



防卫术

FANGWEISHU

刘 勇 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

防 卫 术

刘 勇 著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

防卫术/刘勇著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012. 11
ISBN 978 - 7 - 5640 - 6938 - 4

I. ①防… II. ①刘… III. ①防身术 IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 247239 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京恒石彩印有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 7.5

字 数 / 245 千字

版 次 / 2012 年 11 月第 1 版

2012 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑 / 多海鹏

张慧峰

印 数 / 1 ~ 1000 册

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 49.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

摔、打、拿是每一名警察的必修课，是警务实战的主干，随着当今社会的迅速发展，犯罪日益猖獗，手段更凶残、更暴力，警察每年的伤亡比例居高不下，如何更科学地安排警务实战训练，短期内提高防卫技能是作者研究的一个方向。

在我国，目前与防卫术相关的技能主要有：散手、跆拳道、摔跤、擒拿格斗等。我们要“吸收有用的，加上自己的专长，从而增强实战能力，向学以致用方向发展，探索和创造属于自己的武技”（李振藩语）。目前，这类研究的书籍较多，都有各自的特点和可借鉴的精妙之处，但很少有将防卫技能项目综合在一起的书籍。顺应时代的要求和趋势，作者经过长达一年半的精心策划、筹备，参考了数十本相关的专著，取之精华，创造属于自己的特点，推出了这本期望已久的书。

通过一些民意调查，本书所收录的都是在社会上开展较为普遍的项目，共有三个部分，分别是基本拳腿法、基本摔法、基本擒拿法。采用图文结合的方式，深

入浅出，易懂，易学，易练。本书既适合初学者，也适合具备一定基础的学员；既适合广大干警进行强身健体参考，也适合武术爱好者阅读和参考。同时感谢本书的动作示范者许向阳、孙示杰、袁振、邬贤亮、詹群等的大力协助。

由于作者学识水平有限，书中难免存在错误及不妥之处，敬请同行和广大读者雅正，在此表示感谢。

著 者

目 录

第一章 基本拳腿法	1
第一节 手型、步型与步法	1
一、手型	1
二、步型	2
三、实战姿势（预备势）	5
四、步法	5
五、步法的训练	10
第二节 拳法技术	12
一、冲拳	12
二、贯拳	21
三、抄拳	28
四、弹拳	32
五、劈拳	33
六、横扣拳	34
七、拳法组合（左架实践姿势开始，以下均同）	35
第三节 腿法技术	44
一、蹬腿	44
二、后蹬腿	51
三、踹腿	59

四、横摆踢腿	72
五、转身横扫腿	76
六、勾踢腿	78
七、腿法组合	80
第四节 进攻技术的训练	83
一、慢速度原地练习	83
二、结合步法练习	83
三、假设性练习	84
四、不接触的攻防练习	84
五、“喂”靶练习	84
六、打固定靶	85
七、条件实战	85
八、实战练习	85
第五节 防守技术	86
一、防守的方法	86
二、防守技术的训练方法	99
第七节 散手技术分析	100
一、实战姿势	100
二、步法	101
三、进攻技术	103
五、防守反击	108
第二章 基本摔法	110
第一节 摔跤技术的理论基础	110
第二节 摔跤基本姿势、抓握方式及步法移动	114
一、站立姿势	114
二、跪撑姿势	115
三、抓握方式	116
四、步法移动	117
第三节 转移	119

一、接臂转移	119
二、推臂潜入转移	120
三、握颈潜入转移	122
四、后倒背转移	123
五、抱单腿转移（自由式摔跤动作）	124
六、绊腿接臂转移（自由式摔跤动作）	126
第四节 过背摔	127
一、握颈和臂过背摔（夹颈背）	128
二、握臂和躯干过背摔（后把背、下把背）	129
三、抱肩颈过背摔	131
四、握同名臂和躯干过背摔（自己左手握对方左臂）	132
第五节 过肩摔	133
一、握臂过肩摔（单臂背、揣）	133
二、抱单臂挑（自由式摔跤动作）	135
三、钻扛向侧摔	136
四、钻扛向后摔	137
第六节 过胸（桥）摔	139
一、正抱躯干过胸（桥）摔	139
二、后抱腰过胸（桥）摔	140
三、捧臂过胸（桥）摔	142
第七节 抱折摔	143
一、抱腰折	143
二、抱单臂折	144
第八节 抱绊腿摔	146
一、握颈扣同名腿摔	146
二、握颈扣异名腿摔	147
三、抱单腿手别摔	148
四、抱单腿压摔	149
五、抱双腿冲顶	151
六、穿腿侧摔	152

