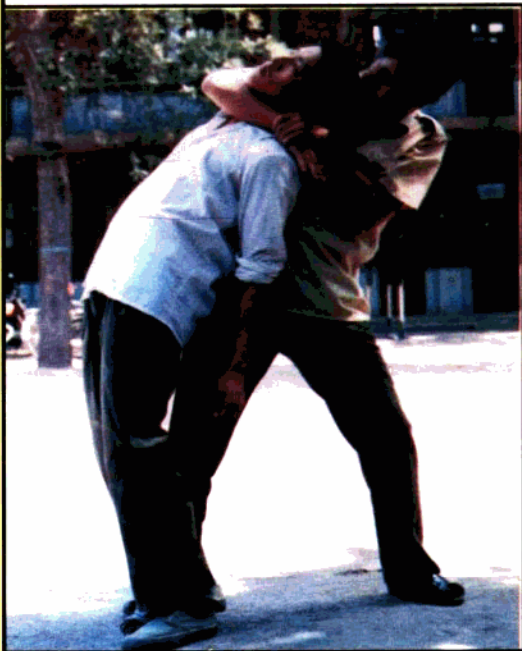


★
抗暴防身
★

制敌108式



内蒙古人民出版社

目 录

一、制敌基本功法

- | | | | |
|---------|-----|---------|------|
| (一)基本姿势 | (1) | 6. 右勾拳 | (7) |
| (二)基本步法 | (1) | (四)基本掌法 | (8) |
| 1. 上步 | (2) | 1. 砍掌 | (8) |
| 2. 撤步 | (2) | 2. 推掌 | (9) |
| 3. 前进步 | (2) | 3. 插掌 | (9) |
| 4. 后退步 | (3) | 4. 拍掌 | (10) |
| 5. 前滑步 | (3) | 5. 抓握 | (10) |
| 6. 后滑步 | (3) | 6. 挡抓 | (10) |
| 7. 左滑步 | (4) | 7. 对掌 | (11) |
| 8. 右滑步 | (4) | (五)基本肘法 | (11) |
| 9. 左闪步 | (4) | 1. 左顶肘 | (12) |
| 10. 右闪步 | (5) | 2. 右顶肘 | (12) |
| 11. 踏步 | (5) | 3. 右后击肘 | (12) |
| (三)基本拳法 | (5) | 4. 右后击肘 | (13) |
| 1. 左直拳 | (5) | 5. 左横肘 | (13) |
| 2. 右直拳 | (6) | 6. 右横肘 | (14) |
| 3. 左摆拳 | (6) | 7. 左挑肘 | (14) |
| 4. 右摆拳 | (7) | 8. 右挑肘 | (14) |
| 5. 左勾拳 | (7) | 9. 左砸肘 | (15) |

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 10. 右砸肘 …………… (15) | 4. 右横膝 …………… (21) |
| (六)基本腿法…………… (16) | (八)基本擒拿法…………… (21) |
| 1. 左前蹬、弹腿 …………… (16) | 1. 折指 …………… (22) |
| 2. 右前蹬、弹腿 …………… (16) | 2. 缠腕 …………… (22) |
| 3. 左侧踹腿 …… (17) | 3. 别肘 …………… (23) |
| 4. 右侧踹腿 …… (18) | 4. 压肩 …………… (24) |
| 5. 左前旋踢腿 …… (18) | (九)基本摔法…………… (25) |
| 6. 右前旋踢腿 …… (18) | 1. 抱腿摔 …………… (25) |
| 7. 左后旋踢腿 …… (19) | 2. 绊腿摔 …………… (26) |
| 8. 右后旋踢腿 …… (19) | 3. 夹头摔 …………… (27) |
| 9. 踩腿 …………… (19) | 4. 背摔 …………… (28) |
| (七)基本膝法…………… (20) | (十)基本跌法…………… (29) |
| 1. 左顶膝 …………… (20) | 1. 前倒 …………… (29) |
| 2. 右顶膝 …………… (20) | 2. 侧倒 …………… (29) |
| 3. 左横膝 …………… (21) | 3. 后倒 …………… (30) |
| | 4. 前扑 …………… (31) |
| | 5. 侧扑 …………… (32) |

