

中国散打丛书

ZHONGGUO  
SANDA  
CONGSHU

佟庆辉 著

# 防肘膝进攻反击



陕西科学技术出版社



防肘膝

---

进攻反击

---

- 佟庆辉 著
- 陕西科学技术出版社



## 作者简介

**佟庆辉** 沈阳人，满族，辽宁大学毕业，武术教授、武术研究员、著名武术家、武术理论家、全国七大技击家；中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员、沈阳行政学院正处级主任，“佟庆辉武术中等专业学校”校长。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚、翻子拳大师于伯谦为师，除学得戳脚、翻子拳精髓外，还学得拳击、摔跤，并精通散打。他从1973年至1985年在国内武术散打、套路比赛中16次夺魁。

佟庆辉带领的中国武警（公安部）、辽宁省公安厅、辽宁武警散打队转战南北共六次夺得全国性散打比赛团体总分第一名，他执教的学生庄海、王剑、司炳友、陈江波、杜振高等20人64次夺得全国性散打比赛冠军，3人5次获得国际散打擂台赛第一名，获得省、市擂台赛冠军者不计其数。故此，中国武警（武警总部）为他记二等功一次，三等功一次，辽宁武警为他记三等功两次；近30家新闻单位以《散打国师佟庆辉》、《培养散打冠军的人》、《警营里的禁军教头》、《四个冠军同故乡》、《佟庆辉获三项武术赛冠军》、《佟庆辉的三次曝光》《佟庆辉——散打名家一书生》、《宝剑锋从砥砺出》、《在散打理论土地上拓荒》、《中国百万警察总教头》、《记武术家佟庆辉》、《擂台雄风腾起》、《佟庆辉与佟庆辉武术中等专业学校》、《当年称霸武坛，而今再育桃李》等为题撰写了30余篇专访。

199306/10

300515<sup>1</sup>

佟庆辉不仅身怀高超的武功，而且理论造诣很深，著述丰富。先后写成《中国腿击法大成》、《武术散打训练教程》5套丛书，共23部散打专著，其中《武术散打技法》荣登1988年全国优秀图书之榜，《少年武术入门》1993年获“第四届冰心少儿图书奖”。由解放军音像等出版社录制的《军警防暴术》，《散打·格斗·擒拿》、《中国散打大全》、《中国腿法精髓》等录像带，深受读者喜欢。另外，他撰写的《佟庆辉散打系列丛书》9本已出版，做为散打函授学员专用教材。1991年10月佟庆辉与万怀玉合作的《谈〈孙子兵法〉‘致人而不致于人’的谋略在散打中的运用》在“第一届世界武术锦标赛论文报告会”上入选；1992年4月在山东临沂举行的“第三届孙子兵法国际学术研讨会”上，他和万怀玉合作的《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被入选。1997年佟庆辉撰写的《散手虚实训练》在1997年全国武术论文研讨会上获三等奖。

佟庆辉目前是国内培养散打冠军和撰写散打专著最多者，他没有在硕果累累的荣誉面前停步，而是更加努力地耕耘，1993年3月佟庆辉又创建了“佟庆辉武术中等专业学校”，这是一所沈阳市教委批准具有中专学历的，东北唯一一所正规武术学校，有小学、中学、中专学生400余人，还有全天习武班。中、小学文化课与其他中、小学文化课一样。此校突出散打。1994年建筑成一幢近4800平方米的仿古校舍，有飞边翘檐的琉璃瓦楼顶，有明亮的教室、宿舍、演武厅、洗澡间、擂台、沙袋场等，占地面积30余亩，是国内比较先进的校园。

