

尹伟 著



令“国际特警”崇拜的中国功夫

徒手格斗

——南美洲国际特警训练营防卫术

一招制敌 简单易学

“一个手指头”在中国功夫里代表着以弱制强，我想让你们明白，你们可以做到许多你们认为不能做到的事情。中国功夫讲的不光是如何出击拳脚，更重要的是要用心，用脑子。

 中国言实出版社



尹伟 中国人民公安大学警务实战训练部副主任、教授、硕士研究生导师、二级警监；公安部警务实战训练基地首席教官，公安部高级职称评委会委员。被媒体誉为“中国公安擒拿格斗总教练”、“中国警界通过‘魔鬼’训练的第一人”、“中国警务实战‘魔鬼教官’”。

曾担任南美洲厄瓜多尔国际特警训练营、联合国中国维和警察训练和儿童权利保护培训的防卫教官。在厄瓜多尔执教期间，荣获“和平骑士”称号。曾获得“全国公安系统优秀教育训练工作者”、“全国公安系统优秀教官”、“全国公安系统体育工作先进个人”、“北京市高等学校先进体育教师”、“北京市高等学校师德先进个人”等荣誉称号。

多年来，受聘担任多所公安院校客座教授和北京市未成年人保护委员会咨询专家，主要从事国民防卫、公安教育训练、警务战术及应急处突方向的研究，著有《现代警察防卫与控制》《实用腿法教程》《青少年防卫技能训练》等专著五部，译著《现代空手道》一部，主编《公安民警警械武器使用训练教程》《徒手防卫与控制》《保安防卫技能》等省部级教材九部，主编系列丛书《实用技击丛书》《城乡居民安全防范手册》等，发表学术论文近百篇。

作者简介



徒手格斗

——南美洲国际特警训练营防卫术

尹 伟 著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手格斗 : 南美洲国际特警训练营防卫术 / 尹伟著 .
— 北京 : 中国言实出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5171-2064-3

I . ① 徒… II . ① 尹… III . ① 警察—格斗—基本知识 IV . ① G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269153 号

出 版 人：王昕朋

责任编辑：宫媛媛

绘 图：王陆陆

装帧设计：水岸风创意文化 

出版发行：中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销：新华书店

印 刷：北京温林源印刷有限公司

版 次：2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

规 格：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 13.75 印张

字 数：210 千字

定 价：39.80 元 ISBN 978-7-5171-2064-3



前言

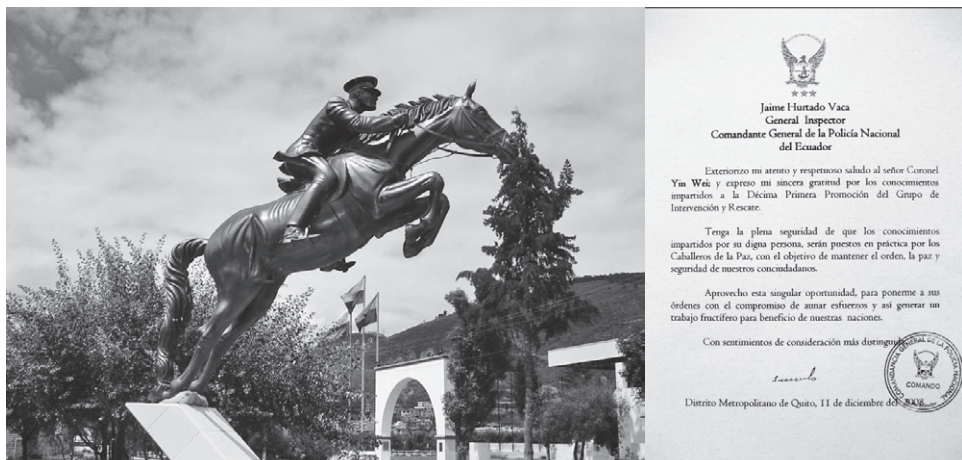
人类社会是在矛盾冲突中不断向前发展的。无论冲突对抗的表现形式如何变化，徒手格斗对抗都会永远存在。徒手格斗是人类最古老的战斗形式。特警突击队员由于武器失灵、弹药用尽、装备坏死而自身又无法逃脱、回避时，就会陷入一种只能以赤手空拳迎击战斗的处境——与对手短兵相接已成为不得已的局面，当现代化的武器装备未能制止对手时，队员就只能依靠自己最后的一道防线——徒手格斗。

