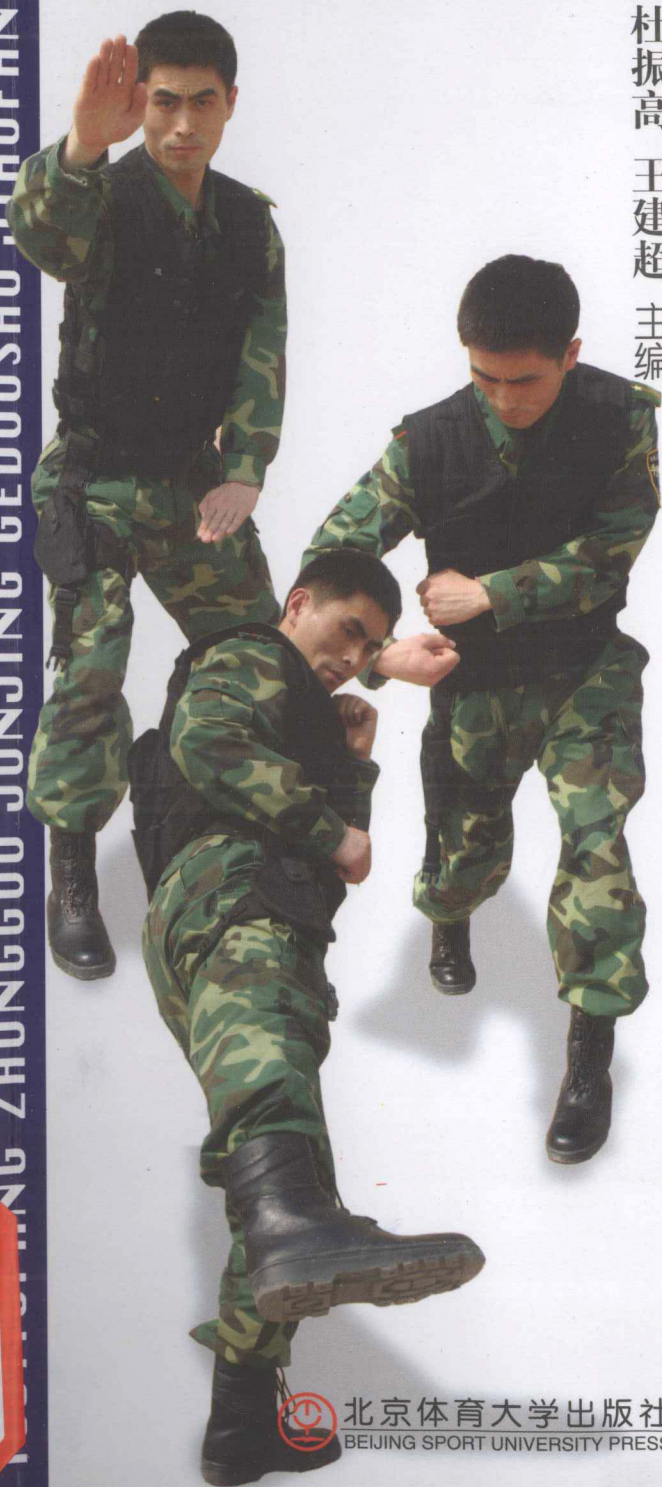


PEOPLE'S MILITARY POLICE  
JIAOFAN  
JING GUO JUNJING GEDOU SHU  
JIAOFAN



杜振高 王建超 主编

# 突击山突防

# 中国军警格斗术教范

☆☆☆

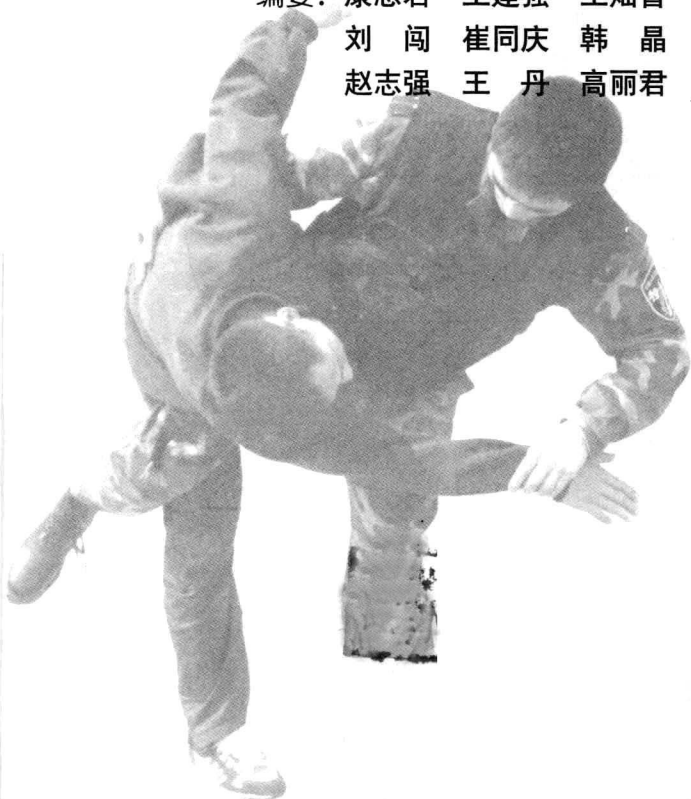


北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

# 突击突防

## 中国军警格斗术教范

主编：杜振高 王建超  
编委：康恩君 王建强 王灿普 杨文波  
刘 闯 崔同庆 韩 晶 李 刚  
赵志强 王 丹 高丽君



北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱  
责任编辑：叶 莱  
审稿编辑：鲁 牧  
版式制作：浅 草 筱 琳 依 昀  
责任校对：行 乾  
责任印制：陈 莎

---

图书在版编目（C I P）数据

突击突防：中国军警格斗术教范 / 杜振高编著.

北京：北京体育大学出版社，2012.4

ISBN 978-7-5644-0937-1

I. ①突… II. ①杜… III. ①警察-格斗-基本知识-中国 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 068409 号

---

## **突击突防**

——中国军警格斗术教范 杜振高 王建超 主编

---

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区信息路 48 号 邮编：100084)

北京昌联印刷有限公司

开本：880 × 1230 毫米 1/32 印张：9.75

印数：4000 册 定价：24.00 元

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部

010-62989430

发行部：010-62989320 网址：www.bsup.cn

