



GEDOU

FANGBAO GEDOUSHU
HEXIN JIFA

防暴格斗术 核心技法

吴 强 著



四川大学出版社

GEDOU

FANGBAO GEDOUSHU
HEXIN JIFA

防暴格斗术 核心技法

吴 强 著



四川大学出版社

责任编辑:廖庆扬
责任校对:唐一丹
封面设计:翼虎书装
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

防暴格斗术核心技法 / 吴强著. —成都:四川大学出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5614-4157-2

I. 防… II. 吴… III. 技击(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 157830 号

书名 防暴格斗术核心技法

著 者 吴 强
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4157-2
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 185 mm×220 mm
印 张 13.5
字 数 259 千字
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数 0 001~3 200
定 价 27.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

版权所有◆侵权必究

◆网址:www.scupress.com.cn

如果你对格斗术毫无兴趣，也没有时间来进行专门练习，但是却想提高自我防护能力，那么，你只需要花一点时间来阅读本书前半部分的内容，就能够立刻学会许多关键的防暴知识，从而成倍提高应对暴力事件的能力。不过，这些知识大部分与武术无关。

如果你喜爱武术，并且已经具备了一定的武术基础，但是却发现自己所学无法有效面对真实的街头暴力，那么，你可以耐心通读本书，并且用书中所提供的各种理论“改造”已有的技术。你会发现，仅仅是换了一种思路，你的防暴格斗能力就可以突飞猛进。

如果你从来没有接触过武术，但是现在想要系统学习一门可以用于防身的格斗术，那么，请仔细阅读本书，并逐一练习本书提供的各种技法。用不了多久，你就将进入实战格斗的殿堂，并且能够轻松地吸收其他各门武术的实战技术与理论精华。

如果你是一位执法者或者保安人员，那么，不论以前接受过什么样的训练，本书都将是进一步提高业务水平、增强防暴制暴能力的有效教材，同时可能会让你对实战格斗有一个全新的认识。

为什么这本小书会有这么大的能量？因为它包含了国内外十多个最具威力的实战防卫格斗术体系以及军警防暴术体系的精华，并进行了高度的提炼与浓缩。

这是一套去掉了细枝末节的防暴术教材，这是一套直指核心的防暴术教材。

序

若以防身自卫论，武技应以简洁实用为要。我国传统实战武学历经数千年冷兵器战争之实践，加之民间长期的搏击运用，逐渐形成了大量行之有效、直指本质的格斗理论与技法。而其他国家由于社会生存压力以及特种部队实战之需要，数十年来也诞生了门类繁多的以实战为目标的格斗术流派。尤其是一些战事频繁的国家，其特战人员更是经常深入险境执行任务，对于近身防卫技术的需求尤为迫切，因此，这些国家由政府出资对于真实环境下的防卫格斗术进行了系统的研究，并且形成了各自以战场生存为目标的格斗术体系。若要促进我国防卫格斗技术之发展，当充分吸收各国实战武技之精华。同时，近代以来中外文化的任何一次交流都极大地促进该领域的发展与进步。武术领域也是如此。在竞技类武术方面，中外近年来进行了大量理论与实践的交流，并产生了诸多有益成果。然而在实战格斗术方面，这种交流至今仍然未能形成规模。目前，此类的专著也似乎未见于市面。因此，如果能够跨越国界的限制，融合中外实战武术精华，形成一套完整的防卫格斗术体系，则应该算是一件颇有难度但却极有意义的事情。当今社会，不法之徒以暴力侵害他人的事件随处可见，若能为普通人提供一套经过实践检验且简单易学的防卫格斗术，则对于伸张社会之正义，提高善良者之自我防卫能力大有裨益。

然而完成这项工作需贯通中外搏击技术、跨越语言文化鸿沟。我的学生吴强近年来对中国传统武术进行了系统的学习和研究，并对中国实战拳学有较深的体认，加之其长期习练与研究各国实战格斗术，因此，具备完成此项工作的能力。此外，因为工作的原因，吴强近年来研究并翻译整理了数十万字的国外最具实战威力的防卫格斗术与军警格斗术的原始资料，这些都为他提炼国外实战搏击术最核心的理论与技术，并结合中国武术特有的思维方式

