

TU SHOU GE DOU TU SHOU GE DOU

徒手格斗

焦润才 刘炳路 编著
冯树林 吴金德



河北人民出版社

责任编辑:解京宁

封面设计:李欣

插图:李明

ISBN 7-202-01596-X



9 787202 015964 >

ISBN 7-202-01596-X

E · 14 定价:6.80元

徒手格斗

焦润才 刘炳路 编著
冯树林 吴金德

(冀)新登字 001 号

责任编辑:解京宁

封面设计:李 欣

责任校对:刘贵廷

徒手格斗

焦润才 刘炳路 编著
冯树林 吴金德

河北人民出版社出版发行(石家庄市城乡街 44 号)

石家庄市先锋印刷厂印刷

787×1092 毫米, 1/32 6 印张 140 千字 1994 年 6 月第 1 版

1994 年 6 月第 1 次印刷 印数: 000001—5000 定价: 6.80 元

ISBN7-202-01596-X/E·14

前 言

《徒手格斗》一书是运用人体解剖学、心理学和运动力学的科学知识,以中国武术实用技术为基础,融合兼收国内外各种搏击技法,结合多年的教学实践编写而成。

全书共分十章。其中一、二章为基础部分,主要介绍了人体要害部位和练功的一些基本方法。第三章至第九章是本教材的核心。其内容丰富,寓理尤精,动作设计合理,富于应变。如能常年研练,奥妙无穷,健身防卫,无不益处。少林铁布衫罗汉功是海灯法师生前所授,内容独具特点,坚持练习即可收到良好的效果。

全书编写是按照由浅入深、循序浅进的原则进行的,具有结构严谨、图文并茂、简单易行、实用性强等特点。它不仅可以满足广大武术爱好者的需要,而且对公安、武警的擒敌技术训练和步兵侦察分队的捕俘技术训练都具有一定的实用价值。

在本书的编写过程中,得到了许多同行的大力支持和帮助,谨在此表示衷心感谢!

由于笔者水平所限,书中难免有不妥之处,欢迎读者批评指正。

编者

1994年2月

目 录

第一章 基础知识

- 第一节 人体要害部位 (1)
- 第二节 手型与步型 (5)

第二章 基本功

- 第一节 拳、掌、指、臂、腿、腰练功法 (9)
- 第二节 步法 (18)
- 第三节 拳法 (21)
- 第四节 腿法 (25)
- 第五节 倒地法 (39)

第三章 制敌基本技术

- 第一节 由后制敌 (43)
- 第二节 正面制敌 (46)

第四章 防匕首

- 第一节 匕首的有关知识 (54)
- 第二节 防匕首常用的动作 (58)

第五章 防棍

- 第一节 防长棍 (66)
- 第二节 防短棍 (73)

第六章 防手枪

- 第一节 正面夺枪 (80)
- 第二节 背后夺枪 (84)

第七章 擒拿与反擒拿

- 第一节 敌无准备时的主动擒拿 (86)
- 第二节 与敌格斗时的主动擒拿 (90)
- 第三节 被敌粘连时常用的解破方法 (96)

第四节	被敌擒拿时的解脱方法·····	(100)
第八章	中国式摔跤	
第一节	中国式摔跤比赛的简要规则·····	(105)
第二节	手法与步法·····	(107)
第三节	基本动作·····	(113)
第四节	战术运用·····	(121)
第九章	散打	
第一节	散打比赛的简要规则·····	(123)
第二节	防守反击技法·····	(126)
第三节	组合技法·····	(146)
第十章	少林铁布衫罗汉功	
第一节	练功的内容与方法·····	(167)
第二节	排打方法及注意事项·····	(182)

