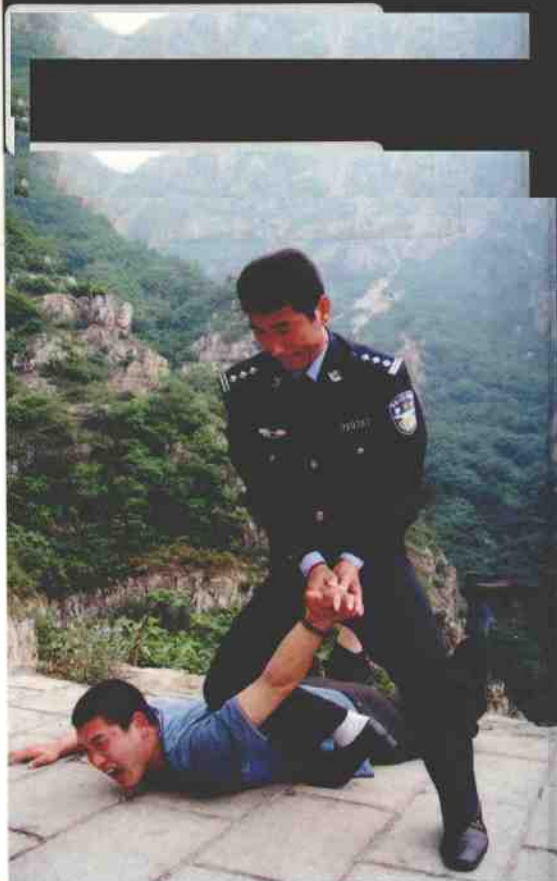


韩太日 著

警用 擒拿格斗术 与实战训练



 中国人民公安大学出版社



责任编辑 甄岳刚

封面设计 萧光

ISBN 7-81109-413-4



9 787811 094138 >

(公安机关 内部发行)

ISBN 7-81109-413-4/D · 393

定价: 42.00元

警用擒拿格斗术与实战训练

韩太日 著



(公安机关 内部发行)
中国人民公安大学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

警用擒拿格斗术与实战训练/韩太日著. —北京:中国人民公安大学出版社,
2006.7

ISBN 7-81109-413-4

I. 警… II. 韩… III. ①擒拿方法(体育)—基本知识
②技击(体育)—基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第068885号

警用擒拿格斗术与实战训练
JINGYONG QINNA GEDOUSHU YU
SHIZHAN XUNLIAN
韩太日 著

出版发行:中国人民公安大学出版社
地 址:北京市西城区木樨地南里
邮政编码:100038
印 刷:北京蓝空印刷厂

版 次:2006年7月第1版
印 次:2006年7月第1次
印 张:21
开 本:787毫米×1092毫米 1/16
字 数:335千字

ISBN 7-81109-413-4/D·393
定 价:42.00元

(公安机关 内部发行)
本社图书出现印装质量问题,由发行部负责调换
联系电话:(010) 83903254
版权所有 侵权必究
E-mail: cpep@public.bta.net.cn
www.phcpps.com.cn

插图摄影	韩太日			
插图绘制	鲁健楠			
插图模特	韩太日	白忠桦	许亚军	王显思
	张 杰	张百吉	姜 毅	张 冰
	马 超	王晓亮	黄家伟	

序

公安机关是武装性质的治安行政力量，人民警察作为一种特殊的职业，是国家的武装力量之一，肩负着保卫人民、打击犯罪的任务。在执法的过程中，为维护国家利益不受侵犯，确保公民生命财产免受伤害，对犯罪分子除必须使用武器外，在绝大多数情况下都要从实际情况出发，运用个人的智慧，采取必要的恰如其分的擒拿格斗术技术，制服歹徒，将其捉拿归案。这是公安民警的一项神圣职责。为了出色地完成任务，作为公安民警本身，能熟练地掌握多种擒拿格斗与实战本领是极为重要的。

