

制暴



防身

格斗大全



姚绍坚 编著
李白冬
吴建中 绘画

学苑出版社

G852.4
89

857842

制暴防身格斗大全

姚绍坚 李白冬 编著

吴建中 绘画

Ty12/02

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

制暴防身格斗大全/姚绍坚等编著. — ①版. 北京: 学苑出版社, 1998.7

ISBN 7-80060-375-X

I. 制… II. 姚… III. ①攻防 (武术) ②擒拿方法 (体育)
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 13082 号

内 容 提 要

《制暴防身格斗大全》是一本有实用价值的防身自卫的书。全书分为徒手格斗的防卫、徒手格斗攻其要害、受凶器攻击时的防卫、利用实物进行防卫、女性防身自卫术等部分, 其中包括 300 多个格斗招数, 180 多幅图解, 内容丰富, 结合实际, 动作合理, 图解形象, 是一本易于练习的书, 用于防暴、自卫、及健身。

本书适用于公安、武警、武术爱好者和普通青年男女。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

水利电力出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 开本 6.25 印张 140 千字

1998 年 7 月北京第 2 版 1998 年 7 月北京第 1 次印刷

印数: 0001-5000 册 定价: 8.00 元

目 录

一、徒手格斗中的防卫·····	{1}
(一) 头发被揪住的防卫·····	(1)
(二) 衣领被揪住的防卫·····	(9)
(三) 胸被抓后的防卫·····	(15)
(四) 手、手指、手腕被抓握后的防卫·····	(18)
(五) 肘、肩被控制后的解脱防卫·····	(38)
(六) 腰、腿被抱住后的防卫·····	(49)
(七) 颈、喉被锁掐后的防卫·····	(65)
(八) 裆、腹被抓、击时的防卫·····	(78)
(九) 头、面被击时的防卫·····	(93)
(十) 被摔、击倒地后的防卫·····	(105)
二、徒手格斗攻其要害·····	{117}
(一) 攻其头部·····	(117)
(二) 攻其咽喉·····	(122)
(三) 蹬踹腹部·····	(124)
(四) 击其胸肋·····	(125)
(五) 攻其腰部·····	(127)
(六) 抓踹其裆·····	(128)
(七) 扳拧关节·····	(129)
三、受凶器攻击时的防卫·····	{135}
(一) 受匕首、刀剑攻击时的防卫·····	(135)
(二) 受短枪威胁时的防卫·····	(141)
(三) 受斧子、镰刀攻击时的防卫·····	(143)

(四) 受菜刀攻击时的防卫	(147)
(五) 受棍棒攻击时的防卫	(149)
(六) 受铁锹攻击时的防卫	(152)
(七) 受方凳攻击时的防卫	(153)
(八) 受酒瓶攻击时的防卫	(155)
(九) 受腰带攻击时的防卫	(157)
四、利用实物进行防卫	(159)
(一) 利用石块	(159)
(二) 利用提包	(160)
(三) 利用腰带	(164)
(四) 利用叠伞	(166)
(五) 利用衣服	(168)
(六) 利用棍棒	(170)
(七) 利用笤帚	(172)
(八) 利用椅凳	(174)
(九) 利用刀、勺、碗、盆	(175)
五、女性防身自卫术	(179)
(一) 被搂抱时的防卫	(179)
(二) 被摸面、亲吻时的防卫	(183)
(三) 被摸裆、乳的防卫	(186)
(四) 被摔倒压身时的防卫	(191)

一、徒手格斗中的防卫

暴徒在向你进攻，多数是在你手中没有器具时，而其为了掩盖与你格斗的动机，也往往是徒手而来，而且有些格斗是在双方都没有准备的情况下发生的，便是徒手格斗。因此，徒手格斗在我们生活中是常见的。出于这种情况，练习徒手格斗的技术是很有实用价值的。

徒手格斗，双方条件相同，都不具备器具，只是在体形、体力和格斗技术上有所差异。体形、体力对于格斗虽然很有作用，但如果格斗技术不佳，也难于取胜。只要有高超的格斗技术，弱者也可以战胜强者。所以，为了制暴防身，你就要练好徒手格斗的种种技能，在与暴徒格斗时，才可以针锋相对，见机行事，变幻莫测，应付自如。

（一）头发被揪住的防卫

暴徒动手揪住你的头发，说明他是与你挑衅，只是未立即动手打你而已，但可想到他是欲向你攻击的，甚至是凶暴的攻击。揪你头发的动作已经表明对方对你很不礼貌，故不会轻对与你。在这种情况下，你的人身已受到侵害，对方又占有优势，你不可轻视，但也不可盲目从事。你可以根据暴徒所在位置和其所采用的方法，采取不同防卫方法、手段，以相应的防卫动作，解脱暴徒对你的揪抓，并进而将其制服。

