

武当

大力擒拿手

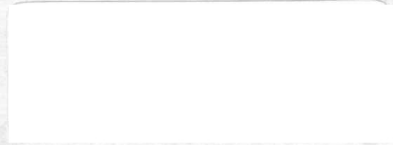


阎彬 编著

北京体育大学出版社

武当大力擒拿手

阎 彬 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
版式设计 博文宏图
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

武当大力擒拿手/阎彬编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5644 - 2146 - 5

I. ①武… II. ①阎… III. ①武当太极拳 - 擒拿方法 (体育) - 基本知识 IV. ①G852. 11 ②G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 288796 号

武当大力擒拿手

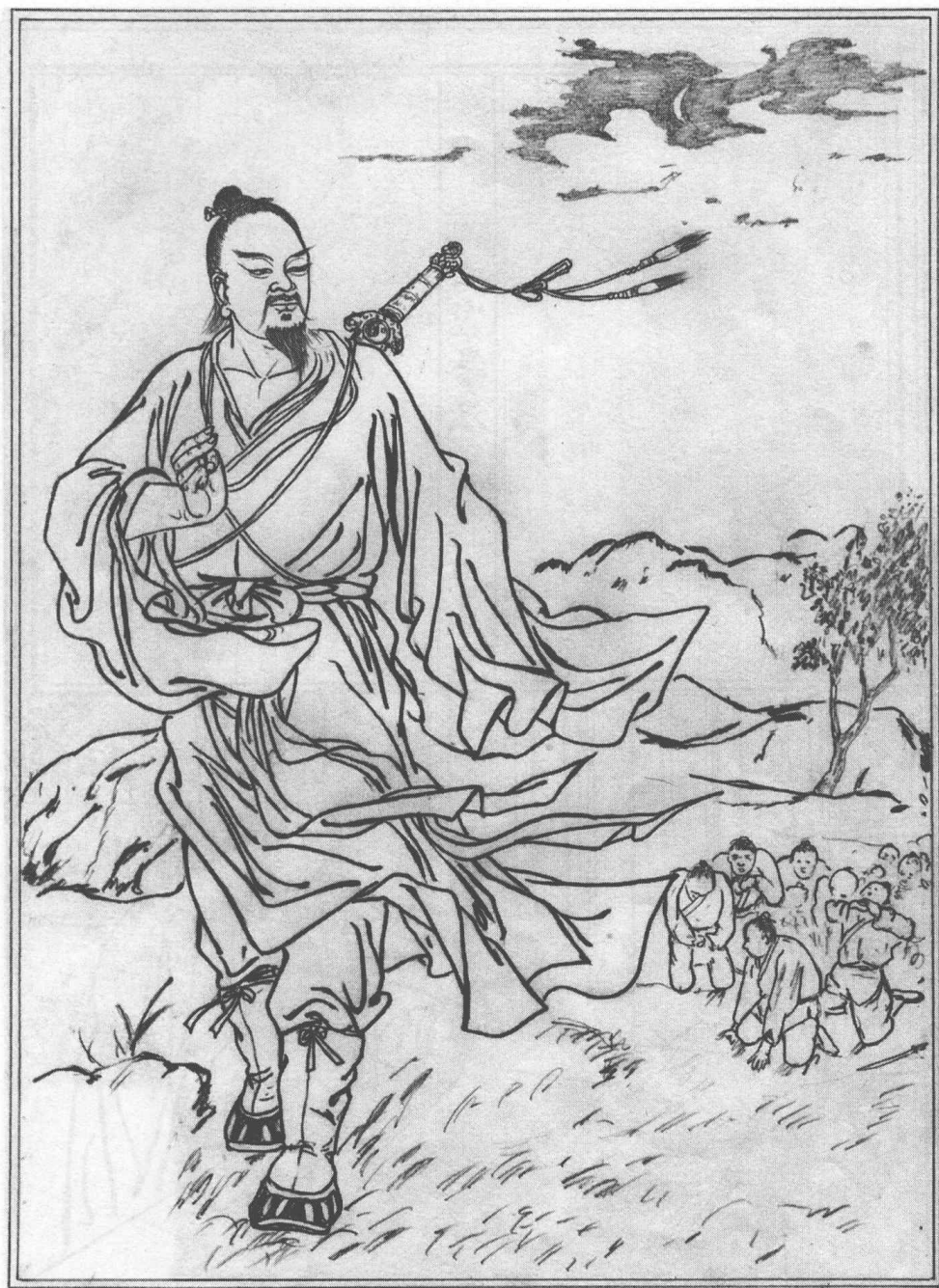
阎 彬 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 240 × 170 毫米
印 张 10.5
字 数 226 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