祝愿佟庆辉先生为我国武术走向世界，造福于全人类再展英姿。

# ●目 录

---

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 概述 .....             | ( 1 )   |
| 一、肘膝的特点 .....        | ( 1 )   |
| 二、怎样打好防肘膝反击 .....    | ( 3 )   |
| 第一部分 防顶肘反击 .....     | ( 4 )   |
| 一、防上顶肘反击 .....       | ( 5 )   |
| 二、防平顶肘反击 .....       | ( 19 )  |
| 三、防下顶肘反击 .....       | ( 46 )  |
| 四、防后顶肘反击 .....       | ( 53 )  |
| 第二部分 防砸肘反击 .....     | ( 59 )  |
| 一、手阻挡反击 .....        | ( 59 )  |
| 二、上架反击 .....         | ( 69 )  |
| 三、躲闪反击 .....         | ( 85 )  |
| 第三部分 防挑肘反击 .....     | ( 105 ) |
| 一、推肘反击 .....         | ( 106 ) |
| 二、横格肘反击 .....        | ( 120 ) |
| 三、躲闪反击 .....         | ( 127 ) |
| 第四部分 防其它肘法进攻反击 ..... | ( 146 ) |
| 一、防盘肘反击 .....        | ( 146 ) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 二、防后砸肘（后拐肘）反击·····        | (156) |
| 三、防沉肘反击·····              | (162) |
| <b>第五部分 防正顶膝反击</b> ·····  | (166) |
| 一、按掌反击·····               | (167) |
| 二、阻髌反击·····               | (185) |
| 三、沉肘反击·····               | (190) |
| 四、提膝反击·····               | (200) |
| 五、躲闪反击·····               | (213) |
| <b>第六部分 防侧顶膝反击</b> ·····  | (230) |
| 一、臂阻挡反击·····              | (231) |
| 二、双手阻挡反击·····             | (241) |
| 三、防守同时反击·····             | (248) |
| <b>第七部分 兵法与后发制人</b> ····· | (253) |
| 一、谈散手竞技中的“攻心夺气”战术·····    | (253) |
| 二、以镒称铢，百战百胜·····          | (258) |
| <b>后记</b> ·····           | (260) |

# 概 述

## 一、肘膝的特点

肘法是武术技法之一，在与敌近战时可发挥较大的威力。拳谚有：“远拳近肘贴身靠”之说。戚继光《拳经捷要篇》三十二势中收有“顺鸾肘”、“拗鸾肘”。南拳、八极拳、脱铐、少林三十六肘、六肘头等拳种使用肘法较多。肘法在泰国拳称之为“索”，在比赛中比较重要，杀伤力也较大，肘运用灵活多变，在双方乱战纠缠时突然使用，如能击中对手的太阳穴、下颌等要害部位可获得胜利。在泰拳比赛中被肘击伤、击休克者不胜枚举。下面是几个运用肘法一锤定音，反败为胜的战例：1970年黎威和前泰拳王“天将”狄立比赛。黎威占有优势，但屡攻不下，直至战到最后一局时，接近对手挥肘猛击，一举击中其鼻梁。对手顿时血流如注，不得不中止比赛，裁判判黎威以技术击败对手而获胜。1974年“黄金腿”匹搏莲与“铁锤拳”华狮一役。华狮占有体格上的优势，匹搏莲屡中华狮的重拳，在四局中被击倒两次。当华狮企图迅速制服对手的时候，匹搏莲临危不惧，抓住机会，屈肘迅猛击中了对手的下颌，将其击倒，这场反败为胜的战例至今令人津津乐道。1974年一场入围锦标赛中，名将沙匿以肘击破对手挽宗的头部，使其伤口缝十八针之多，令人生畏。泰国人常用凿、刀、斧等利器来形容肘击的锐利。

何为肘？肘是前臂与上臂连接关节，屈肘凸起处为肘尖。肘尖又称鹰嘴骨，十分坚硬，用来防守或进攻。肘可用沉肘或向左右格挡来防守，肘能护心，“手不离肘，肘不离肋”。从运动解剖学看，肘关节与肩关节相连，肩关节可做前后，左右绕环，在诸关节中活动范围最大。故肘法运用起来十分灵活自如、变化多端，攻击的方向几乎不受限制，可向上、中、下三盘出击，故有“肘打四方，人难防”之说。用

肘向前、后、左、右撞击为顶肘；由下向上击为挑肘；由上向斜下砸击为砸肘；由左向右或由右向左横击为盘肘。还有向后拐、后砸、后顶、靠肘，双肘向内挟击对手的肘法等。肘法比拳法短，拳家称之为中节，南方有些地方称其为“拐”。据力学的力矩原理分析，肘较手更能充分利用臂肩肌肉和转体的力量，所以说，肘法进攻力大势猛。在使用中动作路线短，一瞬间即能完成出击动作。因为发肘时要借身体向前后左右移动或转动力量，浑身能发出一种短促的抖动，力达肘部，势甚猛烈，使对方防不胜防。拳谚道：“一寸短，一寸险”，短而险，难招架，变幻莫测。肘击步进，步到身拥，短手能自顾，故肘为凶险利器，肘法出招势隐而快，能见缝插针。善用肘者往往能在劣势的情况下突然发肘反败为胜。

