



教你几招防身术

巧妙解脱百法

常... 编著
刑登江

北京体育大学出版社



G785.2.3
125

391048

—教你几招防身术丛书—

巧妙解脱百法

常小龙 邢登江 编著

Ty19/20

北京体育大学出版社

责任编辑:张清垣

责任校对:长 春

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

巧妙解脱百法/常小龙,邢登江编著. —北京:北京体育大学出版社,1995

(教你几招防身术丛书)

ISBN 7—81003—823—0

I. 巧… II. ①常… ②邢… III. 设防(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 21777 号

巧妙解脱百法

常小龙 邢登江 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义小店印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.75

定价:8.70元

1996 年 1 月第 1 版

1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7—81003—823—0/G·634

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

防身自卫是指“对正在进行不法侵害行为的人采取造成一定损害的方法”。它是法律赋予公民的权力与义务。我们应该自觉地加强法制观念,合法地对各种违法犯罪分子以应有的打击。这种防护行为对维护社会安定,保障人民群众安全,加强社会主义精神文明等方面都具有积极的社会作用。

我们编写“教你几招防身术”丛书的目的就是向广大读者介绍防身自卫的基本知识和基本技能,教给读者一些克敌制胜的有效方法。

谈到防身自卫和制止犯罪,首先应该掌握一些犯罪行为发生的背景和一般规律。当歹徒形成了足以支配其实施犯罪行为的犯罪念头以后,并不是在任何时候、任何地方都必然进行犯罪活动。犯罪分子实施犯罪活动总是在一定背景下进行的。一旦这个背景出现,犯罪行为即付诸实施。实施犯罪的背景因素包括:

1. 时间背景:犯罪行为的发生和类型具有较强时间选择性。不仅表现在季节、月份的不同上,还表现在一天中不同时间的选择上。一般来说,夏、秋季节气温较高,衣着单薄,容易受到性刺激,因此性犯罪较多。而冬、春季节昼短夜

长,盗窃案件发生较多。夜间社会控制相对减弱,作案易于隐蔽,易于逃脱,因此夜晚犯罪发生率高于白天。

2. 空间背景:空间因素主要表现为地形、地理位置和地区环境。一般来说,拦路强奸、抢劫、抢夺等案件多发生在行人稀少的偏僻地域;扒窃案件则多发生在商业街区、旅游娱乐等公共场所,以及公共交通工具上。另外城市人口密度大、人口流动程度高、住宅单元化等因素,给社会控制增加了难度,其犯罪率也较农村为高。

3. 被侵害对象:犯罪行为要求被侵害对象的状况有利对其进行侵害。犯罪分子经常利用被侵害人心理和行为的弱点作案。犯罪分子往往利用欺骗等手段使轻信者失去警惕,陷入麻痹,然后实施侵害行为;或利用被侵害人的行为特点,特别是抓住被侵害人胆小怕事的弱点,对被侵害人实施侵害。

如果上述犯罪行为背景不出现,就可能暂不出现犯罪行为。掌握犯罪行为发生的背景规律和特点,控制犯罪背景条件的出现,有利于我们进行群体和个人的安全防范,减少犯罪灾祸的降临。

如果犯罪行为已经发生,我们的人身和财产安全受到直接威胁的时候,应当采取哪些对策和手段,来摆脱并制服犯罪分子呢?

1. 当我们身处有利于犯罪分子实施犯罪行为的时空

环境中时,要提高警惕,注意观察。发现犯罪迹象后,在迅速做好防卫准备的同时,冷静思考对策,设法脱身。

2. 坚定邪不压正的信念,克服恐慌心理。当与歹徒突然遭遇时,在歹徒气势凶凶的威逼下,人们难免会产生害怕和慌乱的心理,这是正常的。但我们必须以最短的时间克服这种不良心理,坚定邪不压正的信念,及时稳定情绪,并进行自我暗示:“他做贼心虚,更害怕。”

