

防卫术

FANGWEISHU

国际政治学院教务处

防 卫 术

杜仲勋 编著

国际政治学院教务处

一九八〇年·北京

前 言

为实现新时期总任务，培养保卫四个现代化建设的又红又专的人材，我院军事体育教研室编写出《防卫术》教材一书 作为对本院学生进行军事体育技术教学、训练使用。

本书分基础知识、技术、教学训练方法等三大部分，共五章十二节。它是一本比较完整、系统的教材。既可作为各类公安学校、训练班教学和训练用书，也可用于个人自学练习使用。

此书曾请北京体育学院武术教研室主任张文广教授审阅。张教授充分肯定并建议将本教材做为《防卫术》上册，他将和我院杜仲勋老师合编《防卫术》下册（即反擒拿）。目前正在积极筹备。

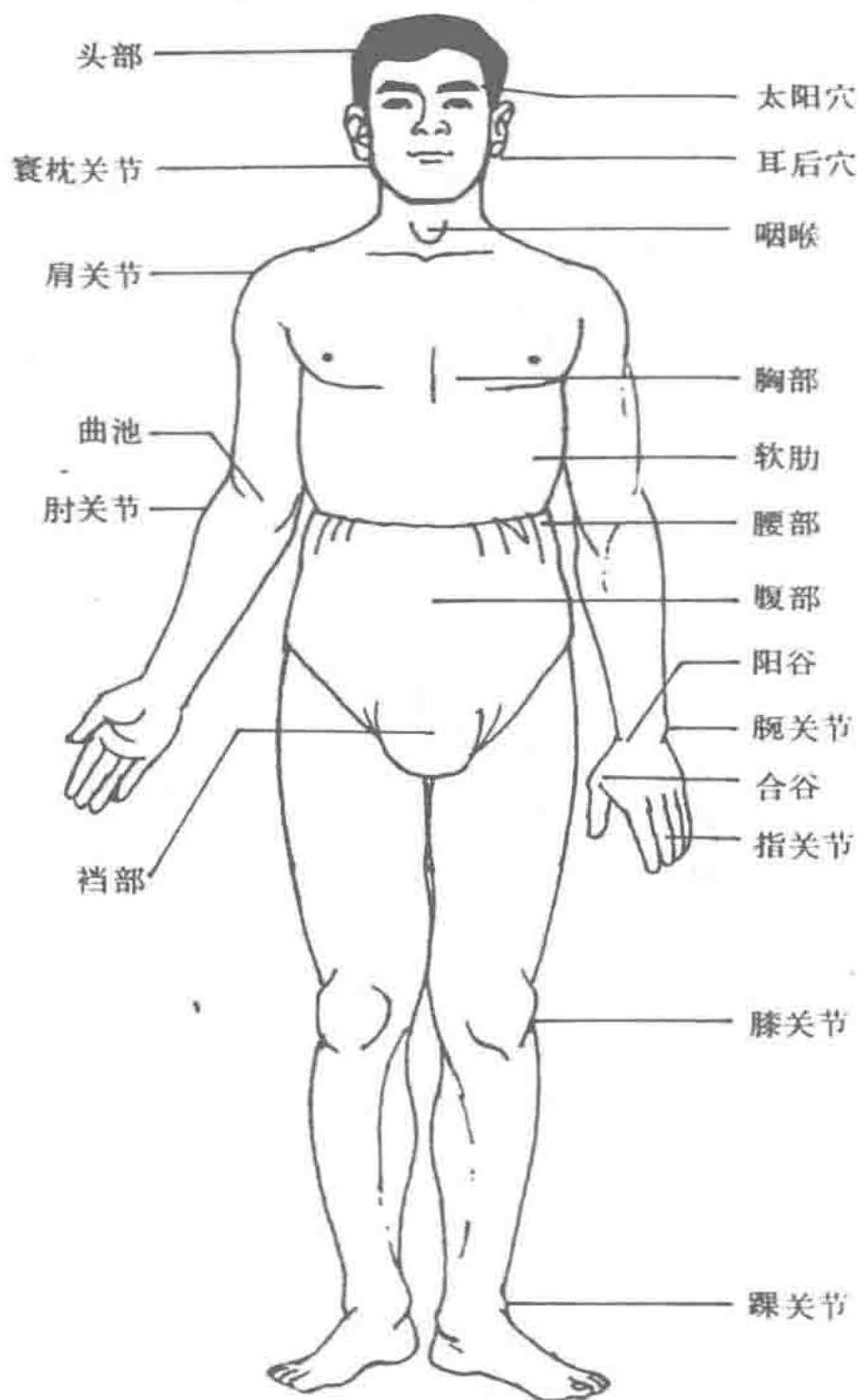
由于缺乏经验，时间仓促，所以书中难免出现错误，不妥之处希望同志们提出改进意见，便于修正。

