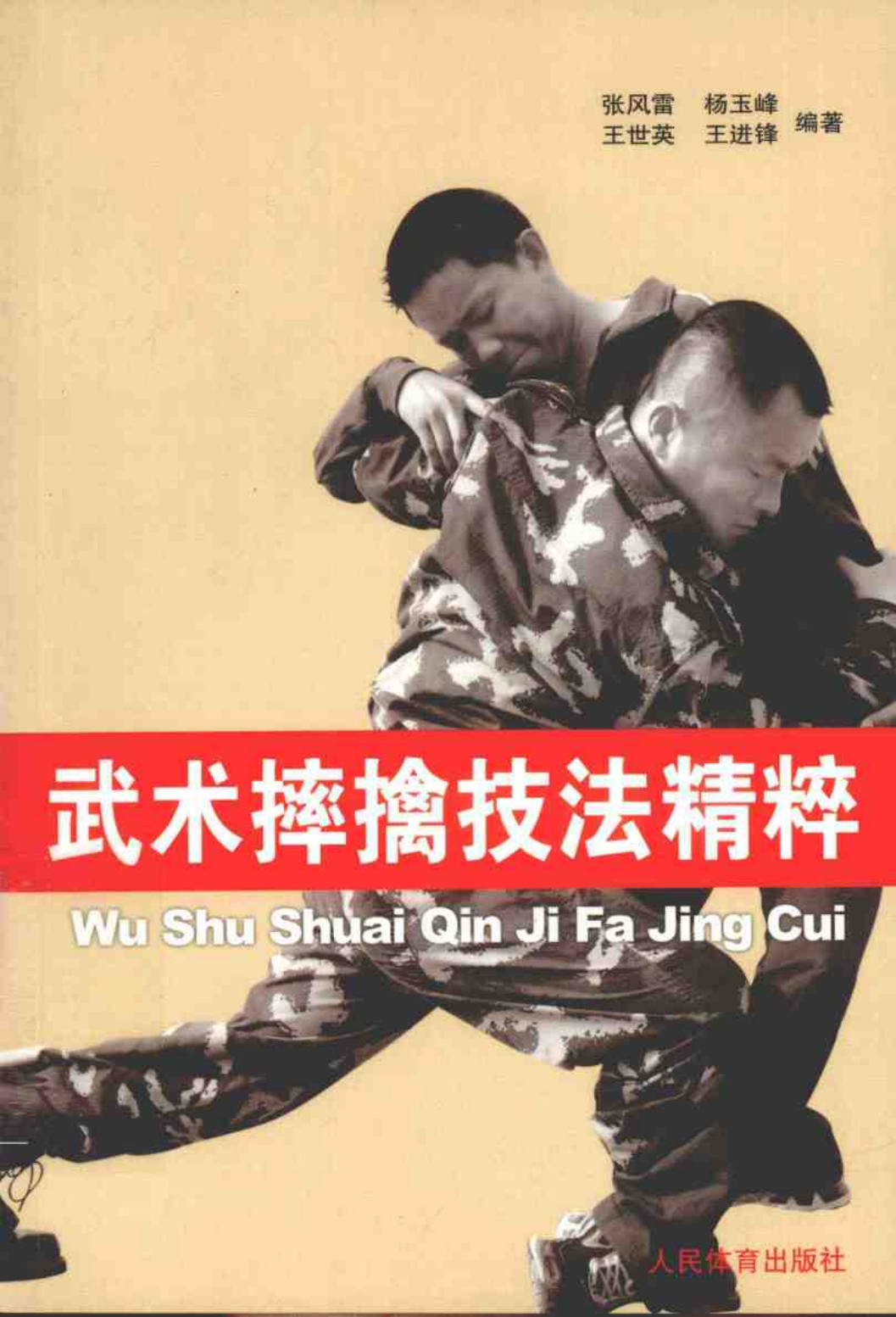


张风雷 杨玉峰 编著
王世英 王进锋



武术摔擒技法精粹

Wu Shu Shuai Qin Ji Fa Jing Cui

人民体育出版社

武术摔擒技法精粹

张风雷 杨玉峰 编 著
王世英 王进锋

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术摔擒技法精粹/张凤雷等编著. —北京:人民体育出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5009-3924-5

I. ①武… II. ①张… III. ①擒拿方法 (体育)

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169909 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 3.5 印张 30 千字
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3924-5

定价:10.00 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:67118491
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

我国摔法和擒拿法有着悠久的历史，其技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，随着这些技法在社会不同领域的实践应用，摔法与擒拿技术结合得愈加紧密，摔擒技法是摔技和擒技的有机结合，在实际应用中有非常显著的作用。

