Practical Self Defense Originated from Battlefield

ISRAEL KRAV MAGA

源于战争的实用防身术

——以色列马伽术 KRAV MAGA

张 海 编著



北京体育大学出版社

源于战争的实用防身术

——以色列马伽术

张 海 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
绘图排版 张 海

图书在版编目（CIP）数据

源于战争的实用防身术：以色列马伽术 / 张海编著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5644-2831-0

Ⅰ. ①以… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①格斗－介绍－以色列 Ⅳ. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 329548 号

源于战争的实用防身术——以色列马伽术 张 海 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 10.5
字 数 176 千字

2018年1月第1版第1次印刷 6000册
定价：38.00元
（本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换）

目录 Contents

第一章　以色列马伽术的起源与发展　/ 1

A　以色列马伽术的起源与初创　/ 2

B　以色列马伽术的发展现状　/ 4

第二章　以色列马伽术的技术特点 / 7

A　安全实效，防御严谨　/ 8

B　攻击要害，不择手段　/ 15

C　踢打摔拿，技术全面　/ 23

第三章　泰拳的肘法攻防技术 / 43

A　针对直拳攻击的防御反击　/ 44

B　针对勾拳攻击的防御反击　/ 51

C　针对前踢腿攻击的防御反击　/ 56

D　针对鞭扫踢攻击的防御反击　/ 63

E　针对双手抓扯胸襟的防御反击　/ 68

F　针对单手抓扯胸襟的防御反击　/ 73

G　针对正面卡掐脖颈的防御反击　/ 79

H　针对背后卡掐脖颈的防御反击　/ 86

I 针对侧面卡掐脖颈的防御反击 / 91
J 针对手臂勒锁脖颈的防御反击 / 99
K 针对正面抱腰的防御反击 / 107
L 针对背后抱腰的防御反击 / 112
M 针对单手抓扯同侧手臂的防御反击 / 120
N 针对单手抓扯异侧手臂的防御反击 / 124
O 针对双手抓扯单臂的防御反击 / 131
P 针对双手翻拧手臂的防御反击 / 138
Q 针对双手抓扯双臂的防御反击 / 142
R 针对扣压脖颈的防御反击 / 151
S 针对抱腿摔的防御反击 / 157

第一章 以色列马伽术的起源与发展

- 以色列马伽术的起源与初创
- 以色列马伽术的发展现状





以色列马伽术的起源与初创

马伽术（KRAV MAGA）最早起源于以色列哈嘎纳游击队时期，被士兵们称作“卡帕扑（KAPAP）”，意思是“面对面的战斗”。当时的卡帕扑并不是单纯的格斗术，而是由严格的身体素质训练、轻武器与爆破训练、无线电通信、野外生存、战争救援和外语指导等构成的复合体。徒手搏斗的课程主要围绕拳击、古典式摔跤和英国军刀与军棍的训练。经过20世纪最为惨烈的纳粹恐怖主义迫害活动与第二次世界大战及中东战争的无数次磨炼和考验，逐渐演化形成了一套完整的格斗体系——马伽术，并被世界各国军界公认为当今最实用的军事格斗体系之一。

至于马伽术具体是由哪个人来创导的，大家普遍认为是艾米·里奇费尔德（Imi Lichtenfeld）。他是以色列杰出的拳击手、摔跤手及格斗专家，被格斗届誉为马伽术的开山祖师。

第二次世界大战和一系列独立战争结束后，犹太临时政府单方面宣布成立以色列国，迫于当时的政治形势，以色列建国不久就很快又与邻国发生了战争，而以色列士兵则都是刚刚应征入伍、毫无作战经验的新兵，并且兵源素质参差不齐。鉴于这点，以色列军方急需一种易学好记且行之有效的徒手格斗术。时任以色列国防军徒手格斗和健身训练首席教官的里奇费尔德，只好给这些刚刚应征入伍、毫无打斗经验的“杂牌军”教授一些在战斗中靠本能就用得上的更加简单实用的格斗方法。他以多种以色列自卫术体系以及几种亚洲格斗体系中的技术为基础，采用科学的方法研究了人们在各种攻击面前的本能反应，而后根据这些自然反应，严格检验各种技术的实用价值，只保留了那些在强大压力下仍然



◀ 服务于以色列军事部门时期的艾米·里奇费尔德，他结合实际编创了以色列马伽术

能够发挥作用的技术。以色列马伽术就是在这种特殊环境和艰苦条件下应运而生并初具雏形的。

由于具备格斗能力成为以色列军队士兵所必须面临的、实实在在而又时间紧迫的现实需求，艾米·里奇费尔德创编的马伽术格斗体系在其传授过程中，摒弃了非实战格斗本质的浮华内容，而是通过一段紧凑而又讲究实效的短期培训后，赋予每个士兵全面的身体竞斗能力。他的格斗术与比赛中使用的技术有了质的区别，他对许多格斗动作进行了大胆改革。正是这些革新，使格斗术由获取竞技胜算的手段升华为保全生命和制敌于死地的武器。

里奇费尔德为以色列军事格斗体系的创建作出了杰出的贡献。这也正是日后艾米·里奇费尔德这个名字能够蜚声世界的重要原因。

B 以色列马伽术的发展现状

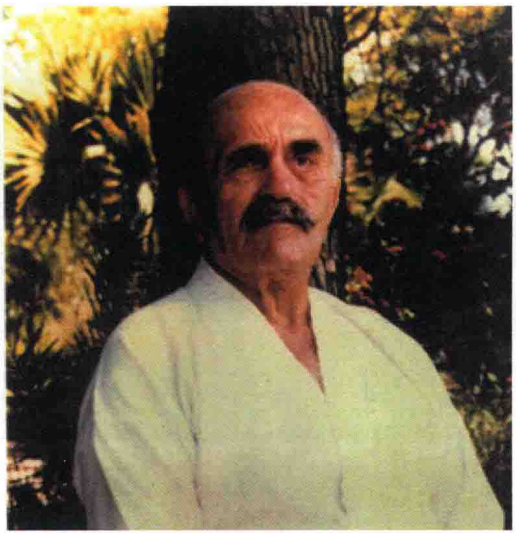
1964 年，艾米·里奇费尔德大师从以色列国防军退役后，仍然坚持不懈地向国内外民众传授马伽术，不断地完善各种实用格斗技巧。

1978 年，艾米·里奇费尔德和他的学生们成立了以色列马伽术协会（Israel Krav Maga Association），简称 IKMA，其活动主要在以色列内部进行。

自此，马伽术便成为以色列国民教育系统中非常重要的一部分，在教育部所属的公立学校和教育中心都开设马伽术训练课程。在以色列体育和教育部门的赞助下，以色列民众不论男女老幼，能力高低，都可以学习这门技艺。它是以色列国防和安全部队、警察与特警、反恐机构人员都必须掌握的生死搏杀和自卫防身技能。

随着世界各国经济文化的频繁交流，在众多以色列马伽术格斗专家的不懈努力下，马伽术的传播早已超越了国界限制。当今世界各地许多人都加入到学习马伽术的行列，不论是在社区中心、学校操场，还是在健身俱乐部，都可以看到练习这项技术的人。因为 21 世纪的人们更看好如何用各种方法来保护自己，避免遭到身体上的伤害，而简单易学、效果突出的马伽术当然是首选。

在拥有大量以色列移民的美国，许多地方执法部门、联邦机构、警察局和其他特别行动组织机构，如联邦调查局、药物管理局、酒精、烟草和枪械管理局、毒品管理局、财政部、移民局、中央情报局、海岸自卫队都把马伽术引入到他们的日常格斗训练里中。马伽术运动在美国民间也十分普及，名家辈出，全国拥有许多马伽术研修机构。



◀ 以色列马伽术创始人艾米·里奇费尔德，1910年5月26日出生在布达佩斯，于1998年1月9日逝世于以色列内塔尼亚，享年88岁

如今，马伽术在全球的知名度与影响力与日俱增，到目前为止，全球大约有近百万人正在学习这种格斗术。

在以武术运动闻名于世界的中国，以色列的马伽术也被众多格斗爱好者所熟知。世界各大马伽术组织，如Israel Krav Maga Association（IKMA）、International Krav Maga Federation（IKMF）、Krav Maga Global（KMG）等，也都纷纷在中国设立了代表处。在这些组织机构的各种商业运作与广告宣传的强大攻势下，中国格斗爱好者对以色列格斗术的喜爱程度与日俱增，大家对于马伽术体系内容的求知欲也不断攀升，渴望至极。随着众多以色列格斗专家热情满满地来到中国传授这门优秀的格斗技术，标志着马伽术运动已经在中国落地开花了。



▲ Israel Krav Maga Association（IKMA）以色列马伽术协会，中国官网（网址 http://ikmachina.com）



▲ International Krav Maga Federation（IKMF）国际马伽术联盟，中国官网（网址 http://ikmfchina.com）



▲ Krav Maga Global（KMG），中国官网（网址 http://kravmagaglobal.com.cn/home_cn）



▲ 以色列 PROTECT 安全学院，中国官网（网址 http://www.protect-kravmaga.com）

第二章 以色列马伽术的技术特点

- 安全实效，防御严谨
- 攻击要害，不择手段
- 踢打摔拿，技术全面





安全实效，防御严谨

马伽术不是一般意义上的武术，练习这种格斗术的目的不是被用来欺压良善的，也不是用作比赛竞技之用，“自卫以求生”是其首要的宗旨。简单地说就是，当你在战场上遭受敌人或者武装恐怖分子的突然袭击时，你能凭借马伽术保证自己安然无恙，马伽术能带你安全回家与亲人们团聚。马伽术这种格斗术是植根于反对恐怖主义行为之中的，是在极端暴力的历史背景下形成的，并随着现代搏击技术和自卫术的发展而发展的。其在技术设计上具有明显的攻击性，唯一目标是用尽可能快的方式消除敌人对自身的威胁。

准确地说，战场上的徒手格斗是一种控制无序搏斗状态和无限制攻击的格斗技术，敌人的攻击动作和行为是完全失控的、没有规则的，我们的生命和安全随时都会遭到对手的威胁，有效地防御和反击敌人失去理智的攻击，是至关重要的。

避免（Avoid）、预防（Prevent）、反击（Defeat）、逃脱（Run Away）是使用马伽术处理危机事件的典型思路。

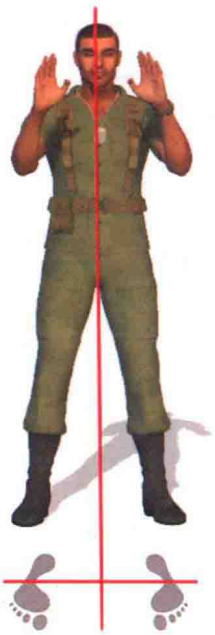
以色列马伽术格斗体系是一种与众不同的搏击形式，它是适应练习者的，而不是让练习者来适合它，也就是说练习者要把自卫术建立在自己身体自然反应的基础上。尤其是面对敌人的袭击时，更是依赖连贯的本能动作完成防卫。不论敌人攻击你身体什么部位，你都应该在第一时间里作出反应，自如地运用你的技术来应对。让最有效的防卫方式成为人的本能性反应，这是马伽术防御技术的基本理念。



格斗姿势

格斗时摆出来的基本架势，我们把它叫作格斗姿势，或者是预备姿势。这种最初的姿势是否适合于战斗、是否正确、是否科学，直接关系到脚步能否灵活移动，直接关系到身体位置的调整，直接关系到技战术的贯彻与实施，直接关系到格斗最终的胜败。

以色列马伽术为大家设计了一种中立的防御姿势，这种姿势比较平和，好像是在告诉对方，我不想惹麻烦，不想和你打斗。可以起到缓和对方情绪、令其放松警惕的积极作用。实践证明，这种姿态进退灵活、攻防自如，是非常实用和有效的，是马伽术提倡的一种应敌姿态，在街头打斗中应用得比较多。

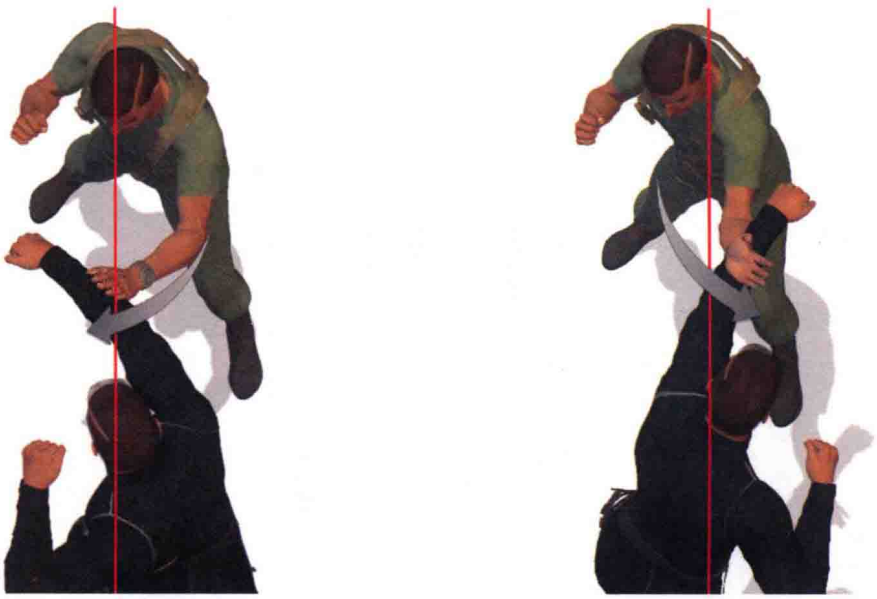




▲ 中立姿态是一种看上去没有挑衅性的姿态，两脚平行或者前后自然开立，距离与肩宽齐平，双手于胸前举起，自然放松，不要握拳，指尖与眉眼齐平，目光自两手间穿过注视对手。

内围防御

实战中，直线攻击绝大部分是针对头部或者胸腹部实施的直拳打击，这种攻击非常常见。简单地说，内围防御基本上就是针对直拳攻击展开的防御方法。由于内围的直线进攻技术比较简单，故而相应的内围防御技术也就简单了许多。只要通过肢体单一动作，直接接触、拨动对方进攻肢体，将对手的攻击武器向身体两侧格挡开，迫使其改变进攻路线，即可达到化解攻势、有效防御之目的。从技术角度上看，内围防御有点类似于中国咏春拳中的一些手法，与中国传统武术中的“以横破直”原则有异曲同工之妙。