1. 抱手携腕

暴徒行动

在你无准备的情况下，暴徒突然从你正前面伸右手抓住你的头发，或者在你与暴徒格斗中，其得机抓住你的头发。

防卫动作

① 你应迅速抬右手扣握住暴徒抓你头发的手，并要抓得紧紧的，你再用左手猛托暴徒的右肘；

② 你用左手用力按暴徒右臂下压，右手按对方手前屈，迫对方肘尖下垂；

③ 你两手迅速对握对方手臂，同时夹臂抱拿，使暴徒手腕屈扣小于90度（图1）。

动作要点

此动作可使暴徒无力对抗。

做此动作时要注意扣手紧，托肘狠，抱拿快。



图1 抱手携腕

2. 击肋折腕

暴徒行动

在格斗中或在你不注意的时候，暴徒由你正前抓住你的头发，使你暂时处于被动。

防卫动作

① 你要迅速用右手扣按对方手臂，左拳猛击暴徒肋部；

② 趁其疼痛弯腰之机，你即用两手扣按对方手臂，并用力猛折暴徒手腕下按，同时右脚后撤一步（图2）；

③ 你用力折暴徒手腕，将其摔倒，反拧其臂上提，并用

左脚踏暴徒左肩外侧。

动作要点

施此动作时，要注意扣按暴徒手要紧，折腕下按要狠，令其无力反抗。

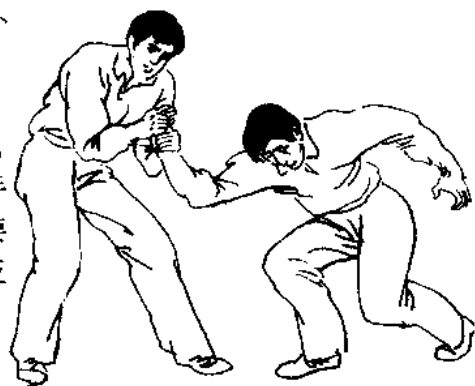


图2 击肋折腕

3. 按手扳指

暴徒行动

如果暴徒在你

自然行走或站立时，其突然由你正前用右手抓你的头发，使你惊神，一时难以反击，这往往会使暴徒更加猖狂，他会进一步恐吓你，从而使你服他，或者给你更大伤害。

防卫行动

①你要迅速用右手扣按暴徒抓你头发的手指，同时用你的大拇指向下紧按其大拇指；

②随即，用你的左手按握对方右手背，四指猛力外扳其食指。双手同时用力按扳对方拇指、食指，迫使其松手，你即可转被动为主动，并可制服暴徒。

动作要点

人体的关节以手指的关节最脆弱，所以你只要用力按扳暴徒的手指，即可制服他。此法双手按扳对方手指，一定要两手同时用力，不可有一只手松弛，而让对方有反击之力。

4. 撤步拉腕

暴徒行动

你自然行走或站立，暴徒在你正前，向前上右步，其右臂上举，右手由上向下抓住你的头发。

防卫动作

①你要立即作双臂屈肘上抬，双手由上向下扣握住暴徒右手腕；

②你迅速后撤右步，双手反卷暴徒右手腕，并前拉其腕。

动作要点

在做撤步拉腕动作时，应注意暴徒抓发之意图，是威胁还是为动手作准备，以便因势而动。在整个动作中，屈臂上抬要快，扣腕要准、紧，撤步协调，卷腕有力，拉腕突然。

5. 扣腕砍颈

你在自然行走中，迎面暴徒突然右臂上举，右手由上向下抓住你的头发。

防卫动作

①你此时要沉着应战。你左臂迅速屈肘上抬，左手扣握住暴徒的右手腕；

②同时你右臂屈抬，右手成掌，掌心向上，用掌外沿猛砍暴徒左侧颈部。

动作要点

此法招数简单，但要十分用力。你在扣腕时要牢，砍颈时要狠、准，似刀入肉。这样可使暴徒立即放手，你便获得格斗的主动权。

6. 扣手托肘

暴徒行动

暴徒在你面前伸右臂，用右手抓住你头发，给你措手不

及。

防卫动作

①你应用左手立即上抬，扣握住暴徒的右手背，同时左脚向其右侧上左步；

②你右手成掌，迅速由下向上托暴徒右肘关节，同时你要向下低头，使其右臂弯曲，用右手抓其肘关节回拉上托（图3）。

动作要点

采用此法，暴徒可失去控制，难以站立，给你以主动进攻机会。你必须做到握手要准，要有力，托其右肘要猛，使其无对抗措施。



