

女子 防身 妙招

谢志强 编著

青苹果数据中心出品

女子 防身 妙招

谢志强
编著

青苹果数据中心出品

女子防身妙招

谢志强 编著

出版社：大众文艺出版社

©青苹果数据中心2014

本电子书由青苹果数据中心制作与发行，非经书面授权，不得在任何地方以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

湖南省青苹果数据中心有限公司

注册时间：1992年8月13日

注册地址：中国湖南省长沙市开福区青竹湖大道399号

互联网出版许可证：新出网证（湘）字013号

电子邮箱：GA@egreenapple.com

网 址：www.egreenapple.com

青苹果数据中心为作者和相关机构提供数字出版服务。

本书电子版如有错讹，敬请指正，我们会及时更新版本。

第一章 女子防身技法



防身格斗姿势

防身格斗姿势一般用于双方将要交战时，在我方有准备的情况下使用的动作，它分为站立格斗姿势和倒地格斗姿势，站立姿势一般分为左手在前的“正架”和右手在前的“反架”两种，运用者可以根据自己的习惯和爱好，选择合适的姿势作为自己的定势，本书均以正架为例。

● 站立格斗姿势



两手自然半握拳，左臂前伸，肘关节夹角在 $90^{\circ}\sim 110^{\circ}$ 之间，拳与鼻同高，肘下垂，拳面斜向前，拳心向内；右拳置于颌下方，上臂、前臂折叠贴靠在右胸肋前，拳心向内；两脚前后分开，距离稍大于肩，前脚掌稍内扣，后脚跟微离地，两膝微屈，身体侧立，重心落于两腿中间，下颌微收，含胸收腹，口齿闭合，两眼向前平视。

● 倒地格斗姿势

倒地是最好的防守姿势，受击打部位小，但女士慎用！当被歹徒摔（击）倒在地后又面临危险时，应迅速调整身体状态，将背部侧着地，把手和脚收起来成团身的姿势，随时调整自己的方位，使脚正对歹徒站立方向，以防止其接近。



拳法及掌法

手臂是人体最灵活的部位，它的动作变化多，速度快，准确性高，有前后冲、插，上下劈、撩，左右摆、贯等典型打法，实效性很强。常用的手法主要有拳法、掌法、指法等。手法练习时要力求方法正确、劲力顺达，运用时要与腿法和身法紧密配合。特别需要指出的是，在出手时应该没有预兆，拳、掌在哪个位置就从哪个位置直接打出去，不要将拳、掌拉回很远距离再发出去。一般初学者最常见的错误。



