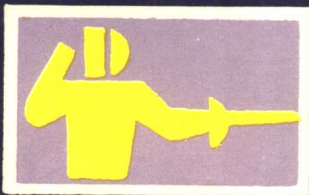


格斗生死手



周志新 王建斌 著

浙江大学出版社



SHOU DUAN

格斗生死手段

周志新 王建斌 编著

浙江大学出版社

格斗生死手段

周志新 王建斌 著

浙江大学出版社出版

德清人民印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

787 × 1092 / 32 5.5印张 字数110千字 1989年第1版
1989年10月第2次印刷 印数50000-73000 定价: 2.00元

ISBN 7-308-00196-2 / G 013

前 言

武术是我国人民最喜闻乐见的体育运动项目之一。它不仅能锻炼身体、增强体质，而且对人们防身自卫、惩恶除暴、维护良好的社会治安秩序有着特殊的意义。

《格斗生死手段》一书是运用人体解剖学和运动力学的科学知识，结合人体结构特点和活动规律，按照武术中踢、打、摔、拿等技击方法，经过编者的自身实践和反复演练而整理编写出来的。它对研究武术技击、学习擒拿格斗、防身自卫、增强体质都具有一定的参考价值和指导意义。

全书共分十四部分。其中格斗与散打、擒拿与反擒拿、被匕首威逼下的反攻手段、不同情况下的主动擒敌四部分，动作设计合理，简单易行，并具有很强的攻防实效性。女子智胜巧打部分，是根据女子生理特点编写的动作，无需女子具备武术基础和具有很大的力量，只要熟练掌握动作要领，既可收到良好的效果。套路部分动作简单精悍，易学易记，左右对称，发展全面。既可整套练习，也可分段单独练习。

全书语言通俗易懂，插图生动逼真，图文并茂。技术动作简单合理，实用性强。本书既可为同行们提供参考也可供青年朋友们自学。

河北省武协主席、刘鸿雁
河北体院副院长

河北体协副主席、刘万春
河北体院武术副教授

一九八八年十月

習武強筋骨
練功為人民

為格鬥生死爭第一

李增平戊辰八月十五日

習武強身
為保國

報通兩

目 录

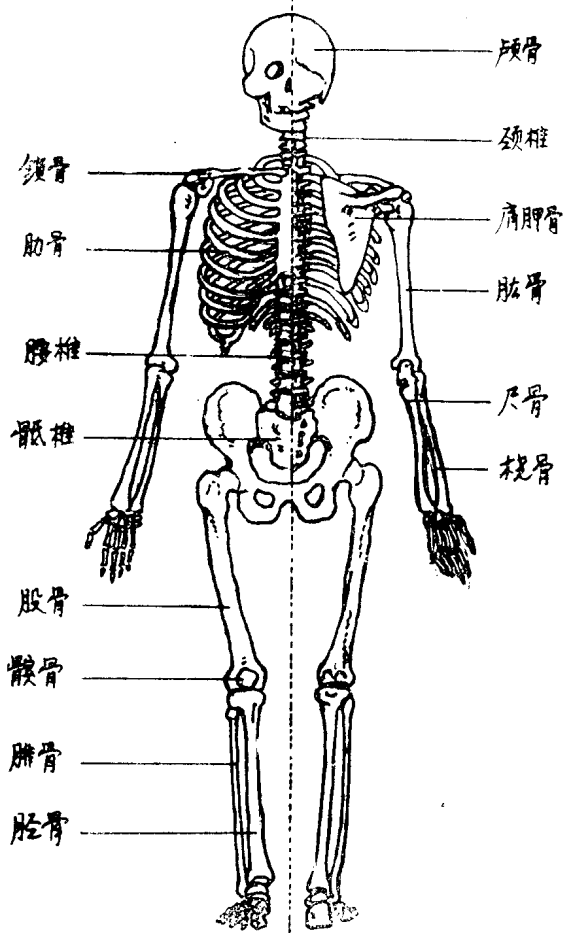
前言

一、人体骨骼图.....	(1)
二、人体要害部位图.....	(2)
三、格斗手形图.....	(4)
四、手形进攻动作.....	(8)
五、拳、掌、指练功法.....	(10)
六、实战要诀.....	(13)
七、格斗与散打.....	(14)
(一)、挑裆踢腹.....	(14)
(二)、掀腿击腹.....	(16)
(三)、双风贯耳.....	(18)
(四)、笨人拐铲.....	(21)
(五)、起腿擒肘.....	(22)
(六)、山羊摆头.....	(25)
(七)、掏拳击喉.....	(27)
(八)、抓脚踹膝.....	(29)
(九)、击腹插肋.....	(30)
(十)、虚实并用.....	(32)
(十一)、插喉击胸.....	(33)
(十二)、劈喉击胸.....	(35)
八、被匕首威逼下的反攻手段.....	(37)

