



王卫东 编著

军警实用格斗术



北京体育学院出版社

军警实用格斗术

(下)

防守反击部分

王卫东 编著

北京体育学院出版社

军警实用格斗术(下)

下册为格斗实战中防守反击部分和战术部分,共6万余字,附有300余张图解,分别介绍了格斗实战中防守技术32招,防守反击技术70招,贴身靠打12招,地躺击打26招,解脱突打53招,徒手夺凶器27招,持枪击打18招共238种反击方法。还介绍了各种情况下的战术应用、基本功练习方法等。

军警实用格斗术(上、下) 王卫东编著

北京体育学院出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路) 国防科工委印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 12.375 定价: 4.95元
1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷 印数: 1—80000册
ISBN7-81003-216-X/G·140 (压膜装)

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

(下) 防守反击部分

第一章 格斗中的防守技术	(1)
第二章 格斗中的防守反击技术	(20)
第三章 格斗中的贴身靠打技术	(64)
第四章 格斗中地躺击打技术	(75)
第五章 格斗中解脱击打技术	(92)
第六章 格斗中徒手夺凶器击打技术 ..	(126)
第七章 格斗中持枪击打技术	(151)
第八章 格斗中各种情况下的战术应用	(162)
第九章 格斗中基本功辅助练习	(181)

第一章 格斗中的防守技术

§1 上肢防守

§2 下肢防守

§3 躲闪防守

进攻和防守，二者在格斗中都占有重要位置。进攻是为了击打对方，更好地保护自己，防守是为了保护自己，以便更有力地打击对方，二者即是矛盾的，又是统一的。

防守通常分为接触防守和不接触防守。

§1 上肢防守

一、挡挂防守

(一) 曲臂阻挡

敌以右下摆拳或右平扫腿向我左侧肋部攻击时：我上体

稍向左转身，后膝含胸，左臂曲肘紧靠左肋，并稍向下沉身，用左大臂外侧阻挡对方攻击。左拳心向内，目视左前下方。

(图 1)

右臂曲肘阻挡与左臂要领相同，方向相反。

要点：曲肘、含胸、下颌回收。

(二) 曲臂挂挡

敌以右摆拳向我左侧头部打来时：我左臂曲肘上抬，向后斜上方挑挂，肘尖向前下方。用左小臂外侧格挡对方右手腕。左拳拳心向内，拳距头部10厘米左右，目视斜前方。

(图 2)



图 1



图 2

右臂挂挡与左臂挂挡要领相同，方向相反。

要点：向上曲臂挂挡时要有向外阻挡之力，肩臂要紧张，头稍向下低。

(三) 直臂挂挡

敌以右下勾拳或右侧弹踢向我中、下盘攻击时：我左手

由上向下、向右后方直臂内旋下挂。左肩向右下沉，左胯向右拧，两腿稍曲膝。左拳心向内侧，右拳置左下颌处，目视左下方。(图3)

右臂直臂挂挡与左臂要领相同，方向相反。

要点：沉身、屈膝、转体、含胸，挂挡时要有闪、崩劲。

(四) 外挡勾挂

敌以右侧弹踢向我裆部攻击时：我迅速屈膝沉身，左手变勾手，由前向下向左后方弧线摆出，左小臂向外格挡敌右小腿，顺势向左侧格挡，左手变勾手，向体外勾挂敌右踝关节。目视左前方。(图4)



