

SAS 特种部队 徒手格斗术

悦动空间

[英] 马丁·J. 多尔蒂 (Martin J. Dougherty) / 著 李玉红 / 译

SAS AND ELITE FORCES GUIDE
**EXTREME
UNARMED COMBAT**



- ★ 防御技术
- ★ 击打技术
- ★ 缠斗技术
- ★ 地面战技术

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

SAS 特种部队 徒手格斗术

[英] 马丁·J. 多尔蒂 (Martin J. Dougherty) / 著 李玉红 / 译

SAS AND ELITE FORCES GUIDE
EXTREME
UNARMED COMBAT

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

SAS特种部队徒手格斗术 / (英) 马丁·J. 多尔蒂
(Martin J. Dougherty) 著 ; 李玉红译. — 北京 : 人
民邮电出版社, 2017. 7

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-45520-8

I. ①S… II. ①马… ②李… III. ①特种部队—格斗
—基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第108878号

-
- ◆ 著 [英] 马丁·J. 多尔蒂 (Martin J. Dougherty)
译 李玉红
责任编辑 王朝辉
执行编辑 杜海岳
责任印制 陈 犇
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/32
印张: 9.5 2017 年 7 月第 1 版
字数: 259 千字 2017 年 7 月河北第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-7575 号
-

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目 录

序言	4
----------	---

第一部分：格斗技术介绍

1 基本原理	19
2 防御技术	31
3 击打技术	41
4 缠斗技术	81
5 地面战技术	109

第二部分：格斗技术应用

6 应对徒手敌人的格斗技术	127
7 应对持刀敌人的格斗技术	163
8 应对持枪敌人的格斗技术	189
9 应对多个敌人的格斗技术	205
10 分心战术、误导战术以及心理战术	217

第三部分：格斗训练

11 身体训练	231
12 实战训练	251
注意事项	271
附录：民用格斗技术的应用	277
术语汇编	298

SAS 特种部队 徒手格斗术

[英] 马丁·J. 多尔蒂 (Martin J. Dougherty) / 著 李玉红 / 译

SAS AND ELITE FORCES GUIDE
EXTREME
UNARMED COMBAT

人民邮电出版社
北京

版权声明

Copyright © 2012 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only)

© 2017 Posts & Telecom Press.

This edition of SAS and Elite Forces Guide: Extreme Unarmed Combat published in 2017 is published by arrangement with Amber Books Ltd. Originally published in 2012 by Amber Books Ltd.

内 容 提 要

这是一本综合介绍徒手格斗的完全手册，内容源于英国特种空勤团（SAS）及其他精锐特种部队的徒手格斗术。全书共分为三大部分，包括格斗技术的综合介绍、徒手格斗技术动作应用以及徒手格斗训练等内容。书中从基础的防御、击打、缠斗、地面战技术讲起，详细介绍了应对各种被动情况的徒手格斗技术，最后还给出了徒手格斗的体能及实战训练方法等。本书内容全面，并以线条图的形式描述动作及技术要领，真实可靠、易学易用。

本书适合广大健身、格斗爱好者，尤其适合喜欢徒手格斗、自由搏击以及特种部队格斗术的读者阅读。

目 录

序言	4
----------	---

第一部分：格斗技术介绍

1 基本原理	19
2 防御技术	31
3 击打技术	41
4 缠斗技术	81
5 地面战技术	109

第二部分：格斗技术应用

6 应对徒手敌人的格斗技术	127
7 应对持刀敌人的格斗技术	163
8 应对持枪敌人的格斗技术	189
9 应对多个敌人的格斗技术	205
10 分心战术、误导战术以及心理战术	217

第三部分：格斗训练

11 身体训练	231
12 实战训练	251
注意事项	271
附录：民用格斗技术的应用	277
术语汇编	298

序 言

普通军队的士兵、维和部队以及执法人员经常在随时会爆发极端暴力冲突事件的地方执行任务。通常来说，他们都会随身携带武器，不过有时候也会出现武器掉落、枪械发生故障或者弹药用尽的情况。在没有其他选择的情况下，徒手格斗技能可以帮助他们完成任务。

一般情况下，在文明地区执法的警察比在作战区战斗的士兵遭遇极端暴力冲突事件的概率要小得多，所以，本书侧重于介绍格斗技术在军事行动中的实施与应用。不过，一些专业警察部队，如人质解救部队、特殊武器和战术部队（警察部队）、反恐警察，还有那些在不稳定地区执行维和任务的人员也可能非常需要掌握并运用徒手格斗技术。