▲ 内围防御可以分为向内和向外两种方式，即向左或者向右运动手臂。手臂动作的同时，身体也要配合侧闪。

外围防御

外围防御是指手臂自内向外运动，阻截格挡对手由外向内的各种进攻。主要是对付那些来自外围的攻击手段，比如勾拳、鞭扫踢以及短刀、短棍的劈摆攻击等。

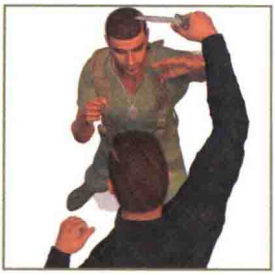
在具体实施防御动作时，身体重心要略微下沉，呼吸自然，小臂在接触对方肢体时瞬间绷紧。手掌要伸展开来，而非握拳格挡，因为手掌伸展开可以延长防御距离。注意保护好手腕，尽量以手掌掌刃或者小臂外侧尺骨部位为力点触及对方手臂。手臂弯曲的幅度不宜过大，也不宜过小，应该尽量保持大小臂夹角在 90 度角左右。身体的姿态与手臂的动作要协调，根据具体情况随机应变。



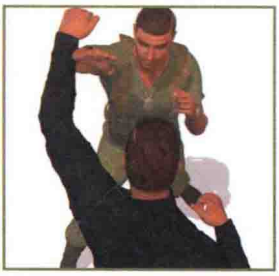




▲ 抬起前臂，肘关节弯曲呈 90 度角，向上方或前上方抵挡对手垂直向下的攻击，可以用于防御针对头面部的捶击或手刀劈砍。







▲ 抬起手臂，抵挡来自左上方或右上方的斜下攻击，比如各种针对太阳穴的徒手或刃具攻击。







▲ 抵挡来自水平方向上的侧面攻击，比如摆拳、平勾拳、刃具摆刺。



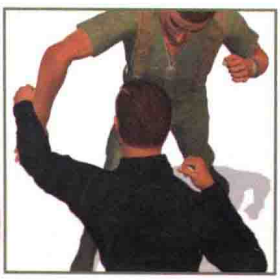


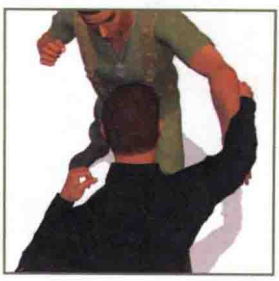




▲ 抵挡来自左下方或右下方的斜上攻击，比如针对胸腹部的斜上勾拳或刃具挑刺攻击。







▲ 这种防御方式也是用于抵御水平方向上的侧面攻击，比如针对两侧腰肋部的平勾拳。



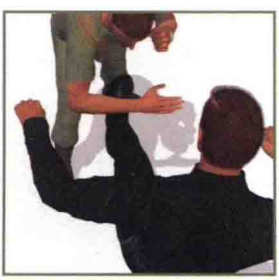




▲ 这种防御方式用于抵御左下方或右下方的斜上攻击，比如针对腰腹部的斜上勾拳、鞭扫踢。







▲ 这种防御方式用于抵挡自下而上的各种攻击，比如针对裆腹部的上勾拳、弹踢腿。



B 攻击要害，不择手段

作为诞生于战争年代的军事格斗术，马伽术把格斗训练的基本原则定义为“无规则”法则。虽然它没有类似 MMA 运动（综合格斗）那样的各种竞技比赛，但它却是名副其实的无限制格斗运动。其招式根据人的直觉和本能反应而生，攻击敌人容易受伤的部位，务求能够成功自卫和击败敌人。马伽术要求受训者在抗暴护身时首先要记住一点，就是为取胜而做各种可能做的事情。在与敌人拼搏时，只要能打败对方，你可以无所不用，不择手段。

事实上，一名善于徒手肉搏的战士，在手无寸铁的情况下，利用自己的身体和技术消灭或者降服一名敌人常常是轻而易举的事情。原因就在于，他已经通过不断地训练将自己的四肢和身躯打造成一个强大的“人体武器库”了。

对于斗士而言，身体的任何部位都是进行打击和控制敌人的武器，不仅仅局限在拳脚上。全身自上而下共有 40 多处部位可以用来实施有效打击，拳打脚踢以外，你还可以用头冲撞、用手指抠戳，甚至牙齿都可以在特定情况下用来撕咬敌人，正所谓“武装到牙齿”。 也可以利用关节技擒拿降服敌人，当然也可以用投摔技术撂倒敌人。

一切以生存为目的的动作都是被允许的。前提是你要充分了解你的身体哪些部位可以作为有效的武器来施展攻击，并且根据具体情况选择正确的武器，以最快的速度和最准确刁钻的角度攻击对手的要害部位，释放出身体里所有的能量，予以致命一击。

攻击眼睛



▲ 眼睛没有骨骼和大肌群保护，难以承受外力的轻微打击。





▲ 用指尖进行戳击，往往可以造成非常严重的后果。

攻击鼻根



▲ 针对鼻子根部进行推撑，会令对手痛苦不堪，同时还会破坏他的身体平衡。

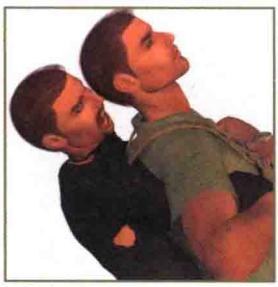




▲ 近身缠斗时，用手指猛推对手鼻根，可轻松摆脱其纠缠。

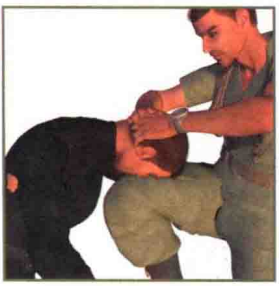


攻击鼻梁



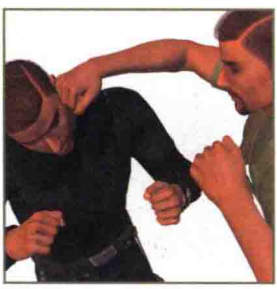
▲ 鼻梁骨很脆弱，遇击打，鼻骨极易粉碎，可致疼痛难忍，并暂时失明。



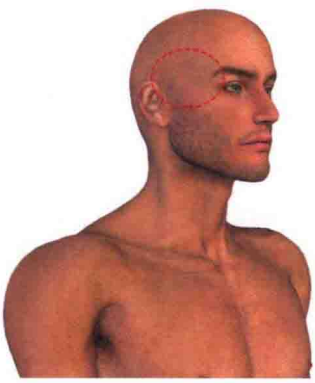


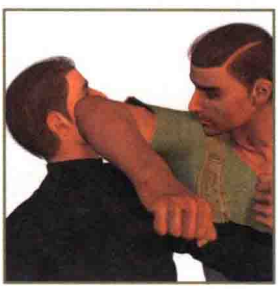
▲ 猛烈冲击鼻子，甚至可将鼻骨碎片楔入脑颅内，使之当场毙命。

攻击太阳穴



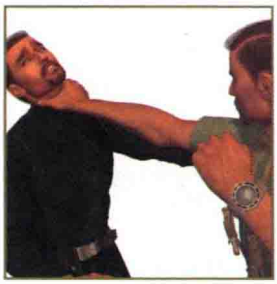
▲ 打击太阳穴，可导致血管壁膨胀，以致血液流通不畅，造成大脑缺血乏氧。





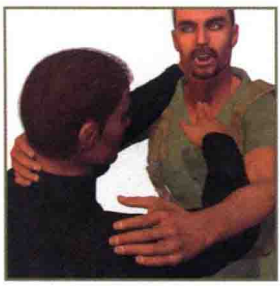
▲ 因头颅外附着极薄的肌肉与毛皮，又是颅骨最薄处，攻击太阳穴，颅内极易受到震荡。

攻击咽喉



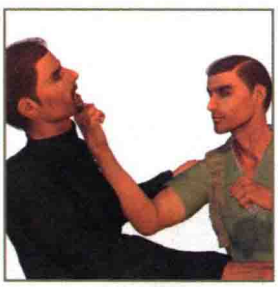
▲ 用力卡掐咽喉，能使人呼吸困难，造成血液流通不畅，大脑供血不足。





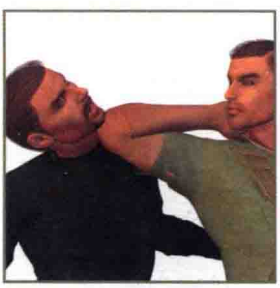
▲ 以一指或两指直戳敌人咽喉下部凹处，可使对方窒息、咳嗽，甚至破喉而入，当场毙命。

攻击下巴



▲ 因外力作用，下颌骨髁状突运动时如超越正常限度，脱出关节凹而不能自行回复原位，可致颞下颌关节脱位。





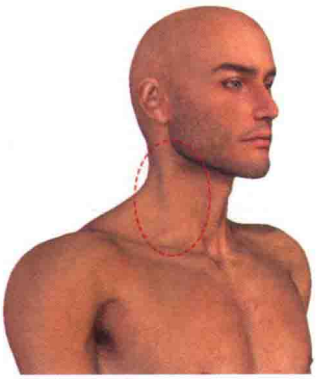
▲ 强力攻击下巴，可令对手大脑瞬间震荡、缺氧，当即将其KO。



攻击侧颈



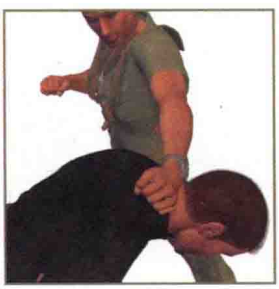
▲ 颈部两侧分布有颈静脉、颈动脉和迷走神经，可用手掌外侧或者小臂内侧猛击。



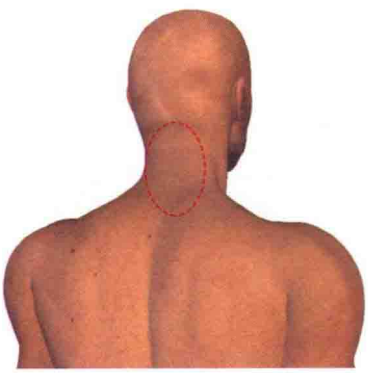


▲ 猝然一击，可令对手失去知觉，昏迷但不致死亡。

攻击后颈



▲ 颈椎是头部与躯干相连接的重要部位，如遭受打击或用力拧转，可引起神经与大脑机能失灵。



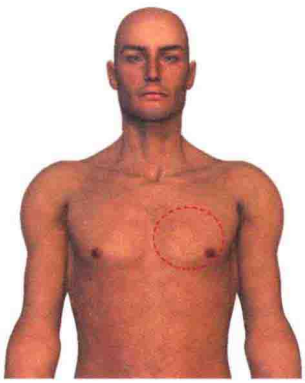


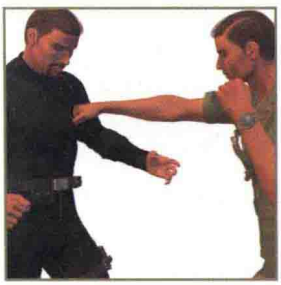
▲ 用肘尖或拳轮由上向下砸击，可致四肢失控、僵硬、麻木，甚至当场死亡。

攻击心脏



▲ 心脏对于人体的重要性不言而喻，同时其脆弱性也众所周知，所以是攻击的主要目标。



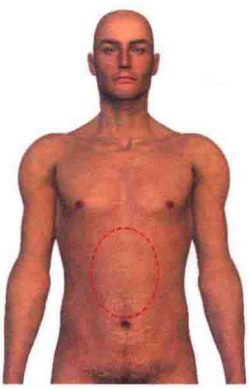


▲ 重拳打击心脏，可导致心脏脱落，当场毙命，轻者也会引发心绞痛，丧失反抗能力。

攻击腹部



▲ 腹腔有诸多脏器，且腹主动脉血管流经此处，如遭受打击，可致血流不畅，影响心脏跳动，或造成休克。





▲ 近距离交手时，可以用拳击打，远距离时可以用脚尖踢击。

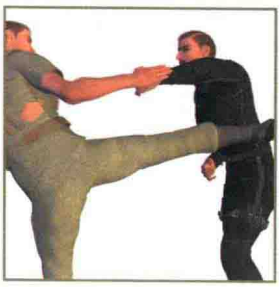


攻击腰肋



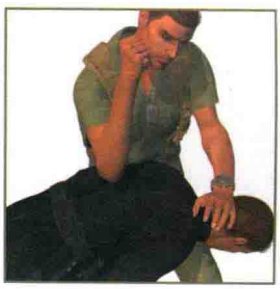
▲ 击打腰肋可致使肾器损伤，并引起严重的神经震动，形成内伤。



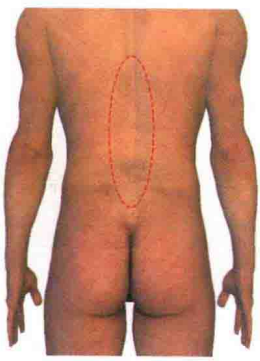


▲ 腰肋处骨骼细小，附着其上的肌肉和皮肤很薄，强力攻击，极易骨折而伤及肋骨内的肝脏等器官。

攻击脊椎



▲ 脊椎是支撑身体、缓冲压力震荡以及保护内脏的器官，严重脊髓损伤可引起下肢瘫痪、大小便失禁。





▲ 实战中，可用膝、肘、脚跟袭击背后脊椎。站立打击时，最好用拳打击腰带上方7-8公分处。

攻击生殖器







▲ 生殖器位于裆部腹股沟处，因睾丸很脆弱，只要稍微用力击打就会疼痛难忍，从而导致行动能力丧失。

▲ 近距离格斗，最有效的获胜手段就是袭裆，以色列马伽术已将这种技术运用得堪称出神入化了。

攻击膝关节







▲ 由于身体的移动和大部分腿法的运用，都是依赖膝关节的屈伸完成的，故针对膝关节的有效攻击，可致对手下肢严重创伤，衰减其进攻能力。

▲ 实战中，可以从不同角度针对膝关节实施攻击。



C 踢打摔拿，技术全面

在徒手格斗与近身肉搏过程中，你赤手空拳，不得不面对强悍凶残的敌人，要想克敌制胜，必须拿骨肉铸造的肢体当作有效的武器来进行战斗。同时还要熟悉各种格斗技巧，掌握利用自己身体来消灭或者降服一名敌人的技术手段。

