



擒敌技术教程

主编
张兵

- ◎ 概 述
- ◎ 基本知识
- ◎ 上肢技术
- ◎ 下肢技术
- ◎ 摔法技术
- ◎ 擒拿技术
- ◎ 手铐与警绳使用技术
- ◎ 搜身技术
- ◎ 防夺凶器技术
- ◎ 押解技术
- ◎ 缉捕战斗综合应用技术

警察指挥与战术专业系列教材

擒敌技术教程

主 编 张 兵

(公安机关 内部发行)

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

擒敌技术教程
QINDI JISHU JIAOCHENG

主编 张 兵

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:北京公大印刷厂

版 次:2002 年 7 月第 1 版
印 次:2002 年 7 月第 1 次
印 张:9.875
开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32
字 数:250 千字
印 数:0001 册~3000 册

ISBN 7-81087-037-8/D·034
定 价:20.00 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)83905728
版权所有 翻印必究
E-mail:cpep@public.bta.net.cn

警察指挥与战术专业系列教材

编辑委员会

顾 问 程胜军 高文根 石均正

主 任 王 勇

副主任 张 兵

编 委 曾金顶 王 翔 王鲁敏

王永汎 刘开吉 郑常青

擒敌技术教程

主 编 张 兵

副主编 梁国明 程云旺

编 者 张 兵 梁国明 程云旺

庄 海 娄丙午 朱顺弟

编 务 林廉锐

前 言

为加强公安队伍建设，提高人民警察的执法水平和战斗力，满足警察指挥与战术专业的教学训练需要，我们组织了一批公安院校教师和实战部门指挥员编写了一套警察指挥与战术专业的专业课教材，供开设警察指挥与战术专业的公安院校专业学员和在职人民警察教育培训使用。这本《擒敌技术教程》就是其中的一种。

警察指挥与战术专业教材体系建设，是国家级示范试点专业的重点建设项目。这套教材以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和江泽民“三个代表”的重要思想为指导，依据国家法律、法规和公安工作的有关规定，总结历史和现实的工作经验教训，吸收了国内外有关方面的研究成果，参考了军队、公安、武警、政法院校有关教材和资料，为适应新形势下的公安工作和教育培训人民警察的需要，特别是为提高警察执法战斗、作战指挥及战术素质水平，增强公安队伍战斗力而写成的。这套教材在内容上着眼于突出专业特色，力求从理论与实践的结合上阐明本专业学科体系，各学科及相关学科的基本理论、基本知识、基本技能。既注重对公安工作的路线、方针、政策进行较全面的论述，突出基本原理、基本知识在公安工作中的应用，又注重以改革、创新的精神，严肃认真的科学态度，深入系统地进行实践验证和理论创新，同时着力加强对人民警察在执行警务中应具备的基本技术、技能进行训练与培养，做到理论正确，体系科学，系统完整，技术成熟，重点突出，专业特色鲜明，符合实战需要，具有很强的针对性、实用性和可操作性，能够为公安队伍培养合格的

专业人才，为提高公安民警战斗力服务。

在编写这套教材的过程中，我们组织了部分专家、教授和公安实战部门指战员对教材编写提纲进行了多次论证、审议，2001年10月又组织部分专家、教授对教材进行审核、定稿。

公安工作改革和发展的实践，为编写这套教材奠定了坚实的基础，而这套教材的出版发行，又填补了公安教育警察指挥与战术专业教材建设的空白，开创了公安教育的新领域，对促进发展与完善公安教育知识、技能体系，改革公安教育结构和教育方法，突出公安教育的特色，提高广大公安民警的战斗力，均具有重大的作用和深远的意义。

由于第一次编写这类专业的系统教材，错漏之处在所难免，请读者批评指正。各地在使用该系列教材过程中，如发现有不当之处，应以党中央的方针政策和现行法律、法规为准。

警察指挥与战术专业系列教材编写组

2002年2月

编者说明

为适应公安机关人民警察执法战斗的需要，加大打击各种严重暴力犯罪的力度，贯彻《公安机关人民警察训练条令》，满足警察指挥与战术专业教学的需求，我们在公安部 and 福建省公安厅的关心与支持下，编写了一套公安工作与专业教学急需的教材，供公安院校和在职民警教育培训使用，《擒敌技术教程》就是其中的一种。

