



GONGAN TEJING FANGBAO JINENG

公安特警 防暴技能

苏 龙 编著

人民体育出版社

公安特警防暴技能

苏 龙 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

公安特警防暴技能 / 苏龙编著. —北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-3861-3

I. 公… II. 苏… III. 警察—技击 (体育)

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 010474 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9 印张 100 千字
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3861-3
定价: 22.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者代表特警队参加国际武术比赛



作者在赛事中获奖



作者在高原上演练螳螂拳



作者在演练警棍盾牌术





野外生存训练



特警单警战术动作



特警小组战术



特警小组战术



训练间隙



特警方队



特警方队



特警战术动作



整装待发



特警防暴处突队形



特警在训练战术动作



特警防暴处突队形变换训练



作者的话

当前，我国正处于“社会主义经济建设重要战略机遇期”，国际国内形势正在发生新的变化，影响国家安全和社会稳定的一些不确定因素明显增多。2005年初，经党中央批准，公安部作出了在全国36个重点城市组建公安特警队的重大决策。

随着国家经济的发展、城市规模的不断扩大，单一的警种已不能适应社会发展的需要，便出现了分工越来越细的专业警种。公安特警队是我国根据社会治安动态管理的要求而建立的一支具有快速反应、处置突发事件能力强的特种警察部队。是现代警察队伍的一个新警种，具有诞生时间短、面临任务重、完成任务的质量要求高等特点。

公安特警肩负起维护社会稳定、保障人民安全的崇高使命和重大责任。它以处置各类突发事件为首要任务，是一支跨警种、多功能的机动应急队伍；是一支反恐怖犯罪、打击黑恶势力、维护社会安定的尖刀队伍。

《公安特警防暴技能》一书是根据公安防暴警察近年来所掌握的各类单警作战技能及处置群体性突发事件的警务技能综合编排而制定的。以前公安防暴警察所习练的警务技能多是采用解放军、武警部队的训练内容，现已不适应公安特警防暴工作的需要。至此，我用大量的时间根据目前公安特警防暴工作



的实际情况编写了特点鲜明、技击含义突出、简捷明了、易学易用的警务技能。在动作内容编排上，势与势之间连接紧密，攻防合理，节奏分明，身械合一，运动适量，具有较强的针对性和可操作性，是解放军、武警、公安民警等执法人员处置突发事件、打击刑事犯罪的必备技能。

本书初稿完成时，有“擒拿与解脱，贴身快摔及警务技能控制术”等章节，但在百家争鸣、百花齐放的今天，各类武术搏击、军警格斗的书籍应有尽有，专家的、名家的、秘传的、军警的——五花八门，无奇不有。我感到与其有雷同之嫌，自认天下万千，实在为先，不为我用，学之何用？经再三考虑，故将该章节删之！另外还有的章节中写有防暴处突队形，内容包括：小组、分队、中队、大队及各警种协同作战队形。后经反复审稿始终觉得框架没有脱离解放军的进攻和防御战斗队形的思路，实觉不妥，故也将该章节删除，待日后时机成熟再整理出版。

我自幼习武，长期从事武术教学和研究工作，为军地培养了大批武术人才。近年来，在不断总结教学、训练实践经验的基础上，搜集、整理出大量教学与训练的资料，苦心孤诣，反复实践，去粗取精，突出理论联系实际，广博格斗精华，按照符合技击特点的思路，撰写了本书全部的内容。

本书虽力求完美，服务于读者，造福于社会，但由于水平有限，难免有疏漏和不当之处，敬请专家、教授、学者及武林同道给予批评指正，本人将不胜感激。

苏 龙

2009年12月完稿于成都牧马山特警基地

目 录

第一章 警体拳	(1)
第一节 警体拳动作名称	(1)
第二节 警体拳动作图解	(2)
第二章 警拐术	(42)
第一节 警拐术动作名称	(42)
一、单拐术动作名称	(42)
二、双拐术动作名称	(43)
第二节 警拐术动作图解	(43)
一、单拐术动作图解	(43)
二、双拐术动作图解	(94)
第三节 警拐的防守与反击	(157)
第三章 警棍盾牌术	(160)
第一节 警棍盾牌术动作名称	(160)
第二节 警棍盾牌术动作图解	(161)
第四章 防暴棍	(210)
第一节 防暴棍动作名称	(210)
第二节 防暴棍动作图解	(211)
后记	(276)



