

应急制敌

刘书元 著

YINGJIZHIDI

Y
I
D
I
A
N
T
O
N
G

一点通

中国人民公安大学出版社

应急制敌一点通

刘书元 著

中国人民公安大学出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

应急制敌一点通/刘书元著. - 北京: 中国人民公安大学出版社, 2002.1

ISBN 7-81059-866-X

I. 应... II. 刘... III. 防身术... IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 092939 号

应急制敌一点通

YINGJI ZHIDI YIDIANTONG

刘书元 著

出版发行: 中国人民公安大学出版社
地 址: 北京市西城区木樨地南里
邮政编码: 100038
经 销: 新华书店
印 刷: 河北省抚宁县印刷厂

版 次: 2002 年 1 月第 1 版
次: 2002 年 1 月第 1 次
印 张: 4.25
开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
字 数: 103 千字
印 数: 0001 - 3500 册

ISBN 7-81059-866-X/D·708

定 价: 14 元

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 83905728

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

前 言

《应急制敌一点通》是根据当今社会和人们对现实生活的需要而编写的实用教科书。该书内容着重强身健体，介绍和传授一些具有实用价值的克敌制胜的技术，在紧要关头，见义勇为，防身自卫，免遭伤害。

该书特点是制敌招法适合不同年龄、不同身体条件者自学。在危急情况下，用之有效。不论是遭敌袭击，还是向敌发起主动攻击，或者被其抓拿、搂抱、掐喉、勒颈，遭敌凶器或手枪顶住身体进行搜身、抢劫，在危及生命的紧要关头，均能够以最为简捷的招数制敌。

本书由中国人民公安大学擒敌技术专家董金明副教授审核，照片由闫跃华拍摄，技术示范动作得到了张大鹏、刘方亮、王文峰、张鹏等同志的大力支持。在此，谨向上述同志致以诚挚的谢意。

刘书元

(中国人民公安大学战训系副主任)

2001年12月28日

目 录

第一章 基本功法与基本技术

- 第一节 手臂功..... 1
- 第二节 腿功与腰功..... 8
- 第三节 移动步法与闪躲 15
- 第四节 抗击拍打与倒功 18

第二章 先招快速制敌法

- 第一节 贴身摔法 25
- 第二节 拳腿攻击法 34
- 第三节 突袭擒敌法 51

第三章 拳腿攻击防守反击法

- 第一节 防拳反击法 61
- 第二节 防腿反击法 78

第四章 化险制敌法

- 第一节 抓拿破解制敌法 84
- 第二节 搂抱、掐喉、勒颈解脱制敌法 97

第五章 巧夺凶器法

- 第一节 夺凶器的特殊手型与手法..... 106
- 第二节 夺匕首制敌法..... 109
- 第三节 菜刀、棍棒反夺法..... 119
- 第四节 持枪抢劫反击法..... 125

第一章 基本功法与基本技术

任何一种技术、技能，都有其自身独特的基本功，防卫制敌技术也不例外。我们在实际格斗擒敌过程中，要求行动迅速，制敌动作要勇猛、准确、快捷、有力。这些要求与体现，均与基本功的好坏有着直接的关系。任何一种制敌方法，都需要力量和速度，而力量与速度的体现则需要良好的身体素质为基础。进行基本功即基本技术练习，目的就是为加强人的力量、速度、柔韧、灵敏和耐力方面的身体素质，以便于促进防卫制敌技术、技能的提高。

