

图解功夫系列
中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

擒拿



湖南科学技术出版社

图解功夫系列

中国散打训练

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE

ZHONGGUO SANDA XUNLIAN

擒拿



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国散打训练. 擒拿/舒建臣著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 11

(图解功夫系列)

ISBN 7-5357-4755-8

I. 中... II. 舒... III. ①散打(武术)—运动训练—中国—图解②散打(武术)—擒拿方法(体育)—运动训练—中国—图解 IV. G852.42-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第132061号

图解功夫系列

中国散打训练 擒拿

著者: 舒建臣

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnsip.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本社联系)

厂址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

邮编: 410008

出版日期: 2006年12月第1版第1次

开本: 880mm×1230mm 1/64

印张: 3.25

书号: ISBN 7-5357-4755-8, G·736

定价: 12.00元

(版权所有·翻印必究)

前 言

武术散打运动在中华大地有着悠久的历史，是中华民族传统武术精粹的重要组成部分，内容丰富，是中华民族文化的宝贵遗产。随着近年散打运动的广泛开展和各种形式的擂台对抗比赛的举办，散打运动越来越受到海内外广大的武术爱好者的喜爱。随着散打运动的发展，散打技术和理论也逐渐形成系统和不断完善。因此，散打也被批准为国家正式体育竞赛运动项目。

为了促进和推动散打运动的发展，使散打理论和技术形成规范化、科学化，本丛书以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主，系统地介绍了散打理论、训练方法、技法等。武术散打作为近年来的—项正式体育竞赛项目，在其开展和推广时，也会在实践中不断涌现新的技术、方法，有些散打的技术和理论也在发展中提出新的问题，由于本人水平有限，在编写本套散打丛书内容中，难免会出现缺

点和错误，敬请前辈、同行、读者批评指点。

本丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。

本丛书全面介绍了散打运动内容，由于规则的限制，书中的一些技法内容不能或不适合在散打比赛中采用，如拳法、擒拿以及其他技法中的一些内容，收录目的主要是从全面介绍散打技法的目的出发，使读者能在现实生活中具有实战搏击能力，这一点也请读者注意。

《中国散打训练》是“图解功夫系列”的一种，我们还将推出截拳道、泰拳等一系列图书。

目 录



散打擒拿概述

1. 散打擒拿发展简述 3
2. 散打擒拿运用 4
3. 散打擒拿训练 15



散打擒拿技法训练

1. 擒拿头颈技法 21
2. 擒拿上肢技法 26
3. 擒拿下肢技法 54
4. 倒地擒拿技法 61



散打反擒拿技法训练

1. 头颈被擒抓解脱反擒拿技法 ... 67
2. 上肢被擒解脱反擒拿技法 ... 77
3. 胸肩被抓解脱反擒拿技法 ... 98
4. 腰腹被抱解脱反擒拿技法 ... 112
5. 下肢被抱解脱反擒拿技法 ... 122
6. 倒地被擒解脱反擒拿技法 ... 130

目 录

四

散打擒拿技 法和踢打摔 技法的综合 运用

1. 擒拿连环技法 135
2. 擒拿和打法的运用 ... 142
3. 擒拿和踢法的运用 ... 149
4. 擒拿和摔法的运用 ... 157

五

附录

1. 1998 年武术散打竞赛规则
..... 164
2. 现行散打竞赛规则内容及适
用范围 198



一

散打擒拿概述

- 1. 散打擒拿发展简述
- 2. 散打擒拿运用
- 3. 散打擒拿训练

根据散打比赛规则，是不允许运用擒拿招式的。但散打作为一种自由格斗之法，将擒拿术收录到散打中，更是为了使散打具有高效的自由格斗体系和自由格斗之法。

擒拿术是徒手搏击的重要实用技法，擒拿术在实战中，可以和散打的踢、打、摔融为一体，使散打格斗技法发挥出刚柔相济、阴阳相变、周流圆活的技击之巧。另外，应用于防卫也十分必要。

1. 散打擒拿发展简述

武术擒拿术是技击之术的发展基础，它的技术动作、攻防之法和训练方法的内容十分丰富，是我国武术珍贵的民族文化遗产。擒拿中“擒”乃是“擒、捉”之意，“拿”则是“拿者、牵引”。其意就是以运用至微之巧力，擒敌于肢体一部，使敌关节受制，失去反抗能力而被擒之，这就是擒拿术之意。

擒拿术在民间流传有“三十六之拿法，三十六之解法”而构成的“七十二擒拿”法之说，而实际上擒拿之法远不止七十二擒拿方法，随着武术和擒拿在民间的流传和发展，擒拿之术、擒拿之法也就数不胜数了，在本书中只是收录了其中一部分擒拿术方法以供参考。

