

Wu Shu Shi Yong Qin Na Da Quan

武术实用擒拿 大全

安在峰 编著



人民体育出版社

Wu Shu Shi Yong Qian Na De Quan

武术实用擒拿 大全

倪海坤 编著



北京体育大学出版社

武术实用擒拿大全

安在峰 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术实用擒拿大全 / 安在峰编著. - 北京: 人民体育出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5009-4007-4

I. ①武… II. ①安… III. ①擒拿方法 (体育)

IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244151 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 20 印张 465 千字
2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1 - 5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4007-4

定价: 39.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

擒拿是武术踢、打、摔、拿四大技法之一，是在搏击格斗中运用抓、领、索、扣、搬、拧、拉、缠、切、压、扛、砸、折、按、托、推、挎、掐、别、踩等技法，将对手控制住或使其筋骨损伤的一种方法。擒拿在我国有着悠久的历史，源远流长。它发源于春秋、战国时期的“绝脰”，兴盛于秦汉时期的“摔胡”“绝肱”，鼎盛于明清。当代，擒拿得以继承、创新，内容不断充实和完善，技术水平不断提高。擒拿的技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，它是武术之瑰宝，也是我国宝贵的武术文化遗产。为了弘扬中华武术精神、推广武术擒拿精华、普及武术擒拿知识、传播武术擒拿技艺、教授武术擒拿技术、提高武术擒拿技术水平、促进武术擒拿的发展、增强全民的身体素质，为人类的体育健康事业尽绵薄之力，笔者将多年所学及研究成果、实践经验和体会进行了总结、整理并编写成书，定名为《武术实用擒拿大全》。

本书对擒拿进行了客观的概述和确切的定义，同时，介绍了擒拿的沿革、内容分类、特点、力学原理的应用、技术原理、技术要点、四大要素、四大要领、技术要求、人体解剖特点；在擒拿功夫里介绍了功夫修炼调息法、擒拿内功修炼法、擒拿外功修炼法等；在擒拿技法里阐明了擒拿的基本技法和解脱的基本手法；在部位擒拿实用法里图解了拿指、拿腕、拿肘、拿肩、拿头、拿颈、拿踝、拿膝等，并指明了技术要点；



在连环擒拿里，对擒拿连环、擒打连环、擒踢连环、擒摔连环进行了详细的图解并对其技术要点加以说明；在其他拳种实用擒拿法里对太极拳擒拿法、武当拳擒拿法、少林拳擒拿法、峨眉拳擒拿法、八极拳擒拿法、军警拳擒拿法进行了详尽的图解及要点说明；在被拿解脱里，图解了指被拿、腕被拿、肘被拿、肩被拿、头被拿、颈被拿、腿被拿、被揪抓、被搂抱的解脱方法，并对其技术要点加以阐述。技术动作插图全部采用笔者与弟子示范的标准、清晰而又精美的照片。

本书内容全面、系统，招法精绝、实用。文字简明扼要，图文并茂，通俗易懂，可作为初学者、武术爱好者、专业工作者、学生以及公安、武警、保安等人员的练习用书。

在编写过程中，弟子吴国庆协助笔者对动作插图拍摄进行了演示；原国营新丰照相馆摄影师赵立玲为本书拍摄了动作插图；另外，弟子张东峰、刘召侠、李伟等也给予了多方面的帮助。在此表示衷心的感谢！

由于笔者水平所限，再加上时间仓促，书中错误在所难免，恳请广大读者给予批评指正！

安在峰

2011年3月27日于汉高故里



目 录	
第一章 绪论	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 擒拿释义	(2)
第三节 擒拿的沿革	(2)
第四节 擒拿内容及分类	(4)
第五节 擒拿的特点	(5)
第六节 力学原理的应用	(8)
第七节 擒拿技术原理	(10)
第八节 擒拿技术要点	(11)
第九节 擒拿的四大要素	(13)
第十节 擒拿的四大要领	(14)
第十一节 擒拿的技术要求	(16)
第十二节 人体解剖特点与擒拿	(17)
第二章 擒拿功夫	(47)
第一节 功夫修炼调息法	(47)
第二节 擒拿内功修炼法	(49)
第三节 擒拿外功修炼法	(69)



