

女子防卫擒拿格斗术



北京体育大学出版社

女特警敬言真功夫

□ 王建强 编著

NU TEJING ZHEN GONGFU



女特警言真功夫

女子 防卫 擒拿 格斗

■ 王建强 编著

北京体育大学出版社



策划编辑: 叶 莱
责任编辑: 叶 莱
审稿编辑: 鲁 牧
版式制作: 天意创意
责任校对: 行 乾
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

女特警真功夫: 女子防卫擒拿格斗术 / 王建强
编著.

—北京: 北京体育大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5644-0464-2

I. ①女... II. ①王... III. 女性-防卫术

IV. ① G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116018号

女特警真功夫

——女子防卫擒拿格斗术 王建强 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区信息路48号 邮编:100084)
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 7.5
印数: 5000册 定价: 19.00元
2010年7月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-5644-0464-2

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部
010-62989430

发行部: 010-62989320 网址: www.bsup.cn
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者 简介

王建强，男，内蒙古鄂尔多斯人，1975年出生，1991年入伍。现任中国人民武装警察部队特种警察学院搏击教研室副主任，技术十级，讲师，少校警衔。

作者自幼热爱武术，曾多次在特警学院大型外事表演中担任搏击科目主力，赢得了国内外来宾的一致赞誉。凭借出色的个人搏击技术，被誉为“特警搏击王子”。

任教以来，负责特警队、侦察队的搏击课程，因成绩突出多次荣立三等功，连续被评为优秀搏击教官。所带学员遍布全国及世界各地，并均有出色业绩表现。曾应罗马尼亚宪兵部队的邀请，代表中国特警到罗马尼亚执教，为罗马尼亚宪兵部队和特种部队培养了一批搏击骨干，得到了罗马尼亚宪兵司令部各级领导的高度赞扬和受训学员的敬佩。同时，多次为公安特警、空警，国家领导人贴身保卫员等进行过培训。作者自研自创的一招制敌及擒拿术得到了广泛推广，其实用性受到所有受训者的一致肯定和喜爱。

作者 简介

近年来,作者一直担负全国武警部队特勤分队干部骨干、反劫机中队干部骨干及侦察排长的培训任务。2008年对雪豹突击队进行了为期3个月的特殊培训,成果显著,向中央首长所作的汇报表演取得圆满成功,其中搏击科目受到胡主席的高度评价和肯定。

作者在教学过程中,不断汲取专业理论知识,在实战中总结经验,先后撰写了《格斗与押解》、《格斗防卫制敌术》等书,得到读者的喜爱与好评。在广大读者和同行的热情鼓励下,结合为女子特警队授课的教学经验,作者继续潜心钻研,以自己的思维方式摸索出一套独特、有效的女子实战防卫制敌术,具有女性化、简单、实用、易记、易学的特点,是专为女性量身订做的防身教材。

前言

当今的社会飞速发展，经济繁荣的同时，很多人的人生观、价值观也在发生着扭曲，盲目追求单纯膨胀的各种物质欲望需求，甚至以身试法，某日看到这样一则新闻报道：某郊区一废墟旁发现一具女尸，经警方鉴定，死者刘某，22岁，某大学本科。死因：遭强奸后，头部受利器重击而死。凶器是废墟里的一根铁棍。根据警方调查取证，此案属于强奸后故意杀人。罪犯社会青年张某与死者刘某相识于网络并产生恋情，一日张某提出见面，见面后张某提出发生性关系，刘某婉言拒绝，张某心有不甘，巧言将刘某骗至郊区，在废墟旁欲实施强暴，面对突如其来的打击刘某大呼救命，惊慌失措的张某捡起地上铁棍将刘某重击致死。刘某正值花季，遭此残害实令人扼腕叹息，因此警方呼吁女性要增强防范意识，谨防惨案再次发生。

