

本丛书是**全球首套**全面系统介绍“军用马伽术”的中文版体育科普图书

以色列国防军 格斗技术全解

地面打斗

张 海 / 编著



保护你的身体
保护你的家人
做你内心期望的“战士”
从马伽术开始……

 山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社

本丛书是**全球首套**全面系统介绍“军用马伽术”的中文版体育科普图书

以色列国防军 格斗技术全解

地面打斗

张 海 / 编著

• K R A V M A G A •

ISRAEL DEFENSE FORCES
COMBATIVE TECHNOLOGY COMPLETE SOLUTION



保护你的身体

保护你的家人

做你内心期望的“战士”

从马伽术开始……

 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

地面打斗/张海编著. -- 太原:山西科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5377-5311-1

I. ①地… II. ①张… III. ①格斗-图解 IV.

①G852.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 067357 号

以色列国防军格斗技术全解:地面打斗

出 版 人: 张金柱
作 者: 张 海
策 划 编 辑: 徐俊杰
责 任 编 辑: 张保国 徐俊杰
责 任 发 行: 阎文凯
版 式 设 计: 侯亚萍
封 面 设 计: 吕雁军

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

编辑部电话: 0351 - 4922134 0351 - 4922107

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西新华印业有限公司

网 址: www.sxkjscbs.com

微 信: sxkjcs

开 本: 710mm×1010mm 1/16 印张: 18.5

字 数: 282 千字

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

印 数: 1-4000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-5311-1

定 价: 59.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编写说明

☆ 本套丛书单纯针对以色列军事格斗技术进行客观描述与解析,作者及出版方不代表任何组织、派系,也不抱有任何民族倾向和政治立场。

☆ 丛中演示人物及着装均为3D虚拟形象,与现实以色列国防军官兵服饰装备存在差异,读者无需对号入座。

☆ 由于军事格斗技术在学习与训练方面存在一定危险性,某些技法运用不当,可能会给同伴或者自己带来永久性伤害,普通读者应尽量在有经验的老师指导下展开训练,以确保安全!

☆ 在实际运用时,要严格遵循国家相关法律规定,谨慎出手,正当防卫,切勿不分场合与条件,滥用本丛书中所描述的具有危害性的技术!

前言

以色列 (State of Israel)，是一个位于西亚黎凡特地区的国家，处于地中海的东南方向，北靠黎巴嫩，东濒叙利亚和约旦，西南边则是埃及。国民人口近千万，主要来自犹太族群，也是世界上唯一以犹太人为主体的国家。

以色列于1948年5月14日正式宣布独立建国。同年5月26日组建国防军，由陆军、空军和海军组成。其主要目的为保护以色列之领土、社会不受侵犯，保护以色列居民安全，以及消除日常生活中的任何危害，执行战斗。

以色列国防军 (Israel Defense Forces 简称IDF) 前身是哈嘎纳(Hagana)。哈嘎纳 (希伯来语中意为防卫队) 建立于1920年12月，是以色列在英国殖民托管时期的一支以犹太工人为主体的地下军事抵抗组织。确切地说是一支准军事组织，或者叫做游击队。在第二次世界大战时期，这支犹太领土上的长住武装力量，发动实施的各种军事行动，也是屡屡令德军闻风丧胆、谈虎色变。国防军成立后，哈嘎纳理所当然地成为其中坚力量。

以色列国防军，是中东地区国防预算最高的军队之一。其军事装备大量依赖于来自美国等西方国家的高科技武器系统，人员配备与训练方面则强调精良的品质以及完善的制度，而不是人员的数量多寡。在与阿拉伯国家进行的五场大规模战争和其他无数的小型冲突中，数量上处于劣势的以军，凭借其明显的质量优势，一再表现出令人惊异的战斗能力。目前，以色列国防军已经成为世界上最具战争经验的武装力量，并且是中东地区装备最好、素质最高、战斗力最强的军队，是名副其实的训练有素、作风顽强、能征善战之旅。

以色列国防军在着重强调科技先行、精良装备的同时，还特别注重战士单兵



技能的训练，尤其是徒手格斗技术的训练更是重中之重。

以色列国防军格斗术（KRAV MAGA）是由以色列军方倡导、精心开发，并向包括军警宪特人员在内的全体国民全力推广普及的一套实战应用价值极高的近距离全接触自卫格斗体系。

