

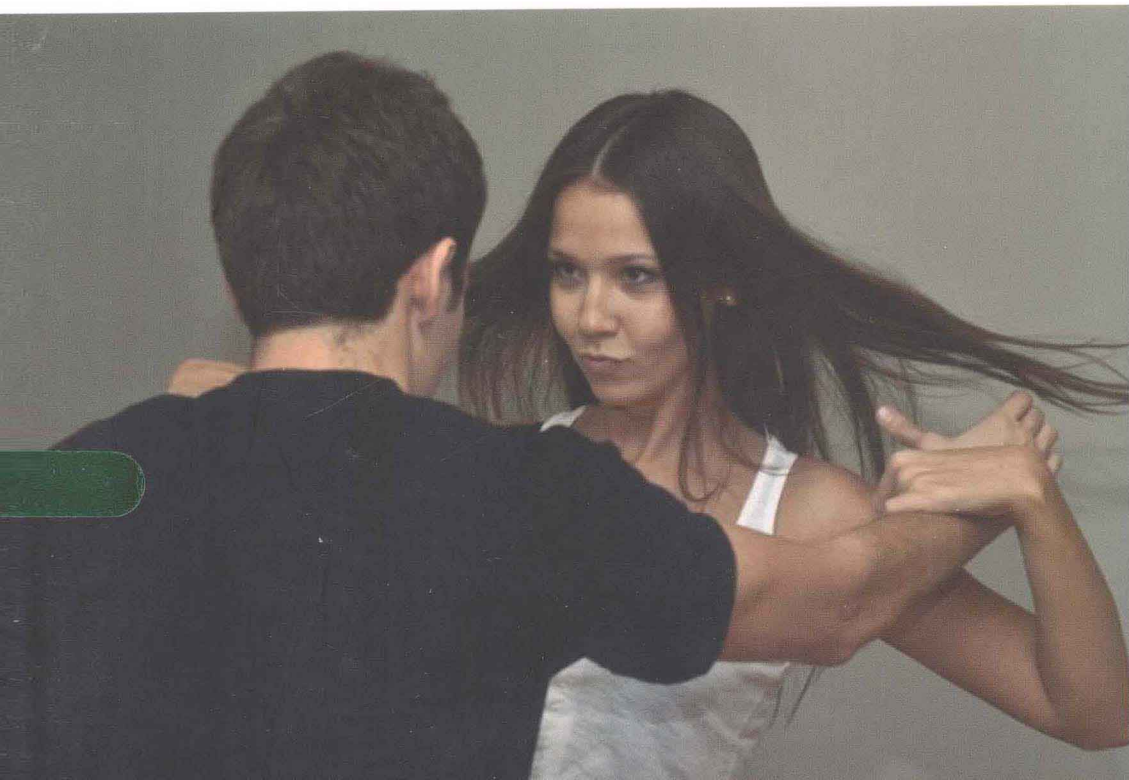


以色列最强特种搏击术

以色列特种兵、特警、保镖 徒手格斗速成教程

王红辉 刘世荣 王红 牛蓉 编著

北京体育大学出版社





以色列最强特种搏击术

以色列特种兵、特警、保镖 徒手格斗速成教程

王红辉 刘世荣 王红 牛蓉 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：张清垣
版式制作：浅 草 筱 琳 依 昀
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

以色列最强特种搏击术：以色列特种兵、特警、保镖徒手格斗速成教程 / 王红辉等编著.

北京：北京体育大学出版社，2013.12

ISBN 978-7-5644-1510-5

I. ①以… II. ①王… III. ①特种部队—擒拿方法（体育）—以色列 IV. ① E382.56 ② G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 303128 号

以色列最强特种搏击术

以色列特种兵、特警、保镖徒手格斗速成教程

王红辉 等编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路 48 号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：710 × 1000 毫米 1/16

印 张：12.5

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数：5000 册

定 价：22.00

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前言

以色列是世界上动用保镖、特警、特种部队最频繁的国家。作为一个几乎每天都要处理多起恐怖事件的国家，以色列可谓是“久病成医”，为此，以色列特种部队、特警队也相应创造出了目前世界各国特种部队使用的绝大多数反恐人质营救战术；同时，以色列保镖贴身保卫的战术，也被很多国家的保镖学校搬进了课堂；世界上很多国家都在学习以色列特种部队、特警队、保镖的技战术。

