

格斗与防卫入门必读 徒手格斗技术与防卫方法

曹超
著

实用 徒手格斗 与防卫术

易懂易学易练的招式

快、准、狠、猛，
一招见效！
沉着冷静、机智果断，
是克敌制敌的必胜之技

湖南科学技术出版社

湖南警察学院教改研究课题成果

实用 徒手格斗 与防卫术

曹超 著



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用徒手格斗与防卫术 / 曹超著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-5357-6219-1

I. ①实… II. ①曹… III. ①擒拿方法 (体育)
IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 081977 号

实用徒手格斗与防卫术

著 者: 曹 超

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 - 84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 10

字 数: 128000

书 号: ISBN 978-7-5357-6219-1

定 价: 30.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

QIAN YAN

本人从事警察擒拿格斗的教学工作16年，遍观各种“两抢一盗”及不法侵害致人伤残甚至死亡的案例，深切感受到普及基本的防卫方法的重要性。基于现实的需要，本人亦希望能够将这些年的教学与研究成果传授给更多的人，使他们免遭不法分子的伤害。

徒手格斗与防卫术是一种集健身、修身、防身为一体的体育运动形式，它不仅动作简单实用、易学易懂，更重要的是练习徒手格斗与防卫术能够对人的精神品质和道德情操起着很深的熏陶作用，能够培养人谦逊、宽容、认真、谨慎的生活态度，磨炼自强不息、坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质，摒弃自身懒惰、胆怯、软弱、消极的心态，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的防身健身项目。

实用徒手格斗与防卫术作为一个体育技击与日常生活结合的实用防身方法，练习者在练习过程中也应当符合基本的技击训练要求。实用徒手格斗与防卫术的训练，必须以提高技能所需要的运动素质、以形成正确的动力定型为宗旨，并贯穿于训练的全过程。要全身配合协调，立身自然，拳法、腿法、步法进击不可脱节，要同时并进。在变换和进退闪转中，身体各部位的运动路线、方向、时间、角度、位置都要安排和顺，“外不顺，则内不和”。上肢的一伸一屈，穿戳插点，纵横往来，下肢的进退闪转，虚实变化，每个动作都要求四肢、躯干与动作、呼吸配合紧密。两臂内外旋转，两手彼此呼应，以腰为轴，全身上下像拧绳一样，融成一股整劲，快速中带有一种弹性力，使周身气力充实，一招一式相连贯穿，既有明快的节奏，又有绵绵不断的气势。周身有如常山蛇阵，击首则尾应，击尾则首应，击中则首尾皆应。

本书结合本人十几年的警察擒拿格斗教学经验以及对实用徒手格斗与防卫术的研究成果，汲取武术、散打、警察格斗与擒摔技术等的精华与技巧，

站在正当防卫的角度，从实用的需要出发，取易懂易学易练的招式招法与方法集成此书。意欲为普通民众在通过一定的练习后，在遇到不法侵害与伤害时，能愤而反击，不至于束手无策。

本书重点突出“实用”，方法讲求“有效”，也许技术动作在内行专家眼里并不“规范”“漂亮”，但如果能真真切切的抗击犯罪、有效保护我们的生命财产安全，在遇到不法侵害时，只要有必要，大胆使用所谓的阴招、毒招、狠招，也未尝不可。因而其中针对女性特殊的身体条件和应对各种危急情况的需要，精心提炼、悉心组合了一些防卫招式、招法，目的就是让广大女性朋友学会防身方法，提高胆量，面对突发事件能够从容应对，从而达到御敌防身、化险为夷的目的。

为充分提醒曾受到不法侵害和今后有可能受到不法侵害的普通民众，当受到不法侵害时是多么的“残酷”和“你死我活”，书中将不法侵害的犯罪嫌疑人称之为“敌”，与敌人进行的徒手格斗当然就是战斗，是“敌”与“我”的矛盾了。防卫者一旦进入格斗态势，应全力以赴，与犯罪之敌进行生死决战，不可轻敌纵敌。

在树立高度敌对警惕性的同时，也有必要提醒各位练习者，徒手格斗与防卫术的使用应当符合国家的法律法规，在防身自卫中应当符合正当防卫的法律规定，在准确、适情、适度、全面的原则下使用。“准确”指必须依照相关法律、法规的具体条款，视使用条件和急切程度准确运用，不得似是而非、错误理解以及超越规定。“适情”指应当根据“敌”的进攻手段、暴力程度、危害后果、双方力量的对比、情形的紧急程度等因素，决定采用何种徒手格斗与防卫动作。“适度”指应当根据现场具体情况及使用对象的具体情况，适度运用徒手格斗与防卫技术动作，力争制止违法犯罪行为，并要尽量将无关人员以及周围环境的损害降到最低程度，避免发生更加严重的危害后果。“全面”指既要明确适用条款的具体规定与含义，又应熟记与之相关联的原则、规定和要求，防止断章取义，片面运用。每一位练习者都不可逞一时之勇，更不可恃强斗狠、寻衅滋事，否则就是一“莽夫”，其行为会侵犯和损害公民合法权益，甚至触犯法律，将被追究相应刑事责任。切记。