对于斗士而言，身体的任何部位都是进行打击和控制敌人的武器，不仅仅局限在拳脚上。全身自上而下共有 40 多处部位可以用来实施有效打击，除拳打脚踢以外，也可以利用关节技擒拿降服敌人，当然也可以用投摔技术撂倒敌人。

马伽术的另外一个重要特点或者说是理念就是要全面训练，只有经过全面的训练，才能确保士兵在技术上没有短板。在训练过程中，教官会模仿各种攻击模式和现实场景，教授士兵如何应对危急情况、处理复杂局面。内容包括肢体攻防技术、擒拿脱解技术、近身缠斗技术、地面打斗技术、徒手防御刀枪棍棒攻击，以及如何以寡敌众、保护长官、解救人质、抢夺爆炸物等。同时还会告诉你很多与实战相关的原理，比如说战术应用、格斗心理，以及如何利用当前环境使自己处于有利地位等。通过这一系列的训练将自己的四肢和身躯打造成一个强大的“人体武器库”，可以使受训者达到技术全面的最终目的。

拳法攻击技术

直拳攻击



▲ 前手直拳运行路线短，动作简捷、直接，突发性强，可在最短的时间内击中目标。



▲ 后手直拳力量更猛，威胁性也更强，具有巨大威力与实用价值。

勾拳攻击



▲ 平勾拳能从对手视野之外突入，具有相当的隐蔽性和杀伤力。



▲ 上勾拳上冲威力强劲，发力迅速急促，运动路线短，是近距离正面进攻的有效攻击手段。



捶击





▲ 向前捶击主要用于快速攻击对手头部，可以先发制人，也可以用于防守反击。





▲ 向下捶击的拳头运行路程要比向前捶击大一些，因此其打击力度也相应地得到了提高，威力也更加巨大，破坏性也更加明显。



▲ 转身捶击用于攻击身后的对手，大多要配合脚步回转身躯进行击打，动作幅度更大些，出击更加凶狠、力道逼人。

肘法攻击技术

横肘攻击



▲ 横肘攻击发力短促，肘走直线，节短势险，在激烈的近身肉搏和缠斗过程中，具有很强的实用性，杀伤力也非常强，实战中主要用于攻击头部、胸腹部、腋下和肋部等中上盘要害。



前扫肘





▲ 前扫肘主要是贯穿来自于转腰、合胯的强劲打击力去重创对手，因此只要是能命中目标就必会产生决定性的打击效果，瞬间可致对手丧失战斗力。主要用于攻击人体最为脆弱的太阳穴、面颊、后脑或颈部等致命要害部位。

后扫肘





▲ 后扫肘可以在被动状态下、极其突然地利用转身的掩护动作将对手一举击败，突发性强，力道刚猛，往往可以出奇制胜。

前挑肘



▲ 前挑肘是一种侧身正面切入、自下而上沿弧形路线短促出击的凌厉肘法，特点是动作简单、直接、迅猛，类似于勾拳，但它的杀伤力却远远大于勾拳。

后捣肘



▲ 后捣肘突发性强，力道刚猛，多用于防御反击，尤其在对付背后偷袭之敌时，瞬间闪电般旋身发肘，效果明显，往往会打对手一个措手不及。



后挑肘



▲ 相对于前手挑肘，后手挑肘的打击威力要稍逊一些，技术难度也相对大一些，它可以在被动状态下，极其突然地利用转身的掩护动作将对手一举击败，往往可以出奇制胜。

下砸肘



▲ 下砸肘是以肘尖为力点自上而下沿直线剁砸对手躯体的一种贴身重创肘法，其发力特点主要依赖于身体重心上提之后的突然下压沉降，动势凌厉，凶悍沉雄，攻击威力极强，往往可以一招制敌。

腿法攻击技术

前踢腿



▲ 前踢腿是以脚尖和脚背或者小腿胫骨为力点针对对手要害进行屈伸性前踢的一种杀伤力很强的腿法。特点是攻击角度狭小，隐蔽、简单、实用，连贯性强，攻击高度可以自由掌控，收发自如。

刺踢腿



▲ 这种腿法动作犹如长矛刺出，力道凶狠，威力巨大，主动攻击对手时，可以机动灵活地进行突袭，多用于攻击对手小腹部、胃部、腹股沟等软弱部位。



侧踹腿



▲ 侧踹腿是一种极具破坏力的腿法，它的特点是以侧身姿势利用展髋、挺膝以及腰部的力量带动发力，攻击目标广泛，高、中、低方位均可自由出腿。

鞭扫腿



▲ 鞭扫腿是一种屈膝甩小腿从侧面以脚背和胫骨沿弧形路线袭击对手的腿法，打击速度快、打击力量大、打击距离远，在实战中可以根据具体情况变换角度，做不同角度和高度的攻击，可用于攻击对手的头、胸、肋、膝等部位，应用广泛。

后蹬腿



▲ 后蹬腿在实战中主要用于应对偷袭之敌，或者双方格斗中处于弱势时，佯装败北、顺势转身、诱敌深入，待对方上当跟进时，突然起腿后蹬，打对方一个措手不及，从而败中取胜。

后撩踢



▲ 后撩踢是应对背后偷袭者最行之有效的腿法，无论对方是抓肩还是熊抱，猝然屈膝向后上方撩踢，以脚后跟为力点攻击对手裆部，令其防不胜防。

冲膝





▲ 冲膝是近距离攻击对手的有效武器，是以膝盖为着力点来打击对手的技术，多用于攻击对手的裆腹部以及面部，其撞击速度快，力度大，进攻路线短，隐蔽性强。

踩跺





▲ 当对手由背后锁抱我时，我可以用脚后跟狠狠踩跺对方脚背，迫使其因剧痛而放松对我的控制，方法虽然简单，却十分奏效。

投摔技术

抱腿摔





▲ 双方交手时我突然身体下潜，右脚快速向前上步，落脚于对手两腿之间，同时双臂屈肘由对方双腿外侧抄抱住其双腿膝窝上方，俯身低头，颈部右侧贴近对手腰部右侧，右肩头抵住对方小腹位置。



▲ 旋即，身体重心前移，左脚上步，双手用力向上提抱，迫使其双脚脱离地面、悬空而起。



▲ 双脚蹬地，双膝挺直发力，右肩用力向前顶送对方躯体，双手继续向后上方提拉，彻底破坏其身体重心的平衡，瞬间可将对手仰面掀翻在地。

勾踢摔



▲ 我由对手背后突然蹿至其身体左侧，并伸出双手摞抓住对方前胸衣襟。



▲ 在双手控制住对手上体的前提下，右腿屈膝向后扬起。





▲ 动作不停，右腿再猛然向前勾扫，以右小腿胫骨部位为力点扫踢对方左腿小腿后侧，破坏其身体重心的平衡。同时，双手摞紧对方胸部用力向身体右后方拉扯，上下肢协调动作，瞬间将其撂倒在地，仰摔于我身体右后方。

鞠投摔





▲ 我由对手背后展开偷袭，突然上步进身至对方身体左侧，右脚落步于对方身后，右侧腰髋贴近其左侧腰髋，上体旋即前俯，双臂前探。



▲ 动作不停，双腿屈膝下蹲，俯身将双手分别插至对方双大腿后侧膝窝位置。



▲ 双手抄抱对手双腿，然后我双腿蹬地、挺身，上体后仰，双臂同时发力，将对手提抱而起，令其身躯悬离地面。







▲ 继而，我上体猛然右转，双臂顺势向右侧甩出，将对手抛至我身体右后方，令其重重摔在地上。

擒拿降服技术

拿腕





▲ 当对方伸出左手发号施令时，我突然左脚上步，并用左手抓住其左手腕部。





▲ 紧接着，身体略右转，随身体的转动左臂屈肘，左手攥紧对方左腕将其拉近，右手随即自下而上抄抓住其左手手背，并用力外旋翻拧，令其手心朝上。





▲ 继而，身体再向左转，面对对手，左手用力向怀中拉扯对方左腕，右手则使劲向前下方推顶其左手手背，针对其腕关节实施撅折。



拿指



▶ 与对手正面冲突时，对方用右手对我指手画脚，情绪激动。







▶ 我趁其不备，抬起右臂，用右手抓住对方右手食指，用力攥紧，虎口朝向对方。





▲ 旋即，身体突然右转，左脚上步，右手用力沿逆时针方向旋拧对方右手食指，同时左臂屈肘勾揽住其右大臂。





▲ 动作不停，左手顺势抓捏住对方右手腕部，向左上方提拉，右手则攥紧其右手食指用力向下掰撅，予以降服。



拿臂





▲ 我与对手相向而行，两人迎面错身时，我突然用右臂自下而上撩挂对方右臂肘关节内侧，将其手臂向上抬起。



▲ 随即，在用右臂揽住对方右臂肘的瞬间，我左手迅速抓住其右手腕部。



▲ 继而，左脚快速向前上步，身体猛然向右转动，双臂协同动作，配合上步转身动作，针对其右臂实施降服，令其右臂被迫弯曲翻转至背后。

拿颈





▲ 我由对手背后实施偷袭，突然抬起右臂，屈肘以前小臂及肘窝部搂锁住对方喉颈部。



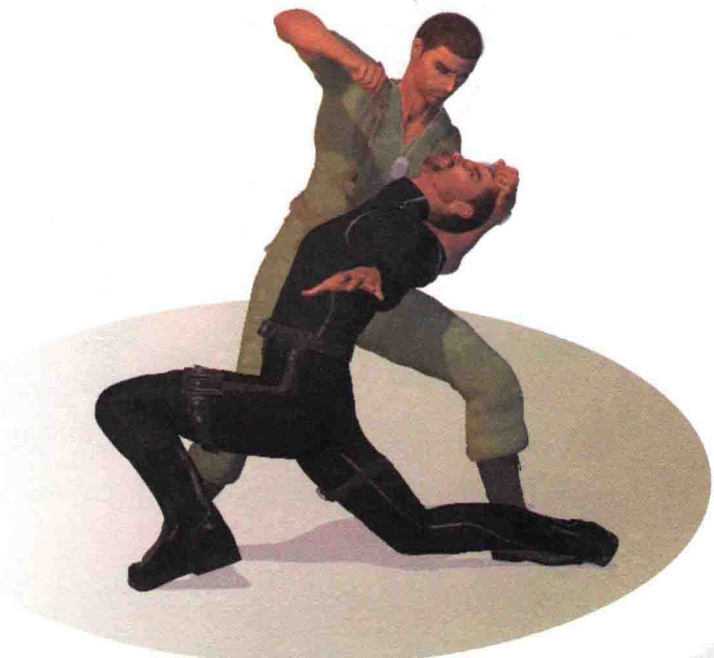
▲ 左臂屈肘向上抬起，肘尖搭靠于对方左肩头侧，同时右手迅速扣抓住左大臂肘窝处，并用左肘窝夹紧右手。



▲ 在右臂猛然向后回拉以锁卡对方喉结、脖颈的同时，左臂屈肘内旋，左手用力以掌心为力点向前推按其后脑，双臂协同动作，可令对手因窒息而屈服。

第三章 以色列马伽术徒手防身技术

- 针对直拳攻击的防御反击
- 针对勾拳攻击的防御反击
- 针对前踢腿攻击的防御反击
- 针对鞭扫踢攻击的防御反击
- 针对抓扯胸襟的防御反击
- 针对卡掐脖颈的防御反击
- 针对手臂勒锁脖颈的防御反击
- 针对抱腰的防御反击
- 针对抓扯手臂的防御反击
- 针对扣压脖颈的防御反击
- 针对抱腿摔的防御反击



A 针对直拳攻击的防御反击

针对直拳的防御基本上是先运用内围防御手段，如拍挡、搪挡等手法化解对手的攻势、改变其攻击路线，然后在此基础上进行快速反击。对于直拳攻击的防御是比较简单的，而且也比较节省体力。对于对方直线攻击而来的拳头，我们挥舞手臂让对方肢体发生偏移的防御力量不必过大。在你选准了最佳防御方法和确定了格挡偏移方向的前提下，只需很小的力量就足以让对手的重拳力量瞬间消于无形。

基本防御方法

推拍防御





▲ 当对方以直拳攻击我中上盘时，我可用同侧手掌自外向内推拍对方攻击手臂小臂或腕关节外侧，迫使其进攻路线发生偏移，从而达到防御目的。

扑挡防御



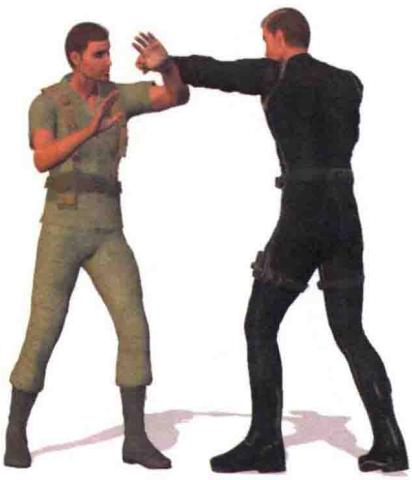
▲ 当对方快步前冲，以右手直拳攻击我中上盘时，我还可迅速向右闪身，及时避让拳锋的同时，快速用双手推拍对方右臂外侧，以化解其进攻势头。

拨挂防御



▲ 当对方以直拳攻击我中上盘时，我可用异侧小臂自内向外拨挂对方攻击手臂小臂或腕关节外侧，迫使其进攻路线发生偏移，从而达到防御目的。

外搪防御





◀ 当对方以直拳攻击我中上盘时，我可屈肘抬起异侧手臂，腰身左转，带动小臂外旋，以尺骨部位为力点自内向外搪挡对方攻击手臂小臂或腕关节外侧，迫使其进攻路线发生偏移，从而达到防御目的。

内搪防御

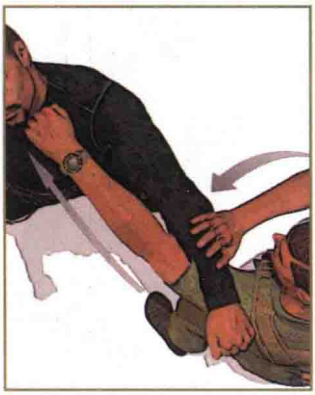




▲ 当对方以直拳攻击我中上盘时，我可屈肘抬起同侧手臂，腰身右转，带动小臂外旋，以尺骨部位为力点自外向内搪挡对方攻击手臂小臂或腕关节外侧，迫使其进攻路线发生改变，从而有效化解危机。