KRAV MAGA，在以色列犹太民族语言希伯来语中的意思是“接触战斗”，即近身格斗的意思。中文译作“卡乌·马戈”，或者“克拉夫·马格”。在中国，格斗爱好者大多习惯将其称作“马伽术”。

以色列国防军格斗术最早起源于哈嘎纳游击队时期，被士兵们称作“卡帕扑（KAPAP）”，意思是“面对面的格斗”。当时的“卡帕扑”并不是单纯的技击术，而是由严格的身体训练、轻武器与爆破训练、无线电通讯、野外生存、战争救援和外语指导等构成的复合体。肉搏战的课程主要围绕拳击、古典式摔跤，以及英国军刀与军棍的训练。经过20世纪最为惨烈的纳粹恐怖主义迫害活动与第二次世界大战及中东战争的无数次磨炼和考验，才逐渐演化形成了一套完整的格斗体系，并被世界各国军界公认为当今最实用军事格斗体系之一。

以色列国防军格斗术的创始人，大家普遍认为是以色列杰出的拳击手、摔跤手及格斗专家艾米·里奇费尔德（Imi Lichtenfeld）。他被格斗界誉为KRAV MAGA的开山祖师。

第二次世界大战和一系列独立战争结束后，犹太临时政府单方面宣布成立以色列国，迫于当时的政治形式，以色列建国不久就很快又与邻国发生了战争，而以色列士兵则都是刚刚应征入伍、毫无作战经验的新兵，并且兵源素质参差不齐。鉴于这点，以色列军方急需一种易学好记且行之有效的徒手格斗术。时任以色列国防军徒手格斗和健身训练首席教官的里奇费尔德，只好给这些刚刚应征入伍、毫无打斗经验的“杂牌军”教授一些在格斗中靠本能就用得上的更加简单实用的格斗方法。他以多种以色列自卫术体系以及几种亚洲格斗体系中的技术为基础，采用科学的方法研究了人们在各种攻击面前的本能反应，而后根据这些自然反应，严格检验各种技术的实用价值，只保留了那些在强大压力下仍然能够发挥作用的技术。以色列国防军格斗术（KRAV MAGA）就是在这种特殊环境和艰苦条件下应运而生，并初具雏形的。

由于是否具备格斗能力成为以色列军队士兵所必须面临的、实实在在而又时间紧迫的现实需求，艾米·里奇费尔德创编的KRAV MAGA格斗体系在其传授过程中，摒弃掉了非实战格斗本质的浮华内容，而是通过一段紧凑而又讲究实效的短期培训后，赋予每个士兵全面的身体竞斗能力。他的格斗术与比赛中使用的技术有了质的区别，他对许多格斗动作进行了大胆革新。正是这些革新，使格斗术由获取竞技胜算的手段而升华为保全生命和置敌于死地的武器。这也正是日后艾米·里奇费尔德这个名字之所以能够蜚声世界的重要原因。

以色列国防军格斗术的技术特点非常鲜明，可以用“安全实效、简单易学、技术全面、不择手段”这几个词来概括。

安全实效。KRAV MAGA不是一般意义上的武术，练习这种格斗术的目的不是被用来欺压良善，也不是用作比赛竞技之用，“自卫以求生”是其首要的宗旨。简单地说就是，当你在战场上遭受敌人或者武装恐怖分子的突然袭击时，你能凭借KRAV MAGA保证自己安然无恙，KRAV MAGA能带你安全回家与亲人们团聚。KRAV MAGA这种格斗术是植根于反对恐怖主义行为之中的，是在极端暴力的历史背景下形成的，并随着现代搏击技术和自卫术的发展而发展的。其在技术设计上具有明显的攻击性，它唯一目标是用尽可能快的方式消除敌人对自身的威胁。

简单易学。KRAV MAGA格斗体系认为，好的格斗技术是要适应练习者的，而不是让练习者来适合它。也就是说，练习者要把自卫术建立在自己身体自然反应的基础上，依赖连贯的本能动作完成防卫，因此动作的简洁实用性是非常重要的。无论攻击动作还是防守动作，只有简洁才能做到易学易用。尤其是在面对利刃攻击或者手枪威胁时，不论对方攻击你身体任何部位，你都应该在第一时间里做出反应，自如地运用所学技术来应付。事实上，KRAV MAGA的格斗技术动作都是经过精心选择和推敲的，在编排这些技法时强调简捷快速、短促实用，忌讳繁琐与华而不实。教官在教授给士兵时也是求精而勿贪多，强调用大量的时间和经历来磨炼这些在实战中依靠身体本能就可以随欲而用的基本动作，让最有效的防卫方式成为人的本能性反应。繁杂拖沓的动作往往无法收到预期效果，只有简



