

吴忠农

中華擒拿術



230339



吳忠农

中華擒拿术



浙江人民出版社

责任编辑 刘振华
封面设计 芦勇
插图 吴延风 吴忠农 徐国芳

中华骑术

吴忠农

浙江人民出版社出版
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥)

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张7 字数41,000 印数00,001—53,000
1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

统一书号：7103·1306 定 价： 1.05 元

序 言

擒拿术是中国武术中的一种传统优秀技法，由于擒拿术的明显技击作用，曾为历代兵家所重视。明朝抗倭名将戚继光所著《纪效新书·拳经捷要篇》中所介绍的各类拳术名家时，就有“鹰爪王之擎”的记载。擒拿手法很多，向有包括三十六拿法和三十六解脱法在内的七十二拿法之说，其中内容非常丰富而实用。

擒拿动作是利用人体关节、穴位和要害部位的弱点，使之产生强烈的不适和剧痛，甚至受伤而束手就擒的技术。在古今很多拳术中都有擒拿法，如查拳中的“鹞子抓肩七星势”，八极拳中的“金丝缠葫芦”等等都是擒拿法。擒拿中的“拿骨”、“抓筋”、“扣目”、“搬头”、“锁喉”、“挟臂”、“切腕”、“抓裆”等等动作，就是刁、拿、锁、扣、搬、点、切、封、压、拧等擒拿术的具体运用。

擒拿有单练和对练套路的技术，通过训练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、力量等方面的身体素质。擒拿套路练习，由拿住、解脱和反拿等方面的技术内容组成，它的特点在于：一系列的技术动作是一环扣一环，相接十分紧凑，动作逼真利索，给予人们

强烈的实感性，从而深受广大群众的喜爱。

书中在介绍擒拿特点、技术原理以及训练方法时，始终体现了我国武术技击传统的特色，同时结合现代科学的力学、人体解剖学和生理学来说明技术要领问题，是一部把知识性和技术性较好地融为一体，有继承又有发展的新著。书中的文字章节由浅入深，图文并茂，通俗易懂，这对于从事擒拿术教学和自学的同志来说，是很有帮助的。

吴忠农同志花了很多精力与时间，将擒拿术较系统地整理成书，使这一传统的武技更好地保留与流传，为我国武术书刊的百花园中又添一枝秀丽的花朵。看到忠农这新一代的武术工作者，为武术事业努力耕耘，结出了丰硕的果实并献给大家，真是件高兴的事。

编者和作者要我执笔为序，我认为这是我应该做的事情。

上海体育学院 王菊蓉

1985年春

目 录

序言	1
第一章 擒拿术基本知识	1
第一节 擒拿的技术特点	2
一、拿其一点，控制全身	3
二、以巧取胜，以技制人	3
三、动中有静，静中有动	3
四、拿中有解，解中有拿	4
第二节 擒拿的技术原理	4
一、擒拿的四大技法	5
二、擒拿的四大要素	6
三、擒拿的四大要领	8
第三节 擒拿的训练	10
一、训练内容	10
二、训练方法	11
三、练习擒拿应注意的几个问题	12
第四节 擒拿与力学	13
一、掌握力的作用时间和速度变化的规律	14

二、掌握杠杆的原理	14
三、作用力和反作用力的原理	14
四、利用惯性的原理	15
五、压力的原理	15
六、旋转的原理	15
七、利用合力的原理	15
八、利用力偶的原理	16
第五节 擒拿与人体解剖学	16
一、颈部的关节活动范围和限度	17
二、肩关节的活动范围和限度	17
三、肘关节、前臂的活动范围和限度	19
四、腕关节的活动范围和限度	20
五、手部各关节的活动范围和限度	20
六、胸、腰椎的活动范围和限度	21
七、髋关节的活动范围和限度	22
八、膝关节的活动范围和限度	23
九、踝关节、足的活动范围和限度	23

第二章 擒拿基本功的传统训练法.....25

第一节 手臂功	25
一、抛袋	25
二、抓坛	26
三、两指功	26
四、插沙功	27
五、推砖法	27
六、穿钉功	28

七、卷棒功	29
八、抓球功	29
第二节 腰腿功	30
一、起腰	30
二、拧腰转髋	31
三、负重躬身	31
四、收腹	32
五、压腿	33
六、踢腿	34
第三节 倒地功	36
一、前倒	36
二、后倒	36
三、侧倒	37
四、抢背	37
第四节 全身功	38
一、石锁	38
二、石担	41
第五节 练习注意事项	47
一、必须持之以恒	47
二、练习前坚持做好准备活动	48
三、养成姿势正确的习惯	48
四、由浅入深、循序渐进	48
五、运动后必须做放松运动	48

