

自卫防身术

董世彪◎著



化学工业出版社

自卫防身术

董世彪◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

自卫防身术是当人们受到非法暴力侵害时,在不使用任何器械的前提下,以身体各部位作为武器,运用踢、打、摔、拿等方法使自己摆脱困境的综合性实用技击术。本书共分五个章节,介绍了自卫防身的相关概念、基本技法、防守技巧与解脱法,同时讲解了可供大众健身学习的自卫防身操,以及自卫防身运动的常见损伤与预防。

本书可供各院校体育教学使用,亦可供大众学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

自卫防身术 / 董世彪著. —北京:化学工业出版社,
2014.4

ISBN 978-7-122-20011-2

I. ①自… II. ①董… III. ①防身术 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第044196号

责任编辑:张赛 刘亚军

责任校对:程晓彤 宋玮

装帧设计:便利平

出版发行:化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张6³/₄ 字数206千字

2014年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:20.00元

版权所有 违者必究



前言

当前，随着社会化进程的加深，人们的生活水平得到巨大改善。然而，一些不和谐的社会现象也日益显现出来，其中安全问题较为突出，成为我国乃至全球的一大问题。犯罪案件是多种多样的，经统计分析，其中许多案例是因为被害人在遇到突发事件时缺乏社会经验或遇到危险时没有自卫防身技能，错失了自救或寻求救助的最佳时机，从而造成了难以挽回和无法预料的后果。

对受害者的调查显示：较大比例的受害者是在校大学生。究其原因，大学生社会阅历浅、生活经验少，在自我保护和安全意识上存在明显不足，自卫防身知识极为缺乏，这导致他们在遇到危险和遭受非法攻击时无法应对。因此，加强大学生的自卫安全教育，提高他们的安全意识，掌握一些自卫防身或逃生的知识和技术，对在校大学生来说是十分必要的。只有掌握一些自卫防身或逃生的知识、技术和技巧，提高防范意识，才能做到“防患于未然”。因此，在高校开展自卫防身课程，对学生进行自卫防身教育成为抵制非法侵害的首选途径。目前，我国高校教育内容并没有系统的自卫防身课程，鉴于此，在我国开展全民性的、特别是大学生的安全与自卫防身术课程教育就显得尤为重要和紧迫，研究针对高校大学生的自卫防身课程内容就成为迫在眉睫的事情。

为此,根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》、教育部有关学校安全教育要“普及安全知识,增强学生的安全意识和法制观念,提高防范能力”的要求及强调安全教育课成为大学生必修课的指示精神,为更好地完善、改进自卫防身课程教材的实用性,建立科学的理论与实践体系,本书从中国武术出发,结合国内外自卫防身术的技术和理念以及当今正当防卫的原则,通过调查分析,试图从中提炼整合出一种新的自卫防身术课程理论和技术内容。

