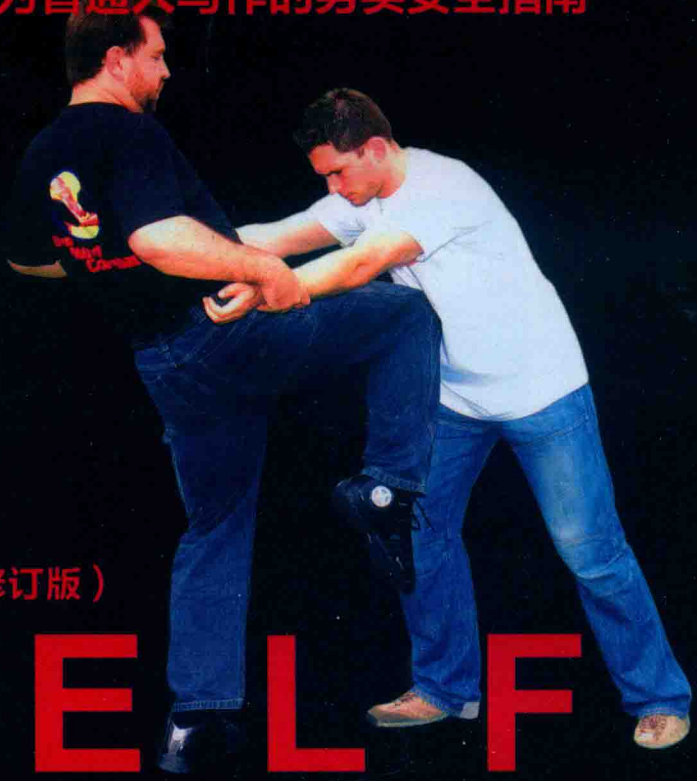
巴西摔跤德国个人冠军赛亚军得主
为普通人写作的务实安全指南



（全彩图解修订版）

SELF-DEFENSE

徒手防身技巧全书

[德] 克里斯蒂安·布劳恩（Christian Braun） 著 王进 译

900余幅彩色照片图解182种防卫技巧
针对不同类型攻击者、攻击手段、攻击场景

中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

（全彩图解修订版）

SELF-DEFENSE

徒手防身技巧全书

[德] 克里斯蒂安·布劳恩（Christian Braun）著 王进 译

RFID

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

徒手防身技巧全书 : 全彩图解修订版 /（德）克里斯蒂安·布劳恩（Christian Braun）著 ; 王进译. — 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2019.8
ISBN 978-7-115-51444-8

Ⅰ. ①徒… Ⅱ. ①克… ②王… Ⅲ. ①防身术－图解 Ⅳ. ①G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第121771号

版权声明

Original Title: Self-Defense – Feel Secure at All Times

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书是《徒手防身技巧全书（全彩图解版）》的修订版，由具有丰富的武术教练经验和职业保镖经验的巴西摔跤德国个人冠军赛亚军得主专业写作。书中介绍了在日常生活中如何保护自己，如何尽量避免危险，以及面临攻击时如何免受伤害的方法。作者整理了各种可能遭遇的危险情况，分析了攻击者的类型、易受攻击人士的类型，以及使用不同类型攻击器械的场景，并特别针对女性被攻击者给出了实用的防卫建议。除此之外，本书还从实战角度出发，重点介绍了近身、无身体接触、徒手、持械等多种情况下的防守和反击的徒手格斗技术。无论是希望学习训练理念和技巧的武术专业人士，还是想学上一招半式增加自卫常识和技能的普通人，都能从本书中获益。

◆ 著　［德］克里斯蒂安·布劳恩（Christian Braun）
译　王　进
责任编辑　林振英
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
临西县阅读时光印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：15.5　2019 年 8 月第 2 版
字数：259 千字　2019 年 8 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2015-8075 号

