



特种兵

训练与格斗

谢华微
黄祖民 著
刘会宾

河南大学出版社

特种兵训练与格斗

谢华微 黄祖民 刘会宾 著

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

特种兵训练与格斗/谢华微著. —开封:河南大学出版社, 2005. 11

ISBN 7-81091-434-0

I. 特… II. 谢… III. 特种部队-训练 IV. E156

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136447 号

书 名 特种兵训练与格斗
编 著 谢华微 黄祖民 刘会宾

责任编辑 河 风

封面设计 刘 阳

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号

邮编:475001

电话:0378-2864669(事业部)

0378-2825001(营销部)

网址:www.hupress.com

E-mail:bangong@hupress.com

经 销 河南省新华书店

排 版 河南第一新华印刷厂

印 刷 河南第一新华印刷厂

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 7.375

字 数 170 千字

印 数 1—5000 册

ISBN 7-81091-434-0/E·2

定 价:20.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)



谢华微，中国人民解放军空军某部特种兵军官，1976年11月生，祖籍湖北洪湖，后迁居武汉，就读于第四十八中学。1994年考入湖北大学，1995年应征入伍，毕业于徐州空院，曾进修于河南大学文学院，兼开封日报、汴梁晚报和解放军报通讯员，曾任侦察排长，侦察副连长。



黄祖民，中国人民解放军空军某部特种兵军官，1973年7月出生，祖籍湖南桂阳。1993年入伍，毕业于石家庄陆军学院侦察系，曾进修于桂林空军学院、南京国际关系学院，历任侦察排长，连长，现任副营长，现任作战参谋。



刘会宾，1976年10月生，祖籍河南漯河。2001年毕业于河南大学体育学院武术系，获教育学学士学位，同年开始在河南大学攻读武术专业硕士研究生，2004年获民族传统体育专业硕士学位并留校。



动作示范一



动作示范二

前 言

中国人民解放军自创立之日起,就拥有了“侦察兵”这一特殊兵种。该兵种之所以特殊,在于其不仅仅执行侦察任务,而且负责袭击作战,担负战斗中“急、难、险”的艰巨任务,是我国国防力量中的“海里龙、山地虎、空中鹰”。

在外国军事专家的眼里,中国的特种兵是一支能飞檐走壁、快如闪电、首发毙敌的部队。其中最令国际军事专家吃惊的是中国特种部队高超的格斗功夫。中国特种兵部队历来重视格斗功夫的训练,依托中华武术而形成的特种兵训练技术是我国特种兵傲视世界其他特种兵的重要因素。军事擒拿格斗是我国特种兵训练中的主要科目之一,其训练不仅可以直接用来提高特种兵个体的战斗力和生存能力,还能磨练队员的意志,强化他们的心理素质。目前,在中国各特种兵兵种中,进行军事格斗训练是以捕俘技术为主,同时进行散打技术的训练,以期更加接近搏击的实际需要。

在当今武术发展的过程中,争论多持少林为外家、武当为内家之说,然武功种类名虽有少林、武当之分,实则无内外之别。少林,寺之名;武当,山之谓。拳以地而名扬,殊途同归,无法以内外来区分中华武术的博大精深。如“外练

筋骨皮,内练一口气”即是诸多拳种共同修炼之道,刚柔相济俱被看作中华武功的上层境界。

本书主要作者谢华微自幼从师习武,多年勤学苦练终学有所成。特别是从军以后,受部队的锻造成长为一名特种兵军官,从一名普通战士逐步成长为一名特种兵干部,在部队中传授中华武术,将自己的武术专长在部队中充分发挥。鉴于目前我国特种兵发展的现状和需要,笔者在部队首长的关心下,决心整理出自己在武术教学训练中的实践经验和心得,整理成书作为特种兵、武装警察部队或公安干警的训练参考资料,为祖国的国防事业做出更大的贡献。

本文立足于传统武术金刚功,结合目前我国特种兵部队的训练实际需要,完整展现我国特种兵部队进行擒拿格斗的训练全貌。金刚功属少林拳术戳脚翻子中的拳种,金刚功突出力道、气道、神道的特点,是拳术、气功和刀术的结合体。长期练习能起到强身健体、益智延年的功效。我们将金刚功理论与部队军事武术相结合反复实践,充分运用力学原理,共整理出由五套功夫和五套擒拿手为主要内容的《特种兵训练与格斗》。其中拳法和刀术属于本套训练无形和有形的统一。本书在技术训练的同时还涉及气功方面的训练,“玉池清水灌灵根,灵根坚固老不衰”,神不外务与技术训练相结合的训练方法是本书特点之一。限于水平,虽数易其稿,仍不免疏漏。然为继承传统武术精华,我们三人勉力而为之,请专家学者不吝指正。

在此书编撰过程中,得到了我们部队诸多的领导和武

术界专家的关怀和帮助,在此谨表谢意!

