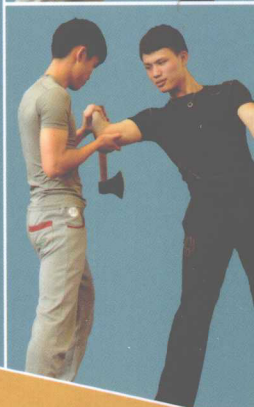
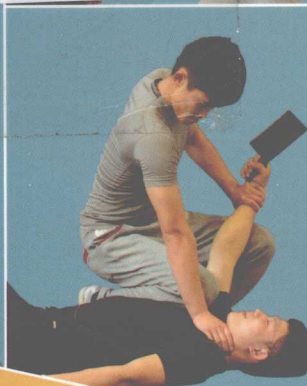
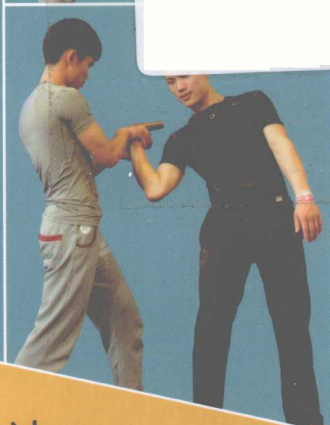
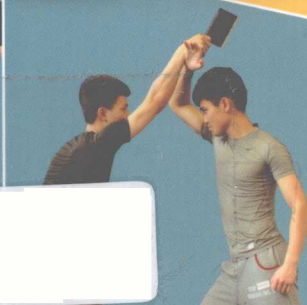
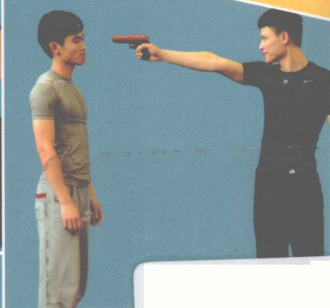
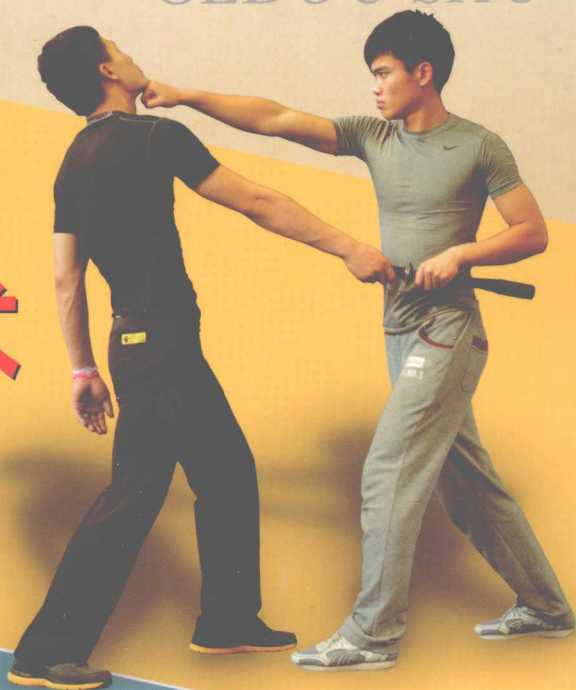


本书技术全面，招法实用有效，是武术爱好者、解放军及武警战士、公安干警提高擒拿格斗实战水平，克敌制胜的必备用书。

SHIYONG QINNA
GEDOU SHU

实用擒拿 格斗术

周小青 张冬琴 主编



实用擒拿格斗术

主 编

周小青 张冬琴

副主编

初 龙 杨 宁

编 者

叶冬清 殷泽锋 郭 勇

周若夫 吴定锋

金盾出版社

内 容 提 要

本书主要内容包括:关于擒拿格斗、格斗技术、擒拿技术、徒手夺凶器擒拿格斗技术、地面缠斗擒拿格斗技术、擒拿格斗实战组合技术运用实例、擒拿格斗损伤及预防。

本书内容贴近实战,技法全面,动作讲解到位,适用于武术爱好者、解放军及武警战士、公安干警使用,亦可作为体育院校相关专业学生和教师的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

