

自卫防身 格斗术

王伟栋 编



自卫防身格斗术

王伟栋 编

内蒙古人民出版社

[内蒙]新登字 01 号

自卫防生格斗术

王伟栋编

内蒙古人民出版社出版
新华书店经销

2050 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:5.375

1995 年 12 月第一版

1996 年 2 月印刷

印数:0,001—5,000 册

ISBN7-204-02813-9/G·523

定价:5.80 元

目 录

一、格斗基础知识

- 1) 人体骨骼与各部关节 (1)
- 2) 格斗中击打要害部位, 擒拿关节的方法 (8)
- 3) 格斗中的手型、步型和格斗姿势 (11)
- 4) 格斗中的倒地法 (18)
- 5) 格斗中的基本步法 (21)

二、格斗中的基本拳、掌法

- 1) 格斗中的拳法 (26)
- 2) 格斗中的掌法 (33)

三、格斗中的基础腿法 (40)

四、格斗中的基础肘法 (60)

五、格斗中的基础膝法 (66)

六、格斗中的摔打法 (70)

七、格斗中的擒拿法 (103)

八、格斗中的上肢击打应用法 (129)

九、格斗中的下肢击打应用法 (149)

一、格斗基础知识

§ 1 人体关节、要害部位及穴位

§ 2 格斗中击打要害部位、擒拿关节的方法

§ 3 格斗中的手型、步型和格斗姿势

§ 4 格斗中的倒地法

§ 5 格斗中的基本步法

§ 1 人体关节、要害部位及穴位

一、 人体骨骼与各部关节

在人体中骨骼与骨骼相连接，能活动的部位叫关节。

关节是由关节面、关节腔、关节囊、周围附韧带和肌肉组成，以保证在一定范围内活动。

(一) 颈椎(俗称脖关节) 颈椎是头部与躯干相连接的

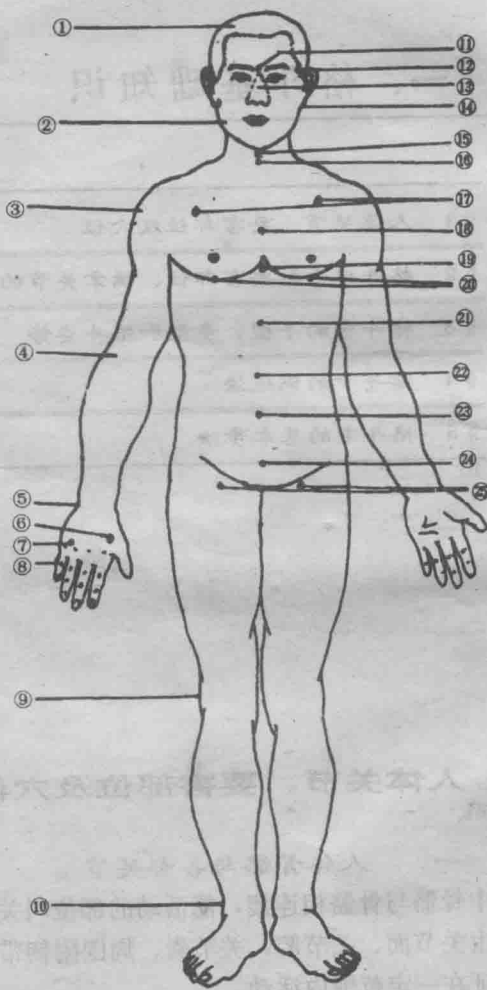


图 1

- ① 头部
- ② 寰关节
- ③ 肩关节
- ④ 肘关节
- ⑤ 腕关节
- ⑥ 虎口麻
- ⑦ 手背麻
- ⑧ 指关节
- ⑨ 膝关节
- ⑩ 踝关节
- ⑪ 印堂穴
- ⑫ 太阳穴
- ⑬ 鼻部三角区
- ⑭ 耳底穴
- ⑮ 廉泉穴
- ⑯ 咽喉
- ⑰ 膻窗穴
- ⑱ 华盖穴
- ⑲ 黑虎偷心穴
- ⑳ 乳根穴
- ㉑ 巨阙穴
- ㉒ 水分穴
- ㉓ 气海穴
- ㉔ 中极穴
- ㉕ 鹤口穴

