

COMBAT

创新式融合搭建以色列格斗体系

以色列格斗 全书

继续者张付◎编著



囊括不同站位、攻击条件下的格斗场景
强化格挡与防御意识及技术训练方法
优化攻击部位、角度、速度、技术链

1000 余幅高清图分步演示
近400 种实用技术

知乎战术格斗体系专栏作家，粉丝人数超过11万

继续者张付 经验写作

余彦隆

解放军出版社
总编室
副编审

张锐

北京大学
体育部
教授

刘建立

中国人民公安大学
警体战训学院指挥战术系
技能教研室副主任

专 业
推 荐

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

COMBAT

以色列格斗

—— 全书 ——

继续者张付◎编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

以色列格斗全书 / 继续者张付编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-115-47231-1

I. ①以… II. ①继… III. ①格斗—介绍—以色列
IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第025409号

免责声明

本书中的信息针对成人受众, 并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查, 并在可能情况下进行过现场测试, 但大部分信息都具有推测性, 并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任, 并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前, 确保了解自己的局限, 并充分研究所有相关风险。书中提及的某些行为, 在不同地区受到不同法律、法规限制, 请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任, 出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害(间接的、连带的、特殊的等)概不负责。

内容提要

本书首先介绍了以色列格斗术的起源和特点, 随后对以色列格斗术的攻击手段、应对站立缠斗的方法、应对站立打击技的方法、地面格斗技术、徒手对武器策略与技术五部分内容进行了讲解。此外, 本书中的格斗动作均配有真人示范图、步骤说明、技术点评、要点提示和训练方法, 可以有效帮助练习者明确格斗动作的技术特点、运用场景及效果。不论是希望学习防身技能的初学者, 还是希望提升格斗技能的格斗爱好者、军警安保人员和运动员, 都将从本书中获得帮助。

◆ 编 著 继续者张付

责任编辑 刘蕊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 25

2018年6月第1版

字数: 420千字

2018年6月北京第1次印刷

定价: 99.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

前言

《以色列格斗全书》是由多年从事多种以色列格斗术体系交叉研究，曾在多个精英军警部门和国际保镖公司进行战术格斗教学，同时在北京大学开展了“继续者战术格斗与体能训练营”实地教学的继续者张付老师所著。本书集成并重新整合了世界上较为流行和实用的多个门类体系的以色列格斗术，比如传统马伽术（KravMaga）、突击队马伽术（Commando KravMaga）、以色列防卫体系马伽术（IDS KravMaga）和以色列卡帕术（KAPAP）等。武技研究者可以根据本书内容找到不同门类体系的以色列格斗术的共同规律以及各自的不同侧重点，达到集成化学习效果。

本书中的部分技术来自作者继续者张付在中国人民解放军某特种警侦连、某部防暴处突大队和中国人民公安大学进行授课时的教学内容，且继续者张付老师曾在北京大学向大学生和北大教职员工教授过同样的内容。所以，这些技术既适合一些军警部门选择和应用战术格斗，也适合普通人作为防身自卫、锻炼身体以及武学研究使用。

本书给出了针对同一种攻击的不同应对与反击技术，练习者可以根据体能和体型特点，选择适合自己的反击策略，如力量相对较大的武者可以选择直接打击、摔投或关节技控制，力量相对较小且身体灵活的武者可以选择快速打击要害与关节技摆脱、普通人可以选择攻击要害、摆脱技与逃脱技等。

本书给出了各种技术的适用范围，以便竞技格斗的教练与武者进行选择运用。此外，本书总结并指出了一些以色列格斗术的不足，有待专业人士进一步发展和改进。

本书参考了世界上流行的多种门类体系的以色列格斗术的中高级技术，同时结合了继续者张付老师多年的军警格斗、自卫防身术的教学、研究和实践经验，可以说一本书在手，能够更全面地学习以色列格斗术。

致 谢

感谢原中国人民解放军某机动突击队中士班长陈林，以及北京大学医学部临床医学骨科及康复方向实习医生王安邦在本书出版过程中提供的帮助。

感谢解放军出版社总编室副编审余彦隆老师，北京大学体育部教授张锐老师，中国人民公安大学警体战训学院指挥战术系技能教研室副主任刘建立老师等对本书的推荐与支持。

感谢人民邮电出版社出版团队，国家体育报业总社《健与美》杂志资深摄影师刘忠豪为本书付出的劳动。

感谢各位读者对本书的支持与认可！

推荐语



武术之精，贵在融合；武术之要，贵在变化。继续者张付教官博采诸种以色列格斗术，整合不同流派的武技和中国军警格斗术，在教学实践中积累了大量经验。望继续者张付教官把所学武技融会贯通，创造出适合特战部队需要的实战化格斗体系。

