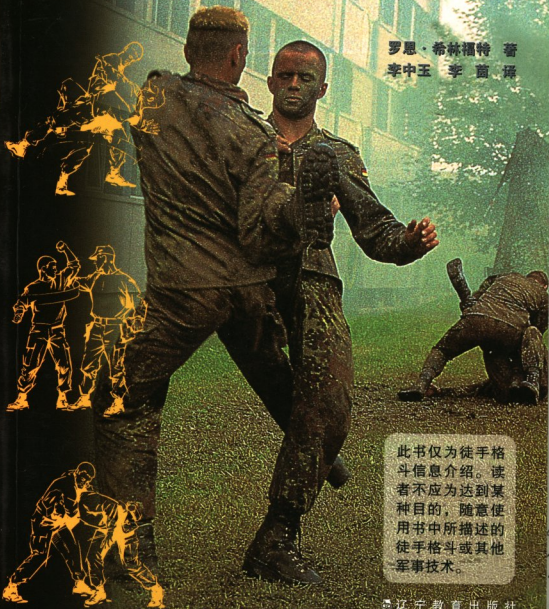


特种部队训练教程

徒手格斗操练手册

罗恩·希林福特 著

李中玉 李 茜 译



此书仅为徒手格斗信息介绍。读者不应为达到某种目的，随意使用书中所描述的徒手格斗或其他军事技术。

辽宁教育出版社

贝塔斯曼亚洲出版公司

特种部队训练教程

徒手格斗操练手册

The Elite Forces Handbook of Unarmed Combat

徒手格斗是人类已知的最为古老的战斗方式。尽管武器技术在发展进步，但作为一名士兵——尤其是特种部队的士兵，有可能由于武器失灵、弹药用竭、环境不允许出现声响或逃逸及挣脱未就，而处于需空手与敌搏击的处境。为谋求生存，他就需要在其始终能随意使用的武器——双手和双脚的利用方面进行充分的训练。这些武器永远不会卡壳，不会弹药告罄。如若手脚利用得当，就可阻击袭击者，并令其当场毙命。

从军事角度上看，近距离的搏击就是为生存而战：凡可利用的手段，皆为有效。出其不意及迅速快捷是基本要素，并且应该意在进攻，而不应仅仅是自卫。《特种部队训练教程：徒手格斗操练手册》就是围绕这一主题，给读者以详尽的描述。书中讲解清晰，辅以黑白照片，并利用简单线条示意图展示特殊技艺。本书从纵览徒手格斗的发展演化历史起始，讲解了训练（精神及身体两方面）人体易受攻击的薄弱部位，以及单项技能：击打与踢踹、封阻对方的攻击、夹掣头部及窒息法、挣脱、摔投以及地面上的格斗。

书中对世界范围内的特种部队所应用的技艺都进行了大检阅：如苏联特种部队的致命袭击战术、埃及特种部队所用的夹紧制服术、美国军队的摔投及箝制术，以及英国伞兵部队所教授的徒手格斗基本要领。此书是站在士兵的角度来讲解搏击基本要素的。

罗恩·希林福特是多家新闻报纸、电台及电视节目关于拳击和军事技术方面的长期撰稿人。迈克尔·泰森在英国初次步入拳坛时，罗恩·希林福特是唯一被允许采访的新闻记者。他是拳击作家俱乐部的成员，现居住伦敦。

封面摄影：卡尔·舒尔茨（VS书局）

封面美术设计：克雷斯·威斯特

（黑帽有限公司）

ISBN 7-5382-6240-7



9 787538 262407 >

ISBN 7-5382-6240-7/G · 1331

定价：20.00元

特种部队训练教程

徒手格斗操练手册

The Elite Forces Handbook of Unarmed Combat

罗恩·希林福特 著
李中玉 李 茵 译

辽宁教育出版社
贝塔斯曼亚洲出版公司

版权合同登记号: 06-2001-107号

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手格斗操练手册 / (美) 希林福特著; 李中玉, 李茵译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2002.3 (2002.7重印)

书名原文: The Elite Forces Handbook of Unarmed Combat

ISBN 7-5382-6240-7

I. 徒... II. ①希... ②李... ③李... III. 擒拿方法

(体育) - 美国 - 手册 IV. G857.12-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第094979号

© Copyright 2000 Amber Books Ltd.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright holder.

本书原版权所有者为Amber Books Ltd,由贝塔斯曼亚洲出版公司提供在中国内地,辽宁教育出版社独家出版之中文简体字版。

版权所有,翻印必究

声明: 此书仅为徒手格斗信息介绍。读者不应为达到某种目的,随意使用书中所描述的徒手格斗或其他军事技术。本社出版社不负责因演习操练而带来的任何后果。

出版 辽宁教育出版社

(中国辽宁省沈阳市和平区十一纬路25号,110003)

贝塔斯曼亚洲出版公司

发行 辽宁教育出版社

印刷 沈阳六〇六所印刷厂

版次 2002年3月第1版

印次 2002年7月第5次印刷

开本 890 × 1240 1/32

印张 6

字数 130千字

图片 180幅

印数 25 001 - 33 000册

定价 20.00元

译者 李中玉

李茵

总策划 俞晓群

总发行人

责任编辑 许苏曼

杨军梅

吴康

封面设计 杨淑芝

技术编辑 袁启江

责任校对 王玲

版式设计 赵怡轩

目 录

第一章	徒手格斗概述	6
第二章	搏击技术溯源	22
第三章	格斗培训讲究简洁	40
第四章	精神与心态的培训	62
第五章	身体易受攻击的薄弱部位	72
第六章	击打与蹬踢	84
第七章	对击打与蹬踢动作的封阻	96
第八章	掐室和头部锁定	102
第九章	挣脱	120
第十章	摔投	134
第十一章	倒地	142
第十二章	与持枪械者格斗的防身术	150
第十三章	与持刀者相峙的自卫方式	160
第十四章	对刺刀攻击的防卫	174
第十五章	与持棍棒者的格斗	180
第十六章	同时迎击多个攻击者	184
索 引		190



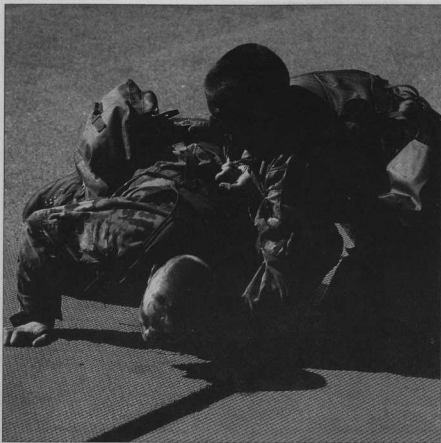
第一章

徒手 格斗概述

军事上的徒手格斗是纯军事技术发展中的一个组成部分。实际上，在组织较细密的后期战争中，也都将这部分预先谋划其中。举例而言，从公元前2000年的巴比伦艺术品之中，就可观察到士兵们格斗操练的场面，那种场面看上去就是制服与反制服的练习以及摔跤格斗的场景。

古代美索布达米亚的搏击活动很有可能是在经商活动的接触之中从印度北部的文化习俗发展而来的。印度文化中的军武艺里也同样具有徒手搏击的悠久历史。所以，我们确实有必要从东方国家那里着手，寻觅现代军事徒手格斗方面某些最早期的发展迹象。在中国于公元前500年前，她的国土上聚集着一群彼此战事连绵的封建小国。在这些争斗之中，有发生于军伍与军伍之间的整队军士的搏杀，也

左图：在阿富汗作战期间，与边防军一起战斗的苏联特种部队（Spetsnaz——苏联特种部队）士兵于战事间隙练习空手道。苏联特种部队的徒手格斗，往往强调要置敌于死地。



有皇室官员坐镇旁观的一对一的格斗。因而，徒手格斗就逐渐成为那些既想防身自卫，又想赢得朝廷官员青睐的兵士所必不可少的训练项目。然而，从公元前六世纪起，尤其是自从中国统一为一个国家之后，职业性的格斗技艺，主要地被应用于中国内地各处之间危险四伏的经商路线以及跨境进入印度和中东地区的商贸路线上。在沿着这些经商的路上，匪帮、刺客频频出没。所以，武士们以及那些从军伍退役的人员则往往会给商贾、显贵要人以及运货的车队充当护卫。这些武士们因身怀武艺而频受招雇。不过，这些人由于以

保镖为业，因而也往往生性残暴，寿命短促。

与此同时，印度人在军事徒手格斗技艺方面，也以与中国人相似的方式向前发展着。公元前500年的那段时期里，印度境内各小国间的竞斗促使徒手格斗技艺成为人们一种必备的技能。但对武士阶层（大多出身于贵族家庭）而言，依照圣神阿盖斯第亚（Agastya）的嘱咐，他们的军武艺只不过是一种文化活动和战事结束后的签一签字而已。古印度的神殿中，一般都饰有雕刻。这些雕刻所表现的，就是描述神与人以当今我们常见的许多攻防技

术，在徒手搏击中扭缠在一起。

中国与印度之间的贸易路线拓宽之后，东方各国的军队之间有关徒手格斗的观念构筑了在公元1000年这段期间徒手格斗方面发展的基础。

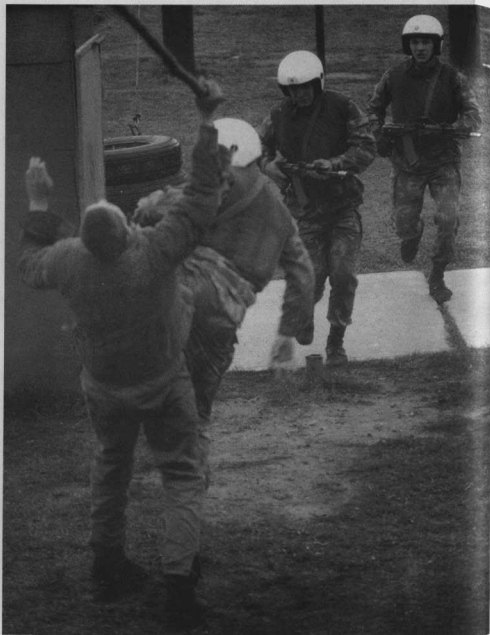
不过，此时西方也开拓了其自身的军武艺传统——尽管与东方人的观念相比，多少是晚了一些。古希腊的斗剑传统以及罗马的文化传统，无疑给地中海地区的军队以及被占领国家注入了许多徒手格斗技术。只是西方军用搏斗技术中，更倾向于将重点置于对武器、械具的利用技艺方面。虽然如此，在更晚得多的中世纪时期，却出现了涉及范围广泛的军事教本。这些教本，十分清楚地讲解了扭打、摔跌、封阻技术、摔投和缴械技巧（通常，这些是作为剑术教程的辅助技艺进行传授

的）。诸如像1410年由菲奥·德·利伯里所著的《搏斗技术》（Flos Duellatorum）及1423年查尔斯·都德所编著的《索罗伯防卫体系》（Das Soloturner Fechtbuch）都在讲述长剑、匕首类武器的章节之外，附加了讲解徒手搏斗中的扭打技术等方面的章节。不过，由于武器技术的发展，世界各国军队中的徒手格斗训练始终受到一定的局限。因为，到了20世纪时，无论西方还是东方的军事技术都将近距离的单兵相接搏斗技艺看成是极其多余的部分。剑、弓、弩、火药、炮、步枪、爆炸物、火器、火箭、战斗机都能赋予人们能力，把执行杀伤及摧毁的动作距离扩展得更远。因而，也就使徒手相搏的能力看上去显得更加原始、更加没有必要。例如：朝鲜战争期间，北朝鲜的搏击专门人员被

左图：瑞士军队的士兵在伊索奈·格里耶那尔学校操练各种各样的锁定、制服技术。地面搏斗是士兵操练的一个基本部分。它分为两个项目：从地面站起来进行搏斗，以及地面上的扭斗。

下图：埃及特种部队正在操练。右侧的士兵已把对手摔扔到地面上，并准备用猛烈的踢腿结束其性命。出色的脚上功夫及身体平衡控制，是徒手格斗中必不可少的。





左图：在部队训练时的一次演习中，费里克斯·泽金斯基（前苏联特种部队的反恐特种兵，在用高踢腿向后面尾随而来的反叛分子腹部踢去。

派往联合国部队的防线处作战，结果是在距他们要进攻的目标尚有数百米处，就被重机枪和炮火射杀倒地。正因为如此，英国在这一时期的新兵招募工作中，很少安排新兵进行徒手格斗训练，或根本不进行此类训练——那种训练根本就没有必要（人们当时大概就是这样认识的）。

但是，与上述徒手格斗培训减少的情况相反，具有敢死队死地的徒手格斗技能却开始灌注到世界各国的特种部队及精锐部队的训练当中。特种部队和精锐部队在20世纪的那些政治上及战略上复杂的战争区域中开始蓬勃地发展和活跃起来。

徒手搏杀技能

对特种行动部队及突击队这样的部队而言，徒手搏杀技能则已成为他们实际战斗力的实质性组成部分。1963年至1973年期间，美国驻越南的特种部队对战斗于东南亚丛林里的危险四伏的徒手战斗力，也延续了对这种徒手搏杀技能的特殊强调与重视。他们效仿在同一场战争中的韩国军队，能做到对颈部和头部施以一次致命性击打就将越南反抗者杀死。直至今日，特种部队在徒手格斗方面，比大多数的军事部队都胜出一筹。当然，各部队及各小分队之间的训练，在质和量方面的差异甚大。这常常取决于某些人员的技能高低，以及他们是否愿意将其技能知识传授给其他人。

这种情况，在世界各国的军队中都是普遍存在的。但是，那些有幸把军用搏斗操练作为核心培训内容的军队（如南朝鲜和以色列的部队）则不在此列。不过有一点却是显而易见的：徒手格斗始终被认为是一名士兵战斗能力的根本部分。

徒手格斗在其军事用途的发展过程中，尽管从僧侣们主要以其为自卫方式的功夫中学到了不少知识，但其具有搏杀性的实施范围，却远远超出了自卫的范畴。自卫技能的观念是：尽其所能，抵挡并排

科洛奈尔·雷克斯·阿普尔盖特

科洛奈尔·雷克斯·阿普尔盖特这个名字，已成为美国徒手格斗军事训练的代名词。对于军事上的徒手格斗训练，他直言不讳：学会如何把对手从战争中永久性地剔除掉。他讲道：“制服，应该看做是一种将敌人处于更易杀的状态，而不是一种把他收为俘虏的手段。从被制服的状态中解脱你自己并利用制服手段，就是有了能力去杀别人，解脱性的行为动作，应成为攻击行为的初始步骤。”

阿普尔盖特死于1998年，时年64岁。他出身于一个富有的家族。1914年6月21日他出生于俄勒冈州，其家族可溯根至美国革命及在俄勒冈荒野上具有先驱精神的艰苦大跋涉，在其叔叔詹姆斯·佩雷特——一位有名的表演射手及职业猎人的鼓励下，他在青年时期就成为一名熟练的神枪手和猎手。

1940年，阿普尔盖特毕业于俄勒冈大学，获商业管理学位。作为一名预备役军官训练队的成员，他被授予美国预备役军队的少尉军衔。

他是个虎背熊腰的壮汉，部分是因为他的个子块头大，另外也是因为他对身体接触性的体育活动的兴趣，以及当律师的父亲，使他被分配到了第208军事警察队。正是从警察队伍这个地方，他于1941年参加了第二次世界大战。到了第二年，他就协助建立近距离格斗或徒手搏斗的培训学校。在二次大战的过程中，阿普尔盖特精心策划了战略服务办公室的培训以及某些秘密使命。

1945年，阿普尔盖特转移到私人公司工作，但他仍对保安工作兴趣不减。1950年朝鲜战争期间，他继续密切注视近距离搏斗战术的研究。并于60年代到墨西哥的警察及军队格斗手上岗工作。

到了70年代，他已处于半退休状态，只做一些顾问工作。他的三本书：《杀人或被杀》、《镇压骚乱》以及《信念与道理》被世界各地的军队和警察所使用着。阿普尔盖特曾与他同时代的名人们一起教学，他也一度做过弗兰克·D·罗斯福总统的保镖。晚年，他曾担任过美国国防部、联邦法律官员以及外国警察和军队的顾问。

除对方的攻击，而不一定非得伤害攻击者。相比之下，军事上的格斗技能所认定的目标，却是要使对手的肌体受到伤害，而不必顾及这种伤害是否会剥夺对手的性命。军事格斗的目的，永远是要尽可能快捷地令对方受最大程度伤害，而同时又要使自己尽量少受攻击。大多数情况下，杀掉对方是军事上惟一最佳目标。

格斗式的体育运动，诸如在标准拳击规则下进行的拳击，往往给禁止做出的

下图：大多数的精锐部队，在他们的操练活动中都包含有技击类的技艺。只不过在质和量的方面有较大差异而已。影响较大的技击术是：空手道、功夫、跆拳道以及柔术。其中，由于柔术具有实用性的技术，因而使其成为更加流行的格斗形式。



犯规动作列出了长长的单子，如：不得击打睾丸，等等。可是，在军事上的徒手格斗中，却不得将这些动作视为完全可以接受的，甚至是必不可少的。对于一名士兵，正是要培训他攻击敌方最薄弱的点位。实际场合下的真正敌手一旦遇有机会时，注定要去攻击我方士兵的薄弱部位。不可以像培训拳击手那样，士兵被训练得只会保护自己的薄弱部位。在这一点上，不存在人性。学会如何杀死敌方士兵或使其致残，正是一个士兵的职责之一部分。

徒手格斗培训的含义就是：学会如何让你的双手杀死他人，或使其致残。

早在士兵接触到徒手格斗之前，他就已经掌握了所有军事战斗的最重要原则：切不可把敌人予以人性化。在战斗中，一个训练有素的士兵从不把敌方的面孔视为一张人的面孔。他们应该学会：看到的只

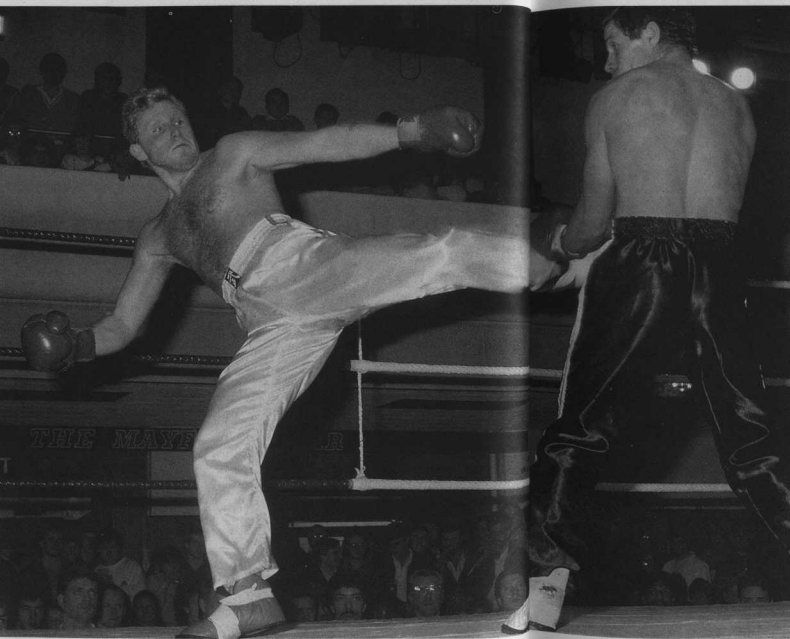


是一个靶子。当处于需要赤手空拳与敌相对进行搏斗的场合，他们要学会自己看见的乃是一整套可视的、人体形的靶心点的集合物。通常，获取这种思维状态的最佳办法就是：把聚焦点从敌手的脑袋移开，凝聚于攻击者的锁骨处。以此处为精力凝聚点，可使自卫者能对进攻者的四肢及躯体运动具有一个全面、统观的视野，可令自己的士兵能以敌方动作击到自身前就预先感知到；同时，也能防止自卫者被敌方的面部表情或言语催化而松懈。这个点位亦可使自卫者迅速地寻找到进攻机会。利用这样一种中性（虽然也带攻击性）的心态来面对任何进攻者时，那么，即使进攻者的块头比自身还大时，自卫者也不太可能被恐惧或恫吓所征服。自卫者不应不切实际地预测搏斗结果是会获胜还是会输

上图为：苏联特种部队的士兵在操练徒手格斗的技术，学习用手和脚杀死敌手或令其失去战斗力。教官向他们讲授了针对哪些部位的攻击最为有效。前苏联特种部队的操练方式是有名的艰苦和紧张。

掉，而是应该聚集精力于这样一点上：当那些靶点露出破绽时，发挥自身的信心和技能。

一个人倒了，还要踢他，甚至把他的眼睛抠出来，并踢踹他的睾丸，尽管这种作法对大多数公正、善良的人们并无感召力，但却是与敌军士兵进行徒手搏杀中绝对必需的。其旨意就正是要残忍、冷酷无情，而且还要把快捷与凶狠结合到这一旨意上。在此种形式的搏斗中，已做了什么动作，这并不特别重要。重要的是这个动作要完成得利索、快捷，而且这个动作



左图：位于伦敦东部的贝恩诺尔绿区纽克大厅内，正在进行散打拳击赛。目前，散打拳击正逐渐流行起来。这种拳式将泰拳与空手道相结合在一起。散打拳的技术经过精选后，也可应用到精锐部队的培训里。

——由于做得恰当而且到位，使你继续活下来。出其不意和迅速快捷是两个居于首位的要素。这一点不仅适用于军队的战略，也同样适用于单兵作战。目的是进攻，而不仅仅是自卫。进攻应该是这样的：每一次打击，都向着使来自敌方的危险减弱的方向迈出一步。每一次进攻也是一次自卫。

所以，在一场军事战斗中所利用的徒手格斗，与其作为一项体育运动来学习或练习，以便在街头打斗中保护自己的格斗，那是截然不同的。一个正接受向敌人攻击训练的士兵，并不用考虑一些不必要的问题，诸如：在不触犯法律的前提下，他可以进攻到何种程度等等。在战斗中，是你死我活的关系，而他要想生还的最佳机会，这些都始于平时严酷的训练。

假如你置身于战斗中，你的目标就是杀死敌人，并尽可能快速的置敌于死地。对一名手中没有武器的士兵而言，一个俘虏就是一个累赘，也是个危险的隐患。

徒手格斗中的实用主义

徒手格斗的军事操练，就是要以实用为主。而正是这一点，使军事上的徒手格斗同那些在“搏斗”的名称下、迎合大众口味的技艺表演有所区别。

许多娱乐型的徒手格斗仅仅在遏制对方时，尚还能发挥点用途。有些操练教官经常依照这样的练习程序安排：一名“敌手”完全处于被动状态，丝毫不动，然后令其他学员将其制服、锁定。利用这种模式培训出来的人员，在实际的搏斗场合里就不那么容易获得挣脱，而又不使自己受伤。为数太多的人目前已形成这样的错误印象，即此类格斗方式提供了制服敌人的魔力般的手段，而又不必去冒个人风险。

阻碍人们对徒手格斗能存有切合实际思维的另一个障碍，那就是电影院了。在



上图：美军巡逻兵在练习使对手相信被俘的士兵已彻底屈服。而后士兵突然发动反击。注意假意投降举起的手臂，旋即就对敌人的头部后侧砍击下去。

现实中，赤手空拳的搏斗根本不是电影中所表现的那些东西。布鲁斯·威里·斯莱·史泰龙、哈里斯·福特以及阿诺德·施瓦辛格，也只能在他们电影中那些奇妙无比的打斗场面中获得生存。假如他们的电影是现实的，那么这些人最终不可能存活下来，更不要说不受受伤了。查克·罗礼士、杰克·成（成龙）以及其他那些电影大片的英雄豪杰们，或许都是些了不起的武术大师，但实际情况却是：当真正遭遇电影里所出现的那些艰难逆境时，他们之中哪一位都无法坚持忍耐一小会儿。

右图：瑞士军队在伊索奈·格林那斯尔学院训练。攻击人（面对者）备着高位开掌姿势，以快速击打或扼抓对方面部。两人都身着搏斗服装，以便模拟实战环境。

武术的名声大噪及打斗片的盛行，始发于20世纪70年代。年轻人中对禅宗（Zen）的发现、李小龙这位电影明星的展现和他那粗犷打斗的强烈吸引力，加上那踢腿表演，使观众都倾巢而出，前去欣赏那些踢脚功夫。但是他们所欣赏的，只不过是逃避现实的空想而已。军事上殊死的格斗，与这些编织奇妙的打斗形式，压根儿就不是一码事。

利用机会，动用武器

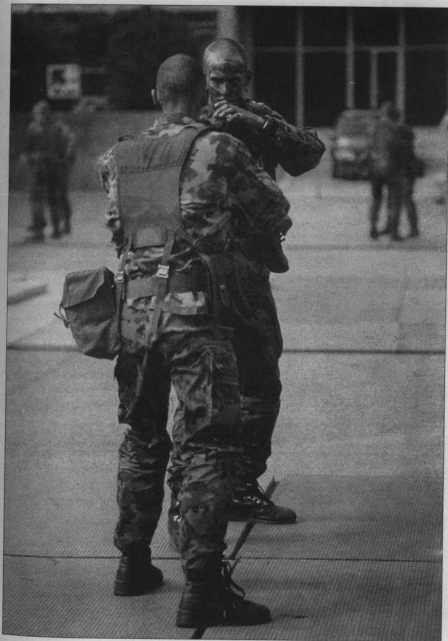
军事上不可能存在纯粹的空手对空手的搏斗，所以也就不必非得不动用武器。除了士兵的身体武器——手、脚、膝盖、肩、肘、可呈爪状的掌、可扬起的头部，以及可用于撕咬的牙齿而外，其他任何可以握在手里的、用于撞击或摧毁敌人的物件，都是士兵理所应当使用的附加武器。战场上会有各式各样供士兵抓起，并用作武器的物件。作为一名士兵，只有他的谋略和想象力才是具有极限程度的东西。

下面就是某些通常较为典型的、可用物件方面的例子。

用于挖战壕的工具（E-tool）是件极棒的武器。特别是在把其边缘磨得锋利后，更加有用。士兵可以用它阻挡或攻击敌人，其锋利的边缘可用于砍扫敌人的颈部和喉部。

头盔，也可拿来用作攻击敌人没有保护物的头部和脸部。帐篷的支柱和销钉也都是很有用的武器，它们可用做刀的替代品，用于攻击敌人喉部和腹股沟部位。身边随便什么锋利、坚硬的物件，比如说折断的树枝、棍棒、铁棍或铁管，都能像帐篷的支柱和销钉一样派上用场。

对付敌方手臂进攻，可利用带子来封堵。一旦把敌人的进攻肘阻住以后，在接下去的搏斗中，带子还可用来勒死对手。固定帐篷用的扯绳、靴子上的靴带以及电话线等也都可以用来勒死对手。



极度紧张状态下的人体反应

徒手格斗操练计划的主要挑战之一，就是如何增强士兵的精神力量。以应付实际搏斗场合经常会出现的强烈打击。世上所有的人，在出生以后都天生具有心理上的求生本能，也俗称“应激机制”。这是一种反应能力，在遭受极强压力、刺激的状态下，这种反应能力促使肌肉、荷尔蒙及精神状态发生改变，使我们能以超出平时的体力去对付某种威胁。然而，人体的这种机制是件老古董，是史前时期人类每日常得面对死亡和危险威胁的时候而建立起来的。在现代生活中，我们已变得不那么习惯于应付这些威胁了。经常，当我们处于某种较强压力的状态时，可能会产生的生理变化，有时并不会增强我们的自身能力，反而倒令我们丧失了机体的充沛动力。

面对一种充满压力的紧张环境（医学上称之为紧张性刺激），人脑部的下丘脑就快速启动，并连续地发出一系列的荷尔蒙反应。这些荷尔蒙反应令肾上腺素和去甲肾上腺素，由肾上腺、脊髓向血液循环分泌。于是就产生了呼吸急促、心跳加快、血压增高的现象。与此同时，也将血液从表皮血管和脑部抽走，转送到肌肉，以便向肌肉提供更多的葡萄糖和氧。肝部也开始释放出它所储藏的葡萄糖，以便为这一过程提供燃料。在经受这初来的冲击反应之后，人体紧接着就会努力使自身在调整应对外界状态的过程中镇定下来。肾上腺素水平开始正常值回落。可是，此时人体已被高度地激发、启动起来，由于压力刺激而产生的心理效应，有可能会增加动力，但同样也会使人极度虚弱，随着血液流到肌肉里，就存在昏厥以及体内产生莫名其妙的恍惚感觉，进而产生使精神垮掉的危险。神志模糊、焦虑不安和体力虚弱的现象就会由此而发生。所以，这个人可能并不会增强体力，反而会在在这种压力、刺激面前，精神上会有所退缩。继而来从这种困苦境地中获得解脱，在徒手格斗的操练过程中，饥饿、焦虑及体力下降是激发肾上腺素刺激反应方面所出现的，确实是真正存在的。但是由于士兵习惯了在这种情况下的本能操作，那么，在处于生命受威胁的场合里，再次发生松懈无力、浑身发软、几乎瘫倒的那种感觉就会大大改观。

把一根手指模拟枪管顶到一个人的背后，把手指弯曲，指关节处顶在那人背后，会使其更酷似枪管，这确实是个好办法。

近距离搏斗

空手道专家进行的技艺展示或功夫艺术家在电影中的动作表演，可能会给人们留下这样的印象：徒手格斗只是发生于中间地带的某种打斗而已，相斗者之间的距离，是职业拳击手必须甩出一拳或跆拳道冠军需扬起一脚才踢得到的间距。但在现实环境中，士兵所要实际经历的多数徒手搏斗，却往往发生于更近距离的扭斗，而且还会把各种各样搏斗技法综合应用上去：掐窒、扼控以及撕劈，等等。

不能培训士兵们去测找这个搏斗距离到底应该是多远，因为搏斗往往刚好发生在他们还可以完全发现自身的距离内。许多人所理想的搏斗距离当然就与此相反了：比中间地带还要远，在任何敌人的手臂都根本碰不到自己的外围——彼此相隔越远越理想。

人体自身的重心位置在腰部脐下约三英寸处，而不是在肩部（西方人往往视肩部为人体运动的中心点，而东方人则觉得从脚跟部开始运动更自然些）。为寻求最稳定的搏斗摆姿，士兵应该培养自己以腰部为动力以及平衡的中心点，从而再去施展踢、打等动作。倘若此项训练获得成功，那么就不大可能在徒手格斗中摔倒在地。

更加可能、更远距离的战斗，人们就会动用枪械、火器了。这种战斗往往彼此相距甚远。电视已经把世界近期发生的许多战争冲突都印记在我们脑海之中，如两伊战争、海湾战争、印巴冲突等等，这些景象都是准确无误的——军队越是拥有了更强大的火力，人们之间就越能够在此彼此相隔几十乃至数百英里的远距离上用空袭、导弹和远程火炮交火拼杀。

彼此扭缠在一起的格斗，在距离上而言几乎没留下任何空间去施展身姿。因此士兵们学习徒手格斗的第一基础课就是：如果条件允许的话，应该保持搏斗的距离——要使敌手距已有一臂之遥。第二基础



课是：如果可能的话，切不可和敌手一起滚到地面上。假如一名士兵发现自己在地上，那就意味着他于敌手距离太近，没有了施展空间，也无法看清对手下一步的动作。然而在实际场合，士兵们确实存在着倒地情况。所以，就得花费数小时的反复练习，教授他们以正确、恰当的方式倒向地面。由于倒在垫子上与倒在凹凸不平、布满岩石的地面上大不一样，所以练习的重点，还应以培训士兵尽量站稳脚跟，不倒为宜。

要教导士兵们，一旦不慎倒在地上，他们应当始终设法寻找一个可以使其恢复站立状态的位置。而且也应教导他们：在把对手置于倒地的状态下，没必要自己也在随对手移向地面。事实上，在对手倒地后，士兵的双脚是结束对手战斗力的最佳武器。倒在地上，并一时难以移动，那么这个士兵就把自己的命运交给了敌手，他很容易遭敌方从脚部、刺刀或任何其他

上图：一名士兵从树后跳出，对不留意的巡逻兵实施偷袭性的头部制原动作。对颈部的夹击，可以转变为快速地扭断脖子、猛抓肩膀后部以及对颈椎顶端部位的打击。

武器的攻击。

如果一名士兵想要在一场搏斗中恰如其分地果敢行动，那么敏锐的反应能力对他而言是至关重要的。在实战环境的搏斗中，压力、恐惧和兴奋几种东西都混杂在一起，会把战士很大一部分理智及决策思维能力给削弱掉了。处于这种情况下，人体就会通过求助其自身更本能的肌体反应而做出相应动作。

那些确有实效的徒手格斗培训，往往把目标定在给士兵的身体注入这样的技能。这些技能被反反复复地多次训练，以至于不论遇到何种搏斗实境，这些技艺、技术都已成为士兵身体本能自觉反应机制的一部分。赤手空拳与敌相遇，在一秒钟

都不到的交手回合动作之间,如若还想去进行理性的推敲、思考,那就未免太慢、太迟了。所以,具备有随时作为肌体自身反射可以施展的、简洁、却又有力的技艺套路,具有性命攸关的重要意义。

培养这种反应机制的关键在于培训本身。无论遇到何种情况,人体思维的第一反应,就是搜寻其自身经历方面的“档案库”,看看眼下所面临的任务(或要求)是否与过去经历过的某个境遇相一

致,从而形成了以经验为基础的反应。而如果面临的形势独特——比如以打斗为例,对一个不习惯打斗的人来说,他的脑中就找不到打斗的模式,于是就可能进入软弱无力的状态。高强度、切合实际的徒手格斗训练,实际上就是赋予士兵那种精神上的模式,此模式使其能具备大量的、精神上凭感觉就可以找得到的参考资料。针对实战形势作出反应,把格斗技术一次又一次地反复操练,以及逐步增大施加压力的强度,使其适应未来实战中的危险,这一切就意味着在生死攸关的环境条件下,自卫技艺就会起反射,于是搏斗所产生的冲击力就会大幅度降低。

下图:有时,踢对手的肘部是对敌方攻击的最有效方式。解除一个持枪对手的枪械是个危险度较大的动作。通常,出其不意地用脚踢方式解除敌人武装还是很有效的。



俄罗斯/苏联军队的搏击术复杂多变,令人眼花缭乱。早在1917年的十月革命之前,

苏联就存在多种多样的、地区性的、种族性的军事格斗技术。如今,把这些军事格斗术归结在一起,就被称为俄罗斯搏击技术(BMA)。自那斯维生前的几千年起至公元大约6世纪这段时期,俄罗斯的搏击技术是斯拉夫武士占主导地位之间关系繁多、部落式的军事打斗方式。它们就可用于部落内部的竞技比赛,也可用于部落之间的竞技比赛。同时还用于部落之间的战争之中。这些搏斗技术由父系传给儿子,由武士代代相传下来,并历经几个世纪后发展为大成,成为非常丰富的竞技遗产。因为自公元6世纪起,俄罗斯的部落越来越经常地遭受北方和西力入侵者的袭击。不过,即使这些侵略者当时的第一手记录材料也透露出:他们的对手是可怕的徒手格斗勇士。可是从9世纪起,封建制的发展开始影响了俄罗斯军用格斗技术的发展。改进后的盔甲、长矛和盔甲,引发了对那些甚至可对付有盔甲式盖的对手短兵相接时更加果断的技术方面的需求。另外一个或许是对俄罗斯军用格斗技术更为深远的影响,就是1237年由巴图汗发动的蒙古人对俄罗斯的占领。这次占领一直持续到15世纪晚期。

蒙古人占领后的两个世纪内,俄罗斯的军用格斗技术就有些衰败了。虽然俄罗斯格斗技术在俄罗斯仍然以持续的文化形式存在并传播进入20世纪,但从西方传来的、并不那么复杂的军式格斗技术,以及后来火器的引进,使得俄罗斯军用格斗技术的技能水平和权威性逐渐下降。

1917年的革命,是俄罗斯搏击技术在命运和方向上的重大转折。

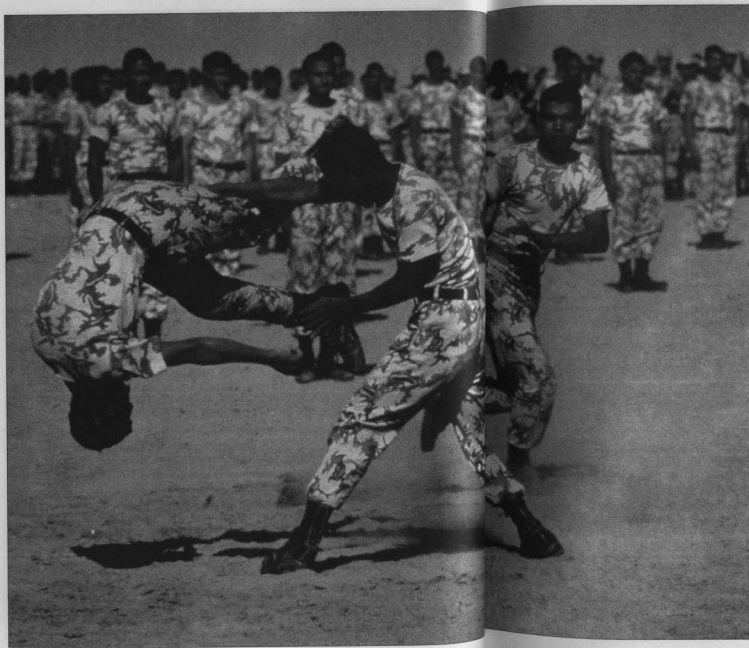
列宁在1918年组建了一个由伏洛希洛夫领导下从事研究俄罗斯和外国的军事技术体制,并创建出在全苏联都统一标准的一套完整的军事格斗形式。于是,一队又一队的调查人员走进了苏联、蒙古、中国、印度、日本、泰国以及欧洲,收集并建立起军事技术及传统材料的庞大档案。当这件工作汇集到伏洛希洛夫去世的时候,25种俄罗斯的徒手格斗风格与空手道、柔道以及其他防卫方式集合在一起,形成了一个更等级结构的军用格斗技术程序,向其军队

俄罗斯的搏击技术

教程。

最上层的等级为《苏联近距离搏斗教程》(COC)。该教程是高度机密,它集战术为目的的致命性格斗技术、擒拿及擒杀为一体,只向特种部队的士兵和秘密警察部队传授。这些技术非常接近现代的俄罗斯格斗技术。在苏联人试图否认这一点。这套教程强调勒颈和擒杀以致命打击的技术方式,而有些技术都在日俄战争和第一次世界大战中得到了全面地测试。比COC次低一个层次的教程是《苏联警察教程》和《人群控制技术》(ICT)。利用确定、人体压力点锁控、制服性跟跑与击打等手段提供了优秀的管控技术。最后,还有普通一级的军事格斗指导教程,供全苏联的部队使用,但这类指导教程与严重的徒手格斗技术相比,实际上更像是为贵族的体育运动而准备的。

苏联当局在防止危险的徒手格斗技能被整体地向外传播的同时,也将俄罗斯格斗技术融入了他们的思想意识结构之中。这些新形式被搜集到一起,形成了称为“萨姆博”的格斗术。“萨姆博”(Sambo)是萨莫扎托奇亚·拜兹·欧鲁奇亚的音译字母的缩写词,意为“不用武器的自我保护”。总的来说,萨姆博分为两大类:运动萨姆博和格斗萨姆博。几乎所有的苏联军事人员,都以这种或那种形式接触到萨姆博的技术——虽然常常并不是特种部队才能接受的、致命性擒拿的技术训练。因为,还有另外一种叫做“特种部队用格斗萨姆博”的形式,堪称进入俄罗斯军用格斗技术的宝库。“萨姆博”这个名称的引证和混淆,对圈外人的好奇之心来说,更大程度上只是个假象而已。其技术的传授,都是在绝密状态下进行的。人们常称之为:练习这种技术的人所具有的那种“体系”。如今,它已是只有俄罗斯精锐部队才能接触的范围以及俄罗斯关键机构,如内务部、国防部、MVD特种部队、VDV伞兵部队、OZNA部队、俄罗斯某些海军小分队和其他特种专家的活动范围。然而,特种部队专用的格斗萨姆博技术已逐步地,或多或少地为外界所了解,西方的某些人自称曾受过萨姆博教育(其中有些人是苏联军事人员)。但是实际上,俄罗斯境外并没有几个人真正地掌握了由古代俄罗斯格斗技术发展而来的萨姆博之全貌,及其潜在的能力和技巧。



第二章

搏 击 技术溯源

徒手格斗是人类已知的、最古老的战斗形式。随着人类社会的发展，战争也在向前发展。但无论战争变得如何技术化、科学化，徒手搏斗都将会永远存在。

一名士兵——尤其特种部队的士兵，由于武器不灵，弹药用竭，或逃脱、回避未就，就可能陷入一种只能以赤手空拳投入战斗的处境。因而，为谋求生存，他就需要在其始终可随意使用的武器——双手和双脚的利用方面进行充分的训练。这些武器永远不会卡壳、不致弹药告罄。手脚若能利用得当，就可阻击进攻者，并令其当场毙命。

特种部队的士兵通常都披挂着为执行任务所特备的一系列武器装备。但有时，特别是当他的任务是收集情报，而又不能留下丝毫痕迹时，那么与敌人短兵相接就成为迫不得已的局面。当然，也有一些特殊的、不常见的情况，如：武器失灵，

左图：埃及军队的别动队士兵在演示丰富的格斗动作。徒手格斗仍是士兵战斗能力的基本组成部分，而且能在罕见的、但却确实无法动用武器的场合，提供极其宝贵的技能。



上图：莫斯科的阿尔法部队正在一座秘密训练中心练习摔投和倒地技术。

或者试图逃遁、躲避敌人时，他也被迫使用徒手格斗。

当现代化的武器未能制止住对手时，士兵们就只能依靠他们的最后一道防线——徒手搏。此类格斗技术向一个士兵展示了：怎样在不利用火器、匕首及其他常规武器的条件下进行战斗。编制这些技能的目的，就是用于在武器离身（这种情况应尽量避免），或者不想动用火器以免引起惊动的场合。在特种部队的作战行动中，在悄无声息的渗透过程中，如果需要，徒手格斗是其首选。在维和行动中，士兵们始终视徒手格斗为他们的第一选择，只有在极特殊的场合才动用武器。从事维和任务的士兵，宁可把某个人徒手活捉，而不会将其致残或杀害。

二次大战军团

在军事训练中，最先给予徒手格斗技能训练高度重视的军团教官之一，就是一位叫做威廉·爱尔特·费尔伯恩的英国军官。他和他的合作人大威廉·赛克斯一起发明了双刃战刀。他们俩人都曾和中国上海警察一起工作过多年，之后在二次大战期间被招募入伍，去培训皇家军团的人员。同时，他们也都是战略中心办事处及特种作战行动执行处的代办人。

费尔伯恩在武器运用的指导方面是位专家，同时他也要求在徒手搏斗技艺方面讲求效率。是什么原因促使费尔伯恩制定军用搏斗技术的培训对特种部队人员如此的重要呢？他的学员之一，乔治·兰格兰在自己描写有关特种作战行动执行处的精典著作《冠毛无色》（现已绝版）中，对此疑问提供了答案。

兰格兰在他的书中写道：“费尔伯恩

右图：刻画日本武士的木刻。许多格斗动作都取自于东方的搏击技术。通过对搏击技术的研究学习，给众多士兵提供了自信心和体力增强感。

赋予了我们越来越多的自信心，这种自信心逐渐演变成很少有人能获得的肌体力量及优势感。到训练结束时，不管对方有多大力气，多大块头或能力，我甚至都敢一——地与他过手试试。费尔伯恩教导我们：要毫不气馁，无须颤抖地去面对可能出现搏斗。这是极少职业拳击手所享有过的精神状态。这是一种常常可意味已打赢一半战斗的精神状态。虽然这事看上去挺离奇，但却是可以理解的：当一个人确信他能在一场搏斗中和一瞬间极轻松地击疼、挫伤、甚至杀死对手时，他所具有的就只一种而是多种不同的手段，他有各式各样的可供选择的解决方案。”

在二次大战期间，尽管有几个国家把日本的武术基本要领引进到他们的徒手训练中，但实际上并没有多少士兵接受过这种训练。所以，侦察巡逻兵一般在徒手格斗或捕捉战俘方面并不出色——因为他们对武器的依赖性太强了。然而，那些受过恰当训练的侦察兵们，在英勇的袭击战斗中施用了徒手搏斗。向敌方发动的出其不意、静寂无声的攻击，这种在敌人他们自己领地上未能预见而突发的遭遇战，往往就会产生可观的效力。

传统的“功夫”

自威廉·费尔伯恩时期以后的军事教官们一直在讲授五个基本要点，用作徒手格斗的基础。它们是：

1. 充分利用可利用的任何武器；
2. 针对敌方薄弱点，施用最大力量，主动出击；
3. 在破坏敌方平衡时，自己要保持好平衡；
4. 充分利用敌方的情性；
5. 细致、准确地学好所有动作的每一步骤，之后通过经常性的练习来增快速度。

这些原则都蕴含在许多东方的搏击技术之中。自1940年以来，东方的搏斗技术激发了西方的徒手格斗军事训练，



这些搏斗技术于20世纪后半期还以体育运动和观赏表演的形式打入了西方。在东方的这些搏击术中，就包含有正在教授的、徒手搏斗中最古老的求生原则——功夫，即中国武术。虽然说功夫具有强烈的非军事化的味道，但它对其他格斗风格的影响，却使其成为二次大战以来西方军队已用于改进徒手格斗培训的大多数技术的鼻祖。为理解搏击技术，我们需划清一个基本界限。纯技击术一般划分为两个类别：内功及外功，换个说法，就是人们所熟知的软功型或硬功型。外功，即硬功型，几乎就是全力强调以相等间的力气或比攻击者更大的力气去回击进攻者的力量。此类搏击技艺（包括空手道、泰拳以及柔道）的操练，通常都是猛烈而严酷

的,而且培养受训者用其最大力量来使用踢蹬、冲拳和打击。同时还要求改善、提高自身吸收和承受击打及实施挡击的能力,以便不至于因疼痛而退缩。精神方面,硬功强调精神力量和进攻中的凶狠气势。相比之下,内功(太极拳、八卦、形意拳等都是很好的例子),则不太那么强调以力量撞击力量,而是强调以柔克刚,利用对方自身的懈怠去打败他。内功这一流派,更多地是强调了回避和放松,以及动作的流畅性。因此,一个攻击者如果向一位会空手道的斗士击出一拳,就会受到对方前臂猛烈的阻挡,而攻击者的薄弱部位就会遭到狠狠的反击。可是,如果由一位软功练习者来阻挡这样的一击时,就会使这一出拳的手臂被一个简单的内闪动作躲过,攻击者则由于他自身向前动作的冲力,顺势被甩扔出去。

