

【国际武术散手道 联盟技术委员会审定】

IWSD

散手道

实用散手道教程

擒拿解析

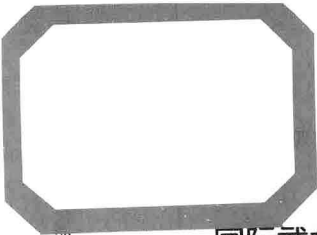
杨维 编著



IWSD

安徽科学技术出版社





国际武术散手道联盟技术委员会审定

【实用散手道教程】之五

散手道擒拿解析

杨 维 编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用散手道教程. 散手道擒拿解析/杨维编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2004

ISBN 7-5337-2967-6

I. 实… II. 杨… III. 散打(武术)-中国-教材
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102428 号



安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

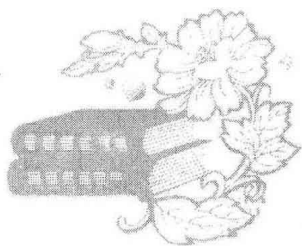
开本:850×1168 1/32 印张:5.125 插页:2 页 字数:127 千

2004 年 10 月第 2 次印刷

定价:12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

作者简介



杨维博士,1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。毕业于北京体育学院,中国当代武术名家,美国世界名人科学院武术博士。现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任,俄罗斯远东国立大学武术客座教授,黑带七段,国际级武术裁判。

杨维博士自幼随父杨乃文学习杨氏八卦掌,少年时,在山东曾随少林释行山大师习练少林嫡传鹰派拳术;中学时,先后从师燕子费三学习少林拳术和软硬兵器,向孙军老师学习军警擒拿术,向苏海宽老师学习太极拳和武当八卦掌,向司效秋先生学习太极拳;青年时,入黑龙江省散手队,从师郭仪、张亚东、马雷、李永焕等老师学习现代散打、泰拳、空手道、国际军警制敌术和中国式摔跤,向加拿大全国空手道协会副主席育娃博士学习刚柔流空手道,同时接受了散手道的概念;大学时,随师叔释行好学习少林金刚硬气功,向李文彬老师学习形意拳,向姜兴权老师学习豹咀拳法,向罗广汉老师学习少林链子枪,向徐金胜老师学习八卦掌和鹰爪拳法;留学时,向梁守渝教授学习六合八法拳,向杨俊敏博士学习白鹤拳。

杨维博士不仅在国内外的各种武术比赛中,获得过许多金银铜牌以及其他荣誉,而且还在国内外很多武术刊物上发表过文章,以弘扬中国武术;他还先后出版了《少林金刚硬气功》《克敌决斗36鹰爪功》《抗暴制敌术》《保安防卫特技》等多部中英文版武术专著。

内 容 提 要

【实用散手道教程】之五·《散手道擒拿解析》，共分四个单元，20课，100课时。具体讲授散手道擒拿技术的基本概况以及筋脉擒拿、关节擒拿、穴位擒拿等20种技术方法的内容。

封面人物：

国际武术散手道联盟副主席、黑带七段

杨 维博士（右）

国际武术散手道联盟黑带四段

杨晓东先生（左）

国际武术散手道联盟(IWSA)技术委员会

荣誉顾问

王莉蓉(美国) 吴诚德(美国) 习云太(中国)

蒋浩泉(美国) 赵子虬(中国) 王树田(中国)

顾问

帕特瑞士(美国) 马福林(俄罗斯) 杨俊敏(美国)

刘劲铮(加拿大) 捷夫伯特(美国) 江志成(美国)

格雷苏宁(美国) 何伟琪(美国) 杨乃文(中国)

主任

梁守渝(加拿大)

副主任

奥赛罗(加拿大) 育娃(孟加拉) 吴文庆(美国)

马克(加拿大) 杨维(中国)

委员

梁卓昆(加拿大) 佟庆辉(中国) 谢尔盖(俄罗斯)

尤勒斯(韩国) 何涛(美国) 黄剑君(中国)

麦克林(加拿大) 辛桂维(中国) 梁好(加拿大)

梁爽(新加坡) 白立特(美国)

