

# 特警格斗训练



赵志强 著

# 教程



TEJING GEDOU XUNLIAN  
JIAOCHENG



北京体育大学出版社



# 特警格斗训练教程

赵志强 著

北京体育大学出版社

策划编辑 姜岳海  
责任编辑 秦德斌  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 解字工作室  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

特警格斗训练教程/赵志强著. - 北京:北京体育大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0031 - 6

I. 特… II. 赵… III. 警察 - 技击(体育) - 教材  
IV. G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117630 号

特警格斗训练教程

赵志强 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 [www.bsup.cn](http://www.bsup.cn)  
电 话 010 - 62989432 62989438  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 787 × 960 毫米 1/16  
印 张 19. 25

---

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

弘揚  
匡扶  
武學  
正義

歲在丁亥  
曹澤林

中華民族文化促進會副主席兼國務院國資委  
經濟研究院院長曹澤林先生為本書題詞

## 作者简介



赵志强，男，1974年出生，山东人。中共党员，少校警衔。现为中国人民武装警察部队特种警察学院搏击教研室讲师，从事武术散打、擒拿格斗的教学、训练、科研工作。

1999年北京体育大学武术系本科毕业，2003年北京体育大学研究生毕业。国家级武术散打裁判员。1996年获全国武术锦标赛（散手团体赛）60公斤级冠军；1996年获全国武术散打南北擂台争霸赛60公斤级亚军；1997年获中、日“三鸣杯”自由搏击争霸赛65公斤级冠军；1997年获中、泰自由搏击争霸赛65公斤级冠军；1998年获中、美、日“梨花春”杯散打对抗赛65公斤级冠军；1999年至今担负特警散打教练和对外军事表演搏击科目设计任务。

中央电视台、北京电视台、山东电视台、海南电视台、山西电视台、环球军事报、军事博览报等媒体曾专题介绍其教学、科研成果和比赛成绩等。先后两次荣立三等功，两次被评为“优秀教员”。发表多篇搏击、散打方面的论文。

# 前 言

特警格斗术，是为维护社会治安、处置突发事件需要，结合搏击训练实践创编的一套具有较强应用性的制暴方法——是双方或多人格斗时，快速、合理、有效地击中、摔倒、控制对手，充分发挥身体能力的动作方法。

特警格斗术是近战歼敌、制服罪犯、保护自己的有效手段，深受广大官兵喜爱，是军事体育大家庭中的主要成员，是为全面提高单兵作战能力而服务的。其科学性和合理性表现在，动作符合人体运动学原理，符合搏击技术的基本规则，熟练掌握后能够最大限度地发挥动作的功能和人体潜在的运动能力，达到以最少的消耗制服歹徒、保护自己的目的。其动作以踢、打、摔、拿等技击动作为主，限制较少，突出实战，动作精练，一招制胜。同时，特警格斗术的训练还体现在斗智、斗勇、斗狠的较量上，融战术、技术为一体，突出心理、智能、技能和对抗等综合性训练，是一项实用性非常强的训练科目。

当前，国际国内反恐形势日益严峻，武警部队和公安部门维护国家安全和社会稳定的任务十分繁重。从近年来犯罪分子作案的特点和规律看，犯罪分子和黑恶势力作案、拒捕的手段变得更加凶残，并有相当数量的犯罪分子掌握了一定的现代搏斗技术，给执法人员的人身安全带来严重威胁，尤其在与犯罪分子的近身搏斗中危险性增大。因此，加强武警官兵和公安干警的近身格斗训练就显得尤为重要和迫切。必须强化搏击技术训练，特别是简捷有效的格斗术训练，熟练掌握格斗术技能，在与歹徒的对抗中占得先机，快速准确控制对手、制服对手，减少不必要的伤亡。同时还要看到，格斗术也是非常适应强身健体需要的训练科目，通过系统训练能够提高身体的协调性、爆发力，

从而提高身体的适应能力和体能素质。

本书融合了我个人在多年训练和教学中的体会和经验，其逻辑顺序是按照由基础到综合、由简到繁的递进方式逐步展开的，配有近1500幅图片，以连续、直观的方式表现技术动作，并配有详细的文字说明，简单易懂、简练易学，适于不同训练对象在不同情况下的对抗和自我保护。

