

# 徒手防卫术

TUSHOU  
FANGWEISHU

许泽程 尚 成 著

黑龙江教育出版社

# 徒手防卫术

许泽程 尚 成 著

黑龙江教育出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

徒手防卫术/许泽程,尚成著. —哈尔滨:黑龙江教育出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 5316 - 4944 - 1

I. 徒… II. ①许… ②尚… III. 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 078375 号

---

**徒手防卫术**

TUSHOU FANGWEISHU

许泽程 尚 成 著

---

责任编辑 徐永进

封面设计 田 戈

责任校对 夏 为

出版发行 黑龙江教育出版社

(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 哈尔滨太平洋彩印有限责任公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 185 千

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5316 - 4944 - 1/G · 3867

定 价 24.00 元

---



## 前 言

从古代至今,无论是王侯将相还是布衣百姓,都渴望着和谐安详的社会状态。正如《礼记·礼运》中大同社会所具有的特征“奸邪谋闭而不兴,盗窃乱贼而不作”。然而,现实社会远非如此,社会中的不法分子绝对没有销声匿迹,“两抢一盗”的案件也时有发生。当自己和他人的生命财产受到威胁时,你将做何反应?坐以待毙、袖手旁观,或是选择勇敢地与歹徒搏斗,或是路见不平,拔刀相助,弘扬社会正气。“身体发肤,授之父母”,决不能让任何不法行为得逞,这是我们坚守的原则。然而,凭借什么来发出此等豪言壮语?花拳绣腿?手无缚鸡之力?恐怕都无济于事。所以,掌握一门真正行之有效的防卫术,对我们来说,是十分必要的。这也是撰写此书之目的。

《徒手防卫术》作为一种全新的实用工具书,有以下几个显著的特点:一是将武术的基本知识融入到防卫术里;二是合理地将防卫术基本技术与训练方法融为一体;三是有机地将防卫术的学习方法与练习方法连成一气;四是将中华武术与世界格斗功夫融汇在一起。本书自始至终都贯彻了广大读者既是本书的服务主体,又是本书的实施客体的撰写原则,达到了为广大读者写,给广大读者用的目的,又有内容详实,重点突出,图文并茂,易学易懂,速成速效的旨趣。

需要指出的是,徒手防卫术作为一门实践性、专业性很强的技





术,要求练习者熟练掌握防卫技法的基础上,还应当具备一定的身体素质和心理素质,即武术功底,才能真正做到一招制胜,否则,仅凭花拳绣腿,可能会弄巧成拙。

在本书的撰写过程中,我们参考了许多有关的论著,吸收了其中的精华之处,未能详尽地一一列入参考书目中,在此谨向这些论著者表示感谢。同时感谢本书的技术动作示范者罗孝志。本书得以顺利出版,还要感谢黑龙江教育出版社责任编辑的关心和付出的辛勤劳动。

由于作者知识水平有限,书中难免有错误和不足之处,希望广大读者给予批评指正,在此表示感谢。

许泽程 尚 成

2008年4月



# 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一章 绪论 .....            | (1)   |
| 第一节 什么是徒手防卫术 .....      | (1)   |
| 第二节 徒手防卫术的特点 .....      | (2)   |
| 第三节 徒手防卫术的功效 .....      | (3)   |
| 第四节 徒手防卫术实战的基本原则 .....  | (5)   |
| 第二章 基础知识 .....          | (7)   |
| 第一节 人体关节与要害部位 .....     | (7)   |
| 第二节 基本手型、步型 .....       | (12)  |
| 第三节 一般身体素质训练 .....      | (15)  |
| 第四节 一般心理素质训练 .....      | (25)  |
| 第三章 基本技术 .....          | (27)  |
| 第一节 基本格斗式 .....         | (27)  |
| 第二节 基本手法、步法 .....       | (28)  |
| 第三节 基本拳法 .....          | (36)  |
| 第四节 基本掌法 .....          | (47)  |
| 第五节 基本肘法 .....          | (61)  |
| 第六节 拳法组合训练 .....        | (71)  |
| 第七节 基本腿法 .....          | (72)  |
| 第八节 基本膝法 .....          | (88)  |
| 第九节 腿法组合训练 .....        | (91)  |
| 第十节 基本倒法 .....          | (92)  |
| 第十一节 徒手防卫术的防守技术 .....   | (100) |
| 第十二节 徒手防卫术的防守反击技术 ..... | (112) |



