

一招制敌

搏击术

张正 编著



北京体育大学出版社



作者简介

张正 山东青岛人，1969年出生，自幼习武。1987年入伍，1992年毕业于武警学院内卫系，现为中华人民共和国公安部警卫局训练处正团职参谋（武警中校警衔），曾任武警北京总队特警支队擒敌教练，中国人民解放军第38军散打教练，现任中华人民共和国公安部警卫局警卫搏击、射击、体能教练。

先后被武警总队评为“四会”一级教练员，学雷锋标兵，优秀共产党员，公安部警卫局优秀干部。1次荣立集体二等功，9次个人三等功，嘉奖若干次。亲身经历过多次防暴搏击实战考验，具有丰富的教学经验。

曾编写《警卫搏击》、《警卫游泳与救护》、《警卫驾驶》等教材，发表《武警部队干部法律知识素养》、《警卫搏击训练初探》等论文，多次为党和国家领导人及外国元首汇报表演受到高度评价。

一招制敌

40 快速制服

实用绝招

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 击裆踢颌 | 21. 蹬肋劈头 |
| 2. 踢裆冲顶 | 22. 勾踢拧颈 |
| 3. 锁喉绊摔 | 23. 蹬膝夺棍 |
| 4. 踢裆砍肘 | 24. 踹膝拧肘 |
| 5. 顶摔连击 | 25. 拉肘推腕 |
| 6. 连环腿 | 26. 顶肋压肘 |
| 7. 截腿踢头 | 27. 防上夺匕首 |
| 8. 勾踢击面 | 28. 卷腕夺刀 |
| 9. 绊腿跪裆 | 29. 肘击背摔 |
| 10. 涮腿踹腹 | 30. 扛摔勾踢 |
| 11. 截裆扣摔 | 31. 勾摔跺腹 |
| 12. 砍颈蹬腹 | 32. 推腕顶裆 |
| 13. 戳眼踹肋 | 33. 压肘踢面 |
| 14. 腿由前被抱 | 34. 挟臂夺斧子 |
| 15. 二龙取水 | 35. 闪身夺手枪 |
| 16. 缠臂击面 | 36. 转身夺手枪 |
| 17. 顶摔拧肘 | 37. 撞面蹬腹 |
| 18. 击裆砸头 | 38. 踢裆撞头 |
| 19. 腰由后被抱 | 39. 扛肘侧踹 |
| 20. 顶胸蹬腹 | 40. 勾裆踹腹 |

序 一

什么是武术的最高境界？

近来，读先秦诸子，莫名对晏婴有兴趣，其余诸位，如孔子、孟子、孙子、老子、管子、墨子、庄子等，或多或少此前都有所涉猎，独晏子其人、其事、其思想了解不多，可是静下心来细读，愈发有味道，真真佩服并喜欢这个老头儿。

与张正一样，晏子乃山东人（老家在今高密一带），大约生活在公元前570~前500年，之所以称其为“老头儿”，乃是因为他确实太老了，比孔夫子还大20岁哩，比孙武则大40岁，比喊叫“兼爱”舞刀弄棒那个墨翟则大了100多岁。其父名晏弱，乃齐国大官——齐卿。公元前556年，晏子继承父亲官位任齐卿，这一干就是50多年。他一生臣侍三代齐侯，即灵公、庄公、景公，是地地道道的政治家、行政家，乃灵秀又通秀之人。

晏子论及“勇”、“力”、“礼”，曾有一段名言：“夫勇多则弑其君，力多则杀其长，然而不敢者，惟礼之谓也。礼者，所以御民也，辔者，所以御马也。”

这段话解释一下，其大意是，勇猛之人可以杀死君王，儿子胳膊粗力气大了可以打死父亲，然而他们不敢（不能）这样做，全部原因是礼在制约或约束着他们，礼仪这东西啊，是用来管人的，就象辔头和缰绳这些东西，是来驾驭马匹的一样。

张正是“勇者”，亦是“力者”，他当年在特警部队王牌支队中担任“功夫教头”，而后又升任至公安部担要职，其身手之过人处远不是什么“功夫了得”四字所能概括得了的。今人身处灯红酒绿之中，到处是温柔梦乡靡靡之音，习武尚武者已是鲜见，坚持20几年修行不辍，苦行僧一般历练打磨自己，惟求功夫精进境界超凡者，确是不多也，毫无疑问，张正小兄弟乃习武尚武之人中的佼佼者。

然张正之可贵，不惟有吃苦之精神、超凡之武功，更悉数备存山东

老乡晏婴大人所推崇之“礼”

凡认识张正的人都知道，只要不是在执行任务，或是在对抗性训练中，你见到的张正永远是一副谦和、敦厚、温良的样子，他话不多，目光不逼人，完全没有个别习武之人的粗野之风、张狂之举。10年前，初识张正时，我与之开玩笑，他脸腾地红起来的样子，给我留下的印象至今难忘。张正，乃至张正的小兄弟们，虽勇多力多，但因了小平同志的话，“绝对忠诚，精于内行”，是共和国的忠诚卫士，人民的子弟兵。

故此，从小练功今日出书也算修得正果的张正，迥然有别于城市街头撒野的好汉，亦非江湖上东邪、西毒、南帝、北丐、中神通，张正及其张正弟兄们所循之规，礼也；其威震四方闻风丧胆者，敬也。

过去，人们言说武士乃至大将军，极端恭维之辞莫过于“文韬武略”、“文治武功”，就是文武兼备。所以，当一个善武之人一旦有了文化，或一个文人一旦有了剑胆，那是了不得的事情，其境界便是文人们喜欢玩味的“剑胆琴心”、“耿光太烈”。

至于张正书中所述其习武心得及独家搏击法门究竟效果如何，这主要看修行者本人天赋悟性及功夫到家与否。对张正的功夫，我的评价只一字——真。看腻了假把式们把本来用于技击擒敌的“武术”变或花拳绣腿的“舞术”那种令人呕吐的表演之后，读者来见识一番能够真打且战之能胜甚至一剑封喉的武功，当然会眼前一亮，快感莫名。

早些年里，武术界曾有人投机取巧假以所谓特异功能，其实是江湖骗术，冒充武术内功，捞到了一些不实之声名。张正对此十分鄙视。正是因为有这方面的共同语言与志趣，我才与他和他的好朋友束迭、卢宝良、王建志等成了莫逆之交。这些年来，每每见到张正的进步，我都由衷为他高兴，今天张正武术搏击新书付梓，可谓又上了一个新的台阶，殊为可贺。

余之浅见，无论何等境界，凡言武必须来真的，是骡子是马拉出来溜溜，这一溜（用毛主席的话来说就是“实践的观点是辩证唯物论之第一和基本的观点”），即见了分晓，有了高下，所谓“武林高人”必是轻取最后一位对手，然后站在场子中央，轻轻弹去帽干上的灰尘，谦和微笑的那个人。

张正没有门户之见。

张正的训练与工作每天都在来真的。

是为序。

司马南

2005年12月8日凌晨

序二

实用的 灵巧的 平民化的 搏击技术

熟悉我的人都知道，我的特长在拳脚功夫上，因而不太喜欢说，更不擅长写。所以当张正拿了她的《一招制敌搏击术》书稿来，让我为她作序时，我感到她是给我出了一道难题，再三推辞。但当我把书稿从头至尾看了一遍后，却感到眼前一亮，莫名兴奋，一下子有许多话要说。

若从武警部队算起来，张正和我是战友；但如果从师承渊源算起来，他又是我的师弟。我非常了解他的成长经历，在武警北京总队，他是属于进步比较快的，从排长到营长只用了6年的时间，先后9次荣立三等功，这些成绩在相当大程度上是靠“打”出来的。然而功夫的最高境界不在拳脚，而在于心，如孙子所说“上兵伐谋”。习武者只会用拳脚打天下是不够的，只有学会用头脑支配拳脚才是上乘功夫，所以中华武术首重“武德”，讲究“心法”。近几年来，张正在公安部八局专门负责搏击训练教学工作，工作之余，他把多年来自己的习武心得进行了梳理、归纳，并从理论层面进行了思考，这本书便是他用头脑习武的成果，弥补了一个空白。这让我感到高兴和欣慰，同时也有一种“后生可畏”的压力感。但更多的是他这本书引起了我的许多思考，最突出的感受有两点：

一是其实用性。多年来，军警系统开展搏击训练多是借鉴

武术界的传统做法，武术界开展的搏击训练虽然也有很强的实用价值，但训练目标却往往以强身健体、比武竞赛为主，因而强调动作的艺术性、观赏性较多；训练中为避免意外伤亡，人为设置了许多禁忌，如什么穴位、什么部位不能打，或只能点到为止。有些动作属于犯规动作，不许使用等。这些限制对于习武者比武竞赛、切磋武艺是必须的。但军警人员习练搏击技术的目的却在于作战、执勤，其面对的对手不是同行，而是凶残的敌人、亡命的歹徒，因而要求达到的效果是尽可能一招制敌。所以，如果对武术界的这些禁忌、限制全盘照搬，习练者养成习惯，在对敌实战中很可能会导致击敌不中、不重的情況，达不到消灭敌人、保护自己、维护法律尊严的目的。所幸的是，张正在此书中编排的40个实用动作，完全摆脱了这一误区，击打的主要是敌人的要害和关键部位，特别是对于军警人员，具有很强的实用性。

二是其平民化。出于职业习惯，我对于各类武术、搏击方面的书籍比较感兴趣，但看来看去，总有一种故弄玄虚的感觉，往往实用招法没介绍多少，却在习练场地、器材、服装等方面提出很多要求，甚至有的还要求习练者调整思想情绪、精神状态、身体状况等，让人莫明其妙；还有的动辄套路化、系统化，一味强调循序渐进，环环相扣，使一般人无法坚持习练。而张正的这本书，除介绍了基本的拳法、手法、腿法等基础动作外，所精选的40个招法，都能够单独使用，甚至每一个招法都可以分解成几个动作，而每一个动作都能起到制敌效果。习练者无论男女老幼，都可以根据自身条件、根据个人喜好，单独选择其中一招或几招，反复练习，灵活运用。

韩志成

2006年1月8日

前言

随着改革开放和建立市场经济步伐的加快，目前我国人均 GDP 已达到 1000 多美元，根据国际经验，人均 GDP 在 1000 ~ 3000 美元时，既是经济社会的“黄金发展期”，也是各种社会矛盾凸现期和犯罪案件高发期。据公安部统计，近年来，平均每天至少有 1 人在执法过程中牺牲，令人触目惊心。另一方面，无论解放军、武警官兵、公安干警或其他执法者，在面对穷凶极恶、铤而走险、不计后果、不择手段的犯罪嫌疑人时，由于受自然条件、周围环境、政治影响等因素制约，不允许或来不及使用枪支、警械等，这就要求执法者具有较强的一招制敌的本领和手段，在有限的时间和空间内快速反应，击打要害，将敌制服或使其丧失战斗力，不能出现击敌不中、不重的情况，使其有机会反扑。

现代搏击技术是融中华武术、散打、拳击、柔道、摔跤、泰拳、截拳道、空手道等于一体，专门用于制服敌人的综合性格斗武艺。它与传统武术等有着密切的联系，但又有明显的区别：传统武术等以强身健体、磨练意志、防身抗暴等为目的，强调武德，注重套路，观赏性与实用性并重，多用于竞赛；而搏击则以制服敌人为目的，注重实用，强调击打效果，追求在最短的时间内，以最少的动作，击打对手最薄弱的部（穴）位，将敌制服。长期以来，搏击都是许多国家执行特殊任务的军警、宪兵、特种部队等的必训科目，近几年来，我国军警等

执法人员也开始习练这项专门技术，并已取得可喜成果。

本书是笔者根据多年来从事搏击教学、训练工作的心得，吸取中华武术精华，借鉴国外搏击训练经验，博采众长，针对现实生活中犯罪嫌疑人实施人身伤害的各种方式、手段，编写而成的一招制敌的实用技法，招法多变、攻防兼备、动作精炼、练习方便，主要为公安、武警、军队、保安等执法人员提供参考。所有合法公民也可以用来进行防身自卫、抗暴制暴、维护正义。

需要说明的是，本书所讲授的各种搏击招法，习练过程中具有较大的危险性，使用过程中极易致敌伤、残甚至死亡，因此，普通公民在学习、掌握这些技法后，只能用来防身自卫，切不可好勇斗狠，不分场合、不分对象，随意使用。因练习或运用所带来的任何后果，笔者本人和出版机构均不承担任何责任。

在该书的编写过程中，被誉为“中国的兰迪”、“中国反伪气功第一人”的司马南先生和国际自由搏击大赛金腰带得主、第三届亚洲武术锦标赛冠军、全国散打擂台赛连续六届冠军、全国十大武星、全国青联委员、武警总部体工队散打队领队兼教练韩志成上校，在百忙之中为本书作序；公安部警卫局训练处处长梁惊洋大校、训练处副处长赵军政大校、训练处副处长周彤文大校、正团职参谋刘锡鑫、正营职参谋张兵同志等也提出了很多指导性意见；同时，北京时代前线广告有限公司给予了大力帮助，在此一并表示感谢！

由于本人水平有限，加之时间仓促，书中难免会有不当之处，欢迎读者及武林同仁、朋友随时批评指正。

目 录

前 言

第一章 现代搏击基础知识 1

第一节 现代搏击概述 1

第二节 现代搏击的特点 2

第三节 现代搏击术的实用原则 4

第四节 人体要害部（穴）位及主要关节 6

第二章 现代搏击基本技术 16

第一节 基本功法 16

第二节 基本攻击法 36

第三节 基本防守法 55

第三章 一招制敌（40招） 60

一、击裆踢颌 60

五、顶摔连击 66

二、踢裆冲顶 62

六、连环腿 68

三、锁喉绊摔 63

七、截腿踢头 69

四、踢裆砍脖 65

八、勾踢击面 70

九、绊腿跪裆	72	二十五、拉肘推腕	97
十、涮腿踹腹	73	二十六、顶肋压肘	98
十一、截裆扣摔	75	二十七、防上夺匕首	100
十二、砍颈蹬腹	77	二十八、卷腕夺刀	101
十三、戳眼踹肋	78	二十九、肘击背摔	103
十四、腿由前被抱	79	三十、扛摔勾踢	105
十五、二龙取水	81	三十一、勾摔跺腹	107
十六、缠臂击面	82	三十二、推腕顶裆	109
十七、顶摔拧脖	83	三十三、压肘踢面	111
十八、击裆砸头	85	三十四、挟臂夺斧子	112
十九、腹由后被抱	86	三十五、闪身夺手枪	114
二十、顶胸蹬腹	88	三十六、转身夺手枪	116
二十一、蹬肋劈头	89	三十七、撞面蹬腹	118
二十二、勾踢拧颈	91	三十八、踢裆撞头	120
二十三、蹬膝夺棍	93	三十九、扛肘侧踹	122
二十四、踹膝拧脖	95	四十、勾裆踹腹	124

第四章 专项素质训练 127

第一节 柔韧素质训练	127
第二节 速度素质训练	132
第三节 耐力素质训练	134
第四节 灵敏素质训练	135
第五节 力量素质训练	137
第六节 功力素质训练	145

第一章

现代搏击基础知识

第一节 现代搏击概述

早在原始社会时期，人们为了获取生活资料，逐渐学会了拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”。奴隶社会时期，部落间的战争使人与人之间格斗的技术不断发展，从奴隶社会到西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手相搏的场景。

自有军队开始，就将搏击中的一些攻防技术纳入士兵的训练科目，秦汉时期搏击曾被称为“手搏”，“技巧”；《汉书·艺文志》一书中有“手搏，乃兵家之技巧也”的解释；《孙子兵法》中也曾记载“搏刺强士体”。可见搏击技术在军事训练与战争中得到了广泛地推广和应用。

世界武林可谓百花齐放，既有历史悠久的中华武术，又有凶狠的泰拳，还有以华丽见长的跆拳道，简单、直接的截拳道，实用价值较高的空手道，实用易学的柔道，高度技巧性的合气道等。1967~1970年间，李小龙在美国创立了自由搏击