本书初稿写成后，我曾请武警特警学院院长郑新义将军和副院长兼训练部部长赵四大校审阅。首长在充分肯定我所做工作的同时，对本书提出了许多宝贵意见，使我深切感受到首长对年轻人的关怀，在此谨表深深的谢意。

感谢中华民族文化促进会副主席兼国务院国资委经济研究院院长曹泽林博士在百忙之中审阅此书并题词鼓励。

感谢中国经济研究院秘书长办公室副主任王为峰及公安大学许金峰警官。

感谢原武警总部政治部副主任祖书勤将军、武警总部军研室主任张春晖大校。

感谢武警宁夏总队总队长曹建国将军、武警内蒙总队政委张如平将军、武警浙江省总队参谋长金林炎大校、武警黑龙江指挥学院副院长兼训练部部长孙成帮大校及武警北京总队十三支队副大队长祖东阁等同志对本书编写工作的大力支持和帮助。

本书在编写过程中，也得到“十大忠诚卫士”之一特警学院杜振高教授、康恩君副教授、王大川副教授、政治部陈冰干事、《中国特警》编辑部秦玉敏主任、谭耘、王超编辑及作战大队队员毛阿林、康林等同志的支持和帮助，在此一并向他们表示衷心感谢！

借本书出版的机会，我由衷地感谢武术界的朋友们多年来对我的支持与关爱，同时也希望得到大家批评指正。

# 武 术 类

| 书代号    | 书 名                       | 作 者           | 单价     |
|--------|---------------------------|---------------|--------|
| I33430 | 意拳心法:姚承光先生的意拳事业与武学思想      | 谢永广           | 29.00  |
| A36858 | 中国意拳标准教材:意拳散手             | 谢永广,姚承光       | 47.00  |
| A36841 | 中国意拳标准教材:意拳功法             | 谢永广,姚承光       | 47.00  |
| A14014 | 中国少林武术大全(上、下)             | 德虔            | 380.00 |
| A29352 | 咏春拳速成搏击术训练                | 魏峰编著          | 23.00  |
| A34437 | 咏春拳顶尖高手必修                 | 魏峰            | 27.00  |
| A30989 | 咏春拳高级格斗训练                 | 魏峰编著          | 25.00  |
| A35980 | 一招制敌搏击术                   | 张正            | 37.00  |
| A34429 | 心意六合拳十大真形单操与技击            | 闫无为           | 29.00  |
| A2914X | 心意六合拳发力与技击                | 王安宝,魏峰编著      | 17.00  |
| A23176 | 写真李小龙                     | 廖锦华编著         | 75.00  |
| A34453 | 泰国拳:雄霸拳坛 500 年            | 魏峰            | 32.00  |
| A32582 | 世界特种部队高极格斗术与功力训练          | 魏峰编著          | 27.00  |
| A37213 | 实战八卦 64 散手掌               | 王培生著          | 27.00  |
| A22617 | 少林功夫从书——少林三绝气功·点穴·擒拿      | 德虔编著          | 32.80  |
| A27953 | * 少林十路镇山拳                 | 吴景川主编等 20 人   | 30.00  |
| A22684 | * 少林护身暗器秘传——少林功夫丛书        | 素法,德虔,德炎,德蛟编著 | 36.80  |
| A22625 | * 少林功夫从书——少林绝命腿           | 王信得编著         | 23.00  |
| A28119 | * 少林疯魔棍法阐宗                | 马德著           | 27.00  |
| A22609 | * 少林打擂秘诀——少林功夫丛书          | 德虔,素法编著       | 33.00  |
| A31691 | * 跟“武状元”学散打:陈超散打提高教程      | 陈超著           | 30.00  |
| A26892 | * 打开通往职业镖手之门——飞镖教练员、运动员手册 | 钱卫编著          | 32.00  |
| A31969 | * 巴西柔术                    | 魏峰,席连正        | 28.00  |
| A26523 | * 中国跆拳道                   | 岳维传           | 32.00  |
| A37251 | 全图解跆拳道品势初级教程              | 黄鹤编著          | 21.00  |
| A30598 | 全图解李小龙腿法                  | 温戈编著          | 27.00  |
| A26280 | 全图解李小龙二节棍                 | 温戈            | 37.00  |
| A33228 | 全图解李小龙寸劲拳                 | 叶莱            | 27.00  |
| A37091 | 女子防身术                     | 宋勤            | 33.00  |
| A37299 | 迷踪拳技击绝技 108 招             | 李玉川著          | 32.00  |
| A37268 | 李小龙终极擒锁技                  | 李向伟等编著        | 27.00  |
| A36964 | 李小龙腿功教室:超级腿功速成训练 88 课     | 黄涛编著          | 40.00  |
| A24512 | 李小龙全书                     | 魏峰            | 77.00  |
| A37923 | 九节鞭教程                     | 段全伟           | 27.00  |
| A26639 | 截拳道两节棍技法汇宗                | 李向伟编著         | 31.00  |
| A32736 | 格斗与押解                     | 王建强           | 18.00  |
| A32604 | 格斗术百招精解                   | 曹茂恩           | 22.00  |



