

FW

S-DM

女子防身术

张文广 编著

SELF-DEFENSE
METHODS
FOR WOMEN

By Zhang Wenguang

河南科学技术出版社

女子防身术

张文广 编著

河南科学技术出版社

女 子 防 身 术

张文广 编 著

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南省新安县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 2.25印张 38千字

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数: 1—17,600册

统一书号 7245·42 定价 0.50元

前 言

《女子防身术》是根据中国武术、摔跤、擒拿等有关技术方法和女子生理特点而编写的。

《女子防身术》的部分技法曾在《武术健身》杂志上刊载，后被天津市武术馆选用进行武术技术辅导，许多武术爱好者也纷纷来信索取这方面的资料。为满足广大武术爱好者，尤其是女读者的需求，特将《女子防身术》整理成书，交由河南科学技术出版社公开出版。

书中除重点讲解女子防身术的基础练习、技法练习外，对辅助练习以及女子防身术的特点、作用、注意事项也作了简要介绍。在编写时力求做到文字通俗易懂、技法简单实用、动作准确、要点突出、便于自学、利于掌握。书中如有不当，请读者批评指正。

本书在编写过程中，得到中国人民大学张武化和北京击剑队教练张武元的协助，并示范、拍照，在此表示谢意！

张文广

目 录

概 述

- 一、女子防身术的特点..... (1)
 - (一) 攻防的技击性..... (1)
 - (二) 生活的实践性..... (2)
 - (三) 广泛的适应性..... (3)
- 二、练习时的注意事项..... (4)

练 习

- 一、基础练习..... (5)
 - (一) 手型..... (5)
 - (二) 手法..... (6)
 - (三) 肘法..... (7)
 - (四) 腿法..... (8)
 - (五) 膝法..... (10)
 - (六) 跑步..... (11)
 - (七) 俯卧撑..... (11)
 - (八) 推手..... (12)
 - (九) 拉手..... (12)

(十) 翻腕·····	(13)
(十一) 拧腕·····	(14)
(十二) 抓腕解脱·····	(15)
(十三) 三靠臂·····	(16)
二、技法练习·····	(18)
(一) 抓腕反击法·····	(18)
(二) 抓肩、摸胸反击法·····	(25)
(三) 抓腹、摸臀反击法·····	(29)
(四) 抓头、摸脸反击法·····	(31)
(五) 搂抱反击法·····	(38)
(六) 坐卧反击法·····	(45)
三、辅助练习·····	(49)
(一) 跳绳·····	(49)
(二) 扔沙袋·····	(49)
(三) 击沙袋·····	(50)
(四) 抓沙袋·····	(50)
(五) 拧棒子·····	(51)
(六) 拳术练习·····	(51)

概 述

女子防身术以踢、打、摔、拿等有关的技法组成，是妇女的一种自卫术，是我国武术攻防格斗的新形式。经常练习女子防身术，不仅有助于掌握武术的攻防格斗技术以防身自卫，而且可以锻炼身体以强健体魄，也有助于培养勇敢沉着、机智灵活等意志品质。

一、女子防身术的特点

（一）攻防的技击性

女子防身术中的踢、打、摔、拿等不同的技击方法，都有着不同的攻防格斗的技术特点和运动规律。

1. 手法

手法以击打为主，要求动作快速、有力、准确，如拳语所说“拳似流星，眼似电”。手法的练习包括冲拳、横掌、插指。练习时，要求方法正确、劲力顺达；应用时，要与步法、腿法和身法密切配合。此外，它还兼带着防守和肘法的练习。“宁挨十手，不挨一肘”这句话道出了肘法的威力。

2. 腿法

腿法以踢腿、蹬腿、踹腿为主，要求发腿快速有力。中国武术家们常说“手似两扇门，全凭腿打人”；“一寸长，一寸强”，这说明腿法的技击特点和重要作用。练习和应用时，要求方法正确，劲力顺达，有爆发力。此外，腿法还兼带着膝法练习，俗话说“远距离拳打脚踢，近距离肘打膝顶，拥抱时摔跤擒拿”，这说明肘、膝近距离作战的特点。

3. 摔法

摔法是女子防身术中的一种具有独特风格的防身技术，目的在于将对方摔倒。摔法包括背摔、抱腰摔等。练习和应用时，要求保持自己的身体平衡而将对方摔倒。经常练习这种方法，不仅能掌握摔法技术，而且还能增强人体的耐力和抵抗力。

