

实用

● 刘涛 吴信良 张艳 编著

防卫制敌术



北京体育大学出版社

实用防卫制敌术

刘 涛 吴信良 张 艳 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

实用防卫制敌术/刘涛等编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0201 - 3

I. 实… II. 刘… III. 防身术 - 基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 131472 号

实用防卫制敌术

刘 涛 等编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 11.5

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内 容 简 介

本书作者以简明的语言和直观的图示，将多年积累的防卫制敌的有效招法介绍给广大读者。这些招法具有易学、易练、简捷、实用的特点，如有所掌握，则可在面对不法之徒侵害时予以运用，达到防身自卫，克敌制胜的效果。

书中防卫制敌技术动作由吴信良、李道政、田怡然、张彦凯示范。

目 录

第一章 防卫制敌基础

一、防卫制敌的基本特点及法律依据	2
二、了解人体要害部位,提高防卫的有效性	2
(一) 人体头部要害	2
(二) 人体中部要害	10
(三) 人体下部要害	12
三、掌握防卫的基本技能,是自我保护的基础	13
(一) 基本防卫形态	13
(二) 基本防御法与出击法	24
四、运用有效的防卫策略	70
五、利用随手可得物品正当防卫	70
六、熟练掌握制敌出击的时机	72
七、二次攻击方能确保安全	72

第二章 简捷实用的一招制敌术

一、一看就会的制敌绝招	75
(一) 打 法	75
(二) 踢 法	94
(三) 肘、膝、靠法	112
二、擒拿术使防卫制敌变得更为简捷	128
(一) 扣别手指	128
(二) 擒腕术	136
(三) 擒肘术	147



实用防卫制敌术

- 三、将歹徒摔倒在地能从容摆脱险境 160
- (一) 掌握一些基本摔法 160
- (二) 摔法应用 165

第三章 运用组合技术防卫制敌

- 一、打法组合技术 199
- 二、打踢组合技术 205
- 三、打中拿技术 215
- 四、反擒技术 225
- 五、打中摔技术 240
- 六、二次攻击技术 267

第四章 运用随手可得器物制敌

- 一、一钥在手能使你威力倍增 279
- 二、酒瓶、高跟鞋都是自卫利器 297
- 三、迷眼制敌术 310
- 四、车内制敌术 315

第五章 对付持刀歹徒的制敌绝招

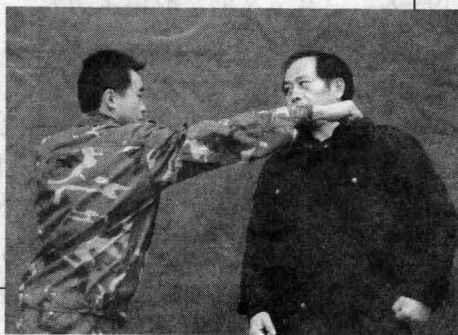
- 一、剪子手自卫方法 322
- 二、制肘法空手入白刃 329

第六章 防卫擒拿对练

- 337

第一章

防卫制敌基础



要害招术对人 (一)



一、防卫制敌的基本特点及法律依据

防卫制敌的简捷有效的方法，就是在最短的时间内重创不法分子，使其在一定时间内完全丧失或部分丧失继续侵害能力，使自身有效地脱离不法份子的控制，为呼救和摆脱不法份子的侵害创造条件。我国刑法第十七条规定：“为了使公共利益、本人或他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害，而采取的正当防卫行为，不负刑事责任。正当防卫超过必要限度造成不应有的危害的，应当负刑事责任，但是应当酌情减轻或者免除处罚。”这就是掌握防卫制敌应运程度的法律依据。

