

各国特种警察

■ 魏峰 刘细森 编著

格斗术训练全解

北京体育大学出版社



各国特种警察 格斗术 训练全解

魏 峰
刘细森 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

各国特种警察格斗术训练全解/魏峰,刘细森编著. -
北京:北京体育大学出版社,2008. 1
ISBN 978-7-81100-824-1

I. 各… II. ①魏…②刘… III. 特种警察-专业训练(军事)-世界 IV. E156

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164553 号

各国特种警察格斗术训练全解

魏峰 刘细森 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 8

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4300 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



魏峰，毕业于清华大学及加拿大皇家大学MBA硕士研究生班，曾拜入世界著名职业泰拳王、国际功夫电影明星、美国海军陆战队实战总教练黄加达师父门下学习泰拳及格斗术；还拜入世界著名武术家、广东雄胜蔡李佛拳掌门黄江师父门下学习南派拳械及技击术；并曾参加李小龙嫡传弟子黄锦铭师傅开办的截拳道培训班，学习其正宗的截拳道。至今已授武二十余载，学生多人次获得国际比赛冠军。

魏峰为国内最早推广截拳道的人之一，精通军警格斗术、截拳道、咏春拳、泰拳、跆拳道、巴西柔术、极真空手道等实用武术，为当代著名的全能武术家。出版武术搏击类专著32本。曾执教中国最高水准的总参特种部队训练学校（训练来自侦察兵、海军陆战队及空降兵中的精英队员）及特警部队，拥有丰富的教学与搏击经验。





刘细森，福建省龙海市人，1973年5月生，现任武警广东边防总队珠海支队下栅公安检查站副站长。自幼习练福建鹤拳、太祖拳，到部队后长期从事擒拿格头训练，并师从买式心意拳第三代传人李洳波，成为其入室弟子。曾多次参加全国、省、市传统武术比较，并多次荣获一等奖、二等奖。



前言

据统计，近年来世界各地平均每天发生10起以上的恐怖事件，尤其自美国“9.11”之后，恐怖活动几乎达到了顶峰状态，恐怖活动已成了令很多国家最为头痛的问题，像美国、俄罗斯、英国等大国也无一不为恐怖活动所影响与困扰，其国民亦被恐怖的气氛所笼罩。当今，恐怖活动已经严重危及了很多国家的政治、经济生活与国家安全，并成为最为严重的全球性问题。

为了制止恐怖活动的进一步蔓延，世界各国的一支支“王牌”反恐部队便应运而生，这些特警部队基本上采用的是军事化、高强度的训练与管理手段，这却是用来对付恐怖活动的，因为现在的恐怖组织在装备与组织、训练上也已基本上采取军事化模式，所以以前的那种单纯的警察训练手段已远远跟不上现实需要了。中国的治安状况虽然相对良好，但为了防患于未然，更有力地打击恐怖组织犯罪或有组织的犯罪，公安部发布了关于加强公安特警队伍建议的意见，并提出率先在全国36个重点城市组建特警队，用以处置恐怖分子所造成的武装袭击、爆炸袭击，处置严重暴力犯罪、劫持与扣押人质等重大犯罪活动。这些活动是普通警察所无法及时、



