

美国军、警单兵格斗特种训练权威教程

徒手自卫手册

一招制敌

——徒手格斗大全

美国陆军部 / 编 李旭大 / 译

◆ 本书教你230种最有效的自卫方式

◆ 将敌制服，只需一招！

◆ 力量 · 速度 · 灵活 · 技巧 · 胆识



北方文艺出版社





国防六字 2 000 1000



一招制敌

——徒手格斗大全

美国陆军部/编
李旭大/译

DEAL
THE FIRST DEADLY
BLOW



北方文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

一招制敌 / 美国陆军部编著; 李旭大译. - 哈尔滨:
北方文艺出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-5317-2282-3

I. 一… II. ①美…②李… III. ①擒拿方法(体育)-基本知识
②白刃格斗-基本知识 IV. G85 E83

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第032691号

一招制敌

著 者 / 美国陆军部
译 者 / 李旭大
责任编辑 / 刘 薇
封面设计 / 烟 雨
出版发行 / 北方文艺出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区经纬街 26 号
网 址 / <http://www.bfwy.com>
邮 编 / 150010
电子信箱 / bfwy@bfwy.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京大运河印刷有限责任公司
开 本 / 787 × 1092 1/16
字 数 / 230 千
印 张 / 16.25
版 次 / 2008 年 5 月第 1 版
印 次 / 2008 年 5 月第 1 次印刷
定 价 / 29.80 元
书 号 / ISBN 978-7-5317-2282-3

目 录

第一章 序言

1

2 / 目的和范围

2 / 训练须知

第二章 基本原则

3

4 / 概述

4 / 动用一切可以动用的手段

7 / 以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位

7 / 保持身体平衡

9 / 冲力

9 / 准确与速度

第三章 人体要害部位

10

11 / 概述

11 / 人体部位

11 / 训练中的注意事项

14 / 攻击头部和颈部

21 / 攻击躯干部位

30 / 攻击肢节部位

36 / 运用随手可取的武器攻击敌人要害部位

第四章 倒功

39

- 40 / 概述
- 40 / 右侧倒地姿势
- 41 / 左侧倒地姿势
- 41 / 右倒练习
- 43 / 左倒练习
- 44 / 后倒姿势
- 45 / 后倒练习
- 46 / 倒功练习

第五章 摔打基础

47

- 48 / 概述
- 48 / 臀部顶摔（右或左）
- 51 / 臀部转动顶摔
- 54 / 过肩扛摔
- 58 / 过头摔
- 62 / 绊腿摔
- 65 / 由后摔

第六章 基本摔打动作的各种变化样式

67

- 68 / 臀部顶摔变化
- 71 / 臀部转动顶摔变化
- 73 / 过肩扛摔的变化
- 75 / 背后锁喉摔打

第七章 擒拿

77

- 78 / 概述
- 78 / 正面卡脖
- 79 / 揪领卡脖
- 80 / 双手交叉揪领卡喉
- 82 / 别臂按头
- 84 / 扼背
- 85 / 背后锁喉
- 87 / 双腕锁擒

第八章 反擒拿

91

- 92 / 概述
- 92 / 破解卡喉
- 93 / 另一种破解卡喉方法
- 95 / 身体被按靠在墙壁上时的破解双手正面卡喉
- 98 / 破解正面臂上箍抱
- 101 / 破解正面抱腰
- 103 / 破解双手抓单腕
- 106 / 破解抓两腕
- 109 / 破解由后单臂锁喉
- 112 / 破解由后连臂箍抱
- 116 / 破解由后臂下箍抱
- 120 / 破解由后臂下箍抱的另一种方法

第九章 持刀攻击

123

124 / 概述

124 / 持刀方法

125 / 攻击姿势

128 / 姿势变化

130 / 正面攻击

134 / 由后攻击

第十章 夺刺刀

139

140 / 概述

140 / 对付突刺

144 / 对付突刺的第二种方法

147 / 对付突刺的第三种方法

150 / 对付冲刺

155 / 对付冲刺的第二种方法

第十一章 夺枪

160

161 / 夺枪的速度

161 / 正面夺步枪

165 / 夺背后步枪

169 / 正面夺手枪

173 / 正面夺手枪的第二种方法

175 / 对付背后手枪

179 / 对付背后手枪的第二种方法

182 / 对付背后手枪的第三种方法

- 186 / 对付颈后手枪
- 189 / 对付颈后手枪的第二种方法
- 192 / 对付颈后手枪的第三种方法
- 195 / 协助同伴
- 198 / 对付敌以手枪对准格斗者和同伴的方法

第十二章 夺刀

202

- 203 / 对付下刺的方法
- 208 / 对付下刺的第二种方法
- 210 / 对付上刺的方法
- 213 / 对付上刺的第二种方法
- 217 / 对付上刺的第三种方法
- 219 / 对付谨慎接近之敌

