



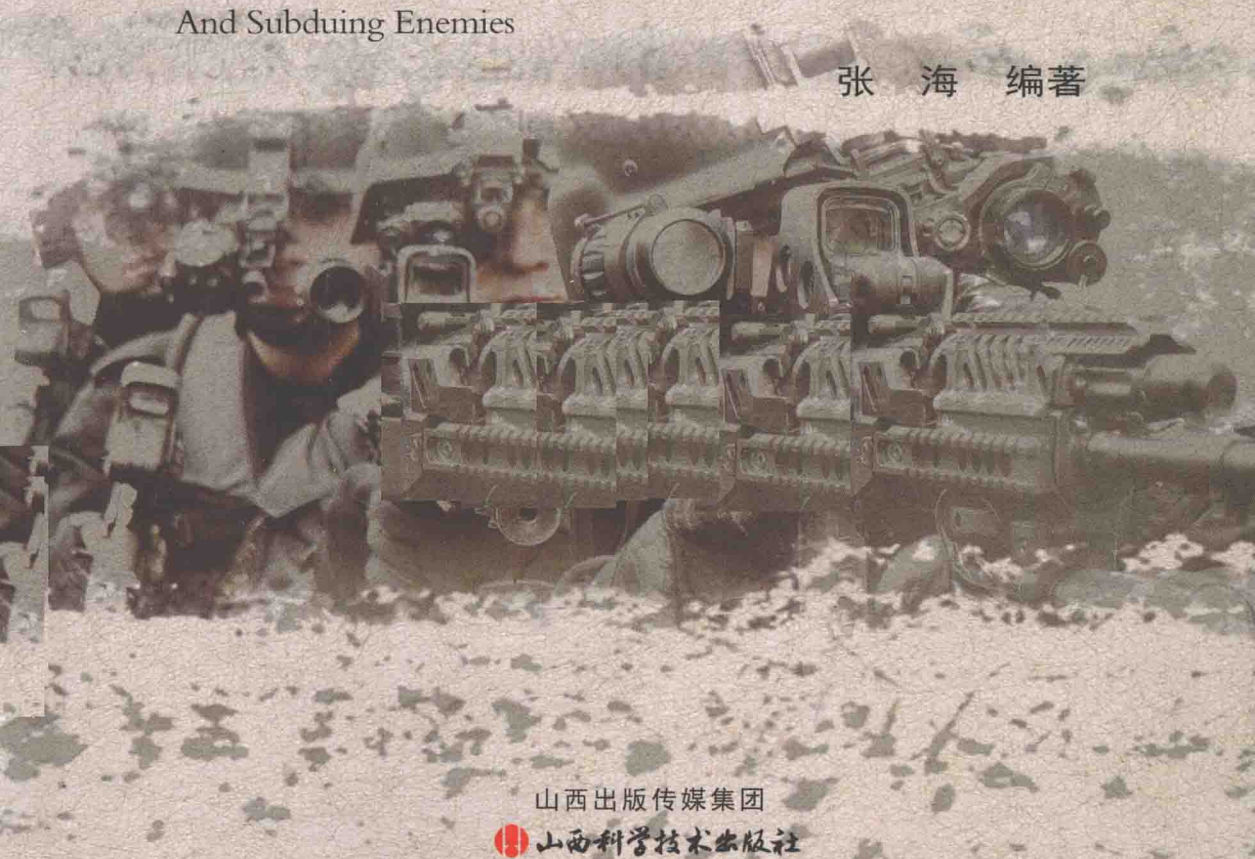
英国皇家 特种部队格斗术

SAS

防暴制敌经典教范

The Combatives Of UK Royal Special Force
SAS Demonstrating Course For Controlling Riot
And Subduing Enemies

