

擒敌技术教材

公安部武装民警局编

(内部发行)

统一书号：3067·68

定 价：0.26 元



群众出版社

0287918

擒敌技术教材

公安部武装民警局编



00222410

内部发行院
图书馆藏书

群众出版社

一九七九年·北京

林彪木鼓姑離

公安局人民警察司

擒 敌 技 术 教 材

群众出版社出版 新华书店北京发行所发行
贵州新华印刷厂印刷

787×1092毫米64开 3.31印张 66千字
1979年4月第1版 1979年4月第1次印刷

书号 3067·68 定价 0.26元

編輯說明

擒敌技术是公安干警在执行任务中，遇到不能或不准使用武器的情况下，利用人体关节和要害部位的弱点，以狠、准、快、稳、活的动作，集中力量，攻其不备，击其要害，制服敌人的一种专门技术。

多年来，由于林彪、“四人帮”的干扰和破坏，擒敌技术训练基本被取消。以英明领袖华主席为首的党中央粉碎“四人帮”反党集团以后，在抓纲治国、抓纲治军的大好形势下，广大公安干警迫切要求恢复擒敌技术训练。为了适应训练的需要，我们在原公安部队印发的《擒敌技术教材》基础上，参考总参印发的步兵侦察分队《专业技术教材》汇编成此教材。现

印发试行，望各单位在训练和执行任务的实践中，认真研究，不断总结经验，提出修改意见。

此教材共由七部分组成，前六部分为主要训练内容。第七部分（辅助练习）可根据需要和可能进行选训。

擒敌技术训练，要认真执行“严格训练，严格要求”的方针，充分发扬军事民主，实行群众练兵方法，贯彻循序渐进，精讲多练，以练为主的原则，切实抓好拳打、脚踢等基本功的练习。通过训练，培养“一不怕苦，二不怕死”的革命精神和勇猛顽强，机智灵活的战斗作风，努力提高在各种复杂的条件下与敌格斗的本领。

训练中，一定要加强领导，严密组织，制定切实可行的防险措施，防止事故发生。

公安部武装民警局

一九七八年九月

目 录

一、基础知识	1
(一) 人体关节、要害部位	1
(二) 手形、步形	4
(三) 匕首持法与刺法	7
二、基本功	11
(一) 基本姿势	11
(二) 臂功	12
(三) 腿功	18
(四) 倒功	23
(五) 擒敌拳	29
三、主动擒敌	62
(一) 由后擒敌	62
(二) 由前擒敌	70
四、摔打擒敌	78

(一) 防拳摔打	78
(二) 架臂摔打	89
(三) 解脱后擒敌	99
五、夺凶器擒敌	114
(一) 夺刀、棍	114
(二) 夺枪	123
六、戒具使用法	131
(一) 捕绳	131
(二) 手铐、脚镣	143
七、辅助练习	146
(一) 臂、腿功练习	146
(二) 拳术	155
(三) 诱导对抗练习	179
(四) 参考动作	182
附 录	203
(一) 成绩评定标准	203
(二) 安全措施	204

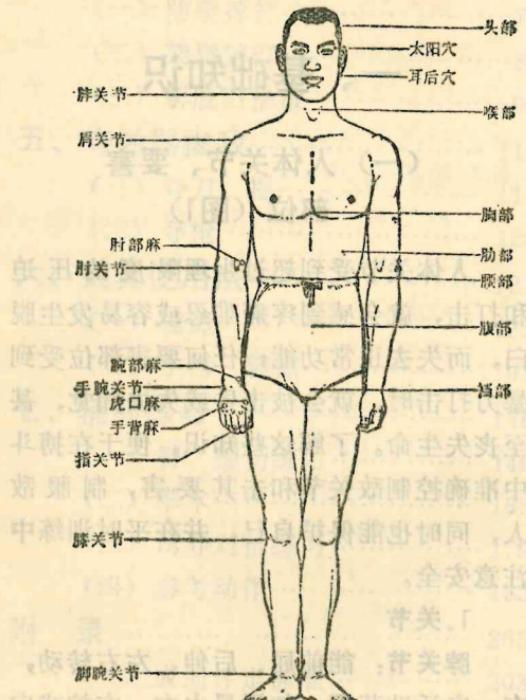
一、基础知识

(一) 人体关节、要害 部位 (图1)

