

军体格斗

主编：**周明先**
杨晓斌
钱炳祥



解放军出版社

精解实战技法：

步法、拳法、肘法、腿法、
膝法、跌法、摔法 ……

军 体 格 斗 术

主 编：周明先 杨晓斌 钱炳祥
副主编：陈泽沛 牛海军 张宏春

图书在编辑目(CIP)数据

军体格斗术 / 杨晓斌等编. —北京: 解放军出版社,
2006

ISBN 7-5056-5254-X / G·393

I. 军... II. 杨... III. 技击(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 118584 号

书 名: 军体格斗术

作 者: 周明先 杨晓斌 钱炳祥

责任编辑: 秦宁忠

出版发行: 解放军出版社

社 址: 北京市西城区地安门西大街 40 号 邮编:100035

电 话: 66531659

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

经 销: 全国新华书店

印 刷: 海军政治部印刷厂

开 本: A5

字 数: 135 千字

印 张: 5.75

印 数: 6000 册

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5056-5254-X / G·393

定 价: 25.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

为了配合我军格斗训练的需要，增强部队格斗训练的实用性，由曾创编享誉军内外拳种“军体拳”的单位、全军专门从事格斗教学和科研任务的解放军体育学院格斗教研室，根据现行军事训练大纲中的格斗训练要求，从实战出发，创编了军体格斗术。军体格斗术既保留了我军传统的徒手擒拿格斗动作，又借鉴和吸取了各种技击技法的精华，强调拳腿并用，膝肘结合，一招制敌。训练中，既可进行集体组合套路操练，也可进行单个动作的实战对练。《军体格斗术》一书包括了军体格斗术的基本知识、基本技法、基本组合以及教学训练与身体训练的各种方法。本书主要是针对以往套路动作多、难以适应未来实战发展的需要之不足，围绕简单易学、实用性强的特点编写的，并突出了对抗组合技术的实战运用，这也是本书的创新思路所在。

本书符合院校和部队教学（训练）大纲的要求，能够满足陆军指挥学院、军队综合性大学、技术院校、武警指挥院校和部队教学（训练）的需要，是全军开展格斗教学训练的理想教材。

全书共分为五章。第一章军体格斗术基础知识；第二章军体格斗术基本技法；第三章军体格斗术基本组合；第四章军体格斗术的教学训练；第五章军体格斗术的身体训练内容和方法。

本书由解放军体育学院格斗教研室主任周明先副教授、杨晓斌讲师、钱炳祥教授担任主编，牛海军副教授、陈泽沛助教任副主编。在编写过程中得到原格斗教研室王友华、王建民、卞金涛、朱安兵、朱琳、朱昆宏、刘庆华、吴志宏、吴涤、范伟、梁晓春等同志的热情帮助。此外，本书的编著与出版当然与解放军体育学院杨文彬、林建棣、南宁等领导同志的关心与支持是分不开的，在此谨表谢忱。全书技术动作示范由张宏春与杨晓斌同志完成，最后由周明先、杨晓斌同志定稿，杨晓斌同志校对。

由于时间仓促，水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请专家和朋友们在教学与训练实践中，不断总结经验并提出宝贵意见或建议反馈给我们，以便我们作进一步的充实与完善。

编者

2005年12月于广州

目 录

第一章	军体格斗术基础知识	(1)
第一节	军体格斗术简介	(1)
第二节	军体格斗术的技术特点	(2)
第三节	人体要害部位	(4)
第四节	手型与步型	(8)
第二章	军体格斗术基本技法	(13)
第一节	实战姿势	(13)
第二节	实战步法	(15)
第三节	实战拳法	(19)
第四节	实战肘法	(28)
第五节	实战腿法	(33)
第六节	实战膝法	(39)
第七节	实战跌法	(44)
第八节	实战摔法	(49)
第九节	实战防守	(54)
第三章	军体格斗术基本组合	(63)
第一节	军体格斗术组合一及解析	(63)

第二节	军体格斗术组合二及解析	(74)
第三节	军体格斗术组合三及解析	(85)
第四节	军体格斗术组合四及解析	(96)
第五节	军体格斗术组合五及解析	(103)
第六节	军体格斗术 1~5 组合图解	(112)
第四章	军体格斗术的教学训练	(117)
第一节	教学训练的原则	(117)
第二节	教学训练的过程	(119)
第三节	教学训练的方法与组织形式	(121)
第四节	教学训练课计划的制定	(126)
第五节	考评方法与考核标准	(151)
第五章	军体格斗术的身体训练内容和方法	(157)
第一节	力量素质	(158)
第二节	速度素质	(166)
第三节	耐力素质	(168)
第四节	柔韧素质	(170)
第五节	灵敏素质	(172)
第六节	在身体训练中应注意的问题	(174)

