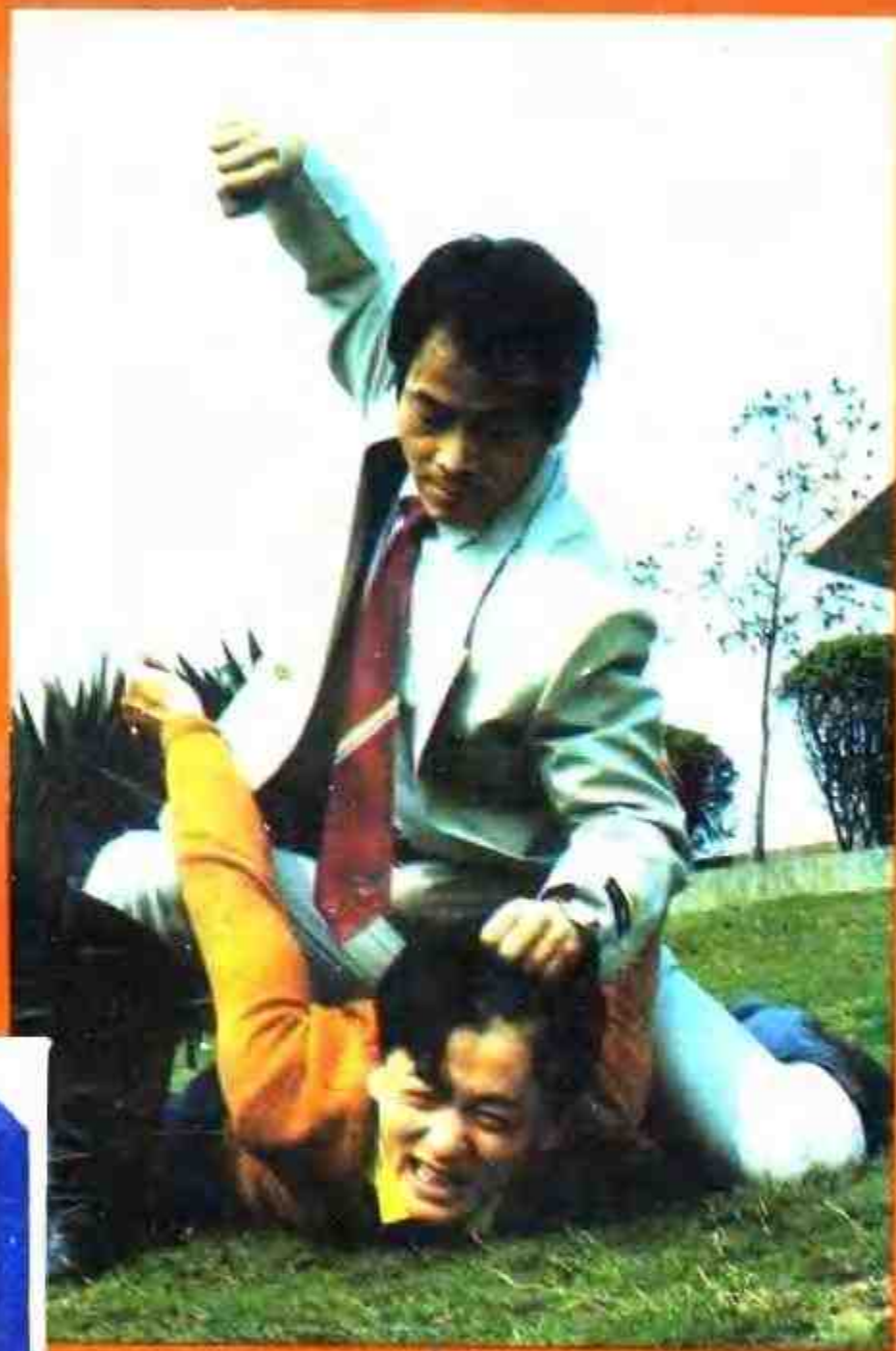


吴信详 编著



实用防身秘术

北京体育学院出版社

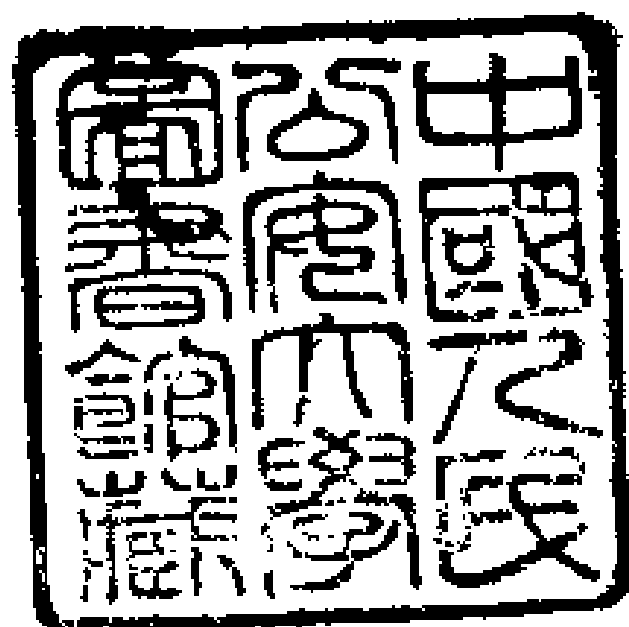
209132



公安大学 SZ106326

实用防身秘术

吴信详 编著



北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张清垣 柳英华

责任校对：长 春

责任印制：长 立

实用防身秘术

吴信祥 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路 邮编 100081)

北京市昌平印刷厂 印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8.25 定价：4.70元(压膜装)

1992年3月第1版

1993年7月第2次印刷

印数：21201—32200

ISBN7-81003-548-7/G·419

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

笔者根据多年来从事武术散打教学与训练的经验，总结归纳出了百余种易学易练、实用性较强的防卫技法。本文即遵循由浅入深、循序渐进的原则，将这些技法介绍给读者。希望通过对这些技法的认真学习与掌握，使您的体能和防卫技能得到提高和加强，进而达到有效避免犯罪份子的侵害和打击歹徒，终止犯罪的目的。同时，本书中还讲述了一些有关格斗训练的理论知识，使读者收到事半功倍的训练效果，并能在实际运用中以最快的速度发挥出最大的能量来克敌制胜。另外，本书还就训练中容易出现的一些运动性创伤，介绍了防治与急救的方法。

在本书的编写过程中，得到雷咏时、吴伟忠、邱祖璃、彭力、吴敏、李斌、王能、李蓉、周亚平、吴淑泉等同志的大力协助，在此一并表示感谢。

吴信详

1992年1月

目 录

第一章 简单实用的防暴秘术.....	(1)
一、弱者必学的滑脱术.....	(1)
二、简单实用的擒拿法.....	(4)
(一)肘压法 (4)	(二)牵羊法 (5)
(三)缠腕法 (7)	(四)分指锁臂法 (8)
(五)回肘卷腕法 (10)	(六)拉肘法 (11)
(七)推手压腕法 (12)	(八)翻身卷摔法 (13)
(九)穿手压臂法 (14)	(十)掀腕擒敌法 (16)
三、运用力学原理增强防卫能力.....	(18)
(一)不动声色的 (二)倒地后的儿	
别脚术 (19)	种摔法 (22)
(三)常用摔法 (26)	
四、打击凶残歹徒的特殊招法.....	(40)
(一)插眼顶裆法 (41)	(二)撩腿勾裆法 (42)
(三)撞面抓裆 (43)	(四)磕面撞裆 (43)
(五)上下翻打 (44)	(六)劈颈撞脸 (45)
(七)扇耳斜劈 (46)	(八)撞耳夹颈 (47)
(九)抓腕蹬髌 (48)	(十)击鼻撞心窝 (49)
(十一)捋臂击心法 (50)	(十二)牵拉踹腹 (51)
(十三)分指顶腹 (52)	
第二章 格斗基本技术训练.....	(54)

一、正确的攻防姿态.....	(54)
(一) 虚步二排手	(57)
势	(57)
(三) 高架二排手	(57)
势	(57)
(五) 卧弓步龙虎	(58)
势	(58)
(七) 拳击势	(59)
二、基本拳法.....	(59)
(一) 直拳	(59)
(二) 摆拳	(61)
(三) 勾拳	(62)
(四) 曲拳	(65)
(五) 刻拳	(65)
(六) 拳法辅助	
训练	(66)
三、基本腿法.....	(74)
(一) 弹腿	(76)
(二) 边腿	(77)
(三) 正蹬踏腿	(78)
(四) 侧蹬腿	(79)
(五) 摆蹬腿	(81)
(六) 勾踢腿接	
侧蹬	(82)
(七) 里合腿接	
后蹬	(83)
(八) 背抡腿	(84)
(九) 后踢腿	(85)
(十) 旋踢腿	(86)
四、步法.....	(87)
(一) 粘步进退	(90)
(二) 蹭步进退	(92)
(三) 六合步	(94)
(四) 消摆步	(96)
(五) 拗步	(98)
(六) 插步	(102)
(七) 八卦步	(104)
(八) 醉步	(106)

第三章 实用防卫技术	(112)
一、对付徒手歹徒的防卫方法	(112)
(一) 移踹腿法 (112)	(二) 铲脚蹬膝 (113)
(三) 牵手贯拳 (114)	(四) 磕腿接踹腿 (115)
(五) 标喉掌接 蹬腿 (116)	(六) 倒起抡 (又 名横梁腿法) (117)
(七) 连三拳 (118)	(八) 破脸捶法 (119)
(九) 贯拳顶裆 (120)	(十) 扁身正格 回攻法 (122)
(十一) 滑压勾腿 (124)	(十二) 引手翻打 (125)
(十三) 破脸捶擦 阴接点心拳 (127)	(十四) 侧推击腹拳 (129)
(十五) 穿胸挂脚 (130)	(十六) 挑压打 (131)
(十七) 狸猫上树 (133) (附猴儿爬竿)	(十八) 破引手翻 打 (134)
(十九) 破连三拳 (135)	(二十) 勾踢变侧 踹 (136)
(二一) 退步勾踢 接反粘腿 (137)	(二二) 箭弹变背 腿 (138)
(二三) 勾脚别腿 (139)	(二四) 叩腿变踩 脚 (140)
(二五) 扑面敲裆 (141)	(二六) 贯拳击颌 (142)
(二七) 鸡心腿 (143)	(二八) 虎尾腿 (144)
(二九) 蹬扑 (145)	(三十) 左右勾踢 (146)
(三一) 拍腿踢腹 (148)	(三二) 边腿连击 (149)
(三三) 接边腿踢 裆 (151)	(三四) 拍蹬腿踹 背 (151)

(三五) 拍蹬腿踹腹	(153)	(三六) 盘膝摔法	(154)
(三七) 拍面靠摔	(155)	(三八) 拍腿穿摔	(156)
(三九) 接腿别摔	(158)	(四十) 接腿抹头摔	(160)
(四一) 接腿铲踢	(161)	(四二) 接腿撩摔	(162)
(四三) 踹裆擒腿	(163)	(四四) 顶膝铲腿	(165)
(四五) 抱腿拱摔	(166)	(四六) 抱臂摔法	(167)
(四七) 抓领摔法	(168)	(四八) 夹颈摔法	(169)
(四九) 别腿摔法	(170)	(五十) 踩膝夹颈	(171)
(五一) 铲腿破边腿	(173)	(五二) 仆步双管腿	(174)
二、对付持械歹徒的防卫方法		(175)	
(一) 脚踢法	(175)	(二) 顶裆击后脑	(176)
(三) 接腕逼摔	(177)	(四) 捞腿摔	(179)
(五) 横肘击颌	(180)	(六) 击腹顶胸	(181)
(七) 推臂逼靠	(182)	(八) 拉臂摔	(183)
(九) 擒腕夺刀	(185)	(十) 锁臂夺刀	(186)
(十一) 顶裆贯耳	(189)		
第四章 搏击基本理论		(191)	
一、搏击时机论		(191)	
二、搏击中的意识和动作配合		(203)	
三、搏击战术论		(207)	
四、搏击实战原则		(211)	
(一) 基本攻防原则	(211)	(二) 影响实战距离的几个因素	(215)
五、论搏击中的击倒		(218)	

(一) 物体失去平衡的诸因素	(219)	(二) 人体运动中的稳与不稳	(222)
(三) 击倒时机的把握	(225)		
六、擒拿原理			(228)
(一) 关节分类及其运动度	(230)	(二) 擒敌要则	(235)
(三) 化力滑脱法	(238)	(四) 擒拿法分类	(240)
第五章 训练中损伤的急救与防治			(243)
一、重伤急救法			(244)
(一) 休克的急救	(244)	(二) 开放性骨折的急救	(244)
(三) 闭合性骨折及脱臼的急救	(244)		
二、一般性损伤的处理方法			(245)
(一) 清创包扎法	(245)	(二) 冷温水敷法	(245)
三、常见部位扭伤按摩疗法			(246)
(一) 颈部扭伤	(246)	(二) 肩关节扭伤	(246)
(三) 肘关节扭伤	(247)	(四) 腕关节扭伤	(247)
(五) 胸部逆伤	(248)	(六) 急性腰扭伤	(248)
(七) 压腿拉伤	(249)	(八) 膝关节扭伤	(250)
(九) 小腿肌肉酸痛	(251)	(十) 踝关节扭伤	(252)

第一章 简单实用的防暴秘术

本章中我们将为读者介绍几组简单易学，实用效果极佳的防身方法。这些方法，做起来极简单，无需什么正规训练，只要牢记其力学原理和攻击部位，即能在运用中达到防身自卫的基本目的。

一、弱者必学的滑脱术

当一个歹徒缠住你，你最迫切的需要是如何立刻甩掉他。

要想达到这个最基本的目的，首先要尽量与对方保持一定的距离，不让他靠近。如对方紧跟不舍，即可向有人的地方跑动，若对方有动手动脚的越轨行为，即应大声呼叫，以引起周围群众的注意。一般来说，犯罪者总是心虚胆怯的。你一叫，他可能就自会滚得远远的。然而，你在做完这些后他仍然肆无忌惮地欺侮你，你则应尽量保持身体的自由，不要让歹徒控制住。说到此，你可能会反驳：“坏人劲那么大，我的劲这么小，他抓住我，我怎么能挣得脱呢？”

请你先照我说的试试看。

如歹徒（系腰带者，以后均同）右手虎口朝前正抓我的

右腕。（图1—1）。我可右臂向右拧转，至拳心向上时停住。图（1—2）。随即对着歹徒的大拇指使劲屈肘收腕，怎么样？轻轻地就挣脱了吧？（图1—3）

人抓握物体，总是依赖拇指和其余四指相握来完成。也就是说，力量是分为两股的。一股是拇指用劲，另

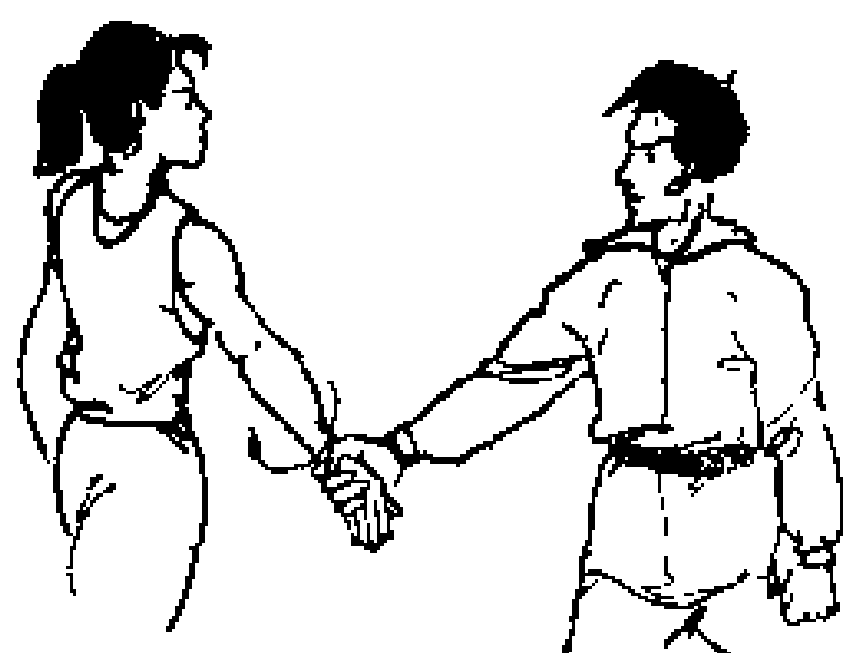


图1—1



图1—2

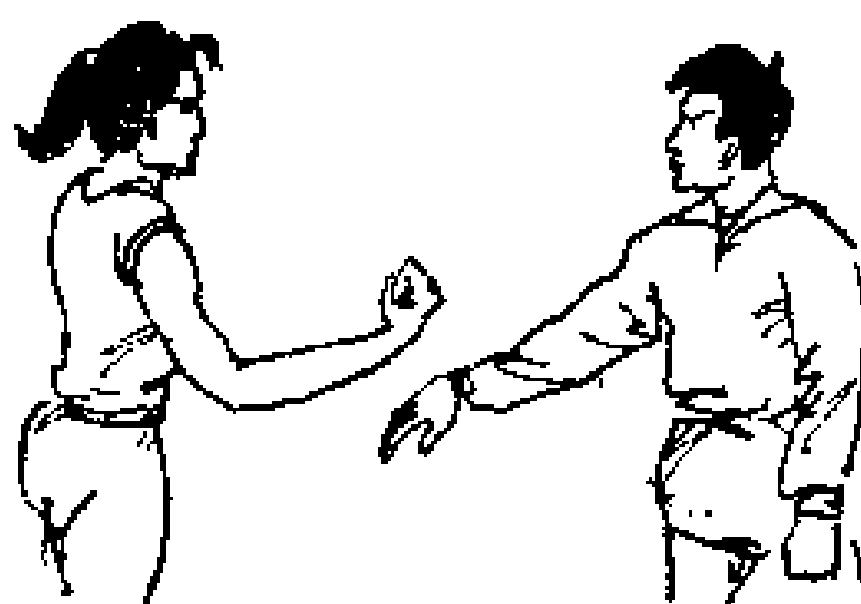


图1—3

一股是其余四个手指同时用劲。拇指的力量比其他每一单指的劲要大，可是却比四指力量的总和要小得多。所以要想逃脱对方的控制，必须从拇指侧突围才行。知道了这最重要的一点后，余下来就应该了解自己的手臂处于什么样的角度才好使劲的问题了。正如图1—2所示的那样，只有当自己的拳心正对自己的肩头时，屈肘收腕才能获得最大的运动度和力度。否则，在图1—1那种势态下，自己的手臂侧向用力，虽仍然

是从对方拇指处突围，可自己移动一尺，对方也能做相应移动，要想滑脱，困难重重。而在图1—2的态势下，不仅自己的运动幅度大，还能以歹徒的食指做为支点，自己的肘关节做为力点，整个前臂犹如一根杠杆，撬动对方的区区拇指，自然是不在话下了。

施用滑脱术时牢记“己顺敌背”最易成功。

如歹徒左手虎口朝下抓住我的右腕（图1—4），我右腕应向外侧拧转，直至拳心向上正对自己肩头。（图1—5）使劲屈肘收腕，以其小指为支点，手腕从歹徒拇指侧突出，此时因自己用劲很顺当而歹徒用劲十分被动困难，所以正应“己顺敌背”之说极易成功，如图1—6所示。

当然，若歹徒抓握的是自己的大臂（图1—7），此时，由于大臂接近手臂运动中心，故半径很短，活动幅度太小，歹徒很容易跟随我的手臂运动，这时，即使方法正确也极难逃脱魔爪的控制。

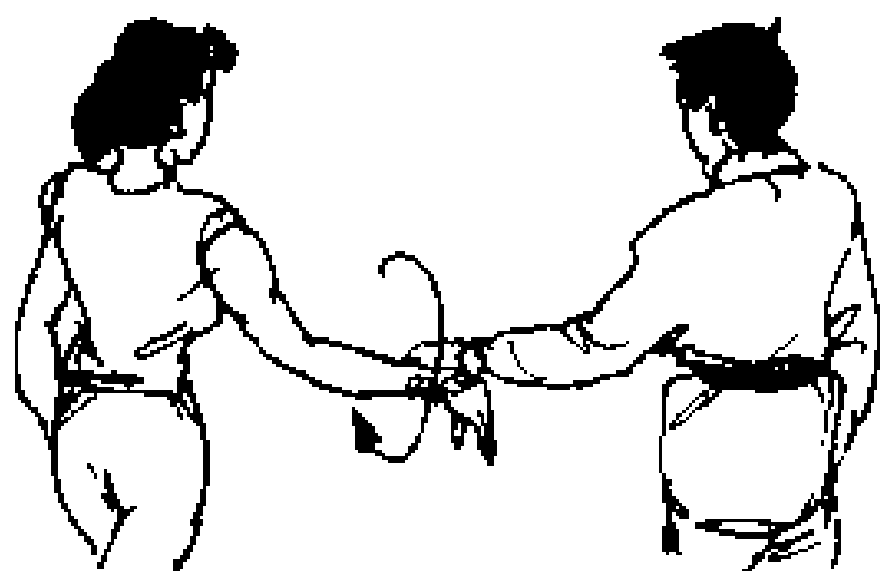


图1—4

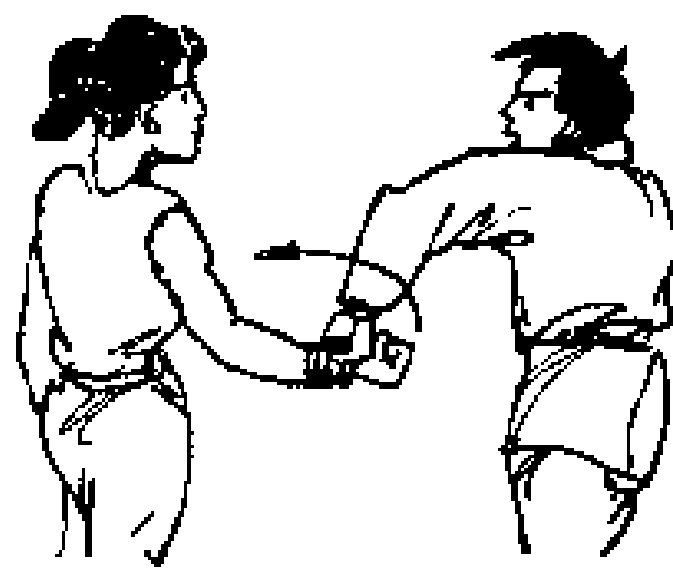


图1—5

不过也不用着急，我现在告诉你一种拉腕法。即在旋转收右臂的同时以另一手抓住其手腕往下拉（图1—8），这样就相对增大了你臂的活动范围而有效地限制了敌臂的活动范

围了，必然成功。（图1—9）。不信，你就找个助手来试试好了。

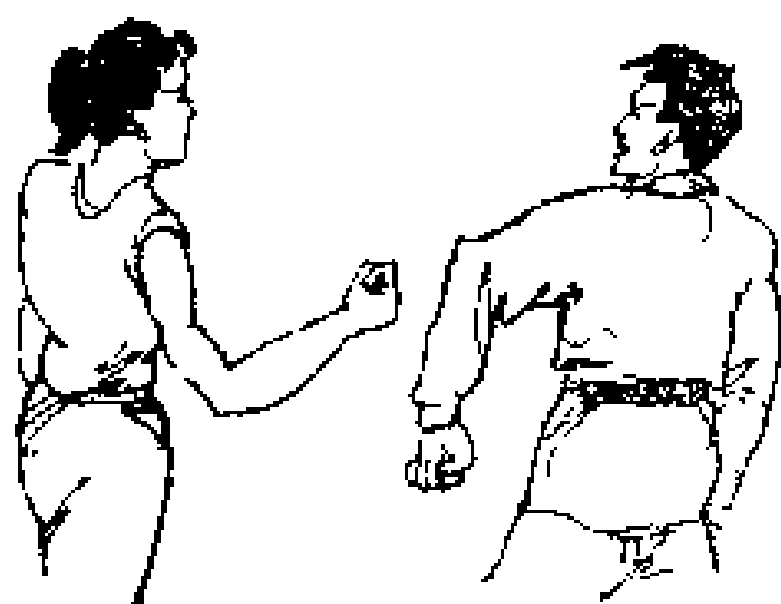


图1-6

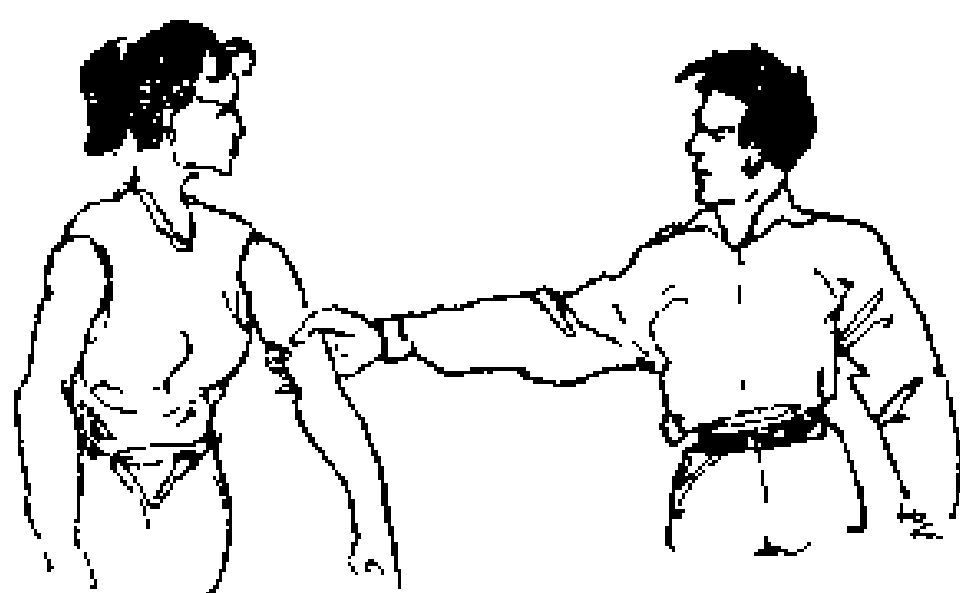


图1-7

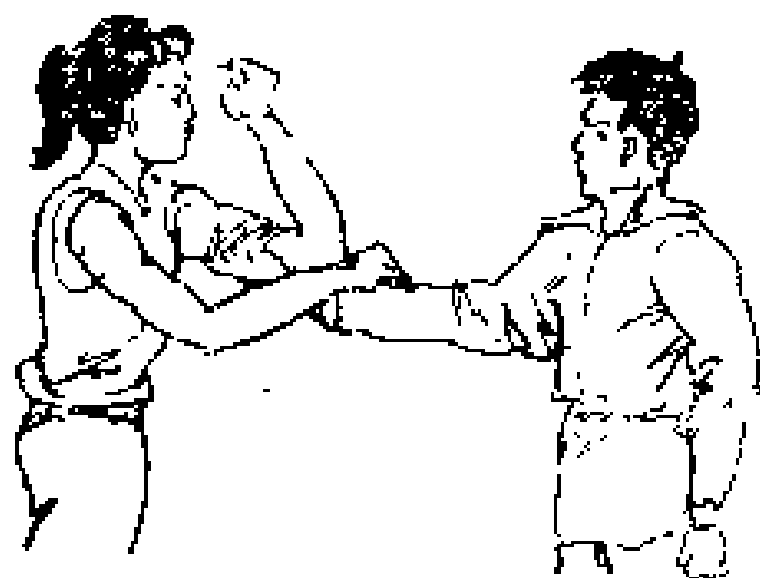


图1-8

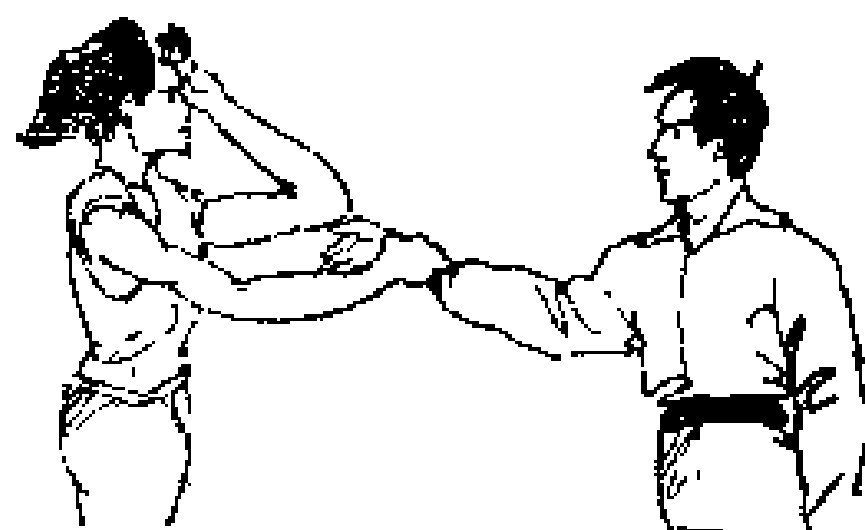


图1-9

二、简单实用的擒拿法

（一）肘压法

若歹徒左手虎口朝前抓住我的右腕（图1—10）。我随即前跨一步，以我的左手拍压他的手背，同时抽肩提肘。（图1—11）。肘弯越过歹徒之臂后，左手使劲捆住其左手，身体

前倾，右肘使劲下压。（图1—12）。歹徒将疼痛难忍而向后倒地。（图1—13）

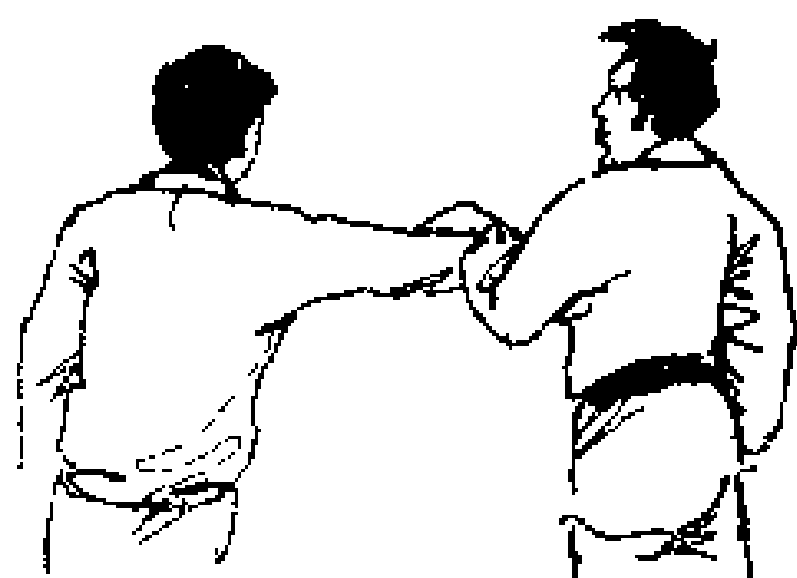


图1-10

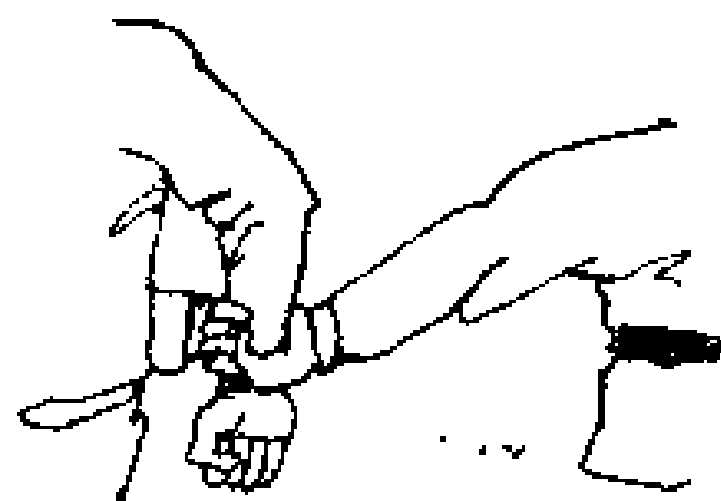


图1-11

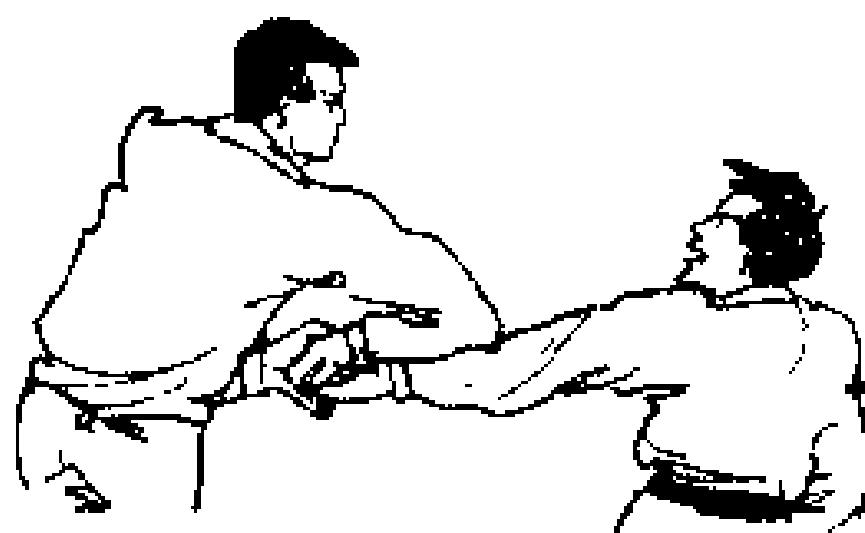


图1-12

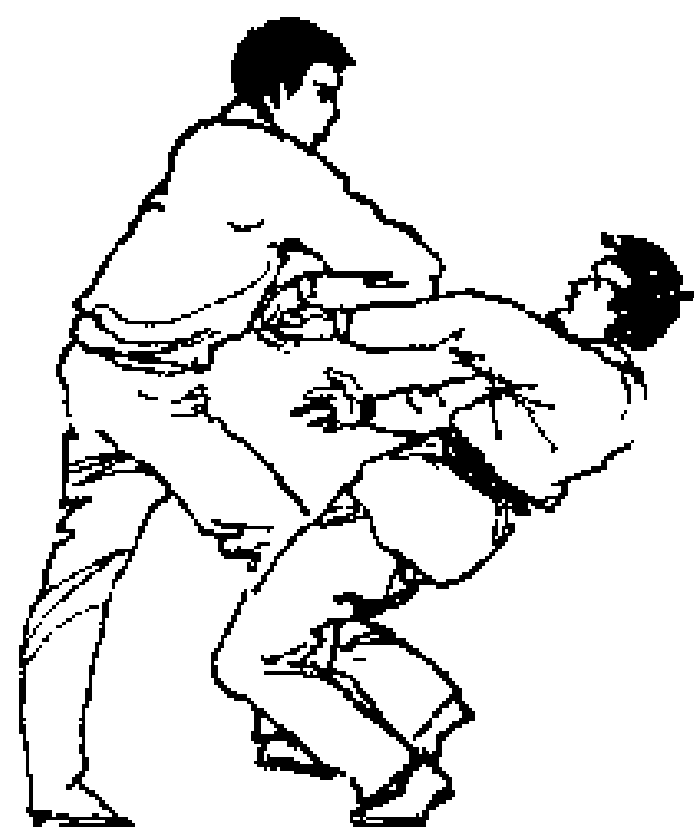


图1-13

（二）牵羊法

如歹徒伸右手摸我脸或下巴（图1—14）。

我可双手分抓其手指，使劲分撕，使其产生难忍的剧痛。（图1—15）。也可双手正握其手掌，向歹徒身体右外

侧扭卷。(图1—16)。动作不停,随着双手加劲,右脚上前逼进一步于歹徒右脚外侧,使其因疼痛难忍而向后翻倒。(图1—17)。也可左脚向左侧外摆一大步,身体左转,双手向左后牵动,使其翻倒。(图1—18)

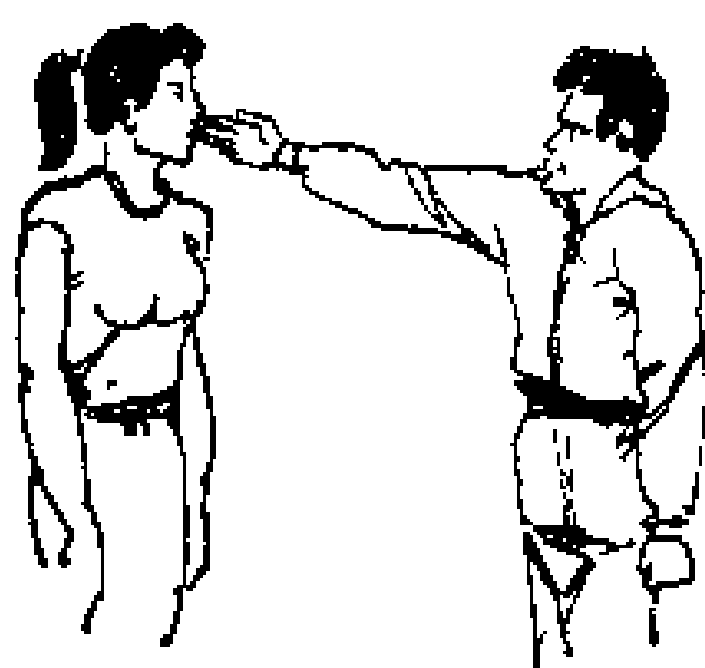


图1-14

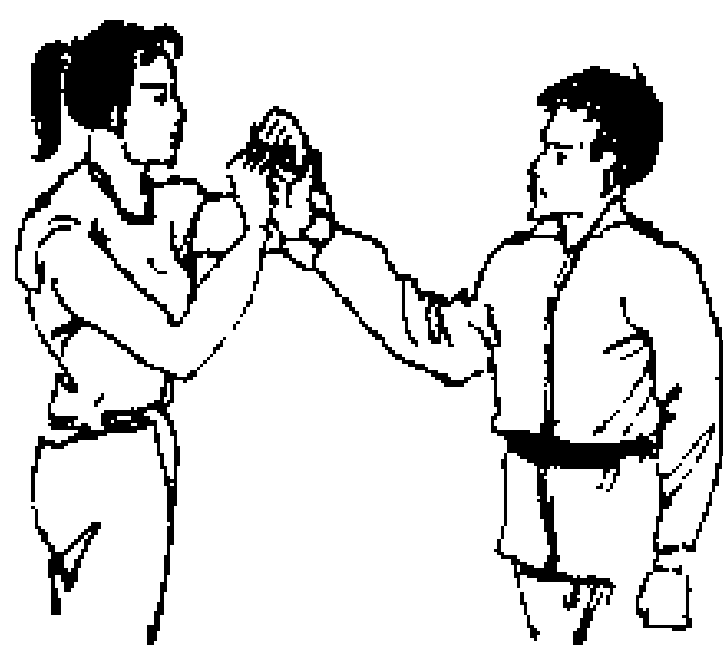


图1-15

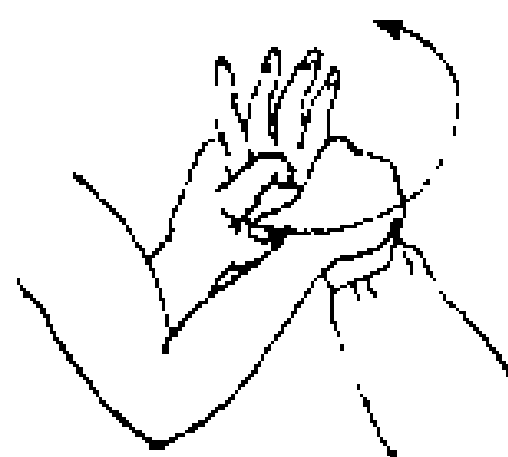


图1-16

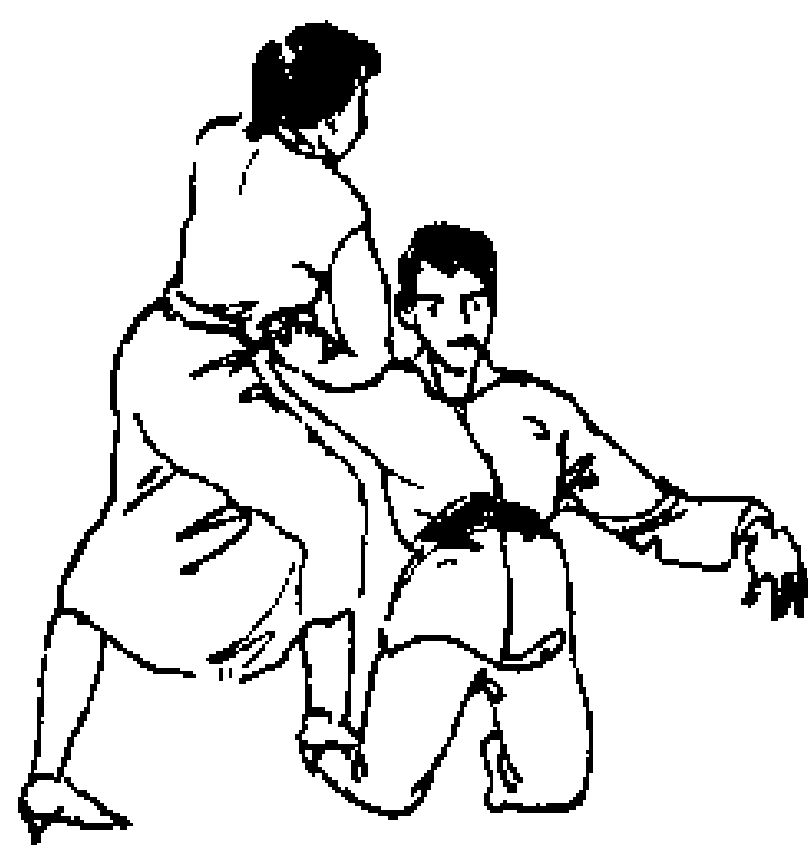


图1-17



图1-18

(三)缠腕法

如歹徒右手虎口朝上正握我之右腕。我可以左手顺势压住其手背（图1—19、20）。左脚上前向歹徒靠拢一步，右手同时夹肘竖小臂，使其右臂不自觉地平抬，（图1—21）。

我右掌向下握住歹徒手腕，以螺旋劲向前、下旋压。

（图1—22）。动作不停，双大臂夹紧含胸下压，使其剧痛而下蹲（图1—23）。此时可双手松开同时向前猛推，歹徒必后翻无疑。

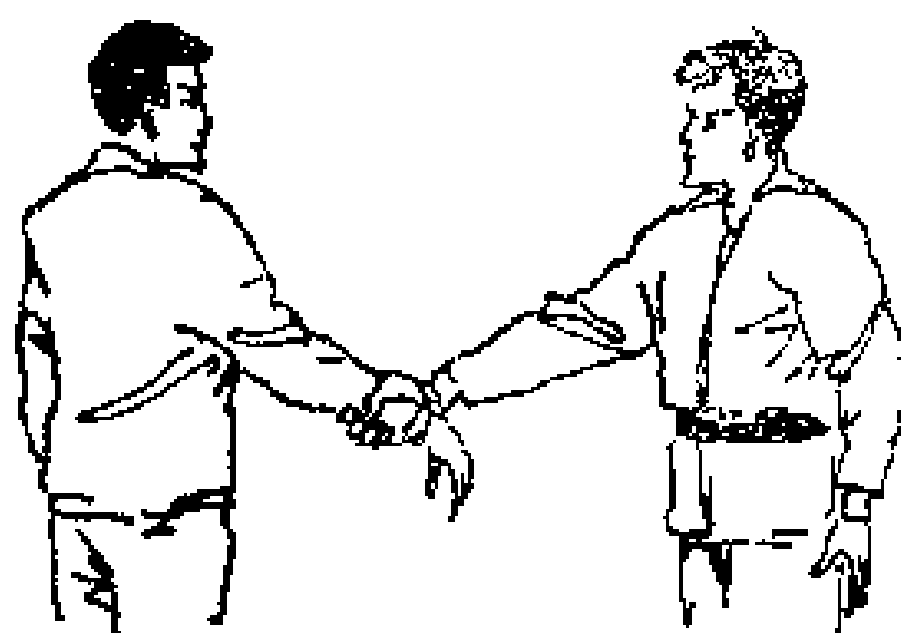


图1—19

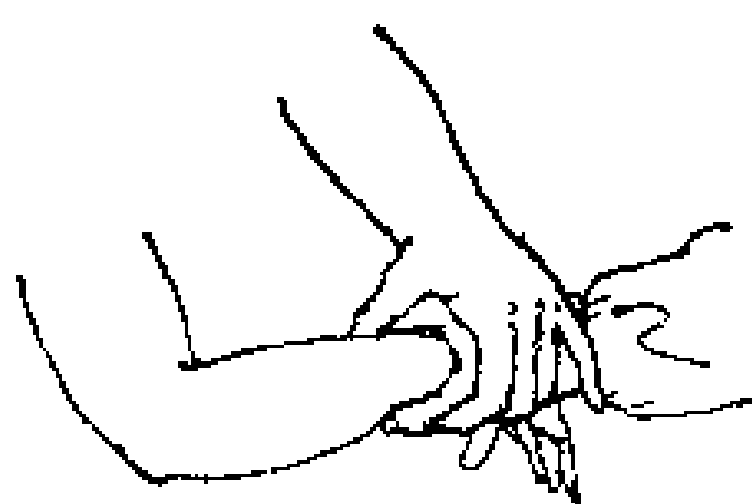


图1—20

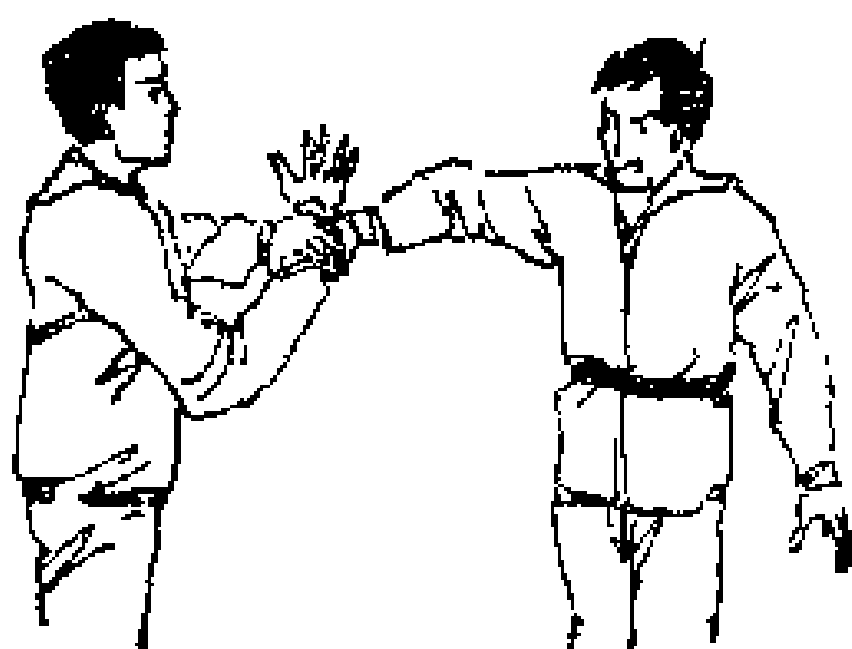


图1—21

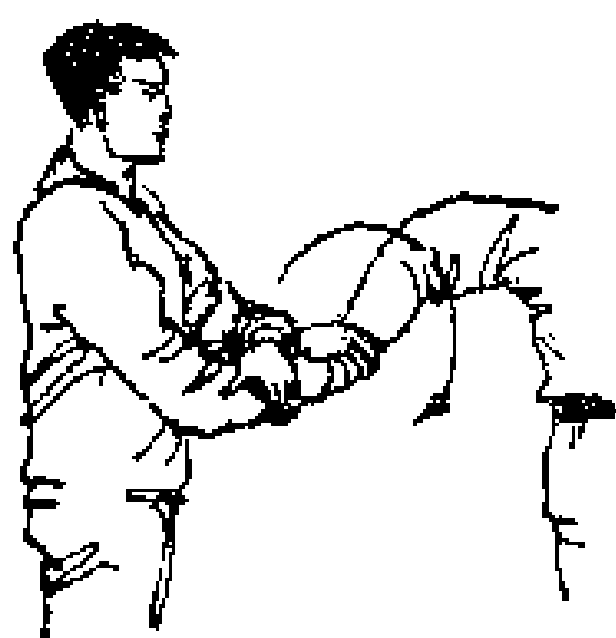


图1-22

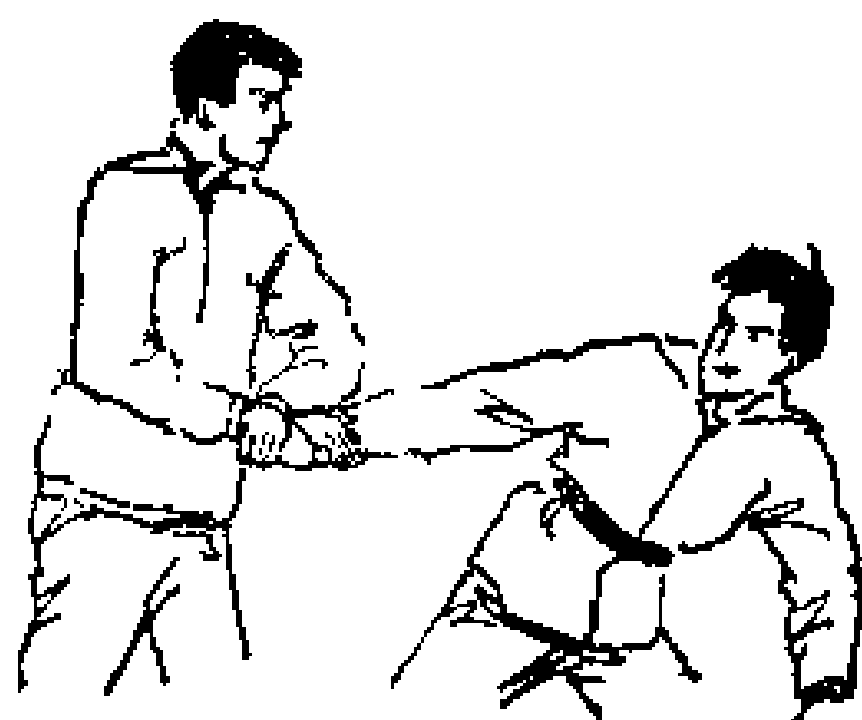


图1-23

(四)分指锁臂法

如歹徒用右手虎口朝上正握我的左小臂（图1—24）。我可用右手虎口朝下反抓对方右手腕（图1—25）。左脚随即上前一步，左臂屈肘前顶，逼歹徒拇指难于握住，并使其腕部产生疼痛而不自觉地外抬手臂。（图1—26）。动作不停，右手紧紧抓住其手腕，使歹徒腕背紧贴我肩部，左小

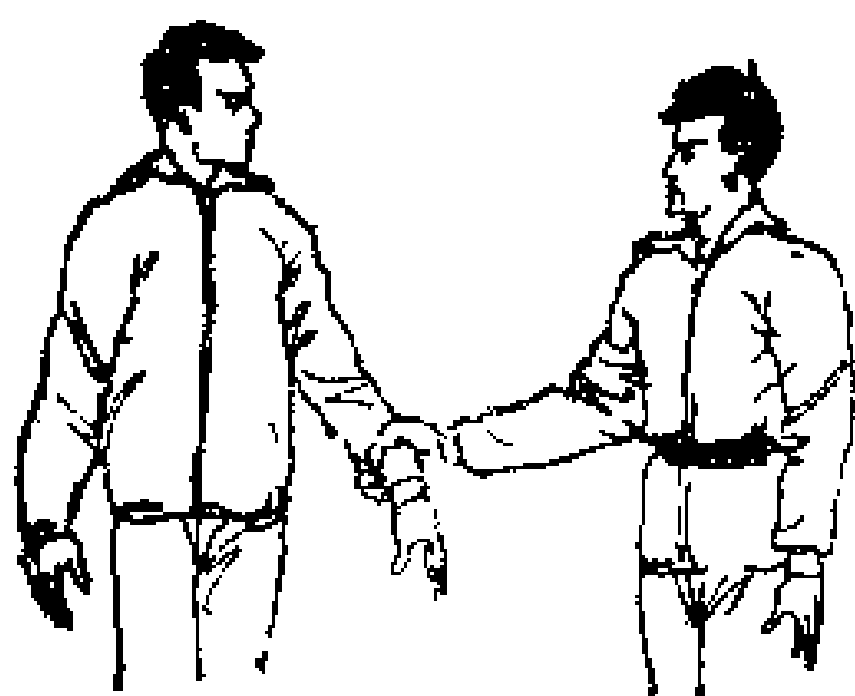


图1-24

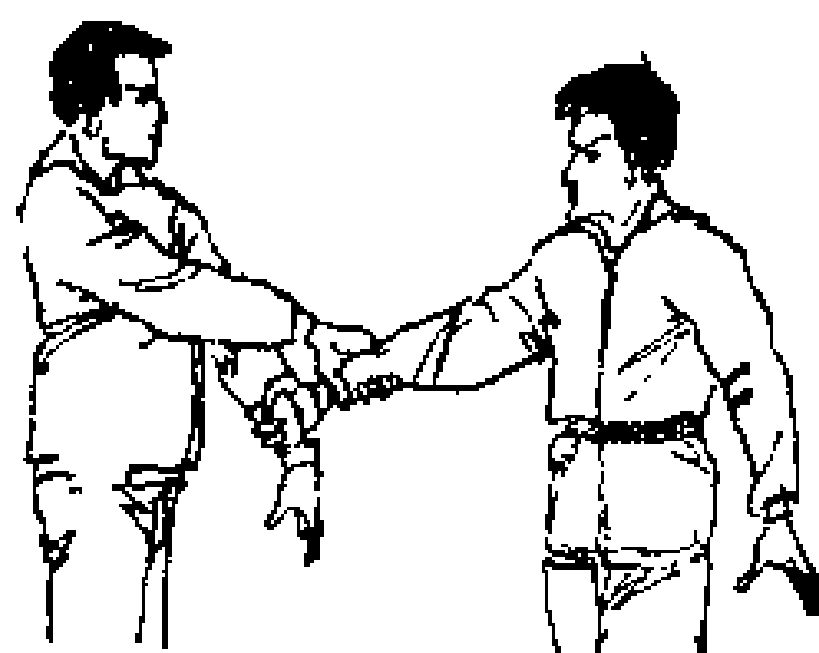


图1-25

臂继续前推，若能折断对方拇指更好，至歹徒倒拐处停住。（图1—27）。手掌先上托，然后向下拍压，将歹徒的手臂扭到身后。（图1—28）。身体前倾，以大臂肘弯处紧靠对方手腕，我的左掌继续下拍并后收至腰际。（图1—29）。一旦形成这种格局，你即可将歹徒扭送到公安机关了，纵然他比你劲大许多，此时也毫无办法了。当然，扭送途中一定要保持这种姿势，否则将前功尽弃。

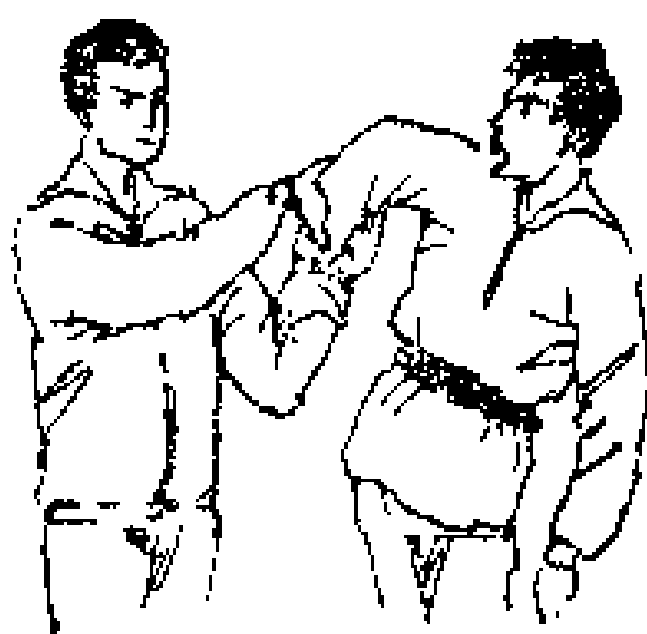


图1—26

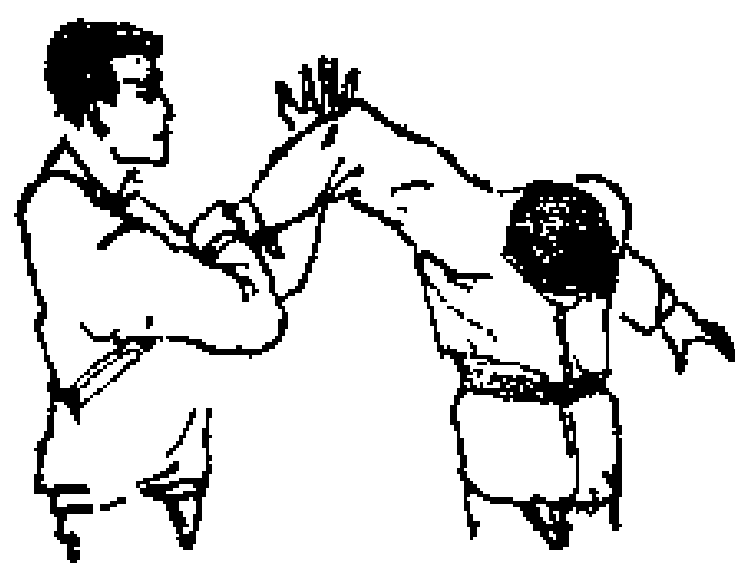


图1—27

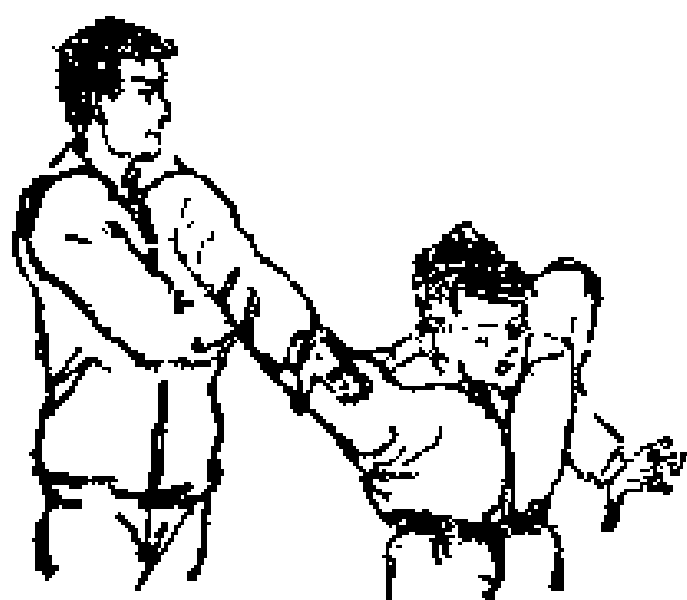


图1—28

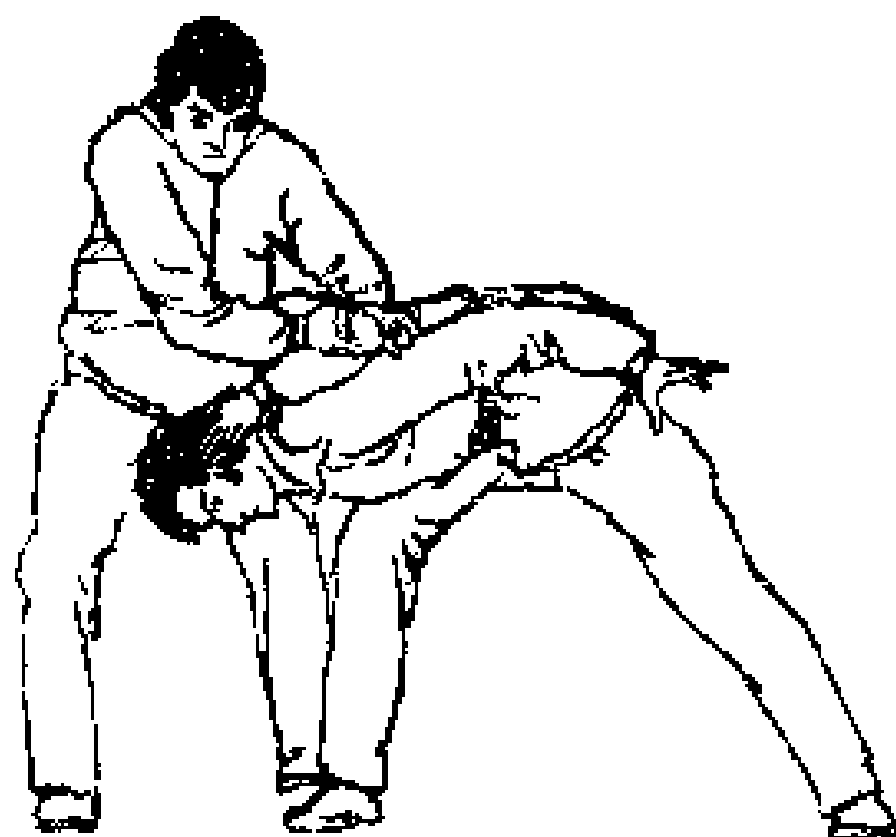


图1—29

(五)回肘卷腕法

如歹徒伸左手抓住我右大臂(图1—30)。遇到这种情况,一方面可运用前面所介绍过的滑脱技术,“两臂向左右做大弧度的摆动,并以另一手反抓其腕帮助下拉,同时牢记从其拇指侧突围”的要领,另一方面,还可用擒拿技术给歹徒一点颜色看看。具体做法是,首先以左手紧按歹徒手背,被抓握之手同时从歹徒左臂外侧屈肘回收。(图1—31)动作不停,右手臂继续回收并下压,使歹徒腕部因过度外展产生疼痛或受折损而丧失侵害能力。(图1—32)

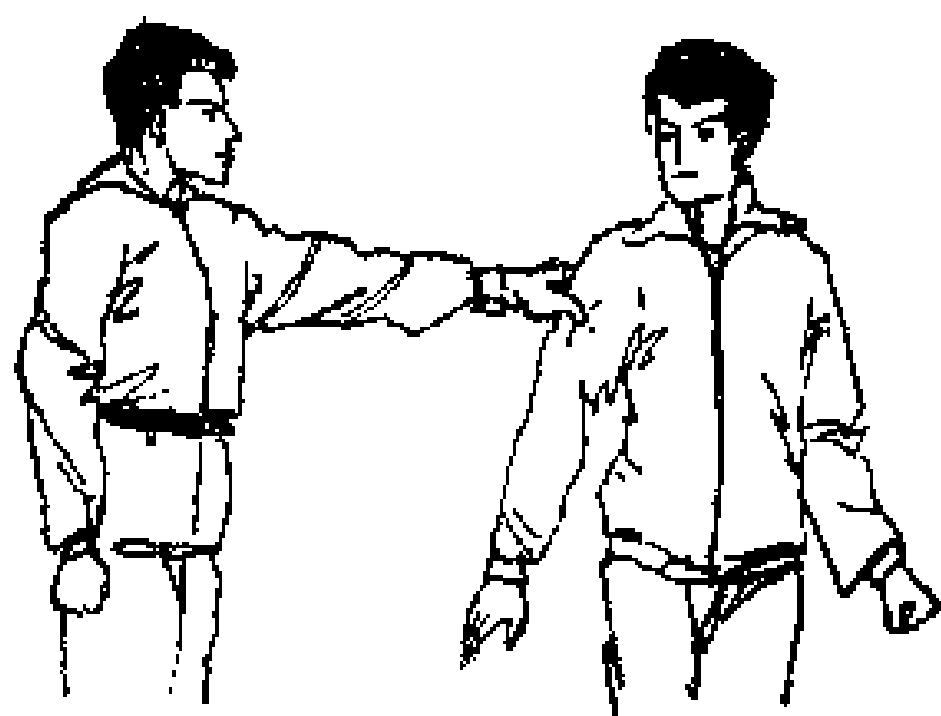


图1—30

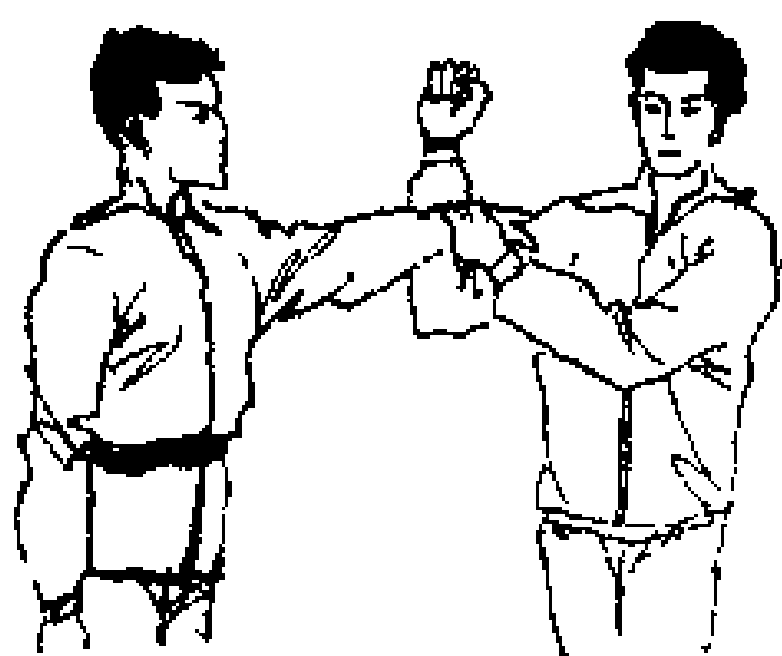


图1—31

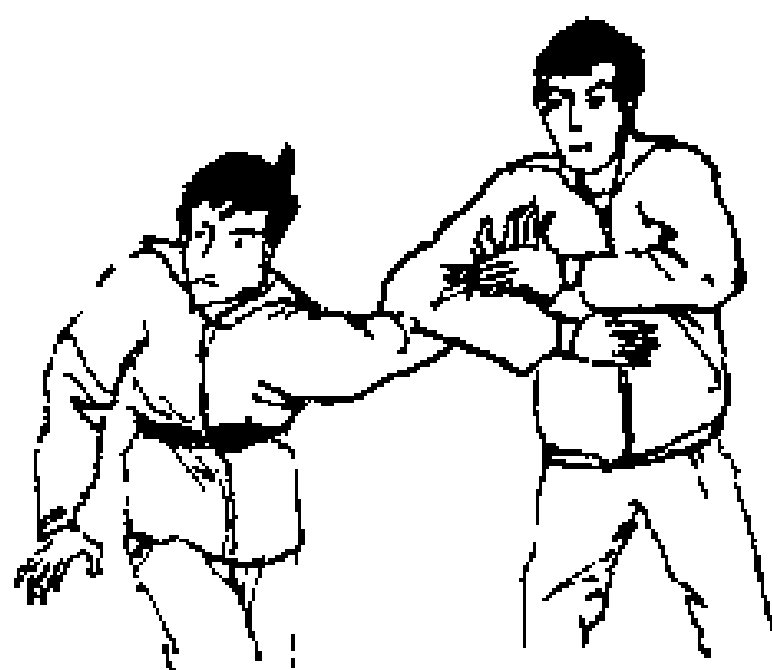


图1—32

(六)拉肘法

流氓犯罪分子在挑逗女性时，经常采用摸摸脸，抬抬下巴的下流手法。面对这种情况，除了采用撕指牵羊的方法外，还可采用令其创伤程度更重的防身方法——拉肘法。如，歹徒伸出右手欲摸我脸（图1—33），我只需抬起左臂做摸耳状即可有效地防来手于体外（图1—34）。随之身体向左拧转，右臂伸到其右臂之下，屈肘（图1—35）；左手屈腕斜上前推，右臂屈肘往下回拉。（图1—36）。注意：

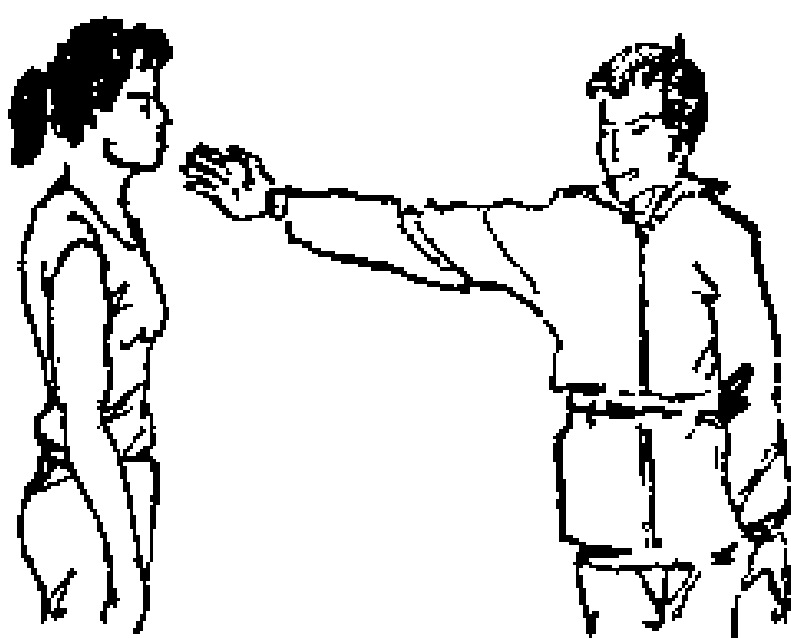


图1—33

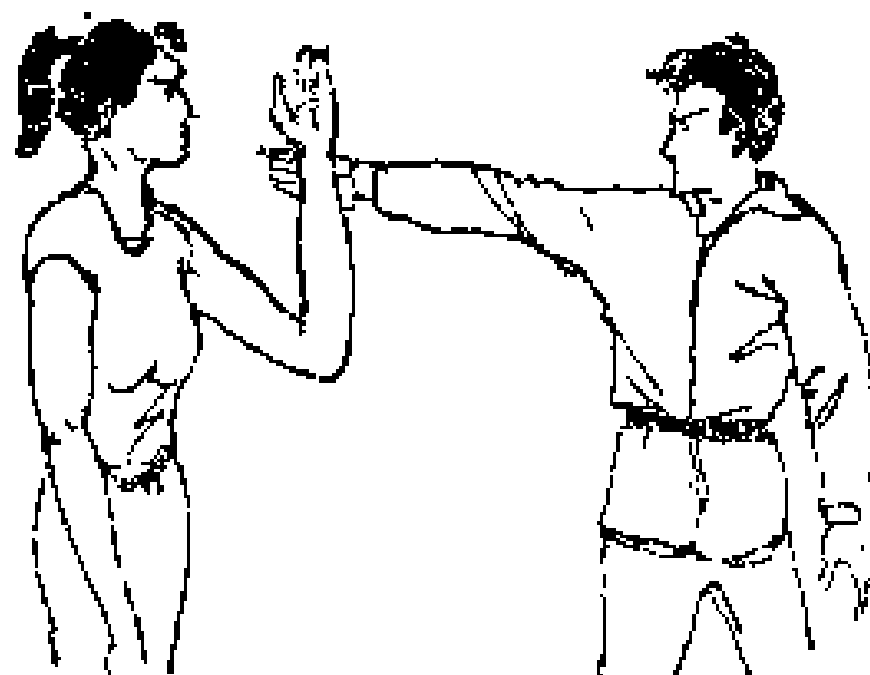


图1—34

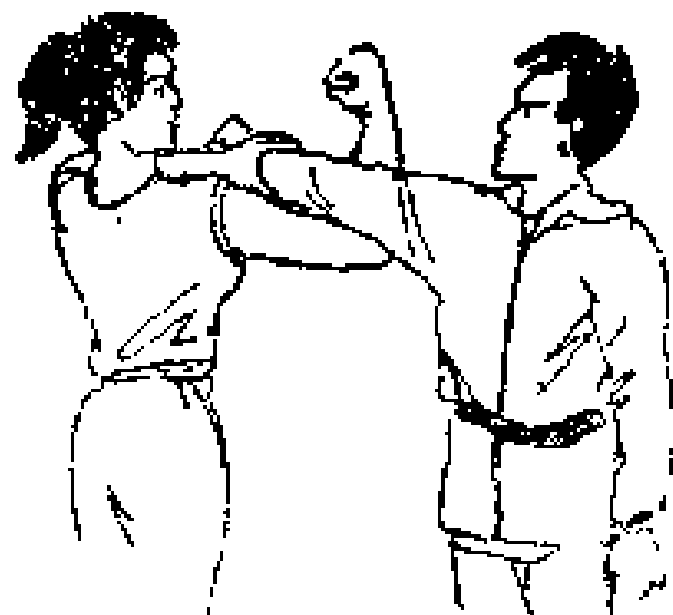


图1—35

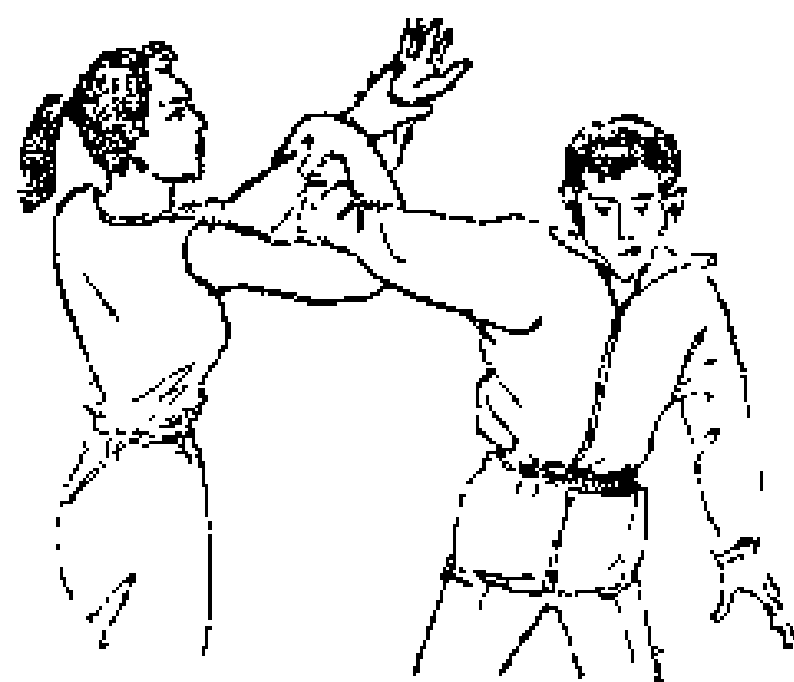


图1—36

双手的前推和回拉一下定要紧密配合，使歹徒的右臂被迫向上反起。动作不停，双手于体前交合叠于歹徒之腕部，与上身连为一体，前倾并下压，使歹徒右臂肘关节脱臼或韧带撕裂而后倒在地。（图1—37）

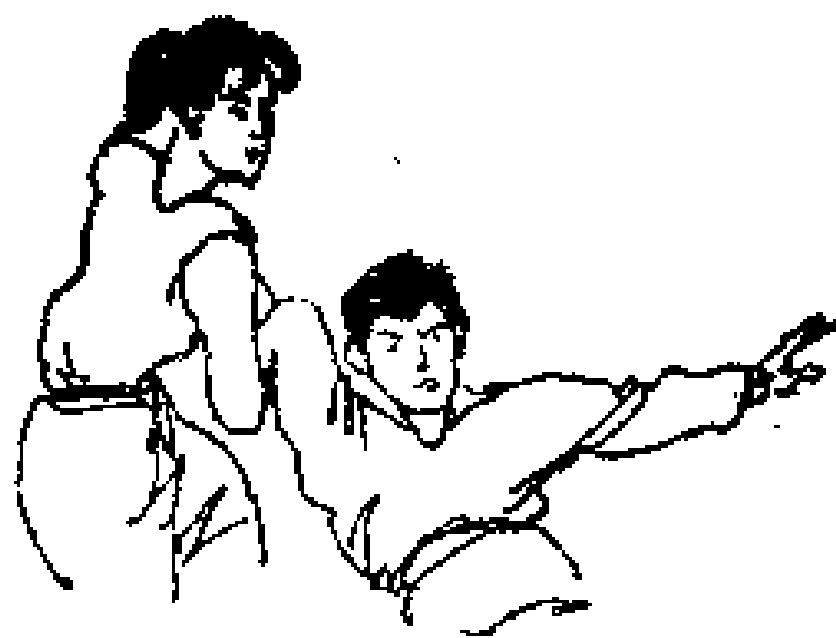


图1—37

（七）推手压腕法

“喂！你好”一个素不相识的男子莫名其妙的上前打招呼，双手如图（1—38）那样搭上了姑娘的双肩。“我怎么没见过他呀？”随等姑娘竭力回忆的迟疑，那男子得寸进尺的行动起来……

面对这种情况，姑娘可一面无所谓地回答：“我怎么没见过你？”一面可用一只手由内向外向上轻轻推开他的一只手（因为这种情况下对方不会尽全力抓你，故极易成功）。

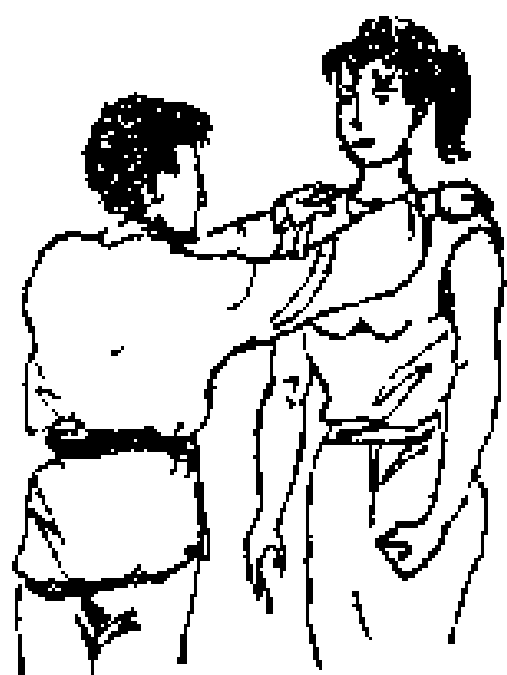


图1—38

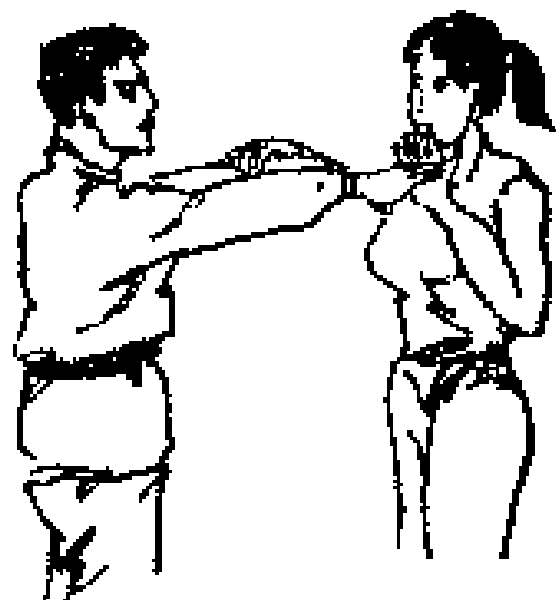


图1—39

如图 1—39 所示。推开他手之后随即迅速地按住尚搭在我肩上的另一只手，我的另一只手臂同时由歹徒手臂之外抬起来。（图 1—40）。左脚向左后跨出一大步，大臂压住歹徒桡腕关节，向左猛地扭身下压，其必向前栽倒无疑。如图 1—41 所示。

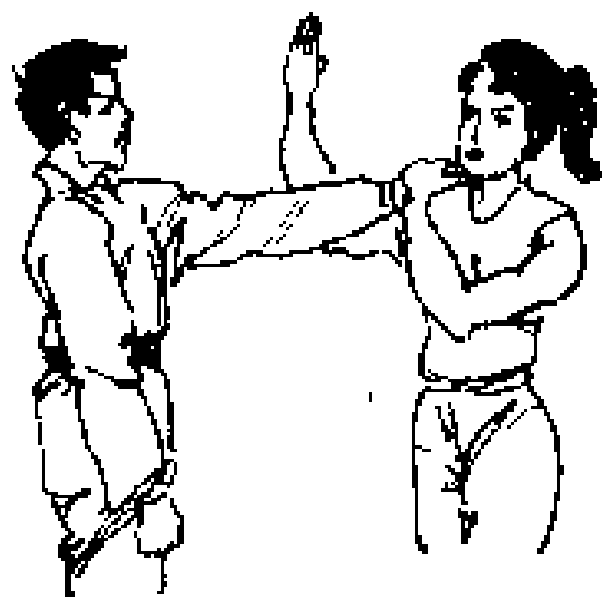


图1—40

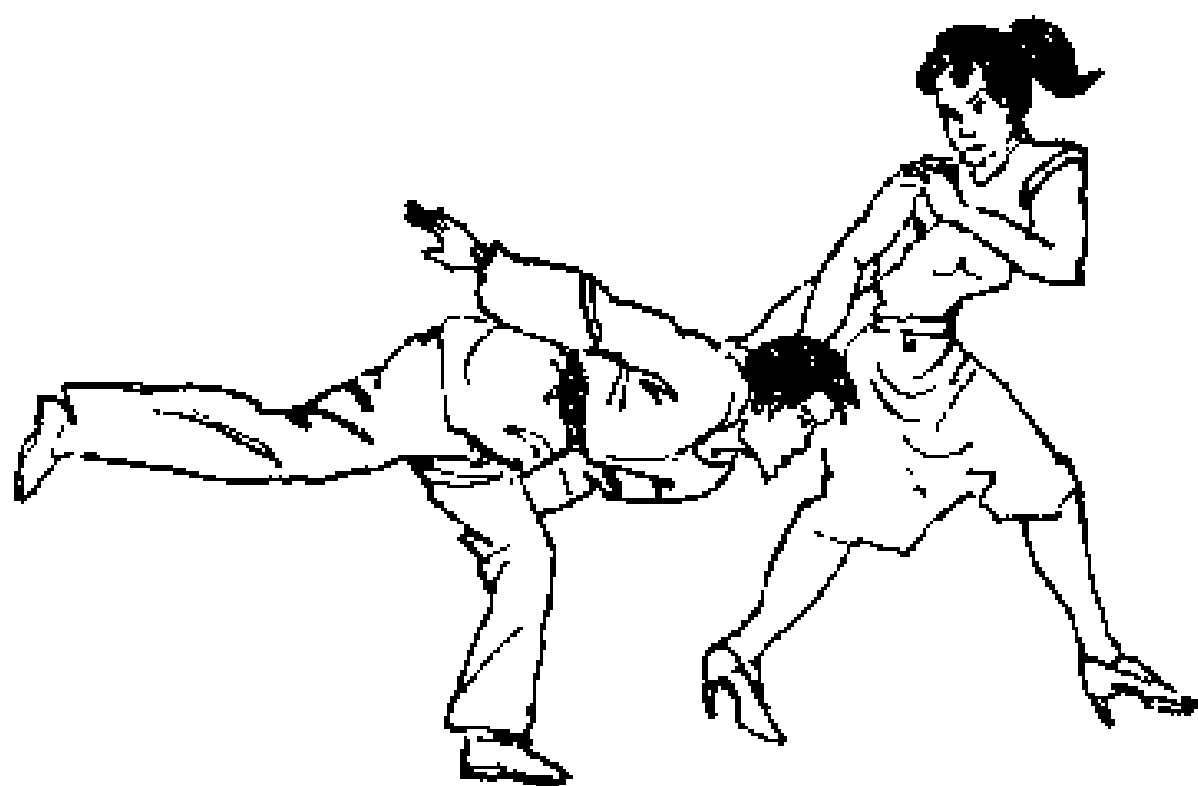


图1—41

（八）翻身卷摔法

一个姑娘在昏暗的小巷里独身而行。背后突然窜出一个人来，双掌用力地向肩上一拍（图 1—42），……。

面对这种情况，根本勿须回头，用左手将歹徒右手压于我之肩上，竖起右臂，身体向右后拧转。图（1—43）。这样即可摆脱歹徒左手的控制。动作不停，右臂屈肘下压，挂住歹徒手臂，右脚同时后退一步。（图 1—44）。随即肘关节挂住歹徒小臂使劲下压并后拉，使歹徒因剧痛而向前摔出。（图 1—45）

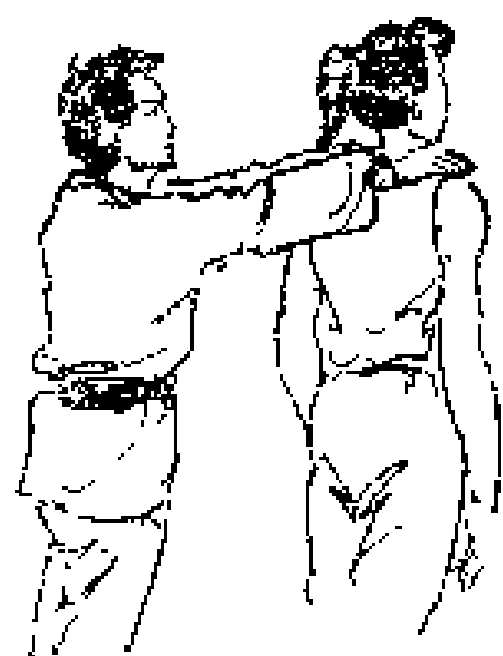


图1-42

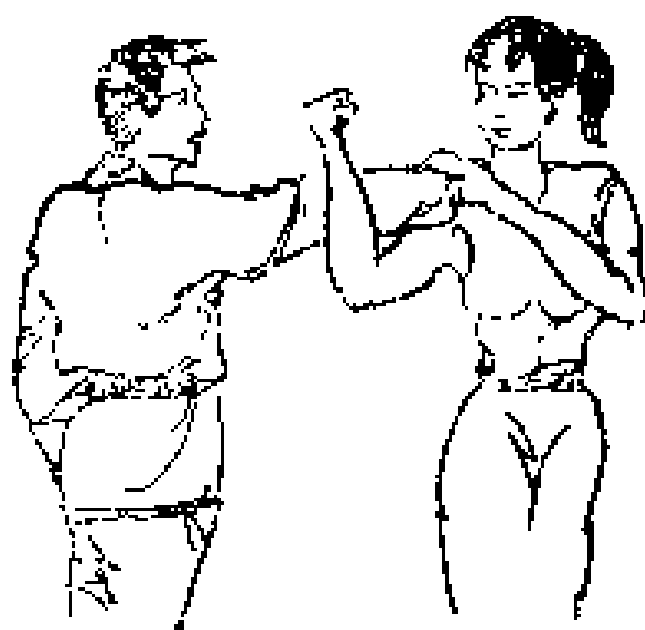


图1-43

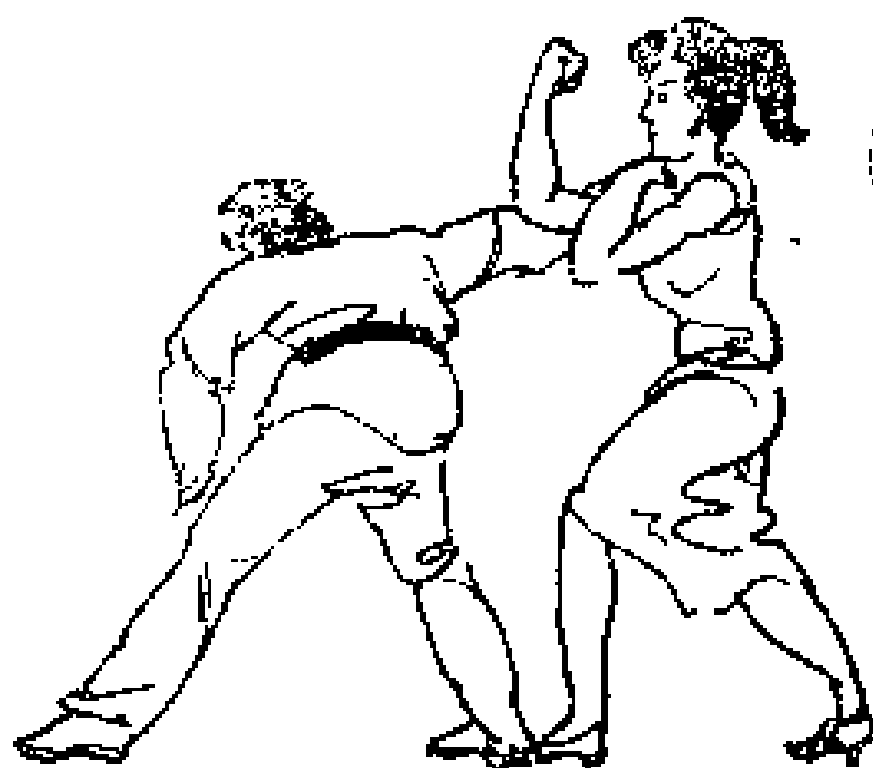


图1-44



图1-45

(九)穿手压臂法

如歹徒伸出右手欲探摸我的胸部（图1—46）。

我可左臂竖起将来臂向右格开，右手同时抓握其拇指或手掌（图1—47），左手向下压并穿入歹徒手臂内侧。整个动作犹如自由泳的插水动作（图1—48）。插入的手臂若能伸到歹徒的胯下，则可反掌别搬他的头部，使其丧失侵害能力。（图1—49）

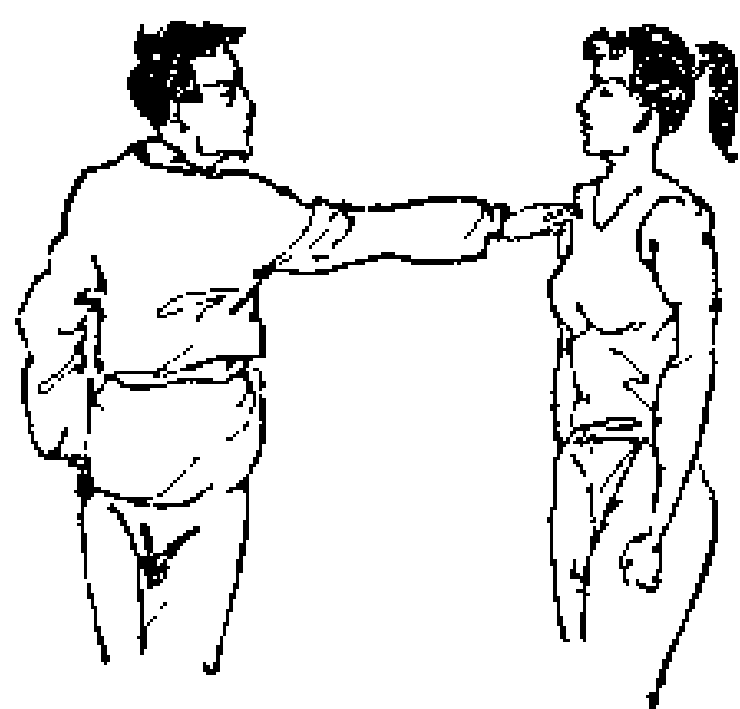


图1-46

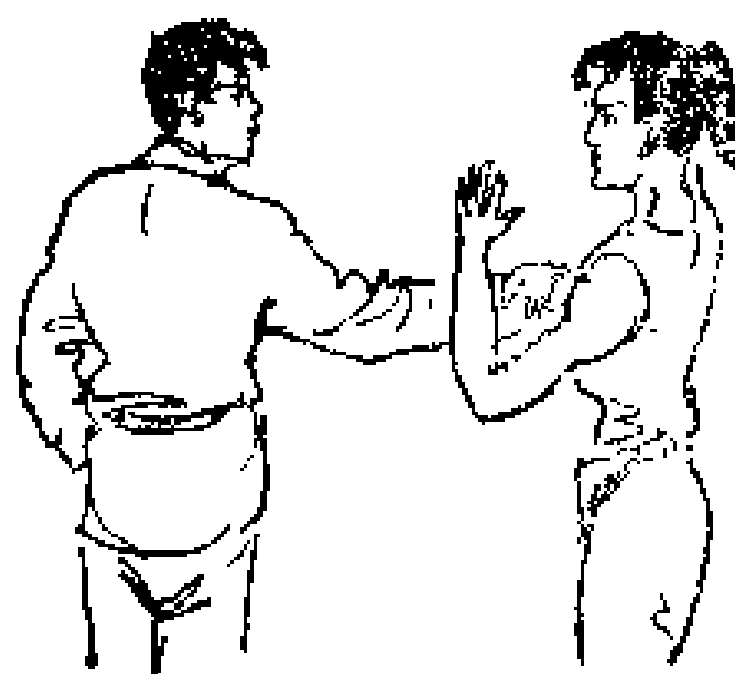


图1-47



图1-48

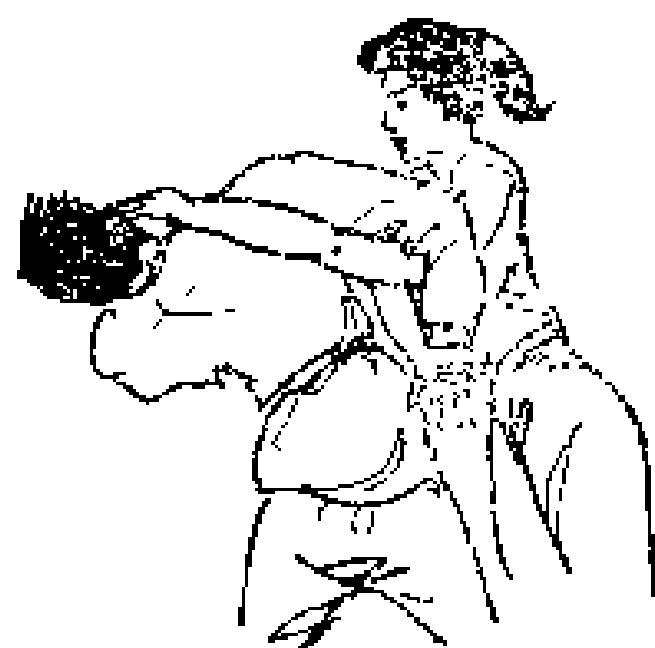


图1-49

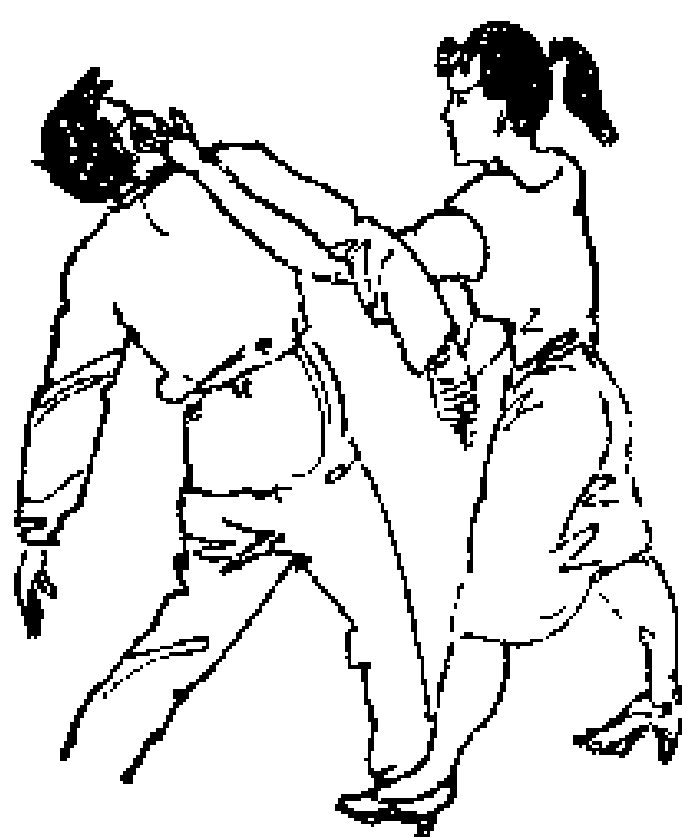


图1-50

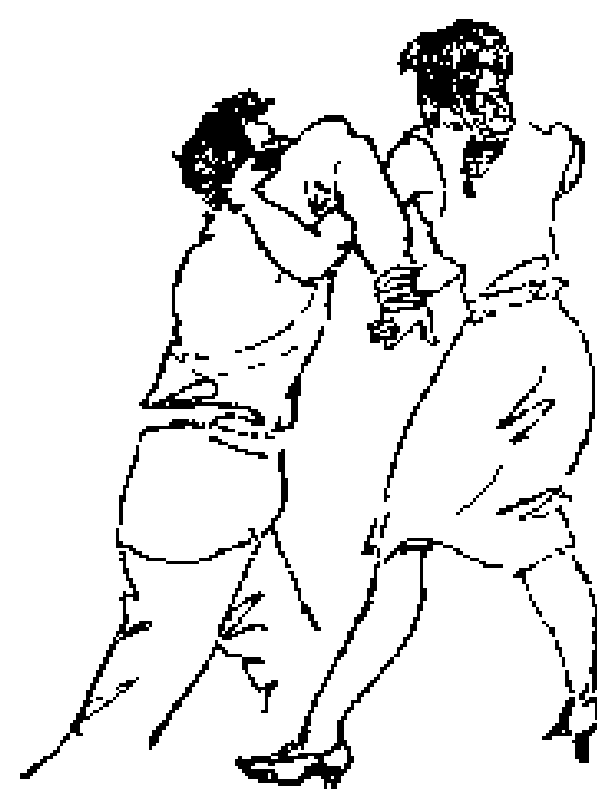


图1-51

若歹徒使劲挣扎，则随其挣扎而抑身抬腿为摔倒歹徒创造条件。（图1—50）。动作不停，手掌突然放掉所控制的头部，夹肘抬臂，猛别歹徒肘关节，整个身体盘腿下跌，使歹徒肩肘关节脱臼而跌倒在地。（图1—51）

（十）掀腕擒敌法

如歹徒抓握我的右手（图1—52）。

我可露声色地上步转身，与其并肩而立，左肩同时轻靠歹徒右肩。（图1—53）。随即右手如怕痛似地猛地抬起，左手轻轻由歹徒腋下伸出，双手搬住歹徒手掌（1—54），以肘弯或肩胸处顶住歹徒肘关节，双手猛地后搬其手腕，使歹徒因剧痛而不自觉地踮起脚来，而无法施其侵害行动。（图1—55）。

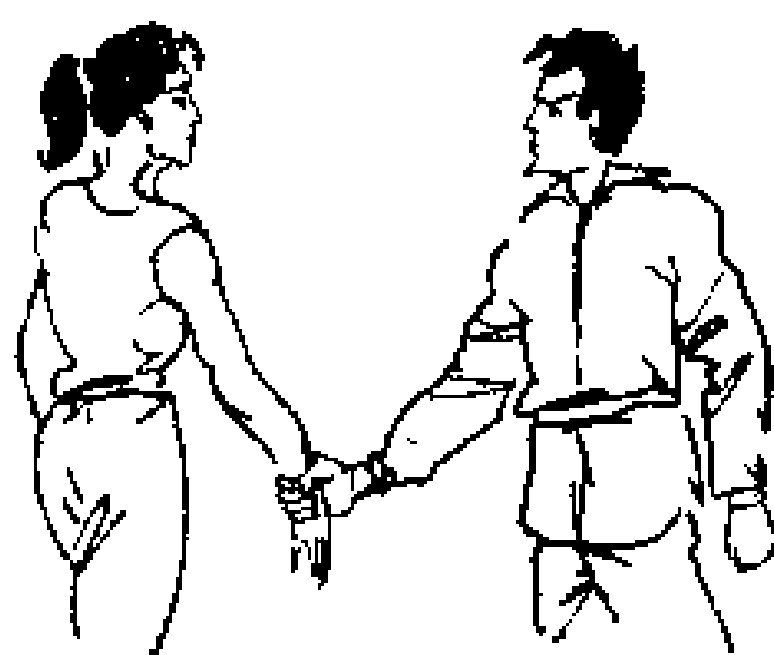


图1—52

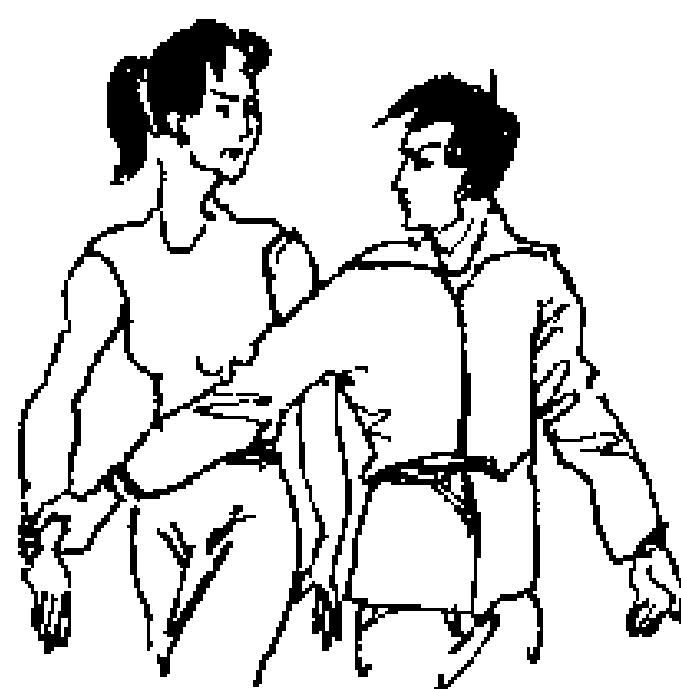


图1—53

掀腕技术的应用还有一种效果更好的方式。如已和歹徒形成（图1—56）那种局面，左手可轻轻从歹徒腋下伸出握住其手腕，被抓的手屈腕以小臂推压歹徒掌背。（图1—57）完成以上动作时可配合一些迷惑歹徒的语言，如：“哎呀！

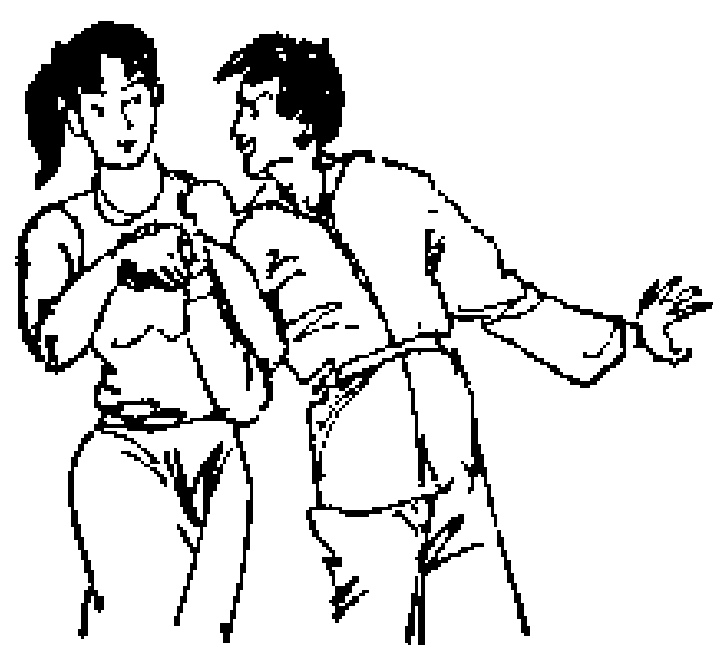


图1-54



图1-55

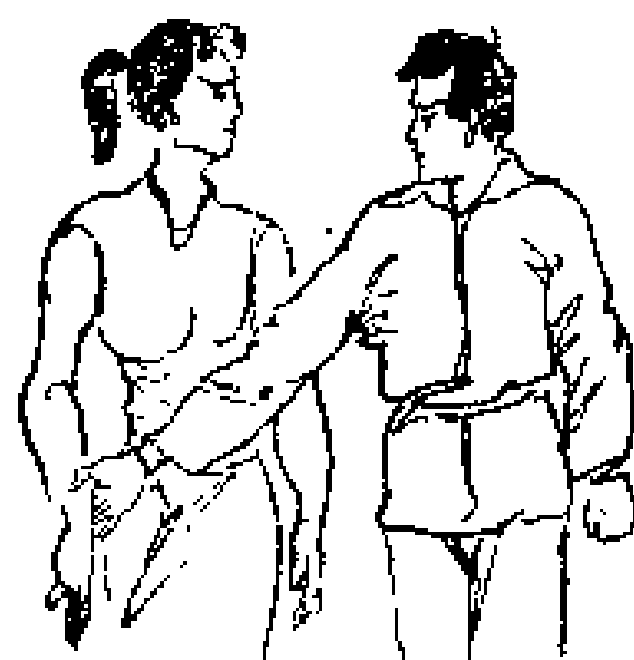


图1-56

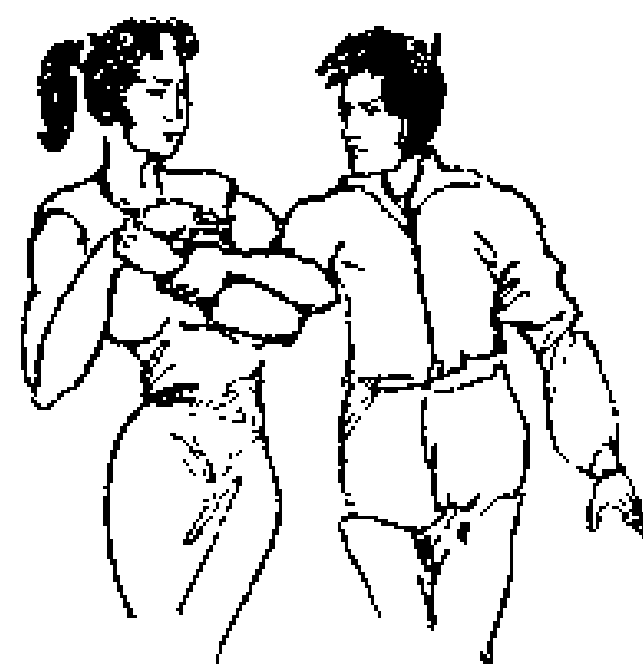


图1-57

你这人怎么这样粗鲁。”以松懈歹徒的警惕。

一旦压住歹徒掌背，即可以肘顶住其弯倒拐，双手猛地回搬其手掌，使其因剧痛而丧失侵害能力。（图1-58）



图1-58

三、运用力学原理增强防卫能力

我亲眼看到过这么一回事：一个粗壮的大汉和一个小少年因一点小事争吵起来，大汉凶狠的摆拳对着少年的头部挥去。若被击中少年肯定会受重伤，谁知那少年往下一蹲，躲过来拳，忽的一下窜了过去，一手拦腰，一手抱腿，“砰”的一声竟把偌大一个汉子摔在地上。大汉狼狈地从地上爬起来，不服气地又扑了上去……。结果又被少年用同样的方法摔倒在地。那大汉脸上红一阵白一阵，看了少年一会，终于悻悻地走了。从内行的角度看，那少年其实只会一招十分简单的“拦腰摔”，可是那壮汉却怕了，退却了。

生活中常常是这样，若能把对方摔倒在地，不仅能使其脸上无光，往往还会在其心理上形成很大的震慑力量。可能有人会说，哪儿有那么容易将坏人摔倒的？当然，要想摔倒一个训练有素的摔跤手或运动员是不太容易的，可是只要能正确掌握力学原理和出击时机，摔倒无技歹徒却是非常容易的。

任何一个稳定物体，其重心垂线总是落在它自身的底基（支撑面）之内的，一旦重心垂线超出底基范围，物体就要倾倒。掌握了这个原理。我们就可以把击倒人的方式归纳为以下五种：一是固定其底基，用外力强迫其重心落出底基范围而跌倒；二是迫使重心和底基朝着相反的方向移动，使重心落出底基；三是利用惯性原理，突然打击其支撑点，使其底基移动而重心无法调整，即重心无法保持在底基中心而跌翻；四是利用状态反射，突然打击头部或拧扭脖颈，强迫对方重心垂线落于底基之外而翻倒；五是以擒拿法或摔法迫使其

被迫形成超正常的扭矩而最终使重心垂线落于底基之外。六的类型不外乎这么五种，可实际生活中所遇到的情况却是千变万化的。下面将根据不同的情况介绍一些简单实用的跌法。

（一）不动声色的别腿术

黄昏，公园僻静处的长椅上，漂亮的姑娘正等待着自己的心上人，啊！终于来了，可近前一看，却是一个不认识的年青人。年青人的无理纠缠令人心烦，想叫，可附近又没有人，怎么办呢？

遇到这种情况，可正色地告诉他：“我正在等人，请你不要无理取闹。”（图1—59）。同时，可将腿悄悄地伸到对方脚后边。（图1—60）。若他继续耍无赖，则可将双手按在其膝关节上猛然向左前一推，使他砰然倒地。（图1—61、62）。

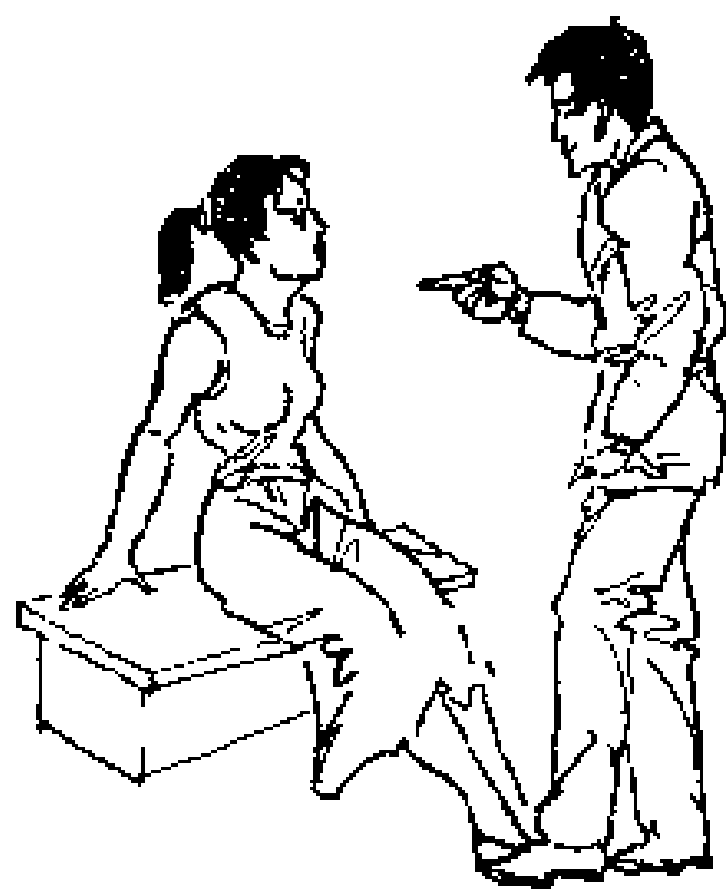


图1—59

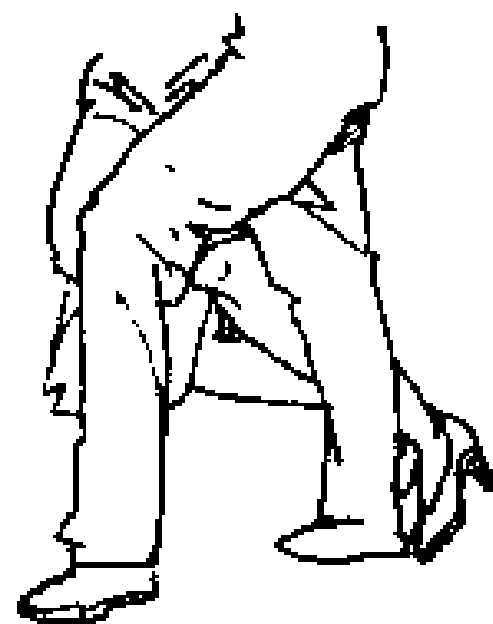


图1—60

这种方法实际上就是利用了“固定其底基，用外力强迫其重心移出底基”的原理。

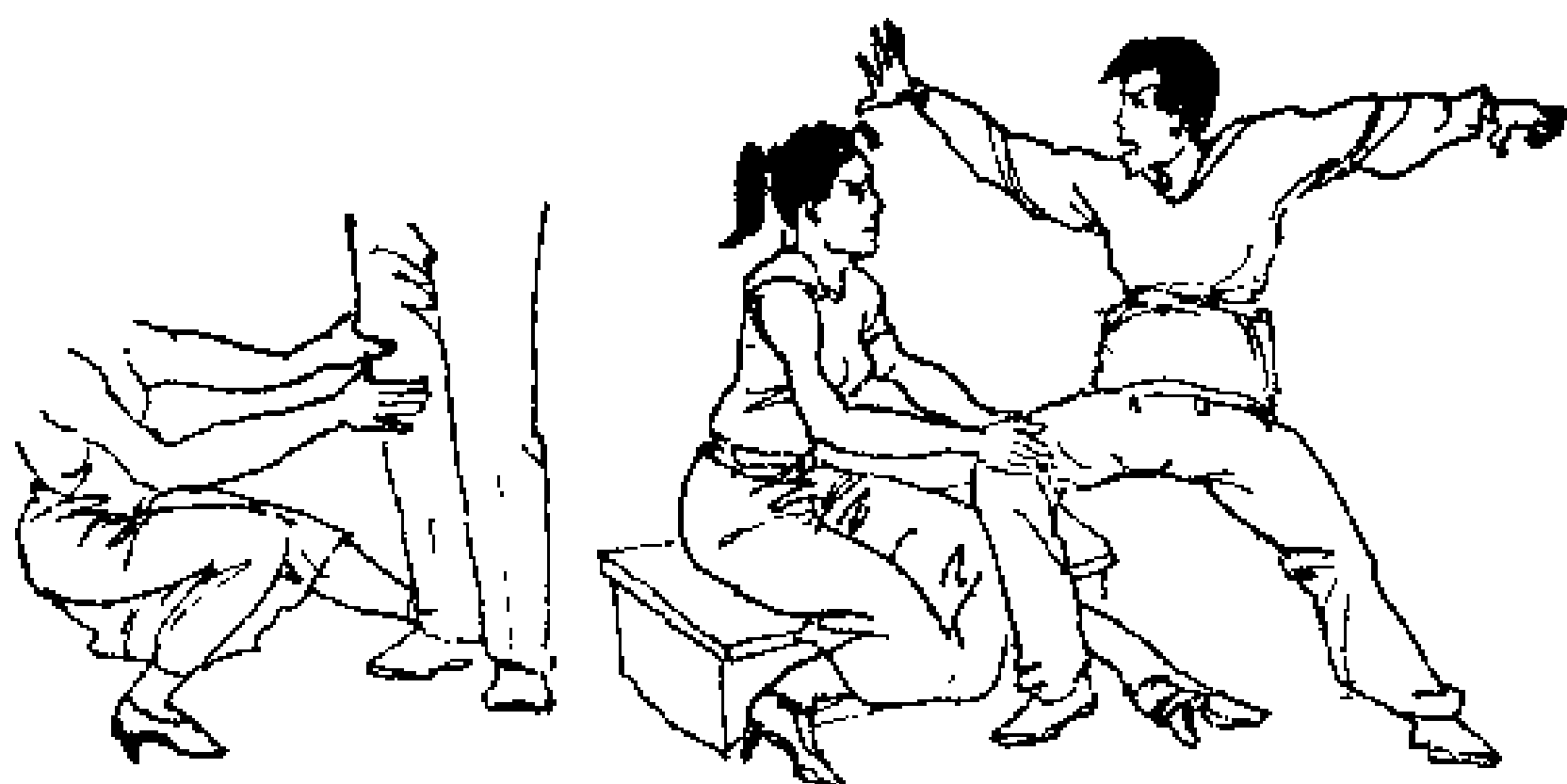


图1-61

图1-62

当然，若坐的时候是翘着一只腿，则可采取另一种方式。可如图1—63那样，不屑一顾地：“请你少来这套！”右脚却神不知鬼不觉地伸到歹徒右脚跟后边。（图1—64）。若歹徒继续无理取闹，则可将身体稍稍后仰，以躲开歹徒的侵扰，然后身体左扭，翘着的那只腿猛然扫踢歹徒的胸腹部，使其向后跌倒。（图1—65）。

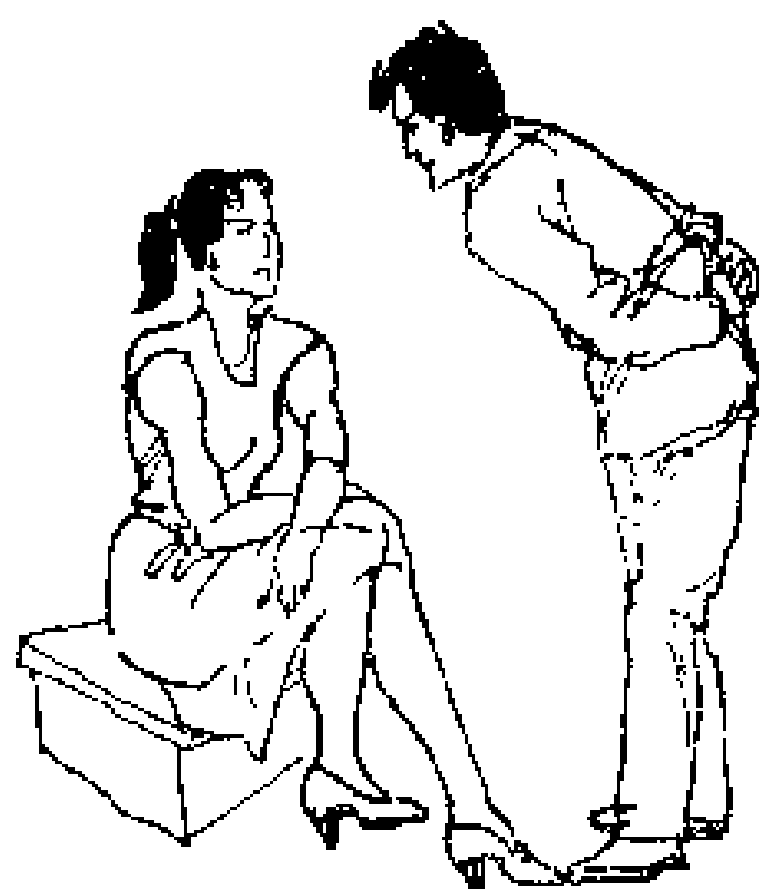


图1-63

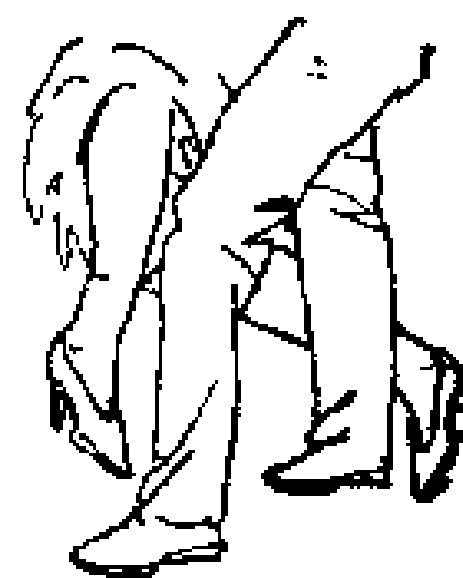


图1-64

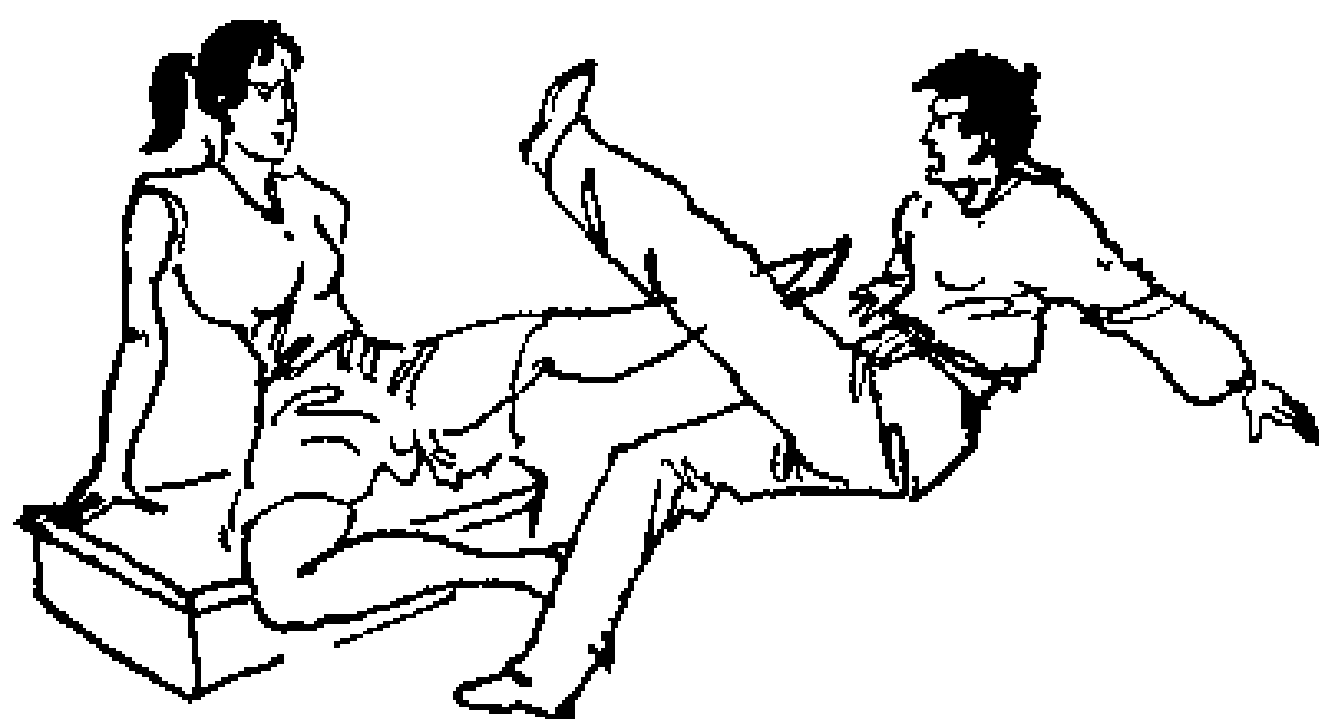


图1—65

除了单脚设绊的方式以外，双脚设绊有时效果更好。

如歹徒像图 1 —66那样流里流气地走到身前，我在口里应付着他的同时，双腿悄悄地伸到他叉开站立的双腿之间。（图 1 —67）。一旦两腿外翻挂住歹徒的双脚后跟，双手立即猛推其膝关节，歹徒必后倒无疑。（图 1 —68、69）

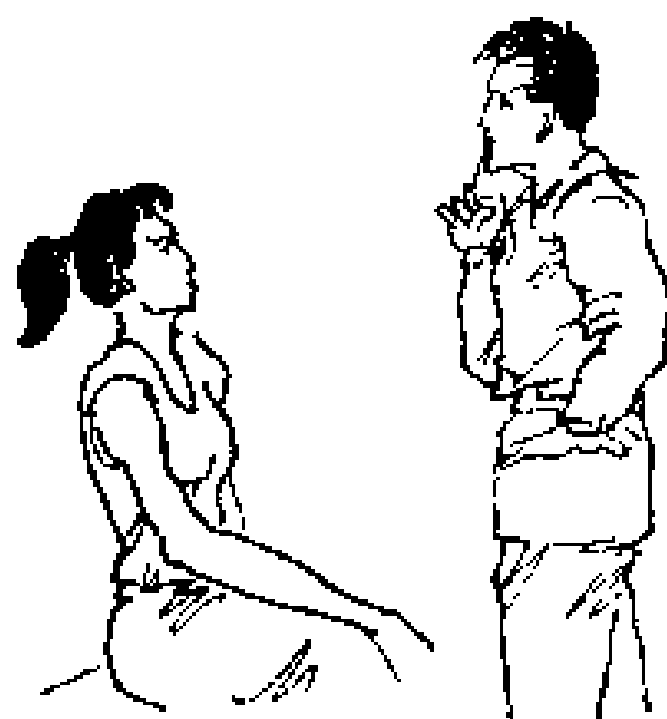


图1—66



图1—67

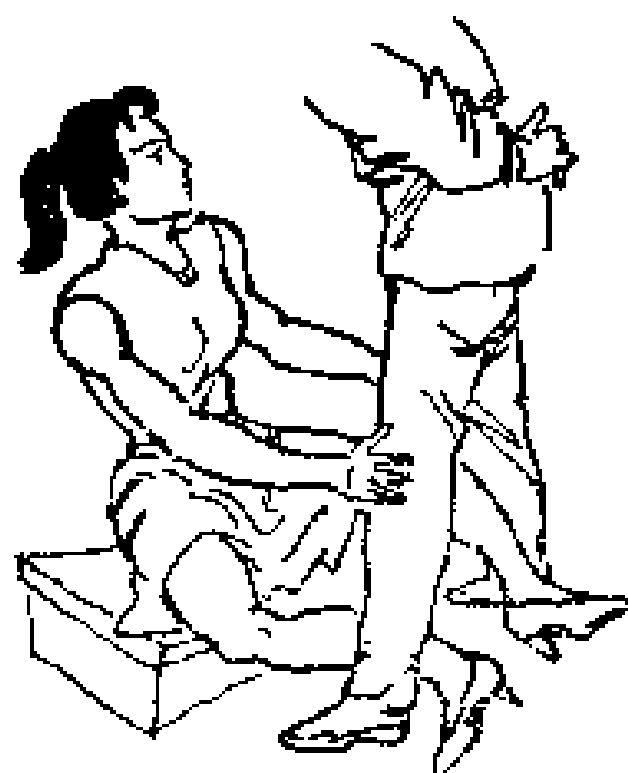


图1—68

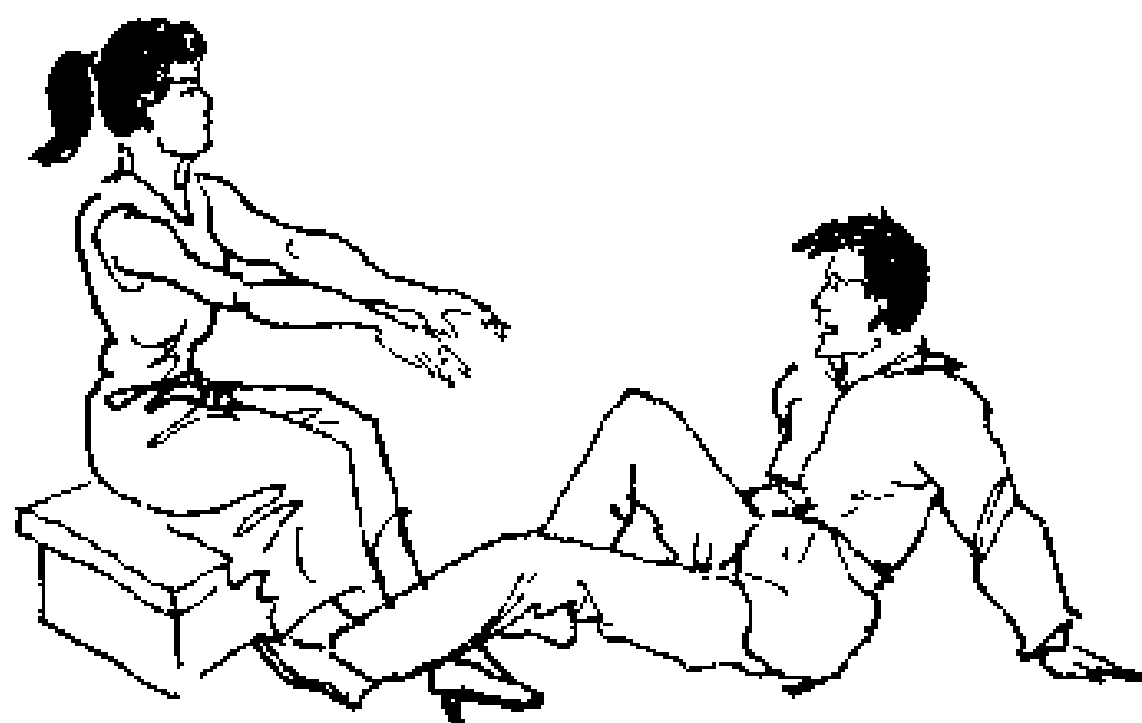


图1-69

(二)倒地后的几种摔法

女子被迫倒地以后，一般来讲，都比较紧张。但这时应冷静，除了大声呼救以外，还可利用力学原理，根据具体情况选择一些防身自救方法。

1. 抱腿拱膝法

歹徒如图1—70那样将我拖倒在地。我在倒地挣扎的过程中抱住歹徒离我身体最近的一支脚（图1—71），利用身体下倒的惯性猛地向前一顶，双手同时向后再一拉，将十分容

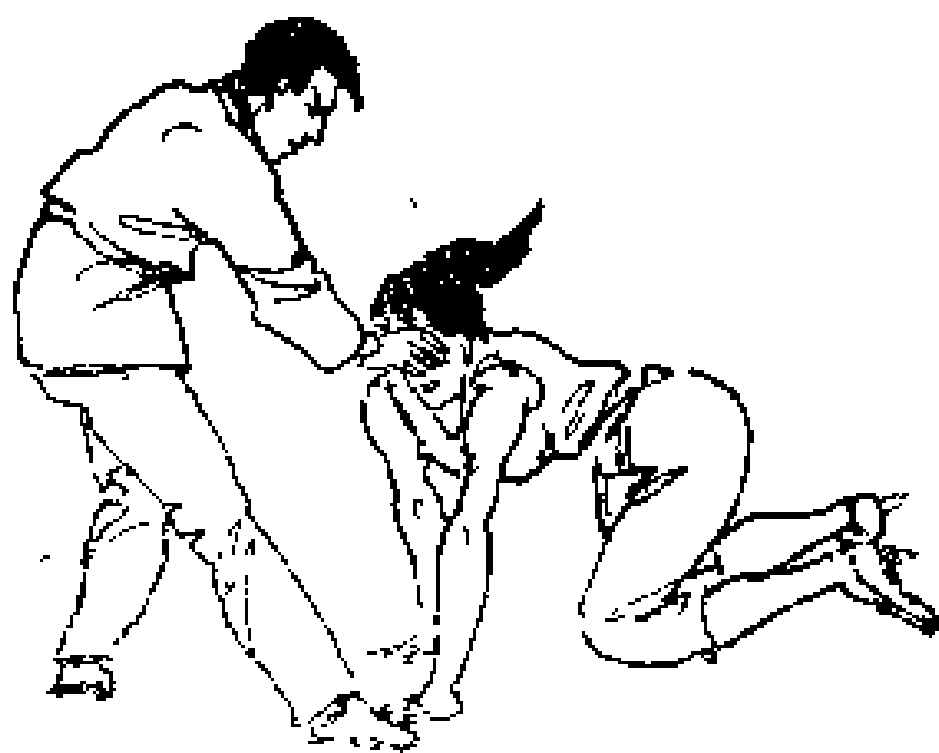


图1-70



图1-71

易地把歹徒撞倒在地。（图1—72）

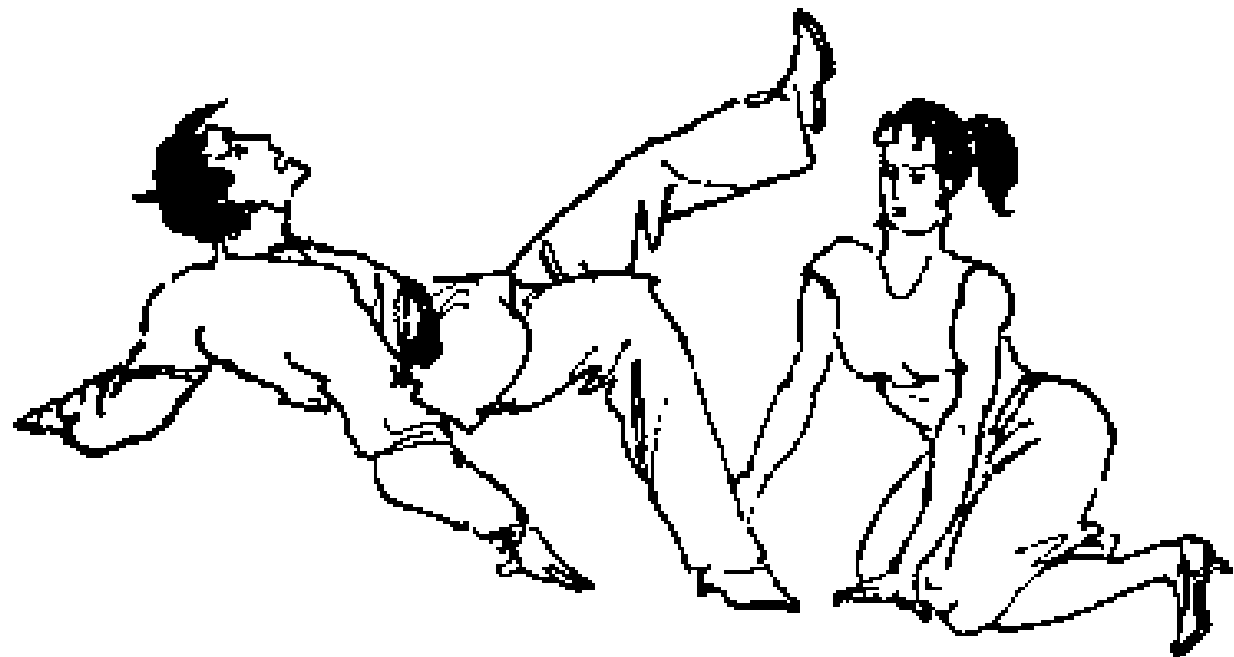


图1—72

2. 夹腿翻滚法

我被歹徒拖倒，位于其正前方（图1—73）。此时可趁其趋步上前欲按我之际，以左臂反挽歹徒离我最近的右腿（图1—74），手臂使劲夹住歹徒的小腿，身体向左方猛地翻滚一周，使其被迫向后摔倒。（图1—75）

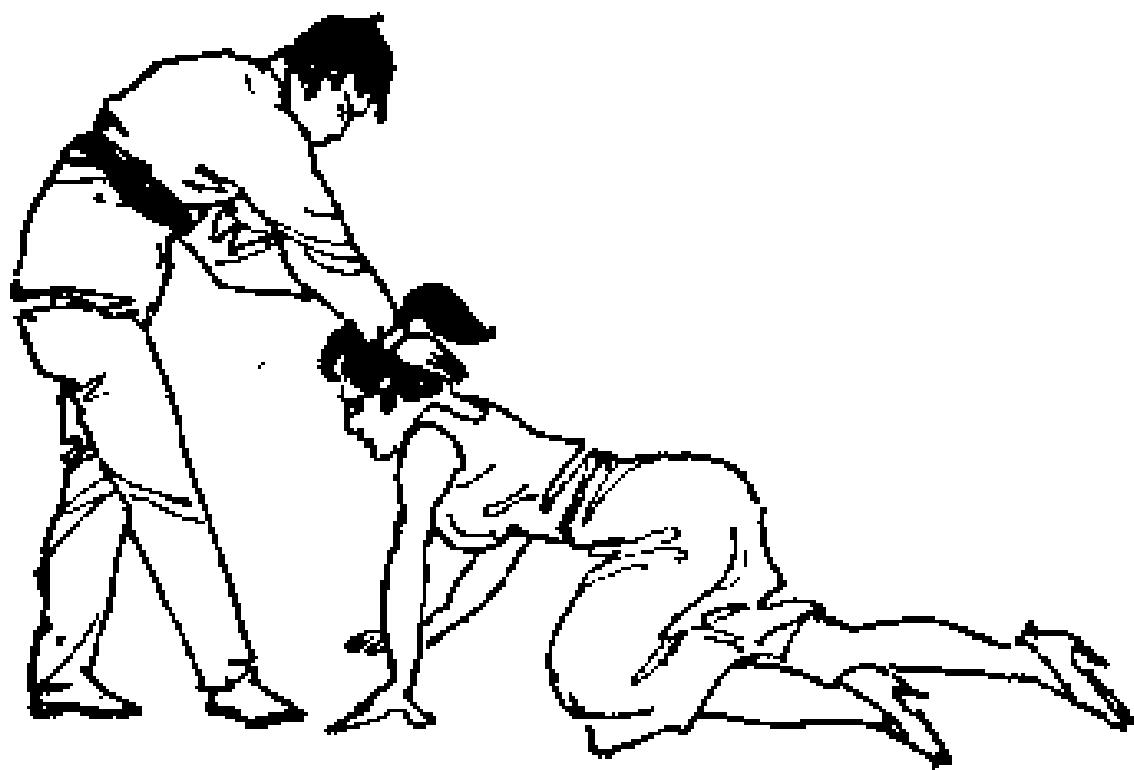


图1—73



图1—74

这种方法，实际上就是利用了“迫使重心和底基朝着相反的方向移动，使重心移出底基”的力学原理。



图1-75

3. 剪腿法

当歹徒用暴力将我推倒，则尽可能采取侧姿对敌。(图 1—76)

当歹徒向前扑来的瞬间，可突然收腿呈剪刀式，左脚勾住其左脚外侧，右腿收起，别住



图1-76

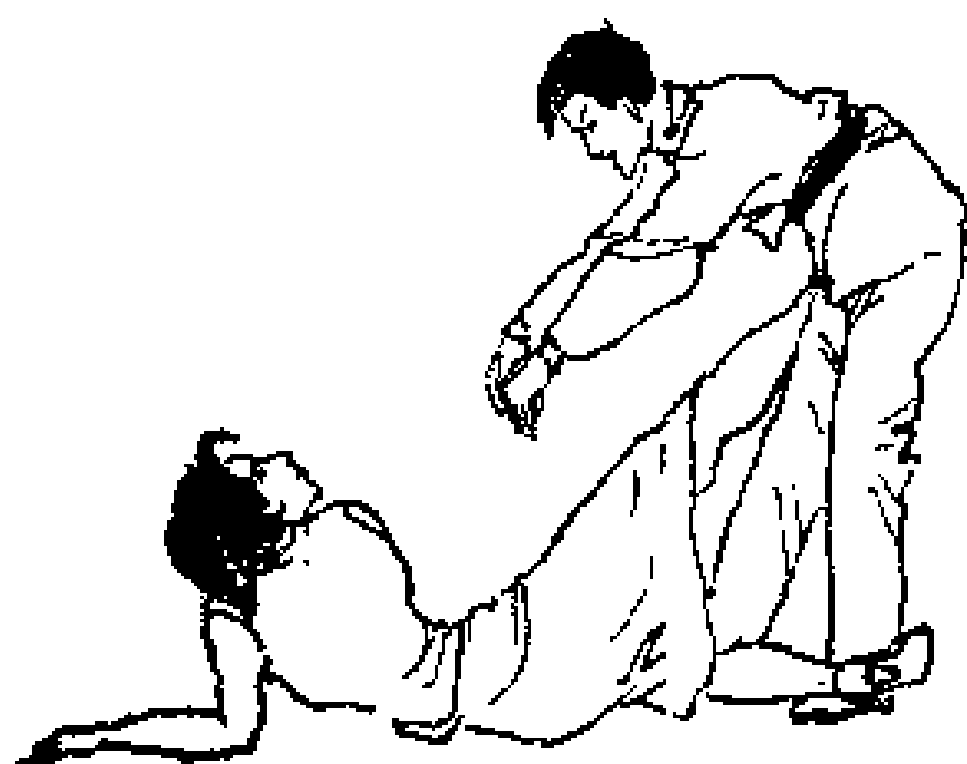


图1-77

其右侧髋关节。(图 1—77)。左脚向前，右脚向后，猛地剪动，使歹徒重心向左移，底基向右移而被迫向侧后摔倒。(图 1—78)

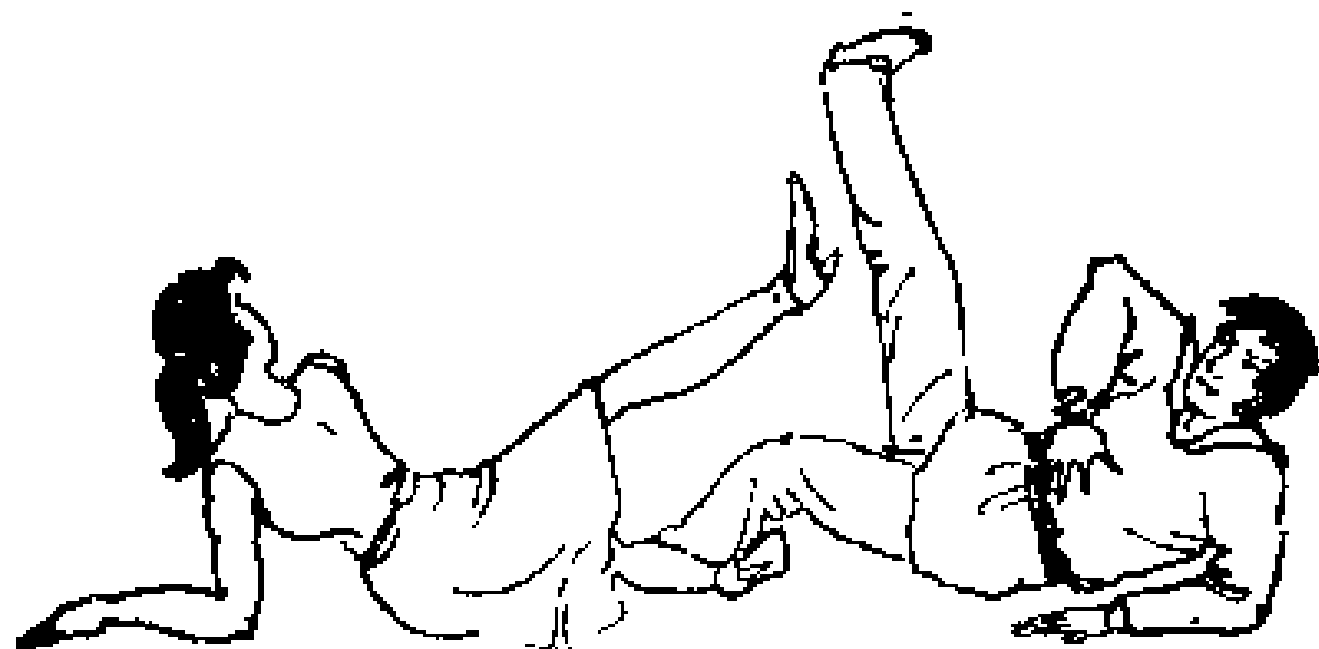


图1—78

4. 控蹬腿

倒地时若是正面对敌也勿须惊慌，预冷静观察其行。
(图1—79)。待歹徒俯身前扑的瞬间，身体突然向左翻

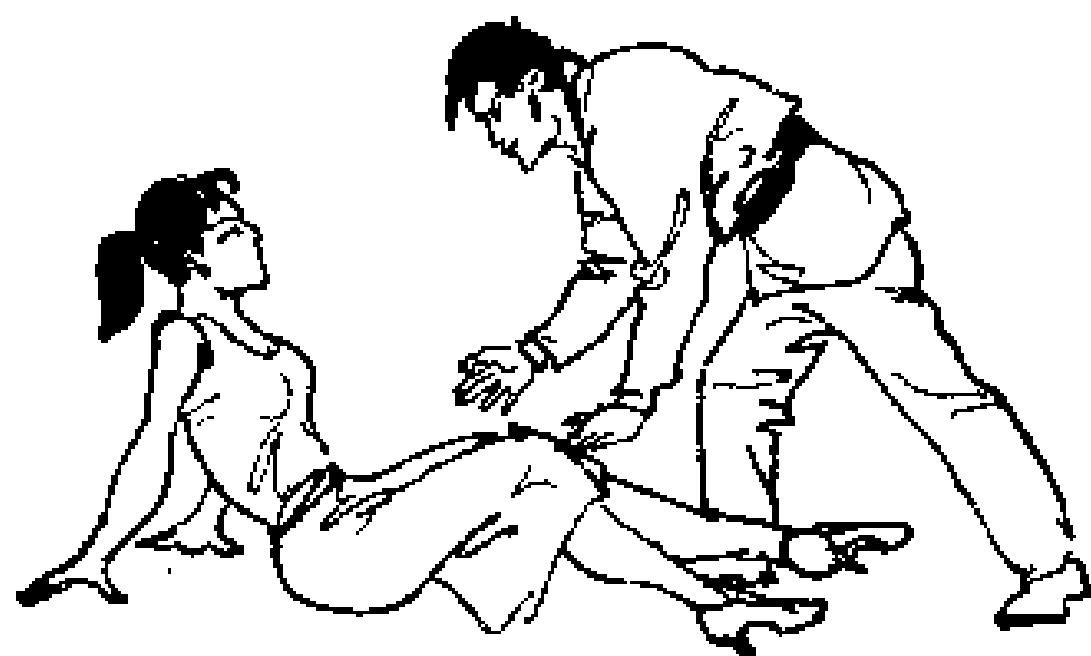


图1—79

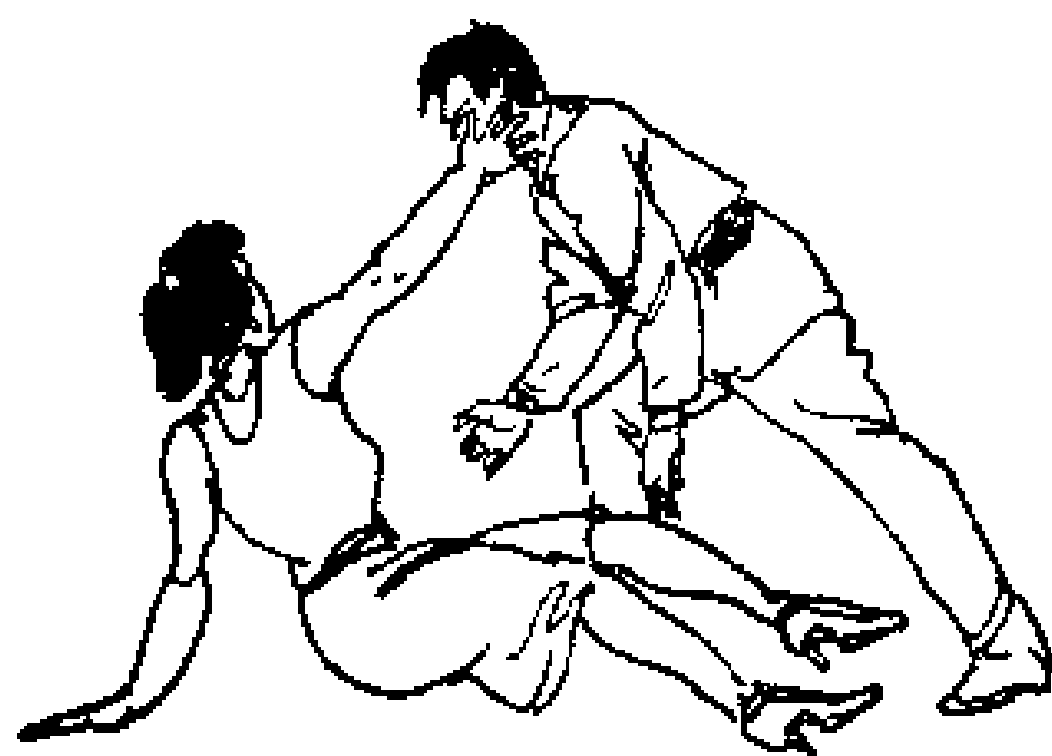


图1—80

转，以右掌挥击其耳门。

（图1—80）。不管打中与否，翻转的左脚都要立即勾住歹徒的一只支撑腿；右脚收起，蹬住歹徒膝关节或腹裆部。（图1—81）。下勾上蹬，猛力一挫，歹徒必后翻无疑。（图1—82）

