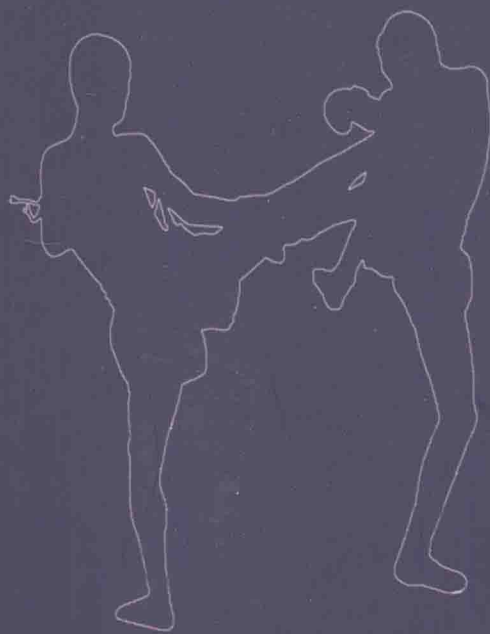


一击必杀，以弱胜强，
防暴格斗术，出手便知有没有！



“天盾安防”系列

防暴格斗术 训练手册

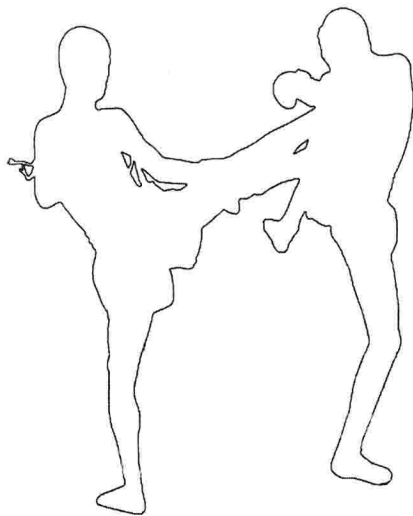
FANGBAOGEDOUSHU
XUNLIANSHOUCE

张根田主编



世界科学出版社

“天盾安防”系列



防暴格斗术 训练手册

FANGBAOGEDOUSHU
XUNLIANSHOUSE

张桓田◎主编



世界科学出版社

策划编辑
责任编辑
责任出版

图书在版编目 CIP 数据

防暴格斗术训练手册 / 张根田主编. —北京:

世界知识出版社, 2014.12

(天盾安防系列)

ISBN 978-7-5012-4792-9

I. ①防… II. ①张… III. ①格斗 - 运动训练 - 手册

IV. ①G850.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第285782 号

书 名

防暴格斗术训练手册

Fangbao Gedoushu Xunlian Shouce

主 编

张根田

出版发行

世界知识出版社

地址邮编

北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

网 址

www.wap1934.com

电 话

010-65265923 (发行) 010-85119023 (邮购)

经 销

新华书店

印 刷

北京晨旭印刷厂

开本印张

710 × 1000 毫米 1/16 17 印张

字 数

273 千字

版次印次

2015 年 1 月第一版 2015 年 1 月第一次印刷

标准书号

ISBN 978-7-5012-4792-9

定 价

38.00 元

版权所有 侵权必究



言

PREFACE

目前我国社会、经济正处于转型发展时期，各类违法、犯罪行为呈上升趋势。因此，作为普通民众，在日常生活中，都有可能受到难以预料的侵袭。此时，我们必须提高自身的保护能力。

那么如何才能获得自我保护能力呢？可能每个人都会想到两点：拥有武器和学习武术。由于我国法律对于普通公民拥有武器进行了许多限制，因此，学习武术就成为人们提高自我防卫能力最重要的途径。

但是由于许多格斗技术训练繁琐，耗时费力。因此，学习格斗术绝非是一朝一夕就能完成的事，只有坚持不懈、持之以恒才能练就真本领。要敢于吃苦，还要善于用巧，所以反复多次的动作练习尤其重要。同时，在实际应用自卫格斗术中，还要具备良好的力量、速度和心理等素质。“四两拨千斤，千斤力在后”充分表明了力量素质和速度素质的重要性；在练习方法上要做到“无人似有人”，才能在面临危险时做到“有人似无人”的自然境界，这里指的是心理素质的训练。在面临危险处境时保持平稳的心理状态，并能很好地控制住自己的情绪，临阵不乱，是有效地进行防卫的重要保障。只有战胜自己的畏惧心理，才能保证防身技术的实施。因此，本书列举了很多提高身体素质的练习方法，以及在各种危险情境下的防卫措施，便于读者参照练习。

