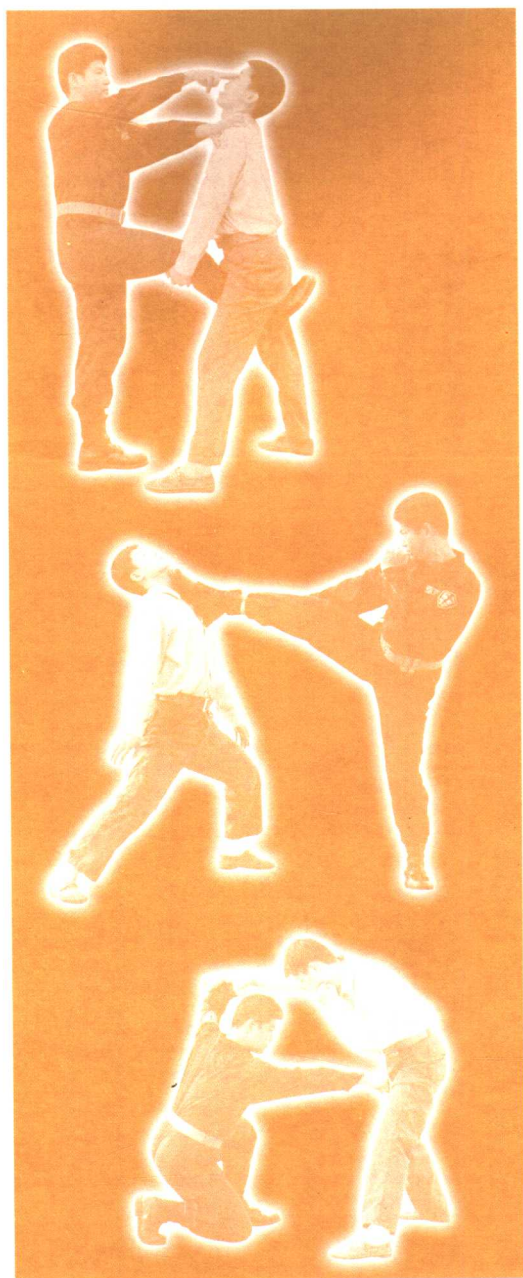


一招制敌搏击术

张正 编著

北京体育大学出版社





作者简介

张正 山东青岛人，1969年出生，自幼习武。1987年入伍，1992年毕业于武警学院内卫系，现为中华人民共和国公安部警卫局训练处正团职参谋（武警中校警衔），曾任武警北京总队特警支队擒敌教练，中国人民解放军第38军散打教练，现任中华人民共和国公安部警卫局警卫搏击、射击、体能教练。

先后被武警总队评为“四会”一级教练员，学雷锋标兵，优秀共产党员，公安部警卫局优秀干部。1次荣立集体二等功，9次个人三等功，嘉奖若干次。亲身经历过多次防暴搏击实战考验，具有丰富的教学经验。

曾编写《警卫搏击》、《警卫游泳与救护》、《警卫驾驶》等教材，发表《武警部队干部法律知识素养》、《警卫搏击训练初探》等论文，多次为党和国家领导人及外国元首汇报表演受到高度评价。

一招制敌

40 快速制服

实用绝招

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 击裆踢颌 | 21. 蹬肋劈头 |
| 2. 踢裆冲顶 | 22. 勾踢拧颈 |
| 3. 锁喉绊摔 | 23. 蹬膝夺棍 |
| 4. 踢裆砍脖 | 24. 踹膝拧脖 |
| 5. 顶摔连击 | 25. 拉肘推腕 |
| 6. 连环腿 | 26. 顶肋压肘 |
| 7. 截腿踢头 | 27. 防上夺匕首 |
| 8. 勾踢击面 | 28. 卷腕夺刀 |
| 9. 绊腿跪裆 | 29. 肘击背摔 |
| 10. 涮腿踹腹 | 30. 扛摔勾踢 |
| 11. 截裆扣摔 | 31. 勾摔跺腹 |
| 12. 砍颈蹬腹 | 32. 推腕顶裆 |
| 13. 戳眼踹肋 | 33. 压肘踢面 |
| 14. 腿由前被抱 | 34. 挟臂夺斧子 |
| 15. 二龙取水 | 35. 闪身夺手枪 |
| 16. 缠臂击面 | 36. 转身夺手枪 |
| 17. 顶摔拧脖 | 37. 撞面蹬腹 |
| 18. 击裆砸头 | 38. 踢裆撞头 |
| 19. 腰由后被抱 | 39. 扛肘侧踹 |
| 20. 顶胸蹬腹 | 40. 勾裆踹腹 |