图3

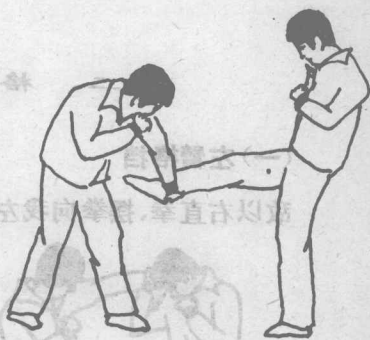


图4

右臂外挡勾挂与左臂要领相同，方向相反。

要点：挂挡时要屈膝、沉身、含胸，身体稍向右转。

(五) 格挡托抱

敌以右后摆腿或右平扫腿向我腹、肋部攻击时：我左臂

曲肘，左大臂紧贴左肋，用左大臂肱二头肌迎击敌右脚面。左小臂略平，稍向下屈膝沉身，左拳变掌，掌心向上，左小臂向左、向上托住敌小腿，右掌心向下、向左，双手合力抱住敌右小腿。目视前方。（图5）

右臂托抱与左臂托抱要领相同，方向相反。

要点：身要沉、膝要屈、胸部要充实。



图5

二、格架防守

（一）左臂格挡

敌以右直拳、摆拳向我左侧面部或左侧头部击打时：我头部稍向右歪，左臂曲肘，掌心向内，用左小臂外侧向外格挡敌右腕。拳高于眼平，目视前方。（图6）

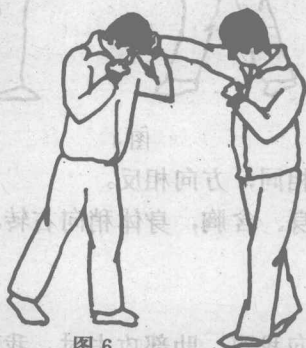


图6

右臂格挡与左臂格挡要领相同，方向相反。

要点：胸要含、颌要收、腿微屈，左小臂离头不要过远，以打不到自己为宜。

(二) 双臂格挡

敌以左右摆拳向我连续击打时：我稍向下含胸低头，两臂曲肘，两拳置头部两侧，拳心向内，拳距头部10厘米左右，阻挡对方攻击。同时左脚向前上步进身，目视前下方。(图7)

要点：含胸、曲肘、低头。

(三) 右臂格架

敌以右直拳或砸拳向我头部攻击时：我左脚向左跨步，右小臂向内弯曲，两腿稍曲膝，右小臂外侧向上，架住敌攻击之右腕。我右拳心向前下方，目视前方。(图8)



图7



图8

左臂格架与右臂格架要领相同，方向相反。

要点：含胸、屈膝、低头，架臂时右臂要紧张，以增大阻力。

(四) 躲闪推挡

敌以右直拳向我面部击打时：我上体稍向左闪，左臂曲

时，左拳变立掌，掌心向右。随敌击打之力向右推击敌右手腕，躲过敌右直拳攻击。

目视敌右拳。(图9)

右躲闪推挡与左躲闪推挡要领相同，方向相反。

要点：闪身快、推击猛，躲闪时胯向右扭，左臂要紧张。



图9

三、截按防守

(一) 斫掌外拨

敌以左弹腿向我裆部攻击时：我左脚向后撤步至右脚后，两腿屈膝，向下沉身，右脚虚点地面，向左侧转体。右臂曲肘，右掌经腹前向右、向下猛斫敌左小腿内侧胫骨。随下斫之势右臂向右拨敌左小腿，掌心向内，目视右侧下方。(图10)

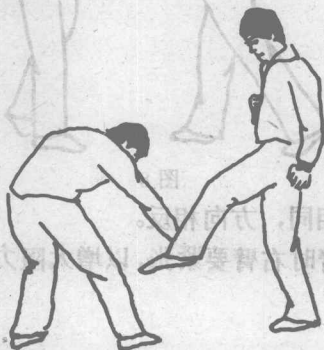


图10

左斫掌外拨与右斫掌外拨要领相同，方向相反。

要点：撤步快、斫掌猛，随外拨之势向前进身。

(二) 左下按掌

敌以右下勾拳攻击我左侧腹部时：我左脚向左跨步，随之闪身。上体稍向右侧转体，左手变八字掌，虎口向内，掌心向下，由左向右下按压敌右手腕部。右手位置不变，目视左掌。(图11)

