



# 锻造强者

## 美国海军陆战队格斗术



王红辉 编著



北京体育大学出版社

责任编辑：叶 莱  
封面设计：浅 草



一套全面的格斗心理和体能训练计划  
一套行之有效且节时的格斗训练方法

---

ISBN 978-7-5644-2004-8



9 787564 420048 >

定价：25.00元



# **锻造强者**

# **美国海军陆战队格斗术**

---

王红辉 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱  
责任编辑：叶 莱  
审稿编辑：苏丽敏  
版式制作：浅 草 筱 琳 依 昀  
责任校对：行 乾  
责任印制：陈 莎

---

图书在版编目（C I P）数据

锻造强者：美国海军陆战队格斗术 / 王红辉编著.  
—北京：北京体育大学出版社，2015.7

ISBN 978-7-5644-2004-8

I. ①锻… II. ①王… III. ①海军陆战队—格斗—专业训练（军事）—美国 IV. ①E712.53

②G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第172174号

---

## **锻造强者**

——美国海军陆战队格斗术

王红辉 编著

---

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部

010-62989432

发行部：010-62989320

网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：710 × 1000 毫米 1/16

印 张：14.75

定 价：25.00 元

2015年8月第1版第1次印刷

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



# 前言

美国海军陆战队格斗术是美国军方有目的开发的、独特的徒手格斗体系，并将这套体系传授给海军陆战队的每一名士兵。它是一套实用的、杀伤力极强的格斗技术，足以应付士兵可能遇到的几乎所有的徒手打斗局面。

士兵进行格斗训练有多方面的好处：它能提高士兵的身体素质；它可以增强士兵在单兵作战时与敌格斗的勇气；它能增强士兵与全副武装的敌人遭遇时战胜对手的信心。尤其是在夜间巡逻或在悄无声息的行动过程中，徒手格斗更是一种有效手段。徒手格斗技术既适用于前线部（分）队，也适用于后方人员用以对付敌人可能采取的渗透、空降和游击战。也有一些特殊的情况，如器械失灵，或者试图逃脱、躲避敌人时，士兵也被迫使用徒手格斗。在维和行动中，士兵们把徒手格斗作为他们的首选，只有极端情况下才动用武器。执行维和任务的士兵，宁可把某个人徒手擒获，而不是把他致残或杀死。

美国海军陆战队训练科目众多，他们参与格斗训练的时间相对较少，不可能像以格斗为主的职业运动员那样进行专业训练。因而他们力求从有限的培训中获取最大收益。士兵在进行徒手格斗培训时，并不要求其进行大幅度地增强身体柔韧度的训练，像空手道那种高踢的技术就得从培训中删掉。海军陆战队格斗术的内容首先强调实用性。其次，这些技术动作具有很强的可操作性，容易形成肌肉记忆，保证学员即使在面对压力的情况下仍能运用自如。这种教学理念的核心就在于强调士兵为了应对暴力袭击等不可预测的各种危机，应该掌

握一些高效速成，并行之有效的格斗技巧，而非精细花哨的技术动作。海军陆战队格斗术不仅仅是要教会队员们格斗技巧，更重要的是让他们学会如何成为一名现代战士，那就是要具备顽强、自信等一系列的优秀品质。

本书虽然介绍的是军用格斗术，但对于普通民众，也具有很高的借鉴意义。

本书在介绍美国海军陆战队格斗术的时候，还较为详细地介绍了海军陆战队的心理训练。因为在徒手格斗中，士兵所拥有的最具杀伤力的武器，就是他的大脑。他的灵活的思维，在严酷的身心压力下毫无恐惧、慌张的反应能力是胜败的关键。格斗训练不仅仅是学会打斗的方法，更重要的是增强练习者的精神力量。我们普通的格斗术训练者也要开发自己的头脑，使自己具有一种快速转变心理状态的能力，消除害怕、胆怯心理，增强自信心，激发潜在机能。

本书还系统地介绍了美国海军陆战队的体能训练。因为良好的体能有可能决定一场格斗的成败，好体能可以协助士兵控制呼吸，还能抵抗致使技术能力减弱的肢体疲劳。海军陆战队因其自身需要而总结出了一套行之有效且节省时间的体能训练方法，培养出更快、更强、更健壮的士兵的同时，把伤亡率降到了最低。海军陆战队之所以战斗力超强，依靠的是队员惊人的运动能力，这种能力与他们的钢铁意志相得益彰。本书介绍的训练方法能帮助你进行锻炼，使你变得结实、强壮、自信。但由于个人体质不同，禀赋各异，训练者要根据各自情况作相应调整。

