



警官读者俱乐部推荐图书

人民警察 实用抓捕技术

王中才 著

1.15 国人民公安大学出版社

人民警察实用抓捕技术

王中才 著

中国公安大学出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

人民警察实用抓捕技术/王中才著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2002.11

ISBN 7-81087-145-5

I . 警… II . 王… III . 警察—训练—中国 IV . D631.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第092980号

人民警察实用抓捕技术

RENMIN JINGCHA SHIYONG ZHUABU JISHU

王中才 著

出版发行: 中国人民公安大学

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

版 次: 2003年1月第1版

印 次: 2003年1月第1次

印 张: 5.625

开 本: 850毫米×1168毫米 1/32

字 数: 141千字

印 数: 0001~5000册

ISBN 7-81087-145-5/D · 135

定 价: 15.00元

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责更换

联系电话: (010) 83905728

版权所有 翻印必究

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

前 言

近年来，针对人民警察队伍中存在的体能、缉捕技能等薄弱问题，公安部曾先后推出了人民警察训练条令，警察查缉战术培训等重要举措。

的确，人民警察在执行缉捕任务时，常因体能不适或抓捕技能培训不够，给自己带来不应有的伤害和牺牲。据不完全统计，每年警察伤亡数以百计，这种状况仍有增长之势。

当前，治安形势依然严峻，人民警察在执行警务中仍然面临很大的危险，这就要求人民警察必须在提高自身体能、技能上引起高度的重视，只有这样才能做到有效地保护自己，打击犯罪。

那么，如何在不影响人民警察正常工作的前提下提高人民警察的体能和抓捕技能呢？各级公安机关只有加强岗位民警平时的训练，这就需要有一本贴近人民警察职业特点的训练教材，这就是我撰写《人民警察实用抓捕技术》的初衷。

《人民警察实用抓捕技术》一书，共由两部分组成：上部是人民警察速成抓捕技术；下部是警察院校抓捕技术教程。在编写人民警察速成抓捕技术部分时，我力求从理论上同以往的武警擒敌术有质的不同和突破。考虑到在职警察的工作特点，为突出实战中的可操作性，这部分集中推出了技术含量高、浓缩性强的实用抓捕技术。此外，为更好地普及和提高警察的体能素质，我又精心地创编了人民警察体操。在编写警察院校学生教程时，我的立足点是尽量形成完整的技术理论体系。如果我们的警察在省

时、省力的条件下，能够系统、快捷地掌握这套技术，那么，在打击犯罪、保护自身安全方面就会起到积极有效的作用，这就是作者所要达到的预期目的。

在此书编写过程中，尽管作者的写作态度是严肃认真的，但因工作的局限性，加之时间仓促，水平有限，书中一定有偏颇失当之处，恳望专家及同仁们指正。

王中才

2002年7月于锦州

目 录

上 部 人民警察速成抓捕技术

第一章 绪论	(3)
第一节 抓捕技术的历史沿革	(3)
第二节 人民警察抓捕技术的概念与含义	(4)
第三节 人民警察抓捕技术与武警擒敌术的 区别	(5)
第四节 人民警察抓捕技术的推广形式	(6)
第二章 普及人民警察抓捕技术的意义	(8)
第一节 抓捕技术是人民警察的必修课之一	(8)
第二节 抓捕技术是新形势下人民警察依法 行政的需要	(9)
第三节 人民警察体操的推广是全民健身 运动的需要	(10)
第三章 抓捕技术理论体系的形成	(12)
第一节 在职警察抓捕技术理论体系 构成图解	(13)
第二节 警察院校学生抓捕技术理论体系 构成图解	(14)
第四章 技巧抓捕八大手段	(15)
第一节 实施抓捕手段的总要领	(15)

第二节	实施抓捕手段的一般原则	(15)
第三节	重罪制服手段	(16)
第四节	轻罪制服手段	(21)
第五章	人民警察体操	(25)
第一节	进退步运动	(26)
第二节	闪步运动	(27)
第三节	膝肘交击运动	(28)
第四节	下压架打运动	(29)
第五节	拦打运动	(30)
第六节	垫步击腿运动	(31)
第七节	退步击腿运动	(32)
第八节	转体跳跃运动	(33)
第六章	人民警察体能达标训练	(34)
第七章	抓捕中常见情况处理原则	(42)
第八章	人民警察在实战中的心理素质	(45)
第一节	智谋	(46)
第二节	胆量	(47)
第三节	意志	(48)

下 部

警察院校抓捕技术教程

第一章	基础知识与基本功	(53)
第一节	人体要害部位与实战中的手型	(53)
第二节	实战中三大基本功	(60)
第二章	有形抓捕技术	(67)
第一节	实战中八大步法	(67)
第二节	实战中八大手法	(74)

