

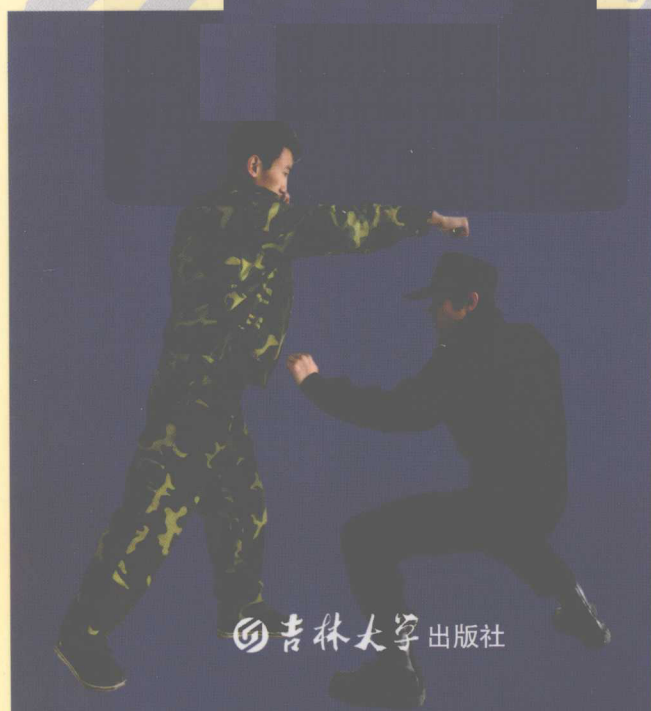
擒拿格斗

实训教程

主编 侯秋香 郑群英

QINNA GEDOU

SHIXUN JIAOCHENG



吉林出版集团 吉林大学出版社

擒拿格斗实训教程

主 编 侯秋香 郑群英

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

擒拿格斗实训教程/侯秋香,郑群英主编.—长春:吉林大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-5601-5741-2

I. ①擒… II. ①侯…②郑… III. ①擒拿方法(体育)-教材
②技击(体育)-教材 IV.①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 079608 号

擒拿格斗实训教程

侯秋香 郑群英 主编

责任编辑、责任校对:邵宇彤

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:12.375 字数:220 千字

ISBN 978-7-5601-5741-2

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431-88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

封面设计:匡秋爽

吉林省金山印务有限公司 印刷

2010 年 5 月 第 1 版

2010 年 5 月 第 1 次印刷

定价:28.50 元

《擒拿格斗实训教程》编委会

主 审	朱根甲	由明语	杜学全
主 编	侯秋香	郑群英	
副主编	李晓明	林 键	刘 利
编 委	郝秀华	回增春	吴万庆
	高闻璐	刘 林	王昕如
	王成佳		



擒拿格斗技能课在我院所有专业教育中,既是一门重要的公共基础课,又是一门必不可少的专业基础课。在学校教学中占有重要地位。

按照“全国人民警察基本素质教育实施方案”的总体规划要求,要切实提高司法行政系统警察警体格斗技能。依据司法部《警察体育教学大纲》和我院自行编写的《教学大纲》,结合多年的教学实际经验,我们组织编写了这本《擒拿格斗实训教程》。

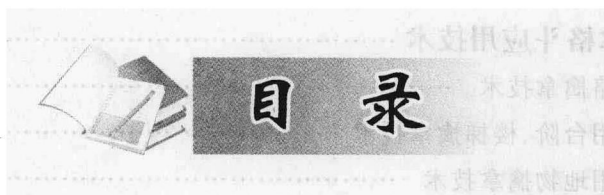
新编教材在内容深度上,本着“必需、够用”的基本原则,选择了公共课程和专业课程需要的基本内容。在内容的构架体系设计上,尽量避免复蹈以往的同类教材中的套路,坚持以实用性和针对性为出发点,以立足解决实际问题为目的。本教材概括起来具有以下三个特点:一是将擒拿格斗划分为基础理论、基本功、基本技术、警体套路训练、应用技术、体能训练及训练损伤预防和处置七大部分,另加上警器械的使用和队列训练部分。明确各部分的内容,使擒拿格斗的体系更具有科学性。二是在基础理论部分,科学、客观地分析和揭示了取得擒拿格斗胜利的基本要素和规律;在应用技术部分,对控制与解脱、突袭控制和防夺凶器技术的技战术运用进行了科学系统的分析,使本教材内容具有创新性。三是舍弃烦琐、华而不实的内容,强化倒地控制技术的运用和警组协同作战、协调配合的技术内容,使本教材更具实用性和可操作性。本教材形象直观、简单实用、易学易练。