序 一

什么是武术的最高境界？

近来，读先秦诸子，莫名对晏婴有兴趣，其余诸位，如孔子、孟子、孙子、老子、管子、墨子、庄子等，或多或少此前都有所涉猎，独晏子其人、其事、其思想了解不多，可是静下心来细读，愈发有味道，真真佩服并喜欢这个老头儿。

与张正一样，晏子乃山东人（老家在今高密一带），大约生活在公元前570~前500年，之所以称其为“老头儿”，乃是因为他确实太老了，比孔夫子还大20岁哩，比孙武则大40岁，比喊叫“兼爱”舞刀弄棒那个墨翟则大了100多岁。其父名晏弱，乃齐国大官——齐卿。公元前556年，晏子继承父亲官位任齐卿，这一干就是50多年。他一生臣侍三代齐侯，即灵公、庄公、景公，是地地道道的政治家、行政家，乃灵秀又通秀之人。

晏子论及“勇”、“力”、“礼”，曾有一段名言：“夫勇多则裁其君，力多则杀其长，然而不敢者，惟礼之谓也。礼者，所以御民也，辔者，所以御马也。”

这段话解释一下，其大意是，勇猛之人可以杀死君王，儿子胳膊粗力气大了可以打死父亲，然而他们不敢（不能）这样做，全部原因是礼在制约或约束着他们，礼仪这东西啊，是用来管人的，就象辔头和缰绳这些东西，是用来驾驭马匹的一样。

张正是“勇者”，亦是“力者”，他当年在特警部队王牌支队中担任“功夫教头”，而后又升任至公安部担要职，其身手之过人处远不是什么“功夫了得”四字所能概括得了的。今人身处灯红酒绿之中，到处是温柔梦乡靡靡之音，习武尚武者已是鲜见，坚持20几年修行不辍，苦行僧一般历练打磨自己，惟求功夫精进境界超凡者，确是不多也，毫无疑问，张正小兄弟乃习武尚武之人中的佼佼者。

然张正之可贵，不惟有吃苦之精神、超凡之武功，更悉数备存山东

老乡晏婴大人所推崇之“礼”。

凡认识张正的人都知道，只要不是在执行任务，或是在对抗性训练中，你见到的张正永远是一副谦和、敦厚、温良的样子，他话不多，目光不逼人，完全没有个别习武之人的粗野之风、张狂之举。10年前，初识张正时，我与之开玩笑，他脸腾地红起来的样子，给我留下的印象至今难忘。张正，乃至张正的小兄弟们，虽勇多力多，但因了小平同志的话，“绝对忠诚，精干内行”，是共和国的忠诚卫士，人民的子弟兵。

故此，从小练功今日出书也算修得正果的张正，迥然有别于城市街头撒野的好汉，亦非江湖上东邪、西毒、南帝、北丐、中神通，张正及其张正弟兄们所循之规，礼也；其威震四方闻风丧胆者，故也。

过去，人们言说武士乃至大将军，极端恭维之辞莫过于“文韬武略”、“文治武功”，就是文武兼备。所以，当一个善武之人一旦有了文化，或一个文人一旦有了剑胆，那是了不得的事情，其境界便是文人们喜欢玩味的“剑胆琴心”、“耿光大烈”。

至于张正书中所述其习武心得及独家搏击法门究竟效果如何，这主要看修行者本人天赋悟性及功夫到家与否。对张正的功夫，我的评价只一字——真。看腻了假把式们把本来用于技击擒敌的“武术”变成花拳绣腿的“舞术”那种令人呕吐的表演之后，读者来见识一番能够真打且战之能胜甚至一剑封喉的武功，当然会眼前一亮，快感莫名。

早些年里，武术界曾有人投机取巧假以所谓特异功能，其实是江湖骗术，冒充武术内功，捞到了一些不实之声名。张正对此十分鄙视。正是因为有这方面的共同语言与志趣，我才与他和他的好朋友束迭、卢宝良、王建志等成了莫逆之交。这些年来，每每见到张正的进步，我都由衷为他高兴，今天张正武术搏击新书付梓，可谓又上了一个新的台阶，殊为可贺。

