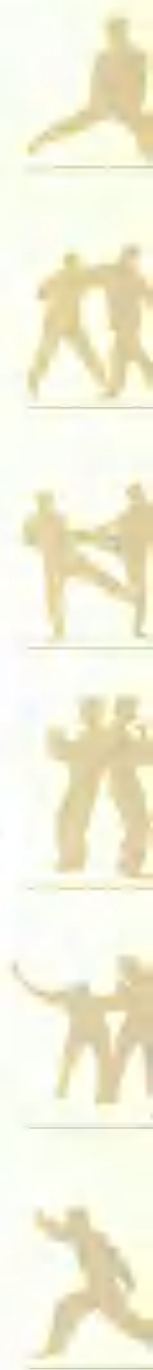


● 刘明亮 主编

JingTiGeDou
XunLianJiaoCheng

警体格斗

训练教程



中国人民公安大学出版社

警体格斗训练教程

刘明亮 主编



中国人民公安大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

警体格斗训练教程/刘明亮主编. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 81109 - 299 - 9

I. 警... II. 刘... III. 警察 - 技击 (体育) - 教材 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 158022 号

警体格斗训练教程

JINGTI GEDOU XUNLIAN JIAOCHENG

刘明亮 主 编

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市泰锐印刷厂

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次

印 张: 9.75

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 233 千字

ISBN 7 - 81109 - 299 - 9/D · 286

定 价: 22.00 元

本社图书出现印装质量问题, 由发行部负责调换

联系电话: (010) 83903254

版权所有 翻印必究

E-mail: cpep@public. bta. net. cn

www. jgclub. com. cn

明亮買契惠存

文以載道
武以修德

歲在乙酉仲夏國勇書

恩師邸國勇為本書題字

序

《警体格斗训练教程》是我院院级科研项目“警体格斗教程”的最终成果，也是我院警体格斗课教学和训练的主要教材。

《警体格斗训练教程》的作者刘明亮老师自幼随父亲刘国良（著名形意拳技击专家）习武，1994年考入首都体育学院专修武术。大学期间，开始跟随太极拳前辈杨迎笏（陈式太极拳创始人陈王廷的后人——陈照奎的大弟子）的弟子王迪、史祥志两位老师习练陈式太极拳；在技击和推手方面，得到杨迎笏老师的悉心指导。1997年作者拜认北京形意拳研究会会长邸国勇为师，习练形意拳和八卦掌，并通过邸老师的推荐，向赵大元老师（中国人民公安大学、教授）学习擒拿、格斗。

刘明亮老师1998年参加工作以来，一直承担我院警体格斗课的体育教学任务，对“警体格斗课”的教学内容和教学方法进行了细致深入的研究与改进，注意不断提高教学水平和教学质量，其课程得到了领导和同学们的认可和好评。

国际关系学院武术队自1998年组建以来，在刘明亮老师的指导下，屡次在北京市和高校的武术比赛中获得优良成绩，其中有11人次获冠军，12人次获亚军，并有十几名队员获得国家武术二级运动员称号。国际关系学院武术队现已成为北京高校武坛的一支生力军。

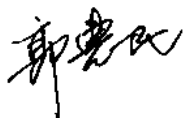
刘明亮老师在工作 and 训练之余，还积极主动地从事教学科研工作。从1999年起，他在有关学术刊物和学院学术研讨会上发

表了多篇论文，其中有的被评为优秀论文。另外，他的“警体格斗课的设计与改革”论文还被评为 2002 年院级优秀教学成果。

近年来，刘明亮老师着意总结、潜心研究，意欲将多年来进行警体教学和训练的心得编写成书，《警体格斗训练教程》就是这样的—个教学科研成果。本教程集散打、擒拿、搏击、摔跤等格斗技术之精华为一炉，图文并茂，深入浅出地阐述了警体格斗术的基本技术和训练方法，是一本不可多得的实用警体教材。

期待着刘明亮老师今后为国家的教育事业做出新的更大的贡献。

国际关系学院副院长
体育运动委员会主任



教授

二〇〇五年十一月

序

《警体格斗训练教程》一书，围绕警察体育的目标，具有明确的方向性、较高的科学系统性和实用性。

本教程文字简洁准确，层次清晰，重点突出，把中国传统武术和警用格斗技术有机地结合起来，依据青年学生的身心发展特点，把基本身体素质、心理素质的训练培养和基本功、基本技术相结合，技术和战术相结合，理论与实践相结合，一切以实战为基点，以警务技能为目标，科学系统实用性强，是具有一定学术研究价值的实用性教科书，值得推广使用。

