

防身不求人

自卫

格斗术

速成

王红辉 编著

ZIWEI GEDOU SHU SUCHENG



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

王红辉 编著

防身不求人

自卫格斗术速成



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑: 叶 莱
责任编辑: 叶 莱
审稿编辑: 鲁 牧
版式制作: 叶 莱 浅 草 依 昀
责任校对: 行 乾
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据
自卫格斗术速成: 防身不求人 / 王红辉编著. 北京:
北京体育大学出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5644-1140-4
I. ①自… II. ①王… III. ①格斗-防身术-基本
知识 IV. ① G852.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 227828 号

防身不求人——自卫格斗术速成

王红辉 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区信息路 48 号 邮编:100084)
北京市昌联印刷有限公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 9
印数: 4000 册 定价: 23.00 元
2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部
010-62989430
发行部: 010-62989320 网址: www.bsup.cn
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

作为普通民众，尤其是女性，在日常生活中，都有可能受到难以预料的侵袭。此时，如果你能在平时练习一些自卫格斗术，那将会为你的人身安全提供保障。但是，由于许多格斗技术训练繁琐，耗时费力，使得多数人缺乏足够的时间与耐心系统地掌握这些技术。许多人在学练自卫格斗术时，都渴望快速练就一种技能，这种技能一旦实际用上，就可以迅速制服歹徒，这就需要一种能够速成高效的自卫格斗术。

那么，你如何才能从一个对格斗术毫无知晓的门外汉，变成一位格斗好手呢？有什么方法可以使你在很短的时间内掌握格斗技能呢？要想回答这些问题可不是简单的事。但是，由于我花费了20多年的时间来研习自卫格斗术，又大量阅读了众多国际著名自卫术专家的著述，经过综合提炼，给你提供一些帮助。

安全意识永远是第一道防线。因而，我们首先教会你如何避免暴力冲突。但是，如果你不可避免地陷入暴力冲突，那么我们的格斗方法就可以使你从容地应付。

本书的第一章、第二章解释了自卫格斗术的定义及自卫防身的要素，是为后面的学习内容做好思想上的准备，第三章、

第四章详细地描述自卫格斗术的基本打击方法和训练方法,并把一些击打方法组合起来练习,还精选了一些街头格斗的特殊攻击方法。这些不寻常的技法将弥补你基本自卫方法的不足,经过很短时间的训练就可以使普通民众提高防卫效果;第五章、第六章、第七章介绍了怎样应付自卫者可能遇到的几乎所有近身格斗情况,包括站立式徒手格斗术、地上格斗术、利用各种武器进行格斗、徒手对付持械歹徒等格斗方法;第八章介绍了格斗精神的训练,这种训练对你的神经系统和遇到危险时的反应是至关重要的;第九章我们精选了中外防卫专家的自卫格斗术短期培训教程,其训练方法高效速成,旨在帮助训练者在短期内提高自己的自卫格斗能力。

对于格斗术,实战是检验真理的唯一标准,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,作者多年研修自卫术的心得体会。如果你真的想学一些自卫格斗术,那么本书将很好地指导你进行训练。

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,我们真心希望你能够习练本书的部分或全部方法后,能创造出你自己独特的格斗技巧和训练方法。

目 录

第一章 自卫防身术概述	(1)
第一节 街头自卫格斗术的定义	(2)
第二节 自卫防身的要素	(3)
第二章 街头自卫术的指导思想	(5)
第一节 避免暴力冲突	(6)
第二节 以暴制暴	(9)
第三章 自卫格斗术的基础内容	(12)
第一节 格斗预备姿势	(13)
一、非对抗式预备势	(13)
二、对抗式预备势	(14)
第二节 格斗步法	(15)
一、格斗步法的重要性	(15)
二、常用步法	(15)
第四章 格斗攻击技术的训练与运用	(17)
第一节 格斗基本技术训练与运用	(18)
一、拳法的训练与运用	(18)
二、掌指法的训练与运用	(27)
三、肘法的训练与运用	(34)
四、膝法的训练与运用	(43)
五、腿法的训练与运用	(47)
第二节 街头格斗的特殊攻击方法	(58)
一、街头打斗的特点	(58)
二、街头格斗方法	(59)
第五章 徒手战斗	(67)
第一节 先发制人	(68)