膝法是武术技法之一，在戳脚中称膝法为“拐”。何为膝？大小腿重叠凸起处为膝，大腿骨即股骨，是人体最粗大的长骨，它和小腿连接处称之为膝关节。用膝关节顶击对手为膝法。膝，十分坚硬，进攻力量大，它在人体下方距离对手眼睛较远，在近战时使用，隐蔽性较好。

泰语称膝法为“求”。在泰拳史上，以膝技高超而闻名拳坛的高手比比皆是，30年代乃汪，绰号“膝虎”；50年代的清迈府拳师实攀，则以“弯膝”称绝；还有老冠军狄西利，号称“通天膝”。“奔雷膝”陌喃的膝招最为凶猛；“璇冠拳王”阿仑的膝最为优美。近年来泰拳手在各种国际性的搏击比赛中，屡战屡胜的主要原因之一，就是充分发挥了膝击技术。1980年9月，在曼谷拳赛中，泰拳手曼斯乌安用拉颈顶膝一招，将日本武林高手冈田击倒而不能再战。泰拳界云：“吾辈栖身武坛世载，未曾见有用膝机会时而舍膝用拳者”，由此可见泰拳手对膝法的重视程度。

膝法分正、侧顶膝两种，加上腾空顶膝，在泰拳称之为飞膝。膝法在近战中突然使用能收到良好的效果，在激战中突然使用腾空顶膝也可以给对手致命的打击。

## 二、怎样打好防肘膝反击

肘、膝比较坚硬，进攻凶猛有力，杀伤力大，是近战中最凶险的武器。泰拳能够在世界搏坛上站住脚，它和肘膝技法有着直接的关系。

在打斗中肘借身力，膝借腿力，击上使肘，打下用膝，上下都能出击，凶险无比，能使敌防上防不了下。另外，肘和膝连环进攻，动作快、善隐蔽、变化灵活、短促迅猛、劲力充实有寸劲，能在短时间内击伤敌人，使其失去战斗力。

肘膝是上下肢的中节，进攻杀伤力强，拳家说：“拳轻掌重肘要命”“宁挨十手，不挨一肘”，膝撞的力量要大于脚踢的力量。肘、膝法要在近距离使用较好。如果不能近身掌握适当的距离，往往造成击打落空或发挥不出作用。如果在中距离没其他技法的掩护使用腾空顶膝成功率也是很低的。若用肘、膝近击时，必须看准时机和距离，若用肘、膝追打，一定要有灵活的步法配合，迅速接近对手，否则，是很难成功的。根据这个原则与对手打斗时要破坏对手使用肘、膝的合适距离，具体办法有两种。第一，一定远离对手，用拳或腿攻击对手，不让对手接近你。第二，对方已经进身，躲闪不及时可采用“憋”的方法，用身体靠对手进攻的肘、膝，使其发不出力。

另外，利用熟练的防守技术避开对手的肘、膝击打。也可采用阻挡、躲闪、推肘膝、格肘膝或格躲并用等方法防之。

你防守过对方的肘、膝击打后，还要反击对手，这要看你使用什么样的反击技法。如果你要使用腿法反击对手，这样你防守时或防守后要为你发腿创造良好的距离，腿击需要的距离要比肘、膝进攻需要距离较远；如果你要使用摔法攻之，你防守对手肘、膝进攻后要靠近对手，为你施摔创造良好的距离；无论你用拳、腿、摔、拿或是肘、膝等技法反击，都要在你反击前做好准备，为你进攻调整好距离和角度，此外，还要捕捉良好的进攻时机，待对手进攻旧力略过，新力未发时反击。

## 第一部分

# 防顶肘反击

顶肘是用肘尖顶击对手上、中、下盘。肘的尖端是一块较突出的骨头，十分坚硬，在进攻中时接触对方面积小，容易使对方受伤，如顶中面、喉、肋等要害部位，杀伤力更大。古代武人形容顶肘如同枪刺向对方一样。

“知彼知己，百战不殆”。要想打好防顶肘反击，必须了解掌握好顶肘的技术。下面请见顶肘的动作要领。



图 1-1

左腿在前实战步。左脚向前进步，左臂曲肘，肘尖向前，肘借上步的惯性，向前上、中或下顶出，同时左掌猛推左拳，目视前方（图 1—1）。平、下顶肘与上顶肘略同，只是方向有所改变。