右下按掌与左下按掌要领相同，但右脚须向前上步或向后退步，方向相反。

要点：腿微屈、按掌快，按掌时臂部要紧张。



图11

(三) 左下切掌

敌以右侧踹腿向我胸、腹部攻击时：我右脚向后撤步，左脚随之后撤，微向内含胸。左臂曲肘内合，左掌心向内下，左掌外沿猛向前下方砍击敌右脚踝关节或小腿胫骨外侧，目

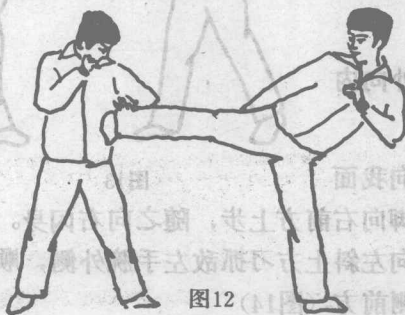


图12

视前下方。(图12)

右下切掌与左下切掌要领相同,但右脚须向前上步或向后退步,方向相反。

要点:撤步快、闪身快,下切掌时腰部稍向右拧,以增大下切力量。

四、挡抓防守

(一)左手由内向外挡抓

敌右直拳向我面部击打时:我左臂屈时大于 90° ,左手心向左斜上方,向外格挡敌右腕内侧,同时左手向左上方刁抓敌右腕,顺势向外猛推并向后猛拉,右拳置下颌处,目视前方。(图13)

右手由内向外挡抓
与左手要领相同,方向相反。

要点:挡臂准、抓腕紧、拉臂猛。

(二)左手由外向内

挡抓

敌以左直拳向我面部击打时:我左脚向右前方上步,随之向右闪身。左臂屈时大于 90° ,左手心向左斜上方刁抓敌左手腕外侧,顺势向左后方掳带,目视左侧前方。(图14)



