

中国军警

本书供中国军人、武警官兵、公安干警、
治安保卫人员实战执法战斗应用

制敌 擒拿格斗 绝技

刘玉增/主编

中国检察出版社

中国军警

制敌

擒拿格斗

绝技

江苏工业学院图书馆

主 编 / 刘玉增

副主编 / 薛思恩 庞华杰

中国检察出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国军警制敌擒拿格斗绝技/刘玉增主编. —北京:
中国检察出版社, 2006
ISBN 7-80185-615-5

I. 中… II. 刘… III. ①警察-技击(体育)-
基本知识 ②警察-擒拿方法(体育)-基本知识
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 074820 号

中国军警制敌擒拿格斗绝技

主编 刘玉增 副主编 薛思恩 庞华杰

出版发行:中国检察出版社

社 址:北京市石景山区鲁谷西路5号(100040)

网 址:中国检察出版社(www.zgjcbs.com)

电子邮箱:zgjcbs@vip.sina.com

电 话:(010)68630385(编辑) 68650015(发行) 68650029(邮购)

经 销:新华书店

印 刷:保定市中画美凯印刷有限公司

开 本:A5

印 张:13.25 印张

字 数:352 千字

版 次:2006年9月第一版 2006年9月第一次印刷

书 号:ISBN 7-80185-615-5/D·1591

定 价:26.00 元

检察版图书, 版权所有, 侵权必究
如遇图书印装质量问题本社负责调换



编者前言

中国军警制敌擒拿格斗术,以戳刺击打穴位、要害为主,以擒拿反关节、挫筋卸骨为辅,旨在迅速制服罪犯而著称于世。缘其以脑为元帅,眼为先锋,头、肩、肘、手、腕、膝、足随之而击,格斗、擒拿因势而发,能去、能就、能刚、能柔、能打、能走。不动似山岳,难知其虚实;无穷似太仓,不可称量;浩渺如四海,无边无缘;炫耀如三光,无隙可乘。审查敌人来势之机宜,揣摩敌人进退之长短。该攻则攻,鼓其气勇往直前;该退则退,领其气全身而返。在实战搏斗中,利用敌人经脉穴位和要害部位的生理特点,遵循人体力学,身体重心转移的法则,根据对手虚实攻防之变化,运用我制敌擒拿格斗之招式捉拿对方;起横落顺,滚出滚入,声东击西,指上打下。每招每势非打即拿,佯攻而实退,视退而实进,防中有绝打,打中又寓防。

随着科学技术的迅速发展,在现代化战争和与狡诈狠毒犯罪分子的搏斗中,高新科学技术越来越起着重要作用。但是,现代化武器无论怎样发展,始终不可以代替人与人面



对面短兵相接时使用擒拿格斗技能、常用战术,因而,对中国军人、公安干警、武警官兵、治安保卫人员的身体素质和制敌擒拿格斗技术的要求越来越高。为适应中国军警执法战斗的紧迫需要,迅速提高军警的实战技能与战术素质,加大打击各种严重暴力犯罪的力度,提高执法效能,满足中国军警实战的需求,我们编写了《中国军警制敌擒拿格斗绝技》一书,供中国军人、武警官兵、公安干警、治安保卫人员实战执法战斗应用。本书高度提炼和归纳运用了中国武术运动与擒拿格斗中攻与防、擒拿与反擒拿的规律,有继承、有发展、有创新。全书主要介绍了军警制敌实战招势、格斗拳、警棍术、警械应用与夺凶器、常用战术、军警内壮功、损伤与急救等,精练、实用、易于掌握。对提高中国军警、治安保卫人员的身体素质和制敌擒拿格斗技能战术具有指导作用。

本书在编写过程中,得到了公安部领导和有关业务部门的关心与支持,特别是得到了许多实践一线指战员的直接帮助,他们对本书提出了宝贵的审改意见。在此一并表示衷心感谢!《中国军警制敌擒拿格斗绝技》的撰写是在我们多年来研究制敌擒拿格斗技能战术的基础上,参阅了中国军警、美国堪萨斯警事训练中心等国内外军警实战、自由搏击最具前沿性的有关内容和资料,多次研讨、集思广益,编著而成的。参加本书撰写工作的人员有:刘玉增(第一章第一、二节;第三章第一节、第二节 1-54 招势;第五章第三节;第六章);薛思思(第二章第一节;第三章第二节 90-