人体关节受到超过生理限度的压迫和打击，就会感到疼痛难忍或容易发生脱臼，而失去正常功能；任何要害部位受到暴力打击时，就会被击昏或失去知觉，甚至丧失生命。了解这些知识，便于在搏斗中准确控制敌关节和击其要害，制服敌人，同时也能保护自己，并在平时训练中注意安全。

1. 关节

膝关节：能前屈、后伸、左右转动，有一定活动范围。如用暴力左、右拧或向后猛扳，就会失去正常功能。



图五 1 夾合練

肩关节：是人体中活动最大的关节，能内收、外展、前屈、后伸及旋转等运动。但它也容易受伤，如用暴力左、右拧或向后扳至极点再加压力，就会脱臼或韧带撕裂。

肘关节：活动范围比较小，只能前屈和伸直，在完全伸直时，最怕由后方施加压力或打击。

手腕关节：活动范围比较大，能前屈、后伸、内收、外展和旋转等运动。但由于各骨细小复杂（腕骨共有八块），主要靠韧带来联接。要是超过它本能限度，受到外力压迫和暴力打击就会造成脱臼或韧带撕裂，甚至骨折。

指关节：活动范围小，能前屈、伸直，当伸直时，向后和两侧猛折，就会脱臼或骨折，失去正常功能。

膝关节：是下肢最重要的关节，能伸

直及后屈。在伸直时，最怕由前侧方用脚猛蹬。

脚腕关节：后伸、内收、外展范围较小，用暴力打击或拧折时，就会脱臼，韧带撕裂，失去正常功能。

2.要害

主要有头部、喉部、胸部、肋部、腰部、腹部、裆部、太阳穴、耳后穴。这些部位神经非常敏感，如果受到压力和打击，就会使人昏迷，失去知觉，甚至丧命。

3.麻筋

主要有肘部麻、腕部麻、虎口麻、手背麻。部位隐蔽，只有经常熟悉它才能准确控制。

(二) 手形、步形

1.手形

拳：四指并拢卷屈握紧，拇指紧扣在

食指和中指的第二节上（图 2）。用于击敌要害部位。

掌：手指伸直并拢微屈，分立掌、横掌、插掌、八字掌四种（图 3）。立、横、插掌，用

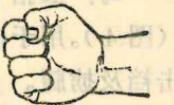


图 2

于推、击、切、砍、插；八字掌用于卡、



立掌



横掌



插掌



八字掌

图 3

压、抓、拉。

勾：五指撮拢屈腕

(图 4)。用于向后击肋、
击裆及掳腿。



2. 步形

弓步：向前一大步，

图 4

前腿屈膝，脚尖向前，膝盖不超过脚尖；

后腿挺直，脚尖向
侧前方，脚跟不离
地 (图 5)。左腿
屈膝为左弓步，右
腿屈膝为右弓步。



图 5

马步：两脚分
开略比肩宽，脚尖
向前，两腿屈膝半
蹲，膝盖不超过脚
尖 (图 6)。

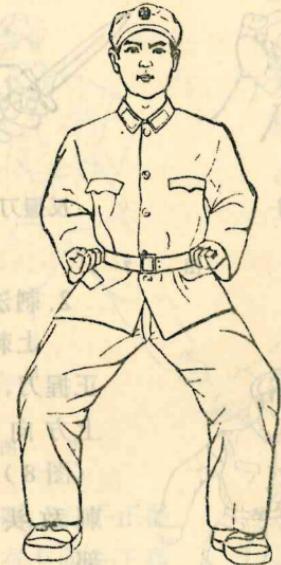


图 6

(三) 匕首持法与刺法

1. 持法

分正握刀、反握刀两种 (图 7)。



正握刀



反握刀

图 7

2. 刺法

上刺：右手

正握刀，由右肩

上方向前猛刺

(图 8)。用于

刺敌头部、胸部。



图 8

侧刺：右手

正握刀，由右

向左猛刺(图

9)。用于刺敌

腰带千斤。(图9)



