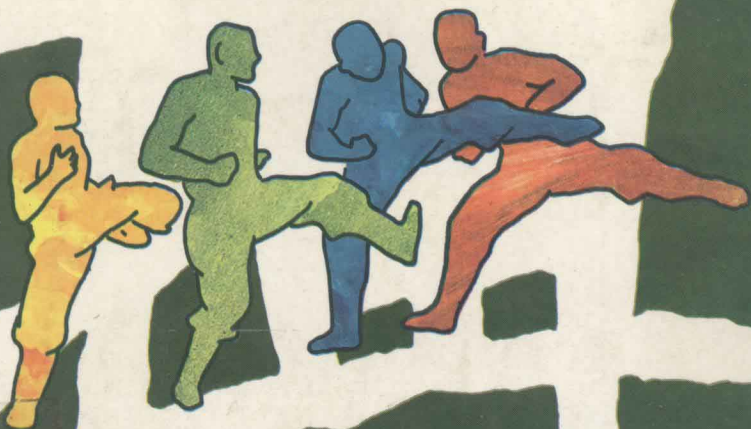


军警搏击绝招

制胜防身绝技



招 绝 击 搏 警 军

黄 子 编

华南理工大学出版社

〔粤〕新登字 12 号

责任编辑	之 实
封面设计	梁健莹
书 名	军 警 搏 击 绝 招
编 著	黄 子 编
出 版 行	华南理工大学出版社 (广州五山·邮编 510641)
经 销	广东省新华书店经销
印 刷	江门日报印刷厂印刷
规 格	787×1092 毫米 32 开 5.5 印张 125 千字
版 次	1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN7—5623—0511—0/G·81
定 价	3.50 元

前 言

搏击，也称散打、散手，是一种人与人相搏相击、实施攻防（制敌防敌）的格斗技巧，也是一种极具实战价值的技术。作为脱胎于武术，又集武术各派精髓的搏击术，在中华武术中，占有重要位置。当今，这朵武林奇葩，更是军警、公安人员惩邪除暴的有力武器，同时，也是民众防身健体的有效手段。

《军警搏击绝招》一书，以人体运动生理学观点，详述搏击的基本功力训练，精选各派搏击的制敌绝招，着重介绍踢、打、摔、拿、靠、撞等各项攻防方法，与此同时，力求有机组合，融会贯通，看似通俗易懂，却极具克敌制胜效果。

本书在编写上做到深入浅出，循序渐进，对各招各数除以详细说明外，还配以清晰的图解，以期使读者一目了然，便于习练，从而练以致用。

目 录

一 克敌常识	(1)
(一) 人体结构特征	(1)
(二) 人体要害和薄弱部位	(3)
二 功力训练	(7)
(一) 搏击的身体素质训练	(7)
(二) 心理素质及战术意识训练	(22)
三 技法要领	(26)
(一) 搏击常用手、步型	(26)
(二) 搏击常用手、步法	(28)
(三) 搏击常用技法	(34)
四 进攻致胜术	(49)
(一) 拳法进攻制敌术	(49)
(二) 腿法进攻制敌术	(52)
(三) 肘法进攻制敌术	(62)

(四) 膝法进攻制敌术	(65)
(五) 拳肘进攻制敌术	(66)
(六) 拳膝进攻制敌术	(68)
(七) 腿肘进攻制敌术	(71)
(八) 腿膝进攻制敌术	(75)
(九) 摔法攻击制敌术	(76)
(十) 拿法攻击制敌术	(83)

五 防守通技

(一) 格挡	(86)
(二) 闪身	(88)
(三) 推拍	(92)
(四) 下挂	(94)
(五) 切手	(95)
(六) 膝挡	(96)
(七) 膝闪	(97)
(八) 抱腿	(97)
(九) 肘法防守	(100)

六 攻防组合致胜术

(一) 拳腿攻防组合制敌术	(102)
(二) 擒摔攻防组合制敌术	(111)
(三) 攻防夺刃制敌术	(138)
(四) 攻防夺刀制敌术	(152)
(五) 攻防夺斧制敌术	(156)
(六) 攻防夺棍制敌术	(161)
(七) 攻防夺枪制敌术	(165)