|        |                   |                   |       |
|--------|-------------------|-------------------|-------|
| A34445 | 菲律宾魔杖:李小龙短棍鼻祖     | 闫无为               | 30.00 |
| A27945 | 杜心五自然门武功集粹        | 杜飞虎著              | 23.00 |
| A32620 | 真正大成拳             | 李康等2人编著           | 37.00 |
| A30520 | 大成拳养生真传           | 李照山编著             | 20.00 |
| A37817 | 大成拳学练300问         | 和振威著              | 48.00 |
| A35212 | 大成拳学第三部           | 各振威               | 66.00 |
| A31152 | 大成拳学(第二部)         | 和振威主编             | 32.00 |
| A28887 | 大成拳学              | 和振威著              | 43.00 |
| A33724 | 大成拳实用学说           | 秘敬克               | 19.00 |
| A30504 | 大成拳初学入门           | 李照山编著             | 20.00 |
| A30512 | *大成拳断手绝技          | 李照山编著             | 24.00 |
| A22692 | *中国武术规定套路——形意拳    | 《中国武术系列规定套路》编写组编写 | 28.00 |
| A24377 | *形意拳——内劲蓄发的刚攻快技   | 苏耘编著              | 22.00 |
| A2735X | *武术套路教学与训练        | 侯介华               | 23.80 |
| A32019 | *武术散打教学与训练        | 白永正,权黎明著          | 31.00 |
| A34712 | *武当秘传剑术精华         | 游明生               | 27.00 |
| A29611 | *武当秘传短打绝技         | 游明生               | 26.00 |
| A27244 | *武当秘传短兵绝技         | 游明生,赵蓉            | 26.00 |
| A29778 | *武当剑:单练暨对剑        | 张金普编著             | 21.00 |
| A20924 | *徒手制暴技术——中国巡警制暴术  | 杜振高,康恩君编著         | 20.80 |
| A22234 | *徒手抗暴术            | 杜仲勋编著             | 28.80 |
| A20118 | *图解截拳道训练教程        | 石天龙,秦瑞明编著         | 19.80 |
| A24563 | *图解截拳道格斗指南        | 秦瑞明编著             | 17.80 |
| A16238 | *踢拳道——所向披靡的日本肘膝功夫 | 董子红               | 13.80 |
| A20363 | *神功绝技——李小龙短棍技击法   | 高鸿鹏编著             | 18.80 |
| A25489 | *全接触空手道           | 朱建华               | 30.00 |
| A22218 | *器械入门——青少年武术入门丛书  | 苏耘编著              | 24.80 |
| A27961 | *木兰拳              | 郭琼珠主编             | 22.00 |
| A2234X | *名拳名招——青少年武术入门丛书  | 苏耘编著              | 20.90 |
| A20392 | *警械制暴技术——中国巡警制暴术  | 杜振高,康恩君编著         | 20.50 |
| A23087 | *精武实战名招           | 贺春林等编著            | 23.80 |
| A31519 | *极拳道:民间武术的未来      | 王双忠编著             | 45.00 |
| A28674 | *画说李小龙——轶事趣闻 U    | 廖锦华等编著            | 22.00 |
| A2864X | *画说李小龙——语录文采 R    | 廖锦华等编著            | 22.00 |

以上书定价均含包装、邮寄费,如购请通过邮局汇款到北京体育大学出版社读者服务部,并在汇款单附言栏里写清楚所购书名的书号即可,并写上册数,及当地的邮政编码,以便及时寄书给您。如果您要的书已售完,请说明是退款还是改购别的书籍。谢谢合作!

