



防卫技击学

徐友安 编著

北京出版社

防 卫 技 击 学

徐 友 安

113069

北 京 出 版 社

防 卫 技 击 学

Fangwei Jixue

徐 友 安

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

安 平 印 刷 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 10.625印张 233,000字

1987年5月第1版 1988年2月第2次印刷

印数: 29,001--42,000

ISBN 7-200-00083-3/G·17

书号: 7071·1174 定价: 2.30 元

(内 部 发 行)

序

喜读徐友安同志所撰《防卫技击学》一书，非常高兴。技击运动在欧美各国极为盛行，亚洲各国开展也很普遍。我国技击有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，惜分散在各条战线，自成流派。友安同志积多年教学经验，潜心研究，以马克思列宁主义、毛泽东思想为指导，吸取拳击、武术、散手、空手道、擒拿、泰国拳、自由打等各类技击动作的精华，融心理、智能、技能为一体，写成《防卫技击学》，系统阐述了技击运动的产生和发展、理论与实践、战略与战术，使技击运动初步形成一个比较系统、全面、科学的理论体系，对于技击学的发展作出了可喜的成绩。

随着现代科学技术的迅速发展，在现代化战争中，科学技术特别是一些尖端科学技术，越来越起着重要的作用，这是毫无疑问的。但是现代化武器无论怎么发展，最终代替不了人的短兵相接的防卫技能，技击仍然是不可缺少的。尤其在平时时期，为保卫国家安定团结的政治局面，保卫国家的主权和领土完整，保卫社会主义现代化的建设成果，保卫正常的社会秩序和人民生命财产的安全，正确掌握和运用正当的防卫技击，对于战斗在公安、军事、武警战线的同志，是必不可少的。即使从事体育工作的同志，也有必要学习其中某些基本的理论、知识和技能。

徐友安同志这本书资料丰富，论证严密，博采众长，荟萃中外，图文并茂，而且通俗简明。对于从事公安、军事、武警、体育各方面工作的同志，都是一本较好的参考书籍。当然，防卫技击学毕竟是一门新的学科，还有待于进一步探讨。可以预料，随着社会实践和科学技术的发展，它必将不断地得到充实和完善，成为一门崭新的学科。

古 奇 踪

一九八五年八月二十日于北京

克敵制勝

張長華

目 录

绪 论	1
第一章 防卫技击概述	7
第一节 防卫技击的技术特点与原则	7
一、防卫技击的技术特点和手段	7
二、防卫技击的基本原则	10
三、防卫技击者的条件	11
第二节 防卫技击在我国边防、内卫、 公安工作中的应用	13
一、防卫技击的作用	13
二、防卫技击训练的意义	15
三、我国防卫技击训练的特点	17
第三节 防卫技击学的发展方兴未艾	18
第二章 防卫技击的基本技术及动作要点	20
第一节 人体的要害部位和关节	20
一、人体的要害部位	20
二、人体的关节	23
第二节 实战防卫技击的基本姿势	25
一、人体各部位在防卫技击中的功能和作用	26
二、实战防卫技击的基本姿势	29
第三节 防卫技击的基本步法	39
一、步法在防卫技击中的作用	39
二、防卫技击的步型	42

三、防卫技击的基本步法	45
第四节 防卫技击的基本拳法	53
一、拳法在防卫技击中的作用	53
二、防卫技击的手型	54
三、防卫技击的基本拳法	56
第五节 防卫技击的基本腿法	64
一、腿法在防卫技击中的作用	65
二、防卫技击的基本腿法	66
第六节 防卫技击的基本击法	69
一、防卫技击基本击法的特点和要求	69
二、防卫技击的基本击法及动作要点	73
三、防卫技击基本击法的技术组成	86
第七节 防卫技击的防守与反击	88
一、防守和反击在技击实战中的作用和特点	88
二、防守和反击的动作要点	90
第八节 防卫技击的综合技术	105
一、防卫技击综合技术的特点和作用	105
二、防卫技击综合技术的动作要点	108
第三章 防卫技击的战术	115
第一节 防卫技击战术的特点和种类	115
一、防卫技击战术的意义	115
二、防卫技击战术的特点	116
三、防卫技击战术的种类	118
第二节 对不同敌人采取的防卫技击战术	124
一、对待步法灵活、速度较快之敌采用的战术	124
二、对待低重心、低姿势之敌采用的战术	124
三、对待运用单重拳、有“绝招”之敌采用的战术	125
四、对待技击技术较全面之敌采用的战术	125
五、对待攻击凶猛之敌采用的战术	126

