

※奥林匹克百科知识丛书※

古今  
拳谱

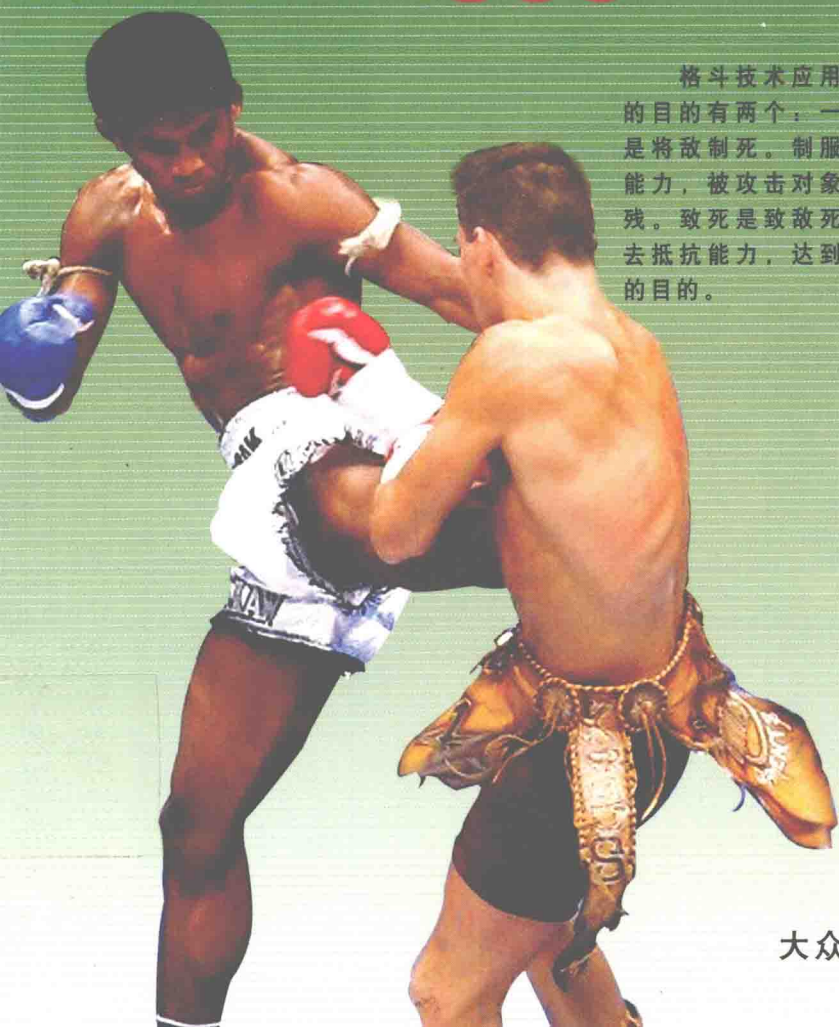
力量 技巧 速度 灵活 准确

# 高级格斗

图解版

谢志强◎主编

格斗技术应用于实战时最直接的目的有两个：一是将敌制服；二是将敌制死。制服是使敌失去抵抗能力，被攻击对象的损伤程序是伤残。致死是致敌死亡，使敌彻底失去抵抗能力，达到杀伤敌有生力量的目的。



大众文艺出版社

※奥林匹克百科知识丛书※

古今  
拳谱

力量 技巧 速度 灵活 准确

# 高级格斗

图解版

谢志强◎主编

格斗技术应用于实战时最直接的目的有两个：一是将敌制服；二是将敌制死。制服是使敌失去抵抗能力，被攻击对象的损伤程序是伤残。致死是致敌死亡，使敌彻底失去抵抗能力，达到杀伤敌有生力量的目的。



大众文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高级格斗/谢志强 主编. - 北京:大众文艺出版社,2000.05  
(2009.3 重印)

(奥林匹克百科知识丛书/齐 音 编著)

ISBN 978 - 7 - 80094 - 874 - 9

I. 高… II. 谢… III. 奥运会 - 运动竞赛 - 基本知识 IV. G811.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 60747 号

## 高级格斗

---

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

新华书店经销

三河市新艺印刷厂 印刷

开本:640 毫米×960 毫米 1/16 印张:240 字数:3000 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80094 - 874 - 9

总定价:298.00 元(全 10 册)

