

● 东方武术实用丛书 ●

# 防身与制敌



于继涛 王离黑 主编



奥林匹克出版社

东方武术实用丛书（之一）

# 防 身 与 制 敌

于继涛 王离黑 主编

奥林匹克出版社

东方武术实用丛书（之一）

**防身与制敌**

于继寿 王离黑 主编

奥林匹克出版社

（北京东四南大街85号）

新华书店北京发行所发行

北京大兴包头营印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/16 印张5 字数150千

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

ISBN7-80067-153-4/G·93

印数：00001—20000 定价：2.60元

# 目 录

## 百家拳精华

泰拳反肘的实战应用.....朱 贵 ( 1 )

## 女子防身绝招

女子手袋自卫术.....国 杰 ( 5 )

## 法律浅释

正当防卫应当具备哪些条件.....尹万一 ( 7 )

## 功力筑基

技击术问答.....余又明 杨 忠 ( 8 )

## 防身自卫

以一对二..... ( 9 )

军警护身八法..... ( 11 )

## 军警擒拿

空手道实战要素..... ( 15 )

点穴致命法.....梁强 海文辑 ( 34 )

夹颈术的生理影响..... ( 35 )

太极打穴散手10招.....南天垣 ( 37 )

军警制敌十例.....黄 强 ( 39 )

## 险情应变

- 汽车朝你撞来时.....林文生(33)
- 大地震时的自救法则.....东 光(44)
- 心如止水 炼神补阴(怯病延年的小周天功法).....百虚子(46)
- 侧踹的实战应用.....罗 松(51)
- 交手要诀.....佚 名(53)
- 新西兰警用擒拿.....付明译(54)
- 梅花螳螂拳实用散手.....马汉清(61)
- 人人都有的防身武器.....晓 经(65)
- 防狗追十法.....小 雯(66)
- 少林镇寺拳秘解.....钟 晨(67)
- 实用拳法.....韩永君(68)
- 空手夺白刃及实用解脱术.....许长文(69)
- 徒手格斗术是赖以生存的保障.....肯尼思·西伯特(74)

# 泰拳反肘的实战应用

朱 贵

在泰拳的历史上，没有任何关于反肘的记载。但在1921年泰拳对抗赛中，却第一次出现了它，使用者奔·萨达用反肘打中信·迪洛威腊下颌，后者昏倒在地约一个多小时。

## 训练与用法

1. 要使用反肘，首先要向对手跨步逼近，并且做到有一个稳固的支点，然后扭身用反肘打击对手的身体（图1、2）。反肘的打击目标，一般是对手的头部要害处，而且动作要快速，具有连贯性。

2. 乙方先用足法诱骗对手上当，使他只注意下身的防御而上身出现空当。此时，乙方左脚尖点地，身体后蹲并向右后转体，用力向对方打出右反肘。使用反肘必须有勇敢和冒险精神，动作要干净利落（图3、4）。