图3 扣手托肘

7. 抓腕格肘

暴徒行动

如果暴徒在你左侧抓你头发，使你难以扭头，更无法与其对抗。

防卫动作

①你要立即向左后侧撤左步，同时右臂上举屈肘，右手抓握住暴徒左手腕；

②你左臂屈肘上抬，用左小臂由外格暴徒左臂肘关节，同时你身体左转（图4）。

动作要点

此法对对付暴徒在外侧面（左或右）抓发很有效。因此要在格肘时保持协调左转（或右转）。



图4 抓腕格肘

8. 转身格肘

暴徒行动

暴徒在你背后，用右手抓住你的头发，可使你更为被动，转身不得，屈身不得，踢腿也困难。

防卫动作

①你先要左臂上举、屈肘，用左手把握住暴徒右手腕；

②你体向右倾，上左步，身向右转动，右臂上举、屈肘，用右小臂由后向里格暴徒右肘关节，可使其弯腰，处于被动（图5）。

动作要点

注意做到你左手扣握暴徒右手要紧，上步要快，转身自然，格肘有力。

9. 转身掀腕

暴徒行动

暴徒在你身后，伸右手抓住你的头发，你可能受到反击的阻力。

防卫动作

①你可立即双臂上举、屈肘，双手扣握住暴徒右手手背；

②你左脚向右侧上步，同时低头，身体向右后转动，并立即用双手尽力向上掀（折）暴徒右手腕。

动作要点

使用转身掀腕，可使暴徒抓发，甚至想撤回手臂，这正是你解脱的好方法。你必须做到握暴徒手背有力，掀（折）其手腕要猛，甚至使其手腕骨折。



图5 转身格肘

10. 击肋折腕

暴徒行动

当暴徒在你身后，用其右手抓你头发时，你很难击中对方，会使格斗处于被动。

防卫动作

①你要迅速以右手抬起，紧扣对方抓发的手指；

②左脚后撤一步，同时左肘猛击其肋，并两手猛力折腕下压，使敌脆倒在地（图6）。

动作要点

做击肋折腕必须做到击肋要猛，压腕要狠。击肋不猛，就会给对方躲闪机会，压腕不狠则不能制服暴徒。

11. 格肋顶裆

暴徒行动

暴徒在你身后，就你无防身的准备，突然伸其右手，狠狠抓住你的头发。

防卫动作

① 你应立即右臂上举、屈肘，用右手扣握住暴徒抓发之手臂；

② 你左脚向右撤步，身体左后转，同时左小臂由里向外格挡暴徒右肘；

③ 格挡暴徒右肘的同时，迅速屈抬右腿，用右膝前上顶暴徒裆部（图7），可致暴徒尖叫蹲下。

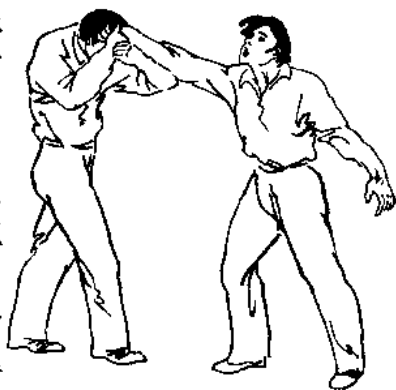


图6 转身抓腕

动作要点

格肘顶裆动作较多，所以要上下肢动作快，有力，特别是顶裆要突然、猛烈。整个动作要协调。

12. 击头抓裆

暴徒行动

你自然行走或站立，在无防卫准备情况下，暴徒在你背后抓你头发，可使你处于被动地步。

防卫动作

① 你要立即撤左步，右臂上举、屈肘，右手扣握住暴徒



图7 格肘顶裆

右手手背；

②你再向左转身，左臂上举握拳，左拳下砸击暴徒右侧下颌；

③击暴徒下颌后，立即用左手下抓（击）暴徒裆部，必要时可连击数下。

动作要点

此法击头（下颌）要准、狠，抓（击）裆部要突然、有力或连续作战，使暴徒毫无自卫机会。

（二）衣领被抓住的防卫

在你无准备的情况下或在与暴徒格斗中，暴徒可能有意地或在纠缠其间，突然抓住了你的衣领，使你处于被动，如果防卫不及时或方法不当，你可能被其伤害，如果你再对突然其来的进攻出现恐惧，那你就有可能被暴徒推拉倒地，或揪住你推头撞墙……特别是对方是个子高大粗壮，体力很强，你就会吃亏遇到危险。

