

女子简易防身术

吴忠农 编著

中国国际广播出版社

1992年·北京

目 录

前 言

第一章 女子防卫常识

- 第一节 女子正当防卫法律依据…………… (3)
- 第二节 略谈女性防卫训练的生理基础…………… (8)
- 第三节 女子防卫心理学浅说…………… (13)
- 第四节 女子防卫术技法要略…………… (16)

第二章 女子防卫术基础训练

- 第一节 女子防卫术基本功训练…………… (23)
- 第二节 倒地功…………… (30)
- 第三节 套路练习…………… (38)

第三章 解脱法

- 第一节 抓发解脱…………… (73)
 - 一、克由前抓发 (揪指)…………… (73)
 - 二、克由前抓发 (别腕)…………… (75)
 - 三、解由前抓发 (击肋)…………… (77)
 - 四、解由后抓发 (格肘)…………… (78)
 - 五、克由后抓发 (顶腕)…………… (79)

六、解由后抓发（肘击）	（ 81 ）
第二节 卡喉解脱	（ 82 ）
一、破正面卡喉（穿撞击鼻）	（ 82 ）
二、解正面掐喉（抡压）	（ 83 ）
三、破由前掐喉（格肘）	（ 84 ）
四、破由前掐喉（别肘）	（ 85 ）
五、破倒地后被掐喉（抓发推颌）	（ 86 ）
第三节 抓拉解脱	（ 87 ）
一、抓腕解脱（外旋解脱）	（ 87 ）
二、抓腕解脱（内旋解脱）	（ 89 ）
三、抓腕解脱（下压解脱）	（ 91 ）
四、抓肘部解脱（外旋解脱）	（ 93 ）
五、抓肩解脱（别腕）	（ 94 ）
六、抓腰带解脱（别腕）	（ 95 ）
七、抓上衣解脱（格肘）	（ 96 ）
第四节 搂抱解脱	（ 97 ）
一、解正面抱腰（扭头）	（ 97 ）
二、解正面抱腰（撞鼻）	（ 98 ）
三、解前抱腰（拧耳）	（ 99 ）
四、防后抱腰（撞鼻抓裆）	（ 100 ）
五、防后抱腰（别腕）	（ 101 ）
六、防后抱腰（肘击）	（ 102 ）
七、防后抱腰（撩裆）	（ 103 ）
八、防后抱腰（击肋）	（ 105 ）
九、解由前搂抱（顶裆）	（ 107 ）

- 十、防搭肩（压肘踢头）……………（108）
- 十一、防搂肩抓裆（抬肘顶裆）……………（110）

第五节 抱腿解脱……………（112）

- 一、解抱右腿（顶鼻）……………（112）
- 二、解抱双腿（顶鼻）……………（113）
- 三、防前抱腿（搓颈）……………（114）
- 四、防后抱腿（夹腿）……………（115）

第六节 倒地后解脱……………（116）

- 一、破倒地卡喉（夹肘挂腿）……………（116）
- 二、解倒地卡喉（抓发推肩）……………（118）
- 三、防强奸（掐裆）……………（119）

第四章 女子擒拿术

- 一、防击下额（拧拳反肘）……………（120）
- 二、防抓腰带（反腕）……………（122）
- 三、防擒指折腕（里别腕）……………（123）
- 四、防抓裆（横膝）……………（124）
- 五、破后掐喉（横肘）……………（125）
- 六、破抓腕（缠腕）……………（126）
- 七、防抓双手（反腕）……………（128）
- 八、防抓胸（卷腕）……………（129）
- 九、防抓肩（拧臂）……………（130）
- 十、防抓肩（压小臂）……………（132）
- 十一、防抓胸（握指）……………（133）
- 十二、防击掌（侧卷腕）……………（134）

十三、防抓胸（别腕）·····	(136)
十四、防抓胸（反肘）·····	(137)
十五、防击胸（夹臂）·····	(138)
十六、防冲右直拳（推肘折腕）·····	(140)
十七、防冲左直拳（拍肘）·····	(141)
十八、防拧臂压肘（转身卡喉）·····	(142)
十九、防直拳（撇臂肘）·····	(143)
二十、防抓裆（托肘）·····	(145)
二十一、防抓单手（拧肘）·····	(146)
二十二、防抓裆（抬肘）·····	(147)

