

擒拿技击术

赵东平 著

擒拿技击术，是逆中有顺，

顺中有逆；逆顺中有卸，

卸中有逆顺；逆顺卸中有

分筋与点穴，分筋与点穴中

有逆顺卸……



北京体育大学出版社

擒拿技击术

赵东平 著

北京体育大学出版社

策划编辑 文冰成
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 文冰成
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

擒拿技击术/赵东平著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1553 - 2

I. ①擒… II. ①赵… III. ①擒拿方法 (体育) - 基本知识 ②技击 (体育) - 基本知识 IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 005063 号

擒拿技击术

赵东平 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 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 8

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

山东高校武术协会副主席

姜周存

伴随着华夏五千年的文明，武术在中华民族发展史上发挥了非常重要的作用。她浓缩了华夏人民的生活哲学和求生智慧，汇聚成蔚为壮观的文化景象。

武术是中华民族精神的集中体现，中华文集中的诚信守义、厚德载物、自强不息、爱国保家、勤劳勇敢的价值正是武术所遵从和倡导的。武术作为一种历史传统文化，其内涵极为丰富，是中华民族优秀传统文化的代表，也是中华民族不可多得的精神财富。无论是具有独立人格的人的塑造，民族精神的培植，还是对当今和谐社会的构建，以及实现中华民族伟大复兴的中国梦，武术都有其重要的价值。

欣闻赵东平先生所著的《擒拿技击术》即将面世，该书图文并茂、言简意赅，把擒拿技击术分为五大技术体系，运用运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、经络学等学科的基本理论，剖析了擒拿的技理及五大技术体系之间的内在关系，提出了逆关节技击术、顺关节技击术。该书丰富了擒拿的相关理论知识与技术内容，为广大武术爱好者和专业武术工作者提供了一本很好的教材和参考书，也将对中华武术的推广和发展起着积极的推动作用。

东平先生好学不厌，思维开阔，而且精于事业、勤于笔耕。受其邀约，匆匆完笔，谨以为序。

2013年12月

编者的话

武术是中华民族传统文化的宝贵遗产，也是民族传统体育的瑰宝。擒拿技击术则是武术大家庭中的掌上明珠。

本书运用了多学科知识，全面系统地展示了“擒拿技击术”这一武林绝学。

第一章内容是在传统理论的基础上，运用运动解剖学、人体经络学及运动生物力学等学科的基本理论，剖析了擒拿技击术这一武林绝技的技理与各技击体系的内在关系。首次提出了“逆关节技击术”“顺关节技击术”，明确其概念与定义，并对擒拿技击术进行了科学合理的分类，初步建立了擒拿技击术的理论体系与技击体系。旨在使武术擒拿技击术的理论及实战技法更加科学与系统，使爱好擒拿技击术的读者和专业领域的工作者，对擒拿技击术有一个完整清晰的认识，以便于学习交流与科学研究。

第二章介绍了擒拿技击术的基本功法。

第三章演示了擒拿五大技击体系，在实战中破解各种搏击术、各种摔法的技术。

第四章演示了女子身处险境，临危不惧、以弱胜强的擒拿技击防身术的技法。

第五章论述了自学擒拿技击术的方法，以及学、练擒拿技击术的五大原则。

附录主要介绍了传统擒拿对练套路。建议读者学会基本的擒拿技击术技法后，按书中的要求，用规范的步法和手法进行套路的练习，提高习武者身体的柔韧、协调、灵敏等素质。在强身健体、掌握擒拿技术的同时，为擒拿技击术实战打下坚实的基础。

本书试图全面系统地阐释擒拿技击术这项借力打力、以巧取胜、后发制人的民族传统文化内涵，使这一专业领域的理论与实践更加完善，以期在传承创新的基础上抛砖引玉。但也难免挂一漏万，不妥之处，望武林同道斧正。

