

擒拿入了扣 神仙也难受

实用擒拿 60招

■ 纪富礼 黄开瑞 编著 围身靠打 擒拿格斗

北京体育大学出版社



实用擒拿160招

纪富礼 黄开瑞 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 张清垣
责任编辑: 张清垣
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 长 春
板式设计: 陈 怡 李 蒙
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

实用擒拿160招 / 纪富礼, 黄开瑞编著. -- 北京:
北京体育大学出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5644-0639-4

I. ①实… II. ①纪… ②黄… III. ①擒拿方法(体育) IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037754号

实用擒拿160招

纪富礼 黄开瑞 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路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: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×960 毫米 1/16
印 张: 12.25

2011年4月第1版第1次印刷 印数: 5000册

定 价: 23.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者的话

本人（纪富礼）生于北京，从小喜爱中国跤运动，少年时曾拜著名摔跤艺人熊德山为师。我常与师兄弟王选杰、泉福海、王重青、宋宝盅等人相互切磋跤技，进行实战练习，使我的跤艺水平有了提高。在练摔跤的基础上，我又对擒拿颇感兴趣。我先跟师叔熊得林（师父的二弟）和师兄王选杰学擒拿。边练着摔跤，边学着擒拿。后来我又跟一位擒拿高手陈志一学和练。经过长期的实战和对其理论的苦心钻研，从而提高了擒技水平。

我的合作者黄开瑞，河北省清河县人。从小喜爱武术，曾先后投师赵玉真、魏俊康、张清兰、李成亭、于奈光。赵玉真的师父王老齐，在清光绪年间去过少林寺学艺，后又当了西安镖局的总镖师。黄开瑞所学武术属少林门派。黄开瑞步入中年后，又跟山东夏津县擒拿大师刑兹莱学擒拿。刑兹莱的祖父刑大礼，曾在清光绪年间当过京城联运局的一名官员。刑兹莱深得祖父和父亲刑居阁的真传，将家传的擒技又传授给黄开瑞。近年来，我与黄开瑞先生多次进行切磋交流，使我的擒技水平又有了提高。

《实用擒拿160招》，经作者认真整理和反复修改而完成。此书对于制服歹徒，保家卫国确有实用价值。可供公安干警、武警战士参考使用。

本书封面和书中技术动作，均由纪富礼、黄开瑞和纪富礼的弟子吕志强、杨友志共同示范完成。本书封面和书中技术动作的摄影，由清河县环宇影楼摄影师王虎林、王彩拍摄完成。在此谨向上述同志表示衷心地感谢！

鉴于整理者水平有限，书中恐有不妥之处，敬请武术界前辈、同仁和广大读者批评指正。



目 录

一、基本技术·····	1
(一) 手法·····	1
(二) 步法·····	10
(三) 腿法·····	15
(四) 肘法、膝法·····	17
(五) 基本姿势·····	20
二、实用技术·····	21
(一) 防打擒技·····	21
(二) 防踢擒技·····	39
(三) 防抓擒技·····	56
(四) 防摔擒技·····	144
三、基本功·····	162
(一) 腰功·····	162
(二) 腿功·····	167
(三) 手臂功·····	179



一、基本技术

要想学会和掌握擒技的真正本领和实用技术，必须先学会、学好擒技的基本技术，并且苦练擒技的基本功，才能循序渐进，逐步领会和掌握擒技的实用技术。擒技的基本技术包括手法、步法、腿法、肘法、膝法和基本姿势等几个方面。