由于本人水平有限，见解未免有失偏颇，书中难免有不足甚至错漏之处，欢迎专家、读者不吝赐教，共同推动徒手格斗与防卫术的研究工作，造福大众。

同时，要感谢我的学生何智敏、钟晓曾、张凯为本书作的技术动作示范，感谢阿文视觉婚纱摄影的摄影师为本书摄影。

曹超

2010年2月8日

于湖南警察学院

目录



第一章 入门必读

- 002 | 第一节 正当防卫的条件与法律规定
- 010 | 第二节 人体要害部位与要害关节
- 013 | 第三节 人体自身可用的进攻部位
- 015 | 第四节 基本姿势与步法

第二章 徒手格斗技术

- 023 | 第一节 头与指的使用技术
- 027 | 第二节 拳的使用技术
- 032 | 第三节 肘的使用技术
- 035 | 第四节 腿的使用技术
- 040 | 第五节 膝的使用技术
- 043 | 第六节 格斗组合的使用
- 051 | 第七节 利用地形地物的格斗
- 059 | 第八节 主动擒摔的使用
- 066 | 第九节 辅助功夫



第三章 防卫方法

- | | | |
|-----|-----|-----------|
| 077 | 第一节 | 格挡防卫与反击方法 |
| 089 | 第二节 | 被控防卫与反击方法 |
| 103 | 第三节 | 街头防抢与反击方法 |

第四章 格斗与防卫素质训练

- | | | |
|-----|-----|--------------|
| 111 | 第一节 | 身体素质训练 |
| 121 | 第二节 | 心理素质训练 |
| 135 | 第三节 | 遇敌对抗的综合素质训练 |
| 140 | 第四节 | 常见运动性伤病与处理方法 |



第一章 入门必读

徒手格斗与防卫术，是指在徒手情况下遇到不法侵害时，以正当防卫为前提条件，以法律为依据，以踢、打、摔、擒拿等技法为手段，对不法侵害进行有效防卫与反击，以求克敌制胜，从而保护自身生命和财产安全的一种技术与方法。它以对抗格斗为表现、以防卫反击为基本形式、以中华武术及世界格斗运动项目为基础，是与违法犯罪分子进行斗争的必备技能。它虽无利器在手，但只要方法得当，人体各部位都可以用来作为反击不法侵害的“利器”。

练习徒手格斗与防卫术，目的在于掌握徒手格斗与防卫的方法，充分认识并有效利用自身的“利器”进行防卫反击。徒手格斗与防卫术的特点是简单实用、针对性强、适应性广、以防身自卫为主，科学、灵活使用踢、打、摔诸种技击方法，在踢倒、打倒、摔倒的基础上将敌制服。进行徒手格斗与防卫术的训练，只讲在法律允许的范围内使用，不讲规则、不讲规范好看，

只求实用、一招制敌或一招解脱，在使用动作的要领上要快、准、狠，力争一招见效；在战术上要干脆、利落，不拖泥带水，不纠缠反复，不搞花架子，尽快结束对抗；在技术上，以击打敌之要害、反折敌之易损关节进行控制的技术为主。

徒手格斗与防卫术作为一种克敌制敌的方法，攻击性强、实用价值高、灵活程度大，它与所有技击术有共同点，就是攻防性和对抗性。但它与一般的技击术（如散打、柔道、跆拳道等）又有很多不同之处，而具有自己特殊的属性。那就是对象的特殊性决定徒手格斗与防卫术不是一种用于比较输赢的技术，而是一种要制服对手的手段，在正义与邪恶的搏斗中，面对穷凶极恶之敌，或气急败坏地行凶作恶之敌，作为公民，有法律作后盾，代表着正义的一方，应该充满凛然正气，表现出一种“威”的气概和“猛”的气势，以正压邪，震慑顽敌，快、准、狠地依势变化，用巧劲而不用拙力，充分利用“合力”和“分力”的力学原理将敌制服。防身自卫的唯一目的性决定了采用何种技术方法并不重要，结果才是主要的。



