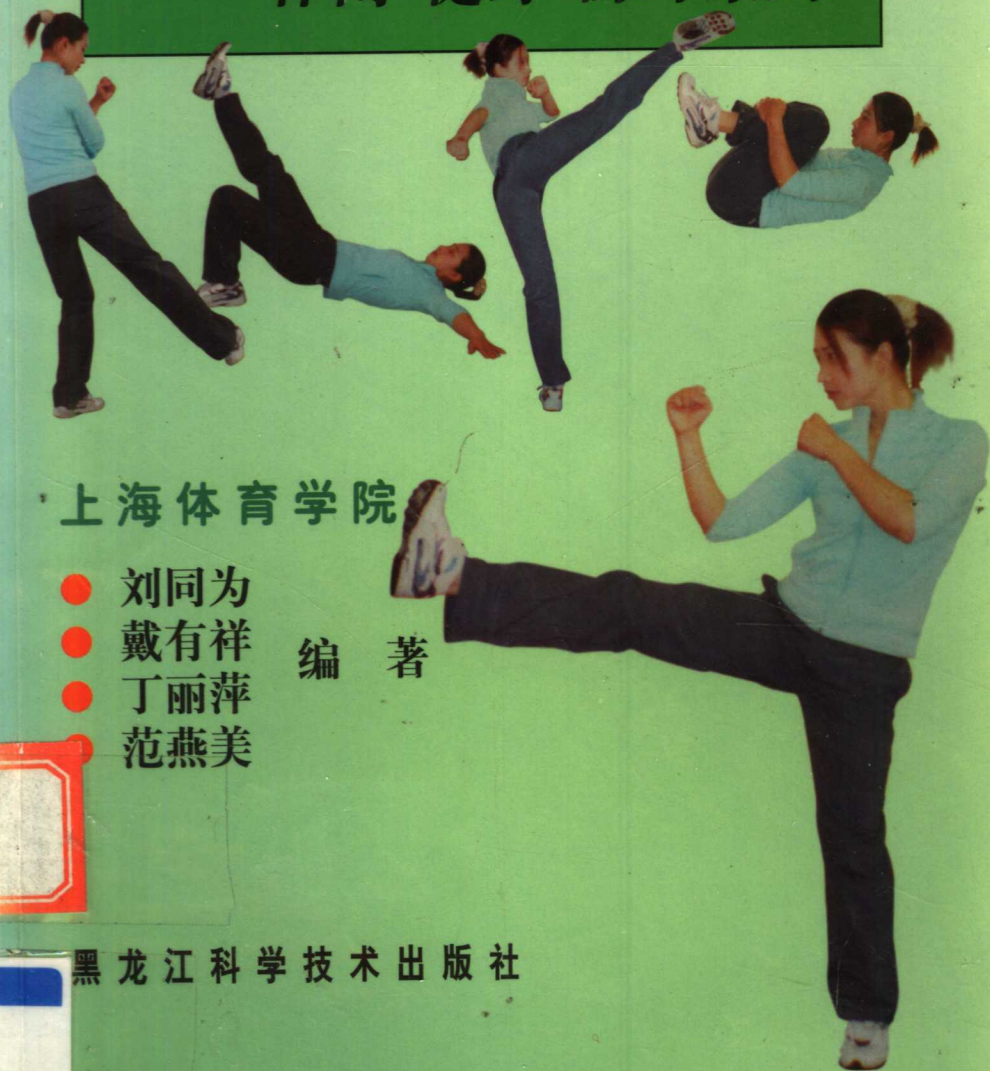


白领丽人

徒手防身术

——休闲·健身·防身系列



上海体育学院

● 刘同为
● 戴有祥
● 丁丽萍
● 范燕美

编 著

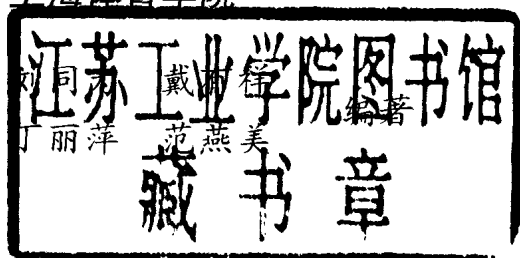
黑龙江科学技术出版社

白领丽人徒手防身术

——休闲·健身·防身系列

FSS

上海体育学院



龙江科学技术出版社

· 哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

白领丽人徒手防身术 / 刘同为等编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2003
(休闲·健身·防身系列)
ISBN 7-5388-4460-0