（一）手 法

手法是擒技基本技术中最基本而且也是最重要的技能。

1. 拳 击

拳击在擒技的手法中可以分为直拳、摆拳、勾拳和砸拳4种。

（1）直 拳

拳从腰间发出，小臂内旋，直向冲出，拳面朝前。用于击打对方（黑上衣者，以后同）面部（图1）、胸、肋等身体部位。

（2）摆 拳

拳从腰间发出，胳膊由身体侧面向前内摆，拳心向外，拳面朝内。用于击打对方头部（图2）、肩部等身体部位。

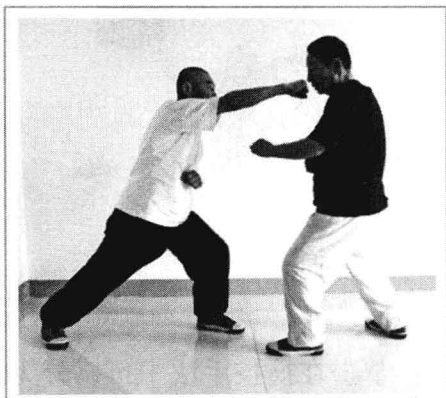


图1

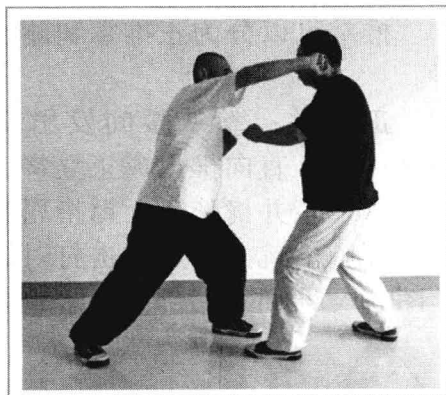


图2

(3) 勾 拳

拳从腰间发出，拳心向内，拳面朝上，手腕微屈。用于击打对方下颌（图3）、胸部、腹部等身体部位。

(4) 砸 拳

胳膊上举，拳心向内，屈肘以拳背由上向下砸击。用于击打对方胸部（图4）、面部等身体部位。

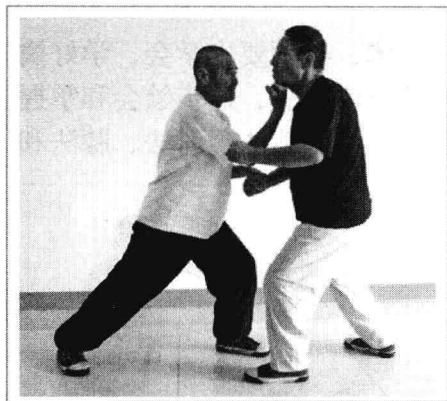


图3

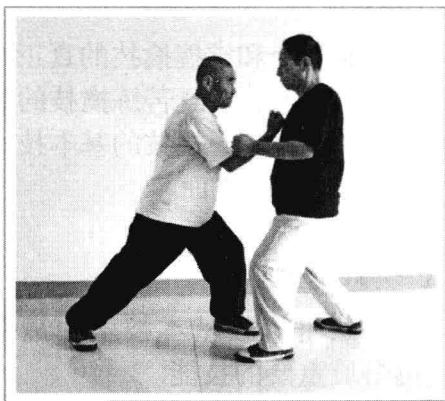


图4

2. 掌 击

掌击在擒技手法中可以分为推掌、托掌、插掌和砍掌4种。

(1) 推 掌

推掌可以分为正推掌和侧推掌两种。

正推掌：拳从腰间发出变掌，小臂内旋，直向推出成正立掌，掌心朝前（四指并拢伸直，拇指屈紧靠食指，屈腕上挑）。用于击打对方胸部（图5）、肋部、背部等身体部位。