第一章 军体格斗术基础知识

第一节 军体格斗术简介

军体格斗术是由解放军体育学院格斗教研室，根据现行军事训练与考核大纲中的格斗内容，为指导部队格斗训练，提高格斗训练的实用性和有效性，从实战出发创编而成的。军体格斗术保留了我军传统的徒手擒拿格斗动作，借鉴和吸取了各种技击技法的精华，强调拳腿并用，膝肘结合，一招制敌。格斗术具有简单易学、实用性强的特点，针对以往套路动作多，难于记忆的不足，突出了实战对抗组合技术。既可进行集体组合套路操练，也可进行单个动作的实战对练。训练内容主要有基本功、基本动作、组合套路和实战对抗。为便于记忆、教学和训练，我们将这些动作按照一定用途和使用方法进行编排，构成一些动作组合，四个动作组合结合在一起构成一段，几个段组合在一起，加上起势和收势就形成了一套动作套路。

套路是以实战对抗中常用动作为基础编成的，特别重视实战对抗性。在编排上也侧重规范性、艺术性和表演性。如果训练时只进行套路练习，不进行实战对抗练习，就会出现无法适应实战需要的现象。虽然通过组合套路的训练，在动作功架、

身体素质、心理素质、表演能力上都能达到较高水平，但却无法将平时所练的动作运用于格斗实战对抗之中。军体格斗术训练的最终目的是提高部队战斗力，因此，军体格斗术训练必须着眼于实战需要，改变以组合套路练习代替实战对抗训练的做法，确立以实战对抗为主，以组合套路为辅的军体格斗训练指导思想，从实战出发，大胆进行对抗性练习。在对抗练习中，不断探索、逐步熟悉技术动作的应用方法，提高实战技能，使军体格斗术成为在近战、侦察、捕俘和反恐作战中对付敌人的有效军事技能，使军体格斗术训练在提高军人的体能和提高战斗技能上发挥应有的作用。

第二节 军体格斗术的技术特点

军体格斗术是在与敌人的实战格斗过程中不断总结和发展而形成的。它是打击敌人，保存自己的有效手段和方法，从技术动作的结构和形式上看，通常有以下几个特点：

一、动作快速突然，一招制胜

军体格斗术的训练不同于其他的体育项目，它最大的特点就是快速、实用、一招制敌。每个动作，都要本着从实战出发的原则，突出其实战意义。在实际格斗中，要抓住机会，出其不意，以迅雷不及掩耳之势，快速、准确地制服敌人，达到一招制敌的目的。军体格斗术的每一个技术动作都没有预摆动作，使对手事先没有任何感觉，击打时快速突然，这就是平时所说的“出手见招”、“招招制命”，不给敌人留有准备防守或反击的时间。例如在格斗中，用从后面主动袭击动作，使敌事先无法预料，这就会使成功的机会增大。因此，在使用任何一种制敌招法时，都不能使敌有所预感，或表现出动作预兆，而要真正

做到“运筹方寸之间，决胜倾刻之时”。军体格斗的技术动作一般都是选用了击打人体要害部位的招法。一拳或一脚击中就能迫使对手暂时甚至永久地丧失战斗能力，从而束手就擒，这就是一招制敌。例如：敌正面站立与我格斗，我猛力用脚背弹踢其裆部，若踢中敌肯定会被踢倒在地。再如：若敌正面搂抱住我，我突然大腿屈膝上抬，用膝盖顶击敌裆部，敌就会被顶击倒地，失去战斗力，这就是军体格斗术“一招制胜”的特点。

二、动作精炼、简单，易于掌握

军体格斗的技术动作，其招式、招法是按照它的用途而创造的。动作结构分明，路线明了，一招一式虚实清楚，简单实用，招招式式非踢既打，除摔则拿，踢、打、摔、拿紧密结合。攻守兼备，动无虚发，先发制人，后发先至，充分体现了武术的远踢、近打、贴身摔的技击特点。例如：“双砍弹踢”的动作，当敌两手抓我肩部或胸部时，我双掌由内向外格敌两臂，随后两掌猛力砍击敌颈部或双掌攒耳。从动作结构上看，这个技术动作只是屈臂上架，伸臂内旋，用掌砍击，从中不难看出它的动作精炼、速度快以及实用的特点，也正是因为技术动作的简单及精炼，部队指战员在学习中也才更容易掌握。

三、动作技术全面，突出进攻

军体格斗术揉合了武术中的踢、打、摔、拿的技法，踢打结合，能拿则拿，能打则打，踢、打、摔、拿密切配合，手、眼、身法、步紧密协调，要求眼到、手到、脚也到，上下结合，拳脚并用，方法灵活，强调主动进攻。积极主动地进攻是制敌取胜的先决条件，俗话说：“进攻是最好的防守。”所以，在与敌格斗中，要主动地向敌发起攻击，以提高取胜的成功率。在格斗中，采用连续攻击的方法，一鼓作气，直到将敌制服为止。

