

徒手格斗大全

一招制敌

美国陆军部编

李武章 译 曲振安 校

一招制敌

(—徒手格斗大全—)

李武章 译
曲振安 校

军事译文出版社

一九八七年三月

Deal the First Deadly Blow!

—Encyclopedia of Unarmed and
Hand to Hand Combat

US Army FM21—150, 1975

Normount Technical Publications

(内部发行)

一招制敌——徒手格斗大全

美国陆军部 编

李武章 译

曲振安 校

军事译文出版社 出版
新华书店北京发行所发行
57051部队印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张8 3/8 字数82,000

1986年7月第1版 1987年3月第2次印刷

统一书号：5319·66 定价：2.00元

出 版 说 明

《一招制敌——徒手格斗大全》是美军通用的一本格斗训练教范。全书包括拼刺和徒手格斗两大部分。根据我军单兵训练的实际情况，我们翻译了其中的徒手格斗部分，共十五章、一百零七节。

本书介绍的一整套徒手格斗训练方法，以及擒拿、反擒拿、持刀攻击、夺刺刀、夺枪、夺刀、摸哨、搜查俘虏、捆绑俘虏等技术动作，都是根据人体解剖学、心理学、运动力学，进行设计和设置的。其动作简洁、有力，科学、适用，富于变化，确有“一招制敌”之效。而且对每一个（组）动作，既有详尽的文字说明，又附有若干幅照片示例，易于学习和掌握。

在单兵对峙、接触拼搏的情况下，徒手格斗是最终制服敌手的有效手段。《一招制敌》一书，对我军广大战士和基层指挥员，尤其是侦察部队、人民武装警察、公安干警，进行单兵徒手格斗训练，是一本极有价值的参考资料。

军事译文出版社

1986年7月

目 录

第一章	绪言	(1)
第一节	目的和范围	(1)
第二节	训练须知	(1)
第二章	基本原则	(2)
第一节	概述	(2)
第二节	运用一切可以利用的手段	(2)
第三节	以最大的力量攻击敌之最弱点	(7)
第四节	保持身体平衡	(7)
第五节	冲力	(8)
第六节	准确与速度	(9)
第三章	人体要害部位	(10)
第一节	概述	(10)
第二节	人体部位	(10)
第三节	训练中的注意事项	(12)
第四节	攻击头部和颈部	(12)
第五节	攻击躯干部位	(21)
第六节	攻击肢节部位	(29)
第七节	运用就便武器攻击敌要害部位	(35)
第四章	倒功	(39)
第一节	概述	(39)
第二节	右侧倒地姿势	(39)
第三节	左侧倒地姿势	(40)

第四节	右倒练习	(41)
第五节	左倒练习	(42)
第六节	后倒姿势	(43)
第七节	后倒练习	(44)
第八节	倒功练习	(45)
第五章	摔打基础	(47)
第一节	概述	(47)
第二节	臀部顶摔(右或左)	(47)
第三节	臀部转动顶摔	(50)
第四节	过肩扛摔	(53)
第五节	过头摔	(56)
第六节	绊腿摔	(60)
第七节	由后摔	(64)
第六章	基本摔打动作的各种变化样式	(66)
第一节	臀部顶摔变化	(66)
第二节	臀部转动顶摔变化	(68)
第三节	过肩扛摔的变化	(70)
第四节	背后锁喉摔打	(73)
第七章	擒拿	(75)
第一节	概述	(75)
第二节	正面卡脖	(75)
第三节	揪领卡脖	(77)
第四节	双手交叉揪领卡喉	(78)
第五节	别臂接头	(79)
第六节	扼背	(82)
第七节	背后锁喉	(83)
第八节	双腕锁擒	(84)

