

王红辉 编著

美国式自卫术

MEIGUOSHI ZIWEISHU KAROKEN QUAN

卡桑肯拳



山西出版集团
山西科学技术出版社

王红辉 编著

美国式自卫术

MEIGUOSHI ZIWEISHU KARUKEN QUAN

卡桑肯拳



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美国式自卫术——卡柔肯拳/王红辉编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3432 - 5

I. 美… II. 王… III. 防身术—美国—图解

IV. G857. 12 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 026832 号

美国式自卫术——卡柔肯拳

编著者 王红辉

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351—4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原市兴庆印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 5.375

字 数 132 千字

版 次 2010 年 3 月第 1 版

印 次 2010 年 3 月太原第 1 次印刷

印 数 1 - 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 3432 - 5

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

也许世界上许多武打艺术没有像美国式自卫术卡柔肯拳那样，适应自卫防身，而且久经考验。卡柔肯拳是一个完整的内容广泛的武打系统，用于应付防卫者可能遇到的所有徒手格斗局面。

卡柔肯拳是把人体的本能和自己所习练的打斗技术有机结合起来，并辅以进攻性、战斗精神、情景意识等一系列训练项目而成的。卡柔肯拳是在真实搏杀过程中总结出来的实用打斗术，其在技术设计上存在两个指导性原则：短促、简洁。卡柔肯拳这套技能在其教练、指导过程中，摒弃掉了不切实际的内容，而是通过一段紧凑而又讲究实效的短期训练，赋予受训者以具备实战能力的气魄。它的唯一目标是用尽可能快的方式消除敌人对自己的威胁。现在卡柔肯拳被公认为是一套高度精确，带有街头风格的自我保护技术——用以反抗街头攻击、抢劫以及性骚扰。

美国式自卫术技法简单易学，效果突出，学员无须拥有武术基础，也可以很快掌握。美国式自卫术在世界范围内得到相当的推崇——越来越多的平民百姓、执法人员开始投入到这种武术的习练之中。

与国外美国式自卫术蓬勃发展的形势相比，国内武术爱好者对美国式自卫术还知之甚少，介绍卡柔肯拳的专著似乎还没有，一些杂志虽有介绍也只是一鳞半爪，难窥全豹，令人难以系统学习。针对近年来暴力侵害案件不断增加，使得一些受害者由于缺乏最基本的防卫意识及一些基本的防卫技能，造成自

已不必要的伤害。为了使习者在资料的指导下自学防身术，我们根据自己多年修习自卫术的心得体会，综合国内外多方面的资料编写本教程。争取在本书中将防卫意识和防卫技能结合起来介绍给大家，供大家借鉴与学习。本教程尤其适于初学者，或者练习了多年功夫却又难以制服两三个街头小流氓的懊恼者。其训练方法高效速成，旨在帮助广大格斗爱好者在短期内提高自己的实战能力。

目 录

第一章 卡柔肯拳概述	(1)
第一节 卡柔肯拳的产生与发展	(1)
第二节 卡柔肯拳的特点	(4)
第二章 学习卡柔肯拳的基本常识	(6)
第一节 用于制敌的人体部位	(6)
第二节 人体薄弱部位及攻击方法	(9)
第三节 实战格斗预备势	(12)
第四节 步法与进退角度	(13)
第三章 卡柔肯拳防身基本技能	(15)
第一节 避免打斗	(15)
第二节 卡柔肯拳身体武器的攻击技巧	(17)
第三节 利用随机武器制敌	(68)
第四节 胡椒喷雾器和催泪器	(69)
第五节 语言技巧	(71)
第四章 卡柔肯拳技艺实战模拟训练	(74)
第一节 进攻技术训练	(74)
第二节 在真实的环境中仿真训练	(77)
第五章 卡柔肯拳的特殊格斗法	(80)
第一节 街头格斗的制敌要诀	(80)
第二节 撕打	(84)

