

一招制敌的技巧

中国散打格斗丛书

佟庆辉 著



辽宁人民出版社

中国散打格斗丛书

一招制敌的技巧

佟庆辉 著

辽宁人民出版社

1993年·沈阳

(辽)新登字1号

一招制敌的技巧

Yizhao Zhidi de Jiqiao

佟庆辉 著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号) 沈阳市第一印刷厂印刷

字数:240,000 开本:787×1092 1/32 印张:11.48
印数:1—10,000

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

责任编辑:王铁汉	版式设计:陈敬党
封面设计:佟庆辉	责任校对:舒品

ISBN 7-205-2693-8/G·417

定价:6.95元

前 言

武术是中国的文化瑰宝，数千年盛传而不衰，蜚声海内外。武术为什么数千年来深受人们的喜爱呢？因为武术运动有很多特点，武术内容丰富，男女老少均可练习，而且练习时不受场地、时间的限制，拳谚道：“拳打卧牛之地”。

武术分套路和技击两种形式，套路拳在此书中不做论述。技击又称散手、散打、格斗、格杀、搏击、手搏、角力、相搏、卞等等。武术的动作素材以攻防性能为本质，在冷兵器时代，军旅格杀水平是战争取得胜利的关键。脱胎于军旅的武术，同样具有这些价值。清代民众反清起义和反击外国侵略者的格杀技能，都来自民间武术。中国古代军事武术家戚继光著的《论兵紧要禁令篇》中说：“凡武艺，不是答应官府的公事，是你来当兵防身立功杀贼救命本身上贴骨的勾当。你武艺高，决杀了贼，贼如何又会杀你。你武艺不如他，他决杀了你。若不学艺，是不要性命的呆子！”现代武术散打同样能起到保卫国防和维护治安、防身自卫的作用。

武术内容丰富不可悉数，有徒手、器械、对练等。在器械中有十八般武艺。实际上，不同形制的武术器械就有数十种，不同风格特色的拳术多达二百余种。不同拳种和器械的练功方法、基本动作、技击特点等都不尽相同。

武术技击训练能强健体魄，获得美的感受。武术的技击美，是充分发挥人体运动能力表现出的武术姿势规格美和

动作协调美。汉末魏初人苏林注：“手搏为卞，角力为武戏也。”由于观赏武术表演被视为一种高雅的审美娱乐活动，宋代军中出现了程式化的武术表演。人们在观赏武术格斗运动时，从双方表现出的勇敢、力量、合理的攻防招法以及健壮的体魄中获得美感。观众们的心被擂台上勇士精彩的表演紧紧地勾住，他们时而鸦雀无声，时而欢呼雀跃，被勇士们的体能和技能倾倒。

中国武术萌生于中国文化土壤，中国传统文化孕育它、养育它成长，促进它发展、完善。武术在民间流传甚广，在人们心中深深地扎了根。它具有浓烈的民族特色，因而不少外国人一看到中国人马上就会联想到中国功夫——“武术”。有很多外国人把中国“武术”看成是不可抗拒除邪扶正的“神”。武术已成了中国的象征之一。

由于水平有限，书中难免有不当之处，敬请武林同仁和各界朋友不吝赐教。

佟庆辉

1993年1月16日·于沈阳

目 录

第一章 概述	1
第一节 一招制敌的溯源	1
第二节 一招制敌的奥妙	4
第二章 短器械的攻防技术	11
第一节 短棍破短刀	12
第二节 水果刀破短棍	79
第三章 长器械的攻防技术	133
第一节 铁锹破长棍	133
第二节 长棍破铁锹	173
第三节 棍破棍	224
第四节 叉子破上棍	234
第四章 室内的攻防技术	254
第一节 筷子的制敌技术	254
第二节 酒瓶的攻防技术	263
第三节 椅子的制敌技术	287
第四节 菜刀的攻防技术	295
第五节 怎样对付入室的歹徒	322
第五章 其它攻防技术	326
第一节 女子防卫技术	326
第二节 徒手破凶器	350
后记	363

