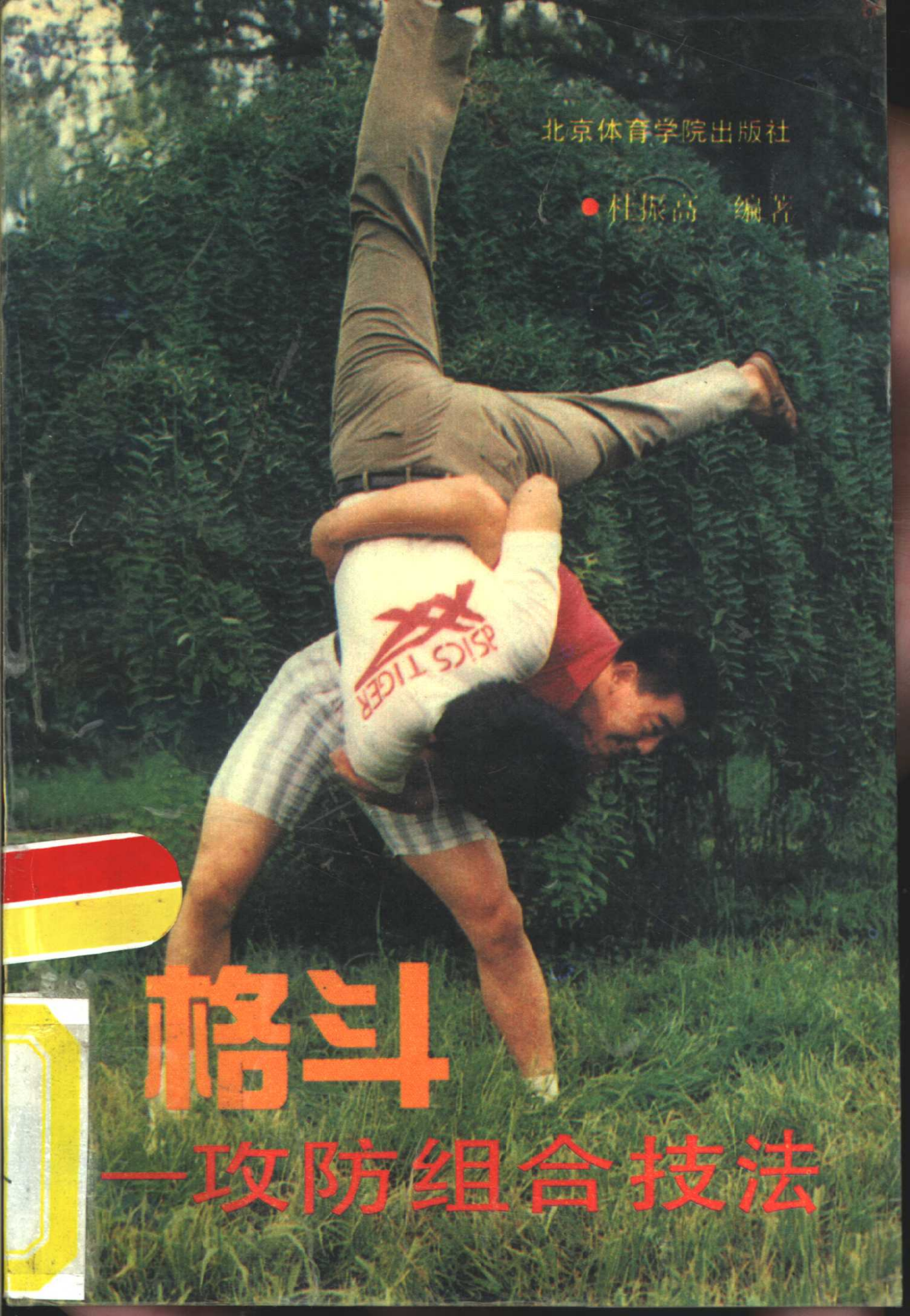


北京体育学院出版社

● 杜振高 编著



格斗

— 攻防组合技法 —

格斗——攻防组合技法

杜振高 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 骆胜威
责任校对
封面设计 叶 莱
内文绘图 李晓佳