众所周知，美国的军事力量全球第一，它所拥有的军事装备和军事技术世界一流，无人能够望其项背，可就是这样一个世界头号军事强国，仍要放下身段虚心向以色列特种部队学习巷战及反恐技术。例如，2003年12月，伊拉克局势日益紧张，战事惨烈，自杀性爆炸愈来愈多，一筹莫展的美军只得向以色列方面求助，因此，具有丰富游击战经验的以色列国防军对驻伊拉克美国特种部队传授了作战要诀。另外，几乎每个承办奥运会的国家，都虚心向以色列特警队学习反恐技巧。2004年雅典奥运会之前，以色列警察专员施罗姆·阿哈隆尼斯基率领一支高水平的反恐队伍为希腊警方提供骚乱处理和反恐保护培训；2008年北京奥运会之前，中国警方代表

团便抵达以色列，向以色列特警学习处理自杀式袭击和骚乱的技巧，以及如何截获恐怖组织信息等理论和实战经验。

以色列特种部队、特警队、保安公司之所以誉满全球，与他们超强的格斗技能有着极大的关系。他们的格斗训练基本上以本民族的传统搏击术卡乌·马格为主，卡乌·马格是一个系统完整、内容广泛的格斗体系，能够有效地对付无论是武装或非武装的对手。当然，以色列特种部队、特警队、保安公司在强化卡乌·马格训练的同时，还吸取各种格斗术的精华。以色列特种职业者把各种要素融入到格斗术训练中。因而，他们掌握的技术更加适应战场格斗的要求。

因为以色列特种兵、特警、保镖所使用的格斗术都是经过生死关头实战检验，符合生存格斗的需要，因而自卫术爱好者对这种格斗技术非常向往，他们羡慕以色列特种职业者那种一击必杀的功力，他们梦寐以求地想练就以色列特种职业者那样的身手。为了使读者学习到真正的防身格斗技能，我们把自卫术爱好者最感兴趣的特种格斗术——以色列特种部队格斗术、以色列特警格斗术、以色列职业保镖格斗术一并“打包”介绍，供大家借鉴与学习。

本书所要介绍的不仅仅是格斗的技能，还包括最先进的防身理念，这些都可以被广泛应用于增强特种职业者人身安全的实践中。本书的主要内容是介绍经过以色列特种职业者大量科学研究和实战检验的各种防身的基本原则和技战术打法，对于特种职业者来说具有简单易学，容易理解和记忆的特点。

本书的结构是按照特种格斗专家推荐的防御策略课程的顺序安排设置的。读者首先应该学习有关防备意识和逃生技能，在掌握了这些最重要的基本知识，并对其进行深刻的理解和适应之后，就可以开始系统学习各种

技战术，而这部分内容的安排是按照由浅入深、循序渐进的顺序，逐步提高难度系数的。

本书的第一章介绍了以色列保镖防卫格斗术，重点介绍了保镖防备意识和保镖保护他人技能；第二章介绍了以色列特种部队格斗术，重点介绍了特种部队格斗术的理论、训练方法和以色列特种部队教官的格斗课程；第三章介绍了以色列特警格斗术，重点介绍了以色列特警在执行任务时常用的格斗术，如警棍格斗术、小型喷雾器制敌术、枪支的保护与缴械技术。读者看了前三章之后，也许会觉得格斗术的介绍似乎太少了。其实在前三章我们着重介绍了以色列保镖、特警、特种兵最具职业特色的格斗术，对于徒手格斗术的共性部分我们在第四章重点介绍。第四章详细介绍了以色列卡乌·马格，它是以色列国防军有目的开发的一种独特的徒手格斗训练体系，这套体系传授给以色列国防军的每一名士兵、警察和安全服务人员。美国几乎所有的武装人员也引进并运用于此系统，包括联邦调查局、特种部队、反毒机构、海关稽查和执法机关。卡乌·马格传授的是一套实用、危险而又敏感的技术，用以学员可能遇到的几乎所有徒手格斗情况。

不论你是普通民众，还是特种职业者，只要照搬本书介绍的训练方法，就可以在短时间内提高你的自卫格斗能力。但是，任何一门技艺都不可能轻松地获得，刻苦训练才是获得格斗能力的保证。我们介绍的格斗技巧如果被一名训练有素的老手使用，往往效果绝佳，但如果被一名菜鸟使用，就可能毫无用处，因为他们还没有形成足够的肌肉记忆。因而，习者要不断地重复练习，让最有效的格斗方式成为他的本能反应，即成为无意识活动，当遇到袭击时，他才能做到自动地安排和设计自己的攻防。