第三章 擒拿技法	(76)
第一节 擒拿基本技法	(76)
第二节 解脱的基本手法	(135)
第四章 部位擒拿实用法	(140)
第一节 拿指	(140)
第二节 拿腕	(157)
第三节 拿肘	(180)
第四节 拿肩	(213)
第五节 拿头	(224)
第六节 拿颈	(240)
第七节 拿踝	(251)
第八节 拿膝	(254)
第五章 连环擒拿	(260)
第一节 擒拿连环	(260)
第二节 擒打连环	(276)
第三节 擒踢连环	(298)
第四节 擒摔连环	(333)
第六章 其他拳种实用擒拿法	(345)
第一节 太极拳擒拿法	(345)
第二节 武当拳擒拿法	(395)
第三节 少林拳擒拿法	(420)
第四节 峨眉拳擒拿法	(468)
第五节 八极拳擒拿法	(499)



第六节 军警拳擒拿法	(512)
第七章 被拿解脱	(534)
第一节 指被拿解脱	(534)
第二节 腕被拿解脱	(539)
第三节 肘被拿解脱	(548)
第四节 肩被拿解脱	(559)
第五节 头被拿解脱	(564)
第六节 颈被拿解脱	(568)
第七节 腿被拿解脱	(574)
第八节 被揪抓解脱	(580)
第九节 被搂抱解脱	(611)



第一章 绪 论

第一节 概 述

擒拿，历史悠久，源远流长，它发源于春秋战国时期的“绝脰”，兴盛于秦汉时期的“摔胡”“绝肱”，鼎盛于明清及当今。擒拿是中国武术中的优秀技法之一，是运用武术功力，使用各种技击手法，采用力学原理，利用人体关节、筋肌、穴位和要害部位的弱点，使对方身体及身体局部受制而不能动弹、束手就擒的一种方法。它是我国宝贵的文化遗产，其法理精深，内容丰富，技术精纯，风格别致，独树一帜。它既不同于勇猛明快的“散打”，又区别于缠抱扭摔的“摔跤”。它是贴近身体，避实就虚，随势化力，折其关节，挫其骨骼，抓其筋肌，闭其穴位的一种手法巧妙的近战技术。它内容系统完整，动作千姿百态，技法全面独特。其独特在于动式曲折、轨迹旋绕、劲力不显、行踪不露。动则上中下三盘齐变、轻灵巧取；制则身手脚立体兼施、招法奇妙。其状文雅，其效剧烈。经常练习擒拿可以培养人们机智勇敢、不畏强敌的优良品质，增强敏捷、灵活、协调、力量等方面的素质，能收到健体防身，祛病延年的效果。因此，深受广大群众喜爱。



第二节 擒拿释义

“擒拿”在古时无明确的定义，就单字而论，“擒”字在诸多史籍中很早就有使用。如《国策·燕策》：“两者不肯相舍，渔者得而并擒之。”《韩非子·十过》：“大败知伯之军而擒知伯。”擒在典籍中的字义就是“捉，抓”。如《多功能解形说义字典》里解释为：“捉：擒拿。生擒（活捉），擒贼先擒王。”《袖珍字海》解释为“捉捕，擒拿”。《现代汉语词典》解释为“抓，捉拿，欲擒故纵”。由此可见“擒”字的含义是明确的，即“捉抓”。“拿”字，在典籍里注释为：“用手握住或抓取，捕捉，牵引。”关于“擒拿”一词，典注：“武术中一种针对人体的关节、筋肌和穴位，用各种方法使对方无法反抗的技术方法，泛指捉拿之意。”

根据上述的引证，结合擒拿内容及技术特点，笔者认为，“擒拿”应定义为：运用一定的手法，捉抓握住对方之某一部位，利用力学原理，结合人体生理结构及其运动规律的薄弱环节，以巧劲迫使对方某一关节及筋肌超出其正常运动的规律或范围，使其身形僵滞，处于被动的状态，或因疼痛难忍丧失反抗能力而就擒。这是对擒拿的定义，是擒拿的基本特征，也是擒拿法区别于其他技击法的显著标志。

第三节 擒拿的沿革

擒拿源远流长。《春秋·公羊传》载：宋万与闵公二人相



互徒搏，宋万一怒之下，于近战厮打搂抱之际，用“绝脰”之技将闵公致于死地。宋万使用的“绝脰”就是擒拿中的锁喉法。

到了汉代，擒拿在锁喉一法的基础上有了突破性的发展。《史记·卷八十七张耳陈余列传第二十七》记载：赵相贯高怒高祖之慢轻其王张敖，欲杀之。乃事泄捕之狱中。后刘邦欲赦之，其则“乃仰绝肮，遂死”。“绝肮”《博雅》曾注：“绝，断也。”《集辞》韦昭曰：“肮，咽也。”《索隐》苏林说：“肮，颈大脉也。”这不难看出，汉代的“绝肮”就是用手指压按喉两旁大动脉的技术。说明这个时期的擒拿已开始进入压按脉、穴的新时代。