近几年来，为适应改革开放新形势下对歹徒斗争的需要，我国公安民警普遍重视开展体能和擒拿格斗术与实战训练。它已成为广大公安民警和人民武装警察打击刑事犯罪、维护社会治安的一项必备的专业技能。全国各省市的公安院校也都相继开设了体能和擒拿格斗训练课程。韩太日同志为了适应新形势的需要，组织编写了《警用擒拿格斗术与实战训练》一书，给各级公安院校开设擒拿格斗实战训练课提供了一本新颖、系统而又合适的教材。这对提高擒拿格斗术的教学和训练水平将起到积极的促进作用。

韩太日同志在教学之余注重总结自己的教学经验，并吸取百家之长，在一年多时间内，编写了这本书。此教程有着许多鲜明的特点，书中既荟萃了传统中华武术搏击的精华，也注重吸取当代国内外警界格斗训练的长处，更注重从当前广大公安民警依法执行任务的实战需要出发。具体地说有以下几点：一是内容丰富、容量大，全书共15章，从基本格斗、抓捕、夺凶器、搜身与押解、警械与武器的使用，到体能与功力训练等各方面；二是实战意识强，特别能从面对歹徒的实际情况出发，具体介绍在各种情况下制服、抓捕歹徒的方法；三是简明易懂，书中对每一种技术、实战训练方法的介绍都很具体，条理清晰、语言通俗

易懂，而且图文并茂，实用性强，便于掌握，很适合作为教材使用。

《警用擒拿格斗术与实战训练》一书，内容丰富、技术全面理论充实、实战性强，是一部实用价值较高的综合性警用擒拿格斗术与实战教材，它将为推动我国公安事业的发展起到一定的积极作用。

中国人民公安大学警训部教授 尹伟

2006 年 4 月

前 言

为加强公安队伍建设,要进一步改革和加强公安教育训练工作,不断增加警体素质,提高人民警察的执法和战斗力,满足警察擒拿格斗术与实战教学训练需要,使他们打击犯罪的同时也保护人民,避免或减少不必要的牺牲。作者在2004年至2005年间,两次被公安部刑侦局聘请为全国刑警大练兵考核专家组考官评委。为适应新形势下的公安工作和教育培训人民警察的需要,特别是为了提高警察执法战斗、作战指挥及战术素质水平和增强公安队伍战斗力,在总结多年擒拿格斗教学的基础上,通过对一线基层民警的调研,及参考国内外有关资料,编写了此书。

在编写本书的过程中,作者结合公安工作的实际和公安院校的培养目标要求,在内容选择和表现形式上注重突出应用性;突出理论与技术创新;突出实战针对性和可操作性;力求使公安院校学生和公安民警了解和掌握警用擒拿格斗术的基本理论、基本知识和技术、技能,从而为做好公安实际工作奠定了基础。

本书以擒拿格斗术为核心,围绕“实战”二字做文章,全书共分15章,主要内容有:基本技术与攻防训练,防守反击技术,徒手突袭抓捕技术,解脱擒拿技术,综合擒拿格斗技术,徒手夺凶器擒拿格斗技术,利用日常生活用具擒拿格斗技术,利用地形、地物擒拿格斗技术,一人对多人擒拿格斗技术,制止冲突防卫技术,警械与武器的使用,搜身与押解技术,警察对车辆上犯罪嫌疑人的防卫控制技术,体能和功力训练,等等。作为人民警察,熟练掌握使用擒拿格斗术的基本知识和战术,并注重在执法实践中加以灵活运用,不仅是实现斗争的需要,而且是有效打击各种违法犯罪活动、提高擒获制服犯罪嫌疑人能力、成功率的需要,也是减少警察遭受不法侵害、有效保护自身安全的需要。只有这样才能在保卫国家和人民利益、保卫社会主义建设、维护社会秩序等