3. 观察犯罪分子的情况,对犯罪分子的状况有个基本的了解,判明犯罪分子是否携带凶器。这样,在自卫中就能积极有效地采取相应的防卫方法。在进行自卫时,要尽可能地隐蔽自己的意图,出其不意,攻其不备,以快制胜。

4. 敢于斗争、善于斗争是战胜歹徒,保护自己的重要前提。在面对持刀歹徒或在歹徒的人数占绝对优势时,首先要明确歹徒犯罪的目的,可佯装顺从,尽可能与歹徒周旋,拖延时间,积极考虑寻找摆脱的方法;在歹徒狂妄、大意、松懈时,应用有效的防卫解脱技术手段,打击歹徒,迅速摆脱困境。

5. 善于争取外援。遇到歹徒突然袭击后,高声喊叫是最直接有效的争取外援的方式。另外有时歹徒在公共场所常常以抱打不平者的身分出现,欺骗其他群众,对被害者进行侵害。这时被侵害人一定要冷静,立即当众揭穿犯罪分子的真面目,唤起群众打击罪犯,摆脱困境。

6. 要善于利用地形地物及随身物品进行自卫。充分利用熟悉的家庭环境、道路环境、街区环境与罪犯周旋,力争使自己处于有利的位置。面对多个或带有凶器的歹徒,光靠一双血肉之手,战胜对手的难度较大,这时家里的杯子、凳子,道路上的沙土、石块、树枝,身上的衣服、腰带及鞋子等,都可以作为防身之用。要充分利用这些物品就会向犯罪分子进行有效的自卫反击,甚至抓获犯罪分子。

自卫防身术是最为直接、最为有效的克敌方法,也是保卫自身安全的重要手段。但我们在应用防卫技术保卫自己,打击侵害者时,一定要根据犯罪情况以及自身所处的情况,选择适当的防卫方法,掌握好尺度,避免造成防卫过当。我国刑法规定:“为了使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害,而采取的正当防卫行为,不负刑事责任。”所谓正当防卫必须同时具备以下四个条件,缺少任何一个条件的防卫,都不能认为是正当防卫。

1. 必须是对具有社会危害性的不法侵害行为才能实行正当防卫。这里所指的不法侵害,包括对公共利益、本人或他人的人身权利、人身安全的侵害。

2. 必须是对实际存在的并且正在进行的不法侵害,才可以实行正当防卫。对于那种自己想象或者猜测的侵害,尚未开始实行或已经结束的侵害去实行防卫,都是非法的。

3. 必须是对不法侵害者本人实施正当防卫,而不能对

第三者实施。

4. 正当防卫不能超过必要的限度。所谓必要的限度，应以防卫行为是否足以制止住正在进行的不法侵害为标准，也就是说防卫行为与不法行为应基本相应，正当防卫超过了限度造成了不应有的危害，应当负刑事责任。

另外，要想熟练地掌握并运用书中所介绍的防身制敌方法，必须进行身体素质和搏击技能训练。但因很多相关图书中对此已有具体介绍，本套丛书不再赘述。

希望本套丛书能为学练防身自卫技能方法的读者提供一定的帮助，起到一定的作用。

目 录

一、站姿的防卫与解脱	(1)
(一)被抓发的解脱	(2)
(二)被卡喉的解脱	(11)
(三)被抓衣领的解脱	(27)
(四)被抱腰的解脱	(35)
(五)被抱腿的解脱	(49)
(六)手臂被抓的解脱	(58)
二、蹲姿的防卫与解脱	(80)
三、坐姿的防卫与解脱	(89)
(一)有倚坐姿受袭的防卫与解脱	(90)
(二)无倚坐姿受袭的防卫与解脱	(99)
(三)侧面受袭的防卫与解脱	(102)
(四)坐在地上受袭的防卫与解脱	(105)
四、卧姿的防卫与解脱	(110)
(一)袭击者靠近时的防卫	(110)
(二)被踢踩时的防卫	(115)