与理论，研究防暴格斗术创造了必要的条件。而且，据我所知，他自己早在数年前就萌生了写作一部相关专著的意向。前日，得知其《防暴格斗术核心技法》书稿业已完成，甚感欣慰。通读全书之后，感觉其内容精炼实用，技法贯通中外，语言简洁明了，有心者如能认真体会，定能于防身自卫方面收立竿见影之效。

吴强能将中国传统武学的理论运用于防卫术研究，并结合国外最新研究成果诠释防暴格斗之道，这不仅在理论上频有创意，也将对国内防卫格斗领域的研究提供新的素材。如此看来，《防暴格斗术核心技法》一书，确有其独到之处。

特为之序，以飨拳界同道和广大渴求自我防卫技能的人士！

杨鸿晨

2008年12月14日于石家庄

杨鸿晨先生简介：杨鸿晨先生是当今中国知名的实战武术名家，曾随多位武术大师学习深造，精通意拳（大成拳）、形意、八卦、通臂等各门传统武技，尤以实战能力著称，年盛时为论证检验武学真义在比武中屡挫强手。其代表作有《王芗斋拳学》、《武学指要》等。

前言

毫无疑问，暴力犯罪已经成为了一个必须引起人们重视的问题。电视、报纸和互联网每天都在报道大量有关暴力伤害的新闻事件。在这个世界上，每天都有许多无辜的人成为暴力事件的受害者，他们的生命、健康和尊严饱受摧残。但是，即便如此，许多人对于自我防卫仍然抱有错误的认识。有位朋友就曾经振振有词地说：对付暴力犯罪不是有法律和警察吗？当然，法律和警察是必不可少的，而且从逻辑上看，某个人进行了暴力犯罪，最终受到法律的严惩，这样是很公平的。但是，持这种观点的人忽略了一个重要的问题——即使法律给予施暴者最严厉的惩罚，也无法挽回受害者所遭受的伤害。死于暴力犯罪的人不会因为罪犯的伏法而复生，伤残者也不会因为暴力犯罪者关进监狱以后就恢复身体机能。因此，即使有法律的严密保护，还是不能忽视自我防卫这个有力的盾牌。

那么如何才能获得自我保护能力呢？可能每个人都会想到两点：拥有武器和学习武术。但是，由于我国法律对于普通公民拥有武器进行了许多限制，因此，学习武术就成为人们提高自我防卫能力最重要的途径。许多武术训练机构也看到了这种需求，并以“立足实战”为卖点招收学员。但事实上，许多号称“立足实战”的武术流派传授的只是一些花拳绣腿，根本不能用于街头防卫。而有的格斗术又走向另外一个极端。具体来看，目前社会上流传的防卫术主要存在两种不良倾向。

一种是把竞技武术或者是健身武术“改头换面”，当做街头防暴格斗术。不可否认，街头防暴格斗术与竞技类武术确实是近亲关系，许多街头防暴格斗术体系还是在竞技类武术的基础上发展起来的。但是，街头防暴格斗术和竞技类武术的区别也是非常明显的。不论格斗比赛看起来多么激烈刺激，但是它本质上仍然是一种游戏，而街头防卫格斗则是一种实实在在的战斗。因此，用搏击比赛那一套理论和技术去应对街头的暴力攻击是行不通的。

另外一种是一味强调“心狠手辣”、“不择手段”，并创造了一套特殊的“凶器”（比如前几年比较火的“×××格斗术”推出的诸如剪刀、铁钩、狼牙棒等）。学习这样的格斗术其结果就是有可能造成了练习者心理的变异，把一个善良的人变成一个做事不顾

