

曹茂恩 编著

格斗术百招精解

GE

DOU

SHU

BAI

ZHAO

JING

JIE

北京体育大学出版社

格斗术 百招精解

曹茂恩 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
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

格斗术百招精解/曹茂恩编著. - 北京:北京体育大学出版社,2005.1

ISBN 7-81100-260-4

I. 格… II. 曹… III. 擒拿方法(体育)

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130720 号

格斗术百招精解

曹茂恩 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.25

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

今日读曹茂恩先生所作《格斗术百招精解》一书，非常高兴。作者自幼习武，青年时期即开始拳击、武术的教学工作。1982年率先在青岛市成立国内第一家业余武术散打队，并出任总教练，之后，历任山东散打集训队教练，国家散打集训队教练，山东省武术院院长助理，国家散打队副领队以及山东省散打总教练等职务。曹茂恩先生多年来能够潜心研究，吸取众家之所长，综合身体、心理、技能，写成此书，可以说对于搏击、格斗的健康发展起到了积极的推动作用。

现在的社会飞速发展，经济繁荣的同时，也令很多人的人生观、价值观发生扭曲，追求单纯膨胀的物质需求，从而以身试法，这就要求担负维护国家安全与稳定的军、警以及公安系统的同志，必须掌握一定的格斗技巧，具备相应的格斗技能，才能顺利维护社会治安的任务。即使作

序

为公民，只要接受过简单的格斗训练，也会对强身健体，自卫防身有所帮助。

格斗术是一种较为复杂的对抗形式，与武术散打等竞技项目不同，格斗没有规则可言，讲究瞬间制敌，对抗条件可能不公平，但都以制服对方为目的。

通读全书，感觉作者从军警格斗术应用的角度出发，由易到难，从简单的基本功到复杂的格斗招式，都逐一作了详尽的解释，可以说资料详尽，论证严密，且图文并茂，简单易学。对于军、警、公安及众多练习者来说，都是一本很好的参考书籍。当然，格斗技术是一门较新的学科，还有很大的发展空间。很高兴为本书作“序”，相信通过大家的共同努力，不断地对此科目充实和完善，它必将体现出自身的更高价值。

中国人民公安大学教授、二级警监

杜仲勋

2004年10月于北京

前言

经济的繁荣，人们生活的安全与稳定，都需建立在一个安定的环境前提下。但是在经济繁荣的同时，暴力与犯罪却从来未消失和停止，而且犯罪分子和黑恶势力作案、拒捕的手段变得更加凶残。面对暴力，正当合理的防卫是必要的，也是受到法律保护的。当我们面临突发的事件时，如何有效而准确地控制、制服对手，是我们公安干警和每位公民都应该考虑的问题。如果能熟练地掌握一定的格斗技能，就能在与歹徒的对抗中占得先机，控制局势。

人们都清楚，随着人类文明的不断进步，科学技术迅速发展，特别是现代战争中，尖端技术起着越来越重要的作用，再强的格斗高手也抵挡不了枪支弹药的威力，这一点是无疑的。但是，格斗技能仍然是现代生活中必不可少的，现代化武器代替不了通过格斗训练而获得的各种体能素质。

为满足广大格斗爱好者强身健体、防身抗暴，以及为

我公安干警提供一些训练参考，特编写此书。

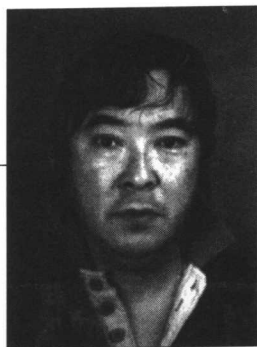
本书在编写中着重注意了以下几点：

博览众家所长，力求动作实用、科学。世界武学多种多样，既有历史悠久的中华武术，又有方兴未艾的自由搏击；既有以凶狠著称的泰拳，又有以华丽见长的跆拳道，可以说是百家争鸣，数不胜数。本书编写时注重实用，同时兼顾强身健体。

