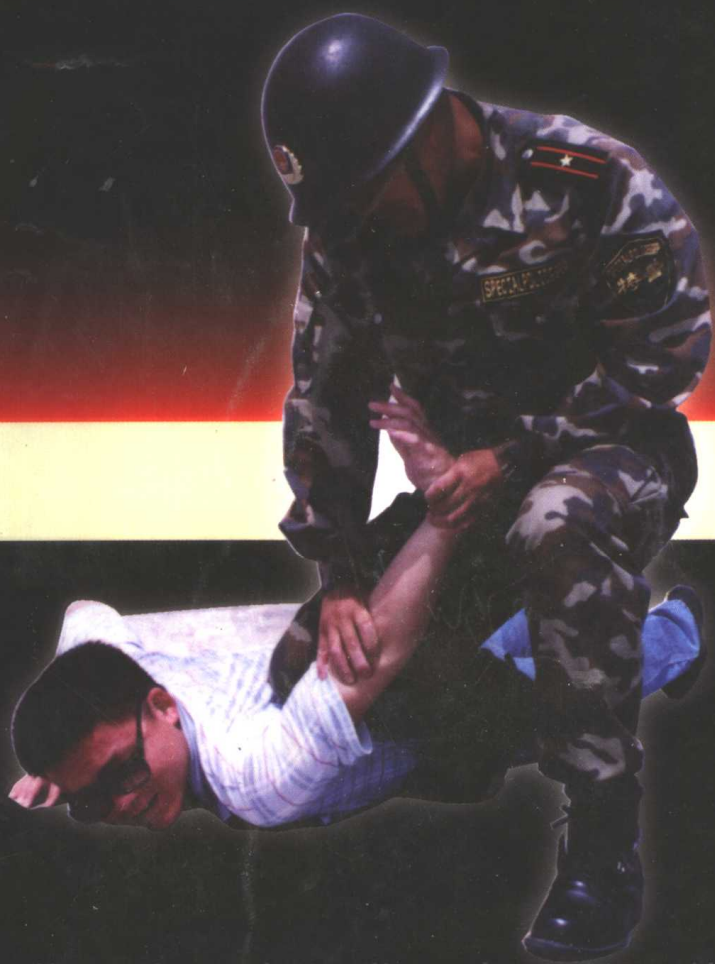


军警擒敌教程

浦澍淮 著



北京体育大学出版社

军警擒敌教程

浦澍淮 著

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖

策划编辑:佟 晖 张义霄

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:杨为民

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

军警擒敌教程/浦澍滩著. - 北京:北京体育大学出版社,
1999.7

ISBN 7-81051-413-x

I. 军… II. 浦… III. 警察-擒拿方法(体育)-中国 IV.
G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24221 号

军警擒敌教程

浦澍滩 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:12.75

定价:20.00 元

2002 年 9 月第 1 版第 3 次印刷

印数:9001—12000 册

ISBN 7-81051-413-X/G·356

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



浦澍潍，合肥市人，1965年5月出生。1980年11月考入武汉体育学院竞技体校练习国际式摔跤，受教于国家著名教练林冬明先生。1986年7月毕业于武汉体育学院运动系，同年11月从安徽省体委调入武警合肥指挥学校任擒敌技术教员至今。武警少校警衔。

浦澍潍同志在13年的擒敌技术、搏击教学过程中，注重理论与实践相结合，不断探索，不断创新，勤于耕耘，分别于1991年5月和1995年5月出版了《警用格斗擒敌术》和《军警散手术》两本专著。

浦澍潍同志1996年、1997年曾两次被武警总部选调到北京、三亚参加武警部队新擒敌技术教材的编写工作，是1998年武警部队新《擒敌术》教材编著者之一。

现任安徽省公安厅前卫体育协会“搏击委员会”副主席，柔道国家一级裁判员，安徽省气功协会会员。

邮 购 指 南

《武术散打训练教程》

散打拳击技法	11.90 元
散打腿击技法	11.90 元
散打连击技法	12.60 元
散打擒摔技法	13.50 元
散打防守技法	13.70 元

《少林丛书》

少林金刚硬气功	25.20 元
少林打擂秘诀	36.40 元
少林三绝:气功·点穴·擒拿	36.10 元
少林绝命腿	22.40 元
少林棍法大全	23.70 元
少林正宗七十二艺	33.30 元
少林看家拳	23.80 元
少林护身暗器秘传	41.70 元

以上定价内已含邮资。如欲邮购请直接汇款至:北京体育大学出版社读者服务部,邮政编码:100084。请用正楷书写清楚您的姓名、详细地址、邮政编码、邮购书名及册数。书款不足,恕不发书,切勿在信内夹寄现金,谢谢合作。(本广告有效期半年,超过有效期以我部最新邮购书目为准,索取书目请与读者服务部联系。)以上书价如有变动,以本社最新定价为准,恕不再告,敬请谅解。

