

防身術之功用

體育科 陳高喬老師

摘要

社會風氣大不如前，歹徒利用各種不當手段，欺壓善良，此類事件層出不窮、時有所聞；然而，我們應坐以待斃嗎？不，我們必須尋找預防及解決之道，學習防身術，顧名思義是要「防身」，因此有一原則必須牢記：可制伏歹徒時即將其制伏，若不能制伏，便先求得脫身再從長計議，如果以上兩者均無機會，那只有保持冷靜、伺機脫困，切忌一味喊叫，否則可能帶來殺身之禍，而無法達到保身之效果。

前言

社會風氣大不如前，歹徒利用各種不當手段，欺壓善良，此類事件層出不窮、時有所聞；然而，我們應坐以待斃嗎？不，我們必須尋找預防及解決之道，方能遏止不幸之發生。防身術便是一種可行之道。

當某人受到攻擊，為保障其性命、名節及財產安全時，在剎那間全力攻擊對方之生理弱點，使其頓失攻擊力，甚至骨折、脫臼、昏倒或死亡，在保命原則下，此等反擊行為係屬「正當防衛」手段，在法律上屬於正當行為。首先應建立此一正確認知，方能確保個人生命、名節及財產之安全。

學習防身術，顧名思義是要「防身」，因此有一原則必須牢記：可制伏歹徒時即將其制伏，若不能制伏，便先求得脫身再從長計議，如果以上兩者均無機會，那只有保持冷靜、伺機脫困，切忌一味喊叫，否則可能帶來殺身之禍，而無法達到保身之效果。

有感於治安日益敗壞，希望能為此略盡綿薄，故為此文。

壹、防身術之功用及學習時應注意事項

一、防身術之功用

防身術是一種徒手防衛技能，也是「機智」與「技術」的結合，它是以「四兩撥千斤」的技巧手法，對人體行局部之控制或攻擊，使歹徒頓時失去攻擊力或抵抗力，趁機逃脫或制伏歹徒。防身術動作簡單，人人可學，不受年齡、身材、體型之限制，只要抓住訣竅，勤於練習，便能熟能生巧。防身術技巧，運用之妙存乎一心，多接觸、多練習後，自有一番獨特之見解與做法，充份發揮快、準、狠之作用，以達到保護生命、名節及財產之目的。

二、學習防身術應注意事項

防身術技巧主要是運用人體的反生理作用，達到制人或反制之效果，並攻擊歹徒身體要害，使其喪失攻擊力；在練習過程中，對人體生理構造上易受傷害部位或致命之弱點，必須透徹了解，在訓練或使用時才能有效掙脫或控制。學習防身術極易造成筋骨扭傷或重大運動傷害，因此，練習時應特別注意安全，動作用力適可而止，不可過分使力，以免造成運動傷害。

