

主编 刘艺林



中外军警格斗搏击全书



中国人民公安大学出版社

中外军警格斗搏击全书

主编 刘艺林 宋万年 夏里
侯玲 魏绪桐 刘红
宋纯智 林荫生 巴锋
言顺

2000年

中国人民公安大学出版社
二〇〇〇年·北京

图书在版编目(CIP)数据

中外军警格斗搏击全书/刘艺林等主编. - 北京:中国人民公安大学出版社,

1999

ISBN 7-81059-430-3

I. 中… II. 刘… III. 警察-攻防(武术)-基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 76343 号

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编 100038)

电话 63486364

新华书店北京发行所经销

北京大地印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/16 78.75 印张 1952 千字

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数 0001-5000 册

定价:260.00 元

(如有印装质量问题,请与出版社联系)

艺精武为
制敌卫民

己卯 翁先哲



祝賀

「中外軍警格鬥搏擊全書」出版

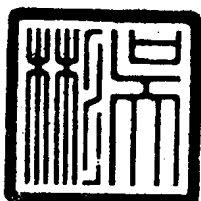
圖文并茂

生動直觀

百餘萬字

吳彬題

二〇〇〇年十月



中外军警格斗搏击全书作者名单

编委会主任 宋万年

副 主 任 张文清 孙中国 王彦吉 史东辉 谈正赢 王金彪 薛 枫 李长修
 李庆祥 林德辉 傅国良 刘鹏伟 罗秉森 刘云普 何 炬 黄荣庭
 卜维义 张文华 丁金福 赵英武 王克祥 石宗昆 马文元 孙佩文
 周家骧 沈国文 李茂隆 刘春元 杨和德 刘体炎 毛志斌 孟一凡
 张天顺 李渝生 李贵成 李桂生 曲滋升 罗振峰 陈学礼 张从明
 杨春谊 高在谊

主 编 刘艺林 宋万年 夏 里 侯 玲 魏绪桐 刘 红 宋纯智 林荫生
 巴 锋 言 顺

副 主 编 李德玉 陈树义 孙广礼 涂水成 彭双阳 孙自立 许 谦 马 雷

编委会委员(以姓氏笔划为序)

卜维义 丁金福 于咏华 于介明 于瑞德 于延贵 马文元 马云举
 马敏艾 马 雷 万克玉 王玉英 王克念 王俊英 王永珍 王佩贤
 王丽萍 王东强 王效山 王邦杰 王云清 王树林 王金凤 王绍容
 王彦吉 王金彪 王克祥 王小勇 王小明 车传波 巴 锋 毛志斌
 文广宪 乌力吉尼玛 方成武 石 一 石 洪 石宗昆 史东辉
 付 迅 冯文光 冯伟辉 冯国平 叶树江 叶爱民 左世泽 白 武
 白立明 卢继斌 卢桂明 刘云普 刘 伟 刘艺林 刘伟光 刘 红
 刘乃顺 刘鸿儒 刘向东 刘体炎 刘春元 刘忠泽 刘忠勋 刘长富
 刘振海 刘文俊 刘碧霞 刘彬根 刘兆龙 刘秀政 刘福信 刘 政
 向永友 江 平 江国平 闫文才 闫丽娟 孙士成 孙中国 孙铁环
 孙树凯 孙自立 孙广礼 孙志能 孙佩文 孙贵芬 孙兆建 孙翔玉
 许 谦 许玉谦 牟文俐 祁云敏 朴大光 曲滋升 朱根梅 朱润生
 任永茂 毕俊友 吕士炳 邢 力 何兴禄 何长军 何 炬 苏应麟
 杜建国 杜力夫 余 林 宋占清 宋铁军 宋申奎 宋纯智 宋永志
 宋培英 宋道忠 肖永君 肖致华 李淑琴 李海明 李长修 李泰良
 李远文 李光文 李德玉 李红斌 李顺来 李 良 李惠文 李桂生
 李明权 李明京 李 鹏 李 济 李继龙 李安芝 李渝生 李贵成
 李庆祥 李明泉 李兴龙 李茂隆 李晓蓬 陈忠英 陈学礼 陈 榕
 陈树义 陈海峰 陈修谦 陈壮国 陈振伦 陈克仁 陈荣华 邵海潮
 张文华 张文清 张秀君 张秀凤 张晓红 张万宝 张 敏 张尚文
 张从明 张天顺 张成源 张华峰 张安其 张汉波 张德金 张永东
 张宝林 沈国文 杜建国 汪汉新 言 顺 何 炬 巫火德 吴大保
 吴德民 吴文安 吴宪国 吴志国 吴德润 杨 雍 杨春谊 杨彩霞

