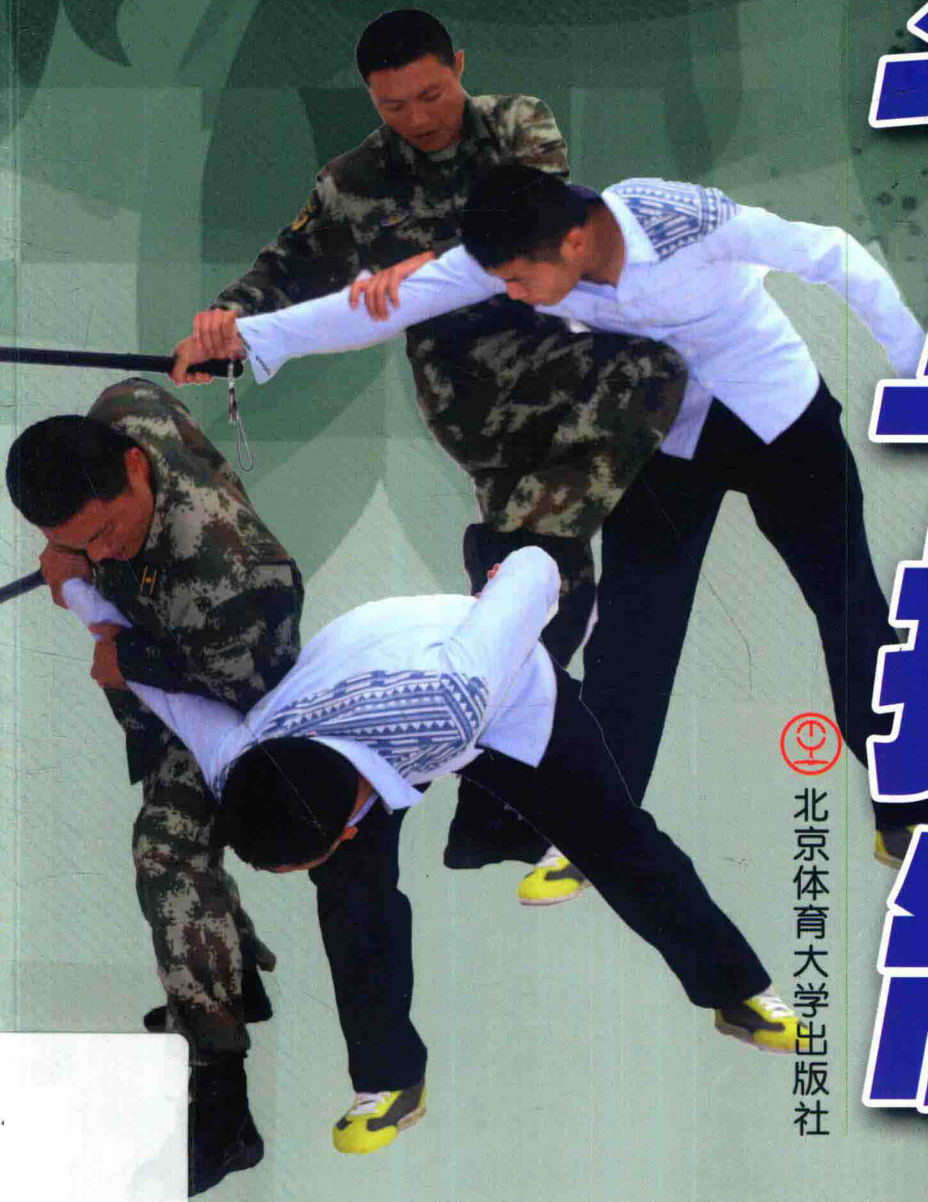




杜振高 主编

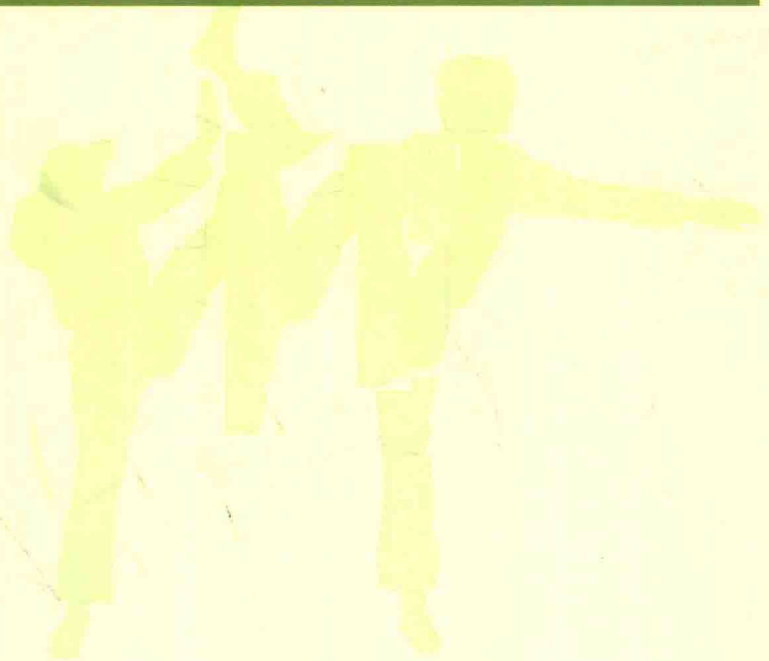
格斗与控制



北京体育大学出版社

格斗与控制

杜振高 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 叶 莱
排版设计 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

