

阳光体育运动丛书

防身术

主编 赵权忠 岳言
审订 宛祝平

吉林出版集团有限责任公司

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

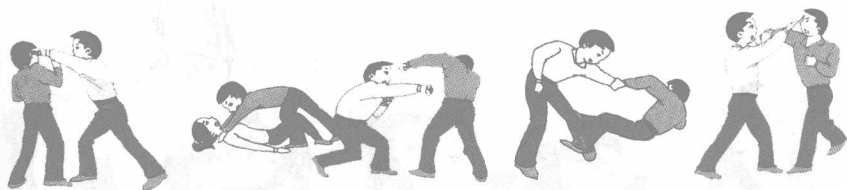
防身术

主编 赵权忠 岳言

副主编 王博文

编者 赵权忠 岳言 王博文

审订 宛祝平



序 言

2007年4月末,教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措,得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前,这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴,体育同行。近世中国,面对民族危难,仁人志士坚信“少年强则中国强”,号召新青年“文明其精神,野蛮其体魄”。新中国成立后,党和政府十分重视青少年的健康成长,在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界,体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育,重营养、轻锻炼的倾向,将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,养成体育锻炼的良好习惯,提高体质健康水平。

盛世奥运,举国同辉。在北京奥运会来临之际,吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》,从青少年学生体育活动的实际出发,行文简明,结构合理,图文并茂,洋洋100册,基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版,一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展,起到积极的辅助作用,为帮助广大青少年进行体育锻炼,提供有益的帮助。

张 仁





阳光体育运动丛书



防身术

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....7

第二节 运动前准备.....8

第三节 运动后放松.....11

第四节 恢复养护.....12

第三章 基本技术

第一节 基本手形.....14

第二节 实用格斗姿势.....18

第三节 基本步法.....21

第四节 基本拳法.....28

第五节 基本肘法.....32

第六节 基本踢法.....36

第四章 常用套路

第一节 踢裆别臂.....42

第二节 闭门谢客.....43

第三节 美女抱瓶.....44



阳光体育运动丛书

防身术

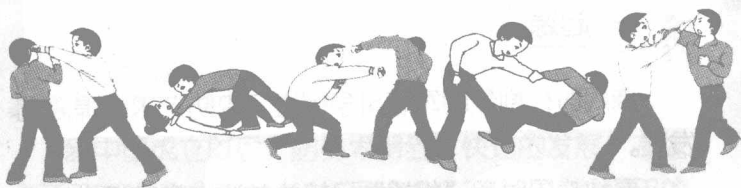
目录

第四节 雪花盖顶.....	45
第五节 黑虎掏心.....	46
第六节 火炮冲天.....	47
第七节 顺手牵羊.....	48
第八节 海底捞针.....	49
第五章 实用防身术	
第一节 头发、衣领被揪防卫.....	52
第二节 手指、手腕被抓握防卫.....	58
第三节 颈喉被锁掐防卫.....	61
第四节 裆部被击抓防卫.....	65
第五节 被摔击倒地防卫.....	70
第六节 被凶器攻击防卫.....	78
第六章 女子防身术	
第一节 托颌顶裆.....	87
第二节 撞面顶裆.....	87
第三节 顶腹拉肘.....	88
第四节 翻指撞面.....	89
第五节 顶肋击面.....	89
第六节 屈腿蹬腹.....	90

防身术
FANG SHEN SHU

第一章 概述

防身术是一种徒手搏击术，是中国武术攻防格斗技术的一种形式，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是人类在与大自然的斗争过程中产生，并伴随古代军事技能的发展而逐渐形成的搏击技巧。





第一节 起源与发展

防身术是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法的专门技术，它以制服对方，保护自己为目的。防身术中的奇妙招法，实质上是中华武术的精华“集锦”，它把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造和完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记和易学的特点。防身术自古以来就被人们所使用，本节主要介绍防身术的起源与发展。

追根溯源，防身术在我国有着悠久的历史，在不同的历史时期防身术都得到了相应的发展。



一、起源

商周时代剧烈的军事斗争促进了攻防技术的提高和发展。

春秋战国时期“相搏”已较为普遍，攻防格斗技术被人们所重视。为了使武艺得以交流，每年春秋两季，天下武艺高手都要云集在一起进行较量。

秦汉时期，防身术被称作手搏，比赛形式较为正规，

武术攻防格斗技术也有了很大的发展。汉代手搏也叫“弃”、“卞”。四川新都出土的汉画砖及河南密县东汉墓室壁画中都有“手搏”对峙的形象。

擂台竞技在唐代更加广泛，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度。

手搏作为强身健体、活动筋骨的主要手段，在宋代民间广为流行。在京城护国寺南高峰搭起献台(擂台)，各道郡力高者都来较量。

元、明时期，徒手较量的技艺仍在发展。清代出现了许多民间练武团体，如“社”、“馆”等组织，各馆之间经常比武较量，切磋武艺，所以“打擂”在民间广为流行，诸如节日集会，擂主在公开场合搭台，迎战前来比武者。



二、发展

新中国成立以后，防身术得到了快速的发展，在继承了已有的招式基础上，把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造和完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记和易学的特点。通过媒体的传播，防身术更加贴近了大众。



