

SHIRITONG CONGSHU

十日通丛书

# 正当防卫

## 十日通

杜振高 曾蜀林 潘友林 编著



# 正当防卫十日通

杜振高 曾蜀林 潘友林 编著

京华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

正当防卫十日通/杜振高等编著. - 北京: 京华出版社, 1999

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-383-5

I. 正… II. 杜… III. 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 20597 号

### 正当防卫十日通

杜振高 曾蜀林 潘友林 编著

责任编辑: 李 征 责任校对: 方 玉

技术编辑: 凌 敏 封面设计: 孙 岩

---

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

国务院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

\*

787 × 1092 毫米 32 开 5.5 印张 120 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10000 册

ISBN 7-80600-383-5/G·213 定价: 7.50 元

## 作者简介

**杜振高** 1964年10月出生于河北省唐山市，武术世家（父杜仲勋，中国人民公安大学格斗教授、防卫学科创始人）。7岁时随父习武；14岁进入北京什刹海体校摔跤班；18岁招入中国特种部队任预备队员；20岁出任特种警察（学校）部队搏击教官，5次获得北京市摔跤、散打冠军；1985年至1988年间，5次获得全国武警部队、公安系统、军警格斗及全国武术散打比赛75公斤级冠军；1995年被评为全军优秀教师；1997年从师于成都体育学院习云泰教授，攻读研究生。曾先后执法过曼谷亚运会武术散打比赛及中美搏击对抗赛，著有《防卫绝技300招》《格斗一攻防组合技法》《擒拿与反擒拿》《军警制敌术精粹》《快速制服》《中国巡警制暴术》等20部专著，被新闻界誉为“武林之子”“警营搏击王”。特聘于北京逸仙学院（原中国大学）客座教授，多次执教于罗马尼亚宪兵部队，现任武警特警（学校）部队搏击教官。

**曾蜀林** 1958年出生于山东省青岛市。7岁随先辈习武；1982年毕业于上海体育学院武术专业，获学士学位，从师于蔡龙云、周士彬、张立德；1985年任山东省青岛市人民警察学校格斗教官，曾培养出2000余名公安干警，曾出任山东省武术散手队教练、国家级武术裁判，任山东省第19届全运会武术散手比赛总裁判长；1998年被评为山东省

“跨世纪学科带头人”，发表学术论著 10 万余字。

**潘友林** 1974 年 2 月出生于山东省即墨市。8 岁随山东省民间武术拳师王军习武，擅长拳、器械；18 岁参军至武警北京市第二总队；1996 年以优异成绩毕业于特种警察学校特警专业；1995 年至 1998 年期间，参加了第二届世界警察体育五项赛开幕式、第 64 届国际刑警组织年会、“国泰民安一世纪行”等大型活动的搏击表演以及外事军事表演活动百余次，并参与武警部队为江泽民等党和国家领导人举行的“九三·九”“保障有力”等大型军事业务汇报，荣立三等功，后留任特警作战队员，现任特种警察（学校）部队训部参谋。

## 前 言

中国武术是中华民族文化的组成部分，具有悠久的历史，它是在中国不同的社会历史时期逐渐发展而形成的：在冷兵器时代，由于部落间的争斗以及民族之间的纠纷，武术作为击技，曾起到过一定的作用，尤以唐、宋、明、清时期更为突出；1928年，张之江先生组建“中央国术馆”弘扬中华武术，振奋民族精神。日寇侵华时期，该馆提出“国强御侮，强神救国”的口号，足见当时人民对中国武术的重视程度；当代中国武术作为体育运动项目，也已走向世界，被各国人民所认识和了解。特别是中国改革开放以来，亚洲武术联合会、世界武术联合会相继成立，每年都有国际性的武术学术与技术的交流和比赛。党和国家领导人也非常关心武术事业，邓小平同志就曾亲笔题词：“太极拳好”。自此，世界性、民族性的武术活动方兴未艾。

《正当防卫十日通》一书，是集徒手格斗防身技术动作和健身方法于一体的实用书，在内容上突出讲述了在与一切目无法纪的刑事犯罪分子的实际斗争中，为保护国家、公共利益、自己和他人的生命财产安全所运用的技术技能招法。为了适应公民在实际正当防卫中的需要和模仿自学的要求，本书重点介绍了实用防卫技术动作的招式、招法，科学系统地编排、设计了十日课程，介绍了百余种防卫招法，并附以简练精要的阐述，在此基础上配以图例，便于读者直接参照学习。

