

截拳道训练入门丛书

截拳道擒跌技法

舒建臣编著



人民体育出版社

截拳道训练入门丛书

截拳道擒跌技法

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道擒跌技法/舒建臣编著. —北京:人民体育出版社, 2004

(截拳道训练入门丛书)

ISBN 7-5009-2638-3

I. 截… II. 舒… III. 截拳道—运动技术—青少年读物 IV. G852.191.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041856号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32开本 6.5印张 110千字
2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2638-3/G·2537

定价:12.00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:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

自从香港武术大师李小龙先生创立了截拳道功夫以来，影响巨大，在国际武坛上享有盛誉。近些年来，截拳道在中华大地上也得到了蓬勃发展和广泛传播，在广大青少年中掀起了一股学习截拳道的热潮。

人们不禁要问，中国是中华武术的故乡，其内涵极为丰富，各门各派，千姿百态，足以让任何一位有心学武之人眼花缭乱，难作决断。然而为什么人们还会对截拳道这种既有中华武术的内涵，又借鉴了诸多西洋拳法的技术特点的功夫门类如此青睐呢？

依笔者的多年实践体验，截拳道归根结底还是从中国武术这棵大树上衍生的一株新枝，但它又不同于中国传统武术，它在许多方面已经跳出了传统武术的规范与限定，体现出时代的进步。从截拳道的学习和认识中，人们依旧可以充分了解武术的基本理念，而且从运动训练中不仅获得实战搏击的能力，还使自己的身心同时得到更好的锻炼，从实际效果上看，在诸多武技流派中是出类拔萃的。

截拳道不仅仅教会人们在健身或者搏击中一招半式的技巧，还强调在练习中追求肉体锻炼的极限，同时进入更加深层次的心灵的探求，使自己在肉体和精神上都得到一



个极大的升华，从而使这门技艺成为自己生活中一种艺术的拳道。反过来看，当人们在学习感受到自己从未感受过的许多新知之后，从内心深处迸发出来的热情又会将种种武技全面地融入到社会生活发展的轨迹中。

今天看来，截拳道早已不只是人们茶余饭后谈论的话题，也不只是从宣传片中体现对偶像崇拜的冲动，它早已成为大批练习者日常生活中的重要内容，并逐步地提高着他们的道德、情趣和生活理想的修养。截拳道教会了人们更深入一步地洞察武术的逻辑性，并引导人们站在中外武术文化的基础之上去充分发挥截拳道所展现的创新思维。实事求是地讲，截拳道是它的创始人和继承者们交给这个世界的一个崭新的、理性的、科学的武术体系。尽管，探索武术的真理常常会遇到许多意想不到的困难，创立一种新的武术体系更非易事，它不仅需要昂扬的激情、创新的勇气、良好的悟性，还需要科学的态度、求实的精神和严谨缜密的思考，而这些，截拳道和它的追求者们基本上做到了。

由于诸多原因，截拳道的资料保留得并不完整，一些人在学习中常常会遇到一些困难，由此，笔者才有了整理出一套比较系统又让人易于理解的丛书计划。经过几年的努力，产生了《截拳道训练入门丛书》。这套丛书共六本：《截拳道手击技法》《截拳道脚踢技法》《截拳道擒跌技法》《截拳道连环技法》《截拳道攻防技法》《截拳道功夫汇宗》。在这套丛书中，笔者试图从不同的角度，以理论和实战技法相结合的方式，把截拳道最基本的理





念、技法和攻防招式逐一介绍给大家。考虑到不同层次学习者的需求，在这套书中，笔者尽量以通俗易懂的语言进行描述，以较多的图片直观地表现各种技术动作的特点，力求使之达到一个最好的效果。当然，这只是笔者的一个好的愿望，因为，无论是学习截拳道还是其他的武术流派，最主要的还是要靠学习者在训练中的切身感悟，一部入门丛书，无论如何仅仅是引导您入门的一个辅助工具，而不是全部。

