

警用保安搏杀丛书

警用格斗擒拿术
徒手制服擒拿术
警用短棍擒拿术
警用警棍擒拿术

拳腿 连环搏杀法

马中碧 编著

连杀招式的功法集成





警卫保安搏杀丛书

拳腿连环搏杀法

——连杀招式的功法集成

马中碧 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:叶 莱

责任编辑:叶 莱

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:万 一

绘 图:王 艺 黄筱琳

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

拳腿连环搏杀法/马中碧编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.10

(警卫保安搏杀丛书)

ISBN 7-81051-206-4

I. 拳… I. 马… III. ①腿击法(武术)②手法(武术)
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17096 号

拳腿连环搏杀法

马中碧 编著

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
北京佳顺印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:13.625

定价:18.80 元

1997 年 10 月第 1 版

1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:4100 册

ISBN 7-81051-206-4/G·190

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

武谚云：“手到脚不到，净是瞎胡闹；手到脚也到，打人如摧草。”这充分说明，在实战搏杀中，手脚并用，拳腿连攻，能使敌人防不胜防，很快败北。

拳腿连击，就是将各种凶狠毒辣，简捷实用的拳法、抓法、肘法等，与膝法、腿法乃至摔法巧妙组合，在实战搏杀中形成虚实结合，随机应变，连续进攻，立体攻杀的攻防招势，使敌防上而顾不了下，顾左而防不了右，招招受击，处处挨打受制，没有喘息防守的余地，或中招倒地，或束手被擒。

《拳腿连环搏杀法》是《警卫保安搏杀丛书》之一。这本书将各种科学、凶狠、实用并适合于警卫保安人员使用的组合招法尽收其中。每一位警卫保安人员都可在本书中找到适合自己的实用招法并有效应用。例如：身高臂长的人可习练拳腿组合招法；身材矮小的人可习练摔打组合招法；善拳击者可习练高级组合拳法；喜用腿者可习练组合连环腿搏杀法；指上功夫较好者可习练拿打、抓打组合搏杀法等等。将这些适合自己的招法研习熟了，并经过实战搏杀的检验证明有效，就能形成自己的绝招。另外，在本书中还介绍了一些奇门绝技和秘传

练功法以及人体薄弱部位攻杀法等，旨在开拓警卫保安人员的视野，增强实用性。

疏漏之处，诚望读者斧正。

马 中 碧

1996 年 8 月 30 日 于安东卧龙居

目 录

第一章 搏击概论	(1)
第一节 拳腿连击搏杀法的特点.....	(1)
第二节 搏击中的虚招运用.....	(3)
第三节 搏击的素质要求.....	(5)
第四节 搏击中的“进中门”与“走边门”	(11)
第五节 搏击中主动进攻的时机	(12)
第六节 如何捕捉防守反击的时机	(13)
第七节 搏击中腿法攻击的距离感	(14)
第八节 搏击临战交手要诀	(18)
第二章 人体薄弱部位攻杀法	(22)
第一节 封眼攻喉技法	(22)
第二节 攻心技法	(28)
第三节 破裆技法	(38)
第四节 下盘攻击腿	(43)

第三章 警卫保安搏击组合连杀技法 (49)

- 第一节 高级组合拳搏杀法 (51)
- 第二节 拳腿组合搏杀法 (89)
- 第三节 肘法组合搏杀法 (120)
- 第四节 拳肘组合搏杀法 (131)
- 第五节 肘膝组合搏杀法 (141)
- 第六节 拿打组合搏杀法 (157)
- 第七节 膝手组合搏杀法 (166)
- 第八节 摔打组合搏杀法 (174)
- 第九节 肘腿组合搏杀法 (186)
- 第十节 抓打组合搏杀法 (193)
- 第十一节 腿膝组合搏杀法 (203)
- 第十二节 组合连环腿搏杀法 (210)
- 第十三节 秘传闪击搏杀法 (230)
- 第十四节 秘传沾衣跌敌搏杀法 (239)
- 第十五节 秘传分筋错骨技 (248)
- 第十六节 以一对二追魂夺命腿 (252)

第四章 秘传奇门绝技 (273)