第八章	反擒拿	(89)
第一节	概述	(89)
第二节	破卡喉	(89)
第三节	另一种破卡喉方法	(91)
第四节	身体被按靠在墙壁上时的破双手正面 卡喉	(94)
第五节	破正面臂上箍抱	(96)
第六节	破正面抱腰	(99)
第七节	破双手抓单腕	(102)
第八节	破抓两腕	(104)
第九节	破由后单臂锁喉	(107)
第十节	破由后连臂箍抱	(110)
第十一节	破由后臂下箍抱	(115)
第十二节	破由后臂下箍抱的另一种方法	(118)
第九章	持刀攻击	(122)
第一节	概述	(122)
第二节	持刀方法	(122)
第三节	攻击姿势	(125)
第四节	姿势变化	(127)
第五节	正面攻击	(129)
第六节	由后攻击	(135)
第十章	夺刺刀	(140)
第一节	概述	(140)
第二节	对付突刺	(140)
第三节	对付突刺的第二种方法	(144)
第四节	对付突刺的第三种方法	(147)
第五节	对付冲刺	(149)

第六节	对付冲刺的第二种方法	(155)
第十一章	夺枪	(161)
第一节	夺枪的速度	(161)
第二节	正面夺步枪	(161)
第三节	夺背后步枪	(166)
第四节	正面夺手枪	(169)
第五节	正面夺手枪的第二种方法	(173)
第六节	对付背后手枪	(176)
第七节	对付背后手枪的第二种方法	(181)
第八节	对付背后手枪的第三种方法	(183)
第九节	对付颈后手枪	(188)
第十节	对付颈后手枪的第二种方法	(190)
第十一节	对付颈后手枪的第三种方法	(193)
第十二节	协助同伴	(199)
第十三节	对付敌以手枪对准格斗者和同伴的 方法	(199)
第十二章	夺刀	(204)
第一节	对付下刺的方法	(204)
第二节	对付下刺的第二种方法	(209)
第三节	对付上刺的方法	(212)
第四节	对付上刺的第二种方法	(214)
第五节	对付上刺的第三种方法	(219)
第六节	对付谨慎接近之敌	(221)
第十三章	摸哨	(223)
第一节	概述	(223)
第二节	掰钢盔折脖	(223)
第三节	钢盔击头	(226)

第四节	用绳索或铁丝单手勒脖	(227)
第五节	用绳索或铁丝双手勒脖	(229)
第六节	其他方法	(231)
第十四章	搜身	(232)
第一节	概述	(232)
第二节	搜身的规则	(232)
第三节	搜身的技术	(233)
第四节	持长枪搜查俯卧的俘虏	(233)
第五节	持长枪搜查跪姿俘虏	(234)
第六节	持手枪搜查斜倚的俘虏	(235)
第七节	持手枪搜查站立的俘虏	(236)
第八节	对多名俘虏进行搜查	(238)
第十五章	捆绑俘虏	(241)
第一节	概述	(241)
第二节	腰带捆绑法	(241)
第三节	鞋带捆绑法	(244)
第四节	牵引捆绑法	(246)
第五节	捆猪法	(246)
第六节	手巾钳口法	(247)
第七节	棍棒堵口法	(248)
第八节	用胶布堵嘴法	(249)
附录	徒手格斗教练须知	(250)
一、	教练员	(252)
二、	一般的安全措施	(252)
三、	特殊的安全措施	(252)

第一章 绪 言

第一节 目的和范围

本书主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作制服敌人的方法。介绍如何运用器械当作有效武器的方法。徒手格斗始终强调积极进攻；只要正确采取进攻方法，就可将敌制服。

第二节 训练须知

一个只学会使用基本武器的普通士兵，在不能开枪或武器破损的情况下，如果他具有徒手格斗的技能和与敌格斗的勇气，就可与敌搏斗并战而胜之。进行格斗训练有很多方面的好处：它是一种提高身体素质和健强体魄的运动；它可以增强士兵在单独对敌时与敌搏斗的勇气；掌握进攻与自卫格斗技术，将增强你与荷枪实弹的敌人遭遇时与其搏斗的信心。尤其是在夜间巡逻或在必须悄然行动的情况下，它更是一种有效的武器。徒手格斗技术既适用于前线部（分）队，也适用于后方人员用以对付敌人可能的渗透、空降和游击战。

第二章 基本原则

第一节 概 述

学习徒手格斗技术，应遵循以下五条基本原则：

- 1、充分利用一切可以利用的手段；
- 2、以最大的力量主动攻击敌之最弱点；
- 3、攻击敌手使其失去身体平衡时，要保持自身的平衡；
- 4、善于借助敌之运动增强自己的力量；
- 5、在准确掌握各基本动作的基础上，经过不断实践，提高速度。

