

全国公安高等教育（本科）规划教材
公安部政治部 组编



徒手防卫与控制

尹伟 郑卫民 主编



中国人民公安大学出版社

全国公安高等教育(本科)规划教材
公安部政治部 组编

徒手防卫与控制

尹 伟 郑卫民 主编

(公安机关内部发行)

中国人民公安大学出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手防卫与控制 / 尹伟, 郑卫民. — 北京: 中国人民公安大学出版社, 2015.7

全国公安高等教育 (本科) 规划教材

ISBN 978-7-5653-1989-1

I. ① 徒… II. ① 尹… ② 郑… III. ① 警察—擒拿方法 (体育) —高等学校—教材
② 警察—技击 (体育) —高等学校—教材 IV. ① G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205263 号

徒手防卫与控制

尹 伟 郑卫民 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

印 刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 2 次

印 张: 12

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5653-1989-1

定 价: 42.00 元 (公安机关内部发行)

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: zbs@cppsup.com zbs@cppsueu.cn

营销中心电话: 010-83903254

读者服务部电话 (门市): 010-83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010-83903253

教材分社电话: 010-83903259

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

全国公安高等教育（本科）规划教材

编审委员会

主 任：夏崇源

副主任：樊京玉 黄 进 谢维和

程 琳 王世全 崔芝崑

委 员：（按姓氏笔画排序）

马维亚 王 刚 伊良忠 刘玉庆

刘冠华 闫继忠 许剑卓 孙茂利

杜兰萍 李 娟 李锦奇 杨 东

杨 钧 吴钰鸿 吴跃章 张文彪

张兆端 张俊海 张高文 陈 勇

陈延超 武冬立 林少菊 战 俊

奚路彪 高 峰 郭 宝 曹诗权

程人华 程小白 傅国良 熊文修

滕 健

编委会办公室：

陈延超（兼） 周佩荣 屈 明

杨益平 曾 惠

主编简介

尹伟，男，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；全国公安系统优秀教育工作者，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；曾担任南美洲国际特警训练、联合国维和警察训练的防卫教官，受聘担任多所公安高等院校客座教授，被北京市未成年人保护委员会聘为咨询专家。主要从事公安教育训练、警务战术及实战指挥方向研究，著有《现代警察防卫与控制》等专著5部，主编《警务实战基础训练教程》等省部级教材9部，发表学术论文近百篇。

郑卫民，男，山东警察学院实战技能教研部副主任，教授，三级警监；山东警察学院教学名师，全国公安高等教育教学名师，山东省高校教师基本功大赛一等奖获得者；曾在美国国际执法学院战术研修班进修学习。主要研究方向为警察执法中的防卫与控制，主持和参与多项省部级课题，著有《警察徒手防卫与控制》、《擒拿格斗》、《警务抓捕技术》等专著，发表论文30余篇。

全国公安高等教育（本科）规划教材

徒手防卫与控制

主 编： 尹 伟 郑卫民

副主编： 浦澍澍 李兴海 朱顺弟

撰稿人： （按姓氏笔画排序）

王振华 王裕临 韦益毅 尹 伟

孔令南 朱庆宾 朱顺弟 刘 波

李兴海 张焕臣 郑卫民 赵玉申

浦澍澍 崔建军

前 言

教材是体现教学内容和教学方法的知识载体,是联系教与学的有效媒介。教材建设是公安教育训练的基础性工作,是实现公安院校教育现代化、提高教学质量的一项基本措施。改革开放以来,我们根据公安院校教学工作需要,先后组织编写了近 200 种公安院校专业课和专业基础课教材,为培养高素质的公安人才提供了有力支撑。近年来,我国执法环境和执法依据发生了深刻变化,公安理论和实践创新有了长足进步,公安高等教育实现了跨越式发展,原有统编教材难以满足现实需要,亟须重新编写。对此,公安部党委十分重视,郭声琨部长、杨焕宁常务副部长专门作出指示,成立了由公安部党委委员、政治部主任夏崇源任主任委员的教材编审委员会,并在京召开了工作部署会推动教材编写工作顺利有序进行。

