

女子護身術



文翔圖書公司印行

女子護身術

文翔圖書公司印行

女子護身術

編者：本公司編輯部

出版者：文翔圖書股份有限公司
印刷者：

發行者：文翔圖書股份有限公司

台北市重慶南路一段一號之二

郵撥帳戶：一〇六〇九九

電話：三八二二〇一九

出版登記證局版台業字第1548號

中華民國六十九年六月出版

特價40元

目 次

一、護身術絕非神技.....	1
柔道適合於女性.....	2
女性柔道的伊始.....	3
最簡單的護身術.....	4
護身術和健美.....	5
二、護身術練習法.....	7
防範及反擊時所使用的部位.....	9
三、護身術的應用.....	53
一般場合的護身法.....	53
深夜歸家途中的護身法.....	64

一、護身術絕非神技

在風氣惡劣的社會裏，無論在街角、樓梯、電梯或公衆場所，都可能會碰到小偷、搶匪或色狼之流，這無不令女士們在單獨外出時提心吊膽，故想出防範的方法是必要的。

以一個女性的薄弱力量，當然無法和有如蠻牛般的男人反抗，但却可以借用對方的力度來向他加以反擊。譬如說，當妳被歹徒箍頸的時候，就算妳如何想拼命地用力來拉開他的手，相信也無法拉得開的。遇上這種情形時，倒不如用順手拿來的武器，或者是高蹺鞋的鞋尖，甚至是妳的膝蓋也好，向着他的要害集中攻擊。

人一旦遇上危難的時候，往往能產生出令人難以置信的能力來。舉例說一個家庭主婦，當她遇上火災時，會突然間發揮出一種「神力」，把整個衣櫃抬出街外。因此妳無須過於擔心，遇上歹徒的時候，究竟有沒有足夠的力量來和他頑抗。

人類的所有技能，無非是在不斷重複練習中所得的。若是不斷的進行練習「攻擊」和「防衛」，到了危險關頭時，是十分有用的。

學習護身術主要的目的，並不單只是如何去對付敵人，而是要鍛鍊如何的保衛身體，如眉間、太陽穴、腦天、後頭部、心窩、下腹部和胸部等。凡是這些部位，一旦受到外來的強力衝擊時，會造成嚴重的致命傷，其次便是將生理上強健的一面加緊鍛鍊，使其發展而用以反擊敵人。

護身術並非一門如何深奧的武功，而是按照科學原理所創造出來的。

柔道適合於女性

柔道的主要目的，並非是以自己的力量來向對方進行反擊，而是把本身的力量，沿着對方力量的方向，形成第三股力量，致使對方的身體失去平衡，然後乘虛而入向對方反擊。

柔道創始人嘉納治五郎，以「推引、引推」四字訣，來解釋這個基本原理。也就是說，當對方用手推向妳的時候，妳非但不加以還擊，反而順着對方的來勢，往自己的方向拉，結果對方難免會栽向妳的跟前。相反地，當被對方拉過去時，只要妳稍微用力，就很容易將他推倒。

在看柔道表演的時候，雙方的力度顯現得十分圓滑，就是這個道理所使然。當我們背負着很重的東西的時候，不得不將腰彎向前來維持身體的平衡，柔道就是利用這個原理，來把對方摔向

前。因此，無論是男女老幼，都可以趁對方站不住腳的那一瞬把他擊倒。

柔道也可以鍛鍊意志。如果妳被拋倒時，要像不倒翁那樣隨即能夠站起身來，就算是給拋在地上，亦不會顯得驚惶失措，而是堅強的意志貫通於全身。

柔道就是這麼一種因意志的活動，促使全身的骨格肌肉發達，進而使到內臟各部器官及其機能，得以十分圓滑活動的體育。在不斷地被拋倒而又站立起來的練習中，會增長自己的堅強意志、決斷力和勇猛的身手，從而對於本身的力量有十足的自信心。

當一個纖弱的女性，把一個惡漢摔倒時，實在是令人快意的，在「以柔制剛」的原則下，柔道似乎是比較適合女性來使用的。以女性柔和的身軀，更能發揮柔道的作用。柔道始創人嘉納治五郎先生，也說過這麼樣的一句話：「女子的柔道，才是真正的柔道。」

女性柔道的伊始

嘉納治五郎於一八八二年創立了柔道，在以後的二十年間，有許多婦女投其門下學習這門技藝。後來他的女兒綿貫範子，繼承父業把柔術更爲發揚光大。更由於她本身是女性的緣故，更形

把柔道發展爲一種護身術。

美國在南北戰爭的時候，吸取了日本的柔道，當時，因學習柔術而成名的，是一位著名軍官的女兒。另外，當時有一位因擅長騎馬而出名的華爾絲夫人，她把柔道大爲發揚起來，甚至引起當時總統對柔術的關注。目前柔術已盛行於美國，但回溯起來則已經有七十年歷史了。

