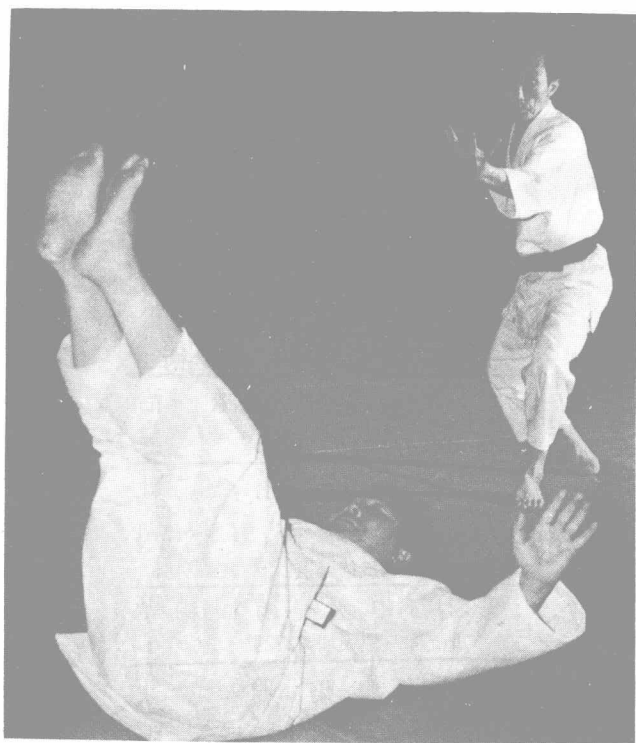


無師自通・健身運動叢書③

・從危難中保護自己・

圖解護身術

富木謙治 著



世 外 圖 書 公 司 發 行

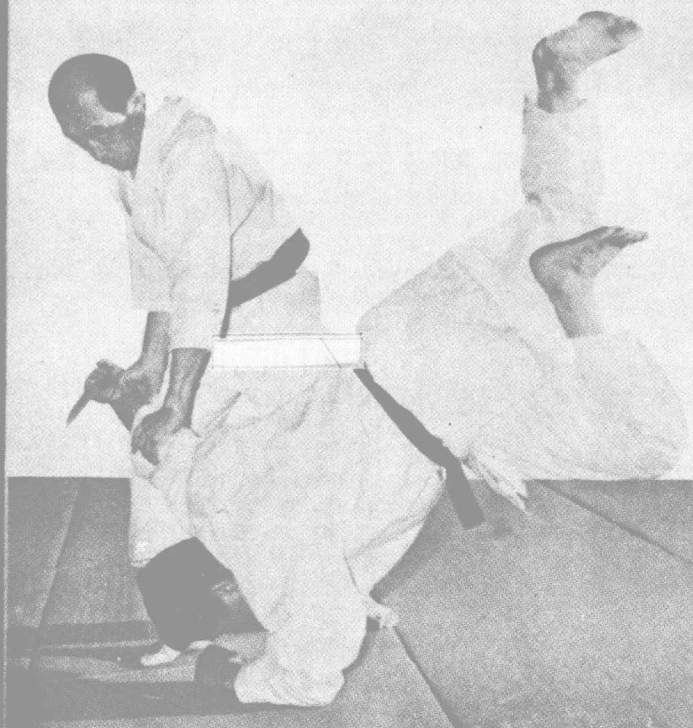
●從危難中保護自己●