|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 第十三节 徒手防卫术的实战技术 .....             | (117) |
| 第十四节 徒手防卫术的防守与防守反击的技法训练 .....     | (125) |
| 第四章 擒拿技术 .....                    | (129) |
| 第一节 擒拿术概述 .....                   | (129) |
| 第二节 基本擒拿技术 .....                  | (133) |
| 第三节 解脱擒拿 .....                    | (143) |
| 第五章 徒手防卫术专项训练 .....               | (162) |
| 第一节 身体素质练习 .....                  | (162) |
| 第二节 功力练习 .....                    | (167) |
| 第三节 拳脚靶的练习 .....                  | (173) |
| 第六章 徒手防卫术的战术 .....                | (175) |
| 第一节 徒手防卫术战术的作用 .....              | (175) |
| 第二节 徒手防卫术战术的基本原则 .....            | (176) |
| 第三节 徒手防卫术的基本战术 .....              | (178) |
| 第七章 世界主要格斗术及功夫的简介 .....           | (184) |
| 第一节 跆拳道(태권도 TAEKWONDO) .....      | (184) |
| 第二节 空手道(からて/Karate) .....         | (188) |
| 第三节 日本忍术(Ninja) .....             | (190) |
| 第四节 巴西柔术(Brazilian Jujutsu) ..... | (191) |
| 第五节 柔道(judo) .....                | (196) |
| 第六节 剑道(Kendo) .....               | (200) |
| 第七节 合气道(aikido) .....             | (201) |
| 第八节 桑搏(Sambo) .....               | (205) |
| 第九节 泰拳(มวยไทย /Muay Thai) .....   | (206) |
| 第十节 截拳道(Jeet Kune Do) .....       | (209) |
| 第十一节 散打(Sanda) .....              | (214) |
| 第十二节 拳击(Boxing) .....             | (216) |
| 第十三节 自由搏击(Kick-boxing) .....      | (221) |
| 主要参考书目 .....                      | (223) |



## 第一章 绪 论

现代社会,“和平”与“发展”已成为时代的主旋律。尽管如此,现代人还是应该具备一点防身自卫的“必杀技”,以备不时之需。《徒手防卫术》就是为了适应现代形势的需要,满足广大有志于拥有“一技之长”防身自卫的武术爱好者的需求,荟萃我国各派武术的绝技和精华,同时集中汲取了外国部分武术之大成而编写的具有突出实用、通俗易懂、速成速效等特点的防身自卫实用技术。

徒手防卫术的产生和发展,离不开世界武技的进步,是社会不断发展的必然产物。通过练习徒手防卫术,将极大地提高练习者的徒手格斗技能,加强其防身自卫能力和战斗力,使其在身体素质、心理调控能力,以及社会适应能力等方面得到显著的提高。

### 第一节 什么是徒手防卫术

所谓徒手防卫术是一种在徒手情况下,按攻防进退等规律进行的,充分发挥人体的手、肘、肩、足、膝、胯、头等部位功能,灵活运用踢、踹、拿、打、摔、挤、靠等技法,选择对方要害部位,而进行的防守和反击,以求克敌致胜的实用性技能。它以擒拿格斗技术为主要内容,具有悠久的历史 and 广泛的群众基础,是中华民族的一项宝





贵文化遗产。徒手防卫术注重从实战出发,以克敌制胜为目的,是除法律外不受任何规则限制的,动作简练,实用性强,深受广大群众喜爱的体育项目。徒手防卫,虽无利器在手,但只要方法得当,近可用手打和擒拿,远可用腿踢和踹,贴身可用摔、撞、挤和靠,可以说,人体各部位都可以用来作为攻击对手的“利器”。它的最大特点是一招致胜。轻者制服对手,重者可致伤致残或致敌于死。广大人民群众如果能够掌握徒手防卫术,一则可以强身健体,增强御敌自卫能力;二则如遇到人身攻击等情况,还可顺利制服歹徒,避免不必要的牺牲。本书综合运用武术、散打、摔跤、擒拿、反擒拿以及世界各国武技的技击方法,具有较高的防身自卫的实用价值。