实用擒拿格斗术/周小青,张冬琴主编. —北京:金盾出版社,2015.1
ISBN 978-7-5082-9641-8

I. ①实… II. ①周…②张… III. ①擒拿方法(体育)②技击(体育)
IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 191602 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司
正文印刷:北京万友印刷有限公司
装订:北京万友印刷有限公司
各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:11 字数:176千字
2015年1月第1版第1次印刷
印数:1~4000册 定价:26.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

擒拿格斗术，是武术最基础的形态之一，是武术徒手搏击的发展和延续，是一种贴近身体，避实就虚，随势化力，折其关节，挫其骨骼，抓其筋肌，闭其穴位的近战技术。擒拿格斗术的动作千姿百态，技法全面独特，其独特之处在于：动势曲折，轨迹旋绕，动则上、中、下三盘其变，轻灵巧取，制则身、手、脚立体兼施，招法奇妙。总的来讲，擒拿格斗是一项结合踢、打、摔、拿等技术控制和制服对手的对抗性体育运动。在众多擒拿格斗类书籍中，本书具有以下特点。

首先，内容系统、全面。从理论层面阐述了擒拿格斗术的基础知识、技术原理和原则，指导学习者把握擒拿格斗的特点和规律，为提高实战水平打好基础；从格斗层面讲授了站立与地面状态下，徒手与徒手、徒手与夺凶器的格斗技术，以及在被抓握、搂抱等情况下如何进行擒拿格斗，强化双方在对抗过程中运用技法的能力。

其次，本书结构严谨，脉络清晰。第一章对擒拿格斗的内容、分类、特点、要领及练习注意事项等作了简要阐述；第二章、第三章对擒拿技术和格斗技术的基本动作、基本防守及反击技术做了详细讲解，内容由浅入深，层层递进；第四、第五、第六章针对各种突发情况，传授了灵活机动、行之有效的擒拿技术，对不同的动作组合等技术、方法作了深层次的讲解，使习练者在学习前几章的基础上进一步加深对技术的掌握；第七章介绍了常见的运动损伤，提出了相应的损伤处理方法及预防措施。

书中的技法具有动作快捷、实用性强、简单易学、便于掌握、普及性强等特点，通过对本书的学习，了解擒拿格斗的基本知识，掌握基本技术，提高自卫与应变能力，在提升综合能力的同时，培养人机智、勇敢、顽强的意志品质。

在编写本书过程中，参考、借鉴了许多专家、学者的研究成果，在此表示感谢。书中的技术动作由崔希荣、吉嘉示范，动作图片由吴洋拍摄，对他们的辛勤付出表示衷心的感谢。由于编者水平、经验有限，书中不足之处，望广大读者及同仁提出宝贵意见。

周小青 张冬琴

目 录

第一章 关于擒拿格斗	(1)
第一节 概述与释义	(1)
第二节 擒拿格斗的起源与发展	(2)
第三节 擒拿格斗的内容及分类	(4)
第四节 擒拿格斗的特点	(5)
第五节 擒拿格斗的要领	(7)
第六节 擒拿格斗的力学原理和技术原理	(8)
一、擒拿格斗的力学原理	(8)
二、擒拿格斗的技术原理	(9)
第七节 擒拿格斗的技术要求	(9)
第八节 擒拿格斗训练的注意事项	(10)
第九节 人体关节与要害部位	(11)
一、擒拿格斗控制的关节部位	(11)
二、擒拿格斗控制的要害部位	(18)
第二章 格斗技术	(23)
第一节 格斗基本技术	(23)
一、实战姿势	(23)
二、基本步法	(24)
三、基本拳法	(28)
四、基本腿法	(31)
五、基本肘法	(37)
六、基本膝法	(40)
七、基本跌法	(42)
第二节 格斗的基本防守技术	(46)
一、接触性防守	(46)

