

本丛书是**全球首套**全面系统介绍“军用马伽术”的中文版体育科普图书

# 以色列国防军 格斗技术全解

## 擒拿脱解

张 海 / 编著



• K R A V M A G A •

ISRAEL DEFENSE FORCES  
COMBATIVE TECHNOLOGY COMPELETE SOLUTION



保护你的身体  
保护你的家人  
做你内心期待的“战士”  
**从马伽术开始……**

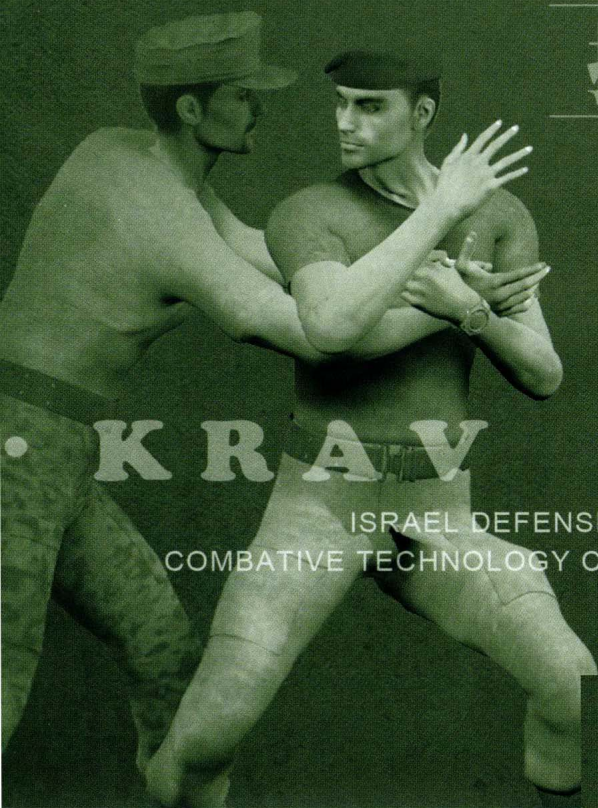
 山西出版传媒集团  
 山西科学技术出版社

本丛书是**全球首套**全面系统介绍“军用马伽术”的中文版体育科普图书

# 以色列国防军 格斗技术全解

## 擒拿脱解

张 海 / 编著



保护你的身体

保护你的家人

做你内心期望的 “ ”

**从马伽术开始……**



山西出版传媒集团



山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

擒拿脱解 / 张海编著. -- 太原 : 山西科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5377-5312-8

I. ①擒… II. ①张… III. ①擒拿方法(体育)-图解 IV. ①G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 067358 号

## 以色列国防军格斗技术全解:擒拿脱解

---

出 版 人: 张金柱

作 者: 张 海

策 划 编 辑: 徐俊杰

责 任 编 辑: 张保国 徐俊杰

责 任 发 行: 阎文凯

版 式 设 计: 侯亚萍

封 面 设 计: 吕雁军

---

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922134 0351 - 4922107

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西新华印业有限公司

网 址: [www.sxkxjscbs.com](http://www.sxkxjscbs.com)

微 信: sxkjcbs

---

开 本: 710mm×1010mm 1/16 印张: 19.25

字 数: 293 千字

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

印 数: 1-4000 册

---

书 号: ISBN 978-7-5377-5312-8

定 价: 62.00元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 编写说明

☆ 本套丛书单纯针对以色列军事格斗技术进行客观描述与解析,作者及出版方不代表任何组织、派系,也不抱有任何民族倾向和政治立场。

☆ 丛书中演示人物及着装均为3D虚拟形象,与现实以色列国防军官兵服饰装备存在差异,读者无需对号入座。

☆ 由于军事格斗技术在学习与训练方面存在一定危险性,某些技法运用不当,可能会给同伴或者自己带来永久性伤害,普通读者应尽量在有经验的老师指导下展开训练,以确保安全!

☆ 在实际运用时,要严格遵循国家相关法律规定,谨慎出手,正当防卫,切勿不分场合与条件,滥用本丛书中所描述的具有危害性的技术!

