

〔美〕米里安·施莱辛格 著
李武章 译

防身百技

—实用自卫防身格斗技术—



防身百技

——实用自卫防身格斗技术

李武章 译

· 中国工人出版社

FIGHTING FIT

Miriam Schlesinger

The Putnam Publishing Group

New York 1983

防身百技

——实用自卫防身格斗技术

译自《格斗与健身》〔美〕米里安·施莱辛格

李武章 译

中国工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

北京昌平上苑长城印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张：4 字数：20000

1989年4月第1版 1989年4月北京第1次印刷

印数：1—35000册

ISBN7—5008—0534—9/E·1 定价：1.70元

必须掌握防身格斗术（代序）

当你漫步在街头巷尾之时，当你流连在商品橱窗之际，当你在影剧院引颈观看最新影片中那描写暴力的精采画面之时，当你手捧晚报扫视那令人毛骨悚然的诸如强奸案、绑架案、凶杀案的大标题时，当你边漫步边吸吮冰淇淋卷儿，品尝生活的无限甜美时，你当会庆幸自己生活的宁静与安逸吧。

的确，生活就是年复一年，日复一日地过着。无论是发生在身边的，或是耳边传闻的和报端披露的暴力事件，甚或是在荧屏、银幕中出现的各种暴力镜头，在你的心目中都仿佛是那样遥远，因为你从来不曾设想或者希望这些无端横祸发生在自己身上——而且过去也从未发生过。或许如同你所期望的那样，不测的暴力威胁的确不足以危及你的安全。

然而，在一个万籁俱寂的夜晚，一群流氓突然破门而入，一阵胡捶乱打之后，将你抛在路旁郊野，伴随着令人心悸的大笑又给你一通拳脚，你挣扎着爬起来试图逃避这场灾难，不想迎面又一顿拳击，腹部又挨了几脚，手也遭到猛击。你跌跌撞撞，使尽

最后的一点力气，企图逃得越远越好……一直到后来，事情才真相大白，原来这帮家伙在一阵恶作剧之后便对你失去了兴趣。

这种情形对谁都可能发生。而在赤手空拳进行自卫之时，一切所谓的创造发明和意想天开都于事无补，因为遭到第一次袭击之后，你的信心和勇气也许已丧失殆尽。所以，唯一赖以补救的办法就是学习和掌握自卫防身技术，这样无论在什么情况下，你都能泰然自若。

目 录

必须掌握防身格斗术 (代序)	1
第一章 人体易伤部位	1
第一节 易伤部位	1
第二节 致伤动作	3
第三节 致伤效果	3
第四节 致伤方法	3
第二章 学习接触格斗技术须知	6
第三章 基本姿势与基本动作	7
第一节 预备姿势	8
第二节 向前翻滚的预备动作	9
第三节 后倒	11
第四节 侧倒	14
第五节 右肩着地前滚翻	15
第六节 后滚翻	16
第四章 打击	19
第一节 握拳	20
第二节 冲拳	21

第三节	击打腹部·····	22
第四节	拳砸·····	23
第五节	用手指和指关节击打·····	23
第六节	肘关节向内横击·····	26
第七节	肘关节向上击打·····	27
第八节	肘关节垂直击打·····	28
第九节	肘关节向后击打·····	28
第十节	肘关节向后上方击打·····	29
第五章	踢踹·····	30
第一节	脚掌踹蹬·····	31
第二节	防卫性踢踹·····	32
第三节	进攻性踢踹·····	34
第四节	用右小臂防敌直打·····	34
第五节	防直打·····	37
第六节	侧身防卫与攻击直打之敌·····	37
第七节	防踢打·····	39
第六章	抓揪与解破·····	42
第一节	破单手反手抓揪（之一）·····	43
第二节	破单手反手抓揪（之二）·····	44
第三节	破单手正手抓揪·····	45
第四节	破双手正手抓揪·····	46
第五节	破仰倒双手被正面钳压·····	48
第六节	破双手抓单腕·····	49

第七节	双手抓单腕的交叉解破法	51
第八节	破正面掐脖	52
第九节	正面掐脖的交叉解破法	54
第十节	破背后扼脖	54
第十一节	破仰按交叉掐脖	56
第十二节	破侧身按地掐脖	57
第十三节	破背后勒脖	60
第十四节	破正面勒脖	61
第十五节	破侧面勒脖	62
第十六节	破按地抱头	66
第十七节	破正面箍抱	67
第十八节	正面箍抱的交叉解破法	69
第十九节	破背后拦腰箍抱	71
第二十节	破正面连臂箍抱	73
第二十一节	破背后连臂箍抱	74
第七章	摔打	76
第一节	割草式勾摔	76
第二节	揪衣扛摔	78
第三节	倒地蹬摔	80
第八章	防器械	81
第一节	几种典型的持刀方法	82
第二节	破正手握刀攻击	84
第三节	破东方式持刀攻击	85