汉代不仅发明了拿脉，而且已有了擒拿、摔跤相互结合的成熟经验。《汉书·金日磾》记载：金日磾当了汉武帝寝宫中的侍卫。有一天，汉武帝尚未起床，江充与莽何罗谋反。莽何罗携带武器闯入寝宫准备刺杀汉武帝，被金日磾发觉了。“日磾摔胡投何罗殿下，得擒缚之”。“摔胡”就是抓住脖子摔倒在地。这是擒拿中的擒摔技术。金日磾就是当时熟练运用擒摔的典范。

明朝戚继光在《纪效新书》中载：“至今温家七十二行手，三十六合锁，二十四弃探马，八闪番十二短，此亦善之善者也。吕红儿下虽刚，未及绵张短打，山东李半元之腿，鹰爪王之拿……皆今之有名者。”何良臣《阵记》中有唐养吾之拿的记载。郑若曾《江南经略》中载有“三十三拿”“三十六解”。从上所引材料中可以看出，当时擒拿招数在数量上达到了空前的程度，且流派甚多，除鹰爪王、唐养吾等善于擒拿的高手名家外，尚有他家。

清朝时期，开始以拳法套路为模式，将众多的单招单式，松散地连接集段成套路。这种套路当时称之为“串子”如“七



十二把串子”“金鸡斗”等。这些使擒拿在运动形式上增添了新的内容，使擒拿体系趋于系统化。

民国时期，始有“擒拿”一称，并有《擒拿法·真传秘诀》（徐畏三口述，金侗生笔记），《擒拿》（邓德达著，1944年印刷）等专著开始问世，使擒拿以功、理、法而自成系统。

中华人民共和国成立以后，在党的古为今用、推陈出新的方针指引下，群众性的武术活动得到蓬勃开展，技术上不断进步、成熟，理论上日臻深入完善。武术工作者受到党的照顾和重视，武坛新生力量不断增加，科研队伍不断壮大。可以想象，擒拿随着我国国民经济和体育事业的发展，将出现更加喜人的前景。

第四节 擒拿内容及分类

擒拿是一种独特的技击方法，它种类繁多，内容丰富。

擒拿按门类分可分为：擒拿功夫、现代擒拿、少林拳擒拿、武当拳擒拿、峨眉拳擒拿、八极拳擒拿、太极拳擒拿和军警拳擒拿等。

按人体部位可分为：头部擒拿、颈部擒拿、指部擒拿、腕部擒拿、肘部擒拿、肩部擒拿、腰部擒拿、胯部擒拿、膝部擒拿和踝部擒拿等。

按技术特点可分为：基本擒拿、部位擒拿、筋肌擒拿、穴道擒拿、摔法擒拿、擒拿打法、擒拿踢法、连环擒拿、擒拿解脱和解脱擒拿（反擒拿）等。

不论哪种擒拿，其技法概括起来不外乎抓、领、索、扣、



握、拧、拉、缠、切、压、扛、砸、折、按、托、推、挎、掐、捏、别、踩等。擒拿方法不外乎人体肢体、部位、筋肌、穴位的擒拿，以及拿中拿（连环拿）、拿中摔、摔中拿、拿中打、打中拿、拿中踢、踢中拿、擒拿解脱和解脱中擒拿。擒拿解脱法不外乎压撬、撬拉、推抽、旋撬、撬别，以及以打破拿、以拿破拿、以摔破拿等。擒拿的招法动作千姿百态，由于两人所处的角度、距离、出招时机及运用的方法不同，所出现的姿势不同等，因此，难以用有限的篇幅将所有可能出现或发生的招式都表述出来。为了叙述便利，本书选取了一些具有代表性的动作，如夺目、端耳、勾鼻、扳腮、扳顶、扣颞、按脑、抓发、扭头；掐颈、索喉、缠颈、勒脖；捏指、缠指、分指、扳指、拧指；扭掌、折掌、卷掌、旋掌；缠腕、切腕、卷腕、折腕、挫腕、扳腕、旋腕、扣腕；缠肘、托肘、压肘、扳肘、别肘、捆肘、旋肘、截肘、扛肘、封肘、闭肘、挎肘、索肘；别肩、卸肩、索肩、压肩、缠肩、踩肩、跪肩、拧肩、旋肩；抱腰、搂腰、顶腰、抓腰、掐腰、扛腰、扳腰、推腰、折腰；抬胯、掀胯、扳胯、拧胯、旋胯；抱膝、压膝、跪膝、扳膝、别膝、挫膝、拧膝、旋膝、捆膝；扣脚、绊脚、挂脚、踢脚；跪腿、扳腿、抱腿、拉腿、拧腿、旋腿、搂腿、抱腿、抄腿；扭踝、扳踝、压踝、别踝、挫踝等。对这些代表性的动作均采用正视展面定势图加以图解。在实际使用时应将这些死招作为活招来用，要灵活掌握，能举一反三，不可生搬硬套。