(在国外叫“踢拳”),后来由于李小龙突然去世,便由其弟子乔·刘易斯继续推行自由搏击。随着泰拳的不断涌入,后来的自由搏击已基本泰拳化了。现在的世界性自由搏击组织是“世界自由搏击联合会”(IKF)。

当今世界诸多国家的军警、宪兵、特种部队如:美国绿色贝雷帽特种作战部队、海军陆战队、海豹突击队;俄罗斯“信号旗”特种部队、“阿尔法”特种部队;英国皇家海军陆战队突击队、空降特勤队;意大利“黑头套”突击队;以色列空降突击队特种部队;日本空降突击队特种部队;法国宪兵突击队;印度空降特种部队等,都把搏击作为一项重要课题来研究。我国的特警学校也从上世纪90年代开始设立了搏击训练科目。

现代搏击技术是融中华武术、散打、拳击、柔道、摔跤、泰拳、截拳道、空手道等于一体,专门用于制服敌人的综合性格斗武艺,它是在长期对敌斗争中产生和发展起来的。是以制服对手为目的,注重实用,强调击打效果,要求在最短的时间和有限空间内,击打要害,一招制敌。随着科学技术的迅猛发展,尤其是我国加入WTO之后,面临的社会环境越来越复杂,犯罪分子的犯罪手段越来越狡猾,越来越凶残。熟练掌握此项技能,对于有效地防身自卫,制止犯罪,保卫国家和人民的利益不受侵害将起到积极作用。

第二节 现代搏击的特点

现代搏击即运用踢、打、摔、拿等搏击技能制服敌人的能力,从动作的招式招法、训练的组合形式及实用效果上分析,主要有以下四个方面的特点。

1

击打要害，一招制敌

击打要害，一招制敌，是搏击动作的重要特点之一。我们根据人体解剖学的生理特点不难看出人体的要害部（穴）位，如果某一要害部（穴）位受到击打，那么其它部位的功能也会受到一定的阻碍或失去正常的活动能力。攻击某一薄弱部（穴）位可将敌人制服、制残，甚至制死。

一招制敌和击打要害是相辅相成的，击打要害是一招制敌的先决条件，没有击打要害，一招制敌是不可能的。在实际搏击中，制暴不同于对抗性项目的比赛，如拳击、散打、摔跤等，它们都有其规则规定下的禁击部位的约束，或竞赛规则的限制、制约。因此，我们训练、学习搏击技术，千万别走入竞技比赛的格斗模式，而要攻其关键所在。因为敌人是穷凶极恶，目无法纪，不计后果地向我施以暴力，在攻击时是你死我活的斗争。为此，我们就应在执行法律的前提下，正确运用搏击技术动作，击打要害，一招制敌。

2

现代搏击技术特点

现代搏击技术，其技术动作结构简单精炼，一招一势都有一定的用途和目的，技术动作讲究实效，没有华而不实之处，并且每个技术动作之中，攻防兼备，不求虚势。出手非打即拿，非踢即摔，简捷直接，举臂则有，抬腿则着。

练习简便，在训练时，不受场地的限制，因为它的技术动作和练习方法，大多数是单人或两人的对练。单就技术来讲，基本是在原地进行，无需助跑、起跳之类，只要有伸出臂、踢出腿的空间即可，正如武谚所说：拳打卧牛之地。

3 简单实用，以弱胜多

现代搏击技术的使用招法，都是由每一个基本动作组合而成，所以掌握搏击技术只求一定的基本技术，而无需高难度技术动作。练习简单，易于掌握，不受年龄、性别等条件的限制，女性和一些老人、儿童等习练后均可收到理想的效果。

4 灵活多变，攻防兼备

现代搏击技术动作多，练习手段丰富。它是根据实际格斗中，敌人的身体姿势、站立位置及所形成的姿态、距离、突然性等来决定自己所运用的技术技巧，所以搏击的招法相应也就多种多样。

攻防兼备，指的是进攻与防守两个矛盾对立方面的有机结合。在搏击中如果只有防守没有进攻，那么只能处在被动挨打的地位；如果只有进攻没有防守，一旦进攻动作失败，那么敌人就会乘虚而入，造成危害。因此，搏击不但要有直接进攻的动作，而且还要有积极的防守，以退为进和解脱后的进攻技术，所以说，搏击的技术动作要求攻防兼备。

第三节 现代搏击的实用原则

现代搏击的实用原则是在与敌搏击时需要掌握和遵循的道理与规则，在实际制敌中，既有战术、战略问题，又有心理、策略问题。其主要实用原则如下。

1 声东击西，避实就虚

兵法中有“声音击东，其实击西”的说法，声东击西是给敌人造成错觉，搏击中可借鉴此法，指上打下。在一般情况下，人有一种本能的条件反射，当某一部位受到外界刺激（进攻）时，会有意识地进行自我保护，这正是声东击西将敌制服的道理所在。如由前攻击时，我右掌抓或击敌面部为佯攻，敌以为实其手臂格挡，这时我乘机起脚弹踢敌裆。

遇到强敌，注意寻找对方的弱点，“出拳肋必漏，抬腿裆必空”，避实就虚，借势打势，方能有效地打击敌人。

2 快速准确，果敢善断

搏击中，动作的快、慢是决定胜负的关键。速度是准确的先决条件，但准确性也很重要，一掌击出不中要害，就给了敌反攻的机会。果敢善断，指见机而行，看准敌的身体姿势和动作，突然实施制敌招法，绝不能犹豫。就是说，不给敌防守反击的时间。如能很好地掌握这一原则，就会快速地制服敌人。

3 出其不意，攻其不备

在实际制敌中，“出其不意，攻其不备”就是要求在攻击时不被敌发现和察觉。武谚云“拳打不知”，即是这个道理。什么是不意？就是无准备。优势而无准备，不是真正地优势，也不会主动。劣势而有准备之军，常可对敌进行不意的攻势，把优势打败。实用搏击技术中，由敌背后攻击就充分说明了这

一点。在敌不知或戒备松懈的状态下实施攻击，在敌意想不到的情况下采取行动，这就是出其不意，攻其不备。它是搏击技术的一个重要实用原则。

4 心理战术原则

这是心理战术原则。执法者与敌搏击时是代表正义的一方，应理直气壮；而敌违背法律，从心理状态上讲是虚弱的，存有冒险和侥幸的心理。所以执法者要不畏强暴，从精神上、气势上压倒敌人。如果在搏击时缺乏勇气、有胆怯心理，那么对行动必定会产生一定的影响，致使行动迟缓，不敢大胆地主动进攻。尽管实力上超过敌人，但由于动作的失误，却往往失败，或受到不应有的伤害。如敌用匕首刺你时，你考虑的不是如何夺其匕首，而只顾及匕首刺到时的后果，其结果定会被匕首所刺。所以，制敌中必须要树立不畏强暴、勇于搏击的信念，这是制敌取胜的关键所在。

在实际制敌中，情况复杂多样，应根据当时的实际情况，灵活、机动地掌握和运用制敌原则。

第四节 人体要害部（穴）位及主要关节

1 要害部（穴）位

要害部（穴）位是指人体的某一局部不堪承受外力击打、冲撞的部位。

1. 太阳穴：太阳穴位于头部颞骨、眼角外沿平行线 1.5 厘米处，此处表层下仅有薄层的软骨板保护着脑部重要神经和相连的组织，暴力击打此处，轻者能够使人头昏目眩，大脑缺氧，丧失平衡感觉；重则软骨板骨折，极易造成外血液不流通、晕厥、休克或死亡。

2. 眼睛：眼睛是人的视觉器官，击打此处，轻则使人视线模糊、流眼泪、出血；重则眼球破损、脱落，造成伤残致盲。

3. 鼻部：它由鼻骨和鼻软骨构成。此处遭到打击，轻者使人造成鼻酸痛、流泪、出血，重者鼻骨骨折，容易造成脑震荡引起窒息死亡。

4. 耳门：耳门内为耳道，内有一层较薄的耳膜，在击打耳部时击打的气流就会通过耳道将耳膜击破，造成耳漏，使人丧失听觉。如用大力击打损伤内耳时，会造成恶心、休克，甚至脑脊液耳漏，致人死亡。