目
CONTENTS
录

第一章 擒拿技击术五大体系	(1)
第一节 逆关节技击术	(1)
第二节 顺关节技击术	(3)
第三节 卸骨技击术	(7)
第四节 分筋肌技击术	(10)
第五节 点穴技击术	(12)
第二章 擒拿技击术基本功法	(16)
第一节 基本手形	(16)
第二节 基本步形	(18)
第三节 基本步法	(20)
第三章 擒拿技击术实战技法	(22)
第一节 逆关节技击术实战技法	(22)
第二节 顺关节技击术实战技法	(29)
第三节 卸骨技击术实战技法	(37)

第四节	分筋肌技击术实战技法	(43)
第五节	点穴技击术实战技法	(53)

第四章 女子擒拿技击防身术

(65)

第一节	破暴徒采抓上肢的擒拿技击防身术技法	(65)
第二节	破暴徒采抓衣领、颈部、头部的擒拿技击防身术技法	(74)
第三节	破暴徒采抓、搂抱躯体的擒拿技击防身术技法	(82)
第四节	与暴徒地上搏斗的擒拿技击防身术技法	(92)

第五章 自学擒拿技击术的方法

(95)

第一节	擒拿技击术图解知识	(95)
第二节	自学擒拿技击术的方法	(96)
第三节	学练擒拿技击术的五大原则	(96)

附录 擒拿技击术对练套路

(99)

预备动作	(99)
第一段	(100)
第二段	(106)
第三段	(111)

后 记

(118)

第一章 擒拿技击术五大体系

中国武术是以踢、打、摔、拿等技术作为技击和演练的基本素材，擒拿技击术则是以逆、顺、卸、分、点等技术作为制敌的基本形式。这5项技术也可以说是五大技击体系，涵盖了擒拿技击术的主要内容。

擒拿技击术的概念是什么？所谓的“擒”从文字上理解是捕捉的意思，“拿”是用手取、握在手里、挟制的意思，由此“擒拿”可解释为将一物体拿到手里；“技击术”的“技”从文字上解读是手艺、才能，“击”是敲打、接触，“术”是技艺、方法，“技击术”在这里可解释为符合擒拿技击要求，并且是主动或被动攻击敌方的擒拿技术；完整的“擒拿技击术”从实战的角度可理解为用擒拿技击的技术方法将敌方捕捉、制服并控制住。

本章以运动解剖学、人体经络学与运动生物力学的基本原理为理论依据，根据擒拿技击术内在的机理与外部的特性，对其分类、概念与定义进行了探索，并对擒拿五大技击体系进行了阐述与论证。

第一节 逆关节技击术

民间习武者通常所说的“反关节”“分筋错骨”等，实际上就是指擒拿术，也就是本书所指的擒拿技击术。其实民间这些传统概念与叫法既不清晰又不准确，有时还会误导习练此术的爱好者。民间对擒拿技击术的这些称呼，从技术原理上加以分析，实际就是本书所提出的“逆关节技击术”这一单项技术。如果某项优

秀的技艺没有科学的概念,没有准确的术语,也没有合理的技术分类,那么该项技艺的发展必然受到限制,不利于交流与传播。笔者认为,民间的一些叫法,约定俗成的成分比较多。为了该领域的研究与发展,有必要对擒拿技击术进行合理的分类,也有必要明确逆关节技击术的概念与定义,确立其作为擒拿五大技击体系之一的重要地位。下面从不同的角度对逆关节技击术进行阐述。

逆关节技击术的“逆”,从文字上解释为方向相反,是与“顺”相反的意思。民间习惯用“反关节”“分筋错骨”作为擒拿术的代名词显然是不完整的,但是在这里来描述单一的逆关节技击术时意思就很到位。从运动解剖学的术语来理解,人体肢体各关节的运动,一般是由屈和伸来完成的。从擒拿技击术的角度来讲,人体关节的“伸”为之“逆”,“屈”为之“顺”。人体的膝关节、肘关节、指关节等部位的“伸”都有一定的生理极限,在外力的情况下这些部位也是比较容易受伤的薄弱环节。擒拿逆关节技击术,正是根据人体各关节伸展的最大限度,也就是说,以超出人体关节活动的生理极限来运用这一技术,截断敌方各关节要害部位,从而达到制服敌方的目的。

