



一招防身全图解系列

一击必杀
一招制敌

简单器械防身

一学就会

一招防身全图解编写组 编

本书主编：孟进蓬 杜润生 张彦杰



化学工业出版社



一招防身全图解系列



一击必杀

一招制敌

简单器械防身

一学就会

一招防身全图解编写组 编

本书主编：孟进蓬 杜润生 张彦杰



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

简单器械防身一学就会 / 一招防身全图解编写组
编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 5
(一招防身全图解系列)
ISBN 978-7-122-26662-0

I. ①简… II. ①一… III. ①防身术 - 图解
IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065911 号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 王 静

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
850mm × 1168mm 1/32 印张 5 字数 177 千字
2016 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00 元

版权所有 违者必究

前言

防身术有别于搏击、格斗、拳击等主动进攻型的运动，它是一项以实战为出发点的技术，是一种在自身受到攻击的情况下所采取的、具有高度自我防卫策略的手段，其目的在于即刻消停侵袭，维护个人人身与财物安全。

《简单器械防身一学就会》通过介绍格斗基础技巧，常用组合技击，主动防卫技击和被动解脱技巧等，将如何使用简单的器械进行防敌、御敌的方法，以最简单的动作、最有效的指导传达给学习者，以此帮助学习者建立安全防范意识，掌握遭遇危险时防身自卫的技巧，从而在危急时刻达到出奇制胜、攻防兼备、护身脱险的目的。

《简单器械防身一学就会》想要与你分享的是：

- 危机时刻提升御敌信心的途径
- 面对袭击时一招制胜的方法
- 提高自身防御能力的技巧
- 健身防身一箭双雕的诀窍

友情提示：《简单器械防身一学就会》中所介绍的动作技巧选自擒拿格斗术中适合自我保护的内容，主要用于自我防卫、避免人身伤害，要点和目的是防御而不是进攻！

目 录

CONTENTS

第一章 格斗基础技巧 / 001

1. 正握必杀技 / 002

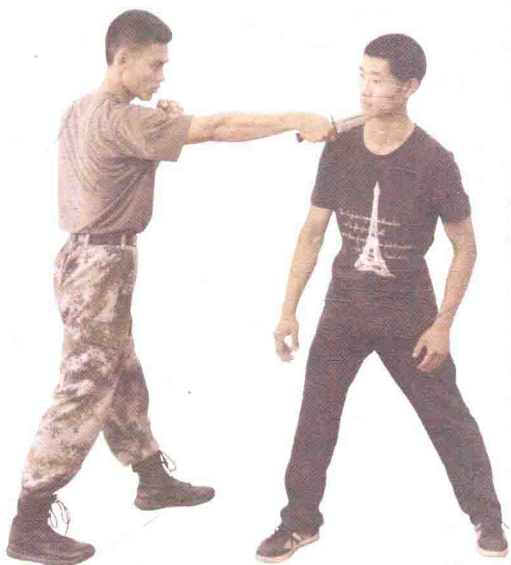
- (1) 刺戳 / 002
- (2) 劈划 / 006
- (3) 割切 / 008
- (4) 撩 / 010

