

铁掌搏杀

掌握以手掌作为攻击武器，且能不施大力，仅凭掌之技法、技巧克敌制胜。久



练此掌则手臂灵活，招式招法变换随心所欲，技无穷尽，为格斗术中独出一技。

中国军警制敌术系列丛书



杜 振 高 编著
北京体育学院出版社

中国军警制敌术系列丛书

铁 掌 搏 杀

杜振高 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：叶 莱
责任校对：
内文绘图：卜 言
责任印制：长 立

铁掌搏杀

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
北京昌平印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6 定价：3.20元（压膜装）
1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷 印数：15000册

ISBN 7-81003-626-2/G·484

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

国粹精英
庚午秋月
李良辉

中国人民解放军宁夏军区副司令员(原空降兵15军军长)
李良辉少将为本系列丛书题词“国粹精英”。

142/6/05

前 言

在现代科学技术迅速发展的今天，可用于战争的先进武器层出不穷。但是无论这些先进尖端的武器如何发展，何时也代替不了拳脚肉搏、短兵相接的格斗技术。特别是在和平时期，为维护安定团结的政治局面，保护祖国的主权和领土完整，保卫正常的社会秩序和人民生命财产安全，仍需要军、警、民掌握一定的格斗技术。为此，我们特出版这套《中国军警制敌术系列丛书》。它是根据当前解放军、武警、公安、司法、海关、保安等人员从事执法工作的需要精心设计编写的，以帮助执法者在与敌人的实际格斗中，正确地掌握和运用制服敌人的技术技能。它的出版不仅为执法者提供了全面、系统、实用的制敌教材，而且为广大人民群众在遇到暴徒的侵害时，为保护自身的生命财产安全，而采取的正当防卫行为提供了有效的自卫防身技术。

《中国军警制敌术系列丛书》共分为十集，其中有《铁掌搏杀》、《肘膝威力》、《快速制服》、《配合攻击》、《自卫防护》、《利用地形》、《器械制敌》、《格斗套路》、《取胜技巧》、《无敌功力》等集，各集将陆续与读者见面。在编写中，作者集多年从事军警格斗教学、比赛及实际对敌格斗的经验，潜心研究格斗真谛，吸取中华武术众家之技击精华，博采当今世界各国流行拳道之搏击技法，借鉴中外军警防暴之战术手段，并筛选美、苏、德、英、法等国特种部

队及宪兵所使用的徒手格斗、单兵作战等技术特点，融于《中国军警制敌术系列丛书》之中。

本系列丛书按照学者自学、模仿的要求，科学系统地编排、设计每集的技术特点和实用制敌招法。其内容鲜明、注重实效、图文并茂、文字简明、通俗易懂，便于学者掌握，是一部难得的格斗全书。

为了使读者能对格斗术有更全面地了解，本书还在后面附有“国外特种部队格斗术漫谈”，从中可以借鉴一二。

同时还从法律的角度解释“正当防卫”，及如何掌握防卫限度，这些对于读者在实际应用格斗术时都极为重要。

中国军警制敌术系列丛书各集提要

《铁掌搏杀》是以手掌作为攻击的武器，不施大力，却能凭掌之技法、技巧克敌制胜，练习此掌久之则手臂灵活，招式招法之变换随心所欲，技无穷尽，实为格斗艺苑中独出一技。

《快速制服》主要是以突然、快速的制敌招法贯穿主题。其快能避敌之锋，蹈敌之隙，快可以弥补攻防中的失误，快有利于战术变化，快能敌欲动我先动，以迅雷不及掩耳之招法制服敌人。

《取胜技巧》以“巧力”为主题，借敌之力还击来犯之敌。其招法是高来托架，手来格挡，低来切压，利用躲闪使敌扑空，破坏其身体平衡，根据敌之用力、重心、方向、惯性及薄弱环节，施以“任敌巨力来打我，牵动四两拨千斤”之技巧。

《肘膝威力》拳谚云：“宁挨十拳，不挨一肘。”肘和膝的攻击招法在格斗中有着特殊的地位。在贴身近战中，发挥其迅速、隐蔽、距离短、力量大、攻击部位硬、招法变化多等特点与敌格斗，一击必胜。

《防卫绝技》是在学习制敌术中所必须掌握的防卫术。执法者在巡逻、站岗及执法时，敌乘我不备，向我袭击，直至抢夺我手中武器。在这种情况下，就要求执法者审时度势，沉着善断，后发制服。