以色列最强特种搏击术



目 录

第一章 以色列保镖防卫格斗术 ·····	(1)
第一节 以色列保安业概述 ·····	(2)
一、以色列保安业发展的社会背景 ·····	(2)
二、保安公司和私人保镖 ·····	(4)
三、保安培训学院 ·····	(7)
四、“辛贝特”私人保镖闻名于世 ·····	(9)
第二节 以色列保镖培训课程 ·····	(10)
一、一般保镖的培训课程 ·····	(10)
二、政要保镖的选拔与训练 ·····	(13)
第三节 以色列保镖防卫术 ·····	(14)
一、防备意识 ·····	(14)
(一) 警惕是一种习惯 ·····	(14)
(二) 了解周围的环境 ·····	(15)
(三) 防止被伏击 ·····	(16)
(四) 注意人群和酒醉者 ·····	(17)
(五) 防止汽车炸弹 ·····	(18)
二、以色列保镖自我防卫格斗术 ·····	(19)
(一) 对付正面攻击 ·····	(19)





(二) 对付身后攻击	(20)
三、以色列保镖保护他人技能	(20)
(一) 在冲突中如何保护同伴	(20)
(二) 职业保镖护卫要人策略	(23)
(三) 保护对象被徒手攻击时的格斗术	(25)
(四) 保护对象被持刀攻击时的格斗术	(25)
(五) 保护对象被持枪攻击时的格斗术	(26)
第二章 以色列特种部队格斗术	(28)
第一节 以色列特种部队的选拔与训练	(29)
一、声名远扬的以色列特种部队	(29)
二、以军特战部队的组成、战备和训练内容	(30)
第二节 以色列特种部队近身格斗术	(31)
一、以色列特种部队格斗术特点	(31)
二、以色列特种部队格斗术的格斗理念	(33)
三、以色列特种部队格斗术的“5秒钟”理论	(34)
四、以色列特种部队格斗训练中的实用主义	(35)
第三节 以色列特种部队格斗术训练	(38)
一、以色列特种部队格斗训练的四个阶段	(38)
二、以色列特种部队体能训练	(40)
三、以色列特种兵自我心理暗示训练	(41)
第四节 以色列特种部队教官的格斗课程	(45)
一、莫尼·艾热依克徒手格斗方法	(45)
二、迈克·卡纳雷克的哈嘎纳格斗术	(48)
第三章 以色列特警防卫格斗术	(52)
第一节 以色列反恐特警队简介	(53)
一、反恐特警队的历史	(53)
二、以色列的主要反恐特警队	(54)

第二节 以色列特警队近身格斗术	(57)
一、以色列特警徒手格斗术概述	(57)
二、以色列特警徒手格斗训练三阶段	(59)
三、警棍格斗术	(60)
四、利用小型喷雾器制敌	(61)
五、枪支的保护与缴械	(63)

第四章 以色列徒手格斗术卡乌·马格 (66)

第一节 卡乌·马格概述 (67)

一、卡乌·马格的解释	(67)
二、卡乌·马格的产生与发展	(68)
三、卡乌·马格的用途	(71)

第二节 卡乌·马格自卫防身的指导思想 (72)

一、避免打斗	(72)
二、5秒钟摆脱困境	(74)
三、以暴制暴	(77)

第三节 卡乌·马格攻击基本技法 (79)

一、拳法	(79)
二、掌指法	(81)
三、腿法	(82)
四、肘法	(83)
五、膝法	(83)
六、头部撞击	(84)

第四节 卡乌·马格技战术 (84)

一、预先格斗	(84)
二、对打击的防御技术	(98)
三、抓锁法	(111)
四、抓锁的破法	(119)
五、勒控头部	(127)





六、勒脖的防御方法·····	(137)
七、抱缠摔法·····	(147)
八、摔法的破法·····	(157)
九、地面格斗术·····	(162)
十、刀的防御方法·····	(173)
十一、枪的防御方法·····	(181)



第一章

以色列保镖防卫格斗术



第一节

以色列保安业概述

保安的定义就是创造一个安全、可靠的环境，使人们能够从事他们日常活动的方法。保安的主要目的是保护人身和财产的安全。放眼世界，以色列的安防技术、安防理念与其他国家相比更有优势。自1948年建国之日起，以色列不仅经历了大规模战争，而且与恐怖主义的战争从未间断过。动荡不安的现实使以色列视安全高于一切，因此，以色列保安业发展迅速，行业规模大。