图 9

斜刺：右手正握

刀，由右上向左下猛

刺(图11)。用于刺

敌头部、颈部。



图 10

下刺：右手反握

刀，由下向前上猛刺



图 11

(图12)。用于刺敌
腹部。



图 12

二、基本功

基本功包括格斗基本姿势、臂功、腿功、倒功、擒敌拳。它是擒敌技术的基本动作。通过训练，学会打、踢、挡、抓、拧的动作要领，以增强攻击力量和防护能力。

(一) 基本姿势

基本姿势是与敌格斗时最常用的架式，它便于进攻和防御。

听到“准备——格斗”口令后，右脚向右后撤一步（稍比肩宽），两脚略成“八”字形，屈膝半蹲，体重大部落于右脚，同时两手握拳，前后拉开，两臂屈肘，左拳略高于肩，拳眼向内上，右拳置于腰际，

拳心向上，挺胸收腹，目视前方（图13）。



图 13

（二）臂 功

臂功是增强臂力，锻炼拳击的爆发力，学会以拳制敌的基本打法。

1. 直冲拳
动作要领：在基本姿势的基础上，左臂内拨（图14）后摆，右拳以蹬腿、扭



图 14

腰、送胯之合力从腰际猛力向前旋转冲出，右脚向右前自然跟上约15厘米

（图15）。击后迅速恢复基本姿势。

交互练习时，在右拳冲出的基础上，右脚向前上步，右臂内拨后摆，左拳、左腿同右拳冲拳时的要领。

用途：击敌面部、胸部。
要求：猛打快收，拳要打平，半侧身对敌，重心要稳。

2. 横勾拳

动作要领：在基本姿势的基础上，左臂上挡外拨（图16）后摆，右拳以蹬腿、



图 15

扭腰、送胯之合力由后猛力向前横勾（拳心向下），右脚向右前自然跟上约15厘米（图17）。击后迅速恢复基本姿势。交互练习时，在右拳横勾的基础上，右脚向上步，右臂上挡外拨后摆，左拳、左腿同右拳横勾时的要领。



图 16



图 17

用途：攒耳、击太阳穴。

要求：横勾要猛，拳与眼同高，重心要稳。

3. 下勾拳

动作要领：在基本姿势的基础上，左臂内拨（图18）后摆，右拳以蹬腿、扭

腰、送胯之合力由后向前上猛击（拳心向内），右脚向右前自然跟上约15厘米（图19），击后迅速恢复基本姿



图 18

势。交互练习时，在右拳下勾的基础上，右脚向前上步，右臂内拨后摆，左拳、左

上海社会科学院
图书馆藏 17

腿同右拳下勾时的要领。

用途：击敌腹部、下颌。

要求：勾拳要猛，拳与下颌同高，重心要稳。（内

（三）腿 功

腿功是锻炼腿力，提高灵活性，增强稳固性，学会以腿制敌的动作要领。

1. 弹 踢

动作要领：

在基本姿势的基础上，两手叉腰，同时右大腿抬平屈膝，脚尖绷直，小腿猛力向前弹踢（图20），迅速收回。然后在右脚向前落地的



图 20 弹踢要领

同时，起左脚按右脚弹踢要领弹踢。

用途：踢敌裆部、腹部。

要求：猛踢快收，着力点于脚背，重心要稳。

2. 勾 踢

动作要领：在基本姿势的基础上，左

腿微屈，脚尖向外，起右脚，脚尖内勾，由后向左前猛力勾踢（略高于膝盖），同时右臂用力后摆，左臂微屈上挡（图21）。然后在右脚向前落地的同时，起左脚按右脚勾踢要领



图 21 勾踢要领

蹬土奔向（箭曲）走步，虚虚打虚向手空眼，走也如古醉醉两手空虚本。相同，出

三、主动擒敌

主动擒敌是以突然而神速的行动，出其不意，攻其不备，由后、由前擒敌的动作。操练时，应按先停止后行进的方法进行。

（一）由后擒敌

1. 跌仆压伏

动作要领：①接近敌背后时，迅速成马（弓）步，同时以两手抱敌膝（图81）。以后拉上提和肩顶臀部之合力将敌摔倒。②迅速骑压敌腰，一手抓发或扣眉骨，肘顶敌背猛向后扳，另一手抓住敌臂向后拉直，放在我大腿根处（图82）。③换手抓发，以同样方法控制敌另一臂，两腿夹住