I. 白... II. 刘... III. 女性—防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082472 号

策 划 戴炳炎
责任编辑 杨勇翔 张向红
封面设计 洪 冰
版式设计 李大智

休闲·健身·防身系列

白领丽人徒手防身术

BAILINGLIREN TUSHOU FANGSHENSHU

刘同为 戴有祥 丁丽萍 范燕美 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 1.75

版 次 2004 年 2 月第 1 版·2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4460-0/G·458

定 价 13.00 元

作者简介



刘同为教授，1953年生，研究生导师，武术七段，国际级裁判，国家体育总局武术运动管理中心科研基地办公室主任，上海市武术协会副秘书长，中国体育科学学会会员。

曾任上海体育学院武术队教练、江西省武术队主教练，培养了多名全国冠军。现任全国武术锦标赛及国际武术比赛的裁判长，还多次担任了国内外武术裁判员、教练员和武术培训班的教员。曾多次受聘去韩国、印尼、菲律宾、马来西亚、越南、埃及、新加坡等国家以及我国的台湾和澳门进行教学与指导训练。

他参与了全国体育院校《武术》函授教材、全国武术馆校教材、中国武术段位制教程、国际武联指定教材初、中、高级教程、中国体育教练员岗位培训教材、中国武术史、武术大百科全书、全国体育院校武术专修教材等多本教材的编写工作；还参与了第二套国际武术竞赛套路的创编、拍摄和撰写工作。

近年来，在国家核心期刊上发表了“21世纪中国武术发展战略的研究”、“影响竞技武术套路难度动作创新的主要因素”、

“对我国优秀武术套路运动员赛前训练负荷的生化监测研究”、“我国竞技武术训练体制新模式的构想”、“对武术新规则试行中难度动作评判的探析”、“优秀武术套路运动员成材的最佳年限研究”、“武术与奥林匹克的文化价值思考”、“竞技武术套路演练水平的模糊综合评判法”、“竞技武术指定动作难度检测与运动生物力学评定”、“对奥运会武术项目设置的探析”等多篇科研论文。



范燕美，出生于1968年2月，安徽芜湖人。武英级运动员。1991年毕业于上海体育学院，现为上海体育学院武术教研室讲师。从事武术教学训练

十余年来，先后培养了多名木兰拳全国冠军。曾担任武术国际教练员培训班和木兰拳国家规定套路教练员培训班的教员，参与国家木兰拳规定套路的创编，并担任木兰拳国家规定套路之木兰长穗剑及中国木兰拳系列之单圈和木兰活动操VCD的教学示范。曾应邀到瑞士、法国等国家以及我国的香港和澳门进行交流。近年来，陆续公开

发表了“对木兰拳教学方法的探讨与研究”、“木兰拳对城市中年妇女心理健康的影响”、“从木兰拳的发展论健身武术的新特征”等论文。



丁丽萍，1977年2月生，河南平顶山人。上海体育学院民族传统体育学硕士研究生。现任教于上海体育学院武术系。近年来，陆续发表了“竞技武

术套路40年评鉴与思考”、“血清肌酸激酶、血尿素氮对武术套路运动员赛前训练负荷监控的应用研究”、“论21世纪武术发展的战略构想”、“对我国优秀武术套路运动员赛前不同训练负荷的生化监测”、“体育新闻专业武术课教学大纲的重制与实验效果”等论文。参与编写了《木兰拳教与学》系列丛书，已由人民体育出版社出版。