常用反击手段

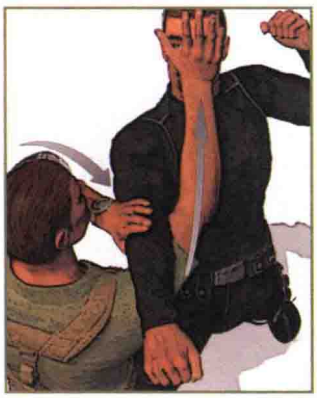
直拳反击





▲ 用一只手推拍对方攻击手臂外侧，化解危机的同时，另一条手臂可由对方攻击手臂内侧直臂前冲，以拳锋为力点袭击其下颌。

掌根推击





▲ 用一只手推拍对方攻击手臂外侧，化解危机的同时，另一条手臂可由对方攻击手臂内侧直臂前冲，以右手掌根为力点猛推对方鼻子根部，迫使其向后仰摔。

冲膝反击





▲ 用双手手掌扑挡对方右臂外侧，化解其攻势后，猛然向左侧旋转身躯，带动右腿屈膝提起，借身体转动之力，以膝盖为力点狠狠冲撞对方胸腹部。

防御反击实战范例



◀ 实战中，面对对手我摆出中立的防御姿态，严阵以待。



◀ 对方以右手直拳攻击我头部，我左脚迅速向左前方上步，闪身躲避的同时，用左手手掌推挡对方右臂外侧。几乎同时，右脚向后蹬地，推动身体重心向前过渡，带动右臂顺势向前上方伸展，以右手掌根为力点猛推对方鼻子根部。



▶ 继而，双臂屈肘，双手自上而下扣按住对方右侧肩臂，将其右臂控制在我右侧肩头之上。





◀ 旋即，在用右手臂牢牢控制住对方右臂的前提下，左臂向前伸展，以左手掌刃为力点沿水平面向前平砍对方鼻子根部，再次予以攻击。





▲ 动作不停，在左手卡住对方鼻根部位的情况下，左脚迅速向身体左后方撤步，身体骤然左转，以左手掌刃为力点向左下方扳压对方头部，令其身体重心失衡而被迫向后摔倒。





▲ 对方摔倒后，我可以迅速俯身，挥舞拳头狠狠打击其头部。



B 针对勾拳攻击的防御反击

众所周知，勾拳在攻击时特别强调腰身的转动，通过身体的旋转来带动手臂出拳，是勾拳的显著特点。正因为这个特点，使得勾拳相较于直拳而言，其出击速度要稍慢一些，并且预动明显，容易被察觉。

鉴于此，防御勾拳攻击时，我们多采用外围防御技术。具体实施时，我们要在对方刚刚启动攻击的瞬间，予以拦截，要有“提前量”的意识。要善于掌控防御时机，准确拦截，加上压制性的快速反击，才可以反被为主，获取最终的胜利。

基本防御方法

格架防御





▲ 对方挥舞右手平勾拳袭击我头部，我左脚迅速向前上步，右脚向后蹬地，推动身体重心向前过渡，同时抬起左臂，以尺骨为力点向左上方磕挡格架对方右小臂内侧，以化解其攻势。

扑挡防御





◀ 对方率先发功攻击，突然挥舞右手平勾拳袭击我头部。我迅速向左转动身躯，并抬起双臂，用双手自内向外扑挡对方右小臂，以化解其攻势。

搪挡防御





◀ 对方挥舞右手平勾拳袭击我头部时，我迅速向左转动身躯，左臂屈肘抬起，以大小臂外侧与肘尖部位向外搪挡对方右小臂内侧，以化解其攻势。



常用反击手段

踢裆反击

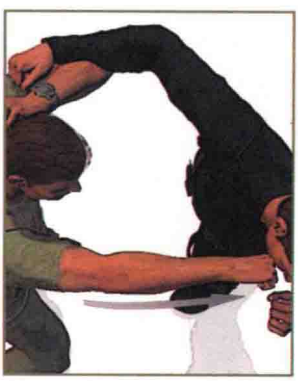




▲ 实战中，用双手扑挡防御勾拳的同时，可利用身体左转的动势，带动右腿出击，以脚尖为力点袭击对方裆部要害。

直拳反击





▲ 用左臂格挡对方右手平勾拳进行防御的同时，身体重心骤然向前过渡，带动右臂快速前冲，以右手直拳猛击对手头部，予以重创。

防御反击实战范例



▲ 实战中，对方率先发功攻击，突然向前移动重心，挥舞右手平勾拳袭击我头部。我左脚迅速向前上步，右脚向后蹬地，推动身体重心向前过渡，同时抬起左臂，以尺骨为力点向左上方磕挡格架敌人右小臂内侧，以化解其攻势。



◀ 对方右拳进攻失败，继续使用左平勾拳连续攻击我头部，我即再抬起右臂向右上方抵挡其左臂。



◀ 在成功防御了对方的两次平勾攻击后，双臂顺势向前伸展，双手伸至对手脑后时，迅速勾揽住其后脖颈，屈肘夹紧，对其头颈实施箍扼缠抱。





▲ 双臂屈肘、内扣，用力回收，牢牢夹锁住对方的脖颈，将其头颈拉至我胸前，迫使其俯身低头。然后抬起右腿，屈膝以膝盖为力点朝前上方狠狠顶撞其裆腹部。



针对前踢腿攻击的防御反击

针对下肢攻击的防御手段比较丰富，我们不仅可以用手臂来进行防御，而且还可以用腿脚来进行阻挡和截击。而且，下肢展开的攻击，一般动作幅度都偏大，在速度上也要比上肢展开的攻击稍慢一些，留给我们的反应时间也相对充裕一些。

具体到防御前踢腿袭击来说，我们可以采用内围防御方法用手臂向外拨挡对方的腿脚，也可以使用外围防御方法用手臂向下格挡，或者直接抬腿提膝来化解对方的前踢。

基本防御方法

推拨防御



▲ 对方用右前踢腿袭击我裆腹部，我身体重心迅速向左移动，上体骤然右转，及时躲避的同时左臂向右下方伸展，以左手手掌向右外侧推拨其右大腿外侧，以改变对方右腿的攻击路线，从而有效地化解其攻势。



磕撞防御





◀ 对方以右前踢腿袭击我胸腹部。我左脚立即向左前方迈进半步，身体重心骤然下沉，上体略前俯，同时右臂向右前下方冲拳，以右肩臂外侧为力点磕撞对方右小腿外侧，以化解其进攻势头。

挂拨防御

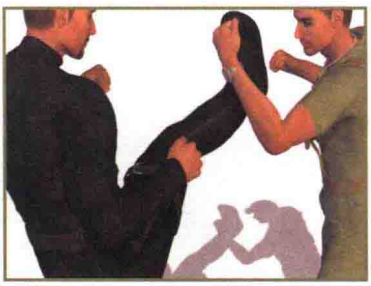




◀ 对方抬起右脚准备发动前踢攻击。我左脚立即向左前方迈进半步，身体左转，同时右臂向右下方伸展，以右掌掌刃和小臂尺骨为力点挂拨对方右小腿外侧，以化解其攻势。

磕挂防御





◀ 对方抬起右脚，大幅度向前踢击我头部。我迅速向右转动身躯，及时避让的同时，左臂屈肘自左向右横向摆动，以小臂尺骨为力点磕挂对方右腿小腿外侧，致使其右腿攻击动作变形。

提膝防御





◀ 对手以右脚前踢我裆腹部。我迅速向右侧转动身体，同时屈膝抬起左腿，随身体的转动之势自左向右摆动，以小腿胫骨为力点磕挂对方右小腿或者胫骨外侧，迫使其偏离攻击目标。



截踢防御



▲ 对方突然提起右脚，准备以前踢腿发动袭击。我迅速向右转体，左腿提起，并随身体的转动向右侧内扣。



▲ 在对方右腿即将前踢的一刹那，我左腿突然朝前下方展膝踹出，以左脚外沿为力点铲截对方右脚脚踝前方位置，将其攻击意图扼杀在启动阶段。

接腿掀摔





▲ 对方以右前踢腿向我发动进攻。我迅速向右拧转身躯，及时躲避开对方的右脚，同时抬起左臂，屈肘自下而上抄揽对方右小腿靠近脚踝部位。



▲ 左臂成功抄揽住对方右腿后，用力向上提抱，右手迅速托抓住对方右脚脚后跟接近脚踝位置，同时左脚快速向左移动一步，落脚于对方左脚之后。



▲ 继而，身体骤然左转，重心向左过渡，右手用力托住对方右脚，使劲向右前方推送，迫使对方身体重心失衡而瞬间将其掀翻。

防御反击实战范例



◀ 双方交手，彼此拉开架势，准备战斗。



◀ 对方突然向前移动身体重心，以右前踢腿进攻我中路。在对方起腿瞬间，我左脚迅速向左前方上步，同时左臂内旋向下摆动，左手自内向外勾接住对方右腿脚踝内侧。



▶ 动作不停，右脚向后蹬地，推动身体重心前移，右臂猛然向前上方冲出，以右掌掌根为力点推击对方鼻根部位。



◀ 继而，右掌打击动作结束后，顺势抓住对方右侧肩头，身体重心继续向前过渡，带动右腿抬起向右前方摆动至对手左腿后侧。





▲ 动作不停，右手抓紧对方右肩头，使劲向前下方推送，左腿蹬地，同时右腿勾挂住对方左腿，猛然向后摆荡，迫使对方身体重心失去平衡而仰摔在地。





▲ 对手仰面摔倒后，我可以进一步用脚狠狠踩踏其裆部生殖器。



D 针对鞭扫踢攻击的防御反击

鞭扫腿是一种极为凶悍的弧线性攻击性腿法，它的威力虽然巨大，破坏力极强，但相较于直线性攻击腿法而言，启动速度要慢一些。对于这种类型的腿法进行防御，不仅要靠技术，还要发挥智慧，要在充分了解这种腿法优缺点的基础上，从容应对。在对方起腿的瞬间，我们除了采用躲闪策略外，还可以快速移动重心，将身体贴上去，直接以攻为守，破坏其身体重心，令其无从发力，从而达到削弱其攻击力度的目的。

基本防御方法

双臂磕挡



▲ 遭遇高鞭腿袭击时，我来不及撤步避让，只能迅速向左拧转上体，同时屈肘抬起双臂，以小臂尺骨部位为力点磕挡对方右脚脚踝位置，予以抵御。

搪架防御





◀ 对手率先发动进攻，以右高鞭腿袭击我头部，我迅速抬起左臂，屈肘以大小臂外侧与肘尖部位向外格挡对方右脚脚踝位置，同时用右手推挡其右腿膝盖位置，以化解其攻势。

提膝防御





▲ 双方对峙，展开格斗。对手突然旋转身躯，以右低鞭腿扫踢我前腿膝关节，进行袭扰。我迅速将左腿屈膝向上提起，以小腿胫骨为力点截挡对方右腿踝关节位置，以化解其攻势。

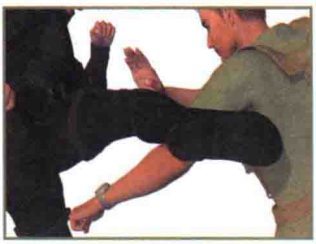


扛挡防御



▶ 对手抢先进攻，突然旋转身躯，以右鞭扫腿针对我中上盘发动袭击，来势凶猛。





◀ 我迅速将左臂朝对方右腿下方伸展，以左大臂外侧为力点扛挡对方右腿脚踝位置。扛挡瞬间左侧肩头向上耸起，同时右臂屈肘，右手护住头部和面颊。

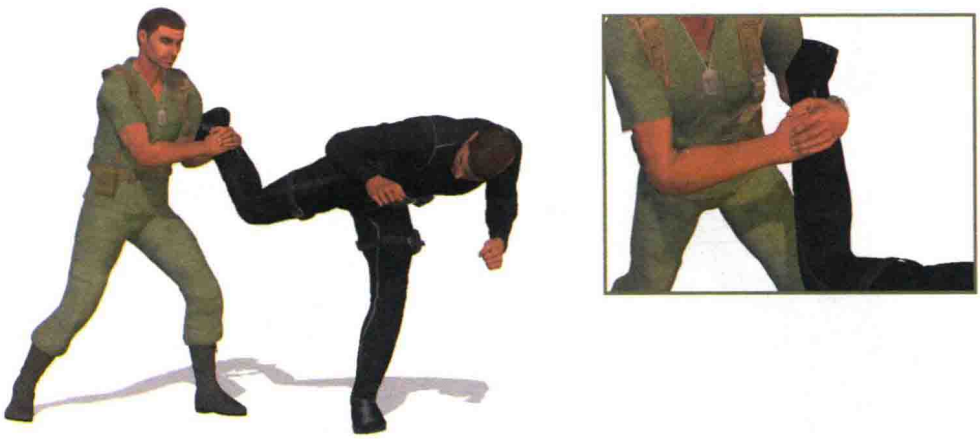


◀ 旋即，双腿挺膝，双脚蹬地，身体重心骤然向上提起，左臂随之使劲向上撩起，将对方的右腿尽量抬高，令其右腿脚踝滑至我左侧肩头之上，从而导致其身体重心失衡，左腿支撑不稳，瞬间动作可以将其掀翻在地。

防御反击实战范例



▲ 双方交手，对方突然旋转身体，以鞭扫腿扫踢腰肋部。我迅速将左臂向左侧伸展摆动，以小臂尺骨为力点向外撩挂对方右腿脚踝部位，右手顺势扣按住其右小腿后侧。

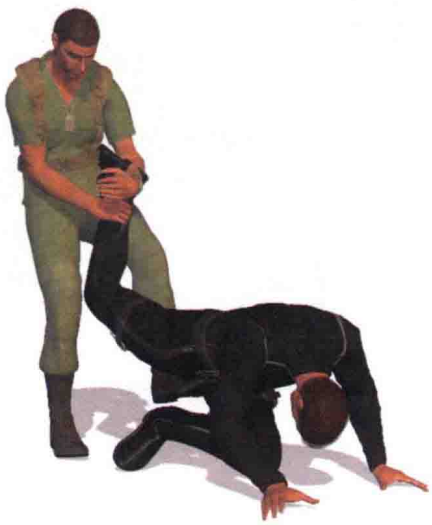


▲ 继而，左臂屈肘内旋、向上提起，双臂协同动作，用力将对方右腿提抱翻转至膝盖朝下状态，双手使劲扣压其右脚脚踝后方，令其右脚脚背陷于我左臂肘窝之内，将其踝关节牢牢锁定。



