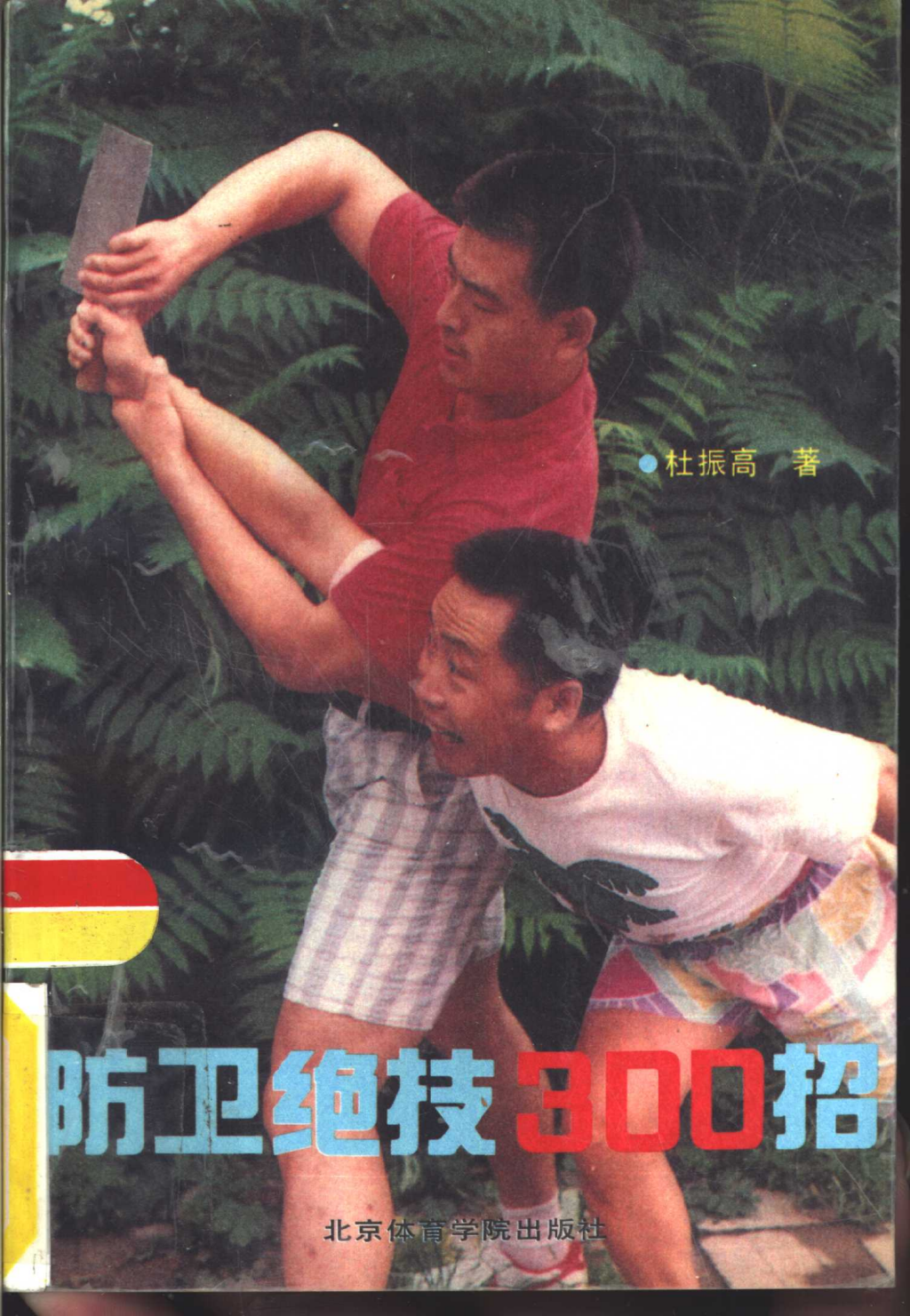


A photograph of two men practicing a martial arts technique in a forest. The man in the background, wearing a red t-shirt and plaid shorts, is holding the arm of the man in the foreground. The man in the foreground, wearing a white t-shirt and colorful patterned shorts, is in a defensive stance, looking up at the other man. The background is filled with green ferns.