戴有祥，1965年1月28日生，毕业于上海体育学院武术专业本科，现任上海体育学院副教授、国家武术一级裁判、中国武术六段。曾赴俄罗斯列

宁格勒、日本大阪、西班牙、泰国等国进行武术教学、讲学和训练工作。

出版了“脆八翻”和“双手剑”、“护手双钩”等著作。参与编写了“全国体院武术普修教材”、“武术馆校系列教材”、“中国体育大事典”以及“中国武术大百科全书”。发表了“竞技太极推手运动员能量代谢的特点”、“武术太极推手的教学与训练方法”、“论武术文化中的传统哲理”、“武术初级阶段的速度训练”、“论武术器械套路教学”、“论长拳运动中的寸劲”等多篇论文。

前 言

在漫漫的历史长河中,中华民族以其自身的思维方式、行为方式、审美观念和价值取向,形成了具有民族特色的中国武术。它是中华民族劳动和智慧的结晶,为中华民族的生存和健康发展建立了不可磨灭的功绩。而随着人类社会文明和科学技术的高度发展,今天的武术已成为一项集健身、防身、养性、娱乐于一体的体育运动项目。

白领丽人徒手防身术,是运用中国传统武术中的攻防技击要素,根据女性的生理特点和心理特点创编的一套功法,供白领女子习练。通过习练徒手防身术,可以使女性掌握一些踢、打、摔、拿等技击方法,增强身体灵敏性和反应能力;长期坚持还能培养女性的心理素质,特别是顽强的意志品质,提高防身自卫的能力。在练习过程中,还能领略到格斗技巧带来的满足感和成就感,品悟到传统文化中的古朴情趣,同时为自己增添一些“野性”的魅力。

防身术,顾名思义,是指人身受到外力侵害时而采取的一种防卫手段与方法。主观上讲,是使自己的人身安全不受侵害而实施的一种行为。客观上讲,是抵制或制止不法侵害的一种防卫行为,是合法的,

是对社会和人民有益的一种行为。女子通过学习和练习掌握防身手段和方法,一旦面临侵袭时就能胸有成竹,沉着应对,不会惊慌失措,并能看准机会用最直接、最快速、最有效的方法,保护自身,达到克敌制胜的目的。

我国刑法第十七条第一款规定:“为了使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害而采取的正当防卫行为,不负刑事责任。”正当防卫就是为使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害,而对实施不法侵害的人所采取的防卫行为。它不但是我国公民的一项合法权利,也是应尽的义务。同时,刑法第十七条第二款规定:“正当防卫超过必要的限度造成不应有的危害的,应当负刑事责任,但是应当酌情减轻或者免除处罚。”这一规定也清楚表明,正当防卫有一定的限度,只是达到抵制或制止不法侵害,而不是不论条件、场合,只要受到不法侵害时就将对方置于死地。因为后面的做法有悖于我国的刑法规定。

编 者

2003年10月

目 录

第一章 基本方法	(1)
第一节 基本格斗姿势	(1)
第二节 基本拳法与腿法	(2)
第三节 基本步法	(6)
第二章 力量训练	(9)
第一节 力量训练的目的	(9)
第二节 一般力量训练方法	(9)
第三节 专项力量训练方法	(16)
第四节 力量训练的要求	(22)
第三章 徒手防卫术	(23)
第一节 头部防卫术	(23)
第二节 颈部防卫术	(26)
第三节 肩部防卫术	(30)
第四节 臂部防卫术	(34)
第五节 腕部防卫术	(37)
第六节 胸部防卫术	(41)
第七节 腰腹防卫术	(44)
第八节 腿部防卫术	(47)
第九节 倒地防卫术	(49)

