

徒手抗暴术

杜仲勋 编著



北京体育大学出版社

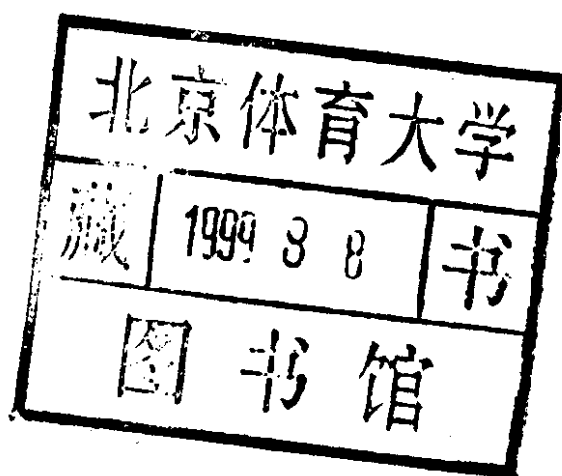
G852.3
174

330077

徒手抗暴术

杜仲勋 编著

TY11/21



北京体育大学出版社



北体大 B00097782

责任编辑:秦德斌 赵连甲

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:穆 勒 于 昕

绘 图:叶 莱 梁 园

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

徒手抗暴术/杜仲勋编著. —北京:北京体育大学出版社,
1998. 2

ISBN 7—81051—223—4

I. 徒… I. 杜… III. ①技击(体育) ②擒拿方法(体育)
IV. G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22536 号

徒手抗暴术

杜仲勋 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
北京佳顺印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:13.625

定价:21.80 元

1998 年 5 月第 1 版

1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:8000 册

ISBN 7—81051—223—4/G · 206

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

吾年已逾花甲，虽感夕阳之好，但觉黄昏将至。幸者肢体尚健，脏腑无恙，耳聪目明，实赖于平生贯勤肢体，博览群书。虽不求甚解，但能强记，善于思考，开阔思路，是能手笔不停。不厌劳务，心胸开朗，不以小恶而为之，不以小善而不为。克己待人，常以此而自慰，答己策悟，颐养天年。

少小参加工作，至今凡四十有六年。专事教学、训练工作近四十年，何止“弟子三千”乎！新中国成立后，由于多年思想之禁锢，又百废待兴，而人体击技科学，国家尚不能顾及。自从事公安教学工作后，尤觉“擒拿格斗”教学训练无章可循，无字可据，实感不便。因萌撰文著书之念。1975年于铁道部公安干部学校撰写《擒敌技术图解》一书，印刷3000册，时为机密教材，笈年再印7000册，由于唐山地震之难而毁于一旦。其后调公安部国际政治学院（今中国人民警官大学）供职。1980年撰写《防卫术》一书，五易其稿而问世。1981年下册相继出版，至1983年5次印刷共60万册。虽仅供政法内部参考使用，但轰动全国。因为它是新中国成立之后，第一部章节分明、图文并茂、动作简练、实用性强、便于自学的的击技图书，其于中华武术丛书之中也是鲜见的。为此，公安部及学院领导予以高度的重视与评价，于1982年被评为副教授。

在中国特警组建初期，从身体训练到策划成立特警学校做了一些有成效的工作。组建了成绩显著、威震全国的前卫散打队，为

此，公安部政治部 1995 年给予记三等功一次。

自 1975 年至今，已撰写了《擒敌技术图解》、《防卫术》、《擒拿与反擒拿》、《徒手夺凶器》、《实用搏击摔法》、《解脱与防卫》、《徒手夺匕首》等十余本专著。1991 年经北京市高级职称委员会评审确认，经公安部陶驷驹部长聘任为教授。1992 年经国务院任命授予“二级警监”警衔。

往事如烟，凡思过去，身出乡里，先工后学，无中国共产党之培养，人民之养育，吾焉有今日，虽肝脑涂地不能报国家之万一。欣逢盛世改革开放，强国而利民，“老牛自知夕阳晚，不待扬鞭自奋蹄”，能为祖国建设铺路之土石足矣。”

