

沙峰 著

自卫防身300例



自卫防身300例

沙 峰 著



漓江出版社

前 言

武术运动在我国有着悠久的历史,是我国宝贵的文化遗产,它的产生与发展显示了中华民族不畏强暴的斗争精神和尚武气质,它的内容丰富多采,既为套路,又是散打和技击的基本功法。长期练习,具有强身健身,磨练意志,医疗等功能。因此,深受国内外体育爱好者的欢迎。

为了适应广大公安干警、保卫部门以及武术爱好者的需求,我们参阅了大量的武术、散打等方面的资料,并经过武术专家多方面的指点,取其精华,取其之长,编写了《自卫防身300例》一书,既可锻炼身体,又掌握了防身的功法。为了使读者通俗易懂,我在编写时,采用了图文并茂、文字简便、动作连贯。为了使读者便于练习,我们将图中人物分为甲、乙(甲为白裤、乙为黑裤)。

限于本人的学识和经验,在编写过程中缺点和错误在所难免,恳切希望读者批评指正。

编 者

目 录

一、男子徒手

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 弓步架打(1) | 2. 马步架打(2) | 3. 掳拳磕砸 (3) |
| 4. 托肘穿击(4) | 5. 反身劈砸(5) | 6. 架挡顶肘 (6) |
| 7. 马步切掌(7) | 8. 破拳推掌(8) | 9. 穿掌勾挑 (9) |
| 10. 拨拳后扫(10) | 11. 鸳鸯腿(11) | 12. 牵羊锁喉 (12) |
| 13. 挎肘搬臂(13) | 14. 缠手扳腕(14) | 15. 缠腕截肘 (14) |
| 16. 沉肘压腕(15) | 17. 盘肘顶裆(17) | 18. 磕拳顶肘 (17) |
| 19. 蹀膝捣肘(18) | 20. 蹀裆扫肘(18) | 21. 击颞双顶肘(19) |
| 22. 顶裆沉肘(19) | 23. 反挂顶腹(20) | 24. 拨拳挎肘 (20) |
| 25. 拨拳压肘(21) | 26. 双风夹肘(21) | 27. 撑肘击胸 (22) |
| 28. 格拳立肘(23) | 29. 格拳横肘(23) | 30. 左右连击 (24) |
| 31. 反身拐击(25) | 32. 顶胸连击(26) | 33. 别肘勾踢 (27) |
| 34. 格拳插喉(28) | 35. 架挡勾踢(29) | 36. 格拳腕打 (30) |
| 37. 绊腿横击(31) | 38. 拨腿击腹(32) | 39. 牵臂踢腿 (33) |
| 40. 顶膝砸肘(34) | 41. 砸肘横击(35) | 42. 砸肘头击 (36) |
| 43. 绞臂击膝(37) | 44. 扣手坐肘(38) | 45. 后倒勾踢 (39) |
| 46. 砸肘摘瓜(40) | 47. 翻腕抱摔(41) | 48. 砸肘抱摔 (42) |
| 49. 格 击 摔(43) | 50. 格 扑 摔(44) | 51. 格 击 (45) |
| 52. 翻腕绊摔(46) | 53. 挂肘蹀腿(46) | 54. 翻腕按肩 (47) |
| 55. 倒体侧蹬(48) | 56. 提腕顶肋(49) | 57. 扛肘压腕 (50) |
| 58. 顺力顶裆(51) | 59. 反身砍击(52) | 60. 倒体蹬裆 (53) |
| 61. 格抓侧端(54) | 62. 翻腕推肘(55) | 63. 格拳扛摔 (56) |