(一)、连踹脚.....	(37)
(二)、勾脚踩腹.....	(39)
(三)、劈颈压肘.....	(41)
(四)、担臂击肋.....	(43)
(五)、击胸反面.....	(45)
(六)、挑裆踹腹.....	(47)
(七)、进步连击.....	(49)
(八)、劈喉扫腿.....	(51)
九、擒拿与反擒拿.....	(53)
(一)、单手正锁喉.....	(53)
(二)、单手下锁喉.....	(55)
(三)、单手反锁喉.....	(56)
(四)、双手正锁喉.....	(57)
(五)、锁前击后.....	(59)
(六)、背后锁喉.....	(61)
(七)、缠腕扫后.....	(63)
(八)、踩下击土.....	(65)
(九)、兔子蹬鹰.....	(68)
(十)、双脚并用.....	(69)
(十一)、击肋打裆.....	(72)
(十二)、抓裆采发.....	(73)
十、女子智胜巧打手段.....	(75)
(一)、双掌插肋.....	(76)
(二)、抓裆采发.....	(77)
(三)、击裆打面.....	(79)
(四)、踩脚击胸.....	(81)

(五)、抓土扬面.....	(83)
(六)、扬面击裆.....	(85)
(七)、借力击胸.....	(86)
(八)、插肋击面.....	(88)
(九)、击面踹肋.....	(89)
(十)、击肋挑裆.....	(91)
十一、不同情况下的主动擒拿.....	(93)
(一)、行进间由前主动擒拿.....	(93)
(二)、行进间由后主动擒拿.....	(94)
(三)、横向坡地由后主动擒拿.....	(96)
(四)、纵向坡地由后主动擒拿.....	(67)
(五)、利用小树主动擒拿.....	(99)
(六)、水中主动擒拿	(100)
(七)、在公共汽车上主动擒拿	(101)
(八)、在火车上主动擒拿	(103)
(九)、在车站候车室主动擒拿	(104)
(十)、凭栏处主动擒拿	(107)
十二、一路拳术	(108)
十三、二路拳术	(133)
十四、捆绑术	(158)
后 记	(165)

一、人体骨骼图



(141)

