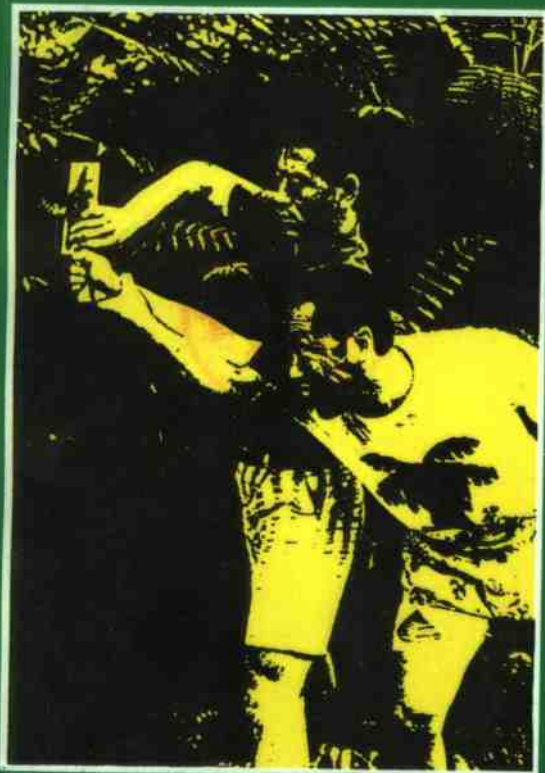


抗暴制敌术

杨 维 等编

北京体育大学出版社



抗 暴 制 敌 术

杨 维 等 编

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:董英双

责任校对:青山

责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

抗暴制敌术/杨维等编. —北京:北京体育大学出版社
.1995

ISBN 7-81003-972-5

I. 抗… II. 杨… III. 攻防(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 03581 号

抗暴制敌术

杨维 等编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防科工委印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32
1995 年 5 月第 1 版

印张:8.375
1995 年 5 月第 1 次印刷

定价:8.80 元
印数:8000 册

ISBN 7-81003-972-5/G·739

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

在格斗中,学过武术的人与没学过武术的人,其最突出的区别就在一个“巧”字。学过武术的人巧在可以镇静对待,因势用招;高功夫者甚至可以“不战而屈人之兵”,以威势制止打斗。

本书集国外军警格斗术的最新技法,及传统武术、空手道、截拳道、跆拳道、泰拳等行之有效的招术于一书,针对各种犯罪情况讲解应用之法,教给人们从容对敌的技术。

本书不是一门系统武学的介绍,因此无需系统练习,只要掌握技术的要领,把握住应用的时机,即可立见成效。从这个意义上说,这是一本实用速成的武术书籍。

本书在编写中,曾参考了大量有关资料;于文学、王洪林、高峰、王彦儒、辛桂维、魏风霞等参与了部分工作;最后由马雷、张亚东、郭仪技术审核。

对于书中介绍的技术,我们虽然在教学实践中做过验证,但经验尚不算丰富,恳请武林前辈和广大读者批评指正。

作 者

,1995年1月

目 录

第一章 抗暴制敌的基本原则	(1)
一、抗暴训练的必要性	(1)
二、抗暴训练的原则	(2)
三、抗暴制敌的要害部位	(3)
四、抗暴格斗的基本姿势	(8)
第二章 身体尖端优势与应用	(10)
一、拳的尖端优势与应用.....	(10)
二、掌的尖端优势与应用.....	(13)
三、指的尖端优势与应用.....	(15)
四、爪的尖端优势与应用.....	(17)
五、肘的尖端优势与应用.....	(18)
六、头的尖端优势与应用.....	(18)
七、膝的尖端优势与应用.....	(19)
八、足的尖端优势与应用.....	(20)
第三章 抗暴先发制敌法	(26)
一、开门打法.....	(26)
二、对称打法.....	(38)

三、贴身打法	(43)
第四章 抗暴后手制敌法	(56)
一、拦门打法	(56)
二、直接打法	(73)
三、间接打法	(85)
四、闪战打法	(107)
第五章 抗暴冷招制敌法	(121)
一、扫绊打法	(121)
二、腾空打法	(128)
三、地趟打法	(134)
四、穴位打法	(150)
第六章 抗暴制敌擒拿法	(171)
一、盘接手法	(171)
二、解脱手法	(175)
三、主动擒拿	(177)
四、被动擒拿	(181)
五、反擒拿技术	(188)
第七章 抗暴制敌擒摔法	(194)
一、倒地保护法	(194)
二、主动摔法	(197)
三、被动摔法	(202)