《徒手抗暴术》即将出版，实为当前社会治安形势现况所撰，其便于人民群众自卫抗暴，见义勇为，保护自身和他人的生命财产安全，维护良好的社会治安秩序。在编写过程中，王嘉英同志在后勤工作方面给予了大力支持，高枫、高泓及中国特警搏击教官杜振高给予了极大的帮助，为此得以成书。在此表示由衷谢意。

作者谨启

1998 年春于北京

目 录



第一章 理论知识	(1)
第一节 徒手抗暴术的技术特点.....	(1)
第二节 徒手抗暴术的使用原则.....	(4)
第二章 基础知识	(7)
第一节 关节活动规律及活动范围.....	(7)
第二节 主要要害部位及其弱点	(12)
第三节 抗暴中的肢体击打与受力部位略图	(13)
第三章 健身练习与基本功	(17)
第一节 手臂功练习	(17)
第二节 腰腿功练习	(29)
第三节 功力练习	(41)
第四章 实用抗暴技术	(59)
第一节 暴徒抓住头发时的防卫	(59)
第二节 暴徒揪住衣领时的防卫	(73)

第三节	暴徒抓住手指时的防卫	(90)
第四节	暴徒抓握手腕时的防卫	(98)
第五节	暴徒抓住肘关节时的防卫	(115)
第六节	暴徒控制手臂时的防卫	(126)
第七节	暴徒抱住腰时的防卫	(138)
第八节	暴徒抱住腿时的防卫	(150)
第九节	暴徒锁掐喉颈时的防卫	(171)
第十节	暴徒抓击裆部时的防卫	(191)
第十一节	暴徒用拳攻击时的防卫	(199)
第十二节	暴徒用脚攻击时的防卫	(225)
第十三节	暴徒将我摔击倒地后的防卫	(252)
第十四节	暴徒抢提包时的防卫	(269)
第十五节	利用实物防卫	(288)
第十六节	暴徒用凶器攻击时的防卫	(324)
第十七节	特殊条件下的防卫	(371)
第十八节	女子遇暴徒时的防卫	(409)

第一章 理论知识



第一节 徒手抗暴术的技术特点

一、实用性强，易见成效

《徒手抗暴术》的主要特点就是它的技术实用性强。经常练习徒手抗暴术动作,不仅能够提高身体的各项素质,同时也能够增强身体机能。

抗暴术的练习方法,能够有效地提高身体素质和身体机能。例如,通过耐久力运动的练习,心血管系统的机能会有极大的提高,同时对呼吸系统及肺活量也有加强的作用。又如,通过灵活性的练习,对身体各部位和肢体活动的协调性,有着积极的促进作用。通过力量,速度等不同方法的练习,对于增强肢体的力量、对外界刺激的反应等方面都有重大作用。更重要的是,通过防卫技术的练习和掌握,在实际与暴徒格斗中,能够运用防卫技术方法来抗击暴徒对自身的侵害,有效地保护自己,同时还能将暴徒制服。

上面简要地阐述了《徒手抗暴术》的实用性特点,归根结底,就是《徒手抗暴术》技术动作本身决定了它的实用性的特点,既能健身又能防身。

二、动作精练,练习方便

《徒手抗暴术》其技术动作结构简单精练,一招一式都有一定的用途和目的,没有华而不实之处,技术动作雄健朴实,讲究实效,举臂则有,抬腿即着。且每个技术动作之中,既攻又防,攻防兼备,不求虚势。动作出手非打既拿,非踢既摔,无一动不为技击而用。由于《徒手抗暴术》的技术动作精练,结构简单,所以其动作层次分明,便于练习,容易掌握。其动作要点清楚,也便于在实际的格斗中使用。

练习方便,指的是在练习徒手抗暴术的技术动作时,不受场地的限制。因为它的技术动作和练功健身方法,大多数是单人或两人的对练,而且徒手的练习方法较多。有的器械练习也是因陋就简,可以就地取材,简单易行。正如平时常讲的那样“拳打卧牛之地”,“桌子底下练功”,形容它演练动作所需要的空间环境不大。