本书共六章，前两章主要介绍自卫格斗术的基础知识及自卫防身的策略，为后面的学习和运用做准备。第三、四章主要介绍自卫格斗术的基本打击方法和一些特殊攻击方法，是制服和打击敌人的主要技法。第五章主要介绍了自卫格斗术



前言



的训练，主要包括心理素质的训练和身体素质的训练。第六章收录了多个世界著名的格斗术，供大家了解，从而进一步加深对自卫格斗术的认识。

本书既给技击家提供独特的学习原则，以提高已有的技能，也给初学者提供了训练方法，在短期内提高体能、智能和技能。如果你愿意，你只要照搬本书介绍的训练方法，就可以在较短时间内提高你的自卫格斗能力。当然，我们真心希望在习练本书的部分或全部方法后，你能创造出你自己独特的打斗技巧和训练方法。

总之，本书的方法论是在大量现实生活实践的基础上得出的结果，它荟萃了世界各国的特种部队徒手格斗教官、安全护卫专家、警察侦探和凶杀现场的暴力学专家的格斗术精华。如果你真的想学一些自卫格斗术，那么本书将会很好地指导你进行训练。



第一章 秒杀奇招——防暴格斗术概况 / 1

- 为何要学防暴格斗术 3
- 十大格斗原则 5
- 何谓防身制敌术 11
- 防身制敌术的特点和作用 13
- 了解防暴格斗术的体系 16
- 避免暴力冲突, 了解暴力起因 19
- 关键时刻要“以暴制暴” 23
- 制敌的战术意识与形式 26
- 防暴格斗的法律依据 29
- 正确理解正当防卫 31
- 必不可少的格斗要诀 35

第二章 防卫有谋——防暴格斗术策略 / 39

- 防暴格斗的真谛 41
- 格斗必备的心理素质 45
- 练就过硬的身体素质 48
- 复杂的技术要领 51
- 街头防御的制胜法宝 53



● 掌握不战而胜的秘诀	56
● 攻击最“软弱”的部位	59
● 人体易受攻击的部位	62
● 如何攻击关节部位	64
● 穴位格斗新理念	67
● 善用日常生活中的器具	69
● 巧妙地使用棍棒	73
● 暗器的制作和使用	75

第三章 格斗绝技——防暴格斗术基本技能 / 79

● 格斗的预备姿势	81
● 防暴格斗术的步法	83
● 防暴格斗术的身法	85
● 腿法攻击技能	88
● 腿法制敌技巧	94
● 拳法攻击技能	96
● 拳法制敌技巧	99
● 掌法攻击技能	101
● 掌指法制敌技巧	106
● 肘法攻击技能	108
● 肘法制敌技巧	111
● 肘法防御技巧	113
● 摔法攻击技能	115
● 格斗中的防御技巧	118
● 学会使用防身器械	122

第四章 一招制敌——防暴格斗术实战技巧 / 125

● 街头攻击十秘籍	127
● 巧妙防范拳脚袭击	132



● 如何攻击身下的对手	135
● 受到酒瓶威胁怎么办	137
● 擒拿制敌七招	140
● 被动解脱攻击法	142
● 最有效的扼抓攻击术	144
● 用牙齿进行攻击	146
● 利用头部攻击	147
● 告诉你如何持刀攻击	150
● 巧夺匕首八法	153
● 防御匕首技巧	156
● 脚是极好的攻击武器	159
● 被抱住后如何进行反击	163
● 徒手对付持刀对手	165
● 徒手对付持枪对手	167
● 徒手对付持棒对手	171
● 利用优势攻击法	173
● 冲击类武器的防御	176
● 单人对付多人的技巧	178