64. 头击坐膝 (57) 65. 格挡踹裆 (58) 66. 顶肘击面 (59)
 67. 挂腿侧踹 (60) 68. 头击踹裆 (61) 69. 封目击裆 (61)
 70. 格拳击胸 (62) 71. 格膝顶肩 (62) 72. 二龙戏珠 (63)
 73. 攀枝格肘 (64) 74. 抃颈肘击 (64) 75. 翻腕砸肘 (65)
 76. 翻腕肘击 (65) 77. 格拳盘肘 (66) 78. 格拳磕肘 (67)
 79. 虚上击下 (67) 80. 磕拳挑肘 (68) 81. 架肘击胸 (69)
 82. 上翻下绊 (69) 83. 扣腕反击 (70) 84. 旋拧踹肋 (70)
 85. 头手连击 (71) 86. 托肘击肋 (72) 87. 摆拳压肩 (73)
 88. 提膝扫肘 (74) 89. 左右开弓 (74) 90. 擎肘踹腹 (75)
 91. 脱壳靠肘 (76) 92. 夹肘 (77) 93. 格拳袭裆 (77)
 94. 袭裆挑肘 (78) 95. 砸臂侧踹 (79) 96. 闪腿击裆 (79)
 97. 砸腿斜劈 (80) 98. 踹裆击胸 (81) 99. 托肘 (82)
 100. 摇肘提膝 (83) 101. 回肘 (84) 102. 挎肘 (85)
 103. 甩肘踹裆 (86) 104. 抱肘侧摔 (88) 105. 提膝砸肘 (88)
 106. 格腿切肘 (89) 107. 盖肘 (摆拳) (90) 108. 翻腕压肘 (91)
 109. 切肘弹裆 (92) 110. 转体沉肘 (93) 111. 盘勾弹踢 (93)
 112. 拧踝送腿 (94) 113. 掌击侧踢 (96) 114. 别腕 (96)
 115. 反臂拧腕 (97) 116. 头击扫肘 (98) 117. 闪躲反拳 (99)
 118. 击肋勾绊 (99) 119. 转体连击 (100) 120. 摆拳扫肘 (101)
 121. 上下摆拳 (102) 122. 磕拳弹裆 (103) 123. 连踹 (103)
 124. 虚上踹腹 (104) 125. 格踢反弹 (104) 126. 闪身踹踢 (105)
 127. 后摆腿 (106) 128. 跳起弹踢 (107) 129. 侧踹 (107)
 130. 格勾摔 (108) 131. 闪拳抱腿 (108) 132. 侧踹剪摔 (110)
 133. 格挡抱腿 (111) 134. 闪拳背摔 (112) 135. 闪拳绊摔 (112)
 136. 穿裆顶摔 (113) 137. 虚拳背摔 (113) 138. 挂腿后踹 (115)
 139. 拧脖 (116) 140. 踢裆背肘 (116) 141. 翻腕跪膝 (117)

142. 别 臂(119) 143. 拌裆盘喉(119) 144. 格拳别肘(120)
 145. 别 颈(121) 146. 左右摆肘(122) 147. 缩肩击肋(122)
 148. 转身别肘(124) 149. 提膝砸肘(124) 150. 扳指坐膝(125)
 151. 扳 双 腿(127) 152. 抱头背摔(127) 153. 背摔跪膝(128)
 154. 侧 摔(129) 155. 反身压肘(129) 156. 倒地板肘(130)
 157. 缠 腕(131) 158. 转身压肘(132) 159. 提 肘(133)
 160. 绞 肘(133) 161. 转身甩肘 (135)
 162. 转身击肘(136) 163. 击肋反别肘(136)
 164. 牵拉搬腿(138) 165. 头击提膝 (139)
 166. 单腿蹬天(139) 167. 跪 膝(141) 168. 后踹踢裆(141)
 169. 挑裆砸肘(142) 170. 剪 摔(143) 171. 撤腿压头(143)
 172. 拧头跪膝(144) 173. 蹬 膝 腿(144) 174. 挑 腿(145)
 175. 扫 腿(145) 176. 截 蹬 腿(146) 177. 割 腿(146)
 178. 横 腿 踢(147) 179. 膝 腿(147) 180. 弹 蹬 腿(148)
 181. 勾 绊 腿(148) 182. 穿 心 腿(149) 183. 偷 踹 腿(149)
 184. 圈 弹 腿(150) 185. 探 喉 腿(150) 186. 撞 心 腿(151)
 187. 跺 膝 腿(151) 188. 立鸳鸯腿(152) 189. 卧鸳鸯腿(152)
 190. 绞 腿(153) 191. 单 飞 腿(153) 192. 双 飞 腿(154)
 193. 滚 剪 腿(154) 194. 连 环 腿(155) 195. 二虎蹬山(155)
 196. 格拳侧踹(156) 197. 蹬膝进击(157)
 198. 格脚蹬腿(158) 199. 分拳弹踢(158)
 200. 鸳鸯连环腿(159) 201. 扫 堂 腿(160)
 202. 双龙出海(160) 203. 关公脱袍(161)
 204. 侧握腕防守(162) 205. 侧方制腕(162)
 206. 解肘侧摔(163) 207. 扛 肘 (163)
 208. 单手锁喉解脱(164) 209. 双手锁喉解脱(165)

