



防暴 自卫 秘招

董金明 何喜平 编著

北京体育大学出版社

军警防暴必读

军警防暴必读

防暴自卫秘招

董金明 何喜平 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:佟 晖

责任校对:未 茗

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

防暴自卫秘招/董金明,何喜平编著. —北京:北京体育大学出版社,1994

(军警防暴必读)

ISBN 7—81003—892—3

I. 防… II. ①董…②何… III. 警察—防身术
IV. D631.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 06060 号

防暴自卫秘招

董金明 何喜平 编著

北京体育大学(原北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.75

定价:6.40 元

1994 年 10 月第 1 版

1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:10100 册

ISBN 7—81003—892—3/G·686

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

军警制敌技术是在中国传统武术的基础上,结合军警对敌斗争特点,形成的一套完整制敌技术。它讲究一招制敌;具有学练简单,入门迅捷,用起来非常实用的特点。它是武术爱好者用来健身、防卫、制敌的较好手段。

“军警防暴必读”这套书包括《出奇制胜秘招》、《防暴自卫秘招》两本,集中了笔者这些年教学实践的经验,从主动擒敌与遇险防卫两个方面介绍了部分警用制敌技术。这套书配有录像带《警用制敌技巧》一盘,已由北京体育大学出版社出版。

特别需要指出的是,学习警用制敌技术要有纯正的学习动机,应该以健身、防卫为主要目的。一旦对敌实践,必须掌握正当防卫的尺度。绝不可持艺为非作歹,否则必将受到法律的严惩。

这套书由董金明主编。动作由何喜平、陈廷华、郑德成、王凤奎、彭磊、董浩、吴杰华、陈俏、袁鹏等协助演示。动作图片由闫跃华拍摄。“辅助功法和身体素质训练”部分内容 by 赵日煜参加撰写,在此一

并表示衷心感谢。

《防暴自卫秘招》是“军警防暴必读”两册之一。这本书侧重遇险防卫,针对男女特点,针对罪犯手持的凶器,介绍了防身实用招法及警用器具对敌格杀与防卫的技术,辅助功法及身体素质训练可以帮助读者更好地掌握和运用这些技术。

由于本人水平所限,书中可能有疏漏之处,敬请读者指正。

董金明

1994. 4

目 录

前 言

第一章 女警防暴实用招法·····	(1)
第一节 防身知识与基本功·····	(1)
第二节 巧法解脱色狼的抓抱 ·····	(11)
第三节 女子防暴阴毒 12 手·····	(51)
第二章 匕首格杀与防卫 ·····	(68)
第一节 匕首套路健身练习 ·····	(68)
第二节 匕首格杀与防卫 ·····	(84)
第三章 短棍击打与防卫·····	(103)
第一节 短棍套路健身练习·····	(103)
第二节 警用短棍击打与防卫·····	(117)
第四章 徒手夺凶器·····	(147)
第一节 巧法夺枪·····	(147)
第二节 空手入白刃——军警夺刀术·····	(161)
第五章 辅助功法及身体素质练习·····	(188)
第一节 柔韧素质的训练·····	(188)
第二节 耐力素质的训练·····	(205)

第一章



女警防暴是依据一般暴力侵害或遭歹徒极度伤害时所进行的自身防卫。

第一节 防身知识与基本功

一、防身知识

女子防身,预防为主。麻痹大意,缺乏防身知识,往往容易给坏人造成可乘之机。对此,将女子防身知识介绍如下。

不管是歹徒、色狼,还是盗窃犯罪分子,作案的手段是多种多样的,有的以锅炉工人修理水暖管道,携带工具;或者以查水、查电,检查煤气为名;有的以找人为由,敲门探问。对此情况,如果只身一人在家,不要轻易开门,一定要先问清楚其人是否与本单位的确有关,或与家人是否相识,然后再把门打开,以免引狼入室。

