

图解

防身制暴术

108 招



● 周盟渊

● 福建科学技术出版社

● 周盟渊

图解防身制暴术 108招

福建科学技术出版社

1991年·福州

图解防身制暴术108招

周 盟 洲

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福州7228工厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 4.875印张 2插页 99千字

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

印数: 1—13,950

ISBN 7-5335-0452-6/G·63

定价: 2.00元

前 言

本书所介绍的108招防身制暴术，是以防御为主要目的而编写的。这些招式技法汲取了擒拿、格斗、散打、点穴等武术精华，但其动作简单，配以图示，一目了然，易懂易学，只要略知人体的生理结构特点和一些力学知识，毋须经过严格的训练便能很快掌握，并能应用它轻易地摆脱歹徒的纠缠或抓拿，甚至反创对方，达到防身制暴的目的。

在撰写本书过程中，承蒙林善忠、康耀仁同志协助绘图，借此谨表示衷心的感谢。

由于本人的水平有限，书中如有不当之处，恳请广大读者批评指正。

周盟渊

目 录

第一篇 掰指功

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 一、抓指背压 | 2 | 二、提肘勾指 | 3 |
| 三、扣腕掰指 | 5 | 四、压指担臂 | 10 |
| 五、掰指拧腰 | 11 | 六、后掰背人 | 13 |
| 七、掰指侧摔 | 14 | | |

第二篇 点穴功

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 八、指压松握 | 18 | 九、插眼踢阴 | 19 |
| 十、点穴松抱 | 20 | 一一、抓阴脱抱 | 21 |
| 一二、低头撞脸 | 23 | 一三、指弹尺神经 | 24 |
| 一四、转身肘撞 | 25 | 一五、掌根击胛 | 26 |
| 一六、双掌击耳 | 27 | 一七、震脚背摔 | 28 |
| 一八、指点天突 | 30 | 一九、脚点胫骨 | 31 |
| 二〇、金钩钓鼻 | 32 | 二一、倒插腋窝 | 33 |
| 二二、反臂锁喉 | 34 | | |

第三篇 滚地术

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 二三、抱腿坐地 | 36 | 二四、撞膝滚地 | 37 |
|---------|----|---------|----|

二五、侧卧蹬腿.....	39	二六、顶膝侧蹬.....	39
二七、摆臀膝撞.....	40	二八、挤肘转滚.....	41
二九、扶腿转身.....	43	三〇、蹬胯压肘.....	44
三一、勒颈撞地.....	46	三二、推髁勾腿.....	47
三三、后滚蹬腿.....	48	三四、滚地剪腿.....	49
三五、侧倒踢腿.....	50	三六、绞手蹬腿.....	51
三七、后倒勾腿.....	53		

第四篇 反关节术

三八、抓掌扣腕.....	55	三九、抓掌压肘.....	57
四〇、转腕收臂.....	58	四一、掰腕拧臂.....	59
四二、抓掌压腕.....	60	四三、托肘反扭.....	61
四四、绕臂压肩.....	63	四五、扶肘相撞.....	64
四六、压臂跌坐.....	65	四七、转身压肘.....	66
四八、抓掌低头.....	67	四九、转身抖颈.....	68
五〇、扶臂屈腕.....	69	五一、拉臂脱肩.....	70
五一、转臂扣腕.....	71	五三、击肘压臂.....	72
五四、扣脚耸肩.....	74	五五、反扭锁颈.....	75
五六、托肘外掰.....	77	五七、缠臂压肩.....	78
五八、抱臂耸肩.....	79		

第五篇 摔 法

五九、上步挑掌.....	83	六〇、挑裆后摔.....	84
--------------	----	--------------	----

六一、抱臂拧腰·····86	六二、挟臂侧摔·····87
六三、拌腿推领·····88	六四、抱腿顶胯·····90
六五、撞肩后扫·····91	六六、勾腿挑掌·····92
六七、抓臂肩摔·····93	六八、下蹲抬腿·····94
六九、压臂反摔·····95	七〇、抱臂背摔·····96
七一、上步插肩·····97	七二、抱腰后摔·····98
七三、抓臂后拉·····99	七四、抓臂拧转·····101
七五、顶肩拧腰·····102	七六、抱腿后摔·····103
七七、抄抱插腿·····105	七八、扛腿肩摔·····106

第六篇 腿 法

七九、起腿蹬腹·····109	八〇、跪击膻窝·····110
八一、后踢挑阴·····110	八二、提膝撞头·····111
八三、拉臂后扫·····112	八四、提腿踩膝·····114
八五、扣脚后扫·····115	八六、下蹬击面·····116
八七、左蹬右踢·····117	八八、右绞左踢·····118
八九、后蹬撞肘·····120	

第七篇 截肢术

九〇、合掌叩头·····123	九一、抓腕肩压·····124
九二、拉腕撞臂·····125	九三、压掌下跌·····126
九四、跌坐后抱·····127	九五、挤肘撞胸·····129
九六、拉手侧坐·····130	九七、绕脚后坐·····131

- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 九八、绞腿侧剪…… | 132 | 九九、勾腿前蹬…… | 133 |
| 一〇〇、抱臂挺腹…… | 134 | 一〇一、转身拉臂…… | 135 |
| 一〇二、抱臂压肘…… | 136 | 一〇三、抽臂下压…… | 138 |

第八篇 徒手对刀

- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 一〇四、砍腕劈颈…… | 141 | 一〇五、闪拨踢阴…… | 142 |
| 一〇六、插眼膝撞…… | 143 | 一〇七、绞臂掰腕…… | 145 |
| 一〇八、托盘蹬腿…… | 146 | | |

第一篇 掰指功

手掌关节（指间关节与指掌关节）是全身关节中力量最薄弱的部位。这些部位最易受到攻击而产生剧痛。掰指功就是利用这个弱点进行设计的。

如果我们能准确而熟练地运用掰指功，一旦被歹徒抓住某个部位，只要两手还能活动，我们便可以轻易地摆脱对方的纠缠，甚至制服对方，达到防身制暴之目的。

一、抓指背压

1、当对方利用握手之机抓住我方的手掌时（图 1—1—1）。

2、我方用力伸张五指，腕关节往上跷，以挣松对方的抓握（图 1—1—2）。



图 1—1—1



图 1—1—2

3、上动不停，我方五指迅速合拢抓住对方的拇指并用力往下压，使对方的拇指掌关节过度的背伸而产生剧痛（图 1—1—3）。

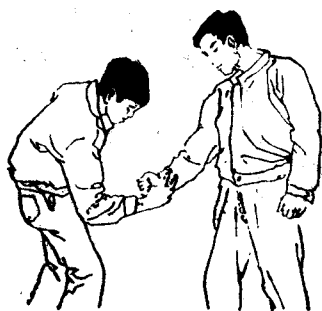


图 1—1—3

要领:

抓住对方的拇指时要以我方的中指或无名指压在对方的拇指掌关节的背侧，以此作支点往背侧推压。

二、提肘勾指

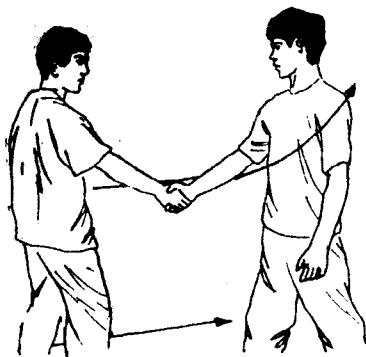


图 1—2—1

1、当对方利用握手之机用右手抓住我方的右手掌时（图 1—2—1）。

2、我方左脚向前跨出一步，左手从对方的右腋下挑起对方的右肩部，右手抓住对方的右手向右拉（图 1—2—2）。

3、趁对方缩回右手之机，我方左手屈肘内收，把对方的右上臂抱压在胸前，右手握紧对方的右手迅速向左往上绕圈提起，使对方的右腕背伸，掌心向上，掌指反向我方的胸前，并把其掌指压直（图1—2—3）。