图13



图14

右手由外向内挡抓与左手相同，方向相反。

要点：上步快、闪身快、抓腕紧，拉臂时腰向左拧。

(三) 左手由下向上挡抓

敌以右砸拳向我头部上方砸来时：我左臂曲肘向上，左掌心向上，虎口向内。左手由下向上托抓敌右手腕外侧，目视上方。（图15）

右手由下向上挡抓与左手挡抓要领相同，方向相反。

要点：挡抓时向上长腰，左手虎口向上推，小拇指向下扣压敌右腕内侧。

(四) 左手由上向下挡抓

敌右斜勾拳向我肋部击打时：我稍向右斜后方退步，



图15

随之稍向左侧转体。左臂向内曲肘，左掌心向下，虎口向前抓压敌右手腕内侧。右拳置左下颌处，目视前方。（图16）

右手由上向下挡抓与左手要领相同，但左脚须向左斜前方上步，方向相反。

要点：闪身快、挡抓准，抓腕时左手向下猛压的同时，向左后方携带。

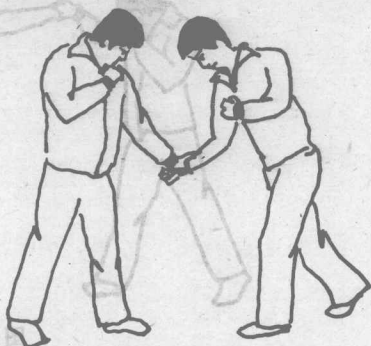


图16

§2 下肢防守

一、拦截防守

（一）横脚拦截

敌以左弹踢向我左小腿胫骨攻击时：我体重移至左腿，身体稍向后仰，右脚横脚于身前。抢对方起腿的瞬间，用右脚底内侧拦截敌左小腿胫骨，目视下方。（图17）

左脚拦截时，体重移至右腿，其它动作要领与右脚拦截相同，方向相反。

要点：拦截时应掌握时机，起脚不能过早或过迟。拦截时要有向下的踩力。

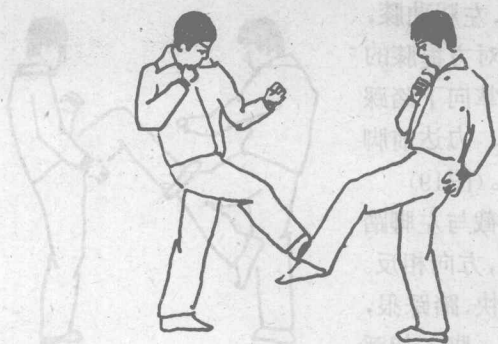


图17

(二) 铲腿拦截

敌提左膝欲发左侧踹腿或弹踢向我攻击时：我体重后移，右腿支撑，左腿高提膝，左脚掌内翻并向下扣，向左侧挺胯，左脚向左下方铲击敌膝关节或小腿胫骨。力达脚外侧，目视前方。

(图18)

右下铲腿拦截时稍向左侧转体，其它要领与左下铲腿相同，方向相反。

要点：提膝快、铲腿快、截击时要有爆发力。



图18

(三) 踏踩拦截

敌右腿向前上方提膝，欲发前踹腿向我攻击时：我体重

后移，右腿支撑，左腿曲膝，左胯向上提，抢对方提膝的时间差，用前脚掌向下踏踩敌右膝关节上方，力达前脚掌，目视前下方。(图19)

右脚踏踩拦截与左脚踏踩拦截要领相同，方向相反。

要点：提膝快、踏踩狠，踏踩时体重前移，脚下如踩毒物。

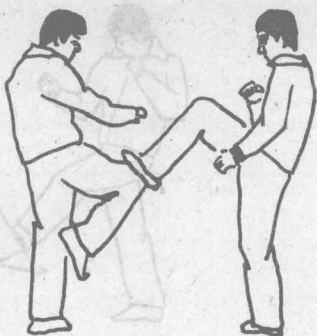


图19

二、阻挡防守

(一) 提膝里合

敌起右侧铲腿铲击我左膝关节时：我右腿支撑，左腿屈膝上提稍向里合，随提膝之势向右侧转体，大腿带动小腿向右撞击敌方攻击之小腿外侧，将敌右腿格出体外，目视前下方。(图20)

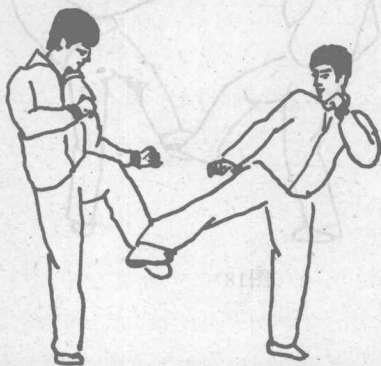


图20

提右膝里合防守与提左膝里合防守要领相同，方向相反。

要点：提膝快、里

合猛。向里合膝时应掌握时机，左腿要紧张，要有向右的撞击力。

(二) 提膝外摆

敌以右平扫腿或铲腿向我中、下盘攻击时：我体重后移右腿支撑，左腿屈腿提膝，左胯向上提，随之向左摆动，用左大腿和左小腿外侧向左格挡敌攻击之腿前方胫骨，将敌右腿挡至体外，目视左前下方。

(图21)

提右膝外摆与提左膝外摆要领相同，方向相反。

要点：提膝快、外摆猛。提膝外摆时左髋要向外展，要有向左的撞击力。



图21

(三) 提膝阻挡

敌起右侧端、铲腿攻击我中、下盘时：我右腿支撑，身体稍右转，左腿提膝过腰，全屈于体侧。用左腿外侧肉厚部位阻挡敌攻击之右脚，目视左侧下方。(图22)

右腿提膝阻挡与左腿提膝阻挡要领相同，方向相反。

要点：提膝快、转体快。阻挡时身体向前顶，以保证防守成功。趁对方收腿之时，左脚随之跟进。