第三节	对击打与蹬踢的反击	(86)
第四节	掐室与控锁	(92)
第五节	挣脱扼喉和搂抱	(99)
第六节	拖倒技术	(107)
第七节	地面打斗	(113)
第八节	摆脱团伙攻击	(116)
第九节	对付持刀歹徒	(119)
第十节	对付持棍歹徒	(126)
第十一节	对付持枪歹徒	(129)
第十二节	利用棍棒制敌	(134)
第六章	卡柔肯拳的身体素质训练	(138)
第一节	力量训练	(138)
第二节	柔韧训练	(148)
第三节	耐力训练	(154)
第四节	平衡与失衡训练	(158)
第五节	速度训练	(160)
第七章	卡柔肯拳的心理训练	(163)

第一章 卡柔肯拳概述

卡柔肯拳，是美国黑带协会有目的开发的、独特的徒手格斗体系，被公认为是世界上最完美的街头打斗艺术。其目的是为那些既受严格时间限制又需要训练成果的人们提供简单而又有效的最佳训练方式。

第一节 卡柔肯拳的产生与发展

美国是格斗大国，格斗的发展与普及远超人们的想象。在过去的几十年里，美国已经成为发展世界武术的一片沃土。近百年来形成的各种武术传统和风尚都漂洋过海来到这里，在这片土地上生根发芽。有些比较有影响的功夫，如空手道、跆拳道、泰拳，都有成千上万的人在学习；还有一些武术也在这里站住脚跟，以其自身的独特魅力吸引着那些痴迷者。但许多项目的技术动作训练冗长笨拙、繁琐、浪费精力，难以在短期内获得实用的格斗术。很多招术难以在生死搏杀中应用。

而这一点却很少被它们的修习者所意识到。绝大多数的人仍然抱持着这种观念，即按照某种武术体系按部就班地练习，就能在危难时刻用自己的功夫大显身手。但结果事与愿违，不少修习者甚至被传统的搏击术训练所误。他们在遭到突然的无规则的袭击时，甚至被不练武术的小流氓打伤。

很明显，来自歹徒的袭击和来自训练伙伴的攻击存在着根本差别。很多人意识里都把自卫术和武术混为一谈，这造成他

们的打斗思想和训练都与自卫的实际情况脱节。往往是平时练得十分熟练，动作挥洒自如，虎虎生风，陪练也是机械地喂招，便觉得彻底掌握了自卫格斗术。然而，一旦进入实战，一旦遇到比自己身高、体重的袭击者，便怎么也发挥不出平时练得滚瓜烂熟的那些动作和招法。致使其付出惨重的代价。

为了创造一种可以使防卫者应付可能遇到的几乎所有徒手格斗局面的格斗术，1947年，美国黑带协会召集了柔术专家芬克·奥登日，跆拳道专家彼特·YY·崔，柔道专家鸠术·胡莱克，少林拳专家陈·克拉瑞斯，菲律宾艾葵马术与中国武术专家爱准尼·艾波瑞岛五位武坛绝顶人物在夏威夷奥阿胡岛的帕拉马区聚会，这次聚会的唯一目标是：完善世界格斗术体系，制定学员进行徒手自卫术的训练计划。

五位武术大师经过两年在一起的思想和技术交流，终于共同创立了适用于街头的高效率的集多种世界打斗技术为一体的新式武术体系。该格斗体系汇集了五位格斗专家的毕生心血，它融合了传统的柔术、跆拳道、柔道、少林拳、菲律宾格斗术、肯坡拳、中国功夫的成分，汲取了这些武术的精华。它创建了一个自我防御的综合体系，非常适用于当今社会。并加入了一些新技巧，其中新技巧包括如何抵御持刀对手的攻击以及持枪歹徒的进攻。为了有利于武术的发展与传播，他们决定将该武技称为“卡柔肯拳”。卡柔肯拳取了原有主要的四种武术名称的第一个字母而来——卡（ka）意为朝鲜的一种武术风格，柔为日本柔道和柔击术（也译揪击术），肯来自于肯坡拳，拳则取自于中国的拳术。

爱准尼·艾波瑞岛被认为是卡柔肯拳创造组的核心人物，他的童年是在火奴鲁鲁的一条肮脏不堪的街上度过的，爱准尼·艾波瑞岛的成长环境非常恶劣，到处充满了暴力体育活动以及凶残的街头斗殴。爱准尼·艾波瑞岛最初学习的武术是菲律

