

防身术



福建科学技术出版社

防 身 术

胡金焕 孙崇雄 李建隆 傅玄声

福建科学技术出版社

一九八六年·福州

责任编辑：林为建

防身术

胡金焕 孙崇雄 李建隆 傅玄声

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.5印张 117千字

1986年12月第1版

1986年12月第1次印刷

印数：1—31,350

书号：17211·93

定价：0.95元

前 言

防身术是在遭到突然袭击的情况下，赤手空拳或者就地取材保护自身、制服对手的一种实用拳术。它将武术中的散打、擒拿、摔跤、截道拳、南北拳的防身技击动作融为一体，使人们容易学习，运用起来有效，能在一招一式或很少的招式之内达到防身的目的。

我们编写这本小册子，旨在通过推广和运用防身术以增强人们身体素质，培养人们不畏强暴的意志和提高防身自卫的技能。

在编写过程中，我们曾得到不少同行的帮助和支持，谨此致谢。由于我们的水平有限，书中不当之处在所难免，恳请广大读者批评、指正。

编 者

1986年3月

目 录

一、概述	(1)
1. 什么是防身术	(1)
2. 学习防身术的目的	(2)
3. 防身术与力学	(2)
4. 如何看书自学防身术	(3)
5. 女子如何防身	(6)
二、防身术基础训练	(7)
(一) 防身术基本动作及其练习方法	(8)
1. 基本手型练习	(8)
2. 基本手法练习	(9)
3. 基本步型练习	(13)
4. 基本步法练习	(15)
5. 基本腿法练习	(17)
6. 双人基础攻防练习	(23)
7. 其他防身反击部位常识	(45)
(二) 防身术柔韧基本功训练	(46)
1. 肩臂部练习	(46)
2. 腰腿部练习	(47)
(三) 防身术基础功力训练	(52)
1. 拳俯卧撑	(52)
2. 引体向上	(53)
3. 铁沙包练习	(54)

4. 拧手棒练习.....	(57)
5. 卵石袋练习.....	(57)
6. 橡皮条练习.....	(59)
7. 沙袋练习.....	(61)

三、常见进攻手法.....(75)

1. 直拳.....	(75)
2. 劈拳.....	(75)
3. 劈掌.....	(75)
4. 贯拳.....	(75)
5. 勾拳.....	(75)
6. 抓头发.....	(76)
7. 抓辫.....	(76)
8. 抓肩.....	(76)
9. 抓腕.....	(76)
10. 抱身.....	(76)
11. 抱腰.....	(77)
12. 甩掌.....	(77)
13. 摸脸调戏.....	(77)
14. 抓领 (胸)	(77)
15. 锁喉.....	(77)
16. 卡脖.....	(77)
17. 戳眼.....	(77)
18. 头撞.....	(78)
19. 磕头.....	(78)
20. 手推.....	(78)
21. 顶肘.....	(78)
22. 顶膝.....	(78)

23. 捆腿	(79)
24. 弹踢	(79)
25. 蹬腿	(79)
26. 铲腿	(79)
27. 劈击	(79)
28. 戳击	(80)
29. 横扫	(80)
30. 下刺	(80)
31. 直刺	(80)
32. 反刺	(80)
四、防身招法	(81)
1. 直拳解法	(81)
2. 劈拳解法	(83)
3. 贯拳解法	(86)
4. 前抓肩解法	(90)
5. 上勾拳解法	(94)
6. 后抓头解法	(97)
7. 前抓头解法	(98)
8. 抓辫子解法	(99)
9. 后抓肩解法	(101)
10. 后抱解法	(102)
11. 后抱腰解法	(105)
12. 前抱解法	(106)
13. 抓手解法	(108)
14. 抓领解法	(110)
15. 抓胸解法	(111)
16. 抓手捆脚解法	(113)