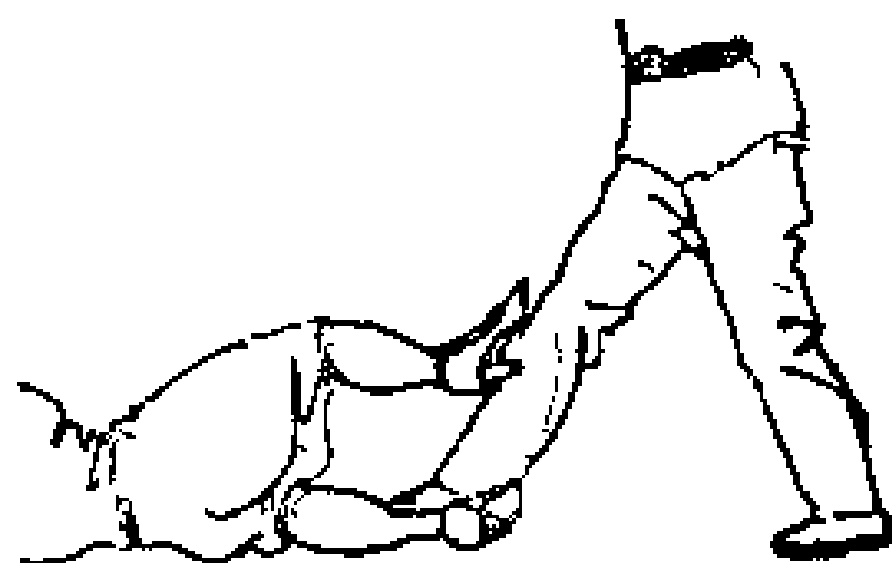


图1—81

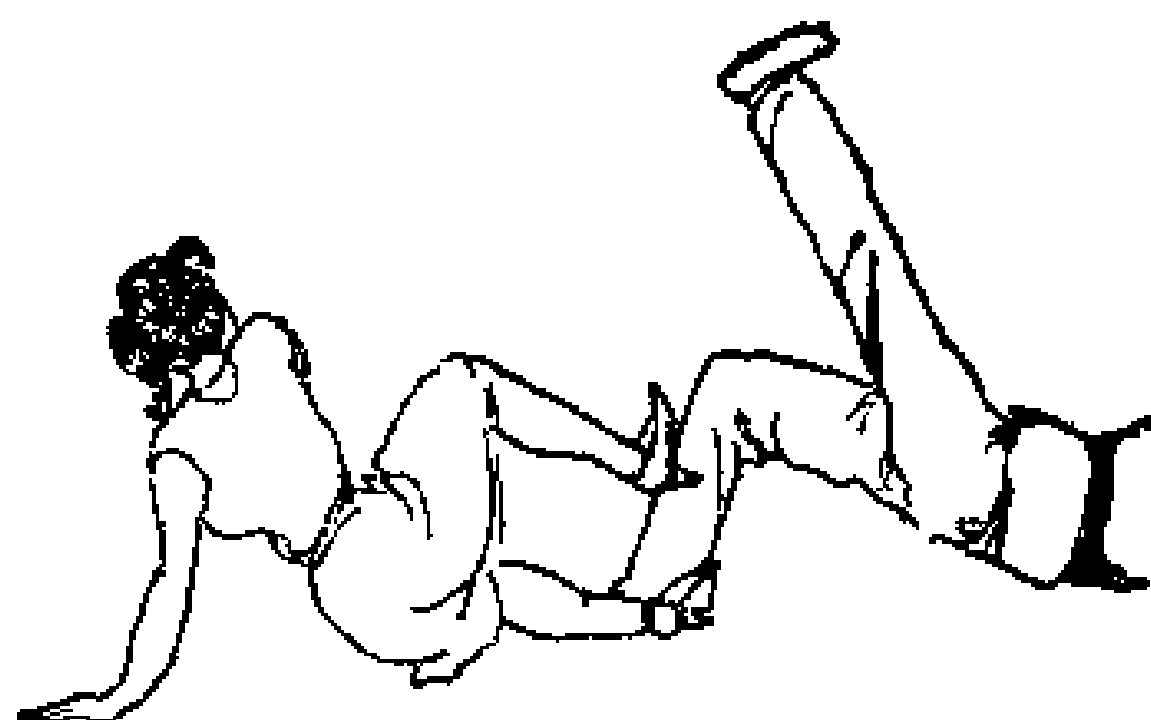


图1—82

（三）常用摔法

利用力学原理摔倒行为不轨之徒，可收到出其不意的效果。

1. 勾脚下蹲

如歹徒按扶我肩（图1—83），我可提膝勾住其一只前伸的腿（图1—84），将其腿使劲往前勾带，身体同时向后猛地蹲坐，歹徒必向后摔倒。（图1—85）



图1-83

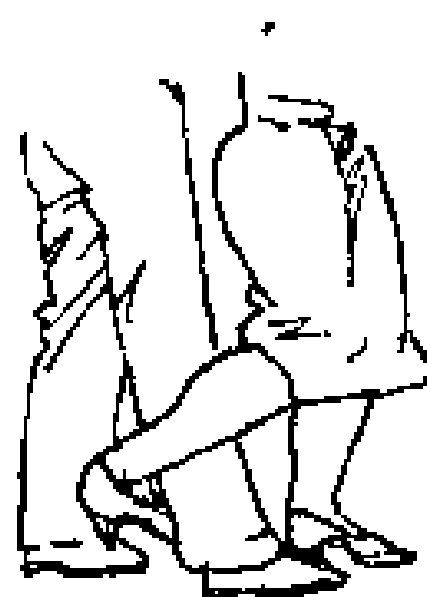


图1-84

2. 回肘勾腿

如独身行走在僻静的小巷里，突然被从后窜出的歹徒拦腰抱住。（图1-86）。紧急之中，双手可屈肘左右甩动，以倒拐肘撞击歹徒头部。（图1-87）。并

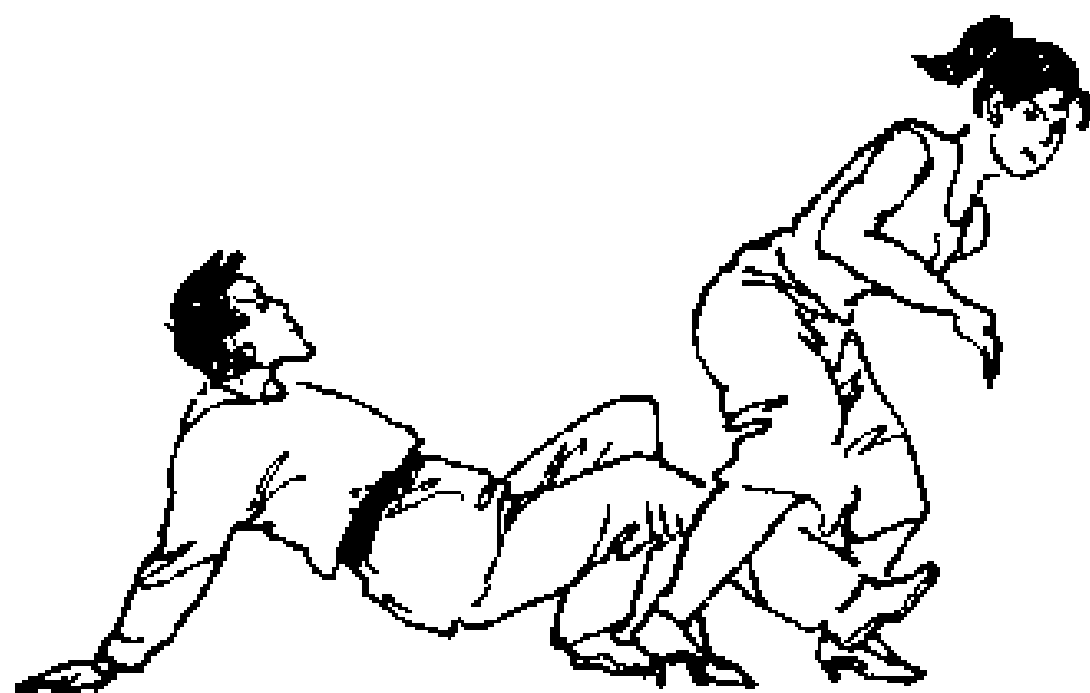


图1-85

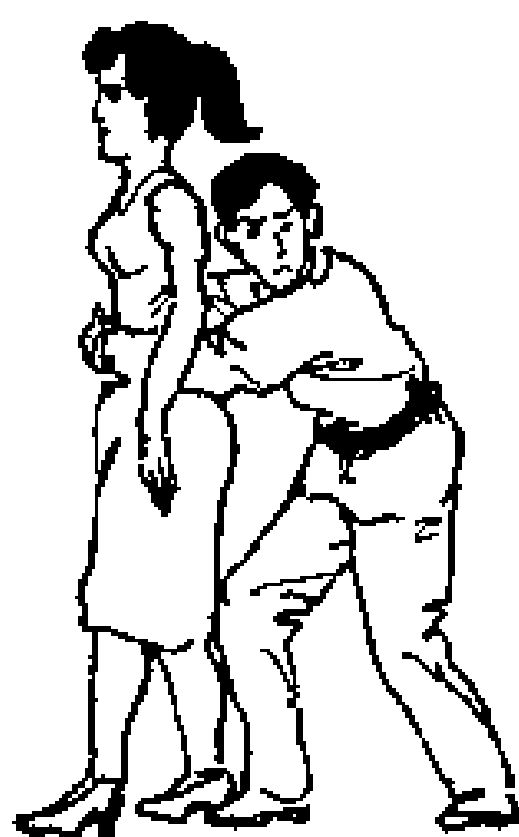


图1-86

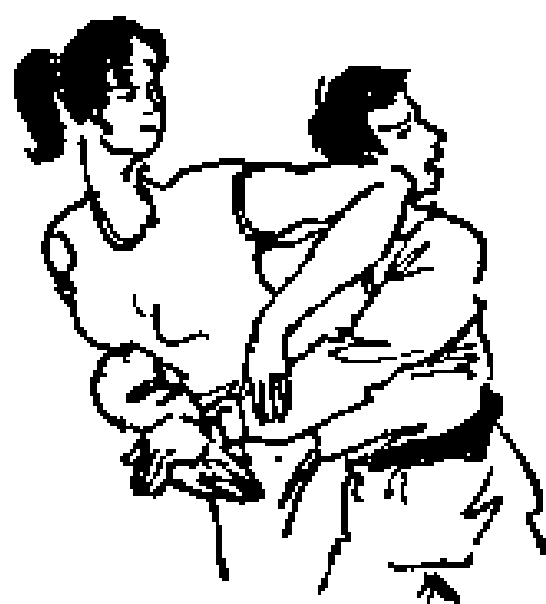


图1-87

趁其头部后仰躲闪之际，下面用脚勾住其前支撑腿。（图 1—88）。随即向前上方勾踢，歹徒必定后倒。（图 1—89）

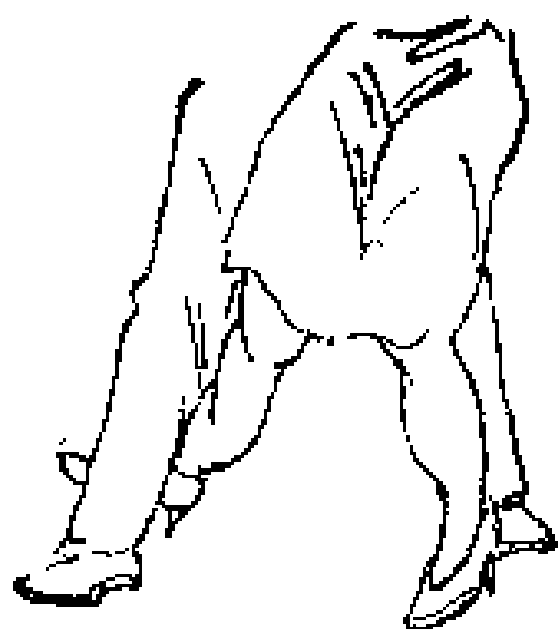


图1-88



图1-89

3. 迈步下坐

若无法勾住歹徒的支撑腿，便可双手紧固其抱腰之手，并向前猛地大迈一步（图 1—90），随即以歹徒身体为支撑，另一只脚向前上方猛地蹬出。（图 1—91）

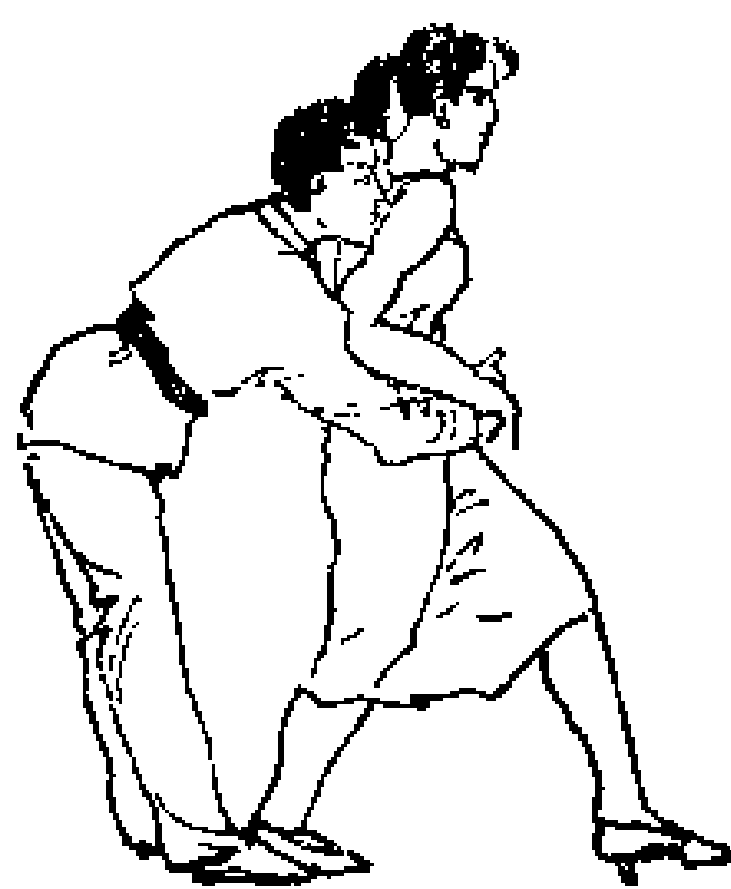


图1-90



图1-91

注意，完成这个动作一定不要怕，只要双手紧紧地固定歹徒的抱腰之手，双脚尽可能地向前方远射，歹徒必将因无法承受这突然而至的前拖并下坠的力量而向前摔倒。（图1—92）。这个动作做好了，将会使歹徒的胸腹部受到严重的创伤，因此训练时要慎之。

若因我双脚前迈的幅度不够，而仅使歹徒跪伏在地，我即可向左翻身，挥臂反夹其头颈部（图1—93），随即用手



图1—92

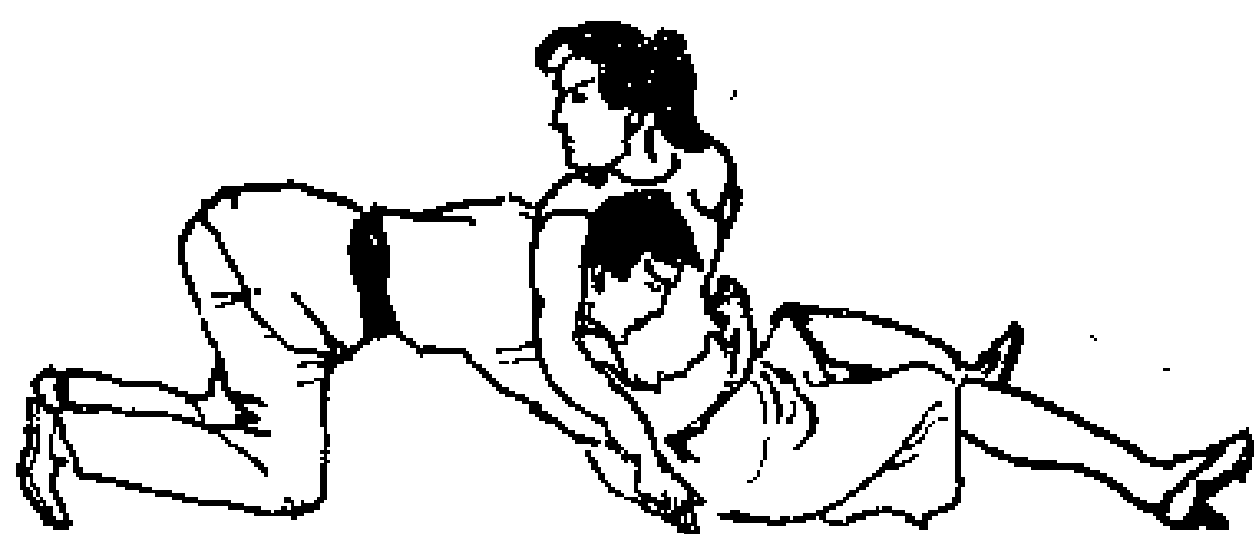


图1—93

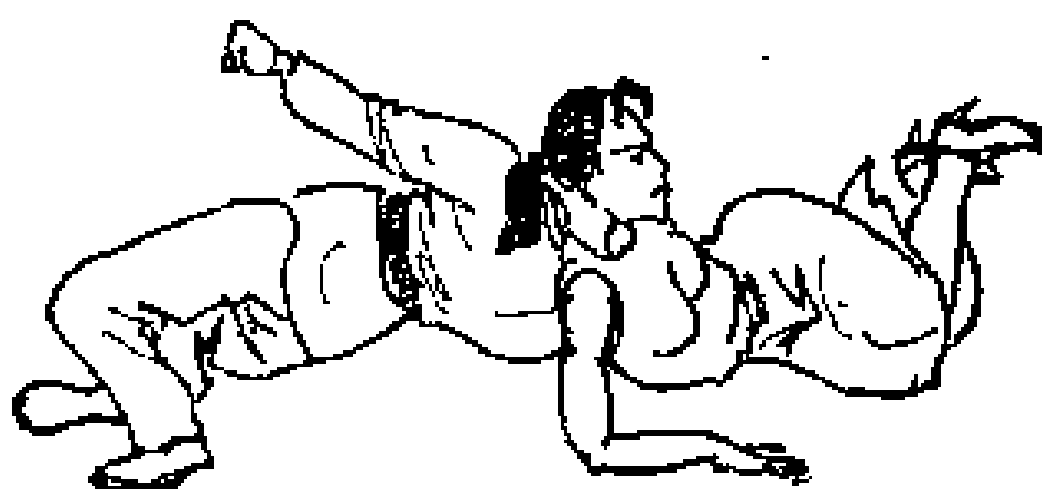


图1—94

臂使劲夹勒歹徒颈部，身体继续向右翻滚，可致其憋气昏倒。（图1--94）

4. 搂腰推脖

如歹徒强行搂抱欲接吻（图1--95），我可以一手死搂其腰部（图1--96），另一手撑住其下颌，使劲后推。（图1--97）。利用这一推一拉之劲迫使歹徒头部后仰，待其重心后仰至超出底基时，搂腰之手突然放松，歹徒必后倒无疑。（图1--98）

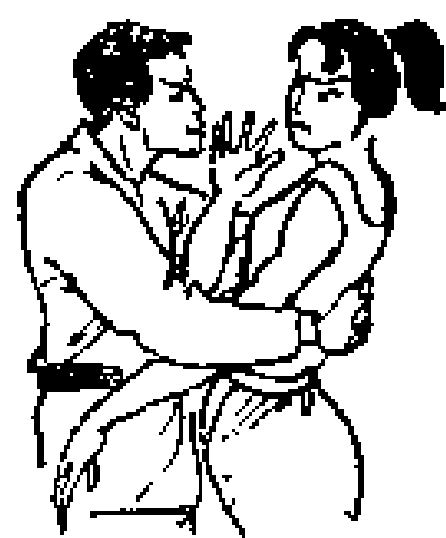


图1-95

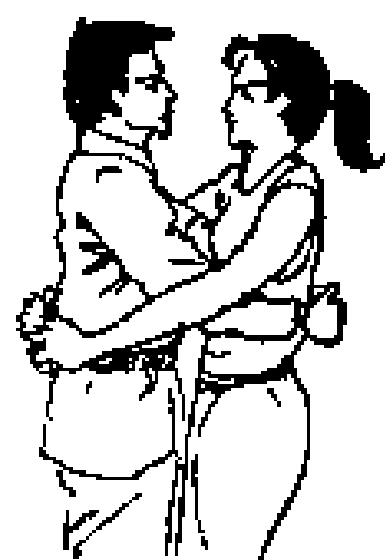


图1-96

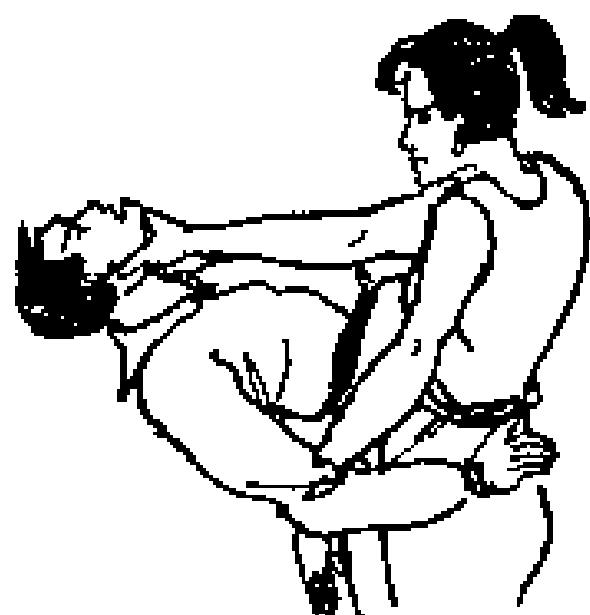


图1-97

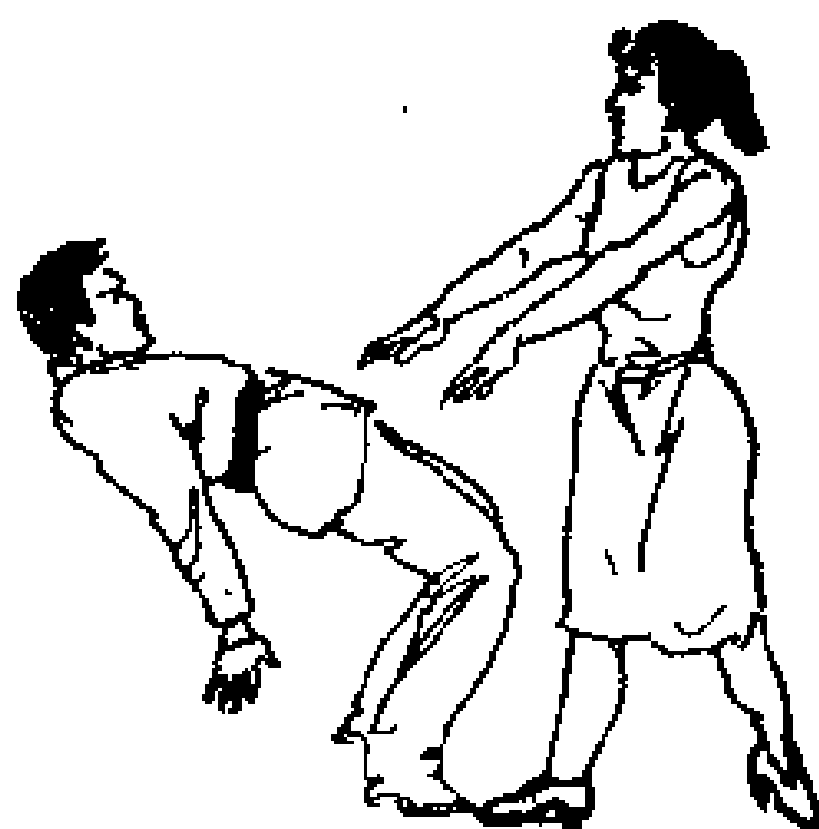


图1-98

5. 蹬扑击倒

歹徒伸手欲摸我脸（图1—99）。我可左臂屈肘向外隔开来手，右脚同时上步于其腿侧后方（图1—100），右掌猛地拍击其胸部，身体左下拧转，右膝后挺，可将歹徒摔倒（图1—101、102）

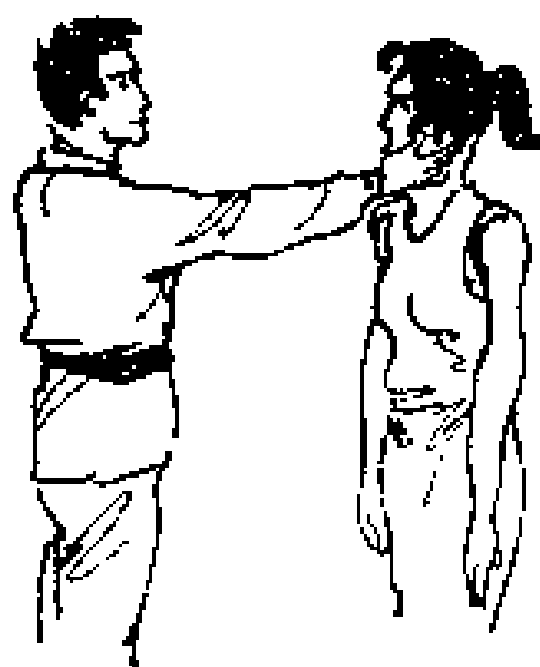


图1-99



图1-100

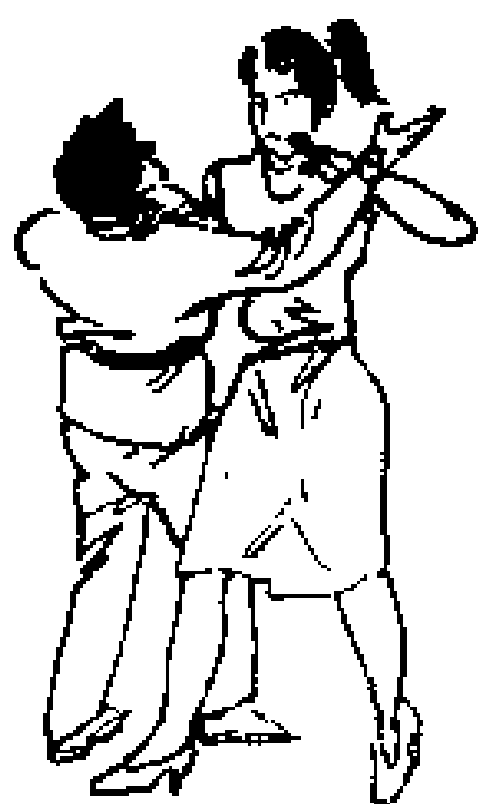


图1-101

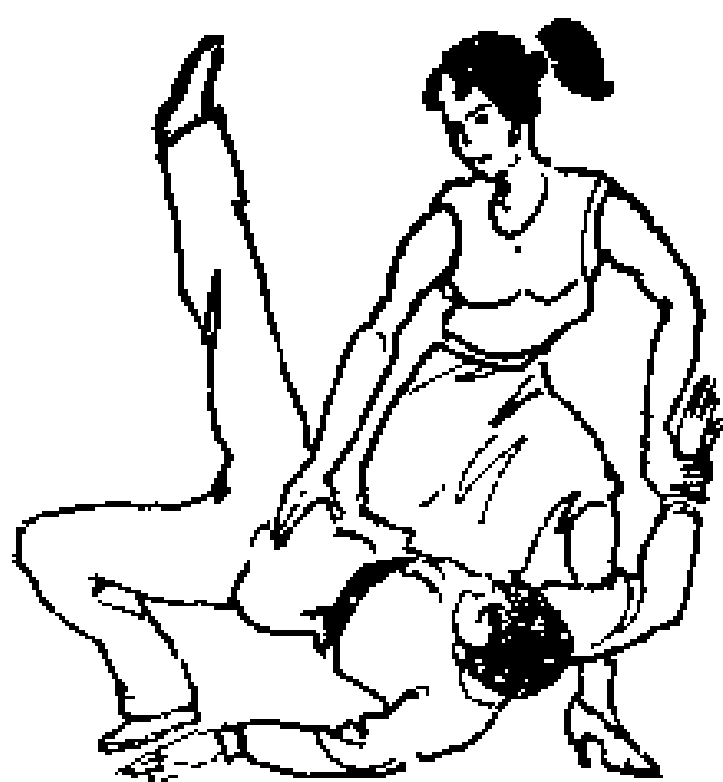


图1-102

6. 别膝摔

如歹徒从后面拍我左肩部（图1—103），我可以右手

按住夹手（图1—104），身体左拧扬起左臂（图1—105），随即左臂由上向下反划弧一周夹住其臂，使劲上夹，使其肘关节被扭而疼痛难忍。（图1—106）。而后身体突然右转，右脚上步于敌右腿外侧，右手同时下插，顶住对方膝关节外侧（图1—107），身体向左猛拧，同时向左下方甩脸，将歹徒从我背部上方摔出。（图1—108）

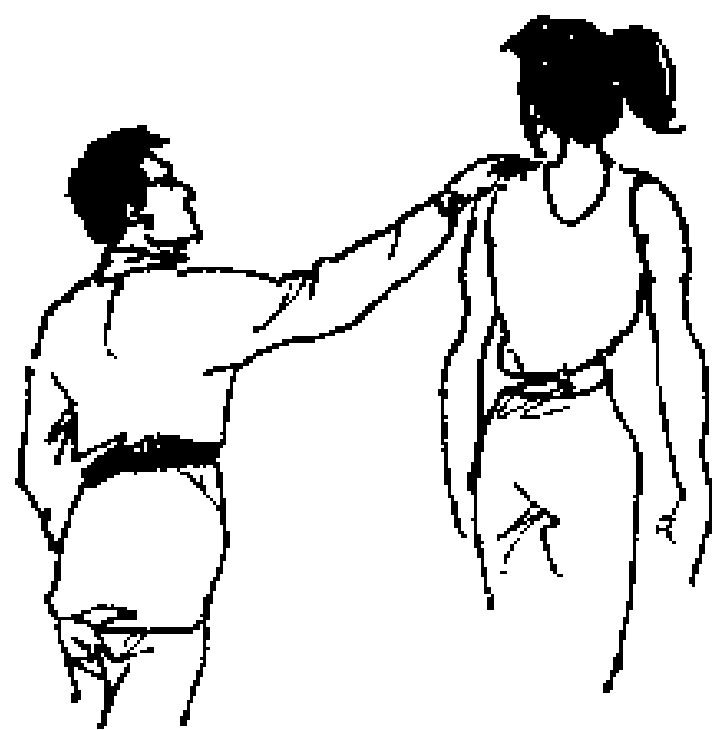


图1- 103

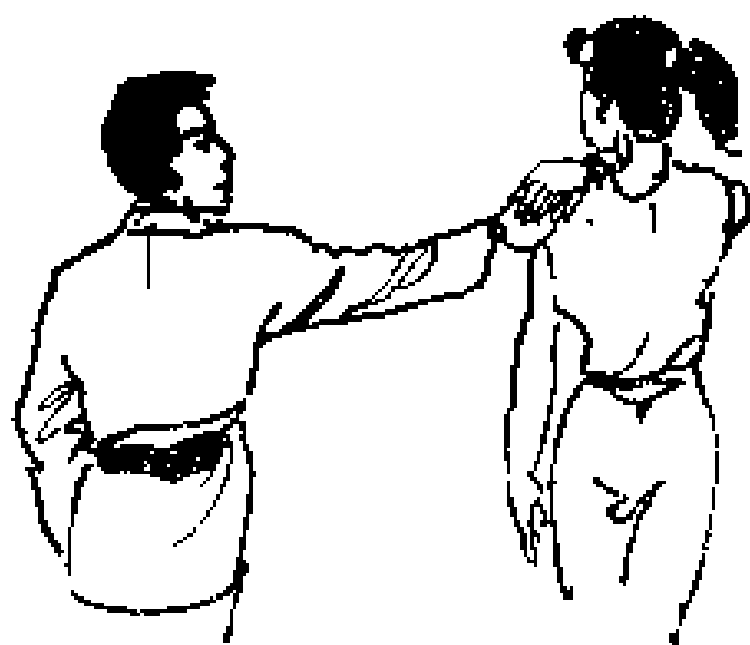


图1- 104

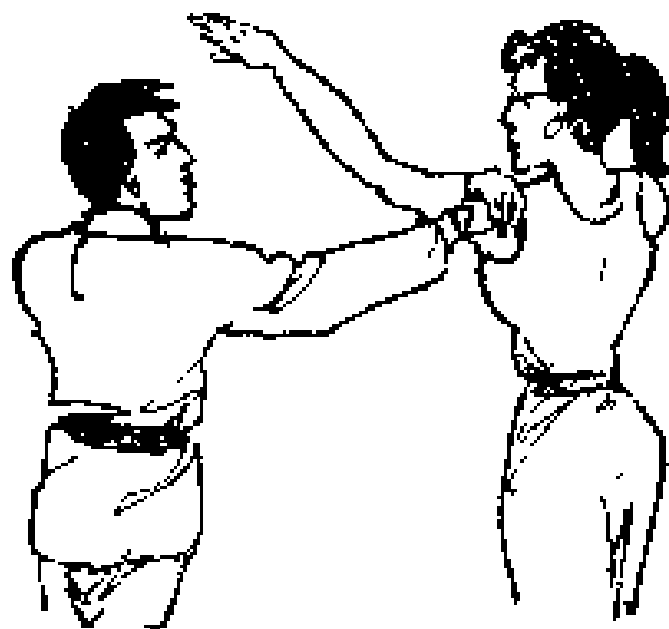


图1—105

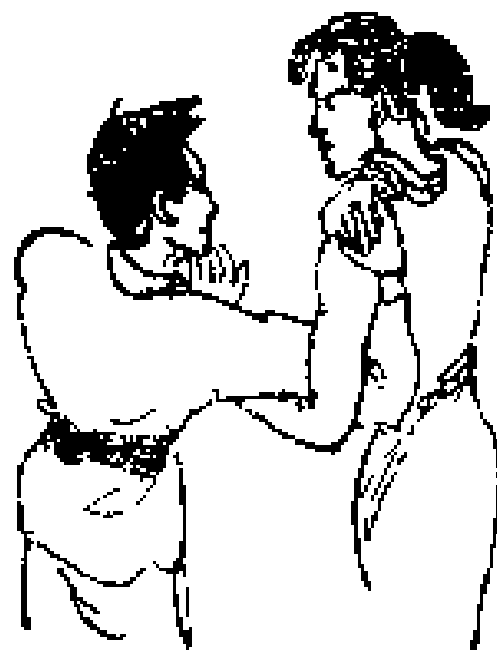


图1—106

7. 拦胸摔

如歹徒伸右手欲摸我胸部或抓我领口（图1—109）。我可顺其来势向右转体，使来手扑空；同时屈肘夹住来手，

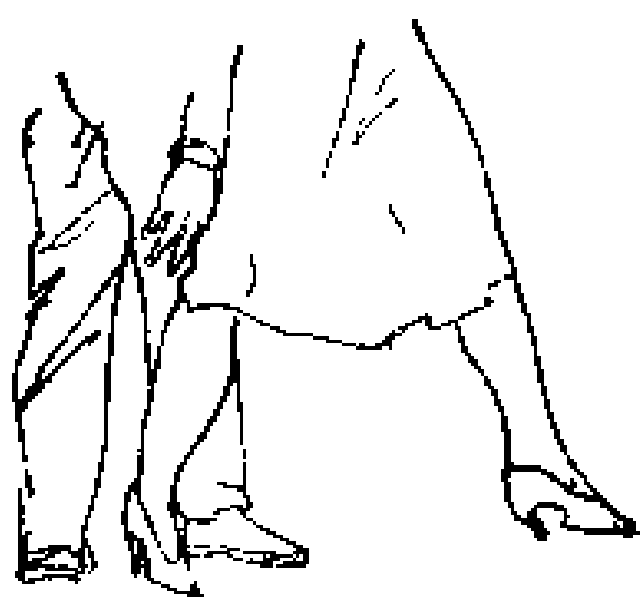


图1-107

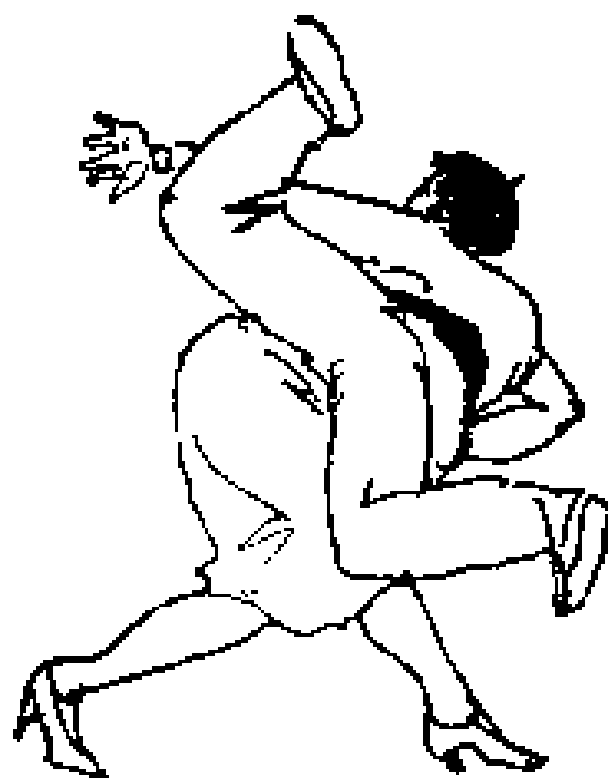


图1-108

左脚上步于歹徒体后，突伸左手由其腋下穿出。(图1—110)。随即身体向左拧转，左臂向左通靠，当歹徒重心后仰时，左脚突地前顶，以阻止其支撑腿后移，致使歹徒重心被迫后移移出底基而跌倒。(图1—111)

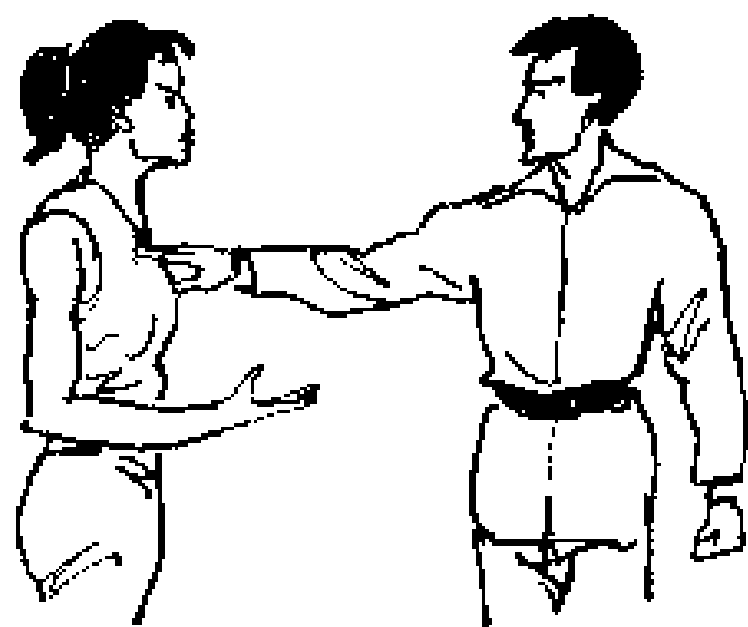


图1-109

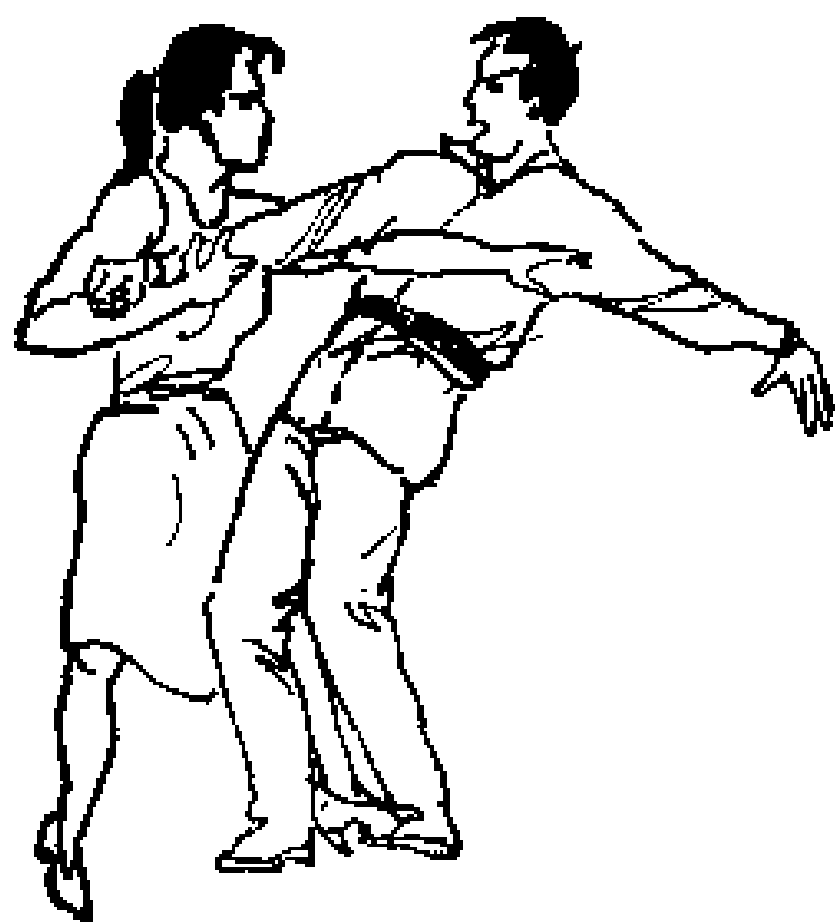


图1-110

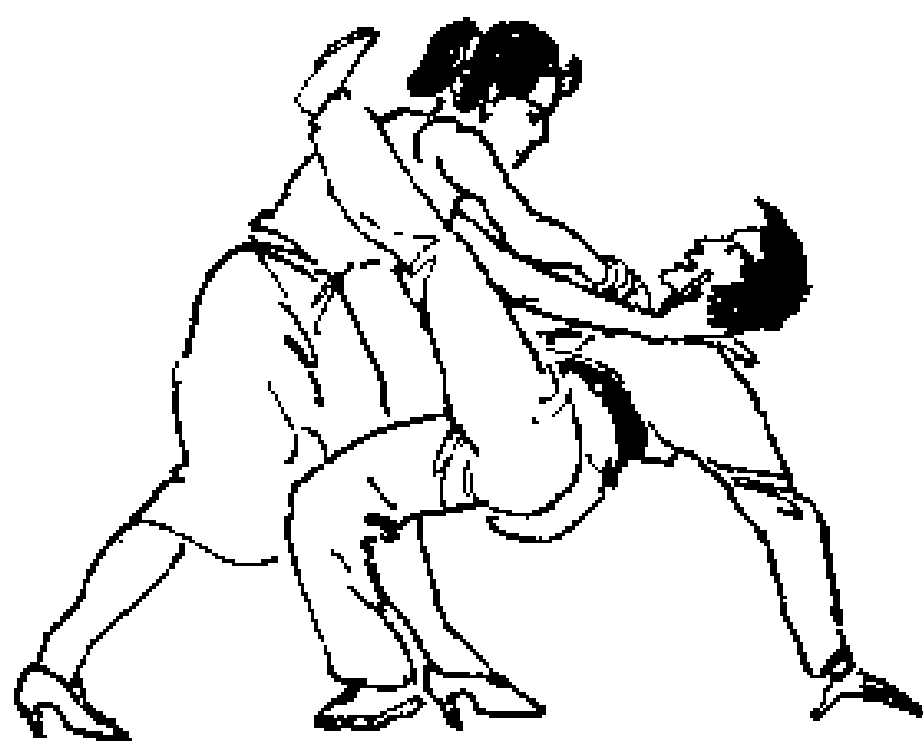


图1-111

8. 劈面靠身摔

歹徒伸左手欲摸我下巴或胸部(图1—112)。我可屈左前臂护体,然后身体左转,隔开来手于体外(图1—113),左手将来手向下隔压,扬起右手狠劈歹徒面部。(图1—114)。随即右掌继续下劈,右脚顺势上步于其前腿侧后方(图1—115),身体向右后拧转,以右臂绕侧拦击歹徒颈动脉,身体同时前顶,以右膝阻击其膝弯处,肩部撞靠其胸部,致使歹徒向后摔倒。(图1—116)

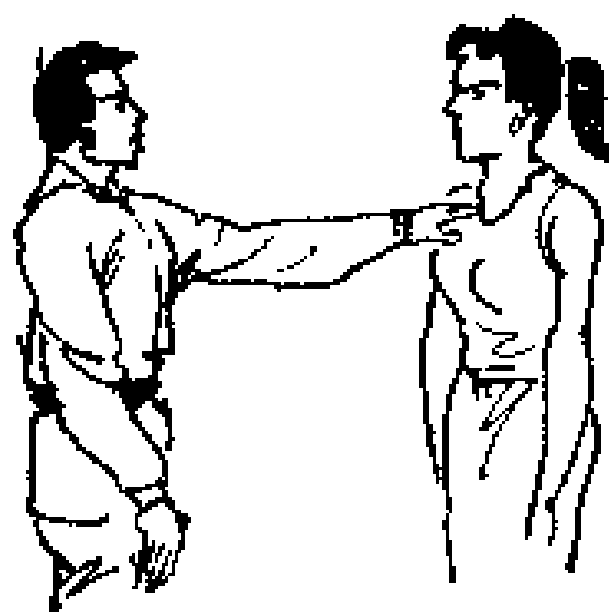


图1-112

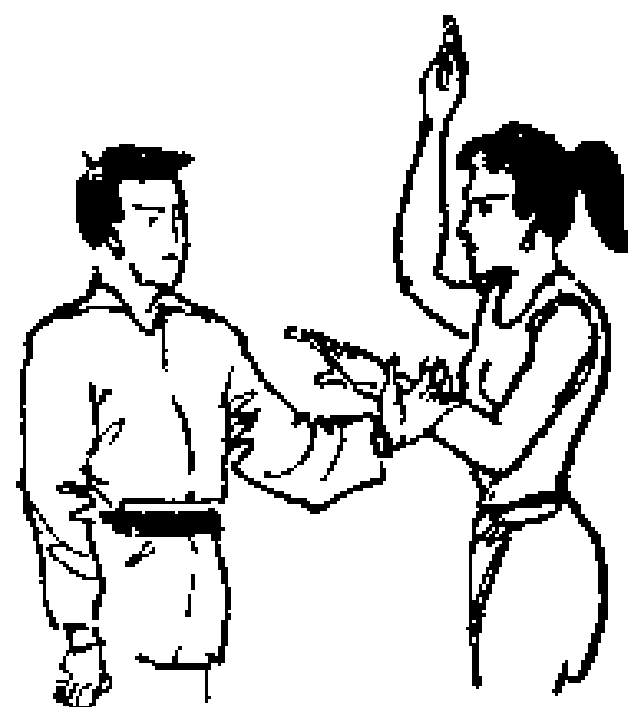


图1-113

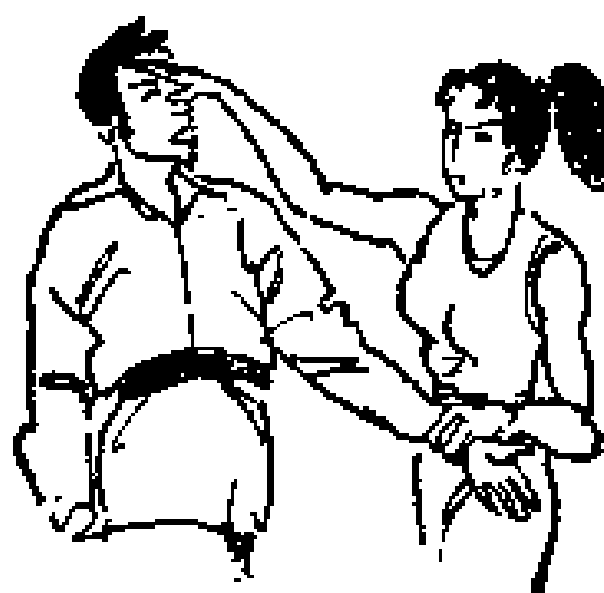


图1-114

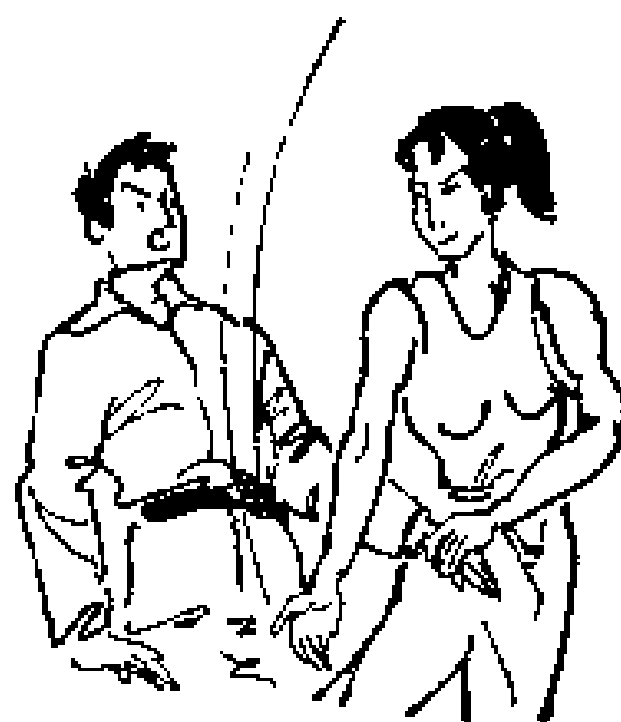


图1-115

9. 拗肘摔

如歹徒猛发右拳击我面部。我可头略往右后闪，避其拳锋；左手同时由上向下接握其腕部。（图1—116）。一旦抓住，立即上右脚于其后侧，同时身体向左拧转，插右手于其右腋

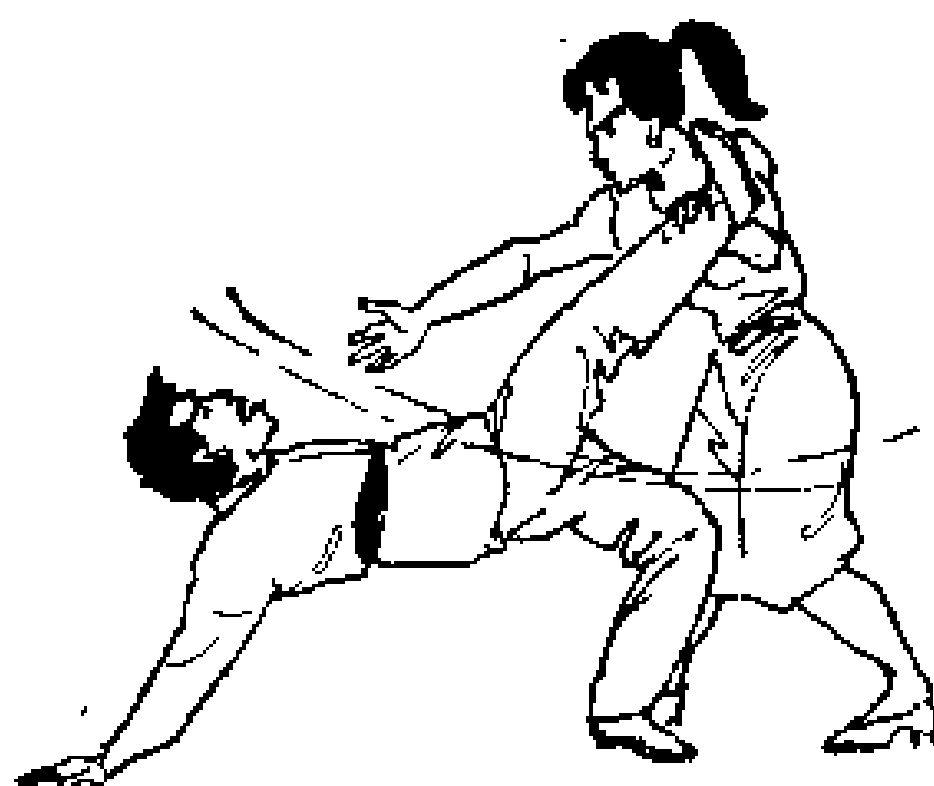


图1-116

窝下（图1—118）。当手臂插至其肘关节上方时，立即屈肘并向右拧腰转身，向后猛摔，右腿靠紧其大腿根部，阻挡其底基，将歹徒从我右腿上方摔出。（图1—119）

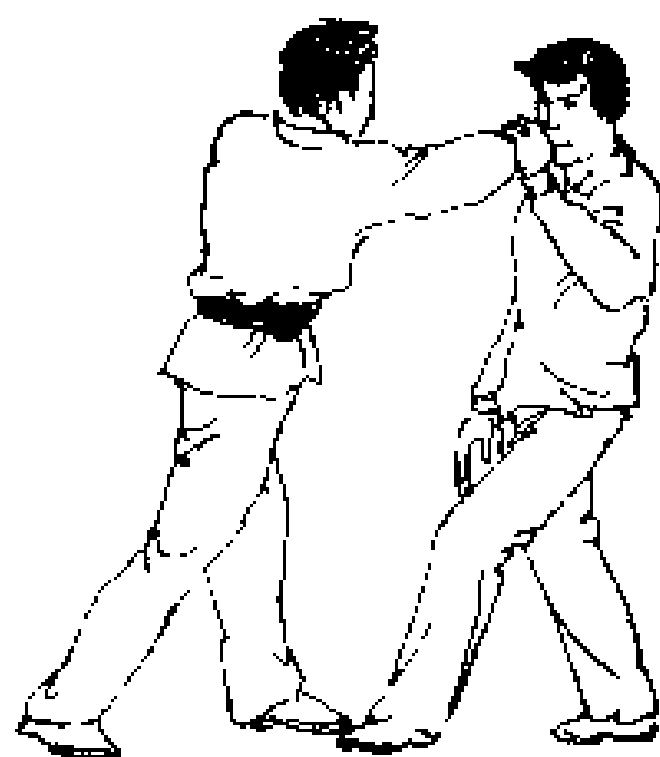


图1-117

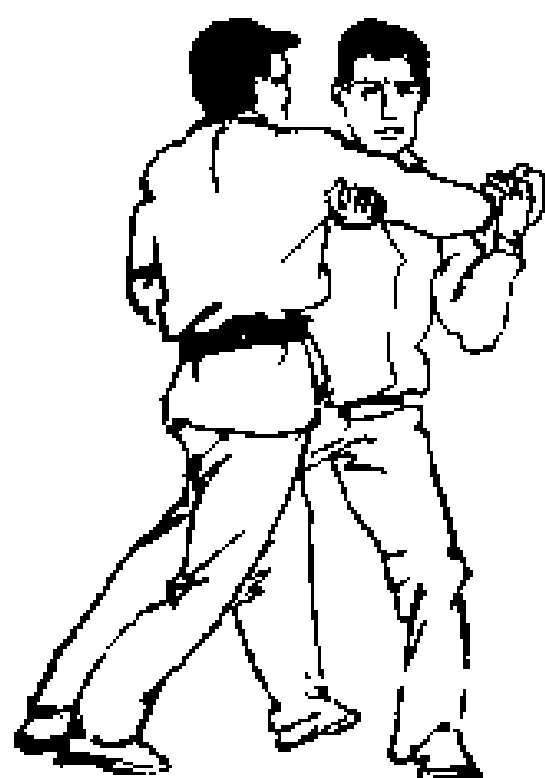


图1-118

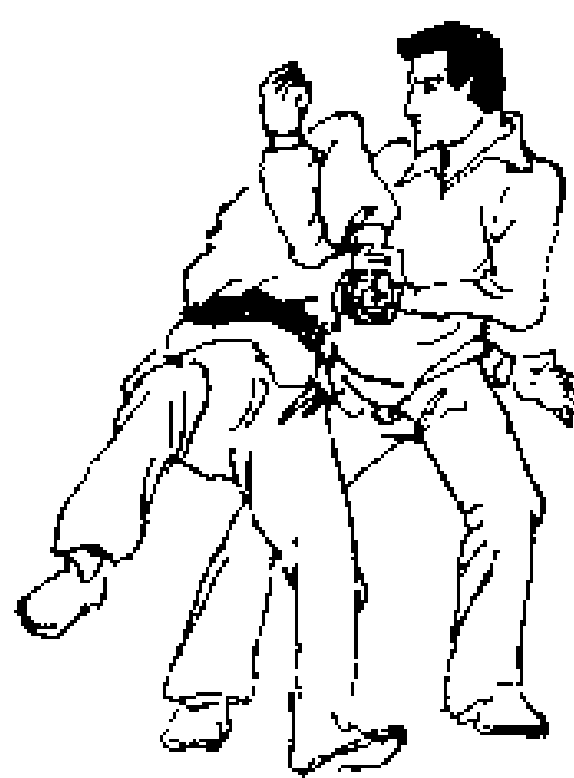


图1-119

10. 顶裆摔

如歹徒抓按我双肩欲使我倒地（图1—120）。我可顺势下倒，双手抢握其双脚腕部（图1—121），身体借倒地之势，双肩顶住其小腿前侧猛然前顶，双手同时使劲后拉，使其重心后移超出底基而向后倒地。（图1—122）

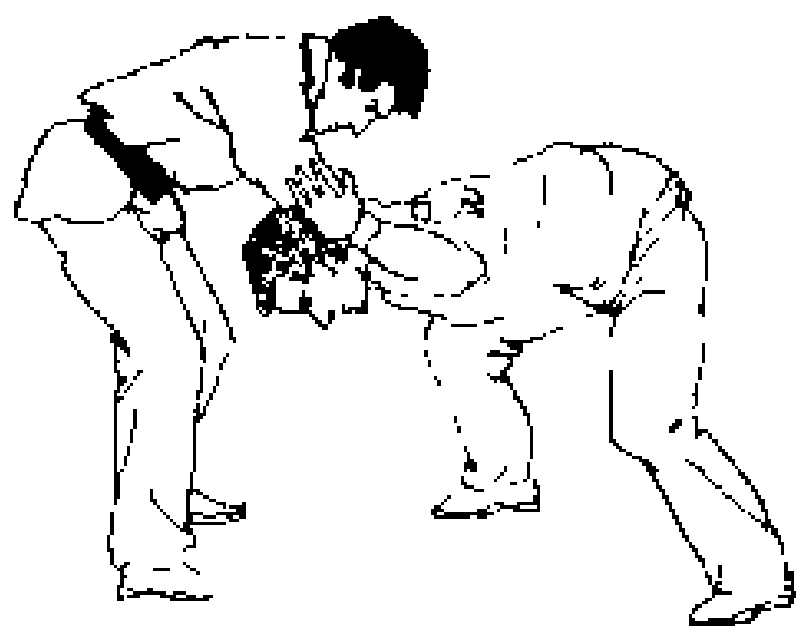


图1-120

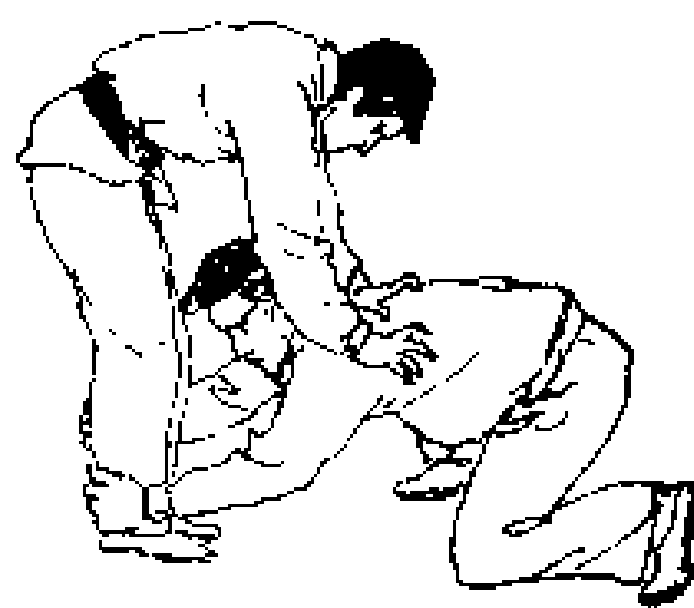


图1-121

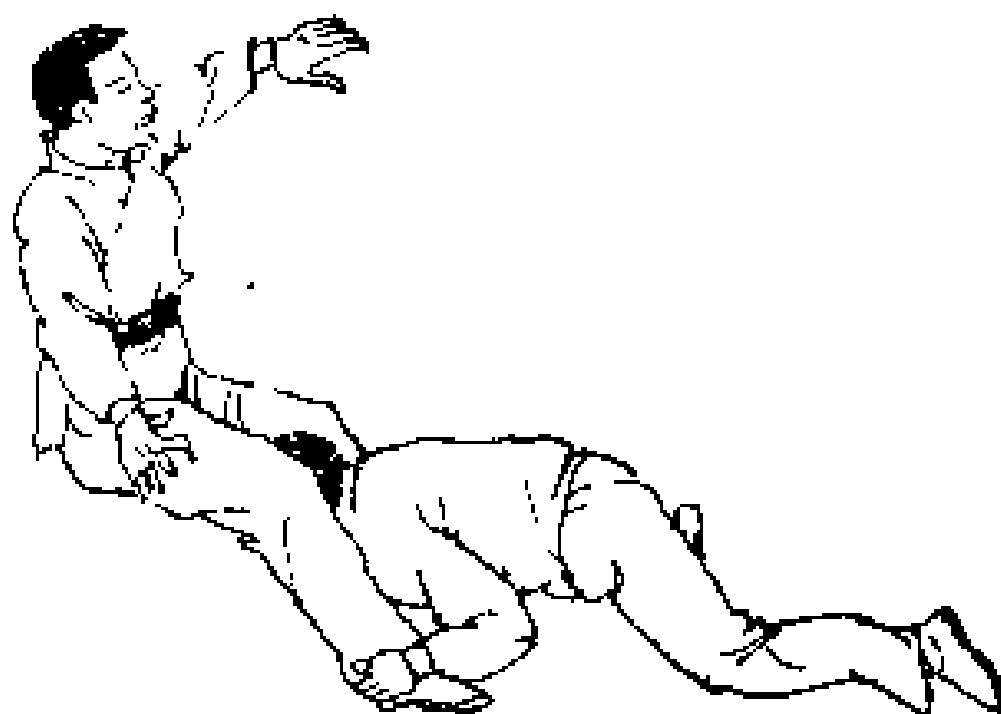


图1-122

11. 抱腿摔

如果歹徒以左冲拳击我头部，我在避闪的同时，直立右小臂向外格挡来拳，左手护于胸前，以防其右手攻来。（图1—123）。然后趁其收手之时，双手扑击其面门。若歹徒

仰头闪过，我之双手即顺其两肩臂外侧下抹至大腿外侧，同时右脚进步至其裆内（图1—124），再以双手搂紧其大腿，身体猛向前撞，使其倒地。（图1—125）

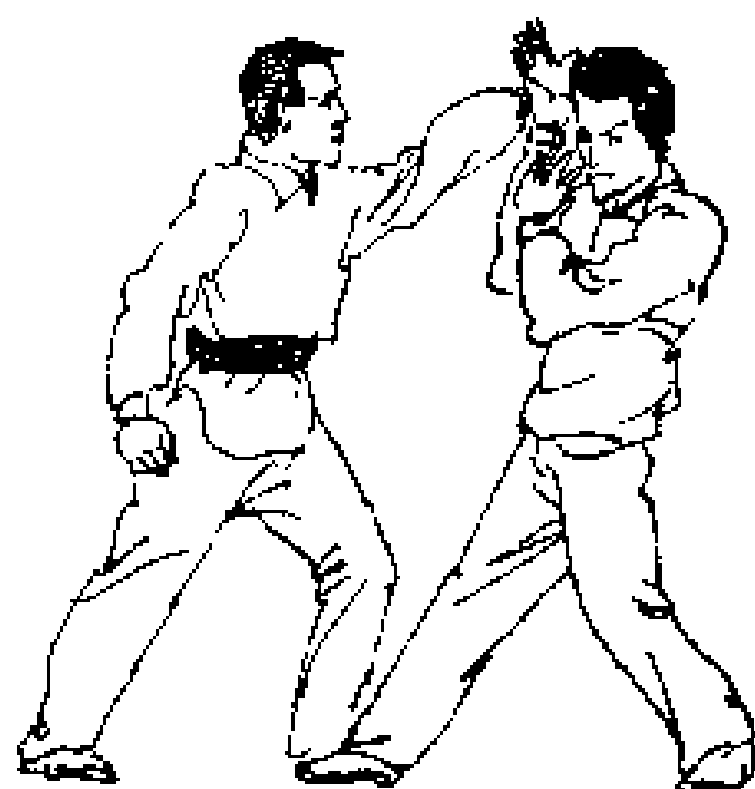


图1—123

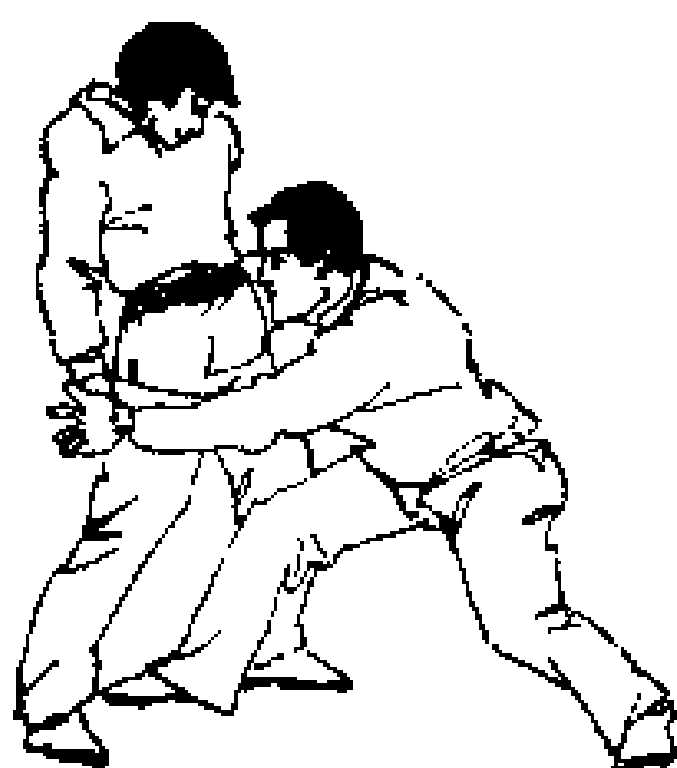


图1—124



图1—125

12. 掏裆摔

如歹徒以右贯拳击我左面门时，我可待来拳将至，突然向下蹲身闪过来拳（图1—126）。待其拳锋刚过我头，我即往前窜身，闪至其右背侧后，同时扬起右肘以肘尖挂击其肋部，左手曲肘护于胸前。（图1—127）。当歹徒企图转身回手之际，我即以右臂反击其左颈部，使其身体前倾。然后我以左手插向其裆后，曲腕抓住其裆口（图1—128），随即右手变掌（掌心朝外），以虎口卡住其后颈，用力下按；

左手抓住其裆继续用力上提，使其头朝下前扑倒地。（图1—129）

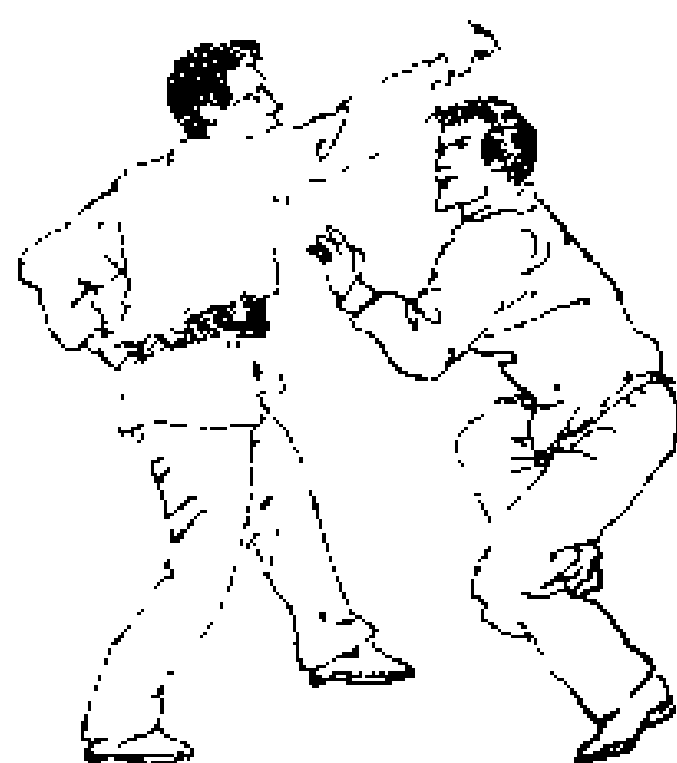


图1-126



图1-127



图1-128



图1-129

13. 管脚摔

如歹徒与我均左三尖对开门户，左右绕动对峙。（图1—130）。我待他突然上步以左臂拳击打我时，伺其旧力略过，新力未生之际，我即时抢机而上，先以左手反搭其手腕，再提右手用力下砸对方左臂，同时右脚蹬地跳起，左脚先落地，右脚向前仆腿插向对方身后，脚尖内扣，别住对方右脚后跟。（图1—131、132）。然后上体右移，以右手拦

击歹徒胸部，使其后倒。（图1—133）

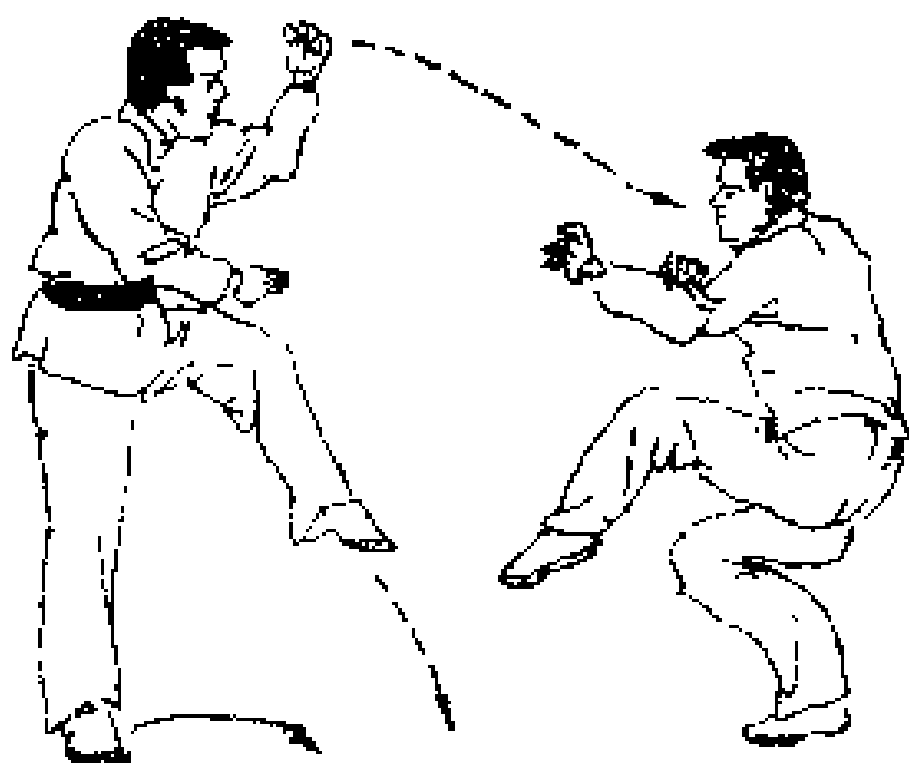


图1-130

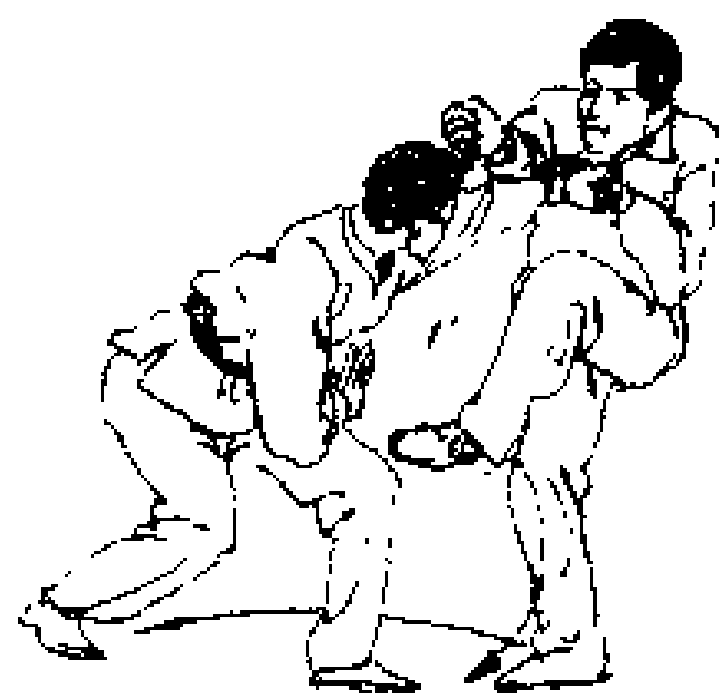


图1-131



图1-132

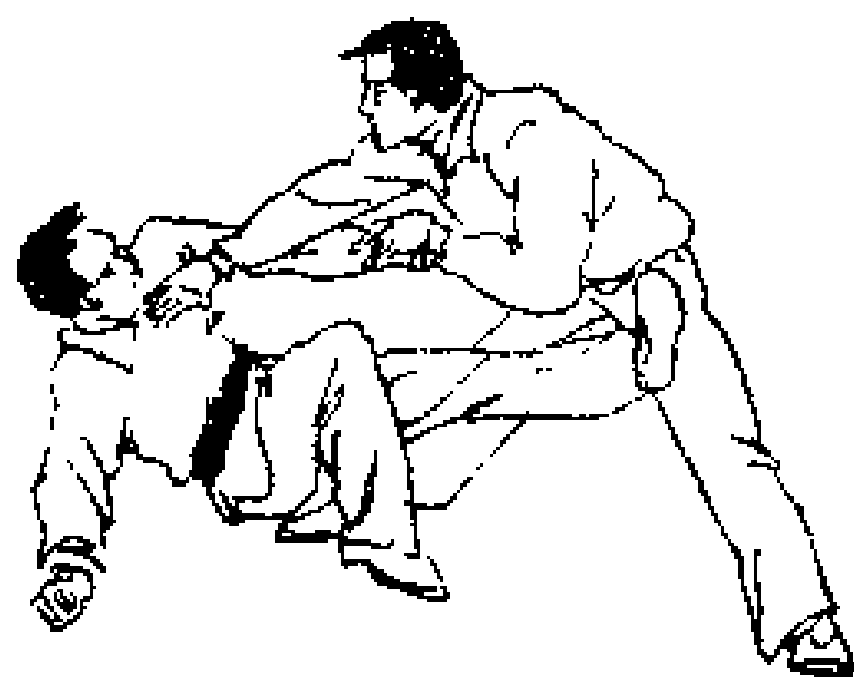


图1-133

14. 反夹头摔

经常可以看到这样的情况，歹徒在犯罪作案时，一旦听到人声，立即拔腿就跑，因为歹徒在作案的时候毕竟心是虚的。遇到这样的情况，你完全可以照下面的方法试一试。

首先，追上歹徒，在追至歹徒身后时向其膝弯处猛蹬一脚，使歹徒反仰或向前跪倒。（图1—134）。然后，身体猛扑向前，用右手臂扼住其咽喉，左手同时按住其左肘部，以防其转身后挥肘臂。（图1—135）。随即以右胯骨顶住其

腰部，右臂扼住其咽喉猛然向左反夹，使其憋气并侧后翻倒。（图1—136）

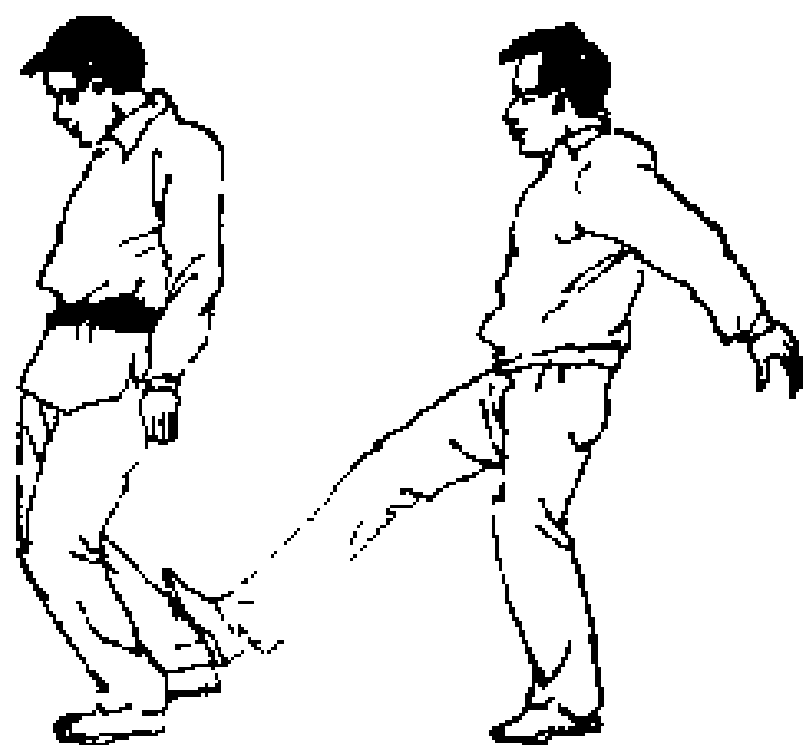


图1—134



图1—135

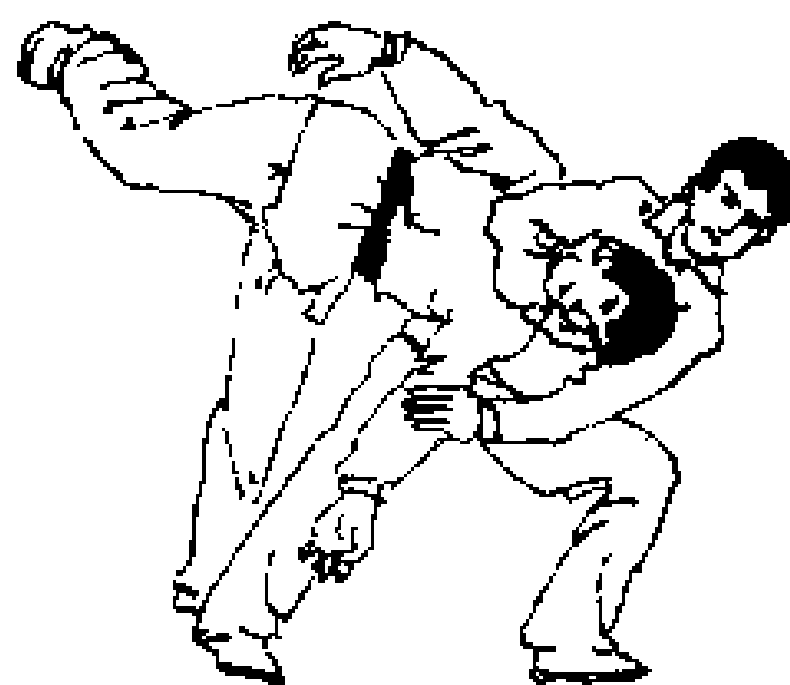


图1—136

四、打击凶残歹徒的特殊招法

在遇到凶暴残忍的无耻歹徒时，弱者及女性只有懂得人体的致命部位及其攻击方法，才能防己之虚，击敌之虚，才能使自己的抗暴反击动作有的放矢，拳脚均不虚发，招招赢得实效。同时了解人体要害部位，也有利于发扬武德，分清

对象，运用不同招法，有理、有利、有节地制邪防身。如在对敌斗争中，可以攻击敌人的致命部位，毫不手软，以狠狠打击犯罪份子的嚣张气焰，达到保护自己，为民除害的目的。而在同伴间演练，与他人邻里间的一般口角，纷争中，则应避开击打这些要害部位，以免造成误伤。

常见的致命及脆弱部位有：

眼——人体最重要的感觉器官之一。眼周围神经丰富，具有特殊的眼心反射现象，眼球一旦受压迫，即会致人心跳减慢，全身乏力。故在遭到歹徒无耻凌辱时，攻击其双目，即可令强徒顿成盲人瞎马，失去辨别方向的能力，从而达到解救自己的目的。

下身——即裆部，人体生殖器官之所在，男性的下身神经丰富，且脆弱敏感，若睾丸被捏，会迅速令人产生巨痛甚至毙命。

颈部——为颈动脉所经之处。此处被击，可引起头颅区供血不足而昏厥，重击可使颈椎错位而引起下肢瘫痪。

心窝——胸椎之下，两肋之间，俗称斗口。此处系心血管的主要出入路径，且无骨骼保护层，一旦被击，会致人严重心绞痛，甚至七窍出血。

针对这几处要害部位，向读者介绍一些特殊招法。

（一）插眼顶裆法

如歹徒伸手摸我面颊（图1—137）。我可屈肘竖左臂隔开来手，右手掌出其不意地直插歹徒双眼。（图1—138）。

不论插中眼球与否，只要歹徒将头向后一仰，下三路必然暴露无遗，此时我可迅速抬膝猛撞歹徒裆部，重创不法份

子。(图1—139)

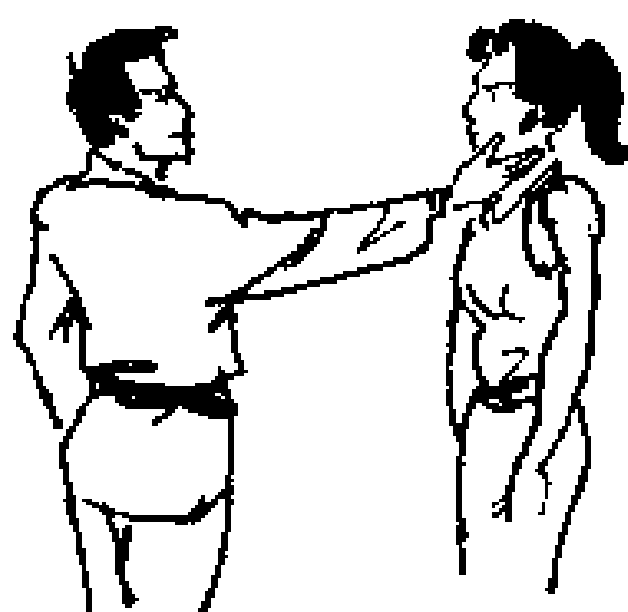


图1-137

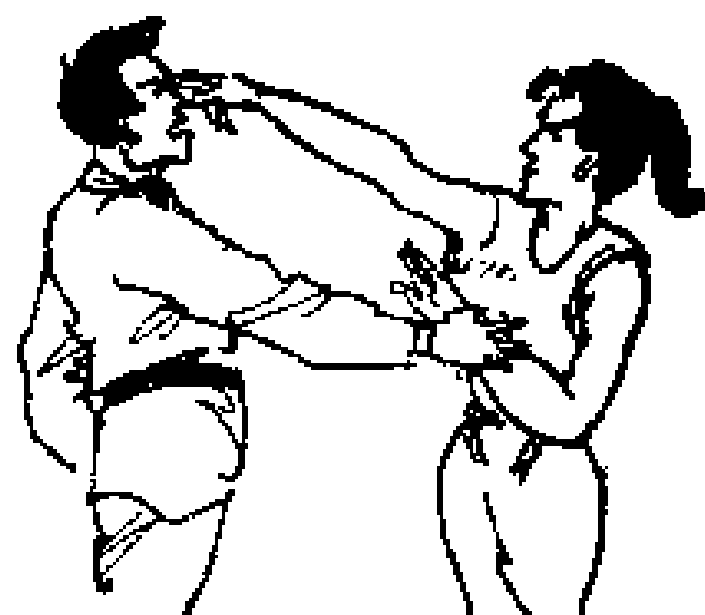


图1-138



图1-139

(二) 撩腿勾裆法

歹徒在我身后用双手拍我双肩(图1—140)。此时千万不可惊慌,身体向前一倾,以后腿向上反撩歹徒裆部,歹徒必受重创。(图1—141)

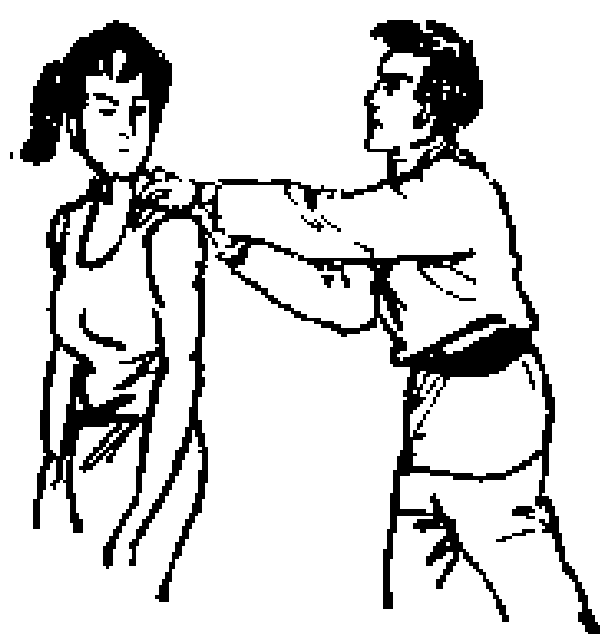


图1-140



图1-141

(三)撞面抓裆

如歹徒从背后将我双肩搂住（图1—142）。我可趁其探头之际突然向后扬头，以后脑勺猛撞对方颜面。（图1—143）。歹徒面部被撞必然后仰，此时我双手可顺自己臀部向后抓住歹徒睾丸用力一捏（图1—144），歹徒必将因剧痛而失去侵害能力。

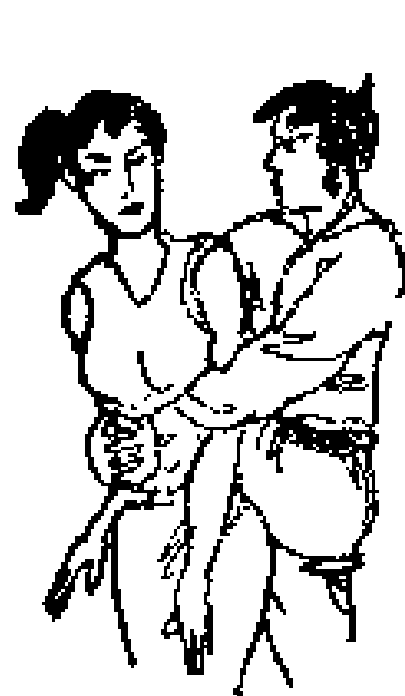


图1—142



图1—143



图1—144

(四)磕面撞裆

如歹徒由前抱住我双肩欲行强吻（图1—145）。我可先后仰以避其吻，然后突然前磕，以额头猛磕歹徒颜面。（图1—146）。趁歹徒被磕后仰之际，突然抬膝撞其裆部，重创不法份子。（图1—147）

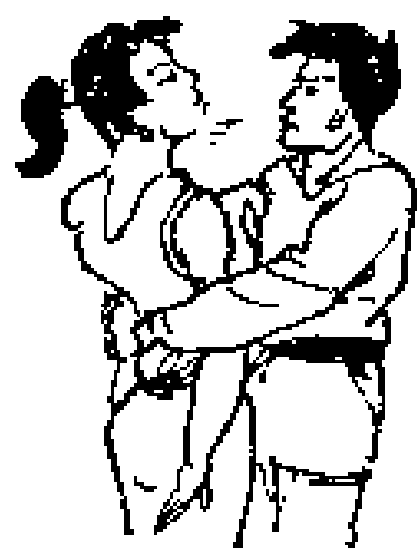


图1-145



图1-146



图1-147

(五)上下翻打

如歹徒由侧后拍我肩膀（图1—148）。我可待其头部前探之际，突然反扬小臂，以拳背狠击其面部（图1—149）。当歹徒头部被击后仰时，我即以击他面部之臂翻拳下敲其突出的裆部（图1—150）。待其因疼痛而屈身时，我再以后脚铲踢其支撑腿，致使歹徒向后跌倒。（图1—151）

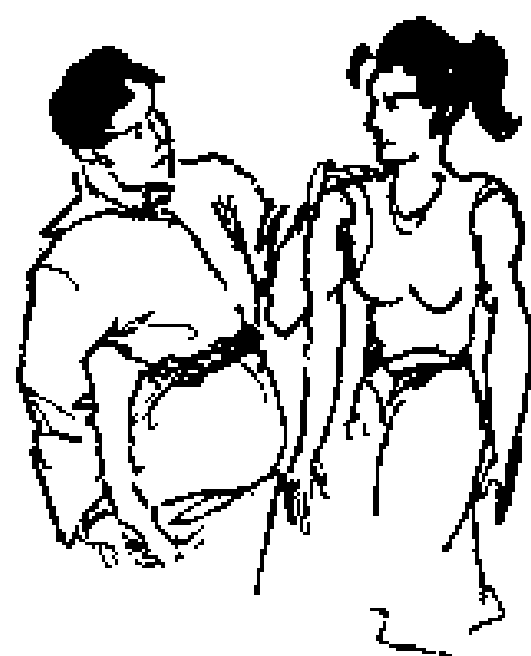


图1-148

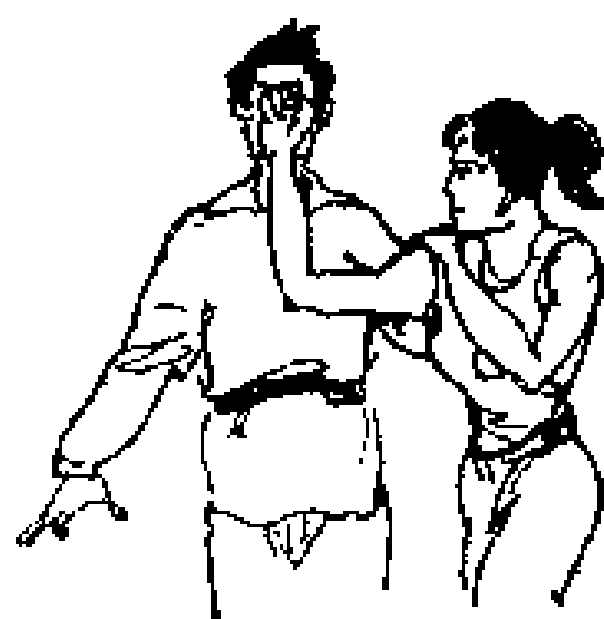


图1-149

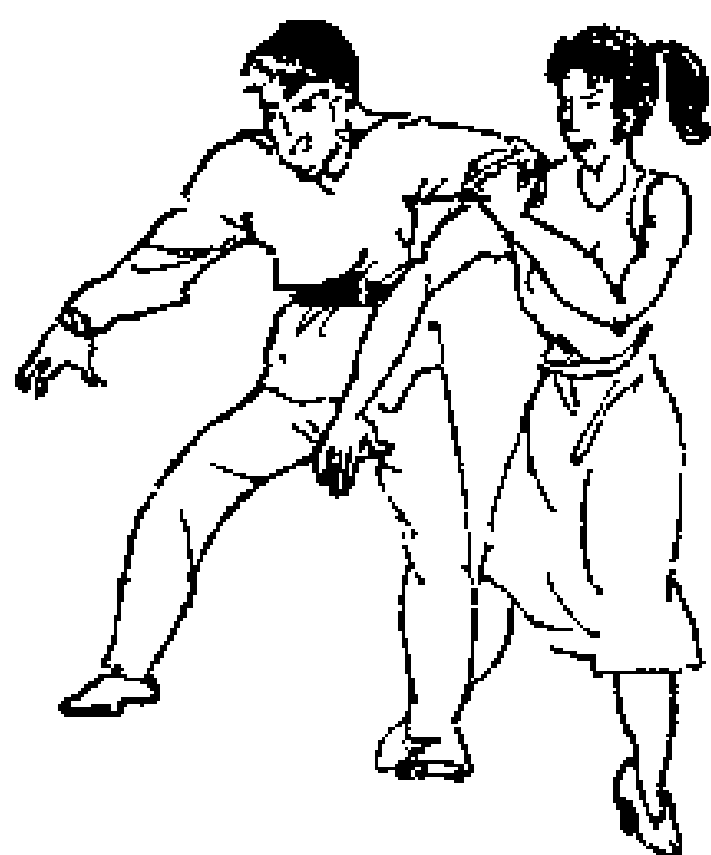


图1- 150



图1- 151

(六)劈颈撞脸

如歹徒双手拍按我的双肩（图1—152）。我可双手内屈向外隔开来手（图1—153），随之双手立即内合下劈，以双掌内侧夹击歹徒左右侧颈动脉处。（图1—154）。而后，双手内合勾住其脖颈使劲前拉下按，同时抬起右膝迎击歹徒颜面，重创不法分子。（图1—155）。

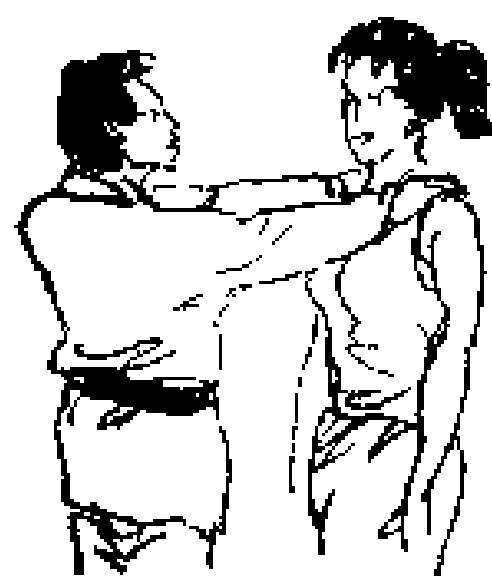


图1—152

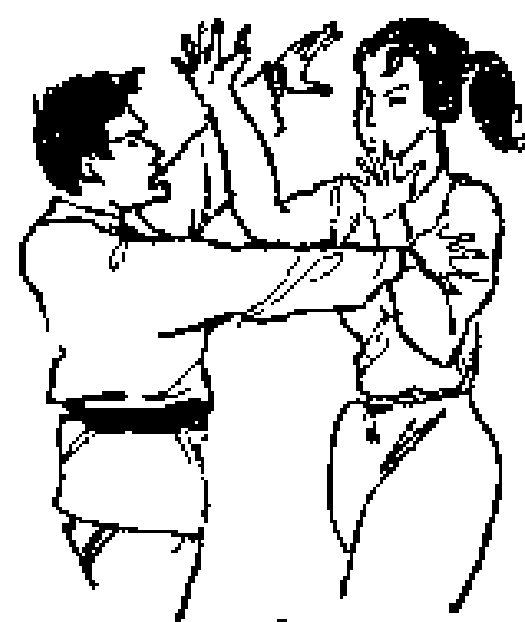


图1—153

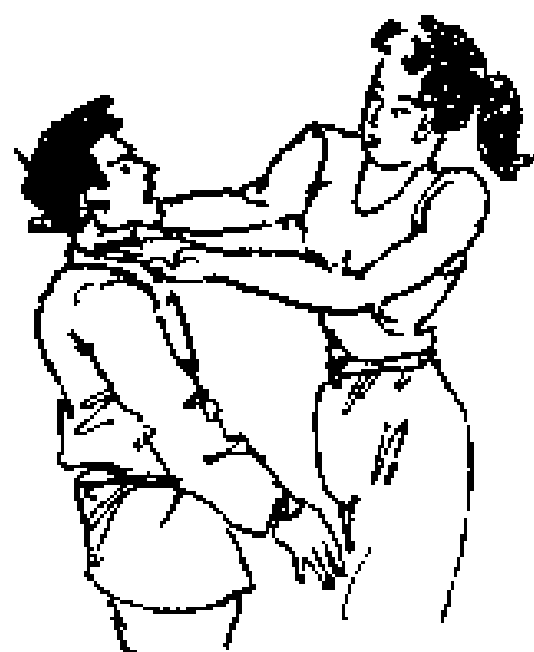


图1-154



图1-155

(七) 扇耳斜劈

如歹徒伸右手欲摸我胸部（图1—156）。我可竖起左臂由内向外将来手隔开，同时借转体之势猛用右掌挥击歹徒之耳门，或以掌根贯击其太阳穴。（图1—157）。若歹徒偏头闪过，则可回臂反劈其颈部，右手同时抓住其手腕后拉，以加重劈颈之力。（图1—158）。而后，右手屈腕勾住其头部斜下牵拉，右膝提起迎撞其太阳穴或耳门。（图1—159）

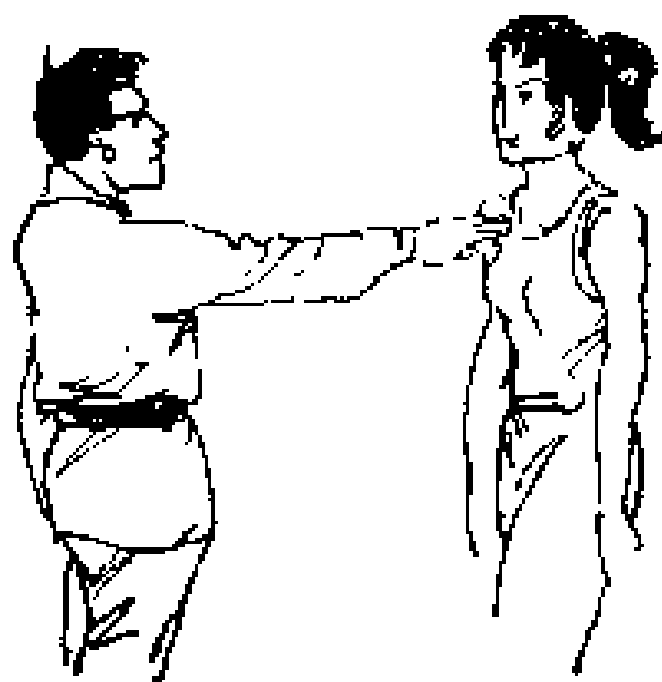


图1-156

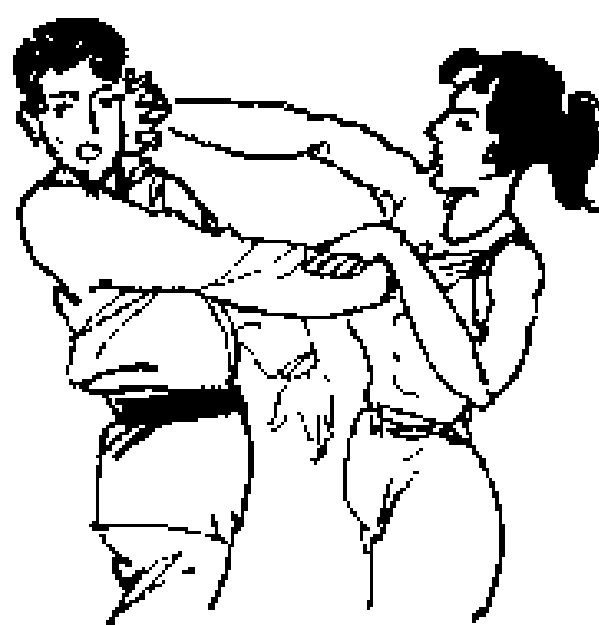


图1-157

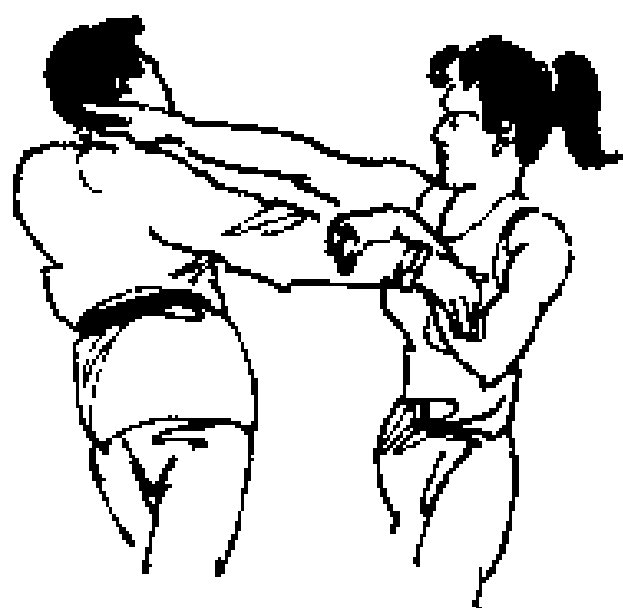


图1-158

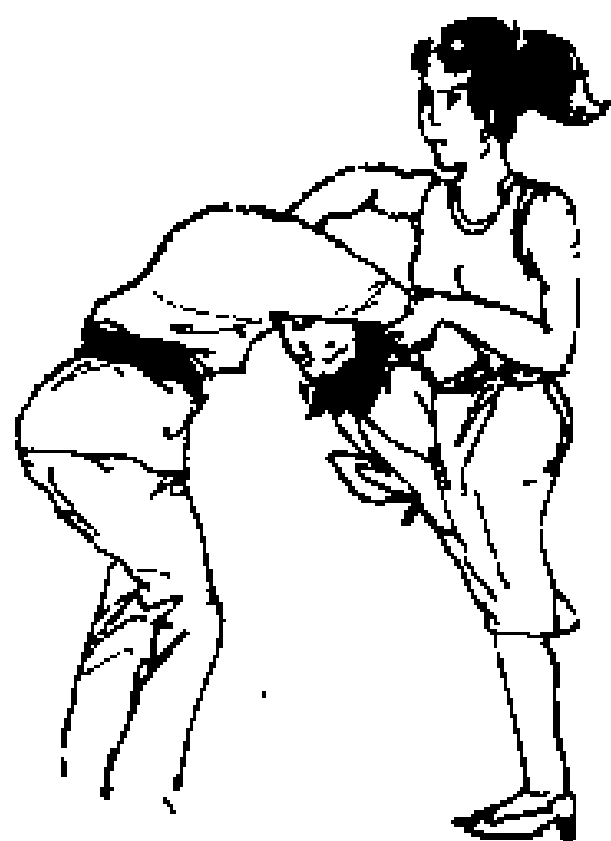


图1-159

(八)撞耳夹颈

若不慎被歹徒按倒在地（图1-160），千万不可惊惶失措。可一边大声呼救，一边用左手反别歹徒头部。（图1-161）。随即迅速抬起膝部撞击歹徒耳门或太阳穴。（图1-162）而后，立即屈腿于歹徒头之上方（图1-163），小腿使劲夹住歹徒颈部用力下蹬，使不法份子丧失伤害能力。（图1-164）

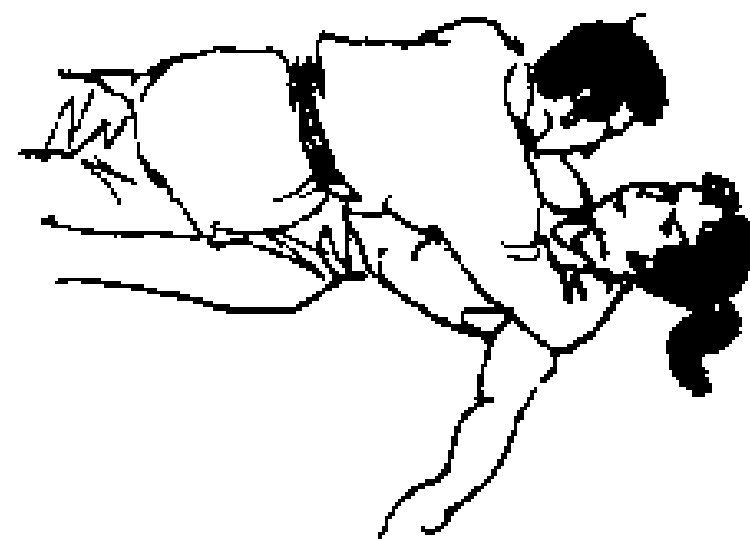


图1-160

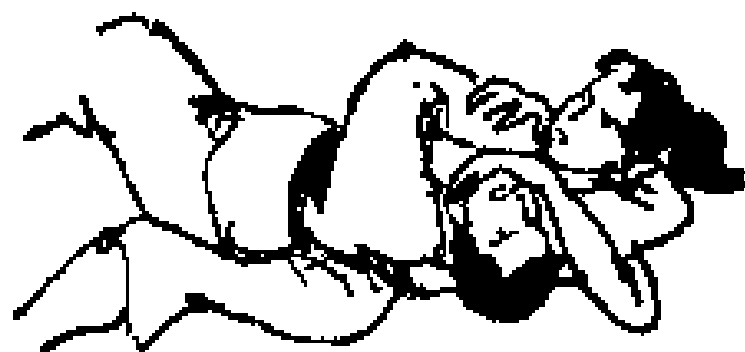


图1-161

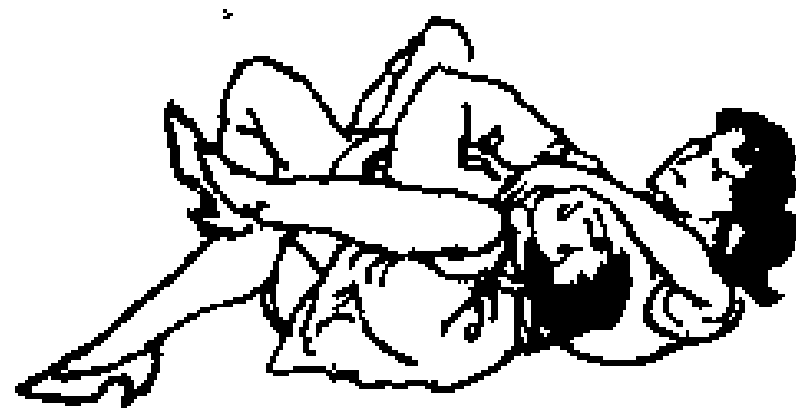


图1-162



图1-163

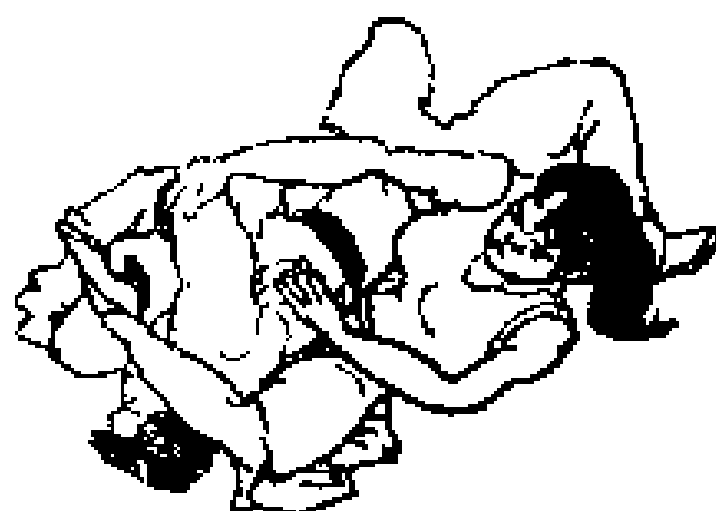


图1-164

(九)抓腕蹬髌

歹徒在强暴女性时，必定会将其身体推进到女性的两脚之间，因为那才是他真正的侵犯目标。到了这种关头，仍然要鼓足勇气，双手从两侧反抓歹徒手腕（图1—165），收腹屈腿，将两脚置于歹徒的髌关节上（图1—166），双手压住对方手腕，使劲蹬直双腿，使歹徒像被汽车碾扁的青蛙似长长地伏在地上。

（图1—167）

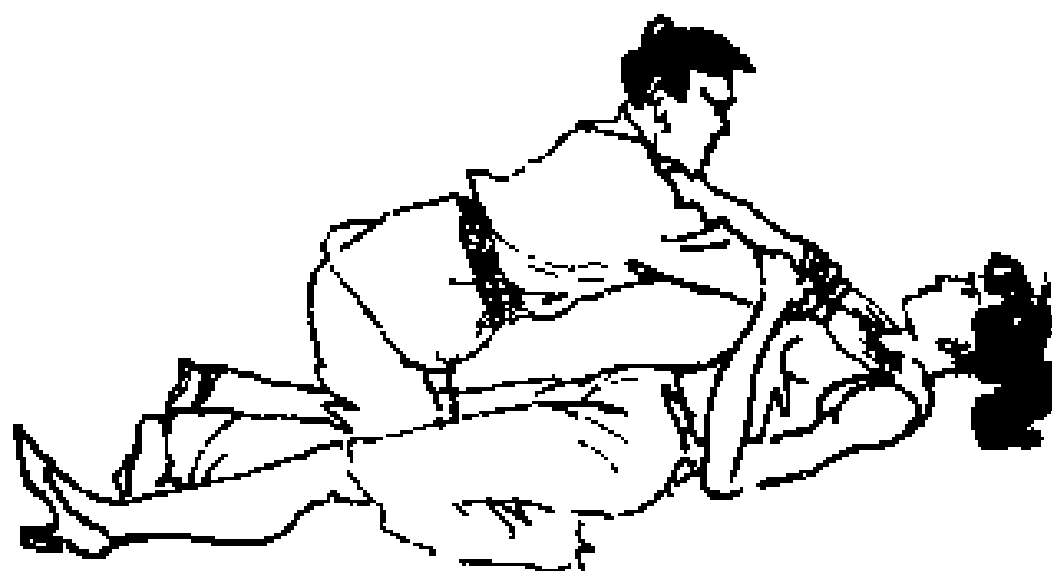


图1-165



图1-166

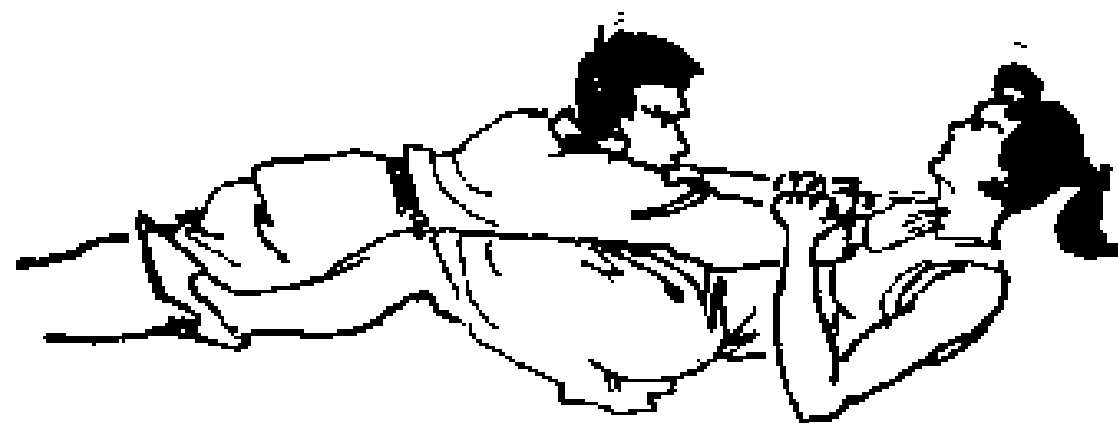


图1—167

当然，若能趁歹徒俯身的时候双臂缠住其颈部，死命勒住再往下蹬其股关节，效果将会更好，重者可使其气绝而亡。

(十) 击鼻撞心窝

如歹徒欲摸我脸（图1—168），我可双手垂肘上竖，身体向左拧转，左手反抓其腕部，右掌劈砍其上臂挠神经处，令其因疼痛而头部不自觉前俯。这时我可左手抓其腕部向后再一拉，右手握拳狠击歹徒鼻梁，令其鼻酸眼花。（图1—169）。随即右手迅速抓住其肩部或反勾住其颈部用力回拉，右膝挺起，用膝头猛撞歹徒心窝，歹徒必受重创。（图1—170）

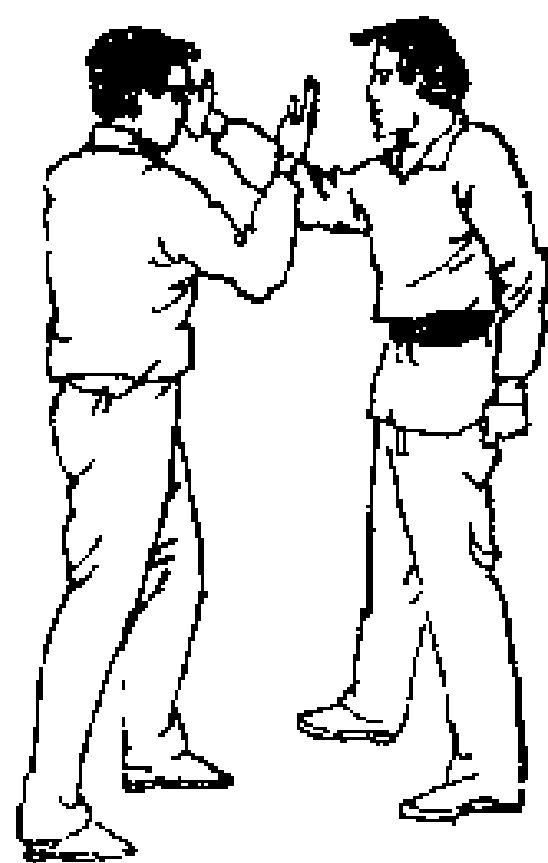


图1—168

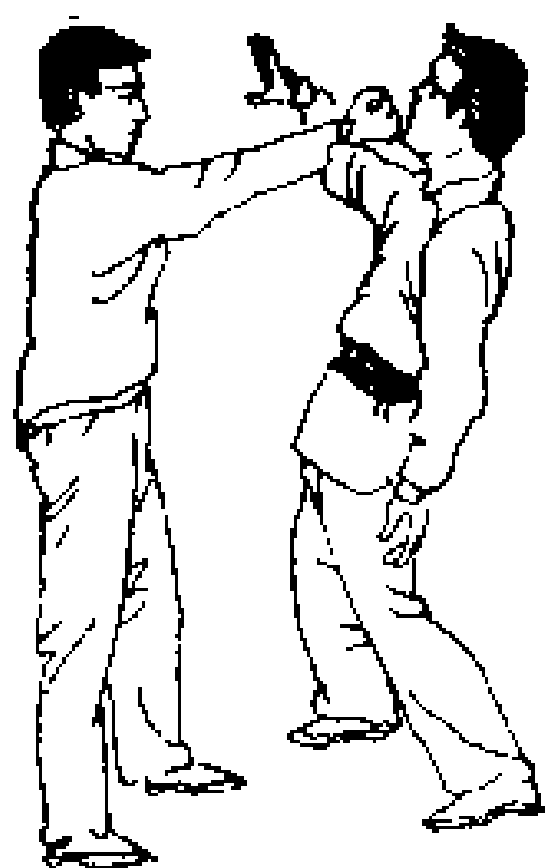


图1-169

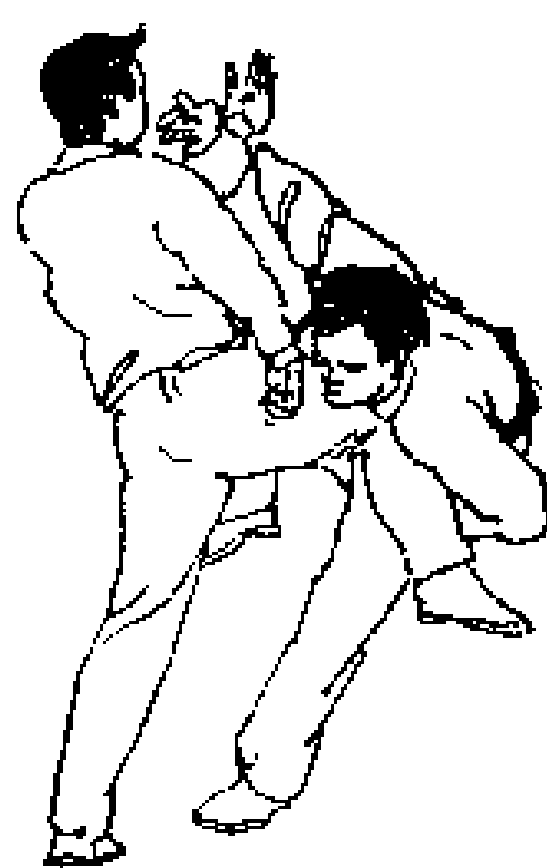


图1-170

(十一) 捋臂击心法

假使歹徒伸右手欲击我脸或抓我颈部，在其手将到之时，我右脚上前一步，左手屈肘扣腕，反掌搭住其手腕内侧（图1—171），然后借其向前伸手之势，向后猛地捋牵其手腕，使其身体前俯。这时我再屈右肘，以肘尖处狠狠迎击其心窝处，使歹徒受伤而失去反抗能力。（图1—172）。在此有利的情况下，还可顺势翻出右拳，以拳背敲打歹徒颜面，再对其下颌部猛地一击，歹徒必受重创。（图1—173）

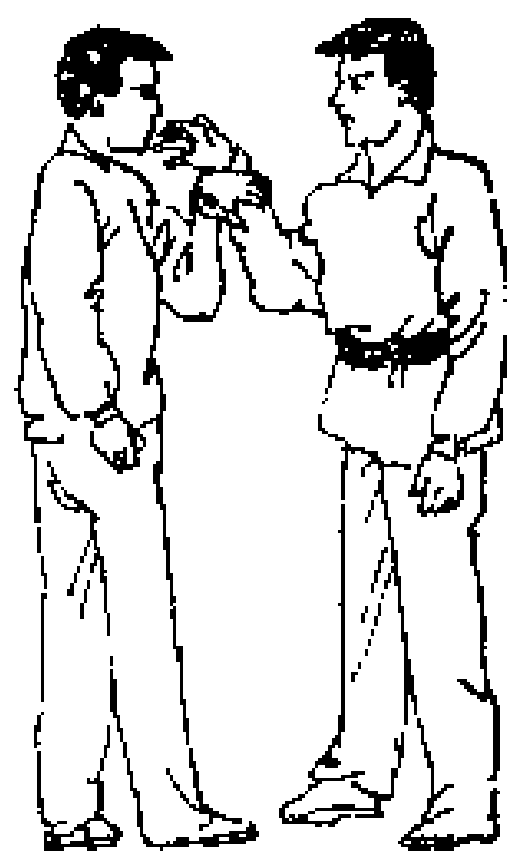


图1-171



图1-172

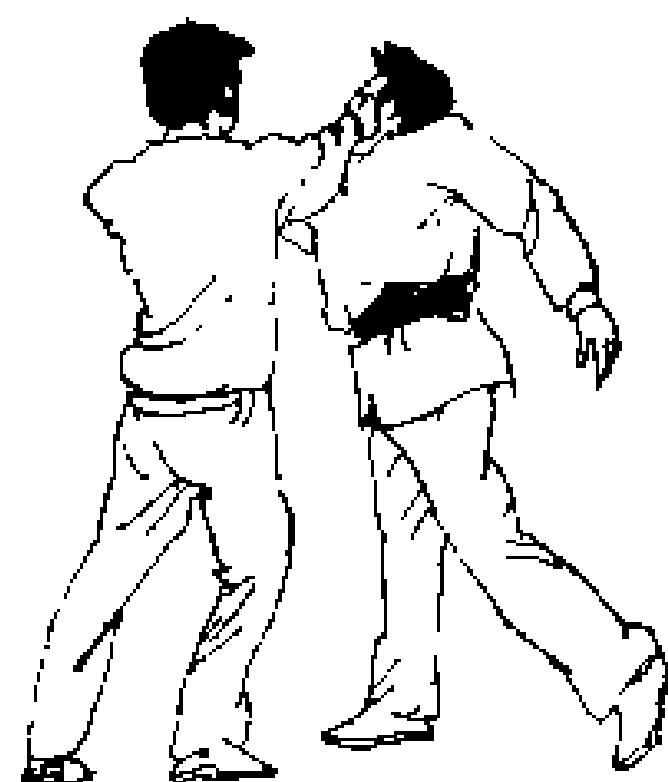


图1-173

(十二) 牵拉踹腹

上下腹部为胃气常聚之所，有一组腹腔大神经，腹部处于松驰状态下被击，会引起强烈的腹腔器官反射效应，致使心跳减缓减弱，胸腹强烈痉挛，甚至出现假死现象。因此，对腹部的击打也常常是一种有效的防卫手段。常用的方法有拳击、膝撞、脚踹等。

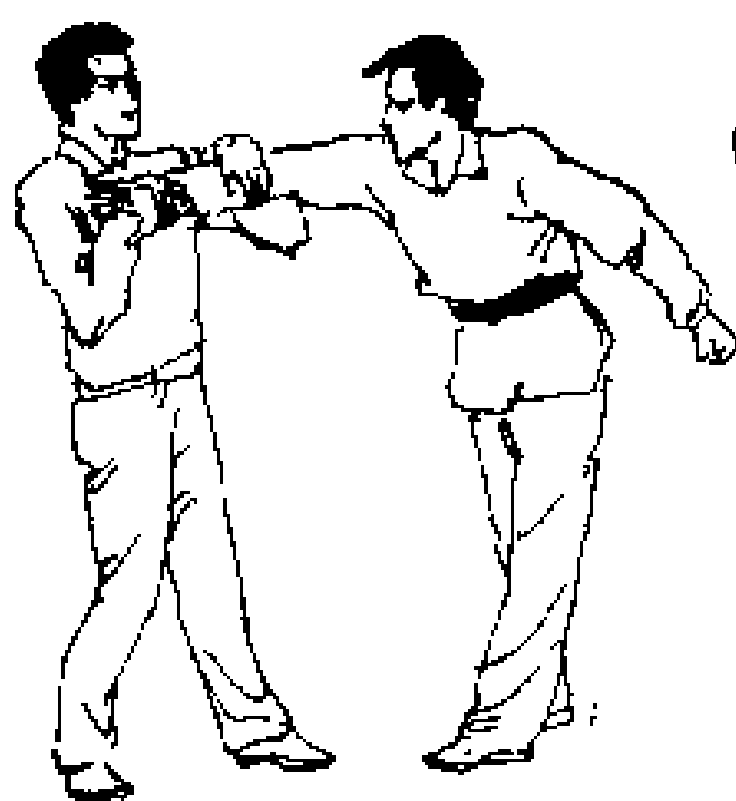


图1-174

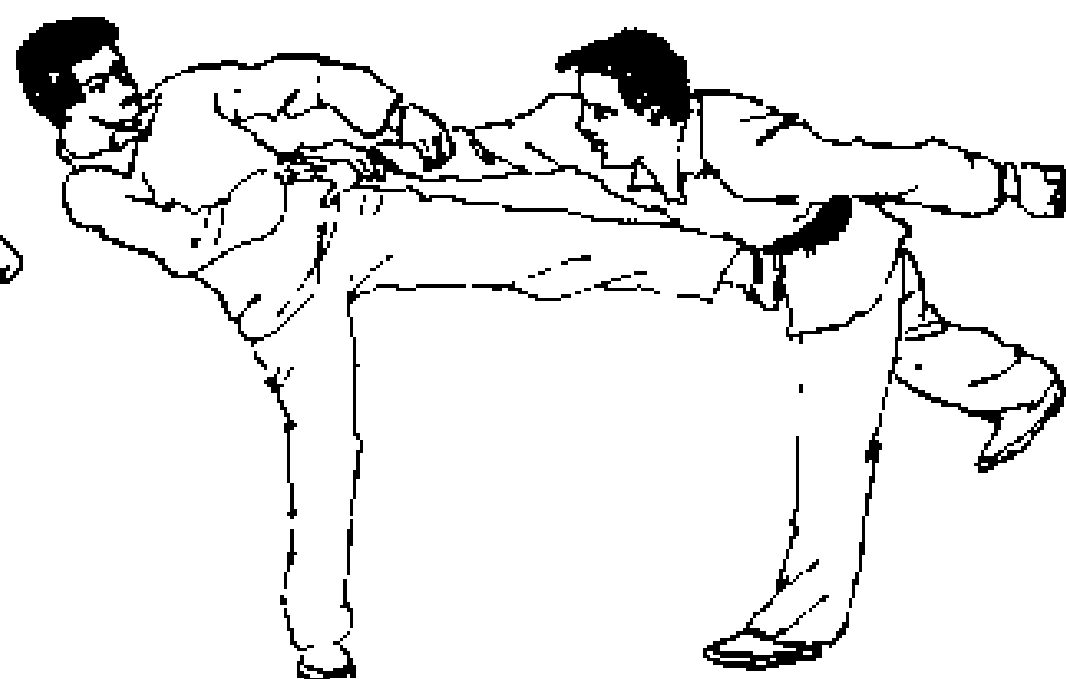


图1-175

如果歹徒伸右手欲抓我右胸部，这时我可右转身，双手由左向右将其手向右侧推开（图1—174），然后双手屈腕，搭住他的小臂，身体向右后侧倒，双手同时用劲牵拉其臂，使其身前俯，随即提起左脚，以脚后跟或脚外侧猛蹬他的腹部或心窝。（图1—175）

（十三）分指顶腹

如果歹徒击我下巴或抓我颈部，我可先后退半步，同时双手迅速对合，左手抓住歹徒的食中指，右手抓握其无名指和小指。双手突然向两边使劲分撕，使其剧烈疼痛。（图1—176）

要点：分撕其指时我的身体需略微右转，使其左手无法抓握我身体的任何部位。一旦撕指成功，歹徒必然因疼痛而仰身，这时应发挥痛打落水狗的精神，猛然抬膝，狠狠地撞击他的腹部。（图1—177）。当歹徒因疼痛而弓腰之时，还可双手抓其头发，二次抬膝狠撞其面门。（图1—178）

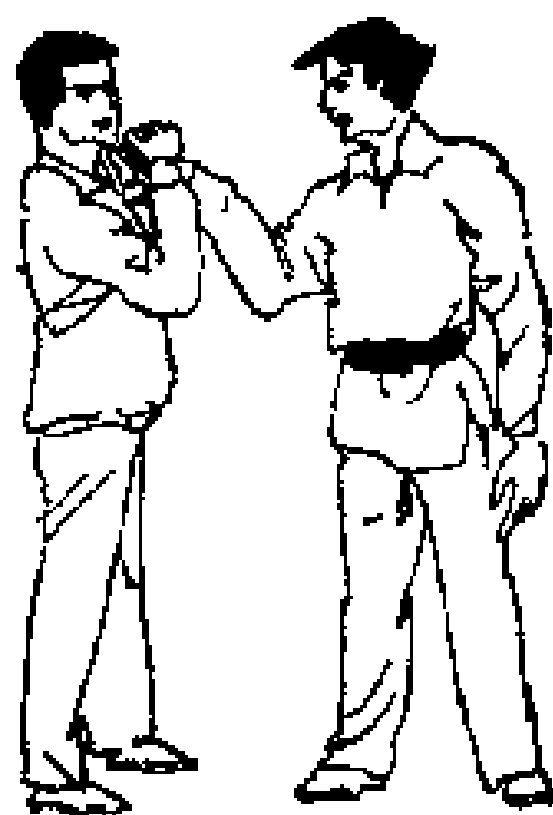


图1—176

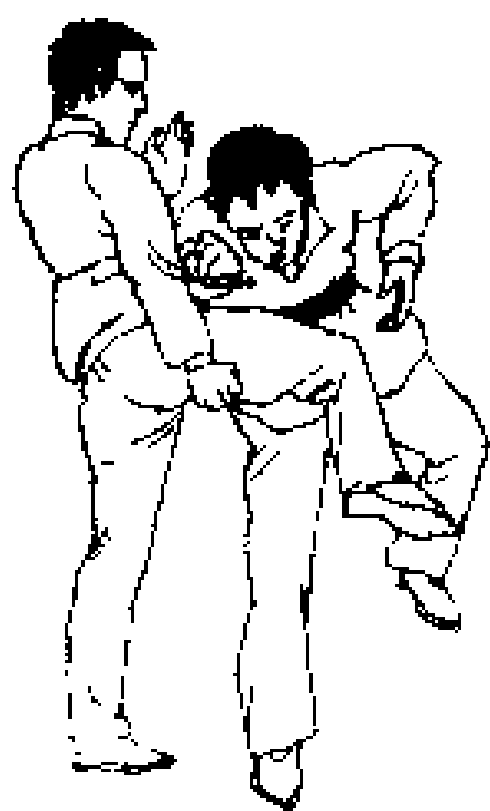


图1-177

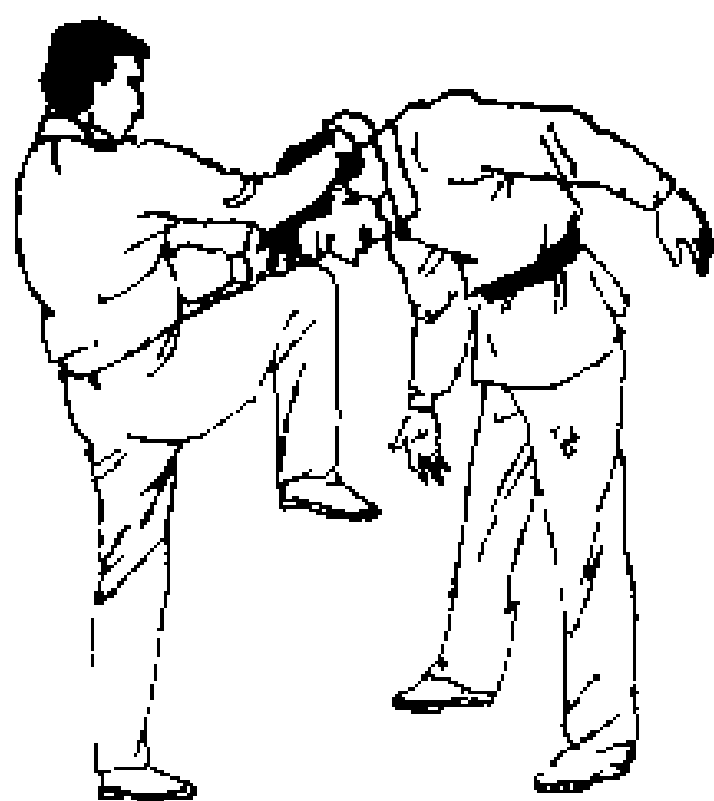


图1-178

第二章 格斗基本技术训练

通过第一章的学习，无疑将会使你的防暴能力有一个大大的提高。然而有人却可能提出另一种质疑：“如果我们遇到的歹徒有些功力又该怎么办呢？”请记住一点，无论何时何地，只要歹徒动手，就说明你的人身权益已受到了不法侵害，即可进行正当防卫，随身携带的小刀、发夹、提包、雨伞，地上的泥沙、石块等都是你最好的防身武器。当然，若你有兴趣又有时间的话，还可进行一些系统的散打格斗训练。通过这种训练，可以大大增强你的防身格斗能力，使你面对有些功力的歹徒也能心宁气定，稳操搏斗的主动权。通过这种训练还能使你的心血管系统、呼吸系统功能大大增强，骨密质增厚，骨小梁的排列更加的整齐合理，从而加强了骨的抗弯抗折能力，肌纤维更加粗壮，体型更加健美。

若你有兴趣的话，那就可以从基础训练学起。

一、正确的攻防姿态

在练习中，必须对自己的头、颈、臂、胸、腰、眼、肘、肩、臀、膝等各部位进行严格训练。

在这方面，武林前辈张鸣鹤在他著的《全敌全书》中的

“拳法周身秘诀篇”里就曾专门作过论述，其要点如下：

头宜直而正。若顶千斤，不可抬高，亦不可低俯。向左则略顾左，向右则略顾右。随身法而动，与身法相应。高视则有倒后之虞，低俯则有前扑之病。

颈宜活而灵。因为颈项为头之枢纽，上下相顾，呼吸相连。要直竖而不可太偏顾。顾左顾右都应顺应身法。

臂宜挟不宜开。因臂为一身之门户，开则身法涣散，容易被对方揭挑进身。宜以气息顺应臂力，臂力向上则气吸上，往下则气放下，须与身法转折相应。

手为身之围护，要轻松圆活，刚柔相济，前后左右，上下相顾。左上则右下，右上则左下。不论上盘下挂、左开右合、长短伸缩、阴阳变化，俱要以熟为主。

胸乃一身之墙壁，宜开而成一片。俯仰须要双手保持，不给对方可乘之机。

腰为身之枢纽，要灵活圆熟，宜硬而坚固直竖。沉力皆从腰出，转折、拧闪，皆为腰的运用。故腰不能屈，屈则气阻力闭，上下不能相通。

眼为心之主，似天之日月。人的眼钝，犹如天无日月而不能普照万方。故眼宜精神，射定破敌全凭眼为先。务以锐目冷眼，洞观对方之变，认势、认手、认腿，兼顾自己周身上下，前后左右，勿致丝毫闪失。

肘宜垂而挟。交手中常将两肋护持，击人时宜猛而速，不露痕迹。

肩为一身之先行，宜略靠前而与膝相对，不可太过膝，亦不可不及于膝。翻身、转势、偏、闪、腾俱须配合而行。

臀系下盘之重镇，最要与肩相应，形成一片。肩往左，则臀摆左；肩向右，则臀随右。

膝为下盘之门户，宜分开向里，不可膝头向外。外开则脚尖开，致下盘不严密。要略带压下跪势，身法坐至将平即可。勿过平，过平则腿力不足，腰曲无力。

脚乃一身之根本，根若不稳，则百体虽强皆如虚器也。正确的方法是：脚指钉下，足根坚固，不可虚前虚后。进步宜轻，端步宜稳，偷步宜速，探步宜活，其余诸种步法，亦俱遵程式运用。根若坚，周身方能活。

腿主管脚之力，宜悬而活，宜缩而硬，要循阴而带曲尺样，下盘严密与否主要靠腿。

另须注意，不管身法、手法、腿步法，总是由缩而伸。

其妙处是偷步时将身法跌下，手法、腿法俱是缩为一球，到身之时，向对方之软处，身法手法一齐弹开。此所谓由缩而伸法。正如拳谚云：“收为一点，发为一片”。

在格斗中，要努力具备正确的攻防姿态，做到“发力于根，主宰于腰，行于手指”，“腕、肘、肩、胯、膝，脚踏手足齐，节节力贯串，处处无隙寻”，“出手不见手，拳打人不知”。当然，具体到一个个格斗姿势时，各家各派的要求却又有很多差异。

由于我国地域辽阔，武术流派繁多，说教方法也不尽相同。既有移动起来灵活多变的高桩，又有底基稳固，以力称胜的矮桩；既有姿态优美，舒展大方的大架，又有防护严密，身手严谨的小架。笔者以为，只要遵循灵活多变、沉稳自然、防护严密、发劲方便的格斗原则便都是可以的。这里，我们把一些常见的格斗姿势介绍给读者，以便读者根据自身的条件和习惯予以选择。

(一) 虚步二排手势

这种姿势要求前手微弯，伸于体侧前方；后手垂肘屈臂护于胸前。重心靠后腿三分，离前脚七分；前脚掌点地，移动时常以跟步进退法为主。（图2—1）

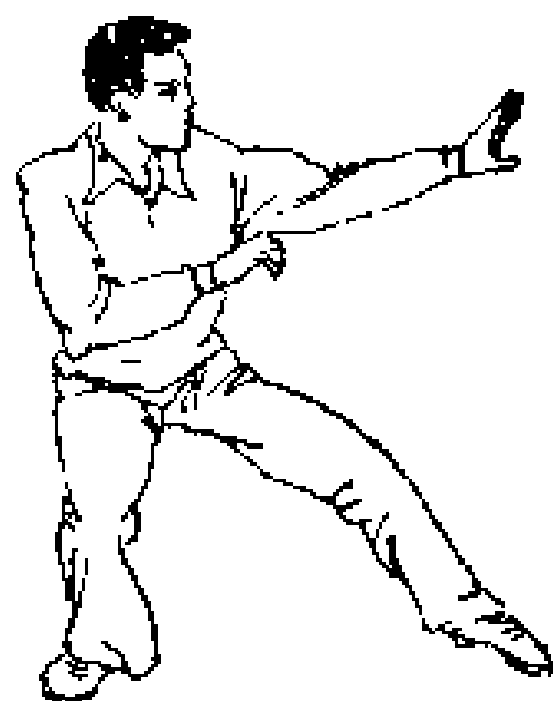


图2-1



图2-2

(二) 马步提吊势

其势呈马步，前臂直垂，护于膝内侧裆前；后臂屈立肘腕，护于胸前耳侧。常以侧身进退对敌。（图2—2）

(三) 高架二排手势

前手微弯伸于体侧前方，后手垂肘护于胸前，双脚保持一步距离，以侧对敌，基本呈自然立姿。（图2—3）

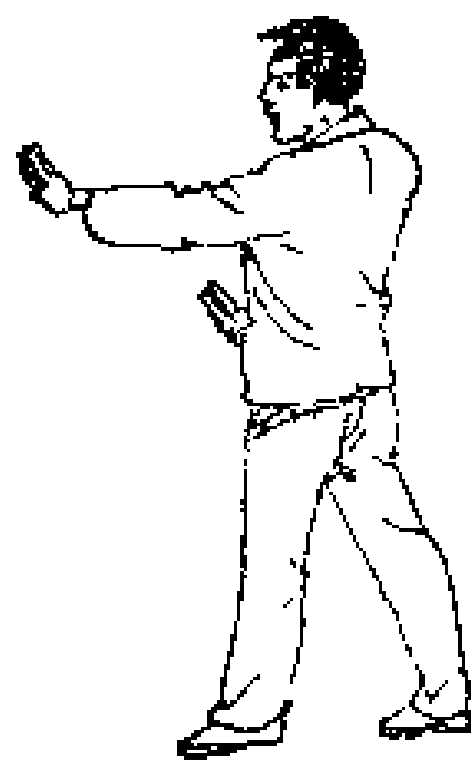


图2-3

(四)小架上下手势

身体呈半蹲状，双膝稍内合。下手微弯，内关下垂，护于膝内侧裆前，上手夹臂屈肘护于胸前。常以正面对敌。（图2—4）



图2-4

(五)卧弓步龙虎势

先站成右弓步，然后身体左转90°，左腿弯屈呈半跪样。左臂松肩前探，四指并拢呈龙爪前挥；右臂屈肘竖腕，五指张开前探，呈虎爪。该势常以半侧面对敌。（图2—5）

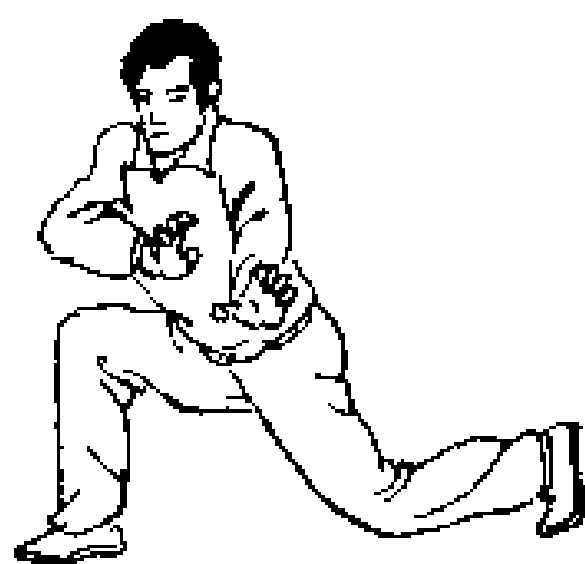


图2-5

(六)八卦势

该势常以八卦掌的基本姿势为主。步法以摆、扣步为主，沿圆走转，侧身对敌。手法上随走随变。（图2—6）

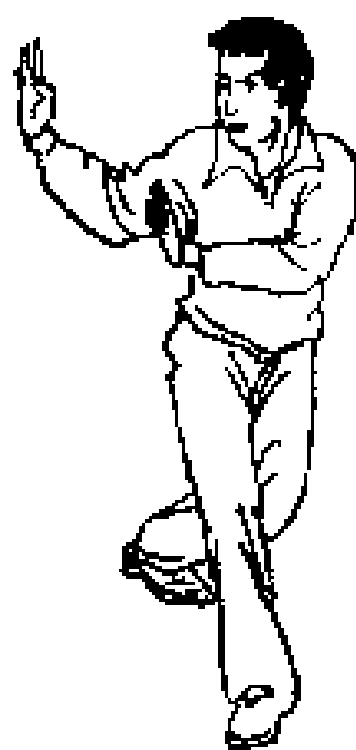


图2-6

（七）拳台势

双脚开立略宽于肩，右脚跟微提起，右膝微屈，半面向左转，使右脚尖斜对左前方；左腿直而不僵，略微收腹含胸。双手松握拳，拳头平举，沉肩垂肘。左拳置于左肩斜前方，距鼻尖约20公分，虎口斜上向；右拳置于下颚右前方，距颊部约10公分，虎口斜对鼻尖，右肘夹置于右肋。头向左转约 45° ，头微低，收下颚，两眼平视前方。实战中常采用滑步、磨步、弧步和冲刺步等。（图2—7）



图2—7

二、基本拳法

笔者以为，拳击运动在欧美等国家开展几十年，经久不衰，早已形成了一整套较为科学的实战和训练方法。而这些方法，与我国传统武术中的拳法有许多相似之处，有的地方还更是科学性和简洁性。故在基本拳法这一节中，我们为读者引进了部分拳击训练法作为参考

（一）直拳

直拳是技击中的主要手法之一。其特点为：技术结构呈直线运动，能够快速接近对手，具有攻击自标准确性高，速

度快，对手不易察觉，相对节省体力的特点。它通常是其它技术使用的前提，许多技术均是在它的使用过程中获得实施的条件。因此，直拳始终贯穿于对抗之中。

1. 左直拳

以左势为例，自预备姿势开始，左脚向前贴地做擦步移动的同时，右脚快速蹬地抢上，左拳借助身体的催力，顺肩伸肘，爆发用力，力达拳面，直线出，直线回，讲究弹劲。击打完毕后立即将拳收回，恢复原姿。右拳原位不动，作好防护。(图 2—8)

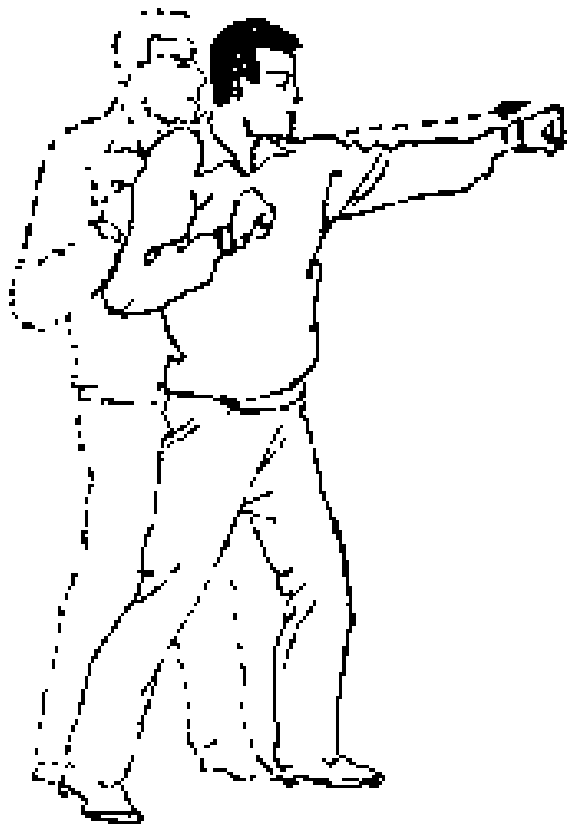


图2-8

2. 右直拳

由基本姿势开始，右拳用弹力向前方略偏左 5 公分直击出，同时左拳后收至左下颏处作好防护。右直拳威力较大，技术要求与左直拳同，唯转体动作比出左直拳略大。(图 2—9)

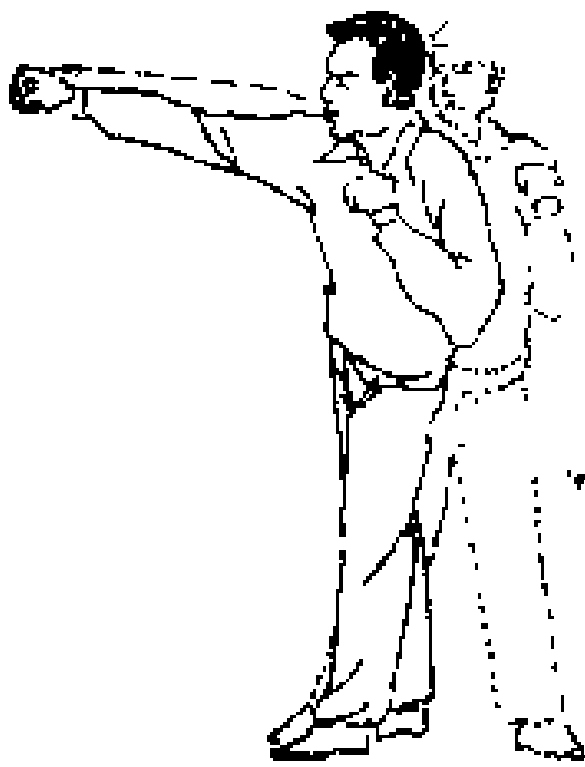


图2-9

在左、右直拳中，又包括长直拳、短直拳、上直拳(如图 2—8、9所示)、下直拳(如图 2—10、11所示)。长直拳用于中、远距离的攻击；短直拳用于近战；上直拳主攻对方头胸部；下直拳常用于攻击对方的腹肋部。

