

# 踢·打·摔·拿

——中华武术四大技击法



吴忠农 张华达 编著  
北京体育学院出版社

# 踢·打·摔·拿

——中华武术四大技击法

吴忠农 张华达 编著

北京体育学院出版社

[京] 新登字146号

责任编辑：张清垣

责任校对：长 春

责任印制：长 立

**踢·打·摔·拿**

—中华武术四大技击法

吴忠农 张华达 编著

北京体育学院出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销

北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.375 定价：3.40 元(压膜装)

1992年4月第1版

1992年4月第1次印刷

印数：16000册

ISBN7-81003-577-0/G·446

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 序

“需要是发明之母”。在远古人们为了生存和发展自己，需要掌握求生和自卫的本领，这就是武术攻防技术产生的滥觞。

中华武术经过长期的发展，形成了内涵丰富、形式完善、技艺精臻的现代武术。它不仅是一项克敌自卫的手段，也是一项风格独特，具有鲜明民族形式的体育运动。

技击是武术的精华，是从攻防格斗诸法中提炼出来的，具有很强的实用价值。我国当代著名的武术家蔡龙云先生把武术技术归纳为“四击、八法、十二型”。四击（踢、打、摔、拿）是对中国武术技击主要内容的高度概括；八法（手、眼、身法、步、精神、气、力、功）则是武术基本技法的精华所在；十二型（站如松、立如鸡、快如风、慢如鹰、轻如叶、重如铁、转如轮、折如弓、起如猿、落如鹤、动如涛、静如岳）可说是对武术艺术性的生动形容。中国武术的任何流派都离不开技击内容，其技击内容也离不开四种技击法则的范畴。它们各具独特的运动规律和多种技击方法。如“踢”的技法就有弹、蹬、踢、摆、缠、点、挂、铲、扫等，并要求能做到前踢后撩，横击直进，扫蹬膝顶，高低回环，使之不拘形式，变化莫测。这就需练习者要有良好的腿部柔韧性、腿击力量和快速腿击后控制身体平衡等素质。“打法”一般指

上肢手法的应用，其方法主要有冲、撞、挤、靠、崩、劈、挑、砸、撑、插、搂、拦、采、捌、勾、抄等。要求能做到两手左右绕环，纵横交错，左开右合，上挂下取、闪空突入，并以腿之劲发力。动作达到灵活自如，神出鬼没，虚虚实实，指上打下，再配以变化多端的假动作，以快如闪电的攻击，使对手防不胜防。四法中的“摔法”主要有臀顶摔、过头摔、过肩摔、肩扛摔、挟颈摔、抱腰摔、别腿摔、勾腿摔、跪摔和抹颈踢摔等等。它内容丰富、技术实用、技击特点突出，实战中变化莫测，绝招妙技层出不穷。它以巧取胜，借力使劲，见招打招，以技制人的特点常在技击中大显身手。“擒拿法”则是利用拿、点、切、挂、锁、刁、扣、挂、压、靠等方法控制和化解对方控制，有效地抵抗近身的敌人，使对方没有还击的余地。踢、打、摔、拿四击法可各自单独使用，又可相互融合，互为补充。如练习得法，则妙用无穷。

技击要讲究方法，对一个未受过专门训练的人来说，当他意外地遭到别人的攻击，一般有下列反应：其一，向后退让；其二，向一侧闪躲；其三，出招挡格对手的攻击。此三者必居其一，然后才是奋起还击。至于防守是否合理，闪躲效果怎样，还击是拳还是腿，是直拳、摆拳，是拳击还是腿踢……，则根据个人日常习惯而各有不同。而技击动作，其实质是上述这些简单组合动作的提炼。学习技击方法的目的便在于能更合理、更经济、更有效地为你的进攻与防守提供捷径。

通过技击方法的训练，能增强体质，促进身心健康；能提高人的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质；增强循环、呼吸系统的生理功能；提高神经系统机能的应激性和稳