二、抗暴制敌 108 式

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 抱膝压伏 …… (33) | 6. 抓腕顶腹 …… (37) |
| 2. 掏裆砍脖 …… (34) | 7. 抓腕扛臂 …… (37) |
| 3. 卷腕跪肋 …… (35) | 8. 别臂折腕 …… (38) |
| 4. 拉臂锁喉 …… (36) | 9. 抱腿踢裆 …… (40) |
| 5. 挑臂压腕 …… (37) | 10. 抓腕拧臂 …… (41) |

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 11. 抓颌顶腰 …… (41) | 35. 右拳击腹反背掌
击面 …… (57) |
| 12. 砸头击背 …… (42) | 36. 右勾掌击腹左摆拳
击头 …… (58) |
| 13. 左右击肋 …… (42) | 37. 右摆拳击头左推
掌托下颌 …… (58) |
| 14. 右掌砍颈 …… (43) | 38. 左直拳击头左脚弹
踢裆 …… (59) |
| 15. 双掌贯耳 …… (43) | 39. 左直拳击头右蹬腿
蹬腹 …… (60) |
| 16. 别臂压肩 …… (44) | 40. 右勾拳击头左腿后
蹬腹 …… (60) |
| 17. 击肘携 …… (45) | 41. 右勾拳击头右腿侧
踹腹 …… (61) |
| 18. 拉臂挫肩 …… (46) | 42. 右直拳击头左腿弹
踢裆 …… (62) |
| 19. 由前砍颈 …… (46) | 43. 左直拳击头右脚弹
踢裆 …… (62) |
| 20. 由前击头 …… (47) | 44. 右直拳击头左腿旋
踢肋 …… (63) |
| 21. 绊腿扼喉 …… (47) | 45. 右摆拳击头左旋腿
踢肋 …… (64) |
| 22. 击头砍颈 …… (48) | 46. 右蹬腿击膝左弹腿
踢裆 …… (64) |
| 23. 打头戳喉 …… (49) | 47. 左腿蹬腹右摆拳
击头 …… (65) |
| 24. 击腹拍面 …… (49) | |
| 25. 击面抓裆 …… (50) | |
| 26. 插眼击裆 …… (51) | |
| 27. 连击三拳 …… (51) | |
| 28. 左摆右直 …… (52) | |
| 29. 右摆左勾 …… (53) | |
| 30. 左右直拳 …… (54) | |
| 31. 右摆左直 …… (54) | |
| 32. 左直右勾 …… (55) | |
| 33. 左摆拳击头右直拳
击腹 …… (56) | |
| 34. 右掌砍颈左拳
击腹 …… (56) | |

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 48. 左腿蹬腹右腿
踹肋…………… (66) | 61. 抱腿后摔
击腹…………… (75) |
| 49. 右腿勾踢踹
膝…………… (66) | 62. 击头切摔…………… (76) |
| 50. 左脚踹腹左直拳
击头…………… (67) | 63. 打头拨摔
击裆…………… (77) |
| 51. 左脚侧踹腹右脚后
蹬裆…………… (67) | 64. 左右连击抱
腿摔…………… (78) |
| 52. 左摆拳击头右腿
顶蹬胸腹…………… (68) | 65. 后闪踢裆…………… (80) |
| 53. 左掌砍颈右脚
蹬腹…………… (69) | 66. 下闪击裆…………… (80) |
| 54. 右腿蹬腹左腿侧
踹胸…………… (70) | 67. 闪身击肋…………… (81) |
| 55. 左腿侧踹腹
膝…………… (71) | 68. 外格击头…………… (81) |
| 56. 左勾踢踝左后旋
踢肋…………… (71) | 69. 外格击面…………… (82) |
| 57. 右踹腿踹胸接右前
旋腿踢肋…………… (72) | 70. 下格击头…………… (83) |
| 58. 右前旋踢接左后旋
踢肋…………… (73) | 71. 拉肘绊腿
、击胸…………… (84) |
| 59. 右蹬腿蹬腹右直拳
击面…………… (73) | 72. 挡抓过背
踢肋…………… (85) |
| 60. 右掌砍颈左腿
踢裆…………… (74) | 73. 挡抓切摔
缠臂…………… (86) |
| | 74. 下压绊腿
别臂…………… (87) |
| | 75. 防弹踢裆…………… (88) |
| | 76. 防蹬击面…………… (89) |
| | 77. 接脚撩腿踩
腹…………… (90) |
| | 78. 抄腿踹膝…………… (91) |