定价：78.00 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目录

修订版序 10
前言 11
致谢 12

日常窍门和技巧 13

1 反击源于大脑 13
1.1 三大防守技术 13
2 是否应该进行自卫 15
2.1 进攻与防守二者应该对等 16
2.2 受到的攻击必须是直接且即将发生的 17
2.3 攻击必须是不合法的 17
2.4 时刻保持警惕 17
3 不要攻击下列人员 18
4 受到攻击后该做什么 18
5 防卫过度 19
6 自己是否可以携带武器 19
7 可以购买到的自我保护救助工具 19
8 使用辣椒喷雾剂或泡沫辣椒喷雾 21
9 受到攻击时身体会出现什么情况 21
10 是否有人跟踪你 22
11 呼救时要有针对性 22
12 他人受到攻击时向身边人求助 23
13 义正词严 23
14 拒绝要斩钉截铁 23
15 嘴上拒绝，但身体暗示同意 24
16 大家应该如何把握他人靠近自己的距离 25
17 “停”指的就是字面意思 25
18 对付攻击者，应该出其不意 25
19 防守的情况下该如何做 27
20 遇见斗殴 28
21 结伴出行 28



22 防范一个以上的攻击者 28
23 无法进行反击时 29
24 配备电子防盗装置的豪车 29
25 不同场合的自卫方法 30
25.1 电梯中 30
25.2 停车场里 30
25.3 地铁上 31
25.4 车内 31
25.4.1 攻击者坐在你的身后 31
25.4.2 攻击者坐在你的旁边 32
26 电话骚扰 33
27 训练自己描述人物的能力 34
28 防范恶狗的攻击 35
28.1 面对恶狗攻击进行自卫 35
28.2 阻止恶狗攻击 38
29 身体上重要的神经节点（攻击点）以及可能造成的各种伤害 39
29.1 头部 39
29.2 颈部 40
29.3 锁骨（骨折） 40
29.4 胸部 40
29.5 背部 40
29.6 手臂 41
29.7 下体（生理问题，无感觉） 41
29.8 腿部 41
30 防卫技巧 42
30.1 使用双手防卫的各种技巧 42
30.2 用脚踢打 44
30.3 用肘部击打与顶撞 46
30.4 用膝盖击打与顶撞 48
30.5 摔打和杠杆技巧 48
31 男性之间的攻击 49
31.1 惹是生非的人 49
31.2 欺软怕硬的人 50

女性受到攻击 53
1 女性有可能战胜男性吗 53
2 每5分钟就会发生一起女性受到暴力攻击的事件 55
3 对女性受攻击事件进行分析 56
3.1 受害者的年龄结构 56
3.2 女性是如何受到攻击的 56
3.3 对抗攻击的效果如何 56
3.4 针对猥亵和意图强奸应采取何种技巧 57
4 攻击者和受害者往往相互认识 57
5 起诉攻击者 58
6 汽车抛锚在四周是树林的乡村路上 58
7 受到威胁的情况下女性如何应对 59
8 发生在公交、火车或办公室中的性骚扰 60
9 挑逗性着装 60
10 暴露狂 61

实战篇 63
1 训练建议 63
2 步法训练 65
2.1 面朝前警戒站姿——男性 65
2.2 女性警戒站姿 66
2.3 猫式站姿 66
3 “中性”防守姿势 67
3.1 双手发言式 67
3.2 思考式 67
3.3 门卫式 68
3.4 牧师式 68
3.5 电视节目主持人式 68
4 阻挡技巧 69
5 扫击技巧 70
6 使用阻挡和扫击技巧 70
7 距离/伸手触及的范围 71

7.1 长距离 71
7.2 中距离 71
7.3 近距离 71
7.4 摔抱/摔倒距离 71
8 利用不同距离的原理 72
8.1 预判 72
8.2 破坏战术 73
8.3 躲闪 74
8.4 剪刀 74
8.5 扫击动作 75
8.6 扫击动作和剪刀 75
8.7 阻挡 75
8.8 阻挡、击打或脚踢技巧 76
8.9 抓 76
8.10 抓和脚踢或拳打技巧 76
9 摔倒技巧 77
9.1 前滚翻 77
9.2 后滚翻 78
9.3 侧向摔倒 79
9.4 向前摔倒 83
9.5 向后摔倒 83
10 徒手自卫 84
10.1 近身搏斗 84
10.1.1 针对近身攻击的防守组合动作 85
自己的手被攻击者正相对的手给抓住 86
攻击者斜向抓住自己的手 89
攻击者从前面用双手抓住自己的双手 90
攻击者从后面使用双手抓住自己的双手 91
攻击者使用双手从前方抓住自己的手腕 93
攻击者从后方使用双手抓住自己的手腕 95
攻击者从前面抓住自己的头发 97
攻击者从侧面抓住自己的头发 98