训练方法：左、右直拳先分开单练，50下为一组，一次

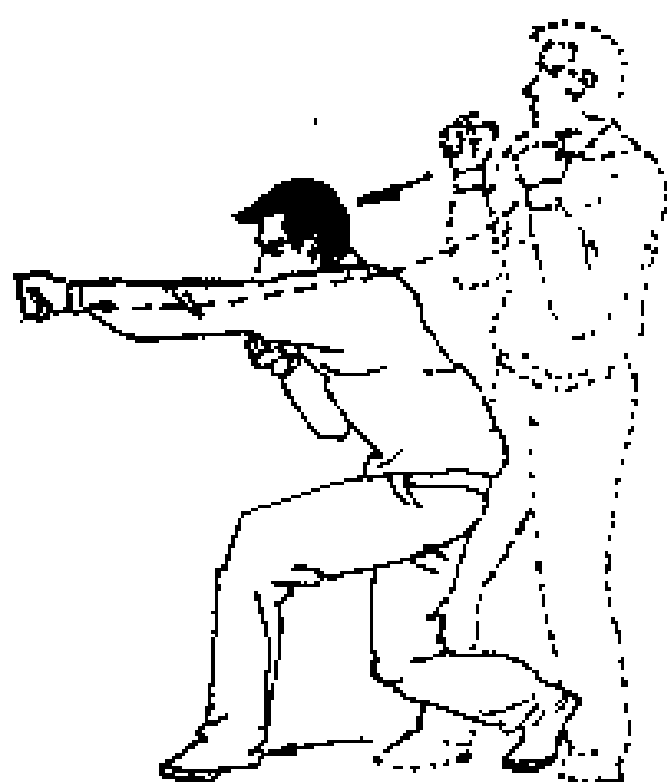


图2-10

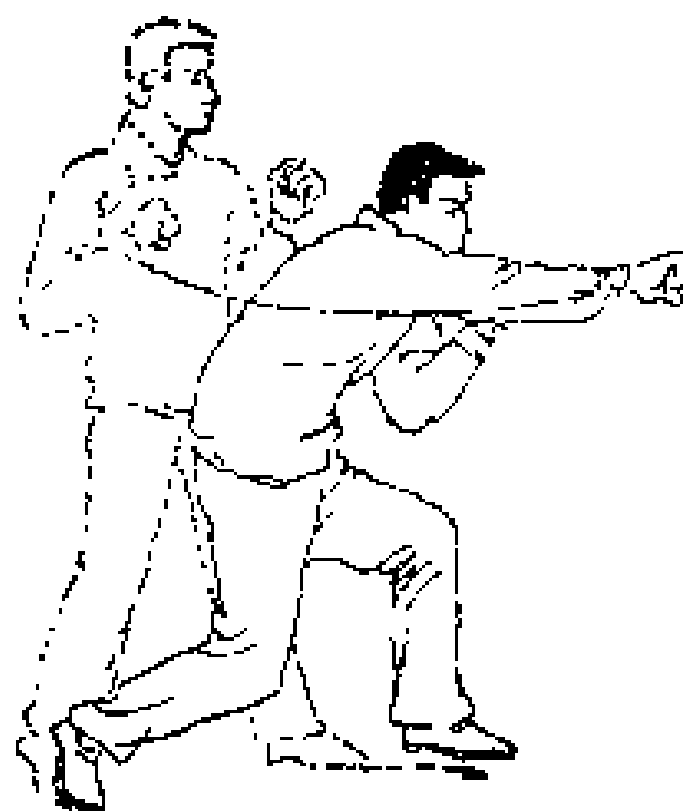


图2-11

可左、右各练5组。单练能掌握要领后，即可转入左、右、左连击。每组25下，一个左、右、左只能算一下，每次5组。这组也练熟后即可进入上、上、下，轻、轻、重；长、短、长等组合练习了。记住，每个组合都要打得具有节奏感、韵律感。

(二) 摆拳

摆拳是侧向攻击的拳法技术。它的技术结构特点是可以较充分的利用躯干的扭动惯性。这一拳法工作距离长，可以产生较大的攻击冲力。常用来攻击对方的头部和身体侧面。发力方法是依靠腰部扭动使上身旋转，同时挥摆手臂，从而使摆拳具有较大的击打威力。

1. 左摆拳

以左势为例，自预备姿势开始，左脚向左略错一步，左拳先以左直拳的技术出拳，在快接近对方时，拧腰切胯，左拳借此惯性向里猛扣，力达拳面攻击对方，随后迅速恢复预

备姿势。（图2—12）

注意：转体时两脚掌需跟地转动；摆击时腹肌保持紧张，并憋气助力。

2. 右摆拳

技术要领与左摆拳相同。（图2—13）

注意，在右拳击出的同时，左拳务需收回以保护左侧。

训练方法：先做原地的单拳练习，每组30下，一次可练5组。练熟后，再练习左右摆拳连击，每组30下连击，一次练3组。动作要领熟练以后即可配合直拳做直拳、直拳、摆拳，直拳、摆拳、摆拳的组合练习，每组20次，每次练习3组。

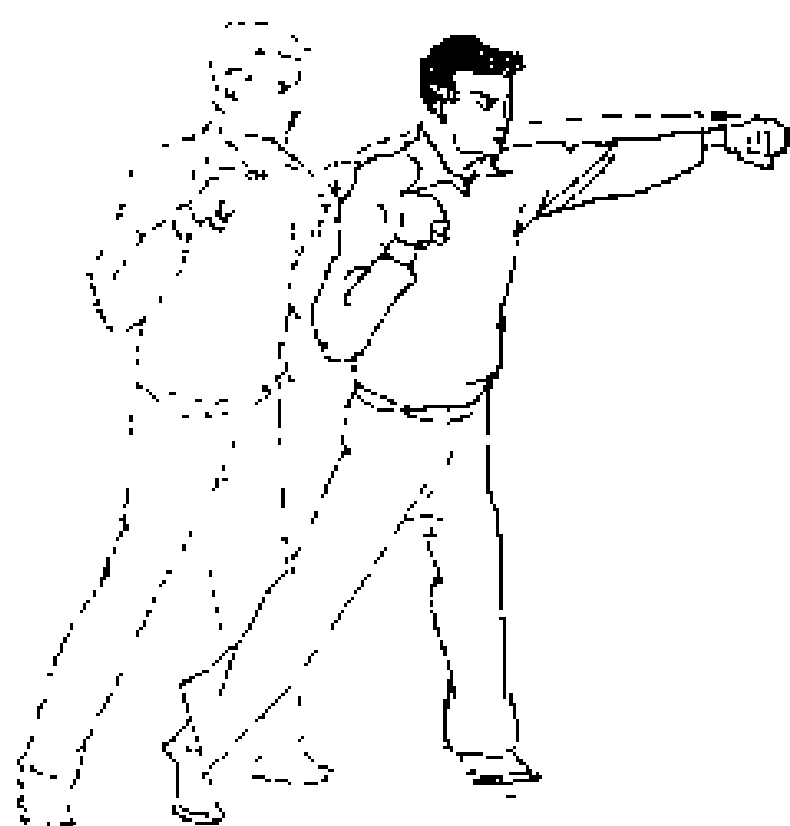


图2-12

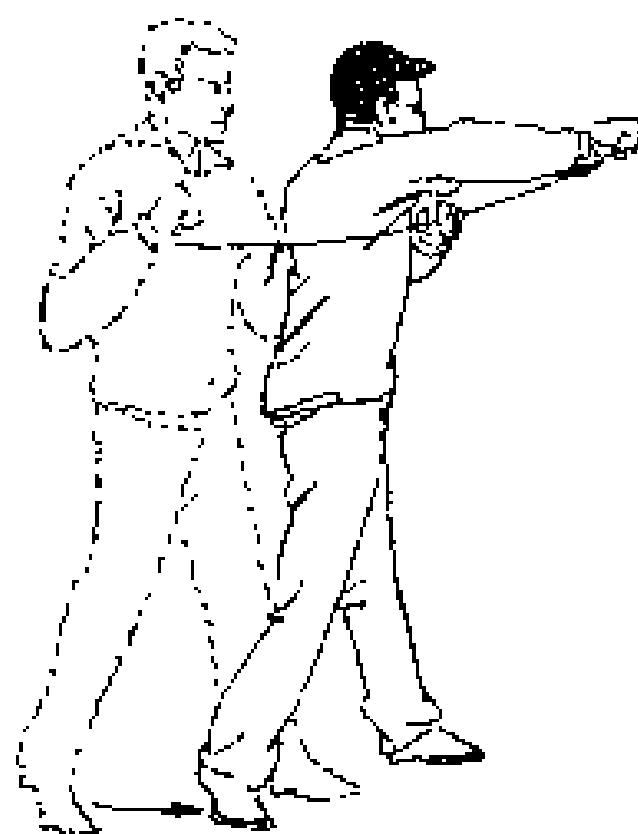


图2-13

（三）勾拳

勾拳是一种近距离对抗的技术。由于勾拳的技术结构要求手臂以肘为轴成一定的角度，故称勾拳。通常与闪躲、潜入等技术配合，有利于小个对抗者，克服远距离无法得手的
不利情况。勾拳可称为全方位技术，它可以从任何一个角度

发起攻击。勾拳包括侧勾拳、上勾拳和下勾拳三种。侧勾拳和上勾拳多用于中距离搏斗，下勾拳适用于近战，实战中对对方威胁很大。

左右侧勾拳的技术要求、练习方法与攻击目标同摆拳基本相同，仅大、小臂之间的夹角要小一些，为 90° 左右，拳心向内，拳眼向上。（图2—14、15）

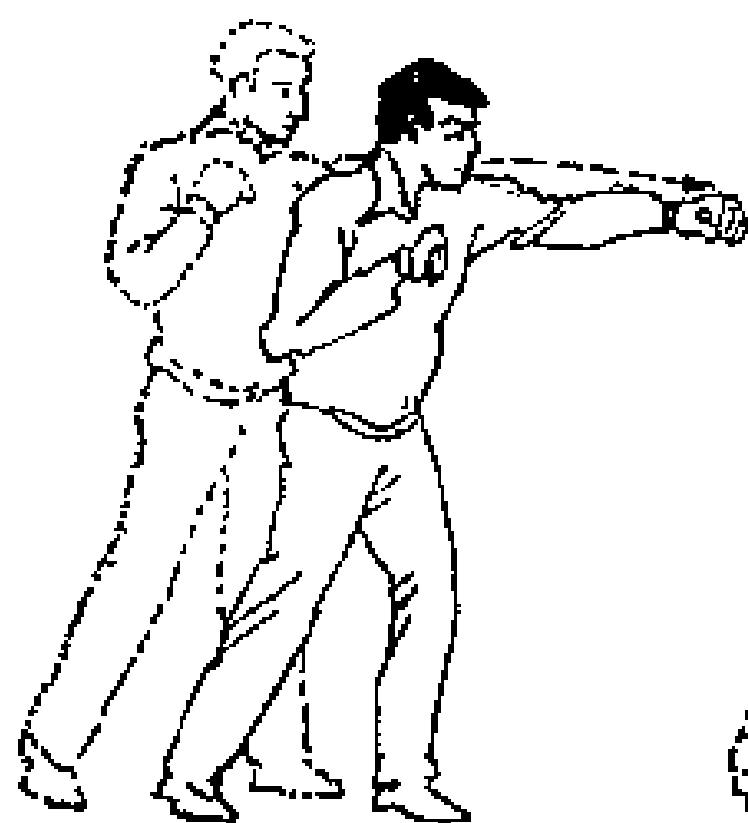


图2—14

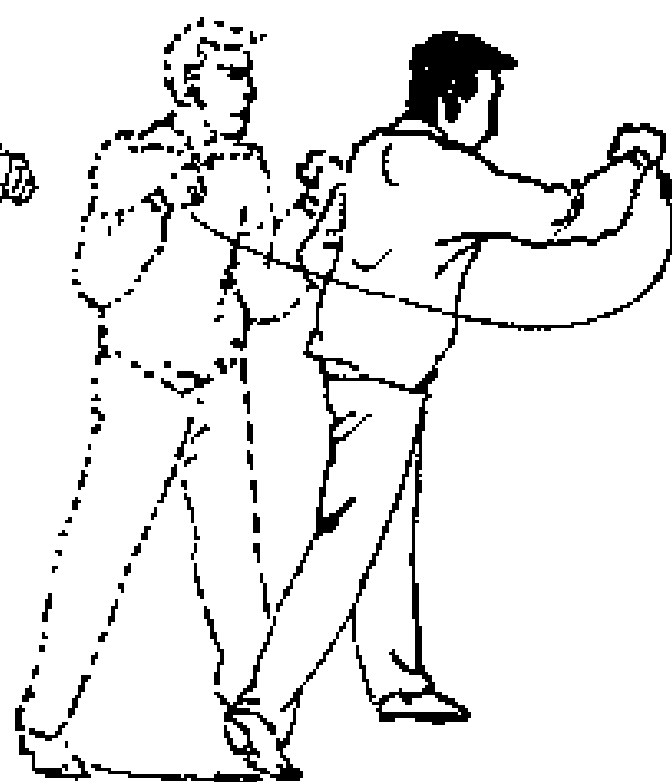


图2—15

1. 左上勾拳

由基本姿势开始，左拳下落15公分左右，肘微后拉，两膝微屈，腰微躬，然后拳向上猛抬击，同时腰膝猛伸弹起，脚掌用力蹬地，重心落于两腿上。（图2—16）

2. 右上勾拳

同左上勾拳基本相同，注意身体上顶的同时向左扭转。（图2—17）

3. 左下勾拳

由基本姿势开始，拳直线下落至平腰，拳心向上，肘后拉，微左转体，出拳时向右转体。主要用于进攻对方的胃部、肝区及右肋。出拳发力时是由挺腰、前顶、转体磨足等

劲合力而成。（图2—18）



图2-16

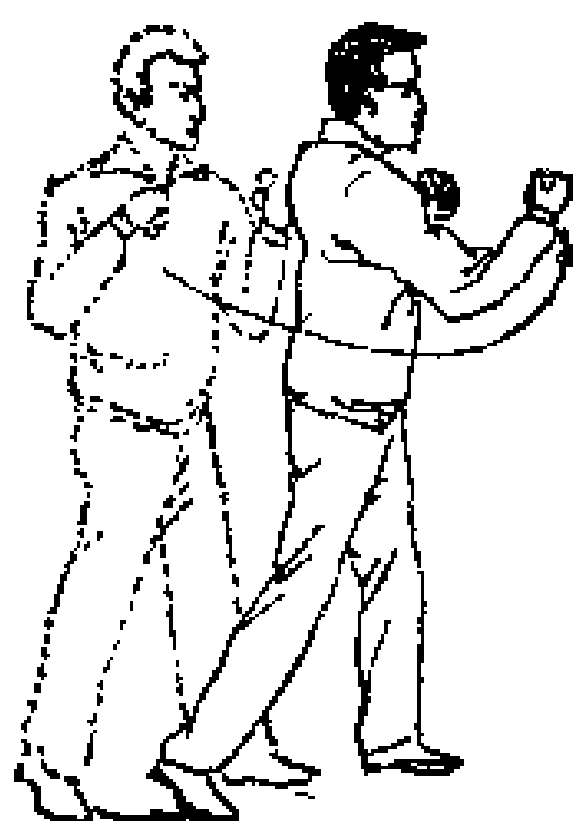


图2-17



图2-18

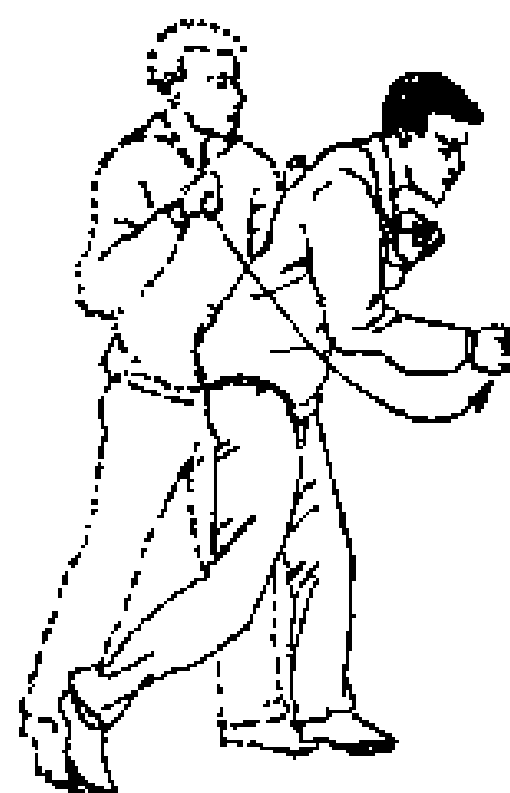


图2-19

4. 右下勾拳

动作要领与左下勾拳同，唯转体和摆臂的动作比左势略大。（图2—19）

训练方法：勾拳练习最好对着大镜子进行，以便进行自我矫正。先将各个勾拳单独练熟，姿势练正确，用力方法练准确，然后可配合进、退、转折、起伏等身体步法练习。练

得较为得心应手后，就可配合直拳、摆拳进行综合练习了。

(四) 曲拳

拳击中的曲拳是由横拳演变而来的，是攻击侧正面的拳法。曲拳主要依靠腰部的拧转，上身的下压，肩关节的前绕环和手臂的弧线斜挥，使拳头产生强大的击打力量。

动作要领是：出拳时肩关节放松，手臂由后向前绕环，从上向下斜挥，同时转体、前俯，双脚掌用力蹬地转动。左右曲拳要领相同。（图2—20）



图2—20

(五) 刻拳

刻拳多用于击打对方的胸、腹及左右两肋部位，适于在中、远距离搏斗时使用，由身体的俯、顶、压、划这几个动作一气呵成，拳劲十分迅猛，尤其当对方仰面暴腹时使用效果

更佳。

1. 左刻拳

由基本姿势开始，身体略左转，亮胸，收拳靠肩，左脚跟提起。发拳时，左脚随即滑进一步，上体微向前倾，转体磨足将拳击出，拳心向下，手臂略低于直拳。（图2—21）

2. 右刻拳

要领与左刻拳基本相同，唯发拳时右脚可随发拳的惯性滑进30厘米左右，左脚跟进50厘米，随之用力蹬地，在击中对方的颈、左胸或腹部的瞬间伸直手臂。（图2—22）

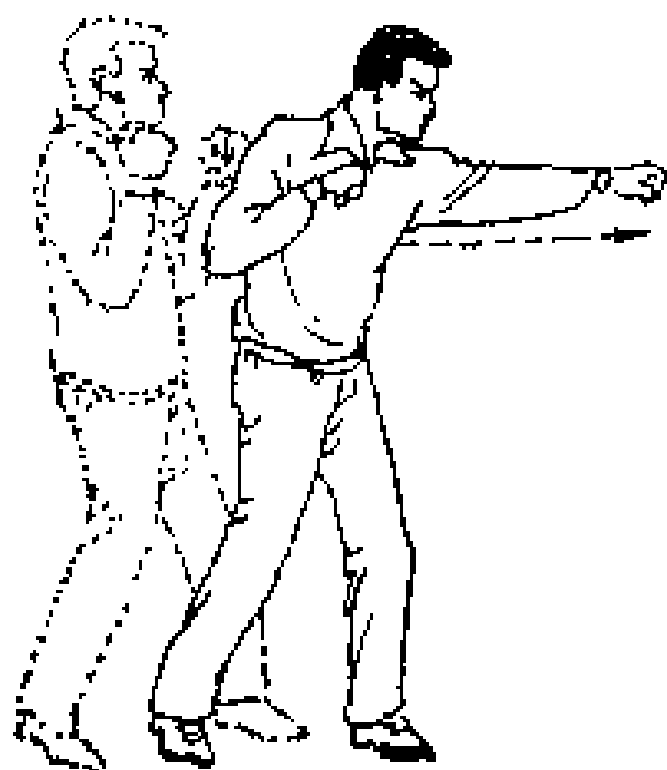


图2—21

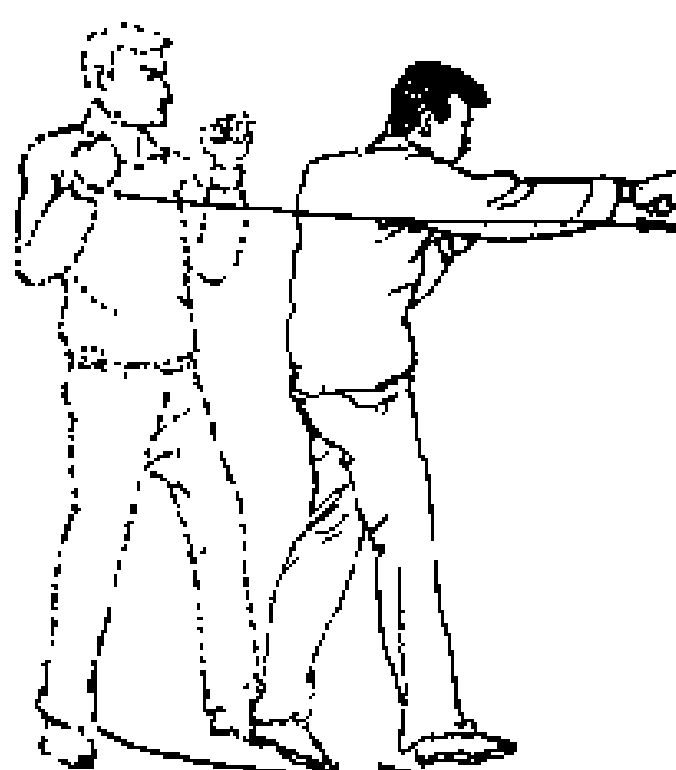


图2—22

（六）拳法辅助训练

在拳击运动中，对手之间攻防频繁，技战术变化的实例十分丰富。但实质上，各种拳法都是由以上五种基本拳法组合演变而来的。这几种拳法，除了单练以外，还可结合打沙袋和手靶等辅助器材进行练习。

1. 打千张纸

在木桩或木柱上齐胸钉一叠旧书或旧报，厚约2—3寸，在其下部裹上一层泡沫海绵或旧棉絮，外覆皮革或帆布。（图2—23）。

主要用于练习空拳，空拳的硬度。

2. 打沙包及弹簧球

沙包分为靠包、吊包和薄型弹包几种。现分述于下：

（1）靠包。一般很大，很重，多置放于墙角或墙边，室外置于树下，可拳打脚踢，抱接背摔。（图2—24）

（2）薄型弹包。包的大小可因人而宜，一般做成枕头状，两上角悬以粗绳，系于架上或二树之间，两下角系上粗象皮筋，使沙包能前后震荡。（图2—25）

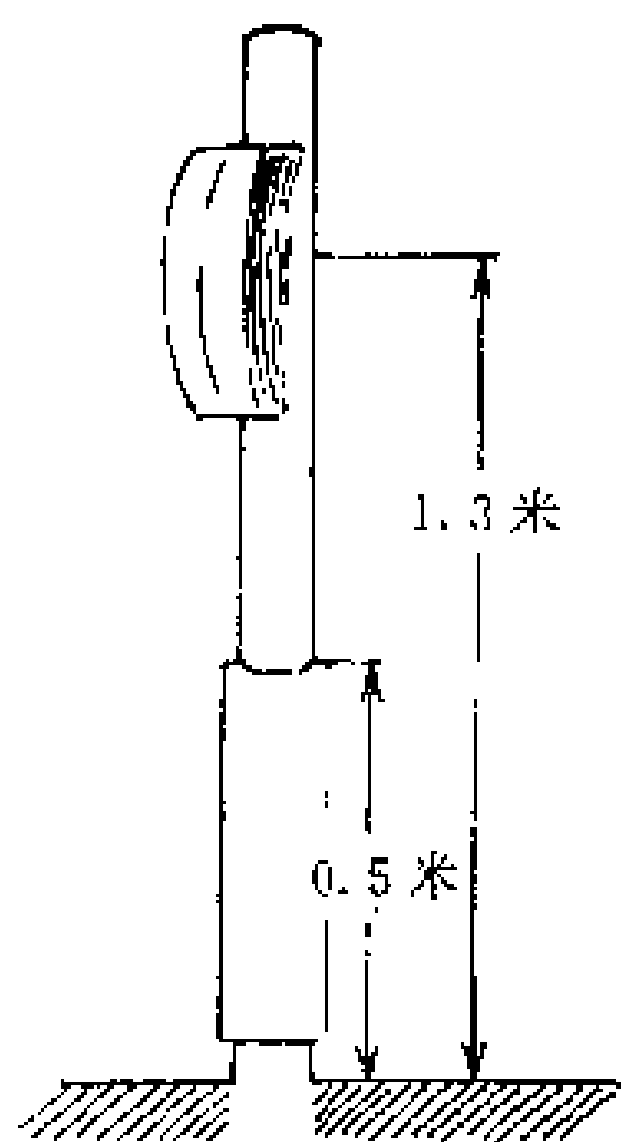


图2—23

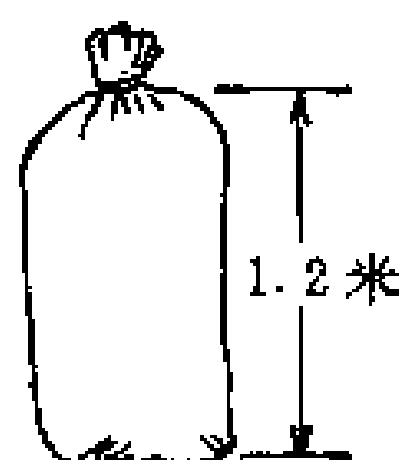


图2—24

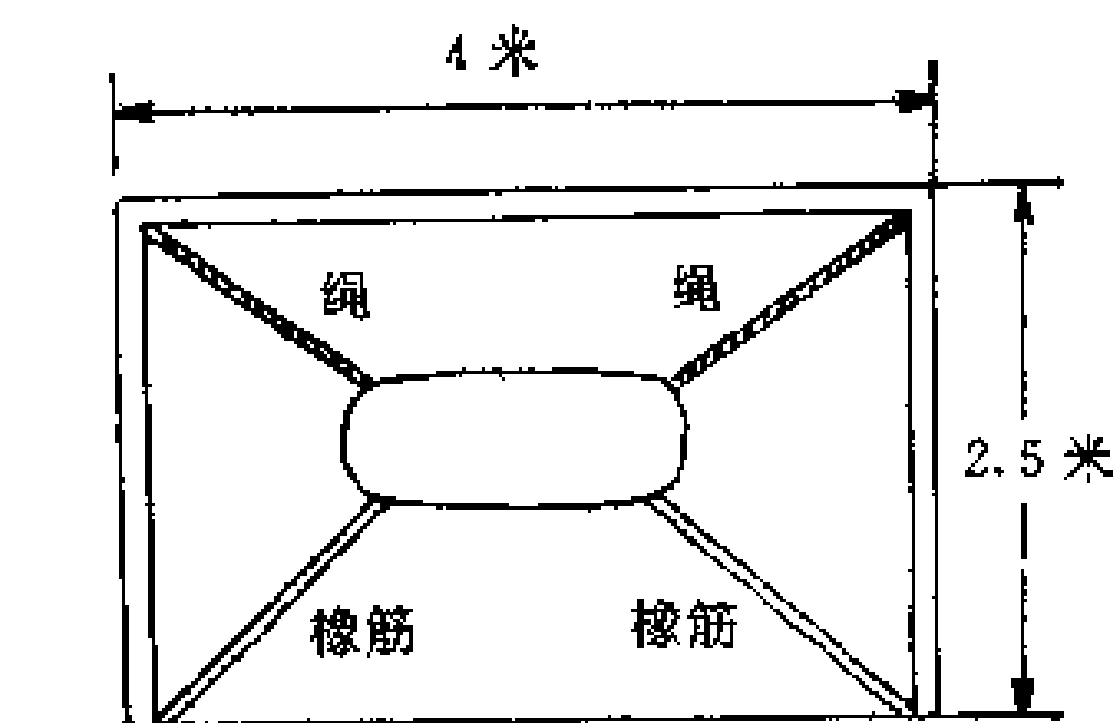


图2—25

(3) 大吊包。一般重50—100公斤左右,系以粗绳,吊于室内屋梁之上,高度以拳、肘、肩、胯、膝均能触及为度。(图 2—26)

(4) 实心吊球。实心吊球又叫沙球,形同篮球,可用篮球代之。里面装入四分之三的沙(或包谷籽),用绳吊于架上即可击打。可当小沙袋用,能练习步法、身法及各种拳法。(图 2—27)

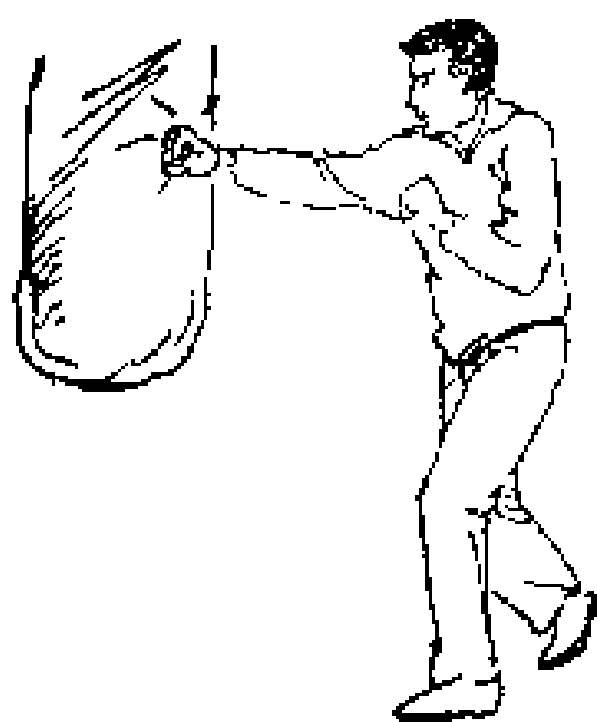


图2-26

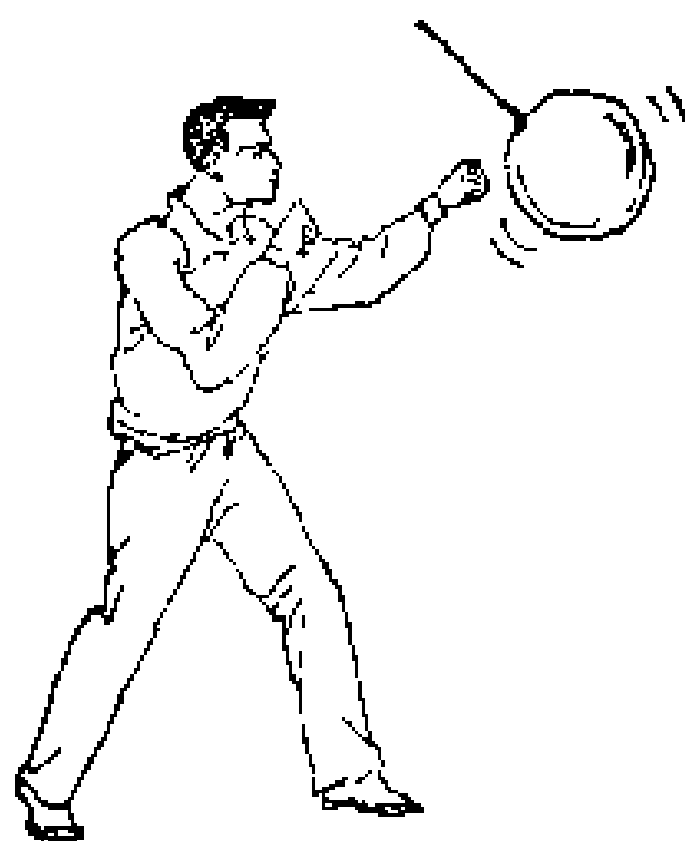


图2-27

(5) 多个吊包。可做大小不等的沙包多个备用,系以长短不等的绳索吊于室内梁上,或室外专备之架上。训练时可以从2个开始逐步增多。每增加一个都须练至十分精熟,直到沙包荡回不碰自己身体各被动部位时才可再次增加。最多可增至8—10个。主要用于训练身步的灵活性和拳腿的准确性。(图 2—28)

(6) 弹簧球。弹簧球一般可在运动器材商店购买。如一时购买不到也可动手自己制做。(图 2—29)

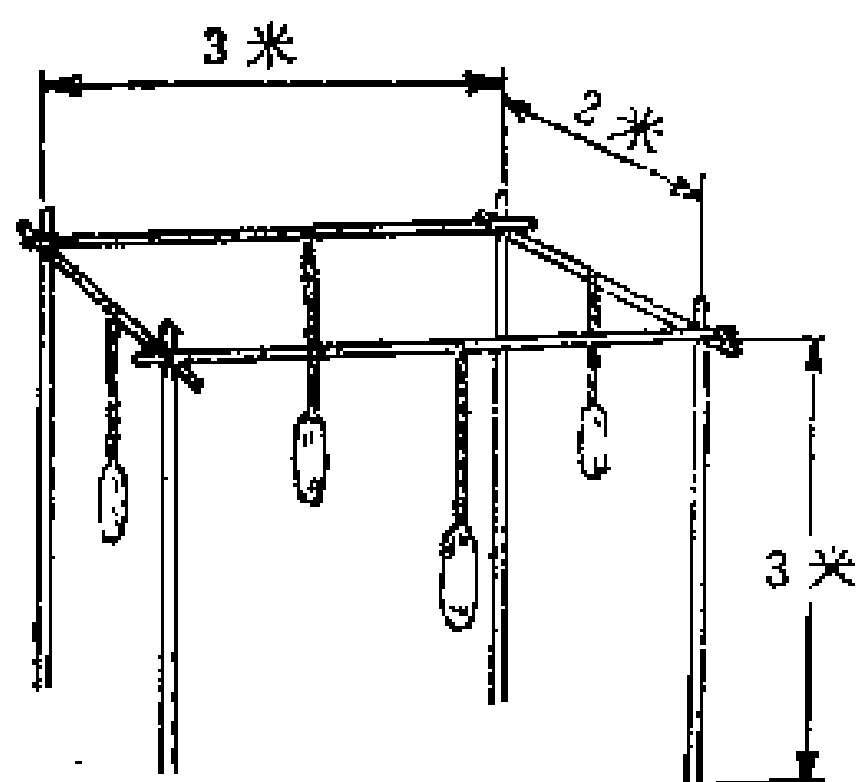


图2-28

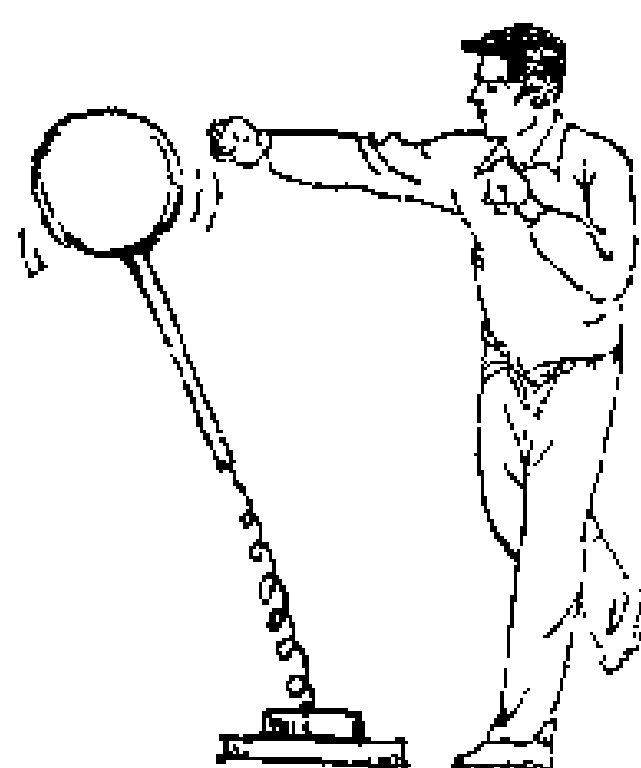


图2-29

3. 抛铁砂包

将粗铁砂装于粗帆布袋中，重约30斤即可。置于凳上可劈练手掌；站马步桩势，双手交替抛抓，可练抓力。此外还可做各种动作的抛接抓握动作。（图2—30、2—31）。练至抓握能力很强以后，可两人对掷抓接。然后可做重约3至5斤小沙包数个，对掷接握。个数逐步增多，对掷力量也逐步加强。

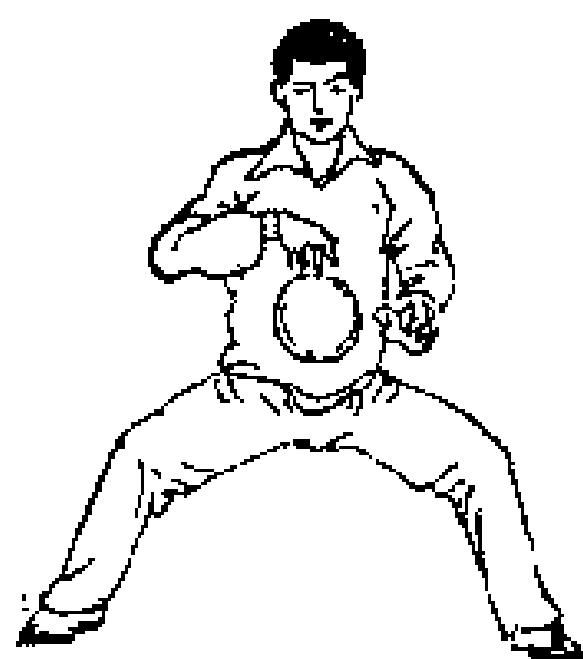


图2-30



图2-31

4. 打手靶

练手靶时，由一人戴靶任意置于自身各部位，让另一人追踪击打手靶，以训练击打的准确性和反应意识的灵敏性。手靶的制作，外以皮革做成厚圆饼形，内塞棉絮或海绵等。（图2—32）



图2—32

打靶时，一定要按照前面基本拳法中所讲的要领进行。开始时，击靶动作要慢，用力要轻，熟练后再加重加快。下面把几种基本击靶动作向读者作一介绍。

（1）直拳击靶 持靶者示左靶，击靶者左直拳击靶。（图2—33）。而后，持靶者迅速后撤一步，示右靶，击靶者迅速跟进一步右拳击靶。（图2—34）。动作不断循环，由慢逐步加快，以每3分钟为一组。

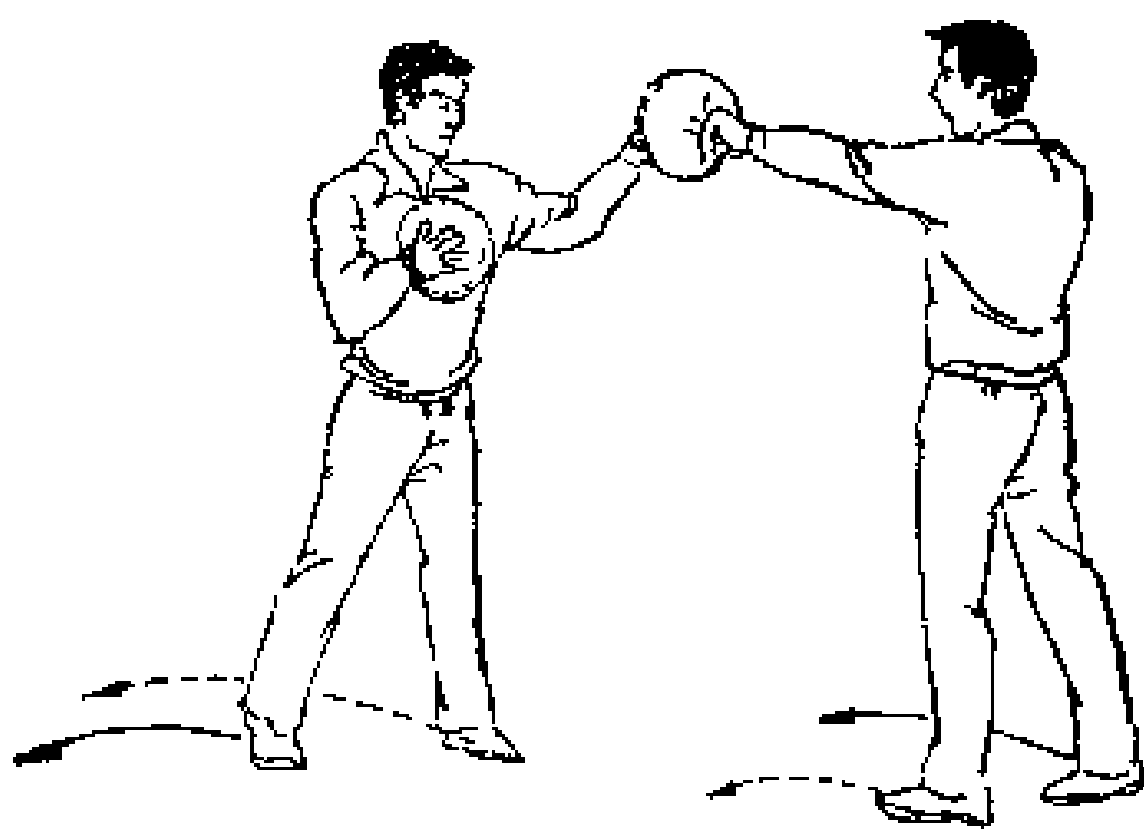


图2—33

上直拳练熟之后就可进行下直拳的训练，方法与上直拳基本相同，每组击靶时间缩短到1分半钟。（图2—35，

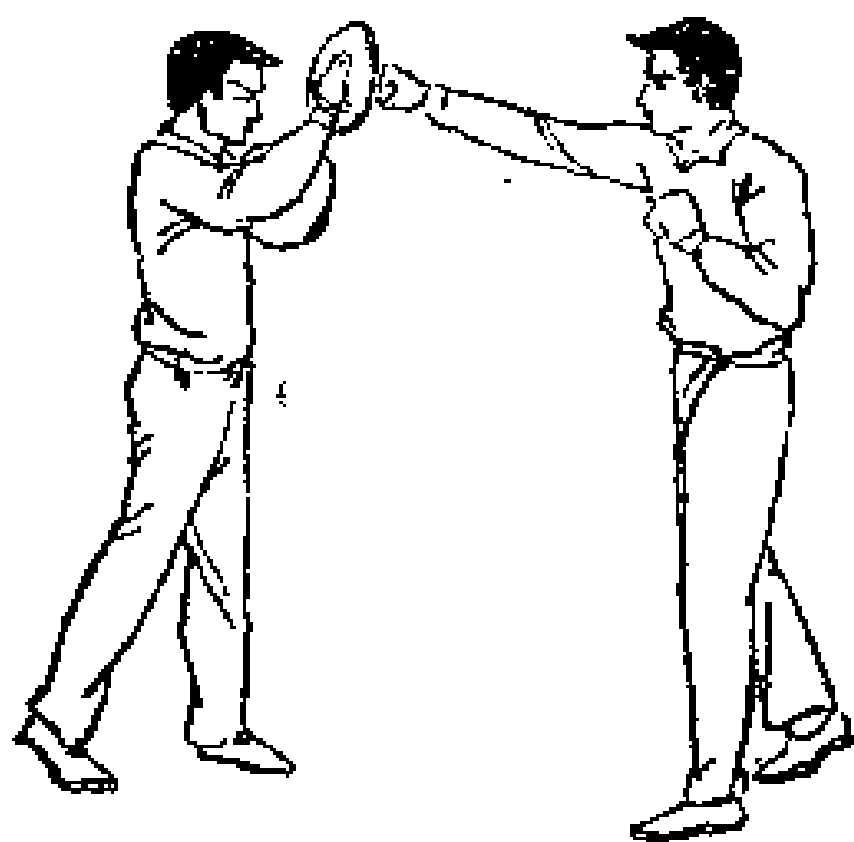


图2-34

36)

(2) 摆拳击靶 摆拳击靶训练开始时最好采用原地击靶, 熟练之后再行跟踪练习。原地击靶如图 2—37、2—38所示, 每组击靶时间 2 分钟。

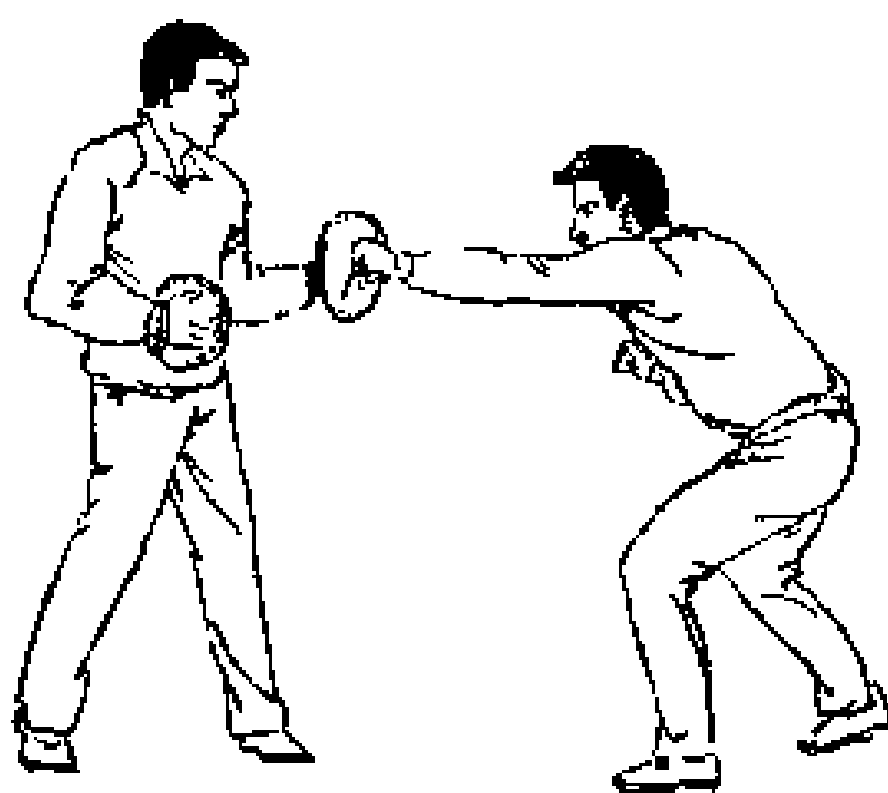


图2-35

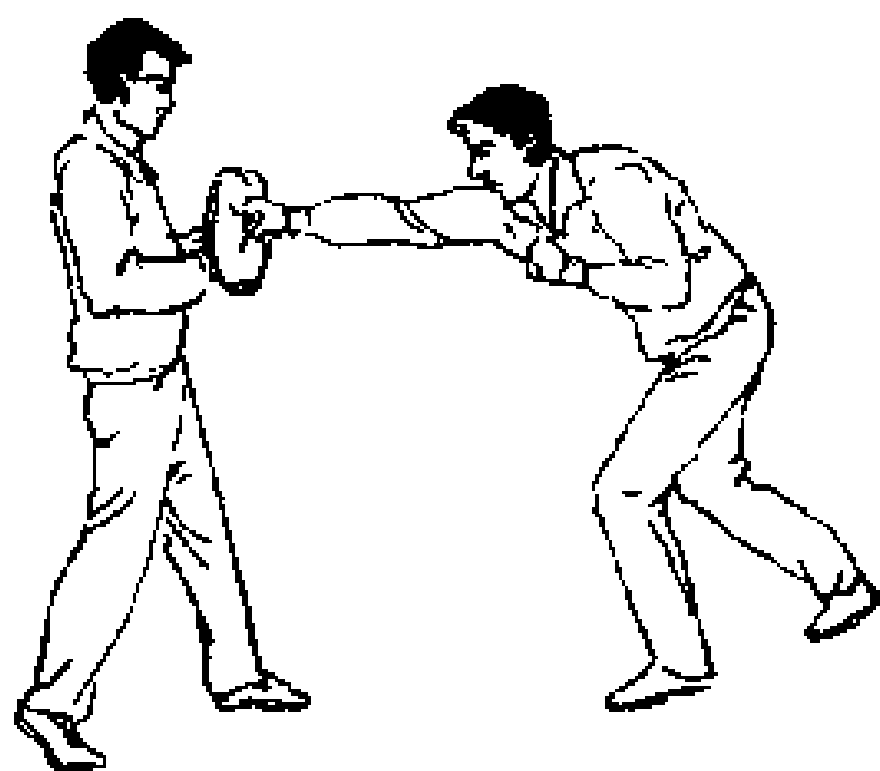


图2-36

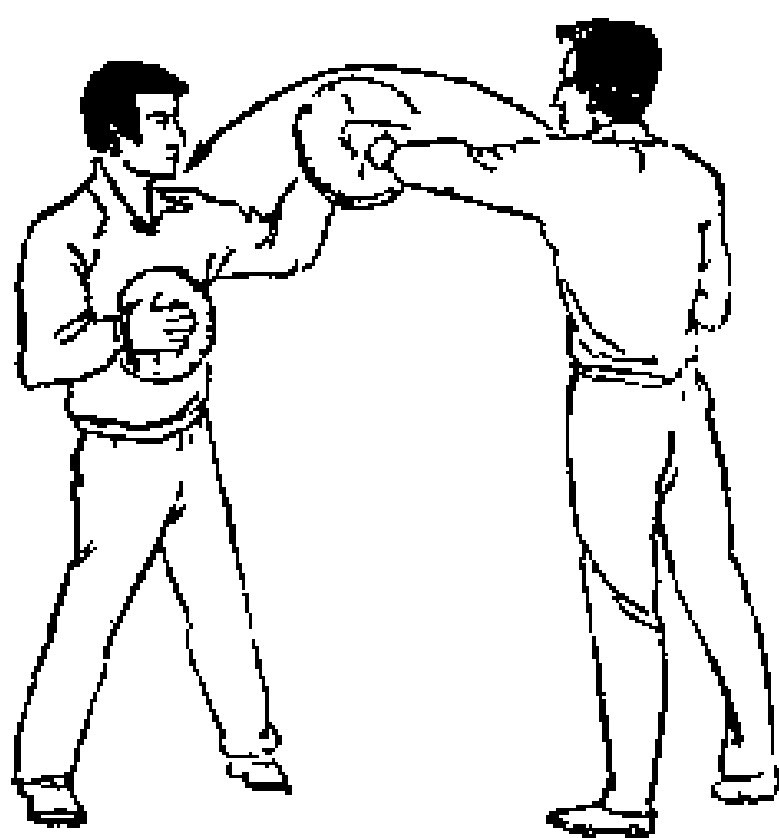


图2-37

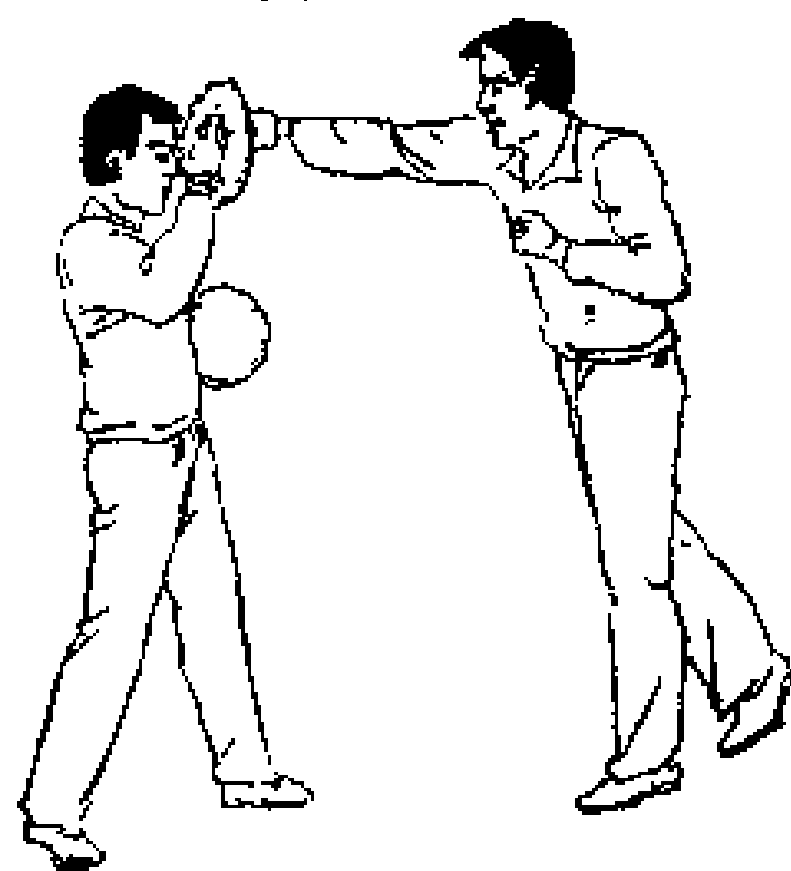


图2-38

(3) 勾拳击靶 左侧勾拳击靶(图 2—39)、右侧勾拳击靶(图 2—40)、左上勾拳击靶(图 2—41)、右上勾拳击靶(图 2—42)、左下勾拳击靶(图 2—43)、右下勾拳击靶(图 2—44)。单练每组勾拳击靶时间为 2 分钟,熟练以后由持靶者双靶对拍,作为预备提示。当击靶者准备好后突然以不同的位置和方向示靶,击靶者此时应作出相应准确的判断和动作。注意每次示靶前都应对拍一下,以告知击靶者做好击打准备。

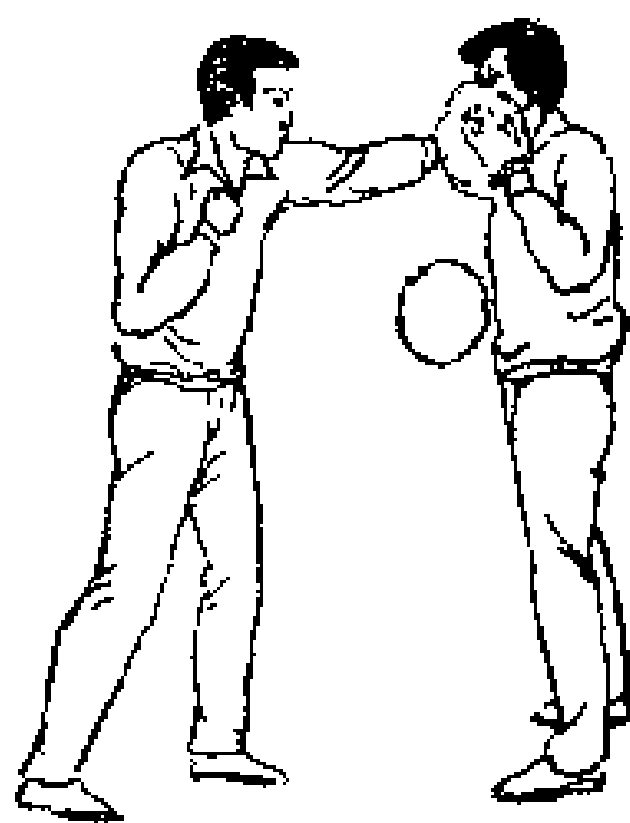


图2-39

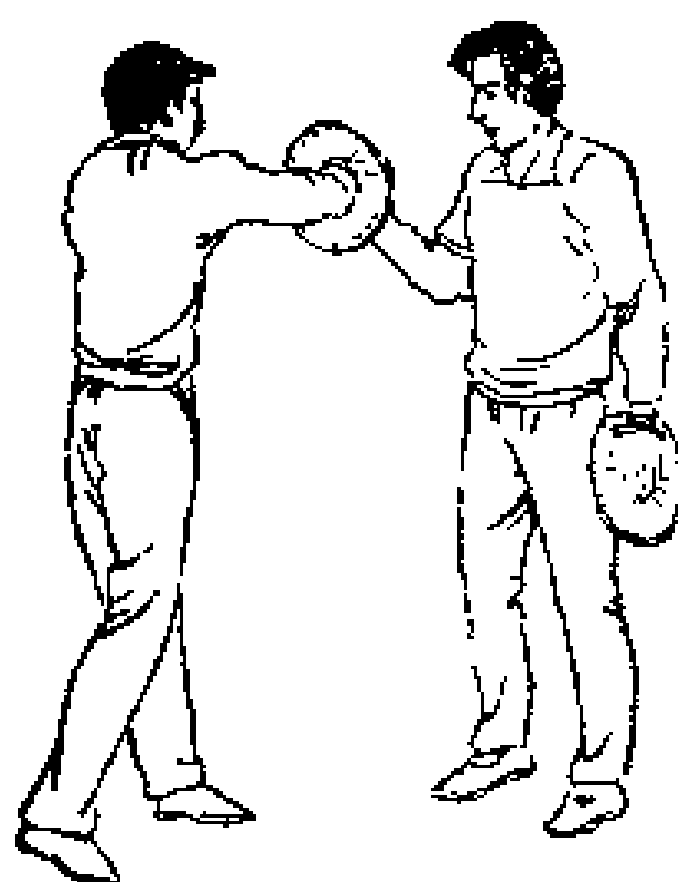


图2-40

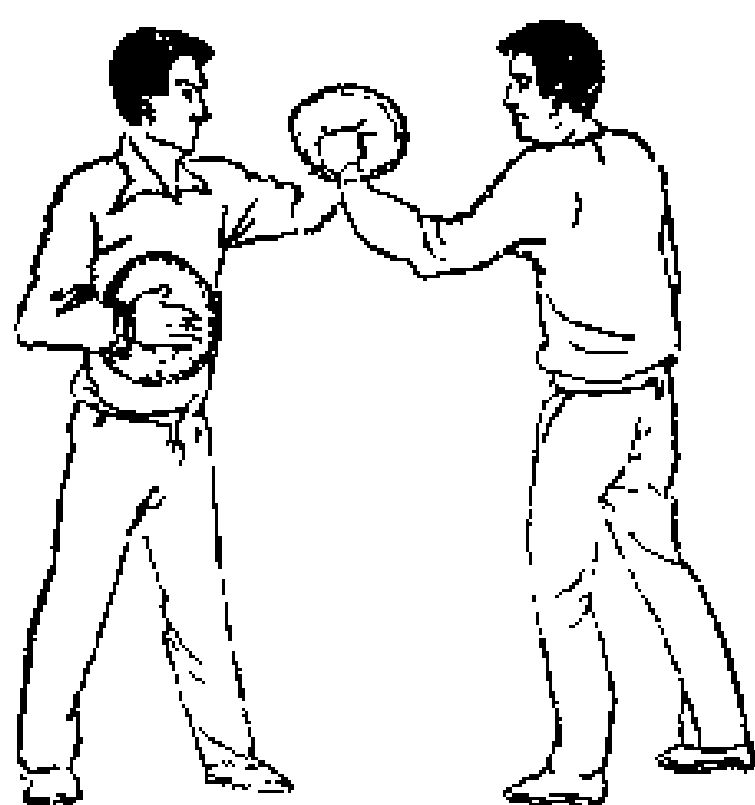


图2-41

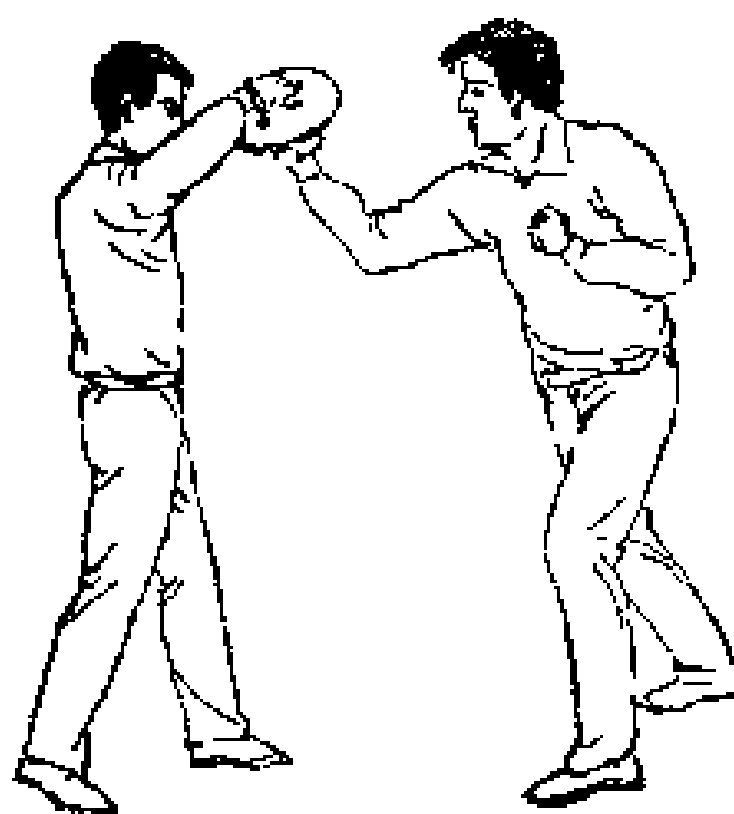


图2-42

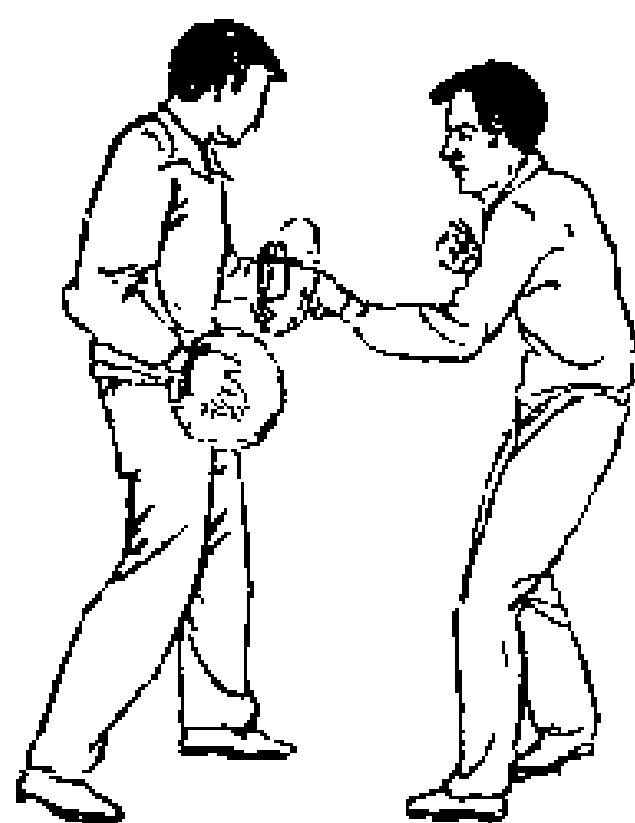


图2-43

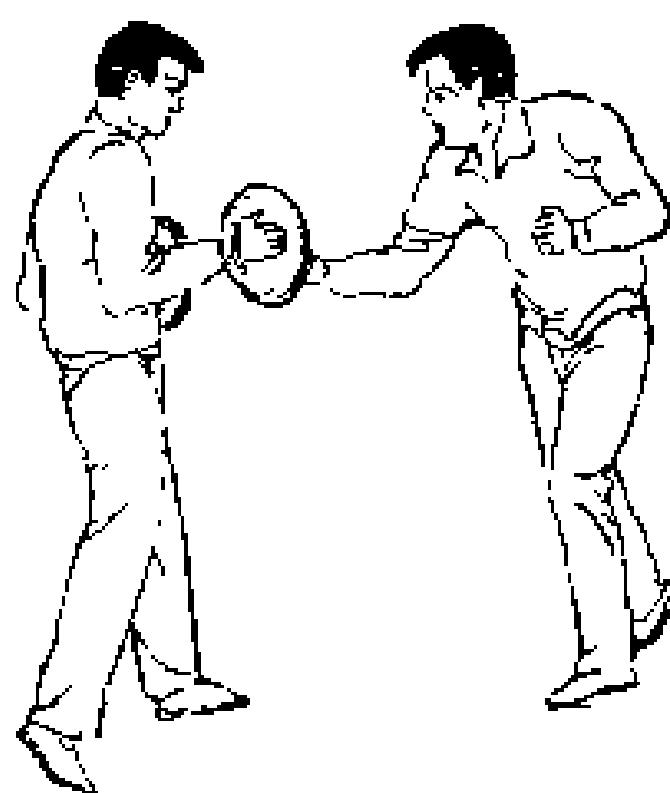


图2-44

(4) 曲拳击靶 左曲拳击靶(图2—45)、右曲拳击靶(图2—46)。由于曲拳击靶时力度很强,故持靶人不要硬顶,手腕和肘关节要放松,要有弹性。

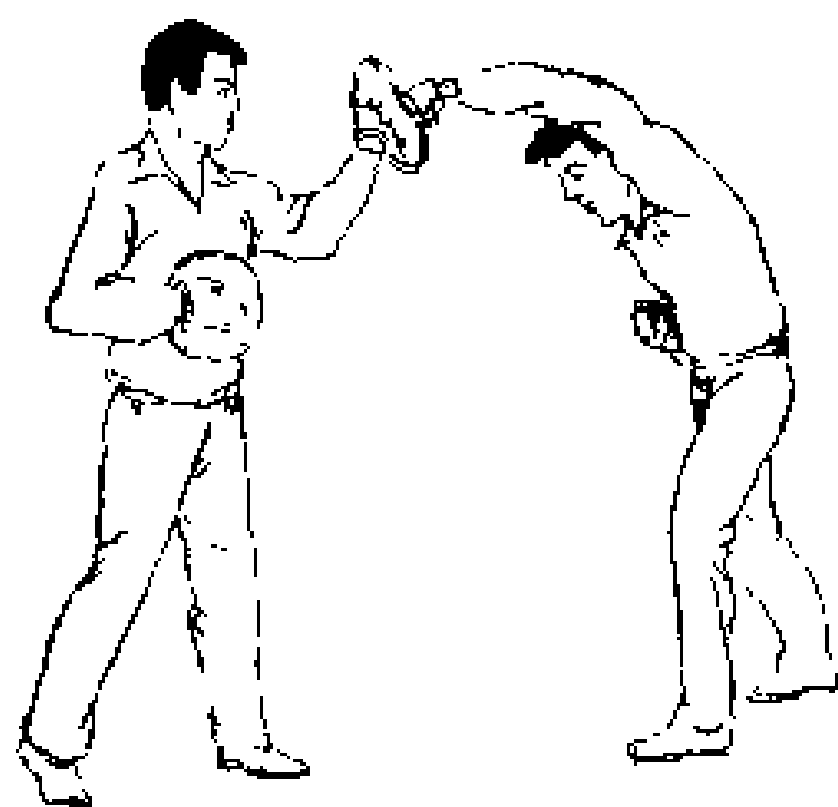


图2-45

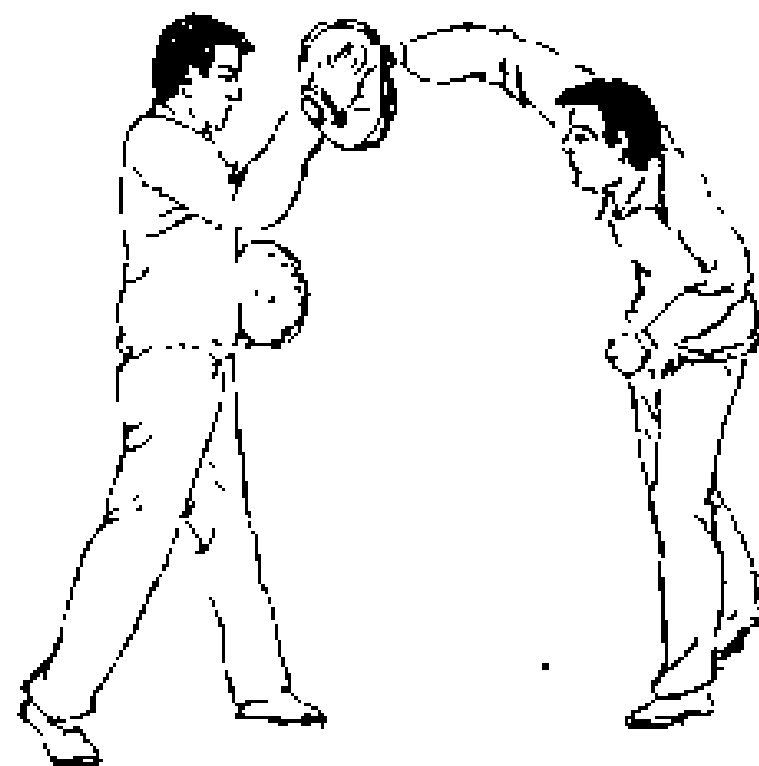


图2-46

(5) 刻拳击靶 左刻拳击靶(图2—47)、右刻拳击靶(图2—48)。刻拳同样属力度很强的拳法,故对持靶者的要求与曲拳相同。为了保护腕关节,持靶人可以带上护腕。

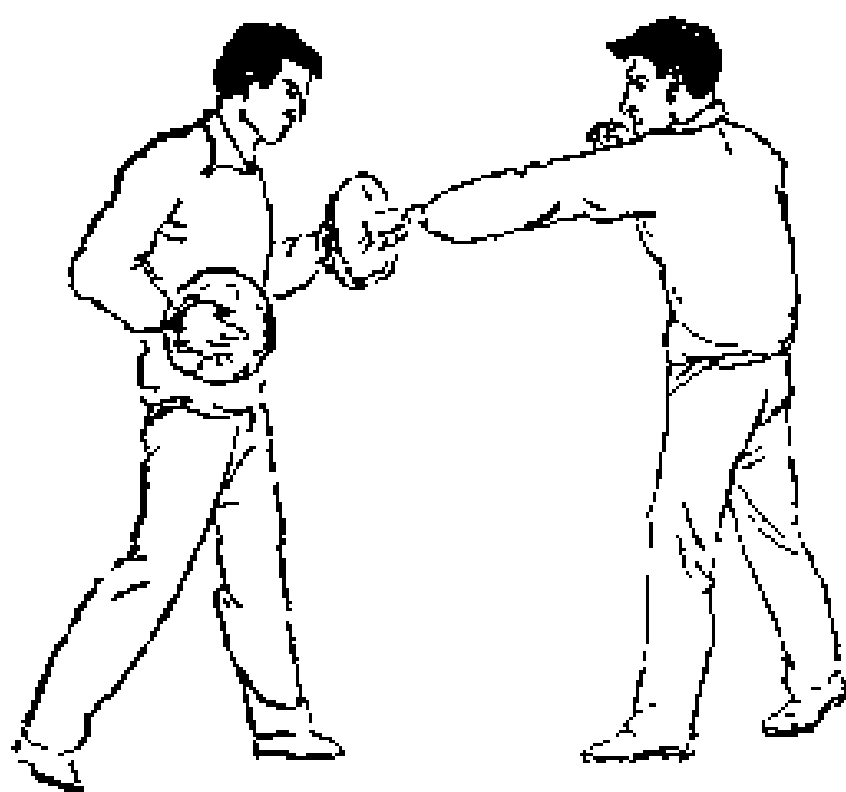


图2-47

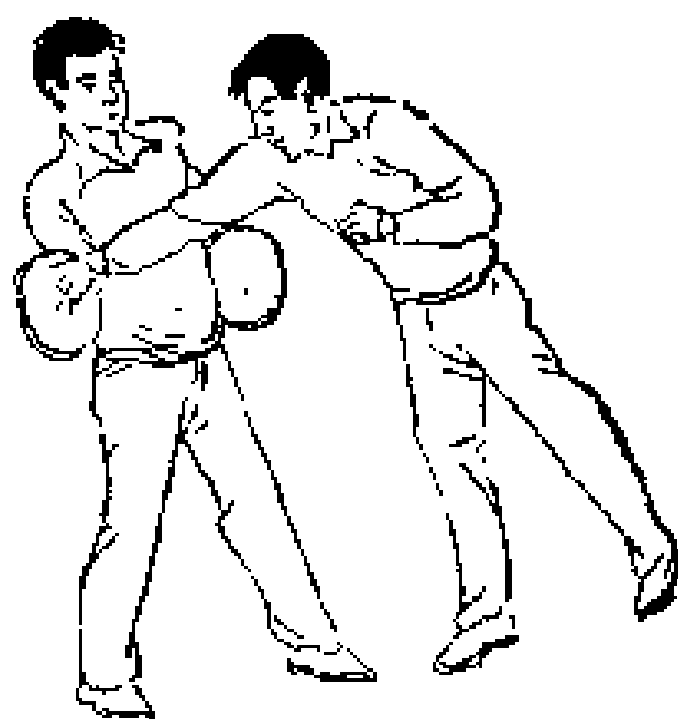


图2-48

三、基本腿法

在介绍腿法之前，先简介运用腿法的要则。拳语云：“手是两扇门，全凭脚打人”。这话虽然有些片面、绝对，但也一语道出了腿法的重要。拳语又云：“起腿半边空”，这也简明地指出了用腿的缺点。上述拳语，乍一看，似乎完全矛盾，然而只要认真一分析，就不难看出，它们是前人的经验之谈，闪耀着辩证法的光采。因而决不能把它们割裂开来，作为某种偏见的依据，而要把它们作为对用腿这一问题不可忽略的，相互联系的两个方面来认识。只有认真总结前人用腿制敌的经验，研究分析其利弊，努力发挥在技击中用腿之长处，克服和避免其弊端，才能取得克敌制胜的效果。

腿，有力量猛，打击力量强，击打距离比较远，对方不易防守等优点；但也有变化慢，动作之间间隔时间长，易出现空档，起腿时必是单脚支撑全身，重心移动不太自由，稳度较小等弊病。

针对这些优缺点，在用腿时要注意以下五点：首先，要

正确掌握出腿时机，决不空发乱用，就能保证无懈可击。这个时机仍然是对方“旧力略过，新力未生”之机，即对方第一个动作刚发而未完，还不能发第二个动作之时，我便可用准确迅猛的腿法打击对方。当然，此时我发腿仍会出现许多瞬间的不利，然而对方此刻也恰好是处于不能变化和被击的被动状况之下，故也奈何我不得。第二，在平时的训练中，要加强腿的打击力量的练习（这要求对于对方易被我腿击中的各要害部位具有正确的了解），确保对方在我的一次打击下失去战斗能力。第三，要最大限度地提高用腿的速度和灵活性，尽量做到一发几发。通过训练，缩短发腿间隙，弥补腿法的不足之处。第四，熟练地掌握各种实用的打击方法和动作组合，并使之形成运动动力定型，以便做到在实战中能条件反射般地随机应变，真正做到腿似闪电，拳如流星，达到随心所欲、运用自如的境地。第五，要正确掌握腿法中脚的着力点及击法要领。脚的着力点分脚背、脚外侧及脚踝、脚跟等。参见图2—49。

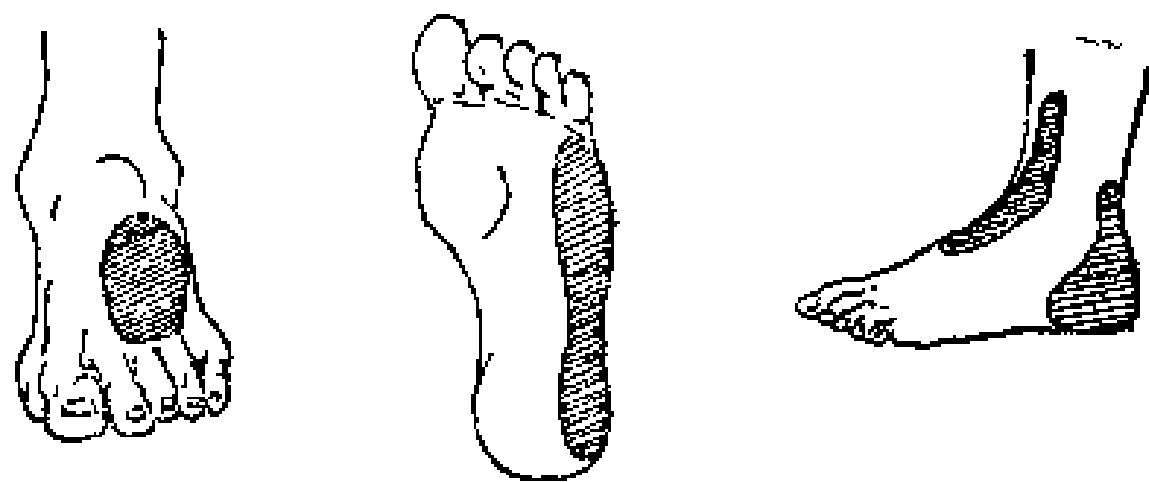


图2—49

腿法不同，脚的着力点（即脚与被踢目标接触的部位）也不同。

脚法按摆动可分为向上、向下、由外向内、由内向外、

直线向前等方向。但不论何种腿法，向何种方向出击，均有如下击法要求：1. 迅猛有力；2. 能即时踢向任何高度；3. 出脚轻快，招式不乱；4. 能与各种手法、步法、身法结合；5. 能在各种姿势下瞬间起腿击中目标。为了达到上述要求，在起腿后，掌握平衡非常重要。平衡包括对身体重心的控制，对身体倾斜的控制，以及对身体位置的控制能力。要掌握好平衡，在起后腿前，身体重心必须偷偷由后脚移到前脚上，使后脚能快速起腿。腿法一变，重心也要随之变化。要学会在运动中求稳、求平衡，否则，一脚落空，很容易造成瞬间失去平衡。因此，还应注意起腿落空后，迅速通过上步、落步，恢复正常的实战姿势。

正确地掌握了以上用腿要则，对于训练和实战是大有裨益的。

另外，在技击中，为了最大限度地提高发腿频率，减少不必要的失误，因此这里所介绍的腿法中，一般都为屈伸型的腿法，而对于直摆性的腿法较少录用。

（一）弹腿

由立正抱拳姿势开始，拳心向上，双眼平视前方，左脚上前一步，脚尖虚点地面，右小臂内旋，向前冲拳而出，拳心向下（图2—50）。随即全身重心前移至左脚，右拳小臂外旋收回腰间，拳心向上。右腿同时向上抬起膝部。（图2—51）

而后，借抬膝之势，右腿股四头肌迅速收缩，使右脚尖向前猛地弹出。同时左手小臂内旋，向前冲拳而出。（图2—52）。右脚一弹即收，成屈膝势后落地，左拳外旋收回腰

际，拳心向上。重心前移，准备重复以上动作。



图2-50

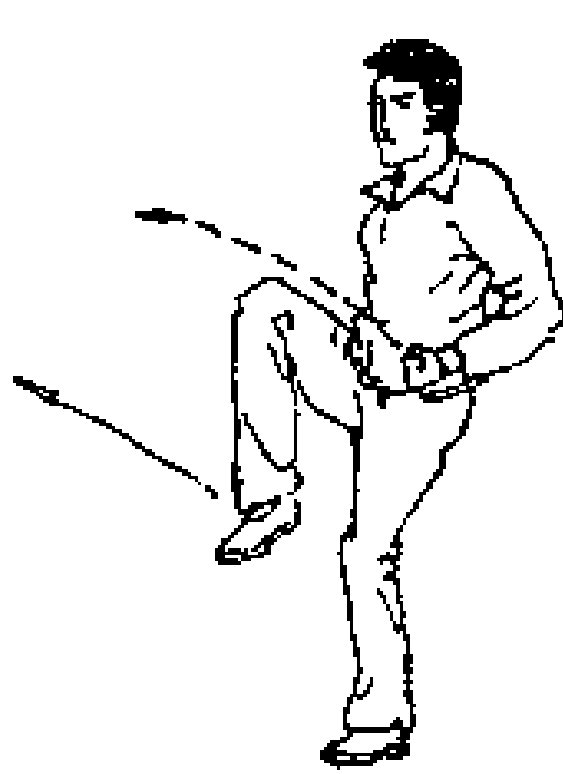


图2-51

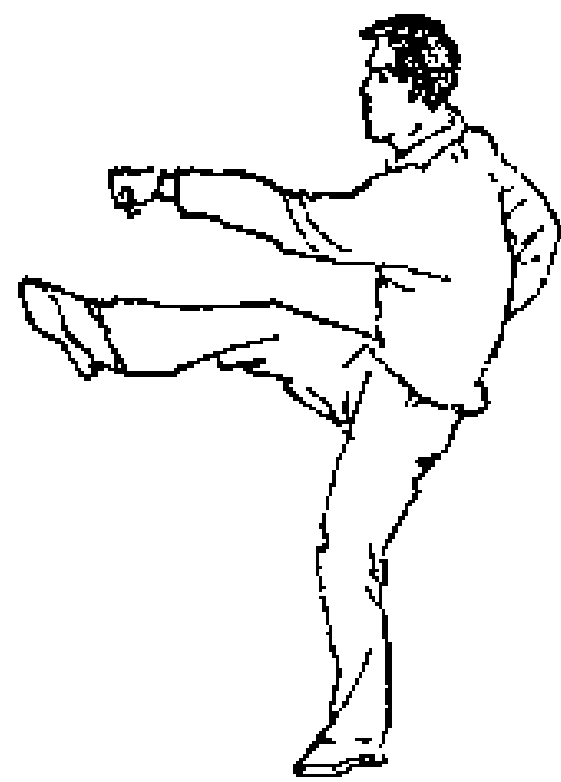


图2-52

弹腿又叫弹踢，如同拳法中的直拳一样，在下肢攻击中占很大的比例。它的技术结构简单、速度快、击点准、体力消耗小，在实战中常用于对歹徒的下身进行攻击。练习时一定要掌握发腿迅疾，收腿轻快的特点。

训练方法：以25腿为一组，每次练习5组再改练其他腿法。

（二）边腿

边腿又叫侧踢腿，技术上变化幅度比弹腿大得多，因此更具杀伤力。具体练法是，由高虚步抱拳势开始（图2-53），重心前移，身体向左拧转，髋关节后翻带动右膝向前上顶（图2-54），而后借身体转动之势，右



图2-53

腿猛地向侧前上方弹踢。(图2—55)

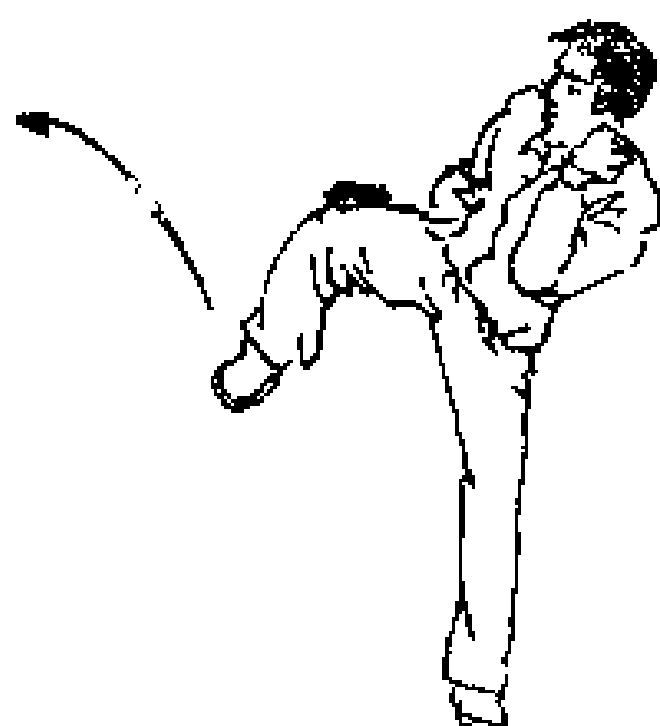


图2—54

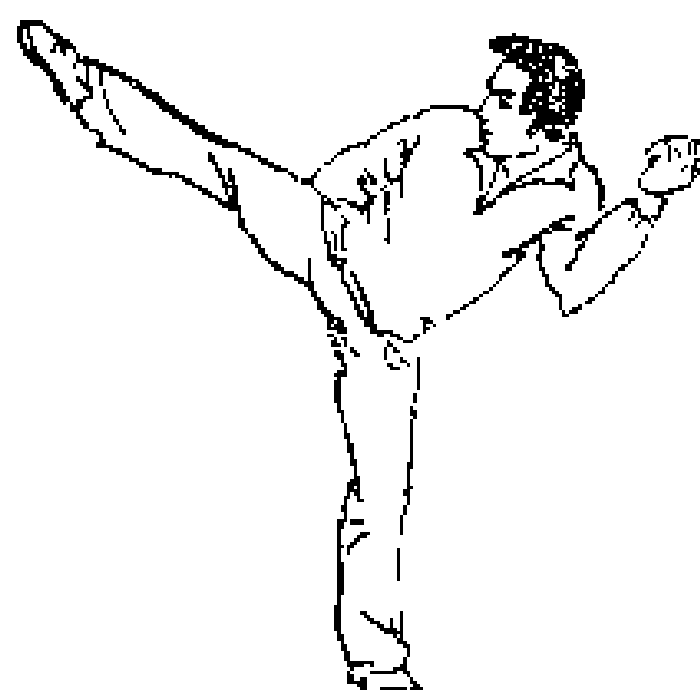


图2—55

边腿多用于中远距离的对抗，主要攻击部位是对手的胃部、腹部及软肋。

注意：发腿时拧腰、顶髋、侧踢要一气呵成。左边腿和右边腿的技术要领完全相同。

训练方法：左右各踢10腿为1组，每次训练可安排练习5—10组。

(三) 正蹬踏腿

正蹬踏腿又叫鸡心腿，是一种模仿公鸡行走姿势的腿法。动作要领是：先走一步，另一步提膝，勾脚尖，力达脚跟，向前、向上蹬出，下压落地。继而另一条腿作同样动作。(图2—56、57、58)。

正蹬踏腿适用于近距离的正面对抗，特点是看似简单，实则难防，特别是在和歹徒的撕掳中应用较多。但它对腿部的柔韧性要求较高。预备势中抬膝屈踝是关键。蹬腿发力时送髋挺身是关键，落地时要重心向前，腿部积极下压。

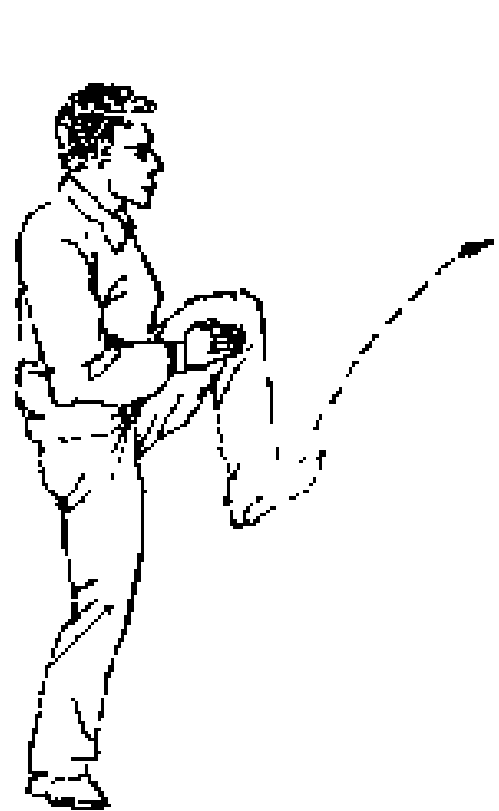


图2-56

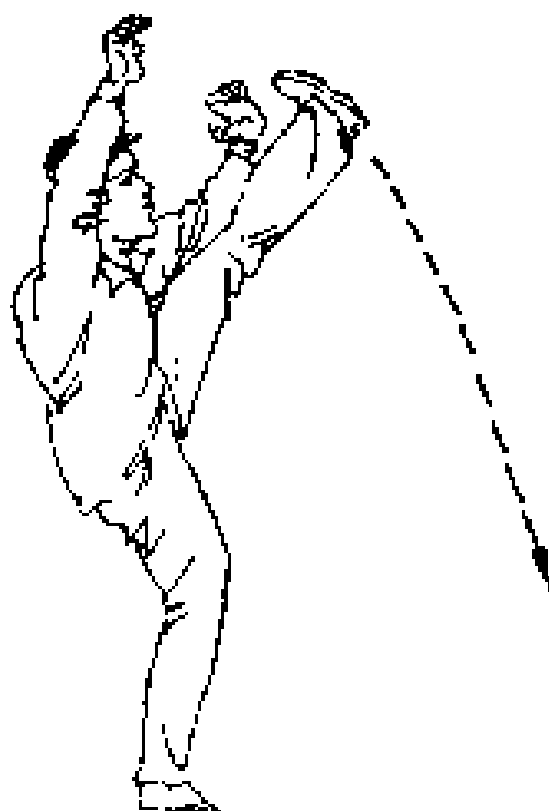


图2-57

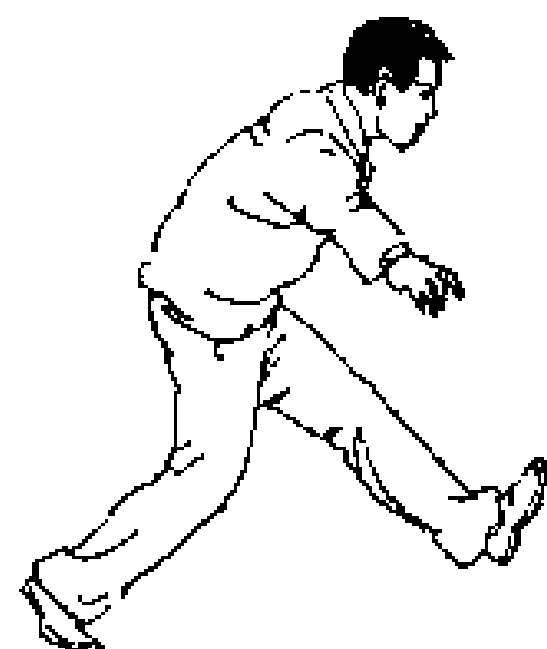


图2-58

训练方法：每组20腿，每次训练5—10组。

（四）侧蹬腿

蹬腿和踹腿的区别仅在于击打着力点不同而已。蹬腿是以脚底，特别是后跟部为主要着力点；踹腿是以脚外侧弓为主要着力点。

侧蹬腿包括进步侧蹬和退步侧蹬二种用法。

进步侧蹬是由预备姿势（图2—59）开始，后脚盖进一步或插进一步（图2—60），为发腿作好准备，然后重心略后倒。突然发腿攻击对方胸腹部。（图2—61）

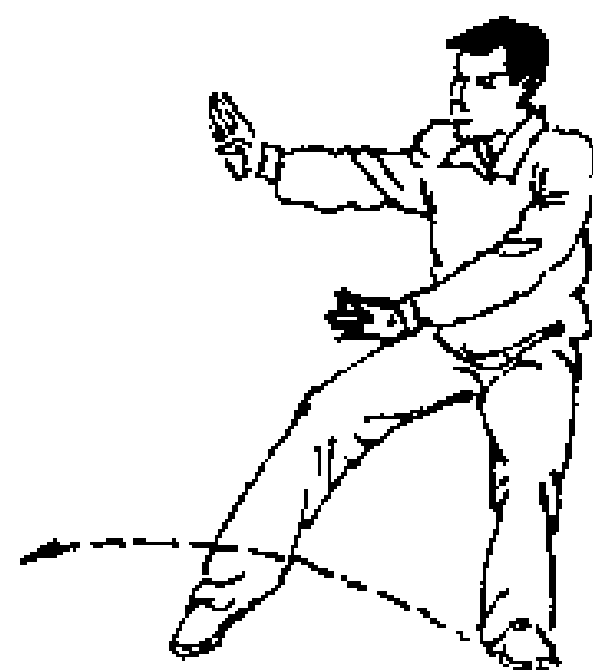


图2-59

退步侧蹬腿是由预备姿势（图2—62）开始，突然重心后移，前脚在后移的过程中点地而起（图2—63），为蹬踹

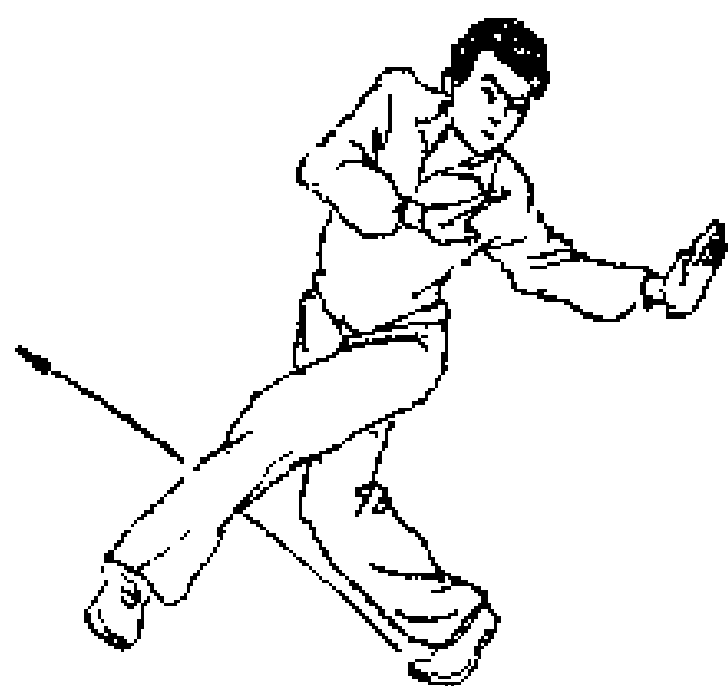


图2-60

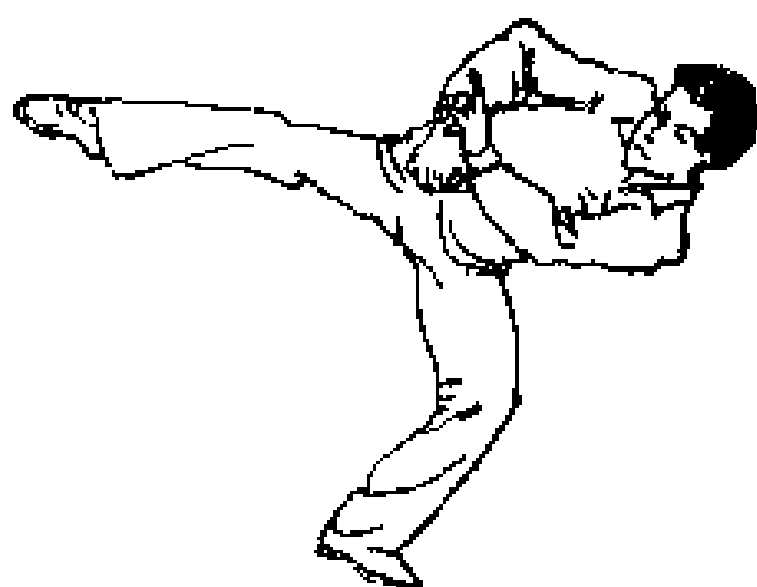


图2-61

作好准备。然后身体侧仰，将前腿发出。（图2-64）

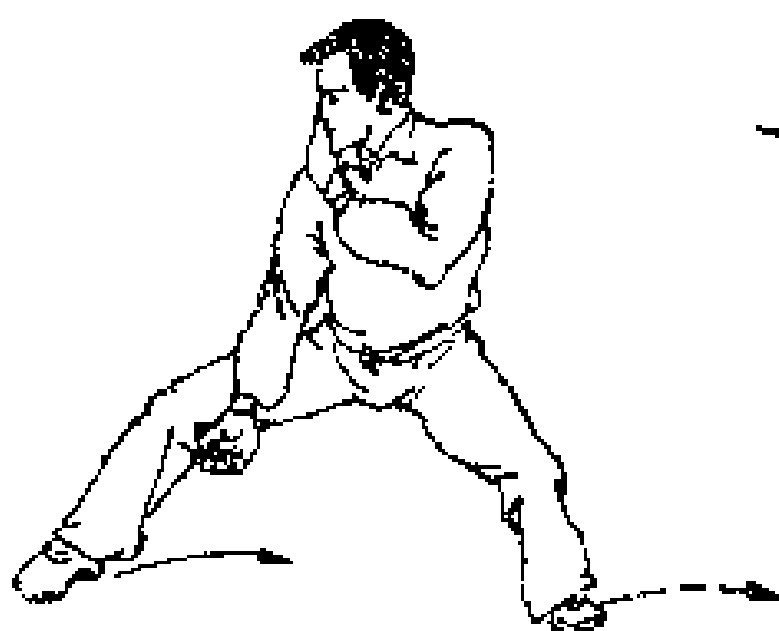


图2-62

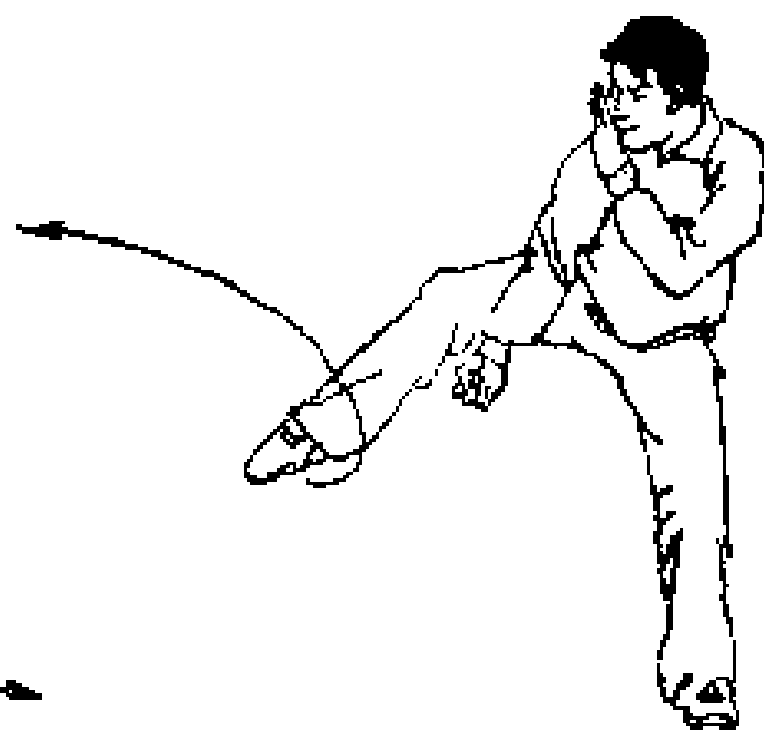


图2-63

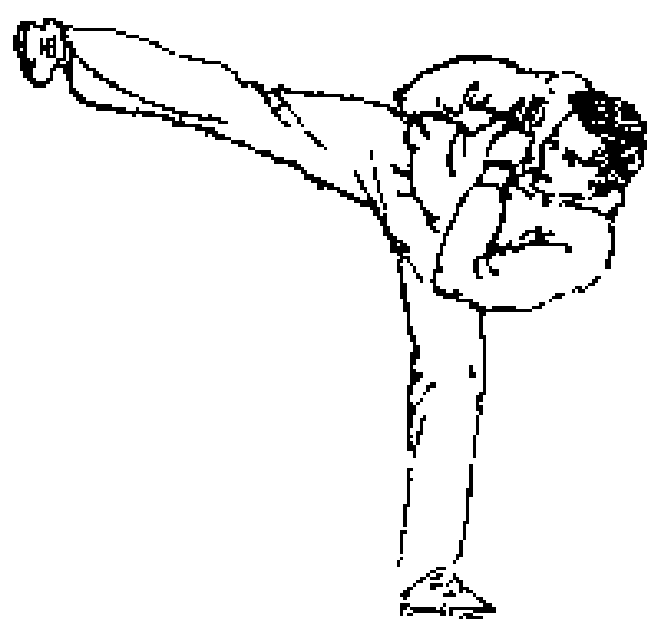


图2-64

练习进步侧踢时要注意：盖步或插步（偷步）一定要轻、要快、要不露痕迹，一旦到位就猛地发腿。发完腿后最好运用反弹力击打自己的臀部，以使收腿速度更快。

练习退步侧踢时要注意：重心的后移距离要根据对方冲势来判断，用后脚定位。前脚点地即

起，发腿要猛，收腿要快。

训练方法：左右各踢10腿为1组，熟练以后进退混合练习。每次训练以练习5组为宜。

（五）摆蹬腿

由准备姿势（图2—65）开始，左脚侧后摆（或侧前摆）一小步，身体向左晃动，右脚随之向侧后（或侧前）盖一步（图2—66），右脚点地向前、向右侧摆弧蹬出。（图2—67）。左摆蹬腿与右摆蹬腿动作完全一样，仅方向相反而已。



图2—65

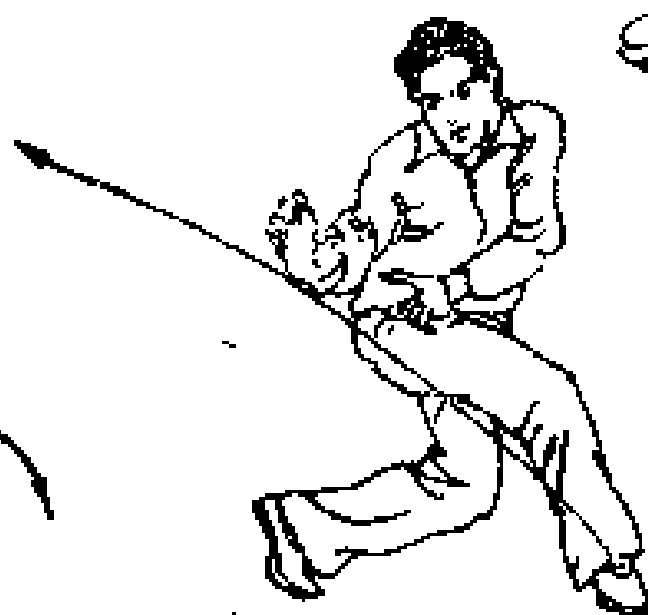


图2—66

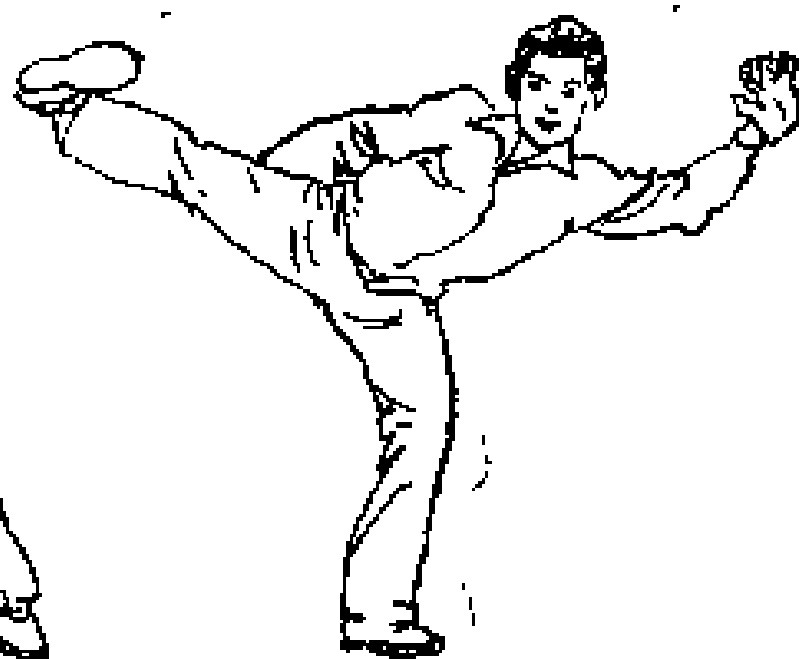


图2—67

摆蹬腿看起来似乎有些别扭，但在实战中却正是因为它发腿的方向刁钻而令人防不胜防。实践中，后脚的侧后摆或侧前摆一定要根据与对方的相对距离而定。

训练方法：每组左右各踢15腿，每次训练可安排练习5—10组。

(六)勾踢腿接侧蹬

勾踢腿是一种高姿的扭转性腿法，实用性很强，可单练也可与侧蹬、侧踹等腿法配合练习，以提高训练难度。具体练法是：从正常预备姿势开始，左脚上前半步或右脚后退半步（图2—68），重心前移至左腿，身体向左拧转，右腿借身体拧转之势，勾紧脚尖旋扫而出。（图2—69）。随之借扫腿之势提膝收腿。（图2—70）。而后身体向左侧倾，右脚猛地向左平蹬而出。（图2—71）

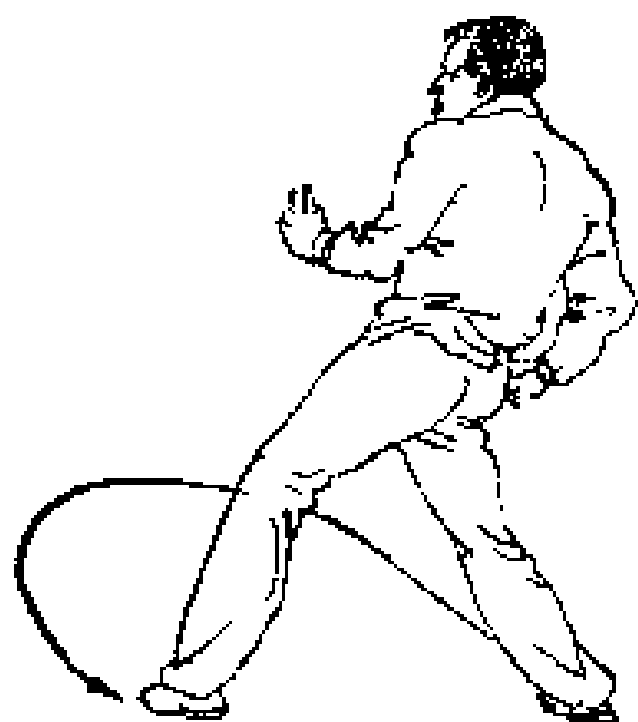


图2—68



图2—69

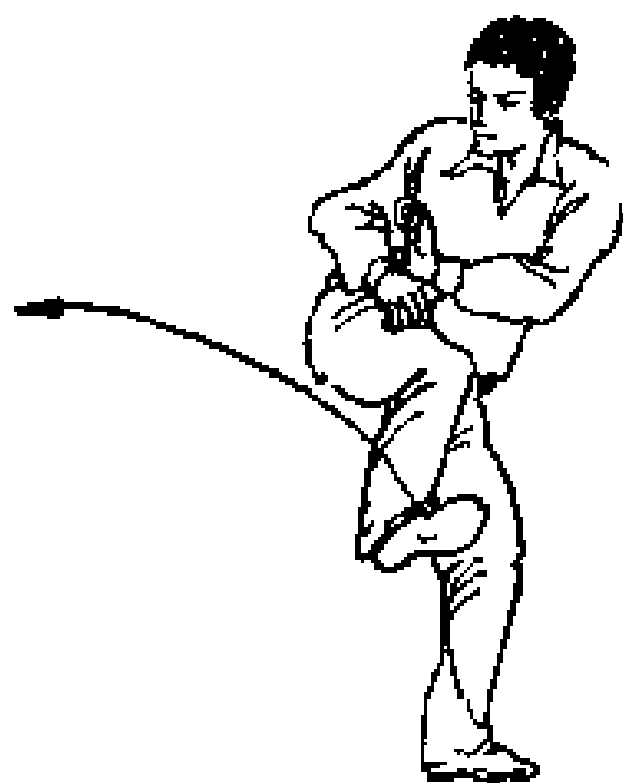


图2—70

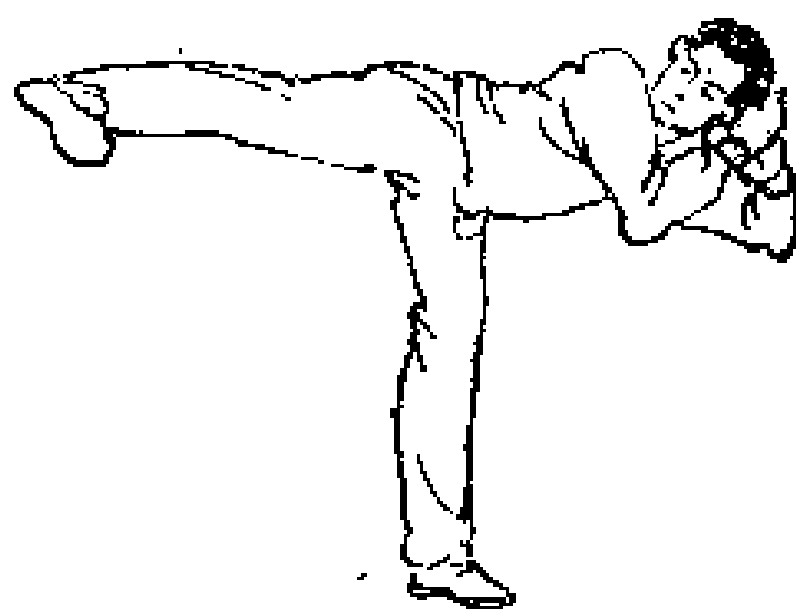


图2—71

左勾踢和右勾踢要领完全相同，同样要求勾紧脚尖，扭转结束后立即抬膝收腿，为蹬腿作好准备。

训练方法：每组左右勾踢单练20腿。完成5组练习以后再加上侧蹬腿，每组次数降为15腿，练5组。

（七）里合腿接后蹬

里合腿又叫挂面腿，属直摆性腿法，常与侧蹬或后蹬腿接合运用。具体方法是：从预备势开始，左手反掌斜挥（图2—72），右手由后向前、向下正劈一拳，身体顺势向左拧转，右腿借拧转之势由外向上，向前里合（图2—73），随之右脚顺势继续画弧下压。（图2—74）。里合腿完成以后，若要接摆蹬或侧蹬。即可如图2—67或图2—71那样迅速发腿。除此以外，我们在这里再向读者介绍一下接后蹬腿（虎腿）的方法。

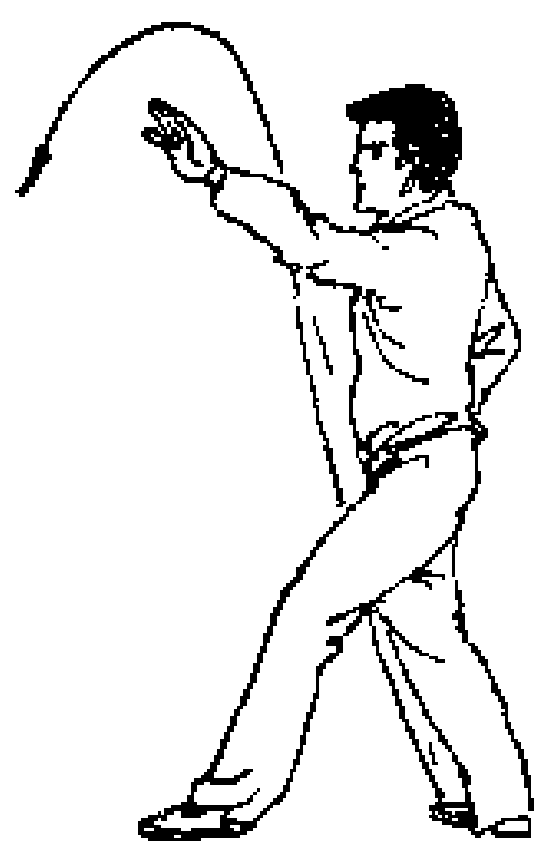


图2—72



图2—73



图2—74

由图2—74所示姿势开始，突然挺髋仰身，右手随仰身之势向后上方鞭打势发出。（图2—75）。待鞭打劲刚一发

出，身体立即反弹前倾，左腿向后猛地蹬出。右手可支撑地面以增加平稳度。（图2—76）

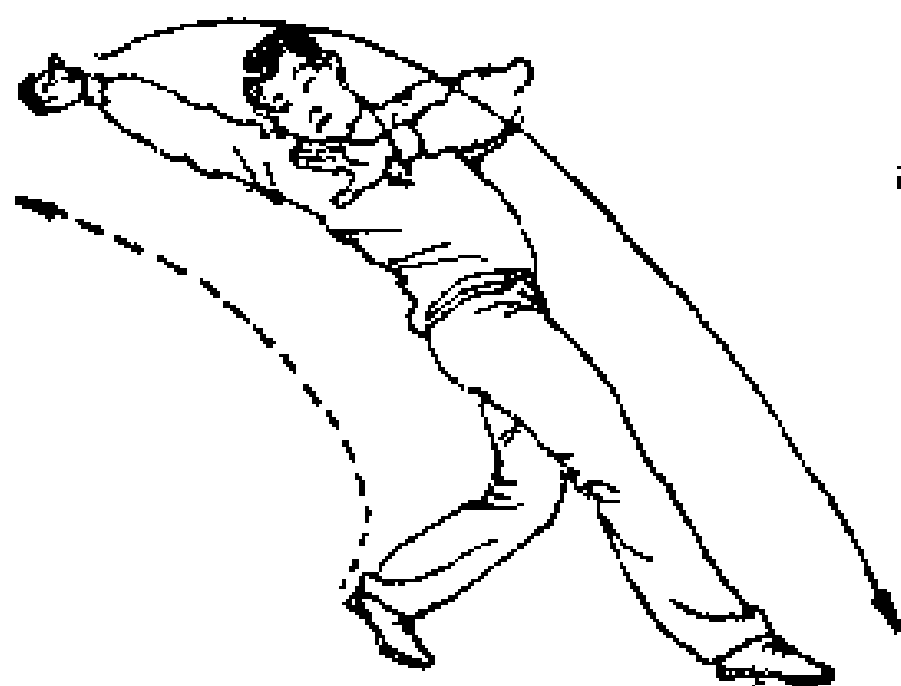


图2-75

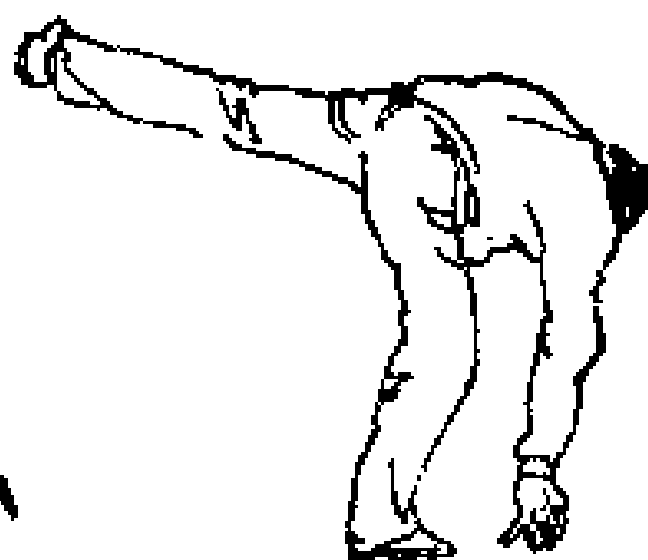


图2-76

注意，在完成这组动作时，里合腿应尽量从侧面而起；弧形挂面要猛；下落时要积极下压；仰身鞭打手要脆；反弹弓身发腿要猛要狠；发腿以后收腿要用脚后跟积极回打自己臀部。

训练方法：每组10踢腿，每次训练练10组，

（八）背抡腿（横梁腿）

由预备势开始，身体先右后转，右拳反背一击。（图2—77）。身体突然反向左拧，左手反挥，左腿以脚后跟领先向左后倒抡一周，右脚踮地助转。（图2—78）

练习背抡腿时一定要注意稳定重心，先慢后快，开始可以幅度稍小一些，逐渐增加左腿的倒抡幅度。右背抡腿的要领与左背抡腿一样，仅方向相反而已。

训练方法：左右各踢5腿为1组，每次训练可安排训练10组。

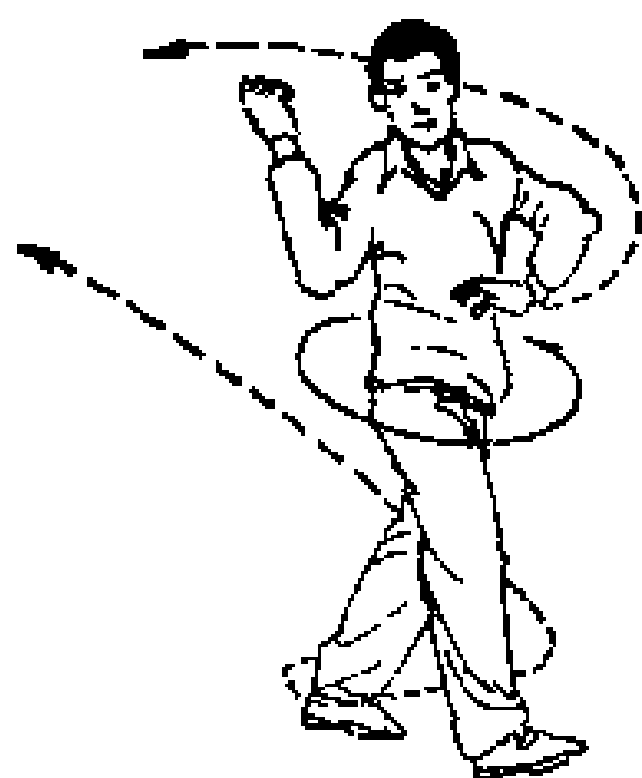


图2-77

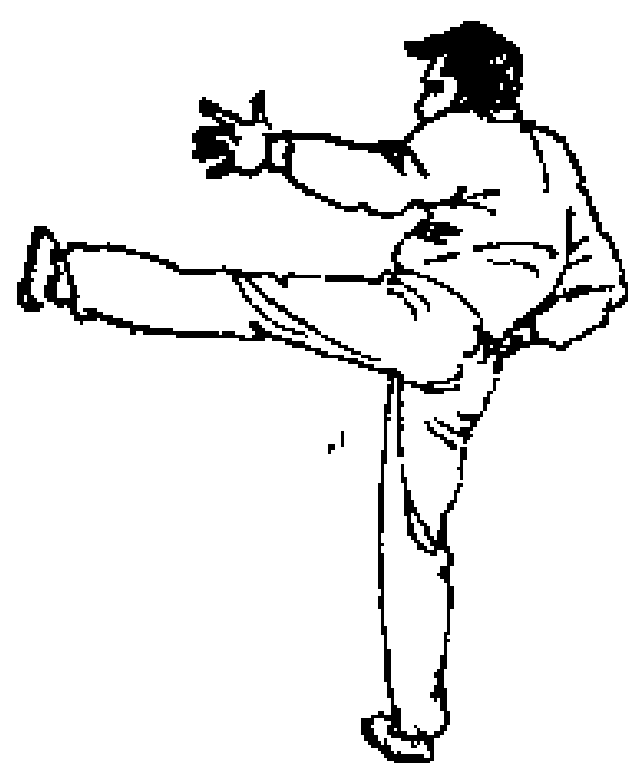


图2-78

(九)后踢腿

由预备势开始，左脚上前一步，身体略前倾。（图2—79）。而后突然仰身挺髋，带动右腿向后上反踢，双手同时顺势向前后上方反挥。（图2—80）

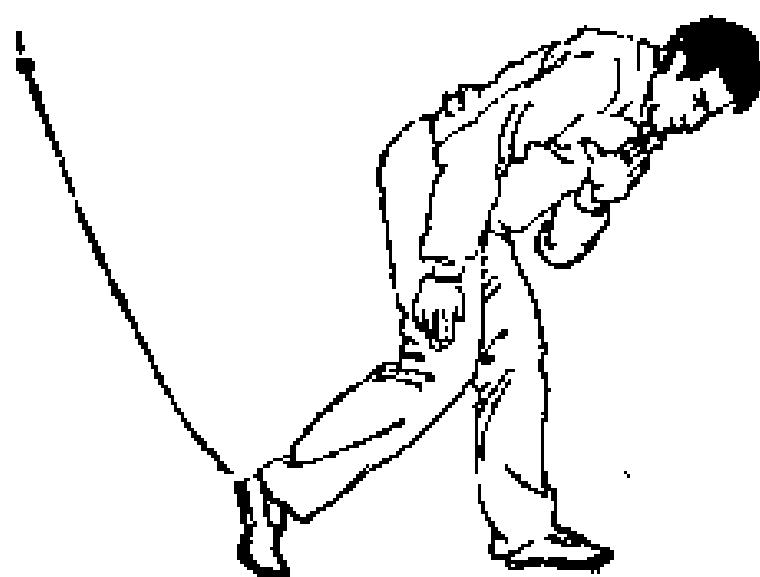


图2-79



图2-80

对于后踢腿，柔弱的女性尤其应该多练。一则因为女性腿胯的柔韧性很好，有先天的条件；二则因为歹徒流氓常常

从后面侵害或攻击女性。故后踢腿的上步前倾既为避开流氓的不法侵害创造了条件，又为发腿击打对方裆部、小腹或颜面等要害部提供了方便。

训练方法：刚开始时走3步发1腿。注意发腿时一定要稳住重心，避免将自己摔倒。熟练后可逐渐增加至1步1腿，以踢20腿为1组，每次训练，完成5—10组。

（十）旋踢腿

由虚步预备势开始，身体向左拧转，重心移至右脚。（图2—81）。而后身体猛地向左后拧转，左脚以后跟领先，屈膝借身体拧转之势向左后上方旋踢而出。（图2—82）。随之身体继续向左后拧转，左脚落地后成卧弓步站立。（图2—83）



图2—81

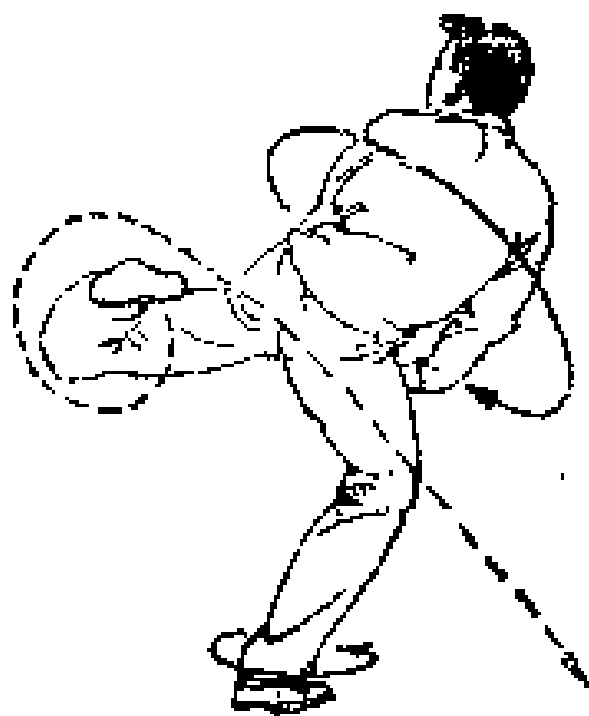


图2—82

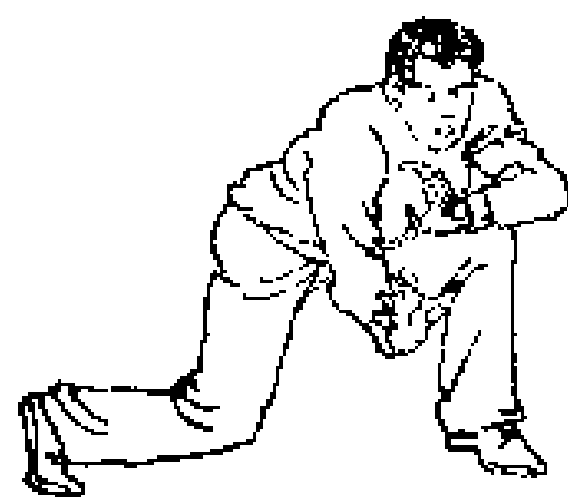


图2—83

旋踢属于近距离攻击方法，多用于对对方腹裆部的打击。此法借用了身体的旋转之势，故击打力量较强，但在配合练习时应尽量少用以免误伤同伴。另外注意，在身体拧转的时候支撑脚一定要跟地助转。

训练方法：左右各踢5腿为1组，可和背抡腿配合练习。每次训练可安排5—10组

四、步 法

步法是技击中最利于进攻、防守、反击的脚步移动的方法。拳术进退歌道：“进步捷如风，失机退宜快；乘势侧锋入，身稍向前迈；掌实即须吐，发声使惊怪；变化如蛟龙，迟快分胜败。”这首拳歌形象地道出了实战中必须重视的进退之法，也可从侧面看出步法在技击中的重要性。正如拳语云：“手眼身法步，以法为主”，又云：“法门以步为先”，辩证地阐明了“法与步”的重要性及相互关系。特别是身小力弱之人，若与强大的对手硬拼势必吃亏，倘若再加上步法不灵便，那可真是无可奈何了。因为此时你纵然看见了有利的时机，也知道用何法可取胜，然而力不从心，步法跟不上去，结果只有坐失良机，被动挨打。所以拳谚说：“欲动稍节，必先动根”。再则，纵使你身强力壮，若步法不轻利，也不能很好地发挥你的特长，往往会出现想打打不上，想走退不及，处处显得笨拙被动。这正是拳谚所说的“步法乱，手法慢”。因此要想真正掌握武术技术方法，步法不练好是绝对不行的。

对于步法的练习，可结合身法、腿法、手法、眼法等具体动作，多练习进退、击进、粘退、跟进、绞退、左右绕进、绕退、插步进退、行步进退、圆形步进退、跃步进退、转折进退等。一句话，进退无定法，如何对打击对方有利，就如何进退。对于步法的运用，前人曾论述道：“步法运用，须如猫之扑鼠，马之上道，似鸟将飞，如龙之幻机，似猛虎

扑林”。攻击人时，须缩腿悬空，一片射入，其势之速，须如离弦之箭，膝髁要下压一些，不要直挺，膝要弯，路带跪势，这样重心低些，稳度大些。步法要似颠如狂，使人不能捉摸，由轻而坚，由虚而实，由浮而固。前脚用力要与臀部大腿一片，脚后跟与小腿一片，后脚比前腿用力更大。进步时前冲后坐，足根稳固，落定后七分重心落在后脚，切不可虚前虚后。进步宜轻，偷步宜速，端步宜稳，探步宜活，走盘时，首先要自己的着意分明，如同下棋一般，首先要在自己心目中有一定打算，做到心里有数。进退闪转都要根据对方的动作作适当的调整。机不到时莫轻进，机已到时不放过。加上腿法的难狠，腾闪法的轻利、圆和、稳固，手法的变幻莫测，波、劈、横拳的勇猛，管带脚法的迅猛，轻利而不露痕迹，无有不胜的道理。

步法的作用不外乎两种。一种是保持有利于自己实战位置的移动（即保持对峙距离的远、中、近距离），另一种是完成进攻、防守与反攻动作的移动。不管哪种移动，都要注意保持身体的平衡与移动中的机动能力，最后还要配合技法，达到战术目的。只有符合这些要求，步法才是有用的。不管运用那种步法，目测距离要尽量准确，即要掌握有利于自己，不利于对方的目测估算的最佳攻防位置。这种距离因对手不同，距离也不一样。它受对手起动的速度、位移的大小、方向等因素的影响，还受对方步法的熟练程度，步法的特点所制约。这种最佳距离要靠在实战中逐步感知和判断并在实战中不断调整 and 保持。

最佳距离的保持对于实战具有十分重要的意义，因为在实战中那怕是出现的极短暂的距离误差，也可能遭到意外和打击，或导致进攻失误。而保持最佳距离的能力，来自距离

感。而距离感又是建立在良好的视觉反应之上的。很强的距离感，是总结了大量不同的攻防的丰富经验后升华形成的。实战经验愈丰富，距离感也愈强。

在技击实战中，一定要学会用目测来判断对方出拳、踢腿和抡机的有效距离，而且这种有效距离绝不等于两人之间的静止距离。

情况不同，对手不同，自己采用的攻防手段也不同，最佳距离也不一样，有多少对手，就有多少不同的最佳距离。因此对于不熟悉的对方，就一定要留有适当的安全距离（也称余量距离）。通过实战已基本把握对手的情况之后，再适当缩短其余量距离，把握最佳距离。移动是改变距离的关键，上步、击进、跃进、插步等都是为了缩短距离，退步、后滑、击退、转折，又会加大距离。因此，很好地掌握各种步法是把握最佳距离的基本条件。目前，流传着许多名目、风格不同的传统步型、步法，如六合步、消摆步、蛇行步、三角步、圆形步、八卦步、醉步等。但尽管各家各派的步法名目、风格迥异，可是在要求把握最佳距离这点上，都是相通的。如拳谚曰：“进退需得宜，发转方得时。”其意讲，不论对方攻我，还是我攻对方，均需进退合适，攻不得过猛，退不得过急。攻得过猛，会导致自己身体重心前倾，而有前仆之虞，并失掉再发之力（前倾致使自己的各部关节处于活动尽头，因而再发势必先回身），其势若孤注一掷。若遇对手高强，其败更惨。又言退之不得过急，退之过急，一则反攻再发困难；二则势必远离其对手，虽避过了对方之力锋，然而想要攻击对方，就得首先补回退得过远的距离，然后才谈得上发触对方之躯体。以技击上讲，虽然你避过了对手之力锋，然而不能反击上对方，终究还是被动失势。那

么，要怎样才能算得上“进退相宜”呢？拳语曰：“拳打分寸”、“拳打一张纸”。其意是讲有时拳长一分一寸都能打上对方，但是短那么一分一寸，即不能击到对方。如你攻击对方时，一拳打去，彼若退一点，那么，这一拳就可能会落空，可是若你能拧肩顺肘，做到发劲时以肩催肘，肘催手，力发到拳面，那你这一顺肩肘的长度加上寸劲，就可能刚好打上对方。退也是一样，对方进一拳来，我仅需退在其拳外一点就行了（即刚好退在其拳来的最大冲击范围之外）。这时，那怕是仅隔一张纸的距离，彼进一尺，我退一尺，彼进一丈，我退一丈，那么，对方用再大的劲也始终打不上我，如同在他的拳面上贴有一张纸一般，任他用尽吃奶的气力，也休想把纸打破半分。而此时我若要攻击对方，却是举手成功。因我始终和对方保持着最小距离，而对方无可奈何于我，我却可看准机会，让其一发，待其“旧力略过，新力未生”之时，即回身进手，利用对方身体的前冲惯性，打他个正着（此力很大，等于我的打击力和对方的冲击余力之和）。

总之对于技击中的实战距离的把握，是一件十分重要的事情，正如前人所说：“远则失之于嫩，嫩则敌人易逃；近则失之于老，老则己身难起”。要想很好地把握最佳实战距离，除了明了上述各点外，还须把各种进退、转折之法练得烂熟。下面介绍一些简单的进、退、闪、转之法和民间流传多年的传统步法。

（一）粘步进退

粘步进退是一种最基本的步法。其运动特点是步步紧

逼，一步接一步，步步为营，稳扎稳打。在实战中多用于侵逼对方，破坏对方距离感。此外，由于此种步法身体总重心的移动速度，滞后于先动脚的移动速度，即：欲向前，身体重心先向后移，待前脚踏实之后，方将重心移前；欲后退，却先使身体重心前移，待后脚移动踏实之后，再将身体重心后移至两腿之间。这种步法在速度上虽然稍慢于其它步法，步幅移动也较小，但若能与身体的吞、吐、沉、浮紧密配合，加上步幅大小、轻重的变化，却是一种既稳妥而又能较好地把握距离感的步法。如：对方用前冲拳击我头部，我后脚不动，前脚略回收，身体侧后仰，重心后移，闪过来拳，待对方拳锋一过，收手回身之时，我即前脚进半步，身体随对方后退而重心前移，猛击对方不及再发之躯。具体步法练习如下：

以左虚步二排手为例：左步面向对方，左手微弯前伸，虎爪掌心向对方，右手沉肩垂肘护于胸前，掌心朝下。（图2—84）。上体不动，身体微后坐，重心落于右脚，左脚略微提离地面。（图2—85）。左脚向前落地，重心前移，右脚跟进半步，重心回坐于两腿之间，前三分后七分。（图2—

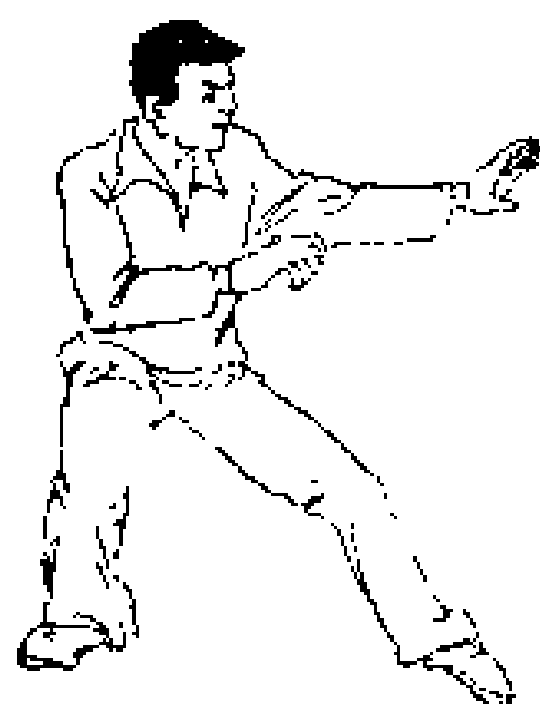


图2—84

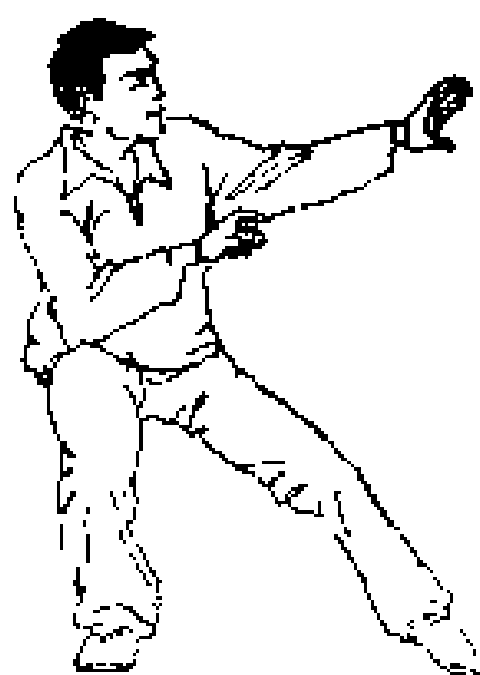


图2—85

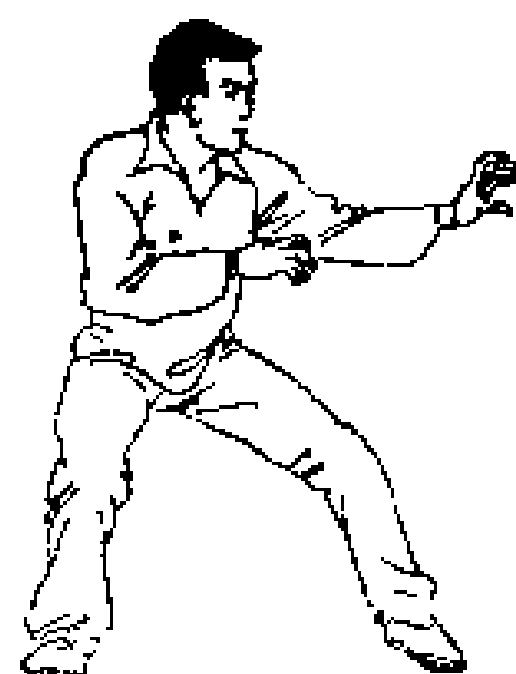


图2—86

86)。如欲后退，则重心先移至左腿，右脚略微提离地面，上体保持原势，目视左前方。（图2—87）然后，右脚向后落地，重心随同后移，左脚向后随拖回半步，重心复前移至两腿之间，前三分后七分。（图2—88）



图2—87

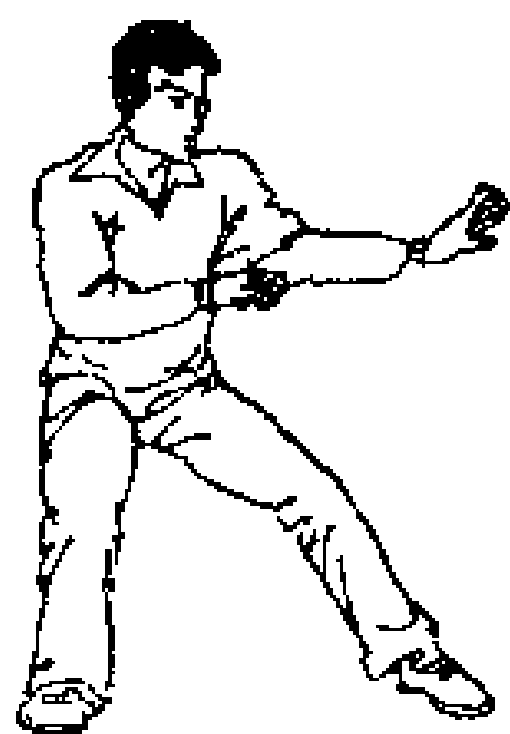


图2—88

（二）蹬步进退

蹬步进退是一种以马步为其基本步型，侧面对敌的一种稳扎稳打、步步为营的步法。特点是机猛力强，气势逼人，常与提吊手、关盘手等配合使用。具体方法如下：

四平马步，目视左侧，重心略靠左一分，右手沉肩直臂握拳于右膝内侧，拳眼向右前方。屈左肘立掌护于右耳侧。（图2—89）

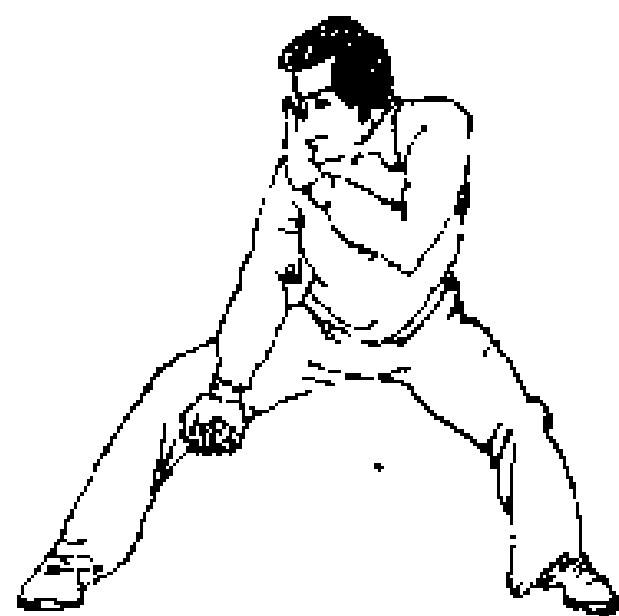


图2—89

随之重心左移，右脚抬离地面20公分左右，目视右前方（图2—90）。而后重心前移，右脚随之下压，以脚外侧着地，左脚顺势前随半步，重心略回坐，目视右前方。（图2—91）

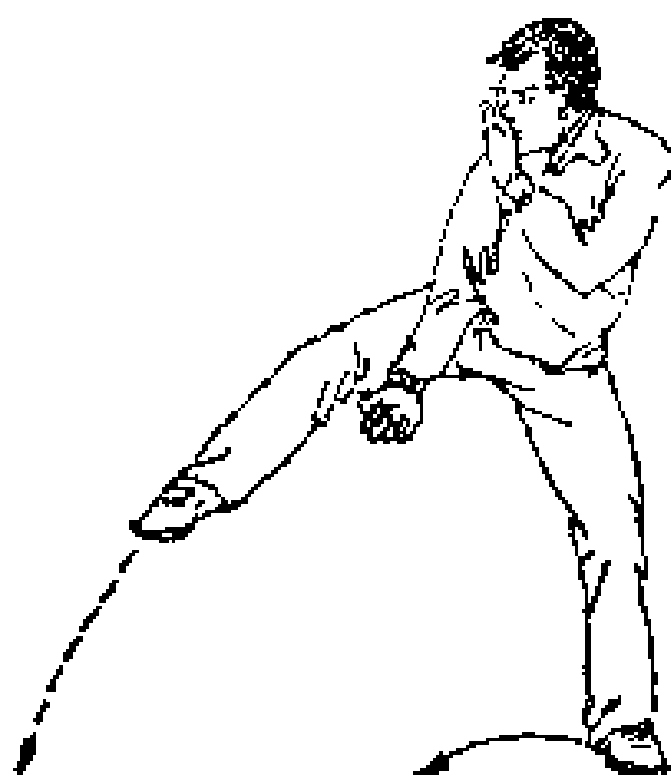


图2—90

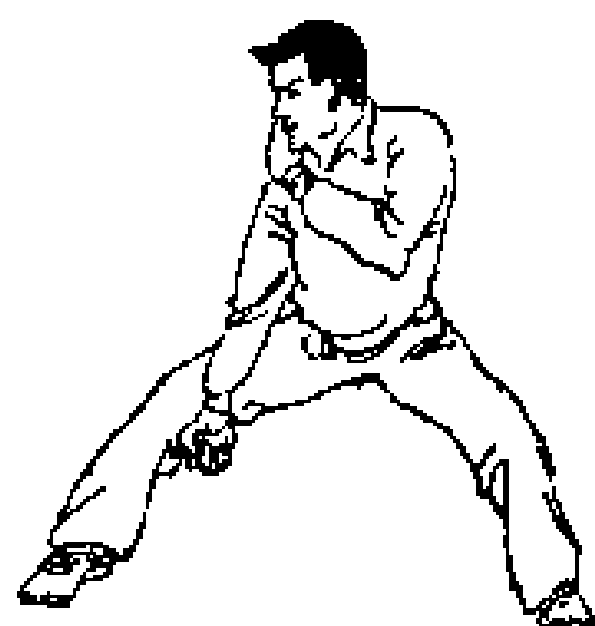


图2—91

如欲后退，上体仍保持原姿势（因只讲步法，故暂不结合手法），重心右前移，左脚随之抬离地面，目视右前方。（图2—92）。重心左后移，左脚随之下压，以脚外侧及后跟处擦地而落，同时右脚拖地后移寸许，目视右前方。（图2—93）

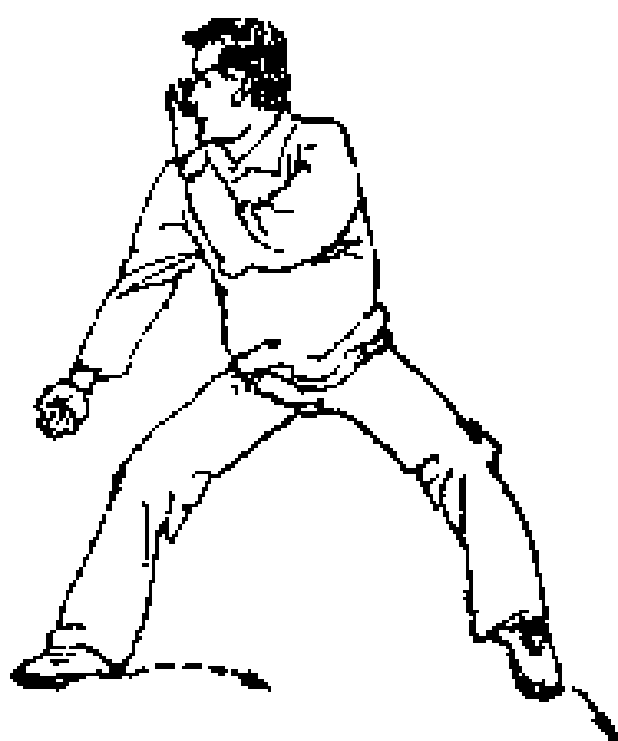


图2—92

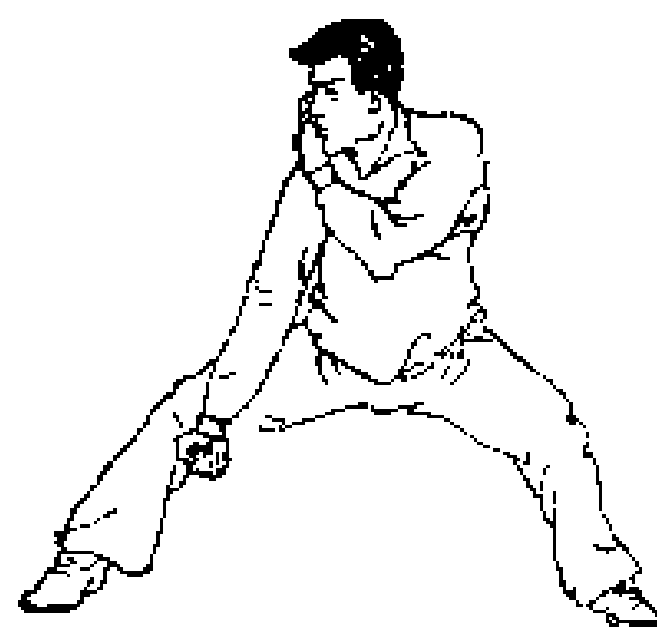


图2—93

基本步法除这些之外，还有击步进退、盖步进退、跃步进退、高提进退等，这里就不再一一介绍了。

下面，介绍一些民间流行的传统步法。这些步法实质上都是在前面那些基本步法的基础上的变化、综合，再加上适当的手、腿法而成。为便于理解，讲述中还适当加了一些步法运用举例。

（三）六合步

六合步实质上是一种以侧绕步和转身扣步为主的步法。常用于走边门封两翼。运动中要求心与意合，意与气合，气与力合，手与脚合，肘与膝合，肩与胯合。实战中要求意到身到，身到步到，手到脚到。其基本步法如下：

开门仍以右虚步，右二排手为例。

右虚步侧面向对方。右手臂微弯立掌前伸，掌心朝前；左手屈肘横小臂护于胸前，掌心朝下。目视右前方。（图2—94）。随之身体略后仰，右脚后收，右手变拳，手臂下落，拳心向下。然后右脚向左前绕，迈出一大步，成右弓步。同

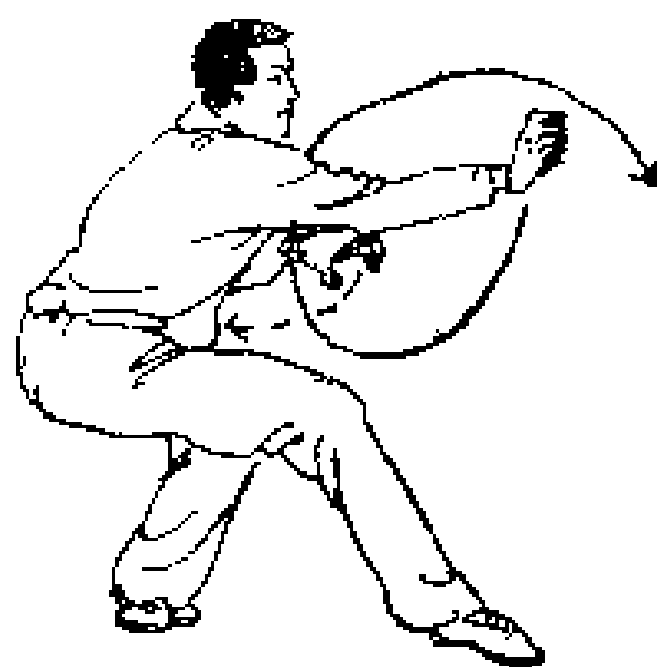


图2—94

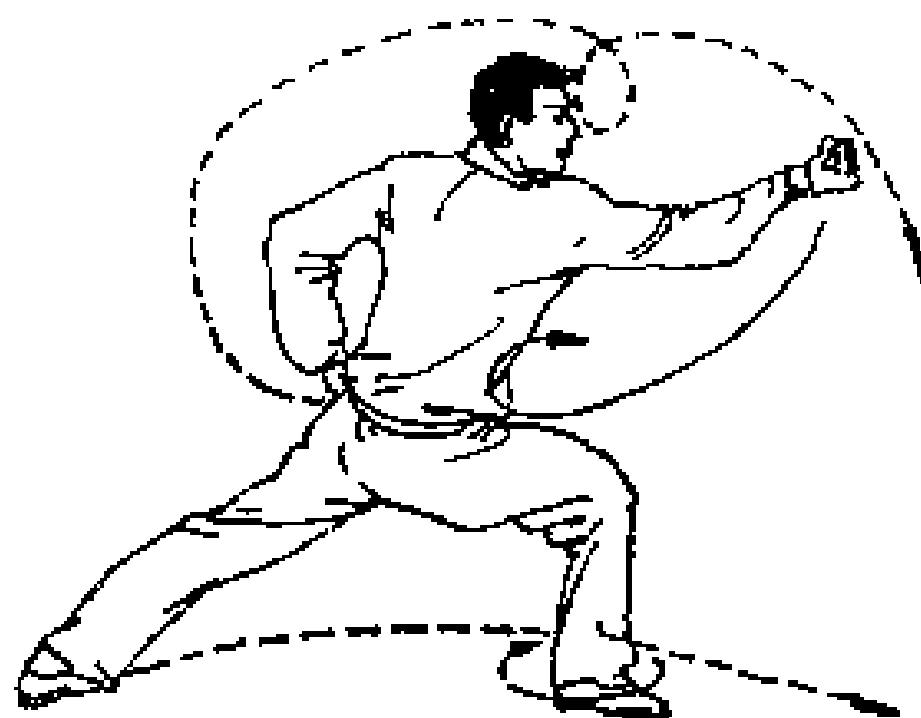


图2—95

时右拳由胸前向下、向后、再向上、向前，绕一大圈后劈击而出，拳心向上；左手自然收握于腰间。目视右前方。（图2—95）。身体向右拧转，右脚随同蹬地助转，左脚顺势向右前扣上一步，成半马步，重心前六后四。右拳由腰间顺拧腰之势向后、向上、向前，当左脚落步之后再向下、向右、向上、向左绕体前，划一立圆后反背拳劈下。右手顺转体之势收于腰间。目视左前方。（图2—96）。身体向右拧转，重心右移，左臂随身体右拧而内旋，使拳心后拧，拳背贴左大腿外侧。左脚向右前方迈出，屈膝，脚尖外摆 45° 。左拳向前、向上，再朝左前随拧腰绕体前，划一圆弧后反背拳劈出。目视左前方。（图2—97）。身体向左拧转，右脚

