

防卫术

FANGWEISHU

国际政治学院

再 版 说 明

《防卫术》原系上、下两册，分别于一九八〇年五月和一九八一年三月出版，得到了全国各地公安干警和人民解放军指战员的好评。有些公安民警学校和边防部队也采用该书作为军事体育教学和军事训练的教材。为适应公安工作现代化的需要，提高公安人员的对敌斗争本领，培养一支有军事素养和斗争艺术的公安队伍，同时也为了便于教学训练，现将原书修订为合订本再版。

这次再版，对原书内容没作大的更动，对全书体例和章次按照运动规律做了统一编排，增绘了两帧示意图，同时，重新拍摄了说明动作要领的照片，对各章节文字也做了若干相应地技术处理。总之修订本力求做到系统化和科学化，力求减少重复，避免烦琐，符合规律，方便适用。

此类教材是实践性较强的一门学科，随着实践的发展而不断丰富其内容。该修订本难免有错误和不当之处，望各同行专家和爱好者提出意见，以便今后再予修改完善。

一九八三年六月

目 录

人体关节、要害部位图·····	1
人体骨骼略图·····	2
人体站立方位图·····	3
人体部分关节活动图·····	4
肢体击技部位接触图·····	5
凶器略图·····	6

绪 论

第一章 理论知识

一、人体中的关节·····	9
二、人体中的要害部位·····	11
三、防卫术的技术特点和实用原则·····	12

第二章 基本技术

一、手型和手法·····	18
二、步型和步法·····	25
三、腿法·····	32
四、跌扑和滚翻·····	38

第三章 实用技术

一、徒手防卫技术·····	45
二、夺凶器防卫技术·····	172

第四章 套路

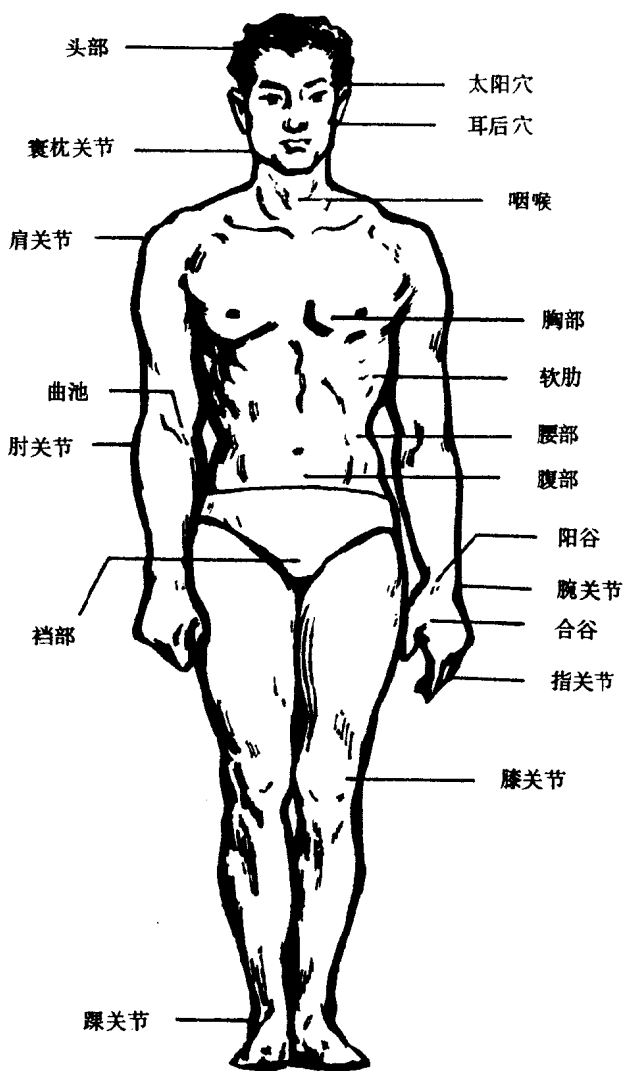
- 一、防卫拳术..... 210
- 二、对打套路..... 228
- 三、对擒拿套路..... 241