女性一直是社会中的弱势群体，在犯罪案件受害者中占最大比例，刘某的遭遇让人痛心，诸如此类女性受害的案例数不胜数，花季年龄大好前程，年轻的生命就这样葬送于罪犯的邪恶和残暴，试想，如果刘某熟知一点基本的防范常识，掌握一些基本的防卫技能，遇事头脑能够冷静思考？试想，如果铁棍掌握在死者刘某手中，会是什么结局？

前言

让全社会的女性不再软弱，让女性不再是受害者，这也是作者编写本书的灵感和初衷，只要你精读此书，精通此书并实践，你就不再是弱者！本书介绍的女子格斗防卫术能极大地增强弱女子的自身防卫能力，提高防护技能，充分发挥女子四两拨千斤的技巧，具有较强的针对性、操作性，尤其在一些紧急情况下或突发性事件中，能在自我防护的基础上脱离险境，精通者还能迅速制服犯罪分子。

本书在文字上力求说明要领和解析动作，在示范动作上着力演示套路，展现拳脚运行流程。以便使读者在阅读通俗易懂的文字解析中，能理解动作思想和意图，掌握要领；在观看图像流程中，学习体会动作。

在经济发达、世界相对文明的今天，虽然和平与发展是世界的主流，但仍有战争与恐怖势力的存在，格斗防卫制敌技能随之成为各国军、警的备用技能及训练的基础科目。

女子格斗防卫术具有极强的实战性和实用性，本书所介绍的防卫制敌术作为女特警队员的技术，最大的特点是以最短促的时间、最实用的方法，一招制敌，并实施搜身、上铐、押解带离。它的主要动作程序是根据具体任务及擒拿对象、地域、体像的不同，结合人的本能反应，以掌推击面部，破坏犯罪分子的视觉，或采取其他格挡方法，使其瞬间疼痛或迷茫后，以最快的速度擒拿犯罪分子。本书也可作为军队、警察、公安特警、保镖或其他女性执法人员进行军事业务训练和擒敌技能的参考教材；也是广大女性武术爱好者强身健体、防身抗暴的案头书。

另外，在参考本书的动作进行练习或模仿时，都要注意点到为止，防止受伤，避免不必要的伤害！衷心地希望读者能对此书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

目 录

第一章 概 述

- 第一节 女子格斗防卫术的基本特点 ····· (1)
- 第二节 女子格斗防卫术应用与意义 ····· (3)
- 第三节 人体的易控关节与要害部位 ····· (7)

第二章 女子防卫理念及日常应用

- 第一节 日常防卫 ····· (11)
- 第二节 居家防卫 ····· (12)
- 第三节 出行防卫 ····· (13)
- 第四节 巧防办公室性骚扰 ····· (15)
- 第五节 格斗防卫战术策略 ····· (15)

第三章 格斗防卫制敌基本技术

- 第一节 女子格斗准备姿势 ····· (17)
 - 一、格斗姿势 ····· (17)
 - 二、自然姿势 ····· (18)
- 第二节 攻击的基本动作 ····· (19)
 - 一、拳 法 ····· (19)
 - 二、腿 法 ····· (22)
 - 三、防守同时攻击的基本动作 ····· (34)

第四章 格斗防卫制敌应用技术

- 第一节 主动制敌 ····· (44)
 - 一、穿臂扳颌 ····· (45)
 - 二、挑臂扳颌 ····· (49)
 - 三、折腕跪肋 ····· (52)
 - 四、顶摔击头 ····· (56)
 - 五、踹膝扳颌 ····· (59)
- 第二节 防拳制敌术 ····· (62)
 - 一、防右直拳扳颌制敌 ····· (62)
 - 二、防左直拳切摔制敌 ····· (65)
 - 三、防右摆拳顶腹制敌 ····· (75)
 - 四、防左摆拳顶腹制敌 ····· (78)
 - 五、防右摆拳别臂制敌 ····· (81)
 - 六、防左摆拳别臂制敌 ····· (85)
 - 七、切摔别臂制敌 ····· (88)
- 第三节 防腿制敌术 ····· (90)
 - 一、绊腿坐踝 ····· (91)
 - 二、绊腿击头 ····· (95)
 - 三、掀右腿压颈 ····· (99)
 - 四、掀左腿压颈 ····· (103)
 - 五、防左侧踹绊腿 ····· (106)
 - 六、防右侧踹绊腿 ····· (110)
 - 七、踹膝圈臂扳颌 ····· (113)
- 第四节 解脱与制敌 ····· (117)
 - 一、锁喉解脱一 ····· (118)
 - 二、锁喉解脱二 ····· (121)
 - 三、衣领被抓解脱一 ····· (117)
 - 四、衣领被抓解脱二 ····· (127)
 - 五、前被抱腰解脱一 ····· (130)
 - 六、前被抱腰解脱二 ····· (132)
 - 七、后被抱腰解脱一 ····· (136)
 - 八、后被抱腰解脱二 ····· (138)