5. 后脑：后脑位于枕骨凸处的深层，内有脑质，尤其脑枕部（脑枕骨粗隆上下的部位），承受外界击打的能力很差，

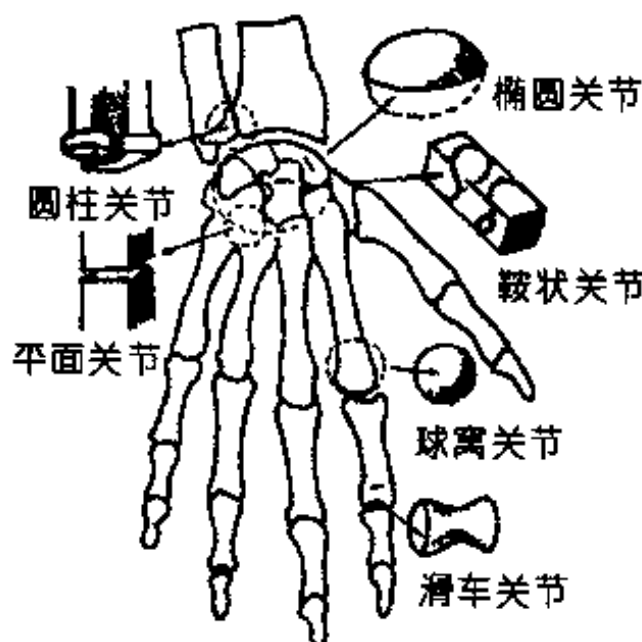


图 1 关节面的各种形状图

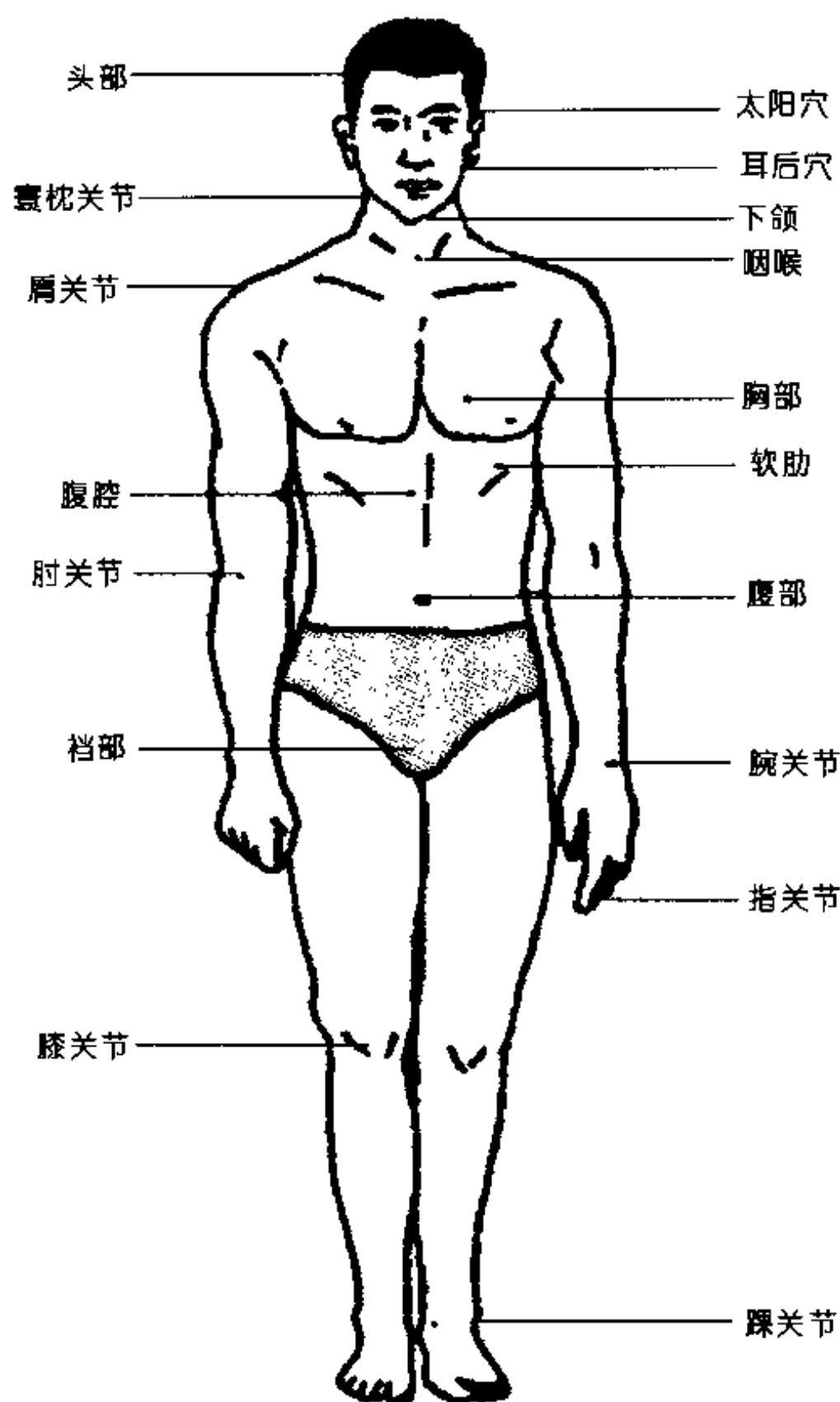


图 2 人体关节与要害部位略图

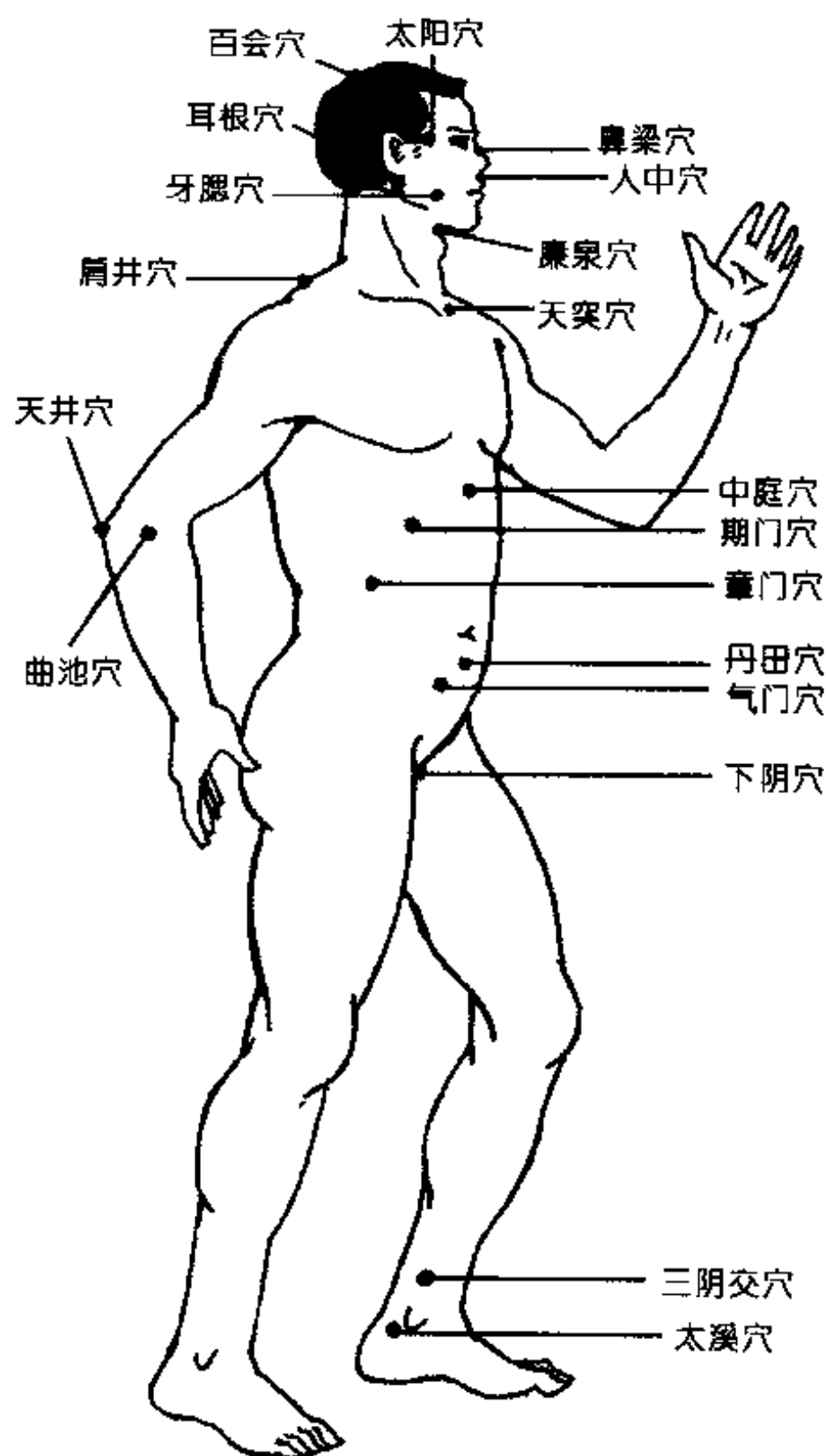


图3 侧面穴位图

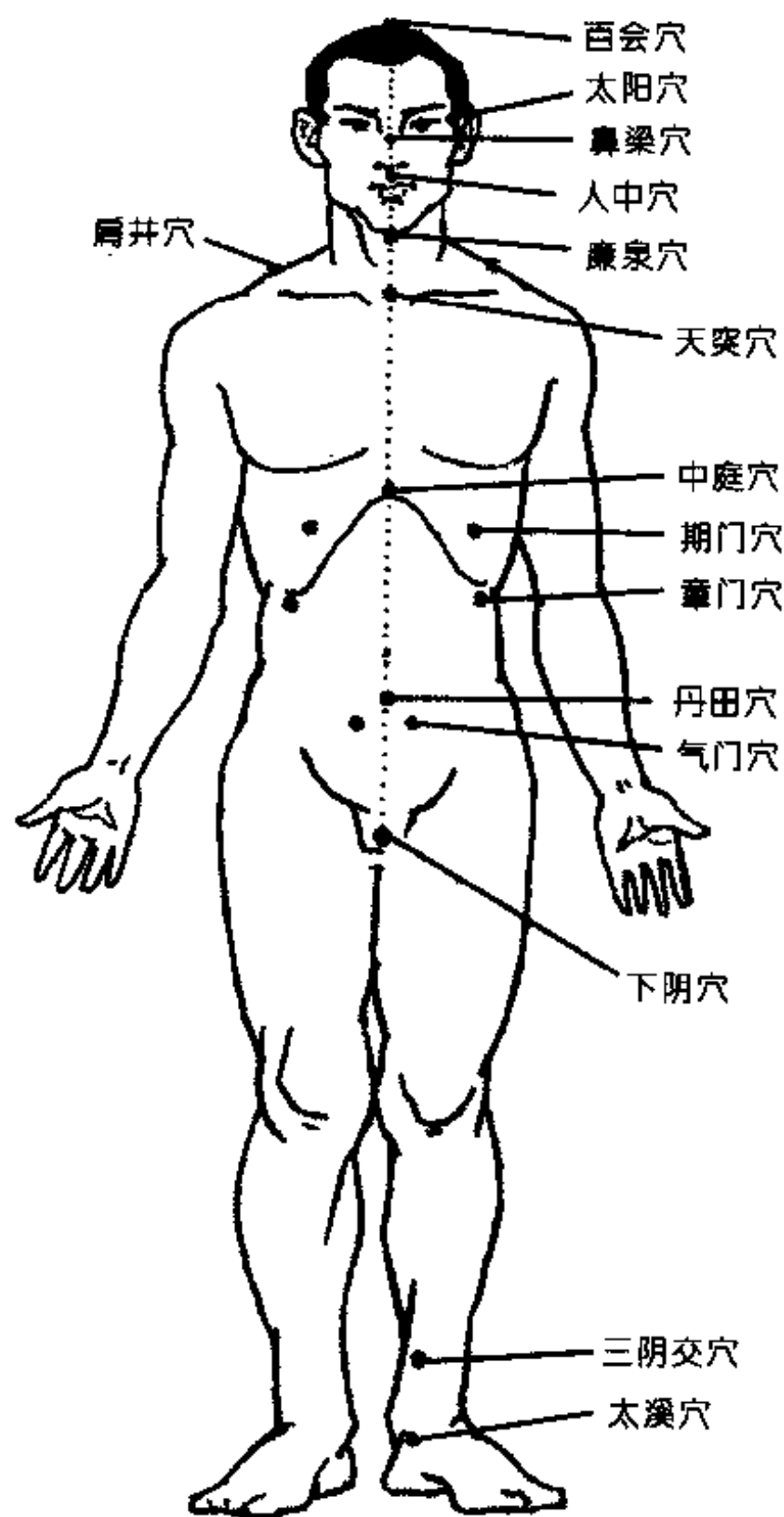


图 4 正面穴位图

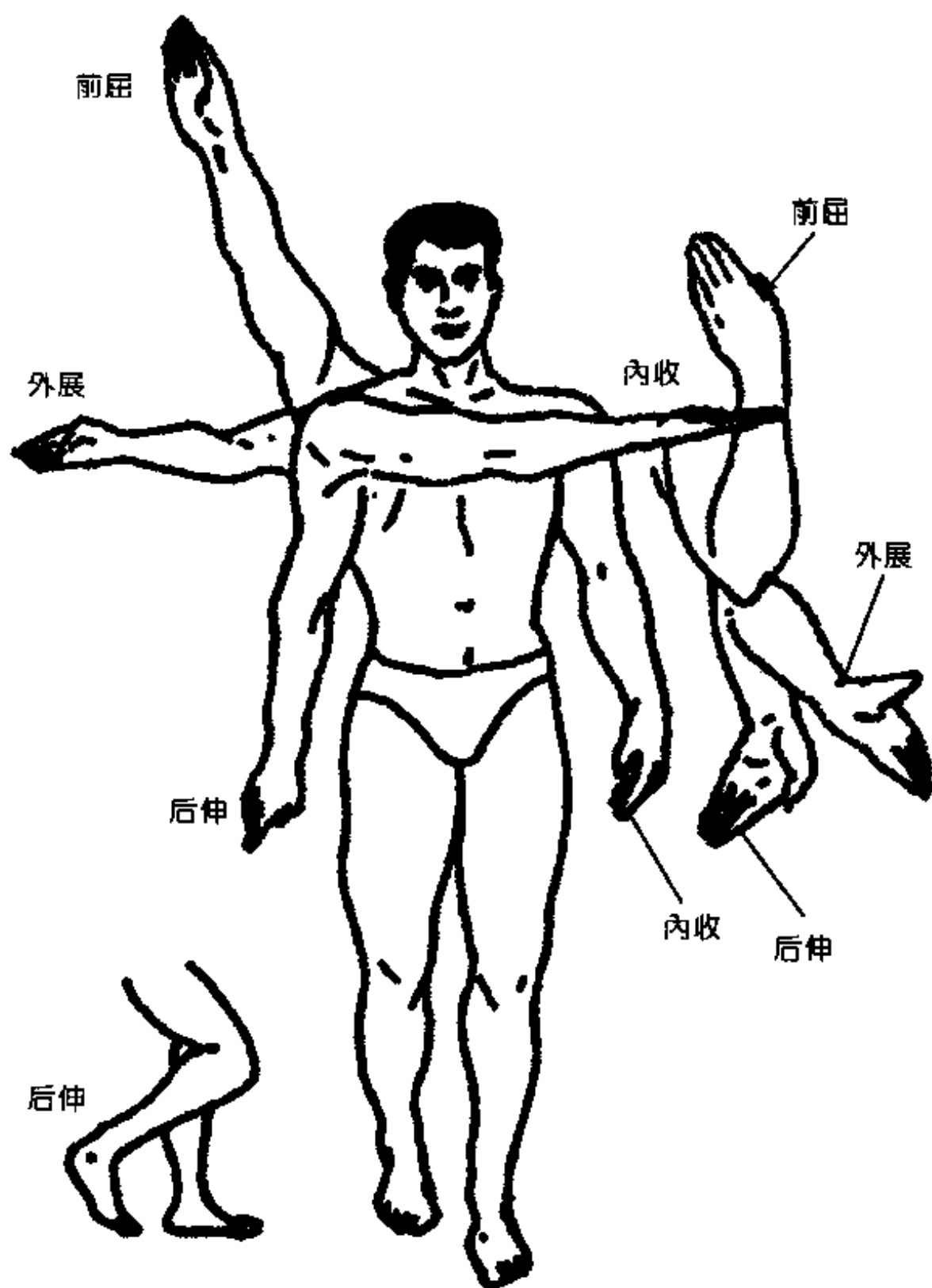


图5 人体部分关节活动略图

被称为致命部位。当受到暴力打击后，会造成颅内损伤，引起颅内出血，极易形成脑震荡，使人昏迷，严重的会使脑实质在颅内移位造成死亡。

6. 颈部：在对敌搏击中，对颈部的攻击主要是颈椎、颈侧动脉、咽喉气管和喉结。用手掌及手臂砍劈人的第2~3节颈椎，其中1~2节颈椎与颅骨底构成寰枕关节，当扭转头颈一旦超过本身的活动限度，就会使寰枕关节脱臼；用掌臂对准此处暴力砍劈，损伤头颈延髓中枢神经，使人瘫痪。颈动脉位于颈部两侧，向头部输送血氧。用手掌砍击此处，可使负责协调动脉不向倒流的“动脉窦”产生抑制，使人在瞬间内意识丧失，造成一过性昏厥。喉结遭到外力的掐拿，或者被勒颈、锁喉，易使喉结、气管产生障碍，无法向头部输送氧。

7. 下颌：又称为颌下三角区。下颌两侧的下颌头与颅底部的颞骨下颌窝，共同组成下颌关节。打击颌下角会引起颅底损伤，对生命构成威胁，轻者会造成挫伤，出现疼痛、恶心、呕吐等症状，重者会迅速死亡。

8. 咽喉：是颈部重要的组成部分，它位于颈部前面，两锁骨内侧，是人体的要害部位之一。如用手指用力戳刺咽喉，会引起呼吸困难，甚至窒息昏迷。如果咽喉被刺破，会使大量血液流入胸腔，压迫肺脏和心脏，短时间内会使人死亡。

9. 胸部（胸口窝）：胸口窝位于胸干正中即胃上端和心前区交接处。心脏区的胸壁前下端有一剑突软骨，起保护心脏作用，此处遭到暴力击打，强力震荡心脏，使剑突软骨直接压迫心脏，同时也能够直接刺激胃上中枢神经，使人当即产生胸闷、气短、呼吸困难，或者因剑突软骨骨折，软骨茬容易刺破心脏。

10. 腹部：是指胸腔以下的躯干部位。腹腔内有肝、胃、脾、膀胱等重要器官，许多内脏的血管也通过这里，所以用力击打后，会造成血液不流通，心跳加快，使人死亡。

(1) 腹前三角区：腹前三角区在上腹部中区，俗称心窝或心口，这一部位神经极其丰富。当受到外力打击时，会引起强烈的神经反射，造成腹痛、呼吸困难，甚至腹腔出血，使人昏迷。

胃也位于腹前三角区，胃的血管十分丰富。暴力击打胃部后，会造成胃出血、腹痛等严重后果。

(2) 左软肋：左软肋是指上腹部脾区，脾脏由大量的血窦构成，而表面膜又非常薄，所以打击左上腹会使脾脏破裂，造成腹腔内大出血，导致休克，威胁生命。

(3) 右软肋：右软肋是指上腹部肝区。肝脏是人体重要的造血和储血器官，打击右软肋可导致肝脏破裂，肋骨骨折。肝破裂后会出现严重的腹内出血，造成人体缺氧并因体内毒素无法继续在肝脏进行分解，而导致“肝昏迷”或中毒性休克而死亡。

11. 裆部：指盆腔底部，这里不仅有人的生殖器官，而且又是神经、血管分布最为密集的地方，对外界的反应特别敏感。男子裆部受外力揪抓，撞顶后会造成阴囊挫伤和睾丸破裂，使人疼痛难忍，甚至休克、死亡。攻击女子裆部会造成外阴出血，引起剧烈疼痛。

2

人体的主要关节

关节部位，主要是指人的肩关节、肘关节、掌指关节、头颈部的寰枕关节以及下肢部位的膝关节，这些关节比较灵活，是人体进行各种复杂动作的运动枢纽。根据各主要关节的运动特点实施扭拧、旋挫、刁拿锁扣、扳、搬、折、压，以及撬、别、推、顶等技法，使人关节的骨与骨之间，关节和韧带之间以及关节的链子系统相互制约，擒拿局部关节，牵制相邻部

位，会使人失去应有的反抗能力，达到擒敌之目的。关节在人体中起着连接骨骼的作用，它能使身体做出转、展、旋、屈、翻等多种不同的运动姿态。关节包括骨的关节面和关节腔以及关节四周附着的关节囊、韧带和肌肉，人体中的关节都有其本能的的活动范围和规律，如使关节超过它的本能活动范围与活动规律，它将失去其活动本能。

1. 关节的分类

人体关节可分为 3 类：单轴关节、双轴关节和多轴关节。

2. 关节的运动

关节的运动分为 5 种：屈伸、水平屈伸、外展、内收和环转等。

3. 关节的活动功能及特点

(1) 颈 椎

颈椎是人体躯干和头颅连接的主要关节，它能前屈、后伸和左右转动。当颈椎损伤时，也会引起颈段脊髓损伤，还会引起膈肌瘫痪，使人不能维持呼吸，造成窒息而死亡。如颈椎受力扳拧后，很容易造成颈椎骨折、脱位。压迫脊髓神经，会引起四肢麻痹、高位截瘫。

(2) 肩 关 节

肩关节是关节中活动范围最大、最不稳固的关节，它是由肩胛盂衔接肱骨头而成，它能内屈、外展、后伸、旋转。但肩关节处有多条韧带加固，如过度地屈、伸、展会造成韧带撕裂，当用力左右或前后扳拧肩关节时，会造成关节脱臼，使人疼痛难忍。

(3) 肘 关 节

肘关节由肱尺关节、肱桡关节和桡尺关节组成，其活动范围较小，是一个比较脆弱的关节。由于肘关节内 3 个独立关节的活动互相制约，使肘关节的活动受到限制，它只能伸屈和

旋转。如用力压迫肘关节而超过它的活动限制时，会使其脱臼或韧带、肌肉撕裂。

(4) 腕关节

腕关节的活动范围比较大，也比较灵活。但由于加固腕关节韧带较差，所以限制了腕关节的活动幅度，如用力后折、内扭、拧扳、折压腕关节，会造成关节脱位，韧带撕裂，使腕关节完全失去活动能力。

(5) 指关节

指关节包括掌指关节和指间关节，指间关节是由两个短小的指骨连接而成，这里的韧带比较薄弱，使指关节的活动范围受到限制，它只能弯曲和伸直，如用力向后扳压，很容易造成脱臼和骨折。

(6) 膝关节

膝关节由胫骨、腓骨、髌骨、半月板和股骨连接而成，是下肢的主要关节。膝关节只能屈伸并做小幅度的旋转，当膝关节处于半屈曲位时，其旋转的幅度最大，也最不稳定，这时暴力作用会造成膝关节严重外翻，使韧带和半月板撕裂，严重的还会造成骨折；当膝关节伸直时，以外力压迫膝关节正面，使膝关节过伸，其结果会造成膝关节内韧带撕裂，不能支撑站立。

(7) 踝关节

踝关节是由胫骨、腓骨与跟骨、距骨等相连而成，它能做内收、外展和旋转等活动。但由于此处没有丰富的肌肉，所以最易受伤，如用力扳拧脚掌，会使关节脱臼，韧带撕裂，不能支撑、行走，丧失活动能力等。