二、了解人体要害部位，提高防卫的有效性

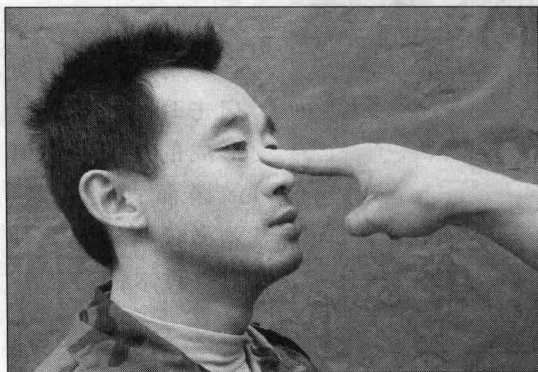
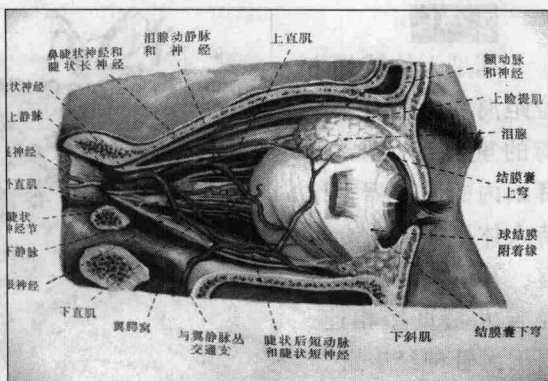
举世闻名的中华武术流传几千年而长盛不衰，其最大的魅力不在于外在的、华丽的套路表演形式，而是蕴涵其内的以弱胜强、以小胜大、以寡敌众的实战搏杀功夫。

然深究武术功夫为何能以弱胜强、以小胜大、以寡敌众，我们不难看出，武术除了在战略、战术、击打时机、攻防距离等方面有着不可替代的高度科学化和精细化之外，还有一个不可忽略的关键就是对人体要害部位的攻击。要害之所以叫“要害”，就在于它不堪一击。不论你有多高、多壮、多威猛，你的要害与所有的普通人和弱者一样，同样是不堪一击。正因为这样，认识和掌握人体要害是我们学习和掌握防卫制敌的前提条件，只有熟知人体各大要害部位之后，才能让我们的制敌术事半功倍，游刃有余。

（一）人体头部要害

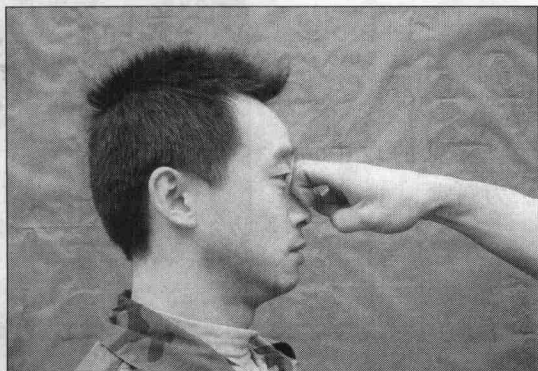
1. 眼

眼是人体观察外界最重要的器官。眼的周围神经丰富，具有特殊的眼心反射现象，最轻微的碰撞也会导致人体出现头昏、眼花、泪眼模糊等症状。



强力的戳击会立刻引起眼球破裂，致人永久性的伤残，故在防卫术中非迫不得已，一般不使用戳戳眼的方法。

防卫制敌时常采用小拳击眼的方法。

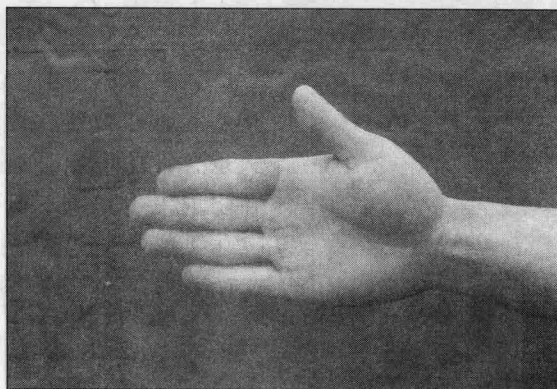
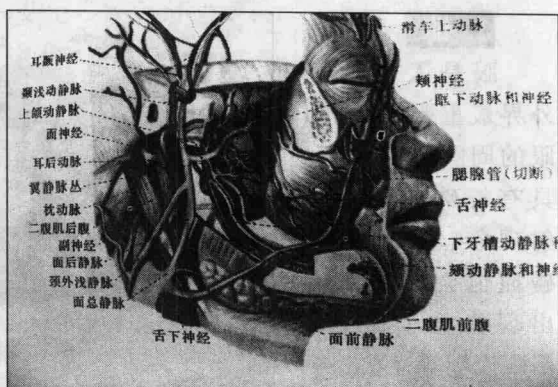