本套教材是公安院校的本科教学用书,也是公安民警培训、自学的母本教材或指导性用书,涵盖侦查、治安、经济犯罪侦查、交通管理工程、刑事科学技术、禁毒、网络安全与执法、公安视听技术、警务指挥与战术、边防管理、消防工程等公安类本科专业,共计 110 种教材,是公安高等教育史上规模最大、涉及最广的一次教材建设工程。

本套教材以培养应用型公安专门人才为目标,以习近平总书记系列重要讲话为指南,坚持院校专家学者与实务部门骨干相结合,深入基层、融入实战、贴近一线,在充分吸纳教学科研成果和警务实践经验的基础上编写而成。教材在内容上主要突出公安理论的基础性和公安工作的实践性,在阐述公安各学科基本原理的同时,注重实践运用能力的培养,既兼顾了学科专业的系统性,又强调了警务实战的特殊性。在

体例规范上，既相对统一，又预留空间，鼓励学术上的研究和探讨，利于学生展开更深的探究。

本套教材是在公安部政治部的统一领导下分组集体编写而成的。为保证教材内容贴近实战，我们遴选了部分警务实战骨干参与编写工作。各门教材由编写组精心组织、反复论证、集思广益完成初稿，最后经有关实战部门业务专家和部分社会相关领域知名专家学者审核后定稿。

我们相信，经过组织者、编写者、出版者的共同努力，全国公安高等教育（本科）规划教材能够以体系完整、内容丰富、贴近实战、形式新颖的精品特质，服务公安院校的教学和广大民警自学，为培养高素质、高水平的应用型公安专门人才发挥重要作用。

公安部政治部

2014年8月

编写说明

近年来,我国社会治安形势日趋严峻,严重的个人和群体暴力犯罪案件数量不断上升,违法犯罪人员暴力对抗程度日益加剧,袭警案件时有发生。面对国际国内不安定因素的新特点、新趋势,公安机关维护国家和社会稳定的任务日益艰巨,党和人民对公安工作提出了更高的要求。近20年来,全国公安机关共有4659名民警英勇牺牲、10万余名民警负伤。这些伤亡数字一方面暴露了当前警用装备及其效能不足的问题,另一方面也反映出了公安民警徒手防卫与控制教学训练及其效能不足的问题。

训练是为了防范各种危险情况的发生,是学习应对各种意外事故的方法、策略及技巧。徒手防卫与控制技能的训练,旨在将警察培养成在警务技能上全面发展的名副其实的人民卫士。通过训练,警察应学会在法律允许的范围内勇敢地自卫,并为维护法律的尊严而果断地实施控制。为此,学练者要记住以下几点:

一是徒手防卫与控制训练旨在培养一种意识。警察在执法执勤中,能否敏锐地预料或觉察到可能发生的事情,有无自我保护意识,有无果断采取控制行动的思想准备,能否在非常时刻和临界状态冷静而机智地应对各种突发情况,这就要看防卫意识的强弱了。只有经过防卫与控制的专门训练,在面对暴力威胁时才能反应灵敏、动作敏捷、防御得当,才能有备无患、来之能战、战而必胜,才能增强战斗力,确保圆满完成警务任务。

二是徒手防卫与控制训练旨在培养体能。通过训练,警察能够增强体质、强健体魄,提高个人身体运动的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质和柔韧素质,培养人民警察百折不挠、坚韧不拔、顽强拼搏的精神,展示人民卫士大无畏的形象。人民警察有了强健的体能,即使敌我悬殊、难以抵抗侵害,也可以力争与对方周旋以赢取时机。

