

实用防卫 搏击术

纪富礼 编著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

实用防卫搏击术

纪富礼 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 吴大才
审稿编辑 吴枫桐
责任校对 张清垣
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

实用防卫搏击术/纪富礼编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1285 - 2

I. ①实… II. ①纪… III. ①防身术 - 基本知识
IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 030495 号

实用防卫搏击术

纪富礼 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 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 14. 5

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 4000 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)

作者的话

本人生于北京，从小喜爱摔跤运动，少年时曾拜著名摔跤高手熊德山为师。我常与师兄弟王选杰、泉福海、王重青、宋宝忠等人相互切磋跤技，进行实战练习，使我的跤艺水平有了提高。在练摔跤的基础上，我又对擒拿颇感兴趣。我先跟师叔熊德林（师父的二弟）和师兄王选杰学擒拿。边练着摔跤，边学着擒拿。后来我又跟一位擒拿高手陈志一学练。经过长期的实战和对其理论的苦心钻研，从而提高了擒技水平。

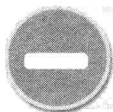
近年来，我常与陈立刚（少林门派武术世家，现任河北省衡水地区武术顾问委员会委员）、田立国（吴氏太极拳师、擒拿高手）、吕志强（在拜作者为师之前，曾跟马虹老师学过陈氏太极拳，是马虹老师得意高足）、杨友志（在拜作者为师之前，曾跟关朝堂老师学过夕阳掌，是关朝堂老师得意高足）等武术家多次进行技击方面武艺的切磋和交流，不断地从各派武术中汲取营养。现将武术中的散打与擒拿、摔跤紧密地结合在一起，使其融会贯通，形成踢、打、拿、摔都包括在内的搏击技法。在此基础上，我整理出《实用防卫搏击术》一书。此书技击性、灵活性极强，招术又很丰富。此书不仅对于强身健体颇有益处，而且对于制服歹徒、防身自卫确有实用价值，可供公安干警、武警战士参考使用。

本书中技术动作，均由作者及其弟子吕志强、杨友志共同示范完成。本书封面由田立国和吕志强示范完成。本书封面和书中技术动作的摄影，由清河县环宇影楼摄影师王虎林、王彩霞、史新拍摄完成。在此谨向上述同志表示衷心感谢！

鉴于整理者水平有限，书中恐有不妥之处，敬请武术擒拿、摔跤各界前辈、同仁和广大读者批评指正。



一、基本技术	(1)
(一) 基本姿势、步法	(1)
(二) 基本击法	(7)
(三) 基本抓法、擒法	(16)
(四) 基本摔法	(27)
(五) 防卫技术	(44)
二、实用技术	(53)
(一) 防打搏击技法	(53)
(二) 防踢搏击技法	(86)
(三) 防拿搏击技法	(103)
(四) 防摔搏击技法	(157)
三、基本功	(178)
(一) 徒手基本功	(178)
(二) 器械基本功	(202)



基本技术

(一) 基本姿势、步法

1. 基本姿势

在与对方交手使用搏击招术之前，应具有一定的基本姿势。它包含着进攻与防守两个方面。有了正确的基本姿势，才能顺利地使用招术进攻对方，同时又能严密地防守对方的进攻。

正确的基本姿势是：两脚丁字步站立，相距一步不到，半步有余；前脚脚尖朝前，后脚脚尖稍外展，脚跟略抬；两腿稍屈，便于挪动。两臂屈肘一前一后，前脚同侧上肢在前，后脚同侧上肢在后；两手握拳，拳眼向上；前拳高不过鼻，后拳护于异侧胸前。身体重心位于两腿中间，目平视前方。

