

女子防暴术

徐友安

女子防暴术



北京出版社

女子防暴术

190389

D035 317.2 / 2

9.2/23

女子防暴术

徐友安

北京出版社

92.20/16

前 言

“女子防暴”，也可叫作“女子防卫”，就是指女子徒手和运用身体各部机能、技能，反抗和反击他人对自己人身实行暴力侵害的一种技术，它包括的内容很广。许多发达国家对其军、警、宪、保安人员中女子的防卫训练十分重视，虽然训练的目的在于不同的，但就女子防卫技术作为单独一门防身自卫、反抗暴力侵害的技术而言，在任何国度都是一项实际应用技能。

“女子防卫”作为一项紧张、激烈、对抗性较强的运动，因此它有助于培养女子机智、勇敢、顽强的意志品质和气质，而且还有一定的锻炼价值，有利于女子身心健康的全面发展。而且“女子防卫技术动作一般比较简单，实用性强，便于掌握，可不受年龄限制，充分体现出实用效率。当然，青年女子掌握“女子防卫技术动作可以维护自己人身权益不受侵害，而且还可以解救他人免受暴力之侵害，因此还有一定的社会效益。

女子防卫技术也是充分发挥人的手、肘、肩、足、膝、胯、头等部位的功能，并可利用拳击、散手、空手道、武术、跆拳道、自由搏击、柔道、泰国拳、截拳道等有关武打动作的技术，所以它又是一门综合技术。虽然各国武打技术各具风格，就世界女子防身技术来说，基本上还是东、西方技击

技术的结合，可以说是“结构复杂”、“操练简单”。这可能又是当今世界女子防暴技术的特点之一。

在对女子防卫的研究训练中，我还是个新兵，学识浅薄。加之女子防卫训练的普及机会又远远低于男子，一些训练数据也很缺乏，我只能边上课教学、边研究学习、边选题撰写。书中所编六章十七节，力求运用自然科学、运动力学、生物力学的观点来阐明女子防卫的基本原理，但因自己水平有限，也难免有说理不当之处。我所提供的《女子防暴术》这本小册子，还只限于基础训练，更高一级层次的女子防卫训练及其理论体系，还要靠武林各门派专家、志士协力奋斗去建立。

在编写这本小册子的过程中，国家体委拳击协会、柔道协会秘书长郭仲恭同志给予了很多关心和指导，同时得到中国青年政治学院领导及教务处一些同志的热情帮助，并得到北京丰台锅炉辅机厂厂长张耀及全体职工的大力支持；在研究具体动作设计时，又得到李平生、徐爱民、姜力、谷丽萍等同志的协助；在此，一并表示衷心的感谢。

作者

1989年8月

目 录

第一章 女子防暴概述.....	(1)
第一节 女子防卫的发展.....	(1)
第二节 女子防卫与运动解剖学.....	(8)
第三节 女子防卫的生理特点及原则.....	(13)
第二章 女子防卫的基本技术和基础动作.....	(18)
第一节 女子防卫动作的基本要求.....	(18)
第二节 女子防卫动作的基本原理.....	(23)
第三节 女子防卫的基础动作.....	(37)
第四节 女子防卫基础动作的综合技术.....	(51)
第三章 女子防卫的应用动作.....	(63)
第一节 徒手防凶器.....	(63)
第二节 不同地形、场合的应用动作.....	(70)
第三节 特殊情况下的应用动作.....	(84)
第四章 女子防卫的战术.....	(100)
第一节 女子防卫的战术原则及其特点.....	(100)
第二节 女子防卫战术的运用形式与方法.....	(124)
第五章 女子防卫的训练和医务监督.....	(150)
第一节 女子防卫的力学原理.....	(150)
第二节 女子防卫训练.....	(165)
第三节 女子防卫的医务监督.....	(192)

第六章	女子防卫人员的选材·····	(207)
第一节	女子防卫人员选材概述·····	(207)
第二节	女子防卫人员选材时的训练·····	(217)

第一章 女子防暴概述

女子防暴也叫女子防卫，是指当女子遇到非法暴力侵害时，用自己身体各部位反抗对手的侵害而搏击对手身体要害部位及关节的暴力技术，也可说是女子正当防卫的应用暴力技术。

占世界人类总数的一半是女人。因此，女子防卫的存在、发展、应用，无疑和人类在为着自己的生存而同大自然及人类本身的抗争有着密切的联系。我们说防卫技击是从有人类那天起便开始出现和逐渐形成的，并且，它同人类的其它进化过程，如走和跑等活动形式的不断发展和完善，有着不可分割的联系。那么，女子防卫本身也同这些规律一样，不但存在着，而且发展着。