小深脚透机”。（81图）虚虚打虚向手空眼心虚，走也如古醉醉两手空虚本。相同，出

图 81



图 82

敌双肘，即可捆绑（图83）。如敌翻身，可迅速上步骑胸、掼耳制敌。



图 83

要求：抱膝、骑压要快。

注意事项：配手按前倒要领倒地，当头发被抓时应主动仰头。操练者抱膝、前顶、抓发、后扳和两腿夹肘时不得用力过猛。

2. 锁喉

动作要领：①迅速接近敌后侧，一手从敌颈下穿过，并扒住肩或抓住衣服，以

小臂紧扼敌喉，另一只手抓住敌手腕，翻掌心向前（图84）。挺腹顶肘猛向后扳，迫使敌上体后仰，失去重心。②转体绊腿将敌



图 84

摔倒（图85），压伏擒敌（图86）。如敌身高于我时，先踹敌膝窝，乘敌后仰而锁

左脚蹬腿而右脚退只一尺，如敌蹲深背小步，又图向 85 伸颈如进蛇（88圈）前向心
贴脚掌外封②。如敌蹲低，即用脚上踏



图 86

喉（图87）。如敌缩脖下蹲，可用掼耳、
击肋将敌制服。



图 87

要求：踹锁要快，绊摔重心要稳。

注意事项：配手在对方锁喉时，上体应主动后仰。操练者锁喉和绊腿不得用力过猛。

3. 携腕

动作要领：①主动靠近敌左后方，用右手抓住敌左手腕上抬，速以左手扣住敌左手背，向下折敌手腕，右手以同样方法扣压敌手背，夹紧敌肘，以两手合力猛压敌手背（图88）。②左脚后撤一步，向左半转身，以右肩猛压敌左肩，将敌摔倒（图89）。③右手折腕，后拉上提，左手推压敌肘，右膝顶压敌小臂，即可捆绑（图90）。

要求：抓折手腕要快、准，压肩转体、控制敌肘要紧。

注意事项：配手在对方折腕时，应主动上提重心，压肩转体时应主动仆倒。操练者折腕、压肩转体的力量不得过猛。



图 88



图 89



图 90

(二) 由前擒敌

1. 携臂

图 动作要领：①我左手抓住敌右腕，右臂向上猛扛敌肘窝（图91）。②随即转



图 91

五、夺凶器擒敌

在与持凶器之敌格斗时，应“勇敢、坚定、沉着”，机智灵活，乘敌不备，以勇猛、迅速、准确的动作，夺敌凶器，制服敌人。

(一) 夺刀、棍

1. 防上夺匕首

动作要领：①敌持刀向我上身刺来时，右脚向右前上步闪身，同时左手接抓敌手腕上推，随即右拳猛击敌面（图137）。②右脚上步，置于敌右腿的后侧，同时右手从敌腋下穿过，扳敌手腕向右下猛力下压，胸部紧顶敌肘，右臀部紧顶敌右臀部，上体前倾，迫敌后仰，左手抓住敌持