三、手法多变,攻防兼备

所谓手法多变,指的是《徒手抗暴术》的技术动作多,练习手段丰富。因为这种技术动作是根据实际格斗中,暴徒的身体姿势,站立位置及运动所形成的姿态来决定自己所运用的防身技术技巧,为此抗暴技术的招法相应地也就多种多样,这一点是抗暴技术的性质所决定的。例如,在与暴徒格斗时,他用拳击打我头部,我应立即做出防守或防守反击中的动作。如果暴徒瞬间又改变击打的形式或招法,用腿踢我胸部,我则要顺应其招式,再度相应地改变攻守的技术动作。所以说,抗暴技术的动作手法多变。健身的练习方法也是一样,因为人是一个有机的整体,做每一个动作都需要一定的肌肉群体参与,所以在进行健身练习的时候,练习方法和手段也是多种多样的。

徒手抗暴技术动作,在它实用性强的特点中提到了攻防兼备

的问题。因为其名抗暴,所以在编写技术动作过程中,就注意到了进攻和防守两个方面的问题。只有防守动作没有进攻动作,在实际的格斗中是永远处于被动地位的,只有进攻动作没有防守动作,一旦进攻动作有所失误,便会让对手乘虚而入,造成不应有的危害。所以,徒手抗暴术动作,既有主动地进攻动作,又兼顾被动时的防守动作。同样,在基本功的练习上,既有增强击打能力的力量练习方法,又有提高身体抗打能力的练习手段。

四、击打要害,一招制胜

击打要害是徒手抗暴术的主要特点之一。进攻动作除摔、拿之外,就是击打动作。在与暴徒格斗时,为立即制止其不法侵害行为,击打暴徒要害部位十分有效,诸如:太阳穴、颈部、裆部等等。因为这些部位受到击打或压迫之后,机体会出现生理上的功能障碍,轻者疼痛难忍,重者可致使伤残,甚至死亡。例如:击打太阳穴时,会使人感到头晕。昏迷,重者会造成脑震荡或脑出血。在实际与暴徒格斗中,一旦击中暴徒要害部位,一招就可制胜,使其束手就擒。

击打要害和一招制胜是相互联系的。击打要害是一招制胜的先决条件,没有击打要害,一招制胜是不可能的。在实际格斗中,不象武术散手比赛,有禁击部位的约束,竞赛规则的限制等等,这是由于与暴徒格斗的性质、目的决定的。在暴徒突然或者有预谋地向我攻击时,本身就带有不法侵害的性质,这种矛盾甚至会发展到你死我活的地步。暴徒往往是穷凶极恶,目无法纪又不计后果。为此,在编写《徒手抗暴术》的技术动作时,注意到了击打要害,一招制胜这个重要特点。

第二节 徒手抗暴术的使用原则

掌握和运用某一种技术都有一定的规律性,通常的情况下,我们称这些规律为原则,而原则就是人们从实践中总结出来的经验。当然,在实际练习掌握和运用徒手抗暴技术时,也应当遵循一定的原则。只有认真地吸取前人的经验,才能更快地掌握这一技术动作,更好地在实际格斗中发挥这一技能的威力。下面简要地分析,介绍几项徒手抗暴术的使用原则。

一、熟能生巧,巧则能变

“不怕千招会,就怕一招熟。”这句话精辟地概括了掌握和使用某种技术方法多与巧的关系。根据动作机能形成的规律,学习某一项技术动作时,通过他人的讲解、示范而获得的第一印象不清晰的,很难分清这一技术动作的结构和细节,只是“知其然,不知其所以然”,这个认识过程叫作“泛化阶段”。经过练习,逐步分清了这个技术动作的各个环节及其功能,这个过程叫“分化阶段”。通过反复练习、记忆或多次地使用,进一步深入细致地熟练掌握这个技术动作,达到了适时而用的境界,这个过程叫“自动化阶段”。只有熟练地掌握了技术动作,才能谈得上“巧”的问题。