第一章 概 述

第一节 一招制敌的溯源

一、什么叫一招制敌？

就是用一种招法制服敌人。

一招，如直拳、踹腿、刀刺、棍打等。怎样才能有力地击中敌方呢？必须靠诸技法的配合，如步、身法和各种技法等。步法是调整好双方距离和角度的主要手段；身法除配合步法调整距离和角度外，还能配合攻防技术在实战的运用；如劈锹，举锹时需展腰，锹下落时需向下俯身，使锹劈得有力，不是全靠两臂的力量将锹劈出。

对方进攻，你防守反击，这一防一攻的组合动作短而快，我们称为一招，因为防攻这两个动作没有脱节，是连续完成的，具体叫法是，一招防守反击。一虚一实，如晃上打下、左虚右实等招法，这也是一招，具体的叫法是，一招先虚后实。二次实攻，如一棍打敌方的腿，趁其俯身时第二棍击中歹徒太阳穴，这也是一招，也可以称为一招连击。一招不能认为是一个击打动作，一招可以由几个动作组成。一次进攻动作当然也叫一招，但这一个动作中存有诸方面的因素。

在打斗场上快似闪电的一招动作是怎样得来的？它是从年积月累的苦练中得出来的。拳谚道：“一日练一日功，一

日不练十日空”。

制敌，就是利用一招技法将敌击伤、击残、击死；或者将敌人擒拿住，将其关节扭断；或者使用某种技法使敌失去反抗能力，使其在短时间内失去战斗力，达到制服敌人的目的。

二、一招制敌从何而来？

一招制敌的招法是从我国传统的武术中得来。中国武术博大精深，是中华民族灿烂文化中的奇葩。武术流派林立，灿若群星，其招法浩如烟海。

武术分套路和技击两种形式。技击又分徒手和器械攻防技术。器械又有长短之分。一招制敌中的技术都属于技击类。

“技击”一词，在春秋战国时已流行。战国荀子著《荀子·议兵篇》：“齐人隆技击”。《汉书·刑法志》云：“齐愍以技击强。”注引孟康语说，技击即“兵家之技巧。技巧者，习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜。”

《一招制敌的技巧》一书在徒手应敌中以踢、打、摔、拿为进攻技术；器械有匕首、短棍、长棍、铁锹、叉子等攻防技术，还有一些菜刀、筷子、酒瓶、椅子等家庭室内日用品的攻防技术，与散手中的防守、步法技术相结合。

此书采用了戳脚拳、翻子拳、少林拳、拳击等腿、拳、手法和简单的擒拿技术。器械采用诸门户刀术中的劈、撩、扎、挂、斩、刺、扫；剑术中的点、崩、刺、撩、挂、劈、云、抹；棍术中的劈、崩、缠、绕、点、拨、拦、封、撩、扫；枪术中的拨、撑、滑、扎、扣、锁、拿；匕首中的刺、挑、划等击法。

战术运用方面，采用古代兵法中的谋略运用于此书技法

当中。谋略，是人们十分熟悉而又神秘的字眼。数千年来，它伴随着人类思维而发展。早在2500多年前，中国最古老的一部兵书《孙子兵法》问世，这部兵书可谓千古奇书，堪称兵家绝唱，以致后人读诵起来顿生“今人不可薄古人，天下至理尽归于斯”的感慨。《孙子兵法》一书为什么数千年盛传而不衰，蜚声寰宇；又因何孙武被称为兵圣？究其根本原因在书中深深蕴涵着睿智而精深的军事哲理。《孙子兵法》的哲理思想充满了朴素的唯物主义和辩证思维，是我国古代哲学的源头之一，丰富着中国古代哲学这座大厦。

《百战奇略》是一部集《孙子兵法》以后1000多年兵家谋略智慧和实战战例大成的宝贵谋略典籍。此书共100篇，每篇均讨论实战之中的一种情况。它汇集的是历代的兵法精粹。

