

Nüquan Dang Ziqiang

北京体育大学出版社

女子

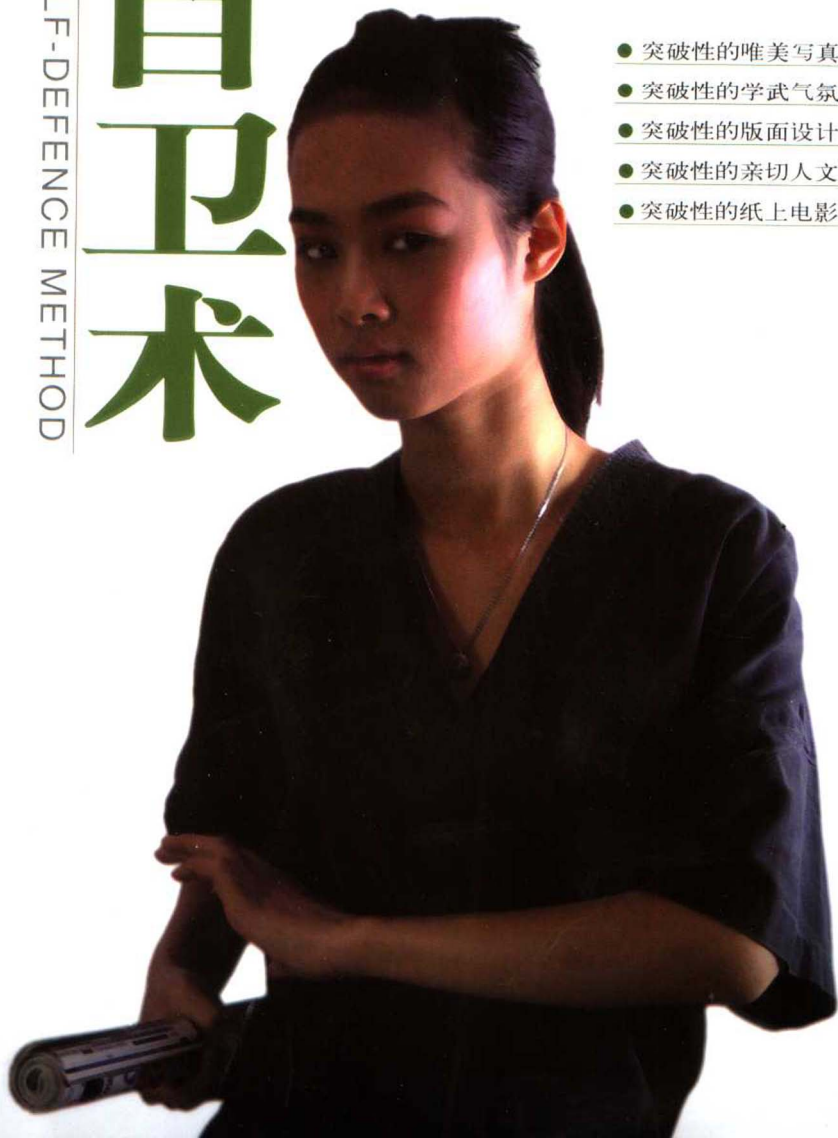


SELF-DEFENCE METHOD

自卫术

廖锦华/郭红/廖明心◆编著

- 突破性的唯美写真
- 突破性的学武气氛
- 突破性的版面设计
- 突破性的亲切人文
- 突破性的纸上电影



女拳当自强

女子自卫术

廖锦华 廖明心 郭红 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱

责任编辑：叶 莱

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：行 乾

责任印制：陈 莎

动作示范：王玉婉 廖明心 黄陆逵

摄影：廖锦华

摄影助理：郭 红

动作设计：廖锦华

动作助理：黄陆逵

版式设计：廖锦华

制 作：廖锦华 廖明心

制作助理：王玉婉

图书在版编目(CIP)数据

女子自卫术 / 廖锦华等编著——北京：北京体育大学出版社. 2005. 7
(女拳当自强)

ISBN 7-81100-340-6

I. 女… II. 廖… III. 女性 - 防身 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 045076 号

女拳当自强——女子自卫术

廖锦华 郭 红 廖明心 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京 中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32

印张：4

定价：23.00 元

2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 次印刷

印量：4000 册

ISBN 7-81100-340-6

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)









一切打尽

page 100



膝回起势

page 101



紧往身前

page 102



飞回破墙

page 103



浑身后退

page 104



天戈逼人

page 105



警恶分明

page 106



仁者无敌

107



如不可失

108

本书特点

■ 这是全国甚至全球最具突破性的武术丛书

☺ 突破性的唯美写真

为表现女性通过武术而塑造出的那种刚柔之间的美态，我们用了四分之一的篇幅以写真的形式展现在各位眼前，此举大大提高了读者们的视觉享受，同时又打破了一般同类型丛书过于严肃、过于传统的形式。