第二章

现代搏击基本技术

第一节 基本功法

基本技术是从事专项技术所要首先具备的技能。搏击训练的基本技术是发挥和运用实用制敌招法的基础，目的是为加强力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等方面的素质，以促进搏击技术、技能的提高，同时这也是完成技术、战术取得胜利的先决条件。

1 搏击基本姿势

搏击基本姿势也称“格斗式”，它是所有技术得以有效发挥的基础，所有的攻防技术均由它而发。（左手左脚在前为左格斗式，右手右脚在前为右格斗式，本书均按左格斗式为例。）

左脚向前一步，脚尖微内扣（约20度）；右脚尖外摆与正前方成45度；两脚距离约与肩同宽，两腿微屈，重心置于两腿中间。两手半握拳（或自然成掌），左臂抬起，大小臂之间约90度，手与下颌同高，拳心斜向下，右臂弯曲小于90度，右肘贴于肋部，右手护下颌，下颌微收，目视前方（图6-1侧面、图6-2正面）。



图 6-1 侧面



图 6-2 正面

2 步法与闪躲

1. 移动步法

步法是搏击基本技术之一，是配合踢、打、摔、拿及进、退、躲闪等技法的实施而采取的相应的移动方法，可把人体内的打击潜力发挥至极限。同时也是为了维持身体重心的平衡，使身体更加协调和灵活。

前滑步：格斗姿势站立，后脚蹬地，前脚向前滑进，随即后脚由后跟进，使身体同时向前移进。

后滑步：站立姿势与前滑步相同，前脚掌用力蹬地，后脚向后滑步，身体后移，同时前脚跟随向后移。

侧滑步：与前滑步站立姿势相同，后脚蹬地，前脚向左侧滑步，身体向左移，后脚随即跟步侧移；如果向右侧滑步，则前脚蹬地的同时，后脚向右滑步，身体向右移，随即前脚跟步相随。

撤闪步（又称退步侧闪）：格斗姿势站立，前脚蹬地向后撤回一步，身体同时左转。

后插步（又称倒插步或倒背步）：格斗姿势站立，以前脚为轴，身体后转的同时，后脚向后插步，重心在两腿之间。

盖步：格斗姿势站立，后脚蹬地向前跨一步，在落地前，脚尖内收。

踏进步（又称垫步或击步）：格斗姿势站立，两脚蹬地的同时，后脚向前踏上一部，随即前脚抬起，跟随前落。此步法主要配合直拳或前蹬用来攻击对方。

另外在步法中，还有弹跳步和跳搓步。弹跳步是以两脚同时蹬地，身体纵跳；跳搓步是以前后两脚依次蹬地，将身体的重心随之移动到前脚上或者后脚上。

步法练习的要求：

(1) 不管是格斗姿势站立，还是自然站立，都应保持戒备状态，身体要放松，以保证起动迅速和下肢的弹性。

(2) 对各种单一步法掌握后，要注意步法的结合，进退、左右连贯使用，以培养在不同情况下的攻防移动能力。

(3) 进行步法练习，不要做大幅度的移动，因为移动步法的目的是迅速接近对方或者避闪开对方的猛烈攻击，而不是逃跑，步法幅度过大，就会影响身体的重心和平衡。

(4) 在进行格斗步法练习过程中，不管是进退，还是左右移动，要做到：前脚先动时，后脚要紧跟，后脚先动时，前脚要相随，以保证两脚相应的合适距离和身体重心的平衡。

2. 闪躲

闪躲在搏击过程中非常重要，所有防守与反击技术的实施，均是靠闪躲来完成的，闪躲除配合步法之外，主要有以下4种不同方位的闪躲动作。

(1) 左闪躲：两脚开立，直体站，右脚用力蹬地，主躯干（体上肢）主动向左侧闪身，此时，身体的重心在左腿上（图7）。左闪躲时，蹬右脚，重心向左移。练习时，也可以结合向左滑步的方法进行左闪躲练习。



图7



图8

(2) 右闪躲：在直体站立的基础上，左脚蹬地，身体则向右闪，方向与左闪躲相反（图8）。不管是向左闪，还是向右闪，起动必须要迅速、果断。

(3) 后闪躲：在两脚开立站的基础上，上体躯干在中轴线上向后躲闪（图9）；如果左脚在前，右脚在后站立并向后闪躲时，前脚用力蹬地，同时身体即可向后移；两脚平衡站立，同时用力蹬地，身体即可向后闪躲。向后闪躲时，上体后仰的幅度不要太大，要保持身体重心力的平衡和稳定。



图9



图 10

(4) 前俯闪躲 (又称下闪): 直体站立或者格斗姿势站立, 上体突然前俯, 两腿屈膝, 重心向下 (图 10)。屈膝、前俯时身体要迅速下沉, 目视前方, 不要弓身弯腰。

闪躲训练时, 由于闪躲移位, 在闪躲的过程中, 身体的重心就会容易失去平衡, 因此, 闪躲中要保持好平衡姿态。练习时, 要注意步法的移动和配合。

3

基本手法

手法是制敌的重要利器, 依照手、掌、臂的活动规律, 根据实战制敌的特点而规定的一些招式、招法。



图 11-1

1. 直拳

分左直拳、右直拳两种。

(1) 左直拳: 在格斗势站立的基础上左手握拳, 向前直线击出, 力达拳面, 出拳同时小臂内旋, 拳心向下, 转髋拧腰, 接触目标时拳要握紧, 身体重心微向前移动, 发力后将拳沿击出路线迅速收回 (图 11-1)。主要用于直打敌头部或者胸腹部。

(2) 右直拳：右脚蹬地并向内扣转，转腰送肩，同时右拳直线向前击出，身体重心微向前倾，力达拳面，发力后将拳迅速收回（图 11-2）。



图 11-2

2. 摆拳

分左摆拳、右摆拳两种。

(1) 左摆拳：在格斗势站立的基础上，左拳由左侧弧线向前摆出，左肘微屈，转髋扭腰，力达拳面，发力后将左拳直线迅速收回（图 12-1）。此拳主要用于侧打敌头或击其太阳穴。



图 12-1

(2) 右摆拳：在格斗势站立的基础上，右脚微蹬地并向内扣转，向左转髋扭腰，重心前移，右拳由右侧弧线向前摆出，右肘微屈，力达拳面，发力后将右拳迅速收回（图 12-2）。



图 12-2



图 13-1

(2) 右勾拳：在格斗势站立的基础上，身体重心略下沉，右臂弯曲成 90 度角，拳心向里，拳面向前上方，重心移到右脚，扣膝合胯，向左转腰，右拳由下向前上方勾击，力达拳面，发力后迅速将右拳收回，成格斗姿势（图 13-2）。



图 13-2

4. 插掌

分左插掌、右插掌两种。

以右插掌为例：右插掌的动作发力及运动路线与右直拳相同，只是右手由拳变成掌，五指并拢，掌心向下略向里，手腕挺直，力达指尖，插击后迅速将右掌收回，成格斗姿势（图 14-1 侧面、图 14-2 正面）。用于插击敌双眼或者咽喉穴。



图 14-1 侧面



图 14-2 正面

5. 砍劈掌

分左、右手两种。以右手砍劈掌为例：左（右）脚上步成左（右）弓步，右臂屈臂上举，随即向前上方旋臂砍击。此掌法主要用于砍劈敌颈部（图 15-1、图 15-2）。砍劈手型是，大拇指自然弯曲并与其他四指并拢。砍劈的威力在手掌外侧或者小臂的前外侧。



图 15-1



图 15-2

6. 撩阴掌

分左、右手两种。

以右手撩阴掌为例：在格斗姿势的基础上，两腿屈膝微下蹲，右手成鹰爪形，掌心向上，右臂向下伸，撩击，拧腰左转髋（体），左掌由下向前上方撩击，力达掌根，发力后迅速将左掌收回，成原姿势（图 16-1、图 16-2）。



图 16-1



图 16-2

7. 格挡

分左臂格挡和右臂格挡两种。

以右臂格挡为例：

(1) 在与敌格斗中，敌右脚在前，用右拳直击我面部或胸部时，我立即向左侧上左步，右臂屈平举，用右小臂由里向外格挡其右小臂（图 17-1）。



图 17-1

2. 现代搏击基本技术

(2) 当敌左脚在前，用左拳击我面部或胸部时，我右脚向右侧撤半步，右臂屈举，用右小臂由外向里格挡敌左小臂（图 17-2）。



图 17-2

8. 格压

分左、右臂格压两种。

以左臂为例：(1) 当敌用右勾拳击我腹部时，我左臂屈肘，用小臂由上向下格压敌右小臂（图 18-1）。



图 18-1

(2) 当敌起右腿，弹踢我裆部时，我立即向后撤右步，两腿微屈，左臂屈肘，用小臂由上向下格压敌右脚（图 18-2）。



图 18-2



图 19

9. 架挡

分左、右臂架挡两种。

以右臂为例：当敌上右步，用右拳由上向下砸我头部时，我向前上右步，右臂屈举，使大小臂大于 90 度角，用右小臂由下向上架挡敌右小臂（图 19）。

10. 挡抓

分左、右手挡抓两种。

以左手为例：当敌左脚在前，用右直拳击我面部时，我撤右步，左臂屈举，用左小臂由里向外格挡敌右小臂（图 20-1），同时左手成鹰爪形握其右手腕（图 20-2）。



图 20-1



图 20-2

进行腿功腿法练习，主要是用来加强下肢的柔韧、灵敏、协调及力量和速度等方面的素质，提高腿功能力，为搏击打基础。腿的作用特点是攻击性强，力量大，低可攻腿，高可攻头，近则用膝顶，远则用脚踢。进行腿功练习，一般是先压腿，后踢腿。

1 弹踢（又称需弹踢）

格斗姿势站立，如左脚在前，进行右脚弹踢时，左腿支撑，右腿屈膝上提，大腿抬平，脚面绷直，右脚向前水平弹出，右脚面与胯同高，目视前方（图 21-1、图 21-2、图 21-3）。做到收腹、提膝、脚面绷平、快速弹踢。此腿法主要用于击踢敌裆、腹部。左、右腿交换练习。



图 21-1



图 21-2



图 21-3

2. 截踢腿

在格斗式基础上，左脚向前上半步，脚尖略朝外，左腿弯曲支撑身体重心，右腿屈抬前伸，脚尖向外，脚弓内侧向前，而后向前下方截踢，力达脚掌（图 22-1、图 22-2）。左、右腿交换练习。



图 22-1



图 22-2

3. 勾踢（又称勾踢腿）

格斗姿势站立，左脚向前上半步，脚尖略朝外，左腿微屈支撑身体，身体左转，右脚回勾、内扣，由右前向左侧成弧线擦地勾出，力达脚弓（图 23-1、图 23-2）。此腿法主要用于勾踢敌两脚或两腿。左、右腿交换练习。



图 23-1



图 23-2

4. 鞭腿踢 (又称侧鞭腿)

格斗姿势站立，左脚向前上半步，脚尖朝外，左腿微屈膝支撑身体重心平衡的同时，上体右转，右腿屈膝抬起，由大腿带动小腿，由右下向左上侧送髋抽踢，脚面绷直，力达脚背至小腿下端（图 24-1、图 24-2、图 24-3），右脚回步。此腿法主要用于抽击敌头、肋部。左、右两腿交换练习。



图 24-1



图 24-2



图 24-3

5. 前蹬腿 (又称蹬脚)

在格斗姿势基础上,左脚向前上半步,微屈膝支撑身体,右腿屈膝前上抬,右脚尖回勾,随后大腿带动小腿向前蹬出,高度略高于胯,身体尽量前倾,力达脚跟(图25-1、图25-2),腿前蹬后迅速收回。此种腿法主要用于蹬击敌胸、腹部。左右腿交换练习。



图 25-1



图 25-2



图 26

6. 后蹬脚

在直体站立的基础上,左腿支撑,身体前倾,随即右腿屈膝后伸、勾脚、向后蹬腿(图26)。后蹬时上体前倾,腿膝伸直,目视后蹬脚方向。左右腿交换练习。

7. 侧踹 (又称侧身踹)

格斗姿势站立，左脚向前上半步，脚尖朝外，微屈膝支撑身体，上体左转，右腿屈膝上抬，展髋、送胯，膝关节向左，脚尖回勾，放髋发力，大腿带动小腿向前侧踹出，力达脚根(图 27-1、图 27-2)。踹击后，迅速收回右腿。此腿法主要用于踹击敌主躯干或者下肢。左、右腿交换练习。



图 27-1



图 27-2

5

肘击

使用肘法攻击，在搏击中占有特殊的地位，肘骨质坚硬，攻击距离短，比拳、脚更接近于身体，所以在搏击近战中具有招式隐而快、近而险、难招架、变化多等优点。拳谚有“宁挨十拳，不挨一肘”的说法，历来拳家都将肘法看作武技精华。它的特点是短、快、硬，其运用时预见性小，加之于手脚的配合，能快速、突然地发动攻击，令敌防不胜防。



图 28

1. 侧顶肘

左脚上前一步成左弓步，左臂屈肘平抬，约与肩同高，左手握拳位于左肩前，左转体，拧腰展胸，放肩顶肘，力达肘尖，右手推左拳助力，目视顶肘方向（图 28）。发力后成原姿势，左、右肘交替练习。

2. 后顶肘

右脚在前，由开立步姿势开始，右臂屈肘略与右肩平，右手位于右胸前，两腿微屈膝，上体右后转，拧腰转头，肩关节向右后伸，右肘向后猛力顶击，力达肘尖（图 29）。发力后成原姿势，左、右肘交替练习。



图 29

3. 横摆肘

左臂屈肘上抬，左手位于左胸前，左肩后张，拧腰、含胸、身体右转，左肘向前横摆击出，同时右手握左拳助力，力达左肘尖或小臂梢部（图 30-1、图 30-2）。发力后，沉肘收回成原姿势，左、右肘交替练习。



图 30-1



图 30-2

4. 上挑肘

左脚上前一步成左弓步，左臂屈肘，肘尖自然向下，发力时右脚蹬地，转髋挺腰，右肘向前上挑击，力达肘尖（图 31-1、图 31-2）。挑击后，沉肘收回成原姿势，左、右肘交替练习。



图 31-1



图 31-2

5. 下砸肘

在格斗姿势站立的基础上，右臂上举，微屈肘，两腿弯曲，重心下沉，转髋沉肩，屈肘正直向下砸击，力达肘尖（图 32-1、图 32-2）。砸击后，收肘成原姿势。此肘法主要用于砸压敌头、颈或躯干部，左、右肘交替练习。



图 32-1



图 32-2

6

基本膝法

膝法也是近战中主要的攻击方法，其运动路线短、速度快、力量大。泰拳习练者把膝法看成凶狠无比的绝招，例如“拉颈膝顶”，此法用膝上冲顶，使对手门牙碎落、鼻眼流血，使许多自由搏击高手昏倒在拳台上，可见膝法之威力。

1. 前顶膝

由并步双手叉腰姿势开始，左腿支撑身体，含胸收腹，右腿屈膝，右脚绷直，用右膝向前猛顶，同时上体微后倾，力达膝盖（图 33）。左、右膝交替练习。



图 33

2. 侧顶膝

由开立步姿势开始，左腿支撑身体，右腿屈膝外展，发力时身体左转，含胸收腹，猛提大腿，由右外侧向左前侧顶击，力达膝盖（图 34）。左、右膝交替练习。



图 34

3. 后顶膝

由开立步姿势开始，左腿支撑身体重心，右腿屈膝上抬，上体后仰，发力时仰身送髋，右大腿前下压，用右膝向前上猛撞击，力达膝盖（图 35）。撞击后右脚落步，左、右膝交替撞顶练习。



图 35

第二节 基本攻击法

在与敌搏击过程中，向敌发起主动进攻，需要战术和方法，而战术和方法的实施，要靠具体的技术动作来完成。这里所讲述的攻击法，主要是主动攻击采取的进攻动作，要体现以下两个方面：一是攻击的效果。这一方面需要有绝对优势的力量和动作的突然性。动作的突然，是先发制人，保持优势力量发挥的关键。二是不管是运用组合拳法，组合腿法，还是拳腿组合、摔法、擒拿等，都要内含战术，一切要从简捷、实用出发，讲求实效。