- 第一节 短棍疾杀技 (273)
- 第二节 用衣甩打法 (309)
- 第三节 二节棍搏杀法 (320)

第四节	九节鞭搏杀法·····	(330)
第五节	T型拐搏杀法·····	(342)
第五章	搏杀功夫秘传修炼法·····	(348)
第一节	大力金刚功·····	(348)
第二节	大力金刚指·····	(354)
第三节	腿功修炼法·····	(362)
第四节	拳功修炼法·····	(382)
第五节	少林流星桩·····	(389)
第六节	群战修炼法·····	(405)
第七节	飞刀修炼法·····	(410)
第六章	警卫保安搏杀答疑解惑 10 题 ·····	(424)

第一章 搏击概论

第一节 拳腿连击搏杀法的特点

拳腿连击搏杀法,从广义上讲,就是将人体上肢的各种掌法、指法、拳法、肘法、抓法与人体下肢的各种腿法、膝法、摔法等多种实用技法,遵循顺应生理,符合物理,照顾心理,体现哲理的原则,进行科学的编排组合,形成攻中有防,防中有攻,攻防结合的连环攻势与搏杀方法。

拳腿连击搏杀法,它的主要特点体现在如下几个方面:

一、组合连杀

拳腿连击搏杀法,不是单一的技法攻防。而是将各种实用技法组合运用,连攻连杀。在实战搏杀中,每一招发出,都有连续的招法紧随其后。或拳打脚踢,或肘顶膝撞,或靠摔拿打,依靠一系列的杀着变化,使敌没有喘息、反应、思考的时间余地,从而最终被战胜。这种组合搏杀招法,只要研习熟练,在任何情况下,不必经过思考,就能自然发出相应动作,此正所谓“以

不变应万变，以熟知打不知。”这也正是中华传统武术实战技击的精奥所在。

二、立体攻杀

拳腿连击搏杀法，充分显示了立体攻杀的特点。可以轻易地做到在上面以拳击面的同时，下面用膝撞裆；或上面拳击下颌，紧接着下面以腿踹膝。上下同时发动立体攻势，常常会使敌人顾上而顾不了下，防左而防不了右，处处受制，上下遭击。由于我方的组合进攻招法多、变化大，进攻方法又不是单一的、平面的，因而敌受击的面积就相应增大，一旦击中、击准、击狠，敌方将很快被击倒、击伤、击昏，甚至毙命。

三、虚实结合

在拳腿连击搏杀法中，应充分注意到拳法和腿法功能的全面发挥，形成指上打下、左右击打的技法特点。在实战搏杀中，有时发出的第一招可能是虚的，第二次、第三次进攻才是实招，这也是拳腿连击搏杀法动作结构上的进攻形式和招法。例如“左直拳接右摆拳，再接左正踹腿，换接右上侧摆腿”，这个动作组合是由两个拳法和两个腿法组合而成的。两个拳法是进攻敌人头、面部的动作，两个腿法，一个是进攻敌中路，一个是进攻敌上身的动作。如果左直拳发出虚招，敌人肯定以实招防守，那么右摆拳则可能击中敌方。此时敌手的注意力全在上面，下面起腿踹击一定不会击空，下面再发右侧摆腿也会击中对手。这就是指上打下，虚实结合的实例。

四、随机应变

随机应变,既是指战术上的随机应变,也是指招法上的随招而动。例如敌手拳法好,我则应该用组合腿法进攻,以己之长,克敌之短。如果敌身高臂长,我则可贴近敌身,用摔打方法制敌。总之,每个人应根据自身的特点,选择适合自己的组合招法,练精练熟,只有这样才能在实战搏杀中审时度势,随机应变,克敌制胜。

第二节 搏击中的虚招运用

在实战搏杀中,直接施招攻击处于严密防守状态下的敌手,要想得手是十分困难的,除非我方的功力和技术技巧都高出敌方许多。因为此时敌手正处于周身稳固,以逸待劳的高度戒备状态,直接出手攻击,不但拳脚难以触及敌手,且易被敌手抓住我攻击中所出现的空当而受制于敌。因此,要想在实战中准确、有效的击中敌手,就必须运用虚招。所谓虚招,即不真实的招法,通常也称引手或叫假动作。这种技法虽然没有实际的搏杀效果,但它可以在敌手防守严密的情况下使出,以便欺骗、迷惑、调动敌手,转移其注意力,诱使其做出多余的防守动作或毫无目的的攻击,导致其判断失误,真假不辨,而我从中获得有利的空门和破绽,趁机发出猛烈地打击。