第二节 运用一切可以利用的手段

1、进行徒手格斗时，你的生命随时处于危险之中，因此，应运用一切可以利用的手段，将敌制服。可朝敌脸上撒扔砂土，用挖铤壕的工具、钢盔或皮带等打击对手。如果无其他物品可用，则应假装投掷东西那样，使敌手退缩或掩护，如敌果真上当，则可趁其迷盲之际向其迅猛攻击，并将其置于死地。

2、如无任何东西可充当武器，则应运用你自身的武器。

(1) 手掌外侧(见图)

手指紧紧并拢伸直，使手掌外侧尽量坚硬；拇指紧贴食指。以此种手掌击敌，可使其伤残。

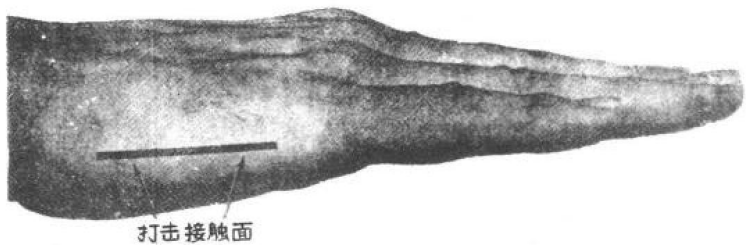


图1 手掌外侧

(2) 小拳 (见图2)

普通拳头的打击面约为52平方厘米。如握成小拳，以手指第二关节构成的打击接触面则约为13平方厘米。用此尖锐的拳刃击敌，其着力更强。握拳时，拇指紧扣食指将手绷紧，腕关节保持挺直。

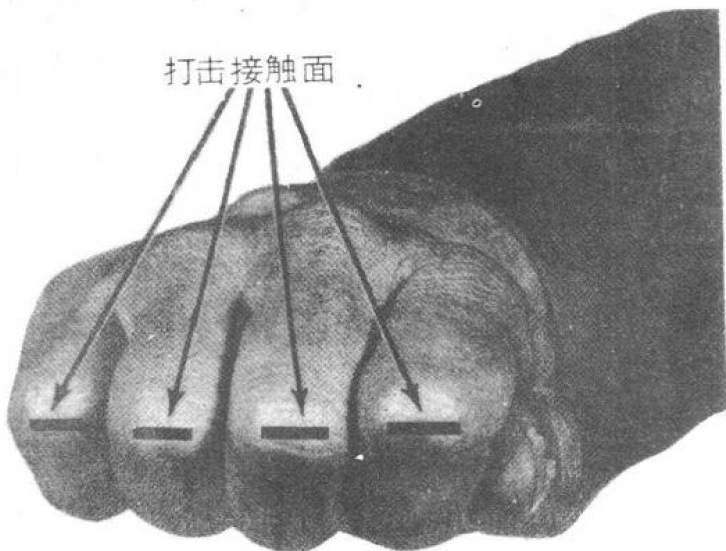


图2 小拳

(3) 拳尖 (见图 3)

