

目 录

致读者.....	(1)
一、基本自护.....	(5)
二、利用物品自护.....	(15)
三、抓抱解脱.....	(20)
四、刀刃解脱.....	(35)
五、实用擒制术.....	(46)
六、制凶抗暴技法.....	(65)

致 读 者

在社会生活中，有时不可避免地会遇到一些暴力事件，如抢劫、凶杀等等，而受害者往往是无辜的人。因此，我们除了依靠警方力量以外，还应该学会一些自卫抗暴的本领，以便在紧急情况下避险自救，并遏制歹徒行凶。

自卫抗暴术便是以这样一种实际需求为目的，从自卫防身的角度出发，吸收中华武术之精华创编而成的。其特点是以自卫防身为主，一招制敌。其动作简单利索，击打要害或反拿关节以制全身，配之以踢、打、摔、拿等手法。自卫抗暴术虽是武术的一个重要组成部分，但它与武术有区别，即它不是以套路对练的形式出现，没有多余的花架子。它的招法简洁实用，一招一式都包含深刻的攻防含义。

学习自卫抗暴术，应该了解一些人体的基本知识，以便在防身的同时，或使对方的某个关节与肌肉的屈伸超过活动的极限或向反方向扭转，造成关节脱臼或疼痛，或是用快速躲闪法，虚实就虚击中对方的某一神经部位，使之跌倒或昏迷，从而失去攻击的能力。

这里，想先给大家谈谈防身术与力学。

防身术的一招一式，不管是用拳击人或用腿、掌攻

人，都是要使对方移动身体原有的位置使之失去身体平衡而跌倒。或者当遭到进攻时，避其力，借势、借力产生合力达到防身的预期效果。从力学角度上来看，防身术的技力都是符合于运动规律的。进攻的一方和防守自卫的一方能将发出的力进行比较，这种作用与反作用是受着运动规律的支配。如果你在防身时能做到得心应手，说明你比较正确地掌握了物体运动规律。在防身自卫中，手、眼、身、法、步的变化是复杂而且多端的，就击拳或击掌而言，在自卫抗暴中，为了解脱对手的突然袭击同时又给予对方有力的反击，可以以一拳或一掌致使对方发痛或受伤，使其暂时失去攻击力量而达到防身的目的。但如果没有特别大的力量是很难制服对手的。所以在这种情况下，一般要攻击其薄弱的部位，如头部、腹部、肋部、裆部等，这种攻击方法可续可断，快速出手而快速收回，但有时为了能彻底制服对方，出手之后并不急于快速收回，而是有意识地延长力的作用时间，加强力的作用强度，延长力作用时间后使力作用在对手身上发生加速动力，这样可以使对方的身体随着力的作用方向改变其原来的身体方位，失去平衡而跌倒。

自卫抗暴还需借助巧力。如果遭到大力进攻时，亦用大力抵挡，那么只能是谁力大谁获胜。因此，个小力薄者，特别是女子在防身自卫中则必须以小胜大，所以应当用巧力。比如当对方扑来时，可用巧力躲闪，使对方的身体受惯性作用不由自主地继续前进而失去平衡，这时便可乘其站立不稳以小力攻击而取胜。另外，还可

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/>