具有较强的针对性。本着格斗的根本宗旨和最终目的，本书着重介绍了简单实用的控制、制服及器械使用等技法，为从事公安、武警等各方面工作的同志提供有意义的参考。

另外，不管是参考本书的动作进行练习，还是喜好某个动作进行模仿，都要注意点到为止，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。

作者简历



曹茂恩，山东青岛人，1942年12月出生。国家级武术七段，现任山东省散打队总教练、青岛市政协委员。

作者自幼学习拳击、武术，青年时期即开始拳击、武术的教学工作。1982年率先在青岛市成立国内第一支业余武术散打队，并出任总教练。之后，历任山东散打集训队教练、国家散打集训队教练、山东省武术院院长助理、国家散打队副领队以及山东省散打队总教练。

曾经率队参加第七、八、九届全国运动会，为山东省夺得8枚金牌。还多次率队参加其他国际、国内重大赛事，共获得50多枚金牌。

2001年，在青岛市成立青岛精英武术馆，旨在弘扬中华武术精神，为国家、省、市以及体育院校培养、输送大量优秀武术人才。

在其兢兢业业的几十年武术教学工作中，桃李满天下，培养出王亚为、翟寿涛、刘瑞强、于联志、王雍、杨晓靖等大批优秀运动员和知名教练员，由此蜚声武坛。

2003年，国家体育总局授予其“中华人民共和国体育荣誉奖章”。

目 录

前 言

第一章	格斗概述	1
第一节	格斗的技术特点与具备条件	1
第二节	格斗的基本原则与应用	4
第三节	进行格斗训练的意义	6
第二章	格斗的基本技术	8
第一节	格斗姿势	8
第二节	攻击法	10
第二节	防守法	17
第四节	防守反击组合	23
第五节	格斗拳	36
第六节	综合对抗	55
第三章	应用技术	68
第一节	由后主动擒敌	68
第二节	由前主动擒敌	79
第三节	解脱与擒拿	87

第四节	夺凶器擒敌	104
第五节	两人配合擒敌	122
第六节	复杂情况下的擒敌	136
第四章	警械使用、搜身与押解	144
第一节	警械使用	144
第二节	搜身方法	162
第三节	押解方法	167
第五章	专项素质训练	194
第一节	柔韧训练	194
第二节	功力训练	196

格斗概述

格斗是敌我攻防的一种技能，它是利用身体的各个部位或辅助器械制服对手的一种技能。也可以说格斗是一种综合搏斗技能。

格斗究竟产生于何时，这个问题无法去查证，但人类文明自存在的那一天，就开始了与大自然以及人类自己之间的争斗。拳、腿、脚各种工具甚至牙齿，都是自己攻击的武器，那时虽没人去对此进行研究、整理，但人们潜意识当中都清楚只有强者才能生存！

到人类有史料记载时，部落、国家之间出现战争，格斗技能开始受到重视。随着战争形式的演变，对士兵的训练越来越严格，越来越系统，发展到逐渐把身体素质训练和格斗技能训练结合在一起，促进了格斗技能的全面发展。随着人类社会的发展，各种文明的不断进步，我们所讲的这种格斗技能也不断的得以发展和完善。

第一节 格斗的技术特点与具备条件

一、格斗的技术特点

格斗是对抗性很强的技能，并且伤害性极大。它不同于竞技项

目，受一定的规则限制，格斗取得胜利的结果可能就是让对方失去抵抗力甚至行动能力，所以它与一般的武术、搏击类技能有所不同。

（一）武器不受限制

在格斗时，要求格斗者在近战、初战中充分利用身体的各个部位和所能利用的武器，如手、肘、脚、头、臂、膝、胯等，甚至牙齿，来击垮对方。在没有武器时，要避免被敌伤害，同时又要有效击敌要害，这就要求充分发挥身体的作用，“远踢近打贴身摔”就是讲的这个意思。