散打中运用擒拿术的目的，是让运动员在学习和训练了一些基本擒拿技术动作之后，结合散打特点进行技击练习，从而具备日常生活中的实际格斗能力。

2

散打擒拿运用

擒拿术是一种针对人体各部分关节实施的拿、刁、锁、扳、扣、缠、切、拧、旋、挫、捆等招式擒伏对方，或运用此类相对的解脱方法去控制和反控制对方的技法。擒拿术可分为擒拿法和反擒拿法两大类，根据这两大类细节运用，又分为数个种类的技术招式。

一、擒拿技法内容

擒拿术基本上可以分为以下几个运用技法的方式：

- ① 针对人体指、掌、肘关节等进行的上肢擒拿法。
- ② 针对人体胯关节和大腿某些部位进行的下肢擒拿法。
- ③ 针对各种擒拿法所采取的相对的反擒拿法。

二、擒拿技法特点

以上三种形式是擒拿技法的基本概括，而根据擒

拿技法特点，可以对其作以下分析：

●运用擒拿术技法要学会擒拿对方身体某点而达到控制其全身，牵制住敌方。

●要使擒拿术的运用达到以巧取胜，以技制人的目的，须深知技术运用的随机应变之理，达到避实就虚之巧。

●运用所有的擒拿术去控制或反擒敌方时，要快速发招，并做到以静待动，以动制静的招式变化，合理地变换所实施的擒拿技术动作。

●擒拿术技术招法千变万化，有其施招法，必有解脱其法之技巧，因此运用擒拿术时要深知其技的拿中有解，解中有拿的道理。

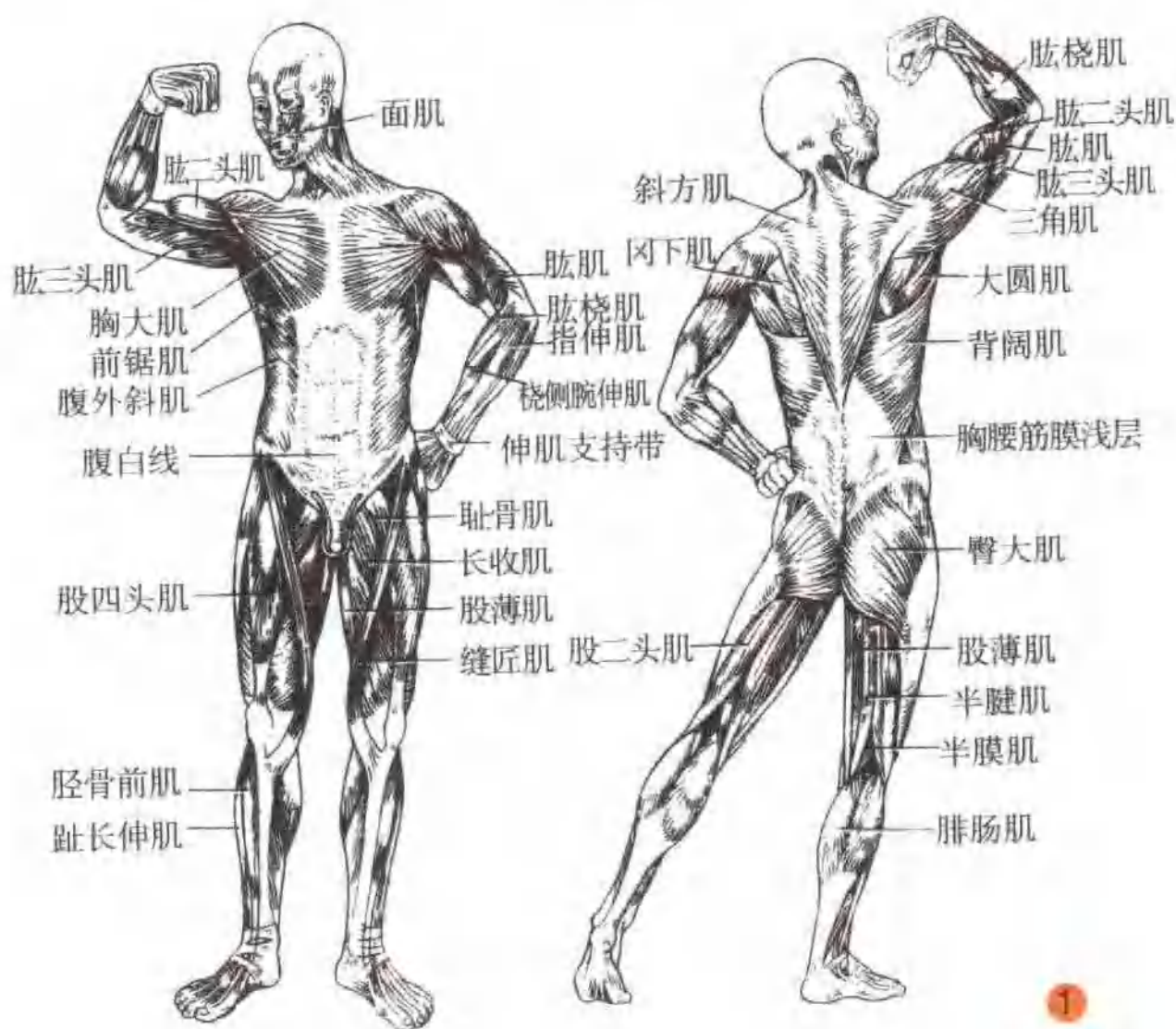
擒拿术是一种技术比较复杂且又分类明确的技击之法。运用擒拿术进行格斗或控制对方时，可从上盘、中盘、下盘进攻或反击，这种技击之法符合现代生理学的特点，因此，在学习和训练时要科学地对待擒拿术技术招法的生克制化之理，更好地掌握擒拿术技法。