联系电话: 010-62989432

网址: www.bsup.cn

# 目 录

## 第一章 绪 论

- 第一节 格斗术概论 ..... 1
- 第二节 格斗术击打人体的要害部位 ..... 4

## 第二章 拳 法

- 第一节 格斗势与步法 ..... 12
- 第二节 直 拳 ..... 19
- 第三节 摆 拳 ..... 27
- 第四节 勾 拳 ..... 31
- 第五节 转身鞭拳 ..... 35
- 第六节 肘 法 ..... 39

## 第三章 拳法的防守反击技术

- 第一节 直拳的防守与反击术 ..... 46
- 第二节 摆拳的防守与反击术 ..... 67
- 第三节 勾拳的防守与反击术 ..... 75

## 第四章 腿 法

- 第一节 踹 腿 ..... 82
- 第二节 蹬 腿 ..... 96
- 第三节 鞭 腿 ..... 101

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 第四节 | 摆腿  | 113 |
| 第五节 | 劈腿  | 116 |
| 第六节 | 勾踢腿 | 120 |
| 第七节 | 膝法  | 122 |

## 第五章 腿法的防守反击技术

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 端腿的防守与反击术 | 128 |
| 第二节 | 蹬腿的防守与反击术 | 150 |
| 第三节 | 鞭腿的防守与反击术 | 165 |

## 第六章 摔法控制技术

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 第一节 | 倒功    | 187 |
| 第二节 | 摔法控制术 | 192 |

## 第七章 主动抓捕技术

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 控制、上铐、搜身、带离法 | 220 |
| 第二节 | 由后主动抓捕技术     | 225 |
| 第三节 | 由前主动抓捕技术     | 231 |

## 第八章 解脱控制技术

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第一节 | 由前被抓控的解脱技术 | 239 |
| 第二节 | 由后被抓控的解脱技术 | 247 |

## 第九章 防御匕首控制技术

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 第一节 | 匕首格斗术     | 259 |
| 第二节 | 防御匕首的基本手形 | 265 |
| 第三节 | 快速夺匕首     | 267 |

## 第十章 警棍技术

|     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 第一节 | 警棍攻击部位   | 281 |
| 第二节 | 警棍防御控制技术 | 285 |

# 第一章 绪 论

## 第一节 格斗术概论

格斗术，是军事技击科目的重要内容，其灵活多变的战术，攻防兼备的技术，先发制人的特点，使自己立于不败之地的优势，常常成为制止犯罪、制服犯罪分子的重要手段。同时，由于其内容和特性表现出来的东方民族的睿智，逐步为广大武术爱好者所认识和喜爱。

格斗术的训练规律，可归纳为“十五字要诀”，即“速度快、力量重、力点准、预兆小、方法巧”。

就进攻而言，无论哪一种进攻方法都存在着动作的起止点、受力点和运行路线三方面的规格要求。其中哪一个方面的改变，都会导致方法的改变，或是动作的错误。因此学习每一个方法都必须严格按照动作要领准确掌握，遵照循序渐进、从易到难、从单招到组合的规律，扎扎实实地学。

就防守而言，要谨记“攻中能守手不丢，守中善攻练家愁，严守只为攻必进，能攻才能好防守”。防御技术是搏击技术的重要组成部分。防御是指积极主动的防御，其目的有二：一是能保护自己，二是能减少受伤，为反攻提供有效的保证。

进攻和防守的关系处理好了，完成动作就能够达到娴熟、准确和技能节省化的境地。其特征表现为动作结构稳定，动作要素合理，每一个环节连贯、协调、轻松自然，注意力集中，动作灵敏，能量消耗少，应变能力强。

