

出招制胜

——**邓世昌：海战**

李金平 编著

北京世界图书出版公司

出招制胜

——巧法制敌180招

安在峰 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：李 飞

责任校对：静 明

责任印制：李家琦

出招制胜——巧法制敌180招

安在峰 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.25 定价：3.30元 (压膜装)

1992年8月第1版

1992年8月第1次印刷

印数：21000册

ISBN7—81003—615—7/G·474

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 制敌知识..... (1)

第一节 人体薄弱环节..... (1)

一、人体关节要害..... (1)

二、人体薄弱部位..... (4)

第二节 制敌时的手型、步型..... (5)

一、手型..... (5)

二、步型..... (6)

第三节 制敌常用运动规律..... (7)

第四节 出招制胜歌..... (7)

第二章 制敌功夫..... (9)

第一节 手臂功夫..... (10)

一、手上功夫..... (10)

二、肘上功夫..... (12)

第二节 腿脚功夫..... (12)

一、膝上功夫..... (12)

二、脚上功夫·····	(13)
-------------	--------

第三章 出招技法····· (15)

第一节 步法·····	(15)
-------------	--------

第二节 腿法·····	(18)
-------------	--------

一、高腿法·····	(18)
------------	--------

二、中腿法·····	(21)
------------	--------

三、低腿腿·····	(23)
------------	--------

四、地躺腿法·····	(25)
-------------	--------

第三节 打法·····	(27)
-------------	--------

一、拳法·····	(27)
-----------	--------

二、掌法·····	(29)
-----------	--------

第四节 摔法·····	(32)
-------------	--------

一、挟颈摔招法·····	(32)
--------------	--------

二、抱腰摔招法·····	(34)
--------------	--------

三、领臂摔招法·····	(35)
--------------	--------

四、抱腿摔招法·····	(36)
--------------	--------

五、绊腿摔招法·····	(37)
--------------	--------

第五节 拿法·····	(39)
-------------	--------

一、拿头招法·····	(39)
-------------	--------

二、拿腕招法·····	(40)
-------------	--------

三、拿肘招法·····	(41)
-------------	--------

四、拿肩招法..... (42)

第六节 靠撞法..... (43)

一、靠势法..... (43)

二、肘法..... (44)

三、膝法..... (45)

第七节 防守法..... (47)

一、防守招法..... (47)

二、闪躲防守法..... (49)

第四章 制敌技法..... (51)

第一节 踢法制敌..... (51)

一、高腿制敌法 (8 法) (51)

二、中腿制敌法 (8 法) (57)

三、低腿制敌法 (8 法) (62)

四、地躺腿制敌法 (8 法) (68)

第二节 打法制敌..... (73)

一、打敌头部法 (8 法) (73)

二、打敌喉部法 (8 法) (79)

三、打敌胸部法 (8 法) (85)

四、打敌腹、肋法 (8 法) (91)

五、打敌裆部法 (8 法) (96)

第三节 摔法制敌.....(102)

- 一、挟颈摔敌法 (6 法) (102)
- 二、抱腰摔敌法 (6 法) (107)
- 三、领臂摔敌法 (4 法) (111)
- 四、抱腿摔敌法 (6 法) (115)
- 五、绊腿摔敌法 (6 法) (119)

第四节 拿法制敌.....(124)

- 一、拿敌头部法 (4 法) (124)
- 二、拿敌指部法 (2 法) (127)
- 三、拿敌腕部法 (6 法) (128)
- 四、拿敌肘部法 (6 法) (133)
- 五、拿敌肩部法 (2 法) (137)
- 六、拿敌膝部法 (2 法) (139)

第五节 靠撞法制敌.....(140)

- 一、肩靠制敌法 (4 法) (140)
- 二、胯打制敌法 (2 法) (143)
- 三、肘顶制敌法 (4 法) (145)
- 四、膝撞制敌法 (6 法) (148)

第六节 防踢制敌法.....(152)

- 一、防高腿制敌法 (4 法) (152)
- 二、防中腿制敌法 (6 法) (155)
- 三、防低腿制敌法 (2 法) (159)