第一章

基本方法

“打铁必须自身硬”。实践告诉我们，为了能更好地运用已经学到的防身技术，还必须努力提高自身的力量、速度等身体素质，方能达到理想的效果。

第一节 基本格斗姿势

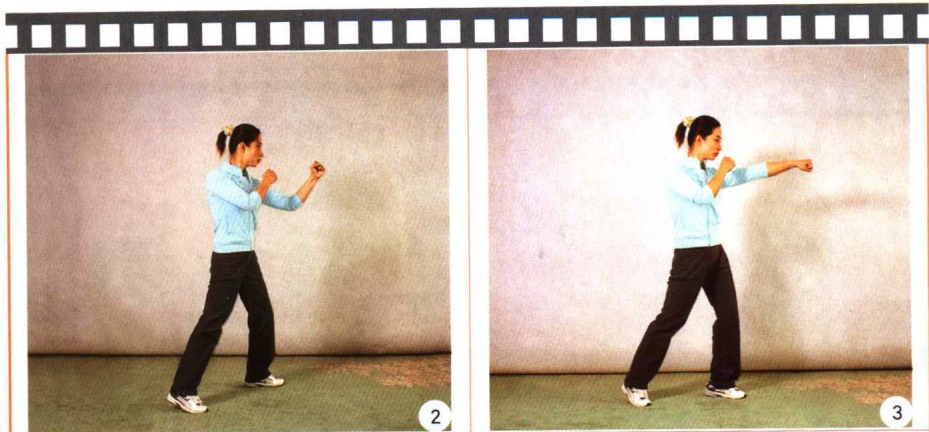
基本格斗姿势，是指平时练习时为防守或进攻所采用的最有利的姿势。主要是保持自己身体的重心，应尽量较少的暴露给对方的面积，并有利于自己防守或起动、发力。具体做法如下：

两脚前后分开，左脚跟与右脚尖之间约为一脚半距离，左脚与右脚间横向距离稍宽于肩，左脚脚尖略向内侧转；右脚脚尖斜向，脚跟离地。左腿膝部稍屈，右腿屈膝，身体重心落在两脚之间。两臂自然弯屈，左臂之间夹角约成 90° ，左拳置于体前，略低于眼睛，拳面斜向前，拳眼斜向上；右臂之间夹角应小于 90° ，右拳置于右肋前，略高于下颌部。肘部与身体约有一拳间距，以左肩与左腹部侧向对方。胸部略含，腹部微收；上体稍前倾，头略低，下颌微收；牙齿咬紧，嘴唇闭合，两臂紧张，气沉丹田，目视前方。



注 左右脚可以前后交换，左右拳也随之交换，本书出现的基本格斗姿势均以左脚在前，右脚在后。

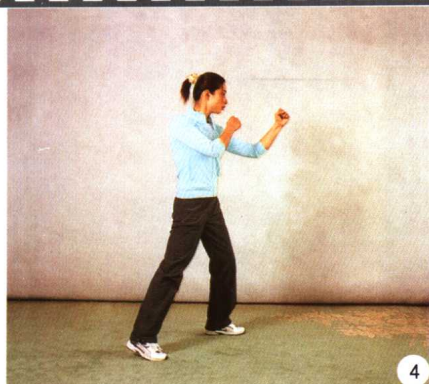
第二节 基本拳法与腿法



一、基本拳法

1. 直拳

动作说明 出拳时，臂由屈到伸，拳直线出击，当臂将要伸直时，拳像钻子一样内旋成拳心向下，拳打出时，上体稍前倾，并配合送肩动作。



4



5

2. 摆拳

动作说明 出拳时，身体向右侧转动，带动左肩、臂摆动，使拳峰向前右弧形横向摆出，拳心向下，拳眼向后，臂成半月形。



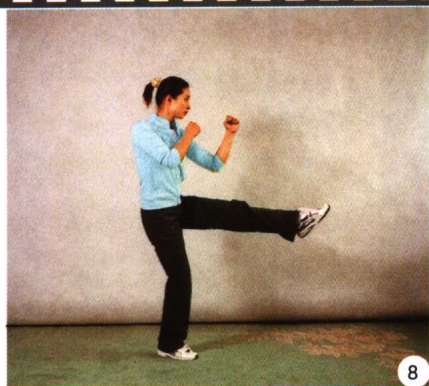
6



7

3. 勾拳

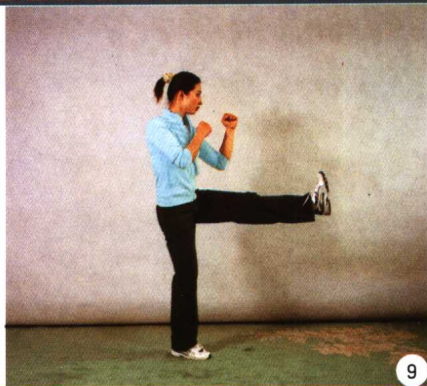
动作说明 基本姿势站立。出拳时，借突然缩胸、收腹、转体的爆发力，带动右臂向斜前上方摆出，使拳由下向前上运行，手腕内翻转，拳心向内。