谨以此评价代为序。

中国人民公安大学 赵大元 教授
二〇〇五年十一月

前 言

《警体格斗训练教程》是针对国家安全工作人员精心编著的，是国家安全干警必备的专业技术技能教科书。

本教程一共分五章：第一章格斗概况；第二章格斗基础知识；第三章徒手格斗基本技术；第四章实用制敌技战术；第五章心理素质、功力、功法训练。技术动作图片近 600 张。

各章编写人员分别是：第一、二章 郝克勇、刘明亮、许义林；第三、四章 刘明亮、张俊杰；第五章 张延庆、刘明亮、张文天。

本教程将传统武术和实用格斗术有机结合。突出实用性原则、科学性原则、理论与实践相结合的原则。重点突出，层次清晰，技术动作简单实用，并配以照片演示，易于掌握。

本书编写过程中，有幸得到赵大元、邸国勇、刘国良、邢登江、林北生、白永正、蒙华、刘明星等武术、技击专家提出的许多宝贵建议和意见，使本书增色不少。另外，还参考了一些同行的有关著作和研究成果，在此向作者一并表示感谢。

感谢国际关系学院有关领导和相关部门的大力支持，同时感谢曹扬主任和田振华教授对本书总体框架提出的宝贵建议和对文字部分进行的精心推敲与修改。还要感谢国际关系学院武术队队员刘丁、吴健子、袁考、王玺、张杰、黄梦钦、郑凯、万力、陈斯、张乃戈、王磊等同学在图片的拍摄、修改、整理等多方面所提供的帮助。特别要感谢中国人民公安大学出版社

的关心和帮助。没有上面这些师长、同行和同学的支持，就不会有本书的出版。

限于编者的学识和水平，书中难免有错误和疏漏之处，敬请批评指正。

编者

二〇〇五年十一月于海淀大有庄

目 录

第一章 格斗概况	(1)
第一节 格斗的历史	(1)
第二节 中外格斗术简介	(3)
第二章 格斗基础知识	(7)
第一节 人体要害部位、关节	(7)
第二节 基本手型、步型	(17)
第三节 格斗预备势及技术分析	(23)
第三章 徒手格斗的基本技术	(25)
第一节 步法	(25)
第二节 进攻技术	(36)
第三节 防守技术	(104)
第四章 实用制敌技战术	(124)
第一节 主动制敌技术	(124)
第二节 反击制敌技战术	(165)
第三节 格斗基本战术	(241)
第五章 心理素质、功力、功法训练	(254)
第一节 心理素质训练	(254)
第二节 基本功力训练	(257)
第三节 专项功力训练	(268)
第四节 功法训练	(273)
参考书目	(297)

第一章 格斗概况

格斗是双方在击打中相互较量的一种争斗形式，是击打技术应用于实际争斗的一种方法，是制止犯罪、防身抗暴、修身养性的重要手段，也是体育运动竞赛和丰富群众健身休闲的内容之一。

格斗有多种叫法，新中国建国前称之为“打擂台”；国外称之为搏击；现在称之为“散打”。我国人民解放军、公安民警包括武警称之为“格斗”，民间武术又称之为“技击”。总之，说法不同，但其内容实质却是大同小异的，都是使用本人体内的力量，运用各种熟练的招法击打对方，达到战胜对方，保护自己之目的。

在我国，各种武术流派灿若群星，格斗招法浩如烟海，其历史更是源远流长。

第一节 格斗的历史

自从有人类社会以来，人类，就在为生存而同自然界的各种动物，包括与同类进行着生死的搏斗。最初只是简单的打、踢、咬、抓等本能的动作，用这些动作击打对方，以便更好地保护自己。这是格斗的雏形。

随着人类的发展，人类大脑思维的增强，格斗技术不断发展，格斗技法日益繁多，并最早应用于军事斗争中。中国自夏朝起，就开始在军队中对士兵进行徒手格斗和各种兵器格斗的

训练。

到了秦朝，秦始皇统一六国后，“收天下兵器铸铜人”，大批士兵“解甲归田”。当时只允许军队训练，严禁民间操戈习武。士兵离开军队后，仍偷偷习武，由于没有兵器，只能徒手练习，从而促进了徒手格斗技术的发展，创造了“角抵”、“手搏”等徒手格斗的对抗形式，并出现了“角抵社”等民间组织。