(三)被骑坐、掐喉的防卫	(121)
五、特殊条件下的防卫与解脱	(134)
(一)在树林中受袭的防卫与解脱	(134)
(二)在楼梯上受袭的防卫与解脱	(144)
(三)在栏杆边受袭的防卫与解脱	(149)
(四)骑或推自行车受袭的防卫与解脱	(152)
(五)乘车受袭的防卫与解脱	(164)
(六)被抢包的防卫与解脱	(167)
(七)被两名歹徒攻击的防卫与解脱	(173)
六、利用物品的防卫与解脱	(179)

* * * * *

一、站姿的防卫与解脱

* * * * *

站姿防卫与解脱技法是日常生活中应用面最大的防卫解脱技法。人们在站立或行走时,视野开阔,容易察觉歹徒的犯罪企图。同时,遇到歹徒攻击时,进入防卫状态也比较快。但是站立或行走时,人体的受袭面也相对较大,歹徒可以从各个方位通过对身体的各个部位打击和控制,伤害被害人。因此站立和行走中进行防卫与解脱的技术比较复杂,所以也便成为我们重点介绍的内容。

在站立或行走时,最难防范的是背后歹徒的袭击。因此在特殊的时空环境中,行走时要注意对身后的观察,如发现歹徒的攻击企图,要立即选择有利位置,做好最佳防卫准备。在站立时要尽量不给歹徒提供从背后袭击的机会。例如在等候人时,最好靠墙或靠较粗大的树木而立;在候车时,尤其是车将要进站时,要尽量后站,同时观察身后有无歹徒袭击的可能,避免由于急于上车而往前站,被歹徒拥推下站台,发生车祸。

在歹徒发动攻击后,要根据情况选择相应的防卫解脱手段,摆脱歹徒的控制,必要时打击并抓获歹徒。下面介绍一些站立或行走中摆脱歹徒攻击的具体方法。

(一)被抓发的解脱

1. 被从前面抓发的解脱

如一歹徒与你找茬,突然从前面抓住你的头发。这时你的头不能抬起,看不到周围情况,歹徒的来回拉动又使你重心不稳,你须及时解脱。

(1)在歹徒抓发不牢时,向上推其肘部,即可解脱。还可在上推肘的同时,用另一手快速击其面部或腹部。如果打击部位准确,可使其失去战斗力甚至昏迷,从而摆脱困境。击脸和击腹可分开用,也可连在一起合用。(图 1、2、3、4)

