

自卫防身术



Wushu Self-defence

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘

with DVD-ROM



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

武术段位制考评标准

术协会 审定

术段位制系列教程

育总局武术研究院 组编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

自卫防身术 / 国家体育总局武术研究院组编. -- 北京: 高等教育出版社, 2013.4 (2014.2 重印)

中国武术段位制系列教程

ISBN 978-7-04-025820-2

I. ①自… II. ①国… III. ①防身术-教材 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262711 号

中国武术段位制系列教程

自卫防身术

国家体育总局武术研究院 组编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.wushuschool.net>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
印 刷 高教社(天津)印务有限公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 21.25
字 数 350 千字
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2014 年 2 月第 2 次印刷
定 价 86.00 元 (含光盘 4 张)

策划编辑 曹京华 易星辛
责任编辑 易星辛
责任校对 刘春萍
责任印制 朱学忠
封面设计 1 点印象

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究
物 料 号 25820-00



审委会名单



《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云
副 主 任：王玉龙 吴 彬 刘 援

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太	王培锷	邓昌立	冯志强	江百龙
刘宝山	刘鸿雁	朱瑞琪	李旺华	陈顺安
陈雁飞	周之华	庞林太	郭瑞祥	曾乃梁
温佐惠				



编委会名单



《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清

名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏

主任委员：高小军

副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊

主 编：康戈武

副 主 编：门惠丰 邱丕相

编 委（以姓氏笔画为序）：

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨 丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪 浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成 员（以姓氏笔画为序）：

马 剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙 刚	刘宇峰	刘 溯	李树栋	张学生	邱国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜 智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：田金龙（执笔） 吴信良

本册参编人员：郭玉成 张燕霞 武 冬

教学光盘演示：田金龙 王 茜 沈文婷 吴 凯

黄小虎





出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编写的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”),旨在完备《中国武术段位制》的考评内容和等级标准。力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解和掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体的目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能3个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3册理论教程和1册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、截脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳12个拳种的17册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》和《剑术》《短棍》《双节棍》3种器械教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平,由低到高分段前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的考评标准,明确不同段级间的标准差异是本系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术发展的内在规律,将“既可单练,又可对打,还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级间的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和动作难度3个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本系列教程围绕武术各拳种均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,通过逐段增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容,六段技术内容是对上述5类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……以此类推,具体如下所示:

打	一段技术元素
打、踢	二段技术元素
打、踢、拿	三段技术元素
打、踢、拿、靠	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔)	六段技术元素



其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至六段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式和向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编写，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定出的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且，随着段级的晋升，会逐步掌握所习练拳种的技术体系，体现了循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于本系列教程均按此体例编写，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一部学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照内容符合体例、图解符合规范的要求进行加工，再经专家审稿、出版社编辑加工后才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传人和专家、学者的学识和智慧创编而成的系列教程，是一部将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

《中国武术段位制系列教程——自卫防身术》是《中国武术段位制系列教程》中的一种，本书在编写过程中得到了马志明、纪筠、李道政的支持，特此致谢！

国家体育总局武术研究院

二〇一三年一月



凡

例



1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精选、精编而成。本系列教程包括理论教程4种,拳术教程17种,器械教程3种;不受拳、械种属限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》3种;共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高的提升,列为一至五段技术的侧重内容,六段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》和《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练,又能对打,还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例进行编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式,不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作的攻防含义进行进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)动作名称和描述性(现代)动作名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例如,“图2-1-1 起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。

(6) 图示中的运动路线：虚线(----)表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线(——)表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头(→)表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册均配有教学光盘。习练者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语力求统一。如太极拳的“掇”统一为“掇”，“采”统一为“採”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱捶、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“肱”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型。态，指运动过程中的动态，如手法、步法。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时进行介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求详见《武德与武术礼仪》。



目

录



第一章 自卫防身术概述	1
第一节 自卫防身术的历史沿革	2
第二节 自卫防身术的基本技法	4
一、对人体静型技法的要求	4
二、对人体动态技法的要求	5
三、对整体运动技法的要求	6
四、对攻防技法的要求	7
第二章 男子自卫防身术段位技术图解	9
第一节 男子自卫防身术一段技术图解	10
一、基本形态	10
二、单练套路	13
三、对打套路	17
四、拆招	22
第二节 男子自卫防身术二段技术图解	25
一、基本形态	25
二、单练套路	27
三、对打套路	33
四、拆招	39
第三节 男子自卫防身术三段技术图解	41
一、基本形态	41
二、单练套路	44
三、对打套路	52
四、拆招	63