| | |
|-------------------|-------|
| 九、头发被揪解脱一 | (141) |
| 十、头发被揪解脱二 | (146) |
| 十一、头发被揪解脱三 | (149) |
| 十二、头发被揪解脱四 | (154) |
| 第五节 徒手夺凶器制敌 | (157) |
| 一、徒手夺凶器应注意的几个要点 | (157) |
| 二、常用凶器种类简介 | (158) |
| 第六节 徒手夺匕首实用技术 | (159) |
| 一、锁臂压肩法 | (160) |
| 二、抱臂踹膝法 | (167) |
| 三、击面绊摔法 | (170) |
| 四、击面折臂法 | (174) |
| 五、击腹挟颈法 | (178) |
| 六、格挡压肩法 | (182) |
| 七、拍挡压臂法 | (186) |
| 八、踹膝顶臂法 | (192) |
| 第七节 应用防卫制敌 | (199) |
| 一、防抢包一 | (199) |
| 二、防抢包二 | (203) |
| 三、防后被抱 | (206) |
| 四、防前被抱 | (208) |
| 五、防侧被搂抱 | (211) |
| | |
| 第五章 专项素质训练 | |
| 第一节 柔韧素质训练 | (214) |
| 第二节 灵敏素质训练 | (216) |
| 第三节 力量素质训练 | (217) |
| 第四节 基本功力训练 | (220) |
| | |
| 附录：作者工作剪影 | (222) |
| 后记 | (229) |

第一章

概述



女子格斗防卫术在现代女性生活中具有重要性与必要性,女子格斗防卫术集打、击、推、拉、抱、摔、踢、踹、折、拧、绊、擒于一身,具有打中有拿、扛摔有擒、制其一点、控其全身的特点。在实战过程中,搏斗双方所处的环境、位置及身体条件、技术能力、力量和情绪等诸多情况各有不同,双方是处在不断运动变化之中的,因此每一次防卫制敌术的实施都必须创造或具备一定的条件,都必须符合事物的发展规律,它的每一种技法,不但要讲究力的变化,而且要讲究技法的转换,都要有其根据,甚至要随对方格斗技法的变化而变化。

女子格斗防卫术是敌攻我防的一种综合搏斗技能,它通过利用身体的各个部位或辅助器械来制服对手。女子格斗防卫术是女性在遭遇色狼时自我保护的防卫技术,属于被动情况下的防守反击,是女子格斗防卫术的重要组成部分。

第一节 女子格斗防卫术基本特点

女子防卫术虽然不同于传统的武术运动,但它却是中华武术的精华提炼。因为防卫格斗中的各种奇招妙法都是从武术中经过摘编、加工、提炼、创造、完善后发掘出来的,并最终使其成为一种散招,具备了简单、实用、易记、易学的特点。



一、女子格斗防卫术的女性化

整套格斗防卫术在动作设计上突破了传统意义上女子防身的格斗术性质,不再是一成不变的固定搏击招式,而是根据不同女性的高矮胖瘦与歹徒的身高体重等客观特点,从而设计出不同的反击技法。所以,虽然是相同的侵犯行为,但在充分考虑女性特有的生理特点、区分来犯歹徒的侵犯目的后,其脱身之法与反击技巧都是不一样的。本书更侧重于教女性朋友如何理智分析自己的不可改变的身形特点、力量大小以及来犯歹徒的身高体重、力量大小等外部条件,沉着冷静地选择最有效也是最适合自己的防身动作来御敌防身。其女性化的特点犹如专为你量身定做。

