

TAEKWONDO Self-defence 跆拳道 自卫防身术

跆拳道

自卫防身术



杨 龙 编著

跆拳道，奥运会正式比赛项目

『无武装』的自卫防身术

变化莫测、灵活精美的腿技，简练、直接、威猛、实用的技术动作
博大精深的韩国跆拳道，高效易学的防身自卫术

50招最权威、最实用的跆拳道自卫防身术
御敌、退敌、防身、健体的最佳实用技法

高清 DVD
国际黑带教练亲身示范
高效、易学的自卫防身术
防守反击 虎口脱险

TAUGHT BY

WTF世界跆拳道联盟（国技院）黑带九段 金基洞博士（韩国）

DEMONSTRATION

WTF世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段 国际冠军教练 杨龙

成都时代出版社

跆拳道 自卫术

杨 龙 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道自卫防身术 / 杨龙编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80705-939-4

I. 跆… II. 杨… III. 跆拳道—基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030208 号

跆拳道自卫防身术

TAIQUANDAO ZIWEI FANGSHENSHU

杨龙 编著

出品人	秦 明
责任编辑	廖高平
责任校对	周 慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2009年3月第1版
印 次	2009年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-939-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

自卫防身必杀技——

跆拳道 태권도

据资料显示，近年来，暴力犯罪的人数有逐年增加的趋势。在越来越多的犯罪案件中，不乏暴力犯罪故意杀人、掳人勒索、抢夺、恐吓取财、强暴等等。很多的犯罪事件往往只因一些很小的纠纷或是金钱上的问题，却发生令人遗憾的事件。

日常生活中最容易发生的暴力犯罪，不外乎是在街头、偏僻之地遭遇抢劫，或是女性遭遇色狼之类的事件。这些都只是常见的意外，但谁也无法预知在何时何地会遭遇到怎样的危机，此时，“自卫防身术”即可帮助你尽快脱离危险，远离伤害。

跆拳道以腿势迅猛、动作干净利落等特点，在众多的自卫防身功夫中脱颖而出。跆拳道是人们把人类生存的本能意识通过肢体动作有力地表现出来，其所有动作都是以自身的防卫本能作为基础，从防御动作发展到进攻形态。所谓跆（TAE），意为脚踢、摔、撞；拳（KWON），以拳头打击；道（DO），是一种艺术方法。可以说，跆拳道是一种拳与脚的搏击艺术。

韩国人认为：修炼跆拳道，可以使人具备一定的反应力、判断力、统率力，并可以使人自信、自主、自立。经过正规跆拳道训练的人，无论在心理上和生理上都具备相当高的防卫能力，例如在一般站立情况下，就可以突然发动腿部攻击，运用各种蹴技打击对手。跆拳道在进攻时多采用快速连贯的组合腿法打击对手，尤其善用腾空腿击与旋转腿击高难度腿法，速度极快、命中率高、杀伤力强，使敌人防不胜防。

跆拳道运动紧张、激烈、对抗性极强，通过攻防练习不仅能提高人在速度、反应、灵敏、力量等方面的能力，还能增强人体的抗击打能力和防身自卫的能力。

国际著名跆拳道教练结合多年的实践经验，总结出来的一套专门用于防身自卫的跆拳道技法，以难度低、实用性强为最主要特点。让你在与歹徒实战时，能够灵活运用跆拳道的步法保持距离，让腿法、拳、手刀、肘法、膝法等跆拳道技击方法充分发挥。多种“武器”的结合运用，让你在遭遇危险时，使自己避免受到伤害。

Contents 目录

PART 1

跆拳道，迅猛高效的自卫防身术 1 Taekwondo, effective Self Protection

- 一、现代跆拳道的特点及其防身健体之效 2
Characteristic and Efficacy of Modern Taekwondo
- 二、跆拳道防身术的原则 4
Principle of Self Protection Skill Using Taekwondo

PART 2

跆拳道防身术的精髓——人体要害部位攻防技巧 7 Attack and defence Technique for nubbin part

- 一、人体攻击度最强的部位 8
The Strongest Part of Human Body Suitable to Attack
- 二、人体最脆弱的要害部位 11
The Weakest Part of Human Body You Should Protect

PART 3

跆拳道防身术的实用技巧 15 Practical Defence Technique of Taekwondo

- 一、跆拳道的基本技术动作 16
Basic Technical Motions of Taekwondo
- （一）跆拳道的基本手型、手法 17
- （二）跆拳道的基本踢法 19