宾的艾葵马术，而这一武术对后来的卡柔肯拳产生了重要影响。爱准尼·艾波瑞岛后来又在威廉姆·k·s·崔的指导下学习肯坡拳，并获得了黑带五段。

第一所卡柔肯拳学校在帕拉马区创办，由爱准尼·艾波瑞岛和他的兄弟执教。爱准尼·艾波瑞岛是个坚毅果敢的主教练，他的训练非常严格，他的训练方法层出不穷。每一个跟他训练过的学员，都能得到针对性的指导。他很注意因材施教，从来不会把自己的一套条条框框强加给学员。在这里他培养了一大批格斗高手，塑造了几位后来为国际武术社团做出杰出贡献的名教练。

伯伯·马彻尔教授为卡柔肯拳的发展做出了巨大的贡献，为了能更有效地运用卡柔肯拳进行打斗，伯伯·马彻尔长时间孜孜不倦地追求克敌制胜的实战技术。他运用现代科学原理研究卡柔肯拳的基本技术，在原来的卡柔肯拳中加入了新的元素，极大地丰富了卡柔肯拳技艺，使之更完善，更具有实效性。他在加利福尼亚现代太平街设立武馆教授卡柔肯拳。伯伯·马彻尔以两部分的哲学原理来教授卡柔肯拳，教给学员们如何从街头中脱离出来，鼓励学员们多多涉猎一些其他的格斗术，并从中吸取精华以完善自己街斗的技术动作，锤炼自己。

卡柔肯拳的基础训练大致分为三个部分：徒手格斗、地面缠斗、器械应用。徒手格斗顾名思义就是学习在站立时如何进行赤手空拳的打斗，手无寸铁之下如何做到快速制服敌人是这一部分的核心内容。卡柔肯拳的徒手战斗训练着重于耐力、爆发力、灵敏度的开发，把这些因素通过呼吸方法结合在一起，达到身体行动的高度一致，经常能做出连续性强、隐蔽性高的攻击动作。徒手与持有凶器的歹徒对峙的技法是卡柔肯拳课程中重要的一部分，而这种技术还在一直不断完善当中。受过实战验证的卡柔肯拳也强调地面作战。因为倒地缠斗是分出优势

胜败的关键时刻。卡柔肯拳将如何摔倒对手作为重点来学习，一旦进入地面缠斗阶段则讲究在避免受伤的同时通过简单实用的体位变换来达到制服对手的目的。对武器的使用自然也是必修科目之一。武器训练包括无毒喷雾剂自卫术，折叠刀自卫术和可折叠金属棒自卫术等。同时，卡柔肯拳在其演绎过程中也发展出了一种独特的“泛武器化”体系，可以将身边的任何事物化为手中的武器，一本杂志甚至是一张信用卡都能在意想不到的情况下成为致命武器，发挥出超乎寻常的杀伤力。

第二节 卡柔肯拳的特点

卡柔肯拳理论具有独特性、综合性和实战性，这些特点对于那些为了应付各种威胁而进行自卫训练的人来说很有帮助。

一、注重精神与心态的培训

一名优秀的格斗好手必须在身体健壮的同时，精神上也要强壮，这是一种全面增强的训练方式。当你在街头遭遇危险时，打斗能力只是你所拥有的外在的东西，如果你不加强精神的修炼，那么在重压之下，就会产生呼吸急促、心跳加快、血压升高的现象，神志模糊、焦虑不安和体力虚弱的现象就会由此而发生，你的技术对你毫无帮助。在学习过程中学员要把训练重点放在心理和身体这两方面上，如果你两者兼具，就会在打斗中占有优势。

卡柔肯拳培训的主要挑战之一就是如何增强学员的精神力量，以应付实际格斗场合经常出现的强烈打击。伯伯·马彻尔要求学员在街斗中要马上出现一种有人要伤害自己孩子的危机感。马彻尔说：“你要将自己所学的所有武艺都用来打击对手的要害目标，你要用一种愤怒与有人要伤害你最亲爱的人的悲

伤的综合情绪来调动你的打斗动作和打击力量，你就会变成一台极有破坏性的打斗机器。”但是学习自卫术不仅是用来打斗，更重要的是用来完善人格以及增加人们面临挑战和追求目标的自信心。