● 直 拳

1 左直拳

动作要领

防身格斗姿势站立，右脚微蹬地面，重心微向前脚移动，上体稍右转，同时前臂内旋，拳心向下，直线向前冲出，接触目标时拳要握紧，力达拳面，击出后，迅速直线放松收回。



※ 要 点

冲拳时，拳面领先，上臂催动前臂，臂微内旋，肘微屈，快出快收，两眼随拳注视前方。

易犯错误

冲拳前肘先于拳动，不能形成前后直冲击拳。纠正时，强调以拳领先，或同伴帮助一手拉拳，一手按肘，体会动作要领。

用 途

属于直线型攻击动作，运用两点间直线最短的原理，可收到速度快、时间短的效果。常用于击打对手的头部、胸部、肋腹部等。

实例防身动作应用

当与歹徒站立距离较近时，可用直拳主动进攻其面部或心窝，趁歹徒后仰之时起脚弹踢其裆部。



2 右直拳

动作要领

右脚微蹬地面，前脚掌向内扣转，转腰顺肩，上体左转，右拳直线向前冲出，力达拳面，左拳护于腮部，击出后，迅速直线放松回收，眼平视。



※ 要 点

右直拳发力顺序是起于右脚，转腰，顺肩、肘，最后到达拳面，上体左转，眼平视，以加大冲拳力度，还原时以腰带肘，主动收回。

易犯错误

上体过于前倾，腰部向左拧转不够。纠正时多体会腰部绕纵轴方向拧转的要领，以克服上体前倾的错误动作。

实例防身动作应用

用 途

右直拳属于右手拳，力量大，具有较强的攻击力，运用时最好能将身体各个部位的机能协调配合，使全身力量集中于一拳之中，用于击打对手的头部、胸部、腹部等中、上盘部位。

当歹徒用横向型手法（或腿法）攻击我头侧时，我迅速向外旋转屈臂格挡，随即用右直拳反击其面部。



● 横勾拳

1 左横勾拳



动作要领

上体微向右转，左拳随转髋拧腰向外、向前、向内横贯，拳心向下，力达拳面或拳心，接触目标时用力，右拳护于右腮部，击打后，臂部放松直线收回。

※ 要 点

力从腰发，腰绕纵轴方向向右转动，横勾拳发力时臂微屈，肘尖抬至肩高，重心不可超出脚尖。左横勾拳击打动作幅度要小，要隐蔽，宜用于主动进攻。

易犯错误

横勾动作幅度过大，发力不顺，翻肘过早，上体前倾。练习时放松摆动，注意先体会动作。

用 途

横勾拳属于横向型攻击动作，主要用于击打对手的侧面部位，如脸侧、太阳穴、颈部、腰、肋等中、上盘部位。

实例防身动作应用

当与歹徒站立距离较近时，可用左横勾拳突然击打其颈部等要害部位，动作要迅速、突然。



2 右横勾拳



动作要领

上体微向左转，右拳随转髋拧腰，向外、向前、向内横贯拳，臂微屈，拳心向下，力达拳面或拳心，接触目标时用力，左拳护于左腮部，击打后臂部放松自然收回。

※ 要 点

两膝相合，转腰、合胯与横勾拳发力要协调一致，重心不可超出脚尖。

易犯错误

同左横勾拳。

实例防身动作应用

用 途

横勾拳是一种横向弧形进攻动作，其特点是能充分借助右脚蹬地，转腰的巨大力量进行攻击，具有较大的威胁力。用于击打对手的身体侧面部位，如脸颊、太阳穴、颈部、腰、肋等中、上盘部位。

当歹徒用横向型手法向我头部进攻时，我用手臂前端迅速向外格挡，随即使用右横勾拳反击其颈部要害部位，动作要迅猛、突然。





● 弹 拳

动作要领

左拳以伸肘弹腕的力量反臂向前弹击，力达拳背，击出后迅速回收。右手弹拳动作相反，疗法相同，只是加大向内转腰顺肩力度。





※ 要 点

弹拳时臂部肌肉放松，以气催力，发力时含胸拔背、顺肩、甩手腕，放长击远。

易犯错误

耸肩，肩肘不放松，急于发力。练习时力求沉肩、腰发力、放松，多次重复动作。

实例防身动作应用

用 途

弹拳的特点是冷、脆、快、远。在对手冷不防的时候像甩鞭子一样突然攻击，扰乱其视线，为其他进攻动作起先导作用。主要用于弹击对手的面部、心窝等中、上盘部位。

当与歹徒距离较近时，可主动用弹拳弹击其面部，随即起左侧踹腿，进攻其小腹部位，动作要快速连贯，一气呵成。



● 鞭 拳

动作要领

以右鞭拳为例，右脚经左腿后插步，身体向右后转180°，左拳与右拳一起回收至胸前，动作不停，上体继续向右转体180°，同时右拳反臂由屈到伸，向外、向右侧横向鞭打，拳眼朝上，力达拳背。



※ 要 点

转体要快，以头领先，以腰带臂，切勿停顿，支撑要稳。

易犯错误

转体停顿，站立不稳。练习时先练习插脚转身动作，再配合鞭打臂的动作。

实例防身动作应用

用 途

借助转体的惯性，用于横向鞭打对手的上盘部位，如脸颊、颈部。

当与歹徒站立中、远距离时，可“先下手为强”，先用左直拳虚晃其面部，接突然转身鞭拳击打歹徒颈部要害。



● 掌 法

1 插 掌

动作要领

插掌的动作路线与发力顺序同直拳，唯独拳变掌，掌心向下或向内侧，以四指尖为着力点向前插击。



※ 要 点

手腕要直，四指伸直并拢，指尖正对攻击目标。

易犯错误

四指并拢不紧，拇指收拢不紧。讲明这样做的用途和要害。

用 途

通常受力面积越小，力量越集中。在实战中用插掌或手指击打歹徒的眼睛、咽喉、人中穴、心窝等要害部位有时远远要比用拳、脚的作用大。



实例防身动作应用

当歹徒用横向型手法（或腿法）攻击我头侧时，可迅速用手臂向外屈臂格挡，随即用插掌反击其咽喉部位，接着用右手搂抓歹徒后脑下压、回拉的同时，起右顶膝攻击其小腹或裆部。





2 砍 掌

动作要领

右手臂向斜前上举，利用拧腰、沉肩的力量由斜上向斜下猛力砍击，力达掌外沿。



也可由里向外俯掌横砍。砍击后迅速恢复成防卫格斗姿势。



※ 要 点

手腕紧张，五指并拢，要借助转体拧腰的合力。

易犯错误

肩肘紧张，用力不顺达。讲明用力顺序及要领，体会反复练习。

实例防身动作应用

用 途

主要用于砍击对手的颈部、腰肋部。

当歹徒用横向型手法攻击我头部时，我迅速向外挡抓其手臂，外旋回拉，接砍掌由里向外俯掌横砍歹徒颈部。



3 撩阴掌

动作要领

在防身格斗姿势的基础上，一脚用力蹬地，转胯扭腰，身体向攻击方向的目标拧转，一手前臂内旋下落，直臂前摆或后摆，手型为撩掌（或扣手），向目标撩击，当撩击到目标时五指自然内扣捏紧。