第五章 基本功练习法

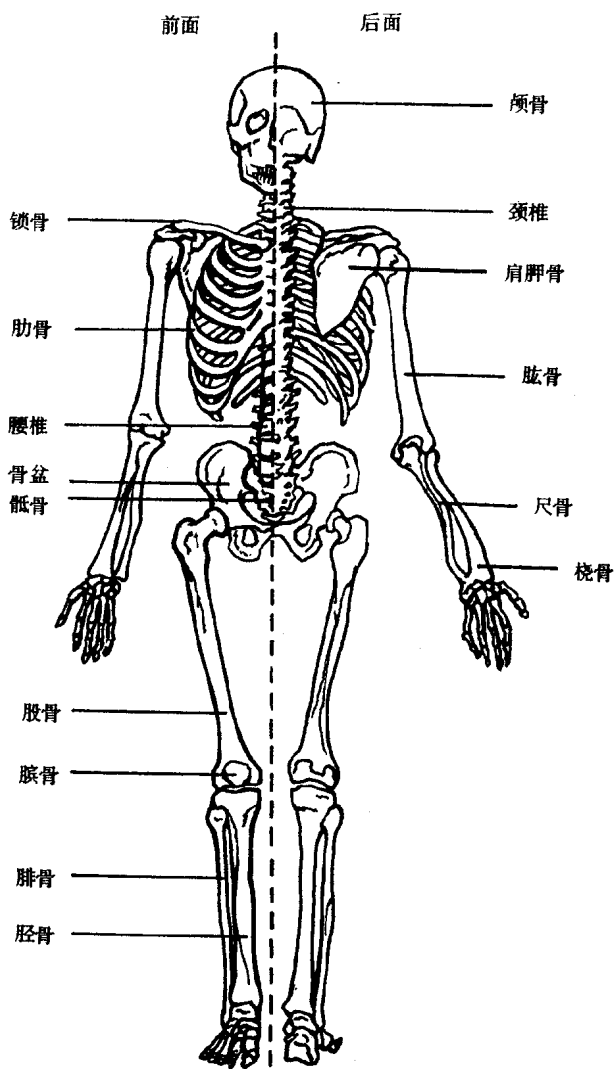
- 一、手臂功..... 254
- 二、腿功..... 261
- 三、腰背功..... 267

第六章 教学与训练

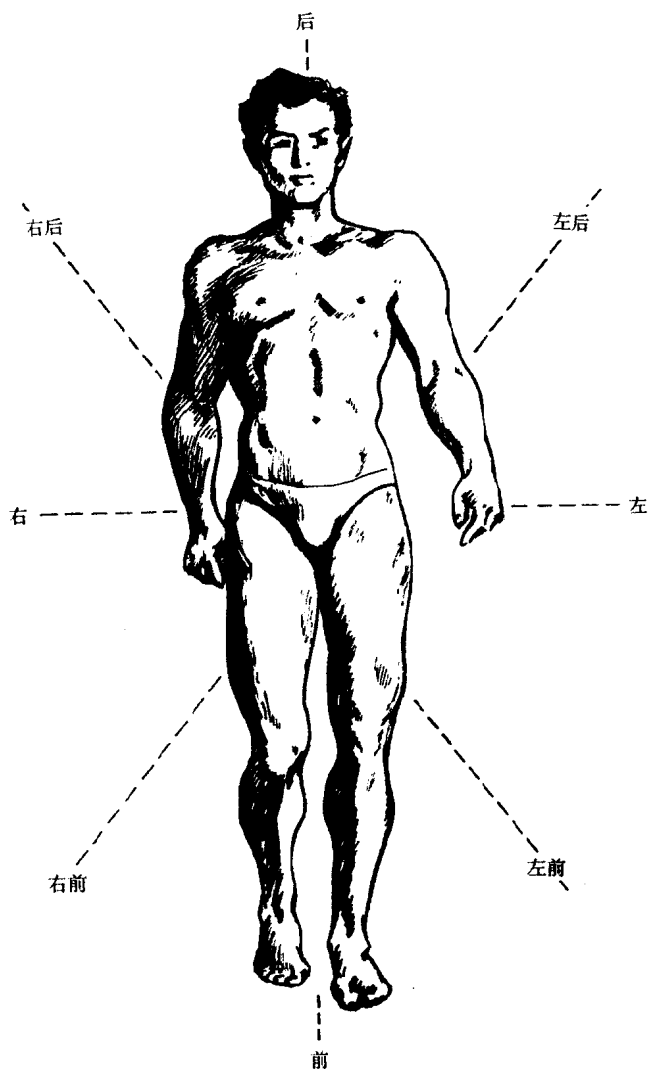
- 一、防卫术的教学方法..... 272
- 二、防卫术的身体素质训练..... 277