《配合攻击》是以两人协同制敌为中心，在平时的训练中，两人经常配合动作练习，实战中利用左右夹攻、前佯后攻、左虚右实等战术，结合双方默契的制敌招法，将其捕获。

《利用地形》，与敌格斗中时常出现道路狭窄、树木繁密、路面不平复杂地带，这就要求执法者利用当时的地形、地物及周围环境等特点，结合熟练的制敌招法和多变的战术制服敌人。

《器械制敌》分为专用器械制敌和便易器械制敌两部分，主要介绍匕首、警棍、盾牌、手铐等专用器械制敌的技术方法，以及利用武装带、水壶、民用实物等便易器械与敌格斗的技术技巧。

《格斗套路》是制敌术中不可缺少的一部分，其特点是将单一的进攻动作和防守方法合理、巧妙地连接起来，形成若干个组合套路。其特点便于学者练习时掌握，它以熟练技术、提高手法、眼法、身法、腿法、步法的协调配合能力为主。

《无敌功力》是制敌术中最重要基础。武谚云：“练拳不练功，到头一场空”。拳以功充实其力，功以拳而致应用，缺一不可。其主要介绍如何提高击打时的力量、速度、准确性和抗击打时的承受能力。

目 录

绪论.....	(1)
第一章 概论.....	(4)
第一节 铁掌搏杀的特点.....	(4)
第二节 铁掌搏杀的使用原则.....	(6)
第三节 铁掌搏杀的作用.....	(8)
第二章 基础知识.....	(10)
第一节 掌型与着力部位.....	(10)
第二节 掌击方法与被击位置.....	(14)
第三节 实战姿势与防守方法.....	(21)
第四节 人体要害与掌击所致后果.....	(26)
第三章 掌击功法.....	(33)
第一节 掌击海绵靶练习.....	(35)
第二节 掌击锯末靶练习.....	(37)
第三节 掌击沙土靶练习.....	(38)
第四节 掌击墙靶练习.....	(39)
第五节 掌击树杆练习.....	(42)
第六节 掌击假人靶练习.....	(48)
第七节 掌击移动靶练习.....	(52)
第八节 手臂力量练习.....	(58)

第四章 掌击试力	(69)
第一节 戳插锯末、沙土筒.....	(69)
第二节 击砍砖瓦.....	(70)
第三节 砍击木棍.....	(74)
第四节 切砍鹅卵石.....	(75)
第五节 砍击酒瓶.....	(76)
第六节 砍击木板.....	(77)
第七节 砍击沙包.....	(83)
第五章 掌击套路	(84)
第一节 连环掌击练习.....	(85)
第二节 掌击攻防练习.....	(96)
第六章 实用掌击招法	(104)
第一节 由后突然攻击.....	(104)
第二节 由前突然攻击.....	(110)
第三节 一人对两敌突然攻击.....	(116)
第四节 两人配合突然攻击.....	(122)
第五节 对拳打时的反击.....	(128)
第六节 对脚踢时的反击.....	(140)
第七节 衣领、头发被抓时的反击.....	(149)
第八节 手臂被控制时的反击.....	(158)
第九节 被抱腿、抱腰时的反击.....	(160)
第十节 对匕首刺时的反击.....	(165)
第十一节 司机遇敌一掌即杀.....	(172)
附：国外特种部队格斗术漫谈	(174)
什么叫正当防卫？如何掌握防卫限度？.....	(178)

绪 论

中国军警制敌术是军警界特有的专业训练科目，是制敌者在长期的对敌斗争中产生和发展起来的，专门用于制服敌人的综合性格斗武艺。它以制止敌人的侵害及维护国家的法律、法规为宗旨，对维护国家利益，保障社会秩序，保卫人民生命财产安全起着决定性作用。

制敌术不同于武术及其它对抗性竞技项目，但它又与武术有着密切的联系。中国武术历史悠久，博大精深，它是我们祖先在长期的生产劳动、阶级斗争实践中创造和发展起来的，是民族文化形式的一种体现。自阶级社会产生以来，部落、民族直至国家之间的频繁战争促进了武术技术的发展。自有军队始，就将武术中的一些攻防技术纳入士兵的训练科目。秦汉时期武术曾被称为“手搏”、“技巧”，《汉书·艺文志》一书中有“手搏，乃兵家之技巧也”的解释；明代著名军事家戚继光所著《纪效新书》中有“武术用于士兵活动手足，惯勤肢体，强身遇敌”的说法。《孙子兵法》中也曾记载：“搏刺强士体。”由此可见，武术在军事训练与战争中得到了广泛的推广和应用。