当然，格斗术的训练与其他的搏击课目训练是相关联的，与它相关的技击术

有武术散打、拳击、摔跤、跆拳道、泰拳等，按照技术要求完成动作的能力是格斗术的综合体现。实践证明，基本技能、相关技能储备越多，格斗技能发挥出的效果就越大。

### 一、格斗术的特点

格斗术是以踢、打、摔、拿、铐、带为主导，是对抗性很强的一门技能。它不同于其它体育项目，受一定的规则限制，它既有一招制胜的单招攻击，更有打拿结合、踢打结合、打摔结合的连招攻击。

#### （一）对抗性

格斗术是军事体育的一个重要组成部分。但它明显区别于其它体育项目，其对抗程度、动作实用性和击打效果，都超出了一般意义上的竞技比赛。也就是说，格斗术是以制服对方为目的、以简单实用为原则的，而不是以观赏性为要求。

#### （二）简捷性

格斗术在突出实战性和对抗性的基础上，动作力求简捷，训练的条件力求简易，练习方法力求简便。在面对面接触搏斗时，通过拳打、脚踢、膝顶、肘撞、快摔、擒拿等招法的配合运用，以看似简单的动作获取最好的击打效果。

#### （三）针对性

格斗术在编创上、动作设计上以及训练方法上，都把针对性放在突出位置。每个环节都考虑到近身、突然、有效等要素，使受训者在通过系统训练后，能够熟练掌握制暴技术，做到反应敏捷、一招制胜。当然，制服犯罪分子是没有固定的动作顺序的，在搏斗中必须应势出招，快速果断、出其不意，才能先发制人，将对手彻底制服。

### 二、格斗术的作用

#### （一）修身养性，培养品德

格斗术的动作和训练与传统武术虽有所区别，但同样推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，练习中也要以“礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈”为宗旨。其训练能够陶冶情操，培养人的意志品质和吃苦精神。但应注意的是，长期的格斗技能训练必须克服单调、枯燥、乏味的心理，忍耐训练带来的疼痛、疲劳等，要在长期的训练中增强敢打必胜的信心，磨练坚韧不拔、积极向上的意志品质，养成宽厚待人的美德。当然，为对敌斗争，则应毫不留情，一招制敌。

#### （二）强健身体，防身自卫

格斗术运动紧张激烈，对抗性强，能够强壮筋骨，提高各关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力，增强人体的速度、反应、灵敏、力量和耐力素质，提高

人体的抗击打能力。练习者通过系统攻防练习与刻苦训练,能够熟练地掌握技击术,从而练就强健的体魄和过人的胆识,具备过硬的防身自卫能力。

### (三) 技击欣赏,丰富生活

格斗术虽然突出一个“简”字,但同样有着极高的欣赏价值和娱乐功能。尤其是在现代社会里,人们的生活节奏快,心理压力大,需要通过一定的训练来缓解压力、平衡心理。格斗术训练时的紧张、激烈和刺激正好满足了人们的心理需求,训练双方不仅要斗勇、斗技,而且还要斗智,通过高超的技艺展示格斗术的特点。在对抗中高来低往,相互缠斗,攻防互换,不仅给人以美的享受,还能激发人的斗志,鼓舞人奋发向上,丰富我们的生活。

### (四) 适应新环境,提高战斗力

恐怖活动的日益猖獗,严重威胁着人民的生命财产安全。一些暴力恐怖组织和黑社会团体,作案形式变化多端、手段凶残,除了有组织的武装行动,一般的人身伤害也占到了相当大的比例,给参与处置的人员素质尤其是格斗技术提出了更高的要求。只有掌握一定的擒敌技能,才能有效的制服罪犯,保护人民生命财产的安全,维护社会的安全稳定。

## 三、格斗术的基本原则

### (一) 时机恰当,审时度势

首先应明确对手的位置,是否携带爆炸物、枪械、刀具等械具,以及是否有同伙在附近。选择进攻或防守的时机要恰到好处。闪躲过早,对手则转移进攻,晚了则有可能被歹徒击中。只有依靠平时的训练和积累,掌握必要的技术和具备一定的反应能力,才能在紧急情况下能够准确做出判断,采用相应的技术和方法,快速制服对手。

### (二) 位移准确,突然攻击

主要是指躲闪对方进攻时,身体姿势的改变或距离的移动要有高度的准确性。这就要求在运用格斗术时要保持良好的心态,面对歹徒不慌不乱、镇定自如、站位合理、移动迅速、行动隐蔽。在对方意想不到的时间、地点,运用突如其来、连续不断的招法向对方发起攻击,制服对方。