由于截拳道内容非常宽泛，尤其是其技法技巧变化万千，无法在一部书中得到充分的展现，加之笔者的认识也有待不断的深化，不断的提高，所以在本书中难免有诸多的疏漏和不足之处。在此诚恳地希望所有读到本书的同道提出批评和建议，以期共同提高。

本套丛书得以付梓出版，笔者衷心地感谢多年来一直给予关注和支持的亲友，以及为此付出了辛勤劳动的所有的人。

作者

2003年深秋于深圳

前言





目 录

第一章 截拳道擒跌技法概述	(1)
第一节 擒跌技法简介	(1)
第二节 擒跌技法的训练课要旨	(3)
第三节 擒跌技法的身体素质要求	(4)
第二章 截拳道擒跌技法基础训练	(7)
第一节 柔韧性训练	(7)
第二节 力量训练	(13)
一、手臂力量训练	(13)
二、腰背力量训练	(18)
第三节 跌扑滚翻技法训练	(20)
一、跌扑技法训练	(20)
二、滚翻技法训练	(24)
第三章 截拳道擒跌技法的运用原则	(29)
第一节 擒跌战术	(29)
一、出招上下相随, 攻防兼顾	(30)
二、虚头真假, 避实就虚攻击	(32)





三、出其不意, 攻其不备, 胆大心细	(34)
四、擒锁筋骨, 攻打要害目标	(36)
第二节 人体运动系统	(38)
第三节 擒锁人体要害部位	(39)
一、头部擒锁原则	(39)
二、躯体擒锁原则	(42)
三、肢体擒锁原则	(43)
第四节 擒锁技法运用释疑	(47)
一、擒锁技法的外力和内劲	(47)
二、擒锁力量的运用原则	(48)
第五节 基本擒跌技术	(52)
一、警戒桩式防守	(52)
二、勾手擒跌	(53)
三、回擒跌	(55)
四、穿插跌	(56)
第六节 擒跌技法辅助功夫训练	(58)
一、木人桩	(58)
二、沙包	(58)
三、助手配合练习	(59)
第四章 截拳道擒锁技法训练	(60)
第一节 擒锁技法的基本手法	(60)
第二节 擒锁技法	(64)
一、头颈擒锁	(64)
二、头手擒锁	(68)





三、手肘擒锁	(76)
四、膝盖擒锁	(96)
第三节 解脱擒锁	(118)
一、头发被抓解脱	(118)
二、头颈被擒锁解脱	(122)
三、肩部被抓住解脱	(134)
四、胸部被抓解脱	(138)
五、手臂被擒解脱	(148)
六、腰部被搂抱解脱	(162)
七、腿脚被擒解脱	(170)
第五章 截拳道摔跌技法训练	(174)
第一节 实用摔跌技法示例	(174)
一、夹颈摔跌	(174)
二、抱腰摔跌	(178)
三、单脚摔跌	(180)
四、双脚摔跌	(184)
五、勾踢摔跌	(186)
第二节 实用解脱反击技法示例	(188)
一、解脱夹颈反击	(188)
二、解脱抱腰摔反击	(190)
三、解脱擒脚摔反击	(192)



1

第一章 截拳道擒跌技法概述

截拳道擒跌技法的特殊运用，在搏击中主动或被迫破坏对手的平衡，击跌摔倒对手，或使用擒拿及锁扣关节的技术，战胜对手或压制对手。因此，擒跌技法在搏击中有着重要作用。

第一节

擒跌技法简介

截拳道是没有固定拳式的拳道，它没有门派之分。但是，它却顺应任何门派；因此，不论是擒锁或是摔跌技法，都蕴含着其他门派的绝技。它的特点就是按实战需要，可以采用任何技法，为了达到格斗的目的，不惜使用一切手段。