護身術要領

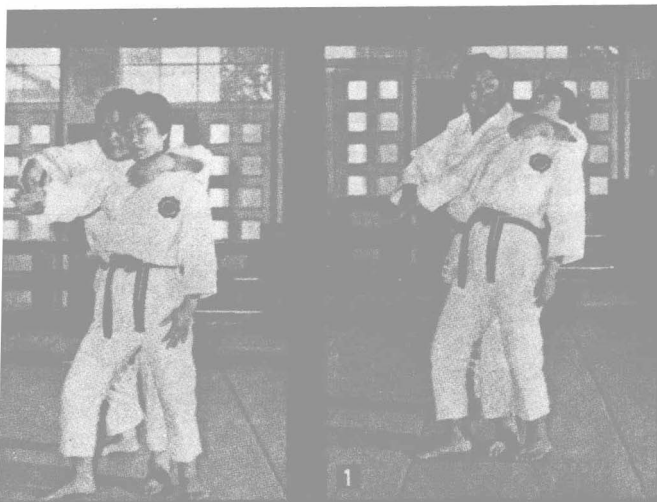
富木謙治著



護身技法

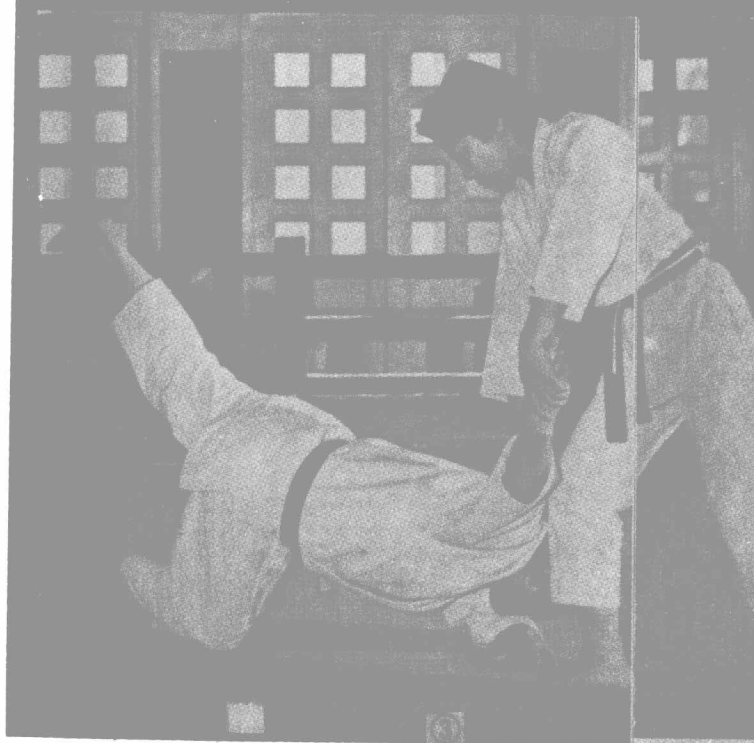
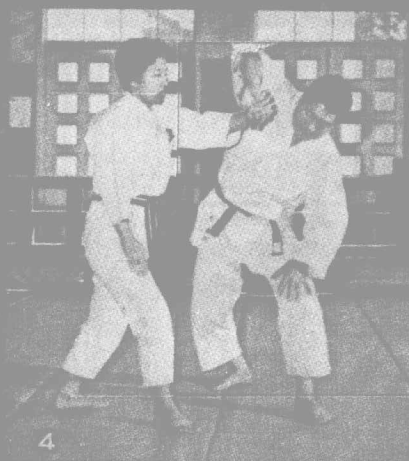