17.甩掌与摸脸解法	(115)
18.卡脖(锁喉)解法	(120)
19.前顶肘解法	(121)
20.侧顶肘解法	(122)
21.头撞肚解法	(125)
22.头撞脸解法	(127)
23.单指(掌)插解法	(128)
24.劈掌解法	(129)
25.双推背解法	(130)
26.双抓腕解法	(131)
27.上顶膝解法	(133)
28.下顶膝(跪膝)解法	(134)
29.弹踢腿解法	(135)
30.蹬腿解法	(139)
31.踹腿解法	(140)
32.扫腿解法	(142)
33.双手抓解法	(144)
34.双卡脖解法	(145)
35.躺地解法	(146)
36.正面刺脸解法	(149)
37.直刺解法	(151)
38.反刺解法	(152)
39.后刺肩解法	(154)
40.躺地刺腹(胸)解法	(155)
41.劈棍解法	(157)
42.戳棍解法	(162)
43.扫棍解法	(165)

一、概 述

1. 什么是防身术

防身术是以自卫防身为主要内容的一种技能，是以徒手空拳制服对手、保卫自己的一种拳术。在实施防身术的过程中，既要能保护自己又要能制服对手。

防身术是由武术技击散打的动作创编而成的。它虽是武术中的一个重要组成部分，但又与武术有所区别。它不是以套路的形式或对练的形式出现。防身术没有多余的花架子，完全是从自卫的目的出发，讲究实际应用，它的一招一式都包含其深刻的攻防含义。

防身术以自卫防身为主，防中有攻，攻中有防。所以我们在学习防身术时，应当了解人体的薄弱环节在哪里，人体运动的规律如何等，以便在防身的同时，或使对手的某个关节与肌肉的屈伸，超过活动的极限或向反方向扭转，造成关节脱臼，或是用快速躲闪法，避虚就实击到对手的某一神经部位，使之跌倒或昏迷，从而使对手失去攻击的能力。

防身术的招法很多。如以巧制胜的招式中有点、冲、砸、切、劈、盖、压、锁、搬、拿、扣等，借以巧劲达到四两拨千斤的效果；以静制动、以小制大、以弱胜强、后发制人常见的招式有缠腕、断臂、抓肩、断肘、砍颈、封喉、扣脚、剪腿等。实施防身术一般是防身自我保护的同时也进攻对手。如在防身的同时攻击对方的头部、颈部、肩部、面部、臂部、肘部、腕部、阴部、臀部、膝部、踝部等。另外，还

可利用对方的某些身体部位作为进攻对手的工具。

2. 学习防身术的目的

近年来电影、电视摄制发行了一些功夫片，各地掀起了“武术热”，每天清晨都可以看到许多男女老少在公园、湖边学习武术，锻炼身体，这本来是一件很好的事。但也有少数的青少年，以练武为名，到处显示自己的本领，卖弄拳脚，三五成群，大搞“江湖义气”，结拜“难兄难弟”称王称霸，打架斗殴，严重扰乱了社会风气和治安秩序。我们认为学习武术的目的应是防身自卫，锻炼身体，增强体质，通过训练，使自己身体强健，精力充沛，更好地学习和工作。因此在学习武术时，尤其是青少年一定要有正确的指导思想，志在锻炼身体，增强体质，振兴中华，为建设四化多作贡献。历来武师在传艺时，总是告诫学生们“尚德不尚力”，这并不是说武功不重要，而是说学武的人武德比武功更为重要。防身术实际上就是一种武术，学习武术应该如此，学习防身术更应该遵循这一原则。

通过防身术的训练可以全面地培养一个人的速度、耐力和灵敏、柔韧的身体素质以及临阵应变的能力，使人变得机智、勇敢、顽强、果断。掌握了近身搏斗、擒拿脱打的技能，除了防身自卫以外，在军事和治安等方面都还有很现实的意义。

3. 防身术与力学

防身术的一招一式，不管是用拳击人或用腿、用掌攻人，都是要致使对方移动身体原有位置使之失去身体平衡而倾跌，或当遭到进攻时，避其力，借势、借力产生合力达到防身的预期效果。从力学角度上来看，防身术的技力都是符合于运动规律的。进攻的一方和防守自卫的一方能发出的力