79. 抄腿绊摔砸
腹……………(91)
80. 抄腿顶腹……………(92)
81. 拦腿砍颈……………(93)
82. 头发由前被抓折腕
砸肘……………(93)
83. 头发由后被抓夹
颈摔……………(94)
84. 腰由前被抱绊腿
抱摔……………(95)
85. 喉由后被锁过
背摔……………(96)
86. 喉由前掐后倒
蹬摔……………(97)
87. 匕首由前威胁头
面部挑臂踢
裆……………(99)
88. 防匕首上刺蹬膝
锁喉……………(99)
89. 防匕首直刺挡抓
扛肘……………(101)
90. 防匕首下刺踢裆
别臂……………(102)
91. 防匕首横割挡抓
击肋……………(103)
92. 防菜刀正劈挡抓
托肘……………(104)
93. 防菜刀斜劈挡抓
推肘……………(105)
94. 防菜刀斜劈挡抓
砍颈……………(106)
95. 防菜刀正劈绊腿
扼喉……………(107)
96. 防长棍戳击闪身
踹腕……………(108)
97. 防长棍下劈击颌
踢裆……………(109)
98. 防长棍横抡击面
顶裆……………(110)
99. 防长棍扫腿跳起
踹头……………(111)
100. 防短棍劈头架挡
击腹……………(112)
101. 防短棍劈颈格挡砸
面击胸……………(113)
102. 防短棍戳腹切格
蹬腹……………(113)
103. 防短棍击膝格挡
击颌……………(114)
104. 利用饭勺制服
歹徒……………(115)
105. 利用手提包制服

- | | |
|---------------|---------------|
| 歹徒····· (116) | 歹徒····· (118) |
| 106. 利用皮鞋制服 | 108. 利用上衣制服 |
| 歹徒····· (117) | 歹徒····· (118) |
| 107. 利用皮带制服 | |

三、功力练习

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 基本动作练 | 习····· (126) |
| 习····· (120) | 12. 引体向上··· (126) |
| 2. 打吊袋练 | 13. 举杠铃练 |
| 习····· (120) | 习····· (128) |
| 3. 俯卧撑····· (120) | 14. 拉橡皮筋练 |
| 4. 手指撑地俯卧 | 习····· (129) |
| 撑····· (121) | 15. 旋腰练习··· (130) |
| 5. 单臂俯卧 | 16. 立卧撑···· (130) |
| 撑····· (122) | 17. 屈身撑···· (131) |
| 6. 马步推砖···· (123) | 18. 甩腰····· (132) |
| 7. 拧手棒练 | 19. 仰卧起坐··· (133) |
| 习····· (123) | 20. 负重转腰··· (133) |
| 8. 抓沙袋练 | 21. 负重躬身··· (133) |
| 习····· (123) | 22. 下蹲行走··· (134) |
| 9. 抓铁球练 | 23. 蹲立蹬腿 |
| 习····· (124) | 跳····· (135) |
| 10. 抓坛练习··· (125) | 24. 负重深蹲 |
| 11. 打沙包练 | 起····· (136) |