第十三章 摸哨

221

- 222 / 概述
- 222 / 掰钢盔折脖
- 224 / 用钢盔击头
- 226 / 用绳索或铁丝单手勒脖
- 227 / 用绳索或铁丝双手勒脖
- 230 / 其他方法

第十四章 搜身

231

- 232 / 概述
- 232 / 搜身的规则

- 232 / 搜身技术
- 233 / 持长枪搜查俯卧的俘虏
- 233 / 持长枪搜查跪下的俘虏
- 235 / 持手枪搜查斜倚的俘虏
- 236 / 持手枪搜查站立的俘虏
- 237 / 对多名俘虏进行搜查

第十五章 捆绑俘虏

240

- 241 / 概述
- 241 / 腰带捆绑法
- 243 / 鞋带捆绑法
- 245 / 牵引捆绑法
- 246 / 捆猪法
- 247 / 手巾钳口法
- 248 / 棍棒堵口法
- 248 / 胶布堵嘴法

附录

249

- 250 / 徒手格斗教练须知

第一章

序言

本书主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、扭打、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作来制服敌人的方法；讲述如何将器械当作有效武器来使用的方法。徒手格斗始终强调的就是积极进攻，只要采取正确的进攻方法，就可将敌制服。

2 / 目的和范围

2 / 训练须知

1 目的和范围

本书主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、扭打、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作来制服敌人的方法；讲述如何将器械当作有效武器来使用的方法。徒手格斗始终强调的就是积极进攻，只要采取正确的进攻方法，就可将敌制服。

2 训练须知

一个只学会使用基本武器的普通士兵，在不能开枪或武器破损的情况下，如果他具有徒手格斗的技能和与敌格斗的勇气，就可与敌搏斗并战胜敌人。进行格斗训练有很多方面的好处：它是一种提高身体素质和强健体魄的运动；它可以增强士兵在单兵作战时与敌搏斗的勇气；掌握进攻与自卫的格斗技术，将增强你与荷枪实弹的敌人遭遇时与其搏斗的信心；尤其是在夜间巡逻或在必须悄然行动的情况下，它更是一种有效的手段。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。

第二章

基本原则

学习徒手格斗技术，应当遵循以下五条基本原则：

1. 充分利用一切可以利用的手段；
2. 以最大的力量主动攻击敌人最薄弱环节；
3. 攻击敌手使其失去身体平衡时，要保持自身的平衡；
4. 善于借助敌人之动作来增强自己的力量；
5. 在熟练掌握各基本动作的基础上，经过不断实践，提高攻击速度。

4 / 概述

4 / 动用一切可以动用的手段

7 / 以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位

7 / 保持身体平衡

9 / 冲力

9 / 准确与速度

1 概述

学习徒手格斗技术，应当遵循以下五条基本原则：

1. 充分利用一切可以利用的手段；
2. 以最大的力量主动攻击敌人最薄弱环节；
3. 攻击敌手使其失去身体平衡时，要保持自身的平衡；
4. 善于借助敌人之动作来增强自己的力量；
5. 在熟练掌握各基本动作的基础上，经过不断实践，提高攻击速度。

2 动用一切可以动用的手段

1. 进行徒手格斗时，你的生命随时处于危险之中，因此，应动用一切可以动用的手段，将敌制服。可朝敌脸上撒扔沙土，用挖堑壕的工具、钢盔或皮带打击对手。如果无任何器具可以动用的话，则应假装投掷东西的样子，使敌人的手收回或遮护要害部位。如果敌人果真上当，则可趁此对其发起迅猛攻击，并将其置于死地。

2. 如无任何东西可充当武器，则应运用你自身的武器，如：

(1) 手掌外侧（见图1）

手指紧紧并拢伸直，使手掌外侧尽量坚硬；拇指紧贴食指。以此种手掌击敌，可使其伤残。

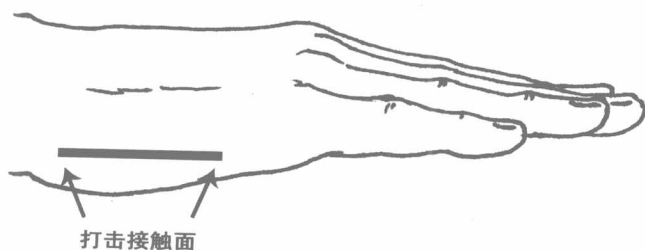


图1 手掌外侧

(2) 小拳 (见图2)

普通拳头的打击面约 52 平方厘米。如握成小拳, 以手指第二关节构成的打击接触面则约为 13 平方厘米。用这样的小拳头打击敌人, 其着力更强。握拳时, 拇指紧扣食指将手绷紧, 腕关节要保持挺直。



图2 小拳

(3) 拳尖 (见图3)

握拳时, 折叠中指的第二节, 相邻两个手指的第二关节楔牢中指两侧; 拇指末端紧扣中指指甲, 并使腕关节保持挺直。以凸出的指关节打击敌人全身最容易受伤的部位。



图3 拳尖

(4) 实拳 (见图4)

