

北京体育大学出版社

徒手制暴技术

■ 杜振高 康恩君 编著



中国巡警制暴术

—中国巡警制暴术—

徒手制暴技术

杜振高 康恩君 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 筱 琳

责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

巡警制暴术:徒手制暴技术/杜振高,康恩君编著. —北京:北京体育大学出版社,1997. 6

ISBN 7—81051—092—4

I. 巡… II. 杜… III. 警察-擒拿方法(体育) IV. G852.

4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19029 号

徒手制暴技术

杜振高 康恩君 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
北京顺义小店印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:9.375

定价:13.80 元

1997 年 6 月第 1 版

1997 年 6 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7—81051—092—4/G·78

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

杜振高、康恩君同为 1964 年出生,均执教于中国特种警察(学校)部队十余年。杜振高曾多次获得全国武术散手比赛冠军,著有《防卫绝技 300 招》、《军警制敌术精粹》等 14 本专著,1995 年被评为全军三总部“优秀教师”。康恩君 7 岁习武,18 岁进北京体育大学武术系专攻武术,获学士学位,1986 年进特警学校执教,其编排的“格斗拳”多次成功地为国内外来宾表演,并在全国军警界广为传练。

前 言

一个国家或地区经济的发展,必然要有稳定的社会秩序作保障,而稳定的社会秩序又需要由执法者来维护,执法者为了维护安定团结的政治局面,保障正常的社会秩序和人民生命财产安全,打击不法犯罪分子,就必须掌握一定的制暴技能。在我国进行社会主义现代化建设的今天,为了更好地打击犯罪分子,维护社会治安,国家在现有的执法部门,如公安、武警、解放军以及各类保安部门的基础上,又专门组建了在大街小巷执法的巡逻警察。由于巡警执行任务的特点,要求他们必须掌握实战制暴技术,为此,我们特编写了这套《中国巡警制暴术》。

本书是根据当前巡警和执法工作者的需要精心设计编写的。它是编著者长期从事军警实际应用格斗教学,系统训练,参加全国拳击、武术散手比赛,以及实际与暴徒格斗所运用的技术技能的经验总结;它还吸取了国外诸国警察、宪兵和特种部队的制暴技术,同时还将世界流行的技击术精华融于本书之中。几年来,通过本教材部分科目进行训练的人员,曾成功地作为江泽民总书记以及其他中央领导同志、驻外武官、外国贵宾,以及同行进行了上百次的汇报表演,使他们成长为一批具有高超制暴技能的中国特种警察部队队员。因此,本书的出版不仅能为巡警和各类执法者提供全面、系统、实用的制暴教材,而且还能为广大人民群众在遇到暴徒侵害时,保护自身的

生命财产安全,采取正当的防卫行为,提供了有效的自卫防身技术和手段。

《中国巡警制暴术》共分两册:分别为《徒手制暴技术》和《警械制暴技术》。它们分别论述了徒手制暴基本功法的练习,制暴的技术原则,主动、被动,对多人、两人配合的制暴技术,搜身与押解;使用警棍、警绳、手铐、武装带的制暴和制服后的押解。根据实际制暴的需要,按照系统训练的特点以及便于模仿自学的要求,从理论到实际应用都分别进行了必要的阐述。本书实用性强,通俗易懂,是便于学习掌握的巡警制暴教材,同时还可供解放军、公安、武警、司法、海关、保安等执法人员及广大人民群众学习使用。

在此书的编写过程中,得到了中国人民武装警察部队特种警察领导的大力支持,以及特警部队学员张开健、秦蕊、王德权在动作示范和文字抄写等方面给予的帮助,在此一并表示感谢。

编著者

1996年8月于北京特警学校

目 录

第一章 巡警徒手制暴概论	(1)
第一节 徒手制暴功法的特点.....	(2)
一、动作精炼,练习方便.....	(2)
二、招法多变,攻防兼备.....	(3)
三、击打要害,一招制胜.....	(4)
第二节 徒手制暴的作用.....	(5)
一、徒手制暴的直接作用	(5)
二、徒手制暴的间接作用	(6)
第二章 巡警制暴基础知识	(7)
第一节 人体关节与要害部位.....	(7)
一、人体主要关节	(7)
二、人体要害部位.....	(10)
第二节 徒手制暴的武器	(18)
一、拳.....	(18)
二、掌、指	(20)
三、肘、膝	(23)
四、腿.....	(23)
五、额、肩、胯、牙	(26)
第三节 击打原则与技巧	(27)
一、击打原则.....	(27)

