

# 前 言

人民警察是和平时期最具危险性的职业，这是人民警察职业不同于其他行业的一个显著标志。公安机关作为执法行政部门，承担着打击犯罪的重任，公安民警常常面临着生死的考验。为了保障人民群众的生命财产安全和国家的利益，人民警察除应具有英勇无畏的精神外，还必须掌握克敌制胜的技能，尤其是格斗控制技术。格斗控制技术作为人民警察的基本功，是人民警察个体制敌和自我防护的基本技能，掌握格斗控制技术对人民警察来说具有重要意义。

本书在写作过程中，注重实用性和可操作性，用通俗的语言阐述问题，以图片的方式展示动作，做到图文并茂，使读者易于掌握要领，学会动作。

本书力图贴近工作实际，择精选要，共设置九章内容：第一章 格斗控制技术概述、第二章 基本技术、第三章 解脱与擒拿、第四章 徒手格斗技术、第五章 徒手对凶器、第六章 徒手对短枪、第七章 警棍对凶器、第八章 女子制敌技术、第九章 格斗控制技术训练。这九章内容基本上涵盖了格斗控制技术实战的基本技能和战术，可以满足公安民警依法执行警务工作的需要。

囿于编者水平，书中难免存在这样或那样的问题，敬请批评指正。

2007年1月

# 目 录

第一章 格斗控制技术概述 .....	1
第一节 格斗控制技术的概念、特点与内容 .....	3
第二节 格斗控制技术的使用原则与要求 .....	7
第三节 格斗控制技术的基本理念 .....	16
第二章 基本技术 .....	19
第一节 拳法、掌法 .....	21
第二节 肘法、膝法、腿法、倒功 .....	37
第三章 解脱与擒拿 .....	51
第一节 头颈部被敌抓锁的解脱与擒拿技术 .....	53
第二节 肩部被敌抓时的解脱与擒拿技术 .....	66
第三节 胸部被敌抓时的解脱与擒拿技术 .....	74
第四节 腰部被敌抓抱的解脱与擒拿技术 .....	80
第五节 臂腕被敌抓时的解脱与擒拿技术 .....	92
第四章 徒手格斗技术 .....	102
第一节 对敌直拳攻击的制服技术 .....	104
第二节 对敌摆拳攻击的制服技术 .....	112
第三节 对敌腿攻击的制服技术 .....	117

第四节	对敌实施主动攻击技术 .....	121
第五章	徒手对凶器 .....	136
第一节	徒手对凶器(匕首、刀、砖块、短棍、酒瓶等) 威逼 .....	138
第二节	徒手对凶器(匕首、刀、砖块、短棍、酒瓶等) 袭击 .....	159
第六章	徒手对短枪 .....	176
第一节	徒手正面对枪 .....	178
第二节	徒手后面对枪 .....	191
第七章	警棍对凶器 .....	200
第一节	警棍对凶器砍刺 .....	202
第二节	警棍对凶器威逼横划 .....	213
第八章	女子制敌技术 .....	219
第九章	格斗控制技术训练 .....	241
第一节	格斗控制技术训练的原则 .....	243
第二节	格斗控制技术的教学步骤 .....	250
第三节	格斗术的教学法 .....	252
第四节	格斗控制技术的训练方法 .....	255
第五节	身体素质训练 .....	258

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>