

WUGUIZE
CHAOJI
GEDOUJI

无规则

超级

格斗技

马中碧 编著

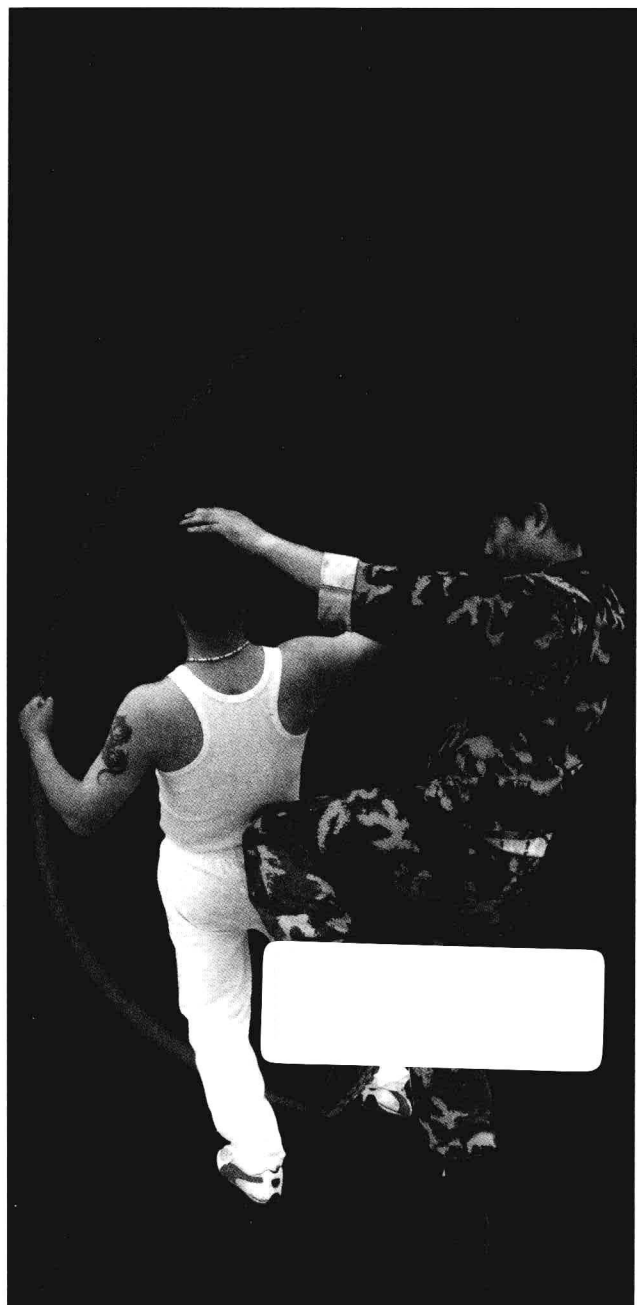


北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

马中碧
编著

无规则超级格斗技

北京体育大学出版社



策划编辑：叶 菜
责任编辑：叶 菜
审稿编辑：鲁 牧
版式制作：叶 菜 浅 草 依 昀
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据
无规则超级格斗术 / 马中碧编著. — 北京：北京
体育大学出版社，2013.1
ISBN 978-7-5644-1272-2
I. ①无… II. ①马… III. ①格斗—基本知识 IV.
① G852.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 023971 号

无规则超级格斗技

马中碧 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区信息路 48 号 邮编:100084)
北京市昌联印刷有限公司

开本：880 × 1230 毫米 1/32 印张：9.5
印数：5000 册 定价：22.00 元
2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部
010-62989430
发行部：010-62989320 网址：www.bsup.cn
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

马中碧，男，1966年出生，笔名卧龙居士，大学文化。自幼喜文爱武，致力于中外实用武技的研修与传播，曾为《精武》杂志特约撰稿人，《拳击与格斗》杂志专栏作者。多年来，在国内各大武术刊物发表实用武技论文近50篇，已出版专著《徒手制服搏杀法》、《拳腿连环搏杀法》、《掌功劈击搏杀法》、《高级自卫术》、《超强腿击术》等5部。其著作被国家图书馆，多家大学图书馆以及台湾体育学院图书馆所收藏，并被有关大学所开课程引用且指定为学生参考书籍。现为江苏省涟水县小李集乡蒋庄学校体育教师。