二、高效速成易学易用

卡柔肯拳技法简单易学，效果突出，学员无须拥有武术基础，也可以很快掌握。其练习方法十分简单，就是通过反复练习，以各种速度进行没有伙伴和有伙伴的练习，不断巩固正确的姿势并培养对技巧的感觉，将最有效的格斗方式变成自己的一种本能的打斗技术。即成为无意识活动，在人们遇到不法侵害时，他就会自动地安排和设计自己的打斗技术。常常在一个瞬间，攻击者与被攻击者的身份就立即对调，在防御的同时完成攻击，在攻击的瞬间完成制服，这就是卡柔肯拳的神奇之处。

三、无所不用无处不攻

卡柔肯拳非常注重发挥人体各项体能，它认为人体任何部位皆是攻击的目标，除了踢、打、摔、拿等基本技法外，还包括许多诸如口咬、头撞、抓捏、挖掐等动作，无所不用。而敌人的太阳穴、眼睛、阴部等要害部位，均是其技法施展的舞台。在与敌人拼杀时，可以不择手段，不仅包括对人体的攻击，扩大来说，也应包含充分利用身边的物品作为武器来搏杀。如地面上的沙土、路边的砖石、摊位上的凳子、酒瓶等，还可以利用随身携带的公文包、钢笔、鞋子、小刀、上衣、梳子、钥匙等等。

第二章 学习卡柔肯拳的基本常识

第一节 用于制敌的人体部位

卡柔肯拳训练把人体各部充分的武器化,使身体各部位随时能爆发出强大的攻击能力。初学者首先应掌握用于制敌的身体武器,卡柔肯拳训练把人体这些适合作为攻击武器的部位名称和攻击时的着力点,经过长期磨练,使这些部位变得坚硬、锐利,在格斗中就能成为威力无比的“随身武器”。

1. 拳头。用拳头击打如咽喉、面部、心窝等软组织要害区域,可以避免对其自身损伤。拳用于攻击时的接触面为拳面、拳沿、拳背。(图1)

2. 手掌外沿。在手技当中,手掌外沿的用途极为广泛。手掌外沿打法主要攻击目标为太阳穴、颈动脉、肋腹、喉结、锁骨等要害部位。(图2)



图1



图2

3. 掌根。掌根部是手掌上肌肉最多的部位，骨骼非常强壮有力，击打时没有损伤指腕关节的后顾之忧。在格斗中，主要用掌根由正面猛烈击打敌人下巴、鼻子等要害处。(图3)

4. 手指。多用于刺挖、抓拿、撕扯对手诸如眼睛、咽喉、裆部等要害，是贴身扭斗时最重要的武器。(图4)

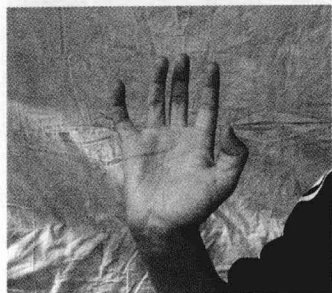


图3



图4

5. 前臂。可用作遏制对手进攻或是阻挡对手进攻的防御工具，当然也可以用来伤残对手肢体关节。也可以用前臂直接扫击敌人。(图5)

6. 肘关节。主要用肘尖来顶撞对方的要害部位，其击距短，但力量刚猛，是近战的利器。(图6)

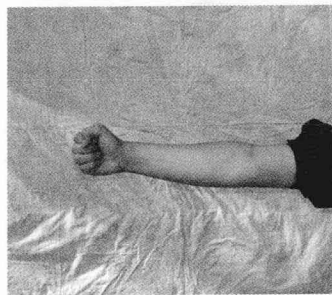


图5



图6

7. 胫骨。其较人体其他肢体武器力量大得多。可以用来

扫踢对手的大腿膝窝、小腿等部位。但若想使胫骨成为利器必须刻苦训练胫骨硬度。(图7)

8. 脚。脚是现实打斗中首选的打击武器。用于踢击敌人的接触点可以是脚背、脚掌、脚趾或脚跟。(图8)

