

王建超 编著



图解特警

格斗术



北京体育大学出版社

TUJIE TEJING GEDOUSHU

图解特警 敬言

王建超 编著

格斗术

北京体育大学出版社



TUJIE TEJING GEDOUSHU

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
制 作：叶 莱 蓓 虹
版式设计：叶 莱 浅 草

图书在版编目 (CIP) 数据
跆拳道 / 王建超编著. — 北京：
北京体育大学出版社，2008.1
ISBN 978-7-81100-908-8

I. 图... II. 王... III. ①警察-技击(体育)-图解
②警察-擒拿方法(体育)-图解 IV. G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 189628 号

图解特警格斗术

王建超 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：787 × 960 毫米 1/16

印张：10

定价：20.00 元

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数：7000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



王建超，1975年8月出生，籍贯河北保定。1993年入伍，1996年加入武警部队反恐尖刀——中国反恐怖作战大队，对外称为“中国武警部队特种警察学院”。历任学员、队员、分队长，后到搏击教研室担负部队的搏击教学任务。在此期间，为国内、外政府、军界首脑表演100余场，并为中央警卫局、民航空中保卫、公安、武警部队侦察干部、反劫机中队、司法部门、驻港部队等单位培训了大量的反恐专业技术人才，先后三次荣立三等功。

编者的话

现代社会飞速发展，在世界总体和平的大背景下，恐怖活动却与日俱增。近几年来发生的以美国“9.11”事件、俄罗斯“莫斯科轴承厂劫持事件”和“别斯兰人质事件”为代表的重大恐怖活动，时刻提醒着人们，在和平的背后，有我们意想不到的危险，那就是恐怖袭击。现在，各个国家对反恐力量的建设都非常重视，纷纷组建精悍的反恐部队。在我国，也有自己的特种警察部队，来担负反恐任务。

作为一名特警队员，必须具备良好的身体条件和过硬的军事素质，熟练掌握各种作战技能。擒拿格斗技能就是特警队员必须具备的基本素质，它是处置各类突发事件，打击恐怖犯罪分子的重要手段。

特警格斗术与竞技格斗比赛有相同之处，都以击倒和打败对手为最终目的；但是特警格斗术又与竞技格斗比赛有着本质的区别。竞技格斗比赛中，在打败对手的同时，还要制定相应规则保护对手。而特警队员面对的都是穷凶极恶的恐怖犯罪分子，处在高度危险之中，所以他所追求的目标就是在最短的时间内，以最有效的方法，将对手控制或使其失去反抗能力，而不受各种规则的限制。

特警格斗术要求“攻敌要害，制敌薄弱”，力求“反应快速、一招制敌”，讲究“打擒结合，打后必擒”。具有快速、准确、有效的特点。

编写者本人在特警部队服役10年，历任特警队员、分队长，现任搏击教官。结合自身的训练和教学实践经验，编写此书。书中以大量图片配以文字说明的形式，介绍了特警格斗术中常用的基本技术和实战应用技术，使大家一看就可以明白“用什么方式击打，击打什么部位，如何快速控制对方”等技术，力求做到通俗易懂、图文并茂。本书可以作为军警官兵、公安干警、护卫人员及保安人员进行格斗训练的参考教材，也可以指导武术爱好者和普通百姓练习防身自卫的技巧。

在这里要感谢特警学院搏击教研室杜振高教授，在本书的编写中给与的支持与帮助。学无止境，格斗训练是没有界限的，书中有不到之处，衷心希望各位读者予以批评指正。

目 录

第一章 人体要害部位和可利用关节	— (1)
第一节 人体要害部位	· · · · · (1)
一、头 部	· · · · · (1)
二、颈 部	· · · · · (5)
三、胸 部	· · · · · (8)
四、肋 部	· · · · · (9)
五、腹 部	· · · · · (10)
六、腰 部	· · · · · (11)
七、会阴部	· · · · · (12)
第二节 人体可利用关节	· · · · · (13)
一、肩关节	· · · · · (13)
二、肘关节	· · · · · (15)
三、腕关节	· · · · · (17)
四、指关节	· · · · · (19)
五、髋关节	· · · · · (20)
六、膝关节	· · · · · (21)
七、踝关节	· · · · · (23)
第二章 特警格斗基本技术	· · · · · (24)
第一节 攻击技法	· · · · · (24)
一、拳 法	· · · · · (24)
二、肘 法	· · · · · (28)
三、膝 法	· · · · · (31)
四、腿 法	· · · · · (32)
第二节 防守技术	· · · · · (38)
一、非接触性防守	· · · · · (39)