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



## 杜振高简介

杜振高，1964年10月出生，河北唐山人，大校警衔，研究生学历。1982年入伍，加入中国武警特种警察学院，历任队员、教官、教授、主任；先后参加全国武警部队、公安系统的军警格斗及全国武术散打比赛，多次获得全国冠军。

入伍至今，为国家领导人、国外军事代表团进行军事表演4百余场，并担任搏击科目的策划及编排，同时培养出特战人才6千余人，学生遍布武警部队，公安警卫系统。三次被遣派到罗马尼亚宪兵部队、警卫局教授格斗技术。编写《擒拿与反擒拿》、《中国巡警制暴术》、《擒敌术》等武术、格斗、搏击教材29部。并在地方担任北京武术协会副秘书长、WBC泰拳亚太区技术委员会主任等职务，武术国际A级裁判。受聘担任北京人文大学武学院等地方院校武术客座教授。荣获第六届“武警忠诚卫士”荣誉称号。



## 王建超简介

王建超，1975年5月出生，籍贯河北保定。1993年入伍，1996年加入中国武警部队特种警察学院。历任队员、分队长，后到搏击教研室担任搏击教员、讲师。先后多次参加特警迎外表演任务。担任教官后，培养出大批反恐作战人员，中央警卫局及民航空中保卫人员，公安、武警部队侦察干部，特战排长，反劫机中队干部等专业技术人才。

先后荣立三等功4次，多次参与编写武警部队、特警学院训练教材。

# 前言

格斗技能是人类在长期生产劳动、阶级斗争中创造和发展起来的，是人类文化形成的一种体现。到阶级社会，部落、民族直至国家之间的频繁战争促进了格斗技术的发展，自有军队开始，格斗的一些攻防技术就纳入士兵的训练科目。秦汉时期武术曾被称为“手搏”、“技巧”，《汉书·艺文志》一书中有“手搏，乃兵家之技巧也”的解释；明代著名军事家戚继光所著《纪效新书》中有“武术用于士兵活动手足，惯勤肢体，强身遇敌”的说法；《孙子兵法》中也曾记载：“搏刺强士体”。由此可见，武术在军事训练与战争中得到了广泛的推广和应用。

随着人类文明的进步和科技的发展，冷兵器时代早已结束，但格斗作为搏杀的技能，并没有随之过时，反而更加系统化、制式化，成为军、警部队的基础训练内容。执行特种作战的军事单位，更是将格斗列为重点科目进行训练，成为衡量一支部队战斗力高低的重要标准。



