

大力擒拿手

少林

陈钢 编著

北京体育大学出版社

大力擒拿手

少林

——

北京體育大學出版社

少林大力擒拿手

陈 钢 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 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林大力擒拿手/陈钢编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1463 - 4

I. ①少… II. ①陈… III. ①少林武术 - 擒拿方法 (体育) IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250767 号

少林大力擒拿手

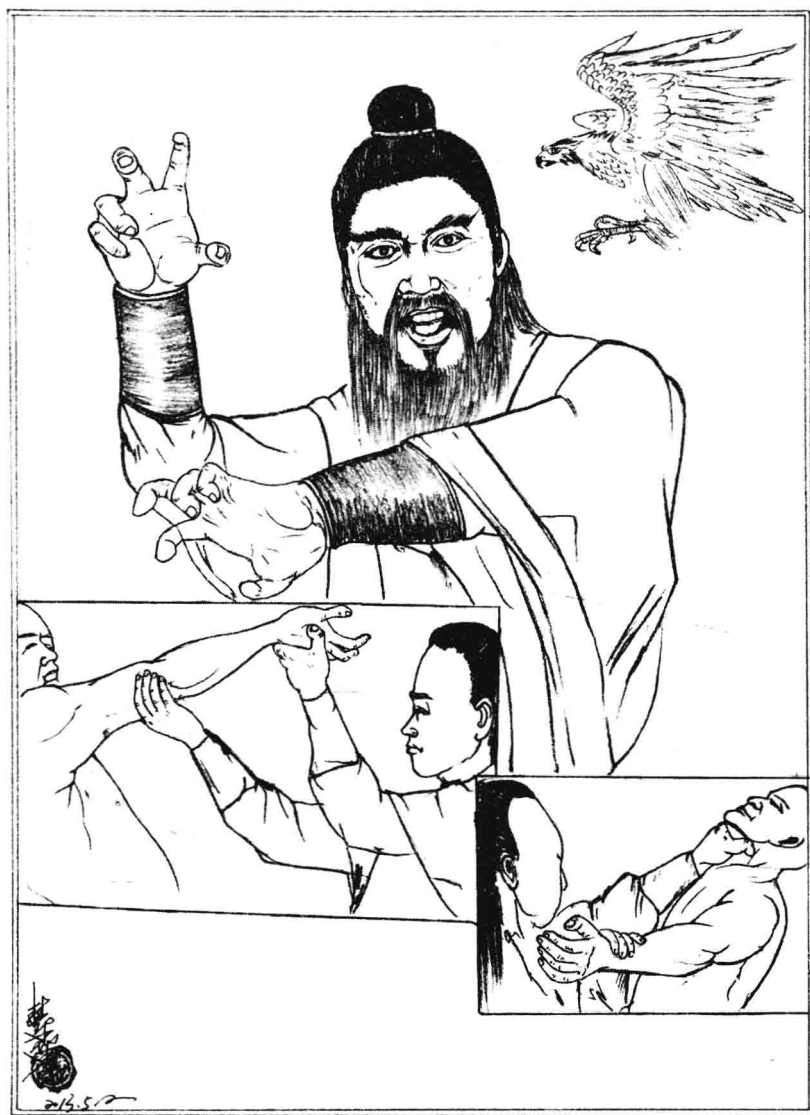
陈 钢 编著

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.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 9.25
字 数 267 千字

