

警用格斗技法



董如军 著

Jing Yong Ge Dou Ji Fa



人民体育出版社

警用格斗技法

董如军 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

警用格斗技法 / 董如军著. -北京: 人民体育出版社, 2010

ISBN 978-7-5009-3865-1

I. ①警… II. ①董… III. ①警察-擒拿方法(体育)-中国 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 040186 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 5.5印张 120千字
2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
印数: 1-5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3865-1

定价: 13.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

董如军，男，广东警官学院教授，中国人民警察二级警监。中国武术八段，中国体育科学学会资深会员，广州体育学院硕士生导师，北京体育大学高级访问学者。自幼习武，曾系统学习过少林拳、查拳、峨嵋拳、太极拳等武术拳种。先后在《北京体育大学学报》《体育学刊》《公安教育》《警察技术》《解放军体育学院学报》等刊物上发表学术论文二十多篇。在《中华武术》《武林》《武当》《武魂》《搏击》《少林与太极》等刊物上发表八十余篇武术文化论文。主编的《警察体能技能训练》一书由中国人民公安大学出版社出版。《警察体育与健康概论》、峨嵋拳专著《古传实战秘技》由北京体育大学出版社出版。撰写的《关于警察身体素质状况的调查与思考》等论文获公安部征文三等奖一项、广东省公安厅三等奖一项、人民日报出版社一等奖等十二项科研成果。培训1997年香港回归、1999年澳门回归数百名警卫，并先后培训了数千名公安民警保卫祖国。





目 录

第一章 格斗基础训练	(1)
第一节 胸前抓腕冲拳	(2)
第二节 胸前左右绕腕	(4)
第三节 胸前内外绕肘	(8)
第四节 胸前推抓回拳	(14)
第五节 弓步旋转抡臂	(20)
第六节 双手回抓掸手	(22)
第二章 大力金刚功训练	(29)
第一节 练习金刚功须知	(30)
第二节 金刚功法	(31)
第三节 童子功	(43)
第四节 弓步冲拳	(47)
第五节 一禅罗汉功	(50)
第六节 侧身防卫势	(52)
第七节 铁牛耕地	(53)
第三章 警用技能实战训练	(57)
第一节 折腕	(58)
第二节 掰腕	(60)



第三节	缠腕	(62)
第四节	压腕	(64)
第五节	压胸	(66)
第六节	错肘	(67)
第七节	胸折	(68)
第八节	托肘	(69)
第九节	击肘	(70)
第十节	切摔	(71)
第十一节	掐颈抹摔	(72)
第十二节	控手踹腿	(74)
第十三节	大抡别臂	(75)
第十四节	插肘压臂	(77)
第十五节	合肘压臂	(79)
第十六节	防打切臂	(81)
第十七节	插步前摔	(83)
第十八节	手臂上挑	(85)
第十九节	手臂下压	(86)
第二十节	手臂绕腕	(87)
第二十一节	抓腕擒臂	(88)
第二十二节	正面擒摔控制	(90)
第二十三节	后面擒摔控制	(92)
第二十四节	夹颈擒摔控制	(96)
第二十五节	下扣腕	(99)
第二十六节	外压肘	(100)
第二十七节	内挑肘摔	(102)
第二十八节	外挑肘摔	(104)
第二十九节	翻掌前摔	(106)



第三十节 插掌后摔	(108)
第四章 警用配合与特种训练	(111)
第一节 二抓一别臂	(112)
第二节 二抓一压臂	(113)
第三节 防匕首左闪快摔击面	(115)
第四节 防匕首后让快摔击面	(118)
第五节 防刀卸臂	(121)
第六节 防匕首直刺踢裆	(125)
第七节 抱腰后捣肘	(127)
第八节 抱腰抓腕反别臂	(128)
第九节 抱腰转身闪摔	(131)
第十节 勒颈转身闪摔	(133)
第五章 抓捕擒敌术	(137)
第一节 二对一背后锁臂抓捕技术	(138)
第二节 二对一背后抱摔抓捕技术	(140)
第三节 二对一正面别臂抓捕技术	(142)
第四节 三对一别臂绞腿抓捕技术	(144)
第五节 三对一别臂掀腿抓捕技术	(148)
第六章 格斗训练事宜	(153)
第一节 体能素质训练	(154)
第二节 战术应用训练	(157)
后记	(159)