2004年10月5日

书于河南大学文学院

前 言	(1)
绪论 我国特种兵与其格斗技术训练简介	(1)
一 我国特种兵起源与发展	(1)
二 我国特种兵训练特点	(2)
三 我国特种兵格斗技术简介	(3)
四 新时期我国军事擒拿格斗的思考	(4)
第一章 特种兵训练与格斗——基本功篇	(9)
第一节 基本步法	(9)
第二节 基本腿法	(14)
第三节 基本手法	(21)
第四节 基本拳法	(22)
第五节 倒功	(27)
第六节 排打功	(32)
第二章 特种兵徒手格斗技术——拳术篇	(38)
第一节 金刚拳	(38)
第二节 捕俘拳	(51)
第三章 特种兵擒拿与摔打技术——擒拿摔打篇	(71)
第一节 与擒拿有关的人体解剖知识	(71)
第二节 擒拿与反擒拿技术简介	(74)

绪论 我国特种兵与其 格斗技术训练简介

一 我国特种兵起源与发展

特种兵部队是一些国家中担负破坏袭击敌方重要的政治、经济、军事目标和进行其他特殊任务的部队,具有编制灵活、人员精干、装备精良、机动快速、训练有素、战斗力强等特点。特种兵的主要任务是袭扰破坏、敌后侦察、窃取情报、紧急解救、心理战宣传、特种警卫以及反颠覆、反特工、反偷袭、反恐怖和反劫持等。队员一般是从侦察部队和空降部队中挑选的体格健壮、机智勇敢、文化程度高、具有献身精神和有一定作战经验的人员。其装备轻便、先进、高效,以手枪、匕首、步枪、冲锋枪、轻机枪、手榴弹和掷弹筒等轻武器为主。特种兵训练严格,要进行多种激烈运动训练,增强体质、耐力和毅力;进行恶劣、恐怖条件下的心理素质训练,培养沉着冷静、随机应变的能力;进行刺杀、格斗、渗透、爆破、驾驶、通讯、化装等训练,熟练掌握各种技能;进行袭击、伏击等战术训练,学习有关战术理论,提高独立作战和相互间的协同动作与指挥能力等。

特种部队最初建于第二次世界大战期间。当时,英、美、

法等国从作战部队临时挑选或招募优秀官兵组成小规模
的突击部队,对德军实施侦察、破坏、袭扰、绑架和暗杀活动。
越南战争结束后,美国的特种部队已形成一个新的兵种。各
国根据需要也相继建立了不同类型的特种部队,如美国“绿
色贝雷帽”、法国“红色贝雷帽”、英国“皇家海军陆战队”、以
色列“红魔鬼”、中国“海军陆战队”等。目前各国特种部队的
武器装备也日趋先进和专业化。

中国红军时代就有精锐“手枪队”;抗日战争中“敌后
武工队”曾大显神威;朝鲜战争时期,最有名的是中国特种
兵奇袭南朝鲜最精锐的白虎团团部的行动。早在1955年,
中国海军便在某省建立了海军陆战学校,培养两栖作战指
挥人员,并参考国外技术编定了两栖作战教育大纲,同时
还设立了若干两栖训练场,以便陆战队员进行战技体能与
两栖作战训练。近年来,中国特种兵特别加强了现代高科
技武器的装备与训练,战斗力达到了世界一流水平。2001
年秋,由北京军区严格选拔的10名侦察兵组成的中国队,
在第10届“爱尔纳·突击”国际侦察兵赛场上,以绝对优势
勇夺参赛队团体总分第一名和19个正式比赛科目中的9个
单项第一,并摘取竞赛桂冠——“军事技能最佳表现奖”,
创下了该竞赛开赛10届以来多项新纪录。

二 我国特种兵训练特点

“演练是不流血的战争,战争是流血的演练”。自组建
之日起,中国特种兵战队的决策者们就将目光始终瞄准世
界强敌和未来战争的特殊性,苦练精兵,对每个战士的本

领和意志提出了很高的要求。加入中国海军陆战队的志愿者首先必须在陆战队的野外训练基地接受“兽营”式训练的考验,散打、擒拿、格斗、刺杀、硬气功等军事科目,是每个陆战队员必须掌握的。经过严格的训练和选拔,合格者才能跨入海军陆战队的行列。

新兵在完成第一年的体能和基础科目训练后,第二年开始特种专业训练。就目前来说,我国特种兵训练并没有固定的模式,而是根据不同的兵种和不同的训练需求制订适宜的训练科目。最初几周,陆战队员每天晚上睡觉前要完成30个引体向上、200个俯卧撑、200个仰卧起坐、200次马步冲拳。此外,陆战队员每天还要进行一次10公里武装越野。在陆战队员整个服役期间,除了掌握海、陆、空、警多达上百件武器外,还要掌握跳伞、爆破、潜水、攀登、滑雪、车舟驾驶、擒拿格斗、方位判断、地图识别等本领。中国以海军陆战队为代表的特种兵是一支凝聚我军精华的特种部队,被誉为“陆地猛虎、海上蛟龙、空中雄鹰”,有“军中之军”的美称。

就本书而言,笔者依据传统少林武术中的金刚功为蓝本,将其与现代的特种兵训练科目和需要相结合,总结出五套适用范围较广、训练效果明显的特种兵擒拿格斗训练内容,以供不同特征的群体进行锻炼。

