

格斗

控制 绝技

张鸿骧 著

在格斗控制中，临敌制变，贵在用谋，不可斗勇，以巧见长，以计为首。

这里所讲心法包括：

精神、意念、力气、技术、战术战略，可归纳为敬、审、势、时、锐五字。



格斗

控制绝技

张鸿骝 著

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

格斗控制绝技/张鸿骝著. —天津: 天津人民出版社,
2007. 4

ISBN 978-7-201-05519-0

I. 格… II. 张… III. 擒拿方法(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007)第 035504 号

天津人民出版社出版、发行

出版人: 刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332446

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

天津新华二印刷有限公司印刷

*

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

880 × 1230 毫米 32 开本 8.375 印张 8 插页

字数: 200 千字 印数: 1-1,000

定 价: 29.80 元

前 言

人民警察是和平时期最具危险性的职业，这是人民警察职业不同于其他行业的一个显著标志。公安机关作为行政执法部门，承担着打击犯罪的重任，公安民警常常面临着生死的考验。为了保障人民群众的生命财产安全和国家的利益，人民警察除应具有英勇无畏的精神外，还必须掌握克敌制胜的技能，尤其是格斗控制技术。格斗控制技术作为人民警察的基本功，是人民警察个体制敌和自我防护的基本技能，掌握格斗控制技术对人民警察来说具有重要意义。

本书在写作过程中，注重实用性和可操作性，用通俗的语言阐述问题，以图片的方式展示动作，做到图文并茂，使读者易于掌握要领，学会动作。

本书力图贴近工作实际，择精选要，共设置九章内容：第一章 格斗控制技术概述、第二章 基本技术、第三章 解脱与擒拿、第四章 徒手格斗技术、第五章 徒手对凶器、第六章 徒手对短枪、第七章 警棍对凶器、第八章 女子制敌技术、第九章 格斗控制技术训练。这九章内容基本上涵盖了格斗控制技术实战的基本技能和战术，可以满足公安民警依法执行警务工作的需要。

囿于编者水平，书中难免存在这样或那样的问题，敬请批评指正。

2007年1月

目 录

第一章 格斗控制技术概述	1
第一节 格斗控制技术的概念、特点与内容	3
第二节 格斗控制技术的使用原则与要求	7
第三节 格斗控制技术的基本理念	16
第二章 基本技术	19
第一节 拳法、掌法	21
第二节 肘法、膝法、腿法、倒功	37
第三章 解脱与擒拿	51
第一节 头颈部被敌抓锁的解脱与擒拿技术	53
第二节 肩部被敌抓时的解脱与擒拿技术	66
第三节 胸部被敌抓时的解脱与擒拿技术	74
第四节 腰部被敌抓抱的解脱与擒拿技术	80
第五节 臂腕被敌抓时的解脱与擒拿技术	92
第四章 徒手格斗技术	102
第一节 对敌直拳攻击的制服技术	104
第二节 对敌摆拳攻击的制服技术	112
第三节 对敌腿攻击的制服技术	117

第四节	对敌实施主动攻击技术	121
第五章	徒手对凶器	136
第一节	徒手对凶器(匕首、刀、砖块、短棍、酒瓶等) 威逼	138
第二节	徒手对凶器(匕首、刀、砖块、短棍、酒瓶等) 袭击	159
第六章	徒手对短枪	176
第一节	徒手正面对枪	178
第二节	徒手后面对枪	191
第七章	警棍对凶器	200
第一节	警棍对凶器砍刺	202
第二节	警棍对凶器威逼横划	213
第八章	女子制敌技术	219
第九章	格斗控制技术训练	241
第一节	格斗控制技术训练的原则	243
第二节	格斗控制技术的教学步骤	250
第三节	格斗术的教学法	252
第四节	格斗控制技术的训练方法	255
第五节	身体素质训练	258

第一章 格斗控制技术

格斗控制技术概述

- 格斗控制技术的概念、特点与内容
- 格斗控制技术的使用原则与要求
- 格斗控制技术的基本理念

本章精要

第一章

公安机关作为执法行政部门，承担着打击犯罪的重任，公安民警在盘问可疑人、调查案件、抓捕犯罪嫌疑人、解救人质时，都可能与犯罪分子正面相遇，展开搏斗，需要用生命和鲜血换来人民群众的安全。而格斗控制技术作为民警必备的基本技能之一，是打击和制服犯罪分子及犯罪嫌疑人的一种有效方法和手段，具有任何武器都难以替代的特殊作用。

