



出奇 制胜 秘招

董金明 赵日煜 编著

北京体育大学出版社

军警防暴必读

军警防暴必读

出奇制胜秘招

董金明 赵日煜 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:佟 晖

责任校对:朱 茗

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

出奇制胜秘招/董金明,赵日煜编著. —北京:北京体育大学出版社,1994

(军警防暴必读)

ISBN 7—81003—891—5

I. 出… II. ①董…②赵… III. 警察—擒拿方法(体育) IV. D631.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 06014 号

出奇制胜秘招

董金明 赵日煜 编著

北京体育大学(原北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编 100084)

新华书店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32

印张:7

定价:6.50 元

1994 年 10 月第 1 版

1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:10100 册

ISBN 7—81003—891—5/G·685

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

军警制敌技术是在中国传统武术的基础上,结合军警对敌斗争特点,形成的一套完整制敌技术。它讲究一招制敌,具有学练简单,入门迅捷,非常实用的特点。它是武术爱好者用来健身、防卫、制敌的较好手段。

“军警防暴必读”这套书包括《出奇制胜秘招》、《防暴自卫秘招》两本,集中了笔者这些年教学实践的经验,从主动擒敌与遇险防卫两个方面介绍了部分警用制敌技术。这套书配有录像带《警用制敌技巧》一盘,已由北京体育大学出版社出版。

特别需要指出的是,学习警用制敌技术要有纯正的学习动机,应该以健身、防卫为主要目的。一旦对敌实战,必须掌握正当防卫的尺度,绝不可持艺为非作歹,否则将受到法律的严惩。

这套书由董金明主编。动作由何喜平、陈廷

华、郑德成、王凤奎、彭磊、黄浩、吴杰华、陈俏、袁鹏等协助演示。图片由闫跃华拍摄。辅助功法和身体素质部分内容由赵日煜参加撰写,在此一并表示衷心感谢。

《出奇制胜秘招》是“军警防暴必读”两册之一。这本书侧重主动擒敌,针对学练者个人身体条件,针对对敌实际情况,介绍了警用捕拿、反摔拿及连击技战术在实战中的运用,辅助功法及身体素质训练,可以帮助读者更好地掌握和运用这些技战术。

由于本人水平所限,书中可能有疏漏之处,敬请读者指正。

董金明

1994. 4

目 录

前 言

第一章 武德教育.....	(1)
第二章 制敌战术巧运用.....	(4)
第三章 捕拿实用技术	(10)
第一节 快速制服法	(10)
第二节 遇险解救法	(28)
第四章 反摔拿实用技术	(48)
第一节 “以矮制高”反摔拿招法	(48)
第二节 “以高制矮”反摔拿招法	(74)
第三节 防近打快手摔拿法	(90)
第四节 倒地摔打法.....	(103)
第五章 实用散打连击法.....	(118)
第一节 散打连击实用战术.....	(119)
第二节 出奇制胜的连击技术.....	(127)
第三节 反击技术巧运用.....	(137)

第四节	连环腿法·····	(165)
第五节	连环摔法·····	(179)
第六章	辅助功法及身体素质训练·····	(186)
第一节	灵敏素质的训练·····	(186)
第二节	力量与速度的训练·····	(199)

第一章

武 德 教 育

防卫与制敌是在与敌搏斗中防身自卫,其本质核心是技击,其手段是踢、打、摔、拿。因此学习防卫与制敌技术,首先进行武德教育是非常必要的。

习武者当以武德为重,重视道德修养;应该以武助德,以德服人;习武者要有高度的社会责任感、义务感和正义精神;在武术技击和武术交流中要有良好的武术行为和较高的武德修养。

武术在我国可谓源远流长,无论哪朝哪代,无论何门何派,都将武德教育放在首位。可以说传统武术之所以能够延续发展至今,很大程度上与历史上传统的武德教育有关。

武德直接根植于道德之中,如孔子传授射御技艺,首先将道、德、仁、艺同时列为武德要求。把“德”提到至高无尚的地位,主张以德化天下。又说“武以德立,未习武先习德。”武术中要求习武者人人为谦虚君子,在选徒传艺中更是突出学拳宜以“德行”为

先，方是正人君子；学拳宜以涵养为本，举动要平心和气，善气迎人。凡事要恭敬谦逊，不可持艺为非作歹，以致损行败德，并规定“心险者，好斗者，狂酒者，轻露者不传”。强调习武要仁爱、守礼、忠诚、信义、谦让和宽厚。另外，以武会友，切磋技艺，点到为止等，无一不把武德放在首位。