第一章 基础知识

基础知识是进行徒手格斗的最基本常识,它主要介绍了人体要害部位和进攻与防守常用的手形与步形,熟练地掌握它对于迅速制服敌人具有重要的意义。

第一节 人体要害部位

人体要害部位是指人体受到打击或控制,会失去抵抗能力,甚至致命的部位。依人体结构可分为头和颈部、躯干、四肢三大部分。

一、头和颈部

主要要害部位有太阳穴、耳后穴、印堂穴、天突穴、耳、眼睛、鼻梁、喉结、颈侧、颈背等,这些部位若被击中,就可能昏迷甚至死亡(图1)。

(一)太阳穴:它位于外眼角斜上方的凹陷处。此部位颅骨较薄,且有一条动脉和大量神经集中于皮下,离大脑较近,如受到打击可造成脑震荡乃至死亡。

(二)耳后穴:在乳突前下方,耳垂后的凹陷中,此部位属神经丛,且有一条静脉所经过,如被击中,轻者疼痛难忍,重者昏迷或死亡。

(三)印堂穴:在两眉头之间。此部位是额骨与鼻骨交界处,且内面为嗅神经通过,如被击中,轻者昏迷,重者死亡。

(四)天突穴:在胸骨上窝正中间的凹陷处。此部位为食道和气管必经之地,如被戳击,可窒息或死亡。

(五)耳:如单耳被击中,可致耳膜穿孔或昏迷;如双耳同

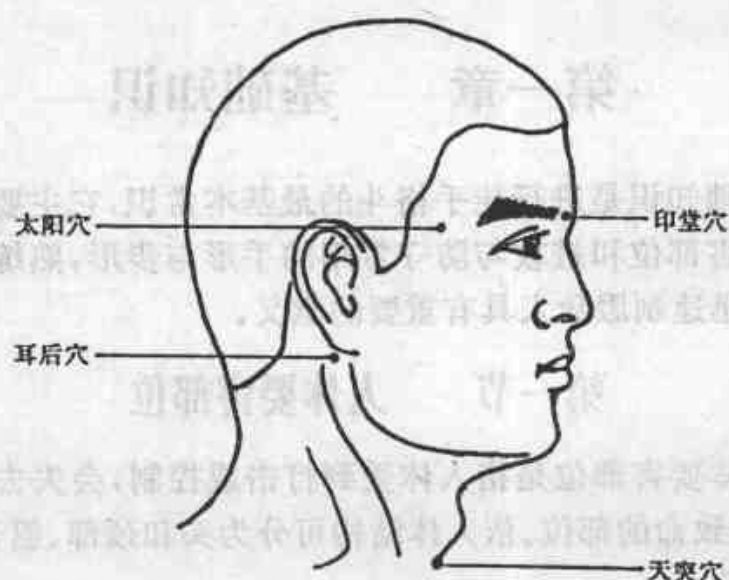


图 1

时被击中有生命危险。

(六)眼睛：如被点中可致盲。

(七)鼻梁：如被击中疼痛难忍并暂时失明，如重击可碎骨且有生命危险。

(八)喉结：此部位属气管和食道必经之处。如被击、卡、锁，轻者疼痛难忍，重者可致昏迷甚至死亡。

(九)颈侧：此部位有颈动脉、颈静脉和迷走神经所通过，如被砍击可致昏迷。

(十)颈背：此部位有七块颈椎组成，上承头颅下接胸椎且有一条中枢神经通过，如被击中，轻者瘫痪，重者死亡。

二、躯干

躯干是组成人体的中心部位，内有五脏六腑，外有脊柱、肋骨、胸骨、骨盆等骨骼组成。其要害部位主要有胸部、肋部、

腹部、腰部、裆部等(图 2)。

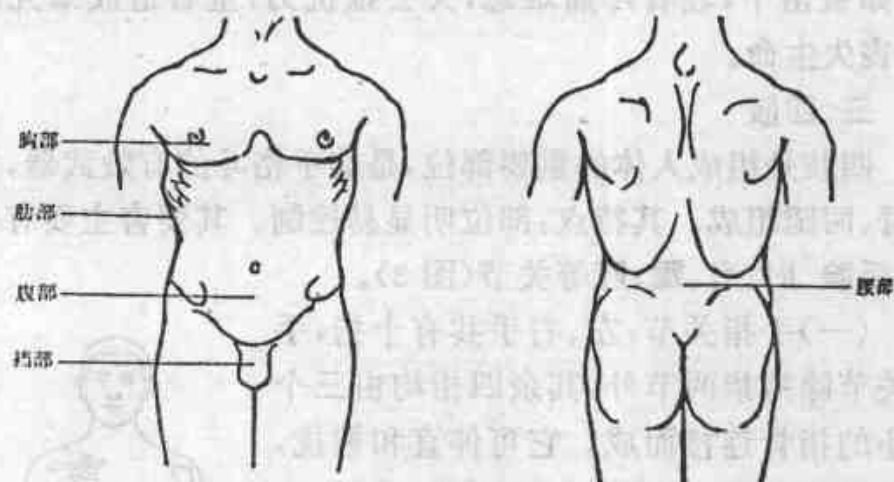


图 2

(一)胸部:位于剑突以上,颈椎、锁骨以下。内有心脏、肺脏、心血管。如被击中,可造成呼吸困难,心脏卒停而死亡。

(二)肋部:肋部一般指软肋,是指十二对肋骨中的后四对。软肋骨细小,容易折断,其表皮肌肉很薄,如被击中,可造成肋骨折断刺破内脏。轻者疼痛难忍、呼吸困难失去抵抗能力,重者会造成内脏大出血而死亡。

