目 录

第一章 反制求生常识	1
第一节 注意事项	1
一、时机准确	1
二、一击制敌	2
三、方法正确	2
四、把握尺度	3
第二节 人体关节活动范围	4
一、肩肘关节及前臂活动范围	4
二、手腕关节活动范围	5
三、脊柱活动范围	6
四、髋关节活动范围	7
五、膝踝足关节活动范围	9
第二章 反击控制头颈部的技法	10
第一节 反掐喉	10
一、正面掐喉	10
二、侧面掐脖	28
第二节 反夹颈	36
一、侧面夹颈	36
二、由前夹颈	53
第三节 反锁喉	58
一、双臂锁喉	58

二、单臂锁喉	64
三、双手肩下握颈	73
第三章 反击控制躯干的技法	80
第一节 反抱腰	80
一、由后抱腰	80
二、由前抱腰	101
第二节 反抓肩	105
一、由前抓肩	105
二、由后抓肩	109
第三节 反抓领	115
一、直臂抓握	115
二、屈臂抓握	121
第四章 反击控制四肢的技法	126
第一节 反抓臂	126
一、敌右手抓握我左手腕	126
二、敌左手抓握我右手腕	133
三、敌右手抓住我右手腕	138
四、敌双手同时抓握我右手腕	146
五、敌两手同时抓住我两手腕部	157
第二节 反抱腿	167
一、由前抱腿	167
二、由后抱腿	172
第五章 倒地后的反击技法	177
第一节 反骑压	177
一、反正面骑压	177
二、反背后骑压	189
第二节 反击打	194
一、反拳击	194
二、反腿击	199

第一章 反制求生常识

反制求生是指在格斗当中,摆脱敌人控制或攻击,脱离危险和被动局面时使用的技法。立足于反败为胜,巧妙制敌。技法的运用上讲究灵活多变,一招奏效。实战中对人体的速度、力量及反应有很高的要求。

第一节 注意事项

身处被动的局面不等于败局已定,任何事情都存在两个矛盾的方面。敌人对我实施控制的同时,在距离上也进入了我的攻击范围。由于距离较近,并且敌人已经出招,身体的正面、背面、侧面,或上或下,或左或右必定会露出一些破绽。此时,只要反应敏捷、方法得当,常可反败为胜,一击制敌。身处困境,实施反击,是有规律可循的,使用动作时一定要注意把握住几个重要方面。

一、时机准确

时机是反制求生技法运用时的首要条件。再好的技法,在错误的时间段内使用,非但不会收到好的效果,而且还会起到相反作用。对于时机的正确把握,不但要依靠平时的严格训练,更重要的是在实战中要反应敏捷,快速果断。切不可拖泥带水,犹豫不决,否则错失良机,败局则无法挽回。

敌人在实施控制时,运用较多的技术是反关节技术。主要是通过控制身体的某个关节而达到控制全身的目的,继而再使用击打技术,打击人体的要害部位,最终达到彻底制服的目的。在一个控制方法的完成过程中,可能会出现两次或三次的破绽。因此,破解的机会也不仅仅是一次,要准确、快速地抓住其显露出的破绽,迅速反击。如果失去第一次机会,要抓住第二个破绽,进行反击。一定不要在被敌绝对控制住后,再使用动作,那样做会毫无效果,只能使自己变得更加被动。因为,某些反关节技法,在完成以后,由于技术的原因,也存在破解方法,但某些技法在控制方法完成后,就没有办法破解了。因此,一定要抓住动作的重要关节实施解脱。

二、一击制敌

正确把握反击的时机不是一件容易的事,如果准确地把握了时机却因为技术上的原因没有反击成功,结果就很难确定了。办法只有一个,争取一次反击成功。提醒自己,解脱的机会只有一次。这虽然不是绝对的,但在使用动作前,如果有这样的意识存在于你的头脑中,你的行动就会谨慎,时机把握的也会准确,成功率也会提高。如果一旦失败,对手出于本能,进行反击,会突然加大控制的力度或击打要害部位,后果不堪设想,轻则致伤、致残,重则致命。因此,解脱时要力争一次成功。

三、方法正确

被敌控制后,反击时使用的技法有许多种。主要包括使用打法实施反击;使用摔打技术实施反击;使用反关节技术实施反击。使用时一定要根据实际情况,正确选择具体方法。首先要对各种反击技法有一个基本的了解。

使用打法实施反击是指以拳、脚、肘、头等身体武器进行击打,达到反制求生的目的。主要针对身体素质与自己相同或较弱

的对手。其特点是简洁、快速、直接、容易奏效。使用打法反击时,除非是在击打敌要害部位的情况下,可以将敌制服,使其丧失抵抗能力。一般情况下,只能达到单纯的解脱目的,不能将敌控制住。