※ 要 点

撩击要突然迅速、准确性高。

易犯错误

易与冲拳动作相混淆，认真做抡摆动作。

实例防身动作应用

用 途

撩阴掌属于传统武术技法，主要用于攻击对手的心窝、小腹、裆部等部位。

当歹徒由前上方使用砸拳向我头部攻击时，我一手迅速向上屈臂格挡，随即用另一手向前撩抓其裆部。



肘 法

肘法是在近距离格斗中攻击的主要方法，其特点是运动路线宽，速度快，威力猛。武术谚语有“宁挨十拳，不挨一肘”的说法，充分说明了肘法动作运用的威力。常用的肘法有前顶肘、横击肘、后顶肘等。

● 前顶肘

动作要领

以左前顶肘为例，上体微右转，含胸扣肩，左肘抬起盘于胸前，拳心向下，随左脚上前进成左弓步，同时拧腰展胸，开肩发力，以肘尖为着力点直线向前顶击，右手推顶左拳面以助长发力。顶肘后迅速回收成防身格斗姿势。



※ 要 点

上步与顶肘要协调，以腰发力带动肘尖顶击。

易犯错误

易形成撩肘动作，注意先抬肘，顶肘与进身要同时。

实例防身动作应用

用 途

主要用于顶击对手的中盘部位，如小腹、胸部。

当与歹徒站立距离较远时，可主动靠近，用前顶肘攻击其心窝部位。



● 横击肘

动作要领

以右横击肘为例，防身格斗姿势站立，右脚蹬地，扣膝合胯，身体向左转的同时，右臂屈肘夹紧，拳心向下，随转体之势以肘关节前臂端为着力点，向左前方横向击打；左拳自然收于腮部。出肘后，迅速恢复成防身格斗姿势。左横击肘与右横击肘方法相同，动作相反。