第四节 男子自卫防身术四段技术图解	67
一、基本形态	67
二、单练套路	69
三、对打套路	78
四、拆招	89
第五节 男子自卫防身术五段技术图解	94
一、基本形态	94
二、单练套路	97
三、对打套路	109
四、拆招	123
第六节 男子自卫防身术六段技术图解	128
一、基本形态	128
二、单练套路	129
三、对打套路	140
四、拆招	156
第三章 女子自卫防身术段位技术图解	161
第一节 女子自卫防身术一段技术图解	162
一、基本形态	162
二、单练套路	165
三、对打套路	169
四、拆招	174
第二节 女子自卫防身术二段技术图解	176
一、基本形态	176

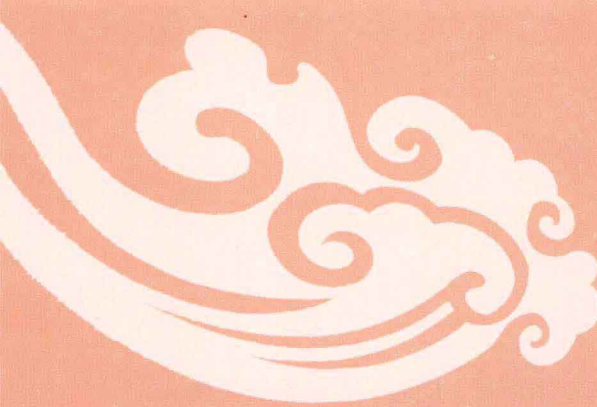


目

录



二、单练套路	179
三、对打套路	184
四、拆招	190
第三节 女子自卫防身术三段技术图解	194
一、基本形态	194
二、单练套路	197
三、对打套路	205
四、拆招	215
第四节 女子自卫防身术四段技术图解	220
一、基本形态	220
二、单练套路	221
三、对打套路	232
四、拆招	242
第五节 女子自卫防身术五段技术图解	247
一、基本形态	247
二、单练套路	248
三、对打套路	259
四、拆招	274
第六节 女子自卫防身术六段技术图解	279
一、基本形态	279
二、单练套路	280
三、对打套路	294
四、拆招	313
附录	319



第一章

自卫防身术概述



第一节 | 自卫防身术的历史沿革

中国武术段位的评审和认定，以拳种为基本项目。同时，在武术格斗技术的基础上，归纳、提炼出“自卫防身术”，作为“散打”以及其他徒手“实战格斗术”传习者考取武术段位的训练与考试的内容和标准。

顾名思义，学习和练习自卫防身术的目的是防卫自身，而不是侵犯他人；是以达到自卫效果为度，而不是伤害对手。此外，没有将自卫防身术命名为“散打”，是因为自卫防身术练习人群之中包含散打的参与者。而且，散打禁用拿法。扩大些说，摔跤禁用打法，跆拳道只有踢法，柔道只是在使用摔跤法中增添和突出了拿摔结合的摔法。只有自卫防身术是以各种武术实战技术为素材，是一个武术实战技术的知识体系、技法体系。

自卫防身术的技术素材取自武术运动的基本技术，这些基本技术可以分为打、踢、拿、靠、摔5类格斗技法。由于武术技法强调“阴中有阳、阳中有阴”，也就是攻中有防、防中有攻，因此，不论打法、踢法、拿法、靠法、摔法，都包含攻中寓防、防中寓攻的技法。自卫防身术包括打、踢、拿、靠、摔5类格斗技法的攻击技术，同时也包括了相应的防守技术。

（1）打法：泛指运用上肢完成的格斗技法，包括拳法、掌法、勾法、指法和肘法等。相应的防守技术包括格拦、挡阻等以力量为主的防守技术，以及闪让、引化等以技巧为主的防守技术。

（2）踢法：泛指运用下肢完成的格斗技法，包括勾、蹬、踹、弹等踢法和膝法。相应的防守技术主要包括格挂腿、接腿、闪让等基本技法，以及利用步法移动和体位调整拉开与对方的距离，偏离对方攻击方向的防守方法。

（3）拿法：泛指运用拧、托、压、扳、缠、锁、扣、切等技法，拧转对方关节至接近或超过转动极限，使对方出现极度疼痛乃至即将折断关节而失去战斗力的格斗技法。相应的防守技术主要包括滑脱、反缠、以打踢靠摔破解等技法。

（4）靠法：泛指运用躯干完成的格斗技法，包括运用肩、胸、背、臀、胯的靠撞技法。相应的防守技术主要包括闪让、引化等避势或借力的技法，以及通过

步法移动和体位调整拉开与对方的距离而使其力不能及。

(5) 摔法：泛指通过手脚配合、旋身变脸等技法迫使对方重心超出支撑面，失去平衡而跌倒的格斗技法。相应的防守技术主要在于化解对方控制，使对方无法形成下绊上逼、上带下踢等绊、摔动作，或失去把握而不能发力。