二、基本腿法

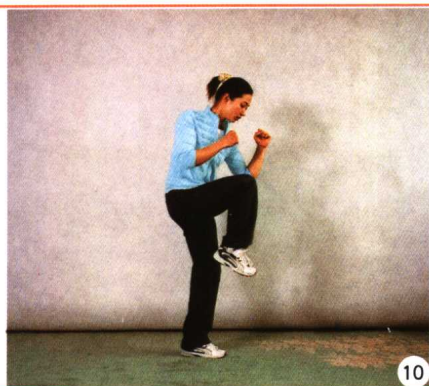
1. 弹腿

动作说明 基本姿势站立。重心移至右腿，左腿屈膝上举，脚尖绷紧，接近水平时，迅速挺膝，猛力前踢，力达脚尖。



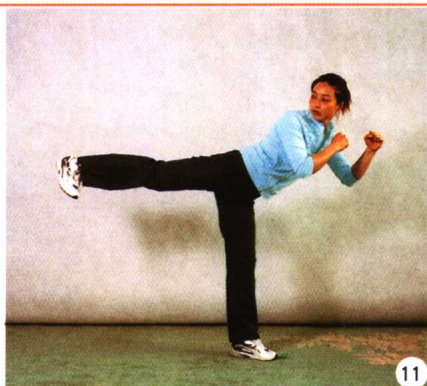
2. 蹬腿

动作说明 重心移至右腿，左腿屈膝上举，脚尖勾紧，接近水平时，迅速挺膝，猛力前蹬，力达脚跟。



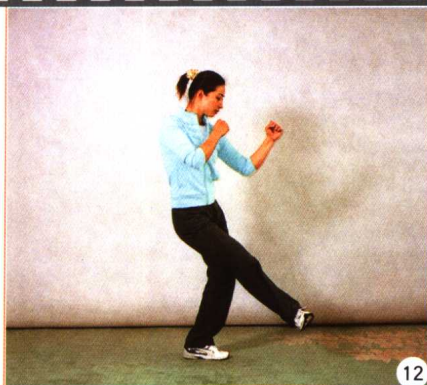
3. 顶膝

动作说明 重心移至左腿，右腿迅速屈膝上顶。



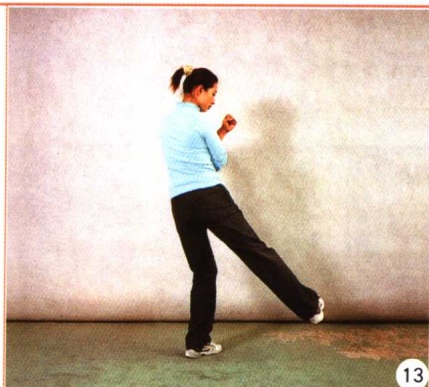
4. 后蹬腿

动作说明 重心移至左腿，身体前倾，右腿迅速屈膝，猛力后蹬，力达脚跟。



5. 采脚

动作说明 重心移至左腿，右腿勾脚屈膝外翻，猛力下蹬，力达脚跟。

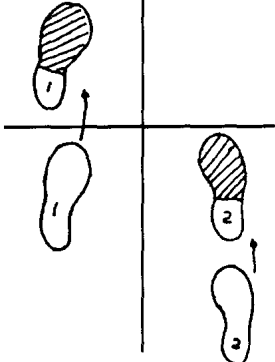
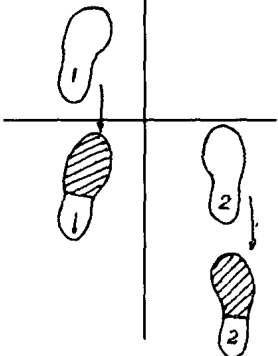