第三章 女子防卫擒拿术50

一、防打耳光(单掐喉)	51
-------------	----

二、防抓头发(扼指).....	52
三、防抓头发(别腕).....	53
四、防后抓发(格肘).....	54
五、破前掐喉(别肘).....	55
六、破后掐喉(横肘).....	56
七、防抓单手(拧肘).....	57
八、防抓双手(反腕).....	58
九、防抓肩(拧臂).....	59
十、防抓肩(压小臂).....	60
十一、防击胸(夹臂).....	61
十二、防抓胸(扼指).....	62
十三、防抓胸(别腕).....	63
十四、防抓胸(卷腕).....	64
十五、防抓胸(反肘).....	65
十六、防前抱腰(拧耳).....	66
十七、防后抱腰(撞鼻抓裆).....	67
十八、防后抱腰(别腕).....	68
十九、防前抱腿(抓臀压颈).....	69
二十、防前抱腿(搓颈).....	70
二十一、防后抱腿(夹腿).....	71
二十二、防抓裆(抬肘).....	72
二十三、防抓裆(横膝).....	73
二十四、破骑身掐喉(双脚夹颈).....	74
二十五、防前刺(推肘).....	75
二十六、防斜刺(拉肘).....	76
二十七、防刺胸(撞裆别肘).....	77

二十八、防斜刺(插眼).....	78
二十九、防刺腹(反腕).....	79
三十、防正面砍刀(横肘).....	80
三十一、防上砍刀(掐喉).....	81
三十二、防斜砍刀(拉肘提膝).....	82
三十三、防前捅棍(踹手).....	83
三十四、防扫棍(抓发掐喉).....	85
三十五、防斜打棍(踩膝).....	86
三十六、防斜打棍(夹头别腿).....	88

第四章 擒拿术和解破法 89

一、推领.....	90
二、解推领.....	91
三、断肘卡喉.....	92
四、破断肘卡喉.....	93
五、扭头.....	94
六、解扭头.....	95
七、折拇指.....	96
八、解折拇指.....	97
九、克指.....	98
十、解克指.....	99
十一、拿指骨.....	100
十二、解拿指骨.....	101
十三、牵羊.....	102
十四、解牵羊.....	103
十五、卷腕.....	104

十六、破卷腕	106
十七、转身拧腕	107
十八、解转身拧腕	108
十九、正压小缠丝	109
二十、破正压小缠丝	110
二十一、拉压小缠丝	111
二十二、破拉压小缠丝	112
二十三、拧压小缠丝	113
二十四、破拧压小缠丝	114
二十五、格肘	115
二十六、破格肘	116
二十七、拧拳反肘	117
二十八、解拧拳反肘	118
二十九、反腕	119
三十、解反腕	120
三十一、别肘	121
三十二、破别肘	122
三十三、单提腕	123
三十四、破单提腕	124
三十五、里扣腕	125
三十六、破里扣腕	126
三十七、勾腕	127
三十八、破勾腕	128
三十九、肩扛肘	129
四十、破肩扛肘	130
四十一、擒指折腕	131

四十二、破擒指折腕	132
四十三、推肘屈腕	133
四十四、破推肘屈腕	134
四十五、拧臂压肘	135
四十六、破拧臂压肘	136
四十七、拍肘	137
四十八、破拍肘	138
四十九、搬臂肘	139
五十、破搬臂肘	140
五十一、托肘	141
五十二、破托肘	142
五十三、锁肩肘	143
五十四、破锁肩肘	144
五十五、单别臂	145
五十六、解单别臂	146
五十七、拉肘	147
五十八、解拉肘	149
五十九、压肩	150
六十、解压肩	151
六十一、抬肘	152
六十二、解抬肘	153
六十三、拧臂压肩	154
六十四、破拧臂压肩	155
六十五、别腰	156
六十六、破别腰	157
六十七、拧踝关节	158

六十八、解拧踝关节	159
六十九、挫膝	160
七十、破挫膝	161
七十一、后掏裆	162
七十二、破后掏裆	163
第五章 擒拿对练套路	164
擒拿连环三十六法	165
动作名称	165
动作说明	167
附：人体各部位名称图	211

第一章 擒拿术基本知识

中华武林鼎盛，门户流派不计其数。历史上的擒拿术是发展在各门各派之中，并非一家所独有。如：查拳中的抓肩压肘、华拳中的虎爪猿缠、八极中的大缠与小缠、通臂中的大、小擒龙手、太极拳中的上步擒打等，都各自有一套擒拿方法。虽然各门派之间也有相同或相类似的擒拿技术，但专练擒拿术之独门者鲜。随着社会的发展，擒拿作为技击术的主要内容，得到了进一步的发展，内容日益丰富。特别在解放以后，党和人民政府把武术运动珍视为国之瑰宝。武林中的门户之间互不交流的现象也随之消除，好多武术内容逐步从门派中分化出来，成为独立的体系。如散手、推手就从各派中脱胎而出，成为单独的一项运动竞赛项目，我国每年都要进行散手和推手的比赛，这就为冲破禁区，继承发展武术之精粹——技击术，开创了良好的条件。擒拿术也是如此，它在继承传统的基础上，科学地运用了现代力学、解剖学和生理学等方面的知识原理，以其新颖独特的功夫，为人民群众尤其是青少年所喜爱。