第二节	防御反击	· · · · ·	(86)
第三节	近身缠斗	· · · · ·	(101)
第六章	地面格斗技术	· · · · ·	(129)
第一节	地面格斗技术的利弊	· · · · ·	(130)
第二节	地面格斗技术应用举要	· · · · ·	(131)
第七章	街头械斗	· · · · ·	(143)
第一节	利用武器格斗	· · · · ·	(144)
一、	棍棒自卫法	· · · · ·	(144)
二、	自卫格斗刀法	· · · · ·	(146)
三、	生活中随手可得的武器	· · · · ·	(147)
第二节	徒手对付持械歹徒	· · · · ·	(156)
一、	解除棍棒的威胁	· · · · ·	(156)
二、	解除刀具的威胁	· · · · ·	(175)
三、	解除手枪的威胁	· · · · ·	(195)
第八章	格斗精神的培训	· · · · ·	(215)
第一节	精神力量的培训	· · · · ·	(216)
第二节	减缓焦虑与恐惧	· · · · ·	(218)
第三节	增强斗志	· · · · ·	(220)
第四节	其它方法	· · · · ·	(221)
第九章	中外防卫格斗方法简介	· · · · ·	(224)
第一节	特警教官帕金斯的自卫术	· · · · ·	(225)
第二节	李小龙个人训练方法揭秘	· · · · ·	(233)
第三节	美国海军陆战队6周训练	· · · · ·	(238)
第四节	菲律宾海军陆战队格斗5天特训	· · · · ·	(241)
第五节	中国特警的魔鬼训练周	· · · · ·	(244)
第六节	英国皇家特种部队身体训练	· · · · ·	(247)
第七节	巴西格斗专家格雷西训练方法	· · · · ·	(252)
第八节	保罗·维那克的格斗课程	· · · · ·	(255)
第九节	安保专家佩顿·奎因谈格斗	· · · · ·	(259)
第十节	俄罗斯“西斯特玛”格斗术	· · · · ·	(262)
第十一节	顾汝章百日速成铁砂掌	· · · · ·	(265)

第一章

自卫防身术概述

第一节 街头自卫格斗术的定义

街头自卫格斗术可以被定义为一门内容广泛,而且在任何情况下都能有利于街头进行自卫防身的格斗技术。格斗训练以实用为本,其强调使用一切可以利用的任何武器,攻击歹徒身体任何部位。此种系统训练的最终目的就是使学员从精神上和身体上为保护自己 and 他人而做好准备。

街头自卫格斗术与竞技格斗术是两种不同的武术体系。自卫格斗术是与日常冲突中的真实情况紧密结合,活学活用,一切为实战而练。而竞技武术则是在规则限制下发展而成的,最具杀伤力的功夫在擂台上恰好又被规则所限制。在竞技格斗中,往往给禁止做出的犯规动作列出了长长的单子,如,不准击打睾丸,不准戳眼睛等等。可是在自卫格斗中,却不得不将这些动作视为完全可以接受的,甚至是必不可少的。

竞技格斗技术在野战、巷战、街头打斗中可能会受到制约。试想一下,如果格斗发生在车来车往的公路上或硬地面上,“终极格斗”的地面缠斗技术还能自由发挥吗?格斗的地上布满了碎玻璃或满是障碍呢?“终极格斗”比赛都是在软垫子上进行的,如果他们在大街上运用这些技术的话,可能就会摔伤自己。