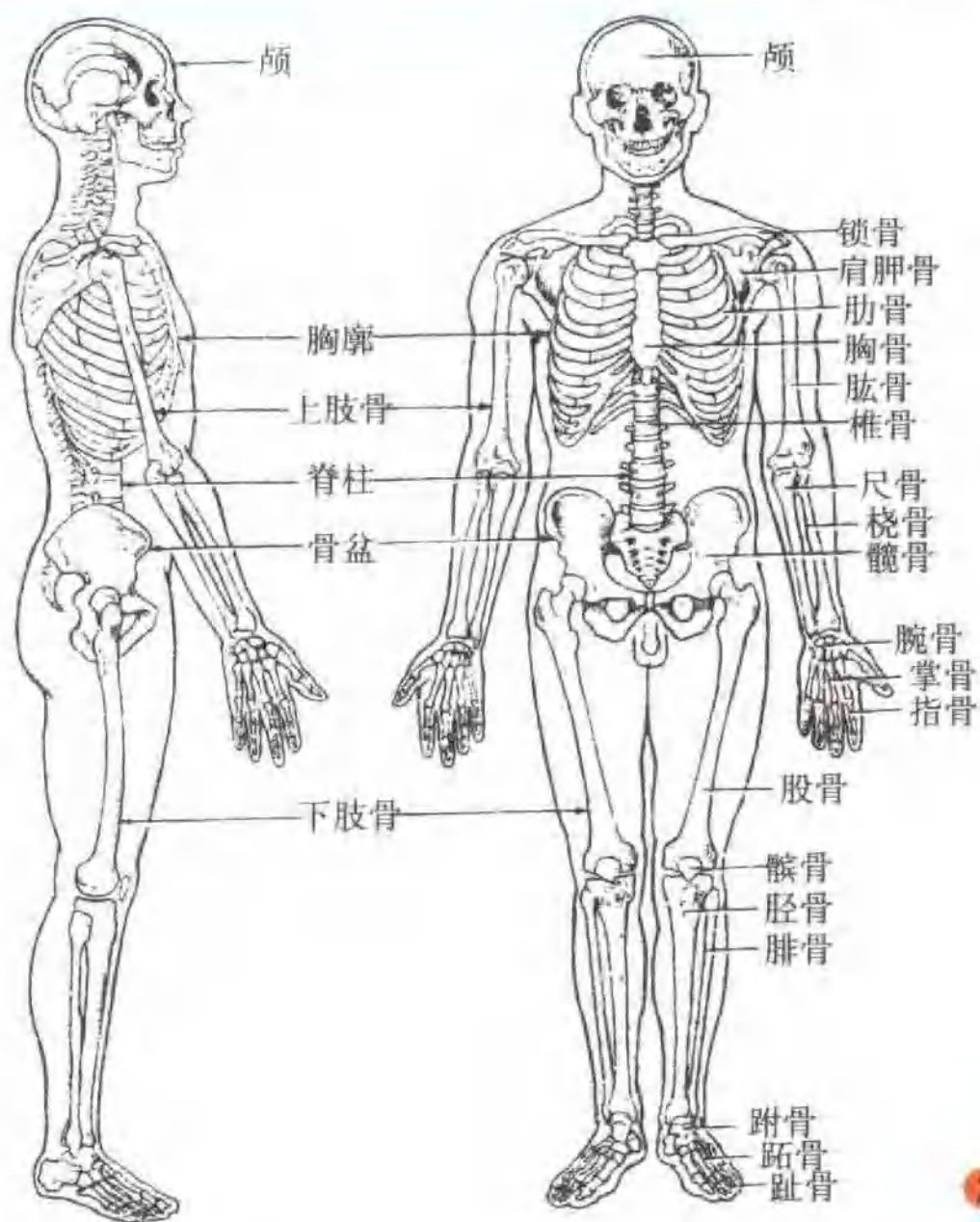
三、擒拿术相关人体生理解剖基本知识

散打运用擒拿进行自由搏斗时，自己的对手不会

总是处在静止状态。如何要在移动变化的格斗状态中去擒拿或控制住对手，这需要对人体生理知识和人体的运动有所认识。

这些主要从人体生理解剖的筋与肌肉（图1）、骨关节（图2）、经络穴位要害部位个方面来了解。





2

(一) 骨和关节

骨、关节和肌肉组成人体的基本的运动系统。骨主要为躯干骨、头颅骨、四肢骨。骨又由骨膜、骨质、骨髓、血管、神经组织等构成。而骨起到人体运动、

支撑保护等基本功能。

关节则是人体中骨与骨之间的间接连接组织、人体肌肉的收缩或舒张，促使骨与骨的相对位置发生改变，来实现人体进行的各种运动。人体的关节运动形式基本上都是以绕关节轴而旋转运动，就是擒拿术中所说的骨和关节进行屈、伸、内收、外展、回旋、环转的运动，而且由于人体的某一部位的关节面形成的不同又使这些关节具有了一种或数种的运动形式，这些骨、关节的运动形式构成了擒拿术技法实施的合理基础。

人体关节中颈部关节部位是脊柱的一部分，上面连接着头部，颈椎有较大的活动幅度，但是其活动范围是有一定的限度的，如果运用擒拿术可以将颈椎骨、关节造成脱位或骨折，像擒拿术的扣、拧、旋转颈部的动作就可以造成这些部位受伤。

肩部关节是由肱骨头和肩胛骨的浅而凹陷的关节盂构成，它也是人体中运动活动范围最大的关节。肩关节可以作三个运动轴，也就是肩关节可以作屈伸、内收外展、旋内旋外和绕环的运动形式。擒拿术可以运用以手法或腿膝别其肩关节令其脱臼，或者使肩关节部位的肌肉和韧带撕裂受伤。



肘关节是由肱骨下端、尺骨上端和桡骨头组成的。肘关节两侧部位有坚强的侧副韧带，外侧由环状韧带组成。肘关节两边及周围有一些重要的血管、神经组织，运用擒拿术可以损伤这些血管、神经，使手臂丧失运动功能。

