

出招

制敌防卫术

杜正雄 编



防身必备

制敌绝招

目录 [蒙内]

出招制敌防卫术

杜正雄 编

内蒙古人民出版社

[内蒙]新登字 01 号

出招制敌防卫术

杜正雄编

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

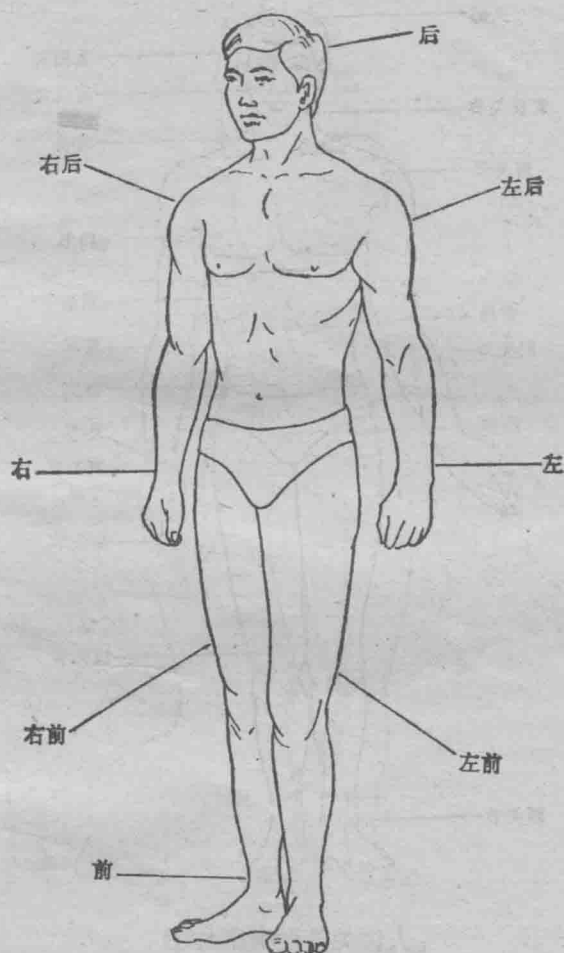
ISBN7-204-02813-9/G·523

定价:5.80 元

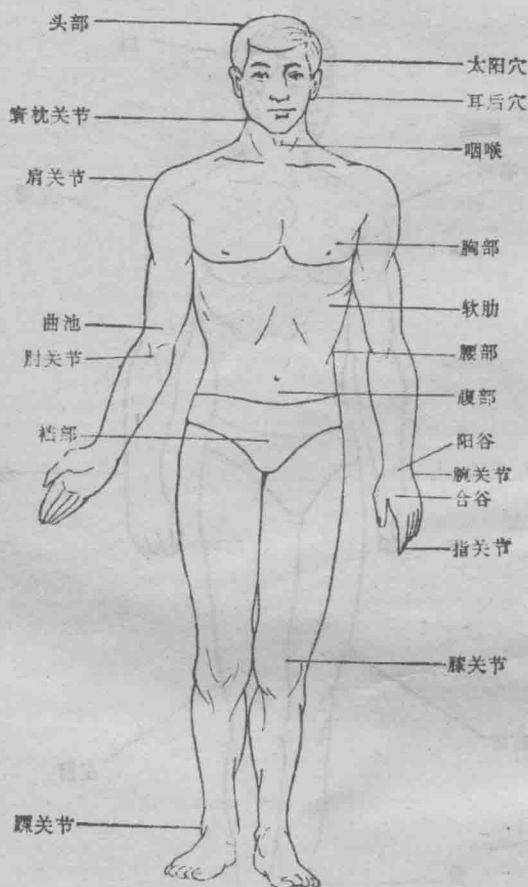
目 录

基本技术

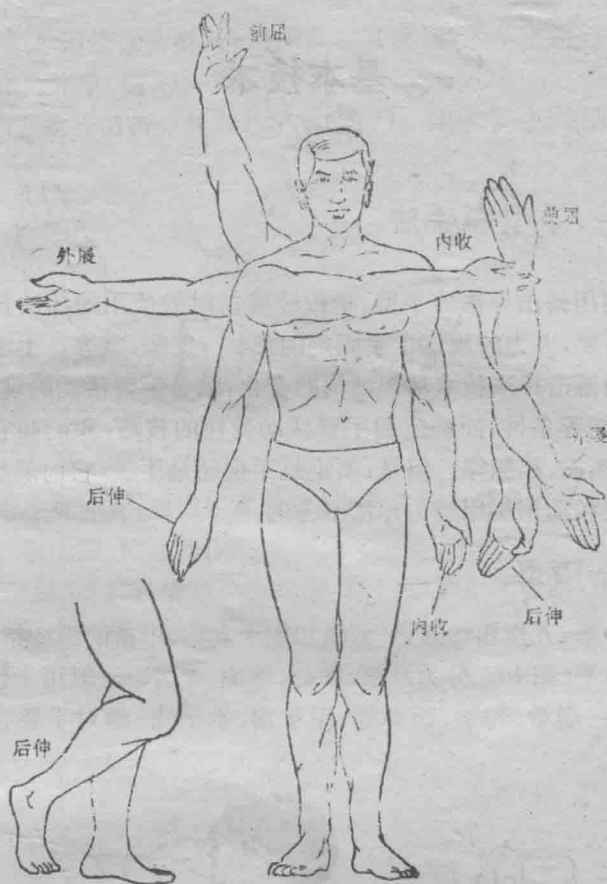
一. 手型和手法	(4)
二. 腿 功	(32)
三. 腰背功	(37)
四. 倒地和滚翻	(43)
五. 摔 空	(46)
摔空实用搏击摔法技术	(54)