实用防卫制敌术

2. 耳

耳是人体感知方位距离和维持自身平衡的重要器官之一。耳蜗内的前庭器是维持人体平衡的重要器官，耳蜗内的位听神经与大脑直接相连，周围血管神经丰富。

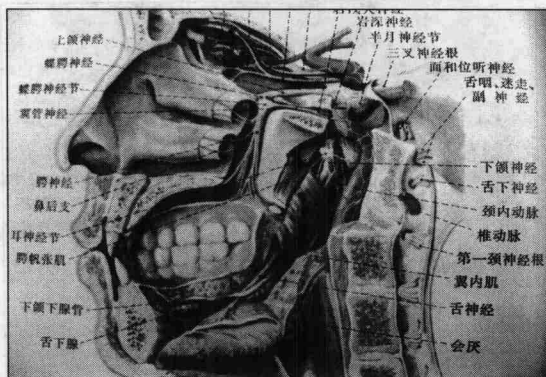


用掌心微凹处扇击耳朵，会因为形成的劲风冲击耳鼓膜而直接震荡、刺激位听神经而使人短暂休克。

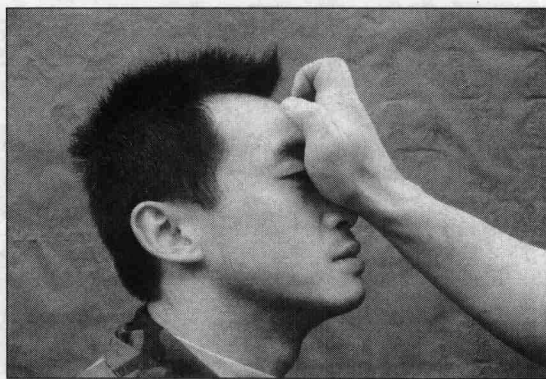
常见的攻击方法为扇掌。



3. 鼻



鼻是人体重要的嗅觉器官。鼻周围血管神经丰富。

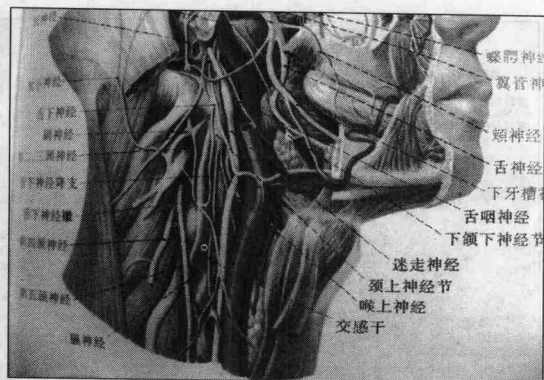


用掌根拍打鼻骨泪骨部，会使对方眶上神经受到刺激而视力模糊，鼻部酸痛难忍暂时性对外界失去判断。

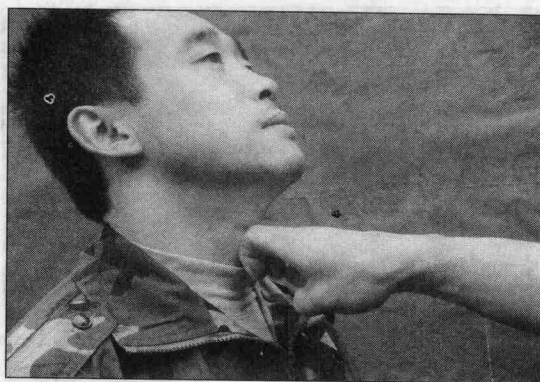


实用防卫制敌术

4. 喉

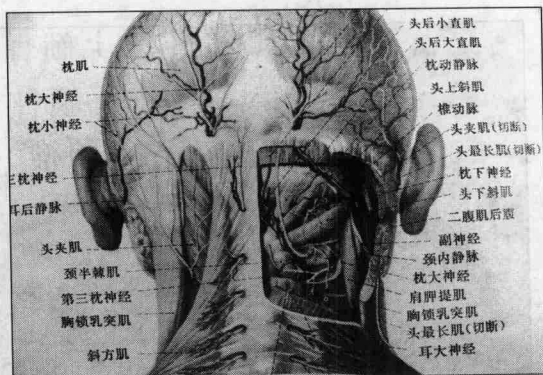