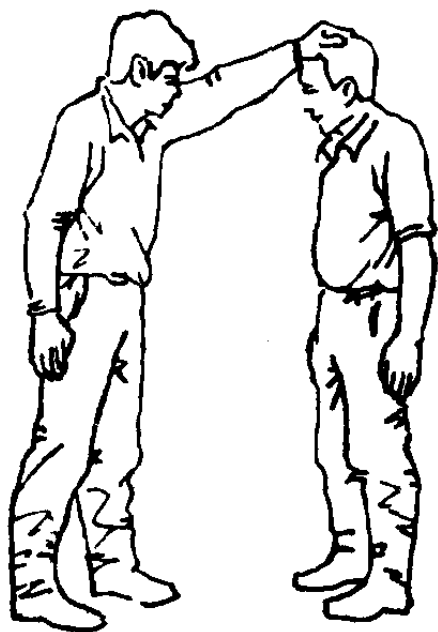


图 1

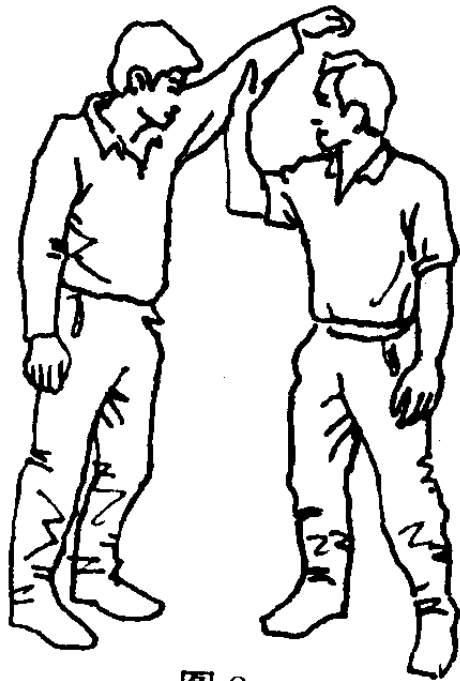


图 2

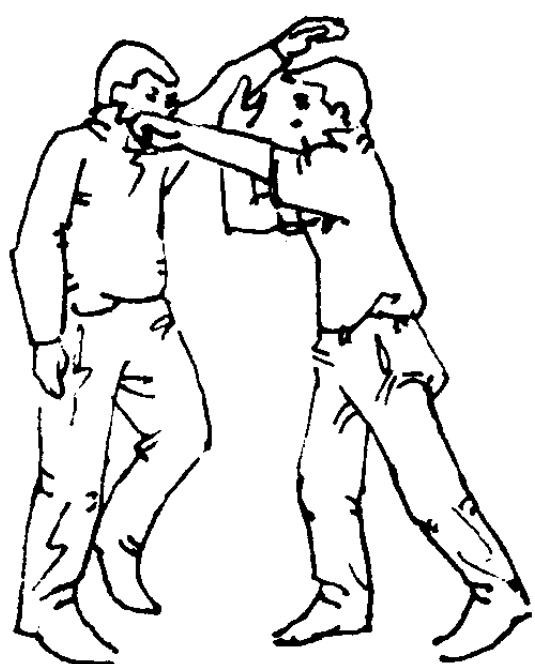


图 3



图 4

(2) 在歹徒抓住你的头发时,可用同侧手小臂上格其肘,随即手抓其小臂回带,同时异侧腿屈膝用力快速上顶其裆部,可摆脱困境并将歹徒制服。(图 5、6)

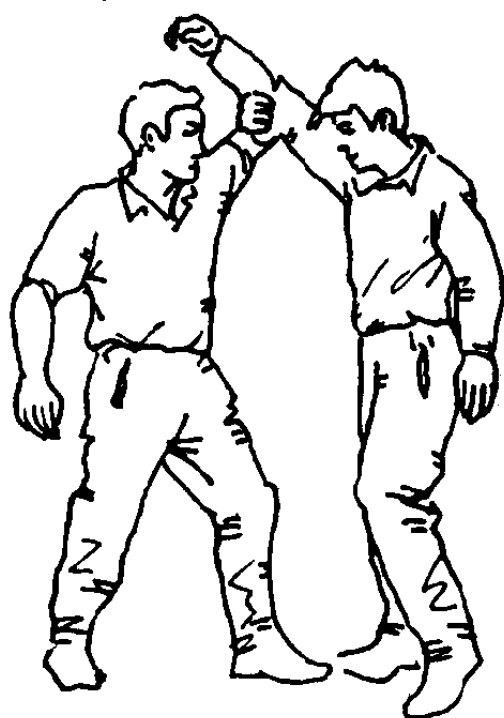


图 5

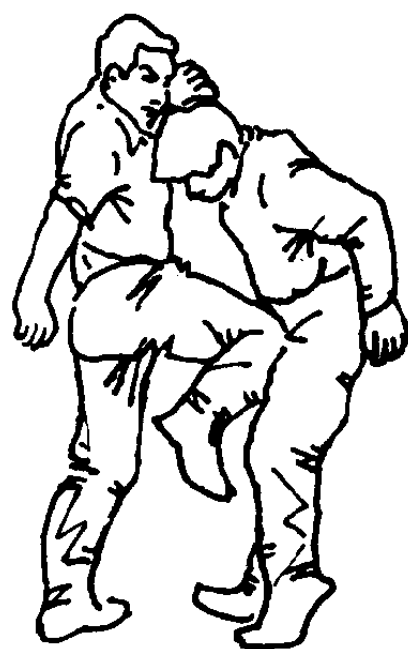


图 6

(3)如歹徒已抓牢你的头发,再用上述方法,自己将受到伤害。这时两手可先佯做去掰其手,将其手紧压于你头上,然后猛然撤步、低头、俯身,使其腕关节受制,歹徒抓发手即会松开,你可解脱。此法还可进一步运用,后撤腿的脚或膝击其头、胸,将其制服。(图 7、8、9)