武术发展至宋代，由于内忧外患，百姓有着“三时务农，一时讲武”，“带弓而锄，佩剑而樵”的民俗。农隙时讲武艺，授以兵械，教之击刺，同仇敌忾。这种由阶级和民族矛盾促成的武术教育，造就了历史上无数反抗暴君或外寇入侵的英雄人物和行侠仗义、打抱不平的侠客义士。岳飞、戚继光是精于武术的行家里手，更是历史上的民族英雄。他们对国家和民族的忠心，他们以武报国的大志是武德教育的结果。

许多青少年喜欢看的武侠小说中，正面人物一方面武艺超群，另一方面武德深服众望。而反面人物虽然在武技上也有过人之处，但都是武德败坏之徒，最终没有好下场。

由此可见，在传播武术的同时，也传播着武德，武德与武术从来是密不可分的。从古到今，都是以德为重，武、德并修。通过习武，修养武德，从中学习做人的真谛。

在大力提倡社会主义精神文明建设的今天,学习武术,掌握防卫制敌技能,惩恶除暴,扶正祛邪,见义勇为,共同维护社会治安,是每个公民的社会义务,也是衡量武德好坏的一个重要准则。

对于保安人员或其它行业人员,学习防卫制敌技术,一是能够在实际中保护自己,不被坏人所伤害;二是能够依法准确而有效地打击敌人,达到制止犯罪的目的。在保卫国家、集体、个人的利益与生命财产安全,维护社会治安,促进我国现代化建设方面将起到应有的作用。

第二章

制敌战术巧运用

防卫与制敌,实际上是技击与战术的结合。武术中,任何技击都离不开战术,一旦技击脱离了战术,技击就会失去其真正的实用价值。因此,自古有“技击必有战术”的说法。现将格斗中有关技战原则浅述如下。

一、察地形,观敌情

当被歹徒围困时,要善于利用地形、地物,力争占居能够观察到全局方位的有利地形。与敌搏斗,应尽量不给对方造成两人或多人同时攻击的机会,可利用墙壁、物体为依靠,使敌人处于自己视线范围内的位置,这样便于目击到敌人的袭击,以便采取相应的防范手段。突围时,可选用声东击西的战术,向靠自己最近的歹徒突然攻击,或者虚晃一招,使其退闪,借此突然改变攻击目标,向另一方位的歹徒猛攻,使其措手不及;趁对方注意力分散之时,

乘机冲出围困圈。

在与敌人对峙，或近距离交战时，要善观敌情，尤其要注意观察对方的神态，以及是否手持凶器。如对方眼向下看，就很有可能袭击你的下部；如果对方眼神正视，这时你要加倍提防对方击头部兼攻下部，防止其指上而打下。

遇敌前后夹击，拦路堵截时，如果发现歹徒两手于背后，这时就要注意到歹徒可能持械隐藏在身后，交战中必须多加提防。

二、出其不意，攻其不备

在所有的武术技击战术中，都将“出其不意，攻其不备”视为取胜的要诀。所谓“出其不意，攻其不意”，是指在施用制敌招法时，能够突然果断，以最快的速度攻击对方，使其防守不及，从而达到占据上风或一招取胜的效果。

三、动静结合，后发制人

“动静结合，后发制人”，多是以柔克刚，以小打大的弱者战略，是在面对强敌的危险情况下保存自己的力量，有效打击敌人的必要手段。它多在乘敌之隙，巧妙地顺势牵带，借力打力，“以其人之道，还治其人之身”。

防卫与制敌有主动攻击和防守反击两种战术形式：主动攻击多以“出其不意，攻其不备”的动作出现，以达到制服之目的；而防守反击则是利用对方在攻击中露出的空当，乘虚而入，由被动变为主动，因此，“动静结合，后发制人”这一战术，特别适于防守反击。

“动静结合，后发制人”需要有良好的心理状态。遭歹徒拦截时，首先要保持高度的镇定，只有头脑清晰、精神内守，才能行动敏捷。遇事慌张，手足无措是防卫制敌过程中的大忌。

四、掌握时机，巧于应变

防卫制敌时，不论是主动攻击还是防守反击，运用任何招法都需要把握准确的时机，否则再实用的招法、绝技都会不起作用。例如歹徒持刀迎头砍来，对此，既不宜后退，也不宜近封，而应疾向外闪，避开其迎头砍来的短刀。在对方砍刀掠过，新招未发，由于惯性无法改变砍刀方向之时，就势疾抓住对方持刀的腕臂，进而以折、拧或者扳拿等方法迅速制敌。这种巧于应变，机动灵活能力的培养，除平时要有针对性进行模拟实战练习外，更多的是要在实际格斗中积累经验，不断提高实用技术水平。