1

上肢攻击法



1. 左右直拳（图 36-1、图 36-2、图 36-3）。

要点：快速连贯，右拳攻击的同时，左拳回撤，护于右肩前。

图 36-1



图 36-2



图 36-3

2. 左右摆拳 (图 37-1、图 37-2)。

要点：左拳幅度不宜太大，并迅速回撤，护于左肩前。



图 37-1



图 37-2

3. 左右勾拳 (图 38-1、图 38-2)。

要点：发力短促，左勾拳转腰勿大，并迅速回撤，护于左肩前。



图 38-1



图 38-2

4. 左直拳——右摆拳 (图 39-1、图 39-2)。

要点：左直拳后，随即回撤，肌肉稍放松蓄劲，继而蹬地，转腰，扣肩，摆打右拳。



图 39-1



图 39-2

5. 左摆拳——右直拳 (图 40-1、图 40-2)。

要点：摆拳幅度不要太大，摆拳后右腿跟步，左转腰，顺肩，爆发右拳。



图 40-1



图 40-2

6. 左弹拳——转身右鞭拳 (图 41-1、图 41-2、图 41-3)。

要点：弹后快收，右脚蹬地，转身迅速，鞭打横扫，身体直立，注意平衡。



图 41-1



图 41-2



图 41-3

7. 左摆拳——右勾拳 (图 42-1、图 42-2)。

要点：以转腰、扣肩带动左拳摆击，而后迅速回收护于下颌前，同时左转腰，右拳向前上方勾打，后脚跟步助力。



图 42-1



图 42-2

8. 右摆拳——左勾拳 (图 43-1、图 43-2)。

要点：借摆拳时身体的左转与前俯，沉身蓄劲，继而伸膝，挺髋，稍右转腰，向右前上方勾打。



图 43-1



图 43-2

9. 左直拳——右勾拳 (图 44-1、图 44-2)。

要点：直拳后快速回收护于下颌前，同时跟步，微左转腰向前上方勾打。



图 44-1



图 44-2

10. 左勾拳——右摆拳 (图 45-1、图 45-2)。

要点：左拳不要有欲摆，突然向前上方勾打，继而微左转腰，扣肩带动右拳弧形横摆。



图 45-1



图 45-2

2

下肢攻击法

1. 左蹬腿——右踹腿 (图 46-1、图 46-2)。

要点：快蹬快收，随蹬腿落地，身体左转，带动右腿快速向前踹出。



图 46-1



图 46-2

2. 左蹬腿——右鞭腿 (图 47-1、图 47-2)。

要点：蹬腿落地后，上体右转，收腹合胯，带动右腿由后向前直腿弧形横摆。上、下肢协调配合，保持身体平衡。



图 47-1



图 47-2

3. 左蹬腿——右后蹬腿 (图 48-1、图 48-2)。

要点：快蹬快收，落地的同时，上体右转，背对敌人，缩身蓄劲，迅即展髋挺膝，用力后蹬。



图 48-1



图 48-2

4. 左蹬腿——转身右后摆腿 (图 49-1、图 49-2)。

要点：蹬腿后迅速回落，脚尖内扣；右后转以身带右腿，快速直腿横扫，保持身体平衡。



图 49-1



图 49-2

5. 左侧弹腿——左踹腿 (图 50-1、图 50-2)。

要点：大腿带动小腿；回收蓄劲后，展髋，挺膝，用力猛踹。



图 50-1



图 50-2

6. 左踹腿——左后蹬腿 (图 51-1、图 51-2)。

要点：踹腿快速有力，回收时脚尖内扣，上体右转，沉身蓄劲后，展髋挺膝，爆发后蹬。



图 51-1



图 51-2

7. 右勾踢腿——右踹腿 (图 52-1、图 52-2)。

要点：收腹合胯，直腿勾扫，幅度勿大，不带预兆；屈腿回收要快，扣膝勾脚，随上体侧倾挺膝，展髋，用力猛踹。



图 52-1



图 52-2

8. 右截腿——左蹬腿 (图 53-1、图 53-2)。

要点：截腿时，起腿隐蔽，不带预兆，横脚截击对方小腿；随右脚落地，快速提收左腿，继而用力向前蹬出。



图 53-1



图 53-2

9. 右踹腿——右踹腿 (图 54-1、图 54-2)。

要点：要借左转身和上体向右侧倾，快速收腿踹出，加大第一次踹腿的力量；继而迅速回收落地，垫步向前第二次踹击。两次踹腿要求动作快速连贯、距离要远。



图 54-1



图 54-2

10. 左蹬腿——右勾踢腿 (图 55-1、图 55-2)。

要点：左蹬腿不宜太高，蹬后迅速回收落地，脚尖外摆，右腿勾踢要快。



图 55-1



图 55-2



图 56-1



图 56-2

1. 夹颈过背

双方由实战姿势开始（以下均同），敌以左直拳击我头部；我用右前臂格挡敌左前臂（图 56-1），左臂由敌左肩上穿过后，屈臂夹敌颈部；同时右脚背步至与左脚平行，两腿屈膝，身体右转，以左侧髋部紧贴敌方前身（图 56-2）；继而两腿蹬伸，向下弓腰、低头将敌背起后摔倒（图 56-3）。

要点：夹颈牢固，背步转身要快，低头、蹬腿协调有力。

运用：多用于防守直、摆拳击头部时反击，或主动进攻。



图 56-3

2. 穿臂过背

敌用左直拳击我头部，我左闪身，右前臂格挡敌左前臂（图 57-1），左手臂由敌左臂下穿过上抱敌上臂至肩上，同时身体右转，背右步，两腿屈蹲（图 57-2）；继而，两腿蹬直，弓腰、低头，将敌过背摔倒（图 57-3、图 57-4）。

要点：绕抱敌左臂要快，转身、低头、弓腰、蹬腿协调连贯，快速有力。



图 57-1



图 57-2



图 57-3



图 57-4

3. 抱腿前顶

敌出拳击我头部时，我上左步，下潜躲闪，两手抱敌双腿用力回拉（图 58-1）；同时用肩前顶敌大腿或腹部，将其摔倒（图 58-2）。

要点：抱腿准，肩顶后拉协调有力。



图 58-1



图 58-2

4. 抱腿别腿

敌站立或起左侧弹踢腿时，我将敌左腿抱住（图 59-1），并向其支撑腿后上左步；上体右转，长腰成右弓步，用左腿别敌右腿，同时用胸下压敌腿将敌摔倒（图 59-2、图 59-3）。

要点：抱腿准、弓步转体协调，压腿顺势有力。



图 59-1



图 59-2



图 59-3

5. 抱腿上托

敌用蹬腿蹬我胸部，我两手立即抓握住敌小腿或脚（图 60-1）；屈臂上抬，两手上托其小腿后，向前上方推送使其倒地（图 60-2、图 60-3）。

要点：抓脚准，托推动作连贯一致。



图 60-1



图 60-2



图 60-3

6. 接腿勾踢

敌用右鞭腿踢我肋部时，我立即顺势用左手抱住敌右小腿（图 61-1），右手由敌右肩上穿过下压其颈部；同时右脚向前勾踢敌支撑腿踝关节处将其摔倒（图 61-2、图 61-3）。

要点：接抱腿准确，压颈、勾踢协调有力。



图 61-1



图 61-2



图 61-3

7. 撞胸前切

敌用左直拳或摆拳击我头部，我用右前臂向外格挡后推抓其手臂；同时，右脚向前上半步（图 62-1），随即，左脚向敌左腿后插步别敌左腿，左臂由敌右肩上穿过，屈肘夹抱敌的颈部（图 62-2），上体前俯下压敌胸部，使敌摔倒（图 62-3）。

要点：格挡上步快，撞胸有力。



图 62-1



图 62-2



图 62-3

8. 拨颈勾踢

敌用右直拳击我头部，我用左掌外格敌左前臂（图 63-1），伸右臂穿过敌的肩部时，手拨敌颈部右侧，同时右脚勾踢敌左脚的踝关节处将敌勾倒（图 63-2、图 63-3）。

要点：拨颈、勾踢协调有力。



图 63-1



图 63-2



图 63-3

9. 折腰搂腿

敌我双方从搂抱开始（图 64-1），我两臂抱住敌腰，屈抬右腿，小腿由前向后搂敌左小腿；同时两手抱紧敌腰部，上体前压其胸，使其后倒（图 64-2、图 64-3）。

要点：搂抱要紧，搂腿、压胸协调有力。



图 64-1



图 64-2



图 64-3

第三节 基本防守法

1 防击打技术

1. 接触性防守时，防守动作防护面要大，要立足于防一片，不要防一点；防守动作幅度要小，以有利于转换防守和防守反击；与敌肢体接触的瞬间，肌肉要绷紧，以增强抗击能力。

2. 不接触性防守时，要求时机恰当，移位准确，否则闪躲早了，敌则转移进攻，闪躲晚则被击中。闪躲时，身体要上下协调，不论是前避后闪，上体要保持格斗式的基本姿势。闪躲的距离，以刚能避开攻击锋芒，又能迅速进行反击的距离为宜。

3. 防击打的重点部位可参照部（穴）位图与有关介绍。

2 接触性防守

接触性防守是通过肢体拦截敌攻击动作的技法。接触性防守的方法主要有：拍击、格挡和抄抱等。

1. 拍 击

拍击主要用于防敌对我上体直线攻击的拳或腿等。动作要领：

(1) 左拍击时，上体稍向右转的同时，左手成掌向右前侧拍击，右拳护颌（图 65-1、图 65-2）。



图 65-1



图 65-2

(2) 右拍击时，上体稍向左转的同时，右手成掌向左前侧拍击，左拳护颌（图 65-3、图 65-4）。

要求：转体、拍击协调，发力短促。



图 65-3



图 65-4

2. 格挡

格挡主要用于防敌横向或直线的攻击。动作要领：

(1) 左格挡时,左臂上提,左拳置于距太阳穴约 10 厘米处,同时上体稍向左转,右拳护颌(图 66-1)。



图 66-1



图 66-2

(2) 右格挡时,右臂上提,右拳距太阳穴约 10 厘米处,同时上体稍向右转,左拳护颌(图 66-2)。

(3) 下格挡时,左(右)臂外拧,向下向外挡击,同时上体稍向左(右)转,右(左)拳护颌。格挡时,着力点在左(右)小臂(图 66-3、图 66-4)。

要求:格挡及时、迅速,手臂触敌时肌肉绷紧。



图 66-3



图 66-4

3 抄抱

抄抱主要用于接抱敌脚或小腿。

(1) 左抄抱动作要领：在格斗式的基础上，左手下伸至腹前约 30 厘米处，掌心向上；右手成掌置于左胸前，掌心向外（图 67-1），接腿时，左手向上兜抄，右手向下扣抓，两手合力抱紧敌脚踝或小腿（图 67-2）。

(2) 右抄抱动作要领：在格斗式的基础上，右手下伸至腹前约 30 厘米处，掌心向上，左手成掌置于右胸前，掌心向外（图 67-3）；接腿时，右手向上兜抄，左手向下扣抓，两手合力抱紧敌脚踝或小腿（图 67-4）。

要求：兜抄、扣抓要快、准。



图 67-1



图 67-2



图 67-3



图 67-4

3 不接触性防守

不接触性防守是不与敌攻击肢体接触，而通过身体姿势的变化和步法的移动闪躲敌攻击动作的技法。

不接触性防守的方法主要有：退步、横移步闪躲，上体左闪躲（图 68-1）、右闪躲（图 68-2）、后闪躲（图 68-3）等。



图 68-1



图 68-2



图 68-3

一招制敌 (40 招)

1

1. 在格斗式基础上，敌用直拳或摆拳猛力向我打来时，我重心前移，左脚向左前滑步，右腿迅速跪地成右跪步，左臂弯曲，左手半握拳护于前额上方，拳心向前稍向上，起右拳直击敌裆（下阴穴）（图 69-1、图 69-2）；

2. 两脚踏地，迅速起立，趁敌负痛弯腰下蹲之际，右弹踢踢击敌下颌制敌。（图 69-3、图 69-4）。

要点：下跪击裆要突然，要借对方向前的冲力，踢颌要快、狠。



图 69-1



图 69-2



图 69-3



图 69-4

2

踢裆冲顶

1. 敌向前双手抓我双肩时，我双手立臂，双肘下垂，半握拳，拳心向内，由里向外格挡敌双臂（图 70-1）；

2. 迅速起左脚弹踢敌裆（下阴穴）（图 70-2），左脚向前落地，重心前移，双掌猛砍敌耳根穴（图 70-3）；

3. 双手扣拉敌颈部，起右膝上冲顶敌面门制敌（图 70-4）。

要点：踢裆要准，双掌砍击后扣颈下拉要快，上冲顶要狠。



图 70-1



图 70-2



图 70-3



图 70-4

3

锁喉绊摔

1. 在格斗式的基础上，敌用右直拳向我打来，我右脚蹬地，左脚向左前上步，重心前移，上体右转的同时左立臂弯曲，向外格挡敌拳（图 71-1）；

2. 以左脚为轴，右后转体 180 度，右脚上步至敌两脚后方成马步，右臂屈肘，左手变立掌推右拳用右肘猛击敌肾部（图 71-2）；

3. 趁敌后仰之际，我右手猛锁敌喉（廉泉穴），起右腿后绊敌双脚，成右骑龙步，同时右手向下猛按，使敌后脑（天柱穴）撞击地面，右手用力捏碎敌喉制敌（图 71-3、图 71-4、图 71-5）。

要点：右脚上步要快，转身肘击要协调，绊摔下按要猛，一气呵成。



图 71-1



图 71-2



图 71-3



图 71-4



图 71-5

4

1. 双方相对站立或在格斗式的基础上, 我若手中拿包或其它物品, 可由上向下砸向敌头; 如果徒手, 我右脚上步起右摆拳侧打敌头 (太阳穴) (图 72-1);

2. 趁敌上防之际, 我迅速起左腿弹踢敌裆 (下阴穴) (图 72-2);

3. 当敌负痛弯腰之际, 左脚落地同时双掌合并, 由上向下猛砍敌脖制敌 (图 72-3、图 72-4)。

要点:

① 起右拳侧打敌头或砸敌面是虚招, 动作要夸张但逼真, 以吸引敌人注意力;

② 一定要等敌做出防守动作时, 再踢裆, 弹踢要快, 要准;

