

制 敌 绝 技

主 编:冯官秀 邢鸿儒

副主编:李金华 文广献 马晓军 郑宝田
吴泽春 陈志良 成武昌 王嵩洛



天津人民出版社

内 容 提 要

《制敌绝技》一书较为全面、系统、科学地总结了制敌技术的基本理论、教学步骤、训练方法、注意事项和制服敌人的精华手段。其内容为制敌的基本知识、制敌技术的概述、手步型及理论分析、制敌技术的教学与训练、制敌技术的踢打方法、制敌技术的摔法、摔打动作的几种变化形式、擒拿技术、反擒拿技术、倒功的训练、对敌身体各要害部位的攻击、利用综合技术制敌、持匕首攻击、夺凶器、搜身制敌、运用器械制敌、擒敌拳、各种情况下的制敌以及辅助练习等。全书共分十八章八十一节，它按照人体的生理特点，依据运动心理学、运动生物力学、人体解剖学、运筹学和人体关节的基本原理，从理论和实践两方面对技术进行叙述，对动作进行设计，意在攻敌身体之某一要害部位，将敌制服于瞬间。

全书对理论和技术动作的叙述文字简练、图文并茂，集理论知识与实践技术为一体，不但是我国军事、武警、公安院校军事教员和警体教员所需的**教学参考书**，而且是广大学员学习与掌握快速制敌方法的难得教程，还是我国各类民间武术院校教员指导学生训练、弘扬中华国宝和广大武术爱好者习武强身、增强功夫的**必读书籍**。

主编简介



主编近照

主编冯官秀，河南省泌阳县人，1952年1月2日出生。1970年7月选入河南省体工队从事专业体育训练，1974年7月考入北京体育学院学习，1976年3月加入中国共产党，1977年7月毕业。1982年在西安体育学院全国高校第一届体育教师助教进修班深

造学习一年，学完了硕士研究生规定的全部课程，并以优异的成绩结业，1986年5月晋升为讲师职称。现为河南公安高等专科学校警体部主任、一级警督警衔、警体专业副教授，并兼任中国体育科学学会会员、公安院校警体理论研究会会员、北京体育大学、武汉体育学院、天津体育学院体育理论研究会会员、河南体育科学学会体育理论研究会会员。

主编从1980年开始，对体育、警体教学与训练的理论进行研究，主编有《体育游戏大全》、《体育运动技术口诀》，参编有《中国交通运输法律实务大全》、《机动车驾驶员顾问》、《运动心理学指导》、《体育教学法》等多本论著，在国家级和省级刊物上发表有关体育、警体教学与训练的科研论文、译文一百二十多篇，在一定程度上指导了体育与警体教育工作的实践，为培养跨世纪的优秀警官，为我国公安高校体育与警体教育事业的进步与发展，做出了贡献。

8A074/07

主编简介



主编邢鸿儒

主编邢鸿儒,男,河南省禹州市人,1937年生,1964年毕业于郑州大学中国语言文学系,1969年11月加入中国共产党,1964年至1985年在中央警校、中国刑事侦察学院工作,并任刑事侦察教员。1985年至1996年在河南警校、河南公安高等专科学校工作和任教,现任该校副校长职务,三级警监警衔、讲师职称。

从事教育工作三十多年来,一直重视教学与教学管理方面的科学研究工作,曾参与编著有《保安实用大全》、《新时期恶势力动向》和《体育运动技术口诀》等书,并已在省级和国家级出版社出版。曾与他人合作发表有《关于高空建筑的侦察与研究》和《控制犯罪的总体研究对策》等论文,为我国公安教育事业的进步与发展作出了自己应有的贡献。