三国时期，“角抵”和“手搏”技术又被沿用到军队训练中，格斗技术遍布于军队和民间。人们利用训练和劳动间隙进行比武，通过切磋武艺，提高身体素质和技术水平。

唐、宋时期，格斗技术有了进一步的发展，军队把它作为战场杀敌的主要手段，民间把它作为强身健体的训练方式。其形式有两种：一种为套路演练，即把各种技击动作按套路编排下来，既美观又实用，有徒手对练套路，也有器械对练套路；另一种形式为格斗技术，以实用为主，有徒手格斗，也有持械格斗。当时还把擂台比武作为选拔武状元的一项主要内容。

明、清时期，格斗技术又有了进一步发展，形成了各种武术流派。各派将实用的攻防技术融会于套路之中，大量的攻防技术通过各种套路保存下来。同时，套路又为攻防格斗提供了熟练的技术“散招”。同时，套路时代的发展，在格斗技法上也有了进一步提高，拳、掌、肘、膝、头、足、胯、肩、齿等部位，都可以运用于格斗之中。随之各种练功方法也应运而生，武士们力图通过掌握一两手“绝招”以保证在格斗中取胜。

新中国成立后，格斗技术不但是军队、警察和保卫部门的训练课目，也和散打、摔跤、拳击、柔道等一样是制敌项目。特别是在公安部门和武警部队已成为必不可少的训练课目。通过擒敌、捕俘训练，擒拿格斗技术在维护社会治安、打击罪犯的斗争中发挥了极大的作用。同时，中国警察的擒敌技术，被

国际警察组织所采用。

第二节 中外格斗术简介

当今世界上，格斗术种类繁多，各具民族风格与特点。目前影响较大、实用性较强、较为流行的格斗术主要有：散打、擒拿、泰拳、摔跤、截拳道、拳击、空手道、合气道、跆拳道、短兵、剑道等项目。其技术动作、攻防理论和练习方法十分丰富，是各国人民在长期的生活与斗争中积累和发展起来的文化遗产，也是公安武警、侦查和部队人员必须学习的专业知识。

一、散打

散打是中国武术技击的典型代表，亦称“散手”、“格斗”、“打擂”，现代的散打是两人遵照一定的规则，使用踢、打、摔等技击方法进行的徒手格斗，以击中对方有效部位得分多少或击倒对手判定胜负。其主要方法有拳法（冲拳、摆拳、抄拳等）、腿法（踹腿、蹬腿、弹腿等）、摔法（近距离摔、中远距离摔等）。散打的主要特点是手脚并用，招法众多，摔法突出。技术方法上追求巧妙和效果，有“远使拳脚，近则快摔，挨身挤靠情不留”的技术特征，同时有抢攻、迎击、佯攻、扬长制短等战略战术，是“中国功夫”的典型代表。

二、擒拿

擒拿也是中华武术的又一基本形式，是根据人体关节活动的特点与幅度，使用各种技术方法，使其关节受制。民间有“三十六拿法、三十六解法”，通常称为“七十二擒拿”。实际上擒拿方法数以千计，不同的部位使用不同的方法，不同的方法

均有不同的力点。经常使用的方法有刁、拿、锁、扣、扳、点、缠、切、拧、按、旋、卷、封、闭、顶、抓等。

擒拿技术的主要特点是：轻灵巧取、招法奇妙、动迅静定、简捷剧烈。它是捕俘敌人的上佳方法。

三、泰拳

泰拳是泰国的民族传统体育，是泰国的国粹，号称五百年不败，是一种攻击性强、对抗激烈的竞技体育。

泰拳招式简练，动作凶狠，主要有摆踢、冲膝、肘顶三大绝招。尤其重视严格的身体训练，有较好体能和抗击打能力。其运动特点主要是：硬打硬进、重拳重腿、攻击性强。

四、摔跤

摔跤流行于世界各国，有角抵、相扑、手搏、角力、攒跤、争跤、摔角、柔道等名称。摔跤在其发展过程中，逐步形成了各国不同的特点与风格。

中国式摔跤以小胜大而著称于世，受到了世界各国人民的青睐与喜爱。中国式摔跤要求手脚配合、攻守兼备、随机应变。

中国式摔跤的主要特点是：动作灵活、招式快捷、技法巧妙。

五、截拳道

截拳道是著名的电影武星李小龙根据中国南拳的拳法和北方拳种的腿法，并吸收西方拳击的精粹而创造的一种技击术，具有少拳法、多腿法、无套路形式、注重身体训练的特点。其拳法主要有冲拳、勾拳、翻背拳、戳指等；腿法主要有侧踢、扫踢、勾踢、连环踢、旋转踢等。