二、简易二十篇——最易学习的跆拳道防身术.....22

Basic Section—The Easiest Skill of Taekwondo for Self-Protection

- | | | | |
|-----------|-----------|----------|----------|
| 1. 快招刺眼 | 2. 倒地反击 | 3. 掰指脱敌 | 4. 先下后上 |
| 5. 锁颈喉的反击 | 6. 双格前踢 | 7. 掌盖面部 | 8. 格挡盖面 |
| 9. 肘击 | 10. 后蹲坐 | 11. 托肘擒拿 | 12. 金腕脱开 |
| 13. 双手扣压 | 14. 转身右捶拳 | 15. 金蝉脱壳 | 16. 千斤一挡 |
| 17. 推踢 | 18. 白蛇吐信 | 19. 示敌以弱 | 20. 先斩后奏 |

三、提高二十篇——实用跆拳道防身术.....62

Advanced Section—Practical Defence Technique of Taekwondo

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. 双手托天 | 2. 拍点击 | 3. 上下合击 | 4. 盖掌外摆腿 |
| 5. 背肘连击 | 6. 手刀击喉 | 7. 挟锁双臂 | 8. 旋风肘击 |
| 9. 双峰贯耳 | 10. 闪身打穴 | 11. 单手锁腕 | 12. 折腕反肘 |
| 13. 格挡反关节 | 14. 直拳击肋 | 15. 交叉侧踢 | 16. 侧踢腋下 |
| 17. 横扫千军 | 18. 连消带打 | 19. 四两拨千斤 | 20. 雨伞攻防 |

四、强化十篇——力量与速度的结合.....107

Higher Section—Combine Strength with Speed

- | | | | |
|---------|---------|---------|----------|
| 1. 防守反击 | 2. 左右开弓 | 3. 虎口脱险 | 4. 摆腿后踢 |
| 5. 手格脚踢 | 6. 后踢胸腹 | 7. 锁喉绊腿 | 8. 右脚二连踢 |
| 9. 右拳快击 | 10. 组合拳 | | |

PART 4

身体素质训练——提升跆拳道攻防技巧.....131

Physical Quality Training to Improve Your Defence Skill

一、柔韧性练习.....132

Flexibility Training

二、力量练习.....133

Strength Training

三、速度练习.....136

Speed Training

PART ①

태권도

跆拳道,

迅猛有效的自卫防身术

Taekwondo effective Self Protection

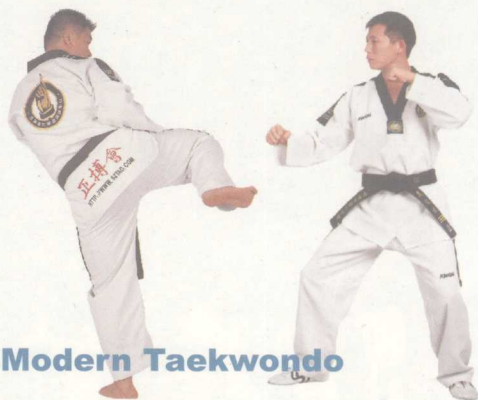


为了适应各种不同的社会环境，使自己生活得安全、幸福，每个人尤其是女子，要保护好自己的身体不受侵害。自卫防身术，就可以帮助你在遇到危险时，减轻或者避免别人对你的伤害。

跆拳道以腿势迅猛、动作干净利落等特点，在众多的自卫防身功夫中脱颖而出。灵活、变化莫测、精美的腿技，简练、直接、威猛、实用的技术动作，使跆拳道能够在最有效的距离内，以最快的速度，给予对方致命一击。故此，有人将跆拳道比喻为“无武装的自卫术”。实践证明，将跆拳道中的技术动作运用于自卫防身中，是非常实用且有效的。

一、现代跆拳道的特点 及其防身健体之效

Characteristic and Efficacy of Modern Taekwondo



跆拳道是以东方文化为沃土，在古老的竞技中逐渐形成的一种搏击运动。跆拳道起源于朝鲜半岛，被韩国视为国技。很多专家认为跆拳道是行动哲学、正人之道、看人之道，全世界目前有一百八十多个国家上亿人参与这项运动。跆拳道以其刚劲优美的技击动作和独特的实战作用得到了广大民众的喜爱，被公认为“世界第一搏击运动”。