如果当时身体不能后蹲，也可跨步到甲方前面，脚后跟对着甲方。使用这种招式时，首先要估计准距离，然后身体右后转，右腿靠近对手，打出反肘。这

里需强调的是，右腿越靠近对手，就越增加对目标的打击力（图5）。

如果在转身打击反肘的同时，垫起右脚尖，可以更快更准确地打击对手（图6）。

打出反肘时，应有稍微侧身的动作。这样做既可以使反肘容易打出，又可以限制对手的动作。

3. 如果自己是左撇子，其动作要领与上面介绍的相反。

使用反肘很容易错过打击目标，欲解决这一问题，就要看自己的判断力和技巧了。

4. 反肘可以用来对付拳法。甲方跨右脚逼近并向乙方面部打出左直拳，乙方判断准确后果断地向左右侧身躲开来拳，并推开甲方手臂，打出反肘（图7）。

5. 如果乙方失控并且前滑，甲方乘机跨步逼近，乙方可立即用反肘从其双拳之间打击下颌。这种反肘称为“摘芒果”（图8）。

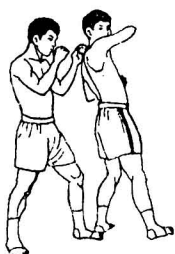


图1



图2

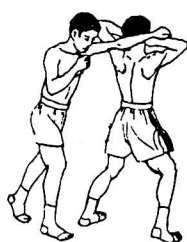


图3



图4

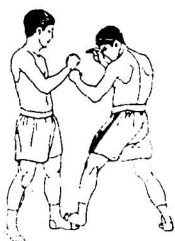


图5



图6

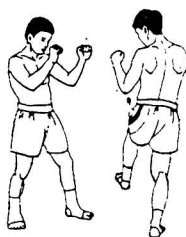


图7



图8

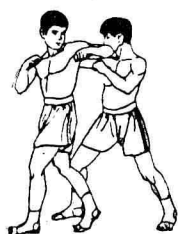


图9



图10



图11

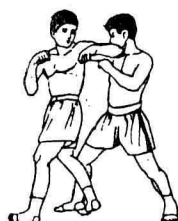


图12

6. 当乙方准备抬脚踢来时, 甲方可抢先下手, 压低乙方手臂, 迅速转身, 向乙方的喉结, 下颌或太阳穴等部位打出反肘(图9)。

7. 如果甲方动作不果断, 进攻时犹豫不定, 乙方就可佯装踢空, 诱使甲方进身而来, 乙方使用“摘芒果”反肘, 打击对手(图10)。

8. 甲方以向下踢空引诱对方, 使对方只注意下身的防御, 甲方却顺势将身体扭转, 以反肘自上而下打击乙方的前额或鼻梁(图11)。这种招式叫“箭打石头”。

9. 反肘解直拳。当乙方跨步打出右直拳时, 甲方挡开来拳, 然后快速转身用反肘打向对手的腮部(图12)。

10. 打出反肘的质量, 取决于三个因素: 转身抬腿时, 脚应落在对手的腿前; 这只脚落得离对手越近打出的反肘威力越大; 与此同时, 腰、臂要一齐用劲扭转, 力量要集中在肘上。

11. 当甲方用左脚踢来时, 乙方可转身用左手压住对手的大腿或小腿, 以减少打击力。右手封住自己

腮部, 同时以左脚为支点, 扭身将右脚落在对手的腿前, 打出右反肘。但是, 如果平时训练不好, 自己的头部可能成为对手的打击目标(图13)。

12. 甲方用左脚向乙方肋部踢来, 乙方可跨出左脚伸出左手挡住甲方大腿, 接着进左脚靠近甲方, 身体右后扭转用反肘打击对手下颌、面颊、太阳穴或耳部(图14、15)。

13. 乙方踢击甲方被对手闪过, 将背部暴露给甲方, 甲方乘机用双手抓住乙方肩膀, 准备用膝法打击乙方背部(图16)。乙方可先俯身使甲方膝法擦身而过, 当甲方放下膝部时, 乙方转身做好打出反肘的准备。当甲方再起膝攻击时, 乙方再转身使甲方膝部擦过肘部, 同时打出反肘(图17)。

14. 如果自上而下或水平方向打不出反肘, 可用“摘芒果”反肘。当甲方用左脚踢来, 乙方可用左手顶住甲方大腿根部, 转身打出反肘(图18)。

15. 引诱对方后使用反肘。甲方试探着用右脚向乙方膝弯踢去, 乙方会习惯地避开, 不让甲方踢中。此时乙方的注意力在下身。当甲方达到引诱对手的目的



图13

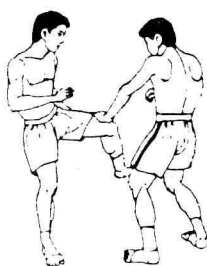


图14



图15



图16



图17



图18



图19

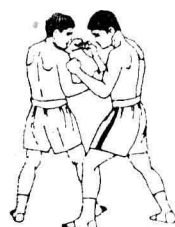


图20



图21



图22



图23



图24

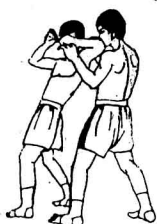


图25



图26

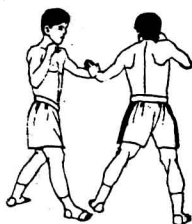


图27



图28

的后,即刻右脚着地为支点,眼睛盯住目标并估计距离,左脚准备落到对手身前,左肘肌肉收缩,做好出肘准备。然后左脚跟抬起脚尖拖地,扭转身体,使左脚落在适当地方,以左反肘打击对手头部乃至胸部(图19、20、21)。

