

时尚的健美方法 塑造美丽

实用的防身技巧 捍卫美丽



实用女子防身术

SHIYONG NUZI FANGSHENSHU

王斌 主编



上海科学技术出版社



实用女子防身术

SHIYONG
NUZI
FANGSHENSHU
王斌○主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用女子防身术/王斌主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5323-8244-3

I. 实… II. 王… III. 女性-防身术

IV. G.852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第123883号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)
新华书店上海发行所经销
上海精英彩色印务有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张4.5
字数 100千
2006年1月第1版
2006年1月第1次印刷
印数 1-4300
定价: 14.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂调换

编写人员名单

主 编 王 斌

主 审 杨 乐

副主编 谢 敏 刘 伟 邓培红

编写人员 (按姓氏笔画排序)

于德法	左 坤	刘 诺
刘一宁	刘中英	关 红
苏海曼	李 华	吴淞萃
况志平	汪涵煦	宋 玉
武 军	季 萍	金美祥
周兰萍	屈政梅	种静萍
姜 玲	徐 泽	郭浙勇
薛玉佩		

前言

现代女子防身术集拳击、散打、自由搏击、泰拳、截拳道、擒拿等防身武技动作于一体,是女性在受到歹徒各种非法暴力侵害时,运用手、脚、膝、肘等,或就地取材进行防卫和攻击的一种搏击技法。通过练习,熟练地掌握现代女子防身术的技术技巧,就可以在歹徒来犯时,不畏强暴,敢于斗争,使自己免受伤害。有一技傍身,女性朋友们在遇到歹徒施暴时,才可能做到冷静沉着,随机应变;以静制动,后发制人;最后击中要害,一招制胜。

防身术不仅可以提高女性的防身自卫能力,还能极大地增强她们的自信心。通过经常练习,可以磨练意志,培养坚强果敢的品质和柔中带刚的气质。随着人们生活、工作节奏加快,生活压力日益增大,经常进行防身术锻炼,还可以宣泄不良情绪,减轻学习、工作压力,具有平衡心理的作用。

女子防身术还是强身健体、塑造形体的有效手段。如果人们经常进行防身术锻炼,能够逐步增强体质,并提高人体各器官、各系统的功能,特别是心血管、肌肉、神经系统功能。现在人民的物质生活有了极大的提高,营养过剩加上运动不足,使部分女性的身材变得臃肿,肥胖成为她们的一个“心病”。坚持防身术锻炼,就可以消耗多余的脂肪,起到减肥效果,重塑健美身材。那些体形苗条的女性,为了更好地保持自己的形象,也乐于坚持锻炼。

本书分为练习篇和实战篇两部分。练习篇介绍了女子防身搏击基本技术、女子防身操、女子健身健美,帮助女性朋友掌握基本的搏击技巧和身体素质锻炼方法。实战篇包括生活中的各种防身姿势、女子防身术的临场应用、抗暴谋略,介绍了女性在面对歹徒时可采取的各种实战技法和策略。全书



内容以普及为主，适当兼顾提高，主要适用于广大女性、大中学校女学生和自学者使用，同时对公安干警和从事女子防身的教学人员亦有一定的参考价值。

本书由多年从事女子防身术研究的专业人士负责编写，王斌、杨乐、谢敏、刘伟等副教授与武术专家邓培红负责全书编写大纲的设计，并经集体讨论审定后分组编写，最终经编委会审定后通过。

本书在内容上力求正确科学、实事求是、言之有物、说必有据、深入浅出。在“人体要害部位”中，我们曾对“腋窝”是否是要害部位有不同看法，于是就请了几个身高力大、并进行过女子防身术训练的女大学生赤手空拳打击教练腋窝，结果发现该部位极不容易被击中，偶尔击中亦未造成伤害，故在编写中删去了该内容。

在书稿完成之际，传来令人鼓舞的信息：上海某高校女大学生梁某参加防身术训练，休息天外出在车上发现自己的手机被窃，她立即下车追赶，勇斗歹徒，迫使其交出手机，并移交警方处理。事后她说自己以前没有这样的勇气，是防身术给了她这样的自信心。

我们在编写过程中，参考了一些专家在书刊上已发表的论述和招式等，力求把最新的资料介绍给读者，由于篇幅所限，不能一一列名致谢。

作者虽几经努力，几易其稿，力求使本书完全适用于女性防身健身，但书中难免存在缺点和错误，热诚希望广大读者批评指正。

编著者
2005年11月



练习篇

一、女子防身搏击基本技术 /10

- (一) 实战姿势 /10
- (二) 步法 /13
- (三) 防身的拳法 /16
- (四) 自卫的肘法 /39
- (五) 防身的腿法 /42
- (六) 自卫的膝法 /55