顶肘出击的轨迹呈直线，你要避开肘尖运行的路线，或用格挡等动作改变对方肘行走的路线，也可以用掌阻止对方肘向前运行，随即用各种技法反击对方。反击可分为还击和迎击。防守后进攻称为还击。在防守结束时应当成为还击的预备姿势，防守时，就为你反击创造好有利条件，包括角度、距离或对方的

空当。当对方发肘后未恢复常态时是你反击的良机。迎击可分为两种。第一，当对手发肘后，你躲闪或格挡同时反击对方，这种技法往往使对方措手不及而被击中。如对方顶肘发出时你后退同时发拳、发腿，击中的可能性很大，因为拳、腿击得较远，以己之长制其之短。也可以

采用格挡同时发拳、膝等技法。第二，“抢拍”进攻，此动作等待对方出肘，待肘要发或刚发出时，你抢先出击，你如击中对方，对方的肘就很难发出。在你出击同时要做好防守动作，一旦未击中，也不会被对方击中，这就是兵法中常说的：“有备无患”。

## 一、防上顶肘反击

双方在格斗中，对手用上顶肘攻击你面部时，你躲闪后怎样反击？下面有 8 种解决办法供大家学练。

**解决办法 1：**乙用上顶肘攻击甲面部，甲上体后仰避之，随即用左直拳或左摔拳攻击乙面部（图 1-2、3、4）。

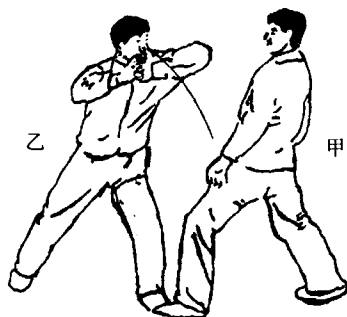


图 1-2

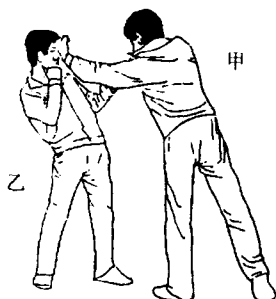


图 1-3

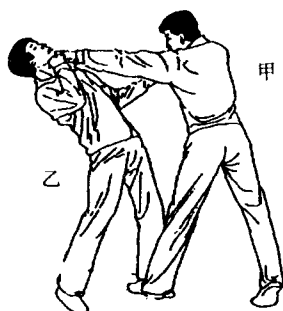


图 1-4

**优点：**反击速度快，成功率较高，杀伤力较大。

**缺点：**甲反击时机掌握不好容易被对手第二次进攻击中，反击时下盘较空。

**要点：**后仰及时，反击速度要快速准确。

**用途：**防肘击面，拳击其面。

**分析：**后仰防守成功率较高，用前拳反击速度快，因为防守后不用调整两人之间的距离。反击要掌握好时机。如果甲反击速度过快，对方进攻的肘在面部前面影响你拳法进攻；如果甲反击速度较慢乙容易发出第二次进攻，如收肘同时踹腿或前肘变反弹掌，拳击甲面部（图1-5、6）；最好的反击时机是乙顶肘刚下落时反击，这时乙旧力略过，新力未发，左肘刚下落面部空当刚暴露出来，也是乙防守面部较弱的一瞬间。