张 海 编著



山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社



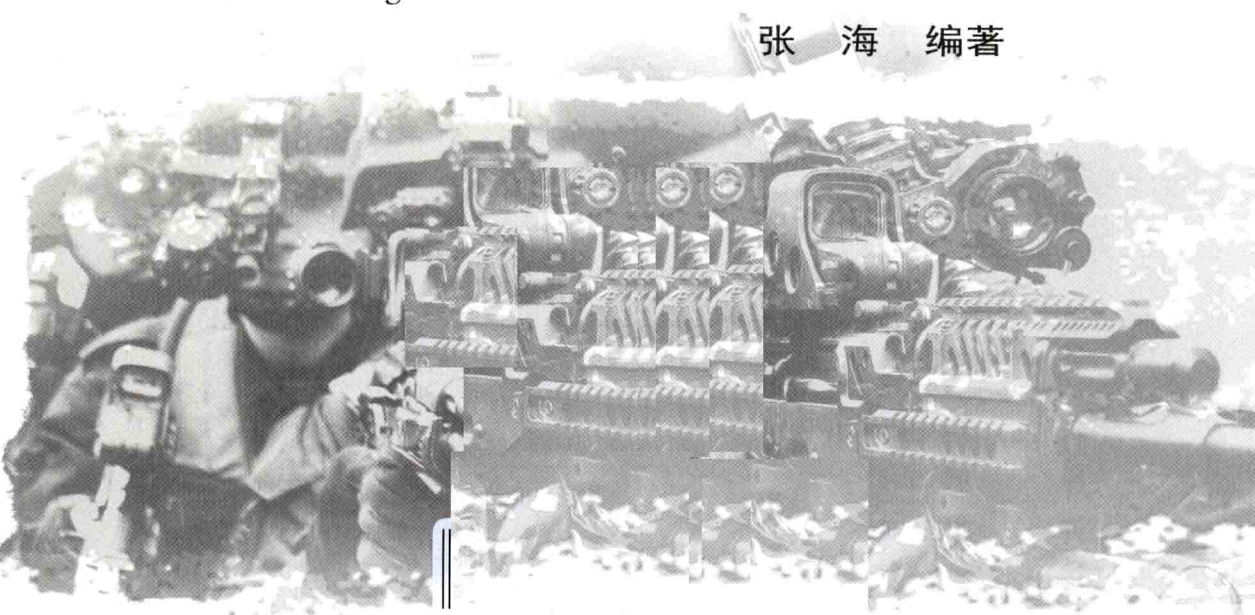
英国皇家 特种部队格斗术

SAS

防暴制敌经典教范

The Combatives Of UK Royal Special Force
SAS Demonstrating Course For Controlling Riot
And Subduing Enemies

张 海 编著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

英国皇家特种部队格斗术 : SAS 防暴制敌经典教范 /
张海编著. ——太原 : 山西科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5377-4964-0

I. ①英… II. ①张… III. ①特种部队 - 格斗 - 英国
IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 236728 号

英国皇家特种部队格斗术 : SAS 防暴制敌经典教范

策 划 徐俊杰

编 著 张 海

责 任 编 辑 王跃平

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

经 销 全国新华书店

印 刷 山西德胜华印业有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 20.75

字 数 270 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 次 2015 年 1 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4964-0

定 价 58.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

提起 SAS 来，对于那些军事迷和野外生存爱好者来说，一点都不陌生，而且大家都会不约而同地想到约翰·怀斯曼（John Wiseman）那本行销百万的全球畅销书——《SAS 生存手册》。那是一本救命的书，一本出门就需要的书，有这么一本书，仅凭一把刀和书中的知识，就可以在任何地方、任何天气、任何条件下生存下去。通过那本书，我们掌握了许多如何在极端恶劣的环境与条件下生存的方式和技能，同时我们也对 SAS 有了深刻的了解与认识。

那么，SAS 到底是指什么呢？

SAS 是英国皇家空降特勤团（Special Air Service）的英文缩写。空降特勤团是英国最精锐的特种部队，也是世界十大特种部队之一。它是世界上最令人感到畏惧也最受人尊敬的特种部队，拥有传奇般的声名，是大部分现代特种战术的开创者，也是所有现代特种部队的楷模。他们以能在短时间内准确而高效地完成任务而著称，约翰·怀斯曼就曾经是一名优秀的 SAS 教官。

英国皇家空降特勤团（SAS）成立于第二次世界大战初期，最开始的名字是“哥曼德”。SAS 经历了所有的沙漠战役，在意大利和欧洲西北部，因以训练精良的小型团体深入敌后独立作战，而建立良好声誉，被德军称之为“红色魔鬼”。德军著名统帅“沙漠之狐”隆美尔曾经下过“对抓获的特别空勤团俘虏就地枪决”这样的命令，足见其对纳粹的威慑力有多大。

