

前 言

本书所介绍的108招防身制暴术，是以防御为主要目的而编写的。这些招式技法汲取了擒拿、格斗、散打、点穴等武术精华，但其动作简单，配以图示，一目了然，易懂易学，只要略知人体的生理结构特点和一些力学知识，毋须经过严格的训练便能很快掌握，并能应用它轻易地摆脱歹徒的纠缠或抓拿，甚至反创对方，达到防身制暴的目的。

在撰写本书过程中，承蒙林善忠、康耀仁同志协助绘图，借此谨表示衷心的感谢。

由于本人的水平有限，书中如有不当之处，恳请广大读者批评指正。

周盟潮

目 录

第一篇 掰指功

- | | |
|----------------|----------------|
| 一、抓指背压····· 2 | 二、提肘勾指····· 3 |
| 三、扣腕掰指····· 5 | 四、压指担臂····· 10 |
| 五、掰指拧腰····· 11 | 六、后掰背人····· 13 |
| 七、掰指侧摔····· 14 | |

第二篇 点穴功

- | | |
|-----------------|------------------|
| 八、指压松握····· 18 | 九、插眼踢阴····· 19 |
| 十、点穴松抱····· 20 | 一一、抓阴脱抱····· 21 |
| 一二、低头撞脸····· 23 | 一三、指弹尺神经····· 24 |
| 一四、转身肘撞····· 25 | 一五、掌根击胛····· 26 |
| 一六、双掌击耳····· 27 | 一七、震脚背摔····· 28 |
| 一八、指点天突····· 30 | 一九、脚点胫骨····· 31 |
| 二〇、金钩钓鼻····· 32 | 二一、倒插腋窝····· 33 |
| 二二、反臂锁喉····· 34 | |

第三篇 滚地术

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 二三、抱腿坐地····· 36 | 二四、撞膝滚地····· 37 |
|-----------------|-----------------|

二五、侧卧蹬腿·····	39	二六、顶膝侧蹬·····	39
二七、摆臂膝撞·····	40	二八、挤肘转滚·····	41
二九、扶腿转身·····	43	三〇、蹬膝压肘·····	44
三一、勒颈撞地·····	46	三二、推膝勾腿·····	47
三三、后滚蹬腿·····	48	三四、滚地剪腿·····	49
三五、侧倒踢腿·····	50	三六、绞手蹬腿·····	51
三七、后倒勾腿·····	53		

第四篇 反关节术

三八、抓掌扣腕·····	55	三九、抓掌压肘·····	57
四〇、转腕收臂·····	58	四一、掰腕拧臂·····	59
四二、抓掌压腕·····	60	四三、托肘反扭·····	61
四四、绕臂压肩·····	63	四五、挟肘相撞·····	64
四六、压臂跌坐·····	65	四七、转身压肘·····	66
四八、抓掌低头·····	67	四九、转身抖颈·····	68
五〇、挟臂屈腕·····	69	五一、拉臂脱肩·····	70
五二、转臂扣腕·····	71	五三、击肘压臂·····	72
五四、扣脚蹙肩·····	74	五五、反扭锁颈·····	75
五六、托肘外掰·····	77	五七、缠臂压肩·····	78
五八、抱臂蹙肩·····	79		

第五篇 摔 法

五九、上步挑掌·····	83	六〇、挑档后摔·····	84
--------------	----	--------------	----

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>