方面起到积极的作用。

本书在编写过程中，得到了中国公安部政治部、公安部教育局、公安部刑侦局、中国人民公安大学出版社领导和中国公安大学尹伟教授等专家的大力支持和协助，在此表示感谢。

由于本人学识所限，在书中文字、图片有错漏也是在所难免，因此请广大公安民警同行们批评指正。

著 者

2006 年 5 月

目 录

第一章 擒拿格斗术概述	(1)
第一节 擒拿格斗术简介	(1)
第二节 擒拿格斗术特点	(1)
第三节 公安民警训练擒拿格斗术的目的与意义	(3)
第四节 公安民警制止械斗	(6)
第五节 人体关节与要害部位	(7)
第六节 擒拿格斗术的使用价值	(10)
第七节 训练擒拿的注意事项	(10)
第八节 公安民警运用擒拿格斗术的范围和程度	(11)
第九节 擒拿格斗中的战术应用	(12)
第二章 基本格斗技术训练	(19)
第一节 基本手型应用	(19)
第二节 基本格斗实战姿势训练	(23)
第三节 基本拳法训练	(29)
第四节 基本腿法训练	(40)
第五节 基本掌法训练	(52)
第六节 基本肘法训练	(57)
第七节 基本膝法训练	(63)
第八节 基本倒功训练	(66)
第三章 基本格斗防守反击技术	(75)
第一节 基本防守技术	(75)
第二节 防守反击技术	(82)
第三节 防守反击摔法技术	(87)
第四节 掌、指被动应用技术	(92)
第五节 肘、膝的格斗应用技术	(95)
第四章 徒手突袭抓捕(擒拿)技术	(106)
第一节 擒拿基本手型与手法	(106)

第二节	对人体主要关节的拿法	(115)
第三节	一对一徒手突袭抓捕(擒拿)技术	(120)
第四节	二对一配合徒手突袭抓捕(擒拿)技术	(139)
第五节	三对一徒手突袭抓捕(擒拿)技术	(147)
第五章	解脱与擒拿技术	(151)
第一节	基本解脱技术	(151)
第二节	头发被抓解脱擒拿技术	(154)
第三节	腕、臂部被抓解脱擒拿技术	(156)
第四节	肩部被抓解脱擒拿技术	(159)
第五节	胸部被抓解脱擒拿技术	(161)
第六节	颈部被抓解脱擒拿技术	(163)
第七节	腰部被抱解脱擒拿技术	(168)
第八节	腿部被抱解脱擒拿技术	(173)
第九节	被歹徒摔倒后解脱擒拿技术	(174)
第六章	综合擒拿格斗技术	(179)
第一节	防拳擒拿格斗技术	(179)
第二节	防腿擒拿格斗技术	(188)
第七章	徒手夺凶器擒拿格斗技术	(192)
第一节	夺凶器的原则	(192)
第二节	匕首的握法与技法	(193)
第三节	夺凶器的基本防守技术练习	(195)
第四节	徒手防匕首擒拿格斗技术	(198)
第五节	徒手夺菜刀擒拿格斗技术	(212)
第六节	徒手夺棍擒拿格斗技术	(215)
第七节	徒手夺手枪擒拿格斗技术	(221)
第八章	利用日常生活用具擒拿格斗技术	(226)
第一节	用皮带由后突袭擒拿格斗技术	(226)
第二节	用皮带防匕首直刺	(228)
第三节	用衣服控制歹徒的擒拿格斗技术	(229)
第四节	用包防匕首与歹徒擒拿格斗技术	(230)
第五节	用方凳防棍与歹徒格斗	(232)

第九章 利用地形地物擒拿格斗技术	(234)
第一节 利用山坡的擒拿格斗技术	(236)
第二节 利用树林的擒拿格斗技术	(237)
第三节 在车船上的擒拿格斗技术	(239)
第四节 利用其他物体的擒拿格斗技术	(242)
第十章 一人对多人的格斗技术	(248)
第一节 一人对两人的格斗技术	(249)
第二节 一人对三人徒手格斗技术	(252)
第十一章 制止冲突防卫技术	(259)
第一节 制止轻度冲突防卫技术	(259)
第二节 制止中度冲突防卫技术	(261)
第三节 制止极度冲突防卫技术	(262)
第四节 制止殴斗防卫技术	(264)
第十二章 警械与武器的使用	(266)
第一节 捆绑方法	(266)
第二节 手铐的使用方法	(269)
第三节 枪支的使用方法	(278)
第十三章 搜身与押解技术	(286)
第一节 凶器的隐藏部位	(287)
第二节 搜身技术	(292)
第三节 搜身方法	(293)
第四节 徒手押解技术	(298)
第十四章 警察对车辆上犯罪嫌疑人的防卫控制技术	(302)
第一节 截住汽车后的防卫控制技术动作	(302)
第二节 对车辆上犯罪嫌疑人的控制动作	(303)
第十五章 体能与功力训练	(306)
第一节 体能训练	(306)
第二节 功力训练	(317)
第三节 抵抗力训练	(320)