第七节	防打制敌法	(161)
一、	防头制敌法 (2 法)	(161)
二、	防胸制敌法 (2 法)	(162)
三、	防腹、肋制敌法 (2 法)	(164)
四、	防裆制敌法 (4 法)	(165)
第八节	闪打制敌法	(168)
一、	侧闪击敌法 (7 法)	(168)
二、	下闪击敌法 (6 法)	(173)
第九节	破拿制敌法	(177)
一、	破拿头颈制敌法 (4 法)	(177)
二、	破拿腕制敌法 (2 法)	(180)
三、	破拿肘制敌法 (4 法)	(181)
四、	破拿腰制敌法 (2 法)	(184)
第五章	制敌战术	(187)
第一节	知彼知己、百战不殆	(187)
第二节	直取快攻、先发制人	(188)
第三节	以静待动、后发制人	(189)
第四节	以假乱真、诱敌深入	(189)

第一章

制敌知识

第一节 人体薄弱环节

一、人体关节要害

(一) 颈部关节

颈椎是人体脊柱的一部分，是人体躯干和头连接的主要关节，由7块椎骨构成。根据椎骨的连接特点，

使其具有前屈、后伸、侧屈和左右转动的功能。构成颈椎的每块椎骨都有孔，互相形成椎管，椎管内有脊髓通过。脊髓是中枢神经的一部分，直接与脑连接，如受到暴力击打，或过度的搬拧，轻则导致中枢神经及大脑神经失调，致使身体某些部位的肌肉僵化，萎缩及功能出现障碍，重则能使肢体瘫痪、残废，甚至造成死亡。

（二）腕关节

腕关节是由桡骨远侧端的腕关节面和腕骨的近侧端构成。能进行前屈、后伸、内收、外展和绕环运动，而腕间关节各骨细小复杂，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，如受击打或拧折超过它的活动限度，就会造成脱臼或韧带撕裂，甚至骨折。

（三）肘关节

肘关节由肱骨远端桡骨和尺骨的近端的关节面构成。肱、尺关节是滑车关节能完成小臂的屈、伸，桡、尺关节是典型的圆柱关节，可使小臂旋内和旋外，肱桡关节本属球窝关节，因受尺骨限制，只能随肱、尺关节进行屈伸完成旋内与旋外。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，如遭暴力袭击易出现撕脱性骨折、脱臼，易损伤血管、神经，使前臂、手部的功能丧失。

（四）肩关节

肩关节由半球形的肱骨头和肩胛骨凹陷的关节孟构成，是典型的球窝关节，可使上臂进行屈伸、内收、外展、旋内、旋外和围绕中间轴的环转运动。由于肩关节孟浅、关节囊松弛等原因，故牢固性较差。当用力将其由外旋后伸，向前猛推时，易脱臼，或者使肌肉、韧带撕裂。

（五）膝关节

膝关节是人体最复杂的关节，由股骨远端、胫骨近端及髌骨后面的关节面构成，属于滑车球状关节。髌骨前面有股四头肌肌腱连于胫骨粗隆，关节两侧分别有胫侧副韧带和腓侧副韧带，关节囊内两关节面间有半月板和交叉韧带。能做屈、伸运动，但是只以球形的头接触半月板，可使小腿做旋内和旋外运动。膝关节负重大，结构较浅，骨杠杆又长，因此易受损伤，从前或后及两侧踢击等可使韧带、肌腱损伤，半月板撕裂，膝关节脱位等，且受伤后也难治愈。

（六）踝关节

踝关节由胫、腓骨端和距骨滑车组成。踝关节两侧各有韧带加强，由于内踝较高只盖住距骨内三分之二，而外踝低完全复盖距骨的外侧面，且外侧的韧带薄弱，故内翻易伤。踝关节主要功能为足背屈、足跖屈和内翻、外翻运动，当用力将足左右扳拧或扭转时，易使脱位及韧带撕裂。

二、人体薄弱部位

(一) 头部

头是人的主宰。不仅有听、视、嗅等器官，而在耳廓和眼角延长线的交点处有太阳穴，因这个穴位附着颞浅动脉，又离大脑较近，所以为最薄弱。其次就是眼鼻部三角区和上牙下关颊等处。这些器官、穴道、部位如果受到拳、掌、肘、膝、脚等外力的击打，不是器官损伤、失其功能，就是太阳穴近处血管膨胀，以致血流不畅，造成大脑缺血缺氧，或是颅骨内部受到振荡，使人昏迷，甚至死亡。

(二) 咽喉

咽喉是食道上部和呼吸道上口，两侧附有颈动脉血管。如果受到掐、挟、削、穿、顶等外力的打击，不仅使人呼吸、饮食困难，而且会造成血液不能流通，大脑得不到供血。使人头昏，窒息，时间过久，可致死亡。