读者服务部电话:(010)62989432

源于中华
服务公安

赵正永

五十六岁

安徽省公安厅赵正永厅长为本书题词



武警合肥指挥学校校长 杨绍荣

军警擒敌技术，是武警部队指战员在对敌斗争和打击刑事犯罪活动中必备的专业技术技能。

在新形势下，随着社会的不断进步和发展，各类犯罪活动的手段也在不断的变化，这就给我们在日常维护社会稳定、打击刑事犯罪的活动中增加了许多难度。掌握好一招制敌的硬功夫，对于我们武警部队指战员圆满地完成好执勤和处置突发事件的任务、保护自身的安全，将起到不可低估的作用。

浦澍滩同志是我校训练部军事教研室的一名优秀的擒敌技术教员，他 1986 年从武汉体育学院毕业后调入我校，一直从事擒敌技术的教学训练工作，在教学实践中他勇于进取，敢于创新，积累了大量的资料，曾多次参加武警部队和地方的散手比赛裁判及教材编写等工作。继 1991 年 5 月出版了《警用格斗擒敌术》和 1995 年 5 月出版了《军警散手术》两本专著之后，又用近两年的时间完成了《军警擒敌教程》一书。该书融会贯通擒拿格斗、搏击等基本技术，图文并茂，深入浅出地阐述了一招制敌的基本技术与训练方法。

作为他的校长，请我为书写个序言，我很高兴，草书片言，以示祝贺。在这里，我也希望今后有更多的教员同志，将自己多年的教学经验和成果汇编成书，奉献出来，为武警部队和院校的教育事业，做出新的更大的贡献。

1998 年 10 月

前 言

擒敌格斗技术，是每一个军警人员必备的专业技术技能，它是执法人员在日常执勤及工作中制服歹徒，打击刑事犯罪的主要手段。

本书共分四章，主要内容有基础知识、基本技术、实战技术、素质练习等，技术动作图片近 900 张。

全书围绕武警、公安、保安等执法人员，以及见义勇为的广大群众，在维护社会治安，打击刑事犯罪分子，制止犯罪行为，保护国家、集体和个人生命财产安全的活动中所应具备的专业技术技能展开介绍。

本书介绍的技术动作力求简单实用，有一招制敌之效。这些技术具有动作精炼，易于掌握；突然出击，一招制胜；随机应变，顺势化力；主动进攻、连续攻击等特点。它要求军警人员在运用这些技术时要审时度势，机智勇敢，沉着冷静，有利有节。本书全部动作采用照片演示，配以详细文字说明，易于学习掌握。应当说所有的擒敌格斗技术都是基于一定的身体素质基础之上的，力量、速度、反应、灵敏等诸多身体条件都对擒敌效果有影响。所以，我在第四章专门介绍了功力训练内容，这需要广大军警人员在平时刻苦训练。有了强健的身体素质，再练就过硬的擒敌技术，在制止犯罪的过程中，才能充满信心和勇气，才能在制服歹徒的同时保护自己。

目

录

第一章 基础知识

- 一、人体关节、要害部位 (1)
- 二、基本手型、步型 (13)
- 三、预备姿势 (19)

第二章 基本技术

- 一、击打技术 (21)
 - (一) 击打技术要诀 (21)
 - (二) 基本拳法 (22)
 - (三) 基本掌法 (27)
 - (四) 基本肘法 (33)
 - (五) 基本腿法 (39)
 - (六) 基本膝法 (50)
 - (七) 倒 功 (53)
- 二、防击打技术 (60)
 - (一) 直接防守 (60)
 - (二) 闪躲防守 (71)

第三章 实战技术

- 一、主动制敌技术 (75)
 - (一) 由前制敌 (75)
 - (二) 由后制敌 (85)
- 二、防击打制敌技术 (96)
 - (一) 防拳反击制敌 (96)
 - (二) 防腿反击制敌 (122)

三、被动解脱制敌技术	(148)
(一) 手腕被抓解脱	(148)
(二) 头发被抓解脱	(154)
(三) 手臂被拧解脱	(160)
(四) 脖颈被扼解脱	(163)
(五) 腰被抱解脱	(166)
(六) 衣领被抓解脱	(174)
四、夺凶器制敌	(183)
(一) 夺凶器制敌三大原则	(183)
(二) 夺匕首技术	(184)
(三) 夺棍制敌	(203)
(四) 夺菜刀	(207)
(五) 夺手枪	(211)
五、搜身技术	(215)
(一) 搜身的原则与要求	(215)
(二) 常见凶器隐藏的部位	(216)
(三) 搜身的方法	(219)
(四) 几种常用的上铐技术	(223)
(五) 几种不同形式的戴铐方法	(225)
六、将敌摔倒后的控制技术	(227)
(一) 抱压法控制	(227)
(二) 勒颈法控制	(231)
(三) 反关节控制	(235)
七、警棍制敌技术	(240)
(一) 基本打击动作	(240)
(二) 警棍应用动作	(255)
第四章 功力训练	
一、一般性的素质练习	(263)