二、接触性防守·····	(41)
第三节 组合技术·····	(46)
第三章 特警应用格斗术·····	(62)
第一节 主动攻击技术·····	(62)
第二节 防拳反击技术·····	(76)
第三节 防腿反击技术·····	(94)
第四节 解脱反击技术·····	(105)
第五节 夺凶器制敌技术·····	(120)
第六节 警棍制敌技术·····	(138)

第一章 人体要害部位和可利用关节

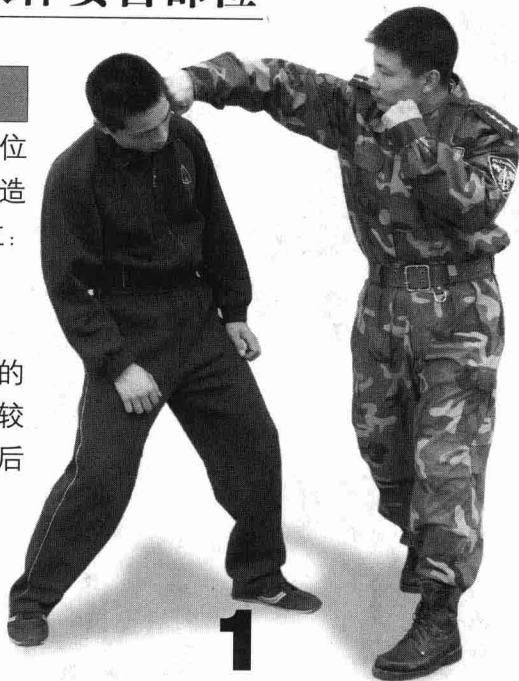
第一节 人体要害部位

一、头部

头部有人的五官和脑部，每个部位都非常脆弱，对头部进行击打，可以造成重创。详细划分，可分为以下部位：

(一) 翼点

也叫翼区，俗称太阳穴，位于眼的后外侧略上方。人的头骨大部分都比较坚硬，但翼点骨质薄弱，受重力击打后



1

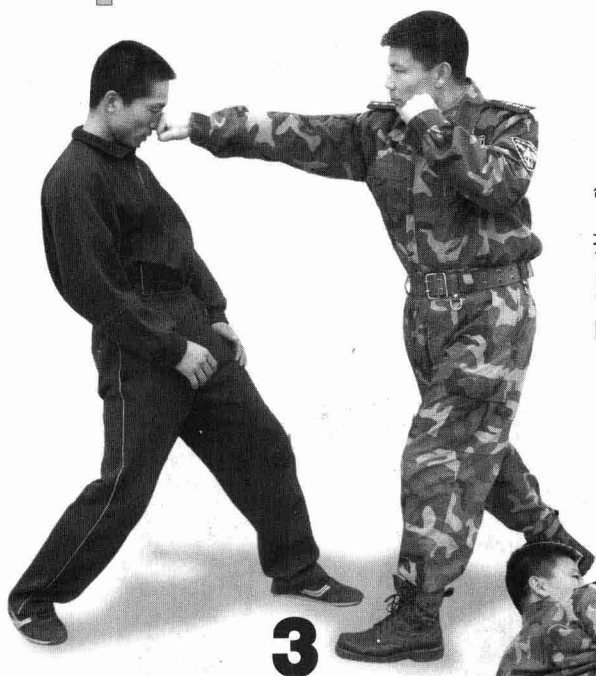
易产生骨折，引起颅内硬膜外血肿。重者会造成失语、昏迷或死亡。对翼点的击打可用摆拳（图1）。

(二) 眼

眼是人的视觉器官，当眼受到外力击打时，经过眼心反射可造成心跳减慢、血压下降，甚至心跳骤停；当眼被插入性的点状暴力攻击时，易造成出血甚至失明。对眼的击打多采用直拳（图2）。