第一节 正当防卫的条件与法律规定

一、正当防卫的概念与意义

我国《刑法》第二十条规定：为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，而采取的制止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任。正当防卫明显超过必要限度造成重大损害的，应当负刑事责任，但是应当减轻或者

免除处罚。对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任。

正当防卫，是指为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，采取的旨在制止不法侵害而对不法侵害人造成未明显超过必要限度损害的行为。正当防卫是在紧急状态下，为了保护合法权益而派生的一种权利。这种权利不是随时可以任意行使的。如果行使不当，或者滥用这种权利，不但达不到正当防卫的目的，反而可能对他人造成不应有的损害，危害社会，构成犯罪。

正当防卫是公民同违法犯罪分子作斗争的一个法律武器，公民应当掌握好这个武器。这一法律制度有利于鼓励和提倡公民同违法犯罪作斗争，保护国家、公民利益和其他合法权益；有利于培养广大公民见义勇为、互助友爱的良好社会风尚；可以对犯罪分子起到一定的威慑和警诫的作用，从而更好地制止和预防犯罪行为。对鼓励广大人民群众同不法侵害行为作斗争，及时排除、制止不法侵害行为，有效地惩罚犯罪有着十分重要的意义。

二、行使正当防卫的必要条件

1 起因条件

正当防卫的起因条件，是指存在着具有社会危害和侵害紧迫性的不法侵害行为。即必须有不法侵害存在；不法侵害包括违法行为和犯罪行为；不法侵害必须是现实存在的。至于不法侵害的程度，通常限于具有暴力性、破坏性、紧迫性的不法侵害行为。

事实上不存在不法侵害，行为人误认为存在不法侵害而对臆想中的侵害进行防卫，属于假想防卫。对于假想防卫，应视行为主观上有无过失而予以不同的处理。

对合法行为不能实施防卫。例如：公民依法扭送正在实施犯罪的人犯、执法人员依法拘捕人犯，人犯或第三者均不得以人身“受到侵害”而实行正当防卫。另外，不法侵害行为通常应是人的不法行为。例如，狗要咬人，如果是野狗，可直接打死，不损害任何人的财产利益，如果是别人养的，打死就是紧急避险，即为了较大利益，牺牲较小利益也不承担责任，不是正当防卫。

2 时间条件

正当防卫的时间条件，是指正当防卫只能在不法侵害正在进行之时实行，不能实行事前防卫和事后防卫。因此，不法侵害必须是正在进行的，而不是尚未开始，或者已实施完毕，或者实施者确已自动停止。否则，就是防卫不适时，应当承担刑事责任。

防卫不适时有两种情况：不法侵害尚未开始就实施防卫，即“先下手为强”叫事前防卫；不法侵害行为已经结束实施的防卫，叫事后防卫。防卫不适时，属于故意犯罪。

3 对象条件

正当防卫的对象条件，是指正当防卫只能针对不法侵害者本人实行，不能伤及第三者（包括不法侵害者的家属）。至于不法侵害者是否达到法定刑事责任年龄，是否具有刑事责任能力，并不影响正当防卫的成立。对于未成年人以及精神病人实施的不法侵害，只要具有紧迫性，不管事前是否知道其为未达法定刑事责任年龄或者无刑事责任能力人，都可以对其进行防卫反击。但在防卫手段上应有所节制。

对于针对第三者进行所谓防卫的，应视不同情况处理。如果故意针对第三者进行所谓防卫，就应作为故意犯罪处理；如果误认为第三者是不法侵害者而进行所谓防卫的，则以假想防卫来处理。

4 主观条件

是指防卫人主观上必须出于正当防卫的目的，即是为了国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受不法侵害。不是出于上述目的，不能成立正当防卫。因此，下列三种行为，不是正当防卫。①防卫挑拨。是指行为人出于侵害的目的，以故意挑衅、引诱、激怒对方等方法促使对方对自己进行不法侵害，尔后借口防卫加害对方的行为。防卫挑拨是利用正当防卫实行自己预谋的犯罪，应按故意犯罪论处。②相互的非法侵害行为。是指双方都出于侵害对方的非法意图而发生的相互侵害行为。双方互相打架、结伙斗殴、聚众械斗等行为。互相斗殴的性质、情节和严重程度各有不同，可以表现为两人或多人厮打，也可表现为扰乱公共秩序的结伙斗殴，还可表现为持械聚众斗殴。引起互相斗殴的原因多种多样，危害结果也各有不同。不论何种情况的斗殴，彼此都有殴击或伤害对方的故意，双方主观上都没有正当防卫的意图，下手先后又难以证实，往往难分是非曲直，因而双方的行为都是违法的，属于不法与不法的关系，都不属于正当防卫的范畴。任何一方给对方造成了危害的，都要负法律责任。但互相斗殴的双方，如果其中一方确实不愿再打，并且已经停止了自己的殴打行为，离开了现场，而另一方仍不罢休，继续殴打对方，这时，继续殴打的一方就成为不法侵害者，应允许已经停止殴打的一方实行正当防卫。③为保护非法利益而实行的防卫。