杨运华	杨玉武	杨瑞璋	杨立安	杨和德	杨其明	杨淑英	杨秉发
杨济全	尚 淳	孟昭士	孟一凡	罗秉森	罗振峰	郑 平	郑水生
武守忠	林荫生	林 萍	林德辉	林百川	周建军	周 锋	周家骧
周明德	周桂林	周金屏	周向东	周 实	周济世	依照利	岳建东
范保征	宫新文	侯 玲	姜孝黔	姜锡光	姜永先	帝全锁	赵家琪
赵南平	赵英武	赵军旗	赵广顺	赵喜文	赵功勋	赵川厚	贺锦昌
胡玉杰	胡国维	洪 浪	郝艳香	徐万东	徐兆东	徐翠英	晁 军
夏 里	高光大	高在谊	耿青国	谈正赢	聂福茂	涂水成	陶洪生
姬月生	黄荣庭	黄乃潘	黄少平	崔爱光	崔存厚	曹振柏	曹守华
康金凤	富 强	彭双阳	彭昭龙	程洪洋	程盛福	傅国良	傅礼祥
蒋玉利	谢佳辉	谢希圣	谢忠镛	曾日华	曾人鑫	雷鸣霞	雷晓胜
靳万武	鹏启龙	缪世淮	蔡洪光	蔡燕良	嵯沿东	谭思先	谭世魁
樊树云	樊金涛	黎竹方	黎 建	薛莎莎	薛 忠	薛 枫	薛炳木
魏绪桐							

分科编写人员

格斗搏击基本理论篇	主编	刘艺林	赵家琪	赵南平	宋铁军	江 平
		卢桂明	张积盈			
格斗搏击攻击术篇	主编	王克念	刘伟光	支勇智	肖永君	刘鸿儒
		宋铁军	程洪洋	马 雷	李晓蓬	宫新文
擒拿术篇	主编	刘艺林	雷鸣霞	张 敏	晁 军	陈树义
格斗搏击反击术篇	主编	刘艺林	孙铁环	邵海涛	许玉谦	李远文
		车传波	李海明	任永茂	刘忠勋	
格斗搏击防守术篇	主编	刘艺林	杨玉武	李泰良	王俊英	蔡洪光
持械格斗搏击术篇	主编	刘艺林	许 谦	王丽萍	王俊英	王东强
警棍术篇	主编	巴 锋	邹淑娴	孙自立		
格斗搏击基本功与基本功训练篇	主编	刘乃顺	孙广礼	宋铁军	苑军辉	耿青国
格斗搏击技法套路篇	主编	林荫生	黄永进	李泰安	刘 伟	
格斗常见伤势及诊断治疗篇	主编	苏应麟	闫文才	王 瑛	林 萍	邢 力
		于咏华	费 青	王永珍	姜锡光	祈云敏
		李淑琴	李玉英	郝淑香	姜永先	张晓红
		崔爱光				
译文总编	刘艺林	宋万年	彭双阳	侯 玲		
日译主编	牟文俐				英译主编	张秀君
法译主编	刘江平	闫丽娟			俄译主编	侯 玲
朝译主编	江 平				泰译主编	白 雪
美术主编	闫建军					

序 言

伴随着 21 世纪铿锵的脚步,《中外军警格斗搏击全书》即将同广大读者见面了。

中国古人有言:“兵者,本来是凶器,圣人不得已而用之。”这“不得已”三个字,道出了正义的人们,当然包括各国担当执法和保家卫国任务的军警在内,操刀弄棒,用兵习武,格斗搏击,都是“不得已”而为之的。因为在世界上总有那么一些人,违法犯罪,使人们不得安宁;就有亡我之心不死的侵略者,逼迫我们不得不掌握自己还击的本领,其中包括格斗搏击技术。《中外军警格斗搏击全书》的出版,为我们特别是军警,学习掌握自己反击,克敌制胜本领提供了有利的条件。

