

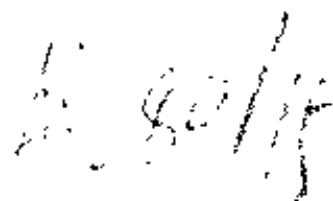
## 前 言

《防身绝技》一书,是根据当前社会治安形势的需要编写。此书是科学系统的编排、设计及在实践中总结出来的一本防身自卫绝技的经典技法,它重点介绍了实用防身技术的招式、招法和制服歹徒的方法,同时还提出了一些增强身体素质,锻炼身体健身的方法。

所谓防卫绝技,主要强调了实用防身技术动作的实用性。它采用“以防为主、后发制人”的原则,结合人体生理学、解剖学及人体运动力学的原理,运用移动身体重心,击打要害、巧拿关节、以物代器的特点,在防卫中制服歹徒。其健身方法是按照学习掌握、运用技术动作的需要,对身体各项素质的要求,有的放矢地提高身体各部器官的机能。它是以增强体质,更好地发挥实用防身技术为目的。

“绝技”并不是学会几招技法就能在实际的防卫中轻而易举地取胜,而需通过长期不懈地反复练习才能获得。拳谚所说:“熟则巧,巧而绝”就是这个道理。

《防身绝技》是赤手空拳防御,抗击外界歹徒袭击之技术。防卫术不同于武术竞技项目,但它又与武术有着不解之缘。中国武术历史悠久,它是我们的祖先在几千年的生产劳动,阶级斗争的实践中发展起来的。早在原始社会,以采集野果、狩猎为生的先人们为防御自然灾害,猎获禽兽而挥舞木棒、投



掷石块，肢体运动技术便应运而生。自阶级社会产生以来，部落、民族、以至国家之间的频繁战争促进了这些技术的发展。自夏朝建立军队开始，就对士兵进行拳击、摔跤等训练；到唐宋盛世更是刀枪剑戟，妙技横生；明清时代武术流派犹如丛林，下有盘根，上有繁叶；到了近代，随着帝国主义的军事入侵，武术又成为抗击入侵之敌的法宝……。武术有着健身和自卫的双重作用，而防卫技术则吸取了武术技击之长，又将西方拳道之技法兼收并蓄，同时借鉴了国外的抗暴技术，加上在长期训练的实践中，精选之精华形成了独特的防身绝技。

我国《刑法》第十七条第一款规定：“为了使公共利益、本人和他人的人身和其它权利免受正在进行的不法行为的侵害，而采取的正当防卫行为，不负刑事责任。”因此，正当防卫是我国《刑法》中的一种制度，其目的是在于能够及时而有效地制止犯罪和预防犯罪，同一切不法行为进行斗争。它是我国每一公民为保护公共利益及他人或自身的权益所应享受的神圣权利和应尽的义务。掌握好这门技术，并能正确的使用它，对于维护良好的社会治安秩序，维护安定团结的政治局面，都会起到一定的作用。防卫技术也就是在这个思想指导的基础上形成和发展起来的一种新兴的科学和技能。

在此特别提醒读者，防卫不能超过必要的限度，造成不应有的伤害。防卫过当也会受到法律的制裁。

作者

1996年10月

# 目 录

---

## 前 言

<b>第一部分 人体各部图解</b> .....	(1)
一、人体关节及要害部位图.....	(2)
二、人体骨骼略图.....	(3)
三、人体部分关节活动图.....	(4)
四、人体关节活动规律及范围略图.....	(5)
五、击打部位与受力部位略图.....	(7)
<b>第二部分 防卫绝技精萃</b> .....	(11)
一、头发被抓时的防卫 .....	(11)
二、衣领被揪住时的防卫 .....	(17)
三、手指被攥住时的防卫 .....	(23)
四、手腕被控制时的防卫 .....	(28)
五、喉、颈被锁掐时的防卫 .....	(35)
六、腰部被搂抱时的防卫 .....	(45)
七、腿部被抱住时的防卫 .....	(54)
八、对拳攻击时的防卫 .....	(62)
九、对腿攻击时的防卫 .....	(71)
十、裆部被击抓时的防卫 .....	(81)

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/>