第一节 女子防卫的发展

一、女子防卫的发展概况

近几年，随着防卫技击学的发展，出现了与之相关联的著作，如《防卫术》、《搏击》、《防身自卫》，及国外警察创建的《徒手防卫术》和《一着制敌》等，名目繁多。它预示着防卫技术的发展有着无限广阔的前景，而且将开展得越来越普

遍。在防卫技术发展的过程中，人们的注意力被“女子防卫”的研究、训练及应用吸引一部分精力是可以想见的。

“女子防卫”的发展追溯起来，当然远不是指现今才发生的事。在我国，古代武术是我们祖先防身健体、修身养性的重要手段。由于中国武术内容丰富，形式多样，而且不受年龄、性别、季节、场地和器材的限制，具有很强适应性，所以历史上曾出现过许多巾帼英雄、女中豪杰。她们虽然受封建制度的压迫，不可能完全象男子那样由官府选拔兵勇或选拔武举，而被选拔出来。但是早在七世纪的唐代即设有武举制度，宋代则设有打擂台比武的标准；而明代的军队中进行多种武艺的比赛来促进其发展；清代民间仍然盛行“打擂台”的竞赛活动。这些历史上的原因，使得女子习武、自卫防身受到影响，得到发展。在历次改朝换代的农民起义军中，都不乏女兵营、女将军及民间出现的女侠等。这都说明“女子防卫”是潜移默化、不断发展的。

但是，古代女子防卫由于处于冷兵器时代，要比现代女子防卫的内容复杂些。它要包括拳术、器械（刀、枪、剑、戟、硬软兵器）等。当然，发展至今的女子防卫，在中国仍然不能不受各门派拳种、器械、项目、形式所限。它是以女子综合防身自卫、健体强身的一种独特形式，而出现于当今武坛之上的。当今的女子防卫，既要有中国拳法的内家、外家来调和气血、陶冶性情，达到防身自卫之目的，又要汲取西洋拳法中直接对抗的打击方法，加于对手的要害部位；而且还应广泛吸收柔道、空手道、跆拳道、泰国拳、自由搏击、拳击等外国武打技击技术的精华，使女子防卫技术象一部现代高级豪华型汽车一样，构造复杂却又操作简单，各种精湛的技

术得以荟萃，但使用起来却又是简单的“一着制敌”。

如今我们提倡女子防卫这一新兴体育运动形式，也是为了增强妇女体质，丰富社会文化生活。它也是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治、法律和经济的制约。但它最终目的还是健体防身，以利于促进女子身体的正常发育；使之掌握防身自卫的基本知识和技能，提高防身自卫的技术水平，维护妇女的正当权益。

女子防卫作为一个系统的体育项目，在世界上还没有普遍开展起来。这里除了这种运动本身对身体机能方面要求较高以外，还由于有一些旧的观念束缚广大妇女的思想和行动。

近些年来由于社会的发展，人们对旧观念、旧意识的不断改变，女子在政治上、经济上地位的不断提高，女子体育在坎坷的道路上奋起，不断突破运动的禁区，已形成新的发展潮流。有许多在男子之间进行的体育项目已在女子之间得到了开展，如：马拉松、举重、柔道、足球、橄榄球、铁人三项等。这些女子项目虽然起步晚，但取得的成绩却是非常乐观的，而且运动成绩和水平也越来越接近男子。这也预示着女子防卫运动的开展，同样蕴藏着极大的生命力。近年来女子防卫这一运动在欧美一些国家也崭露头角，而且进步很快。据一些有关资料报道，女子拳击比赛目前正冲击着欧洲和美国，象霹雳舞一样难以制止。国外一些体育专家预测，不久的将来，女子技击运动将风靡全球。

我们现在提倡的女子防卫这项运动，决不是盲目的，而且女子防卫的发展也不是漫无章法的。女子防卫运动无疑是一项对抗性非常强的运动，经常进行女子防卫锻炼和训练的女子，可以培养勇敢、机敏、果断、顽强、坚毅等素质，这

是其它训练项目难以完全达到的。经过女子防卫训练的妇女，能有效地增强肌肉的力量和耐久力以及提高动作的速度、灵敏性，使身体各个器官得到正常的发展。女子防卫训练对改善肌肉、促进健美是一个重要途径，当然最重要的还是能增强女子自卫能力和自卫信心。