本书介绍的格斗技术动作都是根据人体解剖学、心理学、运动力学进行设计和设置的。突出了科学性、实用性、对抗性和可操作性，摒弃了繁杂的、虚有其表的内容。同时书中也融合了一些别的特种部队的格斗技巧。练习者可根据工作需要系统学习，全面掌握，也可有针对性或应急性地选学部分内容。



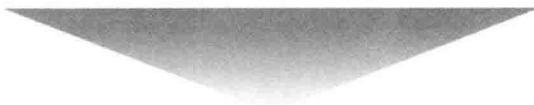
# 目录

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一章 美国海军陆战队简介        | ( 1 ) |
| 第一节 美国海军陆战队起源与战例     | ( 2 ) |
| 第二节 美国海军陆战队组织与任务     | ( 3 ) |
| 第三节 美国海军陆战队武器装备      | ( 4 ) |
| 第四节 美国海军陆战队的训练       | ( 5 ) |
| 第二章 美国海军陆战队格斗术简介     | ( 7 ) |
| 第一节 美国海军陆战队格斗术的产生    | ( 8 ) |
| 第二节 美国海军陆战队格斗术基本原则   | (10)  |
| 第三节 美国海军陆战队格斗术评级制度   | (13)  |
| 第三章 美国海军陆战队精神与心理训练   | (19)  |
| 第一节 精神因素的作用          | (20)  |
| 第二节 美国海军陆战队员应具备的精神品质 | (21)  |
| 第三节 心理疏导与心态培训        | (22)  |
| 第四章 美国海军陆战队的体能训练     | (31)  |
| 第一节 军人体能训练的重要性       | (32)  |
| 第二节 美国海军陆战队体能考核标准    | (33)  |
| 第三节 美国海军陆战队体能训练科目    | (35)  |
| 第四节 美军水中体能训练         | (41)  |
| 第五节 体能训练的要素          | (45)  |
| 第六节 美国海军陆战队体能训练计划    | (48)  |
| 第七节 美国海军陆战队七周魔鬼式训练   | (53)  |
| 第五章 格斗基本动作与训练方案      | (55)  |
| 第一节 对身体薄弱部位的攻击技巧     | (56)  |

|            |                     |       |
|------------|---------------------|-------|
| 第二节        | 格斗预备姿势              | (60)  |
| 第三节        | 格斗的步法与身法            | (62)  |
| 第四节        | 基本攻击方法              | (63)  |
| 第五节        | 模拟实战训练              | (72)  |
| <b>第六章</b> | <b>徒手相搏制敌技巧</b>     | (77)  |
| 第一节        | 突袭打击                | (78)  |
| 第二节        | 应对拳脚攻击              | (84)  |
| 第三节        | 对付搂抱、锁制与掐窒          | (92)  |
| 第四节        | 徒手制服技巧              | (100) |
| 第五节        | 掐窒绞杀                | (108) |
| 第六节        | 撂倒敌人的技巧             | (113) |
| 第七节        | 倒地后的攻防策略            | (124) |
| 第八节        | 同时与多个敌人格斗           | (131) |
| <b>第七章</b> | <b>徒手对付持械对手</b>     | (135) |
| 第一节        | 枪支的保护技术             | (136) |
| 第二节        | 徒手对付持短刀对手           | (137) |
| 第三节        | 徒手对付持枪对手            | (144) |
| 第四节        | 徒手对刺刀攻击的防卫          | (156) |
| <b>第八章</b> | <b>手持武器格斗</b>       | (171) |
| 第一节        | 刺刀格斗术               | (172) |
| 第二节        | 匕首格斗术               | (182) |
| 第三节        | 利用随机武器格斗            | (194) |
| <b>第九章</b> | <b>美军摸哨技巧</b>       | (199) |
| 第一节        | 摸哨技巧在战争中的意义         | (200) |
| 第二节        | 摸哨技巧的应用             | (201) |
| <b>第十章</b> | <b>格斗专家传授的速成格斗术</b> | (211) |
| 第一节        | 色斯塔瑞的《二战格斗训练大纲》     | (212) |
| 第二节        | 凯力·迈可恩的速成徒手格斗术      | (219) |
| 第三节        | 汉德森的徒手格斗防卫技能        | (224) |
| 第四节        | 海军陆战队格斗术短期强化训练      | (226) |