二、击打技巧·····	(28)
第四节 击打与受力部位略图·····	(29)
第三章 巡警徒手制暴功法 ·····	(35)
第一节 上肢制暴功法·····	(36)
一、拳 法·····	(36)
二、掌 法·····	(47)
三、肘 法·····	(50)
四、上肢攻击组合技法·····	(52)
五、上肢防守反击技法·····	(57)
第二节 下肢制暴功法·····	(62)
一、步型与步法·····	(63)
二、腿 法·····	(67)
三、膝 法·····	(75)
四、下肢攻击组合技法·····	(76)
五、下肢防守反击技法·····	(83)
第三节 上下肢组合攻击技法·····	(86)
第四节 摔拿功法·····	(96)
一、倒地功·····	(96)
二、绊摔功·····	(102)
三、擒拿功·····	(109)
第四章 巡警徒手制暴招法 ·····	(117)
第一节 徒手突然攻击制暴·····	(118)
一、由前主动攻击·····	(119)
二、由后主动攻击·····	(126)
三、对两名暴徒的主动攻击·····	(133)
四、对3名以上暴徒的主动攻击·····	(142)

五、两人配合的主动攻击	(146)
第二节 徒手被动反击制暴	(155)
一、被上肢攻击时的反击	(156)
二、被下肢攻击时的反击	(168)
三、被两名暴徒攻击时的反击	(181)
四、被 3 名暴徒攻击时的反击	(188)
五、被控制时的解脱反击	(192)
第三节 徒手夺凶器制暴	(236)
一、徒手制服暴徒用匕首的攻击	(238)
二、徒手制服暴徒用斧子的攻击	(246)
三、徒手制服暴徒用菜刀的 attack	(249)
四、徒手制服暴徒用酒瓶的攻击	(252)
五、徒手制服暴徒用木棍的攻击	(255)
六、徒手制服暴徒用铁锹的攻击	(260)
七、徒手制服暴徒用雨伞尖的攻击	(263)
八、徒手制服暴徒用方凳的攻击	(266)
九、徒手制服暴徒手枪的威逼	(269)
第五章 制服暴徒后的搜身与徒手押解	(272)
第一节 凶器的隐藏部位和搜身方法	(275)
一、凶器的隐藏部位	(275)
二、搜身方法	(277)
第二节 徒手押解技术	(280)

第一章 巡警徒手制暴概论

巡警实用徒手制暴技术,是根据目前巡警执法中的需要,以维护社会治安秩序,有力打击暴徒及刑事犯罪分子,保护国家、集体和个人生命财产安全,或进行正当防卫时,所应掌握和使用的技术技能。

所谓巡警徒手制暴技术,是指这种制敌的技术动作简捷、实用,运用不同的手法、腿法、摔法、拿法等技术,同不法分子进行实际格斗时,以求达到伸手则着,抬脚则中,贴身则倒,顺势则拿的水平。但需要指出的是,虽然巡警制暴术动作简单实用,具有击打要害、反拿关节、锁闭命门等特点,但若想在实际的格斗中达到随心所欲,不失时机地打击敌人的水平,还必须在平时的训练中勤学苦练,牢固地掌握制暴的基本技术和方法,经常不断地、扎扎实实地练习基本功,从而进一步掌握和提高实用制暴招法。当然,除此之外还要有一定功力,正如拳谚云:“练武不练功,到老一场空。”这说明了功力的重要性。这里所说的功力,包括了速度、耐力、力量、灵活、柔韧等诸方面的专项技术素质。其重点为力量,即俗称:“一力降十会。”明确地说,在与敌格斗的过程中,双方的较量主要是比技术、比功

力,即专项技术素质。也就是说,谁的技术好,谁的功力强,谁就有一定的把握取胜。当然这里不能排除双方的心理状态,以及身体条件和自然环境等因素的影响。

下面仅就徒手制暴技术的特点和其使用原则进行简要的阐述,以便研习者能举一反三,触类旁通。只有娴熟地掌握技术技巧,实际运用技术动作,才能出神入化,达到制服暴徒的目的。