☺ 突破性的学武气氛

为了提高大家对学习的兴趣，我们放弃了传统过份的说教形式，而换上轻松的手法，无论在文字内容及花尽心思的插图上，相信都能使大家“看得开心，读得省心！”这方面特别在我们的实战示范篇中可见一斑。

☺ 突破性的版面设计

为了大家都能感到物超所值，我们不但要把该说的内容清楚交待，而且还在整体的版面设计上力求完美，你可以为了学武而收藏这套书，也可同时满足你的唯美需求。

☺ 突破性的亲切感

为了突破传统武术丛书过刚过冷的一面，我们让大家和书中女主角有一份犹如面对面亲切接触的感觉，这点无论是在她以第一人称的话语中，还是她那健康可人的形象上，都可充分表现。

☺ 突破性的小玩意

为使大家不但可以读，还可以玩，我们特意设计了两套纸上电影在书角上，制作虽费时，但便于你欣赏！

■ 真正为女性们度身订造的内容

我们花了很多时间去验证，在再三考虑再三研究下才设定书中的训练内容和实战示范。我们根据大多女性们的一般身体素质，以及她们在个人生活中实际可以或愿意花在练武的时间，定出了真正合适真正对她们有帮助的内容，正如我们不会在实战示范中教女性们在被锁时如何先解锁，然后再完成360度凌空飞踢！

■ 本书适合极广泛的读者们

- 一、从没有接触过拳术的女性
- 二、正在选择一项运动作为生活中一部分的女性
- 三、意识到世间险恶而想自强防身的女性
- 四、接触过拳术而欲再自我提升的女性
- 五、真正关心女性的男友
- 六、除关心女儿健康还关心其人身安全的家长
- 七、除关心女生学业还关心其人身安全的老师
- 八、热爱收藏美的广大男女朋友

■ 特别鸣谢

我们要藉这个机会多谢几位朋友，包括这套丛书的女主角王玉婉(Cherry)小姐，在书中扮演坏人的黄陆逵先生及廖明心先生，他们在这个夏天最炎热的一段日子里为这套书流了不少汗水，三个人对完美的执着追求，相信绝不会比一个专业的演员所逊色，在这里祝他们前途锦绣！



Chapter 1 拳术问答篇

01

Chapter 2 基本训练篇

05

- 06 强化腰腹及扩胸运动
- 08 松肩及强化颈部运动
- 10 趾、手腕及手指关节运动
- 12 髋关节及松腿韧带运动
- 14 撑椅进行踝、膝关节及腿韧带运动
- 16 撑椅强化三角肌、腰腹及髋关节运动
- 18 强化腹部及腿肌肉运动

Chapter 3 技术训练篇

21

- 22 对与错的桩势、握拳及脱锁法
- 24 内外及上下格挡法
- 26 抛捶、勾拳、豹拳、直拳及中指拳法
- 28 标指、肘击、蹬踢、前踢及蹬击法
- 30 旋踢、后踢、侧踢、剪刀腿及滑步旋踢

Chapter 4 实战示范篇

33

- 34 当我被对方抓着手腕时 (1)
- 35 当我被对方抓着手腕时 (2)
- 36 当我被对方抓着手腕时 (3)
- 37 当我被对方抓着手腕时 (4)
- 38 当我被对方拖走时 (1)
- 39 当我被对方拖走时 (2)
- 40 当我被对方托着下颚时
- 41 当我被对方托着手肘
- 42 当我被对方锁着颈项时 (1)
- 43 当我被对方锁着颈项时 (2)
- 44 当我被对方锁着颈项时 (3)
- 45 当我在地上遇到袭击时 (1)
- 46 当我在地上遇到袭击时 (2)
- 47 当我在地上遇到袭击时 (3)
- 48 当我在地上遇到袭击时 (4)
- 49 当我在地上遇到袭击时 (5)
- 50 当对方从后抱着我时 (1)
- 51 当对方从后抱着我时 (2)
- 52 当对方从后抱着我时 (3)
- 53 当对方搂抱着我时
- 54 当我被对方抱起时 (1)
- 55 当我被对方抱起时 (2)
- 56 当我被对方抱起时 (3)
- 57 当我被对方抓着肩膀时
- 58 当我坐着被对方侵犯时 (1)
- 59 当我坐着被对方侵犯时 (2)