在实战中,我们面对的更多的是严重的伤害、诱拐或者是谋杀,而不是比赛的奖金。街头打斗是一种野蛮的、乱七八糟的情景,还夹杂着污言秽语、恐怖的狂吼。不会有裁判来救你,也没有规则的约束。多数真正的打斗不超过5秒钟。很少有没完没了的打斗场面。那种有组织,有计划,比赛般的、声东击西的格斗方式在实际

打斗中几乎不存在。

在自卫格斗术中，徒手格斗技术虽然也相当重要，但是其重要程度远远不如使用武器打斗。所以，你应该携带武器来防身，而武器可以改变一切。我们不仅学习如何徒手对付武器，而且训练自己如何使用武器以应付器械攻击。对于防身术训练而言，指导思想与为了比赛而进行的训练是不一样的。

以下就是五种你要想成为一位实战格斗好手所必须进行的准备：研究有关使用武力的法律和道德规范；学会打击方法；训练缠斗技术；研究格斗心理学；学会武器使用技术。

街头自卫格斗术训练要诀：技巧尽量简单；技巧应该能以小胜大；实战训练要对付动态攻击；作好应付武器的准备；做好应付多人攻击的准备；你的技术要在不同的地形和环境中的作用。

第二节 自卫防身的要素

自卫术强调街斗中的脱逃能力。其在使用时要遵循一些简单的规律：躲避、逃离和打斗。整个过程是这样的：开始要尽量避免可能发生的打斗。如果情况不断升级，那就要马上离开。若暴力冲突在所难免，就要快捷迅猛地制服他，然后离开。

自卫术防身术的要素：

△ 时刻了解周围的环境，留心观察正在与你发生冲突的人、周围的旁观者以及能够脱身的路线等等。

△ 更好地认识自己，了解自己的动作特点和对事情的态度。

△ 让自己充满自信，但不要说傻话或做蠢事把事情弄糟，最后导致暴力冲突的发生。

- △ 不要低估歹徒的能力。
- △ 利用对话能力使自己摆脱险境。
- △ 要训练自己的格斗技术、身体素质和心理素质。
- △ 用分散歹徒注意力的方法来创造攻击机会。
- △ 打斗动作要简易、明快。
- △ 做出其意想不到的举动来迷惑歹徒。
- △ 保持身体平衡。
- △ 密切观察歹徒的一举一动。
- △ 狠击歹徒最薄弱的部位。
- △ 进攻时大声叫喊，保持自信，威慑歹徒。
- △ 将生活中随手可得的物件化作武器来攻击歹徒。
- △ 全力以赴攻击歹徒。
- △ 要知道生活中处处有争斗。
- △ 要不断地加强训练，使最有效的格斗技能成为你身体本能。

第二章

街头自卫术的指导思想

第一节 避免暴力冲突

自卫术体系首先要教会你避免遭受歹徒的攻击的技巧,教会你自我克制,并把打斗行为当作是迫不得已的选择。你的大脑具有许多特有的功能,如果你能够运用好你的大脑,将会使你避免遭受歹徒的侵袭。只要你能意识到那些隐藏的攻击者,你就可以躲开一些暴力场面,因而“洛基山脉派搏击战术”的半数以上的课程是在教授学生如何避免打斗。警觉和避免打斗在现实生活中是最实用的防身术。

虽然一些暴力冲突的突发性很强,但大多数打斗都有一个酝酿过程。为了更好地进行街头防卫,你还应该了解攻击者的心态。在你准备好进行防御之前,你必须明白,是什么导致暴力攻击。本文就是要帮助你通过研究犯罪者的心理状态,来提高防控暴力攻击的能力。

根据有关人员研究,犯罪分子在实施非法暴力攻击的过程中,有三个重要因素在起作用:攻击意愿、攻击机会以及攻击的能力。

一、第一个因素——攻击意愿

歹徒要攻击你的话,他必须有攻击的意图。而且一个人如果铁了心要攻击你,他就已经占了先机。那是因为他有预谋要侵袭你,而你对此却毫不知晓。歹徒的攻击意图可能由以下因素产生:将你制服后再抢劫你;通过打败你的方式来证明自己的实力;通过攻击你来获得一种自我满足感。正是由于此种心理状态的支持,歹徒是