● 杜振高 著

防卫绝技300招

北京体育学院出版社

防卫绝技300招

杜振高 著

北京体育学院出版社

责任编辑

责任校对 叶 某

插图绘制

防卫绝技 300 招

杜振高 著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

国防工业出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：13 定价：5.60元（压膜装）

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷 印数：50000册

ISBN 7-81003-420-0/G·314

（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

《防卫绝技 300 招》一书，是健身自强，防身自卫绝技的荟萃。此书重点介绍了实用防身技术动作的招势、招法，同时还提出了一些增强身体素质、锻炼身体体的健身方法。它根据实际防卫的需要，以及便于读者模仿自学的要求，科学系统地编排、设计了几个章节、三百多种防卫招法和健身功法，并有精要的阐述。以图为主，配以简炼的文字，适合于读者直接参照练习。

所谓防卫绝技，主要强调了实用防身技术动作的实用性。它采用“以防为主、后发制人”的原则，结合人体生理学、解剖学及人体运动力学的观点，运用移动身体重心，击打要害、巧拿关节、以物代器的特点，在防卫中制服暴徒。其健身方法是按照学习掌握、运用技术动作的需要，对身体各项素质的要求，有的放矢地提高身体各部器官的机能。它是以增强体质，更好地发挥实用防身技术为目的。“绝技”并不是学会几招技法就能在实际的防卫中轻而易举地取胜，而需通过长期不懈地反复练习而获得。拳谚云：“熟则巧，巧而绝”，这一点需特别提醒读者注意。

本书在撰写过程中得到特种警察学校领导的支持，特警学校搏击教官康恩军、余立生，上海武警指挥学校格斗教官

杨积平及刘洪生、裴双民、李光会、刘叶等同志协助示范动作，在此表示衷心的感谢。由于水平经验所限，书中难免有不当之处，敬请同道和读者批评指正。

作 者

庚午年立春于特警学校



作者简介

杜振高，25岁，现任特种警察学校搏击教官，是我国年轻有为的搏击家。少年时求学于北京体育运动学校摔跤专业，曾5次获得北京市摔跤、散打比赛冠军。1985至1988年间，又5次荣获全国武警、公安、军警及全国武术散打比赛冠军。曾被新闻界誉为“武林之子”、“武警搏击王”。杜振高同志不仅武功颇深，而且在理论上走出了自学成才之路，曾出版《徒手夺刀技术》一书，之后又与其父（中国人民警官大学副教授、《防卫术》作者杜仲勋）合著《擒拿与反擒拿》、《徒手夺凶器》，与别人合写《搏击技术》、《快速制敌》等书。

目 录

击打与受力部位略图.....	(1)
第一章 概论.....	(5)
第一节 防卫绝技 300 招的特点.....	(7)
第二节 防卫绝技 300 招的使用原则.....	(10)
第二章 实用防卫技术.....	(15)
第一节 头发、衣领被揪住后的防卫.....	(16)
第二节 手指、手腕被抓握后的防卫.....	(45)
第三节 肘、肩被控制后的防卫.....	(70)
第四节 腰、腿被抱住后的防卫.....	(93)
第五节 颈、喉被锁掐后的防卫.....	(124)
第六节 裆被击、抓时的防卫.....	(143)
第七节 对拳打、脚踢时的防卫.....	(151)
第八节 被摔、击倒地后的防卫.....	(203)
第九节 手提包被抢时的防卫.....	(219)
第十节 利用实物的防卫.....	(238)
第十一节 对凶器攻击时的防卫.....	(272)
第十二节 特殊条件下的防卫.....	(315)
第十三节 女子遇暴徒时的防卫.....	(348)
第三章 实用健身防卫功法.....	(365)
第一节 手臂功练习.....	(365)

第二节	腰背功练习.....	(376)
第三节	腿部功练习.....	(384)
第四节	抗打功练习.....	(389)
第五节	击打功练习.....	(395)