单快速的动作才是取得胜利的法宝。短促简洁、易学易练的特点，使它适合于不同年龄和体质的士兵掌握。

技术全面。KRAV MAGA格斗技术的另外一个重要特点或者理念就是要全面训练，只有经过全面的训练，才能确保士兵在技术上没有短板。在训练过程中，教官会模仿各种攻击模式和现实场景，教授士兵如何应对危急情况，处理复杂局面。内容包括肢体攻防技术、擒拿脱解技术、近身缠斗技术、地面打斗技术、徒手防御刀枪棍棒攻击，以及如何以寡敌众、保护长官、解救人质、抢夺爆炸物，等等。同时还会告诉你很多与实战相关的原理，比如说战术应用、格斗心理，以及如何利用当前环境使自己处于有利地位等。

不择手段。作为军事格斗术，KRAV MAGA把格斗训练的基本原则定义为“无规则”法则。其招式根据人的直觉和本能反应而生，攻击敌人容易受伤的部位，务求能够成功自卫和击败敌人。KRAV MAGA要求受训者在抗暴护身时首先要记住一点，就是为取胜而做各种可能做的事情。在与敌人拼搏时，只要能打败对方，可以不择手段。除了可以应用常规的踢、打、摔、拿技术外，用嘴咬人，用手指挖人眼睛，用头撞，用膝盖和肘关节攻击等一切以生存为目的的动作都是被允许的。像公文包、椅子或钥匙等日常生活用品也都能作为很好的武器，运用于进攻和防守中。这也是其区别于“民用版”格斗术的重要特点，因为在战场上你不会受到“防卫过当”一类法律条款的束缚和制约。

KRAV MAGA最初应用于以色列国防军以及特种作战部队训练，后来它逐渐成为以色列其他军事人员、警察和安全反恐机构成员的正式搏击训练项目。众多热爱这门格斗技术的技击专家也积极投身其中，开始研究、改进，并不断发展这门格斗术。如今，以色列格斗技术在全球范围内被广泛应用于执法、特种作战，以及平民百姓自卫防身等领域，并且深受广大格斗爱好者的喜爱与推崇。

随着世界各国军事、经济、文化的频繁交流，在众多以色列KRAV MAGA格斗专家们的不懈努力下，KRAV MAGA的传播早已超越了国界限制。当今世界各地许多人都加入到学习KRAV MAGA的行列，不论是在社区中心、公园广场，还是在健身俱乐部，都可以看到练习这项技术的人。因为21世纪的人们更看好如何

用各种方法来保护自己，避免遭到身体上的伤害，而简单易学、效果突出的KRAV MAGA当然是首选。

在拥有大量以色列移民的美国，许多地方执法部门、联邦机构、警察局和其他特别行动组织机构，如联邦调查局、药物管理局、酒精烟草和枪械管理局、毒品管理局、财政部、移民局、中央情报局、海岸自卫队都把KRAV MAGA引入他们的日常格斗训练里。

在以武术运动闻名世界的中国，以色列的KRAV MAGA也被众多格斗爱好者所熟知。世界各大KRAV MAGA组织，如Israel Krav Maga Association (IKMA)、International Krav Maga Federation (IKMF)、Krav Maga World Wide (KMWW)、Krav Maga Global (KMG)等，也都纷纷在我国设立了中国代表处。在这些组织机构的各种商业运作与广告宣传的强大攻势下，中国格斗爱好者对以色列格斗术的喜爱程度也与日俱增，大家对于KRAV MAGA体系内容的求知欲也不断攀升，渴望至极。

鉴于此，为了满足中国格斗爱好者的迫切需求，本人不揣浅薄，与山西科学技术出版社合作推出了《以色列国防军格斗技术全解》这套丛书，希望通过《徒手格斗》《擒拿脱解》《地面打斗》《刀棍攻防》《防暴应用》这五本书，能够帮助大家对以色列国防军格斗技术体系有一个感官上的认识 and 了解，权且当作是抛砖引玉吧。