防卫制敌基本功法与基本技术内容主要有：臂功、腿功、腰功、抗击拍打功，以及基本的拳法、掌法、肘法、格斗步法、闪躲法、腿法、膝法、跌扑与滚翻。

第一节 手臂功

手臂功主要用来加强人的上肢柔韧、协调、力量和速度，以促进抓拿与击打技术和技能更好的形成。

俯卧撑掌图 1 直体俯卧，腿膝伸直，两手触地成“爪”形状，勾脚尖撑地，身体平行于地面，然后依次进行屈臂、卧推的重复练习。

目的与作用 增强掌指与腕部力量，为擒敌抓拿打基础。

动作要求 掌指用力支撑，身体自然收腹。



图 1

易犯错误 撑掌卧推容易塌腰或者抬高胸部。

握拳俯卧撑 图 2、3 直体俯卧，两手握拳，拳面着地，身体平行于地面，腿膝挺直，依次卧推。



图 2



图 3

目的与作用 加强臂力，为直拳技术练习打基础。

动作要求 握拳要紧，腕部要挺直。

易犯错误 握拳不紧，容易造成屈腕。

马步推砖 图 4 马步站立，双手各握一块砖，或者手持哑铃，屈臂收至腰际，然后依次顺序交替推出。

目的与作用 加强手臂内旋力、腕力和攥握的力量。

动作要求 马步桩站立，头正腰直，目前视，交替推砖要旋臂。

屈臂拉举 两脚开立，直体站，双手反握杠铃于体前，同时屈臂上拉于胸前。

目的与作用 用来加强臂部肌肉的收缩力。

动作要求 两手反握与两肩同宽，屈臂拉举与肩同高。

直冲拳（直拳） 两脚前后分开，两手握拳，肘臂前屈成格斗姿势站立，然后左臂伸直，向前直打，图 5，左拳收回的同时，随即以同样的方向将右拳击出，图 6。



图 4



图 5



图 6

目的与作用 用于直打敌人的头部或者胸腹部。

动作要求 出左直拳时，拳要握紧，肘臂要伸直，顶肩要前送；出拳前不要回拉左臂，不可有预兆。拳打直线，拳与肩平，出拳时大臂催前臂，防止只动前臂，避免发力过早。出右直拳时，后脚微蹬地，转腰送肩；收拳时沿原路线缩回。

侧摆拳（摆拳） 格斗姿势站立，左屈臂外展随即向前摆拳侧打，图7；左拳收回，然后右拳由右侧以同样的出拳路线向前侧打，图8。



图 7



图 8

目的与作用 摆拳主要用于侧打敌头，或者击其太阳穴。

动作要求 左摆拳练习时，右屈臂位于胸前做自然防守，出拳的路线由侧向前、弧形横向摆出，肘臂微屈侧抬，拳臂内旋，拳眼朝下。右拳侧打时，左拳收回，位于胸前自然防守，右脚蹬地、合髋向左转，拳路轨迹由右侧向前（弧形向里）击出。出拳要注意肩、腰、髋及下肢部位的协调配合。

左右勾拳（炮拳） 格斗姿势站立，出拳路线是左手向左下回绕，握拳屈臂外旋，拳经侧下向前勾打，图9，左拳回收，右拳由右侧以同样的动作路线勾打，图10。



图9



图10

目的与作用 勾拳用于击打敌胸、下颚、腹部或者两肋软骨。

动作要求 出拳时，前臂要外旋，同时要含胸和收腹，下颚内收，重心下沉，腰、髋发力，拳心朝上，肘部与上臂贴近腹肋部。

砍劈掌 格斗姿势站立，屈臂上举，随即向前上方旋臂砍击，图11。

目的与作用 此掌法主要用于砍劈敌颈部。



图11

动作要求 砍劈手型，图 12，大拇指自然扣曲并与其余四指并拢。砍劈的威力在手掌外侧或者小臂的前外侧。

插掌与撩掌 格斗姿势站立，左臂直伸，同时左手指并拢，随即向前插掌，图 13。撩掌时，手臂下绕及外旋，同时由下向前撩打。向前为前撩掌，向后为后撩掌。撩掌手型为“爪”形状。