后果的暴徒。这种所谓的格斗术存在的问题就在于没有考虑格斗的性质以及烈度问题，同时没有认识到防卫是一个复杂的事物，并不仅仅包括格斗本身。其实防暴格斗与国家间的战争本质上有许多相似的地方。战争是有等级区分的，比如军事摩擦、边境冲突、局部战争、全面战争、世界大战等。不同等级的战争行动运用的手段和指导思想是不同的，国家间不可能因为一次小的军事摩擦就使用大规模杀伤性武器，否则，只会导致原本可以控制的小摩擦不断升级，最终造成无法估量的后果。而且，准备战争的最终目标是避免战争，“不战而屈人之兵”才是军队应该追求的最高境界，而不是动不动就用暴力战争手段解决问题。在防卫格斗中动辄就以“无限制”手段杀伤对方的做法如同国家间一发生冲突就用核武器一样，其后果往往会背离防卫的最初目标。此外，这类只强调残忍攻击的格斗术也不会带来真正的安全，因为防卫术的第一要则是“避免格斗”，忽略了这方面问题的研究，而仅仅把“无限制暴力”作为防卫手段的话，必然会引发一系列社会、道德和法律问题，同时，也会制造更多的人与人之间的仇恨，最终带来危险而不是安全。

2

那么，什么样的防卫术才是真正科学有效的防卫术呢？一次偶然的机会，笔者接触到了一些国外街头格斗术的第一手资料，阅读以后大受启发。之后，因为工作之便，笔者又接触并翻译整理了大量有关街头格斗术的资料。这些资料所介绍的防卫格斗术都来自于国外拥有实战格斗经验的专业人士，他们有的是曾经长期深入战地的军警人员，有的是技术全面、身经百战的保镖，有的是无限制格斗比赛的冠军，有的是几十年研究防身术的武术专家。他们所介绍的技术与理论和我们平时所了解的武术技术与理论差别甚大。这些人以一种不同的视角，展示了一个我们所不熟悉的武术世界。此外，随着笔者对这方面资料翻译和研究的增多，发现自己手中的资料已经形成了一个相对完整的体系，而且许多技术与原理在多个街头防卫术派别中都反复提及，是防卫术领域公认的核心理论与技术。因此，笔者产生了把这些核心理论和技术进行整理，系统介绍给国内读者的想法。为了验证其科学性，笔者以这些技术和理论为工具，分析了大量近期发生的涉及暴力犯罪的案例，结果发现多数情况下受害者的悲剧是可以避免的，而且避免这些悲剧的方法也并非什么高深莫测的东西，更不需要“面壁十年”式的苦苦修炼，有时只需要一些简单的技巧，甚至仅仅需要一种态度和一种合理的思路。这一发现也更加坚定了笔者系统研究与介绍这些技术与理论的想法，这就是本书写作的初衷。

考虑到大多数需要自我防卫的人们并不是专业武术运动员，有的甚至对武术一无所知，同时可能也没有大量时间进行练习。因此，本书在写作过程中，笔者尽量做到两点：一是即使完全不会武术的人，不需要进行任何训练，仅仅阅读本书，就能够有效提

高应对暴力攻击的能力；二是使具有一定武术基础的读者通过阅读本书，可以让自己的技术如虎添翼，快速告别“花架子”武术，进入实战格斗的殿堂。

本书可以为国内军警人员、保安、武术爱好者、武术专业的学生以及其他有防卫需要的人士提供帮助。同时，本书提供的大量以实用为本的格斗理论可以使读者更好地了解当今异域武术文化的特点，并为武术爱好者与研究武术的人士提供一些分析与研究武术的理论工具。此外，在写作过程中，笔者还把自己多年来对实战武术的一些浅见融会于其中，并借鉴中国传统武术的一些原理（国外有的街头格斗专家也曾经吸取中国传统武术的精华），力求使本书的内容更加全面深刻。

虽然笔者竭力想给读者提供一本融实用性、趣味性于一体的小册子，并且期望能够立竿见影地提高读者的防卫能力。但是，由于街头格斗涉及的问题很多，既有技术层面的问题，又有非技术层面的问题，因此，想在全面问答这些问题的同时，澄清各种似是而非的假相，并向读者展示一种直指核心、简单有效的防卫术体系也绝非易事，加之本人水平有限，恐难达到读者的期望，望读者见谅。对于本书中的谬误之处，也希望有关专家和武术界的朋友予以批评指正。

本书在写作过程中，得到了四川省简阳市武术馆馆长、资深武术推广人、专业武术教练张光能先生的热情帮助，并得到了成都体育学院 2005 级武术系的曹鹏、成都体育学院 2005 级运动系的包西存的协助，拍摄了示范图片，特此致谢。

