



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

(上)

基本技术部份

王卫东 编著

北京体育学院出版社

内 容 提 要 (上)

上册为基本技术部分,介绍了人体的要害部位及其穴道、格斗的基本概况及其特点,以及各种击打、擒拿方法。其中上肢击打部分介绍了10种拳法、8种掌法、8种肘法,下肢击打部分介绍了20种腿法、1种膝法,摔打部分介绍了各种情况下摔打制敌的36种方法和10种防摔法,擒拿部分介绍了40种擒拿的方法。此外,还在上肢击打应用法中介绍了36种拳、掌击打的方法和10种肘击的方法,下肢击打应用法中介绍了32种腿法的攻击方法和4种膝法的应用动作。共5万余字,并附有300余张图解,简便易学,实用性强。

目录

(上) 基本技术部分

第一章 格斗概况·····	(1)
---------------	-------

第二章 格斗基础知识·····	(11)
-----------------	--------

第三章 格斗中的基本拳、掌法·····	(37)
---------------------	--------

第四章 格斗中的基本腿法·····	(52)
-------------------	--------

第五章 格斗中的基本肘法·····	(72)
-------------------	--------

第六章 格斗中的基本膝法·····	(79)
-------------------	--------

第七章 格斗中的摔打法·····	(83)
------------------	--------

第八章 格斗中的擒拿法·····	(117)
------------------	---------

第九章 格斗中的上肢击打应用法·····	(144)
----------------------	---------

第十章 格斗中的下肢击打应用法·····	(164)
----------------------	---------

第一章 格斗概况

§1 格斗的沿革

§2 格斗漫谈

§3 格斗歌

格斗，是双方在击打中相互较力的一种争斗形式，是武术技法在实际搏击中的应用，是击打技术应用于实际斗争中的一种方法。格斗是把掌握的技击方法和体内积蓄的力量一同拼发出来，以保证在短兵相接中稳操胜券。拳谚中说：“拳是假，功夫真，力大还能强三分。”指的是即要尚武，又要尚力；又说：“拳无拳，艺无艺，无艺之中是真艺”，是指武艺的练习必须达到炉火纯青的地步，此时的武艺才是真正的武艺，否则即是“花架子”，中看不中用。

对于格斗有多种叫法，建国前称之为“打擂台”；国外称之为搏击；现在比赛称之为“散打”；我解放军、武装警察、公安干警称之为“格斗”，民间武术交手又称之为“技击”。总之，说法不一，但其内容实质却是一致的。即使用

本身体内的全部力量，运用各种熟练的招法击打对方，起到战胜对方，保护自己之目的。

在我国，各种武术流派灿若群星，格斗招法浩如烟海，其历史源远流长。

§1 格斗的沿革

从产生人类那天起，人类就在为自己的生存，同大自然、同自然界各种动物、包括人类相互之间，进行着生死搏斗。最初只是简单的打、踢、咬、抓等本能的动作，用这些动作击打对方，以便更好地保护自己，这是格斗的雏形。

随着人类的发展，人们大脑思维的增强，格斗技术不断发展，格斗技法日益繁多，并应用于军事斗争中。中国自夏朝起，就开始在军队中对士兵进行拳击、格斗和各种兵器的训练。

到了秦朝时期，秦始皇统一六国后，“收天下兵器铸铜人”，大批士兵“解甲归田”。当时只允许军队训练，严禁民间操戈习武。士兵离开军队后，仍偷偷习武，由于没有兵器，只能徒手练习，从而促进了徒手格斗技术的发展，首创了徒手格斗对抗项目。当时出现的有“角抵”和“手搏”，并出现了“角抵社”等民间组织。

三国时期，“角抵”和“手搏”技术又被充实到军队训练中，格斗技术遍布于军队和民间。人们利用训练、学习、劳动间隙进行比武，通过切磋武艺，提高技术水平和身体素质。三国时期著名大将甘宁就是“手搏”名家，据说“干拧”就是他发明的一种摔法。

唐、宋时期，格斗技术有了进一步的发展，军队把它做为战场杀敌的主要手段，民间把它做为强身健体的训练方式。其形式有两种：一种为套路演练，即把各种技击动作按套路编排下来，既美观又实用，有徒手对练套路，也有器械对练套路；另一种形式为格斗技术，以实用为主，有徒手格斗，也有持械格斗。当时还把擂台比武做为选拔武状元的一项主要内容。