几千年来武术作为中华民族的文化遗产，在民间拳派、门、宗、社等组织中得以流传和发展，从而使武术发展至今

流派林立，各种拳术攻防招法妙技横生。新中国成立后武术运动在军、警、体育各个方面获得了新生。国家成立了专门的武术研究机构。对武术进行挖掘整理，使武术理论不断完善，技法不断更新。军警界也经常根据自身的特点聘请武术名师为部队讲学，除此之外还编写出版了《捕俘技术》、《格斗》、《擒敌技术》、《防卫术》等以武术为基础理论的书籍，为部队训练提供了实用制敌教材。通过学习，执法者在执行各项任务中运用制敌技术，有效地打击了敌人的嚣张气焰，使武术的攻防实用技术在军警制敌中得到了充分的运用和体现。

随着科学技术的日益发展，敌人的犯罪手段也越来越狡猾和残忍，我军警试用的制敌教材已远远不能适应当前对敌斗争的需要，特别是学习者在学习时生搬硬套，使制敌技术套路化，因而在实际对敌格斗时，会发生敌变，我则束手无策，缺少灵活性；在技术动作上防守动作多于进攻动作，不适合于实际制敌中我主动进攻为主的特点；在训练方法上缺乏对制敌术的理解，盲目引进拳击及武术散打技术，象训练运动员那样训练执法者，使执法者在制敌中技术动作的运用受到局限（如散手比赛中戳刺眼睛、踢裆等犯规动作，都是我们所应掌握和使用的制敌招法）。所以，根据教材中存在的这些问题，我们要不断地加以总结。现在世界许多国家的军警、宪兵、特种部队都把格斗作为一项重要的课题来研究，我们也应在吸取中华武术攻防技术的基础上，借鉴当今世界各种流行的拳道技法及国外同行的制敌技术、战术，有选择地摘取。并根据我国的国情及执行任务的特点，加以研究、整理，博采众家，使中国军警制敌术形成动作精炼、招法多

变、攻防兼备、击打要害、先发制敌、后发先至、蓄势察敌、以我为主、声东击西、配合制敌以及实用性强、练习方便、易见成效等特点，以适应当前我国对敌斗争的需要，对付一切为非作歹、狡猾奸诈之敌。

第一章 概 论

铁掌，乃手掌在练功后得到劲力，用以击断硬物之掌；搏，为与敌搏斗、格斗；杀，则用武器致敌于死地。铁掌搏杀，即以手掌作为制敌的武器，一掌击中，将敌制服。

中华武术历史悠久，其内容宏大深奥，各种技击方法数不胜数，但据笔者之见，千种妙法皆起源于手臂，各种攻防动作无不用手臂之术，其招法形成何时缺少手臂？《铁掌搏杀》既吸取中华武术掌击各流派之技击方法，又借鉴空手道、跆拳道之手刀砍击技术，并精选国外军警同行制敌术中手掌应敌之精华。练习此术，久之则手臂灵活，招式招法随心所欲，攻防变化深妙莫测，技无穷尽，实为搏击艺苑中之独秀。

第一节 铁掌搏杀的特点

铁掌搏杀技术动作的特点，从动作组合的结构形式、训练及实用效果上分析，有以下6个特点：

一、动作精炼

铁掌搏杀的技术动作简单、精炼。设计中吸取掌击各种方法，经过反复推敲编写而成。其攻防动作都有一定的实用价值，讲究实效，不求虚势，举臂则砍，一击必杀。

二、招法多变

铁掌搏杀的实用招法是根据实际制敌时，敌人的站位姿势、向我攻击的方法及我制敌的目的设计的。在格斗时，人体的各种姿势有多种变化，当我使用一种动作对敌攻击时，其发现我的动作后做出防守和反击的招法，这时我的制敌招法应根据敌人的变化有所改变，即招法多变。

三、攻防兼备

铁掌搏杀的实用制敌招法既有突然攻击又有及时防守，只进攻不防守就会破绽百出。一旦进攻动作有误，就会使敌乘机而入，造成不应有的危害。反之，只防守不进攻则强无所用。由此可见，攻与守密不可分，“严守只是为攻进，能攻才能助防守”。

