

警棍术

李泰良 著



北京人民警察学院

警棍术

李泰良 著



北京人民警察学院

编 者 的 话

警棍是一种新式警械，是公安、司法人员和人民武装警察执行任务时所使用的武器之一。我国自一九八〇年公安部颁布《人民警察使用武器和警械的规定》以来，还没有一部关于如何使用警棍的教材。

为了使公安、司法人员和人民武装警察学会正确使用警棍，进而在擒敌格斗时能充分发挥其快速、勇猛和劈捅、电击的强大威力，最终有效地制止犯罪分子的犯罪行为，并擒获罪犯，我编写了《警棍术》。

《警棍术》这本书是根据我校几年来的军体教学实践，在踢、打、摔、拿等擒敌技术动作教学的基础上，结合中、外传统武术中的刀、剑、棍、鞭、杆等各种兵器的攻防特点编写而成的。

由于本人水平有限，加之这类教材具有较强的实践性，需在实践中不断丰富、发展其内容，因此，书中难免存在缺点或不当之处。为了便于今后进一步修改和完善，谨望各位专家、同行及读者提出宝贵意见。

在《警棍术》的编写过程中，我不仅得到了市局、学院、教研室等各级领导的关怀和鼓励，也得到了许多同事和学员的大力支持和帮助。中国人民警官大学杜仲勋副教授对本书提出了宝贵的意见，刘晓华同志为本书作了编辑和润色，薛宝利、张文坦、孟宪礼、张勇等同志也为本书在插图、摄影方面贡献了很大的力量，谨一并表示衷心的感谢。

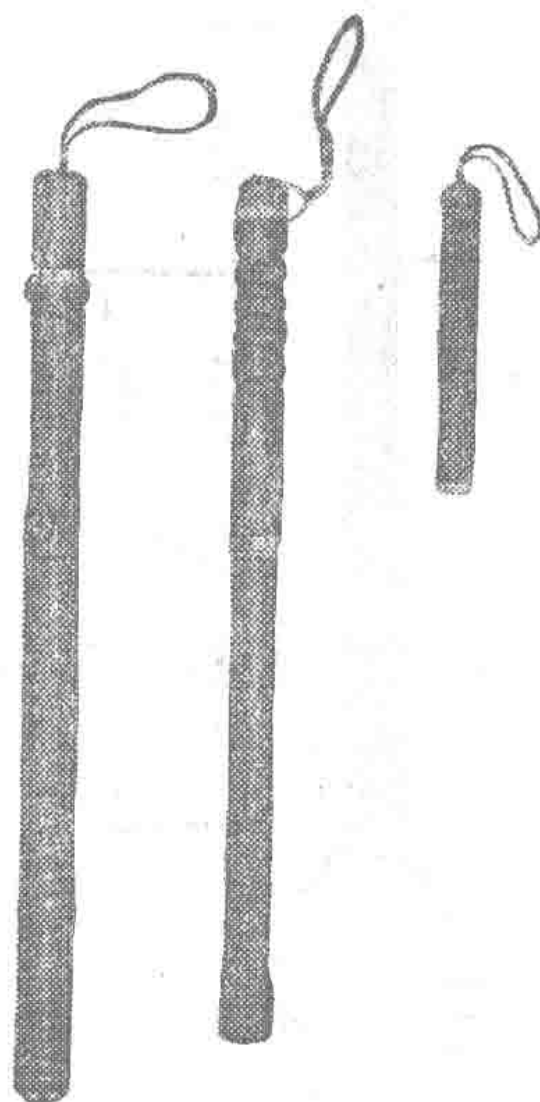
目 录

第一章 概述	(1)
第二章 基本技术	(4)
(一)基本姿势	(4)
(二)基本步法	(6)
(三)基本防守法	(12)
(四)基本攻击法	(17)
第三章 实用技术	(34)
(一)与徒手罪犯的格斗	(34)
1. 防卫擒敌格斗	(34)
2. 攻击擒敌格斗	(52)
(二)与持凶器罪犯的格斗	(62)
1. 防卫擒敌格斗	(62)
2. 攻击擒敌格斗	(98)
第四章 套路练习	(105)
(一)第一套警棍术	(105)
(二)第二套警棍术	(115)
(三)第三套警棍术	(136)
第五章 辅助练习法	(148)
第六章 战术	(156)
(一)一般战术规律	(156)
(二)战斗准备	(157)
(三)与敌格斗时的战术打法	(159)
(四)以少胜多的战术打法	(162)
第七章 警棍术的教学训练	(165)