Contents

目录

第一章 地面打斗的初级阶段 / 001

第一节 踢击倒地者 / 004

第二节 正确的跌扑与翻滚 / 010

第三节 倒地后的基本防御姿势 / 037

第四节 地面上的移动 / 040

第五节 倒地后的踢击 / 046

第六节 由地面站立起来 / 067

第七节 将战斗引入到地面阶段 / 074

第二章 骑乘位攻防技术 / 093

第一节 骑乘势基本姿势 / 095

第二节 由骑乘势展开打击 / 097

第三节 由骑乘势展开降服 / 106

第四节 骑乘下位的防御方法 / 111

第五节 被骑乘后如何逃脱 / 119

第六节 由骑乘势站起来 / 132

第三章 防守位攻防技术 / 135

第一节 封闭式防守基本姿势 / 137

第二节 由被动防守展开打击 / 139

- 第三节 由被动防守展开降服 / 147
- 第四节 由封闭式防守转换到其他位置 / 159
- 第五节 在封闭式防守中实施攻击 / 167
- 第六节 陷于封闭式防守中的应对措施 / 171

第四章 侧控位攻防技术 / 179

- 第一节 侧位控制基本姿势 / 181
- 第二节 由侧位控制展开打击 / 185
- 第三节 由侧位控制展开降服 / 196
- 第四节 针对侧位控制进行防御反击 / 203
- 第五节 由袈裟固控制下逃脱 / 208
- 第六节 由侧控上位转换到其他优势位置 / 217

第五章 背后位攻防技术 / 223

- 第一节 背后控制基本姿势 / 225
- 第二节 由背后控制展开打击 / 227
- 第三节 由背后控制展开降服 / 231
- 第四节 由背后控制中逃脱 / 244

第六章 防御武器攻击 / 249

- 第一节 防御短刀攻击 / 251
- 第二节 防御短棍攻击 / 267
- 第三节 防御枪支威胁 / 273

后记 / 281



第一章

地面打斗的初级阶段



在以色列格斗界和军界，公认以色列国防军格斗术是由 Imi (Imrich) Sde-Or (Lichtenfeld) (艾米·里奇费尔德) 编创的，里奇费尔德也被全世界格斗爱好者尊为 KRAV MAGA (玛伽术) 的开山祖师。

里奇费尔德不仅是一名杰出的拳击手、摔跤手，而且还是一名出色的游泳和体操运动员。他从不断的战斗实践中总结、编创出来的这套闻名世界的格斗体系，不仅简单实用，而且技术涵盖也非常广泛，拳打脚踢、擒拿脱解、徒手防暴、刀棍攻防等等，几乎面面俱到。

然而，在创编初期，KRAV MAGA 格斗体系唯一的缺陷就是缺少了地面打斗方面的技术，这是由于里奇费尔德自身在这方面就存在技术欠缺的原因所致。同时，最初的国防军格斗术的编创理念和指导思想也认为，在你死我活的战场上，躺倒在地上与敌人搏斗是件非常不明智的事情，是应该告诉士兵尽量避免的事情。

战场上的格斗往往是许多人的混战，而不是单纯的一对一的打斗，同时中东地区的战斗环境也极其恶劣，可能是在沙滩上，也可能是在海水里，抑或置身狭窄的巷道中，格斗动作会不同程度地受到场地与环境的限制。因此教官在对新兵进行培训时，经常会告诫他们，不要轻易被拖入到地面。

但是，在现实的战斗过程中，很多事情并不会以你的意志为转移，你不想与敌人展开地面战斗，战斗就不会在地面上进行了吗？答案当然是“NO”。有这样一个不能回避的事实，现实中许多格斗最终的确是结束在地面上的，而且倒地后的那一段，正是整个格斗生死攸关的阶段。因为，实战中任何人都有可能被重拳击倒，或

者被千变万化的投摔技撂倒，发生在地面上的格斗较站立姿态下的格斗，发生的概率更高，更加原始、野蛮、无序，也更具破坏力。

由此可见，无论你是否想进入地面打斗阶段，有时候我们自己是不能左右我们所处的环境的，而有的时候展开地面打斗正是取得胜利的需要。第二次世界大战以后，地面打斗技术因其鲜明的现实意义，而逐渐被美国海军陆战队、英国皇家特种部队、加拿大特别勤务部队等诸多欧美国家特种部队列为格斗训练不可或缺的重要科目。