第一节 徒手制暴功法的特点

徒手制暴即运用踢、打、摔、拿的搏击技能制服暴徒的能力,从动作的招式招法,动作的组合结构形式,训练及实用效果上分析,有以下三个方面的特点。

一、动作精炼,练习简便

徒手制暴,其技术动作结构简单精炼,一招一势都有一定的用途和目的,没有华而不实之处,技术动作雄健朴实,讲究实效,举臂则有,抬腿则着,并且每个技术动作之中,既攻又防,攻防兼备,不求虚势。动作出手非打即拿,非踢即摔,无一动不为技术而用。因此,本书介绍的技术动作精炼,结构简单,动作层次分明,动作要点清楚,容易掌握。便于巡警在实际格斗中使用。

练习简便,是指在练习实用徒手制暴技术动作时,不受场地的限制,因为它的技术动作和练习方法,大多数是单人或两人的对练。单就技术来讲,基本是在原地进行,无需助跑、起跳之类,只要有伸出臂、踢出腿的空间即可,正如武谚所说:拳打

卧牛之地。

巡警徒手制暴技术的实用招法,都是由每一个基本技术动作组合而成,所以掌握制暴技术只求一定的基本技术,而无需高难度技术动作。正因为如此,徒手制暴的技术动作才达以精炼,练习简便,易于掌握。

二、招法多变,攻防兼备

所谓招法多变,指的是制暴技术动作多,练习手段丰富。这些制暴技术动作是巡警根据在实际格斗中,暴徒的身体姿势,站立位置及运动所形成的姿态、距离来决定自己所运用的制暴技术技巧。为此制暴的招法相应也就多种多样。例如:在实际与暴徒格斗中,用拳攻击对方,他可能做出防守并且反击,而我则应根据其做出的反击采取相应的防守反击。所做的动作可根据双方的距离,对方的站位,身体姿势,是否持有凶器等不同变化,而利用上肢或下肢的各种进攻动作。

攻防兼备,指的是攻与防矛盾对立的两个方面有机的结合。在格斗中如果只有防守动作没有进攻动作,那么只能处在被动地位。反之,如果只有进攻动作没有防守动作,一旦进攻动作失败,那么暴徒就会乘虚而入,造成危害。因此,徒手制暴不但要有直接进攻的动作,而且还要有积极的防守、以退为进和解脱后的进攻技术。所以说,徒手制暴术的技术动作要求攻防兼备。

三、击打要害，一招制胜

击打要害，一招制胜，是整个军警界制暴技术的重要特点之一。在源远流长的中国武术中，各家各派基本都有对人体要害的详细描述。攻击某一薄弱点可将暴徒制服、制残，甚至制死。现在，我们根据人体解剖学的生理特点不难看出人体的要害部位。如果某一要害部位受到击打，那么其它部位的功能也会受到一定的阻碍或失去正常的活动能力。例如：在与暴徒格斗时，暴徒用拳或持凶器向我头部、上体攻击时，我采用下潜侧后闪的同时，起腿攻击暴徒裆部、膝关节外侧，这样轻者可使暴徒疼痛难忍，暂时失去攻击能力，重者可造成其终身残废或死亡。由这个动作的例证，不难看出击打要害的重要性。

一招制胜和击打要害是相互关联的，击打要害是一招制胜的先决条件，没有击打要害，一招制胜是不可能的。在实际格斗中，制暴不同于对抗性项目的比赛，如拳击、散打等等，它们都有其规则规定下的禁击部位的约束，或竞赛规则的限制、制约。因此，我们训练、学习巡警制暴技术，千万别走入竞技比赛的格斗模式，而要攻其关键所在。因为暴徒在攻击时，随着双方敌对情绪的变化，矛盾也随之改变，直至发展到你死我活的地步，暴徒往往是穷凶极恶，目无法纪，不计后果地向我施以暴力。为此，执法者就应在执行法律的前提下，正确运用制暴技术动作，击打要害，一招制胜。

第二节 徒手制暴的作用

掌握和使用一种技术,都有一定的规律性,通常的情况下,我们称这些规律为原则,而原则是人们从实践中总结出来的经验。原则的体现是通过技术的运用和对外界所产生的影响,这也就是它的作用。那么徒手实用制暴绝技的作用是什么呢?解释这个问题要从多方面来分析,例如要审时度势,有利有节,沉着冷静,把握时机,机智勇敢等等。这里我们只能在宏观上概括,从技术的观点作一阐述。

