

抗暴一招制敌

高 谊 李 成 编著



中國連環畫出版社

抗暴一招制敌

高 谊 李 成 编著

中国连环画出版社

(京)新登字 0016 号

责任编辑：杨咏梅 常胜利

——抗暴一招制敌——

高 谊 李 成 编著

封面摄影：崔亚海

中国连环画出版社出版发行（北京安外安华里 504 号）

新华书店经销

印刷者：地质局制印厂 1997 年 2 月第 1 版第 1 次印刷 印 数：10000

开 本：787×1092 毫米 1/32 印张 8.125 ISBN7—5061—0738—4/G·180

定价：11.80 元

前言

人在社会中生活难免遇到危险时刻，就人身侵害的危险而言，如果大家具备一定的防身技能，则不仅可以维护自身安全，还可以见义勇为，扼制犯罪分子的嚣张气焰。

笔者在大学学的是武术，毕业后在大学教体育，很多精力还是在武术上。由于接触初学武术的人多了，对于一般人要求速成的心理也就多了一份理解，这促使我编写了这本实用技击的普及读物。

在这本书里，我尽量避开了费时太多的武术套路，直接选择了非常简单而实用的空手道技术和实用招法。从奠定实战基础的基本实战技法入手，安排了制敌实战对练，然后才进入应用招法的讲解，这比较符合技术教学的程序和需要。

应当指出，出色的招法是练出来的，这需要较好的身体条件、娴熟的技术及良好的心理素质，读者应在强化训练的前提下追求一招制敌的效果。而凭借深厚的功夫“不战而屈人之兵”，不仅是武术的最高境界，也应是习武的准则。

限于笔者写作经验不足，水平有限，书中如有不足之处，恳请读者批评指正。

作者





第一章 制敌基本技法	(1)
第一节 制敌手法基础	(1)
第二节 制敌脚法基础	(23)
第三节 制敌应战对策	(36)
第二章 制敌实战练习	(62)
第一节 时空与呼吸的运用	(62)
第二节 实战对练	(72)
第三章 制敌实用招法	(153)
第一节 抓握手的反击制敌招法	(154)
第二节 行走站立时的反击制敌招法	(172)
第三节 坐位的反击制敌招法	(196)
第四节 空手对凶器的反击制敌招法	(207)
第五节 女子遇险的反击制敌招法	(225)

第一章

制敌基本技法

第一节 制敌手法基础

制敌手法泛指搏击中常用的拳法、掌法、肘法等。正确理解和掌握这些手法，是在实战中因势施用，出奇制胜的基础。

一、正 拳

正拳是搏击中较常用的手法之一，其握法自然，出拳有力。

此拳通常用于对面部及下颌作上盘攻击；对胸部及腹部作中盘攻击；对下腹部、下肋腹及阴部作下盘攻击。此外，除了向对方攻来的部位施以防御性的自卫外，还可主动击打对方手及脚部的肌肉、关节等，使其无法活动自如，抑制对手攻势。

（一）拳 型

从小指往上四指依次弯曲，向指根部握紧，拇指用力压在食、中二指的中部关节上，以食指和中指指根鼓起的关节部位着力攻击。（图 1）

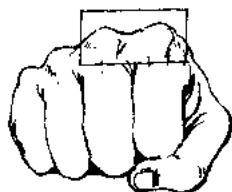


图 1

〔要 领〕

1. 用正拳击向对手时，如角度不准，则自指甲起至关节迅速有疼痛感，且击打效果也不好。正确的方法是：由肘下笔直击出，做冲拳动作。拳在肘下时手臂向下，击出时，一边内转，一边扭动，以食指和中指的根部关节突出部作有力的击打。

2. 击出的瞬间，手臂向上。应注意手臂与手腕保持一直线，并且用拳面击向对方。初学者自由对打时，宜采用此手法，既易于发挥力道，又不致损伤关节。

（二）实战应用

1. 正拳的中盘击法（直拳）

拳自肘下与乳线同高，向对方胸腹直接击出。在击着对方的瞬间，要将全身的力量集中于拳上。如手臂或高或低于臂线，不仅效果欠佳，而且可能导致关节疼痛。攻击时，拳应向较肩宽略窄的内侧击出，并与对手保持适当的距离。（图 2、3）



