

女子实用 防身术 训练

NUZISHIYONG
FANGSHENSHU
XUNLIAN

刘震宇
张风雷 编著
赵庆建



人民体育出版社

女子实用防身术训练

刘震宇 张风雷 赵庆建 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女子实用防身术训练 / 刘震宇, 张风雷, 赵庆建主编. -北京: 人民体育出版社, 2007 (2009.5.重印)

ISBN 978-7-5009-3247-5

I. 女… II. ①刘… ②张… ③赵… III. 女性-防身术
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115937 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4 印张 80 千字
2008 年 1 月第 1 版 2009 年 5 月第 2 次印刷
印数: 5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3247-5

定价: 9.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会名单

顾 问：付海龙 史智龙

主 编：刘震宇 张风雷

赵庆建

副 主 编：蒋东旭 陈庆升

葛 伟 张继东

杨新春 张淑敏

刘淑霞

动作示范：董璐赟 佟笑莹

周芹芹 钱明星

杜 娟 王智平

张 晓

前 言

在现实生活中，我们经常要面对一些突发的不可预知的事情。毋庸置疑，由于各种原因，作为相对弱势的女性群体，始终是一些不法分子锁定的重点侵害对象之一。广大女性注重加强防身技术的针对性训练，掌握一定的防身技术，是提高自身的防卫能力，避免人身和财物遭受侵害的有效途径。《女子实用防身术训练》针对女性特殊的身体条件和应对各种危急情况的需要，经过长期实战经验总结，并从武术众多技击招法中精心提炼、悉心组合了一些防卫招式、招法，目的就是让广大女性朋友学会防身方法，提高胆量，面对突发事件能够从容应对，从而达到御敌防身、化险为夷。

女子防身简单地讲就是女性遇到歹徒侵害时的自我保护方法和常识，实质上讲，是一项运用踢、打、摔、拿、夺等武术技击方法，以制服对方、保护自己为目的的专门技术。本书简要地介绍了人体要害部位、穴位，女子防身要素，身体素质、心理素质的锻炼方法和一些基本的拳法、掌法、肘法、腿法、膝法以及各种实战运用方法和套路等，所列的各种技法都力求简单、实用、易学、易记，具有突出攻击要害部

位，反击突然、连续进攻、顺势化力、随机应变等风格特点，并配以大量的真实图片，以便读者能够更好地学习掌握，防身术中的招式、招法，实属中华武术中的精华部分。这样一本具有实用价值的书既可以用做专业的基本教材系统学习，又可以作为广大女性朋友的防身宝典，学上几招定能有所收益。

在这里需要提醒女性朋友的是，练习女子防身术虽然不是一件很难的事，但也绝非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，在实际应用女子防身技术中，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。本书列举了很多适合于女性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。

武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特，它具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、竞技比赛、娱乐观赏、交流技艺、增进友谊的功能，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育健身项目。在中华五千年的文化长河里，武术是普及最广，最为广大人民喜爱和接受的一种传统文化。今天女性习武更多的价值意义在于健身和自我防卫保

护。《女子实用防身术训练》一书适应于社会发展的需要，适应于今天广大女性朋友的需要，无疑是对广大女性朋友最真挚最实际的人文关怀。希望读这本书的朋友不仅能够学习到实用的防身技术，又能在思考中感悟武术，感悟中华文化，用中华武术的精髓滋养我们每一个人，用博大精深的中华文化建立我们安身立命的根本，为建设一个富强、民主、文明、和谐的社会主义国家做出我们应有的贡献！

由于作者水平有限，书中不当之处在所难免，恳请同行和读者不吝赐教！

作 者

2007年6月19日

目 录

第一章 人体要害部位及要害关节	1
一、人体要害部位	1
二、人体要害关节	5
三、女性自身可用的进攻部位和器械	7
第二章 人体要害穴位	8
第三章 身体素质练习	11
一、力量素质	11
二、速度素质	20
三、柔韧素质	22
第四章 心理素质练习	29
一、自我意志品质训练	29
二、情绪自我调节训练	30
三、自我控制训练	31
四、实战心理训练	32
第五章 女子防身要素	33
第六章 女子防身基本技法	36
第一节 防身格斗姿势	36

一、站立格斗姿势·····	36
二、倒地格斗姿势·····	37
第二节 拳法及掌法·····	37
一、直拳·····	38
二、横勾拳·····	42
三、弹拳·····	45
四、鞭拳·····	46
五、掌法·····	49
第三节 肘法·····	54
一、前顶肘·····	54
二、横击肘·····	55
三、后顶肘·····	57
第四节 腿法及膝法·····	59
一、前蹬腿·····	59
二、侧踹腿·····	62
三、弹踢腿·····	64
四、顶膝·····	66
第七章 女子防身实战应用技法·····	68
一、手腕被抓的解脱方法·····	69
二、前衣领（或胸部）被抓的防身方法·····	72
三、被歹徒从身后抓衣领（或头发） 的防身方法·····	74
四、喉部被锁的解脱方法·····	75
五、脖颈被抓、推时的防身方法·····	77
六、肩部被抓时的防身方法·····	78