图 1

部位，共有七节椎体，被称为生命的中枢。能前伸、后仰、左右转动，如果受到外力击打或用暴力向左、右搬拧，轻者可使颈椎功能遭到损伤，重者会使人致残或死亡。

颈椎受到严重打击后，能使神经及大脑失灵，因而导致一定部位的肌体萎缩或僵化。

（二）肩关节 肩部关节是人体中活动范围最大的关节。

它是由肱骨、肩胛骨、关节盂、韧带和锁骨联接而成。它能内收、外展、前屈和旋转运动，是连接臂手的重要关节。格斗中如用暴力向左右拧拉或向后扳至极点，就会使其脱臼或韧带、肌肉撕裂，削弱战斗力。

（三）肘关节 肘关节是由尺骨、挠骨、肱骨联接而成，活动范围较小，能前屈、伸直、可随肩关节上下拨动。当伸直地，向后或向两侧猛折、踢打，就会脱臼或骨折。

（四）腕关节 腕关节是臂部主要关节，是由挠骨和腕部八块小骨组成。腕关节主要靠韧带联接，活动范围较大，能前屈、后伸、内收、外展和旋转运动。但如果超过它的活动范围，内卷、后折或向两侧反拧、缠丝等轻则会脱臼、韧带撕裂，重则骨折。

（五）膝关节 关节是人体下肢的重要关节，骨骼大而有力。它是由股骨、骨、腓骨、胫骨和半月板联接而成。能前伸、后屈。向前伸直或站立时，用暴力扳拧或踏踹，轻则使人倒时，重则脱臼、骨折。

（六）指关节 手指关节除拇指外，其余各指均由三节短小指骨联接而成，它能前屈、伸直、活动范围较小，当伸直时用力向后或向两侧猛折就会造成骨折。且每个指部力量较小，便于控制。

(七) 踝关节 (俗称脚脖子) 踝关节是由胫骨、腓骨、跟骨等联接而成, 能内收、外展、伸直, 活动范围较小, 用力踢踹、拧拉, 就人造成脱臼、韧带撕裂、失去正常功能。

(八) 寰关节 (俗称腮部) 是联接上下颌部位的关节, 受到暴力打击或扣、压, 就会造成脱臼, 失去正常功能。

(二) 人体要害部位及穴位

在人体受到外力的打击或压迫, 使人出现伤残、昏迷、休克、死亡以及某些组织和肌体发生功能障碍的部位, 称之为要害部位。

(一) 头部 头为五阳之首, 是人的主宰, 有听、视、嗅觉, 以及大、小脑等人体重要器官, 直接控制和影响人体各部姿态, 其要害穴位有:

1. 太阳穴 在上耳廓和眼角延长线的正中交点上。
2. 耳底穴 又称厥阳穴。在下颌上缘下耳廓后面。

以上两处穴位附着脑的主动脉, 离大脑较近, 受到打击后, 血管壁膨胀, 导致血液不能流畅, 造成大脑缺氧, 同时颅外部附着极薄的肌肉和毛皮, 脑部容易受到震荡, 轻者昏迷, 重则死亡。

3. 眉心穴 又称印堂, 在头前额, 两眉中间。
4. 藏血穴 下耳廓至后脑延长线的正中交点上。
5. 督脉穴 脑后枕骨部。
6. 鼻部三角区 鼻尖以上, 两眉尖以下部位。

