

以色列防身术

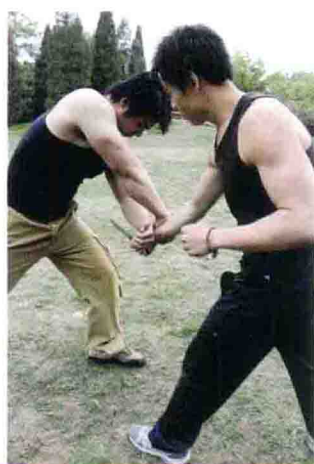
张付 著

实

战

长虹出版公司

以色列防身术



张付 著

长虹出版公司

图书在版编目（CIP）数据

以色列防身术 / 张付编著. —北京：长虹出版公司，
2014. 1
ISBN 978-7-80063-185-6

I. ①以… II. ①张… III. ①防身术—基本知识—以色列
IV. ①G853. 82

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第262589号

书 名：以色列防身术

作 者：张 付

责任编辑：吕一兵

责任校对：龚 莉

排 版：北京文图时代文化发展有限公司

出版发行：长虹出版公司

联系电话：010-66736655

社 址：北京市西城区地安门西大街40号 邮编：100035

印 刷：北京京海印刷厂

开 本：170毫米×240毫米

印 张：22.5

印 数：1—5000册

字 数：350千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80063-185-6

定 价：78.00元

（如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换）

以色列防身术

實

戰



前 言

一、以色列防身术的历史与发展

以色列防身术原名 KRAV MAGA，其希伯来语意为“近身格斗”，有时也被翻译成马伽术，被公认为世界上最正统的防卫术之一。KRAV MAGA 是一个完整的内容广泛的武打系统，其内容包括运用自己身体的各部位去攻击敌人、自我防卫技术、反击打和脚踢技术、被动解脱术、摔投法、地面格斗术、徒手对刀术、徒手对棍术、徒手对枪术、反多人攻击术等。该武技自 1955 年开始，被列为以色列伞兵学校的课程。而本书还包括了笔者长期教学与实践总结出的紧急情况逃生法和格斗中各种飞行道具的使用，同时书中也融合了一些 MMA 和散打的技法。

以色列防身术的创始人为 Imi Lichtenfeld。20 世纪 30 年代中后期，Imi Lichtenfeld 在捷克斯洛伐克的 Bratislava 训练当时的犹太人进行拳击加摔跤的训练，用以帮助保护犹太社区免受纳粹民兵的袭击。40 年代后期，Imi Lichtenfeld 移民以色列，教授以色列国防军（IDF）这种综合性格斗技，并把该武技进行提升和改进，最终这种武技被命名为 KRAV MAGA（以色列防身术）。1981 年，一个由 Krav Maga 辅导员组成的六人小组从以色列旅行到美国，在美国地方犹太社区活动中心传授这种格斗术。随后，整个 80 年代，陆续有美国人去以色列学习 Krav Maga，他们归国后建立以色列防身术训练基地，以至美国联邦调查局（FBI）的部分办事处也学习了该种武技。1985 年后，美国部分地区的警察也开始学习这种武技。

现在，经过发展的以色列防身术综合了东欧街头术、军警格斗术、中国功夫、拳击、泰拳、空手道、合气道、摔跤、巴西柔术等多种实用武技的特点。以色列国防军、以色列特种部队及美国一些军队、警察乃至保镖均学习该种武技进行自卫和安保。

二、本书的十一大特点

1. 针对普通人的全天候实战训练。以色列防身术起源于以色列军方，立足于全天候的实战。比如：在酒吧、地下停车场、偏僻的街巷、交通工具上等，面对一个人，甚至是持械的一帮人不讲规则的袭击时，以色列防身术将告诉你如何全身而退。

