

多 嘴 鸟 藏 书

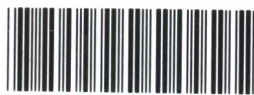
防身秘笈

招

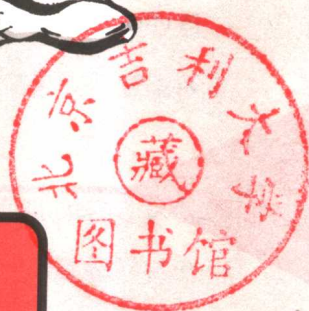


湖 文 艺 出 版 社 格 斗 篇

张 勇 著



* T270020 *



多嘴鸟藏书

系 列

【防身秘笈六十招】

作者·张卓明

技术指导·刘一兵 刘勇

插画·小 鸟

湖南文艺出版社

RAB72/04

防身秘笈六十招

张卓明 著

责任编辑：唐 明

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

2001 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：4.5

印数：6,001—10,000

ISBN 7-5404-2379-X

J·370 定价：14.00 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



刘一兵,1957年4月生,中共党员,1983年毕业于武汉体育学院体育系,现任湖南公安高等专科学校警体部主任,副教授。多年从事警体教学与研究,在全国多家体育教学理论刊物上发表论文数篇。现为国家一级武术散手裁判,长沙地区高校体育工作委员会委员。

技术指导简介



刘勇,1968年生,毕业于上海体育学院,国家一级武术散手裁判。1992-1999年任湖南省人民警察学校擒敌教官。现任湖南省公安高等专科学校警体部教官。

前

言

有时你得靠自己

也许您是意气风发的少年；也许您是身材窈窕的淑女；也许您是事业成功的商人；也许您是体态龙钟的老人。您，是否认为您的生存环境是绝对安全的？您能否保证犯罪不会发生在自己身边？如果不能，怎么办？

您也许认为城市里有警察、治安人员的保护，认为防范暴力犯罪是警察、法院、监狱的事，可是警察并非超人，不可能二十四小时与您形影相随，歹徒也不会当着警察的面去抢劫、强奸或杀人。法院与监狱的实际功能只是惩罚歹徒使其不能或不敢再作案。但惩罚只是一种善后手段，它并不能完全预防犯罪。而现实生活中，善良的人们不时地受到罪犯的侵害。每个人随时都有可能成为受害者，这又怎么办？

答案只有一个，行动起来，学习防身秘笈。因为当

前 言

危险降临在您的身旁时，您有时只能靠自己！

试想一下，一个手无缚鸡之力的人和一个身怀武功的大侠谁更有可能成为受害者？答案不言而喻。当您成为犯罪的目标时，练习过防身秘笈的您必然能最大限度地减少被伤害的机率和程度。学几招秘笈，多几分安全。

希望我们的书能让大家在愉悦的心情下研习上乘武功之奥义。（心情愉悦至少不会走火入魔啦）

赶快拥有《防身秘笈 60 招》，加紧修炼吧！我们还是那句话——有时您得靠自己！

作 者

出场人物 好人也 疯狂!

班
BAHN



- 年龄：25
- 身高：177cm
- 体重：75kg
- 流派：自由搏击
- 所属团体：海军陆战队

1

- 爱好：喜爱看《兵器》杂志以及施瓦辛格的电影

出场人物

我是流氓

我怕谁!

- 你不知道我是谁，可是我随时都有可能出现在你身边!

流氓

No.1



2

- 金钱、仇恨、嫉妒、报复都会让我疯狂!

