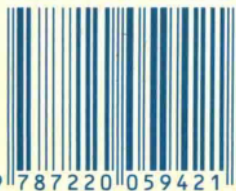


# 擒拿格斗技术

梁国明 主编



ISBN 7-220-05942-6



9 787220 059421 >

ISBN 7-220-05942-6/D · 779

定价：19.80元

# 擒拿格斗技术

QINNA GEDOU JISHU

主 编 梁国明

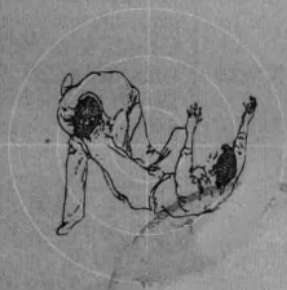
副主编 田宗洋 郭 林 陈 杰

撰 稿 梁国明 田宗洋 郭 林

陈 杰 曾永春 徐 晓

李 军

统 稿 梁国明



四川人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

擒拿格斗技术/梁国明主编. —成都:  
四川人民出版社, 2002. 7  
ISBN 7-220-05942-6

I. 擒... II. 梁... III. 擒拿-技术  
IV. G21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030789 号

QINNA GEDOU JISHU

## 擒拿格斗技术

梁国明 主编

责任编辑  
封面设计  
技术设计

刘建文  
邱云松  
杨 潮

出版发行  
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)  
<http://www.booksss.com>  
E-mail: [scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net](mailto:scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net)

防盗版举报电话

(028)86679239

印 刷

四川教育学院印刷厂

开 本

850mm×1168mm 1/32

印 张

7.25

字 数

180 千

版 次

2002 年 7 月第 1 版

印 次

2002 年 7 月第 1 次印刷

印 数

1-3000 册

书 号

ISBN 7-220-05942-6/D·779

定 价

19.80 元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

# 序 言

擒拿格斗术，是警察必须掌握的一门专业技术。通过擒拿格斗训练，规范技术动作，掌握和运用各种擒拿格斗技术，对于警察在实战中打击犯罪，制服罪犯，保护公民和自身安全，培养警察勇敢顽强、机智灵活、沉着果断的意志和品质，增强体质，都有着极为重要的作用。

本书以擒拿和散打技术为主，较详细地介绍了该技术的基础知识、规则要求，应具备的心理素质、训练方法、战术方法、辅助练习及教学、训练、运动损伤的预防和医务监督等，并配有插图和说明。此书是警察学习擒拿格斗技术较为理想的教材。我们在编写过程中，注重擒拿和散打的发展方向，同时博采众长，力求通俗易懂，图文并茂，实用性强。

本书第二、四、六、九章由梁国明副教授编写并统稿，第一、十、十一章由田宗洋副教授编写，第三、七章由郭林讲师编写，第五、八章由陈杰讲师编写。

本书在编写过程中，参考了有关著作、论文和资料，得到了民间武术家甘俊培老师的关心和帮助，受到了四川警官高等专科学校擒拿格斗教研室教官们的热情

支持和帮助，在此一并谨表谢意。

由于编写水平有限，出版时间仓促，书中不足之处在所难免，恳请广大读者斧正，以俟再版时修订和完善。

编 者

2001年12月

# 目 录

第一章 概述 .....	( 1 )
第一节 擒拿格斗技术的训练特点及其作用 .....	( 1 )
第二节 人体关节的组成、特点和运动 .....	( 3 )
第三节 人体的要害部位和薄弱环节 .....	( 6 )
第四节 擒拿格斗技术的动作原则 .....	( 10 )
第五节 练习擒拿格斗技术的注意事项 .....	( 12 )
第二章 散打格斗技术 .....	( 15 )
第一节 基本知识 .....	( 15 )
第二节 实战姿势 .....	( 19 )
第三节 步法移动 .....	( 21 )
第四节 进攻技术 .....	( 23 )
第五节 防守技术 .....	( 46 )
第六节 还击技术 .....	( 58 )
第七节 实战技术 .....	( 70 )
第三章 擒拿综合技术 .....	( 73 )