军警格斗与传统竞技武术有相同之处的地方，即都以击倒和打败对手为最终目的，但又有本质的区别。传统武术以强身健体为主，在竞技比赛时也要制定相应规则保护对手；而军警格斗训练的最终目的就是控制、击杀对方，保护自己，讲究快速、实用。本书编写时注重格斗中的实战应用招法，摒弃一些重样式不重效果的技术动作，要求“攻敌要害，制敌薄弱”，力求“反应快速、一招制敌”，具有快速、准确、有效的特点。没有人能够预知危险的存在，所以掌握一定的格斗技能可以把危害降到最低。

本书重点在于一个“突”字，“突”就意味着突然，更代表着“快”。无论攻防，均要在“快”字上下功夫，熟能生巧，以快制敌，快中求稳，快中求变，快中得胜。

本书上篇主要是格斗精要；下篇内容共分：基础知识、搏击拳、女子匕首搏击术、一招制敌、摔擒技术、制暴术和抓捕擒敌等7项内容。主要讲授格斗招法组合，即将各项基本功进行合理的衔接，从而达到由基础练习到实战应用的目的，是军、警特战队员必须训练的科目。它不仅吸取了我国武术各种流派、拳种的攻防技术技巧，同时还筛选了拳击、空手道、跆拳道、泰拳及摔跤、柔道等多种有利于搏击实战的击打技术和摔法，同时具有展示格斗技能的作用。

在内容上根据特种军、警部队格斗训练过程中不断总结和积累的实践经验编写，省略了那些简单的基本技术和训练方法，主要是对格斗中的攻防组合技巧和方式进行编排，并加以图片说明，通俗易懂，便于模仿练习。

本书动作示范：王建强、刘闯、王建超、崔同庆、张凌、丁娜。

# 目 录

## 上篇 格斗——招法精选

第一章 应用格斗基本理论	(2)
第一节 应用格斗的技术特点与具备条件	(2)
一、应用格斗的技术特点	(2)
二、应用格斗时应具备的条件	(3)
第二节 应用格斗的基本原则与应用	(4)
一、应用格斗的基本原则	(4)
二、应用格斗训练的意义	(5)
第二章 人体要害部位和对关节的攻击	(7)
第一节 人体要害部位	(7)
一、头部	(7)
二、颈部	(10)
三、胸部	(12)
四、肋	(13)
五、腹部	(13)
六、腰	(15)
七、会阴部	(15)



第二节	对人体关节的攻击	(15)
一、	肩关节	(16)
二、	肘关节	(17)
三、	腕关节	(18)
四、	指关节	(19)
五、	髌关节	(20)
六、	膝关节	(20)
七、	踝关节	(21)
第三章	单一招法制敌术	(22)
第一节	拳法制敌	(22)
一、	拳法制敌的特点	(22)
二、	拳法制敌技术	(22)
第二节	腿法制敌	(29)
一、	腿法制敌的特点	(29)
二、	腿法制敌技术	(30)
第三节	摔法制敌	(38)
一、	摔法制敌的特点	(38)
二、	摔法制敌技术	(38)
第四节	徒手夺凶器制敌	(44)
一、	徒手夺凶器应注意的几个要点	(44)
二、	常用凶器的种类	(45)
三、	徒手夺凶器实用技术	(45)
第五节	警棍制敌	(72)
一、	警棍制敌的要求与特点	(72)



- 二、警棍制敌的技术·····(72)
- 第六节 特殊情况下的制敌·····(82)
  - 一、利用地形地物·····(82)
  - 二、复杂情况下擒敌技术·····(83)

## 下篇 格斗——招法组合

### 第四章 格斗招法组合的基本理论·····(94)

#### 第一节 格斗招法组合的特点与作用·····(94)

- 一、格斗招法组合的特点·····(94)
- 二、格斗招法组合的作用·····(96)
- 三、增强身体素质,提高必胜信念·····(96)

#### 第二节 格斗招法组合的应用原则·····(97)

- 一、出其不意,攻其不备·····(97)
- 二、快速准确,果敢善断·····(97)
- 三、上下相随,攻防结合·····(98)
- 四、声东击西,默契配合·····(98)
- 五、不畏强暴,勇于搏击·····(98)