〈緊迫技法〉對方以短刀刺擊時，迅速抓住對方的手腕和手肘加以壓迫制服。



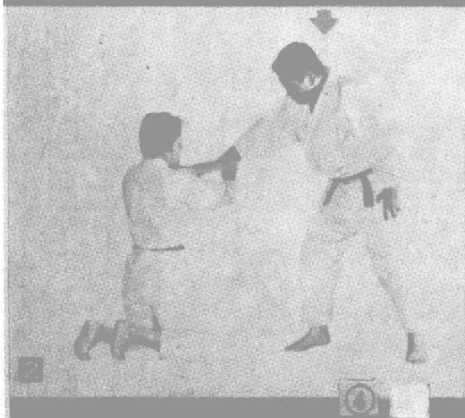
自背後被挾住脖子時

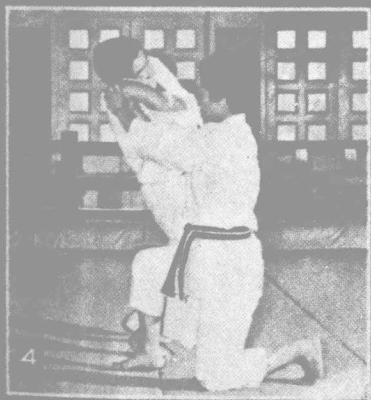
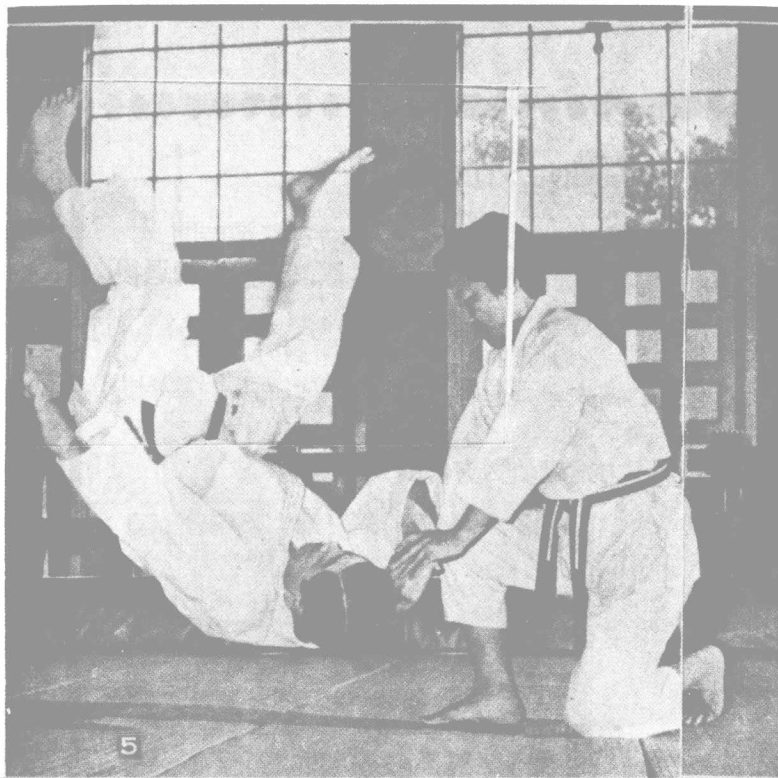
- 1 右手腕被抓住，脖子自後方繞經左肩膀被挾細。
- 2 被抓住的右手背迅速翻掌並向前方推出。
- 3 再將右手舉高，以左手抓對方的右手腕加以扭轉。
- 4 以右腳為軸把左腳退後，緊迫對方的手腕。
- 5 繼續以右腳為軸左腳退後，拉下對方右手腕使其身體倒地。



前面被糾纏時

- 1 對方抓你的衣襟瞬間。
- 2 用兩邊膝蓋站立，雙手抓緊對方的手腕。
- 3 左腳踏起，同時扭緊對方的手腕。
- 4 左膝蓋着地同時右腳踏起，身體向右旋轉而把對方摔下。
- 5 對方必然失去重心而摔倒。

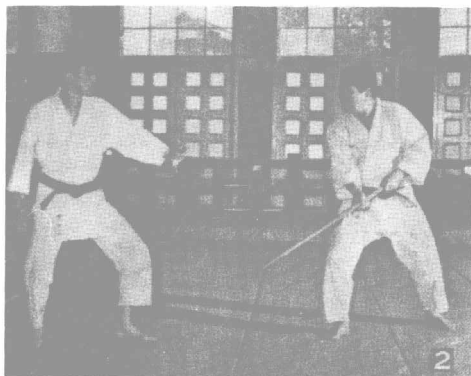
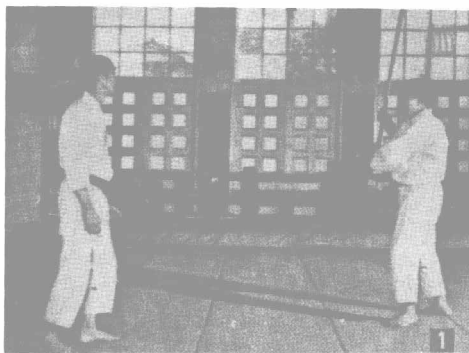