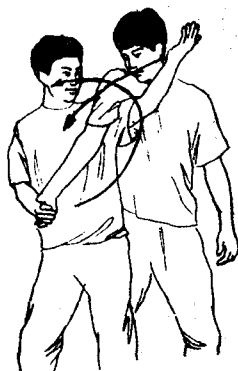


图1—2—2



图1—2—3

4、上动不停，我方左手向上抓住对方右手的食中二指（其中一指也行），同时身体右倾，撒右手，左手抓住对方的食中二指往下掰，使之产生剧痛而受制（图1—2—4）。

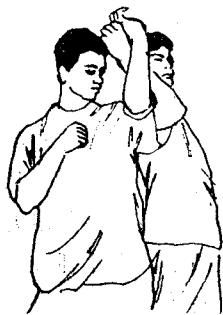


图1—2—4

要领：

绕臂上提要顺势利用对方回缩之势。背扣腕后要立即抓住对方食中二指往下掰。

三、扣腕掰指

(一) 同侧顺抓

1、当对方以左手顺抓我方的右腕部时（图1—3—1①）。

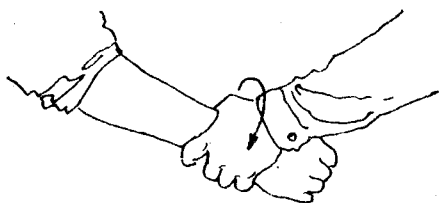


图1—3—1①

2、我方的右手用力向桡侧扣腕并外旋，使右掌心向上，从而挣松对方右手的抓握。同时左手从右前臂下方穿过，掌心向上用食中指掰开对方的左拇指（图1—3—1②）。

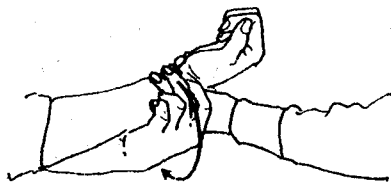


图1—3—1②

3、上动不停，我方五指立即合拢，抓住对方拇指并向左下方旋指掰下，使对方的拇指过度背伸而产生疼痛（图1—3—1③）。

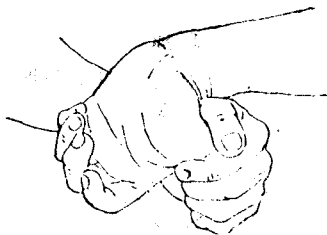
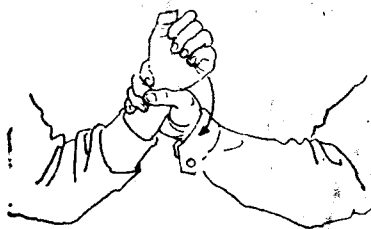


图1—3—1③

要领：

右手腕侧扣外旋和左手掰开对方拇指要同时进行。

左手一掰开对方的拇指后要立即抓住并向下旋压，动作要连续不断，速度要快，以防对方抽掌缩回。



（二）同侧逆抓

1、当对方的右手由下向上逆抓住我方的左手腕时（图1—3—2①）。

图1—3—2①

2、我方左手用力向下尺侧扣腕，五指张开以挣松对方的抓握。同时右手用拇指推压开对方的右拇指（图1—3—2②）。

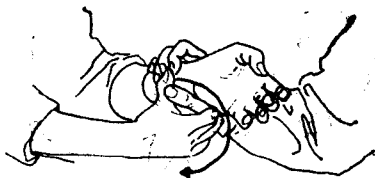


图1—3—2②

3、上动不停，我方右手迅速抓住对方的右拇指并向下方掰开、反压，使其因拇指过度的背伸而产生剧痛（图1—3—2③）。

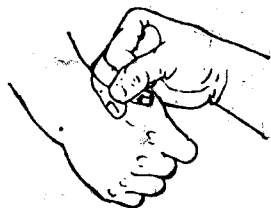


图1—3—2③

要领：

抓住拇指时要用我方的无名指掌侧压在对方拇指掌关节的背侧，以作掰压的支点。

（三）对侧顺抓

1、当对方以右手顺抓住我方的右手腕时（图1—3—3①）。

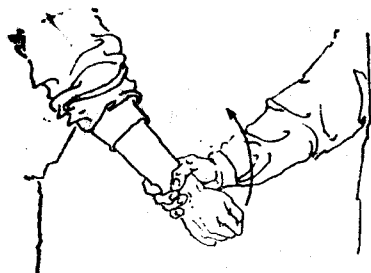


图 1—3—3 ①

2、我方右手腕用力向上桡侧扣腕，五指张开，以挣松对方的抓握。同时左手伸过来用食中二指抓开对方的右拇指（图 1—3—3 ②）。

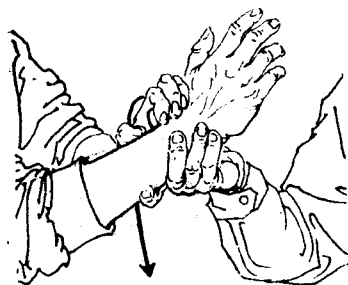


图 1—3—3 ②

3、上动不停，抓开对方的右拇指后，我方左手指立即抓握住对方的右拇指并往前下方掰压，使之过度的背伸而产生剧痛（图 1—3—3 ③）。

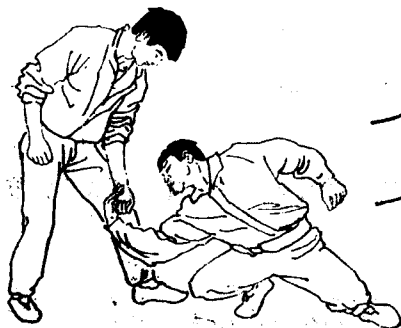


图 1—3—3 ③

要领：

同上。

(四) 对侧逆抓

1、当对方以右手由下向上逆抓住我方的右手腕时（图1—3—4①）。



图1—3—4①

2、我方右手用力向下尺侧扣腕，五指张开，以挣松对方的抓握。同时左手从右前臂的下方穿过，掌心向上以食、中、无名指向上抓开对方的右拇指（图指1—3—4②）

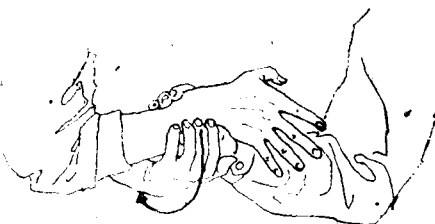


图1—3—4②

3、上动不停，抓开后我方左手指立即抓握住对方的右拇指并向左向下旋转掰开，使之过度的背伸而产生剧痛（图1—3—4③）。

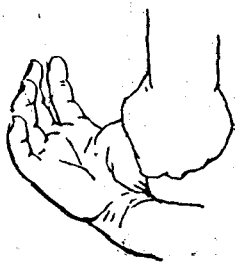


图1—3—4③