版权所有,翻版必究。

## 前 言

当新世纪的帷幕拉开,知识经济的朝霞满天,全球化的惊涛拍岸。“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。申奥的成功,抗击“非典”的胜利,使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的;针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的,应随时创造性地采用效果更好的新方法。《奥林匹克百科知识丛书》正是从这种意义上将多种武术训练项目经过研究筛选后汇集起来,涵盖了太极拳、散打、少林拳、截拳道、擒拿反擒拿、高级格斗、跆拳道、长拳、泰国拳、拳击等十种武术,为武术和运动爱好者的锻炼提供了方法上的指导和技术上的支持。

太极拳是一门真正融“道”与“术”为一体的拳种,而其招式中“以柔克刚”、“后发制人”、“四两拨千斤”等思想则都承继自庄子、老子以来的道家思想。

散打是中国传统技击术与现代竞技体育完美结合的运动项目,特别是最近几年散打热迅速兴起。

少林拳源于河南登封嵩山少林寺,拳因寺而得名。它是在中国古代健身术的基础上,博采各种武艺之精华而逐步形成的最有影响的一个拳派。

截拳道系统地阐述了现代双节棍道修习的全过程。其技法体系融合了古典与现代兵器技法之精华,包罗万象、极尽变化。

出手引手、见手使手是擒拿反擒拿搏击中一条重要的原则。所发出去的手时而像攻,时而像守,使对方如入五里雾中不能更其主向,不能确定我们的真实意图。

高级格斗在文字上力求说明要领,解析动作;在示范动作上,着力演示套路,展现拳脚运行过程。使联系者在阅读通俗易懂的文字中就能理解动作思想和意图,掌握要领;在观看图象流程中体会动作,掌握关键。

刺激、精彩、刚劲、潇洒;修身、养性、健身、防身——这就是跆拳道,一项风靡全世界的格斗技击运动,一个你肯定喜欢的项目!

长拳姿势舒展、动作灵活、矫健有力、节奏明显,并且有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跃扑滚翻等特点。练长拳可以提高人体机能,增强人体素质。

泰拳虽号称最强悍、最实用的武道,但却不繁琐,相反它的最大特点就是简单、实用,任何年龄阶段的人都可以学习成功。它的技术是踢、打、摔三项,主要武器是脚、拳、肘、膝。

现代拳击运动是奥运会正式比赛项目,也是深受世界各国人民喜爱的格斗对抗项目。

### **本丛书具有以下特点:**

#### **1. 使读者快学快会**

武术看起来比较简单,实际练习起来就不一样了,初学者既羡慕又想学,就是不知从何学起。本丛书使每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的武术,本丛书真正使读者一看就懂,一学就会,是武术爱好者最理想的读本。

#### **2. 一目了然的动作图解**

书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图片,插图生动形象,要点简明扼要,动作一目了然,每位练习者都能按图自学并能很好地把握最核心之处,是武术自学者最合适的课外辅导老师。