余彦隆

解放军出版社总编室副编审



《以色列格斗全书》全面整合了以色列格斗术训练方法，许多方法适合普通人在危机情况下进行自卫防身。这本书呈现了北京大学继续者战术格斗社社长的风采，其中的高难度动作由专业人士参与演示，集普及性、专业性于一体。感谢继续者张付能够将在国外习得的格斗技术、训练方法与中国的搏击智慧结合，开发出可用于实战的实用训练方法体系。

张锐

北京大学体育部教授



继续者张付老师曾在中国人民公安大学为在校预备警员讲授警用格斗技术课程，受到了学生们的欢迎，课程中的部分内容就源于以色列格斗术。《以色列格斗全书》整合了不同门类体系的以色列格斗术，内容丰富，可供不同体能与性格特点的练习者选择。书中的一些技术在民用自卫防身与军警格斗技能方面具有较强的借鉴价值。

刘建立

中国人民公安大学警体战训学院指挥战术系技能教研室副主任

作者介绍



继续者张付，早年赴美学习多个门类体系的以色列格斗术，获得了 Commando KravMaga 国际导师认证。回国后，他进行了多年以色列格斗术教学工作，并在此基础上对不同门类体系的以色列格斗术进行了梳理、整合、改进，最终写作出版《以色列格斗全书》。

继续者张付曾先后为 2016 里约奥运会男子双人 10 米台、单人 10 米台双料冠军陈艾森，国家七人制橄榄球队队员，以及国家散打队队员提供体能训练指导服务。他还曾先后在某特种警侦部队、中国人民解放军某机动突击队、北京特警总队、中国人民公安大学、广东省某武警支队、中国人民解放军特种作战学院进行军事格斗及体能教学，获得了专业认可和欢迎。

此外，继续者张付参与广东省体育局课题一项，著有《以色列防身术》《终结膝痛》《打造格斗的肌肉》，在北京大学组织举办第一届“继续者战术擒摔比赛”“继续者有护具战术格斗比赛”，在中国人民解放军某防暴处突击队举办第二届“继续者战术擒摔比赛”等。

模特介绍



陈林

原中国人民解放军某机动突击队中士班长，曾获“优秀士兵”称号，曾荣获个人三等功。



王安邦

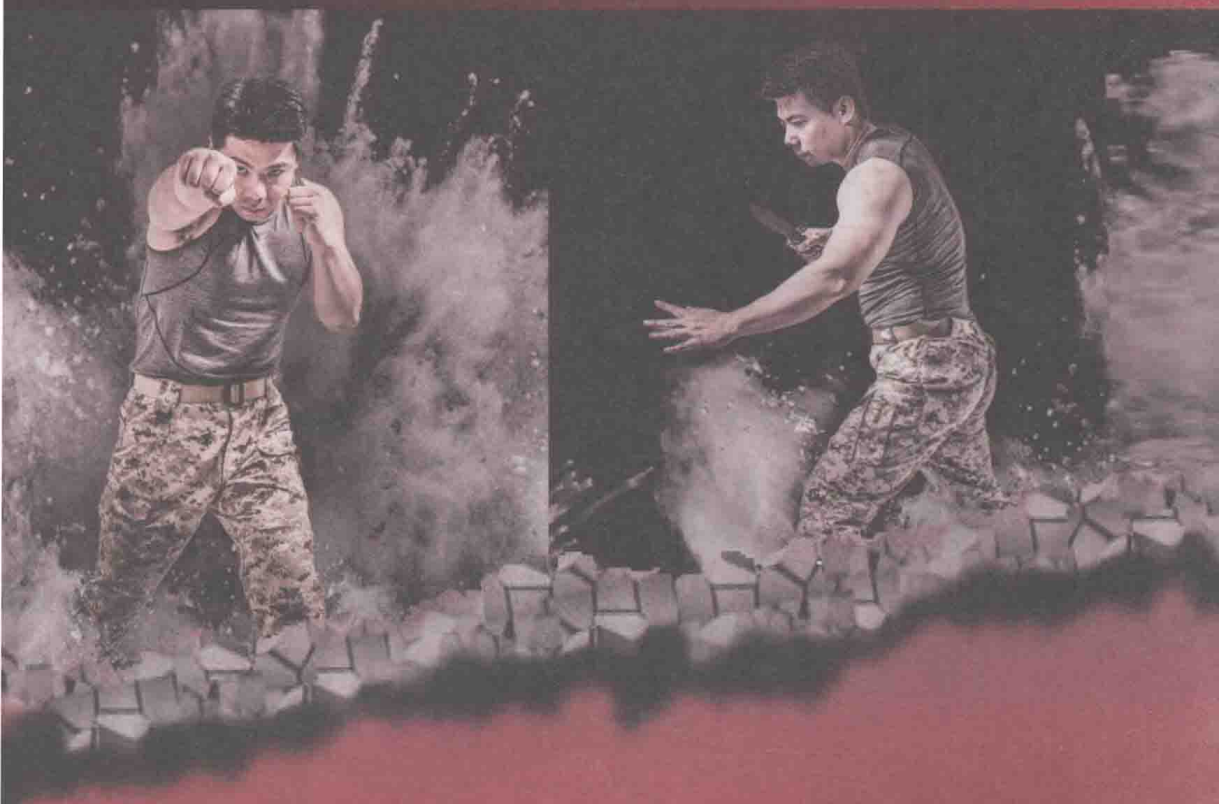
北京大学医学部临床医学骨科及康复方向实习医生，曾承担北京大学继续者战术格斗训练营部分工作。