当然，警察的工作是比较危险的，他们所穿的制服就有可能使他们成为有预谋的暴力袭击的目标，而普通市民一般不会遭遇这样的危险。在这种情况下，警

察也许要为了生存而战，而不单单是为了逮捕嫌疑犯。如果是这样的话，本书所介绍的具有攻击性的技术也许能够对他们有所帮助。



如果在拥挤的城市里遭遇袭击，在想要创造空间以使用武器时，士兵所具备的徒手格斗技能也许会起到非常关键的作用。他所接受的徒手格斗训练还可以增强他的自信和斗志。

法律实施

即使乐观地来看，格斗和有一定“实施规则”的徒手格斗之间的界限也是有点模糊的。举例来说，艾瑞克·A. 赛克斯和威廉·E. 费尔贝恩开发出一套叫作 Defendu 的徒手格斗技术训练体系，它是之后出现的许多现代徒手格斗技术训练体系的基础。Defendu 吸取了治安执法而不是军事应用中的经验，并在之后逐步发展成为一套系统的格斗技术训练体系，在第二次世界大战中用于对突击队员和秘密特工的培训。

第二次世界大战之后，比尔·安德伍德创建了一套与上述 Defendu 格斗技术训练体系名称相似的，叫作 Defendo 的格斗技术训练体系。该格斗技术以一种被称为 Combato 的、运用于军事战斗中的致命的开放式打击技术为蓝本创建而成。第二次世界大战之后，在该格斗技术训练体系被用于培训执法机构人员的时候，安德伍德对它进行了修改，在此基础上创建了名为 Defendo 的格斗技术训练体系，并在执法机构

中普遍推广。这种格斗技术攻击性不强，更适合于执法过程中使用。实际上，这两种格斗技术中的很多动作要领是相同的。

同样的，以色列防御战术格斗术也是其创建人吸取 20 世纪 30 年代与暴徒搏斗的经验而创立的，并被以色列武装部队所采用。在此基础上，又创建了不同版本的分别适用于军事、警察和普通人自卫的格斗技术，它们都使用了相同的基本技术和理念。

军队士兵或者治安警察在对付敌人或者嫌疑犯的时候，可以根据具体情况，采用徒手格斗的技术打击敌人，或者在格斗的同时配合使用武器。举例来说，一名警官可以选择使用格斗技术而不是使用武器，或者一名士兵不得不以格斗的方法击退对手而保留自己的武器弹药。这就像是一枚硬币的两面：徒手格斗技术增强了个人的战斗能力，当你面临危险、别无选择的时候，它会帮助你战胜敌人，生存下去。

对于需要掌握其他实战技术的警察人员和军事人员来说，可能没有时间进行复杂的武术技术

给执法人员的建议：这和电影不一样！

真实的战斗场面永远都不会像精心设计的电影或者武术拳击的场景一样。它总是充满了混乱，以及令人恐惧、痛苦和绝望的景象。要训练警官和士兵接受这样一个事实，即便情况看起来一团糟，赢了就是赢了。

体系的训练。有的人自己找时间进行了正规的武术训练，这些技术看起来非常不错，不过它们不一定适合实战，而且，“官方”组织训练的时间也是非常有限的。

所以军用和警用格斗技术体系是对其他技能的补充。这些技术必须易学好用，而且在紧急情况下能够出奇制胜。无论把它叫作什么——擒拿与控制、保护官员、近距离战斗、强行攻击或者徒手搏击——基本上都运用了相同的原理。格斗技术必须能够快

速而彻底地打败敌人，要尽可能快地制服敌人。任何其他的结果都可能导致灾难。

对于大多数普通市民来说，在一场战斗中失败可能意味着挨上一顿打，这已经是最坏的结果了。而对于那些处于极其残酷的暴力冲突中的人来说，战败即意味着死亡或者被擒获，甚至可能导致任务的失败或者友军的伤亡。所以，尽管徒手格斗并不是士兵或者警员必备的基本技能，但他们必须掌握一定的格斗技术以备不时之需。