左拳、左脚在前的为左式（图1），右式则相反（图2）。

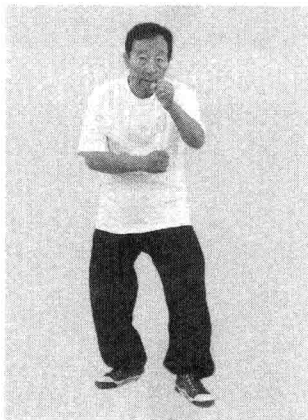


图1

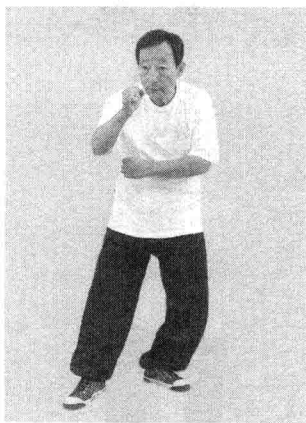


图2



2. 基本步法

(1) 上步、撤步

① 上 步

两脚一前一后站立，后脚向前方（或斜前方）迈上一步，由原来的左（右）脚、右（左）脚在后（图3），变成右（左）脚在前、左（右）脚在后（图4）。那么后脚所迈之步就是上步。上步用于进攻对方。

② 撤 步

两脚一前一后站立，前脚往后撤回一步，由原来的左（右）脚在前、右（左）脚在后（图5），变成右（左）脚在前、左（右）脚在后（图6）。那么前脚撤回之步就是撤步。撤步较多用于防守对方，但有时也用于进攻对方。