二、非接触性防守	(51)
第三节 格斗基本防守反击技术	(53)
一、防拳反击	(53)
二、防肘反击	(53)
三、防腿反击	(54)
四、防膝反击	(55)
五、防守反击摔法	(56)
第三章 擒拿技术	(59)
第一节 指关节的擒拿	(64)
一、侧撕手指	(64)
二、抓压拇指	(64)
三、搬压四指	(65)
四、旋搬小指	(65)
五、推卷食指	(65)
第二节 腕关节的擒拿	(66)
一、夹肘折腕	(66)
二、里扣拧腕	(66)
三、外翻拧腕	(67)
四、破抓左腕	(67)
第三节 肘关节的擒拿	(67)
一、压腕托肘	(67)
二、跪压别臂	(67)
三、肩腕别臂	(68)
四、推腕扳肘	(68)
第四节 肩关节的擒拿	(69)
一、踩肩别臂	(69)
二、扣肩别臂	(69)
三、跪压别臂	(69)
四、破抓左肩	(70)

第五节 踝关节的擒拿	(70)
一、压踝折腿	(70)
二、双压踝折腿	(71)
三、顶裆拧踝	(71)
第六节 膝关节的擒拿	(71)
一、正双别膝	(71)
二、坐腿别膝	(71)
三、顶膝折膝	(72)
第四章 徒手夺凶器擒拿格斗技术	(73)
第一节 夺凶器的原则与练习要求	(73)
一、夺凶器的原则	(73)
二、夺凶器练习的要求	(74)
第二节 夺匕首擒拿格斗技术	(74)
一、夹臂压肘夺匕首	(74)
二、外扳拿腕夺匕首	(75)
三、别臂压肩夺匕首	(76)
四、铲膝扳颈夺匕首	(76)
五、抓臂击腕夺匕首	(77)
第三节 夺菜刀擒拿格斗技术	(77)
一、抓腕压肘夺菜刀	(77)
二、夹臂拧腕夺菜刀	(78)
三、勾踢拉发夺菜刀	(78)
四、抓臂蹬膝夺菜刀	(79)
五、踢膝扫肘夺菜刀	(80)
六、掐喉别摔夺菜刀	(80)
第四节 夺棍擒拿格斗技术	(81)
一、捋抓砸肘夺棍	(81)
二、折腕踢裆夺棍	(82)
三、拧腕推肘夺棍	(82)

四、抓棍勾扫	(83)
五、抓棍蹬膝	(83)
六、抓棍蹬腹	(84)
第五节 夺手枪擒拿格斗技术	(85)
一、拧臂肩扛夺手枪	(85)
二、夹臂锁喉夺手枪	(85)
三、拧腕戳眼夺手枪	(86)
四、击肋扛肘夺手枪	(86)
五、折腕顶裆夺手枪	(87)
六、夹臂击头夺手枪	(88)
第六节 夺斧头擒拿格斗技术	(89)
一、扳肘踹膝夺斧	(89)
二、举臂压肩夺斧	(90)
三、推腕勾扫夺斧	(90)
四、夹臂掐喉夺斧	(91)
五、抓腕别摔夺斧	(92)
六、反背锤击夺斧	(93)
第五章 地面缠斗擒拿格斗术	(95)
第一节 地面缠斗的基本攻防姿势	(96)
一、骑乘式	(96)
二、侧骑乘式	(97)
三、膝顶式	(98)
四、封闭式防守	(99)
五、开放式防守	(100)
第二节 扼绞窒息技术	(100)
一、勒颈绞	(101)
二、铡刀绞	(101)
三、十字勒颈绞	(102)
四、侧方勒颈绞	(102)

五、双腿夹颈绞	(103)
第三节 关节锁控技术	(104)
一、腕关节技	(105)
二、肘关节技	(106)
三、踝关节技	(113)
四、膝关节技	(118)
五、髌关节技	(122)
第六章 擒拿格斗实战组合技术运用实例	(125)
第一节 正面冲突时的实战组合技术	(126)
一、实战组合攻击技术一	(126)
二、实战组合攻击技术二	(128)
三、实战组合攻击技术三	(129)
四、实战组合攻击技术四	(130)
五、实战组合攻击技术五	(132)
六、实战组合攻击技术六	(133)
七、实战组合攻击技术七	(134)
八、实战组合攻击技术八	(135)
第二节 被动防守反击时的实战组合技术	(136)
一、实战组合防守反击技术一	(137)
二、实战组合防守反击技术二	(138)
三、实战组合防守反击技术三	(140)
四、实战组合防守反击技术四	(141)
五、实战组合防守反击技术五	(142)
六、实战组合防守反击技术六	(143)
七、实战组合防守反击技术七	(144)
八、实战组合防守反击技术八	(145)
第三节 偷袭擒捕时的实战组合技术	(146)
一、实战组合偷袭擒捕技术一	(146)
二、实战组合偷袭擒捕技术二	(148)