截拳道要求步法灵活，手法短促、迅速、准确，腿法以攻为主。在实战中，常以假动作与复合动作进行截击，具有直取快攻、指上打下、虚虚实实、变化莫测的特色。

六、拳击

拳击是西方各国的一项竞技体育，是双方手戴拳套，遵守一定的规则和使用一定的拳法，伺机打击对方腰带以上部位，以击倒对方为优胜，以击打有效部位多寡决定胜负的一项竞技运动。

拳击分为职业拳击与业余拳击两种形式。职业拳击在西方各国广为流行。业余拳击已纳入奥运会与亚运会项目。

正式的拳击竞赛是在拳击台上进行的，具有动作简练、对抗性强、格斗激烈的运动特点。

七、合气道

合气道是日本的传统体育之一，在其发展过程中，兼收众家之长而成为现代武道。

合气道的技法是由顺应自然规律的动作构成的，符合人体全面、均衡、和谐发展的运动规律。与中国擒拿术、中国式摔跤有异曲同工之妙。其主要方法有四方摔、入身摔、立技、座技等技法。主要有四个特点：一是重视“气”的修炼；二是注重气、心、体的统一；三是以礼为重；四是注重“人性”的修行。尽管其不注重胜负之争，但其在技法上讲究立体进攻、借力发力、快速敏捷、出奇制胜。

八、跆拳道

跆拳道是朝鲜的民族体育。以礼义、廉耻、忍耐克己、百

折不屈为宗旨，是以脚部功夫为主的一种传统武技。

跆拳道运动方法主要有腿法（蹬腿、外摆、里合、弹腿、踹腿、鞭腿、劈腿等）、拳法（冲拳、勾拳、弹拳、鞭拳、劈拳等）、掌法（砍掌、插掌、推击等）、肘法（击肘、顶肘等）、膝法（撞膝等）。其主要运动特点是以腿为主，发力发音，步法灵活，变化多样。

九、短兵

短兵是各种短兵器（刀、剑、鞭、铜等）的统称。训练及比赛时使用的器材主要是利用藤条裹以海绵、外包皮质而制成的短器械。长约1米，直径约3.3厘米。制敌或练习时，运用劈、刺、崩、点、拦、截、架及砍等技法，并遵照一定的规则，以击中对方有效部位或击倒对方为得分，以得分多者为胜方。

短兵是用刀、剑等短兵器的攻防招法，进行实战操练或表演、比赛的一种对抗性项目。短兵运动的主要特点是：技术简练、动作快捷、步法灵活、虚实结合。

十、剑道

剑道是日本格斗的主要内容之一，是讲求修身养性、技精气合、注重礼仪的一项现代体育。

剑道所使用的剑是用竹子或坚木制成，有长剑与短剑之分，重约375~500克。比赛中常用竹剑，在规定时间内，以击中对方有效部位（面部正面、左侧、右侧，手部、腹部及喉部）为得分，以得分多者为胜方。

剑道在服饰上有严格的要求，训练与制敌中注重礼仪，绝对服从裁决。其主要格斗法是：格挡、击刺、拨打、劈击等技法。

第二章 格斗基础知识

第一节 人体要害部位、关节

一、人体要害部位和关节

了解与熟悉人体要害部位和关节，便于我们在与敌格斗中能够更快速、更准确地制服对手，保护自己。

(一) 要害部位

人体中受到外力的打击或压迫，容易造成伤残、昏迷或死亡的部位称为要害部位。

1. 头部、面部

人的头、面部直接裸露在外，是人们攻击的主要目标。但人们对其自然的保护能力也最强。头是人的主宰，有听、视、嗅觉以及大脑、小脑等重要器官，直接影响和控制人体各部位的姿态。其要害有眼睛、印堂穴、耳门穴和风府穴等。如受到打击，可使人昏迷，甚至死亡。

(1) 眼睛

眼睛是人体重要的器官，但它脆弱而敏感，遭受轻度打击就会造成损伤。在近距离中可用拳、指打击或插击。

(2) 印堂穴（鼻骨、泪骨部）

印堂穴是经外奇穴，在两眉之间，相当额骨间隆起部位。其处为鼻骨，鼻骨是成对长方形骨板，构成鼻腔上壁的一部分，