

# 实用擒拿学

ShiYongQinNaXue

赵大元 著



人民体育出版社

# 实用擒拿学

赵大元 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用擒拿学/赵大元著. -北京:人民体育出版社, 2007  
(2008.6.重印)

ISBN 978-7-5009-3231-4

I. 实… II. 赵… III. 擒拿方法(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 095402 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京市昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 10.125 印张 261 千字  
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 6 月第 2 次印刷  
印数:5,001—8,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3231-4

定价:19.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 作者简介



赵大元副教授，八卦掌四代传人，国家武术八段。原中国人民警官大学、公安大学擒敌技术教官，警体系副主任，三级警监。中国体育科学学会武术分会第三届委员会委员，中国武术协会传统武术委员会委员。北京市武协二、三、四、五届委员，第四、五届副秘书长。北京市八卦掌研究会第一、二届秘书长，第三、四届监事会监事。全国各地部分武术馆校、大专

院校武协的名誉主席和顾问。

9岁开始习武，曾习练长拳、罗汉、迷踪、弹腿、太祖等多种拳种，到京后曾从刘铁林习形意拳，从吴图南习太极拳，从张晋学擒拿术，后拜著名武术家李子鸣为师，研习传统武术八卦掌。1979年、1981年代表北京市参加全国传统武术观摩交流大会获银牌，多次在北京市和全国各类比赛中获奖。曾任科教片《八卦掌》编导和武术指导、亚运会大刀团体操副总教练、海南椰子节武警团体操总教练。长年担任各类国际、国内武术比赛和全国及公安系统的散打比赛的仲裁、总裁、副总裁、裁判长等职。多次被评为北京市武术工作先进个人，1985年因教学成绩突出受公安部嘉奖，1984年被评为全国优秀武术辅导员。

长年从事传统武术和军、警实用擒拿格斗技术的教学，曾多次接待各国武术、军警来华团体和外国友人并担任教学工作。多

次赴韩国、德国、意大利、美、英、法等二十余国进行学术交流、讲学和教学。传授实用格斗擒拿技术、缉捕技术、中国传统武术和八卦掌，学生遍及世界各国。

注重传统武术和武术实用技术的学术理论研究，尤其是将传统武术中的实用技术，应用到公安、武警和部队的实用擒拿格斗技术和缉捕技术。参与组织、编审和撰写了公安部、司法部、安全部、武警、部队的警体、擒拿格斗、缉捕技术、查缉战术等统编教材共十册。出版专著《实用擒拿术析解》《中国武术擒拿技巧》《实用格斗术》等十册。并在国外出版了《实用擒拿术析解》英文版，《格斗擒拿术》意大利文版，《云龙技谱》韩文版。发表武术文章五十余篇，论文十余篇。

## 序 言

武术一道为我国独传之术，而擒拿一术尤为武术之精髓，其理深奥，其术精邃，其法变幻万千。然中华武术门户极深，悉尽私密其术，珍为各家镇山之宝，传世者甚少。很少见著于书，即或有之，亦述之一二，而藏之七八。近年来谈论擒拿者不少，然悉擒拿真谛者，鲜有几人。更有甚者，少有几手盖以为擒拿，虚文以对，而不知擒拿为何，误人，误己。

夫擒拿虽千变万化，亦不过，人身之一动耳。擒于人，其理俱出于人之筋骨、血脉、经络、运动、劲力之妙，当循乎自然，合乎于理。盖理为拳技之本，欲尽擒拿之术，必尽其理。今述之以术而明之以理者，更无见著。

吾已耄耋之年，从武七十余年，尝得窥其一斑，常为此而持叹。今吾徒赵大元从幼习武，又从吾研习八卦掌，尽得吾传。现于中国人民警官大学任教，穷内外两家秘传擒拿之术，集百家之所长，将传统之口诀，融现代之科学，进而阐述擒拿之机理。凡擒拿之千万技，归而统之。纲目相备，理技相合，将秘传之口诀，尽不私藏，图文并勃，毫不饰以虚文，著而示世。使好习者每阅而明其理，习而懂其术；使有志者互为参悟，擒拿之术得以发扬。中华武技后有传人，吾愿足矣。是以为序。

