

# THE MINIMALIST

戴 英 伦  
编 绘

# 极简格斗术

简洁凶猛，科学视角，将精密的头脑，融入行之有效的格斗技。

# COMBATIVES

街头遇袭、歹徒施暴时，你唯一可以依赖的，就是你的**自卫技能**！

《极简格斗术》融合了全世界的格斗技，化成**极为简单的招数**，不教你花哨的技巧，而是教你练出**能防卫、能生存**的技能，不需思索，一招制敌。

.4



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

# 极简格斗术

## THE MINIMALIST COMBATIVES

戴 英 伦  
编 绘

图书在版编目(CIP)数据

极简格斗术 / 戴英伦编绘. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5484-2446-8

I. ①极… II. ①戴… III. ①格斗-基本知识IV.  
①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第295914号

书 名: 极简格斗术

作 者: 戴英伦 编绘

责任编辑: 富翔强 韩金华

责任审校: 李 战

装帧设计: 先知传媒·郝强

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 辽宁星海彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1 / 16 印张: 11.5 字数: 65千字

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-2446-8

定 价: 25.00元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所



# 前言

## PREFACE



“首先，让他分心，然后格挡他盲目的刺拳，用交叉拳还击他的左脸颊，惹怒他；他会开始迷乱，准备疯狂地打出一记重摆拳；用手肘格挡开，然后猛击他的身体。

防御左边的猛击，攻击右侧下巴，然后让他骨折。

打断已经裂开的肋骨，攻击神经丛让他受重伤，使他的下巴脱臼，踹他的横膈膜。

结果：耳鸣，下巴挫伤，三根肋骨骨折，四根肋骨断裂……横膈膜出血，生理恢复要六周！心理痊愈要六个月！”

以上一段文字出自电影《大侦探福尔摩斯》，电影中饰演“福尔摩斯”的小罗伯特·唐尼有咏春拳的底子，将上述动作演绎得严谨而精准，打人好像吃饭喝水一样自然，充满与科学和逻辑相同的精密感。

这正是本书的意义所在。本书综合了中国武术（咏春、太极等）拳法与现代散打、搏击、擒拿等技击技术的精髓，结合现代都市人缺乏身体锻炼的整体特点，将各种技击技术加以改良、调整，并进行汇总，极具实战意义。

全书精选九十种精准有效的招数，配以手绘图画，让读者迅速学会“极

简风格”的格斗理念。即：

简洁凶猛，对最脆弱的部位施以重击；科学视角，让你看透敌人最薄弱的环节。

将最精密的头脑，融入到最有效的格斗技中。一切场合都是你的主场，一切物品都是你的武器。

本书考虑了防卫的场合，注重打击部位和袭击效果，并加入战术分析和人体生理科学，选择的战术精密而科学。

它从心理上帮助遭遇格斗场面的人们逾越心理障碍，使用极其简单的方法和套路制服敌人。其最终目的是制服敌人，而不以致伤、致残、致死为目的。是现代都市人居家旅行、独走夜路的必习拳法。

# 目录

## CONTENTS

第一章 天然武器及其正确使用方法 .....	1
第二章 结合不同敌人、不同场合的格斗模式和方法 .....	4
1. 双手牵引 + 额头冲撞 (中) .....	4
2. 双手牵引 + 膝盖冲撞 (泰) .....	6
3. 双手牵引 + 侧绊 (俄) .....	8
4. 二指插目 (中) .....	10
5. 抬腿防护 (泰) .....	11
6. 拉头膝撞 + 锁喉 (德) .....	12
7. 拉肘 + 别臂 (中) .....	14
8. 转身 + 肘击 (日) .....	16
9. 折腕 + 折臂 (美) .....	18
10. 拉颈 + 别摔 (美) .....	20
11. 闪身 + 掏腿 + 按颈摔 (俄) .....	22
12. 抄腿 + 背摔 (中) .....	24
13. 挡腿 + 蹬踝 (美) .....	26