貳、練習前之準備運動

一、熱身伸展操

墊腳伸展、右側伸展、左側伸展、向下伸展、左手壓臂、右手壓臂、左手背後拉臂、右手背後拉臂、手腕踝關節、大臂繞環(向前、向後、前後)。

二、輔助運動：頭頸肩腕膝踝等活動。

參、人體生理之弱點：

一、關節係運用反方向以達到牽制或打擊之效果。

全身關節之所在：頸、肩、肘、手腕、手指、脊椎、胯骨、膝、踝、腳趾等。

二、身體要害：眉心、眼睛、太陽穴、鼻骨、人中、下巴、耳朵、喉結、胸口、胃、脾臟、睪丸、小腿骨等。

三、頷骨部：以拳擊之，使之粉碎。

四、喉部：以臂鎖其喉或用手刀擊之，可使其窒息致死。

五、肩頸部：以手刀或拳擊其肩頸間之肌肉，使其極端痛苦。

六、頭部：包含眉心、眼睛、太陽穴、耳朵、鼻骨、人中等，遭受攻擊可使其極端痛苦或死亡。

防身術即攻擊人體生理弱點，讓自己得到安全的方式和技術。

肆、各式防身術介紹

一、手腕被抓掙脫法

- (一) 右手抓右手掙脫法：
1. 預備動作：
甲乙兩人相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，手掌朝後。
 2. 動作要領：
 - (1) 歹徒（以下簡稱乙）右手虎口朝前，掌心朝下，正握被害人（以下簡稱甲）右手腕。
 - (2) 甲握右拳退右腳，右手同時往乙右大拇指方向旋轉脫手。
- (二) 右手抓左手掙脫法：
1. 預備動作：甲乙兩人相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後。
 2. 動作要領：
 - (1) 乙右手虎口朝前，掌心朝下、正握甲左手腕。
 - (2) 甲握左拳退右腳，左手同時往乙右大拇指向旋轉脫手。
- (三) 左手抓右手掙脫法：
1. 預備動作：甲乙兩人相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後。
 2. 動作要領：
 - (1) 乙右手虎口朝前，掌心朝下、正握甲右手腕。
 - (2) 甲握右拳退左腳，右手同時往乙左大拇指向旋轉脫手。
- (四) 左手抓左手掙脫法：
1. 預備動作：甲乙兩人相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後。
 2. 動作要領：
 - (1) 乙左手虎口朝前，掌心朝下、正握甲左手腕。
 - (2) 甲握左拳退左腳，左手同時往乙左大拇指向旋轉脫手。

二、手腕被抓制伏法

- (一) 正面右手抓右手：
1. 預備動作：同前
 2. 動作要領：
 - (1) 乙右手虎口朝前，掌心朝下，正握甲右手腕。
 - (2) 甲以左手掌扣壓乙右掌背。
 - (3) 甲右手刀向上抬，同時退右腳轉體 90 度。
 - (4) 兩手合力抱於胸前，並以右手刀向下切上體向左側下壓。
- (二) 正面右手抓左手
1. 動作要領：
 - (1) 乙右手虎口朝前，掌心朝下，正握甲左手腕。
 - (2) 甲以右手掌扣壓乙掌背，同時左手虎口張開立掌。
 - (3) 甲退右腳身體右轉 90 度，同時以雙手合力將乙後拉，並將乙右手腕向外翻轉。
 - (4) 左手手肘迅速由上往下壓，並向內關
- (三) 背後右手抓右手：
1. 預備動作：乙立於甲背後，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後。

2. 動作要領：

- (1) 乙上右步，右手虎口朝前，掌心朝下，正握甲右手腕。
- (2) 甲退右腳向右後方轉體 180 度，右手由下往上繞行一圈，同時虎口張開，反抓於乙之右手腕。
- (3) 甲再退右腳，將乙右手拉直，並以左手刀（或小臂）猛力撞擊乙之右手肘。

(四) 背後右手抓左手：

1. 預備動作：乙立於甲背後，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後。
2. 動作要領：
 - (1) 乙上右步，右手虎口朝前，掌心朝下，正握甲左手腕。
 - (2) 甲退左腳向左後方轉體 180 度，左手以四指反扣乙之右拳背，並屈肘由下向上向外翻轉，迫使乙手肘彎曲。
 - (3) 甲以右手掌（陽掌）撐位乙手肘向上猛抬，左手向外拉壓，同時上右腳至乙右腳後方，再猛踢乙之右小腿。

三、頸部被勒破解法：

(一) 正面勒頸破解法：

1. 預備動作：甲乙相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後。
2. 動作要領：
 - (1) 乙上右步、以雙手虎口張開相對，勒住甲之頸部。
 - (2) 甲即收下巴，同時以雙手虎口張開，掌心朝後、四指朝下插入衣領內。
 - (3) 甲雙手順勢由後往前滑至兩側，並抓住乙任一根手指，再用力向反方向板壓，並以膝撞擊乙陰部。

(二) 背後被勒破解法：

1. 預備動作：乙立於甲背後，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後。
2. 動作要領：
 - (1) 乙上右步、以右手臂勒住甲之頸部。
 - (2) 甲即向乙大拇指方向轉頭，並收下巴。
 - (3) 甲右手虎口張開掌心朝左，拇指朝下握住乙右手腕，左手掌心朝前，並以四指切入乙右手掌內側（或抓手指）。
 - (4) 兩手合力向前推同時下蹲，由乙右腋下方退左腳並轉體 180 度，左手迅速反壓乙之手腕，並向手腕外側扭轉。