格斗——攻防组合技法

杜振高编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京昌平第二印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:6 定价 2.90 元(压膜装)
1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷 印数:31000册

ISBN 7-81003-066-3/G·48

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

格斗是人们在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的,以攻防对抗形式为特点的一项运动。它的起源可追溯到远古时代,人类为了生存,要与野兽进行搏斗,之后部落间的厮杀,国家间的争斗,都促进了人的肢体的发展。自有军队至今,每个国家都以徒手格斗训练作为提高士兵战斗力的有效手段。同时人们通过徒手格斗练习,可以增强体质,祛疾健身,并抵御他人对自己的不法侵害。

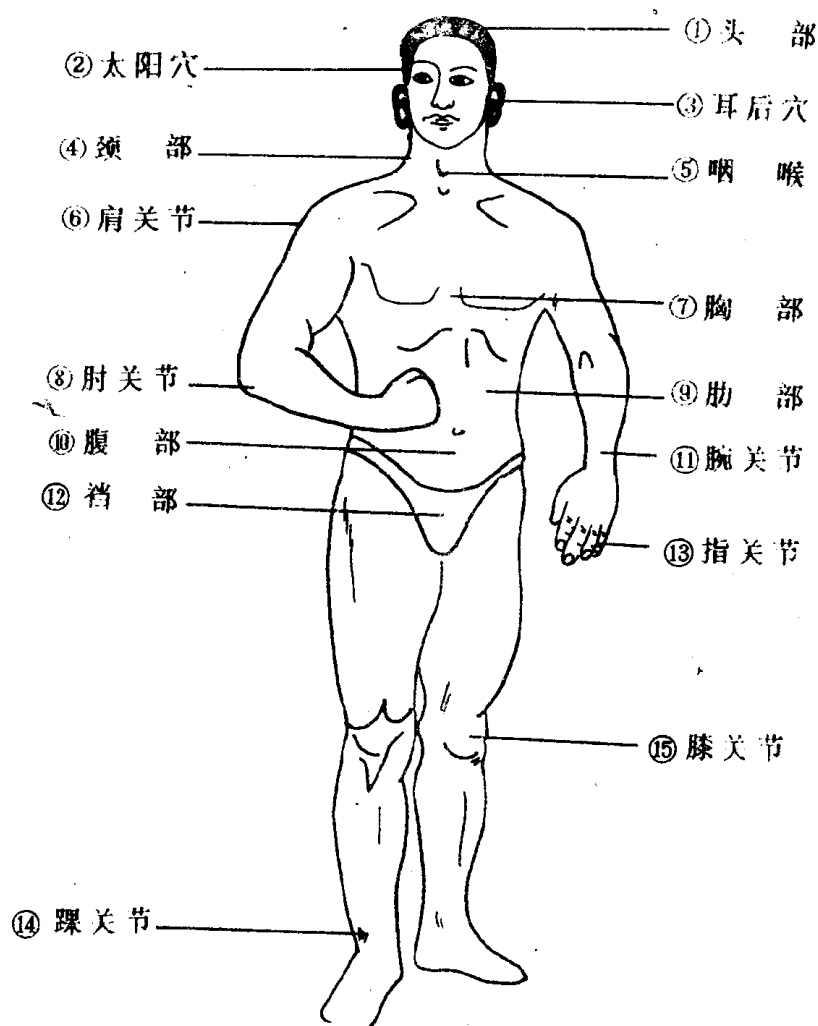
本书所述格斗攻防组合技法,吸取了国内各派技击精华,借鉴国外各路拳道搏击之要术,利用人体各部位的生理特点,按照身体的站立位置、重心的移动,依照手法、步法、身法的变换,运用踢、打、摔、拿等技术动作来制服对手。组合动作是按照实际格斗的需要,巧妙合理地将单一的进攻动作和防守方法有机地结合在一起的技术和技能。攻与防是相辅相成的,攻在取胜,防在自卫。攻是主动进攻,先发制人;防则是进攻的前提。拳谚云:“只攻不守,不为能;只防不攻,不可胜。”又云:“能攻能进谓之勇,善守善防谓之灵。”唯有攻防合一,方能在实际的格斗中做到“攻如猛虎之勇,防如狸猫之灵”。