第八章 抗暴制敌调解术	(215)
一、轻微伤害调解术	(215)
二、中度伤害调解术	(217)
三、极度伤害调解术	(219)
四、强奸暴行调解术	(221)
五、两男斗殴调解术	(222)
六、两女斗殴调解术	(224)
七、家庭纠纷调解术	(226)
八、双手肩下扼颈式行凶调解术	(227)
九、锁头行凶调解术	(229)
第九章 抗暴制敌夺械术	(231)
一、巧夺匕首	(231)
二、巧夺棍棒	(237)
三、巧夺手枪	(239)
四、巧夺菜刀	(244)
五、巧夺酒瓶	(252)

第一章 抗暴制敌的基本原则

一、抗暴训练的必要性

随着改革开放的不断深入,社会治安已成为众人瞩目的社会问题,这就对军警及治安人员提出了更高的要求,对人民群众见义勇为、抗暴治安赋予了新的意义和内容。因此,军警及治安人员只学会使用基本武器是不够的,在不能开枪或武器破损等情况下,还要具有徒手格斗的技能。人民群众如具备徒手格斗的技能和勇气,不仅可以自救助人,还是维护社会治安和对犯罪分子的极大威慑。所以,进行徒手格斗训练是十分必要的,它不但可以提高人们的身体素质和强健体魄,还可以增强对敌斗争的勇气,从而更好地保护自己,有力地打击敌人。

二、抗暴训练的原则

学习抗暴制敌术，应遵循以下 5 条基本原则：

（一）充分利用一切可以利用的有力手段

在对敌斗争中你的生命随时都处于危险之中，因此要运用一切可以利用的有力手段，在短时间内将敌人制服。诸如向敌人脸上扔砂土、白灰、砖石等，也可用皮带、棍棒、铁器等打击敌人，还可以通过虚招引势，假装投掷东西的样子，趁其迷惑之际向其发起猛力攻击，将其制服。

（二）以最大的力量主动攻击敌人的最弱点

以最大的力量主动攻击敌人的易伤部位，可获速战速决之功效。

（三）保持自身的平衡

保持自身的平衡，而使敌人失去平衡，是对敌斗争中克敌制胜的重要因素。

（四）善于借助敌人的运动来增强自己的力量

善于利用敌人的冲力是对敌斗争的一项原则。假如敌人比自己强壮，我则充分利用敌人的冲力和体力，将其制服。比如：当敌人向我冲来时，可趁势向侧闪过击打，或跨步将其绊倒。

(五)强化训练,提高格斗的准确性和速度

在准确掌握各种技术的基础上,经过不断实践,提高准确性和击打速度,抓住时机一招制敌极为重要。因为在对敌斗争中,你很少有时间停下来进行思考,各项动作都必须达到高度自动化程度,因此在开始学习格斗时,一招一式都要准确无误,在准确掌握的基础上,再通过不断练习,提高动作速度。

