

● 制敌绝技

军警格斗与擒拿

杨世良



● 云南人民出版社

● 制敌绝技

军警格斗与擒拿



云南人民出版社



杨世良

责任编辑：张 强 唐振华

封面设计：孟嘉福

制敌绝技——

军警格斗与擒拿

杨世良

云南人民出版社出版发行 （昆明市书林街100号）

昆明益民印刷厂印装

开本：787×1092 1/32 印张：12.875 字数：270,000

1992年10月第1版

1997年1月第2次印刷

印数：1—7,000

ISBN 7-222-01075-0/G·108 定价：14.30元

序

杨世良同志编著的《军警格斗与擒拿》一书问世了。阅后，感到不错。据行家介绍，几年来这方面的书出了很多，但杨世良同志编著的这本书很有特色。作者来自基层，曾干过派出所民警、铁路乘警、公安学校教官等工作，在工作中总结和积累了丰富的经验，因而此书联系实际，最突出的特点就在于实用。它博采众长，荟萃了擒敌技术和武术散打的精华，不仅将格斗与擒拿的基础知识和基本技术进行了系统阐述，而且巧妙地将战略战术融汇于格斗的实战运用中，通俗易懂，易学、易练，对公安、武警及从事保卫工作的同志都是一本较好的参考书。

随着经济建设和改革开放的进一步发展，公安队伍维护社会安定、保证改革开放顺利进行的任务越来越艰巨，这就要求公安干警要具备较高的政治素质和业务素质，擒拿格斗技能就是业务素质的一个重要方面。杨世良同志编著的《军警格斗与擒拿》，是学习擒拿格斗的好教材。学习、掌握、使用好擒拿格斗技能，可以增强同犯罪分子作斗争的能力，更有力地打击犯罪，保护人民。

有鉴于此，乐为致序。诚望杨世良同志能够谦虚、谨慎，继续钻研苦练，百尺竿头，更进一步。

公安部原部长

赵君璧

1992年5月14日

前 言

军警格斗，集踢打摔拿为一体；熔中外技击于一炉。素以简炼、实用、有效著称于世。

随着近年来我国武术散手运动的开展，又给军警格斗训练注入了新的活力。我国现行的有关擒敌技术教材多偏重于攻其不备、制服无准备之敌的教学训练，而实际的对敌斗争中既要求我们不但能出其不意、突然攻击无准备之敌，更需要我们制服那些罪大恶极、负隅顽抗又有所准备的罪犯；当敌我双方短兵相接，面对面拉开架式进行生死搏斗之时，散打格斗的技术就显得必不可少；为了使广大军警及保卫人员方便学习掌握散手格斗擒敌技能，根据自己教学训练的实践和体会，按照简单、易学、易练、实用的原则，集擒敌技术和武术散打之精华，编写成这本《军警格斗与擒拿》。

书中精炼地介绍了人体关节要害及身体薄弱部位，格斗的实战姿势，格斗的步法、拳法、掌法、腿法、肘法、膝法、倒地法、快摔法、防守法。本书最突出的特色是

实用，笔者把实战运用分为主动攻击和防守反击，把战术和技术熔为一体，其中主动攻击包含着攻其不备、佯攻巧打、强攻硬取、迂回进攻等打法；防守反击又包括防拳反击、防腿反击、躲闪反击、以攻为守、诱敌伏击、佯败反

击、顺势用招、被动反击等打法。擒拿部分包括基本功训练和实用擒拿36法。另有格斗常识论答。爱好者可因人因己，各得其所、各尽其妙。

此书如能使广大的解放军、武警、公安干警及保卫人员在工作之余，在较短的时间内学习掌握到比较实用、有效的擒拿、格斗技法，进而能为国防建设、维护社会治安、打击犯罪、保护人民、保卫社会主义现代化建设起到一定的作用，我将深感欣慰。此外，本书也可供广大的武术技击爱好者参考，供广大青少年学习强身健体、防身自卫之法。