本书为河南省教育厅科学技术研究重点资助项目,编号:14A890009。

作 者

2014年1月10日



目录

■ 第一章 自卫防身概述 /1

第一节 自卫防身术的概念界定 /1

第二节 自卫防身术的历史起源与发展现状 /5

第三节 自卫防身术的特点与作用 /9

第四节 自卫防身术的运用 /14

第五节 暴力犯罪的特点 /21

第六节 自卫防身的法律常识 /26

■ 第二章 自卫格斗基本技法 /33

第一节 格斗姿势 /33

第二节 步法 /42

第三节 拳法 /49

第四节 掌法 /56

第五节 肘法 /63

第六节 腿法 /68

第七节 膝法 /77

第八节 摔法 /80

■ 第三章 防守技巧与解脱法 /95

第一节 防守技巧与方法 /95

第二节 解脱法 /112

■ 第四章 自卫防身操 /157

第一节 格挡冲拳 /158

第二节 平抄切掌 /163

第三节 踩踹锁掌 /167

第四节 弹腿砍掌 /172

第五节 得和顶膝 /176

第六节 鞭腿勾踢 /181

第七节 缠腕顶肘 /185

第八节 砸肘变脸 /190

■ 第五章 自卫防身术的运动损伤与预防 /195

第一节 自卫防身术常见运动损伤 /195

第二节 自卫防身术的损伤预防 /208

第一章



自卫防身概述

第一节 | 自卫防身术的概念界定

现代社会竞争压力过大，人际关系复杂，尤其我国正处在全面转型的时期，社会的发展使社会结构、生活方式、思维方式、价值观念、人与人之间的交往方式等都发生了巨大的变化，这些变化不可避免地会给个体带来心理上的矛盾、冲突和压力，形成各种社会问题。因此，自卫防身术自然就有了广大的群众基础。现今，自卫防身术在我国也逐步被重视起来。练习和研究人员在逐步增多，并且其研究成果逐步得到认可。但关于自卫防身术的概念众说纷纭，目前还没有一个统一的概念。本书通过逻辑分析，试图给自卫防身术整理出一个比较合理的概念，同时在本书概念下对自卫防身术的发展进行分析。

概念是人们对客观事物认识的总结，是反映对象特有属性或本质属性的思维形式。任何科学认识的发展，都是通过各种概念来加以总结和概括的。只有明确概念，才能作出恰当的判断与合乎逻辑的推理，才能获得正确的认识；要使概念明确，就必须给概念下科学的定义。逻辑学给概念下定义最常用方法是“属加种差”法。即：被定义项=种差+较临近的属概念。属和种本是生物学上的概



念，是生物分类“界、门、纲、目、科、属、种”系列中的最后两位。属是相对于被定义项的更大一级的范畴，种是属的下位概念。属概念比种概念高一个层次。

一、自卫防身术上位概念“属”的分析

由于自卫防身术技术理论体系源于中国武术庞大的技术理论体系，所以自卫防身术的上位概念应该是武术。目前，武术界公认武术源于古代狩猎和战争，是人与兽以及人与人之间搏斗技术和经验的总结，其本质属性是传统的技击术。“武术”一词最早出现在南朝梁武帝长子萧统所编《文选》中，但不具有今天武术概念的含义。

武术概念的出现是近代的事情。有关武术概念的论述有以下几种。1932年《国民体育实施方案》把武术定义为：“国术原是我国民族固有之身体活动方法，一方面可以供给自卫技能，一方面亦做锻炼体格之工具”；1961年出版的《体育学院本科讲义·武术》将武术的概念表述为：“武术是以拳术、器械、套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育，既具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志等作用，也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产”；1978年出版的《体育系通用教材·武术》中，对武术概念提出了新的内容：“武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”1988年召开的武术学术专题研讨会，对武术的概念有了一个统一的认识，将武术的概念表述为：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”这个概念的表述一直沿用至今。

从武术概念的演变看出，武术在当今已经成为多功能的集合体，技击是其不变的本质属性。自卫防身术是武术技击功能体的现代再



现。因此，从“上位概念”的角度定义，自卫防身术是武术的一种搏击技术。

二、自卫防身术同位概念分析

由于现代人对自身安全意识的觉醒，近些年在社会上出现了不少关于自卫防身、擒拿格斗这方面的书籍和文章。

杜仲勋在《擒拿与反擒拿》中把擒拿的概念定义为：武术的主要技击方法之一，是在徒手格斗中利用人体主要关节的活动规律和要害部位的弱点，以及不同的穴位，拿（或击打）其一点（或多点）而制全身的一种技术方法。钱冰祥在《格斗》中将格斗的概念定义为：以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，按攻防进退等规律进行的以克敌制胜为目的的实用技能。它具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族的一项宝贵文化遗产。蓝风认为擒拿格斗的定义是：由踢、打、摔、拿结合进、退、闪、躲等身法，攻防结合的一门综合性实用技术；散打是两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和防守等方法，进行徒手对抗的现代体育竞技项目，它是中国武术的重要组成部分。杜仲勋在《自卫防身术》中提出自卫防身术是徒手防御抗击敌人或刑事犯罪分子袭击的技术，在通常的情况下，是他人进攻时，自己采用或实施防御或抗击的技术动作。王中才认为：自卫术并不是一个门派，但包罗了多个门派，是能用以实战防卫的招式手段。因此自卫术没有任何既定的套路，更没有比赛，它只是一种贴身的防卫手段不注重花巧只求实用。孙永武《关于构建女子防身术课程体系的研究》中认为女子防身术是依照女性生理、心理等方面的特征及活动规律，为维护女性的人身安全，防止他人的不法侵害而采取的主动防卫手段。杨宝奎、朱娇、邵林认为女子防身术是依照女性生理、心理和动作特征等方面的活动规律，为保护女性自身安全，防止他人暴力侵袭，运用踢、打、