击打与受力部位略图

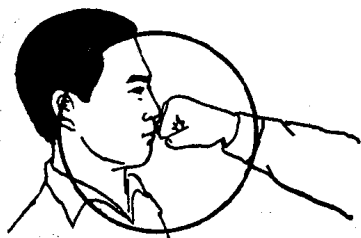


图 A：拳击面部



图 B：拳击下颌

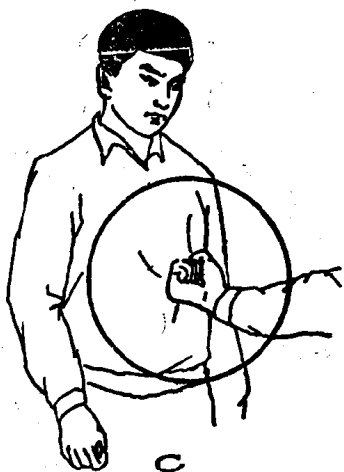


图 C：拳击腹部

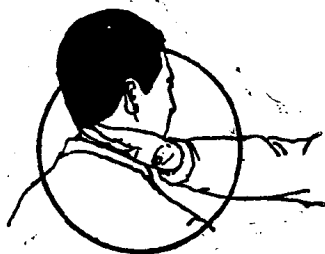
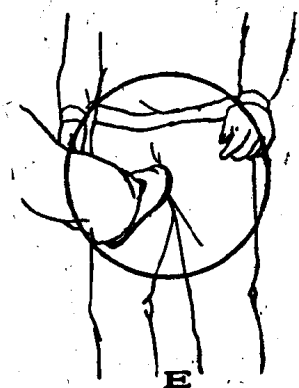
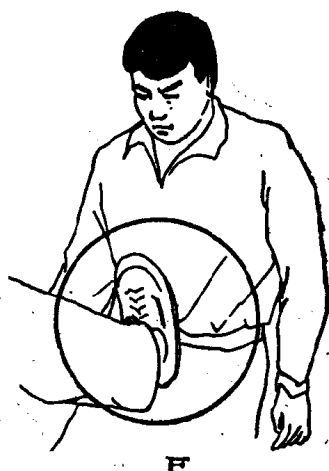