使用摔打技术实施反击是指以摔法和打法相结合,达到反制求生目的的技法。适用于对付身材高大,凶猛之敌。其特点是摔打结合,敌败势明显,不仅摆脱控制,还可以在心理上对敌造成强大的压力。并且在将敌摔倒后,可对其实施攻击,使其彻底失去抵抗能力。

使用反关节技术实施反击,是指通过拧、压、别、缠、砸、挑等手法对敌身体的关节,实施控制或打击,从而达到反制求生的目的。使用反关节技术实施反击适合于对付各种类型的对手。其特点是,方法巧妙,在摆脱控制的同时,可以反过来将对手控制住或造成伤害。但在实战运用时有一定的难度,不仅要求技术动作掌握得熟练,而且动作运用的时机也要相当准确,尤其是要具有很强的应变能力。

四、把握尺度

敌人对我实施控制时,动作有轻有重,一般性质的抓握,如果伤害性质不严重,可使用一般的技法,以单纯的摆脱控制为目的。对于严重伤害,危及生命的技术,则要慎重对待。危险的程度越高,解脱的方法越要狠,以便达到快速、直接、有效地解脱。例如,倒地后被敌双手猛力卡掐咽喉部位,如果此时采用一般的方法进行解脱,没有成功,拖延了时间,随时都存在窒息死亡的可能,情况十分危急。如果抓住时机,以两指猛戳敌目,不但省力,而且快速有效。

第二节 人体关节活动范围

受敌控制时,通常使用反关节技术实施反击。而运用此技术,必须对人体各关节的活动范围有一定的了解,才能在实战中有效地控制对手。本节通过医学图片的形式对人体各关节活动范围进行形象直观的描述。