本书由侯秋香老师、林键老师,共同拟定编写大纲、组织编写及统稿,全书由吉林司法警官职业学院院长朱根甲、副院长由明语、教务处主任杜学全审定,并提出了许多修改意见。本书的技术动作由本院教师郑群英、林键、刘林,学生张磊、许重阳、孙长龙、刘志鹏等所做。

本书在编写过程中,吸收借鉴了实战中典型战例的成功技术,参阅了部分专家学者的成果、有关书刊和教材。在此,我们对在书中直接或间接引用到他们的理论与方法的专家学者表示最诚挚的谢意。由于本教材主要用于教学训练,我们没有一一注明所有引用者的姓名和论著的具体出处,在此深表歉意。尽管付出了很大努力,力图使本教材更趋完整和规范,但由于受水平所限,书中疏漏、不妥之处,敬请专家、读者批评指正。我们将正视所有意见,今后对本教材再进行修订。

编 者

二〇一〇年四月



第一章 擒拿格斗概述	(1)
第一节 擒拿格斗概念	(1)
第二节 擒拿格斗的特点和作用	(2)
第三节 擒拿格斗技术的实用原则	(4)
第四节 人体关节和要害部位	(10)

第二章 擒拿格斗基础技术	(15)
第一节 格斗基本手型、步法、格斗势	(15)
第二节 基本拳法、脚法、肘法、膝法	(20)
第三节 基本攻击法	(30)
第四节 格斗防守与反击法	(41)

第三章 警体格斗技能	(50)
第一节 格斗技能	(50)
第二节 格斗套路——擒敌拳 16 动	(52)

第四章 擒拿格斗基本技术	(66)
第一节 主动擒拿技术	(66)

第二节 被动擒拿技术	(85)
第三节 夺凶器擒拿技术	(116)

第五章 擒拿格斗应用技术	(127)
第一节 街路擒拿技术	(127)
第二节 利用台阶、楼梯擒拿技术	(129)
第三节 利用地物擒拿技术	(130)
第四节 利用遮避物守候擒拿技术	(131)

第六章 警械使用训练	(134)
第一节 警械佩带方法	(134)
第二节 警械的使用方法	(135)

第七章 队列训练	(149)
第一节 队列常识	(149)
第二节 单警队列训练	(152)
第三节 集体队列训练	(160)

第八章 体能素质训练	(170)
第一节 力量素质训练	(170)
第二节 速度素质训练	(174)
第三节 耐力素质训练	(176)
第四节 柔韧素质训练	(177)
第五节 灵敏素质训练	(183)

第九章 擒拿格斗训练中常见的运动损伤预防与处置	(185)
第一节 擒拿格斗训练中损伤的预防	(185)
第二节 擒拿格斗训练中常见损伤的处置方法	(186)

第一章 擒拿格斗概述

擒拿格斗技术课是公安司法院校的一门特殊学科。公安司法机关担负着同各种违法犯罪分子和犯罪嫌疑人作斗争的特殊任务,这就要求公安司法民警在掌握各项公安司法业务知识的同时,还要掌握擒敌的特殊本领——擒拿格斗技术。

近年来,由于受国内外武打、暴力影视的影响以及社会上武术、拳击、摔跤、柔道等对抗性运动的普及,暴力性犯罪呈现技术化趋向。在另一方面许多公安司法民警缺乏系统的专项训练,在突发的暴力案件面前,往往凭借思想觉悟和自然的防卫本能或仅有的一些实际经验来对付那些穷凶极恶的罪犯和暴徒,造成伤亡是难以避免的。因此,在公安司法院校警体技能教学中,擒拿格斗技术教学具有重要意义,是一线干警在执法过程中制伏罪犯、保护自身的重要手段之一。