第二次世界大战结束以后，SAS 几乎参加了所有英国在海外的战争与战斗，在一系列反殖民战争中，SAS 的足迹遍及马来亚、阿



拉伯半岛的阿曼、远东地区的婆罗洲，在各种特别行动中表现突出，名声显赫。

1969年，北爱尔兰的情势突然动荡不安，SAS便开始了与爱尔兰共和军的长期对抗。

1980年5月，在伦敦伊朗大使馆突袭战中，SAS以强硬的作战手法呈现在世界各国电视摄像机前，渴望英雄的世界传媒让SAS声名大噪。这次行动被称为“猎人行动”，由攻击发起时算，破门窗而入，接战、歼敌、救出人质、逐屋肃清、确认后全体队员撤离现场，一共只花了17分钟，没有任何人胆敢质疑SAS的行动效率与能力。这是一次教科书式的经典行动，因为BBC全程转播，而且以多机长焦镜头特写详细记录，成为全世界特种部队广泛研究的范例。

到1982年时，SAS看来似乎要定型于他们反恐怖分子的角色时，出乎大家意料之外的，阿根廷福克兰战争爆发。SAS立刻参战，并以这次机会再次提醒全世界他们是一支专为战争而训练的特殊团队。

1991年，SAS又重回到沙漠之中，与美国三角洲特种部队并肩作战，一同搜寻伊拉克的“飞毛腿”导弹。

SAS之所以具有如此骄人的战绩，不仅源于其装备的先进与精良，更在于其成员选拔的苛刻与训练的严格。特别空勤团成员的选拔堪称优中选优、万里挑一，严格程度令人难以想象。据英国《恐怖主义！西方反击》一书透露，仅1979年至1980年，竟有三名士兵在耐力测验中累死，据说还有一名是少校军官。这种超乎寻常的严格紧张的训练选拔一般长达两年之久，分为超强度的体力测验和耐力测验、野外生存和反审讯训练、高空自由跳伞与两栖驾驶技术训练、外国语和射击爆破训练、反恐制暴与徒手格斗技能训练等六个阶段来完成。

防暴制敌的徒手格斗技术，是每一名SAS成员必须掌握的最基本的技能。在短兵相接的肉搏战斗过程中，想要保护自己、消灭敌



人，徒手格斗技能是否过硬，是决定胜败的关键所在。因此，在特种部队的日常训练当中，也被列为重点科目。

SAS 徒手格斗体系主要包括打击技术、防御技术、摔跤技术、擒拿抓捕技术、地面打斗技术、针对枪械与短刀威胁的防御技术等几个部分，内容十分丰富，而且绝对都是经历过战火洗礼的实用至上、实而不华的格斗技术。

众所周知，关于英国皇家特种部队徒手格斗训练的原始资料是很难找到的，国外公开出版的书籍也寥寥无几，据笔者所知，中文版的则几乎没有。为了满足广大格斗爱好者和军警特勤人员的需求，笔者不揣浅薄，编撰了这本《英国皇家特种部队格斗术——SAS 防暴制敌经典教范》，仅供大家学习参考之用。

本书针对 SAS 徒手格斗体系内容进行了详细的介绍，笔者力求用通俗易懂、朴实流畅的文字，以及生动新颖、准确到位的插图，将这套格斗体系真实地呈现给广大读者。写作过程中，参考了《SAS and Elite Forces Guide Extreme Unarmed Combat》、《SAS Self-Defense》、《The SAS Self Defense Handbook》等大量英文资料。由于笔者格斗经验与英文水平有限，书中难免出现偏差与谬误，敬请大家指教。



目 录

第一章 格斗基础	001
第一节 了解你的身体	002
第二节 预备姿势	013
第三节 位置与距离	018
第四节 保持移动	023
第二章 防御技术	029
第一节 躲 避	030
第二节 阻 格	034
第三节 偏 转	040
第四节 抑 制	042
第三章 打击技术	047
第一节 直 拳	048
第二节 勾 拳	053
第三节 捶 击	058
第四节 掌指攻击	063
第五节 攻击性肘击	068
第六节 防御性肘击	074
第七节 腿 击	079
第八节 膝 击	090