### (三) 动作简单,一招制敌

准确的抓捕技术应该是由简单实用的动作构成的。因此,学习格斗术也要通过训练,把每个简单的动作组成连续进攻,达到从开始到结束都能够娴熟、准确、连贯运用动作的境界。否则,任何一个环节出现差错都会导致抓捕的失败。要做到一旦发起攻击就不能给对手留有反抗的余地和还手的机会,力求做到准、狠、稳。

### (四) 以摔擒为主, 控制为上

格斗术主要是在有效避开对方攻击同时, 运用恰当的力量、速度、路线控制住目标。要注意必须在调整好自己的步法、姿势以及保证自身稳定性的前提下发起攻击, 攻击以摔擒技法为主。这里的控制是指在摔擒的基础上, 迅速果断的控制对手关节, 使其关节的活动幅度减至最小, 最终失去反抗能力。

## 第二节 格斗术击打人体的要害部位

了解人体的主要关节和要害部位, 是进行格斗术训练的首要学习内容, 离开对人体的研究去空谈格斗技术是不科学的。只有清楚地了解了人体主要关节和要害部位, 才能够有效地进行科学训练, 预防伤害事故的发生, 准确掌握有效的攻击部位, 也才能为进一步提高技战术水平打下坚实的人体生理学知识基础。为适应特殊功能的需要, 分化的一些结构称为关节的辅助结构。关节的辅助结构主要有韧带、关节内软骨、关节孟缘、滑液囊和滑膜皱襞等, 它们分别增加关节的稳固性, 限制关节过度运动和避免关节面遭及过大的撞击和磨损, 减少肌腱与骨之间的摩擦等作用。

格斗术动作的运用涉及全身的肌肉和各个关节, 它是利用骨骼、关节、肌肉的相互作用完成各种动作的。它的运用方法, 必须符合人体解剖学和运动生物学原理。人体运动器官从外表看由头部、躯干和四肢三大部分组成。骨骼、肌肉、韧带等在大脑的指挥下进行着有机的联系活动, 从而形成人体的基本构架(形态)及各种各样的运动姿态。主要研究: 一是人体运动器官及其内在的联系和功能, 二是人体各器官对外击打能力(如速度、力量等)以及所承受反作用力的能力, 三是人体各关节、各器官和各部位对来自自身以外的打击所能抗拒的能力。

人类在漫长的历史进程中, 不断实践、总结出了一些人体对打击比较敏感和相对薄弱的部位。这其中, “经络”和“穴位”与关节、肌肉等一样, 占据着重要的地位。因此, 在运用格斗术对战时, 可以选择在对手身体的作用点产生大大高于一般部位的疼痛、酸麻, 以至引起对手疼痛、痉挛、呼吸困难、失去知觉, 甚至窒息、死亡, 使其丧失继续进攻的能力。

### 一、人体的骨骼结构

人的运动系统由骨、骨连结和肌肉三部分组成, 三者是有机整体, 密不可分。骨是运动的杠杆, 骨连结起着枢纽作用, 骨骼肌则是运动的动力部分。一个正常的成人的骨共有206块, 青少年在骨化完成以前, 骨的数目多于成人。骨在人体内多数成对, 只有少数不成对, 人体骨骼可分为中轴骨和四肢骨两大部分, 人体的骨按形状分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四大类。

在运动过程中,人在完成各种动作时由骨骼、关节和肌肉产生的运动系统功能是多方面的,首先是使躯体在空间移动以及人体各部位相互关系时发生变动,并能维持人体各部位以及整体的姿势、位置 and 平衡,除此以外还有支持体重构成人体基本外形、保护脑髓和内脏和协助内脏进行机能性活动等。

骨是有机体内部最坚固的结构。人的骨骼在形态、结构及功能上,都符合有机体的发展规律,形态结构比较完善与复杂,功能坚固及灵活。骨受到压缩负荷时,是通过两端传递压力的。根据运动生物力学的分析测定,骨的压缩负荷、拉张负荷、弯曲负荷都较强,而它的扭转负荷较弱,也就是说骨的扭转强度较小,这是其薄弱之处。

