

## 作者简介



刘同为教授，1953年生，研究生导师，武术七段，国际级裁判，国家体育总局武术运动管理中心科研基地办公室主任，上海市武术协会副秘书长，中国体育科学学会会员。

曾任上海体育学院武术队教练、江西省武术队主教练，培养了多名全国冠军。现任全国武术锦标赛及国际武术比赛的裁判长，还多次担任了国内外武术裁判员、教练员和武术培训班的教员。曾多次受聘去韩国、印尼、菲律宾、马来西亚、越南、埃及、新加坡等国家以及我国的台湾和澳门进行教学与指导训练。

他参与了全国体育院校《武术》函授教材、全国武术馆校教材、中国武术段位制教程、国际武联指定教材初、中、高级教程、中国体育教练员岗位培训教材、中国武术史、武术大百科全书、全国体育院校武术专修教材等多本教材的编写工作；还参与了第二套国际武术竞赛套路的创编、拍摄和撰写工作。

近年来，在国家核心期刊上发表了“21世纪中国武术发展战略的研究”、“影响竞技武术套路难度动作创新的主要因素”、

“对我国优秀武术套路运动员赛前训练负荷的生化监测研究”、“我国竞技武术训练体制新模式的构想”、“对武术新规则试行中难度动作评判的探析”、“优秀武术套路运动员成材的最佳年限研究”、“武术与奥林匹克的文化价值思考”、“竞技武术套路演练水平的模糊综合评判法”、“竞技武术指定动作难度检测与运动生物力学评定”、“对奥运会武术项目设置的探析”等多篇科研论文。



范燕美，出生于1968年2月，安徽芜湖人。武英级运动员。1991年毕业于上海体育学院，现为上海体育学院武术教研室讲师。从事武术教学训练

十余年来，先后培养了多名木兰拳全国冠军。曾担任武术国际教练员培训班和木兰拳国家规定套路教练员培训班的教员，参与国家木兰拳规定套路的创编，并担任木兰拳国家规定套路之木兰长穗剑及中国木兰拳系列之单圈和木兰活动操VCD的教学示范。曾应邀到瑞士、法国等国家以及我国的香港和澳门进行交流。近年来，陆续公开

## 前 言

---

在漫漫的历史长河中，中华民族以其自身的思维方式、行为方式、审美观念和价值取向，形成了具有民族特色的中国武术。它是中华民族劳动和智慧的结晶，为中华民族的生存和健康发展建立了不可磨灭的功绩。而随着人类社会文明和科学技术的高度发展，今天的武术已成为一项集健身、防身、养性、娱乐于一体的体育运动项目。

白领丽人徒手防身术，是运用中国传统武术中的攻防技击要素，根据女性的生理特点和心理特点创编的一套功法，供白领女子习练。通过习练徒手防身术，可以使女性掌握一些踢、打、摔、拿等技击方法，增强身体灵敏性和反应能力；长期坚持还能培养女性的心理素质，特别是顽强的意志品质，提高防身自卫的能力。在练习过程中，还能领略到格斗技巧带来的满足感和成就感，品悟到传统文化中的古朴情趣，同时为自己增添一些“野性”的魅力。

防身术，顾名思义，是指人身受到外力侵害时而采取的一种防卫手段与方法。主观上讲，是使自己的人身安全不受侵害而实施的一种行为。客观上讲，是抵制或制止不法侵害的一种防卫行为，是合法的，

是对社会和人民有益的一种行为。女子通过学习和练习掌握防身手段和方法，一旦面临侵袭时就能胸有成竹，沉着应对，不会惊慌失措，并能看准机会用最直接、最快速、最有效的方法，保护自身，达到克敌制胜的目的。

我国刑法第十七条第一款规定：“为了使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害而采取的正当防卫行为，不负刑事责任。”正当防卫就是为使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害，而对实施不法侵害的人所采取的防卫行为。它不但是我国公民的一项合法权利，也是应尽的义务。同时，刑法第十七条第二款规定：“正当防卫超过必要的限度造成不应有的危害的，应当负刑事责任，但是应当酌情减轻或者免除处罚。”这一规定也清楚表明，正当防卫有一定的限度，只是达到抵制或制止不法侵害，而不是不论条件、场合，只要受到不法侵害时就将对方置于死地。因为后面的做法有悖于我国的刑法规定。

编 者

2003年10月

# 目 录

---

<b>第一章 基本方法</b> .....	<b>( 1 )</b>
第一节 基本格斗姿势 .....	( 1 )
第二节 基本拳法与腿法 .....	( 2 )
第三节 基本步法 .....	( 6 )
<b>第二章 力量训练</b> .....	<b>( 9 )</b>
第一节 力量训练的目的 .....	( 9 )
第二节 一般力量训练方法 .....	( 9 )
第三节 专项力量训练方法 .....	( 16 )
第四节 力量训练的要求 .....	( 22 )
<b>第三章 徒手防身术</b> .....	<b>( 23 )</b>
第一节 头部防卫术 .....	( 23 )
第二节 颈部防卫术 .....	( 26 )
第三节 肩部防卫术 .....	( 30 )
第四节 臂部防卫术 .....	( 34 )
第五节 腕部防卫术 .....	( 37 )
第六节 胸部防卫术 .....	( 41 )
第七节 腰腹防卫术 .....	( 44 )
第八节 腿部防卫术 .....	( 47 )
第九节 倒地防卫术 .....	( 49 )

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、药洒药方、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/>**