序

国际武术散手道联盟是一个大学校、大家庭，我们的目的是培养全面的武术人才，我们尊重不同国家和民族的不同派别的武道。我们以博大精深的中国武术为基础，团结世界上不同武道的朋友，相互学习，分享彼此的知识和经验。之所以采用中国字“散手道”，是因为“散手”是自由搏击、自由奋斗之意；“道”是方法、目的，是顺应自然。

多年来，我们的成员在各种不同的武术竞赛中，如武术套路、散手、柔道、空手道、跆拳道等国际和全国及地区性比赛中，都取得了优异的成绩，他们都是各种武道的骨干。我们支持和积极参与各种武术的竞赛活动，以便加强交流，并在这些活动中提高自己。我们这个大家庭的成员，都有着全面的武术训练知识，我们要求每个人在武术方面，首先要有良好的套路知识和对套路的充分理解，要有全面的散手对抗（包括踢法、打法、摔跌法、擒拿法、地面控制法、借劲发劲的推手法等）的训练经验，要有坚强的体魄和足够的力量，还要有一定的文化知识修养，这些从我们的黑带段位要求中可以体现出来。

中国是世界武术之乡，博大精深的中国武学是世界武学之基础。中国武术在世界各个角落都已经绽开了灿烂的花朵，但它们的根在中国，散手道最终还是要回到中国。国际武术散手道联盟

已经成立了16年,十多年来,我们做了很多工作,散手道的训练模式和制度受到了很多国家的武术爱好者的喜爱和支持,参加的人越来越多。当然,我们还需要进一步努力,以完善我们的训练制度,让更多的人参与散手道的训练中获益。为了让广大散手道爱好者接受更广泛更完善的训练,经国际武术散手道联盟技术委员会审定的《实用散手道教程》即将问世,这无疑会给散手道运动的普及和推广提供十分重要的教学依据。让我们共同努力,把散手道这项运动推向世界,并进入奥运赛场!

谢谢支持散手道运动的朋友们!祝你们身体健康,事事好运!

国际武术散手道联盟主席 梁守渝 教授

2004年5月

前 言

为了更好地普及和推广散手道运动,给广大武术爱好者一个规范化的训练模式,受国际武术散手道联盟技术委员会的委托,在广泛征求散手道大师级教练员、专家和学者意见的前提下,笔者撰写了这套《实用散手道教程》,以供广大武术爱好者、大中专院校和武术馆校学生、公安武警及保安人员作为教材使用,也可作为教练员教学训练之教案。

本教材按单元并分课、节进行编排,每周一课,每课开始有教学活动表解,课末附有思考练习;每课一般分五节,每节训练时间为120分钟,各节有教学目的、教学用具、热身体操、复习总结、技术分析和训练方法六个部分的内容。

教学表解 对每课的课时安排、教学内容、重难点、教学方法、训练器材以简要的表格提示,使读者一目了然,又便于记忆。

教学目的 对本节的教学做目的性解说,说明本节要做什么,以及这样做的目的。

教学用具 提示本节教学所用到的有关器具,并要求师生课前准备齐全。

热身体操 每课训练前,开始整队,师生相互问好,教练交代本节课的教学目的、重难点,然后进行10~20分钟热身体操运动。

复习总结 对前一节、前一课或前一单元的教学内容,进行20分钟概括性复习总结,然后用生动形象的语言或事例导入新课题。(为了节省篇幅,略去了对前一节复习总结的有关内容,请教练自行总结。)

技术分析 对本节的教学内容、重难点,作20分钟透彻分析,

做到要点明确,思维点拨到位,知识相互衔接。

训练方法 对本节的教法进行示范。要以素质教育为指导思想,采用现代化的教学方法和手段,利用先进的教学设备,精心设计教学过程,系统科学地进行学练指导。每节进行60分钟的技术和专项素质训练。要循序渐进,举一反三,由量变到质变,逐渐培养超乎常人的技能。

思考练习 对每课所学的内容进行思考和练习,以巩固和加深所学技能。

综合测试 对每单元的教学内容进行综合性实战操手测试,以便巩固成绩,改进不足,逐渐培养学生自由运用的能力。

这套教材在撰写过程中,充分体现了教与学的辩证关系,希望读者朋友在学练过程中,提出宝贵意见和建议。让我们相互学习和受益,将散手道发扬光大!