一、肩肘关节及前臂活动范围

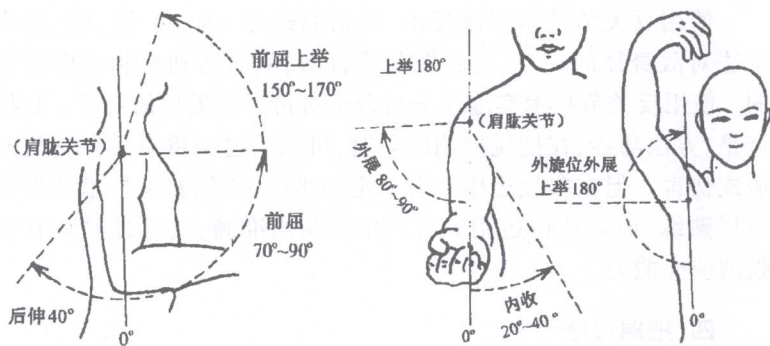


图 1-2-1 肩肘关节及前臂活动范围

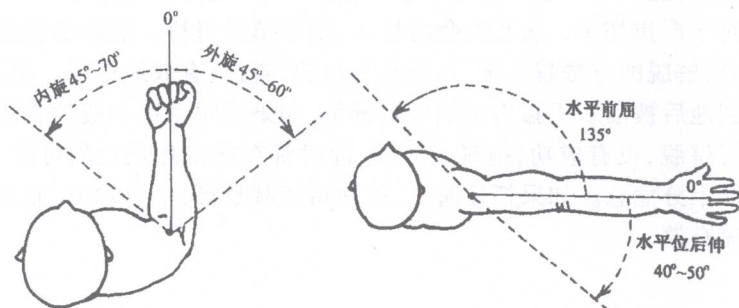


图 1-2-2 肩肘关节及前臂活动范围

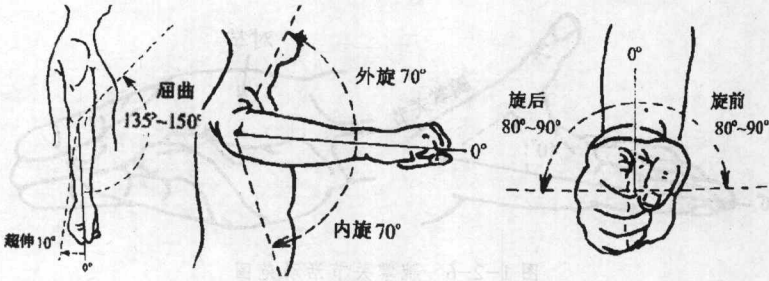


图 1-2-3 肩肘关节及前臂活动范围

二、手腕关节活动范围

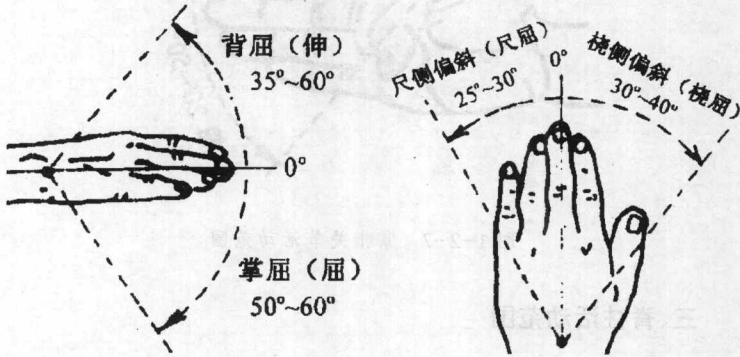


图 1-2-4 手腕关节活动范围

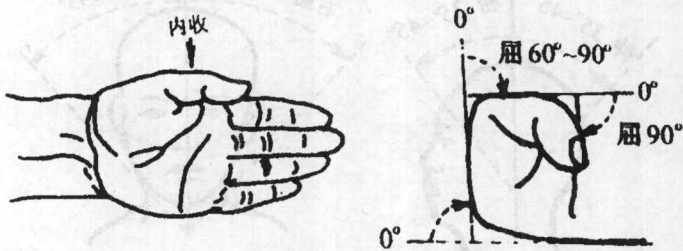


图 1-2-5 拇指关节活动范围

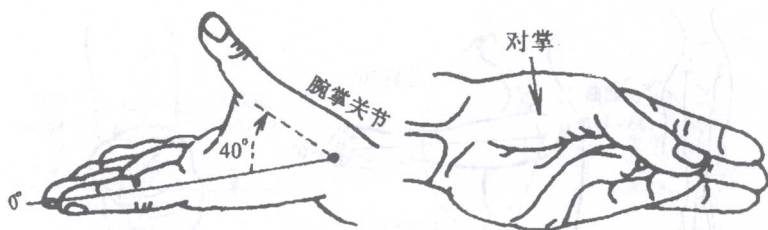


图 1-2-6 腕掌关节活动范围

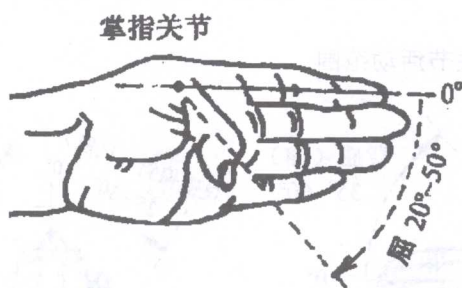


图 1-2-7 掌指关节活动范围

三、脊柱活动范围

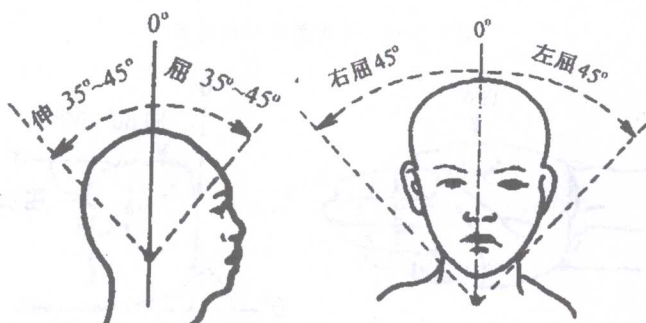


