

格斗的基本技术

格斗步法

格斗拳法

格斗腿法

格斗肘法

格斗膝法

格斗跌法

格斗防守法

格斗实用战术

由前制敌

由后制敌

夺凶器制敌

解脱制敌

摔擒制敌

警卫拳

紧急情况处置

特种

TEZHONG JINGWEI
GEDOU JISHU

警卫格斗技术

范伟 陈勇 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

TEZHONG JINGWEI
GEDOU JISHU 作者简介

范伟，军事体育进修学院（原解放军体育学院）特种技能训练教研室副教授，跆拳道国家级裁判，武术六段，精通陈氏太极拳、擒拿格斗、防身自卫术等，专业理论水平过硬，近年来在各级各类刊物上发表论文数十篇。曾担任广东省公安厅行动技术总队格斗教官，“突击-2007”中泰陆军特种部队联合训练的格斗教官。在十几年的格斗教学中，培养的学生达数千人。近些年来担任外国军队留学生的格斗教学，这些留学生来自亚、非、欧、美、大洋洲几十个国家，当中有的是总统保镖、国王卫队队长、总统卫队队长，有的是特种部队的教官、搏击冠军等，广东电视台大型武术纪录片《武林探秘》为此专门对他进行了介绍。



ISBN 978-7-5364-6496-



9 787536 464964 >

定价: 14.50元

特种警卫格斗技术

主 编 范伟 陈勇

动作示范 范伟 周磊

四 川 出 版 集 团

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特种警卫格斗技术/范伟,陈勇主编. - 成都:四川科学技术出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6496 - 4

I. 特… II. ①范…②陈… III. ①警卫 - 技击(体育) - 基本知识②警卫 - 擒拿方法(体育) - 基本知识
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048296 号

特种警卫格斗技术

主 编 范 伟 陈 勇
责任编辑 李蓉君
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸 203mm × 140mm
印张 5.625 字数 110 千
印 刷 四川省地质矿产局测绘队印刷厂
版 次 2008 年 5 月成都第一版
印 次 2008 年 5 月成都第一次印刷
定 价 14.50 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6496 - 4

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

目 录

第一章 特种警卫格斗概述	1
第一节 特种警卫工作的概念与特点	1
一、特种警卫工作的概念.....	1
二、特种警卫工作的特点.....	1
第二节 特种警卫格斗的概念、特点与原则	3
一、特种警卫格斗的概念.....	3
二、特种警卫格斗的特点.....	3
三、特种警卫格斗的基本原则.....	5
第三节 特种警卫格斗技术在实际工作中的运用	7
一、特种警卫格斗技术的作用.....	7
二、特种警卫格斗训练的意义.....	9
三、特种警卫格斗时应具备的条件	10
第二章 特种警卫格斗基本技术	12
第一节 特种警卫格斗基本知识	12
一、人体的关节和要害部位.....	12
二、手型和步型.....	17
三、特种警卫格斗基本姿势.....	21
第二节 特种警卫格斗步法	25
第三节 特种警卫格斗拳法	29
第四节 特种警卫格斗腿法	34
第五节 特种警卫格斗肘法	40
第六节 特种警卫格斗膝法	43

第七节 特种警卫格斗跌法·····	45
第八节 特种警卫格斗防守法·····	51
第三章 特种警卫格斗实战技术·····	57
第一节 由前制敌·····	57
一、撞裆圈颈·····	57
二、背摔踹肋·····	59
三、抱腿顶摔·····	60
四、踢裆扛摔·····	61
五、击腹别臂·····	63
六、绊腿坐肘·····	64
七、拉臂别腿·····	65
八、抱腿折腰·····	66
第二节 由后制敌·····	68
一、压肘跪肩·····	68
二、插臂按颈·····	69
三、踹腿锁肩·····	70
四、抱膝提腕·····	71
五、提裆砍颈·····	72
六、抱膝锁喉·····	73
七、击腰圈颈·····	74
八、夹腿按颈·····	75
第三节 夺凶器制敌·····	76
一、夺匕首制敌·····	76
二、夺棍制敌·····	83
三、夺手枪制敌·····	86
第四节 解脱制敌·····	90

