

警务技能训练教程

孙玉仁 董文斌 著

广西人民出版社

作者简介



孙玉仁，1998年

毕业于西北政法大学（原西北政法学院）刑事司法专业，获法学学士学位。现为广西政法管理干部学院司法警察系讲师，伟宁律师事务所律师。主要著作有《司法警察业务教程》（独著），《依法行政工作指南》（任副主编），代表性论文有：

《人民法院司法警察安全检查探析》、《探析婚内强迫性行为之定性》、《不能犯的理论问题及其立法思考》、《废除〈刑法〉第306条的立法思考》、《从枪决到注射执行死刑是我国法治的进步》、《试论依法行政》、《谈谈行政许可与政府职能转变》及《论如何完善人大在行政法制监督制度中的功能》等。



董文斌，1970年

12月入伍，曾任武警广西总队梧州地区支队支队长，现任广西区高级人民法院司法警察总队总队长。年幼习武，曾拜全国30余名著名武术家为师。1993年，代表中国武术团访问过越南20余个省。1998年，率广西法警代表团与法国

警察进行过武术、硬气功、擒拿格斗、射击交流。他培养的学员和弟子数千名，有的曾多次荣获全国散打和硬气功金牌。他亲手制服过20余名持刀拿棍的歹徒，被《人民武警报》、《法制报》誉为“现代保护神”。著有《军警内硬气功实用功法》一书。

编者的话

为适应人民警察执法活动的需要,加大打击各种严重暴力犯罪力度,加强人民警察队伍建设,提高人民警察的整体素质和战斗力,同时,为了适应公安、政法院校教学的需要,加强学生警务技能的训练,我们编写了《警务技能训练教程》一书。

警务技能是人民警察依法必备并区别于其他国家公务员的独特能力和特殊技能,是人民警察职业能力的重要体现。警务技能训练既是能力、技巧和策略的训练,也是执法水平的训练和塑造人民警察形象的训练。对于一线的人民警察而言,通过训练不仅可以增强法律意识,用法律规范执法行为,严格依法履行警务,解决执法执勤中法律意识不强、程序和动作不规范的问题,而且也可以增强安全防范意识,解决部分领导干部和干警安全意识淡漠、防范能力不强的问题,最大限度地保护自己,有效避免和减少无谓伤亡。对在公安、政法院校学习的学生而言,通过训练可以增强体质,熟练掌握警务技能战术,练就过硬的实战本能,为日后走上政法战线打下坚实基础。

本教材以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,依据国家的法律、法规以及其他规范性文件,总结历史和现实的工作经验教训。注重理论联系实际,将警务技能的基本理论、基本技术与人民警察在执法中的实际需要紧密结合,突出了科学性、实用性、对抗性和可操作性。

本书得到了广西壮族自治区高级人民法院法警总队、广西政

法管理干部学院等单位,以及武警广西总队崇左市支队原参谋长崔德祥同志的大力支持,并参阅了有关著作、资料,在此一并表示诚挚的谢意。由于受水平所限,如果书中有疏漏、不妥之处,恳请读者指正。

编者

2006年8月

目 录

第一章 队列训练

- 第一节 单个警员队列动作 (1)
- 第二节 警队队列动作 (11)
- 第三节 操 枪 (16)
- 附 录 (21)

第二章 执勤基础

- 第一节 执勤规定 (23)
- 第二节 执勤用语 (25)
- 第三节 执勤基本动作 (27)

第三章 擒敌技术

- 第一节 格斗势与步法 (29)
- 第二节 击打技术 (31)
- 第三节 防击打技术 (47)
- 第四节 摔擒技术 (52)
- 第五节 擒敌拳 (65)
- 附 录 (75)

第四章 轻武器射击

- 第一节 手枪的性能、构造与保养 (76)
- 第二节 射击学理 (78)
- 第三节 操作要领 (85)
- 第四节 实弹射击 (89)

第五章 警械具的使用

- 第一节 警绳的使用 (94)