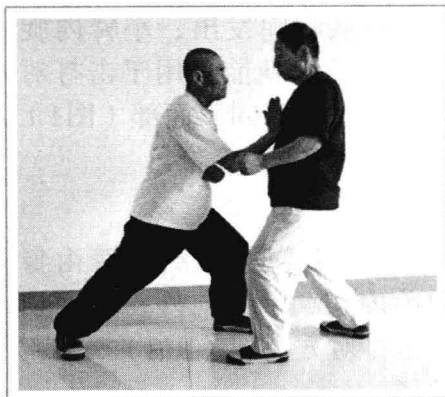


图5

侧推掌：拳从腰间发出变掌，小臂内旋，斜向推出成侧立掌（与正立掌基本一样，只不过是拇指外侧和掌外沿朝前）。用于击打对方肩部（图6）、背部等身体部位。

（2）托 掌

拳从腰间发出变掌，小臂内旋，直向推出掌根朝前（五指分开略屈）。用于推击（或推按）对方下颌（图7）、胸部、背部等身体部位。

（3）插 掌

拳从腰间发出变掌，小臂内旋（或外旋），直向推出（四指并拢伸直、拇指紧靠食指），掌心朝下（或朝上）。用于插击对方肋部（图8）、胸部等身体部位。

（4）砍 掌

胳膊上举，掌心朝内斜向砍切下来。用于砍击对方颈部（图9）、背部等身体部位。

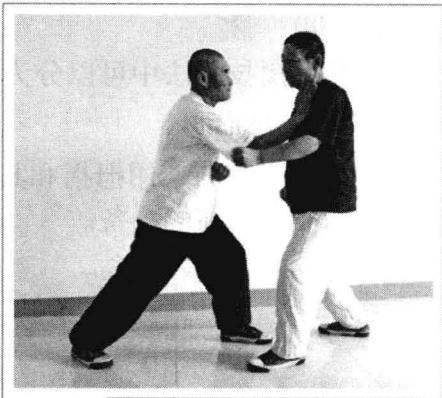


图6

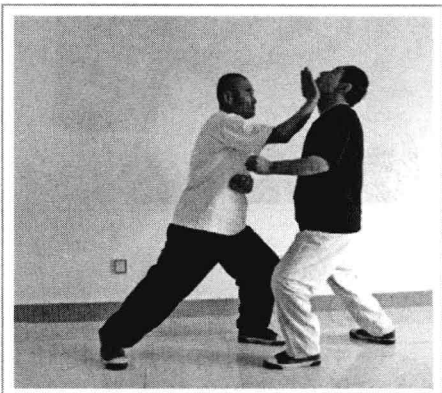


图7



图8

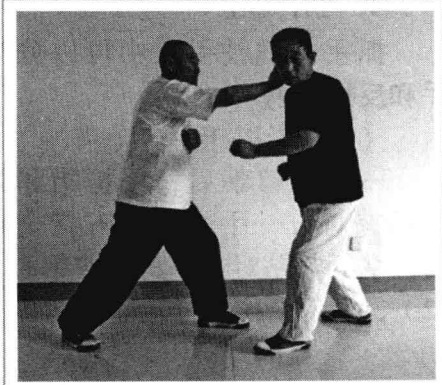


图9

3. 抓 腕

抓腕在擒技手法中可以分为正抓腕和反抓腕两种。

(1) 正抓腕

一手虎口朝前，用拇指和其余四指抓握对方一手手腕（图10），用于使用擒技招术前的准备。

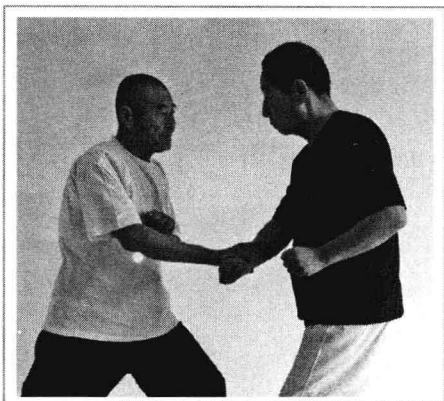


图10

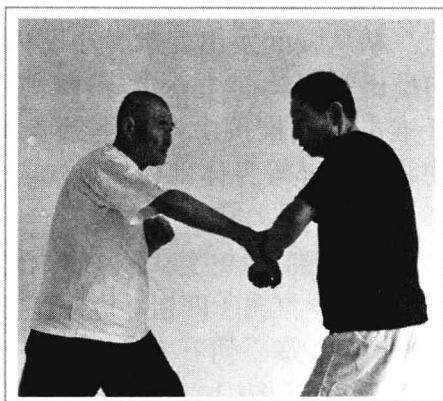


图11

(2) 反抓腕