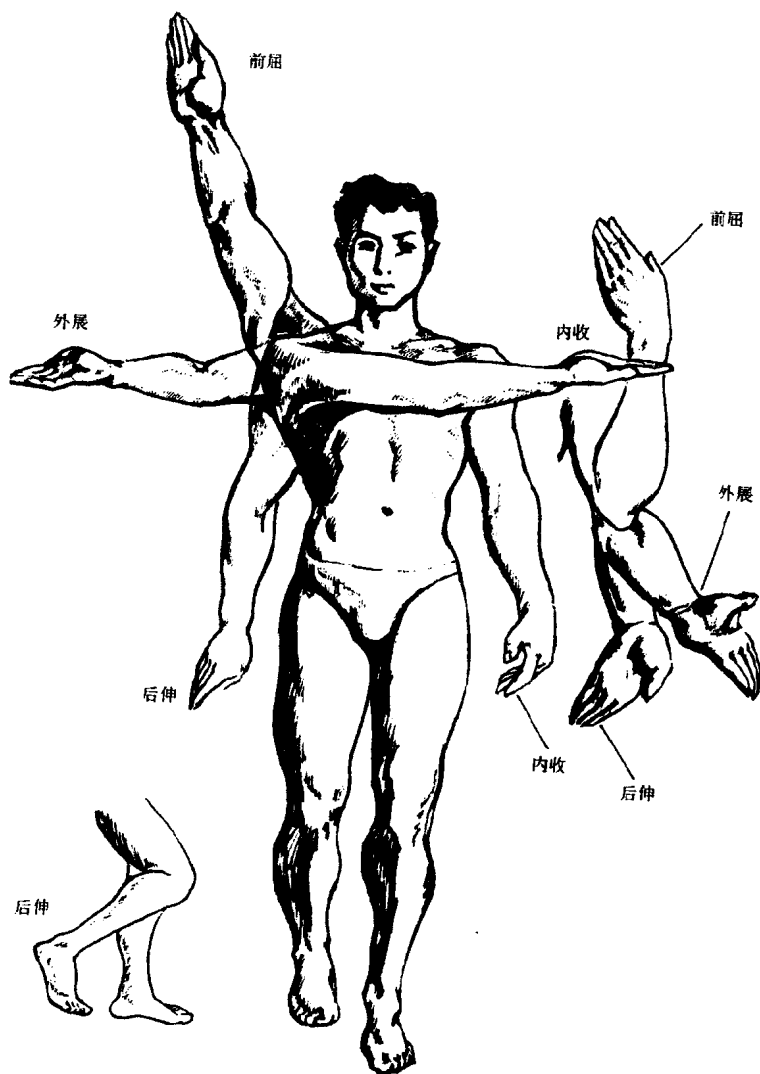
人体关节要害部位图



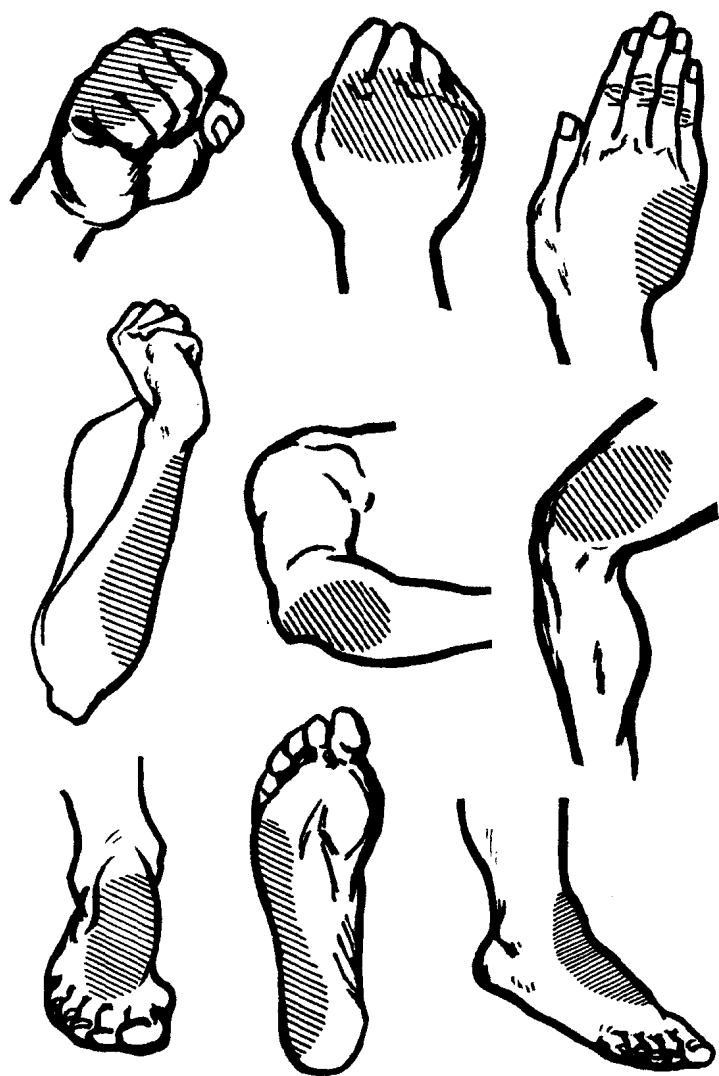
人体骨骼略图



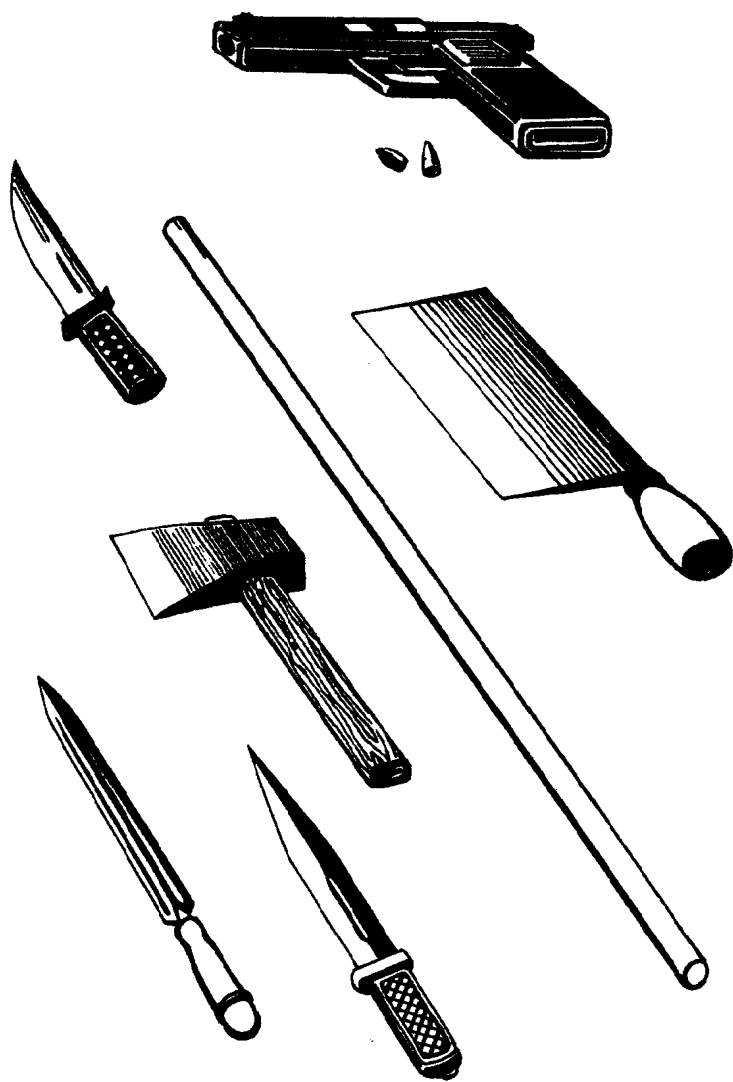
人体站立方位图



人体部分关节活动图



肢体击技部位接触图



凶器略图

绪 论

中国武术历史悠久。究竟起源于何时尚待定论。但追本溯源它是社会实践的产物。远在旷古洪荒的原始社会里，以采集狩猎为生的先民，为防御自然灾害，猎获禽兽，长挥木棒，远掷石块，肢体技术便应然而生。自原始社会末期乃至阶级社会产生以来，部落、民族乃至国家之间、阶级之间的战争频繁，这就促进了肢体技术的发展。纵览千年古史，汉代以后，到唐宋盛世，刀枪剑戟，妙技横生，各种武术技艺，如三月春花，争奇斗艳。中国武术发展至今，流派很多，拳种、拳派、拳式犹如丛林，下有盘根错节，上有繁枝密叶，令人有扑朔迷离之感。然而，据笔者浅见，千种妙法，源归一体，其动作用法无不讲究刚柔相济，击技胜敌，却疾健身。

