

军警自卫擒敌 实用技法

李树琦 等编著



Jun jing

天津人民出版社

军警自卫擒敌实用技法

编 著 李树琦 宋福建 张 兵
王裕临 薛 杨 汪 杰
刘宏伟 张 江 谷福生

天津人民出版社

军警自卫擒敌实用技法

李树琦 等著

天津人民出版社出版、发行

(天津河北道28号)

唐山印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.725印张 176千字

1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

印数:1-10,000

ISBN 7-201-02384-5/G·1081

定 价:11.00元

前 言

《军警自卫擒敌实用技法》是关于军警、公民对付犯罪分子自卫、制敌的诸多具体技法，一招在手即可制服罪犯。本书招招有技，术术有法，技法有绝，融传统武术于现代搏击之中，健身、自卫、擒拿形成一体，这些技法系精中之精，妙中之绝。本书包括十大部分内容，即：基础知识、基本技法、健身功力练习、防身自卫技术、擒敌技术、复杂场所的擒敌技法、军警业务训练、传统武术在自卫擒敌中的运用、现代搏击技术在擒敌中的运用、毒辣十二手法等内容。为便于掌握这些技法，每一技法都配有插图，使君一学即会。这些技法是军事警察院校教学和军警官兵实践中智慧的结晶，亦是指导军警、公民对付犯罪分子，防卫有方，擒拿有术，制死（正当防卫）有招的好书。一书在手使君临敌时会保持良好的防卫心理——招术在手，临战不惧，心里有根。当然，一书在手对保卫人民和自身的生命财产安全将起着不可估量的作用。

在编写过程中，我们参阅了有关材料；得到了有关部门的大力支持，在此谨表谢意。

编 者
一九九六年元月

目 录

第一部分 基础知识

- 1、军警应掌握的擒拿格斗技术 (1)
- 2、军警防卫擒敌心理战术 (2)
- 3、人体重要关节和击打效果 (6)
- 4、人体要害部位和击打效果 (7)
- 5、损伤时的自救方法 (8)
- 6、自学练习方法和步骤 (9)

第二部分 基本技术

- 1、防卫、擒敌基本姿势 (12)
- 2、防卫、擒敌基本步法 (12)
- 3、防卫、擒敌的基本拳法 (13)
- 4、防卫、擒敌的基本掌法 (15)
- 5、防卫、擒敌的基本肘、膝法 (15)
- 6、防卫、擒敌的基本腿法 (16)
- 7、基本摔法和倒地法 (17)
- 8、基本拿法 (18)

第三部分 基本功力练习

1、格斗训练中的沙包击打法	(20)
2、拳靶、脚靶练习法	(22)
3、树桩练习法	(23)
4、推砖练习法	(24)
5、手掌劈砖练习法	(25)
6、头碎酒瓶练习法	(25)
7、排打功法	(26)
8、气功恢复法	(27)

第四部分 防身自卫技术

1、反挫关节实用抗暴自卫术	(29)
2、制服正面进攻之敌八法	(36)
3、遭歹徒持匕首顶身威胁时的自卫技术	(38)
4、制服持酒瓶行凶的歹徒的实用技术	(41)
5、徒手对刀五招	(45)
6、防守反击夺匕首技法	(47)
7、倒地夺匕首技法	(50)
8、军警遭背后歹徒袭击时的自卫技术	(51)
9、军警遭背后持凶器袭击时的自卫技术	(58)
10、抗暴自卫 攻膝八法	(65)
11、防踹腿反击法	(67)
12、日常生活中遭歹徒袭击时的自卫术	(70)
13、歹徒抓拿时的自卫反击法	(74)
14、转身反击法	(78)

15、攻击裆部时的防守反击术.....	(83)
---------------------	------

第五部分 擒敌技术

1、一招擒敌术	(86)
2、警用武术十二散手	(89)
3、军警捕捉歹徒五法	(96)
4、捕捉犯罪分子的击倒技术	(98)
5、军警抱腿制敌法.....	(102)
6、军警二对一犯罪分子的制服法.....	(104)
7、手铐制敌技术.....	(107)
8、夜间抗暴七例.....	(108)
9、一对二实用抗暴自卫术.....	(111)
10、触跌八法	(115)
11、喉部制拿法	(118)
12、迎敌快速接架制敌手法	(121)
13、五炮攻击术	(124)
14、警用快棒七式	(127)
15、防暴奇招——脚跟制敌法	(133)
16、军警制敌格斗术	(135)
17、单腿变换攻击法	(141)
18、贴身靠打法	(144)
19、大缠丝擒拿法	(147)

第六部分 各种场所的擒敌技术

1、繁华场所的擒敌技术.....	(152)
2、街道、巷内的擒敌技术	(155)

