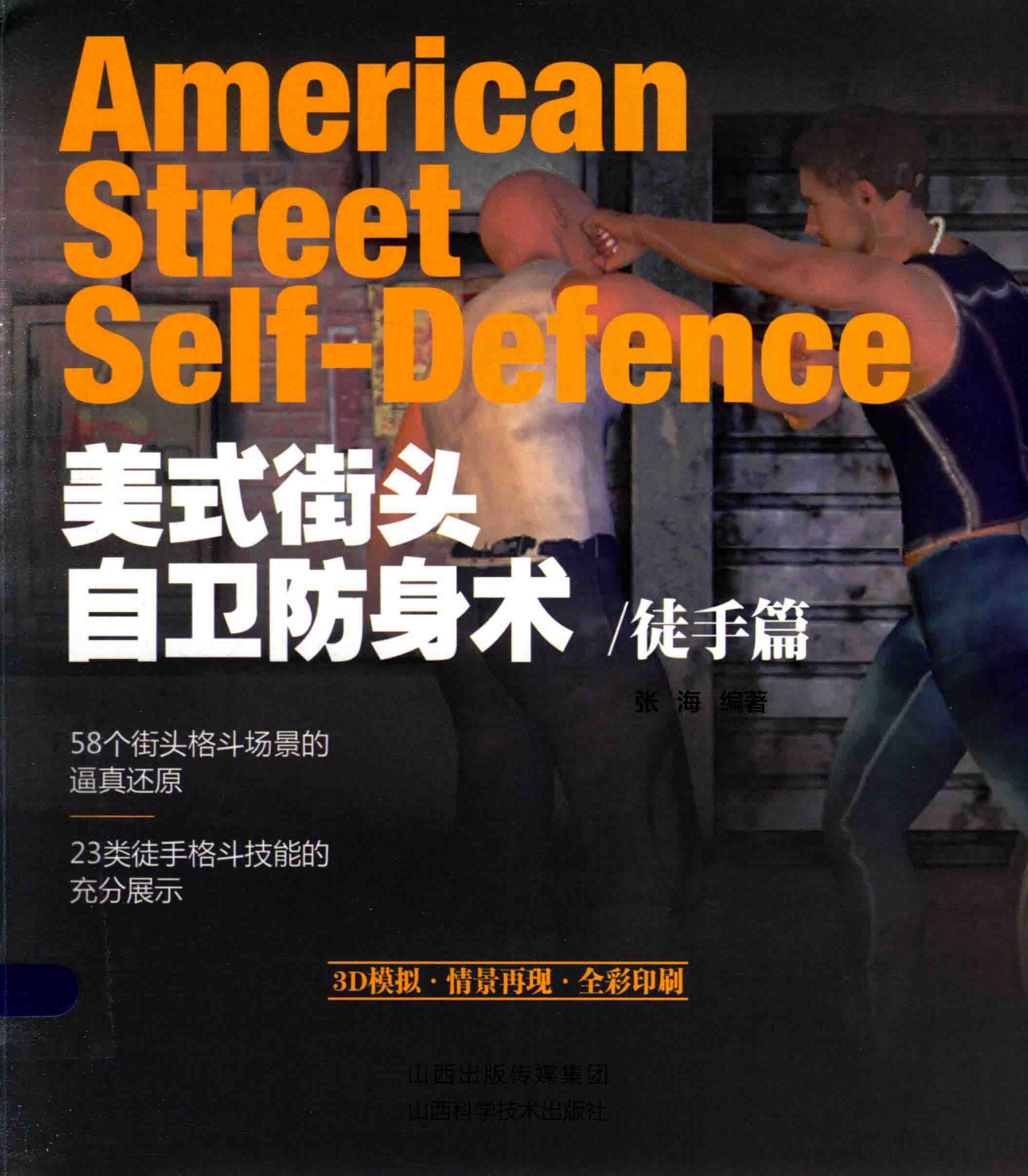


American Street Self-Defence



美式街头 自卫防身术 /徒手篇

张 海 编著

58个街头格斗场景的
逼真还原

23类徒手格斗技能的
充分展示

3D模拟 · 情景再现 · 全彩印刷

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

American Street Self-Defence

美式街头 自卫防身术 /徒手篇

MEISHI JIETOU ZIWEI FANGSHEN SHU
TUSHOU PIAN

张 海 编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美式街头自卫防身术. 徒手篇 / 张海编著. -- 太原:山西科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5377-5747-8