一、以色列保安业发展的社会背景

巴以爆发大规模冲突以来，经常发生针对以色列目标的自杀性袭击。自杀性袭击已经成了以色列人生活中想甩而又甩不掉的一部分，他们只有学会适应、忍受。据以色列警方统计，2000年9月巴以冲突爆发后的26个月内，共有超过800名以色列人死于非命。巴以冲突使以色列旅游业遭受沉重打击，以色列的很多行业都因巴以冲突而一蹶不振，数万名司机、导游，饭店职工失业，数百家旅行社、饭店倒闭，取而代之的则是上百家新保安公司的开业。巴勒斯坦无孔不入的自杀性袭击使以色列民众人心惶惶，暴力冲突的增长决定了对保安业需求的增长；而警察力量的不足，又为私人保安业的发展提供了机会和条件。

以色列的法律规定：学校、公共汽车站、机场、商场、电影院等公共场所都必须安排保安，实施安检。不论在机关单位，还是在银行、饭店、市场、车站、学校、影院，到处可见保安。通常在入口处，都有人数不等的保安，拿着检测器，不厌其烦地检查来来往往的人们，这已成为当地特有的景观(图1-1)。



图 1-1 以色列安保人员穿着防弹服在检查巴勒斯坦人

一些酒店为了招揽顾客也聘请保安，这使得保安的需求不断增加。

私人保安在以色列各地随处可见。无处不在的保安为大众增添了一份安全感。大多数以色列保安是 30 岁以下的年轻人，因为以色列保安的需求量大，很多找不到工作的年轻人都投入到保安的行业，一些大学生也在假期当保安挣学费，很多女性也加入到保安的行业。此外还有一些 50 岁左右的男人、单身母亲或退役老兵当保安谋生（图 1-2）。金融危机使得以色列的失业率达到了 11%，打开招聘广告，能找到的工作只有当保安。



图 1-2 以色列街头随处可见携带武器的保安

与以色列特种兵比起来，以色列保安的装备较差，只有个别公司为他们配备了防弹衣，大多数公司只为他们装备了警棍、喷雾剂、枪械和金属探测器。成

为一名合格的保安并非易事，巨大的工作压力更是令人濒临崩溃：如果放过一个自杀爆炸者，就会导致很多人血肉横飞；如果与恐怖分子打斗，自己则有可能失去性命；随时还可能遭受自杀性爆炸者的袭击。

二、保安公司和私人保镖

以色列不过 710 多万人口，其中警察 2.5 万人，全国共有 370 多个保安公司，有职员 10 万多名，在人力、财力、物力上，均不低于警察机关，并在许多方面取代了警察的职能。截至 2009 年，私人保安还取代了约旦河西岸及加沙过境点一些检查站的官方安全部队。以色列的私人保安业务更是遍及世界，足可与美、英、日等发达国家相媲美，世界名地的政坛名流、娱乐明星、体坛巨星都乐于出高价雇佣以色列私人保镖。在为世界各国提供国土安全领域的硬件、解决方案和专项技术方面，以色列与其他国家相比更胜一筹。美、英、俄、德等国纷纷派人员前往学习，接受培训。

私人保安公司受《1972 年私人调查员和保安服务法》(Law of Private Investigators and Guard Services-1972) 的管制，该法对成立和经营私人保安公司的条件和要求做出了规定。成立和经营私人保安公司需要许可证，许可证必须由以色列司法部长任命的特殊委员会审议和签发；委员会由 7 名成员组成，包括一名地区法官主管和 6 名其他人员（其中至少有 3 人不能是政府雇员，1 人必须由总理推荐，1 人必须由国防部长推荐，1 人必须由警察部部长推荐）。任何保安公司的保安及组织保安活动的主管和经理，必须拥有委员会的许可证，委员会可以公共安全、个人历史和申请人的行为为由拒绝给私人保安公司、保安、主管签发许可证。

该法第二章规定私人调查员获得许可证的资格条件为：(1) 必须是以色列公民和永久居民，或根据以色列入境法拥有常住以色列的许可证。(2) 年满 18 岁。(3) 在认可的教育机构完成 12 年的学习，或委员会认为具有同等的教育。(4) 已经通过以色列法律和职业道德的考试。(5) 委员会中没有任何反对意见以公共安全、申请人的过去和现在的个人素质或行为为由阻止发放许可证。(6) 在申请之前 6 年内，至少有 3 年连续或断断续续的调查业的经验。

《2005年确保公共安全授权法》(Law of Authorizations for Ensuring Public Security-2005)对私人保安公司的保安规定了不同的授权,以确保在定义明确的地区或场所内的安全。应当提出的是该法还规定了确保公众安全的警察和士兵的授权,但是并没限制根据不同法律履行其他职责的警察与士兵的权力。