格斗与控制 / 杜振高主编. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5644-2848-8

I. ①格… II. ①杜… III. ①格斗—基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第011734号

格斗与控制

杜振高 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 11
字 数 203千字
成品尺寸 170×240

2018年1月第1版第1次印刷

定 价：45.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编：

杜振高 武警特警学院教授

副主编：

馨 阳 馨阳国际安全防卫学院院长

胡成武 福建精武特卫学院院长

张锋亮 山西临汾公安局警务教官

李世宏 哈尔滨体育学院搏击研究室主任

周乐其 上海海事大学教师

胡 飞 中国民航大学教师

编委会成员：

程加盛 中泰搏击俱乐部董事长

袁 伟 新疆兵团公安局警卫局副局长

徐关闯 吉林市兄弟武馆馆长

杜 泓 北京市公安局警卫局卫士长

雷大鹏 北京京城安保服务公司特卫队队长

王建超 武警特警学院搏击教研室主任

张二宝 武警特警学院搏击教研室讲师

井维浩 武警特警学院搏击教研室讲师

前 言

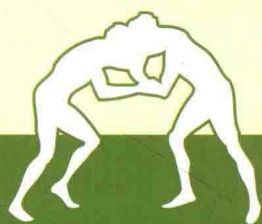
《格斗与控制》一书，是执法者使用格斗技术，运用相应的控制方法和手段，以制服犯罪分子，制止其不法行为的实用书籍。格斗控制技术是根据我国《中华人民共和国刑法》和《中华人民共和国治安管理条例》等有关规定，运用正当防卫条款编写而成。根据《中华人民共和国刑法》第二十条规定：“为使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，而采取的制止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任。”制止犯罪行为，控制不法分子，在实际的运用中要根据当时矛盾所发生和激化的情况程度，灵活使用格斗控制技术，以保护自身和他人的生命财产安全为目的。

执法者和广大人民群众学会和掌握一些格斗防卫技术，遇不法分子时，既能制止其犯罪行为，又能增强社会治安防范意识，保证维护和谐盛世，构建平安中国。

感谢张二宝、寇赣中和陈旭三位同志为本书技术动作插图示范。

目 录

第一章 格斗与控制常识	1
第一节 格斗与控制技术特点及运用原则	2
第二节 人体要害及攻击方法	4
第三节 人体关节及利用方法	18
第四节 擒控基础技能	28
第二章 主动控制技术	45
第一节 由前主动制敌	46
第二节 由后主动制敌	53
第三章 防反控制技术	60
第一节 防拳反击控制	61
第二节 防腿反击控制	72
第三节 夺凶器控制技术	83
第四章 解脱控制技术	102
第五章 警棍制敌技术	117
第一节 警棍主动控制技术	118
第二节 警棍反击控制技术	127
第六章 小组协同制敌	135
第一节 两人协同制敌	136
第二节 三人小组制敌	147



第一章

格斗与控制常识



第一节 格斗与控制技术特点及运用原则

格斗与控制是实战性很强的技能，其目的就是使对手失去反抗力甚至行动能力，为我所控。下面就格斗与控制的技术特点及运用原则进行简要的阐述，以便研习者能举一反三，触类旁通。只有娴熟地掌握技术技巧，才能出神入化，快速制敌，使自己立于不败之地。

一、格斗与控制技术特点

格斗与控制技术特点，是在与对手的实际格斗中不断总结和发展形成的，它不同于武术中的散打和对练等对抗、表演性的体育项目。从其技术动作的结构和形式看，每个动作都具有快速性和朴实无华的特点。既能在格斗中适时地躲避敌锋芒，又能抓住时机进攻对手，在短时间内解决“问题”。概况起来有如下几个特点。

（一）动作精炼，易于掌握

格斗控制的技术动作结构分明，一招一式虚实清楚，无华不赘，招招势势非踢既打，除摔则拿，攻守兼备。格斗控制动作都是由基础技术动作组合而成，无过多高难度技术动作，所以便于掌握。只要熟练掌握了技术动作，就能在实施攻击时精炼而不繁琐，快速有效。

