



# 警察徒手防卫与控制

## 初级课程教学训练研究

JINGCHA TUSHOU FANGWEI YU KONGZHI  
CHUJI KECHENG JIAOXUE XUNLIAN YANJIU

上海公安高等专科学校 编



中国人民公安大学出版社

# 警察徒手防卫与控制 初级课程教学训练研究

上海公安高等专科学校 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

警察徒手防卫与控制初级课程教学训练研究 / 上海公安高等专科学校编. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5653 - 2145 - 0

I. ①警… II. ①上… III. ①警察—技击 (体育)—运动训练—教学研究—高等学校

②警察—擒拿方法 (体育)—运动训练—教学研究—高等学校 IV. ①G852. 42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 036790 号

## 警察徒手防卫与控制初级课程教学训练研究

上海公安高等专科学校 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: 北京泰锐印刷有限责任公司

---

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次

印 张: 4. 125

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 106 千字

---

书 号: ISBN 978 - 7 - 5653 - 2145 - 0

定 价: 20.00 元 (公安机关内部发行)

---

网 址: [www.cpsup.com.cn](http://www.cpsup.com.cn) [www.porclub.com.cn](http://www.porclub.com.cn)

电子邮箱: [zhs@cpsup.com](mailto:zhs@cpsup.com) [zhs@cpsu.edu.cn](mailto:zhs@cpsu.edu.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

公安图书分社电话: 010 - 83905672

---

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

# 《警察徒手防卫与控制初级课程教学训练研究》

编 委 会

主 编：庄禄虔 李 雷

副主编：赵 蔚 刘兵兵

编 委：宣卿文 杨陈来

# 前 言

警察徒手防卫与控制是警察执法行动中的一种强制性手段，作为警察与违法犯罪分子进行斗争的必备技能，徒手防卫与控制已被列为全国公安院校和各级公安机关教育培训机构的必训课程。

警察徒手防卫与控制课程原名为警察擒拿格斗，在传统课程的教学过程中，借鉴了军事体育中的擒敌技术，以及拳击、柔道、散手、跆拳道等对抗性竞技项目的技术动作、训练方法以及竞赛对抗形式，对提升民警的执法能力发挥了重要的作用。然而，近年来随着我国法治化建设进程的不断推进，警察在使用各种强制措施时除受到法律的严格约束外，还必须面对公众、媒体对警察执法规范化的监督、关注和评论，面对违法人的法律维权行为。由此，个别民警在工作中出现了“诸多不适应”，甚至产生了“宁愿挨打也不还手”的错误观念。此外，警察教育训练中长期存在的工学矛盾，客观上造成民警“技能生疏，关键时刻手足无措”，造成民警在面对严峻的治安环境和高发的袭警案件时的伤亡不断上升等问题。面对上述问题，原有课程教学训练中“就技能教技能”的局限性逐渐显现，特别是对于

民警在执法过程中应对遭遇突袭的徒手防卫与控制（控制不能等同于擒拿）能力的训练，以及徒手技能与警械、武器使用技能之间的转换能力的训练显得尤为缺失。因此，必须改进课程以适应公安工作的新形势、新特点和新任务的要求。

为此，我们成立了项目组，在对境内外警察徒手防卫与控制课程，以及近年来公安民警执勤过程中遭遇频率最高、最危险的案例进行深入研究的基础上，结合上海市公安局不同岗位和不同层次民警在教学训练中的不同需求，对现有课程按初级、中级和高级实施了分类重构。其中，初级课程的教学训练强调适用性，主要的授课对象是各专业警种的学警、公务员招考的新警、军转干民警，以及初次学习本课程的警务人员。中级课程的教学训练强调针对性，课程围绕各警种岗位不同的工作任务、执法环境和携带的具体装备等开展教学，主要的授课对象是通过初级课程训练，并考核合格的各警种岗位的在职民警。高级课程的教学训练突出特殊性，主要的授课对象是通过初级课程训练，并考核合格的公安特警岗位和部分刑侦岗位（如缉毒、追逃等）的在职民警。本书介绍的是初级课程。

重构后的初级课程，所有核心动作的设计都建立在人体本能反应范围之内的基础上。因此，技能动作更加简单、有效、易学、易用、灵活多变，任何年龄、性别和体格的健康人群都可以练习。加之科学有效的教学方法，受训民警可通过相对较少的训练课时练习，获得肌肉记忆，形成