(一) 力量练习	(263)
(二) 柔韧性练习	(301)
(三) 耐力练习	(319)
(四) 反应、灵敏性练习	(323)
(五) 速度与爆发力练习	(333)
(六) 击打、抗击打能力练习	(339)
二、专项功力练习	(358)
(一) 击打专项练习	(358)
(二) 摔法专项练习	(366)
(三) 擒拿法专项练习	(376)

第一章 基础知识

一、人体关节、要害部位

了解与熟悉人体关节和要害部位，便于我们在与敌格斗中能更准确地制服敌人，保护自己。

(一) 关 节

在人体中，骨骼与骨骼相连接，能活动的部位叫关节。(图 1)

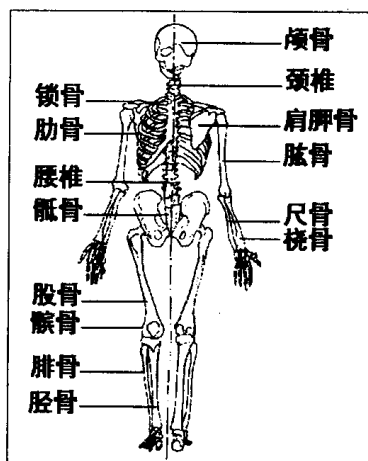


图 1

1. 颈 椎

是头部与身体相连接的部分，能前屈、后伸及左右转动。如

用力打击或左右猛拧，就会感到疼痛难忍或受到损伤，失去正常功能，甚至丧失生命。(图2、3)



图2



图3

2. 肩关节

是人体中活动范围最大的关节。能内收、外展、前屈、后伸及旋转运动。如用力猛拧或向后扳至极限再施加压力，就会脱臼

或韧带撕裂而失去正常功能。(图 4)



图 4

3. 肘关节

活动范围较小，只能前屈和伸直，在完全伸直时，由后方施加压力或打击，就会造成脱臼或韧带撕裂，而丧失正常功能。(图 5、6)

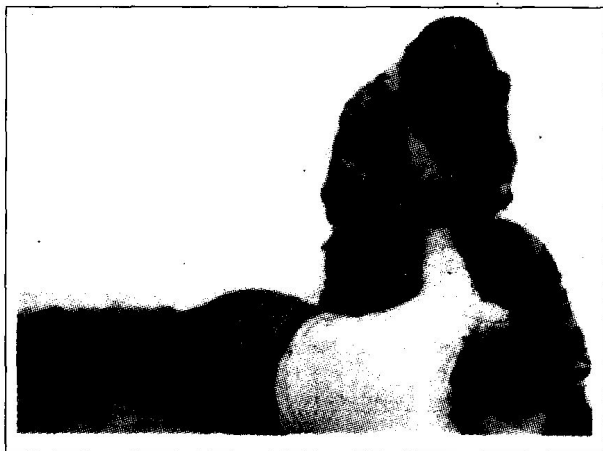


图 5

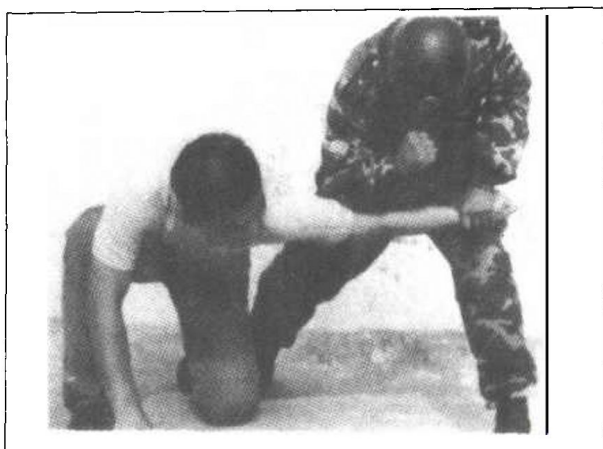


图6

4. 腕关节

活动范围较大，能前屈、后伸、内收、外展和左右旋转，但由于各腕骨细小，8块腕骨主要靠韧带连接，如用力拧折，就会造成脱臼或韧带撕裂，功能受损。(图7、8)



图7



图 8

5. 指关节

除拇指为两节外，其余各指均由三节短小指骨连接而成，活动范围较小，能屈曲和伸直。当伸直时，向后或两侧猛折，就会脱臼或骨折，且疼痛难忍。（图 9、10）



图 9



图 10

6. 膝关节

能后屈和伸直。在伸直时，由前、侧方用力撞击，就会造成脱臼或骨折，失去正常功能。(图 11)



图 11

7. 踝关节

能内收、外展，活动范围比较小。如用力打击或拧折，就会