2000年5月至2001年2月，我出任援外工作，担任南美洲厄瓜多尔国家特警队“警察个人防卫”教官。2008年5月至12月，再次赴厄瓜多尔，担任国家特警队防卫教官。在厄期间，我主要对厄瓜多尔国家特警队队员、国际特警培训学员及厄瓜多尔高等警官学校学生进行个人防卫方面的技能培训。另



外，我受邀对厄瓜多尔的其他警队人员、要人警卫人员、边防警察及部分警衔晋升的警官进行“警察个人防卫”的训练；我还受厄瓜多尔特警队的委托，对厄瓜多尔周边国家进行交流培训，如智利、哥伦比亚、阿根廷等国家，前后受训人数近1000人。在厄期间，我还在厄瓜多尔的主要城市基多、瓜亚基尔、昆卡、蒙达及杜如根，配合当地特警活动，进行了汇报表演，在厄瓜多尔警界，乃至厄瓜多尔的周边国家，产生了一定的影响。厄瓜多尔国家警察总长授予我“和平骑士”荣誉称号。

徒手格斗是我传授的特警个人防卫技能中的一项基础性技能，且是不



和平骑士雕像

“和平骑士”荣誉证书

可替代的重要训练内容。徒手格斗训练一是培养技能，二是培养品行。一方面，突击队员的徒手格斗是警务技能发展中不可或缺的一个组成部分。对队员来说，徒手格斗技能已成为他们实际战斗的实质性组成部分，并始终被认为是一名突击队员战斗能力的基本部分。警用的徒手格斗除了要达到军事格斗那种“永远要尽可能快捷地令对方受到最大程度伤害”的目的外，还要合法、合理、及时地抓住战机而有效制伏并控制对方，同时使自己少受攻击，实现自我防护。另一方面，徒手格斗训练可以帮助队员建立自信的品行，通过训练使队员相信自己的能力，即在压力之下毫不恐惧慌张的思维能力和反应能力，这是成败的关键。训练有素的队员相信，只要自己真正地刻苦训练过，而且身体强健，在精神上也就达到了“技师的水准”（技师的水准是指面对危险能毫无恐慌地在一瞬间作出反应，并在搏击对抗中，始终保持清醒的思维），他的对手就休想击败自己。在格斗中，一些技术或许一点都不会用上，但如接受过大量的徒手格斗训练而且能记忆清楚（心理记忆和肌肉记忆），这些“训练储存”就会成为队员头脑中无价的保障。任何一个人，不论身体高矮、胖瘦及健壮与否，一旦经过良好的训练，他就会获得对他自己及其搏击能力的高度信心。这一点用其他途径是无法获得的。当然，信心是成功者的重要特质，但过分自信却容易成为一个人的薄弱环节所在，会招致对抗的失败。格斗训练就是要队员在拥有自信的同时避免自负，时刻提醒自己所面临的潜在危险及遭受失败后的后果。自信心的培养需要必要的训练手段，如



格斗训练中的对抗练习



尹伟和秘鲁学员合影



辅导安保人员



辅导安保人员及妇女志愿者



“正视危险”训练、“克服恐惧”训练、“忍耐痛感”训练、建立“拼死相搏的决心”训练、“设想成功”训练及放松训练等。

本书所介绍的徒手格斗是在队员评估自身生存条件的基础上，列举了生存要素之一——实战技能中的徒手格斗技术。这些技术动作实施及运用，必须建立在良好的思想准备、情绪准备和身体准备的基础上，以身体的戒备姿势、动态平衡为基本平台，以身体的移动、封阻为基本防护，从而根据对抗的实际情况作出判断和付诸行动：摆脱对方的抓抱纠缠，或是实现对对方的摔投、踢打及控制，最后仍然保持基本的警惕性面对周围。