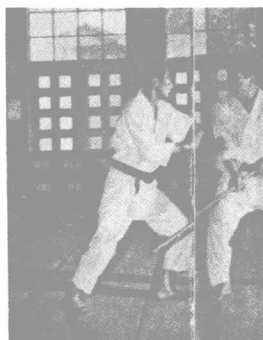
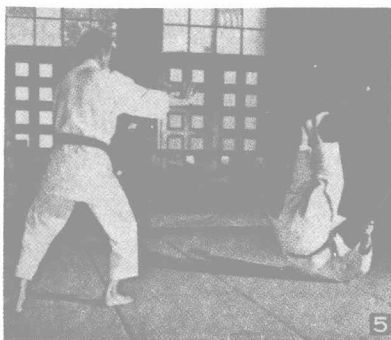
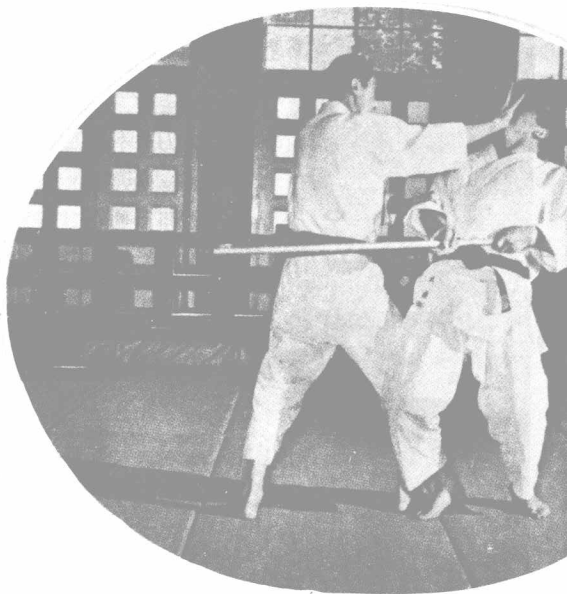


⑤

受到棍打時

- ①對方持棍於右斜上方時，立即算準時間。
- ②當他踏進右脚揮棍而下的瞬間，將右脚退後身體閃開。
- ③同時左脚趨前，以左手制服對方右肘。
- ④右脚大步踏進對方的右側，以右手推舉對方的下顎。
- ⑤用力推舉使對方仰倒。





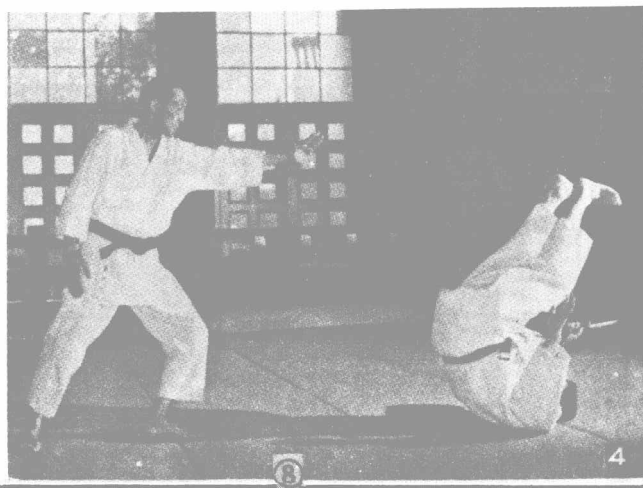
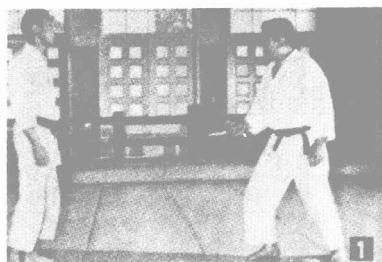
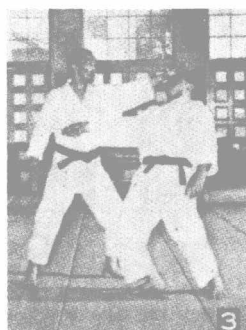
遭到短刀攻擊時