攻击者从后面抓住自己的头发 99
攻击者从后方抓住自己的衣领或围巾 100
攻击者正面抓住自己的衣领或胸部 101
攻击者从背后使用双手穿过腋下抓住自己的衣领或胸部 103
攻击者从正面夹住自己的双臂进行熊抱 106
攻击者正面使用双手从腋下进行熊抱 108
攻击者背后使用双臂夹住自己的双臂进行熊抱 110
攻击者在后方穿过腋下进行熊抱 112
恶意的搂抱 114
恶意的搂腰 116
锁喉 117
双手从前方锁喉 118
使用双手从后方锁喉 120
攻击者使用前臂从后方卡住自己的脖子 122
攻击者在地上以防守姿势坐立 124
攻击者在地上骑坐在自卫者的腹部 125
10.2 无身体接触的击打 126
向内摆拳 126
上勾拳 128
向下拳击（锤击） 129
反手拳 130
前踢 132
前踹 134
后踹 135
抬膝攻击下体 136
前推 138
后推 140
10.3 特殊情况 142
在酒吧 143
坐在酒吧的桌子前 147
11 面对持刀攻击进行徒手自卫 158
11.1 基本内容 159



11.2 持刀的姿势 160
11.3 攻击角度 160
11.3.1 角度1：（刀从颈部外侧向内下方向砍/刺来） 161
11.3.2 角度2：（刀在颈部从内向外下方砍/刺来） 161
11.3.3 角度3：（刀在腰部位置从外向内砍/刺来） 161
11.3.4 角度4：（刀在腰部位置从内向外砍/刺来） 162
11.3.5 角度5：（刀刺向腹部） 162
11.4 防守持刀攻击以及去除武器的技巧 163
11.4.1 去除武器后夺取武器的方法 166
11.4.2 防守持刀攻击以及去除武器的技巧 167
角度1：（刀在颈部位置从外向下刺来） 167
角度2：（刀在颈部位置从内向下刺来） 169
角度3：（刀从外侧刺向腹部） 171
角度4：（刀自内刺向腹部） 173
角度5：（刀刺向腹部） 175
11.5 近身持刀攻击 177
11.6 匕首式持刀攻击 184
角度1：（刀在颈部从外侧向下刺） 184
角度2：（刀自内向下刺向颈部） 185
角度3：（刀从外侧刺向腹部） 186
角度4：（刀从内侧刺向腹部） 187
角度5：（刀在头部/上体位置向下刺） 188
12 徒手防范持棍攻击 189
12.1 防范持棍攻击以及去除棍棒的各种技巧 192
角度1：（棍棒从外侧向头部进行攻击） 192
角度2：（棍棒从内侧向头部进行攻击） 194
角度3：（从外侧击打臀部位置） 195
角度4：（从内侧击打臀部位置） 197
角度5：（攻击腹部） 198
角度6：（向下攻击头部） 199
角度7：（从外侧击打膝盖位置） 200

角度8：（从内侧击打膝盖位置）……201
12.2 防范棒球球棒的攻击……202
角度1：（从外侧击打头部）……202
角度2：（从内侧击打头部）……205
13 使用日常物件进行自卫……208
13.1 用伞抵御近身攻击……208
13.2 使用报纸防御无接触式持刀攻击……216
13.3 使用汽车钥匙自卫……220
13.4 使用书籍自卫……222
13.5 使用圆珠笔自卫……225
14 使用手枪近距离攻击……230
14.1 枪支扳机是否已经扳起……230
14.2 应该何时采取去除枪械动作……230
14.3 去除对方手中的武器，选择什么方向……230
14.4 自卫动作的第一步是什么……231
14.5 如何去除攻击者手中的武器，并且避免受到枪击……231
14.6 从背后持枪于腰部位置攻击……232
14.7 从正面用枪指向对方的胸部位置发起攻击……235
14.8 从前方用枪指着对方头部进行攻击……239
14.9 从侧面使用手枪指着对方头部位置发起攻击——手枪位于自卫者举起的右手背后……242
14.10 从侧面使用手枪指着对方头部位置发起攻击——手枪位于自卫者举起的右手之前……243
15 空拳练习……244
相关图书及照片和插图引用说明……246
关于作者及团队……247