书中所列的防卫招法，立求简单精练、雄健朴实、攻防兼备、讲究实效，同时强调技术动作的实用性，采用“以防为主，后发制人”的原则，结合人体生理学的观点，针对防卫中移动重心、击打要害、巧拿关节、以物代器的特点，运用防卫技法，达到在日常生活被动防卫中制服暴徒的目的。

值得注意的是，防卫技术包括进攻和防守两个方面，只有防守而无进攻，或者只有进攻而无防守，都会在实际格斗中使自己处于被动、失误的境地，从而使对手乘虚而入，给自身造成不应有的伤害。这就需要读者因时、因势灵活机动地运用，而不能鲁莽从事。

本书如能给读者带来帮助，将是作者的最大欣慰。由于编写仓促，错漏难免，切盼指正。

作者

乙卯年春于武警特种警察学校

## 目 录

第一日课程	头发、衣领被揪后的防卫·····	(1)
第二日课程	手指、手腕被抓握后的防卫·····	(17)
第三日课程	肘、肩被控制后的防卫·····	(29)
第四日课程	腰、腿被抱住后的防卫·····	(43)
第五日课程	颈、喉被锁、掐后的防卫·····	(57)
第六日课程	裆部被击、抓时的防卫·····	(71)
第七日课程	对拳打、脚踢的防卫·····	(80)
第八日课程	被摔、击倒地后的防卫·····	(97)
第九日课程	被凶器攻击时的防卫·····	(113)
第十日课程	女子遇暴徒时的防卫·····	(130)
附录	实用健身防卫功法·····	(143)



# 第一日课程

## 头发、衣领被揪后的防卫

在受到侵犯时,头发、衣领往往会被暴徒揪抓住。虽然暴徒没有直接用拳脚进攻,但其揪抓头发、衣领等动作,足以说明在挑衅,并欲进攻。在这种情况下,自己的人身利益已受到侵害。因与暴徒站立位置不同,其欲攻击的动机、目的及抓揪位置、方法不同,所以在使用防卫的招法时,手段也不一样。

