

特警一招制敌

王建强 著



DEFENSE COMBAT SKILLS



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

特警 一招制敌

王建强 著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特警一招制敌 / 王建强著. —北京 : 中国财富出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5047-4696-2

I. ① 特… II. ① 王… III. ① 警察—技击 (体育) ② 警察—擒拿
方法 (体育) IV. ① G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 098718 号

策划编辑 孙丽萍
责任编辑 曹保利 彭佳逸

责任印制 何崇杭
责任校对 杨小静

出版发行	中国财富出版社 (原中国物资出版社)		
社 址	北京市丰台区南四环西路188号5区20楼	邮政编码	100070
电 话	010 - 52227568 (发行部)	010 - 52227588 转 307 (总编室)	
	010 - 68589540 (读者服务部)	010 - 52227588 转 305 (质检部)	
网 址	http://www.cfpress.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京京都六环印刷厂		
书 号	ISBN 978-7-5047-4696-2/G · 0563		
开 本	710mm×1000mm 1/16	版 次	2013年10月第1版
印 张	11.75	印 次	2013年10月第1次印刷
字 数	210 千字	定 价	48.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言



PREFACE



《特警一招制敌》是以中国公安特警、武警、干警日常训练课目为理论基础，吸收了我国武术中的散打、中国式摔跤、跆拳道、拳击等部分内容，是特警在长期对敌斗争中形成和发展起来的一项徒手与敌格斗的专业技术。它综合运用踢、打、击、推、拉、抱、摔、折、拧、绊、擒于一身，具有打中有拿、扛摔有擒、制其一点、控其全身的特点，是武警部队、公安部门的必修课目，是克敌制胜的法宝。

本书包罗万象、博大精深，具有深远的文化内涵。练习者应谨记“学艺先习礼，习武必明德”“以礼始，以礼终”等各国武学所共同倡导的尚武精神。因此，我们学习格斗防御，可视为一种精神及身体的修炼，从艰苦的磨炼中培养出符合体育运动宗旨的顽强拼搏的精神和克服困难的勇气以及为人处世的道理，领悟到“修身养性”

“尚武崇德”“攻防自卫”的价值所在。我们的目的是满足广大人民群众对格斗防御的兴趣，使每一位参加锻炼的人对安全教育与自卫防身有一个全面的了解，掌握与应用预防犯罪的措施与技巧，锻炼掌控现场局面的心理和能力，懂得遇险时紧急救护与自救的方法，培养自身的防身意识与观念。

本书在文字解释上力求说明要领、解析动作，在示范动作上，着力演示套路、展现拳脚运用流程，使读者在阅读通俗易懂的文字解析及观看动作演示图的过程中就能熟练地掌握一招制敌的要领。

《特警一招制敌》的问世有利于加强广大人民群众安全教育与自卫防身教育，是维护国家安全与利益、提高广大人民群众自我防范和自我保护能力、促进中国文明素质的需要。所以，格斗防御是一项值得在我国大力提倡、普及发展的体育运动。

王建强

2013年7月

目录



CONTENTS



第一章 概 述	1
第一节 特警一招制敌术的基本特点	1
第二节 特警一招制敌术的应用和意义	2
第二章 特警一招制敌的基本技法	5
第一节 特警一招制敌术准备姿势	5
一、格斗姿势	5
二、自然姿势	5
第二节 防守同时攻击的基本动作	6
一、对上肢的防守同时攻击法	6
二、对下肢的防守同时攻击法	8
第三章 特警一招制敌应用技术	12
第一节 主动制敌	12
一、穿臂扳颌制敌	12
二、挑臂扳颌制敌	15
三、折腕跪肋制敌	16
四、折腕锁喉制敌	19
五、抓腕折指制敌	20
六、由后折腕制敌	21
七、由前折腕制敌	22
八、穿臂扼颈制敌	23
九、击面抱摔腿制敌	24
第二节 防拳制敌术	27
一、防右直拳扳颌制敌	27