最簡單的護身術

人們心理上總是盡可能的避免遭受意外所衝擊，當妳乘搭公共汽車，而坐在靠近窗口的位置時，免不了會擔心窗玻璃被撞破，而碎片刺進妳的胸膛。這個時候，妳會把手袋緊緊的抱在胸前，這就是護身術的出發點。

當家裏面空無一人，而妳回家打開門時，相信不會一下子就進去，心中必會懷着警戒的心情。每一個人行過大廈的建築地時，必定會顯得有點畏縮，這是由於人類的防衛心理所使然，而這種反射的行爲，是自己身體永遠不會消失的。

對周圍的事物反應固然是如此，對自己身體亦何曾不是這樣？在妳入浴的時候，由於全身赤裸裸的，處於不設防的狀態，心裏面潛意識中，免不了會有些緊張，即使有一隻蚊蟲，妳也感到很不自在。

根據上述的種種心理反應，認為練習護身術時，需要穿着輕裝，才能使心情輕鬆，練習更易收效。

護身術和健美

護身術非但是一種不可缺少的自衛功夫，同時，在每天加緊練習之餘，可以使妳變得容光煥發，體態健美。護身術的種種動作，以下述三大原則為基本：

① 練習使身體敏捷的左旋右轉。

② 就算是倒在地上，亦能像是一個球般的圓滑滾動。

③ 促使骨格肌的緊張，使末梢神經處於興奮狀態。

常練護身術，可促進身體各部的平均發展：

① 護身術的基本原則，並非和來自對方的攻擊，作硬碰硬的反抗到底。而是鍛鍊將自己的身體，作輕描淡寫的迴躲。這種動作，籍着脊骨的運轉，可以使到上半身和下半身活動平均，而身段自然會變得苗條得多了。

② 被推倒在地上時，常會擊中有如頭部等致命傷之處，因此，護身法主要是練習如何翻滾，使之避免要害受傷。在不停的翻滾扭轉之餘，無形中會使妳的身體變得柔軟起來。

③當妳在做各項動作時，免不了會不期然地呼出聲音來。這可以有機會讓妳把深藏內心中的苦悶一吐爲快，整個人會變得容光煥發。

在這裏要提醒一下的是，所謂護身術，是爲着防範色狼及歹徒的襲擊，在萬不得已的情況之下，才施展出來的辦法。並非是練好了護身術之後，就可以有持無恐。平時出門還須要小心，避免單個人行走僻靜的道路。

二、護身術練習法

無論在街上、電梯或樓梯，壞人會隨時出現，女士們也會成為襲擊對象，這是防不勝防的。問題是，當你遇到襲擊時，應當採取什麼手段將對方擊退。不消說那當然需要手脚併用了，可是要怎樣的打法才對呢？這就有賴於平素的不停練習，才能夠和壞人展開一場攻防戰。

