



WU SHU FANG WEI XUE

武术防卫学

中国防卫科技学院防卫教研室

张风雷 编著



人民武警出版社

武术防卫学

中国防卫科技学院防卫教研室

张风雷 编著

人民武警出版社

策 划: 魏 然
校 对: 张淑敏

顾 问: 张芳梅 王世英
于志波

图书在版编目(CIP)数据

武术防卫学/张风雷编著. —北京:人民武警出版社, 2002. 12
ISBN 7-80176-049-2

I. 武... II. 张... III. 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110720 号

书 名: 武 术 防 卫 学

编 著 者: 张风雷

出版发行: 人民武警出版社

社 址: 北京市西三环北路 1 号 (100089)

经 销: 新华书店

印 刷: 中国人民解放军第 1205 工厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 246 千字

印 张: 9.2

印 数: 1-10000 册

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80176-049-2/G·6

定 价: 18.80 元

為中華騰飛培育防衛人才

九十史

毅



我军高级将领孙毅将军题词

为武术防日学一书题

武术是防日学科的基础
必须苦练精研方始悟
示真谛

张耀庭书
二〇〇二年冬月



原中国武术协会主席、中国武术研究院张耀庭院长为本书题

词

張揚中華民族傳統

展現炎黃子孫雄風

孟明義

2002.12.28

国家教委高等教育研究中心主任、中国防卫科技学院名誉院长孟明义教授为本书题词

序

这本新创编的《武术防卫学》是我院防卫技术教研室负责人张风雷同志依据学院的教学需要而编写的。该书通过对人体生理特点、要害部位、易控关节易攻性的研究，集具有民族特色的中华武术、散打、摔跤、搏击套路以及当前经典的国内外各流派防卫技能于一体。其技术实用，结构合理，内容充实全面、图文并茂。不仅适用于院校的教学，也适用于个人身体训练。

张风雷同志是一位出色的武术防卫教练。这既是他多年在完成教学、训练值勤、参加各类军体大赛比武中积累的丰富经验的总结，也是他刻苦钻研、勇于实践、博采众长、大胆创新的辛勤劳动的结晶。我们有理由相信：该书的问世，将对本院乃至同类院校的教学产生积极的影响。

几年来，中国防卫科技学院实行军校式科学化管理，现已形成具有一定规模的较为实用的综合管理和教学模式，武术防卫课程成为各专业共同的基础课之一，今后我们将继续为搞好这门课程的教学进行不懈的努力。

中国防卫科技学院燕郊实验学院

院 长：刘 文 福

2002 年 10 月 26 日

前 言

现代教育以德、智、体、美为主要内容，以提高国民综合素质为核心，在信息发达、节奏飞快的现代社会，现代教育培养的人应具备以下四种素质：心理素质、思想素质、身体素质和技能素质。而中华武术防卫训练——这个集强身健体、磨炼意志、陶冶情操、防身自卫于一体的对抗性体育运动形式，对这些素质的培养和形成，具有重大的教育作用和现实意义。

本教材是我院防卫技术教学训练的主要内容，也是我院在教学训练过程中不断总结和积累的实践经验。几年来我院全体学员通过防卫技术的教学训练，成功的为中央领导和上级首长及外国贵宾进行了多次大型汇报表演，并培养了一大批具有较高防卫实战技术、技能水平的学员，他们在国内的搏击比赛和安全保卫工作中，多次取得优异的成绩，做出了突出贡献。同时，我院在全国高校中首次把中华武术、防卫及军事教育训练列入教学计划的必修课，大胆开拓、勇于探索，在武术教育的改革与研究中，取得了显著成绩，受到了家长、专家以及社会用人单位的一致赞誉。

本书在编写过程中以系统的课程内容设置为中心点，着重突出身体综合素质练习和实战自卫搏击技法。同时它不仅吸取了我

国武术各种流派拳种的攻防技术技巧，还筛选了拳击、摔跤、柔道、跆拳道、泰拳及军警部队擒拿格斗等多种有利于搏击实战的技击方法。融防身自卫搏击技能于一体，集中外技击之大成。

中华武术源于一家，我们只是将前辈留下来的东西总结、归纳，加之个人独到见解，从而做到系统化、科学化。当然，作为一门新的科学学科——防卫技术，还有待于进一步的探索和研究。我们相信，随着教学的不断改革和深化，做为学科之一的防卫技术，也必将得到充实、完善和发展，成为有效提高学员综合素质的重要手段。

作者

2002年10月1日

于中国防卫科技学院

目 录

前 言	(1)
第一章 人体简要解剖知识	(1)
第一节 人体的基本切面、基本轴和站立方位	(1)
第二节 人体骨骼	(4)
第三节 人体关节	(5)
第四节 人体肌肉	(7)
第二章 人体易控关节及要害部位	(10)
第一节 易控关节	(10)
第二节 要害部位	(10)
第三章 防卫技术的基本手型、步型	(12)
第一节 基本手型	(12)
第二节 基本步型	(14)
第四章 防卫技术的基本格斗与应用	(23)
第一节 格斗拳	(23)
第二节 防卫擒拿与应用	(42)
第三节 夺凶器技法	(67)
第五章 防卫技术的踢打技法	(81)
第一节 实战姿势	(81)
第二节 步法	(84)
第三节 步法的训练	(89)
第四节 拳法	(90)