跆拳道运动可使人强壮筋骨，提高人体各关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力。跆拳道运动不同于显示力量的重量运动，不是调节大而突出的肌肉，而是使无力的脂肪组织变成肌肉，使身体变得轻盈敏捷，让男性的胸肌和腹肌更加健美；通过踢腿、闪腰、单手攻击或防御的动作，使下腹的肌肉更加强健；而且，通过抬高、踢腿的动作，锻炼侧腰部和大腿内侧肌肉。

现代跆拳道的另外一个最重要的作用就是可以提高防身和自卫的能力，使学员的人身安全得到更大程度上的保障。跆拳道运动紧张、激烈，对抗性极强，通过攻防练习不仅能提高人在速度、反应、力量等方面的能力，还能增强人体的抗击打能力。

跆拳道能够显著提高训练者的灵活性和反应能力。女性在力量上相对不足，如果进行跆拳道训练，就能大大增加应付意外事件的能力。作为一种技击课程，跆拳道最基本的训练形式就是格斗，它的技术动作都是经过实战检验的，动作套路科学、简洁、有效。比如，路遇歹徒试图抢劫你的挎包，训练有素的跆拳道爱好者，也许下意识的几个组合动作就能击退歹徒，保护自己不受侵害。

< 跆拳道的主要特点 >

①以腿为主，手为辅

跆拳道的腰腿功夫堪称一绝。其理论认为，在人体四肢中，脚力强于手力，打击范围又广，攻击距离更远，威力更大，故腿法成了跆拳道训练的重点，占整个技术内容的70%左右。奥运会采用的“竞技跆拳道”就是以腿法为主要的攻击形式和得分手段，腿法在比赛中使用率达90%以

上，因为腿的攻击力远远高于手的力量，而且攻击时范围大，威慑力极大，是得分的主要方法。因而有人把跆拳道誉为“腿的艺术”。

②注重内劲，以刚为主

无论是跆拳道品势，还是实战，都要求动作用“内劲”，即在人的肢体构成各种跆拳道动作时，躯干、肢体的肌肉处于一种自然的紧张状态，从而使动作显示充实的内在劲力。竞技跆拳道在实战进攻时，主要采用连续的直线进攻，以快速连贯的组合腿法攻击对方，使对方防不胜防。作为自卫防身之术，也可以以此来威慑歹徒，从而逃离危险之地。

③击破为主，迅猛搏击

一个训练有素的跆拳道选手，在心理上和生理上都具备相当高的防卫能力，可以在一般站立情况下，突然发动腿部攻击，运用各种蹴技（腿法）打击对手。

在实战中，一般人很难达到一击必杀的功力，高手则另当别论。那么就必须以快速连击技法弥补功力的不足，不给对手以喘息之机。尤其是单手的连击更加重要。跆拳道就是以闪化即进为主，稍微闪开就必须近身使对方进入我方攻击范围，才不会错失战机。真正发力则全身无一处不参与运动，先人谓之发力状态：“如忽然间火星炙肤之状”，即惊起四梢之体现，发力之秘，惊起四梢。

拳家有云：“出手软如绵，着实硬似铁”，或“如绵裹铁”之语皆指以柔惑敌着实则刚发，一击必杀不给敌有可乘之机。而跆拳道就是讲究连击快攻，闪化即进，其脚手的力量都有钻入穿透之劲，一击必杀之效。

④头脑敏捷，防身自卫

跆拳道运动直接与对手接触对抗，较技斗力，攻防一体，在充分运用攻防技法的同时，也必然提高人体神经系统的灵活性和反应能力，增强击打和抗击打能力。

⑤强调声势，发声扬威

无论品势跆拳道还是竞技跆拳道，都要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的气势。在竞技跆拳道比赛中，双方运动员都是以规则允许的发声来提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，甚至在出击时配合击打效果使裁判认可，争取先在心理上战胜对手，所以跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。因此，在运用跆拳道进行自卫防身时，不妨“先声夺人”，用气势压到歹徒的嚣张气焰。

