

完美的街头打斗艺术

# 美国武

# 自卫防身术

王红辉 编著



北京体育大学出版社

王红辉 编著

完美的街头打斗艺术

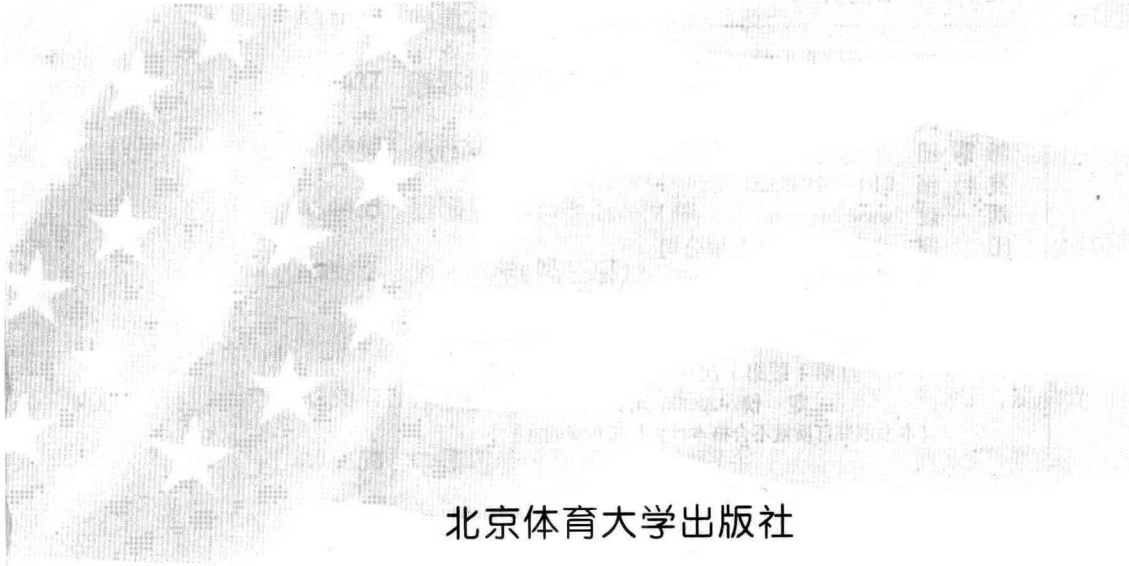
# 美国式自卫防身术

美国警察高级格斗术

美国职业保镖秘密训练教程

美国街头防卫专家的身心训练解决方案

美国式自卫防身术



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱  
责任编辑 叶 莱  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 行 乾  
责任印制 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

美国式自卫防身术/王红辉编著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.7

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0180 - 1

I. 美… II. 王… III. 防身术 - 基本知识  
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 090684 号

### 美国式自卫防身术

王红辉 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 www.bsup.cn  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 787 × 960 毫米 1/16  
印 张 13.5

---

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 武术·格斗

| 书代号    | 书 名                  | 作 者           | 单价     |
|--------|----------------------|---------------|--------|
| A14014 | 中国少林武术大全(上、下)        | 德虔            | 380.00 |
| A15750 | 截拳道:李小龙实战功夫精粹        | 魏峰            | 44.00  |
| A17870 | 中国跤——实用与练功           | 纪富礼           | 40.00  |
| A22609 | * 少林打擂秘诀——少林功夫丛书     | 德虔,素法编著       | 33.00  |
| A22617 | 少林功夫丛书——少林三绝气功·点穴·擒拿 | 德虔编著          | 42.80  |
| A22625 | * 少林功夫丛书——少林绝命腿      | 王信得编著         | 23.00  |
| A22684 | * 少林护身暗器秘传——少林功夫丛书   | 素法,德虔,德炎,德蛟编著 | 37.00  |
| A24512 | 李小龙全书                | 魏峰            | 80.00  |
| A25470 | 各国特种部队格斗术            | 魏峰            | 23.00  |
| A26280 | * 全图解李小龙二节棍          | 温戈            | 37.00  |
| A2637X | 八卦掌述真图谱              | 刘敬儒           | 26.00  |
| A26523 | * 中国跆拳道              | 岳维传           | 32.00  |
| A26639 | 截拳道两节棍技法汇宗           | 李向伟编著         | 41.00  |
| A28836 | 形意拳真传图谱              | 李金波等          | 35.00  |
| A28887 | 大成拳学(第一部)            | 和振威著          | 43.00  |
| A2914X | 心意六合拳发力与技击           | 王安宝,魏峰编著      | 17.00  |
| A29352 | 咏春拳速成搏击术训练           | 魏峰编著          | 22.00  |