2. 反握必杀技 / 012

- (1) 刺 / 012
- (2) 划割 / 016

3. 控制必杀技 / 018

- (1) 正反控制 / 018
- (2) 柄击控制 / 019



第二章 常用组合技击 / 021

1. 正握组合技击 / 022

- (1) 防上肢进攻技击 / 022



(2) 防下肢进攻技击 / 026

2. 反握组合技击 / 030

(1) 防上肢进攻技击 / 030

(2) 防下肢进攻技击 / 039

第三章 主动防卫技击 / 045

1. 器械防卫 / 046

(1) 匕首防卫 / 046

(2) 上衣防卫 / 056

(3) 提包防卫 / 060

(4) 腰带防卫 / 062

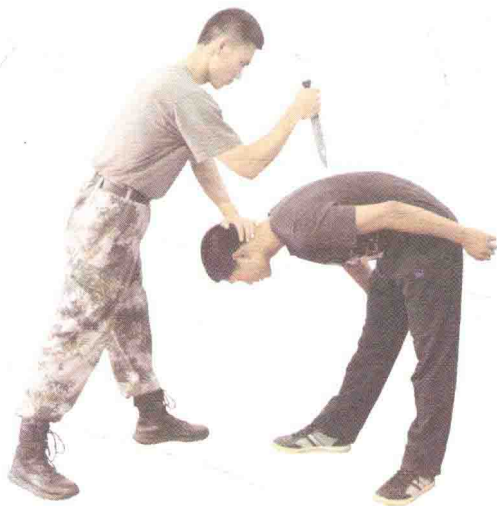
(5) 绳索防卫 / 068

(6) 警棍防卫 / 072

(7) 短棍防卫 / 084

2. 徒手防卫 / 088

(1) 下肢防卫 / 088



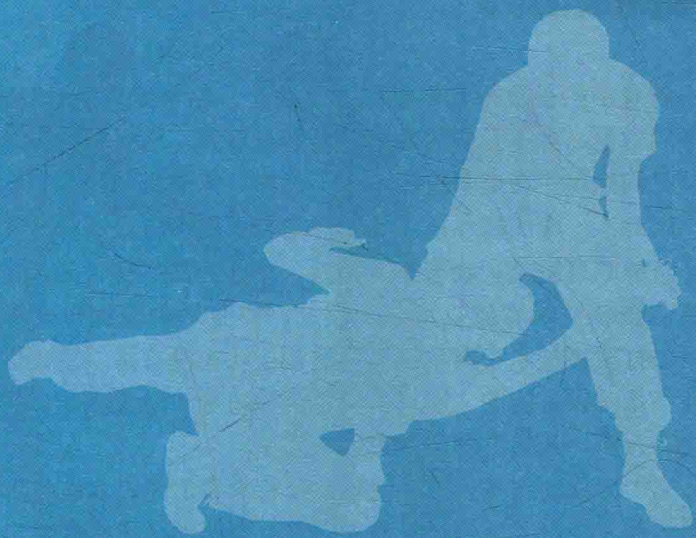
(2) 上肢防卫 / 092

(3) 组合防卫 / 095

(4) 控制防卫 / 114

第四章 被动解脱技巧 / 143





第一章

格斗基础技巧

防身中的很多招式和动作方法都是从格斗术中演化而来的，所不同的是，猝不及防的冲突多是近身而发，而且情况复杂，难以预见和控制，在交手过程中也不像格斗术那样有规则限制和保护，因此，一般的格斗技术并不能完全适用于防身情境。

防身的目标是把伤害降到最小；尽快摆脱束缚、逃离险境；尽快制服暴徒或者施以重创。因此，防身术中往往包含逃脱技术、击打要害技术和擒拿技术，这些技法在没有格斗基础训练的条件下是难以实施的。所以《简单器械防身一学就会》从格斗基础技巧入手，开始讲解防身的方式方法。