第一章 格斗基础训练



格斗基础训练的目的是为了实战中的手法、步法配合巧妙、灵活、多变、运用自如，以下动作是基础训练，简单、易练，习练者若长期坚持练习，自然会体会到其中奥妙。



第一节 胸前抓腕冲拳

【动作特点】

抓腕冲拳是直拳击打，最直接，简单、实用、易练。

【动作过程】

1. 预备势：练习者立姿，左脚往左侧开步，距同肩宽，头往上顶，双手抱拳于腰间，拳心向上，两膝自然弯曲，气沉丹田；目视前方（图1—图3）。

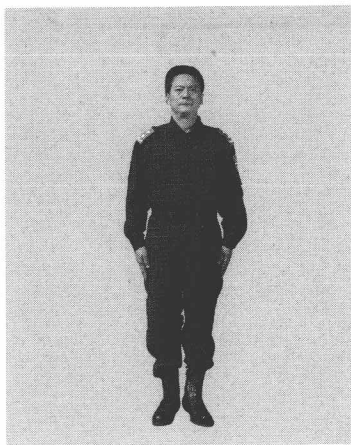


图1

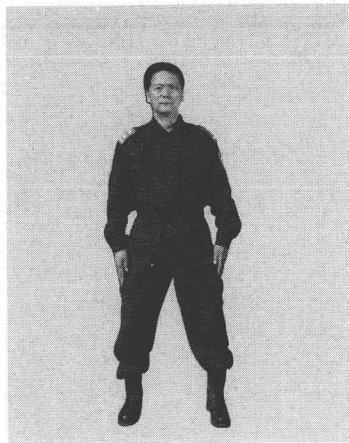


图2

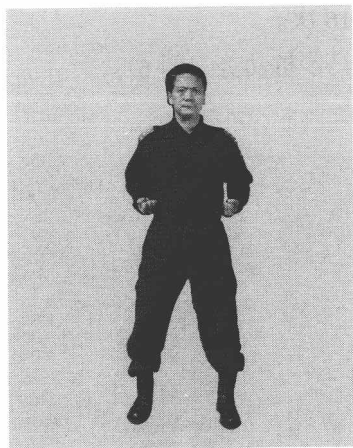


图 3

2. 右拳从腰间向胸前直冲，成立拳，左拳在腰间。然后右拳变掌，抓拧变拳收回腰间，同时左拳往胸前直冲，成立拳（图 4、图 5）。

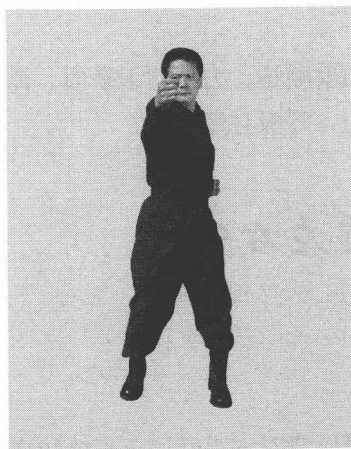


图 4

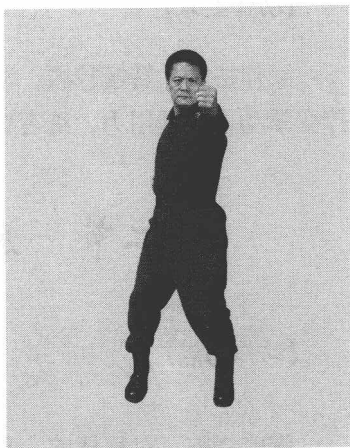


图 5



如此反复 8~16 次。

3. 还原成高马步桩功势（图 6）。



图 6

【动作要求】

动作协调，转髋拧腰，冲拳力要顺达，力点达于拳面，抓拧变拳动作缓慢用力，练习臂内力，呼吸自然顺畅。

第二节 胸前左右绕腕

【动作特点】

胸前绕腕，对称揉腕，是手臂压绕对方手臂用于直接防守化其力的方法，分单手、双手化解，可采用进步、退步方法与



手臂结合防守。

【动作过程】

(一) 内绕腕

1. 预备势：两手臂平伸，手掌侧立，手心相对（图7）。
2. 内揉腕，两手掌向上挑，手指向上（图8）。

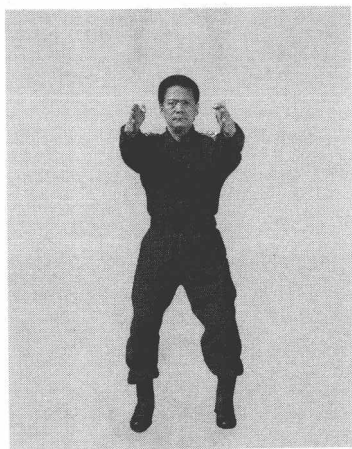


图7

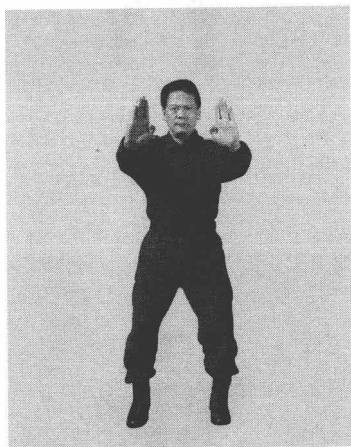


图8

3. 以腕关系为轴，两手掌向内，掌指相对（图9）。
4. 接上势，掌指向下，外绕，掌心往外（图10、图11）。
5. 承上势，继续绕腕，成两手掌指向上；目视前方（图12）。