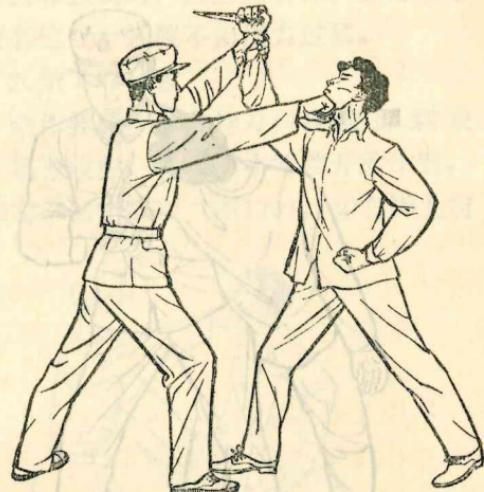


图 137

刀之手，拇指顶刀平面用力一扭夺取敌刀（可将刀衔在嘴上）（图138）。③向下弯腰转体，将敌摔倒，迅速骑压敌腰，进行“8”字捆绑。

要求：闪身要快，接抓要准，扳腕要

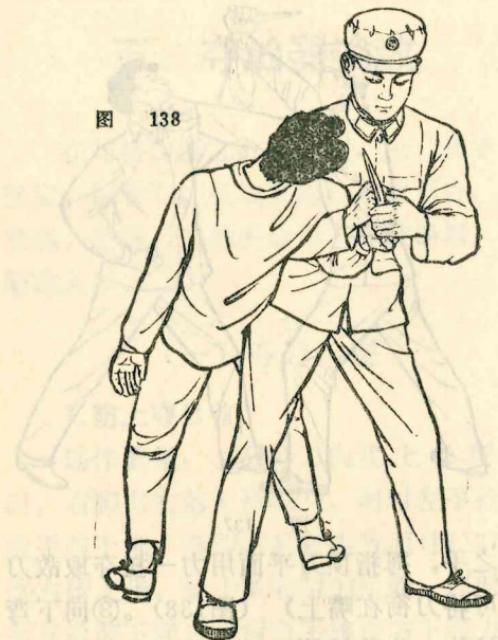


图 138

狠。

注意事项：配手上刺要有定点，当对

方拳打和扳腕时，应主动后仰。操练者拳打要有定点，扳腕不得用力过猛。

2. 防下夺匕首

动作要领：①敌持刀向我腹部刺来时，迅速收腹，并以左小臂挡开敌小臂，随即右拳猛击敌面（图139）。②右脚上前

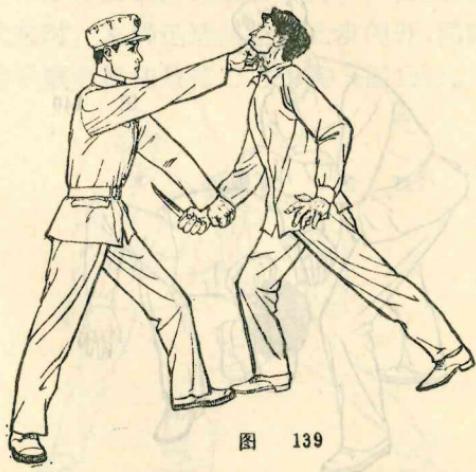


图 139

一步，同时，右手由上扳住敌肘向怀里猛拉，左脚上步，左小臂向前猛推，并从敌臂下穿过，扒住右大臂（肩）猛力下压，腹部顶住敌肘。③右手四指按在敌手背上，拇指紧顶手腕，向内猛折，夺取敌刀（图140）。