《中外军警格斗搏击全书》规模宏大,其中搜集中外军警格斗搏击实战绝技 5000 余种,图解 5000 余幅,全书达 200 万字,是迄今中外格斗搏击书籍中规模最为宏大,内容最为丰富的一部巨著。

本书内容精湛,特色鲜明:一是该书试图从理论和实践的结合上阐述和介绍世界主要格斗搏击术的基本概念和操作方法,让读者了解其发展演变和互为借鉴学习的过程;二是生动形象。本书配合图解,图文并茂,生动直观,操作性强,易学易会;三是攻守兼顾。本书既有主动攻击术篇,又有防守反击术篇,以帮助学习者掌握格斗搏击的全面技术。

近年来,我国武术格斗搏击方面的书籍出版了不少,但研究介绍国外这方面的内容很少,登他山之颠,采他山之石,终究是为了琢自己之玉,择其精华而采之,识其糟粕而弃之。相信通过该书的出版,对进一步推动军警格斗搏击术的提高,促进中国武术的发展都将产生深远的影响。因而,此书的出版不仅对提高军警的格斗搏击术有帮助,而且也是广大从事武术运动工作者和学习者的一部必不可少的工具书。同时也希望广大从事格斗搏击术研究和训练的同志们,不仅学习借鉴已有的成果,而且坚持自主创新,积极探索研究,使格斗搏击技术不断得以丰富和发展。

宋万年

2000 年 1 月

出 版 说 明

一、本书选取的词条,均为中外军警实战格斗搏击的理论和技法,其中以技法为主,一种技法或一个概念立为一个词条。

二、本书乃精中选优,类中拔萃,尤其注重实战的真打实凿招法,而力排华而不实的花招。但限于阅历和资料,丢金失玉现象必定严重存在,还请读者指教。

三、本书叙述中假设之“敌”、“我”,意在求语言简洁,是“此方”、“彼方”的借代简述法,并非政治含义,特予声明。

四、本书参阅了中外大量资料(目录列后)加以咀嚼、消化、加工、整理,汲取其精华,形成了本书。在此,对于这些专家、学者和老师们的,深表感谢。遗憾的是,还有少数同志没有联系得上,诚恳希望见此书后来信赐教和给予我们以春草报晖的机会。

编 者

目 录

格斗搏击基本理论篇

基本概念	(3)
格斗	(3)
搏击	(4)
擒拿	(5)
短打	(5)
短兵	(7)
卸骨擒敌术	(7)
松溪擒跌术	(8)
格斗搏击制胜要略	(8)
警棍术	(9)
警棍战术	(9)
散打	(12)
拳击	(13)
武术	(13)
少林拳法	(14)
翻子拳	(15)
安道尔搏击术	(16)
截拳道	(17)
空手道	(18)
泰国拳	(18)
跆拳道	(20)
日本剑道	(20)
格斗搏击术的历史考察	(22)
格斗者基本素质	(23)
格斗术制胜原则	(24)
格斗战术	(26)
格斗歌诀选	(32)
基本功训练歌诀	(32)
战术谚语选	(32)

散打战术歌	(32)
拳击歌诀	(32)
直线攻击歌	(32)
弧线击打歌	(32)
腿法攻击歌	(33)
四肢防守歌	(33)
防守反击歌	(33)
时间差距歌	(33)
攻防十忌歌	(33)
攻防八字要害歌	(33)
攻防八要歌	(33)
格斗策略歌	(33)
人体生理机制	(34)
人体结构	(34)
人体骨骼	(34)
人体关节及韧带	(35)
人体肌肉	(37)
人体要害部位	(38)
人体要害穴位	(39)

格斗搏击攻击术篇

攻头面	(43)
挂面击胸攻击术	(43)
戳面捣胸攻击术	(44)
劈面砸头攻击术	(44)
抹目击腹攻击术	(45)
双峰攒耳攻击术	(46)
击面踢裆攻击术	(46)
击面踹腿攻击术	(47)
击面顶胸攻击术	(48)
击头挑裆攻击术	(48)