一、制敌基本功法

(一)基本姿势

从正直站立开始,左脚向左前跨一步,两脚间距离约与肩同宽。左脚尖向前并内扣约 20 度,右脚尖向右前方,脚跟微提。两腿微屈,重心稍向后移。上体稍向前倾并半面右转(45°),稍含胸收腹。头向左转 45 度面对开始站立方方向,微收下颌,双唇自然合拢,臼齿轻咬,两眼平视前方。右手握拳置于右胸前,肘向下。左手握拳置于体前,高与鼻齐,大小臂之间的夹角约为 90°。此为左格斗头势(图 1-1),如左右相反则为右格斗头势。



图 1-1

要点:全身自然协调,肌肉不要过分紧张,两拳松握以便顺时发力。

(二)基本步法

步法是完成各种动作的基础,同时也是维持自身平衡的基础。主要步法有上步、撤步、前进步、后退步、前滑步、后滑步、左滑步、右滑步、左闪步、右闪步、踏步等。



图 1-2



图 1-3

1. 上步: 在基本姿势的基础上, 左脚蹬地向前上一步, 身体左转, 成右格斗势(图 1-2)。

2. 撤步: 在基本姿势的基础上, 左脚蹬地向后退一步, 身体左转, 成右格斗势(图 1-3)。



图 1-4

3. 前进步: 在基本姿势的基础上, 右脚蹬地向前进一步, 随即左脚也向前进一步, 还成基本姿势(图 1-4)。

4. 后退步：在基本姿势的基础上，左脚蹬地向后退一步，随即右脚也退一步，还成基本姿势(图 1—5)。

5. 前滑步：在基本姿势的基础上，右脚蹬地，左脚向前滑进半步，右脚随之向前跟滑半步，还成基本姿势(图 1—6)。



图 1—5



图 1—6

6. 后滑步：在基本姿势的基础上，左脚蹬地，右脚向后滑退半步，左脚随之向后退滑半步，还成基本姿势(图 1—7)。



图 1—7

7. 左滑步：在基本姿势的基础上，右脚蹬地，左脚向左横滑一步，右脚随之向左横滑一步，还成基本姿势(图 1—8)。

8. 右滑步：在基本姿势的基础上，左脚蹬地，右脚向右横滑一步，左脚随之向右横滑一步，还成基本姿势(图 1—9)。



图 1—9

9. 左闪步：在基本姿势的基础上，右脚蹬地，左脚向左前跨一小步，随之上体随右脚向左后弧形滑步，还成基本姿势(图 1—10)。



图 1—8



图 1—10



图 1-11



图 1-12

10. 右闪步：在基本姿势的基础上，左脚蹬地，右脚向右前方跨一步，上体左转，左脚随之向左后弧形滑步，成右格斗势(图 1-11)。

11. 踏步：在基本姿势的基础上，右脚向前滑半步，随之左脚也向前滑半步，还成基本姿势(图 1-12)。

要点：以上 11 种步法均要求移步快，重心平稳。

(三)基本拳法

拳法主要用来进攻也可用作防守。拳法主要有左、右直拳，左、右摆拳，左、右勾拳等。直拳主要攻击歹徒头面及上体，摆拳主要反击歹徒头部两侧，也可配合左、右闪身步反击歹徒胸、肋、腹、腰，上勾拳主要反击歹徒下颌、腹、肋等部。

1. 左直拳：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时上体微右转，左肩前送，重心稍前移，左拳内旋前冲，呼气

发力，力达拳面，随之右脚跟进半步，左手拳心向下，拳面向前（图1—13）。

要点：拧腰、顺肩、冲拳要协调快速有力，左脚左拳要同时到位。

2. 右直拳：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时髋关节略向左拧转，上体左转，右肩前送，重心前移，右拳内旋，猛力向前冲出，呼气发力，力达拳面，左拳收于左胸前，随之右脚跟进半步，拳心向下，拳面向前（图1—14）



图1—13



图1—14



图1—15

要点：拧腕、顺肩、冲拳要协调快速有力。不要有预发拳动作。左脚右拳要同时到位。

3. 左摆拳：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，上体稍右转，同时左拳内旋，经左向前向右弧形摆击，呼气发力，力达拳面，随之右脚跟进半步，拳心向下，拳面向右（图1—15）。