四、胸部被抓破解法：

(一) 正握破解法：

1. 預備動作：甲乙相對、兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂，五指併攏，掌心朝後
2. 動作要領：
 - (1) 乙右手掌心朝下，正握甲胸前。
 - (2) 甲以右手掌及右拇指壓握於乙食拇指之間之拳背上。
 - (3) 甲身體向左微轉，然後以左手將乙右拳合抱於胸前，並向右猛轉 90

度。

(4) 甲左腳上前一步，身體迅速向左側下壓。

註：此處所利用之人體生理弱點為：

1. 肘關節：以反方向擊壓或扭曲，可使其折斷。
2. 脅肋部：以拳、肘擊之或腳踢，可使其遭受重大傷害。
3. 脛骨部：攻擊此部位，可使其不支倒地。
4. 陰部及下腰部：為人體要害，遭受攻擊可使人發生生命危險。
5. 腕指部：反扭其腕指，可使人造成重大傷苦，使其喪失抵抗力。

(二) 反握破解法：

1. 預備動作：甲乙相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂、五指併攏，掌心朝後。

2. 動作要領：

- (1) 乙上右步，右手掌心朝上，反握甲胸前。
- (2) 甲以左手掌壓於乙拳心上，身體微向右轉，四指即扣握於乙拳背上。
- (3) 甲身體猛向左轉 90 度，並上左腳或左弓步，右手掌心朝上虎口張開，以大拇指扣壓乙肘關節，使其手肘彎曲。
- (4) 上體下壓，右手向上猛抬。

五、頭髮被抓破解法

(一) 前方頭髮被抓破解法：

1. 預備動作：甲乙相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂、五指併攏，掌心朝後。

2. 動作要領：

- (1) 乙上右腳，右手掌心朝下，正握甲頭髮。
- (2) 甲以右手扣壓乙掌背，身體微向左轉。
- (3) 甲退右腳，身體猛向右轉 90 度，同時左手由下向上，虎口張開，以大拇指扣壓乙肘關節，並使其彎曲。
- (4) 甲上左腳一步，左手上抬，上體向下猛壓。

(二) 後方頭髮被抓破解法：

1. 預備動作：甲乙相對，兩腳跳開與肩同寬，兩手下垂、五指併攏，掌心朝後。

2. 動作要領：

- (1) 乙上右步，以右手自後抓住甲頭髮。
- (2) 甲轉頭檢視乙以右手或左手抓髮，確定後即以右手扣壓乙手背。
- (3) 甲退左腳轉體 90 度，同時抬左肘猛擊對方臉（腹）部。

六、身體被抱破解法之一：

1. 動作要領：

- (1) 乙以雙手（右手在上）自後抱住甲腰部（甲雙手在外）。
- (2) 甲以左手虎口張開，掌心朝內扣握於乙手腕，再以右手搬開乙住一支手指頭。隨即右臂由下向上正握自己左小臂，並向外推。
- (3) 甲左腳向右前方踏出一步，身體向右後方轉體 270 度，兩手合力向上旋轉抬肘。
- (4) 右腳再退後一步，將乙右手往後下方拉，左手向下壓肘並向內關，右手

上抬。

伍、結 論

最後要提醒各位學者，雖然所有動作均已學過，但今後仍然要不斷的練習，俗語說：熟能生巧，運用之妙存乎一心，一技在身信心十足，凡事應沉著、機警，安全才有保障。

參考書目

作者：郭慎 中國式摔角 出版社：大展 出版日期：2006 年 05 月 03 日

作者：楊雲中、藍晟 《認識太極》 出版社：太極文化 出版日期：2010 年 01 月 06 日

作者：金澤弘和 空手型 出版社：益群 出版日期：2009 年 10 月 01 日