副主编介绍

李金华:河南省司法警官学校校长

文广献:河南省人民警察学校校长

马晓军:郑州大学体育学院武术讲师

郑宝田:武汉体育学院学报编辑部副主编

吴泽春:湖北公安高等专科学校警体部主任

陈志良:河南公安高等专科学校警体部讲师

成武昌:中国商丘国际武术城校长、著名武术教练

王嵩洛:郑州纺织工学院体育教研室讲师

编者的话

随着我国社会主义市场经济的逐步确立和对外开放的不断深化,人们的传统习惯和道德观念发生了很大的变化。西方先进的科学技术和先进的管理手段已逐渐引入我国,推动了社会的进步与发展。但西方的一些不健康的思想、文化和腐朽的生活方式也随着开放的浪潮不知不觉地渗透到了我国政治、经济、思想、文化等各个领域,侵蚀着一些意志薄弱者的灵魂,致使社会上的各种丑恶现象在不小的范围内滋生蔓延。各种犯罪活动也呈明显的上升趋势,犯罪手段更加隐蔽、狡猾和残忍。

当前对社会造成危害较大的各类刑事案件中,经济犯罪、毒品犯罪、走私犯罪、拐卖人口、卖淫嫖娼、利用计算机的智能犯罪、持凶器抢劫、车匪路霸、暴力伤人、行凶报复、甚至有组织的犯罪团伙或带有黑社会性质的集团、有预谋的犯罪活动等重大恶性案件的发生和犯罪形式的变化,使犯罪活动更加复杂化。这充分说明犯罪特点已由过去的那些智商低下的小偷小摸和社会上的流氓滋扰,发展成为现代高智能的、有预谋有目的有组织的、持刀持枪的、掌握了现代化通讯设备、交通工具和现代化反侦察手段的更加残忍的暴力型亡命之徒。

针对这一现象,我们必须采取相应的对策,以我之长攻敌之短,才能使广大武警官兵和公安干警起到为祖国的社会主义现代化建设保驾护航的作用。那么这个对策是什么呢?就是要加速我国武装警察部队和公安队伍的革命化、现代化、正规化、知识化及专业化建设。其中主要内容之一就是要过硬地

掌握制服敌对分子的擒拿格斗本领。

几位作者多年来一直奋斗在我国公安高校、体育学院、人民警察学校、司法警官学校和民间武术学校教育的第一线,在实践中积累和总结了一套行之有效的制敌方法和经验,同时借鉴我国民间武术的精华,编著了这本《制敌绝技》一书。它是我国武警官兵和广大公安干警,尤其是防暴队员、特警队员在执行公务不允许使用火器,需要活口存在的情况下,运用踢、打、摔、拿等技术方法制服犯罪分子的一项专门性技术。

本书介绍给大家的是较为系统、全面,而且又非常实用的一些格斗方法和制敌技巧,许多内容属于绝技范畴。书中对每一个和每一组技术动作不但有详细的文字说明,而且还绘有逼真的插图,便于学员学习与掌握。它不但重视实践部分,而且每一章节都对技术动作进行了精辟的理论阐述。全部技术动作的设计是根据人体的生理特征,合理地运用指法、掌法、拳法、腿法和脚法等技术,攻敌身体之某一要害部位,拿敌之反关节。操作中以“活、稳、快、准、狠”为宗旨,在瞬间使敌失去反抗能力,乖乖就范,或需要时致敌于死地。其特点是动作简单、有力、科学、实用、变化多样,使敌防不胜防。本书的内容不仅是我国武警官兵和公安干警制止犯罪行为和 control 罪犯的一些十分有效的手段,而且也是我国军事院校、武警院校和各类公安院校、体育院校、民间武术院校等广大师生从事军体、警体及武术教学与训练的很好教程。同时又是我国广大武术爱好者锻炼身体、增强功夫、提高防身自卫能力的必读工具书。

作者提醒大家,在进行技术练习时,教员必须具备良好的身体素质。要在速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等方面全面发展。做到准确、熟练地掌握需要传授的所有技术动作,并能够从不

同角度作出高难、准确的示范,以高度的热情和充沛的精力去指导和激励所有受训学员,使他们建立起正确的动作表象,了解每一个和每一套技术动作的实质,尽快达到动力定型的程度;在训练中还要有严格的安全措施,做到严格地监控整个训练过程,且不得有半点的疏忽,以防止伤害事故的发生;在进行对抗练习完善技术阶段,假设之敌不宜做出反击动作,以便使学员按照教法的顺序完成技术动作;要创造良好的训练环境,让初学者在草坪或垫子上做练习;练习中学员身上不准佩带其它任何东西,不准带眼镜,口袋里也不准装任何东西。