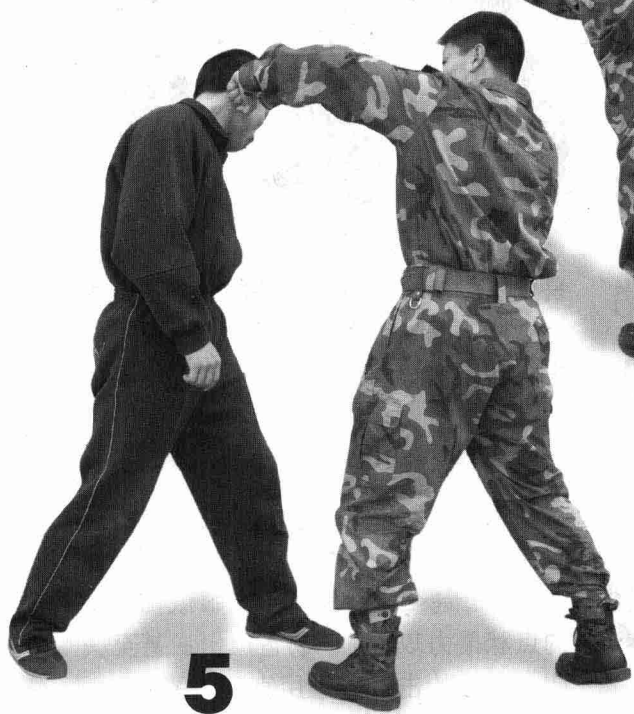
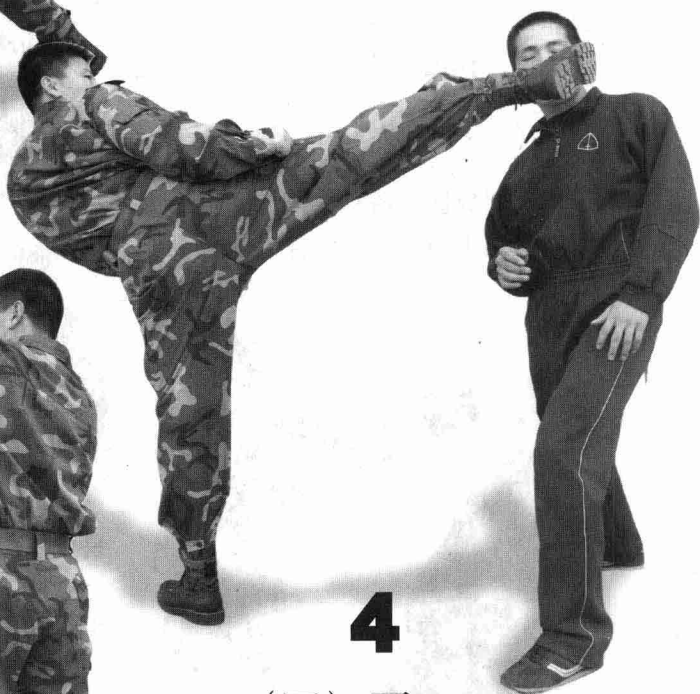


2



(三) 鼻

鼻位于面部中央，内有丰富的血管。鼻骨比较脆弱，因此鼻受到外力击打时，易产生鼻骨骨折和出血，且出血比较凶猛。重者还可造成脑震荡。对鼻的击打可采用直拳(图3)、横踢(图4)。

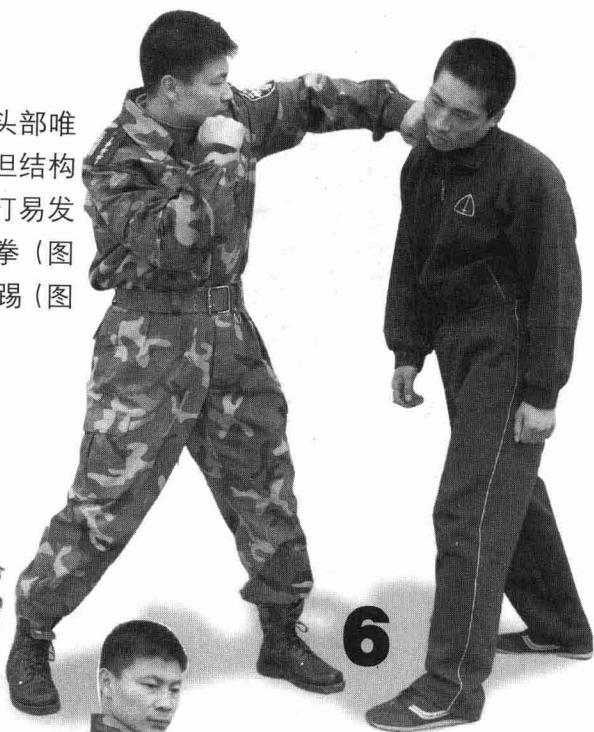


(四) 耳

耳是人的听觉和位置觉器官，作用于外耳的暴力打击，经过传导，可引起眩晕、站立不稳和跌倒。对耳的击打可采用摆拳(图5)。

(五) 下颌

位于面部的下三分之一，是头部唯一能活动的关节。下颌骨较硬，但结构存在多处薄弱环节，受到外力击打易发生骨折。对下颌的击打可采用摆拳（图6）、肘击（图7）、顶膝（图8）、横踢（图9）等方法。





