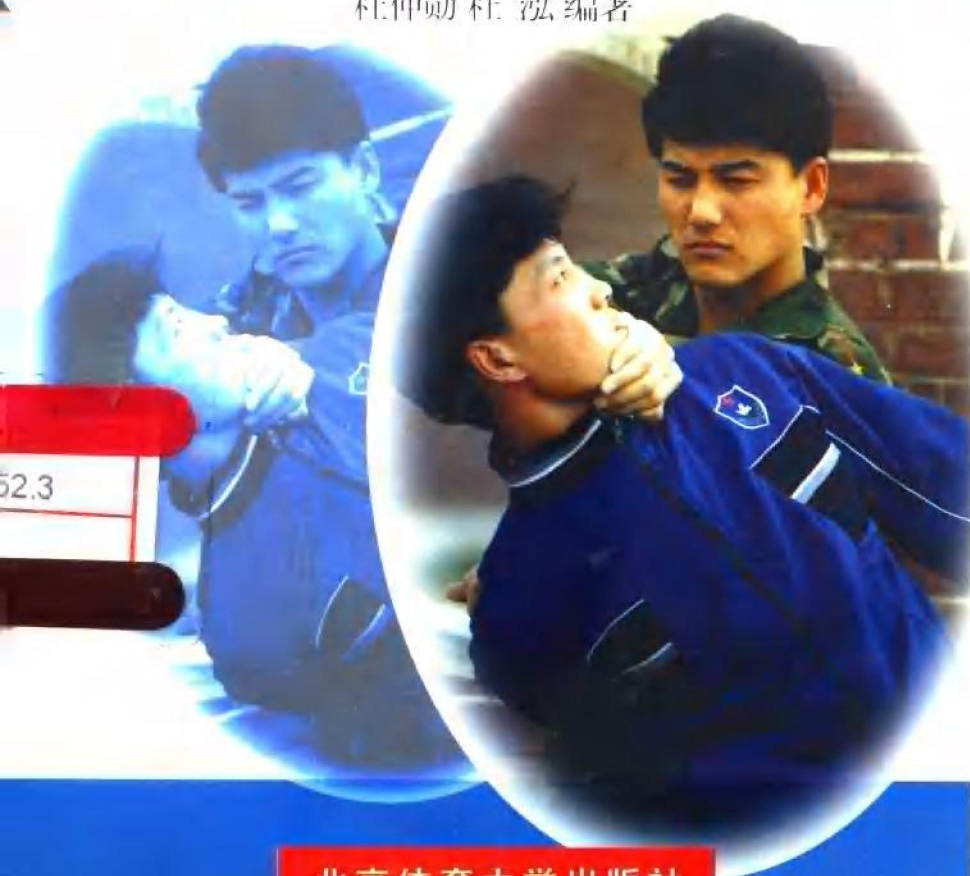


解脱与防卫

杜仲勋 杜泓 编著



北京体育大学出版社

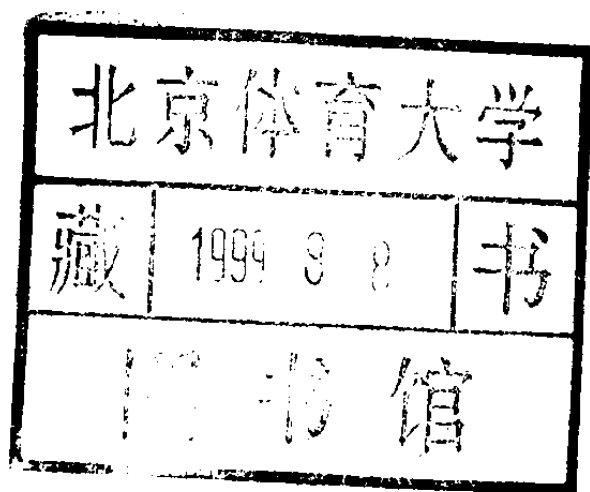
G852.3
159

335921

解 脱 与 防 卫

杜仲勋 杜 泓 编著

T219/10



北京体育大学出版社



北体大 B00075694

策划编辑:张义霄 责任编辑:张义霄
审稿编辑:鲁牧 责任校对:一肖
责任印制:长立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