定性；增强各部肌肉力量，从而起到健身的作用。

就笔者的愿望来说，是想把中华“四击”的精华编写成册，以示对祖国文化遗产的珍惜之情。但限于水平，缺点错误在所难免，热忱希望读者坦诚指正。本书图稿由沈奕壮同志作画；王啸、柳万里两同志表演，在这里一并表示谢意。

作者

1991年7月于杭州

# 目 录

<b>第一章 技击基础理论</b> .....	( 1 )
第一节 人体解剖学常识.....	( 2 )
第二节 技击的基本要素.....	( 11 )
<b>第二章 踢法</b> .....	( 37 )
第一节 弹踢.....	( 39 )
第二节 蹬踢.....	( 45 )
第三节 踹腿.....	( 56 )
第四节 扫、摆、转腿法.....	( 63 )
第五节 其它腿法.....	( 73 )
第六节 膝法.....	( 78 )
<b>第三章 打法</b> .....	( 85 )
第一节 拳法.....	( 87 )
第二节 掌法.....	( 96 )
第三节 肘法.....	( 105 )
第四节 其它打法.....	( 111 )
<b>第四章 摔法</b> .....	( 119 )
<b>第五章 拿法</b> .....	( 139 )
第一节 擒拿法的特点、技法和要领.....	( 140 )
第二节 擒拿技法.....	( 145 )
第三节 解脱技法.....	( 162 )
<b>第六章 技击精言录</b> .....	( 179 )

# 第一章

## 技击基础理论





## 第一节 人体解剖学常识

武术技击的运动规律是由人体的解剖结构和生理机能特点所决定的。在实战格斗中，人与人的直接抗搏，情形复杂，且富于变化。无论是踢打，还是摔拿，是防守，还是进攻，都必须明晰之所以能击能制，能守能解之理。只有了解人体解剖学的常识，熟悉人体各关节运动范围及身体薄弱要害部位，才能有目的地在攻守中进行自我保护，科学地掌握技击动作，进而做到攻有得，击必效，解必脱，擒必获。

### 一、人体关节

人体是一个统一的整体，人体的形态结构和生理机能是整个体内相互联系，相互制约的两个方面。人体的运动是以骨为杠杆，关节为枢纽，肌肉的收缩为动力而构成的。人体关节包括关节面、关节囊和关节腔，以及韧带、关节盂、关节内软骨等辅助结构。关节可以使人体做局部或整体运动。如肢体的屈、伸、屈、收、内旋、外旋、回环等，都通过关节的运动得以执行。了解人体主要关节的运动功能和结构特点，对正确地运用和掌握攻防技术是相当重要的。

## 1. 颈椎关节

颈椎关节是头部与躯干相连结的部位,由七块颈椎构成。

(图1-1) 颈椎骨之间借椎间盘及韧带相互连结。每块颈椎骨都有椎孔,它们相互串连成椎管。椎管内有神经束通过,是大脑支配全身的通路。此处如果受到损伤,轻者躯干、肢体瘫痪,重者死亡。颈椎横突上有小孔,内有椎动脉、静脉通过。如果动、静脉扭曲或断裂,则可引起脑缺血、脑水肿,也可导致死亡。颈椎关节有较大的活动度,

属联合关节,可前屈后伸,左右转动,左右侧屈(侧屈 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ,前屈后伸 $35^{\circ}\sim 50^{\circ}$ ,左右旋 $60^{\circ}\sim 80^{\circ}$ )。如超过其活动范围,用暴力打击或猛力扳拧、旋转颈部,可引起颈椎脱位或骨折,损伤脊髓动、静脉而危及生命。