明、清时期，格斗技术又有了进一步发展，形成了各种武术流派。各派将实用的攻防技术融汇于套路之中，大量的攻防技术通过各种套路保存下来。同时，套路又为攻防格斗提供了熟练的技术“散招”。随着时代的发展，在格斗技法上也有了进一步提高，拳、掌、肘、膝、头、足、胯、肩、齿等部位，都可以运用于格斗之中。随之各种练功方法也应运而生，武师们通过掌握一、两手“绝招”以保证在格斗中取胜。

自从我军诞生后，格斗技术才真正掌握在人民手中。在土地革命、抗日战争、解放战争中，大刀片、红缨枪、刺杀、徒手格斗等都发挥了很大的作用，使敌人望而生畏，闻风丧胆，并涌现出大批的杀敌英雄、格斗勇士和可歌可泣的英雄事迹。同时格斗技术也成了警卫人员、保卫人员、侦察兵所必须掌握的克敌制胜的“法宝”。

解放后，格斗技术不但是军队、警察、保卫部门的训练课目，也是摔跤、拳击、柔道、散打等比赛项目。特别是在武警部队、公安部门已成为必不可少的训练课目。通过擒敌、捕俘训练，擒拿格斗技术在维护社会治安、打击罪犯的斗争中发挥了极大的作用。中国的擒敌技术，已开始走向国际警

察组织。

§2 格 斗 漫 谈

格斗技术，是把武术中的攻防技术拆散开来，将各种拳法、腿法、摔法、拿法贯穿于实际格斗之中，因时、因地、因势而灵活运用的一种打法。“出手不见手，拳打人不知”，在双方势态变化的瞬间战胜对方。

格斗中，要想击中对方，必须要掌握熟练的攻防技术，灵活的战术和有利的进攻时机。

一、格斗中的进攻

进攻是战胜对方的主要手段，通常使用的攻击部位有拳、掌、腿、头、肘、膝、指等，以拳、腿、肘、膝的技法为最多。

对拳的要求是“出手软如棉，沾身硬似铁”。所谓软，是指拳在击打前软而不僵，肩臂松而不硬；硬是指在击打到目标的瞬间，集意念、力量于着力点，突发劲力，浸透肌肤，削弱对方战斗力。

肘为近身快打的一种方法，有“宁挨十手，不挨一肘”之说。这是因为，肘离身体近，击打速度快，使对方不易防守，同时肘尖面积小，击打时产生的压强大，而且击打部位多是胸、腹、肋等要害部位，所以肘法在实战中有很大的实用价值。

实战中经常使用的还有腿。“手是两扇门，全凭腿打人”，可见腿法在实战中的作用。腿的骨骼大而且有力，腿长是整个身长的二分之一，击打距离远。且腿部在下方，不易被对

方发现，进攻时容易奏效。习武者历来都十分重视腿功训练。腿的技法很多，如踢、点、摆、扫、弹、丁、勾、铲等，有“拳似流星，腿如利箭”之说。掌握了过硬的腿法，就掌握了进攻的主动权。

腿法的用途可分为三个方面，其一是用腿直接攻击对方；其二是腿为拳打服务；其三是腿击为擒拿创造必要的条件。腿法训练同拳法一样，均可分为三个步骤：

（一）静练：练其稳固性；

（二）动练：练其灵活性；

（三）实战：练掌握距离感、时间差、进攻角度等。

擒拿是一招制敌的有效方法，反手为擒、正手为拿，概括下来有缠、锁、扣、切、压、拧、裹、绕、点、拿等，这些方法可以从前、后、左、右四个方向，上、中、下三个层次击打擒住对方。

二、格斗中的防守

防守是战胜对方的必要手段，它是为进攻服务的。格斗中必须掌握过硬的防守技术，“上保咽喉下护裆，左右两肋正中央”，拳不离肘，肘不离怀，防中有打，打中有防。

防守通常分为上肢防守、下肢防守、躲闪防守三种。并分为防守不还击；先防后还击；防守同时还击；一边防守一边还击四种防守方法，也可不防守直接还击。如拳谚所说：“上不架、中不拦，下不挂，不架不挂出手一下”。

