



一招防身全图解系列

一击必杀 一招制敌

Unarmed
Combat

徒手格斗

一学就会

一招防身全图解编写组 编

本书主编：孟进蓬 夏犇犇 刘唱



化学工业出版社



一招防身全图解系列



一击必杀 一招制敌
Unarmed
Combat

徒手格斗

一学就会

一招防身全图解编写组 编

本书主编：孟进蓬 夏犇犇 刘唱



化学工业出版社

·北京·

徒手格斗技巧源自军警格斗术，防身必备。

军警格斗术是为了满足军事需要，整合多种格斗技巧和武术流派的长处，以快速制敌、自我防卫为出发点的格斗搏击体系。

《徒手格斗一学就会》所介绍的徒手格斗术主要是军警擒拿格斗术，俗称擒拿格斗或擒敌拳。该技术科学地运用人体骨骼经络灵活伸张，综合各门派拳术在实战中的发挥和特点，以最简单的动作、最快的速度取得防护和杀敌最有利的效果。作为一门综合性高、实用性强的搏击术，徒手格斗术除了在军警、安保等人员执行任务、同犯罪分子进行搏斗中不可或缺外，也是普通人民群众防身抗暴、制止侵害、保全财产的重要手段之一。

《徒手格斗一学就会》想要与你分享的内容具有以下特点：

- 简单易学
- 一招制敌
- 自我防卫效果好
- 无任何限制要求

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手格斗一学就会 / 一招防身全图解编写组编. —北京:
化学工业出版社, 2015.5
(一招防身全图解系列)
ISBN 978-7-122-23658-6

I. ①徒… II. ①一… III. ①格斗—图解 IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第079219号

责任编辑：宋 薇
责任校对：王素芹

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 4³/₄ 字数 168千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

军警格斗中的徒手格斗和武术搏击运动中的击倒对方和以点数取胜截然不同，其最初设计理念是：士兵在主战武器以及自卫武器弹药用尽以后，通过徒手格斗来杀伤敌人，完成指定军事任务和自卫防身。所以即便在武器装备已经较为发达的今天，徒手格斗仍旧被广泛纳入到军事训练体系中，在陆军街头巷战、军警反恐任务、国家重大任务安保工作中发挥着重大作用。

徒手格斗不仅吸收了太极拳、迷踪拳、长拳、南拳、少林擒拿等众多传统武术中擒、摔等技击技术，而且融合了世界流行的散打、自由搏击、截拳道、拳击、跆拳道、巴西柔术、泰拳等搏击元素，其搏击技术全面，踢、打、摔、拿、攻防结合，深得众家之精髓。在徒手格斗的训练过程中，锻炼者可以逐步坚强自身的意志品质，完善个人的对抗能力，面对突然袭击等意外状况时可以防身抗暴、制止侵害、保护财产安全。

目录

CONTENTS

第1章 格斗基础——一招技击	1
一、上肢技击	2
1. 攥指技击	2
2. 握拳技击	3
3. 掌部技击	6
4. 肘部技击	9
二、下肢技击	12
1. 膝部技击	12
2. 腿脚技击	15
三、肩摔技击	23
1. 侧摔	23
2. 过肩摔	25
四、锁喉技击	27
1. 十字衣领绞杀	27
2. 抓衣领绞杀	27
3. 压迫颈动脉窒息	28
4. 掐气管窒息	28
五、反关节利用与擒拿技击	29
1. 反旋腕关节	29

2. 内折腕关节·····	30
3. 拉臂折肘·····	31
4. 压肘别肩·····	32
5. 拽拉肩关节·····	33
6. 抵压膝关节·····	33

第2章 常用招式组合技击····· 35

一、直拳撞膝盖·····	36
二、按头别臂折腕·····	38
三、侧面勾踢抢攻·····	41
四、侧面踹腿砸颈擒敌·····	44
五、背后踹腿锁喉擒敌·····	46
六、拉头撞膝接锁颈·····	48
七、抓腕劈颈接撞膝拧臂·····	51
八、抓腕拧臂·····	53
九、拉颈别摔·····	55
十、闪身掏腿按颈摔·····	57
十一、挑臂背摔·····	59
十二、抄腿绊摔·····	61
十三、连踢压颈·····	63
十四、抱腿接横接反击·····	65
十五、抱腿别压·····	69
十六、抱腿踹膝·····	71
十七、卡喉绊腿·····	74

目录

CONTENTS

十八、抱腿绊摔	76
十九、抱腿后挂摔	78
二十、连击踢裆夹锁颈	82
二十一、踹腿锁喉	84
二十二、抱腿擒臂	86
二十三、转身反击	89
二十四、连击踢裆别臂	92

