

武警部队擒敌术

实用训练指导教程

主 编 袁明杰

副主编 郑新义 魏艳明



国防大学出版社

前 言

擒敌术是武警部队执行勤务、处理突发事件和打击犯罪、制服歹徒的重要军事技能，也是武警部队军事训练的重要科目。

在新形势下，随着改革开放的不断深入，市场经济的繁荣与发展，各类犯罪活动也呈现出不断上升的趋势，尤其是近年来恐怖主义活动的兴起，使得当前社会治安形势日趋严峻。为了适应新形势下武警部队训练、值勤的需要，提高武警部队擒敌防暴的能力，笔者通过到部队基层调研并根据擒敌教学实践的反思，编著了此本更适应当前部队军事训练需要的擒敌术训练教程。

本教程本着继承创新、配套改革、注重实战、讲求实效的基本原则，以《新大纲》提出的使指战员达到“三能四会”，使士兵达到“三能合一”的总要求为指导思想，其内容在原《擒敌术教材》的基础上作了较大的改动与丰富。全书围绕与擒敌有关的基本理论、技战术训练及擒敌实战等几个环节而编写。其理论部分旨在建立学员对擒敌术学习的概念和正确理念，使学员能在正确、科学的理论指导下进行训练，让学员明白擒敌术训练的基本原理，知

道怎样去训练、如何进行训练、如何运用擒敌术等问题,防止学员在训练中走弯路和发生训练伤病事故,试图达到事半功倍的指导效果;其技术体系部分从技术动作的概念、用途、动作要领、要求、易犯错误、注意问题及招式运用等几个方面对技术动作进行较全面、系统的讲解分析,并配合详致的图片说明,图文并茂,力求通俗易懂、易于学习和掌握,并能增强学员学习技术的直观性和提高学员对技术的理解运用的程度。

擒敌术的学习关键在于“练”,只有在平时能做到勤学苦练,练到运用自如的境界,才能在关键时刻克敌制胜,震慑敌人、扬我警威。

由于时间仓促,学识有限,书中不免有纰漏之处,敬请各位专家及同仁不吝指教。

笔 者

2003 年 10 月

目 录

第一章 基本理论	1
第一节 擒敌术发展概述	1
第二节 人体要害部位及其击打方法	4
一、眼睛	4
二、太阳穴	4
三、鼻子	5
四、耳朵	5
五、下颌	5
六、头发	5
七、咽喉	6
八、颈外侧	6
九、颈后部	6
十、后脑	6
十一、胸腔	6
十二、腋窝	7
十三、肋部	7
十四、腹部	7
十五、后腰	8
十六、裆部	8
十七、胫骨	8
十八、足背	8
第三节 人体易控关节	9

一、肩关节	9
二、肘关节	9
三、腕关节	10
四、指关节	10
五、膝关节	10
六、踝关节	10
七、颈椎关节	10
第四节 人体擒敌格斗的“武器”	11
一、头	11
二、手	11
三、肘	16
四、肩	17
五、膝	17
六、足	17
七、胯	17
八、牙	17
第五节 习练擒敌术的基本要素	17
一、道德品质	18
二、身体素质	18
三、擒敌技法	18
四、战术意识	19
五、心理素质	19
 第二章 学习与训练指导	 20
第一节 擒敌技术技击要诀	20
一、格斗姿势	20
二、步法	21
三、进攻技术	22