(三)腹部:腹部包括胸腔剑突以下,骨盆以上的部位。右上腹有肝胆、左上腹有脾脏,中腹部有胃,小腹有肠道系统等器官。腹部神经末梢丰富,感觉非常敏感,如被击中,轻者疼痛难忍,重者可因内脏出血而死亡。

(四)腰部:腰部是指腰椎至骶椎之间的部位,它是人的脊柱的一部分。如被击中,轻者会失去正常的生理功能,重者会引起肾、脾、肝内出血,甚至死亡。

(五)裆部:裆部是指人体生殖器所在的部位,它又是人体

中神经末梢最丰富的地方,对外界特别敏感,尤其是男性生殖器,如被击中,轻者疼痛难忍,失去抵抗力,重者造成睾丸破裂,丧失生命。

三、四肢

四肢是组成人体的重要部位,是徒手格斗的有效武器,由两臂、两腿组成。其特点:部位明显易控制。其要害主要有手指、手腕、肘、肩、踝、膝等关节(图3)。

(一)手指关节:左、右手共有十指,手指关节除拇指两节外,其余四指均由三个短小的指骨连接而成。它可伸直和握拢,活动范围较小,当伸直时用力向后折、或向两侧扳,易脱臼和骨折。

(二)手腕关节:其结构比较复杂,共有八块腕骨组成。主要靠韧带连接,腕部覆盖的肌肉薄弱,韧带的坚固性也较差。活动范围较灵活,能前伸后屈、左右旋转,但如受外力后折,或左右扭拧超过它本能的的活动范围,轻者撕裂韧带,重者可造成脱臼或骨折。

(三)肘关节:它由肱骨、尺骨和桡骨连接而成一个复合关节。它可伸直和向内弯曲。当伸直时用力从外向内击打,可造成脱臼或韧带撕裂。

(四)肩关节:它由肩胛骨、肱骨和锁骨连接而成。它的活动范围最大,能前后屈伸,内收外展以及作旋转运动。肩关节各处连接面大小差异明显,关节囊松弛,前下壁缺少韧带和肌腱的加强,如受暴力左右拧动或向前、后扳至极点,易脱臼或



图3

韧带撕裂。

(五)踝关节:它是由胫骨、腓骨、跟骨与跖骨相连接而成,能内收外展、左右转动,但活动范围较小,如果用力左右扳拧,就会韧带撕裂或脱臼。

(六)膝关节:它是人体下肢的主要关节。由髌骨、腓骨、胫骨、半月板与股骨连接而成,能伸直与后屈,但受前后交叉韧带的限制,不能外展和内收。当膝关节伸直后,如果受到正面或侧面踢击时,轻者可使其倒地,重者可造成侧副韧带撕裂、半月板损伤、脱臼或骨折。