14. 抱腿 + 横踢 (韩)	28
15. 抱腿 + 别压 (美)	30
16. 抱腿 + 踹膝 (日)	32
17. 卡喉 + 绊腿 (中)	34
18. 正蹬 + 抢攻 (日)	36
19. 爪钳颈 + 拳击	38
20. 爪钳颈 + 直冲 + 拳击	40
21. 爪钳头 + 下按 + 顶膝	42
22. 爪钳头 + 腋钳颈 + 肘击	44
23. 爪钳肩 + 拧臂	46
24. 肘击颅顶	48
25. 肘击颊侧	50
26. 肘击腹	52
27. 俯身快冲 + 钳腰 + 快冲	54
28. 俯身快冲 + 钳腰 + 侧绊	56
29. 俯身快冲 + 钳腰 + 腹击	58
30. 进攻性斜下踢	60
31. 进攻性下踢 + 肘击	62
32. 截腿 + 拳击	64
33. 侧臂展击	66
34. 拳击 + 膝撞 (韩)	68
35. 拳击 + 踢裆 + 锁颈 (俄)	70
36. 直击 + 踢 + 别臂 (中)	72
37. 按头 + 别臂 + 折腕 (俄)	74
38. 侧面踹腿 + 砸颈 (日)	76
39. 侧面踹腿 + 锁喉 (中)	78

40. 背后踹腿 + 锁喉 (美)	80
41. 抱腿 + 直拳 (中)	82
42. 跃起 + 肘击	84
43. 前冲 + 手刀	86
44. 前冲 + 直拳	88
45. 前冲 + 戳拳 + 肘击	90
46. 下潜 + 上勾拳攻击	92
47. 跃起 + 钳头 + 额头冲撞	94
48. 跃起 + 钳头 + 顶膝	96
49. 跃起 + 直拳	98
50. 敌人跃起 + 前冲 + 肩撞	99
51. 跃起 + 搂打	100
52. 跃起 + 肘击 + 顶膝	102
53. 跃起 + 抓脸 + 击腮	104
54. 俯身快冲 + 钳腰 + 举摔	106
55. 俯身快冲 + 跌岔	108
56. 双峰贯耳 + 钳头 + 额头冲撞	110
57. 双峰贯耳 + 拳击	112
58. 双峰贯耳 + 摆拳	114
59. 双手钳住来袭腿 + 侧踢绊	116
60. 双手钳住来袭腿 + 抡荡	118
61. 单手搪敌拳 + 拳击	120
62. 单手搪敌拳 + 钳颈	122
63. 双手钳住来拳 + 侧摔	124
64. 双手钳住来拳 + 背摔	126
65. 单手搪来拳 + 拉拽 + 肘击	128



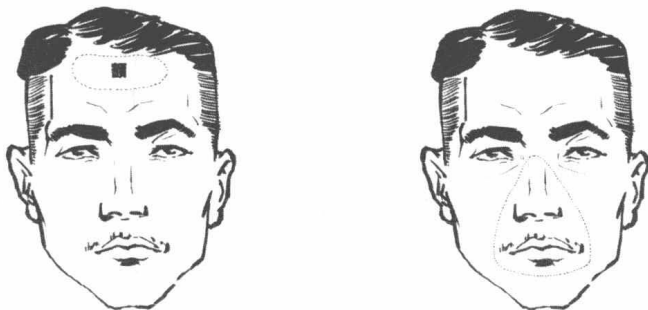
66. 单手搪来拳 + 拉拽 + 侧踢绊 .....	130
67. 俯身挡来袭 + 腹击 .....	132
68. 敌人跃起 + 钳腰 + 侧摔 .....	134
69. 敌人俯冲 + 腋钳颈 + 顶膝 .....	136
70. 敌人俯冲 + 腋钳颈 + 拧颈 .....	138
71. 敌人俯冲 + 腋钳颈 + 单膝跪 .....	140
72. 敌人俯冲 + 腋钳颈 + 肘击 .....	142
73. 敌人二指插双目 + 单手格 (中) .....	144
74. 短棍破短刀——直刺 .....	145
75. 短棍破短刀——后仰身 + 刺腹 .....	146
76. 后仰 + 劈棍 .....	147
77. 格腕 + 砸颞 .....	148
78. 格腕 + 顶膝 .....	150
79. 格腕 + 边腿 .....	152
80. 上架 + 抽腿 .....	154
81. 上架 + 顶肘 .....	156
82. 横格 + 换手劈棍 .....	158
83. 横格 + 下砸 .....	160
84. 后仰 + 砸棍 .....	162
85. 上架 + 劈棍 .....	164
86. 上架 + 刺棍 .....	166
87. 横格 + 顶膝 .....	168
88. 横格 + 边腿 .....	170
89. 横格 + 扛肘摔 .....	172
90 手刀 + 切颈 .....	174
<b>参考书目</b> .....	176