目 录

第一章 街头防暴格斗概论	(1)
第一节 “忘战必危”——街头防暴格斗术的重要性	(3)
第二节 “正当防卫”——街头防暴格斗的法律依据	(4)
第三节 “正义之剑”——街头防暴格斗术的技术体系	(5)
第二章 街头防暴格斗的七种“武器”	(7)
第一节 智慧与冷静可以“软化”暴力冲突	(9)
第二节 警惕性与洞察力能让你避免身陷险境	(11)
第三节 逃脱术可以避免大部分的暴力伤害	(13)
第四节 随手可得格斗工具让你更加强大	(14)
第五节 强壮的体格使你更加适应格斗	(15)
第六节 无畏的勇气激发你沉睡的力量	(16)
第七节 实用的防暴格斗技术是你安全的最后屏障	(17)
第三章 实施街头防暴格斗应该明确的几个问题	(19)
第一节 影视功夫对街头防暴格斗的误导	(21)
第二节 竞技武术与街头防卫术的差异	(22)
第三节 虚荣心对防暴格斗的不利影响	(23)
第四节 肾上腺素分泌失调所带来的危险	(25)
第五节 道德在街头防暴格斗中的两面性	(26)
第六节 因小事引发的争吵也要认真对待	(27)
第四章 街头防暴格斗的重要理论	(31)
第一节 街头防暴格斗的心理状态理论	(33)
第二节 街头防暴格斗的个人空间	(34)
第三节 街头防暴格斗的中线理论	(35)
第四节 街头防暴格斗的引导理论	(37)
第五节 街头防暴格斗中的心理战术	(39)

第五章 街头防暴格斗中的徒手技术	(43)
第一节 街头徒手格斗的警戒式	(45)
一、警戒式在街头防暴格斗中的意义	(45)
二、街头防暴格斗警戒式的几种类型	(45)
三、街头防暴格斗警戒式的练习	(47)
第二节 街头防暴格斗的拳法及防御技术	(48)
一、街头防暴格斗的主要拳法	(48)
二、街头防暴格斗拳法的防御	(61)
三、街头拳法攻防训练	(65)
第三节 街头防暴格斗中的肘法及防御技术	(67)
一、街头防暴格斗的主要肘法	(67)
二、街头防暴格斗肘法的防御	(74)
三、街头肘法攻防训练	(76)
第四节 街头防暴格斗中的腿法及防御技术	(77)
一、街头防暴格斗的常用腿法	(79)
二、街头防暴格斗腿法的防御	(86)
三、街头格斗腿法训练	(88)
第五节 街头防暴格斗中的膝法及防御技术	(90)
一、前顶膝的基本技术	(90)
二、后顶膝的基本技术	(91)
三、膝法的运用实例	(92)
第六节 街头防卫中的缠斗技术	(93)
一、摔 法	(94)
二、拿 法	(102)
第七节 街头防暴格斗中的其他攻击技术	(114)
一、头撞技术	(114)
二、扼抓技术	(116)
三、牙咬技术	(117)
第八节 街头防暴格斗中的步法	(118)
一、步法在街头防暴格斗中的重要价值	(118)
二、街头防暴格斗的主要步法	(119)