防卫术汲取了中国武术众家之长，又将西方拳击之疾、东方柔道空手道之法兼收并蓄，熔为一体。练习防卫术，坚持不懈，可以使手法便利、脚步稳固，身法灵巧，最后达到闪展腾挪、进退得宜的境界。必须指出的是，防卫术吸收了现代人体解剖学及生理学成果，巧拿关节，击打要害，能够反折筋骨，锁闭命门。因此，实施此术时，一定要察情观势，防卫不能过当，更不可无故加于人民内部，伤害无辜，损害人民。否则，那就是一种伤害人身的违法犯罪行为。防卫术只准用于对付敌人或犯罪分子的犯罪行为。

我国《刑法》第十七条第一款明文规定：“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”不负刑事责任，而应受到保护和鼓励。防卫术是徒手防御、抗击敌人和刑事犯罪分子犯罪行为的一种专门格斗技术，它对保卫国家和人民利益与生命财产安全，对维护社会治安促进我国公安事业现代化将起到应有的作用。

第一章 理论知识

理论是人们在实践活动中经验的总结，反过来理论对实践起着具体的指导作用。防卫术的理论是由公安干警和广大的人民群众在对敌斗争以及打击刑事犯罪的实践过程中产生和发展起来的专业技术理论。它是为了学好防卫术所必须掌握的科学道理。它分有人体解剖学、人体生理学简单而基本的常识。例如人体中主要关节的活动范围和规律，组织结构；人体中外界能触及到的要害部位的机制、机能和生理上的弱点等。除此之外，防卫术的技术特点，则是根据其技术动作所需要的手法、步法、身法活动的技巧、技能，根据人体运动力学科学的分析，综合出来的一般技术规律、原则。所有这些都是通过实际运用而总结出来的实践经验。

首先经过理论知识的学习，为下一步更好地掌握防卫术的基本技术，为进一步学会和运用防卫术的应用技术打下良好的基础。只有这样，才能在实际格斗中，准确而有效地达到打击敌人或擒获敌人以及制止刑事犯罪的目的。同时也能根据犯罪分子的来势、动机、意图有的放矢地予以防卫和回击，做到有理、有利、有节。