四、防守技术	24
五、防守反击	25
六、反反击	26
七、摔擒技术	26
第二节 擒敌技术形成的三个阶段	31
一、泛化阶段	31
二、分化阶段	32
三、巩固阶段	32
第三节 学习擒敌术各阶段的主要任务	33
一、基本功和基本动作学习训练阶段	33
二、学习综合技术、提高实战能力阶段	33
三、发挥特长、形成绝招阶段	34
第四节 促进技击术技能形成的方法	34
一、建立正确的技术概念	34
二、保持大脑皮质的适宜兴奋状态	35
三、要充分利用各种感觉机能之间的相互作用	35
四、充分利用两种信号系统的相互作用	35
五、消除防御性反射	35
六、技术训练要做到熟练、实用	36
七、充分利用擒敌技术间的积极转移	36
第五节 擒敌技术训练的难点及要求	36
一、训练的难点	36
二、训练的要求	37
 第三章 擒敌技术训练	 39
第一节 擒敌技术训练应注意的问题	39
一、选择好场地	39
二、准备好器材	39

三、活动好身体	39
四、搞好训练保护	40
第二节 擒敌训练的准备活动	40
一、徒手操练习	41
二、行进间活动操练习	43
三、准备活动的运动要求	44
第三节 格斗势与步法	44
一、格斗势	44
二、基本步法	47
三、步法训练的方法	53
第四节 打法技术	54
一、拳法	55
二、选练拳法	70
三、选练掌法	75
四、肘法	82
第五节 踢法技术	90
一、腿法	90
二、膝法技术	108
第六节 进攻技术训练	113
第七节 防守技术	115
一、接触防守	115
二、闪躲防守	122
三、防守技术训练的方法	126
第八节 摔法技术	127
一、倒功	127
二、常用摔法技术	130
第九节 擒拿基本技术	140
一、擒拿的手法	141

二、擒拿的技法	146
第十节 攻防组合技术	146
一、进攻技术组合	147
二、防守技术组合	149
三、攻中有防组合	150
四、防守反击组合	150
第十一节 实战辅助练习及训练安排	150
一、打活位组合靶练习	150
二、实战技术训练安排	152
 第四章 擒敌战术及其运用	154
第一节 实战原则	154
一、勇敢沉着	154
二、把握时机	154
三、攻防兼备	155
四、活用战术	155
第二节 战术及其运用	155
一、基本战术	155
二、战术运用	157
第三节 战术训练方法	159
一、对抗观摩分析	159
二、虚设敌训练	160
三、轻触式对抗训练	160
四、条件对抗训练	160
五、模拟实战对抗训练	160
 第五章 擒敌应用	162
第一节 徒手擒敌技术	162

一、主动擒敌技术	162
二、被动擒敌技术	165
三、被动解脱擒敌	178
第二节 夺凶器擒敌技术	189
一、夺匕首擒敌	189
二、夺刀擒敌	198
三、夺棍擒敌	202
四、夺枪制敌	204
第三节 利用地形地物擒敌技术	206
一、利用各种地形地物格斗的注意事项	206
二、用地形地物擒敌	208
第六章 擒敌术的身体素质训练	217
第一节 力量素质训练	217
一、上肢力量	218
二、下肢力量	219
三、腹肌力量	220
四、背肌力量—俯卧背翘	221
五、要求和注意事项	221
第二节 速度素质训练	222
一、反应速度	222
二、动作速度	224
三、位移速度	225
四、要求和注意事项	226
第三节 柔韧性训练	226
一、肩臂练习	227
二、腰部柔韧性的练习	228
三、下肢柔韧性的练习	229

四、要求和注意事项	230
第四节 耐力素质训练	230
一、有氧耐力训练	231
二、无氧耐力训练	232
三、训练方法	232
四、要求和注意事项	232
第五节 功力训练方法	233
一、击打功力训练	233
二、抗击打能力训练	234
三、爪功训练	237
四、棒法功力训练	238
 第七章 擒敌训练损伤的预防与救护	242
第一节 擒敌训练损伤的基本原因与规律	242
一、身体解剖的弱点是构成运动损伤的主要原因	242
二、运动训练水平不够	243
三、运动量安排不合理	244
第二节 擒敌训练损伤的预防	244
一、加强训练, 提高身体素质	244
二、科学地安排运动量	245
三、做好准备活动, 加强易伤部位的保护与训练	245
四、加强医务监督与营养	245
第三节 擒敌训练损伤的急救	246
一、擦伤	246
二、韧带肌肉损伤	246
三、鼻出血	246
四、重击休克	247
五、骨折、关节脱臼	248