进行较量，这种作用与反作用是受着运动规律的支配。如果你在防身时能做到得心应手，说明你比较正确地掌握了物体运动规律。在防身自卫中，手、眼、身、法、步的变化是复杂而且是变化多端的。就击拳或击掌而言，在防身中为了托掉对手的突然袭击，同时给予有力的反击，可以以一拳或一掌致使对手发痛或致伤，致使其暂时失去攻击力量而达到防身的目的。但如果没有特别大的力量是很难制服对手的。所以在这种情况下，一般要攻击其薄弱的部位，如头部、腹部、肋部、裆部等。这种攻击方法可续可断，快速出手而快速收回，因此这种力作用在对方身上使之伤痛达到防身后很快在对手的身上消失掉。有时，为了要彻底地制服对方，出手之后这种力量并不象前面说的那样快出快收，而是有意识地延长力的作用时间，加强力的作用强度。延长力作用时间后使力作用在对手身体上发生加速动力，这样可以使对方的身体随着力的作用方向改变其原来的身体方位，失去平衡而倾跌。

防身术是巧力之术。如果遭到大力进攻时，亦用大力抵挡，那只能是谁力大谁胜。那么个小力薄者，特别是女子在防身自卫中则必须以小胜大，所以应当用巧力。比如，当对方扑来时，可用巧力躲闪，使对方的身体受惯性作用不由自主地继续前进而失去平衡，这时便可乘其站立不稳以小力攻击而取胜。另外，还可有借势借力，即当你遭到攻击时，可不作正面抵抗，避实就虚，借势攻击，顺着对方进攻力的方向加上你的力，使之产生大的合力，使对方无法控制自己的身体平衡。这种方法对于女子来说是最好用的一种方法。

4. 如何看书自学防身术

不少人希望学一点防身术，但是不懂得如何看书自学。虽然手中有一本介绍防身术的书，却无从入手，不知从何学

起，学起来也不得要领。这主要是由于不懂武术图解的基本知识和文字说明习惯。

防身术的形式主要是由单个动作或双人组成的练习。在练习中，动作起伏转折，往返攻守多变，快慢相间，有停有顿，一个动作中有手型、手法、步型、步法、腿法、身型、身法，有动作的方向、路线及眼法等多方面的要求。有的一个动作虽然有拳法、身法、步法等三五张图解，但不可能把连贯动作的所有图解都画出来，另外，有些动作即使有文字、有图解有时要表达得很清楚也是有困难的。所以，学习防身术不但要知道图解的基本知识，还要注意领会贯通，这样才能学有所成。下面谈谈防身术中图解和文字说明的基本知识和防身术中动作的一般规律。

(1) 防身术动作的方向是以身体和该动作所处的位置为准，以人体前、后、左、右为依据的。方向随着身体姿势和当时所处位置的变化而变化，但不论怎样转变总是以学习者胸前的方向为“前”，背向的方向为“后”，身体左侧为“左”，身体右侧为“右”，另外，向左、右前方及左、右后方的 45° 斜方向分别称做左斜前方（左前方）、右斜前方（右前方）、左斜后方（左后方）、右斜后方（右后方）。

防身术中的图解所示的动作方向和武术套路中的图解大体相同，动作方向有两种表示法，即用东南西北和前后左右表示，其实这两种表示法是一回事，只是使用习惯不同而已。面向正南方站立，前方即为“南方”，左侧即为“东方”，右侧方即为“西方”，后方即为“北方”。这里的东西南北方向与观察地图方向正好相反。在图解说明中，“向左”也可写成“向东”，“向右”也可写成“向西”，“向东北方”可以写成“向左斜后方”，“向前上一步”可写成“向南上

一步”等。

(2) 图中的左、右手或脚动作路线一般分别用虚线和实线两种线条表示(箭头表示运动方向)。但也有都用实线表示的。线条表明从这个动作到下一个动作所经过的路线和部位,箭尾为起点,箭头为止点。

