

保安格斗技能

81招

保安格斗法

乔凤杰 编著



北京体育大学出版社

217523

D035 .C .105



公安大学 SZ106910

D 035.319.2/85

保安格斗技能

81 招保安格斗法

GA21/10

乔凤杰 编著



北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:张义霄

责任校对:一 肖

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

81 招保安格斗法/乔凤杰编著. —北京:北京体育大学出版社,1994

ISBN 7—81003—883—4

I . 81… I 乔… I 擒拿方法(武术)-中国 N . G852 . 4

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第 12904 号

81 招保安格斗法

乔凤杰 编著

北京体育大学(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
雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.25

定价:8.00 元

1994 年 11 月第 1 版

1994 年 11 月第 1 次印刷

印数:9500 册

ISBN 7—81003—883—4/G · 682

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

随着社会主义市场经济的逐步完善与发展，社会上已在悄悄兴起一种新的职业——保安。这是社会发展的必然。

经济在发展，各种各样的公司、工厂数量在增加，规模在扩大，它们需要大量的保安人员。尽管至今我国青少年犯罪率仍低于许多发达国家，但不容忽视的是近些年来青少年犯罪内容及成因的变化。据调查有 60.3% 犯偷窃、抢劫、杀人，是因为把金钱看作是最值得追求的人生价值。为向往灯红酒绿的花花世界，总有人甘冒法网，刑事犯罪时有发生。因此逐渐富裕起来的人们需要保镖，需要自卫。

在这种形势下，各地的保安公司纷纷成立，各种形式的保安培训班越来越多。鉴于此，笔者编著这本《保安格斗技能——81 招保安格斗法》，以期对保安业的发展、进一步维护社会治安贡献微薄之力。

保安格斗，是一种较为复杂的对抗形式，与目前的武术散打比赛有较大的差别。保安格斗，多是在毫无准备的情况下发生，对抗时无公平可言，以少敌多、徒手对器械的事常常会出现。所以，保安格斗的方法及训练与散打的方法及训练有些差别。但是，无论何种形式的保安格斗，都是用自己的智慧和基本格斗方法而致胜对方。因此，笔者在写这本书时，虽将其分为几部分，但大量的篇幅仍是在写基本格斗方法及其具体运用。

本书是在河南大学体育学院院长王崇喜教授的提议下开始的。王先生的提议与帮助,对本书贡献极大。另外,本书在拍照过程中,得到河南大学体育学院讲师张驰先生的大力协助。笔者在此一并表示谢意。

由于撰写时间较短,加上笔者水平有限,本书错误与不足在所难免,诚望读者斧正。

乔 凤 杰

1994年1月10日于河南大学

目 录

前 言

第一章 徒手格斗法..... (1)

第一节 基本技术..... (1)

第二节 徒手对徒手格斗技法 (43)

第三节 徒手对器械格斗技法 (74)

第二章 短棍格斗法 (99)

第一节 基本技术 (99)

第二节 短棍对徒手格斗技法..... (110)

第三节 短棍对器械格斗技法..... (132)

第三章 皮带格斗法..... (153)

第一节 基本技术..... (153)

第二节 皮带对徒手格斗技法..... (159)

第三节 皮带对器械格斗技法..... (178)

第四章 81 招保安格斗法 (197)

第五章 保安格斗训练的原则与方法..... (221)

第一节 保安格斗训练的原则..... (221)

第二节 保安格斗训练的方法..... (225)

第六章	一般格斗及保安格斗训练的步骤及手段……	(231)
第一节	技法训练的步骤及手段……	(231)
第二节	身体训练的内容及手段……	(240)
第三节	保安格斗训练的内容及手段……	(247)

第一章 徒手格斗法

第一节 基本技术

徒手格斗技术形式多样,分类方法不一。这里,我们根据保安工作的需要,将其分为步法、手法、腿法、肘法、膝法、擒拿跌摔法、头撞脚震法、截防法等。徒手格斗技术内容繁多,本节我们择其简洁、实用、具有代表性的技法进行介绍,力求做到简炼而又全面系统。

无论何种层次、何种形式的格斗,格斗者均有一个基本的格斗姿式,即格斗式。一种好的格斗式,可以帮助格斗者合理地保护自己,高效地打击敌人。因此,在介绍格斗技术之前,我们先谈徒手格斗的格斗式。

徒手格斗式的基本模式是这样的:两脚前后开立,前脚脚尖向前,后脚脚尖向斜前方,前脚内侧与后脚脚跟内则点在一前后直线上,两脚距离适中;上体半侧身对敌,重心前三后七;后臂沉肩坠肘,屈肘、手半握拳,置于面部一侧,前臂沉肩坠肘、半屈肘、半握拳置于胸前;头正、身直,目视前方(图1)。左手左脚在前的格斗式我们称之为左格斗式,反之为右格斗式。