◀ 旋即，双手继续向下、向怀中扣压对方右脚踝关节后侧，上体略右转，左肩向前推顶其右脚脚背，迫使对方因脚部的剧痛而向前扑倒。





◀ 在对方双手扑地的瞬间，我可以飞起左脚，自后向前狠狠踢击对方腹股沟要害部位。



E 针对双手抓扯胸襟的防御反击

抓扯胸襟的行为一般都是在对方情绪比较激动的情况下发生的，对方可能在抓扯你胸襟的同时对你进行推搡。基本上可以分为双手抓扯和单手抓扯两种情况。不同的抓扯方式具有不同的特点，威胁程度也各不相同。抓扯胸襟这种举动，表面看起来冲突比较激烈，但其威胁和伤害力度并不高，摆脱和反抗起来也比较容易。

基本防御方法

磕砸小臂





▲ 当对方用双手捋抓我胸部衣襟时，我双臂迅速屈肘向上抬起，双手抬至对方双臂上方与头同高时，用右手抓住自己左手腕部。身体重心骤然下沉，双臂随之快速下落，以双小臂为力点向下磕砸对方双小臂位置，迫使其放松对我的纠缠。

扳折拇指





▲ 对方用双手捋抓我胸部衣襟，我迅速双臂屈肘向上抬起，用双手自上而下抠抓住对方双手大拇指。旋即，双手一并用力向前、再向两侧翻转、扳拧对方两大拇指，令其双手外翻，被迫放松对我的抓扯。

抠掐肘窝





▲ 对方用双手捋抓我胸部衣襟，我迅速屈肘抬起双臂，用双手抓住对方双臂肘关节，两大拇指按住其双臂肘窝位置。动作不停，右脚突然向后退步，双手以大拇指为力点用力向下抠压对方双臂肘窝，可迫使其俯身而放松双手。

防御反击实战范例



◀ 双方正面冲突，对手用双手捋抓我胸部衣襟，实施挑衅。



▶ 我迅速双臂屈肘向上抬起，双手抬至对方双臂上方与头同高时，用右手抓住自己左手腕部。



◀ 旋即，双腿屈膝下蹲，身体重心骤然下沉，双臂随之快速下落，以双小臂为力点向下磕砸对方双小臂位置，迫使其双臂弯曲。



▲ 动作不停，在双小臂向下砸压的一刹那，右脚向后撤步，双臂继续用力向下、向怀中揽带对方双臂，瞬间动作可将对方拖倒而双膝跪地。



▲ 对方双膝着地瞬间，我左脚快速向后移动，继续拖拽对方双臂，令其随我的动作而重心失衡、向前扑摔。





▲ 旋即，我双手迅速捕获其头颅并向下按压，同时右脚蹬地，右腿提起，屈膝向前冲出，以膝盖为力点攻击对方面门。



▲ 右膝攻击动作结束后，右脚向后落步，双手顺势将对方彻底拖倒在地。



▲ 进一步可以抬起一只脚狠狠踩踏对方的头颈，予以重创。



F 针对单手抓扯胸襟的防御反击

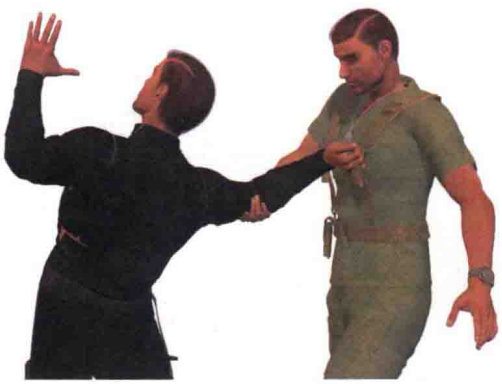
单手抓扯胸襟相较于上节介绍的双手抓扯，危险性要大一些，因为对手一般情况下会在用一只手抓扯你胸襟的同时，挥舞另一条手臂针你头部进行打击。在具体脱解的时候，要尤其注意对方另一条手臂的动向，做到脱防结合，攻防两不误。

基本防御方法

扳肘牵臂



▲ 对手用右手捋抓我胸部衣襟，我身体略左转，右臂自右向左由对方右臂下方穿过并用右手扳扣住其右臂肘关节外侧。



▲ 旋即，我右脚向后撤步，身体右转，右手用力向右后方拉拽对方右臂肘，令其右侧臂肘关节受到牵制，并因疼痛而放松右手。

内挥臂缠腕





▲ 对手正面用右手捋抓我胸部衣襟，我右脚迅速向后移动一大步，身体重心随之后移，同时将左臂由对方右臂外侧向左上方高高扬起。





▲ 旋即，身体右转，左臂向右、向下挥摆，以左侧腋窝裹夹住对方右手腕部，可迫使其放松对我的抓扯。

外挥臂缠腕





▲ 对手用右手捋抓我胸襟，我右脚迅速向后移动一大步，身体重心随之后移、右转，同时将左臂由对方右臂内侧向左上方高高扬起，以左侧肩胛和大臂外侧为力点向上、向外挤别住对方右手腕部，迫使其右手由我胸前滑至我左肩上方。





▲ 动作不停，左臂向左、向下、再向右沿弧形路线挥摆，以左臂肘窝缠绕勾别住对方右臂肘窝位置，左侧腋窝裹夹住对方右手腕部，从而达到化解危机的目的。

防御反击实战范例





▲ 双方正面冲突，对手用右手捋抓我胸部衣襟，对我实施挑衅。我身体略左转，右臂自右向左由对方右臂下方穿过并用右手扳扣住其右臂肘关节外侧。



◀ 旋即，我右脚向后撤步，身体右转，右手用力向右后方拉拽对方右臂肘，令其右侧臂肘关节受到牵制，身体被迫向左侧扭转、上体后仰。





◀ 此时，我可以伸出左臂，绕过对方头颈，用左手抠抓住其下颌，并沿逆时针方向扳拧。





▲ 或者，直接用左手抓住对方头发，使劲向左下方拉扯，同时可以抬起左腿，以左脚蹬踩对方右腿膝窝部位，颠覆其身体重心，令其瞬间仰摔在地。



▶ 对方倒地后，可以进一步用脚踩踏其头部，予以重创。

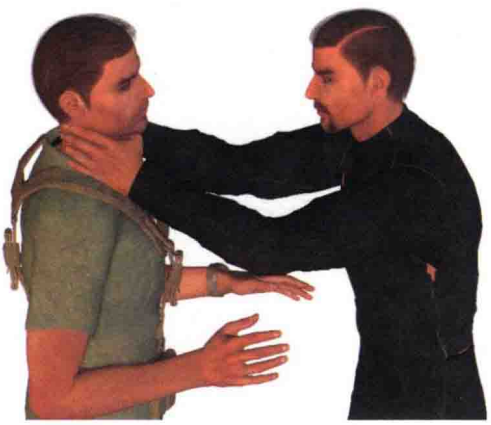


G 针对正面卡掐脖颈的防御反击

脖颈是人体主要的呼吸通道，也是人体供给大脑血液的唯一通道，其所处的重要位置是不言而喻的。因此，一旦脖颈被控制，尤其是当对手由正面用双手的大拇指卡扼压迫在气管部位上的时候，危险性就更加巨大了，必须立即采取相应的措施逃脱，否则后果不堪设想。你不仅会面临呼吸困难的窘境，而且对方很可能在牢牢控制你脖颈的同时，猝然俯首低头前冲，用前额撞击你面门，令你瞬间鼻口窜血、面目全非，直至彻底晕厥，这是极为被动的局面。

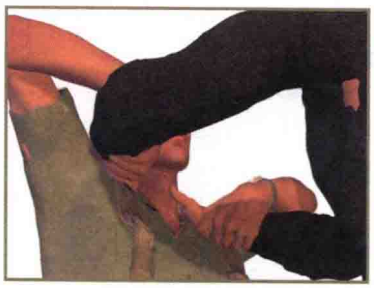
基本防御方法

掰腕踢裆



◀ 对手由正面向我发动攻击，突然伸出双手、张开虎口卡住我的脖颈，并死死掐扼，意图令我窒息。





▲ 在对方双手触及我脖颈的瞬间，我迅速抬起双臂，屈肘由外向内以双手扣抓住对手双腕内侧，并用力向两侧掰拉，以泄其力。





▲ 动作不停，上体略后仰，双臂猛然屈肘下沉，双手勾住对方双腕顺势将其由我脖颈处沿我双肩拉向身体两侧，同时右腿抬起，向前狠狠挂踢对方裆部腹股沟位置，破解对手控制的同时予以重创。

沉肘压臂



▶ 对手突然前冲，扑奔过来，并伸出双手、张开虎口卡掐住我的脖颈，且用力将我向后推搡。



◀ 我身体猛然左转，同时右臂伸展，高高向上抬起，以右侧腋窝裹覆住他的左手，对其形成一定的压力。

▶ 动作不停，左臂屈肘内扣，左手扣抓住对方右手，并用力向下拉扯，同时双腿屈膝，身体继续左转，重心猛然下沉，右臂随之屈肘下沉，以肘尖及大臂外侧为力点猝然垂直向下沉压，迫使对方双手放松对我脖颈的控制。



挑肘撅指



▲ 对手由正面伸出双手、张开虎口卡掐住我的脖颈，实施进攻。我立即抬起左臂，屈肘由外向内以左手扣按住对手右腕内侧。



▲ 动作不停，在接近对方的一刹那，我身体猛然左转，左手用力向下掰拉其右腕，迫使对方右手脱离我脖颈，并顺势抓握住其右手大拇指。同时右臂屈肘，借身体左转之势向右上方快速扬起，以肘尖为力点挑打对方下颌。





▲ 紧接着，向后移动脚步，身体重心后移，左手攥紧对方右手大拇指，用力向前下方撅折，并顺势向后拖拽，可令其身体重心失衡而向前扑倒。

防御反击实战范例



▲ 对手由正面向我发动攻击，突然快步前冲，伸出双手、张开虎口卡住我的脖颈并用力推搡。



▲ 在对方双手触及我脖颈的瞬间，我迅速向左侧转身，左脚后撤一步，以缓解对手的冲劲，化解危机。



▲ 几乎在身体转动的同时，右臂向上高高扬起，以右侧腋窝裹覆住对方的左手，对其形成一定的压力。



▲ 动作不停，身体继续左转，右臂屈肘，以肘尖及大臂外侧为力点猝然垂直向下沉压，彻底摆脱对方双手对我脖颈的控制。





▲ 紧接着，我左脚向左后方背步，身体左转不停，使身体背对对手。





▲ 动作不停，右脚朝右前方上步，身体继续左转，左臂屈肘随之向左后方沿弧线摆动出击，以肘尖为力点狠狠击打对方后脖颈。



◀ 瞬间的肘击可以令对方当即瘫软在地。



◀ 当对方扑倒在地后，我可以飞起右脚连续踢击对方裆部或者尾椎部位。

H 针对背后卡掐脖颈的防御反击

相对于正面的攻击，由身后用双手卡掐脖颈，危险性会弱一些，咽喉和气管遭受的压迫会轻一些。尽管如此，虽然没有正面窒息那么具备杀伤力，但由于是从身后发动的攻击，往往不易察觉，反应会迟滞，容易被对手得手。一旦其攻击成功，依然是非常被动的局面，因为这会造成颈动脉供血不畅，而导致头晕、甚至是昏厥。尤其是在对方加速前冲的状态下，还很容易被其推倒在地。实战中，也切不可掉以轻心。

基本防御方法

转身摆臂



▲ 对手于我背后突然伸出双手卡掐住我后脖颈，且用力前冲将我向前推搡。



▲ 我顺应对方的推力，向前移动脚步，以缓解对方的冲劲。然后身体猛然左后转，同时左臂伸展，以大臂后侧及肩胛后侧为力点拨压对方双手腕部，迫使其放松对我脖颈的控制。

扣拉双腕

▶ 对手于我身后偷袭，突然伸出双手、张开虎口卡掐住我的脖颈。







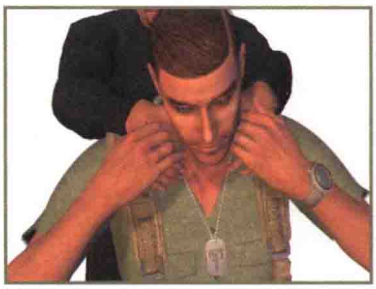
◀ 在对方双手触及我脖颈的瞬间，我立即双臂屈肘、由外向内向后上方以双手扣抓住对手双腕内侧靠近大拇指位置，并用力向两侧拉扯，以缓解对方掐窒力度。



防御反击实战范例



▲ 对手于我背后偷袭，突然前冲，扑奔过来，并伸出双手、张开虎口由后向前卡掐住我的脖颈。



▶ 我迅速屈肘抬起双臂，用双手扣抓住对方双手。

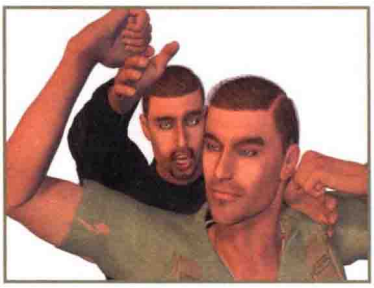






◀ 攥住其双手食指向上提拉，令其双手放松对我脖颈的控制。





▲ 动作不停，左手攥紧对方左手食指，右手继续用力向上提拉对方右手食指。





◀ 右脚向右前方上步，身体猛然向左大幅度翻转，令对方身体随我一并翻转，后背朝向我，上体后仰，双手高举于头顶，两食指被我牢牢牵制。

▶ 继而，我双脚快速向后移动，双手拖拽对方两食指，破坏其身体重心平衡，将其向后拖倒、仰摔在地。





▶ 对手倒地后，我可以抬起右脚，针对其头部实施踩踏。



I 针对侧面卡掐脖颈的防御反击

当对手由我身体侧面针对我脖颈发动掐窒攻击时，彼此间的距离相对而言比较近。对方伸出双手的同时，其面颊和胸腹部会一并暴露在我一侧手臂的攻击范围之内，因此实施反击和脱解也相对于背后袭击容易一些。另外，由于对方的两只手是一前一后掐卡我的脖颈，其对咽喉和气管构成的危害也相对较小些。这些特点都是我们在进行防御和逃脱时可以充分利用的因素。