书中为使动作演示线路清晰，模特选用的是近身格斗术中常用的匕首，在日常遇到防身需求时，可依照动作模式用随手可得防卫器械替代。

1 正握必杀技

(1) 刺戳





● 正（直）刺

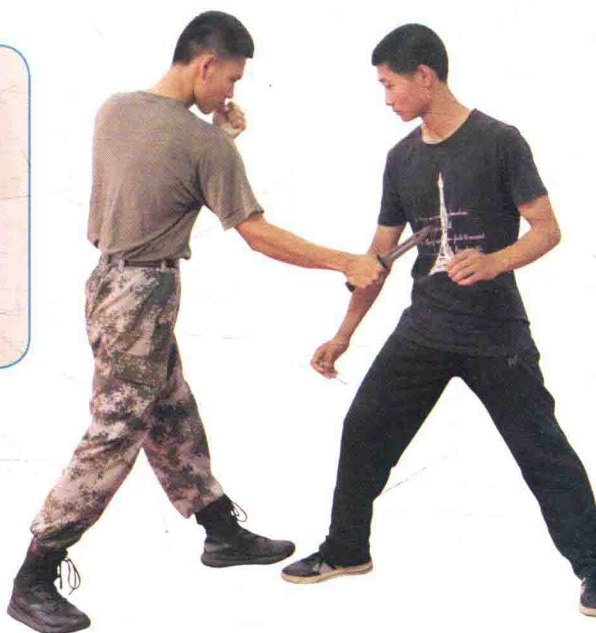
正握刀具，刀尖向前方直接猛刺。刺击敌方颈部、躯干等各部位。

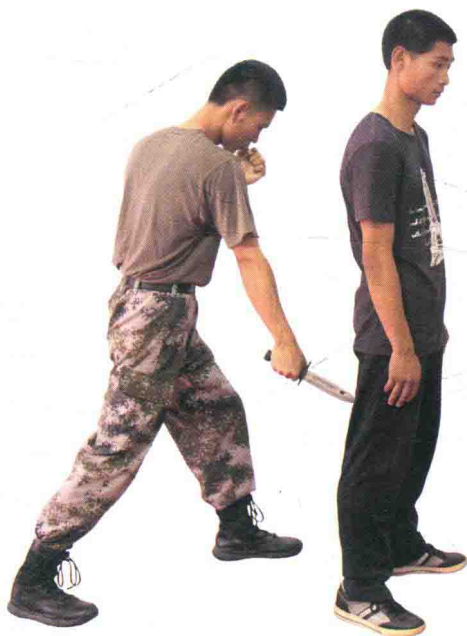




● 斜（插）刺

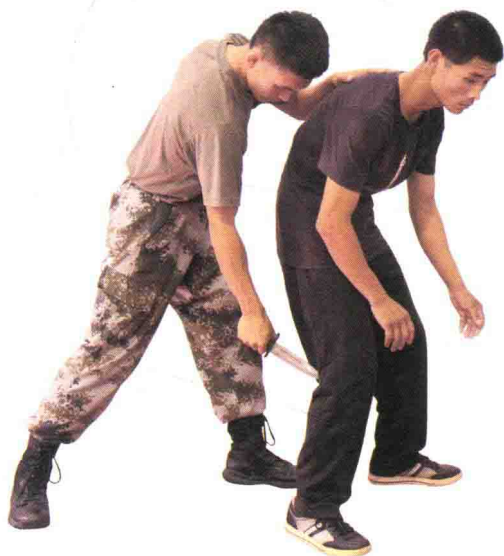
正握刀具，右臂下伸，刀尖由下向斜上方猛刺，刺击敌方胸部、腹部等躯干部位。



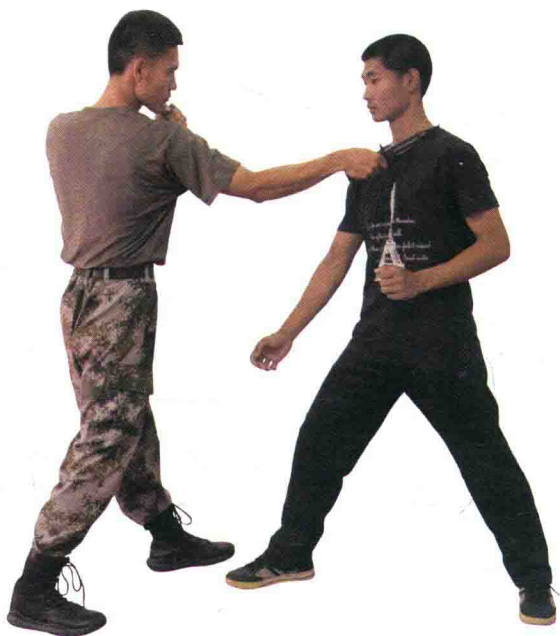


● 下(戳)刺

我在敌方背后，
右手正握匕首，向
下戳插敌方大腿。

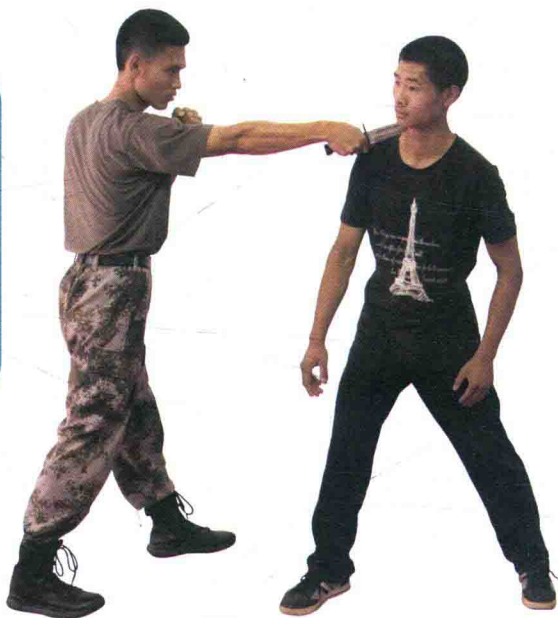