不过，遇到这种危机时，只要你心不慌，手不乱，沉着应战，用上自己的功夫，就会转危为安，挫败对方。

1. 翻拧踢裆

暴徒行动

你在自然行走或站立时，暴徒在你正前突然用右手抓住你的胸前衣领，欲推倒你或向墙上撞你的头。

防卫动作

①你要立即屈左臂上抬，用你的左手扣握住暴徒右手手背，使其失去伸开手指的能力，并随后用你的右手抓握住暴徒的手腕，完全控制住其右手及右臂（图8）；

②你用自己的向外翻暴徒右手，同时用你的右手向外拧其右手腕，并迅速屈抬你的右脚，弹踢暴徒的裆部。

动作要点

在做翻拧踢裆动作时，你的双手抓握暴徒手腕要

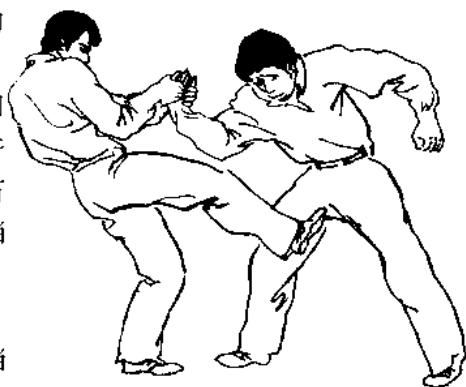


图8 翻拧踢裆

快、牢，翻拧有力，踢裆突然。如果暴徒用左手打你时，你可向左侧闪身，也可用右小臂格挡后再踢。此法可用你左右手的攻击，控制暴徒的右手、右手腕及其右臂，实则攻其全身。

2. 扣手别腿

暴徒行动

暴徒从你正前方走来，突然用右手抓你胸前衣领，欲向你进行攻击。

防卫动作

①你要右臂屈肘，右手扣握住暴徒抓你前衣领的右手，你的左脚向对方右腿前上步，形成半侧身；

②你在上左腿的后立即右转体，用左小腿别（打）暴徒右小腿，同时你左手成掌，推压对方右臂肘关节（图9）。此时，暴徒会弯腰曲身，甚至倒地，失去反击能力。

动作要点

注意使用此法扣腕要牢，上步、转体、别腿要顺快，配合协调，推压肋有力。

3. 托肘蹬膝

暴徒行动

如果暴徒在你正前方，其上右步，用右手抓住你的胸前衣领，欲摔倒你。

防卫动作

①你要立即屈左肘，用左手扣握住对方右手，用你右手抓对方右肘，回翻拉其右肘关节（图 9）；

②你立即起右脚，下蹬对方右腿膝关节。此时暴徒定跪地仰背，不能反抗。

动作要点

此法扣握手要紧，托肘时注意先回拉，将对方右臂拉弯后再上托，蹬膝要突然、有力。

4. 扣腕蹬膝

暴徒行动

暴徒在你正前，你正在站立或自然行走，对正前人无警惕，可是暴徒突然用右手抓住你的前衣领，使你防不胜防。



图 9 扣手别腿



图 10 托肘蹬膝

防卫动作

①你应立即屈右肘，用右手扣握住暴徒右手手背，左手抓握对方右手手腕，同时向后撤右脚，形成两手制一手的局势；

②撤右步后，你的右手向你右侧翻，左手向你右侧拧暴徒右手腕，同时身体向右转，起左腿，用脚外侧铲蹬暴徒右腿膝关节。

动作要领

人的手腕是用力的关键，再有力的人，只要手腕被人握住后，便失去进攻他人的力量；人的膝关节（膝盖）被击后，便会全身失力，甚至倒地。此法要做到扣握手腕紧，铲蹬膝准、狠。

5. 折腕压肘

暴徒行动

暴徒从你正面过来，距你近时，突然前冲，并伸出左手抓住你的胸前衣领，你无准备，可使用折腕压肘的方法，进行防卫。

防卫动作

①你应立即屈右肘，用右手扣握住暴徒右手手背；

②你向右撤右步，左臂上抬，左手由暴徒左臂上穿过，抓住其左肘关节，用力向下压其左肘关节（图 11）；

③同时用右手紧扣暴徒左手手背，含胸折其左手腕。

动作要点

此法是攻其双手，使其失去反攻和自卫能力，因此扣手背一定要牢，压肘时先翻后压，用力要大。

6. 压肘顶头