尹 伟

2016年6月22日



第一部分	执教的国度.....	1
一、厄瓜多尔		2
二、国家特警队		7
三、南美洲国际特警训练营		11
四、警察个人防卫训练		13
第二部分	生存评估	19
一、保存自己的总体评估		22
二、基本的准备		23
三、实战技能		26
四、战术技巧		32
第三部分	格斗技术	41
一、格斗姿势		44
二、身体移动		48
三、肢体阻挡		55
四、解脱技术		59
五、摔投技术		74
六、控制技术		78
七、踢打技术		125
八、综合运用		131
第四部分	辅助练习	171
一、热身练习		175
二、转体练习		178
三、靠臂练习		181
四、攻防对练		185
五、套路练习（格斗拳）		192



第一部分 执教的国度



回国后，别人问我：“出了一趟国回来，你自己最大的感受是什么？”我说：“我现在比以前任何时候都爱国，而且我非常自豪我自己现在所从事的工作。”在厄瓜多尔，他们说，提到西班牙就想到“斗牛”，说到中国就想到“功夫”。

一、厄瓜多尔

“厄瓜多尔”（Ecuador）一词，在西班牙语中是“赤道”的意思，故厄瓜多尔被称为“赤道之国”。



厄瓜多尔赤道纪念碑



尹伟和千年海龟合影

厄瓜多尔共和国位于南美洲西北部，西临太平洋。面积有 28 万多平方千米。人口近 1610 万（2015 年），其中印欧混血种人占 77.42%，印第安人占 6.83%，白种人占 10.46%，黑白混血种人占 2.74%，黑人和其他人种占 2.55%。货币为美元，官方语言为西班牙语。

厄瓜多尔原为印第安人建立的印加帝国的一部分。1532 年沦为西班牙殖民地。1809 年 8 月 10 日宣布独立，但仍被西班牙殖民军占领。1822 年彻底摆脱西班牙的殖民统治。1825 年以基多地区的名称加入大哥伦比亚共和国。在 1830 年退出大哥伦比亚后，宣布成立厄瓜多尔共和国。

厄瓜多尔处于赤道两侧而得名，赤道从厄瓜多尔的北部穿过，把全国分为两半，北方面积占全国面积的四分之一，南方面积占全国面积的四分之三。

厄瓜多尔的海岸线长约有 930 千米。安第斯山脉纵贯国境中部，将全国分为西部沿海、中部山地和东部地区三个部分。

西部沿海，包括沿海平原和山麓地带，东高西低，一般海拔在 200 米以下，也有海拔 600 米至 700 米的丘陵和低山。位于太平洋东部赤道上，离大陆海岸向西约 970 千米处，有著名的科隆群岛，是当今世界上少有的奇花异草、珍禽

怪兽云集之地。这里可以博览从羊齿植物到椰树的大千世界，可以看到南极的企鹅和热带的大海龟（有千年海龟）、大蜥蜴和睦共处，鹈鹕和火烈鸟相互嬉戏。由于这个群岛以拥有珍奇动植物而闻名，因而被称为“活的生物进化博物馆”和“海洋生物的大熔炉”。联合国教科文组织授予它“世界自然遗产”的称号。

中部山地，分为东、西科迪勒拉两条平行山脉，两山之间为北高南低的高原，海拔平均在 2500 米至 3000 米之间。山脊纵横交错，把高原分成十多个山间盆地。境内有火山众多，地震频繁。在厄瓜多尔执教期间，我曾感受过四次的地震，当然地震都不大。那儿一旦火山爆发，附近地区的人都必须带上面罩，空气污染很严重，到处漂浮着火山灰。著名的科托帕希火山，海拔 5897 米，为世界最高的火山之一。

东部地区，有最大的河流——纳波河，东流注入亚马逊河。

厄瓜多尔以“香蕉之国”闻名于世。我到过厄瓜多尔不少的香蕉园，看到的香蕉是个大串多，味道甜蜜，随处都能看到一些运往日本、美国等地的香蕉箱。可以说，香蕉产业在厄瓜多尔经济中占有重要的地位。就连我在厄瓜多尔期间每