《三十六计》一书中每计的名称，几乎都是我们口头常说的成语。这些成语在群众中广泛流传、运用。“走为上策”一计道出人们处于困境时迫不得已才运用的最后一着。

从古及今，兵书战策，蔚成大观，是中国人数千年智慧的结晶。虽然，历史上那些决胜千里之外鏖战的壮观场面人们已经无法再见了，然而那些运筹于帷幄之中的谋攻胜算的佳话却令人留连不已。古为今用，博采百家，为我所用。这不仅是繁荣文学艺术的一条重要规律，也是提高体育竞技、与敌搏斗水平的一条重要规律。拳谚道：“拳兵同源，理存于一”、“从来拳势通兵法，不识兵书莫演拳”。可见两者渊源之密切。学习并运用古代兵法对提高技术战术是大有益处的。

第二节 一招制敌的奥妙

一、怎样才能掌握一招制敌的技术？

一招制敌技术是经过成千上万次的磨练得来的。一招制敌的方法和散打比赛动作相比简单易学，但是也需要认真反复的锤炼。拳谚道：“千招会不如一招熟”、“拳练千遍，身法自然”。每个技术动作经过反复的练习可以达到熟练，熟练后还须不断地练习才能达到巧。拳谚云：“熟则巧，巧而绝”。巧，这里指在打斗中的灵敏程度。在瞬息万变的散打中能够因敌、因势而变；在劣势的情况下能用巧妙的技法化险为夷；在优势的情况下能避免硬拚，而以巧胜敌。

“绝招”是指在打斗中发出的招法快而有力、变化莫测。在搏击中对手即使知道你使用此招也无法防守。在练习中应掌握几种“绝招”，在关键时为你防身自卫起作用。

“绝招”是从掌握熟练动作后反复实践，从多次失败到成功，最终成为“绝招”。“绝招”必须要练，要根据个人的具体情况来选练几种。如你身高力大，就要练习几种大劈大打如踹腿、直拳抱摔等招法；如你身材矮小灵活，就要练出快如闪电的步法配合各种技法出击。

在使用“绝招”时，身体各部位都要为此招创造一个良好条件，做到真真假假、虚实莫测，使对手难识真伪。搏击中，谁善于巧用虚实，谁就能获得场上的“致人”权。把握住虚实强弱这对环子，临场打斗就可以虚虚实实、掩真示假、避实击虚。

各种技法多如牛毛，是不能都成为“绝招”的，可选出

几种有代表性的招法练熟即可。每招每势需细心练习，由分解到综合，由简到繁，由单练到喂练，循序渐进，不可急于求成。请记住，拳谚中的“绳锯木断，水滴石穿”这句话。

怎样才能尽快、扎实地掌握书中所述的各种技法？下面根据《运动生理学》中形成运动机能的四个相互联系的过程进行讲解。

1. 泛化过程，学习某个招法动作，通过师傅传授，自己的学练，只能获得一种感性认识，对运动技能的内在规律并不完全理解。

泛化现象，表现在肌肉的外表活动往往是动作僵硬，不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余的动作，而且做动作很费力。在此过程，师傅应该抓住动作的主要环节，不应过多强调动作细节，而应以正确的示范和简练的讲解帮助学生掌握动作。

2. 分化过程，在不断的练习过程中，初学者对该动作技能内在的规律有了初步的理解，一些不协调和多余的动作也逐渐消除，由泛化进入了分化，因此练习过程中的大部分错误动作得到纠正，能比较顺利地、连贯地完成完整动作技术。这是初步建立了动力定型。但定型尚不巩固，遇到新异刺激（如有外人参观或比赛），多余动作和错误动作可能重新出现。在此过程中，师傅应特别注意错误动作的纠正，让学生体会动作细节，促进分化抑制进一步发展，使动作日趋准确。

3. 巩固过程，通过进一步反复练习，达到了建立巩固的动力定型阶段。此时，不仅动作准确、优美，而且某些环节的动作还可出现自动化。在环境条件变化时，动作技术也

不易受破坏，完成动作时也感到省力和轻松自如。

但是，动力定型发展到了巩固过程，也并不是可以一劳永逸了。一方面，还可在继续练习巩固的情况下精益求精，不断提高动作质量，使动力定型更加完善和巩固；另一方面，如果不再进行练习，巩固了的动力定型还会消退。动作技术愈复杂，难度愈大，消退得也愈快。在此过程中，师傅应对学生提出进一步要求，并指导学生进行技术理论学习，更有利于动力定型的巩固和动作质量的提高，促使动作达到自动化程度。