### 一、撤步拉腕

#### 1. 开始姿势

如图 1-1 所示,暴徒在正前方,并向前上一步。其右臂上举,右手由上向下抓住受侵犯者的头发(说明:动作图解中受侵犯者穿黑鞋,暴徒穿白鞋,以下均相同)。

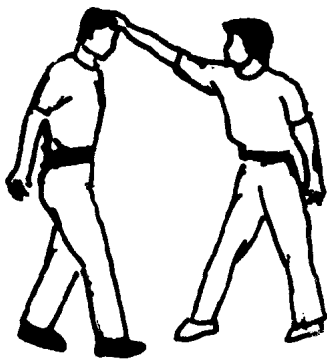


图 1-1

#### 2. 防卫动作顺序

(1) 双臂立即屈肘上抬,双手由上向下扣握住暴徒右手腕(见图 1-2)。

(2) 迅速后撤右脚，双手反卷暴徒右手腕，并前拉其腕（见图 1-3）。

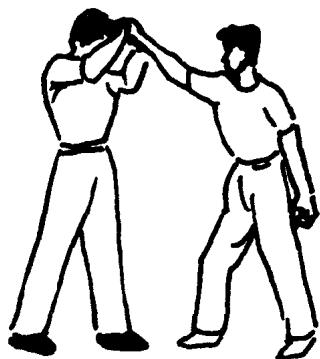


图 1-2

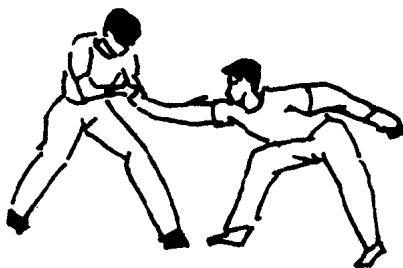


图 1-3

### 3. 防卫动作要点

在做撤步拉腕动作时，应注意暴徒抓发之意图。屈臂上抬要快，扣腕要准、紧，撤步应协调，卷腕时要有力，拉腕需突然。

#### 二、扣腕砍颈

##### 1. 开始姿势

暴徒在正前方，并向前上右步。其右臂上举，右手向上向下抓受侵犯者的头发（见图 1-4）。

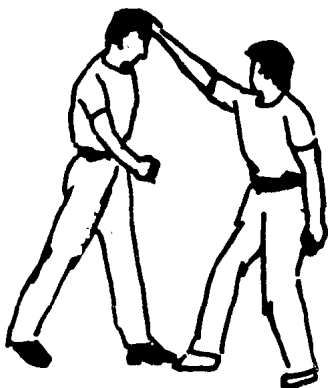


图 1-4

## 2. 防卫动作顺序

(1) 左臂屈肘上抬,左手扣握住暴徒右手腕,同时右臂屈抬(见图 1-5)。

(2) 右手成掌,掌心向上,用掌外沿猛砍暴徒左侧颈部(见图 1-6)。

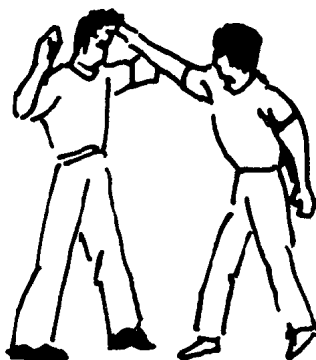


图 1-5

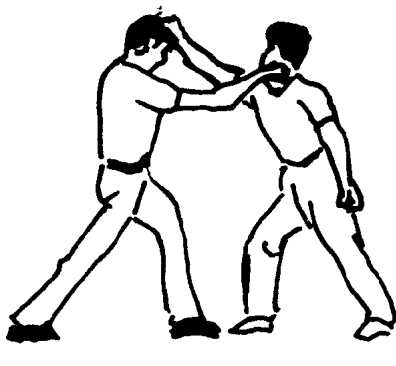


图 1-6

## 3. 防卫动作要点

在做扣腕砍颈动作时,首先要注意暴徒抓发的动机,随后立即扣握其抓发之手。扣腕要牢,砍颈要准。

### 三、扣手托肘

#### 1. 开始姿势

暴徒在正前方,并上右步。其右臂上举,右手由上向下抓受侵犯者的头发(见图 1-7)。

#### 2. 防卫动作顺序

(1) 左手立即扣握住暴徒右手背,同时左脚向其右侧上左步(见图 1-8)。

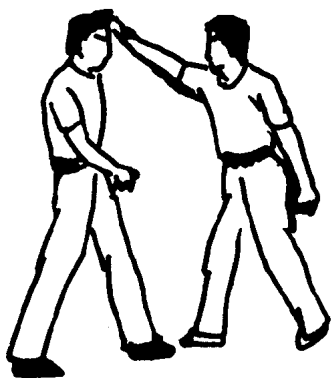


图 1-7

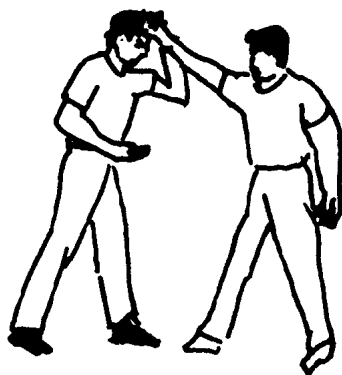