解脱与防卫/杜仲勋等编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.4

ISBN 7-81051-144-0

I. 解… II. 杜… III. 攻防(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第21252号

解脱与防卫

杜仲勋 杜泓 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
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.25

定价:10.80 元

1997年4月第1版

1997年4月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-144-0/G·129

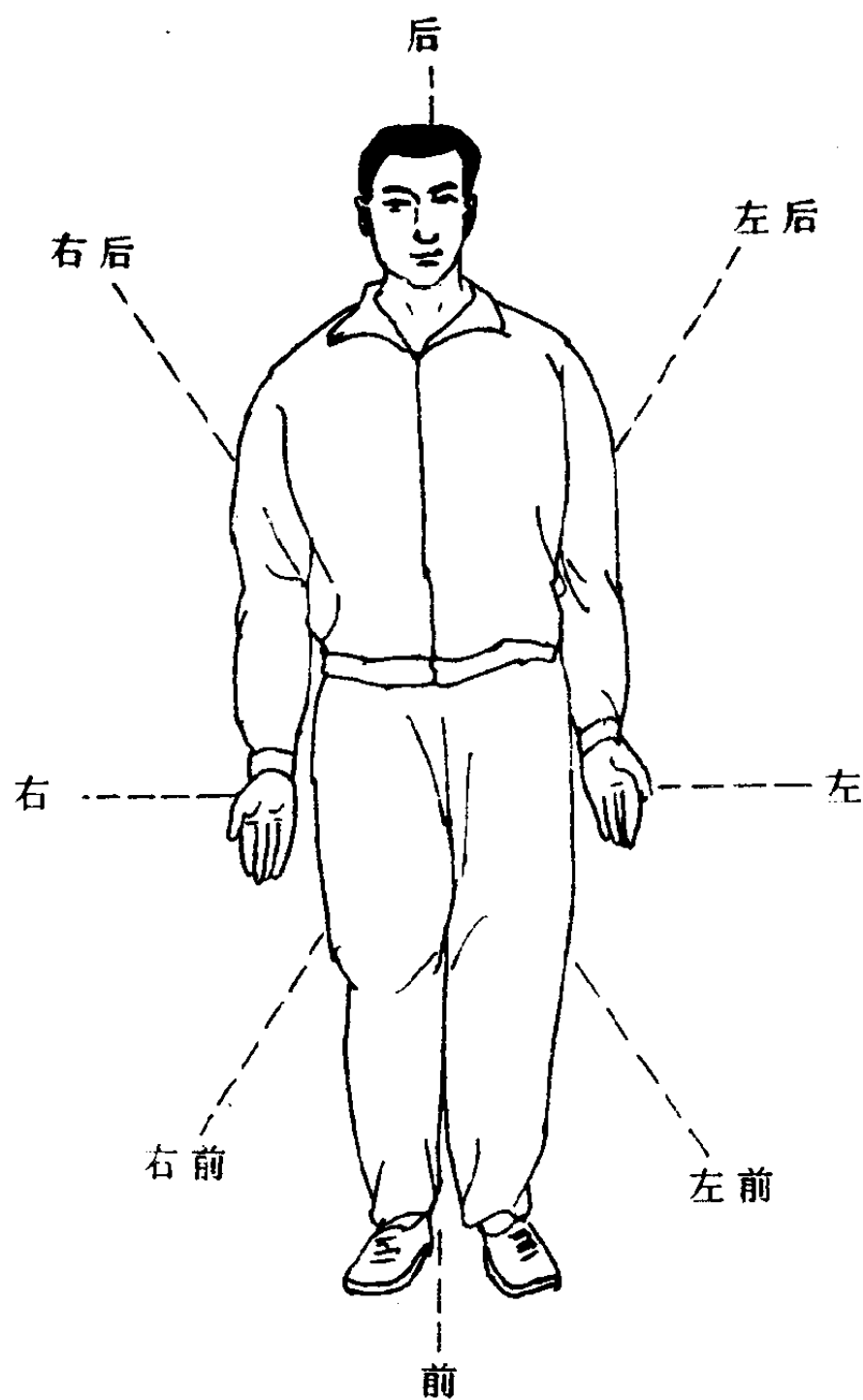
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