4. 自动化过程，随着运动技能的巩固、不断完善和发展，暂时联系达到非常巩固的程度以后，动作即可出现自动化现象。所谓自动化，就是练习某种招法时，可以不必有意识地去控制它也能完成。例如，走路是人类自动化的动作，在走路时可以谈话、吃东西等，而不必有意识地想应如何迈步，如何维持身体平衡。

二、怎样才能运用好一招制敌的技巧？

1. 胆为拳之魂

拳谚道：“一打胆，二打眼，三打身法，四打闪”。气魄胆量是制敌的关键。遇到歹徒时，最忌胆怯、惊慌。拳谚道：“沉着为拳艺之本，惊慌之下无拳艺。”在搏斗中由于心理上的恐惧而产生生理上的气急，血涌于头，随即便会头昏脑胀、四肢不灵、步子呆滞，任何神拳妙腿都得不到正常发挥，正如拳谚中说的“惊慌忘艺，一败涂地”。没有胆量绝不是微不足道的。无胆之人虽有技术，但缺少灵魂，畏首畏尾，怯懦平庸，关键时刻，必败无疑。

气魄胆量是相对而言的，当你遇到歹徒时，有凛然无敌

的气概，做好与歹徒搏斗的准备。或大声呼救，或寻找武器等。这样有可能使歹徒放弃抢劫目标，你可化险为夷。许多案例表明，犯罪分子表面上看起来穷凶极恶，不可一世，而内心却是非常虚弱恐慌。只要有压倒歹徒的气魄和胆量，就可能化险为夷，或反败为胜。反之，遇到歹徒吓得浑身发抖，四肢无力，反而助长了歹徒的气焰。详见下面两个案例。

例1：1984年秋，晚九时，某市郊区某工厂宿舍行人稀少的马路上，由南向北走来母女两人。突然，从破旧房子后面跳出一个歹徒，手握匕首，低声说：“不许动，跟我过来”，母女俩人吓得六神无主，只好乖乖地跟着歹徒走进没有房盖的破房子。歹徒将母女两人的皮包、手表、钱全部抢过去，歹徒一看这二人这么胆小顺从，便产生了强奸的动机，结果这母女二人都被强奸了。在这期间，女孩的父亲出来喊着她的名字，声音很近，此时歹徒的匕首放在一旁，由于她们没有胆量，没有反抗和呼救，结果被歹徒逃脱了。如果母女二人遇歹徒保持镇静，发现行人突然大声呼喊，并与其搏斗，或者向有人的地方奔跑，便可脱险。因为马路两侧都是居民。你们二人不依不从，奋力拼搏能给歹徒造成心理上的恐慌。歹徒的目的是抢劫，不是伤人，所以不到对他有伤害的时刻，他是不会轻易用刀伤人的。

例2：某市东郊，某机械厂下夜班的铃声响了。一个中年妇女独自一个人背着刚满周岁的孩子，在她的背包里装着给丈夫买的两瓶啤酒，走在空无一人的偏僻街道上。她突然看见前边树后有一个人影在晃动，有坏人！她强制自己不要慌。她右手去摸孩子时无意中碰到啤酒，心里有了主意。突

然，那个黑影来到她的面前，低声说：“站住！把身上的东西全部拿出来。”她用颤抖的手摘下手表，用左手递给歹徒。当歹徒刚拿住手表时，这妇女右手举起啤酒瓶向歹徒太阳穴砸去，歹徒当即倒地。这名妇女到派出所报案后将歹徒捉住。

以上两例可以说明胆量如弹簧，你弱它就强，你强它就弱。拳谚道：“胆为拳之魂”。

2. 稳、准、狠地击打要害

灵活地运用武器和拳脚等，准确、有力地击打歹徒要害部位，这是运用一招制敌的要点。

凡与敌交手首先要稳定自心，尽量克服心慌意乱的情绪，这样才能做到胆大心细，克服困难，决策行动快，准确地击打歹徒要害部位。你用同样力量击中歹徒胸、背、大腿等处与击中歹徒太阳穴、颈、喉、眼、裆、两肋等处，杀伤力显然不一样。因为要害部位被击打后会出现生理的功能障碍。轻者能在短时间内失去战斗力，重者可致伤、致残、甚至致死。例如，人头部太阳穴或后脑被击，会使人感到头晕、昏迷，重者会造成脑震荡或脑出血，这是由人这个部位生理的特点所决定的。一招制敌和击打要害是相互关联的，击打要害是一招制敌的先决条件，换句话说，没能击中歹徒要害部位，就很难达到一招制敌的目的。