图 1-8

(2) 右手成掌，迅速由下向上托暴徒右肘关节。同时，向下低头，右手抓其肘关节回拉上托(见图 1-9)。

### 3. 防卫动作要点

在做扣手托肘动作时，首先应注意暴徒抓发的动机。左手扣手背时，头部要向前下低，以使其右臂弯曲，随后右手抓拉，以托其右肘关节。

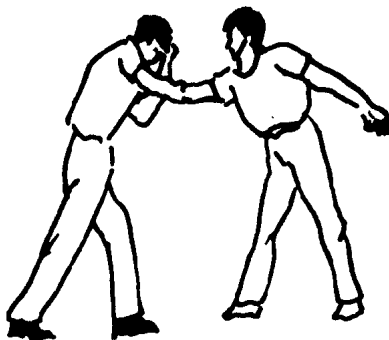


图 1-9

## 四、抓腕格肘

### 1. 开始姿势

暴徒在左侧，并向前上左步。其左臂上举，左手由上向下抓住受侵犯者的头发(见图 1-10)。

## 2. 防卫动作顺序

(1) 立即向左后侧撤左步,同时右臂上举屈肘,右手抓握住暴徒左手腕(见图 1-11)。

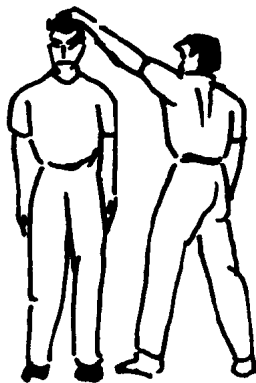


图 1-10

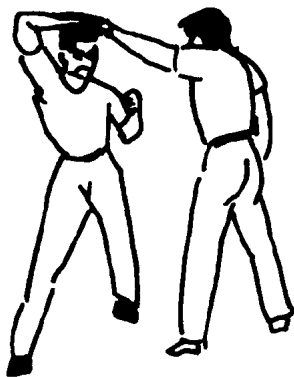


图 1-11

(2) 左臂屈肘上抬,用左小臂由外格暴徒左臂肘关节,同时身体左转(见图 1-12)。

### 3. 防卫动作要点

在做抓腕格肘动作时,应注意暴徒是在外侧抓发。因此,在防卫时抓握腕应准,格肘时身体左转应保持协调。

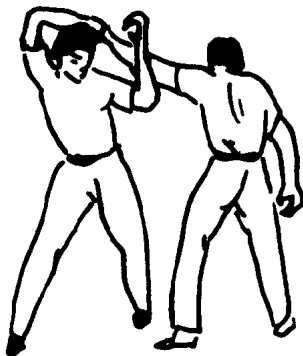


图 1-12

## 五、扣腕击肋

### 1. 开始姿势

暴徒在左侧，并上右步。其右臂上举，右手由上向下抓住受侵犯者的头发（见图 1-13）。

## 2. 防卫动作顺序

(1) 右臂立即上举、屈肘，右手扣（抓）握住暴徒右手腕，同时左脚向左侧横上步（见图 1-14）。

(2) 上步后，双腿微屈膝下蹲，左手握拳猛击暴徒右肋部（见图 1-15）。

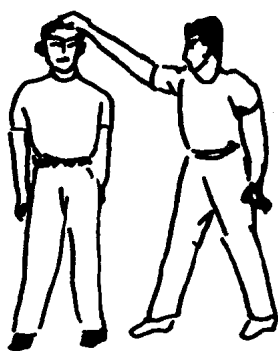


图 1-13

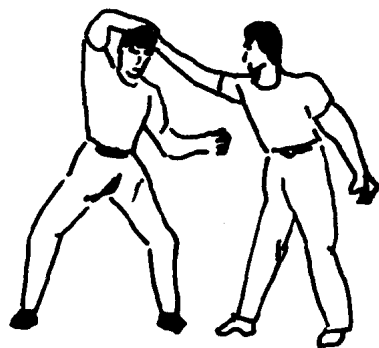


图 1-14

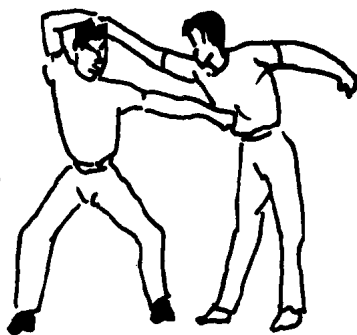


图 1-15

## 3. 防卫动作要点

在做扣腕击肋动作时，注意暴徒是用右手由左侧抓发的。做扣（抓）腕动作要快、准，左拳击肋时要突然有力。