综合格斗技术培训适合于按照规则进行和有裁判裁决的、公平的一对一格斗比赛。它也是一个可以提高在任何情况下都能够使用的格斗技能的良好途径。



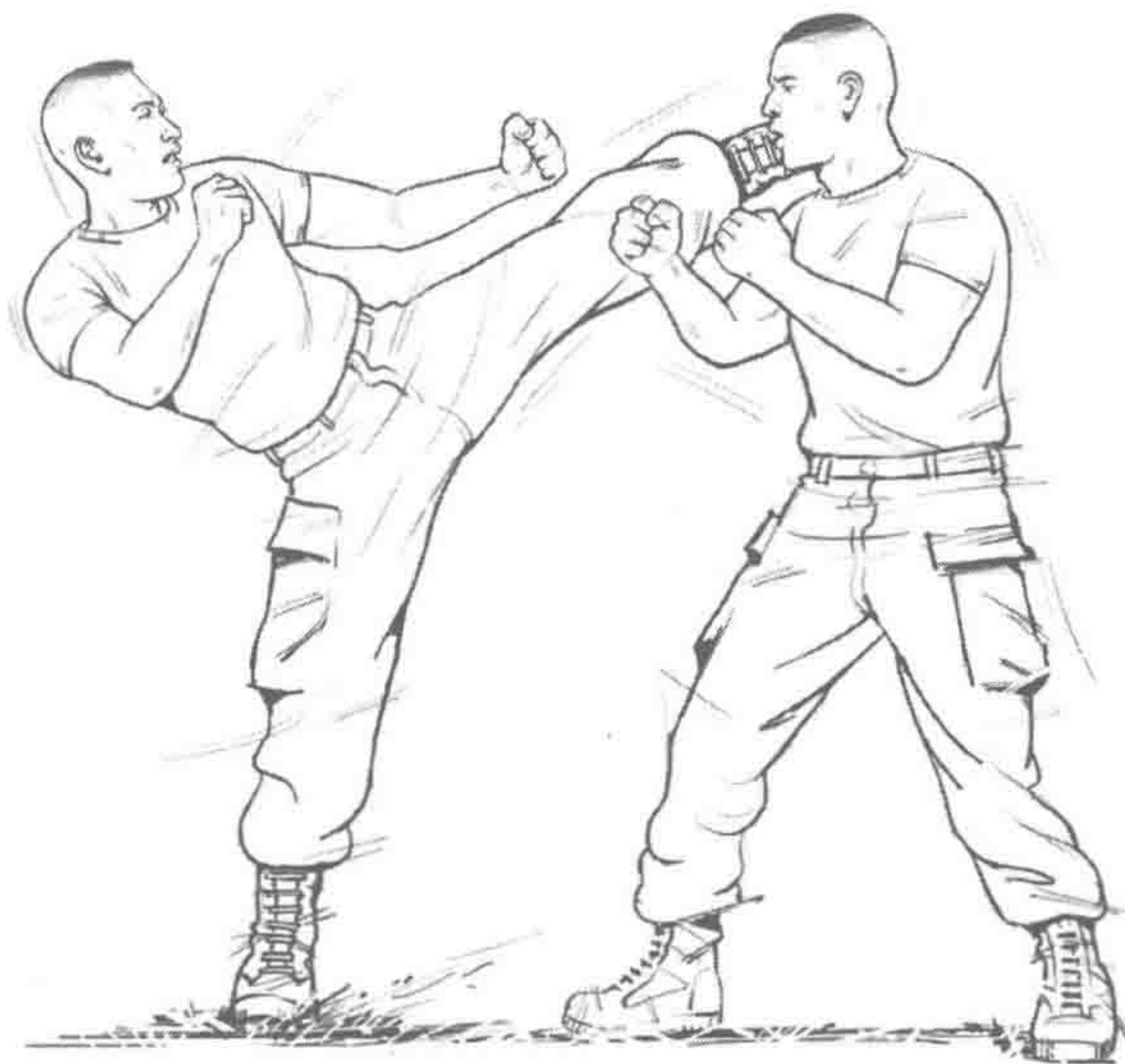
武术与徒手格斗的对比

我们很难说出“武术”这个术语第一次出现的确切时间。最初它是指某些适用于生死攸关的近距离搏击的“战斗技能”。不过，在现代社会，这个词可以用来指各种各样的运动，其中一些运动与格斗之间只是有一些微弱的联系。

有些现代武术技术在战斗中没有任何用处。当然，这并不意味着它们就毫无价值；只不过它们的作用体现在其他方面，是值

得进行尝试的运动方式。可是，对于那些从业过程中可能会遭遇危险的人来说，这些武术技能确实没有多少价值。

武术中的其他技能可能更具有实用性，在徒手格斗中经常能够体现其真正的价值。不过，要把这些可能有用的武术技能训练到一定的水平，使它们能够运用于战斗中，需要花费很多时间，而在这个过程中，可能有很多时间花费在了学习一些也许从来也用不上的技能上。



