

—— 巴西摔跤德国个人冠军赛亚军得主 ——
为普通人写作的务实安全指南



(全彩图解版)

SELF - DEFENSE

徒手防身格斗技巧

如何应对利器攻击

【德】克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 王进 译

1454幅真人示范彩图分步详解**70**种徒手防身技巧

有效应对不同类型利器、不同攻击距离、攻击角度、攻击手段
学习如何避免致命伤害、安全逃离攻击



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

SELF-DEFENSE 徒手防身格斗技巧

如何应对利器攻击
(全彩图解版)

【德】克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 王进 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手防身格斗技巧：如何应对利器攻击：全彩图解
版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；
王进译. — 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44430-1

I. ①徒… II. ①克… ②王… III. ①防身术—图解
IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第323271号

版权声明

Original Title: Selbstverteidigung gegen Messerangriffe

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2006

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由具有丰富的武术教练经验和职业保镖经验的德国摔跤亚军专业写作，介绍了正确的防身观念和基本知识，不同攻击情况下，如不同利器、攻击距离、攻击角度、攻击手段等的防守技巧，日常防守技巧的训练方案。通过这些教学，帮助读者掌握避免致命伤害、安全逃离攻击的方法。无论是希望学习训练理念和技巧的武术专业人士，还是学上一招半式增加自卫常识和技能的普通人，都能从本书中获益。

◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)

译 王 进

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：17.75

2017年2月第1版

字数：296千字

2017年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-8074号

定价：78.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目录

前言	7
致谢	8
敬献	8
1 反击源于大脑	9
2 持刀的方法	10
3 攻击角度	11
4 攻击形式	14
5 可能造成的伤害	14
6 受伤急救	15
7 训练建议	16
8 持刀搏斗姿势	19
8.1 攻击者将刀置于体前	19
8.2 攻击者将刀置于体后	20
9 步法/动作理论	21
10 阻挡技巧	23
11 扫击技巧	24
12 使用阻挡或扫击技巧	25
13 反应能力训练	26
14 距离	28
长距离 (Largo Mano)	28
中距离 (Sumbrada 范围)	28
近距离 (俘获范围)	28
摔跤距离 (擒拿范围)	29
15 适用于不同距离的动作	30
15.1 拦截	30
15.2 躲闪/假动作	31
15.3 划/切	33
15.4 扫击	35
15.5 阻挡	37
15.6 阻挡加拳打或脚踢技巧	39



15.7	擒拿	41
15.8	擒拿加拳打或脚踢技巧	43
16	通过控制持刀手臂进行防守	46
16.1	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	47
16.2	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	48
16.3	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	49
16.4	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	50
16.5	角度5（持刀刺向腹部）	51
16.6	简化	52
16.7	训练方法	53
17	使用干扰技巧进行防守	55
17.1	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	56
17.2	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	59
17.3	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	62
17.4	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	65
17.5	角度5（持刀刺向腹部）	68
17.6	简化	71
17.7	训练方法	72
18	使用夺取武器技巧进行防守	75
18.1	夺取武器技巧的例子	75
18.2	成功夺取武器后保住武器的方法	75
18.3	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	76
18.4	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	79
18.5	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	82
18.6	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	86
18.7	角度5（持刀刺向腹部）	89
19	使用徒手技巧进行后续防守	92
19.1	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	92
19.2	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	98
19.3	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	104
19.4	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	110
19.5	角度5（持刀刺向腹部）	116
20	防守持刀攻击—缴械控制对方	122