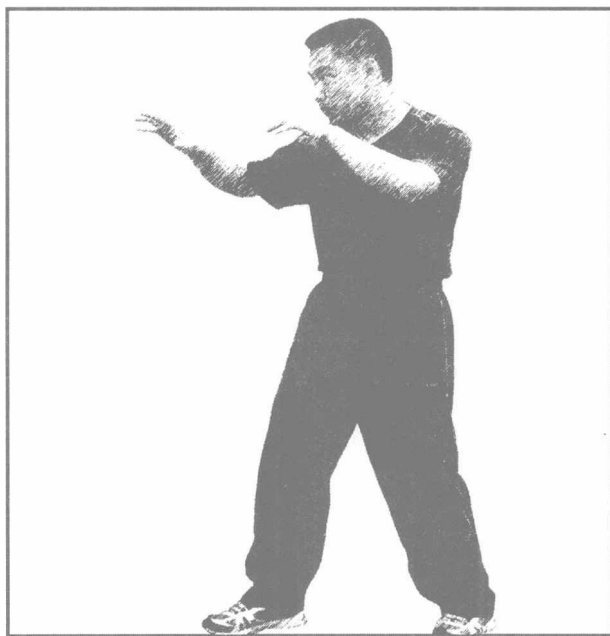
三、街头防卫步法训练·····	(126)
第九节 街头防暴格斗中的身法·····	(126)
一、防暴格斗中身法的重要意义·····	(126)
二、防暴格斗中的主要身法·····	(127)
第十节 街头徒手格斗综合训练·····	(130)
一、街头格斗徒手技术综合训练的主要内容·····	(130)
二、街头格斗徒手技术综合训练的注意事项·····	(135)
第六章 街头防卫中的武器防御技术·····	(143)
第一节 街头武器的分类及特点·····	(145)
一、射弹类武器·····	(145)
二、利刃类武器·····	(145)
三、冲击类武器·····	(145)
四、爆炸类武器·····	(146)
第二节 常见街头武器的防御技术·····	(146)
一、射弹类武器的防御·····	(146)
二、利刃类武器的防御·····	(150)
三、冲击类武器的防御·····	(159)
四、爆炸类武器的防御·····	(162)
第七章 街头防暴格斗中的武器使用技术·····	(163)
第一节 匕首(短刀)术·····	(165)
一、匕首(短刀)的握法·····	(165)
二、匕首(短刀)的基本技术·····	(166)
三、匕首(短刀)的组合练习·····	(169)
四、匕首(短刀)的实战运用·····	(170)
第二节 短棍术·····	(173)
一、短棍的持握方法·····	(173)
二、短棍的基本棍法·····	(174)
三、短棍的训练·····	(176)
四、短棍的实战运用·····	(177)
第八章 街头防暴格斗中应对多人攻击的技术·····	(181)
第一节 街头面临多人攻击时的几种情况及处理方法·····	(183)

一、第一种情况·····	(183)
二、第二种情况·····	(183)
三、第三种情况·····	(184)
四、第四种情况·····	(184)
第二节 街头应对多人攻击的主要原则·····	(184)
一、想办法逃跑永远是第一选择·····	(185)
二、尽可能使用武器·····	(185)
三、随时保持机动·····	(186)
四、想法使你的对手相互影响·····	(186)
五、在格斗中应该尽量保护自己的后背·····	(187)
六、保持勇猛气势·····	(187)
第九章 街头防暴格斗的专项训练·····	(189)
第一节 功力训练·····	(191)
一、卧虎功·····	(192)
二、起落功·····	(193)
三、俯仰功·····	(194)
第二节 心理训练·····	(195)
一、格斗心态的层次·····	(195)
二、格斗心态修炼法·····	(197)
后 记·····	(199)



第一章

街头防暴格斗概论



所谓防暴格斗，是指在面对非法暴力攻击时的自我保护与反击行动。街头是人员流动性最大的场所，也是暴力事件频发的地方，因此，世界上许多研究防卫术的人都喜欢把自己的技术体系叫做“街头格斗术”或者是“街头防卫术”。格斗技术是街头防暴格斗术的重要内容，但并不是全部内容，街头防暴格斗术还包含了许多避免暴力事件、逃离危险环境、控制暴力攻击、增强防范意识的理论与方法。仅仅由格斗技术组成的防暴格斗术体系是不足以应对复杂的街头暴力事件的。

第一节 “忘战必危”——街头防暴格斗术的重要性

2008年7月1日上午9时许，一名暴徒凭借几件简陋武器冲进上海市闸北公安分局，用一把匕首接连刺向1名保安9名警察，造成6名警察死亡，3名警察和1名保安重伤的惨案。这个事件既说明了歹徒的凶狠残暴，也暴露出了部分公安人员防卫能力的不足。同时，这个事件也给我们敲响了警钟：缺乏防卫准备的人在面临突然发生的暴力攻击时，将很难进行自我保护。警察如此，普通人更是如此。所以，不论从事什么工作，学习与掌握一点防暴知识都是很有必要的。