承蒙中华人民共和国公安部原部长、现中顾委委员赵苍壁同志为此书作序。此书的出版，还得到了昆明铁路公安处党委书记海立功同志、处长李思义同志的大力支持。写作过程中，云南师范大学体育系石天敬老师提出过指导性意见，龙廷玉、杨世祥同志作技术动作，李全同志摄影。在此一并表示衷心感谢！

另外，向在武术、散打、擒拿技术方面辛勤教授过我的西南师范大学体育系郭燕京老师（原昆明市体委武术教练）、中国人民公安大学警体系常务副主任李泰良老师也表示衷心的感谢和诚挚的敬意！

由于本人的学识、水平所限，书中一定还存在不足之处，请广大读者批评指正。更希望武术前辈、技击专家及同行们不吝赐教。

杨世良

目 录

第一章 格斗的基础知识和基本技术	(1)
第一节 基础知识	(1)
一、人体关节、要害及薄弱部位	(1)
二、手型、步型	(5)
第二节 基本技术	(9)
一、格斗姿势	(9)
二、步法	(10)
三、拳法	(21)
四、掌法	(29)
五、腿法	(35)
六、肘法	(52)
七、膝法	(56)
八、倒地法	(58)
九、快摔法	(63)
十、防守法	(77)
第二章 格斗的实战运用	(104)
第一节 主动攻击	(104)
一、攻其不备	(104)

二、佯攻巧打	(115)
三、强攻硬取	(150)
四、迂回进攻	(177)
第二节 防守反击	(200)
一、防拳反击	(200)
二、防腿反击	(220)
三、躲闪反击	(233)
四、以攻为守	(257)
五、诱敌伏击	(269)
六、佯败反击	(283)
七、顺势用招	(293)
八、被动反击	(304)
第三章 格斗的训练	(326)
第一节 功力训练	(326)
一、踢打沙袋	(327)
二、抗击能力训练	(330)
第二节 技术训练	(335)
一、动作的准确度与速度训练	(335)
二、柔韧性、灵活性训练	(341)
第三节 辅助练习	(349)
第四章 擒拿术	(351)
第一节 擒拿基本功	(352)

一、指力训练	(353)
二、腕力训练	(358)
第二节 实用擒拿36法	(362)
1. 握手擒敌	(362)
2. 折腕踹腿	(363)
3. 小缠丝	(364)
4. 大缠丝	(366)
5. 内缠勾腕	(366)
6. 折腕跪腰	(367)
7. 叠肘折腕	(368)
8. 翻肘压腕	(369)
9. 挥臂压腕	(369)
10. 后转压腕	(371)
11. 格肘前压	(371)
12. 扼喉扛肘	(373)
13. 抓腕扼喉	(374)
14. 反肘扛摔	(375)
15. 抓腕反肘	(375)
16. 格肘绊腿	(376)
17. 别臂绊腿	(377)
18. 拧臂锁喉	(377)
19. 缠臂压伏	(378)
20. 拧臂绊腿	(379)
21. 拿太阳穴	(380)
22. 拿脖扼腮	(380)
23. 锁喉背擒	(381)

- 24. 分指举腕..... (382)
- 25. 折指别肘..... (383)
- 26. 折指抓筋..... (384)
- 27. 掏裆砍脖..... (384)
- 28. 抱膝反臂..... (385)
- 29. 跌扑压腿..... (385)
- 30. 抱腿跪裆..... (387)
- 31. 后倒踢蹬..... (388)
- 32. 踹腿锁喉..... (388)
- 33. 破“前抓发”..... (389)
- 34. 破“后抓发”..... (390)
- 35. 破“前抱腰”..... (391)
- 36. 破“后抱腰”..... (392)

第五章 格斗论答 (394)