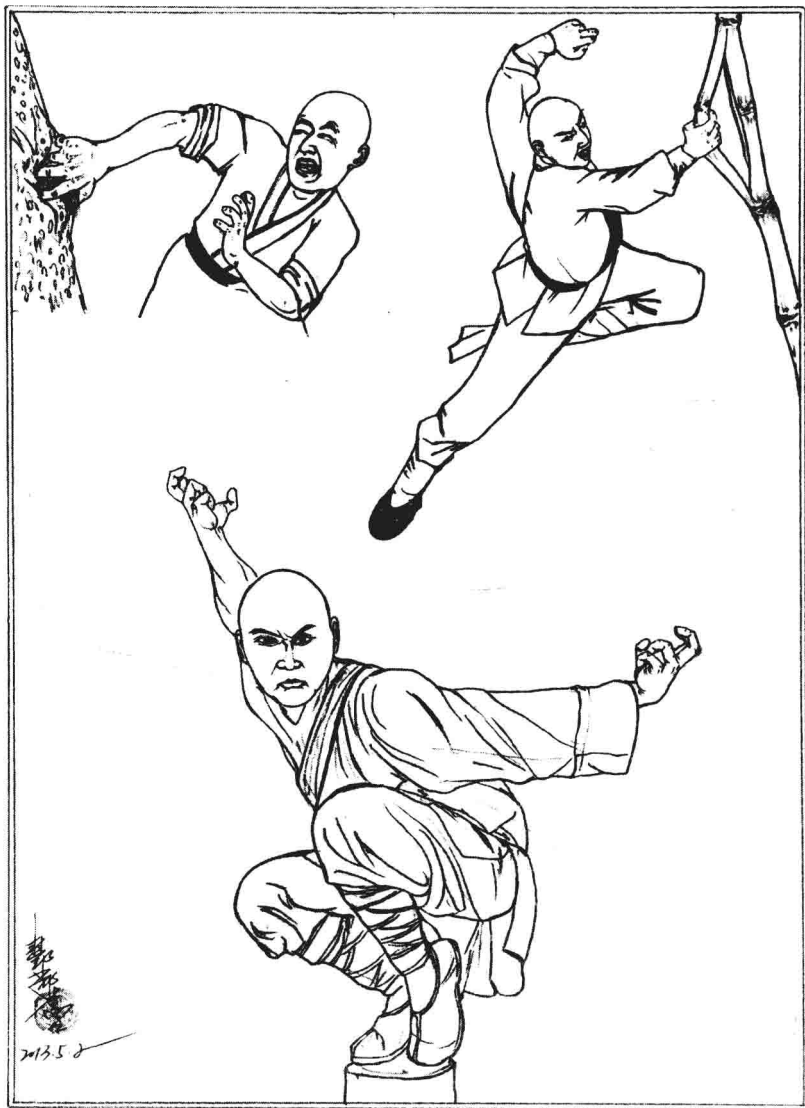
2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



