

图解功夫系列

王红辉 编著

KRAV MAGA
徒手格斗术



湖南科学技术出版社

TUSHOU GEDOU SHU

图解功夫系列

王红辉 编著

KRAV MAGA

徒手格斗术



湖南科学技术出版社

TUSHOU GEDOUSHU

图书在版编目 (C I P) 数据

KRAV MAGA 徒手格斗术 / 王红辉编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.4

(图解功夫系列)

ISBN 978-7-5357-4827-0

I. K… II. 王… III. ①擒拿方法 (体育) —图解②技击 (体育) —图解 IV. G852.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002942 号

图解功夫系列

KRAV MAGA

徒手格斗术

编 著: 王红辉

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 6 号

邮 编: 410004

出版日期: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/64

印 张: 4.5

书 号: ISBN 978-7-5357-4827-0

定 价: 12.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

KRAV MAGA (可拉乌·马戈)是以色列官方所倡导的一种现代实战型全接触式自卫格斗术，被公认为世界上最全面、最实用的专门防卫技术。

KRAV MAGA 是一个完整的内容广泛的格斗系统，能够有效地对付无论是武装或非武装的对手。KRAV MAGA 在格斗中存在两个指导性的原则：短促，简洁。徒手格斗技术信息资源很广，但其中大多太繁琐，不太实用，不适用于白热化的搏杀。而 KRAV MAGA 的特别之处就是把可选择的余地压到最低限度，让学员学习一些简单易学的技术动作，并用大量的精力、时间重点磨练一些在打斗中靠本能就能用得上的基本技法。

由于 KRAV MAGA 技法简单易学，效果突出，学员无需拥有武术基础，也可以很快掌握，因而 KRAV MAGA 在全世界范围内得到相当的推崇——越来越多的民众、士兵、执法人员开始投入到这种格斗术的习

练之中。美国几乎所有的武装人员都进行此训练，包括联邦调查局、特种部队、反毒机构、海关稽察和执法机关。世界上许多黑带级武术家也加入到学习 KRAV MAGA 的行列。其中包括空手道和柔术专家理查德·格里劳特，终极格斗冠军卞勒斯·牛顿，三获加拿大中量级柔道冠军的乔尔·格森，加利福尼亚瑟冈杜警察局警官米印·塔洼拉，澳大利亚联邦警察局警探丹尼其·帕蒂，柔术和凯博空手道武术大师沃尔特·乔丹等武术高手。另外，越来越多的 KRAV MAGA 修习者发现，这种自卫术除了御敌防身的主功效外，同时兼具强身健美作用，诸如詹尼弗·洛佩兹、安吉丽娜·朱莉、卡梅伦·迪亚兹等许多好莱坞女星，更是对 KRAV MAGA 的学练趋之若鹜。

现在 KRAV MAGA 逐渐被世界各地重视，不断地在电视、杂志、报纸上曝光，因为 21 世纪的人们更看好如何用各种方法来保护自己，避免遭到身体上的伤害。与国外 KRAV MAGA 蓬勃发展的形势相比，国内武术爱好者对之还知之甚少，介绍的专著几乎没

有，一些杂志虽有介绍也只是一鳞半爪，难窥全豹。令人难以系统学习。

为了满足国内广大武术爱好者练习和了解的要求和热情，我们根据自己多年修习自卫术的心得体会，综合国内外多种资料特编写本书。本书尤其适于初学者，或者练习了多年功夫却又难以制服两三个街头小流氓的懊恼者。其训练方法高效速成，旨在帮助广大格斗爱好者在短期内提高自己的实战能力。

最后需要告诉本书读者：格斗时不论何种情况，必须权衡周围的环境和整体状况，根据道德、伦理以及法律准则行事。不能滥用杀伤力极强的格斗术，不能欺压良善。要记住你是一个守法公民，你的所有行动必须以法律为准绳。

目 录



KRAV MAGA 概述

- 1. KRAV MAGA 简介 2
- 2. KRAV MAGA 的由来与发展
..... 3
- 3. KRAV MAGA 的特点与作用
..... 9



KRAV MAGA 常识

- 1. 人体要害部位及攻击方法
..... 16
- 2. 人体处处皆武器 20



KRAV MAGA 基本格斗技巧 与训练

- 1. 基本实战姿势 28
- 2. 基本步法 30
- 3. 拳法攻击技巧 34
- 4. 掌指法攻击技巧 54
- 5. 肘法攻击技巧 65
- 6. 膝法攻击技巧 80
- 7. 腿法攻击技巧 88
- 8. 进攻训练 106
- 9. 防守训练 118
- 10. 实战危险模拟训练 122

目 录

四

KRAV MAGA 常用格斗技巧(一)