从此不难看出，主动进攻、连续攻击在与敌格斗中起着非常重要的作用。例如：与敌格斗时，我主动发起进攻，用左直拳击打敌头部，敌后退防守时，我再上右步，用右摆拳击打敌左太阳穴，敌再次闪躲防守，我迅速起腿弹踢敌裆部，连续使用三个进攻招法，敌就防不胜防了。这充分说明了军体格斗技术动作具有连续进攻的特点。

四、动作灵活多变，顺势化力

与敌格斗时，动作变化的未知性，因而要求我们随机应变，根据不同的条件，不同的对象，采用相应的技战术。按敌的站立位置、姿势及其攻击的动作和制敌的目的，而后施以制服的招法。学有千招，用时无数，这里主要就是一个“变”字。孙子曰：“夫兵形象水，水之形，避高而趋下，兵之形，避实而击虚。水因地而制流，兵因敌而制胜。故兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者，谓之神。”格斗制敌也是一样，要随敌所动而动，随敌变而变。例如：军体格斗术中的擒臂上勾动作，敌右直拳向我面部击来时，我迅速向左前上步闪身，同时两手顺势托、带敌手臂。同时右拳迅速由下向上猛力勾击敌腹、胸部。在与敌格斗时，讲究的是顺人之势、借人之力，这就是顺势化力，指的是在格斗时敌若先于我发起进攻，我根据敌身体的姿势、进攻的招法和路线，力度的大小，采取相应的招法制服敌人，真正体现出以小力胜大力，四两拨千斤，这也是军体格斗技术中所具有的顺势化力的特点。

第三节 人体要害部位

人体要害部位是指人体受到打击或控制，会失去抵抗能力，甚至致命的部位。依人体结构可分为头和颈部、躯干、四肢三

大部分。(图 1-1)

一、头和颈部

主要要害部位有太阳穴、耳后穴、印堂穴、天突穴，耳、眼睛、鼻梁、喉结、颈侧、颈背等，这些部位若被击中，可能导致昏迷甚至死亡。

1. 太阳穴：它位于外眼角斜上方的凹陷处。此部位颅骨较薄，且有一条动脉和大量神经集中于皮下，离大脑较近，如受到打击可造成脑震荡乃至死亡。

2. 耳后穴：在乳突前下方，耳垂后的凹陷中，此部位属神经丛，且有一条静脉经过，如被击中，轻者疼痛难忍，重者昏迷或死亡。

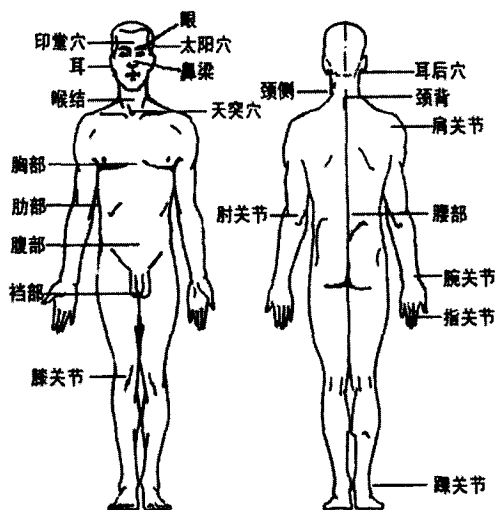


图 1-1

3. 印堂穴：在两眉头之间。此部位是额骨与鼻骨交界处；如被击中，轻者昏迷，重者死亡。

4. 天突穴：在胸骨上窝正中间的凹陷处。此部位为食道和气管必经之地，如被戳击，可窒息或死亡。

5. 耳：如单耳被击中，可致耳膜穿孔或昏迷，如双耳同时被击中有生命危险。

6. 眼睛：如被点中可致盲。

7. 鼻梁：如被击中疼痛难忍并暂时失明，如重击可碎骨，有生命危险。

8. 喉结：此部位属气管和食道必经之处。如被击、卡、锁，轻者疼痛难忍，重者可致昏迷甚至死亡。

9. 颈侧：此部位有颈动脉、颈静脉和迷走神经通过，如被砍击可以导致昏迷。

10. 颈背：此部位由七块颈椎组成，上承头颅下接胸椎且有中枢神经通过，如被击中，轻者瘫痪，重者死亡。

二、躯干

躯干是组成人体的中心部位，内有五脏六腑，外有脊柱、肋骨、胸骨、骨盆等骨骼组成。其要害部位主要有胸部、肋部、腹部、腰部、裆部等。

1. 胸部：位于剑突以上，颈椎、锁骨以下。内有心脏、肺脏、心血管。如被击中，可造成呼吸困难，心脏猝停而死亡。

2. 肋部：肋部一般指软肋，是指12对肋骨中的后四对。软肋骨骼细小，容易折断，其表皮肌肉很薄，如被击中，可造成肋骨折断刺破内脏。轻者疼痛难忍、呼吸困难失去抵抗能力，重者会造成内脏大出血而死亡。