图 140

要求：击面要狠，拉肘、穿臂要猛。

注意事项：配手在对方拳打时，应向后仰头，拉肘穿臂时，应主动向前弯腰。操练者拳打要有定点，拉肘穿臂和折腕夺刀，不得用力过猛。

3.卷腕夺菜刀

动作要领：①敌右手持刀，由上向我砍来时，左脚迅速向左前上步闪开，同时，左手顺势抓住敌持刀之手腕（图141）。②

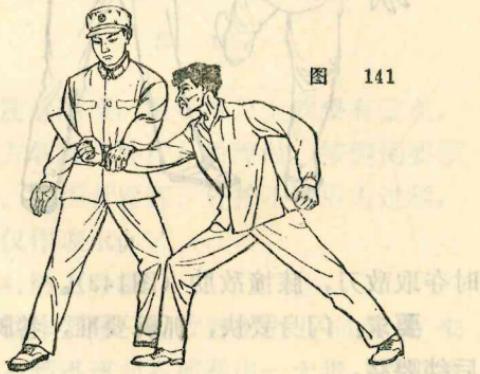
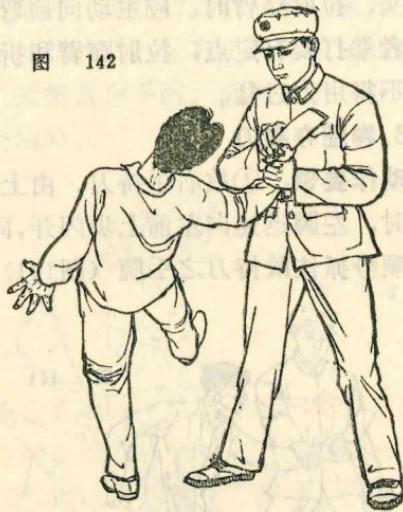