巴以冲突和冷战增加了以色列人对安全的需求,促使保安业得到了发展。私人保安业的发展主要表现在规模的扩大和专业化程度的加强上。这里所说的专业化具有两层含义:第一,整个私人保安业通过加强内部管理和提供标准化服务得到了社会承认的专业地位;第二,私人保安业内部也出现了比较明确的专业划分,这不仅表现为业务种类的不同,如调查、警卫、押运、测谎等,而且表现为服务对象的不同,如对工厂、商店、医院、学校等单位的保安服务。事实证明,这种专业化发展是私人保安业提高服务效率与服务质量的基本前提和重要保障,也是私人保安业得以跟上以色列社会结构和科学技术飞速发展步伐的重要保障。

位于特拉维夫的哈斯米拉保安公司是以色列最大的保安公司,这家公司的负责人是杰克·哈尔伯林,有雇员1.8万人,设有25个子公司。哈斯米拉保安公司提供的保安人员分3类:第一类是“查包”人员,年龄在22~55岁之间。这些人一般站在大型超市或商场门口,在门口检查进门顾客的包包袋袋,判断是否携带武器,这些保安的月薪大约1.4万谢克尔(1谢克尔约等于1.7元人民币);第二类是22~28岁的保安人员,他们多数为退伍兵,身体强壮,月薪1.5~1.7万谢克尔;第三类是私人保镖,这类人员技艺高超,待遇也更丰厚,月薪高达2万谢克尔。遇到阔气的主人,私人保镖甚至可以住高级套房,吃美味佳肴,穿西装革履,随着主人南来北往。但是,私人保镖人员无论享受多高的待遇,也不可忘记自己的职责,不可因为享受惯了高枕软垫,美味佳肴而懈怠了自己职业必须永远保持警惕性与戒备心。

私人保安的大量需求也带动了保安业的发展。成立于1992年的Israel Special Forces Ltd.私人保安公司还设有安全管理学院,提供各种与安全护卫的课程和培训。巴尔和博泽尔开办的MLM Security Services, Inc.保安公司拥有40名精锐保安,这些人多数是深谙枪术和格斗的警官、旧军人、前谍报人员



和雇佣兵，该公司还为美国、欧洲、日本等地的大客户提供整套的保安方案，为自己在以色列数量众多的保安公司中赚取了一定的名气，接受培训的学员可以在那里学习包括保安理念、保安计划设计、例行和突发状态下的应对措施、各种设备的使用，甚至如何招募和训练保安人员的课程。Mano国际保安公司专门从事海上保安服务，于2009年3月在索马里和塞舌尔之间的水域击退海盗，保护了意大利的Melody游轮，成为反海盗的英雄，这一经典战例，已经成为一些国家特种人员教学中的教范。

由于以色列保镖号称为“世界第一保镖”，因而世界各地的保安公司都挂着“以色列保镖”的招牌来吸引顾客。如亚伦·科恩在好莱坞创立的“以色列陆军专家安保公司”久负盛名。亚伦·科恩是个地道的好莱坞人，在洛杉矶贝弗利山出生。他曾在以色列陆军突击队217部队工作，成为这支专门负责在约旦河西岸对抗巴勒斯坦武装人员的特种部队中唯一一个美国人。1999年，科恩回国，利用自己在以色列的影响力，以高薪从以色列四大顶级特种部队中“挖”走了一批队员，成立了安保公司。该公司目前有22名保安，其服务的对象包括布拉德·皮特、成龙、因《疯狂的主妇》而走红的伊娃·朗格莉亚等演艺明星，服务费用一般为每日1000美元，最高不超过2万美元。

好莱坞还有一家与科恩的公司齐名的安保公司，叫“国际银幕安全服务”。这个公司由曾在“摩萨德”受训的阿维·科莱恩创立，手下有一大批与他有着相同背景的以色列保镖。接受过该公司服务的明星有威尔·史密斯、布拉德·皮特、汤姆·克鲁斯等。而科莱恩本人至今已为著名影星梅尔·吉普森做了十多年的保镖。

在中国已经出现了几家以色列保镖技术培训公司，2007年，以色列人阿帝和中国朋友在北京合作开办了卡麦尔安全防范技术有限公司，由阿帝负责日常运营。阿帝曾在以色列国防军伞兵旅特种部队服役，并且曾在以色列从事多年反恐工作。卡麦尔的培训重视实践，也比较简单易学。培训内容包括：理论知识（学习有关伊斯兰教的知识，介绍恐怖组织的行动规律等），如何避免被别人袭击，格斗术等。