

健身·散手·擒拿·格斗教程

实用抗暴粘棒

编审:赵 军 王滨生



尹建辉 卢利光 著

新疆美术摄影出版社

实用抗暴精粹

主 编：饶顺和 杨景亮

副主 编：江苏工业学院图书馆
尹建辉 卢利光著

藏书章

新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用抗暴精粹/尹建辉, 卢利光著. —乌鲁木齐: 新疆
美术摄影出版社, 2003.11
ISBN 7-80658-411-0

I. 实… II. ①尹…②卢… III. 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101684 号

责任编辑: 刘 彤

责任技编: 李新平 王 蕾

书 名: 实用抗暴精粹
著 者: 尹建辉 卢利光
出 版: 新疆美术摄影出版社
地 址: 乌鲁木齐市西虹路 118 号
经 销: 全国新华书店
制版印刷: 新疆新华印刷厂
开 本: 787×1092 1/32
印 张: 9.375
字 数: 160 千字
版 次: 2003 年 11 月第 1 版
印 次: 2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数: 1-5 000 册
书 号: ISBN7-80658-411-0
定 价: 16.80 元

序

《实用抗暴精粹》一书是尹建辉、卢利光同志根据我部防暴分队的长期实践总结、整理而成的。我部防暴分队自1990年组建以来，在部队党委的正确领导下，认真落实军委江主席“政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明、保障有力”的总要求，坚持从难、从严、从实际需要出发，严格要求、严格训练，圆满完成了以防暴训练为中心的各项工作，涌现出了一批习武标兵、训练尖子和优秀教练员。

尹建辉同志成长在军营，童年时便利用学习之余习练防暴技能，青年时又以优异的成绩考入中国人民公安大学，系统学习了格斗、抓捕等技能。卢利光同志自幼酷爱武术，曾四易师门学习软、硬气功，并学习了武术、散手、擒拿、格斗等防卫技能，1994年毕业于万友武术学校，获国家一级拳师、一级教练资格。入伍后，他担任武术教员，与尹建辉同志一道，潜心钻研，积极探索，将传统武术与现代防暴技术相结合，形成了一套独特的训练方法。训练之余，不断总结教学经验，为部队编写了四十多万字的防暴教材。以此为基础，又搜集整理了大量国内外关于散手、擒拿、格斗的教学

与训练的资料，博采众长，完成了《实用抗暴精粹》的撰写工作。

该书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，深入浅出，具有很强的针对性、实用性和可操作性。本书的出版，不仅是作者长期实践的展示，更表现了作者对部队格斗教学、训练的忠诚之心。相信本书的问世，必将受到广大官兵、公安干警、武装警察和司法保卫人员的欢迎。

胡国治

二〇〇三年十月

前 言

《实用抗暴精粹》是一本制敌技术书籍，是对《特级抗暴术》一书的补充和完善。可供军事院校，武警、公安院校，地方武术学校训练与研究使用，也可作为机关、厂矿、企事业单位保安人员学习制敌的实用教材。

本书根据人体解剖学、心理学、运动力学原理，将传统武术与现代抗暴术有机结合起来，并筛选了国内外精辟功法与搏击招式，是具有很强的针对性、实用性和可操作性的专用书。

本书共分六章。内容包括：素质练习、套路、对抗与实战、攀登、搜身与捆绑、押解。既有基本功练习又有技能练习，特别在对抗与实战一章中，全面介绍了扛、摔、翻的双人对擒，防拳、腿的进击，徒手夺匕首、菜刀、敌枪和利用警棍盾牌防守反击，全书内容广泛、重点突出。

本书改变了以往陈旧说教的形式，克服了不少同类书籍仅讲怎样做，而不讲为什么这样做的弊端，将技击理论以分析的形式自然融合于各种功法之中，同时为方便读者自学，对较难动作不仅有错误分析，还配有纠正方法，为方便教学，利于理解，每招后面都配有练习方法，供大家参考。

本书的出版，有幸得到军旅书法家王振荣政委题字，刘国治副司令员作序，龚银坤将军、王滨生将军直接指导了本书的编写工作，石家庄陆军学院王东教授对书稿进行了校正，对五位首长给予的关怀与支持，表示衷心的感谢！

