



实用武术系列丛书

SHIYONG WUSHU XIKU JIJI CONGSHU

shiyong

实用

温佐惠
编著

wushu

拳法

人民体育出版社

●实用武术系列丛书●

实用自卫拳法

温佐惠 编著

- 踢打摔拿
- 招招实用
- 自卫防身
- 未雨绸缪

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

实用自卫拳法/温佐惠编著.-北京:人民体育出版社,1998

(实用武术系列丛书)

ISBN 7-5009-1617-5

I. 实… II. 温… III. 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14073 号

*

人民体育出版社出版发行
深圳濠景艺印刷实业有限公司印刷
新华书店经销

*

1194×889 毫米 32 开本 9.75 印张 190 千字
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-16,000 册

*

ISBN 7-5009-1617-5 / G · 1516
定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

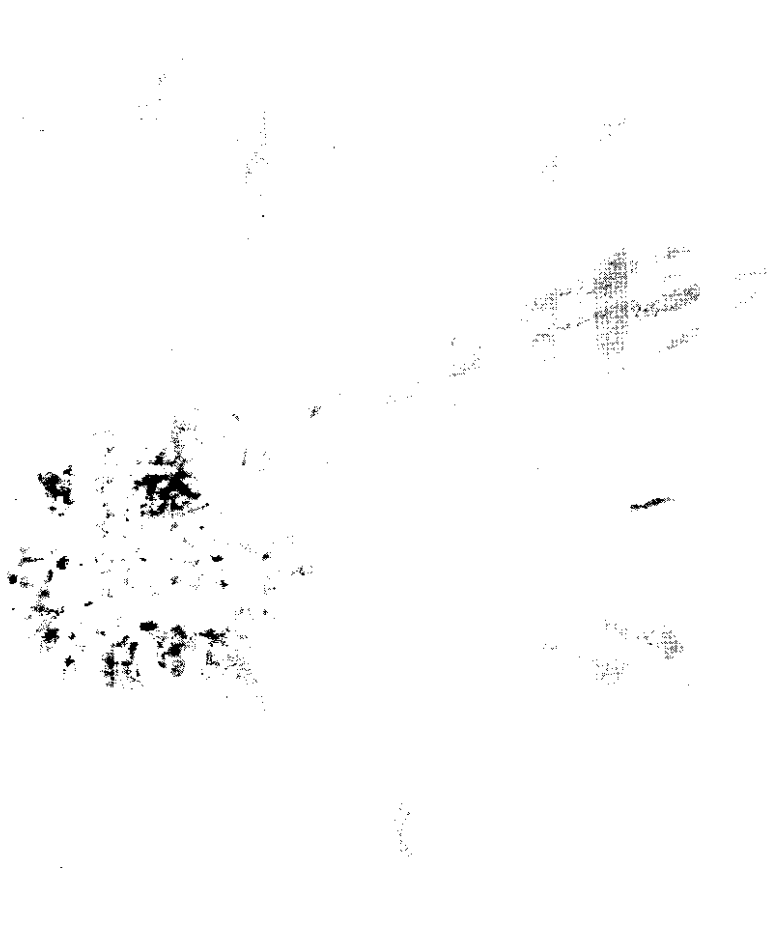
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)



实用武术系列丛书

实用自卫拳法

温佐惠 编著



踢打摔拿

招招实用

自卫防身

未雨绸缪

人民体育出版社



前 言

正义战胜邪恶，靠的是大智大勇；好人惩治恶徒，离不开克敌之术。如何学得真功，细阅本书，您会大有收获。《实用自卫拳法》一书以十分简洁、生动的图文形式，向读者详细介绍了用于防身自卫的几十种招术。其中，既有一招一式的攻防技法，又有环环相扣的组合战术；既有实用拳法的基本技术，又有应付突然袭击时的各类破解法。所以，学习、运用、掌握这套实用性很强的自卫防身术，无论对初学者还是对有一定武功基础的人来说，都是不可或缺的。因为捍卫生命，需要武器。

编者

目 录

第一章 拳法概说.....	1
第二章 实用拳法基础.....	9
第一节 实用拳法基本手型	11
一、拳型	11
二、掌型	12
三、爪型	12
第二节 实用拳法的格斗姿势	13
一、头部姿势	14
二、两臂姿势	14
三、身体姿势	14
四、脚的位置	15
第三节 实用拳法的基本步法	15
一、直线型步法	16
二、斜线型步法	21
三、环绕型步型	25
第三章 实用拳法的基本技术	29
第一节 实用拳法的基本打法	31
一、拳法	31
二、掌法	45
第二节 实用拳法的基本肘法	55
一、肘型	56

