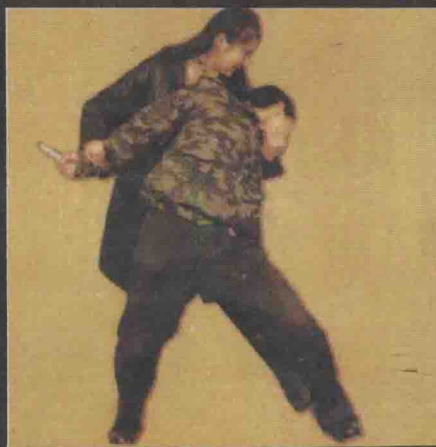
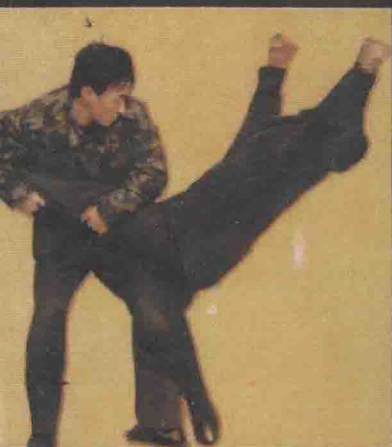


# 一招制敌防卫术

抗暴防身  
一学就会

招招制敌  
招招易懂



内蒙古人民出版社

# 一招制敌防卫术

常树森 编

内蒙古人民出版社

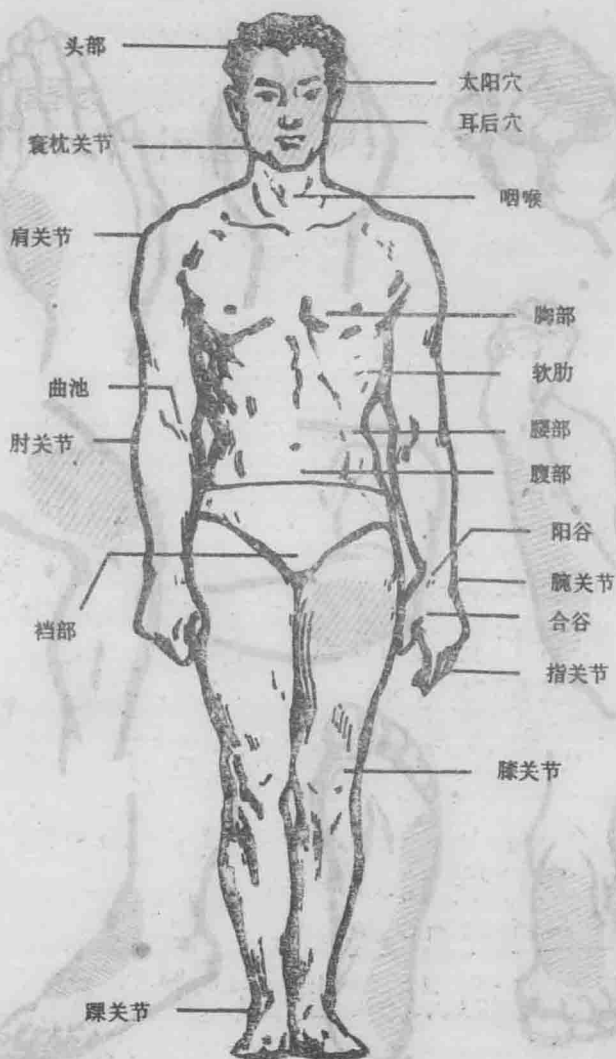
## 出版说明

不法之徒出于种种邪恶的目的，突然袭击自由公民的恶性案件日渐增加，在这种时局下，不学会几招防身自卫的本领，只有挨打受气的份儿。编写《一招制敌防卫术》之目的，就是为了帮助善良的人们面对歹徒的袭击时，在举手投足之间，一招半式便能击退敌人的进攻。

防卫术，以前作为特工人员的内部教材，一向秘而不宣。现在公之于世，必将有益于没有自卫能力的人们。

《一招制敌防卫术》的最大特点是简洁明快，一看便会，招招制敌，式式奇妙，击敌要害，极为实用。加之图文对照，敌我相较，一看便知敌之要害所在，我之攻击巧在哪里，确实是一本不可多得的击技绝学！