### 第五章 组合招法制敌术·····(100)

#### 第一节 格斗拳·····(100)

- 一、格斗拳的特点·····(100)
- 二、格斗拳套路动作·····(100)
- 三、格斗拳倒功·····(121)
- 四、格斗拳结束动作·····(125)
- 五、格斗拳应注意事项·····(128)

第二节	女子匕首格斗术	· · · · ·	(129)
一、	匕首的发展和作用	· · · · ·	(129)
二、	匕首搏击技术动作名称及动作要领	· · · · ·	(129)
第三节	一招制敌	· · · · ·	(156)
一、	一招制敌队形编排	· · · · ·	(156)
二、	一招制敌动作演示	· · · · ·	(157)
第四节	摔擒技术	· · · · ·	(178)
一、	摔擒技术的技术特点	· · · · ·	(178)
二、	摔擒技术动作组合	· · · · ·	(178)
第五节	制暴术	· · · · ·	(221)
一、	制暴术的特点与作用	· · · · ·	(221)
二、	制暴术基础动作	· · · · ·	(221)
三、	制暴术应用动作	· · · · ·	(230)
第六章	抓捕擒敌	· · · · ·	(258)
第一节	抓捕擒敌动作的要点	· · · · ·	(258)
第二节	抓捕擒敌动作演示	· · · · ·	(258)
一、	1对1徒手制敌动作	· · · · ·	(258)
二、	1对2徒手制敌动作	· · · · ·	(272)
三、	1对3徒手制敌动作	· · · · ·	(286)



★ 上篇



格斗——招法精选

# 第一章

## 应用格斗基本理论

### 第一节 应用格斗的技术特点与具备条件

#### 一、应用格斗的技术特点

应用格斗是实战性很强的技能，并且伤害性极大。它不受规则限制，格斗取得胜利的结果就是让对方失去抵抗力甚至行动能力，从而达到重创对方或为我所控的目的，它与一般的武术、搏击类技能有明显不同。

##### （一）动作迅猛，伤害性强

应用格斗会有太多的反应时间，多是突发性质的对抗。所以，动作大部分都非常迅猛、凶狠。通常情况下，要连续击打敌一个或数个要害，如连续攻击敌头部、颈、裆等部位，使敌瞬间丧失反抗能力。

##### （二）武器、规则不受限制

在应用格斗中，要求格斗者充分利用身体的各个部位和所能利用的武器，如手、肘、脚、头、臂、膝、胯等，甚至牙齿，来击垮对方。在没有武器时，要避免被敌伤害到，又要有效击敌要害，这就要求充分发挥身体的作用，“远踢近打贴身摔”，讲的就是这个意思。

##### （三）避敌锋芒，以巧制敌

应用格斗中应避免遭敌重击，或先敌而动。主要攻击敌要害部位及关

节,讲究攻击的效果。多是通过击敌要害使其丧失反抗力后,控制住敌某一关节,从而达到制敌的目的,即所谓“拿其一点,制其全身”。

### (四) 动作简练,效果突出

应用格斗不像竞技比赛一样有充足的准备时间,往往一两个对抗动作就会分出胜负。所以,应用格斗应避免过多与敌纠缠,追求的是一击得手,一招制胜。

### (五) 过程变化莫测

应用格斗中因双方都准备不足,所以能否获得预期的效果会因人而异。往往反应快、动作熟练的一方会占得先机。另外心理作用也很重要,遇突然打击时,是手足无措,还是能迅速作出反应,也对格斗的过程有很大影响。

## 二、应用格斗时应具备的条件

应用格斗是所有格斗技能的综合体现,但不是任何人都能很好地掌握它,正是需要“台上三分钟,台下十年功”的锤炼与打磨。练习者在应用格斗练习时应具备以下条件。

### (一) 过硬的心理,冷静的头脑

在格斗中有时是自己先发制人,一击制敌;有时则是受敌威胁,做出反抗。不管怎样,双方都会有身体接触、击打和冲撞。因此,只有具备过硬的心理素质,冷静的头脑,才能充分地发挥技能和体能,创造出克敌制胜的机会。

### (二) 熟练的动作,协调的身体

格斗时没有过多的时间思考,往往是出于本能下意识地做出反应,尤其是在遭遇战或受到袭击时。如果掌握了熟练的格斗技能,并灵活协调地加以运用,就能从容地应对遇到的各种情况,正所谓“艺高人胆大”。