101 招势;第七章);庞华杰(第一章第三节、第二章第二、三节;第三章第二节 78-89 招势);赵美环(第三章第二节 72-77 招势;第八章第一、二节);陈胜强(第三章第二节 69-71 招势;第四章);郭浩天(第三章第二节 64-68 招势;第五章第一、二节);裴涛(第三章第二节 55-63 招势;第八章第三节)。最后由刘玉增教授审阅了全书,并在文字上做了加工修改,完成了审核定稿工作。

在撰稿过程中,虽然我们尽到了最大的努力,但由于制敌擒拿格斗绝技具有边缘学科性质,且创新力度很大,困难多,编著者受理论和实践条件及水平所限,当有诸多疏漏、不妥之处,敬请专家、同仁、习练者批评指正。

刘玉增
2006年6月



目 录

第一章 概述.....	1
第一节 风格特点.....	1
第二节 技法要旨.....	2
第三节 骨骼要害穴位.....	7
第二章 功夫训练	26
第一节 架势与步法	26
第二节 基本功夫	33
第三节 击打技法	53
第三章 军警实战招势	65
第一节 招势名称	65
第二节 招势说明	67
第四章 格斗拳与警棍术.....	236
第一节 格斗拳.....	236
第二节 警棍术.....	248
第五章 警械应用与夺凶器.....	256
第一节 警械应用.....	256
第二节 人身搜查.....	268
第三节 夺凶器.....	272



第六章 常用战术·····	284
第一节 战术概述·····	284
第二节 基础动作·····	302
第三节 常用战术·····	317
第七章 军警内壮功·····	341
第一节 保健作用·····	341
第二节 注意事项·····	343
第三节 练习方法·····	345
第八章 军警损伤与急救·····	388
第一节 注意事项·····	388
第二节 现场急救·····	391
第三节 常见伤急救法·····	402



第一章 概 述

第一节 风格特点

中国军警制敌擒拿格斗之所以名闻天下,主要是因其有独特的风格特点。即:

结构紧凑,动作朴实无华,刚健而又敏捷。攻守严密,招势多变。力量的运用,灵活而富有弹性,招招势势都从实战格斗的角度出发,一招一势非打即防,不练花架子。遵循“拳打脚踢一条线”的法则,即起落进退均在一条线路上(包括垂线)。对敌时动作小巧灵活。手法要求“曲而不曲,直而不直”;滚出滚入,爆发力强;随打随回,使对手防不胜防,以快制胜。眼法为:“以目注目为鹬”,以审敌势。拳经云:“手似流星,眼似电”;睁眼者生,眨眼者亡。身法为“进低退高,起灵落固”。拳经云:“起如蛰龙升天,落如劈雷击地,迅雷不及掩耳。”既要使身法灵活快敏,又要使步法稳固如枯树盘根。

制敌擒拿格斗术是人与人搏斗实战之招法。采用踢、打、摔、拿、跌、刁、缠、扣、点、勾、拨、别、扛、掀、顶、戳、拽、顺等综合技法,并根据人体关节、要害、穴位的生理特点,利用人体重心转移的力学原理,迅速使敌手丧失反抗能力。使用方法上,又要求内静外猛。守之似泰山,犯之似猛虎。善借人之力,顺人之身,不与来势顶撞,以四两拨千斤之势。以智胜蛮,真真假假,虚虚实实,飘忽不定,刚柔相济。采用进攻、防守、擒拿、解脱、戳穴、卸骨之法,构成单人、双人、多人对抗的技术和战术体系。因而,具有一定的艺术性、实践技击性和广泛的适应性。不受场地器材、天气等条件限制。不仅可以发展练功者的身



体素质,增加肌肉力量、韧带的弹性和各关节的灵活性,又能提高中枢神经、心血管、呼吸、运动系统,及内脏器官的功能,并且培养练习者勇敢顽强,机智果断等优秀品质和中华民族自豪感。使之逐步达到近敌用肘膝,远敌加手足,贴身即戳穴、卸骨、擒拿,使来犯者丧失反抗能力之目的。因而,制敌擒拿格斗技能、常用战术是中国古代民族文化的一枝奇葩,是中国武术宝库中一颗闪烁的明珠。

第二节 技法要旨

一、头部

头打起意占中央,浑身齐到人难挡。
脚踏中门抢地位,就是神仙亦难防。

头在全身之中占最重要的地位。指挥操纵四肢百骸,因而在练功中对头部的要求是很严格的。头的一举一动,攻杀战守都要合于规则。头要自然上顶,颈部要竖直。“头为周身之主”,要保持中正,颈项部要有意识地竖起。不可以前俯后仰,左重右斜或随意摇晃。也不可以僵硬呆板。