I. ①美… II. ①张… III. ①防身术 IV.

①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 051830 号

美式街头自卫防身术·徒手篇

出 版 人: 赵建伟

编 著: 张 海

策 划 编 辑: 徐俊杰

责 任 编 辑: 徐俊杰

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922134 0351 - 4922107

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西臣功印刷包装有限公司

网 址: www.sxxkxscbs.com

微 信: sxxkxscbs

开 本: 787mm×1092mm 1/20 印张: 12

字 数: 190 千字

版 次: 2018年4月第1版 2018年4月太原第1次印刷

印 数: 1-3000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5747-8

定 价: 56.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

没去过美国的人对于美国的印象，一般都是来源于影视作品和互联网媒体，普遍认为那是一个和平自由、文明开放的国度。

为了编写这本关于美国街头格斗的书籍，笔者对美国社会安全问题进行了深入的了解与分析，参阅了大量相关文献与纪录片。最终发现，其实事实并非我们想象得那么美好。美国的确是一个经济、文化、科技都很发达的国家，但绝对不是天堂。在星条旗与自由女神像的背后，和所有的社会形态一样，美国同样存在着很多阴暗面，如强奸、诈骗、抢劫、盗窃之类的犯罪事件也并不是什么新鲜事。尤其是近年来，由于枪支泛滥、种族歧视、贫富分化等社会问题日益凸显，暴力犯罪案件在美国多个城市呈现出少见的激增态势。

2017年1月1日，芝加哥警察局公布的一组2016年该市凶杀案死伤数据，在全美引发轰动。数据显示，在2016年，美国第三大城市芝加哥经历了近20年来最血腥、最暴力的一年。2016年芝加哥地区共有4331人遭到枪击，其中762人丧生，平均每天有超过两人被杀。这个数字比2015年增长了57%，甚至超过了第一大城市纽约和第二大城市洛杉矶的凶杀死亡数的总和，这也是芝加哥60年来凶杀案增长幅度最大的一年。

《纽约时报》明确指出：收入不公，城市财政恶化，警察队伍缩水，使得“罪恶之城”芝加哥帮派暴力加剧。高发的凶杀案给新一代的美

国人心灵上蒙上了难以抹去的阴影，民众士气低落、对警察部队的不信任感加剧，人们担忧恐怖暴力事件在美国已成“常态化”。

最近，美国《问与答》网站上提出这么一个问题：为什么这么多人喜欢中国？

网友罗斯·戈特尼从2014年起在上海生活至今。他回答说：“我喜欢这里的绝对安全。你永远不用担心街头暴力和街头犯罪。我认识的所有人，不管白天还是黑夜，从来不会为自己的人身安全担心。”

美国社会安全问题，可见一斑。

不仅仅是普通美国老百姓对当今美国社会安全问题深恶痛绝，就连现任总统特朗普也公开宣称，“美国的犯罪已整体失控！”

由此可见，美国的社会制度及其宣扬的法律保障也并非万能，并不能保障所有人的安全，每天都会有人深陷暴力危险当中。

虽然警方不厌其烦地提醒美国公民，提高警惕，最好能够事先避开那些危险，遭遇攻击时及时报警寻求帮助。但真正面临的危机，往往是突发事件，是让你意想不到、令你措手不及的。而且大多数犯罪事件和暴力攻击都是事先预谋好的，实施者基本都会选择在阴暗偏僻的街巷或公园里发动攻击。厄运降临的那一刻，远水难解近渴，警察又能起到什么作用呢？