四、击打要害

击砍要害是铁掌搏杀的主要特点，它的攻击动作不踢、不拿、不摔，要想将敌制服，其主要是靠掌击砍其要害部位。因为这些部位受到外力的击打或压迫之后，就会出现生理上的功能障碍，轻者疼痛难忍，重者可使敌伤残，甚至死亡。例如推击太阳穴，会使敌头晕昏迷，重者还会造成脑震荡，脑内出血。格斗时，一旦击中敌要害，敌即束手就擒。

五、练习方便

铁掌搏杀的技术动作练习，大多是单人或两个人练习，不受场地的限制，而且器材可因陋就简，就地取材（如树杆、砖瓦等），简单易行，正如拳谚所云：“拳打卧牛之地，桌子底下练功。”

六、易见成效

这是由于铁掌搏杀的动作简单所决定的。它的技术动作

不象练习武术套路那样，先需压韧带，再学基本功，后练套路。掌击的制敌招法可通过掌击功法练习，直接运用于实际制敌之中，这是由于功法练习中，提高手掌的硬度及手臂力量所决定的。所以说，经过短时间的练习即有所成。

第二节 铁掌搏杀的使用原则

铁掌搏杀的使用原则是执法者在与敌格斗时需要掌握和遵循的道理，是在熟练掌握铁掌搏杀技术动作的基础上具体运用时应遵循的原则，也是应该了解的一般常识和规律。技术是使用原则的基础，没有技术基础，原则只是“纸上谈兵”。在实际制敌中，既有战术、战略问题，又有心理策略问题，下面对铁掌搏杀的使用原则作一简要阐述。

一、出其不意，攻其不备

在实际制敌中，“出其不意，攻其不备”就是要求在攻击时不被敌发现和察觉。武谚云：“拳打不知”即是这个道理。毛泽东在悟出《孙子·计篇》后说：“什么是不意？就是无准备。优势而无准备，不是真正地优势，也没有主动。懂得这一点，劣势而有准备之军常可对敌举行不意的攻势，把优势打败。”实用制敌招法中，由敌背后攻击就充分说明了这一点。在敌不知或戒备松懈的状态下实施攻击，在敌意想不到的情况下采取行动，这就是出其不意。攻其不备，它是铁掌搏杀的一个重要使用原则。

二、快速准确，果敢善断

格斗中，动作的快、慢有时会决定胜负。如敌起脚前弹踢我裆部，这时我应及时地防守，否则必被其踢中。进攻动

作也是一样，如上，我闪身，双手臂将敌踢裆之腿截抱住，而后一手上举，用掌外沿切砍其膝关节。如截抱腿慢，敌腿就会抽回，而切砍敌膝关节根本就用不上，更谈不上击砍的准确性了。速度是准确的先决条件，但准确性也很重要，一掌击出不中要害，就给了敌反攻的机会。果敢善断，指见机而行，看准敌的身体姿势和动作，突然实施制敌招法，绝不能犹豫。就是说，不给敌防守反击的时间。如能很好地掌握这一原则，就会快速地制服敌人。

三、上下相随，攻防结合

铁掌搏杀的制敌技术，虽然只用手掌击砍，但它也需要身体上下肢的配合。武谚云：“习拳如南山蛇阵法，击首尾应，击尾首应，击其身而首尾相应。”在实际制敌中，如敌用脚踢我胸部，我闪躲后用拳击敌时，应根据敌与我的距离向前上步，手击步到，即上下相随；攻防结合，攻与守是相对的，但对于一个人的战略、战术来讲又是统一的。攻为取胜，守是给进攻打下基础，所以从某种意义上说守也是进攻。格斗时手掌与眼、身、步应相互协调配合，进攻时注意防守，防守时要考虑进攻，二者相辅相成，互为周济，唯有攻防结合，才能在实际的格斗中做到“攻如猛虎之勇，防如狸猫之灵。”

四、声东击西，默契配合

兵法中有“声音击东，其实击西”的说法，声东击西是给敌人造成错觉，这是兵家常用的，格斗中可借鉴此法，指上打下。如由前攻击时，我左掌刺叉敌面部为佯攻，敌以为实其手臂架挡，这时敌腹部无手臂保护，我乘机用右掌推击其腹部。在一般情况下，人有一种本能的条件反射，当某一部位受到外界刺激（进攻）时，会有意识地进行自我保护，而