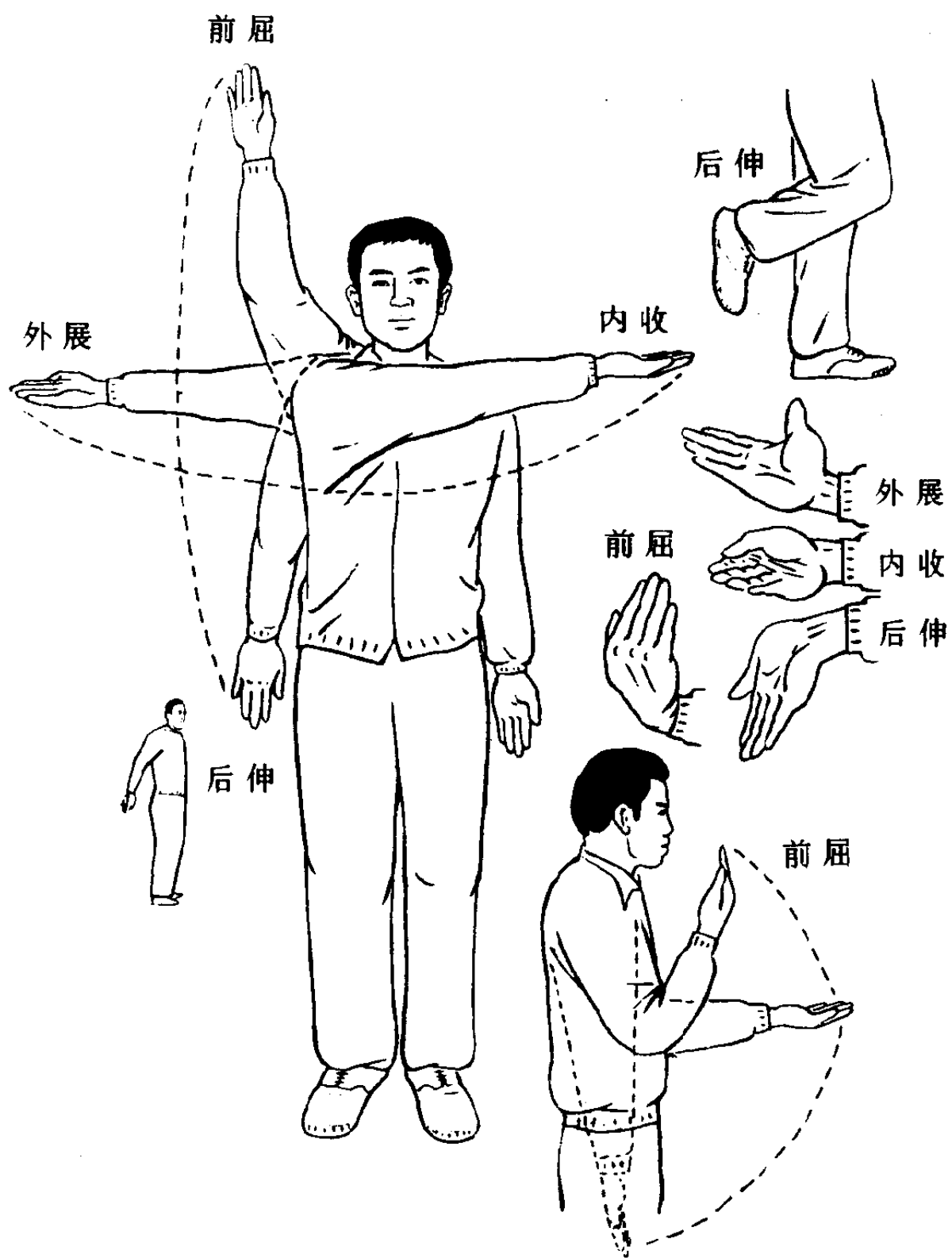
基于国家和社会治安秩序及教学任务的需要,作者根据《刑事诉讼法》有关“正当防卫”条款规定,撰写此书,定名为《解脱与防卫》,内容是徒手擒拿格斗的技术技能。本书曾于1981年内部出版,现经过修改,在理论方面进行了全面详尽的阐述,基本功、基本技术和实用技术更为突出。公开出版的目的是:按着目前社会治安发展的形势,使广大的人民群众掌握一些防身自卫的技术技能,冀以保护自己和他人的生命财产安全。同时也相应的增强社会综合治安的防范意识,维护良好的社会治安秩序,以足本人之望。