旋转一周 360° 为 1 次。如此反复 8~16 次。

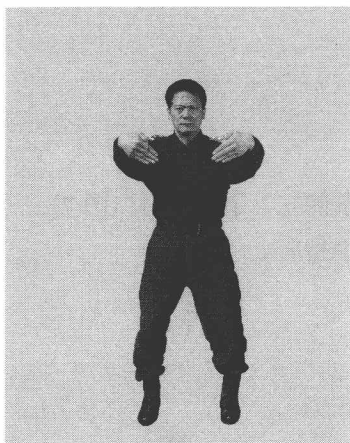


图 9

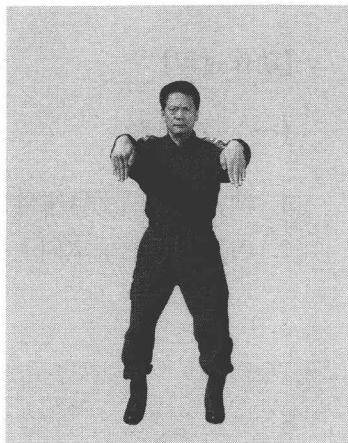


图 10



图 11

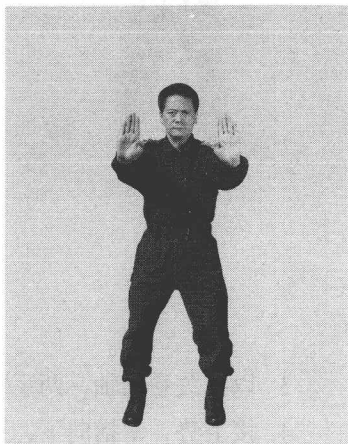


图 12



(二) 外绕腕

1. 预备势与图 7、图 8 相同。

2. 与内绕腕方向相反，两手掌向外上旋转，手心向外前方，再向下旋转，手掌心向内，手掌继续向下、向内、向上旋转，手指向上；目视前方（图 13—图 15）。

旋转一周 360° 为 1 次。
如此反复 8~16 次。



图 13

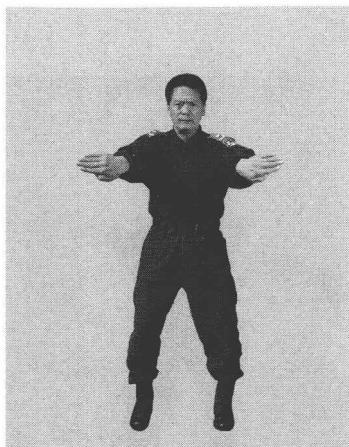


图 14

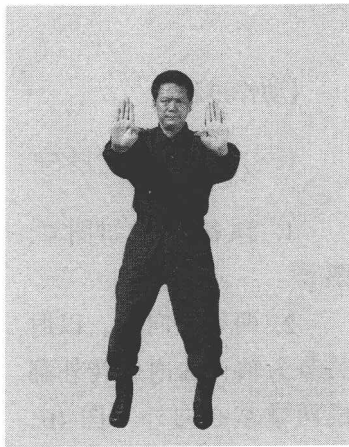


图 15



【动作要求】

绕腕动作协调，腰部微转控髋，力要顺达，力点达于手腕，手腕动作缓慢用力，可练腕部内力，呼吸要自然顺畅配合。

第三节 胸前内外绕肘

【动作特点】