第五节 擒拿的特点

擒拿是以一定的功力，施用擒拿技术，控制对方和化解对



方控制的技术。具有以下特点：

一、力学为理、巧妙施用

擒拿的技术方法，是建立在力学原理的基础之上的。擒拿的方法充分运用了力学的杠杆原理、力偶原理、惯性原理、合力原理、旋转原理和压力原理等。运用这些原理，可以省力，能产生四两拨千斤的效果；运用这些原理，能使对方身体旋转后倒摔；运用这些原理，可使对方扑空并失去控制；运用这些原理，可使对方某一部位受力更大。

若要达到以上这些良好效果，就必须合理运用力学的原理，巧妙地使用一定的手法。当然，这要具体情况具体分析、具体运用。不仅是用的角度好、抢的时机对，而且，关键的是运用的招法要符合力学的原理。比如“旋臂索肩别肘”，就充分运用了杠杆原理。索肩别肘之臂就是杠杆，肩部就是支点，使对方之肘离肩越近，擒拿效果就越好。再如“金丝缠腕”，就是充分运用了压力的原理，切腕时用的是掌外缘，而不是掌心，这是因为着力点越小，压强就越大。由此可见，有效的擒拿都离不开巧妙地运用力学原理。本书中所收录的招法，都是符合力学原理的有效的精招妙法。

二、以巧取胜、以技制人

擒拿只具功力是不够的，还要善于用巧劲、施妙招，伺机而动。完成动作时要避实就虚，随机应势，顺势应招，轻取关节，巧施裹缠。使之欲化化不了，欲走走不脱，有力使不上。这就是擒拿以巧取胜、以技制人的根本方法。



三、拿其一点、控制全身

擒拿是通过反关节，抓筋、点穴、拿骨等技法，牵制对方，使其失去抵抗能力。它的最大特点是只要控制对方部位的某一点，便可使对方不能动弹。当然，要做到这一点，必须有过硬的功夫和纯熟的技术方可奏效。比如点穴，必须指功过硬，而又能准确、合理地点击，才能点穴有效，使其伤残；再如拿指，指是人体中较小的关节，拿之较为省力，俗语说“十指连心”，若将对方指节捏于手中，超其限度，可使对方产生钻心的疼痛，全身不能动弹，达到控制对方之目的。

四、抓筋拿脉，扭挫关节

关节是人体骨骼结构及运动的枢纽，关节周围的筋脉、穴位又是难以承受打击的薄弱部位。关节之功能只可顺动，不可逆转，其屈弯幅度都有一定限度。擒拿术就是针对人体关节这种特性和弱点而实施擒拿之术。此术迫使对方的关节反折或超限度，并使其关节及韧带受挫，当即产生剧烈疼痛感，从而丧失反抗能力束手就擒，对方若要拼力硬抗，势必造成骨折、筋伤。

五、手拿脚绊、打跌兼施

每当擒拿招法初使，手刚拿住其上肢关节，就要迅速上步、进身，绊锁其前脚。这是因为对方被拿，欲变必定从脚步



变起，绊脚的作用在于封闭步法、阻止变化，破坏其下肢力点与支点间的平衡，便于充分发挥擒拿技法的效果。

擒拿各招几乎都有可打、可跌之法。拿住后一撒手便可击打，一挂脚便可摔跌。而且，拿后的一击将击得更狠、摔得更重，可使对方防不胜防。故而，擒拿中具有“摔打拿”三位一体，集诸法之长的特点。

六、拿中有解、解中有拿

擒拿招法多样，千变万化，表现在有擒拿法也必有解脱法。这样有拿有解就构成了拿中有解、解中有拿的动作特点。如传统擒拿中有“三十六擒拿”“三十六解脱”合称为“七十二擒拿”。还有一些擒拿套路，也体现出了拿中有解、解中有拿的技术方法，体现了它内容的丰富性。

在擒拿中功夫好手，往往出手能使对方不能解脱，这称之为“死手”，所以解脱擒拿要在不成“死手”之前进行，一旦成了“死手”想解脱就难了。太极拳擒拿采用的“彼不动，己不动；彼一动，己先动”的技术，则是很有效的解脱方法。

第六节 力学原理的应用

懂得力学原理，能使力的作用更符合擒拿术的要求，有助于擒拿术的提高和发展。因而研习擒拿者，须认真探讨力学的一些基本规律。