三是徒手防卫与控制训练旨在培养一种技能。警察进行徒手防卫与控制技能训练,根本的目的在于健身防身、御敌、制敌,增强自信心,提高

单警作战能力。一旦遇到突然侵害,在关键时刻有胆量、有勇气、有能力维护自己的防卫权利并阻止违法犯罪分子的不法伤害,从而能够熟练、自如地实施卓有成效的徒手防卫与控制技术,达到克敌制胜的目的。

四是徒手防卫与控制训练旨在培养一种感觉。警察通过徒手防卫与控制技术训练、对抗训练和模拟演练,可以亲身体会、感受和经历公安实战现场情境,锤炼技能、积累经验,以提高“迅速发现对方的弱点所在、迅速察觉对方的行为破绽”的能力,增强感知对方意图的能力,确保自卫反击的果断、正确和有效性。

五是徒手防卫与控制训练旨在培养一种观念。警察通过训练,可以掌握正当防卫与依法防卫的时机和尺度,增强法律观念,不断提高有法必依、执法必严的依法行政意识。在警务活动中做到执法守法,禁止过分的行为出现;在对付暴力违法犯罪时,要严厉打击,决不手软,确保警务活动与时俱进,始终不偏离法律准则,以维护法律的威严。

六是徒手防卫与控制训练旨在培养一种学练方法。徒手防卫与控制技术内容丰富,学练方法灵活多样,在学练中只有讲究程序和方法,把握学练要点,才能使学练取得事半功倍的效果。在学练中,首先应科学选练,内容力求少而精;其次应由简到繁,由易到难,循序渐进;最后应有计划,长期坚持,持之以恒。

本书图文并茂,系统而全面地介绍了警察徒手防卫与控制的技术动作、技能原理、法律依据及学练知识,揭示了警察徒手防卫与控制的理论和实战的特点与本质。为了便于学练者理解并掌握徒手防卫与控制技能,全书分成三大部分:第一部分重点介绍技能的形成规律、学练方法及运用原理;第二部分重点介绍了警察职业性的武力戒备、安全防控及人身检查等应知应会的实战技能;第三部分重点介绍了体育搏击技术和对抗性练习。此外,还在附录部分介绍了搏击比赛规则。

本书编写分工如下:第一章(尹伟、孔令南)、第二章(郑卫民、刘波)、第三章(李兴海)、第四章(朱顺弟)、第五章(崔建军)、第六章(王振华)、第七章(王振华、赵玉申)、第八章(浦澍滩、尹伟)、第九章(王振华、尹伟、郑卫民)、第十章(张焕臣、尹伟)、第十一章(王裕临)、第十二章(韦益毅)、第十三章(朱庆宾)、附录(赵玉申、马延龙),全书由尹伟统稿并定稿。中国人民公安大学研究生罗鲁

广、王兆新、马延龙、卢凤武、陈俊、代小艳、杨晓飞及刘亚参与了资料提供、图片拍摄、图文整理和实验教学等工作。

本书在编写中，参考和吸取了公安部政治部编写的《警务实战基础训练教程》、《公安民警警械武器使用训练教程》以及中国人民公安大学“十二五”规划教材《警务战术基础教程》、《警务战术基础训练指导手册》的相关内容，参考了部分公安院校相关教材的内容。