巧,这里指的是运用技术技能的灵敏程度。巧不是一般的学习所能够得到的东西,它是通过不断反复地训练、实践而逐渐形成的,只有在熟练的基础上才能获得。在实际格斗中,双方使用的动作和身体姿势都在不停地变化、运动,所以实施技术动作一定要有针对性。这就要求在实际格斗中使用技术招法要多变。如果平时掌握技术动作不熟练,不但不能“巧用”,更谈不到多变。所以说,只有勤学苦练,达到熟练程度,才能在抗暴巧用多变,有效地制服暴徒。

二、快速准确，果敢善断

动作速度快与慢是相对的。当然，在实际抗暴过程中，运用某种动作应该是越快越好。有时运用动作的速度是格斗胜负的关键。例如：暴徒用直拳击打你面部，你就应该及时闪躲、防守，否则必然被其击中。同样，进攻动作也是如此：暴徒用直拳击打你面部，你用“挡抓扼喉”的招法，趁势摔打暴徒。挡抓的动作慢，暴徒的击打手臂就会抽回去，挡抓不到暴徒的手臂，扼喉的动作根本就用不上，更谈不准确的问題。在格斗中速度是准确的先决条件，因为格斗双方都是在互相运动的攻守情况下进行的。

果敢善断，就是见机行事。在实际抗暴时，看准暴徒的身体姿势和招法，要果断地决定施防守或进攻招法，不能犹豫含糊。就是说，在与暴徒格斗中不能给其以防守还击的时间。在实际运用徒手抗暴技术的过程中，如果能够很好地运用这一原则，那么就会保护好自己，制服暴徒。

三、不畏强暴，勇于格斗

不畏强暴，勇于格斗，是一个心理战术原则。大多数暴徒在行凶作案，进行违法犯罪活动的时候，普遍地存在冒险和侥幸的心理，从心理状态上讲是虚弱的。暴徒的行为众所周知不是正义的，暴徒本身也了解这一点。但你为了自身生命财产的安全和暴徒进行格斗是理直气壮的，是正义的。这样，在道义上你已经取得了优势。所以在精神上要有不畏强暴的思想，要有敢于格斗、勇于拼搏的意志品质，要树立格斗必胜的决心和信心。从精神上、气质上压倒暴徒。

两强相遇勇者胜。在双方身体素质、技术条件相同的情况下，勇于格斗的一方必然能够取得胜利。一个精神不振，情绪低落，患得患失的人去进行格斗，在行动上必定产生一定的影响，致使行动

迟缓,畏缩不前,不敢大胆主动进攻、击打暴徒。尽管你的实力实际上超过了暴徒,但如果胆怯,往往会在格斗中失败,遭到不应有的伤害。例如:暴徒用匕首刺你时,本来你已经掌握了夺匕首的技术动作,但你首先考虑的不是如何把暴徒手中的匕首夺下来,而是考虑匕首刺到你会怎样,其结果在很大程度上降低或削弱了夺取匕首的准确性。在这样的情况下,就很有可能被匕首刺伤。所以,要树立勇于格斗的信心,要有不畏强暴,拼搏必胜的决心。

四、声东击西,拳打不知

兵法中有“声言击东,其实击西”的说法。在运用防身绝技技术和暴徒进行格斗时,也可以借典而用。例如,暴徒用直拳击我面部时,我闪身躲过,用摆拳佯击其头部,暴徒必然闪躲,这时我突然下蹲抱其双腿,用抱腿摔法将其摔倒,这就是声东击西。在一般情况下,人们受到外界刺激(进攻)时,有下意识的自我保护本能。但是一个没有经过训练的人,是不可能有意地保护自己的。所以在与暴徒格斗中,适当地运用声东击西的原则,往往可以取得出奇制胜的结果。

拳打不知就是出其不意。兵法中讲“出其不意,攻其不备”,往往能够制胜。使用徒手抗暴技术也是一样。如果在与暴徒格斗中,你使用任何一个抗暴动作主动向暴徒进攻,另其事先无法预料,这样你成功的机会就大。为此,要求运用徒手抗暴技术动作时,不能让对手有所预感或表现出使用前的先兆,而应“运筹方寸之间,决胜倾刻之时”,做到伸手则中,抬腿则着。