本书部分技术动作由杜剑啸、周浩、何志雄、姚久松、许太彬、胡长清、陈金义提供，并得到了他们的热情帮助。

在编写过程中，还得到某部政委王克青、周顺，参谋长杨年恩，处长叶宁，主任丁朝元，石家庄陆军学院白和键教员的帮助，书的封面照片由冀艺民、喻胜强提供，在此一并表示感谢。

编写中疏漏之处，在所难免，敬请读者同道批评指正。

尹建辉 卢利光

2003年8月于马兰

目 录

第一章 素 质	1
第一节 力量练习	1
第二节 柔韧练习	20
第三节 协调、平衡练习	25
第四节 技巧	30
第二章 套 路	39
第一节 搏击拳	39
第二节 匕首术	85
第三节 警棍术	100
第三章 对抗与实战	111
第一节 实战基础练习	111
第二节 扛、摔、翻的两人对擒	132
第三节 防拳的进击	164
第四节 防腿的进击	182
第五节 地躺反击与被动解脱	199
第六节 徒手夺匕首	212
第七节 徒手夺菜刀	226
第八节 徒手夺短棍	241
第九节 徒手夺枪	247
第十节 对抗长棍、铁锹	255
第十一节 使用警棍盾牌防守反击	269

第四章 攀登技术	279
第一节 单人攀登	279
第二节 多人攀登	281
第五章 搜身与捆绑	284
第一节 搜身技术	284
第二节 捆绑技术	285
第六章 押解技术	288
第一节 徒手押解	288
第二节 器械押解	291

第一章 素 质

本章所讲的素质主要是指力量、静态速度、动态速度、柔韧、协调、平衡与技巧等。

第一节 力量练习

“学拳不练功，全打一场空。”功夫的基础之一是力量，力量素质的好坏是掌握制敌技能的基础。力量的练习方法很多，但一定要依据制敌的需要，着重锻炼手、脚、腰部的力量。同时坚持多向性训练，在练习力量同时使速度、反应等能力得到提高。科学调整和合理安排运动负荷。在进行强度较大的力量练习时，要特别注意肌肉的放松调整，力量练习和放松练习应交替进行，防止肌肉僵化，提高肌肉弹性。

一、力量徒手练习

(一) 单腿跳

要领：一腿屈膝收脚，另一腿利用屈伸和腰腹力量跳起前行。

(二) 纵跳展身

要领：向前跑 3~5 步后，小跳步，双脚并齐，略屈膝，脚跟抬起，脚尖点地，双手自然后摆，接大腿和脚掌同时用力上跳，同时双手从后往前，由胸前交叉划半弧过头后，平展两侧，掌心向上，上体后仰(图 a-1)，落地时双手由两侧上弧交叉过头接下压平伸胸前，掌心向下，双腿并齐略屈(图 a-2)。



图 a-1



图 a-2

(三) 蛙跳

要领：双脚并拢下蹲，脚跟稍抬起，重心前移，双手自然下垂两侧(图 a-3)，接双脚用力蹬地向前上方跃起，同时挺胸展腹，双手协调从后往前往上过头后摆接双脚腾空后摆(图 a-4)，落地时双脚前脚掌着地，收腹团身双手下摆。



图 a-3

(四) 小步跑(略)

(五) 矮步走

要领：双脚分开与肩同宽，屈膝踏地，脚跟稍抬起，双手掌贴膝盖。行进时脚尖点地，借上体和臀部左右摆动换步前行(图 a-5)。

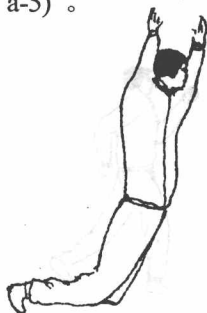


图 a-4



图 a-5

(六) 后退跑(略)