以拳头的小指外侧击敌, 犹如锤子砸冰。以此方法打击敌人的太阳穴, 可使其毙命。



图4 实拳

(5) 掌后部 (见图5)

手指微曲, 手掌后仰, 尽量使掌后部坚硬。以掌后部打击敌人, 往往比用拳更能奏效; 卷曲的手指可挖敌人的眼睛, 或攻击敌人脸上的其他部位。



图5 掌后部

(6) 用靴端 (见图6)

用靴子的内、外侧蹬踹比用靴尖踢更为有效, 因其蹬踹的接触面大, 用以攻击敌人手部较小和突出外露的骨骼最为适宜; 而用靴尖踢时, 接触面太小。



图6 靴

(7) 其他

此外, 还可运用膝、肘、肩、头及牙齿等作为武器, 将敌制服。

3 以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位

以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位这一作战原则, 也同样适用于单兵格斗。无论在何种情况下, 敌人总有容易受到攻击的易伤部位。依据情况, 以最大的力量主动攻击敌人最容易受伤的部位, 可获速战速胜之效。积极进攻是徒手格斗的关键, 因为只有积极进攻才能制服敌人。

4 保持身体平衡

1. 保持自身的平衡, 而使敌人失去平衡, 是格斗中克敌制胜的一个重要法宝。与敌人遭遇时, 迅速摆出防守姿势, 以全面自卫 (见图7)。这种姿势就像拳击手一样, 能迅速反击, 运动自如。两脚分开且与肩同宽, 左脚跟与右脚尖大致在同一直线上; 如你是左撇子, 则左脚在后。上体前倾, 双膝微屈。双手成立掌, 距脸部约15厘米, 指尖与眼睛同高, 掌心相对, 掌外侧向前, 面向敌人。

防守姿势是与敌人展开搏斗前最好的平衡姿势。按照本教材所规定的动作进行训练，保持自我平衡并使敌失去平衡的能力便可得到提高。

2. 搏斗时，脚掌略斜向外侧，以保持身体平衡；向敌人攻击时，可以靠大吼来震慑对方，造成其精神紧张而失去平衡。

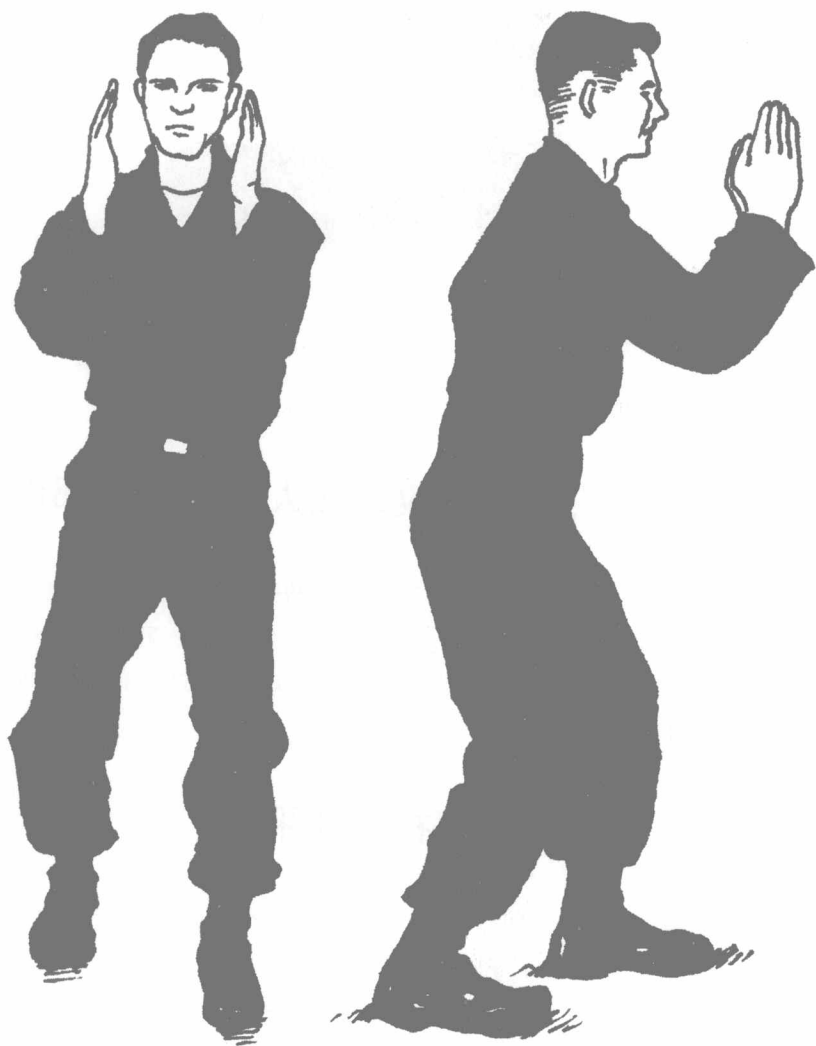


图7 防守姿势