作 者

1996年10月



人体站立方位图



人体部分关节活动图

目 录

人体站立方位图

人体部分关节活动图

第一章 概 述	(1)
一、解 脱	(2)
二、解脱与防卫技术的实用原则	(5)
第二章 基本功和基本技术动作	(12)
一、腕肘被抓解脱	(13)
二、腿 法	(24)
三、步 法	(31)
四、倒地法和滚翻	(33)
五、腰背练习	(41)
六、手臂屈伸	(45)
第三章 实用解脱与防卫	(50)
第四章 实用解脱与防卫套路对练	(195)
一、对擒拿	(196)
二、徒手对打	(209)

第一章 概 述

解脱与防卫技术是社会历史发展的产物,它是在新的历史时期逐渐形成的一种专门的徒手防卫技术技能。它是随着我国社会形势的不断发展,按照目前我国社会治安秩序的实际需要,根据我国现行《刑法》“正当防卫”条款明文的规定,以保护公共利益、自身和他人的生命财产安全以及其它权利免受不法行为侵害为目的的防卫技术技能。同时,它对于制止犯罪,打击刑事犯罪分子,维护良好的社会治安秩序,也会起到了良好的作用。

解脱与防卫技术动作吸取了中华武术各类拳种与流派的击技方法、攻防手段,借鉴了拳击、柔道、空手道、跆拳道、泰国拳等不同的格斗技能,并与中国式摔跤、擒拿技法有机地结合起来,从而构成了“解脱与防卫”这一专门的攻防格斗技术,给广大的人民群众提供了在实施“正当防卫”时所应采取的防卫手段和技术方法。但在运用此种技术的时候,要有利有节,做到适可而止。不然,“防卫过当”或错伤无辜,也是《刑法》所不允许的,也要负法律责任,这一点必须提请研习者深切注意。

一、解 脱

(一)解脱与防卫的概念

解脱,顾名思义就是摆脱的意思。而这里解脱的概念是指:在格斗中一方受到另一方不法行为的控制或束缚时,运用一定的技术方法摆脱对手对自己的控制或束缚;或者反过来控制或束缚住对手,也可以视其为反擒拿。在运用解脱与防卫技术动作后可以出现三种效果:第一是当受到对手对自己控制或束缚的时候单纯的解脱;第二是当受到对手对自己控制或束缚的时候反过来控制或束缚对手;第三是当受到对手对自己的控制或束缚的时候,不仅解脱、控制或束缚对手,同时使对手身体某个(些)部位受到一定的伤害。这三个问题将在后面“解脱的作用”中进行详细地阐述。

(二)解脱与防卫的技术特点

双方在格斗中解脱和控制是对抗性矛盾的两个方面。在一般的情况下,解脱大多是在被动的情况下进行的,为了尽快有效的摆脱对方的控制或束缚,经常所运用的一些技术方法有:击打、弹踢、蹬踹、顶摔、磕碰、搂抱、挤靠、操列、推拉、戳砍、控点、刀钻、卡扼、绞捏、锁闭、架挡、格挡、抓拧、抽缩、进退、缠绕、挫拨、支别、夹错、盘勾、扭按、搬压、扛撩、揪掳、闪转、骑座、倒翻、掏拱、扛背、托折、掰扯等各种不同的手法、腿法、步法和身法,根据对手身体特定的姿势而实施某一种或几种技术,以求解脱和制服对手。

解脱与防卫的技术特点,在其运用上是双方贴身“近战”,不论是击打要害、反折关节、锁闭命门、抓筋拿穴、错骨断筋、缠绕勾绊等动作形式,几乎所有的动作实施都需要有相当近的距离,否则很难具有技术动作实施的效果。其次是它的击打方法和部位,都是对准人体的要害部位(器官)。反控制,束缚对手都是运用抓、握、缠、折、错等不同的方法,实施对手的某个(些)关节上。这些不仅是解脱与防卫的技术特点,同时也是实际的格斗中运用解脱与防卫技术所应了解掌握的基础知识。