# 第一章



## 美国 海军 陆战 队简 介

美国海军陆战队是世界上成立最早的一支担负特种作战任务的精锐部队，也是美国最被重用的一支部队。自从海军陆战队成立以来，他们就参与了美国的每一场大型军事活动，特别是在海湾战争、阿富汗战争、伊拉克战争中发挥了重要的作用，是美国快速反应部队的主要作战力量。

## 第一节 美国海军陆战队起源与战例

美国海军陆战队是于1775年11月10日创建的。新组建的美国海军陆战队便在巴哈马群岛远征以及普林斯顿等战役中派上了用场。1798年美国与法国海战，奠定了今日美国海军陆战队的基础。1812年美英战争期间，海军陆战队登上大型护航舰作战，取得美国在该战争中的第一场胜利，保住了安德鲁·杰克逊的纽奥良防线。美墨战争（1846—1848）期间，海军陆战队打出了著名壮烈的战役——夏布尔特佩克之役，攻克了墨西哥市。1913年12月，美国创建了海军陆战队合成旅，这个部队属快速反应的前线基地部队。1918年6月，在第一次世界大战中，美国海军陆战队在攻击西线的贝洛林苑时声名显赫。在第二次世界大战中，美国海军陆战队作为美国太平洋战役先头部队对战争的胜利起到了不可估量的作用。在经历了瓜达尔卡纳尔岛战役、布干维尔岛战役、塔拉瓦战役、关岛战役、天宁岛战役、塞班岛战役、马里亚纳群岛及帕劳战役、硫磺岛战役、冲绳岛战役后，海军陆战队的兵力扩大到了50多万人，由装甲部队、海军和空军地勤部队等组成。

第二次世界大战以后，美国海军陆战队基本上形成了随时可调动的两栖快速展开部队。无论是1958年的黎巴嫩，还是1965年的多米尼加，美国海军陆战队都积极援助亲美政府平熄国内暴乱，并参与了一些重要的行动。在朝鲜战争中，海军陆战队是美国最早投入战斗的一支部队。1965年，海军陆战队又是首先被派往越南战场的特战部队，并一举攻下了岘港市。在1968年北越方面的新春攻势中，海军陆战队成功地防守了顺化和溪山，再次增添了传奇色彩。1975

年,美国从越南撤军后,海军陆战队的人数减少到19.4万人,但他们接二连三地向人们展示着他们的能力,如1982年参加驻贝鲁特的多国维持和平部队,1983年入侵格林纳达,1989年入侵巴拿马,1991年初第一次海湾战争,1993年索马里维持和平行动,2003年的伊拉克战争,2003年击毙萨达姆的两个儿子乌代和库赛的行动,2004年进攻费卢杰等,都有海军陆战队的身影。2011年3月,多国部队对利比亚实施名为“奥德赛黎明”的军事行动时,美国海军陆战队不仅执行轰炸任务,还负责战时坠毁飞机的飞行员搜索救援任务。

## 第二节 美国海军陆战队组织与任务

现在海军陆战队现役人员总数大约有194,000人(包括4000名女性),加上大约38,000人的预备部队。美国海军陆战队由地面部队、航空兵和后勤部队三部分组成。

地面部队有3个陆战师。第1陆战师现驻扎在加利福尼亚州的彭德尔顿营,是美国海军陆战队主力师和太平洋美军战略机动部队;第2陆战师现驻扎在弗吉尼亚州诺福克勒兵营,是美军战略预备队主力师,也是大西洋舰队陆战队机动突击部队;第3陆战师现驻扎在日本冲绳岛,是太平洋美军的机动作战部队。此外,还有一个预备役师驻扎在墨西哥湾的新奥尔良。

美国海军陆战队的航空兵主要任务是配合地面部队实施行动,支援地面部队进行登陆抢滩和海岸作战。

美国海军陆战队后勤部队的主要任务是为战斗部队提供后备支援,维修装备以及医疗伤病员,以保证战斗部队具有高度的独立作战能力。

根据美国法律,海军陆战队是美军中唯一的一支无需国会批准,总统便可直接动用的部队。因此,它不像其他国家的陆战队那样隶属海军,而是一个独立的军种。海军陆战队司令同其他军种司令一样,是美国参谋长联席会议的成员,也可担任美国军事统治集团中的最高职务——参谋长联席会议主席。海军