由于女子防卫是激烈的体育运动，而且是一种暴力技术，所以在女子防卫的发展中，人们往往关心的最突出的问题是女子生理上能否适应这一激烈而又持续的运动形式，它能否被爱好与从事这项运动的女子从身体上、心理上所接受。目前，我国女子柔道、足球、举重等项目，从生理上讲，都是具有较大运动强度和运动量的，而且运动负荷也较强，都需要具备一定的耐力、力量和速度等素质做保证。由于我国女子在这些项目上取得的优异成绩，就其运动能力而言，已为女子防卫运动从生理上提供了可靠的依据。另据医学资料报道和实验，女子胸部(主要指乳房部位)，实际上能够承受一定的冲击力。大量的实践证明，女子足球运动的技术不断发展完善，女子胸部停球已同男子一样运用自如。还有，虽然从运动生理学上讲，男性与女性腹腔内结构与功能有较大的差异。但是，医学资料证明：女性腹腔内的子宫体如梨状体，一般的冲击力不能达到该部位，而且子宫体为体内最富有收缩力的器官，在非妊娠期腔体很难受损。这又为女子防卫提供了一个翔实的生理依据。

我国女子历来具有坚韧、勇敢、顽强、机智、灵巧、敏捷等特点。纵观我国在女子柔道、足球、举重等项目中取得的发展和成就，确实对我们提倡的女子防卫的发展是一个极好的启迪。在中国女子防卫的发展道路上，虽然会有许多困

难与曲折，但是我们深信女子防卫这一新兴体育运动的形式，会被广大妇女所喜爱。各个阶层、各种职业的妇女都会以自己的辛勤汗水、聪明才智来培育“女子防卫”这独秀于体育之林的一树新花。

二、普及女子防卫技术的现实意义

普及女子防卫技术的现实意义，首先是依据国家宪法保护妇女的权利和利益。新宪法第四十八条规定：“中华人民共和国妇女在政治的、经济的、文化的、社会的和家庭的生活等各方面享有同男子平等的权利。”另外，我国在刑法总则第十七条、十八条中对正当防卫和紧急避险作了明确规定。例如，某妇女为了保护国家人民的生命、财产，与正在抢劫或危及他人生命安全的犯罪分子进行搏斗，并将抢劫或危害他人生命的罪犯打伤甚至打死，这就属于正当防卫行为。又如，青年妇女为躲避流氓歹徒的纠缠追击，而破坏一住户门窗并将户主撞倒，潜入室内，就属于紧急避险行为。从上述例子的表现形式看，似乎具有刑事犯罪或故意毁坏财产及危害他人安全的性质，但它实际上都是正当防卫和紧急避险的合法行为，是受到法律保护的。我国刑法中明确规定正当防卫和紧急避险不负任何刑事责任。因此，掌握女子防卫技术、进行正当防卫，也是法律赋予女公民同违法犯罪分子进行斗争的一项重要权利。

原公安部长刘复之曾对防卫技术的发展提出“掌握防卫技术，打击犯罪保护自己”这一指导思想，对女子防卫来讲，也是非常适用的。因为妇女学会了防卫技术，当自己合法利

益及人身遭到不法侵害，处于紧急状态，而国家的公安、司法、治安、警卫等有关人员又在时间上干预不及时，在这种场合下，提倡每一个女公民起来积极实行自卫、勇于帮助他人，维护国家的利益，坚决地、有效地同不法侵害他人或自己人身安全的罪犯作斗争，对社会是一件有益的事。

另外，提倡女公民掌握防卫技术，学会女子防卫的本领，也是积极支持和鼓励女公民充分使用正当防卫和紧急避险的权利。假如每一个女公民都具有女子防卫的本领，对于减少犯罪、维护社会治安、保护国家人民的利益、维护妇女自身的权益，都将具有重要意义。再有，一名女公民在不得已情况下，使用女子防卫的技术行为，也是符合社会主义整体利益的，这不仅从道理上讲得通，而且在社会实践中也是行得通的。当然，离开法定条件，任意滥用女子防卫技术，也会给社会带来危害。如果女子防卫使用不当或超出正当防卫和紧急避险的限度，就可能犯防卫过当或防卫挑拨的错误，严重的还要追究法律刑事责任。因此，女子防卫技术的应用必须依据法律的规定。至于使用女子防卫技术中的哪一种动作，那还要依据具体情况来决定，也即“兵无常势，水无常形”。依据不法侵害者造成的危害程度，来决定女子防卫技术的使用及应用范围。这些都是我们在普及女子防卫技术中的现实问题，都属于女子防卫的应用。现在需要先下大力解决女子防卫的训练、模拟练习、法律概念等问题，待这些问题解决之后，女子防卫技术的“应用”问题也就解决了。

