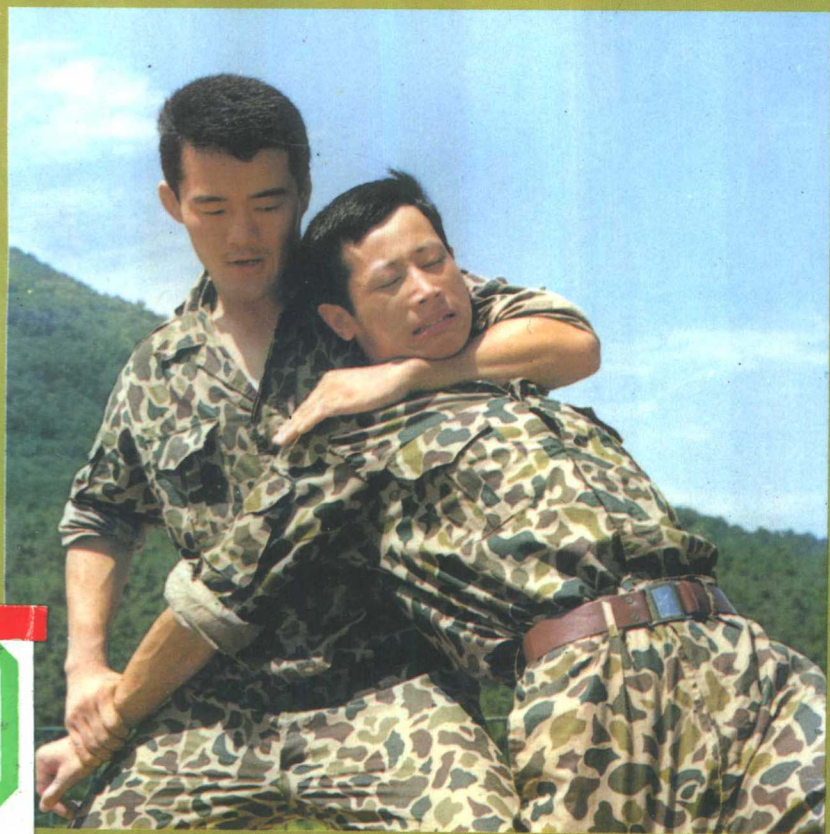
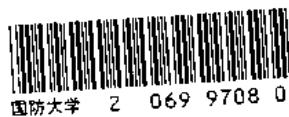


浦澍雄 著

警用格斗擒敌术

北京体育大学出版社





国防大学 2 069 9708 0

警用格斗擒敌术

62471/60

浦澍群 著



北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑 张义青

责任校对 一 肖

责任印制 长 立

警 用 格 斗 技 术

浦澍雅 著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
长安县印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:11.5 定价:7.80元(压膜装)

1991年5月第1版 1994年12月第4次印刷 印数:77001—85000册

ISBN7-81003-461-8/G·352

走和制
保护人民

九日承前部院



序

擒拿格斗技术是广大公安干警、人民武装警察和司法保卫人员打击刑事犯罪,维护社会治安所必备的一项专业技能。他们在执行任务与不法歹徒进行面对面的斗争中,经常短兵相接,徒手搏斗,掌握了过硬的制服罪犯的格斗技术,就可顺利地制服歹徒,避免不必要的牺牲。

格斗、技击运动在国外极为盛行,许多国家的军警都将它列为一项重要的课程,成为各国军警克敌制胜的一项特殊本领。中国的擒拿格斗技术源远流长,纵观中华民族几千年的文明史,不难看出,它对于反抗暴力、弘扬国威都曾起到重要作用。新中国成立后,特别是近几年来,我国军警界重视和发展了格斗技击的训练,使我国警察的身体素质和制服罪犯的能力不断提高。但是由于我国军警格斗训练长期处于半封闭状态,加之教材缺乏,格斗训练还没有达到较理想的程度。这就需要我们的格斗教官不断探索、不断学习、不断发展、精心研究,并吸收国外军界格斗训练的长处,融于中华武术搏击中去,发展成为一种新型的格斗技术,服务于我们的格斗训练。浦澍淮同志编著的《警用格斗擒敌术》,就是这样一本有实际指导意义和参考价值的教学、训练参考书。