人体站立方位图



人体关节要害部位图



人体关节活动规律图

基本技术

一、手型和手法

实用搏击摔法的手型,是按照搏击时的使用的摔法技术动作的需要,人为的规定了手固定的形状,发拳、掌等。手法是根据实用搏击摔法技术动作结构的变化,结合手臂活动的规律、范围、功能等条件,而确定的手臂活动变化的技巧,我们叫它为手法,如抓掳、挡抓等。但是,不论是手型还是手法,它们都是为学习掌握和动用实用搏击摔法服务的。

(一)手型

1. 拳:五指屈卷握紧,拇指扣压于食指、中指的第2指节上,拳现要平(图1)。分为拳眼、拳心、拳面、拳背。一般用于技击称谓直拳、摆拳、勾拳、砸拳等,用拳面、拳前击、砸对手要害部位(图2)。

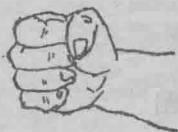


图 1



图 2

2. 掌: 4 指并拢伸直, 拇指屈曲靠紧食指, 手掌上挑与小臂约成直角为立掌(图 3)。用于推、挡、击等动作。

4 指并拢与拇指分开为八字掌(图 4)。用于卡、扼等动作。

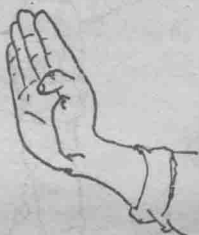


图 3

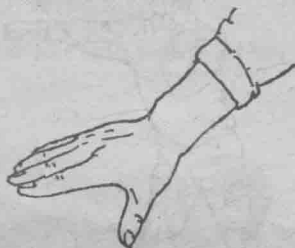


图 4

4 指并拢伸直、拇指屈靠紧食指, 手掌与小臂成直线为插掌(图 5)。用于插、戳等动作。

3. 二指手: 无名指和小拇指卷屈, 拇指紧扣无名指, 中食 2 指伸直(图 6)。用于抠刺等动作。



图 5



图 6

(二) 手法

1. 直拳: 力发于腰部, 小臂向内旋转, 力达于拳面, 拳心向下(图 7)。用于击打头、肋等部位。

2. 摆拳: 力发于腰部, 臂微抬由外向内横摆, 力达于拳面, 拳心向外(图 8)。用于击打面、太阳穴等部位。

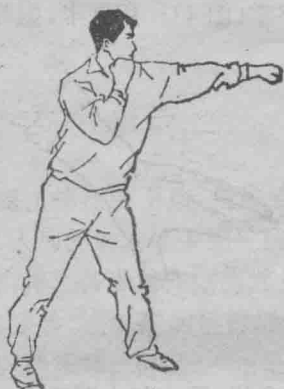


图 7



图 8

3. 勾拳: 力发于腰部, 屈臂由下向上勾击, 拳心向内, 力达于拳面(图 9)。用于勾击腹腔、下颌等部位。



图 9



图 10

4. 砸拳:力发于腰部,直臂由上向下击砸,力达于拳背,拳心向上(图10)。用于击打面部。

5. 砍掌:掌心向上向右砍(左掌为例),掌心向下向左砍,力达手掌外沿(图11)。用于砍击颈、喉等部位。

6. 拍掌:掌心向前下用力拍击,力达掌根(图12)。用于拍击面、胸等部位。

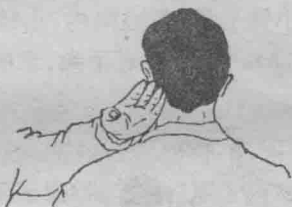


图11



图12



图13

7. 按掌:八字掌,掌心向下,由上向下按压,力达掌心或虎口(图13)。用于按压颈、喉、肘、肩等部位。

8. 掳手:八字掌前伸,手腕微屈下塌,手掌外翻抓握,向后拉(图14)。用于掳抓手腕、肘等关节。



图14

9. 挡抓: 屈臂上举, 八字掌掌心向外, 由左向右(由下向上), 以手腕或小臂下端, 挡击对手手腕或小臂(图 15); 手掌向外下翻, 抓握对手手腕(肘)关节(图 16)。用于防对手拳、掌的打击或用于摔法前的准备。