第一节 擒拿格斗概念

擒拿格斗究竟产生于何时,这个问题已经无法考证,但是人类文明自存在的那一天,就开始了与大自然和人类自己之间的争斗。到了人类有史料记载时,国家之间开始出现战争,擒拿格斗技能开始受到重视。随着战争形式的演变,对士兵的训练越来越严格,越来越系统,发展到逐渐把身体素质训练和擒拿格斗技能训练结合在一起,促进了擒拿格斗技能的全面发展。随着人类社会的发展,各种文明的不断进步,我们所讲的这种擒拿格斗技能也不断地得以发展和完善。

擒拿是格斗技术中主要的技击方法之一,它是在徒手格斗中利用人体的能关节的活动规律和要害部位的特点,拿其一点或多点而制全身的一种技术方法。

反擒拿是根据对对手的拿技予以反擒,或在解脱对手的拿技后随即予以反擒。反擒拿是不能独立存在的,其动作都是由踢、打、摔、拿等不同的肢体动作形式和方法体现出来的。从动作的形式上来看,擒拿和反擒拿技术是相对的。从动作的意义上来讲,反擒拿技术动作是用一定的技术方法来解脱对手对自己身上某个关节或者某个要害部位的控制。因此,我们可以说两者技术动作的效果是相同的,既是对立的又是统一的技术关系。

格斗是敌我攻防的一种技能,它是利用身体的各个部位或辅助器械制服对手的一种技能。也可以说格斗是一种综合搏击技能。

格斗术是军、警技术科目的重要内容,其拥有灵活多变的战术、攻防兼备的技术、先发制人的特点,能够在实战中保护自己,打击敌人,常常成为制止犯罪、制服犯罪分子的一种重要手段。同时,格斗术中还蕴含着民族文化的精髓,深受广大群众的喜爱和认可。

随着科学技术的日益发展,犯罪分子也越来越狡猾,警界中使用的教材已经远远不能适应当前对犯罪斗争的需要,特别是学习者在学习的过程中使格斗技术套路化,因而在实战中对突遇敌变束手无策,缺少灵活多变的技能,使其在对抗中处于不利情况。因此,我们在格斗训练中始终遵循“速度快、力量重、力点准、预兆小、方法巧”训练方法。

第二节 擒拿格斗的特点和作用

一、擒拿技术的特点

擒拿技术的特点不同于其他对抗攻击方法,在实战中所应用的踢、打、摔等技术都是为了最后应用“拿”的技术做铺垫。它主要是运用“抓、拿”技术动作来进行攻击,在实战中都是以近距离或贴身来完成动作的。因此,无论在实战过程中实施的是擒拿技术还是反擒拿技术,都是为了能够控制对方这一显著特点来完成的。

二、格斗技术的特点

1. 对抗性

格斗术是军、警体育中的一个重要组成部分。它是在两人以上或与多人进行

技击的一项活动。其对抗程度、动作变幻和击打效果都超出了一般竞技比赛。格斗是一种以制服对方为目的、是以简单实用的技击方法为原则的。

2. 实用性

格斗术中没有固定的击打部位和技击规则,因此,在实战中要讲究实用性,攻击对方的要害部位能够达到一招制敌的效果为最佳。警察作为执法者在格斗动作的效力与罪犯不法侵害程度一致性前提下,要正确运用格斗技术。

3. 简捷性

擒拿格斗术中的每一个动作都把针对性放在突出位置,每个环节都要考虑到有效性。在进行对打的过程中没有固定的动作顺序。在格斗中必须应势出招,快速果断、出其不意、将对手彻底制服。

4. 武器不受限制

在格斗过程中,可以充分利用身体的各个部位和所能运用的任何一种武器来进行防卫。如手、肘、脚、头、臂、膝、牙齿等身体任何一个部位;武器如管制刀具、木棒、砖头、铁器等任何一种可以利用的器械来击垮对方。在没有武器时,要避免被敌伤害,同时又要有效地击敌要害,要求自身要充分发挥身体作用。