本教材在编写过程中，注重理论联系实际，将擒拿格斗的基本理论、基本技术与人民警察在执法战斗中的实际需要紧密结合。在编写指导思想上，突出了科学性、实用性、对抗性和可操作性，摒弃了繁琐的、华而不实的内容，所列技术均是作者经过长期的公安工作实践和教学训练的经验，并参阅了国内外体育项目和军警搏击技术的精华创作、编写的，充分体现了简练、实用和易学、易练、易掌握的特点。本教材与以往同类教材相比主要有四个方面的突破：一是紧紧围绕人民警察打赢执法战斗这一最终目的，针对性地设计、编写了人民警察应知应会的内容，使教学训练与实战需要相吻合；二是在各种基本技术教学中加入了在实战中的应用方法，设计了相应的战斗条件和战斗背景，使基本技术训练始终在实战条件下进行，使教学训练更具有针对性；三是在“缉捕战斗综合应用技术”部分中，首次将打、踢、摔、拿、铐、搜、押等七项技术综合起来，根据不同的战斗条件、战斗对象的犯罪性质和可能出现的反抗程度，设计了最终将对方制服并擒获的组合攻防技术，使擒敌技术的教学与训练更加完整、实用；四是在单警技术的基础上，增加了由两名以上警察协同运

用擒敌技术的内容，注重发挥人民警察整体作战的优势，使技术与战术有机地衔接起来，为战术应用打下了良好的技术基础。因此，本教材对加强人民警察的擒敌技术训练，增强克敌制胜的本领，提高打赢执法战斗的综合能力，具有很好的指导作用。

本教材在编写过程中，得到了公安部、福建省公安厅以及公安实战部门和领导的关心与指导，提出了许多宝贵的意见和建议。四川警官高等专科学校、湖南公安专科学校对本教材编写给予了大力的支持；济南市人民警察职业培训学院、广州公安干部管理学院、重庆警察职业学院、福州市公安局等单位的领导、专家和学者，对本教材的大纲进行了审定，福建公安高等专科学校副校长林荫生教授，战术系主任王勇副教授对编写提出了许多宝贵的建议。福建公安高等专科学校警察战术系讲师庄海、助教朱顺弟和学员骆希强、游含能、肖涵、康蕾参加了本教材图片的拍摄，张兵、陈作迅同志摄影，林廉锐、程云旺、侯士田同志为本教材的文稿和图片整理做了大量的工作。在教材编写过程中，还参阅了公安、武警、体育等文献资料，在此一并表示感谢。

参加《擒敌技术教程》编写的人员及分工是：福建公安高等专科学校警察战术系副主任、副教授张兵（第八章；第九章第二、三节；第十章；第十一章）；四川警官高等专科学校警体部副主任、副教授梁国明（第一章；第二章）；福建公安高等专科学校警察战术系训练教研室主任、副教授程云旺（第七章）；福建公安高等专科学校警察战术系训练教研室讲师庄海（第四章；第五章）；湖南公安高等专科学校警体部擒拿格斗教研室副主任讲师娄丙午（第三章；第九章第一节）；福建公安高等专科学校警察战术系训练教研室助教朱顺弟（第六章）。张兵同志为该书主编，梁国明、程云旺为副主编。张兵同志负责全书的统稿工作。

《擒敌技术教程》首次作为警察指挥与战术专业的系统教材

进行编写，作者虽力图使该项技术更趋完整、规范，以服务于实战的需要，但由于受水平所限，书中疏漏、不妥之处，敬请读者指正、商榷。

编 者

2002 年 2 月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 擒敌技术的特点	(1)
第二节 擒敌技术的运用原则	(2)
第三节 擒敌技术的训练原则	(4)
第二章 基本知识	(6)
第一节 人体关节的组成、特点和运动规律	(6)
第二节 人体的要害部位	(10)
第三节 基本手型、格斗姿势与基本步法	(14)
第三章 上肢技术	(20)
第一节 掌法的进攻与防守反击技术	(20)
第二节 拳法的进攻与防守反击技术	(41)
第三节 肘法的进攻与防守反击技术	(63)
第四节 上肢技术的训练方法	(77)
第四章 下肢技术	(79)
第一节 腿法的进攻与防守反击技术	(79)
第二节 膝法的进攻与防守反击技术	(110)
第三节 下肢技术的训练方法	(123)
第五章 摔法技术	(126)
第一节 基本倒地技术	(126)
第二节 主动摔法技术	(135)
第三节 防守反击摔法技术	(143)
第四节 摔法技术的训练方法	(151)