擒拿术具有悠久的历史，可以说，我国自有武术产生以来即有擒拿法。我们的祖先在练武过程中，十分重视擒拿动

作的练习和运用。明朝大将戚继光在他的著作《纪效新书》中曾说过这样一段话：“至今之温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番十二短，此亦善之善者也。吕红八下虽刚，未及绵张短打，山东李半天之腿，鹰爪王之拳……皆今之有名者。”以上所说的“三十六合锁”及“鹰爪王”均指擒拿术。这充分说明，擒拿术确是我国四大技击法（踢、打、摔、拿）之一。古人在比武中，对擒拿技术的运用十分广泛，一直获得武术界的重视。

擒拿术是武术运动的一种形式，也是一项技击性很强的技术。倡导和发展这门技术，有益于社会主义现代化建设，对于指导人们锻炼身体，掌握擒拿技术本领，以便在危急的境况下正当防卫，维护社会治安，有着积极的现实意义。然而，这项技术对人体也有一定的破坏性，这就要求擒拿术爱好者讲究“武德”，通过宣传和思想教育，使之明确认识到，学习和应用擒拿术，根本宗旨在于健身和正当防卫所用，决不能学一点技术，就跃跃欲试，甚至打架斗殴，惹事生非。只有注重“武德”，遵循共产主义道德规范，才能使武术事业健康地发展，为人类作出更大的贡献。

第一节 擒拿的技术特点

擒拿术，是针对人体各部分关节和穴道，施以拿、点、切、挫、抓、搬、挖、挟、封、绞、闭、牵、锁、刁、扣、挂、压、提、分、靠等数十种方法，运用这些方法控制对方和化解对方控制，有效地抵抗近身的敌人，使对方没有还击余地。它有以下四个主要特点：

一、拿其一点，控制全身

擒拿动作一般通过反关节、抓筋、点穴、拿骨等技法，牵制对方，而后使其失去抵抗的能力。它的最大特点是只要控制对方一个部位和一点，便使对方不能动弹。当然，要做到得心应手，并且稳操胜券地运用，还必须有过硬的擒拿“功夫”。所谓“功夫”就是身体素质加上技术。如拿点穴来比方，要点穴有效，手指的功夫必须过硬，要有力，同时还得加上准确的技术，即懂得穴道的位置及合理的点法。

二、以巧取胜，以技制人

擒拿术也是一种用巧劲取胜的技术，在运用时，要求避实就虚，随机应势，动作起来既要协调严密，又要懂得“劲路”，所谓“劲路”，通俗地说就是用劲的窍门和方法。有的人虽学会了擒拿动作，却不能如愿运用，其根本原因是不懂得“劲路”。武术家尚劲不尚力。古云：“法生于外，巧生于内”、“审机明势，渐及神明”，就是要求擒拿动作必须以巧取胜，以技制人，借巧劲达到一巧拨千斤的效用，使动作达到出神入化的境界。

三、动中有静，静中有动

擒拿动作开始时以动作快速制人，而拿住之后，则又是以静为主，即以静待动，这样“动中有静，静中有动”，构成了“动静相合”的运动特点。一方拿，一方反拿，必然形成对立的局面，往往由于各种原因，而不能瞬时解决问题，这就要在对立中变化，决不能光凭力量死抓硬拿。好的擒拿

手在相持时则常采用消劲、化劲、走劲、退劲等劲法，充分利用力的变化于动静之中，乘其旧力略过，新力未出的一瞬间变换擒拿动作。

四、拿中有解，解中有拿

擒拿术千变万化，表现在有擒拿法也必有解脱法（又称反擒拿）。这样，一方拿，一方解，就构成了有拿有解，拿中有解，解中有拿的运动特点。我们常见的擒拿套路对练，充分表现出擒拿与反擒拿的动作技巧。如：擒拿三十六、擒拿七十二、擒拿一百零八法，就是按照这个特点编排的套路运动，它能表现出一环接一环，引人入胜，丰富多采的擒拿技术。

但实用擒拿中，功夫好的擒拿手，往往使对方不能解脱，有人称为“死手”（“死手”即已把对方关节控制住，不能动弹和解脱）。这就说明要反擒拿最好是在未成“死手”前进行，太极擒拿常常采用的“彼不动，己不动，彼一动，己先动”的技术方法，是行之有效的反擒拿术。

第二节 擒拿的技术原理

我国四大武技之一的擒拿技术，是一项技术性很强而又复杂的技术，它与运动力学、人体解剖学以及要害部位的生理特征有着密切的关系，并且运用于一招一式之中。可见，擒拿术的技术原理离不开这些科学，而且，依据运动力学、人体解剖学和生理学等学科的一般规律，形成以下所要阐述的四大技法、四大要素和四大要领。