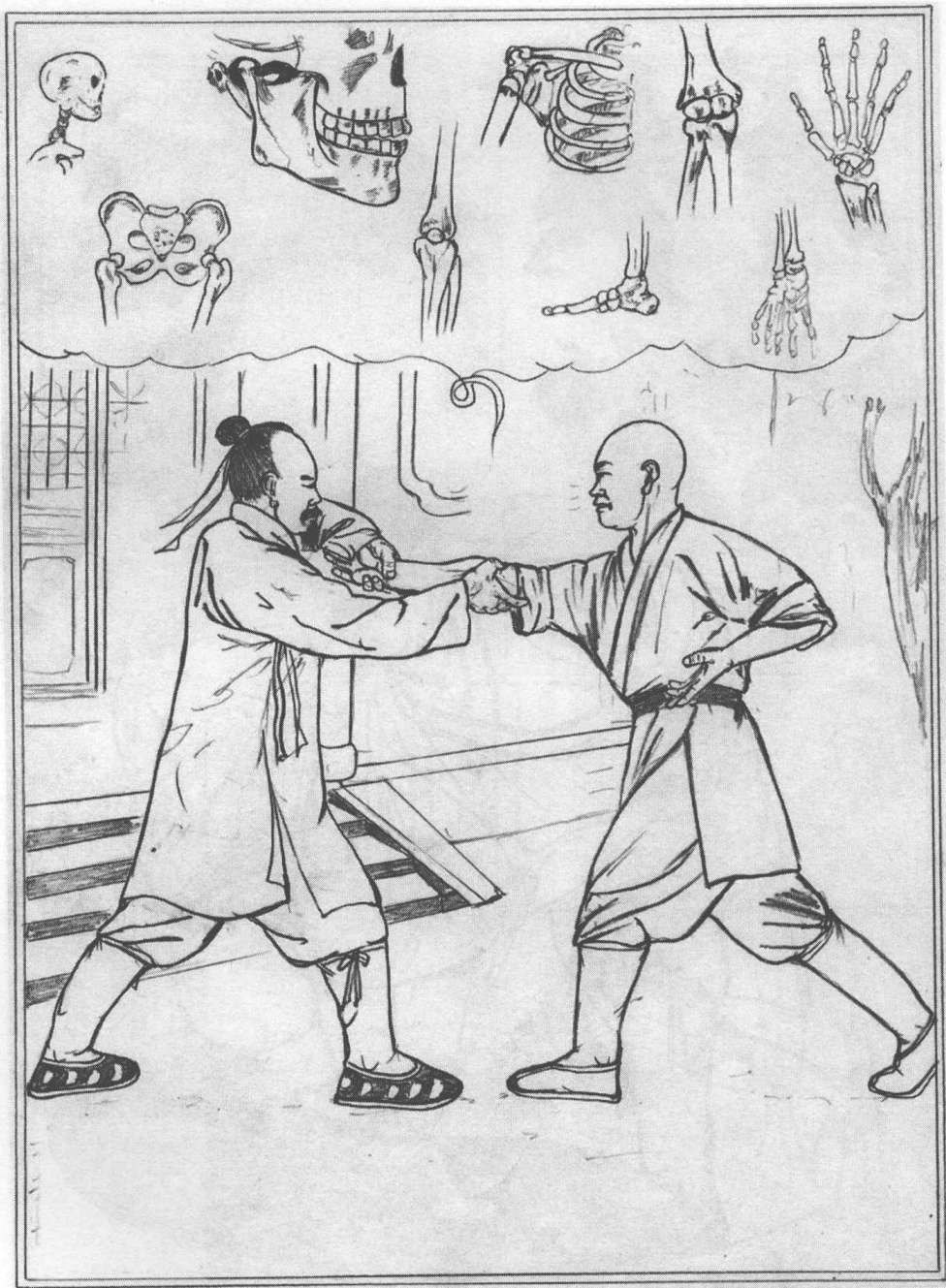
据传，武当派武术源起于宋代武当山丹士张三丰。



据黄百家《内家拳法》记载，武当派擒拿有三十六招秘传擒拿法。



经过历代的传承，武当擒拿逐渐完善，增演为三十六擒拿与三十六解脱。



武当擒拿，抓筋拿脉，控制关节，技法巧妙，威力强大。



武当派擒拿术，贵化不贵抗，顺势牵缠，反敌关节。

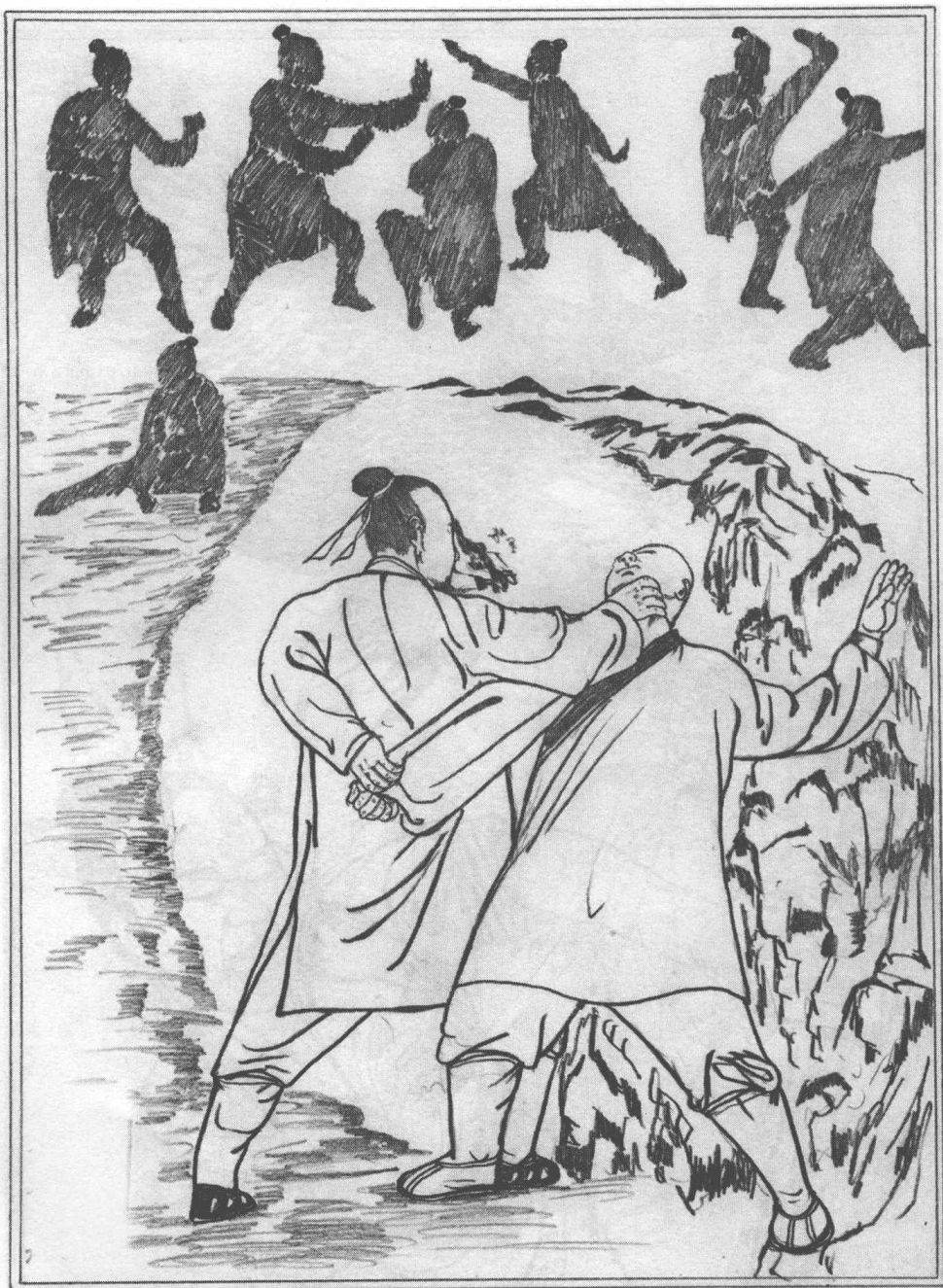
武当派擒拿术，贵化不贵抗，顺势牵缠，反敌关节。



武当擒拿不但技法巧妙，而且特别重视功力，
抓、拿、捏、扣，出手似鹰爪捉物之锐利。



大力鹰爪功，武当派擒拿必修之功夫，双爪久练
可具抓石成粉、撕树脱皮之威力，令敌胆寒。



武当内家拳，劲力内敛而不外露，暗藏杀机；
“穿拿拳”就是深蕴擒拿之妙的内家拳法代表。

目 录

第一章 武当秘传擒拿法

第一章 武当秘传擒拿法.....	(1)
第二章 武当秘传穿拿拳	(74)
第三章 武当七星大力鹰爪功	(94)
第四章 武当大力混元鹰爪功	(102)
第五章 武当玄鹰门大力鹰爪功	(109)