16.如果自己身材矮小,对手又是属于上身暴露型的姿势,应主要使用“摘芒果”反肘(图22)。

17.如果对手防御动作松散或注意力分散,甲方可直接抬腿旋踢,并用脚跟打击乙方面部(图23)。

甲方右腿落地后,再用左反肘自上而下打击乙方面部(图24)。此时使用反肘,必须将右腿下蹲,以增强打击力量(图25)。如果甲方用右脚后跟打中乙方后,自己不能使用水平的或自上而下的反肘,可采取双膝下蹲,然后纵身向上“摘芒果”(图26)。

18.甲方向乙方面部打出左直拳,乙方侧向跨步逼近甲方,左手用力推开甲方左臂,视情况打出右反肘(图27、28)。

19.反肘的另一种使用方法是:双方经过互相观察后,乙方寻机抬膝打击甲方躯干,同时防范甲方的

直拳。甲方用左拳推开乙方右膝,使乙方失去平衡后打出右拳,乙方这时顺势左转身,反而会使甲方失去平衡,向前滑动。乙方扭转身体尽可时逼近甲方,用左反肘打击甲方暴露出的面部或颈部(图29—31)。

如果甲方推开乙方膝部后,双拳仍在封锁上身,暴露出下部,乙方反肘可打击甲方胸部(图32)。

#### 反肘的解法

1.当乙方准备打出右反肘时,甲方识破乙方意图,用右手顶住乙方右肩肘部,左拳收回保护自己的耳部和下颌(图33)。

如果不能伸手挡住乙方肩肘部,则挡住肘尖部,而且将左手掌张开,准备接对方反肘。如果乙方反肘被挡住后,并被很快向下压低,会失去平衡。甲方乘机可用左肘打击对手后脑或者耳部、太阳穴(图34)。

乙方被击中后,甲方可以换左手推开乙方右肘,用自己的右肘打击乙方前额、鼻梁、人中或下颌(图35)。

2.泰拳的防守反击,往往比进攻难度还大,尤其是对付反肘,必须有准确的判断力,才能识破对手的



图29



图30

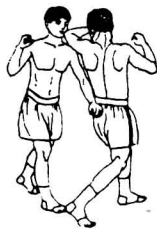


图31



图32

计谋。

打出反肘前必然要扭动身体，如果判断出乙方要使用反肘，甲方即可用前臂中部挡住对手肘尖上部，同时扭提膝身打击对手后肋（图36、37）。

3.对那些使用反肘不灵活的拳手，可用拳法反击。当乙方使用反肘时，甲方可以稍微侧身，以左臂用力挡住来肘，右拳则保护上身和准备还击。然后跨步向前，扭身以右重击拳打对手人中（图38、39）。

4.如果甲方动作迅速，处事果断，可在乙方转身打反肘的刹那，后仰闪开，但双拳仍然保持防范姿势。当乙方前滑暴露面部和胸部时，抬起右脚踢击其胸部或腹部。如果击未能阻止乙方进攻，甲方应抓住乙方被踢而失去平衡的机会，进身逼近并用左膝猛击对手后背。甲方后仰闪开乙方来肘后，还可以用右脚猛蹬乙方后背，并冲上去施展其它招法（图40—42）。

