

北京体育学院出版社

吴 心 编



# 自卫防身绝招

# 自卫防身绝招

吴 心 编

北京体育学院出版社

## 自卫防身绝招

吴心 编

---

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
国防出版社印刷厂印刷

---

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 3.25 定价: 1.80元(压膜装)

1989年12月第1版 1990年7月第3次印刷 印数: 50000册

ISBN 7-81003-312-3/G·226

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 前 言

在我们社会中，由于阶级斗争在一定范围内还会长期存在，由于残余的剥削阶级思想意识仍然存在，由于国外资产阶级腐朽思想的渗透与侵蚀的严重存在，受这些思想与社会因素的影响，必然会有极少数不法份子，寻机进行破坏社会治安，危害人民群众安全的种种犯罪活动，这是必须要依据法律给予严厉打击的。

防身自卫就是“对正在进行不法侵害的行为的人采取造成一定损害的方法”，它是法律赋予公民的权力与义务。我们一定要自觉地加强法制观念，合法地给予各种违法犯罪份子以应有的打击。但这种防护行为的实际意义却又不仅如此，它对维护社会安定，保障人民群众安全，及加强社会主义精神文明等方面都具有一定的、积极的社会作用。

要进行有效的防身自卫，必须具备良好的心理素质和身体素质，二者相辅相成，缺一不可。俗话说“一胆、二力、三功夫”也正是这个道理。

所谓心理素质，是指防卫者在突然遭到犯罪份子侵犯时所表现出的一种沉着、冷静、勇敢、坚强的情绪，即一种临危不惧，敢于同犯罪份子斗争的勇气。有了这种勇气，一方面能够使自己客观地分析敌我双方的情况，采取合理的、有效的防卫措施，充分施展防卫的技术与战术；另一方面会对犯罪份子产生一种威慑作用，压住其狂妄气焰（因为从实质上分析，犯罪份子的内心是虚弱的）。反之，如果防卫者在犯罪份子面前表现出恐惧、惊慌、不知所措的态势，则会助长犯罪份子的气焰，并致使其犯罪目的得逞。

因此，良好的心理素质对于防卫者来讲是非常重要的，它是一种非物质的、特殊的战胜犯罪份子的意志力量。

所谓身体素质，是指防卫者所应具备的体能和防卫技能，只有具备这些，才能真正有效地避免犯罪份子的侵害，达到打击歹徒，终止犯罪，保护自己的和他人的目的。而这也正是本书的基本内容。

本书集纳了一些武术专门家防身制敌的绝妙招法，旨在为人们提供防身自卫的各种有效方法，但由于编者水平所限，可能会有不妥之处，恭请行家指正。

**编者**

1989年9月

## 目 录

- 一、身体训练与防卫技能训练…………… ( 1 )
- 二、人体要害部位、要害穴位分析……… ( 33 )
- 三、打击与擒拿歹徒的方法…………… ( 39 )
- 四、身体各部位被抓的解脱与反击方法 ( 55 )
- 五、对持械歹徒的防卫方法…………… ( 83 )
- 六、利用所处环境和身边器物的  
    防卫方法…………… ( 94 )

## 一、身体训练与防卫技能训练

如若有效地进行防身与自卫，首先自身应具备一个能够足以克敌的身体条件。具体地讲是需要具备身体的力量、速度、灵活性、柔韧性等素质及防卫的基本技能。而体能的提高与技能的掌握，则必须通过一定的身体训练手段才能达到。这里我们选择了一些简便有效的训练方法，以供读者参考。