李子鸣

# 目 录

绪论 .....	( 1 )
----------	-------

## 上编 实用擒拿技术概述

第一章 实用擒拿技术的基础知识 .....	( 15 )
第一节 人体运动链系统与擒拿概述 .....	( 15 )
一、骨、骨连结、运动链系统与擒拿 .....	( 16 )
二、运动偶、效应性运动和锁定效应在擒拿中的应用 .....	( 26 )
三、运动链特性在擒拿中的应用 .....	( 30 )
四、运动自由度与擒拿 .....	( 33 )
第二节 人体神经系统与擒拿概述 .....	( 36 )
一、中枢神经和周围神经系统 .....	( 37 )
二、神经系统走向和位置的特点 .....	( 41 )
三、神经系统的特殊薄弱部位(击打、掐插部位) .....	( 41 )
第三节 人体生命系统与擒拿概述 .....	( 44 )
第二章 实用擒拿技术的基本原则 .....	( 45 )
第三章 实用擒拿技术对人体的基本要求 .....	( 50 )
第四章 力与劲 .....	( 54 )
第一节 力与劲的区别 .....	( 55 )

第二节 整劲与透劲 .....	( 57 )
第五章 擒拿中劲力的运用 .....	( 60 )
第一节 劲力的圆、活、灵、巧 .....	( 60 )
第二节 擒拿中劲力的类型 .....	( 62 )
第六章 擒拿中劲力的应用原理和原则 .....	( 64 )
第一节 擒拿中劲力应用的基本力学原理 .....	( 64 )
一、合力与分力在擒拿中的应用 .....	( 64 )
二、杠杆在擒拿中的应用 .....	( 66 )
三、转动与旋拧在擒拿中的应用 .....	( 70 )
四、对偶力与剪切力在擒拿中的应用 .....	( 76 )
第二节 擒拿中劲力应用的基本原则 .....	( 79 )
第七章 擒拿技术基本手法图解 (五十一手法) .....	( 82 )

### 中编 实用擒拿技术机理及技法

第八章 主躯干运动链系统 .....	( 115 )
第一节 头部击打、掐拿的要害部位及机理 .....	( 115 )
一、头部的主要解剖结构 .....	( 115 )
二、头部击打的要害部位及机理 .....	( 116 )
三、头部掐拿的要害部位及机理 .....	( 120 )
第二节 颈部掐打、擒拿的要害部位及机理 .....	( 122 )
一、颈部的主要结构特征和运动特点 .....	( 122 )
二、颈部擒拿、插掐、切打的要害部位及机理 .....	( 124 )
三、擒拿中的扼喉技术 .....	( 127 )
四、擒拿中的旋颈技术 .....	( 128 )
第三节 躯体部擒拿、击打的要害部位及机理 .....	( 131 )
一、躯体部的主要结构特征和运动特点 .....	( 132 )