5.甲方用双臂挡住乙方的反肘后，还可向后拖步使乙方后滑，抬起右腿踢击对手的暴露部位，但需防止对方佯装失控而以拳法进攻（图43）。

#### 肘法附则

1.在使用肘法时，如果不择时机，还没接近对手就打出肘法，是不会击中目标的（图44）

2.距离目标过远就以肘法攻击对手，等于暴露身体给对方提供进攻的目标（图45）。

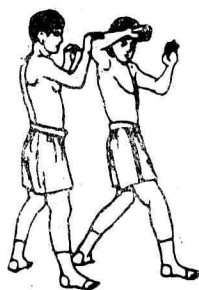


图33

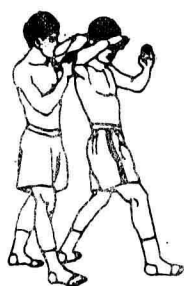


图34

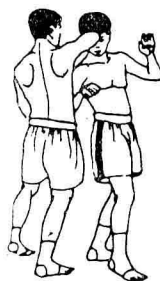


图35

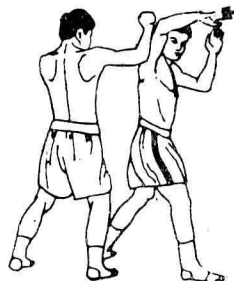


图36



图37



图38

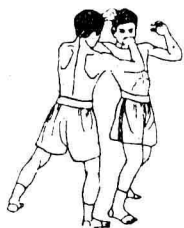


图39

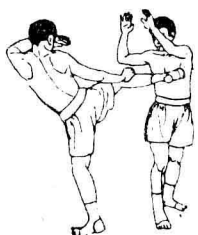


图40



图41



图42

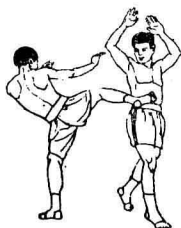


图43

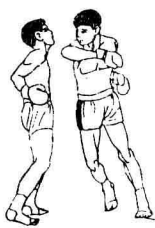


图44

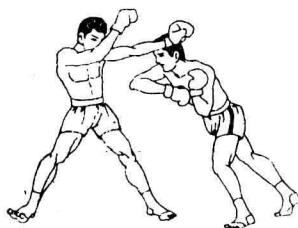


图45

# 女子手袋自卫术

国 杰

有很多人以为空手道只是男人所学的玩意儿，其实不然，空手道中有很多自卫的技巧，对于女界来说，亦是十分适合的，本节我们介绍的几种运用手袋自卫术，对于女性很实用。

## A. 背后受袭解拆法

(图一)

1. 若有人在身后企图袭击一女性。
2. 该女子左脚向前跨出半步，举双臂平肩高，撞

开该男子之手。

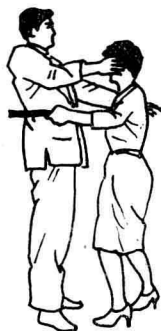
3. 保持脚部位置，将身体转向右方。
4. 用左手所持之手袋击向敌之腰部。



1



2



3



4

## 一、手袋解拆法

(图二)

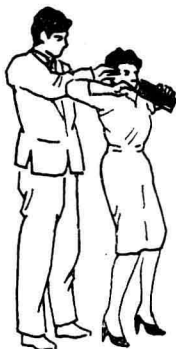
1. 如图一
2. 如前左脚向前跨半步，举高双肘。

3. 用力撞向身后男子之肘部，并用左脚高踹鞋跟撞踏该男子之脚背。

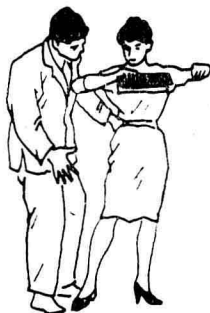
4. 同时用右手所持之手袋击向身后敌人之下腹部。



1



2



3



4

## B. 前面单手被执解拆法

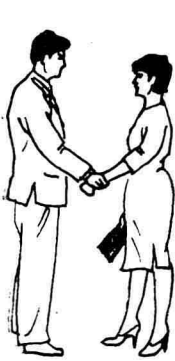
(图一)

1. 男子用右手执女子之左手。

2. 该女子右脚向左跨出一步，并尽量提高被执之左手。

3. 女子提高左手后，转身向该男子之身后，并反锁其腕。

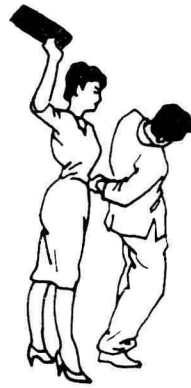
4. 用右手所持之手，击向该男子之左颈部。



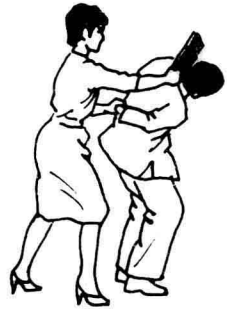
1



2



3



4

(图二)