国际武术散手道联盟副主席 杨维 博士

目 次

第一单元 擒拿概述

一、擒拿的基本概念	2
二、擒拿的基本分类	2
三、擒拿的基本要求	3
四、擒拿的基本要领	4
【综合测试】	5

第二单元 筋脉类擒拿技术

第一课 手筋脉擒拿技术	7
第二课 腕筋脉擒拿技术	14
第三课 肩筋脉擒拿技术	20
第四课 肘筋脉擒拿技术	26
第五课 髋筋脉擒拿技术	33
第六课 膝筋脉擒拿技术	40
第七课 踝筋脉擒拿技术	47
第八课 颌筋脉擒拿技术	54
【综合测试】	60

第三单元 关节类擒拿技术

第九课 指关节擒拿技术	62
第十课 腕关节擒拿技术	70
第十一课 肘关节擒拿技术	77
第十二课 肩关节擒拿技术	84
第十三课 颌关节擒拿技术	91

第十四课	髋关节擒拿技术	97
第十五课	膝关节擒拿技术	104
第十六课	踝关节擒拿技术	111
【综合测试】		117

第四单元 穴位类擒拿技术

第十七课	头颈穴位擒拿技术	119
第十八课	躯干穴位擒拿技术	127
第十九课	上肢穴位擒拿技术	135
第二十课	下肢穴位擒拿技术	142
【综合测试】		149

第一单元 擒拿概述

国际武术散手道联盟的顾问杨俊敏博士精通少林拳术、兵器、太极拳、推手和其他内家武术,特别是白鹤派拳术造诣很深。他综合了各家各派擒拿法后自成体系,运用得心应手,经过实战,很多擒拿家都很佩服他,故有“擒拿王”之称。相信读者通过认真地学习和刻苦地训练,也一定会像杨博士一样,在擒拿技术上达到很高的造诣。

本单元主要介绍散手道擒拿的概况,包括擒拿的基本概念、擒拿的基本分类、擒拿的基本要求、擒拿的基本要领四个部分。学习和掌握这些基本知识,有助于我们能更好地学习和训练散手道擒拿技术。

一、擒拿的基本概念

在散手道中,针对对方的实际情况,攻击其筋脉、关节、穴位,使其产生剧痛或损伤,失去反抗能力,从而束手被擒的方法称为“擒拿”。通常将单手称为“拿”,将双手称为“擒”,但在散手道中,擒和拿又是不能分割的,所以统称为“擒拿”。

二、擒拿的基本分类

在散手道中,将擒拿分为三大类,即拿筋脉、拿关节、拿穴位。

1. 拿筋脉

拿筋脉就是针对对方的筋脉、肌肉和身体的薄弱部位,施以掐、抠、拧、提等手法,从而使其被拿部位产生剧痛,失去反抗能力的一种技术。拿筋脉包括抓筋和分筋两种。

2. 拿关节

拿关节是利用杠杆原理,针对对方的肢体施行反关节手法,使其被拿部位的关节失去活动能力或产生剧痛而失去反抗能力,从而束手就擒的一种技术。拿关节包括关节擒拿和卸骨擒拿两种。

3. 拿穴位

拿穴位是针对对方的穴位进行点、压、抠、按、踢、打等手法,使其被攻击部位产生剧痛、麻木等而失去反抗能力的一种技术。使用拿穴位的方法要有一定的准确性和相当之劲力,才能达到点穴制敌之目的。

三、擒拿的基本要求

1. 胆 大

经云：“一胆二力三功夫。”即胆大艺更高，艺高胆更大。在敌格斗实施擒拿的过程中，要有严谨的态度，志在必得的信心，以及敢于拼搏和殊死抗争的精神，才能在临场时发挥超水平技术，并在瞬间轻松敏捷地擒拿制敌。