210. 单手抓胸解脱(165) 211. 双手抓胸解脱(166)
 212. 后领被抓解脱(166) 213. 后腰被抓解脱(167)
 214. 磕肘勾踢(168) 215. 格挡踹膝(169) 216. 格挡勾踩(169)
 217. 格拳顶膝(170) 218. 格拳抱膝(170) 219. 格拳绊脚(171)
 220. 顶肘踹腿(171) 221. 架肘顶肋(172) 222. 仆步抱腿(172)
 223. 顶面双击(173) 224. 后腰环抱解脱(174)
 225. 正面环抱解脱(175)
 226. 抱腿击胸(175) 227. 闪拳击腹(176) 228. 架拳击面(177)
 229. 踩脚击颌(177) 230. 脱肩击颌(178) 231. 插肋击面(178)
 232. 后抱解脱(179) 233. 闪腿击裆(179) 234. 绊脚击胯(180)
 235. 别臂击臀(180) 236. 侧卧反击(181) 237. 闪拳挫肘(182)
 238. 顺手牵羊(182) 239. 格拳背摔(183) 240. 勾膝击胸(184)
 241. 闪拳侧绊(185) 242. 格拳别臂(185) 243. 反拳踹胸(186)
 244. 格拳飞脚(187) 245. 蹬膝反拳(188) 246. 推肩勾踢(189)
 247. 沉肘击喉(189) 248. 别肩顶裆(190) 249. 勾踢击喉(190)
 250. 脱壳绞臂(191) 251. 牵臂勾踢(191) 252. 勾肘顶胸(192)
 253. 搂腿勾踹(193) 254. 缠肘顶裆(193) 255. 提膝顶肘(194)
 256. 拔臂摆拳(195) 257. 砸拳扳腿(196) 258. 压臂摆拳(197)
 259. 击肋反拳(197) 260. 提膝压肩(198)

二、男子器械

261. 别臂夺刀(198) 262. 压肘夺刀(199) 263. 勾腿侧击(200)
 264. 闪刀侧踹(200) 265. 抓臂踢裆(200) 266. 夹肩夺刀(201)
 267. 盘喉夺刀(201) 268. 别腿拌喉(202)
 269. 踢裆击面夺棍(202) 270. 侧踹夺棍(203)

- | | |
|------------------|------------------|
| 271. 顶肘夺刀 (203) | 272. 别腕夺刀 (204) |
| 273. 闪刀踢胸 (205) | 274. 格刀锁喉 (206) |
| 275. 扳肘夺匕首 (207) | 276. 击喉锁肩 (208) |
| 277. 锁喉夺匕首 (209) | 278. 别肘夺匕首 (210) |
| 279. 弹腹别肘 (211) | 280. 蹀裆闪刀 (212) |
| 281. 背摔夺刀 (212) | 282. 踹膝蹬肩 (213) |
| 283. 顶肘绊腿 (214) | 284. 通背扑喉 (215) |
| 285. 别肘绊腿 (216) | |