三、实战组合偷袭擒捕技术三	(149)
四、实战组合偷袭擒捕技术四	(150)
五、实战组合偷袭擒捕技术五	(151)
六、实战组合偷袭擒捕技术六	(152)
七、实战组合偷袭擒捕技术七	(153)
八、实战组合偷袭擒捕技术八	(154)
九、实战组合偷袭擒捕技术九	(154)
第七章 擒拿格斗损伤及预防	(157)
第一节 擒拿格斗常见的损伤与处理	(157)
一、瞬间休克与神志不清	(157)
二、软组织损伤	(157)
三、关节急性损伤	(159)
四、骨折	(161)
五、窒息	(162)
第二节 擒拿格斗损伤的预防	(163)
一、科学合理地安排训练	(163)
二、加强功力练习,提高身体素质	(164)
三、杜绝训练中嬉戏	(164)
四、充分做好准备活动	(165)
五、加强医务监督	(165)
六、加强安全教育	(165)
参考文献	(166)

第一章 关于擒拿格斗

第一节 概述与释义

中华民族，是一个勤劳勇敢、富于智慧、尚武强健的民族。古代，我们的祖先为了生存，在与自然界的猛兽及其他氏族部落的斗争中逐渐摸索出了一些攻击技术，这些技术、经验随时间的推移不断累积、传承，形成了最初的武术。

擒拿格斗，是武术最基础的形态之一，它发源于夏商周时期，是一种最早服务于奴隶主的简单技能。春秋战国时期，人们探索出了一定的搏击技巧和方法，兴盛于秦汉时期的“摔胡”、“绝肮”等技术，鼎盛于明、清，且沿袭至今。“擒拿”指拳术中一种针对人的各个关节和穴位，用各种方法使对方无法反抗的技法；“格斗”指双方在对抗过程中运用攻击、防御、闪躲等各种手段，控制和制服对方的技法（图 1-1-1、图 1-1-2）。



图 1-1-1



图 1-1-2



擒拿格斗是武术徒手搏击的发展和延续，它是一种贴近身体，避实就虚，随势化力，折其关节，挫其骨骼，抓其筋肌，闭其穴位，手法巧妙的近战技术。擒拿格斗技术不同于动作勇猛、节奏明快的散打技术，它突破了散打倒地后暂停比赛的规定，以地面格斗和站立格斗的形式使对抗激烈程度大大增强。擒拿格斗动作千姿百态，技法全面独特（动势曲折、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。总的来讲，擒拿格斗，就是结合踢、打、摔、拿等方式控制和制服对方的对抗性体育运动。在“拿”的过程中，依据力学原理，针对人体关节、筋肌、穴位等要害部位的弱点和生理特点，以巧劲迫使对方关节及筋肌超出正常的活动范围，使对方身体或局部受制而不能动弹，束手就擒，这不仅是擒拿格斗的特点，也是擒拿格斗区别于其他技击法的显著标志。

擒拿格斗技术是我国宝贵的文化遗产，其内容系统、丰富，技术精妙多变，风格别致，独树一帜。经常练习擒拿格斗技术不仅可以培养习练者机智勇敢、不畏强敌的意志品格，还可以增强习练者灵敏、协调、力量等身体素质。在强身健体的同时，掌握一门武艺，不但可自己防身，而且在他人遇到危险时也可出手相助。

第二节 擒拿格斗的起源与发展

擒拿格斗起源于武术徒手搏击。追溯其历史，最早源于原始社会。那时，人类为了生存和获得食物，常同自然界中的各种野兽进行生死搏斗。原始部落形成及氏族公社时期，由于物质利益的冲突经常发生争夺战斗，使用武力成为彼此间掠夺食物、财富的主要手段。在这些战斗中，由于器械制作工艺的落后，徒手搏击成为主要的进攻方式，在部落之间长期的战斗中，原始形态的徒手搏击逐渐发展并形成一定的技巧，由此产生了武术徒手搏击。