在实际格斗中,情况是复杂多样的,仅仅这四个原则并不能完全概括,而要根据当时的实际情况,因时、因事灵活机动地进行运用,不能鲁莽从事。

第二章 基础知识

在人体中,由于受到外力的击打或压迫,致使出现伤残、昏迷、晕厥、休克、死亡以及使某些组织或肌体发生功能障碍的部位,称它为要害部位。诸如腹腔、太阳穴等等。由于这些要害部位都是人体重要器官和组织系统,既是关键部位又是薄弱环节,所以练习和运用徒手抗暴技术时要特别注意到这些部位。(图 1、2、3)

第一节 关节活动规律及活动范围

1. 颈椎(椎间关节)

颈椎是人体躯干和头颅连接的主要关节(有 7 个椎体)。这之所以能动,是因为几个椎体能动,所以运动角度比较大。它能前屈(低头),后伸(仰头)和左右转动。如果它受到外力的打击,左右用力扳拧,严重的能使人死亡、残废,轻的可使其功能遭到损害。导致中枢神经及大脑神经失调,因而致使身体某些部位机体萎缩、僵化以及功能受到阻碍。这是因为颈神经丛从这里通过,它是大脑神经支配全身活动的通道,所以在练习徒手抗暴技术时,特别是在与罪犯格斗时,要特别注意这一部位。

