

军事格斗技术

主编 陈 伟

河北科学技术出版社

军事格斗技术

主编 陈伟



河北科学技术出版社

主 编 陈 伟

副主编 崔 哲 丁绍虎 陈 森

杨光兴 程 刚 冯超英

图书在版编目 (C I P) 数据

军事格斗技术 / 陈伟编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2004

ISBN 7 - 5375 - 2906 - X

I. 军... II. 陈... III. 擒拿方法(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023309 号

军事格斗技术

主编 陈 伟

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷 河北省财政厅印刷厂
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 13.75
字 数 340000
版 次 2005 年 8 月第 1 版
2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数 3000
定 价 28.00 元



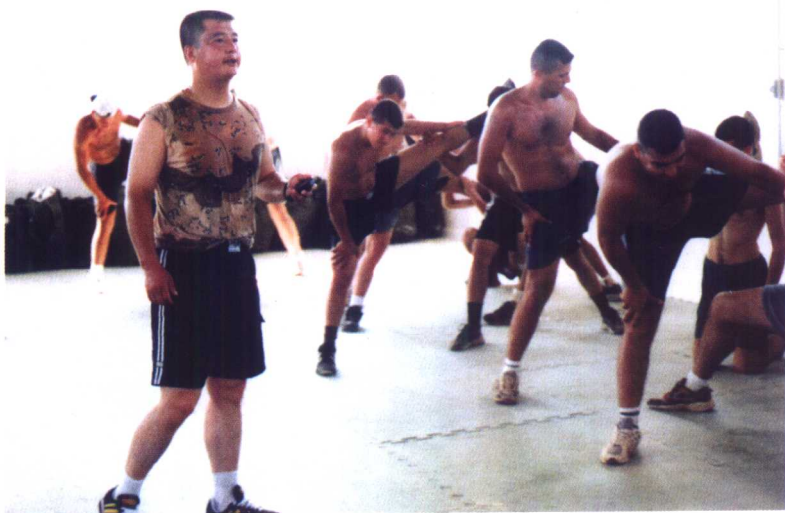
黎巴嫩共和国卫队旅旅长哈姆丹少将向中国驻黎巴嫩大使赠送象征和平的纪念品（左一为副旅长，左二为陈伟）



中黎军人在黎巴嫩共同庆祝八一建军节（左一为陈伟，左三为中国驻黎巴嫩共和国武官迟广胜大校，左二、左四为黎巴嫩共和国卫队旅旅长路德和鲁斯托尼中校）



组织晨练



组织柔韧练习



课堂上讲解示范



组织实战练习



纠正技术动作



利用训练间隙与黎巴嫩军人交流训练经验



准备进行实战练习



课间休息



结业典礼上，
黎巴嫩总统的
随身警卫人员手持
结业证书合影留念



结业典礼上，
师生合影留念



共同庆祝培训圆满结束



陈伟接受黎巴嫩共和国卫队旅长哈姆丹少将为其颁发的证书

作者简介

陈伟，1991年入伍，沈阳军区某部侦察连服役。1993年考入石家庄陆军学院侦察指挥专业，毕业后留校任教，现任机械化步兵学院特种作战教研室少校讲师，从事特种作战专业技术教学。工作之余，笔耕不辍，先后在《拳击与格斗》、《中华武术》、《精武》、《搏击》、《武林》等专业刊物上发表文章50余篇，被《拳击与格斗》杂志社聘为特约撰稿人。先后参加和组织迎接外国军政要员表演30余次，2001年受中国人民解放军总参谋部委派，到黎巴嫩共和国，为该国训练总统随身警卫。后应黎巴嫩军方邀请，担任其共和国卫队旅和特种部队的格斗教官，圆满完成了任务，并得到该国军方的高度评价，增进了中黎两国的友谊。

弘扬中华武术精神

(代序)

这是一本由一位年轻的军事教官撰写的技击格斗专著，是他多年来练习和研究武术实践经验的结晶。光荣的中国人民解放军，担负着保卫祖国的神圣使命，练习武学中的精粹——格斗技术，能够振奋军威、提高士气、培养指战员们坚忍不拔的毅力和英勇顽强的战斗作风。系统的军事格斗术作为部队军事技能训练的重要内容，是非常有必要推广的，因此《军事格斗技术》一书的出版有着极其重要的现实意义。