“远者拳打脚踢，近者贴身快摔”是武术谚语，也是武术技击的一种理念，在中国传统武术中倒地就意味着失败，俗称被打散架了。近年来，中国散打运动员在同国外选手的交流中，中国选手的摔法屡屡得手，常常令对方不知所措，望而生畏，并成为制胜法宝之一。

《武术摔擒技法精粹》一书介绍的摔擒技法，是我们将实践教学中应用效果突出的动作进行总结和整理，远距离摔有接腿绊摔、接腿涮摔，近距离摔有夹颈背快摔、抱臂别摔等，其突出特点是：以快破敌，以巧取胜，摔擒合一，摔后必擒。

摔擒法固然可以使乙方丧失进攻能力，而使甲方处于不败之地，但在实践中要注意以下两点：第一，要将摔擒法和拳脚技法有机地结合，不能为摔而摔，为擒而擒，应该适时把握时机，在出现能利用摔擒战胜乙方的机会时果断地使用。第二，不断加强单式基本功练习和各种力量、技巧练习。

本书在编写过程中得到了河北金融学院刘震宇教授、中国摔跤界泰斗李宝如老师、东方大学城防卫秘书特训中心李新建教官、特邀动作拍摄宋玉龙等同志的大力支持与帮助，在此表示感谢！由于作者水平所限，书中不足之处还请各位同仁指正。

作 者

2010年4月1日

目 录

第一章 摔跤力学分析	(1)
第二章 基本功	(4)
一、盘腿撩踢	(4)
二、背步贴身靠	(5)
三、卧步抽腿	(6)
四、背步揣子	(8)
五、背步勾子	(10)
六、上步抱腿	(11)
七、长腰	(13)
八、插闪	(14)
九、勾踢跪压	(15)
第三章 摔擒技法	(17)
一、夹颈背快摔	(17)
二、抱腿过胸摔	(20)
三、抱臂别摔	(22)
四、插裆扛摔	(24)

五、绕臂掰颈摔	(27)
六、抱腿过肩摔	(30)
七、接腿绊摔	(33)
八、接腿涮摔	(35)
九、掀腿压颈摔	(37)
十、接腿勾摔	(40)
十一、拧踝跪膝摔	(43)
十二、抓衣领过背摔	(45)
十三、抱腿顶摔	(47)
十四、后抱过胸	(49)
十五、折腰勾腿摔	(51)
十六、压颈搂膝摔	(53)
十七、仰卧反攻	(55)
十八、提颈翻转摔	(58)
第四章 擒拿技法	(60)
一、主动擒拿技法	(60)
二、被动擒拿技法	(77)



第一章 摔跤力学分析

摔跤运动中摔倒对方就是使对方失去自身平衡状态，改变人体双脚支撑的正常状态，而用身体其他部位（手、肩、背、臀、膝等）做辅助支撑。

人在正常站立时，是由其两脚和两脚所张开的面积决定其平衡性大小的。为了形象说明，我们可以把人体站立时想象成一个竖直的长方体，当其稳定竖立时，其重心投影点在长方体截面积中心点，这时长方体是最稳定的，如图 1（A）；当侧向推动长方体，使其向一侧倾斜时，只要重力线不超过支撑面，这一长方体还能恢复稳定平衡，但稍加用力则会倾倒，如图 1（B）；倘若长方体重力线超过支撑面时，长方体将倾倒无疑，如图 1（C）。