从运动生物力学的角度来分析,逆关节技击术这一单项技术,它是以力学中的有关“力偶原理”为理论依据。所谓“力偶原理”,简单地讲就是大小相等、方向相反、不作用在同一直线上的两个平行力。在与敌实战中,不管敌方的身体有多么强壮,只要搞清上述肢体各关节的要害部位,运用力学有关力偶的原理,采用后发制人与四两拨千斤的巧劲,就能轻而易举地制服敌方。

例如:甲、乙双方交手,甲方(浅上衣者)出右手攻击乙方头部,乙方闪身成马步,左小臂、腕部格架住甲方腕部前推击的同时,右小臂从甲方来拳的肘下外伸、内收、截击甲方右肘关节的外侧,两手逆向发力,一个完整的逆关节技击术技法就完成了。(图1-1、图1-2)

再用运动生物力学的语言来叙述此范例:当甲方用右拳攻击乙方头部的瞬间,乙方用左小臂、腕部格架推击,完成一个力点;同时右小臂在敌方肘关节外部,找准一个力点。两手逆向发力,就形成力偶。其中,左臂力点和右臂力点是“力偶原理”所说的两个平行力的作用点,同时两手逆向发力是大小相等、方向相反

的两个力,则可轻易将敌方制服。至此,一个完整的、经典的、采用力学中有关“力偶原理”的逆关节技击术——“截臂”技法,瞬间就能使敌方肘关节断裂。



图 1-1

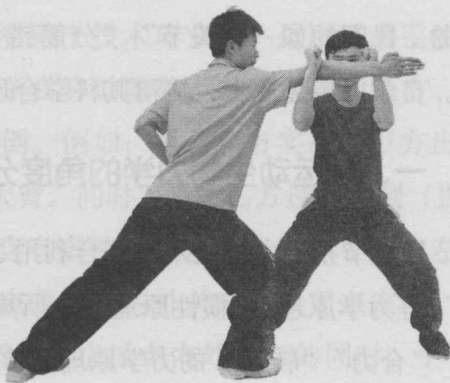


图 1-2

由此可见,逆关节技击术是擒拿技击术的主要内容之一。对擒拿技击术进行科学的分类,确立合理的概念与定义,有利于该项技术的传承与发展。我们既不能把灵巧简单的擒拿技击术复杂化,也不能将该技术神化。

第二节

顺关节技击术

顺关节技击术是擒拿技击术五大体系之一。武林中多数习此技者,一般对运动解剖学及运动生物力学的知识研究较少,长期以来没有明确地将顺关节技击术作为擒拿技击术的主要内容加以提出。笔者经过长期的研究与多年的教学实践,认为应根据擒拿技术动作的性质、运动解剖学的特点与运动生物力学的基本原理为理论依据,对擒拿技击术加以分类。在技术分类上提出并确立顺关节技击术这一技术的概念与定义,可使此技术有利于自学与教学,也有利于该领域的理论不断完善,技术不断发展,更有利于擒拿技击术的交流传播与科学研究。

从运动解剖学的角度来讲:顺关节技击术与逆关节技击术都有其鲜明的生理

特征。逆关节技击术是运用擒拿技法，使敌方肢体关节超出伸展的最大限度来完成动作。顺关节技击术的特点，则是在敌方肢体关节弯曲活动的范围内，用顺关节技法将敌方拿住。通过比较可以明确看出，两大技击体系的解剖特点与制敌的目的。民间的如“反关节”“分筋错骨”等习惯叫法很明显存在着局限性和片面性。自学或传播此术，搞清其科学合理的概念是很有必要的。

一、从运动生物力学的角度分析

顺关节技击术的技术是综合利用了有关“惯性”“力偶”“杠杆”“合力”“转动”等力学原理。“惯性原理”众所周知，“力偶原理”前一节已讲过，那么“杠杆”“合力”“转动”的力学原理是什么呢？