基本防御方法

拉腕拍裆



▲ 对手由我身体右侧逼近，伸出双手卡掐住我的脖颈。



▲ 我用左手扣抓住对方右手，用力向下拉扯。在将其右手拉扯开的一刹那，右臂突然向右下方摆动，以右掌撩拍对手裆腹部。

蹲身肘击



▲ 对手由我身体右侧逼近，伸出双手卡掐住我的脖颈。



▲ 我突然将双脚同时向两侧移动，双腿屈膝，身体重心下沉。同时，双臂屈肘，双手于腹前勾扣在一起。



▲ 动作不停，身体左转，重心左移，双臂同时向左上方摆动，使右臂肘尖远离对手身躯。



▲ 旋即，身体猛然右转，双臂如钟摆一般向右侧摆动，以右臂肘尖为力点撞击对方腹部或者胸口，猝然一击，可迫使对手放松对我的控制。



内摆臂压腕





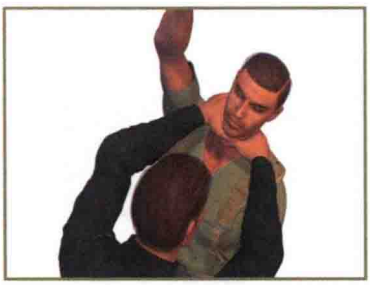
◀ 对手由我身体右侧逼近，突然伸出双手、张开虎口卡掐住我的脖颈，其左手卡住我后脖颈，右手掐住咽喉部位。



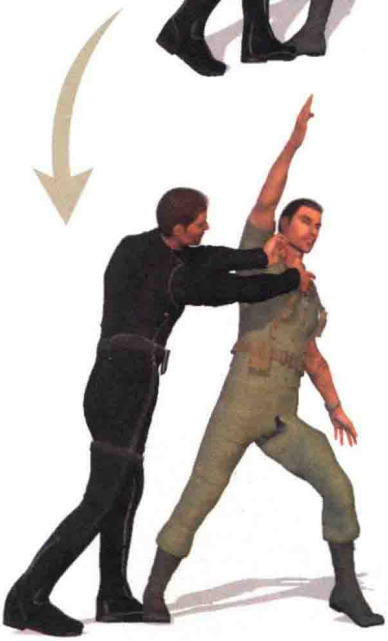


◀ 我上体迅速右转，同时右臂向身体右后方摆动，从而顺势将右侧肩头由对方双臂内侧绕出，移至对方左小臂外侧。





◀ 旋即，身体再猛然向左转动，右臂随之向左侧摆动，以右侧腋窝裹覆住对方左手腕部，对其形成一定的压力。



▶ 动作不停，左臂屈肘内扣，左手扣抓住对方右手，并用力向下拉扯。同时双腿屈膝，身体继续左转，重心猛然下沉，右臂屈肘，以肘击及大臂外侧为力点猝然垂直向下沉压，迫使对方双手放松对我脖颈的控制。



外摆臂压腕



▲ 对手由我身体右侧逼近，伸出双手卡掐住我的脖颈。



▲ 我迅速向左转身，使后背朝向对方，重心左移，以缓解对方掐窒的力度。



▲ 旋即，再突然向右转动身体，左臂屈肘抬起，用左手扣抓住对方右手。同时，右臂随身体的转动向右上方高高扬起，大臂和肩头尽量靠近自己右耳侧。



▲ 动作不停，身体继续右转，右臂随身体转动屈肘向右下方摆动、砸压，以大臂后侧及肩腋后侧为力点拨压对方双手腕部，迫使其放松对我脖颈的控制。

防御反击实战范例



▲ 对手由我身体右侧逼近，伸出双手卡掐住我的脖颈。



▲ 我双腿略微弯曲，身体重心略微下沉，右臂向右下方抖弹、摆动，以右拳拳轮为力点撩击对方裆部，迫使对方向前俯身。





▲ 在对手低头俯身的瞬间，我右手变掌，由对方双臂间向上抬起，以掌根为力点猛推其下颌，力道足够的话，可以轻松将对方推开。





▲ 如果对方此时仍未放松双手的控制，我可在推击动作结束后，将右臂向右上方伸展，然后内旋屈肘，以右侧腋窝裹夹住对方左小臂及腕部。





▲ 继而，身体骤然左转，以右侧腋窝夹住对方左臂腕部，右肘窝夹别住其左臂肘关节外侧，对其左臂形成反关节的锁控，其身躯将被迫随之翻转，上体后仰，脸面朝天。



▲ 紧接着，我左手托住自己右手手腕，向上提拉、向后拖拽，可以瞬间将对方撂倒在地。



▶ 对方倒地后，我可以抬起右脚狠狠踩踏对方脑袋。



J 针对手臂勒锁脖颈的防御反击

用手臂勒锁脖颈在摔跤运动中比较常见，俗称“夹头”。在街头打斗、校园冲突和酒吧争吵过程中是最常见的袭击方式，战场上抓捕俘虏时，也屡见不鲜。脖颈被锁控，可导致大脑、中枢神经供血不足，窒息、昏厥甚至立即死亡。同时也很容易被对手将身体拖倒在地，从而不得不面临你不愿意进入的地面打斗阶段。

所以，一旦被对手勒住脖颈，首要考虑的不仅仅是如何逃脱出来，还要特别注意保持身体的平衡。

基本防御方法

转头收颌





▲ 为了缓解脖颈和咽喉处被挤压的难忍程度，你应该本能地将头颈朝对方的身体方向拧转，并及时低头收紧下颌，这样可以避免咽喉被对方小臂桡骨勒紧，这是面临这种危险局面时需要做出的最基本的反应。

敲击撕咬





▲ 用拳头去敲击对方的手背，用牙齿撕咬，这些手法虽然看上去有些不择手段，但却是简单易行、施之有效的。

推头戳眼

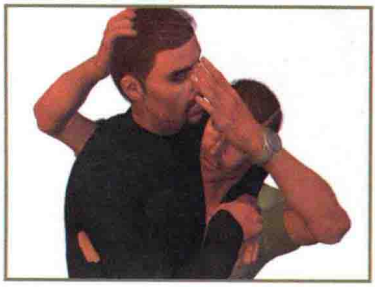


▲ 对手由我身体右侧逼近，突然伸出左臂圈扼住我的脖颈，其右手抓住左手腕部，使劲勒扼，对我颈动脉和气管形成压迫。



▲ 我可以抬起右臂，用右手推抵住对方的后脑，迫使其俯身低头。





◀ 然后用左手手指狠狠戳捅其双眼，可令其放松对我的控制。

扯发抄腿摔







▶ 在被对方勒锁住脖颈时，我右手由对方背后抓住其头发，用力向后捋扯迫使其上体后仰，同时左臂自对方左腿下方穿过，屈肘向上抄抱对方左腿，将其身体重心向上提起。



◀ 然后，身体骤然大幅度右转，瞬间将对手抛摔至身体右侧，从而彻底摆脱对方双臂的扼控。

扳鼻摆脱

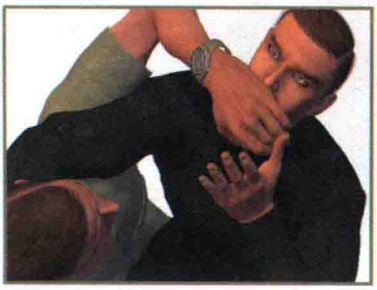


▲ 对手由我身体左侧进攻，突然伸出右臂圈扼住我的脖颈，其左手抓住右手腕部，使劲勒扼。



▲ 在这种情况下，头部要尽量向左拧转，腰髋也一并左转，左臂屈肘，左手由对方肩臂后上方绕过，扳住对方鼻口和下颌位置。





◀ 在对手对我的控制稍有松懈的霎那，我身体重心立即向上提起，直起腰来，同时左臂肘下沉，左手扣住对方面部用力向前下方按压，迫使其向后仰翻。

防御反击实战范例



▲ 对手由我身体右侧逼近，突然伸出左臂圈扼住我的脖颈，其右手抓住左手腕部，使劲勒扼。



▲ 我迅速将左脚朝左前方移动一步，身体随之朝右转动，头部右转的同时收紧下颌。同时，可以用右手由对手背后发动攻击，自后向前、向上掏打对方裆部生殖器。



▲ 继而，上体略右转，摆动左臂，以左手指尖为力点戳击对方双眼，令其产生剧痛。



▲ 然后在对方疲于招架的瞬间，我身体重心骤然下沉，双手抓扯住对手左手腕部，并用力向下拉扯，迫使其放松对我脖颈的控制。





▲ 在对方手臂稍有松懈的一刹那，我头颈迅速向后抽脱。





▲ 在头颈顺利解脱之后，身体重心上提，双手抓握住对方左小臂，用力向上托提，将其左臂翻拧至其背后，可以对其肩肘关节形成一定损伤。





▲ 旋即，可以在用左手牢牢攥紧对方左手腕部的前提下，右手放松对其手臂的控制，挥舞右臂，以右拳拳轮为力点自上而下捶击对方后脖颈或颈侧动脉。





▲ 紧接着，在击打动作结束时，右手顺势抓住对方的头发，双脚快速向右侧移动。





▲ 在双手控制住对方头发和左臂的基础上，配合脚步快速地向右侧移动，可以拖拽其身体随着我一并向右侧倾倒，令其身体重心瞬间颠覆，而被迫扑倒在地。



K 针对正面抱腰的防御反击

正面抱腰，尤其是连同手臂一并抱紧的熊抱，在日常街头打斗中，是屡见不鲜的本能反应。腰部是整个身体实施动作、激发力量的主轴，一旦被对方正面抱住，尤其是双臂被一并束缚的时候，你打算击出一记有力的重拳，是比较困难的，你会陷入无休无止的纠缠之中，因此必须迅速采取措施逃脱。

抱腰通常不会给身体造成直接的伤害，但是你的行动会受到极大的限制，对手将你抱起来的目的大多是为了将限制你的自由、或者将你挟持到别处甚至将你撂倒、将你拖入到地面战斗阶段，此刻无论是进攻还是防守，你都是被置于极其被动的状态下了。

基本防御方法

推髋冲膝



◀ 对手由正面向我发动袭击，突然双手自我两侧腋下穿过，拦腰将我抱住，欲将我扭摔在地。





◀ 由于对方仅仅用双臂环抱住了我的腰部，而我双臂处于自由活动状态，我可以迅速用双手推撑对方两侧胯部髋关节位置。同时身体重心下沉，臀部后缩，下盘扎稳，迫使对方与自己拉开距离，令其无法达到顺利实施扭摔之目的。





◀ 旋即，双手顺势抓控住对方上体，用力向怀中拉扯，同时身体重心猛然向上提起，右腿屈膝向前上方冲顶对方腹股沟。

扯发砸喉



▲ 对方由正面将我拦腰抱住，双臂环抱的力量很大，彼此身躯间距较小，我无法用双手推撑其身体拉开距离。



▲ 我可用右手推按对方左侧肩头，令其上体略后仰，随即左臂屈肘抬起，用左手迅速抓住对方的头发。



▲ 然后身体左转，重心骤然下沉，左手顺势使劲向左下方拉扯对方发髻，令其脖颈过度向后伸展，同时放松双臂对我的锁抱。



▲ 我右拳高高扬起，在对方脸面后仰的一刹那，以右拳自上而下猛砸其咽喉。

防御反击实战范例

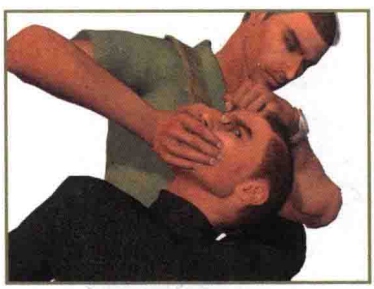


▲ 对方由正面对我发动袭击，突然双手自我两侧腋下穿过，拦腰将我抱住，并用头抵顶住我右侧肩头。



▲ 由于我双臂是自由的，所以迅速用左手抓住对方头发，同时伸出右手自下而上托住其下颌部位。





◀ 旋即，左脚向后退步，身体猛然向左拧转，同时左手抓紧对方头发用力向左后方拉扯，右手顺势推送其下颌。



◀ 双手一并发力，沿逆时针方向旋拧，瞬间可拧断敌人脖颈，并将其撂倒在地，从而达到脱解目的。



◀ 对方摔倒在地后，我可以飞起右脚连续踢击对方侧肋。

L 针对背后抱腰的防御反击

背后实施的熊抱其实比正面实施的抱腰运用的机率更多一些，不易被我方察觉，所以其危害性就更大一些。同时，背后实施熊抱相较于正面攻击更便于将你双脚提离地面，破坏身体重心平衡更容易，面临被摔倒的可能性更大。另外，由于人体生理构造的限制，被熊抱一方的视线无法全面真切地洞悉背后攻击者的状态和举动，而且四肢向身后发动攻击动作也非易事，特别是在手臂被束缚的情况下，所以摆脱控制的难度也相应地提高了。

基本防御方法

仰头撞面





▲ 对手在我身后突然伸出双臂，连同我双臂一并锁抱住，我先上体前俯，做出向前挣脱之势，对方为了确保继续控制住我，势必会收紧双臂随我俯身。在其略一低头之际，我再迅速挺身向后仰头，以后脑为力点猛然撞击对方脸面、鼻子部位，瞬间动作可令其鼻口窜血，被迫放松对我的束缚。

跺脚磕踢





▲ 对手由身后对我发动袭击，突然伸出双手，拦腰将我抱住。我略向前俯身，右腿屈膝向上提起，右脚脚尖上勾。然后骤然垂直下落，以脚后跟为力点狠狠踩跺对手右脚脚背。





▲ 紧接着，身体略后仰，右腿再次抬起，并向前摆荡，脚尖勾起，摆荡至一定高度时，突然停止，然后猛然屈膝向回摆荡，以脚后跟为力点磕砸对方右腿胫骨部位。连续的袭击可迫使对方放松对我的控制。

连环扫肘



▶ 对手由我身后展开偷袭，突然双手自我两侧腋下穿过，拦腰将我抱住。



◀ 我身体猛然向左转动，左臂屈肘，随身体的摆转以肘尖为力点向左后上方扫击对方头部左侧，同时右手用力拉扯对方左手腕。



▶ 如果对方反应敏捷，及时避让开了我的左肘攻击动作，我再迅速向右拧转身体，右手放开对方左腕，右臂屈肘，随身体的摆转以肘尖为力点向右后上方扫击对方头部右侧。连续的后扫肘攻击，足以令对手放松对我腰部的控制。