（全彩图解修订版）

SELF-DEFENSE

徒手防身技巧全书

[德] 克里斯蒂安·布劳恩（Christian Braun）著 王进 译

RFID

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

徒手防身技巧全书 : 全彩图解修订版 / (德) 克里斯蒂安·布劳恩 (Christian Braun) 著 ; 王进译. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2019.8
ISBN 978-7-115-51444-8

Ⅰ. ①徒… Ⅱ. ①克… ②王… Ⅲ. ①防身术－图解 Ⅳ. ①G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第121771号

版权声明

Original Title: Self-Defense – Feel Secure at All Times

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书是《徒手防身技巧全书（全彩图解版）》的修订版，由具有丰富的武术教练经验和职业保镖经验的巴西摔跤德国个人冠军赛亚军得主专业写作。书中介绍了在日常生活中如何保护自己，如何尽量避免危险，以及面临攻击时如何免受伤害的方法。作者整理了各种可能遭遇的危险情况，分析了攻击者的类型、易受攻击人士的类型，以及使用不同类型攻击器械的场景，并特别针对女性被攻击者给出了实用的防卫建议。除此之外，本书还从实战角度出发，重点介绍了近身、无身体接触、徒手、持械等多种情况下的防守和反击的徒手格斗技术。无论是希望学习训练理念和技巧的武术专业人士，还是想学上一招半式增加自卫常识和技能的普通人，都能从本书中获益。

◆ 著　[德] 克里斯蒂安·布劳恩（Christian Braun）
译　王 进
责任编辑　林振英
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
临西县阅读时光印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：15.5　2019 年 8 月第 2 版
字数：259 千字　2019 年 8 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2015-8075 号

定价：78.00 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目录

修订版序 10
前言 11
致谢 12

日常窍门和技巧 13

1 反击源于大脑 13
1.1 三大防守技术 13
2 是否应该进行自卫 15
2.1 进攻与防守二者应该对等 16
2.2 受到的攻击必须是直接且即将发生的 17
2.3 攻击必须是不合法的 17
2.4 时刻保持警惕 17
3 不要攻击下列人员 18
4 受到攻击后该做什么 18
5 防卫过度 19
6 自己是否可以携带武器 19
7 可以购买到的自我保护救助工具 19
8 使用辣椒喷雾剂或泡沫辣椒喷雾 21
9 受到攻击时身体会出现什么情况 21
10 是否有人跟踪你 22
11 呼救时要有针对性 22
12 他人受到攻击时向身边人求助 23
13 义正词严 23
14 拒绝要斩钉截铁 23
15 嘴上拒绝，但身体暗示同意 24
16 大家应该如何把握他人靠近自己的距离 25
17 “停”指的就是字面意思 25
18 对付攻击者，应该出其不意 25
19 防守的情况下该如何做 27
20 遇见斗殴 28
21 结伴出行 28



22 防范一个以上的攻击者 28
23 无法进行反击时 29
24 配备电子防盗装置的豪车 29
25 不同场合的自卫方法 30
25.1 电梯中 30
25.2 停车场里 30
25.3 地铁上 31
25.4 车内 31
25.4.1 攻击者坐在你的身后 31
25.4.2 攻击者坐在你的旁边 32
26 电话骚扰 33
27 训练自己描述人物的能力 34
28 防范恶狗的攻击 35
28.1 面对恶狗攻击进行自卫 35
28.2 阻止恶狗攻击 38
29 身体上重要的神经节点（攻击点）以及可能造成的各种伤害 39
29.1 头部 39
29.2 颈部 40
29.3 锁骨（骨折） 40
29.4 胸部 40
29.5 背部 40
29.6 手臂 41
29.7 下体（生理问题，无感觉） 41
29.8 腿部 41
30 防卫技巧 42
30.1 使用双手防卫的各种技巧 42
30.2 用脚踢打 44
30.3 用肘部击打与顶撞 46
30.4 用膝盖击打与顶撞 48
30.5 摔打和杠杆技巧 48
31 男性之间的攻击 49
31.1 惹是生非的人 49
31.2 欺软怕硬的人 50