③ 砍脖要狠, 利用拧腰转体的力量, 由上斜下砍击敌后颈椎。



图 72-1



图 72-2



图 72-3



图 72-4

5

反掌连击

1. 敌用右拳向我面部打来，我左脚上步成左弓步，抬左臂向上格挡敌拳，同时右掌猛插敌眼睛（图 73-1）；

2. 我迅速下潜，右脚上步成右弓步，两手抱敌小腿，肩顶敌膝，以前顶后拉之合力将敌摔倒（图 73-2）；

3. 左脚迅速上步踩住敌左大臂，左手卡喉（廉泉穴），右膝跪敌裆（会阴穴），起右拳贯击敌太阳穴制敌（图 73-3、图 73-4）。

要点：

① 下潜抱腿要突然，出其不意；

② 顶摔要勇猛果断；

③ 上步要快，卡喉，顶裆，击打太阳穴要准，动作要连贯。



图 73-1



图 73-2



图 73-3



图 73-4

6

实战应用

1. 敌用右（左）摆拳向我头部打来，我前俯闪躲，避开敌拳锋（图 74-1）；

2. 我重心迅速左（右）移，随即起右（左）腿横踢敌裆或腹部（图 74-2）；

3. 乘敌负痛弯腰之际，左（右）后摆腿摆击敌头制敌（图 74-3）。

要点：前俯下闪要快，踢裆（腹）要准、狠，转身摆击敌头要迅猛、连贯。



图 74-1



图 74-2



图 74-3

7

截腿抽头

1. 敌起右腿踹或踢我时，我速用左截腿截击敌右小腿 (图 75-1)；

2. 我左脚迅速落地，重心移至左腿，趁敌立足未稳，疾起右鞭腿猛抽敌头 (耳根穴) 制敌 (图 75-2)。

要点：截踢要快，在敌未发力之前，截踢就要到位，一定要在敌右脚落地前先落地，重心前移要快，抽击敌头要狠。



图 75-1



图 75-2

8

勾踢制敌

1. 在格斗式基础上，敌用左直拳击我面部，我迅速左脚蹬地，右闪躲避开敌拳（图 76-1）；

2. 趁敌未来得及收拳，我疾以右直拳猛击敌面部（图 76-2）；

3. 起右脚，右勾踢敌小腿，同时右拳变掌猛砍敌喉（廉泉穴），使其摔倒（图 76-3）；

4. 我左手卡敌喉，左腿跪敌胸，右拳猛击敌太阳穴制敌（图 76-4）。

要点：右闪身的时机要掌握好，右拳击敌面要快、准，勾踢砍喉要协调，跪胸击面要猛。



图 76-1



图 76-2



图 76-3



图 76-4

9

实战应用

1. 在格斗式的基础上，当敌起左（右）腿踢或蹬我上体时，我重心左移，左脚迅速向左横移步闪躲，左手抄抱敌小腿或脚踝，右手抓接敌膝（图 77-1）；

2. 我左（右）脚向敌右（左）脚后上步向后绊敌右（左）腿，左（右）大臂压敌小腿，右手按压敌膝关节（图 77-2）；

3. 身体猛向右（左）下施压，将敌摔倒；随即用左（右）膝向前下跪，顶敌裆（下阴穴），将敌制服（图 77-3）。

要点：抄抱敌腿要准，上步施摔要快，顶撞敌裆要狠。



图 77-1



图 77-2



图 77-3

10

腿踢腿

1. 在格斗式的基础上，当敌起左（右）腿前蹬、侧踹或横踢我上体时，我退步闪躲的同时，迅速用左（右）抄抱动作，在体前接抱其脚踝（图 78-1、图 78-2）；

2. 左（右）脚向左（右）后撤一大步，两手抓住敌脚踝，借敌前冲力猛向后下拉并外拧，使敌失去重心，而后由右向左（由左向右）、由下向上划弧甩掀敌腿，将其摔倒（图 78-3、图 78-4）；

3. 两手用力上提其腿，起右（左）脚踹敌腹（气门穴），将敌制服（图 78-5）。

要点：接腿准，下拉、外拧、掀腿快，动作要连贯，踹腹要狠。



图 78-1



图 78-2



图 78-3



图 78-4



图 78-5

11

截踢扣摔

1. 在格斗式的基础上，当敌起右（左）腿横踢我上体时，我向前滑步，左（右）转体，左（右）抄抱敌小腿或踝关节（图 79-1）；

2. 重心前移，起右（左）脚截踢敌裆（图 79-2），右（左）脚迅速落地，乘敌弯腰之际，右（左）手迅速前伸扣住敌后颈部，起右（左）脚勾踢敌左（右）小腿，同时身体右（左）转，左（右）手掀其腿，右（左）手下压其颈部，将敌摔倒（图 79-3）；

3. 随即起右（左）脚猛跺敌腰制敌（图 79-4）。

要点：截踢敌裆要准，扣颈、掀腿、勾踢协调一致，跺腰要狠。



图 79-1



图 79-2



图 79-3



图 79-4

1. 在格斗式基础上，敌起左鞭腿踢我上体时，我左脚向前滑步，右掌迅速砍敌颈部（图 80-1、图 80-2）；

2. 起左（右）脚猛蹬敌腹制敌（图 80-3）。

要点：滑步时机要掌握好，砍颈要突然，蹬腹要狠。



图 80-1



图 80-2



图 80-3

1. 敌双手抓住我前衣领，我用左手由上抓住敌左手腕，猛力下压敌双臂，同时右手双指直戳敌双眼（图 81-1、图 81-2）；

2. 左转体起右脚猛踹敌肋制敌（图 81-3）。

要点：戳击敌眼不需要太多力量，关键在于速度、准确，踹肋要狠。



图 81-1



图 81-2



图 81-3

14

擒敌拳

1. 敌由前突然下潜，抱住我右（左）腿欲把我掀倒（图 82-1），我速将右（左）腿插入敌两腿中间，用脚勾住敌臀，同时左（右）手抓住敌肩（图 82-2），右（左）手双指猛插敌双眼，使其松手（图 82-3）；

2. 我右（左）脚落地，双手箍住敌颈部用力下拉，使敌降低重心，用头猛撞敌面门制敌（图 82-4）。

要点：用脚插入敌裆要快，插眼要准，头顶敌面要有力。



图 82-1



图 82-2



图 82-3



图 82-4

1. 我被敌摔倒，压伏在身上，敌双手掐住我脖子时（图 83-1），我两腿屈膝，两脚着地突然蹬腿挺腹，令敌上身向前摔，敌势必松手扶地（图 83-2）；

2. 乘敌直腰向后用力之际，我迅速用右腿或双腿由后勾住敌脖后拉，让其向后倒地（图 83-3）；

3. 我乘势坐起，左手按住敌双臂，右手双指插其双眼制敌（图 83-4）。

要点：挺腹前掀用力适当，使对方手扶地为宜，用腿勾脖后拉要突然、顺势，插眼要快。



图 83-1



图 83-2



图 83-3



图 83-4

16

解脱与反击



图 84-1

1. 敌由后用右（左）手抓我左（右）肩时（图 84-1），我左（右）步后撤，左（右）臂迅速缠住敌右（左）臂肘窝上提（图 84-2）；

2. 右（左）臂屈肘摆击敌面（耳根穴）制敌（图 84-3）。

要点：缠臂要快，摆肘要猛。



图 84-2



图 84-3

17

四指拧

1. 敌在前我在后，欲对敌进行袭击时，我迅速接近敌背后，右脚在前成右弓步，两手抱敌膝，肩顶敌臀将敌摔倒（图 85-1、图 85-2、图 85-3）；

2. 右脚蹬地，左脚向前跃步，骑压敌腰，左手猛按敌后脑，使敌面撞地（图 85-4）；

3. 乘敌抬头之际，右手抓住敌下颌，左手按敌头，双手合力向右后猛拧敌脖，使其颈关节移位制敌（图 85-5）。

要点：抱膝顶臀要猛，骑压要快，拧脖要狠。



图 85-1



图 85-2



图 85-3



图 85-4



图 85-5

18

一招制敌

1. 敌由后抱住我腰时，我双臂在内（图 86-1），我突然下蹲展臂，左拳猛击敌裆（图 86-2、图 86-3）；

2. 乘敌松手之际，我左手迅速抓住敌右手腕，右后转体，屈右臂用下砸肘猛砸敌头（天柱穴）制敌（图 86-4）。

要点：击裆要准，抓腕转身要快，砸头要狠。



图 86-1



图 86-2



图 86-3



图 86-4

19

一招制敌

1. 敌由后抱住我腰，我双臂在外，我上体前倾，起右（左）脚猛跺敌脚背（图 87-1）；
2. 我将头猛然向后撞敌面门（图 87-2）；
3. 左转体屈左肘横击敌面（图 87-3），而后速右转体，屈右肘猛击敌太阳穴制敌（图 87-4）。

要点：头顶敌面要快，左肘击中后，转身右击肘要突然，令其防不胜防。



图 87-1



图 87-2



图 87-3



图 87-4

1. 敌由后用右（左）臂勒住我脖子时，我双手握住敌臂，右（左）手前拉，左（右）手前推，低头猛咬敌手臂（图 88-1、图 88-2）；

2. 乘敌松臂之际，我左（右）脚向后撤半步，左（右）后顶肘顶击敌胸（图 88-3）；

3. 迅速起左（右）腿，后蹬脚猛蹬敌腹制敌（图 88-4）。
要点：咬臂要快、狠，顶胸蹬腹要连贯。



图 88-1



图 88-2



图 88-3



图 88-4

21

1. 敌由前右手持短棍横扫我左侧头部 (图 89-1);
2. 我迅速前俯闪躲 (下闪) (图 89-2), 不等敌变招, 我疾起右手抓敌手腕, 左手抓敌臂 (图 89-3);
3. 起右脚猛蹬敌肋 (图 89-4), 右脚落地的同时双手拧折敌腕将棍夺出, 我右手持棍横劈敌后脑制敌 (图 89-5)。

要点: 下闪的时机要掌握好, 抓腕快, 蹬肋猛, 劈头狠。



图 89-1



图 89-2



图 89-3



图 89-4



图 89-5

22 勾踢拧颈

1. 敌由后持棍从右后方向我打来 (图 90-1), 我急向右转身, 左脚向左侧横上一步, 起右臂格挡敌棍 (图 90-2);

2. 我左脚向右前上半步, 右手变掌, 由左上向右下斜砍敌脖, 同时起右腿勾踢敌双腿, 将其摔倒 (图 90-3);

3. 我迅速骑压敌腰, 左手按敌头, 右手抓住敌下巴, 用左推右拉之合力, 猛拧敌颈制敌 (图 90-4、图 90-5)。

要点: 转身格挡要准, 砍颈是虚, 勾踢是实, 骑压要快, 拧颈要猛, 一气呵成。



图 90-1



图 90-2



图 90-3



图 90-4



图 90-5

23

图 91-1

1. 敌持棍从左上方向我抡劈打来，我右脚蹬地，左脚向左前方滑步躲闪，避开猛烈攻击，疾以右手抓握敌棍中部（图 91-1、图 91-2）；

2. 起左脚猛踹敌膝，而后迅速蹬敌手腕，致其撒手（图 91-3、图 91-4）；

3. 左脚落地成左弓步，双手持棍由上向下狠击敌头（图 91-5）。

要点：闪身快，抓棍准、踹膝猛，蹬手腕、棍击敌头要协调有力。



图 91-1



图 91-2



图 91-3



图 91-4



图 91-5

24

端腿拧脖

1. 敌反握匕首平刺法向我刺来时，我迅速左脚上步向右转体躲闪，同时右手掳抓敌手腕后拉（图 92-1、图 92-2），左脚踹敌右膝窝，使其跪地或坐地（图 92-3）；

2. 趁敌跪或坐地之际，左手从敌颈后穿过，左手抓住敌下颌，右侧用髌顶住敌右肘，左手向左后方扳拧敌脖制敌（图 92-4）。

要点：闪身抓腕要快速准确，端腿拧脖要协调一致。



图 92-1



图 92-2



图 92-3



图 92-4

1. 我正常行走或自然站立，敌在我正前，右手反握匕首，向我胸或喉部直刺（图 93-1）；

2. 我左脚迅速向左前上步，右转身避过刀锋的同时右手由里向外挡抓敌右手腕（图 93-2）；

3. 我左手从敌右肘下穿过，回拉其肘窝（图 93-3），同时右手猛推敌右手腕，使匕首反刺其腹（图 93-4）。

要点：上步闪身要把握好时机，抓腕要准，拉肘、推腕要突然，必须协调有力。



图 93-1



图 93-2



图 93-3



图 93-4

26 顶肋压肘

1. 敌右手持匕首由前向我的喉或胸部刺来（图 94-1），我左脚立即向左前上步，双臂上屈抬，右转身，双小臂由内向外格挡敌小臂（图 94-2）；

2. 我迅速右手拍抓敌右腕，屈左肘侧顶敌右肋（图 94-3），随即左手抓住敌右臂关节，猛力下压，同时左小腿由前向后扫（拌）敌右小腿，将其摔倒制敌（图 94-4、图 94-5）。

要点：闪身及时，抓腕顶肋快，压肘后绊协调有力。



图 94-1



图 94-2



图 94-3



图 94-4



图 94-5

1. 敌正握匕首由左上方向我刺来，我起左臂向左上格挡后左手反抓敌手腕（图 95-1、图 95-2），同时起右脚猛踢敌裆（图 95-3）；

2. 右脚在敌前落下，我迅速抬右臂，屈肘横击敌头部制敌（图 95-4）。

要点：注意匕首刺来的路线，挡抓要掌握好时机，踢裆准，肘横击头要有力。



图 95-1



图 95-2



图 95-3



图 95-4

28

卷腕夺刀

1. 在格斗式基础上, 当敌右手持刀由上向下向我劈来时, 我左脚迅速向左前上步, 右转体左手成八字掌 (掌心朝下) 向右下推抓敌右手腕, 右手迅速抓握敌手背 (图 96-1、图 96-2);

2. 左后转体, 起右脚绊敌腿, 两手合力, 向左下方卷折敌腕将敌摔倒 (图 96-3);

3. 右膝撞敌肋, 同时两手向上提拉并外拧敌手腕, 将敌臂别于我大腿处, 右手卷腕夺刀, 顺势砍向敌脖制敌 (图 96-4、图 96-5)。

要点: 进步推抓快、准, 绊腿、卷抓敌腕要协调有力。



图 96-1



图 96-2

图 96-3



图 96-4



图 96-5

29

肘击前摔

1. 敌由前右手持砍刀或镰刀，由左向右向我颈、喉部横砍过来（图 97-1）；

2. 我右脚迅速上左前上步，左转体，屈举双臂向外格挡敌小臂（图 97-2）；

3. 我左手迅速掳抓敌右手腕，右臂屈肘平抬约与肩同高，侧顶肘猛击敌心口窝（图 97-3），随即右臂顺势上挑肘挑击敌下颌（图 97-4）；

4. 我左腿后撤半步，左转体，两腿屈膝，同时右臂从敌右臂下穿过上抱其臂至肩上，弓腰低头将敌背起摔倒在地（图 97-5）；

5. 我左手上提敌右臂，右手双指猛戳敌双眼制敌（图 97-6）。

要求：上步挡敌小臂的时机要恰到好处，抓腕顶肘要快，过背摔要协调有力，戳眼要准。



图 97-1



图 97-2



图 97-3



图 97-4



图 97-5



图 97-6

30

扛摔勾踢

1. 当敌右手持酒瓶或其它凶器由上向我袭来，我在对方凶器下落的同时，头向右闪，左手向左上方挡抓敌手腕，右摆拳贯击敌太阳穴（图 98-1、图 98-2）；

2. 右脚上步，身体下潜，右手变掌从敌裆穿过，左手拧臂下拉，右手上掀，挺身将敌扛起摔倒（图 98-3）；

3. 迅速起右脚勾踢敌太阳穴制敌（图 98-4）。

要点：挡抓要准，穿裆挺身扛摔要用爆发力，勾踢太阳穴要准、狠，做到一击必杀。



图 98-1



图 98-2



图 98-3



图 98-4

31

31

1. 敌双手持方凳上举向我头部砸来 (图 99-1), 我迅速上左步, 左手推阻敌左臂肘关节 (图 99-2);

2. 右摆拳猛击敌左太阳穴 (图 99-3);

3. 起右脚勾踢敌左小腿将敌摔倒 (图 99-4、图 99-5), 速抬右脚猛跺敌腹制敌 (图 99-6)。

要点: 上步推阻敌肘要及时, 击打太阳穴要准确, 勾踢要快, 跺腹要狠。



图 99-1



图 99-2



图 99-3



图 99-4



图 99-5



图 99-6



32

准窝顶裆

1. 敌双手持方凳从上方向我头部打来 (图 100-1), 我左脚迅速向前上步, 双手向上推抓住敌双手腕 (图 100-2);

2. 右前顶膝猛顶敌裆 (图 100-3);

3. 乘敌负痛弯腰之际, 双手夺凳上举, 由上向下猛砸敌头制敌 (图 100-4、图 100-5)。

要点: 上步推抓敌手腕要快, 顶裆准, 砸头狠, 力求把敌砸昏。



图 100-1



图 100-2



图 100-3



图 100-4



图 100-5

33

反手拍抓

1. 敌在前右手持斧子 (菜刀等), 由左上方向我头部劈来, 我迅速后闪躲, 避过斧锋 (图 101-1);

2. 右脚蹬地, 左脚迅速向右前上步, 右手由上向下拍抓敌右手腕, 同时左摆拳猛击敌太阳穴 (图 101-2);