一 克敌常识

(一) 人体结构特征

人体支架和基本形态由骨、关节和肌肉三种运动器官构成。解剖学认为这三种运动器官约占成人人体重量的 58%。骨是运动的杠杆,关节是运动的枢纽,肌肉内则附着于骨骼,并在神经支配下通过收缩牵动骨骼产生各种运动。从生理角度看,技击的各种攻防动作,都是在神经支配下,各部位肌肉的收缩,牵动骨骼运动的结果。

成人骨骼由 206 块骨头组成,分为躯干骨、头颅骨和四肢骨,且多数成对。骨主要由骨膜、骨质、骨髓、血管神经组织等构成。骨的最基本机能是运动、支撑和机体保护。

关节是骨与骨之间的连接部位。人体的各种运动是由于肌肉的收缩或舒张,牵动骨骼的相对位置移动而实现的。关节的基本运动形式都是绕关节轴进行旋转运动的,具体包括屈、伸、水平屈、水平伸、内收、外展、回旋和环旋。关节形状的不同使之具有一种和多种运动形式,这些运动形式都是搏击技术动作合理性的基础。

人体形态的运动主要是四肢的运动。四肢的肌肉特别发达,下肢负担大于上肢,故下肢肌肉常较粗大。四肢骨多为

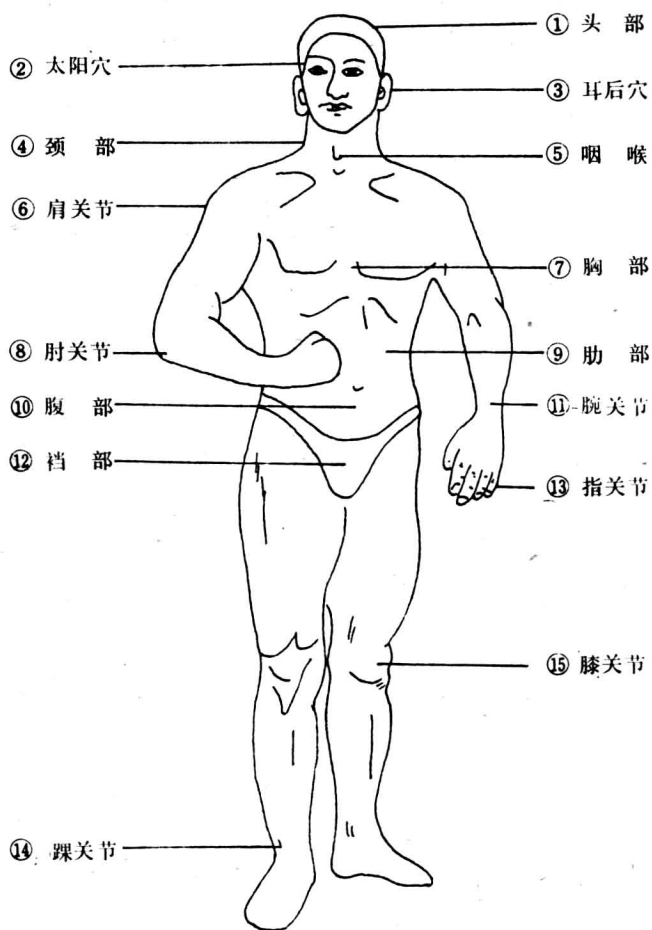


图1

长骨，关节灵活，长短肌活动范围大，分布复杂。肢干骨形状各异，关节活动范围小，肌肉依人体结构而排列，保护着内脏器官，转换上、下肢力量。这种运动形式是搏击技术动作完成的最明显、最充分、最直观的前提条件。

(二) 人体要害和薄弱部位

1. 人体要害和薄弱部位

(1) 头部

头是人的主宰。集听、视、嗅、思维等器官于一体。在耳廓和眼角延长线的交会处有太阳穴，此穴位附着颞线动脉，临近大脑，为最薄弱部位，经受不起打击震动。头颅有颅腔，腔内有脑。脑是中枢神经的高级部位，其组织也非常脆弱，受不起击打。其次是眼鼻部三角区和上牙下关颊，其神经血管分布相当丰富，痛觉极敏感，这些器官、穴道、部位如受到拳、肘、膝、脚或器械等外力的击打，会疼痛难忍，丧失功能或丧失战斗力。耳根部深层有许多血管和神经通过，受打击或易致血流不畅，或易引起颅底骨折、颅内出血。