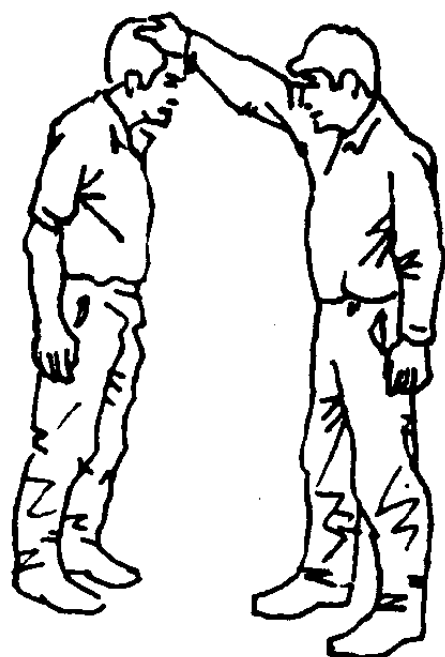


图 7

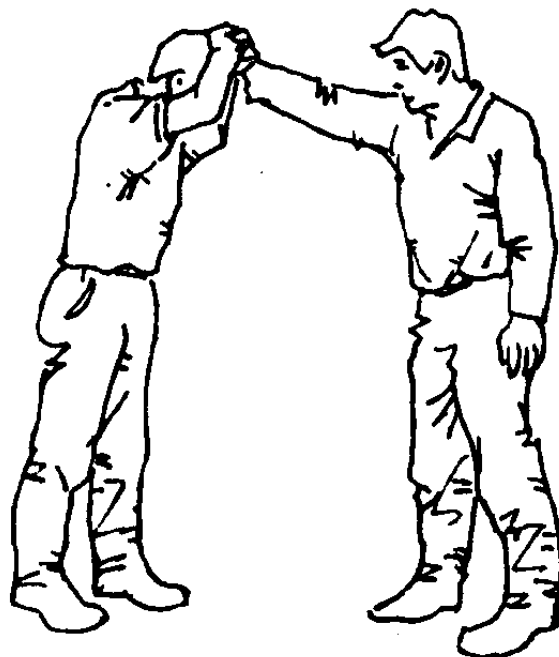


图 8



图 9

(4)如歹徒已抓牢你的头发时,可用同侧手抓握其手,低头使其抓发手臂弯曲;同时用另一手向回托拉其肘部,可将歹徒制服。(图 10)

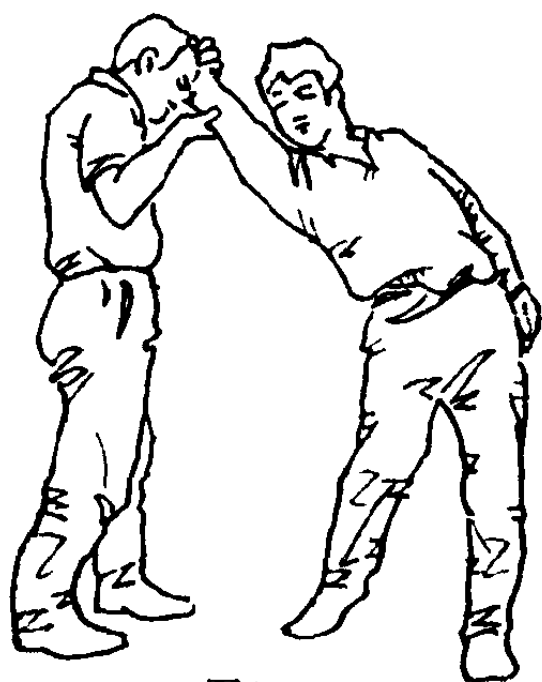


图10

2. 被从后面抓发的解脱

在你行走或站立时,突然被人从背后抓住头发,会造成你身体后仰,很容易因失去重心而摔倒。所以必须迅速摆脱这种困境。

(1)当歹徒从后面抓你头发时,最简单的方法是顺势向后退一两步,尽量靠近其身体下坐,这样歹徒的后抓发就失去了作用。这时你可以用两手反抱住其两腿(或一腿),向后坐靠其小腿及膝部,使其摔倒。(图 11、12、13)

