

張鴻麟 著



实用

格斗术

实用格斗术

张鸿骤 著

天津教育出版社

责任编辑：冯今声

实用格斗术

张鸿臻 著

*

天津教育出版社出版

(天津市张自忠路189号)

新华书店天津发行所发行

天津新华印刷二厂印刷

*

850×1168毫米 大32开 8印张 5插页 178千字

1993年12月第1版

1996年3月第2次印刷

印数：5001—7000

ISBN 7-5309-1978-4

G·1591 定价：10.50元

津門武林二張

崇高榮



继承武术精华
弘扬散手运动

张山一九九三年十月

内容及使用范围

《实用格斗术》一书是一本较系统的格斗教学训练教材,本书从格斗的理论知识、基础动作和基本功法谈起,介绍了格斗实用的踢、打、摔、拿四大技术方法,包括人体的各部的拿法。有徒手对徒手、徒手对凶器、徒手对短枪,以及警棍套路与使用制敌方法等。全书突出了攻防演变技巧,图文并茂,内容丰富,通俗易懂,可供公安警察,经警保安、警察院校等部门学习使用及青少年防身健体之用。

张鸿骅

前 言

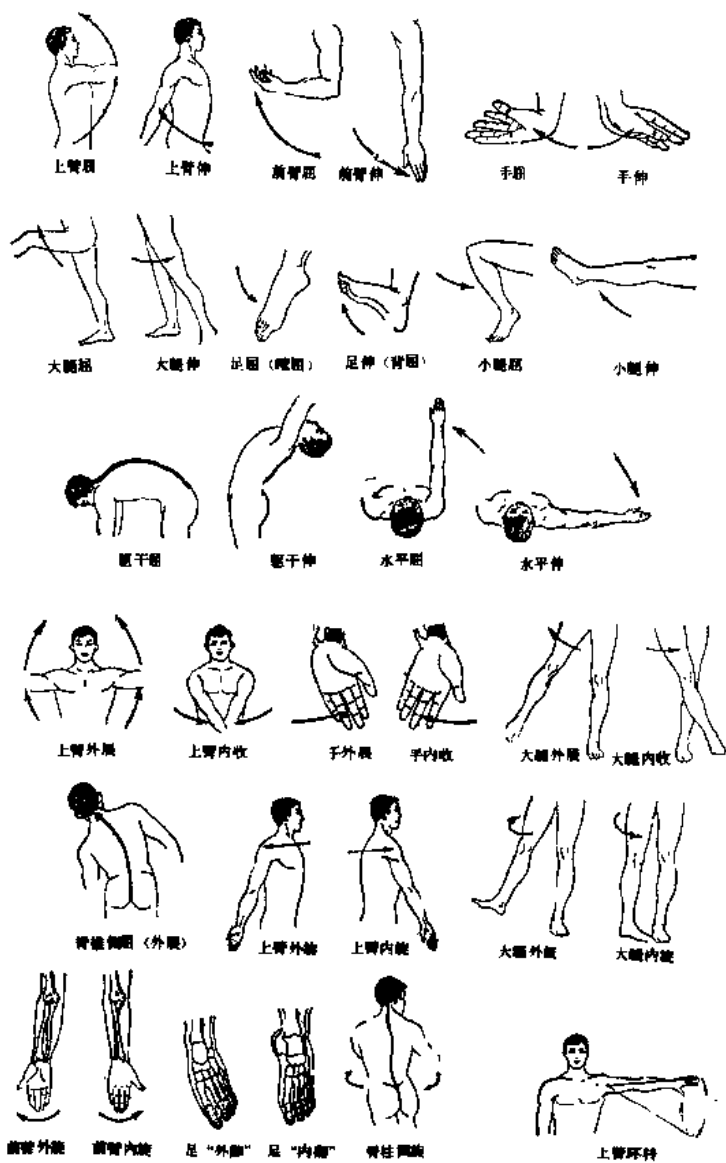
格斗术是我国劳动人民在斗争实践中创造的传统武术技击法。历史悠久，内容丰富。包括踢、打、摔、拿等技法。它是中华民族优秀的文化遗产。