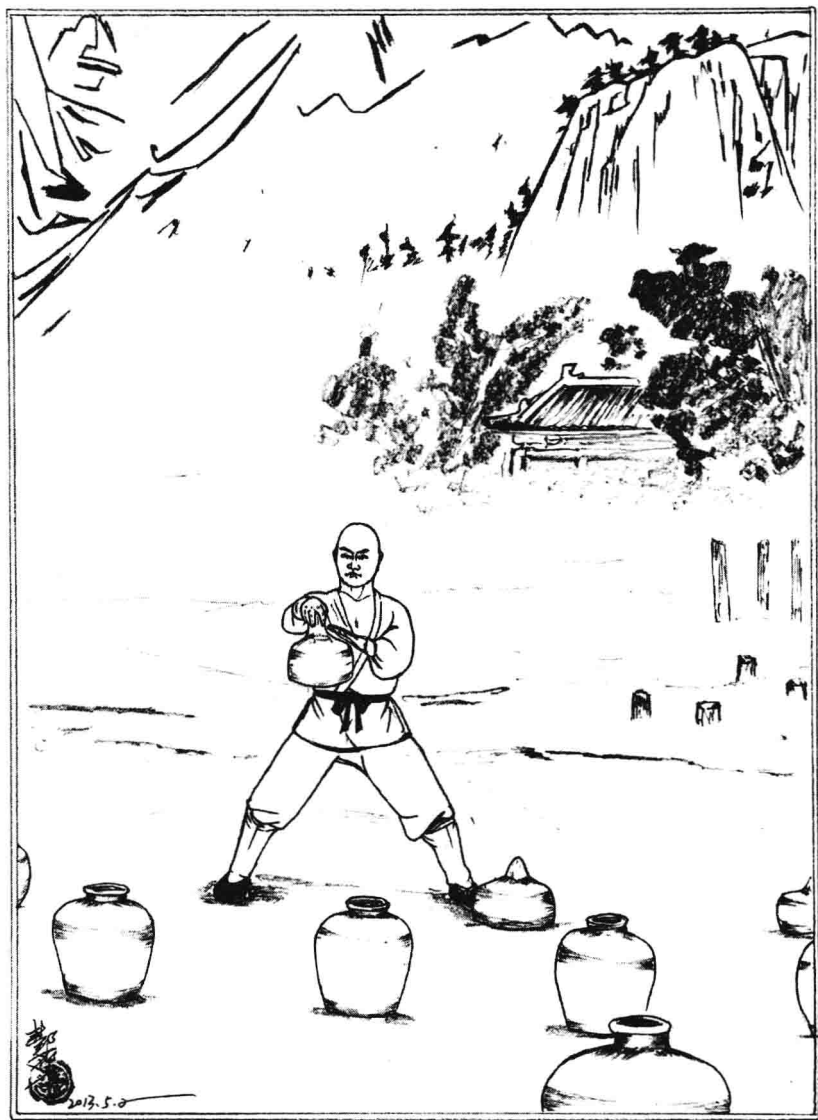
1. 少林擒拿乃少林绝技，以刚猛、善战而著称武林，可点穴闭气、分筋错骨。



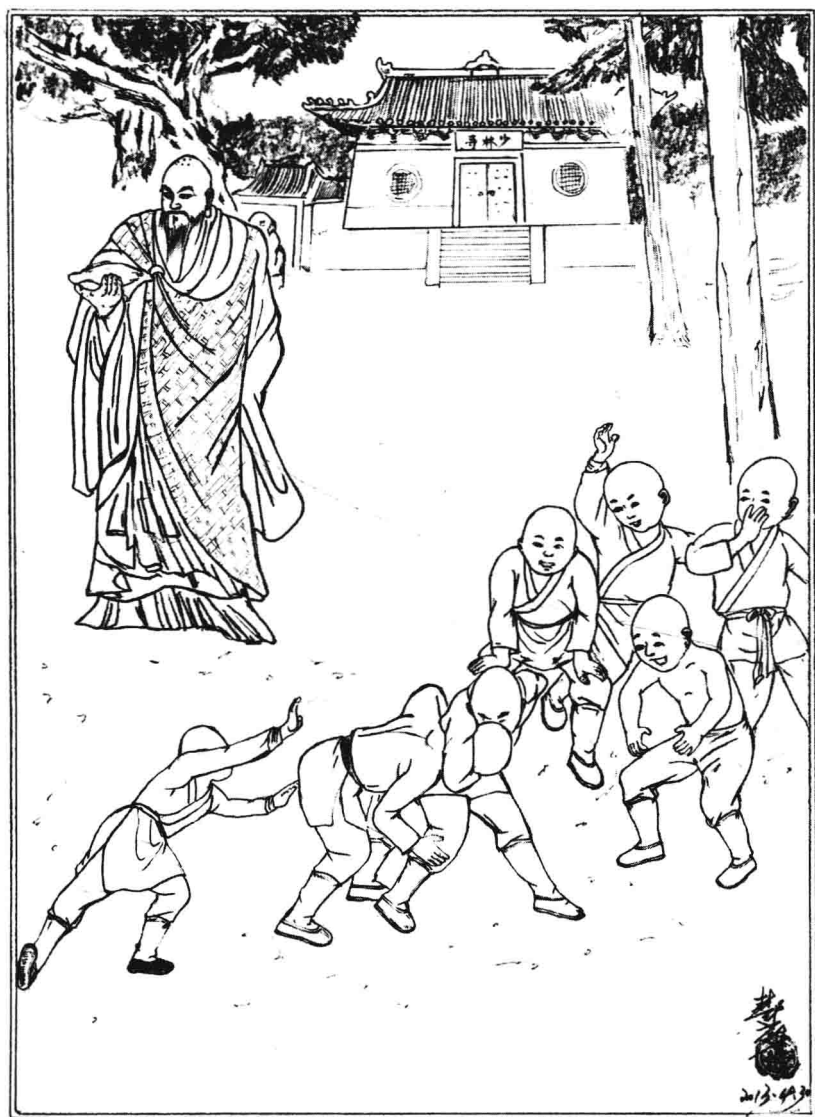
2. 鹰爪功是擒拿之本，功成后劲力超常，爪如铁钳，指如钢钩。



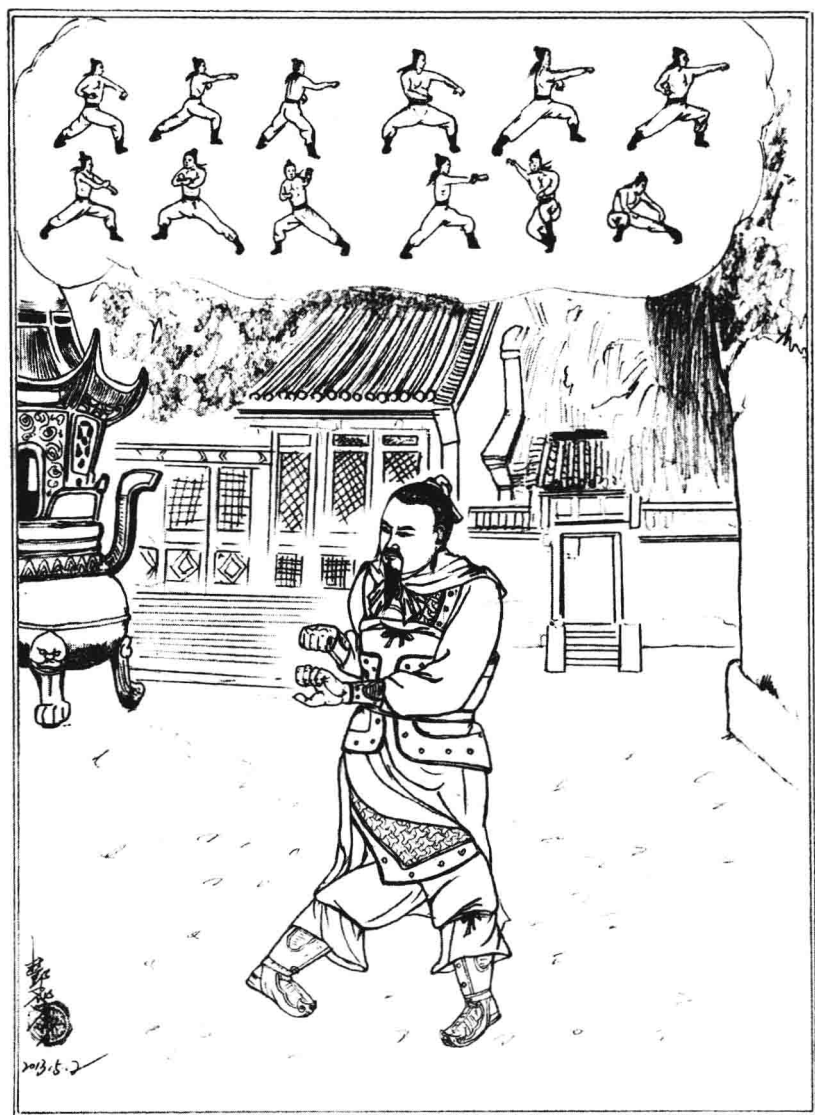
3. 据传，少林武僧见虎与鹰搏，鹰爪之锐利，虽猛虎也难以匹敌，因创鹰爪功。



4. 少林鹰爪功偏重外功，常选用石荦莽、坛子等，以锁扣、抓带等法练之。



5. 少林寺为了传承擒拿绝技，就特意挑选一些小武僧，专门训练他们。



6. 流传较广的少林鹰爪功，有岳门、鹰门、金刚门、八宝门等几大名门。



第一章 少林传统擒拿法三十六势 (1)

一、天星坠地	(1)
二、依日摘月	(3)
三、巨蟒缠柱	(5)
四、牧童扳笋	(7)
五、仙子抹眉	(9)
六、愚僧抱瓜	(11)
七、乌鸦别翅	(13)
八、鳄鱼双剪	(15)
九、螳螂弄斧	(17)
十、挫臂剪拿	(20)
十一、逆水行舟	(22)
十二、攀桂折枝	(24)
十三、小鬼扛刀	(26)
十四、鸿鹄翻转	(28)
十五、再展两仪	(30)
十六、托弩打虎	(32)
十七、箱子横笛	(34)
十八、大鹏折翅	(36)
十九、游僧托钵	(38)
二十、牧童牵牛	(41)
二十一、紫燕落沙	(43)



二十二、助雨敲残	(45)
二十三、苍松斜挂	(47)
二十四、滚翻金斗	(50)
二十五、翻天金印	(52)
二十六、龙卷云从	(54)
二十七、倒提金炉	(57)
二十八、高祖斩蛇	(59)
二十九、坐地分金	(61)
三十、小鬼推磨	(63)
三十一、二虎相争	(65)
三十二、怀抱娇娘	(67)
三十三、乌龙绞剪	(69)
三十四、倒拽牛尾	(72)
三十五、达摩渡江	(74)
三十六、韦驮捆魔	(77)