《自卫防身术》一书的编写，按照《中国武术段位制系列教程》的体例，将打、踢、拿、靠、摔5类格斗技法，依次与武术段位的逐渐晋升相对应。一段为打法技术及相应的防守方法。二段为踢法与打法结合的技术及相应的防守方法。三段为拿法与踢法、打法结合的技术及相应的防守方法。四段为靠法与拿法、踢法、打法结合的技术及相应的防守方法。五段为摔法与靠法、拿法、踢法、打法结合的技术及相应的防守方法。六段为综合5类格斗技术及相应的防守方法。

自卫防身术的训练模式亦采用《中国武术段位制系列教程》的结构模式。在每一级段位的技术中，先将该段技术动作串编为单练套路，使此单练套路的前半部分与后半部分正好构成一个对打套路的模式，然后再进行单个招式的拆招实战练习。在自卫防身术学习和训练过程中虽强调实战性，但仍然以套路形式为基础。因为通过套路练习，有助于完整掌握打、踢、拿、靠、摔5类格斗技法及相应的防守方法。这种“练打结合”的方法是中国武术不同于其他技击术的重要特点。

综上所述，《自卫防身术》作为《中国武术段位制系列教程》的一种，包含了武术自卫防身的各类技法，遵循了技术元素逐段递增的循序渐进原则，采用了“练打结合”的传统模式，既是散打与实战技术传习者进入武术段位并逐步晋升段位的考试标准，又是一本传承攻防技术体系，适宜面向大众进行推广与普及的自卫防身术教材。





第二节 | 自卫防身术的基本技法

传统武术实战技法讲究“拳打三节不见形，若见形影不为能”，还有“以无招为有招，以无法为有法”。这是一个从有到无、又从无到有的训练过程，是一个从习练到应用的过程。在这个过程中，先要学形、练形，学招、练招，才能达到应用时的无形、无招。因此，我们将自卫防身术的基本技法要求分为对人体静型技法的要求、对人体动态技法的要求、对整体运动技法的要求和对攻防技法的要求四个方面，下面从此四个方面进行阐释。

一、对人体静型技法的要求

对人体静型技法的要求可以概括为三点一线、身形自然，姿势合法、躯干端正，力点明确、臂顺拳实，脚步稳健、灵巧善变。

1. 三点一线、身形自然

应用自卫防身术时，首先要调整自己的预备式，做好攻防的准备。这类架式多种多样，要点是三点一线、身形自然。

三点一线的本意是面对对手时，鼻尖、指尖、脚尖要尽可能处于上下一条线的位置，以尽量缩小对手的进攻面积。

身形自然就是身体的形态要自然，各个部位配合要和顺。在任何一个动作中，在起点和终点两处调整腰、腿、肩、臂，使周身处于最舒适、最顺畅的状态。

2. 姿势合法、躯干端正

姿势合法指每一个姿势都要合乎攻防规律，以实现有效的防守和反击以及有效的移动和发力。例如，架式的高度，应以人体平蹲与站立时的中间高度或略高一点的高度为宜。中高架式稳健有力、灵活方便，是最自然的搏斗架式，符合实战要求，也最容易掌握。

躯干端正指躯干要舒松、正直，这样才能有效配合下肢运动，带动上肢运动，做好力的传递。

3. 力点明确、臂顺拳实

力点明确，强调任何一个动作都要有明确的攻防指向。因此，只有明确动作力点，才能有效发挥攻防作用。

臂顺拳实指在力点明确的前提下，手臂的位置要有利于随身体的运动而发力，以便动作变转和力量的充分传递，保证力达击打部位，拳实力丰。

4. 脚步稳健、灵巧善变

脚步稳健与灵巧善变是一对相互对应的现象。一般来说，两脚站立面积大，也就是支撑面积大，稳定性就高。但是，支撑面积越大越不利于迅速变转。步幅大站得稳，才能出色完成各种技法，也才能通过腿的蹬地为发力打好基础；步幅小则稳定性低，但却能迅速通过脚的转动、移动来变化姿势。因此，既要经常体验弓步、马步、虚步等步型的稳定性、力量感，也要体验上步、退步、横移步等步法移动的灵活度，从中体悟使自己脚步稳健且步幅灵巧善变。



二、对人体动态技法的要求

1. 动作流畅

在运动过程中，身体动作要贯穿一气。根据各个动作在实战中的技术要求，要保证腰、腿、肩、臂的运动能够让动作从起点顺利到达终点。

2. 身法圆活

在动态过程中，身法要圆转而灵活。击打动作以腰的转动带动胯部、肩部充分伸展，擒拿动作身体要有收、裹、沉、压等配合，摔跌动作躯干要充分伸展，学会“变脸长身”，即头向侧后看，身体拉长。