

军警防暴术

中国散打格斗丛书

佟庆辉 著



辽宁人民出版社

中国散打格斗丛书

军警防暴术

佟庆辉 著

辽宁人民出版社

1990年·沈阳

中国散打格斗丛书
军 警 防 暴 术
JUN JING FANG BAO SHU
佟庆辉 著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路 108 号) 沈阳市第一印刷厂印刷

字数:141,000 开本:787×1092 1/32 印张:6 $\frac{2}{3}$
印数:32,001—52,000
1990 年 2 月第 1 版 1991 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑:孔 捷 版式设计:任 和
封面设计:王海森 责任校对:高 庆

ISBN 7—205—01184—1/G · 202

定价:3.30 元

序

中国之武术，其历史渊源流长，其内涵博大精深，其功用奇特奥秘，是一份极为宝贵的民族文化遗产。纵观中华民族几千年的文明史，人们可以看到，武术对于人们强身健体、反抗暴力、抵御外侮以及振奋民族精神，弘扬国家之威严都曾起过重要作用。

新中国成立后，党和政府从关怀人民群众的健康，从继承和发扬民族传统的角度出发，本着取其精华、去其糟粕的原则，对传统的民间体育活动项目——武术，进行了广泛地发掘、精心地研究，通过整理、加工、创新，使武术这株代表东方古老文化的奇葩更加绚丽多彩。现在，武术比以往任何时期都普及，它作为传统的民族体育运动日益受到广大人民群众的喜悦。

武术不同于一般的体育运动。它有极为鲜明和强烈的对抗性。因而演练武术，不仅可以健身，而且可以掌握一种御敌防身的本领。正因为如此，在军队里，在公安、武警中，干部战士练武习艺已成风气，特种部队还把武术中的散打、格斗作为重要的训练项目。军警演练武术对于振奋军威、警威，提高士气，培养训练英勇顽强作风、坚韧不拔的毅力都具有重要的意义和作用。人民警察肩负保卫国家和人民生命财产的安全，维护社会治安的光荣任务，在执行任务中，在与不法歹徒进行面对面的斗争中，短兵相接，徒手搏斗，打贴

身战、交手战是经常发生的。如果能够掌握散打术，擒拿术，便可顺利制服歹徒，避免不必要的牺牲。广大人民群众演练武术，则可以强身健体，增强御敌自卫能力。总之，学习、演练武术于国于民都有益处。

《军警防暴术》一书的作者佟庆辉同志，自幼拜师习武，对戳脚、翻子拳法，有较深的武功造诣。他曾多次在沈阳、辽宁省和全国的武术套路、散手比赛中夺魁。他出任过公安部(武警总部)散打搏击总教练。他执教的学生中19人曾在全国散手大赛中夺魁。在深圳举行的国际散打擂台大赛中，他的3名学生又获得冠军。佟庆辉同志不仅有丰富的实践经验，而且对武术理论也有较深的研究。近年来，他总结了10余年武术比赛和教学的实践经验，编写了《中国腿击法大成》、《散手连环击法》等7本200余万字的专著，其中《武术散打技法》被评为全国最佳图书。受到广大武术爱好者和公安、武警干部、战士的喜爱。《军警防暴术》一书作者集武术拳法之精要，采武林诸家之所长，结合军警实践之实例，深入浅出，有较强的理论性和实战性，是一本实用价值很大的好书。相信定能受到欢迎。

我作为辽宁公安政法战线的老战士，一生把建设社会主义公安政法事业为己任，虽不善武术之道，但却希望我国的公安武警战士都能成为在对敌人、歹徒作斗争中克敌制胜的勇敢斗士。为此，为支持有志青年、弘扬中华武术，故作此序。不当之处在所难免，祈武林界人士赐教。

徐 生

1989年10月

出版说明

鉴于目前我军广大指战员、公安干警、保安人员都把防暴制敌术作为开展对敌斗争的正式的训练项目，我们决定在中国散打格斗丛书中编辑出版几本“防暴术”以帮助我军的侦察、特工、武警、公安和保安人员在和敌人搏斗时掌握制服敌人的手段，告诉广大群众，面对歹徒时怎样威慑他，以避免各种可能出现的血腥和死亡。

这套书的核心内容是讲解防暴、抗暴的方法。由于强身抗暴历来是中华武术的精神所在，所以它是武术技击价值的体现。又因为这本书集中了一些武术派别技击术的精华，吸收了拳击，中国摔跤术的实用招法，纳入了匕首、短棍等器械的使用及防守反击，在这个意义上，可以说它是中外搏击的综合。它对于人们了解格斗知识，锻炼人们的体魄，培养人们的胆量，掌握与敌人斗争的技能将大有益处。