二、躯体部击打、擒拿的要害部位及机理 .....	(133)
<b>第九章  上肢运动链系统 .....</b>	<b>(141)</b>
<b>第一节  上肢带击打、擒拿的要害部位及机理 .....</b>	<b>(143)</b>
一、上肢带的结构特征和运动特点 .....	(143)
二、上肢带擒拿、击打的要害部位及机理 .....	(144)
<b>第二节  肩关节擒拿的基本技法及机理 .....</b>	<b>(146)</b>
一、肩关节的结构特征和运动特点 .....	(146)
二、肩关节擒拿的基本形态、机理及典型技法 .....	(148)
逆水行舟   仙翁判画   走马脱靴   攀桂折枝	
单臂推车   封肘法	
<b>第三节  肘关节擒拿的基本技法及机理 .....</b>	<b>(157)</b>
一、肘关节的结构特征和运动特点 .....	(157)
二、肘部掐拿、击打的要害部位及机理 .....	(160)
三、肘关节擒拿的基本形态、机理及典型技法 .....	(163)
周仓扛刀   鸿鹤反转   紫燕落沙   彪熊剪尾	
助雨敲残   斗换星移   红杏出墙   再展两仪	
苍松斜挂   宝杵转捷   子贡负米   金斗滚翻	
左右播花   玉蕊飞尘	
<b>第四节  前臂与腕部的擒拿及机理 .....</b>	<b>(186)</b>
一、前臂骨的连结和运动特点 .....	(186)
二、腕关节的结构特征 .....	(188)
三、腕部的运动特点和运动幅度 .....	(189)
四、前臂与腕部掐拿、击打的 要害部位及机理 .....	(190)
五、腕部擒拿的基本形态、机理及典型技法 .....	(191)
托枪打虎   催云卷雾   番天印   霸王送客	
阳合阴会   金丝缠腕   虎抱头   湘子挎篮	
凤凰束翅   白袍铡草   退步牵羊   金鸡点头	

龙卷云从    走马回头	
第五节 手部擒拿及机理 .....	(214)
一、掌指关节的结构特征和运动特点 .....	(214)
二、手部擒拿、掐击的要害部位及机理 .....	(216)
三、手部擒拿的锁定机理及典型技法 .....	(218)
一指千斤    仙童指路    重帘挂柱	
第十章 下肢运动链系统 .....	(225)
第一节 髋关节的擒拿及机理 .....	(227)
一、髋关节的结构特征和运动特点 .....	(227)
二、髋关节擒拿的锁定机理及典型技法 .....	(229)
坐地分金    回身扳技	
第二节 膝关节的擒拿及机理 .....	(231)
一、膝关节的结构特征和运动特点 .....	(231)
二、膝关节踢打的要害部位及机理 .....	(234)
三、膝关节擒拿的基本形态、机理及典型技法 .....	(235)
两虎相争    古树盘根    小鬼推磨    盘腿舔膝	
高祖斫蛇    黑狗钻裆	
第三节 小腿、踝、足趾关节的擒拿及机理 .....	(243)
一、胫骨与腓骨的连结及运动特点 .....	(243)
二、足关节的连结及运动特点 .....	(244)
三、小腿、足部踢击的要害部位及机理 .....	(246)
四、踝关节擒拿的锁定机理及典型技法 .....	(248)
五龙绞绳	
第十一章 实用擒拿技术应用法则 .....	(250)
第一节 擒拿秘籍《九重天·三才——行功诀》译解 ...	(251)
第二节 擒拿秘籍《九重天·阴阳诀—— 乾坤八字法》译解 .....	(261)

第三节 擒拿秘籍《九重天·四象——用手诀》

译解 ..... (266)

下编 擒拿练习中常见运动损伤的防治

第十二章 常见运动损伤的机理及防治 ..... (277)

- 一、挫伤 ..... (277)
- 二、肌肉拉伤 ..... (278)
- 三、肩关节损伤 ..... (279)
- 四、肩袖损伤 ..... (281)
- 五、网球肘 ..... (283)
- 六、肘内侧软组织损伤 ..... (285)
- 七、肘关节后脱位 ..... (286)
- 八、腕部三角软骨盘损伤 ..... (288)
- 九、掌指、指间关节扭伤和脱位 ..... (289)
- 十、膝侧副韧带损伤 ..... (290)
- 十一、膝关节半月板撕裂 ..... (293)
- 十二、踝关节扭伤 ..... (296)
- 十三、闭合性软组织损伤 ..... (298)

第十三章 运动损伤的治疗按摩 ..... (301)