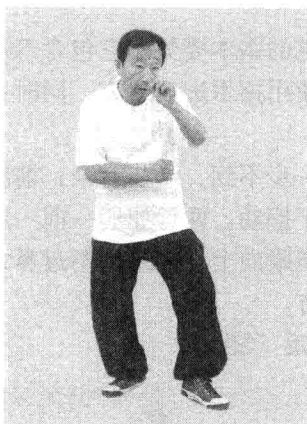


图 3

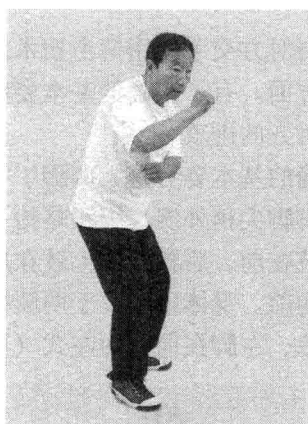


图 4

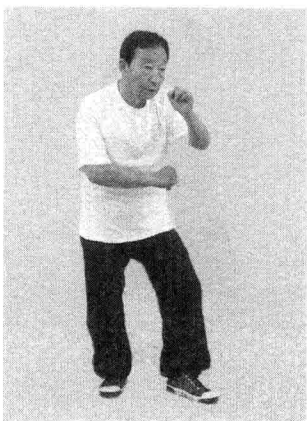


图 5

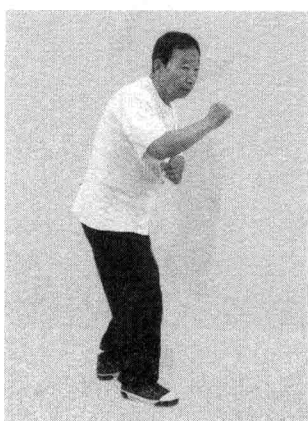


图 6



(2) 进步、退步

① 进 步

两脚一前一后站立（图7），前脚向前进半步，后脚原地不动（图8）。那么前脚向前的步子就是进步。进步用于进攻对方。

② 退 步

两脚一前一后站立（图9），后脚往后退半步，前脚原地不动（图10）。那么后脚往后的步子就是退步。退步较多用于防守对方，但也有时用于进攻对方。

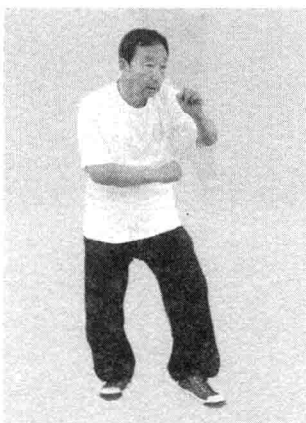


图 7

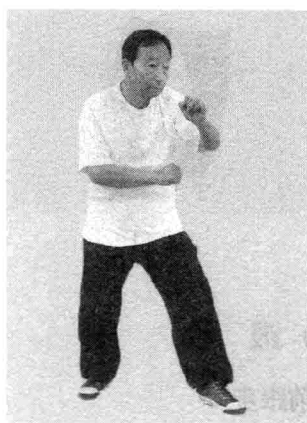


图 8

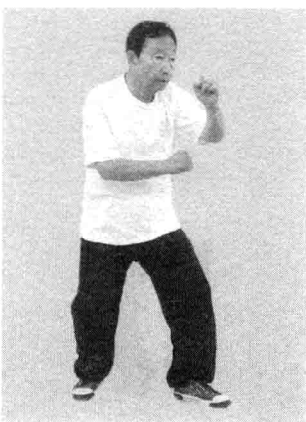


图 9

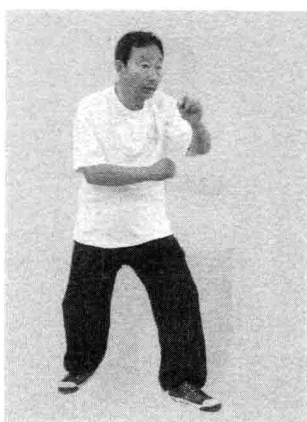


图 10



(3) 横 步

两脚一前一后站立（图 11），前脚向里（或向外）横挪半步，并随之闪身（图 12）。无论前脚向里或向外所挪之步均是横步。横步用于躲闪对方的进攻。

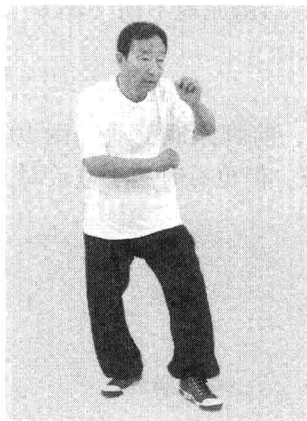


图 11