三、女子部分

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 286. 背摔 (217) | 287. 顶肘背摔 (217) | 288. 别膝 (218) |
| 289. 翻拳蹀裆 (219) | 290. 展臂蹀裆 (220) | 291. 蹀裆袭目 (221) |
| 292. 别腕 (222) | 293. 扳腕踢腹 (223) | 294. 顶额蹀裆 (224) |
| 295. 翻拧踹腹 (225) | 296. 踹膝蹀裆 (226) | 297. 后踢提膝 (226) |
| 298. 卧蹬 (227) | 299. 连击 (227) | 300. 后抓 (228) |

一、男子徒手

1. 弓步架打

当乙右摆拳向甲左耳击来时,甲迅速成马步,左手架挡来拳,右手抱拳,乙右拳被挡必然后撤右腿,甲随即右脚上前成弓步,同时出右直拳向乙胸腹部击去,即可把乙击伤(图1)。

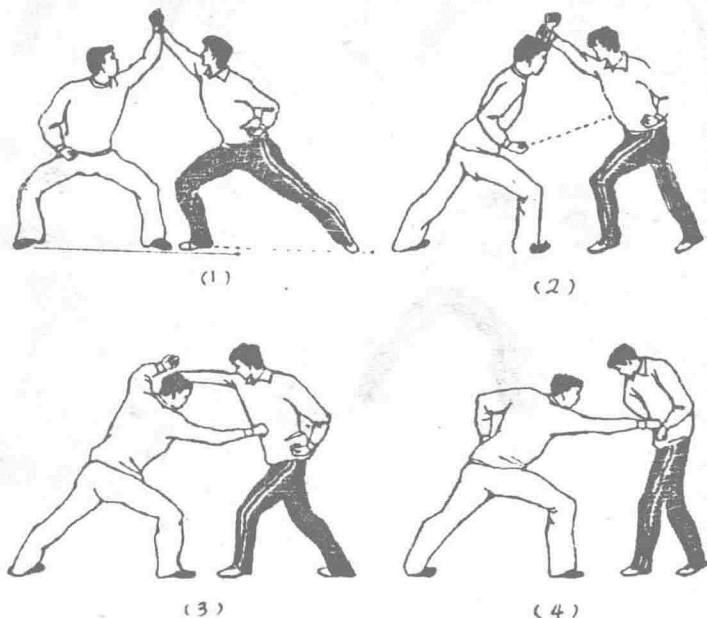


图1 (1—4)

2. 马步架打

当乙左拳击向甲右耳时,甲迅速成马步,右手架挡来拳,左手抱拳,随即左脚上前成马步,同时出左拳向乙左侧肋部击去,即可把乙击伤(图 2)。

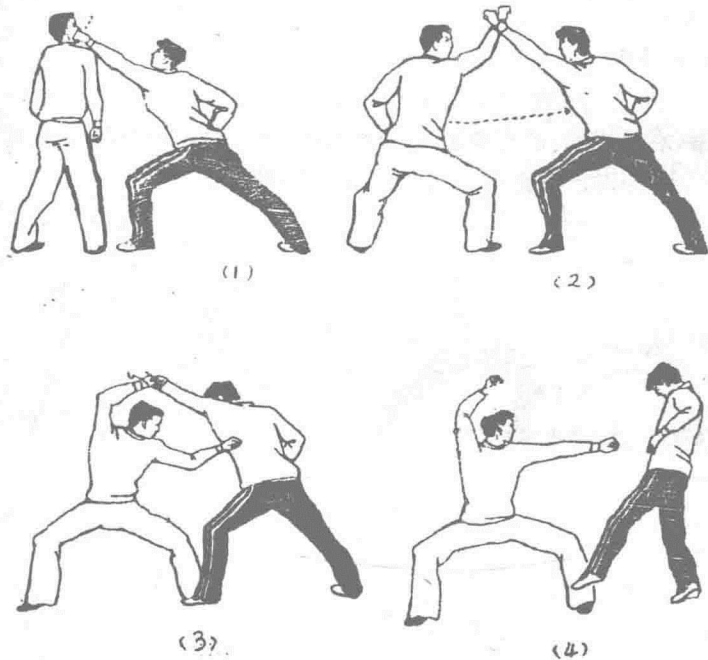


图 2 (1—4)