第二节 手铐的使用	(97)
第三节 警棍、盾牌的使用	(104)
附录一	(126)
附录二	(128)
第六章 卫生训练	
第一节 个人卫生常识	(130)
第二节 训练伤防治	(131)
第三节 救 护	(134)
第七章 体能训练	
第一节 体能训练常识	(145)
第二节 基础练习	(149)
第三节 组合练习	(152)
第八章 汽车驾驶	
第一节 概 述	(153)
第二节 汽车的保养与应急修理	(155)
第三节 场地驾驶训练	(171)
第四节 汽车道路驾驶训练	(177)
第五节 特殊状态的行驶技术	(182)
第九章 计算机基本操作与应用	
第一节 汉字录入	(190)
第二节 文件编辑与处理	(190)
第三节 网络基础知识	(193)

第一章 队列训练

队列,是人民警察进行集体活动必须的组织形式。其一般要求是:坚决执行命令,做到令行禁止;姿态端正,警容严整,精神振作,严肃认真;按照规定的位置列队,集中精力听指挥,动作迅速、准确、协调一致;保持队列整齐,出、入列应当报告,经允许方可出、入列。

第一节 单个警员队列动作

一、立正、跨立、稍息

(一)立正

立正是警员的基本姿势,是队列动作的基础。警员在宣誓、接受命令、进见首长和向首长报告、回答首长问话、升降国旗和奏国歌等严肃庄重的时机和场合,均应按口令或自行立正。

动作要领:听到“立正”的口令,两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约 60 度;两腿挺直,小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂下垂,自然伸直,手指并拢自然微曲,拇指尖贴于食指第二节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颌微收,两眼向前平视(图 1-1)。



图 1-1 立正

(二)跨立

跨立主要用于执勤和值庭等场合,可与立正互换。

动作要领:听到“跨立”的口令,左脚向左跨出约一脚之长,两腿挺直,上体保持立正姿势,身体重心落于两脚之间。两手后背,左手握右手腕,拇指根部与外腰带下沿(内腰带上沿)同高;右手手指并拢自然弯曲,手心向后。携枪时不背手(图 1-2)。



图 1-2 跨立

(三)稍息

稍息是队列动作中一种休息和调整姿势的动作,可与立正互

换。

动作要领:听到“稍息”的口令,左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二,两腿自然伸直,上体保持立正姿势,身体重心大部分落于右脚。携枪(筒、炮)时,携带的方法不变,其余动作同徒手。稍息过久,可自行换脚。

二、停止间转法

停止间转法是停止间(原地)变换方向的方法。分向右转、向左转、向后转。需要时也可半面向右(左)转。

(一)向右(左)转

动作要领:听到“向右(左)转”的口令,以右(左)脚跟为轴,右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力,使身体协调一致向右(左)转90度,体重落在右(左)脚,左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚,两脚挺直,上体保持立正姿势。

(二)向后转

动作要领:听到“向后转”的口令,按向右左转的要领向后转180度。转动时,动作要快,两腿挺直,上体保持立正姿势。

(三)半面向右(左)转

动作要领:听到“半面向右(左)转”的口令,按向右(左)转的要领转45度。转动时,要注意掌握好转动的角度,不要过大或过小。

三、行进与立定

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步,辅助步法分为便步、踏步和移步。

(一)齐步与立定

齐步是警员行进的常用步法,一般用于队列的整齐行进。

动作要领:当听到“齐步走”的口令,左脚向正前方迈出约75厘米,按照先脚跟后脚掌的顺序着地,同时身体重心前移,右脚照此法动作;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢,拇指贴于食指第二节;两臂前后自然摆动,向前摆臂时,肘部弯曲,小臂自然向里合,手心向

内稍向下,拇指根部对正衣扣线,并与最下方衣扣同高(着夏季作训服时与第四衣扣同高;着冬季作训服时,与第五衣扣同高),离身体约 25 厘米;向后摆臂时,手臂自然伸直,手腕前侧距裤缝线约 30 厘米(图 1-3)。行进速度每分钟 116-122 步。