一、由前抱腰解脱·····	90
二、由后抱腰解脱·····	91
三、锁喉解脱·····	92
四、抓发解脱·····	93
五、抓领解脱·····	94
第五节 接腿摔擒制敌·····	95
一、绊腿跪裆·····	95
二、涮腿击裆·····	96
三、勾腿压颈·····	97
四、绊摔锁腿·····	98
第四章 警卫拳·····	100
第一节 警卫拳基本技术·····	100
第二节 警卫拳套路组合技术·····	100
一、直拳鞭腿·····	101
二、抄抱推摔·····	102
三、顶膝击肘·····	102
四、直摆勾击·····	103
五、扛摔下击·····	104
六、双勾格打·····	105
七、抱腿顶摔·····	106
八、鞭腿侧踹·····	106
九、防刺别臂·····	107
十、双砍弹踢·····	108
十一、横击下砸·····	109
十二、拉肘别臂·····	110
十三、转身砍掌·····	111

十四、侧踹插喉·····	112
十五、直摆连击·····	113
十六、格挡反弹·····	114
第五章 搜身、捆绑与押解·····	116
第一节 搜身技术·····	116
一、搜身的方法·····	116
二、搜身的注意事项·····	117
第二节 捆绑技术·····	117
一、勒喉捆绑·····	117
二、“8”字形捆绑·····	118
三、腰带捆绑·····	118
四、鞋带捆绑·····	119
第三节 押解技术·····	120
一、徒步押解·····	120
二、乘车(船、摩托)押解·····	120
第六章 紧急情况处置·····	122
第一节 紧急情况的概念与特点·····	122
一、紧急情况的概念·····	122
二、紧急情况的特点·····	122
第二节 紧急情况的处置原则·····	123
一、确保安全的原则·····	124
二、依法处置的原则·····	124
三、请示报告的原则·····	124
第三节 紧急情况的处置方法·····	125
一、住地发生紧急情况时·····	125
(一)向住地投掷物品·····	125

(二)翻越院墙·····	125
(三)冲击住地·····	125
(四)发生火灾·····	126
(五)发生爆炸·····	126
(六)武装袭击住地·····	126
(七)停电·····	126
(八)食物中毒·····	126
二、外出途中发生紧急情况时·····	127
(一)遭受袭击·····	127
(二)遇有爆炸·····	127
(三)遇敌驾车冲撞·····	127
(四)发生拦车事件·····	128
(五)主车发生车祸·····	128
(六)遇有障碍阻车·····	128
三、活动现场发生紧急情况时·····	129
(一)发生枪击事件·····	129
(二)发现爆炸物或发生爆炸·····	129
(三)遇敌冷兵器行刺·····	129
(四)发生拥挤·····	130
(五)遇有上访、告状·····	130
(六)发生火灾·····	130
(七)停电·····	130
第七章 特种警卫的身体训练·····	132
第一节 力量素质训练·····	132
一、发展最大力量的常用方法·····	132
二、发展速度力量的常用方法·····	133

三、发展力量耐力的常用方法·····	133
四、力量训练的要求与注意事项·····	135
第二节 速度素质训练·····	136
一、动作速度训练·····	136
二、反应速度训练·····	137
三、速度训练的要求与注意事项·····	137
第三节 柔韧素质训练·····	138
一、肩臂练习·····	138
二、腰部练习·····	139
三、腿部练习·····	140
四、发展柔韧素质的要求和注意事项·····	142
第四节 耐力素质训练·····	142
一、有氧耐力训练·····	142
二、无氧耐力训练·····	143
三、耐力训练注意问题·····	144
第五节 灵敏、协调素质训练·····	144
一、练习方法·····	145
二、灵敏、协调素质练习时应注意的问题·····	145
第六节 功力训练·····	146
一、击打力训练·····	146
二、抗击打力训练·····	148
第八章 特种警卫格斗战术·····	149
第一节 特种警卫格斗战术的特点和种类·····	149
一、特种警卫格斗战术的意义·····	149
二、特种警卫格斗战术的特点·····	150
三、特种警卫格斗战术的种类·····	152