第一章 擒拿格斗术概述

第一节 擒拿格斗术的概述

一、擒拿格斗术的含义

警察的擒拿格斗是指：警察依据法律，以制服违法犯罪为目的，在总结长期实践经验的基础上，通过对擒拿格斗技能本身固有规律、特点及各种情况下实战运用的研究，从而形成的具有警察特色的特殊擒敌技能。它是警察执法行动中的强制性手段之一，是警察与违法犯罪分子进行斗争的必备技能。随着公安工作对敌斗争尖锐性的日益显露，擒拿格斗已越发体现出其在短兵相接中，任何武器都难以替代的特殊作用。

二、擒拿格斗术的基本内容

现代警察必须具备的擒拿格斗技能主要有徒手技能和警械使用技能，细分其具体内容包含十项：踢、打、摔、拿、夺、铐、绑、搜、押、抓。从训练角度看，擒拿格斗主要包括：基本功法、基本技术、实用技术、警械具使用及实战综合应用。基础功法有：倒地功、手臂功、腰腿功、排打功及实战对抗练习等；基本技术有：移动技术（步法）、踢打技术、摔拿技术及防守技术等；实用技术有：突袭擒敌、对峙擒敌、反袭擒敌及多警配合擒敌等；警械具使用有：上铐技术、警棍技术及捆绑技术等；实战综合应用是根据警察警务的实际情况而设置的内容，如人身搜查、缉捕控制、抓捕技术及押解技术等。

第二节 擒拿格斗术特点

擒拿格斗技术，是指公安民警在执行任务中，遇到不能或不准使用武器的情况时，以法律为依据，运用徒手或器械防卫自己、制服和抓捕犯罪嫌疑人的专门技术。

擒拿格斗技术与散打技术有什么不同呢？

散打运动是在一定规律限制和护具保护下进行技击的一项体育运

动。这种限制和保护的目的是为了更安全地进行技击练习和更快地提高技击水平；而格斗则不一样，它跟散打竞技场上的比赛的根本不同在于：格斗是国家法律赋予警察在防暴和维护社会治安活动中为了保护自己和人民生命安全，以制服歹徒和擒敌捕俘为目的而实施的特殊技术。它可以运用散打比赛中所忌讳的狠、毒、辣等招法充分发挥人体的各个部位的功能，采用灵活多变的技击方法，进攻歹徒的要害部位，还可以采用沙土迷眼、偷袭等在平常情况下被认为不光明正大的手段和方法，甚至在必要时还可以置敌于死地。散打只能使用徒手的拳法、腿法和摔法等技法的技击比赛；而格斗者不一样，在公安民警实践中，根据情况和可能，有徒手对徒手格斗、徒手对匕首、菜刀、棍棒、铁锹等器械的格斗，各种器械对器械的格斗以及运用各种随时可以取之的生产劳动工具的格斗。因此，可以说虽都是武术功夫，但格斗和散打有着质的不同。从某种意义上说，散打和格斗是“桥”和“岸”的关系，习练散打只是手段，掌握格斗技能才是真正目的。

一、擒拿格斗术特点

（一）简单实用，易于掌握

按照远踢、近打、靠摔、巧拿来一招制敌、压伏捕获的擒敌原则和易教易学、实效显著的特点对擒拿格斗的内容进行筛选，使其精练、简单，便于普及，经过短时间训练即可运用于实践之中。

（二）应变性强，使用广泛

擒拿格斗技术、战术要与速度、力量有机配合，做到内外合一、形式兼备、虚实变换、刚柔相济才能取胜。虚实变幻莫测，针对不同对象，采取不同方式，可使敌不知所守、不知所攻；针对不同地形、场合，采取不同的形式，使敌欲战不能、欲退不得，完全处于被动挨打地位。