二、人体要害部位图

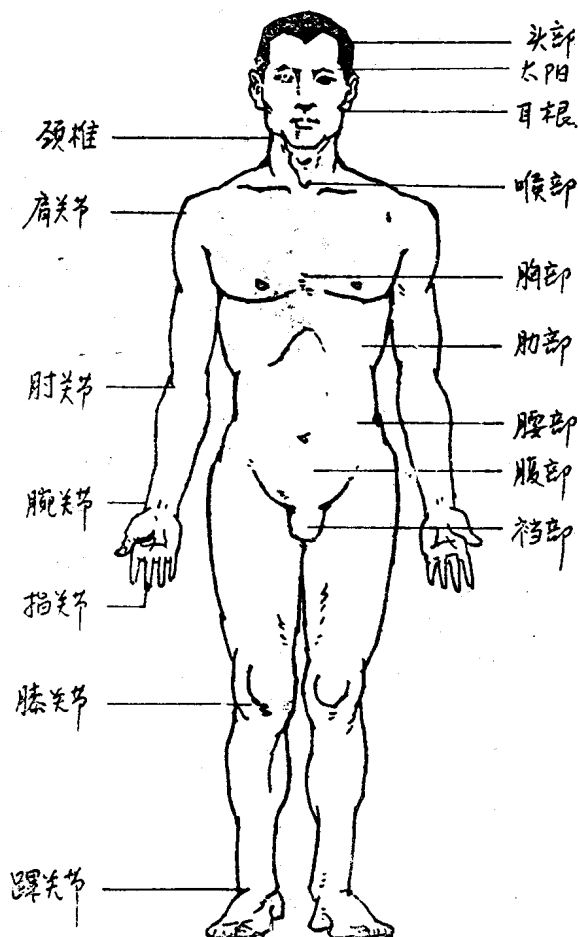


图 2

（一）头部：人的头部有大脑、小脑及面部各器官。主要穴位有鼻梁、人中穴、左右眼、太阳穴、耳根穴等，这些穴位如被击中。就可能昏迷甚至死亡

（二）喉部：喉部有食道、呼吸道，其两侧有动脉血管，如被击中，会使人体四肢无力，昏迷甚至死亡。

（三）胸部：胸部有心脏。如被击中，人体就会失去正常功能。

（四）肋部：肋部有十二对肋骨。如被击中，就会疼痛难忍，呼吸困难，失去正常功能。

（五）腹部：腹部内有肝脏、脾脏。如被击中，就会疼痛难忍，失去正常功能。

（六）裆部：裆部是人体重要部位。如被击中，就会疼痛难忍，昏迷死亡。

三、格斗手形图

(一) 拳

五指卷曲握紧为拳。(图3)

因各手指卷曲定位不同，拳型分好几种：

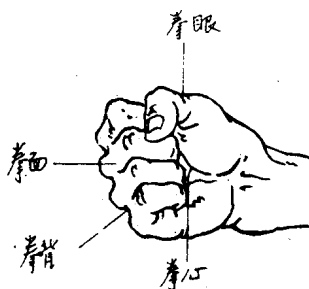


图3

空心拳：五指卷曲握紧，中指向前凸起，拇指紧扣中指的指甲部。(图4)



图4

立拳：五指卷曲握紧，拇指压住食指和中指的中间节骨部，拳眼向上，拳心向内。

(图5)



图5

平拳：五指卷曲握紧，拇指压住食指和中指的中间节骨部，拳眼向内，拳心向下。

(图6)



图6

(二) 掌

五指伸开为掌。

因五指定位不同，

掌型也分好几种。

(图7)

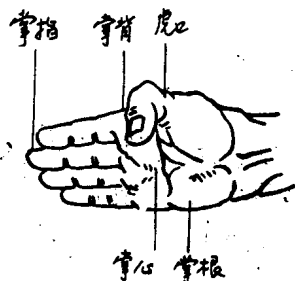


图7

圓型掌：五指微微
张开，掌心内收，手指
稍屈，成托球形。

（图8）



图8

立掌：四指并拢伸
直，拇指向内扣虎口
处，手掌立起与小臂成
直角（图9）

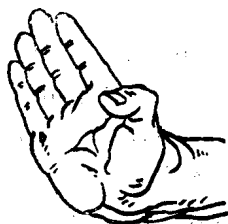


图9

剑指掌：食指、中
指、拇指伸出，二小指
卷回，虎口向前。

（图10）



图10

横掌：四指并拢伸直，拇指向内扣虎口处，手腕内收，掌心向下。（图11）



图11

插掌：四指并拢伸直，拇指向内扣虎口处。一般是用掌尖插、点、击对方。（图12）

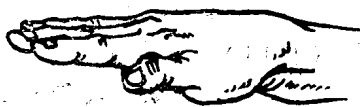


图12

八字掌：四指并拢伸直，虎口张开，拇指与掌心成直角，食指与拇指成一平面。（图13）



图13

钩尖：四指并拢，拇指与四指撮合，手腕内屈成钩。（图14）

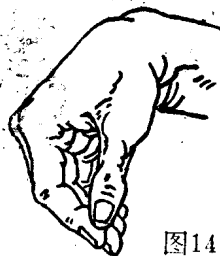


图14

四、手形进攻动作

(一) **直冲拳**：拳要打平，稍高于肩。用力点是在拳面，拳心向下。(图15)

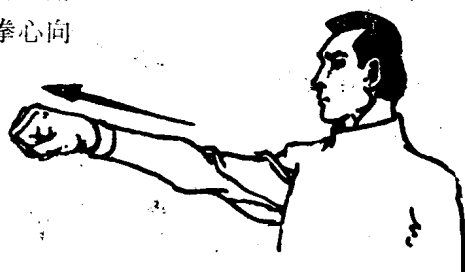


图15

(二) **侧拳**：拳面与头部相平，小臂上挡外防，拳面向上，拳心向内。(图16)

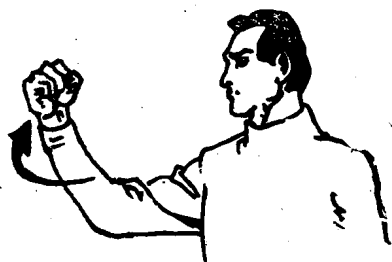


图16