### (一) 徒手练习

#### 1. 抓空拳

练习者手指自然张开，然后全手用力，由五指指尖开始慢慢抓握成拳，即为一次。如此反复伸开、抓握，可提高手的抓握力量。

#### 2. 俯卧撑

练习者俯卧在地，以两手撑于地面，两臂屈肘在身体两侧；然后两手臂同时用力撑地伸直，将身体撑起，随即再屈肘下落（图1）。如此反复练习，可提高手臂的推力和支撑力。

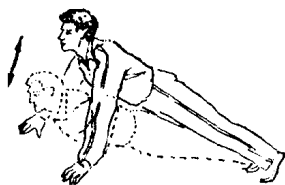


图1

#### 3. 马步站桩

练习者站成马步姿势，全身不动，保持几分钟时间

(图2)。这是一种静力性练习，可提高腿部的力量。是武术中一个十分重要的基本功练习。

#### 4. 下蹲起

练习者成站立姿势，两脚分开与肩同宽，两臂前伸与肩同高，两眼平视前方；然后两腿下蹲至最低点，再起立成开始姿势。如此反复练习，可提高腿部力量。

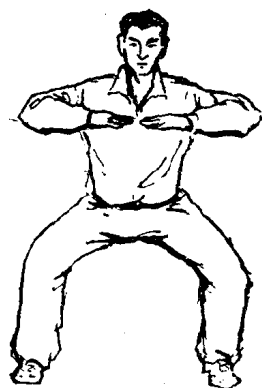


图2

#### 5. 仰卧起坐

练习者仰卧在地，两腿并拢，两手手指交叉抱于头后；然后用力收腹，将上体抬起，再向后躺下，成仰卧姿势(图3)。如此反复练习，可增强腹部肌肉力量。



图3

#### 6. 俯卧背弓

练习者俯卧于地，两腿并拢，脚背绷直，两手手指交叉抱于头后；然后用力将头、上体和两腿上抬再放下，成俯卧姿势(图4)。如此反复练习，可增强后颈、腰背及臀部的肌肉力量。