1. 男子用左手执女子之右手。

2. 该女子身体向左微侧，右臂用力向前一伸，穿过执其手男子之腋下。

3. 穿过后，右手用力环压敌之肩部。

4. 敌之肩部被制，其上身俯前，该女子即用左膝踢撞敌之鼻部。



1



2



3



4

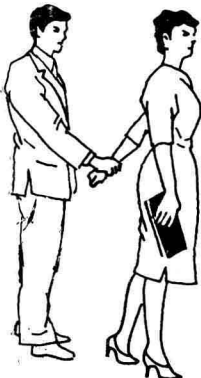
### C. 后面单手被执解拆法

1. 男子在女子身后用右手执锁女子之左腕。

2. 女子右脚向左跨出，执手袋之右手尽量向后伸。

3. 并乘回旋力，迅速回击敌之面部。

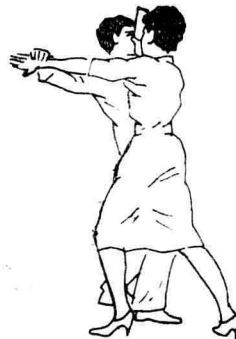
4. 击中敌面后，再用右脚反踢敌之右膝后，使其失重心，并用执手袋之右手击敌之左肘。



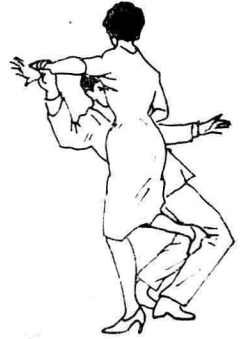
1



2



3



4

# 正当防卫应当具备哪些条件？

尹万一

我国刑法规定，在一定条件下才容许实施正当防卫。这就是说，正当防卫是有一定条件限制的，不是任何人在任何情况下都可以随意采取正当防卫。如果不存在实施正当防卫的条件，就不应该实施防卫侵害的权力。如果没有实施防卫侵害的权力，而实施了所谓的“防卫侵害”的行为，就是违法的行为，要对其所造成的后果负一定程度的法律责任。

举例说明，某甲曾扬言要杀死乙。当甲还没有对乙人身安全构成威胁的时候，而乙却采取了报复性的先发制人的行为，将甲杀害或打伤致残，造成了严重的后果。这里应该指明一点，乙不具有防卫侵害的条件或权力。所以，防卫行为正当与否，首先要看有没有正当防卫的条件或权力。那么，正当防卫应当具备哪些条件呢？

第一，正当防卫行为，必须以不法危害行为的侵害为前提。否则，就不具备防卫侵害的条件或权力。我国刑法中规定，对正在侵害公共利益、本人、他人的人身安全或其他权利的行为，都可以防卫其侵害。这就是说，侵害者的行为已经构成犯罪行为，对社会或公共利益，本人或他人的安全构成威胁，罪犯正在实施其侵害的行为过程中，对于其他人来说却具有防卫侵害的条件或权力。

这里，还需要说明两点：一点是对于合法的或者国家机关执行公务的行为，不能进行自卫。对政法机关实施逮捕罪犯的行为，不能进行反抗、拒捕。如果把罪犯拒捕行凶的行为也说成是“自卫”，那就大错特错了。另一点是危害社会的行为，是指犯罪的行为，仅仅在客观上造成了危害，主观上并非有罪过的行为。如精神病人的危害行为，儿童的某些危害行为，由于不是犯罪的行为，所以，就不具备防卫侵害的条件或权力，不能进行自卫。