条件反射，并根据执法环境中的各种复杂情况依法做出正确的防御及反击。

在研究过程中，我们借鉴了国内外优秀警察院校、警察培训机构和实战部门专家的研究成果，尤其得到了极真安全防卫技术服务工作室的创办人和首席教官龚寒先生[中国（大陆）唯一国际公认最高段位（黑带六段）空手道高手、国际空手道联盟——极真会馆中国总本部的师范、总教练]的专业指导和无私帮助。在此表示诚挚的感谢！

本书由庄禄虔、李雷同志负责统编和审定。其中，第一章至第三章由赵蔚、刘兵兵负责编撰。第四章至第五章以及附录由李雷、宣卿文、杨陈来负责编撰。

由于我们学识水平有限，公安实践经验并不丰富，书中难免有不足甚至错漏之处，希望广大同人和读者不吝赐教，共同推进警察徒手防卫与控制课程教学训练的发展。

上海公安高等专科学校  
警察徒手防卫与控制课程研究项目组  
2015年1月

# 目 录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 第一章 警察徒手防卫与控制概论 .....         | (1)  |
| 第一节 警察徒手防卫与控制的形成与发展 .....     | (1)  |
| 第二节 警察徒手防卫与控制实战应用的依据及原则 ..... | (5)  |
| 第三节 警察徒手防卫与控制教学训练内容 .....     | (10) |
| 第二章 警察徒手防卫与控制的教学训练方法 .....    | (14) |
| 第一节 教学训练中的安全措施 .....          | (14) |
| 第二节 徒手防卫与控制的常用教学方法 .....      | (16) |
| 第三节 徒手防卫与控制实用训练方法 .....       | (20) |
| 第三章 警察徒手防卫与控制专项素质的教学训练 .....  | (23) |
| 第一节 热身运动 .....                | (23) |
| 第二节 综合体能 .....                | (31) |
| 第三节 身体硬化练习 .....              | (36) |
| 第四节 疲劳恢复 .....                | (40) |
| 第四章 警察徒手防卫与控制技能的教学训练 .....    | (45) |
| 第一节 防卫姿势 .....                | (45) |
| 第二节 安全距离 .....                | (48) |
| 第三节 步法移动 .....                | (50) |
| 第四节 失衡保护 .....                | (55) |
| 第五节 格挡技术 .....                | (61) |

· 警察徒手防卫与控制初级课程教学训练研究

|     |                              |       |
|-----|------------------------------|-------|
| 第六节 | 击打技术 .....                   | (67)  |
| 第七节 | 解脱技术 .....                   | (75)  |
| 第八节 | 倒地后的自我保护与反击 .....            | (79)  |
| 第九节 | 控制技术 .....                   | (82)  |
| 第五章 | 警察徒手防卫与控制实战综合应用的教学训练 .....   | (88)  |
| 第一节 | 模拟实战综合演练 .....               | (88)  |
| 第二节 | 考核评价 .....                   | (95)  |
| 附 录 | 警察徒手防卫与控制相关法律法规 .....        | (99)  |
|     | 中华人民共和国人民警察法 .....           | (99)  |
|     | 关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定 ..... | (109) |
|     | 中华人民共和国人民警察使用警械和武器条例 .....   | (111) |
|     | 中华人民共和国戒严法 .....             | (115) |
|     | 中华人民共和国监狱法(节选) .....         | (121) |

# 第一章

## 警察徒手防卫与控制概论

---

### 第一节 警察徒手防卫与控制的形成与发展

警察徒手防卫与控制，是指公安机关人民警察在执行警务活动中，遇到来不及或不能使用警械、武器的情形时，通过依法实施踢、打、摔、拿等技法，制止违法犯罪行为的一种强制性手段，也是警察与违法犯罪分子进行斗争的必备技能。

警察徒手防卫与控制课程原名为警察擒拿格斗，它是在中国武术的基础上，结合公安工作的特点，经过长期的对敌斗争实践后产生并发展起来的。

人类为生存而同大自然进行抗争，以及人类相互之间进行战斗时，出现了用拳击打、用头顶撞等动作，这便是武术的雏形。从原始社会末期到阶级社会，部落之间、民族之间、阶级之间的战争频繁，促进了搏斗技术的发展。在历代的战争中，除持兵器厮杀外，还有徒手进行的搏斗，方式如拳打、脚踢、抱摔等。在此过程中，逐步形成了利用手、脚等部位的力量，使对方身体某些关节部位的屈伸超过活动的极限或向相反方向扭转，造成关节脱臼疼痛，从而失去还击能力的擒拿术。