浦澍淮同志是一名优秀的擒拿格斗教官,擅长散打、精于摔跤。近年来他在不断总结教学、训练实践经验的基础上,

又搜集、整理了大量国内外关于擒拿、格斗、搏击教学与训练的资料，刻苦钻研，勇于实践，去粗取精，终于完成了《警用格斗擒敌术》的撰写工作。此书的出版，不仅是作者学术水平的一次升华，更重要的是对我国军警界格斗教学与训练的一个贡献。

《警用格斗擒敌术》内容丰富、图文并茂、照片清晰、博采众长、简单实用、深入浅出，是当前军警训练的一本较好的参考教材。相信这本书的问世，必定会受到广大读者的欢迎。

我作为政法战线上的一名实际工作者，以欣悦之情草书片言，以志祝贺！

王胜俊

前 言

格斗擒敌术是我国广大公安干警、人民武装警察和司法、保卫人员与一切犯罪分子作斗争时所必备的专业技术技能。

在今天，随着人民警察素质不断提高和执法权力不断地增大，我们在防暴、反暴的行动中，国家的法律已有了能够保护人民警察自身安全所需要的明确规定，鉴于人民警察在危险情况下不能过分依靠枪械而造成的压力，但又必须承认犯罪分子在没有就范之前确实是一伙穷凶极恶的亡命之徒这一重要事实，那么，“格斗擒敌术”就向我们提供了一种积极有效的制服犯罪的有力武器。

通过近几年来擒敌技术的教学与训练，我们对格斗擒敌技术的基础理论、基本技术、基础训练方法进行了一些初步的研究与探索，现根据简单实用、易学易懂的原则，将这些技术总结汇编成册，意在适应新形势下对敌斗争的需要，进一步促进公安武警部队和保卫人员徒手格斗擒敌教学、训练工作的开展，全面提高军警、保卫人员的格斗素质。

《警用格斗擒敌术》一书共分五章、二十二节，并配有技术动作图950余张。本书吸取了原擒敌技术教材中的精华，又借鉴、筛选了散手、截拳道、摔跤、柔道等技术中的某些方法，内容包括：基础知识，格斗基本技术、格斗实战运用动作、格斗擒敌战术、功力练习等。书中着重介绍了格斗基

本技术、擒拿、反擒拿、摔打、夺匕首、搜身、捆绑等实用技术以及在各种情况下的战术运用等。书后附录了擒敌拳套路、警棍术套路、匕首术套路以及散手竞赛规则等，以便读者学习与参考。在编写基本技术动作、徒手格斗战术过程中，我们主要是根据武警、公安、司法保卫人员在执行任务中经常遇到的一些实际情况进行设计和编排的，因此、所含内容具有较强的针对性和实用性。

本书摄影姜彦旗，技术动作示范由作者与学生万成春、李忠、陈峰等同志完成。在书稿完成后由中国柔道协会副主席、教练委员会主任、高级教练浦德华先生对全书从技术到文字进行了修改与审定。对于上述同志，在这里表示衷心的感谢。

由于时间仓促、加上学识尚浅，错漏之处难免，敬请前辈、同仁、广大读者指正。

浦渊雄

1990年7月于合肥

目 录

格斗擒敌术概述.....	(1)
一、格斗擒敌术的特点与基本原则.....	(1)
二、格斗擒敌的基本要素和训练步骤.....	(3)
第一章 基础知识.....	(6)
第一节 人体关节、要害部位.....	(6)
第二节 徒手格斗的基本手型、步型.....	(16)
第三节 格斗姿势.....	(21)
第二章 格斗基本技术.....	(23)
第一节 格斗技术的基本步法.....	(23)
第二节 格斗擒敌技术的基本手法.....	(28)
第三节 格斗技术的基本腿法.....	(49)
第四节 倒地方法(倒功).....	(68)
第五节 格斗擒敌技术的基本防守方法.....	(78)
第三章 格斗擒敌技术的实战运用动作.....	(93)
第一节 主动擒敌技术.....	(93)
第二节 反擒敌技术(被动解脱后擒敌).....	(107)
第三节 摔打擒敌.....	(153)
第四节 徒手夺匕首技术.....	(197)
第五节 搜身技术.....	(208)

第六节	捆绑技术·····	(215)
第四章	格斗擒敌战术·····	(221)
第一节	几种情况下的战术运用·····	(221)
第二节	对不同敌人采取的格斗战术·····	(222)
第五章	格斗擒敌的功力训练·····	(225)
第一节	格斗擒敌的力量练习·····	(225)
第二节	格斗擒敌的柔韧性练习·····	(262)
第三节	速度与爆发力练习·····	(279)
第四节	耐力练习·····	(282)
第五节	反应、灵敏性练习·····	(284)
第六节	击打及抗击打能力练习·····	(290)
附录:	1. 散手竞赛规则·····	(306)
	2. 擒敌拳·····	(319)
	3. 警棍术·····	(336)
	4. 匕首术·····	(346)