三、抗暴制敌的要害部位

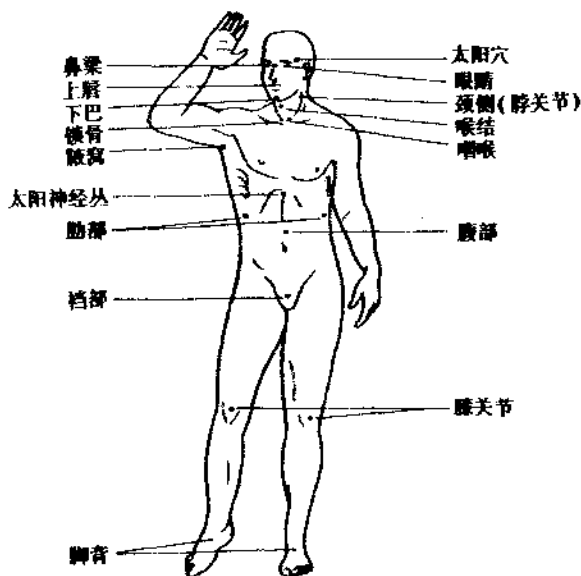


图 1

人体的要害部位最易遭受打击或挤压,而致伤致残,甚至死亡。了解这些要害部位,能够加强对敌斗争中的自我保护意识,并通过击打这些部位,迅速制服敌人或置敌于死地。

人体可分为三大部分:头颈、躯干和四肢,其中要害部位见(图1、2)。

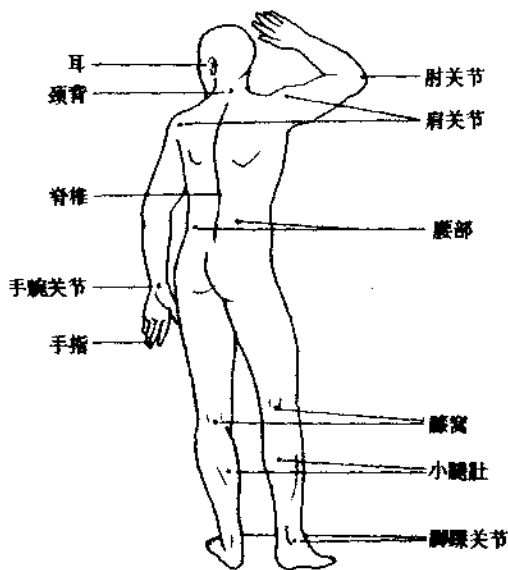


图2

(一)头颈部分

1. 耳

两手虚握成拳,以两手相对拍打敌双耳,这是极具危险性的打击,轻则会击穿敌耳膜,使其神经受到冲击,或耳内出血,

重则足使敌脑震荡而丧失活动能力,甚至毙命。

2. 太阳穴

打击太阳穴,可造成脑震荡,因为此处脑骨质脆弱,且有一条动脉和大量神经集中于皮下。打击太阳穴,通常用拳头或掌外侧,也可用肘猛戳,如敌被击倒在地,还可利用足尖踢击太阳穴,制服或制死敌人。

3. 眼 睛

使敌人致盲的方法颇多。一种方法是以食指和中指成V形刺入敌双眼,手指和手腕要挺直;也可用相邻的两个手指的第二关节猛戳其眼窝,也可用拇指或其他指头击敌眼睛。

4. 鼻

打击鼻子时,通常以掌外侧或拳头横击敌鼻梁,可击碎其鼻骨,使其疼痛难忍并暂时失明。如猛烈打击,还可将骨头碎片击入敌脑使之立时毙命,如距离敌太近,也可用掌下部向上顶击敌鼻子。