(2) 颈部

颈部正中是咽喉位，是生命要害部位。咽喉在食道上部 and 呼吸道上口，两侧附有颈总动脉血管，如受到掐、挟、削、穿、顶、卡等外力打击，不仅使人呼吸、饮食困难，而且会造成血液不能流通，使大脑供血困难，甚至得不到供血，从而使人头昏、窒息、甚至猝死。

(3) 胸部

胸部最薄弱处为心窝。此处系心血管的主要出入路径，且无骨骼保护，若受到拳、肘、膝、腿等外力的冲、勾、顶、撞、蹬、踹、点的击打，可使血液流动不畅，影响心脏的跳动，或心脏受伤，或失其功能而死亡。其次上胸部锁骨（俗称琵琶骨）也较薄弱。

（4）腹肋部

腹肋上接横膈，下连盆腔，前有腹肌，侧有肋骨，内有肝、胃、脾、胰等人体主要内脏器官，这些实质性器官含有丰富的血窦。除人体 12 对肋骨外，中后下四对软肋也是薄弱环节，如受到拳击、肘顶、掌击、肩扛、膝撞、脚踢等外力的打击，肋骨易骨折，内脏会受伤而破裂出血，失其功能，甚至死亡。

（5）裆部

裆部是人体神经末梢丰富部位。男性生殖器内的睾丸，血管神经丰富，敏感性极强，且极易受伤，如受撩、冲、顶、撞、压、弹、点、蹬、踹、勾等外力击打，就会疼痛难忍，全身乏力，休克甚至丧命。

2. 人体关节要害

（1）颈部关节

颈椎是人体脊柱的一部分，由七块椎骨构成，每块椎骨都有孔，互相形成椎管，管内有脊髓通过。骨髓是中枢神经的一部分，与脑直接连接。如受暴力击打或过度扭拧，会致中枢神经、大脑神经失调，丧失活动能力。

（2）肩关节

肩关节由肱骨头和肩胛骨凹陷的关节孟构成，可使上臂作屈、伸、收、展、旋、环转运动。肩关节孟浅，关节囊松

弛，牢固性差，如用力将其外后旋，或猛前挫，易脱臼，易致肌肉、韧带撕裂。

(3) 肘关节

肘关节由肱骨远端桡骨和尺骨的近端关节面构成。肘关节内侧有侧副韧带，外侧有环状韧带，附近有一些重要的血管、神经，如遭暴力击打易出现骨折、脱臼、血管神经损伤，影响或丧失前臂、手部功能。

(4) 腕关节

腕关节由桡骨远侧端的腕关节面和腕骨的近侧端构成。腕骨关节各骨细小复杂，共有舟骨、月骨、头状骨、三角骨、大多角骨、豌豆骨、小多角骨、钩骨 8 块腕骨，主要靠韧带连接，其韧带坚固性较差，受击打或过度拧折会造成脱臼，韧带崩裂，骨折。

(5) 指关节

手指关节由两个短小的指骨连接而成。它仅能弯屈和伸直，活动范围较小，易于前屈。如果使其伸直再用力向后扳或向后侧拧动，很容易造成脱臼或骨折。

(6) 膝关节

膝关节属于滑车球状关节，由股骨远端、胫骨近端及髌骨后面的关节面构成，是人体最复杂的关节。髌骨前有股四头肌腱连着胫骨粗隆，关节两侧分别有胫侧副韧带和腓侧副韧带，关节囊内两关节间有半月板和交叉韧带。膝关节负重大，结构复杂且浅，骨杠杆又长，易受损伤，前后或两侧受踢击均可使韧带、肌腱、半月板、膝关节造成裂、伤、脱位，且难治愈。

(7) 踝关节

踝关节由胫、腓骨端和距骨滑车构成。踝关节两侧附着

韧带，内踝高只盖住距骨三分之一，外踝较高，完全覆盖距骨的外侧面，外侧面韧带薄弱，内翻易伤，如用力将足左右扳拧、扭转，易致韧带撕裂、关节脱位。

二 功力训练

(一) 搏击的身体素质训练

1. 力量训练

力量是武艺之基，拳谚云：“一力降十气，力大胜三分。”这说明了力量在搏斗中的重要性。力量训练以提高肌肉群的均匀发展、绝对力量和爆发力量的发展为目的重点。力量训练包括上肢、腰、腹、腿部力量等。