第一章 警体拳

警体拳是由擒拿、散打、拳击、摔跤的基本技术动作组合而成。警体拳主要突出了格斗中防守严、稳、巧；进攻快、狠、准及灵活多变、虚实不定的战术原则。

通过长期练习警体拳，不仅能提高实战格斗技能、培养敢打敢拼、坚忍不拔、勇敢顽强的战斗作风，而且对警察的心理素质、身体力量、速度、灵敏等素质锻炼都具有重要的意义和作用。

第一节 警体拳动作名称

第一段

1. 预备势（格斗势）
2. 推掌冲拳
3. 侧身砍掌
4. 震脚架钩
5. 抓肩顶膝
6. 击肘直打
7. 弹踢直打
8. 横踢顶肘
9. 转身别臂

第二段

10. 抬肘撞打
11. 合掌下擒
12. 撞颌击面
13. 按肩正蹬
14. 锁喉挟摔
15. 直打侧踹
16. 推掌截踢
17. 格挡冲拳
18. 收势



第二节 警体拳动作图解

第一段

1. 预备势（格斗势）

两腿挺直站立，两脚尖分开约 45° ，身体正直，两手臂自然下垂，手掌轻贴于两腿外侧，挺胸，收腹，目视前方。（图 1-1）

两掌变拳在体前交叉成“X”型，两手臂弯曲，左拳在内，右拳在外，拳心均向内，目视前方。（图 1-2）

随后，身体稍左转，右脚向右后撤大半步。略比肩宽，右膝微屈，右脚尖向外约 45° ，脚跟稍抬起，左脚尖稍向里扣，左膝微屈，重心落于

两腿之间，两拳由胸前向前后拉开，左臂前伸微屈，拳与鼻高，拳心斜向下，右臂屈肘，右拳置于右腮下侧，下颌微收，收腹，含胸，目视前方。（图 1-3）



图 1-1



图 1-2



图 1-3

2. 推掌冲拳

接上势。左脚前移进步；同时，左拳变掌向右前侧推挡，手臂微屈，掌指朝上，掌心斜向外，力达手掌外沿，目视左掌。（图 1-4）



图 1-4



随即，右脚跟进，身体拧腰左转，右拳向前冲出，手臂伸直，拳心向下，高与肩平，力达拳面，左掌屈臂收于右臂内侧，掌心向右，掌指向上，目视右拳。
(图 1-5)