练习中还要有特殊的安全保护措施。在对抗练习的初期,不得重击同伴身体的易伤部位;在经过反复的练习后,学员身体的抗击能力增强时,才允许逐渐增加打击的力量;在每一项技术的练习之前,都要做好充分的准备活动;在练习擒拿技术时,要介绍给学员规定停止扼压的信号;在练习扛摔动作时,应首先向学员传授倒地技术;在学员基本掌握了擒拿和扛摔的技术动作之后,要求学员练习时身体一定要放松、自然;在练习夺刀技术动作时,一定要套上刀鞘;在进行夺枪练习时,要强调学员的手指不得扣在枪械的扳机护圈内。只有这样,才能养成一种良好的训练习惯,达到快速掌握与提高擒拿格斗技术之目的。

在本书的编著过程中,作者力求使每一项技术动作从理论到实践两方面都叙述得简明、透彻和准确,使插图和技术动作融为一体,便于读者对制敌技术的学习、理解与掌握。全书的插图工作由河南财政税务高等专科学校的李秀梅副教授完成(图中穿条格上衣者为敌方)。本书的编著工作还得到了中华人民共和国国家武术院院长张耀庭先生、国家体委武术部

部长郝怀木先生、武汉体育学院武术系主任、教授江百龙先生、武汉体育学院著名散打教练李建平、马世坤先生、华北水利水电学院军体部武术教官冯振旗先生、河南师大武术散打冠军周晓东先生、河南公安高等专科学校警体部教官丁峰先生、广东公安司法管理干部学院警体部副主任、副教授董如军先生、郑州人民警察学校副校长、副教授周向东先生、河南省检察学校副校长吴令起先生、河南司法警官学校警体部主任海国增先生、河南省人民警察学校军体教研室主任焦汝相先生、铁道部郑州公安管理干部学院警体部主任王巍先生、散打教官周叔荣先生、河南省政法管理干部学院基础部主任刘兆杰先生、洛阳人民警察学校军体教研室主任陈月路先生、中国郑州少林武术专习院院长李鹏飞先生、郑州武术学院院长李春亮先生、河南省潢川县保安公司搏击总教练杨宗平先生、鹤壁市武协著名散打教官姚国全先生的指导与赐教，在此特向他（她）们表示衷心的感谢。作者相信，它一定能够成为我国广大武警官兵、公安干警、武警院校、公安院校、体育学院武术系、民间武术院校师生和广大武术爱好者的良师益友，相信它对于广大同行们在制服各种犯罪分子的斗争中，一定能够发挥出重要的作用。

本书的编著工作，几位作者虽然做到了最大的努力，但由于时间仓促，书中的不当之处在所难免，诚恳地希望广大读者在实际操作运用中，提出宝贵意见，以便在今后修订时参考。

编 著 者

1996 年春节定稿于河南公安高等专科学校

目 录

第一章 制敌的基本知识	(1)
第一节 制敌技术的形成与发展.....	(1)
第二节 制敌技术的特点与作用.....	(2)
一、制敌技术的特点.....	(2)
二、制敌技术的作用.....	(3)
三、制敌技术训练是培养人们拼搏精神的重要途径	(4)
第三节 运用制敌技术的力学原理.....	(5)
一、作用力与反作用力.....	(5)
二、力的作用时间与速度规律.....	(5)
三、惯性原理.....	(6)
四、压强与压力原理.....	(6)
五、分力与合力原理.....	(6)
第二章 制敌技术的概述手步型及理论浅析	(8)
第一节 制敌技术的基本概述.....	(8)
第二节 制敌技术的手型与步型.....	(8)
一、手型.....	(8)
二、步型	(12)
第三节 人体关节主要骨骼及要害部位	(15)
一、人体关节	(15)
二、人体主要骨骼	(19)
三、人体要害部位	(22)