本书编写以现代生理学、人体解剖学、心理学及力学为原理，将多年训练警察的具体实践所积累的经验和中国传统武术技击方法的精华与西方拳击、东方空手道的特长相互融合运用的体会作为主线，介绍了在对敌斗争中如何运用拳法、腿法、膝肘、拿摔、拿打及警棍击打等技术，以掌握快速制服罪犯而防卫得当的基本方法。而在人民警察执行任务时，对于使用某种方法或者采取某种应急措施，都有一定的规定。所以，单纯依赖器械往往会造成被动局面，因此在犯罪分子的威胁没有丝毫减弱的情况下，人民警察必须掌握对付不同罪犯的格斗方法，以达到降服罪犯，制止犯罪，保障人民生命安全和社会安定的目的。

我国公安机关担负着同形形色色的犯罪分子斗争的繁重任务，在社会秩序和经济建设比较安定的今天，我们必须看到一些违法犯罪分子，由于受到海外黑社会的熏染，为了实施犯罪而掌握了一定的格斗技术，在其罪行败露并预感到无法逃脱时，则负隅顽抗，使用拒捕的形式和手段变得更加凶残。我们的警察在制止犯罪时，每时每刻都有遇到危险的可能，如不熟练掌握格斗术，就要付出血的代价。为了适应敌情变化和对敌斗争的需要，每位警察都应