（一）简而言之，“杠杆原理”反映了支点、力点与力臂的关系，当阻力矩一定时，动力臂越长越省力。

（二）两个及两个以上分力的矢量和称为合力。在这里，“合力原理”是指借敌方攻击你的力，你施以擒拿招法，加力于敌方力上的力，改变敌方攻击你的方向，达到制服敌方的目的。

（三）“转动原理”，就是物体定轴转动的转动定律。物体绕定轴转动时，物体的角加速度与它所受的合外力矩成正比，与物体的转动惯量成反比。当一个物体同时受几个力作用时，先求出合力，再求合力的力矩，称为合力矩。如果一个物体受合外力矩 M 作用，则将产生一个角加速度 β ， M 与 β 的关系是： $M = I\beta$ ，其中 I 是衡量转动物体惯性大小的物理量，称为转动惯量。“顺关节技击术”是根据物体转动的特点，施以横拧劲或纵拧劲或合力或杠杆等混合手法，再根据人体骨关节的特性，控制敌方。

二、从技术角度分析

顺关节技击术分为主动擒拿与被动擒拿。在与敌实战中，首先使用擒拿技击术的技术称为主动擒拿，在与敌搏斗中被攻击后使用擒拿技击术的技术则称为被动擒拿。

(一) 主动擒拿

主动擒拿,如摔跤、柔道等动作的“采把摔法”等技术,就属于顺关节技击术的主动擒拿。多数顺关节主动擒拿技法都有两个技术环节:一是用技术手法拿住敌方,二是拿住敌方的同时发力,敌方为了自身的防御,避免自己的关节、韧带、穴位等部位受伤,自然就会被拿住或摔倒。例如:甲乙双方实战,甲方出左手采抓乙方右小臂,甲方右手抓抱住乙方右大臂,同时上步将乙方过背摔倒(图1-3、图1-4)。此技术过程的两个技术环节含有多种力学原理:(1)甲方出左手采抓乙方右臂手腕部位,拇指与食指抓的两点是顺点内外关穴,属于点穴术,是运用了有关“压力”的力学原理;(2)拇指与食指抓点内外关穴的同时,手臂、手指带有内旋、压拨乙方手指的屈筋和伸筋动作,则属于分筋肌术,是运用了有关“压力”与“转动”的力学原理;(3)甲方左手采抓乙方右手腕处、右手采抱乙方大臂的这两点,即物体受外力的合力矩点,甲方两手采抓乙方产生合力矩,施以内旋产生横向角加速度,甲方两手下拉乙方右臂并屈体,加大了转动半径和纵向转动惯量,这也是“杠杆原理”应用的过程。其中左手采抓的部位和右手的部位是力点、臀背部是支点,从臀部到两手的位置是力臂,以上是第一个技术环节。甲方完成擒拿技术的同时发力,直到乙方倒地,这是第二个技术环节。简单的擒拿背摔技术,是以“杠杆原理”为主线,运用力学的有关“转动”等原理为过程,完美地演示了顺关节技击术主动擒拿精妙的技术内涵。

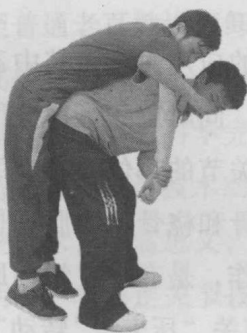


图1-3



图1-4

（二）被动擒拿

被动擒拿，更是精妙无比，各武术门派的高手大都擅长此道。“后发制人”“借力打力”“四两拨千斤”等传统技术理论是武学乃至人生的最高境界，如各武术门派的顺手牵羊动作就是典型的顺关节技击术被动擒拿动作，它借对方来招将其拿住或者顺势放倒。例如：甲乙双方实战，甲方右直拳攻击乙方胸部，乙方顺势借力，右手采抓甲方腕部，同时左手采抓甲方肘部，可将敌方向右后放倒或制服（图1-5、图1-6）。此过程同样包含两个技术环节和多种擒拿技法，以及多种力学原理的应用。第一个环节是采手拿住敌方来招，第二个环节是采手的同时借用对方的攻击力和自己的爆发力将敌方放倒或制服。