有效地去处置的，即使能处置也要付出较大的代价，况且普通警察还不具有特种警察所具备的快速化反应能力与强大的火力。

由于我国的特警部队建设与发展起步较晚，所以在很多方面可能要借鉴国外特警部队的经验，以便取长补短尽快具备应有的战斗力，尤其在训练手段方面我国还存在着一些不足，例如狙击训练、谈判训练、特种驾驶、战术训练及格斗训练等，限于篇幅，我们在这里仅以格斗训练为主进行阐述。谈到格斗，虽然我国为武术大国，而且警察也进行格斗术训练，但“寸有所长，尺有所短”，我们只有不断地吸收新鲜血液，才能始终保持领先地位，本书中的很大一部分内容是以国外的特警格斗技巧为主来进行讲解的，在这里并不是说国外的技术就一定比我们好，甚至有一些还不如我们的技术实用，但我们的目的是要通过学习国外的技巧来丰富、开阔我们自己的视野，弥补自己的不足，不断地强化与提升自己。“工欲善其事，必先利其器”，从现在开始你就应练好自己的格斗本领，毕竟格斗术是警察训练中的最重要的科目之一。虽然现今的警察装备极为先进并具有科技化，但作为一名特警来讲，最终制服对手还是要靠你的徒手格斗功夫。特警的训练手段虽已采用军事化模式，但特警的职责则是与军队中的特种部队有天壤之别的，因为特种部队在战场上可以不择手段，甚至是“格杀勿论”，但特警则首先是一名警察，作为一名执法者，你可能仅需要去制服暴徒即可，这就是为什么徒手格斗训练始终是作为特警最重要的训练技巧的原因之一。

魏 锋

2007.2.1



目 录

第一章 世界各国及地区精锐特种警察简介	(1)
第一节 美国警察霹雳小组	(1)
第二节 香港“飞虎队”	(2)
第三节 法国“警察突击队”	(3)
第四节 德国“第九反恐大队”	(3)
第五节 日本“警视厅特种突击队”	(4)
第六节 俄罗斯“阿尔法”	(5)
第七节 新加坡“警察特种突击队”	(6)
第八节 中国台湾省“霹雳小组”	(7)
第九节 中国的特种警察部队	(7)
第十节 其他的反恐特种部队	(9)
第二章 特警格斗术主动攻击法	(10)
第三章 特警格斗术的防拳法攻击	(37)



第四章 特警格斗术的防腿法攻击 (62)

第五章 特警格斗术的被动解脱技巧 (87)

第一节 解脱对方对手臂与肩部的控制 (87)

第二节 解脱对方的搂抱控制 (105)

第三节 解脱对方的勒喉控制 (117)

第六章 特警格斗术的徒手夺短棍技术 (137)

第一节 对付短棍的正劈攻击 (137)

第二节 对付短棍的横扫或斜劈攻击 (148)

第三节 对付短棍的反扫攻击 (155)

第七章 特警格斗术的夺匕首格斗技术 (159)

第一节 对付匕首的直刺攻击 (159)

第二节 对付匕首的横割攻击 (175)

第三节 对付匕首的下刺攻击 (181)

第四节 对付匕首的向上挑刺攻击 (198)

第八章 特警格斗术的徒手夺手枪技巧 (204)

第九章 美国特警体能训练 (219)

第一节 热身练习 (219)

第二节 徒手力量练习 (225)

第三节 器械练习 (233)



第一章

世界各国及地区精锐特种警察简介

虽然中国的特警部队起步较晚，但世界上已有很多支威名远震的特警部队的训练与作战经验可供参考，正是这些令恐怖分子闻之色变的特警精英们为世人撑起了一片和平的天空。

第一节 美国警察霹雳小组

美国“警察霹雳小组”为目前世界上专业水准最高的特警部队之一，也是世界各国进行特警部队建设的样板警队。

美国警察霹雳小组一般被通称为“SWAT”，是英文“Special Weapons And Tactics Teams”的简称，其在国内则又会被称为是“特殊武器及战术小组”，它的成立是由于美国本土的犯罪活动不断加剧，普通警察根本应付不了那些有组织及重火力的犯罪，因此，“SWAT”便应运而生，逐渐成为战斗力相当强悍的专业队伍，其专业训练水平并不比军队中的特种作战部队差多少。其发展速度也是相当快的，目前美国联邦调查局已在全国59个分局中成立了“SWAT”。

在美国，“SWAT”主要处理一些高度危险的特殊性任务，例如恐怖袭击、劫持人质、劫机、暴乱等普通警察无法完成的工作，一个基本的“SWAT”单位会有5名队员，但根据任务需要可进行临时配置，这与特种作战部队中的小集群作战模式基本上是一样的，强调的是机动灵活。当然他们的装备也相当精良，在20年前就已配备了直升机（目前中国只有二、三个省市的警察配备直升机），而且使用的是杀伤力极大的大口径手枪，以这种足以致命的火力压制对方，从而占据主