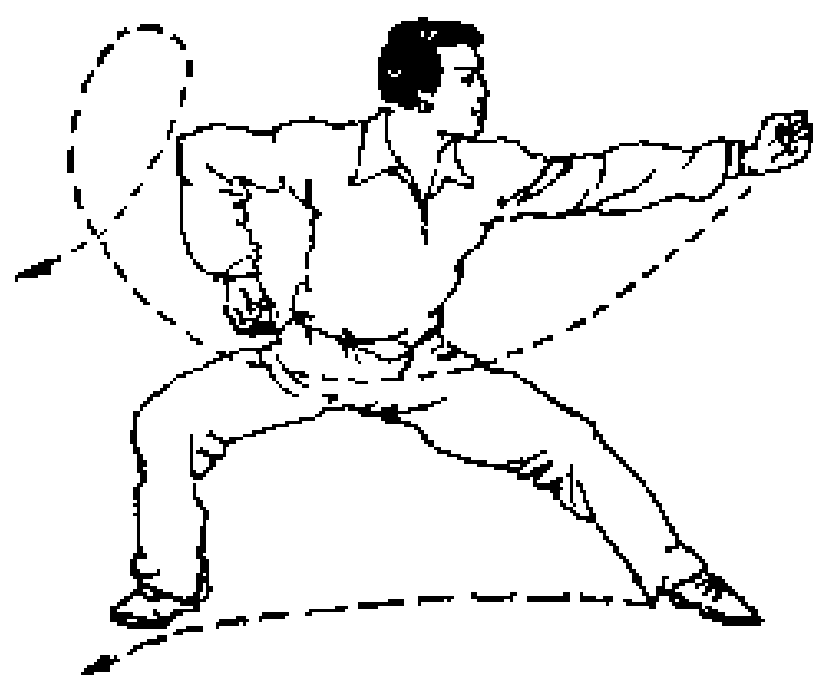


图2—96

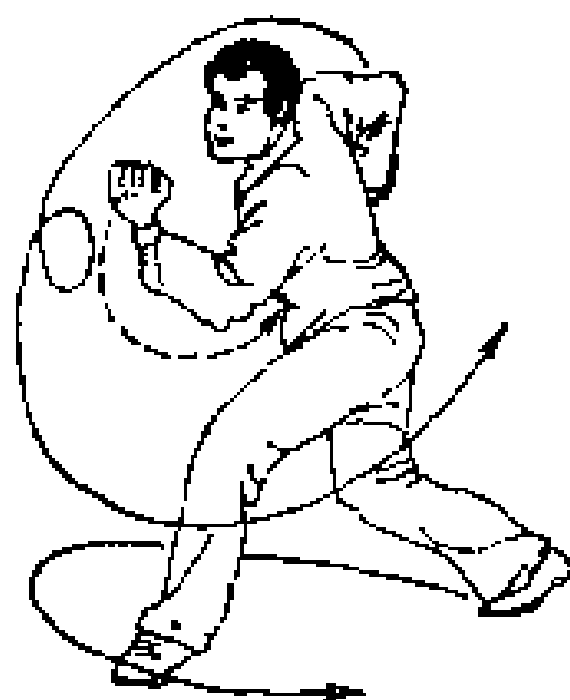


图2—97

蹬地助转，左脚以脚掌为轴碾地旋转 270° ，右脚上步随腰旋转 270° ，续后扣步落地，成半马步，脚尖内扣 45° ，重心前四后六。右拳顺转腰之势向后、向上、向前挥击，当步型站稳之后，再继续向下、向左，向上、向右，在身体前划一立圆后反背拳劈出。左手收于腰间。目视右前方。（图2—98）。身体复向左转，重心左移，右脚向左前方绕摆出一步，脚尖外摆 45° 。右拳随转身向下、向左、向上、再向前，

绕体前划一立圆后反背拳劈出。目视右前方。（图2—99）。而后身体复向右转，左脚随转体之势向前、向右过步后落于右前方，成左弓步。右手顺转体之势下移至体前裆下方，半握拳，拳背朝前。左手屈肘立腕护于胸前，掌心朝右。目视右前方。（图2—100）



图2—98

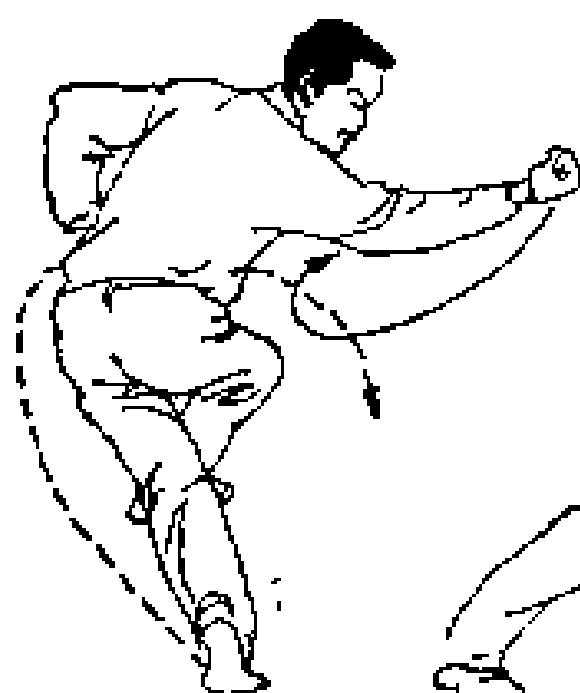


图2—99

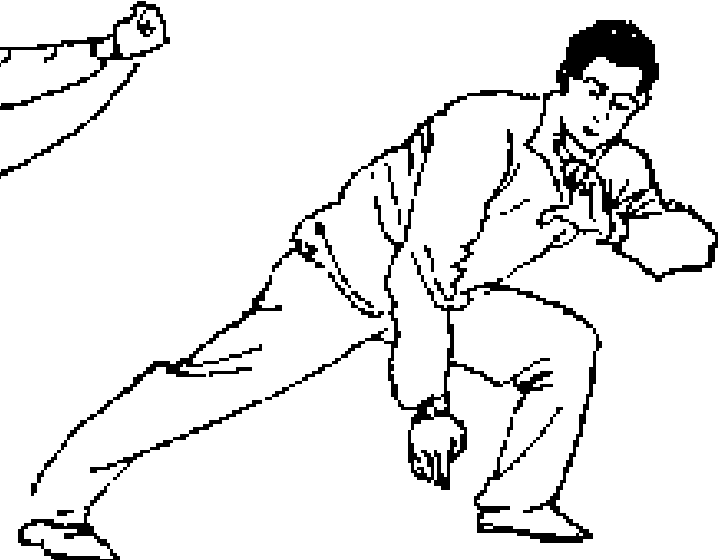


图2—100

（四）消摆步

消摆步是一种以身体的躲闪与步法上的左右侧摆结合而成的步法。实战中多与盘挂手配合，走两侧，击边门，或伴绕边门，消身摆步实攻中心。在与对方对峙阶段中，换裆常以反挂手开路。运动中须注意双腿含膝而行，左手下挂则右手上盘，左膝开则右膝合，切实做到“上顾头，下顾裆，防开来拳进左右。”其基本步法如下：

以左虚步，左二排手开门为例：左虚步正面向对方。左臂微弯前伸，坐肘立掌，虎爪掌心朝前；右手屈肘横小臂于胸前，掌心朝前下方。目视前方。（图2—101）。左脚提离地面，向左后斜摆半步，膝关节微屈里合，脚尖反点地

面。左手顺左脚左摆而屈肘收于胸前，然后向左后反插至左大腿外侧。右手由前向上、向右后反竖小臂护于头右前方。目视左前方。（图2—102）。重心左前移，左脚跟着地，大腿外旋，身体向左拧转，左膝略外分。右膝顺身体拧转之势向左里合，踝关节蹠屈，脚尖点地。左手顺身体拧转，屈肘横小臂于胸前上方。右小臂顺势内旋反插于大腿外侧。目视右前方。（图2—103）。右脚向左侧摆一步，膝关节略外分，脚尖外摆45°。左腿屈膝，踝关节背屈略起踵。右手随右脚左摆向左外格。左肘微屈，手背向外护于腰侧。目视右后方。（图2—104）



图2—101

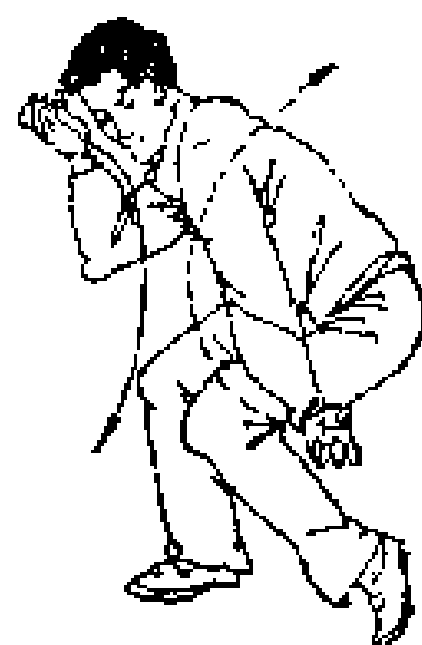


图2—102



图2—103



图2—104

此时有两种变化，可根据实际情况决定进退。

如欲后退，右脚向左后摆半步，重心后移，左脚后拖并蹭地而落，成右虚步。左手向右屈肘，立掌护于右耳外下侧方。右手前下伸直，右小臂外旋，护于右小腿前外侧。目视前下方。（图2—105）

如欲前进，则可以右脚点地（见图2—104）反蹬而出，右手在蹬腿之前向右后反挂。左腿随右腿前蹬而挺直膝部。目视右前方。（图2—106）。右腿蹬伸之后迅速屈膝回收，同时重心随之下降，左腿弯屈，然后向右转胯，使右腿落于左腿之后成左虚步。左手先随回腿之势收于腰间，然后当右腿后落之时，猛然向前方推击而出，掌根朝前。右手顺转腰之势，自然屈肘横臂立掌，护于体前上方。目视左前方。（图2—107）



图2—105

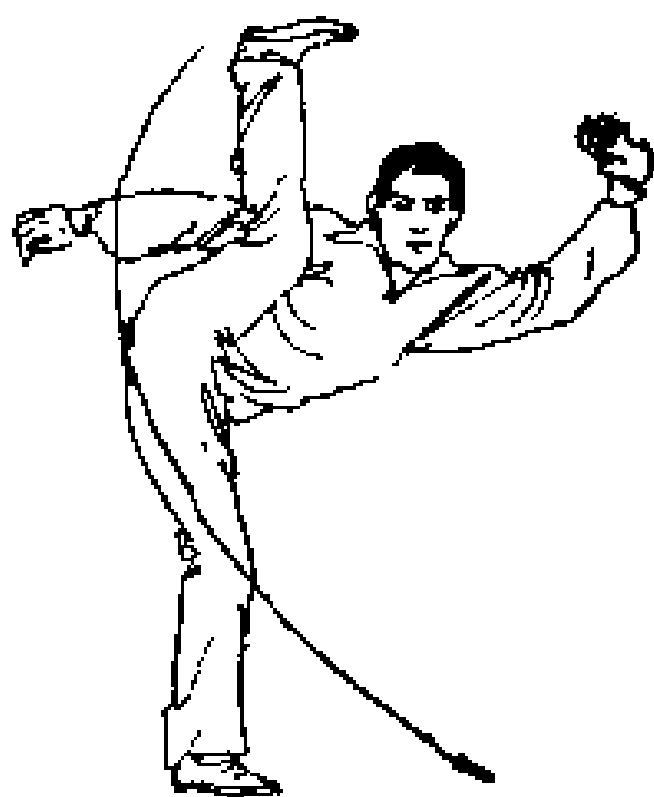


图2—106



图2—107

（五）拗步

拗步又名卧弓步，开门时以正面及裆口向对方，主要由左右盖步、前后滑步及拧身转体组成。因看上去似不顺畅，

有别手别脚之感，故称为拐步。其特点为故意以正面顺裆向对方，暴露自己的要害，诱使对方来攻，而当对方腿法击我下部空裆之时，我突然抬膝迎其腿。若我膝接住其腿，则可以顺击其裆或另一腿之膝部；若未接住其腿，则可下落退步，摆好再战架势，或拧腰翻身，以脚后跟撩击对方裆部。基本步法如下：

双方对阵时，我上体略向右转，左肩向前颀出，左臂微弯，立掌前伸，虎爪掌心朝前。右手屈臂横肘护于胸前，立掌，虎爪掌心朝前下方。右大腿外旋，屈膝半蹲，膝弯约 90° 。左大腿略内旋，屈膝反跪于地面，踝关节背屈，脚掌点地成右卧弓步。目视左前方。（图2—108）。重心左移，身体向左拧转，右手顺转体之势向前推击而出，立虎爪，掌心朝前。左手顺势收于胸前护心。左大腿顺重心左移之势外旋，脚后跟落地使膝部向左前上方顶起。右大腿同时内旋，脚后跟提离地面，使右膝反跪于地上成左卧弓步。目视右前方。（图2—109）。



图2—108

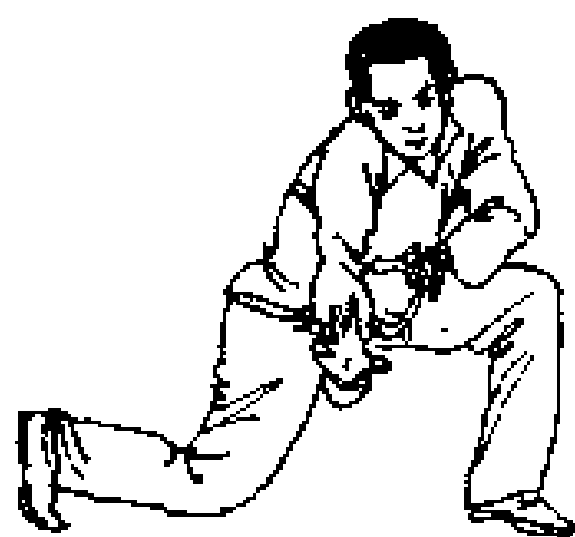


图2—109

右脚以膝领先抬离地面，并使劲上顶屈膝勾脚尖，左脚顺势伸直。右手下压并回收，身体略向右拧，左手顺势坐腕前推，掌心朝右前方。目视右前方。（图2—110）

重心左下移，右脚向左脚侧后方盖步落地，左脚顺其下落之势屈膝后弯呈跪势，踝关节背屈，前脚掌着地。左手下压，右手由左手肘弯内上方推击而出，目视右前方。（图2—111）



图2—110



图2—111

当右手刚一推出，右脚随即侧踹或侧蹬而出。同时左手向左后格档，右手向右后反挂。目视右前方。（图2—112）

右腿刚一蹬伸，立即回收，并向右后斜压落地，成左卧弓步。同时左手顺右脚回收之势向前、向下，再向后，于体右侧绕一弧形后，屈肘横小臂护于胸前。当左手向前时右手

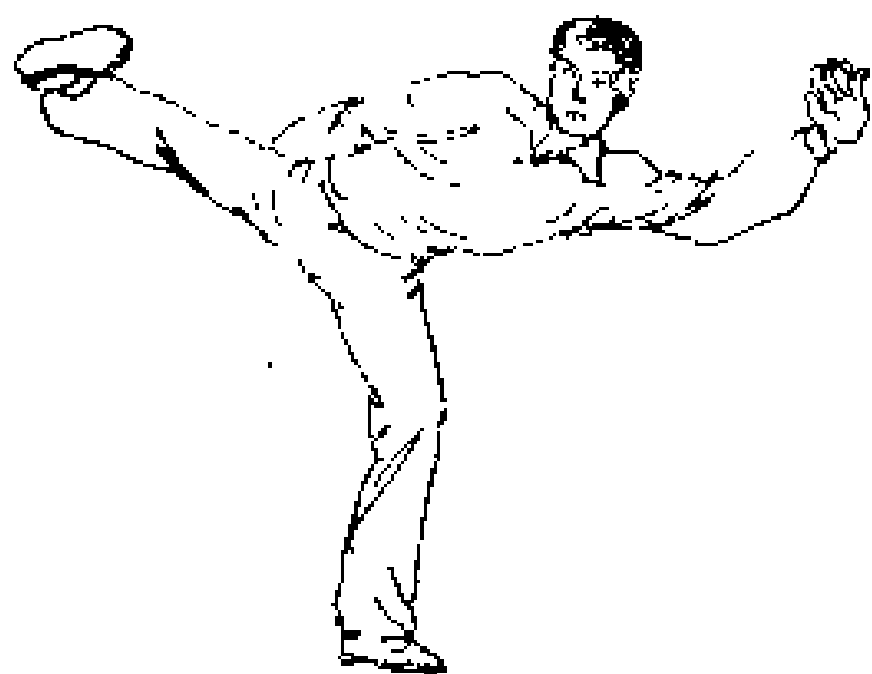


图2—112

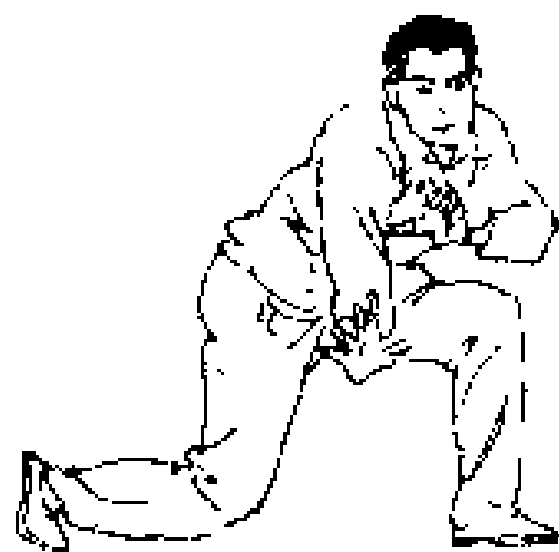


图2—113

回收腰间；当左手向下时，再由左小臂内侧上方推击而出。目视正前方。（图2—113）

体略右转，右手回收于腰间。同时左手向右前方推击而出。右脚勾住脚尖提离地面，以膝部领先使劲上顶。左脚同时蹬伸直立。目视右前方。（图2—114）

重心左后下移，右脚向左侧后方盖步落地。左脚顺其下落之势屈膝后弯，呈跪势，踝关节背屈，前脚掌着地。左手下压至胸前，屈肘横小臂，掌心朝下。右手由左手小臂内侧上方推击而出，立掌，掌心朝前，目视右前方。（图2—115）



图2—114

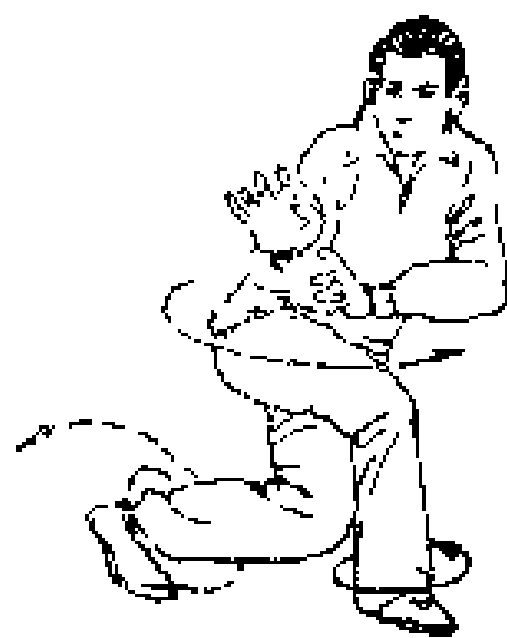


图2—115

随即，身体猛地向左拧转 180° 。同时左脚顺转体之势，以后跟领先反旋擦击而出。右脚碾地助转。双手顺转体之势，同时左右平抡。目视左后方。（图2—116）

身体继续向左后拧转 180° 。双手同时随之平抡。右手在前，左手在后屈肘护心。随后，左大腿外旋，使膝关节外摆并提膝。目视左前方。（图2—117）

重心移左侧。左大腿外展落地，重心下降，体微前倾。

右大腿内旋并屈膝反跪于地面，踝关节背屈，前脚掌着地。左膝弯曲约 90° ，右手屈臂回收于体前，掌心朝前下方。左手向前推击而出，拧肩顺肘，坐腕立掌于体前，掌心朝前。目视正前方。（图2—118）

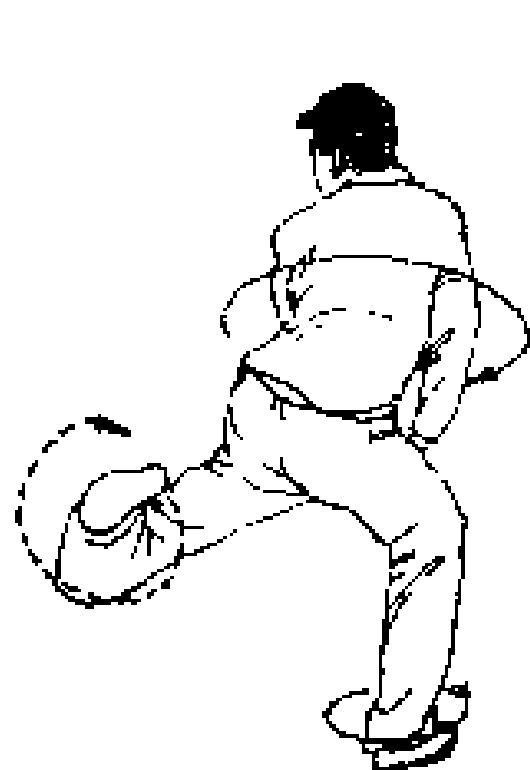


图2--116



图2-117

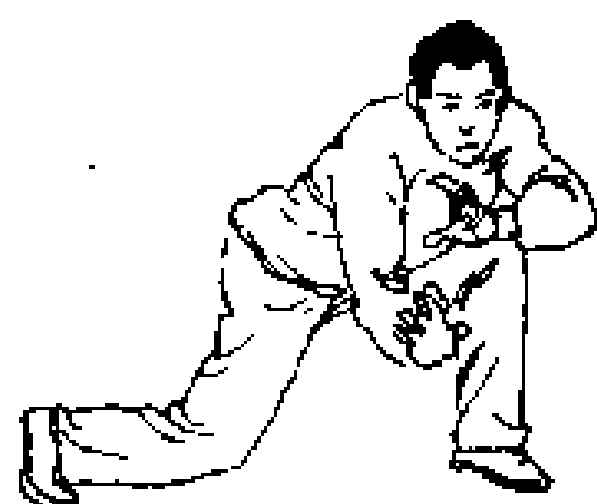


图2-118

（六）插步

插步是一种偷袭对方时所常用的步法。特点是上身摆动不大，对方不易察觉我的移动，以改变我与对方之间的角度和距离，达到出其不意，攻其不备之神效。基本步法如下：

以横裆步，提挂手斜对对方开门。左腿弓，右腿绷，与左弓步相似。身体右侧前倾。屈左肘横臂护于胸前颌下。右手直臂松握拳护于裆前，拳背朝前。目斜视右前方。（图2—119）

左脚向右后倒插一步，膝略前顶，后跟略落地，呈半跪样。右大腿外旋，屈膝，脚尖外摆 45° ，右臂内旋并反掌后挂，掌心朝后。左小臂外旋并左上格挡。目视前方。（图2—120）

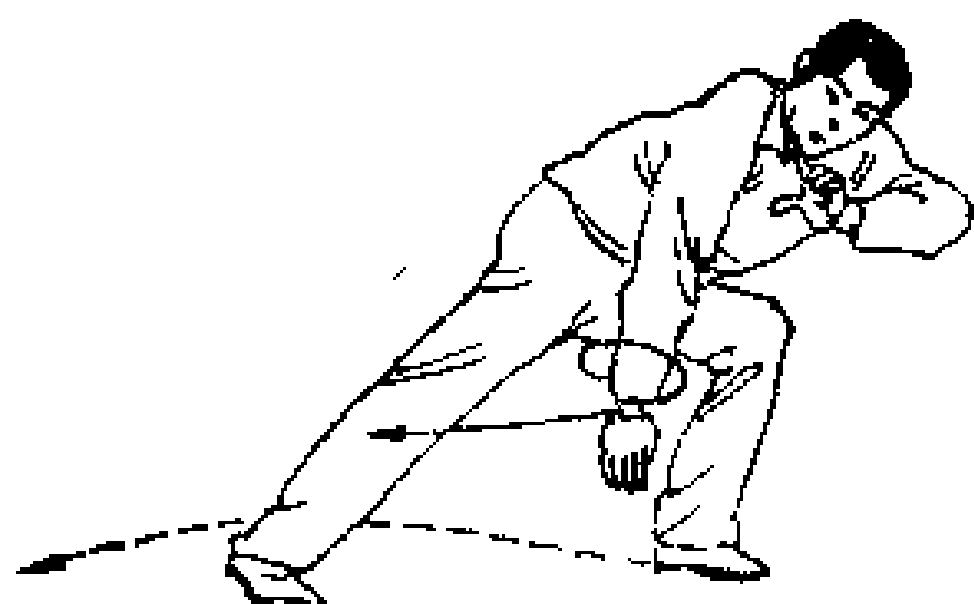


图2-119



图2-120

右手继续后挂，左手小臂内旋并下拍，掌心朝下。右腿向右侧蹬出。目视前方。（图2-121）

右腿蹬出后迅速回收并下压，落于右侧后方。左腿屈膝前顶成左弓步。右手向下、向前直臂护于裆前，掌根朝前，掌心向后。左手屈肘立掌护于右耳侧。体略前倾。目斜视右前方。（图2-122）

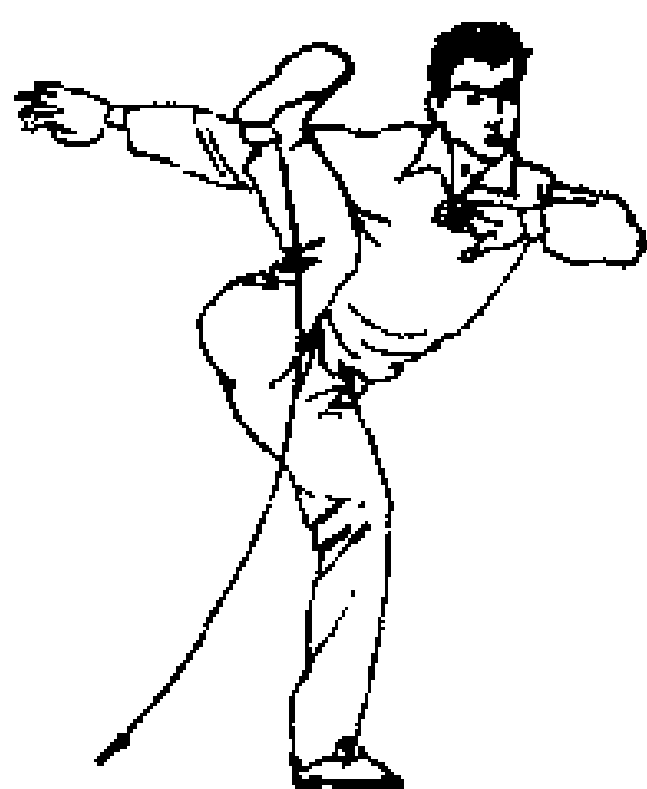


图2-121

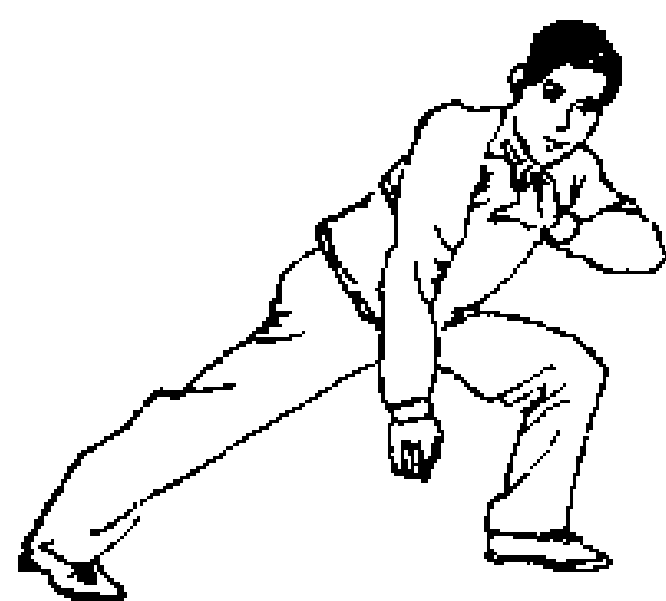


图2-122

(七)八卦步

八卦步是一种以摆扣步为主，绕圆走转的步法。在运动中要求起落平稳，摆扣清楚，虚实分明，行走如趟泥，前行如坐轿，出脚要摩胫。在技击实战中与身、手法结合，拧、旋、转、翻，意领身随，随意穿插，做到轻如鸿毛，变如闪电，稳如磐石。根据对方形势随走随变，处处逼对方背势，赢得主动。基本步法如下：

双方对阵时，我身体左侧向对方，左手松肩直臂前推，立掌，掌心朝前。屈右肘横小臂于胸前，立掌，掌心朝右前方。顶头竖项，立腰溜臀。左大腿外旋，屈膝，脚尖外摆 45° ；右大腿内旋，屈膝，前脚掌着地，略提踵，呈跪样。目视左前方。（图2—123）

上体保持不动。右脚脱离地面，大腿内旋，脚尖绷紧，脚掌平伸略内扣，向前扣上一步着地。两膝相抱。目视左前方。（图2—124）



图2—123



图2—124

注：为了简便起见，八卦步未全部画出，仅将左右变化略微示意。实际练习时，可走圈，循环往复，直至精熟。

上身仍保持原势。重心左前移，左脚保持脚掌与地面平行向左前内侧摆上一步，脚尖外摆 45° 。右大腿内旋，曲膝，脚前掌着地，略提踵，呈跪势。目视左前方。（图2—125）

右脚提离地面，前扣一步，大腿内旋，膝微弯并里合，踝关节内收，脚尖内扣 45° 。右手随右腿扣步向下护于右膝内侧，掌心向左。左手屈肘横小臂于胸前，立掌护于右耳侧，掌心朝右前方。目视右前方。（图2—126）

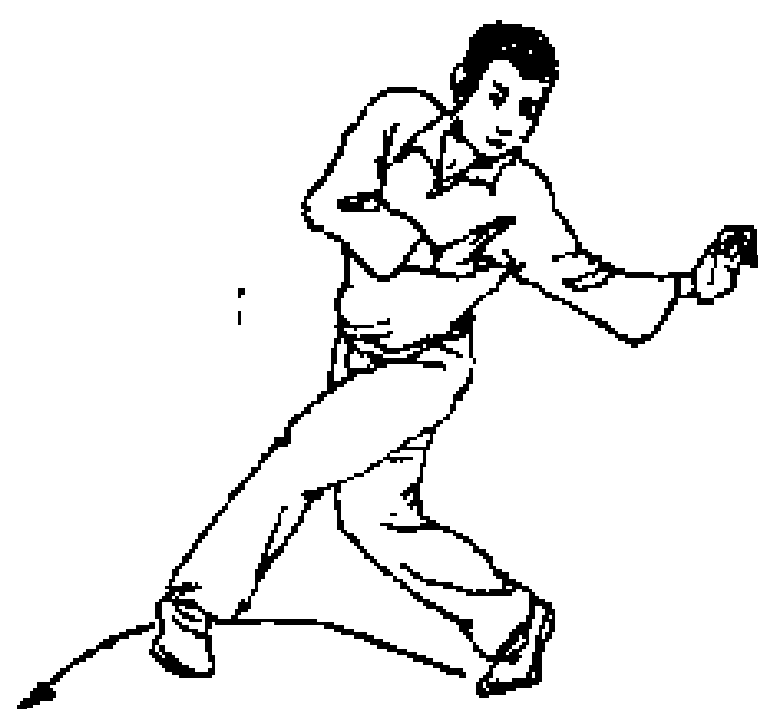


图2—125

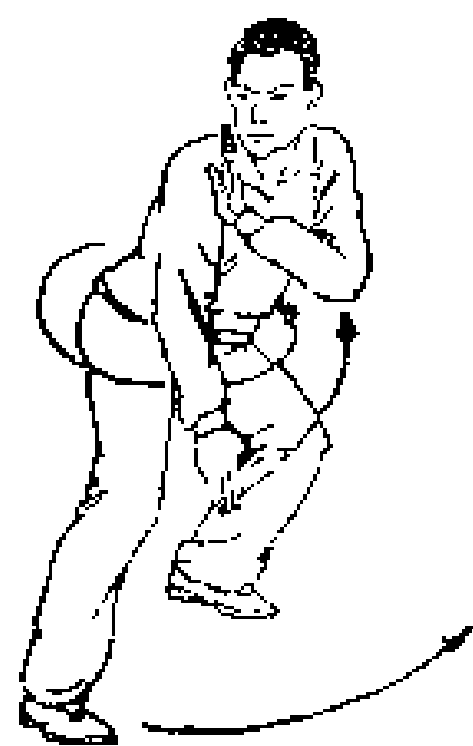


图2—126

身体向左后拧转 180° ，右脚蹬地助转。左脚顺身体拧转向右后摆一步，成半马步。双手顺身体拧转成抱球势，左手在上，右手在下。目视右前方。（图2—127）

身体向右拧转 90° ，重心左后移成右含膝裆。双手顺转体之势向后斜摆。右手松肩垂肘，立掌向右前方。左手屈肘横臂，立掌于胸前，掌心朝右。目视右前方。（图2—128）

上身保持原势，重心右前移，左脚向右前扣一步，双膝相抱，目视右前方。（图2—129）

上身保持原势，右脚提离地面，大腿外旋，脚尖外摆 45° ，平掌向右前方外摆一步落地。目视右前方。（图2—130）

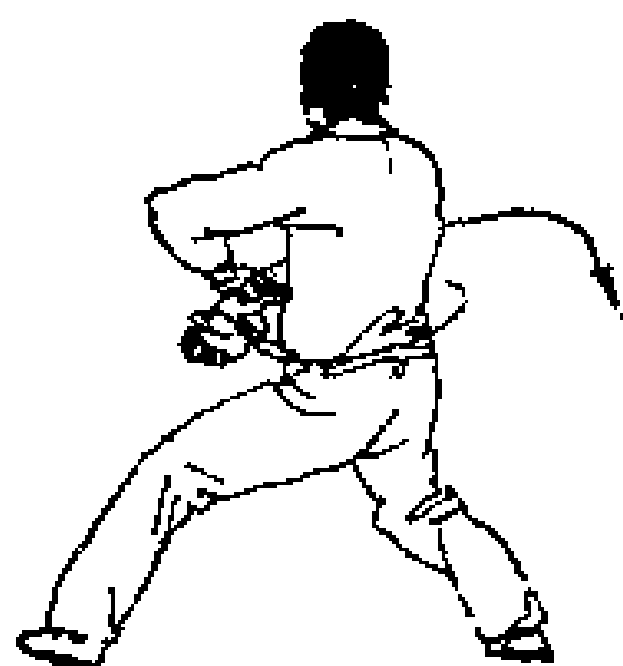


图2-127



图2-128

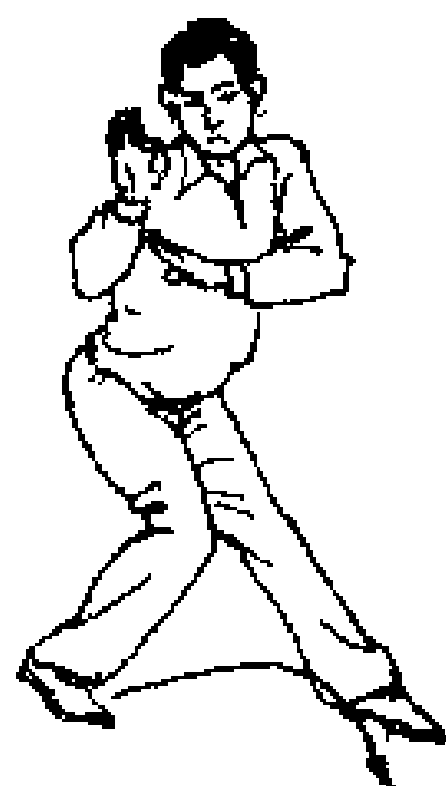


图2-129



图2-130

(八) 醉步

醉步是一种与醉形醉态相结合，东偏西倒，忽左忽右，使对方捉摸不定，弄不清我真实攻击位置所在，麻痹对方，调动对方，以达到攻其不意的步法。故有人形容醉步是“身法如狂似颠，脚法东扯西牵”。乍一看醉步似乎无规可循，然而仔细考察，就会发现醉步是双脚按“心”字和“必”字路线而进行运动的。下面介绍基本的醉步变化方法。

以绞步左侧开门为例：

身体左侧向对方。左臂略弯前伸，立掌，掌心朝前。右平沉肩屈肘，横小臂于胸前，立掌，掌心向左。体微向左前倾。右大腿外旋微屈膝，脚尖外摆 45° 。左大腿内旋，屈膝提踵，前脚掌着地呈跪势。目视左前方。（图2—131）

身体向左拧转 90° 。左腿屈膝顺转体之势向左外侧摆上一步。重心前倾，右大腿内旋，屈膝提踵，反跪地面成麒麟步。右手随转体外旋并前出，半握拳，拳心向上。左手抬肘上格，半握拳护于右小臂之上。目视左前方。（图2—132）

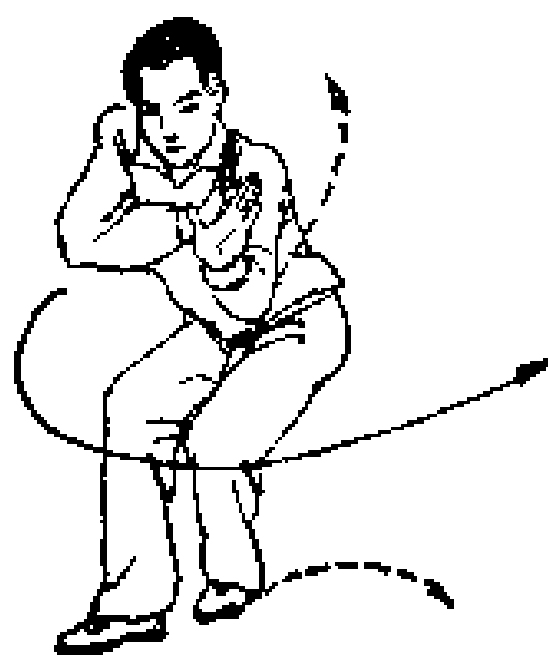


图2—131

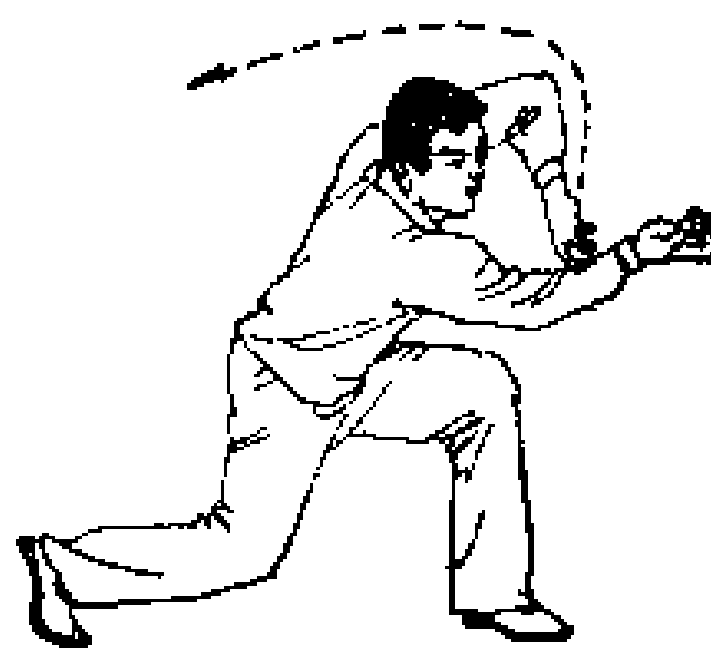


图2—132

上身由前向左、向后、再向右云转，双手保持原势随同云腰做环转运动。身体右后仰，髓向左前倾。左腿伸直绷脚尖，与身体成一弧线。右大腿外旋，微屈膝后弯，脚尖外摆 45° ，目视左上方。（图2—133）

身体突然松胯并向右后转体 120° 。左脚随转体之势向右前磕击落地，大腿外旋，微屈膝，脚尖外摆 45° 。右大腿内

注：云转——以身体某部关节为轴，完成与地面水平的环转动作。

云腰——以腰部为轴，上体作与地面水平的环转动作。

旋，屈膝提踵，略呈跪势。右手向上、向前、再向下随转体划弧，并下落于体前下方，臂微弯，持杯手，杯口朝右上方。左手自然致屈向里，呈壶把状。目视右手。（图2—134）

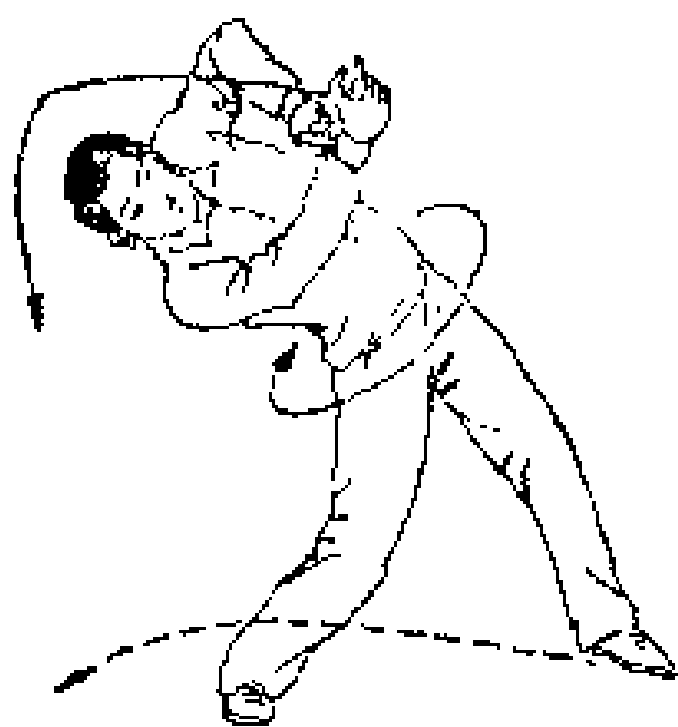


图2—133

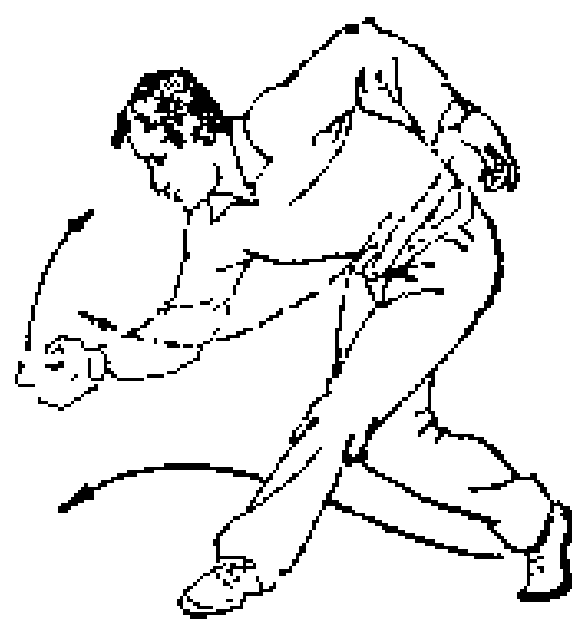


图2—134

身体后仰，左手向前护于右臂内侧。双手同时随身体后仰慢慢向上、向后做倒酒状。髓向右前顶，右脚随之向前抬离地面，准备向左后过步。目视右手。（图2—135）

上面动作不停。左脚向左前落步，大腿外旋，微屈膝，脚尖外摆 45° 。左大腿内旋，微屈膝提踵，略呈跪势。右手

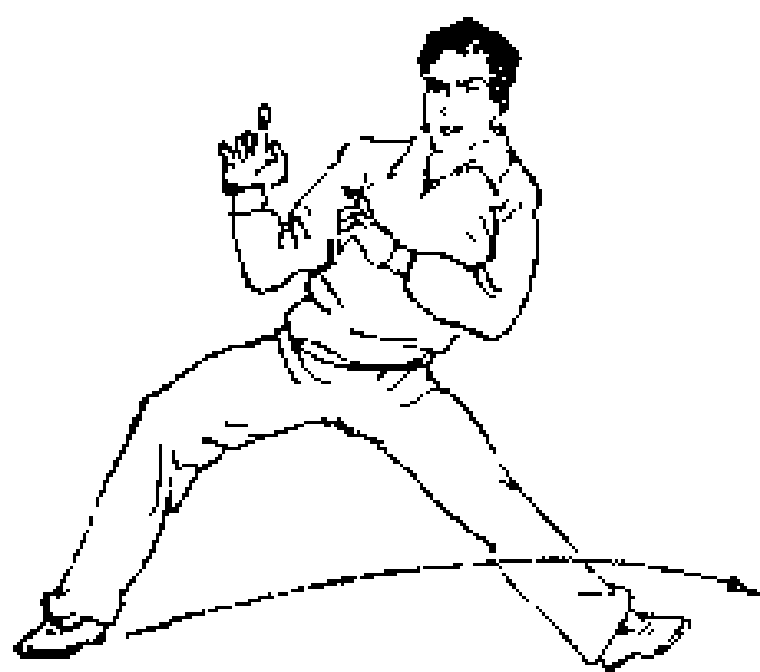


图2—135



图2--136

臂略弯自然后伸，杯口朝左上方。左手屈肘立腕护于胸前。目视右后方。（图2—136）

上面动作不停。身体向左后拧转云腰。右手随之向右、向前、再向左上斜云半周。左手仍屈肘立腕于胸前。身体侧后抑，髋向右前顶。目视右手杯口。（图2—137）

上面动作不停。身体继续向左后云腰。右手持杯状向左、向后、向右随云腰平轮一周后，再向左前外侧唰地击出，臂略弯，掌根朝前。左手仍屈肘立腕护于胸前。目斜视右前方。（图2—138）

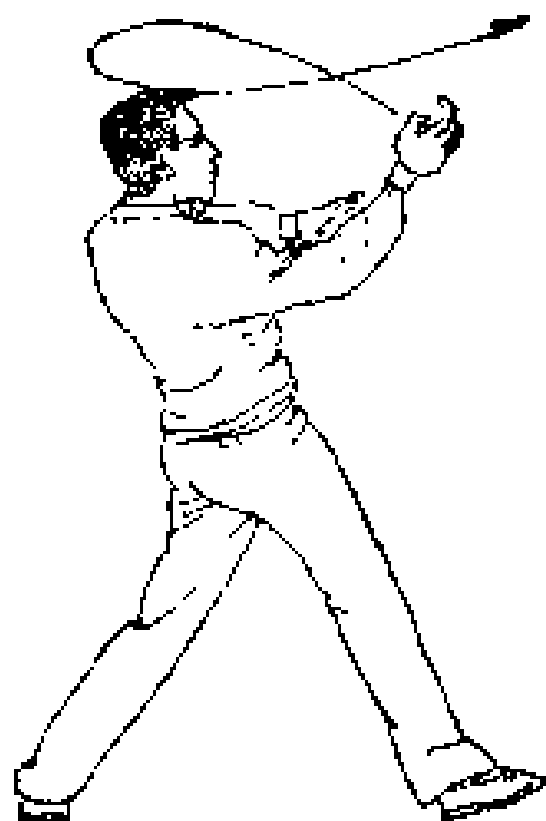


图2—137

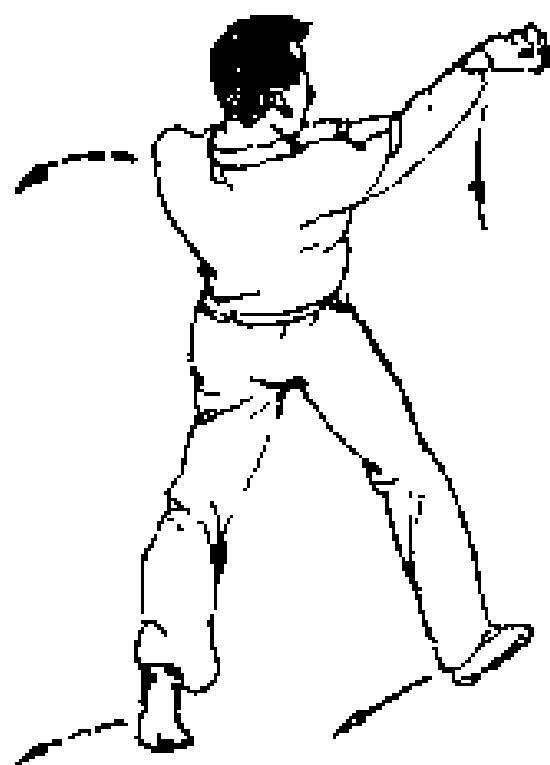


图2—138

臀部后收。右脚先退后一步，然后左脚随退一步。双手掌心朝前，借后退之势，以双肩及倒肘猛地扇靠后方。目视前方。（图2—139）

上面动作不停。双肘向前一合，身体猛地前倾，重心迅速前移。左脚上前一步，右脚提离地面，准备前行。左手随身体向前自然向左侧后摆。右手自然屈肘前摆。目视前方。（图2—140）



图2-139

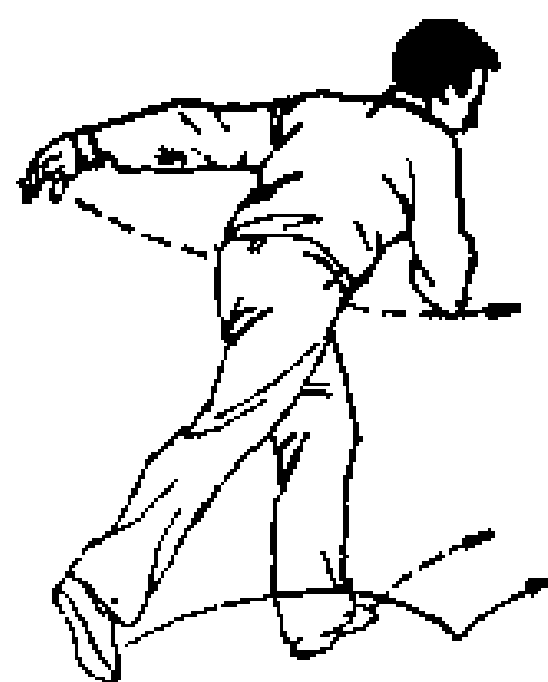


图2-140

上面动作不停。右脚上前落步。重心继续前移。左脚上前一步。身体倾向左侧，使右脚提离地面。左手自然前摆，屈肘，小臂指向前方，掌心朝上。右手屈肘收于腰间。目视左前方。（图2-141）

上面动作不停。右脚向左前落步，大腿外旋，微屈膝，脚尖外摆 45° 。左大腿内旋，微屈膝提踵，呈跪势。左臂微弯前伸，平掌，掌心向上。右手屈肘收于腰间。目视右前方。（图2-142）



图2-141



图2-142

上面动作不停。重心后坐，左脚向左后摆步落地，屈膝半蹲。右大腿微内旋，膝微屈，脚尖内扣 45° ，全脚掌着地，成右半马步。身体后坐的同时向右拧转。左手顺拧转之势屈臂回收护于腹前，持杯手，杯口朝上。右手顺拧转之势，由腰间向前猛地击出，臂略弯前伸，持杯手，杯口朝上。目视正前方。（图2—143）

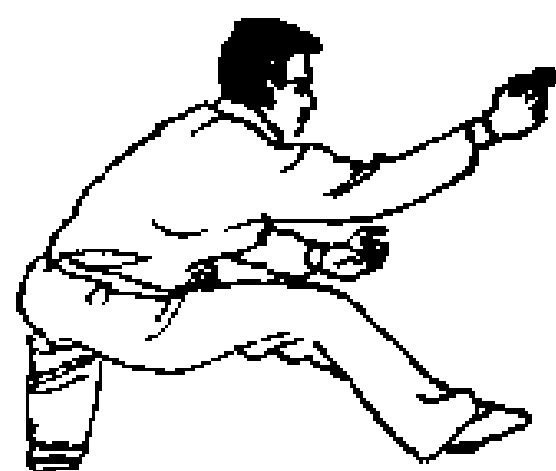


图2—143

第三章 实用防卫技术

在经过系统的基本功的学习和锻炼之后，相信你的关节韧带更加柔韧，机体更加强健有力。也就是说，你的抗暴能力更强，对胆敢来犯的歹徒更具杀伤力。下面，将进一步介绍一些技巧性较高，难度稍大的手腿攻击招法。

一、对付徒手歹徒的防卫方法

(一) 移蹬腿法

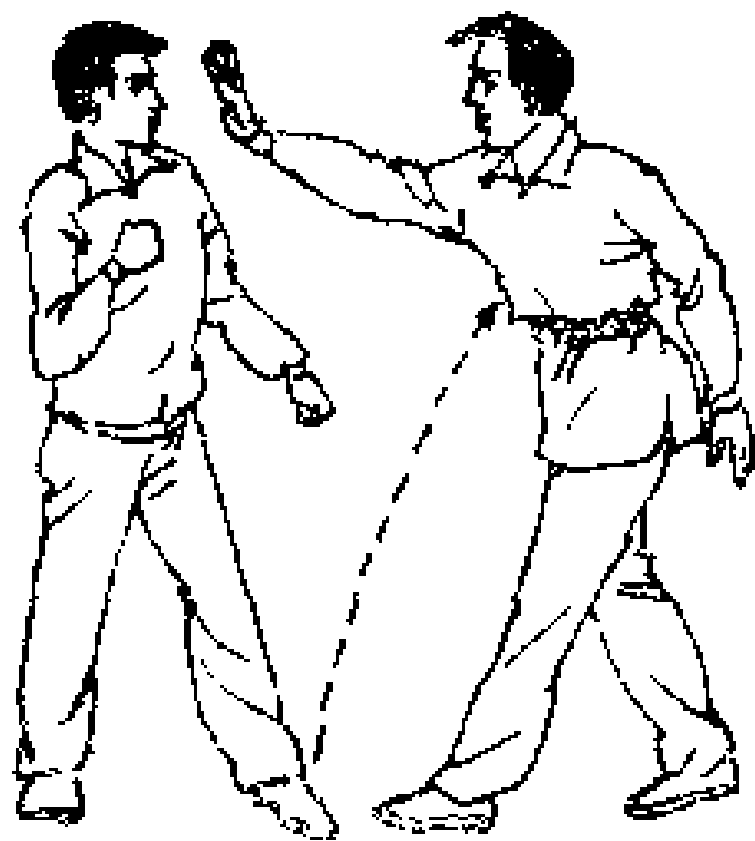


图3-1

若歹徒迎面扑来，欲抓握我上身（图3-1）。待其伸出的手将触及我身体的瞬间，我突然向后跃退一小步（这一步必须根据对方前冲的速度而定。一般以退到他刚抓不到我的那一点最佳），略微向后仰身，前脚借落地之势，点地即起，对准其心窝或腹裆部位狠踹。（图3-2、图3-3）。因为我这一踹腿发出的方向恰好和歹徒前冲

的方向相反，其胸腹部所承受的击打力等于二力之和，故其创必重。

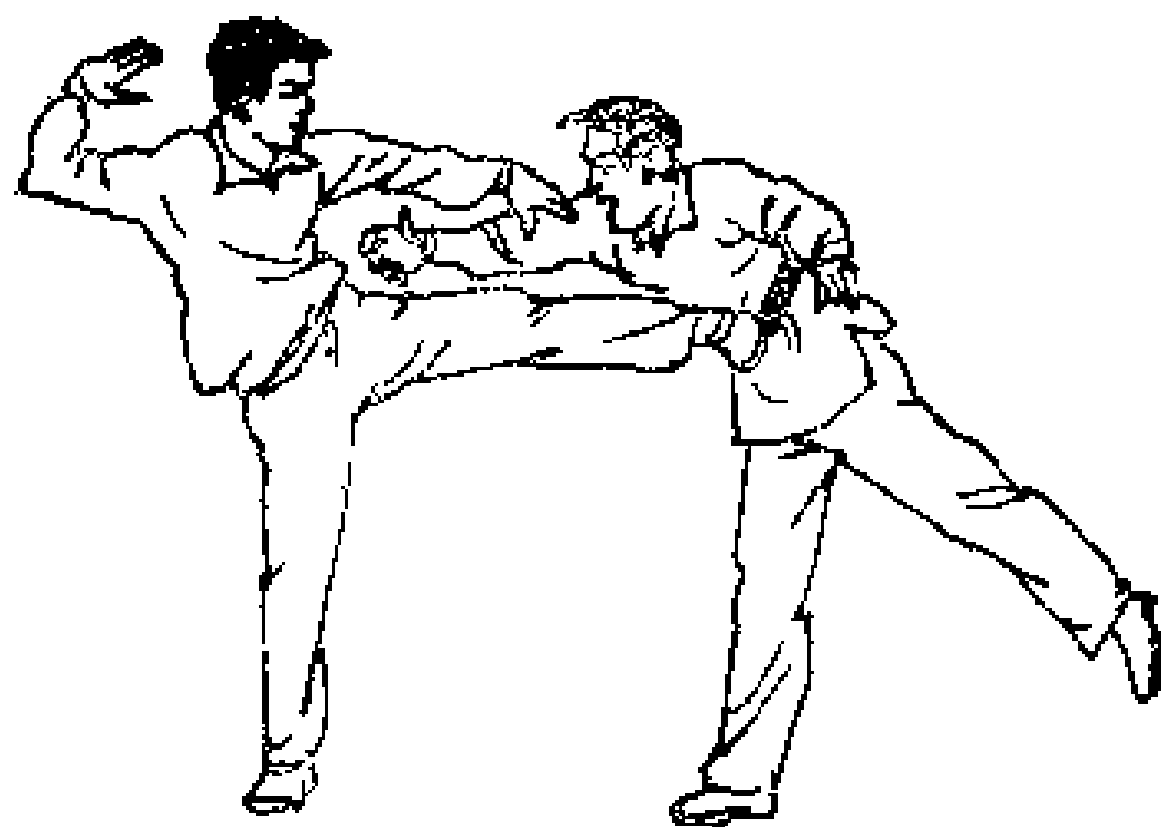


图3-2

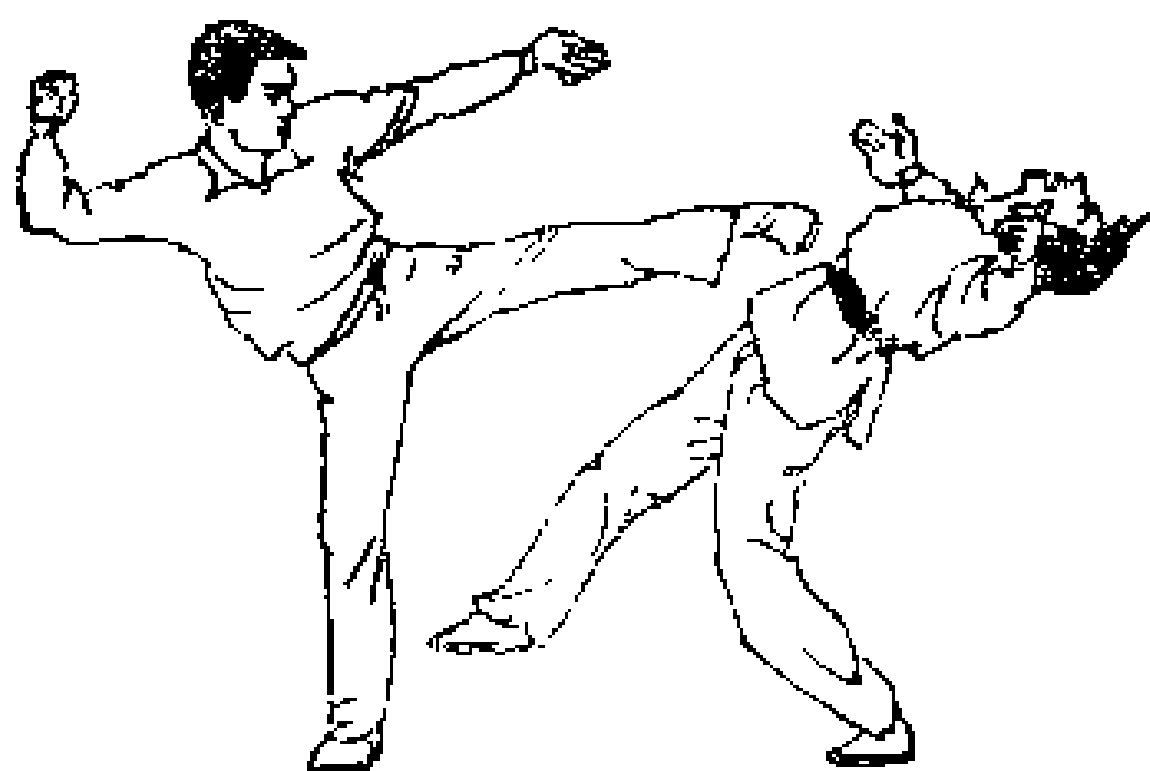


图3-3

(二) 铲脚蹬膝

当歹徒伸左手欲抓我，我则身体向他外侧偏闪，同时用左手格其来手于体外侧。（图3-4）

动作不停，我猛地向左转体，右手向左横推其手肘，右脚提起，顺左转之势迅疾铲击他前脚后跟。（图3-5）

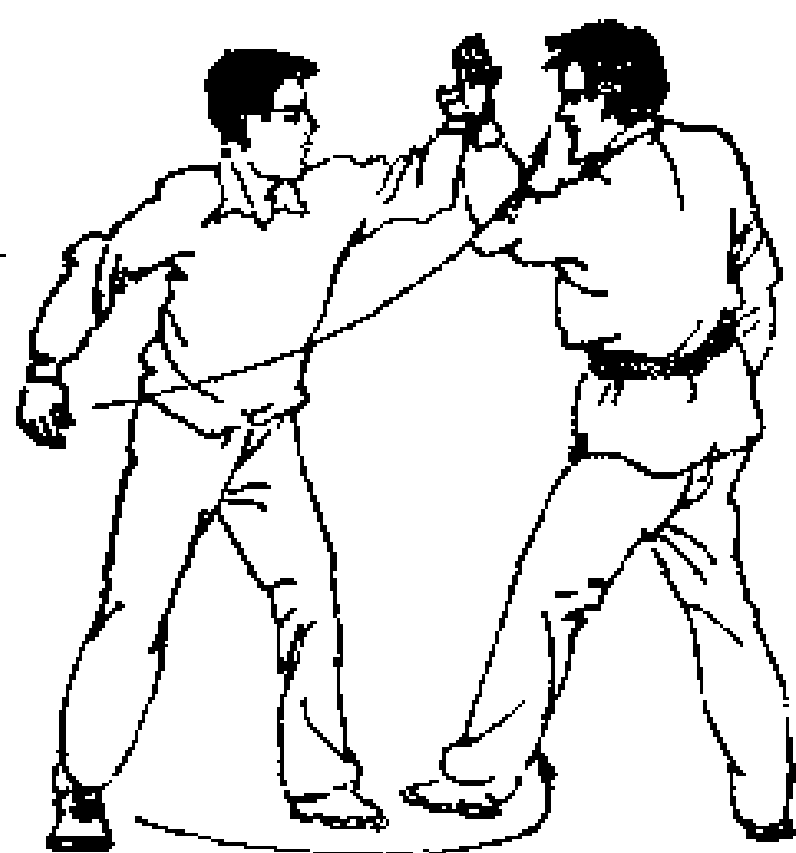


图3-4

这一脚如铲中必将其铲倒。若未铲倒，可立即回腿向他的另一只脚的膝关节内侧猛蹬，右手同时将他肘向后一别。使其受重伤而跌翻。（图3-6）

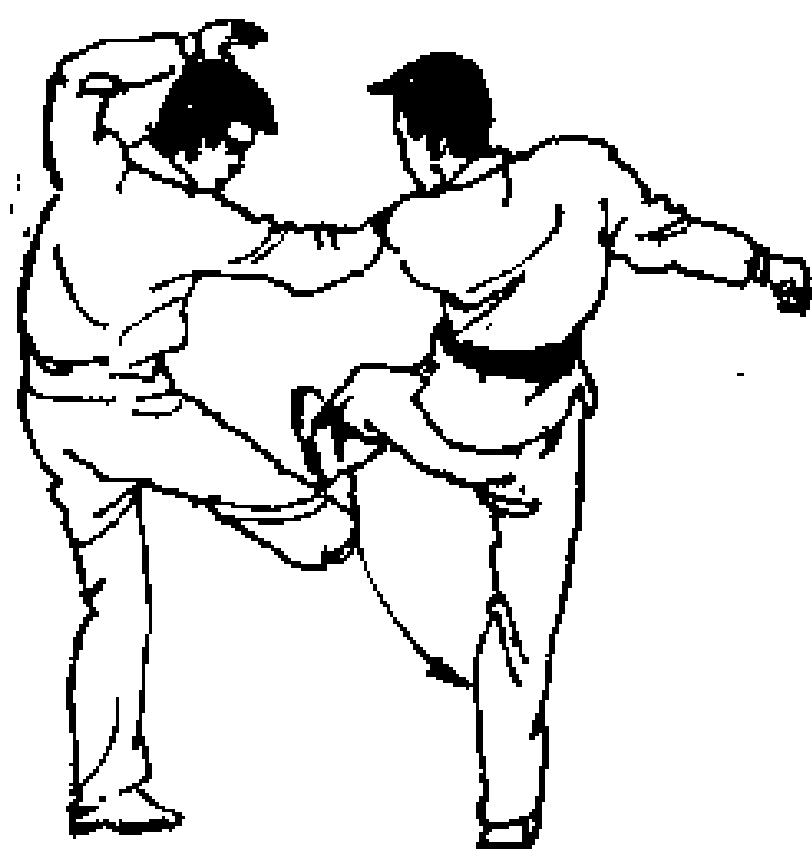


图3-5

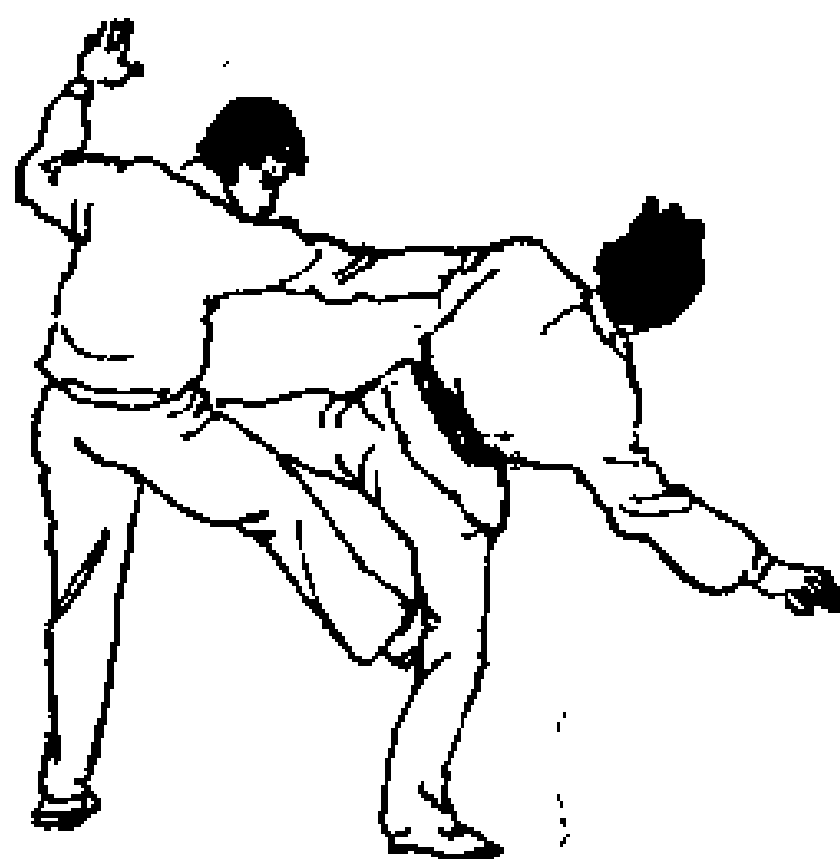


图3-6

（三）牵手贯拳

如果歹徒向我扑来，伸右手欲抓我。我则身体向左侧偏闪，同时屈右肘挡住他的来手。（图3-7）

动作不停，我身体向右拧转，左脚借转体之势扣上一步，置于其右腿右侧。左手同时由上向下压住其右手臂。（图3-8）

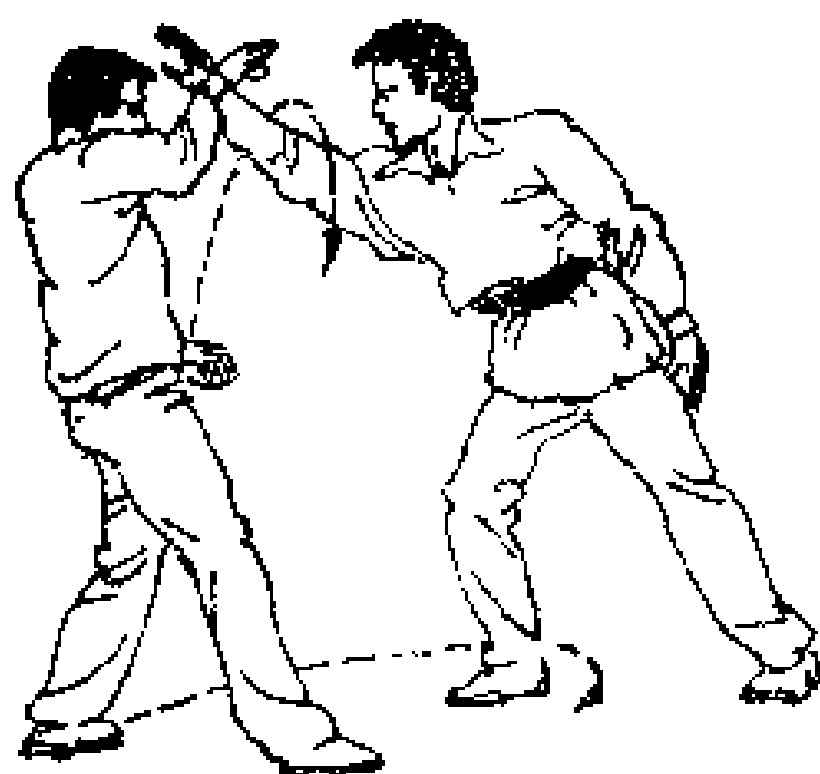


图3-7

动作不停，我屈左腕并内扣，搭住他的右臂，向左侧外牵拉，同时身体向左拧转，右手借转身之势，猛地挥臂贯击其下颌部，使其猝然后倒。（图3—9）

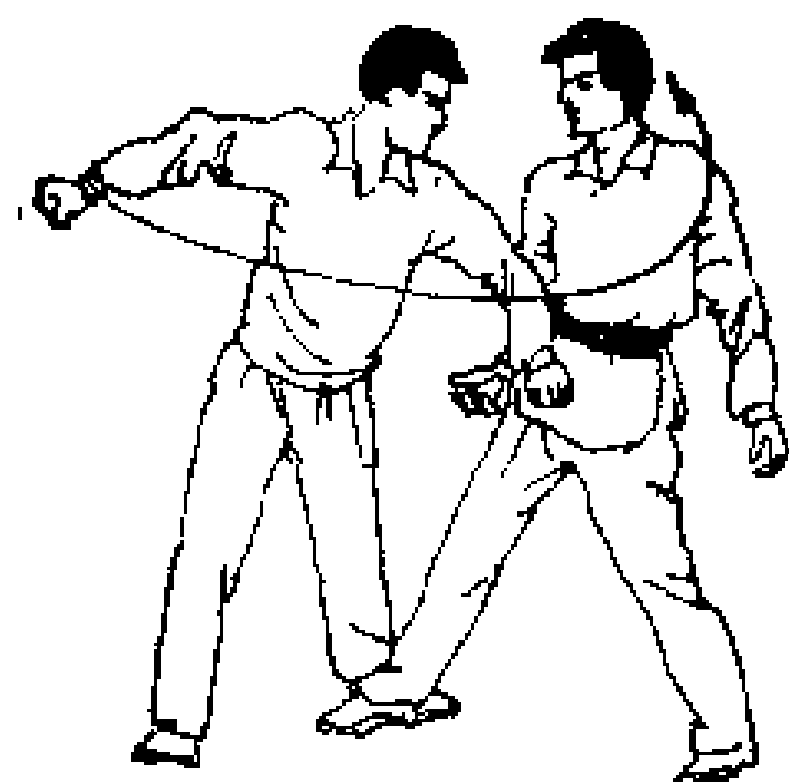


图3-8

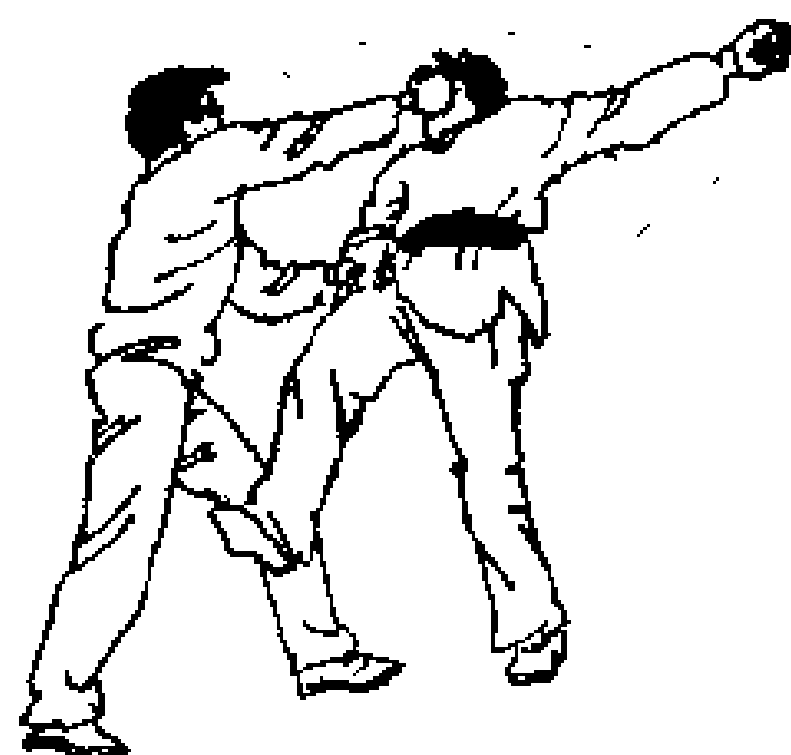


图3-9

（四）磕腿接踹腿

若是歹徒向我猛扑过来。我则待他将近之时，不但不退反而用一脚磕腿踩迎其前腿的膝关节，同时用一手格迎其伸来之手。（图3—10）。因为歹徒扑来之时，意在向前，不可能防到我会突然从下发来一腿，所以此腿虽低，然而却很容易成功。

歹徒膝关节一旦被踹中，必然身体前弯，这时我可从容

上前一步，用另一只腿猛踢他暴露出来的空档之处。(3—11)

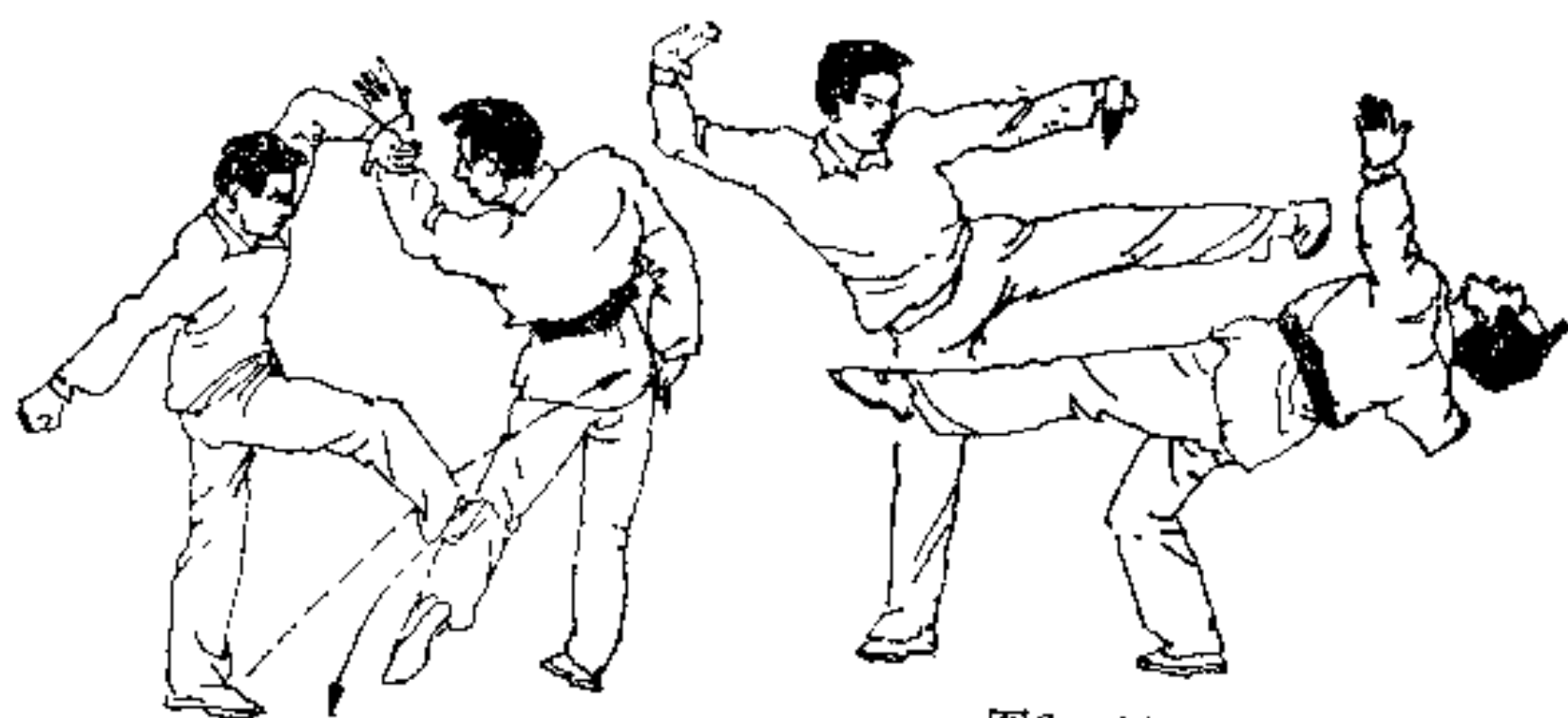


图3-10

图3-11

(五) 标喉掌接蹬腿

歹徒伸右手欲抓我肩胸部(图3—12)，我则待其手将到之时突然向左拧身，使来手落空。同时屈双肘，由内向外反格其手臂。这样，一来可作自卫防护，二来可为击打歹徒作好准备。(图3—13)

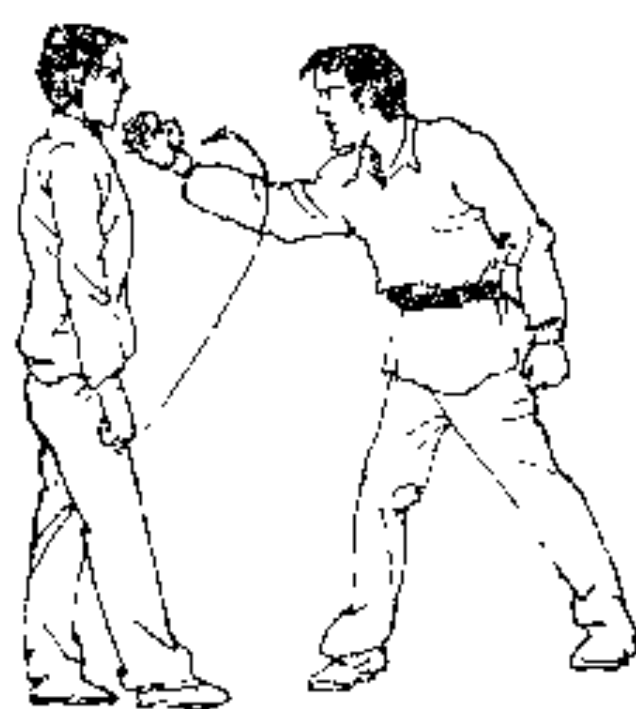


图3-12



图3-13

上动不停，借格挡时产生的摩擦劲，用左手反抓其手腕，右手掌（或拳）顺其臂上方直插其咽喉。（图3—14）

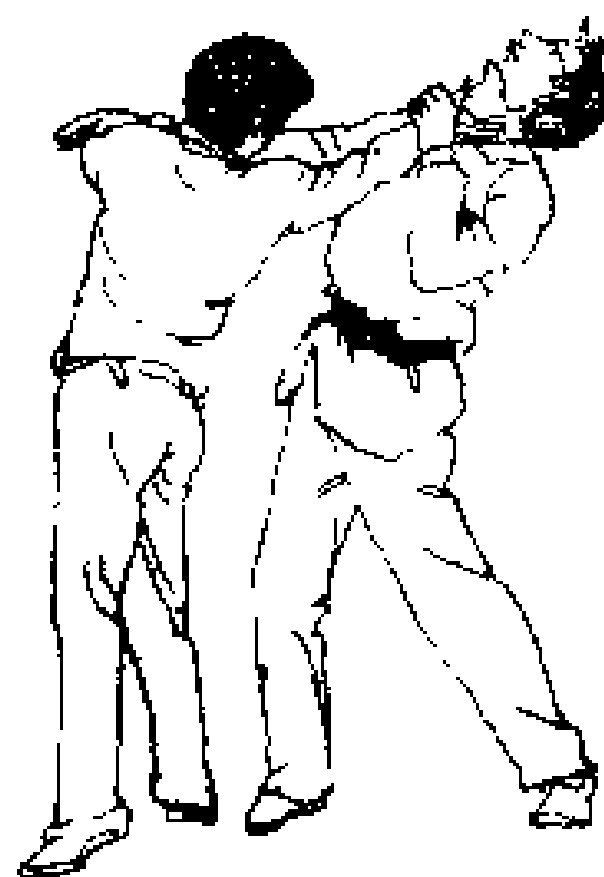


图3—14

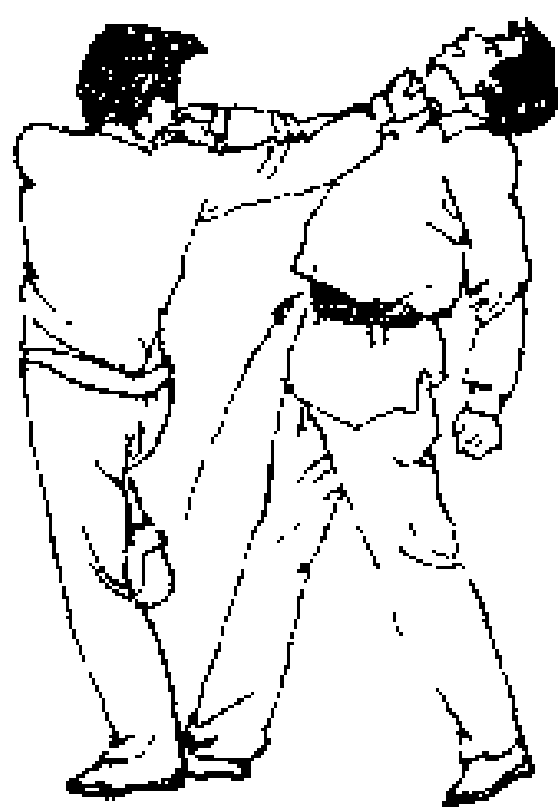


图3—15

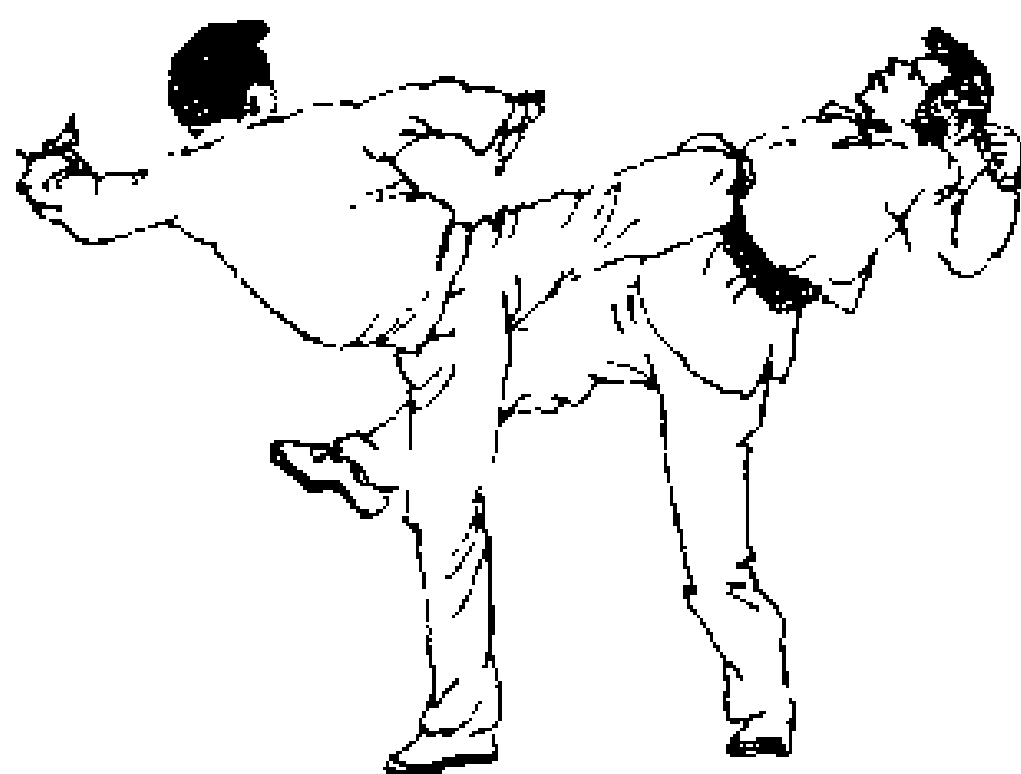


图3—16

歹徒咽喉被戳，必然向后仰身，暴露其上、中、下三部。此时，我可迅速抬起右腿，狠蹬踹其空档之处，使其向后翻倒。（图3—15、16）

（六）倒起抡（又名横梁腿法）

如果歹徒伸右手妄图抓我（图3—17）。我则身体向左外侧偏闪，让来手落空。同时抬起右腿，低踢其右腿前膝。（图3—18）

踢击腿落地之后，迅速向左后拧身，准备发腿。（图3

—19)

动作不停，我身体继续向左后拧转，左腿借身体拧转之势，倒抡歹徒的前胸部。使其后倒。（图3—20）

要点：发腿拧身要猛，起腿要狠。腿发有如横梁扫竖桩，极易成功，故又名横梁腿法。

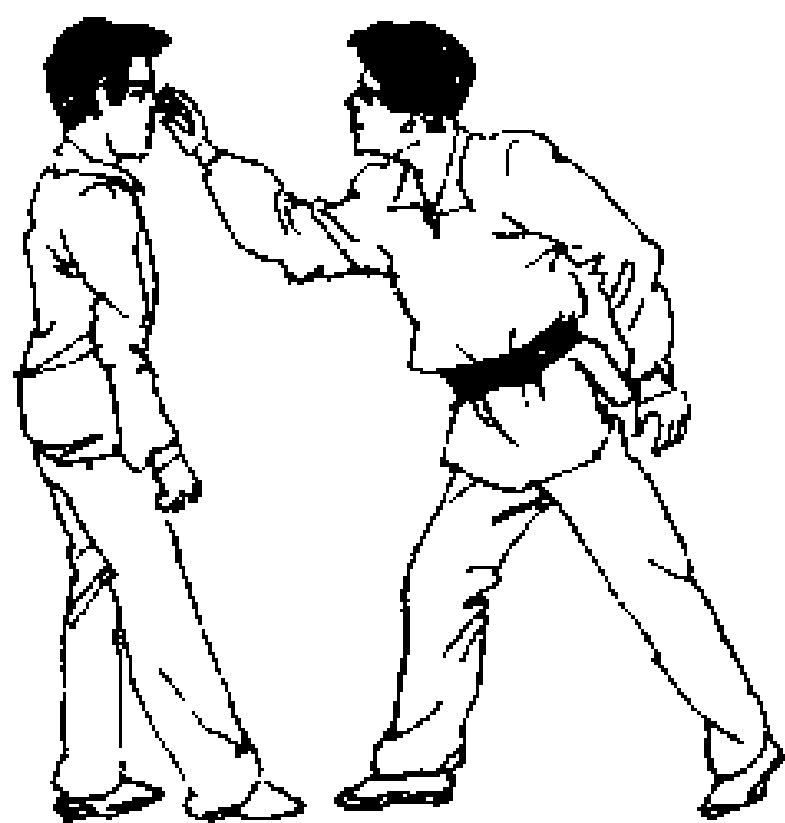


图3—17

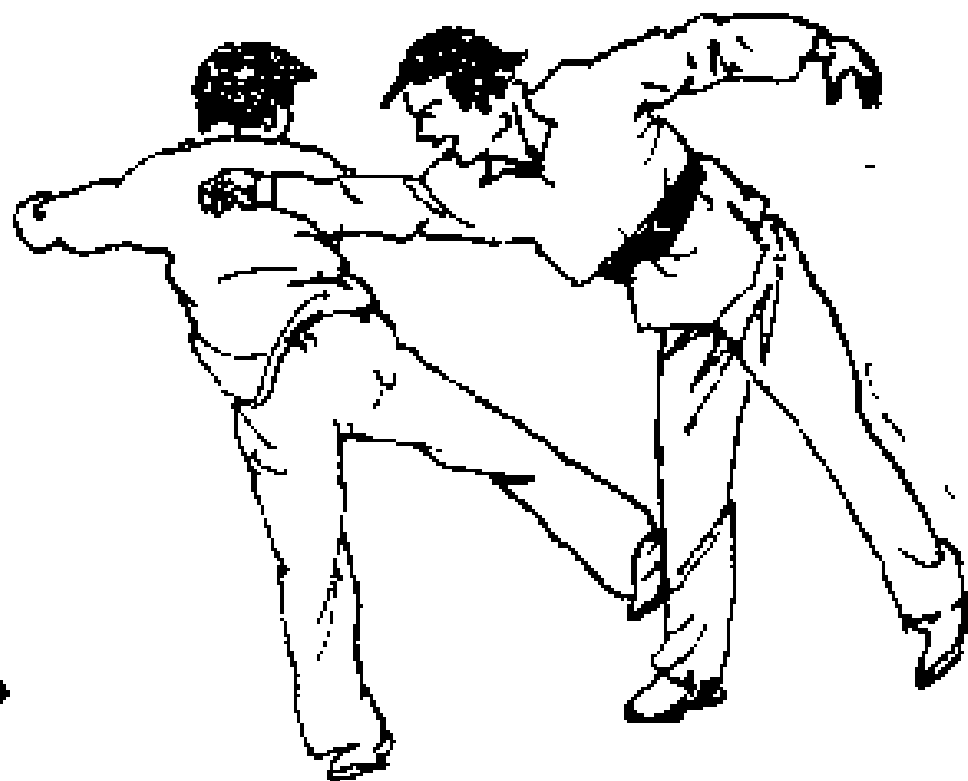


图3—18



图3—19

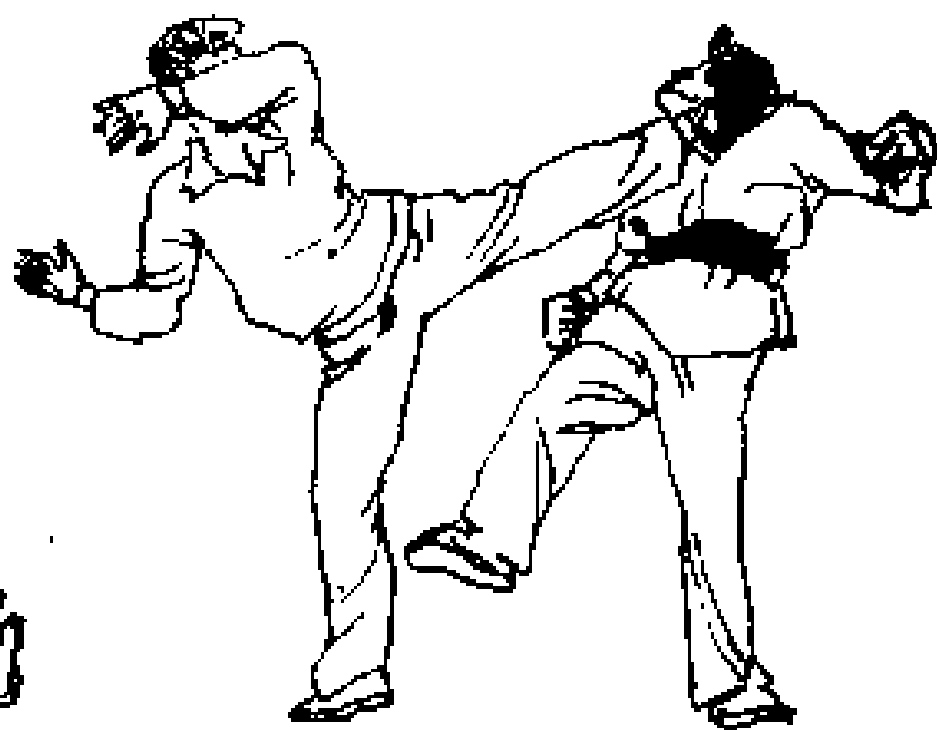


图3—20

（七）连三拳

如路遇歹徒，可先用出其不意的快招打下其嚣张气焰。

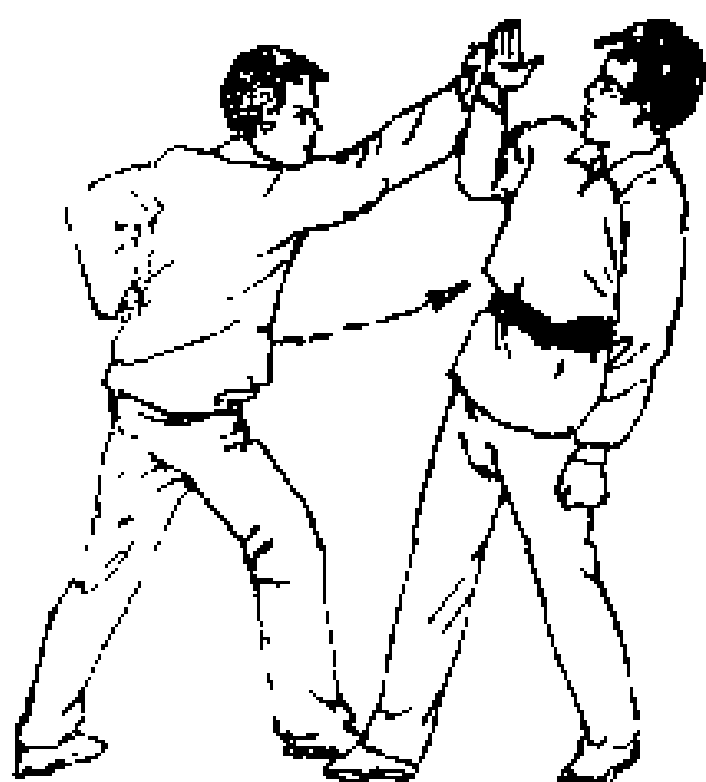


图3-21

我突发右拳，狠击其双目。歹徒必然会抬起前手阻挡我的右拳。

（图3—21）

此时，我则拧转腰胯，再发后手冲拳击其腰际，一般可告成功。一旦歹徒前手下勾，再次防开我的左冲拳（图3—22），也不必惊慌，待其前手刚向下运

动，我即拧腰转腕，发出尚未回收的右掌，狠击其颜面。

（图3—23）

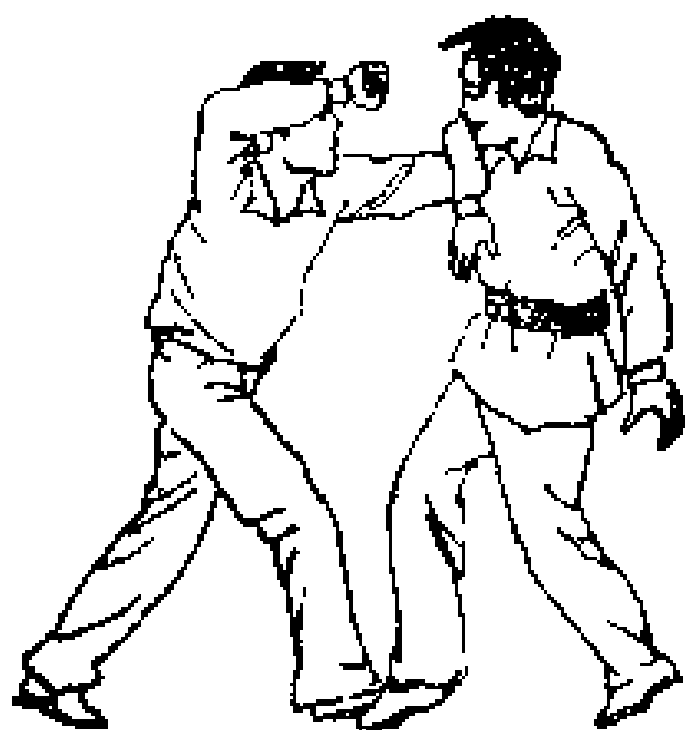


图3-22

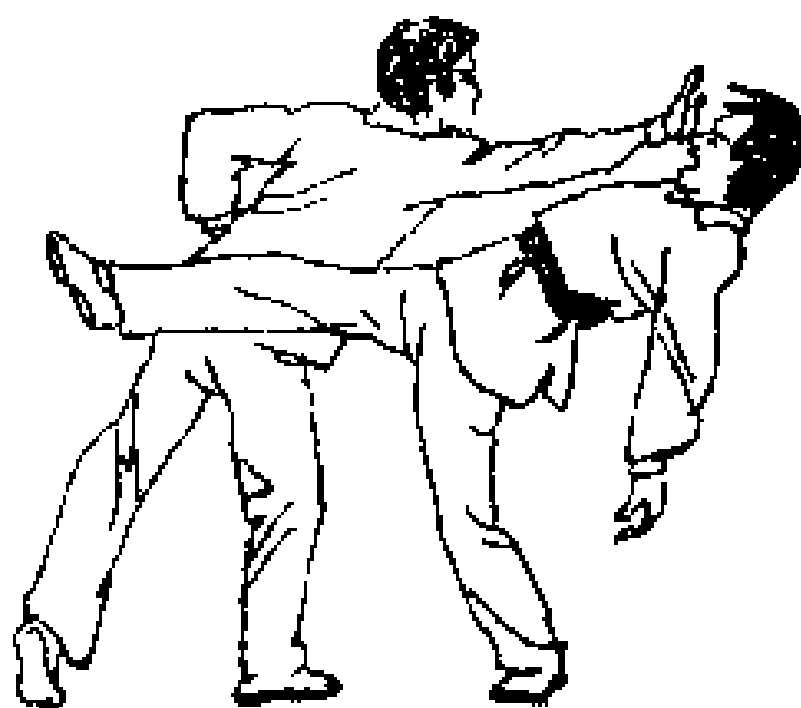


图3-23

（八）破脸捶法

我的右手伴击歹徒面部，歹徒必然会抬起右手来挡。（图3—24）。此时我的左脚悄悄地向右后倒插一步，左手由内外，顺他迎手之势反挑其臂。右手抽回贯拳击打其左脸。（图3—25）。歹徒若起左手来格挡，我立即向右拧

腰，以左手直拳冲击其下颌或鼻梁。使其受重伤。（图3—23）

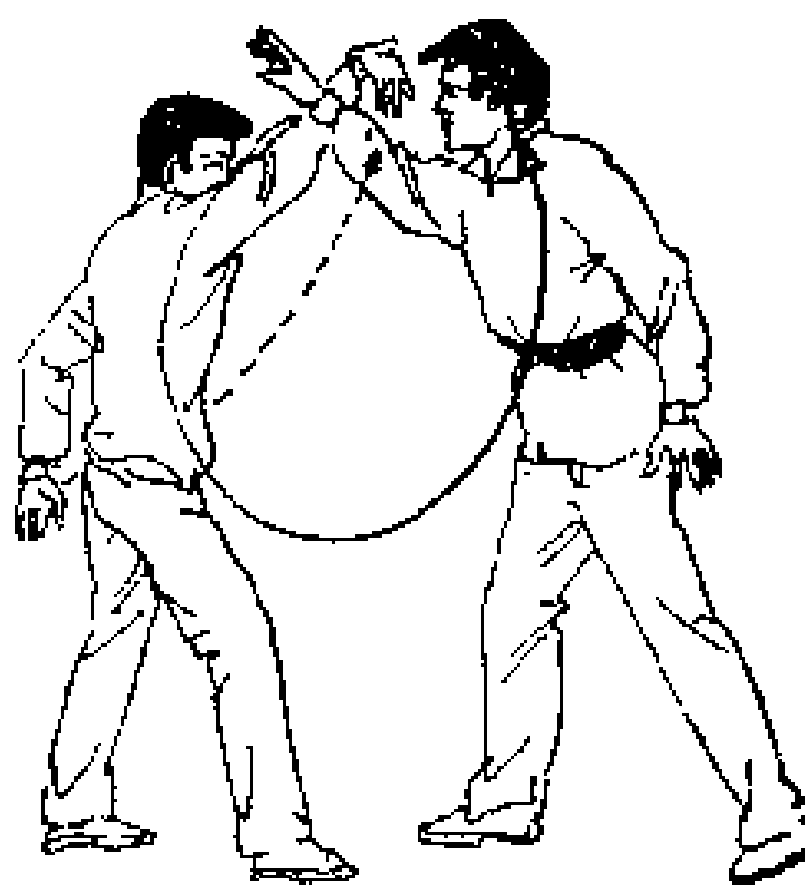


图3-24

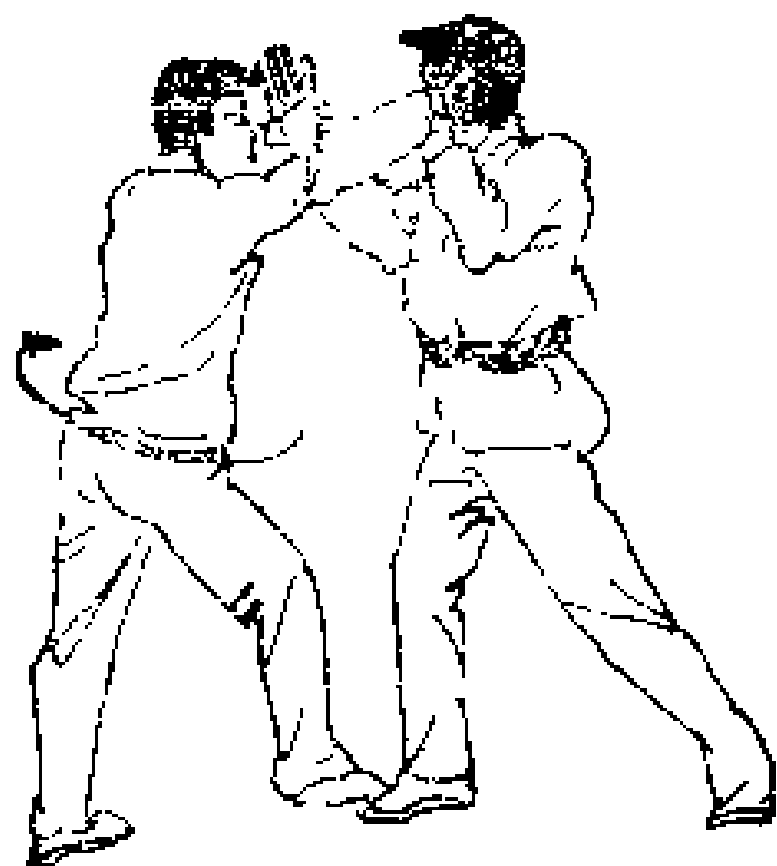


图3-25



图3-26

（九）贯拳顶裆

如歹徒伸出右手欲抓捏我肩胸（图3—27）。我可身体向右拧转，左手屈肘竖小臂，手腕内收，格挡其采手。（图3—28）

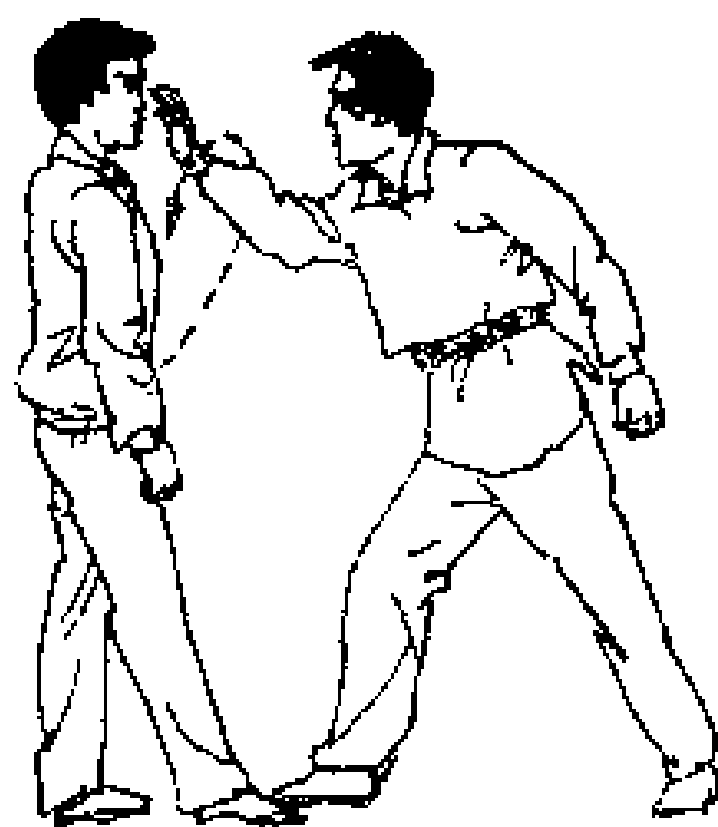


图3-27

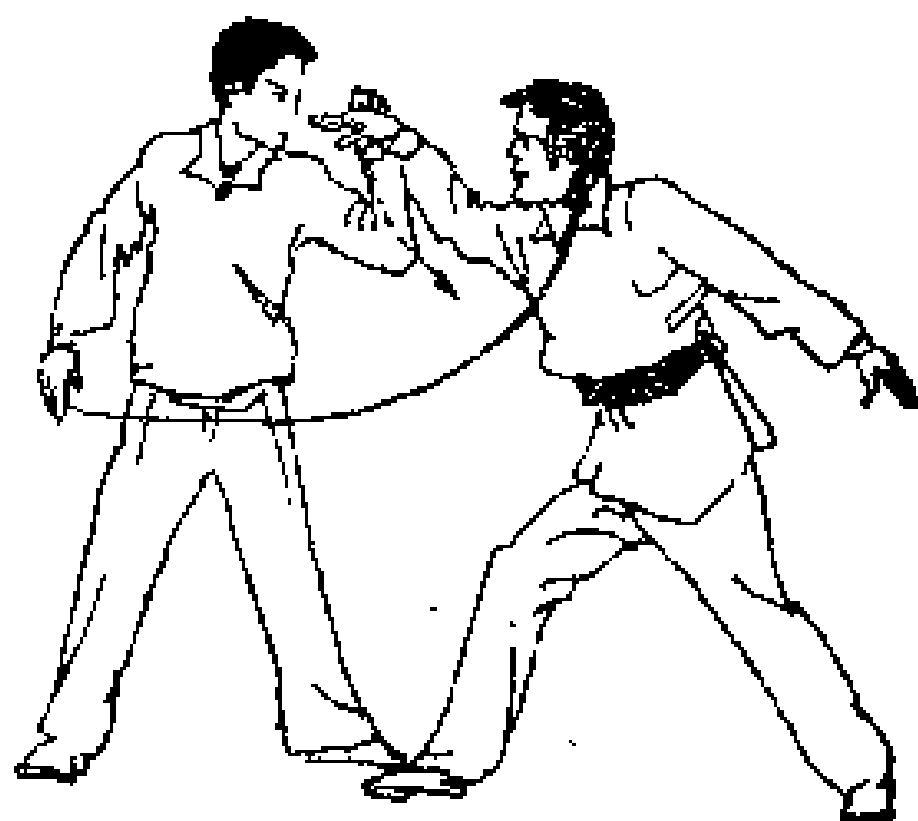


图3-28

动作不停，我左腕内扣并下压，牵其右手向左后外侧摆动，我则身体向左拧转，右拳借转体之势，猛然挥出，贯击其左颌。（图3-29）。歹徒下颌被击，身体必然后仰，暴露出裆部。此时我可骤然向左侧抬膝，撞击其裆部。（图3-30）

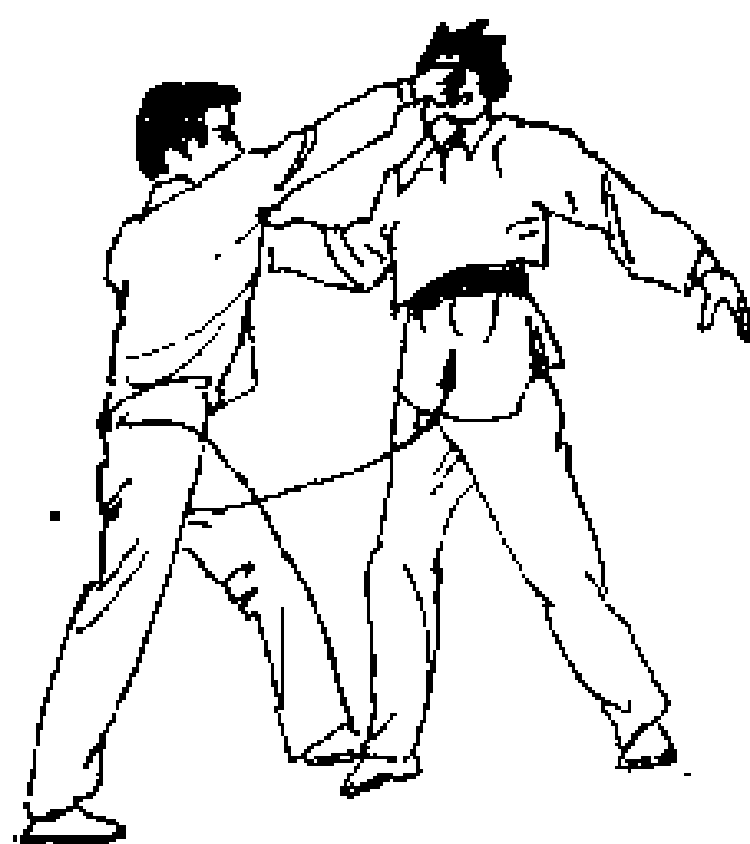


图3-29



图3-30

(十)扁身正格回攻法

如歹徒从正面一拳击我左胸，我可以右手（或左手，但为讲解方便，先以右手为例分析，以后均同）迎击。先将右肘下垂护肋，右小臂直立，掌或拳放松，掌心半向歹徒（右小臂直立，系对对方的直冲拳而言。如此，防护面可最大。拳、掌放松，可使动作快而灵活）。当歹徒冲拳将及我时，

我突然将身体向左半旋转（使来拳所击目标基本落空），用小臂外旋随转体向左格挡歹徒之小臂（即利用滚动化力。图3—31），为发手作好准备。此时歹徒的来力必然发空，重心向前，我乘势回手击打对方颜面，歹

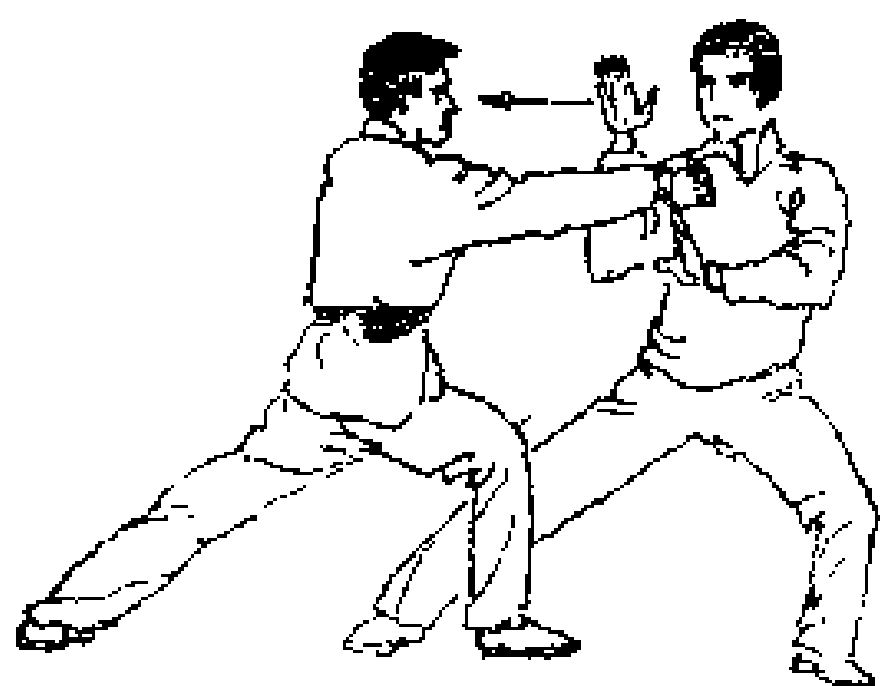


图3—31

徒必受重创（我的打击力还加上他的前撞惯性）。即使歹徒速度很快，一发即收，但因我的拳在其小臂以内，故也比他收手动作快，还是颇易打中的。（图3—32）

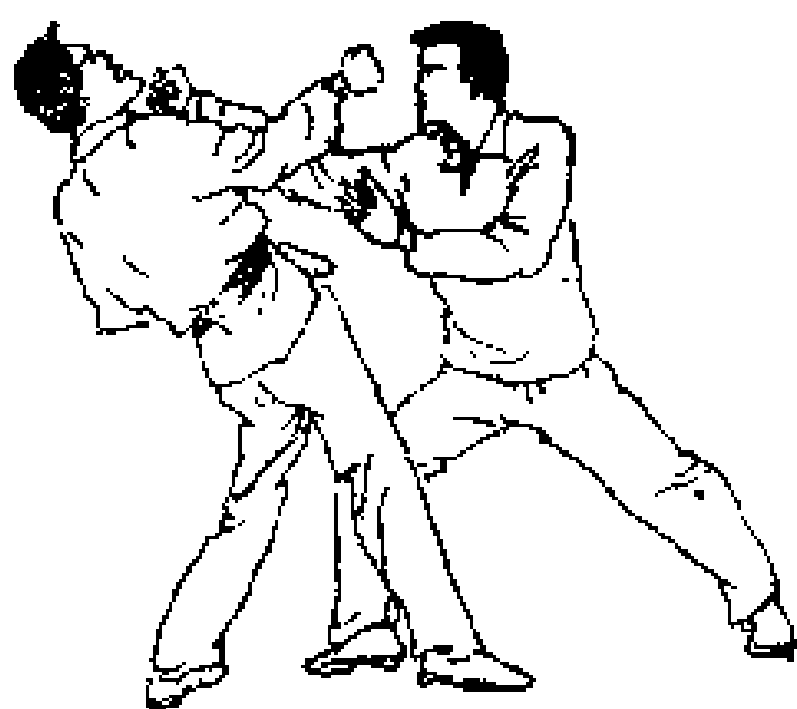


图3—32

若歹徒在我肩身格挡时，以另一手击我右肋（因我体向左旋转时肋下稍露空处），那我即可回身坐肘，以肘护空档，阻格对方来拳。（图3—33）。然后顺坐肘之势迎击歹徒面

门或前胸斗口（由于我坐肘避防对方，不会失掉后手；加之对方力一发出被我肘隔于体外，所以我一发拳，恰好打个正着。（图3—34）

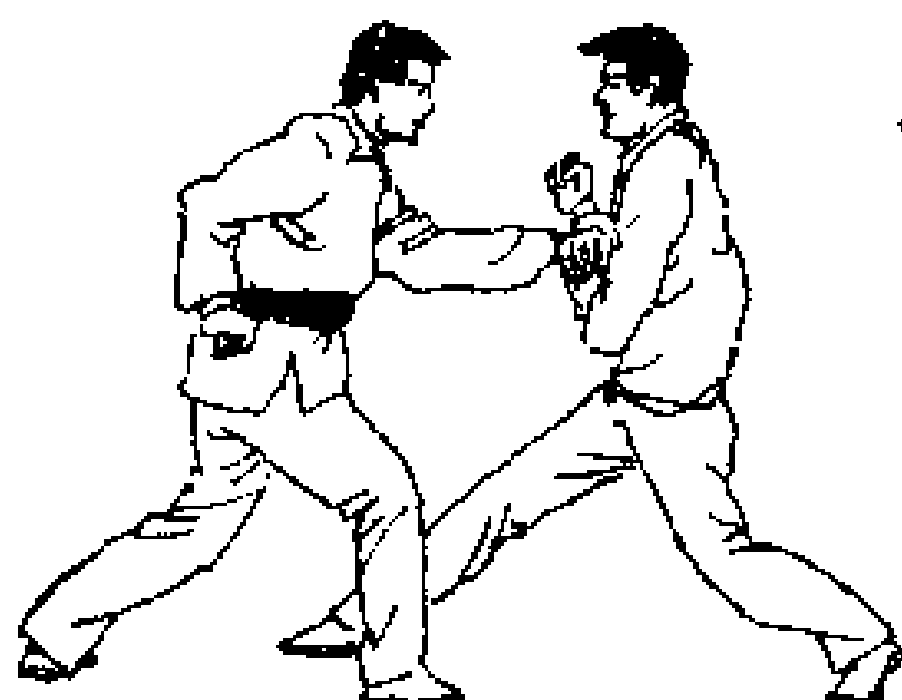


图3—33

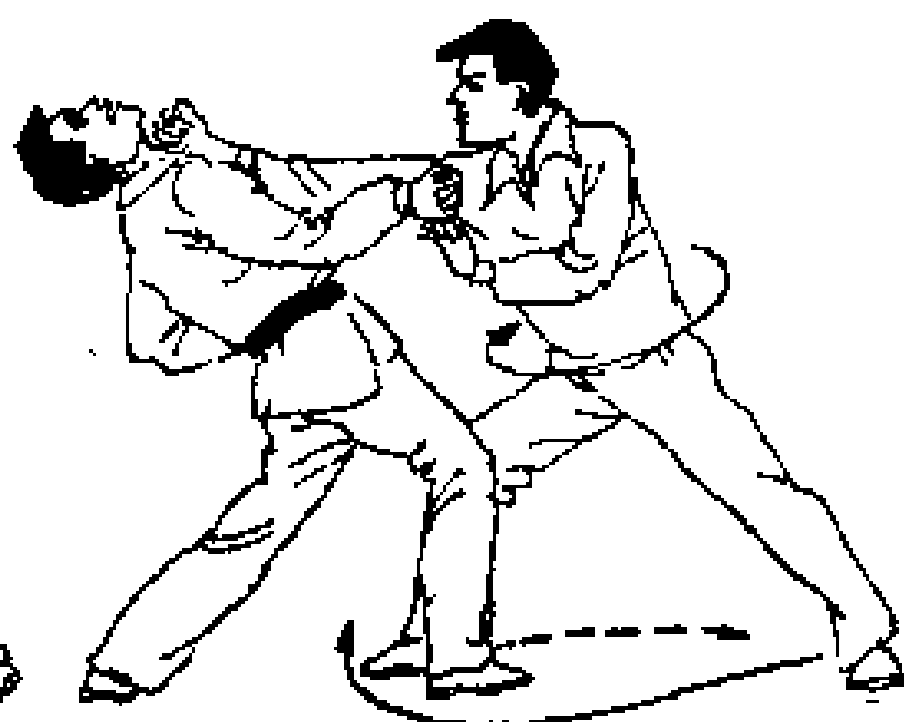


图3—34

歹徒面部被击，必然愣神，我可迅速向左拧腰擦地快转，以左脚借拧身之势铲击其右支撑腿，双手反方向下拍，歹徒必定后倒无疑。（图3—35、36）



图3—35

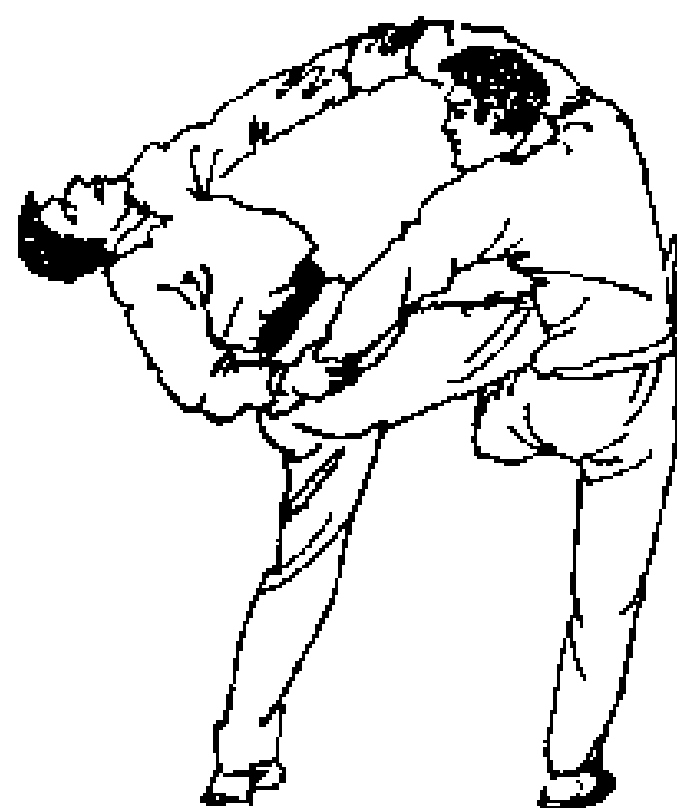


图3—36

(十一) 滑压勾腿

如果歹徒以左拳正面打来，我待其拳将至之时，突然摆身退步，同时用右小臂外旋格挡。(图3-37)。由于歹徒手臂被我所碰，必然向内弯曲(关节的活动特性所决定，必然如此)，然后我即用旋臂顺其臂下压(图3-38)，并迅速插击其下裆部。(图3-39)

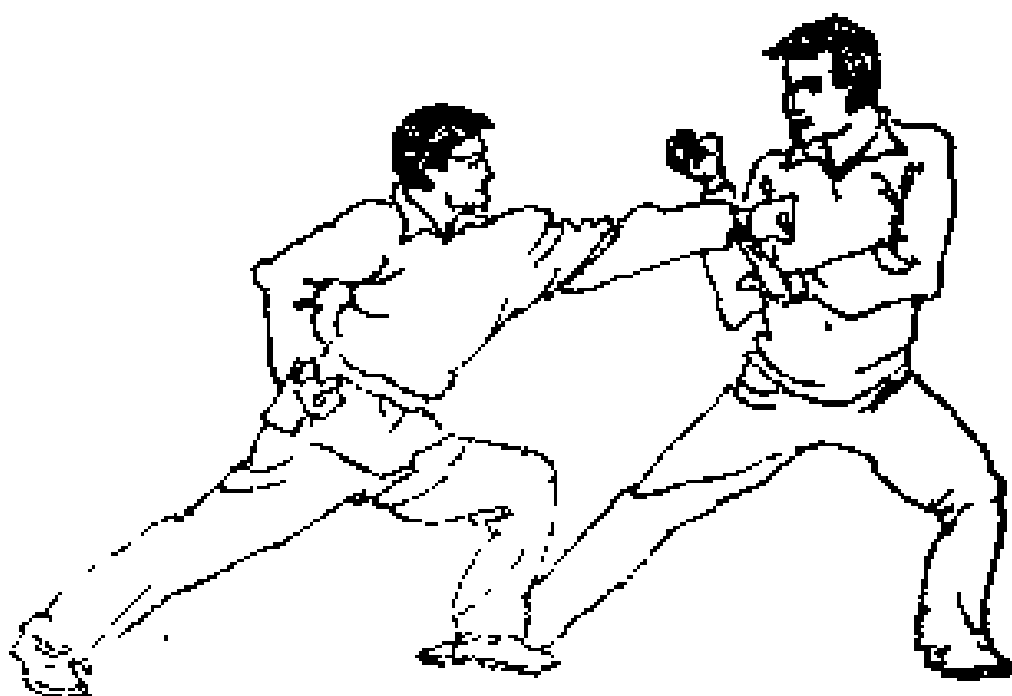


图3-37

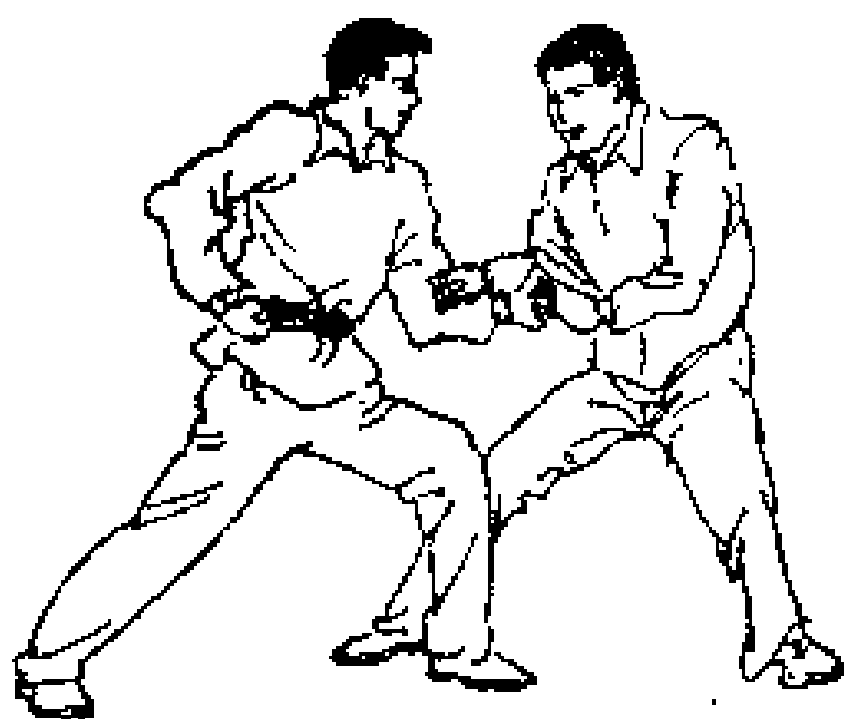


图3-38

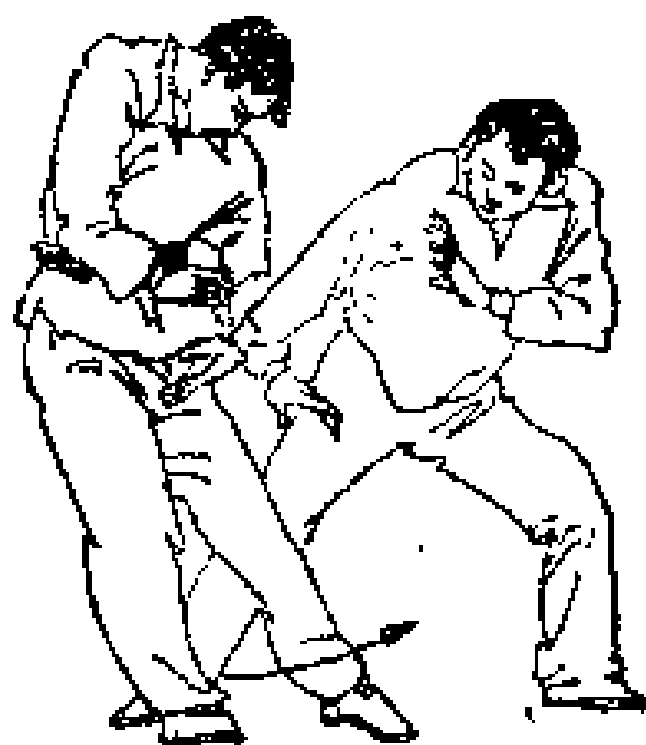


图3-39

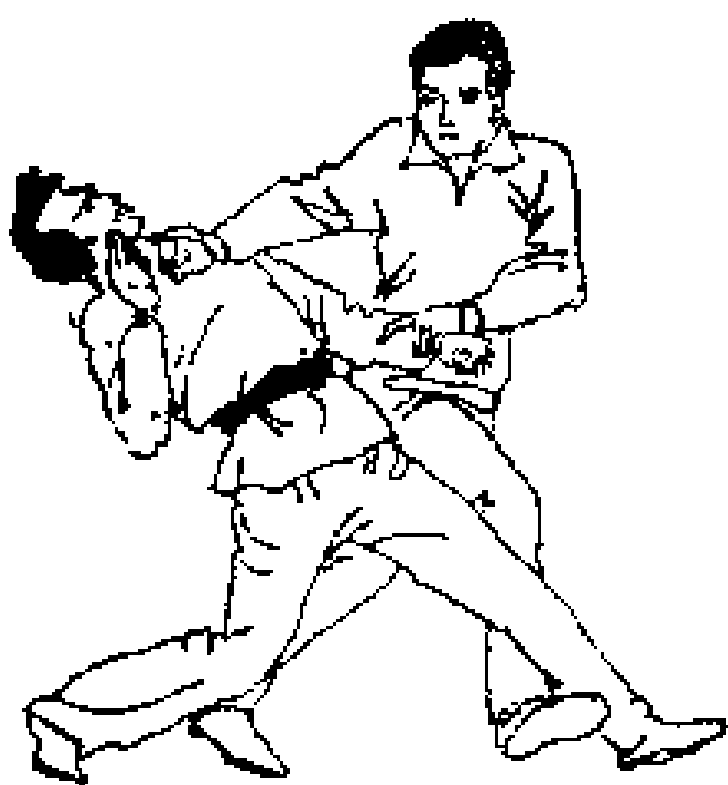


图3—40

歹徒裆部被击，必然勾腰下蹲，重心前移。这时我的后脚向前猛地一勾，歹徒必然重重地向后摔倒。（图3—40）

（十二）引手翻打

在交手之时，若能直接威胁歹徒双目，使之眼花缭乱、惊慌失措，不能对我的动作作出正确反应，那我就可随心发招。引手左右翻打法就是依此原理，并结合虚实交替战术的简单实用打法。

例如我以右侧、右手对敌的左侧开门之势，寻机先以右掌或拳向歹徒双目一击，其必抬手上格（图3—41），但我却不等歹徒之手碰到我手，突变我手之攻击路线，改为反劈歹徒腰之右侧、软肋等部。（图3—42）。歹徒之腰、肋被击，必会下意识地做下防或拧腰侧避动作。我则稍微移步，回拳贯击其左颊。（图3—43）。歹徒若以左手来防，我则又顺势改变拳之攻击路线，顺其肘往下击其腰、肋……。（图3—44）。前人谓此打法的特点是“顺敌势，循敌肘”。

可能有的人要提出这样的疑问：“若我在翻打歹徒时，歹徒骤然还手，那我又怎么办呢？”这个问题提得既有道理又很可笑。“拳打两不知”，搏斗双方任何时候都可能出现许多意料之外的事情。因此全需人因地、因势、因时制宜，方

可确保无虑。如：歹徒突发右拳攻我面门（见图3-43）。这时，我的右手当然不能再翻他的胸部了，应立即变为正

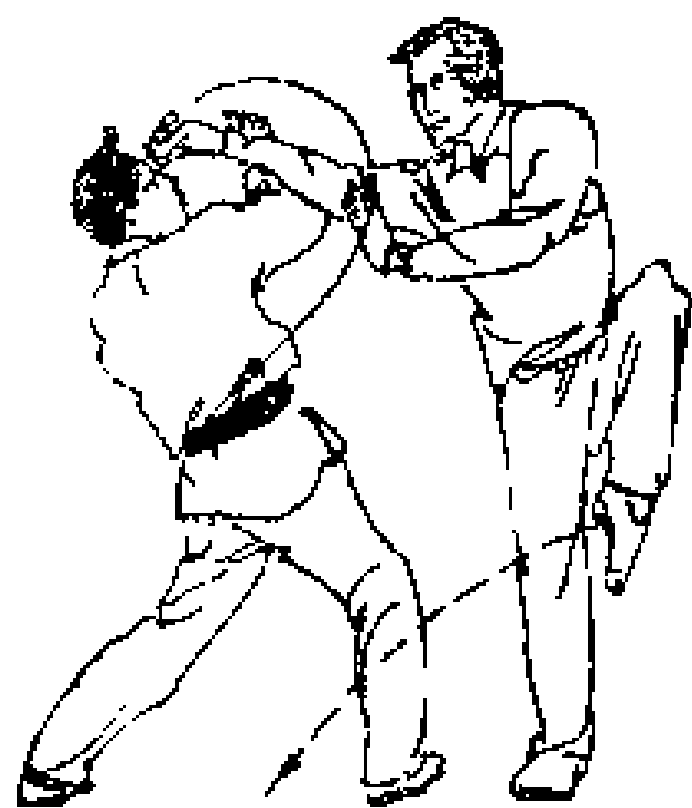


图3-41

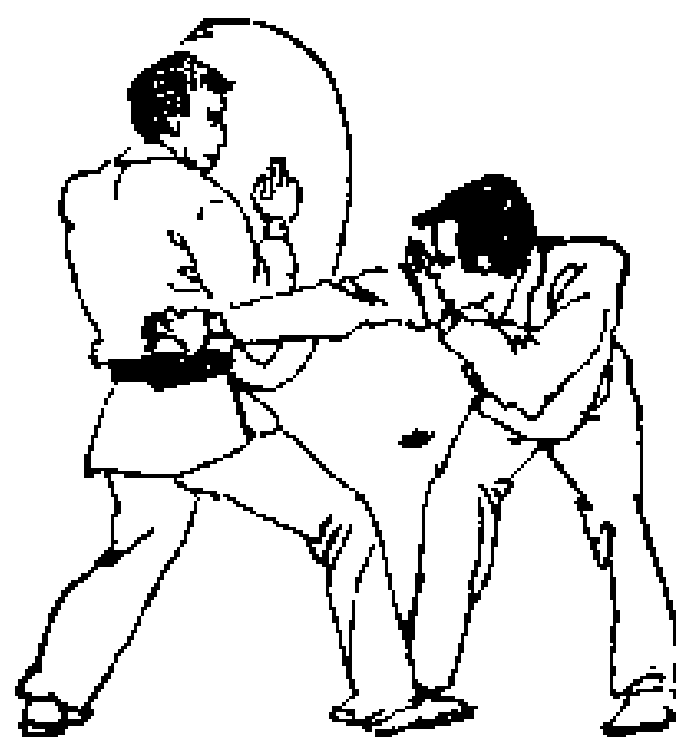


图3-42

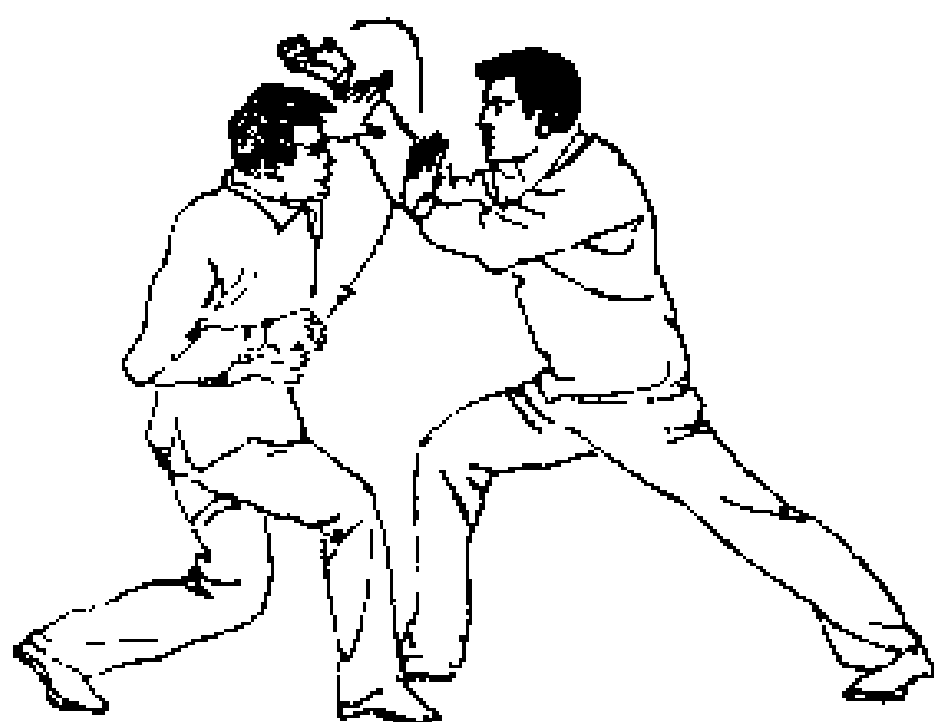


图3-43

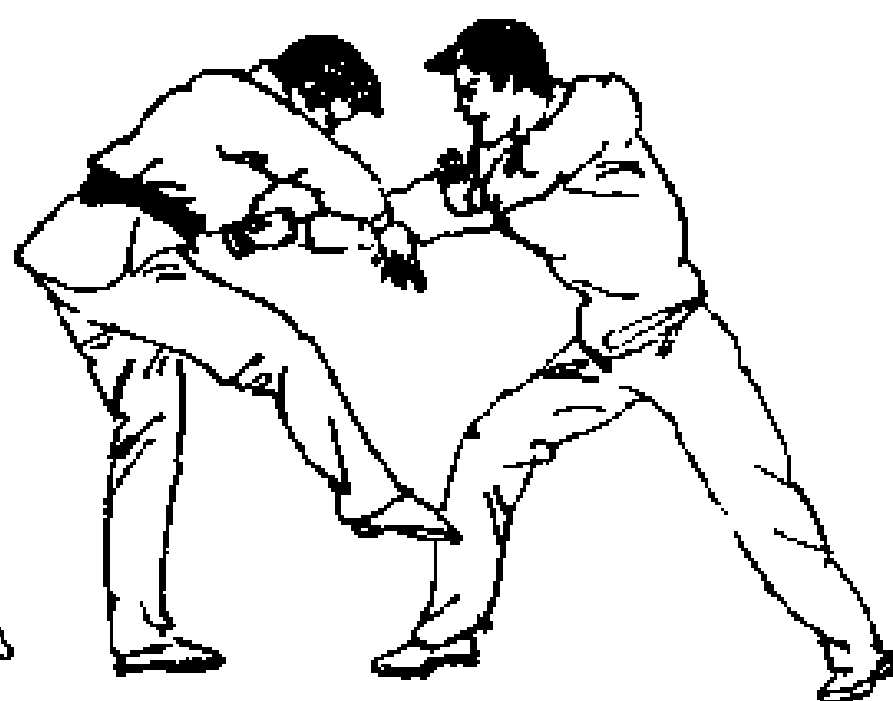


图3-44

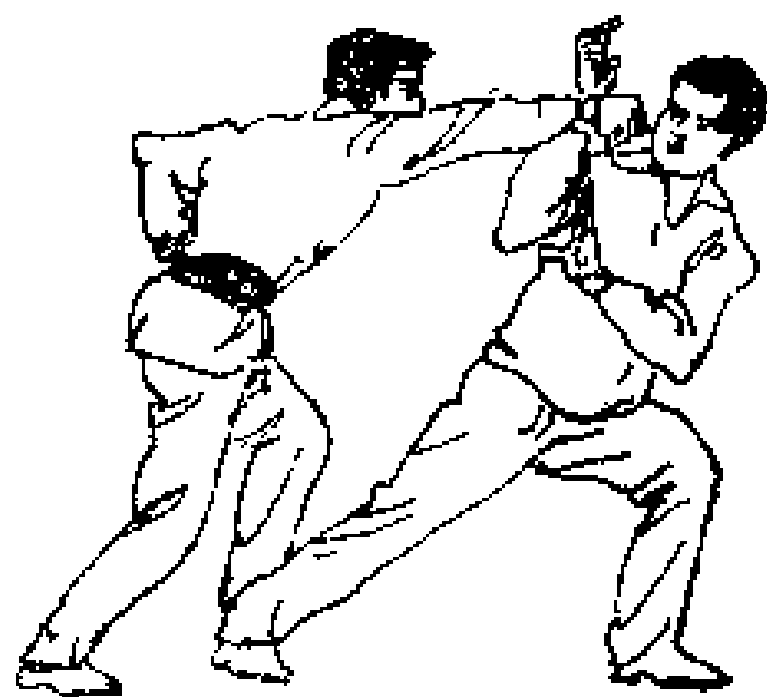


图3-45

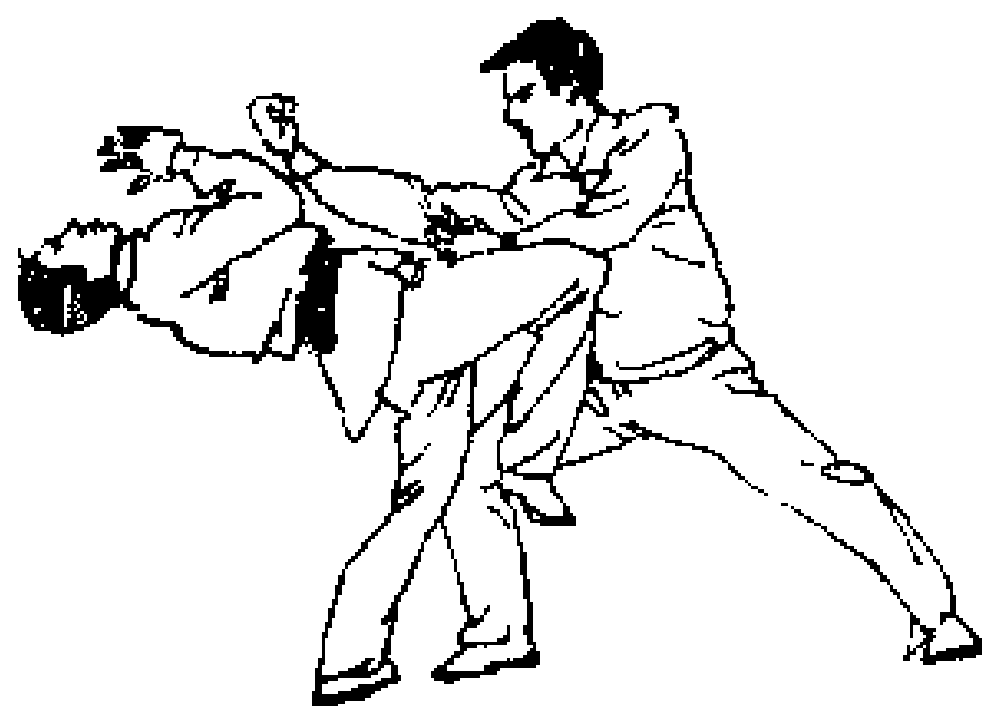


图3-46

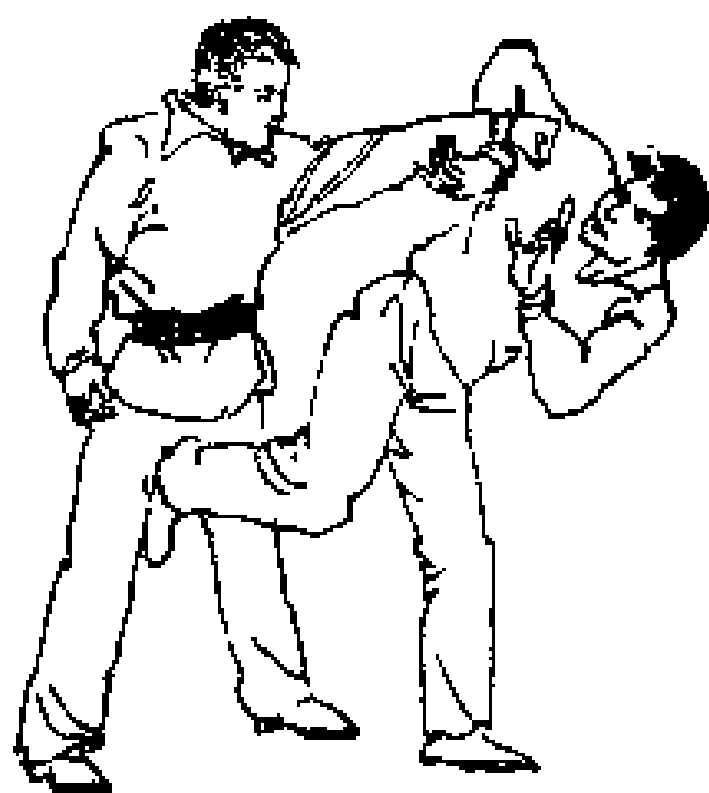


图3-47

隔回攻。(图3—45、46)。若歹徒攻势太猛，我还可边打边走，在走的过程中突然回身，或突然撩起后腿，以脚后跟撩踢其裆部。(图3—47)