※ 要 点

肩要松沉，充分利用转体拧腰的力度，以腰带肩、带肘发力。

易犯错误

蹬腿转腰与横摆肘不协调。注意用力顺序，要起于腿，发于腰。

用 途

主要用于击打对手的头部、脸侧、太阳穴等部位。在实战中也可用于当对手由前搂抱腰部时，改变横击肘的动作路线，由下向上挑肘发力攻击对手的下颌部位。





实例防身动作应用

当遇到抓握歹徒手臂情况时，主动回拉，同时使用横击肘击打其颈部要害部位。动作要突然、迅猛。

● 后顶肘

动作要领

以右后顶肘为例，肩关节前屈，右臂屈肘夹紧，随即向右后转头、拧腰，肩关节向后猛伸，以肘尖后部为着力点向后顶击。



左后顶肘方法与右后顶肘方法相同，动作相反。



※ 要 点

转头、屈肩、拧腰、顶肘等动作要协调有力。

易犯错误

用力不顺达，不能发挥腰部力量。多练习转腰动作，形成上下扭转合力。

实例防身动作应用

用 途

主要用于猛力向后顶击对手的上盘迎面部位，中盘胸、腹部位。

当遇到歹徒一手由后拍抓我肩部时，可迅速向后撤步，同时用后顶肘击打其心窝部位，随即用向上反背拳击打其面部和向下拍击歹徒裆部，动作要快速、连贯、准确。





腿法及膝法

腿法、膝法是以脚掌、脚跟、脚背、膝盖等部位为着力点，在中远距离对敌身体各个部位进行攻击的技法。

● 前蹬腿

1 左前蹬

动作要领

防身格斗姿势站立。



右腿微屈支撑，左腿屈膝抬起，膝盖对准目标，勾脚尖。



以大腿推动小腿，脚跟领先向前蹬出，力达脚跟，亦可送髋，脚掌下压，力达前脚掌。蹬击后迅速回收成防身格斗姿势。



2 右前蹬

动作要领

防身格斗姿势站立，身体重心前移，左腿微屈支撑，右腿屈膝抬起，膝盖对准目标，勾脚尖。



以大腿推动小腿，脚跟领先向前蹬出，力达脚跟，亦可送髌，脚掌下压，力达前脚掌。



※ 要 点

两手与躯干始终保持对上体的防守，屈膝抬腿与蹬出要快速连贯。

易犯错误

提膝不过腰，髌、踝放松，用力不顺。做提膝靠胸练习，注意挺髌前送。

实例防身动作应用

用 途

前蹬腿属于直线型屈伸腿法，主要用于攻击对手的正面部位，如面部、胸腹部、裆部、腿部等。

当与歹徒正面相对时，可主动出击用前蹬腿蹬其胸腹部位。



● 侧踹腿

1 左侧踹腿

动作要领

右腿微屈支撑，左腿屈膝抬起，脚掌对准目标，并勾起向外翻；展髋挺膝向前踹出，力达脚掌，上体自然侧倾。踹腿后迅速收回还原成防身格斗姿势。



2 右侧踹腿

动作要领

防身格斗姿势站立，左腿微屈支撑，左膝左脚外摆，身体向左转髋转体同时，右腿屈膝抬起，脚掌对准目标。



用力向前踹出，力达脚掌，上体可侧倾。踹腿后迅速收回还原成防身格斗姿势。



※ 要 点

上体、大腿、小腿、脚掌与攻击目标成一条直线，按照提膝、翻胯、踹腿、收回、还原的动作要领进行，踹出时要以大腿推动小腿直线向前发力。

易犯错误

屈髋而影响发力，多做髋部柔韧性练习，手把扶杆做空击练习。

用 途

侧踹腿属于侧方向直线型屈伸腿法，主要用于攻击上、中、下三盘，如头、胸、腹、腿等部位。

实例防身动作应用

当歹徒使用拳法攻击我上盘部位时，可快速使用侧踹腿反击其身体的正面部位。



● 弹踢腿

动作要领

以右弹踢腿为例，防身格斗姿势站立，左腿微屈支撑，身体微向左转，右腿屈膝提起，脚尖下压，以大腿带动小腿向前猛力弹踢，力达脚尖，击出后，迅速屈膝回收成防身格斗姿势。左弹踢腿与右弹踢腿方法相同，动作方向相反。





※ 要 点

以膝带腿，猛弹快收。

易犯错误

力点不顺达，不能贯穿到脚尖。轻用力、多次数重复练习。

用 途

主要用于踢击对手的裆部、小腹部位。

实例防身动作应用

在中、远距离情况下，使用前手插掌攻击歹徒的面部，趁其后仰之机，起后腿猛力弹踢歹徒的裆部。



● 顶 膝

动作要领

以右顶膝为例，两手自然前伸。



重心移至左脚，右腿屈膝上提，含胸收腹，以膝盖为着力点向前上顶击，同时两手向下按压，顶击后迅速回收成防身格斗姿势站立。左顶膝与右顶膝方法相同，动作方向相反。



※ 要 点

收腹提膝要迅速，双手按压、冲膝要形成合力。

易犯错误

冲顶膝时用力单一，应与蹬腿、收腹双手下压形成合力。

用 途

用于近距离进攻对手的裆部、小腹、头等部位。

实例防身动作应用

当遇到距离歹徒较近时，主动出击，使用双手向下搂脖颈和向上顶膝的合力攻击其面部。





第二章 女子防身套路



女子防身套路是根据女性自身特点，综合中国传统武术中的经典动作编辑而成，其中包含拳法、掌法、肘法、反擒拿法、膝法、腿法、摔法，突出短小精悍，动作平和，实用性强，用法巧妙，攻击要害部位的特点。练习中还可以左右互练，不仅丰富了技击动作，还可以强体益智，锻炼左右大脑的支配能力。经常练习可提高身体的协调性和灵活性，为更进一步地学习和掌握实战技能打下良好的基础。

预备：身体直立，两脚并拢，两臂自然下垂，双手自然成掌于身体两侧，眼平视，全身放松。



● 霸王敬酒

动作要领

双手握拳，屈肘经体前向上方勾摆，双拳合于额头前上方，与头同高，拳心相对，拳面向上，眼视前方。



※ 要 点

双臂屈肘同时向上勾摆拳。

实例防身动作应用

歹徒伸双手抓我双肩，我左脚向后撤半步。



双臂上举用前臂格开歹徒双臂。



然后迅速握拳向上撞击歹徒下颌，或双掌插击歹徒眼部和喉部。
再用双手搂住歹徒后颈，提左膝撞击歹徒裆部。



● 躬身迎客

动作要领

左腿后撤半步，屈膝后坐，重心移到左腿，右腿伸直，脚尖上翘，上体前屈，双手半握拳屈肘向下拽带，双手停于右脚尖上方，眼看右脚。



※ 要 点

左脚后撤，身体重心后移和双手向下拽带要同时完成，动作协调一致。

实例防身动作应用



1. 歹徒伸右手抓住我头发，我双手迅速向上分别握住歹徒大拇指和小拇指两侧，同时身体后坐，弯腰低头，两手用力向歹徒手背方向掀压，形成反关节，歹徒必然前俯腰，再用右上勾拳击打歹徒面部。





2. 歹徒伸双手抓我双肩，我右脚向前上步，双臂上举用前臂格开歹徒双臂，两手变掌顺势回带歹徒双臂，提膝前顶歹徒裆部。

3. 如歹徒右脚在前，双手抓住我头发向下拽，我上体顺势前俯，左膝跪地在歹徒右脚外侧，右脚用力向后，用双手抱住其右脚踝向后拉，右肩用力前顶歹徒右膝关节稍上部位，歹徒必倒地。