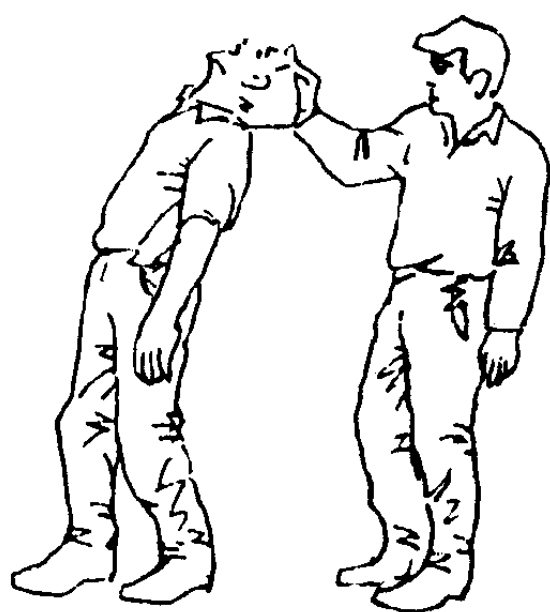


图11

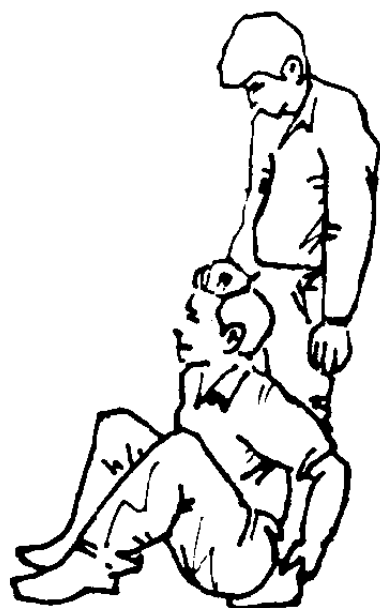


图12

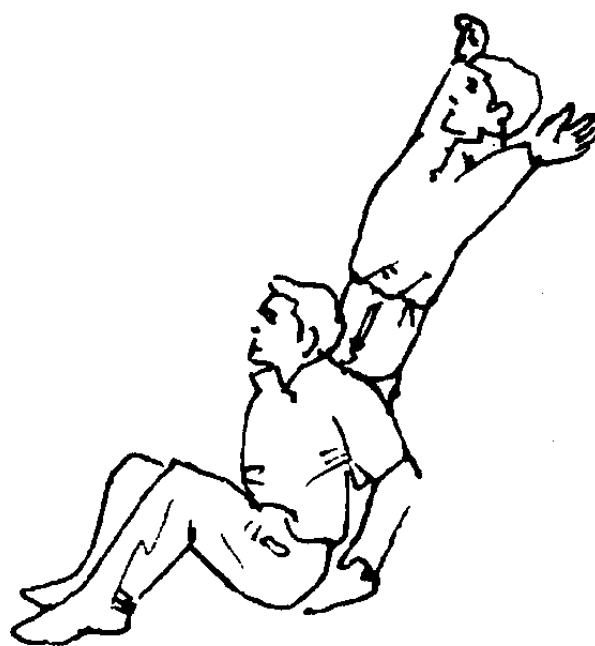


图13

(2)当歹徒从后面抓住你头发时,可用两手扣握其手,紧贴于你头上,然后一脚上步,低头后转身,再抬头挺胸上掀其手腕,即可将歹徒制服。(图 14、15、16)