(三) 胸部

胸部最薄弱处为心窝。此处系心血管的主要出入路径，且无骨骼保护。若是受到拳、肘、膝、腿等外力的冲、勾、顶、撞、蹬、踹、点的击打后，可致使血液不能流通，影响心脏跳动，或心脏受伤，或失其功能，而致死亡。

（四）腹肋部

腹肋上接横膈，下连盆腔，前壁有腹肌，侧有肋骨覆盖，内有肝、胃、脾、胰、膀胱等人体主要生命内脏器官。且肋骨细小，容易折断，部分由软骨组成，又称软肋，是人体12对肋骨中后下四对肋骨，附在上面的肌肉很薄，神经末梢反应敏感。若受到拳打、掌击、肘顶、肩扛、膝撞、脚踢等外力的攻击，容易造成内脏损伤或破裂，或肋骨折断，戳刺内脏，使内脏出血过多，失其功能，甚至死亡。

（五）裆部

裆部是人体神经末梢丰富部位，一般指生殖器所在处，男性生殖器内有睾丸，对外界反应十分敏感，且极易受伤。如果受到手、肘、膝、脚等外力的抓、撩、冲、顶、撞、压、弹、点、蹬、踹、钩的击打之后，就会疼痛难忍，失去知觉，甚至丧命。

第二节 制敌时的手型、步型

一、手型

手所表现的形状，称为手型。在出招制敌时常出现的手型有拳、掌等。

（一）拳

拳是四指卷拢紧握，拇指扣在食指和中指的第二

指节上而成。食指、中指、无名指和小指第一节指骨构成的平面叫拳面，手背一面称拳背，手心一面称拳心，虎口一侧称拳眼。

要求：手指紧握，拳面要平，腕要直挺。

作用：击敌要害部位。着力点在拳面、拳背、拳轮。

（二）掌

掌是食指、中指、无名指和小指并拢，尽量向手背方向伸张，拇指弯屈，紧靠虎口而成。手心一面称掌心，手背一面称掌背，手腕内侧突出处称掌根，小指一侧称掌外侧。

要求：着力点于掌指、掌根和掌外侧。

作用：推、拍、砍、插、敌要害部位。

二、步型

步型是指下肢静止时的状态，它是出招制敌所有动作的根基。常见的步型有弓步、马步、虚步等。

（一）弓步

弓步是两腿前后分立，前脚跟与后脚尖距离二至三脚长；前腿屈膝半蹲，大腿接近水平，脚尖向前或稍向内扣，膝盖与脚尖垂直；后腿挺膝蹬直，脚尖稍外撇，前脚尖与后脚跟在一一直线上，两脚掌均着地而形成。

要求：上身正直，挺胸直腰、敛臀。

(二) 马步

马步是两脚左右开立，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝不冲出脚尖，两脚掌着地，身体重心落于两腿之间而形成。

要求：挺胸塌腰，脚跟外蹬，两膝内扣，臀部收敛。

(三) 虚步

虚步是后脚斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿微屈，脚尖向前虚点地面，脚背绷紧，重心落于后腿。

要求：挺胸塌腰，虚实分明。

第三节 制敌常用运动规律

制敌常用运动规律有二：

一、是自身用劲的方向上下相反，手向前推，脚向里勾；手向里拉，脚向前踮。

二、是用劲方向和对方运动方向力求相同，这样能借对方的力量。

第四节 出招制胜歌

与敌对峙神智清，
预备姿势分虚实，

胆大心细察动静。
沉肩坠肘护正中。

步法灵活巧变化，
目注双肩辨动向，
敌弱我强踏中宫，
发腿踢击如利箭，
防敌拳脚甬慌乱，
远来闪化近来挡，
攻中有防防中攻，
远踢近肘贴身靠，
擒拿肢体反关节，
制敌之歌请牢记，
防身护体保国安，

低进高退身平衡。
右脚出击左肩动。
敌强我弱走边峰。
出拳击打似流星。
直来横格横来封。
高来挑架低来砸。
拳打防踢踢护中。
发现空当手脚攻。
超其限度牵压拧。
苦练数载莫丢功。
见情施用显神通。

第二章

制敌功夫

出招制敌时的攻击与防守是运用手、肘、膝、脚等部位来完成的。其对参于制敌的这些部位，除了熟练地掌握正确的技巧、方法外，还必须加强其硬度，加大其力度。而提高这些部位硬度、力度的有效方法，就是练好手臂功夫和腿脚功夫等。练习这些功夫时，要遵循逐渐加大运动量，持之以恒，从软到硬，从轻到