图 1-2-8 脊柱活动范围

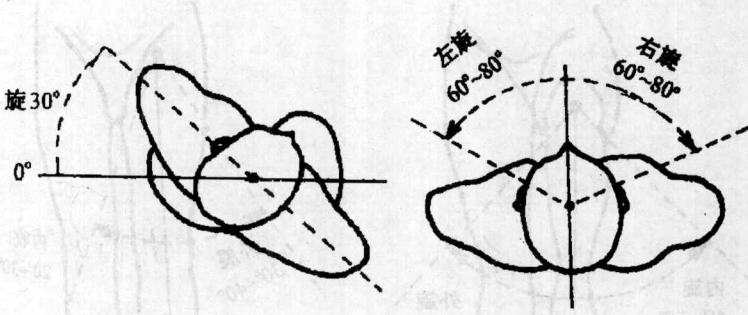


图 1-2-9 脊柱活动范围

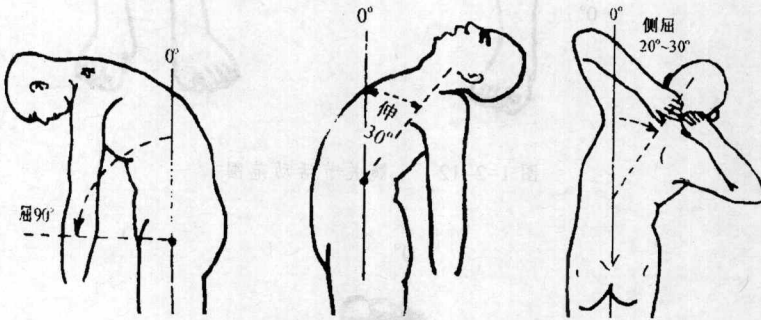


图 1-2-10 脊柱活动范围

四、腕关节活动范围

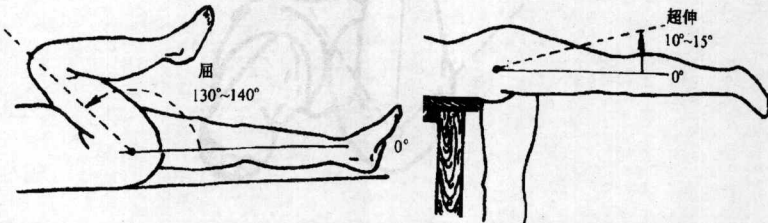


图 1-2-11 腕关节活动范围

反制求生

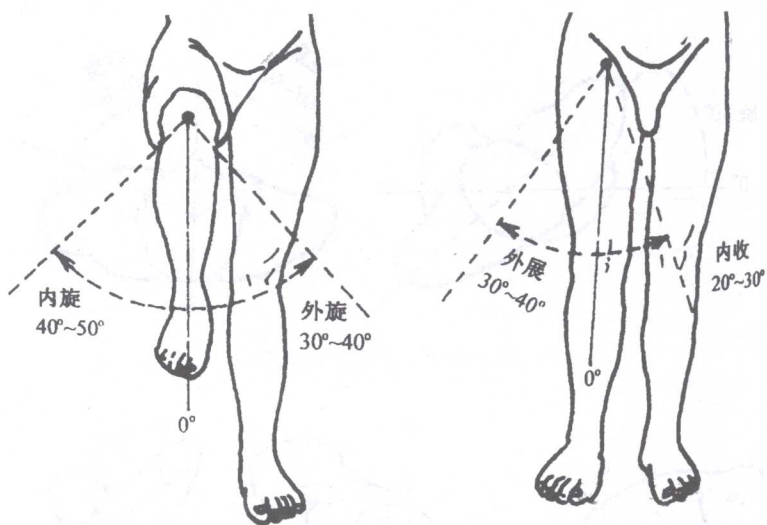


图 1-2-12 髋关节活动范围

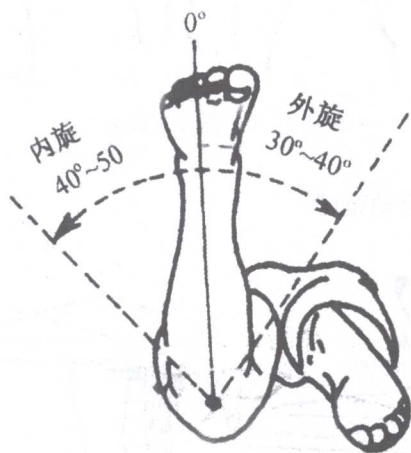


图 1-2-13 髋关节活动范围

五、膝踝足关节活动范围

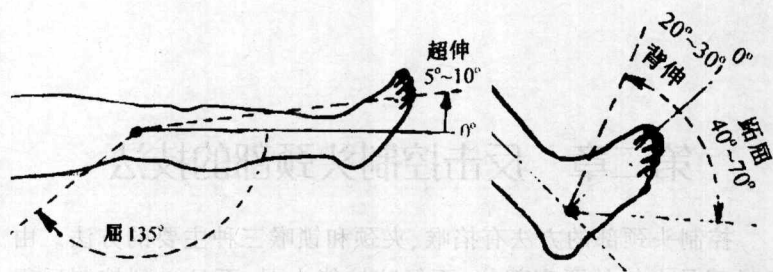


图 1-2-14 膝踝足关节活动范围

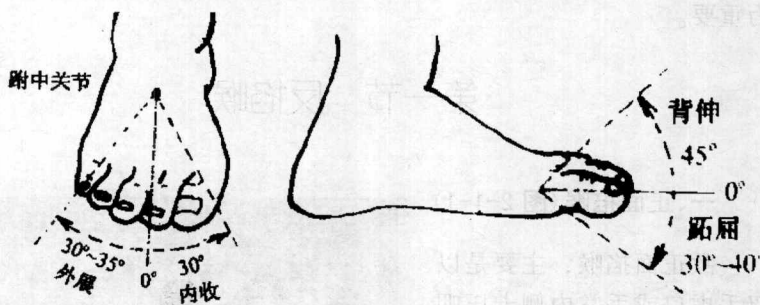


图 1-2-15 膝踝足关节活动范围

反制求生