陆战队还拥有自己的飞行大队、坦克部队、炮兵以及自己的培训学校等。在军费开支上也得到优先保障,因而,它可以购买比其他兵种更先进的武器装备。海军陆战队的主要任务是保持两栖作战能力,完成美国总统所下达的额外任务。除此之外,美国海军陆战队还有保护美国驻海外大使馆、为白宫站岗和负责主要舰艇内部保安等任务。

### 第三节 美国海军陆战队武器装备

美国海军陆战队规模庞大、资金雄厚、装备齐全。步兵连的主要武器是M16A2步枪,主攻部队现已换装为M16A4步枪,先锋部队采用M4A1步枪、M203 40mm榴弹发射器、M249全自动武器和M60E3通用机枪。支援武器包括60mm轻迫击炮和肩射式攻击武器;火箭筒状的“碉堡破坏者”。反坦克武器包括M47龙式反坦克导引导弹,AT-4和拖式反坦克导弹。海军陆战队的炮兵中队装备包括M198 155mm榴弹炮;M109自行榴弹炮和英国的105mm炮。海军陆战队的标准攻击战斗机是F/A-18大黄蜂式,装备13个现役中队。配备可垂直—短距起降的AV-8B海猎鹰Ⅱ型攻击飞机执行战斗、地面的攻击任务,现在大约有150架这种战斗机在前线部队。另有约30架双座的TAV-8A/B用于对飞行员进行培训。同时也装备MV-22“鱼鹰”(Osprey)倾转旋翼机,用于空运特种队员,地面攻击;CH-53E重型突击运输直升机,用于搭载特种兵和小型装甲车;AV-8B“鹞”Ⅱ(Harrier Ⅱ)攻击机,用于发射激光制导弹;AH-1T海眼镜蛇武装直升机,其配备有20mm的机关炮、火箭和“陶”式反坦克导弹。海军陆战队配备AAV-7两栖突击载具,可在3米高的大浪中完成登陆。

## 第四节 美国海军陆战队的训练

加入美国海军陆战队的成员都来自其他部队或社会上一些有专长的志愿者。新队员直接进入位于加州圣迭戈和南卡罗来那州的巴利斯岛两个训练基地之一，在那里他们需经历著名的13周“新生训练”（12周训练，1周最后的野外生存训练）。

美国海军陆战队训练以两栖作战为主。两栖作战训练分为岸上训练、海上训练、两栖登陆演习三个阶段。根据不同的行动进行有侧重的训练，主要内容：一是在严寒的环境中进行训练，即在本国和国外训练步兵冬季作战的技战术、冬季行军、武器装备的使用保养、滑雪和身体素质训练等。二是丛林训练，即主要训练丛林作战小分队技战术、在热带丛林地区生存技巧等。三是山地战训练，即主要训练在山区的攻防技战术。四是沙漠战训练，即主要在高温、缺水的沙漠条件下进行技战术演练。五是野外生存训练、野外生存急救、生存辨向定位、逃脱追捕训练、反审讯技巧等。六是进行核、生、化武和电子战训练。

关于格斗训练，美国海军陆战队主要操练MCMAP（美国海军陆战队格斗教程）。MCMAP是在2000年设置完成的，它比过去所有的军事格斗技术都更先进，过去传统意义的“击倒”已经被称为EDIP的格斗理论所代替，EDIP是指先向队员们解释并作出这些技术动作，然后用密集的训练进行模拟仿真格斗过程用来进行抗疲劳和心理压力训练。锻炼队员的反应能力和生存意识。



## 第二章

# 美国 海军 陆战 队格 斗术 简介

## 第一节 美国海军陆战队格斗术的产生

美国海军陆战队是美国快速反应部队的主要作战力量。其组建以来，平均每年进行两场战斗，所以美国海军陆战队在所有部队中，作战最频繁，作战地点最多样。尽管武器技术在发展，但作为一名士兵，有可能由于武器失效、子弹用竭、悄无声息地行动或逃跑及挣脱未就，而处于需徒手与敌人打斗的处境。鉴于此，美国海军陆战队把徒手格斗术纳入到他们的训练计划中。

