

鷹爪門擒拿術

陶亞平



YINGZHAOMENQINNAISHU 张星一 著

鷹爪門擒拿術

鷹爪門擒拿術



人民体育出版社

鷹爪擒拿術

陶亞平



张星一 著



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鹰爪门擒拿术/张星一编著. —北京:

人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2964-1

I. 鹰… II. 张… III. 擒拿方法 (体育) —中国

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022504 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 9.875 印张 245 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2964-1/G·2863

定价: 20.00 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)

賀鷹爪門擒拿術出版

國術擒拿
武林奇葩

楊振鋒

鷹爪門擒拿術一書出版

中華武術

鑲紛世界

張山
二〇〇九年八月

鷹爪門擒拿術
出版

鷹爪門擒
拿術之瑰

寶
亦藝民

〇五·九·十五



鹰爪翻子拳第二代传人刘成有

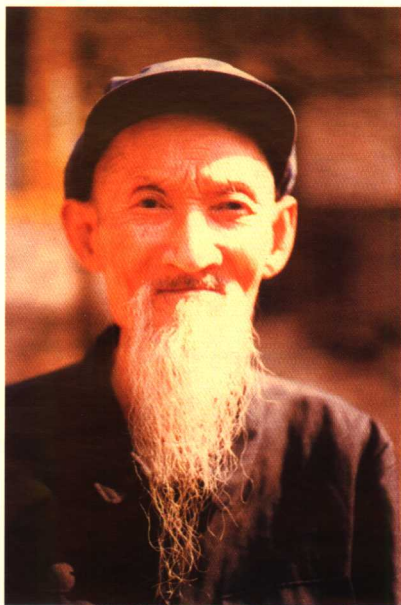


鹰爪王陈子正（前排中）



鹰爪翻子拳第三代传人刘启文

作者的师父姚健华



作者的师父国砚田



武术大师刘法孟



与武术大师李天骥合影

与原国际武联主席、国家体委副主任徐才先生合影

与韩国大学武术联盟会长许一雄博士合影



与太极拳名家、中国人民大学教授李德印先生合影





与原二十九军大刀队
武术考官姚健华学习
鹰爪翻子拳挾打



作者全家与美国国际鹰爪总会主席刘莉莉的合影



和希腊学生的合影

宏揚鷹爪技法
促進社會文明

歲在丙戌年夏月張星一書



序

欣闻弟子张星一编著的《鹰爪门擒拿术》即将出版，心里十分高兴，实乃本门中之幸事，可喜可贺。他又热情诚恳地邀我为此书作序，高兴之余，欣然命笔，以满足他的心愿。

擒拿术是我国古代劳动人民在生产斗争实践中创造出的传统武术技法，历史悠久，内容充实，用法独特，门派不一，自成系统。而张星一编著的“鹰爪门擒拿术”，相传源于宋朝名将岳飞的“岳氏散手”，又融入了少林拳、鹰爪翻子拳的精华，内容独特，技击性强，适用于公安干警和特种部队来擒捉歹徒。

擒拿术的特点，就是针对人体的关节、穴位活动中局限性的弱点，并依据逆反关节的施制原理，使用相关的手法，进行擒伏与解脱、控制与反控制的贴身搏斗方法。

张星一自幼习武，起初跟当地名师国砚田习少林拳法，二十许，投师原二十九军大刀队的武术教官姚建华，学习鹰爪翻子拳，遂得少林拳、鹰爪翻子拳之精髓，尤其对擒拿、卸骨、点穴有所探讨。他写的学术论文《以鹰爪翻子拳为例，对传统武术的整理、继承与推广的研究》，在2004年首届世界传统武术节论文报告会上获奖。他的太极器械，在第三届香港国际武术节的比赛中获男子组第二名；并获通臂、劈挂、翻子拳组的第三名；还参加了世界名人名家的表演，受到国际专家们的好评。

在燕赵国际武术散打中欧对抗赛中，独获两枚金牌。他整理的千余幅图示、20万字的《鹰爪翻子拳》一书，于1986年就在全国出版发行了。难怪姚建华先生说：“张星一真是德艺兼修、

文武兼备的人才。”根据他本人的申请，现在我也收他为徒。

近年来，张星一对武术的知识，还是孜孜以求之，对鹰爪门擒拿术的每一个式法、用法、擒拿法、要点说明都进行认真细致的研究、探讨、整理、实践，再探讨、再整理、再实践，深得裨益，真是用心良苦。功夫不负有心人，他付出的辛劳与汗水终于得到了社会的认可，由人民体育出版社出版其多年勤劳的成果——《鹰爪门擒拿术》一书。