为了能够在格斗中使用高踢腿的技术需要花费很长时间进行训练。对于大多数军事人员来说，最好把时间用于训练其他比较实用的技能。

给特种兵的建议：红灯一亮就进攻！进攻！进攻！

在很多军事系统中，有一个虚构的“红灯”概念。当红灯信号出现的时候，就像听到了“进攻！进攻！进攻！”的命令，战斗要一直持续，直到彻底消灭危险因素、解除威胁为止。士兵必须事先做出判断，在什么情况下会出现红灯信号。也许是看到敌人的拳头举起时，或者是看到敌人伸手去拿武器时，或者是接到上级长官命令的时候。无论是什么原因触动了红灯信号的开关，红灯一旦亮起，就意味着暴力要直到敌人被打倒或者被杀死才会停止。



举例来说，一个武术专业人士需要学会如何从对手一系列的制服控制技术中脱身，而一个士兵在战场上是不可能遇到这些情况的。

因为训练时间有限，士兵需

要掌握能够应对大部分可能发生的情况以及快速打败敌人的技术，而不是那些在地上翻滚，与对手缠斗 10 多分钟，只是为了伺机运用锁臂技术去制服对手的技能。

反过来也是同样的道理。接受过“不择手段、快速杀敌”的徒手格斗训练的士兵和警员，在正式的武术比赛中，很可能很快就被训练有素的综合格斗高手、搏击选手或者是一个柔道高手打败。这样的比赛远远超出了他的专业技能范围。

武术训练和徒手格斗训练的根本区别就在于徒手格斗训练的目的是让士兵掌握把敌人彻底消灭或者控制的技术。控制技术也许会作为擒拿和控制系统训练中的一部分进行培训，不过，大多数军事人员经过训练后都能够彻底消灭敌人，而不仅仅只是把他打败。

武术专业人士学习可以破解对手武术绝招的复杂技巧，而徒

手格斗技术的练习者学习的是那些可以给目标造成最大限度伤害的简单的格斗技术。这不仅是因为徒手格斗技术的练习者没有时间学习其他技能，更因为格斗技术确实是最有效的技能。在极端的环境中，过激的手段才是取得胜利的关键。

军事行动和执法过程中适用的徒手格斗技能的基本原则对普通市民的自卫也是非常有用的。可是在大多数情况下，采用过激的手段是不合适的，也正是因为这个原因，在军事和警用徒手格斗实践的基础上创立的自卫格斗术受到了人们的普遍欢迎。另外，不是每个人都有时间学习武术并能够达到很高的水平，也不是所有的武术技术都可以有效地运用于自卫之中。

一些可以在不利的情况下迅速逃离的像“压制”技术之类的简单逃跑技术是徒手格斗培训中非常有用的内容。所以没有时间，更没有必要去进行复杂而高深的地面战技术训练。



军事格斗技术训练体系

对于那些想要掌握有效的自卫技术，而又不想花费大量时间进行训练的人来说，军事格斗技术训练体系向他们展示了在战斗中什么样的技术是有效的，什么样的技术是可以快速掌握的，由此形成了基于军事原则的武术技术训练体系。举例来说，建立在以色列武装部队徒手格斗技术训练体系之上的以色列搏击术近年来在世界范围内变得非常受欢迎。

也有一些自卫技术训练体系是吸收了军事和安全保卫的格斗经验而创立的。由自卫联盟教授的现代街头格斗技术训练体系不属于这种武术技术体系；它是综合利用军事格斗技术训练体系、武术中的柔道以及像锁擒式摔跤这样的西方传统打斗技术训练体系中的某些方面的内容而创建的纯粹的自卫技术训练体系。

相反，某些武术流派中的技术也被军事和治安执法人员所使用。合气道和柔道就经常作为擒拿与控制训练的基础，因为这些

武术中的关节锁定技术是非常具有优势的。一些其他的武术技术也被用于军事格斗技术的训练中。举例来说，巴西柔术中的某些技术就被美国军队所采用。

这并不是因为士兵希望与恐怖分子进行地面缠斗，试图对他们进行降服式控制，如果是那样就太可笑了。不过，对士兵进行如巴西柔术般激烈的缠斗技术体系的训练，他们就可以参加安全却又极其苛刻的体育竞技运动，这不仅可以培养士兵的自信心和战斗精神，同时还可以达到艰苦训练的目的。尽管有些技能在战场上并不一定能够派上用场，但这样的训练对塑造士兵的自信和进攻意识有很大的好处。