以上各穴位受到打击后, 轻则流泪流血不止, 重则昏迷浮气, 遇风时有生命危险。

(二) 胸腹部 是指肩胛骨、锁骨以下, 下腹部以上的部

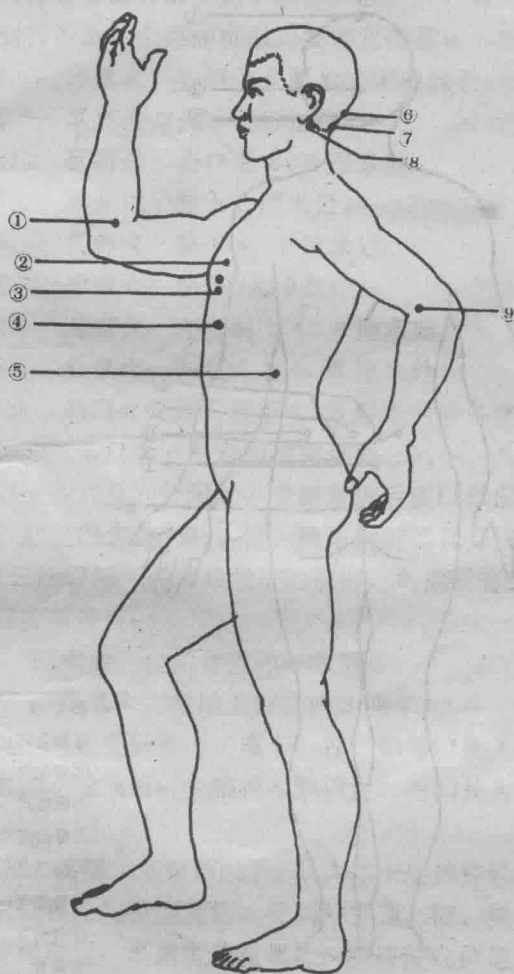


图 2—1

图 2—1

- ①曲泽穴
- ②臂窗穴
- ③乳根穴
- ④期门穴
- ⑤章门穴
- ⑥督脉穴
- ⑦藏血穴
- ⑧耳底穴
- ⑨曲池穴

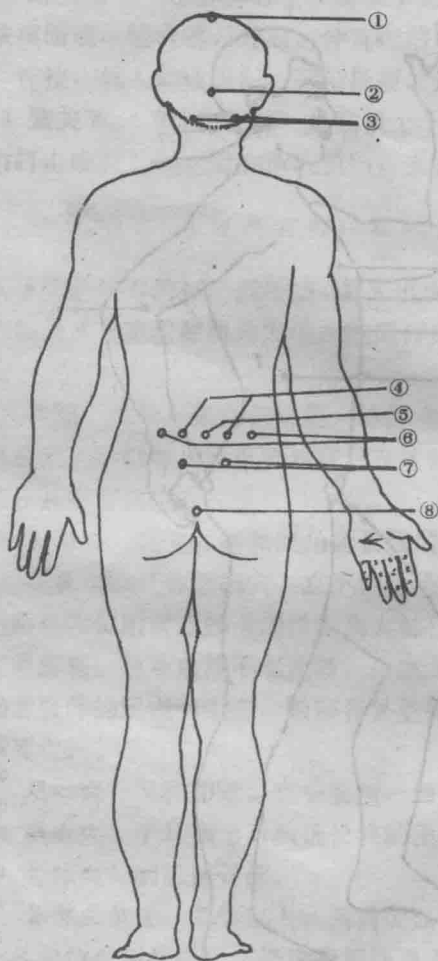


图 2—2

- ①百会穴
- ②督脉穴
- ③藏血穴
- ④肾俞穴
- ⑤命门穴
- ⑥智堂穴
- ⑦气海穴
- ⑧尾骨

图 2—2

位。人体重要器官都在这个部位。心、肝、胃、脾等内脏器官受到打击后，会疼痛难忍。要害穴位有：

1. 华盖穴 心口上 8 厘米处正中线上。
2. 黑虎偷心穴 心口正中。
3. 巨阙穴 心口下 4. 5 厘米处。
4. 水分穴 脐下 2 厘米处。
5. 气海穴 脐下 4. 5 厘米处。
6. 中极穴 脐下 12 厘米处。
7. 膻窗穴 左右乳上 4. 8 厘米处。
8. 乳根穴 左右乳上 4. 8 厘米处。
9. 期门穴 左右乳下 4. 8 厘米两旁各 3 厘米处。
10. 章门穴 左右肋稍软骨处。