余之浅见，无论何等境界，凡言武必须来真的，是骡子是马拉出来溜溜，这一溜（用毛主席的话来说就是“实践的观点是辩证唯物论之第一和基本的观点”），即见了分晓，有了高下，所谓“武林高人”必是轻取最后一位对手，然后站在场子中央，轻轻弹去帽子上的灰尘，谦和微笑的那个人。

张正没有门户之见。

张正的训练与工作每天都在来真的。

是为序。

司马南

2005年12月8日凌晨

序 二

实用的 灵巧的 平民化的搏击技术

熟悉我的人都知道，我的特长在拳脚功夫上，因而不太喜欢说，更不擅长写。所以当张正拿了她的《一招制敌搏击术》书稿来，让我为她作序时，我感到她是给我出了一道难题，再三推辞。但当我把书稿从头至尾看了一遍后，却感到眼前一亮，莫名兴奋，一下子有许多话要说。

若从武警部队算起来，张正和我是战友；但如果从师承渊源算起来，他又是我的师弟。我非常了解他的成长经历，在武警北京总队，他是属于进步比较快的，从排长到营长只用了6年的时间，先后9次荣立三等功，这些成绩在相当大程度上是靠“打”出来的。然而功夫的最高境界不在拳脚，而在于心，如孙子所说“上兵伐谋”。习武者只会用拳脚打天下是不够的，只有学会用头脑支配拳脚才是上乘功夫，所以中华武术首重“武德”，讲究“心法”。近几年来，张正在公安部八局专门负责搏击训练教学工作，工作之余，他把多年来自己的习武心得进行了梳理、归纳，并从理论层面进行了思考，这本书便是他用头脑习武的成果，弥补了一个空白。这让我感到高兴和欣慰，同时也有一种“后生可畏”的压力感。但更多的是他这本书引起了我的许多思考，最突出的感受有两点：

一是其实用性。多年来，军警系统开展搏击训练多是借鉴

武术界的传统做法，武术界开展的搏击训练虽然也有很强的实用价值，但训练目标却往往以强身健体、比武竞赛为主。因此强调动作的艺术性、观赏性较多；训练中为避免意外伤亡，人为设置了许多禁忌，如什么穴位、什么部位不能打，或只能点到为止。有些动作属于犯规动作，不许使用等。这些限制对于习武者比武竞赛、切磋武艺是必须的。但军警人员习练搏击技术的目的在于作战、执勤，其面对的对手不是同行，而是凶残的敌人、亡命的歹徒，因而要求达到的效果是尽可能一招制敌。所以，如果对武术界的这些禁忌、限制全盘照搬，习练者养成习惯，在对敌实战中很可能导致击敌不中、不重的情况，达不到消灭敌人、保护自己、维护法律尊严的目的。所幸的是，张正在此书中编排的40个实用动作，完全摆脱了这一误区，击打的主要是敌人的要害和关键部位，特别是对于军警人员，具有很强的实用性。

二是其平民化。出于职业习惯，我对于各类武术、搏击方面的书籍比较感兴趣，但看来看去，总有一种故弄玄虚的感觉，往往实用招法没介绍多少，却在习练场地、器材、服装等方面提出很多要求，甚至有的还要求习练者调整思想情绪、精神状态、身体状况等，让人莫明其妙；还有的动辄套路化、系统化，一味强调循序渐进，环环相扣，使一般人无法坚持习练。而张正的这本书，除介绍了基本的拳法、手法、腿法等基础动作外，所精选的40个招法，都能够单独使用，甚至每一个招法都可以分解成几个动作，而每一个动作都能起到制敌效果。习练者无论男女老幼，都可以根据自身条件、根据个人喜好，单独选择其中一招或几招，反复练习，灵活运用。

韩志成

2006年1月8日

前 言

随着改革开放和建立市场经济步伐的加快，目前我国人均 GDP 已达到 1000 多美元，根据国际经验，人均 GDP 在 1000 ~ 3000 美元时，既是经济社会的“黄金发展期”，也是各种社会矛盾凸现期和犯罪案件高发期。据公安部统计，近年来，平均每天至少有 1 人在执法过程中牺牲，令人触目惊心。另一方面，无论解放军、武警官兵、公安干警或其他执法者，在面对穷凶极恶、铤而走险、不计后果、不择手段的犯罪嫌疑人时，由于受自然条件、周围环境、政治影响等因素制约，不允许或来不及使用枪支、警械等，这就要求执法者具有较强的一招制敌的本领和手段，在有限的时间和空间内快速反应，击打要害，将敌制服或使其丧失战斗力，不能出现击敌不中、不重的情况，使其有机会反扑。