二、防左直拳切绊制敌	29
三、防右摆拳顶腹制敌	33
四、防左摆拳顶腹制敌	35
五、防右摆拳别臂制敌	37
六、防左摆拳别臂制敌	40
七、防拳切摔别臂制敌	43
第三节 防腿制敌术	45
一、绊腿坐踝制敌	45
二、绊腿击头制敌	47
三、掀右腿压颈制敌	50
四、掀左腿压颈制敌	53
五、防左侧踹腿绊腿制敌	55
六、防右侧踹腿绊腿制敌	56
七、踹膝圈臂扳颌制敌	58
第四节 解脱与制敌	60
一、锁喉解脱	61
二、衣领被抓解脱（一）	64
三、衣领被抓解脱（二）	65
四、衣领被抓解脱（三）	67
五、衣领被抓解脱（四）	69
六、衣领被抓解脱（五）	70
七、前被抱腰解脱（一）	72
八、前被抱腰解脱（二）	73
九、后被抱腰解脱（一）	75
十、后被抱腰解脱（二）	79
十一、头发被揪解脱（一）	80
十二、头发被揪解脱（二）	82
十三、头发被揪解脱（三）	83
第四章 徒手夺凶器制敌	85
第一节 徒手夺凶器的要点	85

第二节 常用凶器的种类介绍	86
第三节 徒手夺凶器实用技术	86
一、徒手夺匕首	86
二、徒手夺菜刀	111
三、徒手夺斧头	125
四、徒手夺手枪	133
五、徒手夺木棍	145
 第五章 警械辅助制敌	149
第一节 警棍常用技法	149
一、腋下藏棍式	149
二、腿后藏棍式	149
第二节 警棍格斗防卫	150
一、防拳别臂制敌	150
二、防刺别臂制敌	153
三、击颈别臂制敌	156
四、防拳压臂制敌	158
五、防拳锁颈制敌	162
六、防踢别腿制敌	164
七、防蹬锁颈制敌	168
八、防踹绊腿制敌	170
 第六章 专项素质训练	174
第一节 柔韧素质训练	174
第二节 灵敏素质训练	175
第三节 基本功力训练	176
 附 录	178
 后 记	180



第一章 概述

INTRODUCTION

特警一招制敌术是敌攻我防的一种综合搏斗技能，它利用身体的各个部位或辅助器械来制服对手。

一招制敌术究竟产生于何时，这个问题难以确切地查证。但自人类存在的那一天起，就开始了各种搏斗，拳、腿、脚、各种工具甚至牙齿，都是人类防卫进攻的武器。那时候的人们虽然没有对此进行研究、整理并加以利用，但他们潜意识中已把格斗、技击、防卫作为人兽斗争的基本技能。随着阶级的出现，人与人争斗的阶级社会促使格斗防卫成为对敌战争中的决定因素而被历代统治者重视。随着社会的进步、人类的发展，特别是科学技术的迅猛发展，一招制敌术又逐渐成为军队内部士兵对敌训练和社会广大人民群众强身健体、自我防卫的传统形式。同时，一招制敌术的广泛应用又反过来促进了它自身的不断改进和完善，最终成为当今各国军警的备用技能及训练的基础科目。

第一节 特警一招制敌术的基本特点



特警一招制敌术是对抗性很强的技能，并且伤害性极大。它不同于其他竞技项目，受到一定的规则限制，一招制敌术取得胜利的结果可能就是让对方失去抵抗能力甚至行动能力，所以它与一般的武术、搏击类技能有所不同，具有以下基本特点。

（一）武器不受限制

在格斗防卫制敌时，要求格斗防卫制敌者在近战、初战中充分利用身体的各个部位，如手、肘、脚、头、臂、膝、胯等，或所能利用的武器来击垮对方。在没有武器时，要充分发挥身体的作用，既要避免被敌伤害，又要有效地击敌要害，“远踢近打贴身摔擒”讲的就是这个意思。