抄腿跌摔



▲ 对手由身后对我发动袭击，突然伸出双手，拦腰将我抱住。



▲ 我迅速左转身，左脚向左后方移动一步，使自己的臀部贴靠在对方左侧腰胯位置，令对方左脚位于我两脚之间。





▲ 旋即，突然俯身弯腰，用双手抄抱住对方左脚脚踝，并用力向上提拉，可导致对方身体重心失衡，迫使其向后仰摔而跌坐在地。

防御反击实战范例



▲ 对手由身后对我发动袭击，突然伸出双手，拦腰将我抱住。



▲ 我身体重心向左移动，左脚向左侧移动半步，使自己的腰胯由对方腰腹前方挪至其腰髋左侧，令其裆腹部露出空当，遂以右手手掌拍击其裆部。





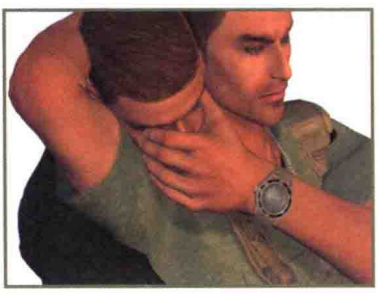
▲ 对手裆部遭袭，会本能地向后缩臀，而导致上体前俯。我迅速上体后仰，顺势将右臂向上、向后扬起，屈肘勾搂住对方的后脖颈。





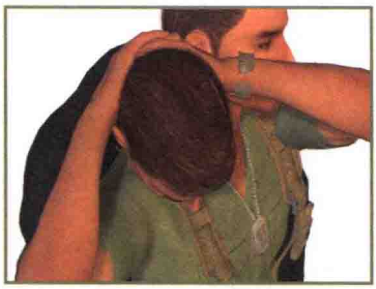
▲ 在右臂勾住对方后脖颈的一刹那，上体略前俯，右臂用力勾紧，令对方的下颌恰好担卡在我右侧肩头之上，我头部右侧抵紧对方头部左侧，将其整个头颈牢牢固定住。





▲ 动作不停，左臂迅速屈肘抬起，用左手向后抠戳对方双眼，可令其彻底屈服。





▲ 进一步，我迅速向后仰身，双腿膝盖略微弯曲，刻意将右侧肩头抵住对方下颌，同时双臂向后、向上扬起，然后屈肘用双手扳抱住对方后脑勺，锁定其头颈。





▲ 旋即，在牢牢控制住对方头部的前提下，身体突然向前、向下俯身弯腰，如鞠躬一般。双手一并用力向前下方扳拉对方头部，同时臀部配合朝后上方撅起，周身协调动作，瞬间可将对方由背后投摔至身体前方。





◀ 进一步，可以在对方摔倒后，针对其头部实施打击。

M 针对单手抓扯同侧手臂的防御反击

现实冲突中，抓扯手腕或者手臂是平常人的本能反应，其目的一般都是要通过用力拉扯拖拽来破坏你的身体重心平衡，或者是为了将你拖拽到一个更加危险的环境中，比如空旷的房间、黑暗的小巷、卡车里面等，对你实施劫持和绑架。在发生肢体冲突时，对手抓扯住我的一条手臂后，往往会在掌握主动权的同时挥舞另一条手臂发动攻击，这是非常不利的情况，必须立即摆脱对方的控制。

基本防御方法

屈肘脱腕



▲ 对手用左手抓住我右手腕部，我迅速弯曲右臂肘关节，小臂沿水平方向内收。当右臂肘尖即将触及对手左臂的一刹那，身体猛然左转，以小臂尺骨一侧为力点向外挤别对方左手虎口位置，迫使其放松对我右手腕的抓握，从而顺利挣脱出来。

翻腕脱解



▲ 对手由我身体左侧用右手抓住我左手腕部，虎口向下，用力拉扯。



▲ 我身体略左转，左手与左小臂随之向左外侧摆动，掌心朝下。





▲ 继而，左臂屈肘，左手与左小臂迅速向上、向右按顺时针方向摆动，利用杠杆原理，翻别对方右手，迫使其放松对我手腕的抓握，从而顺利挣脱出来。

防御反击实战范例



▲ 对手由我身体左侧用右手抓住我左手腕部，虎口向上，用力拉扯。



▲ 我借助对方向后拉扯的力量，顺势向前移动身体重心，右腿随之抬起、向前摆动，以右脚踢击对方右腿膝关节内侧。



▲ 旋即，右脚快速向身后回荡、落步，身体重心骤然大幅度后移、右转。



▲ 右臂外旋，用力向上屈肘，以小臂尺骨一侧为力点向下挤别对方左手虎口位置，迫使其放松对我右手腕的抓握。同时，左臂高高扬起，左手成掌。





▲ 动作不停，左掌自上而下用力挥砍，以掌刃为力点砍击对方左手腕内侧，迫使其彻底放松对我手腕的控制，同时，也会对其腕关节造成伤痛。





▲ 旋即，在左掌砍击对方左腕之后，右脚向后蹬地，推动身体重心向前过渡，连续以横扫肘袭击对方头部。

N 针对单手抓扯异侧手臂的防御反击

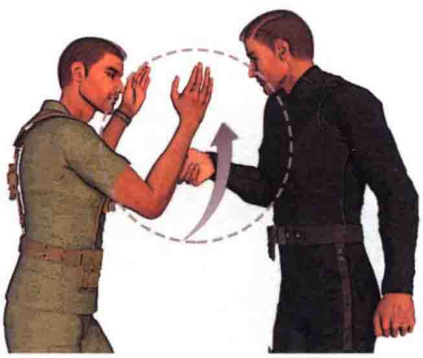
单手抓扯异侧手腕或手臂，也可以称之为交叉位抓扯，即双方面对面站立时，对方用左手抓扯我左侧手腕、手臂，或者其用右手抓扯我右侧手腕、手臂，彼此手臂于身前形成交叉状态。后者较为常见，因为大家多是右侧手臂为有力手臂。

基本防御方法

屈肘脱腕



▲ 对手由正面用右手抓住我右手腕部，虎口朝前，用力向后拉扯。



▲ 我即右臂屈肘内旋，右手抬起，猛然将右臂肘关节收紧，以小臂尺骨一侧为力点向下挤别对方右手虎口位置，迫使其放松对我右手腕的抓握，以便顺利挣脱出来。



扣腕摆肘



◀ 对手由正面用左手抓住我左手腕部，虎口朝前，用力向后拉扯。



▶ 我迅速向左转动身体，并用右手自上而下扣抓住对方左手腕部，同时左臂屈肘外旋。



◀ 动作不停，右手用力向下扣压对方左手手腕，身体继续左转，左小臂沿水平方向使劲向左侧摆动，以小臂尺骨一侧为力点挤别对方左手虎口位置，迫使其放松对我手腕的抓握，从而瞬间挣脱对方的控制。

跪抵踹膝





▲ 对手由正面用右手抓住我右手腕部，虎口朝前，此时，我右脚向右外侧移动一小步，双腿略微弯曲，使重心下沉，右臂随之向右下方引领对方右臂，诱使对方俯身、放低姿态。



▲ 旋即，我左脚蹬地，左腿屈膝抬起，以膝盖和胫骨上端位置抵跪住对方右手腕部，并用力向前下方跪压，迫使其放松对我右臂的抓控。



▲ 在利用左腿膝盖的跪抵力量逼迫对方右手松开我一瞬间，我左腿顺势向前挺膝伸展，以左脚袭击对方左腿膝关节内侧，可以有效地破坏对方的身体平衡。

防御反击实战范例



▲ 对手由正面用右手抓住我右手腕部，虎口朝前。



▲ 我右臂略微内旋，并向右侧摆动、牵引，迫使对方右臂伸直。





◀ 旋即，右臂屈肘，右手向左、向上、再向右上方沿顺时针方向绕动翻转，右掌坐腕立掌，指尖向上。





◀ 以右掌掌刃抵压住对方右手腕下方，对其腕关节形成一定的压力，可迫使其放松控制。



▶ 动作不停，右臂继续向右侧翻转，右手在解脱出来后，顺势刁抓住对方右手腕部。



◀ 控制住对方右腕后，右手继续沿顺时针方向旋拧，令对方右手掌心向上，身体被迫左转，背向于我。







▶ 动作不停，我右手攥紧对方右腕，向上提拉，令其右手高与我胸齐。然后我左手自下而上扣抓住其右手手背，并用力向前推挤，可令其腕关节超出内屈范围、产生剧痛。为了缓解疼痛，对方会不由自主地俯身下蹲



◀ 继而，在对方身体重心降低的一刻，飞起右脚踢击其的头部或者裆部。





◀ 进一步，可以在牢牢控制住对方右腕的前提下，向后移动脚步，将其拖倒在地。



▶ 然后在其趴伏地面无法反抗的时候，再用右脚狠狠扫踢其面门。



0 针对双手抓扯单臂的防御反击

实战中，对手用双手抓扯我一条手臂的目的，大多是进行拖拽，由于对方双手合力作用于我单臂之上，其拖拽的力量会比较大，如果我们没有充分的准备，很容易被对方拽倒，或者对我手臂各关节形成脱臼一类的创伤。也有的是通过控制、翻拧单臂来实施擒拿，最终达到降服我的目的。这就要求我们在面对这种局面时，做到及时反应，果断行动，及早摆脱控制，变被动为主动。

基本防御方法

切腕脱解



▲ 实战中，对手由身后偷袭，突然用双手抓扯住我左手腕，并用力向后拖拽。



▲ 我身体立即左后转，左臂屈肘向上抬起，以缓解对方的拉扯力度。





◀ 旋即，在身体转过来之后，左小臂向左上方翻转，以左掌掌刃为力点沿逆时针方向切压对方左手手腕，迫使其双手放松对我的抓握。

内扳拳脱解





▲ 当对方用双手抓扯我右小臂时，我迅速将身体向右侧拧转，带动左臂屈肘抬起，随身体的转动，以肘尖为力点自左向右横扫，狠狠攻击对方头部右侧。



▲ 继而，右臂外旋，令右手拳眼朝上，同时左手下落，由对方双臂间穿过，用左手扳住自己右拳拳面位置。



▲ 旋即，右脚向后撤退一步，身体重心骤然后移，同时双臂屈肘，在左手扳住右拳的基础上，用力向右上方扳拉右拳，以右小臂尺骨一侧为力点向下挤别、撬压对方双手，迫使其放松对我右手腕的抓握，可以瞬间挣脱出来。

外扳拳脱解



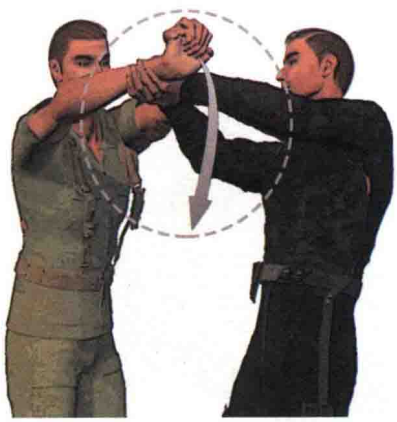


▲ 当对方用双手抓扯我右小臂时，我迅速将右臂向外摆动，右拳立腕、外翻，使手心尽量朝下。





▲ 紧接着，我身体略微右转，左臂向右侧伸展，左手由对方双臂上方掠过，向右、向下移动，由对方左臂外侧扣抓住自己右拳拳面位置。



▲ 动作不停，身体左转，左手扳住右拳，双臂同时用力沿弧形路线自右向上大幅度移动，可以迫使对方双手被动翻转。



▲ 当双手移动至面前、高于头部的位置时，身体重心骤然下沉，双手随之快速垂直沉降，瞬间发力，给对方双手形成巨大压力，可以成功摆脱其控制。

防御反击实战范例





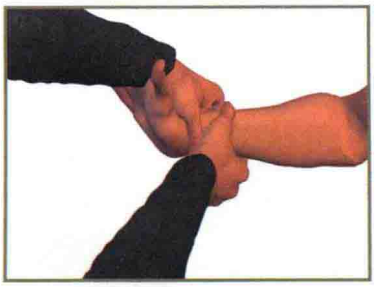
▲ 对手由正面伸出双手，同时抓握住我右手腕部，双手虎口向上。我可以先用左勾拳袭击对方头部。





◀ 随即，迅速将右手张开，虎口尽量张大。





▲ 然后右臂屈肘、内旋、上抬，右掌向外翻转、立腕，令掌心朝前，虎口向上，以虎口部位向上担架住对方左手腕内侧，令其左臂被迫向上抬起。





▲ 动作不停，左手自上而下扣抓住对方左手手背。





▲ 身体骤然左转，在左手扣紧对方左手手背的前提下，右臂随身体转动而内旋，右掌向内翻转、扣拧住对方左腕，双手协同动作，沿逆时针方向旋拧其左臂，令其掌心翻转朝上，导致臂肘关节超出活动范围而产生剧痛。这一动作，同时可以迫使对手被动弯腰俯身。



◀ 旋即，双手牢牢控制住对方的左臂，快速向左侧移动脚步，牵引拖拽对方，令其身体重心失衡而扑倒在地。



▶ 进一步，可以在对手倒地后，用左脚牢牢踩踏住对方的头部，对其左手实施关节降服。

P 针对双手翻拧手臂的防御反击

实战中，经常会遇到这样的情况，就是对手用双手控制住我的一条手臂后，立即用力向上翻拧，欲将我的手臂反背至身后，对我实施擒拿。这种状况会对我的手臂肘关节、腕关节以及肩关节同时造成创伤，产生剧痛的同时，使我丧失反击能力。

