

特警擒敌格斗术

魏峰 编著



3
人民出版社

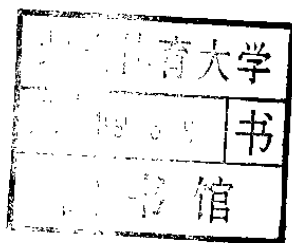
G852.3
168

370833

特警擒敌格斗术

魏 峰 编著

T211/18



北体大 B00075876

特警擒敌格斗术

魏 峰 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古民族印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 11 字数: 243 千

1997 年 1 月第一版 1997 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN7—204—03396—5/G·685 每册: 16.00 元

目 录

第一章 特警格斗训练概述	(1)
第一节 特警训练的指导思想.....	(1)
第二节 特警格斗训练的基本原则.....	(2)
一、特警格斗训练的主要特点.....	(2)
二、特警格斗训练原则.....	(3)
第三节 特警格斗训练的基本要求.....	(5)
一、狠抓基础训练提高技能技巧.....	(6)
二、从难从严要求注重训练质量.....	(6)
三、强化身体训练增强身体素质.....	(7)
四、加强夜间训练提高夜搏本领.....	(7)
五、严密组织确保训练安全.....	(7)
第四节 特警战士的选择与训练.....	(8)
一、入选特警部队必须具备的条件.....	(8)
二、不适合入选特警部队的因素.....	(9)
三、选拔特警人员的标准.....	(9)
第二章 特警徒手格斗训练	(14)
第一节 特警格斗术的基础训练	(14)
一、特警格斗术的格斗姿势	(15)
二、特警格斗术的攻击武器	(17)

三、特警格斗术的攻击目标	(26)
四、特警格斗术的基本拳法技巧	(30)
五、特警格斗术的基本肘法技巧	(35)
六、特警格斗术的基本膝法技巧	(38)
七、特警格斗术的腿法技巧	(40)
八、特警格斗术的倒功技巧	(47)
九、特警格斗术的跌扑滚翻技巧	(50)
第二节 特警格斗术的实战技巧训练	(55)
一、特警格斗术的腿技连击进攻法	(55)
二、特警格斗术的肘膝连击进攻法	(64)
三、特警格斗术的膝腿连击进攻法	(70)
四、特警格斗术的综合攻击法	(75)
五、特警格斗术的防御反击法	(81)
六、特警格斗术的扼喉摆脱法	(91)
七、特警格斗术的倒地解脱法	(100)
八、特警格斗术的抱腿解脱法	(110)
九、特警格斗术的由后制敌法	(119)
十、特警格斗术的摔打攻击法	(124)
十一、特警格斗术的擒拿攻击法	(131)
十二、特警格斗术的卸骨制敌法	(137)
(一) 肩关节卸骨法	(137)
(二) 肘关节卸骨法	(142)
(三) 手关节卸骨法	(145)
(四) 膝关节卸骨法	(148)
(五) 踝关节卸骨法	(150)
(六) 颞颌关节卸骨法	(152)

十三、特警格斗术的点穴制敌法	(153)
(一) 点穴法的理论基础	(154)
(二) 十二时辰气血流行规律与点穴法的关系	(155)
(三) 点打秘诀旨要	(157)
(四) 点穴功夫训练	(158)
十四、特警格斗术的拿筋制敌法	(166)
(一) 拿筋制敌法的功力训练	(167)
(二) 筋法旨要	(168)
十五、特警格斗术的一对二制敌法	(171)
十六、特警格斗术的一对三制敌法	(182)
十七、特警格斗术的一对四制敌法	(189)
十八、特警格斗术的特殊格斗法	(195)
(一) 头撞打击法	(196)
(二) 口咬制胜法	(198)
(三) 夹颈制敌法	(199)
(四) 手铐擒拿法	(200)
十九、特警格斗术制暴绝技	(203)
(一) 压肘头撞制敌法	(204)
(二) 抓手别肘制敌法	(205)
(三) 后倒折足法	(206)
(四) 倒地抱腿制敌法	(207)
(五) 抓手缠肘制敌法	(208)
(六) 绊脚别腿制敌法	(209)
(七) 压颈拍头制敌法	(210)
(八) 防止头击制敌法	(211)
(九) 折指制敌法	(212)