(1) 上肢力量训练

俯卧撑 伸直身体，手掌、脚撑地，两臂贴肋，收绷紧腹腰，上下起伏，渐增次数。

靠墙倒立 手掌撑地，双掌间距离与肩同宽，夹紧双腿，伸直躯干，抬头，两腿上摆靠住墙，身体重心移至双臂（图2）。

引体向上 双手紧握（可正握亦可反握）单杠，双手距离与肩同宽，伸直双臂，身体自然下垂，双腿并拢，然后双臂收屈上拉，引体向上，下颌过横杠上，再还原（图3—4）。



图2



图3



图4

注意：颈要直，头要正，身体不要晃动，引体向上时不要蹬腿借力。

爬杆 双手紧握竹杆，身体伸直，双脚可直蹬，由下往上攀爬，快上慢下，渐增次数（图5）。



图5

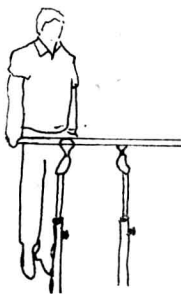


图6

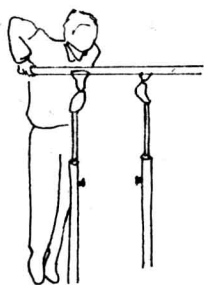


图7

双杆臂屈伸 手握双杆，两臂垂直支撑，挺直身体，然后屈双臂，再撑起身体，渐增次数（图6—7）。

注意：双臂屈伸时身体不要摆动借力，双腿要并拢。

上举杠铃 双脚左右开立，双手抓握杠铃上提至胸，翻转手腕，用肘力撑杠铃到锁骨处，然后双脚蹬地，上步成前弓步，同时，双手上抬时双臂伸直，举起杠铃（图 8—9）。

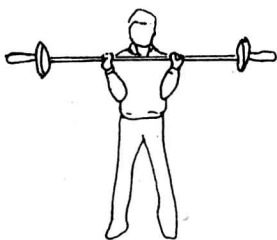


图 8

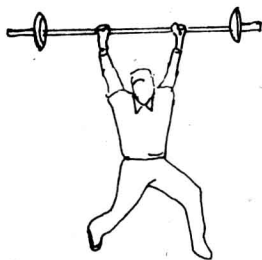


图 9

注意：步要稳，举杠铃时要收腹、挺胸。逐渐增加杠铃重量。

哑铃屈伸臂 伸直双臂，双手持铃，双脚左右开立，身体挺直，左右臂上下交替屈伸至肩部即可（图 10—11）。



图 10



图 11

哑铃扩胸 双脚左右开立，双手持铃，双臂前平举，然

后分臂扩胸至两侧与肩同高（图 12—13）。

注意：臂要直伸，持铃平举和扩胸时要收腹、挺腰。



图 12



图 13

（2）腰腿力量训练

两头齐起 身体平躺，双臂直后伸，双脚紧拢，腹部用力，手脚齐上举相碰，然后缓慢展放还原（图 14—15）。

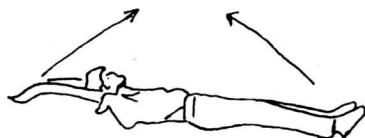


图 14



图 15

下蹲起立 站直身体，两臂平行前伸至与肩平，眼平视前面，然后两腿弯曲下蹲至最低点，两臂依旧平前直伸起立（图 16）。

单腿下蹲 两腿站立，把一腿向前直伸成水平，另一腿

弯曲下蹲至最低点直立起来。重心在下蹲腿，左右脚更替，身体不要晃动（图 17—18）。



图 16



图 17



图 18

悬重抬腿 双手抓握肋木，两腿并拢，双肩放松，臂对肋木悬重挺胸收腹，伸直身体后，手腹用力，双腿伸直向上抬（图 19—20）。



图 19



图 20

负重弓身 双脚左右开立，双脚距离略宽于肩，颈肩负扛铃，身体直立，然后上体前弓，站直双腿，双臂屈肘翻腕，