- 踢腿后撩攻击术 (49)
- 抱腿贯耳攻击术 (49)
- 挂面击腹攻击术 (50)
- 击头踢裆攻击术 (50)
- 击头别摔攻击术 (51)
- 攻喉** (52)
- 卡喉揪领攻击术 (52)
- 锁喉摔打攻击术 (52)
- 卡颈揪领攻击术 (53)
- 砍颈击裆攻击术 (53)
- 锁喉踹膝攻击术 (53)
- 压颈锁喉攻击术 (54)
- 锁喉勒颈攻击术 (54)
- 勒喉卷腕攻击术 (55)
- 砍颈踏腹攻击术 (55)
- 折颈圈臂攻击术 (55)
- 折颈掰盃攻击术 (56)
- 砍颈掏裆攻击术 (56)
- 砍颈勾踝攻击术 (56)
- 砍颈提裆攻击术 (57)
- 锁颈穿臂攻击术 (58)
- 攻指** (59)
- 握指携腕攻击术 (59)
- 压手折指攻击术 (60)
- 分指卷指攻击术 (60)
- 抓指拐肘攻击术 (60)
- 压手切腕攻击术 (61)
- 扣掌折腕攻击术 (61)
- 抓指折腕攻击术 (62)
- 抓手卷腕攻击术 (62)
- 抓手顶背攻击术 (63)
- 压手携肩攻击术 (63)
- 夹拳顶肘攻击术 (63)
- 攻腕** (65)
- 抓碗踹膝攻击术 (65)
- 采腕砸肘攻击术 (65)
- 拉腕扼背攻击术 (66)
- 携腕拉肘攻击术 (66)
- 扣腕缠臂攻击术 (66)
- 击面撞肘攻击术 (67)
- 砍颈踢踝攻击术 (68)
- 绊腿砸肋攻击术 (68)
- 扼喉拿肩攻击术 (68)
- 砸背折肩攻击术 (69)
- 扛肘扒肩攻击术 (69)
- 托臂别肘攻击术 (70)
- 夹颈掀腹攻击术 (70)
- 弹裆挑肘攻击术 (70)
- 击颌顶裆攻击术 (71)
- 刁腕摘肩攻击术 (72)
- 刁腕折肘攻击术 (73)
- 刁腕扣肘攻击术 (73)
- 格腕甩掌攻击术 (73)
- 翻腕挫肘攻击术 (74)
- 搂腕击额攻击术 (74)
- 托腕挑腹攻击术 (74)
- 切腕压肘攻击术 (75)
- 抓手折指攻击术 (75)
- 拉腕扭肩攻击术 (76)
- 拉腕顶肘攻击术 (76)
- 携腕别肘攻击术 (77)
- 携腕戳喉攻击术 (77)
- 提腕卷折攻击术 (78)
- 提腕砸肘攻击术 (78)
- 牵腕击面攻击术 (78)
- 缠腕压肩攻击术 (79)
- 拉腕翻拧攻击术 (79)
- 挑腕别臂攻击术 (79)
- 拧腕别臂攻击术 (80)
- 卷腕扣压攻击术 (80)
- 卷腕击裆攻击术 (81)
- 翻腕别肘攻击术 (81)