第六章 擒拿技术	(154)
第一节 擒拿技术的特点及应用原则	(154)
第二节 基础擒拿技术	(155)
第三节 协同擒拿技术	(164)
第四节 解脱擒拿技术	(178)
第五节 擒拿技术的训练方法	(192)
第七章 手铐与警绳使用技术	(195)
第一节 手铐使用技术	(195)
第二节 警绳使用技术	(199)
第八章 搜身技术	(207)
第一节 搜身的目的与原则	(207)
第二节 搜身的方法与程序	(208)
第三节 搜身的基本形式	(217)
第四节 搜身的特殊形式	(227)
第九章 防夺凶器技术	(229)
第一节 凶器种类和特点与防夺原则和要求	(229)
第二节 防夺匕首技术	(231)
第三节 防夺棍棒技术	(242)
第四节 防夺枪支技术	(246)
第十章 押解技术	(253)
第一节 押解的特点与要求	(253)
第二节 一般押解技术	(255)
第三节 特殊押解技术	(260)
第十一章 缉捕战斗综合应用技术	(266)
第一节 单警综合应用技术	(266)
第二节 双警协同应用技术	(285)
第三节 三警协同应用技术	(297)

第一章 概 述

擒敌技术是指人民警察在执法战斗中，以徒手的方式，根据人体关节的活动规律、要害部位的生理机制和薄弱环节的特点，以快速多变的动作制服、擒获犯罪分子或犯罪嫌疑人，制止其违法犯罪行为和进行自我保护的一项专业技术。它是综合了武术、摔跤、拳击、散打、柔道和擒拿等体育运动项目中的技击精华，结合人民警察执法战斗的特点和实际需要，在长期的执法实践中不断积累、丰富和发展起来的，是人民警察打击犯罪，保护人民，更好地完成公安保卫任务的一项专门的业务技能。

第一节 擒敌技术的特点

擒敌技术是一项特殊的执法技能，它是以打、踢、摔、拿、铐、搜、押等技术为主要内容，具有身体素质、专门技术、心理素质、战术意识、意志品质等综合性训练的特点。它的动作复杂多变，讲究“形神兼备，内外合一”，要求手、眼、心、身、步密切配合，所采用的每一个技术动作，都是迫使对方遭受打击或超出人体关节的活动范围，使我方能有效地控制、制服和擒获对方。它有以下三个主要特点：

一、时间短，见效快，适应性强

由于人民警察在打击犯罪的过程中，随时随地可能与犯罪分子或犯罪嫌疑人及各种违法行为人发生对抗或战斗，因此，尽快地掌握擒敌技术已成为人民警察和保卫人员的必需。根据实战需

要，我们在教材的编写过程中，始终注重了用时短、简单易学、实用性强和技术全面的特点，紧紧围绕执法战斗需要这一目的，做到既能使理论与实践有机的结合，又能使人民警察和保卫人员经过短期训练得到提高，尽快地运用到实际工作之中。

二、动作多变，对抗性强，易发生伤亡

擒敌技术是一项紧张、激烈、对抗性强的训练科目，它动作丰富、多变，拿关节、击要害，稍有不慎就会发生软组织损伤、脱臼、骨折、昏迷、休克甚至死亡等事故。因此，训练中必须不断地严格监督所有的训练活动，加强安全措施，严格操作规程，禁止蛮干，减少或避免伤亡事故的发生。

三、培养勇猛顽强的战斗作风

与敌搏斗中，不仅需要清醒的头脑，熟练的技术和明确的战术意图，而且还要有英勇顽强、坚韧不拔的意志品质。通过擒敌技术的训练，不但能培养学员的速度、耐力、准确、协调、灵活等能力，而且更能培养其勇猛、顽强的战斗作风，锻炼其适应艰苦环境的体魄和毅力，还可培养其敢打敢拼、临危不惧和不怕牺牲的精神。

擒敌技术训练有其明确的训练目的和实用价值，坚持经常进行训练，能增强人民警察的身体素质，提高机体的灵活性和大脑思维的快速反应能力。掌握一定的攻防技术、方法和手段，为制止犯罪、擒获犯罪分子或犯罪嫌疑人，有效保护自己打下牢固的技能基础，也是人民警察从事执法战斗所应必备的技术要素。

第二节 擒敌技术的运用原则

人民警察所进行的执法战斗，是以法律为依据，以战斗中的

实际情况为需要，运用各种技术手段，打击、控制、制服并擒获犯罪分子和犯罪嫌疑人。执法战斗是在对抗中进行的，而且往往表现得异常激烈和残酷，因此，在擒敌技术的运用上必须遵循下列原则：