3、汽车、火车上的擒敌技术	(158)
4、警棍制敌术	(159)

第七部分 军警专业技术

1、军警搜身实用技术	(161)
2、押解技术	(163)
3、警械的使用方法	(166)
4、跨越障碍技术	(167)
5、实用游泳技术和水中救护	(168)
6、军警对车辆的运用及防卫技术	(171)

第八部分 传统武术在自卫擒敌中的运用

1、头部擒拿与反擒拿	(174)
2、腕、臂部擒拿与反擒拿	(179)
3、躯干部主动擒拿与反擒拿	(184)
4、腿部擒拿与反擒拿	(189)
5、倒地擒拿与反擒拿	(194)
6、双手擒拿与反擒拿	(198)
7、崩捶加鸳鸯脚制敌术	(206)
8、实用制敌点穴术	(208)
9、中国式摔跤在擒敌中的运用	(211)

第九部分 现代搏击技术在擒敌中的运用

1、拳击技术在擒敌中的运用	(215)
2、搏击中的扫腿技法	(223)
3、鞭拳在散打中的运用	(226)

4、散打中的下台战术·····	(229)
5、蹬腿技术在散打中的运用·····	(231)
6、散打中的立体进攻术·····	(235)
7、散打中的“时间差”反击法·····	(240)

第十部分 毒辣十二手法

1、揪耳抠腮·····	(243)
2、抠挖双眼·····	(244)
3、撕嘴裂唇·····	(244)
4、二指豁鼻·····	(245)
5、死手锁喉·····	(245)
6、盖击后脑·····	(246)
7、恐吓惊神·····	(247)
8、吐沫肘膝·····	(247)
9、遇险牙咬·····	(247)
10、扬沙击头·····	(248)
11、踢抓裆部·····	(249)
12、抓发击腹·····	(249)

第一部分 基础知识

1、军警应掌握的擒拿格斗技术

军警执行公务在不准开枪或不具备开枪的条件下,都要求掌握必要的擒拿格斗技术。

军警的擒拿格斗技术与社会上的拳击、散打、武术比赛有所不同,不受比赛规则的限制,以制止犯罪行为和捕捉罪犯为目的,必要时可置敌于死地。但是作为一名警察,也要遵循关于正当防卫的条例。滥用擒拿格斗技术,超越限度也会走向被告席。因此,军警应具备如下素质和掌握以下擒拿格斗技术。

一、具有良好的身体素质和警惕性。首先,军警具有良好的身体素质是克敌致胜的保证,一般军警由于工作任务繁重,体力得不到恢复,造成伤病较多。这就要求必须锻炼身体,保持良好的身体素质。只有这样才能胜任工作,在执行公务中保证擒拿格斗技术的发挥。

其次,要求保持高度的警惕心理状态,有应付突发事件的心理准备。如果没有充分的心理准备,容易使自己处于不利的地位,擒拿格斗技术就不能发挥出来。

二、遇敌或制敌时的擒拿格斗技术动作要简单、实用;动作要快、准、狠,速战速决;不能长时间的对打和僵持。其主要技术特点是一招制敌。例如罪犯突然袭击,从背后锁喉,应迅

速反应,两手拉腕,猛转身用膝部撞击罪犯裆部,将其制服。

三、具有应付各种情况的手段和方法。执行公务中,情况是复杂多变的,例如逮捕持刀罪犯、街头斗殴的流氓犯罪等,情况各异。罪犯拒捕可以开枪,而街头斗殴的流氓罪犯则要求用擒拿技术将其制服,不能将其致于死地。

四、掌握在复杂地形、地物环境下的擒拿格斗技术。军警在执行公务中,可能在各种地理环境下和犯罪分子打交道,例如闹市区、汽车、火车、胡同、水中、雪地等。所以要根据不同的地点实施不同的擒拿格斗技术。例如在公共场所,地形狭窄,人员众多,这时和犯罪分子接触多采用近身靠打,肘膝相加的技术擒敌;而在开阔地则应采用格斗技术,用腿法、摔法制服罪犯。

五、加强训练工作,掌握必要的擒拿格斗技术。军警擒拿格斗的训练,特别是要加强擒拿格斗的实战训练。训练要从当前的经验型教学向科学型教学转变。要根据不同情况、不同条件和复杂地形地物设计出不同层次的擒拿格斗技术。