现代搏击技术是融中华武术、散打、拳击、柔道、摔跤、泰拳、截拳道、空手道等于一体，专门用于制服敌人的综合性格斗武艺。它与传统武术等有着密切的联系，但又有明显的区别：传统武术等以强身健体、磨练意志、防身抗暴等为目的，强调武德，注重套路，观赏性与实用性并重，多用于竞赛；而搏击则以制服敌人之目的，注重实用，强调击打效果，追求在最短的时间内，以最少的动作，击打对手最薄弱的部（穴）位，将敌制服。长期以来，搏击都是许多国家执行特殊任务的军警、宪兵、特种部队等的必训科目，近几年来，我国军警等



执法人员也开始习练这项专门技术，并已取得可喜成果。

本书是笔者根据多年来从事搏击教学、训练工作的心得，吸取中华武术精华，借鉴国外搏击训练经验，博采众长，针对现实生活中犯罪嫌疑人实施人身伤害的各种方式、手段，编写而成的一招制敌的实用技法，招法多变、攻防兼备、动作精炼、练习方便，主要为公安、武警、军队、保安等执法人员提供参考。所有合法公民也可以用来进行防身自卫、抗暴制暴、维护正义。

需要说明的是，本书所讲授的各种搏击招法，习练过程中具有较大的危险性，使用过程中极易致敌伤、残甚至死亡，因此，普通公民在学习、掌握这些技法后，只能用来防身自卫，切不可好勇斗狠，不分场合、不分对象，随意使用。因练习或运用所带来的任何后果，笔者本人和出版机构均不承担任何责任。

在该书的编写过程中，被誉为“中国的兰迪”、“中国反伪气功第一人”的司马南先生和国际自由搏击大赛金腰带得主、第三届亚洲武术锦标赛冠军、全国散打擂台赛连续六届冠军、全国十大武星、全国青联委员、武警总部体工队散打队领队兼教练韩志成上校，在百忙之中为本书作序；公安部警卫局训练处处长梁惊洋大校、训练处副处长赵军政大校、训练处副处长周彤文大校、正团职参谋刘锡鑫、正营职参谋张兵同志等也提出了很多指导性意见；同时，北京时代前线广告有限公司给予了大力帮助，在此一并表示感谢！

由于本人水平有限，加之时间仓促，书中难免会有不当之处，欢迎读者及武林同仁、朋友随时批评指正。

目 录

前 言

第一章 现代搏击基础知识 1

第一节 现代搏击概述 1

第二节 现代搏击的特点 2

第三节 现代搏击术的实用原则 4

第四节 人体要害部(穴)位及主要关节 6

第二章 现代搏击基本技术 16

第一节 基本功法 16

第二节 基本攻击法 36

第三节 基本防守法 55

第三章 一招制敌(40招) 60

一、击裆踢颌 60 五、顶摔连击 66

二、踢裆冲顶 62 六、连环腿 68

三、锁喉绊摔 63 七、截腿踢头 69

四、踢裆砍脖 65 八、勾踢击面 70

九、绊腿跪裆	72	二十五、拉肘推腕	97
十、涮腿踹腹	73	二十六、顶肋压肘	98
十一、截裆扣摔	75	二十七、防上夺匕首	100
十二、砍颈蹬腹	77	二十八、卷腕夺刀	101
十三、戳眼踹肋	78	二十九、肘击背摔	103
十四、腿由前被抱	79	三十、扛摔勾踢	105
十五、二龙取水	81	三十一、勾摔跺腹	107
十六、缠臂击面	82	三十二、推腕顶裆	109
十七、顶摔拧脖	83	三十三、压肘踢面	111
十八、击裆砸头	85	三十四、挟臂夺斧子	112
十九、腰由后被抱	86	三十五、闪身夺手枪	114
二十、顶胸蹬腹	88	三十六、转身夺手枪	116
二十一、蹬肋劈头	89	三十七、撞面蹬腹	118
二十二、勾踢拧颈	91	三十八、踢裆撞头	120
二十三、蹬膝夺棍	93	三十九、扛肘侧踹	122
二十四、踹膝拧脖	95	四十、勾裆踹腹	124