本书在编写过程中,得到特种警察学校领导的支持,八七级学员队全体同志协助示范技术动作,在此表示衷心感谢。书中另附的“实用制敌十三技图解”是由搏击教官张和平、康恩军与作者合编。由于本人水平有限,书中谬误之处在所难免。

敬请同行、前辈及读者赐教。

作者

1989年12月于首都机场



人体要害部位略图



作者简介

杜振高，25岁，现任特种警察学校搏击教官，是我国年轻有为的搏击家。少年时求学于北京体育运动学校摔跤专业，曾5次获得北京市摔跤、散打比赛冠军。1985至1988年间，又5次荣获全国武警、公安、军警及全国武术散打比赛冠军。曾被新闻界誉为“武林之子”、“武警搏击王”。杜振高同志不仅武功颇深，而且在理论上走出了自学成才之路，曾出版《徒手夺刀技术》一书，之后又与其父（中国人民警官大学副教授、《防卫术》作者杜仲勋）合著《擒拿与反擒拿》、《徒手夺凶器》，与别人合写《搏击技术》、《快速制敌》等书。

目 录

人体要害部位略图

第一章 概述	(1)
第一节 格斗攻防组合技法的特点	(2)
第二节 格斗攻防组合技法对身体的作用	(5)
第二章 攻防基本技术	(7)
第一节 拳腿攻防基本技术	(7)
第二节 擒拿攻防基本技术	(17)
第三节 摔法攻防基本技术	(25)
第四节 夺凶器基本技术与练习法	(35)
第三章 攻防组合技术	(41)
第一节 踢打攻防组合技术	(41)
第二节 擒拿攻防组合技术	(57)
第三节 摔法攻防组合技术	(72)
第四节 夺凶器招法变换组合	(89)
第四章 辅助练习	(130)
第一节 提高柔韧素质	(130)
第二节 基本腿法练习	(132)
第三节 提高攻防能力	(135)
第四节 击打与抗击打	(141)
第五节 提高力量素质	(148)
第五章 格斗攻防组合技法的战术意识	(162)

另附：实用制敌十三技图解 (166)

第一章 概述

格斗攻防组合技法,是在格斗中有效地击打对手、保护自己的技术与技能。它是按照肢体各部位的功能和运动规律,根据实际格斗的需要排列组合的。格斗攻防组合技法,在格斗中既能进攻又能防守、有积极主动连续进攻的特点,又有指上打下,左右击打进攻的招法。它吸取了中华武术各个流派踢、打、摔、拿技击的手法、腿法以及擒拿技法,同时也借鉴国外空手道、截拳道、跆拳道、泰拳、拳击等击打技术。为有利于格斗的实战,把单一的踢、打、摔、拿技术动作按照不同的顺序,组合成各种不同的短小精悍的技击套路,供读者学习掌握,以便偶遇歹徒与其格斗时使用,达到防身自卫、击打、制服歹徒的目的。

经常练习格斗攻防组合技法,不仅能熟练地掌握格斗技术技能,应用于格斗实践,同时也能够提高身体的各项素质,增强人的体质,培养吃苦耐劳的精神和不畏强暴、敢于拼搏、勇往前进的意志。因此说格斗攻防组合技法为人们提供了一个锻炼身体、提高战斗意识、掌握格斗技术、战胜邪恶势力的行之有效的技术方法。当然在学习格斗攻防组合技法的时候,要根据自己的身体条件、自然环境等不同的情况,要持之以