图 1-3 齐步

听到“立定”的口令,左脚再向前大半步着地(约 50 厘米,脚尖向外约 30 度),两腿挺直,右脚取捷径迅速靠拢左脚,成立正姿势。

齐步行进要求姿态端正,臂腿协调,摆臂自然大方,定型定位,步速、步幅准确。

(二) 正步与立定

正步主要用于分列式和其他礼节性场合。

动作要领:听到“正步走”的口令,左脚向正前方踢出约 75 厘米(腿要绷直,脚尖下压,脚掌与地面平行,离地面约 25 厘米),适当用力使全脚掌着地,同时身体重心前移,右脚照此法动作,上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢,拇指伸直贴于食指第二节;向前摆臂时,肘部弯曲,小臂略成水平,手心向内稍向下,手腕下沿摆到高于最下方衣扣约 10 厘米处(着夏季作训服时,约与第三衣扣同高;着冬季作训服时,约与第四衣扣同高),离身体约 10 厘米;向后摆臂时(左手心向右、右手心向左),手腕前侧距裤缝线约 30 厘米(图 1-4)。行进速度每分钟 110-116 步。



图 1-4 正步

听到“立定”的口令,左脚再向前大半步着地、(脚尖向外约 30 度),两腿挺直,右脚取捷径迅速靠拢左脚,成立正姿势。

(三)跑步与立定

跑步主要用于快速行进。

动作要领:听到“跑步”的预令时,两手迅速握拳(四指蜷握,拇指贴于食指第一关节和中指第二节),提到腰际,约与腰带同高,拳心向内,肘部稍向里合。听到“走”的动令后,上体微向前倾,两腿微弯,同时,左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 85 厘米,前脚掌先着地,身体重心前移,右脚照此法动作;上体保持正直,两臂前后自然摆动,向前摆臂时大臂略直,肘部贴于腰际,小臂略平,稍向里合,两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米;向后摆臂时,拳贴于腰际(图 1-5),行进速度每分钟 170 - 180 步。



图 1-5 跑步

听到“立定”的口令,再跑两步,然后左脚向前大半步(两拳收于腰际,停止摆动)着地,右脚靠拢左脚,同时将手放下,成立正姿势。

跑步的第一步一定要跃出去,前脚掌着地,在整个跑步过程中,都不能全脚掌着地;立定时,要注意靠腿和放臂的一致性。

(四)踏步与立定

踏步分齐步踏步与跑步踏步两种,主要用于调整步伐,以保持队形的整齐。

动作要领:听到“踏步”的口令,两脚在原地上下起落(抬起时,脚尖自然下垂,离地面约 15 厘米;落下时,前脚掌先着地),上体保持正直,两臂按照齐步或跑步摆臂的要领前后摆动(图 1-6)。



图 1-6 踏步

听到“立定”的口令,左脚再踏一步,右脚靠拢左脚,原地成立正姿势。跑步的踏步,继续踏两步,再立定。

踏步是原地的动作,应注意不要来回移动位置;上体要保持正直,不要左右扭动。

持枪(炮)立定时,在右脚靠拢左脚后,迅速将托底板(座钣)轻轻着地。其余要领同徒手。

四、步法变换

步法变换,均从左脚开始。

动作要领:

齐步、正步互换,听到口令,右脚继续走一步,即按正步或者齐步行进。

齐步换跑步,听到预令,两手迅速握拳提到腰际,两臂前后自然摆动;听到动令,即换跑步行进。

齐步换踏步,听到口令,即换踏步。

跑步换齐步,听到口令,继续跑两步,然后换齐步行进。

跑步换踏步,听到口令,继续跑两步,然后换踏步。

踏步换齐步或者跑步,听以“前进”的口令,继续踏两步,再换齐步或者跑步行进。

五、行进间转法

(一)齐步、跑步向右(左)转

动作要领:听到“向右(左)转走”的口令,左(右)脚向前半步(跑步时,继续跑两步,再向前半步),脚尖向右(左)约45度,身体向右(左)转90度时,左(右)脚不转动,同时出右(左)脚按原步法向新方向行进。

(二)齐步、跑步向后转

动作要领:听到“向后转走”的口令,左脚向右脚前迈出约半步(跑步时,继续跑两步,再向前半步),脚尖向右约45度,以两脚的前脚掌为轴,向后转180度,出左脚按照原步法向新的方向行进。