第一章 概 述

目前,我国公安、司法部门及武警部队所使用的警棍主要有三种:一种是T23型电警棍,又称大电警棍(见图1A);一种是普通胶木警棍,这种警棍没有电器装置(见图1B);还有一种是T25型电警棍,又称小警棍(见图1C)。使用大电警棍的主要技术特点是

各 种 警 棍 图 示



A T23型电警棍 B 普通胶木警棍 C T25型电警棍

图 1

进行劈、戳、砍、点、削、格、架、扫，结合踢、打、摔、拿等各种技术方法，同时，注意发挥警棍电击的威慑力量。使用小电警棍则要根据其本身小巧灵活，善于隐蔽，具有进攻的突然性等特点，使其在对敌斗争中产生独到效果。

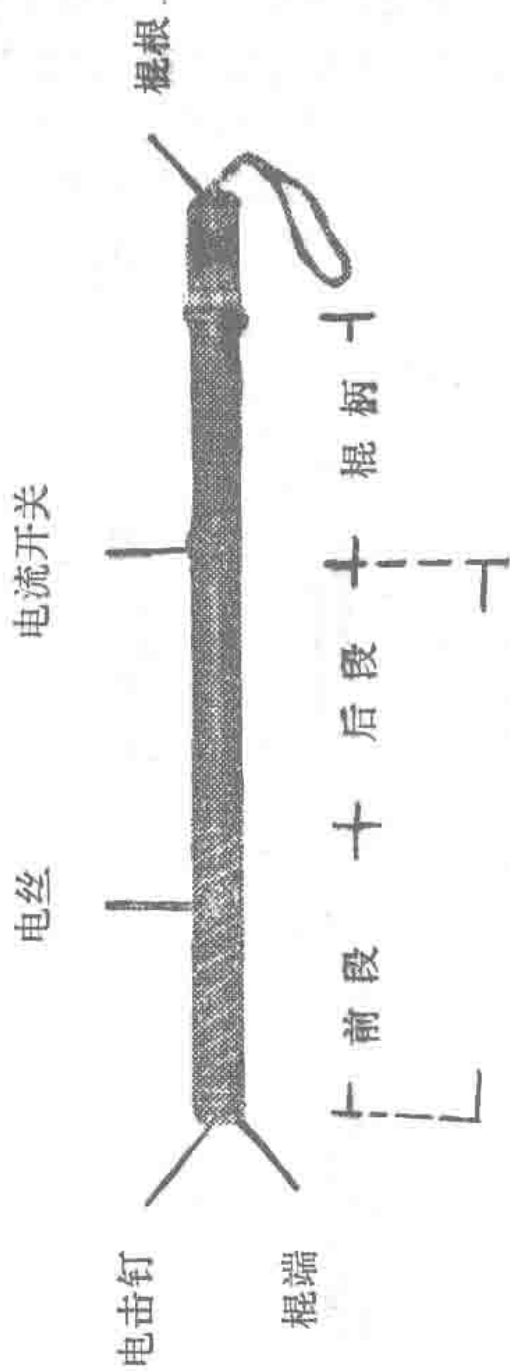


图 2 T 23型大电警棍部位释意图

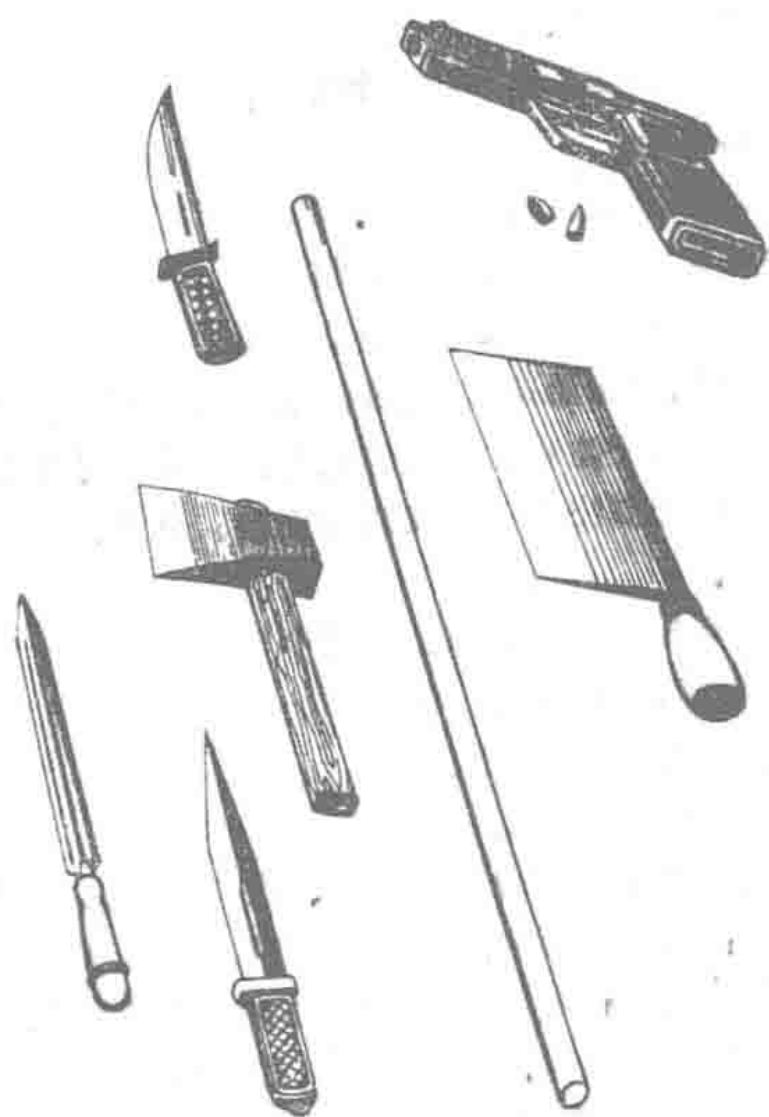


图3 各种凶器草图

第二章 基本技术

基本技术是正确使用警棍，并充分发挥其威力的基础。切实掌握基本技术，是完成擒敌任务的一个重要条件。一个训练有素的人，他的基本技术通常也是扎实的。相反，基本技术很差的人，则很难在与歹徒格斗时出色地完成任务。

警棍术的基本技术有下列几个方面：

(一)基本姿势：

基本姿势既是在擒敌格斗时，防止歹徒对我攻击的有利姿势，也是我对歹徒发起攻击的最有利姿势。正确地掌握好擒敌格斗基本姿势，对学习警棍术来说是非常重要的。警棍术的基本姿势具有起动灵活、出击迅速有力、身体暴露的面积小、重心稳固、便于使用警棍，有利于防守和进攻等优点。每个学习者在学习掌握基本技术时，首先要注意能在实践中正确、灵活、有效地保持和运用基本姿势。