第五章 女子防卫摔法

一、防抓肩（手别）·····	(150)
二、防抓肩（拿臂背摔）·····	(152)
三、蹬腹过顶摔·····	(154)
四、防抓胸（勾踢）·····	(156)
五、防搂抱（绊腿摔）·····	(158)
六、防搭肩（弧形步绊腿摔）·····	(159)
七、防右直拳（转身勾腿）·····	(161)
八、防搂抱（击腹侧摔）·····	(163)
九、防打耳光（单掐喉）·····	(165)
十、防抓肩（盖步倒口袋）·····	(166)
十一、防戏脸（抱单腿摔）·····	(168)
十二、防前抱腿（抓臀压颈）·····	(170)
十三、防后抱腰（踏脚背摔）·····	(171)
十四、倒地防（勾蹬反击）·····	(173)

十五、防戏脸（抱腿顶摔）	(174)
十六、防前抱腰（拉颌摔）	(176)
十七、防摸胸（得合）	(177)

第六章 女子防卫散打术

第一节 散打基本步法 (179)

一、预备姿势	(179)
二、向前一步	(180)
三、退后一步	(182)
四、交叉步向前	(183)
五、交叉步退后	(184)
六、垫步向前	(185)
七、垫步退后	(186)
八、左斜步	(187)
九、右斜步	(188)

第二节 散打基本手法 (189)

一、左直拳	(189)
二、右直拳	(191)
三、左平勾拳	(192)
四、右平勾拳	(193)
五、左上勾拳	(194)
六、右上勾拳	(195)
七、右下勾拳	(197)

第三节 散打基本腿法 (198)

一、左彈踢	(198)
二、右彈踢	(200)
三、左蹬踢	(201)
四、右蹬踢	(202)
五、左側踹	(203)
六、掃腿	(205)
七、勾踢	(206)
第四节 散打基本防法	(208)
一、防右直拳	(208)
二、防左直拳	(209)
三、防右上勾拳	(210)
四、防右平勾拳	(211)
五、防勾踢	(212)
六、防彈踢	(213)
第五节 女子防卫还击法	(214)
一、防抓、击腰部(下格冲拳)	(214)
二、防右直拳(右蹬踢)	(215)
三、防左直拳(勾踢踹膝)	(216)
四、防左直拳(下蹲直拳)	(218)
五、防右直拳(侧蹬)	(219)
六、防右直拳(踢裆)	(220)
七、防踢腹(正蹬踢)	(221)
八、防右平勾拳(顶裆)	(222)
九、防蹬踢(侧踹)	(223)
十、防扫腿(反勾)	(224)
十一、防右直拳(踢脸)	(225)

第七章 巧夺凶器

第一节 巧夺匕首……………(227)

- 一、防斜刺(别腿插眼)……………(227)
- 二、防反刺(击肋)……………(229)
- 三、防刺胸(砍脖勾踢)……………(230)
- 四、防刺头(扛肘压腕)……………(232)
- 五、防刺头(顶肘)……………(234)
- 六、防刺头(别臂腿)……………(236)
- 七、防刺颈(蹬膝)……………(237)
- 八、防刺头(托肘)……………(238)
- 九、防刺胸(踢裆)……………(239)
- 十、防直刺(反肘顶肋)……………(240)
- 十一、防直刺(别臂)……………(242)
- 十二、防直刺(肘击后脑)……………(244)
- 十三、防侧刺(拍肘)……………(246)
- 十四、防直刺(拧腕)……………(248)
- 十五、防直刺(飞脚)……………(249)
- 十六、防下刺(锁臂)……………(251)
- 十七、防前刺(推肘)……………(253)
- 十八、防斜刺(拉肘)……………(255)

第二节 巧夺菜刀……………(257)

- 一、防砍颈(拧腕踹膝)……………(257)
- 二、防砍头(顶肋砍脑)……………(259)
- 三、防砍臂(别腿击鼻)……………(261)
- 四、防砍肩(夺刀)……………(262)