六、对待善于还击之敌采用的战术	126
七、对待快速连续进攻之敌采用的战术	126
八、对待惯用左手之敌采用的战术	127
九、对待善用腿击之敌采用的战术	127
十、对待善用倒地技击之敌采用的战术	128
十一、对待围攻之敌采用的战术	128
第三节 执行不同任务采取的防卫技击战术	129
一、执行边防任务遇敌时采取的防卫技击战术	129
二、执行内卫任务遇敌时采取的防卫技击战术	129
三、执行公安任务遇敌时采取的防卫技击战术	130
第四节 班(组)协同行动时的防卫技击战术	131
一、班(组)协同行动的防卫技击战术	131
二、班(组)协同捕捉敌人的防卫技击战术	131
第五节 防卫技击的心理战术	133
一、运用防卫技击心理战术的意义和作用	133
二、构成防卫技击心理战术的因素	134
三、防卫技击心理战术的种类	136
四、防卫技击心理战术的运用方法	137
第四章 防卫技击在不同场合的应用	139
第一节 防卫技击的着装和伪装	139
一、防卫技击的着装	139
二、防卫技击的伪装	140
第二节 野外执勤时应用防卫技击的特殊要求	142
一、野外接近敌人时的观察搜索与静肃行进	142
二、野外接近敌人的方法和姿势	147
三、野外进行防卫技击战斗的方法	148
第三节 城市巷战应用防卫技击的特殊要求	152
一、城市巷战中应用防卫技击的意义和作用	152
二、单个人员在巷战中的防卫技击动作	153

三、班（组）在巷战中的防卫技击动作	155
第四节 公共（繁华）场合应用防 卫技击的特殊要求	155
一、单个人在公共场合的防卫技击动作	156
二、班（组）在公共场合的防卫技击动作	157
第五节 夜间战斗应用防卫技击的 特殊要求	158
一、夜间野外的防卫技击动作	153
二、夜间街巷的防卫技击动作	161
第六节 不同地形条件下应用防卫 技击的特殊要求	163
一、地形对防卫技击的影响	163
二、利用地形接近敌人的方法	164
三、在不同地形条件下应用防卫技击的动作要点	165
第七节 水战中应用防卫技击的特殊要求	166
一、水面上应用防卫技击的动作要点	167
二、水中应用防卫技击的动作要点	168
三、班（组）在水战中使用防卫技击的方法	170
第五章 执行特殊任务的防卫技击	172
第一节 哨位执勤遇敌时的防卫技击动作	172
一、敌人从后面袭击时的被动解脱和防守反击	172
二、敌人从侧面袭击时的被动解脱和防守反击	178
三、敌人从正面攻击时的被动解脱和防守反击	181
第二节 巡逻遇敌时的防卫技击动作	189
一、巡逻遇敌时使用防卫技击的原则	190
二、巡逻遇敌时由后面攻击敌人的防卫技击动作	190
三、巡逻遇敌时由正面攻击敌人的防卫技击动作	192
第三节 化装侦察遇敌时的防卫技击动作	199
一、化装侦察遇敌时防卫技击的特点	199

二、化装侦察遇敌时的防卫技击动作	200
第四节 坑道、阵地遇敌时的防卫技击动作	203
第五节 乘坐车、船、飞机遇敌时的 防卫技击动作	205
一、乘坐汽车遇敌时的防卫技击动作	206
二、乘坐火车遇敌时的防卫技击动作	207
三、乘船(艇)遇敌时的防卫技击动作	209
四、乘坐飞机遇敌时的防卫技击动作	210
第六节 执行警卫任务遇敌时的防卫技击动作	211
第七节 执行捕俘、押解任务时的 防卫技击动作	213
一、执行捕俘任务时的防卫技击动作	213
二、执行押解任务时的防卫技击动作	215
第八节 设伏时的防卫技击动作	216
一、设伏地区的选择	216
二、设伏的方法	217
三、设伏时防卫技击的动作要点	217
第六章 防卫技击的训练	219
第一节 防卫技击的心理训练	219
一、心理训练在防卫技击中的地位和作用	220
二、防卫技击身体素质的心理训练	223
三、防卫技击模拟实战中的心理训练	226
四、防卫技击战术中的心理训练	230
五、防卫技击的意志训练	232
六、防卫技击承受打击的心理训练	237
第二节 防卫技击的体能训练	239
一、体能训练在防卫技击中的作用	240
二、防卫技击体能训练的方法	241
三、防卫技击的综合体能训练	252