二、女子防身健身操 /58

- (一) 直拳运动 /58
- (二) 侧勾拳运动 /59
- (三) 下平勾拳运动 /60
- (四) 拍击运动 /61
- (五) 格挡运动 /61
- (六) 向前横肘运动 /64
- (七) 向后横肘运动 /64
- (八) 后肘运动 /65
- (九) 正弹腿（蹬腿）运动 /66
- (十) 侧踹腿运动 /68
- (十一) 前顶膝运动 /71
- (十二) 上顶膝运动 /72

三、健美锻炼 /74

- (一) 胸部健美 /75
- (二) 腹部健美 /80
- (三) 臀部健美 /83
- (四) 双腿健美 /85
- (五) 双臂健美 /88



实战篇

四、生活中的各种防身姿势 /94

- (一) 站立时的防身姿势 /94
- (二) 坐着时的防身姿势 /96
- (三) 倒地后的防身姿势 /98

五、女子防身术的临场应用 /100

- (一) 被歹徒搂抱(或抓住)肩部的反击动作 /100
- (二) 被歹徒抱住腰部的反击动作 /105
- (三) 被歹徒抓住头发的反击动作 /111
- (四) 被歹徒掐锁头颈的反击动作 /114
- (五) 被歹徒抓住胸、背部的反击动作 /117
- (六) 被歹徒抓住手臂、手腕的反击动作 /119
- (七) 被歹徒抱腿的反击动作 /122
- (八) 被歹徒摔倒后的反击动作 /125
- (九) 歹徒手持凶器攻击的反击动作 /128
- (十) 应急防身的反击动作 /130

六、抗暴谋略 /132

- (一) 走为上计 /132
- (二) 关门捉贼 /133
- (三) 声东击西 /134
- (四) 攻心为上 /135
- (五) 攻其无备, 出其不意 /136
- (六) 知己知彼, 百战不殆 /137

附录 人体要害部位 /139

目录



实用女子防身术



练习篇



一、女子防身搏击基本技术

女性与歹徒搏击中，可以用“摔”、“打”、“拿”等各种防身的技法。但女性和男性犯罪分子相比，在力量、速度、体力等方面实力相差悬殊，“摔”、“拿”技法在势均力敌的较量中也较难取胜，就算一个女性掌握了摔跤与擒拿技术，把它用在身强力壮的歹徒身上，由于双方力量相差太大，也是很难奏效的。因此，女性与歹徒的搏斗，是以弱对强的对抗，只能极小限度地使用摔跤与擒拿术。搏击术中的各种拳法、腿法、肘法、膝法等具有灵活、机动的特点，在临场运用时既可以出其不意地主动打击，又可以在歹徒攻击时防守反击，不管是何种情况，只要掌握好正确的发力动作，对准歹徒身体忍受力薄弱的部位给予重重的一击，则可使歹徒轻则疼痛难忍、休克昏厥而失去战斗力，重则伤残甚至致死。因此，各种打法是女性防身的唯一选择。

女性防身的打法有拳法、肘法、腿法、膝法等。各种打法的正确发力动作应该用全身之力，比如拳法与肘法，打击发力时要蹬腿，并转动身体，最后加上手臂的力量，这样的打击力才大，并且打击的穿透力也大；腿法、膝法打击时也应该发挥全身之力，由于是单腿站立，用另一腿攻击，所以运用腿法与膝法时更要注意身体平衡。

（一）实战姿势

实战姿势与实战篇中“生活中的各种防身姿势”的站立姿势基本上是一致的，应该是动作自然、放松协调、进攻或防守时两拳都能迅速有力地进行打击，在防守时使自己暴露的受击面积最小，并不易被歹徒轻易地抓住空当而受打击。正确的实战姿势还

图 1-1



图 1-2



应使身体重心稳固，以便脚步灵活移动，进退自如。实战姿势一般都要求把有力的手放在后面。左手左脚在前，右手右脚在后的称为右势（又称正架子）（图1-1）。相反，右手右脚在前，左手左脚在后的称为左势（又称左撇子、反架子）（图1-2）。在本书中均以右势为例。

1 两脚站立姿势

两脚分开同肩宽，左脚向前迈一步，左脚尖向里内扣，左脚尖（或右脚前掌内侧）点地，右脚跟翘起。左膝关节微屈，右膝关节弯曲度则较大。左肩向右转约 45° ，身体左侧拉直，身体重心在左脚上。这种身体斜对歹徒的实战姿势，有利于两手发挥攻防技术，同时又可以减少受击面积，有很大的优越性。