(2) 劈划



● 正反劈划

正握刀具，由右（左）斜上方向左（右）斜下方劈划敌方左（右）颈部或直至对侧腹部。



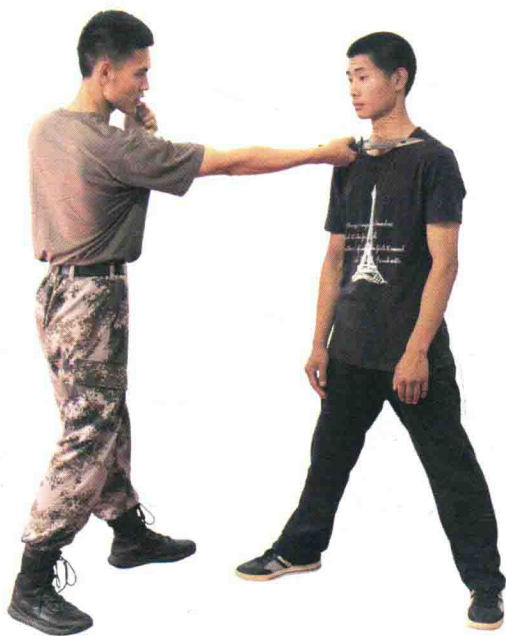


● 上下劈划

正握刀具，右臂上举（下伸），用刀尖和刀刃由上向下（由下向上）劈划敌方面部、腹部及躯干等部位。



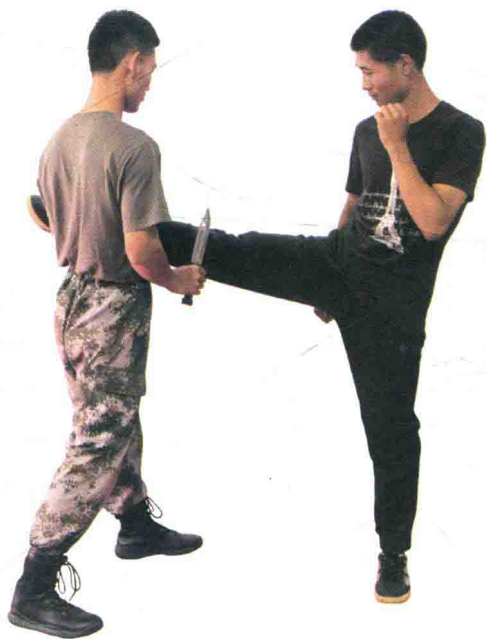
(3) 割切



● 横割

正握刀具，右臂伸，以刀刃横割敌方颈部等部位。



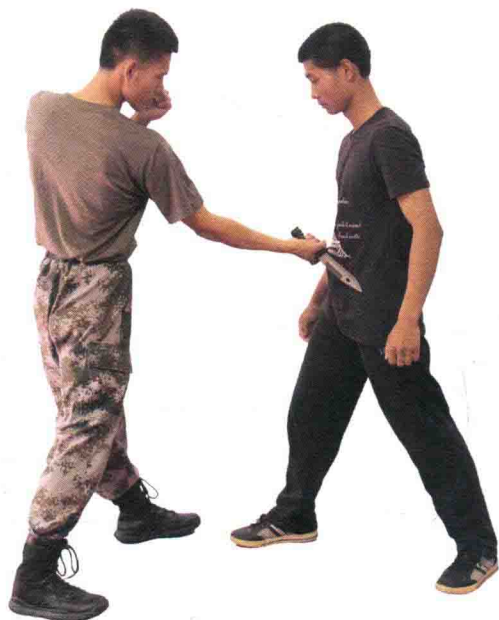


● 格切

敌方以拳、脚等攻击我方时，我方以步法配合躲闪，同时正握刀具格切敌方进攻部位。



(4) 撩



● 左撩

正握刀，刀由右下方蓄势，向左上方弧线撩起，撩击敌方腹部和肋部。