# 前言



以色列（State of Israel），是一个位于西亚黎凡特地区的国家，处于地中海的东南方向，北靠黎巴嫩，东濒叙利亚和约旦，西南边则是埃及。国民人口近千万，主要来自犹太族群，也是世界上唯一以犹太人为主体的国家。

以色列于1948年5月14日正式宣布独立建国。同年5月26日组建国防军，由陆军、空军和海军组成。其主要目的为保护以色列之领土、社会不受侵犯，保护以色列居民安全，以及消除日常生活中的任何危害，执行战斗。

以色列国防军（Israel Defense Forces 简称IDF）前身是哈嘎纳(Hagana)。哈嘎纳（希伯来语中意为防卫队）建立于1920年12月，是以色列在英国殖民托管时期的一支以犹太工人为主体的地下军事抵抗组织。确切地说是一支准军事组织，或者叫做游击队。在第二次世界大战时期，这支犹太领土上的长住武装力量，发动实施的各种军事行动，也是屡屡令德军闻风丧胆、谈虎色变。国防军成立后，哈嘎纳理所当然地成为其中坚力量。

以色列国防军，是中东地区国防预算最高的军队之一。其军事装备大量依赖于来自美国等西方国家的高科技武器系统，人员配备与训练方面则强调精良的品质以及完善的制度，而不是人员的数量多寡。在与阿拉伯国家进行的五场大规模战争和其他无数的小型冲突中，数量上处于劣势的以军，凭借其明显的质量优势，一再表现出令人惊异的战斗能力。目前，以色列国防军已经成为世界上最具战争经验的武装力量，并且是中东地区装备最好、素质最高、战斗力最强的军队，是名副其实的训练有素、作风顽强、能征善战之旅。

以色列国防军在着重强调科技先行、精良装备的同时，还特别注重战士单兵



技能的训练，尤其是徒手格斗技术的训练更是重中之重。

以色列国防军格斗术（KRAV MAGA）是由以色列军方倡导、精心开发，并向包括军警宪特人员在内的全体国民全力推广普及的一套实战应用价值极高的近距离全接触自卫格斗体系。

KRAV MAGA，在以色列犹太民族语言希伯来语中的意思是“接触战斗”，即近身格斗的意思。中文译作“卡乌·马戈”，或者“克拉夫·马格”。在中国，格斗爱好者大多习惯将其称作“马伽术”。

以色列国防军格斗术最早起源于哈嘎纳游击队时期，被士兵们称作“卡帕扑（KAPAP）”，意思是“面对面的格斗”。当时的“卡帕扑”并不是单纯的技击术，而是由严格的身体训练、轻武器与爆破训练、无线电通讯、野外生存、战争救援和外语指导等构成的复合体。肉搏战的课程主要围绕拳击、古典式摔跤，以及英国军刀与军棍的训练。经过20世纪最为惨烈的纳粹恐怖主义迫害活动与第二次世界大战及中东战争的无数次磨炼和考验，才逐渐演化形成了一套完整的格斗体系，并被世界各国军界公认为当今最实用军事格斗体系之一。

以色列国防军格斗术的创始人，大家普遍认为是以色列杰出的拳击手、摔跤手及格斗专家艾米·里奇费尔德（Imi Lichtenfeld）。他被格斗界誉为KRAV MAGA的开山祖师。

第二次世界大战和一系列独立战争结束后，犹太临时政府单方面宣布成立以色列国，迫于当时的政治形式，以色列建国不久就很快又与邻国发生了战争，而以色列士兵则都是刚刚应征入伍、毫无作战经验的新兵，并且兵源素质参差不齐。鉴于这点，以色列军方急需一种易学好记且行之有效的徒手格斗术。时任以色列国防军徒手格斗和健身训练首席教官的里奇费尔德，只好给这些刚刚应征入伍、毫无打斗经验的“杂牌军”教授一些在格斗中靠本能就用得上的更加简单实用的格斗方法。他以多种以色列自卫术体系以及几种亚洲格斗体系中的技术为基础，采用科学的方法研究了人们在各种攻击面前的本能反应，而后根据这些自然反应，严格检验各种技术的实用价值，只保留了那些在强大压力下仍然能够发挥作用的技术。以色列国防军格斗术（KRAV MAGA）就是在这种特殊环境和艰苦条件下应运而生，并初具雏形的。

由于是否具备格斗能力成为以色列军队士兵所必须面临的、实实在在而又时间紧迫的现实需求，艾米·里奇费尔德创编的KRAV MAGA格斗体系在其传授过程中，摒弃掉了非实战格斗本质的浮华内容，而是通过一段紧凑而又讲究实效的短期培训后，赋予每个士兵全面的身体竞斗能力。他的格斗术与比赛中使用的技术有了质的区别，他对许多格斗动作进行了大胆革新。正是这些革新，使格斗术由获取竞技胜算的手段而升华为保全生命和置敌于死地的武器。这也正是日后艾米·里奇费尔德这个名字之所以能够蜚声世界的重要原因。