第四节	侧身防卫直握式或 解剖式握法的直刺·····	87
第五节	用刀破敌正握刺和 东方式握刺·····	89
第六节	侧身徒手防棒击·····	89
第七节	正面徒手防棒击·····	90
第八节	破正面手枪威逼·····	92
第九节	破背后手枪威逼·····	94
第十节	破侧面手枪威逼·····	95
第九章	保安式擒拿及解破·····	98
第一节	保安式横臂擒拿·····	99
第二节	破保安式横臂擒拿·····	101
第三节	保安式反别小臂擒拿·····	104
第四节	破保安式反别小臂擒拿·····	105
第十章	女子防身技术特别指南·····	107
第一节	攻踢·····	108
第二节	肘击·····	110
第三节	破正面开放式箍抱·····	111
第四节	破正面封闭式箍抱·····	111
第五节	破背后封闭式箍抱·····	113
第六节	破背后开放式箍抱·····	114
第七节	小轿车里的拼斗·····	115
第八节	被仰按在地时的解脱·····	118

第一章 人体易伤部位

第一节 易伤部位

为给对手致命打击，就必须熟悉人体各易伤部

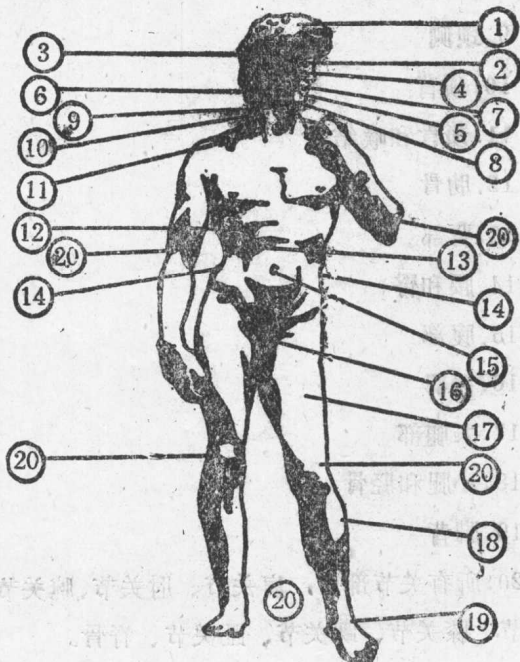


图1 人体易伤部位

位（见图1）。

1. 头发（易于抓揪之处）
2. 眼睛
3. 太阳穴
4. 鼻梁和鼻尖
5. 下巴颏
6. 耳朵
7. 嘴
8. 咽喉
9. 颈侧
10. 颈背
11. 锁骨和喉结
12. 肋骨
13. 肾部
14. 腰和臀
15. 腹部
16. 裆部
17. 大腿部
18. 小腿和胫骨
19. 脚背
20. 所有关节部位：肩关节、肘关节、腕关节、指关节、膝关节、踝关节、趾关节、脊骨。

第二节 致伤动作

1. 踢
2. 击
3. 压和勒
4. 撕扯和咬
5. 反关节

第三节 致伤效果

1. 给对手造成恐惧与剧痛（如使其骨折或踢踹其软肋处）
2. 猛击其下巴颏，将其击昏
3. 猛击其脖颈，置之于死地

第四节 致伤方法

1. 揪头发：用手从侧面紧贴对方头皮，狠狠揪住其头发，并向左右和向下摇晃。
2. 戳眼睛：用拇指和食指挤压或猛戳对方眼睛，使其疼痛难忍。
3. 击太阳穴：用拳尖或拳棱猛击对方太阳穴。
4. 击鼻：用拳头捶击对方鼻梁，或以掌外侧砍击其鼻下部，或挤压其鼻头。
5. 击下巴颏：用掌外侧砍击或以肘关节撞击其