|        |                     |           |       |
|--------|---------------------|-----------|-------|
| A29611 | * 武当秘传短打绝技          | 游明生       | 26.00 |
| A30504 | 大成拳初学入门             | 李照山编著     | 20.00 |
| A30512 | * 大成拳断手绝技           | 李照山编著     | 24.00 |
| A30520 | 大成拳养生真传             | 李照山编著     | 20.00 |
| A30598 | 全图解李小龙腿法            | 温戈编著      | 27.00 |
| A30989 | 咏春拳高级格斗训练           | 魏峰编著      | 25.00 |
| A31152 | 大成拳学(第二部)           | 和振威主编     | 32.00 |
| A32019 | * 武术散打教学与训练         | 白永正,权黎明著  | 31.00 |
| A32582 | 世界特种部队高极格斗术与功力训练    | 魏峰编著      | 27.00 |
| A32604 | 格斗术百招精解             | 曹茂恩       | 22.00 |
| A32620 | 真正大成拳               | 李康等 2 人编著 | 37.00 |
| A32736 | 格斗与押解               | 王建强       | 18.00 |
| A33228 | 全图解李小龙寸劲拳           | 叶莱        | 27.00 |
| A33724 | 大成拳实用学说             | 秘敬克       | 19.00 |
| A34429 | 心意六合拳十大真形单操与技击      | 闫无为       | 29.00 |
| A34437 | 咏春拳顶尖高手必修           | 魏峰        | 27.00 |
| A34445 | * 菲律宾魔杖:李小龙短棍鼻祖     | 闫无为       | 30.00 |
| A34453 | 泰国拳:雄霸拳坛 500 年      | 魏峰        | 25.00 |
| A35212 | 大成拳学(第三部)           | 各振威       | 65.00 |
| A35980 | 一招制敌搏击术(全彩图解)       | 张正        | 37.00 |
| A36841 | 中国意拳标准教材:意拳功法       | 谢永广,姚承光   | 47.00 |
| A36858 | 中国意拳标准教材:意拳散手       | 谢永广,姚承光   | 47.00 |
| A36964 | 李小龙腿功教室:超级腿功速成训练 88 | 黄涛编著      | 40.00 |

|        |               |             |       |
|--------|---------------|-------------|-------|
| A37091 | 女子防身术         | 宋勤          | 33.00 |
| A37213 | 实战八卦 64 散手掌   | 王培生著        | 27.00 |
| A37268 | 李小龙终极擒锁技      | 李向伟等编著      | 27.00 |
| A37299 | 迷踪拳技击绝技 108 招 | 李玉川著        | 32.00 |
| A37787 | 八卦掌           | 刘敬儒         | 70.00 |
| A37817 | 大成拳学练 300 问   | 和振威著        | 48.00 |
| A37923 | 九节鞭教程         | 段全伟         | 27.00 |
| A38104 | 形意八卦掌:健身与技击   | 宋狄雷         | 32.00 |
| A38241 | 各国特种警察格斗术训练全解 | 魏峰          | 25.00 |
| A38906 | 万籁声六合门武功集成    | 梁超群         | 90.00 |
| A39071 | 霸拳:亚拔勒古法泰拳真传  | 周林          | 27.00 |
| A39088 | 图解特警格斗术       | 王建超         | 27.00 |
| A39095 | 咏春拳高级功力训练     | 魏峰          | 29.00 |
| A2735X | * 武术套路教学与训练   | 侯介华         | 23.80 |
| A27953 | * 少林十路镇山拳     | 吴景川主编等 20 人 | 30.00 |
| A28119 | * 少林疯魔棍法阐宗    | 马德著         | 27.00 |

以上书价均含包装、邮寄费(两本以上,第二本起减 5 元)如购买请能过邮局汇款到:北京体育大学出版社读者服务部,邮编:100084,并在汇款附言栏里写清楚所购书名或书号即可,请准确详细的填写您的姓名、地址、邮编、电话等个人信息,以便及时寄书给您。谢谢合作!