第六章 武当自然派大力鹰爪功	(123)
第七章 武当土鹰派大力鹰爪功	(129)
后 记	(153)

1. 握握腕屈法

(1) 当双方以顺拿手系姿势相遇时(即握手状),对方动腕不脱,我方先主动将两臂展开,其余四指伸直。如果对方也有不脱,我方则顺势将两臂展开,将虎口,使虎口向北屈肘,两臂平伸(或双臂)屈肘在



武当秘传擒拿法

擒拿技术的动作复杂而多变，如何运招使法以克制对手，为历代修习者所探求的秘径。在这一章里，首先介绍各部擒拿手的运用，以便循序渐进，打好擒拿的基础。

擒拿手是一门近身防卫技术，它主以防御而后发制人。从擒拿手的技击特点看，在于巧制关节以擒伏对手，空手入白刃而巧夺亦为擒拿擅长。现从技击实战出发，有针对性地选取擒拿基本法，头部、颈部、肩部、肘部、腕部、掌指部、腿部擒拿法，分段分式逐一进行详解。

在这里所讲擒拿手实战运用法，侧重于各种招术的具体应用，不涉及进一步的破解。习者勤读多练，悉心揣摩要领，自能逐步掌握和运用这门绝技。

一、擒拿基本法

由于擒拿的主要技术都是在手部动作上体现，所以，为保证擒拿技法的细腻、准确，擒拿的基本手形、手法有严格的要求，动作过程的动态更得严谨。在这部分里，将手法分9个类型介绍其基本技法。