不会害怕失败的。也就是说，为了达到自己的目的，他有可能采取一切手段。在许多案例中，犯罪分子都会感觉在攻击别人过程中自己是安全的。所以他们在实施攻击时往往不顾后果。

二、第二个因素——机会

歹徒之所以敢于放心大胆地实施攻击，可能他感觉到你对周围的环境毫无警觉，甚至不清楚自己身在何处，也没有注意有人正在向你靠近。如果没有了警觉性，你就将处于非常不利的境地。因而你要时刻保持警惕，而不要糊里糊涂地走进别人设下的伏击圈。你应该注意，有没有可疑的人在你周围徘徊。当你身处一地时，你应该时刻注意那些行为古怪或者是神经质的人。如果你看到一个人正在打量你的话，你应该迅速判断他是否企图攻击你。而且你还应该估计他是否有同伙。当你在大街上行走的时候，你应更加留意那些形迹可疑的人。如果你看到前面有你不信任的人，你应该穿过街道，从街道的另一侧前进；如果你感觉有人跟踪，你可以突然改变路线以增大与歹徒的距离，或者你也可以钻进人群之中。如果你看到一个人在阴暗的小巷子里徘徊，那你就要提高警惕了。直觉是探测危险最好的仪器，因而你要特别留心 and 注意你的所见所感，如果你觉得可能有危险存在时，那也许就是真的。无论是已认识到还是潜意识的感觉，只要你认为有危险，就立即离开。不要靠近那些满嘴脏话的人，也不要让那些人对你恶言相对。如果你注意这点的话，你就可以避免许多麻烦。不要让你不喜欢的人进入你的安全空间，这种空间就是歹徒无法突然攻击、抓住或者推你的距离。如果你与歹徒保持足够的距离的话，那么如果歹徒进行攻击时，你就有更多的反应时间加以应付。也就是说，如果你与歹徒的距离越大，那么你就可以更加从容地对暴力攻击做出反应。与歹徒保持安全距

离主要是通过提高警觉性来完成。只要你对周围的环境保持高度警惕,你洞察秋毫的目光就能读懂歹徒恶意攻击的眼神或察觉歹徒迅速升温的杀气。这种情况下,即使是歹徒实施突袭,你也能够做出反应,因为你有一定的反应时间。生活中提高警惕的关键是保持高度的戒备之心,但又不能过于神经质。就好像是你在横穿马路时会很自然地左右看看有没有车辆驶来,这个习惯对于防止暴力攻击而言同样重要。

三、第三个因素——能力

歹徒通常会根据他自己与你的身体条件来决定是不是发起攻击。和动物一样,人类的掠夺者往往把目标定在那些看上去很脆弱的个体身上。一个显得没有反抗能力的人,一个没有防卫意识和防卫经验的人。往往会因处于劣势,易成为歹徒侵袭对象。歹徒想要发动暴力攻击之前,一般都会对比一下双方的实力。歹徒在判断实力时,会关注你的身体条件以及你是一个人还是有同伴在身边。如果他觉得自己比你强,而你又独自一人,那么他就有可能对你实施攻击,这样歹徒才能更好地选择攻击计划。如果歹徒发现你身高体壮,可能会放弃对你的攻击。因而,为了进行自我保护,除了必备的智能水平之外,很重要的一条便是锻炼强健的体魄。强健的体魄可以把我们的身心调整到最和谐的状态,使我们增强信心,敢于走出不测困境。另外,为了把安全风险降到最低,走路时应该自信。因为袭击者总会寻找那些表现出性格懦弱的人作目标,他们常常走路低着头,手在口袋里不停地发抖。要记住歹徒一般不会设计引诱受害者,他们只想要一个没有反抗能力的人下手。如果你走路自信,并高度戒备,昂首挺胸,常扫视四周环境,那你就大大降低了受到侵害的可能性。距离也是歹徒是否发起攻击的重要因素,如果