(3) 防身术动作的文字说明一般是先写动作的运动方向,然后写下肢、上肢的运动方向,某些动作还要写身型身法,最后写眼注视的方向以及动作要领。也可以按完成动作的先后顺序来写。

在文字说明中,凡出现“同时”两个字的,各运动部位都要同时一起协调地活动,不要先后分开。凡有出现“上动不停”四个字的,都要求上下动作连续不停地完成,不能有停顿现象。

(4) 防身术动作的名称多数是以上、下肢及身法来命名的。一个动作名称只有一个定势图解,但在书中往往用好几个过渡图解来帮助说明。初学者经常误认为一个图解出现,练习时就要停一次,事实上,除有顿挫动作外,一个动作名称不管有多少个过渡图解,都必须不停顿地连贯完成。

(5) 看书自学自练,应先易后难,由浅至深。有一定基础的人,可以在初步弄清每个动作的方向、路线以及定式位置后,即可对照文字说明进行练习。初学者则可边看图看文字边练习,如果有两个人或两人以上一起练习可以一个读文字,另一个或几个做动作,在遇到较复杂动作时应当先学习动作中的上肢动作或下肢动作,然后再把上下肢动作贯穿起来一起练。这种图、字结合的练法,虽然时间花得较多,进度也较慢,但较为准确。总之,要看书自学自练,必须通过实践——认识——再实践——再认识的过程才能完成。

5. 女子如何防身

防身术在临阵实际运用中，可以说是千变万化、多种多样的。不同的人其进攻特点、技术水平以及心理状况均不尽相同。有的身材高大，属勇猛进攻型；有的身材矮小，属消极性进攻型；有的则系挑逗耍流氓等。女子一般个小、力弱，所以在防身自卫时应注意以下几个方面。

(1) 在遇到突然袭击时，应沉着冷静，不要心慌恐惧；心慌则意乱神无主，即使有浑身招法也无法运用自如。常言道：“一胆，二力，三功夫。”可见“胆”在临阵中是极为重要的。遇到突然的袭击心不能乱，要沉着、冷静，这样才能正确判断来势，因势制宜。

(2) 女子在气力上一般不如男子。因此在战略上可多采用以假乱真、诱敌深入等，以巧制胜。在技击上女子应多用借力、借势，避实就虚，借势打势，见力化力，见力借力，见力引力，以纵破横，以横破纵，出其不意，打无意点，一旦得机则一鼓作气，连续反击，制服对手。

(3) 战术上应多变，要根据对手的变化而采取相应的招法。俗话说：“学有定数，用无定法”，必须善于捕捉时期，忽左忽右，忽前忽后，变换步法，掌握交手时的主动权，也可做些假动作牵制对手，使对手不知我之所动，无处寻机下手；动则迅猛无比，使对手不知所措，手忙脚乱。

二、防身术基础训练

防身术属武术技击散打的一部分，侧重于贴身靠打，擒拿脱打。因此，除认真学习防身招法外，还须在手足灵活和功力上下功夫，否则，手脚无功夫，即使招式学习得再多也无法克敌制胜，达到取得防身自卫的目的。

进行防身术基本功训练是学好防身术不可缺少的辅助练习。它旨在提高人的身体素质，培养吃苦耐劳、勇于战胜困难的意志，对熟练地运用各种自卫防身技法，发挥人体自身防御职能的潜在能力，具有重要意义。

防身术基础训练包括基本动作、柔韧基本功和基础功力训练，以人体头、肩、臂、腰、腿、手为主要训练对象。通过防身基础练习，可以增强人的体质、柔韧性、力量、速度、耐力、硬功，更易于掌握正确的踢打方法，使手、眼、身、法、步能高度协调配合。