二、跆拳道防身术的原则

Principle Of Self Protection Skill Using Taekwondo

防身术是你在最危急的时刻，用来保护自己、脱离危险的一种方法。防身术并不是万能的，学习跆拳道防身术并不意味着当你面对一切侵害时，都可以主动出击。在危险情况下，冷静的思考和判断是必不可少的。跆拳道防身术有其使用的原则，好好学习和了解，能够帮助我们领会跆拳道防身术的真正意义。

< 1. 自卫防身中的斗志与正当防卫 >

防身自卫首先是精神意志上的自卫。跆拳道研修专家坤青曾说：“泰国拳坛史上，不少新锐拳师，遇老将时往往一击即溃，原因是怯于对方名气，实非技术与体力不足为敌，失败的原因是心理问题。”

在自卫中，斗志更是决定胜负的首要因素。现实生活中，许多受害者被侵犯的真正原因就是遇敌即控制不住恐惧，而导致心理崩溃，徒成任人宰割之羔羊。切记：斗志是你强敌就弱，你弱敌就强，你必须首先在斗志上击倒对方，方可在行动中击倒对方。

与此同时，学习跆拳道防身术首先应注意的，就是必须能够区分正当防卫与防卫过当。即使并非由自己首先发动攻击，其结果如果是使对方受伤，便会产生出在当时的情况下，其行为是否过当，是否真的有必要这样的法律问题。如果在纠纷中，当时行为的必要性得不到承认，便会构成防卫过当；但如果作为自卫不得不采取的行为而得到承认，便被视为保护自身的正当防卫行为。可见，超过必要限度的过激反应，会产生触犯法律问题的隐忧。

从目前的许多案例来看，有些将对方置于死地的行为也被认为是正当防卫。而相反地，尽管对方首先使用暴力，受害者因为伤害了对方而被认定是防卫过当，并被追究罪责之事也不乏其例。而当实际遭遇危险，受恐惧驱使而使用暴力时，也许无暇顾及是否会造成防卫过当。可是，由于在跆拳道防身术中包括对对方眼睛或男性的睾丸等要害部位的攻击而导致对方受致命伤的招式，因此在使用这些招式时有必要看清当时的情形，而做出适当的自我防卫。

< 2. 什么最有效就用什么 >

什么最有效，就用什么。这是现代跆拳道自卫防身术的重要原则，它意味着为了免受侵害，

跆拳道学员在遭遇危险时可以不择一切手段，因此它没有花招、没有规则，强调本能的运用尽可能和最有效的简单动作进攻和防御，以应付任何可能出现的复杂的危险情况。

现代跆拳道强调在格斗中，应充分应用四肢八体任何一个关节或坚硬部位作为武器，则全身无处不杀气，例如以头突然撞击对方脆弱的鼻子，以手指挖戳眼睛、抓拽头发，甚至用嘴咬人都是允许的和有效的。记住：真正的现代跆拳道者任何时候都不会感到束手无措，被限制了手，他有脚，被限制了脚，他还有口。

总之，全力以赴，用任何可能的手段攻击最近的目标，危险形势必将因此而改变。现代跆拳道特别强调在自卫防身中，应充分学会利用周围环境，包括身边一切物品进行自卫。切记：脱离危险的生存者都是那些有准备的人。在紧急情况下，别犹豫，什么最有效就用什么。



3. 跆拳道防身的关键是使你能脱离危险

说起防身术，许多人便会联想到空手道、合气道等武术拳路。然而，实际这些招式并非一朝一夕所能掌握。此外，使出绝招将对手摆倒并不是防身术的目的。跆拳道防身术是为保护自己不受可能发生的危机侵害的手段。练习跆拳道防身术有助于确保安全，但最为有效的方法仍是尽量远离危险。

“逃离”也许听起来不怎么体面，可是一味逞强、冒不必要的危险，更非明智的做法。无论什么防身术，都应在无法逃脱时，才作为最后手段发挥作用。学习跆拳道防身术不应主动攻击对方，而应始终如同掸掉落在身上的火星一般，在最危急时运用；不是琢磨怎样更有效地攻击对方的要害，而是当对方试图攻击你时，考虑怎样做才可逃掉，这才是最重要的。精通武术之人对一招一式的效果均了如指掌，能随机应变地灵活运用，但一般人想要达到这种程度并非易事。如果使用不适当的招式，反而会招致危险，因此，应将防身术当作逃离危险的手段之一来学习，面临无法逃脱的困境时才向对方进行自卫攻击。