以上各穴及穴位附近，受到重击后或口鼻出血、或昏迷休克。这是因为心、肝、胃、脾等内脏器官受伤所致。

(三) 喉部 喉部是颈椎的前部，两侧附有劲动脉血管。要害部位有：

1. 咽喉 包括食道和呼吸道。
2. 廉泉穴 喉结上方，内 3 厘米。

以上两处受到重击，或卡、捏、掐等，使人呼吸不能畅通，血液不能流通，大脑得不到供血，时间长久，能致人于死亡。

(四) 裆部 下腹部以下，是人体末要稍神经最丰富的地方，对外界反应特别灵敏，受到外界顶、撞、抓、踢等就会感到疼痛难忍，严重者甚至死亡。要害部穴位是：

1. 辜丸 是昌精脉聚成之处。
2. 海底穴 肛门前 3 厘米处。

3. 鹤口穴 两侧大腿骨联接处。

(五)麻筋 人体中受到外部压力或打击感到酸麻和失去正常功能而部位隐蔽的穴位。

1. 虎口麻 虎口上方1.5厘米处。
2. 手背麻 小拇指、无名指根沿伸至手背2厘米处。
3. 手腕麻 腕关节两侧凹部。
4. 肘部麻 肘关节内、外的曲池、曲泽穴。

以上各穴由于人的高低不同，故距离有所不同。

§ 2 格斗中击打要害部位、擒拿关节的方法

一、 击打要害部位的方法

格斗中击对方要害部位，是主要的攻击手段，有“拳似流星，腿如利箭”之说。方法有：

(一) 上肢击打

1. 打 用拳直线、弧形击打对方头、胸、腹等要害部位。
2. 挑 用拳或掌由下向上击打的一种方法。
3. 砸 用拳劈打、扣打或用肘砸。
4. 插 用掌或指插击对方要害部位。
5. 砍 用掌砍击对方要害部位。有纵砍、横砍、倒砍。
6. 扇 用掌心或掌背左右扇击，以击打太阳穴，后脑者为常见。