图4

#### 7. 仰卧蹬踢

练习者仰卧于地，屈膝收腹至胸前，然后两腿向前上方蹬出(图5)，或两腿交替蹬出(图6)。如此反复练习，



可增加腰股及腿部的肌肉力量。

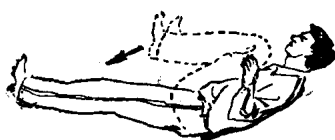


图 5

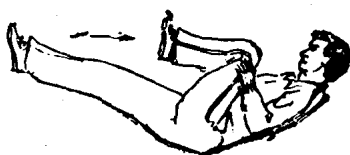


图 6

### 8. 前倒

练习者立正姿势站好，身体向前直倒，以两小臂和两手掌撑地，头在撑地的瞬间抬起（图 7）。

### 9. 后倒

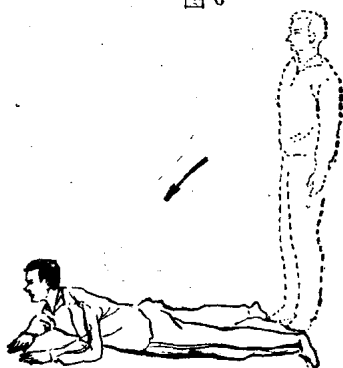


图 7

练习者立正姿势站好，两臂前摆，屈膝、低头，向后倒下，使臀、背、手臂、手掌依次着地（图 8）。

### 10. 侧倒

练习者立正姿势站好，左腿屈膝，右腿前摆，体向左转倒下，使手掌、小臂、

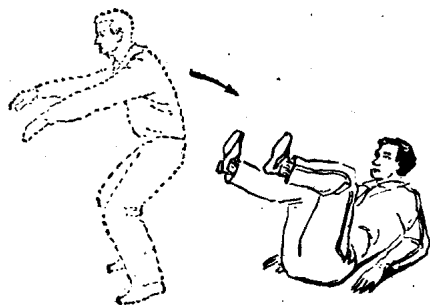


图 8

体侧依次着地，随即右腿屈起，作好防卫准备（图9）。

### 11. 前滚翻

练习者成蹲撑姿势，而后屈臂、低头、团身向前滚动，使后脑、肩、背、臀、脚依次着地，还原为蹲撑姿势。（图10）



图10

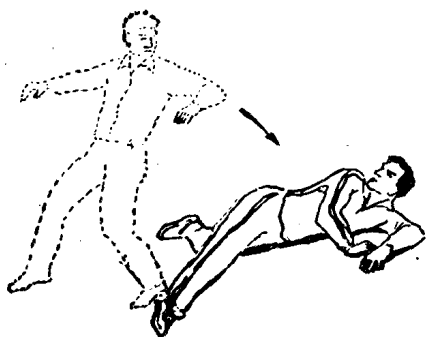


图9

### 12. 后滚翻

练习者成蹲撑姿势，而后两手推地，团身向后滚动，使手、臀、背、肩、后脑依次着地，还原为蹲撑姿势。（图11）



图11

## （二）器械练习

### 1. 卷棒练习

取双手能够抓握的圆木棒一根，细绳一条。将绳的一端系在木棒中间，另一端系在砖块、沙袋、哑铃或盛着水的水桶等重物上。

练习者两脚站成马步，上身挺直，两臂前伸与肩同高，两手抓握住木棒，交替向前用力拧转木棒（图12），使所系

重物逐渐上升，直至接近木棒（图13），而后倒卷放下。如此反复练习可提高腕力、臂力及手指的抓握力。



图12

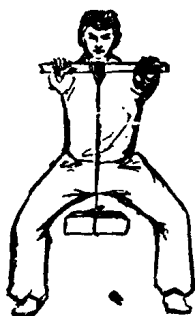


图13

## 2. 抓沙袋练习

取用厚布缝制的一个大小适宜的口袋，将袋里装上沙子（不要太满）后封口。

练习者两脚开立，与肩同宽，用一手抓住沙袋上抛（图14），待沙袋下落至胸前时，以五指将沙袋抓住（图15）亦可两手轮换抓抛（图16）。如此反复练习，可提高臂力和手指的抓力。



图14



图15



图16

### 3. 推砖练习

练习者两脚站成马步，上身挺直，两手各握一块砖，屈臂于腰两侧，四指在下，拇指在上（图17）。而后两臂轮换向前推砖（图18），或两臂轮换向上推砖（图19）。如此反复练习，可提高手臂的推拉力。