七、腰部由前被搂抱的解脱防身方法·····	80
八、腰部和双臂由前被搂抱的解脱方法·····	81
九、腰部和双臂由后面被抱的解脱方法·····	84
十、被歹徒摔倒后的防身方法·····	87
十一、被抱起时的防身方法·····	89
十二、被多人拦截时的防身方法·····	90
十三、被歹徒用利器相逼时的防身方法·····	90
第八章 女子防身套路 ·····	91
一、霸王敬酒·····	92
二、躬身迎客·····	93
三、白龙钻天·····	95
四、揽雀尾·····	96
五、顺步撩衣·····	98
六、盘磨肘·····	100
七、怀中抱月·····	100
八、周仓扛刀·····	102
九、乌龙摆尾·····	103
十、铁拐骑驴·····	104
十一、狮子翻身·····	105
十二、靠山肘·····	106
十三、僧缚虎·····	106
十四、仙人指路·····	108
十五、玉女献书·····	109
十六、脑后摘盔·····	110

第一章 人体要害部位及要害关节

一、人体要害部位

要害部位是指人体遭受外力打击或挤压和强烈振动，最易造成昏迷、伤残、休克、致死，以及使某些组织器官、神经或肌肉发生功能性障碍的部位。这些部位是女子防身过程中常选择的攻击目标。(图 1)

1. 头部

头是人的主宰，是指挥所，集听、视、嗅、思维等器官于一体。眼睛是最薄弱的器官，稍有创击便视物不清，重者则永久失明。脑是中枢神经的高级部位，其组织也非常脆弱，经受不起击打。眼鼻部三角区和面颊部，其神经血管分布相当丰富，痛觉极

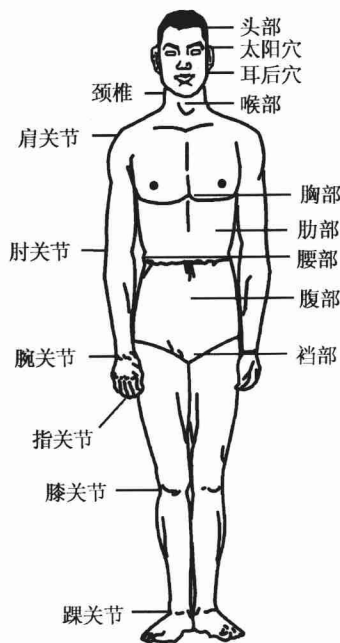


图 1

敏感。耳根部深层有许多血管和神经通过，受打击后易致血流不畅，或易引起颅底骨折、颅内出血，此穴位附着颞线动脉，临近大脑，为最薄弱部位。这些器官、部位如受到拳、肘、膝、脚或棍、棒等器械的外力击打，会疼痛难忍，丧失功能或丧失战斗力。(图 2)



图 2

2. 颈部

颈部正中是咽喉位，是生命要害部位。咽喉在食道上部和呼吸道上口，两侧附有颈总动脉血管，如受到掐、挟、削、穿、顶、卡等外力打击，不仅使人呼吸、饮食困难，而且会造成血液不能流通，使大脑供血困难，甚至得不到供血，从而使人头昏、窒息，甚至猝死。(图 3)

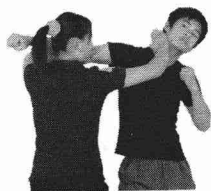


图 3

3. 胸部

胸部最薄弱处为心窝，在剑突下方，此处系心血管的主要

出入路径，且无骨骼保护，若受到拳、肘、膝、腿等外力的冲、勾、顶、撞、蹬、踹、点的击打，可使血液流动不畅，影响心脏的跳动，或使心脏受伤，或丧失其功能而死亡，其次是上胸部锁骨（俗称琵琶骨）也较薄弱。（图 4）