国际政治学院教务处
一九八〇年五月

概 述

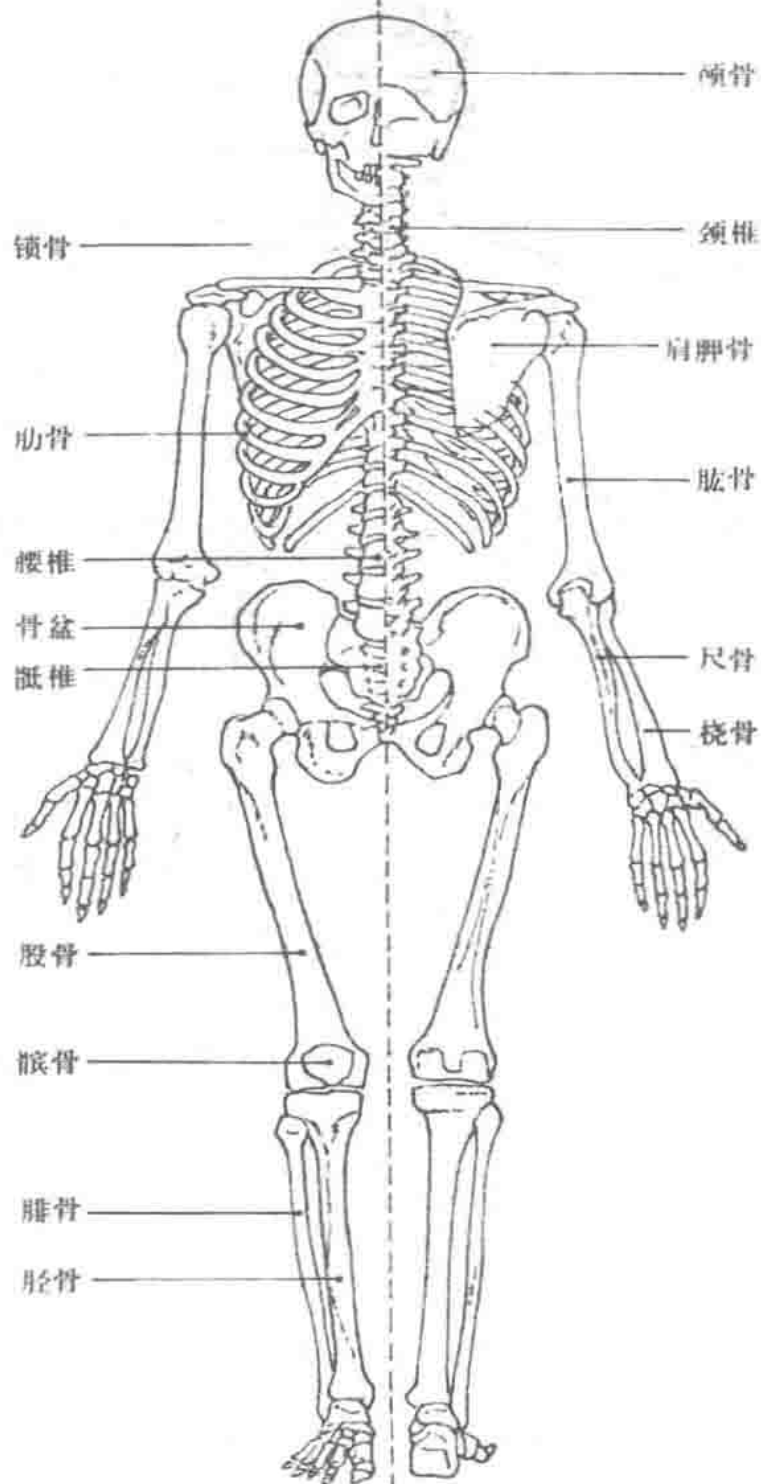
防卫术，是根据武术、摔跤、拳击和擒拿等技术的有关击技动作综合而成的。它是在人们的斗争实践中产生和发展起来的一项专门技术，要求动作刚劲有力，随机应变，勇猛快速。是以徒手和敌人及犯罪分子的犯罪行为进行格斗的技术，它能制止犯罪和擒获敌人，它是我们保卫四化建设和进行自我保护的一种防身技术。我国刑法第十七条第一款规定的“为了使公共利益，本人或他人的人身和其他权利免受正在进行的不法行为侵害，而采取的正当防卫行为”是正当防卫。对犯罪分子正在进行的犯罪行为而采取的正当防卫是不负刑事责任的。防卫术，为维护社会秩序，保卫人民和国家的利益及财产安全，对巩固和发展安定团结的政治局面，将会起到应有的作用。