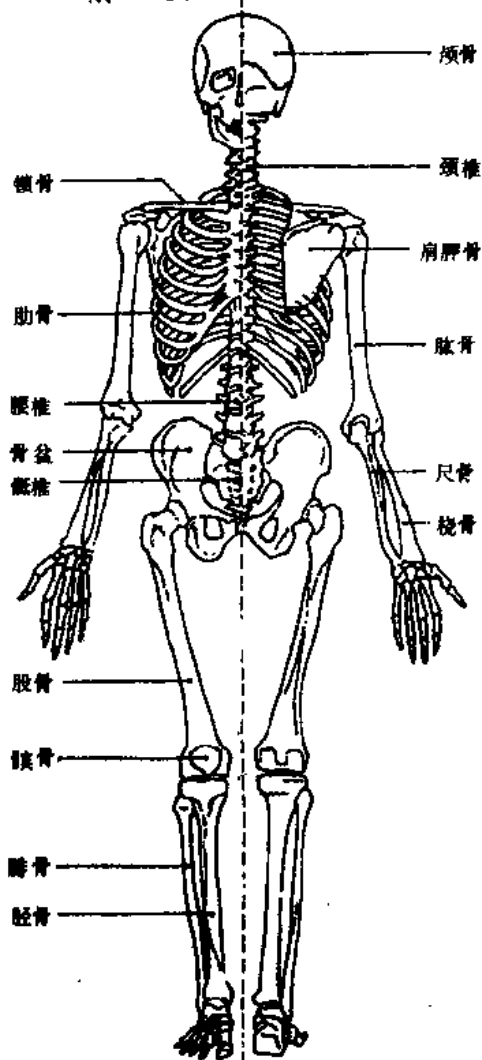
该掌握格斗技术,提高防卫能力。

书中图片由人民警察学校刑侦教研室郭晓音拍摄,陈静、李伟协助拍摄。在编写过程中,得到了人民警察学校各级领导的支持,特此致谢。

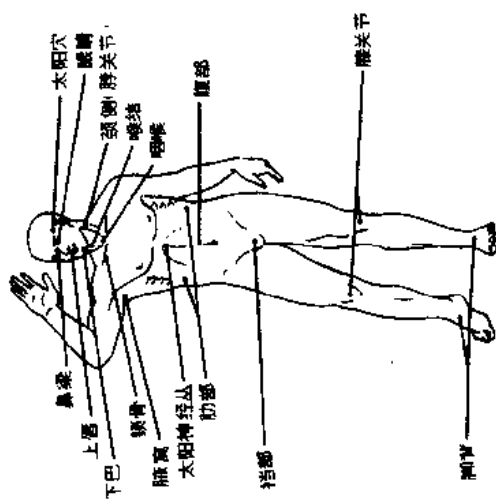
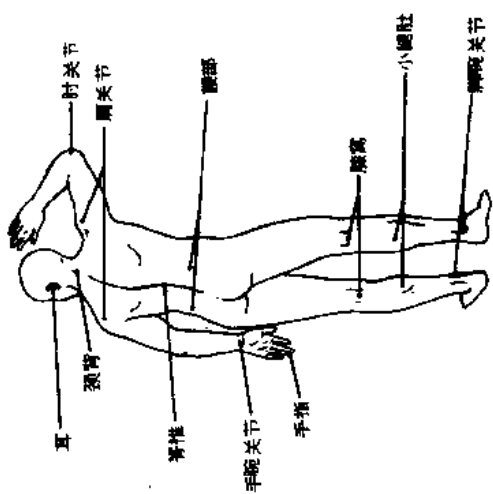


(图A)

前 面 后 面



(图B)



(图C)

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 格斗术——警察的必备擒敌技能.....	(3)
第二节 格斗术的内容及特点.....	(4)
第二章 格斗术基本理论	(5)
第一节 格斗术心法.....	(7)
第二节 格斗术与神经系统的关系.....	(11)
第三节 人体解剖部位知识与人体要害部位.....	(14)
第三章 格斗的基本技术单操法	(21)
第一节 手型、拳法、掌法.....	(23)
第二节 肘、膝与腿法.....	(34)
第四章 格斗实战战术动作图解	(45)
第一节 徒手对徒手.....	(47)
第二节 徒手对凶器与短枪.....	(127)
第三节 警棍对凶器.....	(166)
第四节 警棍术套路图解.....	(180)
第五章 教学与训练	(207)
第一节 教学与训练原则的运用.....	(209)
第二节 格斗术教学步骤.....	(214)
第三节 格斗术的教学法.....	(215)
第四节 格斗术身体素质训练.....	(217)

第一章

概 论



第一章 概 论

第一节 格斗术——警察的必备擒敌技能

习练格斗技术是警察职业的特殊性所决定的。格斗术是提高身体素质和健强体魄的运动，它可以提高警察在单独执行任务时与罪犯搏斗的勇气，在面对罪犯而处遇危险时，增强制服敌手的信心，是制服犯罪的有效手段。大多数情况下要求警察采用非致命的手段来制服罪犯，非到不得已时不采用最后一招，即致命制服手段。这是合乎常情的。当一名警察拔出枪来，进行射击或徒手击打罪犯的致命部位时，这就意味着使用这种方法是在罪犯杀人或者严重伤人之前非采取不可的。但大多数事态都不会发展到非使用致命性手段不可的地步。因此，一名警察除进行枪械使用训练外，同时还应接受格斗技术训练，那他就会在遇到不同的情况时有多种手段可供抉择。

第二节 格斗术的内容及特点

格斗术是利用身体各部位的功能,以踢、打、摔、拿各种方法兼施并用。是一种综合性的技术方法。它的技术动作内容有:拳打、掌击、腿击、肘击、膝撞、肩打、背靠、头撞、打摔、拿摔、膊打、旋打、劈砍、将拿、拧压、搬拧、扳挖等不同技术方法。它是一门非常复杂而又细致的格斗技术,内容系统完整,动作多变,应在实际格斗中变身是法。

格斗术最重要的特点在于可根据格斗的距离运用踢、打、摔、拿等不同技术,不仅招法多,而且变化莫测。拳谚云:“远身踢打,近身膝肘加拿摔”。这就是说,在距敌稍远时使用拳打脚踢,接近时膝撞、肘击、抱摔、擒拿。格斗实战中,格斗双方手脚交错,瞬息万变,闪转腾挪,击法可灵活运用,宜打则打,宜跌则跌,宜拿则拿,随机应变,把握战机,以巧取胜达到快速制敌。

第一章

格斗术基本理论