4. 歹徒从后抱住我腰部，我前俯腰，左脚向左开半步，双手向上抄抱歹徒前脚脚踝，重心后移，身体后倒、臀部后坐歹徒膝关节部位，三力合一，歹徒必倒地。

● 白龙钻天

动作要领

右腿上前半步，成右弓步，右手握拳向前上方勾挑，拳心向内，同时左拳回收腰间，眼视前方。



※ 要 点

右拳向上勾摆与左拳后收要协调一致，形成二合力。

实例防身动作应用

如歹徒左手抓我胸部时，我可用左手扣住其右手手背，微向左转腰同时，使用右勾拳向上击打歹徒下颚部位。





● 揽雀尾

动作要领

重心前移，左脚向前上一步，脚尖内扣，同时左手搭在右手腕处，虎口向前，掌心向下，右臂屈肘外旋，身体向右转体90°，右臂屈肘回带到右肩上方，掌心向上，左手变拳在右手腕下面，拳眼向上，眼看右手。



※ 要 点

上步转体，旋腕、屈肘回带协调一致。

实例防身动作应用

我右手手腕被歹徒右手正握，我左脚向其右侧上步，左手虎口向前按住歹徒食指部位，右臂外旋，同时，上体右转，以右肘为轴前臂屈肘上挑，歹徒右手腕成反关节，我左手顺势握住歹徒右手食指下侧，身体再向歹徒右侧后移，避开左拳的进攻，用我右手控制其食指来控制歹徒身体。





● 顺步撩衣

动作要领

接上式，左脚尖为轴后蹬，扣左膝，上体稍向右转，左手变掌经左髋前向后撩，掌心向上，同时右手变拳，右前臂内旋屈肘上架，拳心斜向下，眼看左手。



※ 要 点

扣膝，撩左手，架右臂要同时协调用力。

实例防身动作应用

裆部是男性要害部位之一，无论是撩裆还是抓裆，都容易将其致伤。顺步撩衣的身法是败势，当歹徒用拳攻击或伸手抓我时，我右手顺势拽带其手臂，扣腿转身躲避其攻击，左手顺势向后撩击其裆部。





● 盘磨肘

动作要领

右脚蹬地身体左转90°成左弓步，左手顺势屈肘回收到左胸前，右肘下落同肩高，向前横掳肘，肘尖先前，左手扶右前臂外侧，眼看前方。



※ 要 点

蹬腿、转腰、掳肘协调一致。

实例防身动作应用

颈部左右侧有通向大脑的大动脉，用肘横击后，大脑会暂时缺血，为摆脱危险创造条件。

● 怀中抱月

动作要领

左脚支撑，右腿迅速提膝前顶。同时，双手前伸，掌心相对，随右膝前顶向怀里收抱，眼看前方。



※ 要 点

双手回抱和向前提膝协调一致，顶膝时要竖腰梗头。

实例防身动作应用

歹徒从体前进身欲抱腰、强吻，或蹲身解腰带时，可提膝抱颈顶击歹徒裆部和面部。





● 周仓扛刀

动作要领

右脚向前落地，脚尖内扣，身体左转90°，左脚向右脚后插步，左手从右胸前向上托，右手向前伸，身体左转180°，向右后方突臀，前俯腰，双腿向上蹬，随转体双手经右肩向左脚方向拽带到左腿前，头向左转，眼看左后方。



※ 要 点

转体要迅速，蹬腿，突臀送胯，双手下拽同时完成。

实例防身动作应用

歹徒用左臂抓我胸部或肩部时，我上右脚并向左转身，左脚向右脚后插步，左手上抓其手腕，右手随转身从歹徒右臂下方向上抄抱其上臂，用右胯顶住歹徒右侧小腹，蹬腿，弯腰，甩头，向下拽带其右臂，把歹徒从我背上摔过去。



● 乌龙摆尾

动作要领

上体直立，身体右转90°，右脚震脚下踩，身体重心稍下沉，左脚向前上一步，成左弓步，腰向右转，右手握拳顺势向后撩击，拳心向后，左臂屈肘上架，拳心斜向下，眼看右手。





※ 要 点

侧跨步和向后撩击同时完成，左臂上架和右臂后撩协调一致。

实例防身动作应用

当歹徒从后腰连同手臂抱住我时，我身体重心稍下沉，抬右脚下踩歹徒右脚，左脚向左横跨一部，腰向右转，同时，右臂向后撩击歹徒裆部，左手向上架开歹徒搂抱的双臂，再用右脚向后撩击歹徒裆部。

● 铁拐骑驴

动作要领

接上式，重心前移至左腿，上体稍前倾，右腿屈膝后撩，力点在脚后跟，右手回收到腹前，左手下落到左肩前，掌心相对，眼看右脚。



※ 要 点

重心要稳，力点清晰。

实例防身动作应用

同上。

● 狮子翻身

动作要领

右脚向前落地，脚尖内扣，身体稍下蹲，双脚蹬地，以左脚脚尖为轴，腰向左转180°，成左歇步，同时左手向下扳拉到左腹前，掌心向上，右手经头上向上托、拧到胸前，掌心向下，两手成抱球状，掌心相对，眼看双手。



※ 要 点

转身和下蹲要同时，双手用力时随身体成弧线运动。

实例防身动作应用

当歹徒从背后用左臂勒住我颈部时，我用左手扳住歹徒左肘，用右手握住歹徒手腕推扳歹徒前臂，身体下蹲并向左转身，用我全身力量向外扳拧歹徒前臂，形成肘部反关节，制服歹徒。