(三)解脱与防卫技术的作用

在实际格斗中,解脱与防卫的作用基本上有三点:第一是摆脱对手的控制或束缚,单纯的摆脱;第二是在解脱时使对手身体某个部位受到一定的伤害;第三是不仅是摆脱对手的控制和束缚,反过来控制或束缚住对手。这三个作用,就是解脱与防卫技术动作实施的效果。下面就这三个作用进行扼要的阐述。

1. 摆脱对手控制或束缚的单纯解脱

双方在实际的格斗中,如果不十分激烈,双方的矛盾也不甚尖锐,利害关系不大。那么只是简单的抓握,在一般的情况之下就是解脱了。

例如:对手正面用右手抓握住你左手腕时,你向后背右步,身体向右转,左臂前摆,即刻摆脱对你左手腕的抓握。这个例证就是解脱与防卫技术动作,在摆脱对手控制或束缚时的单纯的解脱。

2. 在解脱时使对手身体某个部位受到一定的伤害

双方在格斗过程中,被对手控制或束缚后会使身体受到伤害,甚至出现生命危险。此时此刻如果要实施解脱与防卫技术,摆脱对手对自己的控制或束缚,就要运用对对手身体刺激性比较大的技术动作,否则不仅不能摆脱对手对你的控制或束缚,而且更会使对手增大对你控制或束缚的强度和力度,相应地也就增加了对你身体的危害。

例如:对手右手抓握住你右手腕后拉,左臂锁住你的咽喉。这个动作不但会使你右肘受伤,同时也会因锁咽喉使你窒息。你若摆脱对手对你这一控制或束缚,运用解脱与防卫技术时就要对其身体某个(些)部位有一定的伤害。可使用“后磕击裆”:向后仰头磕撞对手面部,左手向后抓击其裆部。这个动作实施后,使对手的面部和裆部受到一定的伤害,抑制或松解其对你的控制或束缚的力量,摆脱对手对你的控制或束缚。

3. 在摆脱对手的控制或束缚的过程中反过来控制或束缚对手

解脱与防卫的第三个作用是:在格斗中摆脱对手的控制或束缚的过程中反过来控制或束缚对手。这就是说在被对手控制或束缚之后,运用解脱与防卫技术解脱时,不仅是单纯的摆脱,而是既要摆脱对手对自己身体某一(些)部位的控制或束缚,又要控制或束缚对手身体某一(些)部位。

例如:对手用右手正面抓握住你前衣领。你右手扣握住对手右手背,向前上左步右转身,左手成掌由上向下拍压其右肘尖。这个动作不仅能够摆脱了对手对你前衣领的抓握,同时反过来也能控制住了对手的右臂。这个例证就是在摆脱对手的控制或束缚的过程中反过来控制或束缚对手。

二、解脱与防卫技术的实用原则

(一)逆(顶)力解脱

当被对手控制或束缚之后,不是用技术动作去摆脱,而是用本能的力量去对抗,这样的力量我们称它为逆力,或者叫作抗衡力。逆(顶)力解脱,是解脱中忌讳运用的方法之一,它是一种拙劣的解脱方法。用逆力去解脱不但不能摆脱对手的控制或束缚,往往还会加强对手对你的控制与束缚,甚至使自己造成不应有的伤害。俗话说:“一巧拔千斤”。讲的是用“巧”劲,巧就是技术。解脱与防卫技术,是从实际的格斗中按着人体各个关节活动的规律、范围、人体要害部位的弱点以及踢、打、摔、拿等各种技法原则,总结出来的肢体技能,它是客观存在的技术。在一般的情况之下,逆力解脱是不常被人们所采用的。这里再次提请读者注意。

(二)顺力解脱

所谓顺力,就是顺从对手在控制或束缚时所施加的力量。当然这种顺力是暂时的,是寻求(实施)摆脱技术动作之前的“缓兵”之计,也是免使自己身体造成伤害的方法之一。在暂时顺力的时刻,也可以凭借自身的肌肉感觉,体察对手控制或束缚力量强度、身体姿势等各种具体情况,以便采取相应的摆脱技术动作。