作者的话

在远古时代，武术就是真正你死我活的搏杀技术，可以说没有花招、武舞，更没有任何规则限制！但是，随着社会以及科学技术的进步，武术（包括国外的泰拳、跆拳道、拳击、空手道、自由搏击等），为了在商业社会中生存乃至获利，从本质上都已经演变成为一种具有观赏性的体育项目了。然而，商业武术必须满足一些必要的条件：即具有一定的观赏性，具有可靠的安全性、具有较强的可持续性（不能一击必杀！）。而这三个条件的满足，都离不开完善的规则体系，所以，各种各样的武术规则就出现并逐步完善了。实际上，从某种意义上说，规则体系就是现代竞技武术的灵魂！

不容置疑，正是规则的限制，束缚了选手们的武术天性，使得技法变得千篇一律而没有变化，也使武术格斗离武术原始本质渐行渐



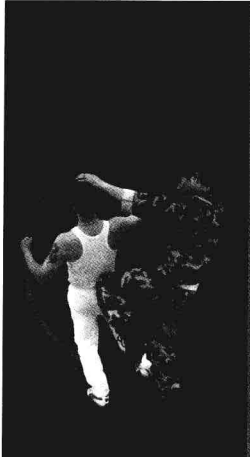
远。事实上，生活中处处也都存在规则（包括潜规则），人们在面对规则时，当然会有不同的心理活动与行为方式，例如：遵守、突破、改变、创新、逃避……等等，每一种选择都是对生活的认识和理解。所以，这本《无规则超级格斗技》就试图进行这样的一种改变、尝试或创新。它强调打破一切规则，或者根本就没有规则，直指实战核心！并且特别强调每个人的主观能动性。它的最高格斗理念是：让一切规则走开！

本人自从十多年前在北京体育大学出版社出版了一套《警卫保安搏杀丛书》之后，不断收到广大读者的来信、来电，询问什么时候再有佳作奉献，如今这本《无规则超级格斗技》就要和读者见面了，也算是了却了我的一大心愿。在本书编写过程中，承蒙陈龙、马严、张伟三的动作示范，丁曙光协助拍摄，陆威、夏群等都给予了大力支持与协助，对以上诸位朋友的无私帮助，在此表示衷心的感谢！

由于本人学识尚浅，时间仓促，书中不尽人意之处，恳请广大读者斧正！

马中碧

2012年岁末



目 录

第一章 概 论	(1)
第一节 无规则格斗技的发展演变	(2)
第二节 无规则格斗释义与适用范围	(4)
第三节 无规则与有规则格斗技比较	(5)
第二章 无规则格斗新概念	(9)
第一节 格斗警戒势	(10)
第二节 格斗要诀	(14)
第三节 试手露技	(17)
第四节 穴位新概念	(19)
第五节 自卫格斗术的宗旨与原则	(21)
第六节 防范与正视歹徒	(27)
第七节 日常无处不习练	(29)

第三章 人体薄弱部位解析·····(31)

第一节 头面部机理解析·····(32)

第二节 喉颈部机理解析·····(35)

第三节 胸部机理解析·····(40)

第四节 腹肋部机理解析·····(45)

第五节 裆部机理解析·····(49)

第六节 肾区机理解析·····(53)

第七节 膝胫部机理解析·····(55)

第八节 后脑颈部机理解析·····(59)

第九节 脊椎部机理解析·····(61)

第十节 人体要害部位略图·····(63)

第四章 无规则徒手格斗技·····(65)

第一节 无规则一对一格斗技·····(66)

第二节 无规则一对多人格斗技·····(117)

第三节 无规则二对一格斗技·····(131)

第四节 无规则拿筋闭气与分筋错骨·····(136)

第五节 无规则徒手对持械格斗技·····(141)

第五章 无规则持械攻防术·····(161)

第一节 无规则二节棍攻防术·····(162)

第二节 无规则短棍攻防术·····(168)

第三节 无规则九节鞭攻防术·····(176)

