

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

防暴应用

张 海 / 编著



K R A V M A G A

ISRAEL DEFENSE FORCES
COMBATIVE TECHNOLOGY COMPLETE SOLUTION



保护你的身体
保护你的家人
做你内心期望的“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

防暴应用

张 海 / 编著



KRAV MAGA

ISRAEL DEFENSE FORCES
COMBATIVE TECHNOLOGY COMPLETE SOLUTION



保护你的身体
保护你的家人
做你内心期望的“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

图书在版编目(CIP)数据

防暴应用/张海编著. -- 太原: 山西科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5377-5309-8

I. ①防… II. ①张… III. ①防身术-图解 IV.

①G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 067362 号

以色列国防军格斗技术全解:防暴应用

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

微 信: sxkjcbbs

开 本: 710mm×1010mm 1/16 印张: 20.5

字 数: 312千字

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 978-7-5377-5309-8

定 价: 66.00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。简单地说就是，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、解救人质、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

防暴应用一

防御来自正面的手枪威胁 / 001

防暴应用二

防御来自背后的手枪威胁 / 023

防暴应用三

防御来自侧面的手枪威胁 / 039

防暴应用四

针对抓扯推搡胸部实施手枪威胁的防御 / 065

防暴应用五

针对抓扯发髻实施手枪威胁的防御 / 085

防暴应用六

针对背后抓扯肩背实施手枪威胁的防御 / 093

防暴应用七

针对背后手枪挟持的防御 / 107

防暴应用八

防御来自正面的长枪威胁 / 119

防暴应用九

防御来自背后的长枪威胁 / 141

防暴应用十

针对长枪刺杀攻击的防御 / 151

防暴应用十一

针对被迫跪地状态下的枪械威胁进行防御 / 165

防暴应用十二

针对被迫倒地状态下的枪械威胁进行防御 / 179

防暴应用十三

针对驾乘车辆时遭受的枪械威胁进行防御 / 193

防暴应用十四

遏止敌人掏枪 / 211

防暴应用十五

针对敌人抢夺武器的防御措施 / 219

防暴应用十六

持枪与敌人展开格斗 / 237

防暴应用十七

保护政要与解救人质 / 257

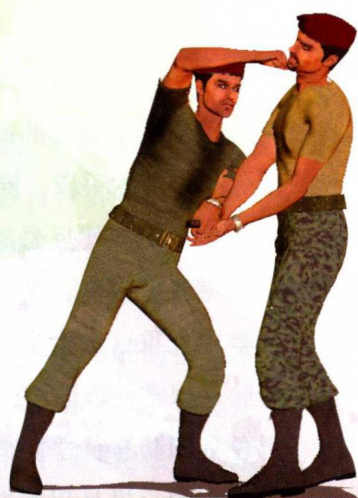
防暴应用十八

抢夺爆炸物 / 277

防暴应用十九

针对多人围攻的徒手防御 / 289

后记 / 315



/ 防暴应用一

防御来自正面的手枪威胁



枪械，是一种杀伤性极强的武器，尤其是隐蔽性强、便于携带的手枪，是现代战争中战士必备的武器。在战斗过程中，枪械已经成了用来制服和消灭敌人最简捷的手段，同时也是恐怖暴力犯罪分子惯用的凶器。

事实上，在现代反恐战争中，特种兵和防暴警察们经常会与持枪歹徒对峙。防御枪械威胁，学习徒手夺枪技能，也是以色列国防军战士们日常训练的重中之重，因为中东地区国际氛围与社会环境的特殊性，士兵面对枪械威胁是家常便饭。

以色列国防军徒手防御枪械威胁技术，是一套系统的、实用的格斗技术，特点鲜明，极具权威性，被世界各国军警公认为优秀的徒手缴械实战技术，因为它的所有技术和策略都是在无数次你死我活的实战中得到过验证的。熟练掌握它，能够让你的格斗水平在技战术上提升到一个新的境界。

就像地球上每一种生物都有自己的进化过程一样，格斗术也是在不断的自我发展中得到完善的。在远古的石器时代，穴居的野人们在遭到野兽的袭击时，就会本能地挥舞棍棒进行自卫，这其实就是最原始的格斗术。在铁器时代，人们针对刀剑一类武器的出现，也制订出相应的防御战术，以应对威胁和挑战。