第四章 擒拿与抓捕技术	095
第一节 绞室技术	096
第二节 关节降服	109
第三节 脱解技术	120
第四节 摸哨抓捕	130
第五章 摔跤技术	149
第一节 跌扑滚翻训练	150
第二节 常用的摔跤技术	158
第六章 地面打斗技术	173
第一节 对倒地者展开攻击	174
第二节 倒地状态下的最佳防御姿势	188
第三节 倒地状态下的反击技术	193
第四节 骑乘技术	199
第五节 侧面控制	209
第六节 封闭防守	219
第七章 防御短刀威胁	229
第一节 短刀防御基本常识	230
第二节 防御刀具威胁的基本原则	237
第三节 针对短刀攻击的防御与反击	240
第八章 防御枪械威胁	271
第一节 防御枪械威胁的基本原则	272
第二节 手枪威胁的防御与反击技术	285
第三节 长枪威胁的防御与反击技术	318

第一章

格斗基础





第一章 格斗基础

在这一章节中所提及的所有格斗基础知识，事实上也是全书介绍的基础，放在本书介绍的任何技术环节中，都是适用的。

第一节 了解你的身体

作为一名即将接受徒手格斗训练的军人，你首先要对自己的身体有所了解，你要知道自己长处是什么，优势何在，弱点何在，这样你才会在面对敌人的时候，做到知己知彼，有备无患。

一、你拥有的肢体武器

刀剑棍棒是冷兵器，长枪短炮是热武器，作为一名特种兵，你当然会拥有各种先进的武器，这是你的优势所在。但是，也有时候，你会赤手空拳，不得不面临徒手进行格斗的局面，面对残暴的敌人，你必须将骨肉铸造的肢体作为有效的武器来进行肉搏。

在徒手搏斗与近身格斗过程中，身体的任何部位都是进行打击和控制敌人的武器，不仅仅局限在拳脚上，全身自上而下共有 40 多处部位可以用来实施有效打击，甚至牙齿都可以在特定情况下用来撕咬敌人，正所谓“武装到牙齿”。为了达到制服对手的目的，当然可以无所不用，不择手段，但前提是，你得充分了解你的身体哪些部位可以作为有效的武器来施展攻击，并且根据具体情况选择正确的武器，以最快的速度 and 最准确刁钻的角度攻击对手的要害部位，释放出身体里所有的能量，予



以致命一击。

下面我们介绍一下常用的肢体武器。

【拳头】

拳头是最常用的攻击武器，当五指屈握成拳头的时候，便形成了一件坚硬的武器，仿佛一把铁锤。拳头同时具备了多个打击力点，其中拳峰、拳轮最具打击力度（图 1-1-1、图 1-1-2）。拳头几乎可以用来攻击敌人的任何身体部位，攻击效果都是非常明显的。

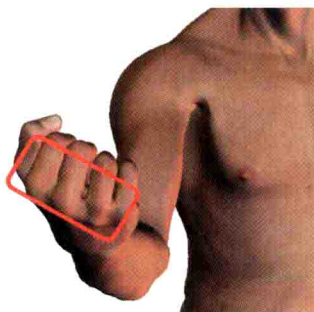


图 1-1-1



图 1-1-2

【掌刃】

以掌刃为力点进行攻击的方式（图 1-1-3），在日本空手道中被称之为“手刀”，因其形状与打击的方式多为劈砍动作，酷似一把刀在舞动，故而得名。以“手刀”进行攻击时，由于掌刃着力点面积小，力量集中，犹如一把锋利的尖刀，在关键时刻针对对手的要害与关节部位实施的劈砍，可以瞬间令其筋断骨折、疼痛难忍，从而削减其战斗