（二）突然出击，一招制胜

突然出击是格斗控制的一个主要特点。毛泽东同志在读《孙子·计篇》后说：“什么是无意？就是无准备，优势而无准备，不是真正的优势，也没有主动，懂得这一点，劣势而有准备之军对敌进行不意的攻势，把优势打败”。引申到格斗控制中，就是指每一个技术动作在击打时，都没有预摆动作，使对手事先没有任何准备，这就是平时说的“出手见招”，不给敌防守或反扑的机会。另外格斗与控制的技术动作一般都选用了击打或控制人体关节、要害部位，拳脚击中对手或锁控住对手，就能迫使其失去抵抗力，从而束手就擒，这就是一招制胜。

（三）随机应变，顺势化力

与对手格斗时，各种动作的变化是互不相知的，要随机应变，按照敌站立位置、姿势及其攻击动作，来施以招法，“学有千招，用时无数”就是讲的一个“变”字。在格斗制敌中，要随敌所动，敌变而我变。

顺势化力指的是格斗时我根据对手身体姿势、进攻的招法和路线、力度大小，采取相应招法，顺力而为将其制服。

（四）攻击迅猛，连续攻击

通常情况下，格斗都是突发性质的对抗，大部分动作都非常迅猛、凶狠，有时需要连续击打敌一个或多个要害，使敌瞬间失去抵抗能力。

（五）武器、规则不受限制

格斗与控制传统的竞技比赛不同，它不受规则限制。在格斗中，要求格斗者充分利用身体的各个部位和所能利用的任何武器，如手、肘、脚、头、臂、膝等，甚至牙齿来击垮对方，保护自己。

二、格斗与控制运用原则

原则是观察事物和处理问题应该遵守的准则。格斗与控制的运用原则，就是在实际格斗中应掌握的规律和准则。

（一）审势度时

政治家常讲“审时度势”一词，而在格斗与控制中，则是“审势度时”。“审势”，是在与敌格斗时，观察分析其身体的状态、姿势等，“度时”则是根据观察的情况，抓住有利时机，迅速出击。古代交战有“兵来将挡、水来土掩”的作战策略，在格斗中也有同样道理，一个招式、手法都有其相应的破解方法。这不仅要平时掌握技术的熟练程度和基本功的强弱，还要看临场观察对手的情况后如何采取相应的技术以及运用时机。这就是“审势度时”的原则。

（二）有利有节

在通常情况下，冲突双方都是由于一定的利害关系引起的。矛盾的发生有大有小，所以在格斗中还存在一个把握“分寸”的问题。前面讲过，格斗与控制的技术动作对人体伤害性较大，所以在使用时必须要有有一定的节制。在实际格斗中要根据不同的情节，不同的矛盾性质来采用技术动作，避免防卫过当。

（三）沉着冷静

沉着冷静虽然是一个心理问题，但是它在实际格斗中却直接关系到身体、技术、思想感情等各个方面的正常活动和发挥，只有冷静才能保持清醒的头脑，集中精力思考问题，遇事不乱。在格斗中，只有保持良好的心态，冷静对敌，才能更好地运用技术动作。如果感情用事，我行我素，那么身体各部肌肉的紧张程度就会增强，致使协调性下降，活动的耐力受到影响，就很难取得制服的效果。

（四）机智勇敢

双方在格斗中情况复杂多变，结果直接关系到双发的利害关系甚至生死存亡，所以拥有一颗勇敢的心至关重要。机智勇敢就是指在格斗中情况不断变换的条件下，要善于应变，敢于拼搏，积极进攻，不畏强暴地去争取胜利。机智勇敢在格斗中的表现是有胆、有识，如果具备良好的身体条件，也掌握了较好的技术动作，但没有机智勇敢的心理素质，在实际格斗中也难以取得胜利。

第二节 人体要害及攻击方法

实战格斗的最终目的是力求将对手制服、致伤甚至致死。了解人体要害部位与攻击方法的相关知识，对练习格斗控制的技巧具有十分重要的作用。

我们将人体中最薄弱、遭受打击后最易致伤的部位，称为要害部位，在解剖学结构上讲缺乏保护的部位，便成为要害部位。了解掌握要害部位是练好格斗与制服的先决条件。人体的要害部位神经分布十分丰富，痛觉非常敏感，暴力击打会造成剧痛、昏迷、休克甚至死亡等现象。

人体的要害部位可以划分为头、颈、胸、腹、肋、腰、裆七大部分，每个部位都有一个或几个不同的攻击点。对这些部位进行攻击，都有可能造成呼吸困难、休克、眩晕、昏迷甚至死亡等后果。

一、头部

头部是人体的信息指挥中心，人的五官和脑部，每个部位都非常脆弱。头部要害主要有太阳穴、脑枕部（后脑）、下颌骨、眼、鼻等部位。暴力击打头部要害部位，常常造成脑震荡、脑损伤或致命的后果。