软、硬功两种风格之间的差异,也蔓延到练习者的态度:软功常常更注意于把搏斗技术看做精神、气质方面的训练和

一种自我发现的方式。不过,内功和外功之间的区分也并非是那么绝对,特别是自从20世纪早期禅宗(Zen)教义引入到西方文化之中以来,多数的硬功已把软功的哲学观点纳入到自己的动作及观念之中(尽管彻底更改观念是很难真实可信的)。但是在思考下述功夫的流派时,还是应当记住风格之间的根本性差异。

充满传说的少林寺坐落于中国北方河南省,僧侣们把功夫开发为一种自卫的方式(例如防备盗贼及游牧部落洗劫庙宇)和促进身体健康的锻炼形式。目前这种自卫和强身锻炼的哲学观念在功夫领域仍然盛行着。这个体系是经过几个世纪的时间和反复的试验发展而成的。在以后的几个世纪里,这个体系基本上没有什么改变。可是,现在也逐渐形成了五花八门、风格各异的流派。如今,在亚洲存在有数千种功夫流派。

反过来说,僧侣们也从事其他搏斗技艺形式中集精选萃,以图改进自己的风格。世界上没有哪个地区不曾有过自己的仪式性搏斗史实(大多数都被人们遗忘得比较干净了),但是其中有些传统却更加演变得规范化并在进行更广泛地传授。功夫的祖辈人士们可能就把这几种之一给吸收进去,如古希腊的角斗术(由亚历山大大帝公元前四世纪入侵军队传入亚洲),而古希腊——罗马的摔跤技术则有可能也是对他们的另一个影响。

对功夫最直接、来自外国的影响,人们普遍认为它是通过具有传奇色彩的和尚菩提达摩从印度传入的。他徒步越过喜马拉雅山,到达了一处管理不善、和尚们身体虚弱的寺院。后来通过他的一番教导,和尚们学会了一套以印度瑜伽功为基础的健身练习技术,这套技术使他们康复,并且彻底地健壮起来。这些操练技术,后来传到了18罗汉的手中,成为少林拳的基本

左图:东方文化的影响。现在仍存在于技击格斗中。武术分两类:内功和外功。也称为软功和硬功。中国的阴、阳符号就代表了这些彼此既矛盾又互补的关系。



上图:埃及特种部队练习锁定及压缩动作,在彼此施加压力时,他们需要小心、谨慎,因为有些技术动作会使对手立即失去知觉。

融。

功夫已经发展成为五大主要流派,以它们的创建人的姓氏命名,分别为:洪、周、僧、老、李。每一种都是以一种动物的运动为基础编制,它们是虎、鹤、豹、蛇及龙。

今天,功夫中最为流行的流派叫咏春拳,意思是“美丽的春日”。它之所以受欢迎,是基于该流派为一女子所创建,并且只需要最小的力气却可做大量的功。它首先由一位叫尼姑的少林尼姑那里开始练起,她把这套技术教给了一位年轻的村姑。

迎春。迎春身材瘦弱,她认为尼姑的这套风格大部分都是强烈型动作技术,更适于男人去练。所以,她就创建了一套自己风格的拳路,奉献给这位尼姑,但却以她自己的名字给这套拳命名。该流派的当代代表人是已去世的伊普曼大师。而迎春拳的最出名的弟子是布鲁斯·李(即:李小龙——译者)。迎春拳大部分都是局部动作,赋以细腻、不断变化的脚上功夫。拳路中很少有踢蹬动作,仅有的几个踢蹬动作也只是瞄向对方腰以下部位。咏春拳这种武术的基本思想就是俭于动

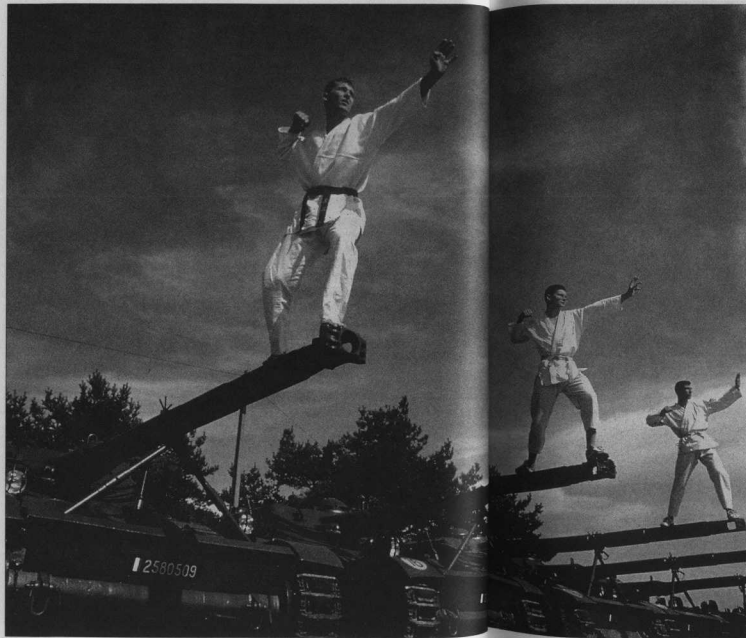
菩提达摩

菩提达摩(Bodhidharma)的一生笼罩在神秘和矛盾之中。世人之所以尊敬他,并不仅仅因为他他是佛教派的第一位大师,还因为他也是武术的奠基鼻祖。

传说,菩提达摩出生于马德拉斯附近的坎奇希拉姆。公元520年,他行游到了中国。一开始,他到了光城,还会见了汉武帝。此后,他就居住在嵩山的少林寺。人们都十分尊敬他,传说他在此处创建了佛教里一种后来称为“禅”的中间派系以及少林拳法——无可争辩地成为功夫和众多其他远东搏斗技术的奠基石。这种传说和另一种说法相异,另一种说法认为,是否菩提达摩建立了徒手格斗的各种体系,而在他们到此之前,这些体系就已经存在了。他所带来的,不过是把搏斗技术和东方精神实质组合在一起,也就是把格斗术技艺与自我扩展、人性和非侵犯性联接为一体。

不过,就他的全部影响而言,究竟哪些应归属于这一令人琢磨不透的形象,现在尚很难搞清。除了公元547年一位名叫杨志(音译)的人所记载而外,再无其他当时参考资料可查,即使少林寺和尚们的书面材料也无从查找到。只有在500年以后,才出现了有关菩提达摩的完整记载。对于这段历史空白,可用这样的事实给予解释:初期的异教排斥状况以及佛教的反经文化态度使其未能协助制作和保存手稿或个人资料。有关菩提达摩在搏斗技术方面的传说,现在还存在更大的不确定性。菩提达摩时代之后,徒手格斗技术在远东的复杂发展历程,意味着他对实用技术和风格的直接影响全部都丢失了。但是,即使抛开对历史问题客观性的考虑,对徒手格斗的模式及操作方式,仅仅菩提达摩模式的展示,也无疑影响了跨越几个世纪的搏斗技术。

作,重点强调手部的技术,利用对方的力量来强化练习者本人的反击力量。由于这一原因,可以说咏春拳在格斗场合之中是非常有用的。



功夫的各种流派

太极拳(Tai chi chuan)是一种“内功型”的功夫，由一位道教的神奇人士张三丰于14世纪创建起来。传说，张三丰隐居山中。

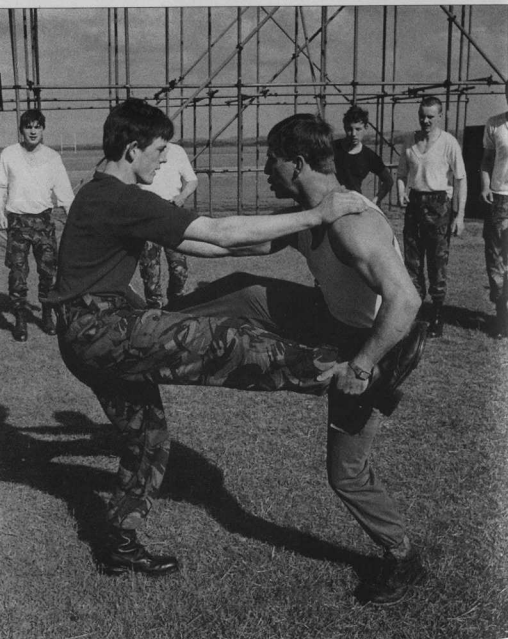
在那里，他酿造了一种能催人入睡的美酒。结果，饮过美酒之后，他自己深睡不醒。睡梦中，他梦见了一整套只退让而不进攻的搏斗动作。两天后他醒了过来，就把梦中的所见全部编织成动作。这套动作是缓慢而连贯的。每个动作都以圆弧式的连续方式缓缓转入下个动作。几年后，张三丰把他的功夫流派传授给弟子陈佳冠。陈家将此功夫的秘密深藏400余年。后来，陈家的一位后代把它进行了整理。但最终，这个功夫还是被分成为两个分支。另一个分支就成了今天在西方颇为流行的杨式太极拳。

八卦(Pa-kua)是功夫中最古老的形式之一，可能有5000年的历史了，它是另外一种内家功法。八卦的意思就是“八种组合”。它建立在这么一个论点上：只要你在这种组合所包括的八个主要方位都能做好防卫，你就能完全防住任何一种攻击。八卦掌里有很多张开手掌的击打姿态，脚上功夫是以走圆圈为基础。练习这种功的学员们，以旋扭动作发动进攻。扭旋是从腰部发出的，能产生强大力量。

形意拳(Hsing-i)是第三种内家功，由岳飞将军在12世纪创建，有时也被称为神功拳。其动作、姿势十分文雅、端庄，它强调互为对立面的（即硬和软）阴、阳原则。

合掌螳螂拳(The praying mantis)是由中国王朗拳术家创造的，他由于屡次都被其他武术流派打败，就退隐下来，不再与人交战。一天，正当他坐在庙宇院子中的时候，注意到一只蝉和一只螳螂交手打在一起。他看到那只螳螂在用一种清晰明

左图：空手道的专家们在演示武艺。军队搏斗技艺的训练中，教导士兵们应如何毫无恐惧地面对搏斗，这是临战的关键精神状态。



左图：英国军队招募新兵入伍的徒手格斗训练中，正在模拟腿部被抓住情况下的解脱方法。一般情况下，踢腿方向应瞄准对方腰以下部位，以防被对方抓住。

上图：右侧的士兵用开掌攻击对方眼部向方法来挣脱训练伙伴对自己衣领的抓握。士兵的左手缩回，以随时准备给对方以后的打击。

确的方式投入搏斗。面对一只大得多、又重得多的对手，螳螂用它那钩爪式的前肢发动闪电进攻，之后在蝉翼反攻时，它又快捷地退出可被对方击到的距离。王朗被深深地吸引住了，他捉住了这只螳螂，把它带回家。在家里，他用细树枝撩逗这个可怜的小家伙，从而对这个昆虫的每个动作都进行细微的观察和研究。

于是他从螳螂的动作中得到启发，创立了一种搏斗机制，并返回与那些其他流派的斗士再战。结果，他大获全胜。欣喜至极，于是就以螳螂这种昆虫来命名他的功夫新流派。

白鹤派(Bok hok pai)，也称“白鹤拳”，是西藏的喇嘛发明的。这种拳术一度曾被留作保护皇帝的御林军专用武术。白鹤拳是在一位喇嘛看见白鹤和一只猿猴打斗后才创制出来的。喇嘛注意到：当

猿猴跳跑着冲过来攻击时，白鹤就跳开以自卫，之后再用力回击。喇嘛把白鹤八种本性的动作归纳在一起，又把猿猴的脚部功夫和抓挠动作结合在其中。白鹤功的技术在功夫的很多其他流派中也存在着。

洪家拳(Hong gar)是少林虎拳系统之中精选出来的，但里面也仍然包含有白鹤拳法的某些姿势、动作。这套拳法的特点是站姿低宽，使腿部稳定可靠，势强有力。这种低站姿被称为骑马式，也称“马步”。洪家拳属硬功风格，套路中常有快速出拳动作，可将被击者击倒出局。当前的徒手格斗风格最贴近洪家拳，因为洪家拳所着重强调的，就是近距离搏击的各式方法。

蔡李佛拳(Choy lee fut)由陈亨创建。鸦片战争期间，这套功法是为清朝的一支军队而设定的秘密格斗训练方式。身体的

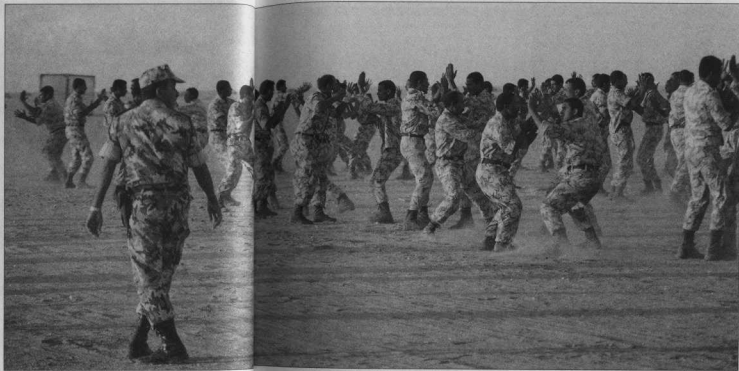
少林寺

少林寺坐落于河南省高山的西坡上。它不仅以其在佛教经法的扩展而且也因其搏击术方面的贡献，而成为文化上的里程碑。这座庙宇是奉孝文帝命令，于公元495年专为印度和尚巴图鲁所建，从而成为佛教精神的聚集中心，也成了把印度经文译成汉语的场所。菩提达摩于6世纪访问了少林寺，为后来的禅教（在中国通常称为禅宗佛教）奠定了中世纪时期的基础。同时他也向和尚们传授了搏斗技术的一些基础技法。7世纪期间，在少林寺协助皇帝平叛动乱之后，唐太宗批准少林寺建立一支由500名和尚组成的军队（约占少林寺人数的三分之一）。很快，新武术被认可与菩提达摩的早期影响综合于一体，构成了徒手格斗和宗教精神的崭新一派。格斗训练是艰苦的，同时也是实用的：宗教的教规则是遵从和奉献。17世纪时，清朝康熙皇帝命令将少林寺烧毁，因为他不放心寺内的打斗武术（尽管少林寺和尚们曾在公元1674年为他打过仗）。活下来的少林寺和尚们四散而逃，分别去了其他寺庙，也有的则受雇于他人。康熙统治期以后，少林寺得到了全面重建。但是，少林武术和其宗教活动却从此都逐渐低落下去，并终于在1928年停止了。而今，数百所武术学校仍冠以少林的名称。

发力部位是在腰部，运用此技术的过程中，既有高踢脚，也有低踢脚。这套拳较广，内有许多腿脚部虚假动作的招式和躲闪套路。在手臂动作当中，它把勾、上勾、反手拳及扫击动作融合一起，出击时，各种招式都会爆发摧枯拉朽之力。

来自日本的影响

对徒手格斗训练，来自日本的影响始终要比中国的影响更加直接。柔术(Ju-jitsu)，这种“柔和的技术”被西方认可的第一个日本武术之一。它起始于10世纪之前，在12世纪前后，日本对中国的功夫渐渐发生兴趣，因此把中国的一些观念



上图：埃及特种部队在进行一系列锁定动作的操练。徒手格斗技术中在这方面的培训，已成为每名新兵军事操练中的必要组成部分。

融进了“柔术”。

由于柔术包括有广泛的锁定、夹紧及勒绞技术，适于士兵（而不是僧侣，和尚们）初始训练所用，所以，很多国家的武装部队以柔术为他们徒手格斗训练的基础。柔术的柔顺多变性使它符合现代士兵的要求：长距离的踢打，近距离的抓握、摔投、手部锁定以及针对身体压点的攻击，都很具有军事的实用性。

柔术中并没有对头部和躯体的众多打击动作。其原因是它起源于中世纪，那时候敌方士兵，都戴着盔甲和头盔，只有敌手的双臂和双腿还暴露在外边，成为可攻击的靶点，也正是由于这个原因，柔术

右图：一名法国伞兵在训练中向同伴实施肩部摔投。注意：摔投者要紧握并控制住对方的手臂，以防他倒地后再伺机反扑。

着重于锁定和对肢体各接合处的打击。

柔术是于武士道时代由日本武士们在专门学校里开发形成的。在这种专门学校里，除教授搏斗技术外，还教授箭术、剑道、兵法以及马术。徒手搏斗在当时被认为是武士在武器丢失或剑仍在鞘中未及拔出时遭遇突然袭击时所用的最后抉择。在需要活捉一名有价值的俘虏以榨取赎金时，徒手格斗也很有用。武士道的日程表上把超越、压制敌人列为重点；但练功夫和尚们则把锻炼列为重点。

之后，柔术则开发出比功夫更快捷、更易学的格斗套路。正是由于这一原因，柔术为当今特种部队士兵的培训提供了许





上图：一名美军士兵将同伴头朝地摔倒，令其身体落地，以获最大效果。这样投掷动作可能已使对方受到损害，接下来的攻击目标就会是对手的头胸部、臀部或腹股沟部位。

多具有实用价值的技术。

柔术的体育运动形式——柔道(Judo)，一直被用来在抓捕和制服技术方面培训执法人员。它是嘉纳治五郎(Jigoro Kano)(1860—1938)所创建。1880年，他始终在寻找一套身体锻炼的体系，经过在几所柔术学校学习过以后，他汲取了每种柔术体系的精华，命名为“柔道”，意思就是“柔和文雅的方式”。但是，嘉纳治五郎对这种训练风格的释义却是“最高效率”。柔道于1964年进入奥林匹克运动会的第一项格斗技术。嘉纳治五郎建立了“讲道馆”(Kodokan)，专门研究学习柔道，以及将其应用于徒手格斗之中去，他的哲学观念完全是适合各国军队的：

柔道是对最有效地利用体力和精神力量这一

途径的理解手段。

“对于最有效地利用体力和精神力量，柔道是一种理解手段。通过虔诚的操练和严格的纪律约束，为达进攻与防卫的完美无缺，柔道训练了身体和灵魂，并帮助把柔道的精神品质注入到人的各个部位。这样，他就可使自己更趋完美，为社会做出有益的奉献。”

嘉纳治五郎

我们当今的许多徒手军事格斗套路都源于柔道。在向士兵传授徒手格斗的技能时，务求简捷，使他必须能够极快地掌握并操作这种技术。为此，就得高强度地练习这种技能，直至在处于徒手格斗的情况下，确实能用完成手头使命所需的几个踢、打脱身动作，快速做出反应。

柔道，就是通过达此目的的坚实基础训练方式。

空手道

空手道(Karate)，意思就是“空着手”，起源于日本的冲绳岛。空手道受中国格斗方式及体系的影响极大。它首先是由一位脾气温和的冲绳小学教师寺镇素户漱(Gichin Funakoshi)引入日本的。在他的家乡，他是位击打、踢蹬技术方面的专家，而他的老师则是紫阳度(Azato)大师。他曾为日本天皇表演了一套空手道，天皇被他的精彩表演所打动，于是邀他留在东京，以便更广泛地传授他的技艺。没用多久，这位学校教员就成了日本武术圈内深受人们崇拜的偶像。紫阳度在东京开设了他自己的培训室，由于他写诗时的笔名是“书户”，所以他的俱乐部也就被称为“书户”俱乐部。

在寺镇素户漱抵达日本后的几年里，冲绳的其他几位大师也向这个国家传入了几种其他流派。到了19世纪30年代，大多数著名的日本大学都已蓬勃勃勃地建立起空手道俱乐部。寺镇素户漱的儿子吉高后来成为父亲俱乐部的一股驱动力，著名的“扫堂腿”就是他的发明。吉高把一些新的因素吸收成这种技艺之中，以至于空手道后来渐渐失去其鲜明的冲绳岛特色。此后不久，不同风格、各种流派的学员之间涌现出了众多的竞争对手。于是，空手



道的练功者们纷纷弃之而走，去创建更适合自己的思想观念的新流派。从此，空手道开始走向衰败。

二次大战以后，美国占领军在日本禁止人们学练空手道。但是空手道很快又发展起来，而且再次流行推广。1959年，日本空手道协会(JKA)成立。二年后，业已成为“空手道之父”的寺镇素户漱去世，享年88岁。

由于法国格斗术教师亨利·普利的努力，空手道扩展到了欧洲。空手道引入英国则全靠一位鲜为人知的创新者——费能·贝尔的工作和专业技能，此人堪称英国的空手道之父。

现代的空手道，是以踢、打与各种脚部动作及臀部旋转相结合为基础的。传统的，尤其出身自冲绳岛培训学校的空手道人士，绝不会参加联赛和竞赛活动，他们的观念是：空手道的开发目的是用于自己，而不是用于体育竞赛运动。“书户”俱乐部成为传播最广的一种风格。就世界水

上图：美国军队在培训期间，学习摔跤及倒地动作。一般情况下，军服制作得极其结实，因而也成为练习摔跤的理想着装。而民用衣服在施以较大力量时，则往往会被撕坏。

平而言，目前存在两个最具控制力的组织：“世界空手道组织联盟”(WUKO)以及“全日本空手道组织协会”(JAKO)。

同功夫一样，空手道也派生出为数众多的流派。对格斗中的许多具体情况，各种流派都声称有自己的应对方式。但是空手道与功夫不同之点在于：各流派之间的动作和应用方式彼此相差并不是那么明显。

由于素户漱的学员已成为这些技术的熟练能手，所以许多人就离开了原来的“书户”俱乐部，去创建自己形式的新体系。

这些新流派中，有唐手道及跆拳道等等。跆拳道是朝鲜武术传统与空手道结合后的产物，意思是“拳与拳头运动方式”，



它是被应用于操练实践之中最广泛的一种流派。一位佛教和尚——翁广，创立了练功者后来都已采纳为自己信条的五项基本原则：忠于自己的皇帝，遵从父母，对朋友守信，战斗中绝不退缩，为正义而杀戮。

合气道

合气道(Aikido)，这种技术被称为“和气的形式”，由森平上芝(Morihei Uyeshiba)(1883-1969)所创立。童年时，森平上芝曾在日本学过正统的武术，然后他就在武术的传统范围内继续研究、开发较为新颖的改革方式，以通过缓解对方进攻，来回避正面对抗为基本思想，这套搏击技术的特点体现于动作流畅、各种转式呈圆弧形，以及对神秘的能力“Ki”的运用。在搏击技术圈内，“Ki”是个至关重要的概念。Ki是个日本式的术语，来源于中国的“气”。自古以来，人们认为“气”是存在于所有生物体内的动力，虽然“气”依附于特殊地点及自然现象(如薄雾、树木等等)中，但经过正确的练功，可将其吸入人体之内。据说，“气”是沿着遍布全身的子午线而流动，通过练习呼吸、武术练习，甚至对性生活的控制，“气”可以加强，并可以引到身体外面来愈合伤口、或作为一种破坏力。据说，正是由于这些说法，针灸师曾试图要将原来的银针替换下来。多年以来，在技击领域里，“气”始终是一个争论的话题。不过令人无法怀疑的是：“气”的信徒们过去能、现在仍然能演示超出他们自身体能的功绩事迹，上矢马就是有此功能的人之一。

通过对日本众多柔术风格的研究，森平上芝开发了合气道的技术。据说，合气道的练功者就代表了台风眼，他自身保持着安定，但因四周包围着环形能量，他自己却也难以逾越这个环型圈。

合气道那流畅、飘逸的躲闪攻击的动作中，含有一种高雅的气质。例如：当

左图：在举世闻名的伊索奈御弹兵学校，瑞士军队的士兵是在利用扫腿下绊动作来破坏对手的平衡。这是争取格斗优势的一种特别有效而又快捷的办法。

跆拳道将军

由于套路中需要做些难度较大的高踢腿动作，因此跆拳道并不是军事专家们将徒手格斗训练中的第一选择。在军事专家们挤得满满的训练日程表上，所需要的是能快速教会的技术。这些技术并不强调需要具备数月乃至数年才能培养成功的肌肉块头及关节的灵活性。

但是韩国军队却是与众不同。他们的精锐部队在训练时，常常要花几个小时去练习踢天花板。在他们那令人筋疲力竭的训练里，还包括有用手和脚击碎木头、砖和水泥板片，这种训练会赋予士兵极大的信心，使他们在格斗中产生爆发力，给敌人以决定性打击。(越南战争中，南朝鲜士兵的凶恶技术，就说明了这个事实)。现在，南、北朝鲜都有世界级的、专用于比赛和表演的跆拳道队伍。

崔泓熙将军于1918年生于朝鲜北部，12岁时，他就开始练习朝鲜古老的脚功武术——跆拳道，1930年，崔出于对学习的需求，来到日本东京。在这里，他发现了日本的空手道，并迷上了它，1935年第二次世界大战爆发，他被迫入伍。由于受牵连卷入了朝鲜独立运动，因此在战争的大多数时间里，他都是在监狱中度过的。监狱里，为了保持身体健康和打发烦恼，他坚持练空手道。

1946年1月，一支南朝鲜的军队建立，崔泓熙被委任为少尉。他天生就是个领导者，所以提升的很快，但不管提升到什么地位，他都把他那风格明显的高踢腿空手道带到那里，命令教授全连和全团武术，甚至还向美国驻朝鲜的部队教授此道。1953年朝鲜战争结束时，他已成为统领第五步兵师的陆军准将，同时还写出了一本关于军事情报工作的书。

1953年，他在汉城开立了“跆拳道馆”，在这里，他开始动手研制出崔技的确切内容。并在得力助手南泰吉的协助下，将20多年来一直在研究的跆拳道与空手道的原则和技术收纳成一套系统。1955年，这位崔少将正式命名这套系统为“跆拳道”，帮助建立起一个统领韩国、菲律宾等地开始向全世界推广跆拳道的运动，使之既可作为一项运动，也可作为防身自卫术的操练。

抓住攻击者的手臂,将其绕圈旋转使其倒下,并用众多招数中的任何一种手段将其锁定在地上的过程中,这种高雅气质就有所体现。

与其他武术相比,许多特种部队都更钟情于合气道,因为它教授了同时与几个敌手对斗的技术,比两个竞技者在一块围起来、受束缚的场地上角斗,它具有更多实战意义的套路安排。合气道还具有对付刀及棍棒类武器的专门动作,这是军事上启用合气

道来开发徒手格斗技术的另一个领域。

中国与日本以外的搏击术

虽然中国和日本是过去2000年来搏击术发展的中心,此外朝鲜通过其古老的传统也产生过重大影响,并培育了现代的跆拳道,但是,亚洲许多国家也开发了自己民族性的搏击体系。每个体系都产生过自己的大师——尽管并非那么出名,比如,菲律宾就开发出搏击术的几种致命击打形式。棍棒术(Escrima, or arnis de mano)就是其中最广泛流行的一种。棍棒术中通常使用一根75厘米长的硬木棒,这种技术在以棍棒展开的击打中是极其有用的。由于追求纯粹高效率的技能往往使其搏击训练极其残忍。在某些练习项目中,棍棒是全力击打下去,而任何一方都不穿防护服。从20世纪50年代起,权威的CC大师开始把空手道和柔道的搏击动作揉入棍棒的搏击技术之中,以便在棍棒失手后仍能继续搏击。棍棒术强调实用主义这一点,引起了西方许多人士的注意,所以棍棒术的技术已渗入军界。

泰国威力强猛的特技——泰拳,是一种激烈的徒手格斗体系。在训练及比赛中,允许在躯体的全接触过程中,利用踢、冲拳及肘击。泰拳开展的早期,尤其是在开发为可观赏的体育运动会时,曾是极端危险的运动。在引入正式的规则以前,即20世纪30年代以前,拳斗士进入拳斗圈时,都会戴上用大麻纤维织成的、粗糙的拳击手套。这种手套常常放入到脱水与毛玻璃的混合浆中加以浸染,以便产生令对方惊恐的效果。永久性的伤害和死亡事故曾是职业拳手们的职业灾难。几乎每三场搏斗赛,就会有一场是以一方死亡而宣告结束。最致命的打击是用肘部撞击太阳穴。现在,已禁止施展这一动作。

1970年,泰拳被引入到美国并在那儿变得很流行,其中的部分原因是因为它展现了当时的另一种科技,常常被人们称为“全接触的空手道”。“全接触的空手道”这一提法,是由几位搏击士提出的。他们已厌倦了那种在空手道和跆拳道所允许的、有所限制的拳击方式。这些拳击师们



改革了泰拳并使之流行起来:他们决定跟职业拳击手一样,戴上拳击手套并在围绳圈内斗击,这样就能彼此全力施展拳脚,而不必使自己的攻击落空。结果,两年之内电视播出比赛实况。这样,一种新的观赏性体育运动就诞生了。

此后不久,半接触性的空手道也面世了。实际上,这就允许了竞技者与那些全接触竞技者们在同一规则下搏击。但是,在计分制度上,击打和踢腿给的分更高些。分数倾向于嘉奖给技术上的完美,而不倾向于将对对手击倒在地或击打出局。

泰拳也传入了欧洲,并在那儿流行起来,定期有比赛或联赛。不久,另一种竞技形式也引起了世界上搏击爱好者的注意,这就是散打——泰拳和全接触型的空手道的结合技艺。人们很快就成立协会,制定了比赛规则。散打这项运动赢得了庞大的爱好者群体。散打中,不允许有踢向腿部的低位踢腿动作,但除这一点及其余几处规定外,散打与其他那些围绳内进行

上图:格斗适合做体育运动。两名散打竞技者在激烈,但却受规则约束的范围内交手。左侧的斗士刚刚施展了一个又长又高的扫腿踢,姿势虽然壮烈好看,但却把薄弱部位暴露给对方,易受反击。

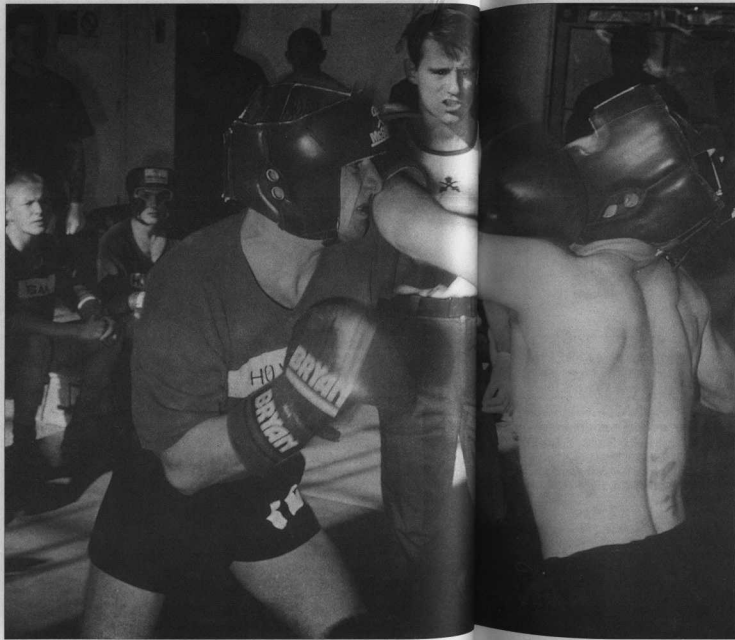
的搏斗技术颇有相似之处。

大多数情况下,全接触形式的搏击技术把众多与东方精神文化相关的哲学观念统统连接起来。不过,这些搏击形式也向徒手格斗的训练提供了可观的协助。泰拳、散打以及全接触型的空手道,至少已经把电影和电视所推出的那些战无不胜的武功师身上的某些神秘光环和传说驱除掉了,而且也使学者们更加认识到:通常情况下,蛮力也可战胜胜技。不过,如若想把力量的功能发挥至最佳并避免自己受伤,技术还是仍然相当重要的,而且要刻苦学学那些严格的培训纲领上已列出的手段、技艺。

布鲁斯·李

具有神奇色彩的布鲁斯·李(即李小龙)于1970年所表演的功夫影片在好莱坞创建了一个新的流派。这些影片获得了巨大的成功。以至于在几十年后它们仍在世界各地放映。尽管搏击艺术家查克·罗里士和杰克·威(即成龙——译者)也获得一定程度的成功,但李小龙在功夫影片中仍是最为著名的影星。他是咏春拳量如名的弟子,以咏春拳为基础,他创建了自己的体系——截拳道(截住拳的方法)。

功夫影片主要是由一系列的编排美丽的打斗,再配以尖叫声和呻吟声而成。影片中常常是一个男人或女人对人数相若悬殊,且持有刀、棍武器的敌人。他(或她)施以致命的拳、脚踢而打倒他们。布鲁斯·李是演这类片的大师,在他的影片中,其情节始终是好人或坏人相斗之类的简单故事,随便哪个观众都能效仿。以他那些神奇的打斗,李的影片在世界各地打破票房纪录。但是,他的名声主要是靠他主演的四部影片而奠定基础的。它们是《龙争虎斗》(1968),出场不多,但却效果满好。影片中,他一举击败了詹姆斯·凯恩的对手。加防媒体说:“你的脚下轻盈,或许是想寻求开心吧?”《愤怒的拳头》及《大老板》。这部影片第一次给了李一个主演的角色。《中国情书》、《龙的回归》和《龙争虎斗》。几部影片都令票房收入大增。在李32岁神秘地死去以前,《龙争虎斗》(1973)是他生前完成的最后一部影片。



第三章

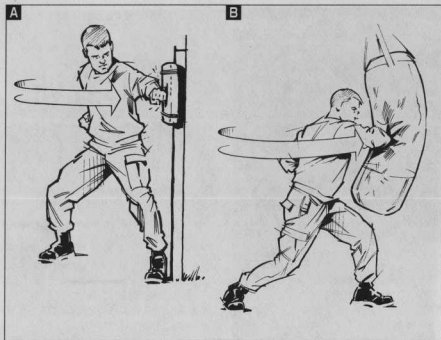
格斗培训 讲究简洁

任何一个在为生存而拼死搏斗的人，都会迅速地转换为动物般的思维状态。不过，人还是会有那么几秒钟的清醒时刻。所以，如若训练有素，他就会自动地安排和设计自己的攻防。

军队的徒手格斗教官们都喜欢选择教授一些简单易学的技术动作，并花费大量的精力、时间重点练习若干个在格斗中容易靠本能就用得上的基本方式。事实上，士兵遭受对方打击或被造成处于眩晕状态时，他会停止理性的思维，头脑中的搏杀欲望顿时增至极限，由此，他的格斗则只能靠自身的本能控制。

为做到临场实施的动作简易、明快，那么培训的下一步工作就是要务必令受训者搞清：瞄准对方躯体上目标区的目的是什么，他自己身体哪部分可用作武器——特别是士兵能够运用自如的身体武器。这类武器中，包括有拳头、开掌、屈指而成

左图：英国伞兵团的新兵必须得经受捆在一起的“殴打”，历时一分钟。虽说已戴上了大手套和护头的护具，仍然疼痛得很。教官在一旁监督，以防有犯规举动。



上图：供练习击打的不同装置。击打练习桩，用于加强拳头打击力度用（A）；演示士兵如何用力来击打练习袋（B）。

右图：沉重的练习袋很实用，其重量可以很快地暴露出士兵技术上的不足之处。受到强力的踢踹，练习袋倾斜（A）；向练习袋上施以侧踢（B）。

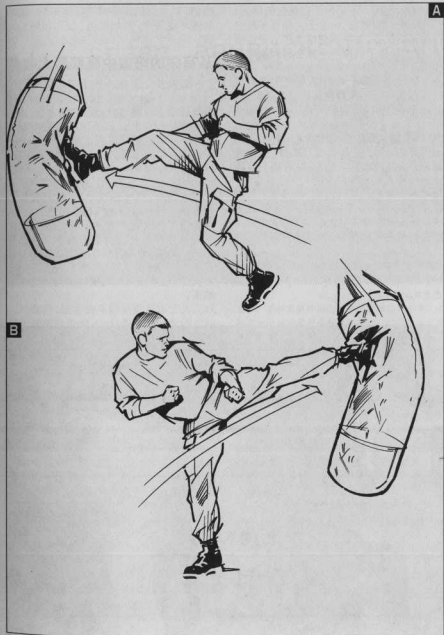
的爪状掌、膝盖、肘部以及可作踢踹动作的双脚。士兵要学会如何用他的拳、肘、膝、脚以及脚跟和手掌，在击、砍、戳及踢踹对手要害部位等动作手段中，给予对方以尽可能大的伤害。也要教会士兵如何站立、如何跌倒和滚爬、如何出击和挡阻、如何将敌人制服于地以及如何窒息敌人。

教给士兵的技术中，需要把这样的可能性也考虑到：即士兵处于饥饿、疲劳的状态，偏偏又只能依靠他的手、脚作最后可用的武器。当存在耗力较大的动作技术和其他种更快捷、更简单、更有效的技艺（甚至可能并没有什么技术可言）之间进行选择时，往往这些并没有什么技术含量的技

艺更会获胜。真正的徒手格斗在进行到白热阶段时，动作简练十分关键，当截眼睛就足够奏效时，干嘛非要冒险再去扬个高踢脚呢？用耗时一秒钟的动作就可达到同样的效果时，就没必要花十秒钟去做一套复杂的动作。

军事上，无武器状态下的格斗，存在两个指导性的原则：短促、简洁。

在培训阶段，人们从所推荐来的大批军用搏斗技术中进行筛选。搏斗技术能教会一个人怎样利用人体任何一部分作为武器击败和摧毁对手。但是，挑战之处就在于：如何把从众多选择方案中精选的几个技术转化为士兵可靠的武器。军用搏斗技术的信息资源很多，但其中大多都过于复



杂,不太实用。不适用于白热化的搏击。

从头顶到脚底,一个士兵拥有多种进行攻击的武器,如果再把技术和力量运用上,在一场徒手格斗中就会起到决定性作用。

但对今天的士兵而言,他还需要对自己可利用的天然武器具备深层次的理解,必须把这些武器的利用方式——分别搞清。在非战争性的民事骚乱或在维和地区内,向头部实施肘击动作就是一种不当的制服方式,因为这种打击方式易使他(或她)受伤打而致死。相反,在开阔的战场上,当敌人要用他最大的气力杀死你时,如再对要施用的技术设限,就未免太荒唐可笑了。今天的士兵生活在一种复杂多变、令人困惑的环境之中,他们又常常被派去担负多重的使命,所以就有必要提醒

下图:摩纳哥王国的狙击部队士兵,在向着由同伴协助固定的练习袋踢腿,以调整小腿的适应能力并加强体力。



他们:以掌握的徒手搏斗技能知识,依照具体环境条件,控制得当,切不可随心所欲。

从有限的培训中获取最大收益

必须使徒手格斗技术尽量简单化的另一个原因是:士兵们接受培训的时间通常都局限于很短暂的一段时期之内。西方的某些精锐部队,如英国的特别空勤团(SAS)、美国的绿色贝雷帽部队(Green Berets)、美国海军的海陆空战队(SEAL)以及比利时的伞兵军团(Para-Commandos),在搏斗技术方面的培训都是惊人的少。在一支部队中可能存在为数较多的、各种搏击风格都挺出色的成员,这种情况的出现,可能是因为出于个人的兴趣或体育爱好,使他们痴迷于搏击技术。一般说来,结合到军事训练中的搏击技术培训,都极受限制,并且被安排得非常灵活,通常在六周或更短的时间之内就结束。



有时,徒手格斗的培训是出于为完成某一项特殊使命。一旦教官搞清受训士兵的使命,就会按最理想的适用性,对所选技术精心编排。不过,一般都把训练目标定在能应付各种各样的事件上。

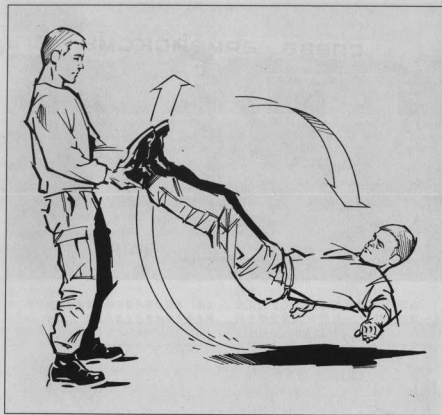
短时间内就做好这些准备的最佳办法,就是学会几种在几分钟内就能教会、而且已在许多实践中施用过的招数。为达到这一目的,其中的一个办法就是设法把士兵从对某些特定动作的硬性记忆中解放出来,转而教他们去针对敌方一般性的运动做出反应,如:圆形的运动,向头上部的击打等等。举例说,对抗圆形的击打所利用的技术,也能用在某人沿圆弧甩打棍棒或管件的相同动作上。

为士兵所选定的徒手格斗技术,并不要求进行像大幅度地增强身体柔韧度等这样特定的体质培养和开拓方面。如果培训时间有限,某些身体活动技巧(如倒地和滚动等)就会有可能会得到增强。但是要知道,开发身体素质这一点,并非是学习技术、技巧的先决条件。这个意思就是说,像空手道那种高踢腿的技术就得从培训中删掉。

上图:苏联空降兵部队站成排操练反冲锋术。这种拳法是目前最厉害的法之一。注意:在冲拳完毕和拳头旋转时,后臀部向前冲击,引导全身的重量投入到攻击动作中。

搏击并非是一支特种部队士兵训练日程中必不可少的重要组成部分,因为没有足够的时间,无法把它安排到挤得满满的培训日程表中。更加优先考虑的是精锐部队所要求的其他许多训练。精锐部队很可能必须精通大范围的技能(如:破坏,通讯,医疗,搏斗潜水和跳伞等)以便在敌人防线后或敌对环境下执行特殊作战任务。对于一名特种部队的士兵而言,他太需要时间了——因为他始终在连续不断、没完没了地上训练课。

徒手格斗则相对不那么受重视,因为即使是精锐部队也很少需要用这种技能——他们携带着可靠的小型武器。即使在使用“冷”武器(棍棒、刀和刺刀)方面的训练也没有性能优良的火器方面的训练那么重要。火器可令士兵们无需靠得很近就能开战。然而,由于从20世纪中期至



上图：士兵在演示突然跌倒时的标准倒法。身体倒地前，双臂迅速伸出先行触地，以减少体重所引起的触地撞击作用。这样对背部就不会造成太大的伤害。

今的全球军事行动的改观，已经对徒手格斗的应用和技术产生了明显的影响。当今的维和行动更倾向于动用大量的武装部队，特别是西方派出的部队。

这类任务包括：从在非洲国家救灾到前南斯拉夫保护那些易受攻击的社区等等。这类行动地区在政治和情绪上的变化无常，意味着士兵们要经常面对一些呈进攻性或具敌意的人群，而这些人可没有不

许使用致命武力的限制。有鉴于此，徒手格斗技术就变得极为重要。举例讲，在爱尔兰地区，英国军队的士兵就学习了如何把一个人快速地施以头部锁定或拇指锁定（将其拇指折弯，再向其腋窝处提拉）的技术，这些技术动作会令对方感到剧痛，同时也使士兵在不给身体造成伤害的前提下，能控制住进攻者。澳大利亚和挪威士兵最近在东帝汶所执行的行动中，尤其是在逮捕战争罪犯嫌疑人时，所需要具备的就是这种类似的制服能力。于是，遏制技术在徒手格斗中，正在成为越来越不可缺的基本组成部分。当然，我们也可以预见 到 这些遏制技术的教学指导方式

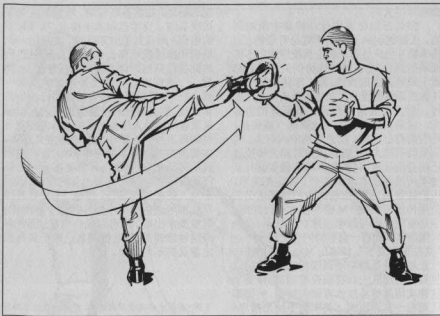
会差异很大。

但是正如在维和行动使命中所看到的，火器能起到的作用毕竟是有限的，而徒手格斗仍应是每一名士兵技能库中不可或缺的部分。把占绝对优势的关心重心都置于武器方面的操练，那么军队中徒手格斗教授训练课程的存在与否及质量水平如何，对大多数国家而言，其差异相当巨大。通常，这取决于一支部队（或团队）是否拥有自己的、技艺娴熟的内行人，他们要既有能力、又愿意花费时间去传授自己防身的技能。有些军事部队确实就与某种军用格斗技术课程建立了固定的关系。人们注意到：虽然南朝鲜的特种部队仍在沿用传统习惯的 TM 格斗技术进行操练，但是军队已经与跆拳道建立了联系。以色列国防部队拥有一套独特的自卫技术——“克拉夫·麦卡”（Kraiv Maga），用作自己正规的徒手格斗培训课程，大多数的以色列国防部队士兵在服役期间，都接受了这种实用的搏斗技术方面的培训。美国军队则有一本通用的《美军徒手格斗指导》（Hand-to-hand Combat Manual），该书的内容常常构成每一名美军士兵徒手格斗技

能的基础。在前苏联时期，精锐部队都要接受柔道、空手道和本土技术“萨姆勃”的培训。而在其他的军队里，徒手格斗的培训和操练就不那么系统化了，而且这种培训往往只与即将去执行的任务相关。例如，一名即将被派往北爱尔兰的英国士兵，或一名被部署在科索沃维和行动的美军士兵，都必须针对可能会出现的人群骚乱及逮捕嫌疑人任务而学习基本范围的遏制和自卫技术。精干的反恐恐怖主义部队，如德国的第九警备队（GSG9）、法国的宪兵队国际支队（GIGN）都要接受强力镇压用徒手格斗技术方面的专门培训，以用于对人质处理的场合。但是，全世界各国军队都可通用的徒手格斗教学全套模式，目前尚未出现，但可以确信的是：那些忽视这种培训的军队，都把自己置于具有决定意义的不利地位。

下图：美军士兵在学习倒地后，受到一个站立的对手攻击时，如何保护自己。《美军徒手格斗指导》的目的就是要为徒手格斗技艺的培训奠定基础。





上图：练习擒技和摔技，靶点练习垫的用处是极大的。它们对培养准确性、力度、测距能力和实施多种方位的击打更是格外有用，因为除了直接击打外，任何其他动作凭感觉或测量都可能出差错。

保持平衡的动作

与其他的搏技一样，从一开始就坚定扎根于士兵头脑中的军用徒手格斗的基本要领之一就是：要保持好身体平衡。一个身体不能很好保持平衡的人，就无法发挥他的力量；而他自己的失衡可能会被对方利用，从而对他不利。士兵如若发动了最有效的进攻并把对手摔得失去平衡，那他也就获得了明显优势，无需去考虑双方在身体块头大小方面的差异。对方失衡时，对他重量及冲击力量的利用和对自身平衡的利用，是武术的基本要领之一。即使士兵并未在柔术方面受过高层次的培训，他在对方肩部或身体其他部位的一推或一拉，