9



10

(六) 头发

头发不是人的要害部位，但抓住敌发，可迅速使敌头部下压或后仰，将敌牢牢控制。如配合膝法攻击，可重击敌面部（图10）、胸、腹部（图11）和裆部（图12）。



二、颈部

颈是人的头部和身体连接的部位，可以击打的部位包括喉、颈动脉和颈椎。

(一) 喉

喉位于颈前部，是人的呼吸通道和发声器官。对喉的击打和锁扼可造成呼吸不畅，严重的可造成窒息。对其攻击可采用砍掌（图13）和锁喉（图14）。





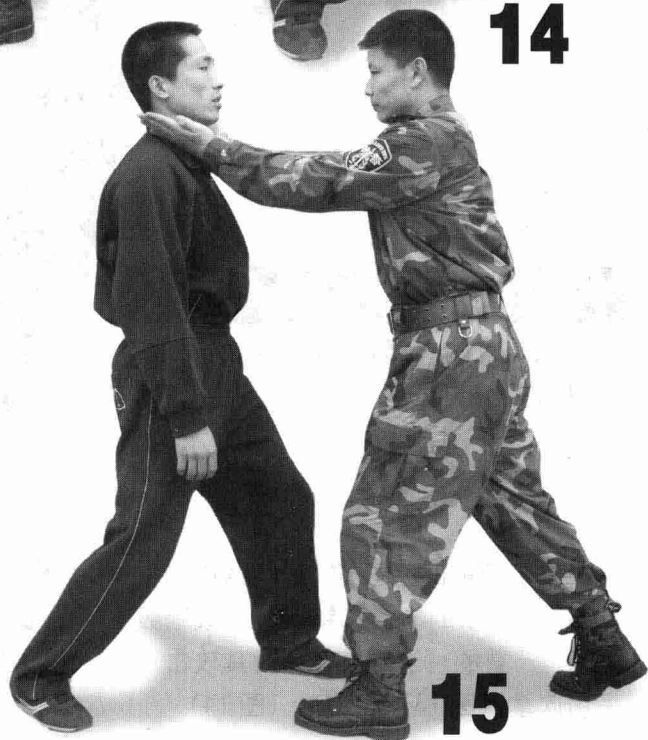
13



14

(二) 颈动脉

位于颈的两侧,左右各一,是向脑部输送血液的通道。压迫双侧颈动脉,可迅速有效的阻断、锐减脑血流量。时间延长,可引起昏迷和严重的脑损伤。对颈动脉的攻击可采用双掌砍击(图15)、爪手压迫(图16)和小臂锁扼等。