女性受到攻击 53
1 女性有可能战胜男性吗 53
2 每5分钟就会发生一起女性受到暴力攻击的事件 55
3 对女性受攻击事件进行分析 56
3.1 受害者的年龄结构 56
3.2 女性是如何受到攻击的 56
3.3 对抗攻击的效果如何 56
3.4 针对猥亵和意图强奸应采取何种技巧 57
4 攻击者和受害者往往相互认识 57
5 起诉攻击者 58
6 汽车抛锚在四周是树林的乡村路上 58
7 受到威胁的情况下女性如何应对 59
8 发生在公交、火车或办公室中的性骚扰 60
9 挑逗性着装 60
10 暴露狂 61

实战篇 63
1 训练建议 63
2 步法训练 65
2.1 面朝前警戒站姿——男性 65
2.2 女性警戒站姿 66
2.3 猫式站姿 66
3 “中性”防守姿势 67
3.1 双手发言式 67
3.2 思考式 67
3.3 门卫式 68
3.4 牧师式 68
3.5 电视节目主持人式 68
4 阻挡技巧 69
5 扫击技巧 70
6 使用阻挡和扫击技巧 70
7 距离/伸手触及的范围 71

7.1 长距离 71
7.2 中距离 71
7.3 近距离 71
7.4 摔抱/摔倒距离 71
8 利用不同距离的原理 72
8.1 预判 72
8.2 破坏战术 73
8.3 躲闪 74
8.4 剪刀 74
8.5 扫击动作 75
8.6 扫击动作和剪刀 75
8.7 阻挡 75
8.8 阻挡、击打或脚踢技巧 76
8.9 抓 76
8.10 抓和脚踢或拳打技巧 76
9 摔倒技巧 77
9.1 前滚翻 77
9.2 后滚翻 78
9.3 侧向摔倒 79
9.4 向前摔倒 83
9.5 向后摔倒 83
10 徒手自卫 84
10.1 近身搏斗 84
10.1.1 针对近身攻击的防守组合动作 85
自己的手被攻击者正相对的手给抓住 86
攻击者斜向抓住自己的手 89
攻击者从前面用双手抓住自己的双手 90
攻击者从后面使用双手抓住自己的双手 91
攻击者使用双手从前方抓住自己的手腕 93
攻击者从后方使用双手抓住自己的手腕 95
攻击者从前面抓住自己的头发 97
攻击者从侧面抓住自己的头发 98

攻击者从后面抓住自己的头发 99
攻击者从后方抓住自己的衣领或围巾 100
攻击者正面抓住自己的衣领或胸部 101
攻击者从背后使用双手穿过腋下抓住自己的衣领或胸部 103
攻击者从正面夹住自己的双臂进行熊抱 106
攻击者正面使用双手从腋下进行熊抱 108
攻击者背后使用双臂夹住自己的双臂进行熊抱 110
攻击者在后方穿过腋下进行熊抱 112
恶意的搂抱 114
恶意的搂腰 116
锁喉 117
双手从前方锁喉 118
使用双手从后方锁喉 120
攻击者使用前臂从后方卡住自己的脖子 122
攻击者在地上以防守姿势坐立 124
攻击者在地上骑坐在自卫者的腹部 125
10.2 无身体接触的击打 126
向内摆拳 126
上勾拳 128
向下拳击（锤击） 129
反手拳 130
前踢 132
前踹 134
后踹 135
抬膝攻击下体 136
前推 138
后推 140
10.3 特殊情况 142
在酒吧 143
坐在酒吧的桌子前 147
11 面对持刀攻击进行徒手自卫 158
11.1 基本内容 159