

警拳

ING
QUAN

解放军出版社

史运通
著

艺高人胆大，格斗重务实。面对穷凶极恶的持械歹徒，我们不是束手待毙的羔羊。为保护人民的利益我们往往徒手对敌，一招一式，显人民警察之风姿。一举一动，制凶恶歹徒于脚下！



警

拳

史运通 著

解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

警拳/史运通编著. —北京: 解放军出版社, 2002

ISBN 7-5065-4367-2

I. 警... II. 史... III. 警察—攻防(武术)

IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095952 号

解放军出版社出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码 100035)

中国人民解放军后勤指挥学院印刷厂印刷 解放军出版社发行部发行

2003 年 1 月第 1 版 2004 年 9 月第 2 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 8.375

字数: 200 千字 印数: 4101-7100 册

定价: 25.00 元

序 一

宋万年

近年来，随着社会的发展，公安机关面临的治安形势日趋严峻复杂，各项工作任务十分艰巨繁重，广大公安民警为维护一方安宁，夜以继日地奋战在斗争第一线，直接与形形色色的违法犯罪分子进行着智与勇的较量，进行着血与火的对抗。全国每年数以千计的公安民警在与违法犯罪分子面对面的交锋中流血牺牲，谱写出一曲曲感人至深的正义之歌。在大力宏扬这种大无畏革命精神的同时，我们也为每年那么多优秀的公安民警流血牺牲而感到惋惜和痛心，也深深地认识到加强公安队伍的整体训练、提高广大公安民警实战技能的重要性和必要性。尤其是基层公安机关广大民警，在与违法犯罪分子直接对抗的刀光剑影中，如何提高克敌制胜的本领，既狠狠打击违法犯罪分子，又有效地保护自己，尽量减少流血牺牲，已成为一项亟待解决的重要课题。

史运通同志自幼习武，入伍后长期从事武术教学和研究工作，为部队培养了大批武术人才。从部队转业到公安机关后，他经过较长时间的调查研究，针对公安机

关警体训练教材缺乏的问题，搜集整理了大量国内外关于擒拿、摔跤、格斗教学与训练的资料，苦心孤诣，反复实践，去粗取精，终于完成了《警拳》一书的撰写工作。此书内容丰富、图文并茂，由浅入深、紧贴实战，既可作为公安机关警体格斗训练的应用教材，也可作为解放军指战员、武警官兵、公安民警、保卫人员习武健身的参考资料。

当前，刚刚闭幕的党的十六大为我们描绘了全面建设小康社会的宏伟蓝图，形势催人奋进，公安机关和广大民警要深入学习贯彻党的十六大精神，坚持政治建警、科教强警，在努力提高政治、业务素质的同时，大力加强警体训练，提高对敌实战技能，为维护社会稳定，保障经济发展的顺利进行作出新的更大的贡献。

二〇〇三年十二月

（作者系首届国际警察搏击大赛组委会秘书长、中国前卫体协副主席、秘书长。）

序 二

董恕娟

警用格斗技术，是每一位基层民警必备的专业技术技能，它是执法人员在日常执勤及工作中制服歹徒，打击刑事犯罪的主要手段，警用格斗技术是以踢、打、摔、拿四种技术为基本方法，按进攻、防守、还击、反还击等规律进行的对抗运动，以最有效的打击方法，迫使对方失去反抗能力，其动作简单、直接、实用，对培养民警勇敢、机智、灵活、沉着、果断等意志品质，掌握克敌制胜的本领有着重要意义。

新时期以来，公安机关为维护稳定、打击犯罪、保护人民、服务经济建设做出了巨大贡献，“天天有牺牲、时时有负伤”的现象是这支队伍奉献的真实写照。然而，在现实生活中，我们在为之感到心痛与悲壮的同时，不得不正视这样一个事实：在每年数以百计因公殉职、数以千计因公受伤的民警中，有一定数量的伤亡是因平时疏于训练、体能和技能不佳，不善于擒拿格斗而造成的。人民公安队伍是共和国民主专政的基石，不同于一般的行政机关，公安民警不同于其他公务员，必须有良好的

身体素质、心理素质和敏锐的应变能力。近几年来，我国警界重视和发展了格斗技术的训练，使公安民警的身体素质和徒手格斗能力不断提高。实践没有止境，警务实战训练领域探索也没有止境。这就需要我们的教练官们不断探索、不断学习、不断发展、精心研究，及时适应时代的发展，及时服务于基层民警的训练。史运通同志编著的《警拳》，就是这样一本有实用价值的教学训练参考书。

史运通同志从军队到公安，一直是武术普及运动的践行者，该同志自幼爱好武术，曾得到多位军内外武术名师点拨。在兰州军区某红军师服役期间，甘为人梯、诲人不倦，为部队培训了许多武术人才，被官兵誉为军营武教头，并曾出版过《军拳》《实用搏杀》等专著，十五年的从军经历，十五年的武术普及历程，为其奠定了丰富的实践经验。为了不断增强民警的防卫意识，学习掌握实战技能，提高执法水平，最大限度地避免和减少民警伤亡的发生，史运通同志从一线实战着手，结合自己警察培训、保安格斗等教学经验，呕心沥血，编写了这本《警拳》。