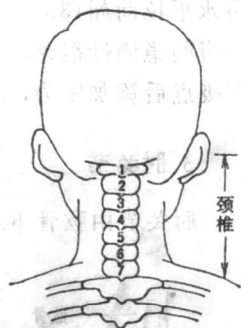


图1-1

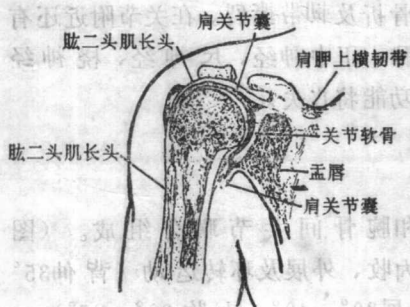


图1-2

## 2. 肩关节

肩关节由大而圆的肱骨头和小而浅的肩胛盂构成。(图1-2) 两骨的关节面相差很大,且韧带薄弱,关节囊松弛,具有“高度的灵活性”,是全身活动范围最大的关节,可做

屈伸、外展内收、回环和环转运动（前屈 $70^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ，后伸 $40^{\circ}\sim 80^{\circ}$ ，前臂上举 $150^{\circ}\sim 180^{\circ}$ ，肩内旋 $45^{\circ}\sim 80^{\circ}$ ，外旋 $45^{\circ}\sim 65^{\circ}$ ，外展上举 $180^{\circ}\sim 190^{\circ}$ ，外展 $80^{\circ}\sim 100^{\circ}$ ，内收 $20^{\circ}\sim 50^{\circ}$ ，肩水平位前屈 $135^{\circ}\sim 140^{\circ}$ ，水平位后伸 $40^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ）。因此肩关节的稳固性很差，在外力作用下，或左右猛拧，或向后扳至极点后施加压力，均会导致脱臼或韧带撕裂。

### 3. 肘关节

肘关节由肱骨下端，桡骨小头，尺骨上端以及关节囊韧带组成。它包括肱尺，肱桡和桡尺近侧三个关节，属复合关节。（图1-3）关节囊的后部宽大而松弛，前部较紧密。肘关节可做屈伸和旋转运动（屈曲 $135^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ，超伸 $10^{\circ}$ ，前臂后旋 $80^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ，前旋 $80^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ）。肘关节完全伸直受外力从后击打和按压，会造成肘部脱位或骨折及韧带撕裂。在关节附近还有一些血管、神经，如肱动脉、正中神经、尺神经、桡神经等。

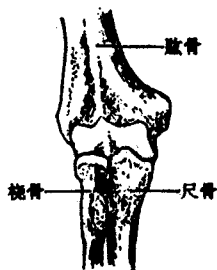


图1-3

如损伤前臂，手部的功能将丧失。

### 4. 腕关节

腕关节是由桡腕关节和腕骨间关节联合组成。（图1-4）腕关节可做屈伸、内收、外展及环转运动（背伸 $35^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ，背屈 $50^{\circ}\sim 80^{\circ}$ ，外展 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ ，内收 $30^{\circ}\sim 35^{\circ}$ ）。由于腕部的运动幅度较大，在技击中，各种手法的运用、变

化及效果等与腕部的运动关系密切。另外，腕关节结构复杂，用力使腕向任何一个方向过度扭拧、扳转都会使人痛疼难忍，重则造成关节脱位、骨折和韧带撕裂。



图1-4

5. 掌指关节

掌指关节除拇指的掌指关节外，均为球窝关节。指间关节均属滑车关节。（图1-5）关节囊的背侧较松弛，关节两侧有侧副韧带加固，故屈的运动大于其它运动，侧向运动受到限制。掌指关节活动范围小，只能作屈伸运动（掌指关节屈 $60^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ，近端指关节屈 $90^{\circ}$ ，远端指间关节屈 $60^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ）。如将指伸直向后或向两侧扳拧，易造成关节脱位或骨折。