口要上下合闭,以利津液的分泌。神态要安逸,精神要集中,不可以皱眉怒目、咬牙切齿。上颌微向内收,以鼻吸气、呼气为主。

二、肩部

肩打一阴又一阳,两肘只在暗处藏。
左右全凭盖世功,束展二字使敌亡。

肩部运动之法,以维持平衡为佳。所以,无论何种姿势,均以肩松为主。松肩也称沉肩或垂肩,随时要注意肩关节松沉,两肩要微微合抱。这样可以使上肢舒展,并且使上肢肌肉产生一股弹性力量,



动作可以做得沉稳扎实。松肩和舒胸结合起来,还可以帮助气向下沉。两臂动作敏捷,举动自然合顺。切忌不可以用拙力使肩峰高耸而导致动作生硬,甚至有一高一低的现象出现。这些都不符合人的生理要求,初习之人一定要牢记:“两肩松垂,臂长力活。”

三、肘部

肘打如同石投井,虽有铁网亦难顶。
进身上绕使敌动,手起肘落即成功。

肘的位置在肩、手之间,承上达下。肘部运动时要注意下坠,使之气力通顺。这样,动作才可以活泼自如,两膊圆贯无滞,使腰背之劲行于腕、掌。应用肘法之时,务必使己与敌接近,贵在神速,迟误则无功。大小臂折叠,肘尖发力,可分为盖、挑、架、拐、砸、横等技法。

四、手部

手打起意在胸膛,其势好似虎扑羊。
沾实发劲顺展放,两手只在肋间藏。

练习手部的法则,是擒拿格斗中的主要部分。“两手不离中门,两肘不离脐肋”,出前、守后要随身体运动,随身法变化。腕要微塌,掌要力撑,抓拳要抓紧,握把要有气。腕部微塌,掌心向前下方时,既要有向前顶的力量,又要有下按的力量,掌要撑得紧,使手的各部位不能松软懈劲。出拳则要五指抓紧,拇指压在食指、中指的第二指骨节上,力量要贯注在拳的最前端。肩不松则力不到肘,肘不坠则力不到腕,腕不坐、不挺则劲力永不会至手。手之出入,一定要无过不及,刚柔相济方为完善。出手、领手、起手、截手皆合于规则,似流星、似闪电。



五、腰部

腰为主宰脊髓连，上下发劲是关键。

前伸后屈皆为病，顺其自然是真传。

腰宜塌，背要拔。擒拿格斗的招势变换，左转右旋都着重于周身的完整和协调。如果腰部松软无力，整个动作就会失掉重心，打拳出脚必然漂浮。因此要塌腰，起到“主宰”作用。背要拔，胸要含。拔背也叫“紧背”、“圆脊”。它是由两个方面构成：第一，由于头向上顶，颈部竖直，腰部下塌，就使脊背产生一种上拔下拉感；第二，借助于两肩松沉，胸向内收的功法，掌、拳出击时背阔肌尽力向两边伸展。这样，背部肌肉上下左右都维持一种张力。含胸就是指舒胸不挺，与拔背是相互联系的，做到了拔背，也就自然含胸了。“前俯后仰，其势不劲，左斜右倚，皆身之病。”又云：“身如弩弓，拳似箭。”如果躯干不能贯申中正，就起不到“弩”的作用，动作一定会支离破碎，漂浮无力。塌腰、拔背相合，就会使腰背部松展自然，富有弹性，而成为上下动作之枢纽。在练功中，只有注意了塌腰与顶头，就可以做到椎脊正直。在运动时，随着动作的转换，椎脊也应配合伸缩、转折，以帮助臂、腿、腰脊的蓄劲和发力。但是，也不可以故意扭曲和摇摆。以腰发劲贯于脊，脊劲行于肩，肩松则行于肘，肘坠劲气力至腕至手；以腰之劲发贯于胯，以胯领膝，膝领足行。上下连贯合为一个整体。

六、髋部

髋打阴阳左右连，两足交换势自然。

进退好似鱼打挺，得心应手敌自翻。

髋部是劲力达于下肢的主要机关，因而上承于腰，下达于腿。髋要松、要活、要裹。习练之时两髋微向前合抱，尾椎向前微翻使臀部收敛，肛向上提。收敛的方法是将肛门附近的括约肌稍加收缩，这