美国公民最终得出的结论就是：当遇到突发危险时，只有你自己能保护你自己！于是很多人选择了拥有枪支，选择了以暴制暴，其结果便是恶性循环，根本无法解决本质问题。

鉴于暴力犯罪频发，学点徒手格斗术也是美国老百姓普遍选择的一种既简单又经济的防身自卫策略。一技傍身，防患于未然，以求在都市丛林中安身立命。

在美国大大小小的城市里，都分布着各种形式的格斗学校及以防身自卫教学为主的俱乐部和社团组织。由于美国是一个移民国家，这些机构教授的格斗内容，

也因教练及学员人种、民族的差异而五花八门，拳击、摔跤、空手道、截拳道、柔术、合气道等等，可谓包罗万象。其中以女子防身术和街头打斗术，最为普通民众所喜爱与推崇。

美国的街头格斗术在国际上是享有盛名的，与俄罗斯街头术、以色列街头术并称为世界三大著名街头格斗术。

美国的街头格斗术是一门根据街头打斗的特殊环境及攻击对象，有针对性地编创的防身自卫体系。其最显著的特点就是“简单实用，易于掌握”，适合于各种年龄段的人群轻松学习，并在不同实战场景中运用时达到自然发挥、本能释放。实用价值高，是这门防身技术得以生存和为受众群体充分认可的主要原因。

这本书以 3D 模拟、情景再现的手法，为大家展现了现实生活中发生在美国街头的一幕幕打斗场景。全书通过 58 个格斗场景的逼真再现，共介绍了 23 类徒手格斗技能。这种新颖的诠释格斗技术的方式，据笔者所知，在国内还没有其他人这样做过，对于您一定会感到很新鲜。就笔者而言，也是一种尝试，肯定会存在着这样那样的不足和瑕疵。读者若有什么意见和建议，欢迎随时与我们沟通。无论是什么样的表现形式，我们的目的都是一样的，即将异邦他国的优秀格斗技术真实地传递给中国的广大格斗爱好者，使大家开阔眼界，学习先进的技术，为我所用，逐步使中国格斗技术水平真正达到世界水平。

希望我们这本书中为您介绍的格斗技术，对于提升您的防身自卫技能有所帮助。但要提醒大家，如遇到突发事件时，首先要从容、冷静地思考如何保护自己，尽量避免打斗的局面发生。如果自身权益受到侵犯，最好通过报警或法律的帮助来进行维护。

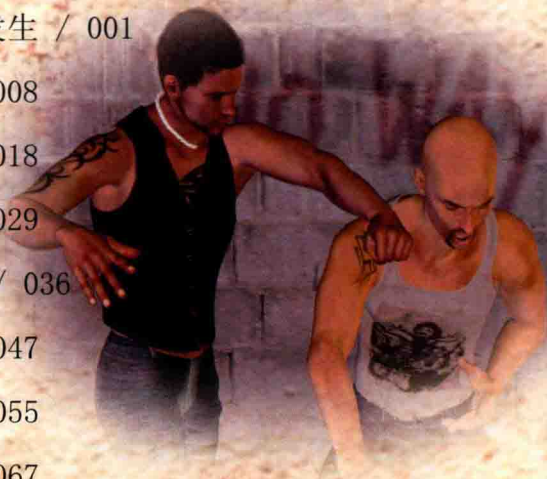
切记！谨慎出手！



美式街头自卫防身术·徒手篇

CONTENTS

- PART 1 尽量避免街头打斗事件发生 / 001
- PART 2 防御直拳攻击的方法 / 008
- PART 3 防御摆拳攻击的方法 / 018
- PART 4 防御勾拳攻击的方法 / 029
- PART 5 防御翻背拳攻击的方法 / 036
- PART 6 防御腿脚攻击的方法 / 047
- PART 7 防御前冲扑抱的方法 / 055
- PART 8 防御推搡攻击的方法 / 067
- PART 9 如何应对背后尾随者 / 074
- PART 10 针对搂肩要挟的防御与反击方法 / 078
- PART 11 针对抓扯头发的防御与反击方法 / 083
- PART 12 摆脱抱腰的方法 / 090
- PART 13 针对抓扯单臂的摆脱与反击方法 / 100
- PART 14 针对抓扯双臂的摆脱与反击方法 / 117
- PART 15 摆脱翻拧手臂的方法 / 125
- PART 16 摆脱抓扯胸襟的方法 / 134



目录

- PART 17 | 针对背后抓扯肩背的防御与反击方法 / 149
- PART 18 | 针对双手卡掐脖颈的防御与反击方法 / 156
- PART 19 | 针对手臂圈锁脖颈的防御与反击方法 / 164
- PART 20 | 被摔倒后的防御与反击方法 / 184
- PART 21 | 被逼到街道死角时的防御与反击方法 / 192
- PART 22 | 街边休闲时的格斗技能 / 197
- PART 23 | 防御在停车场内遭遇的袭击 / 204
- PART 24 | 遭遇多人围攻时如何反击 / 226



