

女神训练营之女子防身术课 女子本弱?遇恶则强



文 | 图 李心如

如同美丽的花儿容易遭致不良之徒侵扰一样,女子越美丽动人越容易被歹徒纠缠。法律的保护网并不是无时无刻都罩在每个人的头上,也并不是每一个美丽的女人都有条件有资本雇一名随身保镖,所以,在遭遇不法侵害时,自己保护自己才是最现实的选择,要具备一定的摆脱或反击歹徒的防身自卫能力。

12月10日,瑞安日报女神训练营女子防身术课在英超健身工作室如期开课。

女子防身术是女士在受到不法侵害或可能要受到不法侵害时,为摆脱或反击歹徒而进行自卫防身的一种防卫能力。自卫防身是将拳击、武术、摔跤、柔道、跆拳道、空手道、擒拿格斗等武术技击方法予以整合,以制服对方、保护自己为目的的专门技术。防身术中的奇妙招法,实质上是中华武术的精华“集锦”。它把武术中各种适合实践应用的招法分离出来,经过摘编、加工、提炼、创造、完善,使其成为一种散招,并具备简单、实用、易记、易学的特点。

刚开始,学员们还十分拘谨,教练段超和英俊通过简单的丢拳套做俯卧撑为惩罚的小游戏,不仅达到了热身的效果,更让学员们迅速熟识了起来。

紧接着,教练分别给学员们训练了前后手直拳、前后手摆拳、肘部和膝部的击打动作。“女子防身一般从守势开始。除非受过专业训练,徒手主动攻击歹徒是很危险的。敢于侵犯青年女子的歹徒一般都比较强壮,所以,女方应尽量避免实力较量。最好的对策是‘等歹徒抓住你时,趁机攻击他!’段超说。

在细节动作分别练习完成之后,学员们开始两两分组进行实战。“前后手直拳和前后手摆拳要击打在对方的面部下巴区域最为有效。”段超一边查看练习一边介绍说,“肘部和膝部是人体最为坚硬的地方。肘部向上抬起或摆动,击打对方的脸、下巴、咽喉等部位,如果对方比较高大而女生比较矮小,可以跳起击打。膝部可以抬高,击打对方的躯干或裆部最为有效。”

渐渐地,从手无缚鸡之力,到挥拳出拳英姿飒爽,短短地一个多小时,学员们的变化显而易见。

等到学员们都大汗淋漓气喘吁吁,防身术的训练终于结束。可是教练还是十分“狠心”地带领学员们进行拉伸训练。“就这样回去,明天早起就有可能觉得全身酸痛,所以我们还需要进行拉伸训练。”英俊说,“通过拉伸训练,不仅能够缓解疲劳,还能防止体内乳酸堆积。”

“这一节课下来真的是太累了。”学员黄秀秀精疲力尽地说,“虽然很累,但是对于很久没运动过的我来说,运动完全身都很舒服,还学会了一项技能,赞!”