2. 力 雄

经云：“百巧百能，无力不行。”这句话说的是身体壮、气力雄是擒拿的必备条件。身体好、体力大就能较快较好地掌握擒拿技术和战术；如无劲力，抓拿别人之筋脉关节、穴位，便好似“蜻蜓搬大柱”而纹丝不动。同时，还要学会望劲、懂劲、借劲、巧劲等技巧，在交手中才能始终处于主动的位置。

3. 准 确

经云：“打眼不打脸，打脸不为能。”动作不准确便会弄巧成拙。因为各种擒拿技术与解脱法技术复杂、严谨，使用时必须精确，否则在搏斗上不但拿不到、解不脱，还会给对手以可乘之机，反害自己。正如俗话说：“拿扣不准，犹如跳井。”所以，擒拿术一再强调：法到力到，力到必中。只有这样才能体现“手到擒拿”的作用。

4. 快 速

经云：“兵贵乎神速，拳快打拳慢。”擒拿制敌十分强调伸手擒拿快打慢。快速的擒拿与解脱，能使自己处于主动灵活的位置。快速出手可以迫使对方暴露弱点，以多变的技术充分发挥自己的特长，闪电般捕获对手。

5. 毒 辣

经云：“出手莫留情，留情必不赢。”因为在擒拿的实施中如

心慈手软，必被对手利用，反害自己。当然，毒辣并不都是要致人伤亡，尽量做到一动手就使对方在意志上处于崩溃的边缘。所以，出手毒辣有很好的制敌效果。

四、擒拿的基本要领

1. 快速准确，运用自如

没有雄厚的气力和强壮的身体就难以在错综复杂的擒拿中占上风。以快速准确、运用自如的招法，随心所欲地出击对方，这是临阵必须具备的条件，再加之眼观六路，耳听八方，在紧张的格斗中迅速寻找出对方的弱点，做出采用何种擒拿动作的决定，才能以迅雷不及掩耳之势战胜或制服对方。经云“劲脆如电击”，就是说要以刚毅的追劲，迫使对方被擒拿。所谓运用自如，就是在技法和动作娴熟的基础上，达到技术协调灵活，得心应手。

2. 精通劲路，力法顺达

在熟悉动作的前提下，进一步搞清动作的一般规律，从而熟练地掌握动作，摸索出该动作作用劲的窍门，这就是说的“劲路”。劲路的使用不能千篇一律，对手不同，所采取的劲路也不相同。因此在实践中要争取能接触各种对象进行练习，认真研究，反复训练，以达到力法顺达、运用自如的地步。

3. 内外合一，形神一致

对内的要求主要指“意”和“气”，对外的要求是指“劲”和“技”，两者是紧密配合、融为一体的。擒拿动作要有威力，必须“内外合一，形神一致”才行。“气”是助劲的诀窍，动作要以气催力，气沉者胜，气浮者败，“气”和“劲”的关系就在于此。“劲”和“技”的关系是相互促进和配合的，没有劲便不能发挥技术，没有技术就是再有力也使用不上，这就是“以意导体，内外合一”的基本原理。

4. 随机应变,刚柔相济

机不可失,时不再来,要求有机会必进,又要善于观察变化,对方变了,自己也要变。而且在变化中要注意避实就虚和虚中有实,这就是随机应变的标准。刚柔相济是指刚来柔化、刚去劲落的意思。只有做到柔中有刚,刚中有柔,刚柔相济,方能达到法妙无穷的境界。

【综合测试】

一、填空题

1. 在散手道中,针对对方的实际情况,攻击其筋脉、关节、穴位,使其产生剧痛或损伤,失去反抗能力,从而束手被擒的方法,称_____。

2. 在散手道中,将擒拿分为三个大类:_____、_____、_____。

3. 擒拿的基本要求有_____、_____、_____、_____、_____。

4. 擒拿的基本要领有_____、_____、_____、_____。

二、简述题

谈一谈“一胆二力三功夫”的含义。

三、综合能力测试题

要求:技术熟练,动作到位,按四八呼口令完成。

1. 散手道热身体操测试。
2. 散手道基本姿势测试。
3. 散手道基本变位测试。
4. 散手道专项素质测试。