五、防上砍刀（掐喉）·····	(264)
六、防砍右肩（踹肋）·····	(265)
七、防正面砍刀（横肘）·····	(266)
八、防斜砍刀（拉肘提膝）·····	(268)
第三节 力夺棍棒 ·····	(270)
一、防斜打棍（夹头别腿）·····	(270)
二、防扫棍（抓发掐喉）·····	(272)
三、防斜打棍（踩膝）·····	(274)
四、防前捅棍（踹手）·····	(276)
第四节 防抢提包 ·····	(278)
一、抓腕顶肋·····	(278)
二、拉腕扛肘·····	(280)
三、踹膝窝·····	(282)
四、击鼻·····	(284)
主要参考文献 ·····	(286)

前 言

目前，社会秩序和治安虽大有改观，然而当今世人尚未尽善，社会尚未完美。在社会主义的初级阶段，不安定的因素依然存在，社会上仍有一小撮恶棍流氓依旧故我，恶性不改，他们作恶多端，常常对那些妇女和只身在外的青年女子施以淫威，危及人身安全。为鼓励女子在遇上歹徒作恶时奋起反抗，作正当防卫，本人就流氓不法分子袭击妇女所惯用的动作，选编一些防身御敌的实用招数，以供女子练习防身法之用。

人们历来认为，女子天性温柔，喜文好静，而且，女子力量较小，有“弱女子”之称，要学好女子防卫技术说来容易，其实是无法胜任的。但是，纵观古今，女性并非“天生的弱者”，巾帼英雄层出不穷，随着历史的前进，社会的开放，女子学些防卫技术，已日益受到妇女们的重视，她们越来越懂得，学练防身法，既可健体陶情，又可抗邪防身，使越来越多的女人们挤入了从事防卫技术锻炼的行列。她们在空闲之间，或清晨、傍晚，几个女人一起，练练手脚，谈谈技艺，不知给她们带来了多少情趣和增添了多少生活的色彩！

本书按照武术中的“四击”（踢、打、摔、拿），主要技击法为主体内容，亦谈一些正当防卫的法律知识和心理因素。全书分为七章叙述：第一章，女子防卫常识。第二章，女子防卫术基础训练。第三章，常用解脱法。第四章，女子防卫擒拿术。第五章，女子防卫摔法。第六章，女子防卫踢打术。第七章，夺凶器术。这些内容，均系基本知识、基本

技术和基本技能，本着易懂、易学、易练的原则进行了编写，可供自学和训练班教材使用。

今天，我应编辑部所约，撰写此书，尽想为从事这项锻炼的女人们，注些“营养”，也望想博识多能的女人们，发挥女子自己的才能，勇敢地从事这项运动吧！这将给你带来莫大的乐趣，请充分吮吸祖国宝贵的文化遗产的营养吧！由于编写时间仓促，加之本人水平有限，不足之处，在所难免，敬请多多包涵及谅解。

作者 1990年 2月

第一章 女子防卫常识

第一节 女子正当防卫的法律依据

近几年来，报刊和杂志上发表了不少的有关正当防卫的知识，在法制宣传中起到了积极的作用，使更多的人了解并学会正当防卫，使公共利益、公民本人或他人的合法权益免遭不法侵害。但是，我们不得不看到，在人民群众中对理解、执行正当防卫还存在着不少的问题，尤其是妇女的正当防卫还存在不少的模糊的观点，这就造成，有的妇女在不法侵害或危险状态下，畏首畏尾、裹足不前、任凭歹徒狼藉。她们不敢大胆地实行正当防卫。有的还怕搞错了形成防卫过当而承担刑事责任。因此，正确地理解女子正当防卫的法律知识，对鼓励和保护妇女同犯罪分子作坚决的斗争，有着一定的现实意义。

一、女子正当防卫的概念

根据我国刑法第十七条规定，正当防卫是为了使公共利益、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，而对不法侵害人造成一定损害的防卫行为。同时又规定正当防卫行为，不负刑事责任。这个概念表明，女子当本人受到歹徒的侵害时，对歹徒造成一定损害是属于正当防卫。从法律上来说，这是不得已而采取的一种反击行为，其行为的动机与目的是为了保护自己本人的人身利益。它与犯罪行为有着本质的区别。这样做，对女子来讲，不仅不是防卫

过当，而是同违法犯罪分子作坚决斗争的一种正当行为，是完全合法的。例如：某妇女为了反抗犯罪分子的强奸行为，掏出枕头边的剪刀，扎了犯罪分子几刀，紧急中正扎在犯罪分子的心脏而致其死亡。该妇女的行为，从表面上看，似乎具有杀人罪的构成要件，实际上却是正当防卫的合法行为（注：此例摘自《正当防卫与紧急避险》一书），而且是国家法律要保护的有益于社会的行为，在刑法理论上叫做排除社会危害性的行为。