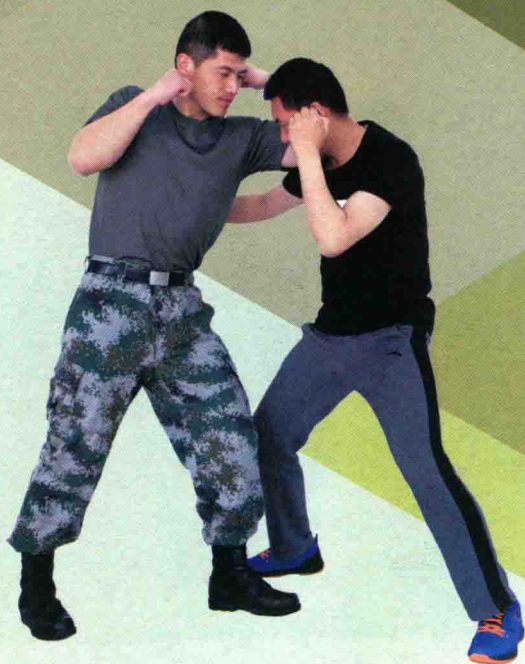
第3章 被动解脱技巧 97

一、解脱对肩与臂的控制	98
1. 折手压肘	98
2. 抓手击肋	100
3. 撞膝锁肩	102
4. 转身缠臂按压折	105
5. 转身反抓臂	107
6. 拧手踢裆	110
7. 外拧敌手接肘击	112
8. 后踹解脱敌抓后衣领	115

二、解脱对方搂抱控制.....	116
1. “头撞击肋推摔”摆脱正面搂抱.....	116
2. “顶膝锁臂”解脱正面缠绕.....	118
3. “踩脚肘击”解脱背后双臂搂抱.....	120
4. “掰手扭臂”解脱背后抱腰.....	123
三、解脱对方的勒喉控制.....	125
1. “撞肘顶膝”解脱正面双手锁喉.....	125
2. “踩脚接肘后击”解脱背后锁颈.....	128
3. “转身缠臂击肘”解脱背面双手锁喉.....	130
4. “撩裆击面推摔”解脱侧面锁喉.....	133
5. “插目弹踢大别臂”解脱后面锁喉.....	136
6. “抱腿摔”解脱背后锁喉.....	140
7. “击裆撞头”解脱按压掐颈.....	142