二、肘法	57
第三节 实用拳法的基本指法	68
一、指型	68
二、指法	70
三、要害穴位	71
第四节 实用拳法的基本踢法	74
一、屈伸性踢法	74
二、扫转性腿法	92
第五节 实用膝法	95
一、撞膝	95
二、顶膝	97
三、横靠膝	99
四、飞撞膝	102
第四章 实用拳法攻防破解法	105
第一节 右拳击来的破解法	107
1. 擒腕击面	107
2. 托肘击腹	109
3. 抄拳砸臂	110
4. 托臂击胃	112
5. 抓臂顶胸	113
6. 擒腕砸后脑	114
7. 擒腕砍喉	115
8. 击腹卡喉	117
9. 砍臂击面	119
10. 抓臂踩腿锁喉	121
11. 双掌砍锁骨	123
12. 肘击胸拳打眼	125
13. 抓臂肘击肋	127

14. 锁臂击后脑	129
15. 抓臂击胸顶裆	131
16. 格挡击胃卡脖	133
17. 锁臂踹腹	136
18. 抓臂撞胸踹腹	138
19. 锁臂踢裆砍颈	140
20. 锁臂砍喉	144
21. 抓臂卡颈动脉	146
22. 撞胸踢裆	149
23. 抓裆踹胯击后脑	152
第二节 左拳击来的破解法	154
1. 架肘踢裆击喉	154
2. 抓臂击腹砍颈	156
3. 抓臂顶裆贯穴	159
4. 砸肘击面贯后脑	160
5. 砸肘抓面	163
6. 抓腕击后脑	166
7. 擒腕抓面	167
8. 抓臂戳眼	169
9. 抓臂卡颈	171
10. 抓裆击后脑	173
11. 击肋蹬胯砍颈	175
12. 别臂蹬腹	177
13. 抓臂击头卡脖	179
14. 踩腿踹腹	182
15. 踢腹击背	184
16. 踹膝击面	186
17. 击脸蹬腹	187

18. 蹬腹踹颈	190
19. 蹬腹弹腿	192
20. 踹肋蹬腹	194
第三节 掌、指攻防破解法	196
1. 抓臂搓面	196
2. 插腋扛臂	199
3. 压肘断臂	202
4. 扭拧压肘	203
5. 封臂反压	206
6. 压肘踢胸	208
7. 切腕下压	210
8. 锁臂砍颈	212
9. 封臂击喉	214
10. 截腕抓脸	216
11. 击面顶裆	217
12. 击胸撞裆	219
13. 别臂锁臂	221
14. 抱单腿涮摔	225
15. 抱单腿过背摔	228
16. 抓臂扇面	233
17. 抓臂戳眼	235
18. 击穴点耳	237
第五章 实用拳法组合技术	239
1. 踢裆别臂	241
2. 闭门谢客	244
3. 美女抱瓶	247
4. 雪花盖顶	249
5. 黑虎掏心	252

6. 火炮冲天	255
7. 顺手牵羊	257
8. 海底捞针	260
9. 峰回路转	262
10. 叶底藏花	265
11. 插裆封喉	268
12. 苏秦背剑	273
13. 顺水推舟	275
14. 樵夫背柴	278
15. 犀牛望月	280
16. 仙人摘桃	282
17. 迎风掸尘	285
18. 反客为主	289
19. 金鸡伸腿	292
第六章 临敌防卫战术	295
后记	301

第一章

拳法概说

实用拳法是武术徒手搏击术，是中国武术攻防格斗技术的一种形式。它有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是人类在与大自然作斗争中产生并伴随古代军事技能的发展而逐渐形成的搏斗运动。

实用拳法发展到今天，经历了以下几个阶段：

一、商周时代，剧烈的军事斗争促进了攻防技术的提高和发展。《诗经·小雅·巧言》记载：“无拳无勇，职为乱阶。”说明在当时是非常鼓励有拳有勇的。

二、春秋战国时期，“相搏”已较普遍，攻防格斗技术被人们所重视。为了使武艺得以交流，每年春秋两季，天下武艺高手都要云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了当时的情景：“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄。”角试时，“举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫当其前，莫害之后，独出独入，莫敢禁围。”描述武艺高强者在较技中动作敏捷似飞鸟，勇猛像雷电，发招时像急风骤雨，在他面前不能抵挡，在他后面也没法下手。单独较技时，也休想把他围住。《孙子兵法》中记载：“搏刺强士体。”可见，当时提倡士兵经常练习搏斗技术，可以增强士兵的体质。

三、在秦汉时，叫手搏，有了较正规的比赛形式，武术攻防格斗技术有了很大的发展，出现了“角抵”“手搏”。汉代手搏也叫“弁”“卞”。四川新都出土的汉画砖及河南密县东汉墓室壁画中都有“手搏”对峙的形象，通过比武较量发展技艺。

四、唐代擂台竞技更加广泛，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度。唐代韦肇在《驾幸明楼试武艺绝伦赋序》中记叙了在散打比赛开始时双方“拜首稽首，足足蹈蹈”，以及比赛中“左旋右抽，擢两肩于敏手，奋髯增气，示众目以余威”的生动形象。

五、宋代手搏作为强身、活动筋骨的主要手段在民间广为

流行。在京城护国寺南高峰搭起献台（擂台），各道郡膂力高者都来较量。规定较艺中不准：“揪住短儿”、“拽起袴儿”。可以“拽直拳”、“使横拳”、“使脚剪”，说明宋代较艺者在交手中运用的主要拳法是冲拳、贯拳。