普及女子防卫技术的另一个现实问题是女子防卫的锻炼价值。女子防卫作为体育锻炼来讲，它是运用体育的手段，并结合自然力(日光、空气、水)来锻炼身体，以增进健康、

增强体质为目的的体育活动。女子防卫作为体育项目，它能够促进女子人体生长发育和形态结构的发展，培养健美体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，使人精神愉快，还可以预防与治疗某些疾病。

从遗传与变异观点看，女子防卫训练对改善与提高下一代乃至整个民族的一部分——女性的体质，也有重要作用。其特点是涉及面广，各种年龄、各种职业和不同健康状况的女公民，都可以根据各自情况参加不同形式的女子防卫训练，或者进行适当的锻炼。女子防卫的形式与内容是灵活多样的，可独自一人自我锻炼，也可双人练习，还可以有组织地集体进行。锻炼内容与方法的确定要有针对性，应因人而异，循序渐进，并有适宜的负荷，还要注意锻炼的价值与效果，使女子防卫锻炼得到健康的发展。在日本，青少年女子特别喜欢对抗项目激烈的柔道、空手道、剑道、少林拳等。文静的姑娘喜爱这些运动，似乎让人难于理解。可是，经过这些对抗性训练的姑娘，在工作、学习、事业中大部分是强者，她们在工作岗位上显得娇娆多姿，而在训练场上却英勇无比，综合地看她们的工作效益，远远超出没有进行对抗训练的一般女子。这说明对抗训练使她们的心理、意志、品质、气质发生了变化。我们今天提倡女子防卫体育锻炼，上述好处广大女青少年都会得到的。

归纳起来，普及女子防卫技术的现实意义，就是上述这两条，一是应用；二是锻炼。至于女子防卫的竞赛、比赛的现实意义，那还要看这项运动普及的情况而定。随着人们根据生产和生活的需要，遵循女子防卫的运动规律，广泛开展女子防卫这一新兴运动，而使之成为一个引人注目的竞技体

育项目、进行各类竞赛，也会成为现实的。

第二节 女子防卫与运动解剖学

人体解剖学属于生物科学的形态学范畴，它是研究人体形态结构的一门学科。“解剖”一词源于希腊字“Anutomia”，其意为分割，即用刀将身体肢解为各个部分，然后对它们的位置、构造和形态等方面进行研究。由此可见，解剖学这一学科是根据其研究方法命名的。这一持刀切割的方法长期被认为是研究人体形态结构的主要方法，即使在今天，解剖法还是被广泛应用的一种重要的方法。随着科学技术的飞跃发展，现代解剖学还采用其它方法，如“x射线”、荧光技术等先进技术对人体的形态结构进行研究。因此，今天对“解剖”这一名词的本身含义的理解已超出持刀切割的含义范围。苏联学者基亚科诺夫曾提出“用刀切割及用思维分析”的方法。这一方法对于清楚地全面地认识人体的构造是完全必需的，对于有意把解剖学的知识应用于女子防卫实践的人来说也是很重要的。防卫运动种类繁多复杂，运动时人体各器官的位置形态处在瞬息万变之中。因此，在研究女子防卫中解剖学特征时“思维分析法”的重要性就显得更为突出。

人体解剖学名为正常解剖学，它已有两千三百多年的历史，它的研究对象是健康人，即处于自然的正常状态人。这门学科在长时间的发展中越来越复杂，而且根据客观需要分出了若干分支。如局部解剖学(又名外科解剖学)、造形解剖学、x射线解剖学、年龄解剖学、运动解剖学等，这些都是学