（二）动作迅猛，伤害性强

格斗时一般不会有太多的反应时间，多是突发性质的对抗，所以，动作大部分都非常迅猛、凶狠。通常情况下，要连续击打敌一个或数个要害，如连续攻击敌头部、颈、裆等部位，使敌瞬间丧失反抗能力，因此，人的反应、灵敏、爆发力及熟练程度等是能否克敌制胜的关键。

（三）避敌锋芒，以巧制敌

格斗中应避免遭敌重击，或先敌而动。主要攻击敌要害部位及关节，讲究进攻的效果。多是通过击敌要害使其丧失抵抗力后，控制住敌某一关节从而达到制敌的目的，即所谓“拿其一点，制其全身”。

（四）动作简练，效果突出

格斗不会像竞技比赛一样有充足的准备时间，多是“遭遇战”，往往一两个对抗动作就会分出胜负。所以，格斗所追求的是“一击得手”。

（五）过程变化莫测

格斗时因双方都准备不足，所以能否获得预期的效果会因人而异

异，往往反应快、动作熟练的一方能占得先机。另外心理作用也很重要，遇突然打击时，是手足无措还是能迅速作出反应，也对格斗的过程有很大影响。

二、格斗时应具备的条件

格斗来自于人类生存的需要，如今发展成为综合性很强的对抗项目。但不是任何人都能很好地掌握它，要知道“冰冻三尺，非一日之寒”。练习者在格斗时应具备：

（一）过硬的心理，冷静的头脑

在格斗中有时是自己先发制人，一击制敌；也有时是受敌威胁，作出反抗。不管怎样双方都会有身体接触、击打和冲撞，因此，只有具备过硬的心理素质，冷静的头脑，才能充分地发挥技能和体能，创造出克敌制胜的机会。

（二）熟练的动作，协调的身体

格斗时没有过多的时间思考，往往是在出于本能的前提下做出动作。尤其是在遭遇战或受到袭击时，如果掌握了熟练的格斗技能，并灵活协调的加以运用，就能从容地应对遇到的各种情况，所谓“艺高人胆大”。

（三）准确的判断，灵敏的反应

这是所有习武者都应具备的条件，练习格斗术也不例外。在格斗中，只有具备精确的判断能力，才能抓住战机。包括判断对方的动机、距离、速度等，并依据自己的判断迅速作出相应的反应。

（四）强健的身体，坚强的意志

与敌格斗，不仅仅是技术方面的较量，而且是身体极限与意志

力的较量。与敌格斗时，既要控制敌人、制服敌人，同时还要避免敌人对自己的控制和伤害，这就需要我们有一个强健的体魄。即使身体条件与敌相当或弱于对方，也要有超过对方的意志力，要知道在压力之下人的潜力是巨大的，丧失斗志才是格斗者的大忌。

第二节 格斗的基本原则与应用

格斗的最终目的就是制服对手、保护自己。

一、格斗的基本原则

（一）格斗练习应本着强身健体，防身自卫的目标

我们反对好勇斗狠，更不能利用所学去违法犯罪。另外，因格斗造成的后果较严重，所以练习者在练习时应注意加以控制。

（二）一击得手后要迅速控制对方，使其丧失反抗能力

在格斗时应当力争迅速有效地重创敌人，破坏对方的进攻能力，一击得手后要迅速将对方控制住，防止对方缓过神来后进行还击。

（三）动作应灵活多变，能应对各种可能的突发情况

在格斗中动作不能一成不变，一旦攻击不能奏效，要能够根据情况灵活应对。比如攻击不到对方头部或一击不中，不能盲目往下做动作，否则会造成被动。

（四）控制敌方后，要能收发自如

在控制对方的前提下应停止进行攻击，但为自身与其他人的安全，我们必须做到“控得死、制得牢”。要小心受控之敌的反击，不能麻痹大意，对所控之敌应做到“收发自如”。

二、格斗技能的应用

一提到格斗，人们就会马上想起电视上格斗训练的场面。确实，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，应用也非常广泛。其实格斗练习并不是军、警的专利，广大的武术爱好者都可以练习，达到防身自卫的目的。格斗训练的作用主要体现在：