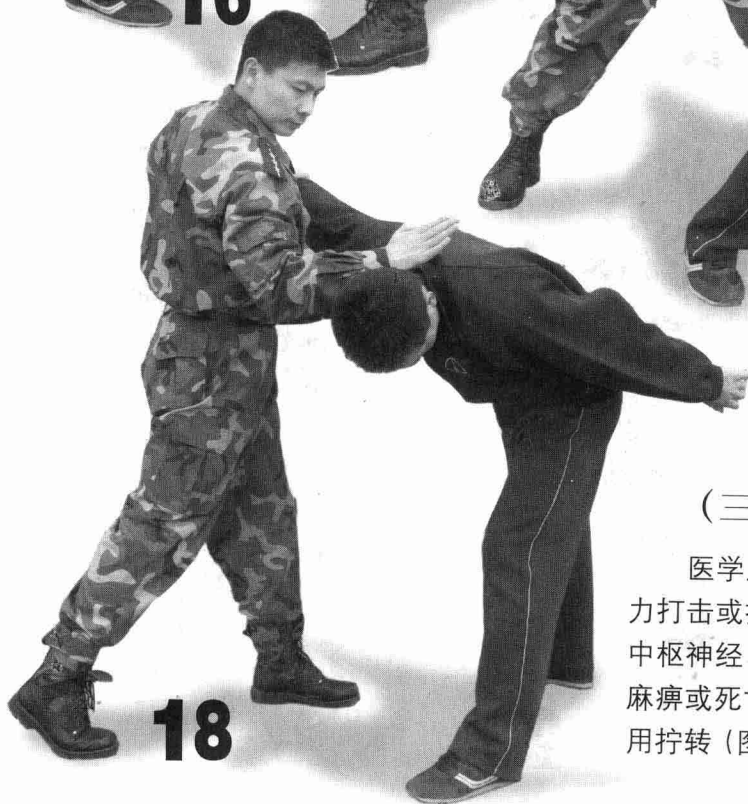
15



16



17



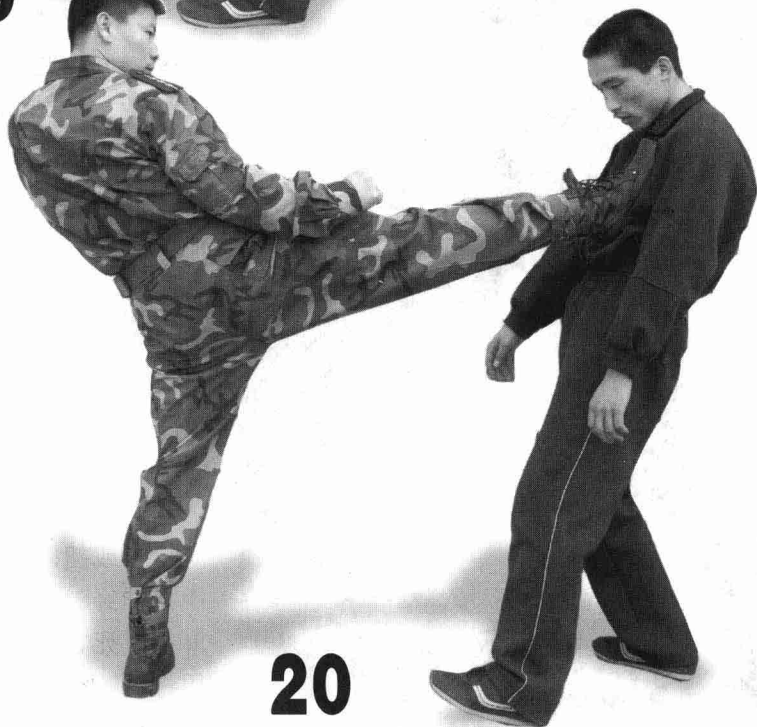
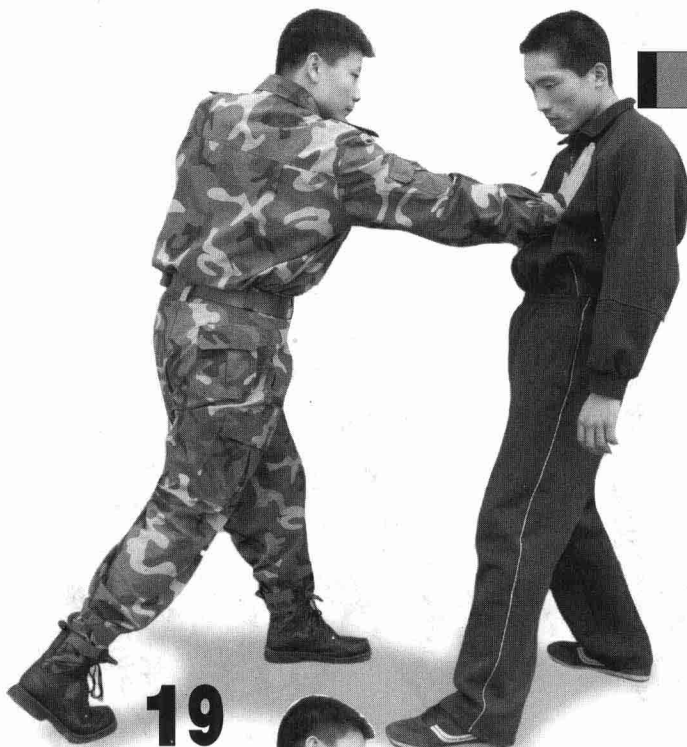
18