格斗擒敌术概述

一、格斗擒敌术的特点与基本原则

(一) 格斗技术的特点

徒手格斗擒敌术是利用人体各个部位的功能、力量，灵活地运用一定的方法、战术，战胜制服敌人的一种综合性的攻防技术。它作为人们强身健体，防身自卫的一种运动和公安保卫人员必备的一项专业技术，具有独特的击打方法和技术特点。

1. 徒手制敌，实战性强

充分利用人体关节和要害部位的弱点，以打、踢、摔、拿等动作控制关节，击其要害，制服敌人，是徒手格斗擒敌的主要特点之一。打：即利用各种拳法、肘法、掌法，以击、砸、顶、抓、拧、砍等方法击敌要害；踢：即利用各种腿法、膝法、脚法，以弹、蹬、踹、摆、勾、撩等动作攻敌弱点；摔：即利用顶摔、绊摔、蹬摔、接摔等动作迫敌失去重心；拿：即用主动擒拿，解脱后擒拿等方法控制敌关节，使其失去抵抗能力。在格斗中，要想击中敌人而不被敌人击中，就

要善于掌握时机、距离，充分发挥身体各个部位的攻击效力，远距离用拳打、脚踢，近距离用肘顶、膝撞，贴身用靠摔擒拿。

2. 动作隐蔽，突然性大

徒手格斗擒敌术合理简化了击打动作，缩短了拳打脚踢的运动路线，动作预兆小，攻击频率快，既突然迅速，又刚劲有力。

3. 以攻为主，攻防结合

徒手格斗擒敌术既吸取了我国武术、散手和擒拿的长处，又借鉴国外各流派、拳种、技击的特点，融中外技击技法精华于一体，使之刚柔相济，攻防兼备。进攻时，则疾进猛打，连续攻击敌要害部位，使敌人胆怯畏惧，丧失抵抗能力；防守时，以静制动，耗其体力，防中有攻，使敌打不准、击不中。

4. 动作激烈，容易疲劳

徒手格斗擒敌术多在与歹徒、逃犯、罪犯等搏斗时运用，由于情况危急，格斗中双方都会使用各种“绝招”，所以，思想集中、精神紧张，体力消耗大，神经容易疲劳。如果耐力不强，最易导致体力不支和动作变形，而受制于敌。

(二) 格斗擒敌的基本原则

公安干警、武装警察和保卫人员代表着国家的执法机关，是国家法律法令的捍卫者和执行者。因此，应严格地行使国家和人民授予的权力，力争把恶犯造成的危害及使用暴力的程度降低到最低点。

1. 力求在案发前采取行动，在不伤及人民群众和自身的前提下，恰当地使用各种击打技术，制服敌人，制止其犯罪

行为。

2. 时刻保持高度警惕,准确判明各种情况,根据犯罪性质,危害程度及当时的环境,决定格斗的手段和用力程度。

3. 积极主动地攻击敌人,充分利用身体各部位的功能,以最快的速度协调有力地击打敌要害部位,使其丧失反抗能力。

4. 根据不同敌人的特点,灵活地变换攻击方法。

5. 分散敌人的注意力,隐蔽攻击意图,实施突然打击,增加击打效果。

6. 不论敌人多么凶狼、残暴、都要有压倒对手的英雄气概。

二、格斗擒敌术的基本要素和训练步骤

(一) 格斗擒敌术的基本要素

徒手格斗要素是指格斗技术必备的基本素质和要求。主要表现在身体素质、攻防技术、战术意识和运用战术等方面。

1. 身体素质 身体素质训练是强健体质,改善人体机能和掌握各项击打技术的基础。格斗技术同其它对抗性运动项目一样,要想获得较高的技击水平,必须具备相应的身体素质。它包括力量、速度、耐力、反应灵敏度、柔韧性和对自身的控制能力等。由于格斗技术与其它运动相比有其不同的特点和要求,注重身体素质的训练就显得更为重要,它不仅能增强拳脚的力量,提高攻防的速度,增强耐久力和反应灵敏度,而且能增大肺活量和各个器官的功能。因此,训练应有所侧重,着重发展拳、脚在攻防招法上的爆发力和身体的