图 141

随即以双手猛力卷折敌腕，外拧敌臂，上右脚后绊敌右腿（图142），将敌摔倒的同时

图 142



时夺取敌刀，膝撞敌肋（图143）。

要求：闪身要快，抓腕要准，卷腕、后绊要猛。

随即以双手猛力卷折敌腕，外拧敌臂，上右脚后绊敌右腿（图142），将敌摔倒的同时



图 143

注意事项：配手持刀上砍要有定点，当对方卷腕、外拧、后绊时，按侧倒要领倒地。操练者卷腕、外拧不得用力过猛，撞肋仅作表示。

4. 防上夺棍

动作要领：①敌持棍由上向我打来时，右脚迅速向右前跃出一大步（靠近敌

身），同时，左手迅速抓住敌棍，随即右拳猛击敌面（图144）。②右手迅速抓住敌棍，向左半转身，提起右脚猛蹬敌膝，



图 144

同时两手用力前拉夺取敌棍（图145），转身举棍对敌。

要求：上步闪身要快，拳击、蹬膝要猛。

手枪射击时应有稳定的射击姿势，枪式直立向左突刺式，枪管与身体平行，枪口正对目标，枪身垂直于地面，枪身中线对准目标。



图 145

注意事项：配手棍打要有定点，当对方拳打时应向后仰头，蹬膝时，应主动松手后倒。操练者拳击要有定点，蹬膝不得用力过猛。

(二) 夺 枪

1. 左闪身夺手枪

动作要领：①如敌持手枪令我举手时，我在举手过程中，左脚突然向左前方上步闪开，同时，左手抓住敌枪向右推开（图146）。②左手将枪向敌怀中旋转的

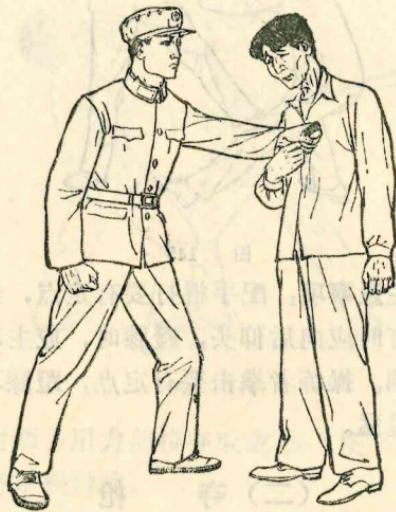


图 146

同时，右手抓住敌持枪之手腕，右膝猛撞敌裆，两手前后交错，猛力折腕夺枪（图147）。



图 147

要求：上步闪身要快，抓枪要准，卷腕交错要用爆发力。

注意事项：配手在对方抓腕旋转和撞档时，应自然收腹。操练者撞档要有定点。

2. 踢裆夺步枪

动作要领：①敌枪向我右胸刺来时，左脚向左前上步闪开，同时，右手挡抓敌枪回拉紧贴小臂，并扣压于腰际（图148）。



图 148

②右脚上前一步，同时，左拳猛击敌面。如敌提枪上防，顺势抓住敌枪（图149）。③起



图 149

左脚猛踢敌裆（图150），左脚后撤一步，双手猛力向后下拉枪，将敌拉倒，夺取敌枪（图151）。

要求：踢裆、拉枪要狠。



图 150

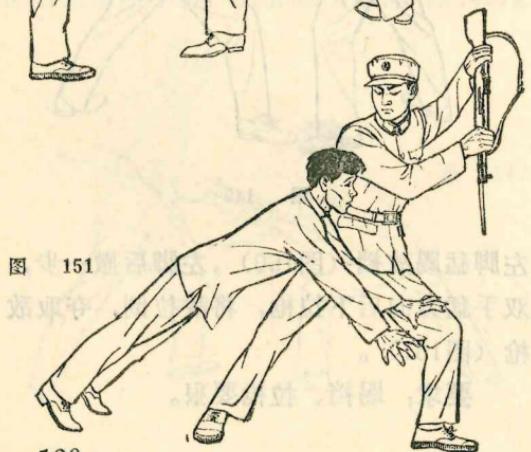


图 151

• 128 •

注意事项：配手在对方踢裆时，应收腹，拉枪时，应主动松手前倒。操练者踢裆仅作表示，向后拉枪不要过猛。

3. 勾踢夺步枪

动作要领：①当敌枪向我左胸刺来时，右脚向右前上步闪身的同时，左手挡抓敌枪，回拉紧贴小臂，并扣压于腰际（图152）。②左脚垫步，起右脚猛力勾



图 152

• 129 •

踢敌右脚的同时，拳击敌胸或敌面（图153），将敌摔倒，夺取敌枪。



图 153

要求：闪身挡抓敌枪要快、准，击胸和勾踢要同时用交错力量。

注意事项：配手在对方击胸和勾踢时，应主动后倒。操练者拳击和勾踢不得过猛。

六、戒具使用法

（一）捕 绳

1. 术语介绍

蛇口：绳一端固定之小圈（图154）。

半轮：将绳折半形成之轮（图155）。



图 154



图 155

动倒地。操练者两脚错的力量不得过猛。

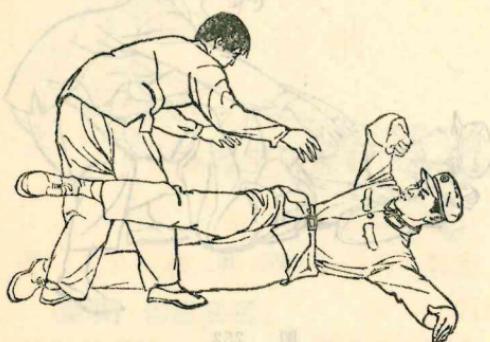


图 253

附录

(一) 成绩评定标准

1. 基本动作评分标准

优等: 动作准确迅速，熟练有力，姿势稳固。

良好: 动作准确、熟练，但不够迅速有力。

及格: 能完成动作过程。

不及格: 未能完成动作过程或缺点很大。

2. 个人成绩评定标准

优等: 受测动作半数以上的成绩是优秀，其余为良好。

良好: 受测动作半数以上的成绩是良

好，其余为及格。

及格：全部受测动作均在及格以上或三个以上动作只有一个动作不及格。

3. 单位成绩评定标准

优等：受测人员95%的在及格以上，其中40%获得优等。

良好：受测人员85%在及格以上，其中35%获得良好以上。

及格：受测人员75%在及格以上。

(二) 安全措施

遵照毛主席关于“你们千万要注意安全”的教导，为确保擒敌技术训练的安全，必须：

1. 加强安全教育，提高对安全工作重要意义的认识，使防险保安工作变为群众的自觉行动。

2. 干部要深入现场，加强政治责任

心，严密组织，认真检查，发现问题，及时解决。

3. 选择和清理好场地。训练应在沙滩、沙坑、草坪或松软平坦地进行，以防止摔伤事故。

4. 训练中要听指挥，遵守纪律，严肃认真，集中精力。

5. 训练前要活动好身体，训练后要进行放松肌肉的活动。

6. 训练中不准用真刀真枪，严禁用擒敌动作打闹。