(十) 下蹲抱膝制敌法	(213)
二十、特警需掌握的特殊技能	(213)
(一) 判断对手的诀窍	(213)
(二) 快速穿越人群的方法	(216)
(三) 室内外可利用之物	(217)
第三章 特警持械格斗训练	(219)
第一节 特警匕首格斗法	(219)
一、匕首格斗法基础	(220)
(一) 持刀的姿势	(220)
(二) 持刀格斗姿势	(220)
(三) 匕首格斗训练	(221)
(四) 匕首的攻击目标	(222)
(五) 匕首的攻击方法	(223)
二、徒手夺匕首格斗法	(225)
三、警(短)棍夺匕首格斗法	(236)
四、匕首搏杀法	(244)
第二节 特警长棍格斗法	(250)
一、长棍制敌法	(251)
二、徒手夺长棍	(256)
第三节 特警短棍格斗法	(263)
一、短棍格斗法	(264)
二、防短棍被抢格斗法	(269)
三、徒手对短棍	(274)
第四节 特警徒手夺长刀格斗法	(279)
第五节 特警持枪格斗法	(284)
一、持枪攻击法	(284)

二、徒手夺长枪·····	(288)
三、徒手夺短枪·····	(293)
四、刺杀格斗法·····	(299)
第六节 特警盾牌警棍格斗法·····	(304)
第七节 特警捕俘法·····	(310)
一、摸哨技巧·····	(310)
二、搜身与缴械法·····	(313)
三、捕俘堵口法·····	(315)
四、押送俘虏法·····	(317)
第八节 特警值勤防卫法·····	(321)
[附] 各国特种部队介绍 ·····	(324)
1. 美国海军混合突击队 ·····	(324)
2. 英国 SAS 特种突击队 ·····	(327)
3. 南非精锐侦察突击队 ·····	(329)
4. 以色列特种空降突击队 ·····	(331)
5. 美国蓝光突击队 ·····	(333)
6. 前西德 GSG9 突击队 ·····	(334)
7. 泰国皇家特种作战部队 ·····	(335)
8. 埃及特种作战部队 ·····	(336)
9. 日本特种作战部队 ·····	(337)
10. 法国反恐怖 GIGN 部队 ·····	(339)
11. 韩国特种作战部队 ·····	(340)
12. 约旦特种作战部队 ·····	(341)
13. 伊朗特种作战部队 ·····	(342)
14. 越南特种作战部队 ·····	(343)
15. 前苏联特种作战部队 ·····	(344)

第一章 特警格斗训练概述

第一节 特警训练的指导思想

擒拿格斗术历来就与军警有着不解之缘，它是衡量特警战斗素质优劣的标淮之一，因此当今世界各国的军警无不重视擒拿格斗术的训练，即使是现代最新式武器装备的特种部队，擒拿格斗的训练仍占有很大的比例。我国古代就有“搏刺强七体”之说，因此一直是特警训练的重要内容之一。历史证明，武器装备的现代化程度愈高，进行格斗训练的内容就愈丰富，要求也就越高。在小米加步枪的斗戈，特警格斗训练只处在“一把铜子一把刀，拳打脚踢”那一套的水准上，而现代条件下，由于科学技术的迅速发展，武器装备的不断改善，特警擒拿格斗训练，必将提高到一个新水平。格斗训练要在“专”字上下功夫，只有“专”才能完成复杂而艰巨的任务，在这一条中，狠抓基础训练，全面提高身体素质、思想基础，作为基础与技能基础，切实格斗应用

训练，通过对抗练习，提高学员的灵敏反应能力和技击应变能力。同时，根据特警特点，要特别加强独自一人的实战训练和协同训练，提高特警独立完成任务的能力。要讲究训练方法，采取示范、观摩、比武竞赛等多种形式，提高训练质量。而且要认真贯彻条令条例，按照教材、教范的要求，从格上的实战需要出发，设置各种复杂情况，在近似实战的条件下训练队伍，培养良好的思想品质和战斗作风。

第二节 特警格斗训练的基本原则

一、特警格斗训练的主要特点

格斗训练的专业性很强，由于特警执行的任务是一般部队不易完成的，故其知识、能力结构不同于一般作战人员，并根据其活动特点而形成了一套完整的训练内容体系。其训练形式、手段、方法也只有明显的专业特点，要求标准也高。因此对体魄、智能、格斗技能及精神素质的形成，只有通过高强度、高难度的艰苦磨练才能实现。其格斗、搏击、擒俘、游泳、攀登等技术课目的训练，不仅对技术的掌握有一定的难度，训练强度也比一般的军事训练要大得多，不仅正常训练过程要刻苦训练，课余时间还要进行各种辅助性练习，不能增强力量，提高技术，强化一招制敌的能力。同时由于特