六、元明时期，徒手较量的技艺仍在发展。明代抗倭名将戚继光说：“拳法似乎益于大战之际，然活动手足，贯勤肢体，此为初学入艺之门也。”又说“既学艺，必试敌……”《纪效新书·拳经提要》中介绍了各种名家之技，如“……山东李半天之腿；鹰爪王之拿；千跌张之跌；张伯敬之打……”等，意即李半天善于用腿击打，鹰爪王善用各种擒拿，千跌张善跌善用摔法，张伯敬善于用拳短打。

七、清代出现了不少的民间练武的“社”“馆”组织。各馆之间经常比武较量，发展武艺，所以“打擂”在民间广为流传，诸如节日集会，擂主在公开场合搭上擂台，迎战所有来比武的。

八、近代武术技击发展很快，在民间和社会各阶层广泛流传和运用。因此，实用拳法是中华民族在长期的生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵文化遗产。这说明中华武术实用拳法历史悠久，博大精深。其武功技艺则以踢、打、摔、拿为精髓，其中的“打”法，包含了拳、掌、指、爪、勾手、腕、臂、肘、肩等各种方式的攻、防击法，由于武术流派繁多，就拳法而言，少林主要拳法有冲、劈、撩、贯、崩、栽、砸、横、抄等；南拳主要拳法有挂、鞭、冲、劈、抛、撞、盖、钉、贯等；峨眉拳主要拳法有挑、宰、排、砸、钻、盖、劈等。虽然打法各家有所不同，但技击规律和法则却大同小异。技击之道讲究的是“一胆”“二力”“三法”“四时机”，凡拳法之实用，必遵此规律，并针对具体情况，灵活多变地使用以下技击原则：

1. 以力打力

借对方击来之力，引进落实，借发力，则力上加力，产生强有力的攻击效果，必使对方失去重心而跌倒。拳谚说：“借他千斤力，不费四两功。”就是指以力打力。在交手时，对方用大力或猛力击来，只需闪开其攻击方向，顺对方劲路去向加以小力牵带，使其继续顺力前倾跌倒。这便是乘他之势，借他之力反击于他，正如“顺水推舟”一般，以力打力，速战速决。对手用力越大，劲越足，心越狠，来势越猛，被巧借打回的力量便越重，败得越惨，而自己的力量却用得很小很小。

2. 以快攻快

拳谚说：“拳似流星，手似箭。”说明出拳的速度快，如天上流星飞垂，似离弦之箭。在交手中对方快速出手，只需闪开对方来拳，迅速反击，快速抢攻，就可在快速中抑制对手。

“学拳千招，不如一快。”快：动作快，动作转换快，移动位置快，拳脚快，防守反攻快。拳谚云：“眼滑手快，有胜无敌”、“百法有百解，惟快无解。”都是讲出手要快速，手快可先击中对方，先声夺人。在快上下功夫，才能使自己主动灵活，在快速中赢得取胜的时间，捕捉战机，攻其不备，克敌制胜。

3. 以快打慢

是指以拳快打拳慢的技击之道。快慢是相对于搏斗双方而言，如一方以很快的速度进攻，另一方同时以较之更快的速度反击，后者反而先击中前者，这正是拳谚中说的：“眼明手快，有胜无敌。”在交手中，要突出一个“快”字，要有敏锐的眼力，快而准确地判断对手的动向，抓住时机迅速进行攻击，以快制慢，取得胜利。

4. 以强制弱

强弱相对而言，拳语云：“逢强智取，遇弱硬拿。”因此，交手中要保持清醒的头脑，一旦时机成熟就要发挥自己的长处，猛打猛冲，重击威胁对手，不给对手以喘息的机会，促使其精神、体力处于疲劳状态，丧失再战的信心，把对手控制在自己的手里。这种以强打弱容易成功，但有时也会上当，当久攻不胜时，弱者也会转移目标，摆脱对手的进攻。

5. 以大治小

交手时，小个子步子移动快，出拳快，连续击打意识强，往往绕近对手身边，风暴式连续击打对方；大个子手长腿长能拉开距离，不让对手接近自己，并找准时机发挥自己腿长、臂长的立体空间优势，用快速冲拳、盖拳、正蹬腿或侧踹腿还击对方，使其处于被动挨打局面。但大个子必须防止对方突然绕进，在迎击或回击拳脚有效时，应抓住时机再进攻。

6. 以短克长

这是善短打者对付善长击者的战术。短遇长，“逼”为上。个小为短，力弱为短，拳艺不高为短。短，是个弱点，然而却并非不能胜长。交手双方越接近，则长者有弊，短者得利。长者周转不便，短者可尽意发挥。短胜长，闪而进，躲避对手的锋芒，换个位置出击，方能奏效。此战术多在绕进对手身边、拳脚交错密集进攻时采用，由于短者手脚快，出拳急，在短距离内贴近对方猛打，所以能阻住对方出不了手，使对方“长”的优势发挥不出来。