3. 掳拳磕砸

当乙用右拳从上向下劈砸甲的头部时,甲上体迅速向后闪,避开乙的劈砸,同时左手从左侧向上屈肘,绕环抄起,从额前向里、向下将乙的右拳掳住下按,随即右拳反掌向乙的头部磕砸,即可把乙击伤(若离乙太远,甲右脚可上前一步)(图3)。

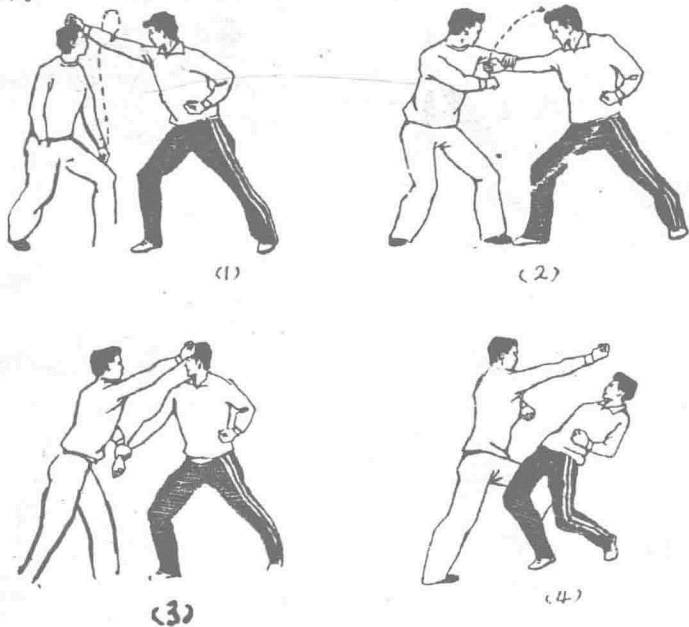


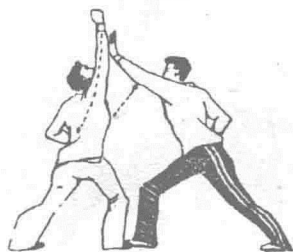
图3 (1—4)

4. 托肘穿击

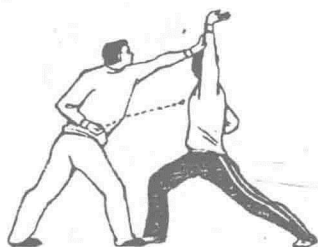
当甲右拳向乙头部劈砸，被乙左手迅速托住肘时，甲快速用左手反托住乙的左肘关节，同时右手抽回抱拳，紧接着出拳向乙胸部或左肋部击去，即可把乙击伤(图 4)。



(1)



(2)



(3)



(4)

图 4 (1—4)

5. 反身劈砸

当甲背后突然受到乙的袭击，乙用右拳砸来时，甲迅速反身，身体左转，同时左臂架挡来拳并下压，随即右臂抡拳向乙的头部劈砸，即可把乙击倒(图 5)。

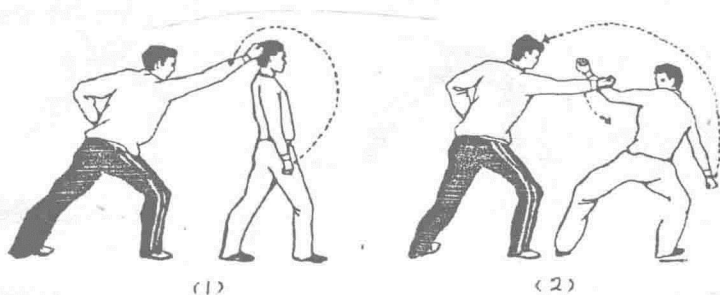
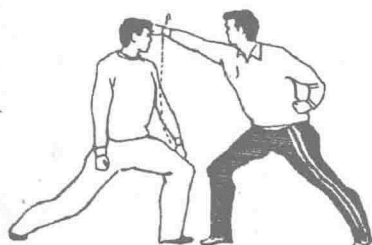


图 5 (1—2)