五、结合自身，以巧取胜

因每个人的身材、年龄、性别以及身体素质等条件情况都不相同，在使用制敌技术，选择制敌战术时，应根据自己的身体条件，以巧取胜。身高力大者可选用猛攻、长打、抱摔、擒拿的招法；瘦小力弱者可利用身材灵巧的特点，选用躲闪腾挪，环绕迂回，借力绊摔及技巧性强的招法制敌。特别是那些手无寸铁的柔弱女子遇到侵害时，尤应选择快捷、省力、以巧为主的动作击打歹徒要害部位，如肘击胸肋，膝顶小腹，撩踢裆部，指戳咽喉，扼掐双眼等。

遇歹徒身材高大，且力量占绝对优势时，要注意斗智，以巧取胜，切忌以力相拼，在紧张激烈的格斗中，以巧妙多变的招法，佯攻斗引，避实击虚，惊闪巧取，切勿盲目莽撞，硬打死拼。

六、步法灵活，进退得当

实际格斗中，双方之间的距离总在不断变化之中，只有通过攻防进退，调整到适合自己出招的最佳距离时，再选用合适的击打技术，才会取得良好的技击效果。否则就会因为距离对方较远而进攻招法落空，或距离对方太近而技击动作不便发挥。所以双方格斗中，寻找最佳攻击距离是非常重要的。

最佳格斗距离是通过灵活的步法移动和巧妙的身法的躲闪来取得的。步法轻捷,躲闪及时,才会有可能将踢、打、摔、拿动作恰到好处地运用到实际对敌格斗中去。由于格斗距离要靠灵活的步法移动和巧妙的身体躲闪来接近或远离对方,因此在进行实用技术练习过程中,切勿忽视对格斗步法与躲闪技法的基本练习。

七、引进落空,乘虚而入

“引进落空,乘虚而入”的技战原则是避实而击虚。在格斗中,勇、强、有备者,均属于实;怯、弱、无备者,均属于虚。不管是散打,还是擒拿,在双方实力接近的情况下,谁善于运用虚实,谁就能获得主动权。

“引进落空”是以伪装、欺骗的手段及逼真的假动作,使对方上当受骗,诱敌作出错误的判断,使其盲目出拳。“乘虚而入”是在敌出拳落空或进行错误性防守之时,乘其无备,攻击对方虚、弱部位。例如在同对方对峙时,我方两脚开立,两手自然下垂,似不作任何防守姿态,诱使对方出拳直攻或挥拳侧打,待对方将拳发出,我方疾下潜俯身向侧闪,使其发拳落空;对方出拳的同时容易将自己的虚弱部位露出,对此以闪身勾拳击打腹肋或者用贯拳侧打对

方头面部,就会使对方防而不及。

八、诱其深入,急进连击

从技击战术原则上讲,“诱其深入,急进连击”与“引进落空,乘虚而入”在技击中相辅相成。“引进落空”与“诱其深入”是以某种动作引诱、迷惑、欺骗对方;“乘虚而入”与“急进连击”则是趁其不备,抓其空当,乘虚反攻,相连而进。

“诱其深入”除用诱骗、迷惑,顺人之势,攻其之外等策略外,尤其要注意虚假有实。不管是虚招,还是假动,都要给对方造成被动局面,使其真假难辨。“急进连击”多是在引诱对方进攻落空或者使对方接连防守处于被动之际,给以连续的猛烈攻击,不给对方有半点喘息的机会。另外,格斗中也可直接向对方虚弱部位主动攻击,对方自会应急防守,对此相连而进,对方就有可能接连招架,势必造成被动挨打。武术技击中讲求“不招不架”为上乘,也就是说:敌欲动,我速动,敌猛攻,我疾闪,顺势施技,借他人之力,为我所用。所谓“不招不架,只打一下,若犯招架,上下挨打”讲的就是这个道理。

第三章



大家知道,捕拿必须与踢打、摔法紧密结合,才能真正实用。捕拿的最终目的是将罪犯制服,而不是置人于死地。它主要是通过掐拿命脉、点戳穴位、固锁关节等手法,达到擒拿局部控制全身的目的。因此,捕拿技术是军警和保安人员用来逮捕罪犯,调解暴力冲突,制止犯罪的一种有效手段。

第一节 快速制服法

快速制服法是以突然而迅速的行动,出其不意,攻其不备,先发制人,将罪犯擒拿制服的方法。

一、拧臂锁喉

1. 实用方法

①由身后迅速接近罪犯,速用右手抓拧其右腕向后拉别(图1);