以色列国防军格斗术的技术特点非常鲜明，可以用“安全实效、简单易学、技术全面、不择手段”这几个词来概括。

**安全实效。**KRAV MAGA不是一般意义上的武术，练习这种格斗术的目的不是被用来欺压良善，也不是用作比赛竞技之用，“自卫以求生”是其首要的宗旨。简单地讲就是，当你在战场上遭受敌人或者武装恐怖分子的突然袭击时，你能凭借KRAV MAGA保证自己安然无恙，KRAV MAGA能带你安全回家与亲人们团聚。KRAV MAGA这种格斗术是植根于反对恐怖主义行为之中的，是在极端暴力的历史背景下形成的，并随着现代搏击技术和自卫术的发展而发展的。其在技术设计上具有明显的攻击性，它唯一目标是用尽可能快的方式消除敌人对自身的威胁。

**简单易学。**KRAV MAGA格斗体系认为，好的格斗技术是要适应练习者的，而不是让练习者来适合它。也就是说，练习者要把自卫术建立在自己身体自然反应的基础上，依赖连贯的本能动作完成防卫，因此动作的简洁实用性是非常重要的。无论攻击动作还是防守动作，只有简洁才能做到易学易用。尤其是在面对利刃攻击或者手枪威胁时，不论对方攻击你身体任何部位，你都应该在第一时间里做出反应，自如地运用所学技术来应付。事实上，KRAV MAGA的格斗技术动作都是经过精心选择和推敲的，在编排这些技法时强调简捷快速、短促实用，忌讳繁琐与华而不实。教官在教授给士兵时也是求精而勿贪多，强调用大量的时间和经历来磨炼这些在实战中依靠身体本能就可以随欲而用的基本动作，让最有效的防卫方式成为人的本能性反应。繁杂拖沓的动作往往无法收到预期效果，只有简



单快速的动作才是取得胜利的法宝。短促简洁、易学易练的特点，使它适合于不同年龄和体质的士兵掌握。

**技术全面。**KRAV MAGA格斗技术的另外一个重要特点或者理念就是要全面训练，只有经过全面的训练，才能确保士兵在技术上没有短板。在训练过程中，教官会模仿各种攻击模式和现实场景，教授士兵如何应对危急情况，处理复杂局面。内容包括肢体攻防技术、擒拿脱解技术、近身缠斗技术、地面打斗技术、徒手防御刀枪棍棒攻击，以及如何以寡敌众、保护长官、解救入质、抢夺爆炸物，等等。同时还会告诉你很多与实战相关的原理，比如说战术应用、格斗心理，以及如何利用当前环境使自己处于有利地位等。

**不择手段。**作为军事格斗术，KRAV MAGA把格斗训练的基本原则定义为“无规则”法则。其招式根据人的直觉和本能反应而生，攻击敌人容易受伤的部位，务求能够成功自卫和击败敌人。KRAV MAGA要求受训者在抗暴护身时首先要记住一点，就是为取胜而做各种可能做的事情。在与敌人拼搏时，只要能打败对方，可以不择手段。除了可以应用常规的踢、打、摔、拿技术外，用嘴咬人，用手指挖人眼睛，用头撞，用膝盖和肘关节攻击等一切以生存为目的的动作都是被允许的。像公文包、椅子或钥匙等日常生活用品也都能作为很好的武器，运用于进攻和防守中。这也是其区别于“民用版”格斗术的重要特点，因为在战场上你不会受到“防卫过当”一类法律条款的束缚和制约。

KRAV MAGA最初应用于以色列国防军以及特种作战部队训练，后来它逐渐成为以色列其他军事人员、警察和安全反恐机构成员的正式搏击训练项目。众多热爱这门格斗技术的技击专家也积极投身其中，开始研究、改进，并不断发展这门格斗术。如今，以色列格斗技术在全球范围内被广泛应用于执法、特种作战，以及平民百姓自卫防身等领域，并且深受广大格斗爱好者的喜爱与推崇。

随着世界各国军事、经济、文化的频繁交流，在众多以色列KRAV MAGA格斗专家们的不懈努力下，KRAV MAGA的传播早已超越了国界限制。当今世界各地许多人都加入到学习KRAV MAGA的行列，不论是在社区中心、公园广场，还是在健身俱乐部，都可以看到练习这项技术的人。因为21世纪的人们更看好如何