样就可以约束臀部外突的弊病,保证身法的中正,以多练仆地锦为妙。

七、膝部

膝顶下阴必致命,两手虚抖绕上中。

上冲横摆多练习,强身胜敌乐无穷。

两股合抱,膝尖内扣,脚要平稳。擒拿格斗术的步支以直进、进退为主。身体重心前四后六分、前六后四分为其根本。在此基础上,要求进退稳健,机敏灵活。强调“无过不及”,向前不宜超过足尖,以防前倾;向后不可斜过足跟,以克服后仰之病。膝为大小腿之间的枢纽,并且可以运腿部之力达于周身,使身体重心稳固。拳经云:“腿膝下挺为树根”,膝部有上冲横撞,下砸挂拐顶诸法。

八、足部

足打踩意莫落空,消息全凭后足蹬。

蓄劲须防被敌觉,起势如同卷地风。

足为支撑身体重量,变换身体重心,使身体稳如山岳,动似迅雷之根本。足要平稳,运行中要与手相合。拳经云:“足要劲,手要急,把势迈步似猫行。”因此,动作要敏捷,落步要稳固。下肢要紧密配合,毫不松懈。在进步中,以胯催膝,以膝催足。静止时,胯微向内“缩劲”,使膝微向内合的“扣劲”与脚向前平稳踏出的“踩劲”拧合。同时,腿的弯屈要适度,太直则僵滞,过屈则无力。四六步时,前腿胫骨与地面夹角约115度,后腿胫骨与地面夹角约65度;六四步时角度与其前后相反。拳经云:“打法先上身,手足齐到方为真。”又曰:“手打三分足打七,五营四稍要合全,气随心任意我用,硬打硬进无掀拦。”步法敏捷,身法活泼,进退得法,攻守得当,变化无穷全在于足之举动。



在制敌擒拿格斗的实战中要求做到协调、紧密、稳固、完整。

姿势正确,动作整齐。要求周身配合协调,立身“看斜似正,看正似斜”。指尖、鼻尖、脚尖,三尖对照,并在一个垂直面上。动作时,须做到手脚齐至。拳法、步法不可有先有后,要同时并进,讲究“心气一发,四肢毕动”,一肢动,百肢齐摇。

进退和顺,起落均衡。在拳法、步法变换和进退闪转中要注意和拍顺劲、顺气。只有在进退闪转中身体各部位的运动路线、方向、时间、定势后的角度、位置都安排合顺,才不会发生招法失中、动作僵硬、呼吸急促、攻防不当等现象。拳经所云“外不顺、内不合”就是这个道理。

擒拿格斗招法在对抗运动中,迅猛有力,动静分明,“起势如崩墙倒,落势如树扎根”。因而,十分重视起落的均衡稳固。练习时,伸缩纵横,起落转换,都要做到:“动如风,稳如松”、“起如蛰龙升天,落似劈雷击地,迅雷不及掩耳”。

力量充实,呼吸自然。拳脚要紧,腰塌实,发劲迅猛,劲力饱满。做到“脚踏踩意打中门,消息全凭后足蹬”。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与躯干与动作招势配合的紧密。“去如钢锉,回如钩竿”,出脚行步,裹胯护裆,屈膝扣趾;两臂内外旋转,两手彼此呼应,以腰为轴,周身上下像拧绳一样,拧裹进退,融成一股整劲,快速中带有一股抖弹力。以此使周身气力充实。

练习中要化刚劲为柔劲,化拙劲为巧劲,擒拿、格斗时,使周身充满一种内在的力量。既不可以松软漂浮,也不可以僵硬呆板,而是灵活自然中的一种沉着完整的气势。

挺胸、提腹、努气、拙力,是制敌擒拿格斗中最忌的四大毛病。要求松胸实腹,呼吸任其自然,不允许憋气,并做到呼气与动作自然、配合。

气势连贯,内外合一。气势连贯,是一招一势均须相连贯串。要求做到势断劲连,劲变意随。既有明快的节奏,又有绵绵不断的气



势。内外相合,肩与髋合,肘与膝合,手与足合,心与意合,意与气合,气与力合。周身如长蛇阵一样,击首则尾应,击尾则首应,击中节首尾皆应。像长江大海之浪,一浪接一浪;像无端之环,一环套一环,这样就可以完整无滞,制胜于入。

第三节 骨骼要害穴位

制敌擒拿格斗技能、战术、攻击、防守动作,主要是针对人体骨骼、关节、肌肉、神经、脉管等一切要害部位和经脉穴位的特点而创制的。在与敌手实战格斗中,起到控制、制服对手作用。在防御中,起到摆脱敌手对自己的控制和伤害。

一、骨骼

正常人体共有 206 块骨,分为头颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。因为人体是左右对称的,所以大多数骨都是成对的。从人体骨骼图上可以了解到一些大骨的名称和它们之间的搭配排列情况(图 1、2、3)。