#### **3. 武术专家的训练技巧**

综合武术界众多专家的教学、训练经验推荐给练习者,使练习者少走弯路,用最短的时间掌握技术要领,从而在众多练习者中脱颖而出。



## 目 录

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一章 格斗基本素质 .....</b>    | <b>1</b>   |
| 倒地方法 .....                 | 1          |
| 实战格斗姿势与步法训练 .....          | 7          |
| 踢腿方法 .....                 | 14         |
| <b>第二章 格斗技术与技巧 .....</b>   | <b>17</b>  |
| 被动时的解脱与反拿 .....            | 17         |
| 倒地后的制敌方法 .....             | 43         |
| 快速擒敌法 .....                | 54         |
| 徒手夺凶器 .....                | 72         |
| <b>第三章 格斗心理训练基础 .....</b>  | <b>90</b>  |
| 战术中的心理基础 .....             | 90         |
| 比赛中的情绪、意志和个性的训练 .....      | 92         |
| 比赛中的心理基础 .....             | 96         |
| 战术原则 .....                 | 101        |
| 战术形式 .....                 | 104        |
| 战术训练 .....                 | 111        |
| <b>第四章 格斗基本技术与技巧 .....</b> | <b>115</b> |
| 格斗基本知识 .....               | 115        |
| 格斗步法 .....                 | 125        |
| 格斗拳法 .....                 | 129        |
| 格斗腿法 .....                 | 134        |
| 格斗肘法 .....                 | 139        |
| 格斗膝法 .....                 | 142        |
| 格斗跌法 .....                 | 144        |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 格斗防守法 .....               | 150        |
| <b>第五章 格斗实战技术演练 .....</b> | <b>156</b> |
| 由前制敌 .....                | 156        |
| 由后制敌 .....                | 168        |
| 夺凶器制敌 .....               | 175        |
| 解脱制敌 .....                | 188        |
| 接腿摔擒制敌 .....              | 193        |
| <b>第六章 人体要害部位剖析 .....</b> | <b>197</b> |
| 人体要害部位 .....              | 197        |
| 人体可利用关节 .....             | 208        |
| <b>第七章 格斗技术全解全析 .....</b> | <b>218</b> |
| 击打技术 .....                | 218        |
| 防守技术 .....                | 232        |
| 组合技术 .....                | 237        |
| <b>第八章 格斗技术应用技巧 .....</b> | <b>252</b> |
| 主动攻击技术 .....              | 252        |
| 防拳反击技术 .....              | 268        |
| 防腿反击技术 .....              | 287        |
| 解脱反击技术 .....              | 299        |
| 夺凶器制敌技术 .....             | 318        |
| 警棍制敌技术 .....              | 337        |
| <b>第九章 格斗基本身体训练 .....</b> | <b>355</b> |
| 力量素质训练 .....              | 355        |
| 速度素质训练 .....              | 359        |
| 柔韧素质训练 .....              | 361        |
| 耐力素质训练 .....              | 365        |
| 灵敏、协调素质训练 .....           | 368        |
| 功力训练 .....                | 369        |
| <b>第十章 格斗基本心理训练 .....</b> | <b>373</b> |

# 第一章 格斗基本素质

## 倒地方法

倒地法是自我保护、避免摔伤、增强抗震能力、变被动为主动的基本方法。当被对方有力而迅速地摔倒时,应用正确的倒地方法,合理地防护住自己,以防身体各部位受到伤害。如方法掌握不好,倒地不当,造成伤害,会产生恐惧心理,而使后边的格斗更加被动并陷入困境。

### 一、向前倒地法

#### (一) 前倒

并步站立,直体向前倾倒,在将要倒地的瞬间,迅速屈肘,置于胸前,以两手掌和小臂在身前撑地(图1、2)。



图2



图1

要点:收腹抬头,躯干与腿挺直成一条直线,前倒地要快。

## (二) 前滚翻

并步站立,下蹲双手向前撑地,两脚蹬地腿伸直,同时提臀、屈臂、低头,用头后部着垫向前滚动,经肩、背、腰依次着垫;当背部着垫时,迅速屈腿,团身,两手抱小腿起成蹲立于站立(图3、4)。