要点：上步、转体、摆击、呼气要协调一致，拳行弧线，弧度不要过大，拳的击打部位不要过高，不要超过自身头部正中line。左脚左拳要同时到位。

4. 右摆拳：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时上体左转，右拳内旋，经右向前向左弧形摆击，呼气发力，力达拳面，左拳收于右胸前，随之右脚跟进半步，拳心向下，拳面向左(图1-16)。



图1-16

要点：上步、转体、摆击、呼气要协调一致，拳行弧线弧度不要过大。



图1-17

5. 左勾拳：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，上体稍右转，同时左肘下沉并外旋，然后由下向上屈臂勾击，呼气发力，力达拳面，随之右脚跟进半步，拳心向后，拳面向上(图1-17)。

要点：上步、转体、出拳、呼气发力要协调有力。

6. 右勾拳：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时上体左转，右拳下沉，臂外

• 旋，然后由下向上屈臂勾击，呼气发力，力达拳面，左拳收于右胸前，随之右脚跟进半步，拳心向后，拳面向上（图 1—18）。

要点：上步、转体、出拳、呼气发力要协调一致，勾击高度不超过下颌。



图 1—18

(四)基本掌法

掌法有攻击型掌法和防御型掌法。攻击型掌法有砍掌、推掌、插掌、拍掌。防御型掌法有抓握、挡抓、对掌等。砍掌攻击歹徒头、肩部，推掌攻击歹徒面、头、胸部，插掌攻击歹徒头、面、胸、腹部，拍掌攻击歹徒面部，抓握可抓住歹徒衣服或四肢，挡抓可在防御歹徒的手法时抓住歹徒的手腕，对掌可在防御歹徒的腿法时双手抓住歹徒的脚踝。



图 1—19

1. 砍掌：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时上体左转，右臂外旋，右拳变掌，掌心向左斜上，随即经右上向左斜下砍击，呼气发力，力达掌外侧，左拳收于右胸前，随之右脚跟进半步（图 1—19）。

要点：上步、转体、砍掌、呼气发力要协调有力。



图 1-20



图 1-21

2. 推掌：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时髋关节略向左拧转，上体左转，右肩前送，重心稍前移，右拳变掌猛力向前推出，呼气发力，力达掌根，左拳收于左胸前，随之右脚跟进步，掌指向上，掌心向左前(图 1-20)。

要点：拧髋、顺肩、推掌要协调快速有力。

3. 插掌：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时髋关节略向左拧转，上体左转，右肩前送，重心稍前移，右拳变掌，腕伸直猛力向前插击，呼气发力，力达掌指尖，左拳收于左胸前，随之右脚跟进步，掌指向前，掌心向左或向下(图 1-21)。

要点：上步、转体、插掌要协调、快速、有力。



图 1-22



图 1-22

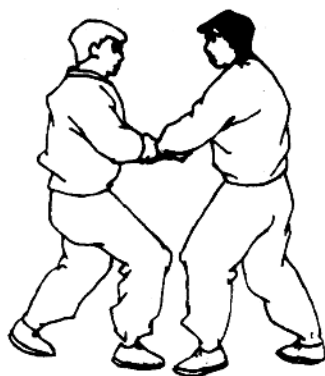


图 1-23

4. 拍掌：从基本姿势开始，右脚蹬地，左脚向前半步，同时上体左转，右手变掌，经右向前向左甩臂拍击，腕伸直，掌心向左，呼气发力，力达掌根，左拳收于左胸前，随即右脚跟进半步(图 1-22)。

要点：上步、转体、甩臂拍击、呼气发力要协调一致，拍击要象甩鞭子一样有抽打动作。

5. 抓握：从基本姿势开始，单手或双手，五指自然分开，迅速前伸抓住歹徒的手臂或衣服(图 1-23)。

要点：出手要快，抓握要牵，并要配合摔法和擒拿法使用。

6. 挡抓：从基本姿势开始，右手变掌，臂内旋，掌心向右前，经前向右挡抓歹徒右直拳、左直拳、左摆拳、及抓握的手腕