## 二、人体的主要关节

### (一) 颈椎关节

颈椎关节是头部与躯干相连结的关节,由7块颈椎骨构成。其中还包括寰枕关节和寰枢关节。颈椎骨之间借椎间及韧带相互连结,每块颈椎骨都有椎孔,它们相互串连成椎管。椎管内有神经束通过,是大脑支配全身的神经通路。颈关节能前屈、后伸和左右旋转。当颈部受到打击时都会造成颈关节正常的生理功能障碍,轻则受伤痛疼,重则致残或高位截瘫。如果椎动、静脉扭曲、断裂,可引起脑缺血、脑水肿,特别是颈椎的严重错位,会威胁到人的生命。所以,在制暴术练习时除特别要注意安全外,还要加强颈部肌肉、柔韧的练习,加强颈部力量,提高颈部的灵活性和抗击打能力,保护颈椎,避免受到伤害(图1、2)。

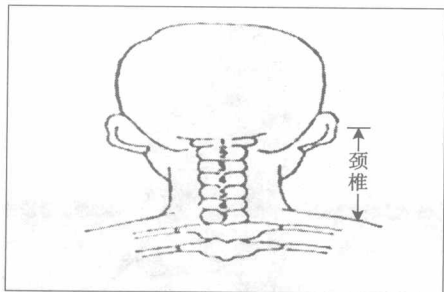


图1



图2

### (二) 肩关节

肩关节由大而圆的肱骨头和小而浅的关节盂构成。由于两骨的关节面相差很大,且韧带薄弱,所以关节囊薄而松弛。肩关节具有高度的灵活性,是全身活动范围最大的关节,可做屈、伸、外展、内收、旋内和旋外以及环转运动。肩关节是人体中最灵活的关节,同时也是稳固性较差的一个关节,受外力打击时容易造



成肩关节脱臼或关节韧带受伤。特别是在擒拿格斗中，以肩关节为主运动，因而在训练和比赛时都很容易造成肩关节的损伤。这就要求练习者必须根据专项运动的规律，系统地进行力量、柔韧练习，增强肩关节的辅助结构、周围肌肉、力量和柔韧性，使肩关节更加牢固、更加灵活，达到格斗术所需的要求(图3、4)。

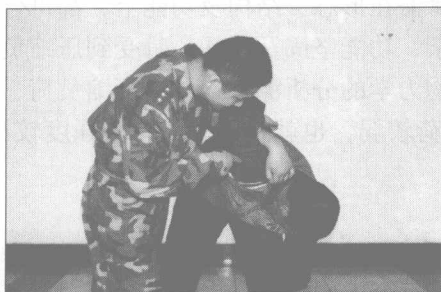


图3



图4

### (三) 肘关节

肘关节由肱骨远侧端和桡尺骨近端及关节囊组成。包括肱尺关节、肱桡关节和桡尺关节，这3个关节包在一个关节囊内，关节囊前后松弛两侧紧张，3条韧带都附着于尺骨。肘关节的整体运动主要是屈伸，其次是前臂旋内与旋外，需要桡尺近侧关节配合完成。肘关节的屈伸在格斗术运动中起着决定性的作用，因而其周围的肌肉、韧带及其辅助结构的力量和柔韧性，对练习格斗术都至关重要。所以，一定要加强肘关节的力量和柔韧性练习(图5、6)。

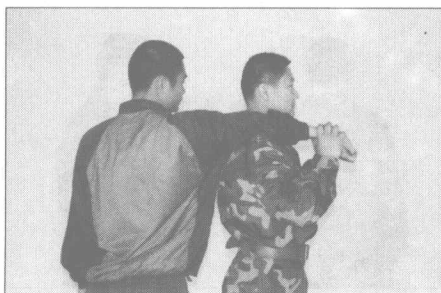


图5



图6

### (四) 腕关节

腕关节是由桡腕关节和腕关节面联合组成。腕关节可做屈、伸、内收与外展，还可做环转运动。由于腕关节结构复杂，用力使腕关节向任何一个方向过度扭转、扳转或击打部位不正确都会使人痛疼难忍，重则造成关节脱位、骨折和韧带撕裂(图7、8)。