恒,不宜急于求成。在和歹徒格斗时,要见机行事,按照歹徒的身体姿势、实施暴力的手段来运用相应的格斗攻防组合技术的招式招法。技击方法不是固定不变的,而格斗的实战也是千变万化、瞬时即变的复杂对抗过程,所以在学习和练习时不仅要刻苦,同时还要潜心研究技法的路线、击打的部位、防守动作的范围等环节,以期更好地灵活运用或创造新的组合技法,从而达到打击歹徒、保护自己的目的。当然,如掌握格斗攻防组合技法、特技,以强凌弱,从事违法犯罪活动,就要受到法律的制裁,为人民所唾弃,所以望研习此术者好自为之。

下面仅就格斗攻防组合技法的技术特点,以及对身体的作用进行必要的分析,以促进学习、练习格斗攻防组合技法的积极性和自觉性,提高并加深对它的认识和理解。

第一节 格斗攻防组合技法的特点

格斗是一种身体互相接触,肢体对抗的运动过程。在实际格斗中,双方都是运用身体的各个部位(包括手、脚、头、四肢和躯干等)参与这一活动,以期有效地进攻对手、保护自己,从而取得格斗的胜利,所以形成了一定的手法、腿法、步法和身法等不同的技术技能。由此也派生出了诸如身体、战术、心理等一系列的训练环节、直接或间接为格斗服务的手段。格斗攻防组合技法是将单一的技击方法,人为地根据实际格斗的需要排列组合,连续不断地击打对手,所以说格斗攻防组合技法是格斗技术中重要的组成部分。

格斗不是一般的身体对抗性技术竞技项目,而是双方矛盾发展激化的结果。格斗的剧烈程度是随着格斗双方当时的

情绪变化而变化的,同时也随着双方矛盾的对抗性的变化而改变。从过去发生的格斗情况看,有时瞬息之间就会发展到不可收拾的地步,格斗的结果往往出现伤、残甚至死亡的局面,给个人和社会都会造成极大的不幸与危害。尤其是有一些暴徒目无法纪,寻衅闹事,抢劫财物、调戏妇女等,危害了人民群众生命财产的合法权利。为了保护自身和他人生命或财产的安全,势必会对不法侵害采取一定的防卫措施,所以格斗的发生是难以避免的。为此,广大群众能够掌握一些格斗技术,对制服歹徒是很有益处的。

格斗攻防组合技法,是根据实际格斗的需要,按照对手格斗时的身体状态(姿势),能连续不断地击打其要害部位。它在实际格斗中是行之有效的技击方法之一,下面简单介绍其主要的特点。

一、积极主动连续进攻、

积极主动是格斗中取胜的先决条件。在和施暴歹徒发生冲突的时候,摆在面前的只有两种可能:一是屈辱地任其施暴,不顾自己和他人的生命财产安全,随歹徒为所欲为;二是尽全力反抗,与歹徒进行针锋相对的斗争,打击他们的嚣张气焰。从根本上讲,任何一个人都不愿意受到歹徒的欺负与凌辱,那么遇到歹徒实施暴力的时候,只有对他进行严厉地打击,坚决地和他进行斗争,才能保护自己的生命及财产安全。

中华武术的技击方法中有“迎门三不过”的说法,就是连续不断地运用三种击打招法进攻,使对手防不胜防而被击中。而格斗攻防组合技法,既有积极主动进攻的一面,又有防守的一面,其防守也是为了下一步更好地进攻。例如在直拳出击后,随后右摆拳又发出,接着又发出左勾拳,这是简单的直、

摆、勾三种拳法的组合。在格斗中能连续不断地运用这三种拳法,对手是难以防守的。首先他要防护右直拳正面进攻;第二要防护右摆拳的左边进攻;第三还要防守左勾拳从下面进攻。从这个实例分析,就可以看出格斗攻防组合技法积极主动、连续进攻的技术特点。