● 靠山肘

动作要领

右脚蹬地，左脚向左横跨一步，成左弓步，左手握拳，左臂屈肘向左顶肘，右手成掌，推左拳面助力，眼看左前方。



※ 要 点

蹬腿，顶肘协调一致，力点在肘尖。

实例防身动作应用

当我被歹徒从身后抱住时，如双臂未被同时抱住，我转腰屈肘向左、右两侧上方摆肘横击歹徒头部，再用脚下踩其脚趾，趁其疼痛摆脱歹徒双手搂抱。

● 僧缚虎

动作要领

左脚蹬地，重心移到两腿中间，成马步，右手下按左肩，腰向左转，左臂屈肘，肘尖向后，向上，向前，向下沉肩坠肘，眼看左前方。



※ 要 点

以肩为轴屈肘绕动，与转腰协调一致。

实例防身动作应用

如歹徒用右手抓我左肩，我右手扣住其右手小指一侧，左臂屈肘从歹徒右臂后侧向上缠绕，利用转腰、压臂的力量使歹徒形成腕、肘关节的反关节，再用左脚蹬踹其右膝部，可擒住歹徒。





● 仙人指路

动作要领

右脚蹬地，腰向左转，成左弓步，左拳收腰间，右手成掌前伸，与鼻同高，掌心向下，眼看前方。



※ 要 点

蹬腿、转腰、戳掌协调一致。

实例防身动作应用

当歹徒在身前欲抱我时，在有效距离内，用手指戳击歹徒双眼或咽喉。



● 玉女献书

动作要领

重心前移到左腿，右脚向前上步，成右虚步，同时身体稍向左转，右臂外旋，随身体左转屈肘回收到胸前，掌心向上，左手搭在右手腕处，虎口向前，掌心向下，眼向前平视。



※ 要 点

上步，转腰，旋腕，屈肘同时完成，协调一致。

实例防身动作应用

当我右手被歹徒左手抓住时，我右臂内旋，并屈肘向上、向外翻，右脚向歹徒左侧上半步，同时，左手手心向上从歹徒左肘外侧向内扳歹徒肘关节，两手成合力使歹徒左肘成反关节。注意横向扳肘关节，使歹徒向左倒地，并防歹徒右手进攻。

● 脑后摘盔

动作要领

右脚向前上半步，脚尖内扣，身体向左转180°，左脚向右脚并拢，身体直立，双手随转体向上经肩前向下按到右腹前，眼向前平视。



※ 要 点

转身要迅速，转身，并步，双手下按与顶肩协调一致。

实例防身动作应用

1. 当歹徒左手抓住我前胸或肩时，我双手扣住其手腕，身体稍下蹲上右脚并向左转体，将歹徒左臂扛在我左肩上，用肩顶住其左肘处，肩向上顶，双手向下拉歹徒手腕处，形成肘关节的反关节，擒拿歹徒。

2. 当歹徒从后面抱住我并欲亲吻我时，我右手向上从歹徒脑后抱住其头部，左手掌心向前从下面向上托、扣其下颌，双手用力向下拉、拧其头部，同时右肩向上顶，弯腰甩胯，把歹徒摔出。