第四节	无规则 T 型拐攻防术	(181)
第五节	无规则剪刀攻防术	(186)
第六章	无规则快速擒拿术	(190)
第一节	无规则快速擒指术	(191)
第二节	无规则快速擒腕术	(200)
第三节	无规则快速擒肘术	(208)
第七章	无规则快速解脱术	(213)
第一节	无规则头发被抓解脱术	(214)
第二节	无规则胸部被抓解脱术	(223)
第三节	无规则颈部被抓解脱术	(228)
第四节	无规则腰部被抱解脱术	(233)
第五节	无规则腕部被抓解脱术	(241)
第六节	无规则腿部被抱解脱术	(247)
第八章	无规则由后突袭术	(251)
第九章	无规则缠斗攻防术	(262)
第一节	无规则站立缠斗攻防术	(263)
第二节	无规则地面缠斗攻防术	(275)
第十章	自制无规则格斗利器	(282)
第一节	俯拾皆是的武器	(283)
第二节	开动脑筋制暗器	(288)

第一章 概论

第一节 无规则格斗技的发展演变

众所周知，“需要乃发明之母。”远古时期，人类生活在众多凶猛的野兽威胁之中，严酷的生活条件和生存环境，迫使人类凭借本能的自卫智慧和体力，运用拳打、脚踢、躲闪、摔跌等技巧性动作与凶猛的野兽或来犯的敌人进行格斗。这种有意识的简单的格斗动作，为现代无规则格斗技法的形成奠定了基础。

由于中国古代社会频繁地发生战争，所以激起了人们研练攻防格斗技术的强烈意识。冷兵器战争中为了保存自己，打击敌人，掌握一定的搏斗技术是必不可少的。据《春秋·公羊传》中记载：“宋万怒，搏闵公，绝其脰。”这叙述了二人徒手相搏中，在远距离实施格斗后，于近战撕打搂抱之际，宋万成功地使用了折断闵公颈椎的无规则锁喉技法，将其置于死地。明代军事家戚继光，在他的名著《纪效新书》中曾一再强调指出，没有实战效用的花拳绣腿“则不可学也”，提倡“真可搏打”的过硬的无规则格斗功夫。并且特别强调“实用则不良于观，美观则不实用”。使得戚家军在驱逐倭寇之战中所向披靡，战无不胜。

现代战争虽然呈现出高科技、非接触、信息化等特点，但是，徒手格斗技术仍被许多国家甚至军事大国所重视。例如，据美联社2001年10月26日报道，在美国华盛顿邻近的佛吉尼亚州，美国海军陆战队匡蒂科基地内，俄罗斯移民帕维尔·扎索林向海军陆战队的教官们教授无规则徒手格斗技巧。扎索林原是苏军特种部队的教官，他所教授的是适合近战运用的狠毒招数，以无规则徒手格斗方式一招制敌。经过专门的筛选和精练，专为战场环境而设计。其中包括呼吸的控制，胆量的训练，爆发力的加强等，重点是加大格斗动作的杀伤力。

另外，据英国《简氏防务周刊》2006年10月25日报道：一名原英军特种部队作战人员新发明了一种无规则近身防卫术。据称，与目前韩国和日本的合气道等武术相比，这种被称为“快速先发防卫术”的无规则格斗术在出招的速度和自然反应上更胜一筹。据悉，美国特种部队队员已报名参加了为期3周的指导课程。新西兰国防军也在2007年初接受了类似的辅导，课程内容包括在多种威胁下的自卫、应对匕首攻击的防御训练，以及应对手枪步枪的防卫招术。

这项计划的创始人特里梅因·肯特不仅熟练掌握多种现代自卫术，而且还在中国、老挝、缅甸和南美等国家积累了丰富的近身格斗经验。肯特说：“由于大多数近身格斗术沿袭专业传统武术的路子，这些格斗术已不起作用了。但无规则快速先发防卫术则是基于人体的自然反应，而不是对传统专业套路的循规蹈矩。”

这种防卫术的要领是利用士兵“由于受惊吓而退缩”的条件反射，而每个人在受到近身威胁时都会做出这种反应。它们包括美国海军海豹突击队的“快速攻击术”、英军的“擒拿术”和民间的“现代搏斗技巧及自卫术”，这种防卫术还被巧妙地揉进了现有的自卫招术。