附件一：擒敌拳	249
一、拳术队形散开及靠拢	249
二、拳术动作名称及其要领	250
第一动：直拳横踢	250
第二动：抱腿顶摔	251
第三动：勾摆连击	252
第四动：抱臂背摔	253
第五动：侧踹勾拳	254
第六动：拉肘别臂	255
第七动：掀腿压颈	255
第八动：侧踹横踢	256
第九动：前蹬弹踢	257
第十动：直摆勾击	258
第十一动：接腿涮摔	259
第十二动：摆拳侧踹	259
第十三动：抱腿撞裆	260
第十四动：绊腿跪裆	261
第十五动：格挡弹踢	262
第十六动：肘膝连击（结束势）	263
附件二：考核评定与参考办法	265
一、考核	265
二、评定	269

第一章 基本理论

第一节 擒敌术发展概述

擒敌术是综合运用踢、打、摔、擒等动作制服敌手的徒手格斗术，是在不允许、不能使用武器的情况下徒手制敌的重要手段。是武警部队军事训练的一项重要内容。

擒敌术源于中华武术的徒手格斗术。徒手格斗术的攻防技艺是我国劳动人民在长期生产劳动实践中创造发展起来的，有着悠久的历史 and 深厚的群众基础。从历史文物、文献及民族文学的有关史料可以看出，原始人类在向大自然作斗争时，格斗术就开始萌芽了。

人类进入阶级社会后，阶级斗争是推动武术中格斗术发展的强大动力。阶级斗争中剧烈的军事战争，不仅促进了兵器的改进和多样化，而且使攻防格斗的技艺也得到提高和发展，同时推进了军中格斗术的长足发展，这便是现代擒敌术的发展雏形。

《汉书·刑志清》已指出训练良好的军事人才，提高军队的军事素养已成为“转战攻伐”夺取胜利的重要因素。《荀子·议兵》中有“各人隆技击”之说，讲的是齐桓公广招民间善于技击格斗之人充当士兵，使各国军队长于技击。当时“技击”已是一种兼有擒拿、摔打的格斗，徒手格斗，在两军短兵相接肉搏时，是士兵必须掌握的技能之一。因此，当时的军事训练把它列为重要内容。这种军事训练不仅提高了攻防格斗技术，而且也增强了士兵体质。

南北朝推行府兵制，军队对士卒的格斗技艺和速度、耐力、力量等均有了选择标准。据《通典·兵典》记载，当时的士兵既要会疾跑，又要能攀高越堙；既要善射和使用长短兵器，又要会擒拿格斗技术。可见当时对军中格斗术的发展应用比较重视。

隋唐五代是中国封建社会高度发展的阶段。社会经济的发展和繁荣，促进了格斗术的发展。尤其是武则天创立武举制后，赋予武术格斗的发展以新的动力，使习武之风盛行，军中格斗术的水平也因此得到很大提高。当时还出现一些格斗理论专著问世，如《马槊谱》等，说明当时武术在理论方面已达到一定高度。

宋代宋太祖以善文武者治天下，又在很大程度上促进了格斗术的发展；元代，由于统治阶级的限制和理学家倡导“主静”思想的影响，使武术格斗一度走向衰落。明代，武术的发展已趋向理论化，对武术技艺的创造发展是空前的，大量的武术专著不断问世，但对军中格斗术发展最有影响的著作有戚继光的《纪效新书》、《练兵实纪》，何良臣的《阵记》等。