二、指上打下左右击打

在格斗攻防组合技法中,充分注意到拳法和腿法功能的全面发挥,形成指上打下、左右击打的技术特点。在实际格斗中,有时发出的第一招可能是虚的,第二次进攻是实招,这也是格斗攻防组合技法动作结构上的进攻形式和招法。例如“左直拳接右摆拳再接左正钉腿换接右上侧摆腿”,这个组合动作是由两个拳法和两个腿法组合成的。两个拳法是进攻对手头、面部的动作,两个腿法一个进攻中路(正钉),一个是进攻上边的动作。如果左直拳发出虚招,对手肯定以实招防守,那么右摆则可能击中对手。此时对手的注意力全在上面,下面起腿正钉一定不会击空,上面再用右侧摆腿踢也会击中,这就是指上打下、左右击打的实例。

格斗攻防组合技法的动作选择是有上有下,手脚并用,这样就形成了它的指上打下、左右击打的原则。在实际格斗中运用格斗攻防组合技法,不仅能够扩大攻击对手的受击面积,同时也能够搅乱和分散对手防守与进攻的视线。所以在学习掌握格斗攻防组合技法时,应该理解和认识到这一特点,以及它在实际格斗中的重要性

三、审时度势随机应变

审时度势的实质就是,在实际格斗中,根据对手的招法和身体姿势,决定自己防守或进攻的动作,同时还要选择向对手

进攻的动作和进攻的最佳时刻。审时度势在格斗中是一个很重要的问题,而格斗攻防组合技法,从它的技术动作特点上分析,是具备这一特性的。从其技击方法和击打的部位上看,格斗攻防组合技法能指上打下、左右击打,进攻动作是纵横交错。在防守动作上是以攻为守,以守为攻的原则。例如在格斗攻防组合技法中,运用左直拳击打,右拳必然要有相应的防守姿势和准备进攻的预备姿势。而腿法也一样,都应有这样的功能和准备(预备姿势)。以上这些都说明了格斗攻防组合技法审时度势的特点。

随机应变和审时度势在格斗中是相互关联的。在实际格斗中,不能审时度势地进攻和防守,根本就谈不上随机应变,审时度势是随机应变的前提。格斗攻防组合技法,其招法多而变化大,进攻方法不是单一的,而是连续多样的,防守动作也是多种多样的,所以在实际格斗中运用格斗攻防组合技法,客观上就形成了它的随机应变的特点。

第二节 格斗攻防组合技法对身体的作用

任何一种身体活动形式,对于身体本身都有一定的反应。这种反应突出地表现在肢体各部的肌肉、神经、呼吸以及血液循环等系统。练习格斗攻防组合技法也不例外,它对身体同样也会产生一定作用和影响。下面仅就格斗攻防组合技法对身体直接和间接两个方面的作用,简要地进行阐述。

一、直接作用

学习掌握格斗攻防组合技法,其目的主要是提高在格斗中的攻防技能以战胜对手。经常练习格斗攻防组合技法,不仅

能够熟练地掌握技术方法,同时也能够提高人体的各项素质,还能增强技术动作的速度,提高人体活动的灵巧性和肢体运动的耐久力。它能够有效地提高内脏器官的功能,促进血液系统的循环能力,明显地增强呼吸系统的功能,尤其是对神经系统反应灵活性的提高,更有其它运动所不能达到的效果。

通过格斗攻防组合技法的练习,能不断地提高格斗中的应变能力,增强击打的功力和抗打的承受力,对防身自卫,制服歹徒具有特殊的意义和作用。

二、间接作用

经常练习格斗攻防组合技法,不仅能够娴熟地掌握技术动作,提高实际格斗的本领,而且还能相应提高格斗的胆量,“艺高人胆大,胆大艺更高”。遇到歹徒寻衅闹事、行凶犯罪时,能从容不迫地和他们格斗,增强战胜他们的信心和决心,遇事不会惊慌失措,六神无主,从精神上、气质上能够压倒强暴,以大无畏的精神和歹徒拼搏。

