

深圳弘义咏春拳馆教你在街头实战中减轻伤害

产品名称	深圳弘义咏春拳馆教你在街头实战中减轻伤害
公司名称	深圳弘义咏春文化有限公司
价格	5980.00/个
规格参数	叶系咏春:深圳咏春拳 咏春拳:传统武术
公司地址	深圳市宝安区西乡街道铁岗水库凤凰岗香雅阁商务中心320室
联系电话	13421322416

产品详情

对于格斗来说，如何在挨打时减轻伤害也是一种重要的技巧，格斗比赛经常看到重拳对轰却难以击倒对手，其实绝大部分攻击的力量都被一些小动作带偏了方向或者卸掉了，总之真正落在人身上的并不多。自卫格斗更是如此，会挨的挨十刀也死不了，不会挨的一拳就倒地，本节着重讲一下这方面的问题。

一，用非要害代替要害：

格挡技术有一部分就是这个原则的体现，比如屈臂阻挡防守，提膝防守等，就是用手臂、腿部等非要害部位去遮盖躯干、头部等要害部位。当然这个挡不是摆在那硬挡，而是动态地挡，一方面主动迎着对手的攻击去进行封阻，另一方面要在挡中卸力，不然对方如果是棍棒类武器用力打来也会对你构成严重伤害。

二，不要静止状态下硬挨：

这是最重要的一点，在对手打上的瞬间，不要站在那里硬抗，最好能顺着对手的力量动一下，就能让对手的攻击力减少一大部分。比如对手正蹬你肚子，你顺着他踹过来的力量往后小滑一步甚至搬一下屁股都能卸不少力。

如果情况不允许，左右扭动也能能削减对手一部分攻击力。尤其是对手持刀直刺时，你侧一下身都能让你的受伤程度大大降低，本来能直入内脏的一刀在你侧身时候就变成只伤皮肉了。

还有一种就是往前挤，适合对手持棍或者砍刀这一类武器大幅度向你劈砍的时候，后退很被动，想靠动作卸力难度极高，向前挤把对方的力量憋住是个很好的方法。长武器重武器的力点都在武器靠尖端这一部位，越往里挤越没有攻击力。

其实移动的原理就在于，对方不管怎么打你，总有个力点，而你一动就让对方的力点不能准确地着落在你的身上，要么是发过力了才挨上你，要么是还没发力就已经和你身体接触了，不管是哪种情况，攻击力都会打些折扣，当然你移动的方式越合理，攻击力打的折扣就越大。

三，要看着拳脚来的方向：

有的人在放弃抵抗时就双手抱住头，低下头任由对手打，这很危险。护住头没错，弯腰缩成团也没错，但一定要保证自己能观察到对手的攻击动作，要根据对方的攻击位置小幅度调整自己的姿势，做到以非要害遮挡要害，不然就成了完全由对手来决定你的性命，前两条原则也无法执行。

当然防守动作隐蔽一点好，让对方感觉不到你在防守，不会有意识地瞄准了打，这样对你的伤害就更小了。

四，要利用环境减小自己的被攻击面：

如果对手拿着长武器，可以尽量往狭小的地方跑，利用空间限制对手武器的发挥。

如果被人堵住无法突围只能挨打了（不排除这种情况），那就别乱往外冲，不然冲进人群里四面八方拳脚棍棒打来你根本无法有效防守，最多是防住正面，说不定谁背后来一下就能要了你的命。有墙就主动靠墙，后背贴紧墙，并不停左右扭动，对手就不能从后面攻击你，而且也能卸掉一部分攻击力。

能缩在一个相对狭小点的地方，被攻击面更是小得多，但此法也有利有弊，你周旋的空间也相对小了。

随便能抓个什么东西挡着点，也能让你受伤害的程度轻得多。

上面这些挨打的技巧可以用于格斗中的防守，也可以在实在无力反抗也无法逃脱时用于减轻自己受的伤害，但运用时一定要灵活，要看对手的情况，如果对手存心就是要致你于死地，那无论如何不能选择硬挨，只能拼死一战，不能把自己的命交到对方手里，抓住一切机会求生。