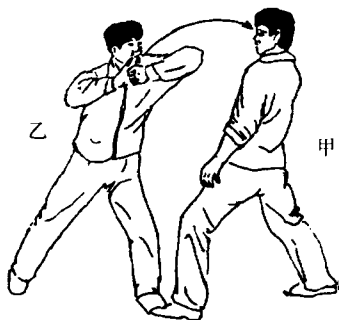


图 1-5

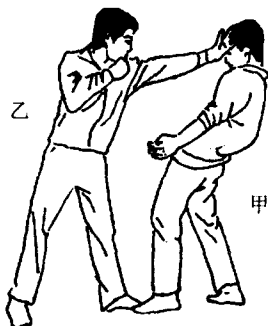


图 1-6

**解决办法 2：**乙用上顶肘攻击甲面部，甲上体后仰避开来肘，待乙肘下落时甲用右手抽手横击乙面部（图1-7、8）。

**优点：**甲用横抽手反击是对付正面防守较严密的手。反击速度较快，因为反击时不必等对方收手便可反击，因为顶肘是直线进攻技法，抽手是弧线进攻技法，它们在空中各走各的路线，不会相撞，是一种横破直的招法。

**缺点：**反击速度慢容易被对手腿法击中。

**要点：**后仰时就要做好反击的准备，反击要准确有力，要借转体的力量将手发出。

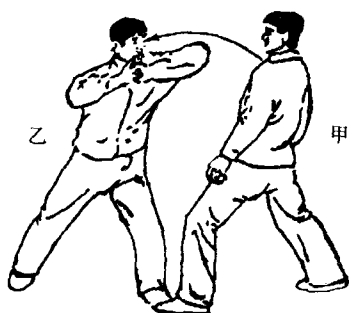


图 1-7

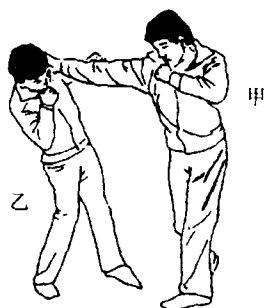


图 1-8

**分析：**此招可采用后仰同时反击，也叫同一拍进攻或迎击招法。乙用肘，甲用手，手臂自然较长，你后仰时破坏了乙顶肘的距离，但用抽手距离较合适。如配合圈步同时发前手抽手效果更好，因为前手距离乙较近，甲用左手由左向右横击乙面部成功率高，体前障碍较小，如甲用右手进攻，乙左肘没下落容易击中乙肩部。

**解决办法 3：**乙用上顶肘攻击甲面部，甲上体后仰，随即，左侧踹攻击乙膝或肋部（图 1-9、10、11）。

**优点：**腿法进攻力量较大。踹腿的力量加上乙方向前的惯性杀伤力较大，踹腿攻击得距离远。

**缺点：**甲起腿较慢容易被乙快速进步憋住。

**要点：**后仰后马上起腿，也可以后仰同时踹腿。

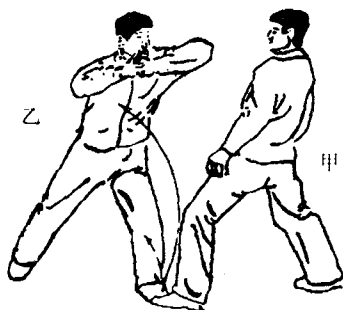


图 1-9

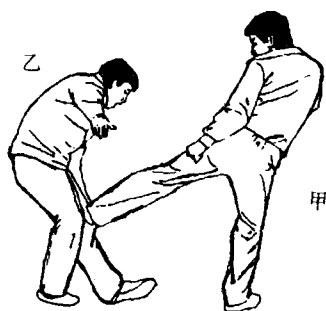


图 1-10

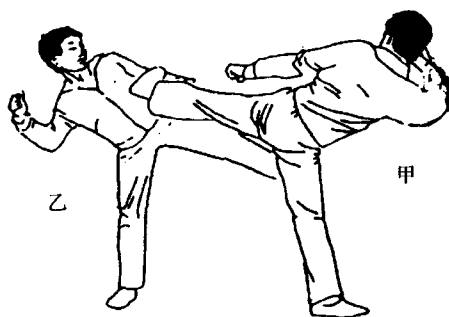


图 1-11

**用途：**甲避开乙的肘法，端击乙下、中盘。

**分析：**甲可以在后仰同时反击，乙顶肘，甲后退仰身与乙拉长距离，此时乙肘击空，甲同时发腿便可端中乙，因为腿端得比肘击得远，如乙进攻较猛，甲端腿后可向后跳动，随即再发一腿。甲也可以后仰后发腿，如甲后仰后距离乙较近，甲发腿同时后跳。在打斗中双方距离较近，端腿不要过高，否则，容易被乙方憋住，另外，可以采用坐髁端腿。