动权；另外他们使用的冲锋枪是MP59MM冲锋枪，这是全世界公认的重量最轻、杀伤力最大的冲锋枪，目前还换装了意大利生产的世界上威力最为强大的BERRETTA霰弹枪。另外，“SWAT”的狙击手也是全美警察系统中最优秀的，并曾多次代表美国参加一些射击比赛，且多次获奖。

“SWAT”的训练项目相当多，但有一项是相当有特点的，那就是它的格斗术训练，“SWAT”的格斗训练所占的比例虽不是很大，但动作却相当精简、实用、凶狠。其教官是一位著名的华人武术家，那就是功夫之王李小龙的咏春拳师弟梁绍鸿先生，他所教的咏春拳是经过浓缩了的实战搏击精华，因此特别适合特警们训练。

第二节 香港“飞虎队”



香港地方虽小，但却是国际有名的大都会，其政府的行政效率在世界上是有名的，当然其警察的效率也是首屈一指的。香港警界的代表则是其“飞虎队”，这是香港警队精英中的精英，其全称是“香港警察机动部队特别任务连”，简称“SDU”（Special Duty Unit）。“SDU”是绝密的，其队员的名单是绝不对外公布的，而且队员也不能向家人透露自己的身份与具体工作情况，执行任务时必须戴上面罩（相信大家通过香港电影都略已了解）。

香港“飞虎队”于1974年正式成立，专门用来打击恐怖活动，而且成立后还经过英国最精锐的王牌特种作战部队“SAS”（特种空勤团）的培训与指导，因此技、战术水平有了很大提高。另外，近年来它又不断跟美国的“SWAT”特警部队、三角洲特种作战部队（美国军队编制中的精锐反恐单位，英文名Delta Force）进行交流与合作，从而使其逐步跻身于世界最强特警部队之行列，成为香港警察部队的反暴象征和精神上的支柱。

香港“飞虎队”现在约有100名队员，营地设于粉岭警察机动部队训练中心内，队员平均年龄约27岁，基本上是来自于警察队伍中，并经过严格的测试后方可有资格进入这一特殊的执法群体，这些人选者通常都有一技之长，最重要的是综合素质优秀，不但体力、心理素质

过人，而且狙击技术、格斗技术精湛，其他的像空降训练、溺水训练也是他们的必修课。他们虽然拥有世界上最为先进的武器装备，但也同样更注重“人”的因素的发挥，因为无论怎样先进的武器装备都要靠人来操纵。他们具体的训练课目也是严格保密的，他们所采用的格斗技术据说是拳击与咏春拳，特别是咏春拳，这是香港最多人练习的实用型武术，不但在社会上广为流传，在警察队伍中也同样受欢迎。

第三节 法国“警察突击队”

法国“警察突击队”隶属于法国内政部，简称“RAID”，是法国最优秀的警察反恐专业警队（法国另一著名的反恐单位是“宪兵突击队”，即GIGN，是隶属于法国国防部的军队编制的反恐作战单位），是法国政府专门为应付境内、外的突发事件而成立的精锐警察突击队伍，专门用来对付暴乱、劫机、绑架、有组织犯罪、恐怖袭击等活动。其队员均为选自各地警察中的精英，其最基本入选条件是体魄强健及枪法出众，以及具有“一招制敌”的格斗能力，即使获选进入“警察突击队”后，仍要进行更为严格的射击、格斗、空降、潜水、驾驶、野外生存等强化训练，用实际行动证明他们是世界上战斗力最强、效率最高的特警队伍之一。