握拳时，折叠中指的第二节，相邻两个手指的第二关节楔牢中指两侧；拇指末端紧扣中指指甲，并使腕关节保持挺直。以凸出的指关节撞击敌周身之各易伤部位。

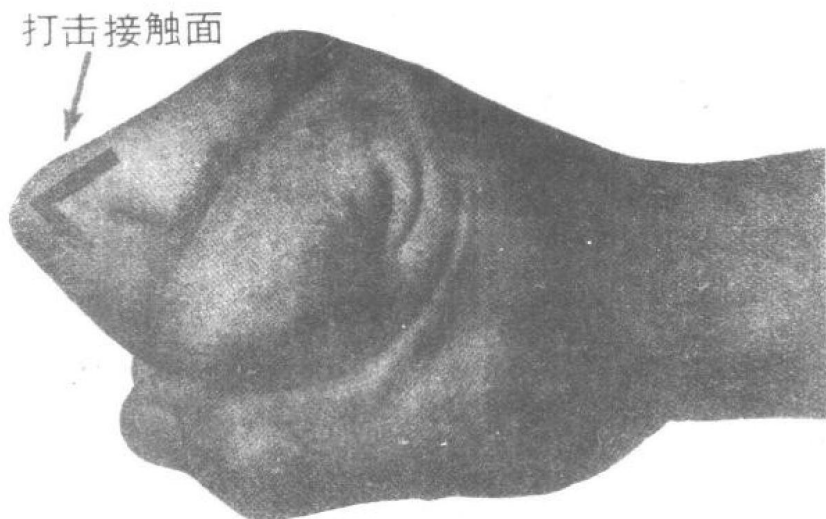


图 3 拳 尖

(4) 实拳 (见图 4)

以拳小指外侧击敌，犹如锤子砸冰。以此方法击敌太阳穴，可使其毙命。

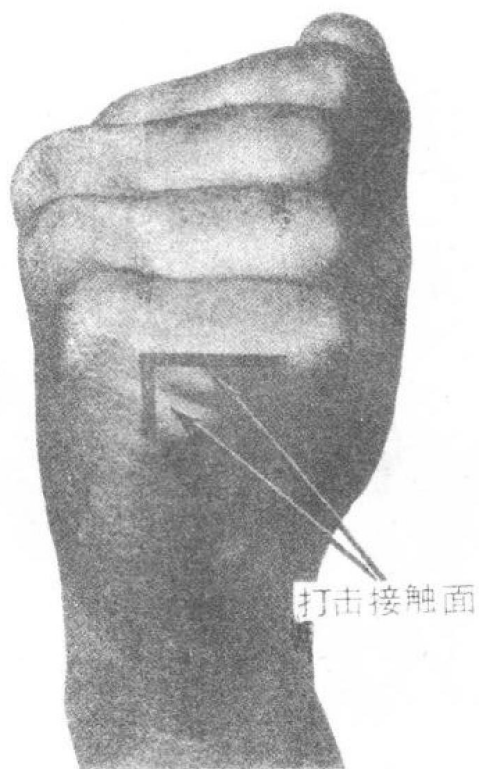


图4 实 拳

(5) 掌后部 (见图5)

手指微曲，手掌后仰，尽量使掌后部坚硬。以掌后部击敌，往往比用拳更能奏效；卷曲的手指可挖敌眼睛，或攻击敌脸部其它部位。



图5 掌 后 部

(6) 用靴端(见图6)

用靴的内、外侧蹬端比用靴尖踢更为有效，因其蹬踹的接触面大，用以攻击敌手部位较小和突出外露的骨骼最为适宜；而用靴尖踢时，接触面太小。



图6 靴

(7) 其他

此外，还可运用膝、肘、肩、头及牙齿等作为武器，将敌制服。

第三节 以最大的力量攻击敌之最弱点

以最大的力量攻击敌之最弱点这一作战原则，也同样适用于单兵格斗。无论在何种情况下，敌人总有容易受到攻击的易伤部位。依据情况，以最大的力量主动攻击敌之易伤部位，可获速战速胜之效。积极进攻是徒手格斗的关键，因为只有积极进攻才能制服敌手。

第四节 保持身体平衡

1. 保持自身的平衡，而使敌失去平衡，是格斗中克敌制胜的一个重要因素。与敌相遇，应速成防守姿势，以全面自卫（见图7）。这种姿势就象拳击师一样，能迅速反击并能运动自如。两脚分开与肩同宽，左脚跟与右脚尖大致在河

一直线上；如你是左撇子，则左脚在后，上体前倾，双膝微屈。双手成立掌，距脸部约15厘米，指尖与眼睛同高，掌心相对，掌外侧向前，面向敌人。防守姿势是接敌前最好的平衡姿势。按照本教范所规定的动作进行训练，即可提高保持自身平衡并使敌失去平衡的能力。

2. 搏斗时，脚掌略斜向外侧，以保持身体平衡；向敌攻击时，可以吼声震慑之，造成其精神紧张而失去平衡。



图7 防守姿势

第五节 冲力

善于利用敌之冲力是徒手格斗的另一原则。应永远假定