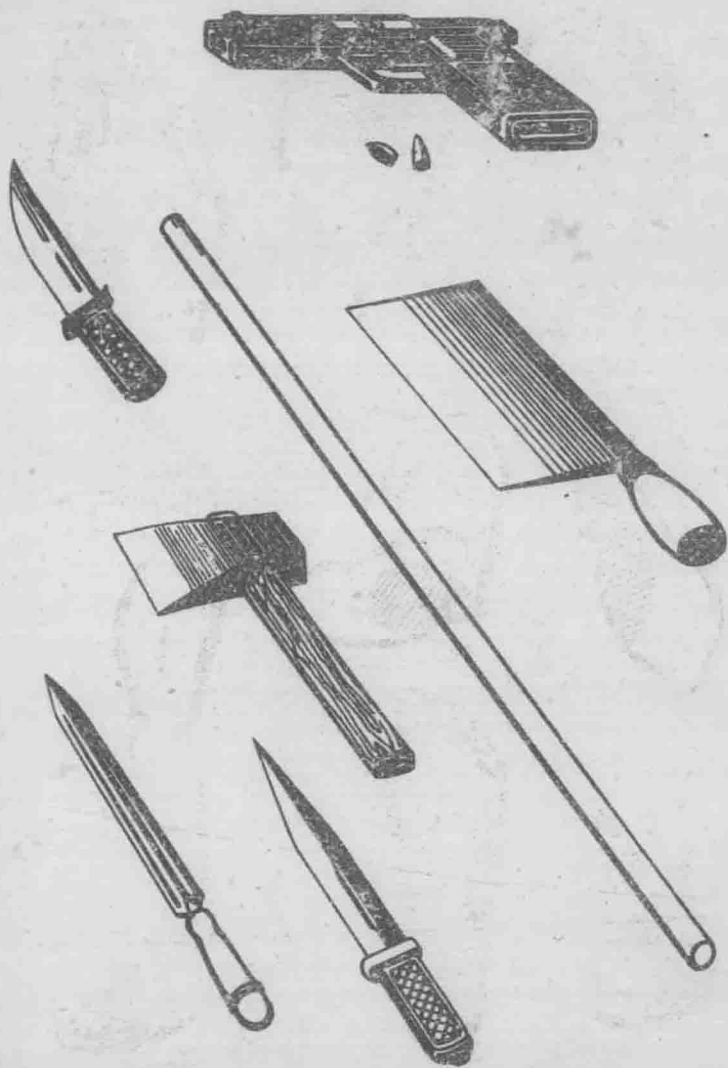
这本《一招制敌防卫术》不同于一般武功书，不需要像学武功那样把每一套路都练得烂熟。只须记住每一招克敌致胜的要领，掌握准力点，善用巧劲，便可在倾刻之间制伏敌人。



人体关节要害部位图



肢体击技部位接触图



凶器略图

# 目 录

人体关节要害部位图

击敌部位图

常用凶器图

## 一招制敌基本技法

一、手法 ..... (1)

1. 左摆勾砸

2. 劈架格压

3. 挡抓拧拉

二、步法 ..... (8)

1. 弓马虚扑

2. 上退闪格

3. 转战腾挪

4. 踢弹勾撮

5. 撩盘转抽

三、身法 ..... (21)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 屈肘前倒 | 2. 屈膝下蹲 |
| 3. 转体侧倒 | 4. 团身前滚 |
| 5. 推地后翻 | 6. 肩颈并用 |

一招制敌实用技法

一、头腹受攻制敌法 ..... (28)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 上架下砍  | 2. 下格上打  |
| 3. 架挡击胸  | 4. 挡抓击肋  |
| 5. 挡抓下拉  | 6. 抓掳托肘  |
| 7. 转身扛肘  | 8. 双手错臂  |
| 9. 转体扒肩  | 10. 挡抓踹肋 |
| 11. 抓掌反折 | 12. 转体撞裆 |
| 13. 挡抓跪膝 | 14. 上步掏裆 |
| 15. 上架下抓 | 16. 抓腕抬肘 |
| 17. 止步搬腮 | 18. 挡臂双击 |
| 19. 架挡绊腿 | 20. 上步扛摔 |