20.1	角度1 (持刀从下方由外向内攻击颈部)	122
20.2	角度2 (持刀从下方由内向外攻击颈部)	126
20.3	角度3 (持刀从外向内攻击腰部)	129
20.4	角度4 (持刀从内向外攻击腰部)	135
20.5	角度5 (持刀刺向腹部)	140
20.6	练习	146
21	自由防卫多重持刀攻击	147
21.1	组合攻击 1: 直拳加持刀攻击 (角度1)	147
21.2	组合攻击 2: 持刀攻击 (角度2) 加直拳攻击头部	149
21.3	组合攻击 3: 角度 5 持刀攻击 (刺向腹部) 加脚踢	151
21.4	组合攻击 4: 角度 1 和 3 持刀攻击	153
21.5	组合攻击 5: 角度 2 持刀攻击加角度 5 刀刺	155
22	防卫近距离持刀威胁	158
22.1	刀刃接触身体	158
22.2	靠墙	168
22.2.1	自卫者背对着墙	168
22.2.2	自卫者侧对着墙 (呈90度角)	175
22.3	地面技巧	178
22.3.1	攻击者骑在自卫者身上	178
	角度1 (持刀从下方由外向内刺向颈部)	178
	角度2 (持刀从下方由内向外刺向颈部)	179
	角度5 (持刀直对胸口)	180
	角度5 (持刀向下刺向头部)	181
22.3.2	攻击者跪于自卫者两腿之间 (防守姿势)	182
	角度1 (持刀从下方由外向内刺向颈部)	182
	角度2 (持刀从下方由内向外刺向颈部)	186
	角度3 (持刀从外向内攻击腰部)	187
	角度4 (持刀从内向外攻击腰部)	188
	角度5 (持刀直对胸口)	189
	角度5 (持刀向下刺向头部)	190
23	匕首式持刀攻击	192
	角度1 (持刀从下方由外向内攻击颈部)	192
	角度2 (持刀从下方由内向外攻击颈部)	198



	角度3（持刀从外侧攻击腰部）	204
	角度4（持刀从内侧攻击腰部）	207
	角度5（持刀向下攻击头部/上体）	211
24	其他攻击角度	215
	角度6（持刀从外侧攻击胸部左侧）	215
	角度7（持刀从内侧攻击胸部右侧）	219
	角度8（持刀横向攻击胸部/颈部）	221
	角度9（持刀从右侧自下而上斜击/刺）	224
	角度10（持刀从左侧自下而上斜击/刺）	226
25	持刀应对贴身攻击	228
25.1	从侧面熊抱并控制双臂	228
25.2	抓住斜对面手腕	229
25.3	抓住对面手腕	231
25.4	从后方抓住双腕	232
25.5	从前方抓住双腕	234
25.6	双手抓住持刀手腕	236
26	持刀攻击后的反击措施和后续技巧	237
27	训练方法和练习（操练）：徒手应对持刀攻击	241
27.1	夺取武器的操练	241
27.2	干扰技巧和持刀手臂控制	254
27.3	循环操练	259
27.3.1	基础知识	259
27.3.2	选用角度2进行攻击	260
27.3.3	控制“第三只手”	261
27.3.4	三连击	262
27.4	练习（操练）：刀对刀	269
28	空拳练习	281
附录	282
作者介绍	283

SELF-DEFENSE 徒手防身格斗技巧

如何应对利器攻击
(全彩图解版)

【德】克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 王进 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手防身格斗技巧：如何应对利器攻击：全彩图解
版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著；
王进译. — 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44430-1

I. ①徒… II. ①克… ②王… III. ①防身术—图解
IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第323271号

版权声明

Original Title: Selbstverteidigung gegen Messerangriffe

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2006

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由具有丰富的武术教练经验和职业保镖经验的德国摔跤亚军专业写作，介绍了正确的防身观念和基本知识，不同攻击情况下，如不同利器、攻击距离、攻击角度、攻击手段等的防守技巧，日常防守技巧的训练方案。通过这些教学，帮助读者掌握避免致命伤害、安全逃离攻击的方法。无论是希望学习训练理念和技巧的武术专业人士，还是学上一招半式增加自卫常识和技能的普通人，都能从本书中获益。

◆ 著 [德] 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun)