- 一、治疗按摩的作用 ..... (301)
- 二、治疗按摩的基本手法 ..... (302)
- 三、穴位按摩 ..... (304)

第十四章 运动损伤的常用药物疗法 ..... (310)

- 一、运动损伤常用方剂 ..... (310)
- 二、伤后补养方剂 ..... (312)

## 绪 论

实用擒拿技术汇集了中华武术的精髓，是徒手搏击最重要的实战技法，其理精深，其术奥妙无穷，其法千变万化，是无数前辈先哲几世纪以来在实践中不断积累和总结出来的特殊实用技术。

擒拿技术以击打掐拿要害部位和抓经拿脉、分筋错骨为主要手段，融踢、打、摔、拿为一体，是一种刚柔相济、阴阳相变、周流圆活、以巧取胜的实用技术。它具有丰富的内容和深邃的哲理，有很高的研究价值和实用价值。但千百年来，由于中国武术门派众多，门户极深，对此大多口传心授，视为门户之宝，秘不外传，授徒传人也是择人而行，一般只授一些擒拿的入门功夫，真正的擒拿技术只传一二人，故真正传世者甚少。

目前以擒拿著书者不少，但大多存在着六个认识误区，这常使人们对中国武术擒拿技术产生误解，无法真正了解和掌握擒拿技术。正如有不少练习者来信说：“我买了不少擒拿书籍，照着练可是怎么用不上？”“人说百擒不如一打，对吗？”“我照着电视上教的练，使用时当对方一反抗就用不上了，这是为什么？”有的在信中写道：“格斗起来一拳一脚，擒拿技术根本无法使用，这是为什么？真是巧拿不如拙打吗？”等等。这当然有技术掌握得不对或不好的原因，但主要是由于一些擒拿书籍中的六个误区使人们无法真正了解和掌握擒拿技术所造成的。

## 误区之一

首先是对擒拿技术的概念不清，搞不清什么是擒拿，把擒和拿割裂开来，只讲擒，不讲拿。

擒拿技术是由擒——分筋错骨、拿——抓经拿脉两大部分所组成，同时还必须和踢、打、摔有机地组合在一起，是一个不可分割的整体。在实施中可先拿后擒，也可擒而拿之，要打中有拿、拿中有打，也可打拿组合，循而复返无有终止。它们之间是缺一不可、相辅相成的。拳谱上言道：“只擒不拿，必遭拙打。”讲的就是这个道理。

其次他们认为擒拿就是单纯地反挫关节，这又是一个极大的错误认识。

一般人们理解反挫关节指的是向关节运动的反方向用力。但生物尤其是人，在整个生命进化的过程中，为了保护自己，在关节运动的反方向上，都有相应的生理结构和强大的肌群所保护，即便是一只鸡腿上的关节，要想在其运动的反方向上用力将其拆开，一般人恐怕都做不到，何况人体强大的关节。

中国武术擒拿技术的擒法讲的是“分筋错骨”，所谓“错”指的是使形成关节的一对骨头位置产生相错，并使其关节超幅度运动造成韧带和关节囊损伤而形成分筋错骨，同时利用一对对偶骨的相错，挤压关节处的运动神经，造成剧烈疼痛而使对方丧失抵抗能力。在用力方向上，正如《九重天》秘谱中所述：“偏转三四分，旋拧扳折亦同行。”就是说要向其反关节方向侧方三四分（ $50^{\circ}\sim 65^{\circ}$ ）用力，必须旋拧和扳折同时进行，要边拧边折；也就是说“错骨”必须同时在两个运动轴上进行，如同拆卸其他动物骨关节时，向其反关节侧方向上实旋拧扳折非常省力一样。这样做更重要的是考虑到了相邻骨关节的效应性运动和锁定效应规律，通过对某一关节的分筋错骨，锁定其整个运动链系统，正