### (三) 准确的判断,灵敏的反应

这是所有训练人员都应具备的条件。在格斗中,只有具备精确的判断能力,才能抓住战机。包括判断对方的动机、距离、速度等,并依据自己的判断,迅速做出相应的反应。

#### （四）强健的体格，坚强的意志

与敌格斗，不仅仅是技术方面的较量，而且更是身体极限与意志力的较量。与敌格斗时，既要控制敌人、制服敌人，同时还要避免敌人对自己的控制与伤害。这就需要我们有一个强健的体魄。即使身体条件与敌相当或弱于对方，也要有超过对方的意志力，要知道在压力之下，人的潜力是巨大的，丧失斗志才是格斗者的大忌。

---

## 第二节 应用格斗的基本原则与意义

---

### 一、应用格斗的基本原则

#### （一）格斗练习应本着强身健体，防身自卫的目标

我们反对好勇斗狠，更不能利用所学去违法犯罪。另外，因格斗造成的后果较严重，所以练习者在练习时应注意加以控制。

#### （二）一击得手后要迅速控制对方，使其丧失反抗能力

在格斗时应当力争迅速有效地重创敌人，破坏对方的进攻能力。一击得手后，要迅速将对方控制住，防止对方缓过神来后进行还击。

#### （三）动作应灵活多变，能应对各种可能的突发情况

在格斗中动作不能一成不变，一旦攻击不能奏效，要能够根据情况灵活应对。比如攻击不到对方头部，或一击不中，不能盲目往下做动作，否则会造成被动。

#### （四）控制住敌方后，要能收发自如

在控制对方的前提下应停止进行攻击，但为自身与其他人的安全，我们必须做到“控得死、制得牢”。要小心受控之敌的反击，不能麻痹大意，对受控之敌应做到“收发自如”。

## 二、应用格斗训练的意义

### （一）应用格斗训练是适应新的反恐斗争形势的需要

当前，世界各国都在谈论的一个重要话题就是“反恐”，这也是许多国家军、警人员的首要任务。在我国也存在着危害极大的暴力恐怖组织和黑社会团体，它们直接影响着人民生命和财产的安全。其作案形式变化多端、手段凶残，给我公安、军、警执行抓捕任务带来很大难度。这就要求我公安干警、军警官兵必须掌握一定的格斗技能，灵活使用格斗的技、战术，来制服罪犯、打击敌人。因此，格斗训练在保护人民生命财产安全，维护社会治安方面起着重要作用。

### （二）格斗技能训练是保护自己、制服对手的有效手段

据电视台报道，北京一位出租车司机曾用熟练的背摔动作将一名持刀抢劫歹徒制服，之后，歹徒在被审问时说：“如果早知道出租司机如此厉害，说什么我也不会去抢他。”其实这样的事例很多，由此可见掌握一定的格斗技能，就能够有效地保护自己，避免受到伤害。现在，我国广大公安、武警及部队都进行擒敌技术、擒敌拳、防卫术等格斗训练，在执行各种任务时发挥了巨大的威力。实践证明，即使在武器装备现代化的今天，格斗、搏击等技能也并没有过时，作为一种制敌的手段，仍具有重要的使用价值。

### （三）格斗技能训练是培养顽强的意志品质和战斗精神的重要途径

在现代战争中，决定胜负的仍然是人，这是战争的规律。同样，在格斗中决定胜负结果的仍然是人，说明人的因素总是起着关键的作用。具备坚强的意志品质，勇敢的战斗精神，不服输的性格，都对格斗有很大影响。但这些因素并不是天生的，只有在复杂、艰苦的环境下才能得到锻炼和培养，温室里长不出盛开的花朵。只有经过严格、艰苦而又系统的格斗技能练习，才能敢于与对手搏斗，善于与对手搏斗。无论执法人员，还是武术爱好者，格斗技能的训练不仅仅是防身自卫，制服罪犯的需要，它对一个人的意志品质也影响深远。



#### (四) 格斗技能训练是提高部队战斗力的重要方法

对单个军、警成员进行严格的格斗技能训练，可以养成其不怕苦、不怕死、机智灵活、主动配合的良好战斗作风。这对提高我公安干警、武警官兵及部队人员的战斗力、提高整个战斗集体的素质有很大帮助。应此在这些单位开展和推广的搏击、格斗训练，不单是练练拳脚，简单掌握一些技能，主要是通过格斗技能训练来提高军、警部队战斗力和培养顽强的作风。