(一)单人进攻格斗战术·····	152
(二)小组进攻格斗战术·····	154
(三)单人格斗防守战术·····	155
(四)小组格斗防守战术·····	157
第二节 对不同敌人采取的格斗战术·····	158
一、对待步法灵活、速度较快之敌采用的战术·····	158
二、对待低重心、低姿势之敌采用的战术·····	159
三、对待运用单重拳、有“绝招”之敌采用的战术·····	159
四、对待格斗技术较全面之敌采用的战术·····	159
五、对待攻击凶猛之敌采用的战术·····	160
六、对待善于还击之敌采用的战术·····	160
七、对待快速连续进攻之敌采用的战术·····	161
八、对待惯用左手之敌采用的战术·····	161
九、对待善用腿击之敌采用的战术·····	161
十、对待善用倒地格斗之敌采用的战术·····	162
十一、对待围攻之敌采用的战术·····	162
第三节 特种警卫格斗的心理战术·····	163
一、运用特种警卫格斗心理战术的意义和作用·····	163
二、构成特种警卫心理战术的因素·····	164
三、特种警卫格斗心理战术的种类·····	166
四、特种警卫格斗心理战术的运用方法·····	168

第一章 特种警卫格斗概述

第一节 特种警卫工作的概念与特点

一、特种警卫工作的概念

特种警卫工作，是为了预防和制止恐怖组织或罪犯针对警卫对象(国家重要首长、领导；国际组织机构官员；国内外知名集团型企业首脑；国内外著名学者、体育明星、影视明星、社会各界知名人士等)、警卫目标和重大活动实施的阴谋袭击、破坏活动而采取的一项具有特殊性质的保卫活动。

二、特种警卫工作的特点

特种警卫工作的特点，是指特种警卫工作区别于其他事物的显著特征，它是由特种警卫工作的性质决定的。正确认识和把握特种警卫工作的特点，对做好特种警卫工作具有重要的意义。

(一)从属性

特种警卫工作是直接为警卫对象的安全提供服务的，因此，特种警卫工作必须适应服务对象的需要，积极主动地为服务对象的安全创造良好的环境和便利的条件。特种警卫工作的这种从属性，并不排除警卫部门在特殊情况下行使“否决权”。在安全确无保障的情况下，警卫部门有权建议取消或变更警卫对象的预定活动，或者是采取一些较为特殊的安全措施，以确保万无一失。如条件允许，采取上述措施时，应

先与主办单位或接待部门通报协商，并征得警卫对象本人的同意。

(二) 预防性

特种警卫工作有句格言，叫做“听到枪响，就意味着警卫工作的失败”，讲的就是特种警卫工作的预防性。这是因为警卫对象都是重要人物，一旦遭到不测，就会带来无法估量和难以弥补的损失。“事不预办，不可以应卒。”平时不做好准备，就应付不了突然发生的变故。这就要求警卫机构要预测在先，防范在前，严密警卫部署和落实各项安全措施，消除一切不安全因素，堵塞可让恐怖分子和罪犯利用的空隙和漏洞，防止各种危害安全的事故发生，切实做到确保安全。

(三) 战斗性

国内外恐怖分子和罪犯对警卫对象的阴谋暗害、破坏活动，在什么时间、什么地点发生，针对哪个人和哪个目标，采用何种手段等，在许多情况下都是难以预料的。因此，警卫部门必须始终保持高度的警惕性，时刻戒备防范，充分作好应付各种可能发生的突然事件的准备，随时随地准备粉碎恐怖组织的暴力袭击和破坏，这是特种警卫工作战斗性的主要表现。特种警卫工作的这种战斗性，体现在警卫工作的实施过程中，主要表现是，一旦遇有恐怖分子的武装袭击，特种警卫人员必须快速反应，以保护警卫对象的安全为中心任务。

(四) 协调性

特种警卫工作是一项严密、细致的组织协调工作。从调

查了解情况，制定警卫方案、应急预案，到部署工作，落实各项安全措施，都需要对有关警卫部门和全体执勤人员进行精心组织，密切协调；对主办单位、接待服务以及相关的各部门，要及时通报情况，进行必要的工作部署，为特种警卫工作提供良好环境；遇有重大警卫任务，还需要公安机关的通力配合与支持。因此，仅凭警卫部门单枪匹马很难完成任务，必须加强组织协调，分工合作、密切配合、整体作战。