摄影师介绍

刘忠豪

国际体育报业总社《健与美》杂志资深摄影师。

目录



第一章 以色列格斗术的历史、现状和未来

第一节 不同门类体系以色列格斗术的历史、现状与未来	002
一、传统马伽术的历史与现状	002
二、突击队马伽术的历史与现状	004
三、以色列防卫体系马伽术的历史与现状	004
四、以色列卡帕术的历史与现状	005
五、《以色列防身术》与本书的关系	005
第二节 以色列格斗术的综合特点	006

第二章 以色列格斗术的攻击手段

第一节 以色列格斗术通用站立打击技攻击手段	010
预备知识 1 以色列格斗术站立格斗架势	010
预备知识 2 格斗架势的基本移动	011
一、以色列格斗术通用裸拳攻击手段	012
二、以色列格斗术通用穿鞋腿法攻击手段	018
三、以色列格斗术通用肘击攻击	024
四、以色列格斗术通用膝击攻击	030



第二节	以色列格斗术特殊站立攻击手段	033
第三节	以色列格斗术的格挡技术	051
第四节	以色列格斗术的摔投技	058
第五节	以色列格斗术的地面技基础	076
	一、以色列格斗术的地面打击技	076
	二、以色列格斗术的地面控制技术基础	082
第六节	以色列格斗术的关节技与绞技	086
	一、站立关节技选讲	086
	二、地面关节技选讲	089
	三、站立绞技选讲	093
	四、地面绞技选讲	094
	补充：以色列格斗术中的多人组合控制技术选讲	095
第七节	打击技攻击路径	096
	一、基本攻击路径	096
	二、攻击路径训练	099

第三章 整合版以色列格斗术应对站立缠斗的方法

第一节	以色列格斗术对抓手纠缠的应对	102
	一、同侧单手抓腕的反击	103
	二、异侧单手抓腕的反击	108
	三、双手抓双腕的反击	113
	四、双手抓单腕的反击	118

目录



五、后方双手抓双腕的反击	121
六、后方双手抓双肘的反击	124
第二节 整合版以色列格斗术应对站立掐颈的方法	126
一、前方双手掐颈的反击	126
二、侧位双手掐颈的反击	131
三、后方双手掐颈的反击	136
四、单手掐颈的反击	139
第三节 整合版以色列格斗术应对站立熊抱的反击	142
一、前方不连臂熊抱的反击	142
二、前方连臂熊抱的反击	145
三、后方不连臂熊抱的反击	151
四、后方不连臂熊抱并把我方举起的防御	157
五、后方连臂熊抱的反击	159
第四节 整合版以色列格斗术应对其他站立缠斗的方法	164
一、应对后方单臂锁颈的反击	164
二、应对前方断头台的反击	170
三、应对抓衣领的反击	173
四、应对抱腿摔的反击	178