第三节 防卫技击的技能训练	257
一、防卫技击的步法训练	257
二、防卫技击的手法训练	263
三、防卫技击的肘法训练	266
四、防卫技击的腿法训练	268
五、防卫技击的膝法训练	271
六、防卫技击的摔跌法训练	273
七、防卫技击的防守与反击训练	276
八、防卫技击的主动攻击训练	279
九、防卫技击的被动解脱训练	282
第四节 防卫技击的合成训练	284
一、防卫技击的对抗训练	284
二、防卫技击的模拟训练	288
第五节 防卫技击训练的场地和器材	292
一、专用训练场地、器材及其使用	292
二、简易训练场地、器材及其使用	299
三、适应性训练场地、器材及其使用	300
四、模拟训练场地、器材及其使用	302
第七章 防卫技击的自我保护和医务监督	305
第一节 防卫技击的自我保护	305
一、防卫技击训练中的自我保护	305
二、防卫技击实战中的自我保护	307
第二节 防卫技击的医务监督	310
一、神经系统的医务监督	310
二、呼吸系统的医务监督	311
三、心血管系统的医务监督	312
四、训练后身体恢复的医务监督	312
五、其他方面的医务监督	312
第三节 伤员的抢救与包扎	314

一、技击实战中抢救伤员的动作	314
二、伤员的包扎	315
第八章 防卫技击学的发展远景	317
第一节 各种先进技术对防卫技击的影响	317
一、电子技术在防卫技击中的应用	317
二、运筹学在防卫技击中的应用	319
三、心理学在防卫技击中的应用	321
四、运动生理学在防卫技击中的应用	322
第二节 发展防卫技击学的主要因素	323
一、防卫技击情报信息的处理	323
二、防卫技击学发展的物质因素	325
三、防卫技击将和世界武打技术同步发展	327
后 记	329

绪 论

技击，就是用自己身体的各个部位搏击对方身体要害部位的技能，也可以说，技击是一种综合性徒手搏斗的武艺。

技击产生于何时？对这个问题有着多种答案，但有一点是明确的，那就是人类在为着自己的生存而开始同大自然进行抗争以及人类相互之间进行搏斗时，便出现了用拳击、打，用腿蹬、踢、踹，用头顶、撞，甚至用牙咬啮对方等动作，这是技击的雏形。由此可见，技击从有人类那天起便开始出现和逐渐形成，并且，它同人类的其它进化过程，如走和跑等活动形式的不断发展和完善，有着密切联系。

1. 技击的发展历史

中华民族的武术，是我们祖先几千年来在生产劳动、阶级斗争和其它社会实践中创造的具有民族特色的文化遗产之一。中国的技击同中国的武术是一脉相承的，故在古代也称武术为技击。

中国的技击，在世界技击发展史上占有很重要的地位，其源流和发展道路均与外国的技击很不相同。中国自夏朝建立军队就开始对士兵进行拳斗、角力和武术等训练。以后，随着战争形式的不断演变，对于士兵的训练，逐渐形成把身体素质训练和技击、战斗技能训练紧密结合的全面训练，两者互为条件，互相影响，促进了技击的发展。河南安阳殷墟出土的刻有技击动作形象的甲骨、贝壳，可以认为是中国技

击的最早档案材料。

技击的名称，最早出现于春秋战国时期。《荀子·议兵篇》注：“技，材力也。有人以勇力斩者，号为‘技击’”。春秋战国时期，中国的技击已相当发展，它不但成为体育训练的项目，更重要的是为战争服务，成为将士杀敌制胜的主要手段。