一手虎口朝后，用拇指和其余四指抓握对方一手手腕（图11），用于使用擒技招术前的准备。

4. 抓 手

抓手在擒技手法中可以分为正抓手和反抓手两种。

(1) 正抓手

一手虎口朝后，用拇指和其余四指抓握对方一手，将其五指全攥在掌内，掌心紧贴对方手背（或掌心）（图12），用于牵拉或拧转前的准备。

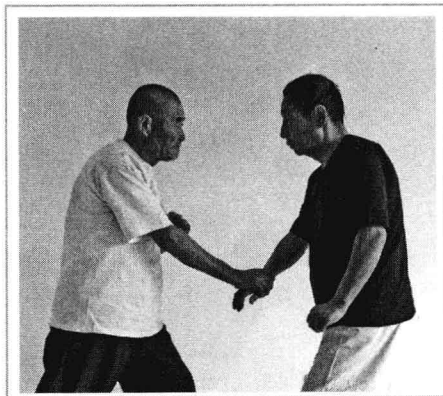


图12

(2) 反抓手

一手虎口朝前，用拇指和其余四指抓握对方一手，将其五指全攥在掌内，掌心紧贴对方手背（或掌心）（图13），用于挽手或拧转前的准备。

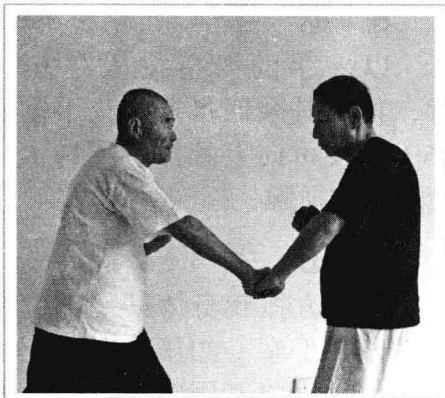


图13

5. 握手

握手在擒技手法中可以分为前握手和立握手两种。

(1) 前握手

一手虎口朝前，用拇指和其余四指握住对方一手，除了对方拇指以外，其余四指全被握在掌内，掌心紧贴对方掌心或手指（图14）。用于使用擒技招数前的准备。

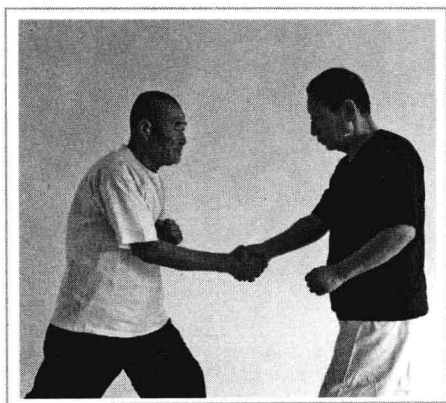


图14

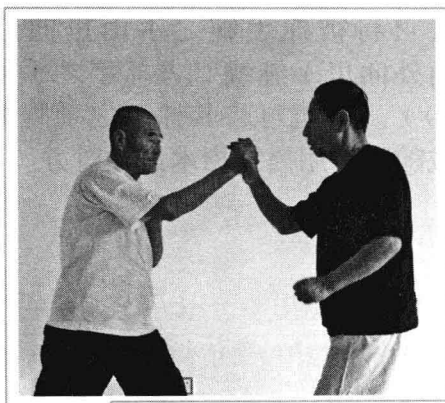


图15

(2) 立握手

一手虎口朝上，用拇指和其余四指握住对方一手，除了对方拇指以外，其余四指全被握在掌内，掌心紧贴对方掌心（图15）。用于使用擒技招数前的准备。

6. 扼手

以一手的拇指按压对方一手手背，再用其余四指扼住其手掌心（图16），便可向上翻拧（图17）。用于化解对方抓腕、抓胸等处。