纳波河

天必吃的饭食之一就是香蕉。香蕉的吃法很多，有炸的、汤水煮的、烤的、做成脆片的，和别的食品混在一起做成丸子的，以及剥了皮就吃的。除了香蕉外，我每天吃得最多的要数土豆了，有土豆片、土豆块、土豆泥及土豆条等，做法很简单，不是煮就是炸。单调的饭菜，把人都吃烦了。我刚回北京时，谁跟我提土豆和香蕉，我就跟他“急”。另外，该国盛产贵重木材，如红木、香膏木、桃花心木等。有一种不知名的树，其树叶可用于桑拿浴，



火山映衬下的首都基多

透过树叶的热蒸气，清凉宣肺，清爽宜人，很受当地人的喜欢。

该国的首都是基多。在基多的北面约 24 千米处建有规模最大的赤道纪念碑，是厄瓜多尔有名的浏览胜地。我所在的国家特警队就在基多北郊，距赤道纪念碑只有几公里，我和队员们经常跑步经过那儿，如果在那儿的赤道线附近称体重，就会发现自己的体重要轻 3~4 千克。沿着赤道线，在别的城县也有不同规模的赤道纪念碑，其样式各一。尽管赤道贯穿厄瓜多尔，除了安第斯山脉（安第斯山脉全长近 9000 千米，是世界上最长的山脉，也是世界上最大的山系之一，大部分山峰海拔 3000 米以上，不少高峰海拔 6000 米以上）东侧丛林地区比较温热闷人之外，其他地区并不酷热，有的地区还相当凉爽。比如：首都基多是古老的印第安城市，因为城里遗留着很多著名的历史建筑，而被誉为“安第斯大博物馆”。整个城市气候宜人，四季如春。准确地讲，那里只有冬夏两季，我问过许多人，他们都说不清楚两季的月份，感觉每月冷热都差不多，只是 12 月开始到来年 3 月，雨水多了一点，略有些冷。基多虽靠近赤道，太阳直晒时皮肤如刀割一般烫疼，但因其海拔在 2800 米以上，没有太阳之处，山风



尹伟在基多的纪念品商店里留影

清凉。一次，我在看当地的斗牛表演时，被阳光晒得隔着衣裤还感觉皮肤发烫。后来我只好脱掉上衣，用两手举过头顶遮阳，以防阳光灼伤皮肤，这样才坚持看完表演。我和队员们曾在海拔 3000 米以上的昆卡城市做功夫表演，当时人被晒得好像身上要着火似的。一做动作，一会儿就喘不过气来，头发沉，脚发飘，氧气不足。表演完后，一躲到阴凉处，风一吹，立马感觉凉快多了。

厄瓜多尔的自然风光很迷人。我在厄瓜多尔执教期间到过很多地方，每每都能观赏到美丽的自然景色，但常常遗憾自己不是作家、不是诗人、不是画家，脑子里总是重复着简单的话——“太漂亮了，太漂亮了”。挺拔的大树，树枝略带弧形而向上生长；站在旷野上，不同色调的梯田层层块块；云雾缭绕在半山腰，夕阳打在云层的顶端，发出耀眼的光芒；还有那身旁脚边的奇花异草，让人眼花缭乱；高高的雪峰在阳光下闪烁着白银般耀眼的光泽，这不是“雪莲”，是什么？平静的火山湖，茂密的芦苇丛中，到处是玩耍的野鸭，时不常还飞出几对白鹭，滑翔在青山、蓝天、白云倒影的湖面上，让人看了，心旷神怡……

二、国家特警队

厄瓜多尔国家特警队是厄瓜多尔国家警察队伍中的一支精锐部队。崇高的信念和无私奉献的精神构成了这支队伍的灵魂。在那里，队员不但要有为国牺牲、无私奉献的精神和坚定的为社会服务的信念，还要有良好的道德、学识、心理和身体条件。当完成每一项任务后，面对人民感谢的目光，油然而生的骄傲感为这支队伍提供了强大的动力。该队创建的是一支无敌之师、威武之师，以全天候保障国家的和平、稳定和发展。他们的口号是：我志愿当一名特警队



厄瓜多尔国家特警队