PART 1

尽量避免街头打斗事件发生

街头打斗，顾名思义，就是发生在街头巷尾的暴力冲突事件。包括简单的徒手打斗、持械攻击和帮派群殴，甚至是极端恐怖的枪战对射。

引发街头打斗的原因，概括来讲有这样几种情况：由意外发生的冲突引发的，比如你无意间踩了人家的脚、车辆互相剐蹭；以获取金钱财物为目的引发的，比如抢劫、偷窃；以性侵犯为目的引发的，比如性骚扰、强奸；有预谋的攻击引发的，比如复仇、谋杀、绑架；由协议性的决斗引发的，比如你的情敌约你在某个公园或广场上一决雌雄；由突发事件、恐怖事件引发的，比如被暴徒挟持为人质、被恐怖分子当作袭击目标；还有一种情



况就是无缘无故招致暴力攻击，对方可能是个精神病患者，或者极端仇视社会的心理变态者；等等。

街头打斗不同于拳台上和赛场上的格斗比赛，没有规则、没有限制、没有条件。搏斗双方的技术动作都会不同程度地受到街道环境、公共设施或者车辆行人、树木花丛等障碍物的影响，也都可以充分考虑利用这些客观条件来助力格斗。

在街头展开的打斗是最简单的、最原始的、最真实的，也是最暴力的，华而不实的武术花架子在这里根本得不到施展的机会。

在美国各种格斗培训机构里，传授防身术或者各种形式打斗技能的教练，在正式教给你技术动作之前，都要郑重其事地告诫你“远离打斗”。

对于这样的告诫，我们在正式向您介绍美国街头格斗术之前，也多费些口舌、略施些笔墨，因为这样可以让您真正理解学习格斗术的意义和目的是什么，这很重要！

在过去，危险地带与安全区域之间存在着明显的界限，但现代社会里我们根本不知道在何时、何地可能遭遇危险，根本无法预测突发的危机。我们要提醒大家的是，不要靠近危险区域、不要接近行为举止怪异的人。如果被危险人物纠缠上，尽量以逃跑、道歉、赔钱了事等方式处理，最重要的是避免让自己陷入困境中去。这些做法看上去有些窝囊，实际上却是保护自己最有效的方法。

一旦遭遇街头冲突，我们首先莫忘这样一个原则，“生命第一，财产第二”。这是笔者在很多格斗书籍中不厌其烦地反复强调的。

人最宝贵的是生命，生命的存在是最重要的，也是最为现实的。生命这个最基本的载体如果丧失了，财产、名利这些身外之物也就没有任何意义了。仅次于生命存在的是，我们身体的健康和健全。如果让你在生命和财产之间做一个选择，你一定会毫不犹豫地选择前者。然而一个非常有趣的现象是，当一个人遭遇暴力抢劫，真真切切地面临这个选择时，却有许多人做出了截然相反的选择。这就是为什么我们经常可以在媒体上见到因“舍命不舍财”而惨遭伤害或杀害的事件发生。其实这些人并不是视财如命的守财奴，之所以会有悲剧发生，是因为他们在



判断上出了致命的错误，认为自己很强大，会两下子拳脚，没有正确认识和判断对手的力量。判断上的错误导致他们采取了错误的应对方式，而错误的举动和言语则进一步刺激了对手的神经，从而激化了矛盾，不可避免地发生了肢体冲突，最终导致伤害事件的发生。

提高警惕，是避免遭受街头暴力攻击的基础条件。

日常出行时，要提高防范危险的意识，尽量不要独自去人烟稀少、灯光昏暗的街巷。街边行走时不要将双手插在衣兜里，要保持随时能够出手进行防御的状态。边走路边看手机，或者边走路边听音乐，这些行为也都是非常危险的。等于你无形中放弃了视觉和听觉的预警能力，这样很容易招致图谋不轨者的算计，一旦遭遇突袭，根本就反应不过来，尤其是来自背后的攻击。