协调配合能力等。

2. 攻防技术 就是格斗中攻防的方法，是制服敌人的主要手段，是格斗训练的重点。进攻包括拳打、脚踢、肘击、膝撞、靠摔、擒拿；防守包括躲、闪、格、挡、防守反击等。攻防技术的高低，是身体素质、技术规格和攻防意识在一定条件下的综合反映。由于格斗中动作激烈，时间短促，只有把格斗技术熟练到不加思索便能应用的程度，形成条件反射，熟练地进行攻防，才能在实际的格斗中先于敌人下手，攻其不备，战而胜之。

3. 战术意识 合理的战术意识，是格斗技术在实践中，能否充分发挥效应的保证。它包括情绪、意志、心理素质和实战经验等。格斗中，在事先不可能知道对手使用什么招术的情况下，特别是激烈的搏斗中又没有充足的时间去考虑，这时，情绪上的稳定，意志上的坚强，行动上的主动，反应上的敏捷就显得特别重要。只有具备了战胜敌人的信心、勇气和沉着稳定的情绪，才会带来战术上的变换和方法运用上的合理，才能使敌人不知所措，充分发挥我攻击的实效。

4. 运用战术 是指在格斗中采取的谋略和具体方法，是克制敌胜必不可少的条件。它包括主动攻击，防守反击，避实击虚，诱敌深入等。在实践中，单凭体力、击法和技术动作是很难取胜的，只有根据敌我格斗中的实际情况，灵活地运用各种战术，才能最大限度地发挥出格斗技术的整体威力，并有效地限制敌人的技术和特长的发挥。

(二) 格斗擒敌术的训练步骤

第一阶段 熟悉基础理论。了解徒手格斗擒敌技术的特

点、基本原则，熟悉人体关节与要害部位的位置、功能和弱点、掌握常用的手型、步型等，以便在格斗中准确地击打敌人，在平时训练中避免损伤。

第二阶段 基本功法训练。学会打、踢、挡抓、和倒地的动作，掌握基本的攻防方法。增强关节、韧带的柔韧性，锻炼灵活性，扎实地掌握基本功法。

第三阶段 基本技术训练。熟练掌握在各种格斗擒敌情况下运用擒拿、摔打、夺凶器等技术动作的方法；锻炼格斗的胆量，培养攻防意识，提高及时发现敌人破绽和弱点并迅速准确地进行击打和制服的能力。

第四阶段 实战对抗训练。是将所学的基本功、基本技术在实战对抗训练中综合地加以运用。通过训练，锻炼灵活运用各种击打技术的能力，增加耐力，培养战术意识丰富实战经验。

第一章 基础知识

第一节 人体关节、要害部位

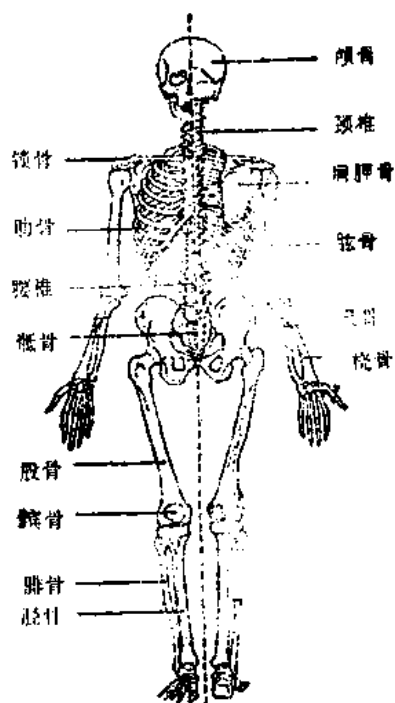
了解和熟悉人体关节的活动范围、要害部位的机能，是格斗技术中不可缺少的内容之一。人体关节超过机能限度的打击或压迫，就会发生脱臼和韧带撕裂，而失去正常的功能。任何要害部位受到打击时，就会感到疼痛难忍，有的甚至丧失生命，因此了解人体关节的活动范围、要害部位的机能，在对敌格斗中，制服敌人，保护自己，是十分重要的。

一、关 节

在人体中，骨骼与骨骼相连接，能活动的部位叫关节。
(图1—1)

(一) 颈椎 (俗称脖关节)

是头部与身体相连接的部分，能前屈、后伸和左右转动。如用力打击或左右猛拧，就会感到疼痛难忍或受到损伤，失去正常功能，甚至丧失生命。(图1-2)



人体骨骼略图

图 1-1

图 1-1