

格斗与押解

王建强 编著

北京体育大学出版社



格斗与

押 解

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
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

格斗与押解/王建强编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2005.1

ISBN 7-81100-273-6

I. 格… II. 王… III. ①技击(体育)-中国 ②擒拿方法(体育)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 125544 号

格斗与押解

王建强 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 5.25

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 11.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

实用防卫擒拿术是我军指战员、公安干警、武警官兵徒手制敌和徒手押解犯罪分子的必备技能；是广大官兵履行职责维护稳定、执法护法、保护人民的基本技术；是圆满完成执勤、处置突发事件、打击刑事犯罪等中心任务的重要保证。

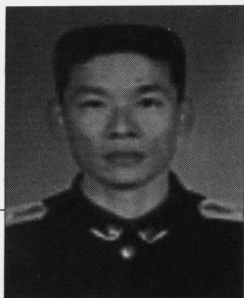
实用防卫擒拿术集打、击、推、拉、抱、扛、摔、踢、踹、绊于一身，具有打中有拿、扛摔有擒、制其一点、控其全身的特点。防卫擒拿术的每一种技法，都有其根据，都要随犯罪分子的技法的变化而变化。因为在实战过程中双方的身体条件、技术、环境、位置、能力、力量和情绪等诸多情况各有不同，而且在搏斗中的双方是处在不断运动变化之中，因此每一次防卫擒拿术的实施都必须创造或具备一定的条件，都必须符合事物的发展规律。在实施防卫擒拿的过程中，不但要讲究力的变化，而且要讲究技法的转换。

前言

实用防卫擒拿术具有极强的实战性和实用性，它不同于散打，也不同于格斗术。防卫擒拿术是以最快捷的速度向敌防卫及同时进攻，它以最短促的时间，最实用的方法，一招制敌，并实施搜身、上铐、押解带离。本书所介绍的防卫擒拿术的主要动作是根据任务的不同，擒拿对象、地域、体形的不同，结合人的本能反应，以掌推击脸面，破坏犯罪分子的视觉，使其瞬间迷茫后，以最快的速度擒拿犯罪分子，在擒敌过程中可根据任务的急缓、擒拿对象的抗拒程度控制掌推击脸的轻重。尤其在执行一些紧急任务、突击性任务中，能使指战员在自我防护基础上迅速制服犯罪分子。

实用防卫擒拿术在文字的解释上力求说明要领，解析动作；在示范动作上，着力演示套路，展现拳脚运行流程。使读者在阅读通俗易懂的文字解析中就能理解动作思想和意图，掌握要领；在观看图像流程中体会动作，掌握关键。实用防卫擒拿术能极大地增强军队官兵和执法人员的自身防护能力，提高防护技能，具有较强的针对性、操作性，可以作为军队、武警、警察和其它执法人员进行军事业务训练和抗击打技能训练的辅助教材。

作者简历



王建强，男，内蒙古鄂尔多斯人，1973年出生，1991年入伍，现任职于中国人民武装警察部队特种警察学院搏击教研室，技术十一级，讲师，上尉警衔。

作者自幼热爱武术，曾在大型的外事表演中担任搏击主力，赢得了国内外来宾的一致赞誉。凭借出色的搏击技术，被誉为“特警搏击王子”。

任教以来，负责特警、侦察队的搏击课程，因成绩突出多次荣立三等功及被评为优秀搏击教官。同时，多次为公安及全国武警部队培训了特勤分队干部骨干、反劫机中队干部骨干及侦察排排长的培训。

在教学过程中，不断汲取专业理论知识，在实战中总结经验，摸索出了一套独特、有效的实战防卫擒拿技术。

北京首都机场6907信箱搏击教研室

邮编：100621

手机：13311396770 64567788-69157（办）

目 录

前 言

一、实用防卫擒拿术的特点与作用	1
(一) 实用防卫擒拿术的特点	1
(二) 实用防卫擒拿术的作用	3

二、格斗姿势与自然姿势的应用 5

(一) 格斗姿势	5
(二) 自然姿势	6

三、防拳以掌击脸擒拿押解 7

(一) 防右直拳以掌击脸擒拿押解	7
(二) 防右摆拳以掌击脸擒拿押解之一	17
(三) 防右摆拳以掌击脸擒拿押解之二	24

四、防腿进攻时的防卫擒拿押解 34

(一) 防右横踢腿防卫擒拿押解	34
(二) 防右侧踹腿别臂扳颌押解	43
(三) 防右侧踹腿防卫擒拿押解	46
(四) 防右前蹬腿防卫擒拿押解	54
(五) 防左前蹬腿防卫擒拿押解	63