进行防身基本功训练要从简到繁，循序渐进，以力所能及为原则，先轻后重，从慢至快，由软到硬，柔韧、速度、力量、灵敏全面发展。同时，在训练过程中，还要注意精神、气力集中，呼吸顺当，手脚协调配合，体态自然，身活步灵，既要避免凭借一股犟劲盲目训练急于求成，又要克服信心有余、恒心不足的毛病，要持之以恒，功到自然成。

训练前应做好以下准备：

(1) 训练场所应地面平坦、洁净、空气流通，周围应有较大的活动余地。

(2) 视人、环境添置适当的训练设备，选择不同的训练方法，但可因陋就简，因地制宜。

(3) 训练前应充分做好身体各部位（如颈、腕、肘、肩、腰、膝、踝等关节）的热身活动，不要在毫无准备活动的情况下进行防身基本功和防身招法的训练，以防止韧带拉伤，关节扭伤等，对顺利地掌握各种防身技法也很有帮助。

(4) 训练时必须采取适当的防护措施，尤其是初练者，在训练技巧、击法力点还没有掌握，皮肤、关节尚未适应冲击和摩擦之时，有必要戴上手套、护腕、护肘、护膝、护踝之类防护品，以尽可能地减少或避免伤筋、破皮等运动损伤。这种保护还有助于增强训练信心。

(5) 训练后应重视身体局部及全身的放松活动，以利于消除疲劳。放松活动可以通过按摩、散步、洗热水澡等方法来进行。

(一) 防身术基本动作及其练习方法

1. 基本手型练习

(1) 拳：五指并拢紧握，拇指紧扣于食指和中指的第二指节上。拳分拳面、拳眼、拳心、拳背及拳底（图2—1）。在防身术实际运用中，一般以拳面、拳背、拳底为力击点。

要领：手指应全力握紧，拳面要平，手腕要直。

(2) 掌：四指并拢向后伸张，拇指弯屈紧靠于虎口处。掌分掌尖、掌心、掌外缘、掌根（图2—2）。在防身术实际运用中，一般以掌尖、掌外缘、掌根为力击点。

要领：四指要紧并，手指各关节用力向后伸张，使掌挺平，拇指要紧扣虎口处。

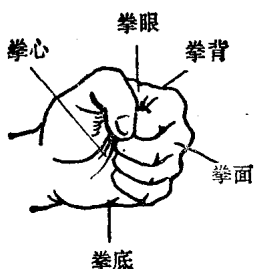


图2—1

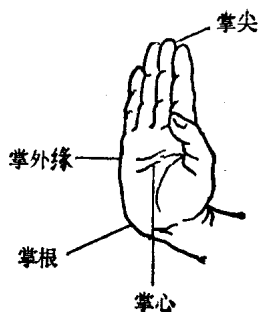


图2—2

(3) 勾：五个手指的第一指节撮拢在一起，屈腕。勾分勾顶、勾尖（图2—3）。在防身术实际运用中，一般以勾顶和勾尖为力击点。

要领：要尽量屈腕，使腕关节凸出。

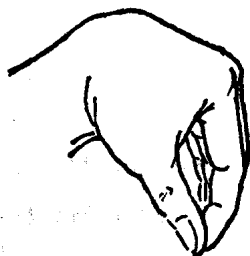


图2—3

2. 基本手法练习

(1) 冲拳：拳从腰间向前快速旋转击出，力达拳面。

预备式：两脚左右开立，与肩同宽，两手屈肘握拳抱腰，拳心向上紧贴腰侧，眼睛平视，双肩放松，挺胸收腹，直腰（图2—4①）。

练习时，右拳从腰间向前用力推出，右前臂贴紧腰间向前延伸，肘关节过腰后，随即转腰、顺肩，右前臂内旋使拳猛力向前冲出。冲拳时手臂伸直，拳心朝下，高与肩平，同时左肘向后牵拉，协助发力（图2—4②）。左、右两拳反复交替练习。

要领：出拳应快速有力，当肘关节过腰后应加速冲出，要有爆发力，做好拧腰、顺肩、急旋臂动作。