第五章 自我修炼——格斗心理和身体训练 / 181

● 学习格斗技术须知	183
● 格斗技术训练原则	186
● 精神与心态的培训	188
● 格斗心态修习法	193
● 别让虚荣心害了你	195
● 功力训练前要热身	197
● 加强身体各部位的训练	202
● 如何进行柔韧训练	206
● 如何进行速度训练	209
● 如何进行耐力训练	211

- 如何进行灵敏训练 213
- 防身效果倍增的技能练习 215
- 加强本能训练 218

第六章 格斗精华——世界著名格斗术 / 223

- 中国的擒拿格斗术 225
- 中国的铁砂掌 228
- 美国的肯坡空手道 231
- 美国的柔术 234
- 美国的本氏自卫术 236
- “安全生活”自卫术 239
- 法式拳击技法 242
- 俄式摔跤格斗术 244
- 跆拳道格斗术 246

第一章

秒杀奇招——防暴格斗术概况

T

IAN DUN AN FANG

依据警察提供的犯罪资料，暴力犯罪的案件有逐年增加的趋势。在越来越多的犯罪案件中，不乏故意杀人、掳人勒索、盗窃、抢夺、恐吓取财、强暴等等。日常生活中最容易发生的，不外乎在街头、偏僻之地遭遇抢劫，或是女性遭遇色狼之类的事件。谁也无法预知在何时何地会遭遇到怎样的危机。“自卫防身术”可在危机发生的第一时间帮你做出反应和处理，让你尽快脱离危险、远离伤害。

引例

2008年7月1日上午9时许，一名暴徒凭借几件简陋武器冲进上海市闸北公安分局，用一把匕首接连刺向1名保安和9名警察，造成6名警察死亡，3名警察和1名保安重伤的惨案。这个事件既说明了歹徒的凶狠残暴，也暴露出部分公安人员防卫能力的不足。同时，这个事件也给我们敲响了警钟：缺乏防卫准备的人在面临突然发生的暴力攻击时很难进行自我保护。警察如此，普通人更是如此。所以，不论从事什么工作，学习与掌握一点防暴知识都是很有必要的。



为何要学防暴格斗术

在安定、和谐的社会环境之下也会有一些阳光照不到的角落，在这些角落里，那些道德低下、心理扭曲、情绪失控的人会以各种各样的方式使用暴力手段达到自己的目的。而许多善良、弱小、毫无准备的人却被迫成为暴力攻击的对象。一旦受到暴力攻击，轻则饱受羞辱、损失财产，重则造成身体残疾甚至失去宝贵的生命。要想避免这样的结局只有两种方式：一种是想方设法使自己避免沦为暴力活动的侵犯对象；另外一种是在不得已成为暴力活动侵犯对象时战而胜之。这两种方式正是街头防卫术研究的主要内容。

或许你会认为，自己老实本分，并且从不结交有不良行为的人，因此，不会受到非法暴力侵害。确实，平时多加小心，并且在与人交往时注意选择交往对象，是获得安全的重要方法，也是自我防卫的基本原则，但是仅仅这样是不够的，有时候不法侵害人会主动找上门来，有时犯罪分子还会专门选择善良的人们作为侵害对象。从案例分析的情况来看，大多数暴力攻击的受害者都是安分守己的人。因此，老老实实做人并不足以确保你的安全。

此外，暴力事件发生的时机也是多种多样，会让人防不胜防。比如，在某个公共场所因为一点小事发生争执，如果控制不当，很可能会引发暴力事件；而年轻漂亮的女性则有可能在晚上街头的某个角落遇到色狼的性侵害；刚刚从银行取回大笔现金的人也有可能被犯罪分子跟踪至某个僻静的地方实施抢劫；甚至在酒吧等场所消费时，也可能会遇到一个有几分醉意的酒鬼上来找麻烦。所以，对待暴力事件这个问题，不能一厢情愿，有时候“树欲静而风不止”，你不招惹别