本书的编写，得到了云南警官学院李德祥教授、广东警官学院董如军教授及其他学术界同仁的大力支持和帮助。

在此，谨向以上各位领导、专家教授、学界同仁表示诚挚的谢意！

限于时间、实践条件及编者的水平，书中难免有疏漏之处，恳请各位同仁和广大读者不吝指教，以便在今后的警务实战、警察徒手防卫与控制教学训练中逐步完善。

《徒手防卫与控制》编写组

2015年5月

目 录

第一章 学练指引	(1)
第一节 学练的意义	(1)
第二节 学练的要求	(2)
第三节 学练的方法	(4)
第二章 训练知识	(9)
第一节 人体运动基础知识	(9)
第二节 技能的形成及训练	(17)
第三节 实战能力的构成	(24)
第四节 动作能力的培养步骤	(27)
第五节 运动损伤的预防与急救	(32)
第三章 实战知识	(37)
第一节 武力对抗	(37)
第二节 武力手段	(39)
第三节 武力等级	(42)
第四节 实战使用	(44)
第四章 武力警戒	(47)
第一节 戒备姿势	(47)
第二节 站位	(49)
第三节 移动	(52)
第五章 人身检查	(56)
第一节 检查的要求及部位	(56)
第二节 检查的手段	(57)
第六章 身体防护	(60)
第一节 基本防守	(60)
第二节 抓抱解脱	(63)
第七章 肢体反击	(70)
第一节 上肢反击	(70)

◎ 徒手防卫与控制

第二节 下肢反击	(72)
第八章 身体控制	(74)
第一节 基本控制	(74)
第二节 摔拿控制	(79)
第三节 协作控制	(82)
第九章 综合防控	(88)
第一节 防守控制	(88)
第二节 生活器具的利用 (特殊技巧)	(94)
第十章 基础训练	(97)
第一节 热身与放松	(97)
第二节 格斗操	(99)
第三节 失衡保护	(106)
第四节 柔韧训练	(107)
第五节 协调训练	(109)
第六节 抗击打训练	(111)
第七节 功力训练	(112)
第十一章 踢打训练	(114)
第一节 基本技术训练	(114)
第二节 攻击技术训练	(117)
第三节 防守技术训练	(123)
第四节 踢打对抗技术训练	(126)
第十二章 摔跤训练	(133)
第一节 摔跤基本功训练	(133)
第二节 正面技术训练	(134)
第三节 转体技术训练	(139)
第四节 复合技术训练	(142)
第十三章 擒拿训练	(145)
第一节 基本手法	(145)
第二节 基本擒拿	(147)
第三节 地面擒拿	(158)
第四节 擒拿练习	(161)
附 录 搏击比赛规则	(168)
主要参考文献	(178)

第一章 学练指引

【教学重点与难点】

掌握徒手防卫与控制技能的概念、特点及其在公安工作中的作用；了解学练徒手防卫与控制技能的意义和要求；掌握学练徒手防卫与控制技能的基本方法、程序及要点；理解和掌握学练徒手防卫与控制技能的要点。

徒手防卫与控制，是人民警察在依法履行职务的过程中采取徒手形式进行防卫或控制违法犯罪行为人的强制措施，是警察为顺利执行任务而必须掌握的一项重要警务实战技能。学练徒手防卫与控制技能，首先必须明确该技能使用的目的、意义、要求以及形成的规律；其次要依据法律授权和执法勤务规范来理解和掌握技能的动作构成和战术的运用，同时还要遵循动作技能形成的客观规律，并在了解其动作要领和关键点的基础上严格有序地进行学习和练习；最后要反复强化技术动作，以达到熟能生巧、灵活运用效果。

|| 第一节 学练的意义 ||

一、徒手防卫与控制技能在公安执法中的作用

随着改革开放的不断深化，我国政治、经济、文化和社会生活发生了深刻变化，违法犯罪活动的流动性、跨区域性更加明显，各种重大案件频繁发生，对公安机关的实战要求越来越高，现行的公安警务训练机制及警察的整体素质与现实需要不相适应的矛盾也逐步显露。在基层执法活动中，有的警察为达到控制的目的，对当事人采取不合理甚至不合法的强制行为；有的警察在处置一些突发事件中，因缺乏应激能力，遇到暴力抗法时不能依法有效地保护自身和人民群众的安全。这些都严重损害了警察形象，造成了不良的社会影响。近年来，随着我国暴力违法犯罪案（事）件的上升，警察在执行任务中的伤亡人数不断增加；警察在执行日常的街面巡查、设卡检查、入户调查、调解纠纷、强制传唤及交通执勤中，时常遭到不法分子及围观人员的谩骂、阻扰、抗拒甚至人身伤害，一些民