(十三)破脸捶撩阴接点心拳

当双方对峙之时，歹徒以拳或掌击来，我左脚左摆（注意含膝），右脚随跟，含膝护裆，以“三尖”（鼻尖、肩尖、脚尖）朝向歹徒正面（图3—48），然后右脚往歹徒裆内挺进，

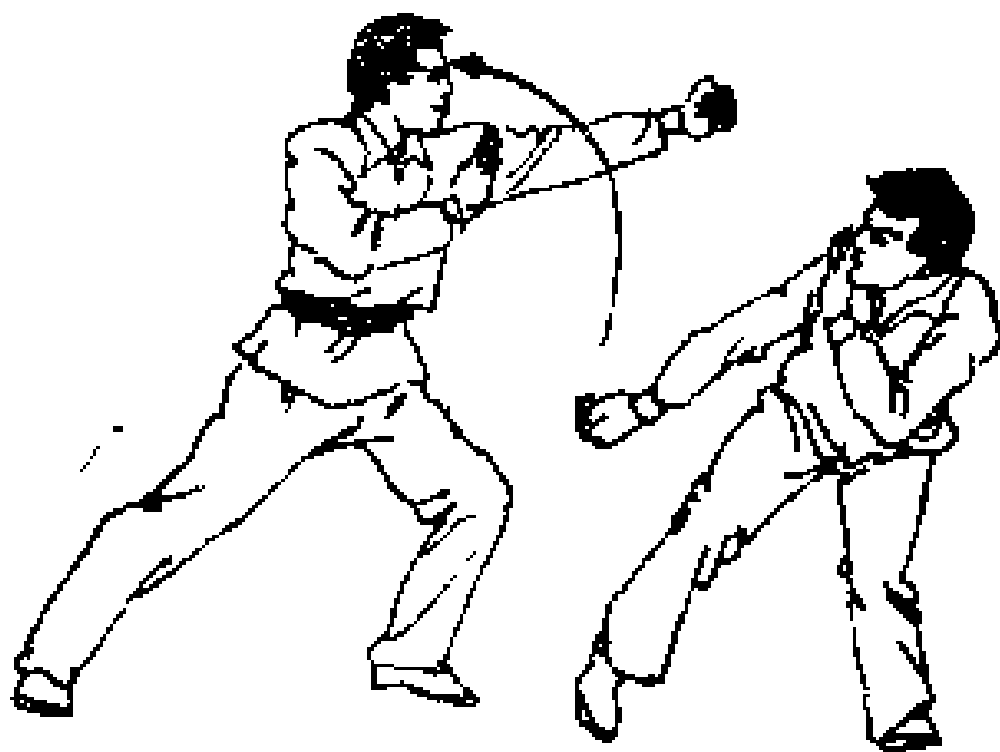


图3-48

同时用右反背拳打击其颜面。(图3—49)。此时歹徒上身必向后仰，中三部暴露出来，我用右拳随垂臂之惯性，顺歹徒前胸轴线打下（图3—50），惯性一消失，拳正好落于歹徒之下阴部，我即将拳变掌上抖，击歹徒之下阴。(图3—

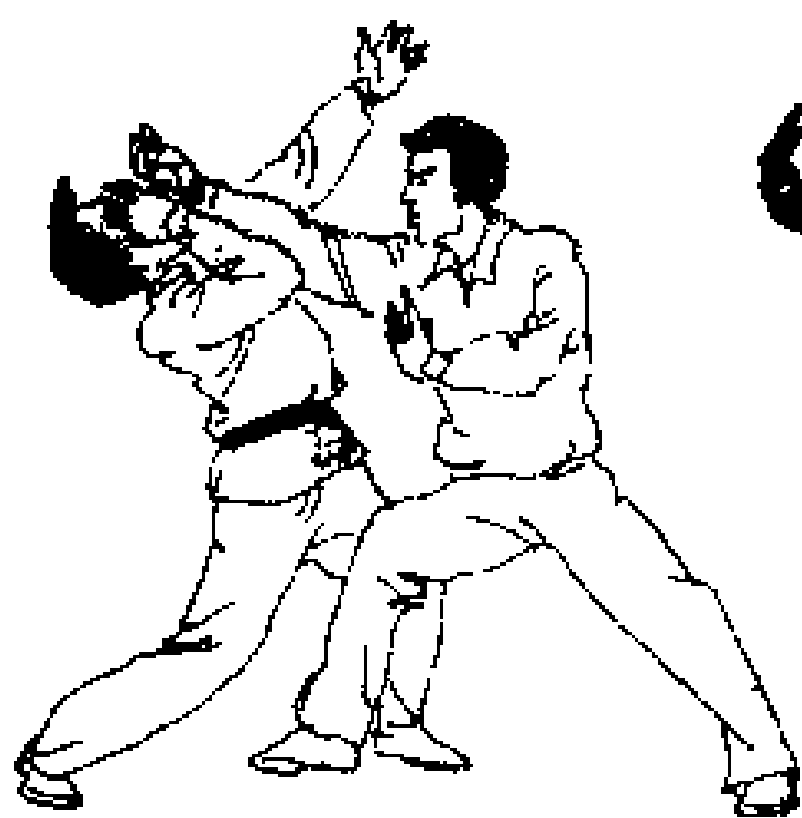


图3-49

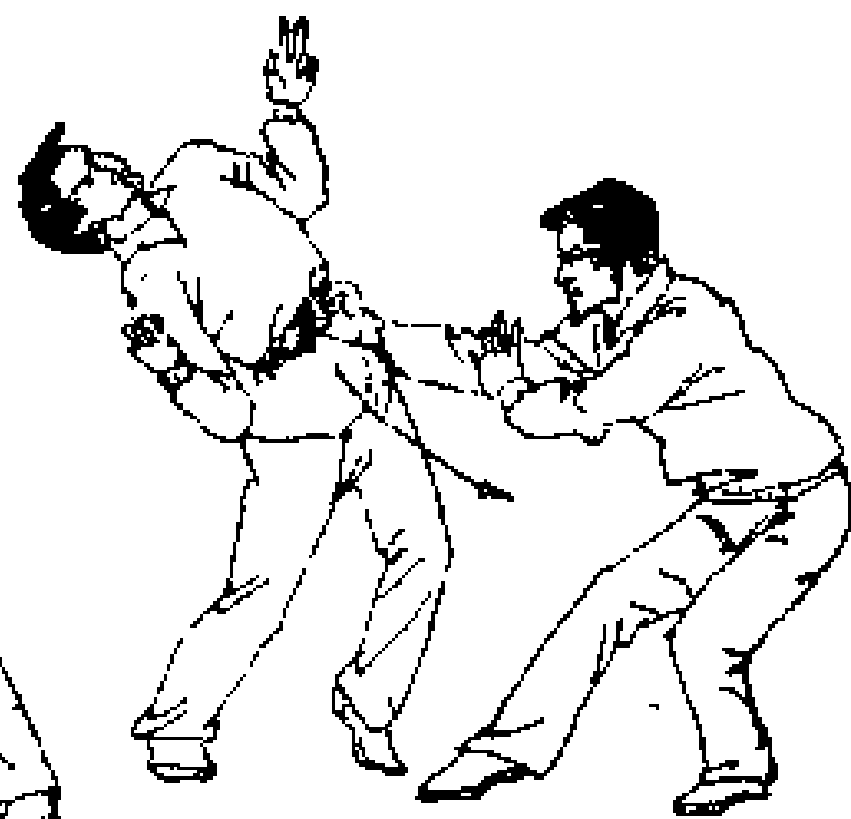


图3-50

51、52)。若歹徒以手来防，其势必然下按，我即以另一手顺其势下压其臂，再以右手从我左小臂之上穿出，击打歹徒之心窝。因我左手压在对方手臂之上，我右手又在左手之上，更无阻挡，加之对方下阴被击后，必然下防，前胸自然前仆露空，极易被击打。（图3-53）

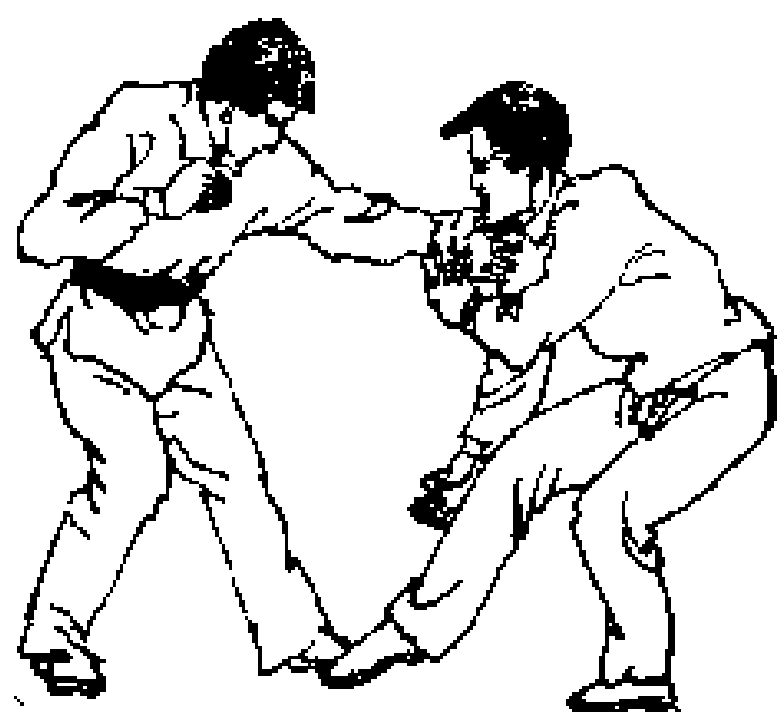


图3-51

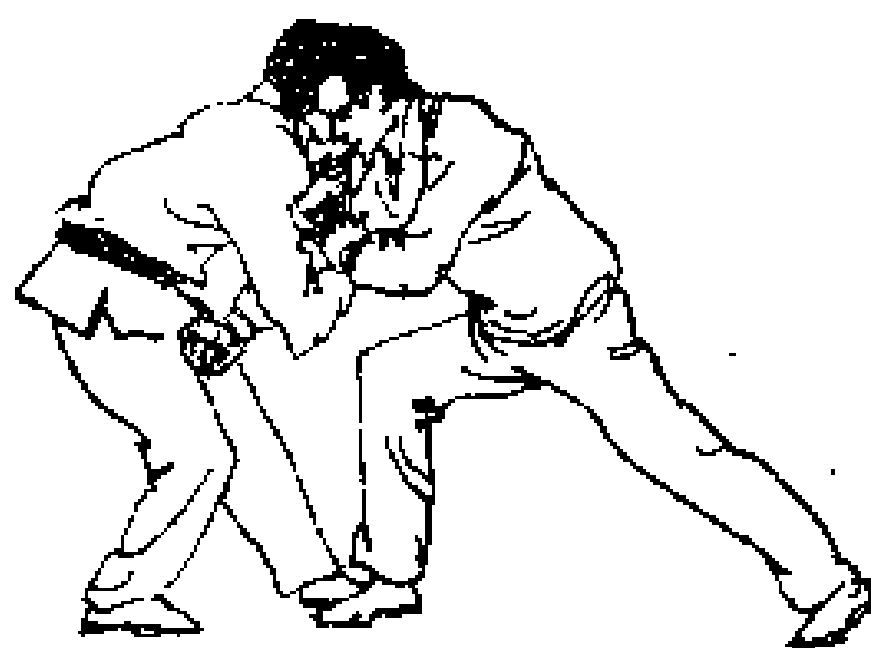


图3-52

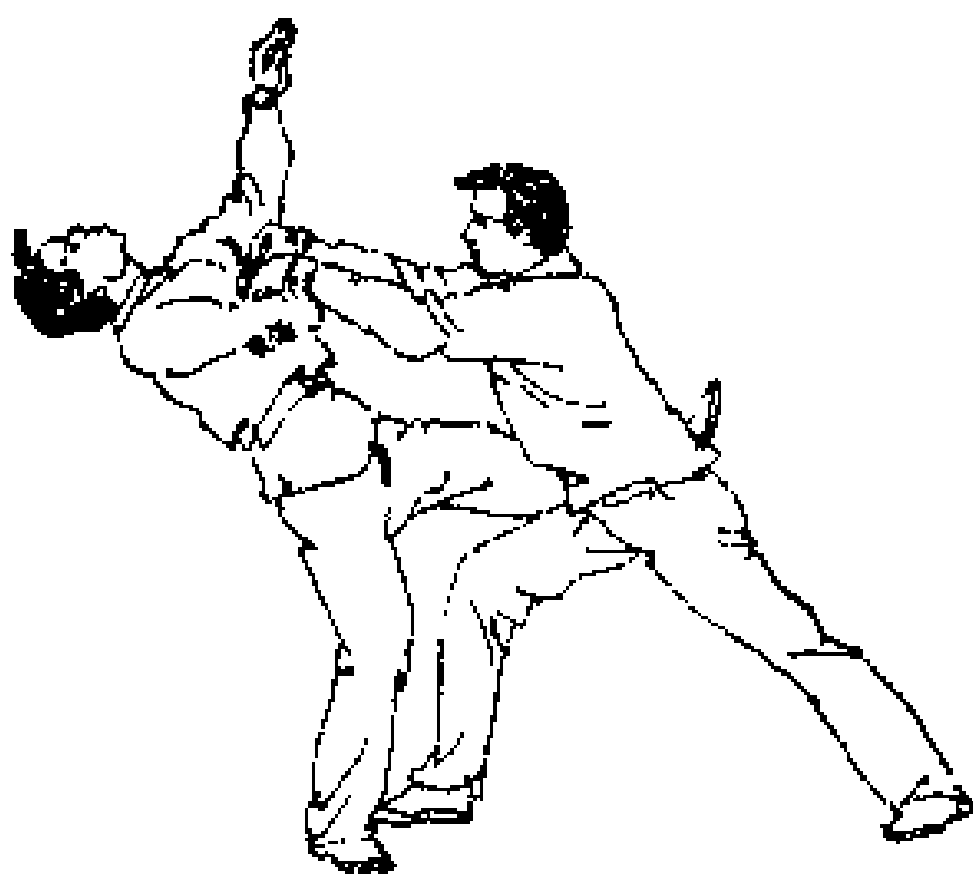


图3-53

(十四) 侧推击腹拳

若歹徒以右反背拳击我上三部，可待其力锋将至，我身体突然下沉，向其外侧前钻，与此同时，左手从侧面往内猛推歹徒大臂之临近肘弯处（图3—54）。因大臂及肘弯处于运动中心，容易掌握其运动规律，加之人体肘部运动轴的限制，所以，歹徒的大臂被向内推动后，小臂也必随着向内

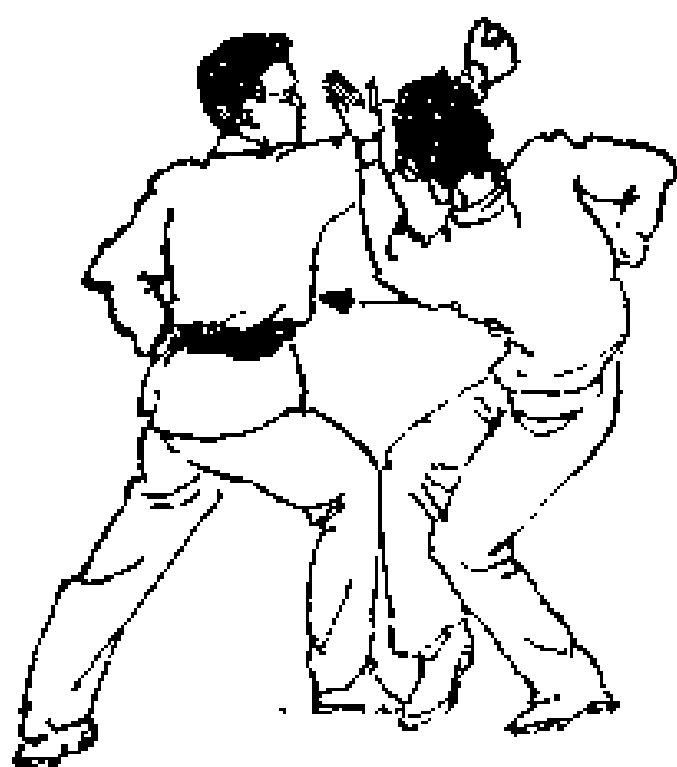


图3-54

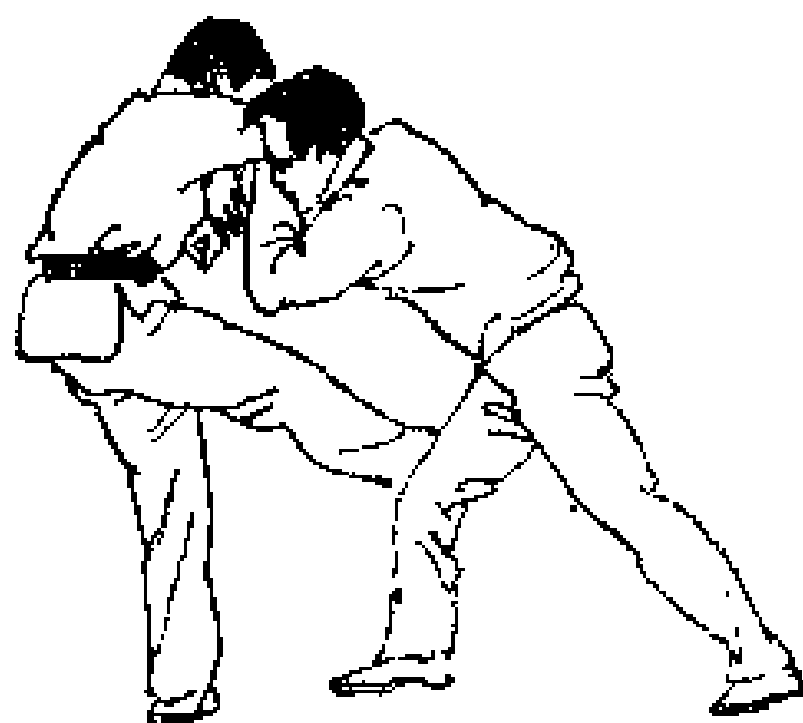


图3-55

运动，而不便反手击我。待其发空，我之右拳及时发出，击歹徒之腹部或肋部。（图3—55）

击打时若能运用身体前窜的冲力，还可将歹徒向后打出。（图3—56）

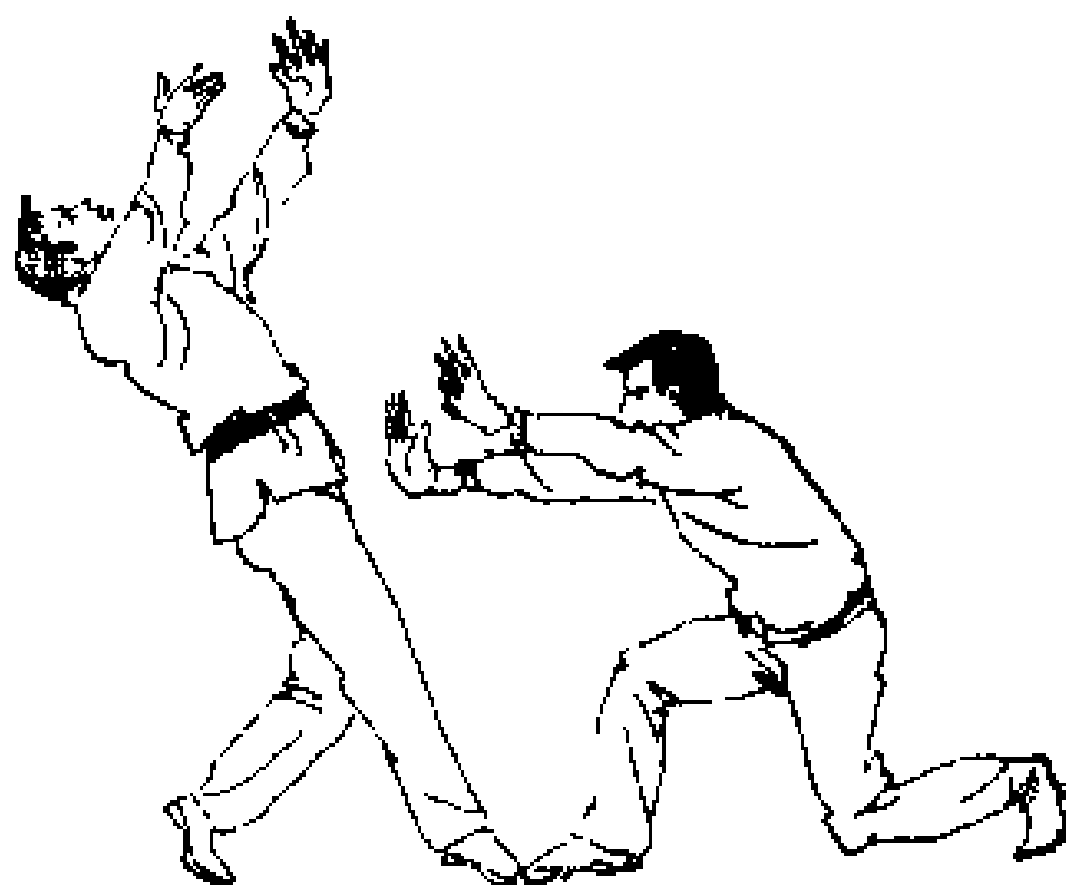


图3—56

（十五）穿胸挂脚

双方对峙，我以虚假之势扰乱歹徒，乘其不备，突然以左引手向前，歹徒必抬手来迎。（图3—57）。此时我急速上右脚，处于其后侧，我之右手却从对方腋下插入，向上反挑，迫使其身体向侧后反旋跌倒（图3—58）。此刻，我之前脚务必别住歹徒之腿，阻挡对方底基的相应移动。

注意：当我手插入歹徒胸前后一定要结合身体的侧后拧转反挑其臂，才易成功。若歹徒身强力大，实在挑不动，也不必心慌，可突然变换用劲方向，右脚勾住歹徒左脚，向前向侧猛地一带，使歹徒防不胜防，砰然倒地。（图3—59）

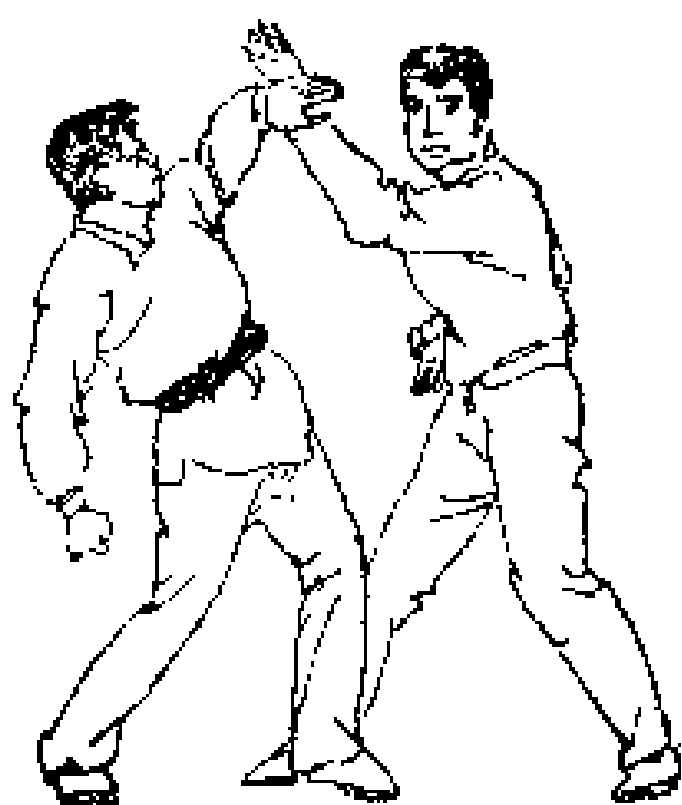


图3-57



图3-58

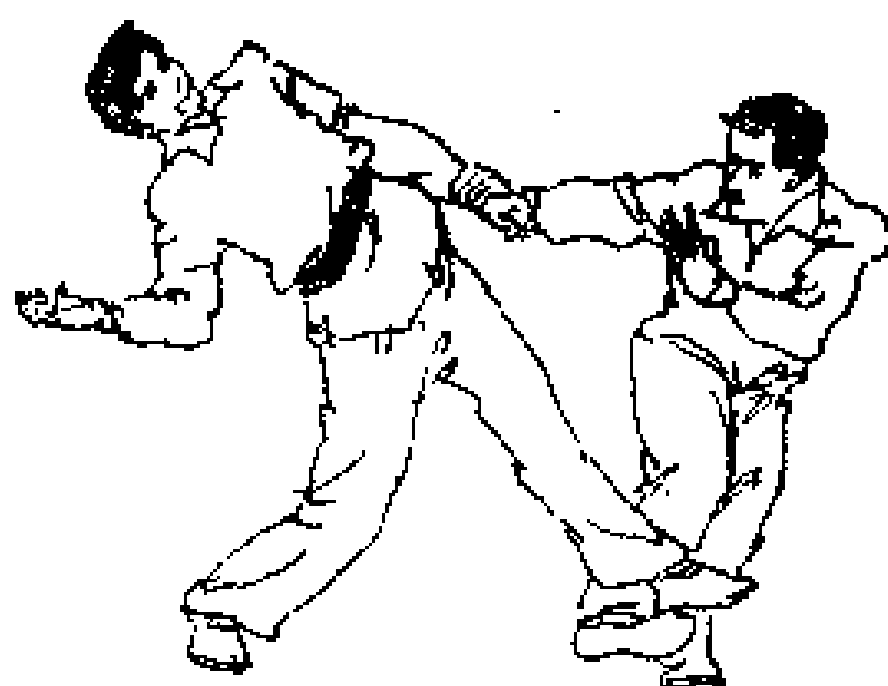


图3-59

(十六)挑压打

当我与歹徒接手时，可用左手从对方肘部以上开始，顺藤摸瓜地向下压住其右臂（图3—60、61），同时用右钻拳击打歹徒的上三部。（图3—62）。若歹徒被动地上挑我臂，我即以左手顺势向上格挑其手臂（图3—63），用右直拳击对方之中、下三部。如此循环，配合步型，步步进逼，使对方不暇招架，处于被动挨打之劣势。（图3—64、65）

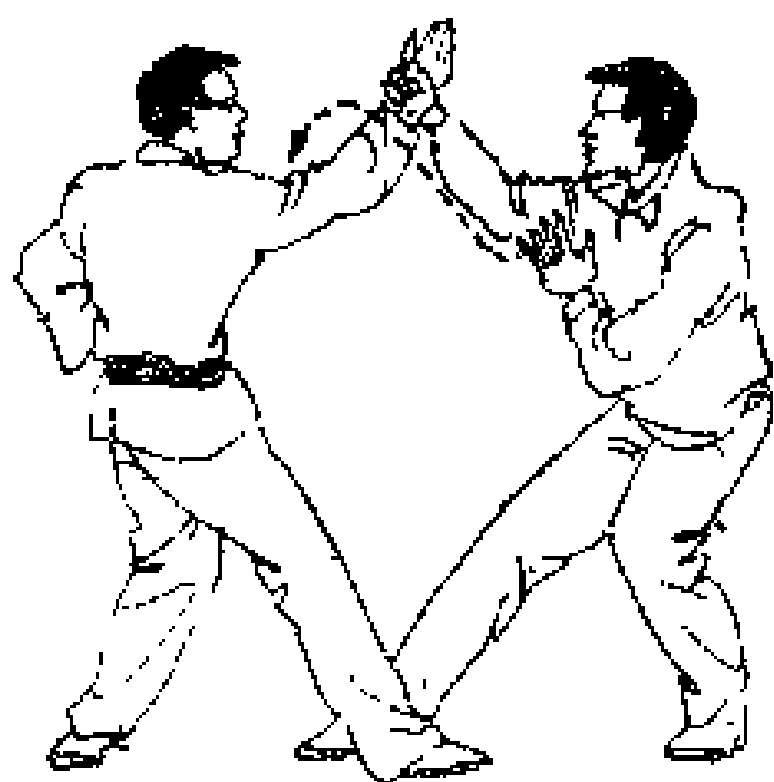


图3-60

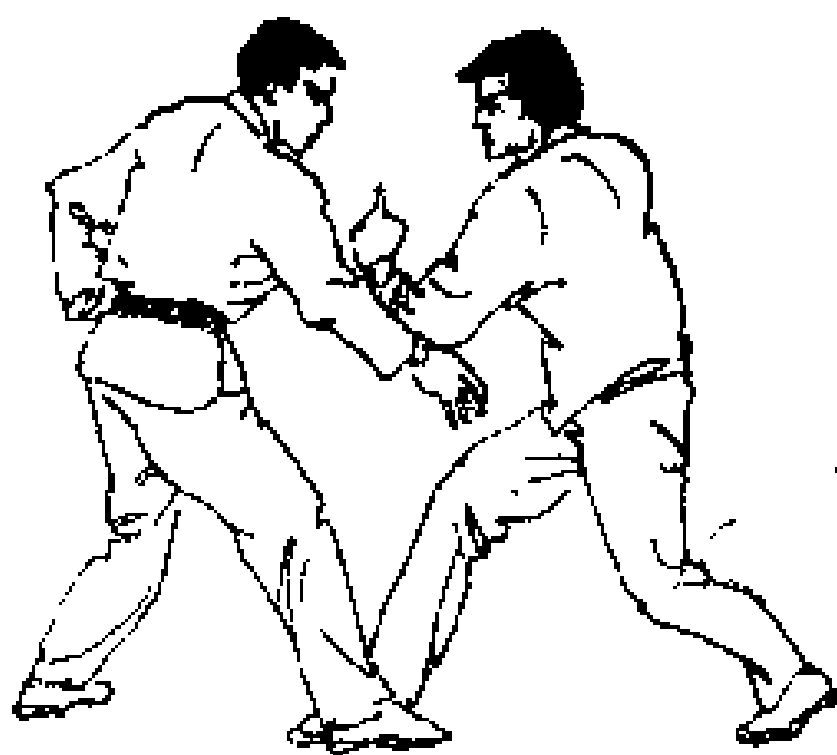


图3-61

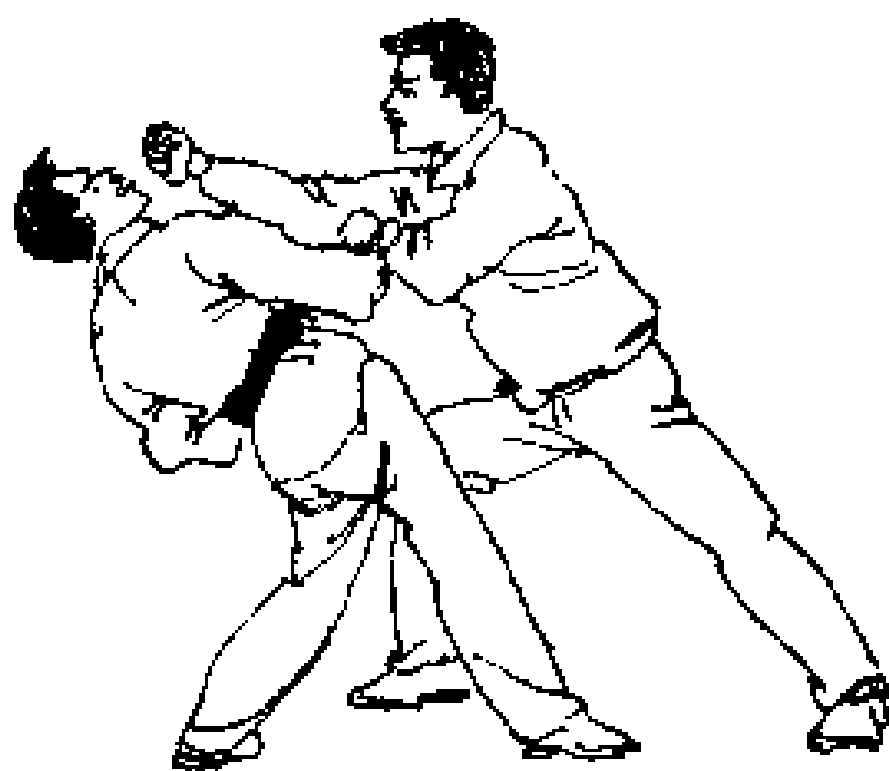


图3-62

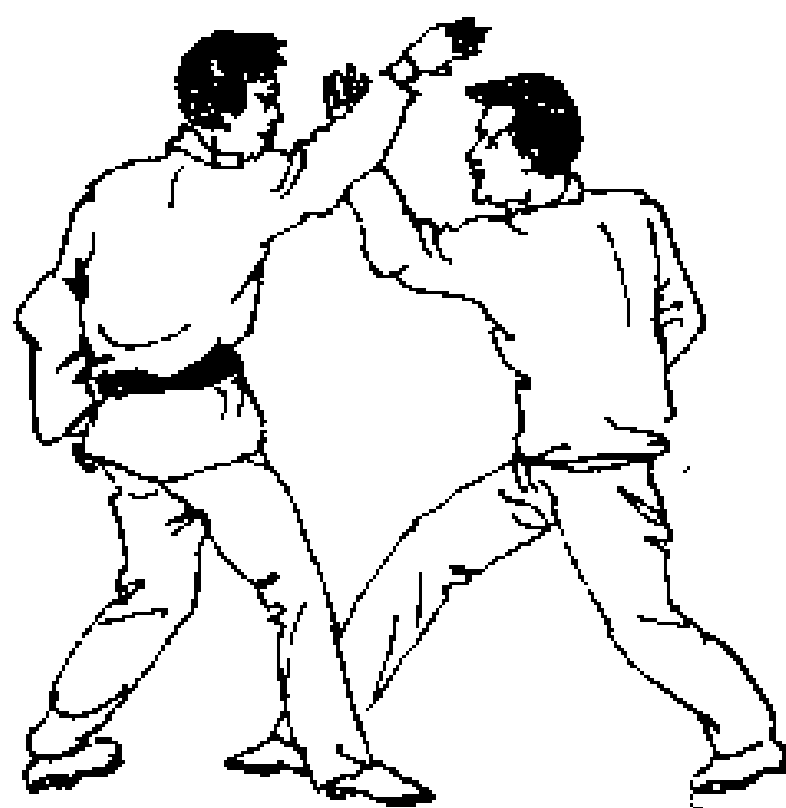


图3-63

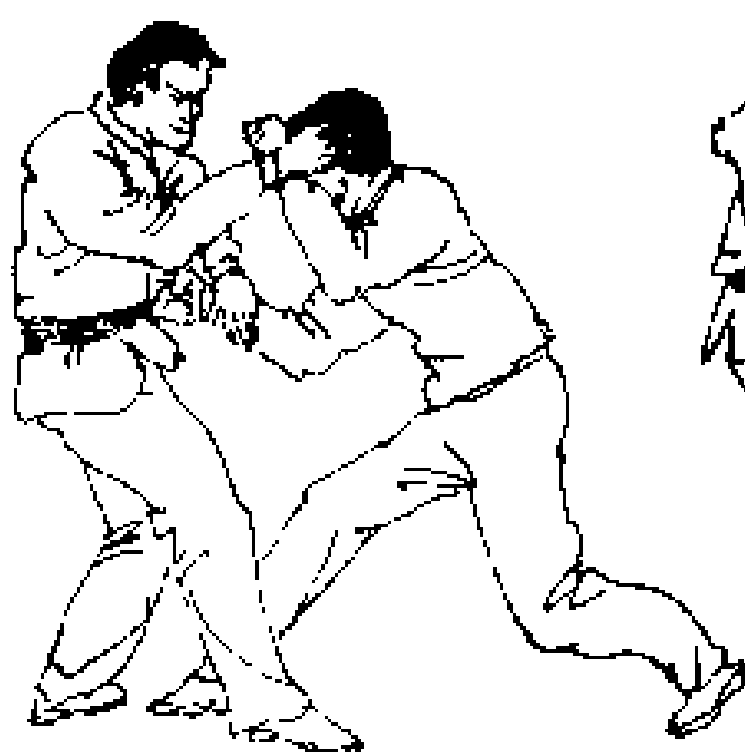


图3-64



图3-65

(十七) 狸猫上树(附猴儿爬竿)

此为半强攻之法，要领在于封闭歹徒之手（从两侧可参考外门正格滑打法），使其时时处于背势，我再腾出前手抓歹徒之头盖骨或双目等要害处。例如：歹徒出右拳击我头部，我之右手从其外侧绞压封闭，身体向其背面靠拢，使其腿脚不易发出。（图3—66、67）。然后，我左手继续压制歹徒之手，使其身不能回转，处于背势。我则腾出右手，迎面抓拿或扑击歹徒头部，使其后倒。（图3—68）

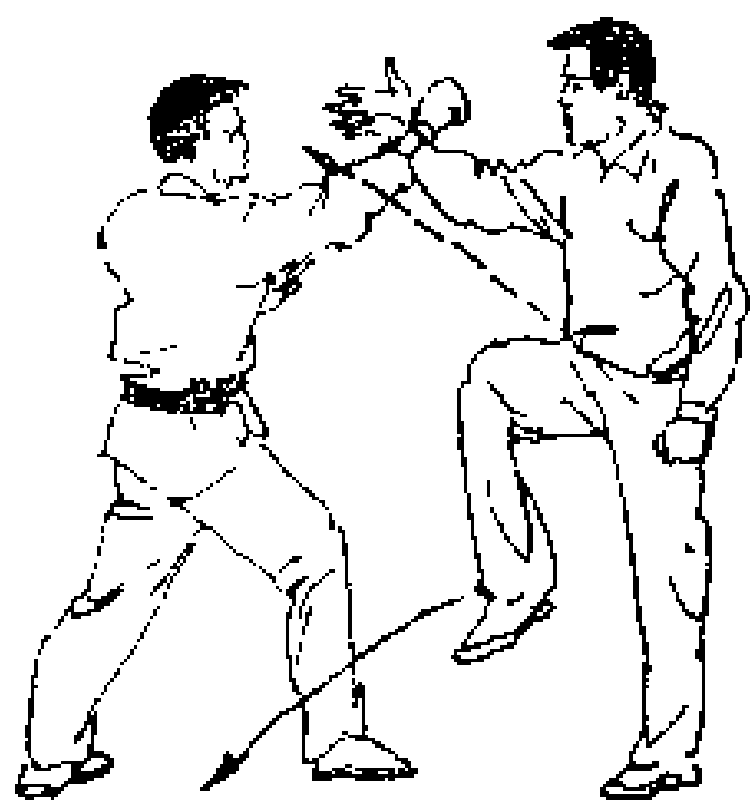


图3-66

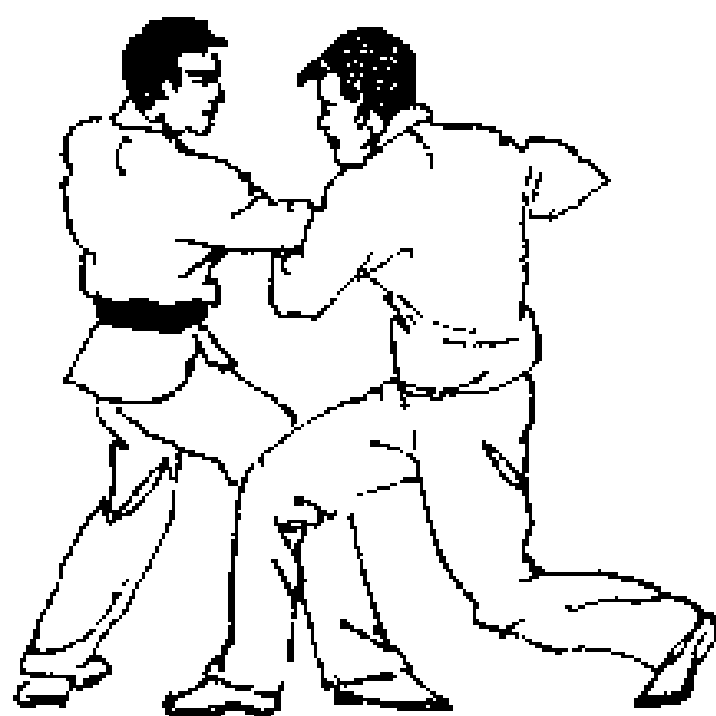


图3-67

徒之手，使其身不能回转，处于背势。我则腾出右手，迎面抓拿或扑击歹徒头部，使其后倒。（图3—68）

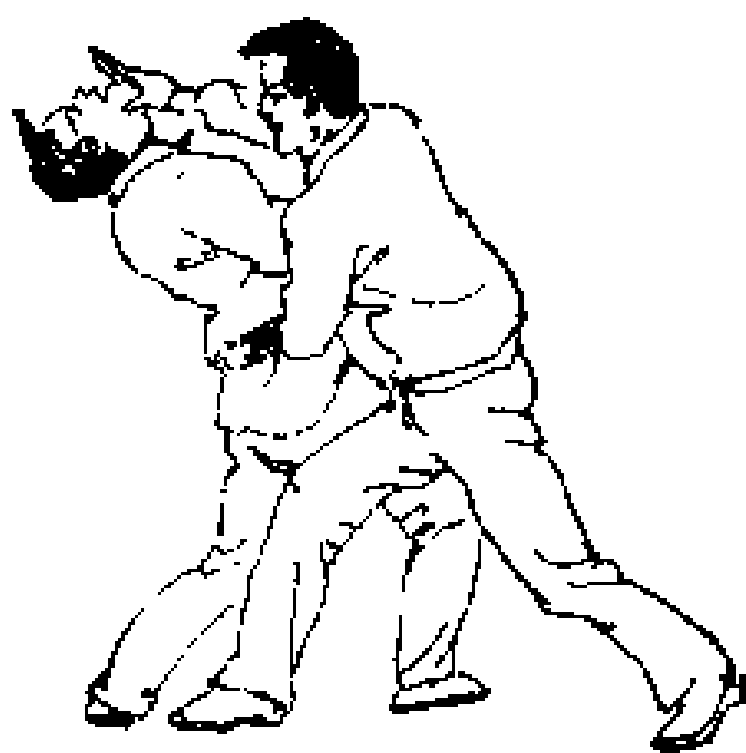


图3-68

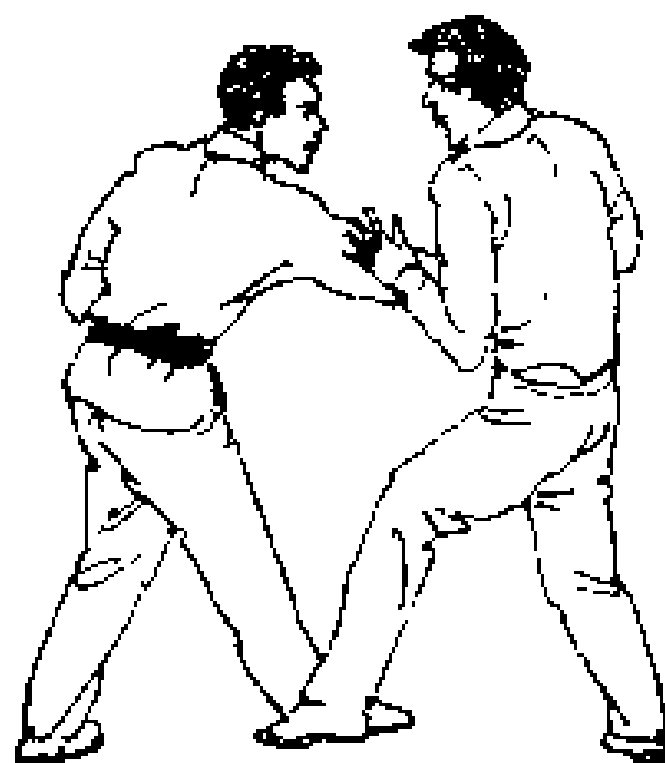


图3-69



图3-70

此势稍变，就成为“猴儿爬竿”。其法为：当歹徒拳冲来时，我双手相继向下格压歹徒之手。若歹徒右拳冲来，我右手先接住其腕关节向下压，左手随即压住歹徒的小臂部（图3—69），再腾出右手扑击其面部，右膝撞其小腹。（图3—70）。此势因其双手相继交替上行，故俗称猴儿爬竿。

（十八）破引手翻打

若歹徒用左右逗手翻打法引攻，我可用下法破之：

当歹徒以右引手击我面门，不管其真假如何，我均可以右手迎格。（图3—71。注意不可过分用力，以免回手太慢）。此时歹徒见我迎格他手，可能变招为侧下击我软肋。在这种情况下，切不可收右手去格挡，而应在他右手下行，

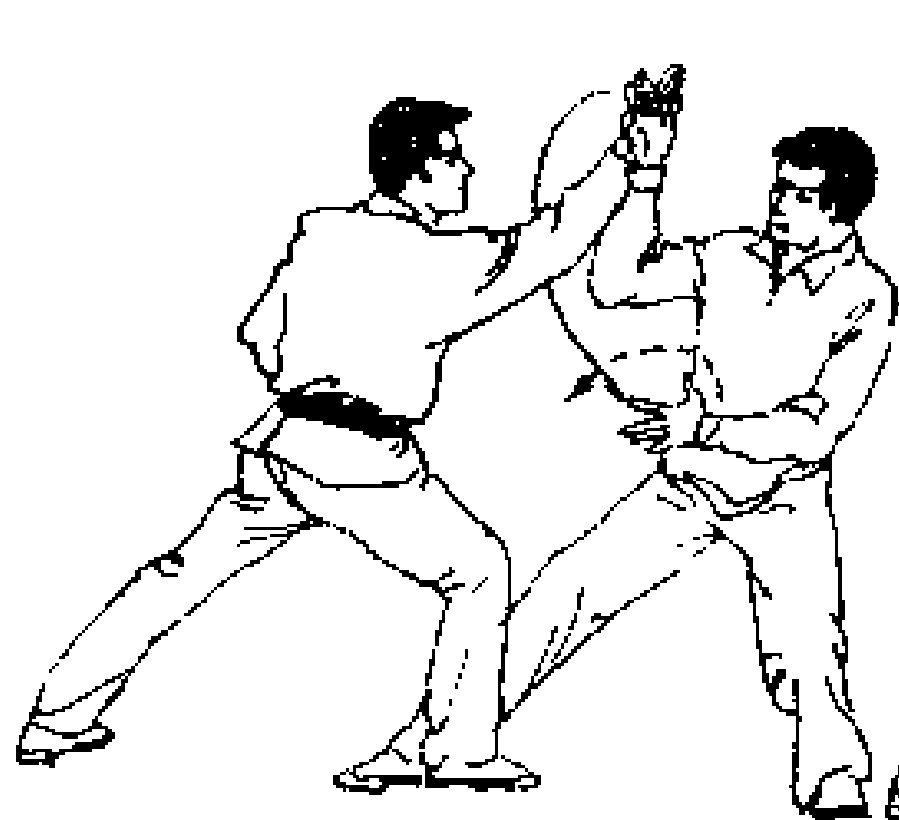


图3-71

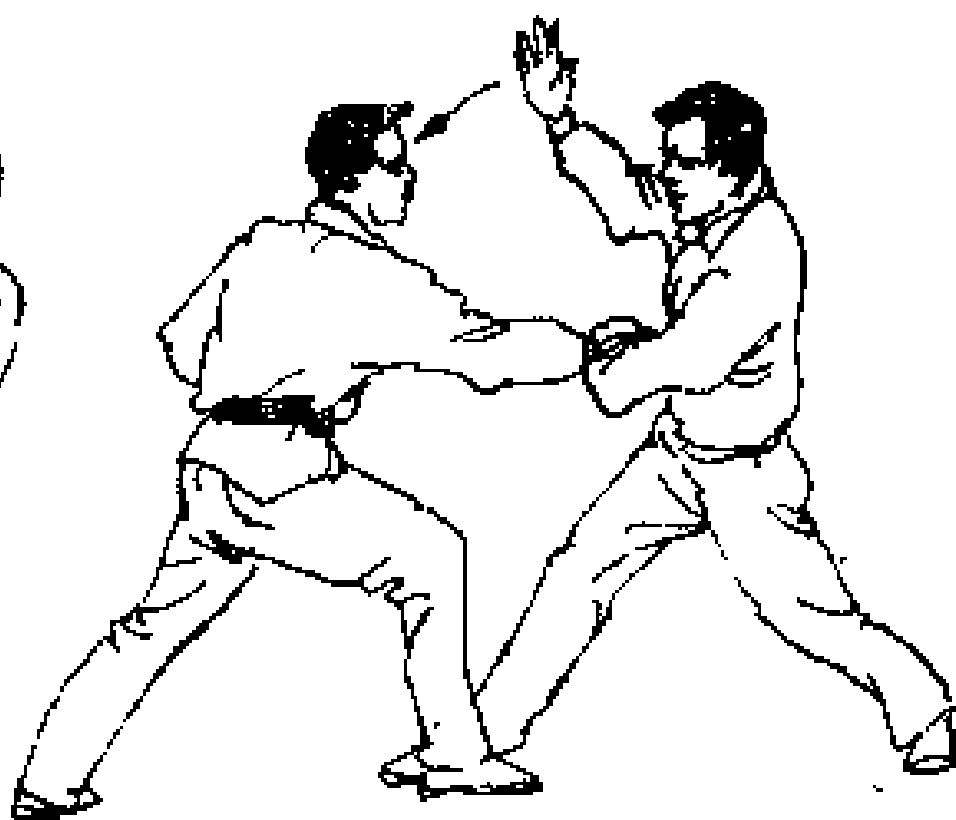


图3-72

准备击我软肋的同时，以我之右手扑击其面部，左手向下推压其攻击手。（图3—72、73）。

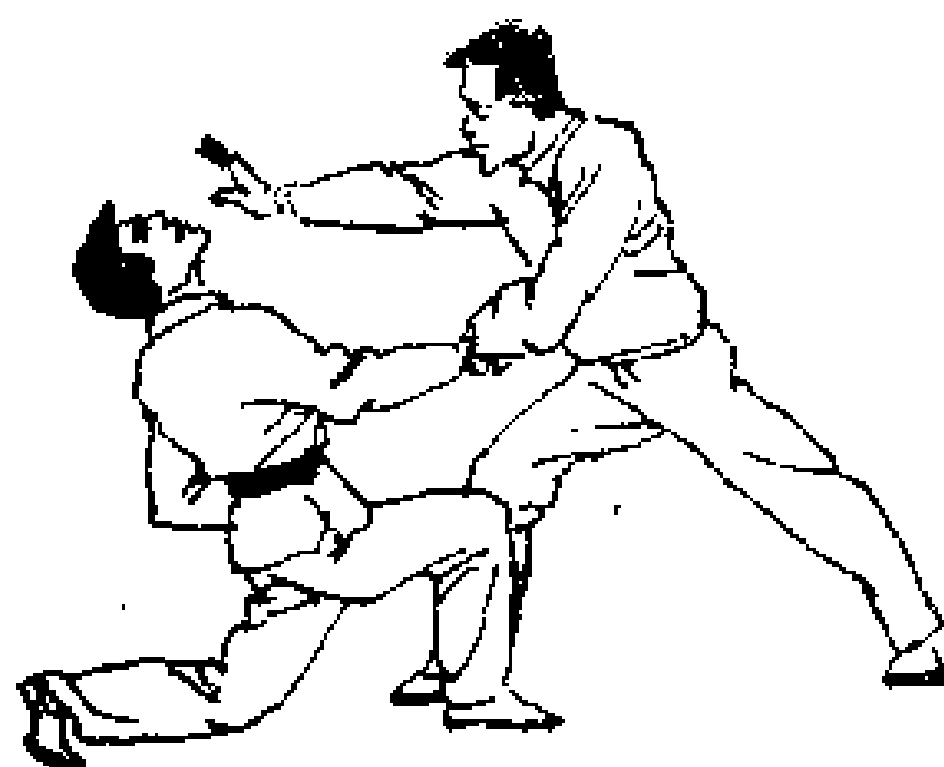


图3—73

（十九）破连三拳

歹徒若用连三拳攻我，我可用下法破之：

如歹徒先以左冲拳击我头部，我以右小臂直立向外格挡来拳（图3—74）。此时歹徒拧腰转胯以右拳击我腹部，我则在其拧腰转胯出右拳的同时，以右手扑击他的面部，用左手向下按压歹徒的右冲拳。（图3—75）。若歹徒此时再度

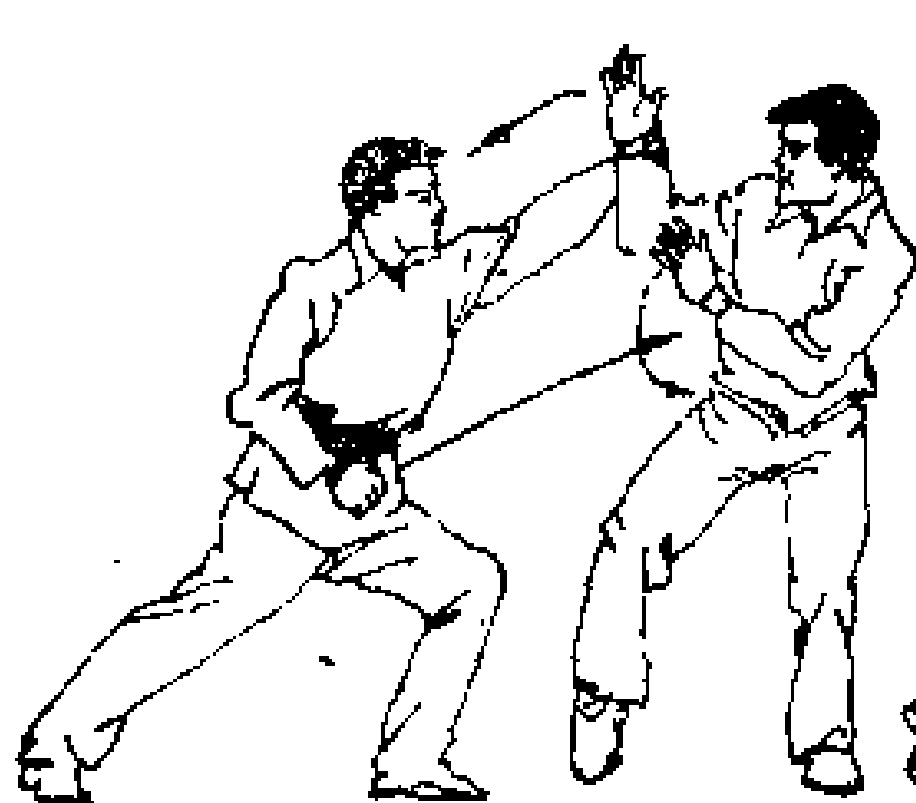


图3—74

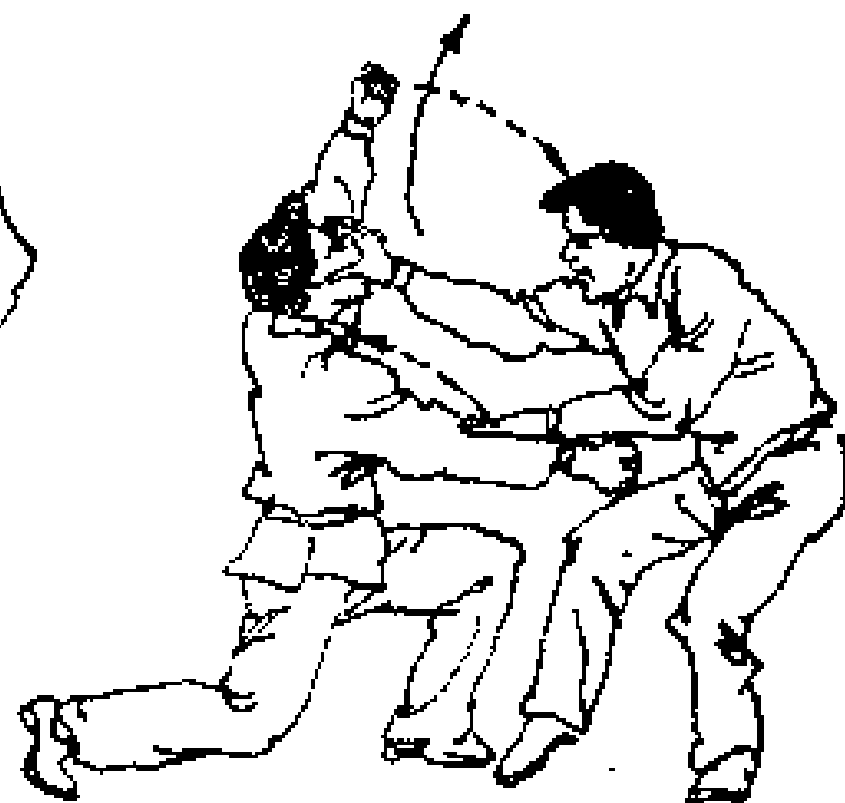


图3—75

拧腰转胯，以左拳贯击或劈击我右面部，我则顺他拧腰之势下蹲并前冲，以左拳击其腰腹部，用右手顺我拧腰前冲之

勢防并歹徒左贯拳。（图3—76）

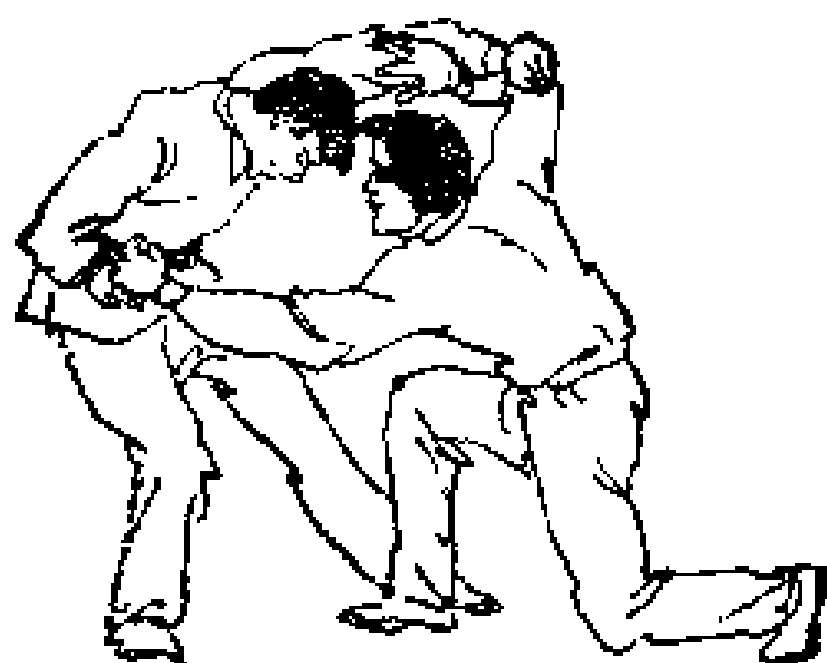


图3—76

（二十）勾踢变侧踹

若双方对峙，我左手虚晃一招，诱歹徒注意防上面（图3—77），我右手斜劈歹徒上部，右脚同时勾踢铲起其前脚。（图3—78）。歹徒若失去重心，我右手可以鞭法回栏

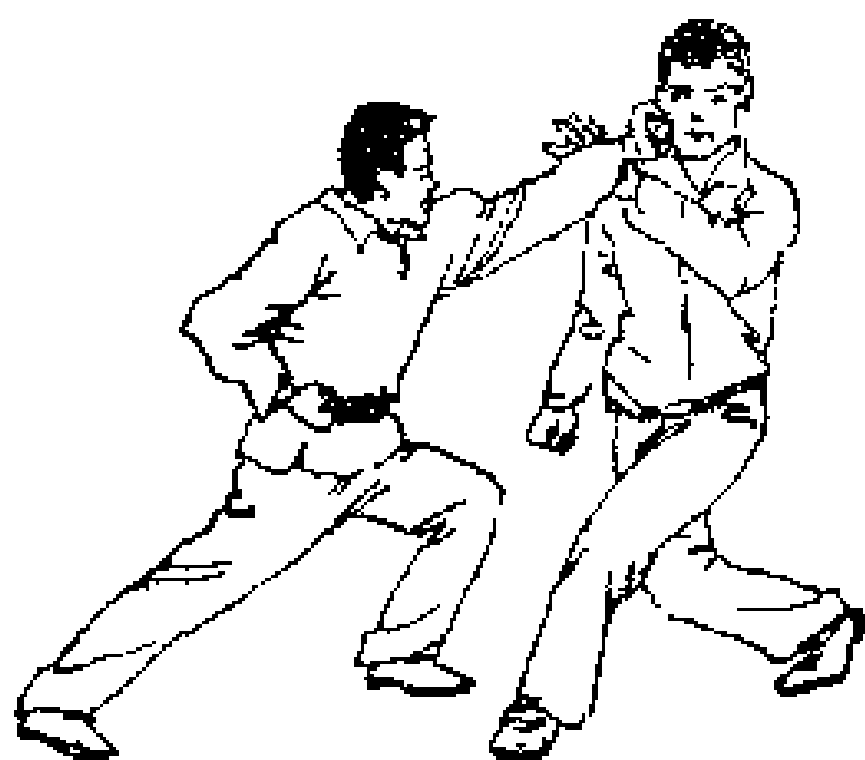


图3—77



图3—78

击其胸部，加速其倒地之势。歹徒若提膝闪过我的勾踢，我即顺勾踢的上提之势变为侧踹，蹬他的另一支撑腿。（图3—79）。歹徒因单脚支撑，难以躲避，必被重创。若歹徒以

跳退避过我的勾踢，我即顺勾踢上提之势，变为中、上部侧踢，击打其小腹或骨盆、软肋处。（图3—80）

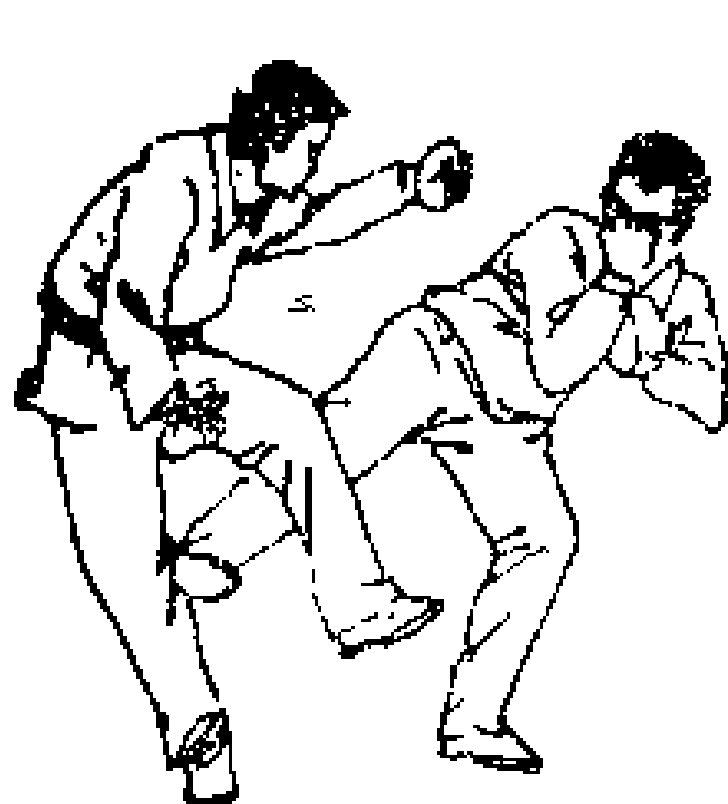


图3—79

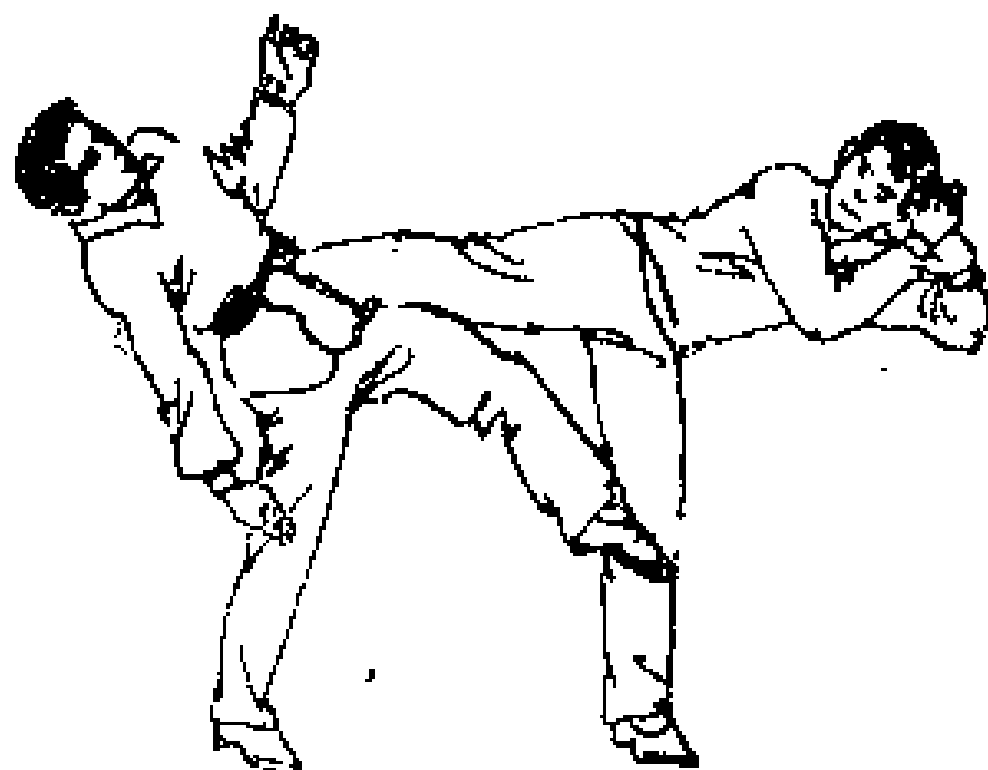


图3—80

（二一）退步勾踢接反粘腿

双方对峙。我佯作无法接应，步步后退（图3—81）。待歹徒攻击动作刚发出（如进右脚挥拳打我），我突然反退为进，落右脚，起左脚向右往后勾踢对方右脚跟，使之失重倒地。（图3—82、83）。在我勾踢之腿落地的同时，另一腿

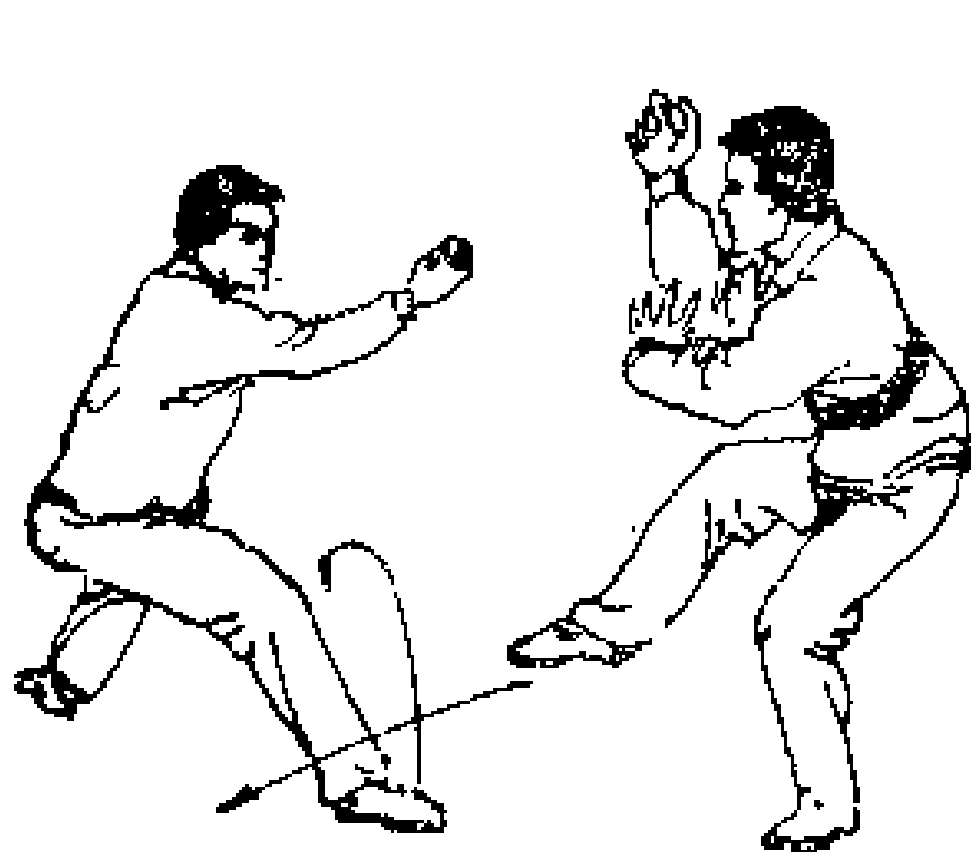


图3—81

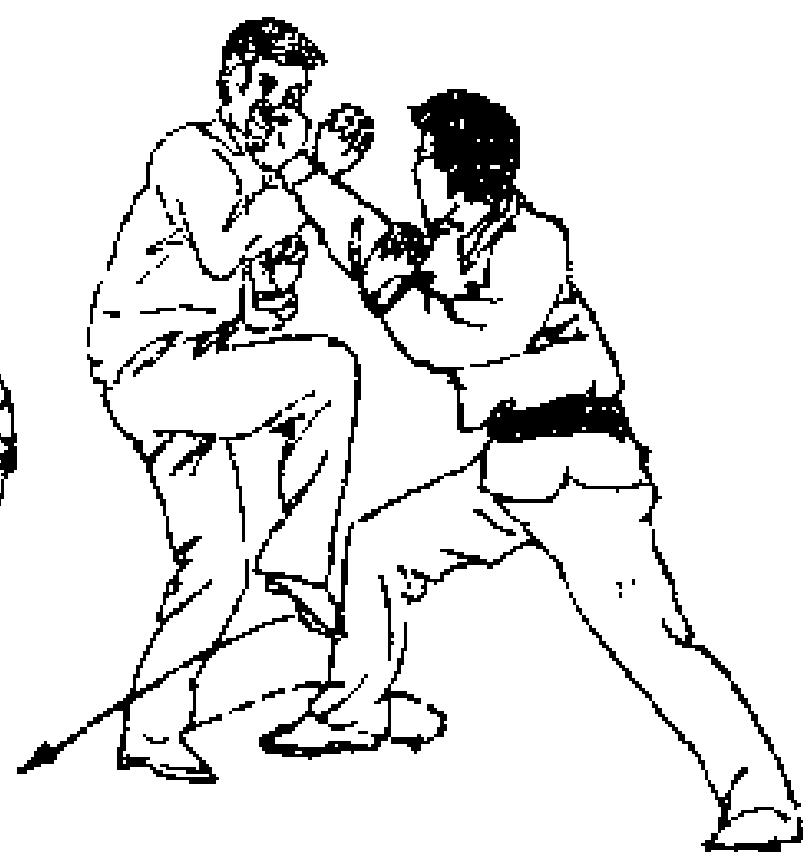


图3—82

跳起，反粘腿（侧弹腿）对其胸部一击。此腿作用有二：若歹徒在失重情况下被击打，可以加重他的倒势；若他能努力站稳，使重心前移，此腿之力又与其前移之力对撞，使其受创更重。（图3—84）

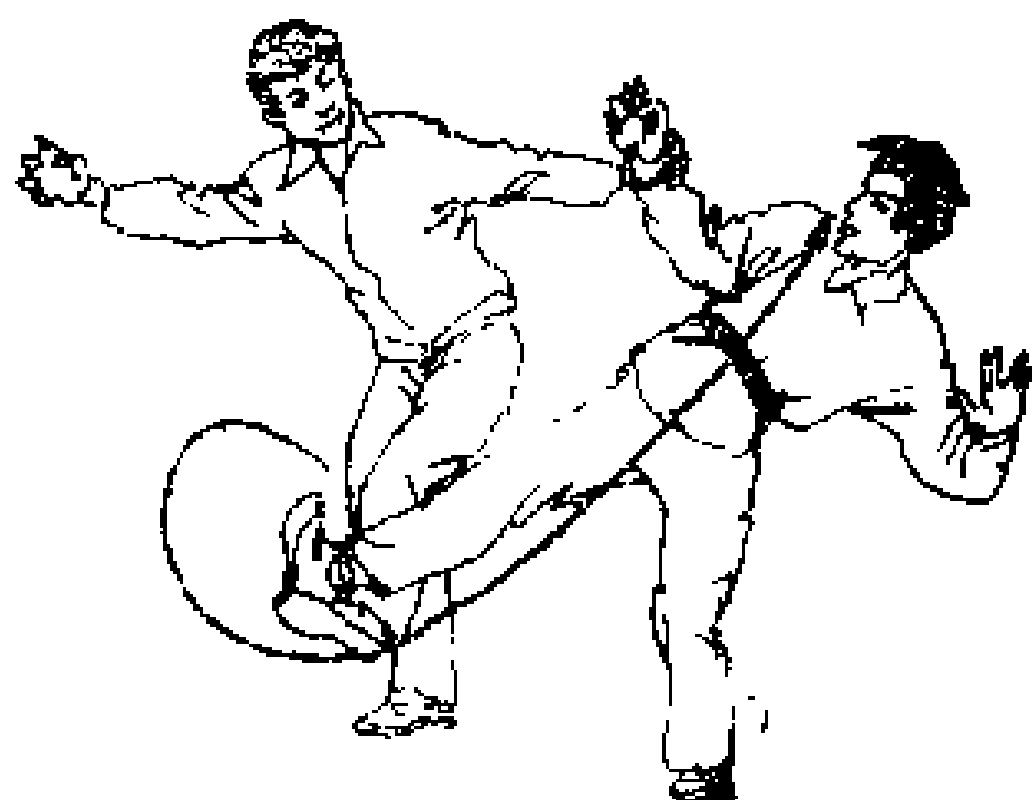


图3--83

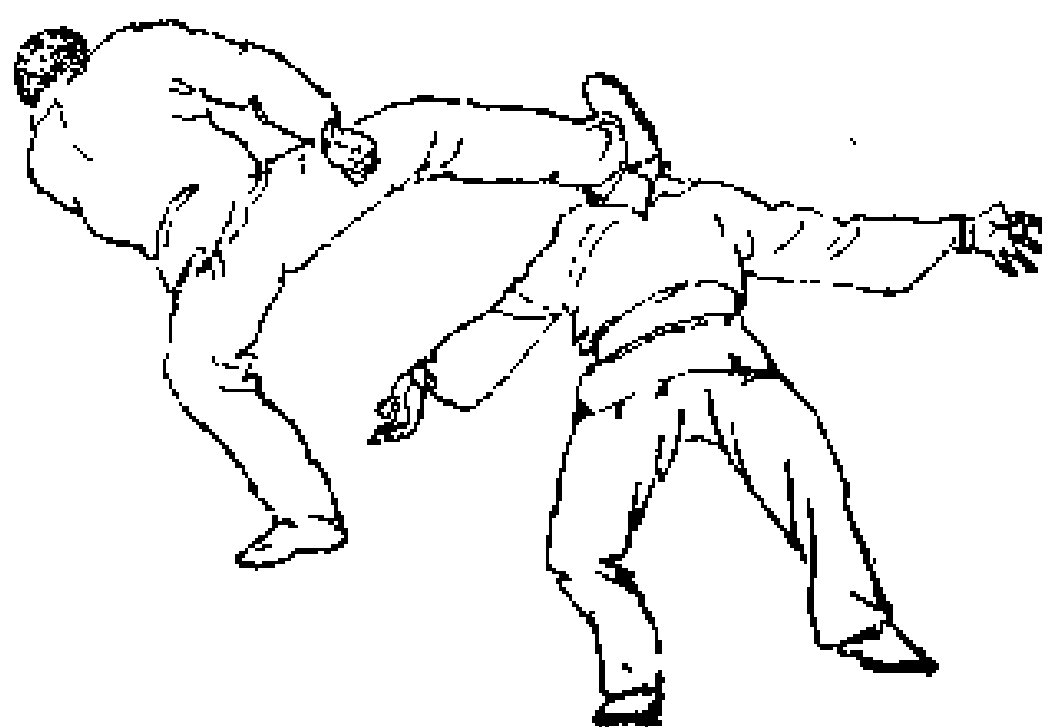


图3-84

（二二）箭弹变背腿

双方对裆开门。我寻机突然用左侧踢腿击打歹徒小腹。若其反应迟缓，必失势；若其反应敏捷，则可能吞身闪过（图3—85），并利用我左脚落地的机会，发左冲拳击我左

耳门。（图3—86）。此时，我可趁其身体前探，中门空虚

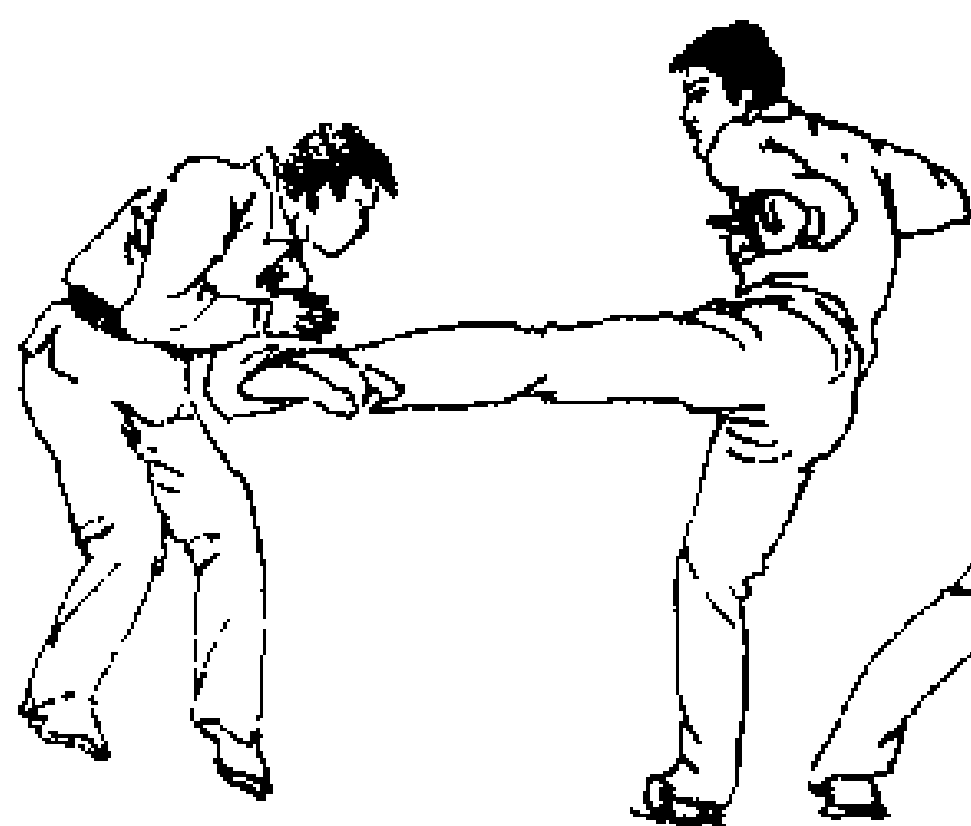


图3—85

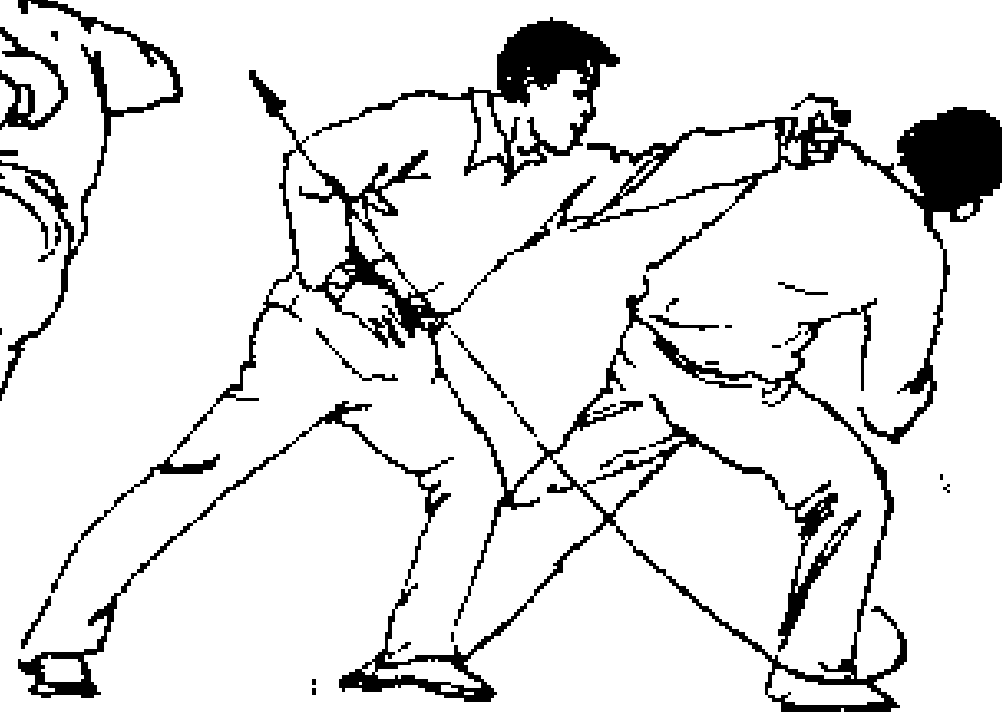


图3—86

之际，头前埋，避过其冲拳，同时以左脚为轴，碾地180°，运用转腰之劲，以右腿向后倒抡击打歹徒中门上中三路，其必失势致败。（图3—87）

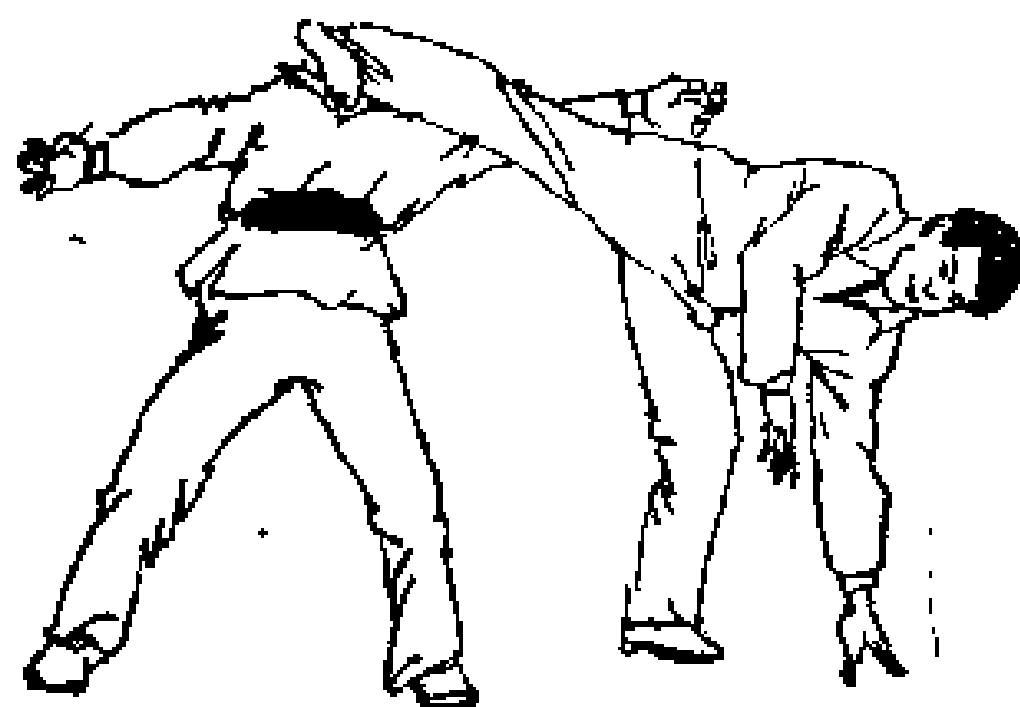


图3—87

（二三）勾脚别腿

双方均左开门户对峙。我用左手佯击歹徒双目。待其起手来迎，我却突然进身用右腿勾踢他左脚。（图3—88）。若歹徒抬左脚让过我之勾踢，我即用右脚后跟部向后磕击他

右腿前侧（图3—89）。然后左手抓住他左腕向左牵带，右臂横击其肩背或颈部，使其前仆倒地。

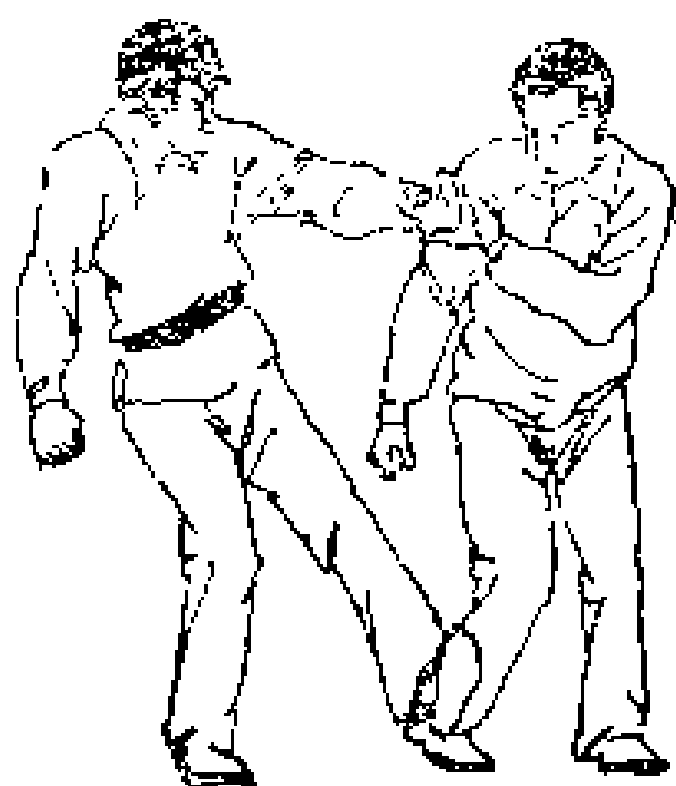


图3—88

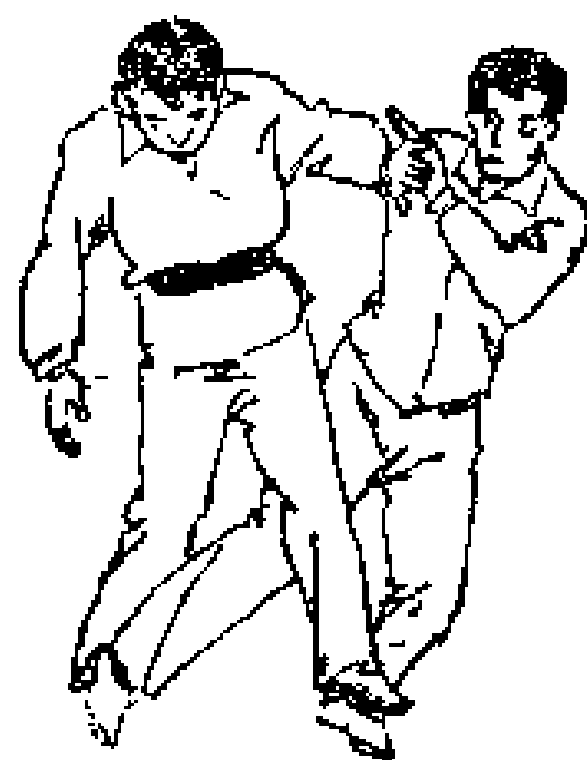


图3—89

（二四）叩腿变踩脚

双方均侧开门户对峙。我左手虚引一招，左脚进半步，同时，右脚叩腿击歹徒竖腓骨（小腿部）。若左脚冲机估计得好，此腿必不会空发。（图3—90）。若歹徒吞身退步，

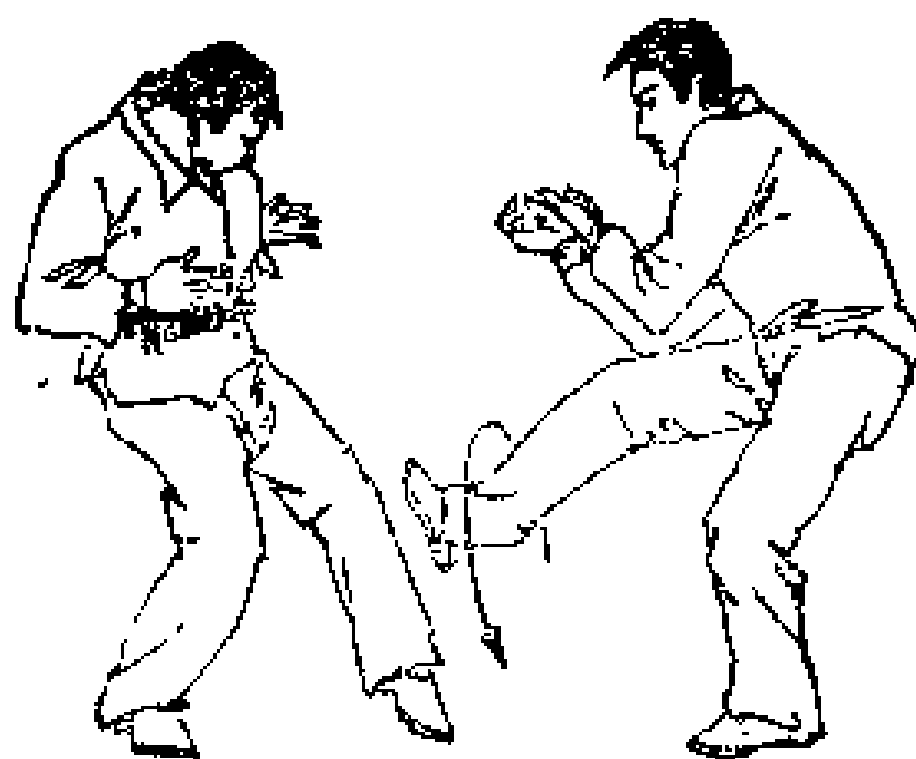


图3—90

让过此腿，我则将此腿由外摆脚尖内翻脚变为踩腿，顺歹徒

膝向下猛踩其脚背（图3—91），左脚顺势跟进一步，右手握拳，随势抖击歹徒颜面，或再起右腿，侧蹬其胸部。（图3—92）

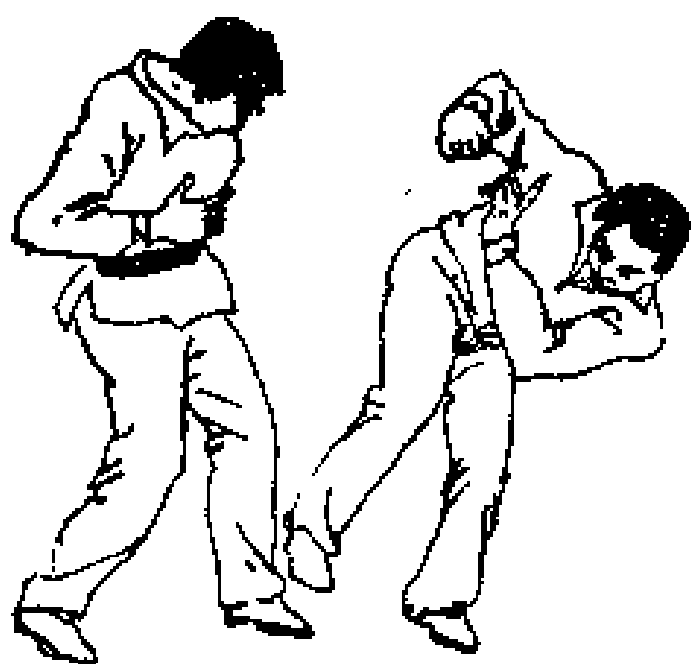


图3—91

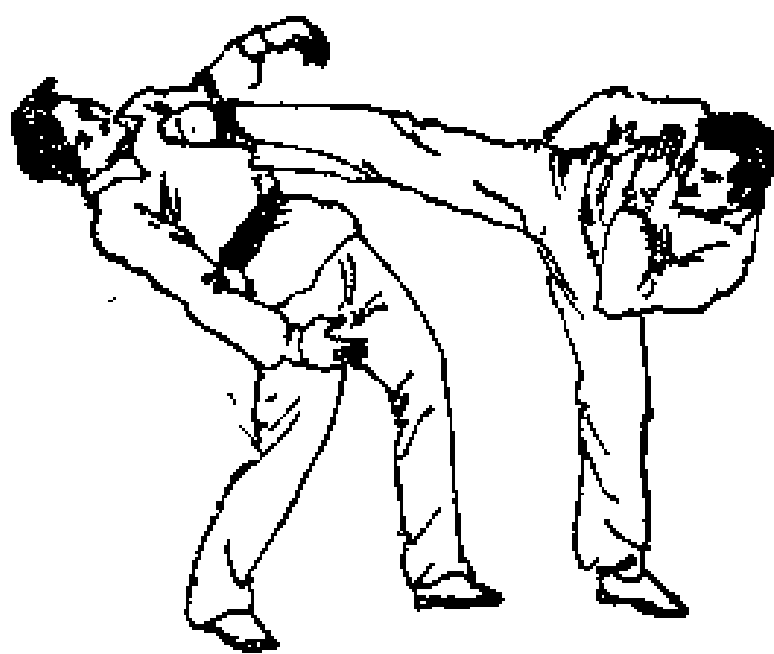


图3—92

注意：此腿法的成败均在转脚一下。作转脚动作时，要运用拧腰转胯的劲力，扣紧脚尖，用脚外侧猛踏歹徒脚背。

（二五）扑面敲裆

若歹徒来势凶猛，拳腿同时向我攻来，我此时切不可慌乱，应先向其侧后偏闪，让过其锋，然后左手顺其大臂处往右推挡歹徒的倒拐肘，右臂顺自己的大腿斜向下插，防其腿于我身外，并靠向歹徒的小腿，勾住其踝部（图3—93），然后用左手将歹徒手肘往其胸前压去，身体略下蹲，右手小臂外旋并向外插格，内翻掌，由其右小腿下掏出，置歹徒之腿于我肘窝之中。（图3—94）。此时，我两脚蹬地使身体向上并前倾，借前冲力用左手向前推击歹徒面部，使之后倒（图3—95）。

此外，我还可在闪过歹徒之手、腿之后控制其中节（见图3—93），突然下蹲缩身并前冲，以我之右臂顶靠歹徒裆

部，重创歹徒并使之后倒。（图3—96）

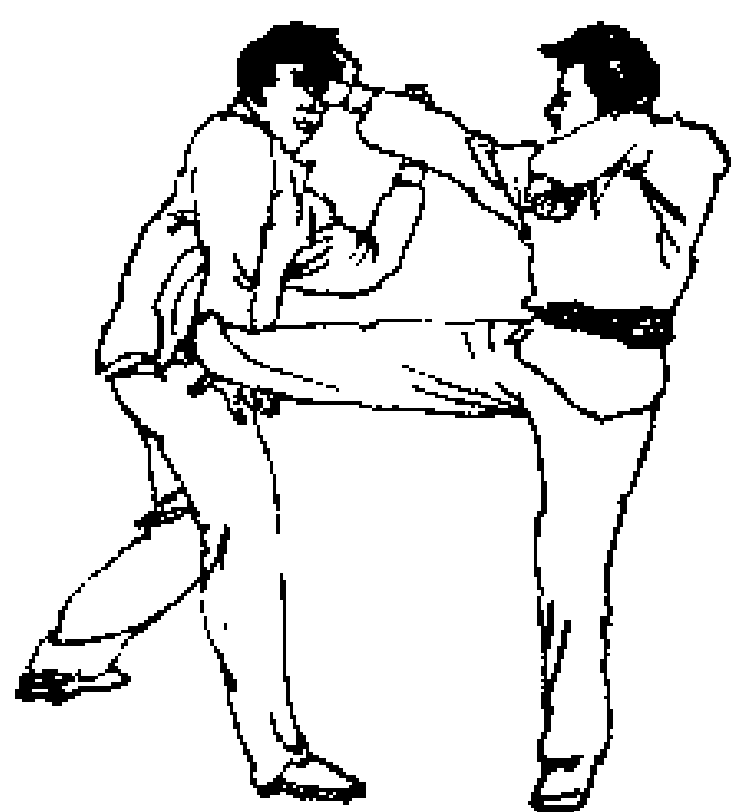


图3—93

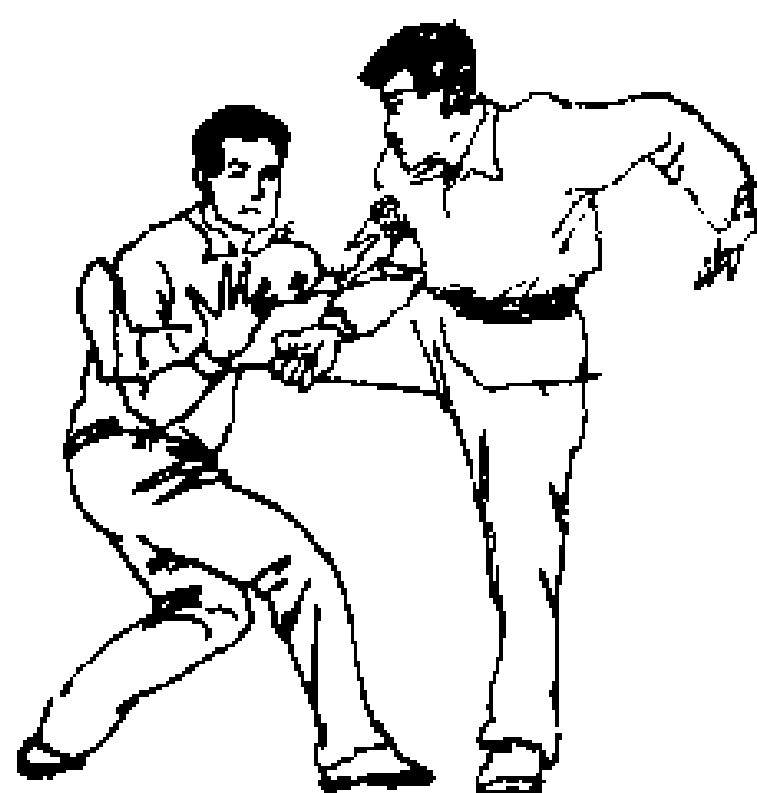


图3—94



图3—95



图3—96

（二六）贯拳击颌

歹徒冲拳攻来，我可右腿后摆半步，左手竖肘随摆步转体将冲拳隔于体前。（图3—97）。然后将其手臂往下压带，并用右拳从其右手之上，平挥击打歹徒的头部。（图3—98）。歹徒头部被击之后，身体若后仰，中下三部必然暴露出来。此时，我可以右膝撞击其小腹，迫使歹徒倒地。

(图3—99)

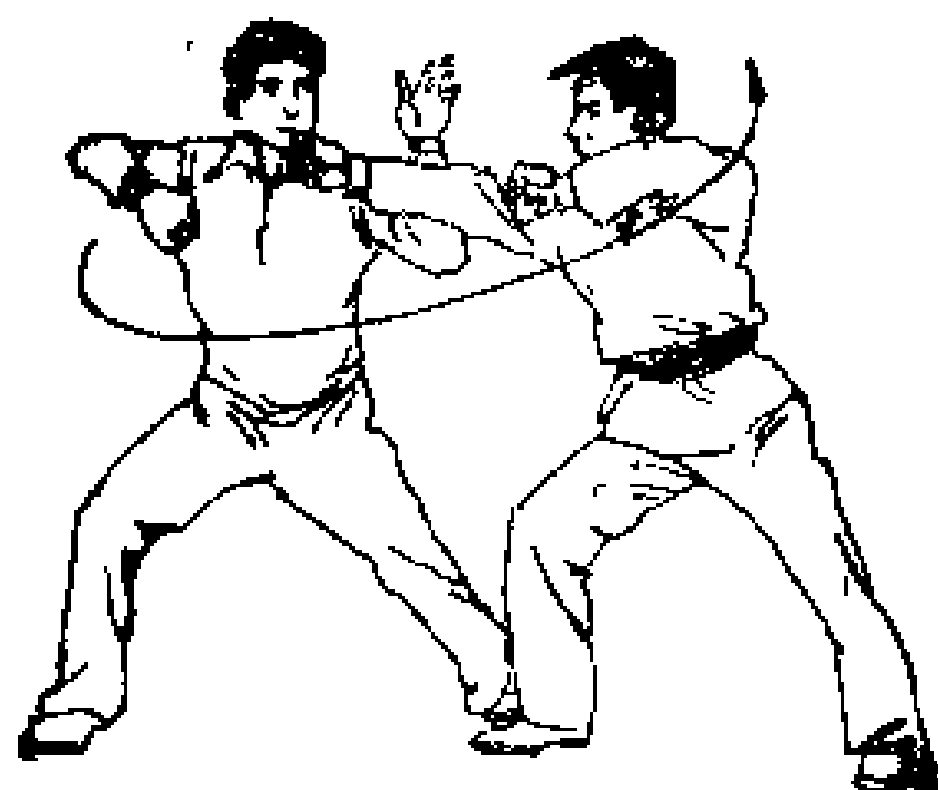


图3—97

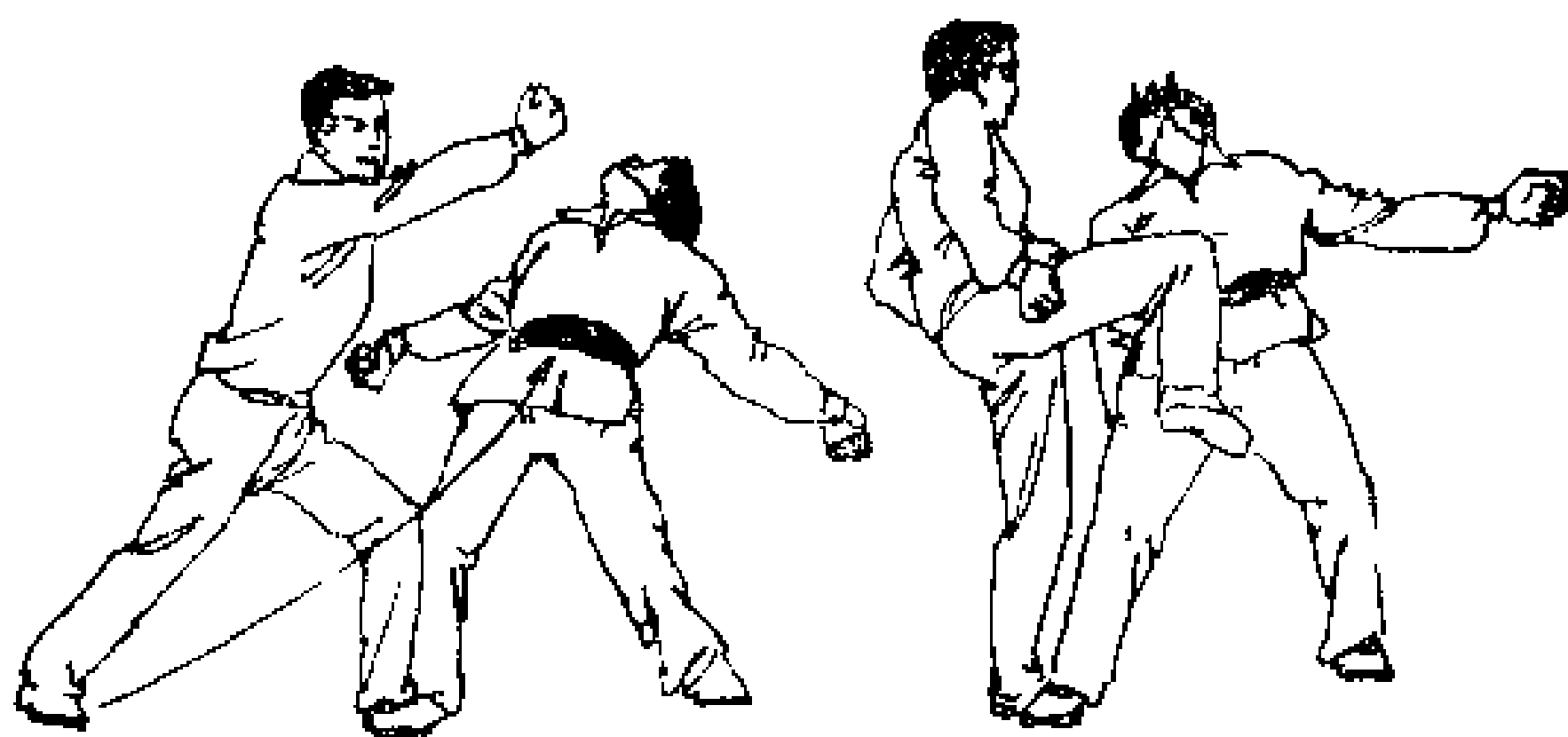


图3—98

图3—99

(二七)鸡心腿

当歹徒与我扭缠在一起乱打时,切莫忘了两手占住中线。这样,一则可以狠劈歹徒的颈部(图3—100),重创歹徒;二则还可在上部受到胁威时猛然抬膝,撞击歹徒胸腹面门等要害。(图3—101)

抬膝时若撞不上歹徒,则可身体略微后仰,猛地以脚后

跟蹤击歹徒胸腹处，将其向后蹬出。（图3—102、103）

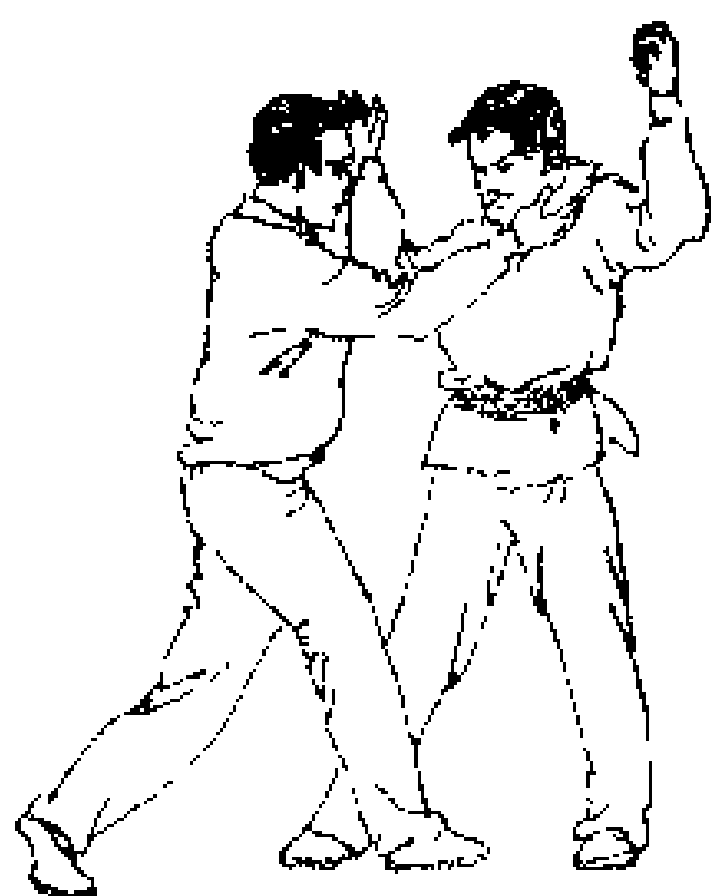


图3—100

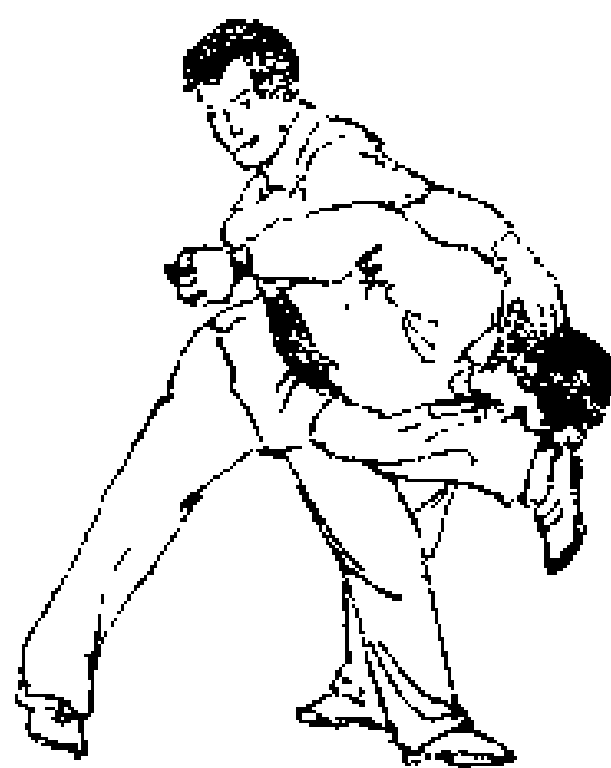


图3—101

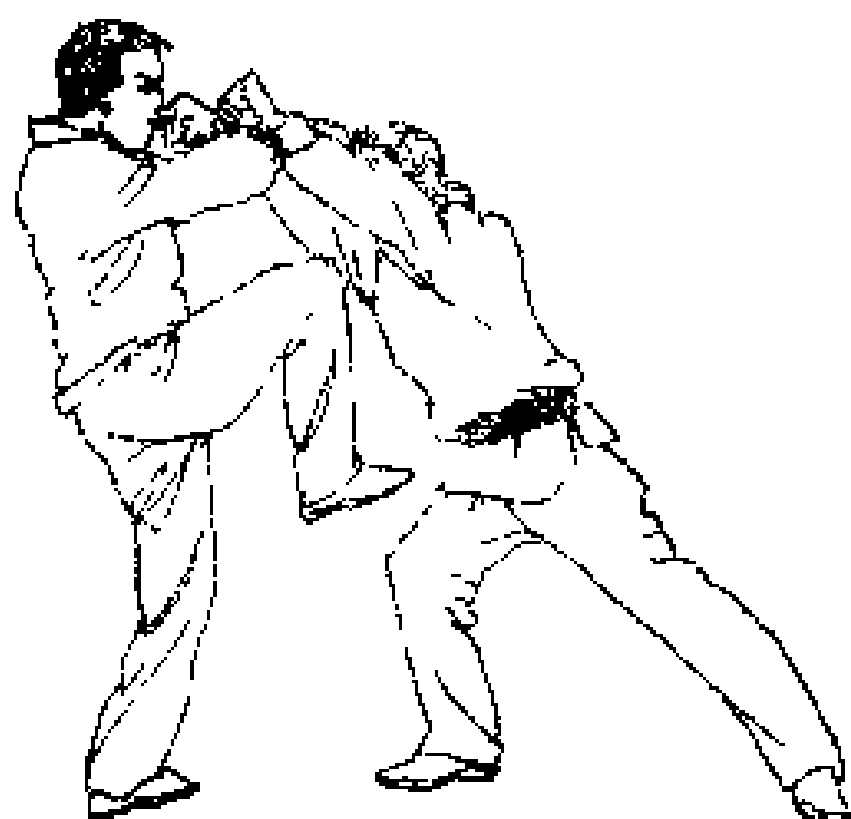


图3—102

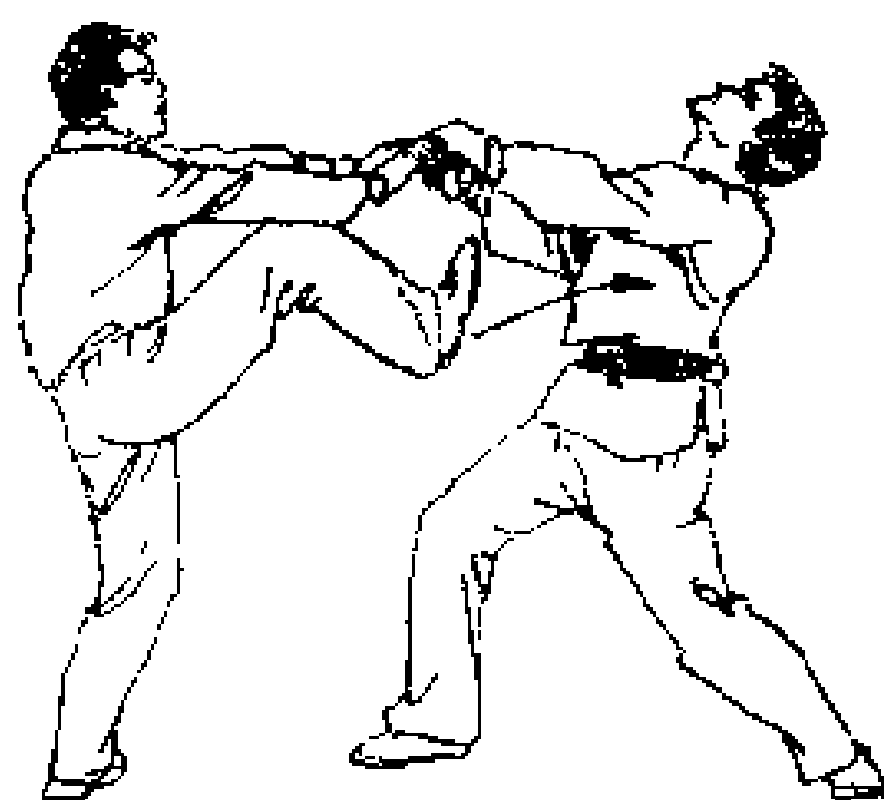


图3—103

（二八）虎尾腿

我与歹徒接手（图3—104），我一拦腰（右）腿空发（图3—105），歹徒必会乘势抢攻我背。我用右反背拳于其面部虚晃一招，使其仰面避闪（图3—106），我随即背朝歹徒，以右腿支撑，左腿猛然向后蹬出，击打其中，下三

路。其势之速，歹徒通常难以预料。（图3—107）

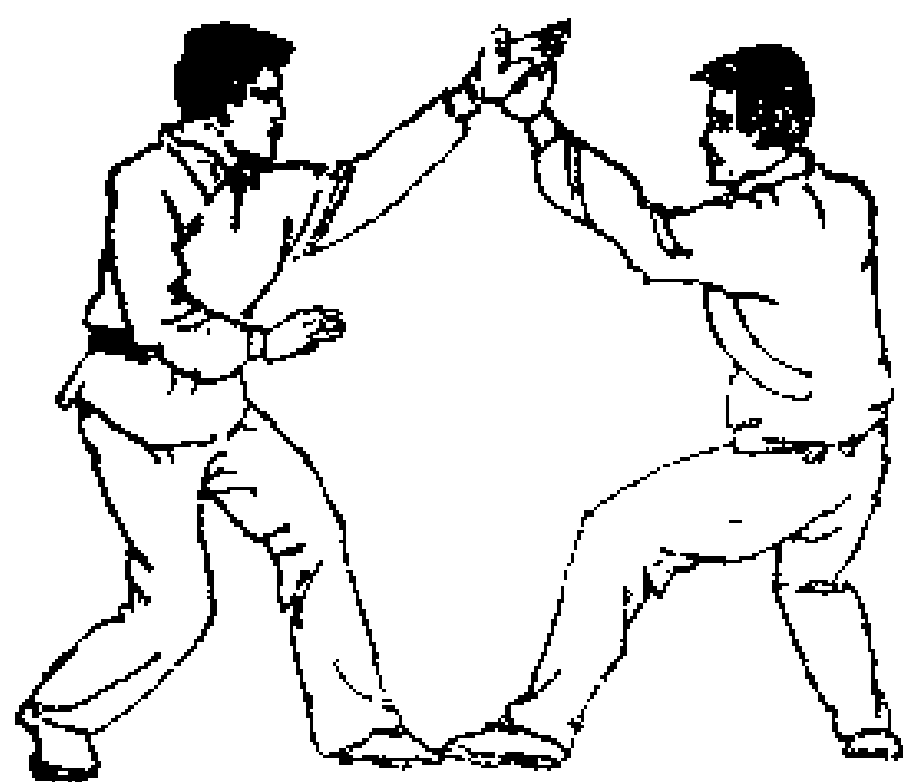


图3-104



图3-105



图3-106

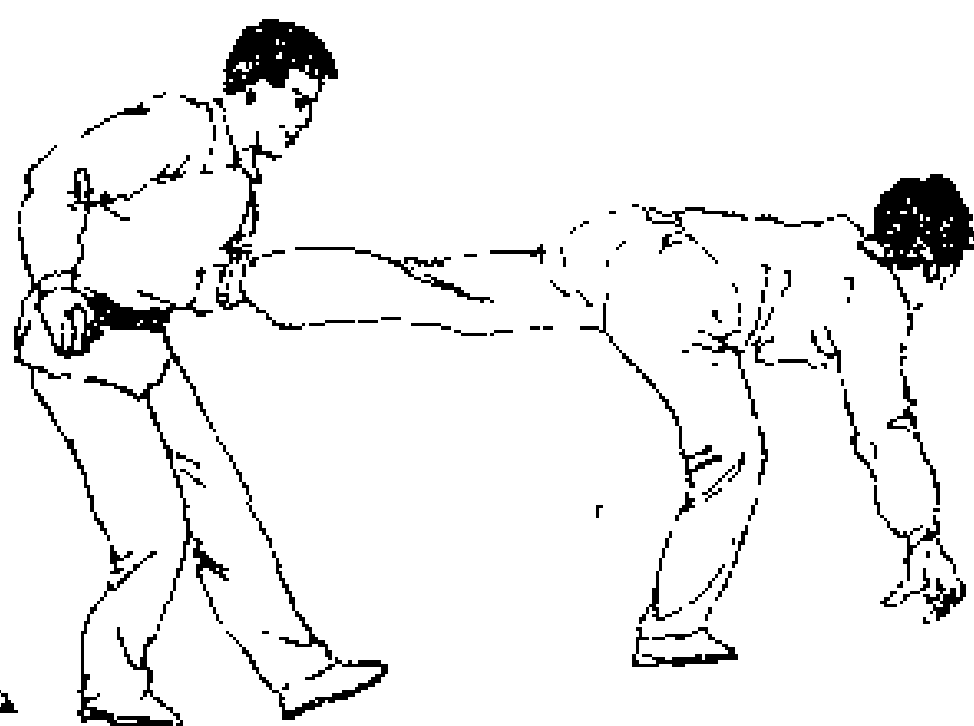


图3-107

若此腿发空，可利用屈伸弹性再发一腿，以防不测。

（二九）蹬扑

歹徒步步为营，猛攻而来，我可边应边退，待其劈拳或冲拳刚一发出，我略避其锋，即变退步为侧绕进半步（即先退半步，再进到歹徒前腿外侧。这时加上歹徒的冲势，刚好我右脚在其右脚之外一点），手法用格抹控臂法，控制其手

臂（图3—108），致使其身体向左微旋。这时我再以上迎的冲势，撞击躯体，使其侧后倾，我迅即腾出右手，对其左胸部或下顎贯击，同时我的右脚向后狠磕，加强其后倒之势。（图3—109）。此势因是前扑加脚的微后蹬所组成，故称为蹬扑。

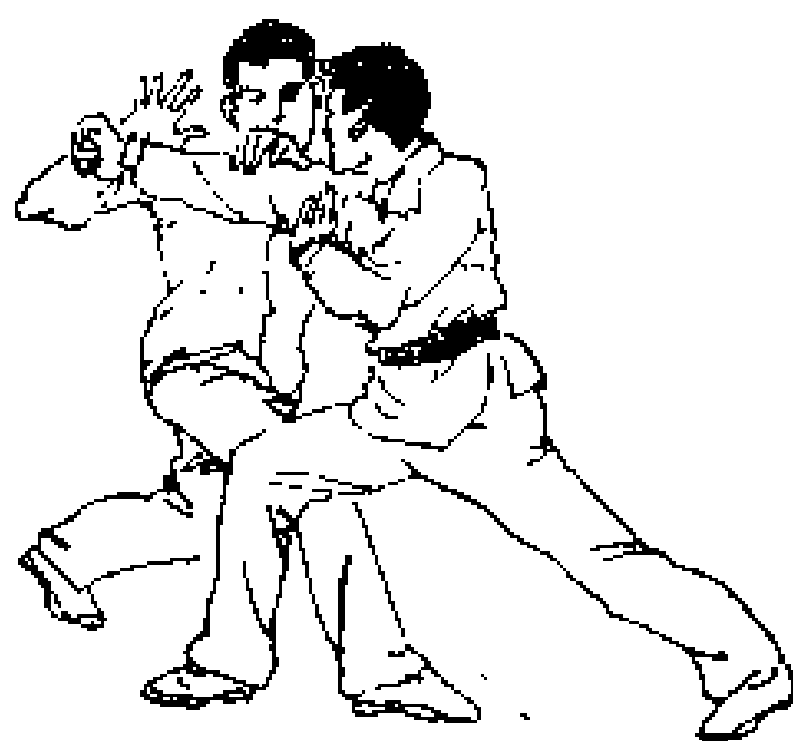


图3—108

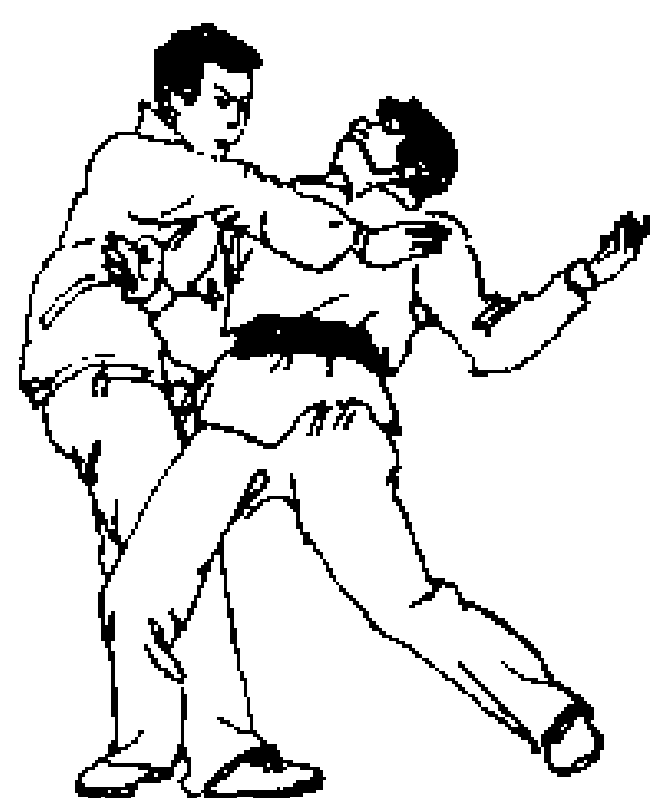


图3—109

当歹徒用左引手右上步劈砸拳击我时，用此法对付，效果更好。

当歹徒左引手时，我略后吞身，而不动步法。在其上步劈砸我时，我突向左侧闪半步，避过锋口，我身体即随右脚向其右侧逼去，双手仍以格抹控臂法控制其躯体，右脚从其右外侧向内猛磕，右手换出，贯击歹徒左头部，使其反外旋而跌翻在地。

（三十）左右勾踢

歹徒左直拳击我面部，我可身体略闪向右侧，左臂同时由下向上屈肘外隔，使其来拳落空。（图3—110）

我身体迅速左转，右手由歹徒腋下穿到胸前，右脚尖勾

紧，以踝颈部由后向前上方勾踢歹徒左脚，右手同时向右后反向一别，使歹徒向后摔到。（图3—111）

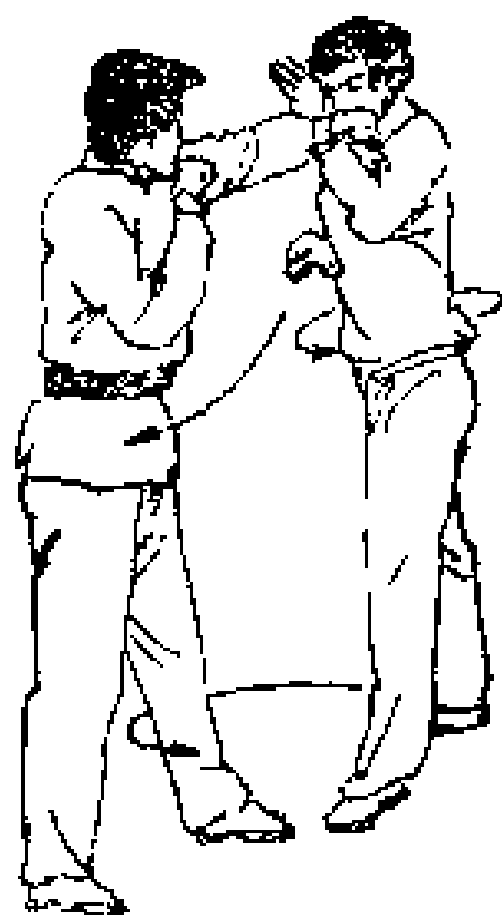


图3—110



图3—111

若歹徒早有防备，高提左脚让过我之右勾腿（图3—112），我即刻落步转腰，左脚尖勾紧向右前上方铲踢歹徒的右支撑腿，双手同时反向斜推，使歹徒翻倒在地。（图3—113）

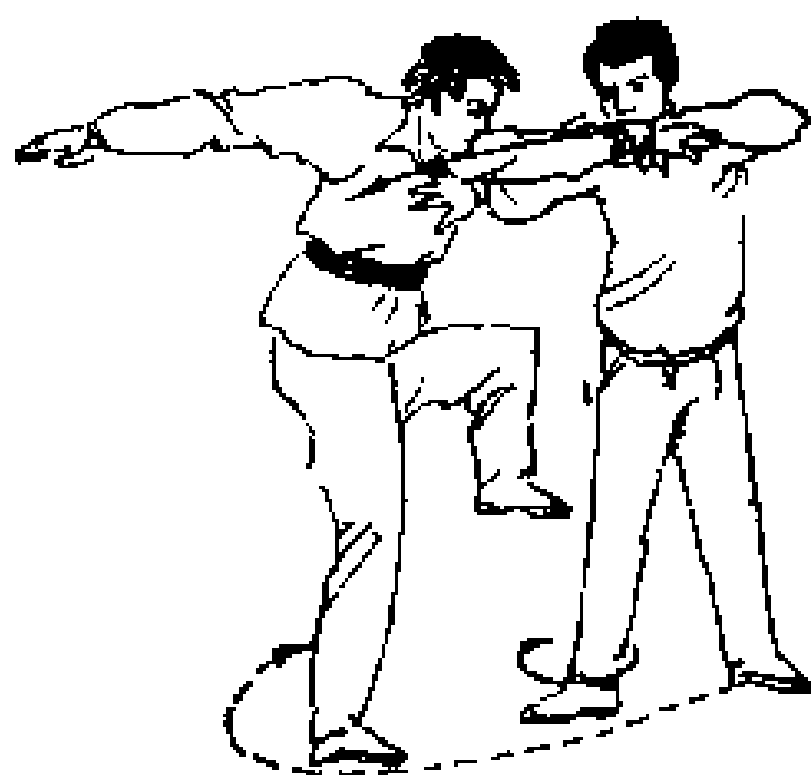


图3—112

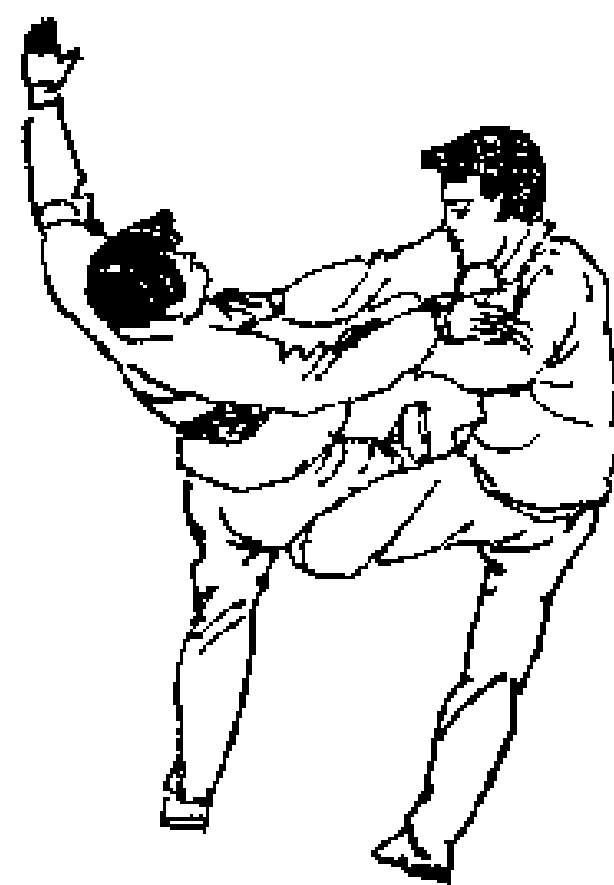


图3—113

注意：使用左右勾踢腿时，二次勾绊要连贯迅速，特别是第二次勾踢，一定不能等歹徒提闪之腿落地后才发出，这样效果不佳。实战中只要第一腿未凑效，就必须立即进身做第二次勾踢。同时双手转劲反推亦需配合得当，双手劲力一合，方能加速歹徒失重之势。

（三一）拍脚踢腹

我与歹徒保持一定距离，随时做好应付之势（图3—114）。歹徒若突然使用左踹腿蹬我腹部，我此时切不可慌乱，只需身体略后吞，以前手拍按歹徒腿部即成。（图3—115）。一旦拍住歹徒来腿，我身体即可向左转动，不待歹徒之腿落地，迅即以左腿扫击其腹部或裆部。（图3—116）

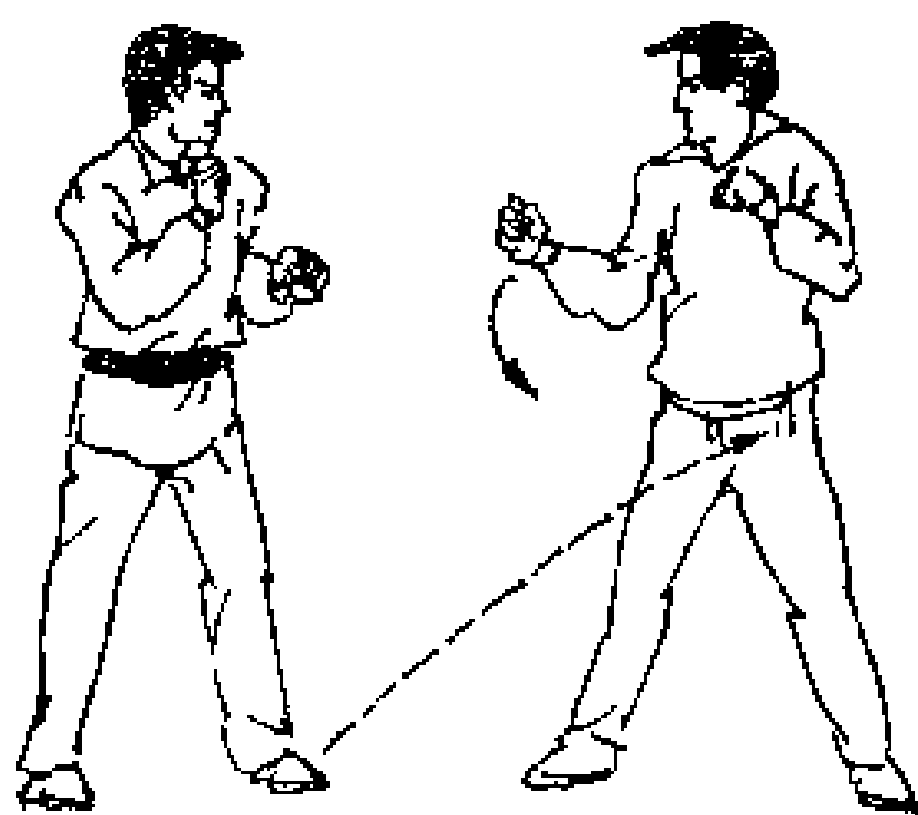


图3—114

此法虽然简单，但极易成功。因为歹徒第一腿发出之后，要想发起第二次攻击，必得等第一腿收回之后才能实施。而我却利用其必须收腿这一间隙，施以踢技，自然马到成功。这个机会就是民族英雄戚继光在其所著《继效新书》

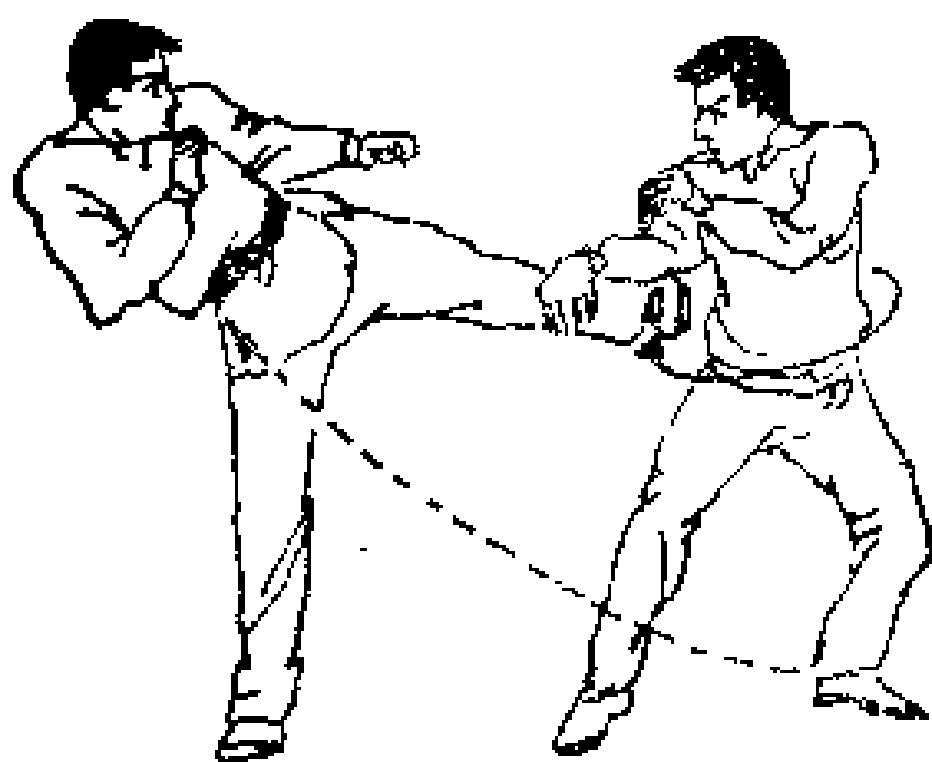


图3—115

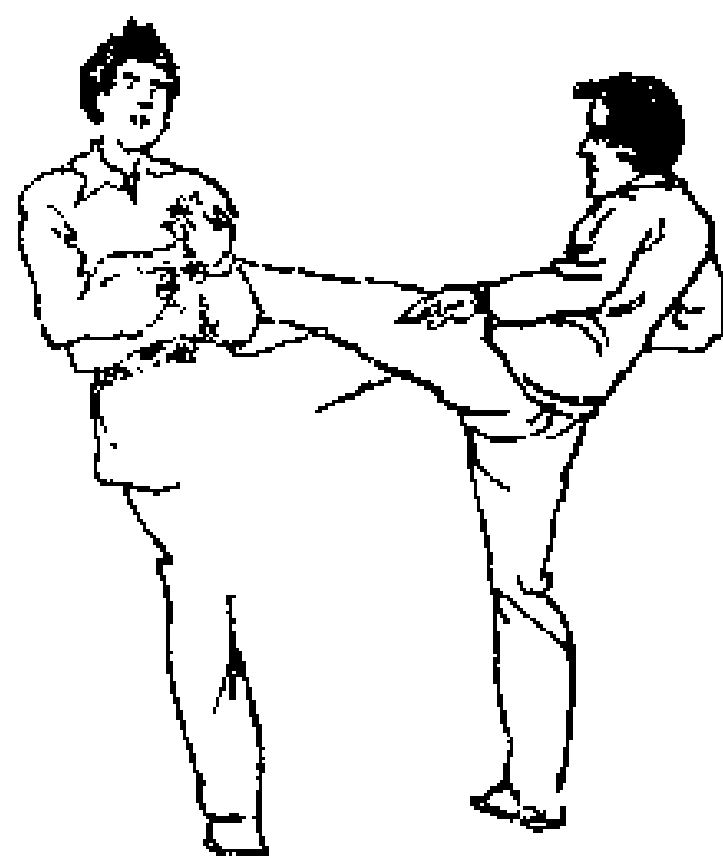


图3—116

中所提及的“旧出略过，新力未发”，后发先至的攻击时机。这种简单易学，实用性强的方法，下面还将介绍几例。

(三二)边腿连击

歹徒侧身插步，一般可能发腿，此时我应做好拍腿准备。（3—117）

歹徒侧蹬腿发出，我则含身稍后坐，避其腿锋，同时左手屈肘下拍（屈肘横臂与歹徒的直线蹬腿相交点最多，因此最易拍腿成功。图3—118）。

我可以下拍的左手将歹徒腿部向外侧稍加牵带，同时迅速转体带动右腿，不待歹徒蹬腿完全落地，即以右边腿狠狠地踢击其腰肋部。（图3—119）

右腿踢击完成之后，迅速下落（图3—120），趁歹徒尚未反映过来之时，身体迅速左转，以左边腿再次攻击其腹部或裆部，歹徒必被重创。（图121）

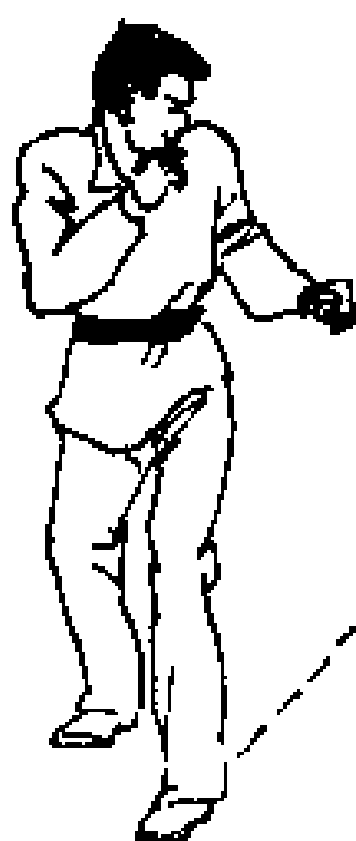


图3-117

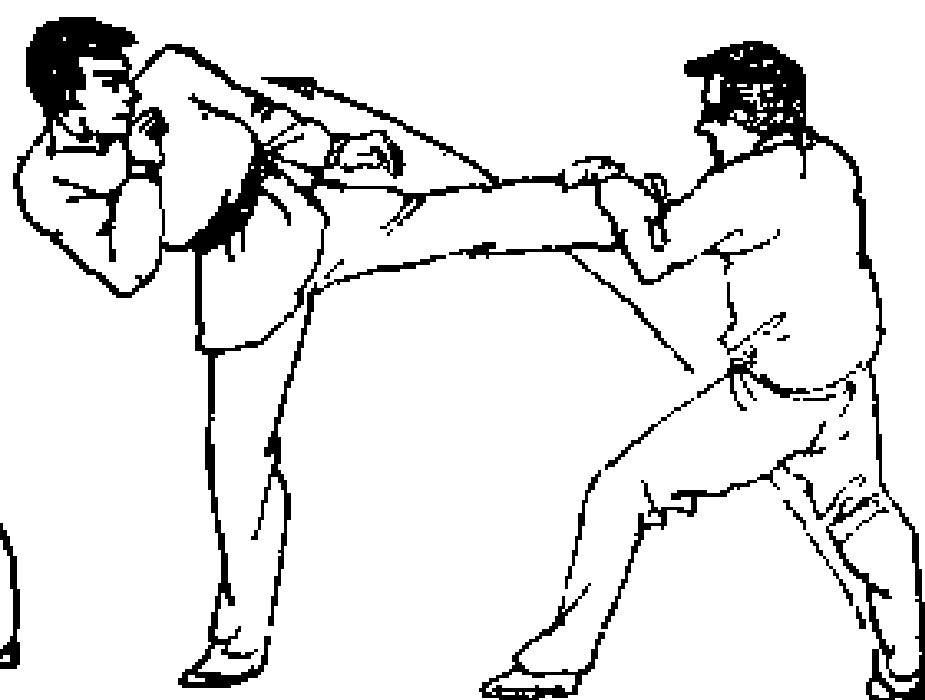
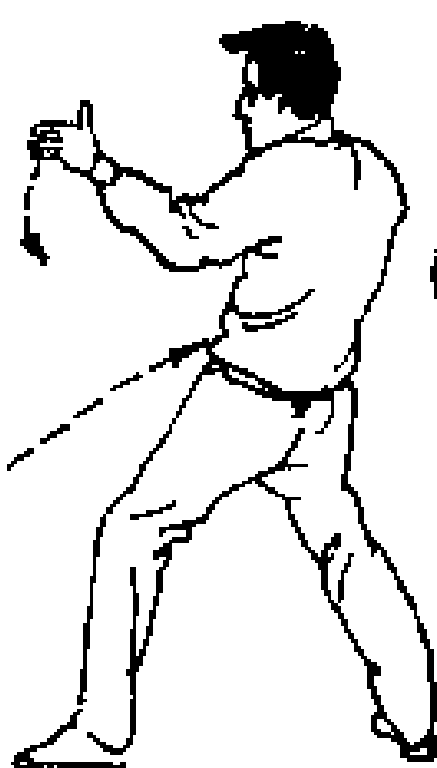


图3-118

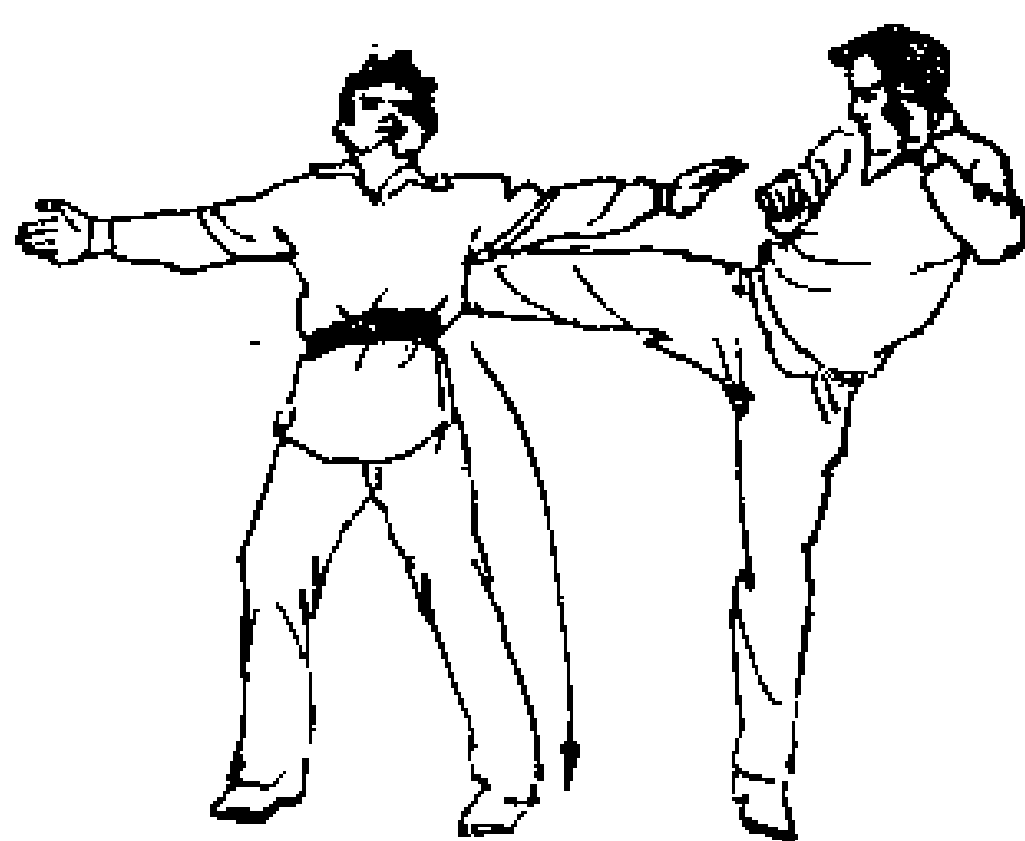


图3-119

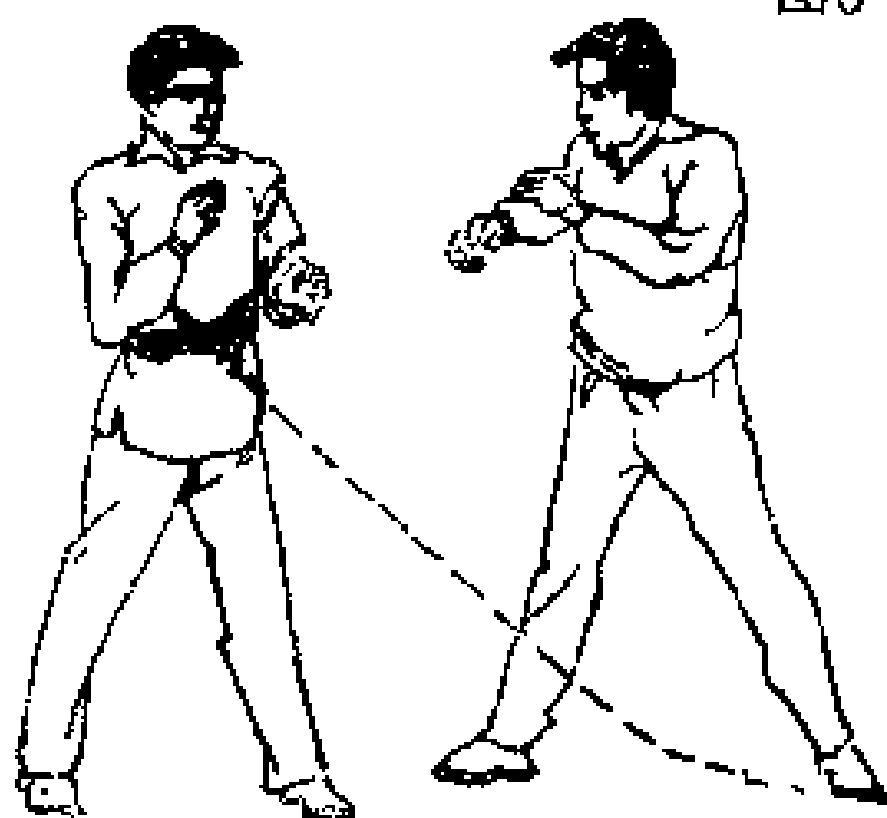


图3-120

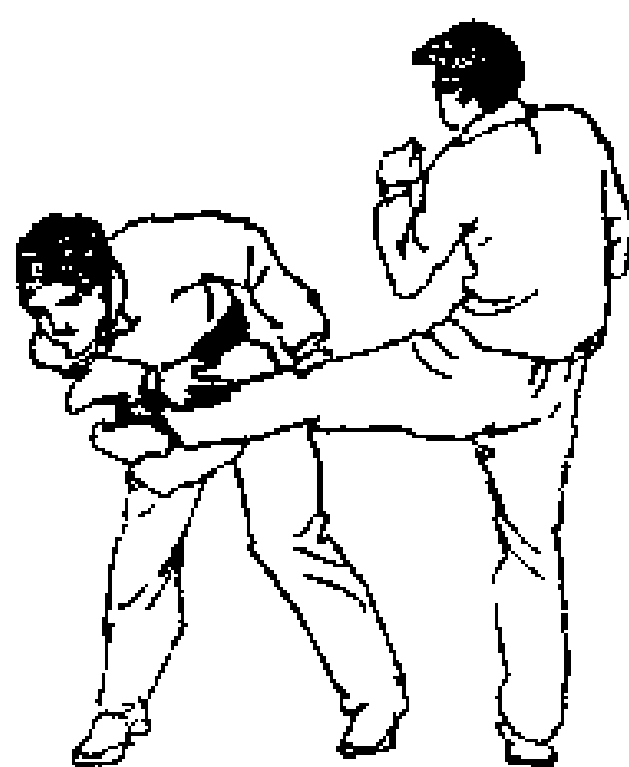


图3-121

(三三)接边腿踢裆

如与歹徒对峙，我须认真戒备（图3—122）。他若突然转身以左边腿踢我，我可左脚前摆半步，身体向左倾斜，以消掉来势，右手同时向外拦隔来腿。（图3—123）。然后身体突然右转并略下蹲，右手臂外翻屈肘，置敌腿于我肘弯之上，随即我身体再猛地撑起，以左脚尖狠狠地踢击歹徒裆部。（图3—124）