另外，对用猥亵举动调戏和追逐妇女、扰乱公共秩序、情节轻微的一般流氓行为，也可实行正当防卫。

在我国，正当防卫是法律赋予公民的合法权利，当每个公民在遭受不法侵害时，有权实行反击，有权给侵害者以必要的损害，以保卫国家和人民的利益。因此，正当防卫的实质，乃是公民在特定条件下的合法防卫权。由此可见，国家不仅允许公民行使正当防卫权，而且希望和要求公民行使这种防卫权。正当防卫是正义的、有益的。我国刑法上规定的正当防卫制度，其目的就是鼓励和支持一切公民勇于同违法犯罪行为作斗争、及时有效地制止各种不法侵害行为，以保卫国家和人民的利益，保护公民的合法权益、维护社会秩序，巩固社会主义法制。

二、女子正当防卫应注意的问题

（一）要注意正当防卫的五个条件。

由于正当防卫是对侵害者的反击，可能会给侵害者造成一定的人身伤害甚至死亡，因此，又必须有一定的限制，以防止防卫权的滥用。根据刑法第十七条规定，正当防卫必须具备以下五个条件。

1. 必须有不法侵害行为，才能进行正当防卫，不法侵害行为应包括犯罪行为与一般的违法行为在内，但又不是对任何的违法行为或犯罪行为，都必须实行正当防卫。对于一般的生活琐事争吵而讲侮辱人的话，作侮辱人的动作，以及情节轻微不构成侮辱罪，只是一般的违法行为，则不必实行正当防卫，有的则用批评、警告、劝阻等方法即可，如果在上述的情况下用正当防卫有的不仅是不适当的，还可能造成社会危害后果而构成犯罪。如张某站在路旁，对过往的妇女评头评足，讲下流话，丁某和其女友经过，对张某说其女友的下流话和评语，心中恼怒，随即掏出匕首，转身向张某刺去，致张死亡。虽然张某是一种侮辱行为，也是不法侵害行为，但丁某不应该用匕首刺人，并致张死亡，这样丁某不仅不是正当防卫，而是构成了故意杀人罪。又如重婚、遗弃等犯罪，也是不宜用正当防卫手段去制止的。这是因为正当防卫必须产生于紧急状态下制止不法侵害的一种权利，而上述犯罪的侵害行为不是紧迫的，对待这些犯罪，公民可以采取检举、揭发或请求有关部门援助。以及自行扭送等方法进行解决。但是，如果因重婚纠纷而发生殴打，在这种情况下，有时也会有正当防卫的需要。

另外，还应注意，不法侵害行为，不是一切侵害行为。如精神病人与未满十四岁的未成年人的侵害行为，虽有社会的危害性，但没有违法，也不能进行正当防卫。如果在紧急的情况下，一般则采用紧急避险。如果在没有其它方法可以避免或迫不得已时，也是可以实行正当防卫的。例如精神病人某甲持刀向乙追砍，乙紧急避险跑入一条死胡同，别无出路，而甲已赶到向乙举刀砍来，这样是可以实行正当防卫的。

2. 必须有实际存在的正在进行的不法侵害行为，才能实

行正当防卫。

实际存在的正在进行的不法侵害，包括两个方面：一是指这种侵害是实际存在的，而不是主观想象的、推测的。二是指不法侵害是正在进行的，而不是尚未发生或已经结束。只有同时具备这两个方面的不法侵害，才能实行正当防卫。由于实际情况错综复杂，有时难以辨认是否具备这两个条件。我想通过举例加以说明，例如杀人侵害者只要举起刀准备砍杀，就可以被认为是不法侵害已经开始。强奸，则只要侵害者开始使用暴力或以使用暴力进行威胁，即可认为不法侵害已经开始。从法律上来说，要从实际出发，实是求是，合情合理，但在掌握上不会对防卫者要求太苛，会对防卫者有利的。例如被告张某被李某入室强奸。李某还说明晚再来。第二天晚上，果然又来张某家，一进门，张某就趁其不备将李某打昏在地，张某的行为属于正当防卫。虽然第二次尚未开始，但已面临着不可避免的威胁。所以，女子们实行正当防卫时，不必有所顾虑，均可大胆进行正当防卫，或者说是有力的反击。