夏、商、周时期，形成了具有独立形态的“手搏”，这是一种服务于奴隶主贵族田猎活动的简单搏斗技能。发展至周代，武术徒手搏斗已经达到一定水平，并且伴随铜器的出现，增强了搏杀的血腥，随之产生了“武舞”。

春秋战国时期，社会动荡不安，步兵逐渐崛起，徒手搏击技术得到进一步发展，出现了摔法、锁喉法，是最早的擒拿格斗技法。

秦朝时，手搏技术（图 1-2-1）发展已经初具规模；汉代，武术徒手搏击成为选



拔士卒的考试项目之一,此时,擒拿格斗的锁喉技术也有了突破性发展,并有理论专著。



图 1-2-1

魏晋、南北朝时期,阶级矛盾和民族矛盾激化,战争频繁,冲突不断,各种武艺在相互对抗、相互影响、相互制约中迅速发展。南北朝时期推行府兵制,对士卒的身体条件和技能等制定有明确的标准,搏击技术成为当时选拔士卒的标准之一。此外,在民间,手搏成为部分地区的娱乐活动之一,加快了武术徒手搏击技术的普及。

隋、唐、五代时期,社会经济、文化高度发展,中国封建社会进入了空前繁盛的历史阶段。武则天创立武举制之后,百姓习武的积极性被调动起来,加快了武术在民间的推广和普及。同时,武术搏击发展也越来越精练化、规范化。当时的武术搏击不仅受到百姓喜爱,更成为统治者以及王孙、贵族宴乐活动的重要内容。两宋时期,手搏肘肘、拳、脚兼用,并有各种翻转变换动作。宋朝以善文武者治天下,习武之风盛行,这一时期,擂台比武成为选拔武状元的主要方式(图 1-2-2)。



图 1-2-2



元代统治者对民间持有兵器和习武有极大限制，但民间习武之风仍存续，许多习武之人加入农民起义的队伍，无数次的农民起义推动了民间武术搏击的发展。明代是中国古代武术承上启下的重要发展时期，也是我国民间武术进入全面成熟的时期，擒拿招数得到了空前发展。

清朝前期，民间武术迎来新的发展高峰。这一时期，民间武术进一步门派化，形成“南武当、北少林”的格局，而且进一步理论化、搏击化、套路化。

中华人民共和国成立以后，群众性武术活动蓬勃开展，技术不断进步、成熟，理论上日臻完善。武坛新生力量不断涌现，科研队伍不断壮大，擒拿格斗技术得到长足发展。

第三节 擒拿格斗的内容及分类

擒拿格斗是用踢、打、摔、拿等技术，结合进、退、闪、躲等身法的攻防结合的综合性、对抗性运动，以制服对方、保护自己为最终目的。

擒拿按门类可分为擒拿功夫、现代擒拿、少林拳擒拿、武当拳擒拿、峨眉拳擒拿、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、髋部擒拿、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、穴位擒拿、摔法擒拿、擒拿打法、擒拿踢法、连环擒拿、擒拿解脱和反擒拿等。

无论哪种擒拿，其技法概括起来不外乎抓、领、锁、扣、握、拧、拉、缠、切、压、扛、砸、折、推、挎、掐、捏、别、踩，以及连环拿、拿中摔、拿中打、拿中踢、擒拿解脱（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、出招时机及运用方法不同，所出现的姿势也不同，因此，难以用有限的篇幅将所有可能出现的招式表述出来。本书选取了一些代表性的动作，在后面的章节中作详细讲解。

格斗是一种古老的技能，拳击、柔道、跆拳道、泰拳、散打、法式踢打术、综合格斗（MMA）都属于“格斗”的范畴。

总的来讲，擒拿格斗分为站立擒拿格斗和地面擒拿格斗两种。



第四节 擒拿格斗的特点

擒拿格斗是一项对抗性的体育运动，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质。在进行擒拿格斗训练和实战中，肌肉活动强度大，动作持续时间长，身体肌肉和精神高度集中，可激发和促进神经系统、呼吸系统、循环系统机能的提高，从而增强和提高人的耐久力。在擒拿格斗中，拥有较大的绝对力量是制胜的关键之一。绝对力量与速度结合，通过最快的速度发挥最大力量，是擒拿格斗取得胜利的关键条件之一。擒拿格斗中最基本、最重要的素质之一，就是具有高度的敏锐性和快速的反应能力。