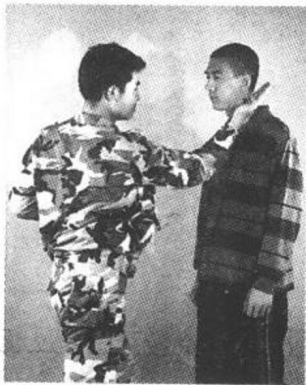


图 12

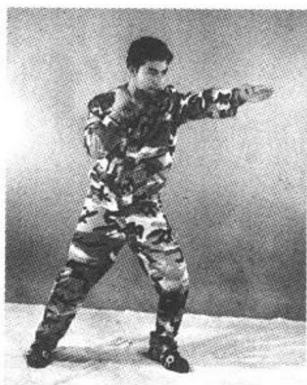


图 13

目的与要求 插掌用于戳击敌双眼或者咽喉穴，图 14；撩掌用于袭击敌裆要害部，图 15。



图 14



图 15

前顶肘（弓步顶肘） 在直体站立的基础上，左脚向前上一步，左臂内收，随即屈臂盘肘，右手由胸前推顶自己的左拳面，图 16。

侧顶肘 左脚向前上一步，左手内收的同时身体左转，左臂盘屈随即抬肘向左侧方向顶肘，图 17。



图 16



图 17

目的与作用 顶肘用于攻击敌胸、腹或两肋。

动作要求 前顶肘要求前腿弓，后腿绷。侧顶肘要求顶肘成马步，肘臂与肩同高，目视顶肘方向。

后顶肘 在两脚开立站的同时，右侧夹臂，身体略向右转，以右屈肘动作向后顶击，图 18。右肘侧下顶击后，上体左翻，左臂屈肘侧上抬，随即向后上方顶击，图 19。



图 18

目的与作用 用于向身后击敌腹、

肋部或者顶击其头部。

动作要求 顶击的威力在肘尖部，交替顶肘动作要迅猛、快速、协调一致。

下砸肘 在格斗姿势站立的基础上，两腿弯屈，重心下沉，左前屈臂、垂肘，随即向下砸压，图 20。



图 19



图 20

目的与作用 此肘法主要用于砸压敌头、颈或躯干部。

动作要求 砸肘力向下，含胸收腹，同时要缩裆。

肘法要点提示 肘的威力在肘部的尖端，练习时，要求屈肘夹紧，突出肘尖，以肩促力。

直打沙包 将沙包吊挂，固定在物体上，两手前屈握拳，随即交替出拳直线击打，图 21。

目的与作用 用于击敌头面部。

动作要求 腕、臂伸直，拳要握紧，直线出，直线回，着力点达拳面。

侧打沙包 面对沙包站立，挥拳，由侧向前，手臂内旋，以拳背或者拳面



图 21

击打沙包，图 22。

目的与作用 用于摆拳侧打敌头面部。

动作要求 出拳走弧线，拳、臂要内旋。摆拳击打时不要向上翻肘，抬肘不要过高。

勾打沙包 面对沙包，两手臂前屈握拳，左屈臂经侧面向前勾打，然后左拳回收，随即右手由下向前勾打，图 23。



图 22



图 23

目的与作用 侧勾拳用于击头，前下勾拳用于击打敌人的腹、肋部。

动作要求 握拳要紧，腰、肩催力，力贯于拳面。

靠顶沙包 面对沙包，左脚上步，左屈臂内收，随即以左肘顶击，然后身体后转，右脚随之背步后移，右屈臂、抬肘向上击打，动作参见后顶肘。

目的与作用 前侧顶肘，用于顶击其腹、肋或者胸部；翻身击肘用于向背后击其头、颈部。

第二节 腿功与腰功

进行腿功练习，主要是用来加强下肢的柔韧、灵敏、协调、

力量和速度的身体素质训练，为格斗擒敌打基础。

腿的作用 攻击性强，力量大，低可攻腿，高可攻头；近则用膝顶，远则用脚踢。进行腿功练习，一般是先压腿，后踢腿。

一 腿功

正压腿 面对一物体，将一腿置于物体之上，腿膝伸直，勾脚尖朝上（勾脚前屈），然后以两手重叠按压大腿上侧或者膝关节，图 24，或者上体前倾，两手对抓脚前掌，向下压腿。