译 王 进

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：17.75

2017年2月第1版

字数：296千字

2017年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-8074号

定价：78.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目录

前言	7
致谢	8
敬献	8
1 反击源于大脑	9
2 持刀的方法	10
3 攻击角度	11
4 攻击形式	14
5 可能造成的伤害	14
6 受伤急救	15
7 训练建议	16
8 持刀搏斗姿势	19
8.1 攻击者将刀置于体前	19
8.2 攻击者将刀置于体后	20
9 步法/动作理论	21
10 阻挡技巧	23
11 扫击技巧	24
12 使用阻挡或扫击技巧	25
13 反应能力训练	26
14 距离	28
长距离 (Largo Mano)	28
中距离 (Sumbrada 范围)	28
近距离 (俘获范围)	28
摔跤距离 (擒拿范围)	29
15 适用于不同距离的动作	30
15.1 拦截	30
15.2 躲闪/假动作	31
15.3 划/切	33
15.4 扫击	35
15.5 阻挡	37
15.6 阻挡加拳打或脚踢技巧	39



15.7	擒拿	41
15.8	擒拿加拳打或脚踢技巧	43
16	通过控制持刀手臂进行防守	46
16.1	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	47
16.2	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	48
16.3	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	49
16.4	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	50
16.5	角度5（持刀刺向腹部）	51
16.6	简化	52
16.7	训练方法	53
17	使用干扰技巧进行防守	55
17.1	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	56
17.2	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	59
17.3	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	62
17.4	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	65
17.5	角度5（持刀刺向腹部）	68
17.6	简化	71
17.7	训练方法	72
18	使用夺取武器技巧进行防守	75
18.1	夺取武器技巧的例子	75
18.2	成功夺取武器后保住武器的方法	75
18.3	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	76
18.4	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	79
18.5	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	82
18.6	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	86
18.7	角度5（持刀刺向腹部）	89
19	使用徒手技巧进行后续防守	92
19.1	角度1（持刀从下方由外向内攻击颈部）	92
19.2	角度2（持刀从下方由内向外攻击颈部）	98
19.3	角度3（持刀从外向内攻击腰部）	104
19.4	角度4（持刀从内向外攻击腰部）	110
19.5	角度5（持刀刺向腹部）	116
20	防守持刀攻击—缴械控制对方	122

20.1	角度1 (持刀从下方由外向内攻击颈部)	122
20.2	角度2 (持刀从下方由内向外攻击颈部)	126
20.3	角度3 (持刀从外向内攻击腰部)	129
20.4	角度4 (持刀从内向外攻击腰部)	135
20.5	角度5 (持刀刺向腹部)	140
20.6	练习	146
21	自由防卫多重持刀攻击	147
21.1	组合攻击 1: 直拳加持刀攻击 (角度1)	147
21.2	组合攻击 2: 持刀攻击 (角度2) 加直拳攻击头部	149
21.3	组合攻击 3: 角度 5 持刀攻击 (刺向腹部) 加脚踢	151
21.4	组合攻击 4: 角度 1 和 3 持刀攻击	153
21.5	组合攻击 5: 角度 2 持刀攻击加角度 5 刀刺	155
22	防卫近距离持刀威胁	158
22.1	刀刃接触身体	158
22.2	靠墙	168
22.2.1	自卫者背对着墙	168
22.2.2	自卫者侧对着墙 (呈90度角)	175
22.3	地面技巧	178
22.3.1	攻击者骑在自卫者身上	178
	角度1 (持刀从下方由外向内刺向颈部)	178
	角度2 (持刀从下方由内向外刺向颈部)	179
	角度5 (持刀直对胸口)	180
	角度5 (持刀向下刺向头部)	181
22.3.2	攻击者跪于自卫者两腿之间 (防守姿势)	182
	角度1 (持刀从下方由外向内刺向颈部)	182
	角度2 (持刀从下方由内向外刺向颈部)	186
	角度3 (持刀从外向内攻击腰部)	187
	角度4 (持刀从内向外攻击腰部)	188
	角度5 (持刀直对胸口)	189
	角度5 (持刀向下刺向头部)	190
23	匕首式持刀攻击	192
	角度1 (持刀从下方由外向内攻击颈部)	192
	角度2 (持刀从下方由内向外攻击颈部)	198