一、徒手制暴的直接作用

巡警作为共和国百万警察大军中的新警种,它同军警及其他执法者一样担负着抗击暴力犯罪,维护社会治安的神圣使命。因此,巡警掌握制暴绝技的目的非常明确,就是维护国家法律,有效地打击暴徒的不法行为,制止暴力犯罪和擒获暴徒。任何一项工作都必须以一定的手段和方法来加以实施才能事有所成,反暴力活动也是如此,因为它是与具体的人而且是一些不顾法律制裁的人(或称暴徒)进行较量,所以不掌握一定的格斗技能就不能尽职,更谈不上是人民的卫士。例如:当遇到暴徒手持凶器行凶犯罪时,如果你没有掌握好徒手夺凶器的技术,只是凭借自己的责任感去同暴徒较量,虽然也有可能制服暴徒,但却要冒极大的危险,甚至是暴徒得胜而使其气焰更为嚣张。但当你熟练地掌握了巡警制暴绝技的格斗技能,在遇到暴徒行凶犯罪时,就能在制止暴力的过程中,行动自如,手脚有序,轻而易举地制服暴徒。

以上只是从技术角度对巡警制暴绝招的直接作用进行了阐述,至于在实际制暴活动中还有诸如心理、战术等许多方面的问题,这里不一一赘述。

二、徒手制暴的间接作用

通过巡警制暴技术的练习和训练,不但能掌握技术动作,而且也会提高运用这种技术和战术的能力,同时还会在练习和训练过程中相应地增强体质,有效地提高各项身体素质,因为这是熟练掌握巡警制暴绝技本身所决定的。没有一定身体素质的训练,制暴技术动作难以掌握。增强体质,提高素质是巡警制暴绝技作用的一个方面,更重要的是通过练习和训练,能够娴熟地掌握制敌抗暴的动作,增强制暴格斗必胜的信念,俗语说:“峡路相逢,勇者胜。”“艺高人胆大,胆大艺更高。”“胆大”说明从心理上不惧怕暴徒,在思想上有战胜暴徒的信心,这样才能在与暴徒的实际格斗中无所顾忌,才能充分发挥自身的格斗技能优势。

以上所讲的增强体质,提高身体素质及良好的心理状态,都是通过练习和训练巡警制暴绝技而获得的,这就是间接作用所产生的效果;反过来,这些间接作用又会在实际抗击暴力的格斗中为直接作用服务。

第二章 巡警制暴基础知识

学会和掌握徒手制暴的基础知识,是为全面掌握实用格斗技能打下良好的基础,学好基础知识是掌握徒手制暴的重要前提和保障。

第一节 人体关节与要害部位

人体的关节在受到超过生理限度的压迫、击打时,会造成脱臼、韧带撕裂或骨折,从而失去正常的活动能力。人体要害部位,是指人体中抵抗外力的薄弱环节,当受到外力的击打时,人体会出现剧痛、昏迷,甚至死亡等不同程度的生理上的伤害。所以在学习制暴绝技时,要特别注意防护自身的这些部位,同时它也是我们制暴的最有效的手段。

一、人体主要关节

关节在人体中起着连接骨骼的作用,它能使身体做出转、展、旋、屈、翻等多种不同的运动姿态。关节包括骨、关节面和关节腔以及关节四周附着的关节囊、韧带和肌肉。

(一) 颈 椎

颈椎是人体躯干和头颅连接的主要关节。它能前屈(低头)、后伸(仰头)和左右转动。当颈椎损伤时会引起颈段脊髓损伤,还会引起膈肌瘫痪,使人不能维持呼吸,造成窒息而死亡。如颈椎受力扳拧后,很容易造成颈椎骨折、脱位。压迫脊髓神经,会引起四肢麻痹、高位截瘫。因此,在练习制暴技术时要特别注意打击或防护这一关节。

(二) 肩 关 节

肩关节是关节中活动范围最大、最不稳固的关节。它是由肩胛盂衔接肱骨而成,它能伸屈、外展、后伸、旋转。但肩关节处有多条韧带加固,如过度地屈、伸、展会造成韧带撕裂,当用力左右或前后扳拧肩关节时会造成关节脱臼,使人疼痛难忍。

(三) 肘 关 节

肘关节由肱尺关节、肱桡关节和桡尺关节组成,其活动范围较小,是一个比较脆弱的关节,由于肘关节内3个独立关节的活动互相制约,使肘关节的活动受到限制,它只能伸屈和旋转,如用力压迫肘关节而超过它的活动限度时,会使其脱臼或韧带、肌肉撕裂。

(四) 腕 关 节

腕关节的活动范围比较大,也比较灵活。但由于加固腕关节韧带的韧性较差,所以限制了腕关节的活动幅度,如用力后折、内扭、拧扳、折压腕关节,会造成关节脱位,韧带撕裂,使腕