7. 撩 用掌根部或虎口上方由下向上撩击，通常以击

裆为主。

8. 推 用单、双立掌推击对方胸、背等部位。

9. 点 用指点击对方要害部位。

(二) 下肢打法

1. 踹 用脚踹击对方胸、腹部以下部位。有正踹腿、侧踹腿、后踹腿、垫步踹腿等。

2. 弹 用脚踢对方裆部以下的部位。有高弹踢、低弹踢、正弹踢、侧弹踢等。

3. 扫 用脚面从左右两侧扫击。有平扫腿、下扫腿、后扫腿。

4. 摆 用腿法摆击对方中盘，有外摆腿、后摆腿、腾空摆腿等。

5. 铲 用脚外侧铲击对方腰部以下部位，有上铲腿、下铲腿、正铲腿、侧铲腿。

6. 蹬 用腿法向后攻击对方裆部以下部位。有蹬高腿、低腿。

7. 寸 即寸腿。用前脚掌下方踢对方胫骨部位，为其它拳、腿法攻击服务。

8. 蹬 用脚跟蹬击对方腹部以下，有正蹬腿、侧蹬腿、后蹬腿。

9. 截 用脚底拦截对方攻击之腿，为下肢攻防兼用的一种腿法。

上下肢击打方法很多，以上述方法常见。

二、擒拿关节的方法

格斗中控制对方关节是不可缺少的环节。

(一) 上肢擒拿法

1. 缠 即绞拦法。由内向外或由外向内缠压对方两臂，有缠腕、缠臂、携臂等。

2. 锁 即封门法。控制对方进攻之拳、脚，而后攻击对方。分上、下、左、右、全锁五种。如左锁，用左手封住对方攻击之手，防止其反击，我用右手击打对方。

3. 扣 由上向下扣打。多用于与敌交手时抵上向下扣打或扣压。

4. 切 也叫劈法，有纵切、横切、倒切。多用于切腕、切肩、切喉等。

5. 压 多用掌压住对方拳、掌、臂等，使其失去反击能力，而后击打对方。如压拳、压掌、压腕等。

6. 拧 用手抓住对方腕、臂等部位反关节拧拉，挫伤其关节。

7. 裹 多用于由外向内闪击之敌。如一手抓住敌手借力内裹，一手击敌面部或侧腹。

8. 掐 用拇、食指等方法截拿对方要害部位。如掐喉、掐肘等。

9. 甩 分甩击和甩拿两种。甩击是用拳、掌甩击对方；甩拿是用甩击力量将对方摔倒。

10. 拿 正手拿要害关节。

(二) 下肢擒拿法

1. 踩 即用足踩。对方站立时踩膝、腿、脚等部位；对方倒地时，踩腿、踩胸、踩腹等。
2. 跪 用腿跪击对方。对方站立时，插步曲膝跪腿将对方跪倒；对方倒地时用膝跪其腹、肋等部位，使其内脏器官受伤。
3. 踢 近身格斗的一种腿法。
4. 撞 在身体某个部位上用全身抖劲撞击对方要害部位。如撞裆、撞腹等。
5. 靠 反击的一种方法。多用下肢抵住对方，用背、肘、肩等部位靠击，使对方失去平衡。
6. 绊 腿法之一。以后绊腿为常见。
7. 勾 腿法之一。多用由后向前勾踢对方支撑之腿。
8. 碾 脚向下踏地时猛跺脚如踩毒物，继而用脚掌碾转。

上下肢擒拿方法也很多，上述方法为常见和常用。

§ 3 格斗中的手型、步型和格斗姿势

一、手型

(一) 拳 四指并拢卷屈握紧，拇指紧扣在食指和中指的第二节上。(图 3)

要点：拳握实、拳面平、腕挺直。

用途：用于击打对方要害部位。

(二) 掌

1. 立掌 四指并拢伸直，拇指弯曲，紧贴于虎口处，手掌于小臂略成直角。(图4)

用途：用于推、击对方。

2. 插掌 四指并拢伸直，拇指弯曲，紧贴于虎口处，手腕

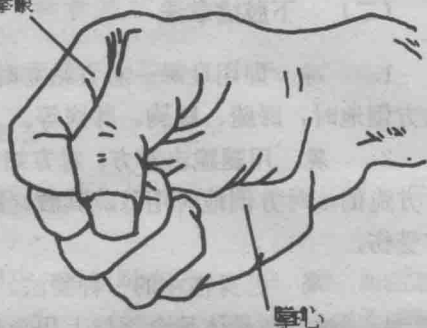


图 3-1

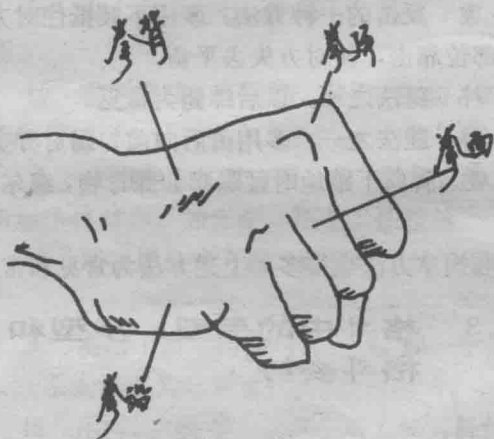


图 3-2

挺直。(图5)

用途：用于插、戳对方要害部位。

3. 横掌 四指并拢伸直，拇指弯曲，紧贴于虎口处，手腕内收。(图6)

用途：用于砍、切对方要害部位。

4. 八字掌 四指并拢伸直，拇指向外分开。(图7)

用途：用于挡、抓、按、卡等。

(三) 勾手 五指聚拢捏成撮，如梅花状，屈腕成勾(图8)

用途：用于击、点、搂、挂等。



图4

二、步型

步型为格斗的基础，每一种步型也被称为一种桩，“练武不站桩，打拳必无方”。

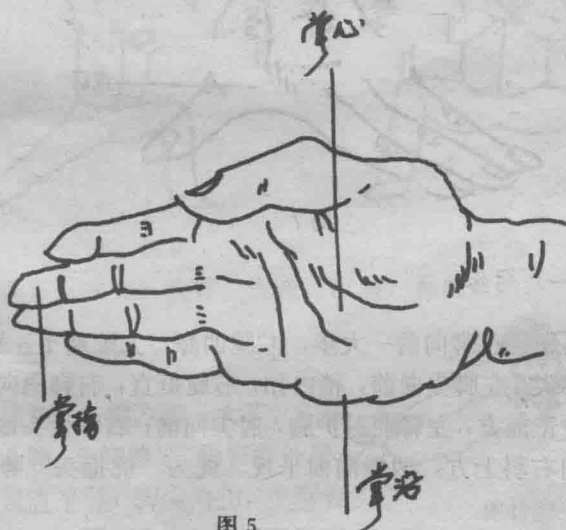


图5