网址:www.bsup.cn      网店:shop36324830.taobao.com      联系电话:010-62989432



### 作者简介

王红辉, 武道研修专家, 曾在人民体育出版社出版《李小龙技击全集》、《武术硬功速成》、《特种部队徒手格斗术》, 在北京体育大学出版社出版《李小龙克敌绝技》, 在台湾新潮社出版《李小龙截拳道》、《李小龙制敌防身术》, 在湖南科学技术出版社出版《以色列自卫术》等书籍。

# 前 言

美国式自卫术是一个在国际上享有盛名的街头打斗及暴力侵犯预防处理课程。它授予人们安全意识及危机预防行为的概念，并运用于生活中保护自己。其自我防卫原理是根据防卫时心理和身体行为的本能反射，真实地再现了当面临暴力侵犯时的身体行为和经常被忽略的心理及情绪要素。适应于各个年龄段的人，甚至伤残人士。它被公认为是世界上最完美的街头防卫技术。它的宗旨与原则就是提供一种任何人都能在短时间内掌握的自卫术。

虽然美国式自卫术培训的时间非常短，但效果惊人。其科学的训练方法能很快地使学员从一个普通人变成一个打斗高手。一个训练几周的学员，在对付一个训练几年传统武术的人时也丝毫不会吃亏，甚至将其打败。这决不是耸人听闻或者夸大其辞，而是因为许多项目的技术动作训练冗长笨拙、繁琐，浪费精力。而现在流行的拳击、跆拳道等擂台技击术，与美国式自卫术又没有可比性。美国式自卫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。而擂台技击是在规则限制下发展而成的，真正实用的技击法在擂台上恰好又被规则所限制。擂台技击术在野战、巷战、街头打斗中是难以运用的。很多例子表明，一些堪称搏击高手、功夫很深的传统老拳师在遭到突然的无规则的侵袭时，也会感到束手无策，甚至被不练格斗术的街头小混混打成重伤。这是因为他们习惯于常规竞技模式，根本无法应对全接触的、你死我活的无规则拼杀，这与他们接受训练的方法有关。而美国式自卫术这套技能在其教授、指导过程中，摒弃了非主要的内容，而是通过一段紧凑而又讲究实效的短时间的培训，赋予每个人以具备实战能力的体魄。

本教程就是围绕着“精简实用、易于掌握”这一主题，详细介绍了如何运用自己的身体各部去攻击敌人，自我防卫技术、反击打和脚踢技术、解脱术、摔技术、地面扭斗术、徒手对付各种钝器、徒手对付火器、反多人攻击术等。经过训练的学员，能够有效地对付各种敌对势力，无论是武装或非武装的敌人，还是来自个人或集团的恐吓。整个训练始终围绕着“如何快速有效地杀伤敌人”这个目标来展开与分析。特别适合于广大搏击初学者，或是练功多年却又难以制服两三个街头小流氓的困惑者。本书所介绍的训练方法科学、系统、高效、速成，其目的旨在帮助广大搏击爱好者在短期内提高自己的实战能力。

需要提醒的是，本书所包含的内容具有一定的危险性，读者应熟知自卫或正当防卫的相关法律。读者只能作为防身之用，而不能不分场合和条件，滥用书中所描述的格斗技术。

# 目 录

## 第一章 美国式自卫术概述

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一节 美国式自卫术的特点 ..... | ( 2 ) |
| 第二节 美国式自卫术的作用 ..... | ( 5 ) |

## 第二章 美国流行的主要自卫术

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 第一节 卡柔肯拳 .....                 | ( 7 )  |
| 第二节 维氏自卫术 .....                | ( 8 )  |
| 第三节 “安全的生活”自卫术 .....           | ( 9 )  |
| 第四节 千师道 .....                  | ( 10 ) |
| 第五节 “排险”格斗自卫术 .....            | ( 10 ) |
| 第六节 实用女子求生技巧 .....             | ( 11 ) |
| 第七节 美国式截拳道(JEET KUNE DO) ..... | ( 12 ) |
| 第八节 美国警察高级格斗技术 .....           | ( 14 ) |
| 第九节 本氏自卫术 .....                | ( 16 ) |
| 第十节 美国海军陆战队格斗术 .....           | ( 17 ) |
| 第十一节 美国式柔术 .....               | ( 21 ) |
| 第十二节 二战中的徒手格斗术 .....           | ( 22 ) |
| 第十三节 合气道自卫术 .....              | ( 24 ) |
| 第十四节 苏它肯拳 .....                | ( 25 ) |
| 第十五节 美国肯坡(KENPO)空手道 .....      | ( 26 ) |