- 一、格斗的一般战术原则..... (394)
- 二、临场实战的首要因素是什么？..... (396)
- 三、如何迎战身高臂长的对手？..... (396)
- 四、如何迎战猛冲猛打的对手？..... (397)
- 五、如何对待个矮结实、善于近战的对手？..... (398)
- 六、一对二怎样打？..... (398)
- 七、对多人应采用什么战术？..... (399)
- 八、怎样迎战手持匕首的歹徒？..... (400)
- 九、路遇歹徒抢劫如何对付？..... (401)
- 十、什么是“绝招”？怎样获得“绝招”？..... (402)

第一章 格斗的基础知识和基本技术

第一节 基础知识

一、人体关节、要害及薄弱部位

为了使格斗技术产生最佳效果，必须了解人体关节、要害和薄弱部位，以便在对敌格斗中，快速地制服敌人，保护自己。

人体关节受到超过生理限度的打击或压迫，就会发生脱臼或韧带撕裂，而失去正常功能；任何要害部位受到重力打击时，就会感到疼痛难忍，甚至丧命。

1. 要害部位

(1) 太阳穴：位于眼角至上耳轮连接线的正中。头部以此处最为薄弱，如遭击打，会疼痛难忍，导致昏迷，甚至死亡。

(2) 面部：眼鼻三角区较薄弱，遭受打击后，会泪流涕出，视觉不清，疼痛不堪。重者导致口鼻流血，鼻梁塌陷致残等。

(3) 后脑：遭重击时会引起脑神经血管损伤，直至骨折，造成脑震荡，重者休克而死。

(4) 颈部：正面是咽喉，骨小关节多，两侧有总动脉血

管、静脉血管；后面有颈椎及中枢神经。如遭砍、卡、拧、击，会造成血流不畅，呼吸困难或者错位、骨折，导致头昏、窒息和死亡。

（5）胸部：受击后，会呼吸困难，感到窒息、四肢无力。重者会使内脏受到损伤，失去正常功能。

（6）腹部：右上腹是肝、胆，左上腹有脾脏，中间是胃。下腹部有十二指肠、横结肠、膀胱等，是人体吸收食物营养的器官。如遭重击，会引起所在部位器官受损、破裂或因腹内出血而休克、死亡。

（7）腰部：中为腰椎，两侧是肾脏。如遭击打，轻则疼痛不堪，重则腰椎骨折错位、肾脏破裂出血，失去正常功能。

（8）软肋：是指9~12对肋骨，骨骼细小，而且部分是软骨，受到打击后容易骨折，重者还损伤肺、心等器官。

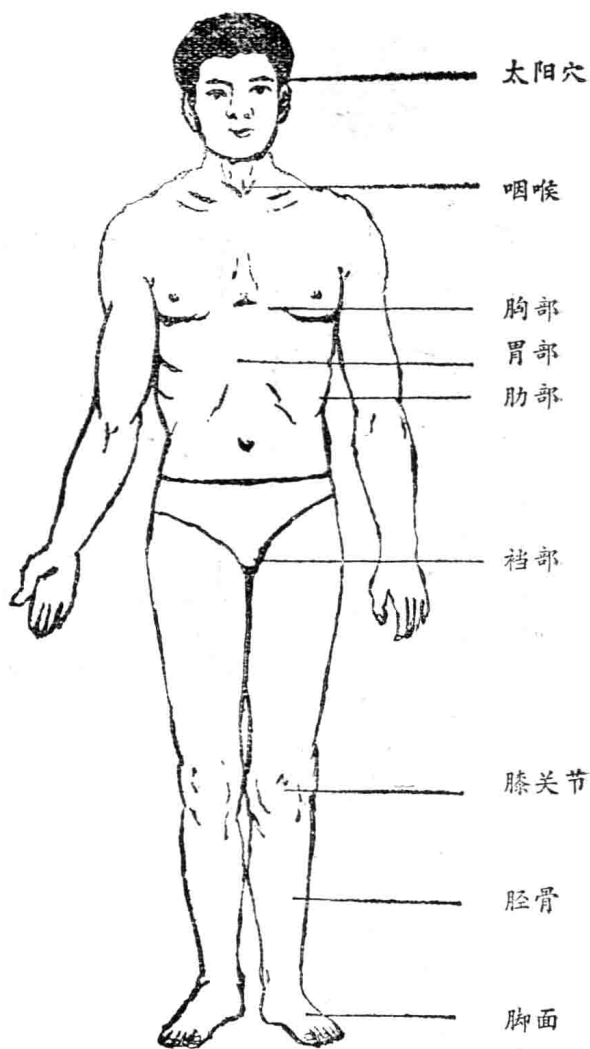
（9）裆部：是人体神经最集中的部位，可以说是男性人体的第一要害，受到外力踢、击、抓、捏时，就会感到异常疼痛，引起窒息，直至死亡。