第四节 制敌的基本原则	(23)
一、利用己长攻敌之短	(23)
二、设法使敌失去身体平衡	(23)
三、攻击敌身体之某一要害部位	(23)
四、借助惯性力攻击敌人	(23)
第三章 制敌技术的教学与训练	(24)
第一节 学习制敌技术的不同阶段及任务	(24)
一、打好基础阶段	(24)
二、学习连招提高技艺阶段	(24)
三、发挥特长形成有独特绝招的阶段	(25)
第二节 制敌的技术战术训练	(26)
一、制敌技术训练的组织形式	(26)
二、制敌技术的训练方法	(28)
第三节 制敌技术的体能训练	(34)
一、制敌技术的耐力训练	(34)
二、制敌技术的力量训练	(35)
三、制敌技术的速度训练	(37)
四、制敌技术的灵敏训练	(39)
五、制敌技术的柔韧性训练	(40)
六、制敌技术的距离感训练	(41)
七、制敌技术的眼法训练	(42)
八、制敌技术的气息调节	(46)
第四节 运动损伤的预防及卫生	(47)
一、医务监督	(48)
二、合理安排膳食	(48)
三、其它卫生措施	(48)

第五节 制敌技术实战要诀	(49)
一、精神	(49)
二、眼睛	(49)
三、耳朵	(49)
四、姿势	(50)
五、力法	(50)
六、速度	(50)
七、呼吸	(50)
八、距离	(50)
九、位置	(50)
十、时机	(50)
十一、方向	(50)
十二、心理	(50)
十三、善变	(51)
十四、计谋	(51)
十五、强攻	(51)
十六、进身	(51)
十七、防守	(51)
第四章 制敌技术的踢打方法	(52)
第一节 准备姿势与格斗步法	(52)
一、准备姿势	(52)
二、格斗步法	(53)
第二节 打法	(55)
一、拳法	(55)
二、掌法	(58)
三、肘法	(59)

第三节 制敌的踢法	(61)
一、腿法	(61)
二、膝法	(67)
第四节 用全力攻击敌之弱点	(68)
第五节 攻击时的身体平衡	(68)
第六节 利用冲力跟进攻击	(69)
第七节 攻击要准确快速	(70)
第八节 防守方法	(70)
一、格挡防守	(70)
二、上架防守	(71)
三、下砸防守	(71)
四、拍击防守	(72)
五、上挂防守	(72)
六、搂手防守	(73)
七、后闪防守	(73)
八、侧闪防守	(73)
九、下潜摇避防守	(74)
十、提膝防守	(74)
十一、抱腿防守	(75)
十二、铲截防守	(75)
十三、蹬跳防守	(76)
第五章 制敌技术的摔法	(77)
第一节 基本姿势与步法	(77)
一、基本姿势	(77)
二、步法	(78)
第二节 关于摔打的一般论述	(78)

一、牢记摔打的首要因素	(79)
二、训练中要做到密切配合	(79)
三、注意训练中的步法	(79)
四、要做好训练前的准备活动	(79)
第三节 摔打基本功	(79)
一、徒手基本功	(80)
二、器械基本功	(83)
第四节 摔打的基本技术	(86)
一、抱腿摔	(86)
二、搂腿折腰	(87)
三、横步切摔	(89)
四、跪腿摔	(89)
五、踢勾	(90)
六、插裆扛摔	(91)
七、拑	(92)
八、过背摔	(93)
第五节 臀部顶摔与臀部转动顶摔	(94)
一、臀部顶摔	(94)
二、臀部转动顶摔	(95)
第六节 过肩扛摔与过头摔	(96)
一、过肩扛摔	(96)
二、过头摔	(97)
第七节 绊腿摔与由后摔	(98)
一、绊腿摔	(98)
二、由后摔	(99)
第六章 摔打动作的几种变化形式	(101)

第一节 臀部顶摔及臀部转动顶摔的变化·····	(101)
一、臀部顶摔的变化·····	(101)
二、臀部转动顶摔的变化·····	(102)
第二节 过肩顶摔的动作变化·····	(102)
一、抓敌臂膀·····	(103)
二、揪敌衣领·····	(103)
第三节 背后锁喉的摔打动作·····	(104)
第七章 擒拿技术 ·····	(106)
第一节 关于擒拿技术的一般论述·····	(106)
第二节 主动擒拿技术·····	(106)
一、由前拿法·····	(107)
二、由后拿法·····	(112)
第三节 擒拿格斗的战术·····	(117)
一、因人而宜的战术原则·····	(117)
二、因地制宜的战术原则·····	(119)
三、心理战术·····	(123)
第八章 反擒拿技术 ·····	(129)
第一节 关于反擒拿技术的一般论述·····	(129)
第二节 破卡喉技术·····	(129)
一、转身压肘·····	(129)
二、后倒蹬摔·····	(130)
三、小臂击打·····	(131)
四、挥臂后转·····	(131)
五、扣指解脱·····	(132)
六、对墙反击·····	(132)
第三节 破正面被抱技术·····	(133)