当你出门时，应注意观察周围有没有觉得可疑的人，在路上行走要分外留神。

特别是夜晚，宜行走有路灯照明的街道，忌行黑暗的胡同及林荫小道和穿越树林等。夜间行路最好沿车行道逆行，以便突遭不幸时易为迎面车辆发现。

如果发现有可疑者跟踪，要尽快奔向路灯和行人较多的路段，如果跟踪者骑车或驾驶车辆，你应立即转身朝相反的方向逃离。如果跟踪者有不轨行为，应立即飞跑或高声呼救，要知道呼喊也是一种防身之法。

如果一男子站立或坐时过于贴近你，两眼紧盯着你的腿部和胸部，跟你喋喋不休过分亲热交谈，主动伴你走路，你就要对他提高警惕，最好能立即离开他。在觉得该人值得怀疑，一旦该人邀你同他一起到某处或者两人一起留下时，你绝对不要应允。

不要同街上那些惯于成群结伙以滋事为荣的男孩或女孩子们来往，这些人常常互相纵恿，挑逗猥亵逼奸，缺少法制观念。

夜间晚归，不要让刚刚认识的人送行，不管该人表面上如何热情善良。如果事前估计自己有可能晚归的话，应预先准备好适宜女子携带，又有防身

作用的用具,如梳头用的叉子式板梳、水果刀等,必要时可用来进行正当防卫。因事晚归,要选择比较安全的返回路线,最好打电话让亲人到时循路来接。

只身一人外出时,衣着要大方,服饰要简便,尤其要穿轻便鞋,一旦遇到坏人纠缠或骚扰,便于夺路逃跑。

一旦对方欲逼你与他进行性行为时,你应毫不犹豫地予以拒绝,为避免受害,行之有效的方式不外乎迅速逃离,奋力反抗或大声呼救。这些做法可充分地向非礼者表明,你确确实实反对他那样做,而不是装模作样。

二、基本功练习

本节选用的基本功练习,是根据女子防身技术的特点编排设计的。因为女子本身力量较弱,缺乏速度和爆发力,如以实力相拼,与歹徒无法抗衡。因此本节选择的基本功,本着用力巧、幅度小、威力大、偷袭性强的动作供大家进行练习,如戳指、插掌、撩打、揪抓、肘顶、膝撞、闪躲、蹬踢等,这些基本动作在实际中运用,一般不需要较大的力量,而多是以巧、快、狠的方法,攻其要害部位及身体最为薄弱的环节,使其丧失犯罪能力。