第二节 特种警卫格斗的概念、特点与原则

一、特种警卫格斗的概念

特种警卫格斗是与特种警卫工作紧密结合的，由特种警卫为保护警卫对象、警卫目标和重大活动的安全，针对恐怖分子和歹徒所实施的对抗性很强的一种徒手格斗综合性技术，是技术、战术、心理、身体素质的综合形式。与一般的武术、搏击类技能不同，它没有规则，而且也不同于街头打斗，它多是突发性质的对抗，有着独特的击打方法和特点。

二、特种警卫格斗的特点

(一)人体的许多部位都可以成为攻击的武器

特种警卫格斗，要求特种警卫人员在与敌格斗中充分利用手、肘、肩、足、膝、头、臂、胯，竭尽全力攻击敌人。

在徒手与敌人搏斗时，要想不被敌人击中而又要击敌要害，就要充分发挥身体的作用，近用肘和拳，远用腿和脚，贴近敌身体时，就用摔和拿等技法。

(二) 动作激烈，时间短促

特种警卫格斗的动作，勇猛刚劲，攻势凌厉，连续击打而变化莫测。通常情况下，连续击打敌人一个或数个要害部位，都应在很短时间内完成，一秒钟之内要同时做出几个攻防动作，使敌人难以适应进攻频率而达到加大攻击威力的作用。因此，人的动作灵敏度、头脑反应、运动负荷、肌肉力量和力度都要能够适应动作激烈、时间短促这一攻击特点的要求。

(三) 虚实变换，刚柔相济

特种警卫格斗可以使用各式各样的格斗动作。敌我格斗双方，躲闪变换重心都比较频繁，因此，需要手法、腿法、身法、打法、技术、战术以及速度、力量的有机配合，只有做到内外如一，形神兼备，虚实变换，刚柔相济，才能取胜。

虚实变幻莫测，可使敌人不知其所守，不知其所攻；刚柔相济，可使敌人欲战不能，欲退不得，完全处于被动挨打地位。特种警卫人员的视觉力、判断力、击打速度、动作力量协调一致，会加强攻击力，做到“以巧拨千斤”。

(四) 中西结合，攻防兼备

特种警卫格斗技术既吸收了中国武术各流派拳种格斗的长处，又采纳了国外各流派技击的优点，将两者有机地结合起来，使之攻防兼备，浑然一体而不拘形式，动作简便，变化迅速而实用。防守时，使敌人打不准，击不中，消耗敌人体力；攻击时，速度快、打击狠、击打准，使敌恐惧、失误而被击中要害部位，最终丧失抵抗能力。

(五) 简化动作，徒手制敌

特种警卫格斗合理简化了击打动作，运用踢、打、摔、拿、跌等技法攻击敌人的身体要害部位。踢，就是腿法；打，就是手法；摔，就是破坏敌人身体重心的动作；拿，就是使敌人关节、机体不能反抗的动作；跌，就是倒地后的攻防动作。简化的格斗击打动作，不仅易学而且动作的速度提高、威力增强。

(六) 易于疲劳，易于恐惧

特种警卫格斗多在与敌搏斗中运用，因为是敌我殊死的格斗，故在对抗接触中敌我双方都要施展致命招数，所以精神高度紧张，神经易于疲劳。神经疲劳会导致肌肉疲劳，致使身体各部机能失调而使身体不稳定，易遭敌人攻击，因而恐惧也相应产生。易于疲劳，易于恐惧，是特种警卫格斗的薄弱环节，也是特种警卫格斗的一个显著特点。

三、特种警卫格斗的基本原则

(一) 保护自己，制伏对手，使其丧失反抗能力

与敌人搏斗时，只有充分发挥特种警卫格斗的各种有效打法重创敌人，致敌于死地，才能有效地保护自己。要抓住时机，充分施展绝招，一次就重击和击中敌要害部位，使之丧失还击的能力。

(二) 控制距离，直攻近打，在接触敌人的同时重击敌人

与敌搏斗时，要控制有效距离，计算直攻近打的最佳路径。控制好距离，一可减弱敌人的攻击力量，二便于抢占攻击敌人的有利角度，三有利于选择进攻敌人的时机。要敢于