五、解脱防卫擒拿押解	68
(一) 头发由前被抓解脱擒拿押解	68
(二) 胸前衣领被抓解脱擒拿押解	74
(三) 腰后被臂抱解脱防卫擒拿押解之一	80
(四) 腰后被臂抱解脱防卫擒拿押解之二	82
(五) 由后被锁喉解脱防卫擒拿押解之一	91
(六) 由后被锁喉解脱防卫擒拿押解之二	101
(七) 后夹颈解脱防卫擒拿押解	103
(八) 由后主动折腕防卫擒拿押解	109
(九) 俩人配合由后主动防卫擒拿押解	110
(十) 俩人配合由前主动防卫擒拿押解	112
六、防匕首以掌击脸防卫擒拿押解	117
(一) 防匕首前刺以掌击脸防卫擒拿押解	117
(二) 防匕首侧刺以掌击脸防卫擒拿押解	124
(三) 防匕首上刺以掌击脸防卫擒拿押解	131
七、使用警棍防卫擒拿押解	142
(一) 防右摆拳以警棍别臂扣颌控制押解	142
(二) 防右摆拳以警棍别臂控制押解	144
(三) 防右摆拳以警棍夹颈控制押解	146
(四) 防右侧踹腿以警棍锁喉擒拿押解	149
(五) 防右砍掌以警棍击腹别臂	152
(六) 遇匕首刺来时使用警棍打击的方法	153
(七) 俩人配合使用警棍押解	156
后 记	159

实用防卫擒拿术的特点与作用

（一）实用防卫擒拿术的特点

实用防卫擒拿术是运用防、击、拿、摔、控制等一系列动作制服、押解违法犯罪分子的徒手战术。从动作的招式招法、组合结构形式、训练及实用效果看，有以下特点：

1. 动作精练，简便实用

实用防卫擒拿术，动作结构简单精练，一招一势都有特定的目的和用途。如，举臂则防，推臂则击。每个技术动作之中都体现出同时防守、同时进攻，既防又击、防击兼备，动作出手即防即击，即击即拿，即拿即控，没有虚势。无一动不为技术而用。

实用防卫擒拿术动作简便，练习不受场地限制，其技术动作和练习方法是两人或三人之间的对练。单就技术来讲，基本是在原地进行，有伸出臂、踹出腿的空间即可，如武术中所说“拳打卧牛之地”。

实用防卫擒拿术的实用招法，是由基本技术动作组合而成，掌握实用防卫擒拿术重在娴熟掌握和灵活运用其基本技术。实用防卫

擒拿术的基本技术动作精炼实效，练习简便，没有过多的高难动作，因此，学习练习过程中易于操作和掌握。

2. 招法多变，防击兼备

招法多变，指的是实用防卫擒拿术应变动作多，擒拿制敌的招数丰富。根据防卫格斗中歹徒袭击的身体姿势、站立位置及运动所形成的姿态、距离，决定运用恰当的防卫擒拿押解技巧。例如在与敌搏斗中用拳攻击对方，对方可能防守且反击，而我应根据其做出的反击采取相应的同防同击。动作可根据双方的距离、对方的站位、身体姿势、是否持有凶器等不同情况，适当调整上肢或下肢的各种防击动作。

防击兼备，指的是防与击的有机结合。在防卫擒拿术中如果只有防守动作没有进攻动作，那就会处于被动局面。反之，如果只有进攻动作没有防守动作，一旦进攻动作失败，歹徒就会乘虚而入，造成危害。因此，实用防卫擒拿术既要有直接进攻的动作，还要有积极的防守动作，以退为进地进行进攻。

3. 推击面部，击拿控制

推击面部，击拿控制，是实用防卫擒拿术动作的重要特点。渊源流长的中国武术对人体要害部位进行过丰富细致地研究和详细描述，如果把这些研究成果运用到技术动作中，攻击某一薄弱点可将敌制服、致残，甚至致死，但是我们在某些执勤巡逻、抓捕任务中不能一招就把暴徒致残或致死。当遇到攻击性强或众多暴徒时，可击打暴徒要害部位。如果歹徒某一要害部位受到攻击，那么他其它部位的功能也随之会受到一定障碍或失去正常的活动能力。例如在与暴徒搏斗时，暴徒用拳或持凶器向我头部、上体攻击时，我采用下潜侧后闪的同时，起腿攻击暴徒裆部、膝关节外侧，轻者可使暴徒疼痛难忍，暂时失去攻击能力，重者可致敌无法自立。

击拿控制和推击面部是相互关联的，击拿控制是一招制胜的先决条件，没有击拿控制，制服歹徒是很困难的。在实际搏斗中，击

一、实用防卫擒拿术的特点与作用

拿控制不同于对抗性比赛。对抗性比赛都有其规则规定下的禁击部位，其宗旨是不伤其身，重在切磋技艺。而实用防卫擒拿术关键是通过击拿控制其身体某部位，达到控制其全身的目的。暴徒实施攻击时，随着双方敌对情绪的变化，矛盾也随之改变，直至发展到你死我活的搏斗。穷凶极恶、目无法纪的暴徒往往不计后果地向我施以暴力，对此，执法者就应在遵守法律法规的前提下，正确运用实用防卫擒拿术动作，迅速将其制服，平息事态，稳定局面。