目 录

第三节	实战中八大腿法	(82)
第四节	实战中八大膝肘法	(90)
第五节	实战中八大摔法	(99)
第六节	实战中主守擒拿十八法	(105)
第三章	无形抓捕技术	(121)
第一节	无形抓捕技术在实战中的应用	(121)
第二节	抓捕中的距离、时机与角度	(123)
第三节	抓捕中的技术与战术配合	(126)
第四章	抓捕中反应能力训练	(128)
第一节	反应能力概述	(128)
第二节	反应层次划分	(129)
第三节	反应能力训练手段	(130)
第五章	实战中的抗击打能力训练	(134)
第一节	上体抗击能力训练	(134)
第二节	下体抗击能力训练	(140)
第六章	抓捕中的力量训练	(144)
第一节	上体力量训练	(144)
第二节	下体力量训练	(153)
第七章	抓捕中的速度训练	(156)
第一节	负荷速度训练	(156)
第二节	劲力速度训练	(161)
第八章	在不同情况下共性制服犯罪分子之 手段	(167)
第九章	徒手夺凶器的一般方法与原则	(169)

上 部

人民警察速成抓捕技术

第一章 绪 论

人民警察（简称警察）抓捕技术，是警察在实施缉捕犯罪分子及犯罪嫌疑人时不可缺少的实战技能。警察除具备良好的侦查破案能力，熟悉基本的查缉战术外，作为每位警察个体，都应掌握一套适合自己的抓捕技能。这是因为警察在对形形色色的暴力、涉枪犯罪分子实施强制性逮捕时，一要靠武器制服；二要靠徒手制服。如果在枪战制服中一旦武器不得施展或武器失灵、失落，那么徒手技能就会增加我们取胜和生存的系数。在对一般刑事犯罪分子实施逮捕时，徒手技能会提高我们办案的时效性并减少我们不必要的损失和警员伤亡。同时，对不同犯罪性质的犯罪分子，采取不同制服手段，也是我们遵循《赔偿法》和依法行政的需要。此外，掌握抓捕技能对提高人民警察在对敌斗争中的信念、勇气、体魄、战斗力、威慑力及树立人民警察队伍整体形象都有着不可忽视的积极作用。

第一节 抓捕技术的历史沿革

“抓捕”一词源于何时，已不便考证。但就其字面而言，一般是指捉拿、擒拿之意。抓捕技术形成的初期，大约在春秋战国时期，它是伴随着中国武术的出现应运而生的。所以，每当提及“抓捕”一词，就会使我们联系到

古老的中华武功和神秘的武术绝技。从抓捕技术的历史沿革上看它终始是统治阶级用来镇压人民的工具。

新中国成立之后，抓捕技术才真正为人民所用。先进的武器装备出现，并没有削弱抓捕技能的作用，相反随着对敌斗争的升级，在公安部的关注下，近年来警察及警察院校的警体训练科目有了很大的进展，日益繁多的警察制敌技能课应运而生，如擒敌拳、军体拳、散打格斗、技击术等。抓捕技术之所以发展到今天，是有其深厚的历史根源和社会基础的。然而，抓捕技术随着社会的不断进步，也应该与时俱进，不断求新，成为一门独立学科来为公安工作服务。因此，抓捕技术成为现代警察的一大必修课，将势在必行。

第二节 人民警察抓捕技术的概念与含义

人民警察抓捕技术是警察查缉战术的分支学科。这一学科的建立，一是必须符合警察的职业特点和工作特点；二是必须具有自己的独立性理论体系。那么，这一制敌技术体系的成立，为什么不以警察技击术、格斗术、擒敌术命名呢？因为，警察在办案中的实战技能，多以抓捕犯罪分子为主体，只有这种命名，才能够准确地体现出警察的实际工作特点。技击术也好，格斗术也罢，都是紧紧围绕抓捕技术这个主题服务的。

那么，警察抓捕技术的定义是什么呢？所谓警察抓捕技术，是指警察在缉捕犯罪分子行动中，对犯罪分子实施捉拿过程中所反应出来的一种综合技能和方法。它涉及

的内容有：人的体能、耐力勇气、智谋胆量、反应能力、速度力量、抗击能力、攻击力学、心理素质以及技术与战术的配等。如果说缉捕是指警察对各种犯罪分子或犯罪嫌疑人武装性捕获行动，那么，警察抓捕技术就是这项行动中最后程序的具体化。

第三节 警察抓捕技术与武警擒敌术的区别

大家知道，警察、警察院校学生与部队武警战士，从严格意义上讲，它们的职业特点和工作特点是有所不同的，那么，在教材的使用上就应该有所区别，否则，就很难达到我们所追求的目的。警察抓捕技术与武警擒敌技术的区别如下：

首先，警察抓捕技术是根据在职警察的职业特点和工作特点创编的。因为，警察毕竟不是以散打格斗为运动职业的人，所以，他们所掌握的擒敌技术，必须具有技术含量高、浓缩性强、在实战中符合人体本能反应等实用特点。只有贴近这一特点，才能使在职警察在省时、省力的基础上，掌握一套适合自己的易学、易记、易普及的技术。就警察院校学生的教材而言，它必须是系统的、规范的、具有完整技术理论体系的教程，这也是由警察院校学生的性质决定的。