锁腕压臂攻击术	(82)	弹腹砍颈攻击术	(100)
扣腕扛臂攻击术	(82)	戳胸推胸攻击术	(101)
扣腕踹膝攻击术	(83)	击腹过顶摔攻击术	(101)
按腕托肘攻击术	(83)	撞腹盖肘攻击术	(102)
压腕踩膝攻击术	(84)	踹胸拉腿攻击术	(103)
压腕折指攻击术	(84)	攻裆	(104)
压腕挫肘攻击术	(85)	击裆蹬腹攻击术	(104)
压手击腹攻击术	(85)	顶裆贯耳攻击术	(104)
推腕扣压攻击术	(86)	撞裆搬颞攻击术	(105)
刁腕击裆攻击术	(86)	掏裆砍颈攻击术	(105)
拉腕踏膝攻击术	(86)	攻腿	(106)
拧腕顶腹攻击术	(86)	抄腿侧踹攻击术	(106)
扣腕举臂攻击术	(89)	踢踹踹胸攻击术	(106)
攻肘臂	(90)	捞腿摔敌攻击术	(107)
格臂别肘攻击术	(90)	夹腿头顶攻击术	(107)
压臂击肝攻击术	(90)	抄腿摔敌攻击术	(108)
抓臂搬颌攻击术	(91)	抓腿击胸攻击术	(108)
掳臂勾踝攻击术	(91)	倒地剪腿攻击术	(109)
拉臂绊腿攻击术	(92)	倒地勾踹攻击术	(109)
圈臂压肩攻击术	(92)	踹膝砸面攻击术	(110)
击臂挫肘攻击术	(93)	蹬膝击头攻击术	(110)
双肘挫击攻击术	(93)	拧踝施绊攻击术	(111)
格臂劈肩攻击术	(94)	抓腿上掀攻击术	(112)
扣臂卷腕攻击术	(94)	压膝拧腿攻击术	(112)
别肘撞头攻击术	(94)	蹬膝砍颈攻击术	(113)
夹肘抓手攻击术	(95)	格腿击裆攻击术	(114)
别肘顶膝攻击术	(95)	抄腿铲膝攻击术	(114)
穿臂扣颈攻击术	(96)	挑裆搂膝攻击术	(115)
攻肩	(97)	拍脚刺喉攻击术	(115)
推肩绊腿攻击术	(97)	抄腿推髋攻击术	(116)
击肩勒喉攻击术	(97)	抱腿跪裆攻击术	(116)
扣肩扛顶攻击术	(98)	抱腿过背攻击术	(117)
砍肩卡喉攻击术	(98)	勾腿砍背攻击术	(117)
抓肩踹膝攻击术	(99)	抱膝夹肘攻击术	(118)
攻胸腹	(100)	踹膝勒颈攻击术	(118)
踹胸剪腿攻击术	(100)	踹膝顶肘攻击术	(118)

- 击膝勒喉攻击术 (118)
- 安道尔进攻技法** (120)
- 安道尔重击进攻技术 (120)
- 安道尔搏击单一进攻技术 (122)
- 安道尔间接进攻技术 (124)
- 安道尔搏击近体进攻技术 (130)
- 安道尔引诱进攻技术 (133)
- 安道尔勾扫踢进攻技术 (140)
- 安道尔牵制进攻技术 (144)
- 截拳道攻击技法** (148)
- 截拳道攻击术 (148)
- 横平踹腿攻击法 (148)
- 前低踢腿攻击法 (148)
- 高扫踢腿攻击法 (148)
- 后脚勾踢攻击法 (148)
- 连环勾踢攻击法 (148)
- 后腿勾踢攻击法 (150)
- 高位旋踢攻击法 (150)
- 转身摆踢攻击法 (150)
- 直拳击面攻击法 (151)
- 直拳击腹攻击法 (153)
- 直拳击胸攻击法 (153)
- 背拳击头攻击法 (153)
- 勾拳击头攻击法 (155)
- 手指戳目攻击法 (155)
- 攻击组合技法** (157)
- 勾拳技法组合 (157)
- 抽手技法组合 (159)
- 直拳技法组合 (160)
- 掖拳技法组合 (163)
- 摆拳技法组合 (165)
- 摔手技法组合 (167)
- 挑掌技法组合 (169)
- 穿掌技法组合 (170)
- 劈打技法组合 (173)
- 拍手技法组合 (174)
- 拳(掌)肘技法组合 (174)
- 肘拳(掌)技法组合 (179)
- 肘膝技法组合 (181)
- 膝肘技法组合 (185)
- 肘腿技法组合 (187)
- 拳(掌)膝技法组合 (195)
- 拳腿技法组合 (196)
- 膝拳(掌)技法组合 (213)
- 膝腿技法组合 (220)
- 腿肘技法组合 (225)
- 腿膝技法组合 (231)
- 腿拳(掌)技法组合 (233)
- 肩膝技法组合 (237)
- 肘技法组合 (240)
- 腿技法组合 (249)
- 安道尔搏击技法组合 (273)
- 摔跌技法** (293)
- 捋腕挤靠摔 (293)
- 推肩摔 (293)
- 掌顶臂搂摔 (294)
- 抓肩踹膝摔 (294)
- 搂腿推胸摔 (295)
- 抄腿推胸摔 (295)
- 绊脚推胸摔 (296)
- 穿裆拦胸摔 (296)
- 抓胸拉腕摔 (297)
- 原地抱腰摔 (297)
- 小得合摔 (298)
- 推肘摔 (298)
- 抓臂摔 (299)
- 过背摔 (302)
- 过肩摔 (305)
- 扼喉摔 (312)
- 过桥摔 (314)
- 搂腰摔 (316)
- 挟颈摔 (320)
- 抱腿摔 (325)
- 涮腿摔 (331)