在安定、和谐的社会环境之下也会有一些阳光照不到的角落，在这些角落里，那些道德低下、心理扭曲、情绪失控的人会以各种各样的方式使用暴力手段达到自己的目的。而许多善良、弱小、毫无准备的人们却被迫成为暴力攻击的对象。一旦受到暴力攻击，轻则饱受羞辱、损失财产，重则造成身体残疾甚至失去宝贵的生命。要想避免这样的结局只有两种方式：一种是想方设法使自己避免沦为暴力活动的侵犯对象；另外一种是在不得已成为暴力活动侵犯对象时战而胜之。这两种方式正是街头防卫术研究的主要内容。

或许你会认为，自己小心本分，并且从不结交有不良行为的人，因此，不会受到非法暴力侵害。确实，平时多加小心，并且在与人交往时注意选择交往对象，是获得安全的重要方法，也是自我防卫的基本原则。但是仅仅这样是不够的，有时候不法侵害人会主动找上门来，有时犯罪分子还会专门选择善良的人们作为侵害对象。从案例分析的情况来看，大多数暴力攻击的受害者都是安分守己的人。因此，老老实实做人并不足以确保你的安全。

此外，暴力事件发生的时机也是多种多样，会让人防不胜防。比如，在某个公共场所因为一点小事发生争执，如果控制不当，很可能会引发暴力事件；而年轻漂亮的女性则有可能在晚上街头的某个角落遇到色狼的性侵害；刚刚从银行取回大笔现金的人也有可能被犯罪分子跟踪至某个僻静的地方实施抢劫。甚至在酒吧等场所消费时，也可能会遇到一个有几分醉意的酒鬼上来找麻烦。所以，对待暴力事件这个问题，不能一厢情愿，有时候“树欲静而风不止”，你不招惹别人，有人却要专门来招惹你。因此，我们不得不做一些必要的准备；否则，等到暴力事件发生时，才去想该怎么对付就为时已

晚了。

只有平时有意识地做好思想和行动上的准备，才能在不得已面对暴力事件时争取更多的主动权。这也是现今人们学习武术或者防暴格斗术的本意。尤其一些工作、生活在高危环境下，或者从事特殊职业的人们更应该有所准备。例如，我们经常可以在的报纸上读到出租车司机被犯罪分子抢劫伤害的报道，因此，经常在夜间行车的出租车司机朋友就应该提高警惕，并且掌握一些自我防卫知识。经常去陌生的地方出差办事的朋友也要做好自我防卫的准备，因为你是外地人，因此成为暴力侵害的对象的可能性会比当地人更大。还有，经常与犯罪分子打交道的警察朋友，也应该下工夫掌握过硬的自我防卫技术与完备的防卫知识，警察要保护别人，首先必须要能够自保。

第二节 “正当防卫”——街头防暴格斗的法律依据

4

世界各国的法律，都赋予了公民在遭受不法侵害时实施正当防卫的权力。有的国家的法律甚至规定，除非是精神病人或者犯过重罪，只要你已经成年，就拥有持有枪支以便于在受到侵害时实施自我防卫的权力。我国虽然对枪支是进行严格管制的，但是同样从法律上赋予了公民正当防卫的权力。《中华人民共和国刑法》第二十条规定：“为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，而采取的制止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任。”^①同时，我国《刑法》还规定：“正当防卫明显超过必要限度造成重大损害的，应当负刑事责任，但是应当减轻或者免除处罚。对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任。”

从以上条文可见，正当防卫是有坚实的法律依据的。当然，在实施正当防卫过程中，还是要注意避免防卫过当的问题。如果已经控制了不法侵害人或者是已经解除了其继续实施犯罪行为的能力，那么就不应该继续对其实施不必要的伤害。同时，在应对一些轻微的不法侵害时，如果有可能也要注意打击的方式与手段。但是，也不能因为过分

^① 1997年7月1日第五届全国人大第二次会议通过，1997年3月14日第八届全国人大第五次会议修订，自1997年10月1日起施行。已根据《中华人民共和国刑法修正案（六）》修正。