

护身绝招

- 踢打摔押
- 除恶扬善
- 扑抵闪挡
- 制暴防身



内蒙古人民出版社

400
法

G852.3

396881

166

护身绝招 400 法

陈文彪 编著

TY09/29

内蒙古人民出版社

1995·呼和浩特

(内蒙) 新登字 1 号

护身绝招 400 法

陈文彪 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古人民出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 12.5 字数: 258 千

1995 年 1 月第二版 1996 年 1 月第二次印刷

印数: 5001 - 10000

ISBN7 - 204 - 00903 - 7/G·114 定价: 12.00 元

前 言

近几年来，由于国际恐怖组织和黑社会反动力量的渗入，在我国，刑事犯罪分子实施抢劫、杀人、强奸等暴力性犯罪的形式和手段十分凶残。因此解放军、武警、司法、公安、军警院校在军事训练中十分注重武术技击的教学。

防暴格斗，是一门综合性技击。古今中外，缉捕、侦探、军警与其结下了不解之缘，防暴格斗已成为军警人员所必须掌握的技能。在现代化武器广泛应用的今天，虽然军警人员在执勤中可依法使用各种现代化特种工具和武器，但目前世界各国军警机关仍把防暴格斗训练作为军警人员的必修科目。掌握防暴技能，有益于四化建设，对于指导公民维护社会治安，进行正当防卫，也有着积极、现实的意义和作用。

《护身绝招 400 法》一书运用现代科学的观点，结合武术中的踢、打、摔、拿等技击方法，吸取国外军警格斗技击的精华，设计了 400 种制暴防暴的攻防绝招。本书不但论述了防暴的基本理论、技击方法，而且还设计匕首、菜刀、斧子、酒瓶等凶器的防暴术；抢提包、戴眼镜、骑自行车，一对二等实用防暴术；利用坡地、楼梯房门、乘车坐船等复杂地形防暴术及军警防暴术，具有极高的实战价值。书中许多内容在以前出版的专业书籍中极为鲜见，作为一名从事十余年教学训练的武术教官，国家级武术裁判，愿为改变这种状况尽微薄之力，意在抛砖引玉。书中的谬误之处，尤其是防暴格斗术中的某些观点、见解、释意尚有值得商榷之处，敬祈武术界的前辈和朋友们、

军警界的同仁不吝赐教。

本书的编撰得到自治区劳改警校张秉谦副校长、政治处观德俊主任、自治区司法厅办公室吕忠清副主任、公安厅体协办梁信副主任、政协副主席、体育中心徐换成副主任、群体处姚志贵处长、国家司法部吕宗德司长的大力支持。武术散打队员金龙、刘继弘、魏玉智、陈天铮等为本书图示做了技术示范，赛南工程师在摄影方面给予了指导和帮助，在此一一表示谢意。

作 者

一九八九年七月

目 录

一、概述	(1)
(一) 学习护身术的意义和作用	(1)
(二) 护身三要素	(2)
1. 快	(2)
2. 劲	(3)
3. 力	(4)
(三) 人体关节要害及薄弱部位	(5)
1. 人体关节要害	(5)
2. 人体薄弱部位	(8)
二、徒手护身术	(10)
(一) 拳法护身术	(10)
1. 左右击头	(11)
2. 格挡迎击	(12)
3. 格挡双击	(13)
4. 砸头勾颌	(14)
5. 左格右闪	(15)
6. 勾腹击头	(16)
7. 勾头插喉	(17)
8. 左格摆头	(18)
9. 左打右摆	(19)
10. 右格贯额	(20)
11. 格拳击裆	(21)
12. 击裆反拳	(22)