剪腿摔	(331)
掏腿摔	(332)
挂腿摔	(333)
勾腿摔	(333)
接腿摔	(337)
别腿摔	(341)
泰拳摔术	(345)
安道尔美式摔法	(347)
松溪朝阳跌	(354)
松溪披挂跌	(356)
松溪裹肘跌	(362)
松溪背压跌	(367)
松溪抹颈跌	(367)
松溪顶胸跌	(367)
松溪穿梭跌	(367)
松溪落膝跌	(367)
松溪砸背跌	(367)
松溪摘打跌	(369)
松溪靠臂跌	(369)
松溪托肘跌	(369)
松溪锁喉跌	(369)
松溪蹴脚跌	(369)
松溪插花跌	(371)
松溪翻花跌	(371)
松溪卷腕跌	(371)
松溪翻打跌	(373)
松溪插刀跌	(373)
松溪盖面跌	(373)
松溪抱虎归山跌	(375)
松溪海底针跌	(375)
松溪后坐腿跌	(375)
要害部位击打技法	(377)
头部要害部位及击打法	(377)
喉颈要害部位及击打法	(378)
躯干要害部位及击打法	(379)
裆部要害部位及击打法	(380)

四肢要害部位及击打法	(381)
多人徒手格斗	(383)
破二敌拳腿夹击格斗术	(383)
破二敌左右两面夹击格斗术	(384)
破二敌施绊格斗术	(384)
破二敌后抱前拳格斗术	(385)
破二敌前后夹击格斗术	(385)
破一敌锁喉一敌逼近格斗术	(386)
破左右二敌携臂格斗术	(387)
破二敌左右携臂格斗搏击术	(388)
破二敌左右夹击格斗术	(389)

擒拿术篇

卸骨擒敌技法	(393)
颞颌关节卸脱术	(393)
扳颌卸脱法	(393)
点穴卸脱法	(393)
击颌卸脱法	(393)
错颈卸脱法	(393)
指关节卸脱术	(395)
扣手卸脱法	(395)
撮指卸脱法	(395)
扼指卸脱法	(395)
挑指卸脱法	(395)
折指卸脱法	(395)
腕关节卸脱术	(397)
撮腕卸脱法	(398)
压腕卸脱法	(398)
切腕卸脱法	(398)
折腕卸脱法	(398)
别腕卸脱法	(398)
施腕卸脱法	(399)
拧腕卸脱法	(401)
缠腕卸脱法	(401)
肘关节卸脱术	(402)