3. 左手抓住敌肘关节下压, 同时疾起右脚狠踢敌面制敌 (图 101-3)。

要点: 后闪躲的时机要掌握好, 上步抓腕要快, 击打太阳穴要准, 压肘踢敌面要协调有力。



图 101-1



图 101-2



图 101-3

34

擒拿夺斧子

1. 敌右手持斧子从左上方向我头部砍来，我后滑步向后闪躲，避开斧锋（图 102-1），敌右臂上抬欲反砍我右肩部，我左脚向右前上步，右手推抓敌右手腕，随即左臂抱住敌右肘关节（图 102-2）；

2. 我起左腿向后绊扫敌小腿，同时左大臂下压，身体向右下转体旋压敌肘关节，上体前俯，左肩下压，左膝顺势跪地，将敌面朝下摔倒（图 102-3）；

3. 我左臂上翻，由下向上抱住敌臂，同时臀部着地，左臂腋下压敌右大臂，左手握住敌小臂，右手抓握敌手腕，左胸抵紧敌肘关节，两手协力扳别敌肘关节，右手抓敌腕将斧子夺出（图 102-4）；

4. 左腿屈回成跪步，左手抓住敌头发将敌头上提，右手挥斧子猛砍敌喉制敌（图 102-5）。

要点：躲闪要及时，抓腕抱肘要快，绊腿下压要协调有力，右手夺出斧子后可根据情况做出下一个动作。



图 102-1



图 102-2



图 102-3



图 102-4



图 102-5

1. 敌右手持手枪对准我头部或胸部欲进行搜身时，我突然身体右转向左闪身，同时疾以左手抓住枪身，右手疾抓敌手腕向外推折（图 103-1、图 103-2）；

2. 迅速提右膝顶撞敌裆（图 103-3）；

3. 左手外拧，右手推折敌腕，起右脚猛蹬敌胸腹，将敌踹倒，把枪夺出后，枪口指向对方。（图 103-4、图 103-5）。

要点：闪抓及时准确，务必使枪口偏离身体，外拧顶裆要快，蹬腹要猛，迅速把枪控制在自己手中。



图 103-1



图 103-2



图 103-3



图 103-4



图 103-5

1. 敌持手枪由后指住我的头或背部，我两手上举的同时，左脚右后撤步，疾向左转身，左手拍抓敌右手腕，使其枪口偏离目标，用右勾拳狠击敌下颌（图 104-1、图 104-2、图 104-3）；

2. 右手顺势抓住敌颈下按，迅速抬右膝撞击敌面门（图 104-4）；

3. 右脚落地双手卷腕夺枪后，右手持枪用握把由上向下猛击敌后脑（天柱穴）制敌（图 104-5）。

要点：转身要突然，挡抓敌手腕要准，右拳击面，右膝顶撞要连贯，右手夺枪要迅猛，下砸要狠。



图 104-1



图 104-2



图 104-3



图 104-4



图 104-5

1. 我自然坐在车里的驾驶位置 (图 105-1), 突然车门被打开, 敌两手抓我双肩或掐住我脖子 (图 105-2);

2. 我迅速左转身, 双手从敌双臂内侧穿过, 箍住敌颈部并用力下拉, 随即用坚硬的前额猛力撞击敌面门 (图 105-3);

3. 身体后仰, 疾起左脚猛蹬敌裆或腹部, 将其摔出车外 (图 105-4、图 105-5)。

要点: 箍敌颈要快, 头撞敌面要猛, 蹬腹 (裆) 要狠。



图 105-1



图 105-2



图 105-3



图 105-4



图 105-5

1. 我自然站立，敌甲在我右前侧，敌乙在我左前侧，持匕首同时向我颈、腹部刺来，我双臂向上架挡敌甲、乙手腕（图 106-1）；

2. 我疾用二起脚，左脚踢敌乙裆部，右脚踢敌甲裆部（图 106-2、图 106-3）；

3. 趁敌负痛弯腰之际，两手抓住甲、乙敌颈，用力使甲、乙敌头猛烈相撞（图 106-4、图 106-5）。

要点：架挡及时，踢裆要快捷、准确、突然，抓颈撞头要狠。



图 106-1



图 106-2



图 106-3



图 106-4



图 106-5

1. 我自然站立，敌甲在我正前右手握手枪对准我胸部，敌乙在我背后，右手持匕首威胁我腰部（图 107-1）；

2. 我左脚向左侧上步，使枪口偏离目标，身体右转的同时左手由下抓住敌甲右手腕，右手由上抓住枪身（图 107-2），我双手将敌臂拉直下压，左肩猛扛敌肘，双手向外拧敌手腕将枪夺下的同时，疾起左脚猛踹敌乙肋或胸部（图 107-3）；

3. 左脚后撤一步，左后顶肘，猛顶敌甲心窝制敌（图 107-4）。

要点：

① 闪身快，抓腕准，下压肩扛敌肘夺枪是关键，务必将敌肘扛折；

② 踹敌肋要突然、勇猛。



图 107-1



图 107-2



图 107-3



图 107-4



1. 我自然站立，敌乙在我右侧，右手持短棍上举；敌甲在我左侧，双手持长棍，二敌同时由上向下持棍向我头部打来（图 108-1、图 108-2）；

2. 我左脚蹬地，右脚向左前方迅速上步，左转体闪身，避过二敌之棍打来的路线（图 108-3）；

3. 敌乙又举短棍打我头部时，我左小臂上挡抓敌右小臂，疾起右拳直击敌甲面部（图 108-4）；

4. 我迅速左转体，右勾拳狠击敌乙裆部（图 108-5），随即右转身右侧踹，踹敌甲腹部制敌（图 108-6）。

要点：上步、转体、闪身快，上架敌臂及时，击面要迅速，勾裆要狠，必须让敌乙丧失反抗能力，踹腹要猛。



图 108-1



图 108-2



图 108-3



图 108-4



图 108-5



图 108-6

第四章

专项素质训练

第一节 柔韧素质训练

柔韧性是指人体关节在不同方向上的运动能力，以及肌肉、韧带的伸展能力。作为人体基本运动能力之一，柔韧性的好与坏，以及关节运动幅度的大小和肌肉韧带伸展幅度的大小，直接影响着动作完成的质量。做柔韧练习时，一定要先做准备活动，使身体发热，把身体主要关节部位活动开，如慢跑热身等循序渐进，不可操之过急。

提高柔韧素质的方法

1. 颈部环绕，大臂环绕，腰部环绕。
2. 原地或行进间扩胸、振臂、转体和体侧运动。
3. 转肩：站立两腿分开（与肩同宽），两手正握木棍（竹竿、绳）的适当位置，两臂伸直上举，木棍（竹竿、绳）经过头顶上方时，两臂同时向后转动，成两臂后举。然后按相反方向恢复至体前。作用：提高肩部柔韧性，增强肩带、肌腱、皮肤弹性和伸展性。

4. 立位体前屈：两腿并拢站立，脚尖分开约5厘米，两臂前举，上体前屈下潜，臀部稍向后移，胸部尽量与腿贴紧，两手碰触地面或脚面（图109-1、图109-2）。作用：提高腰、背部及腿部后侧肌肉群弹性和伸展性；增强腰、背部关节的柔韧性。



图 109-1



图 109-2

5. 压肩：两手扶握肋木或两人交臂搭肩，两腿伸直塌腰，上下振动（图110）。



图 110

6. 仆步压腿：右（左）腿屈膝下蹲，左（右）腿侧伸成左（右）仆步，脚尖绷直、内扣，左、右腿交替进行（图 111-1、图 111-2）。



图 111-1



图 111-2

7. 弓步压腿：左（右）脚在前成左（右）弓步，两手扶膝盖或叉腰，上下振动，左、右腿交替进行（图 112-1、图 112-2）。



图 112-1



图 112-2

8. 正压腿：（以原地练习为例），左（右）腿屈膝下蹲，右（左）腿伸直，两手扶按膝盖，脚尖向上翘，俯身用下颌尽力够脚尖，左、右腿交替进行（图 113-1）。



图 113-1



图 114

9. 侧压腿：（以器械为例），一腿放在器械或桌子上，腿伸直勾脚尖，支撑腿脚尖外摆成 90 度角，身体侧向，头用力够脚尖，左、右腿交替进行（图 114）。

10. 后压腿：背对器械或桌子站立，一腿放在器械或桌子上，另一腿直立，腰腹前挺，头后仰，上体后仰做反弓形，左、右腿交替进行（图115）。

11. 竖叉：两腿前后分开成纵叉，拧腰转向交替练习。

12. 横叉：两腿左右分开成横叉，上下振动练习。

13. 正踢腿：两腿并步，身体直立，两臂侧平举，双手成立掌，右脚向前上半步，身体重心移于右腿，左腿绷直，脚尖上勾，用力向自己前额部踢起，左脚落步，左、右腿交替练习。

14. 侧踢腿：双腿开立，两臂侧平举，右脚向前上半步，脚尖向外成45度角，重心移到右腿，左腿绷直，脚尖上勾，用力向左侧头部踢起，同时右臂侧摆，右手上举，手心向上，左臂下伸，左、右腿交替练习。

15. 里合腿：双脚开立，两臂侧平举，双手成立掌，右脚向前上半步，左腿绷直，左脚尖内扣，左腿向左上踢至右上到右下落步，路线成圆弧形，左、右腿交替练习。

16. 外摆腿：双脚开立，两臂侧平举，双手成立掌，右脚向前上半步，左腿绷直，左脚尖内扣，左腿向右上踢至左上到左下落步，路线成圆弧形，左、右腿交替练习。

17. 涮腰：两脚分开比肩稍宽，两臂自然下垂，身体前倾，两臂随之向左前下方伸出，接着身体向前、向右、向后、再向左，以髋关节为轴心进行环绕翻转，两手在空中好象划一个大圆圈，先向右环绕数次，再向左环绕数次。



图 115

第二节 速度素质训练

速度是指人体在单位时间内移动的距离，或者说以最快的频率完成动作的能力。搏击技术的速度主要通过反应、灵敏、爆发力以及柔韧等因素的作用获得。速度还可以分为反应速度，动作速度和移动速度。

反应速度是指人对外界刺激的反应快慢。如对方一抬腿，防守方就立即后退或提膝防守等。

动作速度是指人体完成某个动作的快慢。如拳击时1秒钟能打多少拳。

移动速度是指单位时间里人体位移的距离。如100米能跑多少秒等。

提高速度素质的方法

1. 小步跑

体会膝关节放松和足“扒地”动作，发展跑的频率。

跑时，身体稍前倾，大腿抬起约40度，膝关节放松，随后大腿积极下压，小腿顺惯性向前摆动，前脚掌积极向后下方“扒地”，两臂配合两腿协调摆动。

2. 高抬腿跑

体会前摆腿高抬动作，增强腿部肌肉力量。

跑时，上体正直，身体重心提高，大腿向上高抬约90度，随后积极下压，膝关节放松，小腿自然伸开并用前脚掌着地。同时支撑腿的踝、膝、髋关节充分伸展，两臂配合两腿动作，做前后有力的摆动。

3. 后蹬跑

体会腿的蹬、摆技术，增强腿部力量。

跑时，上体稍前倾，支撑腿后蹬时充分蹬直。同时摆动腿屈膝领先向前摆出，然后大腿积极下压，前脚掌向后下方“扒地”，两臂配合两腿做前后摆动。

4. 弹跳跑

在后蹬跑的基础上，增加腾空时间。

5. 车轮跑

体会大腿和小腿大幅度前摆下压动作。

跑时，上体正直，支撑腿充分伸展，摆动大腿、小腿折叠前抬，脚跟接近臀部，大腿前抬与躯干约成90度，随后大腿积极下压，膝关节放松，小腿顺势摆出，前脚掌迅速向后下方“扒地”。两臂配合两腿动作协调摆动。

6. 大步跑

体会后蹬、摆腿和足“扒地”动作，以及加大步幅的动作。

跑时，后蹬腿的踝、膝、髋关节充分伸展，两大腿夹角充分拉大，前摆腿的大、小腿折叠向前上方高抬。随后大腿积极下压，小腿向前摆动，脚掌向后下方“扒地”。身体腾空时间稍长，波幅要大，两臂配合两腿动作做有力的摆动。

7. 原地摆臂

体会摆臂技术和动作的协调性。

两腿前后站立或左右开立，上体略前倾，两手半握拳，两臂弯曲90度，肩带放松，以肩为轴，做前后协调有力的摆臂动作。

8. 打手靶

甲左势进攻，乙做手势，乙突然伸出右手，掌心向前，甲

立即上步用左直拳猛击乙右手，然后迅速撤步恢复格斗式。乙突然伸出左手，甲立即上步用右直拳猛击乙左手。乙收回右手放在腰右侧，掌心向下，甲迅速上步用左勾拳猛击乙右手。乙不断地做出各种变化，甲及时做出各种反应。

9. 快速出腿

在格斗式基础上，心中假设敌人站在你面前，然后用各种腿法快速、连续地击打假设的敌人。

10. 快速出拳

快速、连续地打出各种组合拳。

另外，速度素质训练还有起跑练习、变向跑、快速折返跑等。

第三节 耐力素质训练

耐力是指长时间从事运动和抵抗疲劳的能力，是搏击基本素质之一，是取得最后胜利的基础和保证。专项耐力是人体在一定的时间内持续进行大强度运动或工作的能力。

提高耐力素质的方法

1. 越野跑

练习者在野外、公园、田径场、足球场、马路边等进行长时间地跑步，以中等速度为宜。这种练习可发展血管系统的有氧耐力。

2. 中长跑

中长跑是中距离跑和长距离跑的合称。它包括 800 米、1500 米、3000 米、5000 米等。

3. 扛人下蹲

甲将乙扛在肩上连续做下蹲，直至两腿发酸为止，甲乙交替反复练习。

另外，耐力素质训练还有蹲马步、手倒立、游泳、踢足球、打篮球、排球、羽毛球等。

第四节 灵敏素质训练

灵敏素质是人体迅速、合理、省力和敏捷地完成各种简单和复杂动作的能力。灵敏素质好的人能迅速掌握新的动作技能并合理运用。灵敏素质有助于发展反应、起动、急停、变换方向的速度，能更快更省力地掌握各种复杂的战术。

提高灵敏素质的方法

1. 蹲跳起

蹲姿，两手位于身体两侧，随后向上起跳，展腹挺胸，两手拍双脚脚面，直体落地。重复数次。

2. 兔跳

两手反背于体后，两脚并拢蹲下，两脚跟抬起，双脚靠前

脚掌的蹬力向前跳跃，做时必须双脚同时移动，连续反复动作。

3. 摸高

助跑以手摸高或以头触悬球。

4. 纵跳旋转

原地站立，两臂上举，两脚蹬地向上腾起，在空中旋转360度落地，左右交替进行。

5. 跳起拍脚

原地站立，身体前屈向上腾起，两脚并拢，两手迅速拍双脚脚面，直体落地。重复数次。

6. 鲤鱼打挺

仰卧在地上，然后收腹举腿至头上方，双手扶按两腿膝部，两腿猛向上向下打，同时双手推膝，挺腹而起。

7. 团身前滚翻

成蹲姿，两手左右分开与肩同宽，支撑在两脚前约30厘米处，两脚蹬地，同时提臀、屈臂、低头向前滚动，使头、背、腰、臀依次着地。当背部着地时，屈腿团身，两手抱紧小腿，上体随惯性迅速向前跟起成蹲姿，再站起来。注意：翻滚时身体最好抱紧成球形，以便翻滚。可单个做也可连续做。

8. 团身后滚翻

成蹲撑姿势，身体重心先稍向前移，然后两手随即推离地面，使身体迅速向后移动，接着低头团身向后滚动，同时将双手放在自己的肩上，手指向后，掌心向上，使臀部、腹部和背部依次着地，当向后滚至肩和头部着地时，双手立即用力推地，同时迅速抬头将身体翻转过来，两脚下落着地成蹲撑姿势。