5 限度条件

正当防卫的限度条件，是指正当防卫不能明显超过必要限度且造成重大损害。是否明显超过必要限度并造成重大损害，是区别防卫的合法与非法、正当与过当的一个标志。正当防卫是有益于社会的合法行为，应受一定限度的制约，即正当防卫应以足以制止不法侵害为限。另一方面，不法侵害往往

是突然袭击，防卫人往往没有防备，骤然临之，情况紧急，精神高度紧张。一般在实施防卫行为的当时很难迅速判明不法侵害的确实意图的危险程度，也没有条件准确选择一种恰当的防卫方式、工具和强度来进行防卫。因此，只要不是明显超过必要限度造成重大损害的，都应当属于正当防卫。

需要注意的是，并非凡是超过必要限度的，都是防卫过当，只有“明显”超过必要限度造成重大损害的，才是防卫过当。轻微超过必要限度的不属于防卫过当，只有在能够被清楚容易地认定为超过必要限度时，才可能属于防卫过当，只造成一般损害的也不属于防卫过当，必要限度条件也不适用于对严重危及人身安全的暴力犯罪所进行的防卫。

三、无限度防卫

无限度防卫也叫无过当防卫权，有的称特殊防卫权，是指公民在某些特定情况下所实施的正当防卫行为，没有必要限度的限制，对其防卫行为的任何后果均不负刑事责任。《刑法》第二十条第三款作出无限度防卫的规定：

“对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任”。这是关于正当防卫制度的特殊规定，即在特定情况下公民可以进行无限度防卫。

根据该条款规定，实施无过当防卫，必须具备正当防卫成立的上述相关条件，即必须是针对正在行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架等严重危及人身安全的暴力犯罪。所谓“其他严重危及人身安全的暴力犯罪”，是指与行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架类似的暴力犯罪，如在人群中实施的爆炸犯罪等。如何确定其范围是适用该条法律的前提。该条在揭示特定的暴力犯罪的范围时，并非以定义的方式加以规定，而是采用了列举归纳的方式。为此必须准确理解其中的行凶概念。关于行凶的含义，上海辞书出版社1979年出版的《辞海》将行凶解释为“杀伤人的行为”；商务印书馆1978年出版的《四角

号码新词典》将行凶解释为“杀人或伤害人”；中国社会科学院语言研究所词典编辑室编、商务印书馆出版的《现代汉语词典》将行凶解释为“打人或杀人”。综合以上可以认为行凶包括杀人、伤人的行为，打人是一种泛指，包括打死、打伤人，行凶应包括这部分打人行为。行凶，它也是对一种犯罪类型本质特征的描述，行凶是杀人、伤人行为，但不简单地等于杀人罪和伤害罪，或两个罪之和，它是对具有杀人或伤害性质之类行为所作的提示，即只要含有杀人、伤人性质的犯罪，诸如爆炸等直接危及他人生命健康的犯罪均属于行凶范畴内。它用模糊语言界定了该类严重暴力犯罪的界限，它未以轻伤害、重伤害来界定，而是对非刑法术语赋予其特定含义的方式解决正当防卫的范围问题。

四、防卫过当及其刑事责任

防卫过当，是指防卫行为明显超过必要限度，对不法侵害人造成重大损害。其基本特征是：①在客观上实施明显超过必要限度的行为，并对不法侵害人造成了重大的损害。②在主观上对过当行为及其结果具有罪过。至于罪过的形式，只能是间接故意或者过失。

根据我国刑法规定，对于防卫过当的，应当减轻或者免除处罚。防卫过当之所以应当减轻或者免除处罚，这是因为：①从主观上讲，防卫人具有保护国家、公共利益和其他合法权利的防卫动机。虽然对于过当行为所造成的重大的危害具有罪过，但和一般犯罪相比，其主观恶性要小得多。②从客观上讲，在防卫过当的全部损害结果中，由于存在正当防卫的前提，所以这种损害结果实际上可以分解为两部分：一是应有的损害，二是不应有的损害。防卫过当只对其不应有的损害结果承担刑事责任，而不对全部损害结果承担刑事责任。这是我国刑法明文规定防卫过当应当减轻或者免除处罚的主观和客观的根据，这一规定是罪刑均衡的基本原则的体现。