流氓

No.2



出场人物

我是流氓

我怕谁！



流氓

No.3



流氓

No.4

- 你们每个人都有可能成为我的目标，不要以为你可以幸免哦！

3

- 你这么软弱，手无缚鸡之力，真是最理想的作案对象啊！

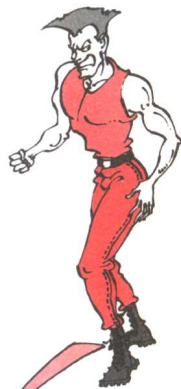
图例表现说明

- 图中动态线表示已行进、亦或行进中的动作路线。

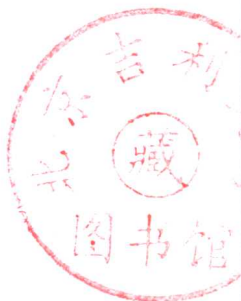
- 箭头表示下一步格斗者动作的方向或施力方向。

4

- 蹬脚或击拳的影线表示动作打击点或该招式关键处。



基本防守姿势



【防身秘笈六十招】

- 与歹徒相遇，应速成防守姿势，以便全面自卫。
- 此姿势类似拳击姿势，两脚分开如肩宽，重心偏于前脚掌。
- 双膝稍弯，身体略向右转。

5

- 两肩向内收拢，下颌略后收，双眼盯住歹徒眼睛。
- 左拳在前，约同下巴高，主要护头。
- 右拳在后，主要护上体及裆。

指南

发现秘笈，实现你大侠梦想的机会来了！

普通技

- | | | |
|----|-----------|-----|
| 14 | 英雄救美..... | 30 |
| 15 | 俯首称臣..... | 32 |
| 24 | 绊腿摔..... | 55 |
| 25 | 友谊之礼..... | 57 |
| 28 | 破卷腕..... | 63 |
| 29 | 破勾腿摔..... | 65 |
| 36 | 疾风重槌..... | 83 |
| 37 | 压肘顶裆..... | 85 |
| 38 | 转体横打..... | 88 |
| 42 | 神龙摆尾..... | 99 |
| 51 | 螳螂挡路..... | 117 |
| 53 | 锁肘解脱..... | 121 |
| 55 | 破抓双腕..... | 125 |

掌握初级心法

必杀技

- | | | |
|----|--------------|----|
| 1 | 步步进逼..... | 2 |
| 2 | 击腹切颈..... | 4 |
| 3 | 撞胸踹腹..... | 6 |
| 4 | 砸肘顶裆..... | 8 |
| 5 | 双龙探珠..... | 10 |
| 6 | 闪身砸肘..... | 12 |
| 7 | 铁膝撞击..... | 14 |
| 8 | 双风贯耳..... | 16 |
| 9 | 夺命连环..... | 18 |
| 10 | 连环雷击..... | 20 |
| 11 | 旁敲侧击..... | 22 |
| 12 | 飞沙走石..... | 25 |
| 13 | 地狱膝槌..... | 28 |
| 16 | 锁喉摔打..... | 34 |
| 17 | 反转日月..... | 36 |
| 18 | 过头扛摔..... | 38 |
| 19 | 肩车头落..... | 41 |
| 20 | 翻云覆地..... | 45 |
| 21 | 扭手挂塔..... | 47 |
| 22 | 颠倒乾坤(近)..... | 49 |
| 23 | 颠倒乾坤(远)..... | 52 |

研习必杀秘技

出师啦！！

必杀技

27	抱脚倒摔.....	61
30	最后探戈.....	67
31	咸鱼翻身一式.....	69
33	落叶狂风.....	74
35	燕旋摆柳.....	80
39	击裆抱摔.....	90
40	能量爆发.....	94
41	拉臂顶肘.....	96
43	地狱灭杀.....	101
44	急风卡脖.....	103
45	兔爷蹬腿.....	105
46	懒驴打滚.....	107
47	抓发解脱.....	109
48	见风使舵.....	111
49	懒驴翻身.....	113
50	翻身膝踢.....	115
52	拨草寻蛇.....	119
54	双腕锁擒.....	123
56	压肘解脱.....	127

超必杀

26	巨人扛摔.....	59
32	咸鱼翻身二式.....	71
34	重力反击.....	76
57	破刀勾腿.....	129
58	霸王压制.....	131
59	旋风落刃.....	133
60	烈风绝灭.....	135