13. 按拳反砸	(23)
14. 闪体砸腰	(24)
15. 防后贯脑	(25)
(二) 肘法护身术	(26)
1. 格勾顶头	(27)
2. 连击顶额	(28)
3. 格挡顶颌	(29)
4. 砸肘顶颌	(30)
5. 连击顶肋	(31)
6. 格臂顶腹	(32)
7. 右摆左顶	(33)
8. 贯耳顶肘	(34)
9. 头撞肘顶	(35)
10. 转体顶腹	(36)
11. 抱腰反顶	(37)
12. 抱腿夹肘	(38)
13. 抱腿顶背	(39)
14. 抱腿击肘	(40)
15. 防腿顶腹	(41)
(三) 膝法护身术	(42)
1. 抓腕顶膝	(43)
2. 击颌顶裆	(44)
3. 侧闪顶腹	(45)
4. 按脖顶头	(46)
5. 抓腕顶裆	(47)
6. 格拳顶头	(48)
7. 贯耳膝顶	(49)
8. 抱腿顶头	(50)
9. 抱腿膝顶	(51)

10. 格挡右顶	(52)
11. 搂抱顶裆	(53)
12. 锁脖顶腰	(54)
13. 膝挡侧踢	(55)
14. 侧体顶腹	(56)
15. 提膝顶腰	(57)
(四) 腿法护身术	(58)
1. 挡腿侧踹	(59)
2. 提膝踹胸	(60)
3. 左进后蹬	(61)
4. 闪踹击膝	(62)
5. 右进踢膝	(63)
6. 格踹还踢	(64)
7. 防高踹低	(65)
8. 闪踹蹬腰	(66)
9. 闪格蹬腰	(67)
10. 闪蹬踢裆	(68)
11. 勾踢蹬膝	(69)
12. 扶地反踹	(70)
13. 防腿侧铲	(71)
14. 侧倒勾裆	(72)
15. 跃起剪腿	(73)
(五) 摔法护身术	(74)
1. 拧腕绊摔	(75)
2. 抓臂抱摔	(76)
3. 侧闪靠摔	(77)
4. 格挡抱摔	(78)
5. 转体靠摔	(79)
6. 抄腿侧摔	(80)

7. 抄腿绊摔	(81)
8. 闪腿搂摔	(82)
9. 侧体绊摔	(83)
10. 下潜掏腿	(84)
11. 闪踹靠摔	(85)
12. 抱腰侧摔	(86)
13. 后撩别压	(87)
14. 下潜绊抱	(88)
15. 闪格后抱	(89)
三、凶器护身术	(90)
(一) 匕首护身术	(90)
1. 擒腕夹肘	(91)
2. 擒腕踢裆	(92)
3. 抓腕蹬肋	(93)
4. 抓腕肘击	(94)
5. 拧腕勾颌	(95)
6. 砍喉勾踢	(96)
7. 格挡压肩	(97)
8. 下格戮眼	(98)
9. 踢裆别臂	(99)
10. 侧倒踹膝	(100)
11. 格击踩膝	(101)
12. 击颌抓裆	(102)
13. 刺喉反摔	(103)
14. 击腋绊摔	(104)
15. 扛摔踹击	(105)
16. 抓腕戮眼	(106)
17. 拉腕砸肘	(107)
18. 扭腕勾踢	(108)

19. 别肘折臂	(109)
20. 抱臂跪扣	(110)
21. 砸肘膝顶	(111)
22. 捆臂踹膝	(112)
23. 踢腕蹬膝	(113)
24. 格架踹裆	(114)
25. 反扭靠摔	(115)
26. 肘击靠摔	(116)
27. 推腕扎腹	(117)
28. 别臂扎裆	(118)
29. 顶裆扎胸	(119)
30. 扣跪扎喉	(120)
31. 压腕别肘	(121)
32. 反扭肘击	(122)
33. 转体击肘	(123)
34. 扭腕反扎	(124)
35. 扭腕抱摔	(125)
36. 折臂跪扣	(126)
37. 臂挡肘击	(127)
38. 别臂顶腹	(128)
39. 臂格砍颈	(129)
40. 左格踹腹	(130)
41. 右格踹裆	(131)
42. 反扭踹膝	(132)
43. 勾击绊摔	(133)
44. 击颌顶裆	(134)
45. 砸腰拉摔	(135)
46. 格挡击头	(136)
47. 抓腕别臂	(137)
48. 反扭夺刀	(138)