三、格斗中的防守反击

防守反击是后发制人的一种方法。它是在对方进攻时，

采用防守方法，阻止、破坏对方的进攻，在对方回防无望的情况下击打对方的一种技法。防守反击是在步法、身法的配合下使用的，分为躲闪反击、架挡反击、阻挡反击、进身反击四种反击方法。

防守反击时，必须掌握好距离感、空间差、时间差、进攻角度等，否则的话，反击不易成功，而且消耗自己本身的体力，因此要选择好进攻时机。

四、格斗中进攻时机的选择

格斗中，要想击中对方，必须要有一个有利的时机。它包括攻防变化、势态转变、角度变换、进身快慢、姿势高矮、击打速度等。正如拳诀所说：“善圆走化能解脱，抢角占势争上风，肩眼须发一条线，出手一拳见真功。”因此训练中就应掌握圆、角、线、点四个概念。

“圆”：是指身法要灵活圆滑，不呆板、不僵硬，格斗中随对方势态的变化而变化，在步法走动变换之间化解对方的攻势。

“角”：是指以最快的步法抢占进攻中最佳角度和有力地形，以便避实就虚，觅人要害。

“线”：是指肩、眼、拳、肘与对方应构成一条直线，攻击时以最短的进攻路线进攻对方为最佳。集意念、力量于一点，发快速冲拳，一次奏效，“我到 he 不到，自我最玄妙。”

“点”：是指选择最佳攻击点。

进攻时机的选择是：

(一)抢先进攻：格斗中在对方进入我攻击范围后，而且

对方未攻击前，我抢对方欲向我攻击前的瞬间，抢先进攻，此时对方防守困难，进攻容易奏效，此为“先下手为强”。

(二)抢角进攻：在正面进攻失败或对方向我进攻时，我突然变换角度，使势态变成有利于我不利于敌的攻防态势。

(三)空间差攻击：我与敌形成上下的空间差距，使敌拳、腿走空，而我则在另一层次攻击对方。

(四)时间差攻击：对方向我攻击时，我躲避对方进攻，在对方收拳、收腿、准备组织第二次进攻时，我随其收拳收腿的时机进攻，抢对方第二次进攻的时间差距。

(五)距离差进攻：在同一时间内使我与对方形成距离上的顺差和逆差攻击对方。如：对方向我攻击时，我突然进身攻击，使敌在攻击距离上出现逆差，我攻击易奏效。

(六)败中反击：对方频频向我进攻，我步步撤退，发现对方进攻中露出空当时，突然打击其要害部位，转变攻防态势。

五、格斗中的“神”

眼为心之苗，是格斗中的关键部位，“手到眼到，自得玄妙”，“手到眼不到，自我寻烦恼”。其要求是：手未到时眼先到，手随眼走，看准对方“空当”一次攻击奏效。只有眼快，才能手捷。这是因为：

(一)双方对峙，首先要靠眼法掌握距离感，有了适当的攻防距离，才具备进攻的条件，否则无从谈起。

(二)当你进攻对方时，必须先要用目光寻找最佳“攻击点”，发现空当后，进攻才有可能奏效，否则即是盲目瞎打。十下八下，不如一下，说的就是这个道理。

(三)当对方进攻你时，更应耳目并用。这是因为对方冲拳、起腿、进身摔都是在变换姿势、步法的瞬间进行的，有时甚至是拳脚齐发，稍有不慎，眼神不到，必挨打无疑。

(四)防守反击中眼法同样占主要地位。首先它可以在对方进攻之前发现对方进攻的预兆，继而发现对方进攻的层次和攻击路线，以便及时做出正确的防守。其次在对方进攻后，能迅速发现对方防守的空当，抢“时间差”攻击，打对方措手不及，使对方防不胜防。

除此之外，过硬的眼法还能及时发现对方实力、技术状况、攻击企图、攻击层次等。

意念是人的大脑思维。格斗中击打对方往往在零点几秒的瞬间进行，因此，平时训练应力争做到“有人打人，无人打影（自己），无影打形（想象），无形打意（意念）”。并要经常对镜子练习，目中无人如有人，练习条件反射，增强反应能力。实战中应聚气凝神，视对手如草芥，目中有人如无人，树立必胜信念，有我无敌。要达到这种境界，必须反复练习，持之以恒。