苦练超级必杀



与 我 一 起 来 跳 胜 利 之 舞 吧 ！



【 防 身 秘 笈 六 十 招 】

第 1 招

防身秘笈 60 招

● BAHN 初出江湖，尽管拥有防身秘笈九重功力，毕竟这是其行侠江湖第一战，心情不免紧张。

● 遇上歹徒，保持基本防守姿态。



2

BUBUJINBI

步步紧逼

● 趁歹徒不备，BAHN 右脚垫步同时提左脚，踩其膝关节。

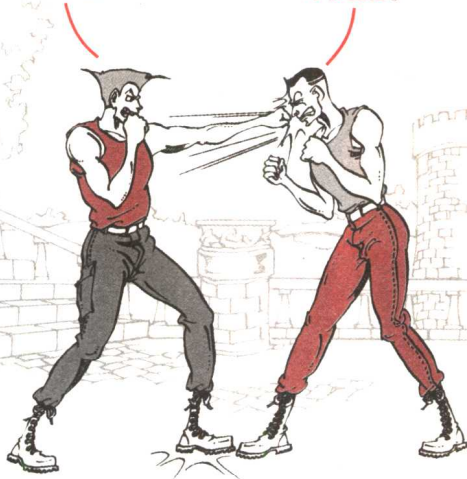
● 此一招实际上只是虚晃一枪，更狠的还在后面呢。因此，重心不宜过前，力度要有所保留。



【防身秘笈 60 招】

No.2 揍脸。

好多星星。



·使·用·时·机·

敌我对峙，
距离较远时。

● 歹徒膝部负痛，
注意力分散。

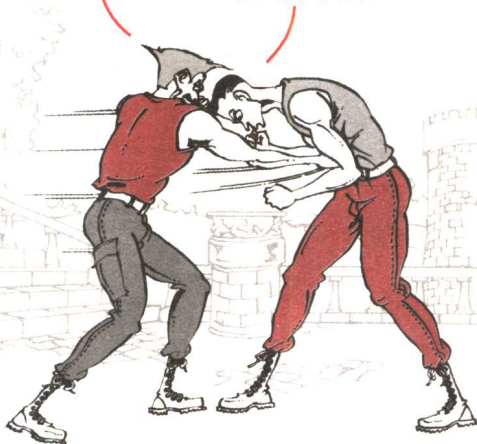
● BAHN 重心迅速
前移，蹬腿发力，左
手直拳迅速击向歹
徒脸部。

级	普通技 ☆
别	必杀技 ★
	超必杀 ☆
难易度	★★☆☆☆

3

最后一招，K 你肚子。

昨天吃了什么？



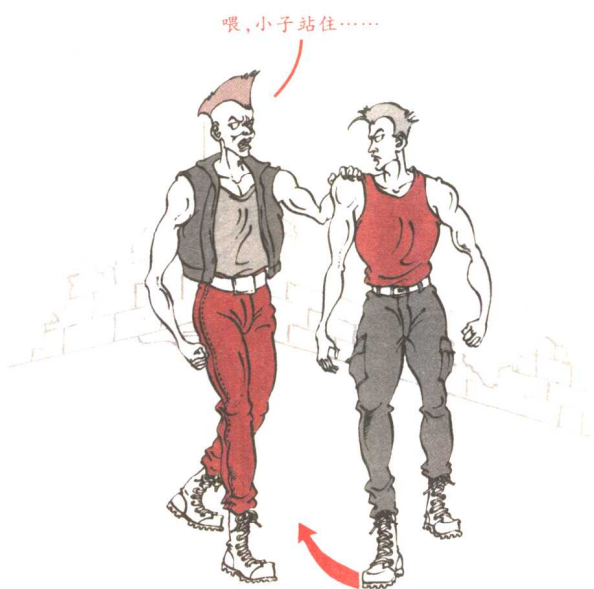
● 歹徒脸部受创，
抬头挺腹，此刻真
正的杀招来了。
BAHN 右手重拳以
迅雷不及掩耳之势
直捣歹徒腹部。

● 此一系列动作要
做得连贯、迅速，如
暴风骤雨般一鼓作
气将歹徒打趴下。

第2招

防身秘笈 60招

●有些街痞流氓自恃恶霸作派会吓坏路人，一般是大摇大摆地上来挑衅。殊不知这种晃头晃脑的模样，正好成为 BAHN 练拳的活靶子。



JIFUQIEJING

击腹切颈

4

我最讨厌别人……



●BAHN 一见歹徒手搭了过来，毫不犹豫，反身用左手拳勾击歹徒腹部。

【防身秘笈 60招】

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com