因此，有些武术技术在军事格斗中还是有用的，尽管这些武术技术中的某些特殊技能并不实用。还有一些武术技术和理念也被采用。但是，当涉及训练士兵进行战斗的时候，就需要把武术技术放到一边，而要选择一些简洁实用的技术训练体系进行培训，使士兵能够凭借必胜的勇气和决心，采取简单明快的技术手段来

克敌制胜。

军事和安全保卫应用技术

根据不同的情况，采取水平稍微不同的技能是必要的。安全专业人士（例如门卫和保卫人员）和警官往往需要在法律许可的范围内，并且在尽量不造成伤害的情况下控制某个人。

试图捕获一名需要接受审问的犯人的军事人员，或者是面对威胁只能进行低水平回应的人，也可以采用控制和扣押的技术。在阻止某个被证明是完全没有恶意的企图进入军事基地的人时，或者在执行

一项维持和平的任务时，也有可能用到控制和扣押技术。

从另一方面来讲，上述人员中的任何人都有可能在执行任务的过程中遭遇野蛮的袭击。在面临致命威胁的情况下，采取过激的手段是合情合理的。对于一个在与嫌疑犯搏斗时被对方夺走了武器，而攻击者有可能利用被夺走的武器对自己进行攻击的警官来说，或者是一个在近距离的巷战中步枪被卡住而不能使用的士兵来说，他们需要做的就是针对眼前的情况做出绝对有效的反应。在这种情形下，不可以采取任何

如果警官在给嫌疑犯戴手铐的时候，突然遭遇对方的反抗，那他将处于一种非常危险的境地，他可能没有时间和机会拿起武器进行反击。



给保卫人员的建议：发生了什么事情？

缺乏对形势的了解就不可能做出有效的回应。也就是说，要时刻保持警觉，并注意观察周围是不是有不同寻常的事情发生。暴力事件随时都有可能发生，不过良好的态势感知能力会使你能保持足够的警觉来应对危机。



给特种兵的建议：那样做不“妙”！

军事人员被训练成在任何可能的时候，只要出现机会，就一定充分加以利用并发动攻击。他们没有时间去展示优雅的格斗技巧和精巧的反抗手段。他们的目的是消灭敌人，而不是与之共舞。

折中或者姑息的措施；严格地说，这往往是一场你死我活的较量。

有许多简单实用的普通市民自卫技术训练体系采用了军事徒手格斗的基本原理。尽管要注意不能使用过激的手段，但是普通市民在遭遇一群歹徒的残酷殴打，或者是被蓄意攻击、自己欲被置于死地或受到严重伤害的时候，还是要有能力做出合适程度的回应。有效的自卫技术训练（而不是武术训练）与军事徒手格斗技术训练体系并没有太大的区别。在生命安全受到威胁的紧要关头，采取快速有力、简单有效的反击才能打败对手，保证自身的安全。

合法性

正如上文所提到的，有时候军队士兵和执法人员必须把使用武力手段的强度控制在法律允许的范围之内。这一法律规定对于民用安全操作者和需要进行自卫的普通市民来说尤其重要。法律允许那些担心自己生命安全受到威胁的人采取合理和必要的武力手段保护自己的安全。

在作战地区，情况并上述情

形没有太大的差异。士兵受国际法的约束，要对违法行为负责。主要的区别在于他们可能面对的情况不同。很明显，在与装备了自动化武器、手榴弹，甚至是大炮的敌人的战斗中，对敌人进行同样的回击是合情合理的。在任何情况下，士兵使用自己的武器都是合法化的，使用任何徒手格斗的技术当然也是法律许可的。

在作战地区执行任务的士兵不仅有权利运用任何可以使用的手段与敌人进行战斗，而且他们通常也会被要求这样做，除非这样做会危害到更重要的作战任务。这些手段包括使用致命的武力。在日常生活中，对于普通平民来说，如果某人已经使对手陷入无力还击的境地，却还要用脚踩踩他们的头部或者卡住他们的脖颈导致死亡的话，可能会因为犯了谋杀罪而被起诉，但是在战场上，制敌于死地往往是可以接受的。事实上，为了完成任务或者是为了友军的生存，这样做是必要的。在那种情况下，绝不可以让敌人重新站起来进行反攻，再次对自己造成威胁。