基于此种现实情况，1973年以色列军事格斗专家 Moni Aizik（莫尼·艾兹克）奉命参与了以色列国防军格斗体系的编创工作。由于艾兹克自幼就接受过系统的柔道与柔术训练，他对于地面打斗的重要性具有极为深刻的认识和理解。艾兹克认为掌握一些实用的地面打斗技术，是适应世界格斗技术发展趋势的，是件非常实际的、也是非常必要的事情。于是便积极地向里奇费尔德提议将一些实用的柔道或柔术地面打斗技术加入到 KRAV MAGA 里。里奇费尔德也坦诚地采纳了艾兹克的建议，并将这些技法陆续地添加到日常的军事训练当中。

自此，以色列 KRAV MAGA 格斗体系中也包含进来大量的地面打斗技术，虽然这些技术相较于柔术和桑搏中的内容要少得多，但都是非常实用和简练的、更贴近战场而非赛场的东西，这也正是 KRAV MAGA 的原则所在。



第一节

踢击倒地者

在这本书的开篇，在具体介绍地面打斗的各种攻防技术之前，首先要给大家讲解的内容是，在实战中你该如何面对一个由于各种原因躺倒在地上的敌人。

格斗过程中，敌人倒在地上的原因无外乎有这么两种情况：一是对方技不如你，被你用力重拳击倒，或者被你精湛的摔跤技术撂倒；另一种情况就是，对方是一名善于在地面翻滚中发挥自己特长的家伙，他主动倒地，借以迷惑和引诱你，目的是将你拖入到他擅长的地面战斗阶段，从而在地面缠斗中降服你。

只有正确判断出敌人倒地的原因，确定对方是被动还是主动，你才可以决定下一步采取什么样的进攻策略。

事实上，面对倒在地上的对手，你反应的时间很充裕，选择的余地也很多。你可以选择扑上去，与对方翻滚纠缠在一起，展开激烈的肉搏，前提是你必须确保自己具备地面战斗的经验和素质；也可以向后移动脚步、拉开距离，等待对方重新爬起来，再次在站立的状态下痛击对方；当然你还可以利用敌人倒地这一瞬间的喘息时机，迅速跑步撤离格斗现场，避免陷入更加危险的境地。

其实，除去上述几种选择外，在实战中，在你死我活的战场上，面对敌人的轰然倒下，我们还有一种极其本能的选择，就是用脚针对他的身体要害部位进行猛烈的踢击。这无疑是一种乘胜追击、痛打落水狗的条件反射般的自然反应。因为此刻，你的脚距离敌人的身体最近，发力起脚的动作会更自然，攻击产生的破坏力也更强。自己不仅可以保持居高临下发动攻击的优势，同时也可以避免陷入自己不想过多纠缠的地面缠斗中去。

躺倒在冰冷地面上的敌人，如果连续遭受你坚硬皮靴的重踢，往往会比站立时造成的创伤更加巨大，轻则导致伤残，重则生命受到威胁，而且还要承受被凌虐的屈辱，其精神和肉体会遭受双重的打击。由此可见，站立着居高临下地用脚来袭击倒地者是最经济、最实惠，也是最有效的攻击手段。

A 踢击倒地者

>【动作说明】

(1) 攻击目标横置于我身前地面上 (图 1-1-1)。



图 1-1-1



图 1-1-2

(2) 发动攻击时, 身体重心突然向前过渡, 攻击脚随势蹬地离地抬起、向前摆动, 以脚尖为力点踢击目标 (图 1-1-2)。

(3) 左右腿交替训练, 轮番攻击目标 (图 1-1-3、图 1-1-4)。



图 1-1-3



图 1-1-4

**【实战应用】**

根据敌人在地面躺卧姿势以及彼此所处位置的不同情况，我可以针对其身体各个要害部位实施踢击。主要攻击部位包括太阳穴（图 1-1-5）、面颊（图 1-1-6）、下颌（图 1-1-7）、胃部（图 1-1-8）、腰肋（图 1-1-9）等。



图 1-1-5



图 1-1-6



图 1-1-7



图 1-1-8



图 1-1-9

技术要领

★在抬脚实施踢击动作时，身体重心一定要配合向前移动，利用腿部的摆动出击，力达脚尖，出击快速，仿佛足球运动员起脚发球。

★支撑腿膝关节略微弯曲，注意保持自身重心的平衡稳定。