## 第一章

### 天然武器及其正确使用方法

#### 1. 额：

额是人体最坚硬的部位之一，一般可以用前额由上往下点打，偏头侧碰或低头顶撞。前额和头顶左右两侧最坚硬，用头攻击时可用前额和两侧撞击对方，攻击部位是太阳穴、五官和腮部，特别是眼睛、鼻头、下巴等易受伤的部位。低头顶撞主要攻击部位是下巴、咽喉、心脏、胃脘、两肋，最低不可过腹部。用头时必须与足步同行，前足所攻到的位置要和头部攻到的部位上下形成直线，头与脚齐，千万不可以超越脚尖。头超过脚尖及前栽失重易跌，后仰则咽喉与胸部暴露易受攻击，不可左歪右斜，要保持中正。



## 2. 拳：

拳是武术三大基本手型（拳、掌、勾）之一。操作方法：四指并拢卷握，拇指扣在食指、中指的第二节指骨上。拳面平齐，故称“平拳”“四平拳”。根据四指卷曲的程度与形状不同，拳可分为：凤眼拳、螺形拳、瓦楞拳、透骨拳、端杯拳、猴手拳、双珠拳、尖拳等。拳的用法，主要有冲、架、挑、贯、劈、砸。



## 3. 掌：

掌的运用更多体现在中国武术中，运用得当的掌会以强大的推力攻击敌人，让对方失去平衡。



## 4. 爪：

爪主要用于固定敌人，并给下一步的攻击提供较高的准确度和更舒适的位置。



### 5. 肘:

肘是人体最具硬度的部位之一，在泰拳中广为运用。肘可以在较小的空间和攻击距离中发挥最大的力量优势，“短平快”地给予敌人无可比拟的攻击，但是由于距离限制，使用起来有一定的难度。



### 6. 膝:

膝同样是人体最具硬度的部位之一，在泰拳中广为运用。作为下身肢体的一部分，运用膝盖需要有上肢的配合作为基础，同时也要有腰腹牵引。



### 7. 腿:

腿在格斗中较为常用，以腰腹力量带动腿部在横向和纵向之间挥腿，以达到攻击对手的效果，威力较大。在攻击过程中需要较为坚实的下盘基础和肌肉韧带弹性。

应敌的主要攻击路线有三个，一是进中抢中，踏中门抢地位。二是走偏门左右进攻，自古应敌讲究手法有三项：高挑、低压、平扒拉。高挑即敌手从高处击我时，我则易向上高挑低下直攻，敌手从下攻击我时，我则易下压其手臂，顺势进攻或上面打击，敌从中间进来，平行进攻时我则应该向左右拨拉拽。