实施擒跌技法时不能盲目地连续攻击。迅速移位攻击时，首先是要破坏对手的身体重心，把握最恰当的攻击时间。运用技术进行攻击时，应先触及对手的前手腕、臂，诱使对手的注意力转移到腕、臂，这样才有可能降低对手的反击程度，然后迅速有力地实施攻击。与对手相对峙时，必须注意观察对手的特点和细微变化，以选择适当有



效的擒锁技术。搏击的过程中，应尽可能采用直接有效的攻击方式，尽量不采用复合的战术。攻击中须全神贯注，凝聚身体劲力全力发招，并努力使身体适应搏斗时的某种紧张程度以及心理的紧张感觉。

在运用擒跌技法进行搏斗时，必须注视对手的动作变化，随机应变地发挥攻击的最大效果。

擒跌技法运用时应把握以下几点：

- 与对手对峙时的距离、空当，注视对手眼神；
- 近身攻击或贴身近战时，注视对手的腿、脚和腰部；
- 纠缠格斗中，善于及时发现对手的弱点，运用全部劲力和技术对其实施攻击；
- 封手时，应迫使对手处于防守的被动状态，接着发起连续有力的攻击。

运用擒跌技术攻击对手时，不必为一时出现的紧张感所困惑，而应充满自信地应对搏斗。如果不善于控制自己的情绪，可能会由于紧张而引起精神状态的起伏不定，从而失去瞬间出现的攻击机会，或者因紧张而导致平常训练的动作发挥失去灵活性。在搏击纠缠中运用擒锁或摔跌技术时，还要克服体力上的极限，持续不断地挖掘身体内的潜力。

擒跌技法会因搏击中空当的远近、个人和对手的速度、敏捷性、智慧的不同而受到些许影响。

截拳道擒跌技法汇集了中华武术与海外技击术的精华，成为徒手搏击中的重要组成部分。其拳技变化多端，

拳理奥妙精深。并融合踢法、手法和摔法于一体，刚柔相济。实践证明，它确实是一种技巧灵活、以巧制敌的实用技术。

擒跌技术的运用并不是单纯的反拧关节摔跌对手，它是将擒拿技术、锁法和摔跌等各种不同的技巧正确地应用于搏击中。

第二节

擒跌技法的训练要点

擒跌技法的训练是有目的、有计划地对练习者施以影响的过程，也是采用特殊训练方法和手段学会控制和调节自己的状态，进而控制对手运动的行为过程。

擒锁与摔跌技术是截拳道自由搏击系统不可缺少的一部分，同时也影响着练习者身体、技术、战术策略等方面的改善，可以促进练习者技法、战法的不断完善，成长为高水平的截拳道运动员，并使其能够适应各种训练与比赛的要求，为达到最佳竞技状态奠定良好的技术基础。

擒跌技术能力、战术策略、身体素质都会受到后天环境和实践影响，可以通过训练来加以改善和提高。擒跌技术的训练遵循着技能训练的规律，必须经过长期系统的训练。擒跌技术如果不通过劲力、技巧的训练，则难以产生好的效果。

截拳道训练其实就是通过一个训练过程从而使自己得到这种运作能力的迁移效果。在训练中不仅要提高擒跌技

术的能力，还要同时提高其他技术能力，使练习者从中受益。并通过训练获得一定水平后，会勇敢、从容、理智、巧妙地面对人生中所遇到的任何困难。

训练擒跌技术与对待其他技术训练的态度一样，最有效、最经济的方法是合理运用各种训练手段，并且在训练中解决各种问题，把擒跌技术或其他技术的训练调理到最佳状态。

任何一种截拳道的技法，都需要在日常训练中进行无数次重复练习，并在实战搏击中反复运用，才能到达炉火纯青的地步。学习擒跌技法，开始应在教练员指导和帮助下进行训练。训练开始前，要制定合适的训练计划，然后严格按照计划实施训练。教练员在训练过程中要及时了解练习者的能力情况，以便给予具体而有效的指导，使练习者能够逐渐独立完成训练计划。