二、女子格斗防卫术简单实用性

以女性朋友迅速摆脱险境为出发点,并在综合考虑女性不同身形、力量等特点及歹徒侵犯企图的基础上设计出来的这一套女子格斗防卫术,回避了传统武术中多变的招数演练与攻防转换等不切实际的技术动作,更侧重于技术上的简捷明快,战术上的隐蔽实用,以求做到一招制敌的最佳防身效果。女子格斗防卫术主要是通过击打歹徒的要害部位,使其暂时失去施暴能力,以求实现摆脱险境,得以防身自保。其特点是简单易学,实用好记。

三、女子格斗防卫术的科学性

本书所设计编排的女子防身技术动作,全部改编自中国女子特警队必修防身技能中的一招制敌方法,经过残酷的实战考验,其科学性是经得起实践检验的。同时,在技术整合与编排上,充分利用人体运动解剖学、生理学知识以及综合考虑女性朋友的心理、运动生理及身体特点,在运用过程中渗透着社会心理学与军事战术理论等知识,具有非常强的科学性。

第二节 女子格斗防卫术的应用和意义

一提到女子格斗防卫术,人们就会马上想起电视上格斗训练的场面。在现实生活中,各国军、警为保证国家安全和维护社会治安的需要,都把格斗训练作为一项重要的训练科目,但格斗防卫制敌练习并不是军、警的专利,其应用是相当广泛的。广大的武术爱好者都可以练习,达到防身自卫的目的。因此,培养、训练格斗防卫制敌技能,具有十分重大的社会意义和作用。



一、练习女子格斗防卫术的意义

(一) 适应国际国内反恐斗争形势的需要

恐怖活动是当今世界一大公害,成为影响地区稳定和世界安全的一大毒瘤。从目前的恐怖袭击事件来看,当前国际恐怖活动日益呈现出国际化、集团化、智能化和高度组织化的新特点。我国也是深受恐怖危害的国家之一,国际上70%的恐怖事件发生在我国周边,反恐已成为国家军、警人员的首要任务。近年来“东突”、“藏独”等恐怖势力已严重威胁到国内人民生命财产安全和社会稳定。严峻的形势迫切要求我公安干警、军警官兵必须掌握一定的格斗防卫制敌技能,并能灵活使用技战术,来制服罪犯、打击敌人。因此,格斗防卫制敌训练在防范打击恐怖活动,保护人民生命财产安全,维护社会治安方面起着重要作用。

(二) 保护自己、制服对手

有这样一则真实的事例。女子特警队一名队员曾用熟练的格斗动作将一名持刀抢劫歹徒制服,歹徒被审问时说:“要是早知道她是女特警,说什么我也不会去抢她。”其实这样的例子还有很多,由此可见掌握一定的格斗防卫制敌技能,就能够保护自己,避免被伤害。现在,我国广大公安、武警及部队都在进行“擒敌技术”、“擒敌拳”、“防卫术”等格斗防卫制敌训练,在执行各种任务中都发挥了巨大的威力。实践证明,在武器装备现代化的今天,女子格斗防卫术、搏击等技能并没有过时,在与敌人面对面



的临时性突发事件中，作为一种有效的保护自己，制服对敌的手段，仍具有重要的使用价值。

（三）是培养顽强的意志品质和战斗精神

从古至今的战争中，在敌众我寡的情况下，在武器装备远远落后于敌人的情况下，只要战士的战斗精神被激发出来，便会勇往直前，无往不胜。由此可见，战争中，决定胜负的仍然是人，这是战争的规律，尤其在格斗防卫制敌的过程中，此规律体现的更加明显。坚强的意志品质，勇敢的战斗精神，不服输的性格，都是决定格斗胜负的重要因素，但这些因素并不是天生的，只有在复杂、艰苦的环境下才能得到锻炼和培养。格斗防卫制敌训练的全过程就可以创造一个这样的特殊环境，练习者在特定的氛围下，经过了严格、艰苦而又系统的技能练习，培养和提高了吃苦性、意志力，具备了敢于与对手搏斗的精神，善于与对手搏斗的技巧，身心得到了共同提高。作为执法人员也好，作为一名爱好者也好，练习格斗防卫制敌技能不仅仅是防身自卫，制服罪犯的需要，更是对一个人意志品质的全面提升。