推臂卸脱法	(402)	跪姿搜身法	(423)
磕臂卸脱法	(402)	斜倚搜身法	(423)
肩扛卸脱法	(403)	卧姿搜身法	(424)
圈臂卸脱法	(404)	一人对多人搜身术	(424)
压臂卸脱法	(405)	斜倚搜身法	(424)
推肘卸脱法	(405)	跪姿搜身法	(425)
别臂卸脱法	(406)	捆铐技法	(426)
拧臂卸脱法	(407)	捆铐术	(426)
肩关节卸脱术	(407)	绳索勒喉捆绑法	(426)
砸肩卸脱法	(408)	绳索“8”字捆绑法	(426)
压臂卸脱法	(408)	手铐铐扣手腕法	(426)
推臂卸脱法	(409)	武装带捆绑法	(426)
拉臂卸脱法	(409)	领带捆绑法	(427)
扛臂卸脱法	(410)	手帕捆绑法	(428)
别臂卸脱法	(411)	鞋带捆绑法	(428)
髌关节卸脱术	(411)	腰手捆绑法	(428)
推髌卸脱法	(411)	牵引捆绑法	(428)
顶髌卸脱法	(412)	勒颈捆绑法	(429)
蹬髌卸脱法	(413)	勒喉捆绑法	(429)
膝关节卸脱术	(414)		
踹膝卸脱法	(414)		
蹬膝卸脱法	(415)		
压膝卸脱法	(415)		
扛膝卸脱法	(416)		
控膝卸脱法	(417)		
踝关节卸脱术	(418)		
拧踝卸脱法	(418)		
压脚卸脱法	(418)		
扛踝卸脱法	(419)		
捕俘技法	(420)		
捕俘术	(420)		
踹膝锁喉捕俘法	(420)		
抱腿骑腰捕俘法	(420)		
抱膝顶臀捕俘法	(420)		
提裆推颈捕俘法	(420)		
挑肘别臂捕俘法	(421)		
搜身技法	(423)		
搜身术	(423)		
立姿搜身法	(423)		
		格斗搏击反击术篇	
		解头	(433)
		闪身铲膝解头反击术	(433)
		弹掌击腹解头反击术	(433)
		撞腹击头解头反击术	(434)
		抱腿压颈解头反击术	(434)
		倒地剪腿解头反击术	(435)
		点穴击裆解头反击术	(436)
		别臂拦踢解头反击术	(436)
		推胸搂摔解头反击术	(437)
		肩挡拳击解头反击术	(437)
		左挂右砍解头反击术	(438)
		压肘踹膝解头反击术	(438)
		锁腿躺刀解头反击术	(439)
		推臂搬肘解头反击术	(439)

- 砸眼勾脚解头反击术 (440)
- 压肘缠腕解头反击术 (440)
- 托腕蹬腿解头反击术 (441)
- 仆步缠腕解头反击术 (441)
- 抓腕推肘解头反击术 (441)
- 抓腕砸臂解头反击术 (442)
- 背步压肩解头反击术 (442)
- 捋腕击心解头反击术 (443)
- 格挡压喉解头反击术 (443)
- 顶肘捶面解头反击术 (443)
- 下闪击腹解头反击术 (444)
- 击腹拧颈解头反击术 (445)
- 锁臂砸肋解头反击术 (445)
- 侧身踹肋解头反击术 (446)
- 错腕扛肘解头反击术 (446)
- 拉腿侧弹解头反击术 (447)
- 击面搂摔解头反击术 (447)
- 勾踝踹膝解头反击术 (448)
- 抓腕踹肋解头反击术 (448)
- 抱腰绊摔解头反击术 (448)
- 抱腿翻摔解头反击术 (449)
- 锁颈拧腕解头反击术 (450)
- 拉臂过背解头反击术 (450)
- 抱腿摔敌解头反击术 (451)
- 踢裆蹬腹解头反击术 (451)
- 别腿侧摔解头反击术 (452)
- 穿裆扛摔解头反击术 (452)
- 搂腿搬摔解头反击术 (453)
- 挑裆击胃解头反击术 (453)
- 捋腕抹眉解头反击术 (454)
- 转身撩裆解头反击术 (455)
- 击头踏膝解头反击术 (456)
- 错颈击腹解头反击术 (456)
- 踢裆别臂解头反击术 (456)
- 击面蹬裆解头反击术 (457)
- 抓发托颈解头反击术 (458)
- 撞腹砍颈解头反击术 (458)
- 扛腿击腹解头反击术 (458)
- 压腕扣牵解头反击术 (460)
- 下闪击头解头反击术 (460)
- 踹腹击头解头反击术 (461)
- 右挡扇脸解头反击术 (461)
- 抓腕锁喉解头反击术 (461)
- 上架绊腿解头反击术 (462)
- 解发** (463)
- 头发被抓反击术 (463)
- 外拨击头反击法 (463)
- 卷腕牵羊反击法 (463)
- 扣手拧腕反击法 (464)
- 拧头撕翅反击法 (464)
- 扣腕砍颈反击法 (465)
- 撩裆拧腕反击法 (465)
- 扛肘背摔反击法 (465)
- 压腕铲腿反击法 (466)
- 压腕踹膝反击法 (466)
- 格肘顶裆反击法 (467)
- 击头抓裆反击法 (468)
- 转头折腕反击法 (468)
- 扣手踢裆反击法 (468)
- 拧腕扼肩反击法 (468)
- 掣肘蹬膝反击法 (469)
- 解喉** (470)
- 抓腕绞肘解喉反击术 (470)
- 抓肩顶腹解喉反击术 (470)
- 顶颌抓裆解喉反击术 (471)
- 戳眼抓面解喉反击术 (471)
- 背摔封喉解喉反击术 (471)
- 拧手压肘解喉反击术 (472)
- 压胸绊腿解喉反击术 (472)
- 格肘踢膝解喉反击术 (473)
- 击胸戳目解喉反击术 (473)
- 击裆压肘解喉反击术 (474)
- 击肋携肩解喉反击术 (474)
- 压指转体解喉反击术 (475)