摔、拿等武术技击，以制服对方，保护自己为目的的专门技术。管庆丽认为：女子防身术是依照女性生理、心理等方面的活动规律，为保护女性自身安全，防止他人暴力侵袭，以武术中的格斗技巧和擒拿术的精华综合而成的一项简便易行地以小制胜、以巧制蛮的自卫术。

通过众多同位概念的分析，可以看出：擒拿格斗术是运用人体的各种功能来对抗对手，它是属于大层面的“武术技击术”，以主动进攻打败对手为主，所讲的招法动辄使人伤残或死亡，其运用没有考虑法律法规的外在限制。散打是一种体育运动，以保护运动员为第一要务，以擂台决胜负为宗旨。“自卫防身术”、“自卫术”、“防身术”、“女子自卫防身术”均出自于中国武术，讲的是运用武术的招法达到自卫防身的目的，但若是忽略了法律、防卫的意识、防卫的情景等的内容，实际操作必将有很多后续的不可知的麻烦。

三、自卫防身术的外部条件限定分析

作为一种专门的技击技术，在现代社会法制日益健全的发展趋势下，法律规定了其必要的实施前提，我国刑法对正当防卫做出了明确的规定，刑法第二十条第一款规定：“为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权益免受正在进行的不法侵害，而采取的制止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任。”因此，自卫防身术的实施必须以法律为准则。所以在自卫防身术的概念中，应该而且必须涉及法律的限定。

综上所述，关于自卫防身术的概念还需进一步的研究和统一，笔者认为：自卫防身术是武术各门派技击技术精华的重新整合，是在人身安全即将受到或受到不法侵害时，在法律许可的范围内，依据武术技法原理和技击特点，而实施行之有效的防御、抗击手段，达到防护自身不受侵害的专门技术。



第二节 | 自卫防身术的历史起源与发展现状

一、自卫防身术的起源

自卫防身术是在不使用任何器械的前提下，以身体各部位作为武器，运用踢、打、摔、拿等方法战胜对手的综合性实用技击术。是中国武术攻防格斗本质的体现，是解脱法与擒拿法于一身的格斗术，也是各种实用技击技术的集合，同时还是对现今世界各种先进搏击术的重新整合。自卫防身术有悠久的历史 and 广泛的群众基础，自卫防身术发展到今天，经历了以下几个阶段。

（一）人与兽斗，产生了简单的自卫、格斗技术

在原始社会，“人民少而禽兽众”（韩非子，《五蠹》）。当时生产工具简陋，庞大而凶猛的野兽对人类祖先的生存是一个巨大威胁。人们为了生存不得不从事采集和狩猎活动。最原始的生产活动使人们积累了丰富的与野兽和自然斗争的经验。他们通过原始斗争战胜凶猛、庞大的野兽来满足人类生存和生活的需要。在这种生存竞争中的拳脚技击技能成为最初的、最简单的擒拿格斗技能，是当今自卫防身术的萌芽阶段。

（二）古代氏族战争，促进了擒拿格斗技术的发展

原始人的生存竞争固然是自卫防身技术萌芽产生的因素，而人与人斗则是自卫防身技术发展进步的直接原因。氏族公社时代，当一个部落的财富刺激了另外一个部落对财富的贪婪欲时，部落之间使用武力成为掠夺财富与反掠夺的一种主要手段。因此，部落之间，便经常发生争夺。如黄帝与蚩尤“战于鹿野之阿”（《逸周书·尝



麦》)；“黄帝与炎帝战于阪泉之野”(《史记·五帝本纪》)。以后，武器也伴随着人类社会战争的出现而不断发展。一旦武器脱手，就要徒手搏斗，使用拳打脚踢，有时还要空手对器械。这就要求战士们一定得掌握很好的徒手攻防技能。经过实践检验并被自觉运用的这些攻防技能，在长期的实践中不断得到继承和发展，自卫格斗技术开始初步形成。