我深深体会到作为中华民族国宝的武术正在向国际化体育项目发展，我国人民通过练习功夫锤炼和培养出了勤奋、坚韧、勇敢、自强的高尚武德，并因此为华夏子孙树立起非常好的国际形象。而《军事格斗技术》一书的作者在编写过程中很好地把握住弘扬中华武术精神这一宗旨。书中的“踢打技术”和“摔打技术”等章节的讲用，融合来自我国散打、摔跤、擒拿、硬气功等传统武术中的各种技法，去粗存菁而成，在制敌技法上具有鲜明的个性特点。他熟练学习和掌握了各种格斗技术的基本要领，对军事行动中经常遇到的突发情况作了系统分析，以较大的篇幅详细地将其逐个分解，动作要领和基本技法皆出自于实战，简明扼要，干净利索，非常符合作为军事格斗技术训练的参考教材。当然，有了技术范本，还必须活学活用，熟练掌握方可奏效。“运

动损伤的预防与急救”是很重要的内容，也是这些年来众多武术书籍所忽略和不足的，本书讲述细致全面，达到了整体上的完美效果。作者充分吸收、大胆汲取了传统武术的精华，紧密结合实战，凭籍着经验积累和对格斗技术的深刻理解，编写了这本很有特色的论著。

坚持不懈地向一代又一代的年轻人传授武艺，是弘扬中华民族文化的大事业，是我辈不可推卸的责任和义务，研究、探讨、整理技击中的行之有效的制敌技术，更是做好军队格斗技术训练工作的需要。本书的作者虽然年轻，但的确实实在在地迈出了坚实的一步。

我做为一名把毕生精力奉献给武术事业的老教练，衷心希望这本书能够在军事教学中起到参考和辅助作用，也希望我军指战员在未来保卫祖国的对敌作战中都能成为具有超凡军事技能的勇敢斗士。

为弘扬中华武术的精神，支持有志青年的辛勤创作，我以欣悦之情草书片言为序。

吴 彬

2004年8月于北京

吴彬教授是国家级武术教练，武术九段，原中国武术协会副主席、北京武术学院院长、国际武术联合会技术部主任。在40年的教练生涯中培养出了以李连杰为代表的卓有成就的弟子数十位。

前 言

世界各国军队都非常重视格斗技术训练，一些国家把格斗技术作为某些军、兵种的必训课目。即使是在现代化武器装备飞速发展的今天，格斗技术在军队也得到了较好的普及和发展，并且随着作战样式和作战任务的改变，实际应用的范围也不断在扩大，尤其是在特种作战、反恐作战、要员警卫、平暴治安、反间谍、反特工行动中显得更加重要。现实意义上，军队进行格斗技术训练的目的已远远不只是掌握短兵相接时克敌制胜的方法，在学会各种制敌方法，综合提高格斗能力的同时也提高了受训人员的心理素质，通过训练，使其成为体魄健壮、意志坚定、性格沉稳、机智勇敢的优秀军人。

军事格斗技术应用于实战时最直接的目的有两个：一是将敌制服；二是将敌制死。制服是使敌失去抵抗能力，被攻击对象的损伤程度是伤残。致死是致敌死亡，使敌彻底失去抵抗能力，达到杀伤敌有生力量的目的。由于军人担负任务的特殊性，也决定了军事格斗技术的一些显著特点：技法简单直接，朴实无华，注重技术与速度、力量的完美结合。打法灵活，以进攻为主，不受约束，可以使用你所熟悉的任何技法制服对手，在训练方法上注重加强功力练习，增强拳脚的杀伤力。

世界各国军队的格斗技术都具有各自独特的风格，技术组成也不尽相同，打法更是多种多样，尤其是训练方法具有很大差异。但追本求源，各国军队的格斗技术大多是在本民族传统武功的基础上进行整理、吸收、创编，形成完整的训练体系。例如，

韩国军队练习的格斗技术是以跆拳道为蓝本，而泰国军队的格斗技术则吸收了许多泰拳的技法。虽然是各有所长，但我军的格斗技术训练更可谓技高一筹，不但内容丰富，方法科学，符合实战，而且在许多方面是外军根本无法比拟的。许多国家对中国的格斗技术表现出浓厚的兴趣，尤其是观看完格斗技术表演后，心理都会受到强烈的震撼，在与中国军人进行对抗练习时，也存在强大的心理压力。