歹徒离你较远，他攻击的可能性就越小。大多数情况下歹徒都会选择靠近自己的目标。听起来可能有些难以置信，犯罪分子有时在选择侵害对象时连多走几步都不愿意。

很多暴力冲突，当事人事先并没有周密的筹划，瞬间矛盾激化，往往是瞬间造成了后果。很多发生在公共场合的斗殴，绝大多数具有偶然性，在斗殴行为发生之前，双方大多不认识，只是在特定场合突然发生矛盾，引起争执，继而发展为斗殴。人生活在社会里，免不了要与周围的人发生各种关系，有时候会引起一些不愉快的小摩擦，或者是在公共汽车上拥挤，或者在开车时与歹徒相撞或撞了行人，或者是在商场购物时与人发生口角。总之，因为一些小事发生争吵，继而拳脚相向，最终导致伤亡的案例实在太多了。面对这些矛盾，总的原则应该是：大事化小，小事化了，将争斗减至最低限度，直至消弥于无形之中。具体说来，要做到：（1）应镇静下来，心平气和地对待。（2）不要争强好胜，凡事忍三分则可避免事态扩大。（3）君子动口不动手，是自古有之的金玉良言，如果歹徒蛮横无理先动手，则可报警或退让，尽量不要使事态扩大到难以收拾。

第二节 以暴制暴

很显然，当歹徒蓄意伤害你甚至想杀掉你时，想要逐步软化歹徒或只是运用消极的防御手段都难逃被伤害的厄运。唯一可靠的行动就是以暴制暴，只有歹徒也感到生命受到了威胁时，他才有可能放弃继续伤害你的念头。

我们要理解并正视这样一个特定的事实，只有当别人侵害到自己时，才可以采取暴力行为，而我们自己最好不要有暴力倾向。

现在有些人对于正当防卫的认识还存有许多错误的看法。其中的一种是，歹徒蓄意伤害时，有些人仍想用和平的方式解决问题，但常常事与愿违，往往会出现自卫者心理和身体上的准备不足，而被歹徒打成重伤甚至被杀害。假如一种攻击即将来临，并且自身又难以逃脱时，要懂得暴力是能让你逃生的唯一机会。如果侵害你的暴徒意识到你是在用暴力反抗他，他就会变得畏手畏脚，你的生存机会就会增加。一旦你制服了歹徒，你就安全了。可见，暴力并不介意是好人还是坏人利用它。

格斗时你必须想象自己能够打败歹徒。如果面对暴力你在心理上准备不足，将很难获得胜利。因此，你必须用义无反顾的决心和勇气去对抗歹徒的攻击。如果没有全身心的投入去应对险境，你就可能会失败。从某种程度上讲，智力和心理的准备比身体上的准备更为重要。

当你发现自己正处在某种攻击之下，你唯一的思考应该是去击溃歹徒。如果让其他想法占据你的头脑：比如考虑使用某些技术后造成歹徒严重伤害，将会使你的反应减慢。打斗的目的是应迅速使歹徒感到害怕，感觉疼痛和痛苦，从而使攻击者被迫摆脱原来的计划。打斗之初，你应该使用最高水平的武力，一旦威胁被排除，应逐渐使武力减弱，最终，你必须能够运用控锁技术彻底地制服攻击者。

在与暴徒打斗时，心肠要狠。受过培训的自卫者永远都不要忘记：在真正的生死搏杀中，不是你的手指插入歹徒的眼睛，就是歹徒的手指插入你的眼睛，或者是歹徒的武器重创你的身体要害。

世界著名的自卫术专家凯力·迈可恩说：“我认为要做一名格斗高手需要一些特殊的攻击心态。而很多传统的武术家却在尽力让