在世界著名的位于伦敦西南的TASK保镖训练营里，更是大量传授这种无规则的格斗技巧，确切地说应该是徒手毙敌手段。这些狠辣的方法技巧常常使人看了毛骨悚然。

实事求是地说，无规则格斗技早在20世纪就引起了欧、美、日等国家和地区的重视。特别是美国“9·11”事件发生以后，人们更是将格斗术作为一种生存技巧而受到广泛重视并严加训练。

有许多空手道、跆拳道黑带高手、美式自由搏击冠军以及特种部队退役教官，加入到了培训自卫格斗术的队伍中来。他们八仙过海，各显神通，使自卫格斗术培训百花齐放，日渐红火。

在我国，自卫格斗术普及程度却很低，还陶醉在沿袭多年的

武舞之中。自卫格斗术的推广组织与机构更是寥若晨星，这是什么原因造成的呢？

人们常说中华武术门派众多，博大精深。其实也正是因为门派众多，各家各派封闭保守，缺乏交流，近亲繁殖，再加上夜郎自大，没有导入新的理念，注入新的活力，自设藩篱，从而导致自卫格斗术发展水平不高，普及程度很低。有的甚至墙内开花，墙外结果。要改变这样的现状，唯一的办法就是打破门派观念，冲破精神枷锁，互相学习、交流与借鉴，学习其他门派一切有用的东西，借鉴国外武道优秀的训练手段，推陈出新，将武术的实用性充分地发挥出来。虽然要完成这样的任务还有很多阻力，但是抛砖引玉总比藏而不露好。

正因为国内外格斗技术的发展与演变，成就了“无规则超级格斗技”的诞生。

第二节 无规则格斗释义与适用范围

所谓无规则格斗，就是在实战格斗中，打破一切规则的限制，或以脚踢裆，或用肘击心，或用指戳眼，或抓发击面，或以沙迷眼。它意味着手段无所不备，战场无所不用，一切所能得到和利用的武器都可以被使用。一切以战胜或击毙敌人为终极目标。

无规则格斗技的适用范围是非常广泛的。例如：特种部队敌后行动时，常常需要摸哨与捕俘，这时遇到敌人激烈反抗时，就必须果断地出手将其徒手击毙。再如便衣刑警在抓捕罪大恶极的逃犯时，如遇歹徒持刀反抗，也应迅速施展无规则格斗手段将其制服。当然，普通公民在街头巷尾、在舞厅酒吧、在轮船码头、在公园深处等等，都有可能受到不法侵害，果断地运用自卫格斗武

器，是战胜邪恶，保护自己的重要保障。

总之，一切野战都可以运用无规则超级格斗技。当然，要想真正无规则，首先是思想上的彻底解放，其次才是方法上的无限超越。

最后，各位读者必须记住的是，任何无规则都不能超越法律的界限，当然，在你死我活的战场上除外！

第三节 无规则与有规则格斗技比较

一、无规则与有规则格斗技的各自利弊

有人的地方就有江湖，有江湖的地方就有争斗。所以，从广义上说，格斗存在于生活之中。

就像自然界在进化一样，格斗技术也在不断发展，只有最强的技术才能生存，这是不以人的意志为转移的客观规律。但是，人们有一个办法可以让技术发展偏离自然的轨道，这就是增加各种限制，制定许多规则，一旦有了限制，人的复杂的感情就会以各种方式阻碍真正的实用技术的发挥。

带有限制的格斗项目总是在力量与速度之间摇摆，要么偏于一方，要么两者都做不好。在缺乏实战气氛的环境里，要将两者平衡确实非常困难。那些所谓的特点，其实都能从比赛的规则中找到根源。例如职业拳击手被禁止腿击这个最重要的重击武器，因此，他们必须发展拳法重击，让拳法形成一个基本完整的体系，尽管这样做代价很高，限制性很大。跆拳道更是规则的产物，由于禁止重击和缺乏坚实的基本的训练，腿法在这里几乎成了表演，完全丧失了有威力的重击和攻势。在真实的格斗中，只有整体的攻防才是重要的，一切技术趋向都要由实战来决定。