**解决办法 4：**乙用顶肘攻击甲下颌，甲上体后仰，随即，用边拳（鞭拳）横击乙面部（图 1-12、13）。

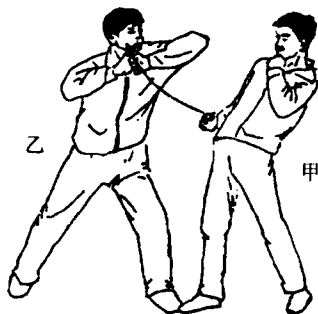


图 1-12

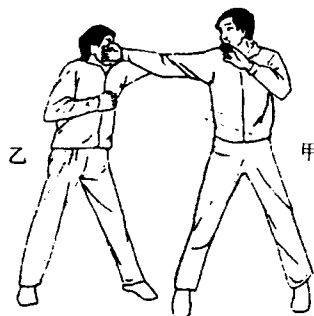


图 1-13

**优点：**边拳击面杀伤力较大，此招效果较好。

**缺点：**甲反击时中、下盘较空，注意防守。

**要点：**躲闪及时，反击准确有力。

**用途：**防肘击面。

**分析：**甲反击要掌握好空间差。甲待乙肘击空后下落，面部暴露出空当时反击，否则容易击中乙的臂、手。边拳要借转体的力量发出，后仰时就要做好反击的思想准备，乙的肘击空未收回肘，甲上身就做向左微转动作，待乙肘刚下落时，边拳迅速发出。如果待乙肘下落时才反击就已经晚了，乙可做出防守动作。

**解决办法 5：**乙用顶肘攻击甲上盘，甲向自身左侧躲闪，随即，上左步用后砸肘攻击乙面部（图 1-14、15）。



图 1-14



图 1-15

**优点：**动作巧妙，杀伤力较大，背向对方进攻隐蔽性较好。

**缺点：**容易被乙抱住腰摔倒。

**要点：**躲闪及时，上步要快，后砸肘猛。

**用途：**防肘顶上盘，肘砸其面部。

**分析：**此招甲要想成功需要三个环节，第一，躲闪及时，并掌握好时机，如果躲闪动作较早，乙方可改招换势；第二，甲上步要快，乙顶肘后还未回收时，甲的左步已上至乙的体前，如果动作慢，乙可抱住甲施用拿颈招法（图 1-16、17）；第三，后砸肘动作要突然，发出的肘使其措手不及。另外，后砸肘要准确，因为背向对手，在迅猛的情况下要求准确。

**解决办法 6：**乙用顶肘攻击甲面部，甲向自身左侧躲闪，随即，上



图 1-16



图 1-17

右步，双手抱住乙右腿向自身侧后方猛拉，用拉单腿招法将乙摔倒（图 1-18、19）。



图 1-18



图 1-19

**优点：**能巧妙地将乙摔倒。

**缺点：**甲动作慢容易被乙沉肘砸击后背（图 1-20）。

**要点：**躲闪及时，上步快，拉腿巧妙。

**用途：**将对手摔倒。

**分析：**甲躲闪时俯身动作大一些，便于使用抱腿摔。同时要上右步，这是一个关键的环节，如这步上不去，单拉腿就不能成功，因为甲抱住乙左腿，需要向乙的右前方拉才能使其倒地。另外，低头抱腿时要注意乙的左膝，以防其顶击你面部。



图 1-20

**解决办法 7:** 乙用顶肘攻击甲面部，甲向自身左侧躲闪，随即，用右侧顶膝攻击乙腹部（图 1-21、22）。

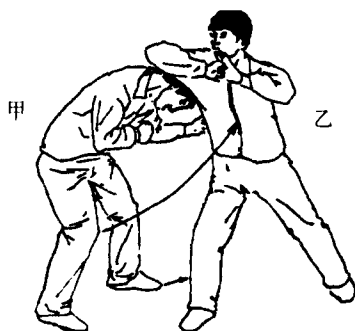


图 1-21

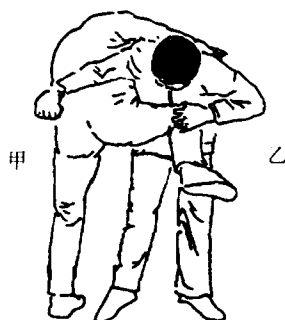


图 1-22

**优点:** 动作顺达，杀伤力较大。

**缺点:** 甲顶膝动作慢容易被乙接住腿。

**要点:** 躲闪及时，顶膝凶猛。

**用途:** 防肘顶面，膝顶其腹、肋部位。

**分析:** 甲躲闪动作是关键的一步，如果掌握不好，乙的顶肘马上变按甲后脑同时用右膝顶击甲面部（图 1-23、24）。甲躲闪成功后，迅速发出顶膝，不要等待。因为乙的顶肘和甲的顶膝各走各的路线，在空中互不干扰。甲进攻快，乙的肘还没有下落，空当处较明显地暴露