防卫术只能用于对付敌人和刑事犯罪分子的犯罪行为的侵害，所以不能随便用于人民内部。掌握了防卫术而去损害国家和人民的利益就是一种犯罪行为。这是我们应当坚决反对的。



人体关节、要害部位图

前 面 后 面



人体骨骼略图

目 录

概述

图谱

(一)人体关节、要害部位图

(二)人体骨骼略图

第一章 基础知识 1

(一)基础理论 1

(二)基础动作 4

第二章 基本技术 14

第三章 应用技术 19

(一)摔打踢擒敌 20

(二)抓握解脱后擒敌 73

(三)夺凶器擒敌 105

第四章 基本功和辅助练习 128

第五章 教学方法和注意事项 154

第一章 基础知识

一、基础理论

理论是人们在实践活动中经验的总结，理论对实践有着具体的指导作用。防卫术的理论是由人们在对敌斗争实践中产生和发展的，它的技术动作主要是根据人们的关节和要害部位的特点所设计的，利用人体关节的活动规律、要害部位的生理机制、机能和它的弱点、人体重心的转移和力学原理等等。在和敌人格斗中控制敌人、制服敌人，同时也摆脱敌人对自己的控制和伤害。为此，学习防卫技术首先要了解掌握理论知识，这对于掌握运用防卫技术是很有必要的，可以使这种技术在实践中得到更大的发挥和提高。

(一) 关 节

在人体中骨骼与骨骼相连接，能动的部位叫做关节。它包括关节面、关节腔、关节囊，周围附着韧带和肌肉。有肩关节、膝关节等。

1. 颈椎：颈椎是头部与躯干相连接的重要部位(有七个椎体)。这个部位也称之为生命中枢。它能前屈，后伸，左右转动。如果受到外力的打击，左右猛扳，猛拧，严重的会使

人死亡、致残，或使其功能遭到损害，致使神经及大脑机能失灵，因而导致一定部位的机体萎缩、僵化。这是因为在颈椎中有神经束通过，这里是大脑支配全身的通道。所以，我们在练习或与敌格斗时，要特别注意这一部位。

2. 肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节，它是由肱骨与肩胛骨、锁骨联接而成的。它能内收、外展、前屈、后伸及旋转运动。但它也容易受伤，如果用暴力左右拧动，或用力向后扳到极点，就会使其脱臼或使韧带和肌肉撕裂。

3. 肘关节：肘关节是由尺骨、桡骨和肱骨联接而成的。它的功能是前屈和伸直，如果伸直后再加压力，就会出现脱臼或韧带肌肉撕裂等现象。

4. 腕关节：腕关节的活动范围比较大，能前屈、后伸、内收、外展、左右旋转。但是，由于构成腕关节的骨骼细小、复杂（有八块小骨），主要靠韧带联接，如果超过它本能的运动范围，如向后折、内卷、两侧扳、拧等，就会使其发生骨折、脱臼或韧带撕裂。