## 第三章 美国式自卫术的基础内容

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 第一节 身体武器 .....        | ( 29 ) |
| 第二节 人体易受攻击的薄弱部位 ..... | ( 34 ) |
| 第三节 人体压痛敏感点 .....     | ( 36 ) |
| 第四节 基本格斗姿势 .....      | ( 37 ) |
| 第五节 步法 .....          | ( 38 ) |
| 第六节 精神与心态的培训 .....    | ( 40 ) |

## 第四章 美国式自卫术基本技法的训练与应用

|     |                 |        |
|-----|-----------------|--------|
| 第一节 | 拳法的训练与应用 .....  | ( 46 ) |
| 第二节 | 掌指法的训练与应用 ..... | ( 56 ) |
| 第三节 | 腿法的训练与应用 .....  | ( 67 ) |
| 第四节 | 肘法的训练与应用 .....  | ( 82 ) |
| 第五节 | 膝法的训练与应用 .....  | ( 95 ) |

## 第五章 徒手格斗模拟仿真训练

## 第六章 徒手自卫格斗术

|     |                |         |
|-----|----------------|---------|
| 第一节 | 先发制人 .....     | ( 110 ) |
| 第二节 | 反拳打脚踢自卫术 ..... | ( 116 ) |
| 第三节 | 控 制 .....      | ( 126 ) |
| 第四节 | 挣 脱 .....      | ( 137 ) |
| 第五节 | 投 摔 .....      | ( 153 ) |
| 第六节 | 地面扭斗 .....     | ( 163 ) |
| 第七节 | 单人对付多人 .....   | ( 169 ) |

## 第七章 徒手对付持械敌人

|     |                |         |
|-----|----------------|---------|
| 第一节 | 徒手对付持刀敌人 ..... | ( 172 ) |
| 第二节 | 徒手对付持棍敌人 ..... | ( 177 ) |
| 第三节 | 徒手对付持枪敌人 ..... | ( 181 ) |

## 第八章 随手可得武器

|     |                  |         |
|-----|------------------|---------|
| 第一节 | 棍棒的使用 .....      | ( 189 ) |
| 第二节 | 刀具的使用 .....      | ( 190 ) |
| 第三节 | 枪械的使用 .....      | ( 200 ) |
| 第四节 | 善用日常生活中的器具 ..... | ( 201 ) |

## 附录 世界 20 位街头格斗王

# 第一章

---

# 美国式 自卫术概述

---

美国式自卫术是一种完全以自卫为目的而发展起来的系统。它的技术动作全部精简实用，其有效性是经过生死关头检验的，因此受到越来越多人的喜爱。这与美国式自卫术自身的魅力也是分不开的，它的魅力体现在哪儿呢？接下来让我们从了解美国式自卫术的特点和作用开始。

## 第一节 美国式自卫术的特点

### 一、重视格斗精神的培训

在徒手格斗中，防卫者所拥有的最具杀伤力的武器，就是他的大脑。他的灵活的思维，在严酷的身心压力下毫无恐惧、慌张的反应能力是胜败的关键。格斗训练不仅仅是学会打斗的方法，更重要的是增强练习者的精神力量。而这些精神力量在对付非法暴力攻击时，可以使你更有效地与敌人打斗并将其制服。不幸的是，许多武术教练没有教会学员如何培养这种能力，他们对这方面的讲解也不是很清楚。对于心理状态在打斗中的作用，很多实例都可以对其进行证实。很多年来，美国式自卫术都一直在用一些心理暗示的方法提高学员的心理素质。美国式自卫术就是把心理暗示的奇妙功能正确运用到格斗之中，激发学员的潜在机能，恢复搏杀本能，逐步具备本能反应和直觉打斗意识。

### 二、简单易学，效果突出

美国式自卫术技术动作高效速成、易学易用。它的技术是根据人体的自然反应设计的，在自卫条件下更迅速，更易于使用，并且仅需短期训练即可形成反射性动作。学员无须拥有武术基础，也可以很快掌握。其练习方法十分简单，就是通过不停地重复练习，让最有效的格斗方式成为人的本能性反应，即成为下意识活动。在人们遇到侵袭时，他就会自动地安排和设计自己的攻防。美国式自卫术着重训练人们在准备不足的情况下的反应能力。通过训练，使人们在意外情况下具有根据情况实施动作的能力，并能立即从被动状态转入到积极状态，适时合理地捕捉有利战机回击敌人，保护自己。