49. 顺势踢腹	(139)
50. 左踢右踹	(140)
51. 抓发顶裆	(141)
52. 左格右掏	(142)
53. 砍颈勾踢	(143)
54. 闪躲踹胸	(144)
55. 伏地蹬肋	(145)
56. 插掌锁喉	(146)
57. 转体背摔	(147)
58. 刺裆折臂	(148)
59. 夹头侧摔	(149)
60. 侧倒勾蹬	(150)
(二) 菜刀护身术	(151)
1. 反扭卷腕夺刀	(152)
2. 抓腕折臂夺刀	(153)
3. 反腕砍喉夺刀	(154)
4. 板腕蹬膝夺刀	(155)
5. 卷腕踩肋夺刀	(156)
6. 折腕靠摔夺刀	(157)
7. 下扳夺刀肘击	(158)
8. 锁颈蹬膝夺刀	(159)
9. 反肘切颈夺刀	(160)
10. 肘击膝顶夺刀	(161)
11. 砸肘顶膝夺刀	(162)
12. 蹬膝踹头夺刀	(163)
13. 闪躲拧扭夺刀	(164)
14. 举腰踹头夺刀	(165)
15. 反摔踹头夺刀	(166)
(三) 斧子护身术	(167)

1. 臂挡砸头	(168)
2. 按头勾击	(169)
3. 砸肘横勾	(170)
4. 击腹拧脖	(171)
5. 戳眼绊腿	(172)
6. 拉腕踹腰	(173)
7. 踢腕撩裆	(174)
8. 踢裆贯耳	(175)
9. 击裆蹬膝	(176)
10. 砸颈顶裆	(177)
11. 扭臂砸肘	(178)
12. 别臂勾踢	(179)
13. 格挡肘击	(180)
14. 顺步靠摔	(181)
15. 踢腕错腿	(182)
(四) 破酒瓶护身术	(183)
1. 臂挡肘击	(184)
2. 顶膝拳击	(185)
3. 顶膝别臂	(186)
4. 臂挡踢裆	(187)
5. 踢腕踹胸	(188)
6. 格挡蹬肋	(189)
7. 防后踢裆	(190)
8. 勾踝踢腰	(191)
9. 接脚反踢	(192)
10. 夺瓶击头	(193)
11. 夺瓶反砸	(194)
12. 扛摔砸头	(195)
13. 闪体蹬膝	(196)

14. 闪瓶侧踹	(197)
15. 压腕踢头	(198)
(五) 棍棒护身术	(199)
1. 防上夺棍	(200)
2. 防上夺棍侧踹	(201)
3. 防戳颈部夺棍绊摔	(202)
4. 防戳耳部夺棍肘击	(203)
5. 防戳头部撬裆勾踢	(204)
6. 防上刺夺棍戳眼睛	(205)
7. 防戳头部夺棍勾踢	(206)
8. 防戳胸部后踹击头	(207)
9. 防抡腰部夺棍击肋	(208)
10. 防扫腹部夺棍顶膝	(209)
11. 防戳腹部顶裆击颌	(210)
12. 防戳裆部插眼别肩	(211)
13. 防戳裆部夺棍踹腹	(212)
14. 防扫背部扶地击膝	(213)
15. 防扫背部扫腿击踝	(214)

四、应用护身术

(一) 戴眼镜护身术	(215)
1. 戳眼拳击	(216)
2. 右格肘砸	(217)
3. 左格右打	(218)
4. 防摘击颌	(219)
5. 顺势勾腹	(220)
6. 闪体抓裆	(221)
7. 防砸勾摔	(222)
8. 防打侧踢	(223)
9. 上格下踹	(224)