确地实施擒拿。而拿也是占有很重要地位的，拿是指击打、掐拿人体的要害部位，削弱或使对方完全丧失反抗能力。

无数前辈经过数千年的实践，总结出三十六大穴（直接危害生命的死穴）、二十四麻穴等，及其相应的技法，就是击打插拿要害部位以求出手制胜。称为擒拿法之妙，技击法之冠。究其机理，不外是对人体各重要生命系统的薄弱要害部位和神经浅支部位，实施掐拿与击打。因而要研习擒拿技术，就必须了解掌握人体的要害部位和神经走向浅支部位及其机理，这样才能全面学习和掌握擒拿技术。

## 误区之二

把擒拿的入门基础练习，即把抓腕、抓领等和在对方不防备情况下的擒拿技术当做擒拿的全部。

这些只不过是过去师傅在传授弟子时，为学习真正擒拿技术打基础的练习。通过这些“死把位”擒拿技术的练习，目的是使习者先明了人体各肢体关节的运动特点、结构特点及对各肢体关节擒拿的基本把位、手法和基本技术，然后才能学习对抗格斗中的各种实用擒拿技术。

擒拿技术分为四大部分：（1）擒拿的基本功、基本手法（刁拿锁扣、掐插挑顶、拧压缠旋、别扛折扳、剔盘挫撅、挣斫抱挟，二十四法）；（2）擒拿基本技术，即死手（死把位）擒拿，包括被动擒拿（抓领擒拿、抓腕臂擒拿、抓肩背擒拿、扼喉擒拿、抱搂擒拿）和主动擒拿；（3）活手实用擒拿技术（没有把位，也就是对方并不抓握我肢体的任何一部位，而与我对抗、格斗，是在踢打过程中的擒拿技术）；（4）各种夺凶器的擒拿技术。而格斗中的活手擒拿技术和夺凶器技术，才是中国实用擒拿技术的主体。

由此可见，中国武术擒拿技术的核心是在格斗过程中所使用

的擒拿技术。由于格斗中对方在不断地运动着、变化着，而擒拿技术实施的先决条件是肢体的接触，因而实用擒拿技术必须和踢、打、摔法紧密结合，融为一体，才能成为真正完整的实用擒拿技术。在这里要说明一下：格斗中我抓握对方肢体的任何一部位或者对方抓握我肢体的任何部位，这种现象是很少的。真正的实用擒拿并不需要抓握对方就能形成擒拿。因而在实施中必须审时度势，得机得势就拿，不得机就变，诱使对方依照我的意图运动，打、踢、摔、拿相间，循循相生。

### 误区之三

把对人体各关节的擒拿技术之间的相互联系及其转换割裂开来，甚至把对人体某一关节的各个运动方向上的擒拿技术相互割裂开来，这样就会把中国武术一个完整的擒拿技术系统割裂成相互无关的单个技术。这样单个的互不相关的技术在实战中是无法运用的。

人体的运动表现为肢体的运动和身体在空间的位移运动，而人体的位移运动又是以肢体的运动为前提的。人体的运动不是单一关节、单一骨杠杆的运动，而是相邻几个关节乃至全身的运动。也就是说肢体的运动以运动链系统的形式出现，是依据人体解剖结构、关节的运动关系组成不同的运动链子系统，它们之间相互支持、相互制约，相互产生效应性运动和锁定效应，由此形成人体的各种特定的复杂运动。

因此真正的中国擒拿技术的本质，就是在对某一个关节实施分筋错骨时，利用人体运动链的效应性运动规律，使其相邻关节（尤其是其靠近躯体的上端关节）产生相应的运动，并依据该运动链子系统的解剖结构特征和运动特征，当其运动到某一位置时，将该运动链子系统中相邻的几个主要关节和环节全部锁定，直至将整个身体运动链系统锁定，从而真正造成擒拿。反之，如