转动时,保持行进时的节奏,两臂自然摆动,不得外张;两腿自然挺直、上体保持正直。

六、坐下、蹲下、起立

(一)坐下与起立

动作要领:听到“坐下”的口令,左小腿在右小腿后交叉,迅速坐下,手指自然并拢放在两膝上,上体保持正直。

听到“起立”的口令,上体微向前倾,以全身的协力迅速起立,左脚靠拢右脚成立正姿势。

背背包时,听到“放背包”的口令,两手握背包带,取下背包,转体向右,右手将背包横放在脚后,背包口向左,按口令坐在背包上。携枪(筒)放背包时,先置枪(架枪、筒)或两腿夹枪,然后放背包。

(二)蹲下与起立

动作要领:听到“蹲下”的口令,右脚后退半步,前脚掌着地,臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地),两腿分开约60度,手指自然并拢放在两膝上,上体保持正直(图1-7)。蹲下过久,可自行换脚。



图1-7 蹲下

持枪时,右手移握护木(冲锋枪、81式自动步枪、40火箭筒和60迫击炮的携带方法不变),左手手指自然并拢,放在左膝上。

听到“起立”的口令,全身协力迅速起立,成立正姿势或者成持枪(炮)、肩枪(筒)立正姿势。

七、脱帽、戴帽、夹帽

(一)脱帽

动作要领:听到“脱帽”的口令,双手迅速抬起捏帽檐或者帽前端两侧,将帽取下,取捷径置于左小臂上,帽徽向前,掌心向上,四指扶帽檐(无檐帽扶前端中央处),小臂略成水平,右手放下(图1-8)。



图1-8 脱帽

(二)戴帽

动作要领:听到“戴帽”的口令,双手捏帽檐或帽前端两侧,取捷径将帽迅速戴正;脱、戴帽时,头要保持正直,不得晃动,双手的上抬和下放应从正前方上下运动。

(三)夹帽

动作要领:听到“夹帽”的口令,双手捏帽檐或帽前端两侧,将帽取下,取捷径夹于左腋下,左手握帽墙,帽徽向前,帽顶向左。

八、敬礼

敬礼分为举手礼、注目礼和举枪礼。

(一)敬礼

1. 举手礼

动作要领:听到“敬礼”的口令,上体正直,右手取捷径迅速抬

起,五指并拢自然伸直,中指微接帽檐右角前约2厘米处(戴无檐帽或不戴警帽时微接太阳穴,与眉同高),手心向下,微向外张(约20度),手腕不得弯曲,右大臂略平,与两肩略成一线,同时注视受礼者(图1-9)。

2. 注目礼

动作要领:听到“敬礼”的口令,行注目礼时,面向受礼者成立正姿势,同时注视受礼者,并目迎目送(右、左转头角度不得超过45度)。

单个警员在距受礼者5-7步处,行举手礼或者注目礼。

徒手或者背枪时,停止间,应当面向受礼者立正,行举手礼,待受礼者还礼后礼毕;行进间(跑步时换齐步),转头向受礼者行举手礼(手不随头转动),并继续行进,左臂仍自然摆动(图1-10),待受礼者还礼后礼毕。

3. 举枪礼(用于阅兵式或者执行仪仗任务)

动作要领:右手将枪提到胸前,枪身垂直对正衣扣线,枪面向后,离身体约10厘米,枪口(半自动步枪准星护圈)与眼同高,大臂轻贴右肋;同时左手接握表尺上方(持半自动步枪时虎口对准枪面并与标尺上沿平齐),小臂略平,大臂轻贴左肋;同时转头向右(图1-11)注视受礼者,并目迎目送(右、左转头角度不超过45度)。



图1-9 举手礼



图1-10 行进间敬礼



图 1-11 携 56 式半自动步枪
举枪礼姿势

(二)礼毕

动作要领:行举手礼者,将手放下;行注目礼者,将头转正;行举枪礼者,将头转正,右手将枪放下,枪托前踵(半自动步枪托底板)轻轻着地,同时左手放下,成持枪立正姿势。

第二节 警队队列动作

一、警队的队形

警队的基本队形,分为横队和纵队。需要时,可以成二列横队或者二路纵队(图 1-12)。队列人员之间的间隔约 10 厘米,距离约 75 厘米。需要时,可以调整队列人员之间的间隔和距离。

警队通常按照队长、机枪手、步枪手或者冲锋枪手、副队长的顺序列队。必要时,也可以按照身高列队。

二、集合、离散

(一)集合

集合是使单个警员、分队、警队按照规范队形聚集起来的一种队列动作。