（一）拿指法

拿指的方法有多种。俗话说“十指连心”，一经擒拿，一点而牵制全身，动弹不得。抓住对方脆弱的手指，强行使其超过正常的活动范围，使对方产生剧痛，以达到将其擒获制服之目的。学会拿指法在擒拿术中还可为下一动作的运用创造条件。

1. 拇指缠握法

（1）当双方以顺拿手掌之势相握时（即握手状），对方动机不纯，我方先主动将拇指张开，其余四指伸直。如果对方仍有不轨，我方则迅速将拇指根节靠压住对方拇指根节外侧，并顶紧虎口，使拇指向里屈扣，再将中指（或食指）屈扣在





自己拇指末节上，两主力手指与虎口配合用力紧缠牢握对方拇指。(图1-1)

(2) 对方如有反抗或继续图谋，我方则以对方拇指根节为支点并下压，虎口向上顶，使对方拇指关节处于异常位置的极限上，并施以一定的力量镇住对方。(图1-2)

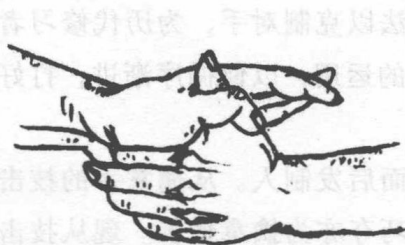


图1-1



图1-2

2. 食指揪缠法

(1) 若对方用指戳来，能抓住对方食指，则如上缠拇指法同样扣其手指关节，先向前搬，再向下压并加拖，即能制服对手。(图1-3)