(三) 在冷兵器时代逐渐形成了较为完整的自卫格斗技术

冷兵器时代，由于士兵的体力、体能和搏击技术是一支部队战斗力的体现，并在很大程度上是决定战争胜负的关键因素。因此，中外历代统治阶级，无不把那些与战争紧密相关的搏击等项目作为军队训练的重要内容。如古代的“武举制度”，“以武选才(材)”等。从某种意义上说，古代战争和军事行动，极大地刺激了格斗技能的成熟和发展。

商周时代，军事斗争更为激烈，不但促进武器从简单到复杂，由单一向多样化发展，而且大大地促进了实用格斗技术的发展和提高。到了春秋战国时期，铁器登上了历史舞台，人类斗争的武器得到改进，从而使斗争的内容、方法更加丰富。此时“相搏”已经相当普遍，攻防格斗技术被人们所重视。这个时期，为使格斗技艺得到交流，每年春秋两季天下武艺高强的人都云集在一起进行较量。《管子·七法》记述，“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄”。此时，“搏击”或者“手搏”已基本形成，对技术中的攻守、进退、内外、虚实、动静等矛盾的辩证关系，也有了较为系统的研究。

秦统一六国后，人民在较长时间处于相对安定的状态，这为格斗逐步由单纯军事技能向竞技方向的发展创造了条件。角抵、手搏、击剑等竞技项目相继出现。汉代角抵已非常盛行，群众非常喜爱，格斗攻防技术有了较大发展。从各种资料看，汉代格斗技能已发展为两大类：一类是具有攻防格斗作用且实用性较强的技术动作，



它紧紧围绕军事技术的发展而发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐步形成的套路技术，后来逐渐形成了现代武术。

唐代，格斗技术有了进一步发展，军队把它作为战场杀敌的主要手段，民间把它作为强身健体的训练方式。实行了武举制，用考试办法选拔武勇人才。到了宋代，尚武的社会风气促进了武术的发展。民间练武，有“社”的组织，群众自愿结社，这就为武术的交流、传授、发展创造了有利的条件。宋朝时期是攻防格斗技能的大发展时期。在元代时期，统治者为防止人民反抗，一方面在军队里开展骑、射、摔跤等项目，以保持部队的精锐；另一方面对民间武术活动又作了一定限制，以防反抗。尽管如此，民间武术仍然向前发展。明、清时期，格斗技术又有了进一步发展，形成了各种武术流派。各派将实用的攻防技术融汇于套路之中，大量的攻防技术通过各种套路保存下来。同时，套路又为攻防格斗提供了熟练的技术“散招”。武术作为军事技术、健身活动及表演技艺的作用，在明代更为人们所认识。这意味着反应武术技击功能的自卫防身术已经规范化了。清代出现了不少的民间练武的“社”、“馆”组织。各馆之间经常比武较量，发展武艺，“打擂”在民间广为流传，诸如节日集会，擂主在公开场合搭擂台，迎战挑战者。

（四）近现代以来武术的整理与研究促进了规范的擒拿格斗技术体系的形成

民国时期，民间出现了武术社、武术会、体育会等武术组织，其中以上海“精武体育会”最为著名。1928年南京成立“中央国术馆”后，相继有24个省市建立了国术馆，县级国术馆达300余所。近现代以来，自卫防身对抗技能的发展出现了三种形式：一是作为现代竞技体育项目规则化后的散打运动及其他搏击术；二是作为民



间传承的各种攻防技击术：三是世界各国作为特种部队、武装警察训练科目的军警格斗术。

二、自卫防身术的发展现状

在西方，1880年前后有关研究自卫的方法与法律在美国出现。1905年第一本自卫防身著作出版，但其内容主要是如何运用拳击的格斗技巧进行自卫。1940年，先后又有几本书问世，主要针对妇女如何防范及如何练习自卫，练习的内容主要是柔术和柔道。在20世纪60～70年代，有关自卫防身的书籍开始多起来，但大部分仍是各种格斗技巧，没有太大更新。在80年代，自卫防身就不仅限于格斗技术，而是增加了如何防范与逃脱，自卫防身术课程也逐渐在一些国家的大学开设。到90年代，自卫防身著作更趋于多样化。有针对妇女的，有针对老人和儿童的，在方式方法上也有很大改进，有讲防范意识和策略的，也有介绍格斗技术、技巧和方法手段的。