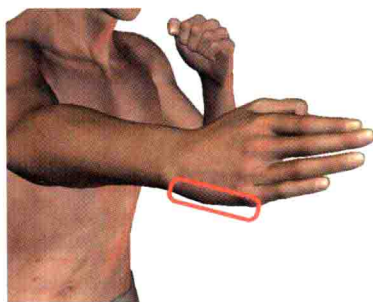


图 1-1-3

力，收到以弱制强、以小胜大的出奇效果。

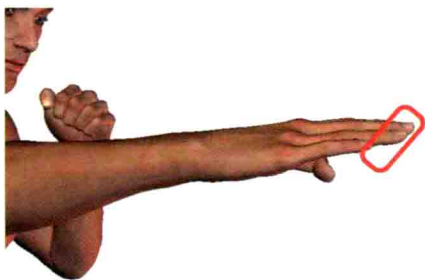


图 1-1-4

【指尖】

以指尖进行戳击（图 1-1-4），同拳头的打击方法相比，更具有杀伤力，因为掌指在尺寸上较拳长，且快捷隐蔽、变化多端、凌厉威猛、刁钻狠辣。指戳要想发挥出威力，收到打击的预期效果，是有前提的。对于一个没有经验的人来说，利用手指进行击打时会产生许多问题，如果手型不正确，非但无法给对手造成创伤，反而会损伤自己。

原因在于人类指关节是非常脆弱的，关节小、力量差，很容易造成挫伤。由于手指攻击的特殊性，不论是在训练时还是在实战中，都不要使用蛮力，在强调动作与姿态正确性的同时，要努力增强攻击速度和打击的准确性。强调出手速度迅猛隐蔽，令对手猝不及防。

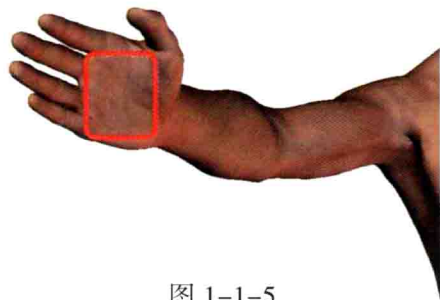


图 1-1-5

【手掌】

手掌即我们俗称的巴掌（图 1-1-5），可以用来抽扇敌人的脸面，尤其是击打耳朵，力道足够的情况下，可以致使其耳膜破裂。在攻击时手掌要尽量张开，以增加打击面积。

【掌根】

掌根在运用时（图 1-1-6），要求手掌竖立起来，手腕与手心垂直，



使用掌底鼓起的部位进行攻击。具体运用时，可以径直向前上方推撑，因掌根骨质坚硬，发力充沛，破坏力锐不可当。推击下颌最为有效。

【虎口】

即拇指与食指张开、双手指尖形成如同剪刀一样形状（图 1-1-7），以此处为力点去锁掐敌人的喉咙，力道足够的情况下，可以瞬间拧断对方的喉头，或令其窒息，在近身肉搏中适用，效果极佳。

【肘尖】

肘尖鹰嘴部坚硬且锐利（图 1-1-8），作为肘部的支撑和传力部分的大臂粗壮有力，故肘尖的攻击力强大，打击强度非常高，锐不可当。在实战中，利用肘尖进行攻击的方法变化多端，易攻易守，预兆性小，打击面广，是一件既实用、又便于随时发挥的武器。