胸前绕肘，对称揉肘，是肘关节与前手臂相互配合压绕对方手臂，用于直接防守化解对方的力量，以单绕臂、双绕臂练习为主，实战中可采用闪步、进步、退步方法，简单、易学。

【动作过程】

(一) 胸前绕肘防守

1. 预备势，如图 7、图 8。

2. 两手掌向内，以肘关节为轴，向内旋转外翻成两手掌心向外（图 16、图 17）。

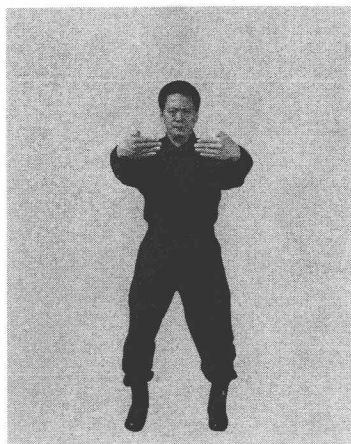


图 16



图 17

3. 两掌前伸，手指往前，内旋，手指往下，再内旋，手掌背向外翻。然后还原成立掌。（图 18—图 21）

如此反复 8~16 次。

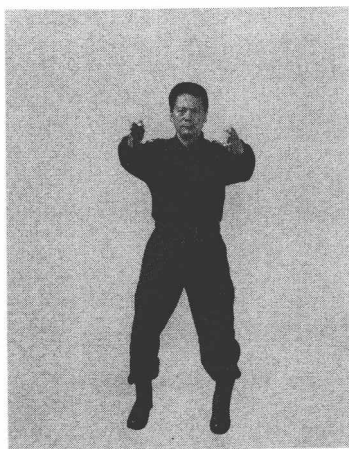


图 18

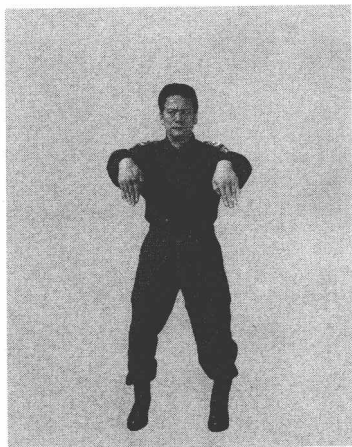


图 19



图 20



图 21

(二) 内翻腕绕肘练习

1. 预备势，如图 7、图 8。

2. 两臂伸直，双腕内旋，带动肘关节随掌向外侧旋转，随即两手掌继续向内旋转成侧立掌，目视前方（图 22、图 23）。

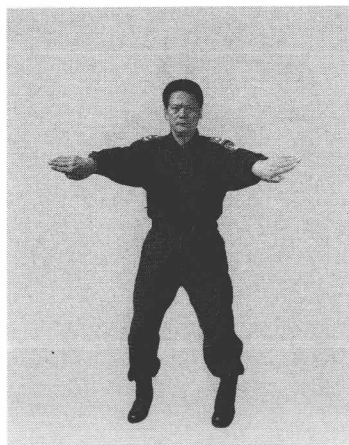


图 22

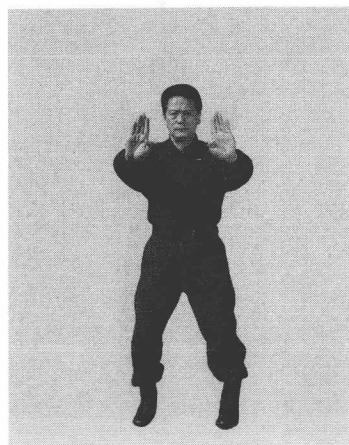


图 23