军警只有掌握了一定的擒拿格斗技术,才能有效地制止犯罪、打击犯罪,保卫人民的生命和财产安全,完成党和国家赋予我们军警的光荣使命。

2. 军警防卫擒敌心理战术

军警执行擒敌任务中,要充分运用擒拿、格斗的技战术,还需运用自身良好的心理素质和心理战术来战胜敌人。

心理战术是指擒敌时的计谋和策略,从心理学角度讲,谋略是一种重要的心理活动,它是实践活动的保证。在擒敌过程中,不管在何种条件下,都需要在判明各种情况的基础上经过

迅速思考,瞬间制定适当的动作方式以取得胜利。

一、构成心理战术的四个要素

(一) 自信心

自信心是战斗力的一部分。在擒敌过程中,首先要相信自己的力量,有必胜的信心,这样才能千方百计挖掘自己的潜力,全面发挥自己的技术和特长。避免产生急躁和不安情绪,保持自己战斗情绪的稳定,才能灵活机动地打击敌要害部位,反之,自信心不足,则无法擒获敌人。

(二) 意志表现

擒敌过程中要排除内部和外部两种障碍。内部障碍指军警头脑中影响技击行动而围绕动机展开的斗争;外部障碍指敌顽抗,对技击行动产生的影响。军警应该具有顽强的意志表现,在擒敌中克服畏难情绪,将生死置之度外,勇于擒敌,创造条件,运用各种方法去战胜敌人。

(三) 情绪变化

情绪变化是大脑皮层在客观刺激物影响下活动的结果。擒敌过程中,人的思想情绪变化很大,有时兴奋、高涨;有时消沉、低落。实践证明:情绪变化造成的过分兴奋或过分低落都不利于擒敌。因为情绪变化是情感发生时的生理变化,它直接影响着人身体内部的血液循环和呼吸变化,影响着人的面部表情和身体姿势。作为一名军警应当控制自己情绪变化,沉着、冷静执行公务。

(四) 抗干扰能力

擒敌中往往出现许多意想不到的干扰,军警所具有抗御干扰的能力,关系着擒敌任务的直接完成。抗干扰能力是军警要具有的善于集中或转移自己注意力的本领。注意力是一种

心理活动对一定对象的指向和集中。军警执行公务中,指向是指用眼睛或身体姿势捕捉一定刺激物(如要害部位)的选择性表现集中,指注意力在一定时间内专注于敌身体活动的全部或局部部位。避开一切无关刺激和干扰、抑制一切无关的活动,使大脑皮层相应区域定向反射。在擒敌实践中,形成高度优势的兴奋中心。军警在擒敌过程中只有以坚强的意志提高抗干扰能力,才能使技击技术更好运用和发挥。

二、心理战术不同阶段

(一)相持阶段

擒敌过程中,总会出现相持阶段。具体表现在敌与我的距离、观察与注意等。

在这个阶段,正确运用心理战术,可以保持身心处于积极应战状态,表现为:对完成擒敌任务充满全力以赴的决心和自信心;能敏捷观察、思维、判断出敌人的企图,头脑冷静、精力高度集中,隐蔽自己的意图,给敌造成出其不意的打击。

如果心理战术运用不好,会有不良后果,是因为心理变化不适应心理战术要求,表现为心情过度紧张、焦虑,没有必胜信心,惊慌、甚至感到害怕,造成擒敌技术忙乱失调,击打不准确,给敌造成可乘之机。

(二)实战阶段

是敌我双方殊死搏斗阶段,除了尽全力对抗搏斗,还要有战胜敌人的信心、强烈的责任感和保护自己意愿以激励战斗的进行,使我在擒敌中处于劣势时不慌不恐,处于优势时冷静果断、再接再厉。

三、心理战术的运用

(一)用深呼吸镇定情绪

擒敌中,情绪紧张会造成呼吸短促,导致情绪紧张,造成不利。可通过有节奏深呼吸,使情绪镇定,采取长吸气,有力地呼气,是心理战术动作。

(二)变换技法调整情绪

擒敌中各种情绪产生总是伴随着人体内脏器官和骨骼肌肉的变化。这种变化而影响的动作情绪紧张,会造成心跳、脉搏加快、两臂发倦、动作配合不协调,此时可采用变换技术、技法调整情绪。情绪紧张时采用快节奏、幅度小而多变的击法,有意识把自己注意力转向发挥自己特长方面来,以改变思维内容。

(三)自我暗示以协调动作

自我暗示,就是有意识地让自己去做或不做什么,对什么产生感情和不应动感情。如被敌击中时,则要暗示自己:“不要慌,要稳住打”,如果击打奏效顺利也应暗示自己“再用点力,击倒对方”。这种自我暗示的思维和作用属于调节情绪之列,会影响到击打动作的质量和效力。自我暗示以协调动作,还没有一个固定统一的方法,需在实践中反复实践、摸索、提高。