（二）动作迅猛，伤害性强

特警一招制敌时一般不会有太多的反应时间，多是突发性质的对抗，所以其动作大部分都非常迅猛、凶狠。通常情况下，要连续击打敌人一个或数个要害，如连续防守同时进攻敌人的头、颈、裆等部位，使敌人瞬间丧失反抗能力。因此，人们反应的灵敏度、爆发力及熟练程度等都是克敌制胜的关键。

（三）避敌锋芒，以巧制敌

特警一招制敌中应避免遭敌重击或先敌而动，要防守同时进攻敌人的要害部位及关节。但为自身与他人的安全，我们必须做到“控得死、制得牢”，要小心受控之敌的反击，不能麻痹大意，对所控之敌应做到“收发自如”。



第二节 特警一招制敌术的应用和意义

提到特警一招制敌术，人们可能马上会想到电视上格斗训练的场面。在现实生活中，各国军警为保证国家安全和维护社会治安的需要，都把格斗训练作为一项重要的训练科目。但格斗防卫制敌练习并不是军警的专利，其应用是相当广泛的，广大的武学爱好者也可以自己练习，达到防身自卫的目的。培养、训练格斗防卫制敌技能，具有十分重大的社会意义和作用。

（一）一招制敌技能训练适应了新的社会斗争形势的需要

现在世界各国都在谈论的一个重要话题——反恐，这也是许多国家军警人员的首要任务。在我国，危害极大的暴力恐怖组织和黑社会团体的存在，直接影响着人民的生命和财产安全。他们作案形式变化多端、手段凶残，给我国公安、军警人员执行抓捕任务带来许多难题。这就要求我国公安干警、军警官兵必须掌握一定的格斗防卫制敌技能，灵活使用格斗防卫制敌的技术、战术来制服罪犯、打击敌人。因此，格斗防卫制敌训练在保护人民生命财产安全、维护社会治安等方面起着重要作用。

（二）一招制敌技能训练是保护自己、制服对手的有效手段

据报道，北京一位出租车司机曾用熟练的格斗动作将一名持刀抢劫的歹徒制服，歹徒在被审问时说道：“要知道出租车司机如此厉害，说什么我也不会去抢劫他。”这样的案例还有很多，由此可见掌握一定的格斗防卫制敌技能，就能够保护自己，避免被伤害。

如今,我国广大公安、武警及部队都在进行擒敌技术、擒敌拳、防卫术等格斗防卫制敌训练,这些训练在执行各种任务时发挥了巨大的威力。实践证明,在武器装备现代化的今天,格斗防卫制敌术、搏击等技能并没有过时,它们作为一种制敌的手段,仍具有重要的价值。

（三）特警一招制敌技能训练是培养顽强的意志品质和战斗精神的重要途径

在现代战争中,决定胜负的仍然是人,这是战争的规律。同样,在格斗防卫制敌中决定结果的仍然是人,人是决定胜负的关键因素。坚强的意志品质、勇敢的战斗精神、不服输的性格,都对格斗防卫制敌有很大影响。但这些因素并不是天生的,它们只能在复杂、艰苦的环境下锻炼和培养,正如“温室里长不出盛开的花朵”。经过严格、艰苦而又系统的格斗防卫制敌技能练习的人才能敢于和对手搏斗,善于和对手搏斗。作为执法人员也好,作为一名武学爱好者也好,格斗防卫制敌技能的训练不仅仅是防身自卫、制服罪犯的需要,它对一个人的意志品质的影响也同样深远。

（四）特警一招制敌技能训练是提高军警部队整体战斗力的重要方法

对单个军警成员进行严格的格斗防卫制敌技能训练,可以养成其不怕苦、不怕危险、机智灵活、主动配合的良好战斗作风。这对提高我公安干警、武警官兵及部队人员的战斗力,提高战斗集体的整体素质有很大帮助。因此在这些单位开展和推广的搏击、格斗防卫制敌术训练,不仅仅是练练拳脚,简单掌握一些技能,更主要的是通过格斗防卫制敌术技能训练来提高军警部队整体战斗力并培养其顽强的作风。