- 拨臂靠肩解喉反击术 (476)
 别腿压胸解喉反击术 (476)
 击裆扭臂解喉反击术 (476)
 抓臂背摔解喉反击术 (477)
 抓手踢面解喉反击术 (477)
 推膝拱腰解喉反击术 (478)
 击肋格肘解喉反击术 (478)
 扳指后撩解喉反击术 (479)
 拉臂扛肘解喉反击术 (479)
 踩膝卷腕解喉反击术 (479)
 拉臂背摔解喉反击术 (480)
 绊腿踹膝解喉反击术 (480)
 扣腿上搬解喉反击术 (480)
 肘击攒耳解喉反击术 (481)
 转体扳手解喉反击术 (482)
 别臂格肘解喉反击术 (482)
 后倒踹腹解喉反击术 (482)
 蹬腹扼喉解喉反击术 (483)
 撞臂击面解喉反击术 (484)
 转体侧击解喉反击术 (484)
 托肘击腹解喉反击术 (484)
 扣手格肘解喉反击术 (485)
 拉颈顶裆解喉反击术 (485)
 压肘踢裆解喉反击术 (486)
 撞臂击面解喉反击术 (486)
 顶裆击面解喉反击术 (487)
 拧腕踹腿解喉反击术 (487)
 仰身摆拳解喉反击术 (488)
 抓踝前拱解喉反击术 (488)
 抓手卷腕解喉反击术 (488)
 推肘摆头解喉反击术 (489)
 压腿滚身解喉反击术 (489)
 锁肩砸裆解喉反击术 (490)
 压腿推肩解喉反击术 (490)
 抱腿肘击解喉反击术 (491)
 抓腕推肘解喉反击术 (491)
 扣颈按拿解喉反击术 (492)
解腕 (493)
 拧腕砍头解腕反击术 (493)
 扣手别腕解腕反击术 (493)
 交叉锁臂解腕反击术 (494)
 拉腕托腿解腕反击术 (494)
 跺脚后顶解腕反击术 (495)
 屈腕勾手解腕反击术 (495)
 拧肘侧摔解腕反击术 (496)
 踢裆击肘解腕反击术 (496)
 翻拧敌腕解腕反击术 (498)
 和指卷腕解腕反击术 (498)
 抽臂击头解腕反击术 (498)
 提腕击肋解腕反击术 (499)
 抱腿压膝解腕反击术 (499)
 扣手缠腕解腕反击术 (500)
 撤步抓拧解腕反击术 (501)
 压腕抬肘解腕反击术 (501)
 抽指戳眼解腕反击术 (502)
 夹肘缠腕解腕反击术 (502)
 扣手翻腕解腕反击术 (502)
 转身后蹬解腕反击术 (503)
 屈肘压腕解腕反击术 (503)
 缠腕落膝解腕反击术 (503)
 抓腕夹肘解腕反击术 (504)
 扣腕压肘解腕反击术 (504)
 绕手切腕解腕反击术 (505)
 拉肘顶腹解腕反击术 (506)
 后倒蹬裆解腕反击术 (506)
 扣手压腕解腕反击术 (506)
 缠腕戳目解腕反击术 (507)
 扭手侧摔解腕反击术 (507)
 折手转体解腕反击术 (507)
 膝顶肘击解腕反击术 (508)
 拉手托肘解腕反击术 (508)
 前扑肩撞解腕反击术 (509)