- 60 当我坐着被对方侵犯时 (3)
- 61 当我被对方按着头部时 (1)
- 62 当我被对方按着头部时 (2)
- 63 当我被对方按着肩膀时
- 64 当我被对方抓着头发时 (1)
- 65 当我被对方抓着头发时 (2)
- 66 当对方向我冲过来时 (1)
- 67 当对方向我冲过来时 (2)
- 68 当对方向我拳击时
- 69 当对方向我肘击时
- 70 当对方用刀向我攻击时 (1)
- 71 当对方用刀向我攻击时 (2)
- 72 当对方用刀向我攻击时 (3)
- 73 当对方用刀向我攻击时 (4)
- 74 当对方用刀向我攻击时 (5)

Chapter 5 突破写真篇

75

Chapter 6 Cherry 生活篇

109

作者感言

115 两篇随笔说尽作者的所感所想——

《武术给我的真正好处》

《不要随口说“一无所有”》

《不要随口说“一无所有”》

《不要随口说“一无所有”》



女子自卫术

拳术问答篇

Stand up, Women Fighter! – Women's Self-defence Method



拳术问答篇

■ 自卫术是什么呢？

■ 自卫术并不是一个门派，但包罗了多个门派能用以实战防卫的招式手段。因此，自卫术没有任何既定的套路，更没有比赛，它只是一种贴身的防卫手段，不注重花巧，只求实用。

■ 女子自卫术有什么特点呢？

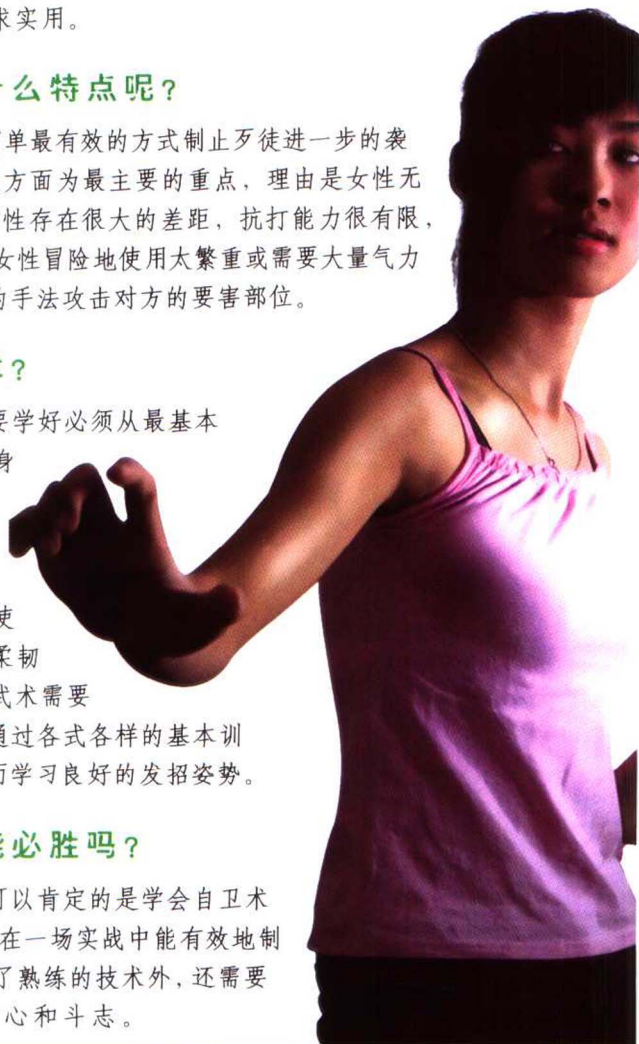
■ 自卫术本身强调以最简单最有效的方式制止歹徒进一步的袭击，而女子自卫术更以这方面为最主要的重点，理由是女性无论在身型或体能上都与男性存在很大的差距，抗打能力很有限，因此女子自卫术绝不主张女性冒险地使用太繁重或需要大量气力的动作，而要以直截了当的手法攻击对方的要害部位。

■ 怎样学好自卫术？

■ 如同所有武术一样，要学好必须从最基本开始。学武的基本就是把身体素质锻炼到一定的高度。由于所有武术的动作都是关节的动作，所以我们必须通过热身运动来使各关节灵巧，保持身体的柔性是极为重要的。同时，武术需要极大的运动量，我们必须通过各式各样的基本训练把自己的体能提高，继而学习良好的发招姿势。

■ 学会自卫术就能必胜吗？

■ 并不可以这样说，但可以肯定的是学会自卫术能提高在实战中的胜数，在一场实战中能有效地制止对方从而保护自己，除了熟练的技术外，还需要冷静、勇敢、果断、信心和斗志。