图 2



图 3

2. 正拳的上盘击法

拳自肋下与乳线高度，向对方面部击出。要点与中盘击法相同。(图 4、5)



图 4



图 5

3. 正拳的旋转（摆拳）

拳从肋下击出后，经外侧绕弧向内做挥摆动作击向对方耳后。击打时要充分利用腰部的扭转力量，回收时也要快速敏捷。适宜于身材高者对矮者的攻击。（图6、7）



图6



图7



图8



图9

4. 攻击下颌

出击的手部上举，拳面斜向上，打向对方下颌，并迅速收回至肘部后方。攻击时手臂一击出应立刻收回。（图 8、9）

二、裹 拳

裹拳又叫背拳。裹拳用法有两种，其中之一的握法与正拳相同，但以正拳法击出，是利用中指与食指的指根关节部分，而裹拳则是以手背的关节部分击出，拳心向上。它活用手腕的弹力，借以向位于身旁或距离较近的对方上盘攻击。

另一种裹拳是在肋下，手臂向下位置不变，拳心向上，顺势击向对方中盘。这种击法，具有扭动之力，效果较好。

（一）拳 型

与正拳相同。以拳背及食指和中指的指根部为击打着力点，较之正拳着力面积更大。（图 10）

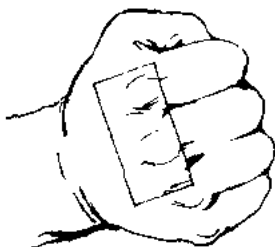


图 10

（二）实战应用

1. 裹拳正面打

肘部下面，双拳与眼同高，拳背朝向对方，拳心向上，击打对方面部。动作中要利用肘部的屈伸和手腕的快速旋转，可由略高的上方，迅速旋转打向下方。（图 11、12）

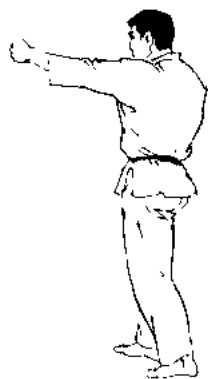


图 11



图 12

2. 裹拳左右打

肘与胸同高，举向身体左（右）侧方，双拳合于胸前，以肘为支点，向体侧斜上方击出。（图 13）



图 13

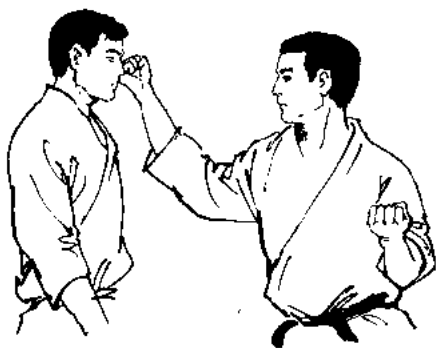


图 14

击打目标时，要利用腰部旋转与腕部弹力。当对方从右或从左抓来时，借对方的扭力，击向对方面部及锁骨处，着力点应在拳面部分，击完应立刻收回。(图 14)

3. 裹拳中盘打

取双拳拳背重叠于膝前上方的姿势，以肘为支点，用裹拳由侧方向左右挥出，拳心斜向上。(图 15)

以半身姿势为主，向直接攻来的对手的肋腹部或位于侧方的对手之腹部击打。此时要利用腰部的旋转，不仅可晃过对手的攻势，而且还可助拳以力量。(图 16)



图 15

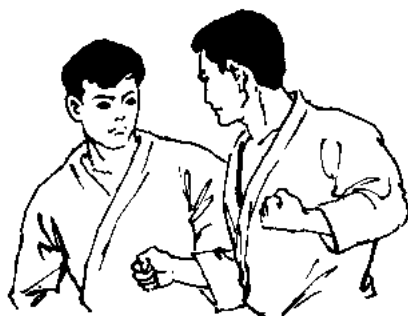


图 16

4. 裹拳下打

拳从肋下击出，拳心向上，击向对方的胸、腹部。拳击到时要将拳稍收紧，发冷脆之劲。多用于被对手抓住时的反击。(图 17、18)