（一）格斗技能训练是适应新的社会斗争形势的需要

现在世界各国都在谈论的一个重要话题就是“反恐”，这也是许多国家军、警人员的首要任务。在我国也存在着危害极大的暴力恐怖组织和黑社会团体，直接影响着人民生命和财产的安全。他们作案形式变化多端、手段凶残，给我公安、军、警执行抓捕任务带来很大难度。这就要求我公安干警、军警官兵必须掌握一定的格斗技能，灵活使用格斗的技、战术，来制服罪犯、打击敌人。因此，格斗训练在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）格斗技能训练是保护自己、制服对手的有效手段

电视台报道，北京一位出租车司机曾用熟练的背摔动作将一名持刀抢劫歹徒制服。歹徒被审问时说：“要知道出租司机如此厉害，说什么我也不会去抢他。”其实这样的事很多，由此可见掌握一定的格斗技能，就能够保护自己，避免被伤害。现在，我国广大公安、武警及部队都进行“擒敌技术”、“擒敌拳”、“防卫术”等格斗训练，在执行各种任务是发挥了巨大的威力。实践证明，在武器装备现代化的今天，格斗、搏击等技能并没有过时，作为一种制敌的手段，仍具有重要的使用价值。

(三) 格斗技能训练是培养顽强的意志品质和战斗精神的重要途径

在现代战争中，决定胜负的仍然是人，这是战争的规律。同样，在格斗中决定结果的仍然是人，这是指人的因素起着关键的作用。具备坚强的意志品质，勇敢的战斗精神，不服输的性格，都对格斗有很大影响。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，“温室里长不出盛开的花朵”，经过严格、艰苦而又系统的格斗技能练习才能敢于和对手搏斗、善于和对手搏斗。作为执法人员也好，作为一名爱好者也好，格斗技能训练不仅仅是防身自卫，制服罪犯的需要，它对一个人的意志品质影响深远。

(四) 格斗技能训练是提高我军、警部队战斗力的重要方法

对单个军、警成员进行严格的格斗技能训练，可以养成其不怕苦、不怕死、机智灵活、主动配合的良好战斗作风。这对提高我公安干警、武警官兵及部队人员的战斗力、提高整个战斗集体的素质有很大帮助。因此在这些单位开展和推广的搏击、格斗训练，不单是练练拳脚，简单掌握一些技能，主要是通过格斗技能训练来提高军、警部队战斗力和培养顽强的作风。

第三节 进行格斗训练的意义

格斗的运动形式变化无穷，要求能在较短的时间里正确估计和了解对手的情况，并做出相应的反应，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。所以，不管是军警人员或是平时的搏击爱好者加强这方面的训练意义重大。

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，速度是决定格斗双方胜负的关键。进行系统严格的训练，有助于提高人的思考和动作的速度。

二、能够增强人的力量

这又是决定格斗胜负的一个重要条件，很多格斗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、持之以恒的格斗技能训练就能够有效地增强人体肌肉的力量。

三、能够促进人的敏捷性

格斗中，在双方技术、速度和力量基本相当的情况，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，有效地攻击对方。在格斗技能训练中，对动作的敏捷有很高的要求。所以，经常进行这方面的训练，对我们每个练习者来说，在促进人的敏捷性上都有很大帮助。我们这里谈的敏捷性既包括身体的敏捷性，也包括思维的敏捷性。

四、对人的心理健康也有很大的帮助

对于一些心理上有压力的朋友来说，比如性格较内向、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有很大改变，这与格斗技能训练的特点及方法有很大关系。

总之，格斗技能训练对锻炼人的身体，培养人的意志，塑造人的性格，陶冶人的情操有着相当重要的意义。