本章分三部分：格斗控制技术的概念、特点与内容；格斗控制技术的使用原则与要求；格斗控制技术的基本理念。

第一节 格斗控制技术的概念、特点与内容

○概念

格斗控制技术是公安民警执行任务时，遇到不能或不便使用武器的情况时，应用生理学、心理学、运动力学、解剖学等的原理和方法，依据有关法律，徒手或使用警械抓捕犯罪分子、制止非法暴力侵害，保护自身安全所采用的控制技术。

有人说，警察是世界上最有生命危险的职业之一，在和平时期，警察的牺牲要多于军队，这是有道理的。公安机关作为行政执法部门，承担着打击犯罪的重任，公安民警常常面临着生死的考验，要用生命和鲜血换来人民群众的安全。如刑警、巡警、交警在盘问可疑人、调查案件、抓捕犯罪嫌疑人、解救人质时，都可能与犯罪分子正面相遇，展开搏斗，随时都可能面临负伤和牺牲的危险。据统计，平均每年有上千名干警因公负伤，几百名干警以身殉职，献出了宝贵的生命，“天天有牺牲，时时在流血”是公安工作的真实写照。

面对纷繁复杂的社会治安形势，面对流血与牺牲，作为公安民警，一方面必须具有英勇顽强、不怕牺牲的战斗精神，这是公安民警高尚的思想境界，是实现警务活动目标的精神力量。战斗精神对于公安民警来说，就像钙质之于身体一样，没有战斗精神，就失去公安民警存在的价值。另一方面，必须具备过硬的技

能本领。精神不是万能的，面对疯狂对抗的歹徒，没有技能本领，后果是可想而知的。而技能本领不是先天的，是刻苦训练而成的，训练是生成、巩固、提高民警战斗力的根本途径，也是实现业务过硬的有效手段。

擒敌格斗技术是民警必备的基本技能之一，是打击和制服犯罪分子及犯罪嫌疑人的一种有效方法和手段，特别是在短兵相接时，它是具有任何武器都难以替代的特殊作用。

1. 掌握格斗控制技术的意义

掌握格斗控制技术是提高民警战斗力的需要

公安民警在其工作中要经常面对社会阴暗面。许多违法犯罪人员为了实现自己的罪恶目的，总是在千方百计地与民警作对，变换手法与公安机关周旋，甚至公开与公安机关对抗，使公安民警在处置突发事件和打击犯罪过程中具有较大的困难和危险性。犯罪分子主观上的强烈对抗，要求公安民警必须具备高强的技能。技能高强是公安民警英勇善战的能力、本领和基础。公安民警只有良好的道德理想，而没有高强的业务能力和本领，就不可能真正履行起公安民警的职责。

掌握格斗控制技术是民警保护自我，打击犯罪的需要

暴力犯罪活动的疯狂性、凶残性、智能性给社会和人民群众带来了严重的危害，也给公安工作带来了很大的困难。作为处于同违法犯罪做斗争的第一线的人民警察，要制服这类犯罪分子，需要把“斗智”与“斗力”紧密结合。而“斗力”是要求民警具备取胜犯罪分子的能力。这种“力”主要是民警所应具备的擒敌技能。有了这种技能，民警才能保护自我，才能打击犯罪、保护人民，为社会主义现代化建设保驾护航。掌握格斗控制技术是

提高民警自我保护能力和打击犯罪的有效手段之一。

掌握格斗控制技术是加强公安队伍建设的需要

由于经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化，我国经济社会发展已经呈现出明显的阶段性特征，公安民警同各种敌对势力、敌对分子和形形色色的犯罪活动的斗争充满着惊心动魄的较量。面对种种新问题，公安部党委提出：要努力把公安队伍建设成为忠诚可靠、训练有素、精通业务、纪律严明、作风过硬，能统一指挥、快速反应、秉公执法，能够应付重大政治和治安事件的有坚强战斗力的队伍。而加强对公安民警格斗控制技术的训练是实现这一目标不容忽视的重要方面。其基本意义在于从高标准、严要求出发，进行严格教育、严格管理、严格训练，全面提高公安队伍的素质。

2. 格斗控制技术的特点

格斗控制技能是在吸取中华武术各流派、拳种技击精髓的基础上，结合实用技击技术，从而适用于警察执法实践的一项实战技能。其特点有：

简捷实用

民警运用格斗控制技术的最终目的是将犯罪嫌疑人制服捕获，并押解到公安机关。在技术选择上，能直接使用擒拿方法将犯罪嫌疑人制服捕获的，可直接使用擒拿方法；不便于直接使用或单独使用擒拿方法无法捕获犯罪嫌疑人时，可采用打、踢、摔等格斗技术加以配合，再寻机使用擒拿方法，将其制服捕获。这种技术是民警通过训练形成的特殊技能，在打击犯罪时，可以根据具体情况使用，简捷方便，实用性强。