警“不能”、“不便”甚至“不敢”也“不愿”使用警械及相关的防护器材。因此,徒手防卫与控制技能的使用和训练日益受到警察的关注和各级公安机关的重视,目前徒手防卫与控制技能已经成为公安院校和民警在职培训的一项重要课程内容。

二、学练徒手防卫与控制技能的意义

(一) 掌握控制行为人的重要手段

随着民警在执行任务时临战意识的不断增强,徒手防卫与控制技能在有效防范和制止违法犯罪行为、制伏擒获违法犯罪嫌疑人以及保障民警执法安全等方面发挥出越来越独特的作用。在公安执法实际中,民警威严的身姿、得体有力的语言告诫、简单灵巧的行为方式、配合默契的战术动作以及一招制胜的强制控制,都合法、合理、有效地防控了执法的潜在危险和暴力侵害。广大民警在严格、公正、规范、文明执法的同时,注入了执法的“武力威慑力”,使得违法犯罪行为人不致轻举妄动,无机可寻,抵抗徒劳。实践证明,只要公安民警熟练掌握了徒手防卫与控制技能,就能在应对违法犯罪嫌疑人抗拒的防控中,守住基本的安全底线并能以最小的代价获取最大的执法效果。

(二) 提高警察素质和战斗力的重要方法

徒手防卫与控制训练是一种养成教育,坚持全面、长期地练习徒手防卫与控制技能,既能增强民警体质,提高速度、力量、耐力、抗冲击力以及灵敏性反应等专项身体素质,又能使民警保持充沛的体力和稳定的心理,以承受激烈的搏斗和对抗的压力;通过各种技战术的训练,还能提高民警的整体协调配合能力。因此,徒手防卫与控制技能训练是有效提高民警战斗力的最基本的手段之一,也是公安院校警务实战教学的重要内容。

(三) 培养警察意志和作风的重要途径

徒手防卫与控制训练除了学习基本知识、练习基本技术动作外,还要进行大量的体能素质训练、一定的生存自护训练、大强度的动作重复训练和紧急警情的应激反应训练。这种严格、紧张和超负荷的大运动量,高强度的训练和激烈的实战对抗,对培养公安院校学生及民警勇猛顽强、沉着冷静、机智果断、坚韧刚毅的意志品质和不惧强手、连续作战、奋力拼搏、服从命令、听从指挥的战斗作风,具有非常显著的效果和独特的作用,是其他任何训练项目都无法替代和比拟的。

|| 第二节 学练的要求 ||

徒手防卫与控制技能是警察执法的实战技能,尽管军事体育及竞技体育为警察徒手防卫与控制技能的形成和发展提供了大量的技术资源和训练借鉴,但军事体育讲究敌我斗争关系,使用和训练中突出歼灭思想,追求你死我活、非死即伤

的技法；竞技体育中的格斗项目要遵循体育竞技的规则，以在竞技比赛中制胜为目标；警察徒手防卫与控制要遵循法律的规定和安全的原则，如果完全按照军事体育与竞技体育项目的内容和形式进行防卫与控制的训练，就会使防卫与控制的使用和训练脱离公安实战的需要，有悖于人民警察执法宗旨和职责。因此，警察徒手防卫与控制技能的使用和训练有其自身的特点和要求。

一、技能特点

（一）贴近实战，突出实用

徒手防卫与控制的技术动作，内容精练，简单易学，便于普及，实战性强，经过短期训练便能运用于执法实践。警察运用技能进行躲避、防护及反击时，突出作用于行为人的要害部位；控制行为人时，突出控制腕、肘、肩等部位的要害关节；带离行为人时，突出徒手和警械的综合运用。

（二）防控结合，一招制胜

徒手防卫与控制技术体系是防与控有机结合，按照远踢、近打、贴身摔、巧拿，以拿为主的原则确定。控抓违法犯罪行为人的标志是在违法犯罪嫌疑人不敢反抗、来不及反抗或无法反抗的情况下将其有效制伏，并安全带到相应的职能部门。在具体制伏过程中，技术运用要求干脆利落，不纠缠反复，应对暴情适度动“武”；动作选择要求在法律允许的范围内，击打有效部位，控制关节枢纽；动作完成要求快、狠、猛、准，力争一招见效。