人，有人却要专门来招惹你。因此，我们不得不做一些必要的准备，否则，等到暴力事件发生时，才去想该怎么对付就为时已晚了。

只有平时有意识地做好思想和行动上的准备，才能在不得已面对暴力事件时争取更多的主动权。这也是现今人们学习武术或者防暴格斗术的本意。尤其一些工作、生活在高危环境下，或者从事特殊职业的人更应该有所准备。例如，我们经常可以在报纸上读到出租车司机被犯罪分子抢劫伤害的报道，因此，经常在夜间行车的出租车司机朋友就应该提高警惕，并且掌握一些自我防卫知识。经常去陌生的地方出差办事的朋友也要做好自我防卫的准备，因为你是外地人，因此成为暴力侵害对象的可能性会比当地人更大。除此之外，经常与犯罪分子打交道的警察朋友，也应该下工夫掌握过硬的自我防卫技术与完备的防卫知识，警察要保护别人，首先必须要能够自保。



十大格斗原则



1. 远离争端，仁者无敌

无论在什么时候，什么地方，都不要恃武挑衅炫耀，应远离争端。当然，见义勇为的正义之举另当别论。

应拒绝任何无谓的挑战，对无伤大雅的挑衅可充耳不闻，视而不见，甚至转身避开，令对方无趣而退。

莽夫凡事靠拳头，智者三思而后行。大道至简，真理不二，大千世界，朗朗乾坤，唯仁者无敌。



2. 不择手段，奋勇反击

自卫格斗首先是精神意志上的自卫格斗。在自卫格斗中，斗志常常是决定胜负的首要因素。在现实生活中，有许多受害者遇害的真正原因就是遇敌时控制不住恐惧情绪，从而导致心理崩溃，成为任人宰割的羔羊。

在自卫格斗防身中，斗志就是你强敌就弱，你弱敌就强。你必须在斗志上首先击倒对方，才能在实战中击倒对方。一旦投入战斗就绝对不要想后果如何，必须不择手段，以你死我活求生存的勇气，无所顾忌，奋勇反击，只有这样，才能



让挨打和流血的痛苦成为喷发潜能的动力，才能促进自卫格斗技能的超水平发挥，令对方在意志和体力上全面溃败。

在无规则、无限制的自卫格斗中，绝对不要因害怕受伤而放弃反击，也绝不要害怕将对手打伤。记住：你不伤害歹徒，歹徒就会伤害你，不要对歹徒抱有手下留情的幻想！

所谓不择手段，就是自卫格斗者在强大精神与意志力的支撑下，不因对手高大强壮而胆怯，勇敢地扑上去，或封眼，或击裆，或牙咬，利用一切手段，攻其要害，克敌制胜。



3. 兵不厌诈，攻其不备

兵法云：“兵不厌诈。”在对方意料之外反击得手是高级自卫格斗术要诀之一。

我方在出招反击时，应该善于隐蔽意图。要充分利用对方自恃身材高大等优势心理，迷惑对方，令其放松戒备；面对穷凶极恶的歹徒，自卫格斗者可故作害怕，苦苦哀求，或面无表情，不露声色，或假示屈服和友善。这些均可从表面上迷惑并稳住对手，令其不备。

在我方还没有出招反击时，绝不要随意摆出格斗架势，而要根据“老不离须，少不离领”的传统自卫格斗法则与妙诀，有意无意地抓领侧身向敌，暗暗做好反击准备。在攻击时，绝不要盯着攻击目标，特别是下段目标，而应该看上击下，视左击右，蒙蔽对方，令敌不察而使其上当受骗。

一旦发现对方放松戒心之时，就要立即抓住战机，乘其不备而攻之，必有奇效。当然，自卫格斗者如果在街头巷尾遇到笑里藏刀、故作友善之徒，更需小心提防！绝对不可有一丝一毫的松懈！

在近身自卫格斗中分散对方注意力。以利我方攻击的手段很多，例如自卫格斗者在攻击之时，可突然运气一口，猛向对方脸上吐出唾沫；或者随时将手中物品如纸团、烟头、硬币甚至手机突然扔向对方眼睛，对方必然本能地手挡躲闪。此种简单方式，可有效地引开对方注意，造成绝佳攻击空当。