第五节	掌法·····	(102)
第六节	肘法·····	(106)
第七节	腿法·····	(109)
第八节	膝法·····	(121)
第九节	防守技法·····	(124)
第十节	踢打组合技法·····	(138)
第十一节	踢打综合套路·····	(139)
第六章	防卫技术的摔法·····	(156)
第一节	跤法基本功·····	(156)
第二节	快摔技法·····	(164)
第七章	身体综合素质训练的方法·····	(185)
第一节	力量素质训练·····	(185)
第二节	速度素质训练·····	(201)
第三节	耐力素质训练·····	(203)
第四节	柔韧素质训练·····	(206)
第五节	灵敏素质训练·····	(220)
第六节	功力训练·····	(223)
第七节	武术基本动作训练·····	(244)
第八章	教学与训练·····	(252)
第一节	防卫技术的教学过程·····	(252)
第二节	防卫技术的教学方法与要求·····	(254)
第三节	防卫教学的预防创伤和急救处理·····	(255)
附件：	武术散手竞赛规则·····	(259)
后记 ·····		(284)

第一章 人体简要解剖知识

人体千姿百态的实现与维持,直接由骨关节和肌肉来完成,所以将它们称之为人体运动系统。具体来讲,肌肉收缩产生动力,牵引骨杠杆,绕关节运动轴进行各种转动。在人体的复杂运动中,骨为杠杆,关节为枢纽,肌肉为动力。

第一节 人体的基本切面、基本轴和站立方位

一、人体的基本切面(图 1-1):人体的基本切面,也叫人体的基本平面。有矢状面、额状面和水平面三个,它们互相垂直。

(1)矢状面:将直立人体切成左右两部分,与地面垂直的一切切面叫矢状面。若将直立人体切成左右两半(理论上的两等份),与地面垂直的切面叫正中面,它是矢状面中的一个特殊切面。

(2)额状面:将直立人体切成前后两部分,与地面垂直的一切切面叫额状面。

(3)水平面:将直立人体切成上下两部分,与地面平行的一切切面叫水平面。

二、人体的基本轴(图 1-1):人体各部分的运动多为转动,必须绕一定的轴进行,这些轴被人们假设为通过关节中心的轴。

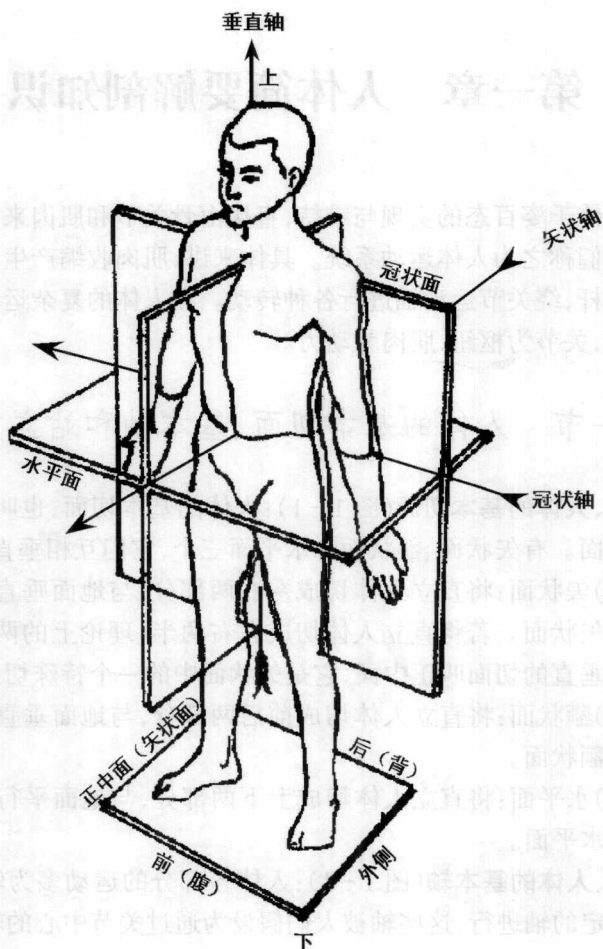


图 1-1 人体的基本切面和基本轴

(1) 矢状轴: 垂直通过额状面的轴(前后方向)。

(2) 额状轴: 垂直通过矢状面的轴(左右方向)。

(3)垂直轴:垂直通过水平面的轴(上下方向)。

以上三轴互相垂直。

三、人体的站立方位(图 1-2)