另外，准备外出活动时，建议选择穿着休闲轻便的衣服和鞋子，比如运动鞋或者皮鞋，便于行动和实施反击。尽量不要穿凉鞋，女士避免穿高跟鞋。试想一下，

当你与别人发生肉搏时，你脚蹬一双“人字拖”，连站稳都无法保证，又如何能够朝对方的裆部踢出凶狠一脚呢？

生活当中，良好的精神状态和自信心会使你的威慑力大增。你的肢体动作、讲话方式，以及眼神、表情都从一个侧面反映了你的实力和自信程度。一个看上去非常坚毅果敢、行动敏捷、步履轻快，且精神抖擞的人，是很少有人有勇气去惹他的麻烦的。只有那些弓腰驼背，看上去有气无力、懦弱自卑的人，才更容易遭到欺辱和抢劫。

当在街头发生了不可避免的冲突时，我们尽量不要去激怒对方，要保持冷静，避免激化矛盾，竭力理智、智慧地解决问题，防止事态升级，不要将口舌之争上升为肢体冲突。真正值得尊崇的格斗大师会发自内心地告诫我们，“最好的格斗





术就是避免格斗的发生”“以不战而屈人之兵才为上策”。努力用语言和对方心平气和地沟通，力求让对方恢复理智，要避免使用大幅度的肢体语言，避免指手画脚。平静和放松的姿态会收到戏剧性的效果。一个情绪激动的人是很容易失去理智的，人在激动时的自控能力会明显下降，外界进一步的刺激，可能导致其表现出更强的暴力倾向。

另外，当与人在街巷里产生纠纷时，你还要洞察那些与你发生矛盾的家伙有什么目的与企图，也就是说搞清楚真正对自己产生威胁的是什麼。如果是你无意间踩到了一个大块儿头的脚丫子，马上谦卑地向人家赔礼道歉，是化解矛盾的最经济、最简单的方法，千万不要难为情，毕竟是你先犯了错。如果对方是

一群货真价实的抢劫犯，明火执仗地冲你鼓囊囊的钱包和时尚耀眼的手机而来，那你千万不要舍不得那点身外之物，以卵击石是绝对不可取的，孰轻孰重，你是应该能够掂量出来的。

还有一点必须告诉大家的是，当发觉与你发生冲突的对手表现出放弃的迹象时，你应该选择马上打破对峙的局面，并迅速离开，而不是得理不饶人地非要让对方逼迫到悬崖边上，更不要怕别人在背后耻笑或辱骂你，你绝对不是胆小鬼。尽量避免肢体冲突，防止在街上与人打斗，是你最正确、最聪明的选择。因为任何形式的打斗，无论结局如何，都是一个充满危险性的行为。

希望大家明白，防身术并不是用耍酷的武术招式来击倒威胁你的人，只要能够保全自己或亲朋好友，就达到目的了。如果误解了学习防身术、格斗术的意义，可能会莽撞地利用自以为擅长的格斗技术去攻击对手，你可能会因为技不如人，而导致身体遭受重创，甚至失去宝贵的生命，也可能因出手过重、防卫过当而受到法律的惩戒。一念之差，能决定你后半生是生活在天堂还是地狱。

总之，在街头打斗绝对是一件非常不愉快的事情。逃跑并不丢人！

那么，说到这里，读者朋友们可能会问，既然这样我们为什么还要去学习格斗术？为什么还要继续将你写的这本书读下去？岂不是自相矛盾？

如上文所述，如果你面对的是即发性街头冲突，通过沟通和软化矛盾，基本上是可以解决问题，将大事化小、小事化了的。但是这种方式在应对那些蓄谋已久、目的明确的暴力威胁时，效果就极为有限了。对方不接受道歉，破财也无法免灾，比如抢劫、报复、性侵犯，没有办法回避。这种时候，你的心态要迅速进行调整，把自己置换到一种适合应对暴力攻击的状态下。

不激化矛盾，不刺激对方，并不等于消极承受、听之任之。如果那样，非但不利于解决问题，反而会助长对方的气焰，让其有恃无恐，最终使自己招致更大的侵害。在你命悬一线的时刻，千万不要犹豫、迟疑，要克服恐惧，果断出手，全力以赴地展开格斗。示弱和逃跑都无济于事，除了背水一战，别无他法，此刻