第二，侵害的行为必须是正在进行的时候，才能或有权进行正当防卫。

所谓侵害行为正在进行，是指侵害行为已经实施、尚未结束之前。对于那种虽未实施侵害行为，而其直接威胁已经十分明显的情况，一般应视为预备行为，

就是说从故意罪发展阶段来看，对于预备侵害的行为，由于侵害尚未开始，因而不存在防卫侵害的问题。所以，对于预备侵害的行为，不能进行自卫。只能采取预防措施，以便一旦侵害行为到来时，再进行防卫。对于已经结束其侵害的行为（不管其行为实行到底或没有实行到底），其侵害行为已经完毕或已经过去，因而不存在防止或制止正在进行的侵害问题。如果被害人这时还以正当防卫为借口，进行所谓防卫行为，其实质已成为私人报复行为了。因此，行为人要对自己的报复行为负责。

在某些情况下，罪犯虽已构成但还存在制止其危害结果的发生的条件，这时应该认为也可以进行正当防卫。如盗窃犯罪分子已将百货公司的手表盗窃到手，但未来得及跑掉，盗窃罪已经构成，这时还允许实施正当防卫，可以从盗窃犯手中将国家财产寻回，免遭危害后果的发生。

第三，防卫的行为只能是对不法侵害行为的实施者。正当防卫是为了制止或去抵御正在进行不法侵害，因而它只能对不法侵害行为的实施者，实施反击的行为，才能达到防卫的目的。但是却不能加害于与侵害行为无关的第三者。否则，就不能认为是正当防卫。

第四，防卫行为只能在必要的限度内进行。防卫行为绝不能超过正当防卫的限度。如何确定正当防卫的限度呢？所谓正当、必要的防卫限度的标准，应该从不法侵害的程度和所要防卫的利益的性质去具体确定。凡是侵害行为本身的强度不大，而只要采取较缓和的手段就足以抵御其侵害时，就不能对侵害人加以重伤或致死的行为。这就是说，防卫手段的强度，要结合防卫利益的性质进行考察，比如某人因保护自己的生命而杀害了杀人犯，如果他确是在不能用其他较缓和的手段进行防卫的情况下才这样做的，那么在这种情况下也不算超过正当防卫的限度。因此，必须依照侵害行为的强度等确定正当防卫的限度。防卫不能超过必要的限度，防卫超过了必要的限度就要负刑事责任。

# 技 击 术 问 答

余又明 杨 忠 辑

问：为何有的精于技击而又功夫非凡的人肌肉瘦消——如病夫之状？

答：这是因为在年青血气方刚时或以掌指插铁砂，或以拳掌击石块，天长日久虽练得皮膜增厚、坚固，而内里筋脉实伤，阻碍血液正常的流行。这在平常的人眼中甚觉可畏，但为上乘技击家所不取。

问：为什么有的精于技击之术者患有耳聋或咯血的病状呢？

答：因为他们在长年习武功时，不明循序渐进的要旨。从而不顾身体所能承受的负荷量，加大了运动的强度，缺乏良师的指导，又不懂呼吸之术，种种不科学的练功方法，造成的疾患。

问：如有人从后以两臂围抱我腰时，当用何法破解？

答：急下半马（即骑马式亦名千金坠），以后脑海后撞其鼻面部。也可猛提后足跟上撩其裆部。如还不能脱困，即鼓浑身之力以肘尖撞击敌之胸、腹、肋部位，可立解危势。但以下半马为要。

问：明技击者与平常人的出手如何一望而知？

答：平常不习技击的人出拳必高而腋下空虚，敌可乘隙而入。其手臂冲出也是伸直无余，而直则收缩不灵便。拳家云：出拳宜在似直非直似曲非曲之间。而其步法不实，身虚晃，动则必跌，盖因无马步也。再就是离敌很远就伸腿欲踢。

问：如果我已被对方摔倒在地当以何法取胜？

答：以“古树盘根”或“乌龙绞柱”的招法，即以你之两腿象剪刀般盘扭在对方小腿和大腿上，用力别住后翻滚身躯，可将对方摔倒。因为你倒下时两腿两手臂均可利用，要充分发挥倒地时的优势，变不利为有利。