都会削弱和打破对手的平衡。一旦失去平衡，对手想要发起一轮攻击的力量就必然受到严重削弱。

在身体上使自己保持平衡，而在精神上使对方失去平衡，其重要意义也是很大的。为使优势转到己方，就要教会士兵在身体和精神上都摧毁对手的平衡。能够扰乱对方精神注意力的任何行为，都是会起决定作用的因素：大声喊叫、尖叫、怪相、咆哮、低声哼叫，都有可能发挥更有效用。

武步的基本姿势

稳定的姿势，对保持良好平衡和徒手格斗的所有其他方面都是至关重要的。武步的基本姿势为所有的动作和技术都提供了基础，因此也是受训人员首先要掌握的技能。与拳击运动员的姿势一样，武步就是要求使双脚距离保持与肩宽一致。为了取得最佳平衡状态，为确保自身有最良好的平衡状态，双脚永远都不要站得太宽或收紧在一起。受过徒手格斗培训的士兵，像

姿势优美的拳击运动员那样，会把腰部稍稍弯曲，双臂处于低位。这种站姿颇有点像拳击手的姿势。因此，如果你搞不清武步是什么样的话，只要观察两名拳手彼此相对峙时的站姿就行。要想感受一下基本武步是什么样的，那么就照下面做法试一试：

- 双脚距离与肩同宽，后脚脚趾与前脚脚跟在一根线上。双脚要与进攻方向保持45度角。
- 腰部稍稍弯曲，要使身体重心均衡地落在双脚上。
- 将双肘弯曲为45度角。
- 把双臂举高至可保护脸部的高度，但不要不致遮挡自己视线。
- 把双肘贴近身体，以保护肋部。
- 手指弯曲，攥成拳头，但不易握得过紧。握得过紧会使前臂肌肉收缩，降低出手速度及反应时间。
- 向下收脚，用双肩做天然屏障。

在一场赤手空拳的搏斗中，训练有素的士兵，会本能地保持基本武步姿势，不论转动至何种方向，都维持此种姿势不变。运动过程中，他的双腿或双脚不会交叉，上身始终维持着武步姿势，膝部会比平常弯曲更多些，靠双腿拖地步滑动而完成身体移动。这样做，双腿仍保持等距，使身体易于维持平衡。最好不要弯腰，如果可能的话，士兵可利用手部的佯攻或击打运行动作来掩饰自己腿、脚的移动。

向前移动的动作是依靠前脚向前滑动半步的方式进行。前脚一到位，后脚即迅速前移，使身体又恢复至武步姿势。要想向后移动，只要把向前移动方式反过来做就可以了。话又说回来，拳手在击拳台上绳圈内的移动方式，是受训人的良好学习模式。

要想改变方向时，应先将头部迅速转向新的方向，前腿蹬地离开原位，快速步入新的方向。此移动过程中，要以后脚为轴。

熟能生巧

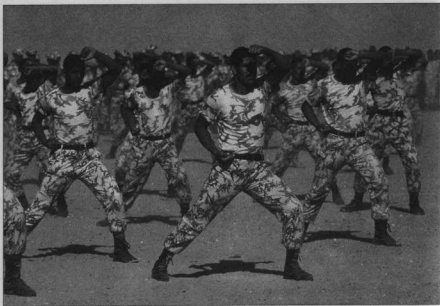
切合实际地学练徒手格斗技巧，可确保士兵能贴近搏斗的环境条件，并能使他

本能地选定最有效的手段。预先为进攻方与对手都选定好位置处境的徒手格斗训练，与实际条件下的徒手格斗无益。为士兵们做好参加真正生死决斗准备的惟一解决办法就是：花费大量时间练习士兵们对进攻的反应，研磨他们的技艺。经常性地模拟人傀儡、练习袋和设备上进行操练，也是备战的前提条件。

如同所有的体育锻炼一样，为考虑健

激发体内动力

徒手格斗中，运用体内动力的两个中心原则就是：放松和全身心投入击打。心态放松和肌体放松，常令参加徒手格斗训练的新兵们感到吃惊，觉得不可思议。因为通常只有绷紧的肌肉才会产生力量。但是，绷紧的肌肉内是反应迟滞的肌肉，而出击打击是需要速度的，否则这些击打就变成了力量较大的推撞而已。算不上精心准备的打击，所有成功的徒手格斗都应把放松和紧张相结合，现在举重为例，出重拳时，在未触到目标点之前，手臂应尽可能的宽松空，这样才能允许拳头以快速挖出。只有在接触到目标的时候，才应该绷紧——绷紧身体的每一块肌肉，为将能量从打击处传到目标点提供坚实的基础。而这绷紧，又表明全身投入的基本原则。搏斗中，一个57公斤重的人和一個90公斤重的高个子相斗，57公斤重的人明显不占优势。但如果这个小伙子，通过每次击打和高踢腿，都把他的57公斤的重量传出去，那么这场竞争可就不只是平等的事。利用在撞击时身体部位间的锁定，以及对任一次出击时绝对全部能量的投入。任何一名士兵都能激发出巨大的破坏性潜力。特别关键的是要控制好腰部和臀部，因为如果这些部位不能达到足够坚定、稳固，那么在撞击发生时就会造成身体扭动，使出击的拳脚力量减弱。与接触的一刹那，可伴随发出猛烈的尖叫或呼喊（日本搏击术中把他叫做kiai），这种喊叫不仅仅是发出声响，它还能迫使气体从肺部排出，致使胸部及腹部的肌肉极大增强其紧张力度，有利于攻击的坚实。



上图：埃及巡逻兵站在烈日下练习正统的空手道。他们在练习时，格开向其头部发动的冲击。注意此时那并未用来封阻的手收回至腰部；这就使身体发生扭转，而扭转身体反过来又使更多的身体重心移至封阻臂的后方。

康及安全起见，操练开始时都要进行热身活动，伸展身体的各部位，以便使肌肉做好要承受压力及应变的准备。热身活动包括有弯曲动作、下蹲动作及伸展动作等。按常规，这些动作都是经过一段短跑之后再进行的，作热身活动的反复次数可灵活掌握，一般最少5次，最多10次。

训练的练习项目，可能会分为数目不等的几个阶段，每阶段的练习都会有大量的反复练习。第一阶段，比较典型的做法是成对或分组练习。几个人进攻，一人防守。大多数的士兵都曾有过打斗方面的经历；也许参加过竞赛性质的摔跤，也许是孩童时在校园里的打闹。而在这一操练阶段，他们很大程度上只是在练习他们已经

了解的东西。练习要在—块可供地面搏斗和近距离格斗的场地内进行，但不要放有易造成受伤的障碍物，沙坑式的场地对此阶段练习较为理想。

下边这些练习是最有可能用得上的：双人格斗。两名士兵进入格斗场地，并搏斗一段规定的时间，比如说30秒钟左右。练习中，不设定规则或确切目的，只是自由式的打斗而已。

分组连环斗。将士兵按两人一组分好，每组中的一个人进入沙坑中与另一士兵相斗，直至疲劳无力为止。此后，他可以找—个破绽，把自己组的伙伴拉下坑内连续打斗。这种打斗可持续几分钟。同样，也不设定规则或练习目的。

波浪式进攻。一名士兵站在沙坑中间，其他人则围他而站。每次只—人向他发起攻击并和他相斗，直至告诉说要换人时为止。每个士兵都要站在中间—次，与所有其他人相斗—次。

巷战。—段地区内布下几件障碍物，障碍物之间隐藏若干名随时准备攻击的士

兵。—名士兵要走过此段地区，就要与不时跳出的士兵们格斗。

夜战。这种练习中，士兵要做的事多半都在夜间。模仿黑夜的一个好办法就是利用—块蒙眼睛的黑布。士兵被蒙上黑布后，他在前面已讲述过的程序中迎击其他人的攻击。士兵们也可在夜间做这项练习活动。

第一阶段的操练活动中，容易表现出来的主要现象是士兵在身体接触时意识到要开始搏斗了。在下一个阶段中，也就是在这个相对无目的的打斗之后几天要进行的练习中，他们就需要学习找到展现自身的时机，这时就会有人从中间阶段转到扭斗练习阶段。而且，不再是费劲找—个进入点把对方摔倒于地。要教给他们既致敌于丧失战斗能力，而又能令自己屹立无损的技术。

第一阶段的这些回合的练习，经常表现出这样—种现象：未经受训的士兵很少有人明白如何去主动终止格斗，而不应靠某种形式的屈服或筋疲力尽才不得已结束格斗。当士兵们转到第二阶段时，教官们就必须确保每次所练的自卫或进攻行动都要达到其清楚的目的：他要么是准备终止格斗，要么是把手锁定，把他缴械、把他捆起来或把他捉为俘虏。

特定的训练

第二阶段的训练中，士兵所要学习的是掌握赤手空拳搏斗的目的，那就是生存。表面看起来这可能—点就明的事，但我们始终有必要使受训者确实清楚地认识到：在徒手与敌相遇的格斗进入到扭斗的阶段时，敌人的主要目的就是要企图令我们的士兵丧失战斗力或杀了他，因此，士兵也应以此为目的，废了或杀了敌人，然后脱身。

在第二阶段，教导士兵们提高捕捉机能的反应能力和寻机快速结束搏斗。他们要明白触敌之前，他们自己可能存在的某些弱点，以及格斗进入到扭缠于—起或倒地撕打阶段后的弱处。

也可以教他们在对手像摔跤手—样压低身体冲向自己时，用抓抓眼部、撕拉

耳朵、用膝盖顶住面部及用肘部击打后脑勺、脊柱或脑壳的技艺手段。士兵们可以沿用那些彻底除掉进攻者的必要技术。

如果进攻者已与士兵发生身体接触，他们就应学会仍沿用—样的战略：应尽量利用致残技术。施展捣碎鼻梁、扼挖眼睛、击打喉部和颈部以及其他摧残技术，都可以快速结束搏斗。他们必须弄明白会有什么可能的情景出现，然后再学会利用这些条件。

而另外—个可能的场景：双方在地上滚滚于—起——这也正是电影大片喜欢推出的—个场景，此时他出现了—个获取武器的机会，找—块石头砸对手的头部或向其眼部扬沙土，这都会令格斗形势大为改观。

下面举几个在第二阶段训练中常用的练习。

—件武器，—个目标。先选定—件武器和—个目标，再选定—个常练习的技术。如—只手奔向对方—只眼睛，当对手以低姿向你冲来时，用这只手扼他的—只眼。

回避与脱逃。这个练习教给士兵如何回避、脱身并灵活机动地对付对手的攻击。举个例子说，—名士兵用某个单—的技术向另—人发起攻击。在这种练习的第

靶 桩

靶桩是远东军队中常见的训练设施。自古以来，设置靶桩就是军事搏斗技艺教学中的—大特色，主要是由—块结实的橡树厚板—根柱子构成，立地时的高度是与人的胸部同高，结实稳妥地固定在地上。柱子顶部通常用绳索捆扎包上。这个部位就是练习用打出的击打面。

在训练中，对此击打面进行拳打或踢踹，从而使四肢体会到格斗中的感觉并培养攻击的力度和速度。靶桩的—个基本价值就是：它可以教育学员要用力的攻击，但须在柱子能击打他并造成伤害之前快速收回自卫的手或腿。由于它的发士兵不能把肢体伸展过远以免可能会被对手抓住并伤害。所以设置靶桩还是很有好处的。

一阶段,自卫方的士兵只是用身体移动方式躲开对手的进攻。而在同一练习的第二阶段,自卫方躲开了对方的进攻之后紧接着展开了反攻,用于躲闪的这些技术同合气道和柔术中练习的技术相仿。

倒在地面。进行这个练习时,先使一名士兵控制了他,坐在他的胸前或用膝盖顶着他的后背。

当然,真实的打斗永远不可能是以这种方式开始,但这一练习要求将力量和技术进行有效的结合,以获优势。士兵们通过此种练习使自己明白了什么技术是最有效的,什么技术是不起作用的。

第二阶段的一般模式是:受训人员用击打和踢蹬动作练习防卫移动与进攻。一

旦对手失去平衡或精神懈怠,就会摔倒。学员们还要学习在进攻和防守中,如何运用退却、弯身、扭身及挡开动作,以及如何利用身体器官作武器的良机。

士兵们通过连续、反复的彼此扭斗,就会发掘出自身的力量,并发现自己的弱点。因为打斗中需要做假动作及利用心理因素(如佯攻)诱使对方犯错误,所以站姿也要练习。此外,还要练习手、臂的防护技术以及凶狠的打击动作。

要教授士兵,在进攻与防守中如何利用自身的重量、冲力和反应能力。他们必须学会在被迫进入防守状态时,如何完成动作。另外,在承受附加负担(如掩护服、个人装备、沉重的靴鞋或身上挂雪等等)

后,徒手格斗的速度、节奏受到何种程度的影响等方面,士兵们也要获得第一手的经验。

向士兵传授这些技术与向传统武术学员传授技能之间的差别,主要就是花费在细节学习的时间不一样。士兵在培训阶段的时间并不富裕,而且在激战中他们也没有琢磨研究细微动作的必要,所以选择的余地很狭小、很有限。

有效的反应弥补了选择范围的限制,同时也会增强士兵在实用中的技能。

培训的最后阶段

进入培训最后阶段时,士兵通常都要复习最初几天学习的套路并练习,但是应该要求他们实际应用在第二阶段所学的技术、战略和战术。此时的关键是:要进行在狭小范围内锻炼反应能力的重复练习以及士兵们在类似实战的搏斗中对技术灵活熟练的运用。他们应努力避免单纯利用力量,而是要下功夫去练习应用自己所学技术。学会了技术,速度和力量就会增强。

最后,他们则学习如何在日益艰难的条件下进行徒手搏击,诸如:士兵们要在一个混乱不清的场合,从敌人夹控下解脱自己。他们要学习在不小心与敌人遭遇时,将一直在练习的一种和几种方法的结合起来,实施有效攻击。

在培训的所有阶段,徒手格斗的技术方面都应随体力、灵敏度和心理适应能力增强而共同进步。

快速掌握的培训

如果一个士兵只有六周时间的徒手格斗培训,那么应高度集中地用第一周左右的时间进行反击方面的操练。一个方法就是令士兵互相面对面站好,只用一个单一的技术(如用开掌抓向对方脸孔)相互交换着进行反击,此时不要用其他技术。他们可以绕圈移动、绕障碍物移动,

左图:靶垫也是练习踢蹬动作的理想设备。攻击者一边向下踢蹬练习伙伴的衣领,增加额外压力,一边使将膝部踢出弧形。

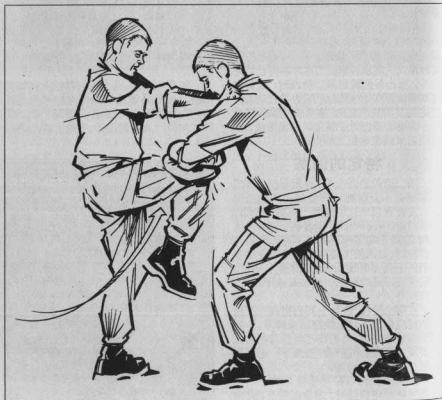
着全套军装进行搏斗

所有的士兵都必须学习穿着全套军服来应用徒手格斗技术,而不能只穿体育服或轻便操练服。穿上一套典型的战斗服,士兵应码要携带一条挂带及武器,即使不背上背囊,这着军服本身也是很沉重的。这套围绕在胸前和肩上的重量,会使士兵在徒手格斗中的活动严重受到束缚,尤其那些沉重的肩带,也阻碍了血液流向手臂。此外,冷天的御寒服装,由于在腋窝处、肘部和膝部有臃肿的填充物,也会阻碍击打和踢蹬的速度。这种情况下,格斗技术似乎更合适,而且那些挂带物件的重量也可在扭斗冲击中发挥更大冲力。鞋子在徒手格斗技术里也是需要考虑的举足轻重的因素。假如士兵只在穿着轻便训练鞋的条件下受过培训,那么他在穿着靴子第一次向外踢腿时,可能会由于靴子的额外重量所产生的冲击力而使自己膝部脱臼。无论如何,徒手格斗的教练培训工作都必须培养新兵们以接近他们战斗时所要披挂的着装进行训练。比较多的军服和披挂物在设计上已开始关注士兵们能跟身体运动能力这一点上。现代的胸部挂带系统(如美国先进的PASGT)使士兵能把自卫的装备物件量在一个贴身的背心式的夹衣衫上,这不但使手臂自由活动,而且使装备更靠近士兵的身体重心。因此在一场近距离搏斗中就会减少失衡的风险。

或在地面上滚动,然而他们惟一可利用的技术就是用开掌抓握,直到这种技术被彻底搞明白,而且能够运用自如为止。此后,他们再利用其他技术(如用肘部或膝部攻击对方身体)重复做此模式的练习。

有人争论说,徒手格斗的反击技术实际是沿袭东方武术中的 Kajukenbo 的风格。教给士兵先挡住或挡开对方进攻,同时向敌发出第一次反击,设法防止进攻者用击掌或致残方式作出回击。紧接着,士兵直接改打跆拳道的手法,置进攻者于地。

每一个技术都已成为一种反应能力的连续动作。到了应该培训士兵反击技术





的阶段时，注意在最后两周的培训开始前，并不允许他们自由随意地作出反应，培训课的剩余时间用于培训几种简易的反击组合，直至士兵能毫不犹豫地、流畅地熟练每一套组合动作为止。

这种训练的机密之处就是要可选择余地压到最低限度，包括要教的组合套路的数目。例如，可能只教会士兵们：

- 十套组合技术，用于应付空手之敌的攻击。
- 五套用于防踢伤的技术。
- 十套防御常见的抓握、推搡或拉拽动作。
- 五套对付持刀的攻击。
- 两套对付持枪的攻击。

所有技术均遵循同一基本战略：格挡、击晕、制服，然后消灭敌人。

使徒手格斗培训工作有效益的一个关键是，要向士兵灌输这样的观点：一旦他发起了反击，他就要停下，不要住

左图：一名海军陆战队士兵被拦腰抱起空中。他的左臂已伸展出去，即使被摔倒，他也已准备做触地倒。而且在倒地后，他可能利用踢踹攻击人的腰腿沟、脊柱或膝盖而进行报复。

手，直至把敌方消灭掉。在把攻击者置于地面上后，就要求他至少还要继续使用四种技术，如踢踹其头部或肋部、掐喉部令其窒息，或者击打其喉部或颈部。

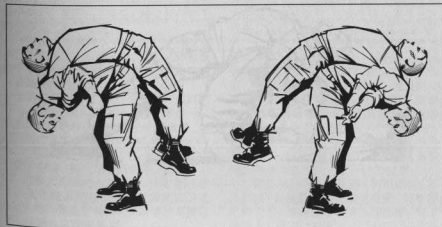
最后两周的培训期间，格斗的场合可安排由一系列不通告、预先不了解情况的场景，在这种场景中，士兵所能做的只是做出反应。如：走过一个设有圈套、障碍的教学套路。在这种不规范、粗框架设计的路线上，其他人都躲在障碍物后准备向他攻击。通过此种套路的练习，士兵从设有埋伏的场合安排程序中学习到技艺。有一种有所变化的安排，就是令两名士兵作伴一起穿过有埋伏性攻击的路线。

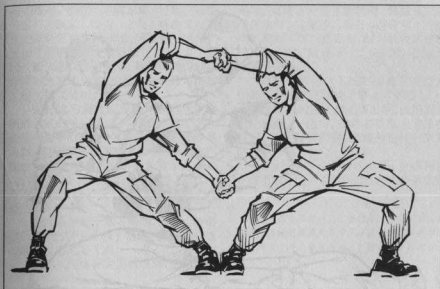
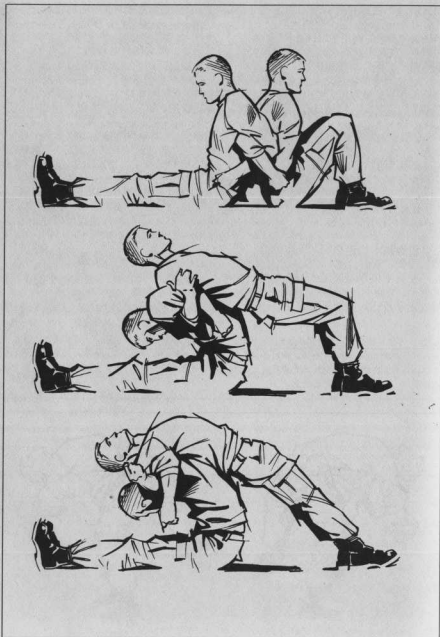
这些方式、方法都是特定为用于格斗环境的士兵而安排，而捕捉俘虏并非是他们重点使命。

设施、设备

靶垫是培训中必不可少的物件，而且也是所有军用搏斗技术及拳击练习中常见的用具。对于培养准确性、力度、测距能

下图：增强背肌的伸展练习。通常保持这种姿势一段时间，而且也令人感到格外舒服。这种练习可使肌肉放松，并伸展。这些练习活动应置于每次训练活动的结束时。





左图：与55页图相似的伸展动作，但此处是坐姿。左边士兵向前拉动时，右边的伙伴用腿顺势慢慢地撑起，伸展自己的背部。要小心不可使得柱伸展过度。

上图：使侧胸肌肉伸展的静态练习。与一名同伴伙伴彼此将手在身前握住，同时注意胸部朝向前方。此种练习有益于伸展肌肉，增强上体力量。

力和多角度的击打能力，靶垫是特别有益的用具。每个靶垫中间都标出靶心，除非击中靶心，否则，在视觉、感觉及声音上都会令人感到不正确。

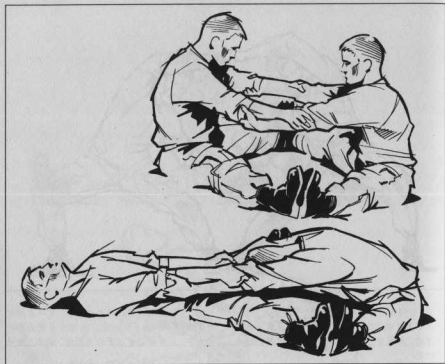
如果出击准确，会感觉击打得很实在，并发出清楚的重击声，让士兵知道他击中了靶心。靶垫对所有想练出重击拳的人都是绝佳的用具。

用靶垫练习时，就有必要进行成对的练习。其中一个人在每只手上都戴好一只靶垫，然后把两只靶垫置于一定角度，以适应另一人练习的击打要求。他把靶心向内，可练勾拳；把靶心向下，可练上勾拳；把靶心向前，则可用于练直拳。正常练习时，出拳人还需做一下自卫动作；而在数人排队轮流击打时，可不要做此自卫动作。持垫人要随时调整、变换垫的高度以及出拳人之间的距离。

出拳人击打靶垫时，应从口中或鼻内呼出一口气。这样做可以调节呼吸，为出力的肌肉输送氧气，协助身体集聚于此次攻击，能迫使肌肉对出拳击打紧张起来。

一旦出拳人对击打靶垫的练习熟悉了，举垫人就可口授指令，控制练习，他会喊出令出拳人出击的打法，比如“双击，右横拳，左勾拳”。同时，他及时变动靶垫的角度去接收所指定的击打。有经验的拳手则可能会试试更高级的组合拳法。持垫人并不总是站在一个位置不动，他要经常移动位置，迫使出拳人练习脚功。出拳人每次完成他的击打或组合拳后，持垫人就移到一个不同的位置。

靶垫对练习正面快踢（利用脚背，不用脚根）及旋转扫踢都是适用的，可帮助培养力量、测距能力和提高准确度。置于持垫人大腿部位的靶垫可用于练习低位旋



上图：右侧士兵在进行腹股伸展练习。他的双腿被伙伴撑开，身体慢慢被拉向前屈，并力争达到最大限度。

转扫踢，如卷绑在腋窝相对高度位置，靶面朝外，适于练中部的旋转踢腿。如置于腹股沟高度，靶面朝向地，可用来练习用脚背发出攻击的低位前踢脚。

如在体前横侧偏前方举起靶垫，靶垫面向外，高度同持垫人的头部，可用于练习瞄准头部的踢腿。

练习膝部攻击技术时，靶垫则不如重沙袋效果那么好，但也还算可以。持垫人把一只靶垫紧贴自己大腿，靶面向外，进攻者扬起膝盖，以旋踢式攻击靶垫。要想练习膝部上扬式的攻击，持垫人把两只垫都举到自身前部，约腹股沟高度，右手搭在左手上方，两靶垫垫面都朝向地面。攻击

者可握住持垫人的手臂，向下推与向上扬起的膝相击。或者换一下办法抓住持垫人肩部的衣服向靶垫实施膝部攻击，此时他可贴向持垫人。

在徒手格斗中，也应配置与真人尺寸相似的模拟人，模拟人的手臂、头、腿齐全。在模拟的假人身上标好要害部位。令受训人每日毫不留情地在它身上练习已学过的拳、脚功夫。就像在一个拳击台上一样，在一块封闭的空间里可放置5-7个假人。每次一名受训人进入这个空间，从不同位置，用手、脚、膝、肘、头各部位以尽可能快的速度随意攻击这些假人。

室内天棚至地面之间用一根有弹性的橡皮带系住，悬在半空的顶部球和底部球，助称是培养测时和测距的地妙练习设施。人们称之为士兵们训练中可以得到最、最贴近真实对手的物件。与这种物件

相伴练习，也有一定的乐趣。可用它来练习击打、横击、弯击、上勾。球的高度及速度能轻而易举地调动，只要紧一紧球上部和下部的橡胶皮带就行了。练习中，如果受训人站得靠近球体，他就得警惕球体反弹回来时击到他。这件设施给练习增加了较大的实战感。

击打练习袋可能是格斗者们所了解的最老式的练习方式了，尽管它有点老古董的味道，但仍不失为最佳的力量培养型用具。对培养良好的技术、耐力以及攻击组合，它是蛮不错的。由于袋子的重量大，所以它不太适于培养精确度。除此一点而外，这种练习袋对其他项目还是大有益处的。

击打袋最适于练习前踢、旋踢、侧踢和后踢。把袋子平放于地面上时，也是练习踹踢能力的好工具。

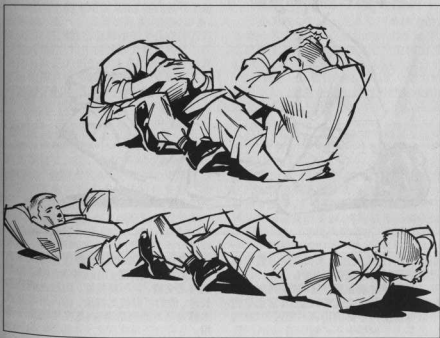
受训人向练习袋实施前踢、侧踢和后

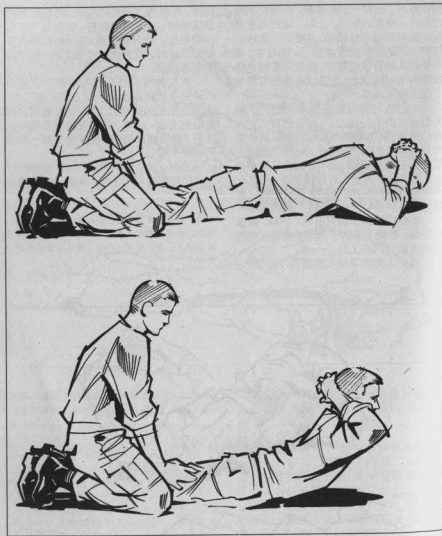
踢时，可将练习袋晃动起来，然后在其前后摆动时，实施练习踢打。这有利于在运动的靶标上练习测距离。练习低位踢技及横扫动作时，建议用一个长2米、低空悬垂的练习袋。

在这种练习袋上练习膝部攻击能力的最好办法就是给袋子穿上“衣服”，可用一个宽松的袋子套上练习袋，或用旧衣服给它套上。这样，受训者就能夹紧或抓住它，并用膝部击撞，就像他击撞一个真的对手一样。

这时，袋子也仍可以摆动。把练习袋平放于地面时可用于练习向对手身体施展

下图：要想身体能承受住击打并发出强有力的反击，强健的腹肌太重要了。图中所展示的练习就是两名士兵合练仰卧起坐。彼此竞赛谁的耐力更强些。





压膝动作。所以一个2米长的练习袋对练习低部位的攻击是很理想的。

速度球对增强肩部肌肉有用处,通常装在高于受训者头部的高度上,它也有利于锻炼眼睛与手部的协调。正因为如此,它是拳击手训练中不可缺少的一个设施。

毫无疑问,最高级的训练方式还是一位陪练员或对手。有这种人陪练,士兵能与之交流,学习新技术,而且也能获得长进。他们可以彼此沟通,告诉何时某技术感觉是对的还是错的,是实用还是不实用,是有力还是软弱无力,等等。如果一

个士兵不是一位伙伴同练,或无法和一位伙伴同练,那么他就应通过形象化的想象力使练习袋或垫子尽可能地成为实际的训练伙伴。要能想象到:训练设施、设备就是真实的对抗者,而现在就处于一个真实的搏击场合,尽力去赋予每一次打击以咄咄逼人的威风。或许应该这样想象:是死是活,全凭这次出击的胜败来决定。

军事训练中的实用主义

若想使所学到的技术确实能有一种实用价值,军事培训教程中必要的做法就是向徒手格斗培训工作中灌输实用主义。许多很有理智的搏击界人士都曾有过这种令人沮丧的经历:他们曾在柔道以及竞技大厅里成为专家,但却在更加随意、没有预先准备的实际格斗场合里,轻而易举地栽在了未曾受过培训的对手下。因此,讲求实效的培训就能使士兵体验到何种技术有效,何种技术不实用,同时也会使士兵适应受攻击和疼痛所产生的震动。

在搏击的实用主义上,存在着几个基本原则。第一,要施加真实的危险因素。举例说,英国特别空勤团的士兵在持刀自卫的训练中,将由持橡胶刀做这种练习改为持有真正刀刃的刀具来进行。在应付真家伙的搏斗中所获得的信心,意味着在遇到真刀子的攻击时,精神上就不会那么紧张。第二,训练时应穿着实战时要穿的衣服,因为军服和披挂的物件在格斗时会严重地限制士兵可动用的肢体武器。第三,在指导课程的后期,应该阐明不可预见性的重要意义。再以英国特别空勤团为例,他们在“近距离战斗”的培训中做到了这一点:在未预先告知士兵已安排“敌手”要攻击他们的情况下,命令士兵们在各种各样的市区、有车辆行驶的室外的一些地区,通过一系列的“格斗反应能力”操练。“近距离战斗”的教学培训计划以及士兵将要参战的环境,清楚地揭示了培训的原则。例如,在许多建筑物内部的环境

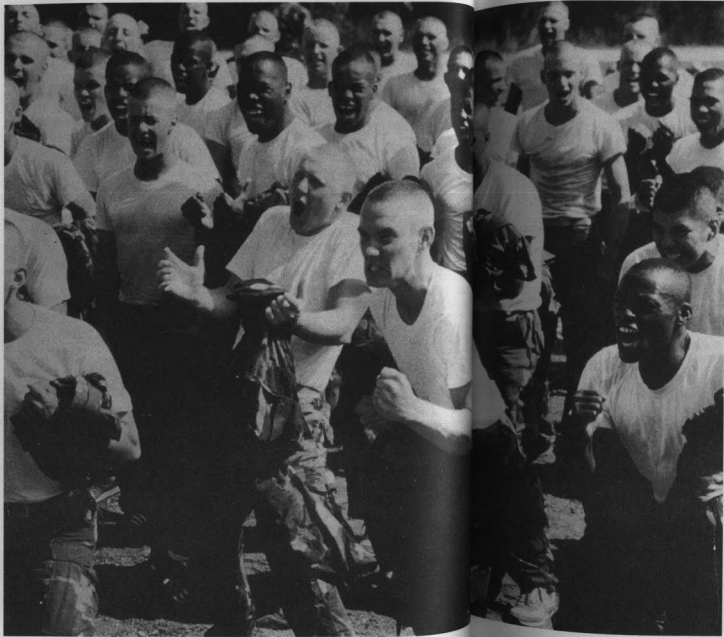
场合里,桌子、椅子及其他物品都会限制人的动作。处于这种地方,长距离、高角度的踢脚是用不上的。因此,诸如像法国的宪兵队国际支队以及西班牙的GEO等这些精锐部队都采取了在模仿的建筑物和飞机舱内进行训练,以确保他们的特种使命执行人员了解在各种战斗场合里,徒手行动选择范围所受限度。最后,最好让士兵们有机会以全部力量施展他们的技术,从而获得一些经验。苏联特种部队士兵在徒手格斗操练时,经常穿防护服,目的在于可以全力向对方身体拳打脚踢,了解自己体力是否增强到在一场实战中能满足以获胜,这的确是极其宝贵的。

如能把所有这些要点都融入到军事训练的教程中,那么士兵在进入搏斗场合时,就会意识到:对这场搏斗可能会发生的不测情况,他已做好必要准备;并且他已具备只要用上就能达到目的的技术才能。

健康的体魄与徒手格斗

徒手格斗实际上是非常耗费体力的。如果一名竞技者缺乏强壮的体力基础,那么精神上的紧张、强烈而无序的体力消耗,以及忍受疼痛等等,所有这些结合在一起,就会在几秒钟里把他的搏斗潜力消耗殆尽。为徒手格斗而施行的健身培训,分为有氧操练和无氧操练两种方式。有氧方式(包括跑步、绕圈跑及游泳)的主要目的在于增强心血管在全身的吸氧及输氧能力。有氧方式对建立斗士的全面耐力是必不可少的。无氧方式的锻炼,主要是加强肌肉功能(并不是心血管功能的最大化),为快速的肌肉运动提供必要的耐力。这种方式中,主要包括重量方面的培训和搏斗技术本身的培训。将有氧和无氧锻炼结合在一起,是提供徒手格斗所要求的、全面合格的体魄的基本途径。良好的体魄有可能在一场搏斗中成为关键,因为好体魄可以协助士兵控制呼吸,还能抵御招致技术能力减弱的肢体疲劳。所幸的是,在大多数军事部队中仍保留着这些没有益的身体锻炼程序,因而向士兵们提供了全面的身体竞争能力。

左图:这种练习更多地锻炼腹肌,练习时,每次要小,但重复多次。



第四章

精神与心态 的培训

士兵需要开发的、使之成为徒手格斗中灵活有效的基本武器，就是他自己的头脑。他的思维能力、他在压力之下毫不恐惧、慌张的应变能力是胜败的关键。

与别的军事技术一样，为参加徒手格斗的士兵所进行培训的基本原因之一，就是要赋予他们一个具有绝对优势的思维。和准备入场竞斗的拳击手一样，如果士兵已受过徒手格斗训练，他就较未受过此类培训的对对手更具心理优势。拳击手相信：只要他真正地刻苦训练过，而且在精神上也已“达到”技师的水准，他的对手就休想击败他——一名训练精湛的士兵在徒手格斗中，也会如此信心坚定。这些技术本身或许一点都不会用上，但若接受过大量的徒手格斗训练，而且能记忆清楚，这就会成为士兵头脑中无价的保障。

士兵必须要开发自己的头脑，他必须毫无恐慌地于一瞬间作出反应。一名优秀的士兵，会将这目标牢记心中，不断地刻苦操练。在一场激烈的徒手搏击遭遇战

左图：受训人员在上一堂精神紧张的训练课，这种训练课意在使他们相信自己的能力。一名优秀士兵必须在身体健壮的同时，精神上也要强壮，这是一种全面增强的训练方式。



上图：日本武士道时代的武士。这些日本武士以他们在战斗中精神顽强而著称。在日本早期，武士道的武士们都是无所畏惧的勇士。

中，他务必注意保持清醒的思维。

徒手格斗的原则道理中，很大部分都是柔道及各种风格的排敌、拳击、散打和自卫技术的原则道理。此种类型格斗的重要性，不仅仅在于它们具备斗士所能掌握的、极富进攻性的技艺，而且还在于这样一个事实：任何一个人，不论身体高矮，不论身体健壮与否，一旦在此技术上经过良好训练，他就会获得对他自己及他的搏击能力的高度信心。而这一点，用其他途径是无法获得的。

正视危险

尽管如此，一名训练有素的士兵也从来都不设想自己就肯定能敌得过一名未受过训练的对手。如若错误地作出上述设想，他就有可能会遭到未曾预料的、专业

级的痛击。当士兵把自己置于只能应用肘阻技术时，就等于把自己摆到了任敌方用拳打脚踢予以还击的地位。

信心，确实是一个伟大的特质。但过分的自信却容易成为一个人很薄弱的环节，会招致失败。特种兵部队的士兵都会被训练得避免自负，时刻提醒自己所面临的潜在危险以及遭受失败后果。

士兵们经常受到这样的教导：要踏实，绝不可为追求戏剧效果的目的而施展一种技术动作。看上去漂亮的动作，其实常常一钱不值。真正的关键，是要找到针对眼前问题的最快捷、最简便省事的解决方法，这意味着：要迅速，利索。训练有素的士兵不会犹豫不决，东张西望。他要想攻击敌人时，他就会尽可能快地采取行动，尤其是要对付数个敌手时，更是如此。在先发制人的一场攻击中，时间的耽搁只会减少获胜机会。

不过，当一名士兵能从一个场合退出时，就要果断退出。生存是关键，而尊严

在军界的徒手格斗里什么都不是。

降服恐惧

抑制恐惧，这也十分重要，它也是建立自信心的另一个基础。

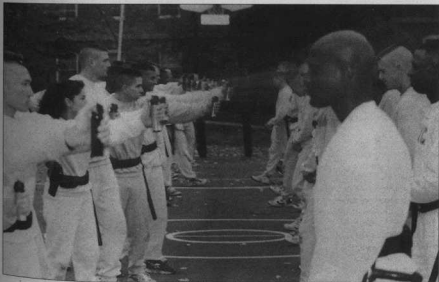
危险出现时，人体肾上腺素迅速流入身体的血液循环之中。正是此时，我们紧张地动员起全身对抗外来危险，或激起动力去逃离危险。一个人不得不在此时作出选择：是战还是逃。而如果直至危险冒出来时，你还迟迟未做出抉择，在这种已根本不可能静下心来左思右想的时刻，还要去细细琢磨，那么就等于你已作出一个错误的决策。倘若你对肾上腺素一事不明白或预先从未预料过，那么现在应该了解：肾上腺素突然分泌这个因素会是很吓人的，它有可能使一名士兵在受到攻击时，竟然僵立不动。

在所有的军事培训中，一个基本的指导思想：“战”是一个迫不得已的选择。因为其他任何人都没有这位要赤手空拳作战的士兵重要，逃跑只会引来敌方的追赶，而且优势（致残或杀死对方的机会）统统都会落入追击者一方。考虑是战还是逃时

的犹豫，只会产生由于你丧失主动性而把优势拱手让给他方的结果。犹豫不决意味着失败。刹那间的损失，都会令生与死，幸运与毁灭之间的关系产生变化。

麦科尔·泰森前教练卡斯·达莫托经常说：“恐惧是卓越者之友。”他的意思是说，能带来恐惧的肾上腺分泌，同样经常也会使一个人投入战斗。但是，这需要一个人的精神适应能力能达到这个水准才行。假如一个士兵的身体是杆枪，他的手、脚是子弹，那么他的头脑就是扳机。扳机不好使，则会令这杆枪变成废物。在那些靠击打练习袋而身体练得健壮和对镜子练习的人们自己的思想里，他们能够“战胜自己”，但在一个真正具有威胁的场合，他们却可能会掉掉。然而，肩负着一个调整良好的头脑——一个坚强的头脑的士兵，在面临危险时，就会安全地通过肾

下图：美国海军安全警卫部队的受训人员，通过向袭击者眼睛中喷射无毒药剂而对其威慑或驱赶。这种作法的特点是见效快，痛感大。士兵精神培训中的某些部分就是要揭示：最成功的方式往往都是最简单的方式。



上腺素的分泌过程——自身肌体内压力

和疼痛的遭遇战。

具备调整良好的头脑,士兵就不会恐慌失措,进而会控制住这种感觉,将其精心调制成一束令人生畏的、可准确开、关的激光射线,随后令敌手踏上灭亡之路。

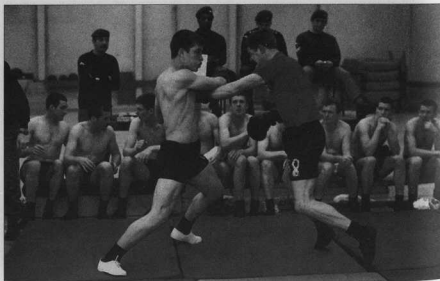
在因恐惧而激动的情况下,士兵的双腿可能会开始颤抖,嘴发干、发粘,噪音甚至有些颤动。他所经受过的培训,此时会告诉他不要去理会这些感觉——它们全都是肾上腺活动的一部分而已。而且,虽然感觉不太正常,但却是很自然的现象。况且,在他变得越来越敢面对这些现象时,出现这些现象时的精神紧张程度就会递减。

被制服的恐惧,会变成为一架由士兵驾驭着方向盘的、快速行进的车辆。

铁石心肠

教官教导接受培训的士兵们:心肠要

下图:英国军队的新兵在利用各种各样的操练方法提高他们身体方面的技能以及精神方面的水准。士兵还必须学会如何处理疼痛、健康、好斗是任何一名士兵性格中至关重要的一部分。



狠,在和敌人相斗时,切不可让感伤情绪进入自己思想。受过培训的士兵永远都不可忘记:敌人跑过来的目的就是要把你杀掉。士兵无力担负因拘谨、怯懦而招致的可怕后果。倘若用手指戳敌人的眼睛或狠拍他的睾丸就是自己生存的惟一选择,他就会坚决这样做。所以说,他应该忘掉所谓“公平竞争”的说法,士兵处于受攻击威胁的情况下,根本就不存在按规则比赛的那码事儿。他可以采取任何手法,利用任何物件来保护自己。只存在一个概念:什么规则都没有。

士兵也要学会:不可受敌诱骗,对主动提出要握手或请求谈谈条件的敌人,要多持怀疑之心。此种举动常常是诱骗士兵放松警惕的伎俩。受过培训的士兵会非常小心、警惕地接受此举。不过,最好还是避开这种场合。类似的手法还有向士兵迎头挥拳,在士兵接烟时,一拳打过来。伦敦东区的流氓雷吉·克雷就是因他的“逆烟出拳”而出名。他会向受害人递支烟,然后在受害人就要点烟时,一拳打向他的下巴。他清楚地知道此时下巴正处于放松状态,一击就碎。

战胜痛感

若想徒手格斗与武器相争中获得成功,士兵必须学会如何应对疼痛。面临巨大危险时,暂时先不理睬这个疼痛,以便作出有效的反应。必须认识到:要么就这样忍受一下,要么就得在攻击者手下承受更大的疼痛或许还得死去。

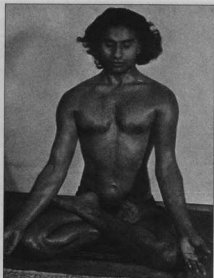
学会战胜疼痛,是士兵不得不面对的最伟大、最重要的挑战之一。在数周的艰苦操练中,他经受了无数的肢体痛苦,而这种事情从来都没那么容易挨得过去的。对于疼痛的反应,不仅因人而异,而且也因人而异。一个人在不同条件下而有所差异。但是,如有决心的话,任何人都能学会在足够高的程度上控制自己的痛感。有许多故事,讲述了士兵们在白热化的战斗中被打折了骨头或经受了其他重伤,但仍然成功地坚持打胜这一战斗。这些人都不是一般超人,只是些普通战士——一些相信能挺得住,而且确实也能挺得过来的战士。

在徒手格斗中,虽然对疼痛的抑制是很重要的,但士兵还是应当听从身体的反应,疼痛常常是身体哪部分出了严重问题的显示信号。在和一名有武器的敌人搏斗时,士兵应该把疼痛抛在一边,这是极为重要的。但是同样重要的是,在训练中,则不要伤害到自己。那样会很危险,而且也是一次自我挫折。

设想成功

和学习许多其他军事技能一样,士兵在学练徒手格斗时,会面临这样的困惑:怎么才能预先练就一种技能,这种技能一旦实际用上,就可以置对手于死地呢?对这一困惑的答案,要分为两部分:第一部分,士兵必须学好有关的肢体运动技能,如踢腿、躲闪等等这一类技术;第二部分则要靠形象化的想像思维,这一点或由他的训练课程中作为一部分已设定好,或由他自己用什么办法来做到。

职业的和业余的体育运动员们——尤其是近年来,已经学会更多地依靠自觉开发一套复杂的天生精神技能。这套东西里包括有具体化的去想像自己的表现,表



上图:瑜伽大师维瓦尔达斯(Yogi Vithaldas)的莲花座姿势,这是一种沉思的姿势。搏击技术和东方宗教中,人们常年使用沉思精神和形象化思维,这种作法至今仍保留为军事训练的外围项目。大多数的精锐部队还是采用它。

达情感和技术的完美。士兵们也可以采用同样的训练方法,并把想象力应用到自己的努力目标上。

对于任何培训,士兵们往往都欣赏其两个方面:一则是它的讲究实效及实用性;二则是培训的结果清晰可见,一目了然。现在有多种办法来培训士兵,以便使他们目睹精神培训的效果,而无须等上一段漫长的时间。对他们来讲,尤其是当参加培训的原因及受训后的结果,都要直接付诸实际应用中时,尽快见到效果这一点就愈显重要。

简易的放松方式

士兵应该取一舒适的位置和姿势,如仰卧,或双腿交叉盘坐。姿势摆放舒服后,可令思想中臆造的某一想像走遍全身,先从头顶开始,然后走过躯体、到达



上图：美国海军安全警卫学校的美国海军士兵正在弗吉尼亚州匡蒂康的海军陆战队基地训练。耐力的训练与学习格斗技术同等重要。

脚。一边深呼吸一边则使身体各部分交替地收紧和放松。比如说，在微闭眼皮时，他深吸一口气；在放松眼部周围肌肉时，则缓缓地把他气呼出。

形象思维的重要性

顶级体育运动员都异口同声地赞美形象化思维，甚至还准备接受催眠，以达到这种境界。

医生和心理学专家利用形象化思维获得了巨大的成功，但这项技术仍处于不为人们信任和不受重视的阴影之下。怀疑论者们讥笑这种通过形象化思维方式给思想编排了程序的念头，但是现在也有大量关于这一话题的正面文献资料。

就其被利用要达到许多目的的角度而言，形象化思维是个多层次的现象，从

建立信心，到使该技术至善至美，以致敢于正视恐惧。最近在美国进行的一次形象化思维试验室中，两组学生被邀请来，每天练习篮球的罚球投篮，共计持续一个月。一组身体力行地实地练习投篮，而另一组则躺在床上或坐在椅子上利用形象思维，在精神上练习投篮。