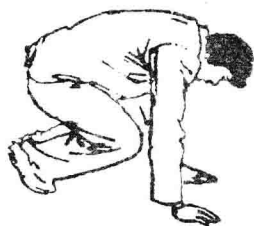


图3



图4

要点:撑地蹬腿,团身抱腿。

## (三) 扑虎

并步站立,两腿屈膝略蹲,两臂自然下垂,两脚蹬地,两臂从下向前摆出,身体鱼跃悬空;两手着地,撑地屈肘,随之胸、腹、大腿依次着地(图5、6)。



图5



图6

要点:跳跃要高,落地要轻,手、胸、腹、膝相继着地的层次要清楚。

易错:手臂力量不够,两臂撑、屈肘缓冲不明显;屈肘、胸、腹、腿依次着地不明显,身体直立着地。

纠正方法:反复做倒地,从直臂撑地到屈肘撑地的起伏动作;原地两



手撑地,反复做蹬地摆腿后屈肘、挺腹胸、仰头,缓冲着地动作。

## 二、向后倒地法

### (一) 后倒地

两腿直立,屈膝后倒,两臂微屈,手心向下,肩背着地,触地前,两臂拍地缓冲,一腿上抬,另一腿屈膝蹬地,脚跟提起,髋腰上顶,仰卧于地面(图7、8)。

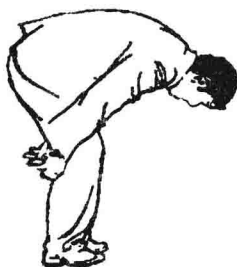


图7



图8

**要点:**摆臂快速,主动拍地,收下腭,肩背着地。

**易错:**仰头,屈肘两小臂着地;先坐后倒,臂部先着地,双手撑地,不拍地。

**纠正方法:**从仰卧开始,反复练习两手臂主动拍地动作,强调两臂打开;从坐立开始,做拍地后倒举腿练习;降低重心,从蹲立姿式开始进行练习。

### (二) 后滚翻

并步站立,两腿屈膝全蹲;两手在身前撑地,上身卷体向后倒下,以背着地,团身向后滚翻,两手向后撑地,两腿后伸,两脚落地,两手推地站起(图9、10)。

**要点:**在上身卷体后倒的同时,快速举腿,将两腿向后伸出,臂、腰、





图 9



图 10

背、肩依次着地,滚动要圆。

**易错:**后滚动不圆滑,未依次着地,滚至头部着地时挺颈展腹;肘外张,方向不正。

### (三) 跃起后倒

两脚开立,屈膝屈髋,含胸、收腹、收下腭;随之两臂微屈,手心向下,左右分开,两臂主动拍地缓冲,肩背着地;同时,两脚蹬地,身体腾空后倒,两腿自然弯收,向后折摆,随之滚动,先脚后手,撑地站起(图 11、12、13)。



图 11



图 12



图 13

**要点:**两手臂主动拍地,收下腭,圆背,蹬地跃起;后倒滚动;两腿收折。

**易错:**含胸收腹不够,仰头;没有跃起腾空,蹬地收腿不够,倒地后无法后滚。

**纠正方法:**从坐立开始,反复练习蹬地折髋,收腿后倒的动作,强调收腹、收下腭、肘背、主动拍地;从倒地举腿开始,练习摆腿滚动支撑站起



动作;从蹲撑开始,反复练习蹬地跃起后倒,收举腿动作。

### 三、侧面倒地法

#### (一) 侧倒

两腿开立,重心移至右腿,左腿前伸,右腿屈膝下蹲;身体向左侧后倒,收下腭,左侧肩背着地,左手臂主动拍地缓冲;左腿屈膝外展,腿外侧着地,右腿屈膝,脚掌撑地;右手自然放于腹上(图14、15)。



图 14

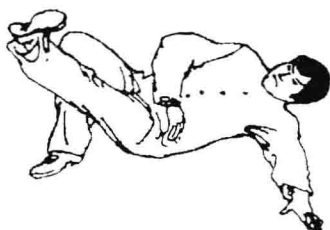


图 15

**要点:**重心下蹲,侧倒快速,左手主动拍地,颈部紧张收住。

**易错:**挺腹,屈肘撑地,呈侧卧状。

**纠正方法:**从侧卧开始,反复练习上体翻转、主动拍地的动作。要求臂侧伸出,与身体约成  $45^\circ$  夹角;从全蹲开始,做侧倒地练习,要求左侧肩背着地,微收腹,收髋。

#### (二) 抢背

右脚在前,左脚在后,两脚前后开立;身体前倾,右肩前探,向左低头,双手在左前方撑地;左脚摆起,右脚蹬地跳起;团身向前侧滚翻,从右肩至后背再到左侧腰、臂,依次着地,翻过后左手拍地成原地侧倒动作,也可借助滚翻和拍地动力迅速站起(图16、17、18)。





图 16



图 17



图 18

### (三) 盘腿跌

两脚开立,蹬地向上跃起,两臂成弧型从右向左抡摆,身体悬空;在空中身体向左后拧转并侧倒,左腿屈膝盘起,右腿跳起摆向左侧;以侧卧姿势从空中向地面跌扑,以双手、双臂,右脚掌内侧,左侧大腿外侧着地,两腿弯曲成剪式(图 19、20、21)。



图 19



图 20



图 21

要点:在起跳时,左腿尽量内悬高抬,右腿蹬地跳起,摆动,两臂助力尽量甩开抡,转身摆腿要协调。



## 实战格斗姿势与步法训练

### 一、实战姿势

实战姿势在对敌攻防格斗中是多种多样的,它是根据实战中的需要而相应变化的,实战姿势是双方实战前的一种既有利于进攻,又有利于防守的攻防兼备的准备姿势,即格斗前的预备式。这种姿势应该是全神贯注、精力集中,既不紧张僵直又轻松灵活的姿势,因而要求进攻灵活,防守严密,移动方便。只有熟练地掌握正确的实战姿势,才能在各种攻防条件下,使自己在格斗中处于有利的状态。散手格斗应从实战姿势开始学起,然后逐步掌握攻防动作。以下介绍几种姿势,以供掌握和选用。