例如:对手一手拉直你手臂,另一手由上向下压你的肩(肘)时,你应顺力(势)向下屈身降低自己的身体重心,以减少

施加在肩(肘)的压力和疼痛感觉。同时在顺力(势)的过程中,寻求解脱对手控制或束缚的动作。在身体向下降低重心的同时,后撩踢(蹬)对手裆部,用这样的技术方法摆脱对手对自己控制或束缚的动作,就叫顺力解脱。

(三)协调解脱

协调解脱是自己被对手控制或束缚以后,在做摆脱技术动作的时候,身体各部位上下相随,上下肢体配合协调。手法、步法、身法行动有条不紊,活而不乱,有机联系。切不能控制或束缚身体某一部位,冒然动某一部位,这是解脱与防卫技术中最忌讳的动作。

例如:对手两手抓握住你右手背,向前折。这时你不能使手臂乱动,只能迅速屈膝单腿跪,以减轻向前折手腕的痛感,然后再用左手前伸抓握住对手站立的前脚踝关节,主动向前扑倒用肩撞对手站立的前小腿。这个动作不仅能解脱其向前折腕的动作,有时也能撞倒对手,这个动作能够说明协调解脱原则的道理。所以说,在运用解脱与防卫技术动作时,一定要做到身体各部位肢体相互协调配合,才能够达到解脱与防卫的目的。协调解脱虽然说是一项实用的解脱原则,但是它不能只从字面上去认识和理解,必须是通过经常反复不断地练习,才能在实际的格斗中运用,这一点请研习者注意。

(四)审时度势解脱

审时度势,在文字上的解释为:研究时机,估量形势。而在解脱的实用原则中,我们借鉴这一成语的目的是提醒研习者,在实际运用解脱与防卫技术动作摆脱对手控制或束缚的时候,不能鲁莽行事,应根据对手使用动作的形式(即手法、步法、身法所形成的双方身体姿势),确定自己反抗控制或束缚的动作和时机。因为人体本身肢体各部位是一个有机联系的整体,个别的某一部位是不能单独运动的,必须结合相近的肢体(部位)才能从事正常的活动,发挥其正常的功能。比如说脚是人们走路的主要肢体,但没有大小腿及各个关节的结合,脚能走路的功能则无从谈起。解脱与防卫技术动作也是一样,它是按着对手对你身体某一(些)部位,控制或束缚所用的手法和步法以及身法等构成的一定的身体姿势,相应地采取一定的解脱技术动作。也可以说每一个解脱与防卫技术动作,对于控制或束缚动作来说都有相适应的相行相克的技术方法。要在实际的格斗中确实地做到“相行相克”,不仅要靠技术动作娴熟,“审时度势”地采用某一(些)个动作,也是一个关键的条件,对这一原则是绝对不能忽视。

这里还要着重提一下“时机”问题,审时是摆脱控制或束缚时确定的时间机会。在一般的情况下,一切动作都是在运动中进行的,而动作瞬间千变万化,控制或束缚动作在表面上看是个静止的,但它不是绝对的静止,而是相对的静止。尽管如此,选择一个良好的摆脱机会也是非常必要的。所以在运用解脱与防卫技术时,要“适时而发,切机而动”,“机不可失,时不再来”,“当机立断”,“当断不断,反受其乱”。这就是审时度势

的解脱实用原则。

(五) 避实就虚解脱

在格斗中使用任何一个踢、打、摔、拿动作,对整个身体来说都有虚实的地方。例如用右腿摆踢,左腿就是“虚”,右腿即是“实”。“抬腿半边空”讲的就是这个道理。在摆脱控制或束缚的时候,要躲避开其用力的部位,或者制约其用力的部位,进攻其虚弱(空虚)的部位,这是一个简单的基本常识,也是解脱与防卫技术动作的实用原则。