2 身体各部位要求

(1) 躯干姿势：要求自然地含胸收腹，臀部略向内收，与武术中“含胸拔背”的要求是一致的。

(2) 肩膀姿势：左臂稍弯曲且前举，左拳高度略低于左眼睛，右拳置于头前。肩臂要“沉肩垂肘”（图1-3）。沉肩，是为了放松肩臂部的肌肉，在击到歹徒的一瞬间，可充分发挥肩臂的爆发力。垂肘，可使两前臂形成两道屏障，起到保护两肋和上体的作用。

3 拳的姿势和握法

(1) 拳的姿势：两拳都要对着对手的头部，两手四指微屈，掌心相对，空握拳（或称虚握拳），这样手臂肌肉较为放松，在打击歹徒的最后一瞬间，拳头握紧，手臂的爆发力就能发挥得更大，两拳可很快变为两掌做出防守的拍击动作来。两拳在身体垂直中线的两侧与前后位置，打击时可“左右开弓”。



图 1-3

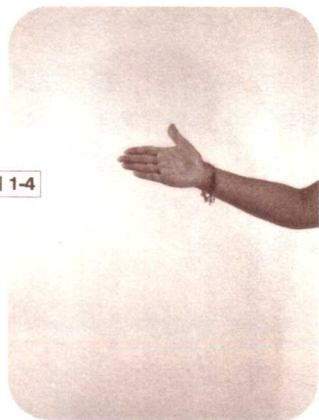


图 1-4

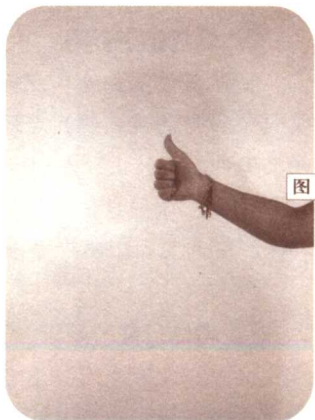


图 1-5

(2) 拳的握法: 正确握拳方法是伸出大拇指, 四指伸直并拢(图1-4); 四指弯曲, 指尖触及掌心并向内紧握(图1-5); 拇指横着紧贴并握紧于食指及中指的第二指骨上(图1-6)。很多女性握拳的常见错误如图1-7, 这样的握拳打击时容易使大拇指受伤。

图 1-6

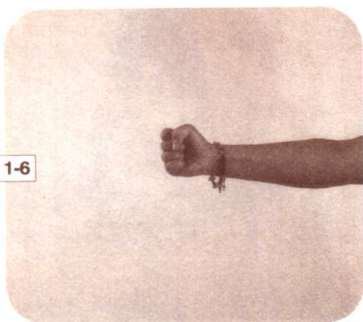
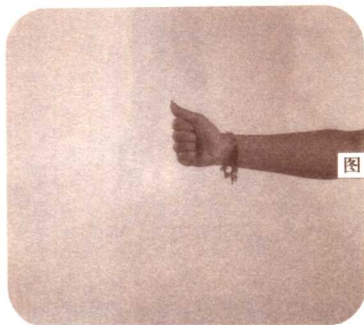


图 1-7



(二) 步法

实战步法不同于平时走路, 也不是一般的跑跳动作。实战步法是一种专门的脚步移动动作, 移动步法要求两脚擦地滑动, 动作要连贯流畅, 身体保持放松, 这样才能更好地抗击歹徒的攻击。

步法移动快的女性, 加上出拳速度快, 能使打击力量大大地增加。遭遇歹徒攻击时, 运用灵活的步法快速移动, 可使歹徒打击落空, 从而免受伤害; 在与歹徒周旋时, 有目的地不停移动, 会使歹徒陷于被动地位。前滑步与后滑步是一对使用最多的应对步法。前滑步是用来接近歹徒, 使自己处于有利的攻击位置, 寻求攻击机会, 迫使歹徒处于被动不利的地位。后滑步用来拉开与歹徒之间的距离, 使歹徒打击落空, 从而摆脱被动挨打的局面。下面介绍4种基本的步法。

1 前滑步 (图 1-8①②③)