1898年6月9日，湖南长沙成立“湖南保卫局”，中国近代警

察制度应运而生。1902年，北洋大臣兼直隶总督袁世凯派其亲信赵秉钧仿效欧美和日本的警察法，拟定警务章程，并在保定和天津分别创办警务学堂、巡警学堂。1903年，两所学堂合并，成立“北洋巡警学堂”，专门培养警官。其间，武术成为培养学员格斗技能的主要课程。

1914年，何健在长沙组建“湖南军事训练处”，开设军事、技术等科目。此外，还设有“技术研究班高级组”，以武术为主，兼顾摔跤、拳击、体操、劈刺等科目，教师有张玉崎、林树深、常东声等人。同年，济南戍司令部马良创办“山东军事比武练习所”，其目标是培养军队教官，主要训练内容为武术、摔跤。

1918年，“河北省保定军官学校”在课程中增设武术，教员有毛维翰、朱渭元等人，目标是培养军官。

1926年，国民党统治区改武术为“国术”。1927年，钮永建、蔡元培、何应钦等26人倡议在南京成立“中央国术馆”，张之江任馆长。“中央国术馆”内，“少林门”由王子平任门长，“武当门”由高振东任门长。“少林门”主要学习少林拳、查拳、弹腿、八极拳、八卦拳等，“武当门”主要学习太极、八卦等。

统治阶级利用知名武术家酷爱武术的心情，发展他们开设官办的武术馆，推行反动政策。例如，蒋介石在“围剿”苏区革命根据地时，就曾令各省反动当局在训练反革命武装时，将“国术”一项列为主要术科，并要求设立“国术”训练机关，培养大批军统特务，以此对革命党人进行绑架、暗杀等恐怖活动。

中国无产阶级的保卫工作，在中国共产党建立初期就已经开展起来了。在保卫党的中央机关安全、保卫红色政权和红军安全的过程中，广泛地运用了擒拿格斗技术。1927年11月，中国共产党正式成立了中央特科，中央特科是在当时的中央特委主持人周恩来同志的直接领导下工作的，下设四个科，第一科叫总务科，第二科叫情报科，第三科叫行动科，第四科叫交通科。其中第三科由陈赓负责，主要职责是打击特务、镇压叛徒、营救被捕的中央负责同志、保卫

党的领导人及党的机关、保障中央召开的各种会议安全进行。行动科的人精干、隐蔽、纪律严格，不仅枪打得准，还具备一套精湛的格斗技术。在执行任务时为隐蔽、不暴露目标，要求他们尽可能不开枪射击，大多情况下运用格斗技术来完成任务。

1931年11月，中华苏维埃共和国临时政府在江西中央苏区成立，随即通过了《内务部的暂时组织纲要》。省、县两级内务部设行政科，由行政科管理民警厅和刑事侦探局，其任务是管理民警、训练和教育民警、监督和指导民警维持市面的治安、管理刑事侦探、训练刑事侦探人员和逮捕各种刑事犯。民警厅和刑事侦探局的民警除了平时的射击、战术课目训练外，还操练枪刀、棍棒，并从实践中总结出一些捆绑技术和简单的擒拿动作，为做好当时的治安工作打下了一定的基础。

1938年5月，中国共产党建立了第一支人民警察队伍——延安市警察队。延安市警察队着统一的制服，初建时队伍只有30多人（从边区保安处抽调组成），以后增至100多人。由于工作性质的转变，他们的训练内容也随之转变，即由战场上的火力冲突技术逐步转入擒拿技能方面的课目，擒拿格斗技术被列入训练内容。

为了提高部队战斗力，中国共产党在解放区大力提倡武术。川、陕军区曾号召各地建立练武场，进行武术练习和竞赛；延安中央党校学员开展的体育项目中出现了太极拳；有的学校还把武术中的“小洪拳”“花枪”等列为体育学习内容。

此外，各地在运动会中也多有武术表演。例如，1940年“三八”妇女节期间在延安举行的“妇女运动会”上，百余名女自卫队员身背大刀，肩扛红缨枪，集体表演了三套大刀舞。再如，1941年在晋东南各县举行的春节体育比赛和1942年在延安举行的“九一”扩大运动会上，均有武术表演，其中包括挥舞丈八大竿、舞刀和摔跤等。

中华人民共和国成立后，武术被当作优秀的民族文化遗产加以继承和提高，党团结了广大武术拳师，改造了武术界存在的封建迷信、宗派门户等旧的思想作风和陋俗，培养了一大批武术教练员、