问：敌持匕首刀平胸来刺我当如何避之？

答：我腰身微折（要度其势，神智不慌乱方可用此法）敌来势即可落空。此名为“吞身法”，常练习之有无穷妙用！

问：如遇力大者与我搏则如何应敌？

答：宜从其侧锋而入，决不可直摆其锋。如其硬打硬上，则侧身而避。要乘其不备时，怪吼一声以惊其魄，趁其惊悸之瞬间，突飞足猛踢敌之膝或迎面骨。无有不中，或顺其来势，借力制之。

问：以一人之力遇数人围攻以何招应敌？

答：身尽量靠上大墙，使无后顾之忧，要面对第一个出手的家伙，他如用手臂扳你脖颈，你手从其后脖颈伸过来反拨其面即可制服他。第一个出手者多是最厉害的角色，制服他，其余便会老实。如果对方挥拳猛击你面部，你只要顺势滑下身体，其拳就可能打上墙壁，这时你可一手扳其脚跟，一手推其膝关节，就可扳倒对方。你也可以朝横向跑，顺势抓起地上的砂石猛扬，迷其面部。还可以用手背拍打抓你衣领的对方眼目，这样，在他睁开眼的时间内，你就有充分时间逃走了。

# 以 一 对 二

## 一、以一对二攻击法

### A、前后被袭解拆法

(图一)

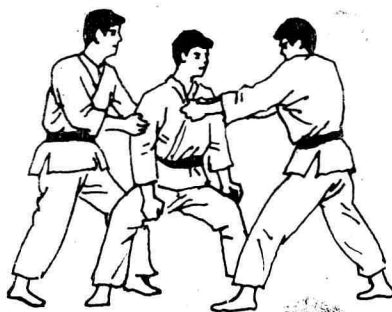
1. 守方被攻方二人前后包围，攻方一人在后执守方双臂，一人在前执守方衣领。

2. 守方出力提高双臂向后击脱被执之危，并同时向前撞击在前方执其衣领之攻方的双肘部。

3. 当前面之攻方被袭后，迅即用右肘扫击其颈部。

4. 并同时乘势转身用右肘撞击身后攻方之胁部。

5. 当后面之攻方被击中后，守方迅即跨前脱危。



1



2



3



4



5

(图二)

1. 如前守方前后被围，攻方一人在后执其双臂，另一人在前，一手执其衣领，一手准备出击。

2. 守方尽力用右肘向后撞击在后攻方之胁部，另用左肘撞向在前攻方之左肘，以阻其攻势。

3. 这时守方右脚向前伸一步，左脚向左以转一百八十度角，上身不变位置，出力用右肘撞击在前攻方之胁部。

4. 当击中后，守方同时起左脚踢向在身后之攻方。

5. 再用右肘撞击在前攻方之肩部，使其跌倒。



1



2



3



4



5



## B. 双手被执解拆法

(图三)

1. 守方被攻方前后执其双手。

2. 守方将重心移向左脚，转身用右脚踢向左方敌人之胁部。

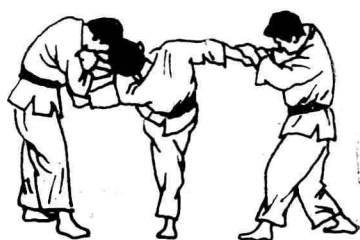
3. 守方右脚攻完左方敌人后，迅即回旋反踢右方敌人之腰部。

4. 踢中敌人后，守方微屈左膝，上身用力挣脱被执之双手，紧跟着转身用左肘撞向右方敌人。

5. 守方之攻势相当凌厉，用上身依托右方敌人，迅起右脚反踢左方敌人之颈部，至此守方之危尽解。



1



2



3



4



5

## 《传统武术实战法》

出版

本书是我国青年武术家王中才继他的畅销书《武术实战技术》后的又一部力作。本书博采了武林各门各派技术技法之所长，集民间武术实战法之精华，所选的各种武术攻防技法，具有很高的实用价值。对训练反应能力、心理素质、抗击能力、进击力度以及实战效果，均有良效。本书各种技法均配有图示，易学、易练、易掌握，是初学武者必读之书，是武林里手提高之阶梯，实为我国武术中的精华。