擒拿格斗属于武术技击，它通过尽可能地影响人体正常的生理活动，使对方的关节活动幅度超极限、生理承载超负荷、器官功能超刺激、神经传导中断、气血运行受阻，从而达到制服对手的目的。擒拿格斗的制胜理念是控制和制服，既延续了传统武术技击“战胜对手”的思想观点，又承接了当代竞技体育的特点。擒拿格斗的格斗形式有立战和地战，继承了拳、腿、摔、拿的技法，其中，地战技法的拳脚击打和地战控制、窒息、臂肩部反关节、腿部反关节的控制、要害部位反擒拿，技法灵活巧妙，系统性、攻击性极强。

擒拿格斗训练可提高习练者的防身意识和自我保护能力。擒拿格斗被公安、武警等应用到实战中，对促进中国警力、特种兵战斗力的提高具有积极作用。

擒拿格斗方法包括拳法、腿法、肘法、膝法、摔法、拿法，学习擒拿格斗，必须要有良好的技能、体能、心理素质作支撑。

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，其具有以下特点。

（一）力学为理，巧妙施用

擒拿的技术方法是建立在力学原理基础之上的，擒拿中的技术暗含了力学的杠杆原理、力偶原理等。运用这些原理，能使对方身体旋转后摔倒、使对方扑空并失去控制、可使对方某一部位受力更大，取得四两拨千斤的效果。

若想达到以上效果，就必须合理运用力学原理，巧妙地施用一些手法。当然，具体情况要具体分析、具体运用，不仅要做到用得角度好、抢得时机对，关键是运用的招法要符合力学原理，比如，“旋臂锁肩别肘”就充分运用了杠杆原理。锁肩



别肘，臂就是杠杆，肩部就是支点，使对方之肘离肩越近，擒拿效果越好。再如“金丝缠腕”充分运用压力原理，切腕的时候用得是掌外缘，而不是掌心，这是因为着力点越小，压强越大。由此可见，有效的擒拿离不开力学原理的巧妙运用。本书中讲的招法都是符合力学原理的有效精妙招法。

（二）以巧制胜，以技制人

擒拿格斗技术并不是一味地使用蛮力，而是要用巧劲、施妙招，找准时机，顺势应招。在完成动作的时候要虚实结合，随机应变，使对手走不脱，化不掉，有劲使不上，这才是擒拿的妙处。

（三）拿其一点，控制全身

擒拿主要是通过改变对方关节正常动作轨迹制敌，同时利用抓筋、点穴、拿骨等技法牵制对方。擒拿的最大特点是，通过控制对方身体部位的某一点，使对方不能动弹。当然，这需要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，又能准确、合理地点穴，才能使点穴有效。再如拿指，俗语说“十指连心”，若将对方指节捏于手中，超其限度，使对方产生钻心的疼痛，全身不能动弹，达到控制对方的目的。

（四）抓筋拿脉，扭挫关节

关节是连接人体骨骼结构的“桥梁”，分布在关节周围的筋脉、韧带是承受击打的薄弱部位。关节的运动轨迹是一定的，其弯曲幅度有限。擒拿术就是针对人体关节的这种特点，通过反关节扭转的手法，使对方关节及周围韧带受挫，疼痛难忍，丧失反抗能力，束手就擒。

（五）手拿脚绊，打摔兼施

擒拿格斗尤其要注意手脚的协调配合，在擒拿过程中，当拿住对方关节时，脚下步伐要迅速贴身上步，并锁绊对方下盘，这样不仅可封锁对方的步伐，同时可破坏对方的身体平衡，以便于更好地发挥擒拿技法。

擒拿格斗不仅可用反关节制敌，也可用“摔法”制服对手。擒拿中，摔法的适用范围广泛，通常摔法和击打相结合，使对方受到控制，丧失反抗能力。

（六）拿中有解，解中有拿

擒拿虽然招法多样，但也有解脱之法，即“拿中有解，解中有拿”，如传统擒拿中的“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了“拿中有解，解中有拿”的技术特点，体现了其内容的丰富性。

擒拿好手出手可使对方无法解脱，称为“死手”。所以，解脱擒拿要在未形成“死