这套书在取材上紧密地联系了我军单兵训练搏斗的实际情况。在“民间抗暴术”中举出了人们在日常生活中遭遇歹徒袭击的各种示例。在技击方法上多以一招一式形式出现，技术动作简明、有力、科学实用，并附有多幅照片，易学、易懂、易掌握，它不仅适合上述人员习用，而且对于散打教练员、运动员和散打爱好者、理论研究者也是一本有价值的参考资料。此书已由解放军音像出版社拍成录像带以飨学者。

编者的话

写这几本“防暴术”丛书，是我近几年的愿望。现代战争虽然有先进的武器装备，但战场上的情况是千变万化的，在不适合用枪或武器破损等情况下，往往需要用拳打脚踢与敌人肉搏。目前，进行单兵防暴格斗训练已日益引起我军广大指战员，尤其是侦察部队、武装警察、公安干警的重视，并把它作为正式的训练课目。当前美国、苏联、英国、法国、日本等国都把防暴格斗作为特工部队的训练项目，都有专门的学校进行训练，很多国家军队还在学习中国武术中的技击术，学习我国的防暴格斗功夫。在这种情况下，我们应提高认识，加强训练，不能落后于人。我很愿意为部队的防暴格斗训练作点贡献，使广大解放军、武警战士掌握制服敌人的本领。随着经济体制改革的不断深入，两个文明建设的不断增强，人们的爱好也越来越广泛，已不再满足以跑步、做操锻炼身体，开始追求习武强身了。尤其是随着商品经济的发展，很多人走上了致富的道路。社会上的一些不法之徒，胆大妄为，往往把这些人作为抢劫、伤害的目标，人们为了避免各种可能出现对自身的伤害，需要掌握制服歹徒、防身抗暴的招法。这是我写此套书的原因。

这套《中国散打格斗丛书》后一本是《民间抗暴术》。

现出版的这本《军警防暴术》侧重讲解军警在与敌斗争中使用的各种招法。这些招法是我在参加散手训练、比赛和做教官时的点滴经验。这些招法的特点之一是招法较为凶狠，专寻敌要害致命部位击打。特点之二是方法简单，一招制敌。这些动作看来很容易，实际不然，因为既然一招制敌，首先要求击打的位子准、速度快、力量大；再则说敌人是会跑、会跳的活人，并非沙袋，击打时需要掌握好时机、角度、距离等。这就要求学习者下一些苦功夫能得到此技。此书经过解放军音像出版社和辽宁电视大学的几个月的努力，已摄制成二盘录像带为提高广大学者散打技能起到一些辅助作用。

我本人虽然在武警部队工作多年，但由于本人经历有限，必然有些防卫技术和遇敌的一些情况不能纳入本书中，切望热心读者经常来信，介绍您所遇到、见到、听到的歹徒袭击人们的一些情况，以及对我写这套丛书有什么要求，我将纳入丛书之中。由于本人水平有限，书中难免有误，敬请武林同行和各界人士提出宝贵意见。

本书摄影李静、黄德龙，技术动作由笔者和学生王维振、胡显哲、张春柱、郭连忠等所做，封面设计王海森，在此一并表示感谢。

佟庆辉

1989.4

目 录

第一章 绪 论

第一节 防暴术概述.....	1
第二节 防暴术的特点和作用.....	2
一、攻防突出, 简单实用.....	2
二、具有广泛的适应、自卫性.....	6
第三节 训练须知.....	6

第二章 克敌一招

第一节 防暴术进攻方法的分类.....	8
第二节 人体要害部位.....	10
第三节 手型和格斗步型.....	11
第四节 克敌招法.....	16
一、脚踢.....	16
二、膝顶.....	36
三、手击.....	39
四、肘打.....	53
五、摔法.....	59
六、擒拿.....	63
七、刀刺.....	72
八、棍打.....	80
九、武装带抽.....	87

第三章 破敌招法

第一节 防敌徒手进攻反击·····	94
一、防拳进攻反击·····	94
二、防腿进攻反击·····	113
三、防肘法进攻反击·····	144
四、防膝法进攻反击·····	165
五、防摔法反击·····	171
六、防拿法反击·····	176
第二节 防匕首反击·····	187
一、防敌由上向下刺刀反击·····	187
二、防敌横刺刀反击·····	190
三、防敌横刀划面反击·····	192
四、防敌旋转刀逼近反击·····	194