在“二战”期间，美国海军陆战队就把英国人菲尔班的格斗术基本要领引进到他们的徒手训练中。美国海军陆战队凯利中士（Sgt. Kelly）、美国海军陆战队格斗教官安东尼·比德尔（Col. Anthony Biddle）就曾随菲尔班学习近身格斗技术。安东尼·比德尔又将其格斗技艺传授给约翰·斯塔尔斯（John Styers）和查尔斯·纳尔逊（Charles Nelson）。纳尔逊还跟随美国海军陆战队凯利中士（Sgt. Kelly）学习了格斗术。约翰·斯塔尔斯和查尔斯·纳尔逊是上下铺的关系，而斯塔尔斯是美国海军陆战队的格斗权威之一，著名格斗的经典教材《冷钢》便是出自斯塔尔斯之手。查尔斯·纳尔逊后来也成为美国海军陆战队的格斗教官。这些军事格斗专家为菲尔班格斗术在海军陆战队的推广做出了重要贡献。

美国海军陆战队还把中国武术中的勒杀技术引入到他们的格斗术中。1942年，美国成立了一支叫海军突袭者的突击队，突袭者主要和日军在东南亚的丛林中进行非常规作战，它的一位领导伊万·查尔斯上校把他从中国八路军中学来的裸绞等勒杀技术融入到突袭者的训练中。勒杀是一种利用手臂来压迫颈动脉，造成被勒者大脑供血不足而造成死亡的一种常用的徒手暗杀技术。实施恰当并且方法正确时，7~10秒钟便可以使对手昏迷，倘若再继续勒一会儿，对手很快就会死亡。实施这种技术时对手痛苦得叫都叫不出来。这种袭击形成的悄无声息的效果，使此技能成为“二战”期间在东南亚的丛林中作战的美国海军突击队作战行动的主要攻击手段。这些部队经常潜入到敌占区去密切监控敌军



的动向和暗杀对手，美军突击队曾用刀子、绳子或以徒手方式杀掉许多日军人员，之后在对手毫无察觉的情况下，迅速消失在丛林中。

起初，海军陆战队格斗训练的随意性比较大，直到20世纪80年代，美国海军陆战队还没有系统的格斗术。一些陆战队员接受过特殊的格斗训练，可是大多数新兵只学习过刺刀攻击和基本的拳术与摔跤。在一次近距离肉搏战中，美国海军陆战队伤亡极大，而对方用的就是致命的近身格斗技巧。战争结束后，海军陆战队开始发展自己独特的格斗技术体系，开始叫做线性近战神经覆盖格斗体系。

在匡提科海军陆战队训练基地，这里是海军陆战队研发并测试所有用于作战的武器，也包括格斗技术，因为陆战队必须应对任何时间、任何地点的战斗，所以他们需要一种强硬的、全面的格斗技术，以便应对面临的挑战。所以对方有什么武器并不重要，关键是作战的指导思想。而一种正确的思想可以应对任何武器。

1999年，美国海军陆战队的高层委托里科南·T·汉德森和查德·欧文斯制定并完善对海军陆战队员进行徒手格斗训练的计划。于是他们研修了很多武术以吸收各种格斗术的精华。因为格斗术本身就具有方法多样，门派众多的特点。并没有任何一种技击术能够包容所有的格斗原理。实践是检验真理的唯一标准，通过他们长期对各种格斗方法和搏击思想的分析和实战检验，MCMAP（美国海军陆战队格斗教程）于2000年诞生了。MCMAP融合了世界上最凶猛、最致命的格斗技术。对于陆战队员来说格斗计划决不是体育锻炼，而是真刀真枪的技能，不是用在体育场，而是要上战场。他们训练的所有目的只有一个——在战争中取胜。

2001年，海军陆战队的任务从袭击发展到了维和。线性体系也发展到了现在的格斗体系。许多年前，海军陆战队格斗术是以杀死敌人为目标。可是到了今天，海军陆战队员的任务多种多样，可能是控制人群，也可能是将对手擒获等。所以格斗训练中的每个动作，都要适应不同的环境和不同的需要。

2003年，美军的训练指导思想发生了重大变化。对新兵要求其必须接受MACP训练。这种训练体系是由一些实用高效的亚洲格斗术组成的，同时包括战场刀法以及武器防御技术。