3. 腹部：腹部包括胸腔剑突以下，骨盆以上的部位。右上腹有肝胆，左上腹有脾脏，中腹部有胃，小腹有肠道系统等器

官。腹部神经末梢丰富，感觉非常敏感，如被击中，轻者疼痛难忍，重者可因内脏出血而死亡。

4. 腰部：腰部是指腰椎至骶椎之间的部位，它是人的脊柱的一部分。如被击中，轻者会失去正常的生理功能，重者会引起肾、脾、肝内出血，甚至死亡。

5. 裆部：裆部是指人体生殖器所在的部位，它又是人体中神经末梢最丰富的地方，对外界特别敏感，尤其是男性生殖器，如被击中，轻者疼痛难忍，失去抵抗力，重者造成睾丸破裂，丧失生命。

三、四肢

四肢是组成人体的重要部位，是徒手格斗的有效武器，由两臂、两腿组成。其要害主要有手指、手腕、肘、肩、踝、膝等关节。其特点：部位明显易控制。

1. 手指关节：两手共有十指，手指关节除拇指两节外，其余四指均由三个短小的指骨连接而成。它可伸直和握拢，活动范围较小，当伸直时用力向后折，或向两侧扳，易脱臼和骨折。

2. 手腕关节：其结构比较复杂，共有八块腕骨组成，主要靠韧带连接。腕部覆盖的肌肉薄弱，韧带的坚固性也较差。活动范围较灵活，能前伸后屈、左右旋转，但如受外力向后折，或左右扭拧超过它本能的活动范围，轻者撕裂韧带，重者可造成脱臼或骨折。

3. 肘关节：它是由肱骨、尺骨和桡骨连接而成一个复合关节，可伸直和向内弯屈。当伸直时用力从外向内击打，可造成脱臼或韧带撕裂。

4. 肩关节：它由肩胛骨、肱骨和锁骨连接而成。它的活动范围最大，能前后屈伸，内收外展以及作旋转运动。肩关节各处连接面大小差异明显，关节囊松弛，前下壁缺少韧带和肌腱

的加强，如受暴力左右拧转或向前、后扳至极点，易脱臼或韧带撕裂。

5. 踝关节：它是由胫骨、腓骨、跟骨与跖骨相连接而成，能内收外展，左右转动，但活动范围较小，如果用力左右扳拧，就会韧带撕裂或脱臼。

6. 膝关节：它是人体下肢的主要关节。由髌骨，腓骨、胫骨、半月板与股骨连接而成，能伸直与后屈，但受前后交叉韧带的限制，不能外展和内收。当膝关节伸直后，如果受到正面或侧面踹击时，轻者可使其倒地，重者可造成侧副韧带撕裂，半月板损伤、脱臼或骨折。

第四节 手型与步型

手型与步型是徒手格斗的基础，是一切练习者必须掌握的基本常识。

一、手型

1. 拳：四指并拢内屈握紧，拇指扣在食指的第二节上。它包括拳面、拳眼、拳背、拳心。拳通常分立拳，平拳、反背拳。(图 1-2,1-3,1-4)

要求：拳握紧，拳面平，手腕直。



图 1-2



图 1-3



图 1-4

2. 掌：拇指屈扣或微屈，其余四指伸直用力并拢。它分立掌、砍掌、插掌、扇掌、八字掌。(图 1-5, 1-6, 1-7, 1-8, 1-9)

要求：掌心开展，竖指。



图 1-5



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

3. 勾：五指指尖捏拢在一起，手腕弯曲。(图 1-10)

要求：五指捏拢，屈腕。

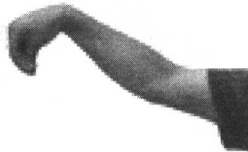


图 1-10

4. 爪：五指向掌心方向弯曲并用力张开。它分虎爪、鹰爪。
(图 1-11, 1-12)

要求：张开有力，腕部灵活。



图 1-11



图 1-12

二、步型

1. 马步：两脚平行开立，略比肩宽，脚尖正直向前，两腿屈膝半蹲，膝盖不超过脚尖，大腿接近水平，上体正直，重心落于两脚之间。(图 1-13)

要求：挺胸、塌腰、脚跟外蹬。



图 1-13