运动员、教师、科学研究人员等。在武术遗产的挖掘、整理和研究方面,相关领域的工作人员取得了很大成绩,积累了系统的经验,并先后出版了大量的武术书籍和教材,为中华武术的发展奠定了理论基础。新中国成立以来武术工作存在的不足,主要是多年来忽视了武术的攻防特点和技击意义,不少套路过多强调表演性和舞台艺术性。但总的来说,武术工作取得了巨大的成绩,不足之处也在党和政府的领导下很快改进了。

由于对敌斗争的需要,公安机关在长期对敌斗争中以擒拿术为基础,通过逐步修改、补充形成了一种专业技术,即擒敌技术。1959年,武警部队司令部颁发了第一本擒敌技术训练教材,取名《格斗》。1963年,武汉公安部队干部学校在全国专职擒敌教员集训期间编写了中国人民解放军公安部队《擒敌技术教材》。粉碎“四人帮”以后,公安部武装民警局根据部队执行任务的需要和广大干警的迫切要求,为尽快恢复擒敌技术训练,于1978年在济南组织了全国擒敌技术骨干集训,并重新编写了《擒敌技术教材》。公安院校大多都沿用了此教材,并普遍开设了擒敌技术课。之后出版的相关书籍还有《军事体育教程》(北京:群众出版社,1990)、《军事体育》(北京:群众出版社,1986)、《警察体育》(北京:群众出版社,1997)、《擒拿格斗技能》(北京:群众出版社,2000)等。

课程名称代表了该课程的主要内容,“擒拿格斗”是针对人体各关节、穴位和要害,综合运用踢、打、摔、拿等各种技法使对方无法活动和反抗的攻防技能。在课堂教学中,教官往往偏重纯技能的教授,而忽视了提升受训对象在纷繁复杂的执法环境中,依法、合理、有效使用各种技法的综合应用能力。事实证明,如果课程内容过多强调技术方法,便容易走入教学误区。因此,“擒拿格斗”这一课程名称显然不能很好地体现出课程的教学目标和主要内容。

之后,公安相关部门根据公安工作的性质、特点和要求,以法律、法规为依据和准则,围绕警察执法过程中的典型工作任务,吸取武术、散打、泰拳、拳击、柔道、摔跤等竞技体育项目和军事体

育项目的技术精华，借鉴国外警察的一些通行做法，形成融法律、技能、战术、体能为一体的全新课程，即警察徒手防卫与控制。

## 第二节 警察徒手防卫与控制实战应用的依据及原则

### 一、法律依据

人民警察对犯罪分子进行徒手防卫与控制的法律依据在法律条文上没有具体阐述，但是《中华人民共和国人民警察法》第五条规定：“人民警察依法执行职务，受法律保护。”所以，依法使用武力手段制止、打击违法犯罪是国家法律赋予公安机关和人民警察的权力，这既是保护人民、维护稳定的需要，也是对犯罪分子实施犯罪行为的震慑和遏制，更是对民警执法行动的安全保护。

警察是执法者，要知法、懂法才能有效地使用法律服务于社会。徒手防卫与控制是在法律、法规约束下进行的具体操作实务，因此在教学和训练中，民警必须时刻牢记法律精神，认真学习相关法律条文。只有这样，才能充分利用徒手防卫与控制来保障他人和自身的生命、财产安全，高效完成各类执法工作。

### 二、法律责任

人民警察使用强制手段的目的是有效阻止、控制违法犯罪行为，在使用中不能故意造成人身伤害。如果犯罪行为已经中止犯罪行为、服从命令，或者由于人民警察使用武力手段造成其已丧失反抗能力时，人民警察就不得再继续使用武力，否则就属于武力使用不当，要承担相应的法律责任。人民警察违法使用警械、武器，造成不应有的人员伤亡、财产损失，构成犯罪的，依法追究其刑事责任；尚不构成犯罪的，依法给予其行政处分；对受到伤亡或者财产损失

的，由该人民警察所属机关依照《中华人民共和国国家赔偿法》的有关规定给予赔偿。

### 三、武力使用的原则

#### （一）合法

人民警察在执法过程中，对犯罪嫌疑人使用徒手防卫与控制的强制手段，必须依照相关法律、法规的具体条款，视使用条件和急缓程度准确运用，不得似是而非、错误理解以及超越规定。人民警察只有依法使用强制手段，才能受到法律的保护，如违法使用了强制手段，则将被追究相应责任。人民警察在警务实战中使用徒手防卫与控制等强制性手段的最终目的是制止违法犯罪行为，控制、制服、抓获犯罪嫌疑人。同时，实施强制性手段时，应当尽量避免或者减少对无关人员、国家财产、公共财产和公民合法财产的损坏。