## 第二章

### 结合不同敌人、不同场合的格斗模式和方法

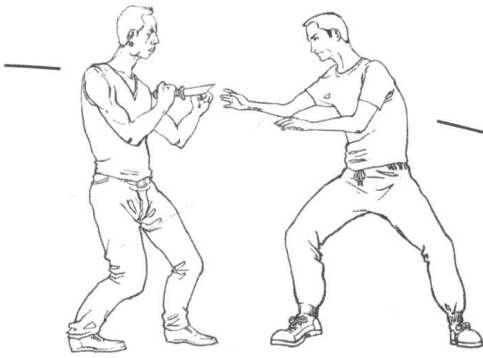
#### 1. 双手牵引 + 额头冲撞（中）

在深夜出行如果遇到了歹徒（图1），并且自知无法避免一场恶斗，首先要牢记的要点就是不要惊慌。惊慌是敌人最好的机会，也是自己最为薄弱的时候。在这时要勇于面对敌人，并且以出其不意的速度攻击和震慑对方。

保持内心沉静，面目平和，双手迅速抓向敌人的前胸（图2）。敌人会下意识地后退，此时双手紧紧抓牢敌人的皮肉或者衣物向我方牵引（图3）。把自己的重心全力后仰，用全身力量向后拉敌人，迫使其失去重心，站立不稳。

此时以坚硬的额头迅猛地撞击敌人的鼻子或者嘴巴（图4）。

**【攻击效果】**如果攻击力度较轻，敌人会在短时间内失去平衡，头脑发昏，我们可以趁机迅速逃脱。中级力度的攻击会让敌人短时间内失去再次发动攻击的能力。高级力度的攻击不但会使敌人失去战斗能力，同时会使敌人的鼻子大量流血，牙齿断裂，短期内无法恢复，甚至毁容。



(图1)



(图2)



(图3)

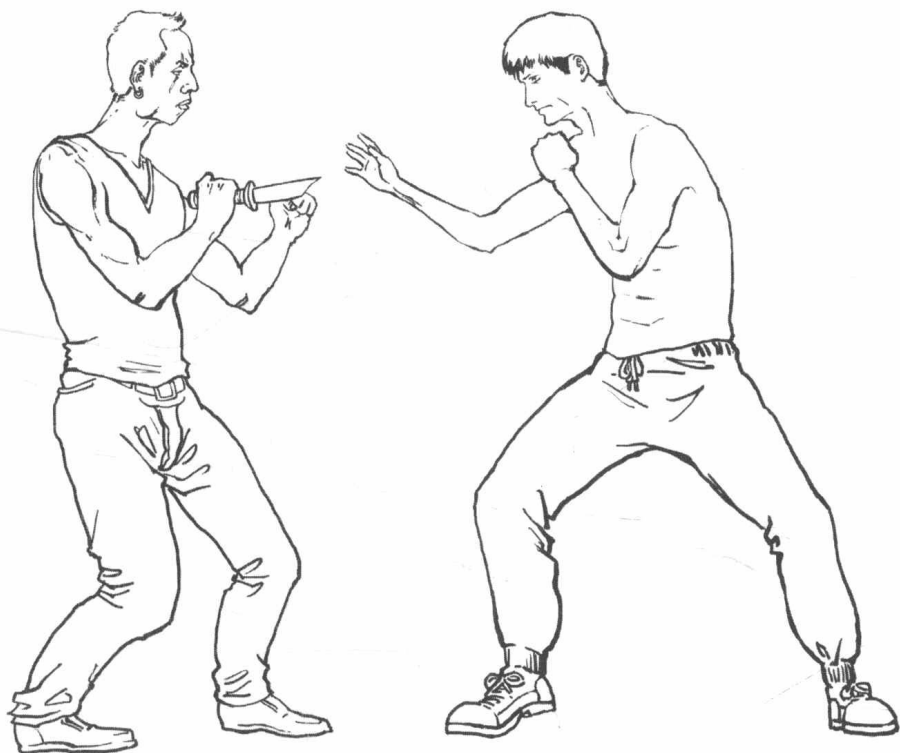


(图4)