实战搏杀是一项斗智、斗勇、斗技的高难技术。致胜的因素是诸多方面的,它不仅仅凭各自的技法实力,重要的是要靠智慧和胆识,实战搏杀中虚招的使用,就是智胜的突出表现。有的实战搏击家看起来并无什么特殊的身体条件,但在实战

中却能轻而易举的击败比他强壮有力的敌手,这就是因为他善于隐匿自己的真正打击意图,运用虚实结合的技法致胜。实战中如两个技术水平相当的对手对阵,能够巧妙熟练的使用虚招的一方,常可占据上风,一个善于运用虚招的拳手,在实战中常令他的对手迷惑不解,举棋不定,最终被动挨打,陷于困境。

虚招的运用主要有以下几种:

一、眼法的运用

与敌交手中,我用眼紧盯敌人面部,使其误以为我欲攻击其头部,此时敌方必集中精力保护头部。而我却用腿法攻击其下盘,此即“看上打下。”

二、身法的运用

在实战搏杀中,我身体突然向前弯曲,敌方误以为我欲搂抱或攻击其腰部,必定也会弯腰防守。此时,我以一记重拳或组合拳打向敌面部。或者我左肩微向前动,敌方误以为我出左拳,其必撤右肩,此时我再出右拳打向敌方左肩。

三、拳法的运用

我出左拳击打敌方头部,敌方如果后仰退防,我此时立即上步,用腿法攻击敌方。

四、腿法的运用

我用左腿点弹敌裆部,敌如防下,我再用拳攻击敌头部;我用腿勾踢敌方前腿,无论勾中与否,均在勾踢腿落地的同

时,用拳法击打敌上盘。

以上只是几种简单的虚招使用示例。在使用虚招时应牢记以下几点:①虚招要做得真实巧妙且快捷,要具有表现力和威胁力,不能有任何破绽,要使其信以为真,上当受骗,从而达到预期的攻击目的;②运用虚招时,不可过早的暴露自己的真实意图,而是在敌手彻底露出空当以后,才抓住时机,发出迅猛的攻击;③虚招要多变化,单一的技法用得过于频繁,敌手是容易适应的,一旦被其所识破,并伺机反攻,会弄巧成拙,此点习者需倍加注意。

即使是一位技击行家,在实战搏杀中也完全避免不了被虚招造成的假象所诱惑,成功的关键在于,虚招与真实杀招巧妙无比的配合。平时训练时,应学习运用各种各样不同的虚招,并常与各种不同类型的对手练习运用虚招,不断的总结的归纳,熟知各种虚招所能造成的空当。此外,还必须练习各种不同虚招的相互配合,只有将虚招练至纯熟逼真,连贯流畅,才能在搏击实战时随心所欲,从容对敌。

第三节 搏击的素质要求

实战搏击必备的素质和要求,其主要表现在身体素质、搏击攻防招法的掌握,以及战术意识的培养等几个方面。

一、身体素质

身体素质包括一般身体素质和专项身体素质。一般身体素质是为专项身体素质和技术的提高打基础的。前者主要是提高各器官系统的机能,全面发展一般的力量、速度、耐力和

灵巧；后者是提高实战格斗所特别需要的各器官机能，最大限度地发展实战搏杀中所需要的力量、速度、柔韧、灵巧、耐力，以及实战中需要的特殊的心理品质。

（一）力 量

实战搏击的本身就是力量的表现，是指在准确的时间里，正确运用肌肉的能力，它是各部肌肉按一定的顺序和时间，快速收缩和协调配合的结果。攻防格斗中的力量是与技能、速度紧密联系的，也是通过专项技能、速度来实现的。