这是对国内外武术界的一份贡献，对广大武术爱好者的一份贡献，对保安和公安干警的一份贡献。通过学习此书，而达到健体防身的作用，相信大家会喜欢的。

国际武术联合会第一届技委会主任

原中国武术协会副主席 张山

2005年9月5日于北京

前 言

鹰爪翻子拳是少林拳、翻子拳、岳氏连拳、鹰爪拳的综合产物，所以，它有少林拳的“快速刚健”、翻子拳的“闪翻”和鹰爪拳的“抓打、擒拿”的综合特点。

鹰爪门擒拿术则是鹰爪翻子拳的组成部分，是专门抓穴、擒拿的近身用法技术。它以七十二把拿腕手法，再加上印点人体的三十要穴之擒法，即成为一百零八擒拿术（实为鹰爪连拳之散手）。

鹰爪门擒拿术，用时专擒人穴脉，使其疼痛，拿其关节，令其麻痹。顺其自然，以静制动，刚柔相济，以柔克刚。巧破千斤，尽分筋、错骨、点穴、闭气之能事，以应敌制胜，巧妙无比。

该术长在近身制胜，也就是“敌愈近就愈易制胜”。运用时，尚用巧劲，宜迅速快捷，粘手进手，要明敌意，知进退，忌笨力，应活变。巧妙者，除运用自己原有实力外，更借敌方击来之力为己用，而反制敌方。

本书对人体的麻筋、关节及要穴的位置和拿制方法，都作了详细的说明。麻筋，通神经，拿之可使全身或局部麻痹而受制；关节，司机体之活动，被拿制可使肢体失灵；要穴及人体之要害部位，被拿后非痛则痹。所以，练就此术，如遇敌时，即可巧快机警，举手投足之间，随意即可令人疼痛而致残。这也是此术秘不传外人的关键之所在。在此也诚劝练习此术者，要信守武德，慎之 uses，不到万不得已，不能运用此术伤人损德。

本书由张星一编著，由张山老师作序，书中示范动作由张星一和长子张润伟演练，由刘大秀、张坤伟先后摄像，李金辉也为出版此书奔走忙碌，刘法孟大师的长子刘志敏老师献出部分资料，并得到了中国武术协会副主席李爱民、保定武术协会主席包玉川等的帮助。在此，特对为此书出版做出贡献的同志致以诚恳的谢意。

本书实用于武装警察和广大武术爱好者，由于本人水平所限，定有很多不妥之处，诚恳希望各位名人志士、大雅同道给予批评指正。

张星一

2005年9月8日

目 录

第一章 概论	1
第一节 鹰爪门擒拿术的来源	1
第二节 鹰爪门擒拿术的风格特点	5
第三节 鹰爪门擒拿术的基础知识	6
第二章 鹰爪门擒拿术解剖部位图说	18
第一节 关节	18
第二节 肌肉	23
第三节 穴位	26
第三章 鹰爪门擒拿术的基本动作和基本功法	29
第一节 手型	29
第二节 手法	31
第三节 步型	36
第四节 步法	40
第五节 腿功	43
第六节 腰功	51
第七节 腕功	53
第八节 鹰爪功	54
第九节 秘传大五功	57

第四章 鹰爪门擒拿术实战应用法	68
第一节 腕部擒拿法	68
第二节 掌指部擒拿法	120
第三节 肘部擒拿法	137
第四节 颈喉部擒拿法	172
第五节 头部擒拿法	190
第六节 肩部擒拿法	200
第七节 阴部擒拿法	211
第八节 腰部擒拿法	216
第九节 腿部擒拿法	225
第十节 巧夺匕首	240
第十一节 巧夺单刀法	254
第十二节 巧夺枪棍法	264
第十三节 巧夺手枪法	274
附录	286
陈子正论拳法	286
刘法孟论鹰爪翻子功法	297
以鹰爪翻子拳为例，对传统武术的整理、继承与推广 的研究	301

第一章 概 论

第一节 鹰爪门擒拿术的来源

鹰爪门擒拿术来源于鹰爪翻子拳，是该拳种的重要组成部分，也是体现鹰爪翻子拳主要特点之所在。

鹰爪翻子拳是著名武术大师刘仕俊的传人刘成有及其弟子们，于上世纪 20 年代在上海精武会，江南、香港及海外各精武分会开始传授的一个拳种，它主要包括鹰爪行拳十路、鹰爪连拳五十路，相继在北京和刘氏家乡等地广为流传，被习练者公认为是一优秀拳种。

一、鹰爪翻子拳的历史源流

1930 年徐哲东先生著《国技论略》和 1936 年出版的《国术源流考》均认为鹰爪翻子拳是由明代“八闪翻”演变而来的，也有书说，此拳发源于刘仕俊。

刘仕俊，河北省雄县人，少习拳勇，扎根少林门和翻子门。根据《鹰爪翻子摘要·刘仕俊传》记载：“并二十许，已颇有心得。贩烟于村某寺，时练手力，适为寺僧道济瞥见，与僧论间互为不服，与僧较皆三战三败，即请为弟子。僧曰：‘孺子可教也。’乃授以‘岳氏散手’。惟僧仅授九路辞去。”几年后，刘又在新城县郎窝大庙从师于道济师兄法成僧，法成再授予“岳氏散