5. 过程变化莫测

一般性的格斗,都是在没有任何准备的情况下进行的,由于双方准备的不足,所以能否获得预期的效果会因人而异,在格斗的过程中会不断地出现一些意想不到的结果。往往是反应快、动作熟练的一方会占得先机。另外,心理作用也很重要,遇敌不慌,头脑冷静能够对突发事件做出准确地判断,也对格斗的过程有很大的影响。

三、擒拿格斗技术的作用

1. 锻炼意志、培养品德

警体擒拿格斗的训练对意志品质考验是多方面的。对抗时,首先要克服胆怯的心理,增加胆识;耐力训练或对抗练习时,要以顽强的毅力坚持到底;在对抗中正确认识胜者的心理锻炼等。在对抗练习的过程中培养学员的品德教育,如尊师、讲礼貌等。提倡相互学习、切磋技艺、培养胜不骄、败不馁的品德。

2. 强身健体、防身自卫

在警体擒拿格斗的训练中,紧张激烈,对抗性强,能够提高各关节的灵活性及

肌肉的伸展性和吸缩能力,增强人体的速度、力量和耐力等素质。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。

3. 维护社会稳定、提高战斗力

警察作为执法者,担负着打击暴力犯罪,维护社会治安的神圣使命。因此掌握擒拿格斗技术的目的非常明确。只有掌握了一定的擒敌技能,才能有效地制服罪犯、制止犯罪,保护人民、生命、财产和安全,提高执法队伍的战斗力。

4. 陶冶情操、丰富生活

擒拿格斗在搏击的同时也具有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,他们需要一种方式或者训练来缓解压力、平衡心理。擒拿格斗训练时的紧张、刺激和激烈正好满足了人们的心理需求,训练双方不仅要斗智、斗勇,而且还要斗技。通过高超的技艺展示擒拿格斗的技术特点。在对抗中不仅给人以美的享受,还能激发人的斗志,鼓舞人奋发向上,丰富了人们的业余生活。

第三节 擒拿格斗技术的实用原则

警体格斗的实用原则必须严格按照动作要领准确掌握。遵照循序渐进、从易到难、从简单招式到组合招式的规律,扎扎实实地学习。在实战中,既有战术、战略问题,又有心理策略问题。

一、擒拿格斗具备要素

1. 心理过硬、头脑冷静

在格斗的过程中有时是自己先发制人,一击制敌;有的时候是受敌胁迫作出反击。不管现场情况发生什么样变化,都会出现身体的接触、击打、冲撞。因此,只有具备过硬的心理和冷静的头脑,才能在临场遇事不慌,充分地发挥技能和体能,创造出克敌制胜的机会。

2. 动作熟练、身体协调

在格斗的过程中根本没有时间考虑动作的顺序,往往都是处于本能的反映作

出击打的动作。特别是在受到突袭的情况下,如果掌握了熟练的格斗技能,并灵活协调地运用,就能从容地应对遇到的情况,化险为夷。

3. 判断准确、反应灵敏

在格斗中,自身必须要具备较强的判断能力,而且还要具备一定的空间感和距离感。根据自身准确地判断迅速作出相应的反应,抓住战机、克敌制胜。

4. 身体强健、意志坚强

身体素质的好坏是决定格斗胜负的关键。在与敌格斗的过程中,既要控制对方、制服对方,还要避免敌人对自己的伤害,这就需要有一个强健的体魄作为根本的基石。即使对方强于自己也要有坚强的意志与之坚决抵抗,往往人的意志潜力是巨大的,丧失了斗志在格斗中最为可怕,也是一大忌。

二、擒拿格斗的基本原则

实践证明,警察的擒拿格斗技术的运用,不仅是对双方技术、技能、智慧、胆量等生理和心理上综合能力的抗争,同时还受到严格的法律制约,以及当时双方所处具体环境、条件等诸多因素的影响。因此,警察在实战中如何扬长避短,最大限度地调动和利用有利因素,克服不利因素,是擒拿格斗技术中至关重要的问题。根据以往在长期复杂的对敌斗争实践中的经验教训,概括和总结出了一整套擒拿格斗实用技术原则。