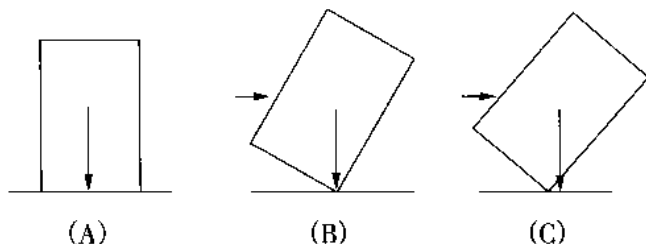


图 1



一个长方体的稳定性是由两个因素决定的，一是重心高低，一是底面积大小，如果降低长方体的高度，长方体的重心也随之降低，稳定性增大，如果增大长方体的底面积，同样能增大其稳定性。人体的稳定性也是如此，在两脚固定形成固定支撑面时，降低身体重心可以大大增加自身的稳定性；两脚站立位置的不同决定了支撑面大小，若两脚沿纵轴前后一线站立，身体重心如同立在独木桥上一般，人体支撑面最小，稳定性最低；若两脚左右平行站立，两脚脚长和左右横向距离之间形成一个长方形支撑面，可以形成较大的支撑面积，但还不是最稳定的，只有两脚横向和纵向都有一定的距离，才能形成最大的支撑面积，使身体处于最稳定状态。所以，在摔跤运动中，为了保持较大的稳定性和抗衡对方横向推动力，两腿必须形成一定的支撑角度，以增大基底面积和降低重心高度。双方对摔时，谁能先抢占对方所占据的位置，谁就能抢占先机，占据主动，也就是说缩小、甚至破坏对方的基底范围，使对方的重力作用线超出其基底范围，令其失去支撑而倾倒。比如，夹颈背快摔一法，在乙方出拳到旧力已尽，新力未发时，甲方左手顺势向甲方左下方捋带，同时上右脚，插左脚，用右髌顶住乙方小腹部，右臂夹住其颈部，向甲方左下方旋转用力，使乙方身体重心处于右腿支撑点边缘，然后蹬腿、顶髌、俯腰、变脸，向上蹬腿与向下拉掖乙方右臂形成一个力矩，使其身体产生轮转，形成背摔技术，这一动作就是先运用破坏对方身体平衡的战术案例。

另外，人体各关节和肌肉也是保持身体平衡的重要因素，在对摔过程中，可以通过各关节不同运动维度和肌肉的放松把施加到身体的外力进行有效的转化，就是武术经常讲的“泄



劲”。人体的肌肉如同弹簧一样，如全身肌肉紧张，关节僵硬，则作用在身体局部的外力就会沿其作用线传递到全身，改变身体重心位置，就易于被摔倒，只有使全身肌肉保持放松，才能有效地克服强大的外力作用，保持身体平衡，这就是“以柔克刚”的道理。但在有些时候，突然用力绷紧肌肉，也可抵消对方施加的外力作用。



第二章 基本功

一、盘腿撩踢

以盘右腿为例。两脚呈开立步，两手成八字掌自然外张（图 2—1）；重心移至左脚，身体以左脚掌为轴向右转，同时，用髋关节带动右腿向里上盘腿撩踢（图 2—2）；落地后再向外上盘腿撩踢（图 2—3）。左盘腿与右盘腿方法相同，动作相反。

要点：盘腿要迅速、自然，动作幅度尽量要大。



图 2—1



图 2—2



图 2—3



二、背步贴身靠

两脚呈前后开立步(图 2—4),右脚背步于左脚后,同时,两手一前一后,上下外翻(图 2—5),接左脚上步成贴身靠状(图 2—6)。可右脚上步按同样的方法,继续练习。不可偏重一侧。

要点: 上下配合要协调,重心要稳,步法要轻灵。



图 2—4

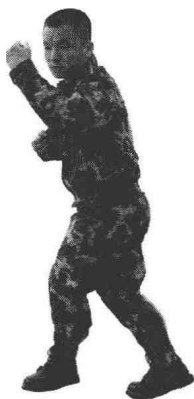


图 2—5



图 2—6



三、卧步抽腿

两腿开立与肩同宽，两手自然外张（图 2—7），向左后转体 180°卧步呈歇步状（图 2—8、图 2—9），然后，右腿由左腿膝上部位抽出转身还原（图 2—10）。练习时要左、右兼顾，不可偏重一侧。



图 2—7



图 2—8



图 2—9



图 2—10

要点：抽腿主要是提高下肢的灵活性；右腿卧步与抽腿要尽量贴近左大腿外侧，重心要稳。



四、背步揣子

两腿前后呈开立步（图 2—11），右脚向左腿前斜上一步，两手臂向前方一前一后伸出（图 2—12），背左脚于右脚后（图 2—13），转体 180°，低头下腰转脸，双腿蹬伸，同时，两手向左下拉擦（图 2—14、图 2—15）。

要点：上步、转体、蹬伸与下拉要快速、连贯。



图 2—11



图 2—12



图 2—13

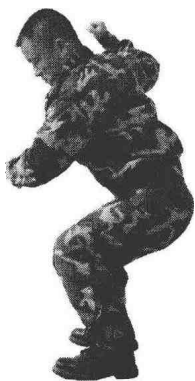


图 2—14



图 2—15



五、背步勾子

两腿前后呈开立步（图 2—16），右脚背步于左脚后（图 2—17），撩起左腿，同时低头转脸，两手向右下紧手、拉擦（图 2—18）。

要点：背步、转身要快，手脚配合要协调。



图 2—16



图 2—17



图 2—18