秦汉时期，技击曾演变为“技巧”，《汉书·艺文志》辑录的《手搏》一书，有“或张或弛，乃兵家之技巧也”的解释。技击在秦汉时期还称为“手搏”，其解释是“相错畜，言二人之手交错相畜，其意即搏也，相散手，言由搏手而散手”，是当时一种徒手搏斗的方法。

隋唐时代，技击在民间或军队都是一种防身杀敌的手段。从古老的少林寺壁画上可以看到，隋唐时代的技击已包括徒手的和持械的两种，其形式有套路演练和对抗两种。

到了明清时代，技击又发展演变为“技艺”。当时，在全国范围内形成许多技击流派，在技击技法上提倡充分发挥手、肘、肩、头、足、膝、胯等部位的踢、打、摔、拿、跌等功能，使人体各部位都成为防卫自身和攻击对方的武器。

到了近代，随着帝国主义的军事、经济、文化的入侵，我国技击的发展受到很大的限制和阻碍。

自从有了中国共产党，技击才获得了新生。在革命战争年代，人民军队广泛开展近代体育训练，组织士兵利用战斗间隙苦练技击、武术、摔跤等项目，涌现出许多革命英雄人物，技击为革命战争做出了贡献。中华技击，源远流长，蕴含着华夏的民族精神，不仅有克敌制胜的实用价值，而且有其特殊的魅力，使世人瞩目。

中华人民共和国成立后，技击运动在军事、公安、体育

战线获得广泛开展。军队和公安部门为了加强战士和干警的技击训练配备了体育干部，招聘了技击教练，并确定了“群众性、经常性、针对性、科学性”的训练原则，使技击技术在捕俘擒敌和执行各项特殊任务中成为一种专门技术。通过不断地总结经验，技击已经开始形成一门新的学科而在继续发展着。通过技击训练，广大解放军战士和公安干警在执行各项战斗任务中运用技击技术、战术，有力地打击了敌人，使勇猛顽强、机智灵活的战斗作风得到发扬光大，技击已经和广大解放军战士、公安干警结下了不解之缘。

为了增强人民体质，为了促进中华技击的发展，一九五二年，全国体育院校、系在原有武术课程的基础上，增设了拳击课程，培养了大批拳击技击人才，使中外技击有了广泛的交流，并推动了技击运动的发展。

国外技击的发展历史要比中国的短。我国的技击技艺与套路运动形式，早在汉代就被传入日本及东南亚诸国。日本的空手道和柔道至今还保留着中国少林拳的精华。泰国的泰国拳，朝鲜的跆拳道，以及欧美各国盛行的拳击运动，各有其独特的技艺和历史，并与中国的技击互相交流，互相辉映。国外技击的主要代表是拳击，它已经发展为一项重要的体育运动。国外的拳击运动大致经历了以下七个时期：

(1) 用皮制品包拳时期。在这期间，技击者多为奴隶、俘虏。奴隶主贵族为了享乐，常驱使奴隶或俘虏与野兽搏斗，或使奴隶与奴隶、俘虏与俘虏互相格斗残杀。奴隶和俘虏为了保护自己和提高打击力，便将皮革卷在自己的手及腕上（图1）。

(2) 软手套时期。在这期间，技击者是用布代替皮革卷在手上，技击比赛的残酷性虽有所减轻，但仍然很危险。



图1 斗兽与肉搏

(3) 硬手套时期 (公元前1000—前200年)。这是拳击进入古希腊奥运会时期, 在奥运会上, 拳击的胜利者能获得重金奖赏。

(4) 古罗马铁环时期 (公元前200年—公元480年)。随着罗马帝国的繁荣, 拳击变得更加残酷, 奴隶们戴着安有铁环或铁钉头的皮革手套进行殊死格斗。

(5) 赤拳时期 (公元1680—1880年)。鉴于古罗马帝国的拳击异常残酷, 十三世纪初, 意大利谢那教会的牧师开始教授信徒学习赤拳攻击。后传入英国, 从十七世纪起, 赤拳技击运动开始在欧美盛行。

(6) 手套时期 (公元1880年以后)。英国的重量级拳击冠军杰克·布洛顿, 造出一种较为安全的手套, 比现今用的拳击手套小而薄。从1892年9月7日的一场比赛开始, 世界各地参加拳击比赛的人都戴上了这种手套。

(7) 现代软手套时期。为减少拳击比赛中的伤亡, 日本