实战搏击的力量分基本力量、打击和承受力量、持久力量。持久力量即攻防过程中有效打击敌人的基本力量所能持续的时间。实战搏击所需要的力量不单单是绝对力量的大小，而且还是善于运用力量的能力，这就是攻防格斗意识指导下的寸劲、爆发劲、聚合劲、刚柔劲、内劲的协调快速和灵活运用。实战搏击力量，只有通过专项训练才能获得并提高。

（二）速 度

速度是时间和空间相联系反映出来的物理量。我们常说：“快打慢，灵打钝。”在方法和力量基本相同的对抗中，速度的快慢对胜负起着决定性的作用。

实战攻防的速度包括反应速度、完成单个动作的速度、单位时间内重复动作的次数与位移。按人体运动中的速度分，可分为人体某部位的动作速度（即局部速度）和整体运动的速度（即整体速度）；根据搏击术的运动特点又分进攻性的绝对速度和相对速度、防守中的判断速度和反应速度；按速度的表现形式分：有以直线运动为主的、以弧线运动为主的和以弧线加

直线或直线加弧线运动为主的三种速度。其中包括拳法出收快慢,步法进退的移动,身法闪、躲等。

实战搏杀中的速度是有条件的,互为因果。例如:正常情况下的直线进攻比弧线进攻快。特殊情况下,弧线进攻也可成为决胜的关键。攻防中的绕转诱导,就是避其锋芒,似远实近,用快似闪电般的攻击制胜敌方的。

(三)灵 巧

灵巧素质是一种综合素质,它是包括中枢神经系统反应的敏捷性在内的力量、速度、耐力、柔韧的整体反映。

灵巧在搏击术中包含了步法的灵活(即距离的控制能力),腰部转换吞吐的运用(即力的转换),战术的灵活运用能力,各种假动作的运用和研究,对习惯预示动作的发现和动作,情况变化后的应急能力等等。

灵巧既然是一种综合素质,当然无绝对指标反映其好坏,但在实战搏杀中却处处能够表现出来。一般来说,在训练中多以锻炼反应的各种手段和战术运用及应变能力为灵巧习练的内容,使其在练习和实践中逐渐提高。

二、搏击招法

搏击招法就是搏击攻防的方法。进行搏击攻防的一拳、一脚、一招一式的练习,就是搏击单招;把它们有机地、科学地编排在一起,则称之为“搏击组合连击招法”。搏击招法中的拳打、脚踢、肘击、膝撞、靠摔等是攻击的方法;架、格、闪、躲等是防守的方法。这些方法使用的正确熟练程度,以及是否能经受实战的考验,是搏击功力强弱的关键。

搏击招法的训练,要按照练习规律,循序渐进,由浅入深,不能急于求成。首先要弄清横平、竖直、上下、左右的概念,就是弄清一拳一脚的运行路线;然后逐步要求姿势正确,力量的刚柔准确,速度的快慢与呼吸的配合,精神的充实等。只有使心、意、力合为一体,才可能有完美的动作产生。

搏击招法在运用上,特别强调“顺势借力”。“顺势”,就是顺人之势,顺从对方的来势;“借力”,就是利用合力、重心、杠杆和惯性等力学原理,顺着对方劲力的方向随机应变,及时加力,以达到使敌方倾倒或受挫的目的。人们常说的“四两拨千斤”,就是一种形象的比喻。如敌以直拳向我攻击,我以侧闪防之,对手的攻击落空,重心必前倾,这时使用“顺手牵羊”的招法,就能使敌手摔倒。

搏击技术水平的高低,是身体素质、技术规格、战术意识,在一定条件下有机构成的综合反映。搏击技术掌握的程度优劣,要通过实践的检验。在平时的训练中,是以质和量的比较来评价,质即搏击招法的规格、速度,量即重复招法动作的持续能力和应变能力。能否将所掌握的招法运用在实战中,并充分发挥,这才是最好的检验。

三、战术意识

合理的战术意识,是搏击招法在搏击实战中能否充分发挥效用的保证。也可以说,合理的战术意识是搏击攻防的灵魂。一个搏击技艺练习者,必须注重对战术意识的培养,如果缺乏战术意识,任何神拳妙技都会因其盲目性而失去作用,使自己处于被动挨打的地步。

合理的战术意识的培养,要根据个人的性格、体质、技法