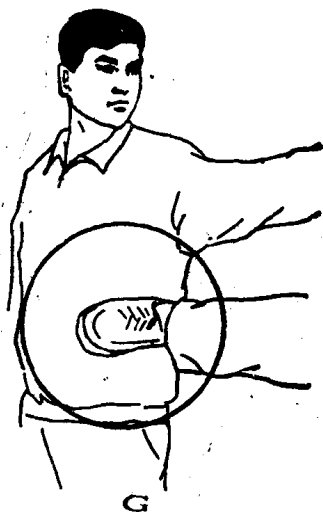
图 D：掌砍颈部



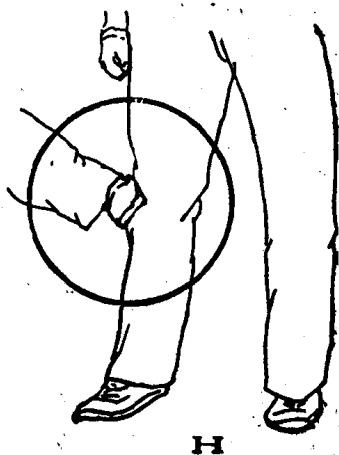
图E：脚踢裆部



图F：脚踹腹部



图G：脚蹬肋部



图H：脚蹬膝关节

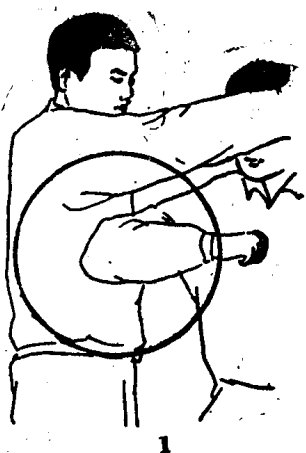


图 I：肘顶肋部

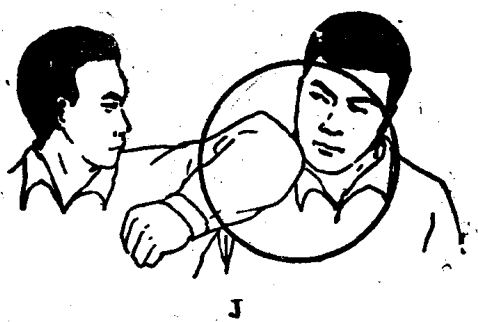


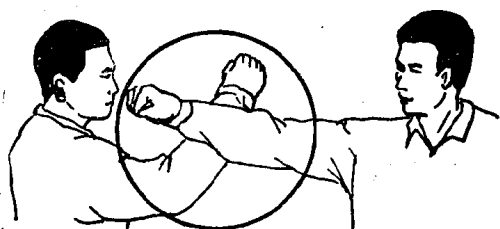
图 J：肘顶下颌



图 K：膝顶腹部

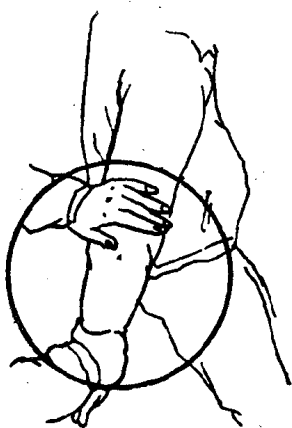


图 L：膝顶裆部



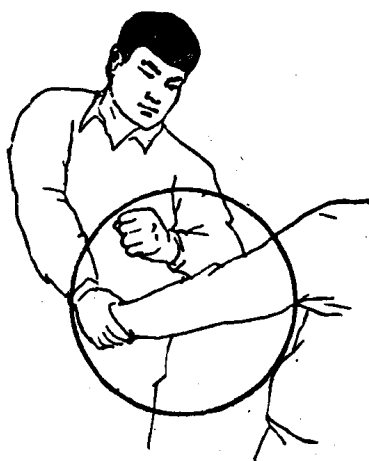
M

图M：小臂格挡小臂



N

图N：掌压肘关节



O

图O：小臂砸肘关节

第一章 概 论

《防卫绝技 300 招》是根据当前我国社会治安秩序的现实形势而编著的，它是以徒手防身技术动作和健身方法为主的实用书。内容突出了在与暴徒及一切目无法纪的刑事犯罪分子的实际格斗中，为保护自身和他人的生命财产安全，所运用的技术技能 300 招。所谓防卫，就是指在受到外界暴力和突然或者预谋对自己身体侵害时的自卫。而防卫绝技，其实是一种人体直接接触的对抗性运动的动作方法。从技术形式上讲，它是一种击打与反击打、控制与反控制（束缚）所运用的招式招法。防卫绝技融汇了中华武术各种流派的踢、打、摔、拿、夺（凶器）等不同的技术方法，吸取了当今世界各国流行的技击术，以对付暴徒行凶、犯罪时惯用的残忍手段。《防卫绝技 300 招》一书是作者多年来从事教学训练工作和在实际与暴徒格斗中，以及多次参加全国性的武术散手比赛，所运用的技术技能精华和经验的总结。

“绝技”是相对而言的。人类在进步，社会在发展，人的知识面在不断扩大，所以“绝技”也并不是独一无二的。《防卫绝技 300 招》的技术动作，要通过多次不断地反复练习实用，才能够熟练掌握。俗话说：“熟能生巧”，巧而后“绝”，防卫绝技，不可能学其一招或几势而包打天下。医者用一药而治百病者，举世没有，但见对症下药，防卫绝技与之用药相类似，其技术招法是根据暴徒的身体姿势及其使用的不同姿势，

来选定和实施的防卫技术动作。它的实施是有的放矢的，有针对性的以招克招，以势制势。它既无玄虚之处，又无飘渺之法，它是实实在在的技术技能。所以只有勤学苦练，才能达到防卫“绝技”的境地。

健身和防身是相辅相成的，先健身而后防身。掌握防卫绝技需要有一个良好的身体条件（素质），而实际运用防卫绝技技术动作，更需要有一定的“功力”。良好的身体素质和功力都是通过健身的练习方法来获得的，而防卫绝技只是技术动作的形式。其技术动作威力的发挥，除靠一定的心理、战术之外，更主要的是靠本身功力的表现。一个手无缚鸡之力的人，要想学会几招防卫绝技技术动作并不难，但他所掌握的技术只不过是“比划”而已，是“花架子”，自然也就达不到防身目的。因此我们说，要想掌握防卫绝技，健身是十分必要的。不然的话，不仅仅是“欲速则不达”的问题，而且在和暴徒的实际格斗中，会给自己带来难以想象的危害。

健身的方法就是训练身体素质和技术功法。身体素质包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等。诸素质的提高是通过一定的练习手段（方法），循序渐进逐步进行的。它是按照一定的计划，有目的、系统地训练，日积月累地逐渐提高的，在这一点上绝没有速成和窍门而言。不可能在有一百斤力量的基础上，经过3、5天训练就能有300斤的力量。所以在健身练习方面，不应投机取巧或有其它幻想。只有扎扎实实、按部就班地练习和训练，才能够取得良好的效果。防卫绝技的技术功法（力）练习，不但是健身的一个组成部分，更重要的它是发挥、运用防卫绝技威力的具体表现。练武者常讲“练武不练功，到老一身空”，没有功力的技术是“空架子”，在