面临这种局面，切不可使用蛮力来挣脱，而应顺应对方手臂的力量旋转身体，以缓解手臂的疼痛，然后再巧妙摆脱，反戈一击。

基本防御方法

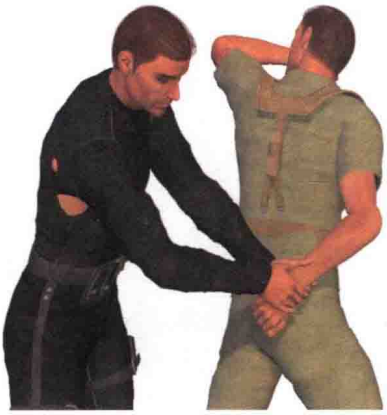
翻身扫肘



▲ 实战中，对方由我身后用双手抓扯住我右手腕，其双手虎口向上。



▲ 对方抓控住我右手腕后，即准备用力向上翻拧我右臂肘，对我实施擒拿。我迅速用右手抓住自己臀部或者后腰部位的裤子，以阻止对方继续向上扳拧。

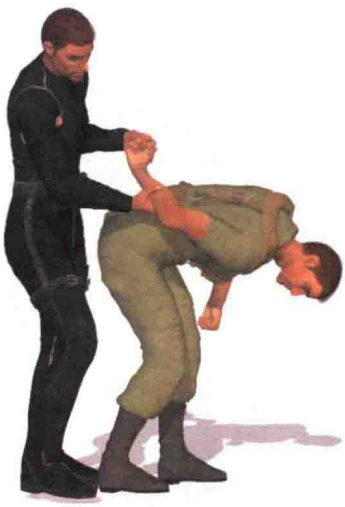




▲ 继而，右脚向前移动半步，身体骤然左转，带动左臂屈肘向身体左后方摆肘，以肘尖为力点横扫对方头部。

防御反击实战范例





▲ 对方由我身后用双手抓扯住我右手腕后，即用力向上翻拧我右臂肘，对我实施擒拿，令我被迫向前俯身。



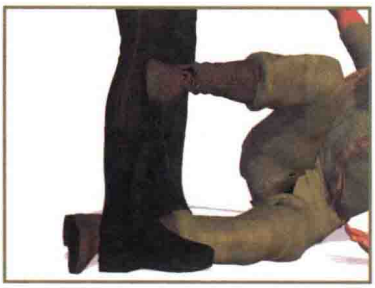
◀ 我迅速降低身体重心，双腿屈膝下蹲，同时身体向右转动，以缓解对方对我右臂翻拧所产生的力量。



▶ 动作不停，身体继续向右翻转，用左手扶撑地面，左侧臀部席地而坐。



◀ 旋即，抬起右脚，以脚后跟为力点向上踢击对方裆部。





▲ 继而，左脚顺势伸至对方右脚后方，牢牢勾住其右脚脚后跟位置，同时将右脚蹬踏在对方右腿胫骨接近膝盖位置。





◀ 旋即，在左脚固定住对方右脚脚后跟的基础上，右脚用力向前蹬踹其右腿，破坏其身体平衡的同时，可以针对其膝关节及胫骨造成创伤。

Q 针对双手抓扯双臂的防御反击

实战中，对手双手抓扯我双臂的目的一般是要对我进行纠缠和控制，此刻其发动拳脚攻击的可能性较小。

相对于单手被抓扯而言，针对双手被控制的脱解要困难一些，要求被动一方要具备良好的格斗基础，力量、速度等方面的基本素质也相应地要求高一些。

基本防御方法

双屈肘摆脱



▲ 对方由正面用双手抓住我两手腕部，其双手虎口朝前，并用力向后下方拉扯。



▲ 我身体重心随之向前移动，在缓解其拉扯力度的同时，双臂内旋，向两侧摆动伸展，将对方双手向两侧拉开一定距离。







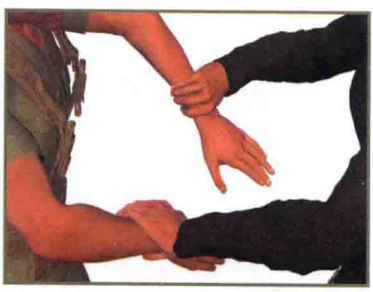


▲ 旋即，上体后仰，双臂外旋、猛然屈肘向上抬起，肘关节瞬间收紧，以小臂尺骨一侧为力点向下分别挤别对方双手虎口位置，迫使其放松对我手腕的抓握，以便彻底挣脱出来。

摆掌头槌



◀ 对方由正面用双手抓住我两手腕部，并用力向其后上方提拉。



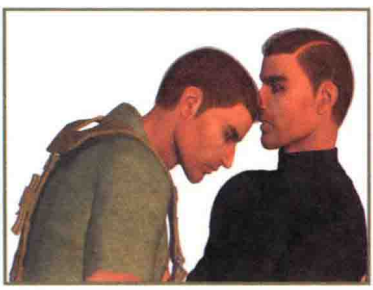


▲ 我迅即双臂屈肘，肘关节向上提起，双手内旋、下摆，使掌心朝下。





▲ 动作不停，双手继续向下、向外、再向上画弧摆动，利用杠杆原理针对对手双手形成扭别之势，迫使其双手虎口翻转向下，放松抓握的力度，从而摆脱控制。





▲ 进一步，可以右脚蹬地，推送身体重心向前过渡，同时双手向两侧拨开对方双手，上体前俯，以额头冲撞其面门。

防御反击实战范例





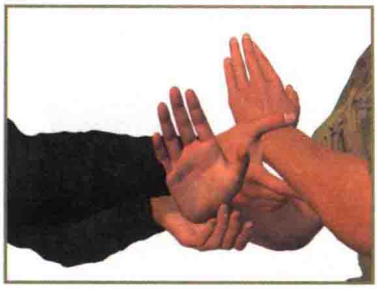
▲ 在对方双手抓住我双腕的一刹那，我双臂迅速内旋，向两侧摆动伸展，将对方双手向两侧牵引。





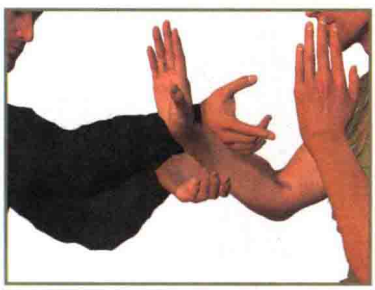
▲ 旋即，双臂屈肘外旋，在双手向内靠近的瞬间，右掌自对方右腕下方穿过，立腕翘掌，以掌背贴靠住对方右手手背。





▲ 动作不停，左臂内旋，向上屈肘提拉，肘关节瞬间收紧，以小臂尺骨一侧为力点向下挤别对方右手虎口位置，同时右掌以掌刃为力点用力向右下方切压对方右手腕关节，双臂协调动作，瞬间可将左腕挣脱出来。





◀ 左臂挣脱的一刹那，右臂再向上屈肘提拉，肘关节瞬间收紧，以小臂尺骨一侧为力点向下挤别对方左手虎口位置，顺势也挣脱出来。



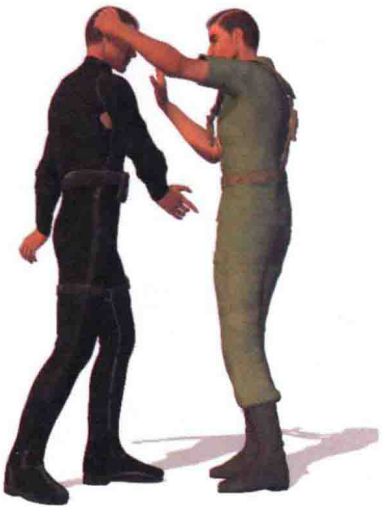


▲ 右臂逃脱后，右手随即向右翻腕刁抓住对方右手腕，牵制住其右臂。





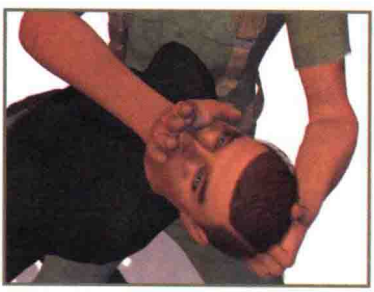
▲ 旋即，左脚向前上步，身体右转，左臂屈肘横置于胸前，然后上体骤然左转，带动左肘回扫，以肘尖为力点猛击对方下颌。





▲ 进一步，可以身体左转，右脚上步，靠近对方，伸出左手自后向前抓扯住对方脑后头发，右手以掌根为力点向前上方推抵其鼻根部位。





▲ 在双手控制住对方头部的情况下，左脚向左后方撤退一步，身体大幅度左转，带动左手向左后方拉扯对方头发，同时右掌推抵其鼻根，上下肢协同动作，瞬间将其撂倒在地。



▶ 对方被撂倒在地后，我可以抬起左脚猛力踩踏对方头部，予以进一步打击。



针对扣压脖颈的防御反击

针对脖颈实施的扣压，也可以理解为兜臂压颈，即由对手身后伸出双手，自对方两侧腋下穿过，用双臂向上兜起对方双臂，然后屈肘，双手交叉扣按住对方后脖颈。在限制其双臂自由的同时，也对脖颈造成了巨大的压力，从而达到控制降服之目的。这种技术在军警人员进行捕俘、押解时经常使用。本节就是讲解针对扣压脖颈的脱解与反击方法。

基本防御方法

抬臂跪地



▲ 对手由我背后用双手扣按住我后脖颈，对我实施控制。



▲ 我迅速将双臂伸直、向上高高举起，双手于头顶上方交汇，掌心朝前。



▲ 然后，双腿骤然屈膝跪地，身体重心快速下沉，双臂自然向下滑动，由对方双臂间顺利抽脱出来。



▲ 在成功摆脱控制后，身体前扑、右转，用双臂支撑地面，同时抬起右腿，用右脚朝身后狠狠蹬踹对方下身，予以反击。

跺脚仰头





▲ 当对方由背后用双手扣按住我后脖颈时，我迅速将双臂向上抬起，同时右腿屈膝向上提起，右脚脚尖上勾。







◀ 右脚骤然垂直下落，以脚后跟为力点狠狠踩跺对方右脚脚背。



▶ 对方脚背受伤后，会因痛感而不由自主地向前俯身，趁其低头瞬间，我猛然向后仰身扬头，以后脑重重撞击对方面部。同时身体重心下沉，双臂一并向下坠落，以手臂内侧压制对方双臂肘窝部位，与头颈后仰动作遥相呼应，迫使其放松双手的控制。



◀ 旋即，身体快速左转，带动左臂屈肘向左后方摆动，以肘尖为力点攻击对方头部。

低头扳手



▶ 对手由我背后用双手扣按住我后脖颈，对我实施控制。







◀ 此时，我迅速双腿屈膝，降低身体重心，俯身低头，同时双臂屈肘，用双手扳抠住对方双手大拇指位置，然后用力向前下方扳拉其双手，可以将其双手由我脖颈上经过后脑扳至我面前，从而摆脱其双手的扣压。







▲ 旋即，身体快速右转，带动右臂屈肘向右后方摆动，以肘尖为力点攻击对方头部。或者左转身，以左肘发动连续的肘击。

防御反击实战范例



▲ 对手由我背后用双手扣按住我后脖颈，对我实施控制。



▲ 我双腿屈膝，身体重心突然下沉，以臀部向后抵靠住对方的腰腹部位，同时双臂屈肘。



▲ 动作不停，上体猛然向前俯身，双腿挺膝蹬直，臀部用力向后撬起，双臂向下扣压对方双臂，周身协同动作，瞬间将对方由背后过肩摔至体前。



◀ 进一步可以狠狠踩踏对方头部。





针对抱腿摔的防御反击

抱腿摔确切的叫法应该是下潜抱双腿扭摔，在柔道中称之为“双手刈”，是在现实格斗中运用频率最高的一种摔法。

在肢体冲突中被对手摔倒是一件非常被动的事情，倒地后你的进攻能力、防御能力以及机动能力都将大打折扣，尤其是当你遭遇多名敌人围攻时。因此，我们在日常熟练学习摔跤技术的同时，还要掌握和了解针对摔跤技法的防御技能，尤其要学会如何防御抱腿摔，做到攻防兼修、有备无患。

基本防御方法

扑肩防摔



▲ 实战中，对手突然俯身前蹿，欲扑抱我下肢，实施抱摔。



▲ 我迅速向后缩臀，同时将身体重心骤然向上提起，并用双手扑按对方双肩及后背位置。



▲ 旋即，身体重心下沉，利用身体的重量，催动双手用力向下按压对方肩背，令其猝然趴倒在地。

闪身砸肘



▲ 实战中，对手突然俯身前窜，欲扑抱我双腿实施摔技。



▲ 我迅速向右闪身，右脚向右后方撤步，及时躲避对方扑来的双手。同时，右臂屈肘朝头部左上方抬起。





▲ 继而，身体重心骤然下沉，上体右转，略俯身，带动右臂快速向下挥舞，以肘尖为力点狠狠砸击对方后脑或者后背位置，可瞬间将其砸倒在地。

闪身掀摔



▲ 双方对峙，对方突然俯身前蹿，扑抱我双腿，欲将我摔倒。



▲ 我迅速向右闪身，右脚向右后方撤步，及时躲避对方伸出的双手。在对方扑空的瞬间，我骤然俯身，右手用力拍按对方后脖颈，同时伸出左手，抄提其裆部。





▲ 动作不停，左手使劲向上提拉对方裆部，右手则用力向下按压其后脖颈，双臂同时发力，如提倒水桶一般，瞬间可将其掀翻在地。



按头冲膝



▲ 双方对峙，对方突然上步俯身前蹿，欲扑抱我下肢，实施抱摔。



▲ 在对方右脚逼近的一刹那，我迅速将前腿向后抬起、撤步，躲让对方双手。同时伸出双手扑按住对方后脑，并用力向下压制，迫使其向前俯身跪地。





▲ 继而，在对方跪倒瞬间，我右腿再猛然向前攻出，以膝盖为力点连续冲撞对方头顶或者面颊，瞬间的快速攻击可导致其仰面向后摔倒。

防御反击实战范例

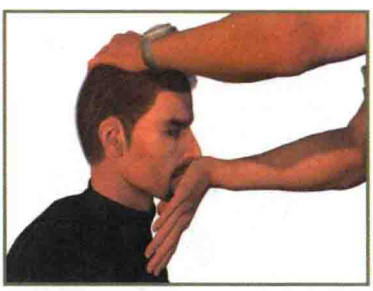


◀ 实战中，对方突然俯身前蹿，欲扑抱我下肢，实施抱摔。



▶ 在对方上步前冲的一刹那，我可以伸出左手，推按住对方的头顶，使其无法靠近。





◀ 几乎同时，右手外旋、前伸，以掌根为力点卡抵住对方鼻子根部。





▲ 然后，上体骤然左转，双手同时用力沿逆时针方向旋转对方头颅。





▲ 双手旋转的动作可以针对对手的颈椎形成一定的压力，令其被迫向左后方转动身躯，而导致身体重心失衡、仰面跌倒。



◀ 对方倒地后，我可以抬起右脚，自上而下狠狠踩踏其头面部，予以重创。





源于战争的实用防身术

——以色列马伽术 KRAV MAGA





格斗图书汇微信公众号　　作者微信号

ISBN 978-7-5644-2831-0

9 787564 428310 >

责任编辑：张　力

封面设计：新考设计图像汇 www.zjx.com.cn

定 价：38.00 元

[General Information]
书名=源于战争的实用防身术　以色列马伽术
SS号=14605016