一、破正面臂上箍抱技术·····	(134)
二、破正面抱腰技术·····	(134)
第四节 破抓腕技术·····	(135)
一、破双手抓单腕技术·····	(135)
二、破敌抓我双腕技术·····	(136)
第五节 破由后被锁抱技术·····	(137)
一、破敌由我后单臂锁喉·····	(137)
二、破由后连臂箍抱技术·····	(138)
三、破由后臂下箍抱技术之一·····	(139)
四、破由后臂下箍抱技术之二·····	(140)
第六节 破其它杂项技术·····	(141)
一、头发被抓·····	(141)
二、衣领被抓·····	(143)
三、裤裆被抓·····	(144)
四、被敌骑压·····	(145)
第九章 倒功的训练·····	(148)
第一节 关于倒功的一般论述·····	(148)
第二节 前滚翻与后滚翻·····	(148)
一、前滚翻·····	(148)
二、后滚翻·····	(149)
第三节 前倒后倒侧倒前扑·····	(149)
一、前倒·····	(150)
二、后倒·····	(150)
三、侧倒·····	(151)
四、前扑·····	(151)
第四节 跃起后倒与跃起侧倒·····	(152)

一、跃起后倒·····	(152)
二、跃起侧倒·····	(153)
第十章 对敌身体各要害部位的攻击·····	(154)
第一节 训练中应注意的事项·····	(154)
一、开始阶段·····	(154)
二、训练有素之后·····	(154)
三、增加防护器材·····	(154)
四、训练的调整·····	(154)
第二节 对敌头部和颈部的攻击·····	(155)
一、以双掌贯耳姿攻击敌之双耳·····	(155)
二、单掌击敌太阳穴·····	(155)
三、指刺敌眼·····	(156)
四、打击敌之鼻梁·····	(156)
五、攻击敌之上嘴唇·····	(157)
六、攻击敌之下巴·····	(157)
七、攻击敌之喉结·····	(157)
八、攻击敌之咽喉·····	(158)
九、攻击敌之颈侧·····	(158)
十、攻击敌之颈后部·····	(158)
第三节 对敌躯干部位的攻击·····	(159)
一、攻击敌之锁骨·····	(159)
二、攻击敌之腋窝·····	(160)
三、攻击敌之贲门上皮·····	(160)
四、攻击敌之腹部·····	(160)
五、攻击敌之裆部·····	(161)
六、攻击敌之肋部·····	(161)

七、攻击敌之肾部·····	(162)
八、攻击敌之脊椎·····	(162)
第四节 对敌肢节部位的攻击·····	(163)
一、攻击敌之指关节·····	(163)
二、攻击敌之手腕关节·····	(164)
三、攻击敌之肘关节·····	(164)
四、攻击敌之肩关节·····	(165)
五、攻击敌之膝关节·····	(165)
六、攻击敌之踝关节·····	(166)
七、攻击敌之脚背·····	(166)
第五节 用轻便武器攻击敌身体之要害部位·····	(166)
一、运用刀柄攻击敌人·····	(167)
二、运用木棒攻击敌人·····	(167)
三、运用锐器攻击敌人·····	(167)
第十一章 利用综合技术制敌·····	(168)
第一节 关于综合技术的一般论述·····	(168)
第二节 主动对敌实施攻击·····	(168)
一、幌上打下·····	(169)
二、幌下打上·····	(171)
第三节 防守中反击·····	(174)
一、防拳还击·····	(174)
二、防腿还击·····	(177)
三、防抱摔攻击·····	(182)
四、综合防守攻击·····	(185)
第十二章 持匕首攻击·····	(214)
第一节 关于持匕首攻击的一般论述·····	(214)