(二) 实用防卫擒拿术的作用

1. 锻炼意志，培养品德

实用防卫擒拿术的训练对练习者意志品质的考验是多方面的。如练习中要克服疼痛难忍关，从不适应到适应；两人对练时，要克服胆怯怕打关，逐步增加胆量勇识；克服消极逃脱关，敢于拼搏，提高以弱胜强的智慧。要以顽强的毅力坚持到底，通过这些锻炼，可以培养练习者顽强、果断、坚毅的拼搏意志，锻炼敢于挑战、敢于进取、积极向上的品质。

2. 丰富技艺，增强技能

打击暴力犯罪、维护社会稳定是武警官兵和公安干警的基本任务。然而，更有效地打击犯罪分子、制止暴力犯罪和擒获暴徒必须要以一定的手段和方法，运用一定的防卫擒拿技能来实现。例如当遇到暴徒手持凶器行凶时，若没有徒手夺凶器的技术，只是凭借自己的责任感同暴徒较量，有时有可能侥幸制服暴徒，但却要冒极大的危险。但当你熟练掌握了防卫擒拿术，遇到暴徒行凶时，就能行动自如，手脚有序，轻而易举地制服暴徒。因此，实用防卫擒拿术能丰富广大练习者的防卫抗击打技术知识，增强防卫技能。

3. 增强体质，提高素质

严格训练防卫擒拿术，不但能提高其技、战攻击能力，同时还

能有效地增强练习者的体质，提高身体各项素质。身体素质不过硬，防卫擒拿术就难以掌握和运用自如，在实战中也就发挥不出应有的威力。所以说，只有增强体质，提高素质，才能全面系统地掌握防卫擒拿术的动作要领，并在实战中能充分发挥其制敌威力。

格斗势与自然姿势的应用

(一) 格斗姿势

我们格斗时常用的有几种姿势，如（图1-1）、（图1-2）、（图1-3），在执勤现场或执行任务中，可以灵活运用各种格斗姿势，进行防卫或擒敌。

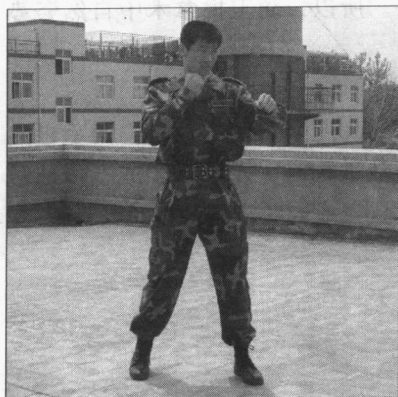


图 1-1

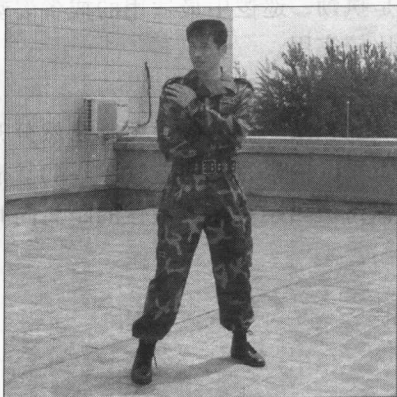


图 1-2

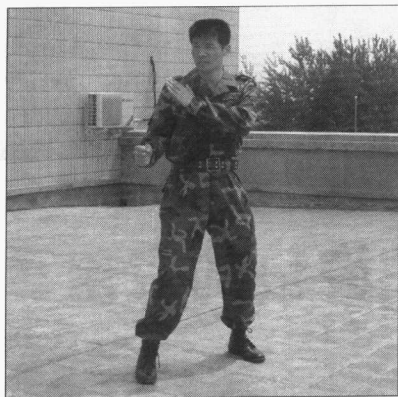


图 1-3



图 1-4

(二) 自然姿势

自然姿势是在站立的基础上比较自然的动作姿势。自然姿势一般不会引起歹徒和犯罪分子的警觉性，如（图1-4），实用防卫擒拿术的自然姿势虽不拉格斗姿势，但它能够随时应付各种突发袭击，是执勤、巡逻中最适用的戒备姿势。所以，防卫擒拿术中自然姿势比较实用。

动作要领：

在站立的基础上两脚自然分开约30厘米，两肩放松，两手自然下垂，两眼目视前方（图1-4）。遇敌进攻时，左脚撤步或上步与敌保持适当距离，以最佳的距离同时防守或同时进攻。