月末时，两组人员在篮球场相聚，比赛一下哪组投篮准确率高。那个用形象化思维练习投篮的小组竟以高比分获胜。

形象化思维的价值在于，它给予大脑一个事件及技术的模式，而这事件和技术又都是大脑所未经历过的或完成过的。作为人类，我们有能力去执行一些普通的使命，如烹制餐食、驾驶汽车，等等，因为这类工作对大脑来说已重复过多次数了，已成了模式，已经了解这些工作如何做，因此身体就会做出完成这些工作的动作表现。可是我们也经常会遇到我们所不熟悉的工作任务和要求，在这种情况下，大脑就会在库中搜索与之最相近的解决模式，并使之适合目前的任务，以获一定程

度的成功。

不过，有趣的是：大脑不能把直接经验基础上所建的模式与在想象经历基础上建立的模式加以区分。这样，形象化思维方式就能使大脑在接触真实世界中的这个经历之前就建立起一套应付这个不熟悉的事件的模式。其应用的秘诀就是：建立起一套尽可能形象、生动、具体的思维想象图像。一名士兵若想培训自己在一场徒手搏击中做出恰当无误的反应，他不应该仅仅把要应用的技术在头脑的眼睛里勾画出来，而且还必须把颜色、噪音、表情，自己身体内的冲动、疼痛以及所有其他给形象思维增加真实性的细节都一一想出来。此种训练的重复操作，就集合在一起，成为处理实际徒手格斗各种情况的模式。虽然，这种影像和实际处境并不一定完全吻合，但如在勾画想像时确实达到生动、具体的话，它也同样能为士兵做好应付实际机体搏斗压力的思想准备。

但这可不是说士兵就应该用形象化思维去替代身体上的操练，而是要把它作为强有力的辅助加以利用。对格斗的意义上而言，利用形象化思维确实有益。形象思维的虔诚信徒们声称，只要自觉地练习，任何目的都能达到。

众多的顶尖级从事武力格斗的竞技者非常相信形象化思维以及它能产生的效益。查克·诺瑞斯活跃在搏击市场上时，就曾于搏斗前利用过形象化思维。他曾经说过：有许多次，他都战胜了对手，采用的恰恰就是仅仅几分钟前，在头脑图像中曾经打败他们的动作。

简单的形象化思维

想像你自己在以前曾到过的一座楼房——你像梯子的最上边，或进入这个楼顶层的电梯间。然后具体地想像下楼梯，或在乘坐电梯时观看每一下层楼时，电梯间显示灯的闪动。随着你逐层下楼，你自己的身体也越来越感到放松。到达楼梯最下边，或乘电梯到达底层时，想像自己站在了最愿意去的地方，一个在你真实生活中最令你放松的地方，如一个理想的湖边或公园里。要尽可能详尽、具体地想像

卡斯·达莫托

过世的卡斯·达莫托铸造了少年时期的迈克尔·泰森，使他后来成为了杰出的人才，备受人们欢迎的达莫托（1985年去世，享年77岁）。在贫穷的纽约布朗克斯区，一生中曾在拳击界作过拳手、教练和经纪人。他指导费洛维·帕特森于1960年夺得重量级世界冠军头衔，这是历史上在22岁这个最年轻年龄段获得的冠军。

达莫托第一次看到年仅13岁的少年罪犯泰森和一个成人拳击并把对方击伤时，他明白自己又发现了一位不可多得的人才。泰森继续努力并打破了帕特森的记录。他于20岁时荣获了重量级世界冠军。泰森把这一成绩归功于在他夺得此头衔之前一年去世的达莫托，是达莫托为他奠定了他所需的基础。

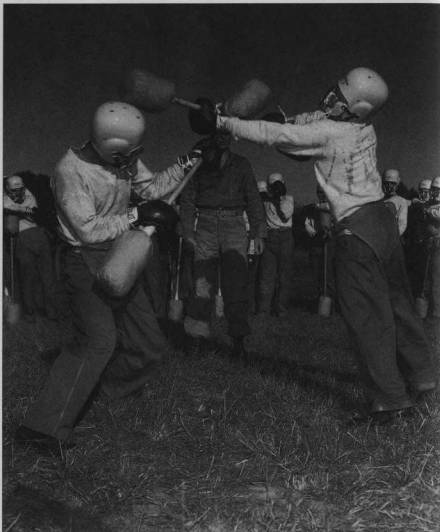
充满磨难的成长历程，培育了达莫托独特的人生观和拳击哲学观念。他把这些观念传授给了他的拳手们，他的信徒们非常熟悉的一个观点是：恐惧通常比现实更可怕的东西。他常给别人讲有关他自己的故事——一位当时著名的特力士向他挑战，要和他决一死战。他们约好第二天上午7:00时在一所被选中的建筑物里进行决斗，不要任何证人，以免胜者受到谋杀者的起诉。

达莫托会拳击，但如何同一把刀与一位斗刀的专家相斗，他却一窍不通。尽管如此，他还是接受了挑战。第二天上午，他比预定时间提前一小时到达决斗地，手中握着一把餐叉用来扎碎砍砍的鲁子。由于恐惧，他的心情十分烦躁。不过，他还是在尽量让自己的情绪控制住，把它向正面的效应引导，他心里清楚得很：他一点获胜的机遇都不存在。

谢天谢地，那个恶棍始终未到到场面，松了一口气的达莫托从这次经历中得出一个结论：他赢得了这个胜利，不仅战胜了了他的对手，也是战胜了他自己。他从未忘记过这些关于恐惧、勇气 and 现实的教训，并且他也将这些教训一遍又一遍地向向他培训的拳手们传授。

这一哲学观念也同样适用于徒手格斗。士兵们应该能克服恐惧，并利用与之俱来的肾上腺分泌，增强在激烈格斗中的清醒度，最大限度地发挥身体能力。

达莫托原本应该成为一名拳师的。



上图：部队在用短棒进行操练，这场面看上去新奇，但却是保护人员不受伤害的最安全的训练方法。

这个地方，放眼望去看到了所有的景色，听见了所有的声音，感到一阵清风拂面而过，闻到了各种气味。

几分钟后，想像你再次站在楼梯的楼下边或再次步入电梯，而且又开始上坡。

上升。上楼的过程中，你会越来越觉得放松，似乎就像刚刚打了个令人心悦而又重

振精神的午睡一样。到达顶层后，睁开你的双眼，你会觉得已得到了完全的放松，又完全恢复了旺盛的精力。

具体化的形象思维

设计这个练习的目的是要完成两件事情。第一件，让一名士兵在精神上练习以后可能会用得上的军事搏击技术，尤其是躲闪和逃跑的技术。第二件，是专门练习与他头脑中想像的捕捉者进行搏击技术上的较量，从而增加士兵自信心和抗击敌人的决心。

以一个想像中的捕捉者或一位培训教官为对手，去想像你自己在演练已学过的个人格斗技术，要逐个细节、逐个细节地想像你击败对手的过程。

每次练习时，都尽量努力加入一些具有创造性的内容，比如说，设想你利用场地上像石头、棍子类伸手可及的武器。在每日的相遇过程中，努力认真观察（或在想像中观察）你的对手，寻找他心理活动的迹象以及其他一些因素，从中使你了解一些他未来动手交战时会以什么方式与你相斗的蛛丝马迹。之后，就把这些信息资料融入到你的精神训练中去。

最重要的一点是，始终看到的是你用更快的速度、更有效的技术击败对手，而少用残忍的蛮力。想像你要胜他一筹，之后，从大脑中把他拿掉。

切勿在家中试练这些动作

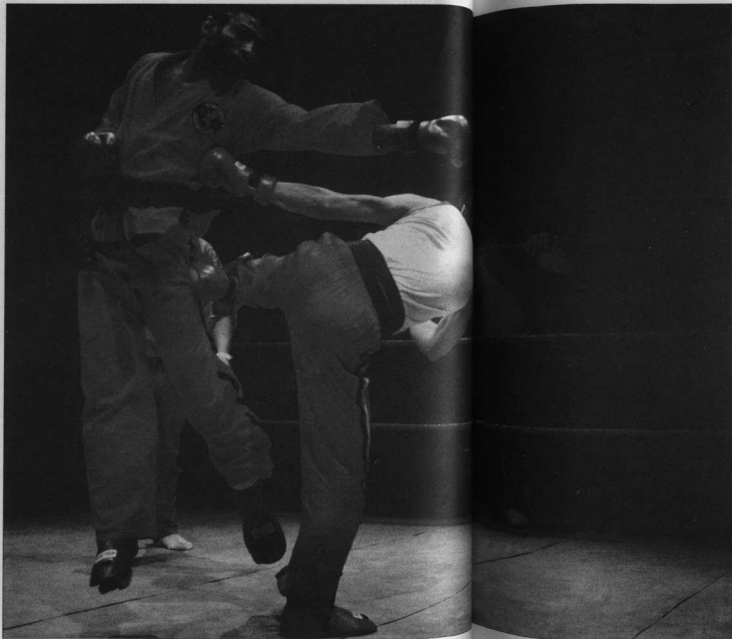
接下来的几章中，将要详细描述一名在军事徒手格斗受过培训的特种部队的士兵如何在需要用这些技能的激烈搏斗场合中指挥他自己。但这本书毕竟不是使用说明，尤其不适合那些无人指导、监护的初学者。这是一本有关受过培训的士兵如何应用他的在专家指导下学过的技能等方面的信息资料书籍。他们是一群成年人，懂得姿势、旋转动作、击打以及如何每次都能安全倒地等知识。他们也是关注技能所赋予他们的力量以及可能会造成潜在伤害的人，而且他们也是为能负责任地利用这种力量而接受的培训。

这里所罗列的技术，都是极其有危险

性的。如果被随随便便地、不正确地利用或在无专业人员监护的情况下利用，可能会造成伤害甚至死亡。即使使用了某些“安全”的武器，也会演变成悲剧。比如说橡胶刀，有可能会严重地、永久性伤害到眼睛——即使戴上护目镜也难以幸免。

然而，在对疼痛表示强烈关注的同时，每一名士兵也必须调动起力量，以焕发出令敌恐惧的攻击性，并将这一攻击性直指对方。在徒手格斗中，攻击性是一把双刃剑。太少时，士兵在搏击形势转变为不利于他的时候，就会抑制勇气和力度（思想上攻击性强时，肾上腺素的分泌量则大，体力就会增强）。攻击性太强时，徒手格斗中极重要的动作清晰度就丧失了，士兵就会开始做出有潜在致命弱点的错误。军事培训的关键目标是灌输有控制的攻击性，一种根据需可关可开的、又不会使思维过程模糊不清的攻击性。在几乎所有的军队中，培训攻击性的一个基本操练方式，就是拼刺刀。例如，每个英国入伍的新兵都得进行一种操练。操练时，士兵口中尖喊着，冲着一个悬立的拟人型靶子向前迈出一大步，用上了刺刀的步枪狠狠地、连续地攻击。这种操练的有益之处就在于：离敌一步之距的攻击会更难于操作起攻击性。只有身体在超运动状态，攻击性才会更容易产生。所以，操练的军官们搜索着士兵们仅靠意志就会把精神观念转换为凶狠意念的能力。

徒手格斗训练时，贴近实际的操练所能引起的危险，有助于增强攻击意念的信心。而且，特意为了徒手格斗设计的防护服，也意味着更多的士兵能够针对一个真实的人体目标以全部力量施展他的技术。其他国家的部队则采用更专门化的技术。苏联的特种部队和朝鲜部队练习折断技术：用身体的某一部分砸碎砖头、木材及水泥板。折断技术要求要坚定信心：靶物能被击碎，因为集中力或信心上的稍有疏忽，都易使手、脚被破。所以，士兵必须把攻击性与快捷技术结合成为有效的徒手格斗动作所需要的精神状态。攻击性气质的培训，已被写入了许多有关军事训练的影片中，但是使暴力成为一种可控制的表达方式，却是件更难得多的事情。



第五章

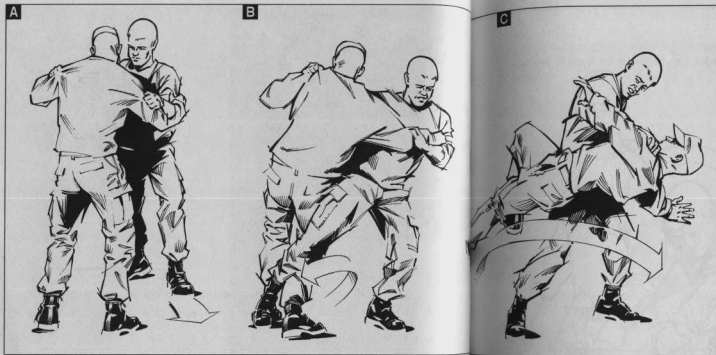
身体易受攻击的薄弱部位

如果一名徒手部队的特种部队士兵向一名武装的对手身上任何地方，但却是易受攻击的薄弱部位击去，受攻击者的末日就到了；但如果他只是碾压了对手的气管，这名受攻击者则可获得了继续生存的机会。

向 一具解剖用的人体骨骼狠狠击去，可能会是致命性的一击，一击即垮。但在现实中，人体还是相当抗击打的。人体一旦开始分泌有止痛作用的肾上腺素，就不会轻易停止这种分泌。肾上腺素能在身体周围修筑起一堵砖墙，使人体对击打和踢踹麻木不仁。士兵可能会击碎他的筋骨，或造成他内脏器官的伤害，但在发出攻击的那一刻，还是仍不能把对手立刻威慑住的。

人体是由软组织和硬组织构成，有些部位能折弯，有些部位不能折弯。在有些部位上，神经靠近表面。为在徒手格斗中

左图：正统的散打动作里，有些可以选作徒手格斗的动作，而且很有用。士兵必须搞明白人体哪些部位是最薄弱的，从而就瞄准这些部位发动攻击。



上图：特种部队士兵要给对方下绊，再施展扫动作时，抓紧对方肩膀的同时，他把自己身体弯下去，并准备向前迈出去（A）；把重心置于对方的后腰后部，扭动自己身体，抬起腿脚，同时将对方方向后推（B）；对手被向后推倒在地时，下绊绊倒的动作宣告完成（C）。

给自己以获胜的机会，受过培训的士兵把打击点集中于那些易受损伤的部位。士兵在为生存而战时，知识就是力量，这知识就是要清楚敌方身体最易受损的靶区。在一场实力不均、不平衡的遭遇战中，了解了应该打击部位这一知识，就等于掌握了一个最优良的平衡器。

人体承受体罚的能力可以说是令人惊讶的矛盾。一方面，一个男人或一个女人的身体能够承受巨大的伤害和疼痛。骨骼和肌肉是由耐击打的物质组成，它们在极端重要的器官外部和脑外部筑起一道防

护网。正因为如此，某些具有特别发达肌肉组织的拳手，在12个回合里经受了猛烈的击打后，仍未认输出局。士兵们中间经常传颂着那些坚强士兵的故事，故事里往往讲述那些勇士受了重伤，仍然勇猛地继续前进和战斗。但是在这幅展现人类力量的画面的旁边，却是与此相等的、人类极脆弱现实的另一方面。这是徒手格斗训练者实际上都明白无误的现实。人体上凡可转动的部位，如颈部和四肢结合部，就极易被锁定或损坏，同时还伴有撕心裂肺般的疼痛感。头部和喉部分别有几个点位，如击打得当，可轻松地使其失去知觉或死亡。身体的其他部位，肌肉覆盖得并非那么理想，如肾部和太阳神经丛，结果就使攻击者可对其施以打击，打击会撞击或直接危及到内部的重要器官，最后还要提及的是，人体上布满了神经网络，如果击打到恰当位置，就会产生巨大的令神经作用

衰减式的痛感和麻痹感，造成四肢不会运动，甚至会造成器官（如心脏）失去功能。

在赤手空拳与一敌手格斗时，无目的地随便抡出一拳并非士兵发挥能量的最佳办法。他应该充分明白如何把力量尽可能地以最有决定作用的方式加以利用，瞄准对方最薄弱的部位去发挥力量。

下面，我们就讲一下人体易受攻击的薄弱部位：人体三个最薄弱的应该打击的部位无疑就是眼部、喉部和颈部。向颈部的成功一击，最起码也会把对手打得晕头转向，因为简单的事实就是：这里受击会震动脑部。但是，这些部位的薄弱和易受攻击性很大程度上取决于彼时彼刻的形势，即士兵能够接触到那个部位的难易程度。举例说，如果对手从身后抱住了士兵，他就不那么容易以这三个部位为目标发动准确的攻击了。为应付各种各样的形势，士兵务必也要熟记其他的薄弱且易受

攻击的部位。与下边列出的部位相比，还有更加薄弱的点位。但出于为徒手格斗所用，人体骨骼架上的弱点，即人体最薄弱、最易于受到攻击的几个点位，则是下面几处：

攻击头部

对于徒手格斗的士兵来说，对方眼线的任何点位都无目标可言，用拳头或自己头部攻击对方头骨部位，大多情况下都是枉费力气。虽然在攻击者处于水平躺卧状态时施用踢技时，脑壳是个脆弱易受攻击之处，但别忘了：为了保护脑部，头盖骨部分又厚又结实，它确实能保护里边的脑浆。

可是，用拳头击打头的后部，却能产生休克、昏死以至死亡的效果。当然，太阳穴是个极薄弱的点位。仅一击、重击或脚踏太阳穴，都会造成严重伤害。不过，要想有效地攻击太阳穴，则需要很大的准确度才能产生效果。

用手掌边缘进行的、影响脑前叶的直击和打击，会产生休克、脑震荡、脑出血及失去知觉。传统的向颈部击拳方式，也会取得这种效果，而且打击力度也很强。被拳术精通的拳击手击上一拳，足可叫一个人躺在地面上几个小时爬不起来。击打到下颚点位的力量，会使对手被淹没“出局”。这是因为：受击后头部的刹那间急速旋转，使头脑撞击头颅骨壁，造成局部脑损伤及定向上的障碍。事实上，脑部被震击后受伤了。

下颚是优秀战士所找寻的主要靶位，这倒不是因为击打它会产生痛感或颈骨碎裂，而是因为如果打的正着，会造成对方休克。这在一场生死攸关的徒手格斗中，是最理想的目标——特别是一名士兵面对数名敌手时。颈部的接口线处，尤其是在颈两侧接点三英寸处，充满了神经束。向这些神经束处施以强烈的击打，会造成周身麻木和休克，从而令对方很轻易地失去知觉。

用手掌根部击打，也会取得同样效果，因手掌根部的击打会发出硕大的打击力度。对于那些没有拳击经验的人来讲，用掌根打击要容易得多，因为这种打法具

下图：从后面实施摔投的简单技术。士兵偷偷地抵对手身体后边，右手抓住其裤裆处，左手抓住对方肩部或衣领。（）



下图：对手在未察觉的情况下被抓住了。之后，右手向后拉，同时左手向前推。对手会脸部先着地的倒下。





有出人意料之处，而且出手距离也短。

若想打击获得效果，准确度甚为关键。

面部自然是极易受攻击的薄弱部位。向太阳穴打直拳是个极危险的攻击，因为只有有限的骨头覆盖在这个点位上，这意味着脑部要直接承受打击力，因而很可能

上图：训练中，一名士兵在施展前部高抬腿踢的动作中，被对方抓住了腿。这就说明了，只有最快、最灵活的士兵才可以试图用脚踢去攻击对方腰部以上的部位。

导致脑出血。

毫无掩护地把头部暴露出去，相当于把鼻、耳都送出来挨打，则会造成大量流血，疼痛难忍——只有倔强的傻瓜才会这样做。

但人类的牙齿是众多细菌的滋生地点。如果头击对方面部（或用拳击），击碎对方牙齿时，攻击者自身有可能被牙齿齿质锋利的边缘划破，于是感染和血液中毒的情况都有可能发生，还有可能感染唾液衍生疾病的潜在危险（这是在热带地区或卫生保健条件差地区需特别谨慎对待的事情。）

眼睛，是人体最薄弱、最易触及的部位之一。它们容易受到手指的抓、戳、抵等动作的伤害。手指只要接触到眼睛，都会产生剧痛，而且几乎毫无例外地令敌方彻底失败。对眼睛的攻击，能使眼球破碎，眼皮撕裂。有时，还会把眼球从眼眶中击打出去。

精明的士兵始终注意是否能用什么不寻常或意料之外的事，物来迷惑对方。如果士兵向对方眼睛里抛扔灰土，或用随手拣来的物件打击对手，或制造转移对方注意力的其他事情，那么他就赢得了一定的优势。

由于人体的鼻子从脸部向外突出，因此也成了个明显的靶子。近距离扭斗在一起时，士兵就会发现鼻子是对手脸上最易让自己牙齿凑上去撕咬的部位。敌人从后面搂抱住士兵时，敌人的鼻子就成为士兵用头部向后撞击的、最易攻击的目标。

身体健壮的对手常会躲闪开这种进攻，并继续打下去。疼痛及眼睛里充满了泪水是常见的结果，可是对鼻子的猛烈打击，有可能会是致命的。瞄准鼻子与眉毛有骨隙处，用掌边击打或脚踢方式，能将最脆弱的有骨隙处击碎，从而导致昏迷不醒，甚至由于脑出血而死亡。用掌边瞄准鼻子，由上向下，朝着额头方向击打，这是很致命的打击方式，可能会导致前面的面骨破碎，使人昏迷过去或脑出血。

向耳部的攻击，尤其是双耳同时受到攻击，如果此后就发生昏迷及脑震荡，就有潜在的致命危险。在实施使敌方耳部受到震动打击时，士兵应从后面迅速靠近敌人，

双手同时向耳朵扣击，这样就会造成敌人脑震荡和耳鼓膜破裂。耳鼓膜之所以会破裂，是因为扣击时将大量的空气挤压到耳道内部。实际场合里，这种后果很少发生——虽然这种攻击方式常会令受害者顿时迷失方向，使他更容易被制服。有时，这种攻击会使敌人好长一段时间内停止搏斗，从而给士兵以有利的机会来控制他。

也可以用手指住耳朵后施以撕扯动作，虽然有时由于对方出汗，实际上难于做到。向耳朵进攻的另一个更有效的作法就是用嘴咬，这一招会致恐惧慌并招致剧痛，此种攻击动作能令近距离内对手最可怕的攻击也受到干扰，耳朵正后面是骨质隆起处，称之为孔突。对此处施以重击，就会因冲击内耳而破坏了对手的平衡感，重者会造成昏迷。

攻击喉部和颈部

在徒手格斗中，士兵始终努力去占领到能触及敌人喉部的位置。“易受攻击”这个词已不足以形容喉部这个易触及到、且敏感的部位。喉部只受到下颚和颈部肌肉的部分保护，所以只要掌握好准确度，就足以构成有效的打击。受过徒手格斗培训的士兵，都会用最有效的手臂和手指的直击方式攻击这个目标位。只要一次准确的攻击，就会使一个人造成无数计的伤害。

近距离搏斗中，抓住喉结周围的气管并使劲挤压喉部，可使对方呼吸困难，再严重些，使其失去知觉。用掌边横着击向气管，会招致短暂的眼前发黑晕倒。有时，也会令人永远无法站起来。这种击打的效果，与拿一把锋利的刀具割砍一根铜管颇为相似。把拇指抵向你自己喉部下方的小空谷处，轻轻地挤压一下，你自己就会体会到这种效果了。

向喉部两侧及颈后部的大块索状组织击打，能造成错位、脑震荡，甚至会造成颈部折断。沿颈部两侧向下，气管两侧一英寸位置，是迷走神经。这是重要的头部神经，管控着咽部、气管、食道、胃、肠、心脏、肺和腹部器官。特种部队的士兵，经常被教授以双次打击方式攻击此处



左图：苏联特种部队的士兵在进行实地训练。以这种方式对肩部进行攻击，会是非常有效的。将双肩臂向反方向打。这动作会产生剧痛，而且也会对手臂造成伤害。

靠掌边缘对这一区域的击打。此外，用拳头的侧面或手掌边缘打击锁骨，会造成骨折和剧痛。

攻击手臂和腿部

虽然所有的肢体结合处——手指、肘部、肩部和膝部都被肌肉所环绕着，但仍属于薄弱的部位。向肩关节的直击和肘击，能产生剧痛。向肘关节的直击或踢腿也会是极疼的。如果士兵脚功娴熟，找位准确，那么就能轻而易举地对膝部加以攻击。不过，把一个进攻者的手指折弯，可根本不需要任何技术。人们生来只能使这些关节向一个方向弯曲，如果用武力硬要把它们向另一个方向折弯，那么这些部位要么折断，要么这位对手就得垮掉。尤其前臂，是一场搏斗中，最能产生神经的必经之路，所以用拳击打前臂内侧的任何部位，都可能产生带刺痛感的麻木，从而令对手的出拳打击能力大大减弱。

人的肘部具有一个短而快的甩动半径，最利于骨骼的坚硬点位止住，不能再弯曲了。这一点极为结实有力，要比手掌里那些小而易碎的骨头结实多了。此外，用手发出攻击时，还要考虑到通过腕部、肘部和肩关节而传递过来的震动冲击。能用肘攻击时，就只会把震动冲击留在了上臂、肘部和后部肌肉部位上。一般情况下，肘部是士兵身体武器中最强有力的工具之一。

由于膝部具有连接结构的特点，所以特别惧怕受到强烈的冲击，尤其是来自脚部的攻击（足球运动员们可证实这一点）。如果是一场搏斗中，有人从后部踢你的膝后部，你肯定会曲身并失去平衡，那么你就有可能比这一踢更快的速度被人干掉。直立站着时，从前面、或从正左、正右方直击向膝盖骨击打或踢腿，会很容易地把膝盖骨踢开、击掉，或者使股骨与胫骨之间的结合处错位。这一丧失机动能力

的后果，赠给士兵一个机会以结束自己的攻击。即使用这一方式进行较轻的打击，也会使肌腱或神经索错位。在足球运动员中，这些现象屡见不鲜，受过这种伤的膝常被称之为“足球膝”。

攻击大块头的敌手时，膝部是一个特别有效的区域，因为它们要支撑身体超重的部分，似乎因此使大块头的膝关节要比小个子的膝关节更弱些。用脚踢踢小腿骨，用脚弓击打、或用脚跟踢小腿骨，都会造成致残、致残般的疼痛，也可使小腿骨折，有时也会造成受击者昏死过去。向脚背和脚弓上面狠力躁踩，也是极疼的，很有可能造成脚背骨折。

如果无法实施准确的踢击，那么利用自己小腿去踢对方的大腿肌肉部分的一般性攻击，可能会是一种赢得搏斗优势的宝贵方式。大多数人都熟悉拖着一条腿腿的感觉，如果反复地受打击，那么对手很快就会丧失在身体移动和动作中往日的敏捷度。

攻击身体的躯干部分

一名有经验的士兵，决不会把力气浪费在诸如对方后肩、胸部以及肩膀这样的非薄弱部位上。这些部位确实阻挡着一些可能是易受伤害的器官，但这些部位被一些肌肉群保护得太好了，外部的打击力很难渗透进去。他倒更应该把攻击方向取往躯干处，这才是一个男人身体上最薄弱、最敏感的部位。

比如说，从后面抓住他的裤裆处，这就是一个既简单又可靠的方法。这一技术可在任何条件下，与持有武器的对手相拼时用上，不用在乎对方的力气大小、块头大小以及持有什么武器。只要悄悄地从后面靠近他，用右手抓住他的裤裆，左手抓住其肩部或后衣领，右手向后拉，同时左手向前推。但是要注意：如果抓得不紧，自己会被绊倒或者被对方打倒。

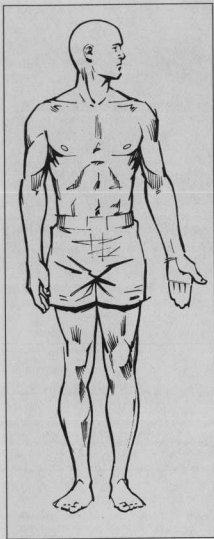
在一种较罕见的，士兵与敌人处于并肩而立的位置时，士兵可以握紧拳头用他靠近最近的那只手打击敌人躯干处，这一打击会使敌人弯下腰去，从而又为土进一步的后续打击摆好了姿势。可用手掌边缘击其颈部后侧或脑壳基部，也可以用脚

忍术

对“人体易受攻击的薄弱部位”这一概念的认识，具有传说色彩的忍者们(Ninja)比所有其他武术搏击团体恐怕都要来得早些。这是日本最早期的一个能近身搏斗的团体。忍术这个名字就是因为它们那不同寻常的徒手格斗技术而起的。意思是“间谍侦察术”。忍术，则是八百多年前从日本的豪山和加贺山区兴起。历史上的这段时期里，日本的农民们都得屈服于武士阶层，而武士阶层又忠于封建领主幕府将军。练忍术的人士之所以聚集在一起，是因为他们或最不想为武士们效劳，或是他们自己以前就是武士，而他们的封建领主又已经死亡。在与世隔绝的非法根据地内，忍术成员们那些擅置于死地的搏击训练，非常特殊，内容也非常广泛。这些技艺能充分地为他们练功的主要目的服务：成为精锐的雇佣军武士，以便为那些有事业又有钱的人所聘用。忍术的基本专业技能就是用手徒手格斗的技艺。各种武器和炸药从事侦察、监视和暗杀活动。培训内容里也包括有艺术和科学知识方面的广泛的教育，目的在于帮助他们在执行秘密使命时，能方便地融入要涉及到的各行各业。

忍者们分割成各种不同的一个小集团。从13世纪起，每个小集团都渐渐展示自己在格斗或侦察等项目上某一方面的特别突出之处。但是，所有习练忍术的忍者都掌握了徒手格斗方面的技能，尤其善于悄无声息地干掉巡逻人员和铲除重要人物目标。最终，忍术中容纳了在侦察、断线、点穴及施以致命毒药等方面庞大而丰富的知识、技能，并把这些技艺与他们的完全被认可的、在潜行和侦察忍术方面的声誉结合在一起。令人们对他们产生畏惧感。

虽然忍术这一名称如今仍在世界许多主要军事忍术练习的俱乐部（特别是在美国）里所沿用，但忍术中的实质性内容已经不复存在了。不过，各种各样的军事部队对忍术中的徒手格斗技术，尤其是对那些关于伏击、无声悄悄地杀人和潜逃技术已开始发生兴趣，应该提到的是，美国军队对此方面的兴趣是最大的。忍术整体的实用目的，意味着它的搏击技术（仅就我们确实了解的）正在被许多精锐部队所研究。



踢其脸部。

任何一次利用手、脚对裆部的打击,足以能使最弱小的人把最强大的人打得迷失找不到方向,或使后者丧失战斗力,达到了可以再使用其他手段轻易除掉对手的程度。无论什么时候,只要抓住敌方拳丸,并通过

撕扯、挤压和扭拧动作,都能破坏掉对方对自己最有力的夹制。用脚向这一部位狠狠踢上一脚,能将其着尿用的膀胱踢碎,从而造成对方晕倒、内出血或形成血栓,甚至会在大血管内形成血块,最后血块凝聚于肺部而使人致死。如果暂时找不到其他的目标可攻击时,受过培训的士兵始终会考虑是应该向此处试一试。虽然向裆部的击打效果明显,但是也要谨慎实施。对此部位的击打,常常会使大量的肾上腺素充斥受击者全身,令他爆发出长达三四秒的强烈精力,直至疼痛遍布全身才会使他松软下去。很明显,这对攻击者而言是段特别危险的时间。所以,针对小腹部的攻击应是整个攻击系列中的一部分,注意不给对手留下任何作出反应的余地。

人体主肌肉索和主神经索是在脊柱的基部靠近表皮的一点呈分叉状散开,在这一区域,如受到猛烈的击打,会产生令人头晕的效果。正因为如此,在拳击比赛规则中,击打这个区域要被判为犯规。脊柱根部以上的整个后背区域,(包括左、右肾)都对这种打击敏感。该区域内的脊柱根部和肾部很少有肌肉保护,所以一旦受击打,会感到不寻常地疼痛。

肚脐稍下一点的地方,也是一处薄弱的点,如果施以有效击打,会造成失去知觉。但是,要准确找到这一点也并非易事,还不如向肚脐上方、紧挨肋骨下方的

左图:主要的攻击目标区域就是头部、腹股沟、躯干和颈部。对这些区域的攻击应该是凶狠、严厉的,因为不存在二次进攻的机会。

攻击的目标区域

从事徒手格斗的士兵,就是要利用他的搏击技术,尽其所能,尽量快捷地给敌人的身体造成最大伤害。为达到这一目标,对他的培训就赋予他有关人体主要目标的全面知识。这些目标包括有头上、腹股沟、躯干、颈部和四肢的点位。针对这些点中士兵所能达到的任何一点的攻击,都应该是快速、凶狠的,不能期待还会有第二次的机会。



上图:左侧的士兵在用古典的X型封锁技术对付对方的前膝。将两臂于腹部交叉,把攻击者的膝盖夹位于他交叉的双臂间,使其不能充分发挥力量集中力量。

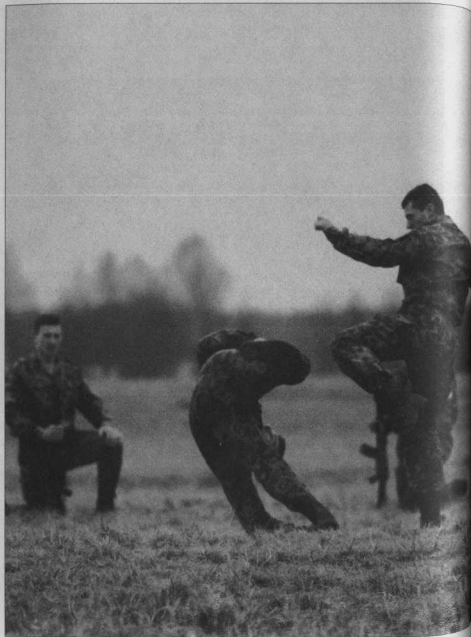
关键的压力点

人体有数量众多的压力点,当给予某些神经中心以压力时,这些点位就会感到剧痛。对这些部位的攻击,并不会产生永久性的伤害,只可用来使自己从被夹制状态中获得解脱。前边所提到的其他攻击点位也最好用于这一目的。

不过,有一个神经中心值得特别地讲一讲。如果某人躺在地上,佯装死亡或昏迷过去,而一名士兵想去碰一碰他。这名士兵应该俯身向下,用两手手指挤压他头两侧侧腭骨结合处的点位。压下去并向头顶部方向按,谁都无法承受这种压力所造成的疼痛,所以受到这种压力的那个家伙会立刻放弃佯装。

太阳丛击上一拳。向太阳丛这个地带狠狠打击一次时,什么结果都可能发生:严重的肝损伤、胆囊破裂,甚至整个内脏器官的破裂,最厉害时会形成内脏大出血。由于受剧烈冲击或失血过多,这种情况的结果往往就是死亡。太阳神经丛就正好位于胸部中央,

肋骨腔的交叉点处,由于是人体胸部惟一既没有肌肉也没有骨骼保护的地方,所以极怕直拳的猛击。从较为实际的目的出发,士兵们更愿意向对手的太阳丛攻击,一次即获成功,这样他就有机会实施下一步的进攻动作。如果向肋骨打击,通常最好击打肋骨腔体的底部,即人们常说的软肋部位。这是两块最下部的肋骨,与胸骨无直接或间接的接合,所以一旦击中,这些软肋会向体内弯曲,要么戳破膈膜,要么迫使内移,结果使对手失去对呼吸系统的控制。



第六章

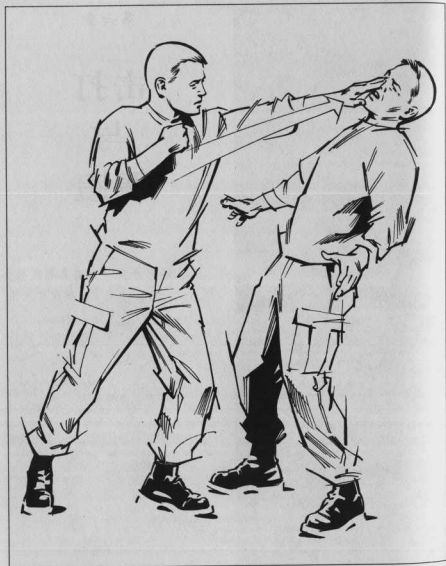
击打 与 踢蹬

人体有许多与生俱来的武器，所以，士兵有必要学会把这些天生武器的最大潜力发挥出来。地面的搏斗、面对持刀攻击者所进行的自卫以及一般的徒手格斗，对士兵都具有同一层意义：他正受到攻击，但又必须设法求得生存。

士兵务必学会在一场徒手格斗中以任何方式去击败对手。他应该于顷刻之间从以拳相斗，转移为近距离的以头部顶击方式抵敌，或在地面上当对手欲实施掐勒手段时，他可以用手指抓扼和用膝盖戳击方式还击。

从较理想的徒手格斗范围角度来讲，较为适中的距离是双方处于不至于纠缠到一起的范围之外，这样他可以只要用自己

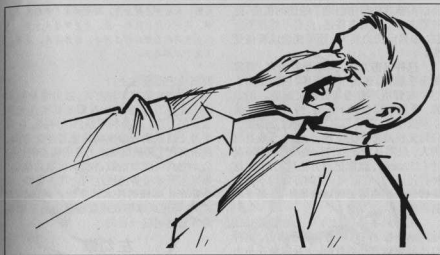
左图：苏联特种部队的士兵投入地进行训练。近距离搏斗中，踢击敌人是可取的，因为他能更清楚地看清自己的动作，而且踢击头部或腹部均能使对手丧失战斗力，令对方长时间无法作出反应。



的手、脚攻击就够了。在这一距离点上，他能清楚自己的动作，也能看清对方想要干什么。站在这一位置，他可以用拳直击或踢对方的头部。如果准确地踢中胯部，

就会致敌于晕头转向或失去知觉的状态。

即使对手已被制服，直拳仍可以继续作为进一步打击的首选。如果士兵准备把对手作为俘虏处理，只要采取后续的措施



左图：作为直击方式的一种，手指戳击常被用作“开瓶刀”。一个并没有多大力量的一戳，却会通过剧烈的刺痛令敌方疼痛难熬，并且晕头转向。

上图：戳击有利于为随后更大力度的直击打开缺口。戳击可用手指实施，也可用爪形掌操作。做此动作时，关键需要以最快的速度。

手段，把他带到目的地即可。

没有什么完美有效的徒手押俘后续手段，俘虏可能会充分准备自残然后逃跑，因为他太渴望尽快溜掉了。押送俘虏跨越任何一段距离时，一般情况下使俘虏不惹麻烦的惟一方法就是通过用掌边击打其颈部、捣其下巴等方法使其处于半昏迷状态，或者利用其他使其处于神志不清状态的手段。

用手掌根部施展击打动作

士兵用手部实施的击打，一般都是利用手掌、掌根或掌边缘部位。而当士兵有拳击或与拳击相关体育运动经验时，利用拳头实施的打击（如上勾拳、勾拳、直拳等）才是最有效的。要想达到随便用哪一种拳就能准确地把对方击打出局，可能要需数月的练习。但要掌握最基本的拳击技术，只要在训练的前几个阶段就能做到。关键问题是一名特种部队的士兵要用多长时间才能培养出每一种击法所需要的速

度和力度。

用掌根向下踢击打，是一类击打方式中最有效的，如果把它再与能使对方向前弯腰的踢技相结合，那就造成敌人颈部的严重受伤，甚至可能断裂。这种打击方式的漂亮之处就是它的简洁、利索。使用手指紧握的拳击技术时，一位并不习惯用拳头出击的人，就可能会挫伤自己的手指或手背，或在对手的脸上把自己手部擦伤。

戳击下颏

用掌根对准下颏向上或向下击去，是一种极有效的打击方式。手指要展开，以增强手掌的刚性。击打的落点越是低于下颏正下方，打击力度越大。实施打击时，手臂肘部弯曲，而且又要利用身体重量，以求最大的冲击力。

实施这种击打动作时，敌军士兵下颏越是处于向前伸出状态，其受损结果则会越大。倘若能先用膝部冲击敌军的腹股沟，敌军身体就会自动向前弯曲，从而就

会给实施这种打击创造了绝佳的机会。此种截击会造成对方昏迷,也有可能颈部骨折。如果出击力度大,还可能造成脊柱受伤。

这种出击方式,对承受者而言,可算是出乎意料、迅雷不及掩耳,因为出击人的手或臂用不着缩回去就可施展。出击前,手臂可以垂悬于体侧,手指勾起,使手掌成带状,手也可以放于颈侧处或置于任何无挑战形态的位置上。一个一般身材的人,只需从出手到目标的动作行程6英寸(150mm),就能把对方击垮。所以,这种打击方式,在时间、空间方面均不允许手臂作长距离缩回的近战条件下,是十分有用的。

用一只手抓住对方身上的带子并猛地向前一拉,同时用另一只手出击,这种打法能使对方颈部骨折。士兵常会在击出一拳后,又紧接着用击拳那只手指攻击敌人的眼睛。

与敌擦身而过时,可在对颊部击打后,紧随着下个拳,利用出其不意,把敌摔倒。这一动作非常简单、有效,操作时无需使用会引起警觉的初期动作。当士兵与敌从正面相对到左侧擦肩而过时,可把自己右腿置于对手右腿后面,用侧手打击对方下颊,敌人会倒地或蛋蛋。置于敌身后的腿具有令敌人倒下而无力反抗的效果。

直击拳

人的两手均能用力度向任何方向发出直冲拳。把手握成拳头时,手指关节成了很坚实、耐击打的部位,在赋予身体重力后,它们就是摧毁性的攻击性工具。人的手部具有很强的触感,这一点很有帮助作用。在拳击中,左、右手的勾拳是人们利用手的最有效方式。

那些依赖于手的出击速度与力度的士兵,操练时练得十分认真、投入。这些人可能是军队里有很强拳击背景的士兵。他们集中精力练习准确度和速度,超过了对力度的关注。要击倒敌人,通常只靠速度和力度,而缺少准确度是不够的。(麦克·泰森并没有把他非凡的第一局即对手出局的比率,只归功于速度和力度,而主

要归功于准确度上。)

作为直拳的一种方式,截击通常被用作“开瓶刀”。实施一次截击其实并无什么大的力度,却会利用剧烈的疼痛,在对手身上造成刺骨的疼痛并使其迷失方向。截击有利于为后续更大力度的猛击创造机会。士兵可取单指截击或爪状掌式截击。如果用开掌姿势施展同一攻击方法,就会把产生疼痛的技术转变为一种阻挡方式。也可用爪掌式或双指截击对手眼部的方法达到这一目的。

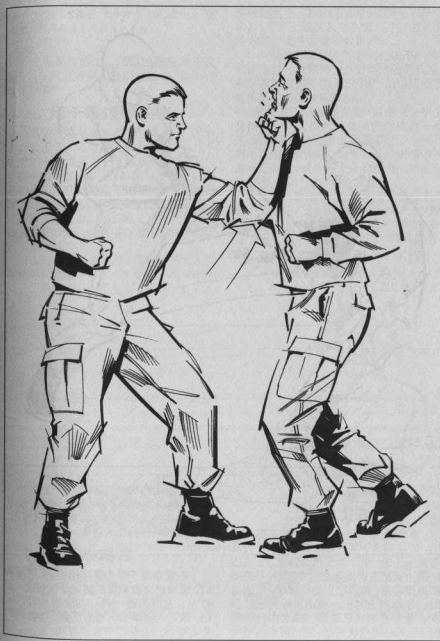
左勾拳

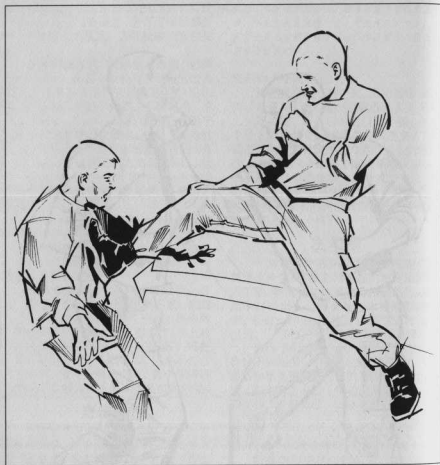
一向习惯使用右手的人,在左腿先向前迈出一步后,接着用紧握的拳头瞄准对方下颊,利用身体重充分传输的力量把此拳打击出去,则会是一次极强烈的打击。还有一种相类似的,也利用这种技术出击,只不过利用的部位是手掌根部。

拳击手们可以作证:最优秀的击打动作始于脚趾尖,然后通过腿、躯干、肩、臂,最后由拳头把传输过来的身体重量打击过去。脚上的功夫与手臂功夫同等重要。双脚立稳,膝部微曲,就能打出好拳。在移动过程中甩出一个勾拳,很少能取得满意的效果,因为士兵的平衡此时根本不对劲,身体全部重量滞滞,很难打出强力拳。

所有的勾拳动作都与扇、捆动作相似,指关节与平掌相对,发出攻击。动作施展过程的正确、完美与否非常关键。因为如不把掌握紧,指关节外露,而用其他姿势,则易于伤及自己的手部,即使久经锻炼的拳击手,也会挫伤他们戴着手套的手。那么对于裸露手指关节又没经验的战士来说,伤手的事情就更容易发生了。

为获得最大的出拳力度,有经验的拳手常在击出右勾拳之前,把右臀部稍向前靠近左腿处移动一下,而当他向目标击出左勾拳时,他会把左臀部沿着出拳轨道向右快移。臀部的这个移动,确保了把体重





传给击出的拳头。

左上勾拳

如果施用得正确,从前伸的左腿处击出、瞄准对方下颔的左上勾拳,不失为具有毁灭性的一击。为发挥最力度,击出之前士兵把右臀部向左前方移动,并把膝部微微弯曲,使自己正处目标下方。击出时,左拳向上勾出,撞击目标时扭动拳头,使拳心对自己这面,施展击打的同时,士兵从蹲伏状冲起,把左臀部向前向

上沿出拳走向快速扭转。拳头一触及对手下颔,他身体就随拳和臀部一起动,以获得最大攻击效果。在使用掌根部进攻时,也可以用同样的技术动作。

右横拳

右横拳属于强力拳头出击,施用正确时,应该把全身重量都施展于击打上。击打时,左腿前跨一点,右拳是从身后击出。攻击人把拳头向对方下颔,与此同时把右臀部沿击拳方向快速扭动。

左图: 向前飞腿踢。如前踢位准确,决心大,这种跳起的飞腿踢击是极有效果的。

在用单指戳击、爪掌或掌根部进攻时,目标区更倾向于瞄准在眼部,而不去攻击下颔。

用于掌边缘实施

高效击打都是利用掌边实施的,因为这种攻击方式可用在以拳头或掌根部并不奏效的人体薄弱点。施展掌边攻击时,手指伸直,四指并拢,拇指立起并要把腕部锁定。与“空手道”中的砍拳相似。其打击利用面,为小指根到掌边的腕部结合处这段肉垫区域,拇指向上直立。因为这样做,就会使其余四指自动伸直,并能防止手掌握成拳状。