图 17



图 18

三、砍 掌

砍掌是搏击中常用的手法之一，多用于砍击对方要害部位，威力较大。由于其用法多为砍击，又称手刀。

(一) 掌 型

拇指弯曲，紧贴掌侧，其余四指自然向内微屈，保持用力状态。在击对方的瞬间，掌底回收时，有按压之挫劲。也可根据需要，做劈砍动作。(图 19)

1. 击打锁骨

掌心向内，先向耳后充分反弹，再向正前方绕弧打下(立掌)，收手时拉向肋下。(图 20、21)

锁骨是连接肩关节和胸骨的比较薄弱的骨骼，受到攻击时，将导致呼吸困难，无法用力。

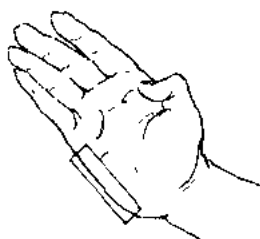


图 19

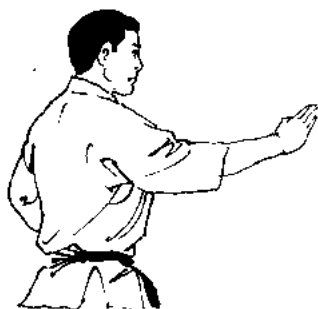


图 20

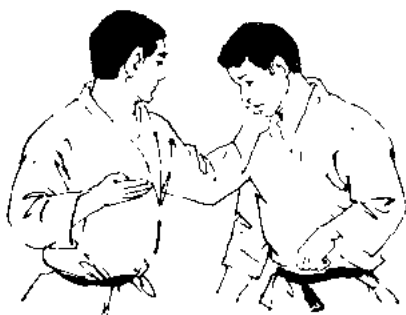


图 21

2. 锁骨劈打

上身拉开，掌高举至肩，由上向下直劈对方锁骨，发挥压击之力。如对方向前之力与掌劈之力相撞，效果更好。(图 22、23)



图 22

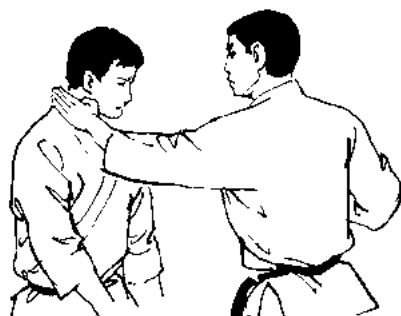


图 23

3. 击打颜面

击打之掌，掌心向上，从耳后经外侧绕弧向前，直击对方太阳穴、面部、耳下、颈部等，挥击要快速有力。收手时，将掌收至胸前翻掌，引至肋下，同时利用扭腰，快速以肘外顶。击时臂部保持微屈，不可伸直。（图 24、25）



图 24



图 25

4. 挥掌内打

掌由外向上经头项向内侧划弧，然后向斜下方直劈对手面、耳、喉、肋骨及臂等部位，掌心向下。注意挥右手，则向左绕弧击对手右侧目标。有时也做防御性格挡。(图 26、27)



图 26

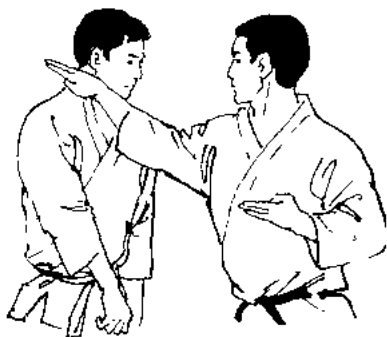


图 27

四、挑 掌

拇指用力内屈，其余四指伸直，其着力点在拇指根部至食指根部处。由下上打时，经侧方向内挥，至对侧时，掌心向上，直击对手头部等处。(图 28)



图 28

五、穿 掌

手指伸直，拇指微屈，力量集中于指部关节处，用力时，各指自然向内微屈（注意手指切勿反翘，以免受到损害）。攻击部位多是对方腹部及喉部等薄弱处。（图 29、30）



图 29



图 30

用此种手法攻击心窝，常导致对手气绝。如果横向使用，可攻击肋部，运用熟练则具有贯穿肋骨的威力。也可用于攻击喉头。凡对人体较软弱部分，都具有极大效果。

六、侧穿掌

形如一般穿掌，只是其四指从指根部向内弯曲，具有从侧方发动攻击的优点，有别于一般穿掌仅从正面攻击的局限。（图 31）