7. 扣手

当对方抓我身体某一部位时，我及时以一手掌心扣压住对方此手手背（图18）。将其固定住以后，即刻使用擒技招术进攻对方。

8. 缠腕

当对方一手抓我一手手腕后，我可将被抓手腕之手由里向外（或由外向里）缠绕对方抓手之手腕（图19）。趁机可将其抓手之手腕抓握住或随即使用擒技招术进攻对方。

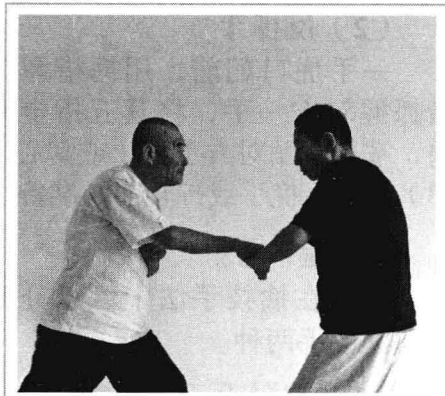


图16

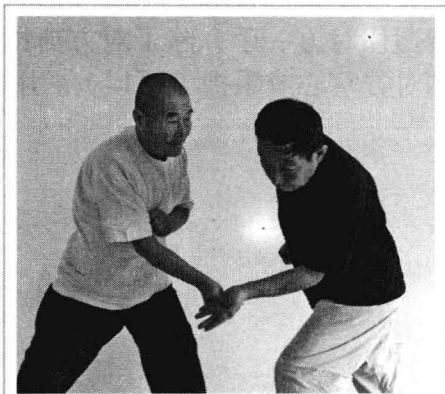


图17

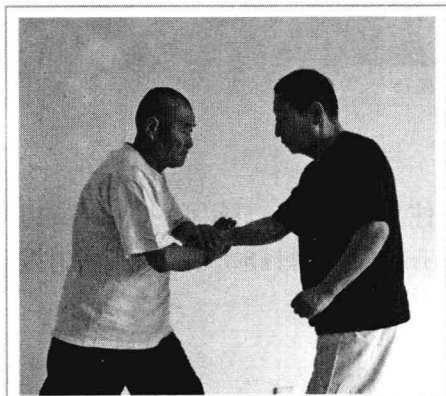


图18

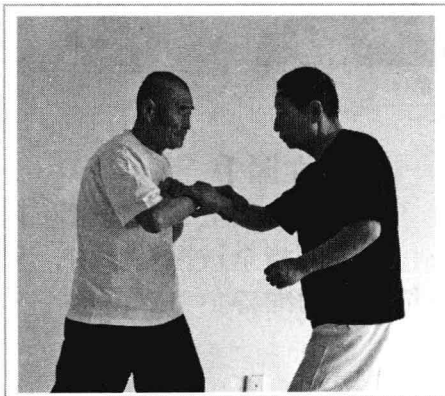


图19

9. 压腕

以一手切压对方一手手腕（以小拇指外侧和掌外沿切压对方手背的掌根部分）（图20）。可使对方手腕疼痛难忍，酸楚发麻。

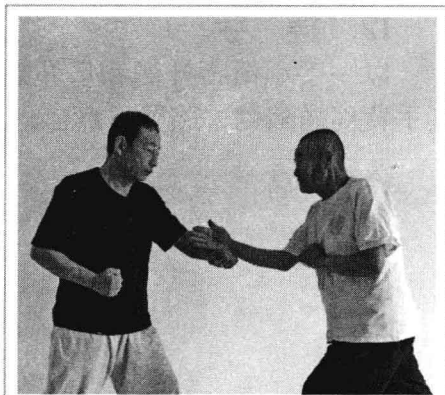


图20

10. 折腕

一手（或双手）握住（或抓住）对方一手后，便可向上（或向下）折其手腕（图21）。致使对方手背和腕关节疼痛不堪。

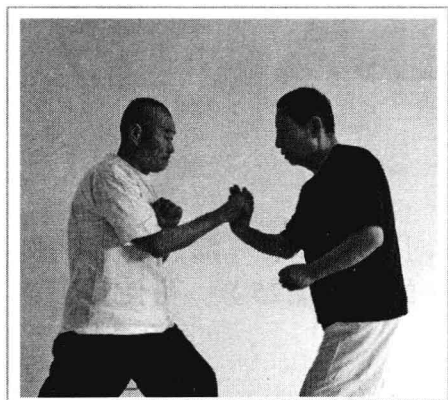


图21

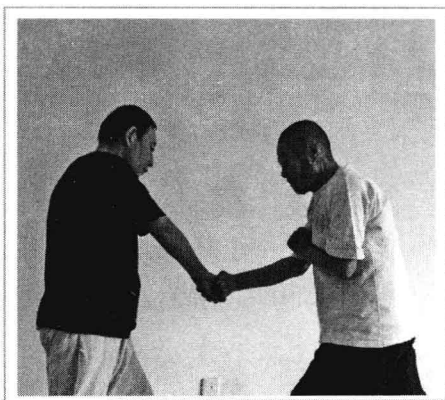


图22

11. 拧腕