	角度3（持刀从外侧攻击腰部）	204
	角度4（持刀从内侧攻击腰部）	207
	角度5（持刀向下攻击头部/上体）	211
24	其他攻击角度	215
	角度6（持刀从外侧攻击胸部左侧）	215
	角度7（持刀从内侧攻击胸部右侧）	219
	角度8（持刀横向攻击胸部/颈部）	221
	角度9（持刀从右侧自下而上斜击/刺）	224
	角度10（持刀从左侧自下而上斜击/刺）	226
25	持刀应对贴身攻击	228
25.1	从侧面熊抱并控制双臂	228
25.2	抓住斜对面手腕	229
25.3	抓住对面手腕	231
25.4	从后方抓住双腕	232
25.5	从前方抓住双腕	234
25.6	双手抓住持刀手腕	236
26	持刀攻击后的反击措施和后续技巧	237
27	训练方法和练习（操练）：徒手应对持刀攻击	241
27.1	夺取武器的操练	241
27.2	干扰技巧和持刀手臂控制	254
27.3	循环操练	259
27.3.1	基础知识	259
27.3.2	选用角度2进行攻击	260
27.3.3	控制“第三只手”	261
27.3.4	三连击	262
27.4	练习（操练）：刀对刀	269
28	空拳练习	281
附录	282
作者介绍	283

前言

面对歹徒持刀攻击，是否有一种有效的自卫方法？这种方法是否真的存在呢？“有效”一词足以让自卫专家感到不安，因为面对训练有素的持刀攻击者进行徒手自卫，要想全身而退实际上是不可能的。在我看来，这一点也是显而易见的。然而，并不是每一个攻击者都擅长使用刀具，也并非总有机会逃离现场而免受攻击。因此，我认为提高受到攻击后的生还概率还是有可能的。

近二十年来，我一直致力于研究各种不同的自卫体系，整合现有的各种体系中最重要的内容，并构建了一套训练计划，让参与者能够深入学习自卫。

我研究的体系有哪些呢？基本上，所选的组合动作来源于Kali、Arnis和Eskrima体系。虽然名目繁多，但是内容大致相同。这些体系都源于菲律宾群岛，体系名称分别以各岛屿命名。过去，菲律宾群岛的岛民被迫一次次地抵抗入侵者。在这个过程中，他们取得了较大的成功。其中一次，他们消灭了由四名西班牙军人组成的小分队。西班牙人穿盔戴甲，手持火枪和刀剑，而菲律宾人只有刀棍。

此外，在菲律宾群岛还发现了数量极多的锋利的日本武士刀。这些都是在战场上从日本人手中夺来的。时至今日，岛上的争议有时还用棍棒来解决。由于这种延续性，数百年来孕育的各种理念与今天我们练习的自卫体系非常接近。这些体系中的元素也于2000年融入德国柔术协会的柔术评级项目之中，所以大家也可以在本书中找到这方面有用的理念。

本书面向希望提高应对持刀攻击自卫能力的读者，主要适合对自卫感兴趣的武术专业人士和运动员，也适合于零基础的初学者。

本书的结构安排是，首先介绍基本的步骤，然后分步讲解。书中不仅演示了大量的组合动作，还包括了大量的练习。书中共有超过1700幅彩图。希望大家通过学习以下章节，可以轻松理解自卫的各个方面。同样，大家也可以将本书用作基础的自卫培训教程。