尽量避免街头打斗事件发生

展开格斗就是那最后的一根救命稻草。

最后，要提醒大家的是，进行街头打斗时要速战速决，不要纠缠不休。无论何时都要设法迅速脱离险境，即便眼前的对手已经被我们降服，也不要滞留在现场，因为很可能和我们发生冲突的人还有同伙和后援，他（们）可能随时手持武器出现在我们的面前，我们无法保证下一场战斗仍然是赢家，宁愿相信刚刚的胜利是侥幸，也不要再掀起另一场生死搏斗，明智的策略就是赶快离开现场，然后去通知警察来处理发生的一切。



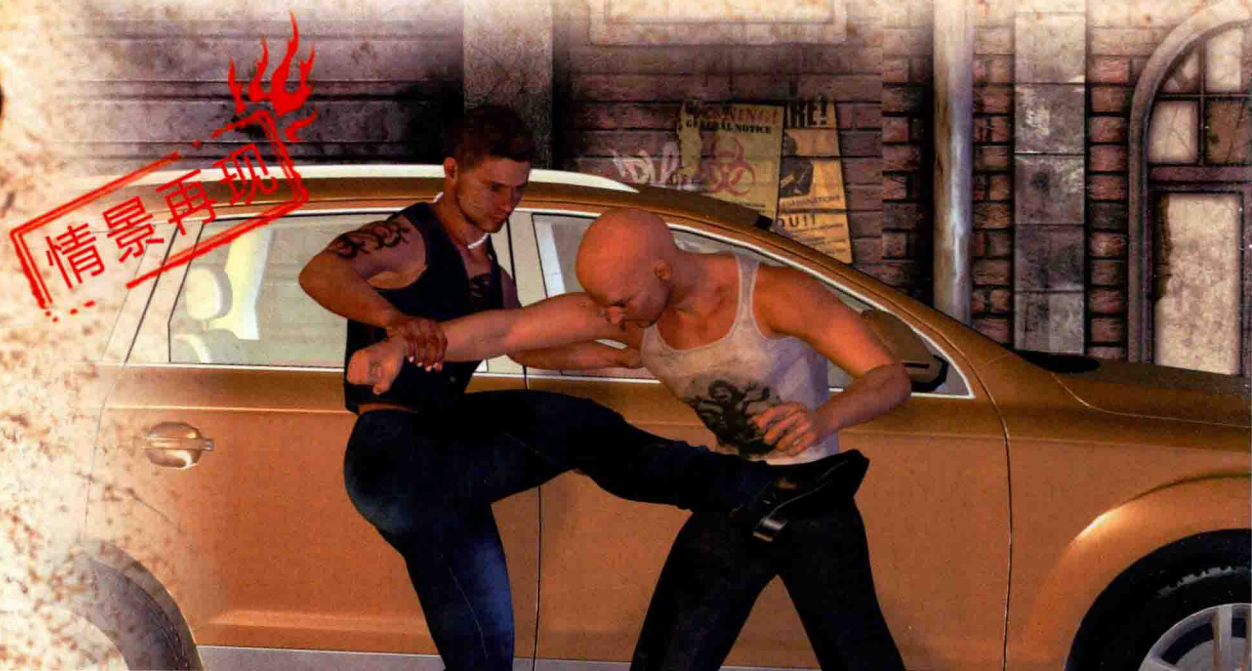
PART 2

防御直拳攻击的方法

直拳是街头打斗中使用频率最高的一种攻击方式，动作简单、直接、迅速，具有高度的实效性和破坏力。

对于直拳攻击的防御方法其实比较简单，面对敌人直线攻击而来的拳头，我们挥舞手臂让对方肢体发生偏移即可达到避让拳峰的目的。在你选准了最佳防御方法和确定了格挡偏移方向的前提下，只需幅度很小的动作就足以让对方的重拳力量瞬间消于无形。

另外，由于直拳的攻击速度非常快，面对敌人咄咄逼人的袭击，我们也可以直接向后撤步闪避，或者在格挡的同时后退，还可以快速侧闪，让开对方的拳峰，并进入到他攻击手臂外侧位置，然后再进行有效的反击。



实战范例 ①



▲ 双方于街头发生口角，矛盾逐渐激化升级。对方突然发动攻击，以右手直拳击打我的胸部。我迅疾向右转身，及时避让来拳。同时，右手快速刁抓住对方右手腕部，并用力向右后方牵引。



▲ 旋即，在控制住对方右手手腕的前提下，身体骤然左转，带动右腿横向扫踢对方腹部。