(一)有理、有利、有节的合法性原则

有理:使用擒拿格斗技术时,必须符合社会道德和法律的规范。

有利:这种行为必须是维护本身和社会合法权益的。

有节:实施擒拿格斗技术的手段和程度必须适可而止,不可超过必要限度,造成不应有的损害后果。

合法性:就是有理、有利、有节的统一。

由于侵害行为的性质和程度不同,因而对擒拿格斗技法的选择和运用程度也必然不同,这不仅是正当防卫的基本要求,同时也是擒拿格斗技术所要掌握的基本原则。

1. 对一般矛盾引起纠纷的处置原则

总要求:采用以礼相让,解脱为辅的原则,必要时采用警告性反擒拿技术。

警察在日常执法行动中,一旦同群众发生矛盾冲突,发现对方有犯罪表现时,

首先要保持冷静,做到以礼相让、以理服人;同时,从心理上加强戒备,迅速巧妙地调整身体姿势,使自己尽快进入戒备状态。如对方出口伤人,并上前拉扯时,应以礼相让表示歉意,求得对方谅解。如对方仍不松手,此时,应以解脱技术破解其揪抓之手。如对方是无赖之徒或酒后寻衅滋事,不仅用手抓揪而且有踢、打行为时,可以辅加警告性反擒拿技术。但应点到为止,以控制住为限,不可对其造成伤害。这样“先礼后兵”,“兵”中有“理”,容易得到群众舆论的支持,也容易使对方情绪得到控制,使矛盾得到解决,更不失警察的尊严。

2. 对一般违法犯罪行为人的处置原则

总要求:以擒拿制服保证安全为主,辅之以必要的控制手段。

当警察在执勤或在公共场所查缉中,缉捕现行犯罪行为人或一般违法犯罪嫌疑人时,如果缉捕对象没有使用暴力行为反抗拒捕,而仅是回避躲闪,警察在对其发出警告的同时,可用相应的擒拿技术将其制服;如对方身高体壮或有拒捕挣扎行为,单用擒拿技术恐难以制服对方时,可辅之以必要的踢、打、摔等制服手段。但手法应以不给对方造成伤残为度。同时,应及时揭露其犯罪行为,以求得围观群众的协助,共同将其安全、顺利地扭送到公安机关。

3. 对严重暴力型违法犯罪行为人的处置原则

总要求:以踢、打、摔、拿四大技法综合运用制服为主,辅之以必要的制服手段。

警察在执勤或缉捕中,如遇到缉捕对象暴力拒捕、报复伤害、抢劫、流氓滋事斗殴等严重暴力行为时,可视具体情况采取最有效的制服手段,施以踢、打、摔、拿、铐等综合技术并用,拿中有打、打中有拿,达到以制服和震慑罪犯的目的。

警察的职责决定了擒拿格斗技术的使用方向,主要是用于缉捕各种违法犯罪嫌疑人和制止现行犯罪行为的非法侵害,是保护人民利益的。所以,擒拿格斗技术不能随便滥用。因此,本教材在对擒拿格斗对象的称谓中基本上是用“歹徒”、“罪犯”、“敌”等代称。在迫不得已,需要运用擒拿格斗技术时既要果断运用,决不手软,又要适可而止,不可斗气、斗狠,更不可滥用。总之,要根据行为的不同性质因素(事)制宜,选择相应的技术手段,达到防身自卫、制止违法犯罪行为、制服犯罪分子的目的。其要点在于适可而止。

(二)因地制宜,巧用身边物体的随机应变性原则

因地制宜,就是充分利用当时所处的地理环境和条件,以及随身携带的物品作为防守与反击罪犯的依托和武器。同犯罪分子的搏斗总是在一定的时空中进

行的,必然有可以利用的环境和条件。如树木、电杆、铁栅栏、门、窗、机动车辆,以及自行车、人群等等,都可以用作躲闪、防守和反击的依托;在相持中,可以巧妙地使对方处于风雨天的迎风处,使其处于不利的境地等。当警察处于敌众我寡、偏僻不利的境地时,还可向公共场所的人群或有公安执勤处做诱导退守,以便得到及时增援,并擒获罪犯。这种环境条件利用的实质是警察的斗智和争取制胜安全的过程。