击打用的手掌边缘有厚肉,每个人的可利用长度随手掌尺寸大小不同而有所差异,一般大约是3英寸(75毫米)长。大

多数情况下,手掌厚度约为1英寸(25毫米)。手掌上就这么一小块地方,但用得恰当时,会是非常有效果的。

与接触面积较大的拳头打击不一样,掌边击打具有锋利刀具刃部的同等效果。由于接触面相对狭小,所以容易造成被击处折断、破裂或脑震荡。

击打时,肘部要弯曲,以便充分用上身体重量。实施时,是用快速的砍击动作,这样就可把打击力量集中于一个狭小的区域内,砍击后,如果手不能快捷地收缩离开那里,就会使大量的打击力扩散到较广的区域,效力就会降低。

实施这种击打,既可以用手掌沿直上直下的方向,也可以用类似于反手击网球或反手挥马刀的掌面朝下的水平方向砍击。

利用水平方向掌边砍击的最佳位置,

下图: 侧面飞腿踢。此踢法不允许半点误差。稍有失误,就会使士兵自身遭受的伤害比对手还重。



是把脚置向前边一点,这样,身体重心在后。相反的站姿中,脚置于后,则效果相对差些。

踢 技

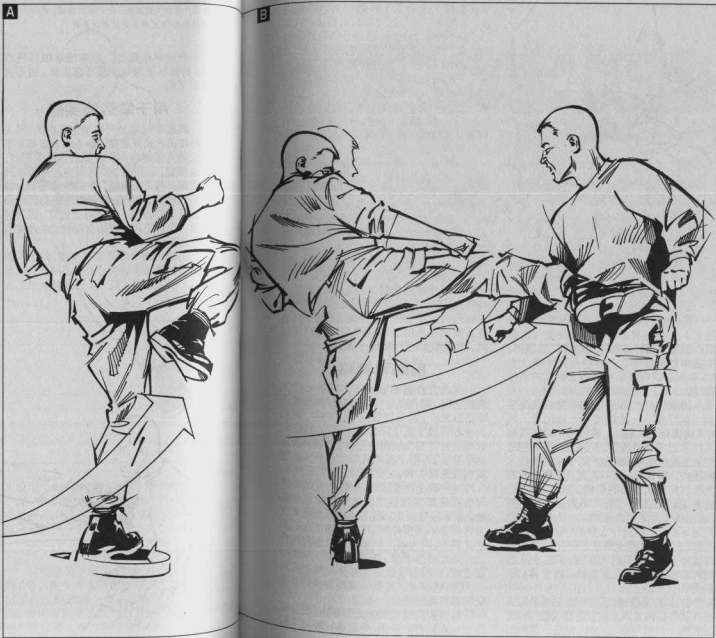
效果显著的踢技是一项不太容易掌握的技能。它需要较好的平衡感、一定程度的身体柔韧性以及极佳的技术,以防止膝关节电动受伤或脚挫伤。世界各地的大多数军队都承认这一点,所以除了教一些较易掌握的瞄准小腿部、膝部及腹股沟处的短踢外,很少有人教授那些高级踢技。当然也有例外,朝鲜的士兵们就接受以踢技为本的跆拳道训练指导,而且常常都成为极有能力(以及柔软性)的踢技专家。他们能以踢至头部那么高的飞脚或旋转踢技把砖踢碎。与他们相似的还有俄罗斯特种部队的士兵,这些经萨姆勃格斗培训出来的士兵,用穿靴的脚也能给对手头部和胸部造成可怕的伤害。不过,这些部队在军事表演和操练中所展示的踢技,在实际搏斗场合一般都是根本不可取的。因为,最起码说,如果未能用这些技术把对方踢倒,那么就有可能使踢脚者处于一个易受攻击的姿。

脚部的攻击可以始于体前、体侧、体后,或旋转起脚,可以攻击对方身体的任何部位,但攻击对方低部区域似乎更为有效。最理想的目标区是腹部区域(包括耻骨和腹股沟)、膝部和小腿部。

帮助同伴从被敌人掐窒状态中解脱出来的最佳战术就是对谋杀者施以踢技,踢他的头部和胸部,因为敌人可能穿着保护身体的迷彩服。如果对手在掐你同伴的脖子,最好别去推搡两个扭在一起的人。

跃起而踢出的脚击,如果十分准确且信心十足,效力十分可观。不过,即使是个小小的失误,也会造成攻击人受的伤比对手还重。

右图:旋转飞脚踢击。把要实施攻击的膝部抬高至体侧(A);以支撑腿为轴,快速踢向对方。用脚面击打对方是发挥最大打击力的方式(B)。胸部以下的任何部位都可以攻击。





上图：可从前面、侧面或身后出脚攻击对方身体任一部位。踢击特别适于攻击对方下部区域，最佳目标区为下腹部。

踢技绝对是徒手格斗中最难培训的技艺。人们用双脚行走时，会觉得很舒服，但如果离开地面施展动作，如踢脚，头脑中就会报警，身体也失去平衡。当然，也不否认存在某些几近于天生的例外情况。

孩童和成人都通过玩球类游戏而学到一定程度不一的踢技——如足球、网球、海滩球等。而且，随着当今对军用搏斗技术的向外界公开，人们通过孩子们之间的游戏也能窥视到他们心目中搏击技术的踢技。布鲁斯·李、查克·罗礼士和成龙他们那经久不衰的影响，加之以斯蒂·史泰龙和布鲁斯·威利斯为代表的这些“武功斗士”的主流倾向，令人们对踢技兴趣不减。这些没什么规范，也未经训练的踢法，对那些跑来踢去的孩子们来说是很容易接受的、很自然的东西。而且也正是同样的精神，常常为正在培训的士兵们所利用。

许多教官会通过让士兵在挡击对方击打动作后再去踢击对方的膝或腹股沟的方式向士兵引荐踢技动作。但是一般的培

训思想是：不易向士兵展示某一特定踢法，而是令他们自己寻找恰当踢法。依照这个指导思想，就是要培训士兵把腿作为一件更自然、灵活可用的武器来使用。

此种培训方式的理性概念，就是避免士兵们的头脑被那些按一、二、三、四的四个步骤来实施前踢、侧踢或旋转踢。大多数士兵都有背包徒步旅行或游泳的经历，所以一般都具有强壮的双腿。所以他们那顺其自然的踢法，就足以抵挡攻击者的进攻。

脚趾尖朝前向一个狭小的目标区踢去是特别危险的。对方该区域稍有移动，就会造成士兵的攻击落空，遂使自身失衡，并给对方留下很大的回击余地。只有脚功极为过硬、平衡能力强的士兵，或者搏击经验丰富的，才可以向一名站立对手的膝以上任何部位踢去。没有此种水平的人，也可以这样做。

用脚外侧或内侧发动的踢击是最为有效的。穿着靴鞋等重物的踢击，可使受击面遭到脚部全长（从脚趾到脚跟）的击打。踢击得当，即使踢空或轻扫而过时，也会使自己保持好平衡。

前踢和侧踢

向对方膝盖或膝盖下方几英寸处正面踢去时，特别易于见效。要想获得最佳攻击效果，士兵会把脚向下铲去，把压力全都释放于到达踝骨与小腿结合处。其效用就是可损伤较软的胫骨，并碾碎踝部的小骨头。人脚上踝部的那些小骨头都很脆弱且无保护物。

这种踢击在施展得当时，对方的膝盖骨会被从膝窝处弹出；或当对方站立较松、膝部轻轻滑动，踢击的全部力量未能全落到膝部连接处时，其脚面却首先冲击受此踢击，因踢击的脚踵后就落在胫骨上并顺此滑落下来。脚骨会破碎，从而彻底报废，这时对手就要摇摇晃晃地倒在地上，完全任由士兵随便一脚踢击他们身体任何最薄弱的部位。

以侧面向膝盖处的此种踢击，也会取得与前踢同等的效果。当狠狠一脚对方膝



上图：美军Trenton军舰上的海军士兵休闲时在飞行甲板上练习击拳。这是1987年“坚壁固垒”实战演习的一部分。这是一次集中了美国陆军、海军、空军及海军陆战队22,000余人的大规模联合军事演习。这次演习沿大西洋和中美洲地区举行。

骨处时，可足以令一个壮汉向前倾倒，从而把下颏向外伸出，身体展开，正好适于接受一个向下颏部的戳击或一个上勾拳。

一旦对手被你凶狠有力的踢击给放倒在地后，就应给他致命的、毁灭性的一击。用脚趾、脚跟或全脚，瞄准的部位应是身体中间部位、喉部或太阳穴。

用脚跟结束对手性命时，专家们认为最好用一只脚，使其击入对方肋部或其他薄弱部位。比双脚蹦起、用双脚跟部一起戳击敌人更易保持自身平衡。如果地区凸凹不平或倒地者在地面滚动时，如果利用双腿攻击就危险。危险之处就在于你会失去平衡，结果也随他一起倒在地上。

旋踢

旋踢来势凶猛，效果明显，但比起前踢，则需要更高的技艺。胸部以下的任何部位都可成为值得一试的目标，尤其是腿部、臂、下腹部、腹股沟、睾丸、大腿和小腿。做好旋踢动作，技术很重要。施用

旋踢时，所选目标区域越高，则越有失衡和身体复位较慢的风险。

攻击时，可取用脚面，亦可采用脚前部。如用脚前部，那么应将脚趾与全脚向回拉缩，以使其击打到对方身体的目标位，脚跟位置高于脚趾。如用脚面，应将脚趾与踝骨向前推，这样使踢击是由前面的骨骼部分完成。

为取得最大限度的撞击力，出击的那条腿、膝部要向侧面抬高，以支撑腿为轴。旋转时，甩动攻击腿，击打时应用力扭动臀部，击打到位后，在支撑腿作用下，迅速把攻击腿旋转收回，同时把臀部回复原位。



第七章

对击打与 蹬踢动作 的封阻

抬起前臂，用于抵挡手部击打和脚部蹬踢进攻所施展的防卫、封阻技术，是徒手格斗中绝对重要的一部分。士兵的目标不仅仅是封阻对方的进攻，同时也要为自己找到合适的位置进行还击。

防卫性的封阻是徒手格斗中绝对重要的一部分。进行封阻时的基本姿势是：膝部微曲，两腿分开，与肩同宽；双臂在肘部弯曲，双手握成拳状。与所有的防卫技艺一样，士兵的目标并非仅仅是抵挡住某种攻击，而是要使自己处于一种反攻的位置。所以，回击常常是这套程序中不可分割的一部分，是针对他人的进攻，士兵需训练自己作出适当反应的技艺。

防卫型的动作过程中，不应破坏基本的武步姿势所具有的平衡性。抵挡攻击时，用于抵挡而先伸出的手臂，只在离开

左图：这一姿势展示了利用封阻自卫技术时所需要的技能水平。防卫动作中的关键之一就是保持平衡。士兵在实施防卫时，应竭力避免失衡。

原位后挡击到攻击时即止。而另一手臂原位不动。由于先伸出的手臂距对手最贴近，那么就由它去完成抵挡的使命。

后手则作前手的后援，并阻击随之而来向头部和躯干右侧的攻击。此时，最好能以某种角度进行阻击或挡开对方的进攻，避免与敌方正面攻击对抗。阻击与挡能减弱撞击力度，可创造较好的反击机会，同时又防护好自身的保护区（“保护区”，系指对方要攻击、并可能招致伤害的部位）。为确保成功，封阻的动作务须尽力做到快速、强力。

为针对向保护区外的攻击作出反应，士兵可能会被逼迫打破武步的基本姿势。倘若这名士兵还能活下来，有时去为这一次打破基本姿势而懊悔，那他算是幸运的。因为在做这种移动时，他就使自己更不易接触对方，反而把自己摆在了易受对方二次攻击的位置上。受过良好训练的士兵是不会对那些针对保护区外的攻击进行防护反应的。

当然，在任何形式的徒手格斗行动中，最理想的封阻形式并非是施展于击打或蹬踢落点处。常规的封阻动作都是要付出代价的。反复地用手臂挡、撞，是件很累人的动作，会使手臂感到麻木无力，甚至也会造成伤害。这种状态，就会对搏斗取得成功的结局有不良影响。只要士兵能仍保持进攻的位置，那么用突然弯腰低头或挪开步子的方式也是躲避攻击中非常可行的方式。不过，在有些凸凹不平或非常有局限性的格斗环境里（如在楼房里），就不允取这种躲闪方式。所以，封阻就成为极其重要和必要的技艺。

对前手攻击的防护

对手用前手实施击打时，士兵可用自己后手予以阻挡并排开他的攻击。这种防护措施中，关键在于反应要快捷。

对来自前手的击打进行防护时，他应该：

- 用自己的后手挡住，同时把前脚向前滑动。
- 在把左臂以勾拳方式冲向对手右肩上方

的同时，右手移到对手颈部后边，锁定并控制他的右臂。

- 利用双手施加压力，使对手低下头去。
- 用膝部撞击其面部。
- 紧抓住对手颈后部，使其臀部旋转，并用扫腿，将其摔扔在地上。
- 用脚跟狠狠重踏对手头部，以此结束搏斗。

对后手攻击的防护

如果对手用后手进行攻击，士兵应该：

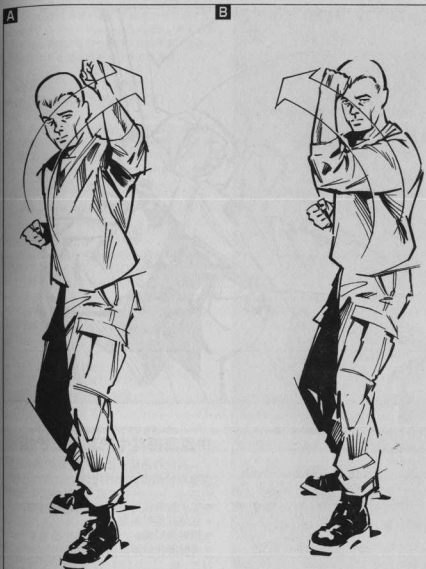
- 用前手实施外部锁定。
- 把后腿向前迈出，用前臂内侧攻击对方后手前臂肘部（这会给敌肘部造成伤害）。
- 向对方肋部实施肘击。
- 把自己的前臂和二头肌绕缠在对手上部的手臂周围。
- 旋转臀部及上身，将对手置于地上（为给这一动作提供杠杆力量，士兵可抓住对手已受伤的上部手臂，使劲拉这只手臂，令对手在自己臀部和腿上转过）。
- 用脚跟狠狠踏踩对手头部，结束战斗。

针对上勾拳的防护

如果对手打出上勾拳，那么士兵应该：

- 用前手实施低位的封阻。
- 用后手的掌面击打对手的肘部内侧（并非为造成伤害，而是为在他身体和手臂间造成缺口）。
- 将前手通过此缺口穿过去，同时后手挪到对手颈后部以控制他的上身。
- 利用两只手的力量施以压力，逼其低下头部。
- 利用膝部，对其脸部击打。
- 抓住对手颈后部，转动臀部，利用扫腿

右图：针对各种各样的攻击，可用前臂来阻挡自己头部和躯干。从自身的角度讲，前臂可快捷地在身体附近转动，既可用作为外线阻击物，用于防击向头部的旋转击打（A）；也可作为内线阻击物，阻击向脸部和身体的戳击（B）。





把对手摔扔地上。

- 以脚跟踢踢其头部，结束战斗。

防正面踢踹

对手实施正面踢踹动作时，最有效的反击手段是用自己前手挡开这一踢踹，然后应该：

- 用后手抓住对方衣服的后领口。
- 用后腿向对方膝部实施侧面踢击，使其跪倒在地。
- 用前手抓、扭对方眼睛。
- 强力使其头部向后仰，暴露出喉部。
- 用刀式的掌边砍击其喉部，结束对方。

中距离搏斗中的其他防护措施

高位挡击用于抵挡对方头部的袭击。要实施高位挡击，士兵应该：

- 把手握紧以防手指、手受伤。
- 猛地把手臂举起。
- 把肘部弯曲。
- 使肘部和肩部肌肉绷紧。

低位挡击用于抵挡对身体中部和腹股沟一带的袭击。要实施低位挡击，士兵应该：

- 把手握紧以保护手指，把前臂在体前方

左图：双挡击是徒手格斗中最有力的阻击方式，在攻击方手臂挥过来直奔自己头部时，双肩臂都出去还击进攻方的打击手臂。由此位置，士兵之后可较容易地进行砍击对方喉部及腹部。

垂下，以封挡对方的攻击。

- 把肘部和肩部的肌肉绷紧。

现在，我们再回过头来看看当对手向士兵前臂外侧发动袭击时的对策。对外侧的防护，用于挡击由外侧或正面而来的、直接向士兵上身发动的袭击。实施体侧的挡击时，士兵应该：

- 把手握紧以保护手指。
- 快速把挡击手臂移动至体外侧。
- 发动对敌攻击。
- 必须确保这一攻击不会使自己用于防护的手臂进入到对方体区和头部。
- 把肘部和肩部肌肉绷紧。

内侧挡击，用于挡击针对士兵上身发动的正面攻击。实施这一内侧挡击，士兵应该：

- 把手握紧，以保护手指。
- 快速把前臂移到身体内侧。
- 把肘部和肩部肌肉绷紧。

腿部挡击和双挡击

腿部挡击用于抵挡向士兵腹股沟及前腿关节部位踢击。在用腿部挡击动作还击对手低位踢击过程中，士兵的防卫姿态不应受到破坏。实施腿部挡击时，他要抬高前腿的膝部，而这时对手八成会攻击他的前腿。

双挡击用于抵住对方侧面的、横扫式的攻击。阻挡对方右手打来的攻击时，士兵应握紧拳头并举到身体的任一侧，把肘部抬至胸部，要使自己身体与敌身体成垂直角度，从而实施阻挡动作。

掌握挡击通常被用作作为一种强有力的攻击，但也可用来把攻击方向后推搡，使其倒地。最后，再设法令其失去战斗力。

身体适应能力

要进行成功的阻挡和还击，需要身体足够的强壮，以便能够经得住骨骼和肌肉的撞击，而且又不至于减弱利用四肢继续进行搏斗的能力。所以，使身体适应这种猛烈的撞击，是一件非常必要的锻炼。可信，很多情况下，这并未引起人们的普遍重视。

身体适应性的锻炼，需要用特种设备或练习套路，使皮肤和肌肉练得更顽强。这样，经过此种适应性训练的士兵就能把抗击痛感的能力大幅度提高，人的双手是明显需加强适应性训练的。仅利用击打沙袋（先把手包上练习，以后赤拳击打）这一项，就需走很长一段路。才能使手指关节坚强起来。于是，再打击目标时就不会像原来那样，担心会震掉一层皮。某些技击士和士兵还从事这样的练习，如击打沙袋、碎石子或用绳缠绕的硬木桩（称做靶柱），以增强手臂击打硬物能力。这种练习方式在东方以外的地区很少见。由于前臂是实施阻挡的主要工具，因此这部分的适应性锻炼值得提倡，而且可能也是磨练技能的关键之一。达到这一目的的最简单、最有效的一种方法是：由两个人相对而立，重复性练习手臂相撞的成套动作，每次都更换撞击面，于是整个前臂就全部都得到了适应性锻炼。每周、每月都随练习者抗痛能力的增强而逐渐增大击打的力度。这种锻炼技术已被拳击手们作为一种经常性的训练技术，最后要加强适应锻炼的部位就是腿部，说得再确切些：是小腿。小腿上的胫骨是个很理想的向外踢击使用面，但由于许多神经末梢集中于腿的下部，结果使小腿实际上成了身体上最敏感的部位。泰国的精锐部队以及朝鲜的精锐部队都利用拳拳打法来加强胫骨的适应能力。这是一种纯粹残忍的锻炼方法，重复不断地踢竹柱，直至胫骨神经失去知觉，使表皮角质化。这块区域就成了强硬的踢击面，其他的胫骨适应性训练也包括用一根硬棍或瓶子，沿胫骨上下揉动，直至取得预想的强度。但注意：它不适用于心脏衰弱者练习。

这些看起来都似乎是极痛性的练习，但在一名格斗中，这种水平的适应能力对一名受过严格训练的士兵而言，情况会大不一样。承受一定程度疼痛的能力实在是太重要了。



第八章

掐室 和 头部锁定

实际上，并没有固定的场合，确定可使用掐室或头部锁定技术，这需视具体形势而定。在搏斗中要注意观察寻找合适机会，适时施用此类令人生畏的方式。施展得当时，掐室和头部锁定能成为绝妙的搏斗结束技术。

如果击打和蹬踢等攻击方式仍未能令敌兵老实、屈服，就只有在控制或锁定住他之后，采取痛击、掐室、勒颈、夹紧令其无法呼吸、头部锁定或其他近距离攻击方式。在与敌人扭斗于一起时，士兵身体上除手、脚而外的其他部分——肘、肩、膝、臀部，甚至包括头部，都变成了天生的武器。但是，用手和臂才能实施的掐室和头部锁定，使士兵获得了制服敌人的一种最佳良机。

左图：腕部和手臂锁定是士兵要掌握的重要技术。在领会掐室的锁定技术方面，无所谓领会的正确与否，关键问题就是如何压制住对方。





上图：双手成剪刀形的拍压，士兵位于对手头部附近或跨骑在对手身上，双掌向下，紧握住对手的衣服领，交叉向颈后部尽可能深深地压下去。双肘向下压，使两个手腕压到对方颈部两侧，从而给对手颈部施以压力。

如果这两项技术施用得手，会成为降服敌人的有效手段，也是绝妙的截止搏斗过程的技术。它们能使对手立刻失去知觉。这两种技术的优点是：技术本身不复杂，且能从许多角度都能加以利用。某些勒、扼技术需利用对方的衣服作为辅助用的勒具，而其他一些技术（如用赤手实施勒、扼）则无须利用辅助器具；许多勒、扼动作是在站立状态执行，而有些则在地面交手、平卧状态中实施，效果则更好些。掌握了头部锁定和拍室的技术要领以后，士兵自己就能够从一种执行方式很快地向另一种方式转换。

技术本身并不重要，重要的是要降服

进攻者，使其停止攻击。

从根本目的而言，拍室和狼狗颈部的头部锁定就是为了切断攻击者的脑部供血渠道。拍、勒动作，利用压迫颈动脉和颈静脉使供氧工作停止。拍室的动作还能通过压迫气管而阻断氧气供应。实施这些格斗方式时，能令对方数秒内就失去知觉。所以，在练习这类技术时始终要格外注意，因为稍有疏忽，就会出危及性命的事。在实施拍、勒或夹紧动作时，对手自己可以拍击地面或由附近的伙伴拍出屈服信号以示停止。这种拍击方式一直被应用于操练过程中，因此如果一同操练的伙伴发出拍击，从事扼、勒的手臂也就会立即松开。

近距离内手部的攻击

双方扭斗于一起时，手能用于从事拉拽及拧绞动作，可实施掌击、掌根击打，或伸开手指施展抓、抓动作。无论是施展

击打、戳、推或扭打动作，可以说再没有比手更有用的工具了。两只手是人体上可随意拮来、最方便的武器。

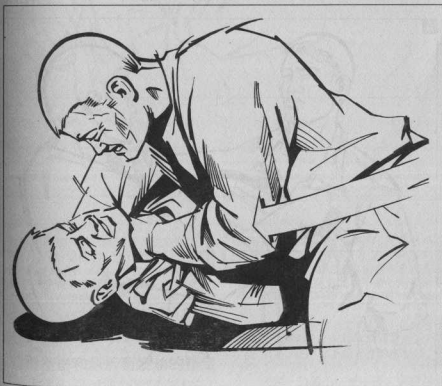
下面是士兵们用手拍室对方的几种方法。

用爪型掌拍，压是简单而又高效的办法，尤其当对手与士兵在地面上扭斗时：夹紧对手的喉部（气管的顶部、下唇的下方），用力挤压。施用双手成剪刀形的拍压技术时，士兵身体应位于对手头部附近，或跨骑在对手的身上，双掌向下，紧抓住对手的衣服领，交叉向颈后部尽全力深深地压下去。

把双肘同时向下压，使两腕部压到对方颈部两侧，从而给对方的颈部施加压力。双臂锁定，拳头顶压技术：士兵坐于

对方右侧，右臂绕过对方颈部，用右手把对方衣服紧紧抓住，把对方的左臂紧紧地包绕在他自己的腰部，并用左手抓住对方左衣袖。士兵把自己的左臂从上部紧夹住对方的右臂。士兵把自己的右膝弯曲，靠近对方右肩。这样，对方就被牢牢地制服在地。士兵左手握成拳头，把拳头狠狠地砸向对方喉部右侧。用衣领从前方拍室技术：用交叉的双手抓住对方衣领的左右两侧，把自己的两手扭向内部使劲拉，利用拇指关节奋力压迫对手的颈部，以达到勒扼的效果。

下图：用拳头顶压时，把右臂绕过对方颈部，用右手紧紧抓住对方衣服。把对手钉紧在地，士兵再用左手形成拳头狠狠地砸向他喉部的右侧。



近距离内的用臂攻击

如果用肩膀撞击对方气管或面部,就可使肩膀在近距离搏斗中也发挥效用。

不过,一个与敌扭斗的士兵更可能倾向于多用些近距离的肘击。他随时都在机警地搜寻并力图通过自己的动作创造的机会,正是那些使他利用前臂实施拍室和锁定的破绽。

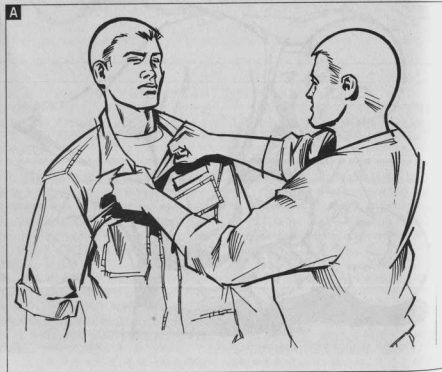
如果对手被锁定在地面上,士兵就能用前臂实行拍室技术。士兵抓住对手的衣领,用前臂强力把其衣领压向对方的喉部,与此同时,用侧身把他压倒在地,并

且不可让他获得半点松动。在前臂向上推的拍室过程中,拍室动作是这样进行的:一只手臂绕着他的颈部快速地向上升拍、挤压或左右扭动对手的头。

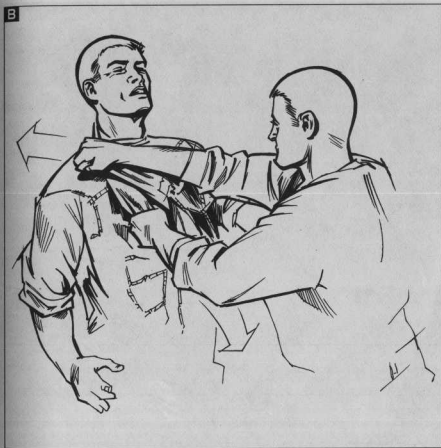
在实施侧部的头部锁定过程中,士兵把右臂绕对手的颈部搂紧,把他的头部紧紧地向自己的一侧体内压进。士兵的右拳掌心向内,以使其右腕的硬骨部位能扣住对手的脖子。士兵把左掌根置于右拳下,向敌颈部和喉部施以压力,用左手向上抬拍,并和右手一起向其颈内挤压。

手臂锁定是一项极理想的押俘技术。实施得当时,可将敌人锁定得相当有力,

下图:从正面利用对方衣领实施拍室,就是以紧抓对方两侧的衣领开始。这是近距离攻击的方法。



右图:士兵然后把衣领一侧压着喉咙向上抬、推,把另一侧反方向朝下拉,以形成绞拧式的勒扼状态。



并可把俘虏押送一段不易太长的距离。只要前臂保持着压力,士兵就获得了对敌方的彻底控制权。而且,作为令敌服从的制服手段或置敌于地再加捆绑的程序来讲,也是十分有用的。快速手臂锁定技术的应用,也能构成一种攻击,但是更容易被用作在施展某些措施令敌屈服后的控敌手段。

前臂拍击和从后面发动的锁定

作为从后面发动攻击的基本技术,士

兵用自己右臂搂紧对手脖子,肘部紧贴对手身体置于对手衣领下方。左手臂放对手左肩上,把伸直的右手手指插入自己左手窝处,顺势把左前臂及左手置于对手后脑勺处或颈背处,利用双臂相互挤压实施拍室。

实施坐姿断颈技术时,对手是处于坐在椅子上的状态,士兵从后面靠近。士兵迈步上去,在对方下颌下方的水平位,把手置于对方脖子后部。

在这一位置上,把手部的锁定与向



左图：训练中的士兵在把对方脸部向后拉拽，并用手臂抱拍。

上、向后的猛力抽动相结合，有可能会把对方脖子立刻折断。

施用反向徒手拍击技术时，站在对手后面的士兵把右臂猛地绕过对方脖子，绕过喉部，用右手抓住自己左手，用两只手的合力向后猛拉，给喉部施压。本来喉部应是上臂柔軟的肌肉相接触的，为取得最佳效果，士兵用右臂的腕部骨头部分压在喉部。他也应努力把对手身体向后拖，尽量使其倒下。这一做法能使对方减少反击机会。

在滑动式反向衣领锁定拍击技术里，站在对手后面的士兵把右臂绕过对方喉部并抓住对方上衣或衬衫，之后把左臂于对方左腋窝下穿过，抓住对手右侧衣服，顺势用双手绞拧实施猛击。

在拍高喉部技术里，士兵把对手的头夹在自己腋下，右臂塞到对方喉部下方，令右爪掌掌心面向自己，使右臂腕部骨头部位对准敌喉部，再把左掌根置于右拳下。右臂与左臂一起向上猛抬，挤压喉部，给喉部施压。

跃起绞杀

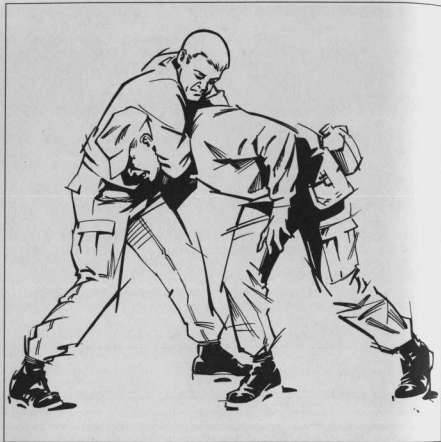
在不持有武器、从后面发动攻击以清除掉敌巡逻兵时，要遵守的第一个原则是：靠近敌人时，务必是悄无声息的，这种攻击可以从一米左右外的隐蔽处突然跃起开始。因为在这种情况下，许多人都具有较好的、动物本能的敏感，即使没看见也没听见，他们也警觉到附近有敌人。

扼绞巡逻兵的动作务必要悄声、快捷。跃起后，士兵要把拳头大力击向巡逻兵的右臀部，使他向后弯身并失去平衡。与此同时，士兵要把右前臂快速甩绕敌颈部。这两次打击就是以在几秒钟内把敌初步钉在那里以展开绞杀动作。由这一位置，士兵将左臂夹在敌人的脖子上，将右手置于敌头部后方，左手紧钩住敌右肘内弯曲部。处于此位置后，用右手向前推，左臂向后挤，士兵即可对敌施加极大的拍击力度。

很快，这个巡逻兵就会被勒死或者颈

下图：在把对手钉在地上后，抓住衣领重重地向下挤压喉部，用前臂施加抱拍动作。





上图：实施下置手臂向上抬的扼杀动作。手臂绕压喉部，快速向上施压，同时把敌头向左、右两方向挤压、扭动。面临正面攻击，要想逃脱的最佳反应手段就是狠狠对对方拳。

部被勒断。在这一扼拍过程中，士兵要始终把敌身体向后拖拽，令其不能保持平衡。如果士兵比对方个子矮，这一点就更重要。个子矮的士兵，施出的第一击如能由拳击改为膝击则更好。

头部的正面锁定

带有扼拍性的锁定技术也可于正面实施。尤其当对手企图要抱住士兵的腿或腰部而刚好低下头时，施展正面扼拍就会更容易些。如果处于站立状态，士兵把右臂向前伸出绕到敌后，令手掌紧压敌人脖子后面。

撬动敌头部时，要把自身用力用上，这样就会把敌方头部甩得向前又向下的位置，于是士兵可将左手抬起置于敌喉部，

暗杀

暗杀、行刺的技能，主要属于世界各地精锐特种部队应掌握的范围，因而他们在接受敌人以死为代价的徒手格斗培训方面要比常规部队多些，这种保密节目也确实令人害怕。查尔斯·贝克威斯在 SAS 部队服役时（后来他负责组建了德哈部队），曾学会了 66 种徒手杀人的方法，其他的部队（如以色列的特种部队和美国的特种部队“绿色贝雷帽”等都具备类似的杀人绝技。

暗杀技术大多着重于悄然无声地除掉敌方人员，尤其是干掉值岗人员及处理劫掠人员的事件。如在第二次大战期间，RM 军部和特种船艇服务部队（Special Boat Service）的人员都接受过强化暗杀技术的培训，以便在消灭敌方海岸炮台哨兵的两种作战行动中发挥作用。在这种行动中，悄无声息及隐蔽性极为重要。勒杀是一种初级的徒手暗杀技术，施用恰当并且方法正确时，数秒钟内可令敌失去知觉。如果再继续勒、扼一会儿，很快就会致敌死亡。这种技术还有除掉敌人喊叫或讲话能力的优点。这种武力形成的悄然无声效果，曾成为 1965—1973 年期间在越南作战的美国海军 SEAL 部队作战行动的无价之宝。这些部队经常被迫退到深入越南领土内部地区从事监视和暗杀使命，派出的士兵曾用刀子、绞杀绳或以徒手方式杀掉许多越南人员，之后在丝毫不惊动对方的状况下，消失在丛林中。如今，像 SEAL 这样的部队都对他们的能致人以死的徒手格斗技术予以严格保密，想方设法避免社会公众了解到他们的杀人技术。

右图：用前臂实施扼、拍技术。特种部队士兵用右臂绕住脖子，置肘部于下颌下面。左臂上部压在对手左肩上，把右手伸直的手指插入到左肘窝处（A），之后把左前臂置于敌人头后面，利用两臂挤压、扼、拍敌人（B）。

绕着他的脖子将其锁压住，右手紧紧抓住敌左臂，以加强自身的力量。

处在此种状态时，士兵就可转入到搏



斗的最后阶段了,他把臀部向前撞击而肩膀向后挺,并尽力向上抬,就可勒死敌人或使其颈部断裂。

用肘进攻

正如任何玩球不干净的足球球员所说的,近距离以内,从哪个角度利用一下肘部都是相当有效的。双肘几乎与双手同样具有万能的作用,只不过使用距离要短些罢了。由于它们最贴近身体,所以比双手更具潜在的力量。但是,比起双手来,双肘缺乏感觉力、准确度和切砍能力。在

无须与前、后腿配合的条件下,可用双肘实施上勾砍、侧部戳击等动作,在适当距离内的扭斗过程中,还可肘尖实施向下砸击。

可以这样说:肘是缩短使用距离的手。

肘部只能用作手部动作的辅助手段,或者在不可能、不利于用手打击的时候(因为格斗双方距离太近),才动用双肘。用肘尖从正面或后面实施勾击和上勾击的技术,在原则上与用拳头实施的方式基本

下图及右图:跃起扼拍。在不持有武器的情况下,若想从后面干掉哨兵,应该遵守的第一个原则就是:必须悄悄地靠近(A);以跳跃的形式跨越与敌一米左右的距离,发起攻击(B)。

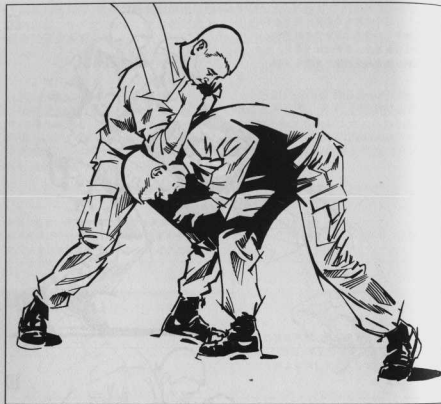


右图:这个跳跃十分重要,因为处于这种场合下,许多人都会有很高度的、动物性的敏感度,尽管他既未看见,也未听到,他也感受到附近有敌人(C)。



右图:务须尽可能快捷、悄声地把对手按到地上。由于要求速度快、动静小,手腕就成为令敌丧失战斗力的最上乘办法(D)。





相同。

对抓住自己腰或大腿的进犯之敌,可用肘部下击方式。把用于攻击的手臂抬高,掌面向外,把肘尖瞄准敌脊柱、颈部或肋骨腔一带狠很砸下去。

肘部的侧戳技术适合于抗击从侧面发动攻击的敌人。把要用的手臂甩到胸前,尽可能甩得远些,掌心向内,然后用肘尖瞄准正冲过来的或站在那儿的敌人,沿原路线戳击。最理想的目标区域为太阳穴、喉部或脸部。

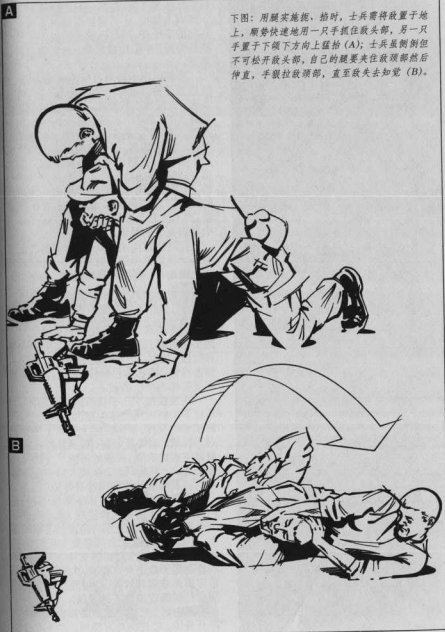
向身后之敌发动反向肘击时,士兵应先将要用于攻击的臂在自己身前展开,之后迅猛地把肘抡回,肘尖瞄准敌方,同时

上图:肘击时,可在把肘甩离开前腿或后腿以后,实施上勾、侧面戳击或在适当距离内扭斗时实施下击。就本质而言,肘部是缩短距离的手,可用作手部动作或在无法实施用拳击打时的辅助工具。

脚步迈回,以给肘击增加力度。肘击目标最好定在太阳穴、喉部或脸部。

腿 击

摔投技术中,臀部起到轴的作用,我们以后还会谈及这一点。向敌身体中部区位直击时,臀部可确保击打的深度并在摔投之前令敌失衡。而双腿则可用于进行扼、拍动作。敌方刚一倒地,士兵可用一



下图:用腿实施扼、拍时,士兵需将敌置于地上,顺势快速用一只手抓住敌头部,另一只手置于下颌下方向上猛抬(A);士兵虽侧倒但不可松开敌头部,自己的腿要夹住敌颈部然后伸直,手紧拉敌颈部,直至敌失去知觉(B)。

格拉夫·麦卡 与以色列国防军

格拉夫·麦卡是以色列国防军有目共开发的、独特的徒手格斗体系。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，同时还传授给美国执法机构的人员。格拉夫·麦卡是地性质感的体系。它所传授的是一套可行、危险而又被验证的技术，用以应付士兵可能遇到的几乎所有徒手格斗局面。从对付一个持刀的行刺歹徒到与数个对手搏斗以自卫，等等。

格拉夫·麦卡较强的实用性及其作为军事上自卫形式的宝贵价值，基本上要归功于达拿形式创建者伊米·里奇曼费尔德。他1910年出生于捷克斯洛伐克，父亲曾做过杂技演员、摔跤手，后来成了警察部队中的侦察员。年轻的里奇曼费尔德继承了父亲对徒手格斗那份执着、热情。他也从事过摔跤和拳击，并在比赛中取得过优秀成绩。但是随着第二次世界大战前期的法西斯猖獗活动，里奇曼费尔德卷入了街头巷尾的打斗。通常都是为了保护犹太人而与年轻的法西斯匪徒们搏斗，通过实践，他深刻地领会到与竞赛截然不同的、实打实搏斗的本质。他移民到以色列时，随身所带去的就是这些知识和技术。

到达以色列后，他立即参加了哈格纳（Haganah，以色列国防军的前身），并被派去指导、培训新兵的徒手格斗技术。由于以色列在其建国的第一天就被卷入了战争，里奇曼费尔德只好给这些年龄不一、身体状况又参差不齐的士兵大体上为危急时所用的技能。格拉夫·麦卡就是这样初步成型的。由于格斗已成为以色列国防军士兵所面临的、实实在在的、常见的现实，格拉夫·麦卡这套技能在其教练、指导过程中，摒弃掉了非主要的内容，而是通过一段紧凑而又讲求实效的短时间培训后，赋予每个个人以具备徒手格斗技能、真实战能力的体魄。接下来，里奇曼费尔德被任命为国防军格拉夫·麦卡及体育军事学校的首席教官。他在这一职位上工作了20多年。

所有以色列国防军士兵都从格拉夫·麦卡的培训、操练中受益匪浅，他们由过去最可怜的士兵成长为经过战争考验的精锐部队战士，由于其中丝毫没有体育竞赛的因素，所以格拉夫·麦卡恐怕是世界上最纯正的自卫技术形式。

只手抓住其头发，用另一只手搂住其下颌下部向头猛拍，士兵侧倒在地时不可把抓头部的松开，用自己腿夹住颈部然后把手腿伸直，手紧拉颈项部，直至敌方失去知觉。

膝部可用于针对目标施展向上、向内的戳击及围绕目标的转动攻击，高可攻击头部，低可攻击膝部。砸落在已倒地的敌身上“膝拳”可视为相当可怕的致命武器。“膝拳”是令人生畏的拳拳手们把这一技术扬名，他们就像西方的拳手们用手那样，自然而有效地利用他们的膝部。虽然膝部的功能在实用时是无可替代的，但仍然被列为只有近距离相斗才可用的武器，它们是极基本又取之方便的技术，并不需要大量的技艺就能在许多场合中得到有效的利用。

针对腹股沟或睾丸方向，用膝向上顶击是一项简单但却有效的技术。注意膝部向上顶击时，要尽可能地快捷、凶狠，因为缓慢的顶顶动作效果不大。向上速度越快，冲击力则会越大。如若把顶膝动作施用于攻击头部或脸部，通常首先要抓住对方头发或耳朵，或用双手交叉顶住对方的头部后面，把他头部快速向下拉，向膝部拉拽，同时，士兵的攻击膝向上抬起去撞击目标。膝部与目标相撞后，敌头部会被膝部击伤、击破。

前顶膝技术几乎与前踢技术相同，只不过不用脚而用膝作为攻击工具罢了。这种技术的发挥，很大程度上依赖于是否把对手抓紧。动作开始时，要紧紧紧抓住对方肩部附近的衣服，狠狠地对手身体向你的膝部，与此同时，在敌人身体向下移动时，要快速把膝部向敌身体戳击。

旋膝动作与旋踢技术非常相似，只是利用膝替代了脚去充作进攻工具。膝部攻击也被列为仅在彼此扭斗范围内可用的技术，而且很大程度上都需要士兵双手在拉、拽、扭等动作方面的支持。膝部技术动作在用于攻击对方膝部、大腿及躯干部位方面是非常有效的，高级的膝部手还能用自己膝部攻击敌头部区域。

膝击时，把攻击用的膝部抬高，稍稍离开身体，之后向对方膝部、大腿或身体

部位戳击过去。与此同时，抓住对方衣服，将对方朝自己膝部方向拉拽。与对方撞击时，将臀部向前猛冲，以增强撞击力。

对于一名已倒地的对手，向其身体施以下戳式膝击，是门毁灭性的动作，它能够将对方彻底除掉。虽然膝击的效果并不完全取决于攻击者的体重，但从逻辑上而言，攻击者体重越大，攻击效果就越好，攻击者施用于戳式膝击是具有危险性的，因为倒地的对手很有可能把攻击者拉往而转变为一场地面扭斗。

向下膝击时，需动用全部重量向前下方击往对手，用攻击膝的顶部撞击敌人肋部或头部。为增加攻击效果，攻击者有时会跳起来再下击，以求从更高点撞击对方。但只有在确认对方已无抵抗力时，才可以这样操作。

头 击

近距离相搏时，士兵的头也可作为武器使用。可用头部的尖角部位、前部、或后部从右侧、左侧、前方或后方实施撞

击。

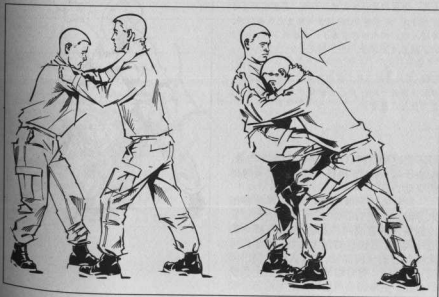
向前发出的头部撞击，是士兵发动攻击的一种很勇敢的方式。士兵猛地向前身，之后顺势把头部前部也前倾，用前部扫撞对方的鼻子、眼睛或下颌。但要小心避免撞击敌牙齿部分，因为虽然撞击牙齿会致敌以极大痛苦，但牙齿部位对实施击者而言，却是个潜在危险区域。

如果实施头部撞击术的士兵此时正抓着对方衣服，他应把手猛地向自己方向拉拽，以增加头部撞击的力度。

如能利用头顶部向上猛拍的方式，那么这种头撞击技术也是很奏效的。这种扬头式的头击动作，通常都用于双方扭在一起的近距离内，攻击者的前额又恰好位于对手胸部处。

所有的头击技术都施用于近距离之内，所以可借助双手的拉拽动作支持，也

下图：膝部朝腹股沟或睾丸处向上顶击，是一项既简单又有效的技术。撞住对方脖子，可能时将膝部尽可能快速上抬。由于这项攻击技术靠的就是撞击，所以缓慢的上抬膝部就没什么效用。





上图：向前发动的头撞击动作，是发动进攻的有效方式。向前倾身，紧跟着顺势也把头部前倾，快速地向对方扫撞对方鼻子、眼睛或下颌。小心不要撞击对方牙齿。

右图：用头顶部位向上猛抬的撞头技术也很奏效。当双方扭在一起，自己前额位于对方胸部处时，施用此技术最有效。



可不需这种支持。头部撞击的强大与否，取决于两个因素：甩扬头部的效果及身体的驱动力度。

向对方脸部或眼睛吐唾沫，是一种用来分散对方精力的办法，士兵借此更好地抓紧握住敌方或向其发动攻击。在搏斗的近距离内，牙齿也能派上用场。用牙齿可撕咬对方的任何部位，尤其人体上突出部位，如鼻子、嘴唇和耳朵等等。当士兵受到攻击，生命面临威胁时刻，无论怎么咬