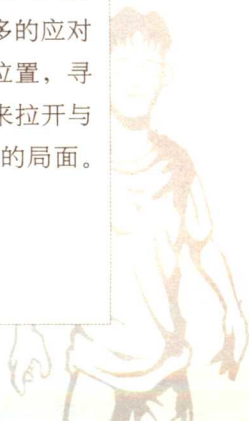


图 1-8①

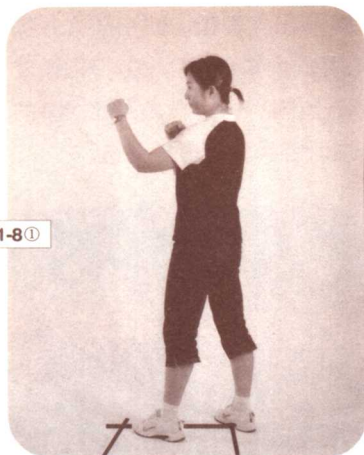


图 1-8②

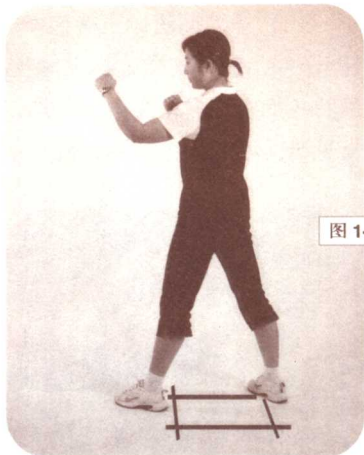


图 1-8③

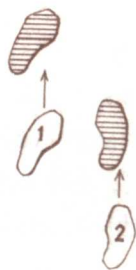
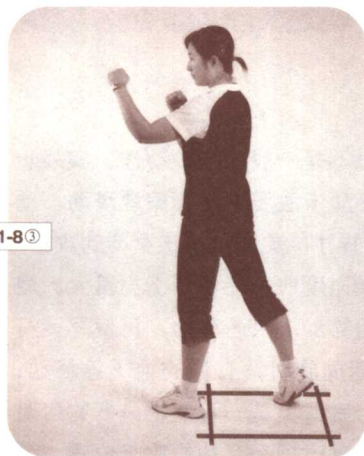


图 1-9

当向前移进时，右脚前掌用力蹬地，左脚向前滑进一步，要求整个左脚掌擦地滑进，随之身体重心平稳前移，一般前滑移距离在20~40厘米。左脚刚滑停，右脚则迅速跟上，右脚掌也是擦地滑进，滑进距离与左脚上步距离相同，右脚滑进时身体重心已

在左脚上（或两脚之间）（图1-9）。在滑步时要保持身体姿势不变，前滑步的距离不宜太大，根据个人身高而有所不同。

2 后滑步

参见图1-8,当向后移动时,左脚用力蹬地,右脚先向后滑一步,左脚跟着迅速向后滑一步,身体重心仍在左脚上(或两脚之间)(图1-10)。其余同前滑步。

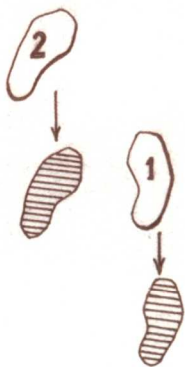


图 1-10

3 向左横滑步 (图1-11①

②③)

当向左移动时,右脚掌内侧用力蹬地,左脚刚向左滑停,



图 1-11①

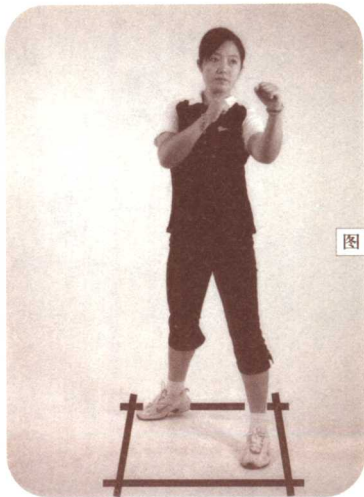


图 1-11②

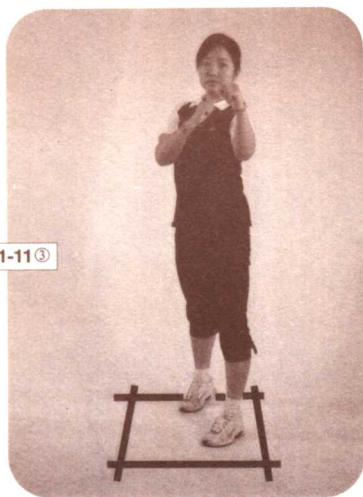


图 1-11 ③

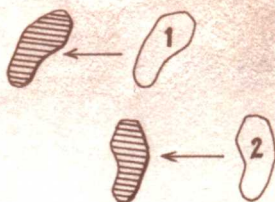


图 1-12

右脚则迅速跟上，身体重心在左脚(或两脚之间)(图1-12)。其余均同前滑步。

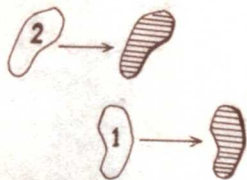


图 1-13

4 向右横滑步

参见图1-11,当向右移动时,左脚掌内侧用力蹬地,右脚前掌刚向右滑停,左脚则迅速跟上,身体重心在左脚(或两脚之间),其余均同前滑步(图1-13)。

(三) 防身的拳法

防身的拳法可以在主动进攻或防守反击时运用。主动攻击就是先发制人,“先下手为