1 對方拿到短刀時，立即算準時間。

2 對方朝前刺擊的瞬間，左腳向左前方踏進，身體閃開。

3 同時伸出左手刀，及肘攻打對方臉部。

4 左腳再度前進，把對方掃倒。



關於「護身」

「護身」不祇是從不法的暴力保護自己，同時也意味着各種危險當中保全自己生命的安全。

我們的四周圍繞着各種各樣的危險，例如車禍、公害、天災地變、以及疾病等等，這些災禍不知何時何地會臨頭。

萬一我們面臨生命危機的時候，必須迅速作脫離或克服的打算，可是如果平時沒有養成護身的技術，到時便無能爲力了。

本書爲了讓人們培植機警靈敏的體魄以備日常護身之用，特地從合氣道理選擇了基本性的技法配合連續性的照片圖解，創立一套人人都懂的練習體系。如果這些有助於促進大家的健康和生活安全，著者於願足矣。

關 於 護 身

著者識



目錄



第1章 現代生活和護身……………一一

▼如何保護你的生命

1 護身和安全的的生活……………一二

2 被遺忘的自然法則……………一五

3 維護健康增加體力……………一八

4 保持正確的姿勢……………二一

第2章 古代武術的教誨……………二五

▼現代人的護身術

1 心身的準備……………二六



2 「禮」就是「防備」……………三〇

3 何謂「不戰而勝」……………三二

4 和柔道競賽的差別……………三五

第3章 可當健康操的準備運動……………四一

▼柔軟的身體是技法進步的基礎

1 健康和「技法」並進……………四二

2 仰臥的床上體操……………四四

(1) 第一運動（矯正脊柱和胸椎部的體操）……………四五

(2) 第二運動（增進血流的體操）……………四六

(3) 第三運動（強化腹筋的體操）……………四七

(4) 第四運動（強化背面筋的體操）……………四七

(5) 第五運動（伸直身體的體操）……………四八

3 坐姿正面體操……………四九

(1) 第一運動（強化腿和腰的體操）……………五〇



第4章 護身術的基本

▼體驗柔術的本質

1 武術的極意 ——「先機」	六〇
(1) 三個先	六〇
(2) 道理立場和術理立場	六三
(3) 取「先」的條件	六四
(4) 被對方揪住的場合	六六
4 站立柔軟體操	
(1) 第一運動	五五
(2) 第二運動	五七
(3) 第三運動	五七
(4) 第四運動	五七
(5) 第五運動	五八
(2) 第二運動（防止老化現象的體操）	五〇
(3) 第三運動（增進腰部柔軟性和重心穩定的體操）	五二
(4) 第四運動（膝蓋與腳腕的着力體操）	五四
	五五



7	挫潰	一〇一
6	間距	九一
5	手刀	八五
4	運脚	七七
3	姿勢	七〇
2	眼神	六七
	(1) 正立	七二
	(2) 正座	七二
	(3) 姿勢的變化	七三
	(4) 由正坐改爲正立	七七
	(1) 送脚	七八
	(2) 迴脚	八一
	(3) 膝行	八二
	(1) 手刀是什麼	八五
	(2) 手刀的架勢	八七
	(3) 手刀的掃法	八八
	(4) 手刀的翻掌法	八九
	(5) 手刀的功用	九〇
	(1) 對稱架勢和逆稱架勢	九二
	(2) 間距和移動	九六



第5章 脫離法

▼被抱身時的脫身法

(1) 挫潰的意義……………	一〇一	(2) 封閉對方攻擊力的「挫潰」……………	一〇三
8 受身……………			
(1) 後方受身……………	一〇六	(3) 前方迴轉受身……………	一〇八
(2) 橫向受身……………	一〇八	(4) 手的着地方法……………	一一〇
3 基本練習……………			
第一練習（單手對單臂）……………	一一八	(1) 手刀相接……………	一二八
		(2) 握推……………	一二九
2 脫離的原理……………			
(1) 挫潰的原理……………	一一四	(3) 陀螺的原理……………	一二六
(2) 桿槓的原理……………	一一五		
1 挫潰對方攻擊的脫離法……………	一二二		