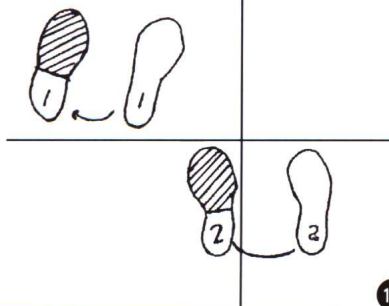
6. 低踹腿

动作说明 重心移至左腿，以左脚尖为轴身体左转，右腿迅速屈膝，猛力下蹬，力达脚跟。

第三节 基本步法

基本格斗姿势形成正确的动力定型后,就要练习移动的步法。步法练习是为保持与对手间的距离,或躲闪或破坏对方的袭击、并能为防身而专门进行的脚步移动的练习。我们在这里给大家介绍的是最基本的步法,有前进步,后退步,左跨步,盖步,插步等。

	
1. 前进步 动作说明 后脚蹬地;前脚向前移动,落地时以前脚掌先着地;随后后脚前移,落地后与原基本姿势相同。 动作要点 先后脚蹬地,再前脚向前移动。注意保持身体重心。	2. 后退步 动作说明 基本姿势站立。前脚蹬地;后脚向后移步,落地时以脚掌着地;随后前脚后移,落地后与原基本姿势相同。 动作要点 先前脚蹬地;再后脚向后移步。要注意保持身体重心。

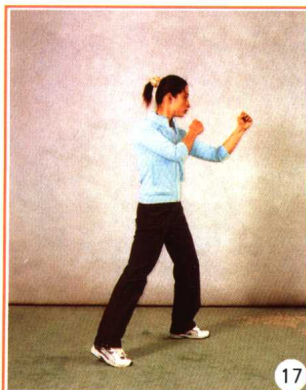


16

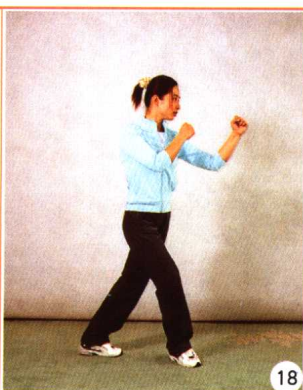
3. 左跨步

动作说明 后脚蹬地，前脚向左平移，后脚随之向左移。动作完成后，与原基本姿势相同，目视前方。

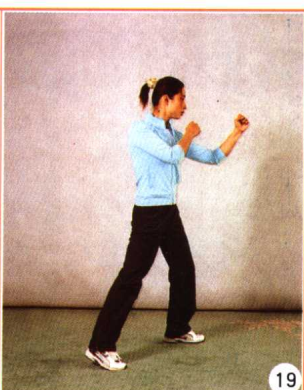
动作要点 先后脚蹬地，再前脚向左平移，然后后脚随之向左移。移步时身体重心保持平稳，上体和上肢姿势保持基本姿势的原型。



17



18

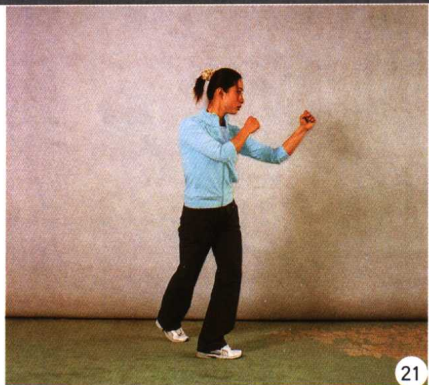
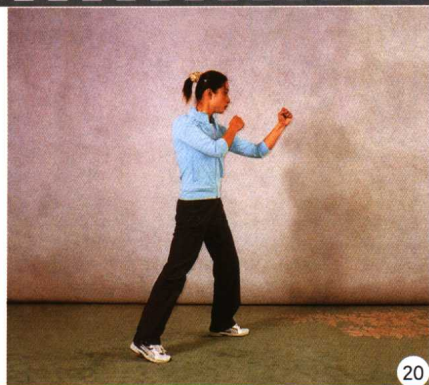