2. 关节

（1）肩关节：如果用力向左、右旋转猛拧或向后猛抬、猛压，其承受力超过极限，就会造成脱臼或韧带撕裂而失去正常功能。

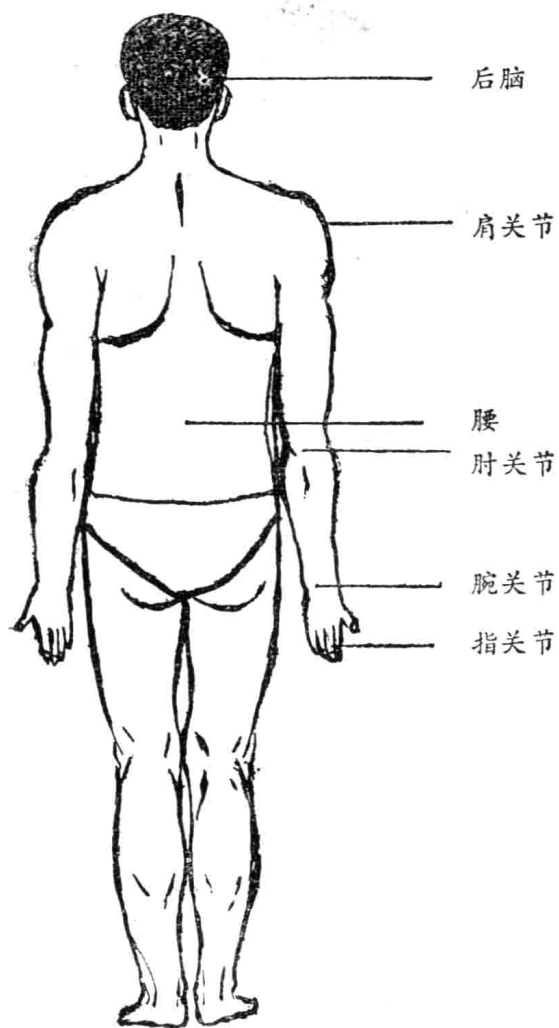
（2）肘关节：活动范围只限于前屈或伸直，伸直后，如小臂被控制，由后遭到击打，就会使关节脱臼、骨折，或韧带撕裂。