（一）太阳穴

学名称为“翼点”，位于眼的后外侧略上方（图1-1）。人的头骨大部分都比较坚硬，但翼点骨质薄弱，

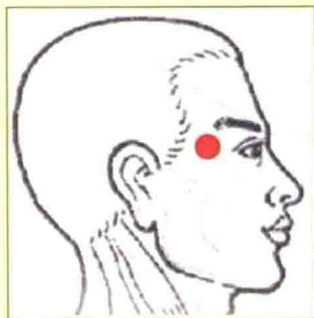


图1-1



图1-2



图1-3

受重力击打后易产生骨折，引起颅内硬膜外血肿。重者会造成失语、昏迷或死亡。

攻击方法：通常以摆拳攻击（图1-2）或以单珠拳突出力点进行攻击（图1-3）。

（二）眼

眼是人的视觉器官，当眼受到外力击打时，经过眼心反射可造成心跳减慢、血压下降、甚至心跳骤停；当眼被插入性的点状暴力攻击时，易造成出血或失明。

攻击方法：对眼的攻击可采用以指戳击（图1-4）、单珠拳突出力点进行攻击（图1-5）或被对方搂抱时用双手拇指按压（图1-6）。



图1-4



图1-5



图1-6

(三) 鼻

鼻位于面部中央，内有丰富的血管。鼻骨比较脆弱，因此鼻受到外力击打时，易产生鼻骨骨折和出血，且出血比较凶猛，重者还可造成脑震荡。

攻击方法：通常采用拳法攻击（图1-7），也可采用腿法攻击如横踢腿攻击（图1-8）。



图1-7



图1-8

(四) 耳

耳是人的听觉和位置觉器官，作用于外耳的暴力打击，经过传导，可引起眩晕、站立不稳和跌倒。

攻击方法：多由后进行攻击，可采用双掌根拍击（图1-9）或肘部暴力横击（图1-10）。



图1-9



图1-10

攻击方法：击打时通常采用迎击或近身攻击，效果更突出。如可以采用勾拳击打（图1-11），横击肘摆击（图

(五) 下颌

位于面部的下三分之一，是头部唯一能活动的关节。下颌骨较硬，但结构存在多处薄弱环节，受到外力击打易发生骨折，重击会造成头晕、疼痛、恶心、呕吐等现象，可使对手瞬间失去抵抗力。严重的会出现脑挫伤的症状。



图1-11



图1-12

1-12)，横踢腿踢击（图1-13），
上挑肘攻击（图1-14）。



图1-13



图1-14

（六）脑枕部

脑枕部，俗称后脑。受到暴力击打容易引起颅腔内损伤，造成脑震荡或致命的后果（图1-15）。

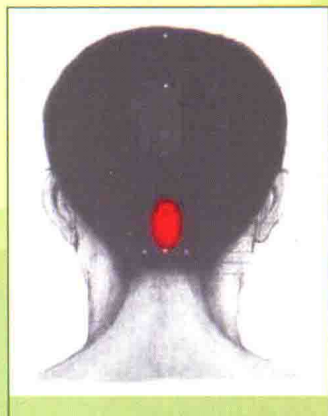


图1-15

攻击方法：可采用横击肘摆击（图1-16）或以掌根部砍击（图1-17）。



图1-16



图1-17

二、颈部

颈是人的头部和身体连接的部位，是人体重要的神经通道、呼吸通道和血液循环通道，可以击打的部位包括喉、颈动脉和颈椎。

（一）喉

喉位于颈前部，是人的呼吸通道和发声器官（图1-18）。对喉的击打和锁扼可造成呼吸不畅，严重的可造成窒息。如果喉部被刺破，会使大量血液流入胸腔，压迫肺脏和心脏，短时间内会使人死亡。

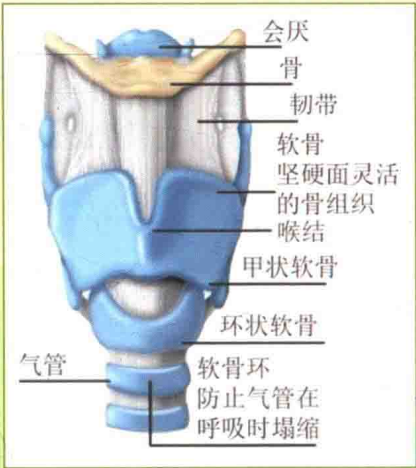


图1-18



图1-19



图1-20



图1-21

攻击方法：可采用较尖锐的力点戳击如插掌攻击、瓦楞拳攻击（图1-19、图1-20）；也可横向砍击如砍掌攻击（图1-21）；还可以按压或卡喉攻击，如拇指按压喉结下方（图1-22），爪手卡喉（图1-23）。



图1-22



图1-23