根据司法实践和一些判例，具体适用该款规定对犯罪人减轻或者免除

处罚，一般综合考虑的因素有：①防卫目的。为保护国家、公共利益、他人合法权益而防卫过当的，较之为保护自己合法利益而防卫过当的，前者的处罚更轻。②过当程度。即所造成重大的损害后果与必要限度的差距。轻微过当，则罪行轻微，处罚亦轻微；严重过当，则罪行严重，处罚相对重。③罪过形式。疏忽大意的过失、过于自信的过失、间接故意，从前到后，减轻处罚乃至免除处罚的幅度与可能性一般是依次递减的。④权益性质。为保护重大权益而防卫过当，较之为保护较小权益而防卫过当，前者的处罚更轻。⑤社会舆论。在对防卫过当量刑时，还要考虑社会影响，既不挫伤公民正当防卫的积极性，又要维护社会主义法制的严肃性。

五、怎样正确运用正当防卫

正当防卫中所指的不法侵害，主要是指那些侵害性质严重、侵害程度激烈、危险性较大，具有积极进攻性的侵害行为。从犯罪性质的侵害行为来看，针对不法侵害行为实行防卫，通常是指具有紧迫感的、带有暴力性、破坏性的、能够给客体造成严重损害的、形成防卫紧迫感的侵害，才可实行正当防卫。对于一般性的、危害不大的、程度轻微的不法侵害行为，一般不应用正当防卫的方法来解决，而应用调解或其他方法来解决，以达到化解矛盾之目的。对于合法行为，诸如执行命令、依法进行的行为、正当防卫和紧急避险行为等，不能实行正当防卫。

假想防卫和正当防卫的区别表现在：①主观上，正当防卫是建立在防卫人对不法侵害的正确认识的基础上发生的，假想防卫是因行为人对事实认识错误而发生的。②客观上，正当防卫是有利于社会的行为，假想防卫是危害社会的行为。如果行为人主观上没有罪过，其危害结果是由于不能预见的原因引起的，那就是意外事件，行为人不负刑事责任。例如甲某为逃避匪徒追杀，深夜闯入乙家，乙惊醒后以为是强盗入侵，遂举起木棍将突然破门而入的甲某打昏致伤。乙某出于假想防卫将甲某打伤，但由于乙某主观上没有过

错，所以应按意外事件处理，乙某不负刑事责任。

下列情形应视为不法侵害已经开始：手段行为之着手就是不法侵害之着手，可以实行正当防卫。例如强奸，则只需侵害者开始使用暴力或者以暴力相威胁，即可认为不法侵害已经开始，就可以对其实行正当防卫；在不法侵害已经逼近时，例如杀人，只要侵害者举刀准备砍杀就可以认定不法侵害已经开始，可以实行正当防卫；在不法侵害十分紧迫，防卫人的人身权利受到严重威胁的情况下，可以实行正当防卫。例如杀人犯持枪跟踪被害人，当距离很近足以对被害人生命构成威胁时，可以对其进行正当防卫；在不法侵害的实行过程中，只要不法侵害仍在继续，就可以实行正当防卫。例如流氓分子持续殴打无辜，强奸犯正猥亵侮辱妇女等；在不法侵害的实行过程中，不法侵害人因故停止侵害，但仍存在着对防卫人的人身的严重威胁，可以实行正当防卫。

正当防卫终止时间的认定：不法侵害行为已经结束，这是指犯罪已达到既遂状态，危害结果已经造成，没有实行正当防卫的必要。例如，甲放火烧了单位厂房，在这种情况下，其放火的不法侵害行为已经终止，就不能对甲实行正当防卫，这时只存在刑事诉讼法上的扭送人犯的权利；不法侵害行为确已自动中止，这是指犯罪已经形成中止状态，不法侵害人自动放弃了犯罪。例如，甲持枪欲杀乙，在走到乙家门口时，又改变了主意，打消了杀人的念头，停止了杀人行为，在这种情况下，危险已不复存在，也就不能对甲实行正当防卫；不法侵害人已经被制服，或者已经丧失侵害能力，也不能实行正当防卫。

防卫不适时不存在正当防卫的时间条件，故不适时的防卫人应对其所造成的损害承担相应的刑事责任。防卫不适时不仅客观上不具有防卫的性质，而且主观上是出于报复侵害的动机，具有犯罪的目的，应当承担故意犯罪的刑事责任。对于不适时的防卫，无论是事前防卫还是事后防卫，如果构成犯罪的，应当依法追究刑事责任。最简单的是小偷偷你东西你踢他一脚是正当