## 六、托肘蹬膝

### 1. 开始姿势

暴徒在左侧,并上右步。其右臂上举,右手由上向下抓握住受侵犯者的头发(见图 1-16)。

### 2. 防卫动作顺序

(1) 右臂上举、屈肘,右手抓(扣)住暴徒右手背(见图 1-17)。

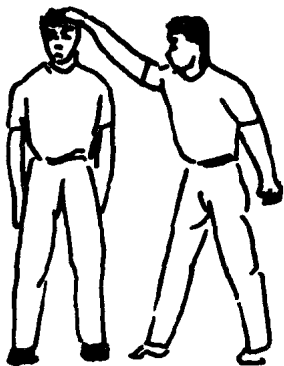


图 1-16

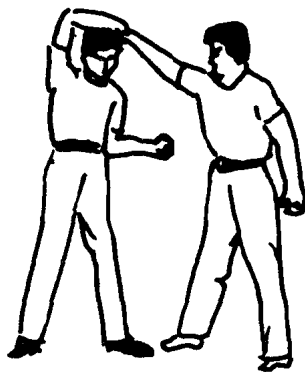


图 1-17

(2) 左臂屈肘上抬,左手向上托暴徒右臂肘部(见图 1-18)。

(3) 同时屈抬左腿,用脚掌外侧蹬暴徒右膝关节(见图 1-19)。

### 3. 防卫动作要点

在做托肘蹬膝动作时,应先扣住暴徒手背,然后上托其肘关节。蹬膝要突然,上下肢配合应协调。

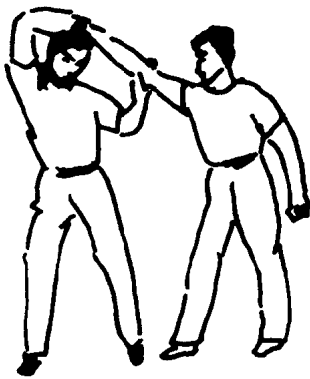


图 1-18

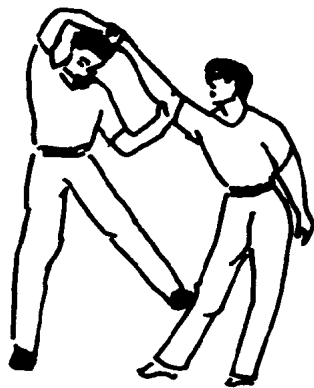


图 1-19

## 七、圈臂顶头

### 1. 开始姿势

暴徒在背后，并用右手抓住受侵犯者颈后衣领(见图1-20)。

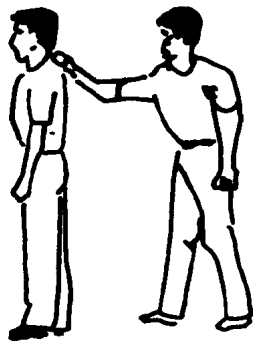


图 1-20

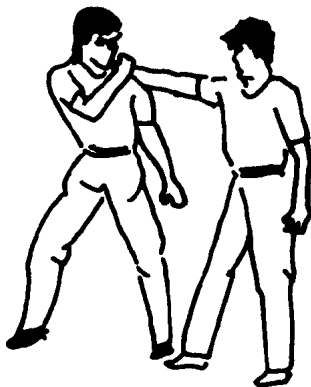


图 1-21

### 2. 防卫动作顺序

(1) 立即向后撤左步，左转身，右手扣握暴徒右手腕(见图 1-21)。



(2)左小臂由暴徒右臂上穿过,用左小臂下压其右肘关节(见图 1-22)。

(3)屈抬右腿,用右膝上顶暴徒头(面)部(见图 1-23)。

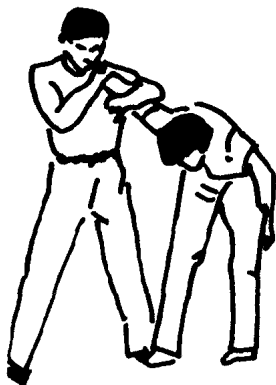


图 1-22

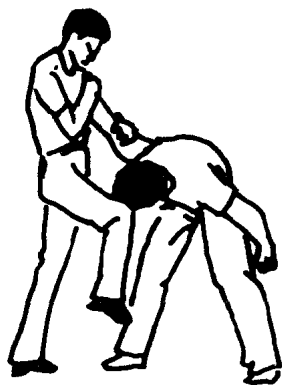


图 1-23

### 3. 防卫动作要点

在做圈臂顶头动作时,首先要判断暴徒用哪一只手抓衣领,随后撤步、转身。扣腕要紧,圈臂应快,下压时要有力,顶头(面)部时应突然。

### 八、挎肘击腹

#### 1. 开始姿势

暴徒在背后,并用右手抓住受侵犯者颈后衣领(见图 1-24)。

#### 2. 防卫动作顺序

(1)立即向后撤左步,左转身,左臂屈肘上举(见图 1-25)。