手部关节包括桡腕关节、腕骨间关节、腕掌关节、掌指关节和指关节，手指和腕部可以做关节的联合运动，因此手腕也是运动幅度大的关节部位，其运动时可以使手及腕做屈伸、内收、外展和环转活动。由于手腕关节结构复杂，在施用擒拿术使手腕向任一方向做极度的扳拧动作时，均可以使手腕部位的骨、韧带受到伤害，或引起骨折等。

下肢髋关节由髋臼与股骨头组成，属于球窝关节。髋关节可以做屈伸、内收、外展、旋内、旋外、绕环的轴性运动。髋关节部位臼窝深而大，关节囊而积厚而紧，周围有许多韧带组织，髋关节囊的后下壁相对较薄弱些，加上它支撑着人体的重量，如果运用擒拿术对其打击可以使髋关节受到损伤和脱位。

紧接髋关节向下的是膝关节，膝关节是人体关节中较复杂的关节构成形式。膝关节由股骨、胫骨和髌骨组成，属于滑车球状关节类。膝关节组织上受内、

外叉韧带和胫侧、腓侧副韧带的限制不能使其做外展、内收，膝关节组织较松弛些，如要运用擒拿术对其折、拧、别等打击，可以使膝关节脱位，肌腱韧带受到撕裂，而且膝关节一旦受到损伤或重创都是比较难愈合的部位。

下肢的踝关节由胫骨、腓骨端和距骨滑车组成。踝关节两侧部位均有韧带来加强踝关节部位。由于踝关节组织的韧带较薄弱，如果运用擒拿术可以使踝关节脱位或其部位的韧带撕裂。

（二）筋和肌肉

肌肉在人体中可分为平滑肌、心肌和骨骼肌三类，而属于人体运动系统的肌肉都是骨骼肌，这里将介绍和擒拿术相关的骨骼肌肌肉，在传统的擒拿术中“筋肉”即是和骨骼紧密相联的“肌”即“筋肉”。人体的骨骼肌（肌肉）具有一定的收缩性，是人体进行运动的动力。人体的每一个动作都是在神经系统的支配下来完成的，并由肌肉群的协作共同完成。肌肉附在两块以上的骨上，跨过一个以上的关节时收缩即可使关节产生运动。

骨骼肌组织中均有动脉、静脉、神经行于肌肉中。因而擒拿术控制人体的骨骼肌，就是主要用手法