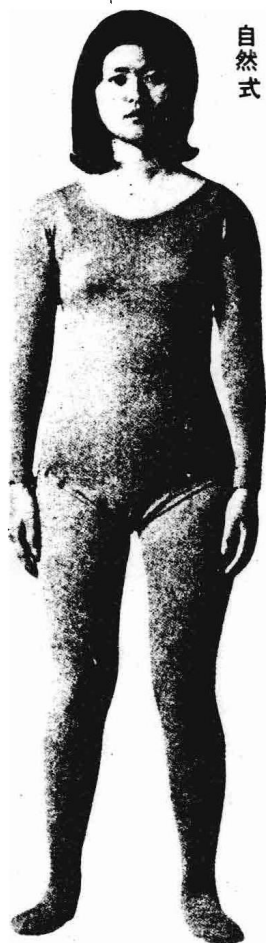
下面介紹的各種護身動作，可以在家中進行練習，只要持之以恆，一定能夠成功的。

基本姿勢：防禦和攻擊動作有兩種基本姿勢。

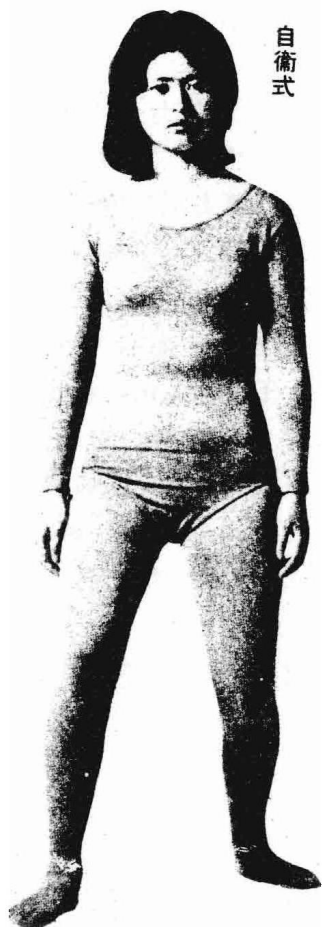
(1) 自然式——兩手順其自然的垂下，兩腳張開到有如肩膊的闊度。

(2) 自衛式——把左足或右足向前斜踏一步，使重心移向身體的中央。

自然式



自衛式



防範及反擊時所使用的部位

① 手邊 指尖和肘部成一直線，將力度全部集中於小指的外側。

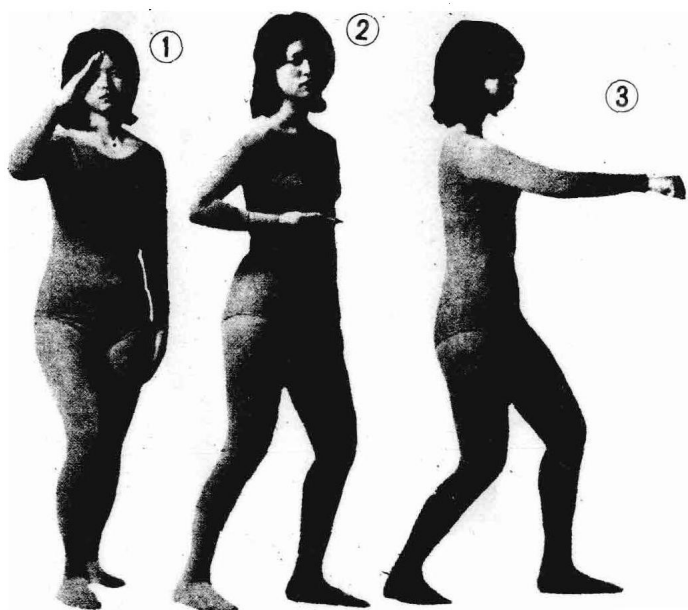
② 手肘 將掌心翻向上，手掌至手肘成一橫線，其姿勢剛好與地板平行。

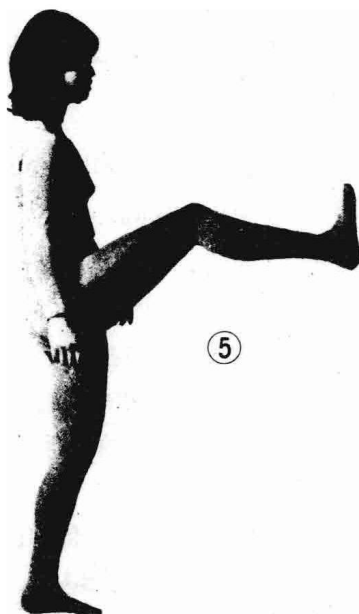
③ 拳頭 把拇指伸出在外的握着拳，紮好馬步後，便可以使勁的揮出力度。

④ 膝蓋 上半身保持垂直，把腿部高抬，並將神經集中於膝部。

⑤ 足板 上半身維持直立，突然間把腳提高，並將腳掌使勁的往前踢出。

⑥ 足踵 身體保持直站，把腳後跟用力的反踢。

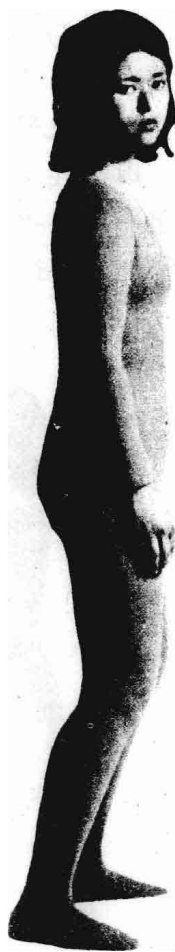
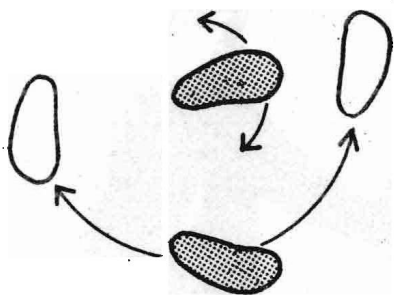




⑦手臂 將手掌彎曲緊握拳，手腕翻向外側，在把手臂極力揮出時，可發揮無窮的力度。

1. 防護法練習

擺好自然式姿勢之後，把其中一隻腳敏捷的旋轉，九十度至一百八十度之間的方位（見圖



示)。在練習這個動作的時候，要盡可能別使身體搖幌及保持平衡。並留意以手邊和拳頭，來不停的進行下述的防禦和攻擊動作：

①站好基本姿勢後，以左足爲主軸，將右足向後繞九十度，把身體的方向完全改變。

②回復到原來的位罝。

③、④ 重複 ①、② 的動作，但朝相反方向來進行。

對打練習：

以繞九十度的動作，輕快地避開對方的來襲，並迅速以手邊或手腕將對方的手撥開。這時，可順勢把拳頭揮向對方的面孔（如圖）。



2. 使用手邊的防衛和攻擊法

① 如圖那樣，先把右手掌按在另一側的肩膊處，然後劃着弧線，將手掌斜打向上，直到額角處停止（如右圖）。

② 以左手把①的動作朝反方向進行，並把同樣的動作重複練習。