第三章

女子对付扼颈的技法



被扼住脖颈的危险之处在于压迫血管30分钟就可切断大脑供血，导致昏迷。气管被扼住还可能导致慌乱。

身体强壮的歹徒扼颈时间往往超过30分钟。遇到这种情况，你必须克制，不要慌乱，运用所学的技法去对付，不要本能地去抓对手的手腕。

本书所述的技法简单易行，最长在30分钟之内就可以掌握。

注意：掌握逃脱法以后还应继续练习，缩短逃脱时间。练习还击千万不要过于用力，防止对陪练造成伤害。

动作1 和正面扼颈的解脱和还击方法

所有动作应练习双手。本图示为使用左手实例。惯用右手者注意使用方向相反。

①如果被攻击者从正面扼颈。立即后退，轻抬膝盖。惯用左手者右腿退后。



②伸直左臂，向上摆动，摆过身体。



③右臂上摆的同时，左臂靠臀，准备下一个攻击动作。



④左臂上摆到垂直位置，扭转右肩，以挣脱攻击者的控制。



⑤继续转肩，以腋窝控制住袭击者右手腕，敲击其双手，使其脱离被扼住的咽喉。



⑥抓住控制攻击者手臂的有利时机，弯曲其手臂，发起反击。



⑦打出锤拳，直击对手太阳穴，如果必要，另一只手紧跟下一个动作。



动作2

被超近距离扼颈的解脱和还击方法

如果对手距离过近，空间狭小不足以弧形摆臂，试做另外一个技法。

①被攻击者从正面扼颈，此时右脚向前半步，向上方甩出右臂，挡开对手伸出的手臂。另一只手放在腰部，准备攻击。



②右臂向后下方拉，架开对手控制你咽喉的左手。



③右臂继续向下，止于腰部，左掌根用力击向对手面部。



④紧跟上一拳，砸向袭击者暴露的咽喉。



动作3

被围巾绞颈的解脱和还击方法

第一动作是核心。然后根据具体情况，采取适用的反击技法。

- ①如果攻击者拿出一条围巾或丝带，你要立刻抬起手臂，护住咽喉。



- ②虽然这一动作束缚了你的一只手，不过你的对手的双手都不能动了。



- ③另只没有被束缚的手以掌击向对方裆部。



④紧接着再给对手一击，或者狠狠地踩他一脚，或者给他的面颊一击。



动作4

被背后围巾绞颈的解脱和还击方法

①袭击者从背后用一条围巾或丝带勒住你的颈部，而此时你来不及抬手。



②低头，绷紧颈部肌肉，以减少围巾的压力。迅速摆动任意一只手，甩向袭击者。



③摆动手臂的同时，转身面向袭击者。如动作1所示，不是用手臂，而是用肩膀抵挡他的手腕或者手臂，将他拱开。



④抬起另一可以活动的手臂，用掌根打击对手。准备好下个动作。





动作5 被压倒在地扼颈的解脱方法

①将双手掏进袭击者扼颈的双手之间。



②伸直手臂，指尖压住对方的喉结，用力推其喉结。同时手臂向外用力，推开其手肘，摆脱其扼颈控制。



③袭击者失去支持，扑向地面。这时用一只手托住他，另一只手抓住他的耳朵和头发。



④将其耳朵或头发拽向一边，趁他的身体移开的时机，用另一只手向上推他的脸。



⑤其倒地时，不要松开抓住其耳朵或者头发的手，使其滚到你的身体侧面。



⑥和⑦扼住对手咽喉，然后站起。



注 意

在黑夜里向下拉对手的耳朵是很有效的还击手段。

动作6

被围巾勒颈在地的解脱和还击方法

①袭击者试图用围巾勒住你脖颈。这时你应该举起离围巾最近的手臂，伸到自己面部。



②将举起的手臂从袭击者怀中掏出，用虎形爪去抓他的脸。



③如果够不到他的脸，去抓他的裆部。



动作7 最后的手段

如果以上方法都不能奏效，试一下这个方法。

①用双手快速向后摸到对方的小拇指。



②用力抓住他的扣住你后颈的两只手的小拇指。



注 意

做这个动作时要低头，避开对手可能对你面部的打击。此时，可以踢他的腓骨，或者踩他的脚背，顶他的膝盖或裆部。

③继续向两边拉他的手。



动作8

被正面抓住头发的解脱方法

①袭击者用右手抓住你的头发。



②你要迅速站稳，右脚退后一步。举起右手，将对手的手按在你的头顶上。这样可以减轻疼痛，并保护面部。



③向右扭腰转身，以向对手手腕施加压力，并可以影响其右肘可能对你的攻击。左手做好回击的准备。



④前臂用力甩出，击向对方手肘。在出手以前不要试图将他的手拉离你头发。



注 意

练习时需格外小心，用力不要过猛。



动作9

被从脑后抓住头发的解脱方法之一

①袭击者右手抓住你脑后的头发。你要右手迅速钳住对手的手，左手抓住他的手腕，然后向后侧方退步。



②面向袭击者，施力于其手腕上迫使他松开抓住你头发的手，继续将其手腕向他自己一侧弯曲。



③举起其手臂，举直，用左手锁住其手腕。





④继续压住其手腕，使其完全被控制。此时也可以狠踩离你最近的脚面，或者猛击其肘骨或膝盖。





动作10

被从脑后抓住头发的解脱方法之二

①双手抓住袭击者抓你头发的手，用力压向头部。这样可以阻止他的拉力。



②略微侧身，确定他的位置，用力踩他的脚。这时他会松开抓住你头发的手。继续下一个锁手腕的动作。



动作11

脑后头发被向后拽的解脱方法

适用于长发女性。

①袭击者抓住你脑后的头发，把你向后拽。



②被抓住头发时不要硬往回拉，弯腰时顺势用掌攻击其裆部，以免损害你的脖子或后背。