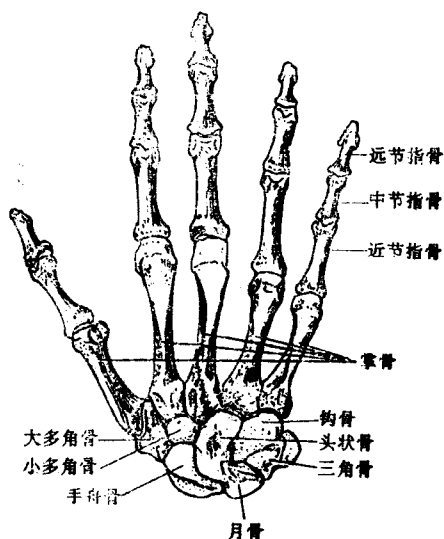


图1-5

## 6. 髌关节

髌关节是由髌臼与股骨头构成，是典型的球窝关节。(图1-6) 此处可做屈、伸、外展、内收、旋内、旋外及绕环运动(屈曲 $130^{\circ}\sim 145^{\circ}$ ，超伸 $25^{\circ}$ ，外展 $30^{\circ}\sim 55^{\circ}$ ，内收 $20^{\circ}\sim 40^{\circ}$ )。其辅助结构有髌臼唇、髌股韧带、耻股韧带、坐股韧带、股骨头韧带、髌臼横韧带等。由于髌关节臼窝深而大，关节囊厚紧，并有不少韧带加固，其结构较牢固，活动范围较肩关节小，一般不易损伤。但如遭外力猛暴打击时也会造成损伤或脱位。

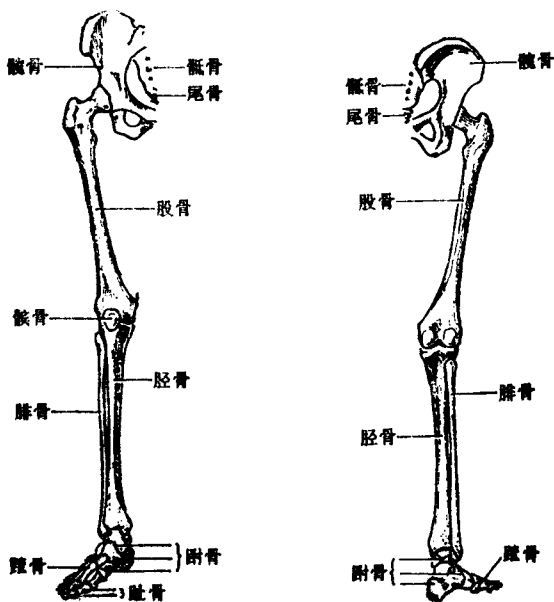


图1-6

## 7. 膝关节

膝关节由腓骨下端、胫骨上端及髌骨构成。(图1-6) 此处可做小腿的屈伸, 小腿屈曲后, 做垂直旋转(屈曲 $120^{\circ} \sim 155^{\circ}$ ; 超伸 $5^{\circ} \sim 10^{\circ}$ , 外旋 $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ , 内旋 $30^{\circ} \sim 50^{\circ}$ )。膝关节部位表浅, 是人体中结构最复杂, 关节面最大, 杠杆作用最强, 负重较大, 不甚稳定, 易受损伤的屈戌关节。当膝部伸直后受外力猛击、挫、蹬、扭, 或由前、侧方击踹, 轻则使人倒地, 重则可造成韧带损伤, 关节脱位, 半月板撕裂及骨折。

## 8. 踝关节

踝关节由胫骨、腓骨的下端和距骨组成。(图1—6)此处可做屈伸、外展(外翻)、内收(内翻)和环转运动(背屈 $20^{\circ}\sim 35^{\circ}$ ,背伸 $45^{\circ}\sim 50^{\circ}$ ,内收 $30^{\circ}\sim 35^{\circ}$ ,外展 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ )。当外力将足左右扳拧或扭转时,会造成踝关节脱位及韧带撕裂。