练习徒手防卫术,目的在于掌握徒手防卫术的格斗技能,使其在紧要关头能够得以流畅施展。所谓徒手防卫术格斗技能是指练习者在实际格斗中掌握和有效地完成格斗动作的能力,泛指人体在特定的时间内正确运用肌肉的能力。徒手防卫术格斗技能的形成和提高,要求练习者具有良好的身体素质和格斗技术水平,身体素质的发展在于人体机能能力的不断扩大和增强,而格斗技能水平的提高,则依赖于格斗技术的不断改进和创新。格斗技能形成的同时,身体素质也得到了相应地发展,二者是相辅相成,缺一不可的。

## 第二节 徒手防卫术的特点

徒手防卫格斗与对抗实战中最常用的是拳法、腿法和基本擒拿手法,这种技法具有如下特点:

### 一、动作实用性强,方法简单,注重克敌制胜

徒手防卫术,无论是远踢、近打、靠摔还是巧拿、闪夺等各种技



法,动作技术都注重实效,招式实用,招法简单,突出快、准、狠的要领,具有很强的一招制敌的特征,在技术深度和广度上,不要求多而是注重精益求精,突出实效。

## 二、灵活快捷,攻守兼备

在徒手防卫术的训练与实战当中,每一个动作的攻防进退,都讲究攻守平衡,灵活快捷,一招一式,要收发自如。在技术运用上要根据对手攻击、反扑的特点而采取行动,因人因地因时而异,达到以不变应万变或敌变我亦变的理想境界。

## 三、攻击距离短,招式凶狠

在一般情况下,徒手防卫都是因为受到了近距离的人身攻击而采取的紧急应对方法和手段,因此,相对于比赛或其他一些实战演练来说,招式更为凶狠,比赛中一些禁止攻击的部位恰好是徒手防卫术的目标攻击部位,因为只有选择身体的这些部位进行攻击才能达到一招制敌的效果。

# 第三节 徒手防卫术的功效

实践经验表明,通过练习徒手防卫术,主要有如下功效:

## 一、防身自卫、见义勇为

徒手防卫术本身是一种武技,是融合了实战技术的技击术,进行徒手防卫术练习不仅可以使练习者学到一些攻防技击的本领,还可以提高练习者技击对抗的能力。

首先,武术的自然属性决定了徒手防卫术具有防身自卫的技





击价值。由于武术本身就具有攻防技击的特点,而徒手防卫术是在武术的基础上,还原了生死搏斗中的实战技术,所以,通过徒手防卫术训练可以使练习者了解、熟悉、掌握一些攻防技击技术,提高其自卫能力。

其次,徒手防卫术的实战属性决定了其具有防身自卫的功效。徒手防卫术其本质属性就是其具有注重实战的技术特点,实战技术讲究攻防,在有效保护自己的前提下伺机而动,克敌制胜,此为实战之道。武谚有云:“练武不练功,到老一场空”。说的就是武术如果不注意功法实用技术,那么一切终究归于零。徒手防卫术亦是如此,脱离了实战技术,徒手防卫术也就不再是徒手防卫术了,而转化为一些华而不实的“空架子”。这也是练习徒手防身术的大忌!

再次,练习徒手防卫术为见义勇为增加了安全的法码。现实生活中,不管你愿意还是不愿意,总会看到有很多不平的事件发生,你内心在挣扎,一方面路见不平,拔刀相助是每个有血性的人所具有的品性;另一方面又因为没有实力而畏惧于歹徒的凶恶,敢怒却不敢言,屈服于歹徒的淫威之下。通过对徒手防卫术的练习,学会了一些防暴制暴的本领,在穷凶极恶的歹徒面前,也就敢于路见不平一声断吼,该出手时就出手了。

## 二、强身健体、增强体质

防身自卫术的练习是通过身体运动来实现的,练习者只要进行适度的身体运动就可以达到增强体质,增进健康的目的。据史料记载,古代武术在为军事服务的同时,也具备了强身健体的功能。明代抗倭名将戚继光认为“拳法似无预于大战之技,然活动手足,惯勤肢体,此为初学入艺之门也”,(选自《纪效新书拳经捷要篇》)这说明拳术可作为军事训练内容,用以提高士兵身体素质。

中国人历来重视运动,重视生命,重视养生之道,练习防身自



卫术对人体有多方面的影响,不仅对心血管、呼吸系统有良好的影响,而且有利于调节神经系统、全面促进人体身体素质的发展。不同的人可以根据自己个人的兴趣和自身条件选择不同的技术内容进行锻炼,以达到更好的增强体质体的目的。

### 三、陶冶情操、修身养性

练习徒手防卫术可提高练习者的身体、心理、自我情绪控制能力和对各种环境的适应能力;练习徒手防卫术也可以丰富练习者的业余生活,改善练习者的精神面貌,完善其心理素质,同时,练习徒手防卫术还会让练习者产生一种特殊的安全感,这种安全感不仅会增强练习者的自信心,而且随着练习者功力的不断提高,这种感觉也会随之不断增强,到达一定境界时还可以达到净化心灵的功效。因此,练习徒手防卫术也能陶冶情操,修身养性!