## 2. 双手牵引 + 膝盖冲撞（泰）

与敌人对峙（图1），抢在敌人出刀之前极速地抓牢敌人的胸部衣物（图2）。进而用力将敌人拉近自己，再用双手把敌人的头按住（图3）。此系列动作必须快速，一气呵成。在有力地控制住敌人头部以及上肢行动性之后，用力以坚硬的膝盖猛撞敌人头部（图4）。

**【攻击效果】**造成敌人鼻子出血、晕厥，短时间丧失攻击能力；严重时会造成敌人鼻骨碎裂。



（图1）



(图2)



(图3)



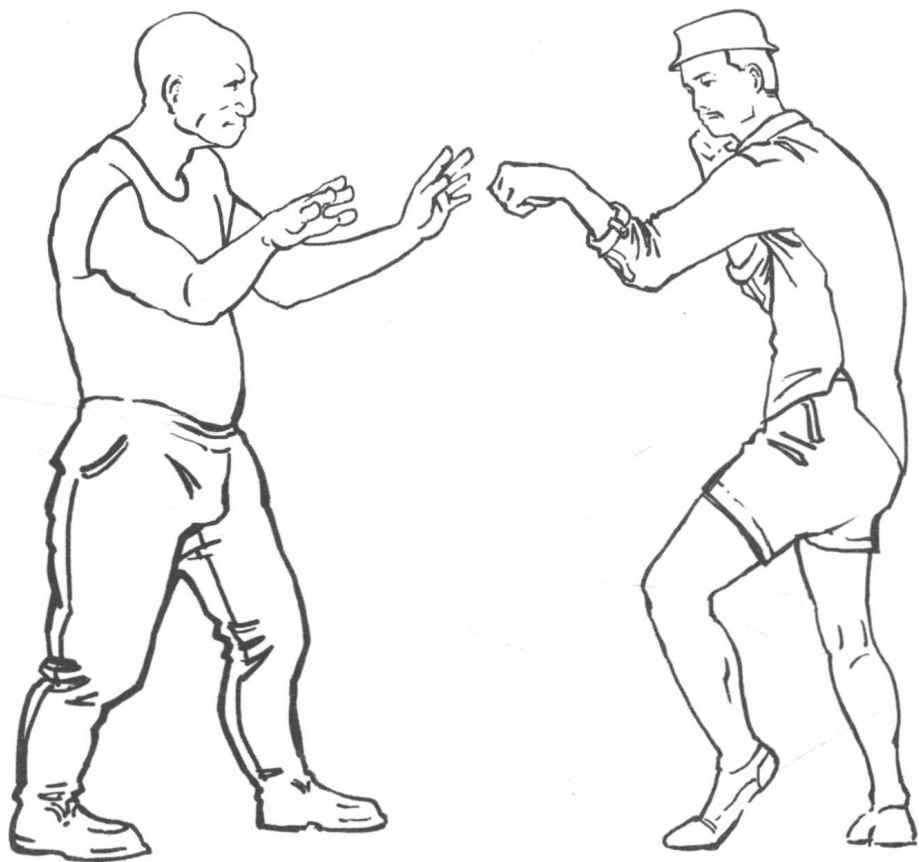
(图4)



### 3. 双手牵引 + 侧绊（俄）

对付身体强壮的敌人（图1），进入了与之对峙的阶段，双方纠缠在一起（图2）。寻找机会以我方右腿向左跟进与对手的右腿相别（图3）。侧身用右脚脚踝勾住对方的右脚脚后跟，在确保下盘稳固的情况下全力向前压去，双手抓牢敌人向前猛推（图4）。

**【攻击效果】**以迅雷不及掩耳之势和四两拨千斤的巧力摔倒敌人，对方在没有防备的情况下头部会撞击地面，造成严重的伤害。



（图1）