5. 指关节：手指关节是由两个短小的指骨联接而成的。它能前屈和伸直，活动范围比较小。如果用力向反方向扳或向两侧拧，很容易造成脱臼或骨折。

6. 膝关节：膝关节是人体下肢的主要关节。它由腓骨、胫骨、髌骨、半月板与股骨联接而成。它能后屈和伸直。当伸直后由前或两侧猛蹬，轻则使人倒地，重则脱臼或骨折。

7. 踝关节：踝关节是由胫骨、腓骨与跟骨、距骨等相联接而成。能内收、外展和后伸。如果用力左右扳拧，会使其脱臼、韧带撕裂或失去正常的功能。

(二) 要害部位

在人体中，由于受到外力的击打或压迫，致使出现伤残，昏迷、休克、死亡以及某些组织或肌体发生功能障碍的部位，称为要害部位。如腹腔，太阳穴等。

1. 太阳穴和耳根穴：太阳穴在上耳廓和眼角延长线的交点上。耳根穴在下颌上缘、下耳廓的后面。由于这两个穴位附着脑动脉，又离大脑较近，如果这两个部位受到击打，不仅血管壁膨胀以致血液不能流畅，造成大脑缺氧、同时因头颅外附着极薄的肌肉和毛皮，脑部容易受到震荡，可使人昏迷，甚至死亡。

2. 腹腔：腹腔是在胸腔剑突以下，肚脐以上的部位，由于许多内脏血管经过这里，离心脏较近，如果用力击打，血管因外力压迫而膨胀，致使血液不能流通，因此心脏跳动加快，逐渐停止跳动，人就会休克。

3. 软肋：软肋是指十二对肋骨中后下四对肋骨。它们的骨骼细小，附在表面的肌肉和皮肤很薄，故在外力的击打下，易于骨折，疼痛难忍。

4. 咽喉：咽喉包括食道和呼吸道，两侧附有颈动脉血管。如果用力卡、捏、绞，不仅使人不能呼吸，而且会造成血液不能流通，大脑得不到供血，使人头昏、窒息，时间长久以致死亡。

5. 生殖器：它是人体中神经末梢最丰富的地方，对外界的反应特别敏感。如果遇到外力的顶、撞、踢、揪等，疼痛难忍，也可致死亡。

6. 头部：头是人的主宰，不仅有听、视、嗅觉等器官，而

且头部的状态直接控制和影响人体的姿态。低头不能挺胸，抬头不能弯腰。所以在和敌人格斗时，要注意控制对方的头部。

（三）技术特点

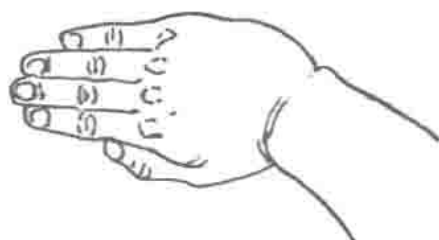
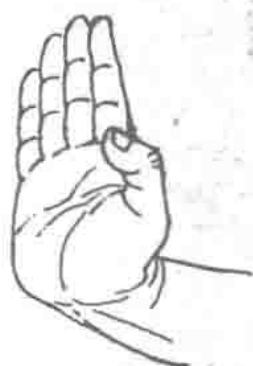
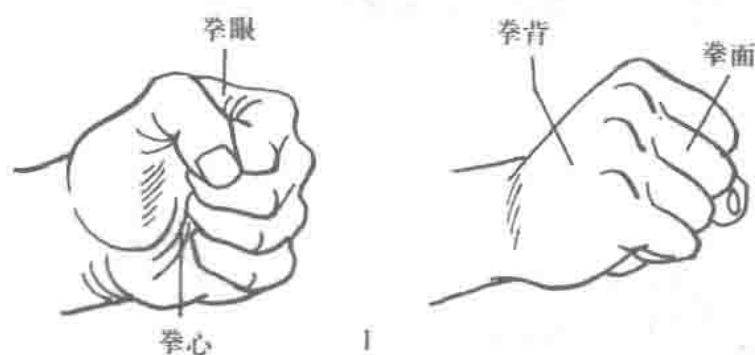
防卫术的技术动作的特点，是以踢法、打法、摔法、拿法等动作连续组合而形成的技术。几种方法交替变换使用。它是人与人之间在互相接触中，对抗性的技术、技巧。在关键的间刻，是你死我活的格斗。在实践中要根据对方的不同站位，击打我的某一个部位和击打的方法等情况来进行自卫、反击或者闪躲。我的一招一式都要避实就虚，出其不意，攻其不备。拳、脚、出手要稳、准、狠、快、猛。运用拳、掌、肘、肩、臂、头、胯、膝、腿、脚等身体不同部位，施以不同方法，去防守或进攻对方。主要方法有：挡、抓、拧、拉、扣、支、点、顶、撞、砸、戳、砍、抱、掳、扛、拌、夹等等。既要区别情况，将这些方法用于对方身体不同部位，又要利用自己和对方身体重心的变换和转移灵活运用，以达到正当防卫的目的。