（三）打拿结合，以拿为主

擒拿格斗有其自己的独特之处，这就是不管击打中拿、摔打中拿、踢打中拿，还是夺凶器和使用械具擒敌，或者擒中带打，都要以拿为主。如果在传讯中遇到推拉纠缠的情况，在抓现行犯的搏斗中，以及与敌对抗格斗的最后终了，都要突出应用拿法格斗技术。因此，要求对基本动作反复练习，认真掌握动作要领，使动作连贯协调、运用自如，在技术上做到灵活运用，拿得住、拿得快、拿得牢；在实践中做到打拿结合，最后擒获；或以突然迅速的手法控制犯罪分子。

二、擒拿格斗术作用

(一) 擒拿格斗技术是克敌制胜的有效手段

擒拿格斗,在公安民警工作中始终受到重视,因为它是一种制敌的有效手段。现在,我国广大公安民警学习的“擒敌技术”、“武术技术”、“摔跤”、“防卫术”等格斗技术,在执行各类任务时遇到不能或不准对敌使用武器的情况下,发挥了巨大的威力。实践证明,公安民警若能熟练地掌握擒拿格斗技术,就可以在与敌擒斗中大显身手,攻防自如、克敌制胜。

(二) 擒拿格斗和训练是提高战斗力的重要方法

对战斗在公安战线民警,坚持进行具有公安特点的擒拿格斗技术训练能使其有效地掌握擒拿格斗技术,增强战斗力。擒拿格斗技术训练是公安民警业务训练的重要内容之一,它不但培养迅速、准确、协调、勇敢、顽强的个人战斗风格和单独完成各项艰巨任务的能力,而且对集体行动的战斗作风的培养也有较大的影响。

三、擒拿格斗术训练是培养战术精神的重要途径

战争胜负的决定因素是人不是武器,这是一条自有战争以来就有的真理。同样,决定徒手格斗胜负的也是人,人的因素不光包括战斗力,还包括人在战斗中的精神状态,如勇敢沉着、果断机智、顽强坚定等。广大民警在执行任务时独立作战的机会多,每个人员战斗素质及技术发挥得好坏,直接影响到整个战斗任务完成得好坏。实践中的擒拿格斗对抗是敌我之间的殊死搏斗,只有把个人生死置之度外,敢于与敌搏斗才能善于搏斗,才能战胜敌人。严格的训练不但要掌握技术、战术,而且要培养公安民警的战斗精神,只有如此,才能在实践中充分发挥人的精神因素,创造性地把人的精神因素与擒拿格斗技术有机地结合起来,达到克敌制胜的目的。

第三节 公安民警训练擒拿格斗术的目的与意义

公安民警工作,是最辛苦的工作之一。据有关部门统计,全国公安民警的平均寿命只有 49.8 岁,与全国人口平均寿命 67.7 岁相比低了 17.9 岁。2003 年,公安部在天津、辽宁、吉林、浙江、广东等省、市抽查了 394 名基层刑警,进行了速度、力量、耐力等方面的体能素质测

试,发现其中70%以上的人都不能达到《公安民警体育锻炼达标标准》的及格标准;对400名一线刑警问卷调查显示,有冠心病的占30%,有高血压、高血脂的占40%,有胃肠疾病的占30%,有关节炎的占20%,有肝病的占16%。既往的流血牺牲令人痛惜,现实的健康状况更令人忧虑。造成这种状况的原因是公安工作任务非常繁重。为了破获案件,广大公安民警经常废寝忘食、通宵达旦、风餐露宿,这样工作困难没有强健的体魄是难以克服的。另外,公安民警没有进行体育锻炼也是一个重要的原因。

公安民警常处于超负荷运转之中,生活极没有规律,很难进行专门的田径、球类、游泳等体育锻炼。况且,公安机关也极少有这样比较完整的场地和器材。而体弱技差就要多流无谓的鲜血、多付出不必要的牺牲。在全面推进公安工作改革和加强公安队伍建设的新形势下,为了更好地保护群众、打击犯罪,增强广大刑警的体能、提高抓捕技能是摆在我们面前刻不容缓的任务。习练散打是最有效的强身健体的方法,而习练散打、擒拿格斗既不需要固定的时间,也不需要特定的场地和器材,随意在走廊凉台上甚至房间里打上两拳、踢上几腿,也算是一种很好的体育锻炼。若能持之以恒,你就会拥有强健的体魄、充沛的精力、清晰的思维,使你在办理案件时游刃有余;还能保证身体的健康,减少疾病,增强免疫力,起到延年益寿的作用。如果能坚持体育锻炼,公安民警的平均寿命将不再是49.8岁,而是59.8、69.8、79.8……这也正是公安民警做好公安工作的“物质基础”。