第二节 手型与步型

手型与步型是徒手格斗的基础,是一切练武者必须掌握的基本常识。

一、手型

(一)拳:四指并拢握紧,拇指扣在食指的第二节上。通常分立拳、反拳、平拳三种(图4)。

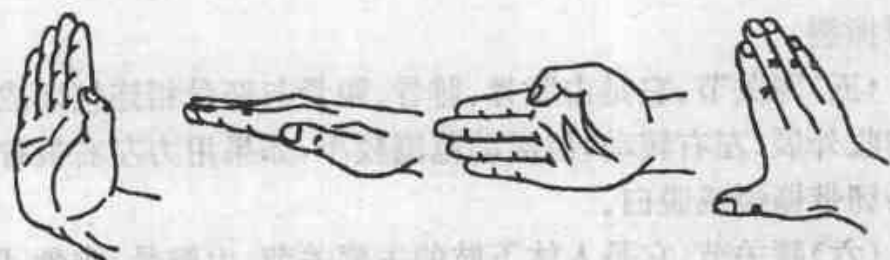


图4

要求拳握紧,拳面平,手腕直。

(二)掌:五指伸直用力并拢微屈。它分立掌、横掌、插掌、八字掌四种(图5)。

(三)勾:五指指尖撮拢捏紧在一起,手腕弯曲(图6)。



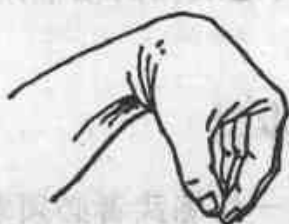
立掌

横掌

插掌

八字掌

图 5



勾



鹰爪



虎爪

图 6

图 7

(四)爪:五指向掌心方向弯曲并用力张开。它分虎爪、鹰爪两种(图 7)。

二、步型

(一)马步:两脚分开略比肩宽,脚尖正直向前,两腿屈膝半蹲,膝盖与脚尖约在一条垂直线上,上体正直,重心落于两脚之间(图 8)。

(二)弓步:并步直立,一脚向前一大步,屈膝半蹲,脚尖正直向前,膝盖与脚尖垂直;后腿绷直,脚尖里扣斜向前方,脚跟不离地,上体稍向前倾,体重大部落于前脚。左脚在前为左弓步,右脚在前为右弓步(图 9)。

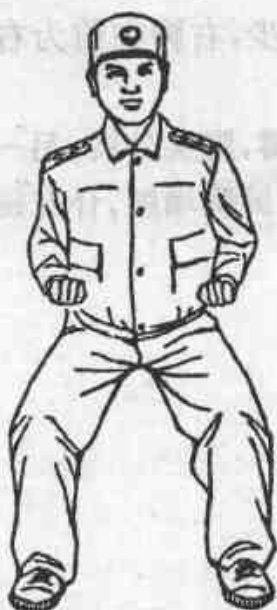


图 8



图 9



图 10



图 11

(三)虚步：两脚前后分开，(约为本人脚长的 2.5 倍)前脚掌着地，腿微屈。后腿屈膝半蹲，脚尖外撇 45° ，全脚掌着地，

第二章 基本功

基本功是徒手格斗的基础。包括步法、拳法、腿法、倒地法和一些常用的练功方法,通过训练,可以增强攻击力量和防护能力,达到一招制敌之目的。

第一节 拳、掌、指、臂、腿、腰练功法

一、拳部练功法

拳部练功法多种多样,目的在于提高拳的攻击力和自身承受力,通常有双拳俯卧撑、双拳到立、马步冲拳、拳击沙袋、千层纸和独臂功等等,以上练功法除独臂功以外较为常见,下面着重介绍独臂功的练习方法。

(一)独臂功

这种练功法对增强臂力、腕力、攻击力和自身防护力都有显著的效果。

练法:两脚自然分开成马步,左拳变立掌向右前方推出,用嘴吸气,左掌推至定位后,吸气结束;而后右拳向正前方旋转冲出,左立掌变“8”字掌,掌心向上,沿右拳顺至右腋下,同时用鼻子出气;右拳触地,拳心向前,左掌上举,掌心向前,右腿左伸,以右拳、右脚外侧和左脚内侧撑地,用嘴吸气;身体下落,嘴触右拳,同时用鼻子出气,左手抱于右肋;身体上起同时,用嘴吸气,左手上举,恢复撑地姿势,而后重复上述动作。左手同右手(图 12)。

注意事项:



图 12

(1)初练时可在松软的土地上或沙地上进行,以免拳面受伤影响练习。

(2)每次练完后要马步冲拳数次,以增强练习效果。

二、掌部练功法

(一)铁沙掌

练法:用布袋盛铁沙,放在坚实木凳上,每日用手掌拍打,由轻而重,由慢而快,单手和双手可交替进行。习至百日,单手可断一块红砖,习至一年,大功可成。

注意事项:

(1)练功时精力要集中,不可急于求成。

(2)每次练功完毕后,要往白开水里面加适量花椒和食盐洗手,以活血化瘀、消肿止痛。