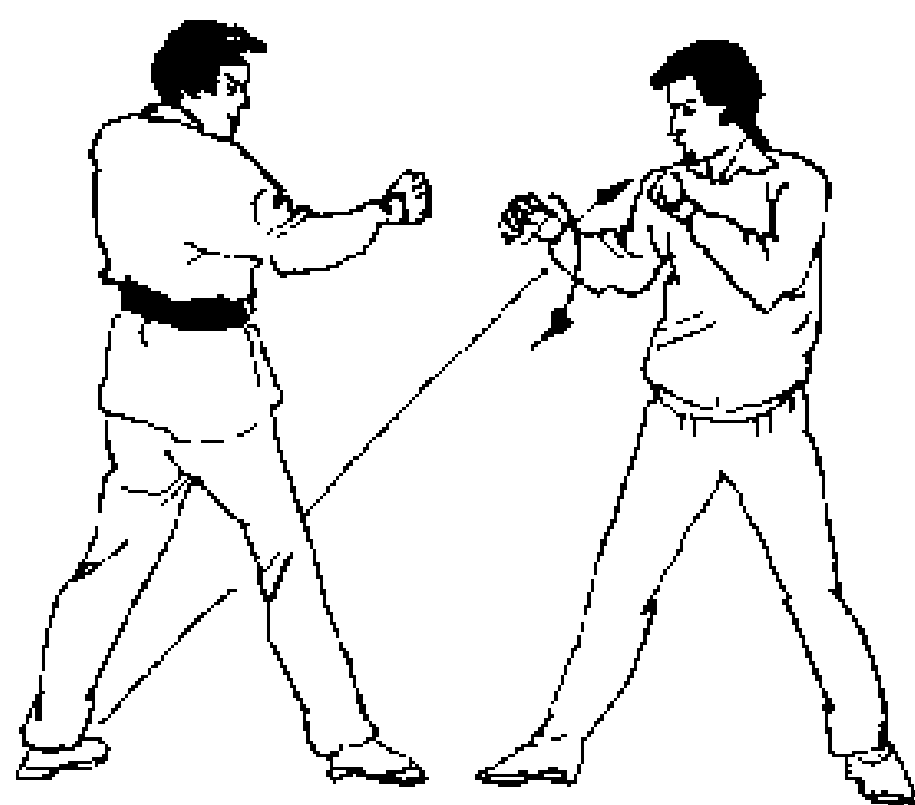


图3—122

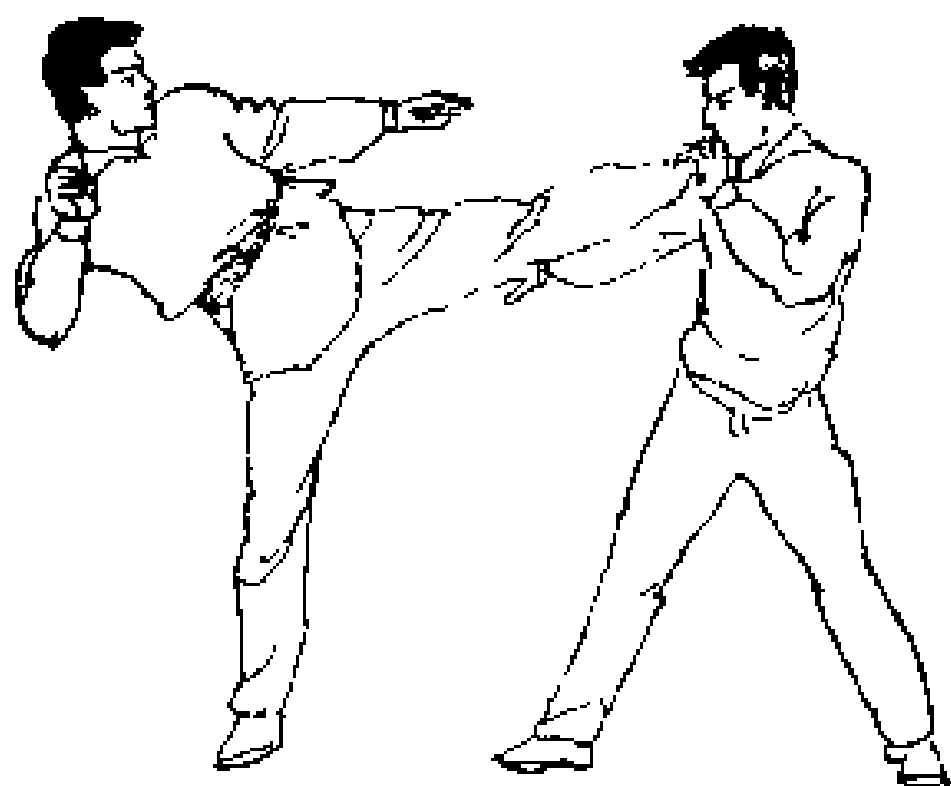


图3—123

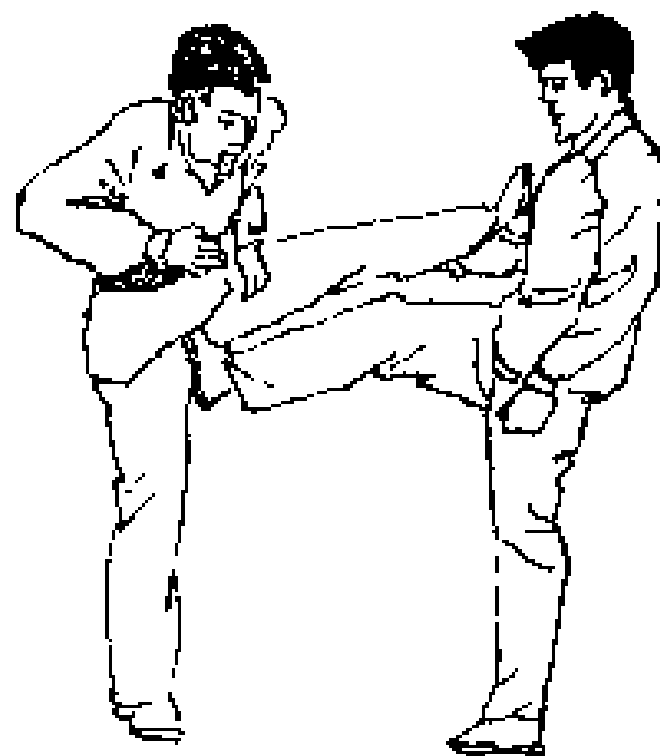


图3—124

(三四)拍蹬腿踹背

若歹徒侧身插步，通常会发蹬踹腿，我则要做好拍腿的

准备。（图3—125）

当歹徒以右蹬腿踹我胸腹时，我先将左脚向左前迈半步，身体左前趋避，以消来势，同时右手屈肘横拍，隔来腿于体右外侧。（图3—126）

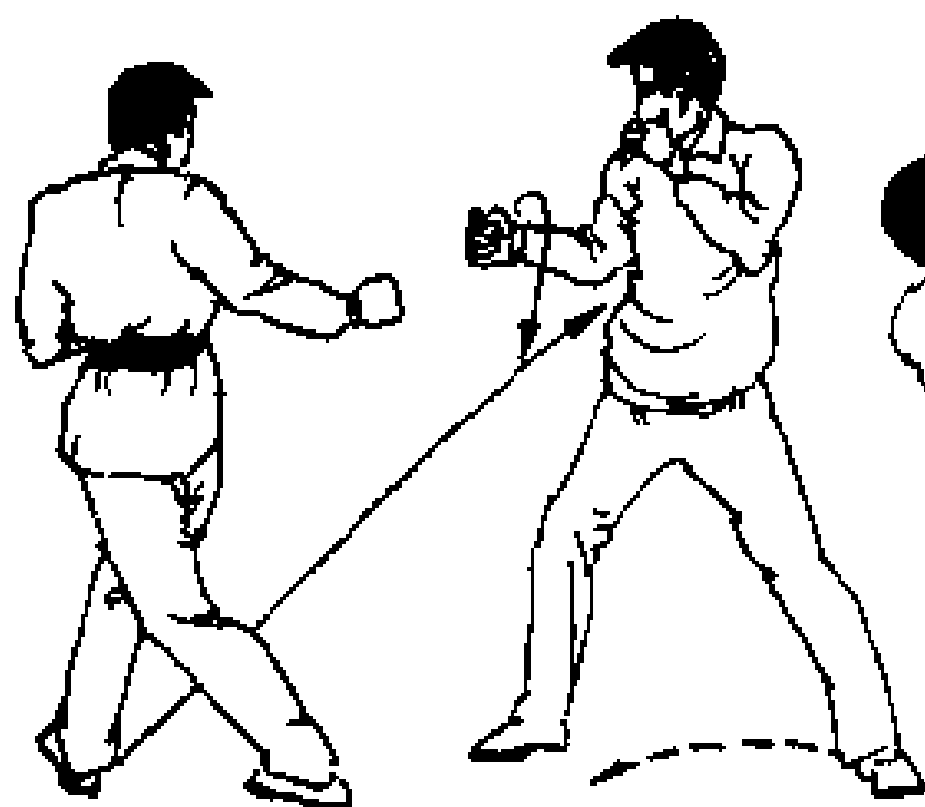


图3—125

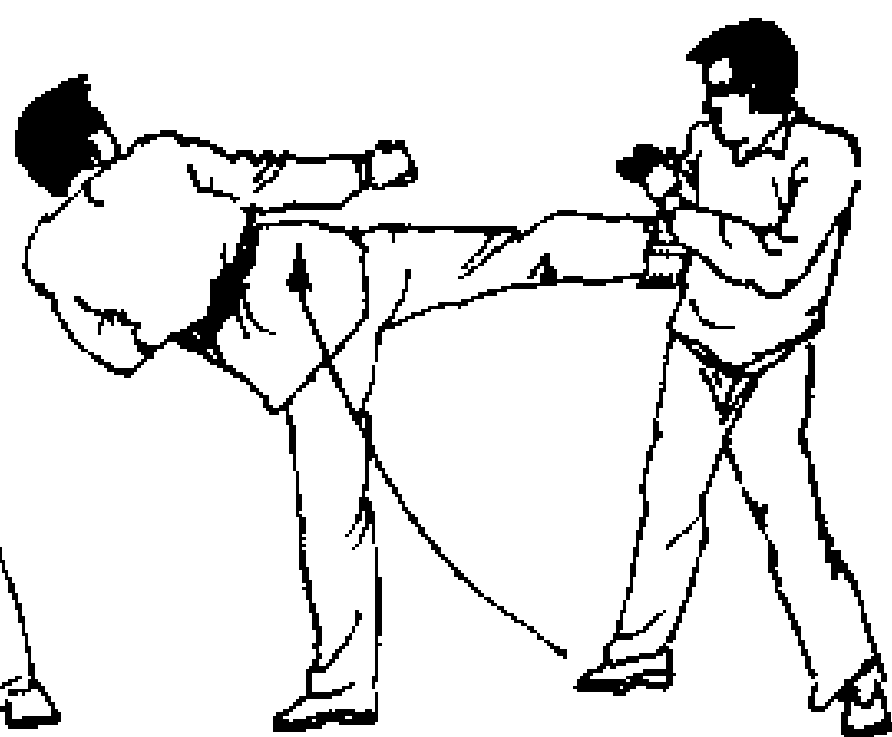


图3—126

不待歹徒落步转身，我即刻提起右腿，由内向外反踹其背部，使其失势。（图3—127、128）

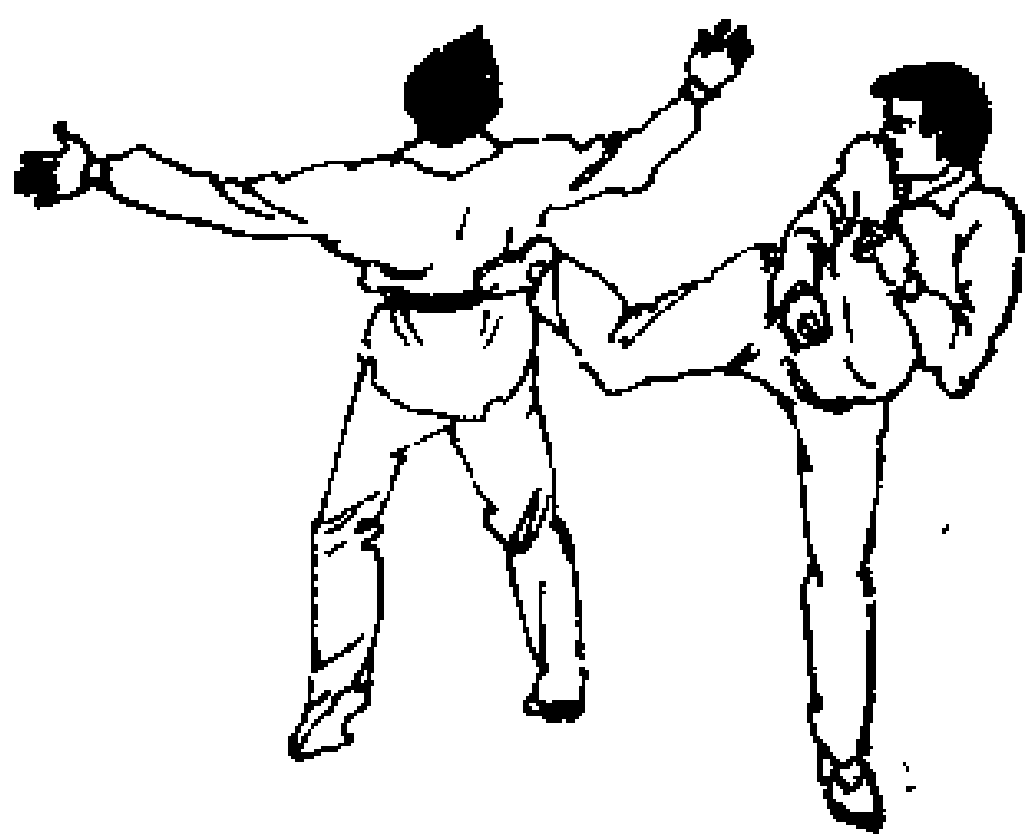


图3—127

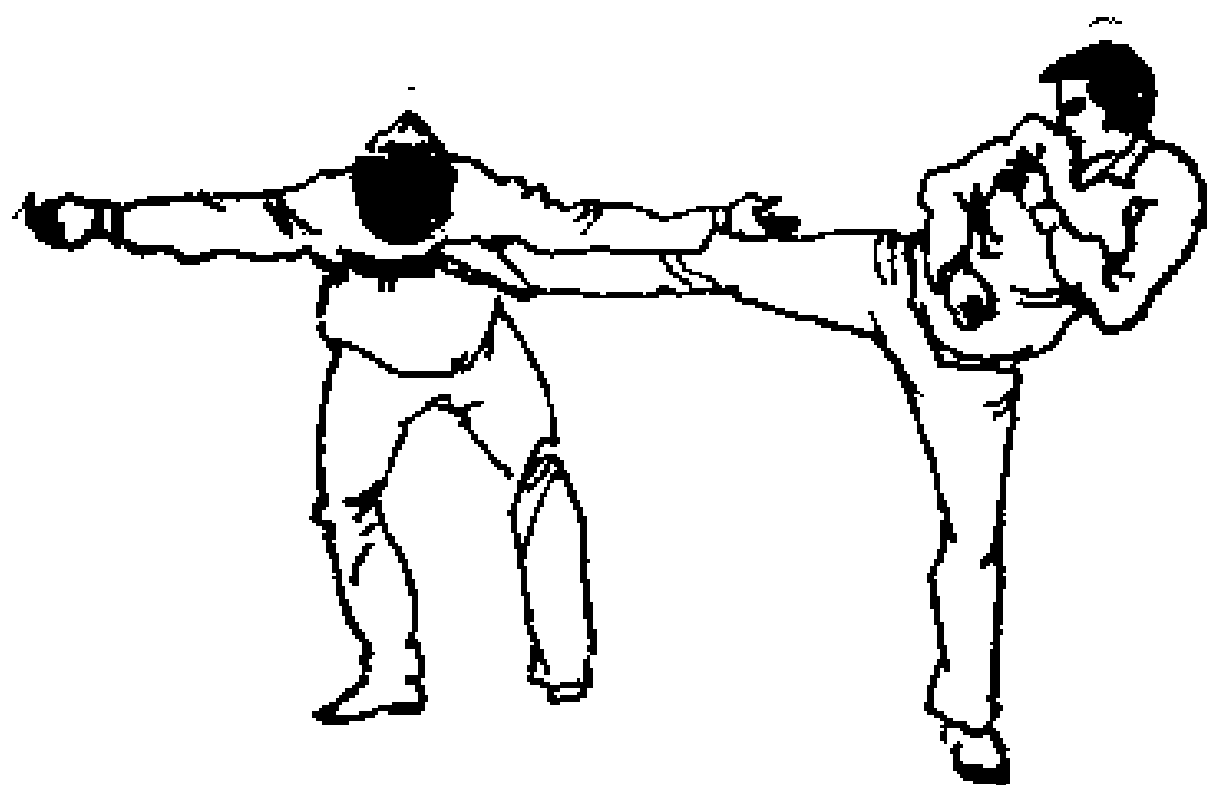


图3-128

(三五)拍蹬腿 踹腹

如歹徒在左，我在右相互对峙（歹徒左腿在前，我右腿在前），他右脚后插一步，如此有发左蹬腿之势，我可做好拍其左腿的准备。（图3—129）

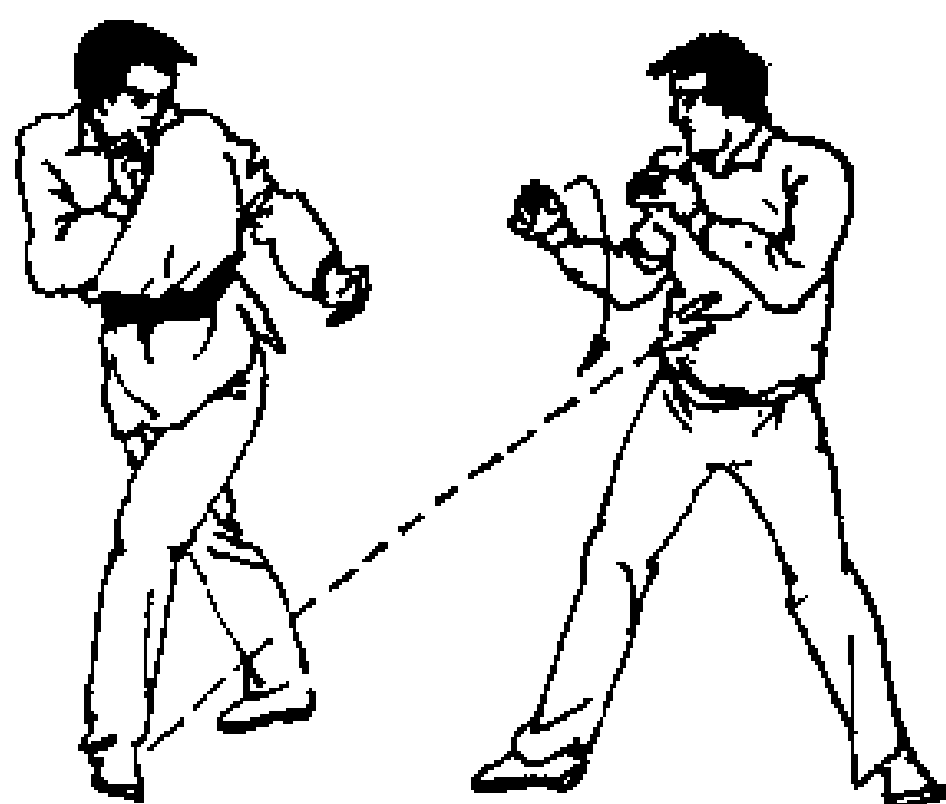


图3-129

在其蹬腿猛踢我腹部时，我则后脚前摆半步，身体左前侧闪，让过来腿，右手同时向下、向外拍击来腿。（图3—130）。而后迅速提右膝，由内向外反踹歹徒腹部。（图3—131）

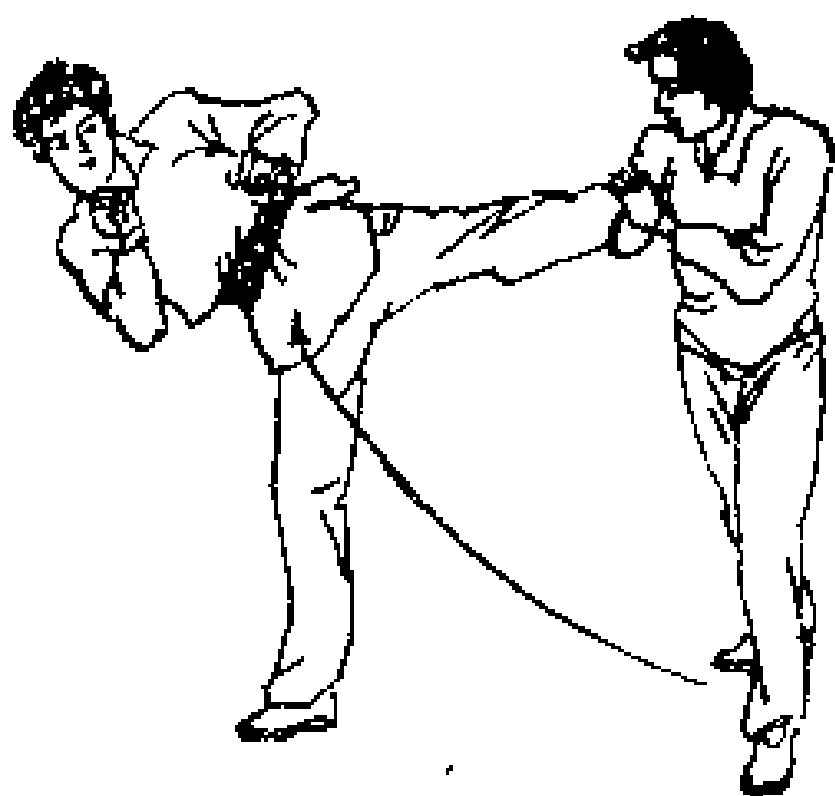


图3-130

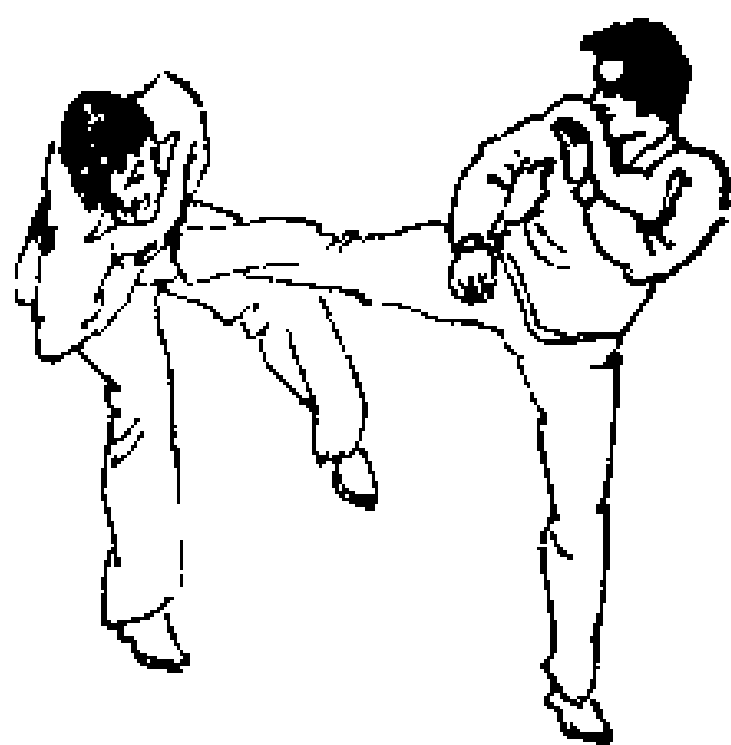


图3-131

(三六) 盘膝摔法

如歹徒出手击我脸部，我可先偏头略避（图3—132），然后右手屈肘上排，格开来手，同时身体左前探，迅速以左手食中指戳击对方双眼。（图3—133）

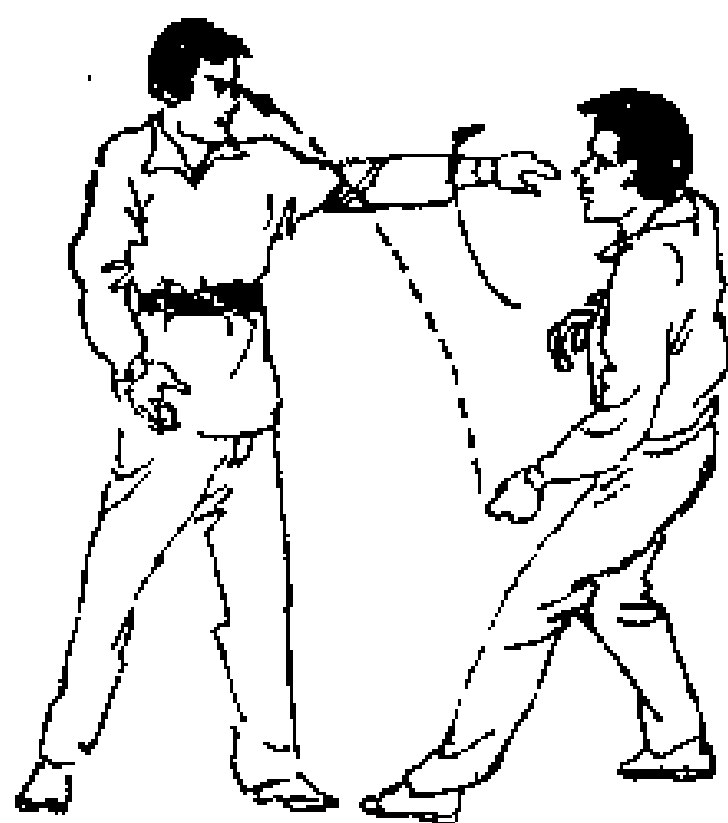


图3 132

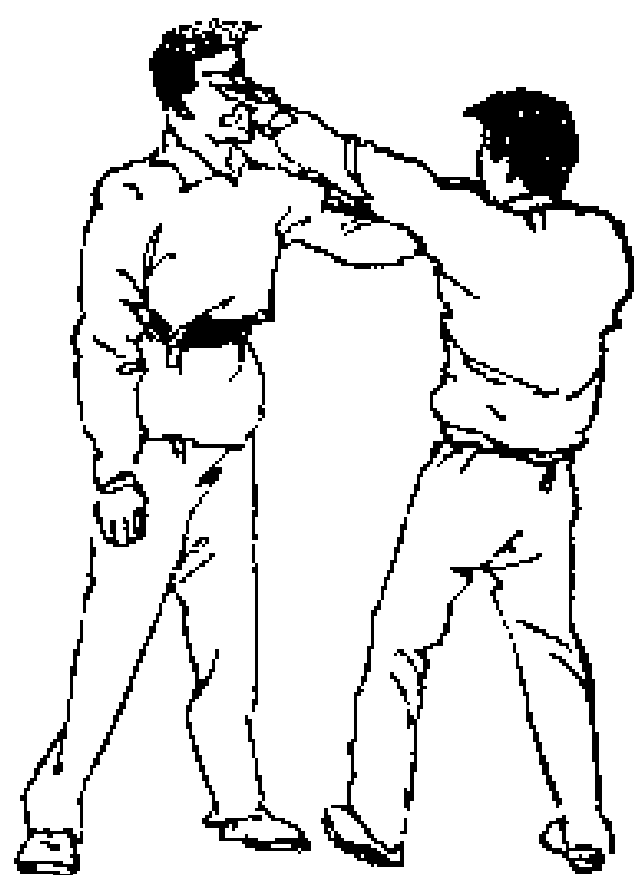


图3 133

歹徒双目被戳必疼痛难忍，我随即身体前倾，以右臂肘关节猛击其颈部，右脚同时上步，屈膝盘住他的左腿（图3

—134），右肘继续前顶，右腿同时向上盘提，迫使歹徒失重后倒。当歹徒跌倒在地之后，我可以左脚踢其面门。（图3—135）

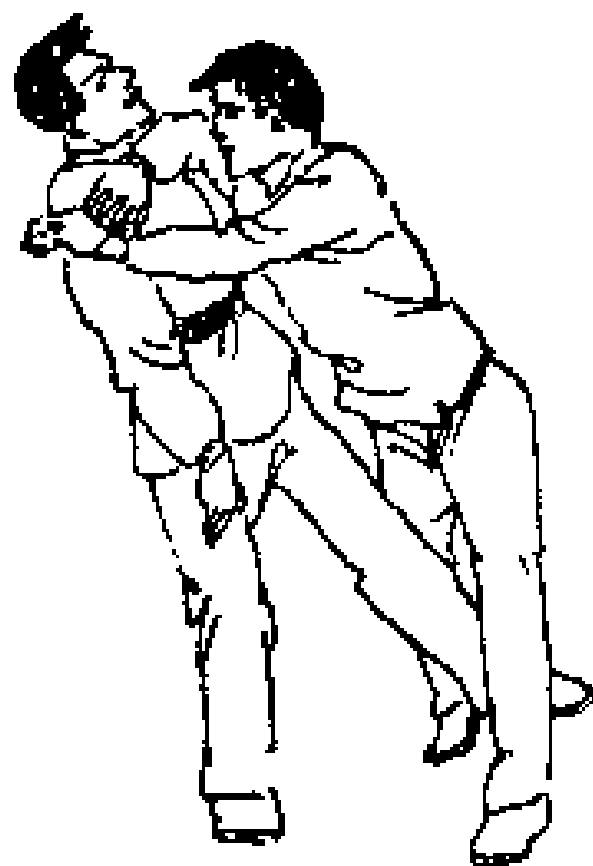


图3—134

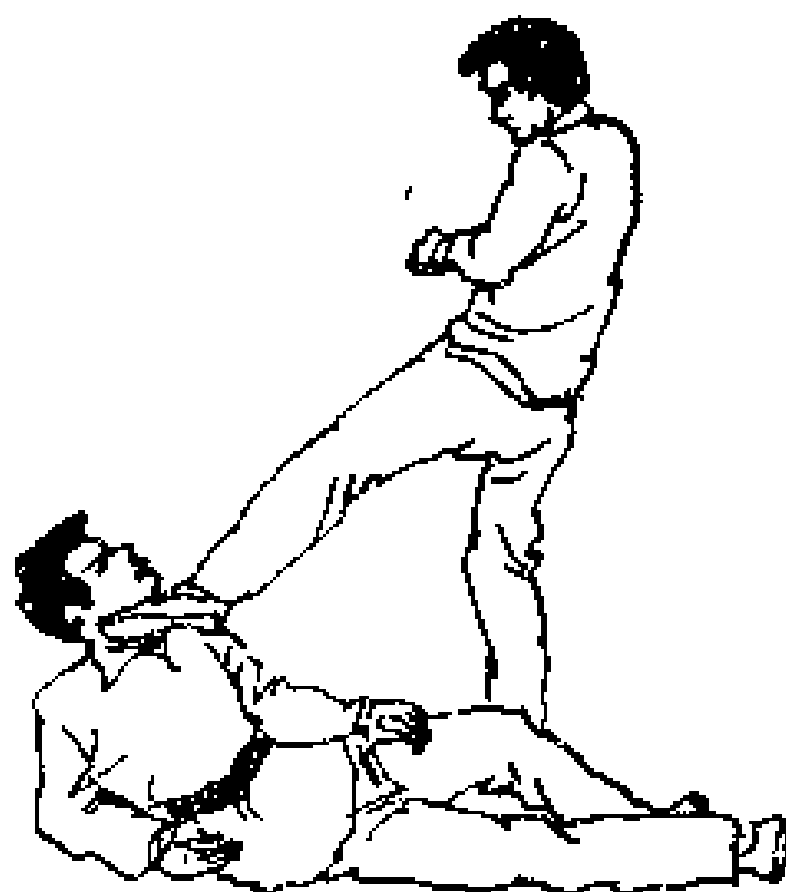


图3—135

注意：盘膝摔法一定要根据歹徒哪条腿在前决定我上脚之法。如果对方是右脚在前，这时我就不能再以右腿盘他，而需换成左腿盘他右腿，上部动作基本不变，用劲时稍向他支撑腿侧旋转即可。

（三七）拍面靠摔

若歹徒出左手欲击我脸，我可向右侧外闪，同时屈肘竖左臂，格挡其来手（图3—136），左手迅速翻腕反搭其腕部向下推按，右脚大上一步于对方前脚之后，右掌顺上脚之势由上向下猛劈其颜面，使其眼花。（图3—137）。拍其面后立即下砸，（图3—138）。然后以腰带臂，向右后猛力旋转，歹徒必向后摔倒。（图3—139）

注意：身体后侧旋转摔歹徒时，右腿膝关节应略前顶，以

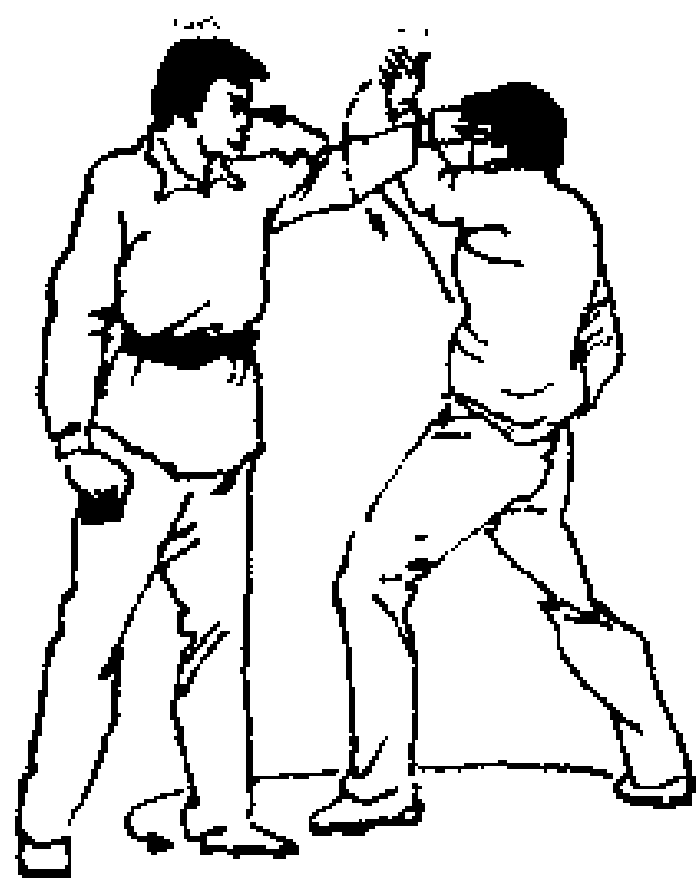


图3-136

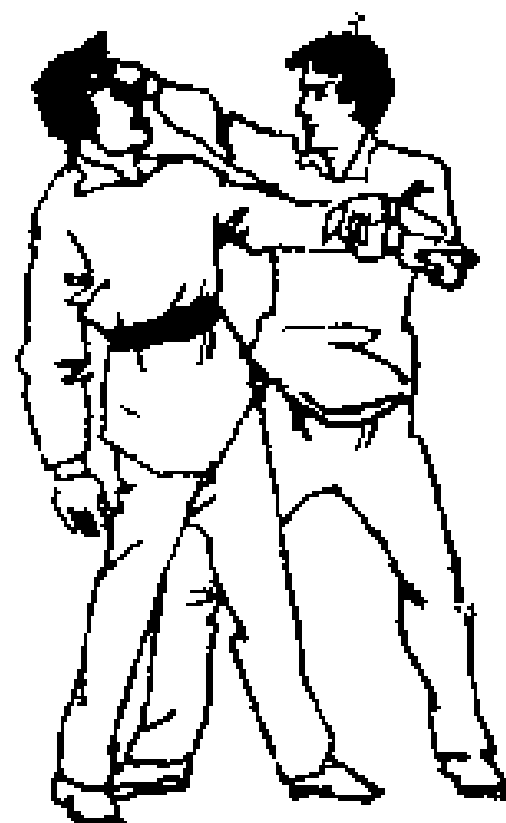


图3-137

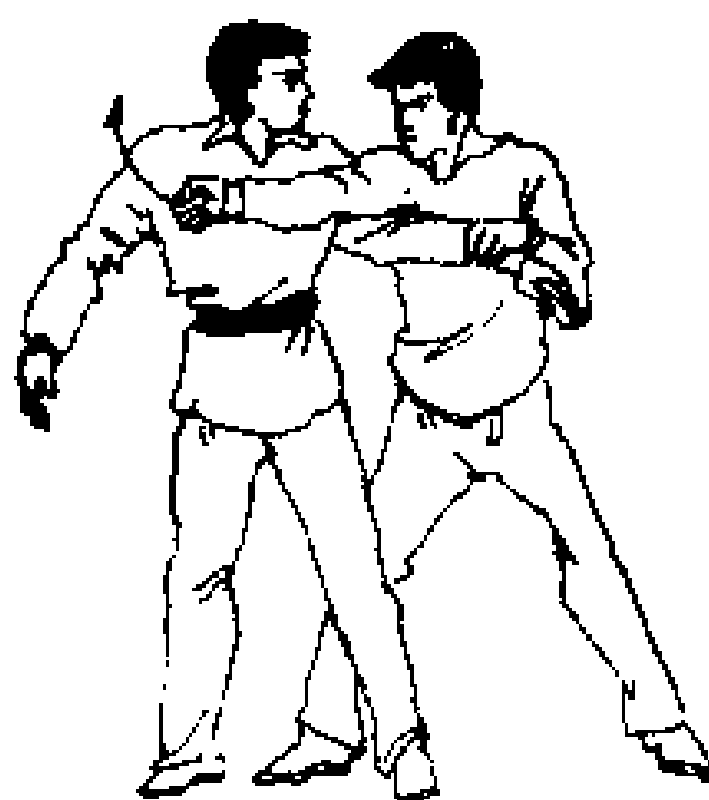


图3-138

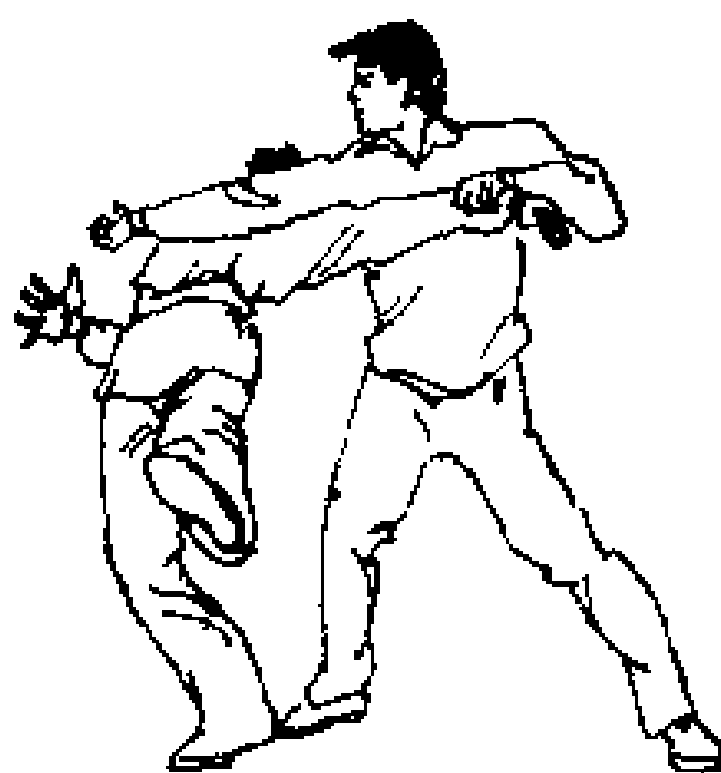


图3-139

封住对方，使其不能向后撤步，方能达到固定其底基，推动其重心，使其向后跌翻之目的。

（三八）拍腿穿摔

如歹徒与我均向右侧身相对峙，他突然右脚偷插半步，此时我应作好防腿准备。因为对方一般呈这种姿势时都是为了更容易发左蹬腿或踹腿。（图3-140）。若歹徒左腿踹

我腹部，我可前脚收回半步，腹部后缩吞身，同时左手由上向下拍按来腿。(图3—141)。然后右脚顺其收腿之势大上一步，置腿于歹徒裆后方，右手随进步之势穿插至其胸前，左手拧腕搂住歹徒大腿(图3—142)，以撑腰起身的力量带动左手上楼，右手向后侧压。迫使歹徒向后栽倒。(图3—143)

注意：要真正掌握这个动作，一定要大胆心细，歹徒之腿击来时不可退得太远，不可双脚同时后跳，只需前脚后缩半步。因为只有这样，才能与歹徒保持最小安全距离，而在歹徒收腿时迅速上步于敌裆后，给穿摔创造最佳时机。

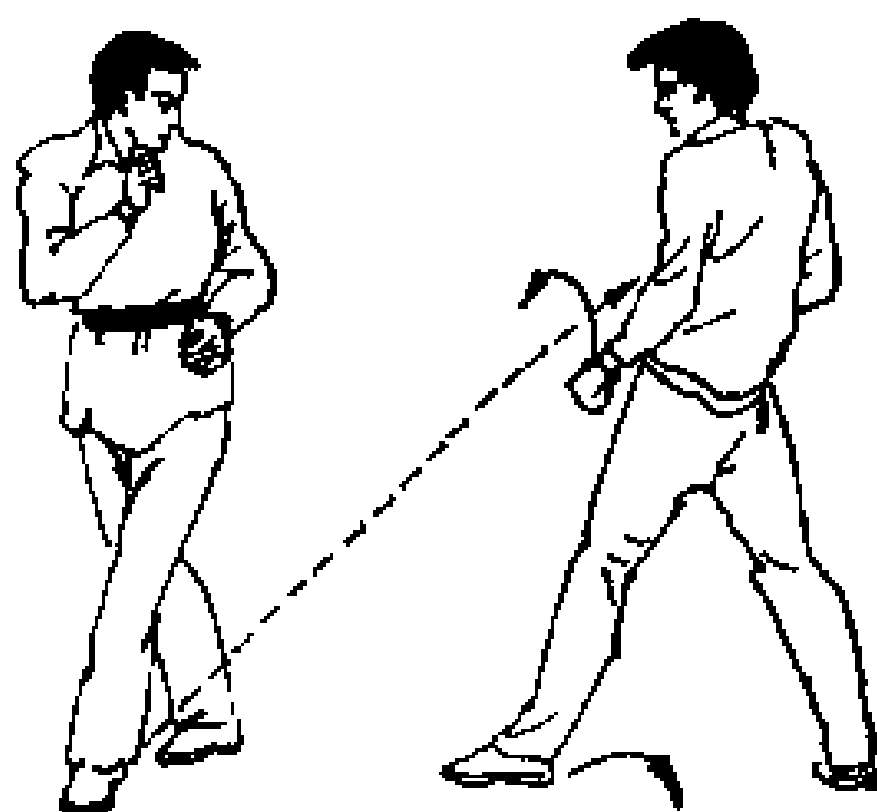


图3-140

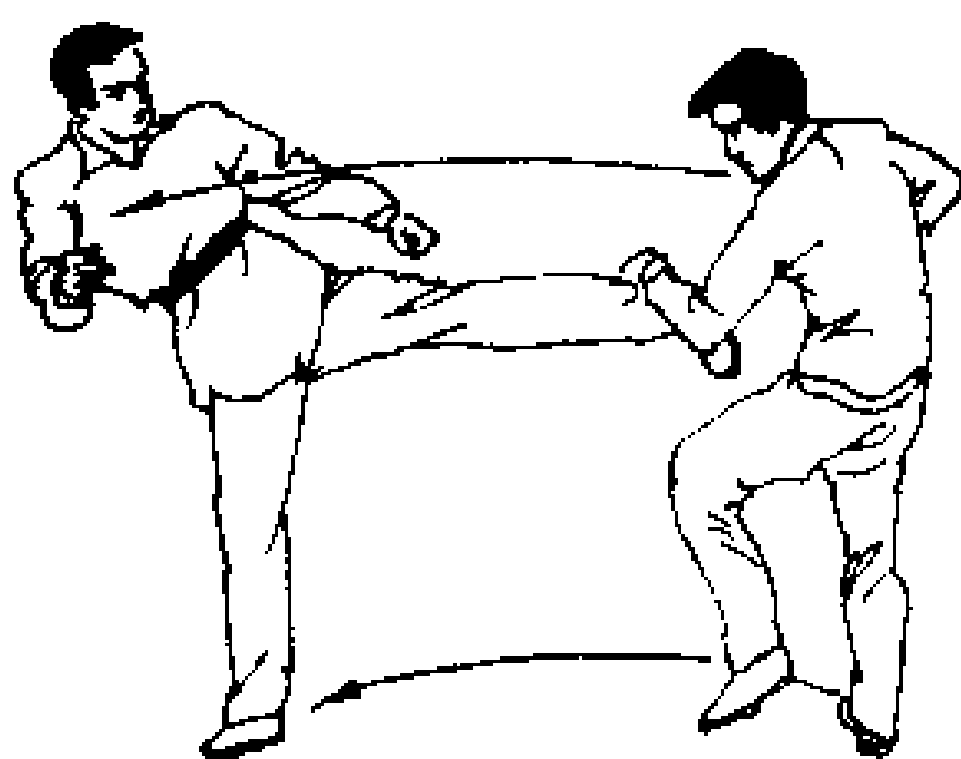


图3-141

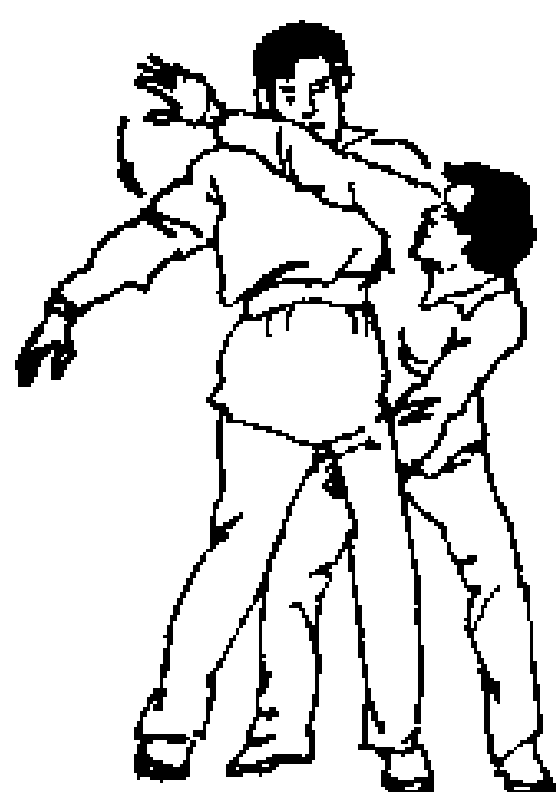


图3-142

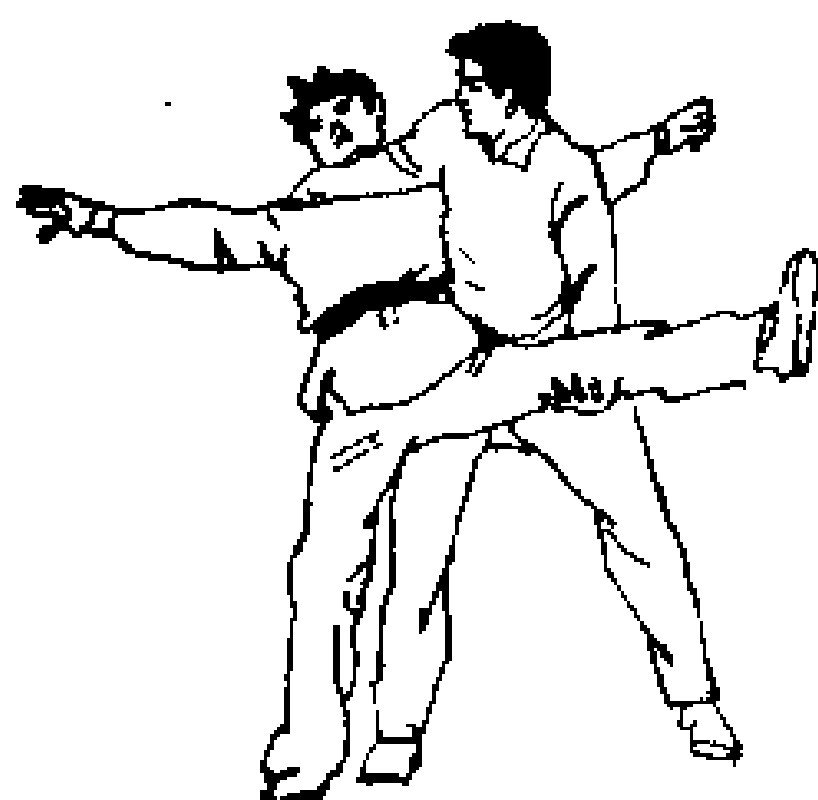


图3-143

(三九)接腿别摔

如歹徒没有防备，我也可主动发起攻击。若欲起腿攻击其中下部，我可先以右掌反拍他的面门，使其注意力集中于我手上。（图3—144）

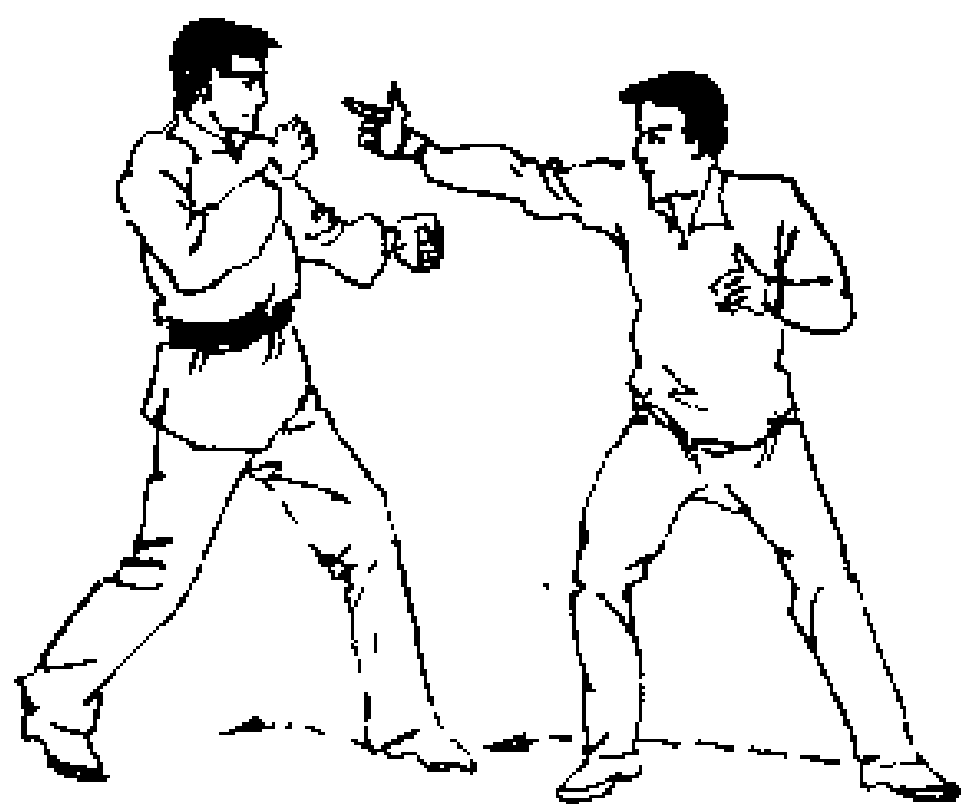


图3-144

当歹徒注意力被我的手所调动时，我之左腿可偷偷向右腿后倒插半步，以接近歹徒。（图3—145）。而后迅即发出右踹腿，攻击歹徒腹部，歹徒必受创。（图3—146）

注意：这种攻击方法叫做引上攻下法。做为引手的拍掌一定要虚，不必全力发出，只需引动歹徒注意力，给偷踹腿

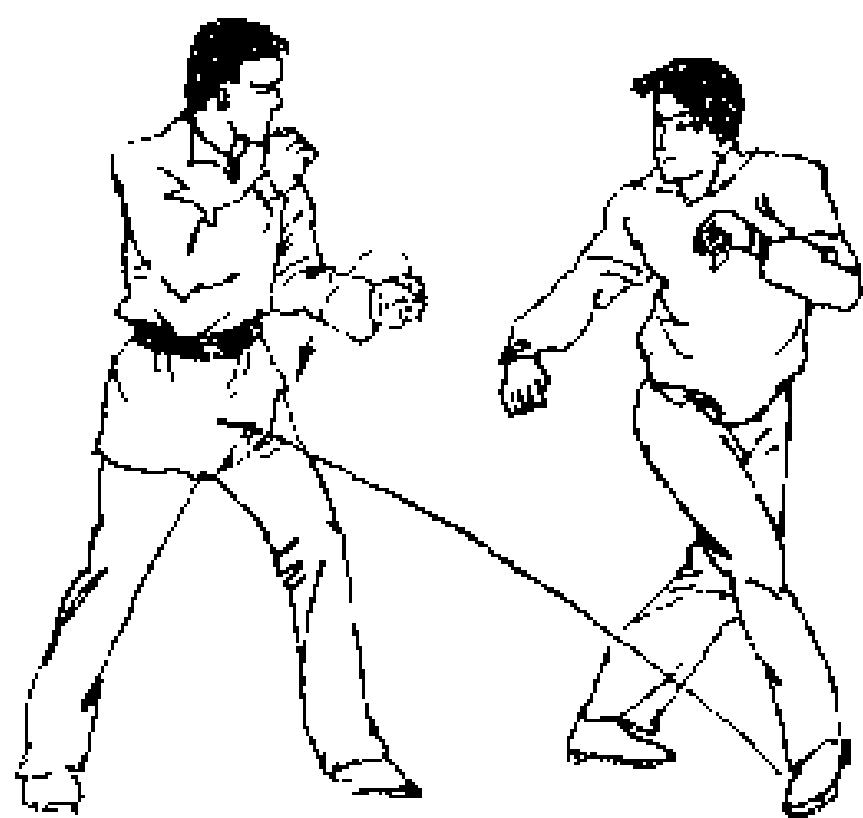


图3-145

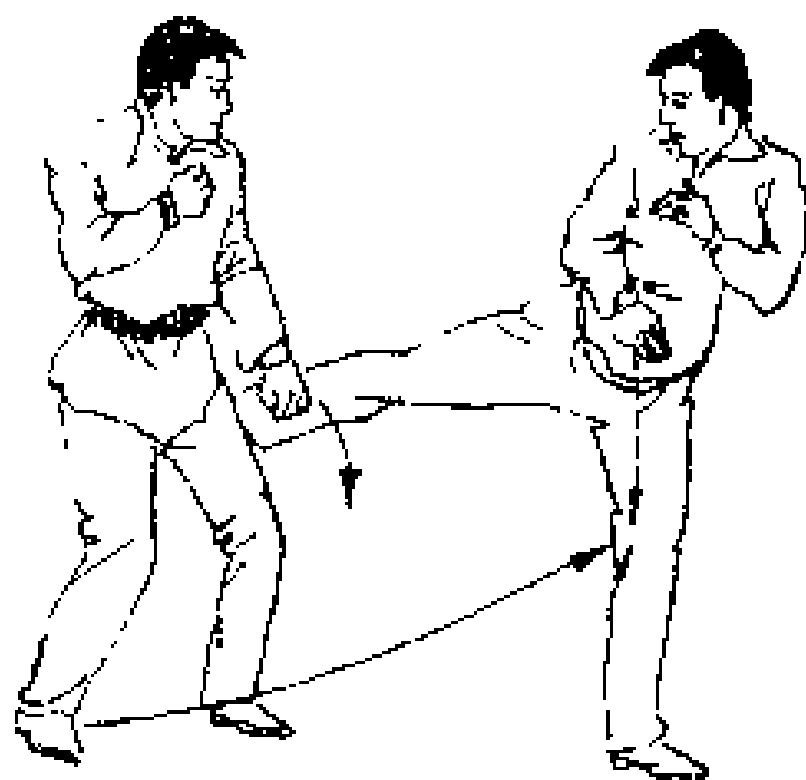


图3-146

创造条件。此外，偷步发腿一定要迅速，要抢在歹徒反映过来之前完成方能凑效。若因我动作缓慢让歹徒发现了意图也不必惊慌，可随机应变再做补救。如歹徒以左手拦拍我之踹腿，同时转身以右边腿踢我腹部时，我可伸臂于腹前，让歹徒来腿踢在我的左手小臂之上。（图3—147）

一旦歹徒之腿踢中我的左小臂，我即插步屈肘，一方面消掉了来腿踢击之势，另一方面又置歹徒之腿于我肘弯之中。这时应发右拳狠击其面部，使其头部被迫后仰。（图3—

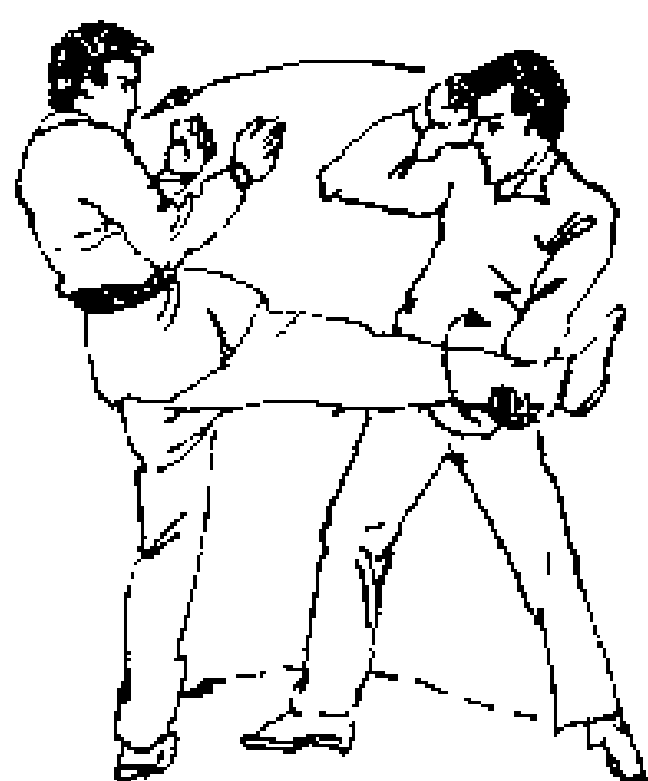


图3—147

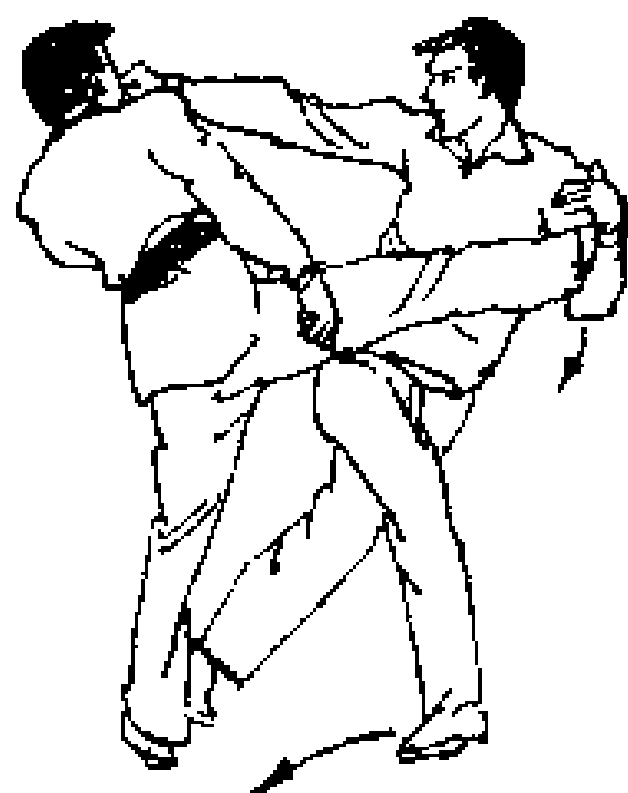


图3—148

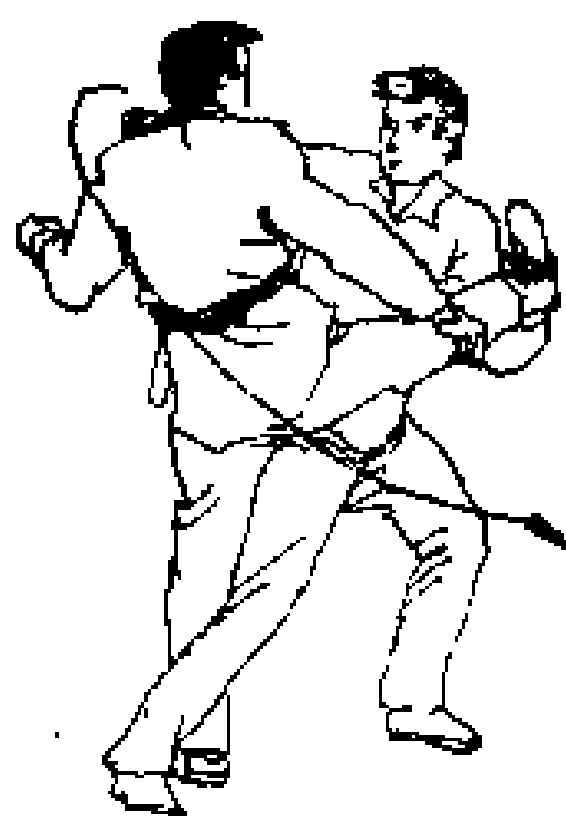


图3—149

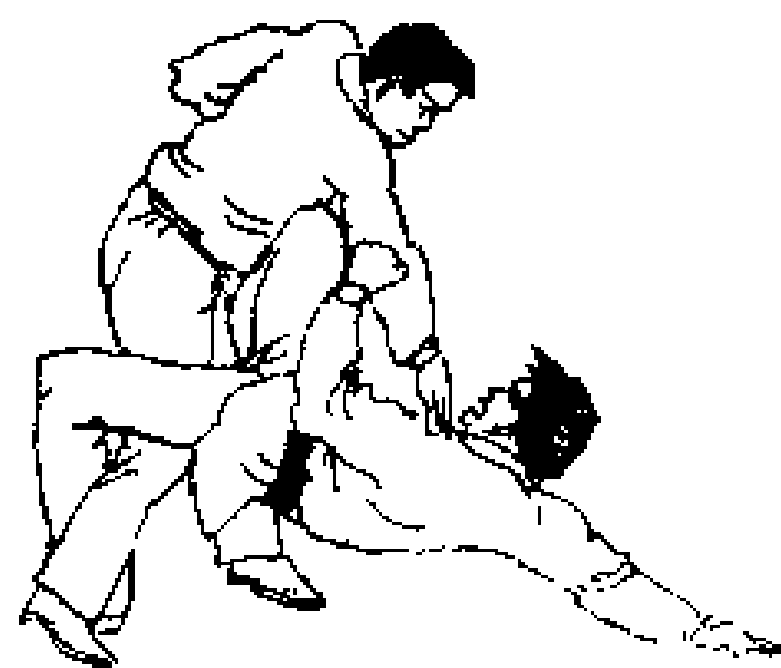


图3—150

148）。然后我之右腿迅速侧摆半步，以臀部靠住他大腿（图

3—149），身体向左后猛力旋转，左肘夹住歹徒之腿随体左转，右腿绷直阻挡其底基的移动，右手勾住其颈部向前下方斜按，如此必将其重摔在地。（图3—150）

（四十）接腿抹头摔

歹徒左腿在前，我右腿在前相互对峙（图3—151）。

当其突发左边腿击我腰部时，我可伸右臂于腰侧防护，

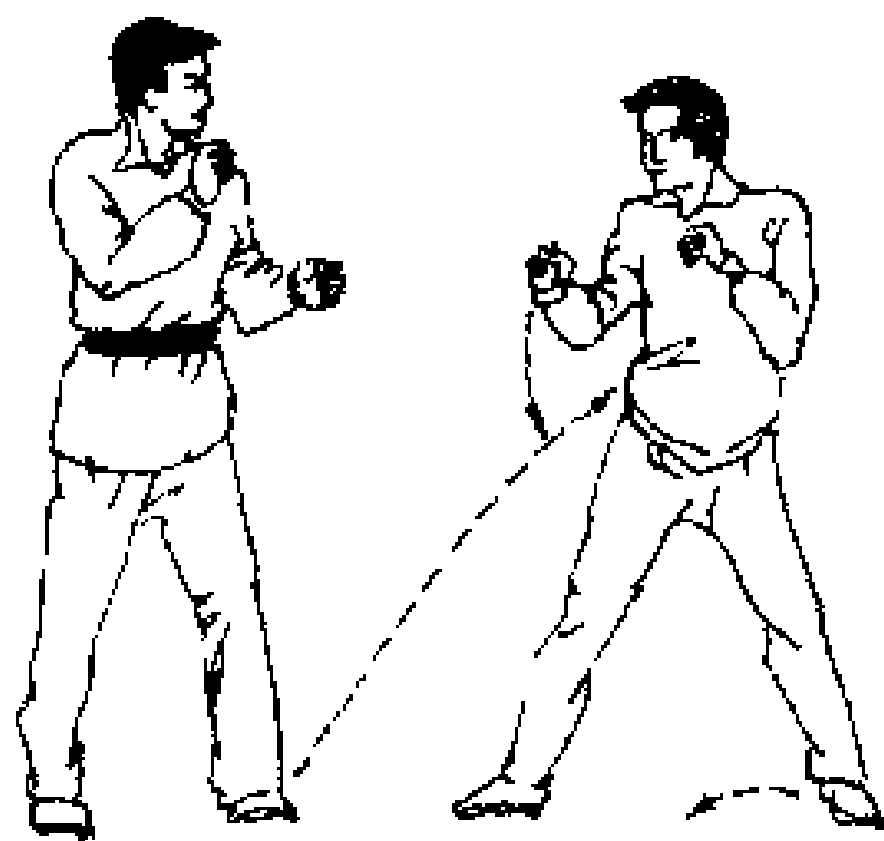


图3—151

左脚向左侧前方迈半步，身体左前趋避，以消掉歹徒来腿之势。（图3—152）。而后我身体突然下蹲右转，右手贴对方之腿外旋并屈肘，置其腿于我右肘弯之中，身体前倾，以左直拳迎击歹徒之颜面。（图3—

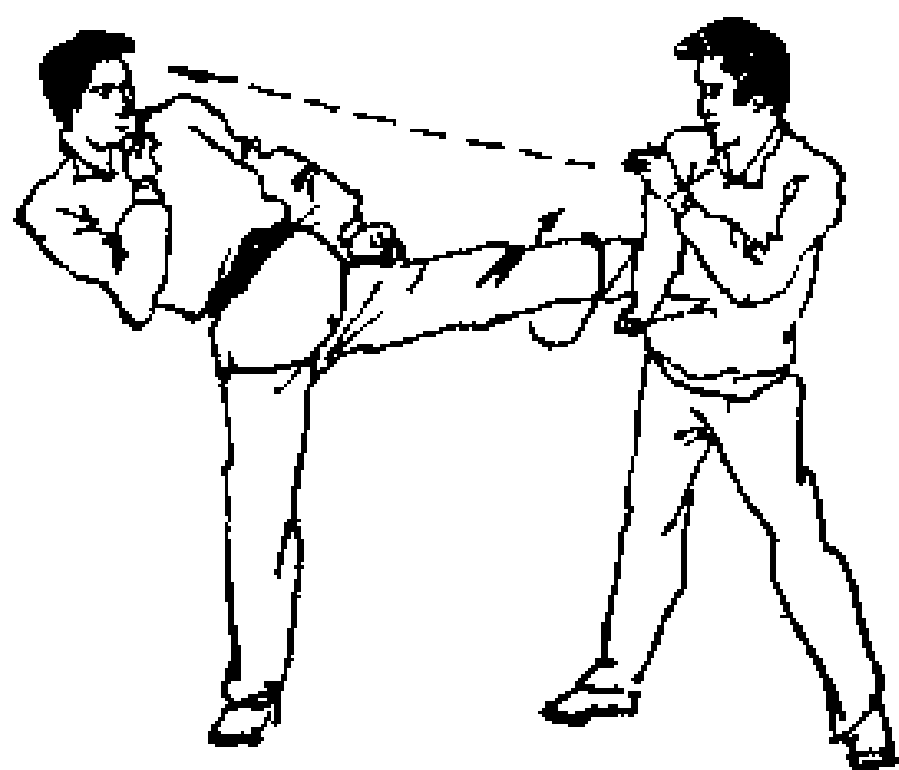


图3—152



图3—153

153）。然后我左拳变掌，反手勾住其颈部。（图3—154）。

以腰带臂，勾住歹徒颈部向左后方下拉，右手同时将其左腿向前上方推举，二力一合，形成强大扭矩，使歹徒向前栽翻。（图3—155）

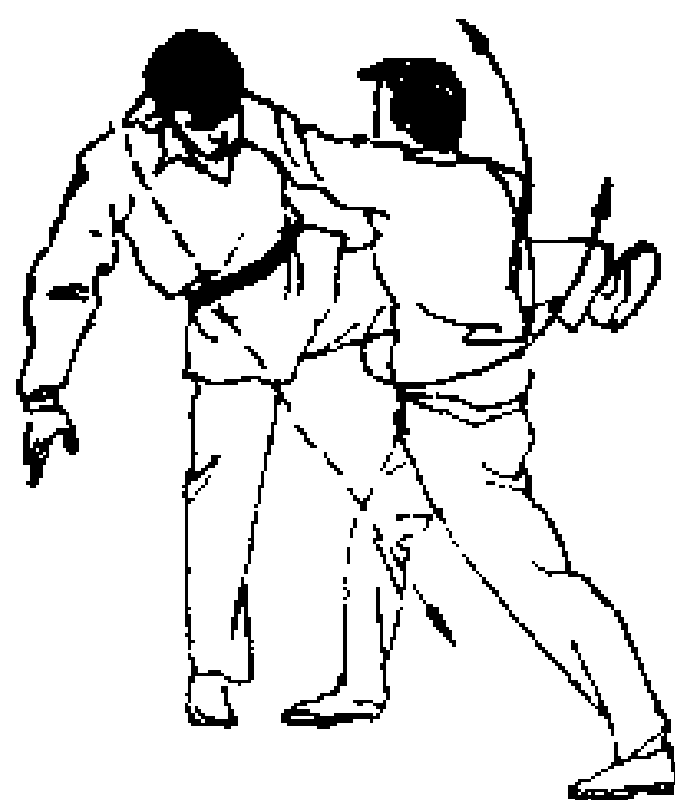


图3—154

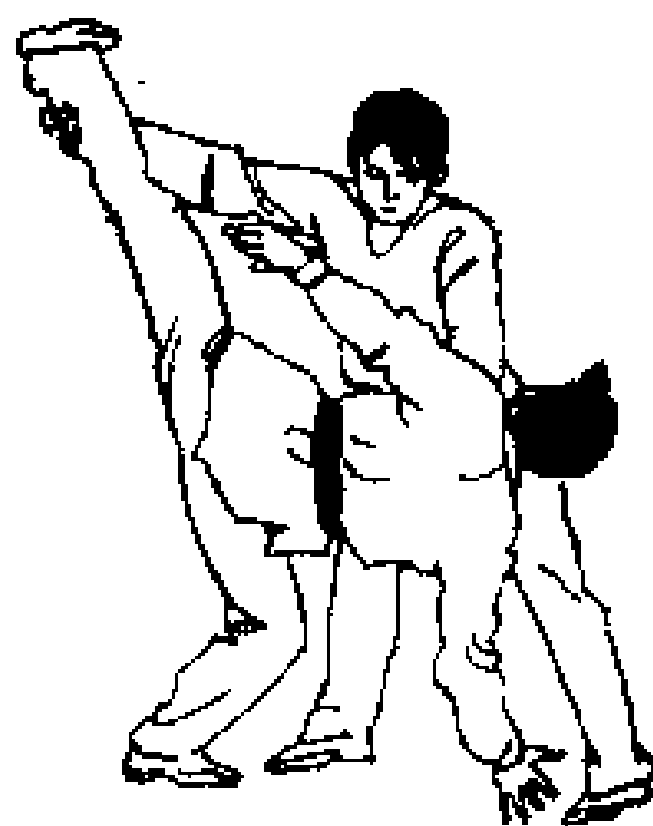


图3—155

（四一）接腿铲踢

若歹徒以左蹬腿端我胸腹部，我即做好接腿准备。（图3—156）。当其腿即将接触我胸部那一瞬间，我可将右小臂直竖，向左推拍来腿，左手同时由下向上，由直到屈，抱

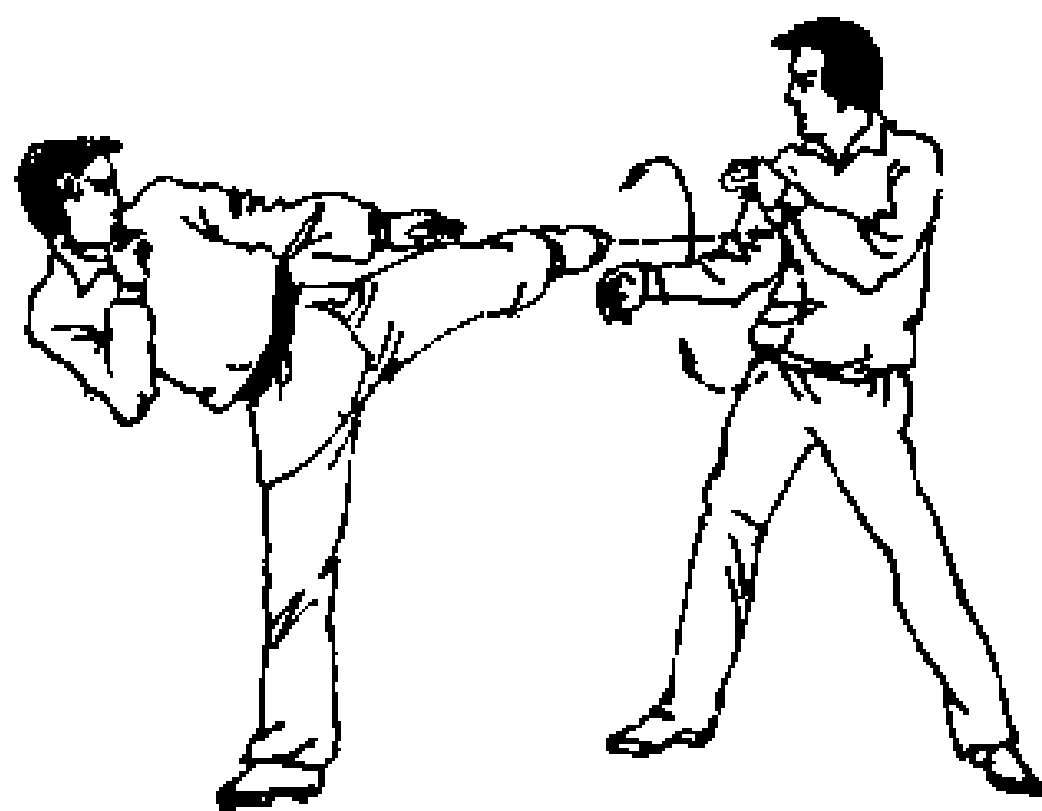


图3—156

住其踝颈部。（图3—157）。而后我身体突然左转，同时左脚迅速前插一步（图3—158），旋即提起右腿，向前向自己身体方向铲踢歹徒的右支撑腿，其必重摔倒在地。（图3—159、160）

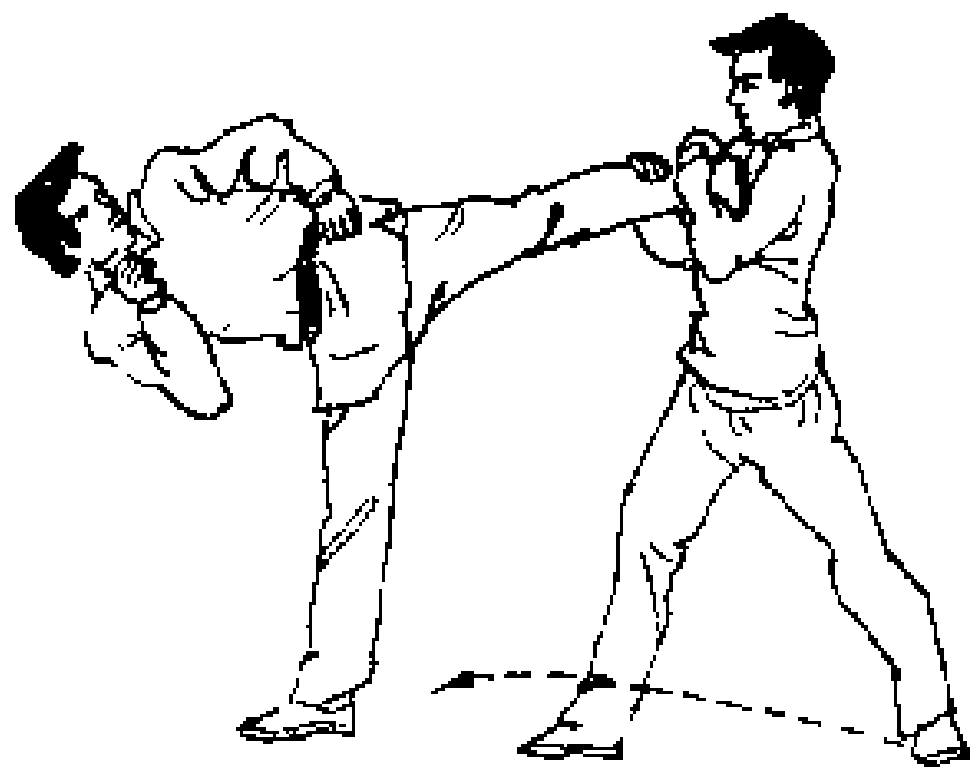


图3—157

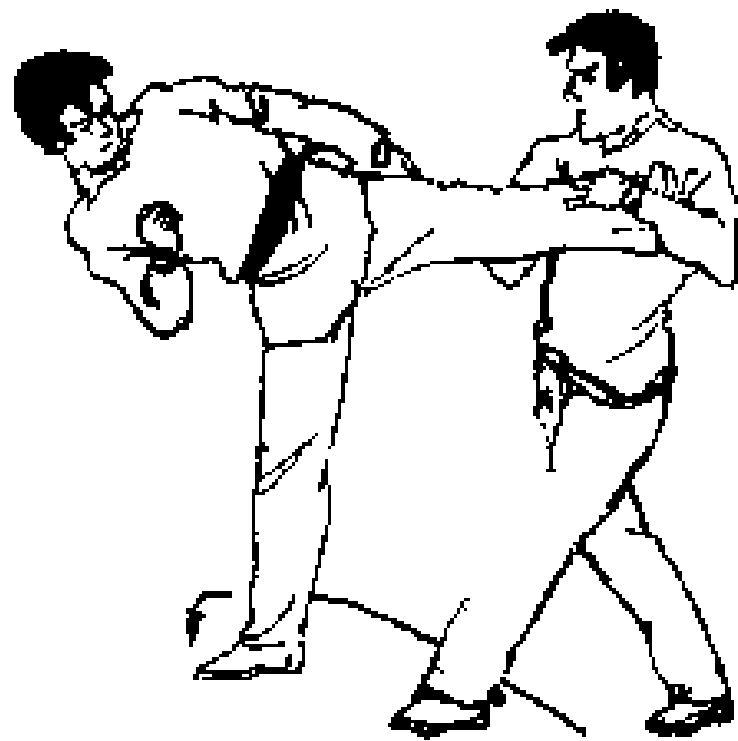


图3—158

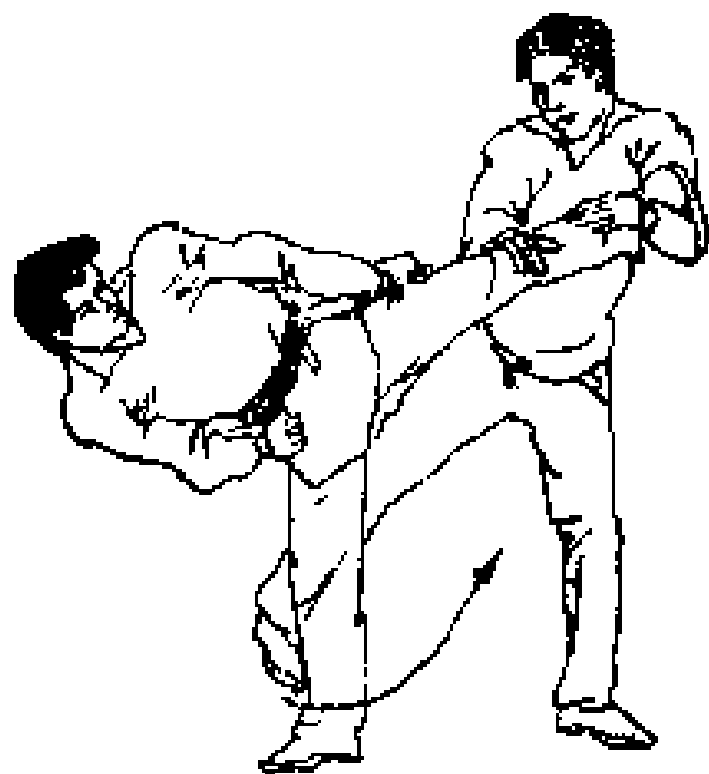


图3—159

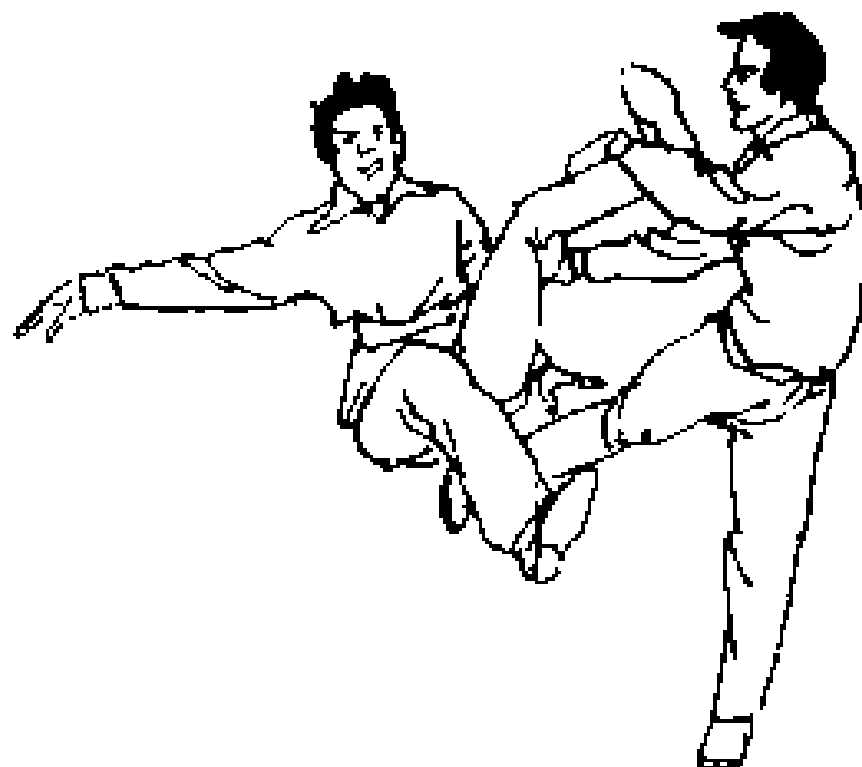


图3—160

（四二）接腿撩摔

我与歹徒相对而立，右腿均在前。（图3—161）。歹徒突然发左腿向我蹬来，我则在后闪的同时以双手由下向上

合接来腿。(图3—162)。双手一旦接住，身体立即左转消掉歹徒蹬来之势，左脚同时后摆半步，给撩腿做好准备。(图3—163)。然后我身体继续向左后方猛转，以腰带动双臂向左后上方猛撩(形体动作如同打高尔夫球式)，使歹徒来不及调整重心而往侧后摔倒。(图3—164)

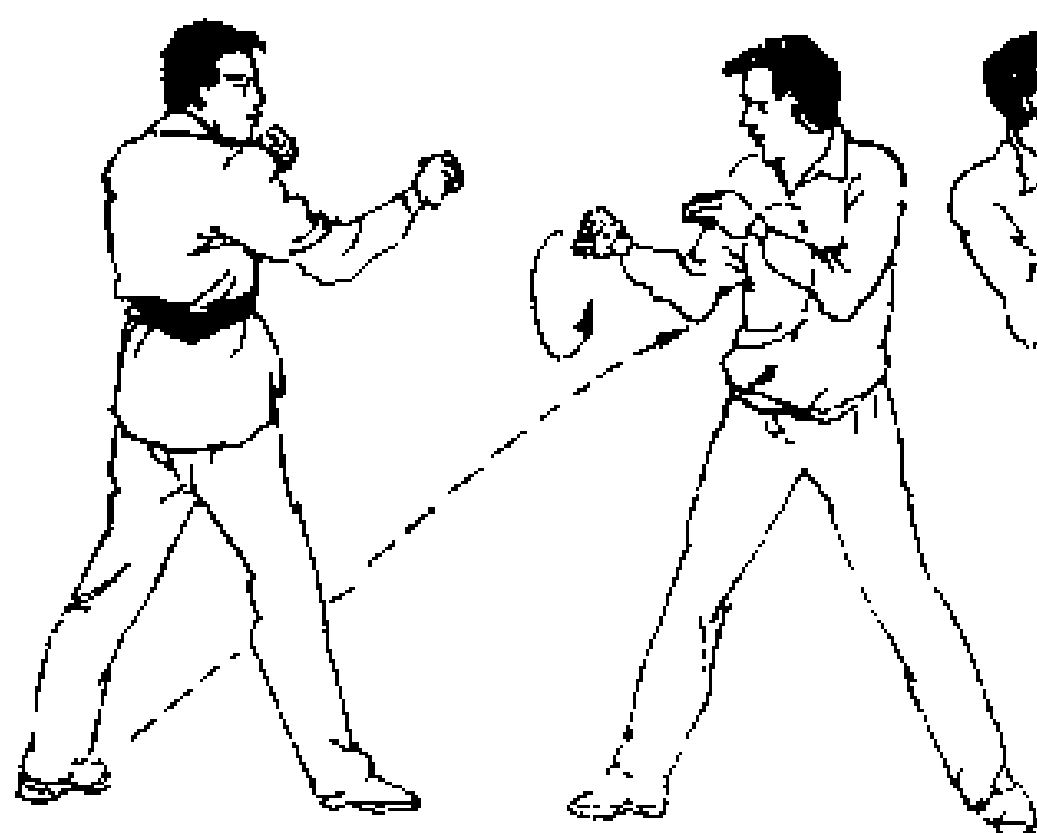


图3—161

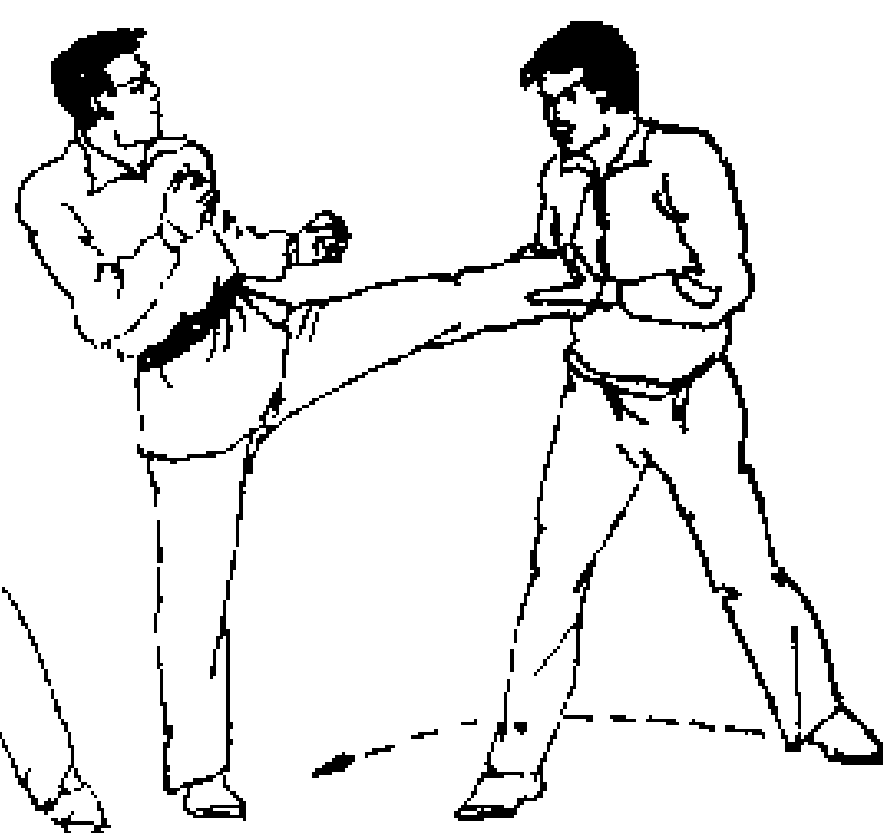


图3—162

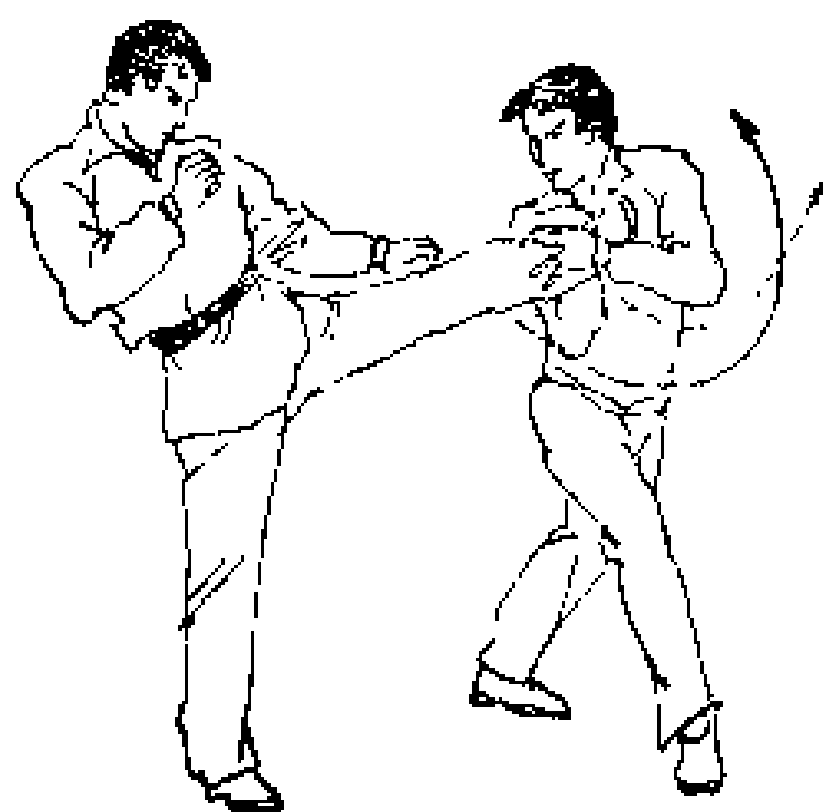


图3—163

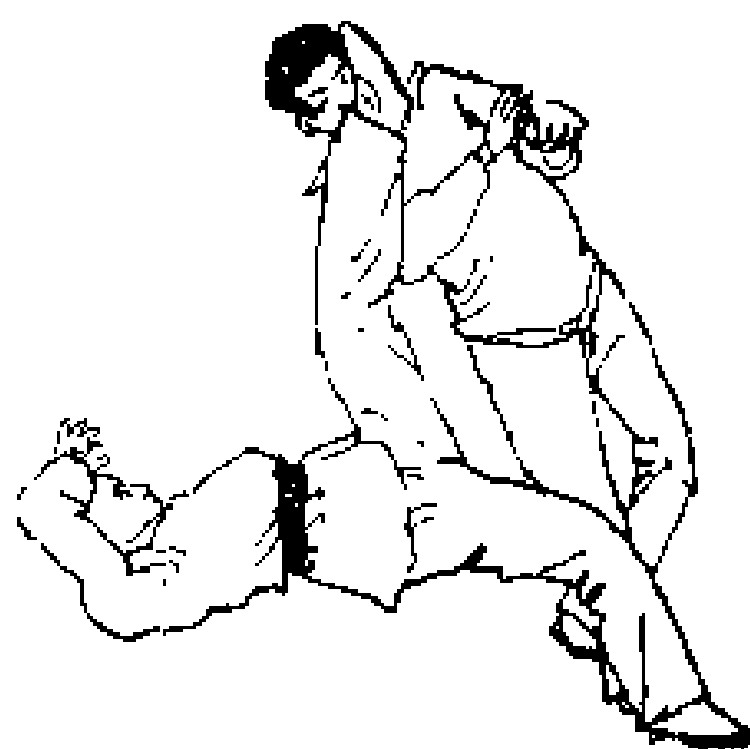


图3—164

(四三) 踹裆擒腿

若歹徒右腿向左后偷插半步，准备发腿，我可做好接腿

的准备。（图3—165）

当其以左蹬腿击我胸部时，我则右手屈肘竖臂，将来腿向左侧格推，左手由下向上屈肘勾住对方踝颈部。（图3—166）。然后我身体略向左侧转，消掉其腿之来势，接着我左脚向前催进一步，同时提膝发右踹腿，踢击歹徒裆部。（图3—167）。我双手抱住其左腿向左前下方旋压，右膝提起助压，使歹徒身体迫旋转而跌倒。（图3—168）

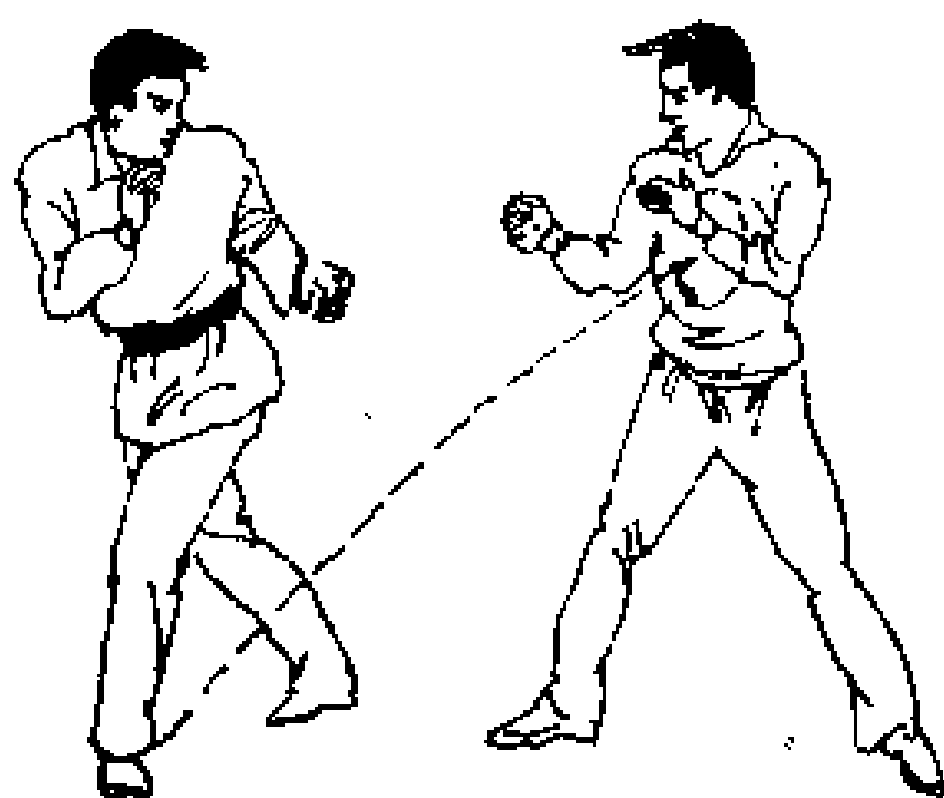


图3—165

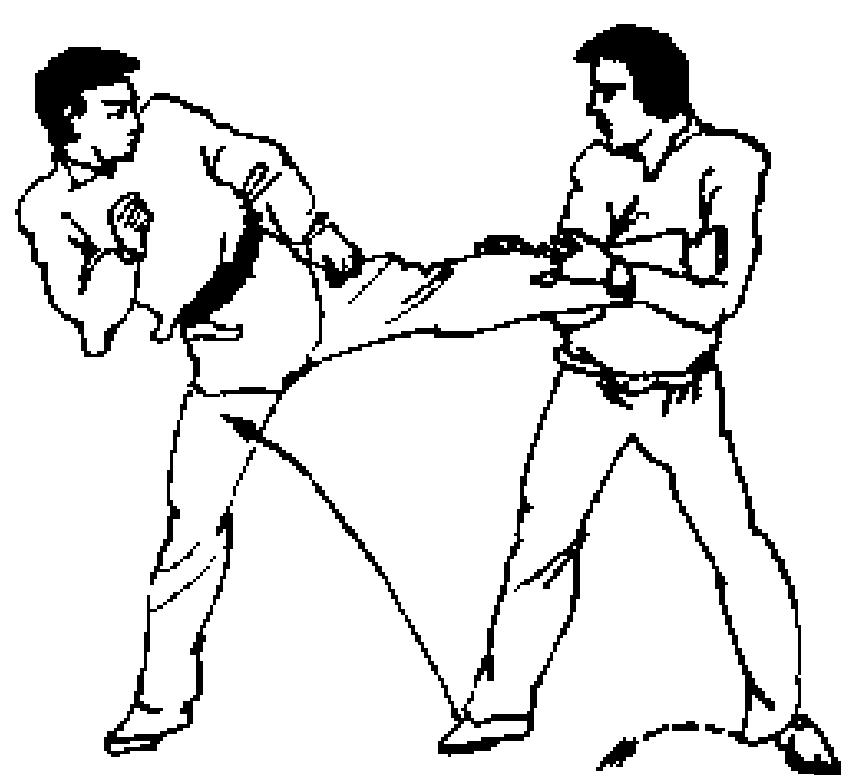


图3—166

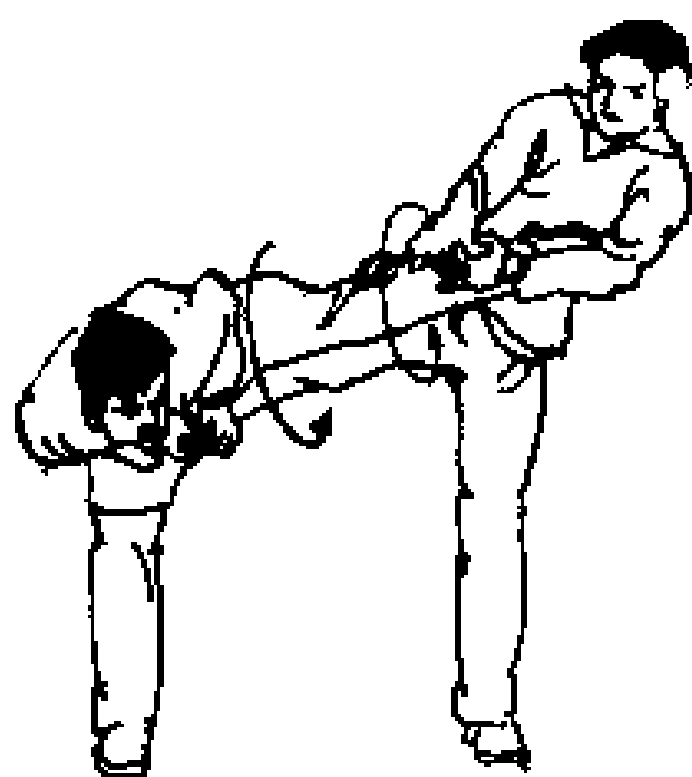


图3—167

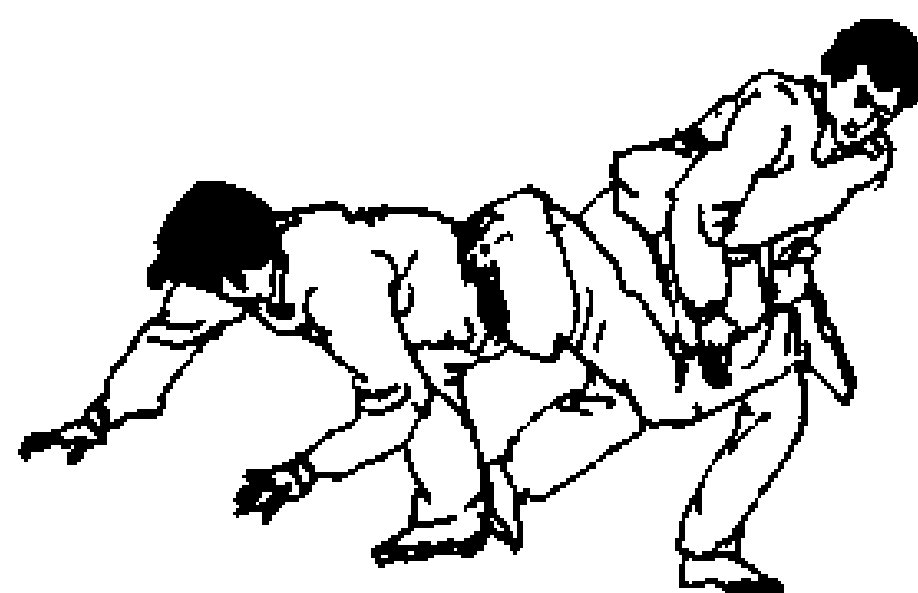


图3—168

(四四)顶膝铲腿

如歹徒与我相对站立，我须做好应变的各种准备。（图3—169）。要是他突发右拳击我面部，我可身体迅速右后转退右脚，与其拉开距离。左臂屈肘竖臂随转腰将来拳向外推格。（图3—170）。当歹徒将收手时，我之左腕搭住其臂

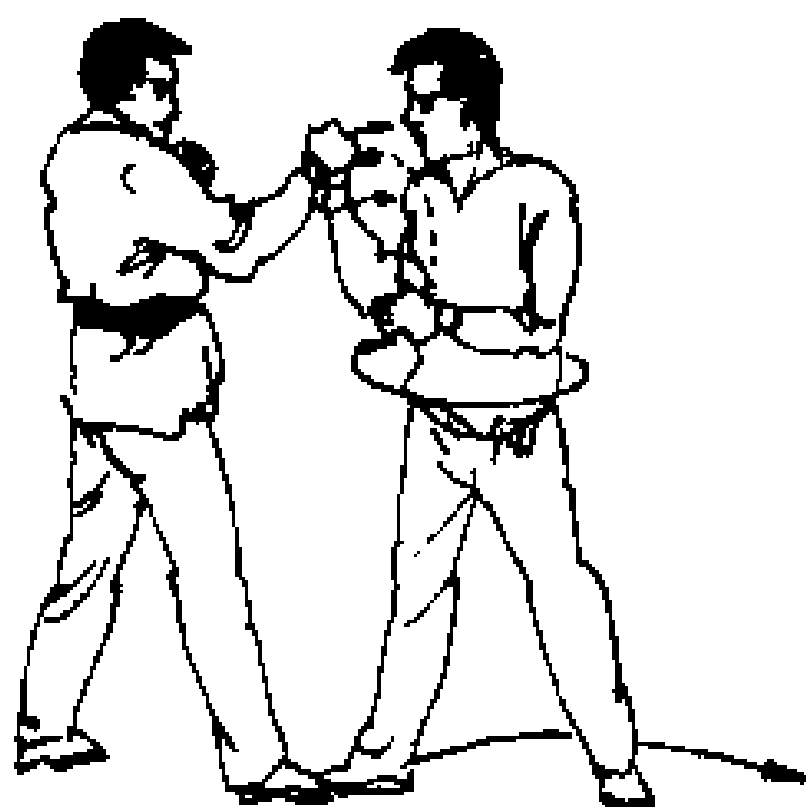


图3—169

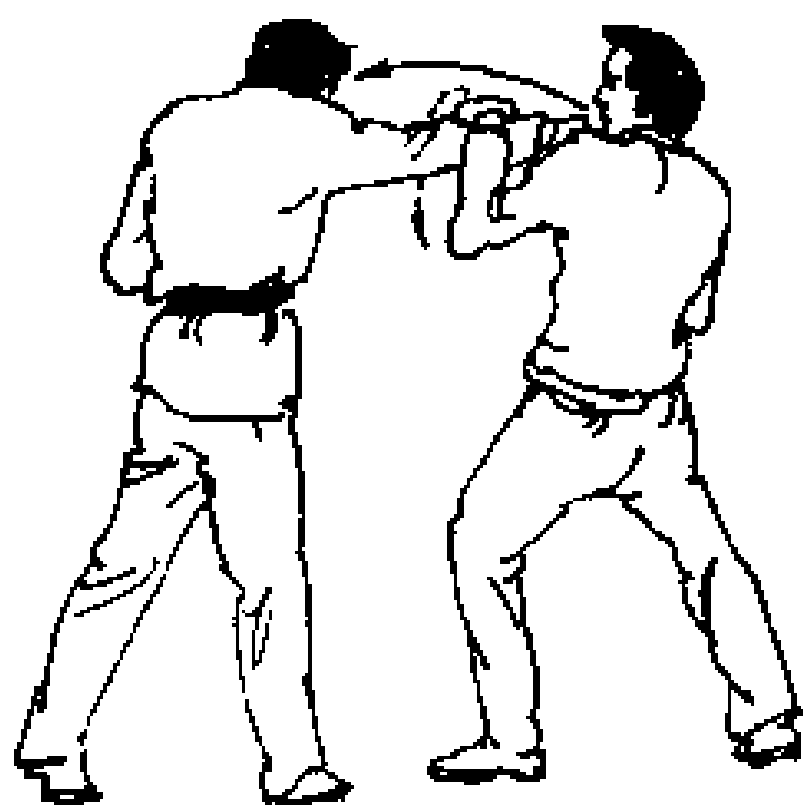


图3—170

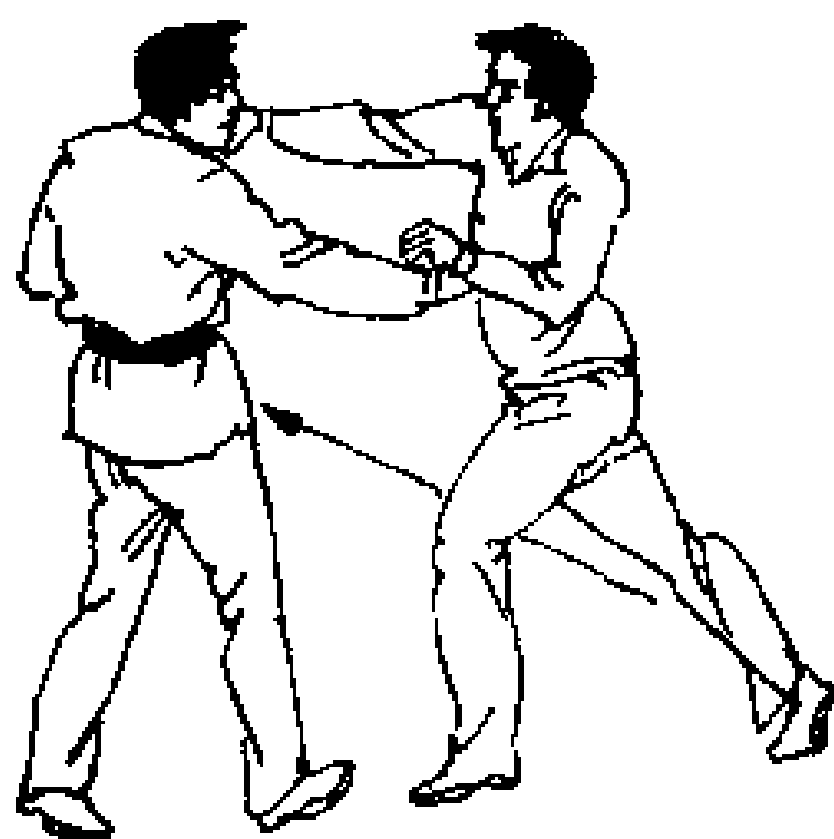


图3—171

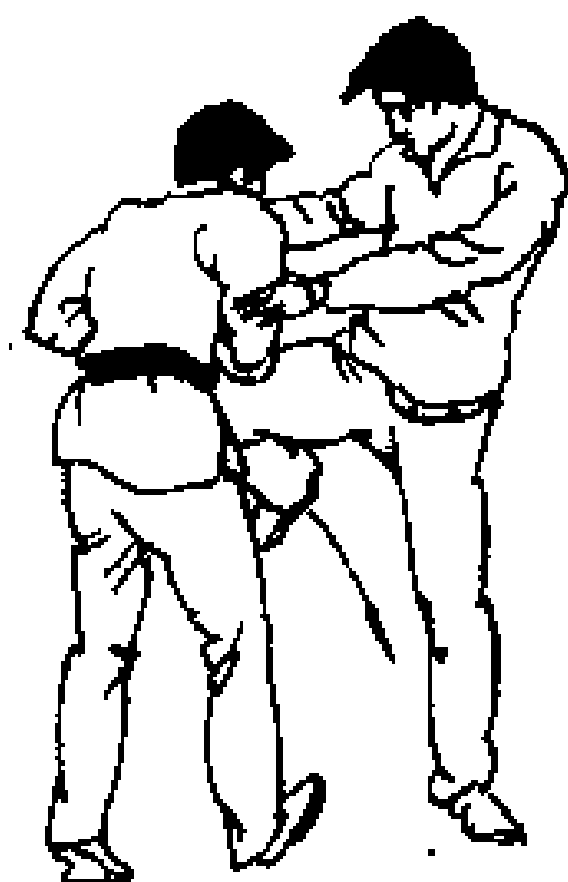


图3—172

向下牵压，右手摆拳击其下颌部（图3—171），右拳变掌抓住歹徒肩部向下拉，右膝同时迅速前顶歹徒腹部。（图3

—172)。我顶膝落步以后，迅速提起左腿，上前铲踢歹徒右腿。双手同时向左后推，使其向后摔倒。（图3—173、174）

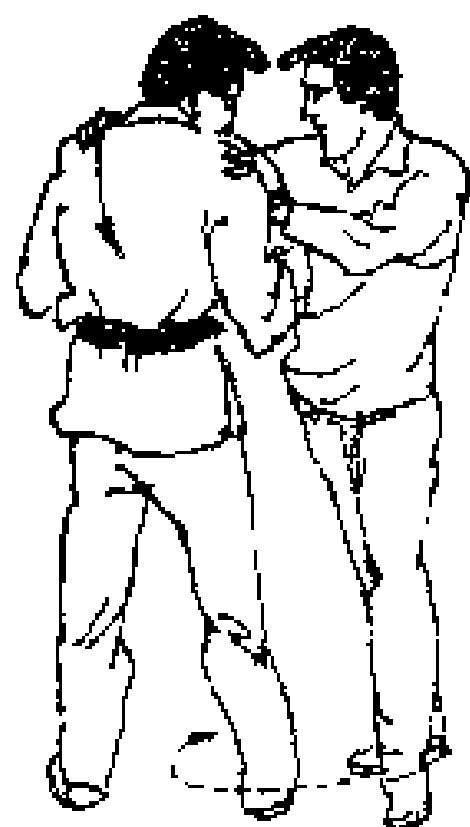


图3—173

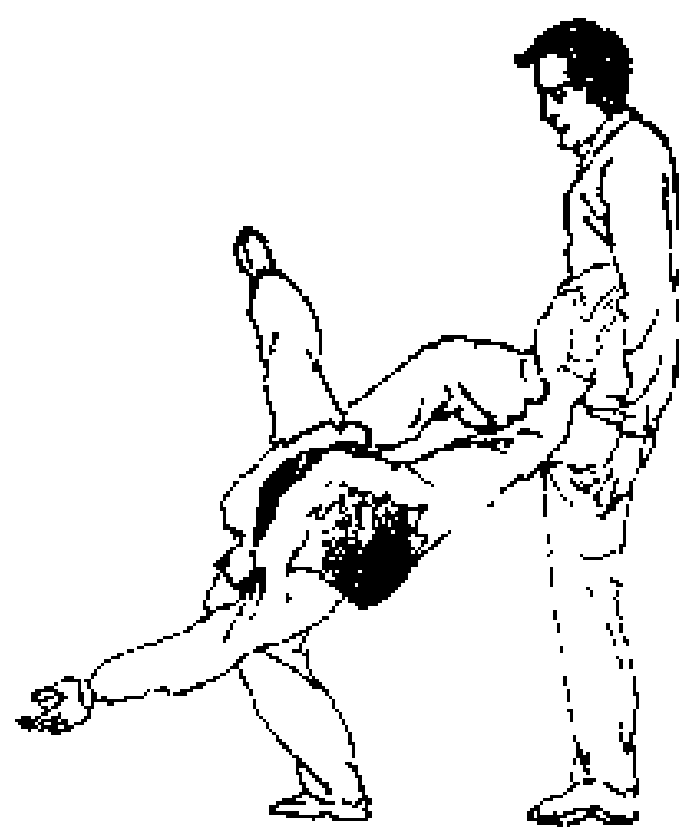


图3—174

（四五）抱腿扶摔

歹徒若直拳击我面部，我则迅速下蹲，使来拳击空（图3—175），迅速向右进步，上前抱住其双腿（图3—176），肩部猛然前拱，将其摔倒。要是歹徒身体前倾，无法将其拱倒，此时则可先将歹徒向上抱扛离地，然后前脚盘住歹徒后腿，收腿前拱，如此必能使其向后摔倒。（图3—177）

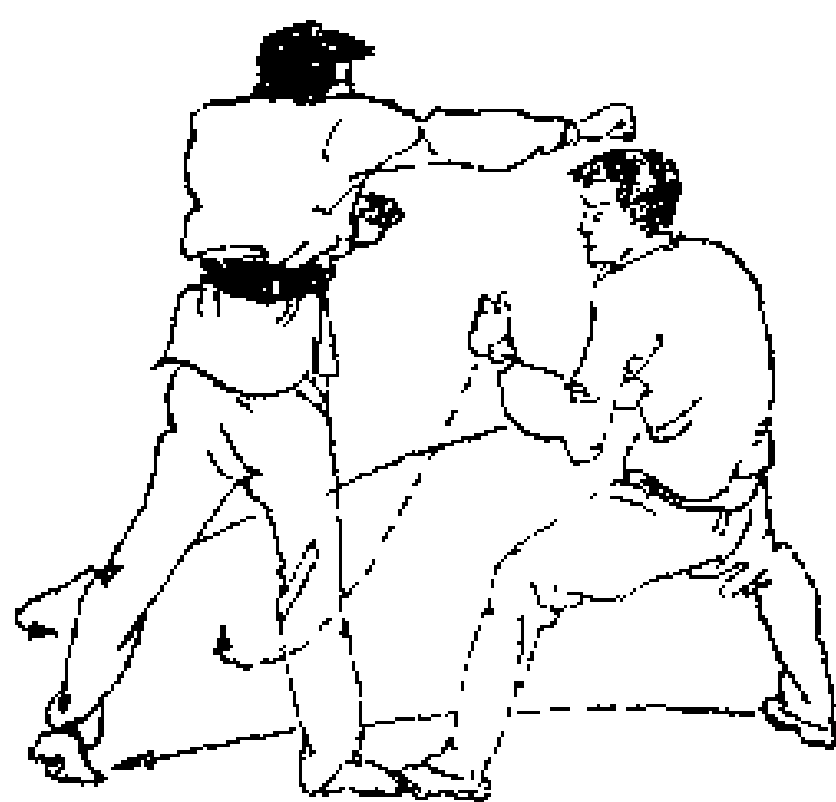


图3—175

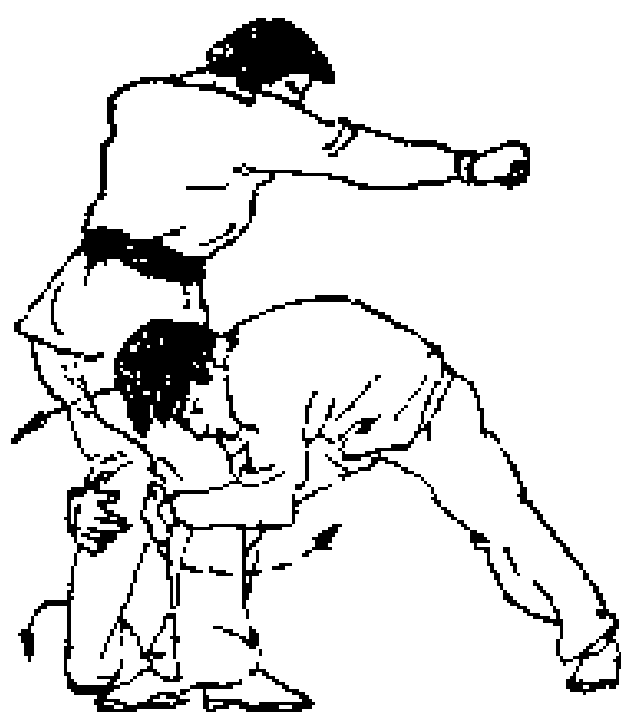


图3—176

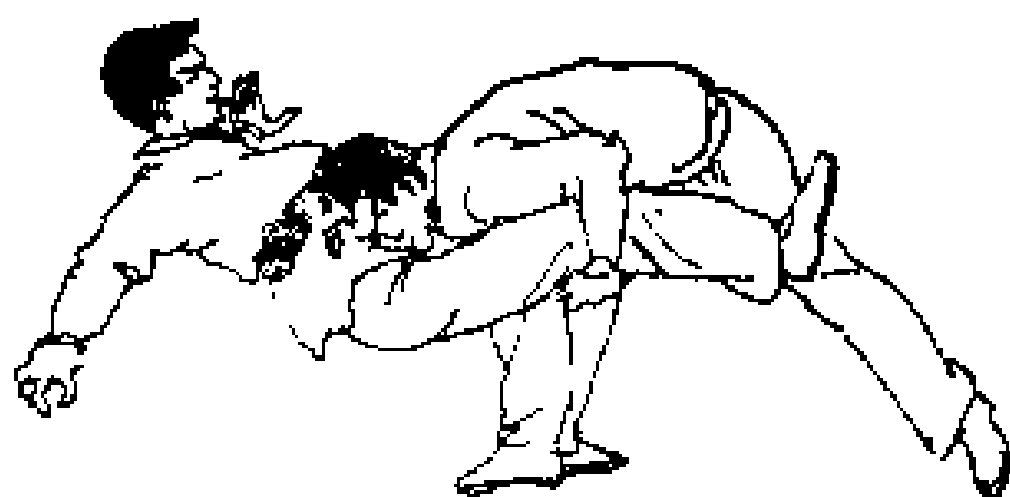


图3—177

(四六)抱臂摔法

如歹徒右拳后摆，我则做好接摆拳的准备。（图3—178）。若其以摆拳击我，我可屈肘竖小臂于耳侧10厘米左右位置，略微耸肩，格住来臂的腕部内侧。（图—179）。我左脚以后跟为轴原地旋转，右脚迅速扣进一步，同时右手前伸托住歹徒的腋窝。（图3—180）。我身体继续向左后转，以臀部顶住其髋关节（图3—181），双手抱住歹徒的右臂，猛然向左前方下方拧摔，臀部同时后顶，将歹徒从我背上摔出去。（图3—182）

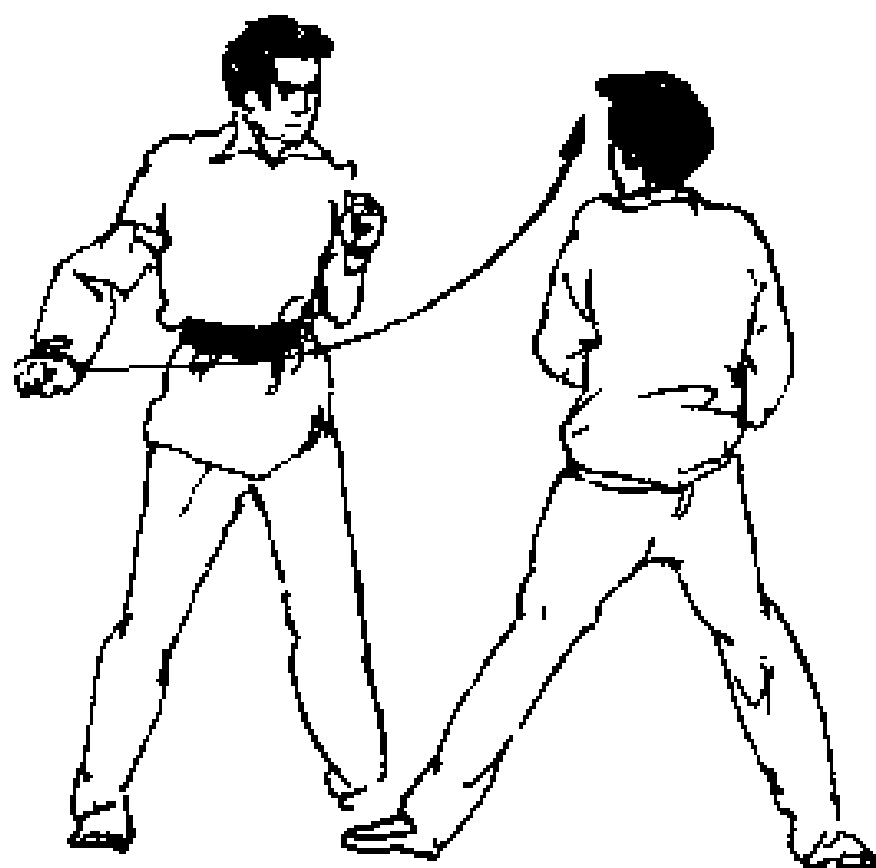


图3—173

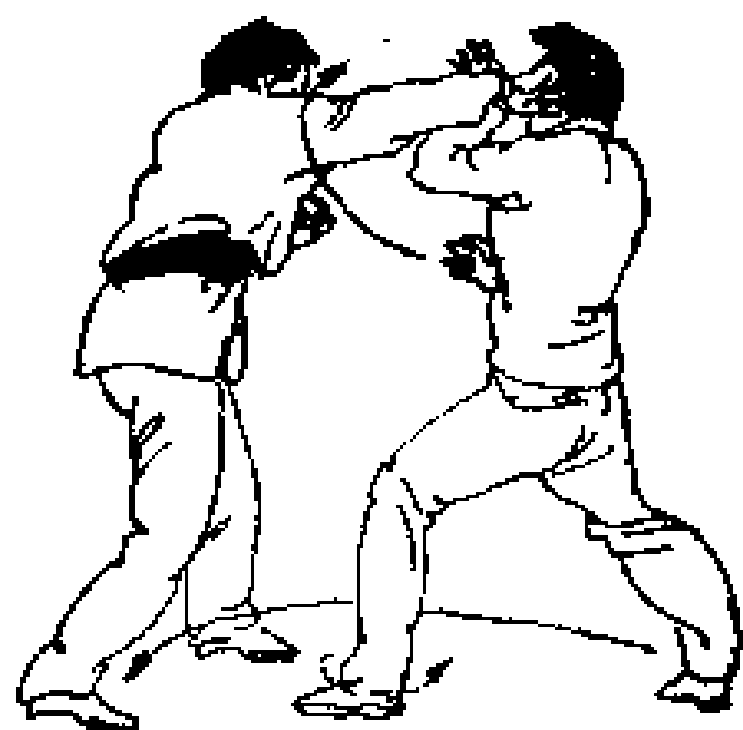


图3—179



图3—180



图3—181



图3—182

(四七)抓领摔法

若歹徒伸右手欲击我脸部或抓胸领(图3—183),我可扬起左手,打开来手(图3—184),随即从内抓住歹徒的衣领(图3—185),身体迅速左转,右脚扣上一大步,双手拉其衣领,使其靠近我背部。(图3—186)。然后抓住歹徒衣领,身体猛然向左侧前倾,右膝绷直以臀部把他别住,使其向前栽倒。(图3—187)

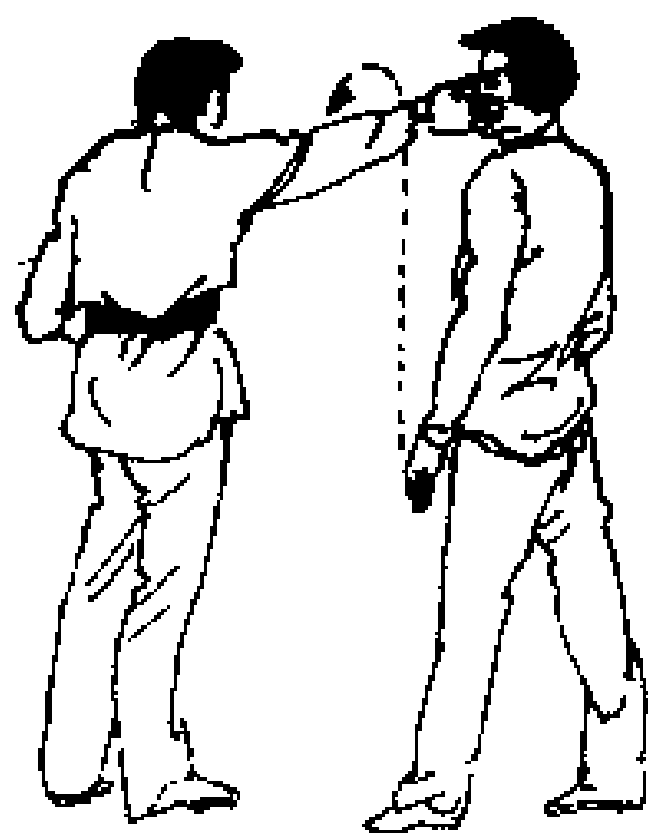


图3 - 183

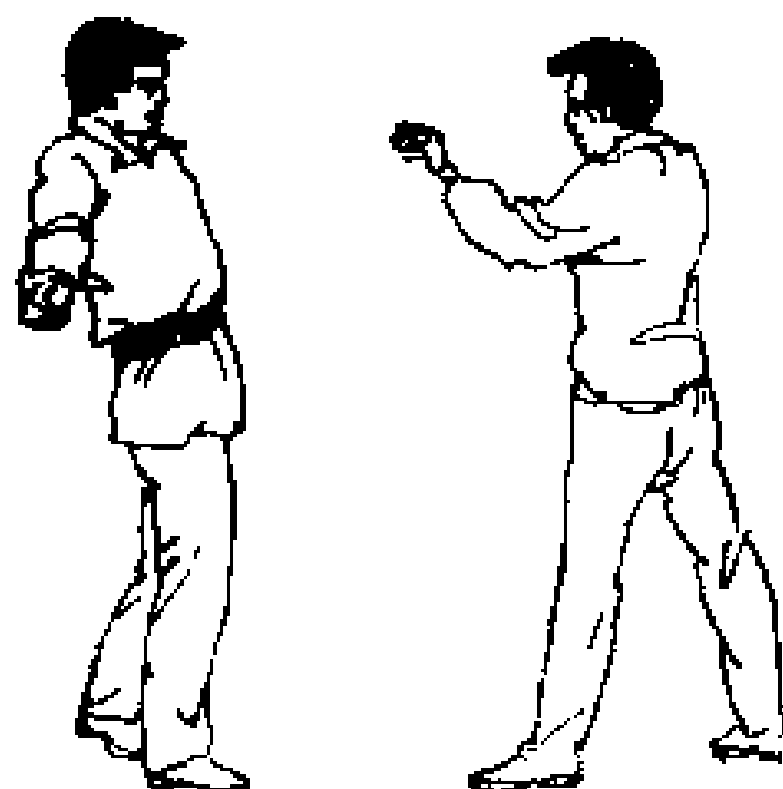


图3--184

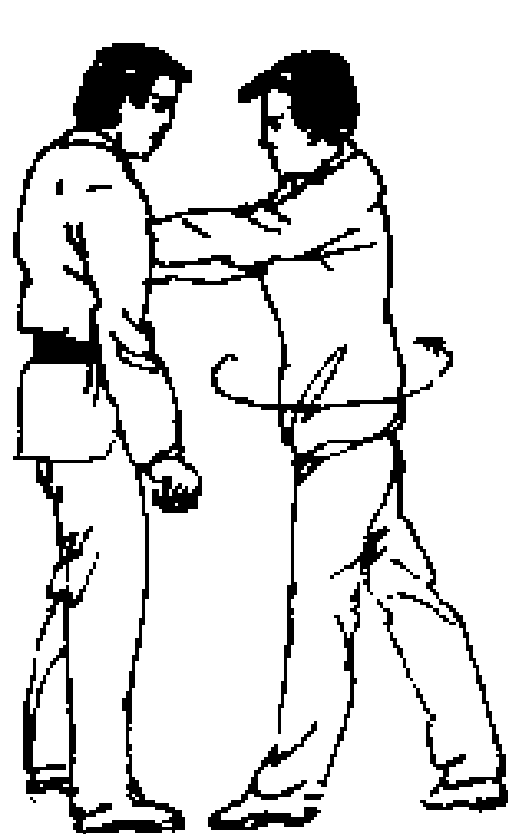


图3—185

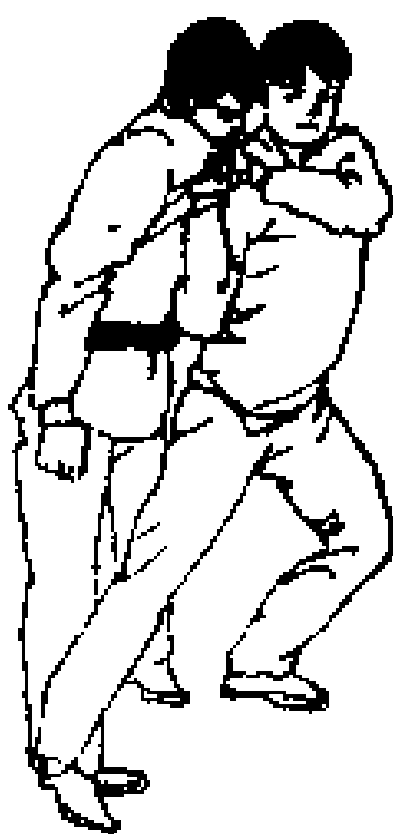


图3—186

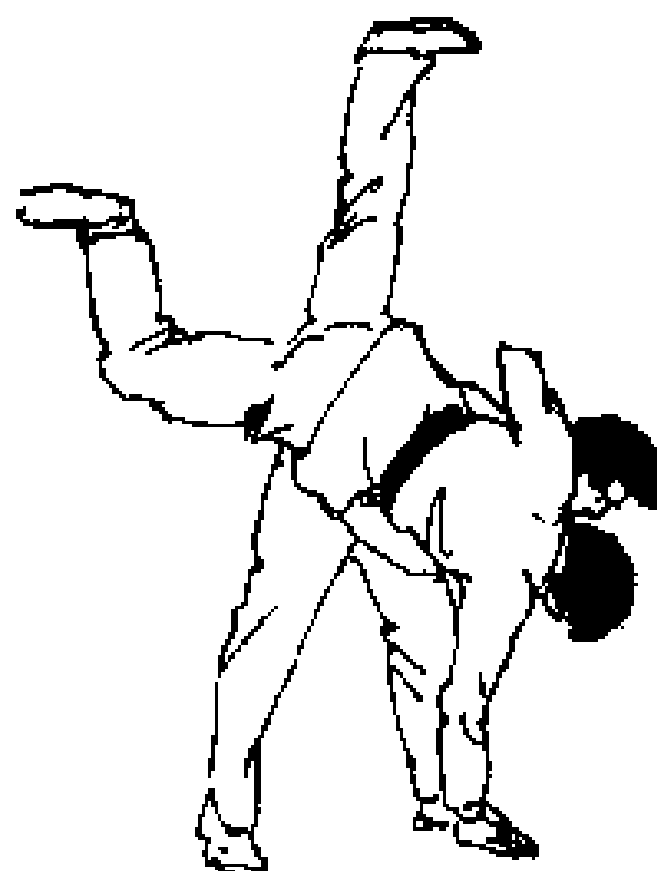


图3—187

(四八)夹颈摔法

歹徒与我对峙（图3—188）。若他以右摆拳击我面部，我可抬左臂反格（图3—189），左手反腕搭住歹徒小臂内侧，右脚扣上一步，身体左后转，以臀部顶住歹徒右髋部，同时右臂前伸，夹住歹徒的颈部（图3—190），身体向左前方猛转，头部向左扭转，将歹徒摔倒在地。（图3—191）

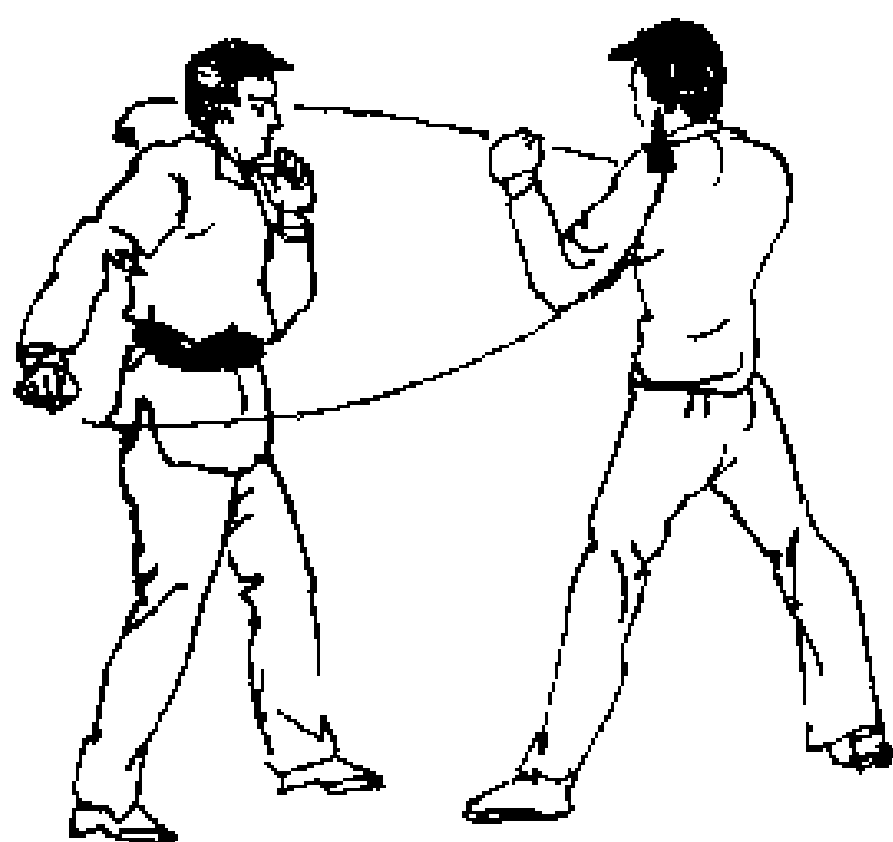


图3--188

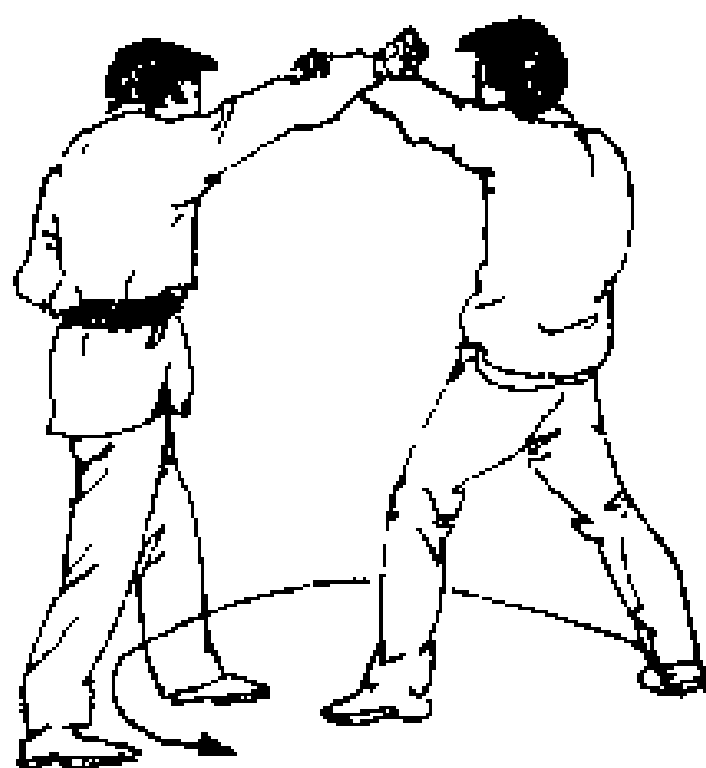


图3—189

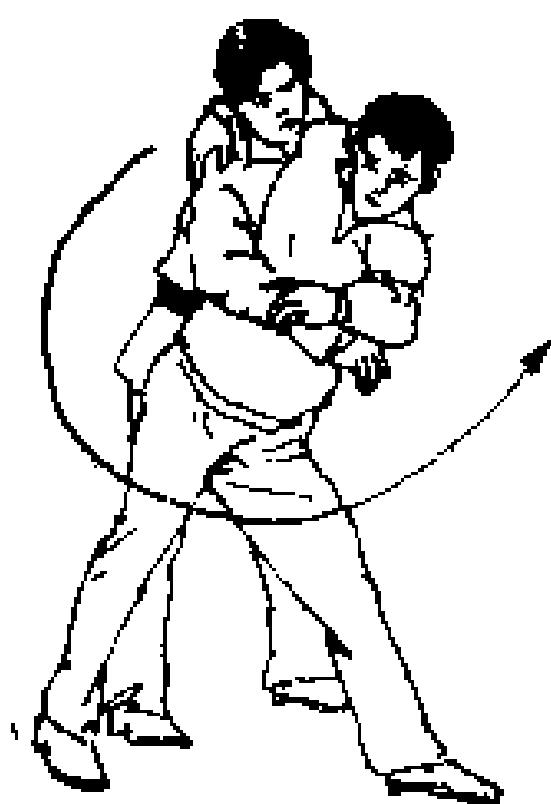


图3—190

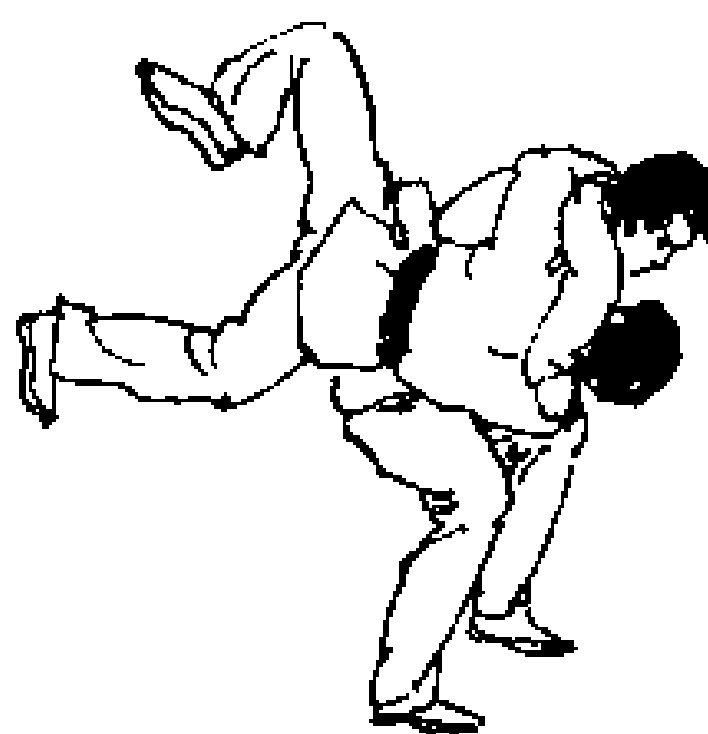


图3—191

(四九) 别腿摔法

当歹徒以右拳击我面部时，我可身体向右侧闪开，以避其锋（图3—192），左臂略前伸反格来手，右拳前击威胁他的面部，他必闪躲。趁其偏闪之际，我突然上步于他的右脚后方，我

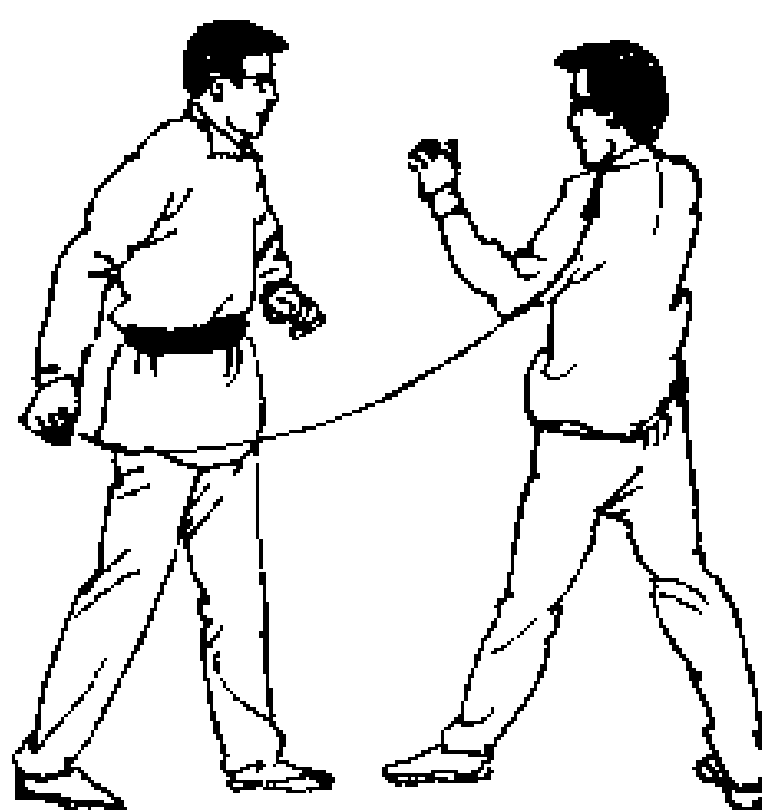


图3—192

之左手搭住其肩或臂（图3—193），右手抓其肩或带其肋，然后我以腰为轴，向左前下方猛压，右旋腿同时向后挺膝后蹬，脸向左转，将歹徒从我大腿上方狠狠摔出。（图3—194）

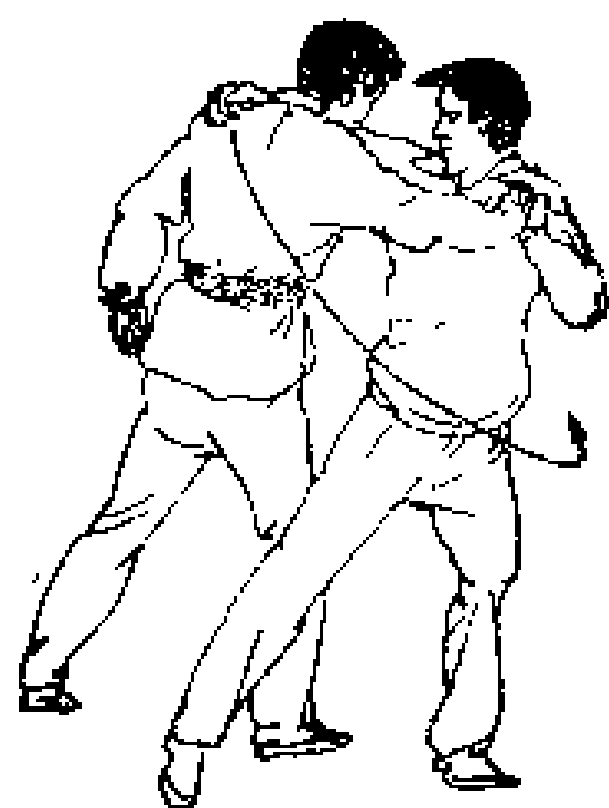


图3—193



图3—194

（五十）踩膝夹颈

歹徒与我面对面站立，若他右拳后拉一般是欲出摆拳，我可做好防摆拳的准备。（图3—195）

当歹徒摆拳即将击中我头部时，我可突然前靠下蹲，从其腋窝下躲过。（图3—196）。不等歹徒恢复重心，我立即从其腋窝下方闪出，并提起右脚狠狠踩踏其右膝内侧。（图3—197、198）

当歹徒右膝被踩住跪下时，我身体立即向右旋转，左脚扣上一步置于他的后方（图3—199），左手迅速抓住其顶发后拉，迫使他的头后仰（图3—200），我右手臂狠狠扼击歹徒咽喉。（图3—201）。动作不停，我双手同时用劲并向左后旋转，使其向侧后倒地。（图3—202）