清代沿袭封建的武举制，统治者虽禁止群众练武，但还是大力发展军中格斗术，使军中格斗术有了很好的继承与发展。

鸦片战争后，由于清政府和国民党政府腐败无能而外强入侵、内战连年，军中格斗术几乎停止发展。

近年来，随着中国武术散打运动的蓬勃发展和武警部队对敌斗争的需要，为了适应新时期军事发展的需要，搞好新时期军事训练，更好地完成维护社会安全的反恐任务，武警部队各级指战员在总部的正确领导指挥下，在传统军中格斗术的基础上吸收中国散打等技击术之特长，结合武警部队执勤处突工作实际，创编出了具有武警部队特色、具有较强针对性和实用性的现代军中格斗术——武警擒敌术。

擒敌术近可以用手，远可以用腿，贴身可厮斗摔拿，人体各部位都可以成为攻击敌人的武器，概括起来可以分为七拳：头、

手、肘、肩、足、膝、胯。技击方法分踢、打、摔、拿、靠、撞、跌等。踢就腿击法，包括弹、踹、蹬、扭、踢、摆、缠、点等方法；打是指进攻与防守的手法，包括冲、推、摆、勾、搂、挂、盖、压、点、戳、劈、带、掀、拉、截、砸等技法；摔是使敌倒地的技法，包括绊、勾、背、缠、挑、掏、别、靠等方法；拿是反挫关节、抓筋拿脉，点穴擒捕的技巧，主要有：别、点、扣、锁、按、顶、推、压等方法；跌就是利用合理的倒地进行自我保护或进攻敌方的技巧，包括扑、跌、倒、滚等方法。

擒敌术与武术散打相比较而言，虽然它吸收了武术散打的一些技法，但两者却有较大区别。首先，擒敌术比散打的技术内容更为丰富，所表现的技击性更为突出。散打是使用拳打，脚踢和摔法等技法，进行技击对抗的一种体育项目。而擒敌术则不一样，它与散打截然不同的是：擒敌术是武警官兵在保护自己或执行公务时，以防卫、制服和擒获敌手为目的而采取的特殊格斗术。擒敌随时、随地都有可能发生，它可以运用散打比赛中禁止使用的狠、毒、辣的招法，充分发挥人体的各个部位进攻优势，如使用指、掌、肘、膝、胯、肩、头、牙等攻击敌手。亦可采用灵活多变的技击方法，攻击敌方的重要部位，如采用沙土迷眼，偷袭等在平常情况下被认为不大光明的手段和方法，甚至在必要时可致敌于死地。此外，散打只能运用徒手进行对抗，而擒敌术则不同，既有徒手对徒手的格斗，又有徒手对匕首、菜刀、马刀或棍棒、扁担、铁锤头等器械的格斗，甚至还有徒手对武器的格斗。

因此，可以说擒敌术与散打有质的区别，从两者的联系来看，习练散打是习练擒敌术的基础，掌握擒敌技能是练习散打的前进方向。因而，在擒敌术的教学训练中要根据其特点施训，要将擒敌术与散打及其它搏击术加以区分，有针对性的组织安排教学，将擒敌术的教学训练推向一个新的水平。

当前，随着国际、国内对敌斗争的环境变化日趋复杂，尤其

是国际恐怖主义活动兴起猖獗，武警部队担负的保卫任务变得更加重大，对敌斗争的形势也更加严峻，为此，搞好武警部队的擒敌术训练，对于全军官兵提高整体作战能力和防暴反恐能力、防身自卫和减少伤亡事故、保障各项任务顺利完成，有着十分重要的现实意义。

第二节 人体要害部位及其击打方法

人体要害部位，就是指人体遭受击打时最容易造成昏迷、伤残甚至死亡的部位。只有了解人体要害部位，才能在擒敌自卫时，有目的地加强这些部位的防守，并能根据擒敌中的实际情况，采取科学有效的技击术，快、稳、准、狠地打击或制服敌人。下面简要介绍人体的要害部位。

一、眼睛

眼睛是人的视觉器官，它主要由眼球构成，内部有水状液、晶状体和玻璃体。当眼被一插入性的点状暴力冲击时，眼球受到暴力刺激，经眼心反射的神经途径，可导致心跳减慢、血压下降，甚至心跳骤停。