## 二、人体要害部位

在武术的技击中,老一辈武术家从实践中总结了击打谚语“八打、八不打”。人体的某些部位器官,如心、脑、内脏等,有着极为重要的生理功能,在生命活动过程中是必不可少的。这些部位受伤,对生命的威胁极大。这些器官大多数是在骨骼的保护下。但部分暴露在外,便成为薄弱的部位。人体还有些神经分布相当丰富、痛觉非常敏感的部位,受到打击或压迫,疼痛难忍,甚至出现昏迷、休克、死亡。因此这些部位在技击中便有特殊的意义,被称为要害部位。了解、熟悉这些遭击打会造成严重后果的部位的意义的意义有两个方面:一是为在公共利益受到重大损害,或自身、他人生命受到威胁的紧要关头,可利用强有力的手段,攻击犯罪分子的要害部位,迅速制止犯罪行为;二是为加强自我防护,尽量免遭伤害。

### 1. 头部

头为一身之首,指挥人身的一切活动,是五官所在部

位。

头部的太阳穴处，骨平均厚度仅为1~2毫米，其组织非常脆弱，经不起打击、震动。击此处，可出现外板完整，而内板骨折。此处是一致命部位。

后脑，位于头后部，是脑神经最集中的部位，特别是延髓，是心血管系统和呼吸系统的中枢。此处遭强烈震动，即会致人昏迷；如受损伤，会致人死亡。

眼、鼻部三角区，神经、血管分布相当丰富，痛觉极敏感。眼为人手足之导，是一切行为的指南，受到打击时会丧失战斗力。鼻对来自正面与侧面的打击承受能力很弱，如打击有力，会产生酸痛感并流出眼泪，模糊视线。

## 2. 颈部

颈部前有咽喉，是气管和颈动脉的通道。此处遭到勒、卡、压，会造成窒息和血液流通受阻，使脑部缺血而昏迷以至死亡。其后为颈椎，上接生命中枢延髓，如受到打击，可造成呼吸和消化系统的功能紊乱，甚至危及生命。

## 3. 胸部

胸部是指胸骨剑突以上至锁骨的部位。锁骨在人体骨骼中最易骨折，一旦骨折便会丧失战斗力。位于胸骨下端的剑突，又叫“对心锁口”或“心窝”，古时亦称“要命”。在其后的内脏器官有心脏下部（即心室），右边正好是肝与胃的重叠处。由于剑突是软骨组织，没有肋骨保护脏器（心、肝、胃），所以此处若遭击打，能引起胃肝出血及心脏破裂，导致昏迷或死亡。



#### 4. 肋部

肋骨一般指软肋部。第5肋骨间隙左侧，是心尖所在部位；右侧是肝脏下部。从人体结构看，第5~8肋弯曲度较大，最易发生骨折，故受到暴力时，可出现肋骨的向内骨折，伤及心脏、肝脏，导致大流血，还有刺破胆囊的可能性。

#### 5. 腰部

腰部是指腰椎至骶椎之间的部位，是人体脊柱的一部分，起着支撑躯干和传导重力的作用。此处如遭暴力打击，轻则椎间盘脱出，腰椎损伤，压迫神经，使人疼痛难忍，活动受限；重则使人体下肢瘫痪而丧失活动能力。肾脏位于第12肋和第3腰椎之间，紧贴腹后壁，是全身代谢最快的器官，有丰富的血管。因此处没有肋骨保护，所以如遭打击，很容易造成出血，引起严重后果。

#### 6. 裆部

裆部是指外生殖器及会阴部位。此处很难承受外力击打。因为盆腔内的重要器官有膀胱、直肠、左右髂内及髂外动脉。重击此部位，可引起上述脏器的损伤或破裂，而导致内出血，出现出血性休克，继之死亡。外生殖器，由于其神经末梢丰富，敏感性强，如被人顶、抓、撞、踢等，疼痛难忍，继而会引起血压下降，全身乏力、休克，致死亡。