#### （二）合情

在执法过程中，人民警察应当综合分析犯罪嫌疑人的对抗手段、暴力程度、危害后果、双方力量的对比、案件情形的紧急程度等因素，然后做出最恰当的反应，选择相应的应对措施。这就要求人民警察既要遵循使用强制手段的一般程序，又要根据现场具体情况及时做出判断，决定采用相应的徒手防卫与控制动作和强制手段。

#### （三）适度

人民警察在执法过程中，应当根据现场和执法对象的具体情况，适度运用徒手防卫与控制动作和强制手段，制止违法犯罪行为，达到控制、制服的目的，并尽量将对执法对象、无关人员以及周围环境的损害降到最低程度，避免发生严重的危害后果。在必须使用武力时，要避免激化矛盾，在保证最小伤害的同时，最低限度使用武力。

就本课程所涉及的法律依据而言，《公安机关人民警察现场制止违法犯罪行为操作规程》对人民警察现场采取强制手段的等级做出

明确规定，即口头制止、徒手制止、使用警械制止、使用武器制止四个等级。警察使用武力的原则早已在国际警界达成共识。

1. 口头制止。口头制止包括亮明身份和口头指令。警察到达现场后首先要亮明身份，着制式警服执行职务的，可以不出示证件。然后，根据现场情况对犯罪嫌疑人通过口头指令进行控制。

2. 徒手制止。口头制止无效时（一般口头警告2~3次，仍然无法控制犯罪嫌疑人时即可判定为口头制止无效），应将武力使用等级升级为徒手制止，即运用徒手控制技能对犯罪嫌疑人进行控制。徒手控制技能是警械制止技能和武器制止技能的基础。

3. 使用警械制止。徒手制止手段无法对犯罪嫌疑人进行有效控制时，应将武力使用等级升级为警械控制，即使用警棍、手持催泪器以及手铐等警械对其进行控制。

4. 使用武器制止。使用警械制止无效时，应将武力使用等级升级为武器控制，即使用枪支制服犯罪分子。

在实战中，要根据现场情况迅速做出武力使用等级的选择，不得迟疑不决。武力使用等级原则是立法精神在具体执法情景下的创造性体现，据此，使用武力必须坚持合法性、合理性和必要性原则，并且将使用武力的伤害程度降至最低，即国际上通称的使用“最低限度的武力”。

### （四）全面

人民警察在执法工作中适用法律、法规的条款时，应当全面、系统。既要明确适用条款的具体含义，又应熟记与之相关联的原则、规定和要求，防止断章取义、片面运用。

## 四、实战原则

在实战中，高超的格斗技术固然很重要，但是只有依法、合理地运用这些技术才能取得最佳的防卫效果。因此，受训者必须熟悉相应的法律、法规，在合法、合理的情况下，正确使用自身的徒手防卫与控制技术，在有效制止犯罪行为的同时，保护自身的

合法权益。

### （一）冷静应对

在实战中，警察必须保持冷静的头脑，时刻关注周围情况，绝不允许被恐惧或愤怒情绪控制自己的行为。

### （二）准确转换

警察的武力使用等级必须根据犯罪嫌疑人的现场实际行为来确定，故在使用徒手防卫与控制技能的同时，也要随时准备转换到警械和武器的使用状态。例如，在遭遇非常强壮的对手袭击或对方持械突袭时，不仅要迅速使用有效的徒手技能进行应对，而且要在取得时间、空间上的优势后，快速择取警械和武器进行处置。

### （三）稳定下盘

下盘，指的是能让警察从地面获得杠杆作用（力量）的姿势。在实战中，警察应尽可能保持较低重心和宽阔下盘的姿势，类似金字塔。

### （四）位置和距离

在实战中，一个至关重要的原则是控制好双方身体的位置和双方之间的距离，这便于在无法控制对方时，让自己有时机脱身。

### （五）身体平衡

在实战中，应时刻根据变化，移动身体来保持自己的平衡。

### （六）杠杆作用

在实战中，可利用一些力学原理，巧妙地在自己与对方的身体之间形成一个具有杠杆作用的力学位置，这样可以对付比自己更强壮的对手，使自身有限的力量得到更大效果的发挥。

## 五、受击身体部位

### （一）伤害等级

身体部位在受暴力打击后，会产生不同的应激反应，造成不同