我祝愿大家在阅读本书的过程中获得更多的乐趣，同时也希望大家永远不必用到所学的内容。

2005年7月于弗兰肯塔尔
克里斯蒂安·布劳恩



致谢

此刻，我最想感谢多年来培养我的教练们，他们帮助我提高对武器的理解。他们包括杰夫·埃斯皮努（Jeff Espinous）、约翰·斯库尔贝格（Johan Skalberg）和提姆·布拉施克（Timm Blaschke）。这三位教练都是一流的武术专家兼教练，我对他们推崇备至。

此外，我还要感谢下列大师，我得到过他们的亲自指导或是学习过他们的教学视频和书籍。这些大师包括迈克·伊纳（Mike Inay）、鲍勃·布林（Bob Breen）、丹尼·伊诺山度（Dan Inosanto）、马克·迈克荣格（Marc “Animal” McJung）、乔基姆·阿尔梅里亚（Joachim Almeria）、保罗·凡耐克（Paul Vunak）、西蒙娜·施劳艾特尔斯（Simone Schloetels）、贝恩德·希勒布兰德（Bernd Hillebrand）、乔·萨姆法尔特（Joe “Joachim” Thumfart），以及豪克·霍赫海姆（Hock Hochheim）。

我还要感谢我的学生罗伯特·扎维斯（Robert Zawis）和斯文·哈尔茨（Sven Harz）、巩特尔·海慈恩布勒（Gunther Hatzenbühler）、亚历山大·埃梅林（Alexander Emmering）、杰西卡·罗加尔（Jessica Rogall）（负责摄影工作）以及我的女朋友加比·罗加尔-泽尔特（Gabi Rogall-Zelt）和朋友兼陪练沃尔德马·沃达茨（Waldemar Wodarz）。感谢他们帮助我完成此书。

敬献

我谨以此书献给我的教练们：杰夫·埃斯皮努、约翰·斯库尔贝格和提姆·布拉施克。



1 反击源于大脑

多项研究表明，面对在用刀方面训练有素的攻击者，即使对方在攻击前距离自己6米开外，你也无法全身而退。

所以，在我看来，面对持刀攻击进行徒手自卫，有三条金科玉律：

- 拼命逃开！
- 拼命逃开！
- 拼命逃开！

在这种情况下，逃跑不是懦弱，而是明智之举。

不幸的是，并不是总有机会逃走。所以我要在这里介绍一些方法，提高受到持刀攻击后的生存概率。但是，自卫者一开始就应该做好将会受到刀伤的心理准备。现在讨论的问题是如何将受伤程度降到最低。

接下来，大家将会了解到应对持刀攻击的各种不同方法。对此，首先要使用人体的本能反应。这里将介绍有效自卫的各种原理。其次，介绍需要身体协调的各种技巧。进行训练是为了改善身体动作的流畅性。最后，虽然自卫中很可能受伤，但还是会介绍受到高手攻击时如何保住性命的方法，同时还介绍了针对远、近不同距离以及倒地后的防守技巧。

原则上，自卫者怀疑可能受到持刀攻击时，第一时间应该使用双手捂住自己的咽喉，这样即使受到突然袭击，受伤的也是手而不是咽喉。正确的做法是，手背应朝向攻击者，这样做的原因是，与前臂内侧被刀割相比，手背受伤的危险程度较轻。



此外，在可能的情况下，自卫者应该尝试利用一些物件将自己和攻击者隔开，从而争取更多的时间进行应对。成功自卫后，自卫者应该尽快逃离现场，并报警。

如果有东西可以用来攻击或保持与对方的距离（如椅子、棍子等），自卫者应该使用这些东西。自卫者也可以解下皮带，使用皮带头进行回击，或是将外套裹在手臂上，使用这只手臂作为盾牌。自卫者也可以脱下鞋子，套在手上，用其抵御攻击者。

2 持刀的方法

总的来说，这里默认使用两种持刀姿势：匕首/冰锥姿势（刀刃位于小指一侧）和正常握刀姿势（刀刃位于拇指一侧）。除此之外，还有其他的持刀姿势。这里就不详细介绍了。