后 记

第一章 绪 论

第一节 防暴术概述

中国人民解放军和中国人民武装警察是中华人民共和国的武装力量，担负着保卫国家和人民生命财产安全，保卫社会主义现代化建设，维护国家主权和尊严，维护社会治安的光荣任务。要想很好地完成这一神圣职责，只具有使用现代化武器本领是不够的，还必须掌握一种实战技术——格斗。军警掌握格斗技巧是十分必要的，因为我们现在虽然拥有先进的武器装备，但战情是千变万化的。在许多直接斗争中，往往需要拳打脚踢。

怎样才能更好地将格斗技巧运用于实战中，即战胜敌人，又能保护自己？军警防暴术，就是系统地讲述这一问题的。主要研究军警制敌、克敌招法。其内容包括各种徒手攻击法；匕首、警棍、武装带的使用，以及在不同地点、不同情况下的制敌术。以教材的形势深入浅出地讲解了一招一式。其目的在于对军警防暴制敌，保卫祖国、保护人民生命财产安全起到抛砖引玉的作用。

第二节 防暴术的特点和作用

一、攻防突出，简单实用

在与敌人搏斗时，要求动作简单实用，以一招制敌为主。怎样才能达到一招制敌呢？这就要求在击打中，速度快、力量大、位子准，招法朴实无华。否则，敌人会用更凶猛的进攻反击你。

（一）脚踢

是用各种腿法进攻敌人。你与敌面对面格斗时可以采用弹、丁、踹腿等；你与侧面敌人格斗时可采用侧踹、侧踢等腿法；如敌人在你背后，可采用蹶腿和后弹踢腿等。在实战中可根据场上的不同情况向四面八方踢出，其中有长腿攻击较远的敌人，有短腿攻击较近的敌人。用脚踢敌人命中率较高。因为脚在人体的最下方，进攻隐蔽性好。另外脚踢人力量比较大。腿部肌群是人体比较发达的，股骨也是人体最长最强的骨骼，在日常生活中腿和脚是担负着移动身体的作用，故肌肉锻炼地比较发达有力。

在对敌斗争中，你有力地踢中敌人要害部位，轻者致伤，重者致命。能达到化险为夷，反败为胜的作用。

（二）膝顶

膝法进攻力量大，隐蔽性好，在近距离搏斗中能起到反败为胜，招招致命的效果。攻击敌腹部能使敌休克，轻者也能使敌在短时间内不能战斗。攻击两肋能使敌人肋骨折断致

残。攻击敌人头部，重者使敌致死。

膝法在手法的配合下使用效果更佳，用抓、击敌面部，可使敌注意力上移和遮盖敌人的视线，趁机顶击敌人裆部。手还可以抓住敌上盘某部位猛力下拉，同时顶膝，二力合一杀伤力较大。

（三）手击

手击包括：拳顶、拳轮击打、手指戳、手掌砍、手抓等八种。它击打目标比较准，杀伤力较大。例如：用手指戳敌眼睛可使敌盲，手抓敌裆部，拳砸敌三角区等都能给敌以致命的打击。手法的方法多，动作灵活多变，它还能为别的击法起到辅助的作用。

（四）肘打

肘法在近距离搏斗中能发挥较大的作用。第一，肘法进攻力量大，肘尖也叫鹰嘴骨，天生就十分坚硬，它进攻敌人着力点小，而且借身体向前或转动的力量进攻，故力量大。拳谚中有拳轻、掌重、肘要命之说。

第二，肘法进攻隐蔽性好，近战中突然用肘顶、砸敌人，能使敌人防不胜防。例如：敌用乱拳击你头部，你用两肘护头，趁敌进攻速度稍慢时，用顶、挑等肘法攻击敌下额会给敌致命的打击。又例：你用拳击敌头部，趁敌防头时，突然变肘法攻击敌心窝、腹部部位也会给敌致命的打击。

第三，肘法变化灵活，因为肘较短，运用起来十分灵活，如顶肘变反砸拳，盘肘变顶肘，砸肘变挑肘等方法很多，可根据场上情况随意变化。其目的击敌要害、空档处。肘法多种多样，可互相配合，互为利用，可攻击前、后、左、右、

上、下较近的敌人。

（五）摔法

摔法能在乱战中突然将敌摔倒、摔伤。也可趁敌倒地之时你和敌同倒，顺势用肘、膝顶压敌要害部位。如肋、裆、面部。也可以将敌摔倒后，用脚踢敌腋窝、面、肋、裆等要害部位。学会此技能起到“四两拨千斤”的作用，能借敌力将敌摔倒。摔法很多，现介绍七种简单易学、易掌握，较实用的摔法。其中有正面摔敌如：折腰、抱腿、里掏腿等。与敌搂抱时可用折腰摔法。敌击你面部时你突然抱敌腿将其摔倒。你击敌面部时，敌后退防守，你可趁机掏敌腿将其摔倒。还可从敌背侧面用原地抱腰摔、挑勾、拱子等招法摔敌，都能给敌以较大的打击。