### 三、强调使用一切可以使用的手段

街头打斗当然不会像我们在影视作品和擂台是上看到的那样。它是一种肮脏的、乱七八糟的情景，还掺杂着你能够想象得到的最污秽的语言。不会有裁判来救你，也没有规则可以遵循。美国式自卫术要求学员在格斗时，可以不择任何手段，任何招数都能用，抠眼、吐口水、嘴咬、掏裆等等。扩大来说，也应包含充分利用身边的物品作为武器来搏杀。如朝对方眼中撒泥沙，运用皮带击打敌人。另外，除了强斗之外，智斗也必须强化。如沉着冷静的神态、巧妙的语言、聪明智慧的计策都有化险为夷的效果。如此，你可在生死攸关之际，让歹徒遭到做梦也想不到的自卫反击。街头格斗首先要记住是为取胜而做各种可能做的事情。只要能破敌，没有人在乎你使用了什么手段。

而当你与一名暴徒打斗，你明明知道没有什么规则，但是还试图“按规则进行”的话，你就有可能被较弱的对手打败。你越对技术抱有不切实际的空想，你的处境就会越危险。

防卫者需要学会应付暴力冲突时，不应该沉湎于与歹徒进行正大光明的争斗，并且要非常清楚比赛与暴力打斗的差异。在比赛中，强者会获胜，在暴力格斗中，不择手段的人更有优势。

街头打斗取胜的秘诀在于“直接”，而且有时这种秘诀是令人厌恶的。掐扼暴徒的咽喉，掏抓暴徒的睾丸，撕咬暴徒的鼻子，运用那些在比赛中被禁用的技术，而且要先于歹徒做出这些动作。这种招术不光彩也不雅观，但是这种技术的使出，可以使你获得一个超极限的奖品——你的生命。

### 四、格斗训练以实用为本

美国式自卫术的训练原则，就是以实用为主。而正是这一点，使自卫术同那些在“搏击”名称下，迎合大众口味的技艺表演截然不同。许多堪称搏击竞技的高手都曾有过这样一种令人尴尬的经历：他们都曾在训练场及擂台上成为专家，但却在无限制的搏斗场合里，轻而易举地败在不练功夫的街头小痞子手下。例如2006年7月，在莫斯科的地铁中，一位强壮的空手道冠军被几个混混用酒瓶打死。很明显，竞技和自卫面临的情况有所不同，来自歹徒的攻击与竞技对手的攻击存在着根本的差别。很多人都认为自卫术与武术没有区别，这就造成他们的打斗理念和训练都与自卫的实际情况脱节，在危险来临时往往茫然失措，付出惨重的代价。

若想使所学的格斗技术确实能有某种实用价值，自卫术教程中必要的做法就是在真实的环境中进行格斗训练。学员学习的格斗技术大部分将在复杂的环境中使用，因为大部分攻击和打斗将在那里发生。复杂环境中的训练能使学员从中受到启发，它们将帮助学员适应在遭遇到真实打斗时应付各种状况，诸如风、热或冷的温度，各种崎岖不平的地面，建筑物内部有桌椅及其他物品的环境里，以及树木、灌木丛和岩石样的物体。在真实的环境中，格斗技能被多次反复训练，以至于无论遇到何种打斗实境，这些格斗技能已成为学员身体本能自觉反应机制的一部分，这正是自卫术训练所要达到的目的。

在训练过程中，教练员会模仿各种打斗情景，教授训练者如何应对危机。为了帮助学员对付街头攻击，美国式自卫术采取了许多练习方法去教授习者处理突发事件的本领。学员克服伤痛和突然遭受打击时和在疲惫不堪的情况下来展示技术。在某些情况下，训练用的照明灯会被关掉，学员随时都有被攻击的可能，它会迫使防守者依赖本能的反应和直觉去完成攻防动作。

## 第二节 美国式自卫术的作用

### 一、完善人格，增强信心

美国的自卫术不仅是用来格斗，更重要的是培养人的意志和勇气，完善人格以及增强自己的胆量和追求目标时的自信心。

美国的自卫术教学的目标之一是在长时间的训练中提高与完善习者的人格。这就要求美国的自卫术练习者运用多种方法进行练习，并不断感受到练习带来的好处，最后达精神修为的最高境界，即领悟人生的真谛。通过训练可以强化练习者的自强与自尊，而这种品质在防卫时比单纯的武力更加有效。