6. 架挡顶肘

当乙右摆拳向甲左耳击来时,甲迅速用左臂架挡,右手抱拳,随即身体左转,右臂屈肘左转,左腿屈,右脚紧跟上。然后右臂回转,用肘关节向乙的右肋部猛击,即可把乙击伤(图6)。



(1)



(2)



(3)



(4)

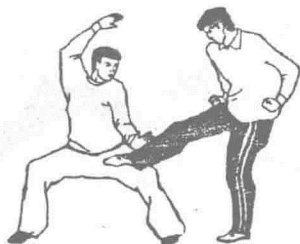
图6 (1—4)

7. 马步切掌

当乙正面用右脚向甲腹部踢来时,甲右脚迅速后撤,身体右转闪过乙的右脚,同时成马步,右手屈臂,架举于头顶上方,左手变掌,由下向上屈臂,随即向下用小指一侧劈砍乙的右腿胫骨,即可把乙击倒(图7)。



(1)

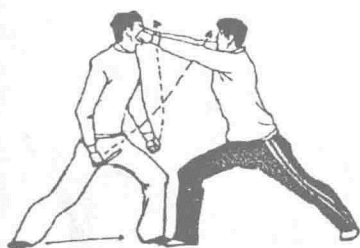


(2)

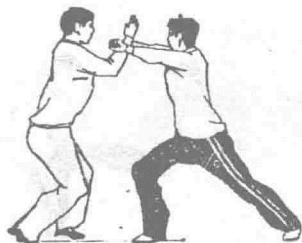
图7 (1—2)

8. 破拳推掌

当乙两拳(或掌)采用“双风贯耳”向甲两耳击来时,甲迅速屈双臂并掌,掌心相对,由下向上穿至乙的两臂中间,随即向两侧磕击乙的两腕关节,紧接着右脚上前一步,用前脚掌扣住乙的右脚跟,同时用双掌用力推击乙的胸部,即可把乙推倒(图 8)。



(1)



(2)



(3)



(4)

图 8 (1—4)

9. 穿掌勾挑

当乙用左直拳向甲面部击来时,甲迅速用左手架挡,然后翻腕抓住乙的左手腕,随即起右脚,用力向前勾挑乙的左脚踝关节,同时右手从乙的左肩上部穿至颈部,并向后用力拉压,即可把乙踢倒制服(图9)。

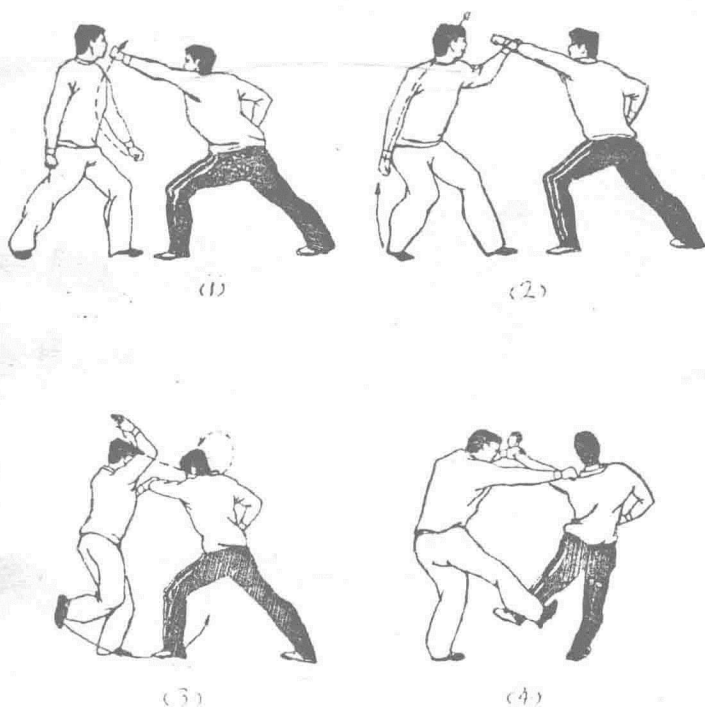


图9 (1—4)