4. 拿法

拿法也叫擒拿法，即运用擒拿方法正确地作用于对方身体某个部位，使其关节、韧带失去正常的活动规律，因疼痛而被制服的一种技击方法。它包括撮指、拧腕、缠腕、别臂等多种多样的技击方法。

（二）生活的实践性

女子防身术是根据人们生活的实际需要，有针对性地选择适当的技术动作。如：

“击鼻”这个动作，是当对方（坏人）抓握自己的手腕而又没有完全抓紧的一刹那，首先解脱对方的抓握，然后，乘机反击对方的鼻子。

“踢裆”这个动作，是当对方用双手抓摸自己的面部或下颚时，迅速用两手向上向外弧形架开对方的双手，随即用右脚猛踢对方裆部。

“背摔”这个动作，是当对方用双手从自己身体后面搂抱自己时，乘其没有抱紧的一刹那，用双手迅速抓握对方双手于自己胸部，接着重心下降，上体迅速前屈，将对手摔倒于体前。

“蹬腹”这个动作，是当对手将自己按压仰卧地上时，用双手抓推对方的双手，同时，两腿回屈，用两脚猛蹬对方腹部，对方即向后仰倒。

只要熟练地掌握各种技击方法，当遇到坏人前来侵袭时沉着冷静，根据对方的行动，掌握时机，区别不同情况，采用不同技术方法，出其不意，攻其不备，以快速、勇猛、有力的动作，稳、准、狠地反击对方，就能达到防身自卫的目的。

（三）广泛的适应性

女子防身术不仅适用于女子，也适应于男子和从事不同工作的人，都可以从中选择适合自己工作性质的技术动作来进行练习。如边防战士可选择手法、腿法、摔法、拿法等各种技术方法进行练习。当遇到敌人袭击而进行搏斗时，根据敌情选用各种技术方法打击敌人。较远距离使用手法和腿法；近距离使用肘法和膝法；拥抱时使用摔法和拿法，即中国武术家们归纳的“远踢、近打、靠身摔”，用以制服敌人。公安人员可选择摔法和拿法练习，在执行任务时，如遇犯罪分子的反抗，根据不同情况选用各种技击方法，稳、准、狠地

打击犯罪分子，将犯罪分子抓获。

女子防身术不受时间和季节的限制，场地也可以因陋就简，这给开展女子防身术提供了有利条件。

二、练习时的注意事项

练习前先做些准备活动，如慢跑、臂回环、踢腿、体侧屈或转体运动等，使肌肉伸展和放松，以免在练习时因用力过猛而使关节或肌肉受伤。

练习时，要由慢到快，由少用力逐步过渡到用力，切不可莽撞，更不要斗气，以免发生伤害事故。

练习的时间和次数要因人而异。一般初学者，每天练习1~2次，每次练3~5个动作，每个动作重复15~20次就可以了。随着体力的增强和技术的不断提高，可适当增加时间和次数，但不要过长和过多。

练习时最好有个同伴，一方面可互相帮助，提高兴趣，另一方面能更好地掌握防守、解脱和还击的技术要求。

练 习

一、基础练习

(一) 手型

1. 拳

五指内屈握拳，拇指第一指节压在食指第二指节上，拳眼向上，手腕伸直（图1）。

2. 掌

四指并拢伸直，拇指张开，拇指侧朝上，手腕伸直（图2）。



图 1



图 2

3. 扣手

五指第一、二关节内屈，手心向内成圆形，手腕伸直（图3）。

4. 指

食指与中指分开伸直，拇指、无名指和小指内扣，手心向内成圆形，手腕伸直（图4）。



图 3



图 4

(二) 手法

手法包括冲拳、推掌。要求出拳(掌)快速、有力、准确。经常练习能增强拳的冲力和掌的推力以及腿部的支撑力。

1. 冲拳

动作:

①两脚开立，两腿弯屈半蹲，两手握拳抱肘，拳心向上。右拳向前平冲，臂与肩平，拳心斜向下，上体微左转，眼看右拳(图5)。

②然后右拳收回腰间抱肘，同时左拳向前平冲。如此，左右拳交替向前冲击。

要点: 左、右臂螺旋式地向前冲拳，力点达于拳面。

2. 推掌

动作:



图 5



图 6

①两脚开立，两腿微屈，两掌抱于腰间，掌心向上。右掌向前平推，臂微屈，掌指向上，掌心向左前方，上体微左转，眼看右掌（图6）。

②然后，右掌收回腰间，左掌随即向前平推。如此，左右掌交替向前平推。

要点：左右臂螺旋式地向前平推，力点达于小指侧根部。

（三）肘法

肘法是近距离进攻性较强的一种击法，武术家们常说“宁挨十手，不挨一肘”，可见肘法的威力。肘法包括顶肘、横肘等。

1. 前顶肘

动作：

①两脚开立，两手握拳抱于腰间，拳心向上。左臂平屈，左拳心向下，左肘向前顶击，同时，身体右拧，眼看左肘（图7）。

②然后，左肘收回左腰侧，右肘向前顶击。如此，左右肘交替向前顶击。

要点：左、右肘弧形向前顶击，臂紧屈，力点达于肘尖。

2. 侧顶肘

动作：

①两脚开立，两腿微屈，两手握掌抱于腰间，掌心向上。右臂平



图 7



图 8

屈，右肘向右侧方顶击，眼看右侧方（图 8）。

②然后，右肘收回右腰侧，左臂平屈，左肘向左侧顶击。如此，左、右肘交替向左、右侧顶击。

要点：顶肘臂屈紧，力点达于肘尖。

（四）腿法

腿法练习包括弹腿、蹬腿、踹腿等，不同的腿法有不同的技术要求。弹腿要求挺膝绷脚面，力达脚尖；蹬腿要求挺膝勾脚尖，力达脚跟；踹腿要求腿内旋、开胯、挺膝勾脚尖，力达脚跟。这三种腿法都属于屈伸性腿法，动作由屈到伸，要求支撑腿平衡稳定。



图 9

1. 弹腿（用于弹踢对方腹部或裆部）

动作：

①身体直立，两手插腰，左腿支撑，右腿屈膝提起，随即挺膝绷脚面向前弹踢，力达脚尖，腿与裆平，眼看前方（图 9）。

②然后，右脚落地，右腿支撑，左腿屈膝提起，左脚向

前弹踢。如此，左、右腿交替向前弹踢。

要点：支撑腿要稳，弹踢要猛。

2. 蹬腿（用于蹬击对方腹部）

动作：

①身体直立，两手插腰，左腿支撑，右腿屈膝提起勾脚尖，以脚跟为力点向前蹬出，腿与裆平，眼看前方（图10）。

②然后，右脚落下，右腿支撑，左腿屈膝提起，左脚向前蹬出。如此，左、右脚交替向前蹬腿。

要点：支撑要稳，蹬腿要猛。

3. 侧踹腿（用于踹击对方肋部或膝部）

动作：

①身体直立，左腿支撑，右腿屈膝提起勾脚尖，膝盖内扣，腿与胯平，随即向右侧踹腿，力达于脚跟，同时，两臂向两侧分，上体向左侧倒，眼看右侧方（图11）。

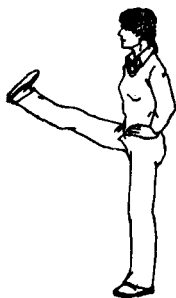


图10



图11

②然后，右脚落下，右腿支撑，左腿屈膝提起，随即向左侧踹腿，身体向右侧倒。如此，左右腿交替侧踹。

要点：支撑要稳，踹腿要猛。

（五）膝法

1. 提膝（用于攻击对方腹部或裆部）

动作：

①身体直立，两手插腰，右腿支撑，左腿屈膝，以膝盖为力点，迅速提起，膝盖与腰平，眼看前方（图12）。

②然后，左脚落下，左腿支撑身体，右腿屈膝，以膝盖为力点，迅速提起。如此，左右膝交替提膝。

要点：支撑要稳，提膝要快、要猛。

2. 顶膝（用于击打对方腹部）

动作：

①身体直立，两手插腰，右腿支撑，左腿屈膝迅速提起，随即以膝盖为力点向前平顶，上体微后仰，眼看前方（图13）。



图12



图13

②然后，左脚落下，左腿支撑，右腿屈膝迅速提起，随即以膝盖为力点向前平顶。如此，左右膝交替向前顶膝。

要点：支撑要稳，上体后仰勿过大，顶膝要有力。

（六）跑步

跑步的目的在于增强全身的活动能力，提高耐力。练习时，可根据各人的身体素质情况进行慢跑、快跑、短距离跑、中距离跑和长距离跑等（图14）。

（七）俯卧撑

俯卧撑的目的在于增强两臂的力量。

动作：

①两手撑地、两臂伸直，两腿并拢与身体成直线，两脚前脚掌着地，眼看前下方（图15）。

②两臂屈肘，胸部接近地面成俯卧式。两臂再伸直，再屈肘。如此，反复练习。

要点：身体平起平落，不要凸臀。



图14



图15