下巴颏。重击可使其昏迷。

6. 击耳朵：用撕扯、咬或猛击的方法，可致其昏厥。

7. 击嘴：用拳头、掌外侧猛击，或以撕扯的方法，可使其昏迷。

8. 击打咽喉：用拳外侧、拳头击打，或以扼勒的方法，可致其昏厥甚至毙命。

9. 击打颈部：用掌外侧猛击对方颈部，可使其惊恐昏厥；用扼勒的方法，能置对手于死地。

10. 击打颈背：用掌外侧或实拳猛击颈背部，能将对手致死。

11. 击打锁骨：挤压或用刀捅锁骨处，足可使其毙命。

12. 击打肋骨：用拳头击打，用掌外侧砍击，用肘关节顶撞，用踢踹的办法，击打肋骨处，可使其神志昏迷。

13. 击打肾部：用掌外侧砍击，或用拳击，或踢踹肾部，可使其内脏重伤。

14. 击打腰部：用掌外侧猛击，或踢踹腰部，可致敌内伤。

15. 击打腹部：用脚踢踹，或以拳猛击敌腹部，可致其重伤。

16. 击打裆部：用踢或打击的方法，可使敌重

伤；用力挤压其睾丸，则可致敌于死地。

17. 击打大腿部：用踢踹的办法，可使其重伤。

18. 击打小腿：用踢踹的方法，可使其重伤。

19. 击打脚背：用踩踹的办法，可使其重伤。

20. 击打各关节部位：采用别压、踢踹或击打的方法，可使敌关节折裂或脱臼。

A. 膝关节——用踢踹或以肘关节顶压的方法，可使其重伤。

B. 踝关节——用踢踹或用肘关节顶压的方法，可使其重伤。

C. 肩关节——用拳猛击，或双手狠狠抓住肩关节，可使其重伤。

D. 肘关节——用双手别压的方法，可致其骨折或脱臼。

E. 腕关节——用单手或双手反压，可将敌制服。

F. 指关节——用手抓住其手指下压，可折断其指。

G. 脊骨——用踢踹或拳击的方法，可致其重伤。

H. 趾关节——用脚后跟猛踩，可使其伤裂。

第二章 学习接触格斗 技术须知

接触格斗训练需三星期，一般每天要在优秀教练的严格指导下训练7—10小时。如果每周能练习三次，每次不少于15分钟的话，你也很快就能见到成效。

开始学习基础动作：预备姿势，倒地姿势，打击和踢踹。首先，由本人集中进行自我训练，在掌握动作的准确性上下功夫。选定一个固定点或目标，尽可能地接近进行打击与踢踹练习，在练习准确打击的同时，注意加快速度。打击的效果取决于动作的快与准。每次练习时要练习五遍。

在熟谙基础动作以后，即可找一同伴对练。每日对练超过一小时后，还可根据自身情况延长训练时间。

对练对于提高反击技术至关重要。刚刚对练时务须按照本书的各个动作进行。即便是在掌握了每一个动作之后，自己仍应继续练习，力求在每一个动作上都能胜人一筹。切记：熟能生巧，业精于勤。

第三章 基本姿势 与基本动作

基本姿势与基本动作包括：立姿，运动，翻滚和格挡。无论是在实施有效攻击或防卫格斗中，这些动作都是最基本的。格斗中，光具备这些动作是远远不够的，它只不过是应付敌手采取进一步行动的基础。随着格斗的继续，格斗者必须继续对敌手实施攻击并保护自己。必须牢记的是，无论在何种搏斗情况下，格斗者首要的是要保护自己，免遭敌手的打击。

尤其要强调：

1. 尽量使自己的动作准确无误。在练习立姿时，可找一同伴将自己向前或向后拉，以检验自己站立是否坚稳。如果重心不稳，则必须继续练习站立姿势，直至使自己立如磐石。

2. 在练好站立的基础上，便可加练移动的动作：即双脚向左、右、前、后同时移动，而并不是拉开两脚的距离。

3. 注意动作的速度与准确性。

4. 教练在指导时可偏重指导一位练习，但要适时调换，以保证两边都得到锻炼。

第一节 预备姿势

1. 站立，两腿距离约35公分。（见图2）

2. 左脚向前跨35公分，脚掌略向内侧；右脚跟微微提起；重心放在双脚，但60%的重心放在左脚上；身体成 65° 略向前倾；双臂弯曲；两掌与肩同高；右掌距身体约28公分，左掌距身体约45公分，双掌心向外。（见图3）

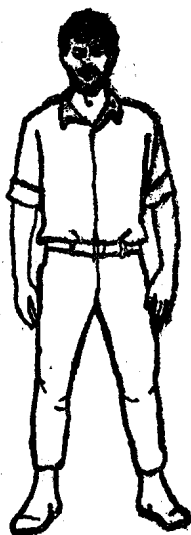


图2



图3