图1-5



图1-6

下面从以上这两个环节，来分析有关力学原理的应用过程。其中乙方右手采抓的部位，内含着点内外关穴的技法是点穴技击术，同时旋压、拨分甲方右手的指伸筋和屈筋技法是分筋技击术；乙方左手采抓肘关节的部位含着点手三里穴技法是点穴技击术，同时旋压、拨分甲方右小臂的尺骨和桡骨的屈肌和伸肌是分筋技击术。左右采手就是民间所说的“顺手牵羊”动作，是有关“惯性原理”借力的体现；两手的採捌暗含点穴与分筋，则是体现了有关“压力”“转动”的力学原

理。同时两手旋压和拨分，作用在敌方腕部与肘部的力，改变了敌方攻击你的方向，则属于转动与合力相关的力学原理的应用。由此可以看出“顺手牵羊”这个动作，用同样的技术手法，施力的方向不同，会产生不同的结果：（1）如果乙方右手和左手采抓甲方小臂，同时施以旋压、后拉、拧臂擒住敌方或顺势借力将敌方向乙方身体右后方放倒，则是顺关节技击术技法。将甲方拧臂制服或放倒，这一过程是力学中有关“转动”“合力”“惯性”等力学原理的应用；（2）如果乙方右手和左手采抓甲方小臂，同时右手内旋后拉、左手向下按压肘外部，则是逆关节技击术技法，可将甲方肘关节按折断，这一招法综合了力学中“力偶”“转动”“杠杆”等原理的应用；（3）如果乙方两手借甲方的来招，用力既巧又猛，向右加以内旋、侧拉按推，此手法则是卸骨技击术技法，可将甲方肘关节的桡骨鹰嘴脱离肱骨的鹰嘴窝，这一招法贯穿了力学中有关“转动”“杠杆”“惯性”等原理的应用。

通过上述分析，可以清晰地看出，简单的被动擒拿——顺手牵羊招法，却包含着有关“惯性”“合力”“力偶”“杠杆”“压力”“转动”等力学原理的应用，以及“顺”“逆”“卸”“分”“点”擒拿五大技击体系的技术动作，可以说是一招五式，手法巧妙。

第三节 卸骨技击术

卸骨技击术是擒拿五大技击体系之一。武林界人士精于此道者大有人在，江湖中人甚至普通老百姓说起卸骨技击术也都略知一二。一般都认为，用方法断其骨或是分筋错骨等，就是“卸骨术”。这种习惯概念模糊不清，也不准确。习练、研究、传播此术，要有科学完整的理论依据，要根据擒拿动作的性质，合理地将其技术进行分类，搞清技术动作的概念，准确地运用专业术语，才不误人误己。

卸骨技击术，顾名思义，就是用方法使敌方某一关节脱臼或脱位，其目的与结果非常明确。它与逆关节技击术从性质上有着区别，逆关节技击术的结果是使敌方关节断裂。但是有些人体关节也能用逆关节技击术技法将关节、韧带损伤，

使其关节脱位，显然这属于卸骨技法。例如：两掌的指关节等部位，在解剖上它属于“滑车”关节，用逆关节技击术或顺关节技击术都能将其脱位。但这种情况是人体骨骼结构中的特例而已，各技击体系的力学、解剖及技术特征都是清晰明确的。根据擒拿动作的目的和结果，一般就能区分其技术类别。

一、从技术的角度分析

卸骨技击术与顺关节技击术两大技击体系在技术特性上是基本相同的。区别在于，制敌的目的与结果不同。用相同的技术方法将敌方拿住、制服，属于顺关节技击术；将敌方某一关节脱臼或脱位，则属于卸骨技击术。由此可见，“逆”“顺”“卸”三大擒拿技击术是既有性质上的区别，又有内在联系的3个独立的技击体系。