第一节	快速擒敌术 .....	( 74 )
第二节	被动时的解脱与反拿 .....	( 83 )
第三节	徒手压凶器 .....	( 87 )
<b>第四章</b>	<b>基本战术 .....</b>	<b>( 95 )</b>
第一节	实战中的几种战术 .....	( 95 )
第二节	夺敌凶器应遵循的原则 .....	( 99 )
第三节	面对多名罪犯进攻的战术运用 .....	( 100 )
第四节	各种场所、气候下的战术运用 .....	( 102 )
第五节	擒拿格斗的心理战术 .....	( 105 )
<b>第五章</b>	<b>擒敌拳 .....</b>	<b>( 111 )</b>
<b>第六章</b>	<b>功力训练 .....</b>	<b>( 129 )</b>
第一节	腿 .....	( 129 )
第二节	臂 .....	( 130 )
第三节	指 ( 爪 ) .....	( 132 )
第四节	腰腹 .....	( 133 )
第五节	意气 .....	( 134 )
第六节	抗力 .....	( 135 )
第七节	柔韧 .....	( 136 )
<b>第七章</b>	<b>警械使用 .....</b>	<b>( 138 )</b>
第一节	常用警械简介 .....	( 138 )



第二节	警械的使用方法 .....	(147)
<b>第八章</b>	<b>押解技术 .....</b>	<b>(168)</b>
第一节	徒手押解技术 .....	(169)
第二节	带铐押解技术 .....	(170)
第三节	警棍押解技术 .....	(171)
第四节	捆绑押解技术 .....	(172)
<b>第九章</b>	<b>教学和训练 .....</b>	<b>(174)</b>
第一节	擒拿格斗技术的教学 .....	(174)
第二节	擒拿格斗技术的训练 .....	(180)
第三节	擒拿格斗技术教学训练中应注意的问题 .....	(183)
<b>第十章</b>	<b>擒拿格斗技术的自我保护和医务监督 ...</b>	<b>(188)</b>
第一节	擒拿格斗技术的自我保护 .....	(188)
第二节	擒拿格斗技术的医务监督 .....	(194)
<b>第十一章</b>	<b>运动损伤与急救 .....</b>	<b>(200)</b>
第一节	运动损伤的原因与预防 .....	(200)
第二节	运动损伤的分类与急救 .....	(204)
第三节	常见运动损伤 .....	(212)

附：人体关节、要害部位、体骨技击部位接触及凶器图

# 第一章 概 述

擒拿格斗技术是指公安干警和保卫人员在执行任务时，遇到不能或不准开枪的情况下与敌搏斗，根据人体关节的活动规律、要害部位的生理机制和薄弱环节的特点，以快速多变的动作，制止犯罪、擒获罪犯和进行自我保护的一项专业技术。它是根据武术、摔跤、拳击、散打、柔道和擒拿等技击精华综合而成的，是人们在长期社会实践中不断地积累、丰富和发展起来的。它要求动作刚劲有力，勇猛快速，随机应变，突然果断。是我们打击敌人，保卫四化建设，搞好公安保卫工作的一种专门的业务技术。

## 第一节 擒拿格斗技术的训练特点及其作用

擒拿格斗技术是一项特殊的训练项目，它以踢、打、摔、拿、铐等攻防格斗技能为主要内容，具有身体素质、专门技术、心理训练、战术、意志品质等综合性训练的特点。它的动作复杂多变，讲究“形神兼备，内

外合一”，要求手、眼、身、步密切配合。它所采用的每一个技术动作，都迫使对方超出人体关节的活动范围，违反人体的生理机能，使我方能有效地制服敌人。它有以下三个主要特点：

### 一、时间短，见效快，适应性强

由于公安干警和保卫人员在执行任务的过程中与各种犯罪分子接触的机会多，因此，尽快地掌握擒拿格斗技术已成为公安干警和保卫人员的强烈要求。根据实战需要，我们在教材的编写过程中，始终遵循了时间短、简单易学、实用性强而面广的原则，进一步丰富了在不同的环境中制服敌人的手段，做到既便于普及，又能经过短期训练尽快地运用到实际工作之中。

### 二、动作多变，对抗性强，易受伤亡

擒拿格斗技术是一项紧张、激烈、对抗性强的运动，它动作多变，拿关节、击要害，稍有不慎就会发生软组织损伤、脱臼、骨折、昏迷、休克甚至死亡等事故。因此，训练中必须不断地严格监督所有的训练活动，加强安全措施，严格操作规程，禁止蛮干，减少或避免伤亡事故的发生。

### 三、培养勇猛顽强的战斗作风

与敌搏斗，不仅需要清醒的头脑，熟练的技术和战术，而且还要有英勇顽强、坚忍不拔的意志品质。通过制敌防卫术的训练，不但能培训速度、耐力、准确、协调、勇猛、顽强的战斗作风，锻炼适应艰苦环境的体