二、基础动作

基础动作是掌握防卫术的关键，只有正确地掌握基础动作，才能更好地掌握和运用防卫术。之所以称为基础动作，它包括有手型、步型、腿法、倒法、拳法等基础的技术知识和技能，也可以说它是防卫术的基本常识。

(一) 手型

1. 拳：四指并拢卷屈握紧，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上(图1)。分为拳面、拳眼、拳心、拳背。一般用直拳、摆拳、勾拳以拳面、拳背击砸敌要害部位。



2. **掌**：四指伸直并拢，拇指屈，紧靠食指。手掌与小臂约成直角，为立掌（图2）用于推、击；横掌（图3）。用于砍、切；八字掌（图4）用于卡、压、抓、按；插掌（图5）。用于插、戳。一般用于要害部位。

3. **勾手**：五指聚拢屈腕（图6）。用于击、搂。

4. **抱拳**：握拳屈肘，拳置腰间，拳心朝上。分站立抱拳，弓步抱拳，马步抱拳，单抱拳，双抱拳等。站立抱拳（图7）。



5



6



7

(二) 步型

1. 弓步：两脚前后分开，重心下降，前腿弓，膝盖不超过脚尖，后腿绷直，脚掌着地，脚尖稍向外摆。左脚在前为左弓步，右脚在前为右弓步（图8）。双手抱拳。

2. 马步：两脚分开，略宽于肩，脚尖内扣，屈膝下蹲，重心落于两腿（图9）。双手抱拳。

3. 仆步：一腿全蹲、一腿伸直（脚尖内扣，全脚着地），右腿蹲地为左仆步，左腿蹲地为右仆步（图10）。双手叉腰。

4. 虚步：双腿一前一后微屈，重心移到后脚，前脚虚设，脚尖点地，稍向内摆（图11）。双手抱拳。



10



11

(三) 拳法

1. **直拳**：拳出腰际，小臂旋转，以拳面击打。拳心向下(图12)。主要直打腹腔、面部等要害。

2. **摆拳**：拳出腰际，由体侧摆出，以拳面击打(图13)，主要侧打太阳穴，肋部等要害。

3. **勾拳**：拳出腰际，屈臂、腕，由下向上击打(图14)，主要打腹腔、下颌等要害。

4. **砸拳**：以拳背击打(图15)，主要由上向下砸面、头部等要害。

12



14



13



15



(四) 腿法

1. 弹踢：大腿抬平（图16），带动小腿由下向上弹踢（脚面绷直），主要踢裆、下颌、手腕等部位（图17）。

2. 侧蹬：一腿站立，脚尖外摆，一腿外侧抬起屈膝（图18），向外蹬直（图19），主要蹬小腿、膝盖、腰等部位。



16



18



17



19

3. 勾踢：一腿站立脚尖外摆微屈膝，另一腿由后侧（图20）向前侧勾踢（图21）。主要踢脚跟，扣踝关节。

4. 撩踢：以脚跟向后撩（图22），踢裆、腰等部位。

21



20



22