第四章 整合版以色列格斗术应对站立打击技的方法

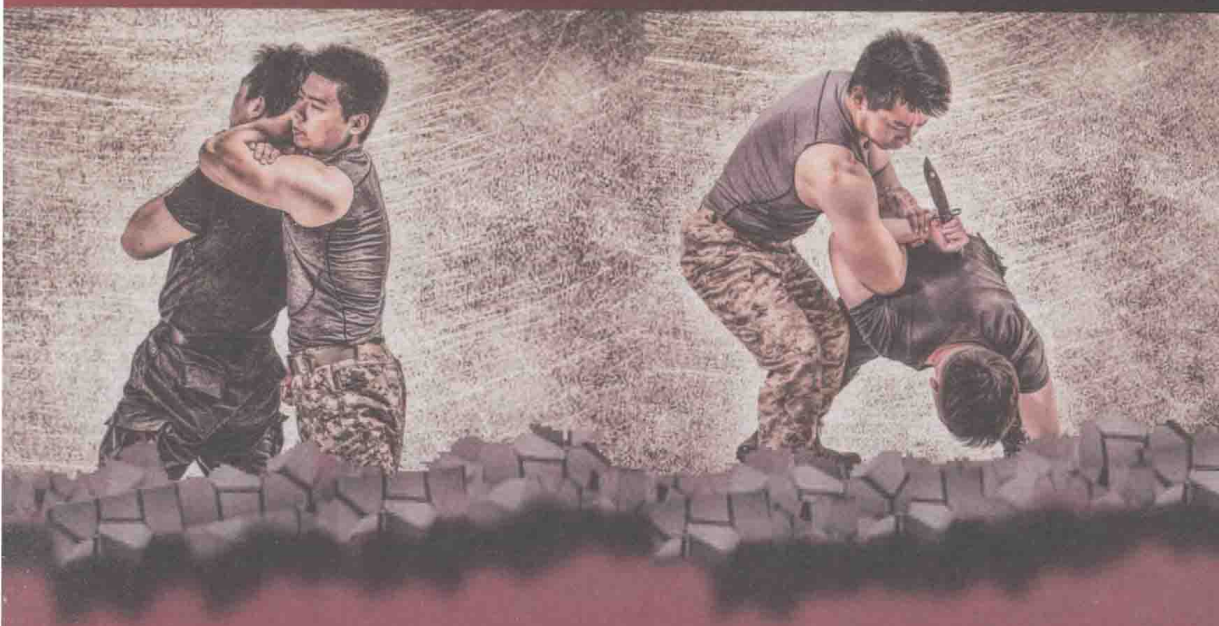
第一节 以色列格斗术应对手部攻击的方法	184
预备知识：以色列格斗术中的“内和外”	184
一、以色列格斗术应对直拳的方法	184
二、以色列格斗术应对摆拳的方法	189
三、以色列格斗术应对勾拳的方法	194
四、以色列格斗术应对乱拳的方法	196
五、整合版以色列格斗术步伐与拳法的综合训练	200
（一）利用八个警戒位置进行攻防训练	200
（二）有关步伐的防直拳5个基本组合	202
第二节 以色列格斗术应对腿法的方法	204
一、以色列格斗术应对扫腿（鞭腿或旋踢）的方法	204
（一）以色列格斗术应对中段扫腿	204
（二）以色列格斗术应对低扫腿	209
（三）以色列格斗术应对高扫腿	210
二、以色列格斗术应对正蹬腿的方法	213
三、以色列格斗术应对踢击腹股沟的方法	217
四、以色列格斗术应对侧踹的方法	219

目录



第五章 整合版以色列格斗术的地面格斗技术

第一节 地面防卫的基本策略	226
一、倒地后的反击策略	226
二、地面跪骑上位打击与站立	230
三、地面下位基础防卫	231
第二节 受身与地面上位攻击	237
一、对地综合攻击训练	237
二、被摔投时的倒地受身策略	240
三、地面受身技术	240
四、地面上位攻击策略	245
五、地面骑乘上位控制技术	253
六、地面横四方位上位攻击策略	259
七、侧位压制上位的攻击	262
第三节 地面下位攻击策略	265
一、倒地后对站立者反击	265
二、地面跪骑下位策略	268
三、对袈裟固的反击：侧位三角绞肘击法	285
第四节 地面技术的其他问题	286
一、地面拿背位策略	286



二、对十字固的防御	291
三、摔投 + 地面控制法	292
四、整合版以色列格斗术地面位转换技术	294
五、整合版以色列格斗术地面寝技对练组合举例	295

第六章 整合版以色列格斗术徒手对武器策略与技术

第一节 整合版以色列格斗术应对棍击的方法	298
一、徒手对棍的原则	299
二、整合版以色列格斗术的徒手对棍技术	300
第二节 整合版以色列格斗术徒手控刀技术	321
一、预备知识	322
二、徒手对刀基础格挡、反击与逃脱训练	326
三、整合版以色列格斗术徒手控刀训练组一	330
四、整合版以色列格斗术徒手控刀训练组二	344
五、整合版以色列格斗术徒手控刀补充训练组	353
六、地面位防御匕首攻击	357
第三节 整合版以色列格斗术近身控枪技术	364
一、正面近身持枪威胁的控制	365
二、侧位近身持手枪威胁的控制	371
三、后位近身持手枪威胁的控制	373
四、防御抓领枪顶下颌	377
附录：部分格斗技术中英文对照表	379