（五）特警一招制敌术对练习者身体素质、心理素质的锻炼起着重要作用

特警一招制敌术的运动形式变化无穷,它要求在较短的时间里正确地估计并了解对手的情况,做出相应的反应,用熟练的技术动作、顽强的意志和灵活的战术去战胜对手。因此格斗防卫制敌技能训练对练习者身体、心理的锻炼都有着重要的作用,主要体现在以下几个方面。

1. 能够提高人的速度

无论是击打对方还是躲避对方的进攻都需要速度,没有速度就会处处受制于人,也就谈不上技术的发挥。所以说,速度是决定格斗防卫、制敌胜负的关键。系统严格的训练,有助于提高练习者的反应和动作的速度。

2. 能够增强人的力量

力量是决定格斗防卫制敌胜负的一个重要条件,很多格斗防卫制敌技能都需要一

定的力量来做基础，力量达不到，人也会处于被动。科学的、持之以恒的格斗防卫制敌技能训练就能够有效地增强人体肌肉的力量。

3. 能够促进人的敏捷性

在格斗中，双方技术、速度和力量基本相当的情况下，谁的神经系统反应迅速、身体动作敏捷，谁就能够掌握主动权，有效地防守同时进攻对方。同样的，格斗防卫制敌技能训练，对动作的敏捷有很高的要求。所以，经常进行这方面的训练，对每个练习者，在促进其敏捷性上都有很大的帮助。当然我们这里谈的敏捷性既包括身体的敏捷性，也包括思维的敏捷性。

4. 对人的心理健康也有很大的帮助

对于一些心理上有压力的朋友来说，比如性格较内向、自信心不强或心胸狭窄的人，经过一段时间的特警一招制敌术的练习，他们就会发现自己的性格有很大的改变。这与格斗防卫制敌技能训练的特点及方法有很大的联系。

总之，格斗防卫制敌技能训练对锻炼人的身体、培养人的意志、塑造人的性格、陶冶人的情操有着相当重要的作用和意义。



第二章 特警一招制敌的基本技法

BASIC TECHNIQUES OF DEFENSE COMBAT SKILLS

第一节 特警一招制敌术准备姿势



特警一招制敌术的准备姿势一般有两种，即格斗姿势和自然姿势。它的特点是重心稳固、暴露面小、起动灵活、出击迅速，有利于进攻和防守。了解这两种准备姿势，可以使自己在搏斗实战中处于主动地位。

一、格斗姿势

身体各部位具体姿势如下（左手、左脚在前为左格斗式，下文均按左格斗式为例）。

下肢姿势：左脚向前一步，脚尖微内抠约 20° ；右脚尖外摆与正前方成 45° ；前后脚之间距离约一脚半长，两脚内侧距离约半脚；两膝微屈，重心大部分落于后退，如图 2-1 所示。



图2-1

二、自然姿势

自然姿势是在站立的基础上形成的比较自然的动作，能够随时应付各种突发袭击。它不像格斗姿势那样具有明显的搏斗意图，所以一般不会引起歹徒和犯罪分子的警觉，是执勤、巡逻中最常用且最实用的戒备姿势。

姿势动作：在站立的基础上两脚自然分开约 30 厘米，两肩放松，两手自然下垂，两眼目视前方，如图 2-2 所示。遇敌进攻时，左脚撤步或上步与敌保持适当距离，以最佳的距离防守同时进攻。



图2-2



第二节 防守同时攻击的基本动作

掌握格斗中防守同时攻击的技法，是制服敌人、犯罪分子及暴徒的基本条件，也是成为一名格斗高手、掌握一招制敌技能所必需的技术。防守与进攻是矛盾的，又是统一的，它们密不可分。守是基础，攻是前提，只有掌握了防守的同时又能进行攻击的基本动作，才能发挥一招制敌的招法。下面是几种常用的防守同时攻击的基本动作。