另外一些随身物品也可用作防守与反击的有利武器。如,衣服是人人必备的,上衣在防避匕首、菜刀等凶器中具有奇特的效果。警用腰带,也是便利的防身制敌武器。钢笔作为反击的武器,其威力不亚于匕首。利用自行车可阻挡罪犯的攻击,自行车把手可顶击敌胸肋,自行车链锁更是反击的有力武器,并可束缚罪犯的手、脚。公文包是警察常常携带的物品,在阻挡轿车内罪犯凶器的袭击中,具有独到的防护作用。在危急时刻,大盖帽、皮鞋同样是防身自卫的武器,打击其面部,无论是否打中,都将给罪犯精神上造成一种威胁和震慑,乘其一愣神,正是反击的时机。

总之,只要平时留心,在防身自卫的关键时刻可供人们利用的环境和条件随处都有,随时可用,垂手可得。这些辅助的防卫制敌手段,如果与擒拿格斗技术相配合,将具有奇妙的作用,其要点在于随机应变。

(三)因人制宜,逢强智取的机智灵活性原则

因人制宜,就是针对罪犯行为的目的、性质、生理和心理的状态,可能对警察造成的威胁程度,而采用不同的防卫制服手段。正所谓,逢强智取,遇弱活擒。

当强壮残暴罪犯手持利刃向警察扑来时,警察应保持头脑冷静,迅速占据并利用地形地物,避开其锋芒,顺势抓取沙、石、木棒等物,改变自己徒手不利的条件。应采用防守反击为主的技术,以柔克刚,巧妙地利用步法、身法躲闪,伺机反击。在激烈的冲突中,狂躁的罪犯大都丧失理智,必然会漏出许多“空当”或“破绽”。这时应及时抓住战机,乘隙反击,将其制服。在反击时,可用眼神引领,或虚张声势之法迷惑罪犯,乘其左顾右盼和回头之机一举擒获。还可利用扬沙、投石或假动作之法,乘敌迷眼、躲闪、愣神之机进击。

如敌弱我强时,同样要以弱当强,速战速决,决不可麻痹大意,掉以轻心,防止出现意外。如遇体壮身矮之敌,应以拳、脚放长击远。如遇瘦高之敌,应以谨慎摔打为主。如遇善拳击者,应以腿法制敌,遇善腿者,应以抄抱接腿摔为主。

当遭遇四五人甚至数十人堵截时,应沉着冷静,利用对方人多势众,无所顾忌,

思想麻痹的心理,弄清对方意图,巧妙周旋。如对方有加害意图,则早做决断,选好退路,找出突破口,一举突围。退路应选在人、车较多的方向,夜间应选在有灯光、明亮处,便于得到救援,或退至有利地形、环境处,以及有沙、石、木棒可供利用处,便于防守与反击。突围时,应选定对我威胁最大的人,如手持利刃或凶狠残暴者,或年轻、腿快者,以拳、脚、肘、膝猛击其要害部位后乘机脱身。敌众赶来,频频回顾,对逼近者乘势击打,无论击中与否撒身就走,边打边退,直至脱险。其要点在于机智灵活。

(四)出其不意,攻其不备,先下手为强的突袭性原则

实践证明,人在不备时受到攻击的成功率最高。警察的擒拿格斗技术,通常是在缉捕行动中使用,这种预有准备的突袭性特点,为警察擒拿格斗技术的运用创造了条件。

警察面临险境,在一场生死搏斗已经不可避免的情况下,抢先主动发起攻击则是最好的防御,也是最安全的进攻。在与犯罪分子对峙时,必须表现出沉着勇敢,大义凛然的气概,以压倒一切的气势,令对方伏法。同时迅速巧妙地选择、占据有利地形和环境条件,尽快从心里和身体姿态上做好调整,使自己处于一种最佳的防守与反击状态,乘与对方理论、周旋之机,分散其注意力,伺机突然向对方发起进攻,出其不意,攻其不备,使对方措手不及,一举拿下。这就是人们常说的“先下手为强”。