以上所述是一个固定的死板模式,而实战中的格斗式是



图 1

因人而宜,因势而变的。当敌我近身搏击时,我重心一般在两腿中间,前臂屈肘竖起护脸,以便于安全地防守和有力地攻击;当敌我中距离搏击时,重心在两腿不停地倒换,前臂伸展向前,以便于审时度势、安全地防守和迅速地攻击;当敌我距离较远时,我则重心在后腿上,前手甚至双手垂放体侧,前脚依情左右移动,以便于身体放松和寻机快速攻击。

徒手格斗时,要求格斗者能够做到左右开弓。鉴于此,徒手格斗的技术有左必有右,有右必有左。下面的介绍中,我们只论述了一边,望习者举一反三,全面练习。

一、步法

无论何种形式的搏击,都十分重视步法的作用。“法门以步为先。”步法是格斗中最重要的技术,包括持械格斗。

格斗中的步法,大致可分为以下 3 类:直线进退类步法,侧闪类步法,旋转类步法。

(一)直线进退类步法

直线进退类步法可分为寸步、上步、撤步、前击步、后击步、交叉步、后闪步等。

1. 寸步

寸步可分为正寸步和反寸步。

(1) 正寸步

动作过程:从左格斗式开始。左脚蹬地后随身体左转回收,然后向前进小半步或放于原位,同时右腿蹬地把身体重心移向左腿,上体微右转。(图 2、3、4)



图 2



图 3



图 4

要求:前脚回收进步,后腿蹬地前送重心。

用途:主要用于前侧内转技术的短距离攻击或反击。

(2) 反寸步



图 5



图 6



图 7

动作过程:从左格斗式开始。左脚蹬地后随身体右转回收,然后向前进小半步或放于原位,同时右腿蹬地把身体重心移向左腿,上体微左转。(图 5、6、7)

要求:前脚回收进步,后腿蹬地前送重心。

用途:主要用于前侧外转技术的短距离攻击或反击。

2. 上步

上步可分为正上步和反上步。

(1) 正上步

动作过程:从左格斗式开始。右腿从左腿内侧经过前移,上体随之前移,右腿变为前腿。(图 8、9)



图 8

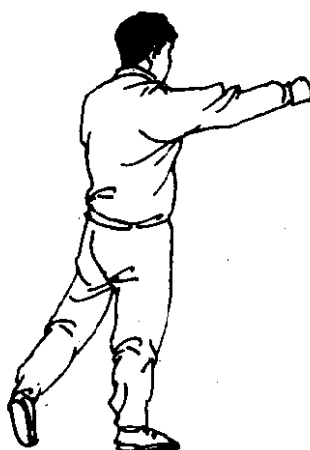


图 9

要求:后腿蹬地前移,上体随之前移。

用途:用于较远距离的前侧内转技术攻击或反击。

(2) 反上步

动作过程:从左格斗式开始。右腿从左腿后插步,上体随之右转前移,右腿变为前腿。(图 10、11)

要求:插步、转体、蹬地移动重心。

用途:用于较远距离的前侧外转技术攻击或反击。



图10

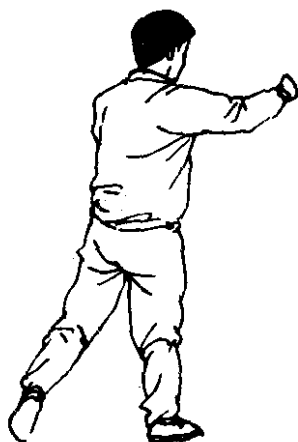


图11

3. 撤步

撤步可分为正撤步和反撤步。

(1) 正撤步

动作过程:从左格斗式开始。左腿经过右腿内侧后移,上体随之后移,左腿变为后腿。(图 12)

要求:前脚尖蹬地后撤。

用途:用于敌追我时,前侧内转技术攻击或反击以及诱惑击敌。

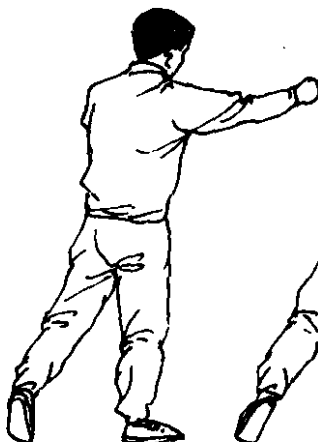


图12

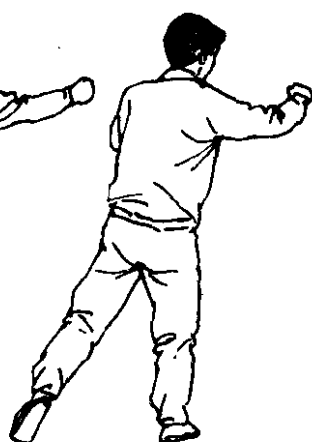


图13

(2) 反撤步

动作过程:从左格斗式开始。左腿经过右腿外侧后移,上体随之右转后移,左腿变为后腿。(图 13)