兵书说的“兵不厌诈”,“拳打不知”,“乘虚而入”,“声东击西”,都是避实就虚的问题。如果对手用手臂锁住你咽喉,其实在于手臂,其虚则在对手身体的其它部位。这对你想摆脱对手对你咽喉的控制或束缚,单纯的进攻对手手臂是不但无济于事,反而会增加对手控制或束缚你咽喉的力量。因此,你要避开或者制约其手臂,进攻其空虚的部位。如果运用解脱与防卫技术动作,一例是用手从下面击抓对手裆部,对手裆部被击抓之后必然会松解开锁握住你咽喉的手臂;另一例则是双手抓握住对手锁住你咽喉的手臂下拉、屈膝、伸腿、弯腰、低头前摔,这不仅解脱了咽喉的锁握,同时还能把对手摔倒,这就是在摆脱控制或束缚时,运用解脱与防卫技术动作避实就虚的实用原则。当然在运作解脱与防卫技术动作之前,对对手控制或束缚的姿势要有一个观察或体察(肌肉感觉)的过程,要从实际的客观情况出发,切不能主观臆断。否则不仅达不到预期解脱的效果,反而会使身体受到不应有的损害。

(六)沉着灵活解脱

沉着就是遇事要冷静,处理应急问题要从容不迫;灵活则是对发生的事情反应快,而又善于根据事物的发展变化采取不同的解决办法。在摆脱对手的控制或束缚过程中,双方身体都是在运动中进行的,一方意在解脱,一方意在制约。对手一心一意的要控制或束缚你,而你专心之致地进行摆脱,那么对手会根据你解脱时肢体变化的情况,由控制或束缚你某一(些)部位改变控制或束缚你身体的另一(些)部位。在这样的情况之下,你必需采取相应的技术动作进行解脱,这就叫灵活,也叫应变措施,千万不能有“一药治百病”的思想,任何击技动作都不可能一“技”解千招。

在实际的格斗中,如果被对手一旦控制或束缚之后,头脑要冷静,切不能心慌意乱,否则手脚活动就会紊乱,运用解脱与防卫技术动作的效果也会受到影响。武术谚语说:“入肉分枪。”讲的就是沉着,待一枪刺来,当其枪尖将要刺入肉体之际,闪躲开而后制敌,做到从容不迫,临危不惧。在摆脱对手的控制与束缚时,同样要遇事冷静沉思,求以熟谋远虑,从容不迫果断地采取一定的方法进行解脱。

(七)勇敢机智解脱

勇敢机智是既有胆量敢于斗争不怕困难,又有灵活迅速应付事态变化的智力,它是解脱与防卫技术实用原则的一个重要方面。在实际的格斗中,摆脱对手的控制或束缚要有胆有识,敢于斗争不怕危险,用技术和智慧去制服对手。“两强相遇勇者胜”,说明在相同的条件下,双方格斗骁勇善战者胜,从气

质(势)上征服对手是常有的事情。在实际的格斗中尽管有勇是不够的,还要有谋,这里所说的谋指的就是智慧。

例如:对手双臂由前对面环抱住你腰部,你若摆脱其控制或束缚,就要大胆地采用相应的解脱技术动作,同时要有一定的引诱或抑制对手的方法。具体方法:双手向前推对手肘关节,其必然向前用力反抗,这时屈膝上抬向上顶撞对手裆部,其裆被顶撞之后,对手环抱腰部的两臂自然就会松解。所以,面对对手使用任何方法的控制或束缚都不能畏惧,要勇猛顽强,敢于拼搏,机智灵活地充分发挥解脱与防卫技术的作用。

(八)动静结合解脱

动和静二者是相对的,在解脱与防卫技术动作中,动是绝对的,静是相对的暂时的。在格斗过程中双方都是在各部位肢体活动过程中进行的,所谓控制或束缚,也只不过是相对的静止而已。因为人的身体是一个有机的整体,一旦某一(些)部位受到控制或束缚之后,身体其它部位(肢体)的活动功能就会发生一定的障碍或约束,这就是相对的暂时的“静”。而在摆脱控制或束缚时要利用这个“静”,一方面凭借自身的肌肉感觉(听劲),体察对手控制或束缚的强度、方向等情况,以便为运用解脱与防卫技术动作摆脱做好必要的准备。动是绝对的,在这里没有必要做过多的解释,在进行摆脱的时候不仅仅是动,也要充分地注意到“静”的作用。

在解脱与防卫技术动作中,既有“顺水推舟”又有“顺手牵羊”。总的来说,“静有所思,动无虚发”,后发先至,静中有动,动中有静,动静结合。“静”则沉思熟虑,动有千变万化,动而不乱,以期达到解脱与防卫的目的。