习、研究女子防卫技术的人应当了解的。

一、运动解剖学概述

苏联著名的解剖学家伊凡茨基提出：运动解剖学研究人体的运动、劳动、技巧等动作及进行这些动作时机体内发生的解剖学变化，特别应该研究体育运动时所发生的变化。我国解剖学家张于1960年提出了“运动解剖”的名称。他说：“解剖学亦用于体育运动方面，用以分析研究各种运动所需要的肌肉和关节，叫做运动解剖学”。1966年他进一步阐明了运动解剖学的研究对象和方向，他说：“近年由于体育运动的发展，运动解剖学成为解剖学的专门方面。某种运动需要哪些肌肉参加，某肌肉在某种运动中所担负的负荷量（如肌电图所示），都是运动解剖学所应研究的课题。运动使肌肉发达，是众所周知的。据说，运动的结果肌纤维没有增加，只有原纤维增加，原纤维增加的方法，是不是原有纤维的分裂，如何分裂，在长期不运动时，原纤维如何消失，肌肉受损时，肌组织如何再生及再生的限度，都属于运动解剖学之事。”并指出：“运动解剖学应与骨科合作，向他们要问题，为它们解决问题。”“功能解剖学有些地方和运动解剖学互相交叉，但是有关运动效果的一切工作，还应归属于运动解剖学。”

我国高等医药院校人体解剖学教材第二版的绪论中提到“结合体育运动研究人体形态结构的则称运动解剖学。”由此看来，运动解剖学这一新兴学科逐渐被人们所熟悉。上述运动解剖学是刚建立起来的学科，是否可以说它还处于萌芽状态，它的发展还有待于这方面专家们的努力。但作为女子防

卫专业来讲，学习运动解剖学也是必不可少的。

运动解剖学是正常解剖学的一个分支，是一门新兴学科。就现在的情况来看，防卫体育运动对人体各部结构所产生的变化及其规律的研究还缺乏系统性，并有很多争论。因此还没有形成一个完整的体系，所以说运动解剖学还处于萌芽时期，而女子防卫也正处在这样的时期。

人们对于解剖学在医学科学中的地位是无庸置疑的，因为只有正确地认识人体各器官的形态结构，才能充分理解它们的生理和病理过程，否则便无法辨别和判断正常与异常的区别，对临床诊断和外科的处置更是无从下手。运动解剖学作为防卫体育科学的基础课，其重要性也逐渐被人们所认识。体育教师和教练员的工作对象是正在成长中的青少年，是身体强健的运动员。因此，他们应该掌握人体的结构知识，并且在制订训练计划时自觉地去应用它。美国外科专家斯登特尔曾说过：“医生和体育工作者应该懂得韧带、肌腱和筋膜等结缔组织的物理特性。前者是为了外科手术，后者是为了指导训练以防止拉伤软组织。”为了改进训练工作，加强对于运动系统的基础的理论研究，这是学习运动解剖学的重要理由之一。除了上述者外，运动解剖学既是一门重要的防卫体育科学的基础课，也是学习运动生理学、运动医学等学科的必修课。

学习运动解剖学，必须确立以唯物辩证法为指导思想，十分注意按照唯物辩证法的观点、方法去观察、研究人体。研究它在女子防卫中发生的变化并找出其规律，从而形成科学的观点和思维方法，提高分析问题和解决问题的能力，从而更好地为防卫体育服务。

唯物辩证法的原则在学习运动解剖学中的体现应该是：

第一、理论与实际相联系的观点。学习运动解剖学时要
把书本、图谱、标本联系起来，而且还要和活动联系起来。
学习的重点是运动器官部分，对它们在活体上的位置能清楚
地找出来，同时联系它们在运动中位置的变化，研究它们的
机能。这样才能把解剖学理论知识用于女子防卫体育训练，
反过来通过女子防卫体育实践又能对运动学的理论加以验
证，以便发展运动解剖学。

第二、局部与整体统一的观点。在学习运动解剖学时，
为了方便，通常先从个别器官着手进行分析研究。但是，任
何器官、系统，都与其它器官、系统存在着相互联系、相互
依赖、相互制约的辩证关系。因此，一定要注意从整体角度
去认识它们。例如，在分析肩部运动的时候，首先要对组成
肩带和肩关节的骨、关节、肌肉逐一加以研究，然后在此基
础上，运用综合的方法研究它们在运动中的内在联系。学习
运动解剖学时注意局部与整体之间的关系是很重要的，否则
易于陷入形而上学的泥潭。

人体每一个器官都有其一定的机能活动，形态结构是器
官机能活动的物质基础；反之，机能的变化又能影响该器官
的形态的变化，因此，形态与机能两者是相互制约的。一个
器官的成型与遗传有关，但在其成长发育过程中会受到环境
的影响，通过锻炼能使肌肉肥大、骨质增厚、骨小梁改造等
等，这类事例很多。机能影响构造变化的观点很重要，人们
可以在一定的生理范围内(这是正在探索的问题)创造改变人
体结构的条件，使其获得有益的发展。我们确信这一观点，
因此力图使“发展体育运动，增强人民体质”得以变为现实。