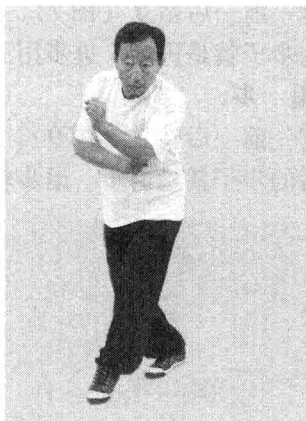


图 12

(4) 跟 步

① 前跟步

两脚一前一后站立（图 13），后脚向前稍挪步，跟在前脚后面（图 14）。那么后脚向前所挪之步就是前跟步。前跟步用于进攻对方。

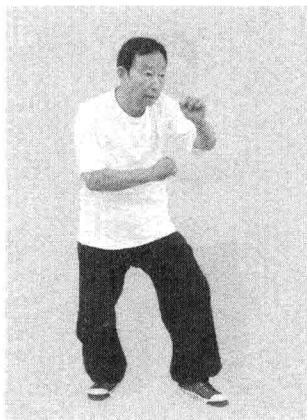


图 13

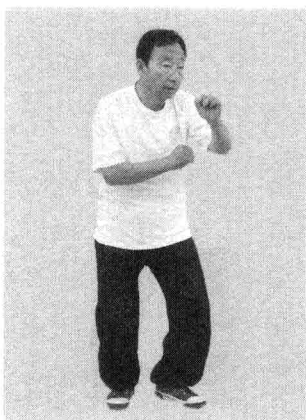


图 14



② 后跟步

两脚一前一后站立（图 15），前脚往后稍挪步，落在后脚前面（图 16）。那么前脚往后所挪之步就是后跟步。后跟步用于防守对方。

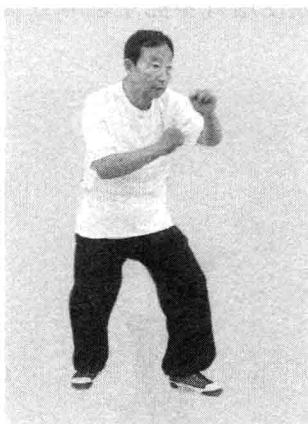


图 15

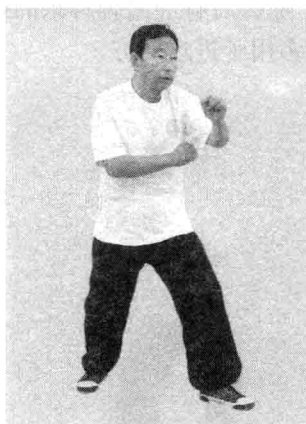


图 16

（5）滑 步

两脚一前一后站立（图 17），前脚向前一滑，后脚也随之滑动，两脚滑动后仍然是前脚在前、后脚在后（图 18）。这种两脚几乎是同时移动所形成的步子就是划步。使用划步能争取时间快速进招对方。

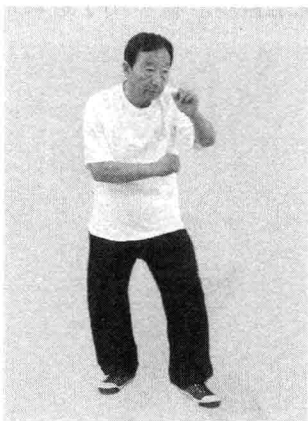


图 17

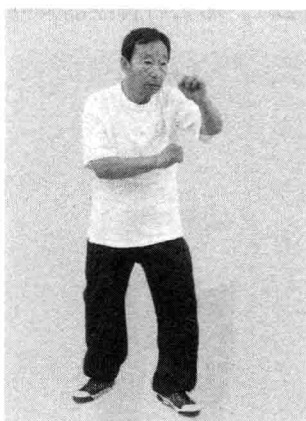


图 18



(6) 背步（也称倒插步）

两脚一前一后站立（图 19），后脚经前脚脚跟在前脚后外侧的位置上插一步（图 20）。那么后脚经前脚脚跟的插步就是背步。因使用背步能主动靠近对方，所以背步较多用于进攻对方。