魄和毅力，还可培养敢打敢拼、临危不惧和不怕牺牲的精神。

擒拿格斗技术训练有很高的锻炼价值，经常进行擒敌技术训练，能增强身体素质，提高机体的灵活性和大脑思维的快速反应能力。掌握一定的攻防技能、技术、方法和手段，能为制止犯罪、擒获罪犯，同时保护自己打下牢固的基础，并能培养出公安干警和保卫人员坚忍不拔、英勇顽强的意志品质。

## 第二节 人体关节的组成、特点和运动

在正常人体中，由于擒拿格斗技术中所利用的关节是能动关节，因此，我们在本教材中把关节的定义解释为：在人体骨骼与骨骼相联结并能动的部位叫关节。它的主要结构有关节面、关节囊和关节腔。有些关节还有滑液囊、滑膜皱襞、关节孟缘、关节内软骨和关节韧带等辅助结构，关节的周围有韧带和肌肉加固。骨、关节和肌肉在神经调节下进行活动，可使人体做出多种不同的运动姿势。

### 一、颈椎

颈椎亦称椎体关节，是连结人体躯干和头颅的主要关节，也是颈部连接胸部的要害部位。颈椎和脊柱相连，在人体中占据重要位置，它能前后屈伸，左右转

动，活动自如，颈椎中有神经束通过，是大脑神经支配全身活动的通道。如果颈椎因外力打击而受猛挫、狠拧或左右旋转，会造成颈椎脱位、骨折、血流不畅，致使肌体遭受创伤，神经及大脑机能失灵，使部分肌体瘫痪和僵化。颈部肌肉及皮肤很薄，遭到打击容易致残，严重的会使人死亡。

## 二、肩关节

肩关节是人体中活动范围最大的关节。它是由肱骨头、锁骨和肩胛骨的关节盂借助周围的韧带连接而成。它连接骨的关节面大小相差甚大，关节囊松弛，韧带少而弱，因而运动灵活，活动范围大。肩关节能做前屈、后伸、内收、外展、旋内、旋外以及环转运动。但此关节稳定性较差，容易受伤，如果用暴力左右扳拧或用力向前、向后扳过极点，就会使其脱臼或韧带撕裂。

## 三、肘关节

肘关节是由肱骨下端和尺骨、桡骨上端连接而成。其中肱骨滑车和尺骨切迹组成的肱尺关节是主体，肘关节的运动是由这个部分来实现的。它可做前屈和伸直的运动。由于肘关节是榫形结构，左右两侧极其稳固，上下肌肉松弛，如果下方配合上翘肘部和下压手腕的对抗力，则易出现脱臼、移位或韧带撕裂的现象。

## 四、腕关节

腕关节是由桡骨下端的关节面和腕骨的近侧列连接而成。它的活动范围比较大，能做前屈、后伸、内收、

外展和环转运动。但由于手腕的结构复杂（有许多细小骨骼参与，主要依靠周围韧带来连接），如果超出它本能的活动范围，用力使手腕向任何方向过度扳拧，都能使其脱臼、韧带撕裂，甚至骨折，丧失战斗力。

### 五、指关节

手指关节都是滑车关节，它是由两个短小的指骨连接而成的。关节囊背侧松弛，其余三侧有韧带加固。它能前屈和伸直，活动范围很小，做屈大于伸的运动。由于指关节皮薄、骨浅、筋膜多、易痛，如果使其伸直，向后或两侧扳拧，很容易造成骨折或韧带撕裂。

### 六、膝关节

膝关节是由股骨下端、胫骨上端的关节面以及髌骨和半月板连接而成（半月板加深关节窝）。它是下肢的主要关节，既承受全身的重量和跳跃时地面的反作用力，又要做很多灵活的屈伸运动，以增大下肢的活动范围。膝关节的关节囊较紧，加固关节的副韧带多而强，因此，能限制关节的过度屈伸和胫骨的前后移位，它能做后屈和伸直运动，在小腿屈曲后，可做微小的旋转运动。当伸直时，向前或两侧猛蹬，轻则使人倒地，重则脱位或骨折。当关节半屈位时，迅速扭转上体或猛踹胫骨，可发生半月板撕裂等现象，丧失战斗力。