图 1



图 2



图 3

(一) 头颅骨

头颅骨由 8 块脑颅骨、15 块面颅骨组成。脑颅骨有成对的顶骨、颞骨和不成对的枕骨、额骨、蝶骨、筛骨。面颅骨有成对的上颌骨、腭骨、颧骨、鼻骨、泪骨、下鼻甲骨和不成对的犁骨、下颌骨、舌骨。



(二) 躯干骨

成年人的躯干骨包括:颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块,共24节椎骨。12对肋骨、1块骶骨、1块尾骨和1块胸骨。24节椎骨和骶、尾骨一齐构成人体的中轴——脊柱。12对肋骨的后面与脊柱连接,在前边除11、12根肋骨外,都有软骨连在胸骨的前缘。

(三) 上肢骨

上肢骨由肩带骨与游离上肢骨组成。从身体的一侧讲,在肩部的后面有一块水平于胸骨和肩胛之间,呈∩字形的锁骨。在肩部的后面有一块呈扁平三角形的肩胛骨。这两块骨连接在肩胛骨的上臂骨叫做肱骨。前臂内侧的叫尺骨,外侧的叫桡骨。手腕上有8块小短骨,排成两列。从外向内数有舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨,远侧列有大多角骨、小多角骨和头状骨、钩骨。

(四) 下肢骨

下肢骨由盆带骨和游离下肢骨组成。从身体的一侧讲,上端的一块叫髌骨。左、右髌构成骨盆。与髌骨相连接的大腿骨叫股骨。下面的髌骨是人体中最大的籽骨。小腿内侧的叫胫骨、外侧的叫腓骨。再向下位于足的后半部有7块短骨叫跗骨,它们叫做跟、距、舟、骰和3块楔骨。与手指骨相当的是趾骨。

二、关节

关节即骨连结,将全身的骨连成骨骼,构成了人体的支架。相连骨之间有腔隙,失去连续性,这种连结叫有腔隙的骨连结,通常叫关节(动关节)。

(一) 下颌关节

下颌关节是由下颌骨的髁状突和颞骨的下颌窝构成的,关节周围有韧带加固。可以前后、上下和左右运动。受到外力的勾、摆、砸、撞,就会脱臼或致残。

(二) 颈椎

颈椎是头部与躯干相连接的部分,由7块椎体组成,可称为生命



的中枢。可以前屈、后伸、左右转动。受到外力的打击、左右猛拧力扭、前按后推,就会使人体功能遭到破坏,造成高位截瘫等。

(三) 肩关节

肩关节是人体活动范围最大的关节。它由肱骨和肩胛骨的关节盂构成,由喙肱韧带、喙肩韧带以及肱二头肌的长头腱加固。可以外展、内收、前伸、后屈、旋内、旋外、环转等运动。由于关节盂比肱骨小得多,因而,肩关节也极易受伤。如果用力向上提拉或向后猛掀,就会使之脱臼或将韧带、肌肉撕裂。

(四) 肘关节

肘关节是由肱骨的远侧端、尺骨、桡骨的近侧端构成。加固肘关节的韧带有尺侧副韧带、桡侧副韧带、桡骨环韧带。可以前屈和伸直。旋内、旋外随桡骨转动。当其挺直后再加压力,就会出现脱臼或韧带、肌肉撕裂等现象。

(五) 腕骨关节

腕骨间关节是由近侧列舟骨、月骨、三角骨 3 个腕骨的远侧面和远侧列的大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨 4 个腕骨的近侧面相连构成。由手关节掌侧韧带和手关节背侧韧带、腕横韧带加固。由于构成腕关节的骨骼细小复杂,主要靠韧带连接,如果超出它本身的活动范围,如向左折、右拧、内卷、两侧扳等,就会使其骨折、脱臼或撕裂。

(六) 髌关节

髌关节由髌骨的髌臼和股骨头构成。由趾骨囊韧带、坐骨囊韧带、髌骨韧带加固。可以伸、屈、外展、内收、左右旋转运动。由于股骨头较小,受到打、砸、撞击以及摔跤后,易折断。

(七) 膝关节

膝关节是由股骨的内外侧髁关节面、胫骨、腓骨的内外侧髁的关节和髌骨的后面构成,是人体中最复杂的一个关节。由交叉韧带、胫侧副韧带、腓侧副韧带、髌韧带加固。由于胫骨髁上的关节面稍微凹陷,与股骨髁连接不够紧密,因而有一对半月形状的软骨填充在