上图及左图：只有在扭扭这种近距离内的搏斗，撕咬动作才会奏效。对人体任何突起部位都可以咬，包括鼻、耳等。很多人觉得用嘴咬对手不可取，令人恶心。但是当一个人受到攻击时，他就不会在乎这些事了。

都是合理的。士兵要勇猛地进攻，并尽可能狠狠地抓、咬。遇有此种情况时，他须十分警惕可能向他“求饶”的对手，为从被撕咬中解脱，敌人什么都会答应。这种把戏中，最常见的是假投降，但一旦获得解脱，他会以加倍的疯狂继续攻击。



第九章

挣脱

受过训的士兵都会努力不被扭住以致进入到双方扭斗到一起的状态。但如万一被对方扭住，他必然会奋力挣脱这种受束缚的夹制状态。

士兵绝对优先考虑的头等大事就是防止被对方扭拉住。当然，此时他肯定会把实施某一自卫行动作为他策略的第一首选，以便下步作出反击。作为挣脱的重要组成部分，就是如果可能的话，士兵始终要把格斗目标定在把对手锁定或使其丧失战斗力，然后再去直接处理他，把他在地面上除掉。

士兵的很多操练活动，都是他和伙伴推敲抓扭及挣脱的策略、办法。其中的一个练习方法是：一名士兵走到沙坑中间，另一名向他发动攻击。在预先不告诉用什么抓扭动作的情况下，他先从后面进攻，之后又从侧面进攻。这种练习会使他较自然地选定抓扭方式，这样也会使进攻更贴近实战。经过日复一日的这种练习，两名士兵就把形形色色的进攻方式范围，通过他们的挑选加以缩小，缩小到攻击者最可能采取的那些方式上。

对抗抓扭攻击的训练中，经常包括大量与实战条件相似的练习项目。其中有夜战及在周围有障碍物的环境中搏斗。操练

左图：美国海岸警卫队的职责之一就是对付潜在的暗杀人员施以缴械。

可能会安排在一座不见光线的建筑物里或树林中,在这种条件下,只有某一种抓扭方式可能会作为进攻的选择。也有的时候,教官会把受训人员安排在一种奇特的、非常具有局限性的环境中。比如说,他可能会借来一辆大客车,把打斗演练安排在挤得紧紧的座位之间及过道里。

抗击搂抱及锁定的身体武器

近距离相搏,士兵会用牙齿去撕咬,用手指戳击对方的眼睛或撕其嘴唇。两种做法都被用作打破对方锁定或削弱对方力量以图开展反击的手段。据眼睛动作,是把一拇指置于眼窝内侧、靠近鼻子处,顺势快而轻地把眼球朝面颊外边缘抠出。撕唇动作,是把拇指弯成勾状插入对方口角处,向腮的接合处撕扯。但这些都

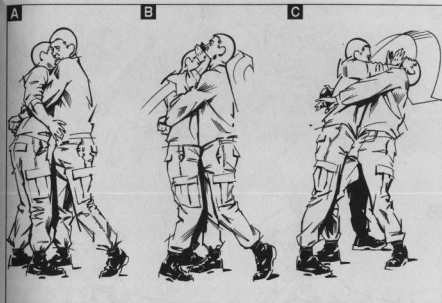
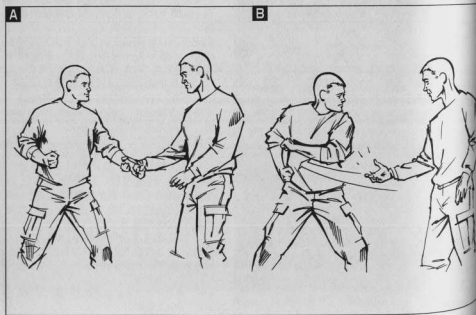
技术都不足以使一个人永久性的不再发动攻击,一旦他的搏击本能再恢复过来,他还会重新施暴。

勒掐、拧扭及击打等这些逃逸性技术,是实施成功摆脱并发动反击的基本手段。最凶悍的技术就是实施击打,它用于挣脱被缠扭、搂抱以及夹锁等状态。与蹂躏面、踢击小腿背,拉拽头发及狠折敌手指等其他战术一样,肘击胃部或其软组织部位也从来都是适用于达到挣脱的目的,而且也十分有效。把其中一个或几个技术结合施用,足以从几乎各种锁、夹状态(如前面或后面的搂抱、或站立状态下的正面勒掐等)中解脱出来。只要折断敌人一根手指,那么任何形式的勒掐锁定状态都会被打破。

有时,只要把被对方抓握的部位再挣

下图:手臂被抓住时,士兵先曲腿,降低身体重心(A);为简便起见,急速把被抓手向自身抽回(B);体侧出拳,击其胃部,技术动作作结束(C)。

右图:正面被抱住时,挣脱可能会很棘手(A)。一方法为将手置于对方下侧下方,向后猛推其头部(B);如用力推,还可导致对方向后倒地(C)。



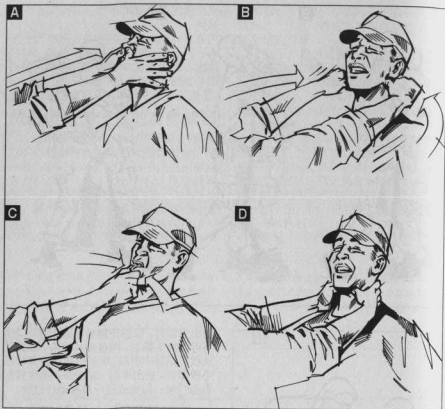
脱出来即可。要想把胳膊挣脱出来时,士兵可以屈下腿去,降低身体重心,就易于从敌手抓握中解脱,顺势使动向自身拉拽手臂即可。抽出手后,即刻回手照敌胃部击出一拳,即完成这一解脱动作过程。

对正面攻击的防卫

针对从正面发动的攻击,可用向眼部实施戳击的技术动作。通常,这种戳击都利用食指和中指,速戳速回,并辅以其他具伤害性的攻击动作。如对方已把士兵手臂、肩膀或带子抓住时,也可用头顶击其脸部、鼻子等部位以获解脱。其他办法有:手击对方鼻、耳下方,击打下唇或颈侧肌肉等。在摆脱对方正面发动的攻击时,常用踢击对方薄弱部位的方式。这包括:用脚或膝打对方腹部股沟,令其脸部撞击自己膝部以及用扬头方式击撞对方脸部等。

针对对方正面的腿击,反击方式有:

●转身,背部对敌。



上图：戳击鼻子下部，是个既简单又易产生痛感的攻击方式（A）；用拇指挤压耳基部也是一种有用的方式（B）；下唇是个易于被触到且又敏感的攻击目标（C）；攻击颌颈侧肌肉能使对手疼痛难忍（D）。

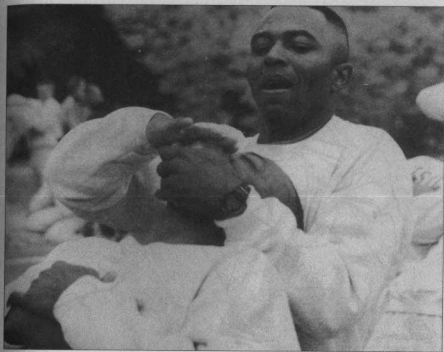
- 膝击其脸部及胸部，肘击对方背部两肩胛骨之间的脊柱部（此方法通常很奏效）。
- 一只手臂接抱住喉部，凶猛地向上施离，施以挤、拧，把敌头部拧向一侧，从而实施夹勒技术。

摆脱正面缠扭的其他技术包括有：用拳、掌边或肘等手臂部位向对方实施的打

击，可由下方勾入，击其胃部、脖子或面部。可能惟一会令敌兵发愤，从而顺势再向其他部位施以凶狠反击的摆脱方式，就是由左侧向敌面部施用的直接戳击技术动作。

摆脱正面攻击的另一办法就是狠狠抓捏对方睾丸（设想对手是个男性）。这种作法，要求抓捏要狠，而且前后抖动，努力把攻击者向己方拉拽过来。这种方法很简单，只要施用到位，也是很有效的。

为摆脱对手从正面进行的扭抱，士兵可以先用扬头顶击对方的脸部，或用掌根击其下颏下部或鼻子，紧接着用膝攻击其腹股沟或击其下颏。对手倒地后，就可以利用踢击其脆弱点位的最后结束手段。



上图：海军警卫队士兵在练习制服对手的颈部锁定，使下颏下垂，把头部向下拉，使敌头部顶在自己胸前。

对付来自正前面的死力紧抱，士兵可用手向对方脸部的下颏、鼻子和眼睛攻击。一旦令对手退缩，就应给他下绊，或尽全力痛击他。如果士兵倒地或向地上倒去，切记要在敌人接近自己时，使自己正面对对手。要集中精力，不可疏忽。如果倒地后呈背着地的仰卧状态，可用脚踹踢击敌胫骨或膝部。士兵可用靴子底或靴跟挡击对方的踢击——尤其在穿着钉有铁掌的靴子时，此种踢击更是有效。但是应该清楚：躺地时间太长会有危险。倒地后，应竭力翻身，四肢落地迅速爬起来，使膝离地，再恢复站姿。站立起来后，士兵可以扑向敌兵，但最好还是后退远离。

腕部锁定

对手、臂接合处的攻击如果用力得当，士兵就能成功挣脱夹制和勒抱。所

以，在极困难的情势下，这些攻击技术都能发挥其有效作用。折腕锁定是一项几步骤一气呵成的操作技术，可用于锁控对手并能给其腕部造成伤害。实施折腕锁定技术时，士兵应这样操作：

- 向前够到对方手臂，猛然抓住对方的一只手。
- 把拇指置于对方手臂的中间位置上。
- 在其拇指下方把他的手指都握住。
- 发力把对手向上折弯至与地面成垂直状。
- 用另一只手抓住对方的手，把对方两拇指置在一起，在其小指下方把敌手指全握紧，以增加辅助性的杠杆力度。



上图：向两肩胛骨中间处的脊柱处施以肘击，能迅速地阻止住对手的进攻势头。士兵需要有能力掌握好施用这个动作的时间，施用此方法时，越快越狠则效果越佳。

- 接着把对手的手以与肘外侧成一角度的方向推过去，把他向下推搡，令其倒地。
- 之后用膝部锁定对方已彻底展开的肘部，同时要保持对腕部锁定的压力（靠此举，士兵控制了对手）。

在徒手格斗操练中，士兵要给予对方的腕部锁定以持续的压力。徒手格斗期间，士兵会用迅猛的动作实施腕部锁定。在训练中，重要的是要学会并掌握技术特

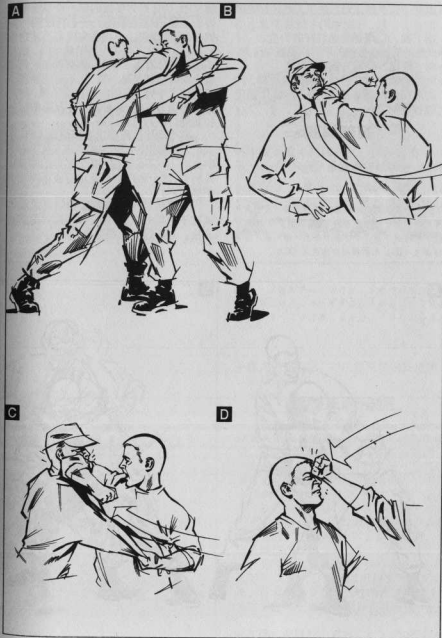
点。

右图：摆脱来自正面的扭缠技术包括有：用肘扫击对方脸部（A）；顺向下颌的凶狠肘部勾击（B）；向脸部的直向戳击（C）；向鼻梁边实施的重锤式打击（D）。

反向腕部锁定

实施反向锁腕时，士兵可以：

- 靠近对方手臂，迅速抓住他的一只手。
- 把拇指置于对方手背中间处。
- 绕手把他的手指握紧于其小指下方。
- 把他的手狠狠地向内侧拧，使掌面与地面垂直。



- 用另一只手抓住对方的手，把对方的拇指置于一起，并把他的手指绕手置于小指下面，以增加辅助杠杆的力度。
- 向他的肩部狠推他的手时，要施加压力。
- 向下推挽，令对方倒地。
- 用肘部锁定对方已全部展开的肘部，同时要保持对腕部锁定的压力（这个锁定能控制对方）。

腕部解脱

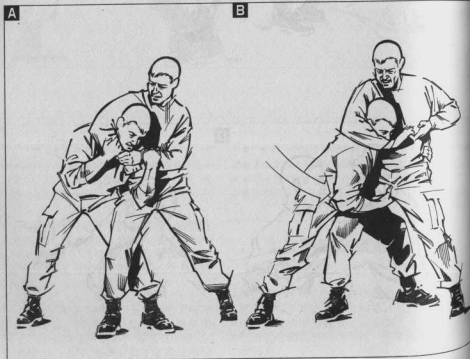
在士兵的一只或两只手臂被对手抓住时，腕部解脱术就是无价之宝，在一场

搏斗中，估计对方要做的第一件事情就是要么抓住士兵的手腕，要么抓住他的前臂，因为他既想让士兵丧失攻击力又想保护自己。当对方抓住士兵的腕部时，姑且不管他身体有多么强壮，他搁置在士兵手臂上的拇指都是最弱处，它不可能强过士兵的整个手臂。利用向外拉动手腕，撬动他的拇指方式，士兵可用猝不及防的猛一拉就能打破对方的锁制。

整个动作过程都需要极快速才行。士兵们始终都用拉动腕部的动作来抗击对手的拇指——不论被握住的臂是他的强臂还是弱臂，这一动作本身就是足以破坏掉对方的抓握。

如果敌兵用向拇指猛拍的方式双手抓住了士兵的腕部，仍可以用同样的解脱方法，只不过多用些罢了。

下图：为从头部锁定状态中达到摆脱，士兵首先要把握对方的脖子的手使劲向下拉，以减少压力（A）；接下来可从下面二个方法中任选一种：抓、挤对方喉丸（B）；用拳锤去打击喉丸（C）。



对侧面头部锁定的防卫

如果对方企图施行侧面的头部锁定时，士兵可不顾一切地用右手攻击腹股沟，令敌松开锁定。反击侧面头部锁定时，士兵要：

- 用右手掌打击敌腹股沟部位。
- 抓住、挤压并狠狠扭对方的右腕。
- 头部锁定松动时，逐步到达对方臂下。
- 用右臂向对方已伸展开的肘部施以有力的打击（这一击会损伤对方肘部并使其上身向下弯曲）。
- 继续控制住对方的手臂并给其已受伤的肘部施压。
- 向对方的脸部用后腿正面踢击。
- 抓住对方脖子后面，旋转臀部，施以扫腿，置敌于地。



上图：正面刺拳的正确打法。靠前的肩膀向前晃动以用上体力，并且要使击打点准确落于下颌结合处。另一只手的拳头也应为进一步打击备妥。

- 作为结束手段，可用脚跟快而狠地踏踩对方头部。

摆脱正面抱扼

倘若对方试图要勒扼士兵，士兵务须使敌人对自己喉部或脖子的夹抓有所松动，紧接着就要准备反击。挣脱抱扼的一个方法就是扭控对方的拇指，另一个破除来自正面抱扼的简单方法就是把自己的双手插入对方的双臂之间，把敌方双臂奋力推开从而破坏夹制。或者也可以抓住对方的双手向前弯身，令其放松锁制状态。士兵挣脱后，就要挤、推对方脖子侧面，或向其脸部击拳。

为达到挣脱的目的，换种办法，士兵也可向对方的右臂施以前前臂发出的打击，使其肘部受到永久性的伤害。那么，为防卫来自正面的抱扼，士兵应该：

- 在用左前臂打击对方右肘外侧的同时，



用右前臂打击对方右腕内侧。

- 保持对已受伤的肘部压力，右脚快速回步。
- 用右手抓住对方腕部，把左前臂挤压在受伤的肘部，令对方肘部方向弯腰。
- 用后腿向对方脸部施以正面踢击。
- 快速转换抓握部位，用右手抓住敌方脖子和后部，左手抓住其腕部。

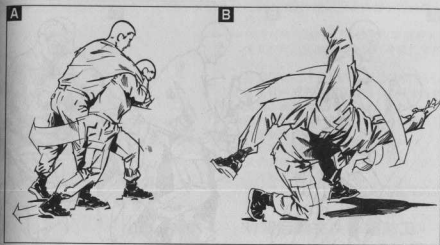
下图：攻击敌方抓握动作的单个手指，而不是全手，那么从被抓腕部的锁定中就很容易解脱。外侧的手指（拇指和食指）是最薄弱的环节，易于被抓离开并被快速扳开，从而打破敌方施以的抓腕锁定。

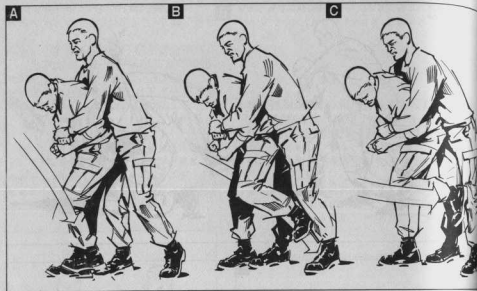


右图：通过单腿曲膝，士兵摆脱敌人背后的拍抱（A），发力将敌人重重地摔倒在地，就很容易制服敌人（B）。

- 移换抓握位置时，保持对敌控制及自己身体与敌身体的接触。
- 转臂，使自己面对敌后背，摆位以备施展扫腿。
- 用靴跟边缘踢击敌肌腱，然后扫腿，把

下图：摆脱拍抱的一种方式。士兵尽量与敌拉开距离（A）；之后用右臂猛地抡起，由上向下砸向敌手臂（B）；此动作解脱了对喉部的拍抱，并能使士兵回臂直击敌脸部（C）。





上图：摆脱身后的拖拽有难度，但并非完全不可能。用重靴踢敌人的脚是首先试用的好办法（A）；向敌小腿施以踢击，是令敌人放松紧抱的另一有力办法（B）；用鞋底猛击敌膝盖肯定膝痛攻击者（C）；如有运动空间，猛烈地向后踢击腹股沟，会立即见效（D）。

放置于地上。

- 倒下时，自己右手恢复到格斗基本姿势。
- 保持对敌手臂控制的同时，自己要保持站立姿态。
- 作为结束方式，用靴跟快而狠地踢击敌头部。

对来自身后攻击的防卫

士兵们徒手格斗训练中很关键的部分就是操练如何应付来自身后的攻击。一般说来，士兵如果受到来自后面的攻击时，那就意味着：攻击者有意要把士兵抓为俘虏。

如果对方从身后向士兵实施拖抱，士兵可把一膝下曲，并利用身体动作的动能顺势把对方从身上大背过去。对方着地很

突然也很重，所以容易将其俘获。

如果此招法未奏效，未能将敌从自己肩上大背过去，反而会使对方对自己的拖抱效果会更严重。此时，士兵可用肘击或用掌边打击对方。一旦获得解脱，他应立即移动至侧边，与敌拉开距离。

若想从对方从自己后面的紧抱状态（致使双臂双手都无法动）中解脱，士兵要做的第一件事就是向上或向后踢击对方的腿，对方如后移动腿，以躲闪开士兵的踢击时，可瞄准对方的膝盖或腹股沟予以踢击。平脚踢击，尤其鞋底或鞋跟钉有鞋钉或鞋掌时，是特别有效、特别疼的，甚至会踢断对方腿骨。

对来自背后拖抱攻击的防卫

对方若从士兵身后实施拖抱，可采取快而有力的开掌攻击腹股沟方式使敌放松拖抱。进行此种防卫时，士兵要：

- 用手或手掌攻击对方腹股沟，并用右手抓住其手腕。
- 狠狠地抓、挤压并扭拧对方手腕。



- 抬扼松动手时，快速于敌右臂下方向侧方移步。
- 保持对敌右腕的紧握，狠狠拉动敌右臂。使其在自己前面处于全展开及被控制的状态。
- 在敌肘部处于全展开并被锁定状态时。左前臂向敌肘部施以猛击（此举会挫残肘部，逼敌弯身）。
- 保持对敌手臂的控制，并对其已伤残的肘部施压。
- 后腿向敌腹部施以前踢。
- 从背后抓住对方脖子，旋转臀部，施以左肘和扫腿，令其倒地。
- 作为结束手段，用脚跟快而狠地踩踏敌头部。

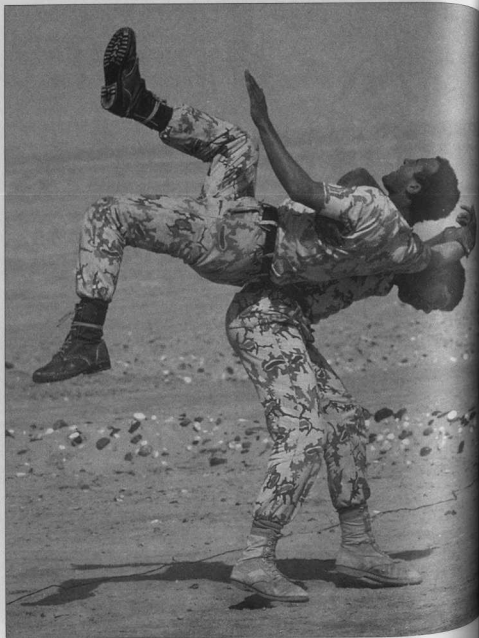
对背后勒夹头部的防卫

如对手从背后实施头部勒夹，士兵可用截拒敌眼部的动作以获得勒夹的解脱。施用此解脱术，士兵的作法是：

- 把自己手臂旋绕在敌用于勒夹的手臂上。
- 手臂尽量往远处够，准备截拒眼睛。
- 用力将中指截敌远处那只眼的眼窝（这一动作令敌向后仰头，并露出喉部）。
- 开掌袭击敌腹股沟，令敌将其手下移去护卫，从而露出他的喉部。
- 作为结束手段，用手掌攻击敌喉部。



左图：进攻者的腿被抓住并被抬高，从而阻挡了敌人一次踢击。与此同时，通过实施扫腿，下绊后，令敌倒地。



第十章

摔 投

摔投技术只适用于相互扭在一起的搏击距离内。在实施踢击及拳击的距离范围内，士兵进入或退出尚有随意性。但是进入到扭打范围内以后，那么在搏斗结束前，他就很难从扭打范围摆脱出去。

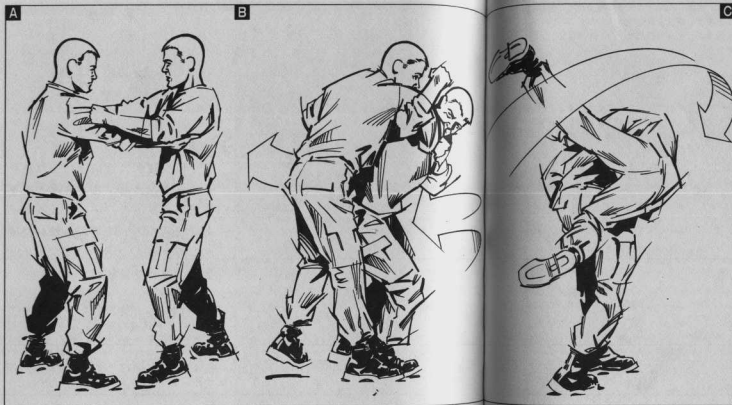
最好避免使用摔投技术，因为在培训中，士兵被教导尽量不使格斗导致到双方纠缠于一起的场面。只有在他感觉确实无其他选择时，他才会试图施用摔投技术。“出其不意”这个因素是实施摔投动作的关键一点，所以摔投时始终要动作迅捷、有爆发性。

士兵比较理想的目标是，把对方干净利落摔倒在地，与己无牵无挂。而在实战中，他虽然努力却难以做到这一点，因为对方即使被摔倒了，也要死死抓住士兵，甚至会拉士兵与其一同倒地。士兵此时可能至少会倒在对方身上面。

当然，对方不会驯服地等待士兵去摔倒他，这场摔投很可能会演变成一场激战。如果能先佯装要发动攻击，如头击或撕咬、踢踹等，那么，摔投确实是特别有效的。

作为单一的攻击手段，即使对方是新

左图：陆军团士兵在烈日暴晒下于科威特边境进行格斗演练。在格斗中，应尽量避免用摔投技术，但是作为士兵又必须训练，以应付各种情况。



左图：大背式摔投以士兵先紧抓住对方某部位开始(A)。士兵把对方自己方向拉拽使其失衡，转身，同时把自己左臂置于对方右臂下方，捉住对方衣服(B)；最后，双脚都置于对方两脚之间，然后快速而有爆发力地把对方从自己右肩上摔投出去(C)。

敌双脚的中间地带，曲膝，然后以爆发力快速地把敌从自己右肩上摔扔过去。

这种方式的摔投，多用于对抗用手死抓住自己身体的挟制，用于对抗脖子上的锁定及对抗来自背后的攻击。摔投敌人时，根本无须顾及他的安全，不管他是摔碰了什么身体部位。至于是否摔到了地面、是否摔到了他的头部，等等，都不是士兵所应关心的范畴。

将敌摆倒

利用抓腿方式的摔投动作之前，应先施用一些可使其发愣或踌躇不决的攻击形式，诸如用前臂打击鼻子或用头撞击其鼻梁边缘部位等方法。一旦敌方倒地，那就得任由士兵处置了。利用摔投技术使敌斗志顿减的一个有效途径就是：用头撞击其脸部，紧接着，正当敌人恍惚不清时，从前面抱住其双腿，从下部拉抽腿部。士兵就可凶猛地踢击其任何可踢的部位，把他干掉。士兵也可从后面抱住其双腿，在敌向前倒地时士兵抬脚踢击胃部或腹股沟。

士兵可用插裆下绊摔法，即用自己右腿绊其下部，把该腿抬高地面，就可以破坏对手的平衡，令其向后倒。他向后猛推对手，或用头向后顶撞对手，对手倒地后，就可把他除掉。

利用肘击加下绊技术：在用左手抓住敌右臂时，士兵用右肘击打敌脸部，同时用右腿卷绕住敌左腿，利用肘击的冲力，将敌向后绊倒。

双方处于扭斗在一起时，由外侧实施的扫腿下绊是既简单又高效。当然，如同所有的摔投动作一样，这个扫腿下绊还有赖于要发动得快捷，有爆发力。士兵向前伸左腿下绊时，对手则失衡向右倾倒。接着顺势把右腿伸到对方右腿后方，同时向

手也会轻而易举地对其实施反击动作。但若在摔投之前，士兵撕咬对方，用头撞击或踢踹他，那么摔投的成功率就会大幅提高。所以，士兵总是首先竭力用咬、击、砍、踢等动作分散对方精力。如果万一被对方也一起拉拽倒地，士兵要努力用膝盖或肘尖顶着对手身体而倒，而且耍瞅准机会设法尽快摆脱对手。

对搏斗周围环境的了解，对摔投效果也是重要的。因为在搏斗中，利用一根篱笆条或横杆来击打对方头部或把对方撑扔在这些物件上，或许更易于占上风。

利用从背后击打敌人将其击倒在地，或从高处跳下(如在敌人从掩体中出来时从高处扑下去)将其扑倒在地，都不失为

安全有效的方式来战胜敌人。摔投可用于防卫、攻击和逃脱。与其他防卫技术相结合，摔投技术就可使士兵有能力承受与敌兵进行一场徒手格斗。施用于应付突然袭击的最常用、最有效的摔投有：向后下绊摔投、肩上大背摔投、扫腿下绊式的向前或向后的摔投。

要想达到对这三种基本技能的熟练掌握和运用，需要不断变换着身上的服装(包括护身衣)，进行反复、连续的练习。即使胸前或后背挂着手枪，也要以信心十足地实施摔投，这一点特别关键。一般每次安排练习摔投技术，按常规至少要五分钟，个人练习每人每天不少于两次。对危险度较大的练习，即使用拟人式的假人练

习，也要注意确保安全无恙。

过肩式摔投

越过肩膀向前摔，就是一手托起对方腋窝处，膝部弯曲，令敌身着于自己肩与头上。这种摔法也可用于对手从背后的搂抱，也可用于对付从前面的搂抱。实施此摔投法之前，可先向其股股沟施以简单的踢击，当然也可施以一次即可终结战斗的狠踢。

士兵利用把对手向自己身上拉拽而使对手失去平衡，同时注意要把自己右脚向前滑动靠近对方右脚。在抓住敌方衣服并把自己右手从下面压向敌右手时，士兵做了个转入的动作，力图把自己双脚置于

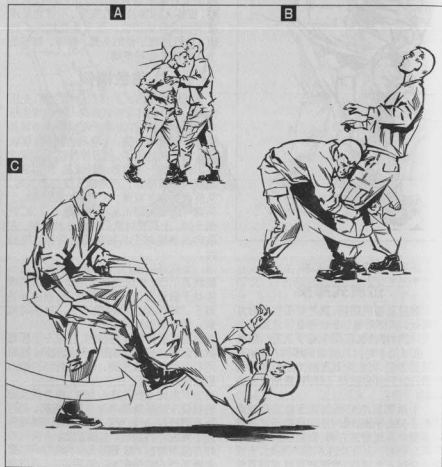
后拉对方。士兵始终要用头击、撕咬或踏踩等攻击动作做先导,以分散对方对摔投方面的注意力。

士兵还可利用外侧踢踝式摔投,用此法,士兵把左脚向前,踢绊对方右脚使其抬起,对方失衡,向右向后倾倒。他再用右脚扫踢对方右脚跟后部。

扫踢踝部摔技:士兵右脚向前,逼对方左脚后撤。士兵左脚后向左迈出一大步,右脚滑入中间地带,支持身体重心,扫踢对方双腿,令其失衡倒向右侧,并向

右图:正在实施的结合式下摔摔投技术。前面这名士兵用小腿从后面击打对手的膝部。与此同时,捉住对方上衣,准备把对手从下摔的右腿上方摔到地上。

下图:有效施用摔投的办法之一是:首先要用头击对方脸部(A);对手发愣时,紧接着从前面捉住对方的双腿向自己这边猛拽(B);士兵利用踢击对方腰背部,结束搏斗(C)。



上跃起。士兵用力快速将其摔倒。

蹲体式摔投 士兵利用此技可致敌失衡倒向他的右前方。士兵把右脚向敌右脚伸过去。曲左腿，右腿挡对方右踝骨处，把对方向前倾，越过士兵踝骨背而施以摔投。动作要尽可能有力、快捷。

臀部及大腿摔投

大腿摔投与一般格斗术中的摔技相似，只不过在徒手格斗中，右手所抓握的位置不是衣服，而是喉部。士兵左手抓住对方的右手，右脚向对方右脚踢去，使对方失衡，向士兵的右方倾斜。士兵突然急转身，左脚成为身体重心支点，用右大腿扫击敌右大腿的内侧，而且要反复地扫击其右大腿内侧几次，把敌人有力地地从自己右大腿上方摔投出去。

臀部摔投技术 士兵把右脚伸向对方右脚移动，破坏对方的平衡，然后把身体置于敌怀内，右手抱住对方腰部或脖子。士兵必须确保自己双脚在敌人双脚之间，屁股紧顶在敌腹股沟处，膝屈，以爆发力将敌从自己臀部快速摔、扔过去。

扭臂摔投：士兵破坏对方平衡，使其向右前侧倾倒，并把自己右脚伸向敌右脚处，继续扭身，使左腿成为身体重心的支点。接着扭动右大腿的右背撞击敌右大腿的前侧，继续向后扭扫右大腿，把敌从自己大腿上方朝前摔投出去。

扭腕摔投

扭腕摔投的实战方法有几种，最为实用的一种方法是对方已伸出右手抓住士兵衬衣或衣领时所面临的局势。士兵将左手插到对方握衣手的中指与食指关节之间。插入时，士兵的手指应从敌手掌下方伸入。左手成功插入后，士兵猛然把对方的手向他本人方向及右侧扭扳，并迫使该手扭向距他约一米远的地上某一点。

对方会立即被迫倒向地面，士兵就此从他手中获得了解脱。在他倒地时，把他的手臂拉直在他头上方，士兵踢击其太阳穴。有时，对手可能比士兵块头大许多，他可以在左手先抓住对方后，再用右手辅助另外的压力和影响，以完成他的摔投设

想。

对推搡的反击

设想一名士兵正从事维和使命时，一个具挑衅性的平民（也许是醉鬼）试图要激怒他，把一只手按在士兵胸前，并向后推搡。士兵的反击方法很简单也很有效：对方把手放在他胸前时，士兵把自己的双手一上一下平展叠放在一起，举高至对方置于自己胸前的手上方，用双手的手掌边缘猛的下压对方有弯角的手腕接合部。士兵这样突然一压时，他会向前弯身，从而逼使自己倒地并使对方手无法抽离而被锁定在自己胸前。

这样，对方肯定会变老实了，因为他的腕原来压在士兵身上时是成直角的，而后来一击必将其折断。士兵用掌边击对方腕部时，对方已无计可施，只能倒地保护自己的手腕。

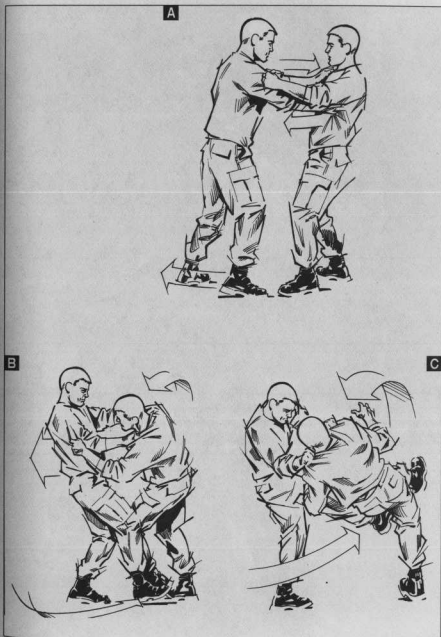
随着对手被制服，士兵就可膝击其鼻梁或下颌，或者随便怎么处置他都可以。

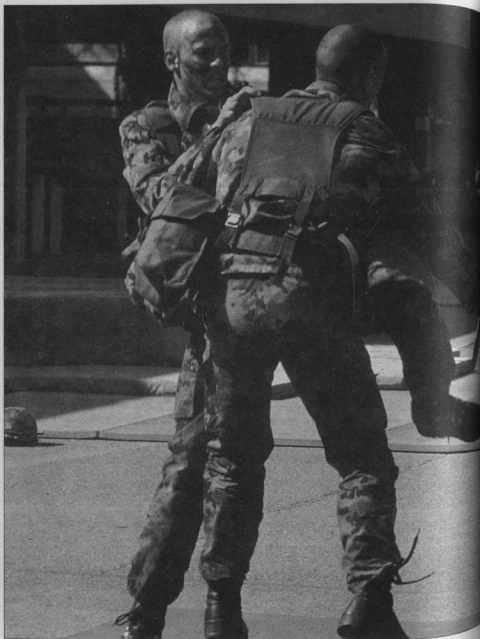
摔倒哨兵

士兵从后面接近哨兵时，可用前臂接抱其喉部并同时用握紧的拳头击其膝窝处。士兵用打击其腰部的手再去堵住哨兵的嘴和鼻孔。接下来就要滑步到哨兵前面，此时一手仍接抱着哨兵的脖子，前臂压着他的喉部，用一腿给他下绊，令其倒地。

之后，士兵斜压在哨兵身上，同时要迅速地把双手转换为勒掐动作，两手的手指都置于气管两侧，两手的其他手指置于颈侧两侧。另一个办法是从后面接近哨兵并实施头部勒夹，使劲向后拉他，令其倒向士兵大腿。在保持头部勒夹的状态下，士兵突然坐下，两腿向前伸开。

右图：扫腿下绊时，士兵把右腿前移，逼使对手把左腿后撤（A）；士兵左迈一大步，把右腿内移，支撑身体（B）；使对手失衡倒向右侧。向上提拉对手时，给对方双膝扫击下绊，然后把他摔倒（C）。





第十一章

倒地

大多数的赤手空拳搏斗都是倒地后才结束的。倒地后的这段搏斗，是整个格斗的生死攸关阶段。地面的搏斗，使扼掐和勒绞技术大有用武之处。

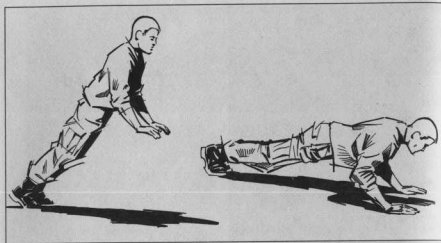
街头巷尾的斗士可能只想击败对手，但不一定想置对手于死地。而士兵却不然，他是在一个完全迥异的环境里发挥自己的作用：这是个要么杀死别人，要么被别人杀死的场合。在这种场合里，他很少会去设法抓个活的俘虏回来。地面搏斗时，如果目的就是除掉对方，那么这些技术就具有明显的优势，而且为利用这些技术而寻找的破绽也容易显露出来。

当然也有其他例外的情况。但出于我们的设想，士兵当时的处境是：他原有的武器不能用了（可能是弹药用尽），或者他想逃脱。在这些条件设定之后，士兵要比那些把搏击技术用于体育比赛的人或用于街殴巷斗的人具有一定优势。他无须为那些复杂、细微的动作要领而犯愁，他需要的就是要赢。他也无须忧虑是否用力过分，对他而言，所施用的力度，正好就是他应该存活下来的那份力气。

把落地过程分解

在一场遭遇战中，可能会出现士兵身

左图：在训练周期内，伊索奈·格林邓第尔学校的瑞士军队士兵，在操练肘击和地面撞击功夫。



上图：士兵被摔倒在地是不可避免的，经常发生的事。所以士兵务必要清楚如何才能倒地。向前倒地的最好办法是把手收成空心杯形，以便能吸收冲击力。千万不可手掌落地。

体失衡或被对手摔倒在地情况。但利用身体的大块肌肉部位（如背部、大腿、臀部等）来垫铺，就能缓冲落地时的撞击强度，并在着地后仍能运动。这样，士兵就可避免受伤或失去运动能力。

士兵尽量利用倒地时的冲力来保持动态，即使是倒落或被摔投落地，他也应保持基本的武士姿态，这一点很重要。所以，应确保头紧贴胸部，他也应尽量减小受重伤的可能性，以增加存活的机会。

士兵不会张开双臂去分解摔落的冲力。张开双臂落地的作法在席垫上或一块没有瓦砾的地面上尚还可以。但在搏斗的实战场合，他无法知道地面上有什么东西。如果张开双臂落地，肘部万一撞击到什么坚硬东西，那会使自己彻底地退出战斗。

向前倒落时，他要把手掌握成空心杯状，轻轻地落地，以吸收冲击力，千万不可手掌落地。

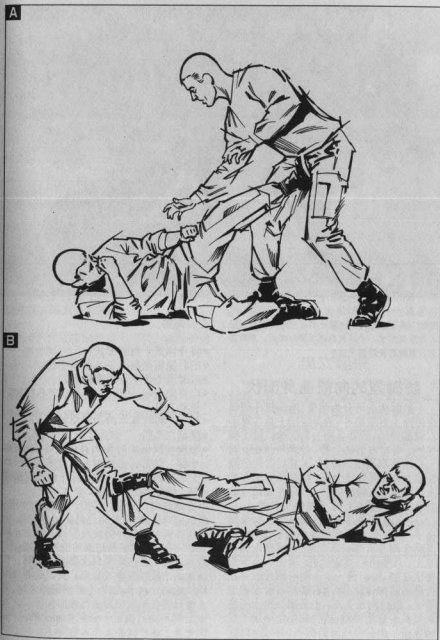
滚肩落地

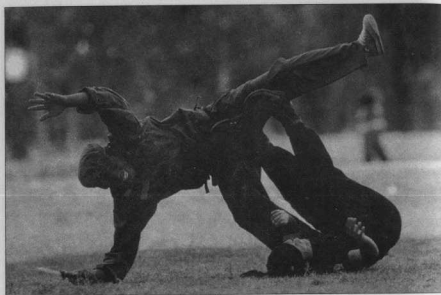
士兵可用摔落时的冲力顺势用肩膀滚动落地。在滚肩落地过程中，肩背上部的大块肌肉群可将倒落的冲撞力度吸收，吸收的冲力比颈部或颈椎落地方式要多。从基本的武士式站姿实施滚肩动作，士兵需要：

- 下颌收回，后肩向里缩回。
- 双臂贴近体侧。
- 向前滚动。
- 继续向前滚动，直至再次站立起来。
- 恢复武士式站姿。

为使滚肩落地技术动作更趋完美、真实，士兵即要在徒手格斗操练时练习，也要携带枪支。

右图：由地面上展开的防御技艺都是不大可靠的。处于此种位置时，士兵可用一只脚钩住进攻者前脚，获得一个支点（A），之后用另一只脚踢出攻击肘臂或腹股沟（B）。紧接着，务必在对手头脑清醒过来之前先站立起来，或者每当对手向他接近时，都向他的腹股沟或膝部快速踢踹（C）。





上图：泰国拳击兵在实施一项壮观的对抗持刀敌人的防卫技术。士兵抓住进攻者的衣服，背部落地，用脚把敌人踢向空中。

防御型的向前曲身倒伏

地面功夫可分为两类：地面扭斗和倒在地上面对敌格斗。前者是指士兵与对手双双倒地，后者是指士兵倒地或被击倒在地，而对方仍站立着。这两种情况，对士兵而言都是很危险的，尤其后者的危险性更大。在实战场合下，如果士兵倒在地上，而攻击者却站立着，士兵恢复站立的机会（尤其新兵）几乎是微乎其微。

然而，即使是有经验的士兵，如果倒在了地上，他也同样可能面临着失败。如果两个相斗者都倒落在地上，或被击倒在地下，几乎可以肯定地说：攻击人会琢磨解决之道。所以另一个人则必须设法寻找合适的防御体位。可用右膝和右肘来护卫躯干、腹股沟及头部。士兵倒在地上无法恢复武士式姿势时，这种俯卧位可用于抵御攻击。为获得这种防御型的俯卧体位，

士兵需要：

- 将身体置于侧卧形式。
- 把后腿压在身体下，以求平稳。
- 后臂置于体下，手掌扶地。
- 以臀部为轴，把后手向左或向右移动以挪动身体。
- 前臂仍保持基本的武士位置。
- 摆好二头肌/三头肌以防肘部。
- 翘起前腿保护腹股沟并可攻击敌踝部、小腿、膝部，必要时，可攻击腹股沟。
- 士兵应竭尽全力，千方百计地让双脚站起，恢复武士式站姿。

在地面时，防卫者可把一只脚勾到进攻者的前脚后面，以使自已具备一个支点，之后用右脚戳击敌小腿或腹股沟。此后，防卫者应在进攻者清醒过来前抢先站起来，或者也可以在进攻者每次要袭击他时，快速地踢击敌腹股沟或膝部。关键是要尽可能快地站起来。如果不能回到站立位，那么他只能在地面位置进行攻击和防卫。他永远都不能只满足于研究地面上的战术，因为处于这种状态实在太危险了。



上图：如果士兵倒地，进攻者又用踢技向他进攻，士兵应抬起手臂及膝部成武士姿势，以保护自己的要害器官。用手和臂缓和、吸收对头部的重击。



上图：如果进攻者在格斗中占了上风，士兵倒地并被进攻者坐在身上，最有效的解脱办法是将自己双腿成剪刀状缠在敌身上，用双手拧扭敌人脖子。

对踢击的防卫

如果倒落地上，而进攻者又用踢技向他进攻，那么士兵应该：

- 抬起手臂及膝部成武士姿势，以保护自己要害器官。
- 用手和臀部缓和吸收头部的重击。
- 寻找机会进行反击，如抓住敌腿部将其绊倒。

进攻者压在身上后的自卫

如果对手把士兵撞倒在地并骑坐在身上，士兵可将自己双腿成剪刀状缠在对方身上，用双手拧扭对方颈部，以期得到挣脱。

如果士兵被一名进攻者给摁压在地面上，进攻者在士兵体侧，可将左腿甩起，向进攻者的脖子左侧压下去，用左腿将其勾压，令其松开抓扭。进攻者的头部就会被士兵的大腿夹在中间。

进攻者骑坐在自己身上时，要想获得解脱的另一个办法是：双手举起，用前臂挤压对方喉部，实施掐扼式的头部勒杀。士兵用双腿成剪刀状夹住敌身体，就地滚动，结束躺卧或坐姿。用双腿拼力挤压敌身体的同时，要全力扭拧敌头部。或者士

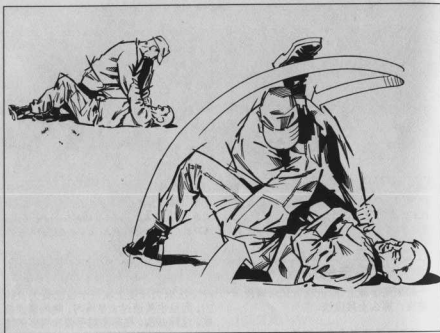
兵也可先抓住进攻者的双臂，在敌尚未击到自己脸上之前就将其滚动到一边去。这种办法很大程度上取决于自己臂力及体力，而且也要通过大量练习，熟练掌握技法。这种办法，在即使对手强壮得多的情况下，也有可能见效。

坐立起来

在争取从地面坐立起来的过程中，左腿和左膝都完全用于保护腹股沟和躯体。此时，左臂和左肘要摆放于理想的地方以保护头部。士兵要摆正自己的体位以封阻对方的袭击。对方如欲攻击自己脸部，士兵要及时地挡开这种袭击，同时用左脚踹对方左前腿，把他的腿锁定在一定位置。

士兵用右手抓住敌进攻手臂腕部的同时，要用左手实施肘部锁头。把锁头住的这只手绕圈扭动，从而把对手快而狠地扔到地上。他应采取更为简明而具实际意义的手段，竭尽全力挡开各种攻击，争取能够从地面上站起来。躺在地面的时间越长，他想重新站起的机会就越少。

倘若士兵发现，自己再次站立起来几乎是不可可能的了，那么就要努力抓住攻击者的腿或手臂把他向地面上拉拽，在地上，他就会有更多的机会。如果双方都倒落在地面上，此时重要的是要竭力狠狠地



左上图：如果士兵被进攻者撞倒在地，并于士兵体侧对士兵实施打击，士兵可得左腿甩起，向进攻者的脖子左侧压下去，用左腿将其勾住，令其松开抓握。进攻者的头部就会被士兵的大腿夹在中间。

左下图：进攻者骑坐在士兵身上时，要想获得解脱的另一个办法是：双手举起，用前臂压对方喉部，实施抱扼式的头部勒夹，双腿成剪刀状夹住敌身体，就地滚动，结束仰卧或坐地状态。紧接着，要尽全力擒拏对方。