喉咙是人体的呼吸和吞咽要道。喉节周围血管神经丰富。

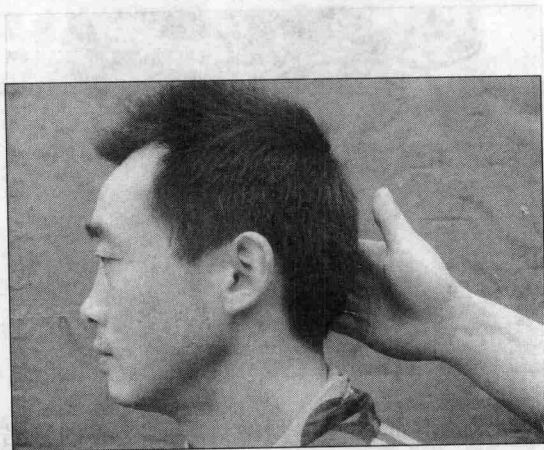


突发小拳攻击对方的喉结上方的甲状软骨部或舌骨部。会造成对方的呼吸障碍，产生剧烈疼痛而短时间丧失战斗力。

5. 后脑



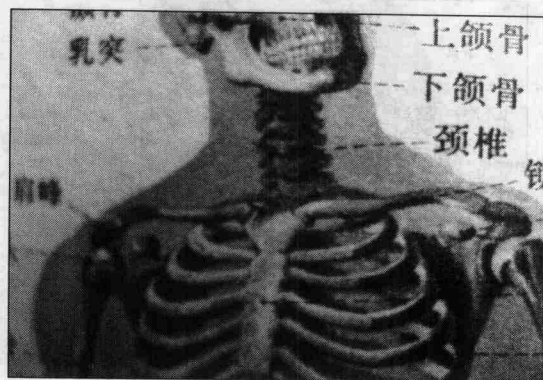
后脑是人体最脆弱的要害之一，后脑中有人体的生命中枢延髓和神经集中的脑干，轻微的震动也会造成脑振荡等严重的后果。



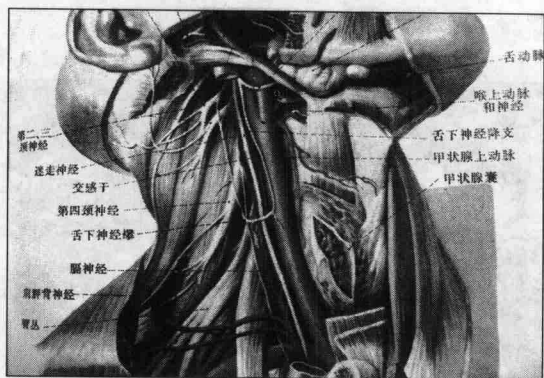
常用的方法为扇掌击后脑。



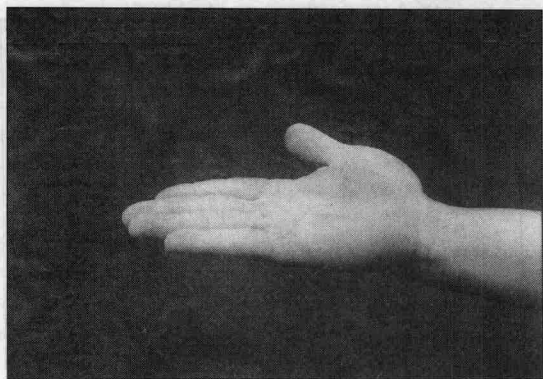
6. 颈部



颈部是人体指挥系统通往身体各部的要塞，其中颈椎是最薄弱而又最重要的环节。

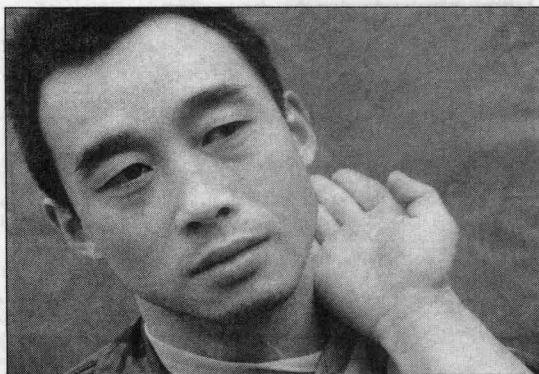
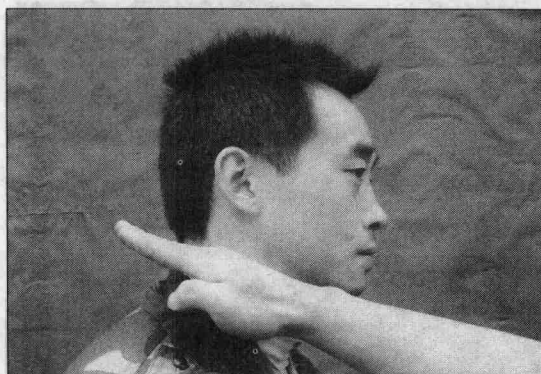