另外，灵敏素质训练还有侧手翻、前手翻、后手翻各种空翻、二起脚、旋风脚、外摆莲等。

第五节 力量素质训练

力量是指人体肌肉工作时克服或对抗阻力的能力。在搏击中起决定性作用，它是几种素质中的主要素质，是诸素质的基础。

力量按肌肉活动的性质可分为静力性力量和动力性力量两种。静力性力量练习的主要特点是肌肉处于静止状态时进行等长性收缩，肌肉在紧张用力时长度不发生变化；动力性力量练习的主要特点是肌肉进行等长性收缩，肌肉收缩后其长度发生变化。动力性力量又分为重力性力量（如举重）和速度性力量（快速俯卧撑、推举哑铃等）两种。在最短时间内，发挥出最大力量的能力称为爆发力。搏击训练应以动力性力量为主，尤其是速度性力量和爆发力。

下面主要介绍上肢、下肢、躯干和综合力量训练的方法：

1

1. 抓空拳

作用：发展手的抓握力量。在擒拿、摔跤、推手中有重要作用。

两手五指自然分开，然后用力由五指指尖开始慢慢地向手心抓握成拳，即为一次。反复多次，感到手酸，抓不紧拳为止。此法可以站立做，也可以坐着或躺着做。

2. 俯卧撑

作用：锻炼肱三头肌、前锯肌、胸大肌。

动作要领：在平地上做俯卧撑，做两臂屈伸动作。屈臂时两肘内合，伸臂时两肘伸直，身体保持平直。也可将两脚放于稍高的平台上或屈臂时两肘外张或采用背负重物等方法增加训练难度。

3. 支撑倒立

作用：锻炼肩部肌群。

动作要领：两手撑地，两脚跟靠墙做手倒立。倒立时直臂、顶肩，身体保持直立、紧张，尽量延长倒立时间。也可在他人扶持下配合倒立或支撑起。

4. 哑铃直臂上举

作用：锻炼上臂肌、三角肌。

动作要领：两脚开立约同肩宽，身体直立，两手持哑铃于体侧经体前上举，然后再经体前落下，上举时上体尽量保持静止不动。

5. 哑铃直臂扩胸

作用：锻炼胸大肌、三角肌、斜方肌。

动作要领：两脚开立约同肩宽，身体直立，手持哑铃成直臂前平举，两臂分开向后扩胸做水平运动到最大程度后再还原成前平举姿势，做时上体尽量保持静止不动。

6. 哑铃侧平举

作用：锻炼三角肌、斜方肌。

动作要领：两脚开立约同肩宽，身体直立，两臂下垂。手持哑铃直臂向上侧平举后落下还原。

7. 杠、哑铃屈臂

作用：锻炼肱二头肌、肱肌等。



动作要领：两脚开立约同肩宽，身体直立，两臂下垂反握哑铃或杠铃，上臂固定于体侧，小臂向前上屈举铃，尽量靠近胸部后落下。

8. 杠铃推举

作用：锻炼肱三头肌、三角肌、胸大肌。

动作要领：两脚开立约同肩宽，两手握杠提起杠铃翻握于颈前或颈后，用力向上推举至两臂伸直。推举时宽握有利于发展胸大肌、三角肌，窄握有利于发展肱三头肌。

9. 屈体斜拉杠铃

作用：锻炼背阔肌。

动作要领：两脚开立约同肩宽，上体前屈，两臂下垂，手握杠铃用力握拉杠铃到腹部，并经胸前向前斜下方推送至原位。提拉时杠铃尽量靠近身体，下推时杠铃要触地。

10. 卧推杠铃

作用：锻炼肱三头肌、胸大肌。

动作要领：仰卧在卧推架上，双手正握杠铃并支撑屈臂下放至最大限度后用力推举至两臂伸直。

11. 平推杠铃

作用：锻炼上肢爆发力、肱三头肌、三角肌。

动作要领：两脚前后开立，提起杠铃翻握于颈前，用力向前做平推到最大限度，而后快速回拉到原位，连续反复动作。

12. 快挺杠铃

作用：锻炼上肢爆发力、肱三头肌。

动作要领：两脚前后开立，提起杠铃翻握于颈前，用力向正上方做快速挺举至双臂伸直的同时，双脚跳跃，当回拉杠铃至原位时，双脚跳跃分开成预备姿势，连续反复动作。

13. 蹲姿卷腕

作用：增强腕力，锻炼小臂肌肉群。

动作要领：两脚开立约同肩宽，半蹲式反握杠铃，两肘支于两大腿上，双手协力做向内的卷腕动作至最大程度后还原，连续反复动作。

14. 引体向上

作用：增加颈部和背部斜方肌的力量。

动作要领：两手与肩同宽，反握（或正握）单杠，身体保持正直姿态，肩部完全放松下垂。随后迅速发力屈臂，引体至胸与单杠齐平，然后还原。连续反复做。

15. 双杠臂屈伸

作用：增强三角肌群的活力，增加肩部和背部力量。

动作要领：两手正握双杠，在双杠上支撑，身体正直，两腿自然下垂，当两臂弯曲、身体降至最低点时，随即用力向上撑起，同时吸气。在用力撑起时，头部向上挺起，身体尽量保持正直，向上挺起的动作应略快，下降时应略慢。

2

下肢力量训练方法

1. 双手前平举深蹲起

作用：锻炼股四头肌。

动作要领：双脚开立与肩同宽，两脚后跟微抬起，双手成前平举，做完全下蹲起立动作。

2. 抱头蹲起跳

作用：锻炼股四头肌及踝部力量。

动作要领：两脚开立约同肩宽，两手由后抱头成预备姿势，而后完全下蹲后迅速起立的同时，用力向上跳起，连续反复动作。



3. 上下举腿

作用：锻炼大腿前部肌群。

动作要领：仰卧或坐撑地上，直腿前上举，两腿上下交替摆动。

4. 跳箱跳深

作用：锻炼下肢爆发力。

动作要领：站于跳箱上向下跳，落地后，快速有力地跳上另一跳箱，连续反复动作。

5. 木凳两边跳

作用：锻炼股四头肌和小腿肌群。

动作要领：立于木凳一侧站立预备，双脚起跳跃过木凳，落地后快速有力回跳，连续反复动作。

6. 屈膝 130 度静蹲

作用：锻炼股四头肌、大腿前部肌群。

动作要领：两脚开立约同肩宽，两手自然前平举，屈膝至大小腿夹角在 130 度左右静止不动，挺胸、收腹、抬头平视，坚持数分钟一组。

7. 蛙跳

作用：锻炼股四头肌。

动作要领：两脚开立约同肩宽，屈膝下蹲同时双脚向前上方跳起，两臂随身体自然摆动，落地后快速有力地再向前跳起，连续反复动作。

8. 鸭步走

作用：锻炼股四头肌、小腿及踝关节肌群。

动作要领：两脚开立同肩宽，完全下蹲，上体保持正直，而后向前走。走时，小腿稍向外展，两臂随身体自然前后摆动，连续反复动作。

9 负重起踵

作用：锻炼小腿肌群，增强踝关节力量。

动作要领：两脚开立约 20 厘米，立于砖头或 5 厘米高的物体上，肩背负杠铃，两腿伸直，用双脚掌前半部用力，做起踵落踵动作。起踵时，脚跟要高于前脚掌；落踵时，脚跟轻轻接触地面。

10 负重深蹲

作用：锻炼股四头肌。

动作要领：两脚开立同肩宽，肩背负杠铃，两脚跟垫于高约 5 厘米的平板上，两手握杠，上体挺直，然后挺胸紧腰屈膝下蹲到最低点后起立恢复原位。起立时，上体必须保持正直，切忌形成塌腰、撅臀，做时要求慢蹲快起。

11 负重单双足半蹲

作用：锻炼大腿前部肌群。

(1) 单足半蹲的动作要领

两脚成前后开立，形成高的弓箭步，肩背负杠铃，两手握杠，上体挺直，重心落在前腿上，后腿前脚尖点地，做前腿负重半蹲练习。做时，负重腿的大小腿夹角应保持在 110~130 度左右。左、右腿交替进行。

(2) 双足半蹲的动作要领

两脚开立约同肩宽，肩背负杠铃，两脚跟垫于高 5 厘米的平板上，双手握杠，上体挺直，挺胸紧腰屈膝下蹲至大小腿夹角在 110~130 度左右迅速恢复原位。

3 躯干力量的训练方法

1. 仰卧起坐

作用：锻炼腹部肌群。

动作要领：仰卧地面，固定两脚（可在器械上或用人按压的办法），弯腿屈膝，两手交叉抱头，上体屈起尽量靠近两大腿，而后下放恢复到准备姿势，连续反复动作。做时要求快起慢放，需要时可平躺在一定角度斜板上练习。

2. 侧卧起

作用：锻炼腰、腹侧部肌群。

动作要领：侧卧地面，一条腿叠压在另一条腿上，双膝稍屈，一人帮助按压双腿，两手交叉抱头，上体侧向上起，到最大限度后恢复到准备姿势，连续反复动作。做时两侧可交换，要求快起快放。

3. 仰卧举腿

作用：锻炼腰、腹肌群。

动作要领：仰卧地面，两腿并拢伸直，两手由头上抓拉固定物体（也可由同伴协助，抓住同伴的腿踝处），两腿同时上举，举腿至超过与地面垂直后，慢慢放下，但放下时，两脚不能触地，连续反复动作。有同伴协助时，同伴两手可同时稍用力向前下拍击练习者举起的两脚面。

4. 侧卧举腿

作用：锻炼腰、腹侧部肌群。

动作要领：侧卧地面，两手扶地将一条腿放在另一腿上并伸直，脚尖对正侧卧方向，用力向上收举，上面的腿至最大限度后轻轻下放恢复原位，连续反复动作，两侧可交替进行。

5. 仰卧两头起

作用：锻炼腰、腹部肌群。

动作要领：仰卧地面，两腿并拢伸直，两手臂伸直置于头上，手心向上准备。做时，臀部为支点，上体和手臂及两腿同时向上收举至正上方时，两手同时触及两脚面，而后分开下放恢复原状。下放时，两脚不能触地，连续反复动作。

6. 仰卧两腿交替上下动作

作用：锻炼腰、腹部肌群。

动作要领：仰卧地面，两手心向下垫于臀下，两腿并拢伸直，两脚尖稍绷，同时举起约与地面成45度角，而后两腿交替在空中做30度角。做时动作要快速有力。

7. 悬垂收腹

作用：锻炼腰、腹部肌群及手指握力。

动作要领：两手正握肋木（或单杠）顶端，使身体悬垂，两腿并拢，同时用腰部力量向上收举至最高点，而后慢慢放下恢复原来姿势，连续反复动作。做时收举腿要快，放下复原要慢。

8. 俯卧两头起

作用：锻炼背部肌群。

动作要领：俯卧地面，两手抱头，上体与腿同时上起，下落时头与脚不要触地。

9. 肋木躬身起

作用：锻炼背部肌群。

动作要领：两脚插于肋木适当位置，腹部支于木马上，面向下，两手抱头，上体做上下躬身动作。

10. 立卧撑跳

作用：锻炼腰、腹肌群及上、下肢力量。

动作要领：身体在自然站立的基础上先下蹲，两手在体前撑地，双脚同时向后跳出成俯卧撑预备姿势，做一个俯卧撑后，双脚收回至原处，上体直起的同时，双脚用力向上跳起，双臂侧上举，身体成反弓形跳起，落地后再连续反复动作。

11. 负重转体

作用：锻炼躯干肌群。

动作要领：两脚开立约同肩宽，肩背负杠铃，两手握紧杠铃杆。上体自然挺直，左右扭转，两腿伸直不动。

第六节 功力素质训练

拳谚有“练拳不练功，到老一场空”的说法。功力素质的好坏在搏击实战对抗中起着决定的作用。功力练不好，只能是有拳无力，有架无形，对抗中经不起对方强有力地击打，同时也不能有效地击打对方，功力练得好，则本固技荣。

下面简要介绍几种练习方法。

1

击打沙袋

1. 左右直拳击打沙袋

击打路线要直、迅速，手腕绷紧，力达拳面，快打快收。击打前不要有予兆，应配合步法练习(图 116-1、图 116-2)。



图 116-1



图 116-2

2. 左右摆拳击打沙袋

击打路线成弧形，手腕挺直，力达拳面，切忌后拉引拳，摆拳可与其它动作组合练习（图 117-1、图 117-2）。



图 117-1



图 117-2

3. 左右勾拳击打沙袋

要充分利用转腰、送肩的力量，击打幅度和路线不要过大，可与其它拳法组合练习（图 118-1、图 118-2）。



图 118-1



图 118-2

4. 插掌(指)、劈砍掌、撩阴掌

动作要突然、果断、迅速、准确，幅度不可过大，要有准确性、破坏力和穿透性(图 119-1、图 119-2、图 119-3、图 119-4、图 119-5、图 119-6)。



图 119-1



图 119-2



图 119-3



图 119-4



图 119-5



图 119-6

5. 肘击沙袋

侧顶肘、后顶肘、横摆肘、上挑肘等肘法。要发力短促、快捷，力达肘尖（图 120-1、图 120-2、图 120-3、图 120-4、图 120-5）。



图 120-1



图 120-2



图 120-3



图 120-4



图 120-5

6. 肩撞沙袋

身体侧对沙袋,上体侧倾,向前滑步助力,力达肩部或大臂,左右肩互换撞顶(图 121-1、图 121-2)。



图 121-1



图 121-2

7. 头顶沙袋

练习时一定要精力集中，先把颈部活动开，然后由轻到重地顶击沙袋（图 122-1、图 122-2）。



图 122-1



图 122-2

8. 膝顶沙袋

前顶膝、侧顶膝、撞顶膝等膝法。支撑腿要稳，屈抬腿要突然、迅速，发力短促，顶击有力（图 123-1、图 123-2、图 123-3）。



图 123-1



图 123-2



图 123-3

9. 腿法踢击沙袋



图 124-1

弹踢（图 124-1）、截踢腿（图 124-2）、勾踢（图 124-3）、前蹬腿（图 124-4）、后蹬脚（图 124-5）、鞭腿踢（图 124-6）、侧踹（图 124-7）等。面对沙袋，保持实战距离，单腿支撑，身体重心要稳，出腿突然，收腿快，速度由慢到快，力量由轻到重，动作要协调有力。动作完成后立即恢复格斗姿势。



图 124-2



图 124-3



图 124-4



图 124-5





图 124-6



图 124-7

2

击打移动靶

击打移动靶是模拟实战的一种高层次训练方法，以提高训练者的实战距离、击打速度、准确性及反应能力为目的，同时也是纠正练习者进攻时的姿势、方法和防守能力的一种手段。出靶者任意不确定性出靶，进攻者及时做出反应快速进攻，若进攻者动作变形或不注意防守，出靶者可用靶或腿攻击打靶者，以纠正打靶者（图 125-1~图 135-3）。



图 125-1



图 125-2



图 126-1



图 126-2



图 127-1



图 127-2



图 128-1



图 128-2



图 129-1



图 129-2



图 130-1



图 130-2



图 131-1



图 131-2



图 132-1

图 132-2



图 133-1



图 133-2



图 134-1



图 134-2



图 135-1



图 135-2



图 135-3

抗击打能力练习是提高自身的筋、骨、皮、血管、肌肉、神经等组织在实际搏击时的抗击打能力，从而增强身体的承受力。在练习时一定要根据自己的身体状况和承受能力循序渐进，坚持由轻到重、由慢到快、先面后点的原则，不可蛮练。下面简要介绍几种练习方法。

1. 两人相互拍击胸腹（图 136-1~图 136-4）。



图 136-1



图 136-2



图 136-3



图 136-4



图 137-1

2. 木棍拍打全身 (图 137-1~图 137-5)。



图 137-2



图 137-3



图 137-4



图 137-5

3. 两人撞肩 (图 138-1、图 138-2)。



图 138-1



图 138-2



图 139

4. 两人靠背 (图 139)。



图 140-1

5. 两人靠臂 (图 140-1~图 140-3)。



图 140-2



图 140-3

6. 全身抗拳击 (图 141-1、图 141-2)。



图 141-1



图 141-2

7. 全身抗踢击 (图 142-1~图 142-4)。



图 142-1



图 142-2



图 142-3



图 142-4

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=一招制敌搏击术

作者=张正编著

页数=166

S S 号=11746840

出版日期=2006年9月