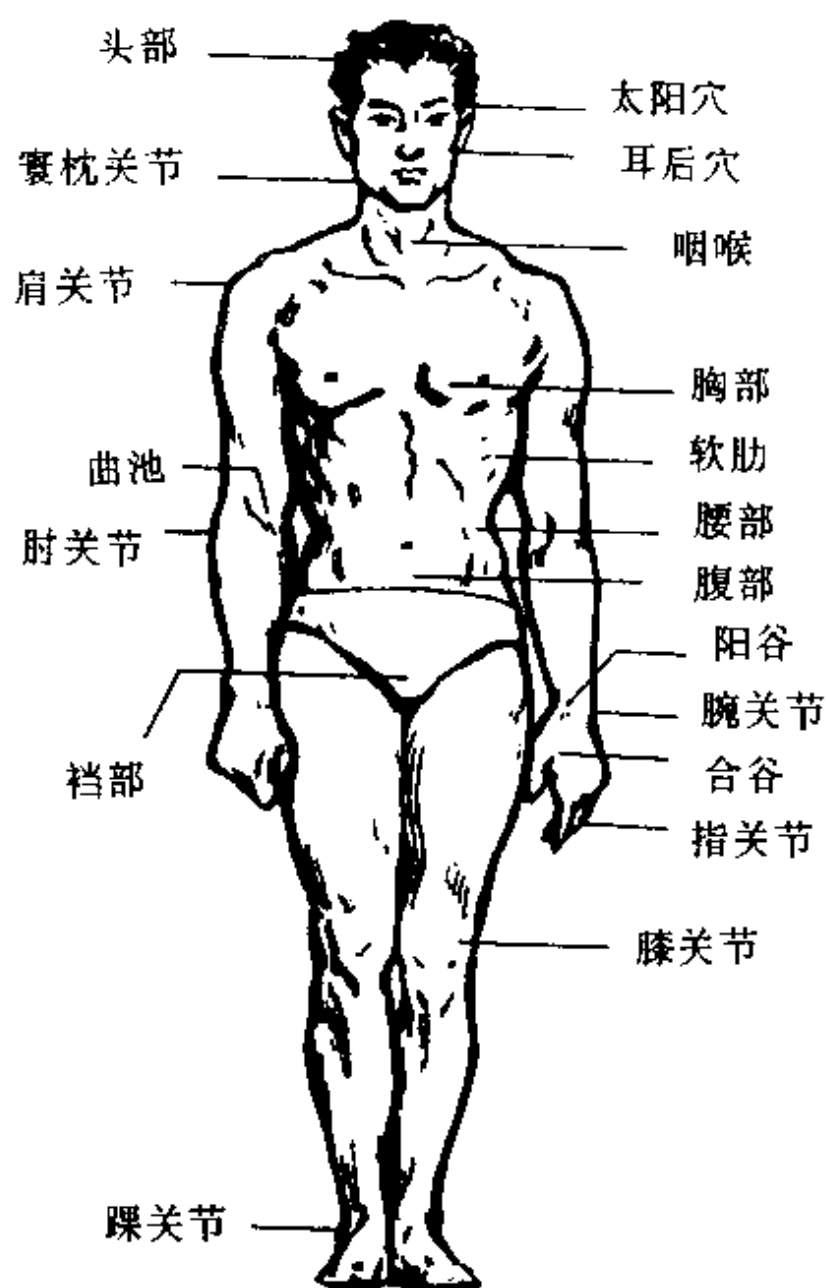


图 1 人体关节要害部位

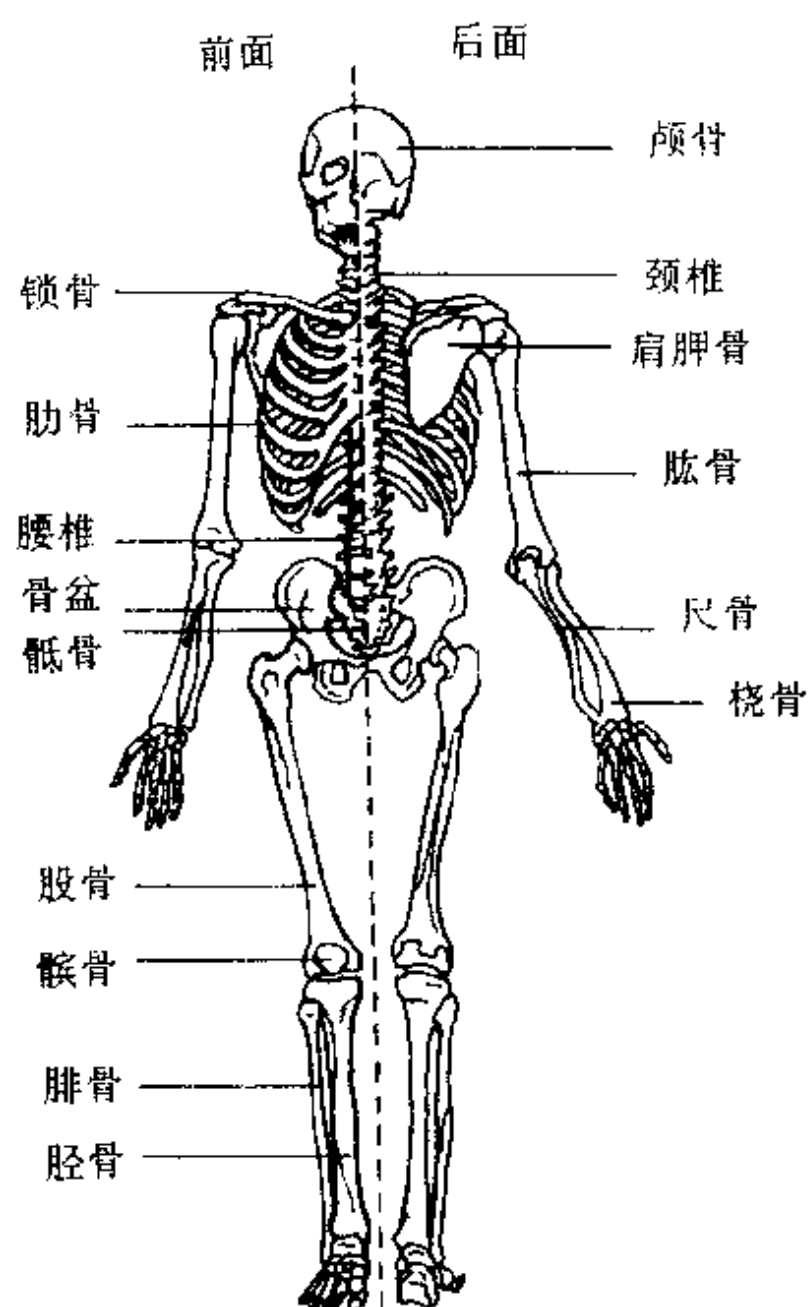