(四)空间知觉与快速反应

空间知觉是指对物体形状、大小、方位、远近高低等特征的感知,同技击技能和快速反应有着密切的联系。技击格斗瞬息万变,对敌人的反应速度,动作幅度和距离,都要求做出快速反应以减少敌人的威胁。知觉不限于观察,观察只有有目的知觉。在擒敌中除了观察,还要利用空间知觉去捕捉稍纵即逝的时机,提高自己在激战中的应变能力,做出快速反应。

3、人体重要关节和击打效果

骨与骨相连接、能动的部位叫关节。人体各活动关节受到超过了生理限度的压迫和打击后，本身会感到疼痛难忍或骨折而失去正常活动的 ability。

一、颈椎关节

头部与身体相连接部位。用力转挫和击打会感到疼痛难忍，可造成昏迷、高位截瘫。

二、肩关节

是由肩胛骨、肱骨和锁骨连结而成。用力左右拧动，击打可脱臼，致使韧带和肌肉撕裂。

三、肘关节

是桡骨、尺骨、肱骨连结的部位。如肘关节伸直后受压力或杠杆力击打，就会脱臼、骨折，致使韧带、肌肉撕裂。

四、腕关节

由七块腕骨和韧带组成，如受到外力压打和拧拉、向后折或左、右扫拧超过生理活动范围，就会挫伤和撕裂韧带，容易造成脱臼。

五、指关节

手指关节包括拇指骨二节，其余四指由三节短小的指骨连结而成。当手指伸直时，用力向后折扳或向两侧扭拧，可造成脱臼和骨折。

六、膝关节

由髌骨、腓骨、股骨、半月板组成。膝关节受外力猛击、挫、蹬、扭，轻则使人倒地，重则会造成半月板撕裂、脱臼、骨折。

七、踝关节

由胫骨、腓骨、跟骨、距骨组成。踝关节活动范围较小,如用力左、右扳拧,就会脱臼或韧带撕裂而丧失正常功能。

4、人体要害部位和击打效果

人体要害部位是指人体薄弱易受攻击的部位,在受到外力击打时,会被击伤、昏迷、甚至死亡。

一、头部:头部是人体主宰,要害部位有眼睛、鼻部、耳部、太阳穴、眉心、上唇、后脑。这些部位受到击打会使人昏迷、甚至死亡。

二、喉部:包括呼吸道、食道、颈两侧的动、静脉血管。用力挤压、击打、就会使人头昏,休克甚至死亡。

三、锁骨部:击伤后,人会失去活动能力。

四、心窝部:有心、肺等重要器官、受到打击时会使内脏损伤、失去正常功能。

五、肋部:共有十二对肋骨。由于肋骨细长,如受到打击或压迫,可导致疼痛、骨折或内脏器官损伤,造成呼吸困难、失去正常功能。

六、腹部:腹腔内有肝、脾、胃等重要器官。壁层腹膜神经末梢丰富,感觉非常灵敏,如受到打击和压迫,可导致巨痛、昏迷以及器官损伤,失去正常功能。

七、腰部:腰部是连接人体、维持身体正常姿态的重要部位,起着传导重力的作用。如由后受到拳、脚的猛力击蹬、腰椎、肾脏会失去正常功能。

八、裆部:裆部是生殖器官,也是人体神经末梢最丰富的地方,如受到顶、撞、抓、踢等击打,会造成巨痛或死亡。

5、损伤时的自救方法

在防卫、擒敌过程和自学训练中,因对抗性强,容易发生身体的损伤,本节介绍几种自救方法。

一、擦伤:局部表皮组织遭到破坏的损伤叫擦伤。多因皮肤受到外力摩擦所致,有组织液渗出。

治疗方法:伤口较轻,可用生理盐水或冷开水洗净伤口,周围用 75% 的酒精消毒,伤面涂上红药水或紫药水不必包扎。面积较大,可用消毒纱布将污泥洗净,再用消毒纱布覆盖伤口,最后用绷带加压包扎。

二、挫伤:由于钝力作用于身体某部组织而引起的损伤。

治疗方法:应立即冷敷和加压包扎提高肢体,并可服去痛片。48 小时后按摩理疗。

三、撕裂伤:头部撕裂伤较多,如被拳腿击中头部眉等处,引起眉等部撕裂。

治疗方法:轻者用粘膏固定;重者需要止血、缝合伤口、注射破伤风针。

四、刺伤和切伤:由锐器在力的作用下形成的刺创和切割创伤。

治疗方法:伤口浅而小,只须包扎;伤口深而宽要进行缝合,注射破伤风针。

五、肌内拉伤:外力直接或间接作用下使肌肉过度收缩和拉长引起的肌肉损伤叫做拉伤。

治疗方法:轻者冷敷,数日自愈。重者立即送往医院进行缝合固定。

六、关节韧带扭伤:外力使关节活动超出正常生理范围而