2. 针对白领或普通人群的技击术。零基础，短时间掌握防卫技能。以色列防身术某些内容对力量和体能要求不高，所以女孩子也同样适用。

3. 崭新的防卫方法。以色列防身术将告诉你如何运用最高效的防卫手法攻击对方的薄弱部位，同时学习利用你身体最坚硬的部位抵御敌人。

4. 针对敌人抓手、熊抱和缠斗的各种摆脱技术，各种反关节和身体控制技术。

5. 徒手对敌人持刀、持棍甚至持手枪的防御反击。

6. 一人对多人的搏击训练。

7. 场景模拟训练。

8. 随身武器的使用。

9. 从搏击中提炼出的体能与塑形训练将带给你一个良好的心肺功能和健美体形。

10. 高安全性训练，不会在训练时受伤。

11. 头脑与意志的完美结合。不是生拼硬打，而要运用头脑施展所学的技术；同时，基础的力量、搏击体能训练和对抗训练能让人在拼搏中寻找更多的自信。

三、以色列防身术的训练

1. 热身与柔韧性训练。

2. 力量、体能与反应训练。

3. 各种打击系攻击与防御训练。

4. 摆脱技术。

5. 地面攻击与防御。

6. 徒手对武器训练。

7. 各种场合遇袭的应对。



8. 单人对多人的摆脱训练。
9. 突发事件的应急逃生。

四、以色列防身术的攻击手段

1. 手法攻击技术 (Arm techniques)

包括：直拳、掌跟攻击、下位拳攻击（下位直拳、下位正勾拳、下位侧勾拳）、砸拳、勾摆拳（平勾拳、摆拳）、上勾拳、过肩直拳、砍掌、八种基本肘击。

2. 腿法攻击技术 (Leg techniques)

包括：正蹬腿、扫踢（中位扫踢、下位扫踢）、侧踹、后蹬、前踢腿、前勾踢、后勾踢、三种膝法。

3. 头槌攻击 (Head strikes)

4. 投摔技 (Throws and takedowns)

包括：接腿摔、锁腕摔、抱单腿和抱双腿投摔、臀投。

5. 地面攻击 (Groundfighting)

包括：地面接腿摔、臂锁（十字固、木村锁等）、三角锁、断头台，及在地面时对各种打击和寝技的防御技术。

6. 站立关节技

包括：抱臂提锁、小手返、站立式臂锁、压手举臂缠腕技术、棍锁、下位夺刀锁、三种警察手铐锁、眼镜蛇式锁腕技术等。

提示：以上攻击手段在本书中将学习绝大部分，很多有难度的攻击手段将在《实战以色列防身术高级功法训练》中加以介绍。

五、以色列防身术的攻击原则与训练注意事项

以色列防身术强调优先攻击，先发制人。其技击原则在于对敌方要害部位进行快速打击，比如敌人的眼睛、下颌、颈部、腹股沟、膝部等，同时辅以关节技对敌进行擒摔。由于该武技没有规则，且裸拳训练，极易给对练者造成伤害，所以训练时一定要佩戴相应护具。其攻击训练，以训练技击动作的速度和精准性为主，切勿向对方发出全力。

值得一提的是训练中学员间应相互尊重，因为以色列防身术海量的技击技术

都是竞技搏击的禁击技法，杀伤力大，所以训练时切勿争强斗狠，发全力攻击你的搭档。禁止采用以色列防身术的技击技术进行竞技比赛。

此外，训练课时，初级训练者的搭档要选择体重相近的学员，以使击靶或对练更容易在可控范围内进行；高级训练者则反其道而行之，尽量选择身高体重大于自己的训练搭档，以训练自身面对身强力壮者的良好心理素质和技击技术战术选用能力。若男女搭档训练，男性要适当谦让女性，但同时又要做好自身的防护，切勿过于放松以致受到不必要的伤害。