通过不断反复地练习格斗攻防组合技法,能够锻炼人的吃苦耐劳的意志品质,培养果敢顽强、勇于进取的精神。在格斗攻防组合技法的技术特点中已经讲过“积极主动,连续进攻”的特点,这一点转移到作用上来讲,就是勇于拼搏、敢于取胜、积极向上、一往无前的精神。

从以上格斗攻防组合技法的作用来看,它符合中华武术内外兼修的原理,以及以技击为主的原则,同时也具体体现了练习武术的实用价值和作用。

第二章 攻防基本技术

基本技术是从事专项技术所要首先具备的技能。攻防基本技术是发挥和提高格斗组合的基础,它与实际格斗有着密切的联系,同时它也是完成战术、战略,取得胜利的先决条件。拳谚云:“练拳不练靶,等于胡乱打。”所谓的靶,就是指基本技术。本章包括拳腿攻防、擒拿攻防、摔法攻防和夺凶器基本技术,前三节都将动作加以组合成攻防形式,以便学者练习。在与持凶器的歹徒格斗前,首先要懂得夺凶器的基本技术(如躲闪、挡抓等),战时才能巧妙地运用技术。经常练习基本技术能为实用攻防组合技术打下良好的基础,同时还能提高神经系统的反应能力,对增强身体的灵活性、协调性起到良好的练习作用,因此说,练习基本技术要持之以恒。俗话说“拳不离手,曲不离口”,就是这个道理。

第一节 拳腿攻防基本技术

一、直拳摆拳与格挡

攻防动作顺序:

1. 甲乙双方面对成格斗势。甲用左直拳击乙面部,乙右臂

屈抬,右小臂由外向内格挡甲左小臂(图 2-1)。

2. 甲收回左拳,再用右摆拳摆击乙左侧太阳穴,乙收回右臂,用左小臂由里向外挡甲右小臂(图 2-2)。

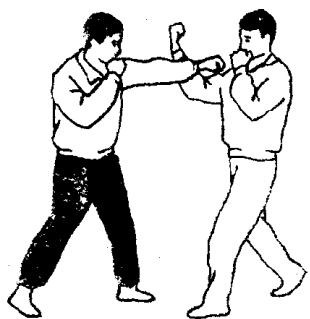


图 2-1

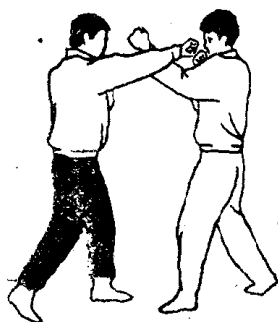


图 2-2

3. 乙收回左臂,用右直拳击甲面部,甲用左小臂由外向里格挡乙右小臂(图 2-3)。

4. 乙收左拳,再用右摆拳摆击甲左侧太阳穴,甲用左小臂由里向外格挡乙右小臂(图 2-4)。

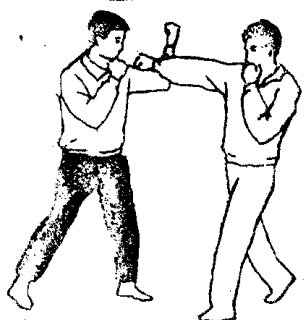


图 2-3

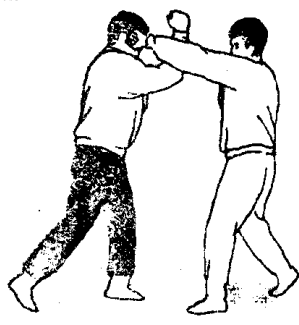


图 2-4