法国“警察突击队”特别注重徒手格斗能力的训练，因为特警与军队中的特种作战部队在执行任务的性质上有着本质的区别，特警们只是执法者之一，而军队打仗则可“格杀勿论”。法国“警察突击队”的格斗技术早期采用的是日本的柔道与空手道，而现在采用的则是杀伤力更强的泰国拳以及巴西柔术，因为泰国拳的直接攻击能力堪称世界第一，而巴西柔术的擒锁能力是无人可敌的。

第四节 德国“第九反恐大队”

长久以来，人们都认为德国的“边防警察第九反恐大队”是德国军队中的特种作战部队，它是一个采用军事化编制的警察单位。当然，特种作战部队与警察部队还是有很大不同的。也许，特警们的训练强

度早已达到了军队特种部队的标准，也可能是为了回避“纳粹复活”之嫌疑，才冠以“警察”之名，但无论如何，作为欧洲最优秀的特警部队，对维护社会治安与打击恐怖活动均已做出了巨大的贡献（甚至在军界，几乎没有人不知道“德国第九反恐大队”）。

德国的“第九反恐大队”的简称为“GSG-9”，创立于1972年，当时在慕尼黑奥运会期间发生了以色列运动员被杀害的悲剧，为有效地打击恐怖活动而建立了这支专门的反恐怖部队。这支特殊部队除了反恐外，还担任保护政要以及一些其他机动任务。

“GSG-9”隶属于德国内务部，由内务部直接指挥，目前约有一线队员200人，并大体分为4个突击中队，每个中队又下设作战小组，每个小组约有5人，平均年龄约26岁，部队驻扎于圣·奥古斯汀。

“GSG-9”对队员的选拔极为严格，预选人员主要来自于联邦边防部队与警察部队中的精英人物，尽管如此，通过率也不会超过40%，以保证入选人员的绝对优越化。新队员即使入选后，还要再进行为期约22周的专门训练，其训练量可能会达到每天8~14小时，以提升他们的技能与测验他们是否真正适合留在“GSG-9”，他们的主要训练内容有：心理训练、特种射击训练、反劫机训练、空降训练、潜水训练、巷战训练、法律学习以及格斗训练，他们的格斗技术采用的是空手道与自由搏击。



第五节 日本“警视厅特种突击队”

这是日本按照美国、英国、德国等世界强国的特种部队模式建立起来的特种警察部队，主要用来反恐，简称为“SAP”（Special Assault Police），即“特种突击警察”，它创立于1977年，起因是恐怖组织日本“赤军”在孟加拉国的达卡机场劫持了日本的客机，而且由于日本事先没有任何有关的处理经验，所以在整个过程中显得极为被动，在国际上也很狼狈，并被迫答应恐怖分子提出释放在押的6名恐怖分子头目及提供16亿日元给他们，这一事件使一心要做世界超级大国的日本觉得很没面子，因此便决定组建一支拥有世界一流水平的反恐专业部队。

“SAP”隶属于东京都警视厅第6机动队，下设3个分队，有关“SAP”的一切都是绝对保密的。在1995年之前，也只有少数量的警察内部人员知道有类似的部队存在。“SAP”的队员平均年龄约25~30周岁，大多选自于警察队伍，人数保持在200人左右。由于“SAP”属于保密单位，因此队员从进入“SAP”之日起，其名字便已从警察名册中删除了，以避免泄密，或在平时遭致恐怖分子的袭击。直到1995年“SAP”在机场以强攻方式成功解救出了364名人质后，“SAP”才广为人知，日本政府也才开始正式承认“SAP”的存在，并决定在大阪、北海道、千叶等7个地方分别设立“SAP”，并全部更名为“SAT”（Special Assault Team）。

“SAP”之所以能快速跃升为世界知名特警部队，除了自身的严格训练外，还派人到德国的“GSG-9”去学习，并去英国接受英国特种警察的培训，还分别邀请德国的“GSG-9”、美国的“SWAT”及“FBI”进行指导与训练，用来提升他们的城市反恐水平与战术技能。日本的“SAP”与其他国家的特警在训练模式上的一个不同点是，颇为注重格斗技术的训练，例如他们除了强化训练射击技术外，还重点训练空手道、柔道、剑道（练习持械搏击能力），用来提高人的意志、反应能力、坚定的信心与斗志。