很多限制性的格斗项目都能在某个单项上求精,例如拳击(注重拳法)、摔跤(注重摔法)等等。要想训练出最强的拳手,只能通过严酷的比赛环境,严格的训练方法以及实用的格斗理论,除此,别无它法。这一点,有规则与无规则格斗技有其相似之处。如果能安全轻松地取胜,任何人都不会去研究决定生死攸关的技术,拳击、泰拳这些退化了的格斗都不同程度地对比赛进行了严格的规则限制。事实上,只有从真实的环境出发,才能得到真正实用的技术,也只有在真实的格斗环境下,各种技术才能“适者生存”的进化与发展,否则,只能在规则限制下扭曲畸形地发展。

二、有规则格斗技的禁击内容

下面将中外几种常见搏击项目比赛规则中的禁击部位、禁用方法或犯规动作简介如下。

(一) 散打

【禁击部位】后脑、颈部、裆部。

【禁用方法】

(1) 用头、肘、膝和反关节的动作进攻对方(注:有些比赛已允许用膝)。

(2) 用迫使对方头部先着地的摔法或有意砸压对方。

(3) 用腿法攻击倒地者的头部。

【技术犯规】在比赛中大声叫喊。

(二) 拳击

拳击比赛中经常出现的犯规行为如下。

(1) 用手臂搂抱对方的头颈部。

(2) 用手臂夹位对方的手臂。

(3) 一手抱住对方,另一手击打对方。

- (4) 攻击对方腰带线以下的部位。
- (5) 用臂击打对方。
- (6) 用肘关节击打对方。
- (7) 攻击对方的后脑或后颈部。
- (8) 揪住对方后进行击打。
- (9) 对方倒地时继续击打对方。
- (10) 使用摔法摔对方。
- (11) 踩住对方的脚击打对方。
- (12) 用双臂抡动击打对方。
- (13) 用膝部顶撞对方。
- (14) 用头部顶撞对方。
- (15) 击打对方的后背。

(三) 泰 拳

泰拳比赛中的犯规行为。

- (1) 将对方击倒后，仍继续进行扭打、抛掷、撞击或向对方吐痰、口咬、足踢等。
- (2) 插对方的双眼。
- (3) 用擒拿手法反扭对方关节。
- (4) 攻击下阴。
- (5) 锁对方颈部。

(四) 跆拳道

跆拳道比赛中的犯规行为。

- (1) 用膝盖攻击对方。
- (2) 将对方故意摔倒。
- (3) 故意攻击对方阴部。
- (4) 用拳攻击对方颜面。

（五）空手道

空手道比赛中的应禁止的招式与动作。

- （1）以贯手或开手，朝脸部或阴部攻击。
- （2）上肢和下肢部位以外的直接攻击。
- （3）朝脚胫直接攻击。
- （4）对股关节、膝盖关节、脚背的直接攻击。
- （5）无意义的抓拿、扭成一团、或暴力性的撞击。
- （6）危险的投技（抱投、逆落等）。

好了，不用举太多的例子，毫无疑问，它们都是规则禁用的。为了观赏，为了公平，同时也为了所谓的安全。而“无规则超级格斗技”则提倡打破一切规则束缚与限制，或者说得更明白一点：没有任何规则。

对无规则格斗技的最好诠释是两个著名人物的惊人一咬。其一是李小龙，李小龙在解释什么是截拳道时，曾举过这样一个例子：“在《精武门》中我与罗伯特·贝克对决。他曾用腿锁住我的颈部，使我无法动弹。我身上唯一能动的只有我的嘴，于是我便咬了他一口！”其二是泰森，泰森对霍利菲尔德的惊人一咬，不仅让霍利菲尔德本人终身难忘，而且更是泰森对拳击规则的本能超越。当然，无规则只能用于你死我活的战斗，在比赛中是绝对不行的。那么，由此我们不妨再举一个例子：当年日本鬼子侵略中国的时候，老八路与日本鬼子拼刺刀，拼不过就开一枪，日本鬼子说八路不守武士道。的确，老八路是不符合武士道规则，可是你们日本人为什么跑到中国来杀人放火呢？可见一切规则都是相对的，守规与违规也是相对的。