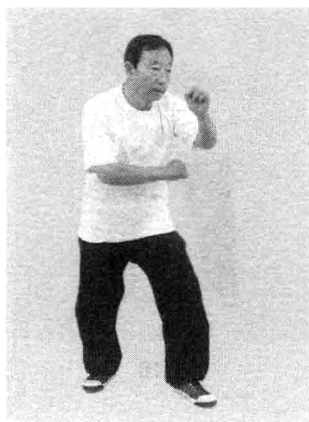


图 19

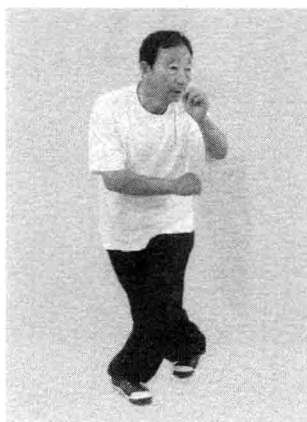


图 20

(7) 盖步（也称前插步）

两脚一前一后站立（图 21），后脚经前脚同侧膝前高度在前脚前外侧的位置上插一步（图 22）。那么后脚经前脚同侧膝前所插之步就是盖步。盖步用于进攻对方。

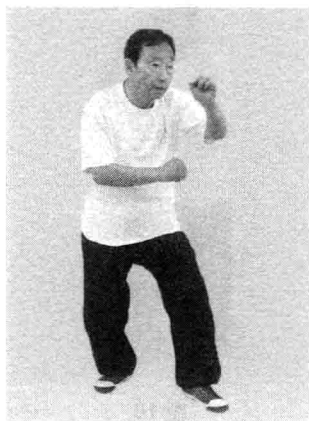


图 21

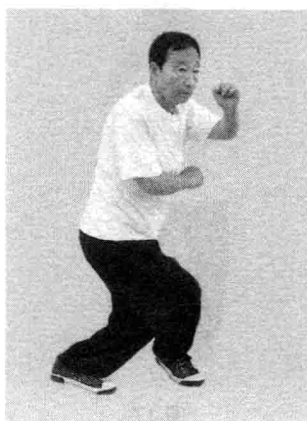


图 22



(8) 划 步

两脚一前一后站立（图 23），后脚经前脚的前面，向外侧迈弧形步（图 24）。那么后脚迈出的弧形步就是划步。划步用于进攻对方。

小结：上步、撤步、进步、退步、横步、跟步、划步均属于直线形步法；背步、盖步、划步则属于弧形步法。

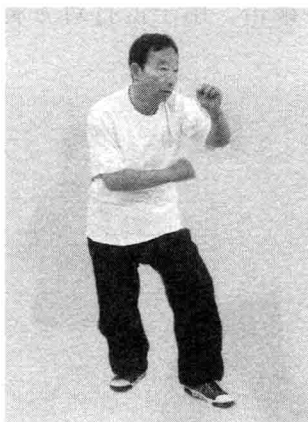


图 23

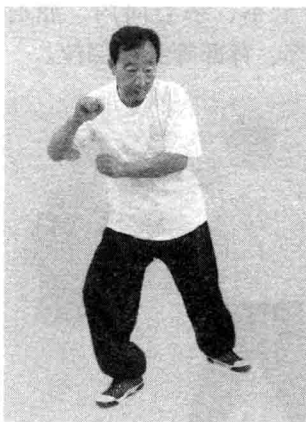


图 24

(二) 基本击法

1. 拳 击

(1) 直拳（也称冲拳或刺拳）

拳从腰间发出，小臂内旋，直向冲出，拳面朝前。用于击打对方面部（图 25）、胸部、肋部等身体部位。

(2) 摆拳（也称贯拳）

拳从腰间发出，胳膊由身体侧面向前内摆，拳心向外，拳面朝内。用于击打对方头部（图 26）、肩部等身体部位。



(3) 勾 拳

拳从腰间发出，拳心向内，拳面朝上，手腕微屈。用于击打对方下颌（图27）、胸部、腹部等身体部位。