## 第四节 徒手防卫术实战的基本原则

在徒手防卫术的练习和真正实战过程当中,应该遵守以下基本原则:

### 一、出其不意,攻其不备,先发制人

在与歹徒对峙或被歹徒挟持的情形下,可摆出一副假意顺从或放弃抵抗的样子,然后趁歹徒放松警惕时,出其不意,攻其不备,积极主动地寻找歹徒的薄弱环节,乘虚而入,先发制人。

### 二、注重击打的速度和准确度

“快、准、狠”,是徒手防卫术实战中克敌制胜的关键。有资料





记录,当代拳术出拳速度最快可以达到每秒钟 8 次之多。在徒手防身自卫实战中既要攻得快,退守也得快。出击不仅要做到快速有力,而且要做到准确无误。所谓准确,就是击打部位要准确,攻击动作要正确,要用正确的动作准确选择对手的要害部位进行攻击。

### 三、利用一切可以利用的手段进行防守反击

防身自卫时因为所遇到的情境都会有所不同,敌众我寡或敌强我弱时,切忌不可逞一时匹夫之勇,应该利用身边一切可能利用得到的东西进行还击,比如一面靠墙或周围特有的建筑物以防止腹背受敌,也可利用语言手段恐吓敌手,虚虚实实,兵不厌诈,迷惑或恫吓对方,用“心理战术”瓦解其斗志,从而达到不战而胜之目的。



## 第二章 基础知识

在没有携带任何利器的情形下要做好防身自卫,使自己免受伤害,首先要熟悉人体关节和要害部位,熟知人体的各要害部位,然后选择合适的攻击方法进行攻击,这在防身自卫中往往可以一招制敌,迅速制服攻击者。本章主要向读者介绍人体关节和要害部位、一般身体素质训练、一般心理素质训练等防身自卫的基础知识。