目前在西方，自卫防身是学校安全教育专业中的一门课程，理论与技术体系构架较成熟，课程内容新颖、多样，并容实用性、教育性和趣味性为一体，根据各自国家的特点，形成了适合各自国家国情的安全与自卫防身课程，许多发达国家已经将其纳入到国民教育体系之中。据不完全统计，在欧、美等发达国家，80%的人接受过自卫防身术的训练，并且他们对训练效果的满意度很高。

在我国，自卫防身术教育还处于兴起阶段，尚无有广泛的群众基础，自卫防身的技术、理念相对滞后。就其教材现状而言，多是“一家之长”，突出的是某一技击项目，缺乏系统性、全面性、针对性和层次性；教材多以徒手自卫为主，培养的目标是“运动技能”型人才，技术难度较高，对于大众来说不易推广、掌握；另外，现在的自卫防身教材局限于身体的搏斗，没有防患未然的犯罪预防教



育，即缺乏自卫防身的预防意识、理念、方式的教育，以及灵活机动的躲避、脱身、对峙谈判的技巧教育，和对正当防卫在法律上“度”的把握以及暴力犯罪人的心理特征掌握等的综合教育。因此，总的来说，我国自卫防身术的技术、理念总体尚处在萌芽阶段。

第三节 | 自卫防身术的特点与作用

自卫防身术是当人们受到非法暴力侵害时，而采取的用于自身、他人生命安全、财产安全的综合防范技术。它通过体育的教学训练方法和手段来提高人们的防范技法、防范技能、防范理念、防范策略，从而达到合理有效保证人们免受非法暴力伤害的目的。它与体育相同之处是通过训练可以达到健身防身的目的，不同之处是在训练的过程中对手是一名“侵害者”。反击、控制、制服对方需要特殊手段，既要达到技法、技能的充分运用，起到模拟实战的效果，还要保护对方训练中不能受伤，同时将防卫中涉及的法律、战术谋略等相关知识融入其中。最终以“其人之道，还治其人之身”，制服“侵害者”，保护自己，达到“防卫源于对手，高于对手”的最高境界。

一、自卫防身术的特点

（一）利用一切可利用的物体与条件进行防卫

为了保证自身不受到暴力侵害，可根据不同环境、条件进行避险和自卫，正确运用一切正当、合理的防卫措施，充分利用头、肘、膝、肩、手、脚、嘴，以及身边能够起到防身自卫效果的诸如泥土、



沙子、砖头、石块、钥匙、皮带、桌椅、板凳等物品，来达到能战胜犯罪分子，有效保护自身安全的目的。

（二）反击要害进行防卫

还击不能“手软”，机会仅可能就一次，既然出击，一定重创，摧毁对方的攻击能力，控制局势。无论对方身形是高大还是矮小，无论是强壮还是瘦弱，都不能低估，但凡有企图的违法人员，精神上都是高度集中的，往往会超出本身能力，做出过激行为。因此，打击就要狠，打击就要针对人体薄弱环节、要害部位，这样才能有效地保护自己，阻止对方侵害行为的进一步发生。

（三）立体作战进行防卫

面对暴力侵害，任何情况都有可能发生，双方在互战中，从站立格斗到抱缠扭打直至地躺厮打，无不存在。因此，自卫防身不仅把掌、拳、腿、肘、膝、摔、擒的技法由站立引申到地躺中进行运用，进而全面掌握、逐步提高个人的防护能力和对时间、空间、环境的掌控能力。在远、中、近、贴的距离中，在站立、地躺骑压中，充分施展个人潜质，进行自救。

（四）以弱制强，以巧制胜

孙子曰：“夫兵形象水，水之形，避高而趋下，兵之形，避实而击虚。水因地而制流，兵因敌而制胜。故，兵无常势，水无常形，能因敌而变化者，谓之神。”因此徒手擒拿格斗术也看中在各方面条件不利于我方时，注重以弱胜强以巧制胜。徒手擒拿格斗术的技术体系包含四大部分：踢击技术、打击技术、摔法技术和拿法技术，其中摔法技术和拿法技术的学习和训练难度较大。打击技术和踢击技术只要能做到快、狠、准、稳，即反应、出招动作要快，用力要狠，击打要害部位要准，自己心理、身体要稳定，就可以以弱