打击对方，狠击对方最要害的器官，如眼部、喉部和腹股沟等。打击时，要做到心中有数，落点准确。

佯装屈服

如果士兵被凶狠地锁定于地面，根本无法动弹，那么佯装屈服，倒也是值得一试的小计。假装他已被击垮，并让对方相信：他可以随心所欲了，从而迷惑进攻者放松警惕性。如果进攻者十分愚蠢，松开了士兵，自己放开了身子，这就是用手指或拳头打击其眼睛或喉部的好机会。

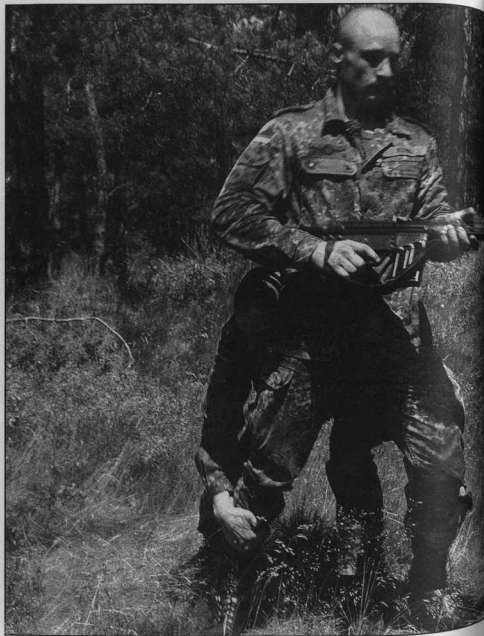
地面搏击的战术要领

不管出于什么原因而倒在地上时，受遇良好徒手格斗训练的士兵应牢记：

始终要竭力去攻击那些易于够得到、且一旦受到打击就令敌斗志立刻大减的要害器官，如眼睛、鼻子、喉部和腹股沟；努力利用场地上的临时武器，如：用石头打击对手，用一根棍子攻击敌人脸部或喉部，向其眼睛撒扔灰土、沙、碎石等；在更严酷的情况下，要尽力而为，不惜一切代价。牢记这一信条：在这种生死攸关的形势下，没有规则可言，想怎么做就怎么做。



上图：进攻者骑坐在士兵身上时，士兵要抓住对方双臂（A），并滚动身体，令敌也躺在地上（B），最后，用拳击打对方脸部（C）。这种方法很大程度上取决于臂力及体力，而且技术要好。即使对手强壮得多，这种办法也是很有效的。



第十二章

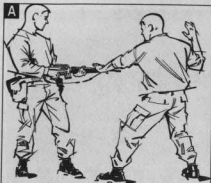
与持枪械者 格斗 的防身术

一名徒手格斗士兵有可能会遇到一名持枪械攻击者的威胁,但他仍必须设法保护自己。只有他自己才能决定在与一名持枪的进攻者相斗的自卫战中是否值得去冒生命危险。

一个武装的敌兵发动攻击时,他可能携有火器(手枪、自动武器、步枪等)或冷兵器(匕首、刺刀等)。在随时都可能被击毙的威胁下,赤手士兵有可能受到搜身、察询,之后被掠为俘虏。在无法利用火器实施防卫的情况下,士兵所能采取的几个基本行动方案无非是:撤离、屈服于现实、或用勒夹、摔投击打等方式进行反击。

常识令人意识到:并没有可靠的徒手格斗防身术能与枪支相抗衡,士兵用什么手段去试验都无非等于寻求自杀。可是有时即使是最顺服的、完全听从对方命令的被俘者,也仍然会被挥舞枪支的凶猛敌军所击伤或射杀而死,所以老实驯服的屈从也并不总是一项安全的行动选择方案。枪

左图:士兵悄悄接近岗哨,准备从下边摧毁以解除他的武器。



左图：假使士兵位于可触碰到长枪管武器的距离之内时，他可向前冲上一步，把武器推向一边（A），用一只手臂的腋窝夹住枪支（B），用另一只手打击其脸部、腹股沟或喉部（C）。

走火的事也经常发生，如影片《黄色故事》中那经典的一幕：约翰·特拉沃尔塔并非有意地就坐在后座那位可怜的乘客给打射飞了。

除了武器的打击距离远而外，枪炮火器的射击声音和枪弹爆裂气浪对人体健康也是个伤害。枪支发出的喷焰气浪，尤其在一个较封闭的空间里，简直就可把人震聋或熏瞎，如果距离太近，还会造成烧伤。

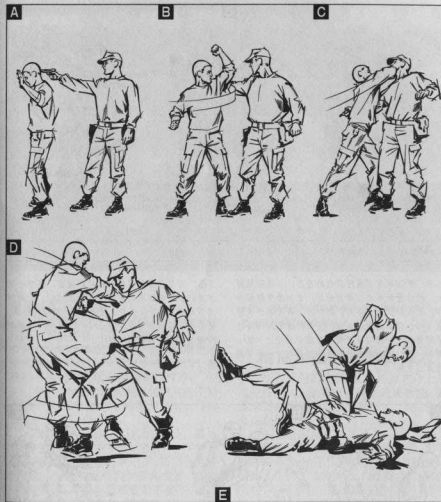
即使成功地在枪支面前进行了防卫，震爆声音本身也显得极易使人受伤。所以，士兵就得设法利用自身能力，施展合适的技术，避免冲突所引致的痛苦。

通常，持枪人的攻击行为无非是这样一个套路：威吓——接近——挥动武器或将武器瞄准并立即击打或射击。对临场形势的评估分析、选定战术以及防身手段这些事情都必须在对方的实际攻击开始之前就完成。任何常规的事情总有例外之时，因此，一切需视临场形势而定。总之，只有士兵他自己能决定是否准备在枪支面前冒生命危险，去尝试防护技术。

抗击长筒枪支的防身方式

假使士兵恰好位于可触碰到长枪管武器的距离之内时，他可向前冲上一步，跳到攻击者侧面，用前手（假设为左手）抓住武器，并把它推向一边。左手把枪托

右图：士兵身后有人用枪顶其头部时，他要缓缓地低下身子，成一种预备式，抬起双臂举过头顶，似有愿意投降之意（A）；以一脚为轴，迅速地转身打击握枪的手臂，使之倾向于一侧（B）；之后，向颈臂部肘击，同时身体斜靠在握枪的手臂上（C）；继续保持使敌人持枪手臂被夹于自己体侧，用右腿扫击、下绊，把对方绊倒在地。下绊要用全力，同时用右手掌根击破肩胛（D）；下绊后，士兵以膝部紧紧压住敌肋部，顺势用手击其喉部（E）。



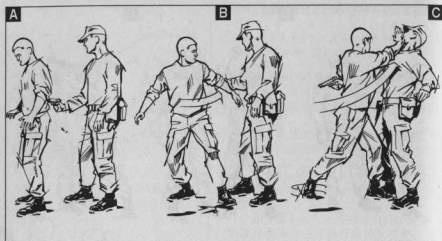
推到自己右腋窝下，此后，用左手向攻击者的脸上、腹股沟或喉部击去——哪里最方便就击打那里。

诸如像帽子、衣服以及手提箱之类的物件都可用来参与防卫，可以把这些东西向敌人或敌人的武器投掷过去，也可以用物件抡击敌人或敌人的武器。随后，就可用已学过的方法向敌接近。教授这些方法

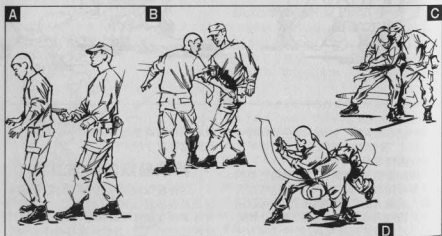
及心理状态调整时，可拿教育空弹夹的手枪或竞赛发令枪用作武器。

枪顶前额时的防卫术

这种貌似戏剧性的攻击方式，相对来说是最容易进行防卫的情景之一，因为枪管并未顶在身体中心部位。要想成功对付这种形式的进攻，当然速度与动作准确性



上图：受到从背后被枪顶住攻击，其危险性较大，因为他基本无法看到后面。士兵慢慢微缩身体，进入防卫预备姿势，同时向上举起双手表示屈服（A）；接着以身体为轴，左臂快速围圈向持枪手臂撞击，并将对方手臂锁夹在自己身上（B）；顺势一手击向敌脸部，此时注意要把持枪手臂斜倚自己身侧（C）。



下图：对付从背后用武器顶背的攻击，还有一种方法。士兵举起双臂似乎承认被俘（A）；士兵快速向后转身，把枪从自己身上缴开（B）；继续向后转，把后手压在敌方持枪手臂上（C）；然后，顺势把持枪攻击者绊倒在地（D）。



上图：苏沃洛夫军团的新兵在训练如何对付攻击者从后面持枪发动的攻击。

至关重要。

遇此情况时，士兵要机动、巧妙地摆成防卫预备姿势：双膝放松，保持灵活。看似双手向上举起，其样子表示驯服而不是打算进行反抗。一旦把手臂举起来，他就准备执行防卫所必需的动作程序。

第一个动作，就是刹那间突然向下缩身约半米（20英寸）。曲膝下蹲时，身体仍保持原来姿势不变。

与此同时，把右手向上直抬起，猛地抓住进攻者持枪的手臂。之后，士兵利用夹腕技术把进攻者的手压下，转向他自身肘部，顺势再把此臂向一定角度拧。在控制着强而有力的腕部锁定的形势下，士兵同步把对方摔扔地上。要注意，这个同步应该是一大步，而且要尽力争取令对方手臂肩部脱臼。除了打击敌人而外，此举还使敌方暴露出肘部，有利于士兵下阶段的反击动作。

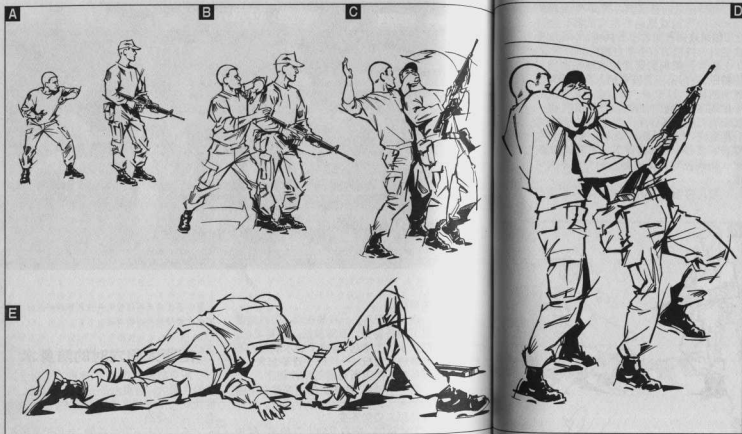
在将敌持枪臂锁定于某一位置之前，士兵要向前迈一步，将全部体重都集中于右膝，压在敌肋骨上。此举可压折其一根或几根肋骨，令敌疼痛不已，呼吸艰难。此时，士兵则可快速实施缴械，并令攻击者丧失战斗能力。

枪顶太阳穴时的防身术

所有持枪的攻击中，此种方式对士兵危险性最大。然而由于头部的灵活性，如能快捷而准确地实施下列技术，士兵还是有生存机会的：

不与攻击方发生接触，士兵机灵地把身体置于一种平衡良好的预备姿势，双手随时准备发出动作。然后突然间曲膝直体下蹲，身体下移约半米（20英寸）。与此同时，左手直抬，猛地抓住进攻者持枪手臂的腕部，并使其丧失动作能力。

紧接着，把敌方的手以腕部锁定方式向下压，并把该臂向肘部扭转，之后再以一定角度扭转。在保持强有力的腕部锁定的条件下，士兵以右脚为轴转身180度，把敌摔至地上。这一转步应是一大步，并要力争令敌方肩膀脱臼，以便为反击的下一步做好准备。此后，他可以用膝部顶压敌方肋部，把敌方锁定在地面上，再击其喉部。



上图：从身后进攻持枪者时，士兵需要绝对悄然无声地进行，务必做到不为敌方所察觉（A）；准备用前手抓住敌人的嘴（B）；用前手把脸向后拉拽，另一只手向其颈部打击（C）；打击至敌方脖子时，务必确保前手牢牢抓住对方嘴巴（D）；敌方倒地后，士兵紧接着使用抱摔技术（E）。

枪顶头后部时的防身术

从身后发动的攻击，不管对方持枪与否，都是绝对危险的，因为被攻击者对身后的情况茫然不知，受攻击者无法看到攻击者的攻击方式或他的站位。尽管90%以

上的人都是右撇子，士兵仍无法确定后面的对手是哪只手在持枪，所以，他只能靠自己的竭力猜测去实施一种防身技术。下面要叙述的防身术，是以攻击者系右撇子为基础的。不过，正如始终所强调的，最基本的问题就是：在此种形势下是否应该去试图进行防卫搏击。倘若他决心要去一搏，那么下边的技术或许能给他提供一线成功求生的机会：

此时，士兵应缓慢地把身体下移，形成一种预备姿势，双手举过头，摆出一个完全愿意屈服的样子。之后，以右脚为轴，猛地转身，面对持枪者。与此同时，

是士兵训练中不可缺漏的部分。

枪顶胸前时的防卫术

这种威逼方式较枪顶头前部或太阳穴更为危险，因为更难于躲闪开武器，或安全地将其推开——因为躯体的靶面太大，而且机动性也不如头部。

对方把枪管顶到士兵胸前时，士兵要机灵地把自己摆成预备式。士兵要采取的第一个起决定作用的动作是：猛然向左前方跨出一步，左臂抬至对方持枪手臂的肩肘上方，用双手抓住其腕部，使该臂脱枪。

紧接着，士兵踢出左腿，全身重量都压在敌方该手臂上，把敌压倒在地。此后，对敌施以半靠的腕部锁定，把进攻者的手掌转朝向上，此时要当心不可把枪口朝向自己。这些动作就能把持枪者的肩、肘和腕部都控制住，使他不得不松手扔掉枪。

士兵仍要保持对其腕部的强力扭扭，控制住进攻者，之后再抓过枪，实实在在地控制住形势。

把枪放在衣兜里的人都是些马虎大意的人。如果枪在右口袋里，他要拿枪的手臂肩部可能会被推挤，结果造成身体扭转，枪口掉转了方向。此时，机灵的士兵就能来得及躲到其身后或一侧，从而制服他，将其绊倒在地。

背后有枪时的防卫术

如果对方用平手掌从后面推搡士兵后背，而他的枪并未触及士兵背部，只是枪口对着士兵臀部，士兵可采取大转身动作向外转，转到持枪者身后。紧接着用右臂搂抱抱住对方头部，用左手锁定其持枪者手臂的腕部，令其身体失衡。

现在再以押俘行进的场合为例。通常的惯例是，押送俘虏者都是边向前行走边向俘虏后背戳击，催促，这种作法使押俘人有一种高傲的气势。为了逃跑，士兵就不一定走直线，可以把左脚以90度的角度向左迈去，猛地转动身体，由于此时身体仍有向前继续行走地动力，所以他的急转身就会使他转到对方身后，到了身后，他就能容易制服押俘员。

从后面将敌人缴械时，士兵必须做到

左手弧形甩摆过对方持枪手臂的上方，并把这个手臂牢牢地锁夹在自己左手臂与身体之间。

在把敌持枪手臂斜夹身体一侧的同时，士兵顺势用肘击猛然击打敌太阳穴，他始终要把这只手臂夹持在身体旁，之后用右腿扫摆敌于地。右腿扫摆时，要用全身最大力量，右手掌根同时击打敌肩部。扫摆成功后，士兵把膝部狠狠砸向敌肘部，然后再打击其咽喉部位。

除需掌握这些技术而外，士兵还需具备极大的自信心，相信自己有能力于刹那间准确地完成看似不可能的决策。这些都

左手把持着枪支，右手扭夹住敌头部，向后拉拽敌人，使其失去平衡。

操练与持火器之敌搏斗的自卫技术

以徒手格斗去防一个持火器之敌攻击的各种技术是极难实施的，原因很简单：稍有不慎，这些操作方法都会招致最危险的结局——即使不是彻底丢掉性命的话。但是士兵还必须掌握好这些技术，因为特种部队士兵迟或早被敌人用枪逼住的几率确实很大。最令这种形势变得叫人担心的是，徒手格斗培训中为数相当多的教官们所教授的都是些无效或不恰当的技术。如以这些技术参加实战，士兵丢命几成定局。实际上，仅有少数的几种方法可安全有效地用于应付与持火器之敌的相峙——尤其是面对面的对峙。目前，这几种基本方法正向世界各国的精锐部队士兵教授，其中包括美国的特种行动及特种武器人员、德国的第九国境警卫队，法国的宪兵队国际支部队，以色列的摩萨德以及英国特别空勤反恐人员等，因为这些技术确实能起作用。

与持火器者搏斗的技术，必须是迅速而有效的，而且从军人尽职的角度讲，还应该在尽可能的条件下，于格斗结束时把武器夺过，用来反击进攻者、杀掉敌人或令其丧失战斗力。

实事求是地讲，火器缴械技术是无法从书本上学到的，只有身经百战、经验丰富的教官才能向士兵揭示应付处理此类情况的本质。如果防卫者在实战中只要犯了一个错误，我们都清楚其结局会是如何。

与持火器者相对峙时，防卫技术的总观上有几点值得在此处提及：

右图：侧卧在地向接近持枪者时，需十分谨慎才行（A）。凶狠地向腹部或胸部打击，会达到毁灭性的效果（B）；当对方因疼痛而弯下腰去时，士兵用双拳击其后脑勺（C）；敌兵肯定会倒落在地，士兵就可结束此动作了（D）；用前臂击打颈部，会彻底令其丧失战斗力（E）；如果敌兵尚余有抵抗之意，士兵不妨再“修理”一番（F）。

和持枪之敌正面对峙时，闪躲武器的唯一安全方法就是向外推离武器。换言之，如果攻击者用右手臂持枪，士兵就设法把对方持枪的右手向右拔出。

尽管好莱坞的影片把有些场面描写得神乎其神，但不会有任何人会迅速达到如此快的程度，以至于一脚就会把武器从敌手中踢飞。依照向外推离武器理论，唯一真正有可能发挥作用的踢腿，是外向的弯月型踢法。但这种踢腿动作很慢，而且在穿着军装和军靴的条件下也不很实施。所以，用踢腿对付持火器者的方法不太可取。

对付持枪之敌的操练，只有在采取严

格的安全措施之后才可动用真武器。无论操练中的攻击力和防卫力，都要事先确认枪内确无弹药。他们两方面都要共同检查枪管和枪膛。

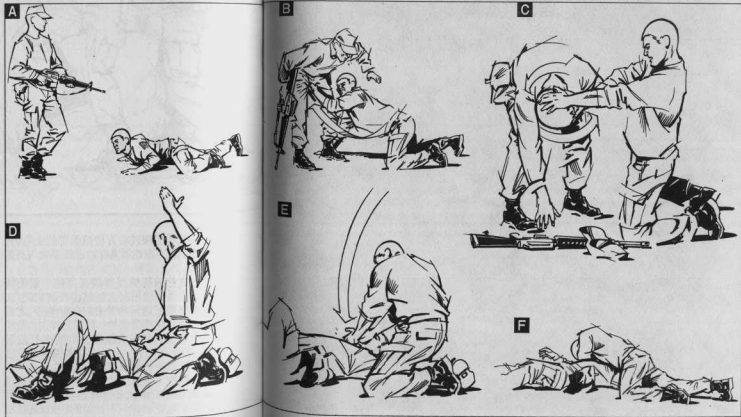
一项技术的成功测试，都应是教官在与班内一名士兵于对抗中实施该技术而获得。

如果教官长时间以来只是理论上操练过对付持火器者的防卫术，那么他就很难于言行一致地演练好这套技术。于是这套技术自然也就很难发挥效用。因而，确认一套技术是否实际有用，是事先应先研究好的工作。

与持枪者相峙以求自卫时，花拳绣腿

式的动作技术无济于事，简洁快捷才是关键。那些要求士兵还要换换手位、在进攻者臂下转一转身体之类的动作技术，在战场上或特种部队士兵在敌后执行使命时都是见不到的。

实战条件下，进攻方持有火器，而士兵又决心要自卫反击，进攻者决不会站在那儿只看不动。所以士兵从不会去操练那种留给你一、二秒钟时间，任你实施防卫动作而进攻者站以待换的技术。关键的、始终存在的问题就是：当两个互相对抗的人都能运动时，这种技术能实用吗？现实情况能允许一个人持枪对着他，而他又站在那儿不动吗？





第十三章

与持刀者 相峙的 自卫方式

就近距离而言，一个持刀的对手，恐怕是士兵所面对的最具致命危险的敌人。遭遇到持刀攻击者时的问题是：许多常规的封阻技术实际上都最不再适用。

通过对各警察部门及各种军事部队的调研工作表明，双方位于徒手搏斗距离时，对防卫者而言，实际上持刀者比持枪者的危险性还要大。遭遇到持刀攻击者的问题是：许多常规的利用武器的封阻技术实际上在面对刀片时是最糟糕的技术。锋利刀刃不仅可以戳刺，也可以在持刀回抽时伤人。所以，如果持刀的手臂被防卫者用前臂封阻，攻击者只要往回抽拉刀子，就会深深切入防卫者腕部血管和手臂。利用戳刺和摔砍，刀子很快就会给对方造成致命的流血和穿透性伤害，而且身体与刀子的任何接触几乎都会划出伤口。对于士

左图：对付一个用刀捅住自己嘴巴的进攻者，确实是个棘手的事情，士兵惟一确信无疑的是：如果他遇到的攻击者是持刀的，他就可能被刀子割到身上。

兵来说,更严重的问题是:对方可能受过正规的用刀技术培训。

一个有经验的持刀战士,并不用向前展开前臂握刀,而是把握刀的手臂后缩,令对方轻易抓不到,而且会结合徒手搏斗的技术发动迅猛进攻。他会用刀子对准防卫者的要害进行攻击,特别是腹部、大腿、喉部等这些有大血管的部位。

面对这种令人毛骨悚然的威胁,处于防卫地位的士兵必须谨慎地不使自己要害部位暴露给对方,尽量快速地控制对方持刀手臂,而最重要的则是利用凶猛且有决定作用的技术将其置倒于地。

以赤手空拳就想阻挡持刀者的攻击,可能看起来是有些枉费心机,因为对方能以闪电般速度挥动手中的刀子。如果士兵遭到一个持刀者的攻击,他惟一可确信无疑的事情是:他会被刀割到身上。

但情况到底会糟糕到什么程度?尽管这种观点挺吓人的,士兵心里仍然明白:宁可在臂上或手上被割伤,也不能让对方砍到喉咙或戳透腹部。每个士兵心里都清楚:只要与持刀者相峙,他八成会被刀所伤。倘若出现了奇迹,他没受伤,那就得谢天谢地了。然而事实上被刀伤害的几率实在太高了。当然,被刀割伤,身上流了血,这并不意味着士兵就退出了战斗。要是他能采取抗击性的姿态,他就仍会有一定的优势。

另一个有利之处是握刀者的心理状态。手里握着刀的人,往往就是想要用它作为武器,他就是想主要靠刀来取胜,而不太在意其他技术,如踢击或其他打击方式。曾受过高级培训和富有经验的士兵,只不过是那些持刀的斗殴者们认为,刀子只不过是可利用的一件武器而已,优势并非全都在持刀者这边,而其他一些人则认为:空手与一持有磨得飞快的刀的进攻者相对,几乎无计可施。

他们的观点也许正确。

对于士兵而言,合乎逻辑的处理办法,就是要培养自己有能力对付两种类型的人。第一种人,是有经验的、有拼死精神的持刀者,他极可能会去杀掉徒手的对手,封杀士兵同行的任何奇异干扰、逃跑

右图:遭遇到挥刀攻击时,士兵要镇静,静候机会以图反击。与所有和持刀者的搏斗场合一样,防卫一方的时间观念和灵活性都需要掌握好。

机遇或许多其他机会。第二种则是没有什么经验的对手,只不过偶然地把刀拿在手中。徒手格斗方面的专家人士对街头斗殴很熟悉,他们说,一个真正的持刀斗士从不会把刀向上戳击,也不会把持刀的手臂向前伸出来拿着,不会在发动攻击前,弄个刀子在别人面前乱挥。或许这些人士所说的没错,但士兵所要遭遇的毕竟不是个街上的打手分子。很有可能他所面对的也是士兵,赶巧腰带上挂着把刀,可是在用刀技术训练上不太罢了。

遭遇战中,士兵如果犹豫不决,就等于奉送给持刀人以时间去准备发动一次致命的攻击。所以,快速地采取果断行动是基本对策。面对持刀的进攻者,施用的技术务必是快速、有效的。从军人职业的角度考虑,还应该在条件允许的情况下,争取夺过并利用该武器反击攻击者,杀掉敌人或令其丧失战斗能力。士兵要尽可能快捷地逐步接近持刀者,并直奔其喉部。如果士兵在对方反应过来之前就停止反击,那自己后背就可能会挨上一刀。

大多数的搏击技术,如高位封阻和高踢腿等动作,如用于对抗一个持刀的进攻者,则几乎等于自杀。除非立即把封阻转换为腕部锁定,并使全部踢击都瞄准对方不易挥砍到的身体下部部位,否则,这些动作只会为进攻者提供更多的攻击靶位。

防备刀戳击肺部

向肺部戳刺是一个直向攻击动作。如果士兵警惕性不高,又不甚机灵,则内脏会被扎透。但按照武器进行的套路来讲,这种攻击又是最易于防卫的攻击方式之一,因为持刀者此时犹如 Exocet 导弹一样,全身心投入这一刺击动作,力争成功。如能准确施用下述方式,士兵或许能转守为攻,使攻击者无计可施,避免自己再受伤害。

现在,设想持刀攻击者在趁士兵不注意时戳住了他,且士兵躯体的全部要害目



标都清清楚楚地暴露于刀子的攻击范围之内。攻击者向士兵肺部戳刺时,刀子就完全向前伸出,士兵此时所要做的就是眼睛盯住刀子,双膝变灵活些,慢慢地抬起双手,准备实施反击的第一动作。

对方持刀向前冲来扎刺肺部时,士兵迅速侧身躲开刀子,避免被刺到。他用左臂把对方持刀的前臂夹持在自己的身体上,左臂与敌前臂紧紧叠压一起。最为重

要的一点是,他务必把对方持刀的前臂全部都紧压在自己的躯体上、左臂上,因为给他留下任何一点空间都会使他能把手抽回去再次发动刺击。这种情况下,士兵不可以试图施用腕部锁定,因为要想准确抓住处于运动中的手是很困难的事情。在自卫过程中,他所以要精确做到的就是要躲开刀刺动作,把持刀手臂夹锁于自己手臂与身体之间。



下一阶段就是掰开敌肘部。这个动作应是由上个动作很自然转换过来的。把敌持刀手臂紧紧夹锁住以后，士兵把右脚稍向后移动一下，把站姿向右转动，此动作就掰开了敌手臂的肘接合部，而且有可能把肘部掰折。与此同时，士兵开始施用锁定的腕部锁定，为下部分动作做好准备。

士兵左臂仍紧紧地夹住对方持刀的手臂，同时把自己的两个拇指压在敌手背上，左拇指在下，右拇指在上，顺势把敌手腕向肘部猛掰，再把此腕部向自己身体方向扭扭。敌方会疼痛难忍，甚至会造成腕部断裂。此时，士兵就基本控制了形

左图：一名美军步兵的士兵正在进行使用刺刀的操练。注意，士兵站好了预备进攻的姿势。任何人看到这幅占有优势的气派，都会有点气馁。

右图：如士兵距进攻者很近，可用踢击膝部或小腿的方法令其丧失战斗力（A）；士兵用前额膝部从敌持刀手臂下部迅猛猛地攻击敌肘部（B）。

势，为下步动作奠定了基础。

士兵左腿向后绕退一步，在继续实施腕部锁定的情况下，把自己胳膊伸直，从而把对方置于地上。士兵回绕的这一步，一定要步伐大些，争取令敌脱臼。除了要达到使敌方受伤的目的外，这样操作也使敌肘部暴露在外，利于下一步的反击。

向里面迈步时，士兵把全部体重都集中于右膝上，狠狠砸向敌肘部。这一膝击令敌感到极痛，呼吸困难，就被“钉”在地上了。

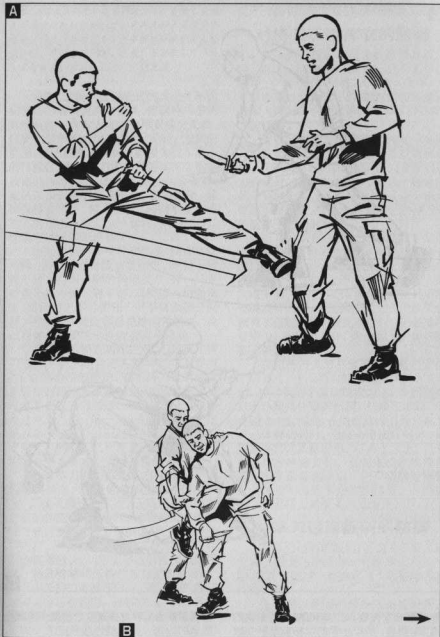
右膝坚定地压在敌肘部的同时，士兵还把敌持刀的手臂夹紧在胸部和左膝部，手紧抓住这握刀的手臂。整个防卫的最后过程中，士兵始终都保持着这种锁定。

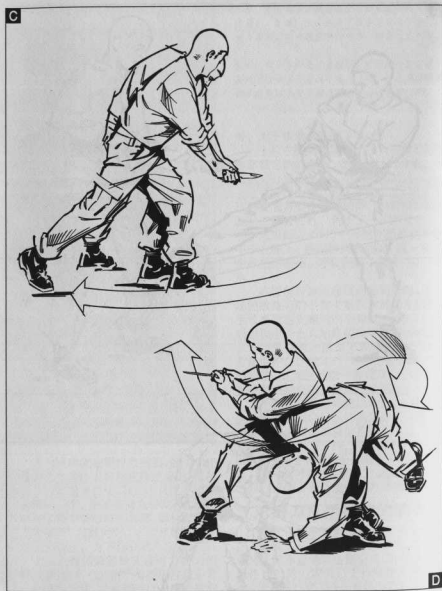
如果躺地之敌用下颏向胸部贴近的方法保护自己喉部时，可改为攻击持刀者的眼睛。试探抠挖一眼或双眼，结果就会令敌下颏分离，暴露出喉部。

一旦喉部露出能施以攻击，士兵就用尖矛般的手围绕敌喉部掐到脖子后部。当感到敌整个喉部都被他掐在手中时，他用拇指和其他手指下压，尽力向下狠挤。当敌人昏迷，已不再对士兵的安全构成威胁后，士兵就可以松开敌人。此时，敌人要么自己逃脱，要么就把持刀者捕为俘虏。

对持刀反手挥砍的防御

速度很快的弧型反手挥砍，似乎令人很难判断刀子是从哪个方向砍来，所以也容易出其不意地砍击到士兵。对付这种隐蔽性强的持刀攻击，士兵应径直冲上前去，而不要远离刀子。当然人们始终应该躲开刀子，但在遇此情况下，士兵如跑开，则不会安全地跑开，因为对方的挥砍是圆弧型的。士兵用下蹲、缩头动作虽能





躲过第一次挥砍,对方却可能有更多次的再挥、再砍。所以士兵的目标应是赶在敌

方再积蓄力量和发挥速度之前就快速制止住他的攻击,并敏捷地展开反击。

左图:(挂165页图)与此同时,士兵紧抓住攻击人的手臂,然后扭动此臂,意在把刀于从敌手中夺走(C);士兵用自身重量并扭动全身把敌人拉倒在地,夺过刀子(D)。之后,士兵即可用多种方式的动作,置敌人或用刀结束他。

有时,这种圆弧挥砍式的攻击并不比向肺部的戳刺更具攻击性,但这种攻击更具隐蔽性。攻击人可能会用双臂交叉着,佯装他似乎不会用刀进攻。此时,士兵的脸部、脖子或喉部都有可能成为敌人攻击的目标区。由于持刀挥砍对躯体不会造成致命的伤害,所以这种时刻士兵要做的,就是以预备姿势站着不动,保持警惕,膝部保持灵活性,双手微抬,随时准备迎击对方的攻击。然而,一看到刀子亮相时,他就应该迅速猛地反击。

士兵的第一步反应动作是:向左移动身体,两只手臂形成双重锁定,一只手臂置于敌方持刀手臂的腕部上方,另一只手臂置于持刀臂的肘部下。双臂都与地面垂直,而且切记不可使一只手臂太过分向前,因为那样就会容易把他向前拉动,自己身体站姿的稳定性就会有所松动。

完成双层锁定动作之后,士兵抓住持刀者的手腕,用自己右手将其向下方扭拉。在坚持左部锁定,并把持刀臂的前臂部分在肘部下方紧紧锁定的时候,士兵用左掌根打攻击肘部,驱使其向上。此举可达两个目的:第一,能使施用锤式锁定更容易些;第二,能驱使持刀者头部和躯干向上、向前,从而使敌人靠脚尖站立,因而会更容易地把他被摔投倒地。

随着持刀者失去平衡,士兵实施坚定的锤式锁定,并开始将持刀者压向前下方。以锤式锁定为支点,士兵用左肘向对方肩膀施压。与此同时,他将持刀者的脸部先朝向地面,持刀者倒地后,士兵继续往前推,以便把敌人身体推开。持刀者脸部倒地落后,士兵用膝部压制住持刀者的手臂,将其臂紧紧压在敌方自己的背后。

由于持刀者脸部向下,那么他的喉部就不太容易被触到。这种情况下,士兵利用扭砍敌眼睛的动作,直至其露出喉部。一旦喉部露出能予以攻击时,士兵就可以用

尖矛式的手围绕敌喉部,绕到敌喉部后方。

对持刀正手挥砍的防御

正手持刀挥砍比反手挥砍更具攻击性,但是,却比较容易对付,因为正手挥砍是一种距离较宽的弧式动作。这样,士兵就能寻找到动作中的破绽处,使他能挺身闯入攻击的空隙之中,封堵挥刀手臂,发起反击。

现在我们设定士兵直接面对一名持刀攻击者。于是,士兵进入稳定的预备式,双膝微曲,双手稍抬。持刀者开始以刀挥砍时,士兵移动脚步,形成一种稳定的双封堵姿势,以这一双封堵去攻击持刀臂的前臂部位,准确地分别置于敌持刀臂的腕部上方和肘部下方。

士兵紧紧抬住持刀臂的腕部开始动手,使其放松对刀的把握。如果攻击者头部位置正好合士兵的需要时,士兵应在拉拽持刀臂的同时,立即用右肘肘击其太阳穴或下颚,使持刀者向前倾倒。士兵用左臂缠绕持刀臂,用侧翼锁定方式把敌手臂锁夹于自己体侧。做此动作时,务必要尽量用力,使敌腿叉开,为士兵下一步扫腿准备下条件。

在把持刀人的右臂紧夹在自己身体上的同时,士兵用右腿扫踢敌人,令其倒地。为寻找一个最佳的发力点,士兵要用自己小腿抵住敌的小腿。扫踢完毕后,他也随敌一起倒地,在仍把敌持刀臂夹紧于自己体侧的同时,用膝去砸敌肘部。如果敌喉部未暴露出来,不易于攻击,可采用扭砍敌眼睛方法,促其露出此喉部目标。喉部暴露出来后,把手绕敌颈部置好,拇指与其他手指均放到位,全力挤压,直至持刀者失去知觉为止。

对举刀过肩戳刺的防御

对举刀过肩的戳刺,防御动作要准确无误,因为几乎没有允许出现误差的空隙。成功实施这一防御术的士兵能够控制住持刀者。

士兵要以稳固的预备式站姿与持刀者对峙:双膝微曲,两手抬至胸部高度。要一边进行快速高位封堵,一边向前迈

左腿。实施封堵动作时，把右手置于右臂部，手指伸开，时刻准备给敌下臂部以掌根击打。士兵用侧翼锁定方式把持刀的手臂控制住，紧紧地夹制在自己体侧。这样，就使持刀者处于被扫腿绊倒的状态。之后，士兵就用右掌根击打持刀者的下臂。

在把持刀者右臂紧紧夹制在自己体侧并向对方下臂下方施掌根击打的同时，士兵利用右腿扫击敌人，用最大力量将其撞倒在地。完成扫击动作后，士兵用膝盖狠狠砸向敌肋部，而同时又仍紧紧把持刀臂夹制在自己体侧。敌喉部如未露出，可先抠挖其眼部以图敌方暴露出喉部这个目标。喉部一旦露出，士兵把手绕敌颈部，用拇指与其他手指向下深掐，尽全力向下挤压，直至敌人失去知觉。

防御挥刀向上的戳刺

与向肺部的戳刺一样，由下向上发动的戳刺是一个直线向前的攻击。但是，却不像向肺戳刺那样容易追踪刀的行迹，因为刀子是以一个扫击的弧形向上而来的。应付这种攻击的方法应与防向肺部的戳刺完全相同，只是根据需要稍做调整而已。这种攻击很像持刀者碰上了士兵后所进行的隐蔽性攻击。

同样，为做好准备进行反击，士兵应摆好预备式姿势，微曲双腿，抬起双臂。持刀者向上挥刺进攻时，士兵要躲闪开刀子的戳刺，并用快速拨动持刀手臂的动作把刀子拨到一侧去，左臂弯曲叠在持刀臂上方将此臂夹持住。与防刺肺部的攻击一样，极为关键的是士兵务必把整个手臂都紧紧夹制于身体上。只有这样做，才不给持刀者以抽出刀的空隙，才不会容敌人再次挥刀攻击。由于这个技术本身就已允许一定的动作误差，所以士兵也不必在防御的阶段就一定要很成功地抓住对方挥刀的手。需要他准确无误做到的是：躲开刀子，把持刀手臂紧紧夹在体侧。

之后，就得令敌肘伸展。由于已把敌手臂紧紧夹住，士兵把右脚向后稍移，把站姿向右扭调过来。这一扭动就把持刀者的臂肘接合口掰伤，或使其错位，或使其断

裂。执行此动作同时，士兵顺势也就开始稳定的腕部锁定，以准备此套技术动作的下一步。届时，他把双手拇指都挤压持刀手背中心位置，左拇指在下，右拇指在上。以右脚为轴转身，把敌腕部以一定的角度向肘部回屈。为使持刀者倒地，士兵左腿迈一步，向后转身，在继续实施腕部锁定的状态下，将自己手臂伸展出去。士兵必须注意：此一步必须是一大步，力争把持刀者拉得脱臼才好。此后，士兵就可按标准程序施全部体重于膝部，并砸击敌胸部，用手挤压敌喉部。整个过程中，都要用自己左臂夹持着敌持刀手臂，把它夹定于胸与左膝之间。

刀架喉部时的防卫

刀子压在喉部的攻击是危险至极的攻击，因为武器已是直接压在身体最致命的部位。此时只要稍有差错，士兵必死无疑。防卫这种攻击的关键就是要设法阻止持刀者切割自己的喉部，这样他至少还有一丝反击机会。

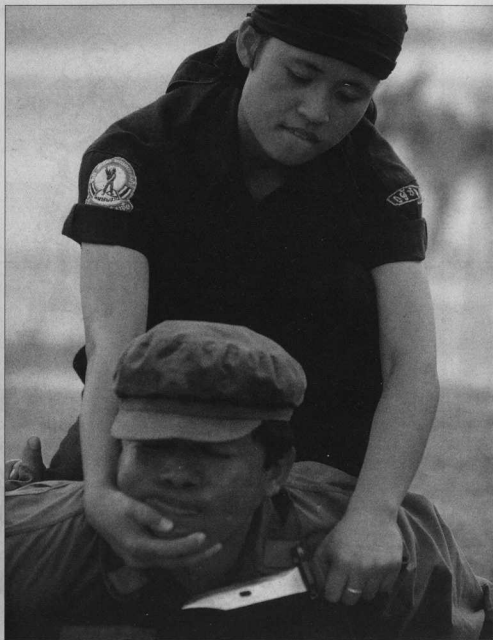
攻击者抓住士兵的衣带后，就把刀刃逼在士兵喉部。持刀手的关节处紧抵住士兵的胸骨顶部。有意反击的士兵，此时要处于预备式姿势，双膝微曲以待采取行动。可用双手把攻击者的持刀手手背竭力攫住，使其被压平于自己的胸骨顶端。此动作可做到把刀从自己喉部抽离，并令敌人这只手动弹不得。

士兵此时要把持刀臂紧紧夹在原位，自己双脚站稳，把自己肩膀和躯干都沿着敌拇指方向猛转动。这个转动动作可能会撕裂敌腕部实施这一动作时，要确保自己双肩平放，不能弯下去。

借着由前一扭转动作所产生的冲力，士兵用双手抓住攻击者持刀的手，把拇指直接放在敌持刀手的中间部位，左拇指在下，右拇指在上。把敌手腕向肘部扭转，之后再按一定角度扭转敌腕部。

士兵保持着对腕部的锁定，继续以弧

右图：泰国狙击兵在练习从持刀人的威胁下逃脱。这种形势下，似乎几近难以解脱，但只要保持冷静，还是有求生机会的。



A



B



C



D



E



F



G



左图：从后面以刀逼压颈部，毫无疑问是最具威慑力的攻击了。攻击者从身后一手抓住士兵，把刀子逼压在颈部（A）；士兵用双手把敌持刀手压平于自己胸前上部，使其无法割伤颈部（B）；与此同时，士兵深度弯腰似乎要蹲下（C）；把右手挪至敌前臂处，同时仍紧紧夹制敌持刀的手。在把敌持刀的臂和手都夹制到位的情况下，再蹲下、弯腰，用力把攻击者背到自己后背上（D）；一旦攻击者被背上了背，士兵就猛抬屁股，把敌从自己头部径直摔投扔过去。士兵须注意，在他把敌从自身后背翻转扔下时，仍要把敌持刀的手及臂紧紧抓在自己手中，牢牢控制住攻击者，同时也可为进一步动作做好准备（E）；攻击者落地后，士兵要把敌持刀手紧紧夹制在自己身体上（F）；用右膝顶击持刀者的腹部，把他锁定于地上。与此同时，士兵要把敌右腕锁定于自己左膝和脚部。之后攻击其颈部，结果持刀者（G）。

随机武器

许多随机武器都是人们日常生活环境中的常用物件。比如，毛巾和毯子里面包裹了沙子、土、碎石、硬币或其他重物后，对着目标以弧形甩动起来以后，就会犹如投石链般有加速作用，所以也可当作有效的大棍棒来用，能发挥相当大的作用。至于身边的穿透性武器方面，即使有一持刀者相搏，手中的钥匙和钢笔类物件也不见得逊色。将钥匙结实地置于放手掌握指间缝隙中以后，就成为可怕的金钢护掌。钢笔或铅笔也具有相仿的作用，用钢笔敲击对方脖子或太阳穴也会是一项致命性的技术。如果钢笔（或铅笔）笔尖非常锋利或者把一根木棍削尖，也可向大腿部位刺去，构成一次虽非致命性的攻击，但那种痛感还是很厉害的。结果也会令对手战斗力大减。其他一些可顺手拈来作为格斗武器的东西还有香烟打火机、枕头用的棉子等。打火机可用于挣脱对方的勒腕，而棉子则可用于向对方脸或手臂部位打击，给敌造成痛苦。

破瓶砸子很早以来就是街头斗殴用的武器。它们对士兵而言也会是具有等价的武器。不过，瓶子当作棍棒用的效力比起摔破瓶砸当扫击武器更有效。把瓶砸打破时，也常常造成瓶口碎裂，结果会使握瓶子的人伤害自己手臂被破瓶割伤的危险。许多军人都曾得到过分量沉重的手电筒。其实它也是一个更加有效的棍棒类武器。英国航空特种兵部队的士兵们就曾训练过用硬橡胶手电筒作攻击武器，而且手电筒的一大优势是：它能发光，令对手眼睛短时间发花，看不清东西。

在室外格斗时，土和石头都是常常易于抓到的东西。可以通过向对手眼中扬沙土，使其眼睛睁开不开，从而干掉他。

不管有什么样的随机武器，士兵都必须清楚地明白：不能用它作为唯一的攻击武器。给方会马上把注意力集中于这件武器上，从而出现了利用常规徒手格斗技术打破的破绽，而常规徒手格斗技术一般就不用上那件武器了。临时操起的东西，最好用作士兵徒手格斗总攻击战术中的一部分，不应因此而使自卫技受到限制。

形转动。左腿向后迈出一大步把敌摔落地面时，士兵把持刀者的手臂向外伸展开，以图把敌咽喉露出来。与此同时，把持刀者的右腕夹紧在自己的左膝与胸之间。这样，他就能把持刀者的喉部掌握在自己的手中，此后视自己的决定而为之。

身后持刀逼喉时的防卫

毫无疑问，最令人感到恐怖的攻击就是敌人从身后持刀逼压自己的喉部了，因为此时士兵不是面对攻击者，所以只能从一无所知的状态下实施反击。同样，这种情况下士兵进行防卫的关键之处，就是在自己伺机采取行动之前，先防止持刀人割破自己的喉侧。

持刀人来自身后，用一只空手抓住士兵，并用刀子逼压在士兵喉部。士兵可用双手把持刀之手压平于自己胸前上部，使其无法割伤喉部。士兵要确保做到先用自己左手压住敌手臂，之后再上右手。在他施用压控持刀手的同时，应深度曲膝，装出似乎要蹲下的样子。士兵把右手移至敌前臂处，同时仍用力夹制住敌方握刀的手。在把敌人持刀的手和臂都夹制到位的条件下，要蹲下、弯腰，把持刀者背上自己后背。此时，他已做好准备，把敌人整个身体猛地如弹射般摔投到地上。

一旦持刀者被整个儿背上了背，士兵猛抬臀部，把持刀者从自己头上直接摔投过去。士兵须注意，在他把敌人从自己身上翻转扔下时，不要把持刀的手及臂给松开。紧紧地控制住对方，也为自己的后续动作做好准备。在攻击者摔落地面后，士兵向敌方弯腰施动作时，要把手臂缠夹住，紧紧地把持刀的手夹制在自己身侧。借着这个动作产生的冲力，士兵用右膝顶敌肋部，把他“钉”在地上。与此同时，他又把持刀者的右腕夹制在自己左膝和胸之间。紧接着，就可以攻击其喉部，结束敌人生命。

抗击持刀者的练习方式

在操练中与持刀者相搏的防卫技术，士兵们通常都要戴上护目镜，而且

用的刀具一般都是橡皮刀。当然也可换种操练方式。有一种用于教育士兵“持刀搏斗结局会是极严峻的”练兵方式，那是借用电影《斯巴达克斯》中练兵方法的变种。在这部电影里，身体上所有致命创伤都会被显示出来。之后，军队曾经用过过颜色的大刷子练习与持刀者的拼搏。而在现代的某些操练中，却是用能够找到的最大号的自动划痕器。