- |          |          |
|----------|----------|
| 21. 格压戳喉 | 22. 掳臂夹颈 |
| 23. 抓掌折腕 | 24. 掳臂顶肋 |
| 25. 挡抓后绊 | 26. 掳臂别腿 |
| 27. 架挡横击 | 28. 拨臂摆腿 |
| 29. 抬脚反弹 | 30. 格裆灌耳 |

## 二、下身受攻制敌法 ..... (58)

- |              |          |
|--------------|----------|
| (88) 1. 抓脚弹踢 | 2. 抽腿还踢  |
| 3. 抓脚上举      | 4. 转体推胸  |
| 5. 撤步勾踢      | 6. 抓脚翻转  |
| 7. 抱腿砍颈      | 8. 拍脚前顶  |
| 9. 侧倒拨腿      | 10. 转体后撩 |
| 11. 抱腿绊腿     | 12. 扑步扫腿 |
| 13. 抱腿后绊     | 14. 抄腿骑压 |

## 三、击腕制敌法 ..... (72)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 翻腕弹踢 | 2. 抓腕反缠 |
| 3. 扣腕压肘 | 4. 翻抓拉肘 |
| 5. 拉臂推臂 | 6. 抓脚跪腿 |
| 7. 举踵点穴 |         |

## 四、头发被抓制敌法 ..... (79)

1. 抓掌压肘
2. 转体格肘

## 五、上衣被抓制敌法 ..... (81)

1. 抓掌压肘
2. 抄腿侧倒
3. 转体过背
4. 转体砍颈
5. 扣腕压肘
6. 扣腕拉肘
7. 伸臂别肘

## 六、四肢被控制敌法 ..... (88)

1. 撤步击背
2. 搬腿下坐
3. 抱腰搂腿
4. 磕头顶裆
5. 抓裆后仰
6. 扣手下坐
7. 扣手搬肘
8. 撤步搬颈
9. 上步别腿
10. 横身剪腰
11. 扒脚拣腿
12. 扶腿掏腰
13. 夹臂侧滚
14. 抽腿反踢
15. 后倒蹬腹
16. 压颈掏裆
17. 侧倒剪腰
18. 前倒拔腿
19. 抱臂跪腿

## 七、脖颈被控制敌法 ..... (107)

1. 拉臂前摔
2. 下蹲举臂

- |         |          |
|---------|----------|
| 3. 撤步靠摔 | 4. 别臂横肘  |
| 5. 转体格肘 | 6. 后倒蹬腹  |
| 7. 转体压胸 | 8. 上步抠眼  |
| 9. 抽腿下跪 | 10. 抱腰顶压 |

## 八、倒地制敌法 ..... (117)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 屈膝前蹬 | 2. 双脚勾蹬 |
| 3. 倒地剪腿 | 4. 滚身挥臂 |
| 5. 缩身蹬腿 | 6. 抱腰滚身 |
| 7. 双脚锁肩 |         |

## 九、一击致残的绝招 ..... (124)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 抓发顶背  | 2. 前倒撞腿  |
| 3. 反抓刺眼  | 4. 抓腕折臂  |
| 5. 上步搬颈  | 6. 转身抠眼  |
| 7. 撤步挎肘  | 8. 撤步别肘  |
| 9. 抄腿压胸  | 10. 抽腿翻肘 |
| 11. 扶地蹬腿 | 12. 抽腿跪膝 |
| 13. 后倒蹬裆 | 14. 抄腿压胸 |
| 15. 抓脚前拱 | 16. 抓脚后撩 |

## 十、以一对二制敌法 ..... (140)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 压肘侧蹬  | 2. 格肘侧踹  |
| 3. 压肘顶裆  | 4. 前拉侧顶  |
| 5. 举臂下砸  | 6. 搂颈抄腿  |
| 7. 左右双顶  | 8. 抄腿撩踢  |
| 9. 闪身后拉  | 10. 后撞前踢 |
| 11. 按颈砍颈 |          |