（四）执行单兵任务队员自身安全的保障

根据当前战争形势的需要，军警部队执行单兵任务的机会逐渐增多（潜伏卧底，单兵战术，特殊警卫等等），安全问题不仅关系个人，更可能影响整个大局。过硬的军事技能是自身安全的首要保证，是完成任务的重要前提。尤其女性执法人员，掌握过硬制敌术的意义不容忽视。如果你正要或正在执行单兵作战任务，那掌握格斗防卫制敌技能就已迫在眉睫了。

（五）提高军警部队整体战斗力

对单个军、警成员进行严格的格斗防卫制敌技能训练，可以养成其不怕苦、不怕累、勇于拼搏、机智灵活、敢于作战、主动配合的良好战斗作风，这对提高我公安干警、武警官兵的单兵战斗力，特别是集体作战能力具有很大帮助。因此，在这些单位开展和推广的搏击、女子格斗防卫术训练，不单是练练拳脚功夫，而主要是通过女子格斗防卫术技能训练来提高军、警部队整体战斗力，培养顽强的作风。

此外，女子格斗防卫术的运动形式变化无穷，要求在较短的时间里正

确判断和了解对手的情况,并做出正确反应,从而用熟练的技术动作、顽强的意志和灵活的战术去战胜对手。因此,格斗防卫制敌技能训练对练习者身体的锻炼、心理的锻炼,都有着不可低估的作用。

二、练习女子格斗防卫术的好处

(一) 能够提高人的速度

无论是击打对方还是躲避对方的进攻都需要速度,没有速度就会处处受制于人,也就谈不上技术的发挥。可以说,速度是决定格斗防卫制敌双方胜负的关键。通过系统严格的训练,练习者自然会体会到这一点,也就是说通过不屑的努力,练习者的爆发力和动作的速度自然而然会得到不断的提高。



(二) 能够增强人的力量

这也是决定女子格斗防卫术胜负的一个重要条件,很多格斗防卫制敌技能都需要一定的力量来做基础,力量达不到,也会处于被动。经过科学的、持之以恒的格斗防卫制敌技能训练就能够有效地增强人体肌肉的力量。

(三) 能够发展人的敏捷性

女子格斗防卫术中,在双方技术、速度和力量基本相当的情况下,谁的神经系统反应迅速,身体动作敏捷,谁就能够掌握主动权,在防守的同时进攻对方。在女子格斗防卫术技能训练中,对动作的敏捷性有很高的要求。所以,经常进行这方面的训练,对于每个练习者提高个人的敏捷性上都有很大帮助。(包括身体的敏捷性和思维的敏捷性)

(四) 能够给身材肥胖的练习者带来意外收获

通过不懈地努力和刻苦的训练,当练习者的速度、力量、敏捷性都得到相应提高时,当练习者能够做到身手敏捷,动作迅猛时,她(他)的身形也在发生着微妙的变化:训练时的大量排汗,加快了体内的内分泌排泄;系统的速度、力量、敏捷性练习,提高了柔韧性,使多余的肥肉变成了肌肉,慢慢地受训者的皮肤变细腻了,身体变灵活了,身材变紧致了,