有时对方狂妄自负，毫无防备地大放厥词，趁其某句话刚刚开口说到一半之



际，立发第一击突袭，也会有极好的出击效果。因为此时对方的注意力大部分集中在说话上。同样道理，在对方上步的半途，或正在掏凶器的半途突发攻击，也可以置对手心理和生理均难以及时反应的困境。

自卫格斗反击时，要善于运用虚实相兼、声东击西的假动作引开对方的注意力。例如以手晃上，突以脚踢下；或先以脚踢下，再以拳攻上。如此上上下下、左左右右、虚虚实实，令敌无法判断准确，防不胜防。当然，运用假动作必须要逼真，以迫敌做出错误反应。

另外，在自卫格斗反击的同时，突然大喊大叫，也可产生强烈的扰敌惊神效果。对付那些本就心虚的歹徒，更是妙法。在现实生活中，有些不法之徒仅仅因为受害人大喊大叫，就吓得夺路而逃的例子并非少见。



4. 一发三连，速战速决

在大多数自卫格斗情况下，一击不可能完全制服对手。因此，一旦反击，必须一发三连，也就是在第一击之后，紧接着发动第二次第三次击打，通过发动连续不断、迅猛密集的强攻，使对方彻底失去反抗能力。

在自卫格斗反击时，洞察对手的攻击预兆是十分重要的。例如街头歹徒行凶时常会出现呼吸急促、眼神专注、抿紧嘴唇、眼露凶光等，发现这些预兆，要提早防范，暗自进入戒备状态。

切记要一发三连，对敌发动密集的、立体的、多波次的突击，速战速决是战胜歹徒的秘诀之一。



5. 同动近取，攻防合一

所谓同动，就是我方与敌方的动作同时发动，而不是通常所讲的敌先动、我后动。这是一门形影相随的学问，是敌我双方形动影移般地合拍的高深功夫（要求直觉反应、判断能力、运动速度、攻防技术等均达到最佳）。例如当对方出右拳向我面部击来时，我站着不动，只能挨打；如果我在敌出右拳的同时向左前方上步进身闪避，则敌右直拳的攻势将被化解。

所谓近取，就是首先攻击敌方离我方最近的目标，夺臂阻膝，直击其就近要害。仍以上面的例子来说明。当我方闪避了敌方右直拳的攻击，同时上步进身，此时敌右侧的肋部及裆部离我最近，或打或抓，一击必中。

攻防合一，则是对先防守再反击理论的一种颠覆与超越。该理论主张防守的同时进行反击，攻防一体，将攻与防有机地结合起来。仍以上面的例子来分析，当我方上步进身闪避敌右直拳的同时，我左手向右推挡敌右拳腕，与此同时，我方出右拳击打敌右肋部，此种攻防一体的招法常令敌防不胜防、很快败北。



6. 分区攻击，定位击打

高级自卫格斗术训练体系将人体分为上、中、下三段。人体上段为拳、肘、掌主攻主防的区域；人体中段为踢法、膝法、拳法、肘法、掌法、指法等共同攻防区域；人体下段则为腿、膝法主攻主防区域。根据这样的科学区分，自卫格斗术者再根据人体新概念要穴弱位，就能实现“以最小消耗获得最大效果”的现代高效能自卫格斗之目的。



7. 以弱胜强，闪而击之

在街头巷尾的许多场景下，自卫格斗者总是处于弱者地位。在此种险境下，自卫格斗者的任何鲁莽硬拼之举，无异于飞蛾扑火，亦如以卵击石。要抓住对方主动进攻露出的空当破绽，闪而击之。从自卫格斗实战角度来看，防守中最巧妙、最省力的方法是闪躲。在闪的同时进行反击又叫闪击，闪击之法是高级武技，是“用空”之法，各家武技鲜有不讲闪击之法者。少林谓之为“仙招”；太极门技击则讲求劲力的“轻清闪倏、突变猝发”和心法上的腾挪闪战；八卦掌更讲“抽身换影不留痕”。这些闪战之法只要吃透，皆能在对方进逼中得到施展。闪法高妙者在自卫格斗中无所畏惧，如鱼得水，十分自由，可施擒拿手，可施摔跌法，可任意打击。