果只对单一关节或环节实施分筋错骨，不考虑相邻关节和环节的效应性运动和锁定效应，也不考虑对人体整个运动链系统的锁定，就无法形成擒拿，最多只能造成单一关节的疼痛和损伤，仍给对方留有充分的反抗余地。

在对人体某一肢体（运动链子系统）实施分筋错骨时，如果不考虑其他肢体（其他运动链子系统）对它的支持和保护功能（对其腕实施分筋错骨时，如不考虑对其肘肩的锁定，必遭其肘肩相应运动的解脱和攻击；如不考虑其另一手和非重心脚对它的保护和支撑，必遭其另一手和非重心脚的攻击），必然会形成“拿不如拙打”的局面。

同时如果把人体某一关节的各个运动方向上的擒拿技术相互割裂开来，看不到它们之间的必然联系，单纯使用单一技法的话，那么遭到对方用力反抗时，就必然会无所适从，形成死拿硬要、反遭拙打的局面。

中国武术擒拿技术在其长期的形成实践中，针对人体的各种运动形式，在其可能的各个对抗方向上、对抗方式上，都有一套完整的相应技术。中国古代哲理从来就讲究阴阳相变，循循相生。老子曰，“一生二，二生三……以至无穷”。中国武术擒拿技术也不例外。实用擒拿技术中的每一技法，都有依据对方变化的相应技法，因为每一擒拿技术的实施都必须制造和具备一定的条件，而不是不管具体情况，在任何情况下都实用的，如同没有包治百病的药一样。因而在实施过程中不但要讲究力的变化，更要讲究同一部位（关节）其各个运动方向上的擒拿技法的变化、擒拿部位的转换，以及与踢打摔的有机组合，才能形成真正实用的擒拿技术。如：在对对方腕部实施某一擒拿技法时，如遇反抗，就立刻转换成在其用力反抗方向上的另一技法，借力使力。这就叫做“阴阳相变”。也可依据对方的情况和双方的态势，转换成对其指、肘、肩，甚至对其另一臂或腿以至身体躯干的相应擒拿技术，这就是擒拿部位的转换。实在不行就脱手疾打，再次



寻找机会。这样就形成了绚丽多彩、千变万化的中国武术实用擒拿技术。

## 误区之四

擒拿技术与劲力的巧妙使用及劲力的变化转换严重脱节，甚至分离开来。也就是擒拿技术的每一技法只讲单一的用力方向，只讲单一技法、单一把位，不讲擒拿的力学结构。这样必使拙劲，无法真正实施擒拿。

擒拿技术并非蛮打硬要，巧是它的灵魂，其术巧，法巧，在使用中更讲究力巧，力巧建立在正确合理地使用力量和借用对方之力的原则上。这就要依据人体骨杠杆、人体运动链的结构特征和运动特征，运用“机械力学”“运动生物力学”原理，合理巧妙地使用力量，用巧劲不用拙力。

用巧不用拙，首先要：顺其势，顺其劲，依势变化，阴翻阳转，不顶不抗。充分利用“合力”“旋转力”“分力”等的作用，横能破竖，竖能破横，顺则力合，分能转变对方的劲力方向，圆转则力回其身，从而达到“四两拨千斤”的功效。

二是要：充分利用双方肢体接触后所形成的态势，合理运用“支点”“力点”“力臂”之间的相应力学关系，把握住力的方向、力的作用点和力的大小，充分利用“杠杆”“对偶力”“角速度”“线速度”等力学原理。这样才能合理地使用自己的力量，使力量通过骨传递集中在所擒的骨关节上，从而形成不可抗拒的力量，实施分筋错骨。

三是要：力走螺旋，就是使用旋拧的混元劲，在实施擒拿技术的动作中，必须随时保持螺旋力。出手虽似直出直入，但只要接触到对方的某一肢体，便显出是由螺旋力在上下左右、旋拧压迫，使对方无所适从，亦使其肢体、关节产生旋拧，偏离运动方向，这就是擒拿技术的基本劲力。