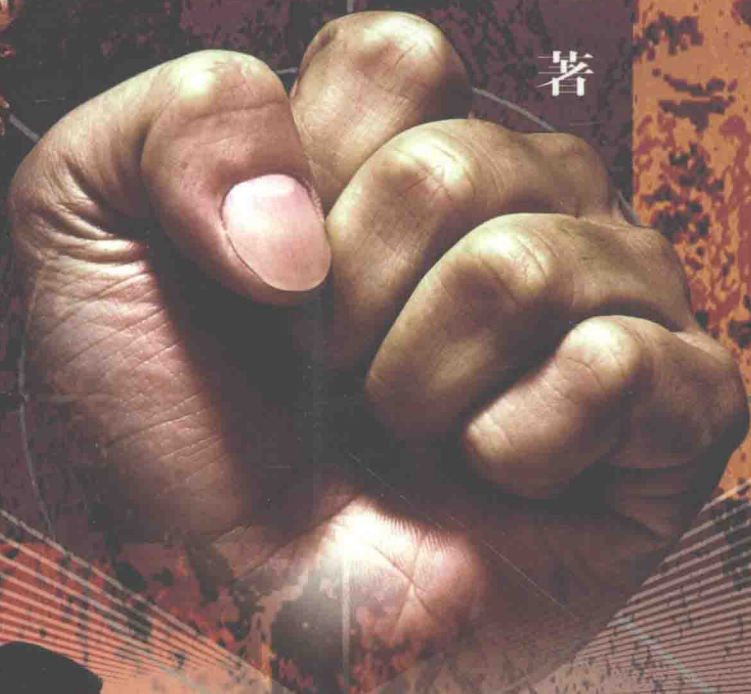


史运通 著

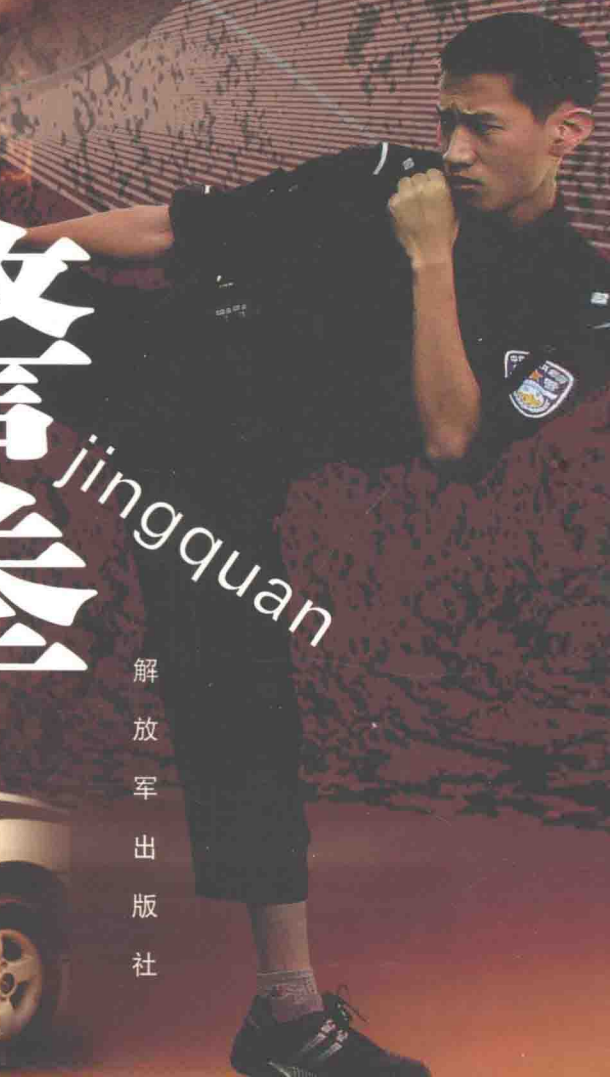


艺高人胆大，
格斗重务实。
面对穷凶极恶的持械歹徒，
我们不是束手待毙的羔羊。
为保护人民的利益我们往往徒手对敌，
一招一式，
显人民警察之风姿。
一举一动，
制凶恶歹徒于脚下！