其次，武警擒敌术同样是根据部队武警战士的职业特点编写的。准确地讲，武警擒敌术是部队武警战士不可多得的训练教材。因为，武警擒敌术取材于中国实用武

术，所以，决定它更适合具有一定年龄基础、功夫基础和足够时间的专职人员学习。但由于武警擒敌术不是针对在职警察的工作特点编写的，所以，相对警察来说，这种技术已带有程度不同的滞后性和不宜操作性。

综上所述，武警擒敌术是不符合在职警察的职业特点和工作特点的。实践证明，在职警察学习擒敌拳、军体拳、散打格斗等，已经和自己的工作特点存在不同程度的脱节，难以达到我们所要求的训练目的。

警察的职业特点与工作特点决定了警察抓捕技术与武警擒敌术的区别。这种技术区别决定了警察抓捕技术应该从武警擒敌术、技击术、格斗术等科目中分离出来，成为具有警察特色的，且自成体系的独立学科。

第四节 人民警察抓捕技术的推广形式

当前，人民警察所肩负的使命是艰巨而繁重的。他们在打击犯罪、维护社会稳定中，每天工作辛苦劳累，生活没有规律。此外，他们年龄相差较大，身体状况也不同，诸多因素导致他们没有更多的时间从事各种体育锻炼。据悉全国警察队伍中，年龄在35岁以上的警察有50%，身体协调性差，耐力不足，然而，公安工作的特点又决定他们必须有良好的身体素质，否则就不能胜任所肩负的各项工作任务。

警察体能问题，始终是公安部所关注的问题，已经成为公安部工作重点的一部分。

人民警察实用抓捕技术就是在这种工作需要下应运

而生的。

明确了警察的职业特点和工作特点之后，我们在推广和普及警察抓捕技术活动中，可采取三种不同的推广形式：

第一，要建立每日早操制度，利用上班前10分钟时间普及抓捕技能体操，养成一种班前人人爱运动的习惯，这样既有利于身体素质的普遍增强，又能保证在不影响正常的工作前提下，使每位警察掌握一套抓捕技能。

第二，要倡导自学自练。由于警察抓捕技术的简单操作性，决定了警察能够自学自练，只要认真学习就可以足不出户而掌握一套一学就会、一会就终身不忘的抓捕技术。

第三，要利用警察开设各种培训班的机会，开展体能达标活动和抓捕技术的应用训练。通过强化训练，使抓捕技术真正成为人民警察的第二手制敌武器。

总之，针对警察的职业特点和工作特点，开展有目的性的训练，将是公安警体工作的发展重点。

第二章 普及人民警察抓捕技术的意义

人民警察的天职是惩恶扬善。他们肩负着打击犯罪、保护人民、稳定社会的历史重任。在保一方平安中，他们要与复杂、狡猾的犯罪分子作斗争，这就对警察的标准提出了更高的要求，要求他们能文武兼备，既要掌握本职工作需要的业务理论，又要掌握娴熟的对敌实战技能。

第一节 抓捕技术是人民警察的必修课之一

人民警察的工作性质决定他们必须是多功能作战的队伍。因此，警察的必修课很多。目前，警察的必修课从应用上划分，大体可分为三类：第一类是做本职工作应该掌握的，即政治、法律、公安业务；第二类是形势发展需要掌握的，如计算机、公安常用英语等；第三类就是对敌实战中应该掌握的，即枪支的使用、机动车驾驶、警察技击术。

警察技击术，即抓捕技术之所以被列入警察的必修课之中，除它能够提高和增强警察的身体素质外，更因为抓捕技术在整个案件的办理中所起到的举足轻重的作用。

任何一个案件要结案的前提，首先是将犯罪分子抓捕归案，而抓捕归案的时效性和质量好坏，在很大程度上取决于办案人员的抓捕技能水平。过去，我们时常忽视这种技能的作用，只注重立案、侦查、破案效率等环节，实际上抓捕技术是这些环节中不可分割的一部分。从这个意义上讲，抓捕技术应该成为警体训练科目中的主体，也应该把它视为人民警察的第二手制敌武器，所以，抓捕技术应是人民警察的必修课。

第二节 抓捕技术是新形势下人民警察依法行政的需要

随着改革开放的不断深入，人们思想观念的转变带来的各种利益竞争、摩擦、碰撞日益增多，由此引发的一般刑事案件和治安案件已呈现出增长的趋势。

面对新的治安形势特点，人民警察的工作职责：一方面是要加强对犯罪分子的惩治力度；另一方面是要恪守《枪支管理法》、《赔偿法》等相关法律规定。《枪支管理法》对警察正确、合理的用枪，以及滥用枪支的随意性有了严格的限定。《赔偿法》也要求警察在办理案件中，不要因武器和警械的使用不当，而造成不应有的行政赔偿和刑事赔偿。国家相关法律的颁布实施，为警察在合理用枪上提出了严肃的课题。枪支管理、使用的严格化，在某种程度上要求我们的警察在执行任务中，多发挥一些人的体能和技能作用。特别是在对犯罪分子的制服手段上，要尽量做到犯罪性质不同，采取制服手段不同。要达到这样