10. 防击踹裆	(225)
(二) 抢提包护身术	(226)
1. 佯拉击头	(227)
2. 拉腕打额	(228)
3. 抓发蹬膝	(229)
4. 转体踢裆	(230)
5. 脚踹后腰	(231)
6. 戳腹膝顶	(232)
7. 转身砸脸	(233)
8. 佯贴撩裆	(234)
9. 击头踹膝	(235)
10. 扛肩折臂	(236)
(三) 骑自行车护身术	(237)
1. 防前车顶	(238)
2. 防左击眼	(239)
3. 防右勾颌	(240)
4. 防右蹬裆	(241)
5. 车压脚踹	(242)
6. 防后顶裆	(243)
7. 防后撩裆	(244)
8. 骑车前踹	(245)
9. 骑车后蹬	(246)
10. 骑车反砸	(247)
(四) 手杖护身术	(248)
1. 躲拳戳裆	(249)
2. 格挡击头	(250)
3. 夹颈蹬膝	(251)
4. 卡颈别臂	(252)
5. 戳裆别臂	(253)

6. 上勾下踢	(254)
7. 防刺踢裆	(255)
8. 防扎击膝	(256)
9. 架刀截裆	(257)
10. 防刀击颈	(258)
11. 挡斧截喉	(259)
12. 架斧击头	(260)
13. 闪棍击头	(261)
14. 躲棍踹腰	(262)
15. 挡棍击头	(263)
(五) 一对二护身术	(264)
1. 头撞勾踢	(265)
2. 击颌背摔	(266)
3. 肘顶脚踹	(267)
4. 踹腹别臂	(268)
5. 蹬膝击颌	(269)
6. 左蹬右扛	(270)
7. 前蹬后抱	(271)
8. 踢裆连击	(272)
9. 抱腿蹬裆	(273)
10. 抱腿后扫	(274)
11. 踢裆压臂	(275)
12. 踢裆踹腰	(276)
13. 跃起后蹬	(277)
14. 后蹬击腹	(278)
15. 夺棍击头	(279)

五、复杂地形护身术

(一) 坐椅子护身术

1. 破腿还拳

2. 贯耳顶裆	(283)
3. 破拳还腿	(284)
4. 破腿还腿	(285)
5. 破拳后蹬	(286)
(二) 床上护身术	(287)
1. 锁颈压肘	(287)
2. 蹬臀击额	(288)
3. 蹬裆过头	(289)
4. 勾踝蹬膝	(290)
5. 剪腿摆踢	(291)
(三) 乘汽车护身术	(292)
1. 反拳砸面	(292)
2. 防偷砸肘	(293)
3. 防偷肘击	(294)
4. 防偷砸肋	(295)
5. 扼喉肘击	(296)
(四) 乘船护身术	(297)
1. 防偷压腕	(297)
2. 防偷戳眼	(298)
3. 抓发反擒	(299)
4. 扛摔入水	(300)
5. 被抓入水	(301)
(五) 坡地护身术	(302)
1. 坡地铲腿	(302)
2. 腾空侧踹	(303)
3. 腾空飞脚	(304)
4. 抓树蹬击	(305)
5. 摆腿击腰	(306)
(六) 楼梯房门护身术	(307)

1. 抓发后蹬	(307)
2. 格裆踹腹	(308)
3. 闪身踹腰	(309)
4. 闪体绊扫	(310)
5. 勒脖踩膝	(311)
六、军警护身术	(312)
(一) 手枪护身术	(312)
1. 防前格击折腕夺枪	(313)
2. 防前卷腕踢裆夺枪	(314)
3. 防前勒脖踩膝夺枪	(315)
4. 防前别肘膝顶夺枪	(316)
5. 防前折臂绊摔夺枪	(317)
6. 防后挡臂勾颌夺枪	(318)
7. 防后反拳砸面夺枪	(319)
8. 防后格挡压臂夺枪	(320)
9. 防后转体夹颈夺枪	(321)
10. 防后抓腕靠摔夺枪	(322)
11. 夹腕击头防反夺枪	(323)
12. 格挡撩裆防反夺枪	(324)
13. 砸肘勾踢防反夺枪	(325)
14. 抓腕踢头防反夺枪	(326)
15. 扛摔蹬肋防反夺枪	(327)
(二) 警棍护身术	(328)
1. 扣膝压肘	(329)
2. 卡胸别臂	(330)
3. 反把蹬膝	(331)
4. 夹腕踢裆	(332)
5. 防后戳腹	(333)
6. 防后戳头	(334)