(三) 颈 椎

医学上称为寰椎和枢椎，暴力打击或扭转可造成错位，伤及中枢神经，从而引起昏迷、肌肉麻痹或死亡。对其攻击方法多采用拧转（图17）和砍击（图18）。

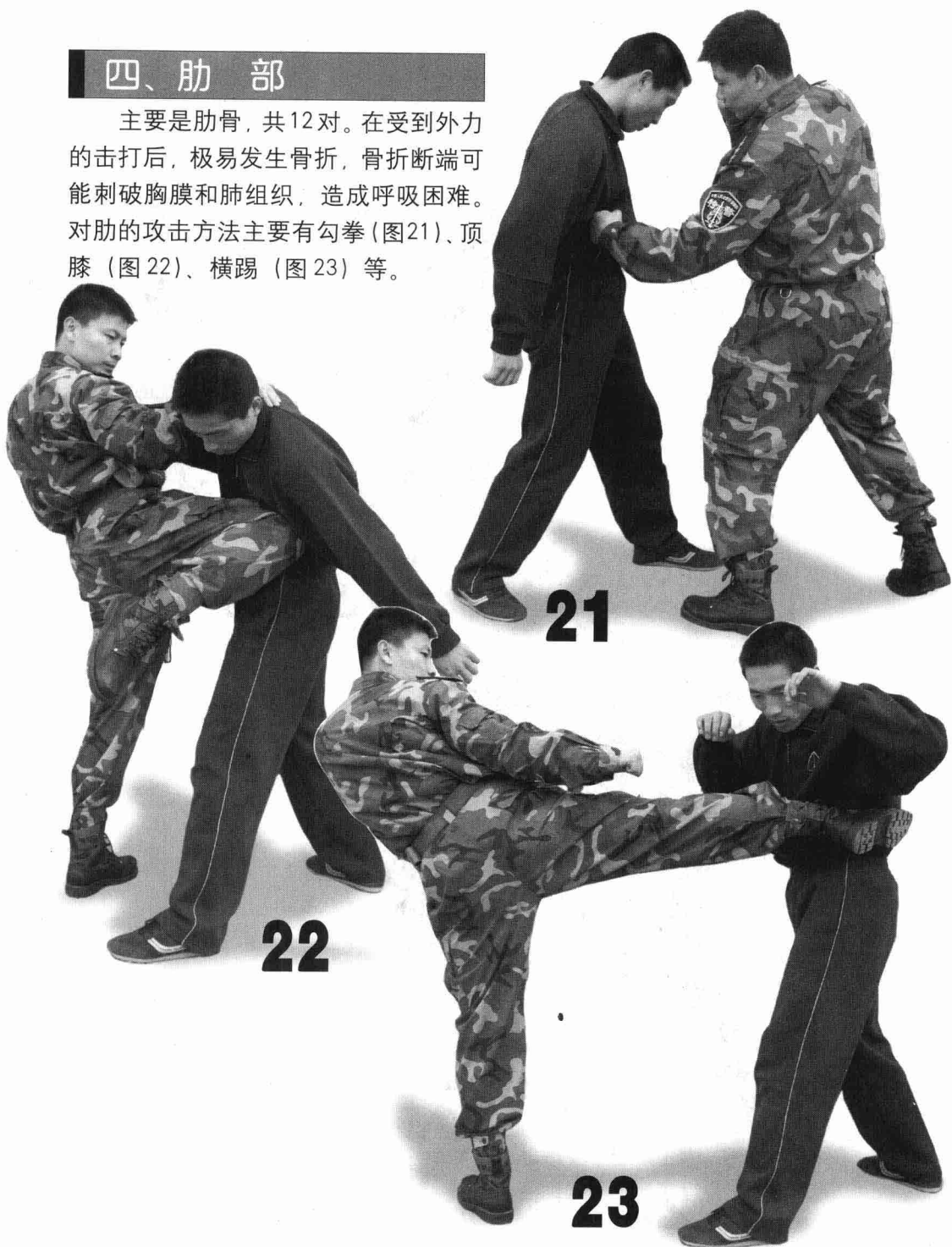
三、胸部

胸部内有心脏和肺等重要器官，在受到骤然的暴力作用下，易造成血压下降、心跳减慢或骤停。心肌挫伤会引起剧痛、心慌气短、心律失常，重者死亡。对胸部攻击的方法主要有掌击（图19）和正蹬腿攻击（图20）。



四、肋 部

主要是肋骨，共12对。在受到外力的击打后，极易发生骨折，骨折断端可能刺破胸膜和肺组织，造成呼吸困难。对肋的攻击方法主要有勾拳（图21）、顶膝（图22）、横踢（图23）等。



五、腹部

可分为上腹部和下腹部。

(一) 上腹部

上腹部内有胃、十二指肠，击打力量重可引起疼痛性休克、血压下降、心跳骤停，力量轻可造成呕吐。击打方法常用有勾拳（图24）、顶膝（图25）和正蹬腿（图26）。