本书32开本，压膜装，180页，由

中国奥林匹克出版社1990年7月出版。

购书者请汇3.80元(含邮费)至哈尔滨当代体育发行部邮购，武术爱好者切莫错过良机。

联系人：王焕芝。

邮政编码：150001

# 军警护身 八法



上期“军警擒拿十三式”是运用擒拿自卫术由被动的劣势而反为主动，即“反客为主”之方法，这在技击术中尚属下乘。

此“军警护身八法”乃制敌之精要，是在受到威胁之前，尚未受制之时，把握稍纵即逝的适当时机，抢先出击。因此，审时度势，关键在于一个“快”。手、眼、身、法、步，无不占尽先机，即所谓“快则巧，巧则变，变则灵，灵则通”。以牵引的技巧，顺应自然，使敌无可乘之机，方能克敌制胜！此护身八法，军警人员若习练纯熟，对敌格斗将得心应手。

## 第一式

### 一、动作说明：

图一

以自然之姿势，用迅速的动作，将左腿进一步，右手在前，左手由后，同时抓向对方右手腕。

图二：

身体右转，将对方右手上举，与肩齐，两腿下弯成马步，并拉扯其手臂，使其身体向前倾斜。

图三：

右手将对方手腕推至其胸前后向下扭转，左手小臂挡住其肘关节，使其右手弯曲，并控制其右手，不使其脱离控制范围。



图1



图2



图3



图4



图5



图6



图7



图8



图9



图10



图11

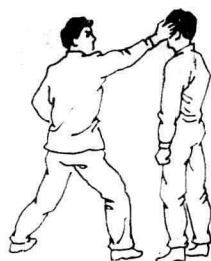


图12

#### 图四:

左手用力向前下方铰弯其肘关节,并连带使对方身体前俯。右手再将对方手臂由小臂上轻易拉至其背上,平放并贴于其背。

#### 图五、六:

用右手将对方肘关节压至腰旁,贴紧,右手再改抓对方右肩窝,并将其身体带起,平行而立。

#### 二、制敌要领:

将对方身体带起平行而立后,由于其右手臂被控制。必无法动弹。如左臂再向上举其手臂,即能使对方手臂骨节连接处发生磨擦,而使其筋骨错乱,痛苦难当。

## 第二式

#### 一、动作说明:

将对方右手上举与肩齐,并拉扯其手臂,右腿由后向左方伸展一步,成为反登山式,再用左肩抵其右手腋窝下,阻止其右手回转;并使其身体向前倾斜。

#### 图八:

两腿不动,后转,将登山式改为马步,顺式将对方手腕翻转,使其肘或肘部以上的任何部位,贴紧在自己的左肩上。臀部抵碰其臀、挺胸,身体向前俯,双手向下方拉,并扭转其手臂,用肩背抗其肘而擒之。

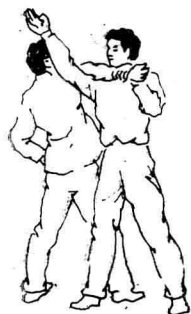


图13



图14



图15



图16

#### 二、制敌要领:

由于对方的手臂,一端被抓住,其另一端又被贴压在自己的左肩上。此时对方为求自保,必定会将全身重心压在自己的左肩上,是时,只需有效的利用对方的体重,将对方手臂向下扭转,使其身体下坠,即能使对方肩窝受到痛苦,力量大时,甚至能将对方一只手臂折断。

## 第三式

#### 一、动作说明:

#### 图九:

对方进右腿、右手握拳,直捣自己面门。

#### 图十:

右手握拳,用小臂上迎,将对方右手架开,同时左腿进一步,跨至对方右脚外侧,紧贴其右腿,再将左手掌向下扣、抓,封住对方右腿膝盖处。

#### 图十一:

左手抓紧对方膝盖,不使其移动。右手臂用力将对方右手向上推,使其右手无法阻碍自己的攻势,顺势以右肘拐至对方前胸。

#### 二、制敌要领:

由于对方的右腿被控制,无法闪躲,其右手又被架至上方,因而使其身体后仰,这时对方胸前空门大开,无法躲开自己的攻势,由于肘的尖端攻至其胸,就是不能将对方击成重伤,亦必因受击而跌倒。