七、穿腿前摔	153
八、抱单臂别	154
九、挑腿	156
十、外接腿摔	157
十一、抱单腿绊摔	158
十二、内勾腿摔	159
十三、夹颈挑	160
十四、抱双腿旋摔	162
十五、抱双腿前摔	163
十六、抱双腿后摔	164
十七、抱单腿接抱双腿	166
十八、手别摔	167
十九、搂腹扫腿摔	168
第九节 其他摔法	169
一、前抱肩颈翻转摔	169
二、绕臂摔	170
第十节 跪撑技术	172
一、后抱腰滚桥翻	172
二、杠杆握颈翻	173
三、侧面抱单臂翻	175
四、里肩下握颈	176
五、反抱躯干翻	177
六、前握肩颈滚翻	178
七、正抱提过胸摔	179
八、反抱提过胸摔	181
九、反抱大腿翻	182
十、交叉握小腿翻	183
十一、骑缠握下颞翻	184
十二、前抱肩颈手别翻	185
十三、翻上	186

十四、夹双臂滚	187
十五、压颈勾同名腿向侧翻	188
十六、抱膝滚半桥	189
十七、前抱肩颈后翻摔	190
十八、锁单臂滚桥	191
十九、下拉臂前滚翻	192
第三章 基本擒拿法	194
第一节 基本格斗	194
一、抱腿顶摔	194
二、绊腿扼喉	195
三、击腹砍脖	196
四、挑肘别臂	197
五、抓腕压肘	198
六、拉肘扣腕	199
七、折腕牵羊	200
八、抱腿顶摔	201
九、端膝锁喉	202
十、掏裆砍脖	202
十一、拉肩顶腰	203
十二、架臂扣颈	204
十三、携臂扣腕	205
十四、高扑压状	206
十五、低扑压伏	206
十六、顶臂压肩	207
十七、拉肘背臂	208
十八、搂抱抄腿	208
十九、背臂后托	209
二十、抄腿后摔	210
二十一、拉肘别臂前压	210

二十二、挟头抄腿	211
二十三、扛臂压肩	212
第二节 解脱与擒敌	213
一、头发由前被揪托肘别臂	213
二、头发由前被揪折腕压肘	214
三、头发由后被揪撩砍裆部	214
四、头发由后被揪转体拨摔	215
五、胸前被揪折腕压臂	216
六、胸前被揪转体踹腹	216
七、手腕由前被抓切腕压臂	217
八、手腕由后被抓托肘拧臂	218
九、腰由前搂抱别腿摔	218
十、腰由后被搂抱转体摔	219
十一、腰由后被抱下蹲抄腿顶摔	220
第三节 夺凶器擒敌	221
一、上刺夺	221
二、下刺夺	222
三、侧刺夺	223
四、防菜刀下劈折腕击喉	223
五、防菜刀横砍击下颌	225
六、上劈夺	226
七、平抡棍	227
八、下戳夺	228

第一章 基本拳腿法

武术，是以技击为重要内容的民族传统体育项目。散手是它的重要组成部分，是一项互以对方技击动作为转移的斗智、较技的对抗性项目。散手俗称散打，古称相搏、白打、手搏、拍张、手战、相散手等，由于徒手搏斗的运动形式是在台子上进行，故又称“打擂台”。