《警拳》一书是作者多年训练教学与经验的结晶，内容丰富、材料详实、触及前沿，揉进了武警教程相关内容及相关技术，编排新颖、文笔流畅、分析精辟，是一本不可多得的普及性读本。

2003年12月26日

(作者系中共连云港市委常委、政法委书记)

目 录

第一章 警用格斗基本技术..... (1)

第一节 格斗势与步法..... (1)

一、格斗势 (1)

二、步法 (4)

第二节 基本进攻技术..... (9)

一、基本手法 (9)

二、基本腿法..... (18)

三、基本肘法..... (27)

四、基本膝法..... (30)

第三节 常用防守技术 (32)

一、格挡防守..... (32)

二、拍击防守..... (38)

三、躲闪防守..... (40)

四、截击防守..... (43)

五、抄抱防守..... (47)

第二章 警用防暴拳及其应用技法 (49)

第一节 防暴拳 (49)

第二节 防暴拳制敌精粹 (78)

第三节 搏击常用战术..... (109)

第三章 擒敌拳及其应用技法	(112)
第一节 擒敌拳	(112)
一、直拳横踢	(112)
二、抱腿顶摔	(114)
三、勾摆连击	(116)
四、抱臂背摔	(117)
五、侧端勾拳	(119)
六、拉肘别臂	(121)
七、揪腿压颈	(122)
八、侧端横踢	(124)
九、前蹬弹踢	(125)
十、直摆勾击	(127)
十一、接腿涮摔	(128)
十二、摆拳侧端	(129)
十三、抱腿撞裆	(131)
十四、绊腿跪裆	(132)
十五、格挡弹踢	(134)
十六、肘膝连击	(135)
第二节 擒敌拳制敌精粹	(137)
一、直拳横踢	(138)
二、抱腿顶摔	(142)
三、勾摆连击	(145)
四、抱臂背摔	(147)
五、侧端勾拳	(151)
六、拉肘别臂	(154)
七、揪腿压颈	(155)
八、侧端横踢	(157)

九、前蹬弹踢	(158)
十、直摆勾击	(160)
十一、接腿涮摔	(163)
十二、摆拳侧踹	(164)
十三、抱腿撞裆	(166)
十四、绊腿跪裆	(168)
十五、格挡弹踢	(169)
十六、肘膝连击	(171)
第四章 警用防暴棍与防暴匕首	(176)
第一节 防暴棍	(176)
第二节 防暴匕首	(186)
第五章 防暴突袭与反突袭	(197)
第一节 突袭擒敌	(197)
一、由后突袭	(197)
二、由前突袭	(201)
三、小组突袭	(204)
第二节 反突袭制敌	(208)
一、徒手攻击防卫	(209)
二、防卫夺刀	(217)
三、防卫夺棍	(219)
四、防卫夺手枪	(222)
第六章 功力训练	(226)
第一节 心理素质训练	(226)
第二节 攻击力量训练	(230)

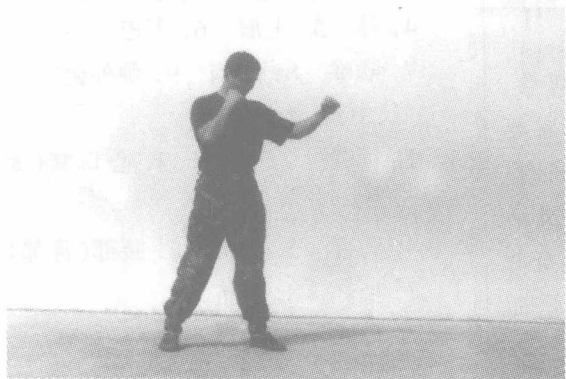
一、自我训练	(230)
二、双人训练	(239)
三、辅助练习	(241)
第三节 抗击打能力训练	(245)
一、自我训练	(246)
二、双人训练	(250)
三、辅助训练	(252)
后记	(255)

第一章 警用格斗基本技术

第一节 格斗势与步法

一、格斗势

格斗势即准备格斗的姿势,常称实战势。完美的搏击预备姿势犹如一道屏障,最大限度地将人体薄弱部位保护起来,使我对敌实施的攻防技术能够发挥得淋漓尽致。



(一)徒手格斗势

以左侧徒手格斗势为例予以介绍:两脚平行分开约一步距离。身体稍右转,右脚向后撤一自然步(前脚跟与后脚跟约一脚半距离)。左脚内扣约 25 度,膝稍屈;右脚脚尖外展约 45 度,脚跟提起