还要在各种地形、各种气候气象、各种环境和条件下演练各种实战对抗动作，有时昼夜兼程，几天吃不上饭，喝不上水，睡不成觉，有的还要过甘苦的生活。所以要求特警必须有强健的体魄、过硬的战斗作风、坚强的毅力和吃苦、不怕牺牲的精神。此外，许多技术课目也要在夜间训练，如夜间徒手夺刀、夜间一人对众敌、夜间攀登、夜间射击等，特警要掌握“夜老虎”本领，真正成为夜战的工人，必须重视和加强夜间格斗训练。特警格斗训练对抗性强，技术难度大，不安全因素多，所以形成了危险性大、易发生事故的特点。如徒手搏斗训练和乘车格斗训练易发生击伤、气憋、扭伤、摔伤、砸伤、碰伤或被工具绞伤等，武装假渡易发生枪击事故等。再者，特警训练中通常还要进行一些冒险训练，所以教练员应负更大责任，严密组织，加强训练管理，避免意外情况发生，保证训练安全顺利进行。

二、特警格斗训练原则

格斗训练中，应掌握的原则有：战训一致的原则、针对性原则、渐进性原则、规范性原则、重点性原则及民主性原则，现分别介绍如下。

（一）战训一致原则

战训一致的原则，就是应从实战需要出发，从难从严从实战进行训练。努力缩短训练与实战搏杀的距离，即所谓“贴近实战”。为什么要战训一致呢？这是格斗训练的内在要求和训练是一种不假重和搏斗操作，努力掌握实战中所需要的

硬功夫，是格斗训练最基本的追求目标。因此，搏击训练必须按照实战要求，切实有效地提高特警战斗力。要贯彻这一根本指导原则，首先要树立以练为战的思想，要以实战需要为标准，严格按实战要求施训，不尚花架子，把实战需要的本领练熟练精。

（二）针对性原则

在格斗训练过程中，针对性的原则，就是从训练的实际出发，根据不同的对象，不同的训练特点，采取不同的方法，提出不同的要求，充分调动每个特警训练的积极性和达到预期的训练目的。要贯彻这一原则，一定要深入了解训练对象的实际情况，根据不同情况采取不同的方法，在训练内容上，重点难点要有所侧重，使技术基础好的学员专长是进步，基础差的能逐步提高。

（三）系统性原则

系统性原则，就是按格斗对抗训练必须遵循各科目之间的内在联系和认识规律，有计划、有步骤地进行，使学员扎实地掌握格斗的基础知识和搏斗技能。格斗训练的内容，具有自身完整的体系和严密的逻辑性，即训练进程一般是由浅到深、由易到难、由简到繁，从低级实战到高级搏击逐步发展，逐步递进的。如果违背了这一原则，破坏了其内部的系统联系，盲目施训，不但难以达到目的，而且会给训练带来困难，造成时间和物资上的浪费。

$$(\psi^i) = \frac{1}{m} \sum_{j=1}^m \psi_j^i \quad \forall i \in [1, d]$$

现代斗牌规则是依据格斗训练的特点和要求，严格按照第二、第三教程和现建制有关规定专非训练活动的基本环节，克服训练的盲目性和随意性，使训练制度化、规范化，以保证训练内容、时间训练效果的落实。整个训练由三部分：一行动独立性强。因此严格执行政策法规，坚持规范化的训练，只有正规的训练，才能有特殊的意义，也是斗牌格斗训练与因条件不同提出个别要求。要贯彻这一原则，就要严格执行各种规章制度，在训练中都要严格按照规范化、制度化、科学化、普及化、艺术化、正规化、训练的内容化和规范化。

50 54 45 1

市(土原)就是在训练班,根据具体需要和教材内容,以住西良,外出训练,开有段时间的,经过反复学习,使训练班水平不断提高。

第三节 特警格斗训练的基本要求

世界各国的军警格斗术，殊途同归，其共同的特点：以一招制敌。格斗术是军警在执勤中，不便于枪或不便开枪的情况下采用的自卫技术。这就要求必须速战速决，不追求一逞长技而内耗，而且用十秒钟结束战斗。要知道军警格斗，是不容许有发半秒钟的犹豫或迟疑，否则任首

预警同时，需要当务之急迅速攻击袭击者的进攻方向，以便防患于未然。因此各国特种部队均研究出一套秘招，可称为生死格斗存不得半点花架子，所以必须施用十分实用的格斗技术。特等格斗训练有以下基本要求。