用各种方法来保护自己，避免遭到身体上的伤害，而简单易学、效果突出的KRAV MAGA当然是首选。

在拥有大量以色列移民的美国，许多地方执法部门、联邦机构、警察局和其他特别行动组织机构，如联邦调查局、药物管理局、酒精烟草和枪械管理局、毒品管理局、财政部、移民局、中央情报局、海岸自卫队都把KRAV MAGA引入他们的日常格斗训练里。

在以武术运动闻名世界的中国，以色列的KRAV MAGA也被众多格斗爱好者所熟知。世界各大KRAV MAGA组织，如Israel Krav Maga Association (IKMA)、International Krav Maga Federation (IKMF)、Krav Maga World Wide (KMWW)、Krav Maga Global (KMG)等，也都纷纷在我国设立了中国代表处。在这些组织机构的各种商业运作与广告宣传的强大攻势下，中国格斗爱好者对以色列格斗术的喜爱程度也与日俱增，大家对于KRAV MAGA体系内容的求知欲也不断攀升，渴望至极。

鉴于此，为了满足中国格斗爱好者的迫切需求，本人不揣浅薄，与山西科学技术出版社合作推出了《以色列国防军格斗技术全解》这套丛书，希望通过《徒手格斗》《擒拿脱解》《地面打斗》《刀棍攻防》《防暴应用》这五本书，能够帮助大家对以色列国防军格斗技术体系有一个感官上的认识 and 了解，权且当作是抛砖引玉吧。

# Contents

## 目录

### 第一章 针对掐室脖颈的防御技术 / 001

第一节 正面掐室脖颈的防御方法 / 003

第二节 背后掐室脖颈的防御方法 / 021

第三节 侧面掐室脖颈的防御方法 / 039

### 第二章 针对圈扼脖颈的防御技术 / 053

第一节 侧面圈扼脖颈的防御方法 / 055

第二节 背后圈扼脖颈的防御方法 / 079

第三节 正面圈扼脖颈的防御方法 / 090

### 第三章 针对扣压脖颈的防御技术 / 099

### 第四章 针对熊抱的防御技术 / 113

第一节 正面熊抱的防御方法 / 115

第二节 背后熊抱的防御方法 / 135

### 第五章 针对抓扯头发的防御技术 / 165

第一节 针对正面抓扯头发的防御方法 / 167

第二节 针对侧面抓扯头发的防御方法 / 173

第三节 针对背后抓扯头发的防御方法 / 177

## 第六章 针对抓扯手腕或手臂的防御技术 / 181



第一节 单手抓扯同侧手腕或手臂的防御方法 / 183

第二节 单手抓扯异侧手腕或手臂的防御方法 / 194

第三节 双手抓扯单侧手腕或手臂的防御方法 / 204

第四节 双手抓扯双侧手腕或手臂的防御方法 / 230

## 第七章 针对抓扯胸襟的防御技术 / 251



第一节 双手抓扯胸襟的防御方法 / 253

第二节 单手抓扯胸襟的防御方法 / 264

## 第八章 针对抓扯肩背的防御技术 / 281



第一节 单手抓扯单侧肩背的防御方法 / 283

第二节 双手抓扯双侧肩背的防御方法 / 289

## 后记 / 292





## 第一章

# 针对掐窒脖颈的防御技术



所谓掐室脖颈，就是指用双手针对脖颈实施的掐、卡动作。由于颈部是人体主要的呼吸通道，也是人体供给大脑血液的唯一通道，所以其一旦遭受巨大外力的压迫和阻滞，即可造成头部供血不足、呼吸困难、窒息，从而丧失战斗力。

实战中常见的窒息威胁可以来自身体的正前方，可以来自身体的侧面，也可以来自身体的背后。事实上掐室技术可以由身体的不同方向展开实施，形式上也不仅仅局限于静态的双手卡掐，还可以在卡掐的同时用力推搡或者拖扯，并且可以在各种特殊环境下运用，尤其是身体被抵顶在车辆、墙壁等障碍物上时，其危害与杀伤力更是非常明显的。

在格斗过程中，各种擒拿控制技术，大都是运用各种关节技来降服对方、抓捕敌人，被动一方存在危险，但不至于丧命。然而，唯独掐室技术，是存在致命危险的降服手段。这也正是为什么在当今各种形式的格斗比赛中，都明令禁止使用针对脖颈的卡、掐动作的原因所在。