擒跌技术的训练效果，取决于练习者的自觉性、积极性的高低。练习者应当努力把擒跌技术训练同专项的身体素质训练、战术训练有机地结合，把技术训练内容贯穿到运动技能的学习和搏击实战中，使训练吸纳各专项运动的共同特点。当然，这不是说机械地带有专项内容，还是强调全面进行训练。

第三节

擒跌技法的身体素质要求

人体生理结构及素质特征，决定了在训练中一定要注



第一章

意预防伤害事故。特别是实施擒锁或擒拿技术训练时，由于骨骼关节的脆弱性，必须量力而行，任何过分的关节锁扣擒拿都会造成受伤的可能，这一定要引起每一个练习者的重视。

身体的柔韧及灵敏得到锻炼后，使得关节筋骨更加牢固，才能有效地实施擒跌技法。身体素质的训练要重视姿势训练的正确，防止指骨、肢体、脊柱发生变形。负重练习耐力，宜采用伸展练习发展力量。适当的负荷训练有利于骨骼的生长，但是重负荷训练则应注意控制训练时间和次数，以便在训练时均衡地发展肌肉力量。不仅可以采用器械辅助训练，也可以通过一些游戏方式发展身体肌肉群力量，促进肌肉发展平衡，增强技法运用的协调性和精确性。

良好的身体素质是掌握运用擒锁技法、摔跌技法的能力基础，因而在训练中一定要把握身体素质的发展规律，使身体得到全面发展。

少年时期身体素质随着年龄的增长而增长，即使没有接受运动训练，这种身体素质的增长也是自然而然的。但是成年时期，身体素质将不再随年龄的增长而增长，而是逐渐趋于稳定状态，如果不进行运动训练，甚至会有所下降。

运用擒跌技法必须具有较好的身体素质，才能牵制对手。这种训练一般遵循速度——耐力——力量素质训练程序。

身体素质增长较快时期，也是身体素质的敏感期。在





截拳道

擒跌

技法

这一阶段，通过训练等手段促进各项身体素质训练全面发展，对练习者将产生极佳的效果。

训练时，不能追求每一位练习者的效果都一样，作为教练员，应以因人而异、适当安排为原则，进行有目的的
指导训练。





第二章

截拳道擒跌技法基础训练

第一章

截拳道擒跌技法的基础训练是适应性锻炼惯用的招式，其目的是使自己在格斗中不受敌方的牵制，又能攻击敌方。通过基本功夫的训练，将使练习者逐渐掌握技术，并且有效地防护自身头部、颈部、身体躯干和裆部等危险部位。

第一节

柔韧性训练

擒跌技法的柔韧性素质比较注重腰部的柔韧性锻炼，其他部位的柔韧性训练在本丛书的相关部分均有详尽介绍。

腰腹训练

1. 前俯腰

【动作】

两脚并步站立；两臂向上伸，两手手心向上，五指交





叉握住；然后上身前俯，交叉之手在松开时向后抄抱，扶握小腿下部，使面部紧贴胫骨前部。上身恢复原姿势。重复做此练习（图1~图3）。

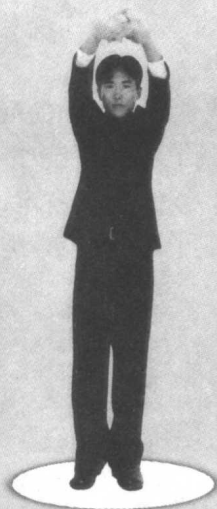


图 1



图 2

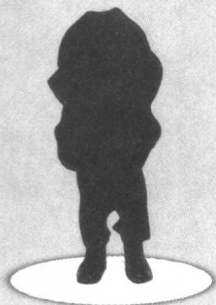


图 3

【说明】

在练习中，膝部须挺膝伸直，面部尽量贴紧小腿胫骨，锻炼腰椎关节的软骨、韧带的柔软性，使腰椎在做此动作中达到前屈的极限。