六、本书的创新

本书的写作基于以色列军用格斗术，但在很多技击与防卫理念上有很大的创新。

本书在技击理念上加入了中国古流武术、散打、泰拳、MMA、合气道的一些技法，且采用了很多意译名词或原创技击术语以方便读者对技法的记忆。

在防卫理念方面，本书渗透的是大防卫理念，即一切带有暴力性，可能对人体造成直接肉体伤害的情况均属防卫范畴。

本书最后一章也浅析了保卫的理念与一些原则，这里的保卫也是大保卫概念。不光指保镖保卫雇主，也包括对家人、朋友、弱者以及重要物品的保卫。

七、以色列防身术训练所需要的器材

大沙袋、杠铃、哑铃、护裆、护齿、手靶、脚靶、大胸靶、大粗绳、橡胶刀、橡胶棍子、道具手枪等。

八、以色列防身术的服装要求

以色列防身术没有统一的道服，一般运动服和运动裤即可，着运动鞋。对于特殊训练要着特殊服装，比如匕首训练时着白色上衣以记录被刀刺的部位。

九、以色列防身术的礼仪

由于训练时采用裸拳训练，且很多攻击的目标是对方身体的要害部位，所以训练时要格外小心。很多训练技术动作无法独自完成，需要教师或训练搭档辅助



完成，而教师和搭档在训练中也可能由于初学者力道控制能力差而受到伤害；所以每个训练者要真诚地感谢教师和他的训练搭档。

每节课开课前教师要与全体学员互相鞠躬以表示感谢，下课时教师再次与全体学员相互鞠躬并说“谢谢”，学员的搭档间也要彼此鞠躬以示感谢。

教师也要在课后与每位学员握手以示感谢。与男学员握手要真诚有力，与女学员握手应轻握四指以示对女性的尊重。





目 录

第一章 基本功训练

第一节 热身与柔韧性训练·····	3
第二节 力量与体能训练·····	8
一、基础力量训练·····	9
二、徒手力量训练·····	13
三、全天候体能训练·····	17
第三节 反应训练·····	18

第二章 站位、步法、与受身

第一节 实战以色列防身术的基本站位·····	23
第二节 以色列防身术的基本步法·····	25
一、打击技步法·····	25
二、综合特殊步法·····	26
第三节 以色列防身术的基本受身技术·····	31
一、倒地受身技·····	32
二、被强推时的受身技·····	34
三、翻滚技术·····	36
第四节 格斗架势与格挡技术·····	45
一、站立格斗架势·····	45
二、腕关节格挡的旋腕滚推技术·····	46

第三章 打击系攻击手段与基本防御详解

第一节 拳法攻击与防御	52
一、预备知识	52
二、三种基本拳法的攻击与防御	53
三、三种基本拳法的综合攻击训练	61
四、三种基本拳法的综合防御训练	62
五、其他特殊拳法	66
第二节 掌指攻击	70
第三节 腿法攻击与防御	76
一、各腿法的攻击与防御技术	77
二、各腿法的综合攻击与防御	95
三、拳腿组合的攻击训练	98
第四节 膝法攻击与防御	99
一、膝击种类	99
二、膝击的训练	101
三、对膝击的防御	101
第五节 九种凌厉肘法	103
第六节 头槌攻击	109
第七节 打击技攻击路径	111
一、基本攻击路径	111
二、攻击路径训练	113

第四章 基础摆脱技术

第一节 摆脱抓手和抓腕	118
一、摆脱抓手（同侧位单手抓单手）	118
二、摆脱交叉位抓手	123



三、摆脱前方双手抓双手	129
四、摆脱前方双手抓单手	133
五、摆脱后方双手抓双手	137
六、摆脱后方双手抓双肘	137
第二节 摆脱卡颈	138
一、敌人从前方双手卡颈的摆脱技术	139
二、敌人从后方双手卡颈的摆脱技术	142
三、敌人从侧方双手卡颈的摆脱技术	147
四、双手卡颈的综合训练	149
第三节 摆脱各种锁颈和缠抱	149
一、对付前方熊抱（双臂未被抱住）	150
二、防御背后熊抱（双臂未被抱住）	153
三、背后熊抱（双臂被一同抱住）的简易逃脱技	153
四、防御前方断头台	155
五、防御后方单臂锁颈	157
六、对付警察式锁臂	160
第四节 对其他缠斗的摆脱技术	161
一、对付敌人单手抓脖领	161
二、对付前方抓头发	165
第五节 对直拳的控制技术	167
一、对付直拳的控制技术	167
第四章附录	169