### 七、踝关节

踝关节是由胫骨下端关节面、腓骨与跟骨、距骨连接而成的，它的关节囊较松弛，主要借助很多韧带加

固。它能做背伸和勾屈，同时也能做微小的内收、外展运动（内翻、外翻运动）。由于踝关节的距骨体前宽后窄，腓骨侧副韧带较胫骨侧薄弱，因此，当用力左右扳拧或猛击内外侧踝时，则会使其脱位，韧带撕裂或丧失其正常功能。

### 第三节 人体的要害部位和薄弱环节

正常人体，由于受外力的打击和压迫，致使出现伤残、昏迷、休克、死亡以及某些组织或肌体发生功能性障碍的部位，我们称它们为要害部位和薄弱环节。研究人体的要害部位和薄弱环节是擒拿格斗技术中的一项重要内容。如果操练者对人体的运动规律、要害部位和薄弱环节全然无知，就不能使技术达到游刃有余的水平，仍然是知其然，不知其所以然，处于盲目的状况。

熟悉肌筋、血脉、骨骼的分布和构造是掌握人体要害部位和薄弱环节的基础，了解了肢体的运动规律，能使自如的技术动作有的放矢，以达到顺势借力、反制其人的巧妙效果。

#### 一、头部和面部

头部是人体最重要的部位之一，也是擒敌技术攻击和防守的主要目标。头部的各种感、视觉器官很发达，它的动作会影响全身各部位的动作。

### (一) 太阳穴和耳后穴

太阳穴在上耳廓和眼角延长线的交点上；耳后穴在下颌上缘、下耳廓的后面。由于这两个穴位其皮下组织和颅骨较薄，有颞浅动脉、静脉及耳颞神经穿行，颅内脑膜中动脉前支走行，其位置离大脑又近，如果这两个部位受到打击，不仅颞骨骨折，损伤脑膜中动脉，血管壁膨胀导致血液不能流畅，造成大脑缺氧。同时，因头颅外部仅附着极薄的肌肉和皮毛，造成脑部震荡，可使人昏迷，甚至死亡。

### (二) 脑后枕部

脑后枕就是小脑、丘脑、间脑和延脑存在的地方，有枕动、静脉及枕大神经通过。它直接调节肌肉张力，保持身体平衡，影响人体姿态，控制交感神经和副交感神经的活动。如果用暴力猛击，可发生骨折，并可能伴随有相应部位的脑神经及血管损伤，身体失去平衡，破坏交感神经和副交感神经的正常活动，甚至可危及生命。

### (三) 面部

面部是人体视觉和呼吸等重要器官所在处，以眼、鼻三角区为薄弱区域。此部位皮下组织较少，神经血管丰富，鼻骨部分由软骨构成，而且鼻部筛板较薄，眼眶的眶板骨质极薄，构成颅前窝底。如果面部的鼻咽和下颌等部位受到打击，很容易骨折而造成软组织水肿，阻碍呼吸，甚至可使人窒息；如果打击“三角区”就会出



现血管破裂，流血不止，甚至可出现晕厥现象。

## 二、颈部和胸部

### (一) 颈部动脉

颈部动脉在胸廓上口、气管和胸锁乳突肌之间，具有颈动脉球“化学感应器”。如果用暴力打、卡、压等方法刺激这一部位，可出现“加压反射”，造成头脑暂时性缺血，使人产生昏迷、晕厥，甚至死亡。

### (二) 咽喉

咽喉在胸骨切迹上缘正中凹陷处，表层是食道和呼吸道，深部有锁骨下动脉通过，如果用力卡、击、捏、绞喉部，会阻塞血液流通，引起大脑缺血、缺氧，使人头昏、窒息，以至死亡。如果喉部所受外力较大，造成创伤，引起颈总动脉急促出血，人也会很快死亡。

### (三) 锁骨

锁骨呈“~”形，水平位于脑骨和肩胛骨之间，它前缘的内侧半凸向前，外侧半凸向后，两侧韧带薄弱，所以当用力打击劈砍时，很容易造成骨折或韧带撕裂。

### (四) 胸部

胸部包括剑突以上至胸锁乳突肌、锁骨部位，常称为胸腔。心脏、肺脏及大血管均在胸腔，如果受外力重击，血管因外力压迫而膨胀，会使血液流通受阻，心脏跳动急促或逐渐停止跳动。胸部受重创，心脏会立即停止跳动，造成死亡。如果胸壁受重击，肺部血管膨胀，血液流通受阻，人会窒息甚至死亡。