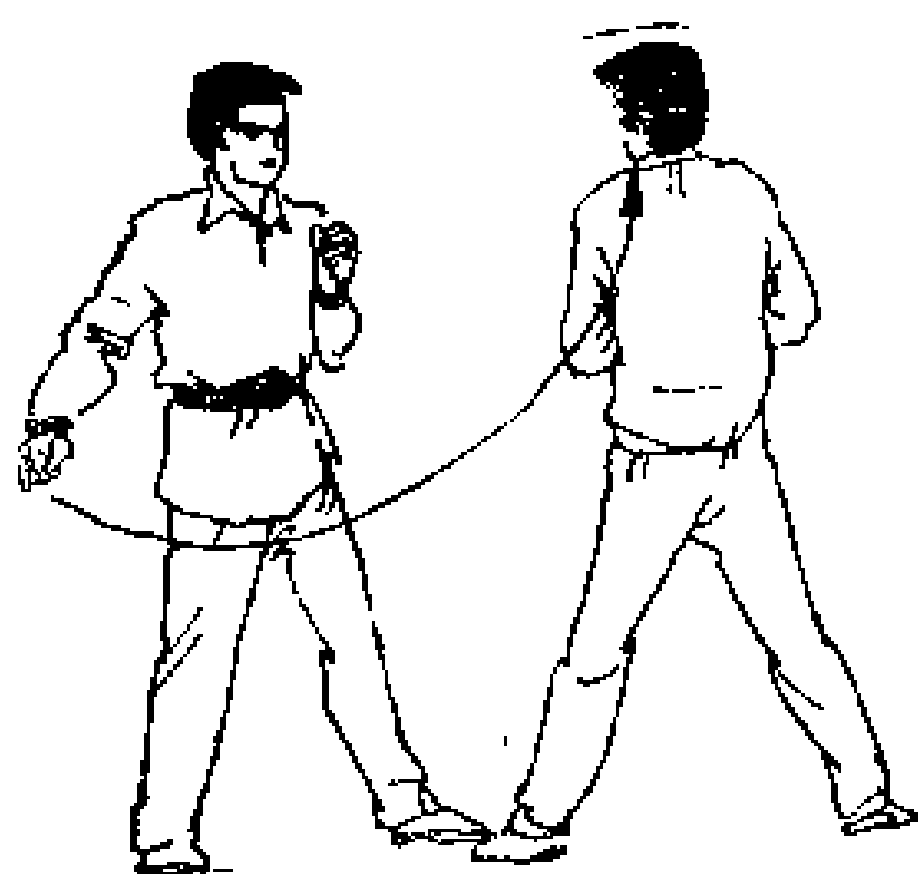


图3-195

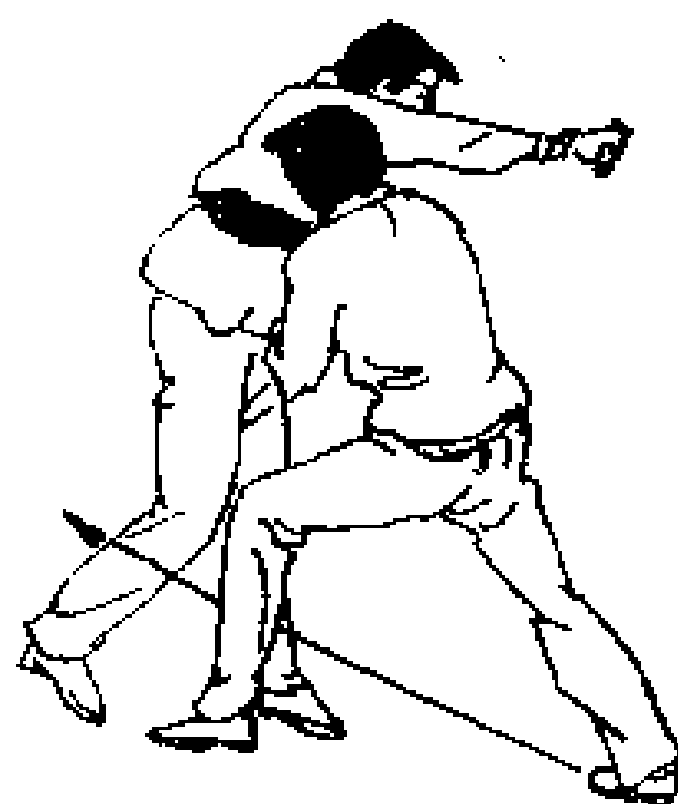


图3-196

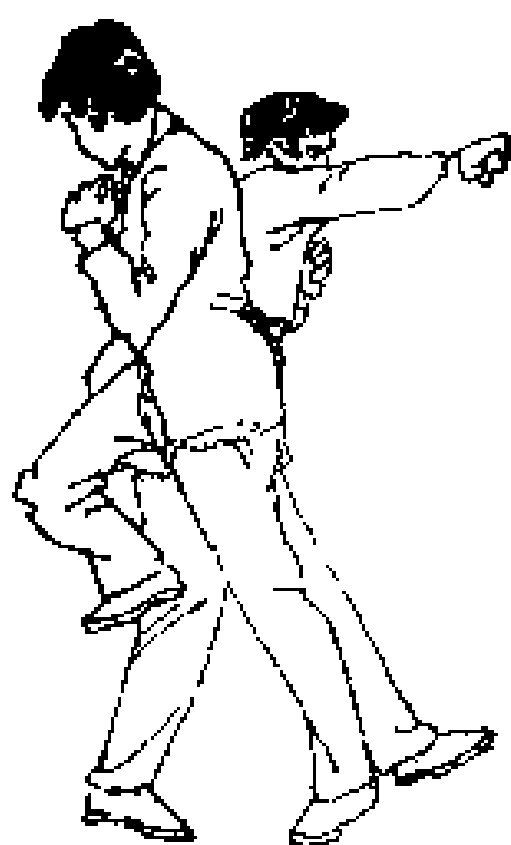


图3-197

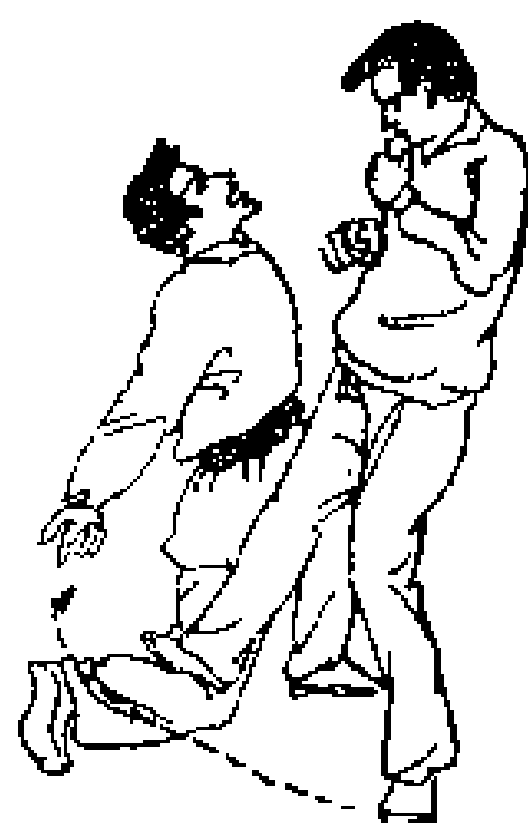


图3-198

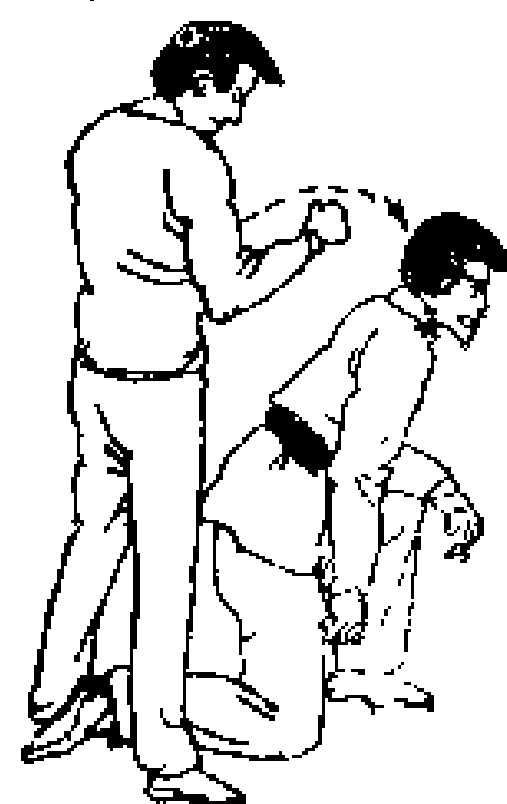


图3-199

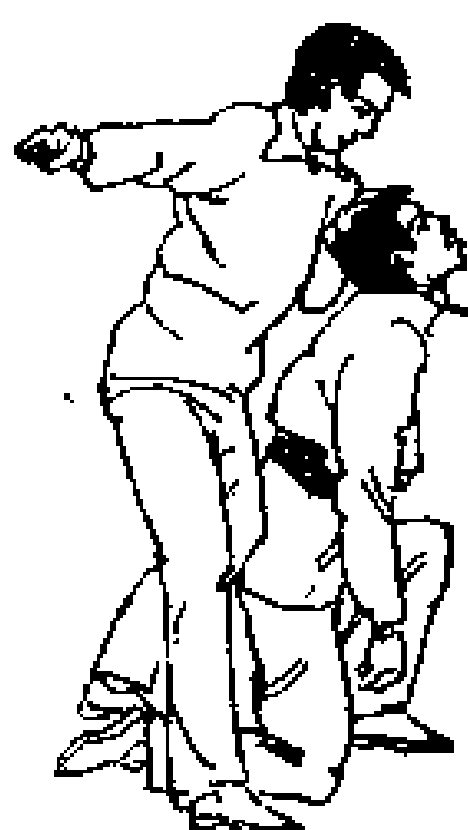


图3-200

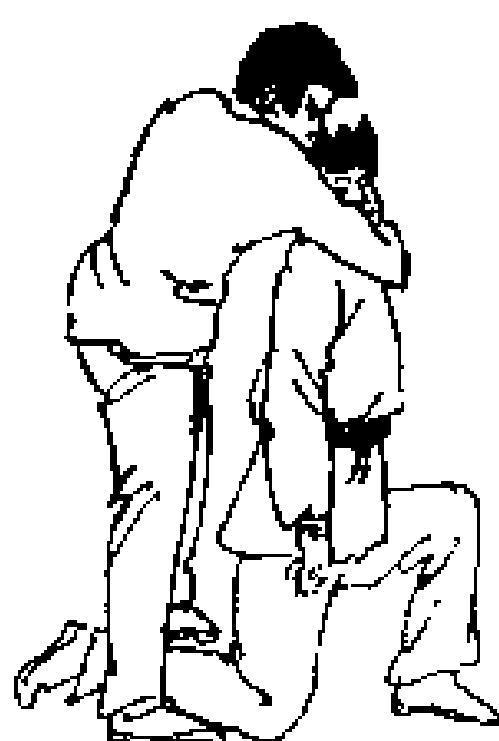


图3-201

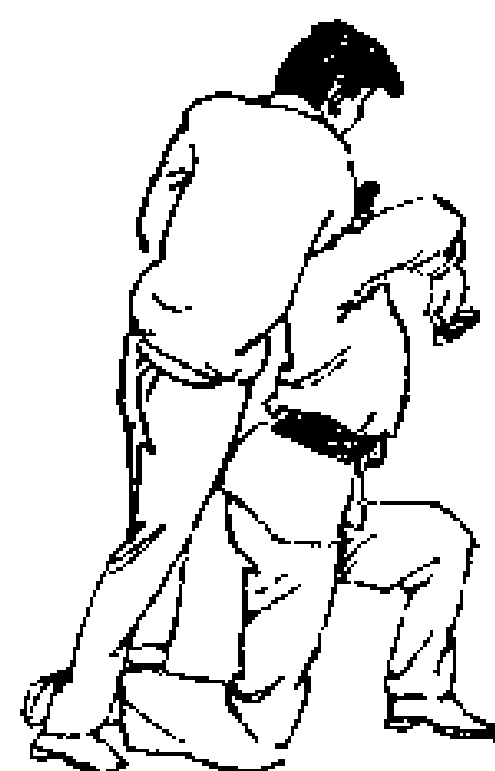


图3-202

（五一）铲腿破边腿

歹徒与我相对而立（图3—203）。如其以左边腿击我腹部，我之左脚可向左前侧方迈出一小步，身体向左前偏闪，同时右手臂下插，使来腿踢在我的右臂之上。（图3—204）。此时我突然重心下沉，转腕屈肘，置来腿于我肘弯之中，然后左脚向前大上一步，重心前倾，左掌推击他之颜面或下颌部（图3—205），右手上抬其脚，右脚同时上步勾住他的支撑腿。（图3—206），我右手继续上抬，右脚向左上方使劲铲踢，使歹徒后摔倒地。（图3—207）

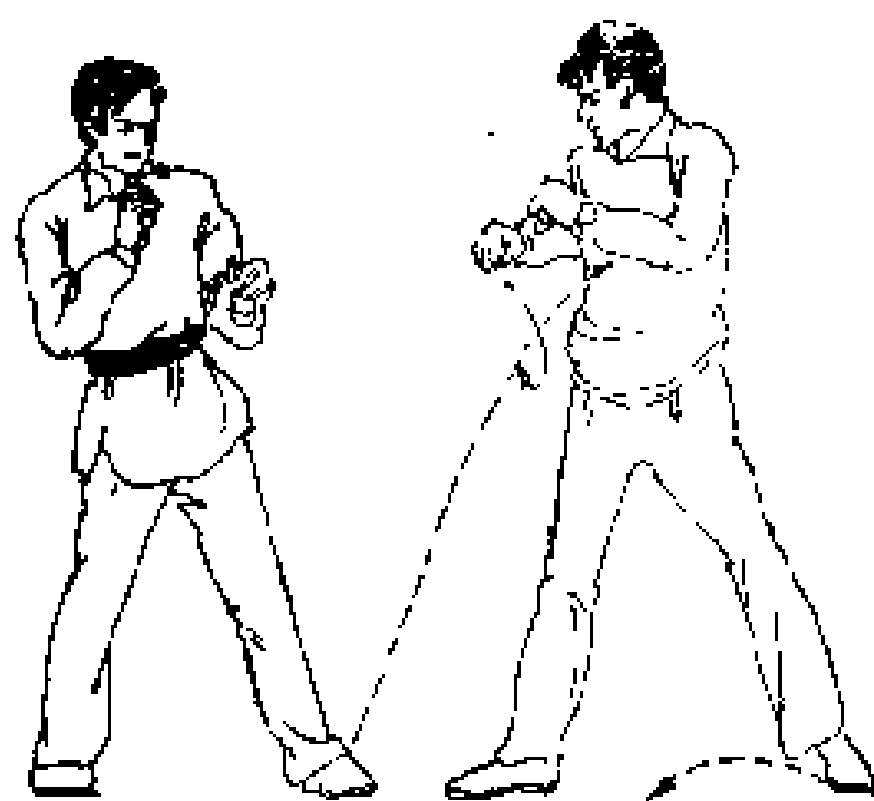


图3—203

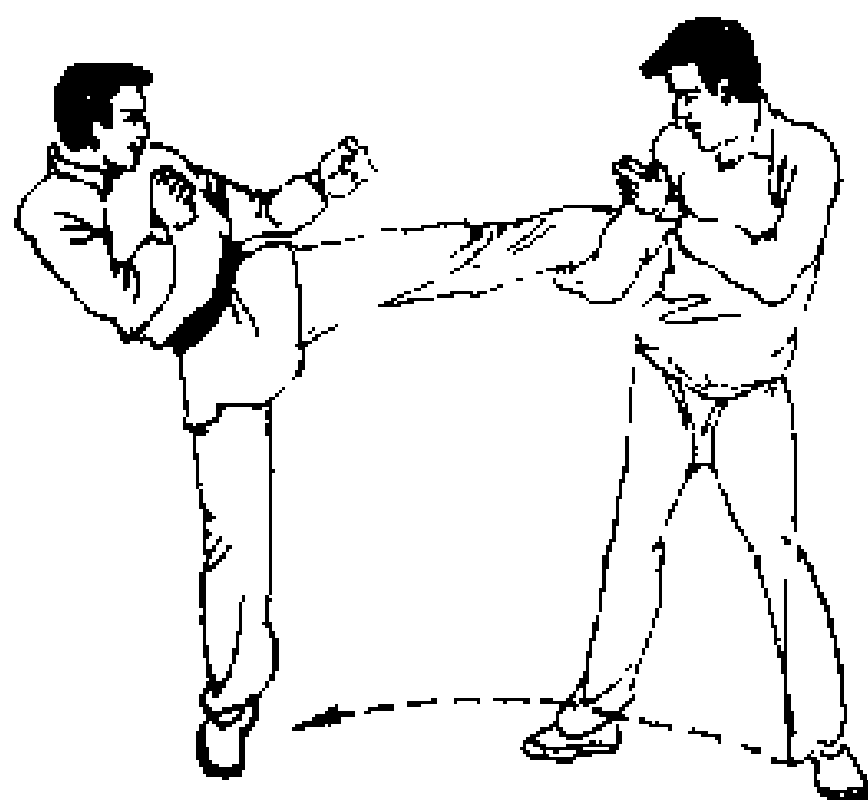


图3—204

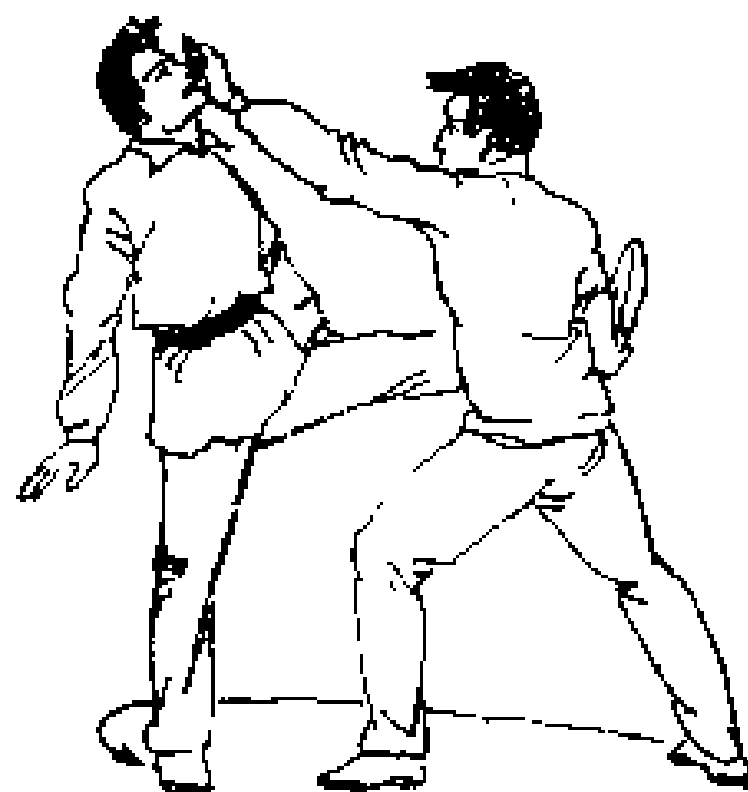


图3—205



图3—206

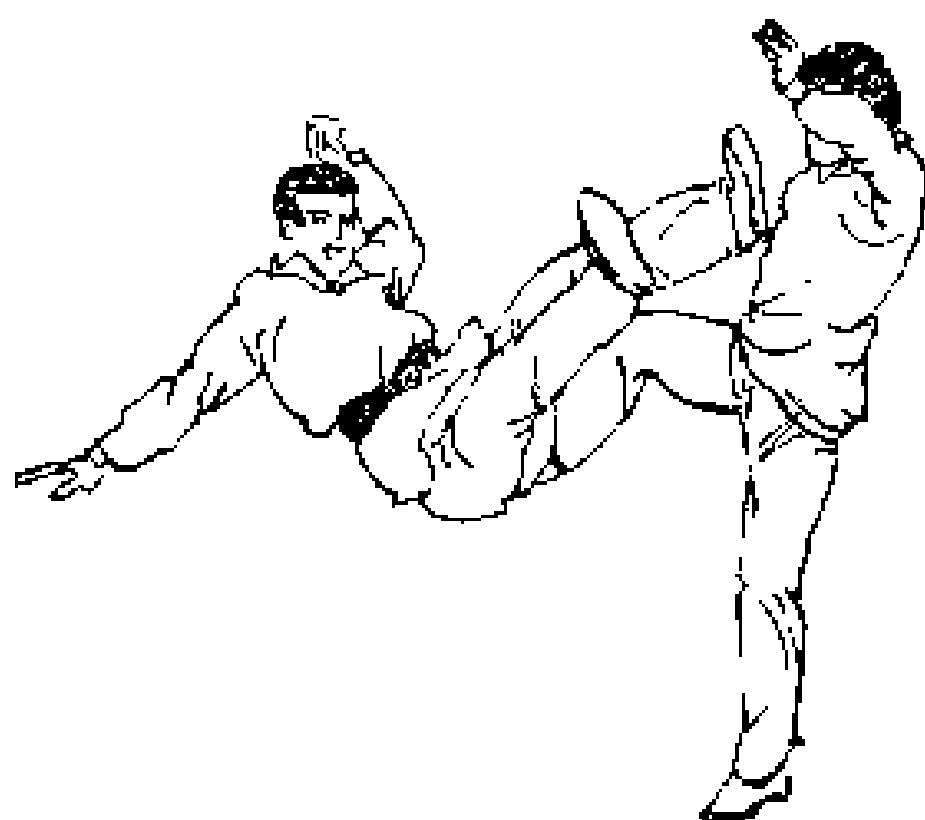


图3 207

(五二)仆步双管腿

当歹徒以左直拳击我头部时，我可身体向左偏闪，同时以右臂将来拳向外反格（图3—208），而后我重心突然下降，右脚前插一大步成右仆步，置于他的双脚之后，我身体略前倾，以双手逼住其双膝（图3—209），我的重心再向后撑仰，双手后逼，迫使歹徒向后翻倒。（图3—210）

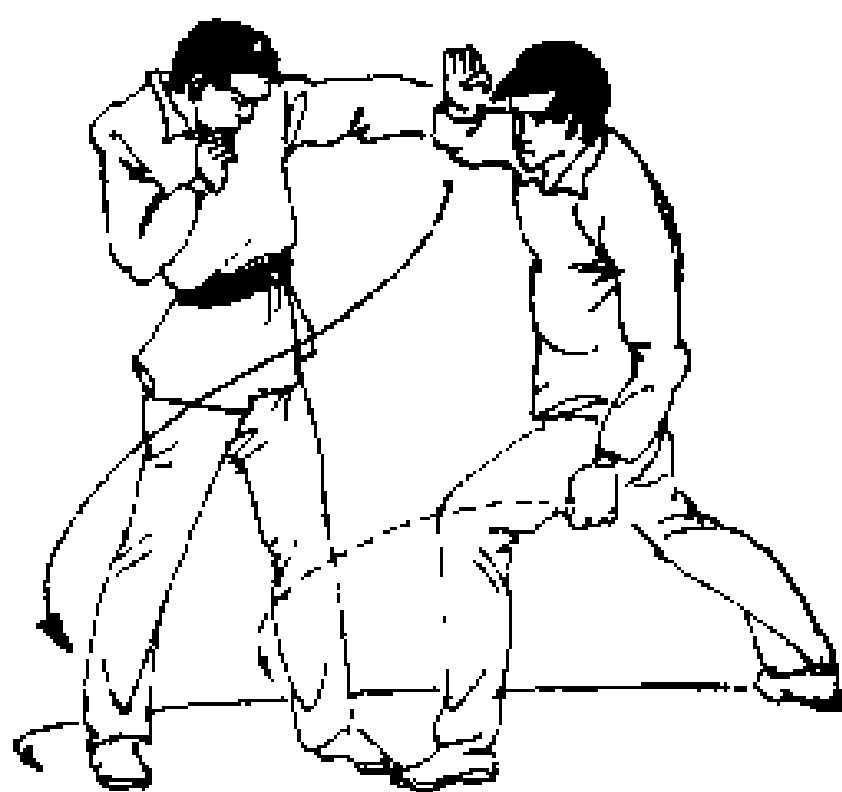


图3—208

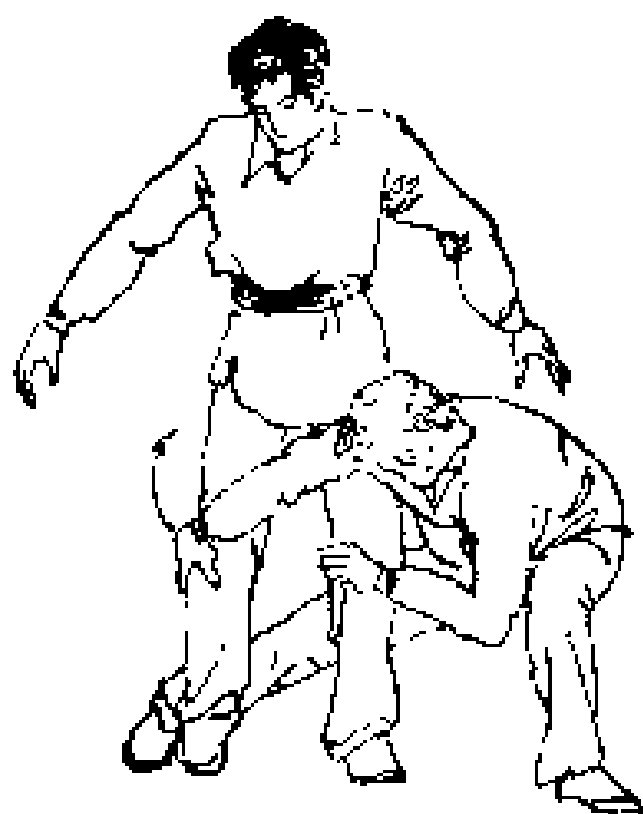


图3—209



图3--210

二、对付持械歹徒的防卫方法

歹徒进行犯罪活动，在徒手不能达其目的之时，往往亮出凶器进行威胁、要挟，甚至行凶杀人。遇上这种情况，为了有办法应付，这里介绍一组徒手夺凶器的防卫招术。为了让读者能准确熟练地掌握这组动作，并能在实战中临危不惧，制敌取胜。读者在弄懂文中的要领之后，可用报纸卷成纸筒，模仿匕首或菜刀等常用凶器，在同伴间展开模拟训练，直至十分精熟地掌握了动作要领，并能从同伴手中轻易地夺过纸筒时，再用木头制做儿把匕首或菜刀，进行进一步的练习。只有经过这样训练后，才能在实战中产生奇效，起到保护自己，打击犯罪分子的嚣张气焰的目的。

（一）脚踢法

匕首或菜刀都具有刀刃锋利，威胁性大的特点。若能在歹徒刚掏出凶器的那一瞬间（此时歹徒抓握凶器的姿势对我

威胁性较小），或在其骄横得意，掉以轻心的时候，突然起脚踢落其凶器，然后猛扑上前，击打他的要害部位，便可使其瞬时之间丧失斗力。当歹徒手持匕首，上下抛动，威胁我时，我突然起左腿，踢飞其匕首，然后猛扑上前，用右手戳击他的双目，使其致残。（图3—211、212、213）

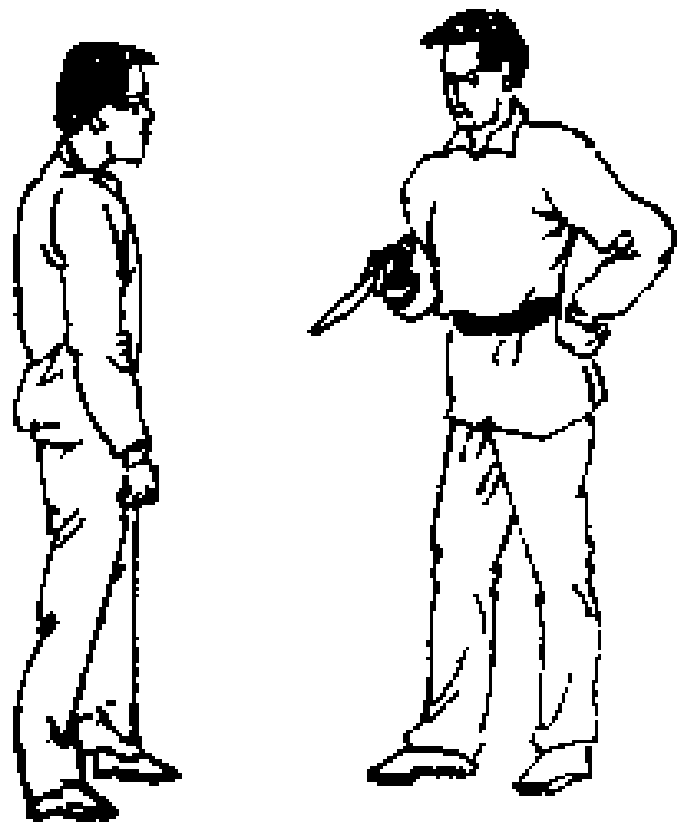


图3—211

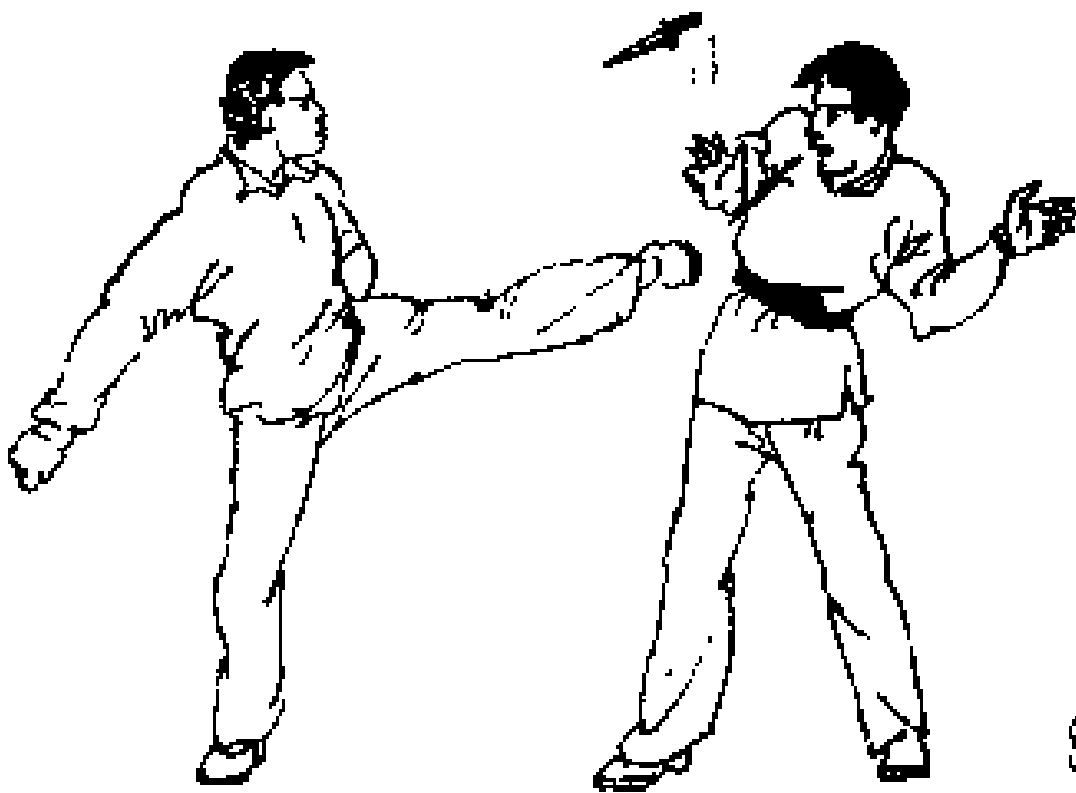


图3—212

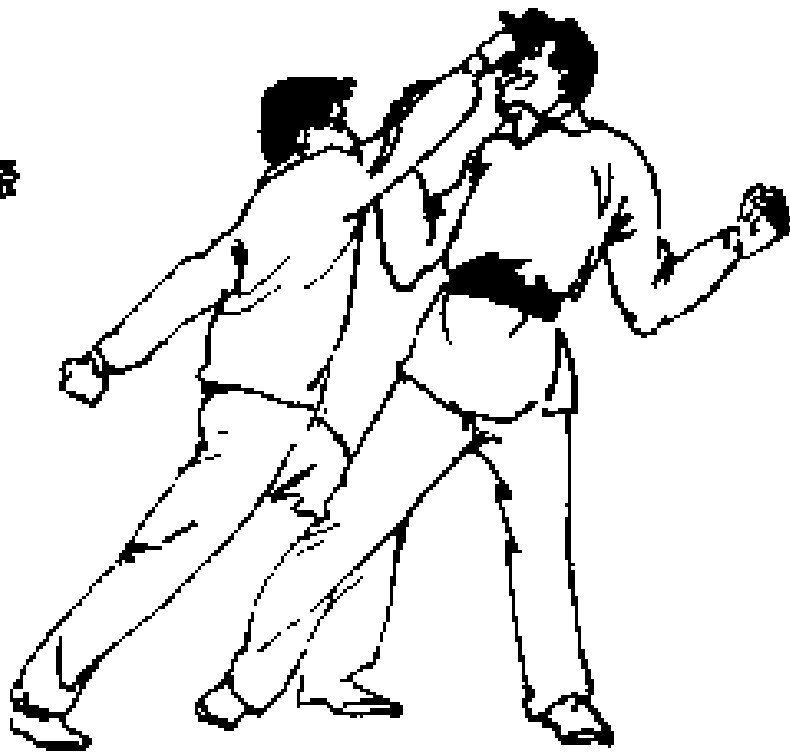


图3—213

（二）顶裆击后脑

当歹徒右手举菜刀威胁我时，我拭目以待，作好防卫准备。（图3—214）。若歹徒挥刀向我劈来，可靠前一步，迅速低头下蹲，并向左躲闪，从其腋窝下方钻出。（图3—215）。其挥臂斜劈时腋窝处是死角，故躲闪较易成功。

一旦躲过歹徒砍来的第一刀，即刻起身一手抓其肩，一

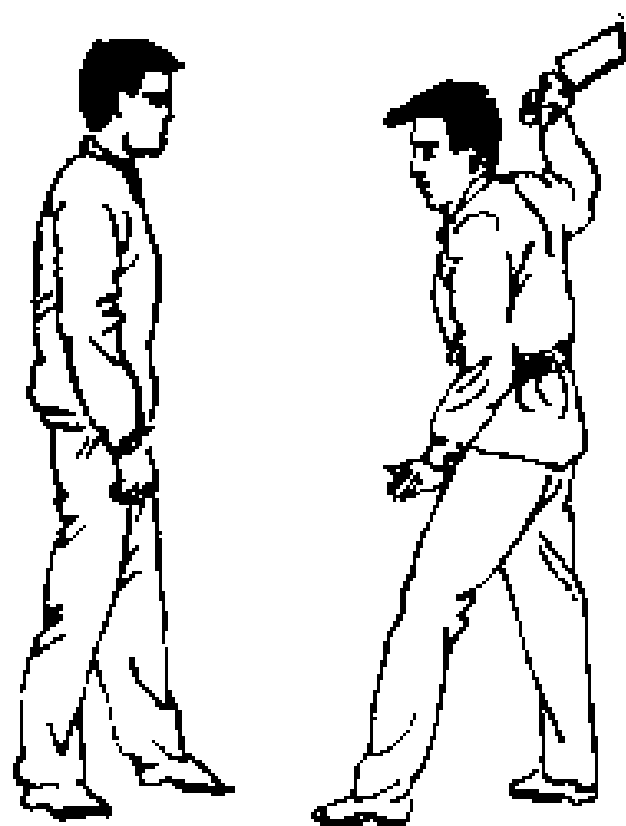


图3-214

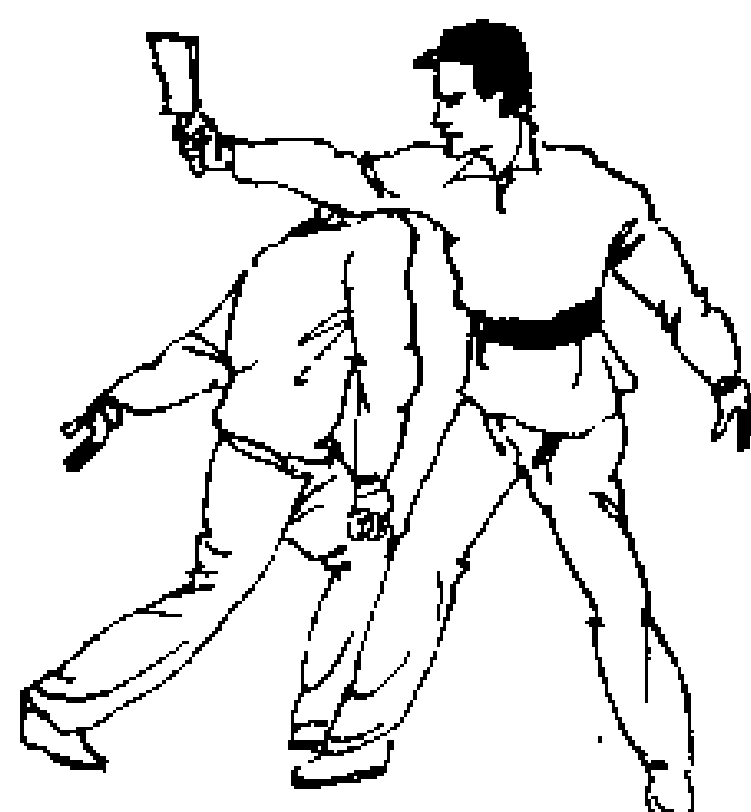


图3-215

手推其臂，使其刀无法向我反劈。然后迅速抬起右膝，迎撞其裆部。（图3-216）

撞击歹徒之后，右脚向前斜插落下，挡住其前脚，然后运用腰劲，双手随右脚下落之势，猛劈歹徒的后脑勺。（图3-217）

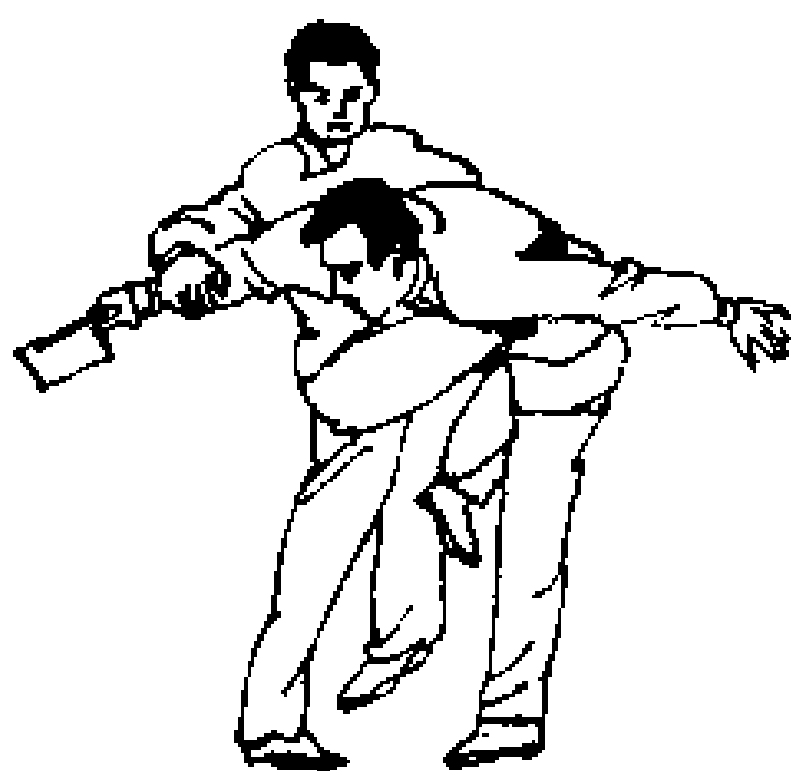


图3-216

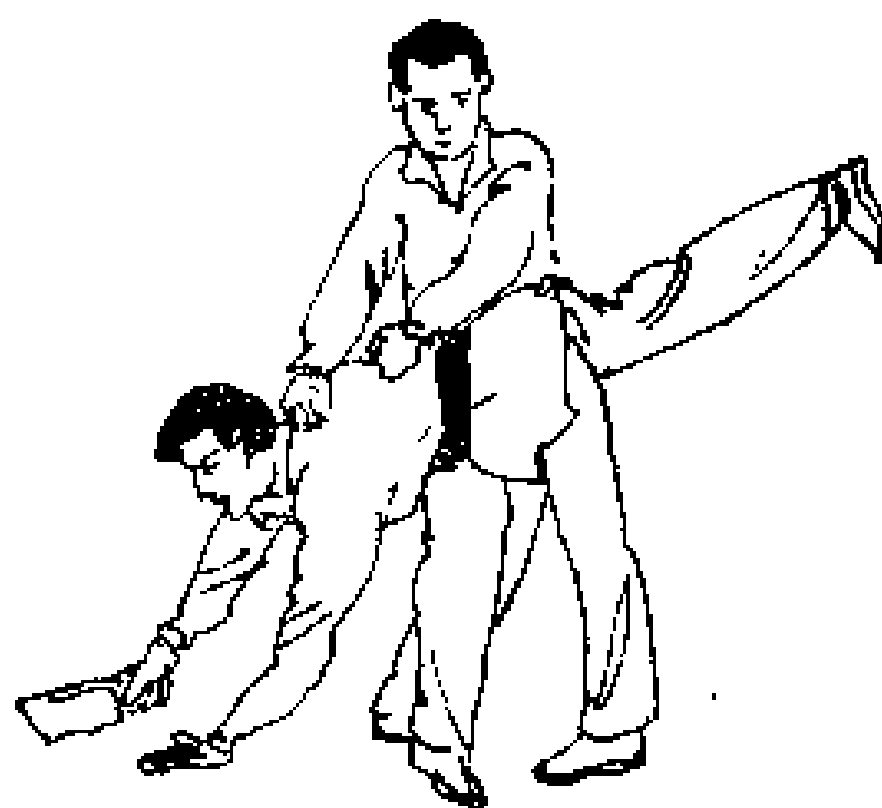


图3-217

（三）接腕逼摔

若是歹徒手握菜刀威逼我（图3-218），我始终与其

保持一步的距离，待其刚抬手举刀之时，即刻抢上前去，以左手抓住其持刀的手腕（图3—219），向左侧横推，右脚

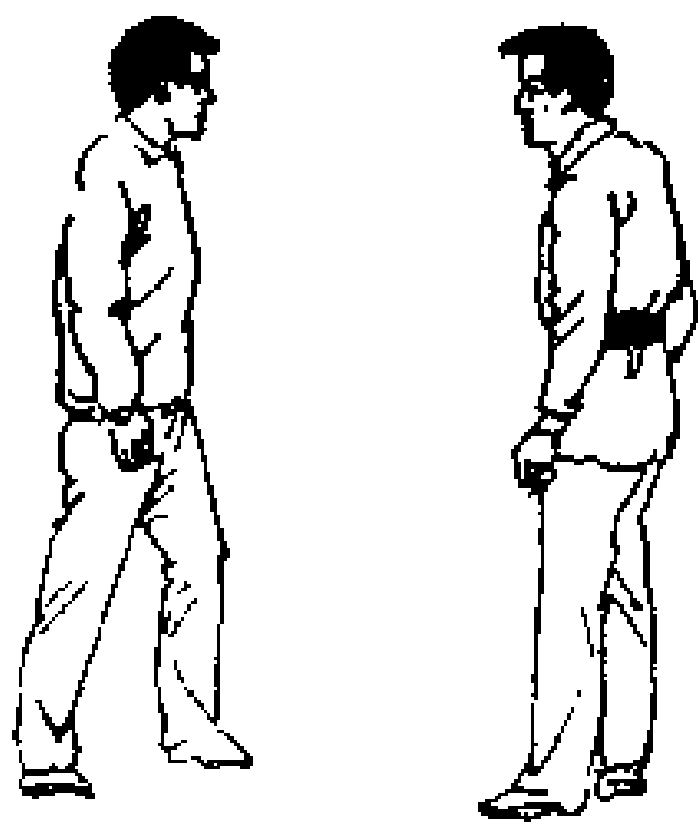


图3- 218

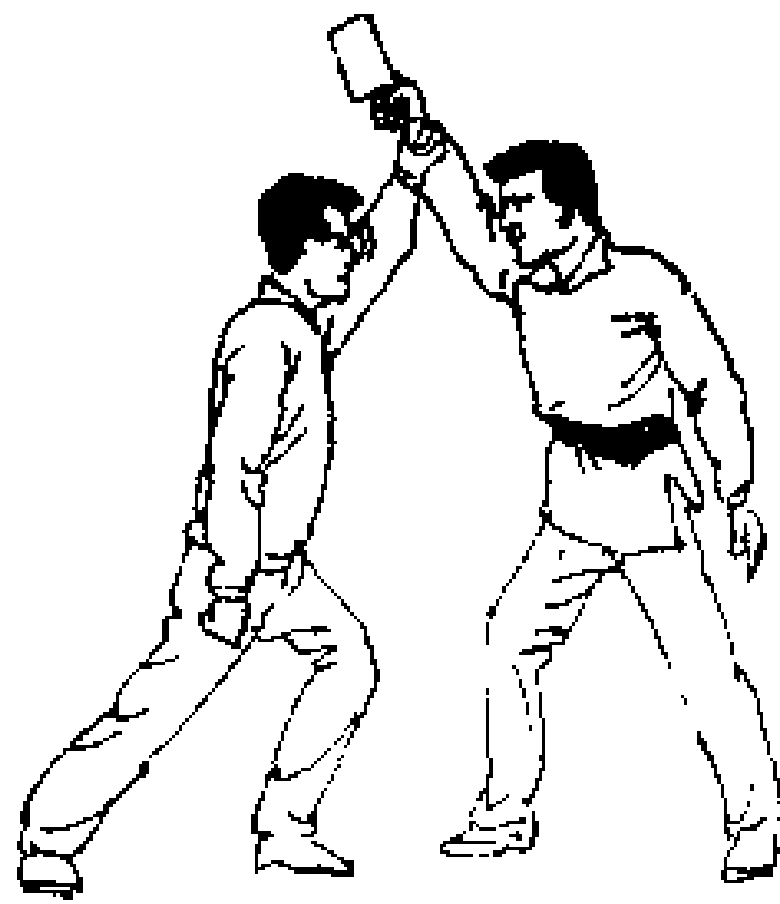


图3—219

同时上前一步，脚置于其脚后方；右臂同时借上步之势拦击他的咽喉。（图3—220）。动作不停，身体向左使劲拧转，右臂别住其咽喉向左下压，使其向侧后方倒地。（图3—221）

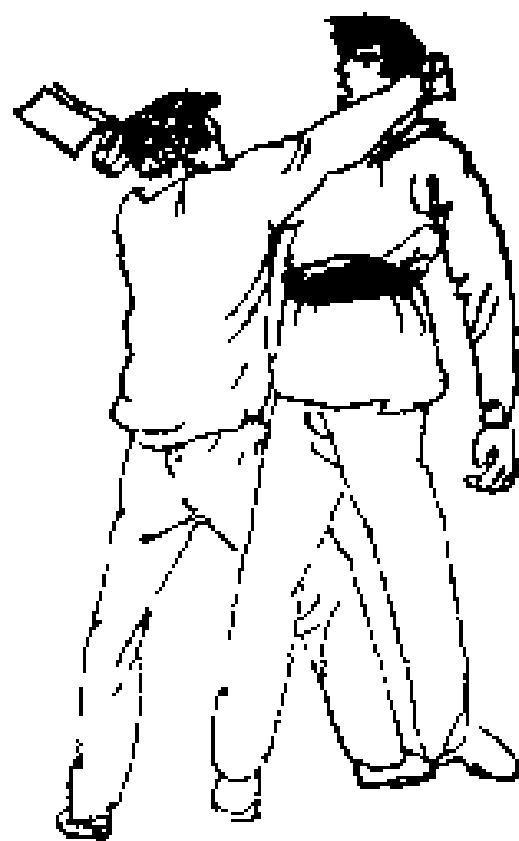


图3—220

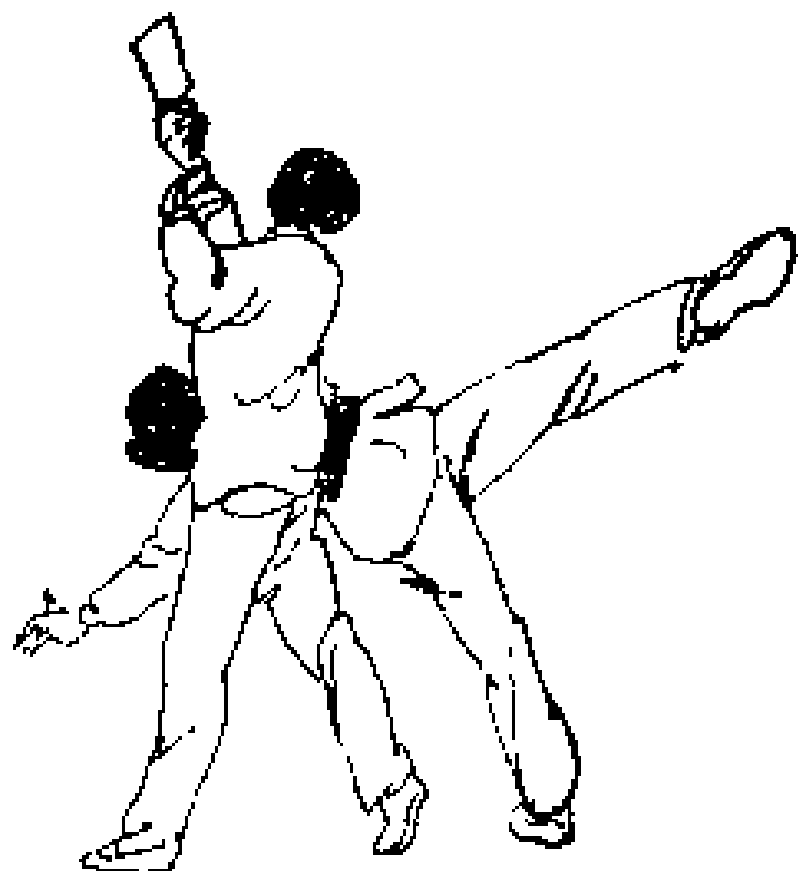


图3—221

(四) 捞腿摔

歹徒右手握菜刀向我劈来（图 3—222），我左臂屈肘上竖，扣腕，从其右臂内侧迎上前去，反腕搭住其小臂内侧。左脚同时上前一大步，整个身体靠向他的肩胸处。右手直臂下插，反掌别住其右腿外侧（图 3—223），左手握住他

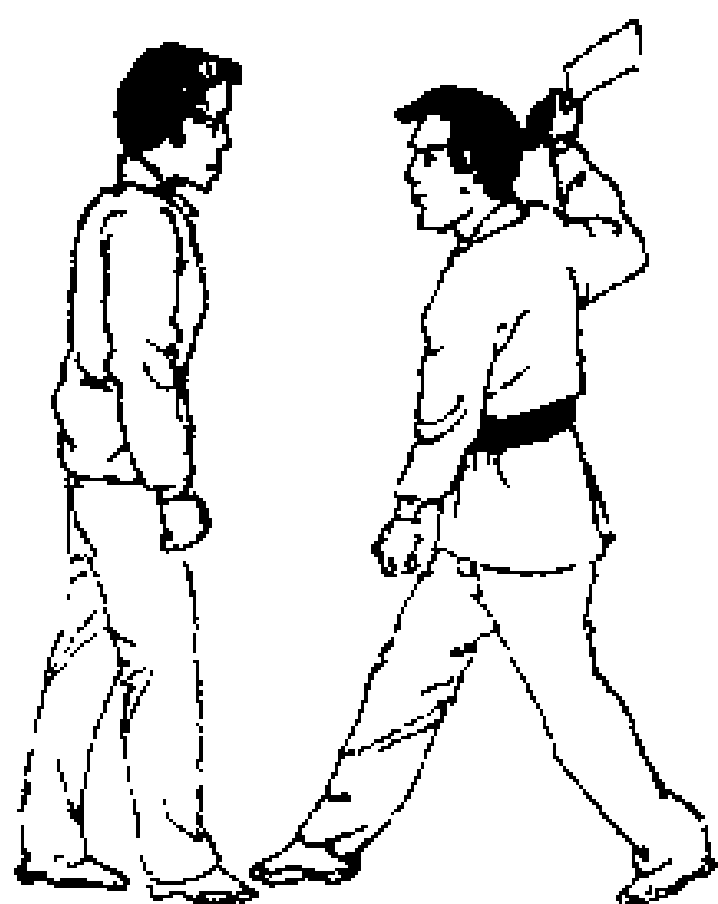


图 3—222

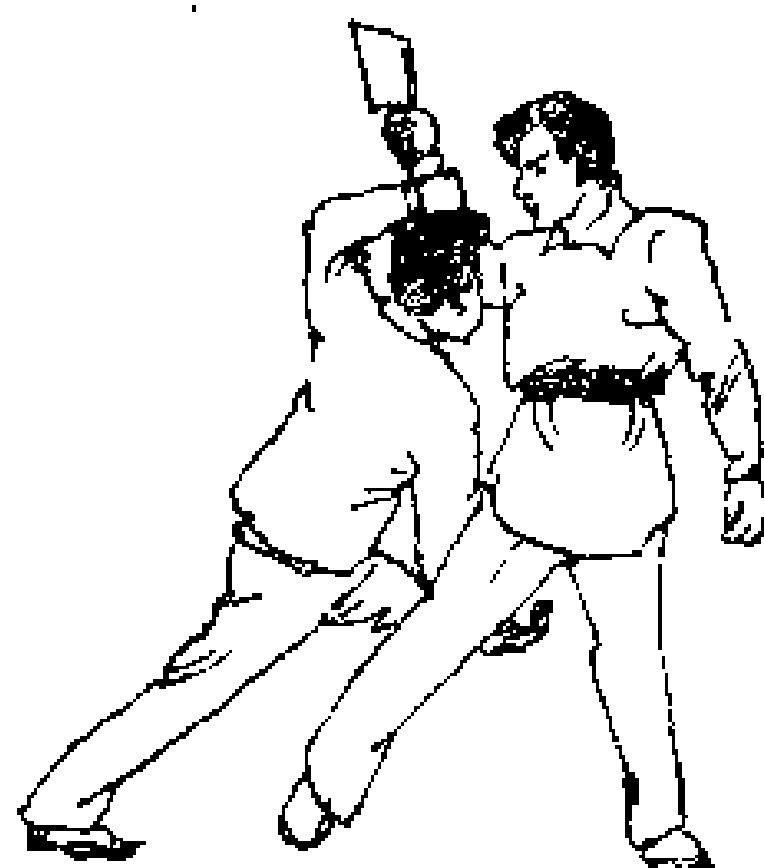


图 3—223

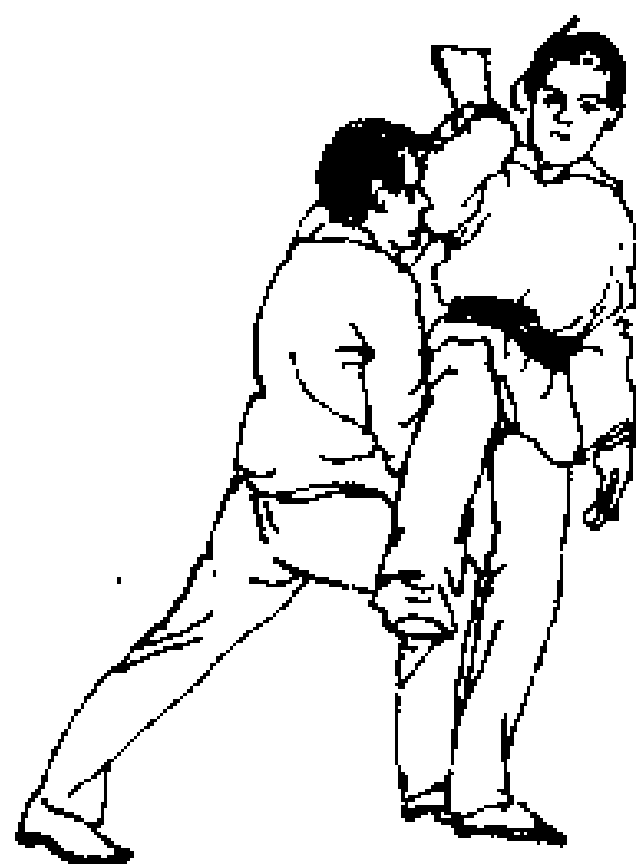


图 3—224



图 3—225

右腕内侧向左后方牵动。我身体向左后猛地拧转。右手同时别住其大腿并向上捞提，使他底基被阻而重心迅速侧后移，必向侧后摔倒。（图3—224、225）

（五）横肘击颌

若歹徒右手挥刀向我劈来（图3—226），我左臂屈肘上竖，扣腕，掌心反向前方，从其右臂内侧迎上前去，反掌搭住其腕内侧，左脚大上一步，上身靠近其肩胸，右手屈肘，借身体上靠之势，以肘尖横击他的下颌关节或颈部。（图3—228）

歹徒下颌被击，身体必然后仰，暴露出上中下三部。此时，我可迅速抬起右膝，顶撞他的裆部或小腹。（图3—228）

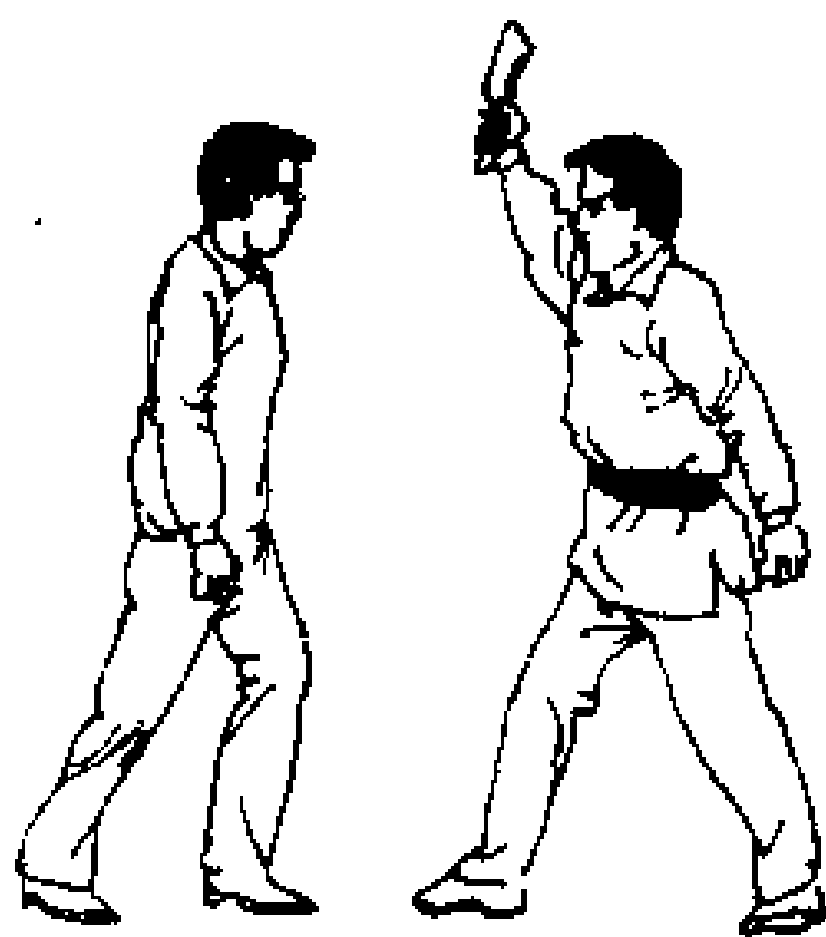


图3—226

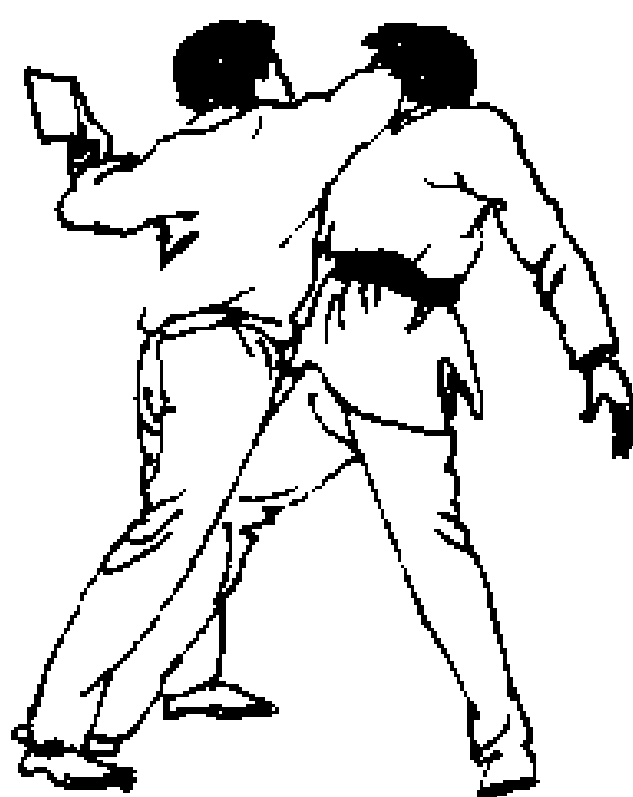


图3—227

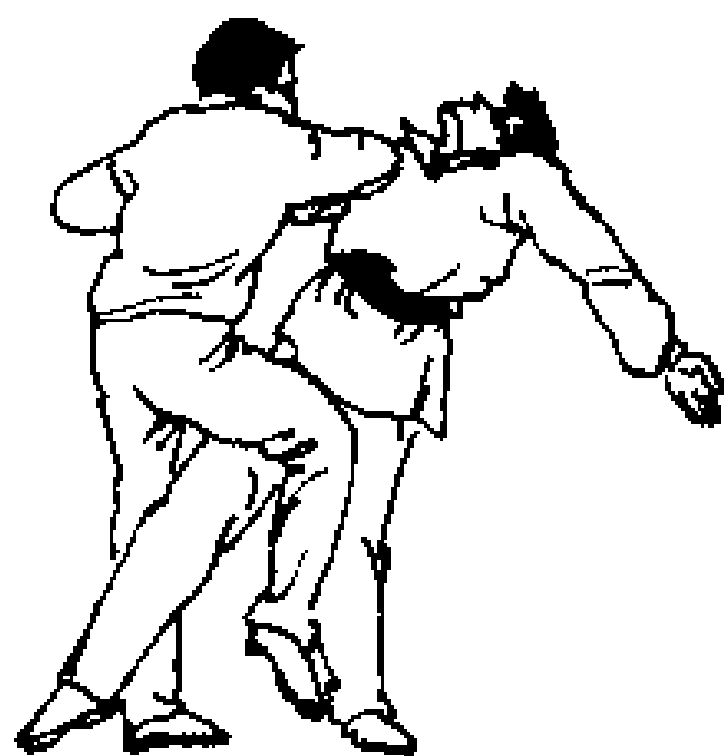


图3—228

(六) 击腹顶胸

若是歹徒持刀向我横劈，前靠躲闪不便，也可身体后仰躲过(图3—229)，待其刀锋刚过，我即俯身前靠，进入他不能伤害我的死角。(图3—230)

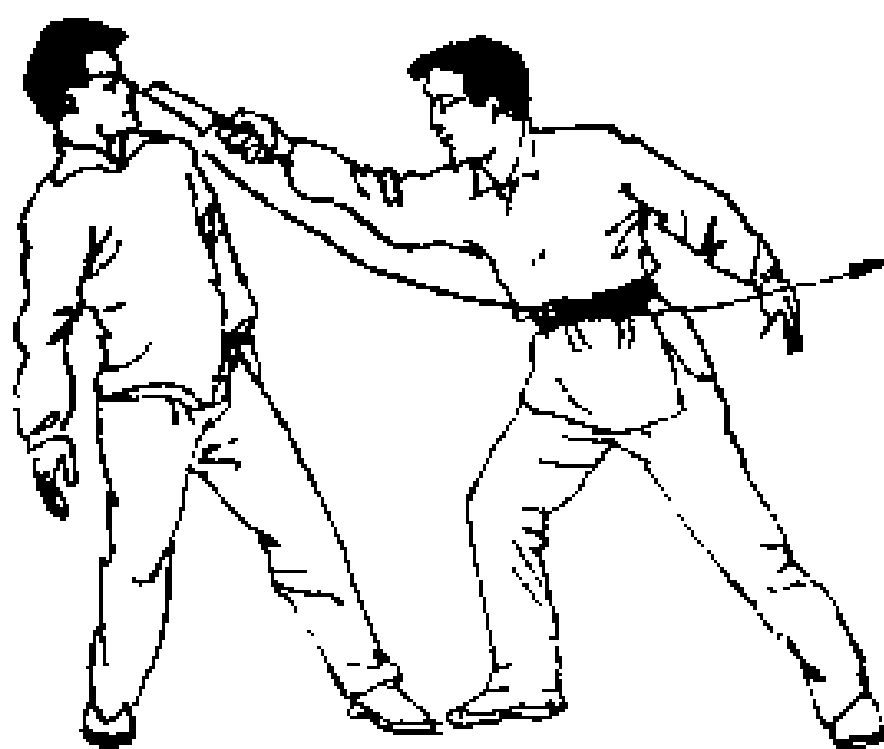


图3—229

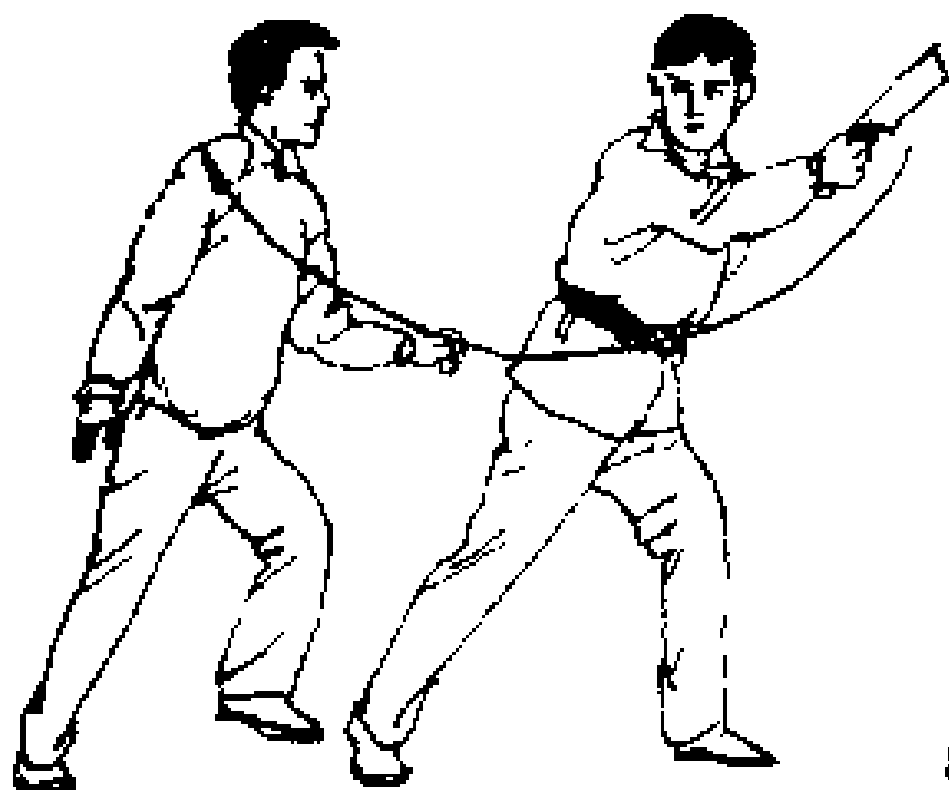


图3—230



图3—231

此时即使歹徒将刀反劈回来，对我也不会造成很大的威胁。我只需用左手将其倒拐肘挡住，就能制止其刀的反劈。(图3—231)。随即我迅速蹲身，用右勾拳击打歹徒腹腔神经丛区，使其全身无力，肌肉痉挛。(图3—232)。另外，还可抬起右膝，猛撞他的心胸或裆部。(图3—233)

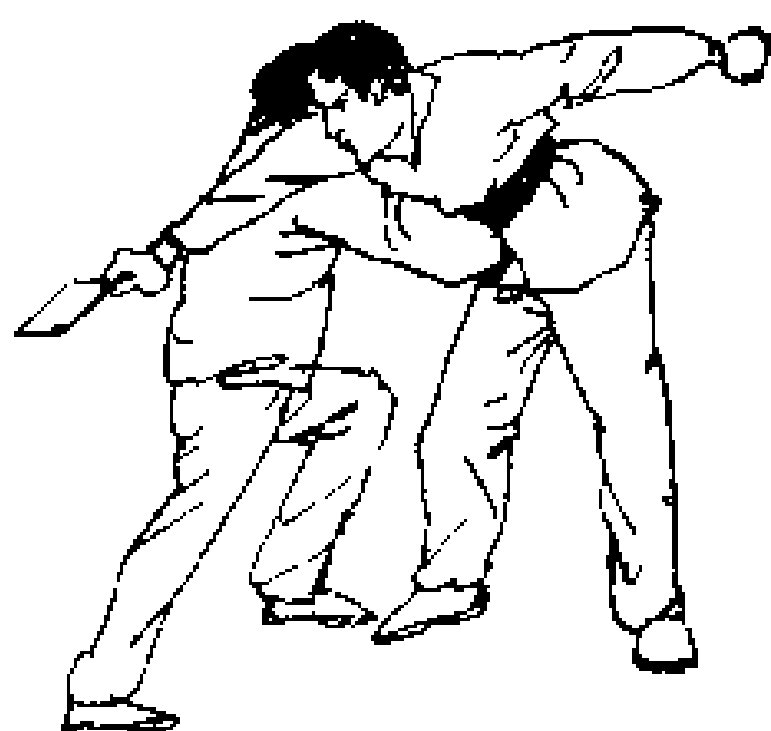


图3-232

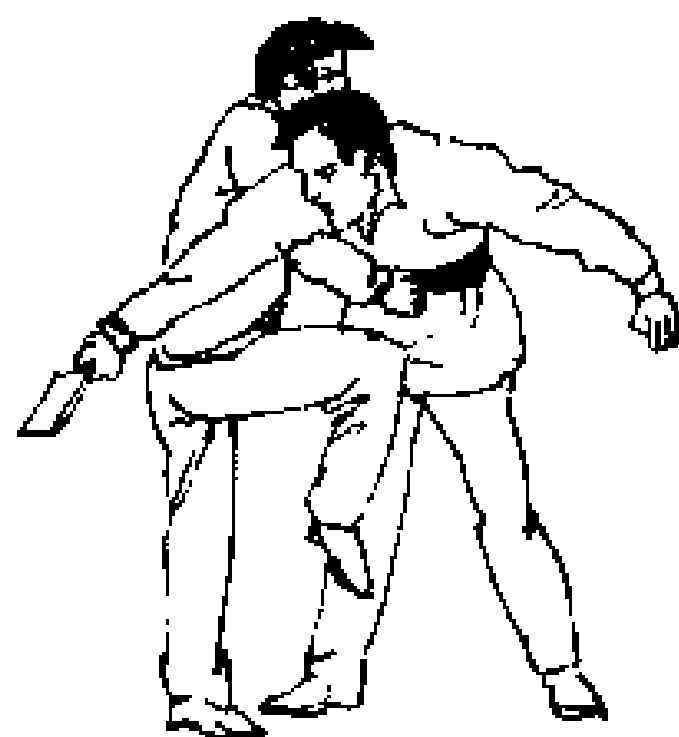


图3-233

(七)推臂逼靠

如歹徒挥刀向我劈来（图3-234），我则向后抑身，闪过其刀（图3-235），待其刀锋一过，我立即趋步上前，

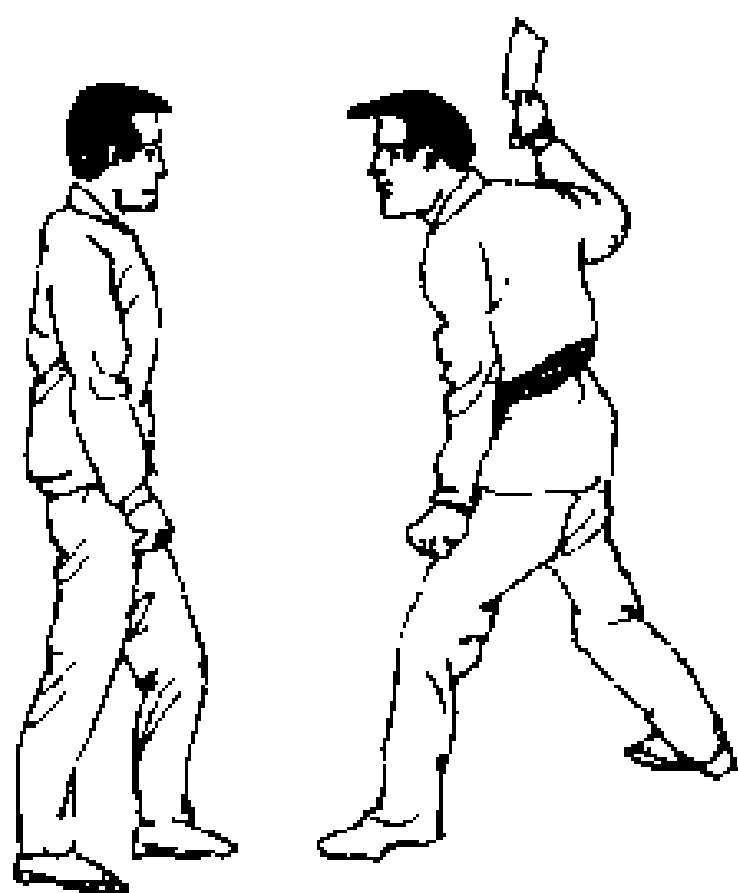


图3-234

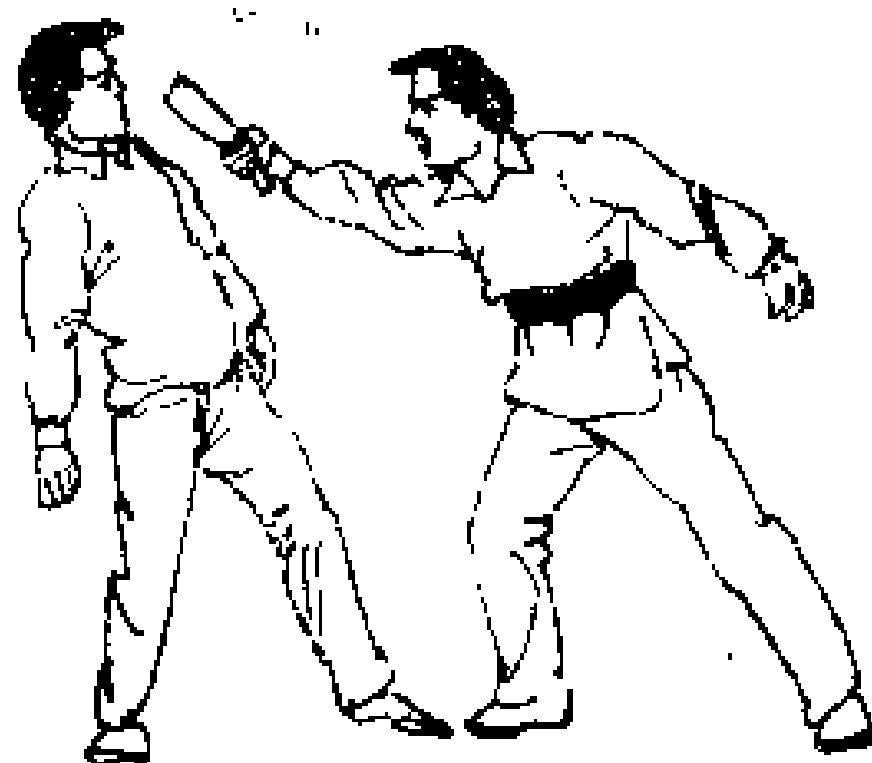


图3-235

用左手顺其大臂往下推压他的右臂。（图3-236。注：他的大臂因在其右臂活动半径中心，故很容易掌握其规律）。此时顺他的肩向下捋按，很容易控制其臂，使其刀无法伤害于我，这正是拳谚中的“固中节，走两翼”。

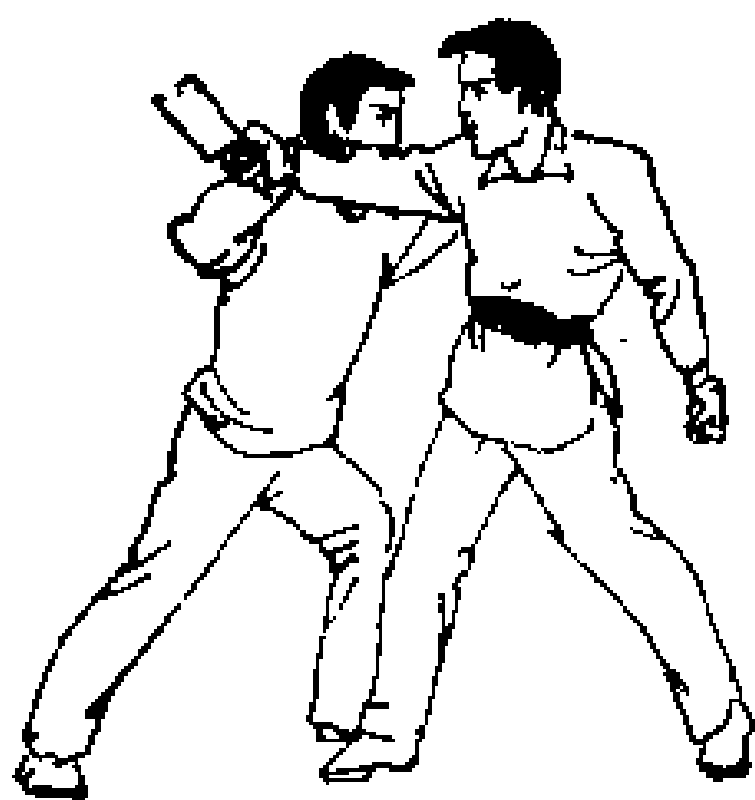


图3—236

我身体向左拧转，右掌顺歹徒手臂上方拍击其颜面。（图3—237）。其面被击，身体必然后仰。此时我则用左膝靠住他的右腿外侧，身体向左后拧转。左臂伸直，由下向上，向左后方反别歹徒，使其向侧后翻倒。（图3—238）

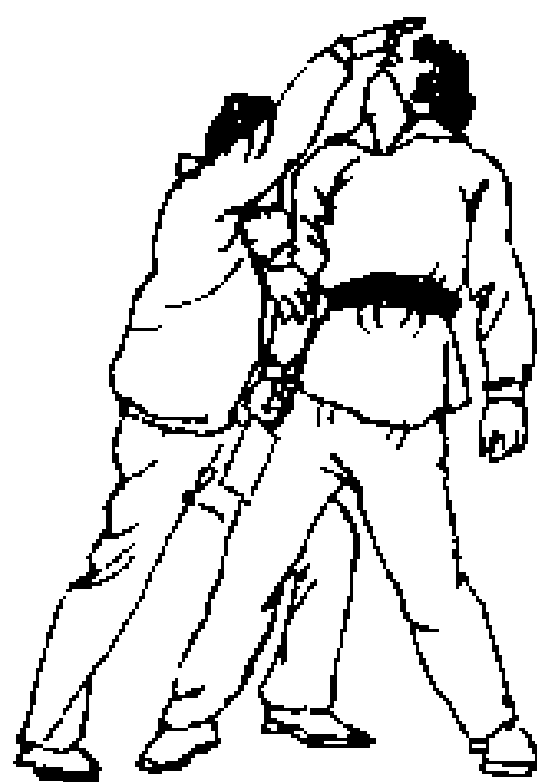


图3—237



图3—238

（八）拉臂摔

若是歹徒挥刀向我劈来（图3—239），我则左臂屈肘上竖，探掌扣腕，从其右臂内侧迎上前去，反掌搭住其小臂。同时右脚上前一步，身体靠于他的右肩内侧。（图3—240）。随即我的右臂从歹徒右腋下穿出，然后屈肘回拉。（图3—241）

动作不停，我左臂紧靠他右腕上推，右手屈肘回拉，用这一推拉所产生的反向摩擦力，逼使歹徒手臂外旋超过屈肘

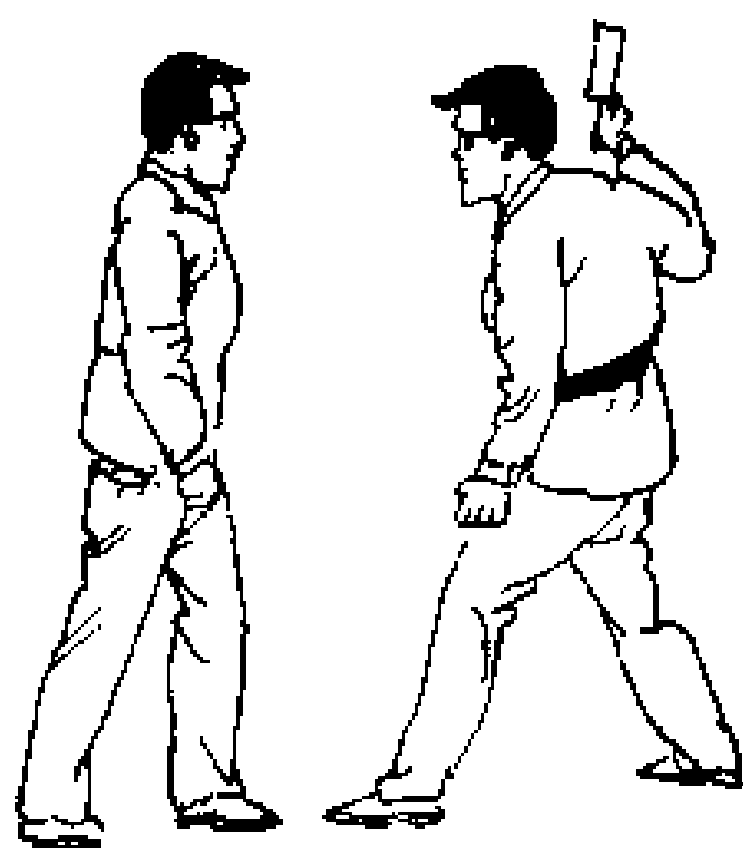


图3-239

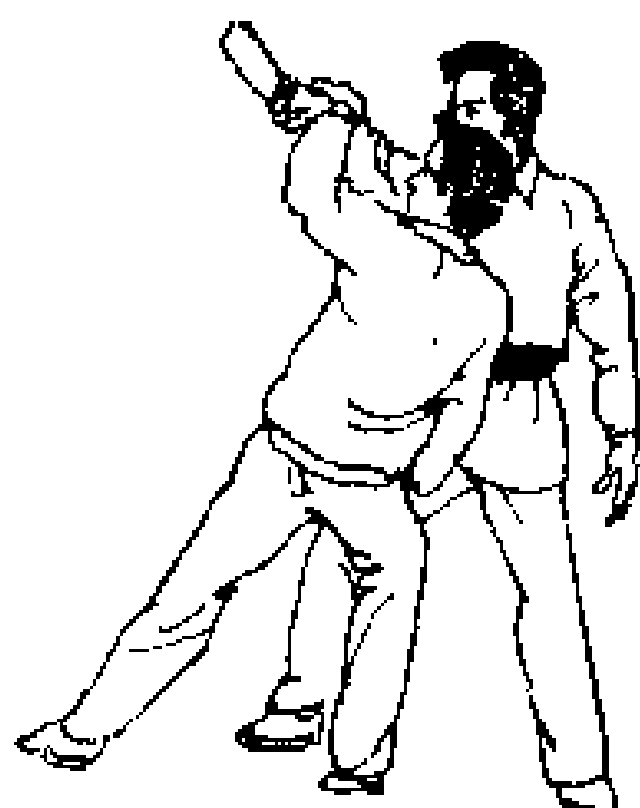


图3-240

的限度，然后我双手于他手臂上方交合（图3-242），把住他的手腕下压，右臂上抬，同时我身体向左侧拧转，歹徒在肩肘关节过度拧翻的状况下，会失去重心而跌倒。（图3-243）



图3-241

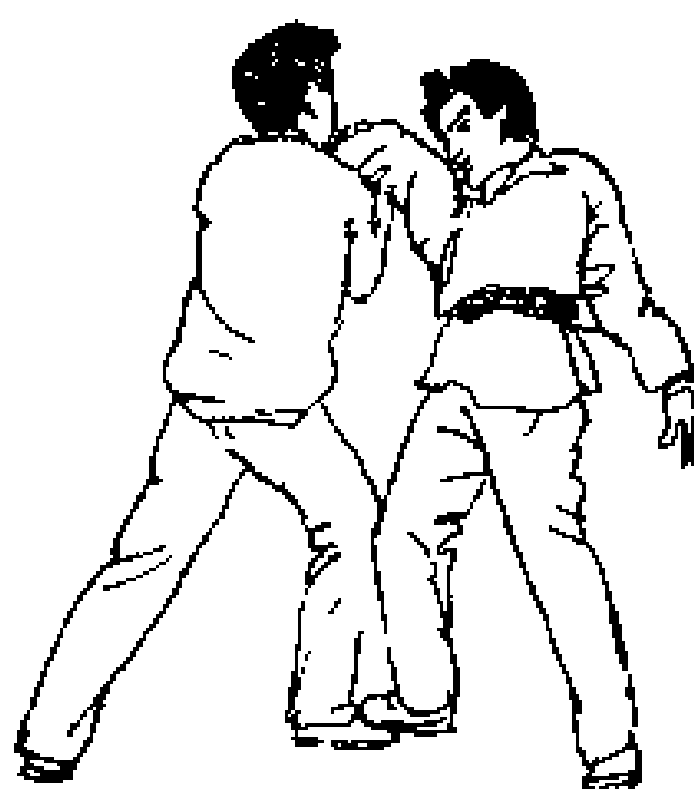


图3-242

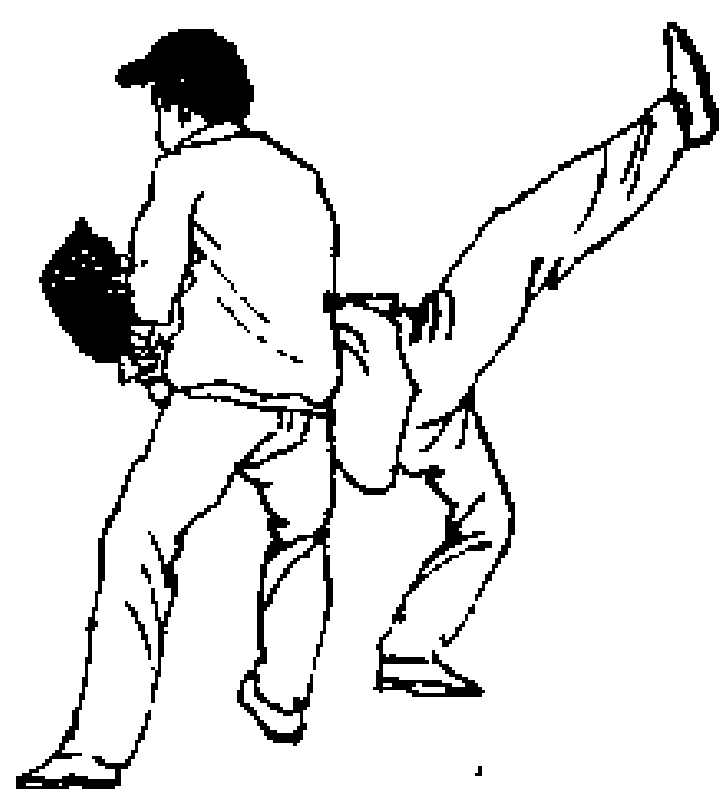


图3-243

(九)擒腕夺刃

如歹徒右手正握匕首（刀把在虎口侧）向我劈刺（图3—244），我在其锋刃将至之时突然向左前侧偏闪（图3—245），然后用左手由外向内拍推其大臂，我右手虎口张开，

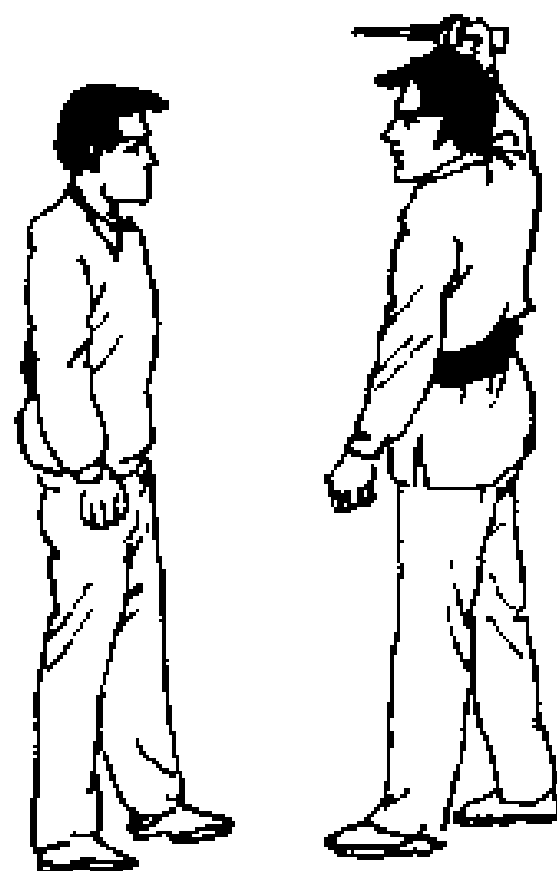


图3—244



图3—245

抱于右腰侧（图3—246），左手顺他的手臂下捋，牵动其臂向我体右外侧下方移动。我右手屈肘立腕，由下向上接握他的手腕（图3—247），左手猛拍其持刃腕背，然后双手

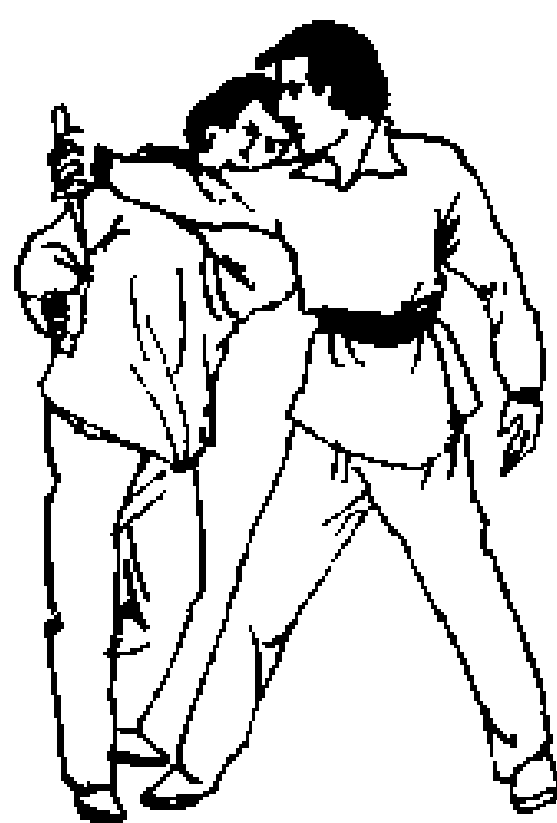


图3—246

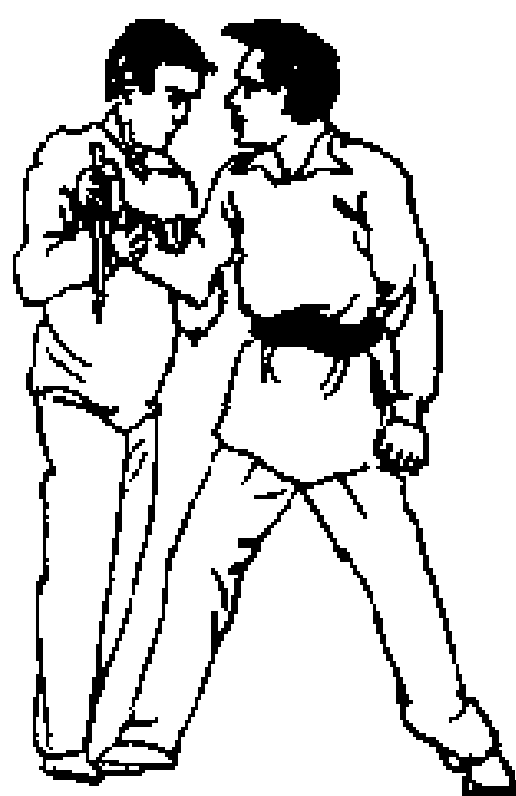


图3—247

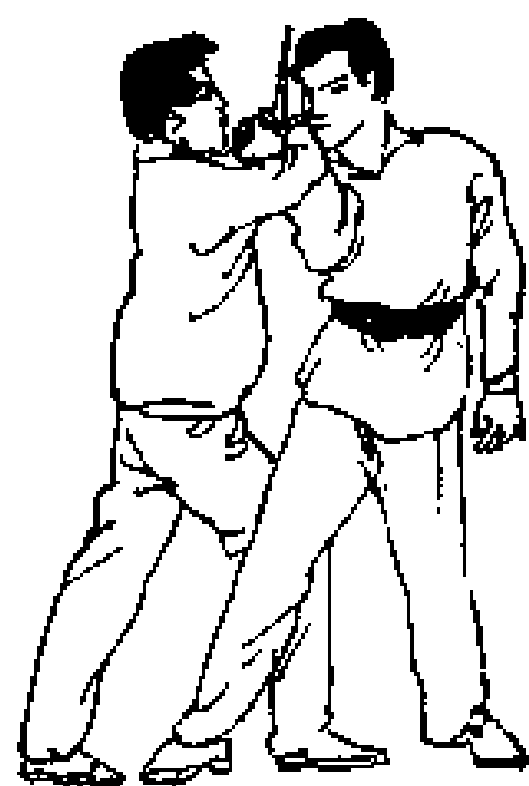


图3—248

将其腕向他胸前推去，右脚同时顺势进步于他右腿后外侧。（图3—248）。动作不停，我身体向左猛地拧转，双手握其腕顺势向左后反拧，因其腕肘拧翻过度，他必向后摔倒。（图3—249）

歹徒在倒地过程中抓握匕首必不得力，此时，我则用右手反扣其指，将匕首夺过来。（图3—250）

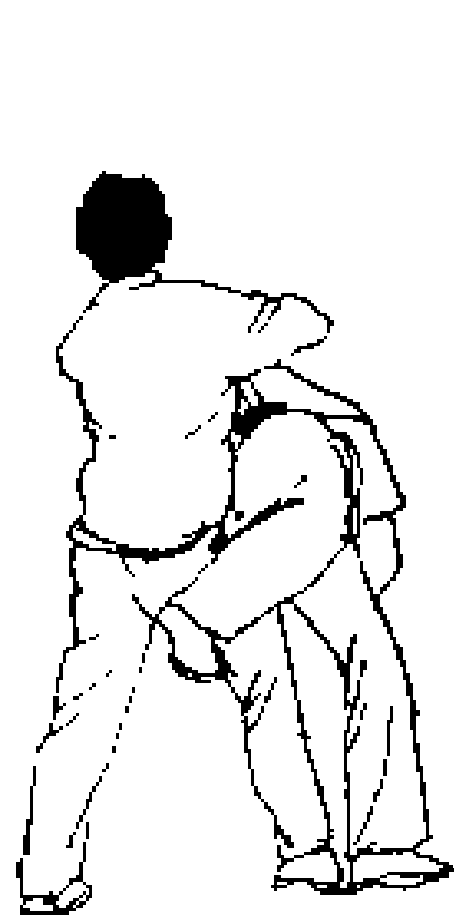


图3—249

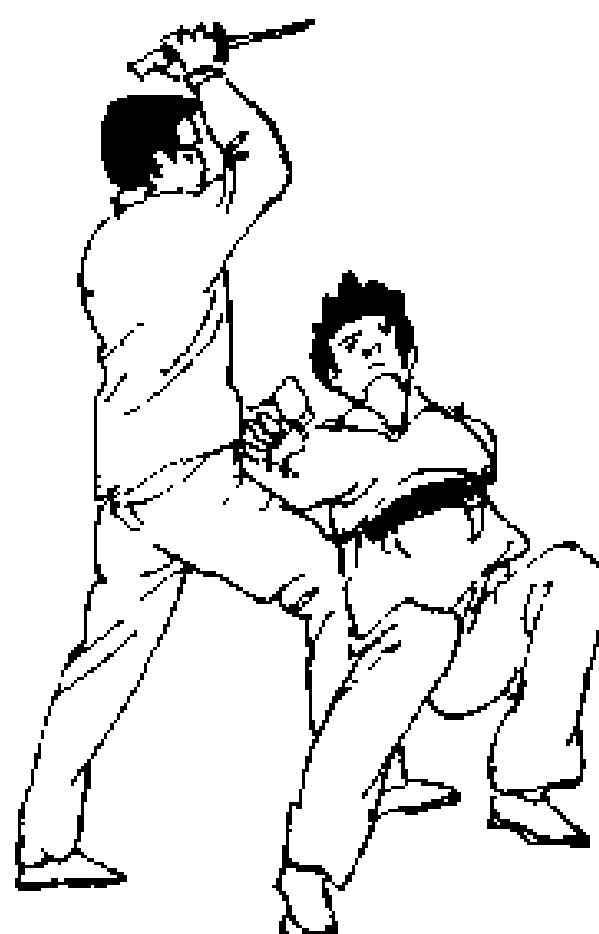


图3—250

（十）锁臂夺刀

若是歹徒右手平握开关刀（刀尖在虎口侧），准备平刺我（图3—251），我待其刀尖将刺到时，突然收腹后闪，并用左手由上向下、掌心向左格他手腕于我体外侧。（图—3 252），随之身体立即前俯，右手由上向下插于歹徒的手臂之外侧。（图3—253）。然后我右手勾住歹徒肘部上拉，左手靠住其手腕向前下推逼。（图3—254）。这一推一拉所产生的反向力，将使其向后屈肘。（图3—255）动作不停，

我之左手屈肘，把住他的肘关节上方，右手向上将匕首夺过来。

（图3—256）。然后我身体前压，用肘弯处别住歹徒的手腕。左肘回拉，将其肘拉于我的腰间，右手持匕首，将歹徒押送公安机关。（图3—257）

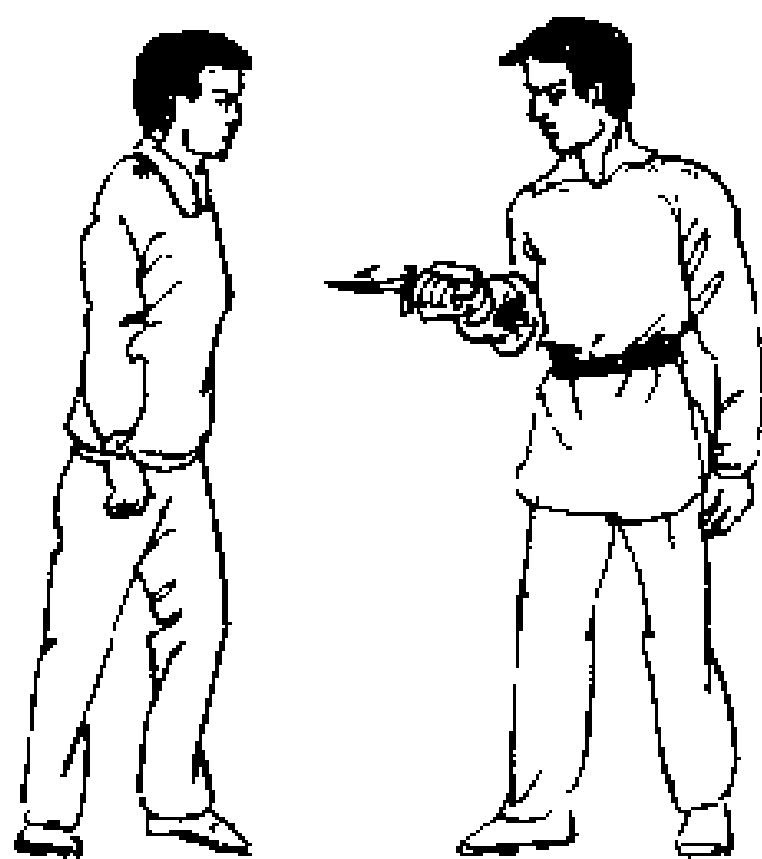


图3—251

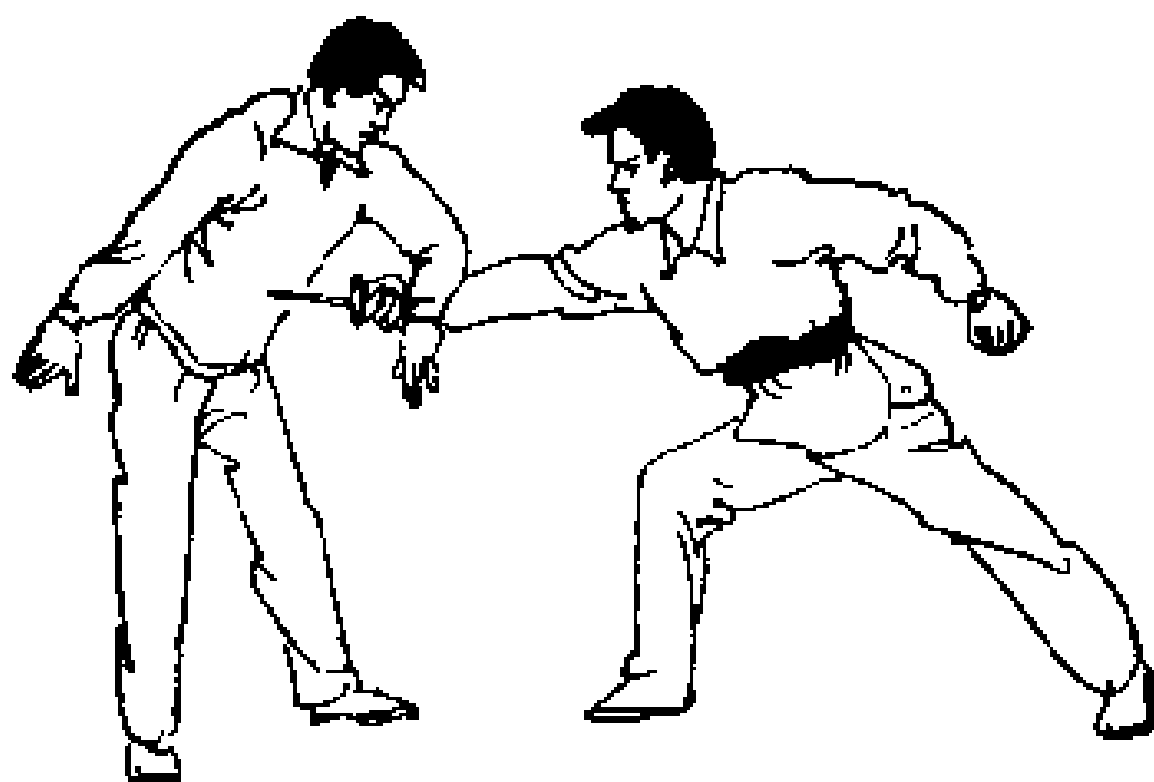


图3—252

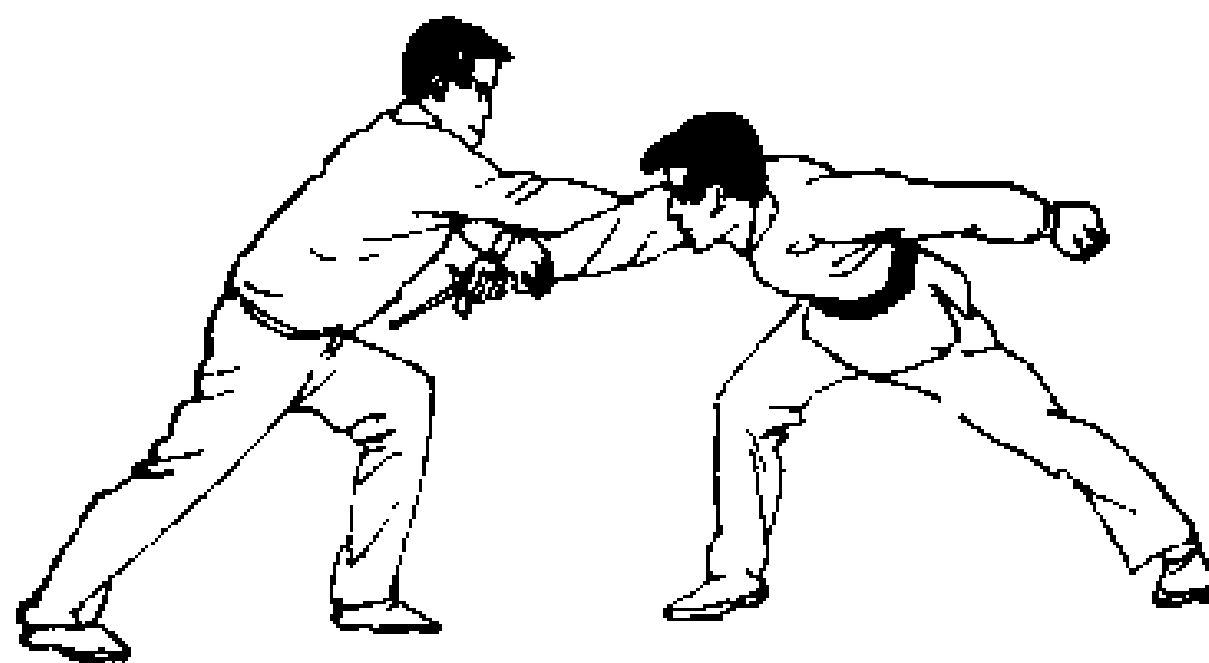


图3—253

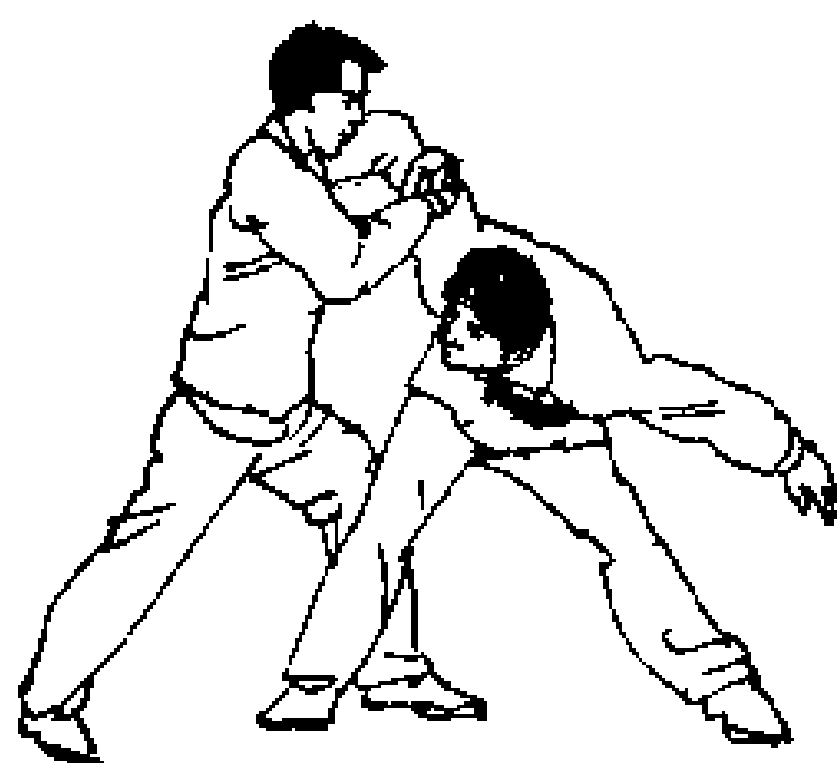


图3—254

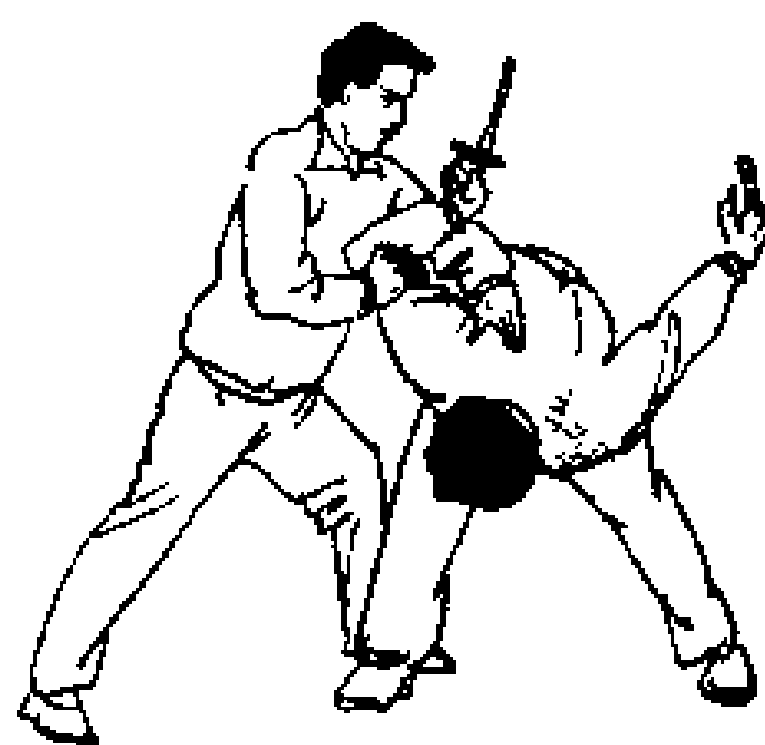


图3—255



图3—256

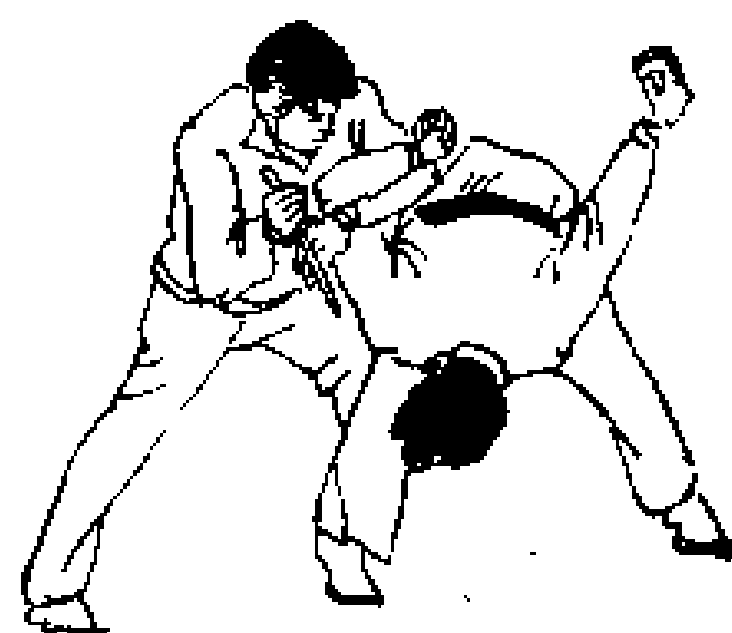


图3—257

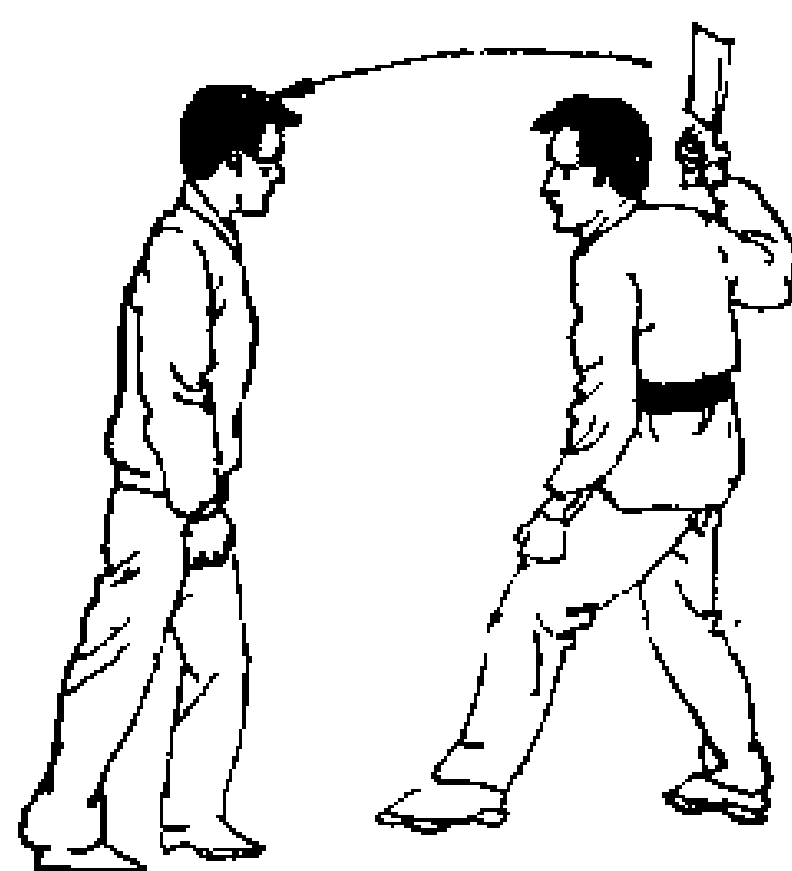


图3—258

（十一）顶裆贯耳

如果歹徒挥刀向我劈来（图3—258），待其刀将到之时，我突然下蹲、前靠，并低头，从他肩腋下闪过（图3—259），头过其臂，立即抓住他手臂前推并顺牵（图3—260），然后抬起右膝，磕击歹徒的裆部。（图3—261）



图3—259

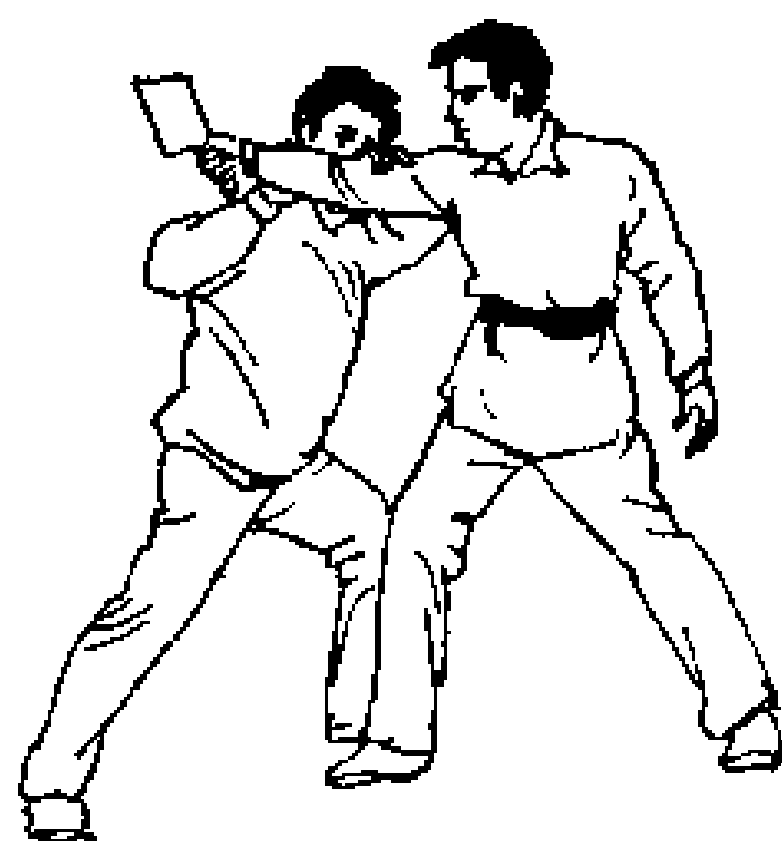


图3—260

歹徒裆部被磕，其身体必然前倾，我则用右手顺势从他手臂上方贯击其耳门。（图3—262）。贯拳时我身体可向左拧转，下面再用左腿阻挡其脚的移动。如此，歹徒必然后倒在地。（图3—263）

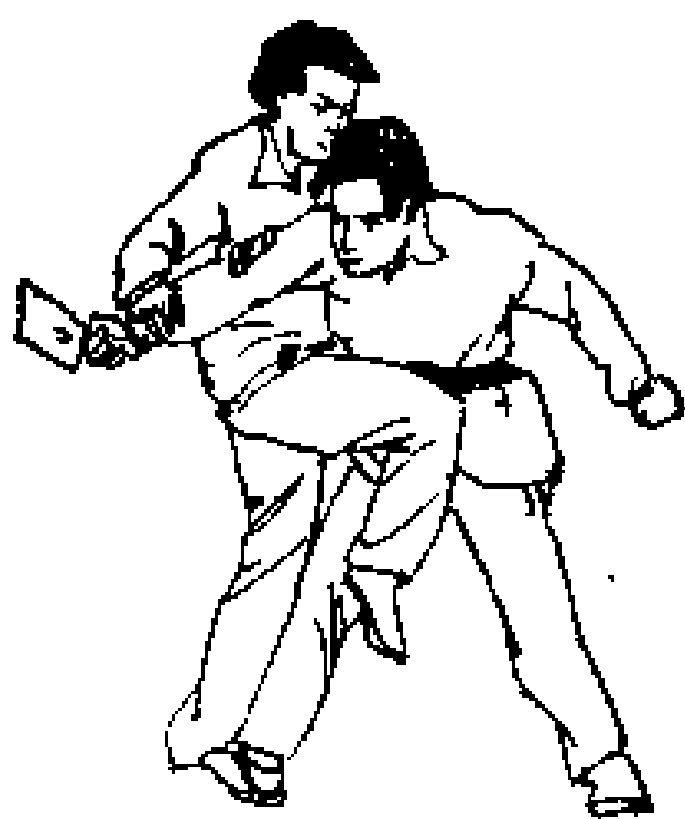


图3-261



图3-262



图3-263

第四章 搏击基本理论

我们在学习了防卫格斗的基本技术和使用方法后，还需要了解和掌握一些有关搏击的理论知识。这样才能收到事半功倍的训练效果；才能在各种环境中做到知己知彼，游刃有余，成竹在胸；才能在实际运用上以最简捷的技术，在最短的时间内，发挥出最大的效能，克敌制胜。

一、搏击时机论

拳语说：“拳打一张纸”，“打人如亲嘴”。这极为形象地揭示出，搏击的关键环节是双方实际接触交手的时刻。任你有千手绝招，万般神力，不能接近对方，法及其身，均是无用的。然而格斗双方均知，一旦接手，转瞬之间，不是彼败，即是我伤。故在对峙阶段，无不全神贯注，严阵以待，千方百计寻找对方漏洞及破绽，以求一逞，而不敢疏忽。因此，究竟怎样才能在突发攻击、骤然开战的瞬间，成功地制胜对方而不被对方所制，也即是说，怎样才能把操住攻击对方的最佳时机，就成为古往今来武术技击家们潜心研究的极为重要的课题。各家各派根据自己的不同体会，也总结出了不少经验和论说，可谓百花争艳，百家争鸣。然而尽管众说

纷纭，具体招法和风格各异，但总的宗旨都是为了更好地打击对方，防护自己。当然，相比之下，也有寸长尺短的情况，这里且把一般为人们推崇的常见之说略述一二。

一曰：“不招不架，只是一下；犯了招架，十下八下”。这句话的意思是说，对方攻来，不能只顾招架，若是只顾招架，那就没了还手之时，显得十分被动。因为当我忙于招架对方的第一拳或第一腿时，对方的第二手又来了（因一拳来和一招架，都得花同样的时间，同样须等发力和架力过后才能出第二下手。所以，因对方先发，第二手又在我前。若老是这样，我当然没了还手的时间，岂有不挨打之理。当然，这也不是绝对的）。这时，我只能待对方一招来，略避其锋，避过其来力的最猛最狠处，随即主动进攻，打上前去。此时对方前力刚过，后劲未发，所以我必胜一手。即使我避闪时有所失误，也只不过轻挨对方一下，但因获得先手，却占了发击对方的主动，是颇值得的。

对方（系腰带者）与我对峙时，我可与他左右周旋，待他进步劈拳击我之际，我突然提脚准备后退。（图4—1）。

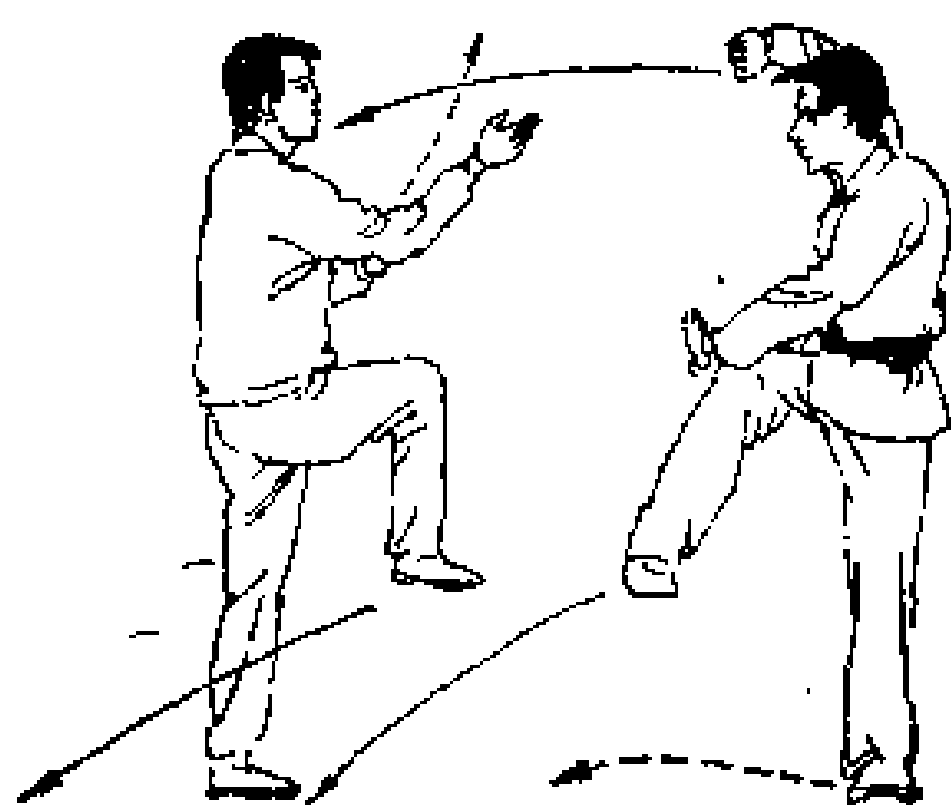


图4—1

当对方劈来之拳接近我之头部时，我迅速退步避闪其拳锋，并以左小臂向内格挡其拳，使之劈拳落空。（图4—2）。然后顺其下劈之势，将他的手臂往下压带，并用右拳从其右手之上，平挥击打对方的头部。（图4—3）。对方头部被击之后，身体若后仰，中下三部必然暴露出来。此时，我可以右膝撞击其小腹，迫使对方倒地。（图4—4）。

此外，也可在避过对方的拳锋之后（见图4—2），用左手抓其手腕，并随身体左转，压住其小臂。（图4—5）。

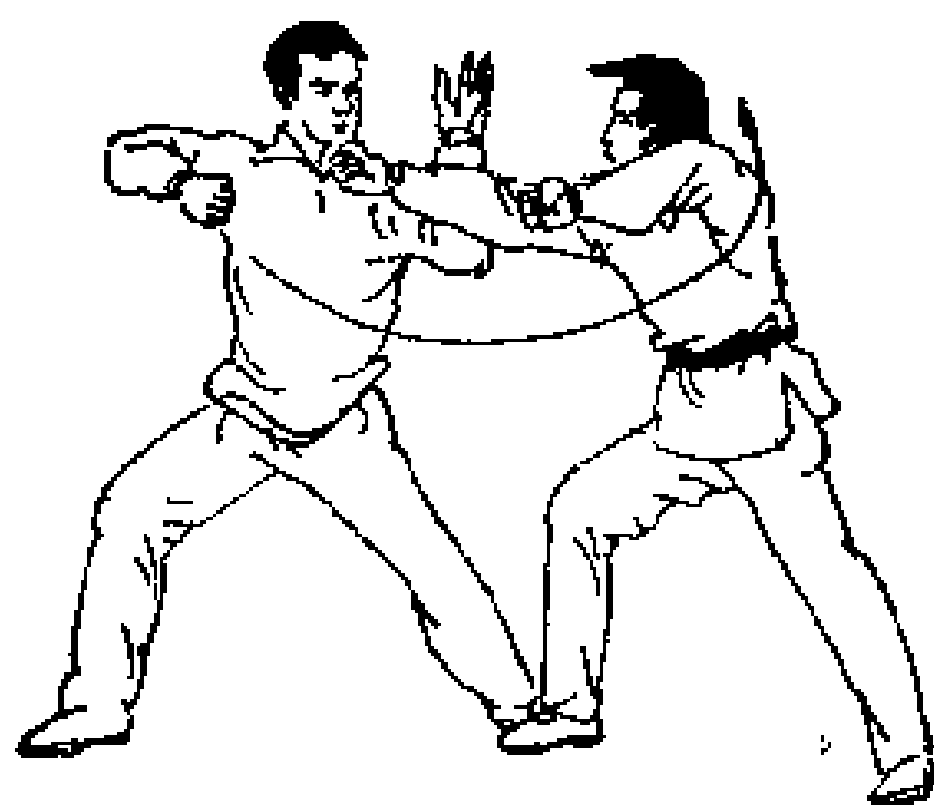


图4—2

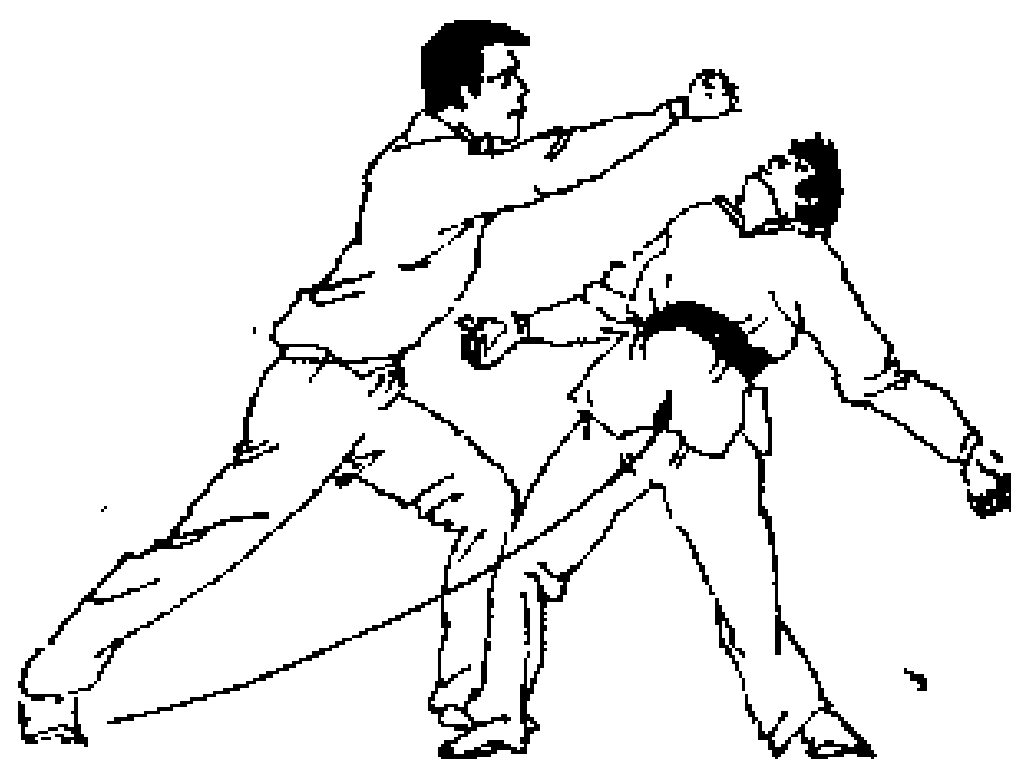


图4—3

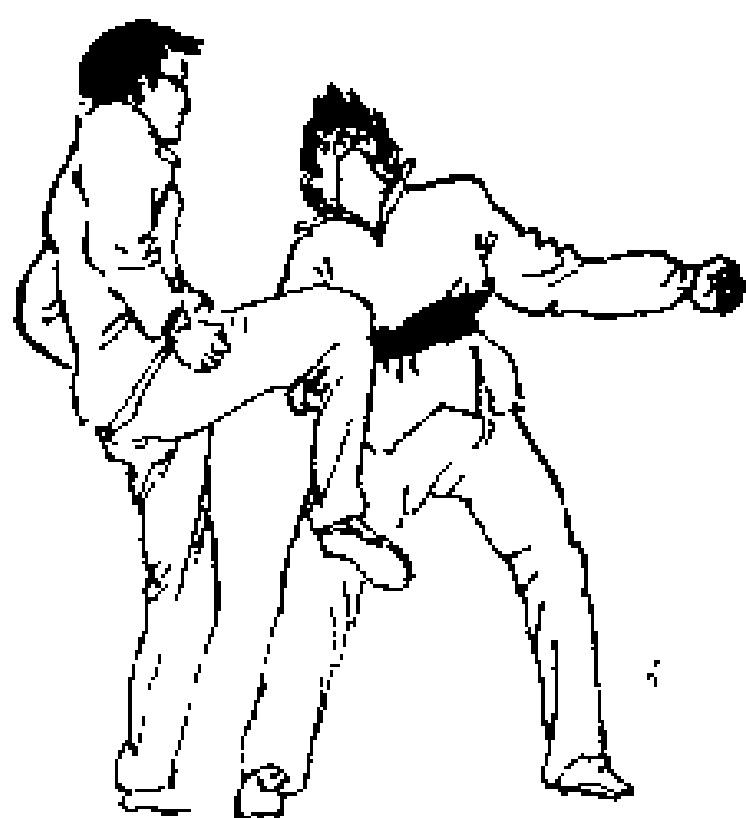


图4-4

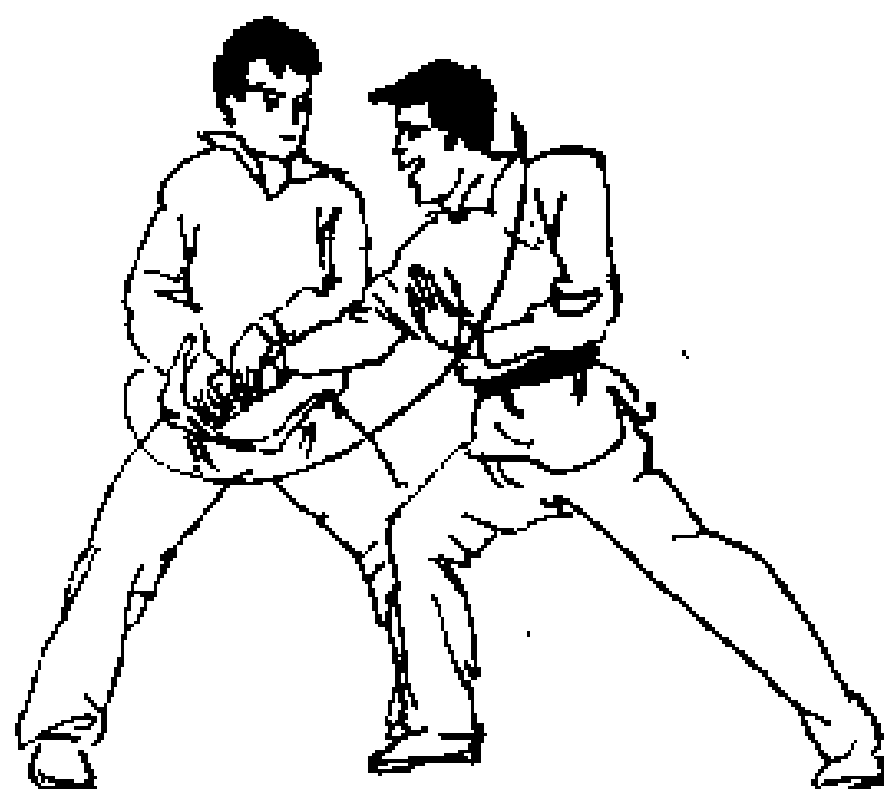


图4-5

然后右手臂沿对方的右臂伸直而上，别住对方的头颈部位，同时向左转腰拧胯，使对方向右侧后倒地。（图4-6）。

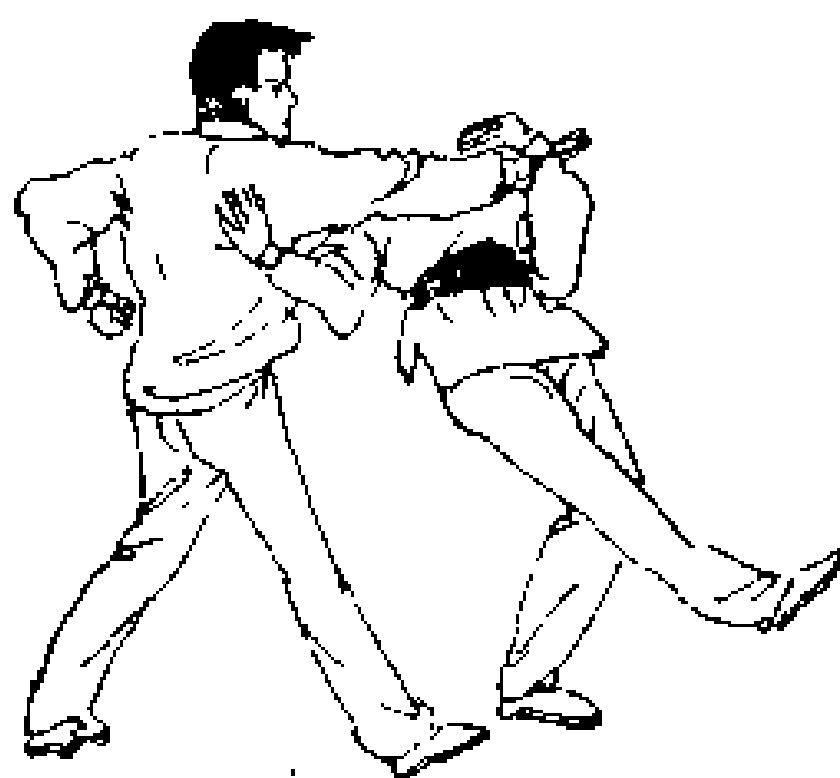


图4-6

二曰：“猴进狗退，蛇吞虎发”。这主要是让人在实战中注意吞、吐、沉、浮。其意思是说，若对方攻来，我须象狗、蛇在遭遇对手时那样，双眼狠狠盯着对方，略微后退，刚好退在对手锋口不及之处。待对方一收腿手，我却顺势如猴儿抢宝之灵，

似猛虎扑食之勇，猛击对方不及再发之躯。这也是后发胜先实之意。

对方以左手向上虚晃，用下门坎腿（叩腿）蹬踏我左腿时，我迅速略提起前面的左脚，让过他下面击来的叩腿。体微右侧闪，让过他上面之引手。（图4-7）。当对方之叩腿待收之时，我用左腿顺他收势猛蹬他胸部一腿。（图4-8）。

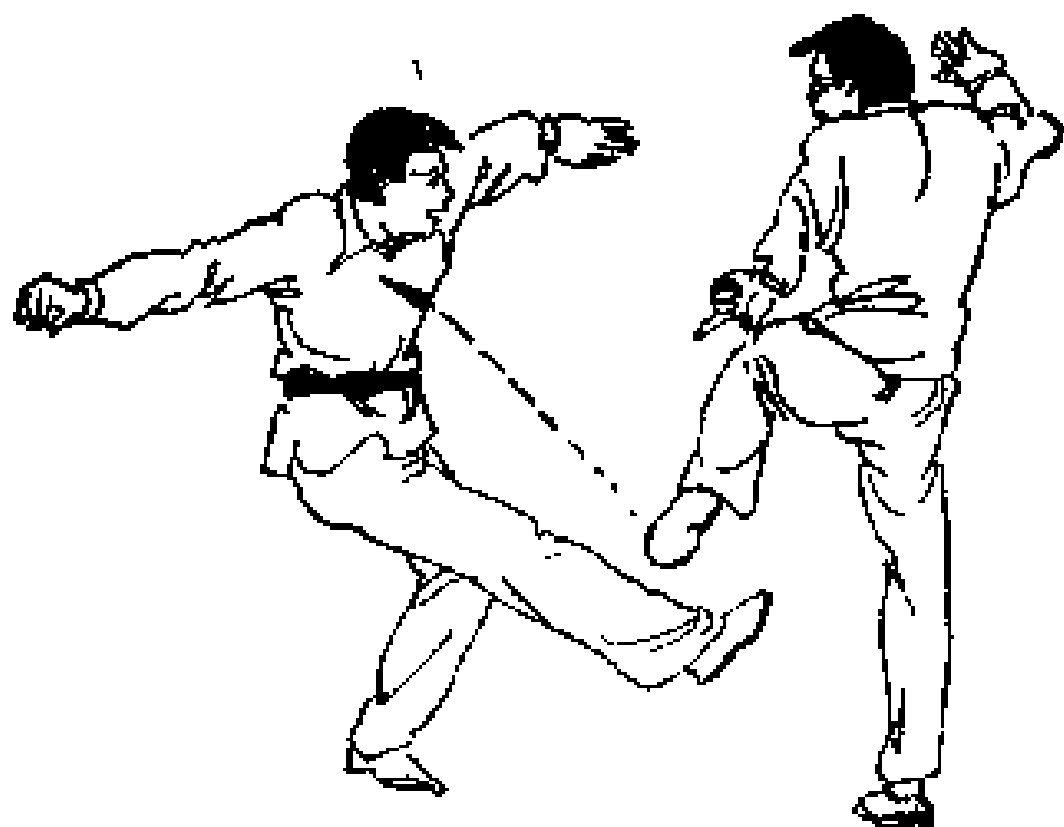


图4-7

三曰：“刚在他力前，柔在他力后，彼忙我静待，知拍任君斗”。其意是讲打人的时机，若用刚猛之力，须发在他力未发之前，方显奇功；若他的力先发，那我即须看准他力来的方向，以柔克刚，借力打力，借其势而发其身，即“借其千斤力，不卖四两功”，也就是俗语“四两拨千斤”之意。纵然

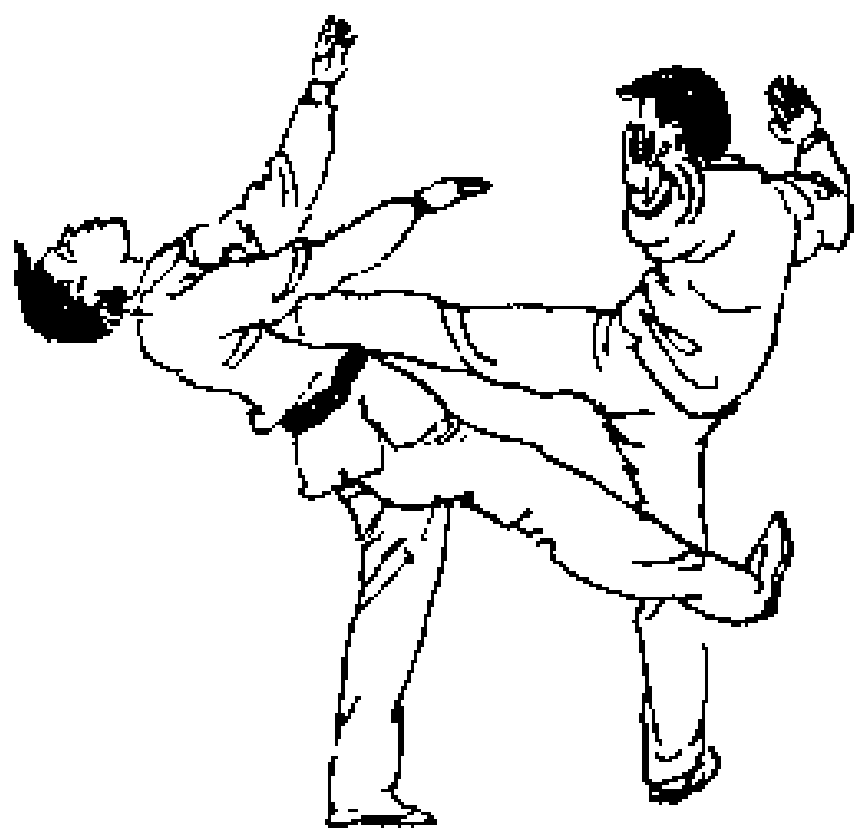


图4-8

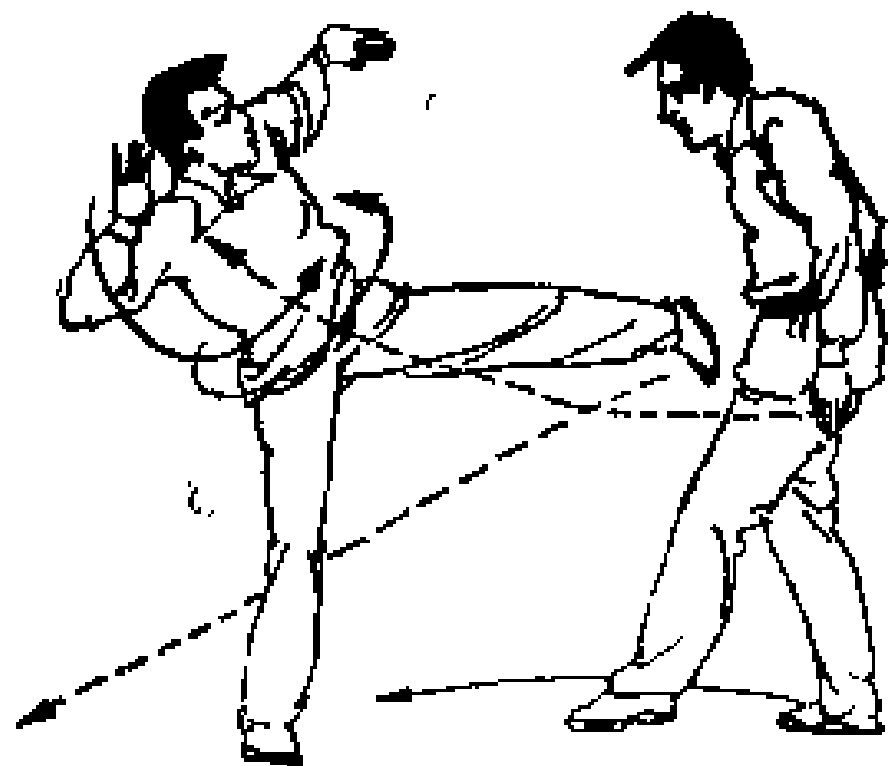


图4-9

他左晃右跳，我心意归一，不为所动，以逸待劳，没有不胜的道理。

我与对方对峙，在其不防之时，突然起右腿，蹬踹其小腹，使他措手不及。（图4-9）。

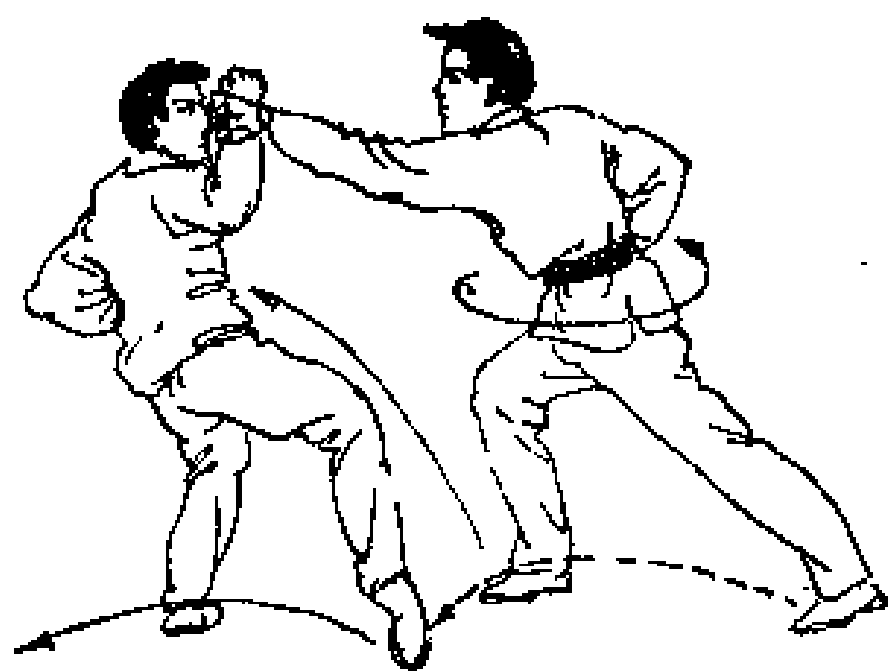


图4-10

若对方左冲拳击我头部，我可略往后闪，并以右臂护头，避过来锋。（图4—10）。若对方攻势很猛，冲拳击我头不中，又迅速上左脚逼进我身，起右脚侧蹬我之腹部。此时切不可

可慌乱，待他之腿即将蹬到我上体时，我突然退右脚移步转身，闪到对方右后侧，并以左小臂顺势接住他的小腿（图4—11），然后左脚前移，随左转体之势用右贯拳挥击对方的面门。（图4—12）。

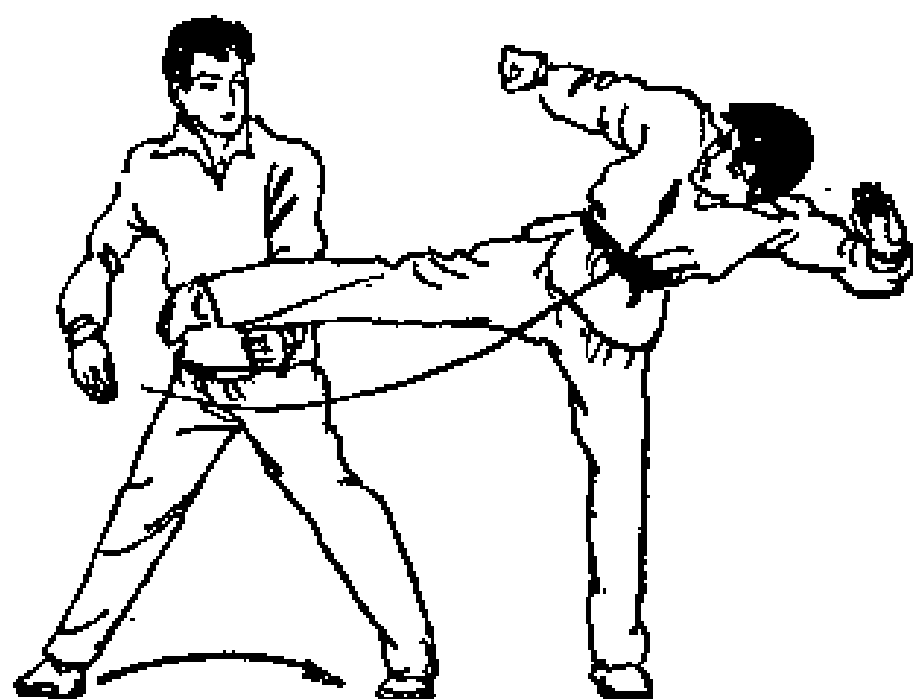


图4-11

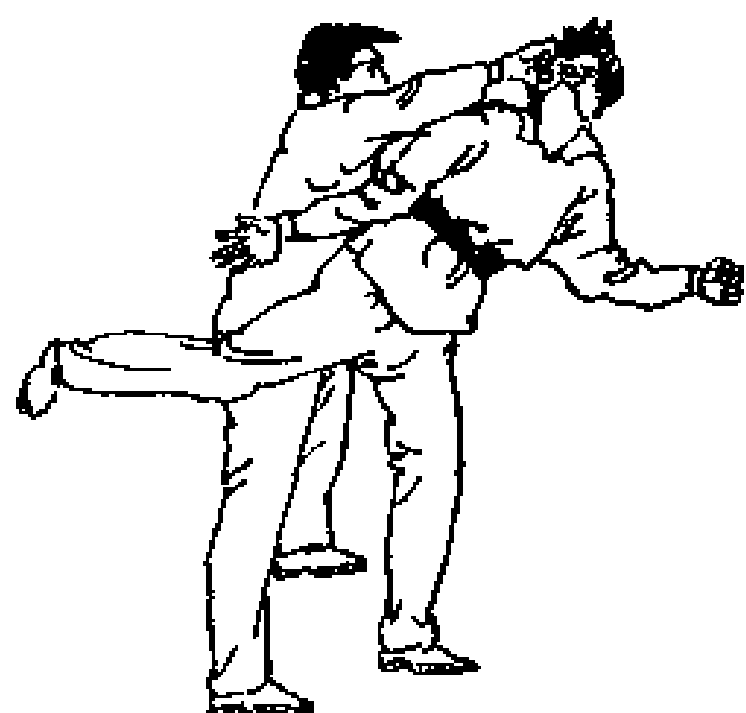


图4-12

四曰：“上乘落，下乘举，前乘冲，跃乘起”。其意思是讲，若对方从上往下劈打我，我须不慌不乱，顺他下落之劲，以微小之力，把对方之臂往下、左、右牵动，封闭，再兼以上步封他底基，逼他背势，使对方后力发不出来，我可随心制他；若他由下往上击我，我可顺势挑起