图 2 人体骨骼略图

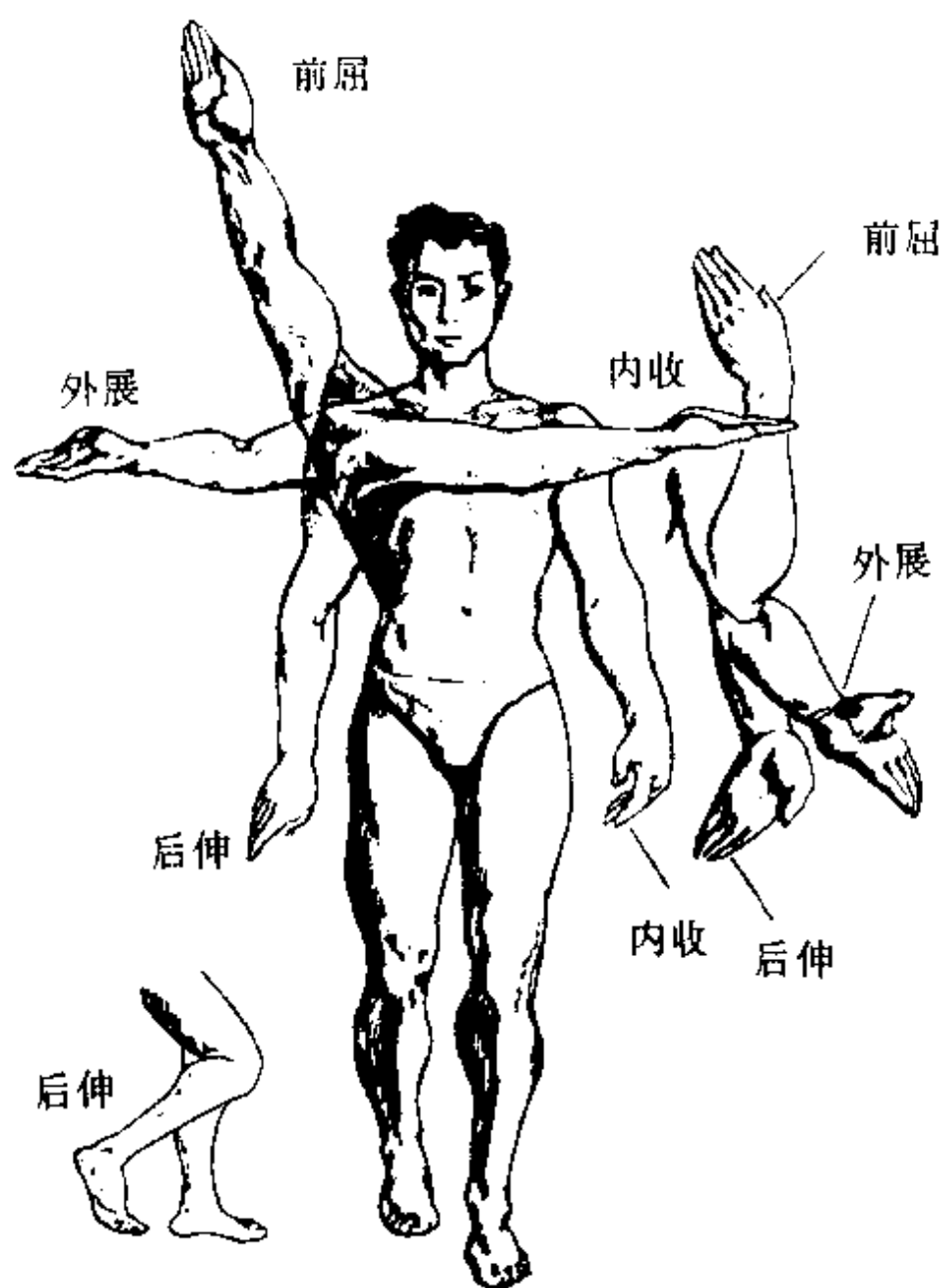


图 3 人体部分关节活动图