第二节 特点与价值

防身术是武术中的精华，它具有简单、实用、易记和易学的特点，本节主要介绍防身术的技术特点以及它的实用健身价值。



一、特点

现代防身术以踢、打、摔、拿为精髓，其中的“打”法包含了拳、掌、指、爪、勾手、腕、臂、肘和肩等各种的攻、防技术。

解脱与防卫技术动作吸取了中华武术各类拳种与流派的击技方法、攻防手段，借鉴了拳击、柔道、空手道、跆拳道和泰拳等不同的格斗技能，并与中国式摔跤、擒拿技法有机地结合起来，从而构成了“防身术”这一专门的攻防格斗技术。

现代防身术的技击之道讲究“一胆”、“二力”、“三法”、“四时机”，凡拳法之实用，必遵此规律。

现代防身术变得更加实用简单，力求在最短时间内制服对方，保护自己。但是，学习防身术的目的在于自

我保护，而不是为了侵犯他人，更不能用来进行犯罪活动。



二、价值

防身术不但是自卫防身的有效手段，而且它对于强身健体也有很大的益处。

(一)实用价值

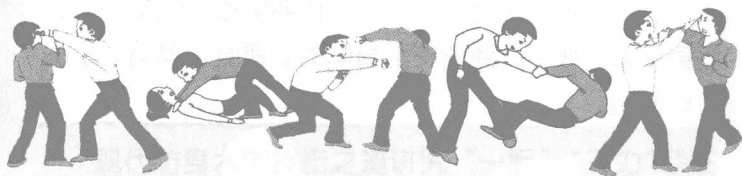
防身术在当今社会中具有很高的实用价值，它可以保护我们个人的人身财产不受侵犯，有效地打击犯罪分子的器张气焰；也有助于维护社会治安，造福于社会，得益于个人。

(二)锻炼价值

防身术练习的运动量适中，长期坚持不但能够起到强身健体的作用，还能提高身体的敏捷度，具有很高的锻炼价值。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行防身术运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在练习防身术前，首先必须培养自己对防身术的兴趣。培养对防身术的兴趣方法有很多，如与同学、朋友练习防身术等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到防身术运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行防身术运动，主要是在防身术运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加防身术运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年防身术运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。



一、内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前

使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动(见图 2-2-1)

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。

2. 肩部运动(见图 2-2-2)

手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。

3. 扩胸运动(见图 2-2-3)

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动(见图 2-2-4)

两脚左右开立，一手叉腰，另一臂上举，并随上体向对侧振动。

5. 体转运动(见图 2-2-5)

两脚左右开立，两臂体前屈，身体向左、向右有节奏地扭转。

6. 髋部运动(见图 2-2-6)

两脚左右开立，两手叉腰，髋关节放松，做向左、向右 360 度旋转。

7. 踢腿运动(见图 2-2-7)

两臂上举后振，同时一腿向后半步，然后两臂下摆后振，同时向前上方踢腿。



图 2-2-1

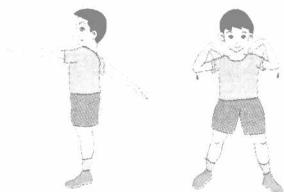


图 2-2-2

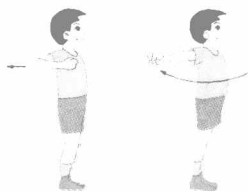


图 2-2-3



图 2-2-4



图 2-2-5



图 2-2-6



图 2-2-7



二、时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而

定, 由于以健身为目的的体育运动量较小, 所以准备活动的量也相对较小, 时间也不宜过长, 否则, 还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼, 准备活动时间一般以 10 分钟左右为宜。



第三节 运动后放松

进行剧烈的防身术运动后, 有些青少年习惯坐在地上, 或是直接躺下来休息, 认为这样可以快速消除疲劳, 其实不然。这样做的结果不仅不能尽快地恢复身体功能, 反而会对身体产生不良影响, 正确的做法应该是运动后做一些整理活动, 放松身体。

在运动后放松时, 应注意以下几个问题:

- (1) 做一些放松跑、放松走等形式的下肢运动, 促进下肢静脉血的回流, 防止体育锻炼后心血输出量的过度下降;
- (2) 在下肢活动后进行上肢整理活动, 右臂活动后做左臂的整理活动, 通过这种积极性休息, 使身体功能得到尽快恢复;
- (3) 整理活动的量不要过大, 否则整理活动又会引起新的疲劳;

- (4)在进行整理活动时，应当保持心情舒畅、精神愉快的感觉。



第四节 恢复养护

人体在运动后，除采用休息和积极性体育手段加速身体功能的恢复外，还可以根据防身术运动的特点，补充不同的营养物质，以尽快消除疲劳。

防身术运动结束后，人体内会产生一种叫做乳酸的酸性物质，它的积累会造成机体的疲劳，使恢复时间延长。所以，我们在防身术运动后，应多补充一些碱性食物，如蔬菜、水果等，而动物性蛋白等肉类食品偏“酸”，在运动后的当天可适当减少。