(2) 若对方是反掌击眼，我也可抓其食指，立即腕内旋，迫使对方掌心上翻。我再以食指中节顶住对方的掌指关节，拇指用劲下压并前推，向上扳腕，使对方疼痛难忍。再继续伸臂上挺，则可迫使对方因惧痛而踮起脚来受制于我。(图1-4)



图1-3



图1-4



3. 坐腕掳小指法

在与对方握手之时，对方心怀不轨，我先反时针握其手反拧，无名指和小指同时扣住对方小指。一旦握紧其小指，立即变动，顺时针方向握翻对方的手腕，同时，用四指中节牢牢扣住对方小指的掌根关节，坐腕掳指，使其因惧痛而脚跟悬捏，失去反击能力而受制于我。(图1-5)



图1-5

4. 正压拇指法

(1) 对方左手抓握住我右手腕。(图1-6)

(2) 我方右手先由下向外再向上反穿，令对方虎口翻向下方。此时，我即可用左手的四指扣其手腕，拇指握对方拇指，用力对握，使对方产生剧痛而受制。(图1-7)



图1-6



图1-7 (反向图)

(二) 拿掌法

拿掌法，是运用一定的手法，拿制对方手掌某一部位，而产生牵制，使其疼痛或固定、控制对方手掌，以便进一步变招施制。

拿掌法手形主要根据人体手掌的特点，拇指尽量外张，弯屈指节，其余四指并拢，手掌及五指基节绷紧挺直，四指的末节起劲屈勾内扣，手形如钳。





(图1-8)

运用一定手法，拿制对方手掌的不同部位，分为手掌握法和指头扣法，基本手法有 13 种。

1. 顺拿右掌背

(1) 当对方以右掌背向我方扇击时，我方右反掌相迎，虎口向前，四指屈曲抓握对方拇指外侧，拇指握对方小指外侧掌棱，紧握其掌背。



(图1-9)

(2) 另一拿法是，对方右手成俯掌伸来，掌背向上；我以右手变八字掌向下，虎口向前，拿住对方右手掌背，食指内侧紧贴对方右手虎口，拇指扣紧其小指侧掌棱的根部，紧握其掌背。(图1-10)

图1-8



图1-9



图1-10

2. 倒拿右掌背

对方右手成俯掌伸来，我以右手成八字掌，扣腕使虎口向内，掌尖向左，倒拿住对方右掌背。拇指紧扣对方右手虎口处食指根节，其余四指紧扣其小指侧掌棱，倒握紧其掌背。(图1-11)

3. 顺拿右手掌

对方以拇指向上成直掌向我插来，我以右手成直掌前迎，如同握手一样，就势拿住对方右掌，虎口对虎口握紧。若对方有方向变动，我方顺势相随，牢握对



方手掌，为下一步拿制动动作作准备。(图1-12)

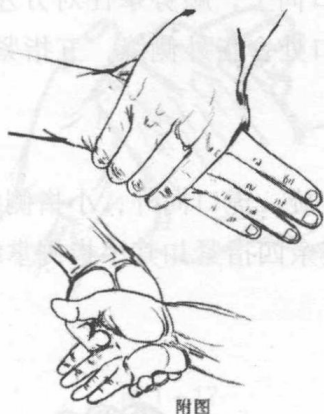


图1-11



图1-12

4. 倒拿右手掌

对方用右掌击我左脸部，我以右手成八字掌上迎，就势拿住对方右掌。小指侧缘紧贴对方右手虎口，拇指紧扣其小指根节，五指紧握其手掌。(图1-13)

5. 反拿右手掌

对方用右掌向我脸部拍来，我即提肘举手以左手掌心向外上迎，反拿住对方手掌，拇指紧扣对方右掌小指侧掌根，其余四指紧扣其食指内侧掌缘。握紧来掌就势用力往外拧翻掌，使对方扭掌，掌心向上。我方压掌，掌心向下。(图1-14)



图1-13



图1-14