19

4. 盖步

动作说明 重心移至前脚，同时，后脚经前脚内侧向前上步，两脚成交叉状；随之前脚向前上步，成基本姿势，目视前方。

动作要点 盖步脚要贴近地面，不可上抬；落地后前脚上步要快。

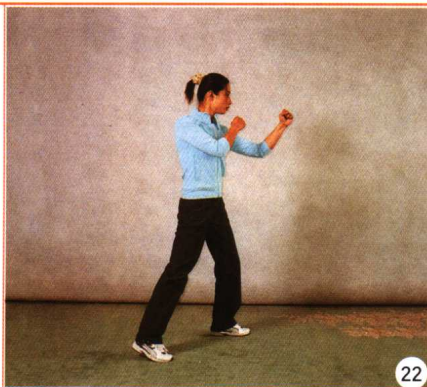


5. 插步

动作说明 基本姿势站立。重心移至前脚，同时后脚经前脚后面向前插步，两脚成交叉状；随之前脚向前上步，成基本姿势，目视前方。

动作要点 插步时上体略右转，后插脚要贴近地面，不可上抬；落地后前脚上步要快。

练习方法 (1) 在原地练习，或对着镜子摆好动作姿势练习；(2) 行进间练习，即在边向前或者向后边练习；(3) 一对一模拟练习，即一人进攻一人防守练习。



插步的动作说明、动作要点、
练习方法同上。

第二章

力量训练

第一节 力量训练的目的

力量训练的目的不仅在于减肥,而且可以提高肌肉的灵活性和弹性,从而拥有优美的形体。但在进行自卫反击的过程中,力量的增加可以加大获胜的机率。增强力量的训练方法主要有:一是通过负重练习增加力量;二是通过提高对抗肌和协同肌的力量,或在练习防身术中有意意识的强调某部分肌肉的工作来增强力量,这样才能取得事半功倍的效果。

第二节 一般力量训练方法

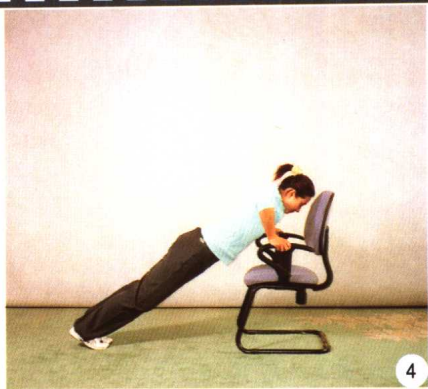


1

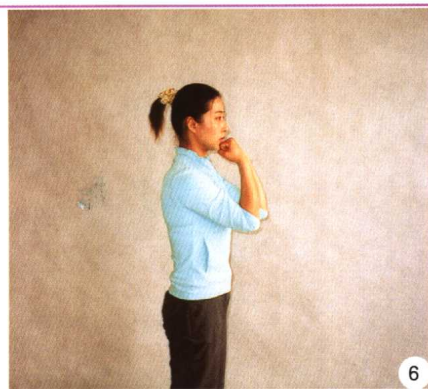
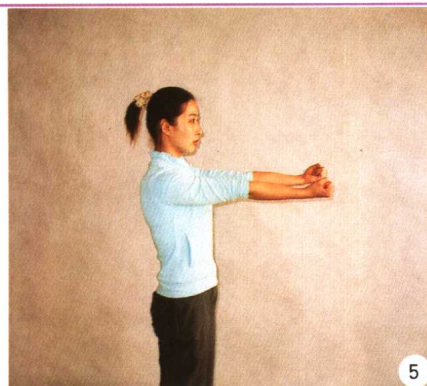


2

悬物拧把 将一重物(铁块或砖或书本)用绳系在短棒中间,两手向前顺时针或向后逆时针交替拧转,提升重物。顺时针或逆时针拧转各5次,速度可快可慢。



俯卧撑 双手扶住椅子的扶手，身体挺直，两肘外撑，两脚前脚掌撑地，连续完成10~15次。



腕屈伸 两手握拳，手臂平举，同时或交替做上下屈伸运动，持续做15~20次。