当人类战争由冷兵器时代迈进热兵器时代之后，枪支的诞生，改变了战争的形式，无疑也将格斗技术带进了一个崭新的时代，针对枪支威胁的防御与反击技术也应运而生。

由于枪械的特殊性所在，也就决定了夺枪技术的特殊性。

现实中，当遇到暴徒徒手攻击时，如果你曾经接受过严格的格斗技术训练的话，就基本能够做到自我保护、免遭伤害。但是，当你遭遇的是手持枪械的暴力恐怖分子行凶，仅仅掌握格斗技术是很难应付眼前局面的，你还需要具备一定的战术理论和防御技巧，而这种理论与技巧是在一般的格斗学校里学习不到的。

敌人手持枪械将枪口指向你，主要来自三个角度，正面、背后与侧面。无论来自哪个方向的威胁，抢夺子弹上膛的枪械，无疑都是一场生死决斗，必须与之斗智、斗勇、斗技。经验丰富的格斗教官告诉我们，面对恐怖分子或者暴力罪犯，我们要想成功实施徒手夺枪技术，必须掌握并遵循一些基本原则和程序。

本书将用大量的篇幅来讲解针对各种类型枪械威胁的防御技术。应该承认的是，尽管我在这里为大家列举了大量的应用实例，但毕竟是纸上谈兵，所述仅仅停留在理论层面上。不过这些被上升到理论层面的东西，都是前人用血液和汗水总结出来的，相信会对读者掌握技术有所助益。

此外，还要说明的是，和敌我双方都是徒手进行格斗不同，防御枪械威胁的技术是非常特殊的，也是非常残酷的，实战中出现的任何失误，敌人都绝对不会给你挽救和弥补的机会。所以，要想从容应对持枪的暴徒或恐怖分子，你除了要具备基本的格斗素质之外，还必须进行彻底实践。因为在枪支的威胁之下，你所处的是生死境地，而且几乎所有攻击都是动态的，没有任何预兆就可以很容易地从一种状态转化为另一种状态。枪支在敌人的手上，随着其动作的变化，其射击火力线的指向与角度也在不断改变，并且变化万端，出现差错也是不着边际的。所以，反复地进行仿真训练是极其必要的。

平常的训练中，可以使用“子弹在膛”的仿真枪械（水枪是不错的选择）。两名受训者进行各种夺枪动作演练，演练过程中要注意的是，要求持枪者在看到对手有夺枪动作就马上扣动扳机，以检验其技术是否过硬。

下面，我们先从针对正面手枪威胁进行防御的训练开始。



实战应用例1

【动作说明】

(1) 实战中,敌人由正面对右手持短枪指向我胸腹部位,对我形成威胁(图 1-1)。



图 1-1



图 1-2

(2) 时机恰当时,我身体突然右转,及时躲闪枪口指向,同时利用身体转动来带动左臂屈肘自左向右摆动,以左手扣抓住对方右手手腕(虎口朝向对方),顺势外推(图 1-2)。

(3) 在左手成功将对方右臂控制住,并令其手枪指向发生偏移后,我迅速用右手自下而上抓握住手枪枪管部位(虎口朝右)(图 1-3)。



图 1-3

(4) 旋即,身体猛然左转,带动右手在水平面上沿逆时针方向用力掰拧枪管,左手则配合向左侧拉扯对方右手腕,双手同时发力,瞬间动作,可成功令其武器脱手(图 1-4、图 1-5)。



图1-4



图1-5

(5)继而,可以顺势挥摆夺来的武器,连续击打对方头部或下颌(图1-6)。



图1-6

技术要领

★注意整个动作过程中,身体转动要灵活自如。先向右转,是为了躲避手枪的射击线;再向左转,则是为了带动手臂发力,以抢夺对方的武器。

★武器据为己有后展开的打击应顺势而为,不必强求,彼此距离允许就打,条件不允许的话就迅速向后撤步,用手枪威慑对方即可。



实战应用例2

【动作说明】

(1)战场上正面遭遇敌人,对方右手持短枪指向我头部,对我实施威胁。我佯装恐惧,缓慢举起双手,但要刻意将双手尽量距离对方武器近一些(图1-7)。



图1-7



图1-8

(2)趁敌人不备之际,我身体猛然右转,带动左臂自左向右摆动,用左手扣抓住对方右手手腕(虎口朝右),随身体转动用力将对方持枪手臂向右侧推送,令其枪口指向其他方向,以化解危机(图1-8)。

(3)旋即,伸出右手牢牢攥紧对方枪管(虎口朝向对方)。然后,身体再骤然左转,带动右手在水平面上沿逆时针方向用力掰拧,瞬间动作,可将其手枪成功夺下(图1-9至图1-11)。



图1-9