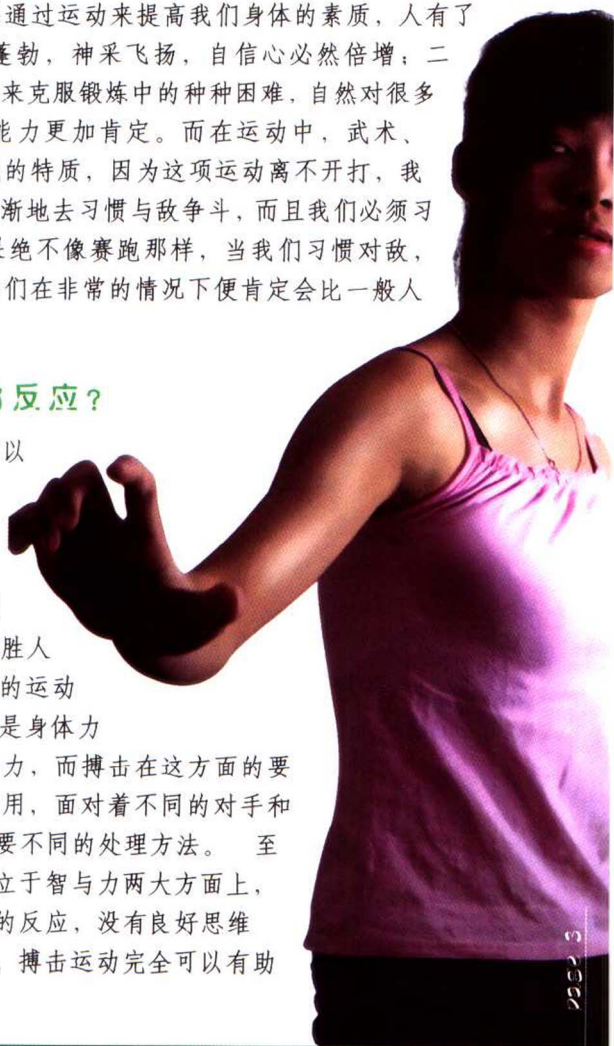


■ 怎样提高自己的胆量呢？

■ 一个人的胆量来自自信，人之所以出现恐惧，是因为对自己的能力产生了怀疑。我们可以透过不同方面来增强自信，而运动是一个非常有效的自我训练方法，一来我们可以通过运动来提高我们身体的素质，人有了健康的体魄，自然朝气蓬勃，神采飞扬，自信心必然倍增；二来当我们发觉自己有能力来克服锻炼中的种种困难，自然对很多事能够把握，对自己的能力更加肯定。而在运动中，武术、搏击又确是一种难以替代的特质，因为这项运动离不开打，我们可以在平时的训练中渐渐地去习惯与敌争斗，而且我们必须习惯地充满信心，否则后果绝不像赛跑那样，当我们习惯对敌，习惯充满信心，那么，我们在非常的情况下便肯定会比一般人来得冷静。

■ 怎样提高自己的反应？

■ 通过搏击的训练必然可以提高我们的反应。一个接受锻炼的人，身体在关节和肌肉方面自然经常能保持轻松的状态，从而也能激活大脑思维，反应胜人一筹。搏击运动如同其它的运动学科一样，需要的并不只是身体力行，而是不可或缺的智与力，而搏击在这方面的要求更高，强调的是活学活用，面对着不同的对手和不同的环境因素时，更需要不同的处理方法。至于一个人的反应也真正建立于智与力两大方面上，没有精力的人不会有敏捷的反应，没有良好思维的人也不会有适当的反应，搏击运动完全可以帮助我们在这两方面的发展。



■ 学习自卫术还有别的好处吗？

■ 学武是一件吃苦的事，正因如此，我们可以在艰苦的训练中培养出坚韧不屈的性格，这点对于我们的学业或工作有莫大的好处。同时学武可以令我们的身体素质得以改善，这点特别对于我们城市人来说是最理想的运动。

■ 没有人陪伴我，怎么学习自卫术呢？

■ 这是我们年青人常见的一种通病！自卫术是一种切身的防身手段，而不是一种潮流玩意。年青人对于追捧偶像、时装服饰、吃喝玩乐，这一切都可以跟着潮流走，当潮流过去，又或因发觉自己偏离了“大队”，这也没有什么大不了的，到底这只是无关大局的事而已。不过，我们总不能事事跟着潮流走，又或总受身边朋友的影响而左右我们的想法，我们应培养出一种“该做就去做”的个性，这样我们的生命才能变得更丰盛；不但如此，我们还要反客为主，把这份精神、这种正面的态度去影响身边的每一个朋友。

■ 要学自卫术需多久？

■ 武术是学无止境的，只可以说学得越多能应付不同情境的手法就越对自己有利，还有需视乎在学习时的认真程度、学到的招式能否融会贯通，与其它诸如身体素质、心理素质等能否相互配合，才能得到理想的效果。我们只可以说，在一般的情况下，接受为期3—6个月的训练只是明显地提高个人的战斗力，以后还要继续潜修苦练，才能够保持状态和进步。