第六节 俄罗斯“阿尔法”

“ALPHA”是前苏联乃至俄罗斯最优秀的反恐部队，在搜捕车臣匪徒以及处理莫斯科人质事件中都发挥出了极为重要的作用，特别是在举世闻名的“别斯兰恐怖事件”中，“Alpha”更是率先到达现场，并在最后时刻迅速占领了学校，成功解救出了大部分人质。“Alpha”不怕牺牲、勇敢强悍的作风再次赢得了世人们的赞誉。

一直以来，人们都把“Alpha”当作是军队中的特种作战部队，其实“Alpha”是由克格勃（KGB）创立的一个反恐怖单位，现隶属于俄罗斯联邦安全总局，目前约有250人，是20世纪70年代为了打击劫机、绑架、暗杀、劫持人质等恐怖活动，以及为保卫1980年莫斯科奥运会而成立的一支最为精锐的秘密组织。

“Alpha”自1974年成立后，始终坚持近乎于苛刻的的挑选及残酷的训练，以保证他们在执行任务时能“以一敌十，以十敌百”，他们的成员基本上是从国家安全机关、精锐部队、现役警察中筛选出来的，入选比例约十分之一，他们的入选者最基本的要求是体魄强健、反应敏捷以及拥有勇于牺牲的献身精神，同时必须个个身怀绝技，否则根本不可能加入这一特殊团队。入选后，还要再进行空降、特种射击、泅水、攀登、驾驶（各种车辆、飞机、轮船，甚至装甲车）、解救人质、心理训练、谈判技巧以及格斗训练，当然他们也很注重“一击必杀”的格斗能力的训练，主要采用的是日本的空手道及俄罗斯传统的凶狠格斗术“桑博”，其中空手道以拳与腿的直接打击技术为主，而俄罗斯传统的桑博则以擒拿、摔跌与锁制的近身格斗技巧为主。

第七节 新加坡“警察特种突击队”



新加坡是世界上治安状况最好的国家之一，因为它人口较少，及国民素质很高，所以犯罪率相对较低。但当今全球正处于恐怖主义笼罩之下，所以新加坡便未雨绸缪，早已于1984年便开始组建特种作战部队与特警部队，“STAR”便是新加坡警察部队中的精英，主要用来打击重大刑事犯罪以及扑灭恐怖活动。

“STAR”成立之初曾接受美、英等国家的特种部队教官们的指导，且经常与这些国家的特种部队进行联合训练与演习，因此“STAR”的训练水平及作战水平都极高。作为世界上经济最发达的国家之一，“STAR”的装备也是世界一流的，但它同样注重队员基础素质的训练，除了入选“STAR”极为严格外，进入“STAR”后仍要进行为期约一年的适应性强化训练，在这个过程中不合格者会被淘汰掉，而且淘汰率高达20%。在这一年中，队员除要学习空降、特种射击、排爆外，还要练习解救人质、徒手格斗等反恐技战术，他们最基本的要求是在10米之外能迅速击中一个2厘米的小方格，以及以精湛的格斗技术一招制服对方。这一切均对队员的心理素质、反应能力以及强健的体魄提出了极高的要求。“STAR”的格斗技术以前采空手道，有段时间采用的是泰国拳。

在新加坡，除了“STAR”外，还有一支专门用来对付恐怖活动的特种部队，即“SOF”，但它隶属于军方，属于国防部的编制。

第八节 中国台湾省“霹雳小组”

中国台湾省的面积虽小，但一直以来却倍受有组织犯罪及恐怖活动的困扰，特别是那些黑社会组织犯罪更是台湾历届当权者最头痛的问题之一。为了打击这些有组织的犯罪及恐怖活动，台湾便于1985成立了一支模仿美国的“警察霹雳小组”而建成的特警部队“ROC SWAT”，他们请了美国的特警教官们进行培训与指导，或者是与美国的特警单位进行联合训练，以提升自身的整体实力。