(也可放平),膝微屈。重心落于两脚之间。左臂屈肘上抬,略大于90度,置于左胸前,肘尖下垂,拳与鼻同高,拳心向右斜下方;右臂屈肘上抬,略小于90度,置于右胸前,拳与下颏平高,距右下颏4手指距离,拳心向左斜下方。稍含胸、收腹,闭口咬牙,微收下巴颏。目视前方。

要点:

1. 实战中,眼睛要注视敌人眼睛(或者攻击部位),余光窥视敌全身。

2. 左侧身对敌,以减少暴露面。

3. 两拳、两腕、双肩要放松,双肘自然下垂,灵活防卫。全身蓄劲,做到松而不懈,紧而不僵,切勿动作僵滞。

4. 后脚

人体要害部位

了解人体要害部位,能够加强对敌斗争中的自我保护意识,并通过击打、控制这些部位,迅速制服并擒获敌人。人体可分为上盘、中盘和下盘,其要害部位分为:

一、上盘(头颈)

1. 太阳穴
2. 耳部
3. 眼睛
4. 鼻
5. 上唇
6. 下巴
7. 咽喉
8. 后脑
9. 颈外侧

二、中盘(躯干)

1. 锁骨
2. 腋窝
3. 心口窝(太阳神经丛)

4. 肋部
5. 腹部
6. 腰部(肾部)
7. 裆部
8. 脊椎

三、下盘(四肢)

1. 指关节
2. 腕关节
3. 肘关节
4. 肩关节
5. 膝关节
6. 踝关节
7. 脚背

跟抬起或放平要根据实战灵活运用;两膝微曲,好象加压的弹簧,处于强有力的状态;身体重心在两脚中间,或稍偏后。

说明:左脚在前,右脚在后的搏击预备姿势称为左格斗姿势;右脚在前的,左脚在后的搏击预备姿势则称为右格斗姿势。搏击中,实战者是选择左格斗姿势,还是选择右格斗姿势,这要根据自身条件灵活运用。通常实战者右拳力量大,以选择左格斗姿势为佳,反之则选右格斗姿势。本书所述的预备姿势,无特殊说明均为左格斗姿势。

(二)持警棍格斗势

在徒手格斗势基础上,右手正握警棍,置于腹前。



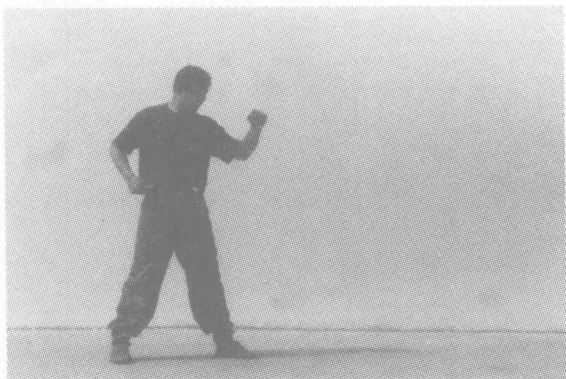
(三)持匕首格斗势

1. 正握匕首格斗势

在徒手格斗势基础上右手正握匕首,置于右肩前,匕尖向前下方。

2. 反握匕首格斗势

在徒手格斗势基础上,右手反握匕首,置于右腰际,匕尖向前与地面平行。



二、步法

步法是实用格斗中,运用技术时脚步移动的基本方法。常用步法主要有滑步、上步、退步、交插步、闪步、垫步。

(一)滑步:滑步是指一脚向前、向后或斜向移动,另一脚随之滑进(退)的步法。滑步具有移动平稳、动作快速,意图隐蔽等优点。初学者尤应重视。

方法:

(1)前滑步:预备姿势。右脚蹬地,左脚向前移动,落地时以左

脚掌先落地,右脚紧随擦地前移,落地后成预备姿势。

(2)后滑步:预备姿势。左脚蹬地,右脚向后移动,落地时以右脚掌先着地;左脚随右脚后移,落地后与原预备姿势同。

要点:抬腿不可过高,以两脚掌轻松擦地为宜;移距视个人身高而定,一般在 30~50 厘米之间;重心要平稳,不可乱摇。

作用:调整距离;引诱、威逼敌人,并寻找破绽。

(二)上步与退步

方法:

(1)上步:预备姿势。右脚向前上一步,成右脚在前的预备姿势。

(2)退步:预备姿势。左脚向后撤一步,成右脚在前的预备姿势。

要点:双手动作随动作变化而变化。整个动作灵活、协调、自然。

作用:改变姿势利于攻防,使敌不适应。

(三)交叉步

是指两腿前后交叉所形成的步法,如一脚经另一脚前上步交叉所形成的步法叫盖步;若一脚经另一脚后上步交叉所形成的步法则叫偷步。

方法:

(1)左盖步:预备姿势。右脚经左脚前交叉,右膝微屈,左脚跟抬起,上体微前倾。

(2)偷步:预备姿势。右脚向左脚后斜上一步,两腿前后略呈交叉状;左脚尖外展,右脚脚跟离地。