第1章

格斗基础—— 一招技击





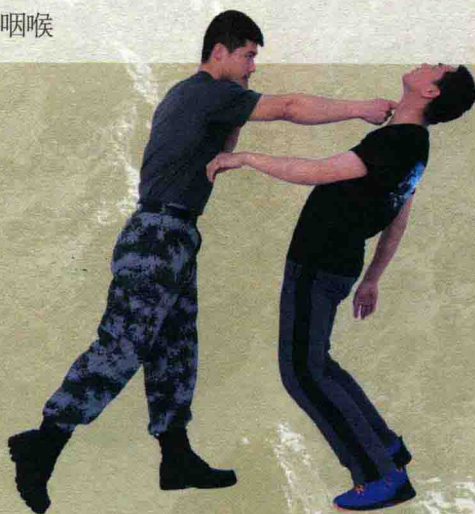
一、上肢技击

1. 攥指技击

(1) 点击肩窝



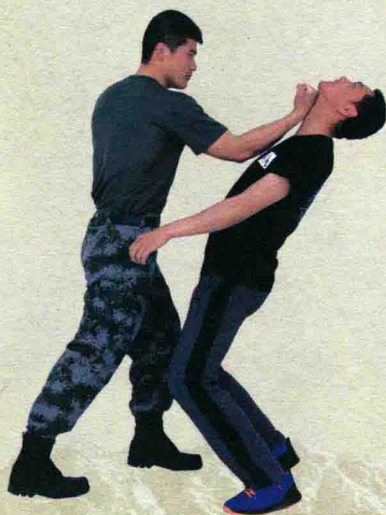
(2) 顶击咽喉



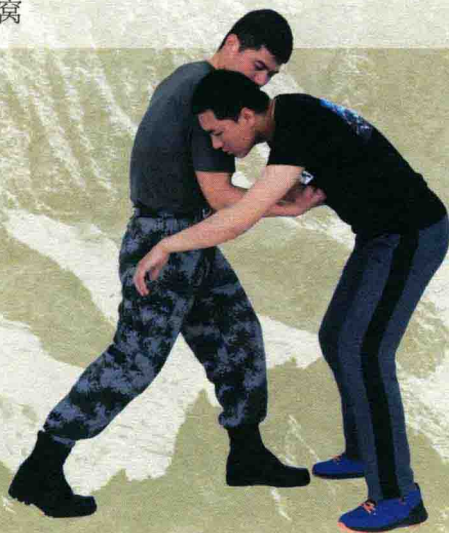


2. 握拳技击

(1) 上勾下颌

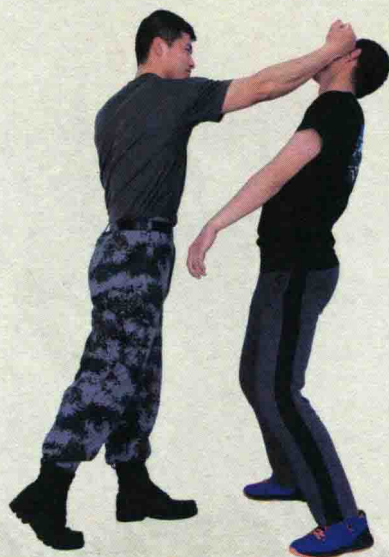


(2) 勾击心窝





(3) 反砸面颊

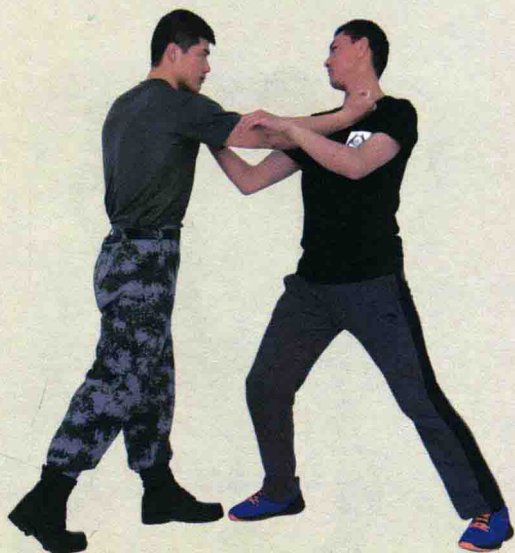


(4) 斜劈颈部

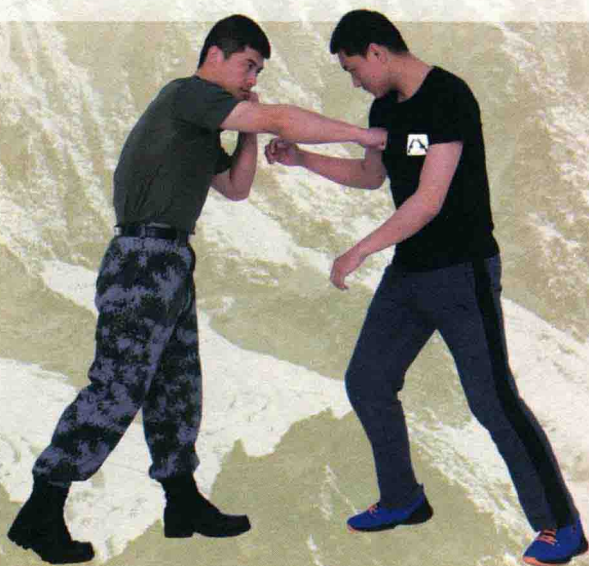




(5) 下劈锁骨



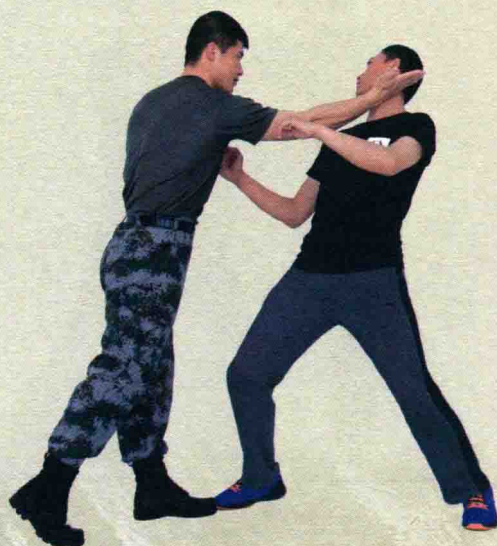
(6) 直击胸部





3. 掌部技击

(1) 砍颈



(2) 切肘





(3) 托颌

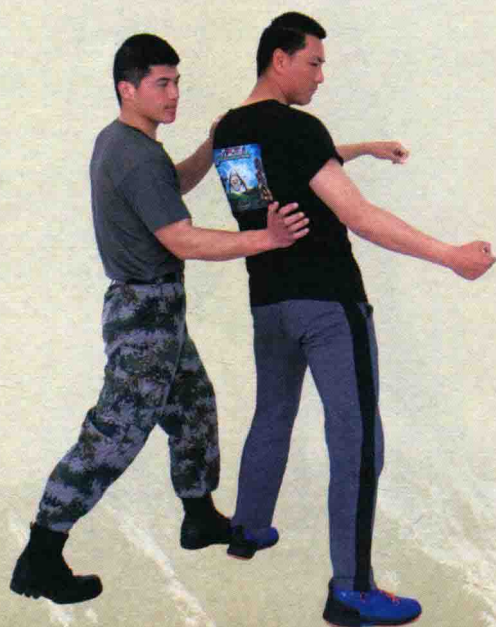


(4) 推胸





(5) 撞腰





4. 肘部技击

(1) 横顶肘击敌颈部



(2) 横击肘击敌头部