防拳以掌击脸擒拿押解

在格斗中，使用最多的是拳，在遇敌以拳攻击时，应用“后发制人”的战术，根据敌攻击的部位、运用的方法、攻击的目的、侵害程度以及双方矛盾激化程度的不同，采用相应的同时防守、同时进攻。这里精选出几组有代表性的动作，抛砖引玉，使练习者在学习过程中能举一反三。

（一）防右直拳以掌击脸擒拿押解

动作要领：

1. 我自然姿势（图2-1），敌突然出右直拳击打我头部时，我左手向右，横拍击敌右手，破坏敌拳击路线，同时右手前伸以掌推击敌脸（图2-2）。

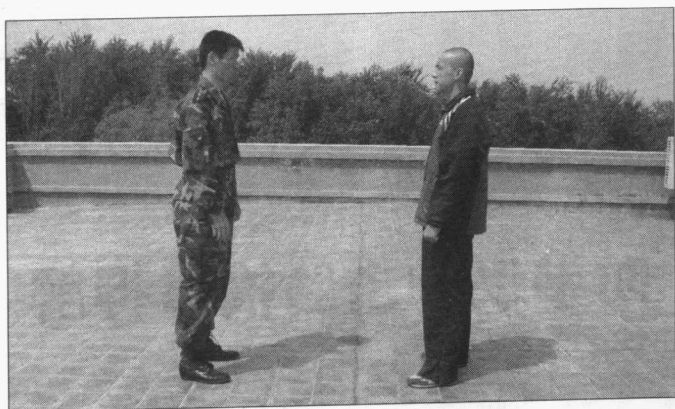


图 2-1

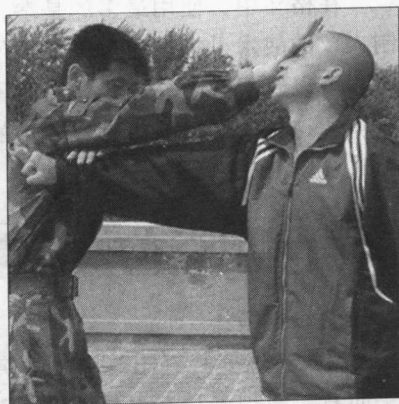
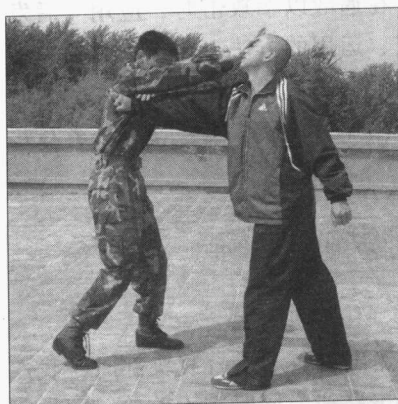


图 2-2

2.我右脚上步的同时，右手抓敌右手腕，左手臂前插到敌胸前，准备砍敌胸部位置，（图2-3）。

3.我左脚向前勾绊敌双腿，左臂向后砍敌胸部（图2-4），两点合力将敌向后摔倒，敌仰面后倒，我左手将敌头向后扳（图2-5），左膝盖压敌头，右膝盖敌肋，右手将敌右手臂置于我大腿根部，向下压臂将敌控制（图2-6）。

三、防拳以掌击脸擒拿押解

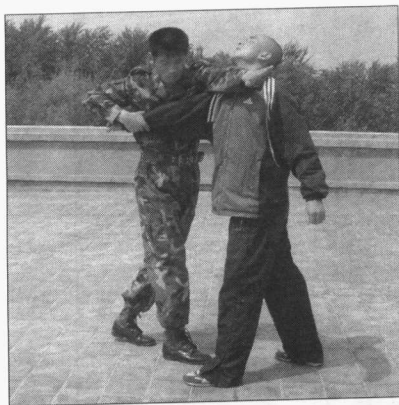


图 2-3



图 2-4



图 2-5

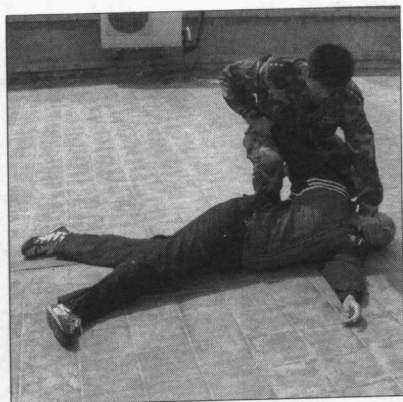


图 2-6

4. 我搜敌身带离，需要换位置。左手抓敌肘部，右手折敌右手腕（图2-7），准备换位置。

5. 我右手折敌右手腕，左手推敌肘，配合右手折敌手腕，使敌屈服（图2-8）。