## 十一、空手入白刃制敌法 ..... (151)

1. 夺刀法 4 式
2. 夺斧法 4 式
3. 夺手枪法 14 式
4. 夺匕首法 10 式
5. 夺棍法 6 式

## 十二、徒手对打套路练习 ..... (189)

1. 对打法 22 式
2. 擒拿术 18 式

## 十三、实用点穴制敌法 24 式 ..... (213)

## 一招制敌基本技法

### 一、手法

防卫术的基本技术,是运用手、脚、四肢和躯干等部位,单独或配合做出一些简单的招式以及技术动作。它包括手型、手法、步型、步法、腿法、跌扑和滚翻等不同的基本技术。学会基本技术是为了学好和运用服务的。如果基本技术不能很好地掌握,那么掌握实用技术则无从谈起,犹如建房之无基础,屋将置于何处?所以基本技术的掌握是很重要的。

手型和手法是防卫术技术动作中最基本的技术知识和技能。手型是指手根据防卫术技术动作的需要,人为地规定做出某些固定的形状,如拳、掌等。而手法则是运用一定的手型、活动规律、变化做出一些技术、技巧动作,如挡、抓、格等技术方法。

1. 拳:四指并拢屈卷握紧,拇指紧扣在食指和中指的第二指节上(图1)。分有拳眼、拳心、拳面、拳背。一般用直拳、摆拳、勾拳、砸拳,以拳面、拳背,击砸对手要害部位。



1

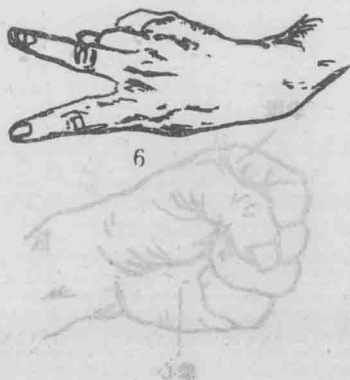
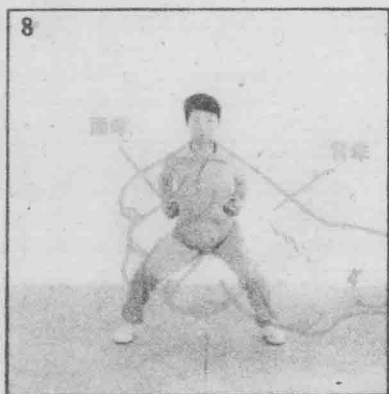


2. 掌：四指并拢伸直，拇指屈，紧靠食指。手掌与小臂约成直角，为立掌(图2)。用于推、挡、击。横掌(图3)，用于砍、切。八字掌(图4)，用于卡、压、扼、按。插掌(图5)，用于插、戳。一般用于要害部位。

3. 二指手：无名指、小指卷屈，拇指紧扣无名指，中、食二指伸出(图6)，用于扼、刺眼、鼻等。

4. 勾手：五指聚拢屈腕(图7)，用于击、搂、啄等。

5. 抱拳：双手握拳屈肘，拳置腰间，拳心朝上。分单抱拳、双抱拳、站立抱拳、弓步抱拳等。马步抱拳姿势(图8)。



## 直摆勾砸

1. 直拳: 由弓步双抱拳开始(图 9), 拳出腰际, 小臂向内旋转, 拳心向下, 以拳面击打(图 10)。用于击打胸、面、肋等部位。

2. 摆拳: 由弓步双抱拳开始(图 11), 拳出腰际, 臂由体侧向前摆出, 拳心向外, 以拳面击打(图 12)。用于击打太阳穴等部位。



3. 勾拳：由弓步抱拳开始(图 13)，拳出腰际，屈肘、腕，拳心向内，由下向上，以拳面击打(图 14)。用于打下颌、腹腔等部位。

4. 砸拳：由弓步双抱拳开始(图 15)，臂上举，拳心朝上，由上向下，以拳背击打(图 16)。用于击头、面等部位。



## 劈架格压

1. 劈臂：两拳在腹前交叉，左拳在里，右拳在外(图 17)。两臂上举(图 18)。分拳向两侧直臂平劈，拳眼朝上(图 19)。以拳、小臂劈击头、肩等部位。

2. 架挡：左(右)臂上举屈肘，以小臂内侧由下向上架挡对方直、摆拳(图 20)。