（三）随机应变，运用广泛

徒手防卫与控制技术由众多的防卫动作和控制动作组成，各个技术动作都有其自身的特点和作用，各个技术动作的使用都有其相应的针对性和选择性，各个技术动作的运用都有其适合的情形和战术的时机。因此，民警在执法过程中可以根据不同的警情及实际需要，针对不同执法对象和现场环境随机应变，灵活运用，以达到合法、合理、安全而有效地防控暴力行为的目的。

二、基本要求

（一）遵循法律规定

警察在执行职务中使用防卫与控制技能，必须严格执行有关法律，依法行事。法律是公安机关打击违法犯罪的有力武器，为警察防卫与控制提供法律上的依据和保障，同时必须用法律规范防卫控制行为。我国的《刑法》、《人民警察法》、《人民警察使用警械和武器条例》、《逮捕拘留条例》、《最高人民法院、最高人民检察院、公安部、国家安全部、司法部关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定》等明确规定，人民警察在执行职务中对抗拒的违法犯罪分子（包括犯罪嫌疑人），可以采取适当的强制方法，其中包括徒手控制措施。如果警察违反上述法律法规的规定，则要承担相应的行政和刑事责任。

（二）遵循安全原则

所谓安全，是指警察自身的安全、执法现场无关人员的安全，以及执法相对人（犯罪嫌疑人）的安全。警察战术的这一原则与军队“集中力量打歼灭战”的战术指导思想相比，更侧重于“以捕为主”，即将犯罪嫌疑人控制，并查清犯罪事实，交付法庭对其进行法律制裁。警察在日常执法中，尤其是在盘查、搜查违法犯罪嫌疑人时，应保持高度的警惕，随时准备应付犯罪嫌疑人的突然袭击，尽可能地避免和减少不必要的伤亡。

（三）与其他强制手段综合运用

警察制止违法犯罪行为，可以根据现场情况使用强制手段，这些强制手段包括徒手制止、警械使用及武器使用的武力手段，徒手防卫与控制技能的使用要和警械使用及武器使用相结合，同时配合语言控制。在执法现场，违法犯罪嫌疑人抗拒警察执法的情况是复杂而多变的，警察控制执法现场所运用的手段必然是综合而多样的；不同的警情、不同的暴力程度、不同的危害后果、不同的危急程度，都决定了民警使用的强制手段、方法及方式的多样性，不可能只使用单一的一种手段，而应综合交互、主辅配合使用。

（四）应变性强，运用广泛

警察使用防卫与控制技能的情况包括制止打架斗殴、控制酗酒闹事、把控审讯安全、搜查犯罪嫌疑人，以及执行逮捕、拘留及押解任务等；防卫与控制技术的运用必须根据不同任务的需要，在不同的地形、场所和态势下，针对不同的控制对象，随机应变，以达到制伏控制的效果。

|| 第三节 学练的方法 ||

徒手防卫与控制内容丰富实用，技法复杂多变，对学练者在多方面都有较高的要求。学练者在学练过程中，要遵循学练规律，明确学练要点，掌握相关的学练方法。

一、基本方法

学练徒手防卫与控制技能的方法很多，学练者可以根据所学技术的难易程度、自身的身体条件和需要选用不同的练习方法。

（一）看图自学

看图自学自练技术动作，要求学练者必须掌握看图方法和图解知识。本书中的图解是用图表示动作形状，用文字解释说明图中动作的过程和要点等。因此，看图时一定要先看清动作的基本形状，基本技术的图解一般是单人的技术，组合练习技术一般是两人配合练习。看图时要注意基本技术的正确方法和要领，看组合图解时要看清动作的连接和变化。先根据图解做出动作，再详细阅读每幅图的