1. 防暴实用手型

①二指手：将中指、食指自然伸直分开，大拇指、无名指和小拇指自然屈扣，手心朝下。（图1）。

作用：戳点咽喉，穿插鼻孔，抠剜双眼。

②插掌：大拇指自然屈扣，与其余伸直的四指并拢（图2）。

作用：用于插击对手面孔、咽喉、裆部等。



图1



图2



图3

③八字掌：大拇指与其余四指自然张开成八字形（图3）。

作用：可用于卡颈及砍、切、劈等。

④撩阴手：五指自然分开成爪形（图4）。

作用：主要用于前后撩击，揪抓裆部。

⑤推掌：四指伸直并拢，掌腕（手腕）前屈，大拇指屈扣并与其余四指垂直，掌心朝前（图5）。

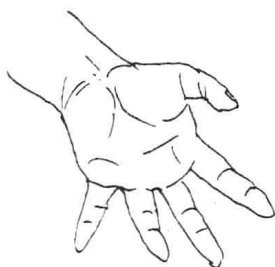


图 4

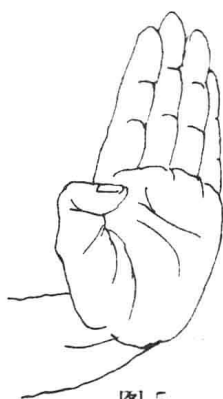


图 5

2. 实用手型简易练习法

① 二指手与插掌练习

两脚开立站，两手收腰际，手指朝前，双目平视（图 6），然后迅速将右手以二指手的手型向前直戳（图 7）；



图 6



图 7



图 8

右手回收的同时,疾出左手以插掌手型向前平插(图 8),左、右交替重复练习。

②前撩手交替练习

两脚开立站,左手自然收于腰际,同时右手由下向前撩抓,之后左手以同样方法随即向前下撩抓,目视前抓方向(图 9、10)。



图 9



图10



图11



图12

③后撩手交替练习

背向站立,左手由侧经下向后撩掌,目视侧后方(图 11),然后右手以同样方式迅速后撩(图 12)。

3. 肘功练习法

肘功是以屈肘砸压、顶撞动作产生的“肘法”,用于技击。“肘法”具有尖硬集中,伤害性强,宜近身击打之特点,极适合女子防身施用。

①侧顶肘练习

在站立的基础上,左脚向侧跨步,左肘盘屈,内收随即向左侧顶肘(图 13)。



图13



图14

②前顶肘练习

右脚上步的同时,右屈臂内收,左手由胸前助推右拳面,随即成弓步向前顶肘(图 14)。

侧顶肘及前顶肘作用:用于顶胸、顶肋等作用。

③后顶肘练习

直体(背向)站立,屈左臂随即向左后顶肘,目视左后方(图 15)。

作用:被对方由后面抱住腰部或者搂住颈部时,用于顶击其腹、肋部等。

④后扫肘练习

背向站立,左手握拳收腰际,随即抬右肘向后上方扫摆,同时上体右转,目随视右方(图 16)。



图15



图16

作用:被对方由后抱腰时,用于反击其头部。

4. 腿功、膝功练习法

武术中,腿功即腿法,有踹腿、边腿、里合腿、外摆腿、缠腿、扫腿、单飞腿、双飞脚、箭弹腿、前蹬腿、铲腿、勾腿以及前、后撩踢、顶膝、撞膝等腿法。但是,并非所有腿法都适合于女子防身施用。根据女子一般力量小,爆发力及速度较差的弱点,选择实用腿法,应以前、后撩腿,弹踢,侧踹以及顶膝、撞膝为主。这些腿法,练习简单,容易掌握,实施便捷。

①前蹬练习

一腿支撑,另一腿由屈膝迅速伸直的同时,勾脚尖向前蹬脚(图 17)。

向前蹬脚时,两手臂自然前屈,收腹。蹬脚的力点达于全脚掌。

作用：被对方由前面抓肩时，用来前蹬其裆、腹部。



图17



图18

②后蹬腿练习

在站立的基础上，上体前倾，右腿向后屈膝，随即向后撩蹬（图 18）。

向后撩蹬时，两手前屈，目随后视，撩蹬时的着力点达于脚跟。

作用：被歹徒由后搂抱住腰部，或者被其拧臂、抓肩时，后撩其裆部。

③弹踢练习

两手自然前摆，同时起右脚向前箭弹（图 19）。

弹踢过程中，由屈膝上抬迅速向前摆动小腿，脚要绷平，着力点达于脚尖或脚背。

④侧蹬练习

直体站立,左腿侧抬,勾脚尖向内收,随即向侧蹬踹(图 20)。着力点达于全脚掌及脚外侧。



图19



图20

作用:用于侧下蹬踹对方膝关节及腹、肋部等。

⑤后撩腿练习

上体前倾,同时向后撩腿上摆,目随侧视(图 21)。着力点达于脚前掌。

作用:用于后撩其裆部。

⑥顶膝练习

两手臂前屈的同时,迅速屈膝向上顶(图 22)。

在顶膝过程中,前腿(小腿)下垂,收腹。着力点达于膝顶端。

作用:用于顶裆、顶腹。

⑦撞膝练习

在屈膝前顶的同时,两手臂自然前屈,小腹部

及髋部向前送(图 23)。



图21



图22



图23

作用:主要用来撞顶对方裆部。

以上介绍的几种腿功(腿法)练习,既能起到女子健美的作用,又能防身和自卫,一举两得,极为实用。

第二节 巧法解脱色狼的抓抱

女子防身,以守势为主,对突如其来的暴力性侵害,要根据当时情况应急施招,特别要指出的是,对歹徒、色狼及性骚扰的揪抓、搂抱,应尽量避免较量。施招解脱时,注意找对方揪抓或搂抱手的薄弱环节及身体难以承受外力袭击的要害部位,趁其侵害之时,猝然偷袭,即可迎刃而解。