(4) 砸 拳

胳膊上举，拳心向内，屈肘以拳背由上向下砸击。用于击打对方胸部（图28）、面部、背部等身体部位。



图 25

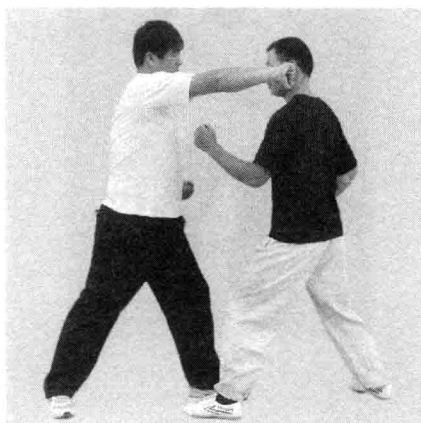


图 26

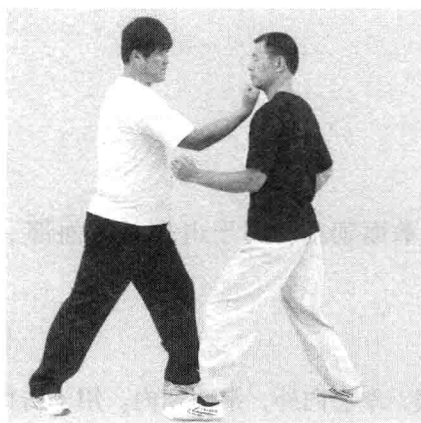


图 27

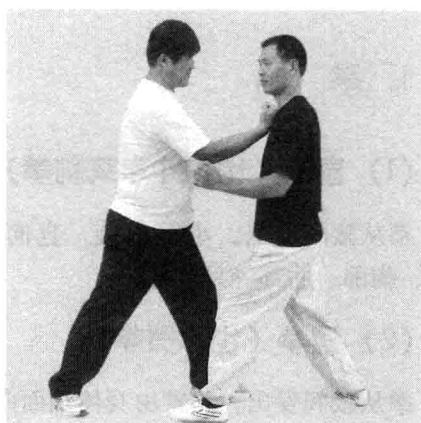


图 28



2. 掌 击

(1) 正推掌

拳从腰间发出变掌，小臂内旋，直向推出成正立掌，掌心朝前（四指并拢伸直，拇指屈紧靠食指，屈腕上挑）。用于击打对方胸部（图29）、肋部、背部等身体部位。

(2) 侧推掌

拳从腰间发出变掌，小臂内旋，斜向推出成侧立掌（与正立掌基本一样，只不过是小拇指外侧和掌外沿朝前）。用于击打对方肩部、背部等身体部位（图30）。



图 29

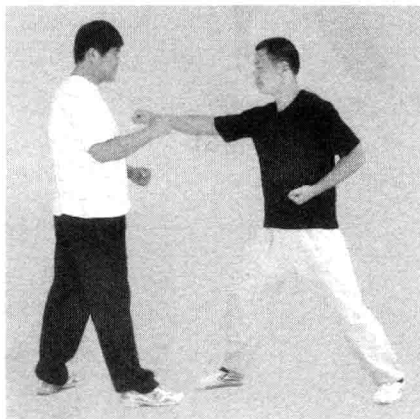


图 30

(3) 托 掌

拳从腰间发出变掌，小臂内旋，直向推出掌根朝前（五指分开略屈）。用于托击（或托按）对方下颌（图31）、胸部、背部等身体部位。

(4) 插 掌

拳从腰间发出变掌，小臂内旋（或外旋），直向推出向前（四指并拢伸直、拇指紧靠食指），掌心朝下（或朝上）。用于插击对方肋部（图32）、胸部等身体部位。



(5) 砍 掌

胳膊上举，掌心朝内（或朝外），斜向砍切下来。用于砍击对方颈部（图33）、背部等身体部位。

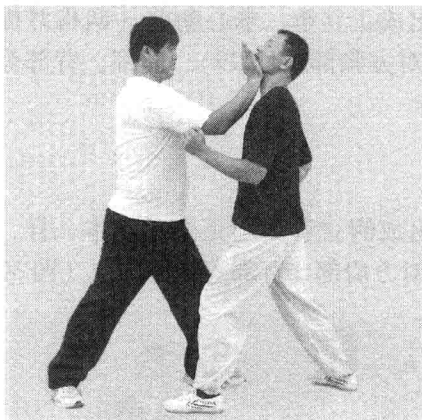


图 31