他臂，下击他的中、下三路；若他猛力前击，我则侧身避其锋，使其攻击落空，再顺势牵之，彼必前倒；他若跃来，我可让过他来之势，于空中攻他力发不到的地方。总之，切不可与对方斗力，因为斗力要克服对方的本力和冲劲惯性；才谈得上打击对方。如俗语道：“杀人三千，自伤八百”，也就是说和对方斗力，两下一对碰，对方虽伤，然而自己也伤了。所以最佳的打击方法，还是要顺势寻隙，为我发之良机。

若对方左右劈拳连连对我攻来，我可边应边退（图4—13），瞅准时机，待对方一劈拳刚出，快接近我头部之时（如对方右劈拳），我突向右偏头闪过，并以左手从左向右格挡其小臂，脚下突然刹住，使对方前脚冲

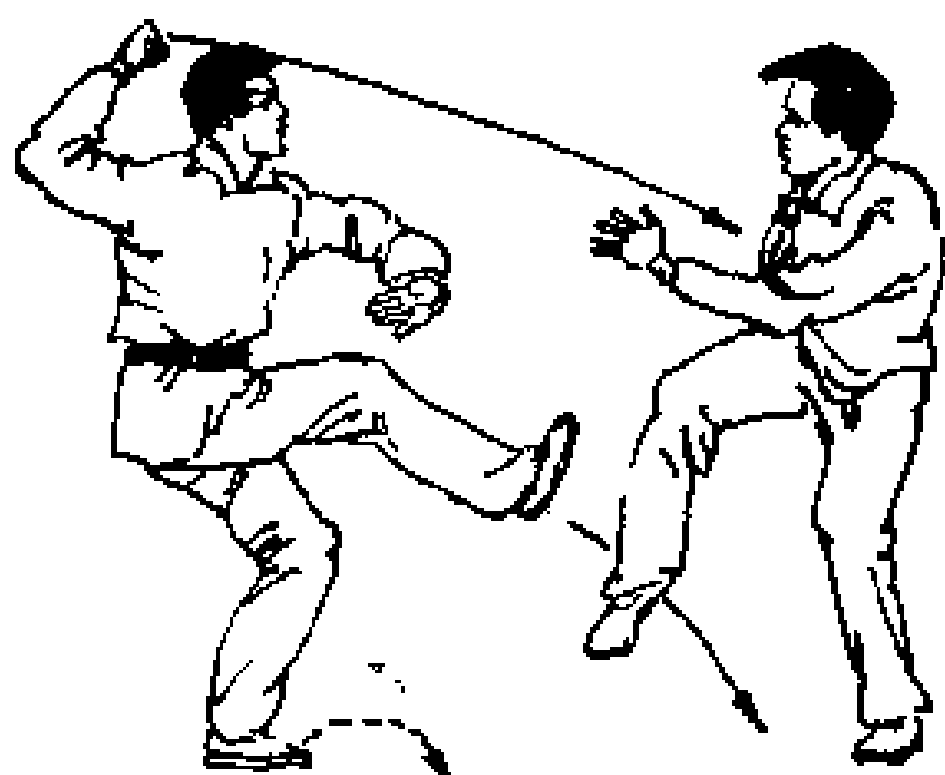


图4—13

到我右脚之后，此时，我的左手立即向下滚压，把住对方之

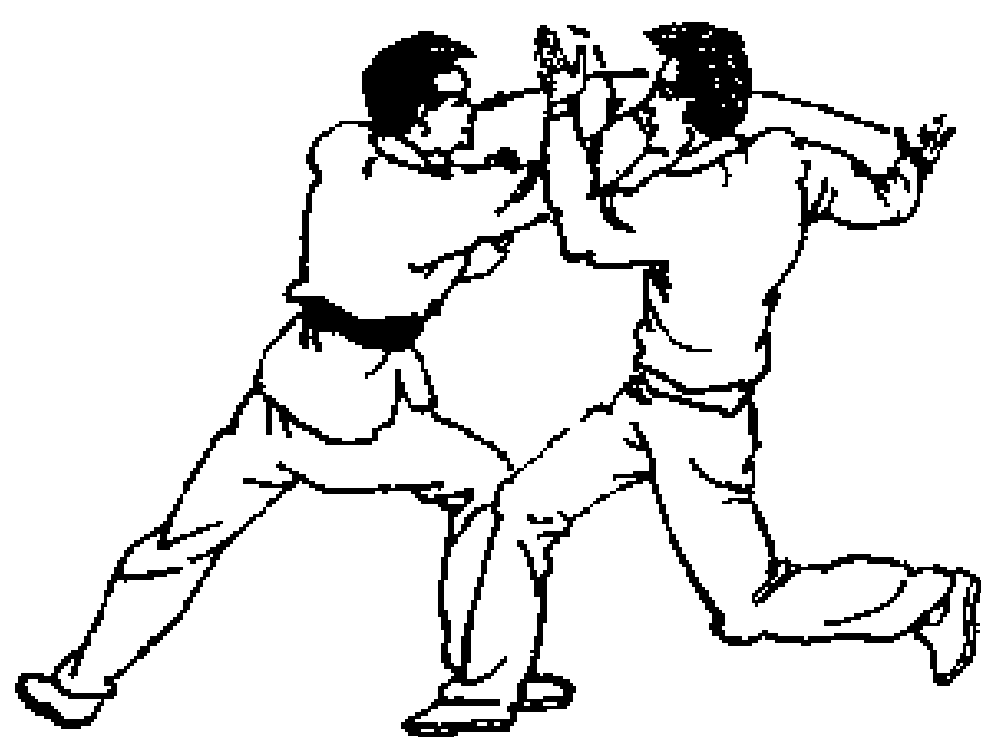


图4—14

手臂，右脚尖随身体向右旋转 60° ，别住对方前脚跟（图4—14），再以右手猛力旋击对方胸部，使对方倒地（图4—15）。

若对方起腿侧踢我小腹，我可顺他腿的起

势，以我之右膝由下往上与其小腿成交叉（图4—16），然

后再顺其腿之下方踹击他的裆部，彼必被重创(图4—17)。



图4-15

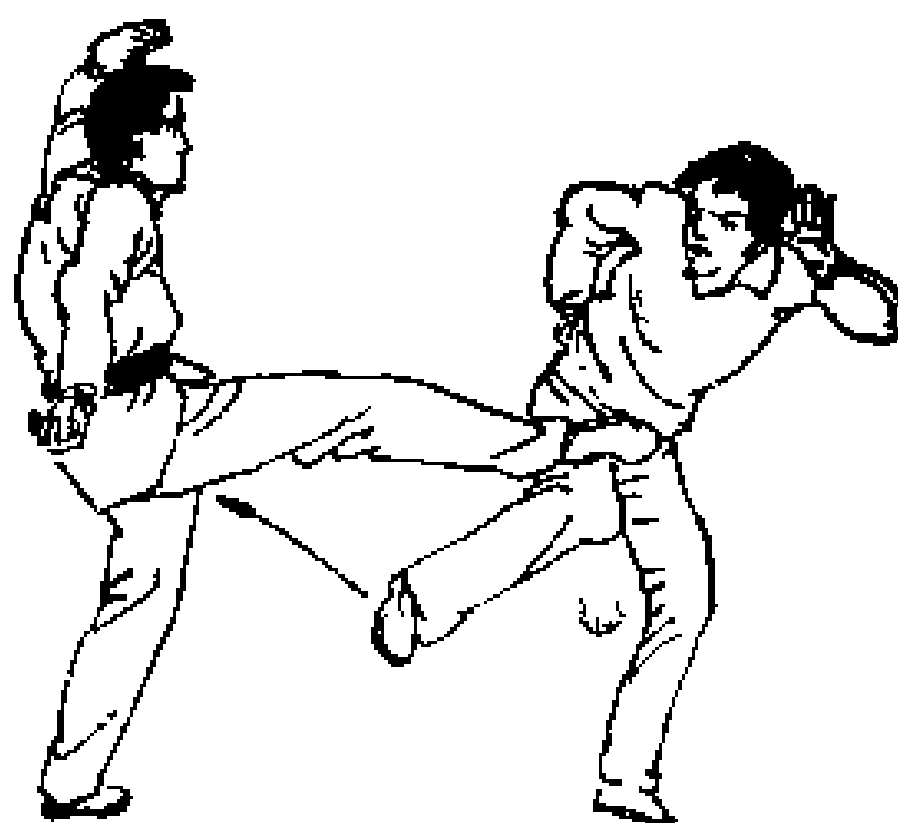


图4-16

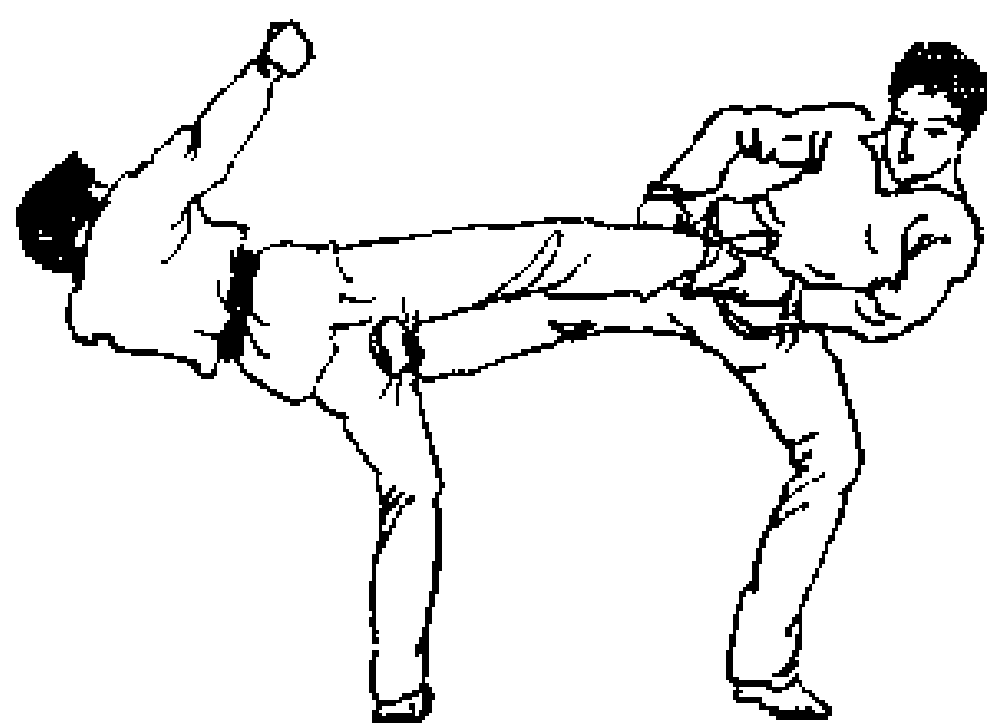


图4-17

五曰：“硬攻直上”。表面看来，仿佛这里无甚打击对方的有利时机问题，只是强调不顾一切、敢于猛冲猛打、死打硬拼就成。其实不然，深解此拳语奥秘者方知，这中间仍可

包含后发制人之法。然其妙处在于，对方击来，我不招不架，而是巧取避过对方锋头的角度，径直攻击其虚处。与“你打你的，我打我的”见解颇有异曲同工之妙。这一派的独到之处，是在“防”字上别有一番匠心，即“防”不在格架中，乃在“角度”二字上。好似根本不防，却是防在“避”中，以避代防，在避、攻一体中实现的硬攻直上。

、当对方与我对垒，我可运用战术，假意逗引他几次，待他稍懈，或注意力被引开之时，突然跃上前去，以手控制其手臂，下面用左勾踢腿铲击对方前脚。(图4—18)。若对

方被铲中，必然会失重倒地；若对方提膝让过我之勾踢，我就可顺他提脚之势逼近其身体，同时迅速下蹲，左脚尖外摆别住他的右脚跟，左手按住他的左膝，右手仍按住他的肩部（图4—19），两手随身体前倾猛地一推，彼必后倒。（图4—20）

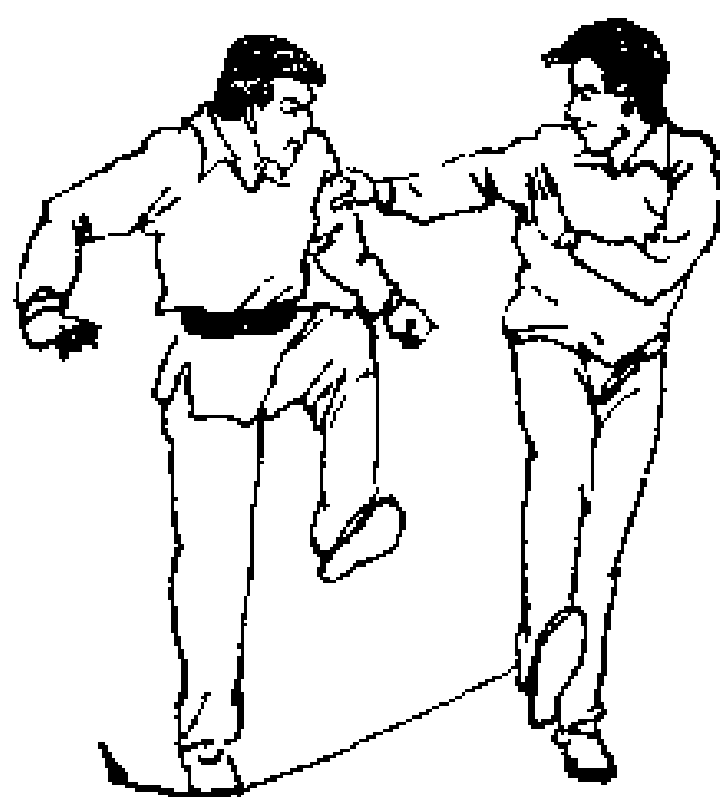


图4—18

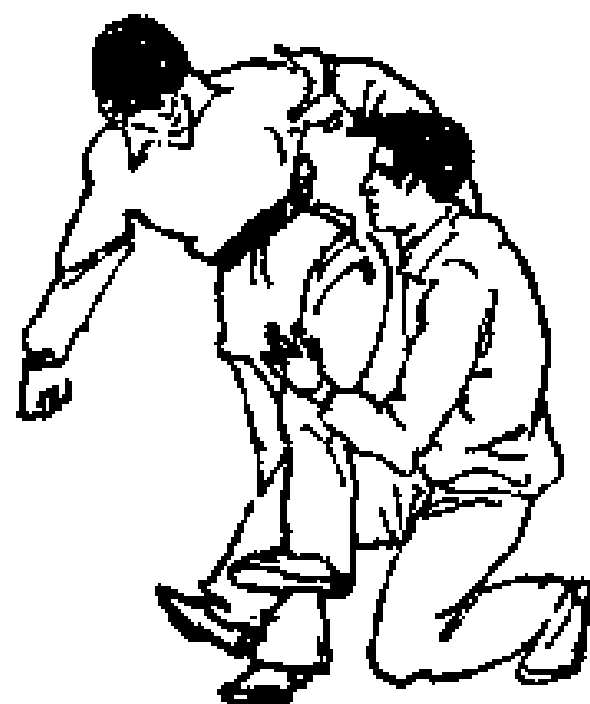


图4—19

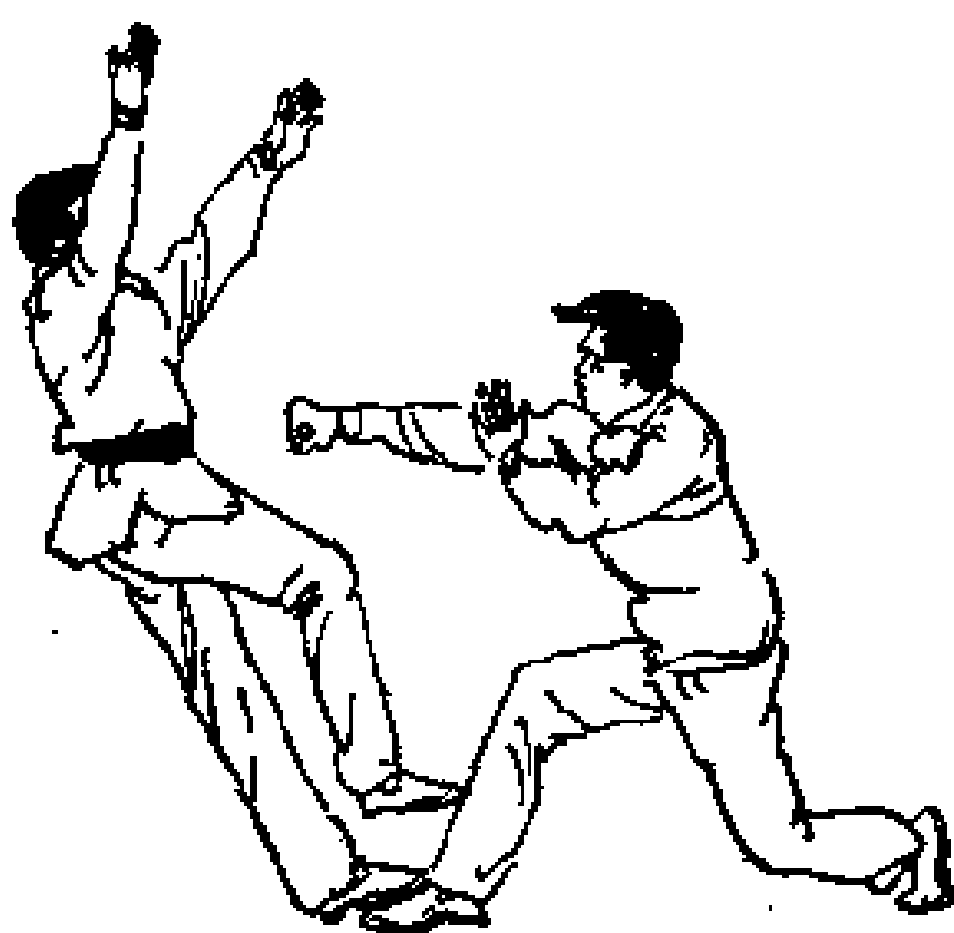


图4—20

上述五种见解，本质上都是讲让对方先动，我后发制人作为打击对方的有利时机的。另外，也还有那种“先下手为强，后下手遭殃”；“出手犹如势破竹，只视对方为木偶”；“手快、心毒，哪怕他变化无穷”等等招法，这则是讲先发制人以打击对方的有利时机的。李小龙也说过：“一个绝佳的

的攻击机会，是当对方正处在做攻击的准备时，此时他的注意力与身体动作当令更专注于攻击而非防御”。若用辩证的

观点来看这些问题，这些说法也还是有它的道理的。它较适应于以强对弱的情况，所以有“力强入中攻，力弱踩边门”的拳谚。当然，情况是千变万化的，虽是以弱敌强，倘在一特定的情况下，弱者先下手，以迅雷不及掩耳之势，把攻击的时机选在强方还未回过神来之前，反可先发制人，收变弱为强的奇功。

以上诸说，先发制人也罢，后发制人也罢，都未能对“先发制人”究竟“先”到何种程度，“后发制人”“后”到何种程度才是恰到好处这一时机的核心问题作出透避的阐述。

如用〔明〕程冲斗著《耕余耕纪》中提及的“旧力略过，新力未生”这八个字，来概括打击对方的有利时机是较为恰当的，什么是“旧力略过，新力未生”呢？不管你长拳短打，硬功软手，内庄外庄，拳也罢，腿也罢，快也罢，慢也罢，反正第一个动作与第二个动作在衔接上，总存在有一定的空隙。这个空隙，就是“旧力略过，新力未生”。如你一拳劈来，那么这一拳总是包括从上到下一个弧形。那么，在你身体劈拳的这一面，就得等到弧形的惯性基本消失后才能收手而发第二次拳。对我来说，要想打击你，就得侧身避开你这一劈拳的最狠之处，当刚让过这一劈拳的锋头，在其下滑力很强的时候，我则顺下滑惯性的方向，进身封闭你发手的这面再给你以打击。若这一时机看得很准，那你这面的第二动作还来不及发（或根本就发不发出来了），就已被打倒或击伤。而你的另一面虽然空着，然随着你的进身，第一个打击动作还未完成（加之我又进身到了你的被动面），这时，你要想调转身来打我就更觉得困难，因之必然失势。

例如当我与对方对峙（图4—21），待对方猛然上步劈

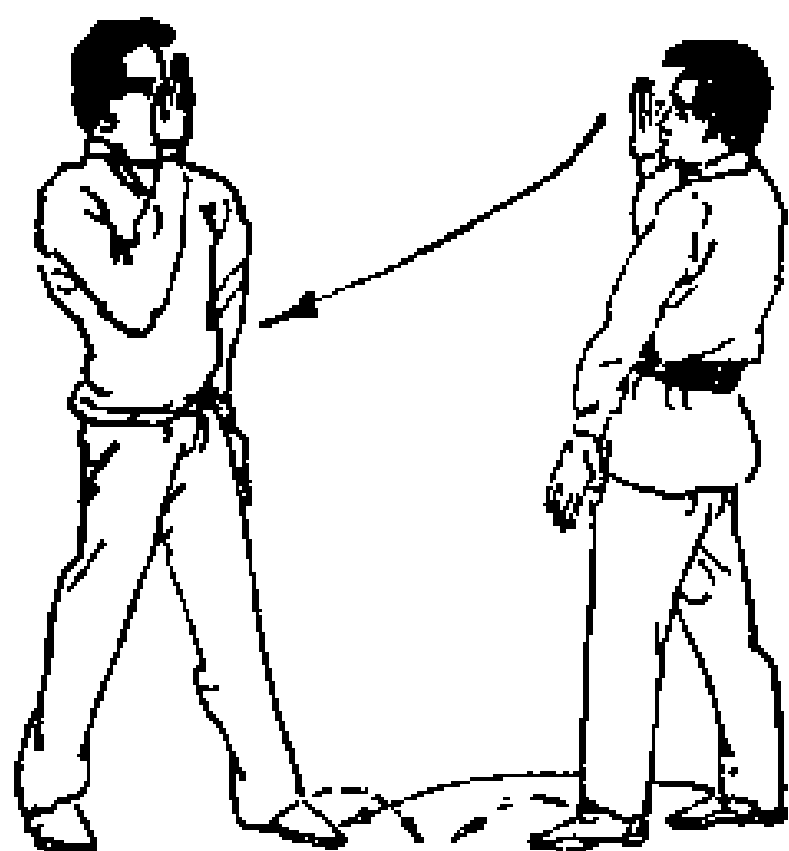


图4-21

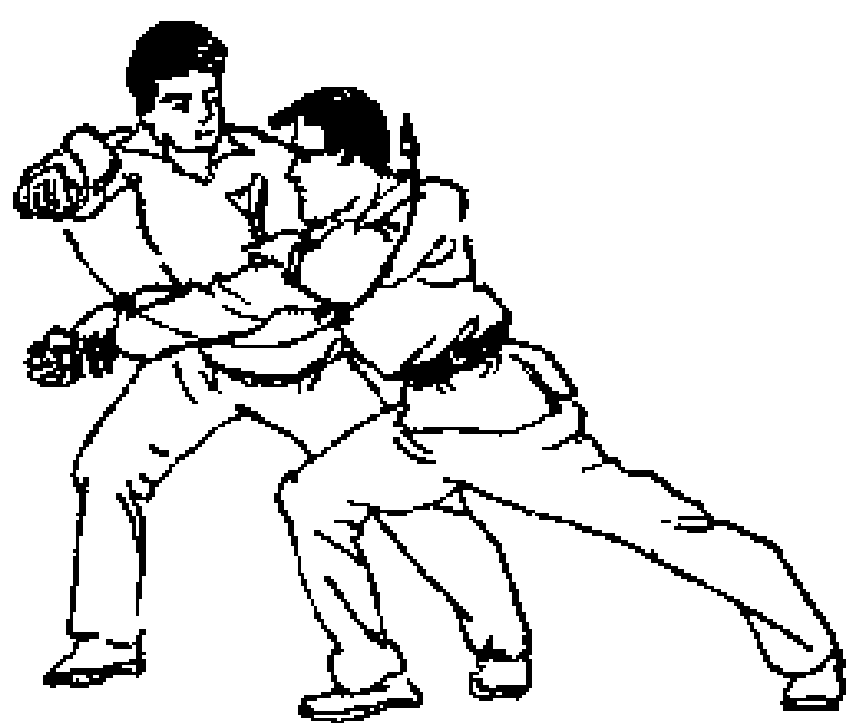


图4-22

拳击我的头部时，我突撤右脚闪到他的外侧，并以左手顺他劈拳的方向往下封压来拳（图4—22）。如对方上步，我的右脚可先后撤半步，待对方前脚刚落地，我的左脚突然摆到他的被动的侧，形成彼背我顺之态（摆步和左手的顺势下压封手，要完成于一个“嗒”字之中），在这

种对我有利的态势下，我向左转体、拧腰，用右摆拳狠击对方颈部。（图4—23）

看时机关键在“旧力略过”的“略”字上。如果旧力“已”过了，你再上，那么，若对方手脚稍快一点，第二个打击动作就已发出，

而刚好打上你，并且加上你的前力进冲，这一击绝不会轻。这就是说对方“旧力已过，新力又生”了。恐怕有人会说，若是对方手脚快，不就没有破绽了吗？其实不然，手脚快，只能缩短空隙时间，减少被动挨打的机会。然而，只要我看得准，动作敏捷，同样可抓住打击对方的时机。再则，人的肌体动作总是有限度的。也就是说，对方的动作不可能一直保

嗒——表示一个意动单位，即散打一方在“嗒”的一声中，所形成的一个攻防意识，以及在这个意识支配下产生的一个或几个相应动作的有机统一体。对“嗒”字的详述见本章第二节。

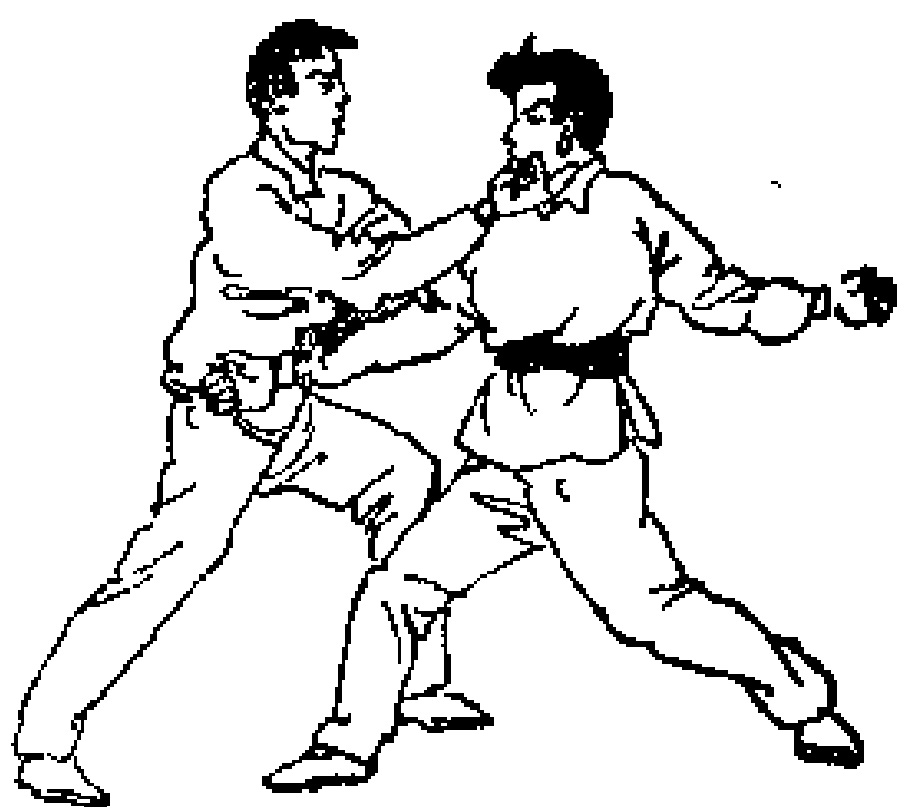


图4—23

持非常快的速度，在几个连续动作之后，必有一个停顿。那么，只要我能避开他的连贯打击，不乱步法，不失反攻劲力，在他停顿前的一个动作刚发出，或某个间隙时间较长动作的余力未尽时，乘隙快攻，也能达到后人发先人至的功效。这正如在战场上，战士

利用敌人机枪更换弹匣的间隙，一跃而上的道理一样。

一般来说，在交手时，若对方处于瞬间劣势，我可用势如破竹的勇猛攻击力量，先下手为强，迅速取胜。对方竞技状态的瞬间劣势通常表现为：

1. 其注意力与眼神分散时；
2. 其心虚与身体失却平衡时；
3. 当其吸气之时；
4. 当其过于紧张之时；
5. 当其虚招动作过大，露出破绽之时；
6. 当其缺乏灵活性与机动性时。

若对方力量强大，精力充沛，全神贯注，那么，此时切不可贸然轻进，只能以虚实交替的战略战术撩逗他，使他浮躁冒进，或受骗盲动，令其出现于我有利的空隙。此时须看准机窍，他只要实力一发我即略避狠攻，攻他已发待收，而不及再发之面，打他破绽之处，此时必挫败对方。因为在我略避其力锋之时，对方的攻击力锋已经略过。当其攻击余力刚完，我发之锋已着其身。从时间上分析也是如此。因为对

方发一拳与我发一拳所用的时间相差很小。而对方先发一点，我略避即发，那正好是对方所发之力略过之时，我正好抢在其回避不及的时机上，这正是“彼不动，我不动，彼动已先中”。

当对方发腿之时，可利用的时机最多。因为发腿所用时间一般较发手长（相对地说，腿要长一些，灵活性较手差一些），而且再发力较手就更差。也就是说，手能连贯在短时间内连发几个动作，而腿相对地却要困难得多，加之在腿动的时候，身体的重心、重力都比较固定（单脚支撑难以移动重心，故拳语有“起腿半边虚”之说）。所以，相对地讲，对方在发脚时或大幅度地变动重心位置时，其暴露在我面前的时间间隙最长，可乘之机最多，因此，实战中应多注意利用这一机会。

从前述可知，看准时机是非常重要的，是格斗成败的关键。若抓不住时机，对方是虚晃而不是实发（虚晃较实发同出二手，要快得多），那我一上，则会被对方实发之力击中；若对方已发过我再上，那正中对方的二发之着。由此可见，唯有对这个机会看得真切，把握得准，才能有把握地制胜对方。

当然，要想真正在极为复杂、困难的情况下，看准时机，并不失机宜地利用它克敌制胜是很不容易的，必须狠下功夫。正如李小龙在《截拳道动作图解》中所说：“想超乎常人，惟有随时准备把最艰苦最乏味的训练当最大的乐趣，越是乐意接受此等折磨，则其成功的可能就愈大”。

二、搏击中的意识和动作配合

在搏击中，技击的双方各由两个重要的因素——意识和

动作的有机统一构成自己的竞技状态。技击的各方总是以对方的竞技状态为基础，产生自己的攻防意识，并在这种意识的指导下，产生相应的攻防动作。但是，这种以对方竞技状态为基础而产生的攻防意识和动作，不仅因人而异，而且，也存在着高低和优劣之分。例如，对方右手一拳朝我太阳穴打来，有的人可能是先产生偏头闪过的意识，或用左臂格架的意识，并在这种意识的指导下，产生相应的动作，然后再进行反击（图4—24）；而有的人，则可能产生这样的意识：在偏头闪过的同时，左手顺势挥拳击打对方右颊，或在抬起左臂格架对方发来之拳时，右手同时发拳打击对方。

当对方右拳击我头部，我在拧腰避闪的同时，迅速用左手反格其臂，用右扑面掌还击对方的面部，以上几个动作，均在“哒”的一瞬间同时完成。若对方这时以左贯拳挥击我右面部，我也可向右拧腰转体，用右手由内向外反格其贯拳，同时用左掌压击对方之面门。（图4—25）

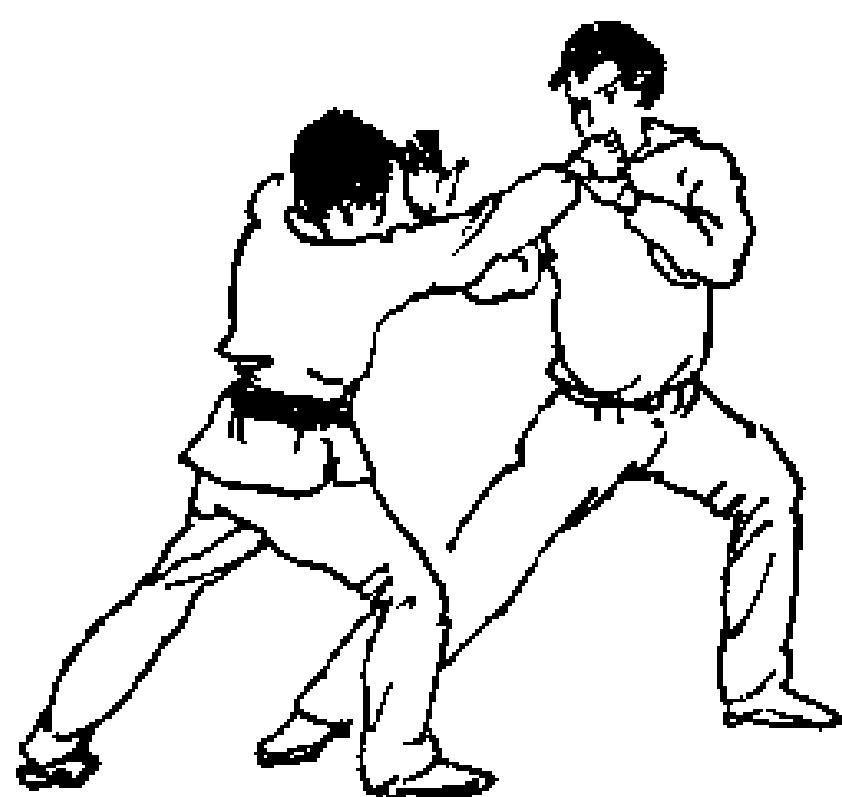


图4—24

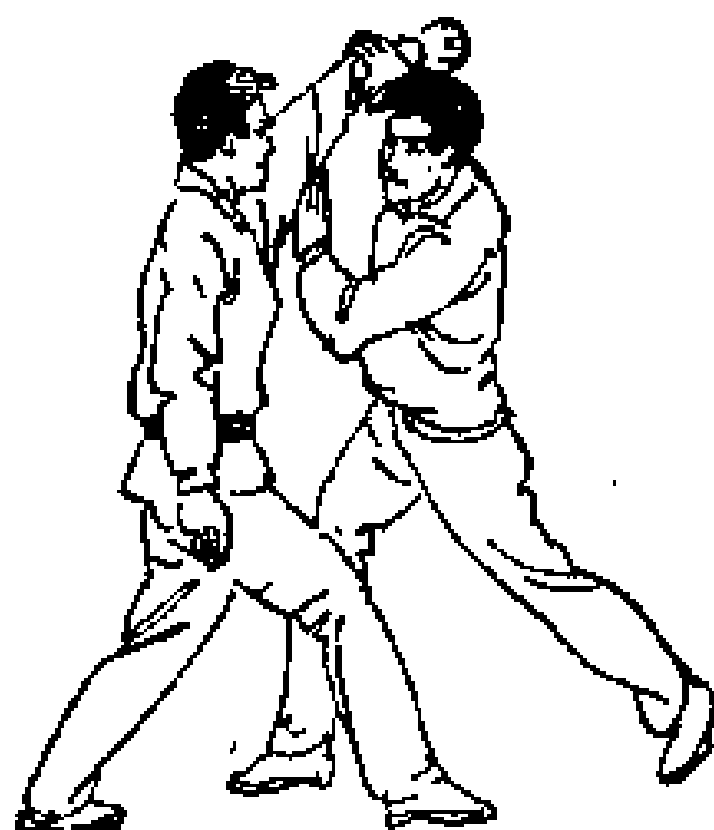


图4—25

毫无疑问，后者这种攻防意识和动作比起前者来，要高明得多。因为，前者是一个意识指导下产生一个相应的动作，后者却是一个意识指导下产生两个相应的动作。而且，

完成一个具有同样意义的攻防动作，前者有两次意识和动作的替换，后者却只有一次意识和动作。因此，尽管是完成一个具有同样意义的攻防动作，前者所需的时间，就是后者的两倍。正是从这里，我们可以获得如何使技击动作更为合理的重要启示。

为了研究的方便，可把一个意识与在这个意识下产生的一个或几个相应动作的有机统一体，称为一个意动单位，用“嗒”字来表示。它表示在“嗒”的一声中，格斗一方所形成的一个意识以及与之相应的动作的完成。即技击者的反应快慢、应变能力、动作速度三者的统一。比如，在上面的例子中，前者的第一个意识（偏头闪过的意识）与在这个意识下产生的相应的偏头闪过的动作，合称为一个“意动单位”（或一个“嗒”字），即在“嗒”这一瞬间，产生了第一个意识和相应的偏头闪过的动作。而第二个意识（右臂挥拳打击对方左颊的意识）与在这意识下产生的相应的右臂挥拳打击对方左颊的动作，又是一个意动单位（或一个“嗒”字）。那么，这个人的攻防动作就在“嗒、嗒”两个字中完成。再看后者呢，他的意识（在偏头闪过的同时，左手顺势挥拳打击对方右颊的意识）与相应的偏头闪过、左手挥拳打击对方右颊的动作，合算一个意动单位（一个“嗒”字），即在“嗒”这一声瞬间，同时产生了以上意识并完成了相应的偏头闪过和左手挥拳击打对方右颊的动作。这样，就揭示出了问题的实质，即：如何在一个“嗒”字的一瞬间，尽可能产生准确、高明的攻防意识和尽可能有利、合理的动作（从单一的动作到手、腿、身、步动作的充分配合），并使意识和动作高度地、有机地统一起来。换句话说，也就是怎样尽可能使每一个意动单位包含更为丰富的内容。不难理解，这样

做的重要意义不仅在于可以有效地提高我们的打击力，更重要的是，能使我们的攻防意识不断地向高级阶段发展，从而适应在一个“嗒”字中，就能够指导产生并同时完成几个科学性强的手、腿、身、步互相配合的攻防动作。真正实现“防中含攻，攻中有防，攻防一体，随心制敌”的理想竞技状态。应该看到，在格斗技击中，不管双方在你追我逐，我扑你跌中，进行得如何惊心动魄，复杂剧烈，实际上，真正决定胜负的最关键时刻，还是在上手的那一瞬间——“嗒”的一瞬间，或“嗒、嗒”的短暂瞬间。在这个时刻，必定是攻防意识和动作达到较完美统一的一方取胜。所以，为了更好地把握打击对方的有利时机，在研究和练习技击动作的时候，从每一个意动单位着眼，是大有裨益的。具体说来，应该在平时的实际演练中，就要有意识地使自己的每一个意动单位包含尽可能科学的、丰富的、有效的动作组合。这样，才可能在格斗中，不失机宜地挫败对手。

完成一个意动单位所需的时间，即一个“嗒”字的长短，并不是固定不变的。对于不同的人——经过散打训练和没有经过散打训练的人，散打的高手和低手是不相同的。总的说来，经过散打训练的人比没有经过训练的人，完成一个意动单位所需的时间短；散打高手比低手所需的时间短。所以，对于每一个技击者来说，他自己完成一个意动单位所需的时间，即他自己的“嗒”字的长短，又可以成为衡量该技击者攻防速度的重要标志。因此，一个技击者要想提高自己的技击水平，不失时机地制胜对手，不仅要在散打练习中着眼于每一个意动单位，而且还要善于通过刻苦的锻炼，努力缩短自己完成一个意动单位的时间，使“嗒、嗒”之间的更替，在单位时间内具有更高的频率。恰如把一支冲锋枪由每分钟

五十发的射速，提高到六十发、七十发，就能产生更大的威力的道理一样。说得更明白一些，就是要使自己的一切攻防意识和动作，都要在平时和战时达到“自动化”的境界。只要时机一到，就能不加思索，凭本能的反应，顺手拈来，招招制胜，比乃以我之快，对敌之慢也。弦响矢出，驹到身腾，虽然对手之破绽很少，“旧力略过，新力未生”之机易逝，但我仍游刃有余矣！

三、搏击战术论

在搏击中一方总恨不得一招直捣对方要害，迅速克敌取胜，实为竞技双方之必然心理。更有那身强力壮，气大心粗之人，常爱凭恃勇力，横冲直撞，猛攻狠打而无心计。若是遇上了久经训练而有心计的人，不但不能占上风，恐怕还得吃大亏。因为此时尽管你的手脚勇猛凶狠，但你的行动路线却是对方一眼即能看清的。更兼对方能以逸待劳，避实就虚，用相宜的方法打你、牵你，你岂有不输之理。正如拳谚所言：“有意莫带形，带形必不赢”。也就是兵书上说的“兵不厌诈”，即要真真假假，“攻其不备，出其不意”，方能取胜。当然，要真正做到“攻其不备，出其不意”，必须要以“实”为基础，“虚”才起作用。要善于在交手中，既有强攻，也要结合惊、测、虚、实、巧打、快攻。只要做到这点，就能掌握主动。只有掌握了主动权的竞技者，才能按照自己的愿望和意图，把对手控制在自己的手里，使其失去进攻、防守、反攻的能力，而局限于被动的、混乱的、盲目的行动中。我之所以能调动对手，而不被对手所调动，是因为我处于优势地位，对手处于劣势地位。什么叫优势呢？

优势的客观基础是思想品质、身体素质、技术、战术水平等因素构成的综合力量，是在与对手进行复杂的较量对比之中产生的。没有这些优势的客观基础，决不会掌握主动权。

在搏击实战过程中，为了保持或争取优势地位，一方面应当尽量发挥自己的优点，克服弱点，不暴露或少暴露自己的破绽，以缩减对手取胜的可能性；另一方面，也不消极地等待对手暴露破绽，而是通过主观努力去削弱对手的优点，扩大对手的弱点，尽力诱使对手多暴露破绽，并且不放过对手已暴露破绽的任何机会，使力量在较量中发生变化，使可能的优势变为现实的优势。正如毛泽东同志在《论持久战》中所说：“……有计划地造成敌人错觉，给以不意的攻击，是造成优势和夺取主动的方法，而且是重要的方法”。

当搏击处在交手双方互不相识的情况下，在临场之始，我就须先从侦察入手，在交手的前几个回合中，力求尽快地摸清对方的情况，掌握对手攻防的思维过程，在进攻、防守、反攻等方面的特点，身体素质和意志品质等情况，将这些情况与自己的状况加以分析比较，在脑海中酝酿适宜的对策，在对手还未来得及正式采取行动之前就进攻，或准备反攻对手。正如拳谚所说：“审机得其势，步步占先机”。

例如，首先根据对方的神态，对对方作个初略的估计。若对方外表强壮，盛气凌人，那么，我虽不惧他，也可略施骄兵之计，佯装笨手笨脚，心惊胆颤的样子，使对方产生骄傲情绪，而放松思想上的戒备。我再在交手中看准一个机会，狠狠地打击他一下，使他的精神优势一落千丈，而手足无措，处于被动挨打的境地；若对方看来有些萎靡不振，临阵怯战，那么我就应精神倍发，一方面决不麻痹轻敌，另一方面也要炫武示威，加重对方的恐惧心理，使对方不战先败

（精神上的败仗），在实战交手中被动挨打，或者犹疑不进，坐失良机，只有招架之功，而无还手之力。另外你在进攻对手时，方法还要多变：欲攻故防，欲近故远，欲侧故正，欲前故后，欲上故下……，使对手难知虚实，防不胜防。尤其在双方都是有一定经验的竞技者时，那么，在交手时就更应加倍小心。首先，尽量以虚假动作，迷惑、干扰对方的判断，使对方犹疑不定，甚至出现破绽或失误，那时再迅捷出击。

一般来讲，当格斗双方处于虎视雄踞、戒备严密的状态时，不可骤进，因对方有充分准备和还手时间。我若贸然轻进，那就难免吃亏。在这种情况下，我可采取惊、测、逗引、佯攻，加上重要的探步，探定对方虚实，然后采取对策。什么是探步呢？我国著名武术家唐豪所藏《拳法》一书中写道：“探步者，如两军对垒必先用之探子也。探其虚实，然后或攻或避，进退方得宜。若不探而杀人，则难料胜败。凡与人敌时，不外乎或左、或右、或中、或外四盘矣。先审定形势，若攻左右盘，我脚要探在敌脚外边，以我之脚对彼脚尖，不可过远，亦不可过近，以离三五寸为规。若见中盘，须探在人脚里边，亦以三五寸为规。至若外盘，其探一步，最要快捷，须跌步样。种种探步之法，宜快、宜活、宜轻、宜浮，不可大意，不可露形，此入身之妙也”。也就是说，不管我欲攻欲守，都须以探步为先，即假逼对方一步，与对方若即若离，逼对方动（此时因我与他距离已较近，进可强攻，给他威胁很大）。此时，对方若动，不论他或攻、或退，都会在运动中出现前后动作中的时间差，给我以可乘之机。这是因我与对方之间恰有一段宜攻宜守的距离，且我上探步时，注意了保持后发之力，所以可根据对方的动作，迅速了解并针对对方之利弊，作用反应，展开攻击。总之，要使对

方惊慌而动，或受骗而动，我才能在对方的行动之中，看清他的运动规律，了解他的利弊所在，发现于我有利之时机。待时机一到，决不轻易放过，沉着果断，迅速抢机即发，攻击对手于动乱之中。如果此时对手并不上当受骗而动，或仅小动，并没有给我造成攻击的机会，那我就更应大胆谨慎，运用探步，步步为营，似攻而非攻，左引而右攻，右佯绕边门而实左截打，似进实退而后进……务要引动对方，在运动中制胜对方。但切须注意，佯攻时切莫失掉后手（即佯动时要留有随时能真发劲力的余地，切莫影响和失掉真正的打击力量）。否则，那反会为对手所乘，给对手造成有利局面。

总而言之，在交手之际，不可急于求成，不但要力取，还要智胜，不妨采用孙武子制胜之道：“利而诱之，乱而取之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之”，审势度形，对症下药。运用“五要”抓住时机，即一要眼尖，二要手快，三要胆壮，四要步坚，五要力实。再加上变化多端的招法，引上打下，绕左攻右，手晃脚发。手为乱敌慑胆之神臂，脚为攻敌施威之利器。如此焉有不胜之理。诚如升霄道人在《短打秘钥》中所说：“诸家手法各有所解，如取上而打下，打下而取上，里门反外门，外门反里门，入手而即提手，提手而即入手，务要先明进退出入，闪转腾挪、长短起落、开合收闭之法。然后穷其究竟之理，而此中之精微奥妙方可一点即悟矣。长有七长之妙，短有八短之强。顺步倩手，摇步入手，缠封双掌，迎面通捶，剿手砍掌，反身疾入，通通系此七长之妙也，迎面头捶，靠身臂捶，蹲身膊捶，粘拿胯捶，双膝两肘回捶，此八短之强也。虚则实进，实则疾出，虚虚实实，随手而入，临时能变方称魁士。若后世之学者须时时会悟，照谱虚心，何愁不成哉。”

这里特赠《散打战术歌》一首：

眼手要快桩马稳，
沉着勇猛手脚狠，
牵动对方左右绕，
虚实难揣方上乘。

惊、测、逗、引为他动，
彼动我逸细酌审，
时机不到莫用力，
用力关键要发准。

四、搏击实战原则

（一）基本攻防原则

“交手进步远观方，逢虚则进要谨防，左右上下循环手，操住敌人左右傍，启动捶来埋头脚，裹、连、绞、缠、标、插、藏，手不粘身体用力，用力犹如推三刚”。这一首古传交手歌诀形象地告诫人们，在散打交手时应注意的各个方面。具体剖析开来，它是说在交手未进之前，须先把周围的地势，对方的态势，统统看清，并在心中运筹计谋，思索对策。还须将对方的利弊、虚实分清，逢击则避，乘虚而入。同时还得提高警惕，留一定后劲以应突然之变。双手左右上下循环为防护之门，忽左忽右，逼住对方的被动面。当对手之肩向左右扭动，可能要发捶；埋头倒肩，眼瞟我中、下三路，可能要出脚。我在交手中须将裹、连、绞、缠、标、插、藏等手法，适时而用。手不粘对方之身切莫用力（这样易于我动作变化，速度快些），但要粘身即发，方显

奇功。那时似千钧之力瞬息爆发，其势如能推出，锐不可挡。

拳谚曰：“两肘不离肋，两拳不离心，腿似闪电，捶如流星，法转神奇，目似金睛，出手似破竹，出脚需用心。”其意讲，两肘要随时护着两肋，两手左右环绕，为防护之门，左开右合，上盘下挂，始终交于胸前。腿发要迅猛有力，收腿要快，富有弹性，犹如闪电，一闪即逝。两拳抡、劈、披、挂，速度要快，再发力要强，尽力做到一发①几发，犹如流星之迅捷，使对方顾接不暇。身、手、步法不但要快，还要多变，使对方没法掌握我的动向。而我的双目始终紧紧盯住对方，如同火眼金睛一般，洞穿对方的企图、破绽，对对方之动作及时做出正确反应。出手时要干净利落，迅猛有力，势如破竹，手到功成。出脚时应小心谨慎，看准方位破绽，不发无用的空腿，以免造成自己的被动局面。

拳谚曰：“敌速退我勿急追，敌猛进我勿急退，退时须留余，进时还留神。”一般来说，若对手在我并未对其造成直接威胁时速退，而步法也并不乱，则可能有诈，所以此时我不能急追，以免对手突然回身反击时，我刹不住脚（亦即失掉了后发之劲力），很容易吃亏。

若是我没能及时接近对手的身体，也不必慌乱。这时，可用飞、撩、劈、砍等连贯打击动作，遮盖我的失误和弱点，使对方不能乘虚而入。以此与之形成对峙局面，为第二个回合作好准备。

拳谚曰：“善圆能走化，抢角占上风，发须循直线，一点见真功。”

①“发”字，是指攻击的次数。一发几发，是说在一次攻击中，却能同时包含几个攻防动作。

所谓“善圆能走化”是什么意思呢？这是说圆的东西捕捉不易，因其会滚会滑，为力所难加。钢盔能够缓解子弹的冲击力即是此理。在格斗中，也要善于利用这个道理，防守时以各部关节为轴，走化、关盘，以圆消直，将对方之力由正化斜，使对方的各个打击锋头，沿着我的呈圆形运动的各个防守动作的力线斜滑落空或减弱。格斗中，“善圆”是以身法为主，手、步法辅之。

“抢角占上风”，是说在搏击中，抢占有利的攻击角度是十分重要的。抢占了有利的攻击角度，我就可以攻击顺手，退亦安全，自然占了上风，而对方则处于被动地位。要做到抢角占上风，应在交手时，迅速观察出对方最习惯、最顺手的动作及姿势，然后逆其意向而动之，专攻其死角。比如，有的人习惯于右拳、右腿内劈、内踢打人，这时我宜走边门，封两翼；若对方习惯于右拳、右腿用反背捶、外摆腿打人，那么我就可抢占正面为攻击角度，以侧对正，攻其比较有利的中门。抢角时，应以步法为主，身、手法辅之。根据实际情况，分清虚实，逢击而避，乘虚而入。正如拳语所云：“对手猛攻须侧应，得便即应进中门。”

“发须循直线”，是说交手时，在真正发力攻击的瞬间，要运用爆发力，出手、发腿须迅猛直击，即时回收。因手、腿弯曲则短；伸直则长，长则威力强，故有拳语“一寸长，一寸强”之说。为加长手脚攻击距离，做到发须循直线，应以手法为主，身法步法辅之，讲究拧腰、转肩，尽量使身体和攻击手、腿用力方向一致，以获取最大的击打长度和力量。

“一点见真功”的“点”，是指打击时接触对方躯干的力锋。根据压强=压力/面积的公式可知，接触面越小，压强越大，对方被击打处就会伤得愈重。所以，在峨眉拳法中讲

究“指掌当先”、“凤眼击头”。要做到一点见真功，在击打中，更须周身上下协调一致，意识功力集于一点，再攻击对方的弱处。要做到这“一点”的攻击，可用“来是一大片，去是一条线”之法，出手运用虚抬假手，扰乱、调动对方，使他眼花缭乱，难辨虚实，然后再抓住其破绽，以直拳利掌，猛击其要害。

从本章“搏击中的意识和动作配合”中可知，动作加快，就缩短了动作之间衔接时的空隙时间，即缩短了被动的的时间，减少了被打击的机会。所以，在平时的假设训练中，不但要加强力量的锻炼（拳语云：“一力敌十会”，也就是说力量是取胜的重要因素之一），而且还必须面对假设敌，尽力提高自己一切打击动作的速度和准确性，尽量缩短其间隙时间。努力做到一发几发，手脚参差互就，真正使腿似闪电、拳如流星。即是要发得猛急（使对方在我的突然攻击面前来不及反应），收得轻快，再发力强；步稳，力实，多变。恰似“出手不见人，拳打人不知”。发力于根，主宰于腰，行于手指。并注意在攻击对方时，尽量以迅猛多变的动作威胁对方双目，使其丧胆，不能对我的动作作出正确的判断，不能迅速发现我的弱点。这样，就有利于我有效地打击对方暴露出的一切破绽和弱处，赢得主动权。而对自己，应当尽量克服对方的动作、攻击对我所造成的本能的眨眼，因为一眨眼不但会减慢自己的动作反应，而且还可能让对方利用此机会对我进行突然攻击。在格斗中，若眼光锐利，则可威慑对方，使对方疑惧不安、动作缓慢。眼睛的视野越广阔，洞察能力越敏锐，则可更快地发现对方的空档所在。所以，在格斗中，在严密防护眼睛这一前提下，要最大限度地发挥视觉的作用。这个问题还将在后面的手眼身步法的分析中进一步加

以论述。

(二)影响实战距离的几个因素

1. 对空间位置的视觉判断

视觉对于空间位置的判断起着重大的作用，它能较迅速、准确地判定在任何方向及距离（如，远、中、近）上，对手所处的位置与运动状况，以及这种位置与运动同对手的竞技态势的关系，从而使我能采取正确的对策和准确的动作。因此，搏击中要求有准确的视觉判断，避免因视觉判断误差，造成攻防动作过头或不足。

判定我与对手之间的距离时，深度视觉有着特别的意义。一般遇到以下情况会影响视觉判断，不利于保持最佳距离：

（1）外界环境变化，会引起目测距离的变化。如光线的强弱，室内外环境的变化。（2）周围物体位置变化的影响。人的视野愈广阔，视力愈敏锐，每一瞬间所看到的空间也愈大，相对地说，可以更快地发现对方的空档之所在，以及一切不利于我的外界情况。（3）对方的高低的影响。把两条实际长度相等的垂直线与水平线作比较，往往会产生把垂直线看长，而把水平线看短的错觉。（4）深度视觉发生紊乱。一般发生在身体不适、精神过于紧张的情况下。这时，人的判断能力变得迟钝，如可能由于紧张、疑惧，而将实际离你还较远的对手看得较近，将并不很紧逼的攻击看得燃眉之急，而作出过大的闪避动作，结果给对方造成可乘之机。反过来，自己也会因判断的失误，当对方已误入你的有利攻击范围之内，而你却把一些原可一跃而上，即能制敌的攻击距离看得较远，犹豫不定，坐失良机。

2. 反应速度

反应时间指感受外界刺激与自身反应动作间的瞬间。很快的反应速度，就是能够很快地产生适宜的反应动作。在搏击中，一旦对手位置发生了变化，自己不相应地变动位置就不会有最佳距离。为了保持最佳距离，就必须在短暂的时间内，作出最佳判断。如确定最佳攻击方向、最佳攻击位置等等，并迅速变动动作来适应那瞬息万变的情况。反应速度快，应变动作才会及时，不会迟缓，或不准确。

临场反应速度慢与以下情况有关：（1）情绪状态不佳，这会由于不同情况而引起。因此，实战时，树立必胜信念很重要。既要小心谨慎，不盲目轻敌，也要充满自信，抖擞精神。（2）把主要精力放在了看对手已有动作的信号上，而不是放在即将发生的变动上。即准确进行预测不够。（3）疲劳过度或身体没有活动开。

对方反应速度变慢可利用的几种情况：（1）对方在动作完成的瞬间；（2）对方所受的外在刺激较复杂时；（3）对方在吸气时；（4）当对方收手时；（5）当对方注意力与眼神分散时；（6）当对方心理与身体失去平衡时。

对方一旦出现以上各种情况，我应即刻抓住时机，毫不犹豫地予以攻击。因为在这些短暂的瞬间，对方都是难以及时回击或防御的。

另外，在交手时，我还可以用自己的动作来迫使对方发生犹疑不决，减慢反应速度。一般可采取的方法有：阻碍对方，破坏其韵律感；控制对方，以虚招诱骗其做无谓的反应动作；用阻击法破坏对方的攻势。

3. 动作快慢

即使发现对方的意图再快，不及时迅速地做出相应动作

改变自己的位置，仍会使距离发生不利的变化，就不可能迅速准确地攻击对方。

动作本身的快慢与下列因素有关：（1）动作准确与否；（2）起动的快慢；（3）身体感觉性的强弱。

4. 牵制住对方的行动意图

虽然目测距离准，也能迅速做出相应的动作，但还不一定能很好地控制住“变化距离”。这是因为倘若处于被动地位时，则易受对方意志的支配而转移。所以，在实战中，我必须努力掌握主动，牵制住对方的行动意图，让他只顾得随我的意志而动，我却不受他的调遣。

一般影响牵制对方行动的原因有：（1）摸不准对方行动意图、击打方向、时间、规律等；（2）受假动作欺骗；（3）不是先发制人等。

5. 选择与抢占有利格斗位置

格斗时，选择有利位置非常重要。因此，临场对阵，未曾举步，便须先看地形地势，或高、或低、或平、或斜，有无退路。如在屋内要看有无出处，看四壁有无凶器，以免站在绝处，对己不利。拳谚云：“泞地还宜避、清晨莫向东，灯前不举手，月下勿持戈”。即使仓促间已经交手，也要尽量迅速辨别自己所处的位置。辨别位置也有一些方法可循。如在屋中交手搏斗，见到三个墙角，说明自己已经进入死角，处于不利地位。看到两个墙角，说明双方在中间，所处位置大体相当。看到一个墙角时，说明自己处于极有利的位置，已把对方挤到死角。为了控制对方，要注意使墙角、对方和自己处在一个垂直平面内。对方向左移，我即向右移（以我的方向来说，实际上等于同对方的移动方向相同），对方向右移，我即向左移，始终使对方不能逃出死角。如果对手向

另外三个方向移动，那么一旦到了有效攻击距离时，我就迅速出拳起腿，不给对手喘息机会，使之被迫后退，终致束手就擒。

五、论搏击中的击倒

自古以来，搏击中最佳的制敌良方莫过于以准确迅猛的打法，重创敌之要害，使其丧失战斗力。然而，在格斗实战中，往往由于某种需要及各种不同的主客观因素，又使得格斗双方不能或不愿施其“毒手”，以至于在搏斗中形成较力、较速、较机巧、较变化的局面，而不能迅速克敌制胜。特别是作为今天的散手竞赛和同伴间相互的切磋技艺，就更不能使用“毒手”，因而取胜就在更大程度上依赖于力量、速度、技巧变化及耐力的优势了。在这种情况下，能迅速地使对方倒地从而赢得主动，就更具有重要意义。

快摔法就是以迅速击倒、摔倒对方为主旨的竞技、搏击方法。它是一种类似摔跤而又不等同于摔跤的技法。它同摔跤的共同之处在于，都是运用技巧使对方失去重心倒地而达其目的。不同之处在于，它较之摔跤更敏捷，具有更大的伤害力，实战性和适应性更强。轻则可以打翻对方，重则可使对方致残。运用快摔法，可以根据不同需要迅速击倒对方，使其失去抗击能力而不致受伤害。所以，快摔法是散打术中的一个重要内容，历来受到人们的重视。在宋朝的民间武术社团中，就有专门研究、练习击倒技术的“角觝社”。在明朝，“千跌张”之跌法就和“鹰爪王”之拿法、张伯敬之打法、山东“李半天”之腿法一样享有盛誉而被载入武术专著之中。即使在今天现代化技术高度发展的军事领域中，快摔

法仍然占有自己的重要地位。如部队中的捕俘术、公安战士的擒敌防卫术中就还有许许多多的击倒技术。

为要真正掌握好快棒法这一击倒技术，必须从理论和实践的结合上，把握以下几个关键问题。

(一)物体失去平衡的诸因素

就运动力学的角度来看，物体的平衡可分为：

1. 随遇平衡——物体在去掉破坏平衡的外力以后能在任何位置保持平衡。例如：一个球在光滑的地板上的平衡。

2. 稳定平衡——物体在去掉破坏平衡的外力以后，能够恢复到原来的平衡状态。例如：不倒翁、单杠悬垂等。

3. 不稳平衡——物体在去掉破坏平衡的外力以后，不再回复到原来的平衡位置。如：站立时的平衡，手倒立等。

第一种——随遇平衡，在人体运动中不多见，仅发生于滚翻运动中。第二种——稳定平衡，在人体运动中多见于器械运动。如，上支撑的悬垂和鞍马运动等。由于这两种平衡与搏击中的击倒关系不甚密切，故不在本文中论及。而第三种——不稳平衡，却是需要深入论述的课题。

在不稳定平衡中，稳与不稳也是相对的。影响其稳定的因素也是多方面的。如：重心位置的高低，物体对地面摩擦力的大小，稳定角的大小等诸因素。此外，人体的平衡还有其特殊制约因素：心理因素，交感神经和本体感觉等。

这里，质量的大小和摩擦力的大小是由客观条件所决定的，基本上是不变因素。重心位置的高低，支撑面的大小，稳定角的大小在人体运动中都是可变因素，所以需要格外留心。

关于重心。几何形状固定的物体，其重心位置是不变的。如，铁饼、钢钎、铅球等的重心位置是固定的。当物体的形状或重量发生改变的时候，物体的重心位置也随着改变。如将一根笔直的铁棒弄弯曲时，它的重心就会由铁棒中部转移到铁棒的外面。

人体是由许多骨骼连结而成的杠杆系统，其形状是千变万化的。因此人体总重心的位置也随着千变万化。如：手臂上举，重心升高；身体后仰，重心后移；下蹲，重心下降；向左弯腰，重心左移……。重心位置移动的方向总是跟身体部位移动方向一致的。从重心与物体稳定性的关系来看，重心位置越高，稳度越差。重心位置越低，稳度越大。

关于支撑面（通常也叫底基）的大小同身体稳定之间的关系。在一般情况下，支撑面越大，稳度也越大。支撑面越小，稳度也越小。

图4—26——支撑面大，稳度大。图4—27——支撑面小，稳度小。



图4—26

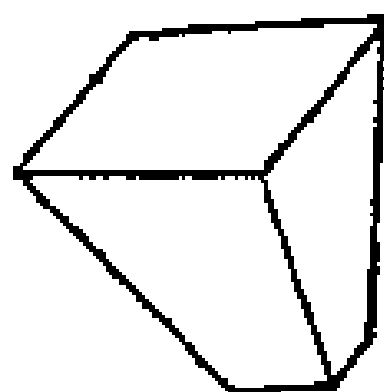


图4—27

关于稳定角。什么叫稳定角呢？运动力学是这样下定义的：“重力作用线（垂直线）和重心到支撑面边缘相应点连线之间的夹角，叫稳定角”。稳定角分为前、后稳定角和左、右稳定角。稳定角大稳度就大，稳定角小稳度就小。

综上所述，重心和底基（支撑面）是影响稳定的两大重要因素，而且这两大因素不是孤立存在的，是相互连系、密

切相关的。一个物体是否稳定，首先取决于该物体的重心垂线是否落在其底基范围之内。物体的重心落在底基之内，它就能保持平衡，否则，它就失去平衡。同理，重心越是靠近底基中心（即它的稳定角前后左右相等），稳度就越大。重心垂线越是接近底基某一个边缘，稳度就越小。由此可见，物体是否颠覆，关键在于该物体的重心垂线是否超出了该物体的底基范围。以下几幅图可加深对这一问题的理解。

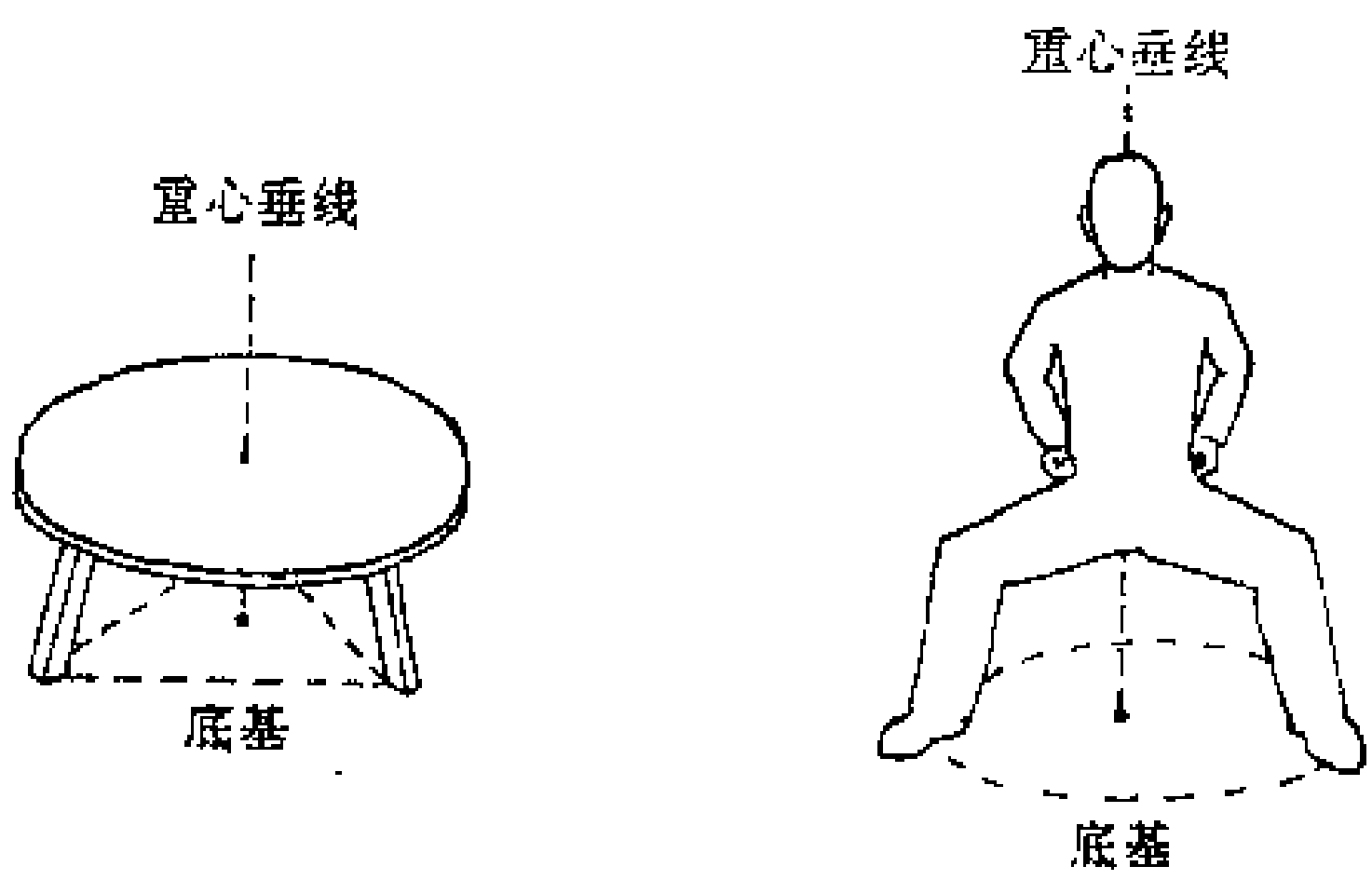


图4-28

图 4 —28：重心垂线落在底基正中，稳定。

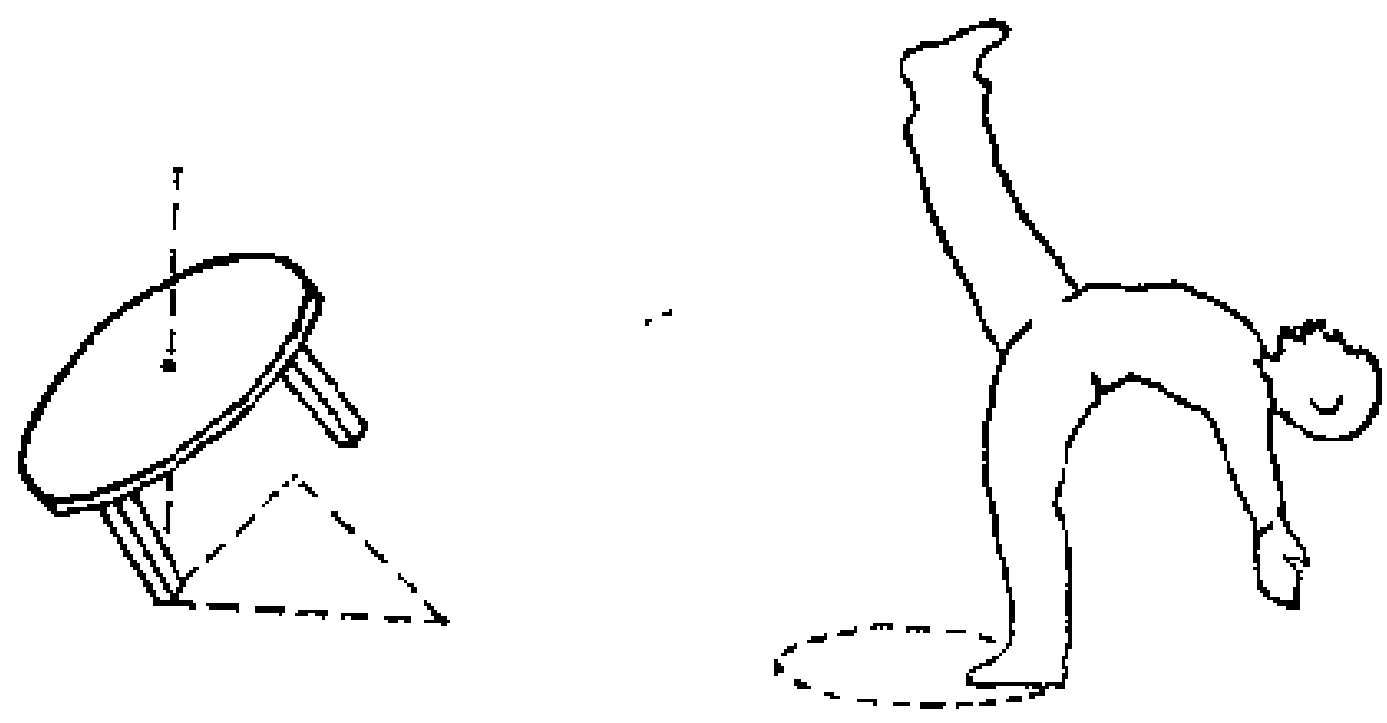


图4-29

图 4—29：底基不变，而重心垂线已移到底基边缘，即稳定角 α_1 大，而 α_2 小，就左边而言，已相对不稳。此时略微再加一点力，必翻无疑。

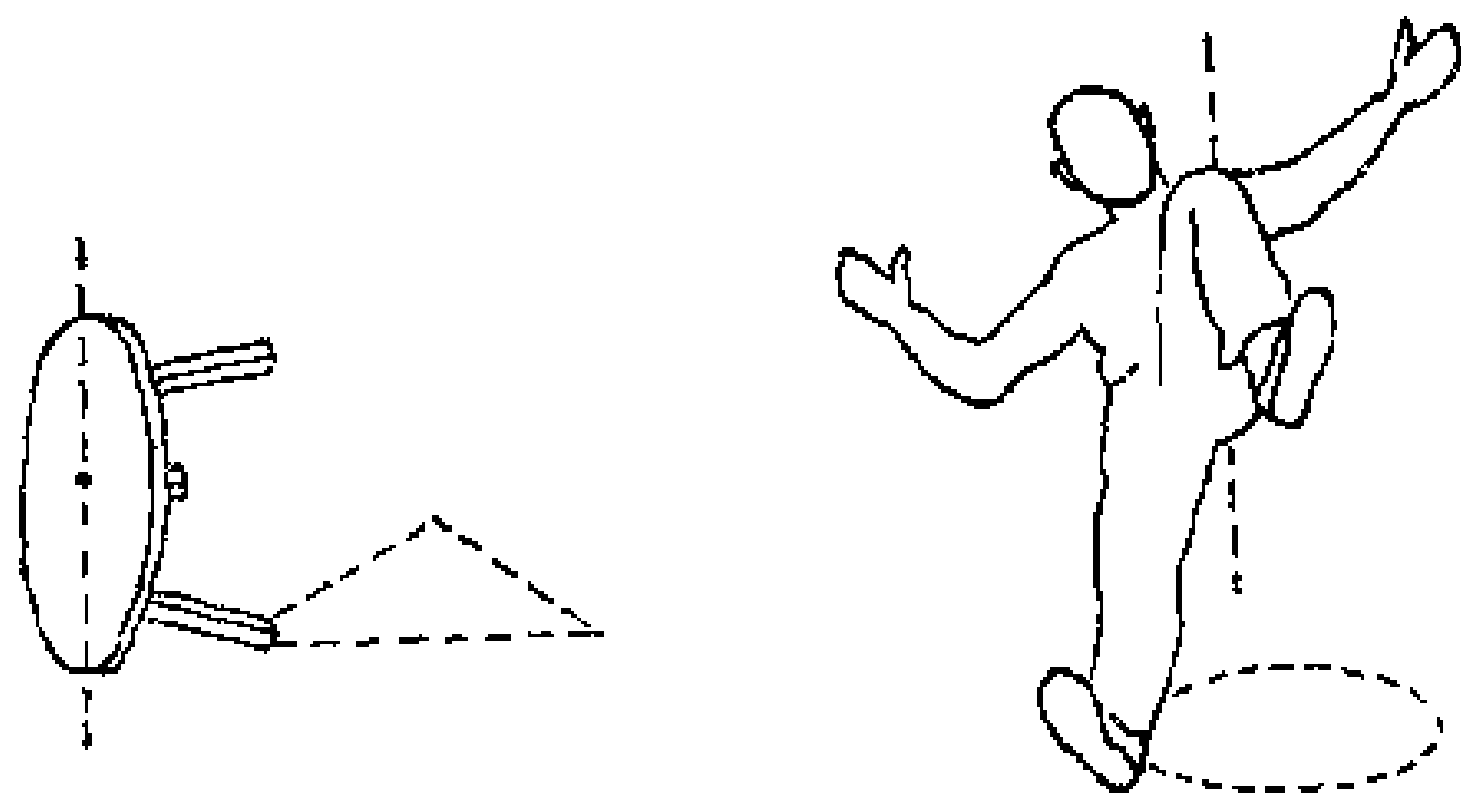


图4—30

图 4—30：重心垂线移出底基范围，必然翻倒。

以上几图表明了这样一个道理：即只要重心一移出底基，物体就会失去平衡而翻倒。快摔法击倒对方的首要条件就是运用各种方法迫使对方的重心移出底基。

然而，懂得这一点显然是不够的，还应对人体习惯运动及人体平衡的一般规律和特殊规律有一定的了解，并正确地据此制定出相宜的实战方案，以顺利实现击倒对方，达到克敌制胜的目的。

下述人体运动中保持平衡的一般规律。

（二）人体运动中的稳与不稳

人体是一个不断运动着的整体，人体的平衡总是依靠本能在各种情况下，自然地调节着重心和底基的相互关系，使身体从各种不稳定的情况下恢复平稳。严格一点说，人体在

运动中间的稳定无论是走、跑，还是跳，都是在视觉、本体感觉的相互配合下，在大脑中枢神经的协调指挥下，使人体保持总重心的移动速度和底基的移动速度高度地“同步”达到的。这个同步就是指底基移动速度（双脚的交替行进）始终和重心的移动速度相适应。重心移动快（身体前倾厉害），底基也移动快（双脚交替快）；重心移动慢，底基也移动慢。如，人快跑的时候，身体略微前倾，就是为了适应双腿的快速移动。反过来说，双腿的快速交替移动，也是为了适应身体前倾造成的重心靠前。

在这种相互适应的过程中，无论是重心移动速度超过底基移动速度，或是底基移动速度超过重心移动速度，都会使人体摔倒。在生活中常见这样的例子：一个人由于某种威胁而后退的时候，在退路上只要碰上一个很小的障碍（哪怕是冒出地面的一块小石头），他也会摔倒。这是为什么呢？道理很简单，就是由于这个小小的障碍物阻碍或减慢了他底基的正常运动速度，破坏了重心和底基移动速度的相对“同步”。即，使他的底基移动速度慢于了重心移动速度，从而使他的重心垂线落出了他底基的边沿。这就是他摔倒的根本原因。

为什么上面要举一块小石头在那人退路上将其绊倒而不举障碍物在其前进路上的例子呢？这是因为还有这样一个问题，即：人体究竟遭到哪一个方面来的打击力量最容易翻倒呢？为了回答这个问题，可从人体的正、侧、背三个方面来加以分析和论述。

正面——这一面由于在人们长期活动的锻炼下，腰、腿、上肢及踝关节的运动都十分灵便自如，其活动范围是人体最大的一面。腰部能从直立的状态弯到上体挨近腿部；腿的下

蹲能使人的重心下降许多，从而增强稳定性（当然，下蹲过度会导致行动的不变）；踝关节的左右扭动和双腿开合，也可以最自如地调节底基大小及其和重心垂线的关系；而且人的视线是在前面，对事物变化的观察和判断都比其它方向要及时、直接、敏捷得多；再加上人体的前行肌群强于后退肌群。所有这一切都使得人体对前面的事物反应尤为敏捷，动作迅速，应变能力强。所以，在格斗中，要想把对方从其前面打（摔）倒是不太容易的。

侧面——这一面从被打击的要害部位来说，是不太多的，加之又具有较大的活动能力，所以民间武林诸家多爱以侧面开手摆门户。从重心与底基的关系来说也是如此。由于这一面是两腿开合的最大边缘，所以这一面底基最大，相对来说也就是最稳的一面。既然侧面具有如此的优越性，所以人们多爱用它。

事物总是一分为二的，既有利，也有弊。侧面虽是两腿开合的最大边缘，但是，当对方侧面对我的时候，其身体的支撑点离我也最近。稍微灵活一点，就能从两侧逼近并封住对方的被动面，绊住、勾住对方的脚，即锁住他的底基，使其底基的移动受阻，不能与身体重心的移动协调。只要成功地锁住对方的底基，也就成功了一半，要击倒对方，就容易得多了。

后面——这一面平时活动的机会最少，加之人体各部关节和脊椎都不能大幅度后弯，眼睛也不能后视，因此导致人们不能灵便自如地往后面活动，对后面的事物不能作出及时、正确、敏锐的反应和判断。而且，这一面底基又最小。所以，这一面是最容易被打倒的一面。但是，正因为这一面是人体的最被动面，所以人们都非常留心保护，决不会轻易

地交此面于对方。即使这样，也还是有办法利用对手被动的后面的，因为从侧面是最容易锁住对方底基的，所以，可以通过侧面锁住对方的底基，用反旋的冲力加于对方的另一面，使其往侧后旋转而跌倒，这是十分有效的击倒方法（在后面将作具体分析）。

在格斗中，不但要掌握将人从后面击倒要比前面击倒容易这一规律，更重要的是还要掌握对方重心垂线落到底基的具体位置。即只有在对方重心垂线接近底基的边缘时，再及时地加力于这一面或另一面，助长这种不稳定的趋势，使他的重心很快地落出底基范围而倒地，这才是最容易奏效的。例如：当对方猛扑过来，正面冲击我时，若我能利用对方前冲速度大，重心靠前，前稳定角小的特点，侧身避过他来势之锋芒，阻挡他底基的前移（如伸脚绊他一下），再略微顺势一牵，必使他向前扑倒。这也就是常为武术家推崇的“四两拨千斤”、“顺手牵羊”等妙法之真谛所在。

前面的分析，从一些基本理论问题上，对如何才能有效地击倒对方作了一定的必要的论述。然而，要想把这些知识运用到实践中去，还有许多具体的问题需要解决。其中，特别重要的是运用虚实战术，寻找击倒对方战机的问题。

（三）击倒时机的把握

在格斗中，由于双方都竭力地隐蔽自己的弱点，寻找对方的空隙，所以有经验的高手，总是以虚实交替的战术蒙骗对方，寻找战机，努力地创造一些有利时机，使对手“主动”给出被动面来，被我利用，从而击倒对方。怎样才能准确寻找并把握有利的时机呢？这一问题在本章“搏击时机

论”中曾经谈到，这里要进一步说明。击倒对方的有利时机的寻找与把握，是同认识和利用对方的攻防意识分不开的，是同会不会借力，尤其是会不会在各种瞬息万变的情况下认识对方发力的方向，重心、重力移动的方向，以及底基的相对稳定面和不稳定面等等问题分不开的。

古语云：“心为意之主，意为心之副，心动则意起，意生则气随。”心、意、气三者，有循环相连之关系。这就是说，人体的任何动作都是随着心、意而生、而发的。在格斗中，对方一拳打来，或一脚踢来，都是有意识的，或是想伤我面部，或是想踢我下身。这时，他的意识和劲力是集中在拳面和脚尖上的。若我此时气随心定，看清对方之力来的方向，向前的，我顺牵；向下的，我下压斜推；向上的，我侧闪上托，这就是借力了。然后，看清对方的底基被动面，顺着对方重力的方向，把他的重心朝着其被动面牵引。这时，他明知处于被动，然而因为打击意识尚未完成，即，第一打击动作惯性未消，要想摆脱困境却困难重重，必然会身不由己地失重倒地。在这里，须谨记我之一切动作都必须完成于对方的意识转换之前，否则，他有了精神准备，就会在你发力之前逃脱你的控制，而使你的攻击落空。即使没有逃脱，由于有了思想准备，也不会跌得太凶。

一般有这样几条最容易击倒对方的办法：

1. 若能锁住对方的一只腿（即固定了对方底基的一个支撑点），再以朝对方身后方向的反旋打击力击打他，使他的另一只腿被迫向侧后做圆旋动作。这时，因人体后面的活动不便，导致他的后倒重心的移动速度，超过底基的相对移动速度，从而翻倒。这条法则应用很广，通常在对方进身攻击我而进步未完之时，我迅捷侧绕进逼锁他最易成功。现在

流传的这一类打法也很多，如劈山靠、童儿浪穿胸、退步单贯捶、单管法、双管法等。

此外，即使没有固定对方底基，若能顺他之力，再加力于他，使其重心移动速度超过其底基移动速度，也易使他倒地。

2. 以扫腿、铲腿等迅猛的腿法和勾挂脚、蹬扑等变化巧妙的腿法，打击对方之支撑腿，使其底基突然改变，而重心来不及顺应底基的变化而跌翻。

3. 避过对方的拳锋，从侧后拦截，抱起他的腰部，使其重心向后，底基移前，重心落出底基而导致跌翻。

4. 以擒拿术迫使对方的各部关节超出正常活动范围（此时，由于负痛，人体总是本能地、不自觉地用躯体去将就痛肢，以图不使痛肢关节超出活动极限的角度再增大），只要你这时继续加力，就会致使他身体重心随着躯体的运动，最终被迫超出底基范围而跌翻。

5. 击头，即利用状态反射致使对方翻倒。这个问题较为特殊，有必要详加论述。

不论在拳击比赛中，还是在散打演练中，经常见到这种情况：无论格斗的哪一方，只要稍不留心，头部或下颚挨上一拳，就会砰然倒地，有的甚至会双脚离地腾空倒下，就好象人被这一拳打得摔了出去似的。但同样是这一拳，如果打在胸腹部，有时则可能只使人退上几步而已。

为什么会出现这种情况呢？这是由两个因素所造成的。一个因素是：打击人体上部，增加了其的颠覆力矩。这就象要拉倒大树必须把绳子套在树梢上一样的道理。另一个重要的因素，却是人体的先天性反射——状态反射起了很大的作用。运动生理学认为，当人的头部转向一侧时，转向侧的各

肌群兴奋性提高，张力会增加，特别是伸肌更为明显，而对侧各肌群却表现出兴奋性降低、张力减退的现象。这就是说，头部姿势位置的改变，反射性地引起了四肢肌肉张力产生重新的调配。这种现象，生理学上称为状态反射。在此仅举一个从下往上击打下颌的例子，说明状态反射同击倒的关系。当人的下颌被击打到跌翻是这样—一个过程：（1）由于头部不能抗衡这一打击力而后仰——→（2）头部的后仰引起了肩背部伸肌——斜方肌、夹肌和骶棘肌等的张力增加（状态反射）——→（3）背部伸肌群的张力增加导致脊柱形成反弓形，加上被击后产生的向后的水平分力——→（4）导致人体总重心的后移而落出底基边缘——→（5）跌倒在地。

因此，在格斗中经常运用这一道理，采取击头、挟头棒、擒拿制头等种种方法来击倒对方。

六、擒拿原理

擒拿法是在与对手短兵相接的搏斗中，运用一些手法攻击对方穴位，以及对其肩、肘、腕、胯、膝、颈部等弱点造成反关节运动，使其关节受到超生理限度的压迫和打击，产生难忍的疼痛或脱臼、骨折而失去正常功能，因而丧失抵抗能力的一种擒敌自卫方法。

擒拿法早在两千多年前就有记载。《春秋公羊传·庄公十二年》记载有：“（宋）万怒，博闵公，绝其脰”。所谓“绝其脰”就是用擒拿中的“锁喉法”使之气绝而死。擒拿法之所以流传至今，并受到人们的重视，就是因为它除了能锻炼身体外，在格斗中也具有特殊意义，尤其是对公安战士、侦察兵、司法警察有较高实用价值。

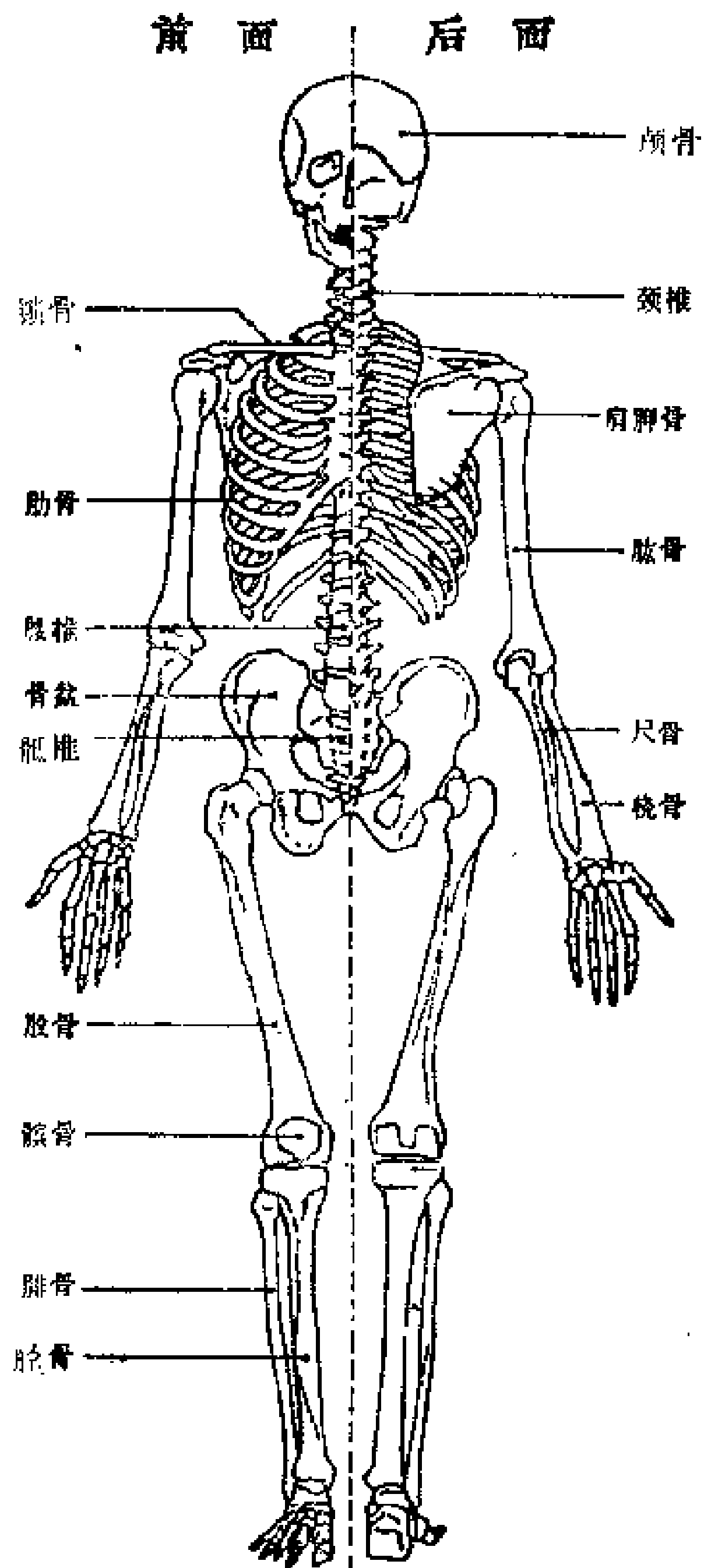


图4-31

(一) 关节分类及其运动度

要熟练、准确地掌握和运用擒拿法，必须了解人体骨骼及关节的结构。骨骼是人体的框架，关节则是人体运动的枢纽。（图4—31）。从力学角度看，关节担负着传递力量和保证身体各部分的灵活运动的基本功能。人体全身共有一百三十处关节，它们各有不同作用。如髋关节和膝关节是站立或步于移动及各种腿法运用的重要关节，一旦髋、膝关节受伤，就影响走、跑、跳、踢的功能。同样，手、肘、肩关节受伤，又会丧失手臂的活动能力。

从运动轴角度看，人体关节可以分为三类：单轴关节、双轴关节和多轴关节。人体关节除转动外，关节面之间都有不同程度的相对滑动范围。即各种关节都有六个运动自由度（三个转动，三个滑动）。如膝的活动是由以下几种动作组成：1、膝关节屈伸运动；2、与屈伸运动同时发生的小腿内收或外屈；3、上、下关节面间的相对滑动；4、小腿绕小腿骨轴线的旋转运动。此外，按关节运动形式的不同，还有另一种分类方法：

1、屈伸关节（图4—32）。

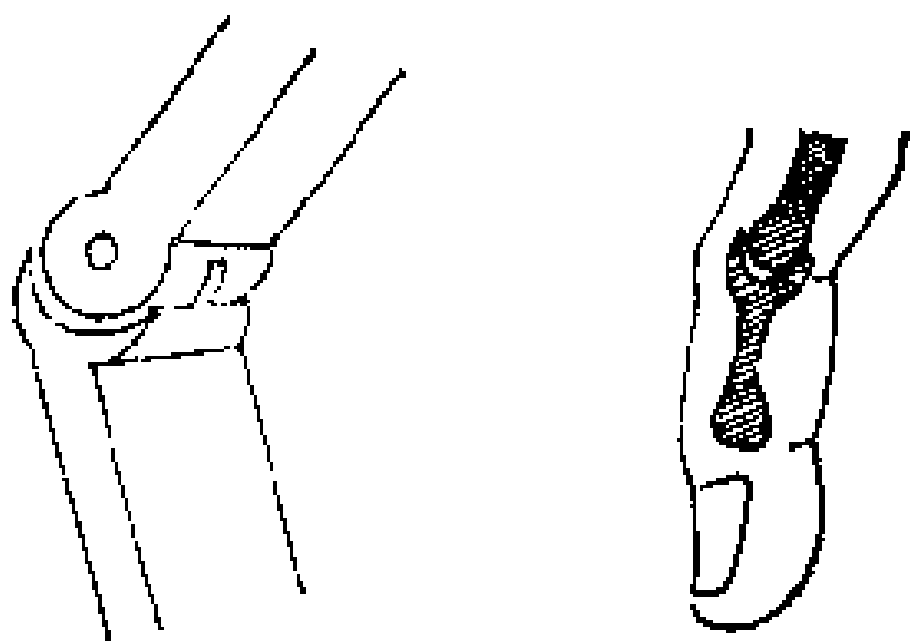


图4—32

2、枢轴关节（图 1—33）。

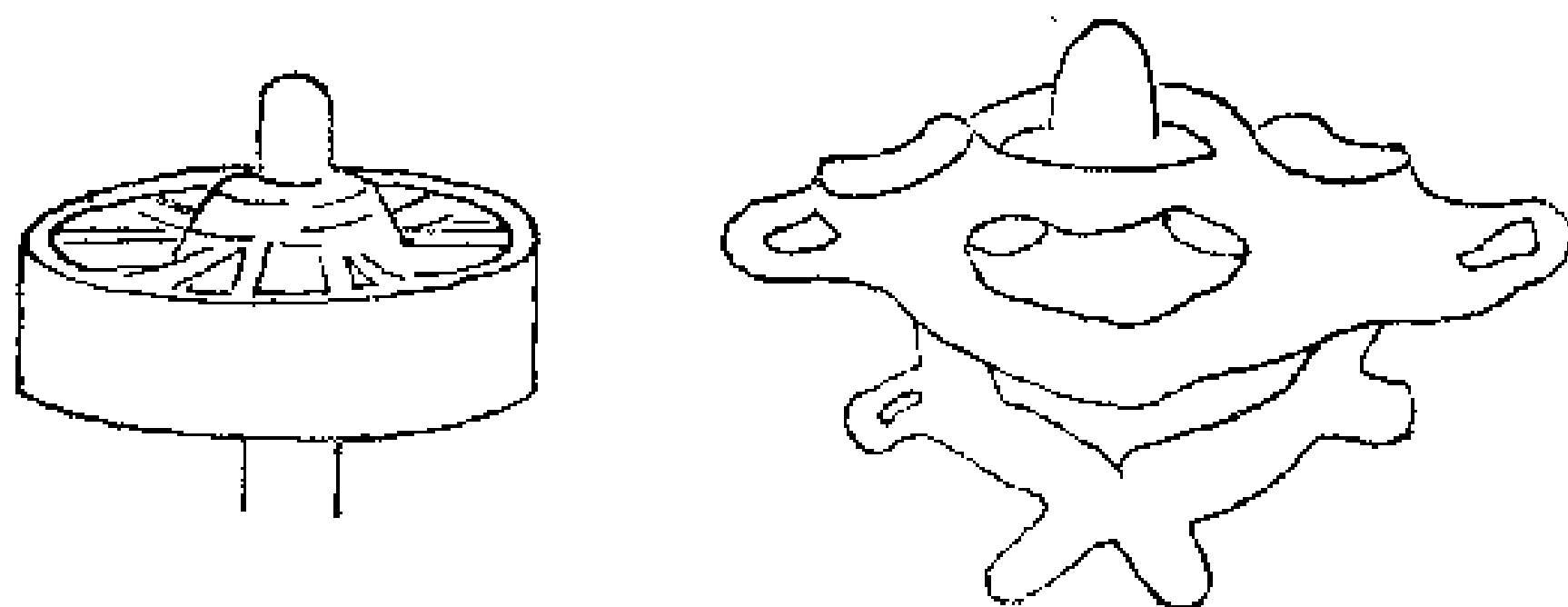


图4—33

3、鞍状关节（图 4—34）。



图4—34

4、杵臼关节（图 4—35）。

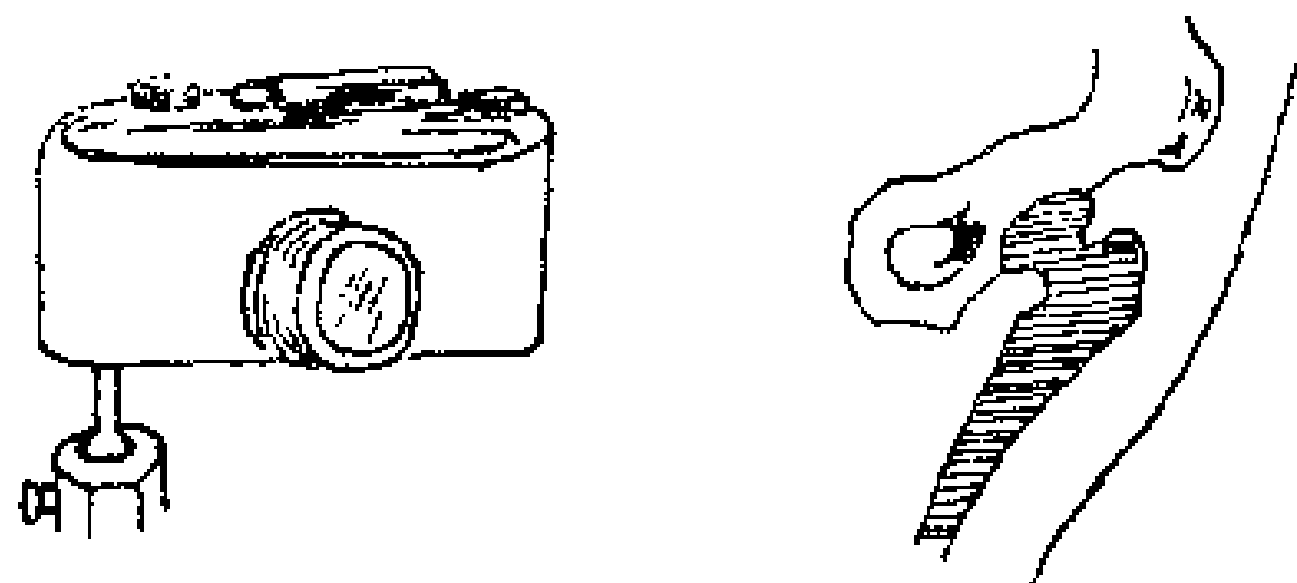


图4—35

擒拿法就是运用各种手法，最大限度地有效限制对方各

个关节的运动自由程度，运用外力迫使他的关节超过最大活动范围：为此，要掌握擒拿法还须了解下列各主要关节的特点及其活动范围：

肩关节：这是人体活动范围最大的关节。能作内收、外展、前屈、后伸及旋转等运动，但它最易受伤。如用暴力左右拧或向扳动超过极点，就会脱臼或韧带撕裂。其活动范围如图 4—36 所示。

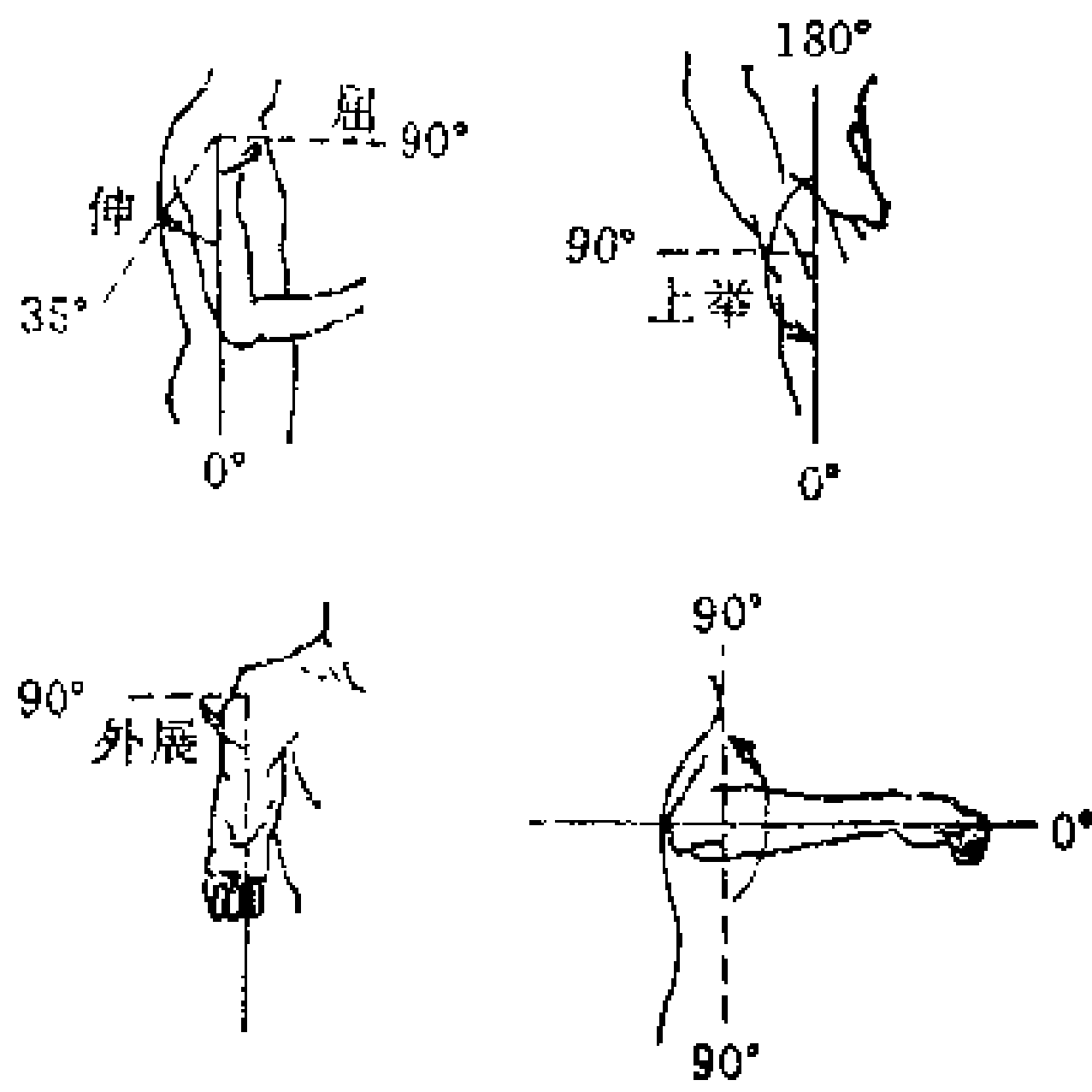


图4—36

肘关节：肘关节活动范围小，只能前屈或伸直。在完全伸直时，最怕由肘尖加压力或击打。其活动范围如图 4—37 所示。

腕关节：腕关节活动范围大，能作前屈、后伸、内收、外展和旋转等运动。但因腕骨是由八块小骨组成，主要靠韧带联结，若活动超过限度，受到外力压迫和暴力打击，就会

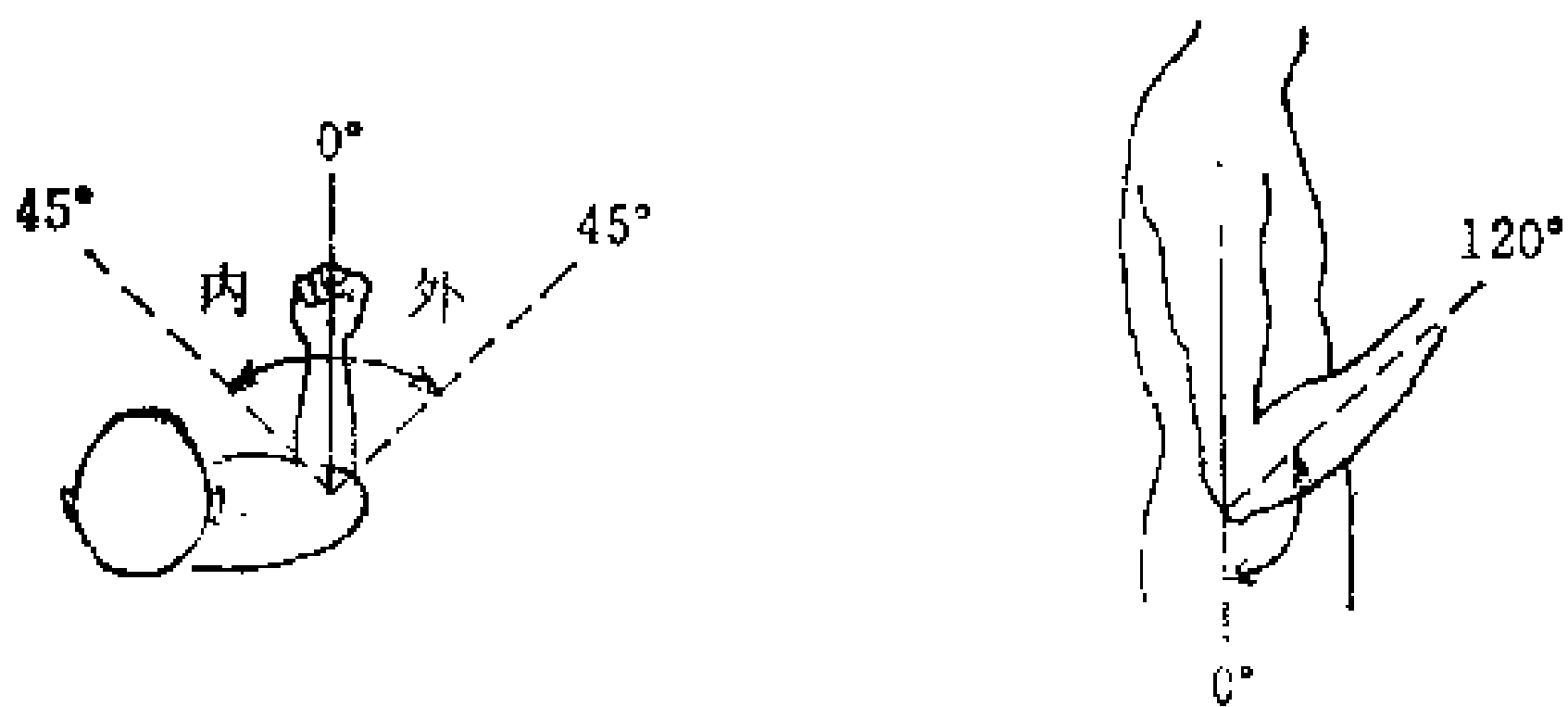


图4--37

脱臼或韧带撕裂，甚至骨折。其活动范围如图4--38所示。

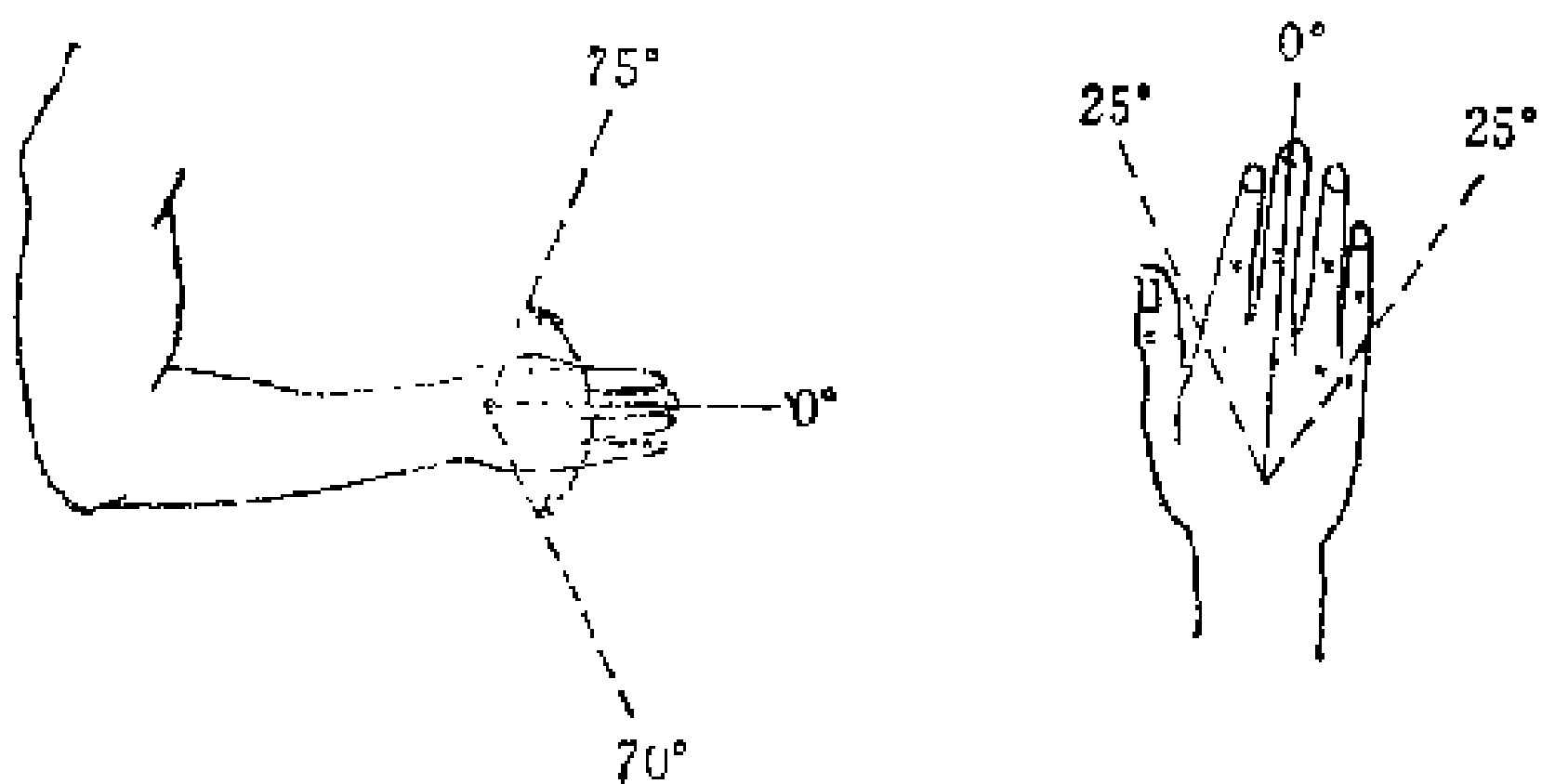


图4-38

指关节活动范围如图4--39所示。

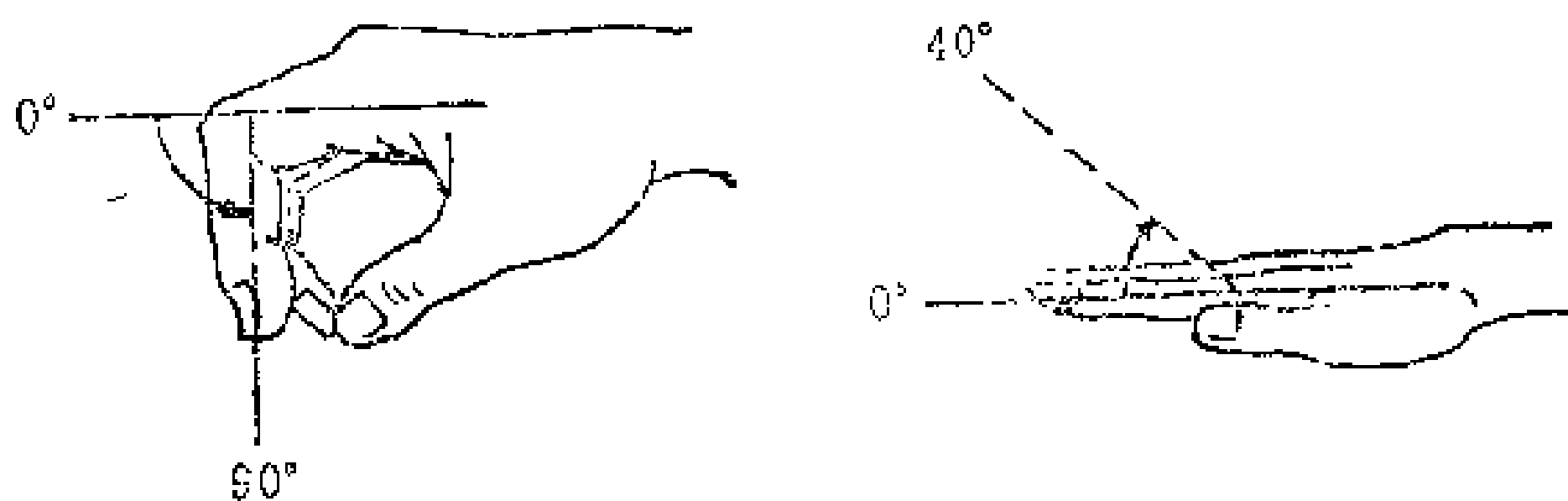


图4-39

膝关节：是下肢最重要的关节，能伸直或后屈。伸直时，最怕由前方或两侧用外力猛蹬。其活动范围如图4-40所示。

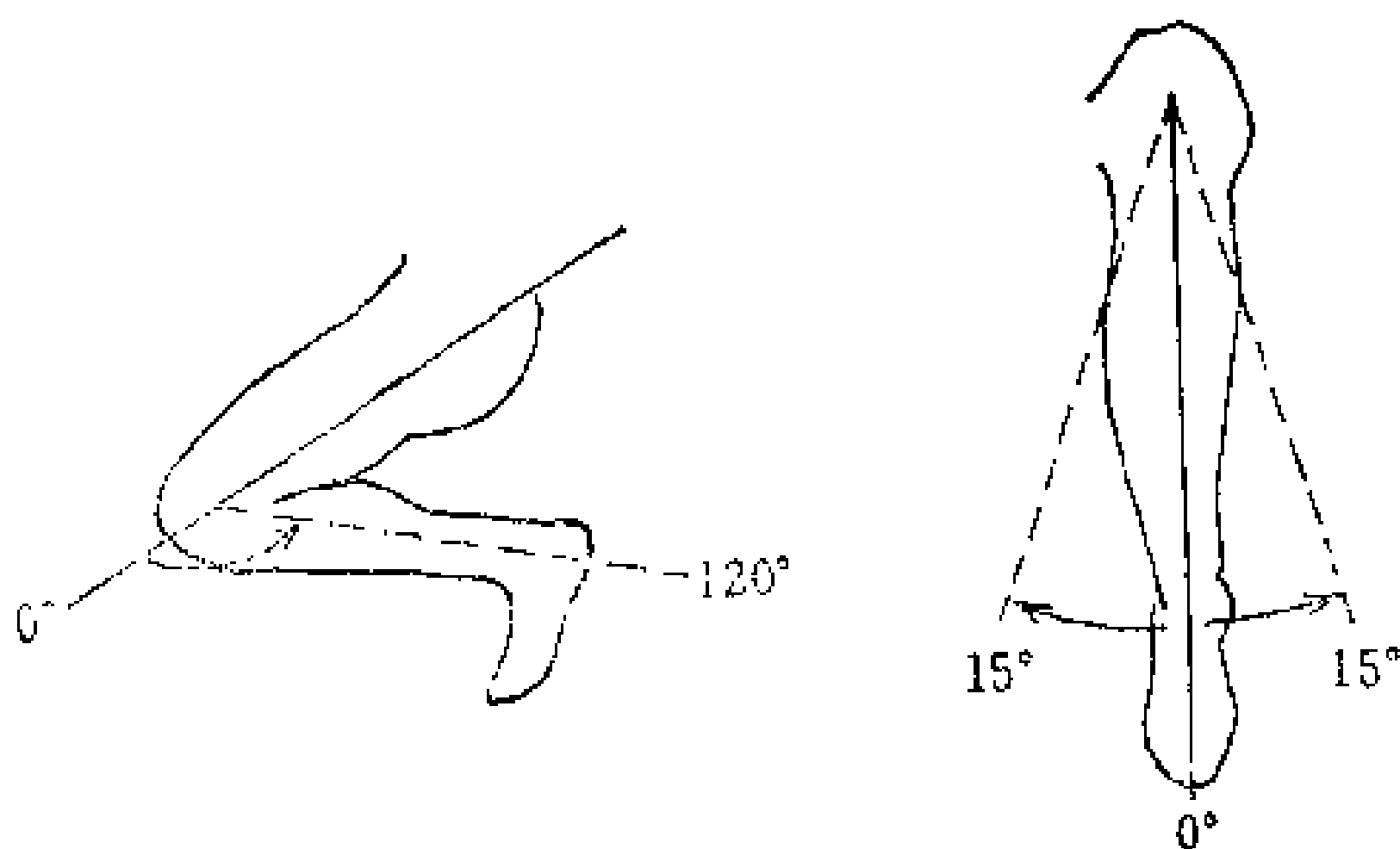


图4-40

踝关节：正常活动范围如图4-41所示。

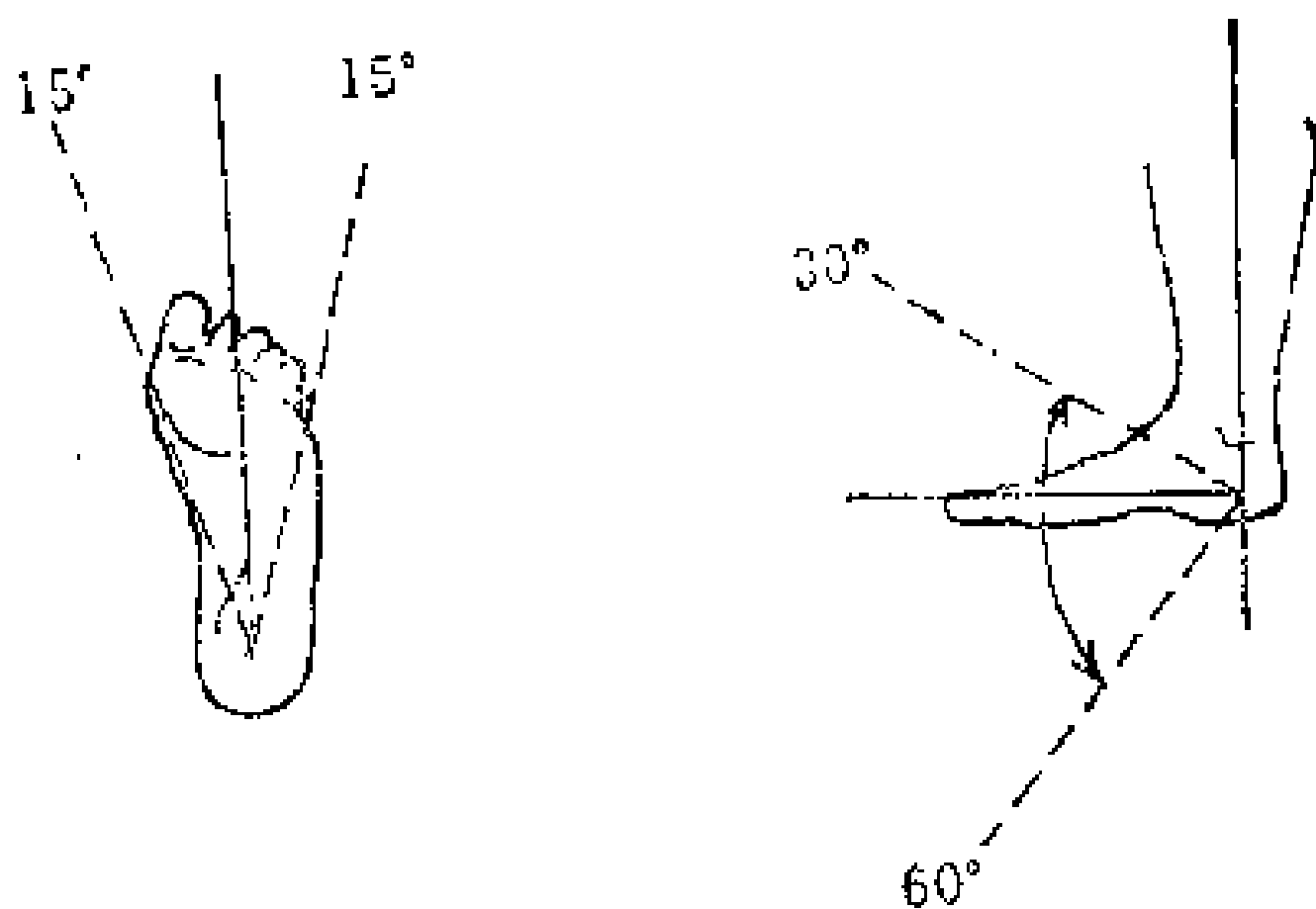


图4—41

颈部：正常活动范围如图4—42所示。

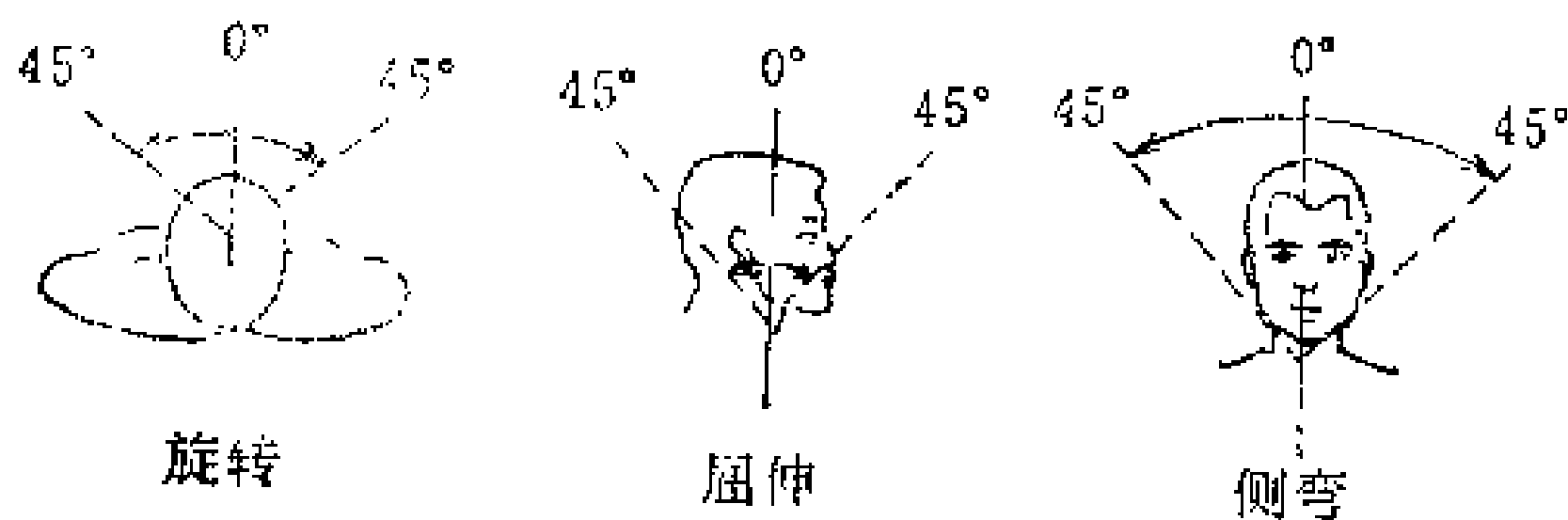


图4—42

(二)擒敌要则

了解了人体骨骼和关节的有关知识后还不够，还须从擒拿的时机、用力的顺背及着力点等几个方面加深理解，才能更好地掌握擒拿法。

先说擒拿的时机。这与前面讲过的格斗攻击时机在总的原则上是共通的，不外乎是发人于“旧力略过，新力未发”，不外乎是顺人势、借人力。但擒拿的时机还是有它自己的特殊性的，因为用擒拿法制人强调的是抓、拿、牵、逼。为什么呢？因为你若抓拿不住对方，靠不拢对方，那么一打就成了拳打脚踢型的一般格斗了，就发挥不出擒拿法制人的特长。当然，并不是说擒拿法非要和一般格斗分开运用，在实战中，二者自然应结合运用方能奏奇效。正如前人所说：跌而不打则跌轻，打而又抓则打重，抓而不拿则抓松，拿而又跌则拿硬。所以说，不管打也罢，拿也罢，跌也罢，在实战中都应该互相配合，相机应用。在这里，有必要讲清楚什么叫抓、拿、牵、逼。

抓即为擒，一般是以大、中、食三指为主，其余两指为辅，互相叩合，作拾物状，以掌握我需控制的对方的部位，或运用功力，擒其穴位，或根据对方筋络、关节的弱处，为拿法辅助开路。所以，在擒拿法中，抓与拿实是相辅相成，互为补充的。也就是说，在双方的争斗中，首先要迅速准确地抓住对方某部关节，再从对方被擒关节能动角度最小的一面用点、搬、拿、扣等各种手法加力于他，使他因疼痛而丧失战斗能力。这种加力于对方使之束手就范的动作就谓之拿。牵和逼都是在抓、拿的基础上，用外力逼使对方向着他自己的被动面旋转，使其没有回旋余地，在最短的时间内完全丧失战斗能力。

在掌握了抓、拿、牵、逼之后，掌握时机就上升到主导地位，因为没有掌握好时机，就不能有效地施展抓、拿、牵、逼。那么，怎样才能把握好擒拿的时机呢？下面举几个实例来说明。

在争斗中，若对方主动来拉扯我，我可顺对方之力，用旋转之劲，擒拿对方相对能动角度最小的一面，以至逼使对方因负痛而失利，这是一种最普遍的擒拿时机。

若对方不主动来拉扯我怎么办呢？在争斗中，双方对垒，总是有来有往，有散开，有逼近的时候。对方之拳要想打上我，非得靠拢我不行。那么，当他一拳发来，我可看清来势，让过他最猛、最狠之处，然后待他劲力将过，我以一手迎去对碰，以碰撞产生的摩擦力，反掌搭住他腕或小臂，再进身以另一肘击他胸部（倒拐子）。肘击他胸，既避免了他的另一手击我，又使其身体向后倾，而且并不影响我的手去拉他肘的速度。另外还可以用我的双手一手拉他肘，另一手向后撑推其腕，迫使他大臂后仰超出正常活动范围极限，失去平衡，跌翻在地。

若没有这种机会，还可以主动出击，创造有利时机。如我以一手加力于对方，他必生顶抗之劲。若我从上至下加力于他，他的顶抗之劲必是由下往上而来。此时，我可用另一只手顺势向上托拿他的手腕，前手压力突松下滑，也改为托拿他的手腕，两手向上、向侧后加力，必使他向侧后翻倒。

能否擒拿得好，擒拿得死（即把对方擒拿得不能动弹），除了前面所讲的要点外，还与发力的顺背和着力点有很大的关系。这里讲的顺背与前面论述的人体重心、底基的意思相似。一个是抓拿住对方后，用力向他身体最不灵活的侧后牵带或逼压；一个是根据对方前力发来的方向，向他底基的相对不稳面带或压。总的一句话，就是擒拿住他相对能动角度最小的一点，牵逼于对方没有回旋余地的最不稳点，那么，制胜就有了八九分的把握。所谓着力点是指加力于对方能动角度最小、神经最敏感的一点。在具体运用中，各部关节着

力点都不相同。这些我们在前面的具体技法介绍中已经谈过，这里不再赘述。下面谈谈关于反擒拿要略及时机问题。

所谓反擒，就是在对方擒拿我时，我利用对方之擒拿动作，再反擒对方，令其适得其反，事与愿违。要想很好地掌握反擒，除了首先须把擒拿各个要点掌握得精熟外（也就是说，首先要知道在什么着力点上拿人最厉害，在什么情况下拿人，他最没有反抗余地等等，并且对此有深切的体会），还必须掌握化力及滑脱的知识和技巧。这样，当对方擒拿我时，我就可以灵敏地保护自己的弱处，逃脱他对自己关节最佳着力点的控制，在适当时机对他进行反擒。

（三）化力滑脱法

先简略介绍几种化力及滑脱的常用方法。

在擒拿中，化力有腕化、肩化、肘化、腰胯化、步化、滚化等几种。

腕化：前面已经讲过，腕的活动只有屈伸、外展、内收、上抬下压、左右旋转等几种小动作。怎样化为最妙呢？这个问题，我们在第一章“弱者必学的滑脱术”中已有详尽的论述，这就是不论对方怎样抓我，有一点却是不能变化的，就是对方抓我总得用手，而他用手抓又总是力分两边。一边是拇指用劲，另一边是其余四指用劲。再则，拇指力量再大也没有其余四指加在一起的力量大，所以，要想滑脱，从拇指这边比较容易。所谓腕化，也就是先从拇指这边做下压或旋转动作。这时，当对方感到我快滑落，必然在拇指这边加劲并随我动而动。此刻，我却突然改变用力方向，反卷对方之腕，他会因无准备，而失利。我若仅想滑脱那就更容易

了。可先从四指这边一转，当他从四指这边加力时，我却马上改变方向，轻而易举地就从拇指这边滑脱了。腕化的关键在于不和对方斗力，他上我下，他下我亦转下，使他捉摸不定，掌握不牢，抓拿不死，没法下手。

肘化：是在腕化的基础上加上滚化，如此，才能化得干净利索。因此，必须先讲清楚什么是滚化。滚动的物体摩擦系数总是最小的。从擒拿夹说，手臂可以在袖筒里滚动，而使对方捉摸不定；皮肉和骨骼之间也还有活动的余地，也可使骨骼在皮肉中作小小的滚动。滚化正是在这些条件基础上产生的。以此化对方之力，避他之拿。滚化的关键在于使他捉摸不住、抓拿不稳我的关节，因而不能有效地加力于我的被动部位。具体运用，将与肘化、肩化结合起来分析。

从前面肘部活动范围的示意图可知，握拳（拳心向上）收小臂能收 90° ，再加上大臂向上收，可达 100° 以上，是肘部的最大活动范围。所以，正面加力于对方肘关节是不太容易拿住他的。而肘部侧旋只能转 45° ，相对地说，是能动角度最小的。但须注意，肘内侧旋虽然只能转动 45° ，但肩关节却还能带动大臂向外展 90° ，所以肘内侧旋也不是最小能动角。但肘外侧旋则是不同的，因为除它本身能转 45° 外，肩关节几乎不能帮忙。因此，向对方外侧加力，他痛觉最强，如，拉肘就是这一类的擒拿法。从肘的化法来说，若对方控制了我的小臂，逼使我小臂做外旋动作，这时，我可在对方尚未拿死时，即利用尺桡骨做与对方之力相反的滚化动作，并边滚边伸展肘关节（从对方控制区的间隙伸展），从而增大我的肘部活动范围，消解对方之威胁。由此，可见肘化的关键在于利用滚化的原理，使对方不能按预想的角度加力于我（即让过我的最被动角），其次，从对方之控制间隙

伸展我之小臂，加大我的活动范围，并在适当时机进行反擒。

肩化：主要是利用对方不易直接掌握住我的肩关节，而只能从腕、臂、肘部间接加力于我肩关节（即迫使我的腕、臂或肘的受力点传力于肩关节），迫使肩关节超出正常活动范围的特点，当对方以为锁住我时，我却利用肩部耸提的微小动作造成间隙，给肘、腕创造可滚、可伸的机会，以利于肘化或腕化。

腰胯化和步化也是一样，主要是运用腰胯的转动和步子的移动，减少动肢疼痛，给受威胁的部位创造间隙，使我各部关节避开对方的着力点。

可见，不论是腕化、肘化，还是腰胯化、步化，都离不开一个基本点，即利用一切机会使我的各部关节始终保持在正常的活动范围之内。要想达到这一目的，必须掌握一整套复杂的、久经训练的技巧和知识。

（四）擒拿法分类

总的来讲，擒拿有以下一些方法：

按各关节结构特点，使之成反关节运动的方法有：拿、缠、背、卷、压、屈、蹬、抢、转、锁、分、抓、推、搬、扛、托、点、别等方法（参见“擒拿方法内容分类表”）。

按部位分：在头部有夺目、锁喉、错颈、撑颞、端耳、扣腮等招数；在肩部有掐肩、挖海、别肩、送肩等招数；在腕部有缠腕、切腕、压腕、别腕等招数；在脚部有扣脚、挑跟、按腿、跪腿等招数；在穴道上则有死穴、晕穴、哑穴之分。这就是所谓的三十六拿法，三十六解法，合称七十二拿。

擒拿方法内容分类

类 别	方 法	范 例
拿	握握对方肢体关节，使之内旋或外旋	里拿、外拿
缠	双手抓握对方肢体远端，使关节扭屈	小缠丝、大缠丝
背	将对方肢体反关节负肩背上，使其过度伸屈	背肩、背肘、背腰
卷	使关节过度屈曲，产生主动不足	抓腕卷指、卷腕牵羊
压	用力向下使关节肢体过伸	压腕解脱
展	使关节过度伸展	展臂、展指
蹬	蹬踢对方腿部，使关节过度内翻或外翻	踢腋防刺、侧蹬防刺
抱	用手环抱，使对方肢体不能运动	抱腿顶摔
转	迫使关节过度扭转	错颈、转臂

锁	使活动部位功能受阻不能旋转或气绝	锁喉、锁肩
分	施力分离关节正常部位	分指
抓	抓住对方要害部位使其不能活动	抓腮
推	使肢体关节远离身体重心	推颞、推颈
搬	使关节过度转展	搬肩反拿
扣	用指探在五官或要害或指甲根肌肉交叉部	扣麻筋、扣眼
托	紧握肢体一端，反关节施力上托	托肘
点	进攻穴道	点哑门穴道
别	利用杠杆作用施加以力	抓腕别臂

第五章 训练中损伤的急救与防治

防治运动创伤是抗暴防卫术训练过程中的一个重要组成部分，是提高防身技能必要的保障。抗暴防身术是以踢、打、摔、拿为主要手段，以对方身体做为攻击目标的运动；是对手间相互接触竞争的徒手对抗性项目。所以，了解和掌握一定的防治急救常识，不仅对从事训练时间不长，身体素质与专项素质较差，技术水准不高的人是必须的，而且对具有一定训练水平的专业工作者来说也是必具的专业常识。

由于训练方法不当，外界暴力作用于人体，而使机体组织器官发生解剖或生理上的紊乱，会产生局部或全身的应激反应，如肌体软组织组织撕裂、断裂、拉伤、扭挫伤、骨折、脱位乃至各种各样的内部器官损伤这样一些运动性创伤。

在训练中，要有效地防止这些创伤的发生，首先要正确地了解和掌握各种运动技能和防卫招术的攻防作用，采取由简到繁，由浅入深，逐步深入的训练方法。注意训练场所的安全设施检查，加强全面身体素质和基本技术的训练。加强自我监督和医务监护。特别是接受训练的女性在病后体弱、过度疲劳和月经、产后期间要适当控制运动量，尽量避免人为的运动创伤发生。

若不慎发生运动创伤，首先应弄清创伤的部位和性质，再施以恰当的处理方法，避免创伤加重或恶化。一般根据接

受训练者受伤的部位和轻重的不同，运动创伤可分为严重损伤和一般性的损伤。严重损伤包括脑震荡、脑挫伤、肝脾破裂、开放性骨折及各种严重创伤所引起的休克。如出现这种情状，应在做了最必要的处理后，立即转送医院进行抢救治疗。针对不同的情况，有以下几种必要的处理方法。

一、重伤急救法

(一)休克的急救

使伤员处于下肢略高于头的正确体位，以改善脑部血流和缺氧状况；给他盖上衣或棉被等保暖物，清除其口中的呕吐物、血块，将舌头拉出，以保证其呼吸通畅（对外出血者，应及时采取止血法进行无菌加压包扎）；强刺激人中、十宣、内关、涌泉、足三里、百会、太冲等穴位。

(二)开放性骨折的急救

首先进行止血，然后消毒伤口，进行临时固定包扎。但不要将突出创口外的骨端回纳，以免感染。做完以上处理迅速转送医院。

(三)闭合性骨折及脱臼的急救

可于现场争取在最短的时间内进行整复手术，然后及时固定，再送医院治疗。凡伤处未经固定处理前均不可搬动，以免伤势加重。

二、一般性损伤的处理方法

除严重损伤外，对一般性损伤也应进行及时处理，以利于受伤处的恢复。处理方法有以下几种。

（一）清创包扎法

有血迹渗出的擦扭伤，可先用生理盐水冲洗，然后用万花油涂敷，应向受伤扭转相反的方向缠裹绷带加压包扎、固定。

（二）冷温水敷法

无擦伤破皮的韧带、肌腱和肌肉的撕裂、挫伤、拉伤、扭伤等软组织伤。在发生扭伤的24小时内可用冷水反复冲敷患处4—6次。然后改用30℃左右的温水热敷患处，每日2—3次。这是因为开始扭伤时，局部的毛细血管处于扩张状态，此时用热敷或药酒揉按，会使患处毛细血管扩张，破裂加剧，造成大量皮下瘀肿。而这时冷敷却能马上使局部扩张破裂的血管高速收缩，很快停止皮下出血和疼痛。这样在24小时内反复冷敷就能控制伤处的瘀肿。以后再用温水热敷或药酒按摩，就可促进患处的新陈代谢，有利伤处的修复。

此外，对于不是很重的扭伤，也可由同伴按摩，以便尽快恢复正常。按摩手法视其部位不同可分别采取推、拿、按、摩、揉、捏、戳、点、提、托、晃、锤等法。下面分部位简述之。

三、常见部位扭伤按摩疗法

(一) 颈部扭伤

俗称扭脖子。主要指头颈部过度活动，牵拉，或遭到钝力打击而引起的肌肉、肌纤维、筋膜韧带等改变了功能位置，使组织损伤，造成斜颈和颈肌僵直等现象，并致头部转动明显受限。

检查方法首先根据患者自述，用手探法找出受损伤部位，看有无颈椎棘突偏移，或韧带损伤移位等。用手按摩时应从左到右、从上至下指拨检查，若有异物感或触到有声的滑离物，该处即为受伤处。治疗手法如下：

1. 提端颈部。患者坐于凳上，按摩者于侧面站立，一手托下颌，一手托颈部，轻轻端提头部，以舒缓颈部肌肉痉挛，消除疼痛。

2. 指拨法。根据患处肌纤维或韧带的走向，顺向沿该组织的起止点拨动，直至不再有滑离移动的声感为止，即说明该组织已恢复到功能位。

3. 揉按法。提端颈或指拨后，可用手轻轻揉按痛点，然后用拇指按揉风池穴、肩井穴、肩外俞穴等处。

手法治疗后可在患处贴以伤湿虎骨膏。

(二) 肩关节扭伤

在擒拿法训练中，由于演练者轻重掌握得不适度，经常可能误伤伙伴的肩肘关节。常见的有软组织损伤或韧带撕

裂。按摩治疗适用于慢性肩关节损伤。治疗手法如下：

1. 晃提法。患者坐于凳上，按摩者立于患者身侧，一手扶患者的肩，一手握腕，顺时针方向摇晃十次，再逆时针方向摇晃十次。然后将患肢使劲提起。

2. 屈转法。晃提以后，将患者手臂屈曲于对侧。扶肩手轻揉肩部，以恢复肩关节的活动范围。然后拉伸，再屈曲，反复多次。

3. 抖肩法。双手分握患者食指、中指，无名指、小指，向外下方轻轻抖拉。反复数次。

（三）肘关节扭伤

由于演练者用力过猛或方法不当，造成肘关节肌肉或韧带的拉伤。对这种受伤者用以下手法帮助恢复：

1. 晃肘法。患者坐于凳上，按摩者立于患者身侧，一手握患肢手腕，另一手拇指点按痛点、沿顺时针方向旋转肘关节10—20次，然后握腕，使其屈腕向上，以腕部接近其肩头，保持一会再慢慢将患肘拉直，待将伸直时，稍微用点力，使其肘部挺直。如此反复4次。

2. 捏揉法。受伤者伸直伤臂，按摩者一手握其腕，另一手一边捏揉，一边向上推搓，反复数次，至局部发热方止。

（四）腕关节扭伤

演练者因擒拿动作用力过猛，时有尺、桡骨远端三角纤维盘损伤或掌侧韧带扭伤发生。治疗手法如下：

1. 如是急性扭伤，首先应用X光检查有无骨折，没有骨折的伤者才能施以按摩。常用按摩手法有晃拨法和理筋法。

2. 晃拨法。患者正坐，按摩者双手握其腕部，两拇指靠拢按在他腕背部，顺时针方向摇晃腕部10—20次，然后向下拨拉，以舒理筋脉。

3. 理筋法。顺伤者掌骨方向理顺诸筋，两拇指由外向内挤，然后轻轻向外分，反复数次。

（五）胸部迸伤

俗称“岔气”或“闪气”，多见于演练者准备活动不足，突然闭气用力过猛时发生。伤者胸部闷胀痛，呼吸、咳嗽或侧转时疼痛加剧。伤者大多不敢深呼吸。痛点位置有时游走。治疗手法用揉推压提法。让受伤者仰卧，按摩者立于其身侧肩前部，双手分开，沿肋间方向，向外下方推揉。推揉时用力缓和平稳，反复4—5次，然后双手交叉，按压于伤者华盖穴处（胸口中部），压一小会儿，然后猛然上提。此法有宽胸解郁，降气利膈的作用。

（六）急性腰扭伤

腰部是人体运动之枢纽，活动机会多，运动幅度也很大，受伤的可能性也很大。如演练者准备活动不足，用力不当或过度用劲，都可能造成腰部扭伤。

急性腰部扭伤只要不是脊柱骨折，腰椎小关节脱位和腰椎间盘突出等急需送院治疗的严重性损伤，对于一般性的腰

部软组织扭伤，可以运用按摩手法解除或缓和伤者的痛苦。
治疗手法有：

1. 滚揉法。受伤者俯卧，按摩者立于其身侧，以掌根大鱼际处由上至下，由内向外滚揉伤者腰部两遍，然后由痛点远端向痛点按揉一遍。手法是远端重痛点轻，以缓解伤处痉挛。

2. 按提法。滚揉之后，按摩者双手互搓，至掌心发烫，然后掌心微凹，猛按在伤者痛处，一至两分钟后猛然提起。

3. 理筋点穴法。用外伤药酒顺伤者脊椎，由上到下涂抹一遍，然后用双手拇指按住两侧背肌，从上到下顺理一遍。到尾椎时分开两手，点按环跳穴。再按以上按摩手法顺筋一次，到第五腰椎时分开两手，点按命门穴。再次从上至下顺筋一次，点按肾俞穴。

(七)压腿拉伤

演练者在压腿时，由于用力过猛或方法不当，大腿后群的肌肉受到了超过生理极限的牵拉，引起肌肉、肌腱断裂，韧带撕裂，骨髓被拉脱等伤害事故，都会给受伤者的生活和训练带来极大的痛苦和不便。所以，在训练过程中一定要遵循正确的方法，慢慢适应，逐步加大难度，切忌操之过急。但也不要正确的生理反应当成了损伤。一般来讲，受伤的时候能听到响声，或伤后在伤处能触摸得到凹陷或较大的肿胀；同时伴有严重的功能丧失现象等，都属于严重的损伤。如肌肉和肌腱断裂、骨髓被拉脱等。此时应尽快送到医院进行诊治。而对于一般性的拉伤，则可在减小运动量，降低训

练难度的同时辅以按摩手法或简单治疗。

按其损伤的程度和部位的不同，一般的伤后处理办法是：

1. 立即进行冷敷。

2. 加压包扎，俯卧并垫高患肢，然后用消肿止痛药包敷。

3. 24小时后可在伤部周围进行轻度推拿和按摩，如有条件可辅理疗。

4. 急性期一过就应进行锻炼，以改善局部的血液循环，加强新陈代谢。这有利于损伤的恢复，防止肌肉萎缩。但此时必须注意运动量适度，以免发生二次损伤。

5. 拨按按摩法，伤者侧卧，痛肢在上，按摩者立于其身侧，先对受伤的整块肌肉进行揉捏，以改善血液循环，放松肌肉，然后用拇指尖在痛点作横向拨动。

（八）膝关节扭伤

演练者训练时方法不当，准备活动不足而屈曲作爆发力踢腿，或快速移动时突然摔倒，都可能造成膝关节损伤。而半月板和侧副韧带损伤又是最常见的。膝关节损伤后，局部疼痛、肿胀、皮下瘀血，关节活动受限制，行走困难。这时应首先确定损伤状况，若半月板破裂，侧副韧带或十字韧带断裂者，不可轻易按摩，应立即送医院治疗。对于常见的内侧副韧带扭伤，即可施行按摩。常用手法有：

1. 按摩理筋法。伤者坐下椅上，按摩者坐于伤者伤肢侧，稍低于伤者，置伤腿于同侧腿之上。首先揉摩大腿内侧，然后揉理腘窝上中下部，再揉理大腿前侧和外侧，最后

轻揉伤处。手法由上而下，肿胀和疼痛处由中部开始，向四周作放射状按摩。

2. 牵压法。按摩者改坐式为站立，一手握伤者足踝部，一手托膝关节，同时用拇指轻按伤处，使伤肢屈膝内盘，并轻轻向上提起，随之使伤膝后屈，向后推压。然后向前拨直，反复数次。

3. 点穴法。先点按滑囊穴、泉眼穴、合阳穴、丘圩穴、昆仑穴，然后点按阿是穴（即压痛最明显的痛点），手法宜先轻后重，避免粗鲁。点穴时遇有筋结者，则行分筋法。

4. 晃圈法。按摩者半蹲于伤者伤肢前，一手扶伤膝，一手握踝关节，由外向内逆时针晃圈，反复数次。手法宜轻，晃圈由小到大。

（九）小腿肌肉酸痛

刚开始练习防卫术的人，由于适应性不强，常常出现小腿肌肉酸痛的症状。这不是一种伤症，而是训练水平不高的人经常发生的乳酸堆积刺激感觉神经末梢，而引起疼痛的正常生理反应。这种反应，借助于按摩和热敷，可很快消除，通常用按摩和点穴法。

1. 按摩手法。被按摩者取俯卧姿势，按摩者用手揉捏其局部酸痛肌肉。先揉后捏，将腓肠肌和比目鱼肌向腓侧推数次，然后捏住肌肉向腓侧拨，边捏边拨，反复数次。

2. 戳点法。被按摩者取俯卧位，按摩者立于其身侧，双手拇指按点疼痛肌肉的两端点，由轻逐步加重。

(十)踝关节扭伤

由于演练者身体疲劳，动作不够协调，及场地、道路不平等原因，都可能引起踝关节扭伤。一般脚过度内翻，造成的外侧副韧带扭伤较为常见；有时也因脚过度外翻，造成内侧韧带扭伤。按摩手法如下：

1. 外侧副韧带扭伤。伤者坐于凳上，按摩者正坐于伤者对侧，置伤者脚跟于自己膝上。一手固定外踝，另一手握住足部，在踝关节内翻的状况下，用拇指向前推揉外踝周围的软组织，使局部筋络舒松。然后用双手拇指轻轻按抚痛处，向下顺捋，以疏通气血，反复数次。再将踝关节轻轻过度内翻和背屈，跖屈各三次，最后置伤者脚部于自己膝上，保持功能位，双手反向摩揉脚踝部。反复数次。

2. 内侧副韧带扭伤。按摩者一手固定伤者内踝，另一手握住其脚部，在踝关节轻度外翻的状况下，用拇指推揉周围软组织，使局部筋络舒松。然后双手环握踝部，向下轻轻拨牵，并沿内踝下缘轻轻分理捋顺。以后再轻轻将踝关节过度外翻，背屈和跖屈，最后用手掌抚按内踝部，用大鱼际部搓揉踝部。反复数次。