敬拳

jingquan

解放军出版社



史运通
著

敬拳

JINGQUAN

解
放
军
出
版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

警拳 / 史运通编著. — 2 版 — 北京: 解放军出版社, 2008
ISBN 978-7-5065-5696-5

I. 警… II. 史… III. ①警察—技击 (体育)—中国
②警察—擒拿方法 (体育)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 144902 号

书 名: 警 拳

作 者: 史运通

责任编辑: 曹均宏 吕一兵

责任校对: 马玉强

出版发行: 解放军出版社

社 址: 北京地安门西大街 40 号 邮编: 100035

印 刷: 北京京海印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 16 开

字 数: 280 千字

印 张: 13.25

印 数: 7101 ~ 11100 册

版 次: 2010 年 7 月第 2 版

印 次: 2010 年 7 月北京第 3 次印刷

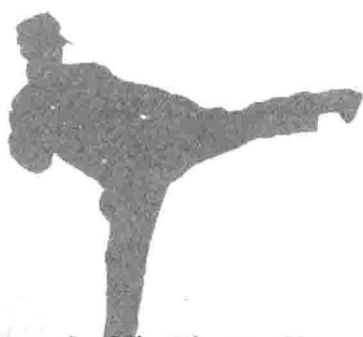
书 号: ISBN 978-7-5065-5696-5

定 价: 30.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



警



史运通◎著



拳

解放军出版社

写在前面的话

警用格斗技术是警务人员同犯罪嫌疑人和犯罪分子直接搏斗的防暴技能，是警务人员的必修课。它以其“组合连击，摔拿结合，突出实用”的独特技艺享誉武坛。警用格斗技术不同于一般的散手比赛，它不列禁打区，不受规则限制，利用踢、打、摔、拿、推、撞、靠等技击方式，采用灵活多变的战术，攻击对方要害部位，是以制服并擒获敌人为目的的技术方法。

当前我国公安机关格斗技术训练教材较少，有的训练教材内容过于陈旧，远不能适应新时期对敌斗争的需要。训练部门从每年一次的普考中发现，民警队伍的警务技能不容乐观，有些民警缺乏训练甚至从未学过格斗技术，以致各地一些民警在执行抓捕任务中，因不善于使用格斗技术抗暴制敌而导致失败，有的甚至流血牺牲。这些从一定程度上制约了公安队伍整体效能的发挥，已不适应当前日趋复杂严峻的社会治安形势。

为更好地适应新世纪治安形势的迫切要求，使警务人员全面系统了解警用防暴、抗暴技术，笔者从基层实际出发，在调查论证的基础上，经多方努力编写这本《警拳》，旨在培养警务人员勇敢顽强、机智灵活的战斗作风，提高在各种条件下完成擒敌任务的能力。

本书围绕警用格斗技术分六章予以介绍。主要内容有防暴拳、擒敌拳、防暴棍、防暴匕首、防暴突袭与反突袭等实战应用技术。内容贴近实战、服务实战，具有较强的针对性、实用性和可操作性。

本书摄影由范东鸿、高磊担任；技术动作由甘肃省天水市 68202 部队翟彦斌、冯健，江苏省连云港市武警支队陈康，江苏省连云港市公安局徐土寿、丛培国等同志完成。

本书部分内容已被有关单位和个人制作成影音资料。同时应解放军出版社、

部队战友和广大武术爱好者要求，本书予以再版。水平有限，书中疏漏和不妥之处在所难免。恳请广大读者批评指正，以便修订补正，使之逐步完善。

作者

目 录

第一章 警用格斗基本技术	(1)
第一节 格斗势与步法	(1)
第二节 基本进攻技术.....	(7)
第三节 常用防守技术	(26)
第二章 警用防暴拳及其应用技法	(41)
第一节 防暴拳	(41)
第二节 防暴拳制敌精粹	(59)
第三节 搏击常用战术	(82)
第三章 擒敌拳及其应用技法	(85)
第一节 擒敌拳	(85)
第二节 擒敌拳制敌精粹	(106)
第四章 警用防暴棍与防暴匕首	(137)
第一节 防暴棍	(137)
第二节 防暴匕首	(145)
第五章 防暴突袭与反突袭	(155)
第一节 突袭擒敌	(155)
第二节 反突袭制敌	(165)