第四章 专项素质训练 127

第一节 柔韧素质训练	127
第二节 速度素质训练	132
第三节 耐力素质训练	134
第四节 灵敏素质训练	135
第五节 力量素质训练	137
第六节 功力素质训练	145

第一章

现代搏击基础知识

第一节 现代搏击概述

早在原始社会时期,人们为了获取生活资料,逐渐学会了拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”。奴隶社会时期,部落间的战争使人与人之间格斗的技术不断发展,从奴隶社会到西汉时期的储具园雕《格斗》上看,就生动地展现了徒手相搏的场景。

自有军队开始,就将搏击中的一些攻防技术纳入士兵的训练科目,秦汉时期搏击曾被称为“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;《孙子兵法》中也曾记载“搏刺强士体”。可见搏击技术在军事训练与战争中得到了广泛地推广和应用。

世界武林可谓百花齐放,既有历史悠久的中华武术,又有凶狠的泰拳,还有以华丽见长的跆拳道,简单、直接的截拳道,实用价值较高的空手道,实用易学的柔道,高度技巧性的合气道等。1967~1970年间,李小龙在美国创立了自由搏击

(在国外叫“踢拳”), 后来由于李小龙突然去世, 便由其弟子乔·刘易斯继续推行自由搏击。随着泰拳的不断涌入, 后来的自由搏击已基本泰拳化了。现在的世界性自由搏击组织是“世界自由搏击联合会”(IKF)。

当今世界诸多国家的军警、宪兵、特种部队如: 美国绿色贝雷帽特种作战部队、海军陆战队、海豹突击队; 俄罗斯“信号旗”特种部队、“阿尔法”特种部队; 英国皇家海军陆战队突击队、空降特勤队; 意大利“黑头套”突击队; 以色列空降突击队特种部队; 日本空降突击队特种部队; 法国宪兵突击队; 印度空降特种部队等, 都把搏击作为一项重要课题来研究。我国的特警学校也从上世纪 90 年代开始设立了搏击训练科目。

现代搏击技术是融中华武术、散打、拳击、柔道、摔跤、泰拳、截拳道、空手道等于一体, 专门用于制服敌人的综合性格斗武艺, 它是在长期对敌斗争中产生和发展起来的。是以制服对手为目的, 注重实用, 强调击打效果, 要求在最短的时间和有限空间内, 击打要害, 一招制敌。随着科学技术的迅猛发展, 尤其是我国加入 WTO 之后, 面临的社会环境越来越复杂, 犯罪分子的犯罪手段越来越狡猾, 越来越凶残。熟练掌握此项技能, 对于有效地防身自卫, 制止犯罪, 保卫国家和人民的利益不受侵害将起到积极作用。

第二节 现代搏击的特点

现代搏击即运用踢、打、摔、拿等搏击技能制服敌人的能力, 从动作的招式招法、训练的组形式及实用效果上分析, 主要有以下四个方面的特点。



1 击打要害，一招制敌

击打要害，一招制敌，是搏击动作的重要特点之一。我们根据人体解剖学的生理特点不难看出人体的要害部（穴）位，如果某一要害部（穴）位受到击打，那么其它部位的功能也会受到一定的阻碍或失去正常的活动能力。攻击某一薄弱部（穴）位可将敌人制服、制残，甚至制死。

一招制敌和击打要害是相辅相成的，击打要害是一招制敌的先决条件，没有击打要害，一招制敌是不可能的。在实际搏击中，制暴不同于对抗性项目的比赛，如拳击、散打、摔跤等，它们都有其规则规定下的禁击部位的约束，或竞赛规则的限制、制约。因此，我们训练、学习搏击技术，千万别走入竞技比赛的格斗模式，而要攻其关键所在。因为敌人是穷凶极恶，目无法纪，不计后果地向我施以暴力，在攻击时是你死我活的斗争。为此，我们就应在执行法律的前提下，正确运用搏击技术动作，击打要害，一招制敌。

2 动作精炼，练习方便

现代搏击技术，其技术动作结构简单精炼，一招一势都有一定的用途和目的，技术动作讲究实效，没有华而不实之处，并且每个技术动作之中，攻防兼备，不求虚势。出手非打即拿，非踢即摔，简捷直接，举臂则有，抬腿则着。