在学习和掌握基本姿势时，有三个要点：

- (1)动作自然，不呆板。
- (2)协调有力，形态庄重。
- (3)行动灵活，不紧张。

警棍术的基本姿势，分为自然式、格斗式和击剑式三种：

1. 自然式：两脚前后开立，与肩同宽，身体偏向右；左脚在前，脚尖微偏向前方；右脚在后，脚尖向外摆成 45° ，重心落于两脚之间；左臂沉肩垂肘，自然放松，位于身体左前方；右手的拇指、食指和中指紧握棍柄，其余二指适度弯曲握于棍柄（见图4）；右臂自然垂下，置于右腿侧，肘关节略弯曲，棍端朝下；头向左稍转，目视前方（见图5）。

这种姿势是一般情况下常用的一种基本姿势。它象平时自然走路一样，因此又称常备式。它的特点是：便于隐藏警棍，使之



图 4



图 5

备而不露，从而使我能够灵活多变，突然攻击，便于应急。

动作要点：姿态自然，棍身贴于裤缝，沉肩垂肘，上体侧向前方。

这也是下面要介绍的两种姿势的基本动作。

2. 格斗式：两脚前后分开，略宽于肩；身体侧向右，左脚在前，脚尖微向右前方；右脚在后，脚尖偏向右前方；两膝弯曲，重心侧在后腿；左臂弯曲略大于 90° ，肘尖下垂；左手握拳，前伸，拳心斜向右下方，拳面与肩平高；右手的拇指、食指和中指紧握棍柄，其余二指适度弯曲，握柄；右臂弯曲，棍柄贴于腹部，棍尖指向前上方；胸、背保持自然，目视前方（见图6）。