在1995年召开的全国保卫战线立功集体、英雄模范表彰大会上宣布了这样一组数据:10年来,全国公安战线共有2275名同志以身殉职,55486名同志光荣负伤,而且这些数字正呈每年递增的趋势,仅1993年就有293名民警因公牺牲,1994年又增至335名。这表明,每一天在共和国的土地上约有一名公安民警为了打击犯罪、保护人民而倒下,永远地闭上了眼睛,还有15名公安民警流血负伤。在伤亡的民警中,有相当一部分是因为不会散打、格斗术而倒下的。触目惊心的数据和一个个血淋淋的案例告诉我们:歹徒总是要行凶的,犯罪分子可能会拒捕的,只不过不知是在今天、明天还是后天,不知是在这里、那里还是另外一个地方而已。作为公安民警如果不掌握一定的散打、格斗知识和技能,纵使做出无谓的牺牲也难以完成党和人民赋予的神圣使命。因

此，公安民警掌握一定的散打、擒拿格斗技能是十分必要的。

擒拿格斗术，作为我公安民警必备的技术，已成为有识之士的共识。公安部一再强调要求公安民警加强格斗防卫能力的培养，也曾针对山西省浑源县“1·22”两名刑警被杀案件，周永康部长作出重要批示：“我们的队伍不经过严格的训练，如何能完成任务？这个教训要变为训练队伍的行动。”周部长的批示语重心长，既是对刑警尽快提高战斗力的殷切希望，又充满爱警之心。同年，为了贯彻落实周永康部长指示精神，全国刑警开展了领导带头、人人参与、强身健体、增强克敌制胜本领的体能技能训练活动，以更好地保卫自己和打击犯罪活动。

“向教育要素质！向素质要警力！”已被提到重要的议事日程上来。我国公安部门相继举办了多种形式的训练班如派出所所长军事示范班、刑警队长训练班和防暴队长训练班等，对各级公安民警进行“回炉”轮训，以提高擒拿格斗等方面的军事技能。2004年，根据公安部五局“全国刑警大练兵”及“全国刑警考核和一级责任区刑警队考核”工作的通知精神，全国各省公安厅积极开展形式多样的刑警大练兵活动，各省刑侦部门结合实战需要和岗位工作实际，积极创新练兵方式，妥善处理训练与工作、练兵与实践、集体培训与个人自学的关系，使民警们既练出了实效，又体会到大练兵的乐趣。各省刑侦部门本着“缺什么，补什么”的原则，进行执法办案和体能、抓捕、射击等强化警务技能训练。从全国刑警大练兵考核成绩来看，大练兵使全国刑警的执法办案意识，团队协作意识，体能、抓捕、射击等技能都得到了明显提高。各公安院校也高度重视对擒拿格斗技术的训练，加大了格斗训练的力度。

这几年来，对敌斗争愈来愈激烈，一些亡命之徒目无法纪，为非作歹。他们拦路抢劫、强奸妇女，行凶报复，以至杀人越货，无恶不作，严重影响了人们正常生活以及四个现代化的顺利进行，扰乱了社会正常秩序，威胁了人民群众的生命财产安全；更有甚者，已猖獗到让我公安民警忍无可忍的地步，他们公然与我公安机关作对，加害我公安民警，直接威胁到我公安民警的生命安全；恶性案件和歹徒拒捕现象也时有发生。仅1995年1、2月份，全国就有16名公安民警在执行任务时被犯罪分子杀害，受伤者91人。1995年1月12日，西藏自治区昌都地区公安处处长洛桑德仁带领民警抓捕犯罪嫌疑人时，犯罪嫌疑人拒捕，导