【脚背与脚尖】

脚背与脚尖（图 1-1-9），在具体运用时应尽量将脚趾向下弯曲，绷平脚背。一般适用于弹踢，攻击敌人下盘裆部，最为实用、灵活。

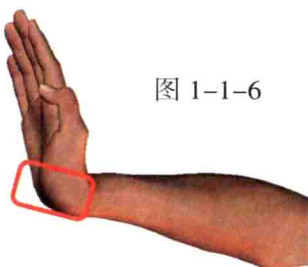


图 1-1-6



图 1-1-7

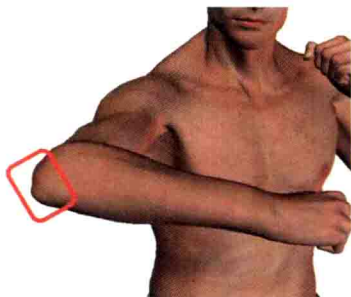


图 1-1-8

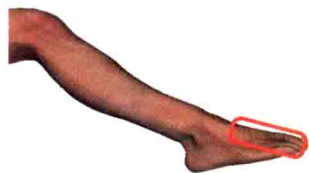


图 1-1-9



图 1-1-10

【脚跟与脚底】

脚跟与脚底（图 1-1-10），在具体运用时应将脚背尽量上翘，才能发挥其威力。适用于蹬、踹、踩、踏，可攻击对方身体任意部位。



图 1-1-11

【小腿胫骨】

胫骨俗称毛胫（图 1-1-11），以小腿胫骨为力点进行攻击，多表现在弧线踢这种腿法上，其攻势凶猛，威力强悍，往往一击可以令敌人轰然倒地，原因不仅在于其动势巨大，更源于其着力点是胫骨。小腿胫骨本身是比较坚硬的，在强大动势的驱动和身体的旋转作用下，其发挥出的力道足可以与棍棒媲美。



图 1-1-12

【膝盖】

膝盖是指膝关节屈曲突出部（图 1-1-12），是非常坚硬有力的部位，用膝盖进行攻击，在近身缠斗中是最为实用的重磅武器，威力巨大。这也是为何泰拳手都特别注重膝技训练的原因所在。在实战中，一记凶狠的飞膝，可以瞬间制敌于死。如果用于攻击胃部、面部，其功效与威慑力，绝对是令人汗颜的。

【额头】

额头处的颅骨相对而言是较为坚硬的（图 1-1-13），一般在近身缠



图 1-1-13

斗中，可以用于攻击敌人脸面、鼻子、太阳穴等薄弱部位。在运用额头进行攻击时，要注意应舌抵上颚，以免牙齿因冲撞而咬伤舌头。

二、易遭受攻击的身体部位

打击要害部位和薄弱环节，这是在瞬息万变肉搏中“一招制敌”最有效的途径。先发制人、寻找要害部位重点打击，往往比任何技术都行之有效、立竿见影且事半功倍。打击要害的关键在于实施者要熟悉掌握人体构造，了解哪些要害部位可以在实战搏击中起到一招毙命的效果。

要害部位主要指维持人体生命运转与活动的重要器官，以及容易遭受打击或者挤压而伤残的部位。由于人体生理结构的特殊性，在一些特定部位，内脏距体表很近，外面没有厚实的肌肉群或充分坚实的骨骼保护，也就是我们常说的人体薄弱、要害部位。有针对性地打击这些部位，必然会刺激该脏器丰富的神经群，造成无法忍受的剧烈疼痛，力量达到一定程度时，会直接损伤该脏器而危及生命。