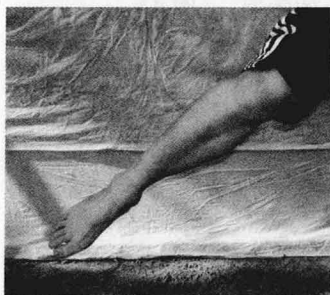


图7



图8

9. 膝。与肘一样是近距离打斗最佳击打武器。主要用双手向下拉或控制住敌人头部后，以膝关节撞击对方的心窝、腹部或裆部等要害部位。(图9)

10. 头部。头部是最坚硬的打击武器。格斗时如能出其不意地以头攻击，很有效力。



图9



图10

当与敌人缠身扭斗，常规武器难以实施时以头攻击对手鼻子、眼睛、太阳穴最为理想。当你在肉搏战中和敌人贴身缠斗时，也可以用嘴去咬敌人的单薄突出部位。（图 10、图 11）



图 11

第二节 人体薄弱部位及攻击方法

人体中有许多薄弱部位，在打斗中，这些比较薄弱的部位受到外力击打、压迫、扭缠时，会出现生理上的伤害反应，有时可能导致严重的后果，因此我们必须知道这些要害部位，以利打击敌人，保护自身的安全。

要害部位及攻击方法：

1. 眼睛。眼睛可以说是人体最暴露且最脆弱的部位之一。它们容易受到手指抓、戳、抠等动作的伤害。轻击可使其视线模糊、眼泪直流、疼痛难忍，重则能使眼球破碎，眼皮撕裂，双目失明。

2. 鼻子。此部位皮下组织较少，是人体视觉和呼吸的重要器官所在处。如遭击打，可致双目无法视物，鼻梁塌陷，甚至导致颅底骨折，伴随脑脊液漏而丧命。由于人体的鼻子从脸部向外突出，因此也成了一个明显的靶子。攻击此处一般采用直拳击打，掌根击打，肘撞，箍颈膝打的方法。

3. 咽喉。咽喉是呼吸道上部器官，它是由软骨等组成，两侧有颈部、大血管和神经。如果用力卡掐绞，可使人血流不畅和呼吸困难，造成头昏，四肢无力，甚至丧命。另外还可以

用掌劈、拳击、肘顶此处。

4. 耳部。内有脑迷路、骨迷路神经。向耳部攻击，尤其是双耳同时受到攻击会震破鼓膜，疼痛难忍，长时间丧失战斗力。如果此后发生昏迷及脑震荡，就有潜在的致命危险。攻击此处一般采用摆拳，双圆掌合拍，拧拉的方法。

5. 太阳穴。位于耳廓和眼角延长线的交点上。由于太阳穴附着人体的大动脉，又离大脑较近。打击此位会使人感到头昏眼花，重者生命丧失。攻击此位一般采用摆拳猛击，手刀猛砍，以肘撞击，脚尖猛踢的方法。

6. 下巴颏。如受猛击可导致脱臼或骨折，有时甚至刺激后脑延髓，暂时失去站立功能。以手掌根部比用拳攻击下巴更为有效，因为用拳攻击可能会挫伤自己的手指头。另外也可以用挑肘攻击此处，同样效果非凡。

7. 颈部。向喉部两侧及颈后部的大块索状组织击打，能造成大脑输血受阻，大脑暂时缺血，使控制与调节身体平衡的前庭器受到震荡，产生昏迷、休克和倒地现象，甚至立即毙命。打击颈部一般采用手刀砍击。

8. 锁骨。它是连接上肢骨与胸骨的纽带。锁骨脆弱而易损。用拳头侧面或掌侧砍击可导致骨折，并使其瘫倒在地。

9. 腋窝。腋窝如被击中将导致打斗失败。一记对腋窝的向上猛踢会撕裂该处肌腱和韧带，使关节脱位，可使其疼痛难忍和暂时的局部瘫痪。攻击此处可采用掐抓、足尖猛踢的方法。

10. 肋骨。肋骨骨骼细长，附在表面的肌肉和皮肤很薄。如受击打则易于骨折而戳破隔膜，使对手失去对呼吸系统的控制。打击此处用拳、掌、肘、脚、膝均可。

11. 心窝。分布有太阳神经丛及心肺和大量的血管，是人体重要部位。如受猛烈击打，会产生神经反射，使血压下降，