

<<警拳>>

图书基本信息

书名：<<警拳>>

13位ISBN编号：9787506556965

10位ISBN编号：7506556960

出版时间：2010-7

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：史运通

页数：202

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《警拳》围绕警用格斗技术分六章予以介绍。

主要内容有防暴拳、擒敌拳、防暴棍、防暴匕首、防暴突袭与反突袭等实战应用技术。

内容贴近实战、服务实战，具有较强的针对性、实用性和可操作性。

警用格斗技术是警务人员同犯罪嫌疑人和犯罪分子直接搏斗的防暴技能，是警务人员的必修课。

它以其“组合连击，摔拿结合，突出实用”的独特技艺享誉武坛。

警用格斗技术不同于一般的散手比赛，它不列禁打区，不受规则限制，利用踢、打、摔、拿、推、撞、靠等技击方式，采用灵活多变的战术，攻击对方要害部位，是以制服并擒获敌人为目的的技术方法。

当前我国公安机关格斗技术训练教材较少，有的训练教材内容过于陈旧，远不能适应新时期对敌斗争的需要。

训练部门从每年一次的普考中发现，民警队伍的警务技能不容乐观，有些民警缺乏训练甚至从未学过格斗技术，以致各地一些民警在执行抓捕任务中，因不善于使用格斗技术抗暴制敌而导致失败，有的甚至流血牺牲。

这些从一定程度上制约了公安队伍整体效能的发挥，已不适应当前日趋复杂严峻的社会治安形势。

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

## 作者简介

史运通，江苏赣榆人，供职于连云港市公安局治安支队特警大队。  
曾任兰州军区某红军师战士、班长排长连长、参谋、教员。  
总参某院校教员，连云港市人民警察培训学校教员。  
系中国武术协会会员，连云港市武术协会理事、副秘书长。  
三次荣立三等功，曾被江苏省公安厅授为“全省公安大练兵优秀教官”。  
出版过《军拳》、《新女子防身术》等著作。

书籍目录

第一章 警用格斗基本技术 第一节 格斗势与步法 第二节 基本进攻技术 第三节 常用防守技术第二章 警用防暴拳及其应用技法 第一节 防暴拳 第二节 防暴拳制敌精粹 第三节 搏击常用战术第三章 擒敌拳及其应用技法 第一节 擒敌拳 第二节 擒敌拳制敌精粹第四章 警用防暴棍与防暴匕首 第一节 防暴棍 第二节 防暴匕首第五章 防暴突袭与反突袭 第一节 突袭擒敌 第二节 反突袭制敌第六章 功力训练 第一节 心理素质训练 第二节 攻击力量训练 第三节 抗击打能力训练 后记

## 章节摘录

插图：一、自我调节未来战争激烈残酷、险象丛生，敌我双方心理活动不停地受影响，及时的自我调节能长自家威风，灭敌人士气。

良好的自我调节指的是有较强的自我控制能力，即能够控制自己的感情行为。

表现为上进心，则善于自我竞赛；表现为信心，则能够充分发挥“自我暗示”的作用，即使自己处在劣势，也总是鼓励自己；表现在行为过程上，是善于“自我强化”，对自己的行为设定某一具体标准，并通过自己的行为结果来控制自己的行为。

本文介绍潜意识自我调节三种常用方法：一是自我激励法。

就是以特别刺激的方法和内容去影响自己的潜意识，这种刺激在感觉之外，但却被人的感觉记录下来。

如：“别人能做到的，我也能做到”；“我有过硬技术，一定能打赢”；“他厉害，我比他更厉害”等等。

二是自我暗示法。

通常是以良性语言对自己默默地诉说，随着这种信念的不断强化，对自己的思想行为产生积极的影响。

如：“要镇静”；“敌人也一样害怕”；“要坚持、坚持、再坚持”等等。

三是想象训练法。

在放松的情况下（站、坐、卧均可），闭上眼睛，假想要做各种动作。

头脑中像演电影一样设计遇到危险情况我该如何反应。

想象我如何先敌发起进攻；想象敌出拳、出腿，我采用什么技术防守反击；想象我如何应变各种突袭等等。

当然这种演示只能是正确的反应动作，而不是错误动作的再现和定型。

经常进行假设对敌格斗想象训练，那么一旦遇到类似的危急情况，头脑就会形成条件反射，使我能及时使用正确的格斗技法。

这种意想训练，不受时间和空间限制，可操作性强。

通过反复的意想训练可以提高人的想象力、注意力和应变力。

## 后记

维护社会治安，打击违法犯罪是警察的天职，在同形形色色的违法犯罪分子斗争中，犯罪分子怕你什么？

怕你手中的枪，怕你手中的警械，怕你一身过硬的擒拿格斗技术。

刑警、防暴队员在执行缉捕任务中，枪支卡壳怎么办，有时遇到突发事件，却又只身一人，既无枪支又无警械面对暴徒挑衅你该怎么办？

这时擒拿格斗技术派上用场了。

为落实公安部科教强警战略，向教育要素质，向素质要警力、要战斗力，笔者在调查论证基础上，结合自己在一线实战经验和警体教学中切身体会，历时两载，三易手稿，去伪存真，去粗取精，编写这部《警拳》。

力求内容贴近实际，贴近实战，旨在服务基层，服务一线，提高广大民警警务实战技能。

本书在编写出版过程中曾得到武警四川总队特警雷敏，解放军出版社吕一兵、曹均宏，国防大学政治部陈才银，西安陆军学院王支文教授，甘肃天水市68202部队王永军、黄斌等同志的大力帮助，谨在此表示衷心的感谢。

<<警拳>>

编辑推荐

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

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>