一、人体中的关节

关节在人体中起着联结骨骼，使身体能做出多种不同的运动姿势，同时也能够使身体的四肢及其它部位，经过定向练习（训练）能够掌握一定的技术、技能和技巧。但是人体中的关节都有本能的活动范围和活动规律。防卫术的技术动作，有许多是利用关节的活动范围和活动规律，根据人的不同站位和姿势所实施的招法，以达到防御、抗击罪犯袭击之目的。

(一) 关节及其结构

在人体中的关节分为三类：不动关节、少动关节和能动关节。在防卫术技术动作中所利用的关节，是能动关节。所以在这里我们把关节的定义解释为：在人体中骨骼与骨骼相连接能动的部位叫做关节。如肘关节、腕关节、肩关节等等。

关节的结构：它包括骨的关节面和关节腔以及关节四周附着的关节囊、韧带和肌肉等。

(二) 人体中主要关节的活动范围和规律

1. 颈椎（椎体关节）：颈椎是人体躯干和头颅连接的主要关节（有七个椎体）。它之所以能动，是因为几个椎体能动，所以运动角度比较大。它能前屈（低头），后伸（仰头）和左右转动。如果它受到外力的打击，左右用力扳拧，严重的能使人死亡、残废。轻的可使其功能遭到损害，导致中枢神经及大脑神经失调，因而致使身体某些部位机体萎缩、僵化以及功能受到障碍。主要是因为颈神经丛从这里通过，它是大脑神经支配全身活动的通道。因此，在练习防卫术技术时，特别是在和罪犯实际格斗时，要注意这一部位。

2. 肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节。它是由肩胛盂（系肩胛骨和锁骨相连构成）衔接肱骨头而成的。它能内收、外展、前屈、后伸以及旋转等。但它也容易受伤，如果用暴力左右拧动或用力向前、向后扳至极点，就可使其脱臼或韧带和肌肉撕裂。

3. 肘关节：肘关节是由肱骨和尺骨、挠骨连接而成的。它的活动范围较小，只能前屈和伸直，如果使其完全伸直，再加压力，就会使其脱臼或韧带、肌肉撕裂。

4. 腕关节：腕关节的活动范围也比较大，它能前屈、后伸、内收、外展以及旋转等。但它最易受伤。因为构成它的骨骼除尺

骨、挠骨外,还有八块细小的骨骼,主要依靠周围的韧带来联接。如超出它本能的活动范围,例如向后折、内扭、两侧扳拧等,就会使其发生脱臼、骨折和韧带撕裂等。

5.指关节:手指关节是由两个短小的指骨连接而成的,它仅能弯屈和伸直。它的活动范围显然较小,而易于前屈,如果使其伸直再用力向后扳或向两侧拧动,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,它由胫骨、腓骨、髌骨、半月板和股骨连接而成。它能后屈和伸直,稍有旋动。当它伸直后由前面或从两侧用力猛蹬,轻则会使人倒地,重则会使其骨折、脱臼以及韧带、肌肉撕裂。

7.踝关节:踝关节是由胫骨、腓骨与跟骨、距骨等相连而成的。能内收、外展和屈伸等。如果用力左右扳拧脚掌,会使人体翻转或使关节脱臼、韧带撕裂,失去正常功能。

二、人体中的要害部位

(一)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、晕厥、休克、死亡以及使某些组织或肌体发生功能障碍的部位,称它为要害部位。诸如腹腔、太阳穴等等。由于这些部位受到外力的击打或压迫后,使它的生理机能或机制暂时的或永久的消失,所以练习和运用防卫术技术时要特别注意到这些部位。

(二)人体中主要要害部位的弱点

1.太阳穴和耳根穴:太阳穴在上耳廓和眼角的延长线的交点上。耳根穴在下颌上缘,下耳廓的后面。由于这两个穴位附着一些与脑主动脉相联的动脉血管,而其位置又离大脑较近,如果这两个部位受到击打,不仅血管壁膨胀导致血液不能流畅,造成大脑缺氧,同时,因头颅外部附着极薄的肌肉和毛皮,而使脑