3.必须是针对不法侵害者本人实行正当防卫。正当防卫的目的在于排除或制止不法侵害，所以只能针对不法侵害者本人进行反击，决不能反击任何没有实施不法侵害的其它人，如不法侵害者的家属，亲友等。但是，对共同实施不法侵害的人，包括现场不法侵害组织者，指挥者，都可以实行正当防卫。

4.必须是为了保卫公共利益、本人或者他人的人身和其它合法权益，才能实行正当防卫。所谓本人或他人的合法权益是指法律保护的本人或他人的生命、健康、名誉、自由、财产等权益。但是对那些企图加害于对方，而故意挑动其攻击，

然后在防卫中予以杀害或伤害，就不是正当防卫，法律上来说，即是防卫挑拨，是一种犯罪行为。另外为保护其非法利益或非法所得而实行的防卫，也不是正当防卫。此外，如发生互殴、聚众斗殴、械斗等行为，均非正当防卫。

5. 防卫不能过当。根据刑法第十七条第二款的规定，防卫过当是指正当防卫超过了必要的限度造成不应有的损害。这就要求在正当防卫中，要注意两个方面：一是防卫行为不能超过必要限度，二是不要造成不应有的危害。这两个方面不可分割，是密切联系的，是构成防卫过当行为不可缺少的条件。一般来讲，防卫过当有两种情况：第一，用较缓和的手段足以制止不法侵害行为，而采取了激烈的手段，表现在防卫强度上明显大于侵害强度，造成了不应有的损害。但是对强奸、调戏等犯罪行为，不列在内。第二，并非严重的刑事犯罪侵害，显然没有可能造成严重后果，而正当防卫超过必要限度，造成不应有的损害。

（二）不能以报复行为说是正当防卫。报复行为是今天你欺辱我，明天我打你或进行各种报复，甚至三年之后再去找报复，或者亲属被侮辱了也去报复，这种行为是违法的，不是正当防卫。如果自己亲属被辱，也应向政法机关起诉，由政法机关依法处理。例如：社员何××和妻子潘××在家烤火，邻居崔家来串门，何因去生产队开会出门，崔就用言语调戏潘某，并动手扒潘裤子，潘急中生智，顺手抓起碳灰一把，洒在崔的脸上，乘崔在松手护眼之机，挣脱到屋外大叫，崔不得已跑回家去，等何某开会回来，听其妻子诉说，立即抓起门外的锄头，跑到隔壁，乘崔某不注意，用锄头当头就砍。崔当即死亡，何便扛锄自首。潘某抓灰反击，纯属正当防卫，但何某就不是正当防卫了，是犯罪行为，

要受到法律制裁，他应向政法机关起诉，才是正当途径。

第二节 略谈女性防卫训练的生理基础

女性防卫训练，是一个新的课题，对于女子的肌肉有何特点？应该怎样训练女性，这是很多人所关心的问题。为了使有科学的答案，想通过女性的生理特点来谈谈如何进行女性防卫术的训练问题。

一、女性生理特点

要说明这个特点，我认为只能相对比较而言，也就是说，从一般的女性和男性相比较和分析，这里着重分析男女在生理上的差异（至于特殊性或经过训练的女性应例外）。

1. 女性的皮下脂肪较多，肌肉纤维较细，这就意味着女性的肌肉力量、速度和耐力都较男性低弱。男性脂肪主要储在背部、胸部和腹部，而女性主要储在臀部、上肢和大腿部，形成臀部和大腿部粗大，使其灵活性不及男性。

2. 女性一般肩部较窄，骨盆较宽，下肢较短，躯干相对较长，形成身体重心较低，这对跳跃和速度的发挥不利，但身体平衡性较好。

3. 女性的骨骼细小，骨密质较薄，其骨骼重量较男性轻，因而其骨骼的抗压、抗折能力都比男性差。

4. 女性的脊柱椎间软骨盆较厚，各关节的关节囊及韧带的弹性和伸展性都较好，因此，女性身体的柔韧性及各关节的灵活性都较男性好。但女性各关节的牢固性和韧带的坚硬性大都弱于男性。

5. 女性的心脏和肺脏的容量、重量都小于男性。加上呼