练习简便，在训练时，不受场地的限制，因为它的技术动作和练习方法，大多数是单人或两人的对练。单就技术来讲，基本是在原地进行，无需助跑、起跳之类，只要有伸出臂、踹出腿的空间即可，正如武谚所说：拳打卧牛之地。

3 简单实用，以弱胜强

现代搏击技术的使用招法，都是由每一个基本动作组合而成，所以掌握搏击技术只求一定的基本技术，而无需高难度技术动作。练习简单，易于掌握，不受年龄、性别等条件的限制，女性和一些老人、儿童等习练后均可收到理想的效果。

4 灵活多变，攻防兼备

现代搏击技术动作多，练习手段丰富。它是根据实际格斗中，敌人的身体姿势、站立位置及所形成的姿态、距离、突然性等来决定自己所运用的技术技巧，所以搏击的招法相应也就多种多样。

攻防兼备，指的是进攻与防守两个矛盾对立方面的有机结合。在搏击中如果只有防守没有进攻，那么只能处在被动挨打的位置；如果只有进攻没有防守，一旦进攻动作失败，那么敌人就会乘虚而入，造成危害。因此，搏击不但要有直接进攻的动作，而且还要有积极的防守，以退为进和解脱后的进攻技术，所以说，搏击的技术动作要求攻防兼备。

第三节 现代搏击的实用原则

现代搏击的实用原则是在与敌搏击时需要掌握和遵循的道理与规则，在实际制敌中，既有战术、战略问题，又有心理、策略问题。其主要实用原则如下。

1 声东击西，避实就虚

兵法中有“声音击东，其实击西”的说法，声东击西是给敌人造成错觉，搏击中可借鉴此法，指上打下。在一般情况下，人有一种本能的条件反射，当某一部位受到外界刺激（进攻）时，会有意识地进行自我保护，这正是声东击西将敌制服的道理所在。如由前攻击时，我右掌抓或击敌面部为佯攻，敌以为实其手臂格挡，这时我乘机起脚弹踢敌裆。

遇到强敌，注意寻找对方的弱点，“出拳肋必漏，抬腿裆必空”，避实就虚，借势打势，方能有效地打击敌人。

2 快速准确，果敢善断

搏击中，动作的快、慢是决定胜负的关键。速度是准确的首要条件，但准确性也很重要，一掌击出不中要害，就给了敌反攻的机会。果敢善断，指见机而行，看准敌的身体姿势和动作，突然实施制敌招法，绝不能犹豫。就是说，不给敌防守反击的时间。如能很好地掌握这一原则，就会快速地制服敌人。

3 出其不意，攻其不备

在实际制敌中，“出其不意，攻其不备”就是要求在攻击时不被敌发现和察觉。武谚云“拳打不知”，即是这个道理。什么是不意？就是无准备。优势而无准备，不是真正地优势，也不会主动。劣势而有准备之军，常可对敌进行不意的攻势，把优势打败。实用搏击技术中，由敌背后攻击就充分说明了这

一点。在敌不知或戒备松懈的状态下实施攻击，在敌意想不到的情况下采取行动，这就是出其不意，攻其不备。它是搏击技术的一个重要实用原则。

4 不畏强暴，勇于搏击

这是心理战术原则。执法者与敌搏击时是代表正义的一方，应理直气壮；而敌违背法律，从心理状态上讲是虚弱的，存有冒险和侥幸的心理。所以执法者要不畏强暴，从精神上、气势上压倒敌人。如果在搏击时缺乏勇气、有胆怯心理，那么对行动必定会产生一定的影响，致使行动迟缓，不敢大胆地主动进攻。尽管实力上超过敌人，但由于动作的失误，却往往失败，或受到不应有的伤害。如敌用匕首刺你时，你考虑的不是如何夺其匕首，而只顾及匕首刺到时的后果，其结果定会被匕首所刺。所以，制敌中必须要树立不畏强暴、勇于搏击的信念，这是制敌取胜的关键所在。

在实际制敌中，情况复杂多样，应根据当时的实际情况，灵活、机动地掌握和运用制敌原则。

第四节 人体要害部（穴）位及主要关节

1 要害部（穴）位

要害部（穴）位是指人体的某一局部不堪承受外力击打、冲撞的部位。