一手抓握对方一手后，可以向里扣拧其手腕（图22）一手抓握对方一手后，还可以向外翻拧其手腕（图23）。由于拧转对方手腕使其超过关节应有的活动范围，必然疼痛不已。

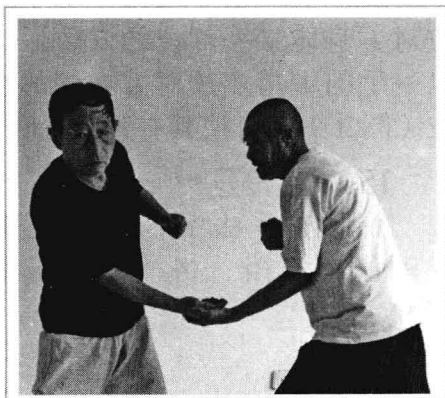


图23

12. 搓手

以一手小拇指外侧和掌外沿由后向前搓对方一手手背（图24）。使其手背疼痛酸楚，胳膊发麻。

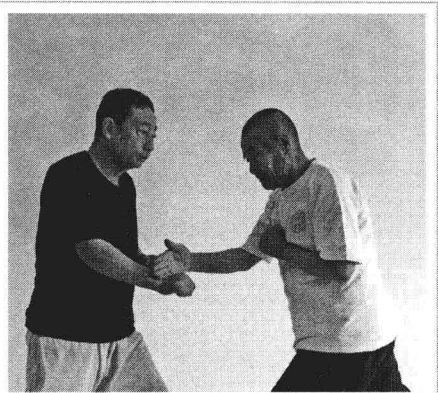


图24

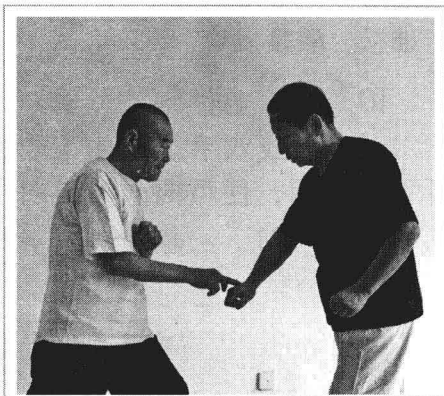


图25

13. 拨筋

以一手一个（或几个）手指头点拨对方身体某一部位的筋。例如：以一手的中指头点拨对方一手手背上的筋（图25）。可使其手背疼痛难忍。

14. 点穴

以一手一个（或几个）手指头点按对方身体某一部位的穴位。例如：以一手的中指点按对方右侧的扶突穴位（图26）。可使其右臂酸楚麻木。

15. 防卫

在擒技手法中，通常使用的防卫动作有架挡、格挡、格压和挡抓四种。

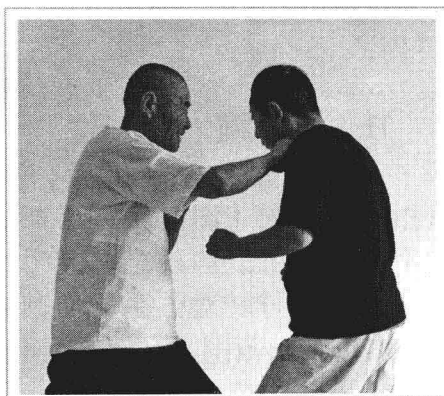


图26

(1) 架 挡

胳膊屈肘上举，小臂外旋，拳心向外。用于架挡对方的直拳（图27）、摆拳，趁势使用擒技招术进攻对方。

(2) 格 挡

胳膊屈肘小臂上举，向内或向外旋转。例如：对方用右直拳出击，便可用左小臂内旋格挡（图28）；也可用右小臂外旋格挡（图29）。用于格挡对方直拳、摆拳，趁势使用擒技招术进攻对方。

