

目 录

一、徒手格斗中的防卫	{1}
(一) 头发被揪住的防卫	(1)
(二) 衣领被揪住的防卫	(9)
(三) 胸被抓后的防卫.....	(15)
(四) 手、手指、手腕被抓握后的防卫.....	(18)
(五) 肘、肩被控制后的解脱防卫.....	(38)
(六) 腰、腿被抱住后的防卫.....	(49)
(七) 颈、喉被锁掐后的防卫.....	(65)
(八) 裆、腹被抓、击时的防卫.....	(78)
(九) 头、面被击时的防卫.....	(93)
(十) 被摔、击倒地后的防卫	(105)
二、徒手格斗攻其要害	{117}
(一) 攻其头部	(117)
(二) 攻其咽喉	(122)
(三) 蹬踹腹部	(124)
(四) 击其胸肋	(125)
(五) 攻其腰部	(127)
(六) 抓踹其裆	(128)
(七) 扳拧关节	(129)
三、受凶器攻击时的防卫	{135}
(一) 受匕首、刀剑攻击时的防卫	(135)
(二) 受短枪威胁时的防卫	(141)
(三) 受斧子、镰刀攻击时的防卫	(143)

(四) 受菜刀攻击时的防卫	(147)
(五) 受棍棒攻击时的防卫	(149)
(六) 受铁锹攻击时的防卫	(152)
(七) 受方凳攻击时的防卫	(153)
(八) 受酒瓶攻击时的防卫	(155)
(九) 受腰带攻击时的防卫	(157)
四、利用实物进行防卫	(159)
(一) 利用石块	(159)
(二) 利用提包	(160)
(三) 利用腰带	(164)
(四) 利用叠伞	(166)
(五) 利用衣服	(168)
(六) 利用棍棒	(170)
(七) 利用笞帚	(172)
(八) 利用椅凳	(174)
(九) 利用刀、勺、碗、盆	(175)
五、女性防身自卫术	(179)
(一) 被搂抱时的防卫	(179)
(二) 被摸面、亲吻时的防卫	(183)
(三) 被摸裆、乳的防卫	(186)
(四) 被摔倒压身时的防卫	(191)

一、徒手格斗中的防卫

暴徒在向你进攻，多数是在你手中没有器具时，而其为了掩盖与你格斗的动机，也往往是徒手而来，而且有些格斗是在双方都没有准备的情况下发生的，便是徒手格斗。因此，徒手格斗在我们生活中是常见的。出于这种情况，练习徒手格斗的技术是很有实用价值的。

徒手格斗，双方条件相同，都不具备器具，只是在体形、体力和格斗技术上有所差异。体形、体力对于格斗虽然很有作用，但如果格斗技术不佳，也难于取胜。只要是有高超的格斗技术，弱者也可以战胜强者。所以，为了制暴防身，你就要练好徒手格斗的种种技能，在与暴徒格斗时，才可以针锋相对，见机行事，变幻莫测，应付自如。

（一）头发被揪住的防卫

暴徒动手揪住你的头发，说明他是与你挑衅，只是未立即动手打你而已，但可想到他是欲向你攻击的，甚至是凶暴的攻击。揪你头发的动作已经表明对方对你很不礼貌，故不会轻对与你。在这种情况下，你的人身已受到侵害，对方又占有优势，你不可轻视，但也不可盲目从事。你可以根据暴徒所在位置和其所采用的方法，采取不同防卫方法、手段，以相应的防卫动作，解脱暴徒对你的揪抓，并进而将其制服。

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/>