10. 架挡: 屈臂上举, 拳心向外, 由下向上以小臂架挡对手小臂(图 17)。用于防对手拳、掌的击打。

11. 格挡: 左(右)臂屈肘小臂上举, 拳心向内, 小臂向内(外)旋, 左(右)格挡对手小臂(图 18)。用于防对手拳、掌的击打。

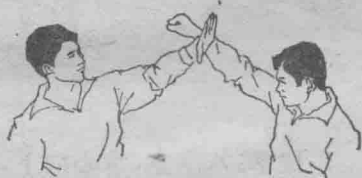


图15



图16



图17

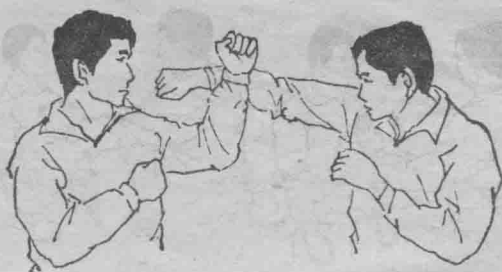


图18

12. 格压:左(右)臂屈时,肘尖向外,拳心向内,小臂由上向下格压对手小臂(图 19)。用于防对手拳、掌的击打。



图19

13. 摊手:两臂屈肘,小臂上举,掌心向外(图 20)双手突然前推,力达全掌,小臂伸直(图 21)。用于手推对手胸、背等部位。

14. 横肘:左(右)臂外摆,向内屈肘于胸前,拳心向下(图 22)。用于击、夹对手胸部、颈部。

15. 砸肘:屈肘小臂上举,拳心向内,由上向下砸击,力达肘尖(图 23)。用于砸击对手背、胸部位。



图20

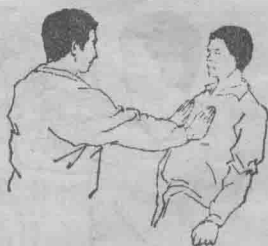


图21



图22

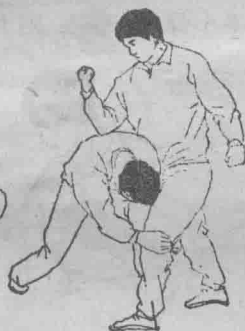


图23

16. 顶肘: 图22

①侧顶肘:左(右)臂屈肘于胸前,拳心向下,向左(右)侧向顶击,力达肘尖(图 24)。用于顶击对手胸、肋等部位。

②后顶肘:左(右)臂屈肘于体侧,拳心向内,向后顶击,力达肘尖(图 25)。用于顶击对手腹、胸等部位。

③前顶肘:左(右)臂屈肘上举,拳心向下,肘尖向前,力达肘尖(图 26)。用于顶击对手胸、喉等部位。

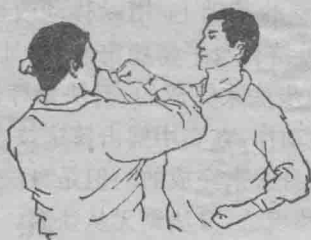


图24



图25



图26

二、步型、步法与身法

步型、步法和身法,是实用搏击摔法中最基本的技术,只有熟练地掌握其的姿势和功能,才能在实用搏击中更好地发挥作用。步型是人体两脚站立和位置和双腿姿势和造型。按照它站位的不同形态、形象,人们称之为弓步、马步、扑步、虚步和丁步

等；步法则是在步型的基础上，用以移动改变人体的重心和位置。步法不仅能够维持自身平衡稳定性，同时许多摔法技术动作和也都是靠一定的步法来完成的；身法是摔法中防守和进攻必不可少的关键性动作，在实用搏击摔法技术动作中，没有一个动作不是靠一定的身法来完成的。但是身法动作的前提是步型和步法，没有步型和步法，身法则无从谈起。

(一)步型

1. 弓步：两脚重心前后分开，重心下降，前腿屈膝脚尖微内扣，膝盖略垂直脚尖，后腿绷直脚尖斜向外，全脚掌着地(图27)。右脚在前为左弓步，左脚在前为右弓步。双手叉腰或抱拳。

2. 马步：两脚左右分开站立，略宽于肩，屈膝下蹲，大腿与小腿成直角，小腿与脚面成直角，脚尖向前，全脚掌着地(图28)。双手叉腰或抱拳。

3. 扑步：一腿屈膝内扣，一腿向侧伸直，全脚掌着地(图29)。左腿伸直为左扑步，右腿伸直为右扑步。双手叉腰或抱拳。



图27

图28

图29

4. 虚步：两脚前后距离半步，微屈膝，重心移置后腿上，前腿微屈，脚尖点地，向内微摆(图30)。左脚在前为左虚步，右脚在前为右虚步。双手叉腰或抱拳。

5. 丁步: 两脚前后分开, 微屈膝, 前脚尖内扣, 后脚尖外摆, 下颏微收, 重心落两腿之间(图 31)。两手半握拳, 拳心向下, 屈肘于胸前。



图30



图31

(二) 步法和身法

1. 上步: 由丁步始(图 32), 后脚尖蹬地, 前脚掌稍离地面以脚跟向前滑行, 仍保持原丁步姿势(图 33)。用于进攻时的步法。



图32



图33