第一章

以色列格斗术的历史、
现状和未来



以色列格斗术是对以色列军警以及民间本土格斗技术类群的一个统称。以色列格斗术发展下来，产生了不同的门类和分支，其创始人都是以色列人。这其中比较有影响力的是 Imi Lichtenfeld 创立的传统马伽术（Krav Maga）以及在此基础上发展起来的一些分支流派。另外，比较独立的以色列格斗术 KAPAP 也是以色列格斗术中比较有代表性的流派。

对于以色列格斗术，要想从整体上有所领悟，必须对其中比较有代表性的流派进行整合性的研究、学习与训练。本书选取了国际上较有影响力的几个门类，即传统的马伽术（Imi Lichtenfeld 创立），以及由传统的马伽术发展出来的两个新门类：突击队马伽术 Commando Krav Maga（Moni Aizik 创立）、以色列防卫体系马伽术 IDS Krav Maga（Alain cohen 创立），同时加入了以色列格斗术 KAPAP（Avi Nardia 发展），形成了对以色列格斗术的格斗技术层面的全面展示。武者和教练通过学习本书，会对以色列格斗术的整体的技术方式、格斗方法、训练途径有所领悟。同时，本书汇集了横跨多个流派的以色列格斗术的海量格斗技术，将成为习武者扩充自身格斗技术资源库的重要途径，也会成为格斗教练们丰富教学资源的便捷渠道。

第一节

不同门类体系以色列格斗术的历史、现状与未来

一、传统马伽术的历史与现状

Krav Maga，可直译为“接触式格斗”或者“近身格斗”（contact-combat），人们常常将其翻译成马伽术。马伽术名称并不具有技术性类型特点，其本质是对近身武术的希伯来语表述，又被音译成了英文。

马伽术是以色列国防军采用的一种自卫格斗体系，其最初的传统门类马伽术是一种拳击加摔跤的格斗系统，后来发展出的其他门类融合了另外的格斗流派技术。传统马伽术以真实情景训练和实战对抗训练而著称，这是该技术体系追求的目标，而非实际训练效果。

传统马伽术的创始人是 Imi Lichtenfeld。Lichtenfeld 于 1910 年出生在匈牙利的布达佩斯，成长于斯洛伐克的布拉迪斯拉发（Bratislava）。Lichtenfeld 从小对运动涉猎广泛，曾学习过体操、拳击和摔跤。

渐渐地，Lichtenfeld 发现街头格斗完全不同于拳击和摔跤这样的运动项目，因为街头格斗的攻击更加猛烈和直接。Lichtenfeld 开始重新整合原有的格斗技巧，使其更加适用于街头自卫。

20 世纪 40 年代，Lichtenfeld 把自己在拳击和摔跤基础上提升和改进而来的格斗术命名为 Krav Maga。

20 世纪 60 年代，柔道和合气道先后由 Lichtenfeld 的学生引入马伽术。

总之，从马伽术的历史看，其技术体系的基础是拳击与摔跤，这已经具有了格斗交叉训练和综合格斗的理念。后来加入的一些柔道训练和合气道训练主要是由 Lichtenfeld 的学生们完成的。同时，Lichtenfeld 把刀术和徒手对刀技术融合进现代格斗的思路也有很大的创新性。

1981 年，一个由马伽术辅导员组成的六人小组从以色列旅行到美国，并开始在美国传授这种格斗术。随后陆续有美国人去以色列学习马伽术，他们回国后建立了以色列格斗术训练基地，以致美国联邦调查局（FBI）的部分办事处的工作人员也学习了该种武技。1985 年后，美国部分地区的警察也开始学习这种武技。以色列国防军及美国的一些军队、警察乃至保镖都开始学习该种武技，进行自卫和安保。

传统马伽术鼓励练习者避免对抗。如果遇到无法避免的危险，强调攻击需要一招制敌，要求攻击方法快速而有效。

具体原则如下：

- A. 先发制人或者快速反击；
- B. 要害攻击，如眼睛、颈部、喉咙、脸部、腹股沟、肋骨、膝部、足部、手指、肝区等；
- C. 快速瓦解对方的攻击；