台湾的“霹雳小组”成员基本上来自现役警察，并从中挑选出精英人员进行再培训，他们对入选者的最基本的要求是训练成绩优秀、心理素质良好、有一技之长，并对执行特种勤务有浓厚的兴趣。入选“霹雳小组”后还要再进行为期3个月的强化训练，以最大限度地提升他们的作战技能。台湾的“霹雳小组”是自追捕白晓燕命案的凶犯一案时才方为人知，平时他们也会担任政要保卫任务，以及机动待勤，随时准备打击重大的犯罪行为。

台湾的“霹雳小组”自1989年开始扩编为“台湾霹雳小组中队”，一线队员约有80余人，其中中队下面分为3个分队，每个分队下面又分为4个行动小队，小队下面则又设有行动小组，编制相当机动灵活。

台湾的“霹雳小组”人数虽不多，但训练强度却很大，内容相当丰富，如空降、特种射击、泅水、城市巷战、驾驶、熟练操作世界上各个国家的各种武器、心理训练、排爆训练以及格斗训练，他们格斗术采用的是中国传统的摔跤术（摔、打合一，并非单纯的摔法）、擒拿术，并曾穿插训练空手道。



第九节 中国的特种警察部队

中国之前虽已有特警，不仅武警部队中有特警队伍，而且在公安部队中也有特警队伍。但现在全球均面临着恐怖活动的严峻考验，并

逐步成蔓延之势，为了适应反恐形势的需要，公安部便发布《关于切实加强公安特警队伍建设的意见》，决定率先在全国36个大中城市建立更高水平、反应更快的特警队伍（总人数将会维持在14000人左右），这些特警队伍装备将会更加优良，打击力也将会更强，训练也会更为全面与严格，而且与以往不同的是，新建立的特警队伍，可以由公安部统一指挥或调度，从而具有更强的机动性与震慑力。

目前北京、上海、重庆、大连、深圳等经济高度发达的城市均已成立了新型的特警队伍，人数均基本维持在300至600人左右，由于人数较多，因此打击力也很强，这对稳定我国的治安局面，防范与震慑有组件犯罪将会起到不可估量的作用。这些队伍可以说已集中了中国警察内部最优秀的专业人才，并可以从社会上招收一些专长人才（例如长春特警队中竟还招收了一名世界柔道冠军；有的特警队招收了全国女子散打冠军，或者是跆拳道冠军，各队还不同程度地招收了一些射击冠军，从而致使很多特警队的狙击手都能在千米以内保证百发百中），而且很多警队都会要求队员们从拔出手枪到射出子弹必必须在1秒钟内完成，以便抢得先机，快速制暴，完成对人质或对人民群众的最有效地保护。特警队员最基本的要求是“一枪毙敌，一招制敌”，除了这些基础科目的训练外，还要重点训练解救人质、反劫机、排爆、搜救等专项训练。并会接受来自军队专业教官的严格培训，以保持最佳的战斗状态。

新组建的特警队伍的装备在国内来讲是最先进的，有的特警队已装备了排爆机器人，以及防弹车等设备，并建立市区重点设施、大楼的方位图与建筑结构图等资料库，以备反恐时有效运用。有的特警队甚至均配备长、短枪，以便根据实际情况灵活发挥，而上述这些装备在普通警队中是没有的。新组建的特警队伍要24小时待命备勤，并实行军事化管理，同时进行封闭式的强化训练。除了上述技能与装备的掌握外，队员们还要系统学习法律（因为他们毕竟不是军事人员而是执法者），学习如何化解或缓解群众的冲突与矛盾，还要训练谈判技巧。可以预见，新组建的特警队必将会成为维护我国治安的最强大的震慑力量，对恐怖活动最强有力的打击力量。