一、狠抓基础训练提高技能技巧

初训者最容易忽视的就是基本功训练，他们往往花过多的时间去练习攻击技巧和格斗技术，而在基础方面加训练的很少。当然，格斗术中的技巧是重要的，但是这些技巧的发挥正是依赖于基本功的训练程度。要在实战搏斗中获得成功，这两个方面都是必不可少的。格斗技术科目的基础训练主要从格斗理论知识、动作技能、攻击技巧、身体素质 and 战斗作风等方面。在理论学习中要加重受训者对理论知识内理解和消化，并采用多种训练手段，使理论讲解通俗易懂，深入浅出，为格斗、体能、技巧的训练打下基础。在动作技能、技巧的训练中，必须由简到繁，分步细训，反复练习，并逐步增大训练难度，这样才能达到动作熟练且出神入化的阶段。

二、从难从严要求注重训练质量

特等的拳脚功夫是否过硬，是否能够顺利完成作战任务，取决于平时的严格训练、严格要求。训练中，要根据不同课目的特点，采用不同的训练方法，使对抗训练更接近于实战的要求，加强技术训练的强度和难度。如在进行捕俘、夺刀、游泳等科目的训练中，在采用科学训练的基础上坚持苦练，使

受训者克服怕苦、怕累、怕难、甚至怕死的思想，对待训练中克服怕难、投机取巧的行为，严格执行训练考核标准，使受训者确实掌握过硬的格斗本领，成为一名合格的战士。

三、强化身体训练增强身体素质

格斗训练中，身体素质是指攻防心理素、力量、速度、耐力等方面，是战士体内重要因素之一。在格斗中，受训者除了掌握其基本的技术技能、技巧，提高身体素质也是专业技术训练指标之一。特别是防守反击、摔打等及对付敌与察敌技术等，没有良好的身体素质是不能很好地完成训练任务的。基本技能、实战技巧的掌握和身体素质能提升为专业技术的既可分为复合与专项指标，应同步发展。

四、加强夜间训练提高夜搏本领

要把夜间格斗训练作为训练的重要内容，以提高受训者夜间搏斗能力。夜训和日间训练有很大的不同，如能见度不良、行动不便、行动困难，这就要求在训练时要不断摸索夜间规律，按夜训特点进行，使训练更具针对性，如擒拿格斗、射击、车辆驾驶、捕俘等都应在日间训练的基础上再转入夜间训练，使受训者掌握在黑夜条件下操作技能及完成任务的要领，以提高受训者的夜战适应能力。

五、严密组织确保训练安全

在格斗训练中，一定要严密组织，确保训练安全。为了

做到这一点，训练前要做到准备充分，不能仓促上阵，统一训练思想，统一训练内容，统一训练标准和要求，培养和提高训练干部的组织训练能力，确保训练任务计划的落实。训练中要讲究科学，不能蛮干。训练后要做好善后工作，不留隐患，确保格斗技术训练的安全实施。

第四节 特警战士的选择与训练

挑选特警战士必须经过特别的甄别处理，以保证能够征集和保留住高质量的人才。因此它要求有一套非常严格而又十分灵活的选拔与保留官兵的制度。且对行有素人员一视同仁从指挥官到普通的士兵。无论是否长期服役还是最初入伍，他们都必须一个个地仔细筛选。与此同时，这套制度也必须具有充分的灵活性，以便在发现某人具有独特的人才，适合某些工作性质的需要时，就要打破已确定的标准，破格录取。

一、入选特警部队必须具备的条件

1. 志愿者。
2. 思想成熟，情绪稳定。
3. 基本军事科目与格斗技术精湛娴熟。
4. 智力在平均水平之上，具有相当丰富和战略战术知识。
5. 文化与知识水平较高。

6. 具有良好判断能力、具有平衡稳重或自我控制的气氛。
7. 有恒心，勤于思考，有信心。
8. 勇敢，沉着，善于合作，英勇无畏，机智灵活。
9. 决心强。
10. 身体及精神必须适应，坚韧、机敏。
11. 动作异常协调、隐蔽。
12. 无不良嗜好及其他的疾病，例如吸烟者患咳嗽、打喷嚏等。

二、不适合入选特警部队的因素

1. 对可靠性有危害的精神病征象。
2. 酗酒者。
3. 有对判断力和可靠性足以造成重大危险的怪癖、癖、不安定。
4. 精神、意识和情感不够成熟，或者缺乏责任感。
5. 身体上不适应者。
6. 在执行任务时疏忽大意或得过犹不及。
7. 态度恶劣或对所分配的任务一拖再拖。
8. 根据部队指挥官的判断，在和其他执行特警任务的可靠性和不利影响的怪癖，或有不适当的行为所引起。

三、选拔特警人员标准

下面本章讨论几类主要的问题，使人们深入了解了选拔