#### (一) 拳法格斗实战姿势

两脚前后分开侧身站立(正架为左脚在前,反架为右脚在前,可根据个人习惯选择,一般是右拳力大,右脚在后),重心在两腿之间,两膝微屈并内扣,与肩同宽,左脚内扣 $35^{\circ}$ 左右,右脚外展 $35^{\circ}$ 左右,脚跟稍抬起。双手握拳,左前右后,左臂弯屈,肘关节夹角在 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 之间,小臂微内扣;肘尖向下,拳眼朝斜上,拳与鼻同高;右臂稍弯屈,肘关节夹角小于 $90^{\circ}$ ,放于体侧,肘尖向下,胸腹和下颌微收,闭嘴合齿,目视前方,面部、左肩、左拳正对对手(图22)。



图 22

**要点:**上体侧对前方,两手紧护躯体,两拳成直线正对对手,沉肩垂



肘,将暴露给对方打击的有效面积尽量缩小。

**作用:**此实战姿势便于出拳进攻对方,进身快,同时也便于严密地防守住对方拳法的打击。

## (二) 腿法格斗实战姿势

腿法格斗实战姿势与拳法格斗姿势基本相同。只是将重心降低并稍靠后,前腿稍虚支撑;左臂屈肘,小臂内旋下翻,放于体侧前方,肘关节夹角在  $110^{\circ}$  左右,大臂低于肩,小臂低于肘,肘尖向左,拳心向下,上体微前倾(图 23)。

**要点:**前脚略虚支撑,可随时抬起,重心降低并稍靠后,前手往下放。



图 23

**作用:**此实战姿势便于起腿打击对方。前手低,便于防腿;前腿虚,便于提膝迅速防守对方低腿的攻击和堵击对方。重心靠后,便于防守后快速蹬地起腿反击对方。

## (三) 膝肘格斗实战姿势

下肢及身体的姿式完全同拳法格斗实战姿势。只是将两臂前伸,左高右低,左前右后,两掌自然张开,掌心向斜下方,肩关节放松下沉,左手齐头高,右手齐胸高(图 24)。

## (四) 散手格斗姿势

两脚前后自然站立与肩同宽(以左脚在前为例),重心在两腿之间,两膝微屈,后脚跟稍抬起;两拳自然抬起,置于下颌两侧,拳与鼻同高,两肘自然下垂护于两肋,含胸收腹,头稍勾像含一条毛巾,两眼目视前方(图 25)。

**要点:**上体侧对前方,两臂放松,双手自然张开,两肘下垂护肋,含胸



图 24



图 25

收腹。散手格斗姿势是实战时的预备姿势。因此,要求进攻灵活,防守严密,移动方便。姿势不可太低,重心控制在两脚之间;两手紧护躯体,暴露给对手打击的有效部位尽量缩小。

## 二、步法

### (一) 进步

在格斗姿势不变的情况下(以左脚为例),左脚尖抬起右脚尖用力蹬地,迅速向前移动半步(图 26、27)。



图 26



图 27



图 28

**要点:**进步步幅不宜过大,后脚跟进后身体姿势不变,衔接进步与跟步越快越好。



## (二)退步

后脚(右脚)先退半步,前脚掌蹬地反弹与进步相反(图 28)。

要点:退步与进步相反。

## (三)上步

后脚向前上一步,同时左、右脚前后交换成反架姿势(图 29)。

要点:上步时身体不能前后摆动,上步与两手要同时交换。

## (四)撤步

左脚向后撤一步,成右前左后,此姿势在实战中不宜多用。因为此姿势不易广泛使用攻防动作,有时会失去防守能力和进攻能力(图 30)。



图 29



图 30



图 31

要点:转换时要以髋关节带动两腿,身体不能明显向上腾空。

## (五)盖步

右脚向左脚前迈步,脚尖外摆;左脚跟离地,两膝适中(图 31)。

## (六)纵步

### 1. 单腿纵步