

目 录

人体站立方位图

人体部分关节活动图

第一章 概 述	(1)
一、解 脱	(2)
二、解脱与防卫技术的实用原则	(5)
第二章 基本功和基本技术动作	(12)
一、腕肘被抓解脱.....	(13)
二、腿 法.....	(24)
三、步 法.....	(31)
四、倒地法和滚翻.....	(33)
五、腰背练习.....	(41)
六、手臂屈伸.....	(45)
第三章 实用解脱与防卫	(50)
第四章 实用解脱与防卫套路对练	(195)
一、对擒拿	(196)
二、徒手对打	(209)

第一章 概 述

解脱与防卫技术是社会历史发展的产物,它是在新的历史时期逐渐形成的一种专门的徒手防卫技术技能。它是随着我国社会形势的不断发展,按照目前我国社会治安秩序的实际需要,根据我国现行《刑法》“正当防卫”条款明文的规定,以保护公共利益、自身和他人的生命财产安全以及其它权利免受不法行为侵害为目的的防卫技术技能。同时,它对于制止犯罪,打击刑事犯罪分子,维护良好的社会治安秩序,也会起到了良好的作用。

解脱与防卫技术动作吸取了中华武术各类拳种与流派的击技方法、攻防手段,借鉴了拳击、柔道、空手道、跆拳道、泰国拳等不同的格斗技能,并与中国式摔跤、擒拿技法有机地结合起来,从而构成了“解脱与防卫”这一专门的攻防格斗技术,给广大的人民群众提供了在实施“正当防卫”时所应采取的防卫手段和技术方法。但在运用此种技术的时候,要有利有节,做到适可而止。不然,“防卫过当”或错伤无辜,也是《刑法》所不允许的,也要负法律责任,这一点必须提请研习者深切注意。

一、解 脱

(一)解脱与防卫的概念

解脱,顾名思义就是摆脱的意思。而这里解脱的概念是指:在格斗中一方受到另一方不法行为的控制或束缚时,运用一定的技术方法摆脱对手对自己的控制或束缚;或者反过来控制或束缚住对手,也可以视其为反擒拿。在运用解脱与防卫技术动作后可以出现三种效果:第一是当受到对手对自己控制或束缚的时候单纯的解脱;第二是当受到对手对自己控制或束缚的时候反过来控制或束缚对手;第三是当受到对手对自己的控制或束缚的时候,不仅解脱、控制或束缚对手,同时使对手身体某个(些)部位受到一定的伤害。这三个问题将在后面“解脱的作用”中进行详细地阐述。

(二)解脱与防卫的技术特点

双方在格斗中解脱和控制是对抗性矛盾的两个方面。在一般的情况下,解脱大多是在被动的情况下进行的,为了尽快有效的摆脱对方的控制或束缚,经常所运用的一些技术方法有:击打、弹踢、蹬踹、顶掸、磕碰、搂抱、挤靠、擦列、推拉、戳砍、控点、刀钻、卡扼、绞捏、锁闭、架挡、格挡、抓拧、抽缩、进退、缠绕、挫拨、支别、夹错、盘勾、扭按、搬压、扛擦、揪掳、闪转、骑座、倒翻、掏拱、扛背、托折、掰扯等各种不同的手法、腿法、步法和身法,根据对手身体特定的姿势而实施某一种或几种技术,以求解脱和制服对手。

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/>