眼的打击用拳、掌的效果往往不佳，因为作用力常被眼框口阻挡，而运用插掌、手指的点创戳击、重创效果最好。

二、太阳穴

太阳穴在上耳廓和眼角延长线的交点上。由于太阳穴附着一些与脑主动脉相联的动脉血管，且其位置离大脑较近，所以它受外力击打时易使大脑受到强烈震动和刺激，造成短时间的丧失平衡感觉，同时也会刺激它皮下的神经，使血管壁膨胀，导致血液不流通，造成人脑缺氧，使人头昏目眩，轻则造成脑震荡，重则

死亡。

三、鼻子

鼻子是头部的重要器官，它由鼻骨和鼻软骨构成。由于鼻骨比较脆弱，所以外力极易击碎鼻骨，造成鼻梁塌陷。另外，鼻位于面部中央，鼻腔内动脉血管丰富，没有脂肪，也没有丰富肌肉，击打后，轻则造成鼻出血、鼻酸痛、泪流不止，重则会使鼻内出血流入呼吸道，阻止呼吸，或骨头碎片楔入大脑，导致死亡。

四、耳朵

耳朵由外耳、中耳、内耳组成。外耳包括耳廓、外耳道和鼓膜，内耳有骨迷路和脑迷路，主要起维持身体平衡的作用。当耳部受到外力打击时，会出现疼痛、耳鸣、鼓膜破裂、出血等症状，若用力过猛损伤内耳，则会造成恶心、眩晕、站不稳和跌倒、休克，甚至脑液耳漏，导致死亡。

五、下颌

下颌关节由下颌两侧的下额头与颅底部的颞骨下颌窝组成。下颌骨为面部各骨中体积最大、面积最大、位置也最突出的骨，因此其在结构上存在多处薄弱部位，以拳击、肘击，膝击和足击此处都可发生骨折。

六、头发

揪头发是简单易行又有效的制敌术，牢抓住其发根，迅速使敌之头部前俯至地面，或使敌头后仰跌倒。更多的战法是揪发配合膝击，攻击其面部、胸部、腹部和裆部，向后揪还可以攻击其腰部和肋部。

七、咽喉

咽喉位于颈部前面，两锁骨内侧，包括呼吸道和食道及膈神经和迷走神经分支。如以手指用力戳击咽喉，就会刺激迷走神经和膈神经，引起呼吸困难，甚至窒息昏迷；如果咽喉被刺破，会造成严重的血胸和纵隔气肿，使大量血液流入胸腔，血胸和纵隔气肿会压迫肺和心脏，短时间会使人死亡。

八、颈外侧

颈部两侧为颈动脉，颈动脉内有颈动脉窦，在颈动脉窦的血管壁上有大量密集的压力感受神经末梢。颈动脉对外界压力十分敏感，当受到拳击、掌劈、指头压迫时，颈动脉承受的压力就会超过循环血压，而抑制心跳、呼吸，造成供血、供氧不足，使人昏迷或死亡。

九、颈后部

颈后部指颈后颅骨与颈椎连接处，颈椎由七块椎体组成，受到拧、扳、挫、折时，轻则颈椎韧带撕裂，重则椎体脱位，造成高位截瘫。另外，颈后有两条重要的动脉血管，其中椎动脉是人体向脑供血的重要通道，椎动脉损伤会使脑失去一条重要的供血渠道，会因大量失血而死亡。

十、后脑

后脑属于致命部位。它位于脑后正中，承受外界击打的能力很差，当受到暴力击打后，会使颅内损伤，引起颅内出血，极易形成脑震荡，使人昏迷，严重的会使脑实质在颅内移位造成死亡。

十一、胸腔

胸腔内有心脏、肺等重要器官。心窝分布着太阳神经丛、心