5. 上 唇

上嘴唇是鼻软骨与硬骨的连结处,此处神经接近皮层,是脸部的要害部位,可用角度稍向上的手掌外侧猛击敌上嘴唇,重击能使其晕厥,轻击也将使其感到剧痛。

6. 下 巴

以手掌后部击打比用拳击敌下巴更为有效,因为用拳猛击可能会折损自己的手指头。

7. 喉 结

用手掌外侧砍击敌喉结处,重击可致敌于死地,轻击则可能使其疼痛难忍。也可用拳、脚、膝攻击敌喉结部位,另一种有效办法是用手指卡或抓其喉结。

8. 咽 喉

用一指或二指，直戳其咽喉下部凹处，如此一戳，可使敌感到剧痛、咳嗽、窒息，如果刺破咽喉皮层，其伤势会更严重。

9. 颈外侧

用手掌外侧猛然砍击敌颈外侧，能使敌失去知觉。无论用何种方法经此一击，敌将因颈静脉、颈动脉和迷走神经受打击而昏迷、休克。

10. 颈后部

用拳外侧或掌外侧猛砍敌颈部能使敌立时毙命。

(二) 躯干部分

1. 锁 骨

以手掌外侧向下用直劲砍敌锁骨部位，可打断敌锁骨并使其瘫倒在地。如果敌人比较矮小，则可用肘关节猛击其锁骨处。

2. 腋 窝

腋窝皮下有一条粗大的神经，打击敌腋窝，可使其产生剧痛而致短暂的局部瘫痪。如敌已被击倒在地，则可以脚尖猛踢其腋窝，威力更大。

3. 心口窝

太阳神经丛位于肋骨以下心窝处，打击这一部位，用人体尖端部位点打则具有较强的穿透力，可使敌产生剧痛，或向前趔趄、或瘫倒在地，猛烈打击还可置敌于死地。

4. 腹 部

用人体尖端点打敌腹部，可迫使敌屈身向前，此时再以膝顶撞其面、或以手猛击其颈后部，重则可使敌伤残。

5. 裆 部

如距敌很近,最有效的手段是击其裆部,可用膝狠狠向上顶撞其裆部,也可用拳击、手掌外侧砍、脚尖踢、脚跟踹、抓裆等方法制服敌人。

6. 肋 部

如右侧肋部遭受打击时,肝脏必严重损伤。打此部位时,用手掌外侧、拳外侧、折叠第二指关节、脚后跟、脚尖或膝盖均可。

7. 腰部(肾部)

腰部皮层下有一些从脊椎分支的大神经,打击此部位,可使其肾部损伤,并引起严重的神经震动,或至少需要医疗救护,打击时,通常使用手掌外侧、折叠拳的第二指关节、拳头外侧、膝盖或脚尖等。

8. 脊 椎

脊椎里是脊髓,打击此部位,可使敌脊椎关节脱位,导致瘫痪或死亡。如敌已被打倒在地,即可用膝、肘、脚跟、脚尖击敌。

(三)四肢部分

1. 指关节

当敌从背后抱住我腰部时,破解的方法是:以一只手抓住敌一个手指,另一只手则紧紧抓住其手腕,在将敌手腕下拉的同时,将其手指作反关节别压,以折其指。

2. 腕关节

将敌手腕向任何方向狠劲折别,都能使敌剧烈疼痛,难以忍耐。别腕时将双手之拇指置于敌掌背,将其手腕别向前臂方

向成直角,以此法可制服敌人。

3. 肘关节

肘关节是人体的脆弱部位,如重击即能使之脱臼。可用手抓住敌手腕或小臂并向后拉别,使其臂膀挺直,同时,以掌后部、掌外侧或膝盖猛击其肘关节。

4. 肩关节

敌被击倒后,可以一膝顶压其肩膀处,同时将其臂后别,致使其肩关节脱臼,或重击敌脊椎处,造成其瘫痪或立时毙命。

5. 膝关节

脚侧端敌膝关节或膝盖骨,能撕裂其韧带和软骨,使其剧痛和行动不便。如处于敌背后,直接踢端其膝后部,可伤其肌肉和神经。

6. 踝关节

如要伤敌踝关节,应以脚外侧踹蹬敌踝关节外侧,而不是用脚尖踢,以免使敌滑脱而不能重创。

7. 脚 背

以脚猛踩敌脚背,可使其脚背小骨断裂,造成剧痛而行动不便。当对付敌人时,可用脚外侧猛踩其脚背。

四、抗暴格斗的基本姿势

在与敌人相遇时,应迅速站成防守姿势,以形成全方位的防守状态,这种姿势叫“阻手式”。它能迅速反击,随机应变,运用自如。

阻手式的站立姿势是:两脚分开与肩同宽,左脚跟与右脚

尖大致在一条直线上,上体前倾,双膝微屈,双手成立拳或立掌,后手距离脸部约 15cm,前手置于胸前。(图 3)



图 3

第二章 身体尖端优势与应用

当你与敌人格斗时,首先要充分利用你自身的尖端优势,以求在最短的时间内尽快制服敌人。实践证明,合理地利用人体的尖端优势,效果是十分理想的。

一、拳的尖端优势与应用

(一)拳 峰

拳峰的优势主要表现在无名指和中指的关节头上,它是以“点”打人的一种方法,其具体应用有3种:

1. 第一种用法

正确的出拳动作是拳眼向上,置于体侧成立拳,当臂由屈到伸接触到打击目标的瞬间,使立拳向内侧稍做旋转,并以无名指和中指的关节头猛击敌面部。(图4)

要 求:拳的击出路线为直线且刚劲有力,具有出击力量大,速度迅猛等特点。在对敌斗争中有极大的威胁性,它做为重击拳,主要攻击敌人裆部以上的正面部位。