一、对上肢的防守同时攻击法

（一）对直拳防守的同时推击敌面部

在与敌格斗中（见图 2-3），敌用左直拳直击我面部或胸部，我左手由左向右下拍击敌左拳进行防守，同时右手以掌推击敌面部（见图 2-4）。推击面部时可根据要害部位的特点进行准确的击打：鼻、脸、嘴等部位可以用掌部推击；眼可以用手指戳抠。

敌用右直拳击我面部或胸部时，我左手由左向右下拍击防守的同时，右手以掌推击其面部（见图 2-5）。



图2-3



图2-4



图2-5

（二）对平勾拳防守的同时推击敌面部

在与敌格斗中，敌用左平勾拳击我面部时，我以右手或小臂直立向外格挡防守的同时，左手以掌推击其面部（见图 2-6）。

对手用右平勾拳击我面部时，我以左手或小臂直立向外格挡防守的同时，右手以掌推击其面部（见图 2-7）。



图2-6



图2-7

（三）对勾拳防守的同时推击敌面部

在与敌格斗中，敌用右勾拳击我肋部时，我以左小臂向下拍挡防守的同时，右手以掌推击其面部（见图 2-8）。

对手用左勾拳击我肋部时，我以右小臂向下拍挡防守的同时，左手以掌推击其面部（见图 2-9）。



图2-8



图2-9

二、对下肢的防守同时攻击法

（一）对膝防守的同时攻击敌面部

在与敌格斗中，敌用右膝击我裆或肋部时，我以左小臂向下拍挡防守的同时，右手以掌推击其面部（见图 2-10）。



图2-10

敌用左膝击我裆或肋部时，我以右小臂向下拍挡防守的同时，左手以掌推击其面部（见图 2-11）。



图2-11

（二）对横踢腿防守的同时攻击敌面部

在与敌格斗中，敌用左横踢腿击我头或肋部时，我以右小臂向外拍挡防守的同时，左手以掌推击其面部（见图 2-12）。



图2-12

敌用右横踢腿击我头或肋部时，我以左小臂向外拍挡防守的同时，右手以掌推击其面部（见图 2-13）。



图2-13

（三）对前蹬腿防守的同时攻击敌面部

在与敌格斗中，敌用左前蹬腿击我肋部时，我向右上横移步，以左小臂向外拍挡防守的同时，右手以掌推击其面部（见图 2-14）。



图2-14

敌用右前蹬腿击我腹部时，我向左上横移步，以右小臂向外拍挡防守的同时，左手以掌推击其面部（见图 2-15）。



图2-15

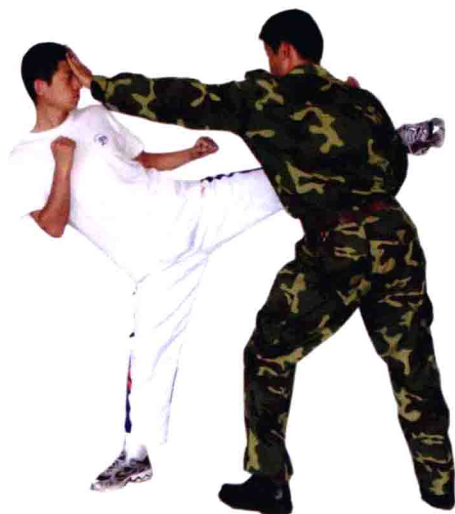


图2-16

敌从我左侧踹腿击我肋部时，我向右上横移步，左手小臂由下向上接抱防守的同时，右手以掌推击其面部（见图 2-17）。



图2-17



图2-18

（四）对侧踹腿防守的同时攻击敌面部

在与敌格斗中，敌从我右侧踹腿击我肋部时，我向左上横移步，右手小臂由下向上接抱防守的同时，左手以掌推击其面部（见图 2-16）。

（五）对横踢腿防守的同时攻击敌裆部

在与敌格斗中，敌用右横踢腿击我头或肋部时，我右手在上，以手、小臂向外拍挡；左手在下，肘部弯曲以手、小臂向外拍挡防守；同时右腿弹踢敌裆部（见图 2-18）。