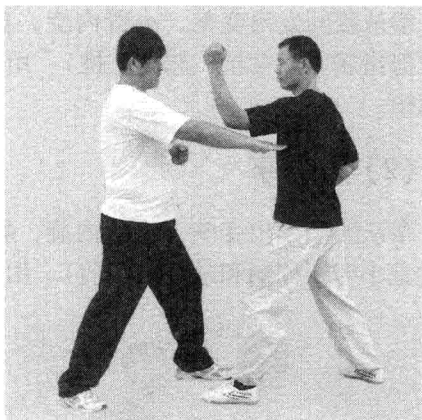


图 32

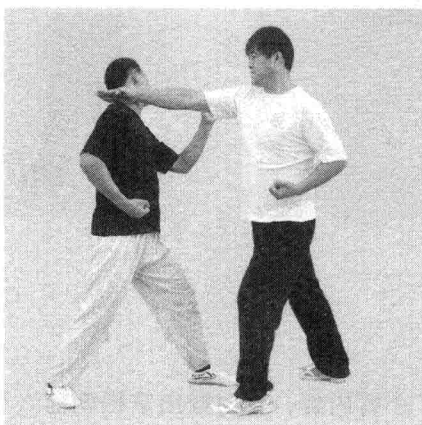


图 33



3. 肘 击

(1) 前顶肘

一臂屈肘横小臂于肋前，另一臂之手推此臂之拳面，使肘部向前顶击。用于顶击对方胸部（图 34）、肋部等身体部位。

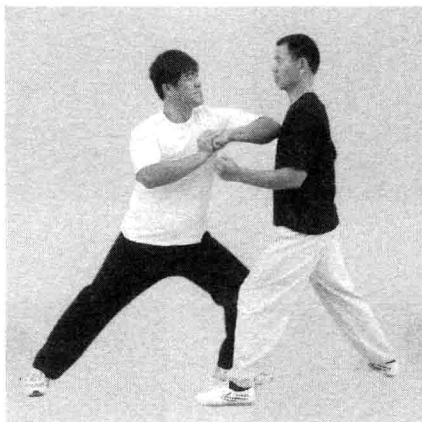


图 34

(2) 侧顶肘

一臂屈肘横小臂于肋前，另一臂之手推此臂之拳面，使肘部向外侧顶击。用于顶击对方肋部（图 35）、胸部等身体部位。

(3) 砸 肘

一臂屈肘上举，猛然使肘部向下砸击。用于砸击对方背部（图 36）、腰部等身体部位。

(4) 挑 肘

一臂屈肘贴于胸前，猛然使肘部上挑。用于挑击对方下颌（图 37）、胸部等身体部位。

(5) 压 肘

一臂屈肘稍上举，然后使肘部向下垂压。用于按压对方手腕（图 38）、胳膊、



背部等身体部位。

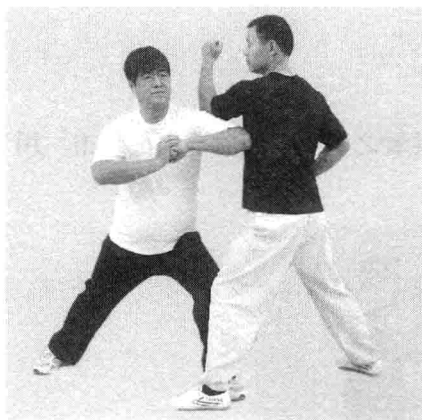


图 35

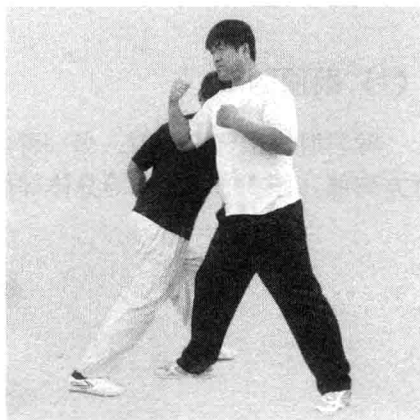


图 36

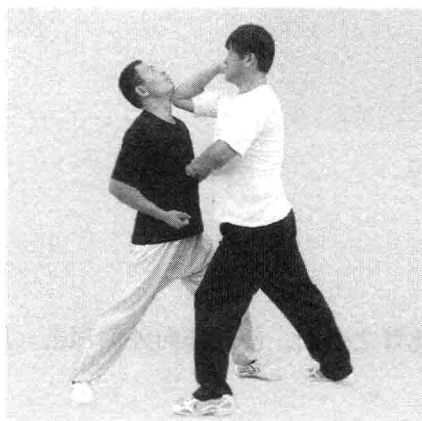


图 37

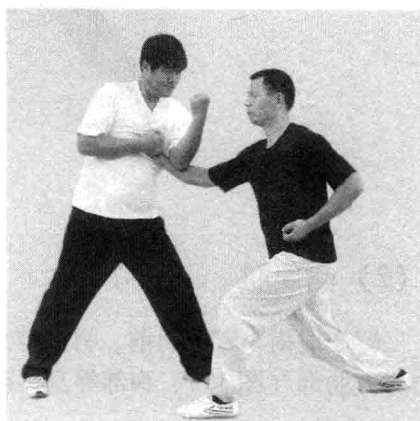


图 38

4. 踢 击

(1) 摆 踢

摆踢在踢击中可以分为外摆和里合两种。分别介绍如下。

① 外 摆

一腿直立支撑，另一腿先向此腿内侧上抬，再向前上外摆。用于踢击对方背部（图 39）、头部、肩部等身体部位。