要求:左腿蹬地随右转体后撤,上体后移。

用途:用于敌追我时前侧外转技术攻击或反击以及诱惑击敌。

4. 前击步

动作过程:从左格斗式开始。右脚蹬地前移接近左腿,然后左腿出击或前移以维持原来步型。(图 14、15)



图14



图15

要求:两脚向前平移,不可起跳太高。

用途:用于快速接近敌人,或采用前腿攻击与反击。

5. 后击步

动作过程:从左格斗式开始。左脚蹬地后移接近右腿,然后,右腿后移以维持原来步型。(图 16、17)



图16



图17

要求：两脚平移后移，不可起跳太高。

用途：用于退闪对方猛烈的攻击。

6. 交叉步

交叉步可分为盖步和偷步。

(1) 盖步

动作过程：从左格斗式开始。右脚外展或脚尖向前经左腿内侧前移至左脚前，上体左转或不动。（图 18）

要求：轻巧、隐蔽。

用途：用于前腿的内转腿膝法攻击或反击。

(2) 偷步

动作过程：从左格斗式开始。右脚跟向前或向右经左腿外侧前移过左腿，上体右转或不动。（图 19）

要求：轻巧、隐蔽。

用途：用于前腿的外转腿膝法攻击或反击。

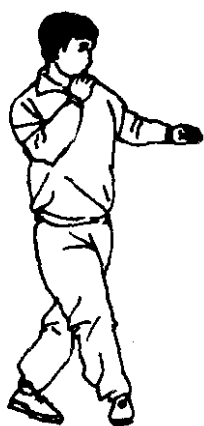


图18



图19

7. 后闪步

后闪步可分为正后闪步和反后闪步。

(1)正后闪步

动作过程:从左格斗式开始。左脚蹬地,重心后移,上体左转后移,并配合摆头以躲闪对方攻击。(图 20)

要求:重心稳定后移,头正身直。

用途:用于躲闪对方对我中上部的攻击。

(2)反后闪步

动作过程:从左格斗式开始。左脚蹬地,重心后移,上体右转后移,并配合摆头以躲闪对方攻击。(图 21)

要求:重心稳定后移,头正身直。

用途:用于躲闪敌对我中上部的攻击。



图20



图21

(二)侧闪类步法

侧闪类步法主要有闪步和让步。

1. 闪步

闪步可分为正闪步和反闪步。

(1)正闪步

动作过程:从左格斗式开始。左脚向左前方跨步,同时脚

跟外旋,右脚蹬地重心移于左腿,并配合摆头、转体以躲闪对方之攻击。(图 22)

要求:向左前方跨步侧闪。

用途:用于侧闪敌之攻击或进行变角度主动攻击。

(2)反闪步

动作过程:从左格斗式开始。左脚向右前方移动,并配合摆头、转体以躲闪对方攻击。(图 23)

要求:身脚协调配合。

用途:用于侧闪敌之攻击或进行变角度主动攻击。



图22

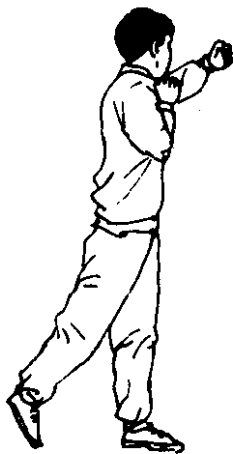


图23

2. 让步

让步可分为正让步和反让步。

(1)正让步

动作过程:从左格斗式开始。右脚向右前方移动,左脚蹬地重心移于右腿,右腿略屈膝,并配合向左摆头、向左转体以躲闪对方之攻击。(图 24)

要求:蹬地、重心倒换要快,勿失重心。

用途:用于侧闪敌之攻击或进行变角度主动攻击。

(2)反让步

动作过程:从左格斗式开始。右脚经左腿后向左前方移动叉步,并配合左摆头、右转体以躲闪对方攻击。(图 25)

要求:摆体、转体侧闪,重心倒换要快。

用途:用于侧闪敌之攻击或进行变角度主动攻击。

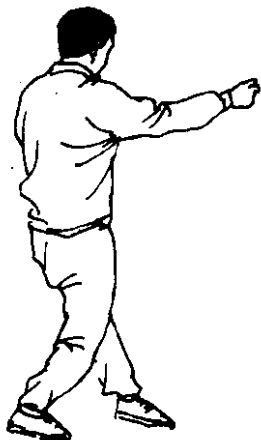


图24



图25

(三)旋转类步法

旋转类步法主要有错步和闪身步。

1. 错步

错步可分为正错步和反错步。

动作过程:以一腿为轴,另一腿带体转动 90 度。身体内转的错步为正错步;身体外转的错步为反错步。

要求:以一腿为轴转动 90 度。

用途:用于躲闪对方的攻击或进行变方位主动攻击。

2. 闪身步

闪身步可分为正闪身步和反闪步。

动作过程:以一腿为轴,另一腿带体转动 90 度以上。身体