(五)指上打下,打下制上的战术性原则

在突然对罪犯发起进攻时,可先向其面部击出一拳(掌、指)或连击二拳,作为“引手”或“虚手”。在出手时,可用延伸或诈语,向上虚领对方。待对方双手向上招架,并把主要注意力集中于头面部时,其胸部以下身体基本上处于“空当”状态。我便可用腿法乘隙攻之。实践证明,在一般对手中,面部被突然一击,从人心理的本能反应上,自然会把60%~70%以上的注意力集中于胸部以上。如果连续两次被击,则达到70%~80%以上。如没被击中则略低于此数。如被重击则高于此数。由此可见,对方生理和心理的变化,受来自我方攻击中的威胁程度而定。因此,引手或虚手也必须虚中有实,不被对方识破。对方不接便是实招,对方一接又由实转虚,无论是否招架,都会给对方生理和心理上造成严重威胁,为随即进攻打开通路。

警察同罪犯格斗的最终目的是将其擒获。在实践中,往往是打中有拿,拿中有打。在擒拿罪犯上肢关节部位时,如罪犯拒捕挣扎,难以制服时,可腾出一只手,用

拳、肘,也可以用膝、腿法攻击其胸、肋或裆、腿等部位,在其注意力向下转移的瞬间迅速运用擒拿技术将其制服。这通常是一种擒拿动作失守后的一种补救办法。一般可在擒拿的同时辅之以踢、打动作。如击腹别臂、顶裆折腕等都是打上制下的范例。其要点在于诱。

(六)巧拿关节、击打要害的技术型原则

警察在缉捕行动中,怎样才能迅速有效地制服缉捕对象?当警察突遭歹徒暴力劫持时,怎样才能迅速解脱后将其反擒拿?当警察面临敌强我弱,敌众我寡的险境时,怎样才能制服罪犯或突破重围?这里除战术的运用外,在技术上主要是利用人体中关节和要害部位的弱点反折关节,击打要害将其制服。人体作为一个有机联系的整体,如果一指被折,将使全身受控;裆部被击,将疼痛难忍,失去抵抗能力。这就是人常说的:“牵一发而动全身”,擒拿格斗技术正是利用这一特点,巧妙地运用踢、打、摔、拿的技法,因人、因地、因事制宜而克敌制胜的。其要点在于巧。

(七)沉着、果断、随机处置的心智性原则

沉着,就是在突发的暴力性行为发生时,警察面对凶残的罪犯,能够稳住自己,保持冷静的头脑,不恐不惧,不惊不慌,表现出一种大无畏的英雄气势。果断,就是在强敌面前,要有敢打必胜的信心,并能及时抓住有利战机,果断出击毫不手软。随机处置,就是在同罪犯斗争时,能充分利用当时所处的环境条件,以及生理心理上的矛盾或差异,机智灵活地运用擒拿格斗技术,而不死守某种固定模式。正所谓“练时有形,而用时无形”。

沉着,果断,随机处置,这是能否出色完成擒拿格斗技术动作的基础和前提条件。因为只有沉着,果断,随机处置,才能更好地发挥并创造性地运用出平时所掌握的擒拿格斗技术、技能,才能适应现实斗争千差万别的实际情况。这不仅是警察临战时必备的心理素质,同时也是擒拿格斗技术的实用性技术原则。

(八)控制距离,调整角度,抓住时机原则

控制距离,直攻近打,调整角度,避实就虚,抓住时机,乘隙而入,是警察格斗制胜的最基本要素和关键所在。在实战中有效的攻防动作都是在一定的距离,一定的角度,一定的时机内完成的。三者是相互联系和统一的,并成为实战的基本要素。控制好距离,第一可以使敌人招招落空,减弱其攻击力量;第二便于抢占有利的攻防角度;第三有利于选择攻击的时机。拳谚云:“半步崩锤打天下”讲的就是距离在实战中的作用。当然,在攻防中距离的控制,角度的调整和时机的