（3）腕关节：活动范围相对较大，前、后、左、右都能活动，但关节各骨细小，活动范围到达极限后，如再使力



人体关节、要害及薄弱部位正面图

图 1



人体关节、要害背面图

图 2

拧、折，就会脱臼或韧带撕裂。

(4) 指关节：活动范围能前屈和伸直，两侧横向活动很有限，如向后和两侧猛折，就会脱臼、骨折或韧带撕裂。

(5) 膝关节：虽然骨骼粗大，但伸直时如受到前或侧方重力的击打，就会导致脱臼或骨折。

3. 薄弱部位

薄弱部位是指除关节、要害之外，受击后会严重削弱战斗力的部位。

(1) 胫骨部：指膝关节至踝关节之间的前面部位。由于胫骨粗大，前部成棱角状，皮包骨头，如遭击打，则皮开骨露、疼痛不堪，严重削弱战斗力。

(2) 脚面：脚面如被用力踩踏后，产生剧痛，使行走、运动极为不便，攻击和防卫能力都将受到很大影响。

人体关节、要害及薄弱部位见图 1、图 2。

二、手型、步型

1. 手型

(1) 拳：四指并拢弯曲握紧，拇指内扣于食指和中指的第二节上，拳面握平，手腕挺直。拳以拳心的方向又分别叫做立拳、平拳和斜拳(图 3 左为立拳)。拳的各部分别叫拳面、拳顶、拳背、拳眼、拳心、拳轮。

(2) 掌：在实际格斗中根据情况有不同握法。各部分为掌锋、掌心、掌根、掌指、掌背(图 4)。从掌型上可分为立掌、横掌、插掌、八字掌。

(3) 勾：五指弯屈成撮，手腕弯曲(图 5)。用来防

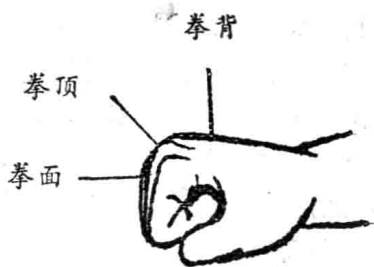
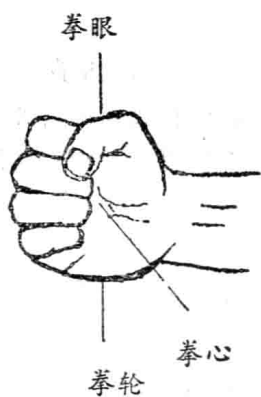


图 3

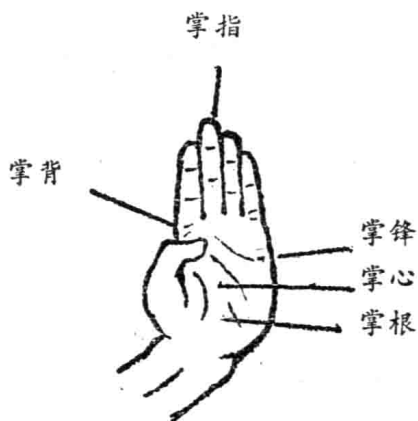


图 4



图 5

守对方的拳、腿正面进攻或向后勾击对方裆部。

(4) 爪：五指半握弯屈（图 6），多用于抓对方面部和裆部。

(5) 指：五指或二指并拢稍内屈，当插击到目标时，再紧张用劲，用于插击对方眼睛、喉咙（图 7）。



图 6



图 7

2. 步型

(1) 弓步：左脚向前迈一大步，脚尖向前稍内扣，屈膝前弓，大腿略平，膝盖不超过脚尖；右腿蹬直，脚尖内扣与腿成 45° 夹角，挺胸塌腰，两眼平视前方（如图8）。左腿弓为左弓步，右腿弓为右弓步。

(2) 马步：两脚分开，内宽约为3个脚掌长，两脚平行向前，屈膝半蹲，大腿略平，膝盖不得超过脚尖，重心落于两腿中间，挺胸塌腰，两拳抱于腰际，拳心向上，两眼向前平视（如图9）。

(3) 虚步：身体正直，屈膝半蹲，左脚前伸，脚尖内侧点地，重心全部落于右腿，两膝稍内扣，两眼平视前方（如图10）。左脚虚为左虚步，右脚虚为右虚步。

(4) 丁步：在虚步的基础上，将左脚收回，置于右脚中间，脚尖或者前脚掌触地，可适当支撑重心，重心主要仍在右脚（如图11）。

(5) 骑龙步：左脚向前迈一大步，屈膝前弓，沉胯扣