便于掌握

民警与犯罪嫌疑人随时随地都可能发生对抗，掌握格斗控制技术是公安工作职业特点决定的，是民警必需的基本功。但多数民警不可能抽出大量时间进行系统的格斗控制技术训练。因此，民警所用的格斗控制技术动作，是根据实际情况，按照易学易练、实效显著的取舍标准制定的。它的技术动作简捷，便于掌握，对器材、场地要求不高，经过短期训练便能实战运用。也可根据工作需要系统学习，全面掌握。

针对性强

格斗控制是警察执法的强制性手段之一。因而，技能本身的内容设置及使用的原则必须是针对执法实践的需求，必须体现合法和有效。这就要求格斗控制技能要具有很强的针对性，对不同侵犯类型的违法犯罪分子要运用不同的技术手法，制服对手，以使其就范而不伤害其身体为上策。当然，对付极个别想置人于死地的亡命之徒，也不妨使用一招毙敌的技能手段。

3. 格斗控制的基本内容

格斗控制技能主要有徒手技能和警械使用技能。细分其具体内容包括：踢、打、摔、拿、夺、铐、绑、搜、押、抓。从训练角度看，格斗控制主要包括：基础功法、基本技术、实用技术、警械具使用及实战综合应用等。基础功法有：倒地功、手臂功、腰腿功、排打功及实战对抗练习等；基本技术有：移动技术（步法）、踢打技术、摔拿技术及防守技术等；实用技术有：突袭擒敌、对峙擒敌、反袭擒敌等。警械主要是警棍技术。

第二节 格斗控制技术的使用 原则与要求

1. 格斗控制技术的使用原则

合 法

格斗控制技术只能是警察在执行公务过程中，对抗暴力侵害时使用，在使用时必须严格遵守法定的条件，并且使用过程中不得超过必要的限度和造成重大损害，否则将负刑事责任。

必 要

格斗控制手段是为保护社会公共利益、公民和自身免受暴力侵害、使侵害行为终止以及制服侵害行为人时，才可以适时使用的，在公安工作中并非对每一个侵害行为都必须使用强力手段，只有在有必要时才可以使用。对于一个具体的事件，是否需要使用，使用何种方法，强度如何，应考虑违法犯罪行为发生的程度，侵害行为对社会、警方及他人的危害性大小、侵害人的年龄、性别等情况。

相 当

它是指人民警察使用的格斗控制手段的种类、力度要与对方

可能或已经造成的危害程度相适应。不同的技能手段、技能手段的轻重程度都有各自适用的对象和条件，技能手段的力度如果小于对方的暴力力度，不但不能减小暴力侵害，反而可能造成自身的伤亡；技能手段的力度如果大于对方的暴力力度，就会造成不必要的损害，形成社会危害，给自身带来被动。

适时变更或停止

格斗控制技能手段的使用并不是一成不变的，如果原先使用的技能手段不足以减小和终止侵害行为或不必要时，就应该变更调整或者终止。比如遇到怀孕妇女、儿童，非使用枪支、爆炸、剧毒等危险物品犯罪的，不得使用武器；犯罪分子停止犯罪，并且服从警察命令或失去继续犯罪能力的，人民警察则应立即停止使用武器。

2. 格斗控制技术的使用要求

依法行使

格斗控制技术作为民警的技能手段，其使用的对象应是犯罪分子和犯罪嫌疑人。使用时应遵守《中华人民共和国人民警察法》、《人民警察使用警械和武器条例》、《关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定》等。

《中华人民共和国人民警察法》赋予了公安机关民警多项职权，如：对严重危害社会治安秩序或者威胁公共安全的人员，强行带离现场、依法予以拘留或者采取其他法定措施的权力；对有违法犯罪嫌疑人员当场盘问、检查、留置的权力；制止严重违法犯罪活动使用警械的权利；对严重危害公共安全的精神病人可以采取保护性约束措施；对严重危害社会治安秩序的突发事件实行

现场管制以及采取强行驱散，对拒不服从的人员强行带离现场或者立即予以拘留的权力等。

《人民警察使用警械和武器条例》规定了八种可以使用驱逐性、制服性警械的情形：

① 结伙斗殴、殴打他人、寻衅滋事、侮辱妇女或者进行其他流氓活动的；

② 聚众扰乱车站、码头、民用航空站、运动场等公共场所秩序的；

③ 非法举行集会、游行、示威的；

④ 强行冲越人民警察为履行职责设置的警戒线的；

⑤ 以暴力方法抗拒或者阻碍人民警察依法履行职责的；

⑥ 袭击人民警察的；

⑦ 危害公共安全、社会秩序和公民人身安全的其他行为，需要当场制止的；

⑧ 法律、行政法规规定可以使用警械的其他情形。

根据《人民警察使用警械和武器条例》第八条规定，人民警察依法执行职务时，遇有违法分子可能脱逃、行凶、自杀、自伤或者有其他危害行为的，可以使用手铐、警绳、脚镣等约束性警械。