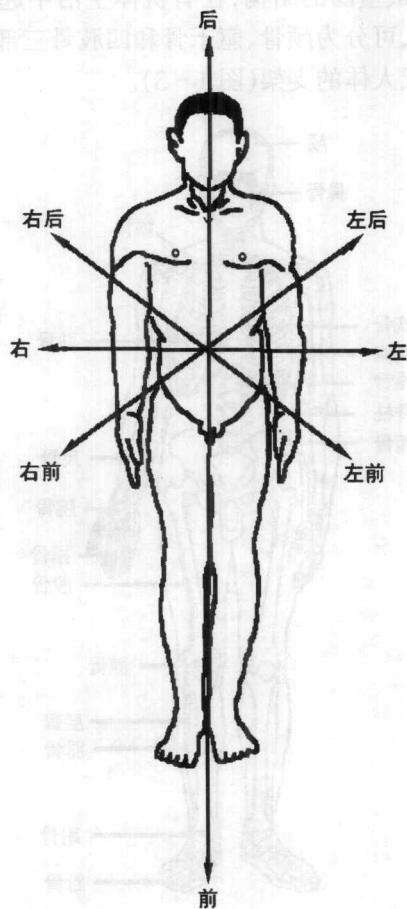


图 1-2 人体的站立方位

第二节 人体骨骼

骨是人体内最坚固的结构,在有机体生活中起机械作用。正常人有 206 块骨,可分为颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。全身各骨连接成骨骼,构成人体的支架(图 1-3)。

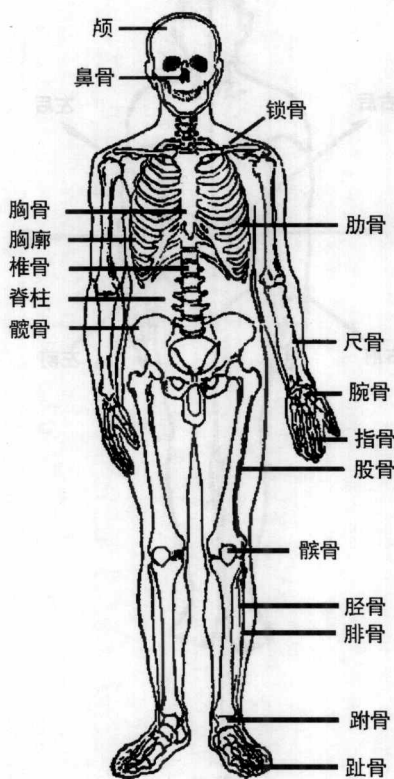


图 1-3 人体骨骼

颅骨:面、脑颅骨 22,听小骨 6,舌骨 1。

躯干骨:椎骨 26,肋骨 24,胸骨 1。

四肢骨:上肢骨 64,下肢骨 62。

第三节 人体关节

在人体中骨与骨相连接能活动的部位叫关节。

关节的运动形式可分为五种,即:屈伸、水平屈伸、外展内收、回旋和环转。

一、关节的分类

依运动轴的数目和关节面的形状,全身关节可分为三类:单轴关节、双轴关节和多轴关节等(图 1-4)。

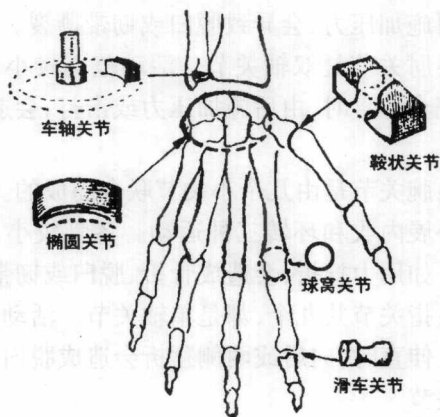


图 1-4 关节面的各种形状

(1)单轴关节:活动性小,只能做一种运动,可做屈伸或回旋运动。单轴关节分为滑车关节和圆柱关节两种。如指关节等。

(2)双轴关节:活动性比单轴关节大,可做屈伸和外展内收两种运动。双轴关节分为椭圆和鞍状关节两种。如桡腕关节等。

(3)多轴关节:活动性比双轴关节大,可做屈伸外展内收,回旋和环转的运动。多轴关节分为球窝关节和平面关节(微动关节)两种。如肩关节等。

另外,关节有单关节和复合关节的区别。由两骨构成的关节叫单关节,如肩关节等。由两块以上骨构成的关节,叫复合关节。如肘关节等。

二、人体主要关节的运动功能和特点

上肢主要关节

(1)肩关节:肩关节是典型的多轴关节,是人体中范围最大的关节。可做屈伸、外展内收,回旋和环转运动。如用力左右猛拧或向后扳至极点再施加压力,会导致脱臼或韧带撕裂。

(2)肘关节:肘关节是双轴关节。活动范围较小,只能做屈伸和回旋运动。完全伸直时,由后施加压力或击打,会造成脱臼或韧带撕裂。

(3)腕关节:腕关节是由几个小关节联合而成的。活动范围较大,可做屈伸,外展内收和环转三种运动。各骨较小,八块腕骨主要靠韧带连接。如用力拧折,会造成骨折、脱臼或韧带撕裂。

(4)指关节:指关节共九个,都是单轴关节。活动范围较小,只能做屈伸运动。伸直时,向后或两侧猛折会造成脱臼或骨折。

下肢主要关节

(1)髋关节:髋关节是一个多轴关节。可做屈伸,外展内收,回旋和环转运动。其结构比较牢固,运动幅度受到一定限制,一般不易损伤。