在战场上敌人使用窒息技术来对付你，一般都是要置你于死地的，其手段必然也是无比残忍凶狠的，因此面对这类致命的攻击，作为一名战士，必须要有充分的心理准备，并熟练掌握相应的防御与脱解反击技能。

## 第一节

## 正面掐窒脖颈的防御方法

脖颈是咽喉和呼吸道所在地，其所处的重要位置是不言而喻的。因此，一旦脖颈被控制，尤其是当敌人由正面用双手的大拇指卡扼压迫在气管部位上的时候（图1-1-1），危险性就更加巨大了，必须立即采取相应的措施逃脱，否则后果不堪设想。你不仅会面临呼吸困难的窘境，而且敌人很可能在牢牢控制你脖颈的同时，猝然俯首低头前冲，用前额撞击你面门，令你瞬间鼻口蹿血、面目全非，直至彻底晕厥，这是极为被动的局面。



图1-1-1

## A 扼按耳根→攻击咽喉

## 【动作说明】

(1) 敌我双方正面交锋，敌人用双手卡掐住我的脖颈，对我的咽喉形成威胁（图1-1-2）。

(2) 面对这种被动局面，我可以抬起左臂，由对方双臂间穿过、向前伸展，用左手勾搂住其脖颈右后侧，大拇指用力扼按其耳根后方下颌根部与脸颊衔接凹陷处，令其产生剧痛，从而放松对我的控制（图1-1-3、



图1-1-2



图1-1-3A)。



图1-1-3



图1-1-3A



(3) 也可以在用左手扳挽住敌人后脖颈的基础上，伸出右手，用力锁掐对方的咽喉，令其呼吸困难而放松双手对我的掐室（图1-1-4）。

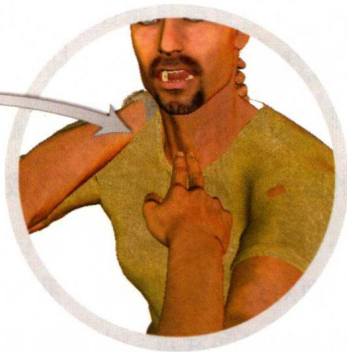
(4) 或者还可以用左手扳挽住敌人后脖颈后，右臂向前快速伸展，以右手食指和中指指尖为力点猛戳对方咽喉部位，或者抵住其咽喉用力向前推抵，这种戳击所带来的痛苦，一般人是很难忍受的（图1-1-5）。



图1-1-4



图1-1-5



## 技术要领

★这些反击方法，看起来动作简单，但却是在面对正面掐窒威胁时最行之有效的防御手段，一般都是针对敌人最为脆弱的身体部位发动攻击，完全可以达到一击制胜的效果。

★这里特别强调，针对咽喉部位的强力攻击是存在生命危险的，所以在日常训练当中要注意掌握分寸，点到为止。

## B 敲臂击面

### > 【动作说明】

(1) 敌人由正面用双手卡掐住我的脖颈，实施攻击（图1-1-6）。



图1-1-6



图1-1-7

(2) 我迅速屈肘向上抬起双臂，双拳拳心向上，以双拳指节部位为力点快速敲击对方双大臂下方，可以迫使其放松双手的掐窒力度（图1-1-7）。

(3) 继而，左手由对方右臂上方绕过，屈肘扣按住其左侧肩头；同时挥舞右手，以掌根为力点连续攻击对方面部，可令其彻底放弃对我脖颈的控制（图1-1-8、图1-1-9）。



图 1-1-8



图 1-1-9

### 技术要领

★双大臂外侧位置存在一条“麻筋”，双拳快速敲击此处，虽然力量不是很大，但可以令其双臂瞬间麻木，从而达到挣脱其控制的目的。

★随后的攻击动作，可以用手掌击打，也可以用拳肘袭击，可不拘一格、灵活变通。

## C 单手揽颈→推鼻反击

### 【动作说明】

(1) 敌我双方正面交锋，敌人用双手卡掐住我的脖颈，对我的咽喉形成威胁（图1-1-10）。

(2) 面对这种被动局面，我可以抬起左臂，由对方双臂间穿过、向前伸展，用左手勾搂住其脖颈右后侧（图1-1-11）。

(3) 在用左手扳揽住敌人后脖颈的基础上，右臂向前、向上伸展，以右手掌根为力点猛推敌人鼻子下



图 1-1-10