再则，就是击打的力量要大。击打力量的大与小也是很重要的。你击中歹徒的要害部位，如果力量小，对其没有多大伤害，歹徒会发起报复性的反击或者快速逃脱。

怎样才能使进攻有力呢？这是一个较复杂的问题，下面分几点论述。

(1) 本身有力。无论是打拳、劈棍、刺刀等技法动作本身要有力量。首先要增加身体的力量素质练习。因为力量素质在一招制敌技法中是首要素质，力量还与其他素质有密切的关系。力量也是肌肉耐力增长的一个因素；力量也有助于灵敏的发挥。专项力量素质练习，要同技法相结合。如要提高打拳的力量，除提高速度外，还要击打沙袋、持小哑铃打拳等，久而久之打拳的力量就会增大了。

(2) 动作协调。一招制敌的技术动作要与步、身法等配合协调，做到内外合一、身械合一、上下合一。某动作要想做到协调有力，都不是局部肌群发力，而是身体整体起的作用，或者是身体大部分肌群起作用。如劈棍，这个动作不能光靠两臂的力量，要借助落步或进步、转身等诸方面力量将棍劈出，这样才能发出凶猛有力的劈棍。

3. 战术灵活多变

在激烈的打斗中运用技、战术要因敌而变，灵活施招。孙武说：“兵者，诡道也”、“兵以诈立”，都是力图使歹徒如坠五里雾中，直至被击伤，还不能察觉。

要想达到出奇制胜，施招要出奇，奇在敌意外。出击要虚中有实，实中有虚，实攻要突然有力，使敌猝不及防，不到迫不得已的情况下决不可搞“空城计”那种虚中有虚的冒险行为。因为对敌打斗是生死搏斗，每招每势都有受伤或致残的可能。

施招要主动灵活，佯动于此，实动于彼。要动之，敌必从之；予之，敌必取之；要攻其所必救；要有几个可行的方案，方能成功。例如，用铁锹进攻。锹铲脚不成，马上变撩锹击裆，锹撩空马上变刺锹；锹击空还可以向左右侧躲闪，为再

次进攻做准备，也能防守歹徒的反击。主动权在打斗场上是双方都可以争取的。不利、被动可以转化为有利主动。所以施招灵活者，常能掌握主动权。

第二章 短器械的攻防技术

短棍，在武术中称之为短器械，两头都可以打人，还可以用顶端刺击对手。为了安全，在家中沙发坐垫后面或床头被下，放一个短棍以防不测，也不算多余。业余时间也可以练习，即达到健身的目的，也能为防身自卫起到一定的作用。短棍的使用方法非常灵活，打法有劈、刺、扫、砸等。如果歹徒入室抢劫，在忙乱中找不到短棍，随意拿一个饭铲、煤铲、煤钎等物也可代替短棍，如果找到带尖的物品，使用时可采用少打多刺，虚打实刺等招法，会收到良好的防卫效果。

短刀，家中使用的水果刀等都称短刀，一般刀都带尖带刃，刺中划上都能使对手受伤。短刀的握刀方法有两种：

1. 反握刀：手心向上，虎口向前，刀尖向前，五指握紧，拇指和食指靠紧刀柄。手要牢牢地控制住刀（图2—1）。



图 2—1

这种握刀方法用来直刺、横划、横切、立劈等招法。

2. 正握刀：手心向上，刀尖从小手指处伸出，五指握紧，小手指靠刀柄。如刀把较短，拇指可按在刀把的顶处，如果刀把较长，可像握

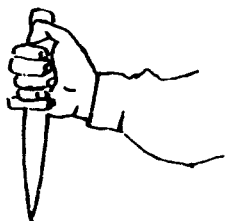


图 2—2