一、打拿结合，以拿为主

擒敌技术的使用，最主要的目的是制服、擒获犯罪分子或犯罪嫌疑人。打是手段，拿是目的。在搏斗时，应充分发挥擒敌技术的各种动作效能，在有效保护自己的前提下，迫使其停止犯罪行为或失去反抗能力，将其控制、擒获。因此，应突出以拿为主的目的，灵活运用各种技、战术手段，给对方以有效的打击和控制，使之丧失反抗能力，达到制服擒获之目的。

二、控制距离，直打重击

在实战和训练中，要随时注意控制有效距离，掌握“远打、近拿、靠身摔”的格斗规律，选择进攻的有利距离和路线，抢占进攻的有利角度，把握好进攻的时机，扬己之长，遏敌之短，要敢于靠近对方，直攻近打，并且要选择最有利于拳、腿爆发力量的最佳距离，用拳、腿直打重击对方要害，使其受重创而被制服。

三、机智灵活，连续攻击

在实战中，应根据实际情况灵活机动地变换攻击方法，反复多次攻击其要害部位。只有主动攻击罪犯，综合运用技击方法、力量和战术，才能创造灵活机动的条件，进易攻、退易守，进退自如；既能多次攻击对方，又能不失时机地不断变换攻击方法，使对方措手不及而处于被动挨打的境地而丧失战斗力。

四、隐蔽意图，速战速决

在运用擒敌技术之前，要尽量设法靠近犯罪分子或犯罪嫌疑人，同时要掩饰自己的攻击意图，并要抢占有利位置和角度，使对方的要害部位处于我有效击打的距离之内。进攻时，击打要突然猛烈，连贯自如；摔拿要快速凶狠，控制牢固；防守时，判断准确，步法灵活，躲闪自如。应利用各种技、战术手段巧妙地隐蔽自己的意图，给对方以突然、快速、有效的打击，加强攻击效果，从而达到事半功倍、速战速决的目的。

第三节 擒敌技术的训练原则

一、由浅入深，循序渐进

凡是做任何一件事，都必须按照其自然规律，由浅入深，由简到繁，由易到难，循序渐进地进行，不能贪图冒进，急于求成。练习擒敌技术，如果基本功不扎实，就急于要学高难度动作，这样，既容易受伤，又收效甚微，欲速则不达。如：“踢腿”动作，一般可由低到高，速度由慢到快，用力也应由小到大，逐步提高要求。如果一开始就用力，或踢腿过快、过高，就容易使腿部肌肉、韧带拉伤。所以，一定要随着技术的掌握、体质的增强和训练水平的提高，逐渐增加动作的难度和训练的运动量，逐步地提高身体素质和技术水平。

二、科学训练，注意安全

擒敌技术的训练，是以各种技术动作的对抗为主要形式，因此，在练习时要科学安排，认真对待。教师要严密组织教学和训练，防止伤害事故的发生。在组合训练、诱导练习和击靶等练习

时，要用力适当，应遵循由慢到快、由轻到重的训练规律，不要用顶劲或蛮劲，以免损伤关节；实战时，要戴好护具，击打动作要按技术要求进行，注意方法、节奏，切忌开玩笑、斗气好胜，更不允许有意伤人，要服从命令，听从指挥，遵守纪律。将严格要求、科学训练和实战需要有机地结合起来，达到理想的训练效果。

三、从难从严，服务实战

擒敌技术训练的最终目的是为执法战斗服务的，因此，无论在训练内容的安排、训练计划的制定、训练方法的实施等方面，均应紧紧围绕实战需要这一中心而进行，从难从严进行训练。应当摒弃华而不实、繁琐无用的动作，节约时间，讲求实效，以实用的技术、科学的安排、严格的要求和训练，达到运用于实战，服务于实战的最终目的。

四、坚持不懈，持之以恒

擒敌技术的训练同其他技术训练一样，贵在坚持，熟能生巧。不仅开始要积极参加，而且一定要坚持练下去。生理学认为，人体内有这样一条规律，即各组织器官在剧烈运动中要消耗能量物质，在一定的范围内，运动时能量物质消耗得越多，运动后的补偿作用就越明显。由于不间断地经常训练，这种“消耗”和“补偿”也一直在进行，久而久之，体内能量物质贮备增多，各组织器官的营养得到改善，人体的各方面机能也相应地提高，所学技能也会愈加熟练。如果中断训练，身体各器官的机能和运动技能就都会出现消退现象；如果“三天打鱼，两天晒网”，就不能有效提高技术水平。而只有持之以恒，坚持不懈地努力，才能使擒敌技术在实战需要时发挥出应有的作用和效能。