第二章 少林反打擒拿法十八势

一、拉腕别肘	(81)
二、穿臂压肘	(83)
三、穿肘别臂	(85)
四、锁臂别肩	(86)
五、缠脖扭颈	(88)
六、别臂夹颈	(90)
七、夹臂提肘	(92)
八、拿腕锁肩	(95)
九、提肘抄膝	(97)
十、牵臂叼腕	(99)
十一、压臂切肘	(100)



十二、抱扭别腿	(102)
十三、扭踝涮腿	(104)
十四、跪膝锁腿	(107)
十五、抱腿顶胯	(109)
十六、抱腿压膝	(111)
十七、扭踝踹膝	(113)
十八、控脚扭踝	(116)

第三章 少林近身防卫擒拿法

(118)

第一节 对正面袭击的反擒拿

(118)

一、掌挫腕	(118)
二、扛臂压肘	(120)
三、拢背掐喉	(122)
四、抱腕撞肘	(124)
五、挎臂勒腕	(126)
六、卷腕	(127)
七、挟臂折肘	(129)
八、别翅	(131)
九、掳腕锁喉	(132)

第二节 对抓腕或臂的反擒拿

(134)

一、反拿同侧手抓腕或臂	(134)
二、反拿异侧手抓腕或臂	(149)
三、反拿双手抓腕或臂	(160)

第三节 对抓衣领或腰带的反擒拿

(165)

一、反拿前抓衣领或腰带	(165)
二、反拿后抓衣领或腰带	(175)

第四节 对抱腰或臂的反擒拿

(181)

一、反拿前抱腰或臂	(181)
-----------------	-------



二、反拿后抱腰或臂	(188)
第四章 少林岳门大力鹰爪功	(201)
一、鹰爪论	(201)
二、破壁功	(202)
三、提坛功	(203)
四、混元功	(207)
第五章 少林鹰门大力鹰爪功	(211)
一、练功步骤	(211)
二、劲法秘诀	(211)
三、练法真传	(213)
第六章 少林金刚大力鹰爪功	(224)
一、贯气功	(224)
二、钢爪功	(225)
三、铁叉手	(229)
四、指禅功	(229)
五、抓袋功	(230)
六、透骨功	(230)
第七章 南少林八宝大力鹰爪功	(232)
一、预备式	(232)
二、亮爪式	(233)



三、觅食式	(234)
四、夺食式	(235)
五、掠海式	(236)
六、抓球式	(239)
七、提坛式	(240)
八、捻石式	(242)
九、葫芦式	(242)
十、插戳式	(243)

第八章 南少林秘门大力鹰爪功

(246)

一、内 功	(246)
二、双 扑	(247)
三、单 扑	(248)
四、提 劲	(249)
五、擒 拿	(250)

第九章 南少林内壮大力鹰爪功

(253)

一、蓄 锐	(253)
二、探 爪	(254)
三、合 翼	(255)
四、展 翅	(256)
五、螺 旋	(258)
六、扑 食	(260)
七、斗 爪	(260)
八、抖 身	(261)
九、利 爪	(262)



十、较 力	(262)
十一、收 功	(263)

第十章 少林古传大力鹰爪功 (264)

一、提坛功	(264)
二、石荸荠功	(266)
三、拔桩功	(267)
四、锁指功	(269)
五、拈花功	(270)
六、卧虎功	(274)
七、蜈蚣跳功	(280)



第一章

少林传统擒拿法 三十六势

少林擒拿乃少林绝技，以刚猛、善战而著称武林，而传统三十六式更是其中经典，有诗赞曰：“大力鹰爪功，分筋错骨手。老架三十六，出招敌难走。”

一、天星坠地

【歌 诀】

挂腕抹面疾进身，顺势黏掌贴颌前。

闪身移步扣额搬，推颌旋拧控敌颈。

【招 法】

1. 敌我对峙。(图1-1)

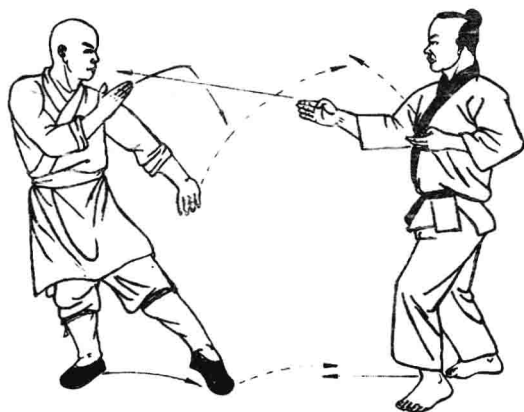


图1-1