二、从运动生物力学的角度分析

卸骨技击术的技术是运用了有关“杠杆”“力偶”“转动”等力学原理为理论依据。在与敌实战中，借力打力，用折、拧、托、按、砸、压、推、拉等手法，使敌方肢体某一个关节脱位或脱臼，从而击败控制敌方。例如：甲方用右盘肘攻击乙方胸部，乙方顺势用右手按拉甲方肘部的大臂外侧部位向右发力，同时用左手采、抓、托、拉甲方腕部内侧向左发力，立马就能使甲方的肘关节或肩关节脱位或脱臼。这就是一个典型利用力学中有关“力偶原理”来完成的卸骨技击术动作。（图1-7、图1-8）



图1-7



图1-8

三、从运动解剖学的角度分析

卸骨技击术同样是根据人体关节活动生理极限的特点,向敌方施以超出关节、韧带所承受的外力,致使敌方关节脱臼或脱位。例如:甲乙双方实战,甲方右掌攻击乙方头部,乙方闪身成马步,左手腕内侧格架甲方来掌的腕部内侧左前推击的同时上搓,乙方右手从甲方来掌的肘下外伸,屈小臂用腕部向内截击的同时下拉甲方肘部外侧,迫使甲方屈肘。乙方右手顺势上穿握别住甲方右手腕部向侧下用力转动,敌方肘关节或肩关节立刻就会被卸下,瞬间一个卸骨技击术“缠别臂”技法就完成了。(图1-9~图1-11)



图1-9



图1-10

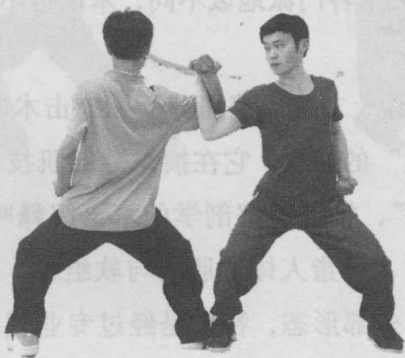


图1-11

上述卸骨技击术技法内含多种力学原理与擒拿技法。(1)图1-9、图1-10与图1-1、图1-2的逆关节术“截臂”技法相同。(2)乙方左手腕部外格架推击,同时右手腕回击甲方肘关节外侧部位,是击打甲方前小臂的伸肌和屈肌,也属于分筋技击术技法,此技法运用了有关“力偶”的力学原理。(3)乙方左小臂顺势向上搓、右小臂向内拉,迫使甲方屈肘,乙方右手顺势上穿,握别住甲方小臂,则是顺关节技击术技法,是运用了力学中有关“转动”与“杠杆”的原理。(4)右手握别住甲方小臂,施力不断劲,侧下转动的同时可将甲方肘关节与肩关节脱位,则属于卸骨技击术技法,同样是运用了有关“转动”与“杠杆”的力学原理。简单的卸骨技击术缠别臂动作,其过程包括逆关节技击术、分筋技击术、顺关节技击术、卸骨技击术四大技击体系的技术,并混合运用了“杠杆”“转动”“力偶”等力学原理,充分展示了擒拿各技击体系的系统性、科学性及实战价值。

擒拿卸骨技击术过于狠毒,习此技者,首先要以强身健体为目的,更为重要的是要修炼自己的品行,以武德为重。绝不能利用擒拿卸骨技击术伤人,除非遇到歹徒危及自己的生命,方可用此道。

第四节

分筋肌技击术

分筋肌技击术,也称“拿筋肌术”“抓经拿脉”“分筋肌术”“抓点筋肌术”“打砸筋肌术”等。传统武术各门派地域不同,术语也不尽相同,但其技术方法是基本一致的。

对爱好此道的武者来说,首先要搞懂分筋肌技击术的概念。“分”,从字面上理解是“分开、划开、拨”的意思,它在擒拿分筋肌技击术里的含义包括了各种手法、拳法及腿法;“筋”,按运动解剖学的术语解释叫做韧带、肌腱、动静脉,甚至包括神经系统;“肌”,是指人体的肌肉与软组织。从运动解剖学的人体基本特征来看,一个正常人的外部形态,特别是经过专业训练的人,看起来是非常强壮,给人以不可战胜的感觉。实际上,无论你有没有多么强壮的身体,它都是一个由