所谓的跆拳道“防身术”的作用即为“保护自身安全之术”，请仔细体会这种“术”之精髓。敏捷地攻击，一旦对方被震慑住就立刻逃走……你应该比对手更加镇定，你必须冷静下来，判断对方会怎样行动。请在瞬间判断出自己所处的形势，看清对方的最初攻击手段，以及自己必须采取的对策。这种对策便是展开反击的第一步，能否成功地判断与能否成功防身关系极大。并且不应忘记，先行逃走是基本策略。



T A E K W O N D O

Attack And Defence Technique For Nubbin Part

PART ②

태권도

跆拳道 防身术的精髓

——人体要害部位攻防技巧

Attack And Defence Technique For Nubbin Part

跆拳道防身术与正式的跆拳道竞技有所区别，在跆拳道防身术中，为了保护自己免受攻击，身体的许多部位都可用作反攻的“武器”。经过适当地训练，即使赤手空拳，也能打退对手或免受伤害。对大多数人来说，正确学习和使用跆拳道防身术，肢体将会成为非常有效的武器。接下来将介绍身体哪些部位能够作为武器，以及在自卫时怎样使用它们。

一、人体攻击度最强的部位

The Strongest Part of Human Body Suitable to Attack

< 1. 头部 >

人的身体生来便有许多天然的“武器”，比如头部就是相当结实的“武器”之一。人的头部是一个大的多骨骼的结构，颅骨是最坚硬的部分，前额和脸部周围的骨骼也相当坚硬。

当一个身材比较矮小的人被一个高大的人抓住时，头部可以充当一件很有威力的武器。用前额去撞对方脸上任何部位，都会给对方带来不同程度的打击。例如撞到歹徒眼睛上，便有可能使其眼睛受伤流血，即使对方眼睛受到一定的伤害后仍能看清眼前的情况，但大多数人在知道自己流血的时候，精神就会受到一定的打击。用此动作反击对方时，注意将下颌内收以保护颈部，小心不要咬到自己的舌头。当你被对手牢牢抓住，手和膝盖都不能动弹时，用头部撞击对方是个很好的脱身之法。如果你是被人从后面缚住时，这种方法也很有效，你只需用头部向后撞他，用你头部坚硬之处直撞他的脸部。

必须记住的是，头部撞击的冲击力是很大的，对头顶或太阳穴的一击，会给对方造成很大的伤害，除非性命攸关，否则你不应该使出这致命的一击。

牙齿：不管你多么弱小无力，张口一咬都能给对手带来很大的痛苦，这一招对女性来说尤其有用。如果攻击者带有性侵犯的动机，那么攻击者的耳朵、手，都是你可以用牙咬的部位。而且当面对一排嫌疑犯时，你可以通过牙印轻易辨认出伤害你的人。



< 2. 手 >

大多数人认为可以用手猛击攻击者，但要想打出有力而准确的一击，需要经过大量的训练，否则既无法给对手造成很大的伤害反而可能会伤到自己的手。如果是这样，你可以用手指

来攻击歹徒。

手指攻击 如果敌人正在向你靠近，最有效的反击方法便是用手指戳对方的眼睛。将手指伸展开，快速而有力地直击他的眼睛，不要只用两个手指出击，那仅仅是电影里做戏罢了。所有的手指都应伸展开，但不要绷得太直，保持一定的弧度。这样做，即使你未能击中目标而戳在了对方的其他部位上，也不会伤到自己的手指。

将四指伸展开，这样准确击中目标的可能性会更大。即使你只击中了对方一只眼睛，由此而带来的痛苦，也会使攻击者分神，甚至很可能使他失去平衡。尽管这一招并不会直接赢得胜利，但它会给你争取一些时间，使攻击者对你接下来的动作猝不及防。用手指抓住并扣住进攻者的手腕和手指，也是非常有效的反击方法。

手掌攻击 手掌也可以用来攻击。如果对手在你的面前，你可以迎上去用手掌的根部击打他的下巴。相比拳击而言，这不需要太多搏击技巧，也不会伤到你的手，又具有杀伤力。如果能配以前面述及的用手指戳对方眼睛，以使对手分神，效果会更佳。在打击对手的同时向他靠拢，紧接着做其他打击动作，将手掌击向对手的下颌。如果未能击中，可以继续击向他的鼻子。手的侧面也可以用来攻击对手，特别是喉咙、颈部侧面这些柔软部位。这一招也可用来攻击肘内侧这样的关节部位，这会使对手放松握力。劈时应保持手指伸直，用手腕与指根之间多肉的边缘部位去击打。