实际格斗中是不堪一击的。所以练功是在和暴徒格斗时使用防卫绝技能否取得胜利的关键。《防卫绝技 300 招》的练功方法有：手臂功、腰背功、腿功、击打功、抗打功等。每个人要根据自身的具体条件，有选择地加以练习，以提高身体各部位的击打能力，从而在和暴徒实际格斗中，更好地运用和发挥防卫绝技的威力，制服暴徒不受制于暴徒。

第一节 防卫绝技 300 招的特点

一、实用性强、易见成效

《防卫绝技 300 招》的主要特点是，它的技术实用性强。经常练习实用健身防卫技术动作，不仅能够提高身体的各项素质，同时也能够增强身体机能。这是由《防卫绝技 300 招》的练习方法和其技术动作的功能所决定的。《防卫绝技 300 招》，就是健身与防卫的技艺，而健身与防卫也就是它的用途。

健身的练习方法，能够有效地促进身体各部位机能的增强。例如，通过耐久力的练习，心血管系统的循环能力会有极大的提高，同时对呼吸系统及肺活量也都有加强的作用。又如，通过灵敏性的练习，对身体各部位和肢体活动的协调性，有着积极的促进作用。通过力量、速度等不同方法的练习，对于增强肢体的力量，对外界刺激的反应等方面都有极大的好处。更重要的是，通过防卫技术的练习和掌握，在实际与暴徒格斗中，能够运用防卫技术方法来抗击暴徒对自身的侵害，同时还能将其制服。

上面简要地阐述了《防卫绝技 300 招》的实用性特点，归根结底，就是《防卫绝技 300 招》技术动作本身决定了它的实用性的特点，即健身与防身。

二、动作精炼、练习方便

《防卫绝技 300 招》，其技术动作结构简单精炼，一招一势都有一定的用途和目的，没有华而不实之处，技术动作雄健朴实，讲究实效，举臂则有，抬腿则着。且每个技术动作之中，既攻又防，攻防兼备，不求虚势。动作出手非打既拿，非踢既摔，无一动不为技击而用。由于《防卫绝技 300 招》的技术动作精炼，结构简单，所以其动作层次分明，便于练习，容易掌握。其动作要点清楚，也便于在实际的格斗中使用。

练习方便，指的是在练习实用健身防卫技术动作时，不受场地的限制，因为它的技术动作和练功健身方法，大多数是单人或两人的对练，而且徒手的练习方法较多，有的器械练习也是因陋就简，可以就地取材，简单易行。正如平时常讲的那样，“拳打卧牛之地”，“桌子底下练功”，以形容它演练动作所需要的空间环境不大。所以说《防卫绝技 300 招》的第二个特点，就是动作精练，练习方便。

三、手法多变、攻防兼备

所谓手法多变，指的是《防卫绝技 300 招》的技术动作多，练习手段丰富。因为这些技术动作，是根据在实际格

斗中，暴徒的身体姿势、站立位置及运动所形成的姿态来决定自己所运用的防卫技术技巧，为此防卫技术的招法相应地也就多种多样，这一点是由它的技术性质所决定的。例如，在实际与暴徒格斗时，他用拳击打我头部，我应立即做出防守反击的动作，那么暴徒瞬息又改变击打的形式或招法，用腿踢我胸部，我则要顺应其招式，再度相应地改变攻守的技术动作，所以说防卫绝技的技术动作是手法多变的。健身的练习方法也是一样，因为人是一个有机的整体，做每一个动作都需要一定的肌肉群体参与，所以在进行健身练习的时候，练习方法手段也是多种多样的。为此我们认为，防卫绝技 300 招的技术动作手法是多变的。

防卫绝技技术动作，在它实用性强的特点中提到了攻防兼备的问题。这里有必要再重申一下，因为其名防卫绝技，故而在编写技术动作过程中，就注意到了进攻和防守两个方面的问题。只有防守动作没有进攻动作，在实际的格斗中是永远处于被动的地位的，而只有进攻动作，没有防守动作，一旦其进攻动作有所失误，也会使对手乘机而入，造成不应有的危害，所以防卫绝技技术动作，既有主动进攻动作，又兼顾被动时的防守动作。同样，在健身方法的练习上，也既有增强击打能力的力量练习方法，又有提高身体抗打能力的练习手段。为此我们说，防卫绝技 300 招技术动作的特点是手法多变，攻防兼备。