把握条件

格斗控制技术的使用，必须掌握有利的条件，把握时机，控制适宜的距离空间，利用现场一切可以利用的物品、机会，发挥良好的智慧和技术，见机行事。不动则已，一动则要果断勇猛，以英勇的气势，在精神上压倒对方。

① **做到三个有数**。一是对自身条件“有数”。身临险情，首先稳定自己情绪，做到沉着冷静、临危不惧，根据自身条件衡量双方的实力，做出相应的举动。二是对对方“有数”。面对敌方，

观察其言行、判断其意图、把握其心理状态，以便利用其固有的心理行为缺陷和过失，采用相应的对抗策略和技能，用我之长，出其不意，攻其所短。三是对客观条件“有数”。自身所处的环境状况的好坏，也是使用格斗控制技能的重要条件。实战对抗必须最大限度地利用周围的一切有利条件。

② **选准时机**。时机是指攻击敌方的最佳机会，时机是否恰当直接关系到技能使用的成败。充分利用对方的心理，“出其不意”、“攻其不备”是技能的主要战略战术点。在与敌方对抗中，攻击对方的时机选择通常有：一是先发制人，即先于对方主动进攻，以快速、勇猛的动作，攻其要害，杀伤其战斗力。先发制人可抓住以下几个机会：当我方位于敌方侧后方时；当对方注意力与眼神分散时；当对方身体的平衡不稳定时；当对方的举动因缺乏灵活性和机动性而暴露出破绽时。二是后发制人，即对方已发起了攻击，实施了侵害。我方要在防守中寻找其破绽和薄弱环节，突发性发起攻击，这种机会多产生在对方“旧力略过，新力未生”之时。如对方的前扑抓胸，我方在其扑起的同时突然斜下蹲闪，借力绊其脚，拨其后背，使之失去重心而前撞。

时机的把握有时需要沉着、耐心地等待；有时需要你主动、积极地寻找和制造。机会一旦出现，就要看得准、出击快、多击狠打，实际对抗中情况往往复杂，瞬息多变，要注意实战中的应变，因地制宜地使用格斗控制技能。

③ **控制距离**。距离是就实战对抗中双方的空间位置而言的，最佳的距离应是既有利于保护自己，又有利于攻击对方。因此，当我方使用技能时，首先要捕捉良好的时机，然后迅速准确地目测距离，做出必要的对抗措施。距离不合适的攻击，是盲目的出击，是无谓的体力消耗，反而会给对方造成可乘之机。搏斗中的距离，一般可分为远距离、中距离、近距离及贴身距离四种：

A. 远距离。远距离一般指搏斗双方的相对距离 1.5 米以外，

远距离适用于防守，对方赤手空拳往往无法打到我方，而且我方便于摆脱控制。

B.中距离。中距离是指不用上步，直接出拳、起脚就能击中对方，使用各种打法均能奏效，因此，又称有效攻击距离，该距离适用于防卫攻击对方。

C.近距离。近距离是指较中距离更近，在这种距离范围内，双方用肘、膝、头均可能致伤对方。该距离是趁对方松懈大意而攻击的好距离。在实际对抗中，用腿攻击时距离的把握应近些，这是因为有效的攻击要求突发、隐蔽。近处发腿，距离近，对方不易发现。

D.贴身距离。贴身距离一般是使用摔、拿技术来贴身控制。

击打程序与侵害程度相适应

民警使用格斗控制技术手段的目的在于保护国家、社会公共利益，公民及本人的合法权益。侵害的权益决定了侵害的性质，也在一定程度上决定了不法侵害的强度和缓急。所以，在确定使用不同格斗控制手段及力度时，要考虑到所侵害的权益的性质。如果为保护重大权益而将侵害行为人致死，是制止侵害所必须的，就没有超过使用格斗控制技能的必要限度；如果是为了保护轻微利益，即便是非此不能保护，但造成了侵害行为人重大伤亡的，其保护的权益的性质决定了这不是为了制止侵害所必须的，因此则认为其超过了使用的必要限度。

3. 击打要害等级划分与使用选择

击打要害等级划分

根据人体承受击打的程度，可将要害部位分为三级：