图6

这种姿势的特点是实战性强、防守严紧、进攻迅猛。它是在同犯罪分子的犯罪行为作坚决斗争的实践中使用的，适用于对敌斗争中你死我活的激烈搏斗。

动作要点：含胸、拔背、立腰、沉肩垂肘，上体侧身向前，目视前方。



图7

3. 击剑式：两脚前后分开，身体侧向左：右脚在前，脚尖向前；左脚在后，脚尖偏向左；两腿弯曲，重心落于两脚之间；右手的拇指、食指和中指紧握棍柄；右肘自然弯曲，肘尖下垂，棍尖指向前上方；左手弯曲并自然置于体左后，胸背保持自然，目视前方(见图7)。

这种姿势通常出现在特殊的环境和条件下，表现在针锋相对，你死我活的擒敌格斗时。如：围捕、堵截，或在隐蔽物后待捕持凶器的罪犯等，这也就是在针锋相对，你死我活的擒敌格斗中所经常使用的一种基本姿势。它的特点是以刺、戳、点、崩为重要技术方法，力求发挥警棍长度的优越性，以攻为守，先发制人。

动作要点：姿势自然，步法滑动灵活，而上体不变，目视罪犯，步到棍到。

(二)基本步法：

警棍术的步法是与警棍的其他技术方法配合使用的有效擒敌方法之一。它结合拳法、掌法、肘法、膝法、腿法，以及摔、拿法等各类技术方法，在对敌斗争中或前进，或后退，或闪躲、猛冲等，以达到击打、制服和擒获罪犯，并防止罪犯逃跑或反抗的目的。为了寻找并保持与敌人最合适的距离，使自己处于最有利的位罝，实践中的步法必须根据与敌格斗的需要而灵活变动，活而不乱，稳中求变。