1. 先下手为强 128
2. 反击打和蹬踢自卫术 139
3. 连环出击 147

五

KRAV MAGA 常用格斗技巧(二) 纠缠格斗法

1. 掐窒与头部固锁 164
2. 关节扣锁 172
3. 挣脱搂抱及锁定 182
4. 摔投技法 201
5. 地面缠斗 209

六

KRAV MAGA 特殊格斗技巧

1. 不择手段的粗野打法 218
2. 善用生活中的武器 221
3. 反匕首自卫术 229
4. 反棍棒自卫术 241
5. 反手枪自卫术 248
6. 反多人攻击术 254



KRAV MAGA
身体素质和精神心态训练

目 录

1. 攻击威力和肌力训练 . . . 260
2. 精神与心态训练 274

一 KRAV MAGA 概述

● 1. KRAV MAGA 简介

2. KRAV MAGA 的由来与发展

3. KRAV MAGA 的特点与作用

1. KRAV MAGA 简介

KRAV MAGA，以色列语的语意为“近身格斗”，被公认为世界上最纯正的防卫术。KRAV MAGA 是一个完整的内容广泛的武打系统，内容包括运用自己身体各部去攻击敌人、自我防卫技术、反击打和脚踢技术、被动解脱术、摔投法、地面格斗术、徒手对刀术、徒手对棍术、徒手对枪术、反多人攻击术等。

当在格斗距离较远时，KRAV MAGA 修习者非常像一名散打或拳击运动员，而贴身缠斗时，则采用缠制法和地面格斗技术。KRAV MAGA 还增加了防卫技术，用以制服使用武器的敌人，例如敌人持有棍棒、匕首、手枪等。

修习者在各种场合学习应用 KRAV MAGA 技术，包括陌生的不利的环境，诸如在夜晚，在坐着或睡着的位置，手脚动作难以发挥，以及疲惫不堪的状态下。模拟训练时经常使修习者在巨大的体力和精神压力下，学会也能使用自身防卫技术。

2. KRAV MAGA 的由来与发展

KRAV MAGA 起源于军事格斗术，并在 20 世纪最为惨烈的纳粹恐怖主义破坏活动与第二次世界大战及中东战争中经受过磨炼和考验。KRAV MAGA 的创始人是以色列人艾米·里奇费尔德（1910-1998），里奇费尔德 1910 年出生于捷克斯洛伐克，父亲曾是一名摔跤手，后来加入警界，并因武艺出众而升为侦察总长。年轻的里奇费尔德就继承了父亲对徒手格斗的那份执著、热情，他曾系统地参加过摔跤和拳击训练，并于 1928 年赢得了捷克斯洛伐克摔跤少年组和全国拳击冠军。但是随着第二次世界大战前期的法西斯猖獗活动，里奇费尔德卷入了街头巷尾的搏斗，通常都是为了保护犹太人而与身强力壮的法西斯匪徒们打斗。通过实战验证，他深刻地领悟到，你死我活的打斗与竞技格斗术压根儿就不是一码事。

1942 年里奇费尔德移民到以色列，到达以色列后，他立即参加了哈格纳（以色列国防军的前身），并被分派传授新兵的徒手格斗技术。由于以色列在其

建国的第一天就卷入了战争，里奇费尔德只好给这些刚刚应征入伍，毫无打斗经验的新兵教授一些在格斗中靠本能就用得上的格斗术。KRAV MAGA 就是这样初步成型的。由于格斗成为以色列军队士兵所面临的、实实在在而又紧迫的现实，KRAV MAGA 这套技能在其传授过程中，摒弃掉了非本质的内容，而是通过一段紧凑而又讲究实效的短期培训后，赋予每个士兵全面的身体竞斗的能力。

1964 年，艾米·里奇费尔德大师退役后，他在内塔尼亚创造了一所叫 KRAV MAGA 柔术和体操私立训练中心。接下来，里奇费尔德被任命为国防军 KRAV MAGA 及体育军事学校的首席教官，他在这一职位上工作了 20 年。

1973 年底，64 岁的里奇费尔德在温格特体育军事学校执教时，遇到了同样被派往本校执教的军事格斗专家莫尼·阿奇兹。他与艾米被委以重任，制定和完善对士兵进行徒手格斗训练的计划。莫尼·阿奇兹生于以色列，6 岁时举家迁至荷兰，在那儿父亲将他送入一家武术培训班，因为他认为这个孩子极具武术天赋。在荷兰长达 9 年的时间里，他在荷兰教练奥派·施耐德的指导下系统地学习了柔道、柔术。15 岁时，阿奇兹全家回到了祖国以色列。之后年轻的阿奇

兹加入了以色列国家队的青年组，征战于以色列及欧洲达7年之久。其间他获得了7项冠军。18岁那年，他参军入伍，并成为一名特种兵。经过一年多艰苦卓绝的训练之后，他晋升为军官，此后他接受并开始了帕哈德军官课程的学习。训练的内容包括强身体操、军事管理、水陆作战演练、山地作战、沙漠求生、敌后渗透、制敌术等课程。当阿奇兹与里奇费尔德合作创建一套更加纯正的徒手格斗术计划时，他发现里奇费尔德擅长拳击和摔跤，但并不精通柔术，便向他提议将一些实用的柔道或柔术元素加入到KRAV MAGA里。里奇费尔德坦诚地采纳了阿奇兹的建议，并急切地把他所有提的多种技法都用到测试中。