第一节 手型、步型与步法

一、手型

拳

五指内屈握紧，拇指第一指骨压在食指和中指的第二指骨上，拳心朝下为平拳，拳眼朝上为立拳（图 1.1.1、图 1.1.2）。

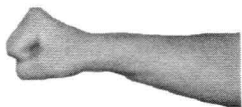


图 1.1.1



图 1.1.2

要点：

拳心握实，拳面要平，手腕要直。

二、步型

1. 开立步

两脚前后开立，略比肩宽，两脚尖内扣，两膝微屈，重心在两腿之间（图 1.1.3）。

要点：

站立时两脚拇趾用力踩地，两脚跟微微离地。

2. 弓步

两脚前后开立约三脚半长，前腿屈膝半蹲，后腿伸直，脚跟微微离地，脚尖内扣，重心在两腿之间（图 1.1.4）。



图 1.1.3



图 1.1.4

要点：

前后脚要分别向前下方和后下方用力踩地，步宽因人而异，但不可太宽而使移动不灵活。

3. 高虚步

两脚前后站立，两膝微屈，前脚脚尖虚点地面，重心落于

后腿（图 1.1.5）。

要点：

前虚后实，两膝不可弯曲过大。

4. 独立步

一腿屈膝提起，另一腿伸直支撑体重（图 1.1.6）。



图 1.1.5



图 1.1.6

要点：

支撑腿膝盖不可用力绷直，五趾抓地站稳。

5. 丁步

两膝微屈，两脚一虚一实并步站立，虚腿脚跟微离地（图 1.1.7）。

要点：

虚腿不可支撑重心，左右前后移动灵便。

6. 马步

两脚左右开步屈膝半蹲，步距宽于肩，两脚尖朝前，重心落于两腿之间（图 1.1.8）。



图 1.1.7

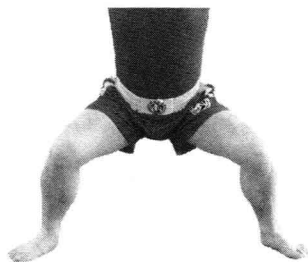


图 1.1.8

要点：

步距不可太宽，以移动灵活为准。

7. 半马步

基本同马步，一脚尖外展，重心略偏于另一腿（图 1.1.9）。

要点：

同“马步”。

8. 仆步

一腿屈膝全蹲，另一腿伸直平铺地面，脚尖内扣（图 1.1.10）。



图 1.1.9

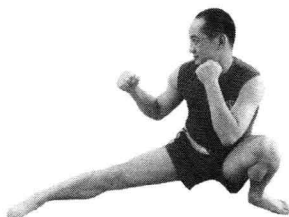


图 1.1.10

要点：

重心基本落在全蹲腿，上体不可前倾或后仰。

三、实战姿势（预备势）

两脚按开立步站立（可根据个人习惯选择，注：本散手动作图片为右架），两手握拳，右前左后，拳眼均朝上，右手臂弯曲，肘关节夹角在 $90^{\circ} \sim 100^{\circ}$ ，右拳与鼻同高；左手臂弯曲，肘关节夹角小于 90° ，上前臂紧贴左侧肋部，身体侧立，下颌微收，闭嘴合齿，面部和右肩、右拳正对对手（图 1.1.11）。

要点：

实战姿势是实战时的预备姿势，因此，要求进攻灵活，防守严密，移动方便。姿势不可太低，重心控制在两脚之间，两手紧护躯体，暴露给对手打击的有效部位尽量缩小。



图 1.1.11

四、步法

1. 进步

前脚（右脚）先向前进半步，后脚再跟进半步（图 1.1.12、图 1.1.13）。



图 1.1.12



图 1.1.13

要点：

进步步幅不宜过大，后脚跟进后的身体姿势不变，衔接进步与跟步时越快越好。

2. 退步

后脚（左脚）先后退半步，前脚再退回半步（图 1. 1. 14）。

要点：

参考“进步”

3. 上步

后脚向前上一步，同时左右拳前后交换成反架姿势（图 1. 1. 15）。



图 1. 1. 14



图 1. 1. 15

要点：

上步时身体不能前后摆动，上步与两手交换要同时进行。

4. 撤步

前脚向后撤一步，成右前左后外展，重心偏于右腿（图 1. 1. 16）。

要点：

撤步不宜过大，重心移动不要明显。