通过自己受过自卫术培训，获得具有搏击能力的高度自信心和极好的成就感，成就感、满足感和内心的幸福感是自信的源泉。

### 二、强身健体，获得健康

参加美国式自卫术训练，有助于确保健康的身体和丰富多彩的生活。感觉健康，会给人以自信，敢于走出不测的困境。

经过美国式自卫术训练把身心调整到最和谐的状态，不但能影响全身各个器官，少得病，而且能增强人的精力，刺激大脑，使人精神振奋，精力充沛，使我们保持极佳的工作状态。更重要的是，我们的身心越健康，生命给予我们的快乐就越多，使我们过上幸福的生活。保持良好的身体，还有利于远离疾病与身体损伤。身心健康使我们增强信心，而自信心更可产生心理上的安定感，从而克服生活中的各种困难。

### 三、防身自卫，绝地求生

“自卫以求生”是美国式自卫术首要的宗旨。当一个人遇到不测情况时，美国的自卫术能将你安全送回家。也就是说美国的自卫术是一种求生术，当你遭受歹徒的袭击时，你能凭借它化险为夷。

现在，“敌人”并非都是歹徒一类，失去控制的车辆、高处落下的物品等都是我们生存的“敌人”。当面临突然发生的危险时，修练美国的自卫术的人大都能迅速作出反应，逃脱危险，这种事例是很多的。

## 第二章

# 美国流行的 主要自卫术

## 第一节 卡柔肯拳

1947年，美国黑带协会召集了5位武坛绝顶人物在夏威夷奥阿胡岛的帕拉马区聚会，这次聚会的唯一目标是：完善世界武术体系，使其适用于打斗者可能遇到的所有格斗局面，制定学员进行徒手格斗的训练计划。

芬克·奥登日带来了他丰富的柔击术的经验，彼特·YY·崔亮出了他娴熟的跆拳道技术，鸠术·胡莱克展示了他的柔道秘诀，陈·克拉瑞斯是少林拳专家，“黑带协会”成员爱准尼·艾波瑞岛精通菲律宾艾葵马术与中国武术。

5位武术大师经过两年在一起的思想和技术交流，终于共同创立了适用于街头的高效率的集多种世界打斗技术为一体的新式武术体系。他们共同分析论证了新课表中自卫术可行的每一个打斗方式。他们对每一个技巧都进行了几十次的实验，确定该技术易学好记，且行之有效后才将其编入教练教程。为了有利于武术的发展与传播，他们决定将此武技称为“卡柔肯拳”。卡柔肯拳取了原有主要的4种武术名称的第一个字母而来——“卡”（ka）意为朝鲜的一种武术风格，柔为日本柔道和柔击术（也译揪击术），“肯”来自于美国肯坡（KENPO）空手道，拳则取自于中国的拳术。

卡柔肯拳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、逃跑和拆招。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。若被歹徒袭击而无法离开，就要快捷迅猛地制服他，然后离开。

卡柔肯拳不像大多武术项目那样规矩多、训练烦琐复杂，实用性不强。比较而言，卡柔肯拳是在实战情况下，用无规则的动作战胜对手。当然，事实上卡柔肯拳与传统东方武术之间还是有相同之处的。这种武术由许多街头求生技术组成，是多种武术的混合体，其成份包括了柔道、空手道、中国功夫、唐术道、合气道等许多武术体系技术元素的精华。这些各式各样的武术动作的综合目的，就是让学员从街斗中去完成逃命的任务。

美国自卫专术卡柔肯拳的目的不是被用来欺压良善的，也不是用来表演或做比赛竞技之用，“自卫以求生”是其首要的宗旨。当一个人碰到什么不测情况，美国自卫专术卡柔肯拳能将你安全送回家。伯伯·马彻尔说：“我教习卡柔肯拳的宗旨是维护拳术的实用性，我相信这也是卡柔肯拳的中心点。我不能说其他武术流派中强调宗教情绪与思想是错误的。我想，卡柔肯拳教给人的是善待别人而不是伤害别人，但同时，不允许别人来伤害自己。”卡柔肯拳斗士们的格言是——打倒敌人回家去。