（六）擒拿

擒拿方法很多，此书分五部分介绍。拿手指、拿腕、拿肘、拿肩、拿头。这种技法能将敌的手指至头颈等关节折断，使其伤残或致死，也可以用暗柔力将敌擒住。

在敌突然抓住你头发、衣服的情况下使用擒拿效果较好，也可以主动抢拿敌肘、腕等处。或趁敌擒拿你时，你利用反擒拿制服敌人。

（七）刀刺

匕首是带尖带刃的器械，可刺、可切、可砍、可划敌身体各个部位，而且匕首比较短小，运用动作十分灵活，在与敌斗争中刺空时，可变横划，划空可砍。

从敌后面刺杀敌可使其无声地死亡。乱战中可切断敌小臂、大腿、颈部等静、动脉血管，使其流血过多而休克或死

亡。也可以直刺敌肋、喉部使敌当场死亡。

（八）棍打

短棍使用起来十分灵活，偷袭敌人可突然击敌后脑、脖颈、太阳穴使其休克或死亡。

在乱战中可抽打敌面部、锁骨，使敌失去战斗力，或抽击敌进攻的手、脚及持刀的手腕。还可格挡击打过来的凶器。短棍除抽打外还可以捅敌面、喉、腹等部位。短棍小好隐蔽可藏在身后突然击打。它还可以在拳、脚的掩护下进攻，还可以为拳、脚进攻做掩护。在与众多人搏斗时还能起到防敌进身的作用。

（九）破敌招法

破敌招法也叫防守反击，是后发制人的一套技术。是指防守敌人用各种方法进攻后，有力、准确地反击敌人的一种招法。

防守反击的方法也很多，例如：防敌各种拳法反击；防敌各种腿击反击；防敌各种肘、膝进攻后反击；防敌摔法反击；防敌擒拿反击；防敌用各种凶器进攻反击等等。反击的方法有徒手或各种武器反击，其招法浩如烟海。在对敌斗争中，敌人在不同的位子突然进攻你时，你可本能地做出相适的防守，随之反击敌要害部位。例如，敌距离你很近，突然用摆拳击你面部，你一手上架护头，用另一拳的拳轮猛砸敌鼻子，使敌当场看不清人，重者可使其休克。有时可有意诱敌先进攻，如有意卖破绽。有时也可用语言挑逗敌人，待敌人进攻时采用防守反击。

敌人用匕首进攻你时，你可利用躲闪或格挡防之。能防

守住敌人的进攻，就有很多招法制敌。在实战中能格挡或拿住敌人持刀的手腕，可用肘、膝、擒拿等技法给敌人以致命的打击，可化险为夷，反败为胜。有时可突然踢敌人持刀的手腕。随之，反击敌人。此招法使用时要求勇敢、果断，动作干净利落、准确有力。

二、具有广泛的适应、自卫性

防暴术的技术易懂、易学，也可以为民所用，它对男女皆宜，不同工作性质的人，都可以从中选择适合自己特点的技击动作进行练习。武警、公安、边防战士应选择凶狠致命的招法。有徒手击打技术和匕首、警棍的技击法及防守反击。根据情况来决定对敌的击打，有时需要敌人活口供，既不能将敌打死，又不让他有反抗能力，这时应该在击打敌人的位置、力量上寻找奥妙。

防暴术有着广泛的适应性，它不受时间、场地、器材和季节的限制。无论春、夏、秋、冬，室内、外都可训练。树木、木棍、石头、沙子等都可做训练器材。当然有良好的条件对功夫的进展大有裨益，但如果条件很差，可选1~2平方米的地方练习铁沙掌、铁臂功等。另外，练习此技对强壮身体十分有益，经常训练能使弱者变强，能使强者更强。

第三节 训练须知

防暴术对军、警指战员都是有益的，它是一种提高身体素质和增强体魄的运动。经常进行防暴术训练的战士，能培

养他们机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志品质，提高战士单独对敌搏斗的技术。

防暴术对侦察兵、边防战士、执勤的武警战士、公安刑警等更是必不可少的一项技术。在不能开枪或武器破损的情况下，必须使用此技。在夜间巡逻，刺杀敌岗哨必须悄然行动的情况下，它更是一种有效制敌的手段。

在训练中要注意安全，击打致命部位或做反关节的动作时，发力要掌握好尺寸。为了练成制敌的真功，可在沙人的喉、颈、裆、眼、太阳穴等要害部位发力击打。战士们训练要注意安全，切忌开玩笑、斗气。更不许故意伤害同伴。训练后应做些整理放松，如慢走、轻轻敲打肌肉和按摩等，以消除疲劳。