### 第一节 人体关节与要害部位

#### 一、人体标准解剖姿势

人体标准解剖姿势为身体直立,两眼向前平视,两脚并拢,足尖向前,上肢下垂于躯干两侧,手掌向前。

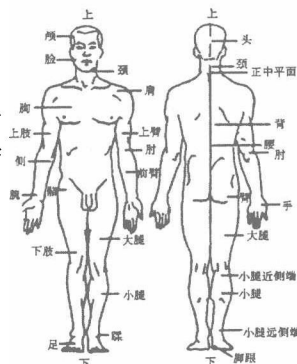
1. 常用的解剖学方位术语,如图 2-1

上:靠近头部称为上。

下:靠近脚底称为下。

前:靠近腹侧称为前。

后:靠近背侧称为后。



2-1





内侧:靠近身体正中线的称为内侧。

外侧:远离身体正中线的称为外侧。

近侧:四肢靠近躯干部分称为近侧。

远侧:四肢远离躯干部分称为远侧。

桡侧:前臂的外侧称为桡侧。

尺侧:前臂的内侧称为尺侧。

腓侧:小腿的外侧称为腓侧。

胫侧:小腿的内侧称为胫侧。

浅:靠近皮肤或器官里表面的称为浅。

深:远离皮肤或器官里表面的称为深。

## 2. 人体的基本切面,如图 2-2

矢状面:沿身体前后径所作的与地面垂直的切面,称为矢状面。矢状面将人体分成为左右两部分。沿正中线所作的切面,称为正中面。

额状面:沿身体左右径所作的与地面垂直的切面,称为额状面,又称为冠状面。额状面将人体分为前后两部分。

水平面:横切直立人体与地面平行的切面,称为水平面。又称为横切面。水平面将人体分为上下两部分。

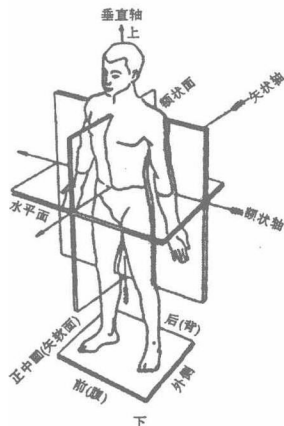
矢状面、额状面和水平面两两垂直。

## 3. 人体的基本轴,如图 2-2

矢状轴:前后平伸与地面平行,与额状面垂直的轴。

额状轴:左右平伸与地面平行,与矢状面垂直的轴。

垂直轴:与人体长(纵)轴平行,与地面垂直的轴。





## 二、人体关节

### 1. 关节及结构

骨与骨之间以结缔组织相连接,构成的能活动的部位叫关节。关节的主要结构如下。

**关节面及关节软骨:**关节软骨在运动时有减轻冲击,缓解震荡的作用。本身无神经、无血管、无感觉且终身不老化。

**关节囊:**由内外两层组成。内层为滑膜层,能分泌出滑液可减少关节面软骨之间的摩擦。外层为纤维层。

**关节腔:**由关节囊的关节软骨围成的密闭腔隙,腔内有少量滑液。腔内为负压,对加固关节起重要作用。

### 2. 关节的运动

人体的关节运动一般都是旋转运动,即绕某一条轴来进行运动的。人体关节运动主要有五种形式:屈伸、水平屈伸、外展内收、回旋(旋转)和环转。

**屈伸:**运动环节在矢状面内,绕额状面运动。向前运动为屈,向后运动为伸。(膝关节和踝关节相反)

**水平屈伸:**上臂在肩关节或大腿在髋关节处外展 90 度后,向前运动为水平屈,向后运动为水平伸。

**外展内收:**运动环节在额状面内,绕矢状轴运动。环节末端远离正中面为外展,靠近正中面为内收。

**回旋(旋转):**运动环节在水平面内,绕其本身的垂直轴旋转。由前向内运动叫内旋(旋前),由前向外运动叫外旋(旋后)。

**环转:**运动环节绕额状轴、矢状轴、垂直轴和它们之间的中间轴作连续运动。运动环节上端在原地活动,下端则作圆周运动。凡具有额状轴和矢状轴的关节,均可作环转运动。

### 3. 人体主要的活动关节

**颈椎关节:**头部与身体相连的部分。其活动范围较大,能左右





侧屈、前屈、后伸和左右旋转。

**肩关节:**由肱骨头和肩胛骨的关节盂构成,属于典型的球窝状关节。它能绕三个运动轴做运动。绕额状轴做屈伸;绕矢状轴做内收和外展;绕垂直轴做内旋和外旋;还可以做环转运动。肩关节各处的连接面大小不一,关节囊松弛,且前臂下缺少韧带和肌腱。

**肘关节:**由桡骨、尺骨和肱骨连接而成。活动范围较小,能作屈伸运动和传递肩的力量。肘关节的尺骨半月切迹端冠状突较小,关节囊前后臂没有韧带加强,这是肘关节的薄弱部位。

**腕关节:**活动范围较大,也比较灵活,能做屈伸、外展、内收和左右旋转。腕关节结构比较复杂,七块腕骨主要靠韧带连接和固定,腕部覆盖的肌肉薄弱而且韧带的坚固性也差。

**膝关节:**人体下肢的主要关节,它由髌骨、股骨、胫骨、半月板相连接而成,能屈伸,受前后交叉韧带的限制,不能外展和内收。

**踝关节:**由胫骨、腓骨、跟骨和距骨相连接而形成的,能做背伸、跖屈、外展、内收和环绕运动。

**指关节:**手指关节除大拇指指骨为两节外,其余四指都是由三个短小的指骨连接而成的,能做屈、伸、外展、内收。活动范围较小。

### 三、人体要害部位及主要攻击方法

人体要害部位是指人体遭受击打或挤压最易造成昏迷、伤残或死亡的部位。我们不仅要了解这些部位,还要掌握对这些部位的攻击方法,这样方能在防卫实战中稳、狠、准地制服对手,才能化险为夷、克敌制胜。

1. 头部。头部是人的主宰,有听、视、嗅觉以及大脑、小脑等重要器官,其要害有眼睛、太阳穴、耳后穴、后脑等。如受到打击或撞击,会使人昏迷甚至死亡。

攻击方法主要有:用拳或肘击面部,用手指插眼睛、用掌砍击