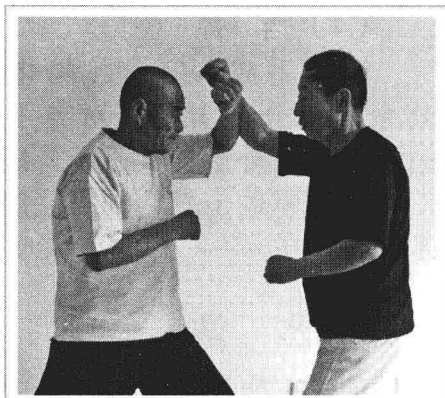


图27

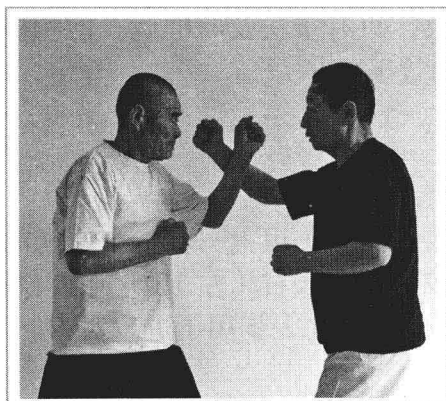


图28

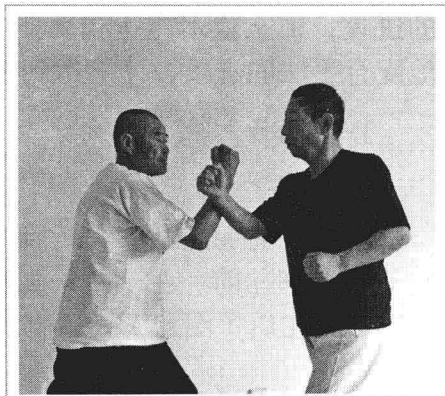


图29

(3) 格 压

胳膊屈肘横向上抬，再由上向斜下方格压。用于格压对方勾拳（图30），趁势使用擒技招术进攻对方。

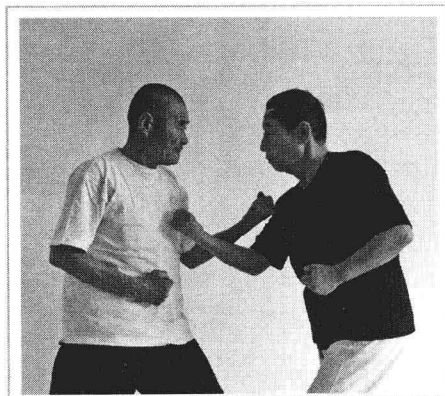


图30

(4) 挡 抓

以一手成八字掌（拇指外展和其余四指分开）前挡对方手腕（图31），然后外翻抓其手腕。用于防卫对方拳、掌的击打，伺机使用擒技招术进攻对方。

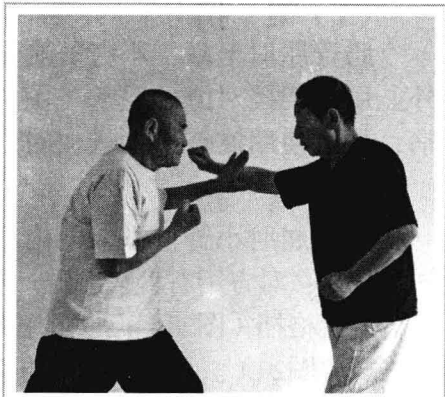


图31

(二) 步 法

步法在擒技的基本技术中是很重要的，如果步法不能很好地配合手法的进攻，那么就不能达到擒技应有的效果。只有步法及时准确，能积极地配合手法的进攻，才能达到制服歹徒的效果。

1. 上步、撤步

(1) 上 步

两脚一前一后站立，后脚向前方（或斜前方）迈上一步，由原来的左（右）脚在前、右（左）脚在后（图32），变成右（左）脚在前、左（右）脚在后（图33）。后脚所迈之步就是上步。上步用于进攻对方。

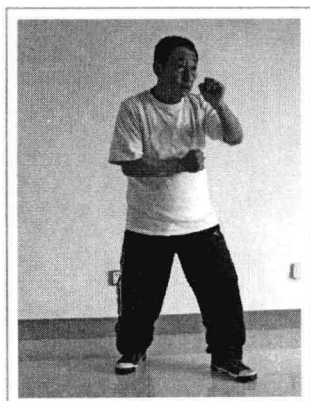


图32

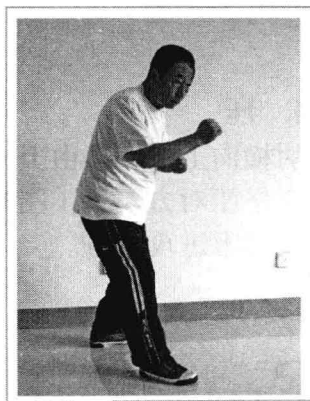


图33

(2) 撤步

两脚一前一后站立，前脚往后撤回一步，由原来的左（右）脚在前，右（左）脚在后（图34），变成右（左）脚在前、左（右）脚在后（图35）。前脚撤回之步就是撤步。撤步较多用于防守对方，但也有时用于进攻对方。