第五章 基础地面攻击与防御技术

第一节 地面攻击与防御的预备知识	173
第二节 地面打击技	175
一、站立对地面的打击技	175
二、地面对站立的打击技	176

三、地面上位对地面下位的打击技·····	180
四、地面下位对地面上位的打击技·····	185
五、对地攻击综合训练·····	187
六、地面特殊攻击·····	188
第三节 倒地后的受身策略·····	188
第四节 地面对站立的反击·····	189
一、冲刺攻击与防御·····	189
二、侧躺半起身后的腿部攻击 + 转身站立·····	189
三、倒地后对付脚侧的敌人·····	190
四、倒地后对付头侧面的敌人·····	190
五、倒地后对付头顶侧的敌人·····	193
六、倒地后坐于地面，受到敌人脚踹脸的攻击·····	194
七、倒地后的绊摔技术·····	195
第五节 双方倒地后下位的反击·····	196
一、下位格挡技术·····	197
二、倒地后防御体侧压制位双手掐颈·····	197
三、对跪骑位的反击·····	200
四、对骑乘位的反击·····	201
第六节 常用的地面寝技·····	203
一、臂锁·····	203
二、裸绞·····	205
三、十字固·····	206
四、断头台·····	209

第六章 徒手对武器技术

第一节 徒手对付武器的原则·····	213
第二节 徒手对付棍子·····	215
一、常见持棍攻击方法·····	216



二、对双手持棍攻击的防御	217
三、对单手持棍攻击的防御	222
四、利用短棍控制敌人——棍锁	227
五、夺棍的原则	229
第三节 徒手夺匕首技术	230
一、预备知识	230
二、徒手对刀的基础训练——全方位格挡训练	232
三、徒手对刀的逃脱技术	236
四、基础徒手夺刀技术	240
五、特殊夺刀技术	245
六、口红训练	247
第四节 徒手夺手枪技术	247
一、侧位手枪威胁的夺枪技术	248
二、前方手枪威胁的夺枪	250

第七章 各种场合遇袭的应对

第一节 站立时被纠缠或袭击的防御技术	255
一、挑衅与纠缠的防御	255
二、双手推搡的防御	257
第二节 各方向的三级防御	261
一、前方袭击的三级防御	261
二、侧向袭击的三级防御	263
三、后方袭击的三级防御	266
第三节 坐姿受到攻击时的防御技术	267
一、坐姿受到脚踢攻击	267
二、坐姿受到直拳或伸手抓攻击	270
三、坐姿受到双手掐颈攻击	273
四、坐姿遭敌人从前方持械攻击	278

第四节 受到武器攻击的防御技术·····	279
一、徒手对酒瓶的防御·····	279
二、徒手对菜刀的防御·····	281
三、徒手对椅子的防御·····	283
四、徒手对斧头的防御·····	283
第五节 酒吧的武器·····	285
第六节 逃离技术·····	290
一、基本逃生常识·····	291
二、逃跑方法·····	291

第八章 单人对多人的摆脱原则与训练

第一节 实战以色列防身术一对多原则·····	297
第二节 双人小组训练·····	300
第三节 三人小组训练·····	303
第四节 四人小组训练·····	308
第五节 分组训练·····	312
一、分组训练举例·····	312
二、多人轮换原则·····	313
三、团队比赛·····	314
第六节 一人对多人训练·····	314
一、全天候全能训练举例·····	314
二、逃脱围攻训练·····	315
三、车轮战训练·····	318
四、随机武器防御与反击·····	318
第七节 以色列防身术多人对一人控制原则·····	318



第九章 突发事件的应急防御

第一节 滑倒或被绊倒时的防伤技术·····	323
一、肌肉离心收缩的缓冲训练·····	326
二、过渡性摔倒防御应激训练·····	328
三、用滑动摩擦代替一点受力·····	329
四、用滚动代替滑动·····	329
五、综合运用滚翻、滑动和肌肉离心收缩等缓冲技巧进行防御·····	331
六、抗击打的肌肉本体感应训练·····	332
第二节 生活中几种常见突发事件的防御·····	332
第三节 保卫与保护技术·····	337
第九章附录·····	346

实战以色列防身术

Shizhan Yiselie Fangshenshu



第一章 基本功训练