人体的要害部位分为头颈部和躯干两大类（图 1-1-14、图 1-1-15）。其中头颈部要害包括太

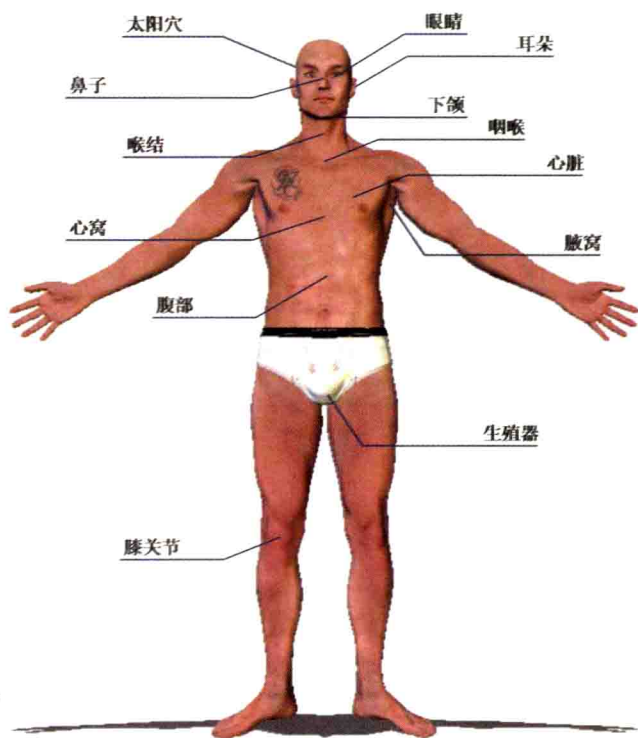


图 1-1-14

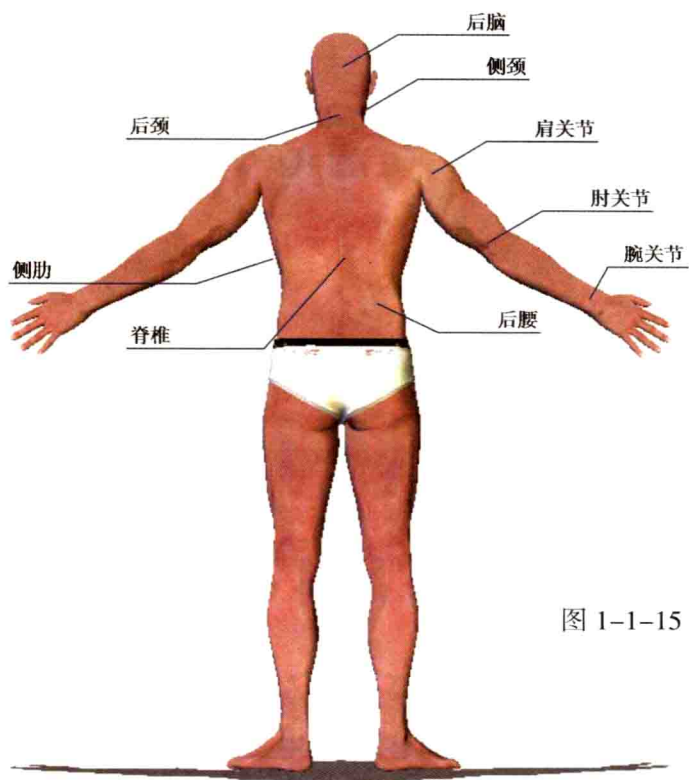


图 1-1-15

阳穴、眼睛、耳朵、鼻子、下颌、喉结、咽喉、侧颈、后颈、后脑等；躯干部要害包括心窝、心脏、腹部、侧肋、腰部、裆部、腋窝、脊椎，以及肢体各主要关节部位。这些器官与人的生命息息相关，遭受重创后，轻者致残，重者当场毙命。打击要害的关键技术要领是速度、力量和准确性这三者的有机结合，至于打击的方式则多种多样，徒手、器械皆为所用。

【太阳穴】

太阳穴位于上耳郭和眼角延长线的交点上，此部位骨质脆弱，距离大脑较近，且有一条动脉与大量神经集中皮下。如果遭受打击，不仅血管壁膨胀，以致血液流通不畅，造成大脑缺血缺氧；而且因头颅外附着



极薄的肌肉与毛皮，又是颅骨最薄处，颅内极易受到震荡。着力打击可令人昏迷，甚至死亡。打击太阳穴的方法通常是用拳击、掌砍、指点，也可以用肘尖撞击，如果在实战中敌人已被我制服在地，则可以用足尖踢击其太阳穴。

【眼睛】

眼为心之苗，七窍之首，眼睛没有骨骼和大肌群保护，难以承受外力的轻微打击，用指尖进行戳击，往往可以造成非常严重的伤害。

【鼻子】

鼻子的鼻梁骨很脆弱，遇击打，鼻骨极易粉碎，可致疼痛难忍，并暂时失明；如猛烈打击，可将骨头碎片楔入脑颅内，使之当场毙命。打击鼻梁，通常可以使用拳头捶击、掌刃砍砸；如近距离交手，在对方俯身低头时，也可以用膝盖顶击；在缠抱扭打时，也可以用头部冲撞。

【耳朵】

耳朵是人类的听觉器官，在实战中，“眼观六路，耳听八方”，信息灵通与否，对于胜负起着至关重要的作用。如果用双手掌或双拳同时击打双耳，所造成的创伤是极大的，轻则会击穿对方耳膜，令其神经受到冲击，或致使耳内出血，重则足可以令其产生脑震荡。

【下颌】

下颌俗称下巴，因外力作用，下颌骨髁状突运动时如超越正常限度，脱出关节凹而不能自行回复原位，可致颞下颌关节脱位。

【咽喉】

咽喉为人体食道和呼吸要道，两侧附有颈动脉血管，如果用力卡、掐、绞，不仅使人呼吸困难，而且会造成血液流通不畅，大脑供血