里奇费尔德的一个学生，叫爱德蒙·伯兹歌勒，在特拉维夫开设了武士道武术学校。在那儿他和温格特、阿奇兹、里奇费尔德共同分析论证了新课程中KRAV MAGA可行的每一个打斗方式。

他们认为这套体系应当是易学易用的。“在将其记录下来之前，我们对每一技巧都进行了40到50次的试验，”阿奇兹说，“虽然里奇费尔德已经编写完了前面提到的KRAV MAGA训练教程，在我们的合作中仍然会产生分歧。”

阿奇兹为KRAV MAGA的振兴做出了巨大的贡

献。1975 年现役期满之后，他创办了一所叫特拉维夫迈克比的市民武术学校，他对 KRAV MAGA 进行了改进，在里奇费尔德 KRAV MAGA 的基础上增设了徒手夺刀术、反枪械自卫术、女子防身术等。

1986 年阿奇兹搬到了加拿大的多伦多。他开设了北美最大的武术学校——撒母莱俱乐部。在这里他培养了一大批格斗高手，他的亲传弟子卞勒斯·牛顿夺得世界终极格斗赛冠军。他的学生乔尔·格森三次获得加拿大中量级柔道冠军。另有许多弟子在各类武术学校、武装部门任教。

1998 年，阿奇兹卖掉了格斗学校，开始了个人专门单独培训教练的工作。他有时还应邀到以色列训练精锐部队的徒手格斗术。2004 年，他在多伦多开设了夺刃克敌术学校、有 10 名教官传授 KRAV MAGA、柔道、散打。

KRAV MAGA 与传统武术不同。许多训练武术的人都认识到传统形式的武术并不适应于白热化的搏杀，它们只是一种竞技体育而已。例如现代空手道比赛，人们往往给禁止做出的犯规动作列出了长长的单子，如不得击打裆部，等等。可是在自卫术中，却将这种攻击视为完全可以接受的，甚至是必不可少的。对于一名受训者，正是要培训他攻击歹徒最薄弱的点位。

然而，事实上 KRAV MAGA 和传统武术之间还是有相通之处的。这种自卫术由很多街头巷尾的打斗技术组成，是由多种武术混合而成的，其成分吸取了拳击、柔道、泰拳等诸多搏击术的优点和特长。KRAV MAGA 训练通过开发格斗精神、意识和自身控制能力，从而使学员做好精神准备，为打败袭击者而激烈对抗。

与柔道、空手道等项目一样，KRAV MAGA 修习者用佩带不同颜色的腰带来表示修习者所处的等级。修习者要晋升等级，必须参加测试。KRAV MAGA 的等级共分 7 个段位，段位越高，水平越高。等级从低到高依次为白带、黄带、橙带、绿带、蓝带、棕带和黑带。

现在，KRAV MAGA 在世界范围内被广泛应用于执法、特种打斗以及平民百姓自卫防身等。

在以色列，KRAV MAGA 是国民教育系统中非常重要的一部分，小学和中学都开设 KRAV MAGA 训练课程，当然如果想进一步深造的话，人们可以进入世界上最好的体育健身中心——温格特学院学习这种自卫术。在以色列体育和教育部门的赞助下，以色列民众不论年龄大小，能力高低，都可以学习这门技艺。它是以色列国防和安全部队、警察和特警、反恐机构人员都必须掌握的生死搏杀和自卫防身技术。以色列



国防军以及包括特种部队、警察、国内安全机构，现在都把 KRAV MAGA 当成每天操练的基础项目。

当今世界上许多人都加入到学习 KRAV MAGA 的行列，因为 21 世纪的人们更看好如何用各种方法来保护自己，避免遭到身体上的伤害，而易学易用的 KRAV MAGA 当然是首选。现在 KRAV MAGA 的传播早已超越了国界限制，并已在美国、加拿大、巴西、英国、法国、芬兰、瑞典、德国、俄罗斯、日本、澳大利亚等国开花结果。如今美国的 KRAV MAGA 运动开展得十分普及，名家辈出，全国拥有许多家 KRAV MAGA 研修机构，美国许多地方执法部门、联邦机构、州警察和其他特别行动组织和机构如：联邦调查局、酒精、烟草和火器管理局、毒品强制管理抓捕和管理局、财政部、移民局、中央情报局、海岸自卫队以及各州市的警察、司法部门都把 KRAV MAGA 引入到他们的格斗训练里。

随着世界各国经济文化的频繁交流，KRAV MAGA 这个实用性极强的自卫术的影响已遍及世界各地，逐渐在许多国家和地区掀起 KRAV MAGA 的学练热潮，学习 KRAV MAGA 的人越来越多。