图 4

4. 腋下

腋窝有丰富的神经，又有人体重要的内脏器官——肺脏，没有骨骼和肌肉保护，且皮肤较嫩，如遭受打击，轻则疼痛难忍，重则吐血窒息。（图 5）

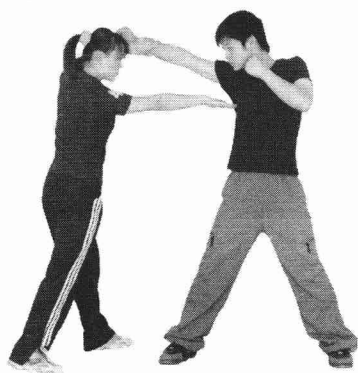


图 5

5. 腹、肋部

腹、肋上接横膈，下连盆腔，前有腹肌，侧有肋骨，内有肝、胃、脾、胰等人体主要内脏器官，这些实质性器官含有丰富的血窦。除人体 12 对肋骨外，中后下四对软肋也是薄弱环节，如受到拳击、肘顶、掌击、肩扛、膝撞、脚踢等外力的打击，肋骨易骨折，内脏会受伤而破裂出血，从而丧失其功能，甚至死亡。（图 6）



图 6

6. 裆部

裆部是人体神经末梢丰富部位。男性生殖器内的睾丸，血管神经丰富，敏感性极强，且极易受伤，如受撩、冲、顶、撞、压、弹、点、蹬、踹、勾等外力击打，就会疼痛难忍，全身乏力，休克甚至丧命。（图 7）



图 7

二、人体要害关节

人体要害关节包括颈部关节、肩关节、肘关节、腕关节、指关节、膝关节和踝关节。（参见图 1）

1. 颈部关节

颈椎是人体脊柱的一部分，由七块椎骨构成，每块椎骨都有孔，互相形成椎管，管内有脊髓通过。骨髓是中枢神经的一部分，与脑直接连接。如受暴力击打或过度扭拧，会致中枢神经、大脑神经失调，丧失活动能力。

2. 肩关节

肩关节由肱骨头和肩胛骨凹陷的关节孟构成，可使上臂做屈、伸、收、展、旋、环转运动。肩关节孟浅，关节囊薄而松弛，牢固性差，关节囊的下方缺少肌肉附着，成为肩关节的薄

弱处，如用力左右猛拧或向后扳至极限再施加压力就会致其脱臼或韧带撕裂。

3. 肘关节

肘关节由肱骨远端和桡骨、尺骨的近端关节面构成复关节。肘关节内侧有侧副韧带，外侧有环状韧带，附近有一些重要的血管、神经，如遭暴力击打易出现骨折、脱臼、血管神经损伤，进而影响或丧失前臂、手部功能。

4. 腕关节

腕关节由桡骨远侧端的腕关节面和腕骨的近侧端构成。腕骨关节各骨细小复杂，共有舟骨、月骨、头状骨、三角骨、大多角骨、豌豆骨、小多角骨、钩骨 8 块腕骨，主要靠韧带连接，其韧带坚固性较差，受击打或过度拧折会造成脱臼、韧带崩裂、骨折。

5. 指关节

手指关节由两个短小的指骨连接而成。它仅能弯曲和伸直，活动范围较小，易于前屈。如果使其伸直再用力向后扳或左右拧动，很容易造成脱臼或骨折。

6. 膝关节

膝关节属于滑车球状关节，由股骨远端、胫骨近端及髌骨后面的关节面构成，是人体最复杂的关节。髌骨前有股四头肌腱连着胫骨粗隆，关节两侧分别有胫侧副韧带和腓侧副韧带，关节囊内两关节间有半月板和交叉韧带。膝关节负重大，结构

复杂且浅，骨杠杆又长，易受损伤，前后或两侧受踢击均可使韧带、肌腱、半月板、膝关节造成裂、伤、脱位，且难治愈。

7. 踝关节

踝关节由胫、腓骨端和距骨滑车构成。踝关节两侧附着韧带，内踝高只盖住距骨三分之一，外踝较高，完全覆盖距骨的外侧面，外侧面韧带薄弱，内翻易伤，如用力将足左右扳拧、扭转，易致韧带撕裂、关节脱位。

三、女性自身可用的进攻部位和器械

1. 额头 可由上向下经眼睛、鼻子、嘴滑动撞击歹徒。
2. 嘴 大声呼救。
3. 牙齿 咬伤歹徒。
4. 手 握拳可冲、砸、撩；成掌可砍、插、搓。
5. 手指 戳击歹徒的眼、喉、腋下及裆部。
6. 指甲 掐、抠歹徒的面部、耳朵和咽喉。
7. 肘 可用顶、砸、撞的方式攻击歹徒的头、颈、肋、腹等部位。
8. 膝 前顶歹徒的裆部。
9. 脚 可用脚尖、脚后跟、脚外沿前踢、后撩歹徒的裆部及小腿胫骨。
10. 饰物 如发卡、簪子、项链、耳坠、戒指等戳击歹徒的眼、喉、颈动脉或划击歹徒的面部。
11. 随身物品 可用挎包、伞具、衣服、小刀、钥匙、自行车等攻击歹徒。