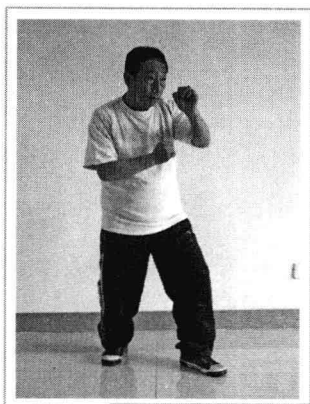


图34

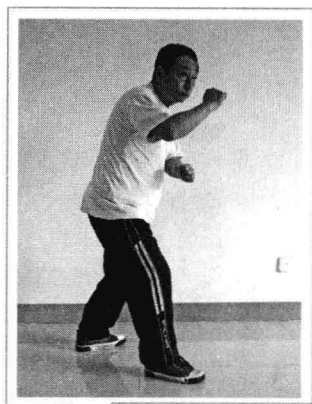


图35

2. 进步、退步

(1) 进步

两脚一前一后站立（图36），前脚向前进半步，后脚原地不动（图37）。前脚向前的步子就是进步。进步用于进攻对方。

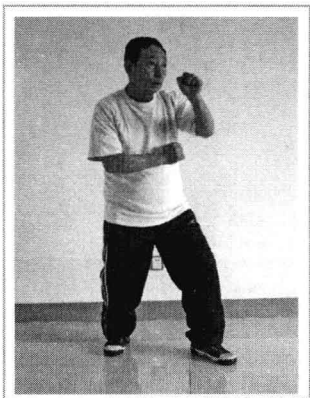


图36

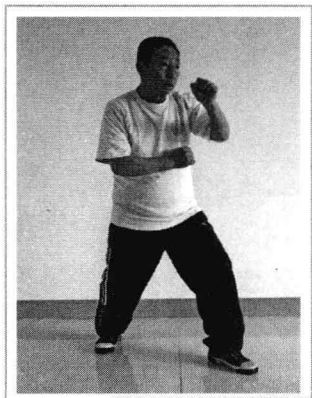


图37

(2) 退 步

两脚一前一后站立（图38），后脚往后退半步，前脚原地不动（图39）。后脚往后的步子就是退步。退步较多用于防守对方，但也有时用于进攻对方。

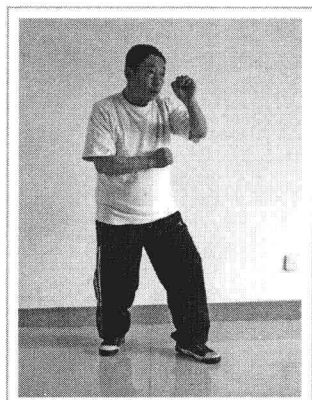


图38

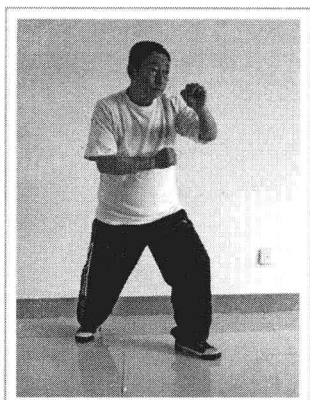


图39

3. 横 步

两脚一前一后站立（图40），前脚向里（或向外）横挪半步，并随之闪身（图41）。无论前脚向里或向外所挪之步均是横步。横步用于躲闪对方的进攻。

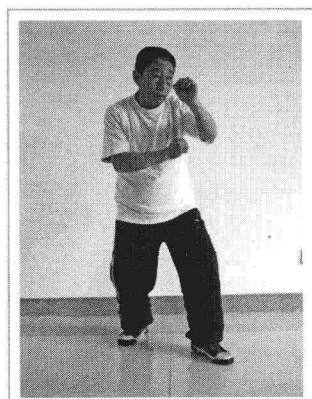


图40

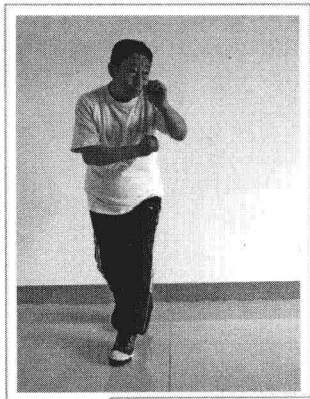


图41