部受到震荡，可使人昏迷，甚至死亡。

2. 腹腔：腹腔在胸腔剑突以下，肚脐以上的部位。由于许多内脏血管通过这里，离心脏较近，又有神经结。如果用力击打不仅感到疼痛，而且血管因外力压迫而膨胀，至使血液不能流通，因而心脏跳动加快，逐渐停止跳动，人就会休克。

3. 软肋：软肋是指十二对肋骨中最后四对（第九对至十二对）。由于它们的骨骼细小而且附在其表面上的肌肉和皮肤很薄，神经末梢反应敏锐，故在外力的击打下，疼痛难忍，易致骨折。

4. 咽喉：咽喉包括气道和食道，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，至使人头昏、玄晕、窒息，长时间则会死亡。

5. 生殖器：它是人体中神经末梢较丰富的地方，对外界的反应特别敏感。它如果遭到外力的顶、撞、踢、揪等，疼痛难忍，也可至死亡。

6. 头部：头是人的主宰，不仅有听、视、嗅等器官，而且头部的状态直接控制和影响人的姿态。所以，低头不能挺胸，抬头不能弯腰。因此，在和罪犯格斗的时候，要注意自己和控制对方的头部。

三、防卫术的技术特点和实用原则

（一）防卫术的技术特点：

防卫术的技术动作特点，是利用身体各部位的功能，施以踢法、打法、摔法、擒拿法和反擒拿法等动作，连续而形成的技术。它是格斗中人与人之间，在互相的接触中，几种方法交替使用，是對抗性的技术、技能和技巧。在关键的时候，又是你死我活的格斗技术。它的技术动作形式有击打、弹踢、蹬踹、顶撞、

搂抱、推拉、挤压、挤靠、抓掳、戳砍、挖点、刁钻、揪拧、绞捏、卡扼、缠绕、掰扯、挡抓、架挡、劈挂、格压、插封、夹折、挫拨、跪绊、支别、剪错、盘勾、锁闭、倒翻、扭按、进退、闪展、腾挪、抽缩、搬拿、扫撩、掏拱、扛扔、转送、骑坐、磕碰、顶撞等不同的技术方法。在实际的格斗时从头到脚全身上下无一处不可施以击技。

中国武术有“南拳北脚”之称，而防卫术的技术动作兼而有之。不仅善用拳打，脚踢，头部顶、撞、磕、碰乃至臂架、格、挡、劈、靠，肘击，膝顶，胯打，背掙，肩扛，腰转，腿别、支拨、挑撩等方法无所不有。谚语云：“远拳、近肘、靠身胯、不远不近弹踢把脚下。”这就说明了根据对手不同的距离施以不同的击技方法。在实际的格斗中，各种击技方法根据具体变化情况相互交替使用，踢法、打法、摔法、擒拿法和反擒拿等各种技法相辅相成。瞬时多变，以巧取胜，攻其一点，击其要害，反折关节，锁闭命门，抓筋拿穴，挫颈断骨，俯击低就，仰攻高守，动急急应，动缓缓随，左转右闪，变换重心，先发制人，后发先至。总而言之，求以达到防卫和制服敌人，打击刑事犯罪的目的。

（二）防卫术实用技术的原则

防卫术实用技术的原则，就是在和敌人或刑事犯罪分子实际格斗时，所应掌握和遵循的一般规律和常识。其中，不仅有踢法、打法、摔法、擒拿法、反擒拿等方法的技术原理和人体运动力学知识，同时也包括战略、战术、心理学等诸方面的问题。下面将从几个方面分别论述。

1. 出其不意，攻其不备。

在和敌人或刑事犯罪分子的实际格斗时，宜根据其向我进攻的招式，确定防御、抗击的技术方法。防御和抗击，不外乎有闪躲、阻挡、格挡、架挡和击技等动作。在向其还击进攻时，应闪