用掌击的要领：向上、向前挥掌，借助于身体扭动的力量，向前迈步。

重拳击打 如果你面对的是一个并不想伤害的人，比如一个讨厌的醉鬼，重拳打击可能会很有用，这时，你可以一拳打在他的肚子上。此动作最重要的是正确地握拳，将四指相对于手掌紧紧蜷曲，大拇指放于外侧，与食指和中指交叉，不要将拇指塞进其余四指中，也不要将其置于食指上。出拳时，应将手臂伸直，同时将手臂扭转以确保掌心向下，指间关节应与手腕保持一致，由第一、二指关节发力。集中全力发出有力的一击，腰部随手臂前击而向前扭转，应用髋与腰部发力，而不仅仅是肩部，别指望一拳便结束战斗，即使是职业的拳击手，也没有能力一拳将对手击败。用前一两拳去分散对手的注意力，使其有招架之功，而无还手之力，便于你最终靠前，发出致命的一击。



3. 肘部

肘部是有力的武器。比如，攻击者在你前面，你可以向上抬肘击打他的脸部。记住这一击要借助于身体的重量。

人的肘部，坚硬多骨，带尖角。近距离攻击时肘部是绝好的武器。你不需要掌握太多的技巧，便能用肘部给对手以沉重的打击。

如果被人从背后缚住，你可以侧转身，以肘部向后击打对手的肚子，同时向外撤一小步，使对手的身体暴露，成为你攻击的目标。侧肘攻击时，先使掌心向里，手臂交叉于胸前，然后沿原路线向回猛推，将肘部击向进攻者的脸部或喉部。



4. 膝盖

腿上有身体最有力量的几块肌肉，多骨的膝盖在近距离内能完成令人难以置信的有效攻击。即使你的身材相对比较矮小，你仍能用膝盖发出有力的一击。

如果你是一位女性，遇到一个醉鬼的骚扰，在对他发出警告之后，他仍纠缠不休，你可以用膝盖去撞击他大腿内侧的部位，这会是“致命一腿”。它不会造成任何真正的伤害，但能在短时间内，使对手失去攻击能力，而你则可趁机快速离开。

如果面临更大的威胁，你可以用相同的动作以膝盖撞击对手的腹股沟处，使他在更长的时间内不能动弹，从而使你在对手反击之前做好准备。如果这一招第一次不奏效，继续抓住对手攻击，如果他弯下腰来，抓住他的头部，用你的膝盖撞击他的面部。



5. 脚

一位武术队员能一脚把门从门轴上踹掉，但在实际生活中，很难有人能做到。如果身体侧对着一个对手，你可以侧踹，踢腿不宜太高，最好踢到对手的膝部，并快速收腿。这种踢法的优点在于：如果未能踢中，你还可以迅速保持自己身体的平衡。

如果攻击者离你很近，踹他的膝盖、腿、脚踝或腿也会非常有用；如果对方面对着你，你可以直接向下踹向他的膝盖，这个动作会损伤他的膝盖骨。即使不能踢中，你的脚也可以斜向下，踹向他的胫骨和足背。如果对方侧对着你，对着他的膝盖一脚侧踹，也能损伤他的膝关节。如果对方从后面缚住你，一脚后踹，可以伤害他的胫骨，从而争取逃离的时机。



二、人体最脆弱的要害部位

The Weakest Part of Human Body You Should Protect

1. 谁都会有弱点

对手无论体格如何强壮，意志如何顽强，也存在着只要一击便会失去抵抗力的薄弱之处，这便是“要害”。

一说到“要害”，人们脑海中便会浮现出“男性的鼠蹊部”。在危急时刻，如果对鼠蹊部（辜丸）击打，对方必然随之倒下，这是任何人都应具备的常识。然而，要害并非仅限于鼠蹊部，人的身体还有许多其他要害部位。例如，即使是强壮的男子，也会因迎面骨（胫骨）受到轻微的打击而疼痛难忍；希腊神话中的英雄阿喀琉斯（Achilles）的故事中，著名的要害部位“阿喀琉斯之踵”（脚后跟上方）同样流传已久……这些都是男女老少均会有的弱点。