警棍术的步法主要分上步、退步、前滑步、后滑步、左闪步、右闪步、前跃步和后跃步等。各种步法都应在切实掌握了格斗式姿势的基础上进行练习。

1. 上步：由格斗式开始(见图8)，右脚向前上一步(见图9)，身体左转；右手持棍前伸成击剑式(见图10)。

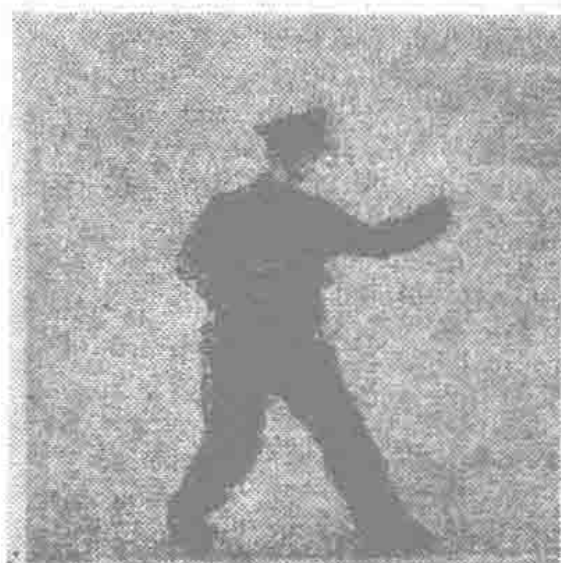


图3



图9



图10



图11

动作要点：上步时转体快，后脚微离地面前进。

2. 退步：由格斗式开始（见图11），左脚向后撤一步（见图12），身体左转；右手持棍，右臂前伸成击剑式（见图13）。

动作要点：退步时转体快，前脚微离地面后退。

3. 前滑步：由格斗式开始（见图14），左脚向前滑进一步（见图15），后脚随即跟上，两脚保持原势（见图16）。

动作要点：前进时，两脚要擦地滑进。

4. 后滑步：由格斗式开始（见图17），后脚向后退一步（见图18），前脚随即后滑，两脚保持原势（见图19）。



图12



图13



图14



图15

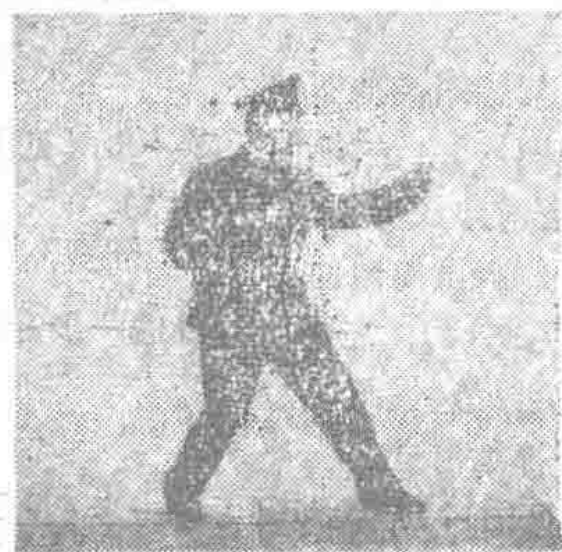


图16.



图17



图18



图19

动作要点：退步时，两脚要擦地后滑。

5. 左闪步：由格斗式开始(见图20)，左脚向左斜前方跨出一步，上体右转(见图21)，右脚向左后方滑一小步(见图22)。

动作要点：与左脚落地同时，上体应迅速右转，右脚随即跟滑。

6. 右闪步：由格斗式开始(见图23)，右脚向右斜前方跨出一步(见图24)，上体左转，左脚向右后方滑一步；右手持棍，右臂前内旋臂(见图25)。

动作要点：与右脚落地同时，上体应迅速左转，并旋臂。



图20



图21



图22



图23



图24



图25



图26

7. 前跃步：由格斗式开始（见图26），后脚向后下方蹬地，经前脚内侧向前跃出一步（见图27）；同时后脚经前脚内侧也向前跃出同样的距离，并落地成原势（见图28）。

动作要点：蹬地有力，跃步迅速。

8. 后跃步：由格斗式开始



图27

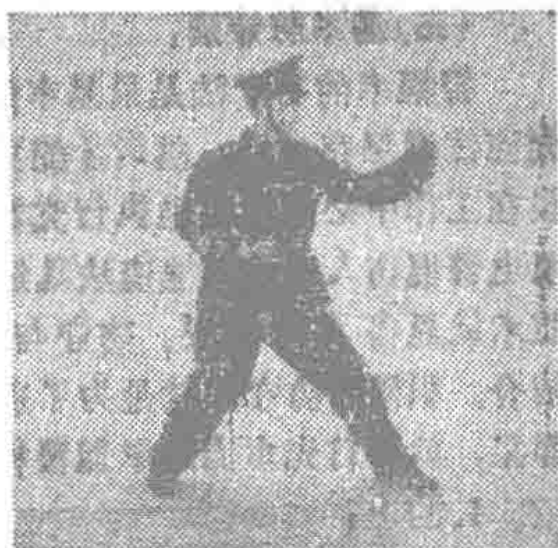


图28

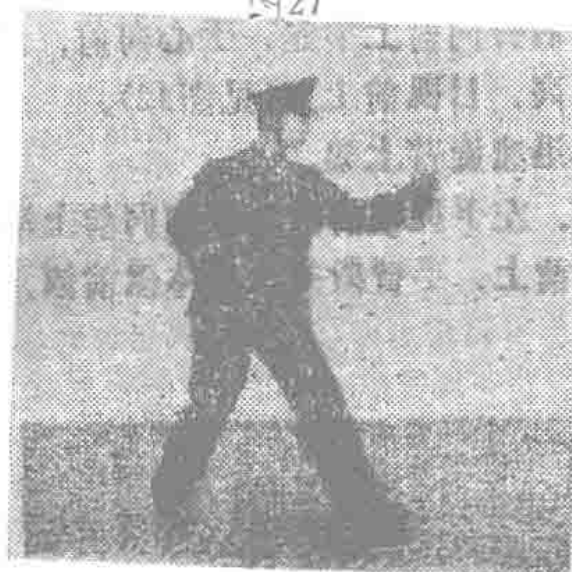


图29



图30



图31

(见图29)，前脚向前下方蹬地，向后跃出一步(见图30)。同时，后脚蹬地，向后跃出同样距离落地成原势(图31)。

动作要点：重心后移，两脚蹬地有力。

(三)基本防守法:

警棍术的防守法是最基本的方法。在与敌人进行格斗时,首先应注意保存自己,然后才能更有效地打击敌人。公安、司法人员在工作中必须模范地执行党和国家的政策法律,决不容许随便用电警棍伤人或有其他违法乱纪的行为。因此,掌握警棍的防守技术就显得尤为重要。防守与进攻,二者是对立的统一,紧密结合。积极的防守,就是为了进攻。要想有效地打击敌人,擒获罪犯,就要首先牢固地掌握警棍的防守技术。

1. 防上:

用于防守敌人用凶器或拳、掌向我头部的攻击。

①单持棍上架:右手持棍,右臂向前上举起,手心向前,使棍身横置于头顶前上方,棍端稍高,目视前上方(见图32)。

动作要点:五指握紧棍柄,迅速旋臂上架。

②双手持棍上架:右手持棍,左手握棍前段,双臂向前上举起,手心向前,使棍身横置于头前上,手臂微曲,身体微前倾,含胸,目视前上方(见图33)。



图32



图33

动作要点:双手握紧,动作协调、准确。

③小臂上架:左臂弯曲,臂经体前向上方架起,拳心向前,小臂横架于头前上,含胸,体微前倾,目视前上方(见图34)。

动作要点：小臂旋转上架，同时肌肉紧张。

2. 防左：

用于防守敌人用凶器或拳、掌、腿对我左头部及左上体部位的攻击。

①持棍内格：右手持棍向左上方旋腕内格。手心向后，使棍身斜置于左侧上方，棍端斜向上方，目视棍身(见图35)。

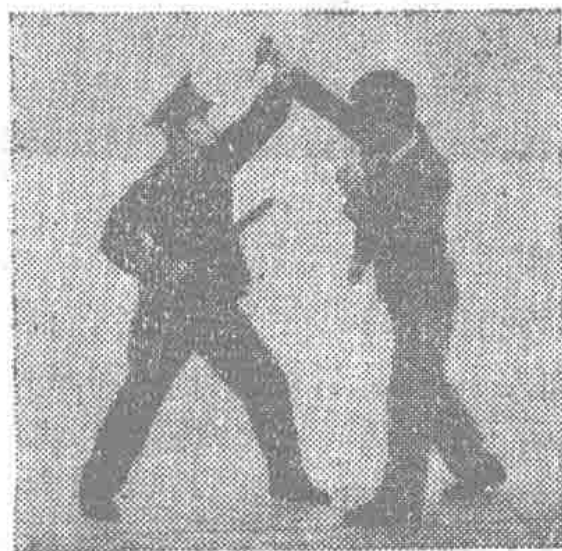


图34

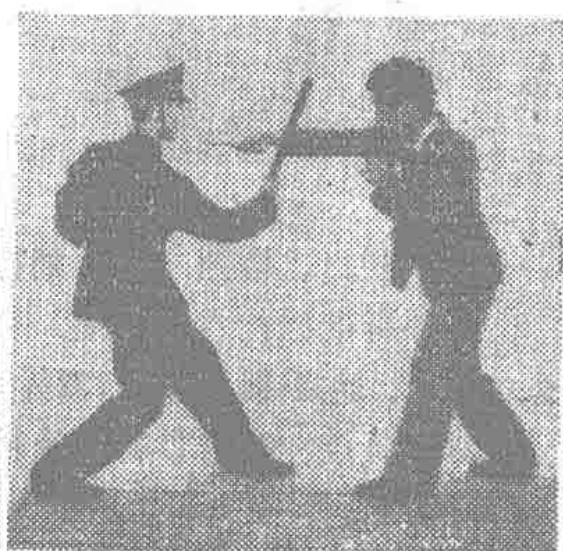


图35

动作要点：五指握紧，格挡沉稳有力。

②小臂内格：右手持小警棍，小臂内侧向左上方旋转内格，手心向后，身体微左转，含胸，目视小臂(见图36)。



图36

动作要点：握紧警棍，转体含胸，内格有力。

③左臂挡抓：向左上方屈左臂，举起，外挡(见图37)，旋臂外抓，翻拧敌小臂(见图38)。