§ 3 格 斗 歌

一、双方对峙歌

二人对阵，气沉聚神；胆大心细，神清智清；
善圆走化，抢角占风；拳置肘下，护裆护胸；
格斗姿势，高低适中；肩眼一线，步步见功；
步法灵活，亦防亦攻；战胜对手，成竹在胸。

二、直线攻击歌

观其双肩，查其动静；沉肩坠肘，叩齿含胸；
虚晃一拳，二次进攻；拳脚相随，好似流星；
出手如绵，沾身如钉；腕直拳平，一拳见功；
若不招架；一次成功；犯了招架，紧逼不松。

三、弧线击打歌

敌弱我者，脚踏“中宫”；敌强我者，绕走侧峰；
弧线击打，切莫放松；下打双肋，上打脖颈；
两腮被打，头昏发懵；“太阳”一拳，神仙也惊；
“角度”变换，身在弧中；躲闪击打，更易成功。

四、腿法攻击歌

发拳击打，不忘腿攻；扭腰送髋，攻势更猛；
双手“看家”，腿为“先锋”；侧踹腿时，专踹腹胸；
距离稍远，跳踹更凶；正面相对，前踹威风；
敌拳直打，肋必露空；看准“空当”，点脚踢中；
若打上盘，小腿踢“丁”；“栏门”一脚，又防又攻；
敌连攻击，后踹反攻；转身后摆，败中取胜。

五、四肢防守歌

光会攻击，不能取胜；能攻能防，才算英雄；
平来格挡，高来架崩；低来切砍，近来“撞钟”；
敌从上打，我从下攻；敌攻中盘，阻挡护胸；
敌用腿击，截腿进攻；上下齐打，闪避其锋。

六、防守反击歌

防守反击，格斗常用；反复“喂招”，切莫放松；
格挡直拳，下盘反攻；摆拳打来，后撤踢胸；
下勾拳打，阻肘膝顶；横勾拳打，潜避反攻；
乱踢弹腿，提膝踹胸；敌前端腿，接腿砍颈；
敌侧踹腿，搂膝击胸；敌踢边腿，阻挡侧蹬；
敌抱双腿，抹脖搬臀；敌抱单腿，砸肘步弓；
敌持凶器，别眨眼睛；寻找破绽，斗智斗勇；
由上扎来，抢先踢裆；由下刺来，腕肘齐拧；
前腰被抱，提膝撞裆；后腰被抱，沉身拳冲；
后领被抓，反打“曲池”前领被抓，指掐“劳宫”；
防守要严，反击要快；以快制快，一次成功。

七、时间差距歌

进攻防守，须抢时间；相互差距，只在瞬间；
盲目乱打，消耗体力；遇到强手，绝不蛮干；
进攻对方，先打刺拳；造成错觉，再发重拳；
上盘击打，脚踢下盘；中盘踢打，上盘相连；
防守之时，抓住时间；太晚挨打，过早枉然；
若防腿时，垂肘沉肩；若防摔时，沉身搬肩；
防守反击，手快眼尖；敌拳没发，我拳抢先；
敌拳刚收，我拳相连；敌腿刚发，撤步后圈；
敌腿到时，顺势击面；敌若进身，勾拳打脸；
时间差距，关键在练；熟中生巧，稳操胜券。