士兵用这种自动划痕器当作刀子向另一名士兵发动多种方式的攻击，如挥砍或直刺。这种练习多用于士兵培训的初期阶段，受训人员此时还未彻底掌握用一定技术防卫对方用刀袭击。这时候，防卫一方的身上布满了划痕器给点上的印迹。这些部位都揭示了如用真刀相搏，可能会致他于死地的后果。

此后，在士兵们经受了一段与持刀人搏斗的技术训练之后，又一次要启用这种自动划痕器的练习。这时，士兵们就能看明白：他们利用自己已提高的技术躲过了多少相当于致命的划痕。他们也能明白：练到什么程度自己才不会受到伤害，以及他们对一名持刀之敌应该重视到何种程度才对。

防御持刀攻击的基本原则

防御持刀攻击的诸种技术体现出以下的几个总体原则：

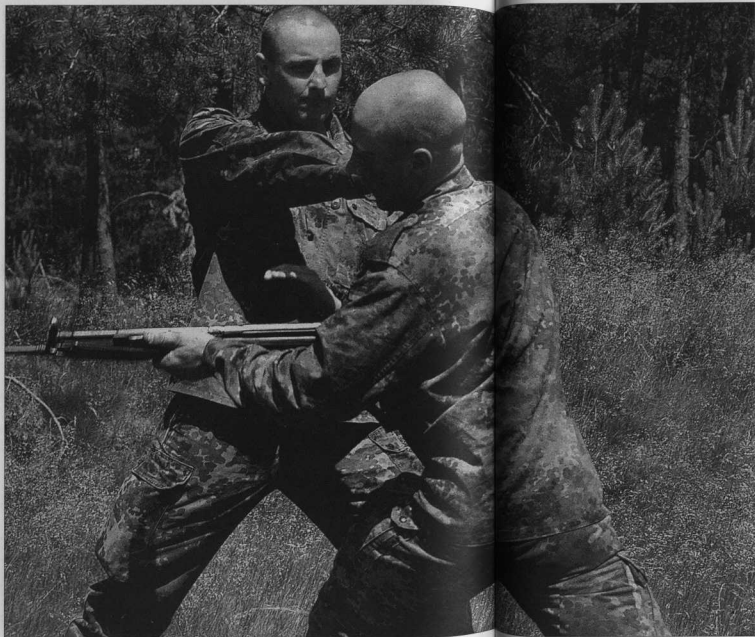
1. 必须以最快的速度控制住敌持刀手臂。
2. 必须对攻击者施以废除战斗能力或杀害的技术，令其无力进攻。
3. 如有可能，尽量利用随机武器或其他相关手法，如向攻击者脸上踢扬沙土，或摔拍物件。或用拍扼术、击击术、或用较长的木棍或管状物戳击敌要害部位等。
4. 条件允许时，始终要用攻击者所用的武器，作为最快捷的手段使敌元气大消。士兵不可考虑防卫的合理合法与否，而只应考虑自己的生存。

军用刀具

出于搏斗和平时用的两种目的，军刀也曾和刺刀是世界上结构设计最优化的刀具武器。刀具是精锐部队士兵装备中最为重要的一部分。在战场上，刀具可用于挖洞、开罐头，还可用于砍树取火。军用刀具的刀片材质，一般都是碳钢或不锈钢（含有铝、铬、钼等其他金属）的基本金属结构。碳钢刀更锋利，而不锈钢则更耐腐蚀。锋刃持续使用时间越长，选择哪种金属刀，要视刀具在格斗中发挥什么作用而定。其他的刀具，例如高制AK系列自动步枪的刺刀，也都是用与该国金属切削机相似的金钢材料制成。

刀片的火处理是一个潜在的问题。如果一把刀回火处理不足，使用时就容易断裂。高制（柄部为刀子是长插入柄中的部分）刀能从整体上提高刀具的性能，因为这种刀柄会令刀更具结实。军用刀具，尽管在设计中也考虑到要成为合理的武器，以便万一需要时可以利用，但从制造的本意而言，还是着眼于非搏斗方面的用途上。甚至不一列别各部队所用的刀具型号，所有特种部队的刀具都具备相似的特点：它们都有护手，防止手被割伤；刀柄上都有手指定位点，手指定位点在刀子被用于自卫时，能使小手指卷绕起来。刀柄本身数十分结实，使刀刀可用于攻击，虽然顶部为圆形，可作握用。但大多数军用刀都是双刃刀。时刻保持军刀的锋利十分重要，所以军队中常携有一块小磨石，用以经常不断地磨利刀具。磨利刀具时，要注意沿刀片刃部的整个页面上都要保持均衡用力（精锐部队往往花费很多时间用于磨刀，使其保持锋利。一把钝刀子不仅不是一件有效的工具，反而会成为对刀具主人一个不利的危险因素）。

刀的握柄绝对重要，因为它决定握刀人能否准确地控制刀具。握柄太大时，难以握持；刀柄太小时，握刀人很难准确地握住刀。这些情况，在近距离的实践情况下，都是涉及性命的大事。所以，特种部队的士兵都喜欢使用刀柄稍粗一点的，因为用起来不使手疲劳，而在戴手套用刀时又更容易握住。



第十四章

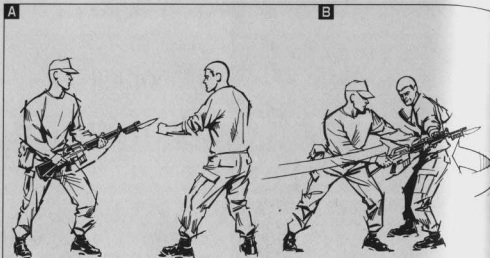
对刺刀 攻击的防卫

握有步枪刺刀的对手是对生命极具威胁的敌人。徒手与其相斗的第一步，应设法使其武器的战斗力降低；对付此种敌人的最有效方式是摧毁对方的双臂。

在好莱坞影片的熏染下，人们普遍持有这么个错误概念：精锐部队的士兵大多数情况下都是用刺刀或匕首杀死他们的对手。而事实却是：这类武器在精锐部队里很少使用，即使利用这些武器杀敌，也是迫不得已的最后一招了，因为其结果很可能不吉祥。

可是，对士兵而言，万一徒手与持有刺刀之敌相遇，如何去实施自卫，却是个务必要解决的问题。面对敌人的扫砍或直刺，最有效的防卫方式是设法令对手的前臂丧失功能，之后再实施反击动作。如果对方施用挥砍动作或用枪托猛砍、竖砸，士兵可设法先将其后臂摧残。一旦刺刀这件武器被搞得丧失威力，就可以施用标准的徒手格斗技术，向对手发动攻击。

左图：用前臂朝对方脸上砍击，立刻使敌人斗志威风全无。与握有持刀者相抗衡可不是件容易事，士兵须反应敏捷以获取战机。然而依靠正确的技术和稳健的心态，还是有可能取得成功的。



左图：徒手对付刺刀的攻击时，第一步要使对方的刺刀丧失威胁力。对方发动攻击时，士兵要快步上前施以前手格挡，挡开对方前臂（A）；把对方手臂向左下方推离（B）；然后，用前手抓住对方前手的手腕（C）；以后后的小臂打击对方肘部，以求击伤或使该臂丧失战斗力（D）；用小臂给对方手臂施压，逼其低头，以利于踢击其脸部（E）；下一步操作，请参见178页。

抗击用刺刀挥砍式的攻击

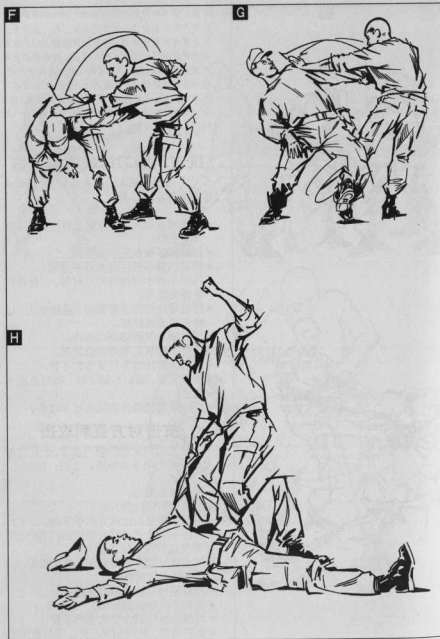
士兵保持基本的武士站姿，对方用步枪刺刀挥砍时，然后：

- 快步向前迈入，施以前手格挡，挡开对方前手臂。
- 把对方手臂向左下方推离。
- 用自己前手抓住对方前手腕部。
- 用后手的小臂击打对方肘部，以便使该臂丧失能力。
- 用前臂给对方手臂施压，逼敌低头，以利于踢击其脸部。
- 用后腿对其脸部施以前踢。
- 用前手臂从后部搂住敌颈部。
- 用后手抓住对方已受伤的手臂。
- 扭转臀部，施以扫腿下绊，将对方置于地上。
- 以脚根的蹬踹作为结束技术动作。

抗击对方直刺攻击

抗击对方发动的刺刀攻击，士兵应首先备好武士的基本站姿。之后，应该：

- 快步向右迈入。
- 用前手臂挡对方前手。
- 用前手手掌抓住对方前手腕部。
- 以后手的小臂击打对方肘部，以求击伤并使该臂丧失战斗力。
- 用小臂给对方手臂施压，逼其低头，以利于踢击敌脸部。
- 用后腿对其脸部施以前踢。
- 用前手击敌颈部后侧。
- 用后手抓住对方已受伤的手臂。
- 扭转臀部，施以扫腿下绊，将其置于地



左图：(接177页图)之后，用后手从对方脖子后面扭住对手(F)；并用后手抓住对方受伤的手臂，扭转臀部，施以扫腿下摆，猛地将其腰倒在地(G)；可用向要害部位击拳或施以脚跟踢击方式结束战斗(H)。

上。

●此后，随便选择某种技术动作，结束搏斗。

设想敌人的渗透部队在我控制区边缘地带突然间跃起发起攻击，企图以刺刀刺击站在那儿的我方人员。如果这位被攻击者受过应付这种情况的训练，他脑中就能浮现出训练过的种种技术。他会迅速下蹲，双手握成拳状，双臂抬起，指端朝内，以备敌人用刺刀发动的截刺。

首先要判断敌人欲截刺自己身体的哪个部位，之后，受攻击者可用自己前臂内侧快速击刺刀的平面，身体转出敌刺刀截刺的范围区。敌人的出冲力必然使其身体冲过受击者身边，躲闪者就此顺势用双手抓住进攻者步枪上部的护手部位。由于受攻击者已经把身体转到左边，于是就能以靴底狠狠踢击敌膝部或腹股沟，把枪从敌手中拧转枪夺下来，也可以给敌人前方下个脚绊，令其失去平衡。

防止枪托水平方向的撞击

士兵持武士式站姿，然后：

- 快速向左迈步。
- 用后手实施阻挡，挡对方的后手手臂。
- 把对方手臂推开，向右下方推击。
- 用后手抓住对方的后手腕。
- 用前手的小臂打击敌肘部，使敌该手臂受伤或丧失战斗力。
- 用前手的小臂向敌手臂施以压力，逼其低头，为下一步踢击其脸部作准备。
- 向敌脸部施以后腿踢踢。
- 用后手从对方脖子后面扭住对方。
- 用前手抓住对方已受伤的手臂。
- 扭转臀部，实施扫腿绊击，将敌摆倒在地。

右图：士兵在练习用枪托撞击对方。作为一名特种部队的士兵，他必须学会利用自卫武器。

地。

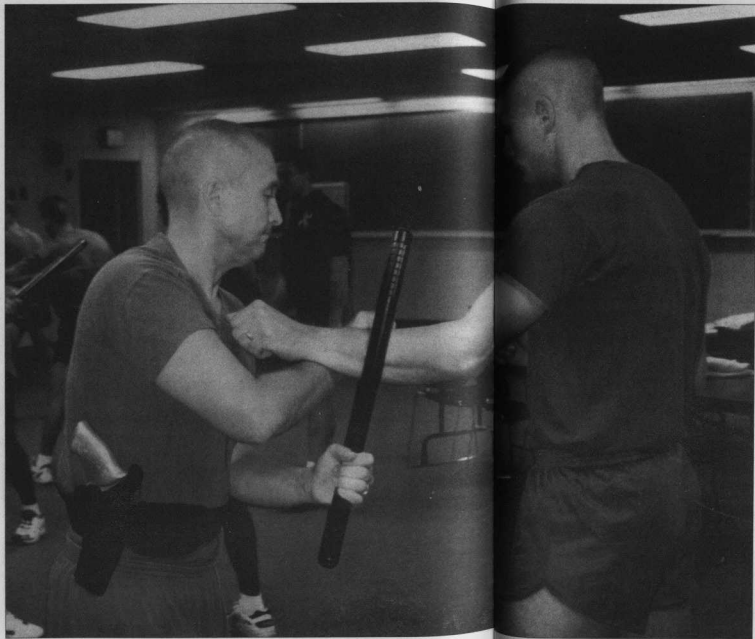
●快而狠地实施脚跟踢击，作为结束阶段的技术动作。

防止枪托垂直方向的砸击

士兵持武士基本站姿，然后他应该：

- 快速向右迈步。
- 用前手实施阻挡，挡对方的后手手臂。
- 把对方手臂向右侧推开。
- 以自己后手向对方后肘内侧实施掌式打击(此举可在对方躯干及后手手臂之间制造出一个空隙)。
- 将自己前手从对方后手手臂下方移到对方脖子后部。
- 松开对方的手臂，并快速把自己的后手从后肩上方移到对方脖子后部(此举可控制住对方后手手臂)。
- 向对方已被夹制的后手手臂和脖子施压，逼敌低头。
- 向敌脸部施以膝击。
- 用后手从其脖子后扭住对方。
- 用后手抓住对方腕部。
- 扭转臀部并施以扫腿下绊动作，把敌摆倒在地。
- 向敌施以脚跟踢击，作为结束阶段动作。





第十五章

与持棍棒者的格斗

可以说，短棍棒看上去虽然并不那么可怕，但与刀子、匕首几乎同样危险。它们能轻易地击碎手臂和腿骨，更别提人的头颅骨。由于具备一定长度，所以短棍棒赋予攻击者以更大的攻击范围。即使是个短小的棍棒也会比一把猎刀要长。

虽然听起来似乎像废话，但还是要说：士兵应尽可能抓个离自己最近的棍棒，越近越好。由于棍棒的攻击范围大，反而即使它在近距离的搏击中不如一只短匕首那么有效用。

在为期六周的培训中，虽然只讲授了最常用的棍棒攻击技术，但却已经向士兵们提供了可能会遇到的各种各样场合中所需要的成功防卫技术。最重要的一点是：若想在遭遇持棍棒的攻击时获得生存，士兵需要集中精神解决的问题是：要将棍棒赋予攻击者的较宽攻击范围设法缩小，消灭对方的优势，即为抗御持棍棒者

左图：对于维持秩序、执行限制任务的部队而言，警棍和夜光棍的应用技术也同样是非常重要的。为此，士兵必须接受徒手格斗的各种技术技能方面的培训。



的攻击，士兵应迅速减小彼此间的距离，再以最精密的准确性和最大的力量给予反击。如果再稍有片刻的犹豫或动作失误，那么攻击者可能会把他砸成肉酱。

防御从上而下的棍棒砸击

从上而下的棍棒砸击，与举刀从上而下的攻击十分相似，因而防御方式也基本相同。最大的区别之处是，士兵在实施封堵时，务必小心不要让棍棒扫碰到自己头上。

进攻者在发动攻击时，可能会以极大的力量，挥棒向士兵头上打下来，有时也会向锁骨部分砸来。在进行防御时，士兵要面对攻击者，以常规的预备式备好站姿，双手抬高至胸部。然后快步迈入，以封堵姿势实施强力向外的高位封堵，这一点很重要，士兵应认识到这种封堵也是一

左图：士兵在操练防御棍棒类物件的攻击。防御棍棒的攻击与防御匕首、刀类攻击具有同等程度的危险：棍棒能击碎头颅，能击折腿骨。所以，此类攻击是非常猖狂、危险的。

种武器，它可能会使敌挥棒的手臂断裂。与此同时，把右手置于自己右臀部附近，五指展直，随时准备给敌下腰部施以掌根击打。此时，用左手把敌持棒的手臂卷抱于自身一侧，结结实实地控制、锁定于自己体侧。同时把敌向自己左侧推移，使其双腿分开，从而使其处于最利于被施以扫腿下绊的姿态。顺势就用右掌根攻击敌下颏。由于仍把敌握棒手臂夹制在自己体侧，士兵用右腿扫击，将其绊倒于地。实施这一扫击时，需使出最大力量，并用掌根击打敌肩膀，加快倒地速度。

防御正手棒击

正手持棒的进攻极富攻击性，这种攻击方式与持刀正手挥砍颇具相似之处，只不过触及范围及力度都比用刀的危險度大。士兵防御这种攻击的关键是要敢于快捷地迈入可棒击致死的圆圈并封锁住敌人的挥棒手臂。虽然在遭遇到他人举起的棍棒要攻击时，士兵的本能反应是要缩身后退，但事实上那样做危险性可能会更大。从来没有一个下狠心要进攻的人会是只挥棒一次便罢休的，他肯定会追踪目标打击，反复地挥击手中棍棒，直到击中为止。与其在那儿前躲后闪地浪费时间与体力，还不如果敢地冲向攻击者。

士兵摆好反击姿势，双膝微曲，双手上抬至身体中心部位。对方开始棍棒的挥击动作时，士兵要用双重封堵狠狠打击其前臂部位，一手朝向其腕上部，另一手朝向其肘下部。顺势扭住其腕部，使其棍棒丧失威力。然后，士兵在把其右臂扭住向前拉拽时，视敌头部当时的角度，用右肘狠击敌太阳穴或下颏。

为结实可靠地控制住敌握棒手臂，士兵要用左手臂卷绕住它，把它夹制在自己体侧。

但要注意务须使出强力，把敌移到自己的左边。这样就会令敌双腿分开，有利



于实施下一步的扫腿下绊动作。

防反手棒击

反手棒击与持刀的隐蔽性攻击有相似之处。训练中，教官会教导士兵们：与攻击者之间的距离缩小的越快，他就越有可能尽快地接触到棍棒而不至被棍棒击中，他本身就会更安全些。教官也会教导士兵们牢记：虽然敌人的棍棒大多数情况下会击向自己头部，但也有可能瞄向手臂和肋部。所以遇有后手臂和肋部攻击时，他必须调整自己的封堵技术。

上图：要扫开棍棒攻击，士兵须迅速地进行强力的高位封堵，紧接着向敌下颏处施以右掌根的攻击，紧接着用手臂卷扭住敌握棒手臂，扫腿将其绊倒在地。

防反手棒击的技术练习与防持刀反手挥砍的技术练习是一样的：实施双重封堵，抓、扭攻击者的腕部以及向肘部施以掌根攻击等。士兵可施以锁式锁定，令敌肢体受损等后续技能动作，然后在夹制住敌握棒手臂的条件下，攻击其眼睛及喉部。



第十六章

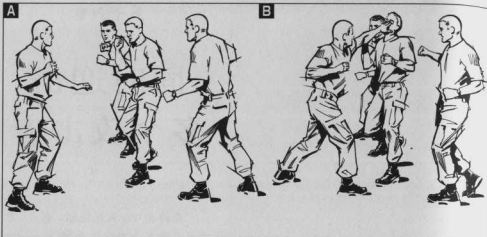
同时迎击 多个攻击者

在搏击中，虽然迅猛、有力、准确或勇敢等都确实是极其重要的因素，但并非永远只是具有这些要素就能取胜的。搏击往往还要求自己第一个出手，先发制人。在与两个、三个或更多个攻击者时，尤为如此。

当一名受过良好训练的士兵同时面对几个攻击者时，应当主动发起攻击，从而使自己处于控制地位。假如他等待攻击者们先动手的话，则多半会被伤害或杀掉。攻击者们要是先发制人发动进攻时，不会每次只上一人，轮流攻击；他们会群起而攻之，而且他们肯定会凶恶狠毒，不可能给士兵以任何反击机会。

特种部队的士兵，都会被教以在面临诸多敌手时思维要快、动作要快，因为随着时间流逝，攻击者们会越离越近。而且他先发制人的动作每耽搁一秒，都意味着又会增加一个要搏击的对手。为充分地利用好关键的几秒钟，他首先要攻击自己正面对的那个对手，之后再攻击挨着他的下个对手。而假如他未能利用好这几秒钟时间，则需要变更自己的战术安排。

左图：苏联特种部队的士兵于阿富汗战事间歇期间，在向摩托化步兵演示徒手格斗技术——只用手和脚去挡并打退对手。



上图：面对数个攻击者的集群式攻击，这确是徒手军事格斗中最危险的形势。在三对一的对峙场合，单兵作战的自卫士兵必须先发制人，发动攻击。他要调整搏击气氛，令其中一名围击者心慌意乱（A）；士兵可以施以迅猛的眼部戳击（B）；以便吸引住他的注意力，但他真正的攻击点却在外围的另一个对手身上（C）；接着，他动手除掉掉队另外的攻击者（D）。（下步动作见 187 和 188 页）

在面临这种形势时，绝对必需的事情就是要先下手——进攻是最好的防御。

在发动了一次先发制人的攻击之后，最好快速撤退。不然的话，也可以边喊叫，边打击周围任何在移动的物体，以显示出自己的刚毅、勇猛，威慑住周围的敌手们。选择单一目标去攻击，需视当时现场环境而定。

无论如何，士兵都最好尽量把打击目标瞄准于像眼睛、喉部、腹股沟或下臂等最薄弱的部位。

随机应变，临场发挥

在和一群受过良好训练的武装士兵相斗时，要想获得生存机会，我们需要平时就预先练就一套能从混乱中理出头绪，并能帮自己逃脱的技术。面对一群攻击者，这毕竟是军事徒手格斗中最严峻的形势。同时抗击若干个攻击者，士兵只能视战时场景，以各种不同方式临场发挥拥有

的技术。与一对一的格斗不同，当面对几个攻击敌手时，他绝对务须站稳脚跟。倘若他错误地扑向地面，急于去结束一个攻击者的性命，其他几人肯定会杀气十足地扑上来。如果万一自己不慎倒地，那就必须飞速地再站立起来。

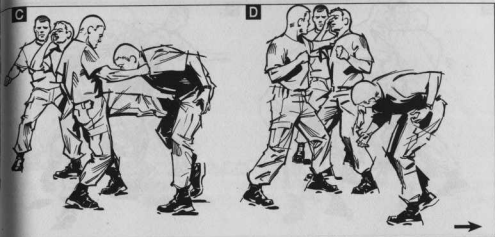
士兵求生的关键之点是：专心选定武器和出击目标，重点集中于敌的眼睛和咽喉部位。虽然多个攻击者多一份危险，但形势尚不至于到令人绝望的地步，关键还是士兵能够及时启动自己已经有效的防卫技术，迅速、准确而又毫不留情地利用这些最有效的技术。

战略及战术

尽管迎击几个武装的攻击者确实是个棘手的大麻烦，一名受过良好训练的士兵也不应屈服于负面思维。他不能为面临这种遭遇战而怨天尤人，而是坚定认准一种简洁、有力、实用的反击策略去对付每一个活动攻击者，从而赋予自己一次搏击机会。

士兵心里已经明白，在与一名攻击者一起倒地地面时，其他攻击者会奔上来截、打甚至向他开枪，这无疑等于自杀。然而，在面对数个攻击者时，他头脑中也应牢记一个同等重要的概念：用于和某一个攻击者搏斗的时间绝不可多于废掉这个家伙的时间。

如果要利用其中一个攻击者作为盾



牌去挡击其他人，他就须立即攻击其眼睛或喉咙，一旦这个家伙失去威胁力，就干掉他，然后迫击下一个攻击者，再去重复同一动作顺序，在利用他掩护自己的同时，把他消灭掉。

尽管情况不尽相同，但士兵还是应作这样较安全的设想：只看见一个攻击者有武器时，应认为其他攻击者也不会是空手。这就是说，他要用那些通常只用于对付拥有武器的凶狠技术来对付此处的每一个家伙。士兵必须采取这个态度，因为在受到数个攻击者同时围击时，即使他们之中任何一人都未携武器在身，这种形势也是具有致命危险的。成千上万个形形色色的搏击案例告诉我们：仅就人数上占优这一长处，就足以令他们废掉或杀掉这个孤单的自卫者。所以，一旦即使有一件武器亮相于搏斗场合，攻击的残忍性会立刻升级，因而士兵就得倾全部解数实施防卫，为自己准备一线生存机会。只要攻击的人群中有一个被士兵废掉，这帮家伙本来应该具有的优越信心也就受到挫折。

同时与两名攻击者格斗

这种“一对二”的搏斗可要比两次“一对一”的搏斗难度大，因为两个攻击者可能会以几种方式冲向士兵，可能会两人并肩而上，可能会在你前面一个，身后再一个，或者从其他各种各样角度发起攻击。对于士兵而言，最上乘的战略原则就是设

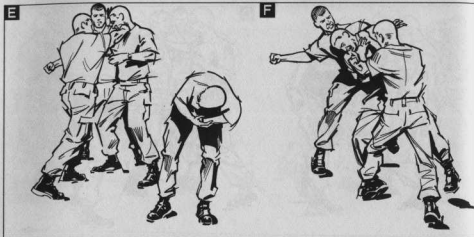
法令他们站成并排，使他们肩并肩，如果士兵不能同时清楚地盯住两个攻击者，他就无法打击关键目标，反而倒令这两个攻击者容易占上风。

提到令两个攻击者肩并肩站成一排，听起来可能令人不可思议：怎么会令攻击者按你的要求去做？可是士兵如果受过这方面培训，并把这一目标记在脑子里，他就能寻机做到这一点。令两个攻击者肩并肩站成一排的最佳办法，就是把他们视为一条线上的两个点，并依此概念启动自己动作。这里面需要熟练灵巧的脚上功夫。

通过设法使两攻击者都位于自己正前方，士兵就能保护好自己的后背和侧翼，这样，可使面临的威胁较易对付。一旦把敌调动到自己理想的位置，士兵就可果断而迅速地实施反击，先向最靠近的敌人发难，令其武器失灵，并打击其喉部。与此同时，他还可利用这个家伙作盾牌去挡击另一个攻击者，锁住第一个攻击者的威胁后，就把他干掉，再依次此法收拾第二个家伙。

这并非是个简单容易而又把握十足的操作过程。但脑中具备这么一个能发挥作用的搏斗计划，就会使一个受过培训的士兵，在恐惧与停止战斗两外尚有一个可行的选择——通过粉碎攻击者的美梦和利用自己灵活的反击，他仍有合乎情理的、为生存而战的机会。

对一名面对集群攻击而自卫的士兵



上图：(操186-187图)现在外边这位攻击者只能忙着护卫自己了(E)，自卫士兵以中间那个攻击者为攻击目标(F)，用有力的手段把他调转到另一个攻击者附近，令他挡在自己和剩下的那个攻击者中间(G)；接着用冲拳和踢击结束这个对手(H)。

来说，还有一件重要的事情：他要利用起社会人文动力学，来对付向他(或她)发难这股力量。

一般情况下，即使是受过专业训练的士兵们也是一样，在发动挑衅性攻击过程中，一群人中总有个带头的，其他人则随从他而行动。

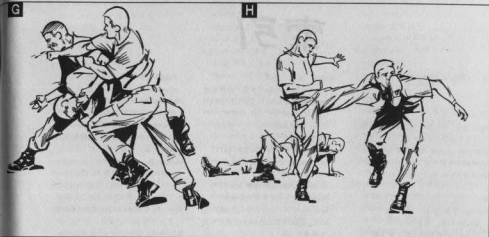
这个头儿在发起每一次攻击时都很显眼，与众不同，或者也许就是想显示他比其他人更有信心(不过，执行监控民事动乱任务的士兵也应该了解到，一群攻击者中某个默不作声或外表看起来比较谦和、老练的人物，同样会从周围乱吼乱叫的同伴们中间先发动进攻)。如果能够辨认出这个领头羊的家伙，而且自己已经无法逃脱时，士兵就可以努力利用最具进攻的技术动作把这个头儿捕获住。倘若操作成功，敌方头儿被抓获的凶狠暴力动作，也许就会延迟其他攻击者的围攻，甚至可能瓦解解除其他攻击战术的一致性，使其瓦解。

面对一个集群式的攻击，单兵自卫的士兵要牢记的另一个准则，就是尽快撤离和逃脱。自卫者要始终不停地移动，以防

止攻击者们形成对他包围的攻击形势。利用飘忽不定的移动，以及接触到谁就给予凶狠打击的策略，就有可能产生空隙，使自卫者逃出，加大与攻击群的空间距离。但是士兵在逃脱时还要关注两件事情，一件是：攻击群中是否有火器。当初他们彼此距离太近，不利于开火或担上伤亡及同伙而未动用。如果由于自卫者跑出，加大距离，他们可能会动用火器；第二件事情是：逃命的士兵始终要注意听后面追击者的脚步声。如果他们的脚步声变大，意味着对方在追上来，应及时转身再战。

同时与三名攻击者格斗

一对三的格斗同二对二的格斗形势一样，三名攻击者可能会以任何方式向自卫者发起攻击。面对三人一群的攻击阵式，自卫士兵要动脑筋，设法把对方调动到一条线上，而自己位于与此线相对的三角形顶点处。比较理想的方式是，士兵同线端的两个家伙分别发动攻击，防止这条线变成包围自己的圆圈。当然，这种设想并非总是能现实得了的。较多的情况下，是士兵得一对一地对付每个冲上来的攻击者。士兵利用不停地移动可使这种应付变得容易些，同时也能打破这个进攻群体的统一性，令进攻者不能以一个集群围而攻之，只能一对一的往上冲。于是，这伙人就变得易于被击倒，自卫者立即用凶狠的技术动作——收拾每个对手。



与站列成排的进攻者格斗

士兵在一个窄巷般的区域内受到攻击时，他就得与站列成排的进攻者们进行周旋。实际上，他此时真的没有什么优势可言，由于已不存在横向空间朝侧翼攻击，所以，攻击者们有可能会蜂拥而上。

倘若敌人一个挨一个地蜂拥冲上来，士兵还真的有机会能逐个地应付他们，他若能迅雷不及掩耳地夺过武器并打击要害目标，他还是能够溜掉并逃脱出去的。为实现这一目的，他就得模仿爵士音乐师那套即席表演，只要音阶掌握到就行。他清楚自己要演奏的音符是什么，如敲击眼睛，砸击咽喉等等，但是，如何把这些音符拼凑得当，那就得靠他自己去施展了。总体而言，谱写与编排一场成功自卫技术的有效程序，会决定他的作品是件悦耳杰作还是凄悲挽歌。

与围圈而上的攻击群体格斗

针对武装攻击者形成圈围的攻击，求生惟一途径就是要立即打破敌人的围击结构，才有机会保护自己的背部和两个侧翼。

要想打破围攻，士兵需令自己的反击战术标准化，快速移步至左边靠他最近的攻击者，痛快利索地卸掉这家伙的武器，同时要砸击其咽喉。然后以他为盾牌再对付其他人。此后的操作过程就在于本章所述的与多名攻击者相斗的过程相同。

士兵一次只能对付一个攻击者，对付这个攻击者时，要凶狠、有效。而且只有在把第二个对手废掉之后，才可聚全力于第二个，然后再干掉下一个。

留下痕迹

一人为多个攻击者所攻击，这件事本身就不吉祥，令人感到残酷无情。要想保条活命，采取反击行为有可能是枉费心机，徒劳一场，结果无济于事。徒手孤军地要想着数倍于己的武装士兵那儿求得生存机会，需要坚毅的勇气、娴熟的技艺，最重要的还是运气。不论他采取了何种策略和技术，受攻击者都很可能被伤害得惨不忍睹(也有可能被杀害)。然而，尽管听起来很残忍、冷酷、悲壮，只要自卫者掌握了自卫的策略并全部发挥出去，他至少还可以停止苦斗了。

不过，从军事角度来讲，常常有令人信服的理由来解释为什么处于这种形势下，一名士兵还要竭力奋斗自卫。其中一个理由是，这样做可拖延敌人向自己的同伴发动的攻击，或这场搏斗的混乱场面至少可以给自己同伴将这里的情况发出警报。另一个解释则说，这种众寡悬殊的搏斗本身就能产生军事情报。举例说，通过坚固地搏击粉碎了敌渗透部队的作战部署，这名进行殊死搏斗的士兵有可能使这些渗透人员暴露出来：他们行动有误，留下了可证明他们身份及行动目的的证据。

索引

斜体字母为图片所在页。

i

A
aikido 合气道 37-38
Applegate, Col. Rex 科洛普·雷克斯·阿普尔盖特 (人) 11
arm grips, escape 抓住手臂解脱 122
armlocks 手臂锁 102-110, 106-107
assassinations 暗杀, 行刺 111

B
balance 平衡 48-49
blocks 封阻, 挡击 96-97
knocking off 敬阻 137-138, 138
bayonet attacks 用利刀攻击 164
countering 对抗, 截击 174-175, 176-178
slashes 打, 挥砍 177
throws 摔刺 177, 179
bear hugs, countering 死抱解脱, 对抗 175, 172-173
biting 咬 75, 119, 119
blocks 封阻, 挡击
arms 手臂 99, 100
balance 平衡 96-97
and counters 及反击 32-33, 98
kicks 踢, 踹 80, 100
lead-hand punches 前手(主攻手)直击 98
legs 腿, 下腿 101
rear-hand punches 后手直击 98
rising 起 50
stance 立姿, 姿势 97-98, 99, 100-101
upstairs 上楼 25

Bodhidharma 菩提达摩 26, 27
body 身体
weapons 武器, 武器 42, 44, 122
boxing 拳击 95
British Army 英国军队
Parachute Regiment 伞兵团(部队) 40-41
training 培训, 训练 30, 47, 66

C
China 中国
kung fu 功夫, 武术 25-27, 29, 31-32
martial arts 军事搏击技术, 技击术 7-8

chokes 窒息, 扼死
see also headlocks (参见) 头部锁
breaking 挣脱 129-130, 130-132, 132, 133
collar squeeze 领口夹 104-105
claw 抓握 106-107
first 击头 104
forearm 前臂 106, 107, 109, 111
hair hold 拽住头发 108
legs 腿, 下腿 115
reverse naked 反向徒手 109
scissors 剪手(双手交叉) 104
sentries 哨兵, 岗哨 109-110, 112-113
sliding reverse collar-lock 滑动的反向衣领锁 109
underarm upward 腋下向上抬 110
upward throat lift 向上抬咽喉 109
cinema, martial arts 影院, 搏击术 16
Close-Quarters Combat (CQC) 近距搏斗 21, 61
clubs attack 棍棒攻击
headband 反手 183
defences against 防守 180-181, 182
forehand 前手 182-183
overhand 过头, 由上向下 182
counter-terrorist 反恐 47
cudgel sticks 短棍棒 71

D
D'Amato, Cas 卡达·戴托 65, 69
danger 危险, 危险
attitudes 对……的态度 64
reaction 对……的反应 65-66
defences, frontal attacks 防护, 正面攻击
122-125, 122-124
disarming 缴械 120-121
drills 成套练习方法
blind alley 死胡同, 狭路 51
combat alley 格斗巷道 51
pairs 成对, 双 50
tag-team 儿童式打斗游戏 50
two-man combat 两人一组的格斗 50
wave attack 波浪攻击 50
dummies 假人, 模拟人 58-59

E
Egyptian army 埃及军队
commandos 突击队 134-135

Rangers 突击队 22-23, 50
special forces 特种部队 9, 27, 32-33
elbow strikes 肘击 412, 112, 114, 133
downward 向下 114, 114, 126
reverse 反手, 回手 114, 116
roundhouse 全圆扫打, 大圆踢 127
side 侧翼, 侧面 114, 127
escrima 棍, 棒 38
eye attacks 向眼睛打 31, 122

F
Fairburn, William Ewert 威廉·爱尔特·费尔伯恩 24-25
falls 摔倒, 摔倒 18
breaking 挣脱 46, 54, 143-144, 144
shoulder rolls 滚肩式 144
fighting distances 交战距离 18
firearms 武器, 枪械
blasts 从墙上, 突然扫去 151-152
belt strokes 腰带扫打 179, 179
disarming 防卫 138-139
disarming 缴械 20, 150-151, 156-157, 158-159
long-barrelled 长管的 152, 152
to the back 战背部 154, 155, 157
to the chest 胸胸部 157
to the head 顶向头部 153, 153, 155-157
and unarmed combat 徒手格斗 9, 11, 18

fitness 健康状况
aerobic 有氧的 61
anaerobic 无氧的 61
body blows 身体攻击 101
focus pads 靶垫, 靶垫 52, 55, 57-58
French army 法国军队 33, 61
frontal attacks, defences 正面攻击防卫
122-125, 122-124
fundamentals, unarmed combat 徒手格斗的基础(基本) 要法 25

G
gladiators (古罗马) 斗士 9
Greco-Roman wrestling 希腊-罗马的角斗 26
ground defence 地面的防卫 8, 19, 145
147, 147, 149, 149
against firearms 防火器 158-159

against kicks 防踢, 踢 147, 147
prone position 面朝下俯卧 144, 146
sitting 坐姿, 坐地 147, 149

H
hand strikes 用手部攻击
see also punches (参见) 直击
edge 边缘, 刃部 90-92
finger jab 手指戳击 86-87
hammer-fist 拳棒 42, 127
heel of……的跟部 87
Hand-to-hand Combat Manual 徒手格斗手册
US Army 美国军队 47
head butts 以头顶撞
forward 向前 117-118, 118
upward 向上 118, 118
headlocks 头部锁 19
frontal, from 正面 110-112
release from 从……中解脱 128-129, 133
side 侧 106, 129

I
India, martial arts 搏击技术(印度) 8-9
Israeli Army 以色列军队
Krav Maga 克拉夫·麦卡 47, 116
training 训练, 培训 11

J
Japan 日本
aikido 合气道 37-38
ju-jitsu 柔术 32-34
karate 空手道 28-29, 34-35, 38-39
Ninja 忍者 81
Samurai 武士道 25, 33-34, 64
ju-jitsu 柔术 32-34
judo 柔道 34

K
karate 空手道 28-29, 34-35, 38-39
kick boxing 散打式格斗 14-15, 38, 39, 72-73

kicks 踢, 踹
against knives 防刀攻击 162-163
blocking 阻挡, 格挡 83, 100
catching 抓住 78, 133
flying 飞踢 90, 91, 92
front 前方 59, 83, 90, 94
ground defence 地面防卫 147, 147
high 高 10, 94-95
knee 膝 52, 58, 59, 61
risks 风险 94
roundhouse 扫打 44, 57, 88, 92-93, 95

side 侧 43, 91, 94
snap 快速的 57
targets 靶位, 靶靶 84-85, 92, 94
thrust 直戳 43
knee strikes 膝击
drops 摔投, 投出 去 116, 117
forward 向前 116
round-house 打, 扫打 116-117
upward 向上 116, 117, 142-143
knife attacks 持刀攻击
backhand slash 后手劈砍, 挥砍 166-167
defence 防 161-164, 166
forehand slash 前手劈砍, 挥砍 167-168
kicking 踢 162-163
lunge 踹 164, 165, 166
overhead stabs 头上方的戳刺 168
psychology of……的心理 163-164
throat 喉 160-161, 169, 170-171, 172-173
upward stabs 向上戳刺 168, 172
knives, military 军刀 173
Krav Maga 克拉夫·麦卡 47, 116
kung fu 功夫, 武术
lock hold 扣手锁 31
choy lee fu 截拳道 51-52
hanging 吊击 29
hung gar 洪家拳 29
origins 起源 25, 26
pa-kua 八卦掌 29
praying mantis 螳螂拳 29, 31
tai chi chuan 太极拳 27, 29
wing chun 咏春拳 27

L
Lee, Bruce 李振藩(李·李小龙) 16, 38
leg 腿
blocks 封阻 101
chokes 扼阻 115
holds 夹制, 控制 30
sweeps 打, 扫击 36
target points 点 80-81
lip tears 擦嘴 122, 124

M
makiwara 棒 练习柱 42, 51
martial arts 搏击术
aikido 合气道 37-38
China 中国 7-8
escrima 棍棒术 38
external (hard) 外(硬功) 25-26
India 印度 8-9
internal (soft) 内(软功) 26
ju-jitsu 柔术 32-34
karate 空手道 28, 34-35, 38-39

Krav Maga 克拉夫·麦卡 47, 116
kung fu 功夫 25-27, 29, 31-32
ninjitsu 柔术 81
tackwando 跆拳道 37, 92
mental training 精神心理培训
attitude 态度 67
neutrality 中性, 不攻击 33, 15
pain control 控制痛感 67
relaxation 放松 49, 67
ruthlessness 无情, 残忍 15, 66
self-control 自我控制 64-66
visualisation 形象化 67-69, 71
milling 互殴 40-41
Morocco, Caribians 摩的加勒比人 41
multiple attacks 多重进攻
circle 画成圈 189
line 线 189-189
tactics 战术 185-186
three attackers 三个人攻击 187-189, 188
two attackers 两个人攻击 186-188

N
neck breaks 颈部解脱
sentries 哨兵, 岗哨 109-110
sitting 坐, 坐姿 107, 109
neck holds 颈部锁, 锁定 125
Ninja 忍者, 忍者 81
ninjitsu 忍术 81

P
pain control 忍痛 67
peace-keeping operations 维和行动 24, 45-47
Philippines, escrima 菲律宾棍棒术 38
posture, stable 稳定的姿势 18
pressure points 压力点 83
punchbags 拳击练习袋 43, 59
punches 拳击直击
see also hand strikes (参见) 手部攻击
counters 对……的反击 97-98
follow-up 后续的 84-85, 87, 88
jaw 下颚 87-88
left hook 左勾 88
left uppercut 左勾(拳) 88, 89, 90
reverse 反身, 转身 45
right cross 右前斜打 90

R
Rangers, training 突击队, 突击队培训 16
reactions, instinctive 本能反应 19-20

relaxation 放松 49, 67
 restraint techniques 有约束的动作 46-47
 Russian army 俄罗斯军队
 Aulome 空手 45
 Alpha Force 阿尔法部队 24
 Close-Quarters Combat 近距格斗 21
 Spetsnaz 苏联/俄罗斯特种部队
 6-7, 10, 13, 47, 61, 80, 84-85, 184-185
 Russian Martial Art (RMA) 俄罗斯军武
 技术 21

 S
 safety warnings 安全警示语 71, 104
 Samozashchitya Bez Oruzhiya
 [Sambol] 萨姆博 21
 Samurai 武士(道) 25, 33-34, 64
 sentries 哨兵 109-110, 112-113, 140
 Shaolin temple 少林寺 26, 27, 32
 South Korean army 南朝鲜军队
 taekwondo 跆拳道 37, 92
 Spanish army; GEO 西班牙军队 61
 speed ball 速度球 61
 Spetsnaz 苏联/俄罗斯特种部队
 6-7, 10, 13, 47, 61, 80, 84-85, 184-185
 karate 空手道 6-7
 Spetsrota 苏联/俄罗斯特种部队 10
 spitting 吐唾液 119
 stance, warrior 武士站姿 48-49, 97-98
 strangles see chokes; headlocks 同扼
 stress 压力
 physiology 生理学 18
 psychology 心理学 18
 stretching 展开 50, 55-60
 survival training 求生培训 51, 52-53
 Swiss Army, Grenadier School 瑞士军队
 格林那第尔学校 8, 36, 142-143

Sykes, Maj. William 威廉·塞克斯 24

 T
 taekwondo 跆拳道 37, 92
 target points 靶点
 US Army 美国军队
 Hand-to-hand Combat Manual 徒手
 格斗指导手册 47
 Rangers 巡逻兵 16
 training 培训, 操作 11, 16, 35, 47
 US Marines 美国海军 54, 68, 95
 U.S.A., martial arts 美国的军武技艺 38-39
 U.S.S.R. see Russian army 苏联(见俄罗斯军队)

 V
 visualisation 具体化, 形象化
 concrete 具体的 71
 importance 重要性 67-69
 simple 简单的 69, 71

 W
 warm-ups 热身活动 50, 55-60
 weapons 武器
 body 身体 42, 44, 122
 firearms 火器 9, 11, 18, 45, 151-159, 179
 knives 刀 161-173
 opportunistic 时机 16, 172
 repellants 拒能力 69
 World War II 第二次世界大战 25
 wristlocks 腕部锁定 125-126
 release from 由……解脱 128-129, 130
 reverse 反向 128

 X, Y, Z
 yoga 瑜伽(功) 67

U
 uniforms, fighting in 着军服作战 53, 61
 US Army 美国军队
 Hand-to-hand Combat Manual 徒手
 格斗指导手册 47
 Rangers 巡逻兵 16
 training 培训, 操作 11, 16, 35, 47
 US Marines 美国海军 54, 68, 95
 U.S.A., martial arts 美国的军武技艺 38-39
 U.S.S.R. see Russian army 苏联(见俄罗斯军队)

 V
 visualisation 具体化, 形象化
 concrete 具体的 71
 importance 重要性 67-69
 simple 简单的 69, 71

 W
 warm-ups 热身活动 50, 55-60
 weapons 武器
 body 身体 42, 44, 122
 firearms 火器 9, 11, 18, 45, 151-159, 179
 knives 刀 161-173
 opportunistic 时机 16, 172
 repellants 拒能力 69
 World War II 第二次世界大战 25
 wristlocks 腕部锁定 125-126
 release from 由……解脱 128-129, 130
 reverse 反向 128

 X, Y, Z
 yoga 瑜伽(功) 67

图片版权说明

Leo Docherty: 65, 68, 120-121, 125. Mary Evans Picture Library: 25, 26, 64, 67. Military Picture Library: 6-7, 10, 13, 80, 84-85, 184-185. Frank Spooner Pictures: 24, 28-29, 33 (D), 44, 96-97, 134-135, 146, 155, 169. Sporting Pictures (UK) Ltd: 12, 14-15, 39, 72-73. THRI Pictures: 9, 16 (US Army), 19 (US Department of Defense), 22-23 (US Department of Defense / USAF), 27, 30 (Ministry of Defence), 32-33, 34 (US Department of Defense), 35, 40-41, 45, 47 (US Department of Defense), 50 (US Department of Defense / USAF), 54 (US Department of Defense / US Marine Corps), 62-63, 66, 70, 78, 83, 95 (US Department of Defense), 164, 179, 180-181. P. Valpolini: 8, 17, 36, 142-143. VS Books/Carl Schultze: 20, 31, 102-103, 108, 133, 139, 150-151, 160-161, 174-175, 182.