动作12

被从正面抓住头发的解脱方法

①被袭击者从正面抓住你的头发，立即抬起双手以按住他的手，保护头部和面部，防止对手袭击。



②用最大力气踢他的膝盖。这样可以很容易地使他松手。紧跟下一个攻击动作。





第四章

女子对付持刀歹徒的方法



动作1

受到持刀歹徒威胁的解脱和还击方法

①在练习过程中，可以用笔、小木棍代替刀，这样更安全。如果歹徒右手持刀，建议举手做投降状，这样可以麻痹对方。



②和③用左手掌根攻击其持刀的手，同时用右手掌攻击其面颊。



注 意

这个动作复杂，需多次练习。

④将他的持刀手压下以后，抓住他手腕，用力将其大拇指压向手背方向，可以迫使其放弃手中的刀，然后将其手臂向外拉，使其离开你的身体。



⑤在向外拉他的手的同时，如果力量不够，可用右手增强力量，顺势继续用肘部压其手腕，并用肘击其面部。





⑥跨步越过袭击者的身体，保持弯曲其手腕的姿势。这招产生的剧痛可以使其刀落，身体后倒。





动作2

被持刀歹徒抓住肩膀的解脱和还击方法

最危险的情况是持刀歹徒将你控制，突然用刀刺你。

①袭击者一手抓住你的肩膀，另一只手持刀。



②立即抬起双手，在身体前交叉。



③和④当袭击者持刀向你刺来，挥拳击向其持刀手的外手腕。



⑤安全以后，用左臂将袭击者的右臂挡开，同时向后侧弯曲手臂，进行还击。



⑥使用锤拳，用力击向袭击者的太阳穴。



⑦紧接着踢向其膝盖或腓骨，跺其脚面。



动作3

对付匕首刺向头顶的解脱和还击方法

①歹徒右手持刀向你头顶刺来。



②和③你立即向前迈步，靠近他的身体，用左手挡住他的右臂。





④同时用右手猛击其上臂。





⑤用力向后摆右臂，打击袭击者的肘弯，用另一只手向后掰其持刀的右手。



⑥左肘下压，用双臂夹住袭击者的手臂。



⑦紧紧夹住对方手臂，继续向下压。大多数袭击者在这种情况下都会丢掉刀子。在其倒地的瞬间，给他一脚。



可以将交叉手臂与踢法或膝法结合使用。

注 意

从⑤～⑦这一连串动作，出手必须格外迅速，动作要快而连贯。

动作4

遇到持刀攻击的解脱和还击方法之一

如果袭击者仅仅是吓唬你，使用动作4。你可有意向袭击者暴露一个目标，以吸引其注意力。将比较不太容易受伤害的部位暴露给袭击者，可以减小损害。

①你右腿后退步，抬起左臂。这不仅仅是做好还击的准备，更重要的是保护你的面部和头部免受袭击。假如他向你的手臂乱砍，即退后，保持好姿势。



②他也可能不是攻击你暴露给他的部位，而是向你的身体扑来。趁其前扑时，绷紧前腿，将重量移至后腿。同时向下外方摆左臂，攻击他的手腕，可以使他丢掉刀。



③右腿迅速前进一步，用右肘向前击打其面部，同时继续控制歹徒持刀的右手。



④控制歹徒持刀的右手以后，抬腿，用膝盖顶对方裆部。



动作5

遇到持刀攻击的解脱和还击方法之二

本动作须反复练习。先将袭击者的手臂扭转，掌心向上，然后施加压力。迅速用最大力量控制他的手臂，防止袭击你的头部。

① 第一步动作同前。



② 迅速向前跨步，立于对手身侧。右直拳袭击其手臂上端，用左手用力抓住其手腕。



③用右臂缠住其前臂，抓住自己的左前臂。



④用右前臂向上顶其手腕，同时左手将其下压。



附：巧妙对付办公室性骚扰



办公室或聚会上的性骚扰并不少见，但是直到近几年女性们才不忌讳将其公开。性骚扰与性侵犯有本质的不同，对付的目的也不同。对于前者，仅仅需要制止其性侵犯的行为。

有不少性侵犯是熟识的男性同事做的。大多数情况下只要及时制止，不会发生什么危险情况。

然而有的时候，一些男性在遭到拒绝后感到丢了面子，可能会恼羞成怒。为了挽回面子，可能会给你一记耳光。如果在电影院，一个陌生男子将手放在你的膝盖上，你抓住他的小指向后弯，可以很容易地将他的手移开。在这种情况下，仅仅抓着他的小指，并不能够安全。你最好起身离开，走到他碰不到你的距离时再放开他的小指。

如果是你认识的男士，最好让他走开，给他保留一个脸面。如果已经抓住其手腕或手指，可以告诉他说你不是好惹的，让他走开。

避免使用挑衅性的语言，如：“你要是再不拿开你的手我就打断你的胳膊。”这样的话不但不会让他走开，有时候反而会带来进一步的侵害。注意给男士留一个不丢面子的退路，一般十有八九都会奏效。

动作1

臀部被摸的对付方法

①臀部被摸或被扭。



②和③迅速转身，掌砍向袭击者的手腕，可以使其疼痛，但不会造成任何实质性的伤害。如果对方还不放手，做下一个动作。





动作2

被抓住膝盖的对付方法

①有人把手放到你的膝盖上，遭到拒绝还不拿开。轻轻将手放到他的手上，摸到他的手指。



②抓住他的小拇指，有力向后掰。



③掰到一定角度，他就被你控制了。



如果在地铁里，攥着他的手，引向门口。到站停车以后，推开他，下车。如果在其他地方，不要松手，离开他尽量远，再松手，迅速跑开。



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>