人也变得精神了。因此，女子格斗防卫术技能训练也是一项非常好的有氧减肥运动，既学了本领又健了身、减了肥，对于身材肥胖的练习者来说是一项“一举三得”的意外收获。

（五）弥补人的性格，改善人际关系

性格决定命运，心态决定人生。良好性格的培养，平和心态的保持，对一个人的工作、生活有着主导性的作用。当然谁都不愿意承认自己的性格不好，但人无完人，在生活工作的磕磕碰碰中，不要只会盲目地从对方身上找原因，“人非圣贤，孰能无过”，查找一下是不是因为自己一时的心急、浮躁、愤怒、不自信、斗气、骄傲、摆架子等等问题而导致了种种不愉快发生。抑或许此时的你早已察觉到自己的种种不足，却不知该如何调整，无从下手。那么，快加入女子格斗防卫术训练的行列吧！性格较内向、自信心不强或是心胸较狭隘的人，经过一段时间的练习，就会发现自己的性格会有很大改变，看待事物和处理事情的角度也发生了很大的变化。再经过一段时间的认真训练，你会发现，自信、开朗、坚韧、宽容、豁达、感恩以及好人缘已伴你左右。

（六）发泄内心压力、保持心理健康

我们都希望受到他人的认可、尊重和欢迎，但偏偏难免又会被人嘲弄、受人侮辱、被人排挤……有的人能够坦然面对每一天发生的一切，调整好情绪，依然阳光地面对第二天的工作生活。但并不是所有人能够做到这一点；小肚鸡肠、斤斤计较、背后算计、争官夺位、争风吃醋……，继而抱怨、苦恼接踵而来。日复一日，苦水、埋怨在心中越积越深，憋着，伤身；发火，伤人！幸运的是你选择了练习女子格斗防卫术，在汗水的挥洒中抱怨减少了；在技能的增长中心胸宽广了；这就是注意力转移法，内心的愤怒、压力得到了很好地变通和释放，包袱越重，训练效果越明显，当你的对手因心中的苦闷压抑而变得脸色灰暗、暗疮丛生、脾气反复无常时，此时的你皮肤红润、闪现光泽，身材紧致，精神干练，更重要的是你给周围的同事一种如浴春风的感觉……，女子格斗防身术，妙不可言。

（七）训练时间、方法灵活、多样

或许有的读者会问：“书是挺好，也很实用，我也很想练习，可是现在

工作压力那么大，双休日都要加班到半夜，哪有那么固定的时间练习啊，真是可惜。”

不要有丝毫的犹豫，一书在手，所有问题化为乌有。女子格斗防卫术练习的时间和方式非常灵活，并不需要安排固定的时间。如有兴趣可随身携带本书，工作疲劳之余可以当作一种非常好的休闲娱乐方式。如果进度够快的话，连男陪练的问题也可解决。

女子格斗防卫术不同于其它武术套路，只要掌握基本拳腿法，根据制敌应用动作独立性很强的特点，掌握一个制敌动作后，可反复练习，练精、练通，只要几分钟便可练习一个可以挽救你于危难之中的制敌动作，不必心急，从入门到精通需要一个过程。俗话说“拳不离手”，女子格斗防卫术练习完全可以穿插在您平时的工作学习中，只要防卫理念深入人心，随时可以设置假设敌，头脑中马上就要闪现出自救方案，即运用哪招制敌术。剩下的就等休息之余找你的假设敌试一试你的制敌术练到几成火候了，是否真的可以一招制敌。这种人性化的教程，真正达到了工作练习两不误。

总之，格斗防卫制敌技能训练对锻炼你的身体，培养你的意志，塑造你的性格，陶冶你的情操，改变你的处境有着相当重要的意义和作用。



第三节 人体的易控关节与要害部位

一、人体易控关节

人体中骨与骨相连能活动的部位叫做关节。人体关节都有其一定的活动范围，如果受到反向的超过其生理承受限度的打击或压迫的话，就会造成脱臼或韧带撕裂，从而失去正常的生理功能。控制人体的关键关节，有牵一发动全身的效果，所以女性在防身时，为达到四两拨千斤之目的，就应该尽可能地创造条件去控制或者重击来犯歹徒的关节部位，使其受制于我。人体有以下几个关节容易被控制住：颈部关节、肩关节、肘关节、腕关节、指关节、膝关节、踝关节。