《军事格斗技术》一书是作者根据多年的训练和教学实践经验编写而成。详细讲解了徒手格斗技术的训练方法以及与敌格斗时如何运用身体作为武器，快速制服敌人的方法。本书以制敌动作为重点内容。共分十章，其中包括：基础知识，踢打技术，摔打技术，徒手防短刀技术，徒手防枪技术，解脱技术，搜身，捆绑、拷扣技术，硬气功，运动损伤的预防与急救。书中编写的训练方法和技术动作都是根据实战中经常遇到的实际情况设计和编排的，具有较强的针对性和很高的实用性，对格斗教学、训练和表演都有一定的参考价值。

书中内容是作者在学习、训练、教学中的心得体会，多为个人的观点和见解，实为一家之言，难免存有不妥之处，诚恳期待读者、同行批评指正。

在本书的编写过程中，得到了石家庄陆军指挥学院崔国平教授，石家庄陆军学院特种作战教研室潘明文副教授，以及娄矗华、苗方冲、任红军教员，学员 28 中队杨波队长、赵立新教员，学生邓皓楠、陈英华、秦学志、白立华、韩波、范超的热心指导与帮助。在此谨致以诚挚的谢意。

陈 伟

2004 年 10 月

目 录

第一章 基础知识

第一节 人体结构·····	(1)
一、骨·····	(1)
二、关节·····	(4)
三、肌肉·····	(6)
第二节 攻击部位·····	(8)
一、击打人体要害部位和薄弱部位的注意事项·····	(8)
二、人体要害部位及攻击方法·····	(9)
三、人体薄弱部位及攻击方法·····	(11)
第三节 手形、步形·····	(15)
一、手形·····	(15)
二、步形·····	(18)

第二章 踢打技术

第一节 踢打技术的要求·····	(21)
一、打牢基础·····	(22)
二、增强力量·····	(22)
三、实战练习·····	(22)
四、战术合理·····	(22)
五、连续打击·····	(24)

第二节	拳法	(26)
一、	准备格斗姿势	(26)
二、	直拳	(28)
三、	摆拳	(31)
四、	勾拳	(32)
五、	转体反背拳	(35)
第三节	腿法	(37)
一、	侧踹腿	(37)
二、	边腿	(43)
三、	弹踢	(45)
四、	勾踢	(47)
五、	蹬腿	(49)
六、	转身蹬腿	(51)
第四节	肘法	(53)
一、	横击肘	(53)
二、	砸肘	(55)
第五节	膝法	(56)
一、	顶膝	(57)
二、	侧膝	(58)
第六节	防守技术	(60)
一、	防守技术的要求	(60)
二、	基本防守技法	(60)
第七节	攻击技法	(66)
一、	主动攻击技法	(66)
二、	防守反击技法	(83)

第三章 摔打技术

第一节	摔打技术的要求	(99)
-----	---------	--------

一、使用摔法的要求·····	(99)
二、使用制敌法的要求·····	(100)
第二节 摔打技术动作·····	(102)
一、主动摔打技术动作·····	(102)
二、防守摔打技术动作·····	(113)

第四章 徒手防短刀技术

第一节 使用短刀的基本常识和基本技术·····	(137)
一、短刀各部位名称·····	(138)
二、短刀的基本握法·····	(138)
三、持短刀时的准备格斗姿势·····	(140)
四、短刀的基本刺法·····	(143)
第二节 徒手防短刀技术的要求·····	(147)
第三节 防短刀技术动作·····	(150)
一、防直刺技术动作·····	(150)
二、防上刺技术动作·····	(166)
三、防下刺技术动作·····	(180)
四、防斜刺技术动作·····	(194)
五、防反刺技术动作·····	(207)
六、防划刺技术动作·····	(213)

第五章 徒手防枪技术

第一节 徒手防枪技术的要求·····	(216)
一、审时度势，仔细观察·····	(216)
二、合理站位，快速出击·····	(217)
第二节 徒手防手枪技术动作·····	(218)
一、对正面持手枪之敌的反击·····	(218)