第二章 格斗基础知识

§1 人体关节、要害部位及穴位

§2 格斗中击打要害部位、擒拿关节的方法

§3 格斗中的手型、步型和格斗姿势

§4 格斗中的倒地法

§5 格斗中的基本步法

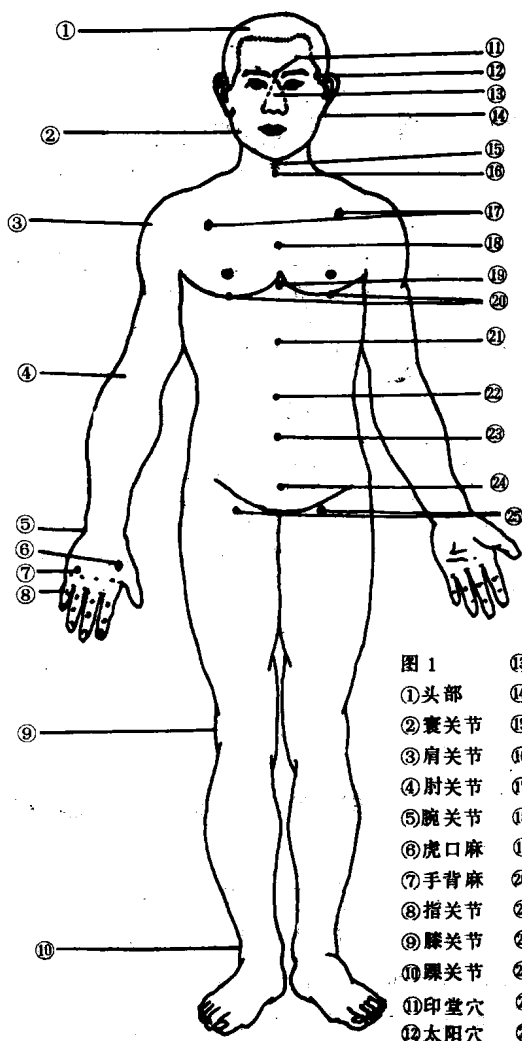
§1 人体关节、要害部位及穴位

一、人体骨骼与各部关节

在人体中骨骼与骨骼相连接，能活动的部位叫关节。

关节是由关节面、关节腔、关节囊、周围附韧带和肌肉组成，以保证在一定范围内活动。

(一)颈椎(俗称脖关节) 颈椎是头部与躯干相连接的



- 图 1
- | | |
|------|--------|
| ①头部 | ⑬鼻部三角区 |
| ②寰关节 | ⑭耳底穴 |
| ③肩关节 | ⑮廉泉穴 |
| ④肘关节 | ⑯咽喉 |
| ⑤腕关节 | ⑰膻窗穴 |
| ⑥虎口麻 | ⑱华盖穴 |
| ⑦手背麻 | ⑲黑虎偷心穴 |
| ⑧指关节 | ⑳乳根穴 |
| ⑨膝关节 | ㉑巨阙穴 |
| ⑩踝关节 | ㉒水分穴 |
| ⑪印堂穴 | ㉓气海穴 |
| ⑫太阳穴 | ㉔中脘穴 |
| | ㉕鹤口穴 |

图 1

部位，共有七节椎体，被称为生命的中枢。能前伸、后仰、左右转动，如果受到外力击打或用暴力向左、右搬拧，轻者可使颈椎功能遭到损伤，重者会使人致残或死亡。

颈椎受到严重打击后，能使神经及大脑失灵，因而导致一定部位的肌体萎缩或僵化。

(二)肩关节 肩部关节是人体中活动范围最大的关节。它是由肱骨、肩胛骨、关节盂、韧带和锁骨联接而成。它能内收、外展、前屈和旋转运动，是连接臂手的重要关节。格斗中如用暴力向左右拧拉或向后扳至极点，就会使其脱臼或韧带、肌肉撕裂，削弱战斗力。

(三)肘关节 肘关节是由尺骨、挠骨、肱骨联接而成，活动范围较小，能前屈、伸直、可随肩关节上下拨动。当伸直时，向后或向两侧猛折、踢打，就会脱臼或骨折。

(四)腕关节 腕关节是臂部主要关节，是由挠骨和腕部八块小骨组成。腕关节主要靠韧带联接，活动范围较大，能前屈、后伸、内收、外展和旋转运动。但如果超过它的活动范围，内卷、后折或向两侧反拧、缠丝等轻则会脱臼、韧带撕裂，重则骨折。

(五)膝关节 膝关节是人体下肢的重要关节，骨骼大而有力。它是由股骨、胫骨、腓骨、胫骨和半月板联接而成。能前伸、后屈。向前伸直或站立时，用暴力扳拧或踏踹，轻则使人倒地，重则脱臼、骨折。

(六)指关节 手指关节除拇指外，其余各指均由三节短小指骨联接而成，它能前屈、伸直、活动范围较小，当伸直时用力向后或向两侧猛折就会造成骨折。且每个指部力量较小，便于控制。