人体的脑干神经索都是经过颈椎传导到全身的。若颈椎受挫，伤及神经索，轻者会引起部分肢体失常；重则形成高位截瘫，成为植物人。颈部周围血管神经也很丰富，颈动脉窦特殊的高尔滋反射现象会令被击者心脏出现暂时性休克而产生昏厥假死现象。

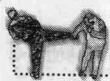


常见的攻击方法
为用掌侧鱼际处劈击
或砍击颈动脉窦。

劈击



砍击

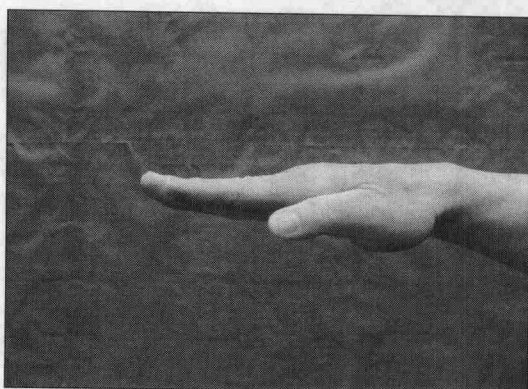
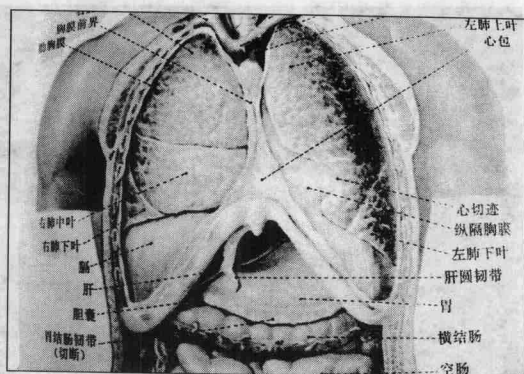


实用防卫制敌术

(二) 人体中部 要害

1. 心窝

胸部剑突下方，俗称斗口，此处无骨骼保护，强力的攻击极易伤及内脏。

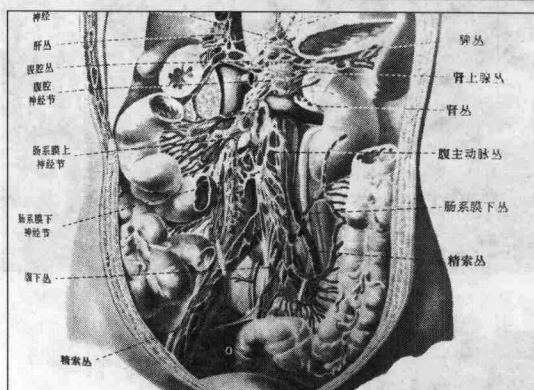
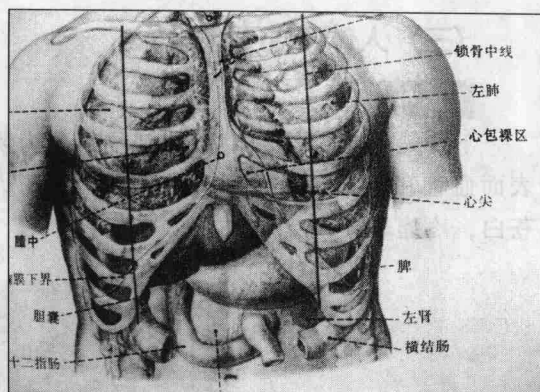


用掌或小拳猛戳对方胸骨上窝天突穴，刺激其迷走神经、膈神经，就会使其心跳加速，呼吸困难，产生剧烈疼痛、恶心等症状。



2. 软肋

软肋位于胸肋骨下方，此处与心窝一样无骨骼保护，肝、胆、脾的部分都暴露在软组织下方。



腹部大神经丛有特殊的反射现象，被击后会反射性地引起心跳减缓、四肢乏力，更不用说在强力的攻击下若伤及肝胆，会造成内脏大出血。

常见的攻击方法为用掌指戳击。