(七) 跨步跑

要领：助跑 3~5 步后，双手握拳，左大腿向前上高抬，右脚掌用力蹬地腾空伸直，同时右臂屈肘上抬带体上跃，左臂后摆，挺胸展腹



图 a-6

(图 a-6)，接左脚前脚掌蹬地，右大腿向前上高抬成弓步，

左臂屈肘上抬右臂后摆，挺胸展腹，左右腿交换进行。

(八) 后蹬跑

要领：助跑 3~5 步后，双手握拳，右腿正上抬，左腿用力蹬地屈膝，收腹团身，跃起腾空(图 a-7)，落地时，右脚用力下后蹬，挺胸展腹，尽力往上拔(图 a-8)，左右腿交换进行。



图 a-7



图 a-8

(九) 团身小步跳

要领：双脚稍分开，屈膝团身脚跟离地，脚尖点地，重心前移，双手掌心压膝盖，借上体挺收、肘部屈伸和脚尖之力，小步前跳(图 a-9、a-10)。



图 a-9

(十) 侧身跑



图 a-10

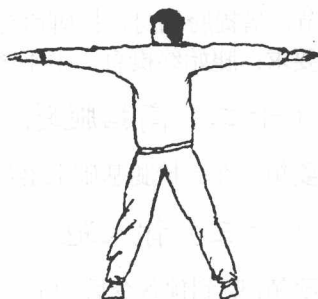


图 a-11

要领：双脚分开，双手平伸两侧与跑线平行(图 a-11)，起跑时，左脚往右脚后插、臀部左拧，双手平伸与上体一起左右摆(图 a-12)，接右脚前提，左脚往右脚前插，臀部右拧，双手平伸与上体一起左拧(图 a-13)。



图 a-12

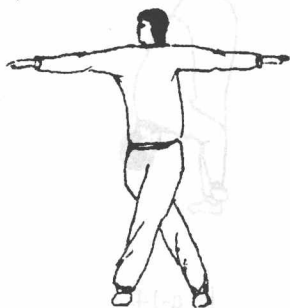


图 a-13

(十一) 抓脚前行

要领：双脚略分开，双腿挺直，弯腰，双手分抓左右脚踝关节，借提胯侧身，提脚前行(图 a-14)。

要求：腿始终挺直，手不离踝关节。

(十二) 高抬腿跑

要领：在高抬腿基础上落步时前进。

(十三) 背人跑

要领：听到预备令后，后一名队员跃至前一名队员背上，双手过肩合抱，双腿屈膝过臀部，分夹两侧，前一名队员背负着跳步前行(图 a-15)，返回时后一名背前一。



图 a-14



图 a-15

（十四）推小车

要领：前一名队员俯卧双手撑地，后一名队员双手分抓前一名队员双脚，分靠大腿两侧前推(图 a-16)，返回时，交换练习。

（十五）俯卧撑

要领：五指张开撑地，双臂伸直与肩同宽，全身绷直，双脚跟并拢靠齐，脚尖点地(图 a-17)，下探时，肘部弯曲，

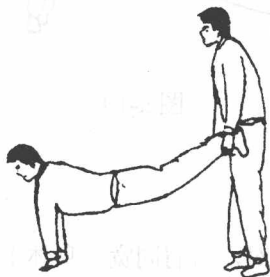


图 a-16



图 a-17

大臂紧贴肋两侧，近地时借大臂之力上起。

要求：身体始终挺直，屈伸要快。

训练方法：

1. 保持俯撑姿势 2 分钟（然后慢慢加时间）。
2. 1 组 15 个、20 个、25 个（中间休息不超过 30 秒）。
3. 1 组 30 个、20 个、10 个。

(十六) 五指撑

要领：五指张开撑地，掌心悬空，身体绷直，下探上起。功底扎实后可进行四指撑、三指撑(图 a-18)。

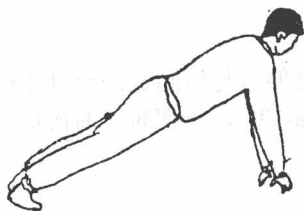


图 a-18

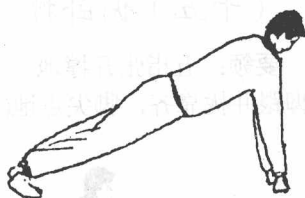


图 a-19

(十七) 拳面撑

要领：两手握拳撑地，拳心相对，与肩同宽，身体上起下探(图 a-19、a-20)。



图 a-20