动作要求 被压之腿和支撑腿的膝关节要伸直，上体前倾，腰挺直。目的增强髋关节及腿后两侧副韧带的柔韧性。

侧压腿 将一腿侧伸置于物体之上（勾脚尖向上），如侧压左腿，则左屈臂内收，或者手臂下垂，右手臂侧上举，然后将上体向左腿一侧方向做侧倾运动，图 25。



图 24



图 25

动作要求 一腿支撑与物体侧身站立，侧压时，头、颈与腰部要成一直线，目的用来加强腿内侧韧带及髋关节的柔韧性。另外，压腿的方法还很多，如后压腿，竖压腿（竖叉），横压腿（横叉），高压腿（吊腿）等，都是用来进行腿功柔韧练习的良好训练手段。

前踢（正踢腿） 直体站立，两手握拳，直臂侧平伸，左腿支撑，右腿勾脚尖，随即迅速向上直摆。

动作要求 踢腿时身体正直，目视正前方，勾脚尖向自己头部的上额方向踢腿。

侧踢 直体站立，两臂侧平伸，右腿由侧下迅速向上侧踢；踢腿时，也可以将左脚向前上一步，同时直体左转，随即右腿侧上踢。

动作要求 侧踢右腿过程中，右手臂内收，左手臂侧上举。踢左腿，动作相同，惟方向相反。

弹踢（前弹踢） 格斗姿势站立，进行右脚弹踢时，左腿支撑，右腿前屈，随即伸直向前弹踢，图 26。

动作要求 弹踢过程中，身体基本保持正直，脚尖、脚背与小腿基本在一水平面上，做到收腹、提膝、脚面绷平、快速弹踢。此腿法主要用于击踢敌裆部。



图 26

蹬踢（蹬脚） 格斗姿势站立，左腿支撑，右腿屈膝勾脚尖，然后迅速将腿伸直，同时勾脚迅速向前蹬，图 27、28。



图 27



图 28

动作要求 前蹬收腹，上体不要向后仰。此种腿法主要用于蹬击敌胸、腹部。

后蹬脚 在直体站立的基础上，左腿支撑，身体前倾，随即右腿屈膝后伸、勾脚、向后蹬腿。

动作要求 后蹬时上体前倾，腿膝伸直，目视后蹬脚方向。

侧踹（侧身踹） 格斗姿势站立，如用左腿支撑，右腿侧踹时，右屈膝内收，侧上提，同时将右腿迅速伸直，随即向侧前方向猛踹，图 29、30。



图 29



图 30

动作要求 屈膝内收、侧上提，勾脚内收，腿要内旋。侧踹时，展髋、送胯。此种腿法主要用于踹击敌主躯干或其下肢。

鞭腿踢（侧鞭腿） 格斗姿势站立，在以左腿支撑并保持身体重心平衡的同时，左腿屈膝送髋（展髋），图 31，随即向侧上方向摆腿侧踢，图 32。

动作要求 出腿送髋，腿要内旋；踢腿时腿膝要伸直，足尖和足背应与前



图 31

腿绷平。

勾踢（勾踢腿） 在格斗姿势站立的基础上，右屈膝勾脚尖，由侧下向前勾踢。

动作要求 右腿勾踢时，左支撑腿屈膝，重心向下。用于勾踢敌两脚或两腿，图 33。



图 32



图 33

顶膝是腿功的一种近距离实用腿法。在格斗擒敌过程中，膝法的作用尤为重要，因为任何徒手格斗、擒敌均是近距离的搏斗，在拳脚无法施展的情况下，运用膝法制敌，自然要比运用长距离的踢打技术更为有效。

前顶膝 在直体站立基础上，两手前伸做拉肩动作，同时一腿屈膝向前猛力顶撞，图 34。

动作要求 屈膝前顶动作可做收腹，或者送髋、膝。收腹时，顶膝的力量向上；送髋时，顶膝的力量则向前。



图 34