图17



图18



图19

### 4. 杠铃练习

①练习者两脚开立，与肩同宽，双手反握杠铃，手臂下垂，手腕绷紧，大臂不动，小臂前屈上举杠铃（图20）。如此反复练习，可提高手腕和小臂的力量。

②练习者两脚开立，肩负杠铃，做连续下蹲和起立的动

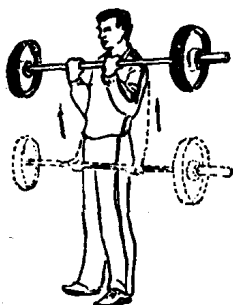


图20

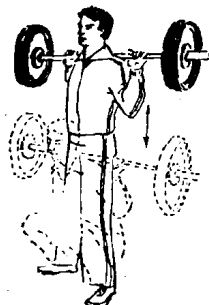


图21

作(图21)。如此反复练习,可提高腰部和脚部的力量。

③练习者两脚开立,肩负杠铃,做上体向左右拧转的动作(图22)。如此反复练习,可提高腰部、髋部的力量及髋关节的灵活性。



图22

## 5. 打沙袋练习

①取一个20—30公斤重的沙袋,悬空吊起。

练习者戴上手套,用拳、肘、膝、腿轮番打击沙袋(图23、24、25、26),如此反复练习,可提高臂和腿的力量。

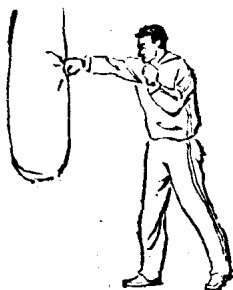


图23

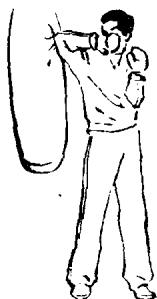


图24



图25

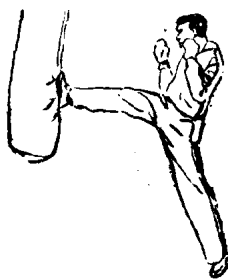


图26

②取重3—5公斤的沙袋3、4个，吊于练习者身体的周围。

练习者戴上手套，用拳先击一沙袋，使其向外荡出，再依次击其它沙袋，这样前后左右换步转身，轮番击打荡回的沙袋(图27)。此种练习可提高眼、手、身的反映能力及协调性，提高手臂的击打的力量。

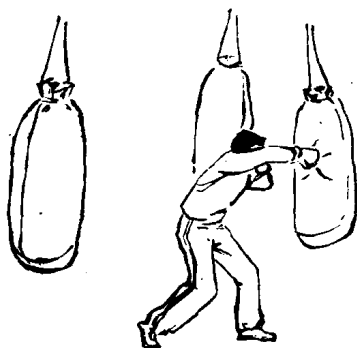


图27

### (三) 拳脚练习

#### 基本站法

两臂屈肘，两手握拳，前后拉开，左拳略高于肩，拳眼向右侧上方，右拳置于腰际，拳心向上；右脚置左脚右后一步，两脚略成“八”字形，屈膝半蹲，身体重心落于右脚。挺胸收腹，目视前方(图28)。



图28

#### 1. 直冲拳

从基本站法开始，左臂内拨后摆(图29)，右拳协同蹬腿、扭腰、送胯之力从腰际猛力向前旋转冲出，拳心向下(图30)；随即右脚跟上一步，成右脚在前，左脚在后之势。而后再换

左拳冲出，动作同上，唯手脚互换。此种拳可用于打击歹徒面部、胸部。



图29



图30

## 2. 横勾拳

从基本站法开始，左臂上挡外拨后摆(图31)，右拳协同蹬腿、扭腰、送胯之力由后猛力向左前横勾，拳心向下(图32)；随即右脚向前跟下一步，成右脚在前，左脚在后之势。而后再换左拳横勾，动作同上，唯手脚互换。此种拳可打击歹徒耳部、太阳穴。



图31



图32

### 3. 下勾拳

从基本站法开始，左臂内拨后摆（图33），右拳协同蹬腿、扭腰、送胯之力由后向前上猛击，拳面向上，拳心向内（图34）；随即右脚向前跟上一大步，成右脚在前，左脚在后之势。而后再换左拳下勾，动作同上，唯手脚互换。此种拳可打击歹徒腹部、下颌。



图33



图34

### 4. 弹踢

从基本站法开始，两手叉腰，同时右腿屈膝上抬，脚尖绷直，小腿猛力向前弹踢（图35），随即收回落地；再起左脚弹踢，动作同上，唯左右互换。此种踢法可踢歹徒裆部、腹部。



图35

### 5. 勾踢

从基本站法开始，左腿微屈，脚尖外展，右脚抬起，脚尖内勾，由后向左前猛力勾踢；同时右臂用力后摆，左臂微



屈上挡(图36),随即收回落地;再抬左脚勾踢,动作同上,唯手脚互换。此种踢法可踢歹徒手腕、脚跟。

## 6. 侧踹

从基本站法开始,左脚尖外展,向左转身,右腿屈膝上抬,脚尖里勾,向侧下猛力踹出;同时,左臂上挡,右拳置于腹前(图37、38),随即收回落地。

再抬左脚侧踹,动作同上,唯手脚互换。此种踹法,可踹歹徒膝部。



图36



图37



图38

## 7. 后绊

从基本站法开始,左拳变掌置于左胸前,上右脚于左脚前成虚步,猛力后绊(图39);随即左手作挡、抓、拧、拉动作,右拳猛力旋转击出(图40)。而后换左脚后绊,动作同上,唯手脚互换。此种绊法,可将歹徒摔倒。