第六章 功力训练	(179)
第一节 心理素质训练	(179)
第二节 攻击力量训练	(182)
第三节 抗击打能力训练	(195)
后记	(203)



第一章 警用格斗基本技术

第一节 格斗势与步法

一、格斗势

格斗势即准备格斗的姿势，常称实战势。完美的搏击预备姿势犹如一道屏障，最大限度地将人体薄弱部位保护起来，使我对敌实施的攻防技术能够发挥得淋漓尽致。



人体要害部位

了解人体要害部位，能够加强对敌斗争中的自我保护意识，并通过击打、控制这些部位，迅速擒获敌人。人体可分为上盘、中盘和下盘，其要害部位分为：

一、上盘（头颈）

1. 太阳穴 2. 耳部 3. 眼睛 4. 鼻 5. 上唇 6. 下巴 7. 咽喉 8. 后脑 9. 胫外侧

二、中盘（躯干）

1. 锁骨 2. 腋窝 3. 心口窝（太阳神经丛） 4. 肋部 5. 腹部 6. 腰部（肾部） 7. 裆部

三、下盘（四肢）

1. 指关节 2. 腕关节 3. 肘关节 4. 肩关节 5. 膝关节 6. 踝关节 7. 脚背

（一）徒手格斗势

以左侧徒手格斗势为例予以介绍：两脚平行分开约一步距离。身体稍右转，右脚向后撤一自然步（前脚跟与后脚跟约一脚半距离）。左脚内扣约 25 度，

膝稍屈；右脚脚尖外展约 45 度，脚跟提起（也可放平），膝微屈。重心落于两脚之间。左臂屈肘上抬，略大于 90 度，置于胸前，肘尖下垂，拳与鼻同高，拳心向斜下方；右臂屈肘上抬，略小于 90 度，置于右胸前，拳与下颏平高，距右下颏 4 手指距离，拳心向左斜下方。稍含胸、收腹、闭口咬牙，微收下巴颏。目视前方。

要点：

1. 实战中，眼睛要注视敌人眼睛（或者攻击部位），余光窥视敌全身。
2. 左侧身对敌，以减少暴露面。
3. 两拳、两腕、双肩要放松，双肘自然下垂，灵活防卫。全身蓄劲，做到松而不懈，紧而不僵，切勿动作僵滞。
4. 后脚跟抬起或放平要根据实战灵活运用；两膝微屈，好像加压的弹簧，处于强有力的状态；身体重心在两脚中间，或稍微偏后。

说明：左脚在前，右脚在后的搏击预备姿势称为左格斗姿势；右脚在前的，左脚在后的搏击预备姿势为右格斗姿势。搏击中，实战者是选择左格斗姿势，还是选择右格斗姿势，这要根据自身条件灵活运用。通常实战者右拳力量大，以选择左格斗姿势为佳，反之则选右格斗姿势。本书所述的预备姿势，无特殊说明均为左格斗姿势。

（二）持警棍格斗势

在徒手格斗势基础上，右手正握警棍，置于腹前。



（三）持匕首格斗姿势



1. 正握匕首格斗势



在徒手格斗势基础上右手正握匕首，置于右肩前，匕尖向前下方。

2. 反握匕首格斗势



在徒手格斗势基础上，右手反握匕首，置于右腰际，匕尖向前与地面平行。

二、步法

步法是实用格斗中，运用技术时脚步移动的基础方法。常用步法主要有滑步、上步、退步、交叉步、闪步、垫步。

（一）滑步：滑步是指一脚向前、向后或斜向移动，另一脚随之滑进（退）的步法。滑步具有移动平稳、动作快速，意图隐蔽等优点。初学者尤应重视。

方法：

(1)前滑步: 预备姿势。右脚蹬地, 左脚向前移动, 落地时以左脚掌先落地, 右脚紧随擦地前移, 落地后成预备姿势。

(2)后滑步: 预备姿势。左脚蹬地, 右脚向后移动, 落地时以右脚掌着地; 左脚随右脚后移, 落地后与原预备姿势同。

要点: 抬腿不可过高, 以两脚掌轻松擦地为宜; 移距视个人身高而定, 一般在 30 ~ 50 厘米之间; 重心要平稳, 不可乱摇。

作用: 调整距离; 引诱、威逼敌人, 并寻找破绽。

(二) 上步与退步

方法:

(1) 上步: 预备姿势。右脚向前上一步, 成右脚在前的预备姿势。

(2) 退步: 预备姿势。左脚向后撤一步, 成右脚在前的预备姿势。

要点: 双手动作随动作变化而变化。整个动作灵活、协调、自然。

作用: 改变姿势利于攻防, 使敌不适应。

(三) 交叉步

是指两腿前后交叉所形成的步法, 如一脚经另一脚前上步交叉所形成的步法叫盖步; 若一脚经另一脚后上步交叉所形成的步法则叫偷步。

方法:

(1) 盖步: 预备姿势。右脚经左脚前交叉, 右膝微屈, 左脚跟抬起, 上体微前倾。



(2) 偷步: 预备姿势。右脚向左脚后斜上一步, 两腿前后略呈交叉状;



左脚尖外展，右脚脚跟离地。



（四）闪步

闪步是指在躲闪时形成的步法。

方法：

（1）向左侧闪步：预备姿势。左脚（或右脚）向左侧（或左前、后侧）横跨一步（后脚也可随之带至前脚内侧），同时身体做躲闪动作。



（2）向右侧闪步：预备姿势。左脚（或右脚）向右侧（或右前、后侧）横跨一步（后脚也可随之带至前脚内侧），同时上体做躲闪动作。



要点：反应灵敏，动作迅速、突然。

作用：避敌锋芒，以逸待劳；改变方向，乱敌意图，并伺机发动反击。

（五）垫步

垫步主要用于急进出拳或出腿攻击和急退防守反击。

方法：

（1）前垫步：预备姿势。右脚前移至左脚内侧处落地，同时左脚蹬地前移，落脚后与原格斗预备姿势相同。

（2）后垫步：预备姿势。左脚后移至右脚内侧处落地，同时右脚蹬地后移，落脚后与原预备姿势同。

要点：整个动作灵活、敏捷，要有“一触即发之势”。

作用：多配合各种膝法、腿法。





第二节 基本进攻技术

进攻技术是格斗技术体系的主体。其他技术如防守等技术的运用，其目的都是为了更好地实施进攻。从攻防角度看“进攻是最好的防守”。搏击者只有通过顽强的进攻，才能取得决定性胜利。因此每一名搏击者平时尤应注意加强基本进攻技术的磨练，以便在未来实战格斗中能够攻无不克。

一、基本手法

手臂是人体最灵活的部位，可以随心所欲地活动。在搏击运动中，单纯以拳法称雄于世的拳击，想必早已给读者留下深刻的印象。其直拳、摆拳、勾拳击打的动作精悍、干练，实用性极强。搏击拳的手法较之拳击丰富，本文主要介绍八种。

（一）直拳

1. 左直拳：预备姿势开始，左脚蹬地，中心略向前移，上体稍右转，同时左拳直线向前冲出，拳心向下，力达拳面。右拳在原位置，目视前方。

2. 右直拳：在预备姿势基础上，右脚外转脚跟，用力蹬地，身体略向左转，右拳直线向前冲出，拳心向下，力达拳面；左拳收于右肩内侧，目视前方。



要点：出拳前不可有琐碎动作（如：身体重心提前向前移）；击打路线要直，快打快收；蹬地拧腰转体出拳，整个动作协调完整。

用途：左直拳是最易实施进攻的拳法。在搏击中，通常以左直拳乱敌平衡或诱敌漏出破绽，为其他拳腿连续进攻创造条件。右直拳力量最大，杀伤力最强，在左直拳的配合下令敌防不胜防。

（二）摆拳

1. 左摆拳：预备姿势开始，左脚蹬地，上体稍向右转，同时左拳向外（约45度）、向前、向里弧线型横击，臂微屈，拳心向下外，力达拳面或偏于拳眼侧；右拳护于下颏前，目视前方。



2. 右摆拳：预备姿势开始，右脚蹬地，上体向左转，同时右拳向外（约45度）、向前、向里弧形横击，臂稍屈，力达拳面或偏于拳眼侧；左拳收于下颏前，目视前方。



要点：脚掌蹬地，拧腰发力，上体向前倾斜；击打路线呈弧形，快打快收。