三 我国特种兵格斗技术简介

特种兵擒拿格斗训练集中华武术中的踢、打、摔、拿四击为一体,熔中外技击精华于一炉,素以简练、实用、有效著称于世。格斗擒拿训练是特种兵在执行任务时不准或不

能使用武器的情况下,利用人体关节和要害部位的弱点,以徒手制服擒获敌人的一项专门技术,是特种兵为保证胜利执行任务而必须掌握的一项重要技能。

我国特种兵的擒拿格斗技术是在中国传统武术的基础上,吸取散打、拳击、柔道、摔跤等体育竞技项目的精华,在解放军侦察兵捕俘技术和武警擒敌技术的框架上初步形成,并在长期的训练实践中逐步发展、充实和完善起来的。它以擒为主,打、摔并用,便于掌握,应变性强,运用广泛,是克敌制胜的有效手段,在提高我特种兵的战斗力的同时,保证自身安全,有效制止违法犯罪行为,擒获犯罪分子等方面发挥着越来越重要的作用。

擒拿格斗术是根据人体各关节的活动范围和规律,采用抓、按、点、挑、搦、拧、锁、扣等手法,通过破坏人体的筋骨正常功能,使对方的关节、韧带及软组织产生剧痛、脱臼或损伤从而丧失反抗能力,达到有效控制对方的一项专门技术。特种兵擒拿格斗术内容丰富,手法多样,针对性强,选择余地大,基本涵盖了实战中需要使用擒拿格斗技术的各种情况。因此,我们在教学上应根据不同的任务要求,在不同的地形、场所和敌我态势下进行施教,针对不同的捕获对象,随机处置,随机应变,灵活运用不同的技战术,以达到最佳的制敌效果。

四 新时期我国军事擒拿格斗的思考

军事擒拿格斗技术作为特种兵训练的重要内容,是特种兵必须熟练掌握的重要技能。为构建现代特种兵擒拿格

斗的训练模式,形成具有中国特色的军事擒拿格斗课教学体系,为使中国人民解放军的擒拿格斗走在国际军事技击的领先行列,使特种兵战士能掌握好一招制敌的硬功夫,圆满地完成任务,保护自身的安全,对部队擒拿格斗课教学的优化研究是十分必要的。

目前特种兵擒拿格斗需要体现的几个原则:

1.科学训练原则。特种兵擒拿格斗在训练中必须严格按照训练任务执行,合理使用时间和精力,才能取得最佳的训练效果。

2.循序渐进原则。根据不同的训练对象,通过有序的、科学的训练安排,从基础阶段逐步向中、高级训练阶段靠拢。

3.强化教官综合素质原则。教官自身的武术技术、理论、教法等教学水平是提高训练效果的前提。教官在训练的过程中,应把握好讲解的时机,用语简练,对学员学习和掌握动作过程中出现的各种错误及时纠正。教官在擒拿格斗教学之前,应选择武术基本功、少林拳、太极拳、八卦拳、形意拳、硬气功、少林棍、剑、刀及器械以及一些传统的手法、腿法、摔法等内容教学,以便为擒拿格斗课教学奠定基础。

4.重视技术与理论相结合的原则。重视擒拿格斗教学中理论与实践相结合的教学和擒拿格斗理论专题讲座教学。充分合理运用挂图、教材、电影、录像教具等声像、电化教学设备,进一步深化教学效果。

因此,优化特种兵武术擒拿格斗是进一步提高特种兵技能的一种手段。优化特种兵擒拿格斗课目的途径有以下

举措:

1.技术方面

(1)擒拿格斗教学课讲解问题。要把握讲解时机,突出擒拿格斗的特点,根据实际情况,本着少而精、简而明的原则,使学员更好地进行练习;分解复杂动作要抓关键,反映出动作之间的共性和个性,使学员掌握要领,起到举一反三的功效。

(2)纠正学员在学习掌握动作过程中会出现的各种错误的方法问题。由于个体受训者接受能力和协调性差而出现错误时,教官就要耐心地采用动作分解、慢速示范、多领做等方法帮助纠正;个体由于身体的某些素质差而不易掌握动作时,教官就应采取相应的措施,首先提高学员的有关专项素质,从而使学员逐步地掌握动作,不要因急躁而挫伤学员的情绪;由于不理解动作的性质和作用而出现错误时,教官可根据动作的攻防性质,用攻防相克的方法来启发诱导,帮助纠正。

(3)教学中辅助练习,重点、难点的讲解与示范问题。在擒拿格斗教学中,首先可将本堂课教学内容的重点、难点在教授前进行辅助练习,为学习擒拿格斗打下基础,又可代替准备活动。在教学中,一般采用先示范后讲解或边示范边讲解的方法。示范要求准确,并渗透功力,体现擒拿格斗的特点,达到一定的水平。讲解语言应简练通俗易懂,重点明确、明快畅达、富有情感。擒拿格斗教学要重视攻防教学,理论联系实际。擒拿格斗其动作都具有攻防的含义,并构成了它独具特色的技击性。因此,在教学中,无论每个步法、拳法、腿法、摔法,每招每势,对攻防的作用都要解释