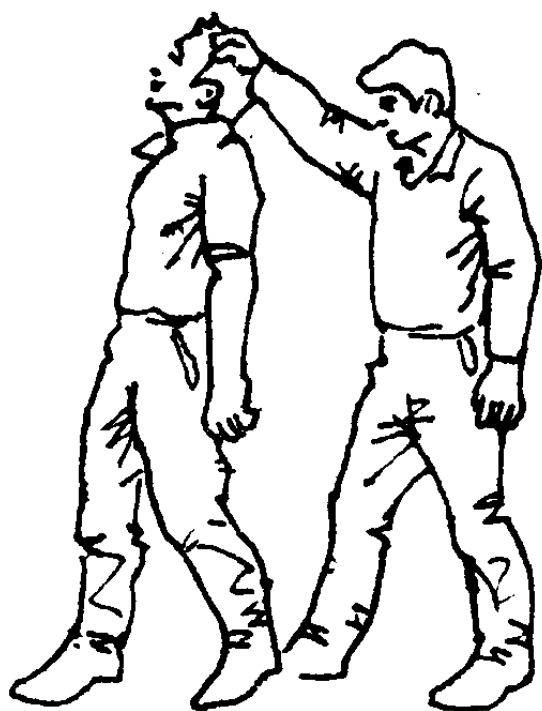


图14

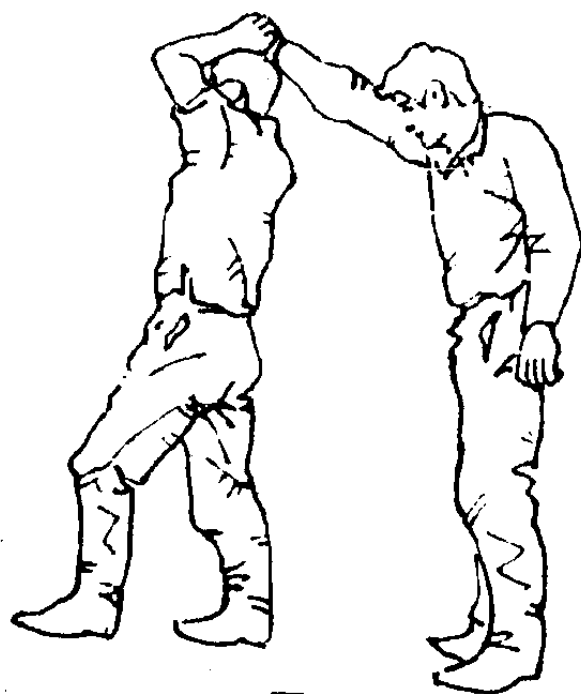


图15

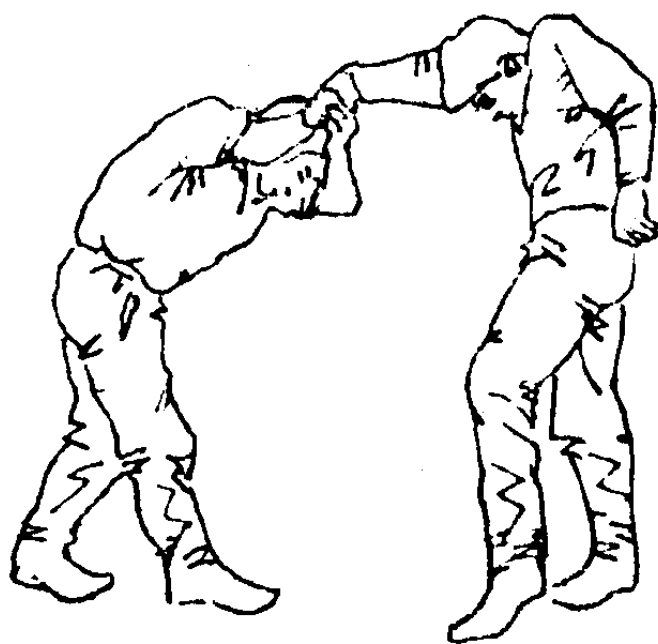


图16

(3)当歹徒从后面用右手抓住你头发时,你可速用左手握扣住其手撤右步,同时向右转身后顶肘,顶击其心窝。如