图 1-5

技法用途

当对手以右直拳攻击我头部时，我左掌截击推开对手打来之拳，右拳迅速击打对手面部或胸部。（图 1-6—图 1-8）

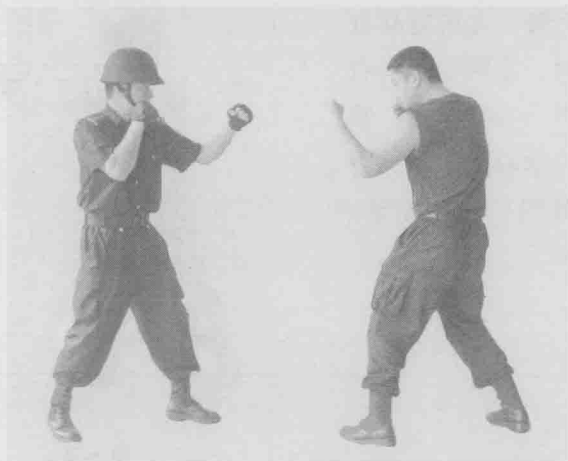


图 1-6

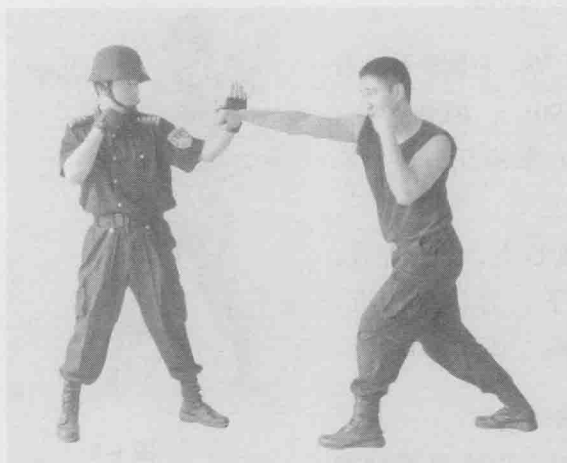


图 1-7

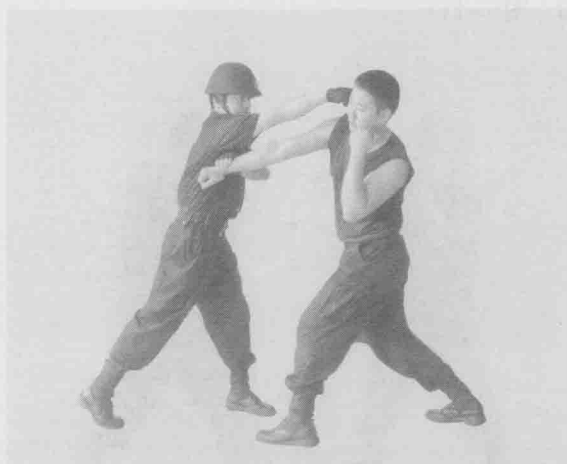


图 1-8



3. 侧身砍掌

接上势。左脚前移，身体右转 90°，两腿开立；同时，右拳松开，前伸抓握后拽变拳，拳心向下，左掌向前砍击，手臂伸直，掌心向下，力达掌外沿，目视左掌。（图 1-9）

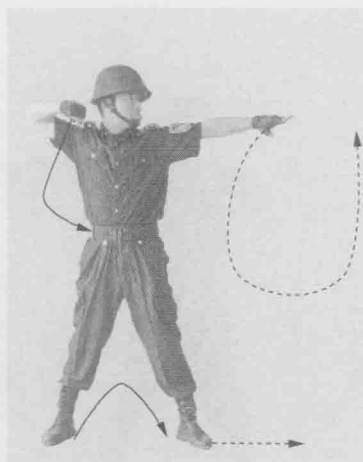


图 1-9

技法用途

当对手以右直拳向我打来时，我右手抓握对手来拳之手腕并用力后拽，左掌迅速砍击对手颈（面、肋）部。（图 1-10、图 1-11）

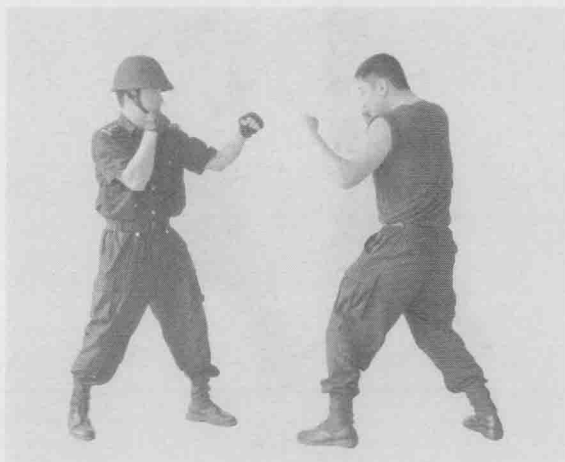


图 1-10



图 1-11

4. 震脚架钩

接上势，右脚上抬在左脚内侧处下落震脚，左脚随之上一步成左弓步；同时，左拳下压，随后翻转上架，手臂弯曲成肘，拳眼向下，目视前方。（图 1-12）

上体拧腰略左转，右拳屈臂向上抄击，拳心向内，高于下颌，力达拳面，目视右拳。（图 1-13）



图 1-12



图 1-13