

248

敌骨制卸术



周志新 王建斌 著

浙江大学出版社

ZHIDIXIEGUSHU



制敌卸骨术

——气功卸骨上骨

作者 周志新 王建斌

浙江大学出版社

制 敌 卸 骨 术

周志新 王建斌 著

浙江大学出版社出版

煤田地质制印厂印刷

浙江省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5印张 108千字 1989年11月第一版

1989年4月第一次印刷 印数200001—208500 定价2.00元

ISBN 7-308-00252-7/G·016

研究却骨制敵
技術保衛人民
生命財產安全

孟鴻鴈題

一九八九年九月

练武强身
保国安民

为《制敌御骨术》一书
出版题
李子增字



前 言

我国武术运动源远流长。其特色鲜明，体系完整，派别众多、理论博深。是我国人民在长期的政治斗争、生产和生活斗争中创造和发展起来的。它是我国民族文化知识宝库中的一颗无可替代的瑰宝。学习、继承、研究、发展我国武术，是我们这一代人应该担负的光荣职责。

“点穴”、“卸骨”历来被人们认为是我国武术技击中的两大绝技，由于历史的缘故，长期以来被罩上一层神秘的外衣，很少得以外传。当今，我国社会主义制度无比优越，党中央贯彻施行改革开放的政策，整个社会呈现一派欣欣向荣、生机勃勃的局面。武术运动也得以非常活跃的开展。《穴位点打拳术》和《格斗生死手段》二书问世以来，受到广大武术爱好者的欢迎。而今我们又专门就武术中有关“卸骨”的理论和技击要点编写出这本《制敌卸骨术》。本书就人体的主要活动关节，从生理解剖、活动功能等方面进行了比较详细的分析讲述，并配合各个关节的活动和生理特点，根据在实战格斗中的变化设计出各种巧妙有效的制敌卸骨技术动作。这些技术动作实用易学、科学合理。另外，本书对于人体各关节脱臼脱位后的复位治疗方法也进行了具体的介绍。学习和掌握了这些方法，对于不慎摔伤、扭伤和格斗中的损伤治疗抢救有一定的实际意义。本书还结合气功介绍了

几种简单易行的基础练功方法。只要按照书中介绍的方法坚持练习，日久必然会收到良好的效果。书中后部所编写的散打动作，击打部位明确，动作合理，招式勇猛，有一定的实效性。

本书在编写过程中，受到河北省武术协会主席、河北体院副院长刘鸿雁先生、河北体协副主席、河北体院武术副教授刘万春先生、石家庄警察学校校长李增学先生、清河县体委主任霍永华先生的大力支持，在此一并致以衷心感谢。

由于我们的水平所限，书中内容难免出现各种缺点和错误，我们抱着一种抛砖引玉的心情，希望武术界老师、朋友在继承、学习、研究、发展我国传统武术的共同事业中各献高策、同倾宝囊，我们将诚心授教。

作 者

一九八九年元月

目 录

前言

一、人体骨骼图.....	(1)
二、人体主要关节图.....	(2)
三、卸骨与上骨.....	(9)
(一) 肩关节.....	(9)
1、解剖特点.....	(9)
2、关节功能活动范围.....	(10)
3、最大功能位置.....	(12)
(二) 肩关节卸脱法.....	(12)
1、抓腕砸肩.....	(12)
2、锁腕断臂.....	(14)
3、绊腿摘肩.....	(16)
4、扼喉踩肩.....	(18)
5、扛臂折肩.....	(20)
6、携臂扭肩.....	(21)
(三) 肩关节脱位后的复位方法.....	(23)
1、足蹬法.....	(23)
2、膝顶推拉法.....	(25)
(四) 肘关节.....	(25)
1、解剖特点.....	(25)

2、关节功能活动范围.....	(26)
3、最大功能位置.....	(27)
(五)肘关节卸脱法.....	(27)
1、抓腕断肘.....	(27)
2、拧臂磕肘.....	(29)
3、拉腕扛肘.....	(31)
4、抓腕推肘.....	(33)
5、抓腕勾肘.....	(35)
6、扣腕压肘.....	(36)
(六)肘关节脱位后的复位方法.....	(39)
(七)手关节.....	(40)
1、解剖特点.....	(40)
2、关节功能活动范围.....	(42)
3、最大功能位置.....	(43)
(八)手关节卸脱法.....	(44)
1、闪身卷腕.....	(44)
2、压掌折腕.....	(45)
3、抓臂别腕.....	(47)
4、扣手折腕.....	(49)
5、抓手折腕.....	(50)
6、夹肘折腕.....	(53)
(九)手关节脱位后的复位方法.....	(54)
(十)掌、指关节.....	(55)
1、解剖特点.....	(55)
2、关节功能活动范围.....	(56)
3、最大功能位置.....	(56)

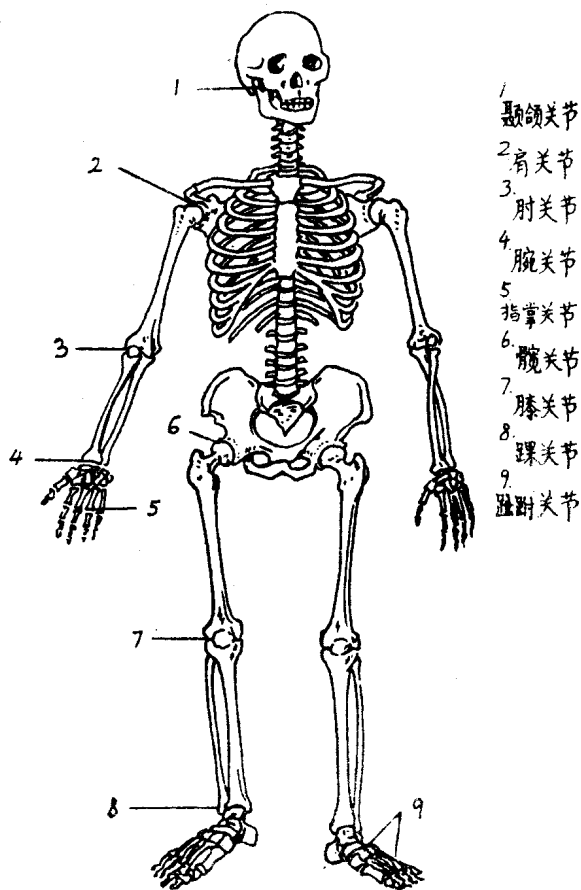
(十一) 掌、指关节卸脱法.....	(57)
1、扣手折指.....	(57)
2、腰被抱折指.....	(58)
3、发被抓折指.....	(59)
4、握手折指.....	(61)
(十二) 掌、指关节脱位后的复位方法.....	(62)
(十三) 髌关节.....	(62)
1、解剖特点.....	(62)
2、关节功能活动范围.....	(63)
3、最大功能位置.....	(65)
(十四) 髌关节卸脱法.....	(66)
1、裨腿推髌.....	(66)
2、顶髌搬腿.....	(68)
3、左打左蹬.....	(70)
4、右打右蹬.....	(72)
(十五) 髌关节脱位后的复位方法.....	(73)
1、髌关节后脱位复位法.....	(73)
2、髌关节前脱位复位法.....	(75)
(十六) 膝关节.....	(76)
1、解剖特点.....	(76)
2、关节功能活动范围.....	(77)
3、最大功能位置.....	(77)
(十七) 膝关节卸脱法.....	(78)
1、左闪右蹬.....	(78)
2、防弹蹬膝.....	(79)
3、抱腿折膝.....	(81)

4、扛腿折膝.....	(83)
(十八) 膝关节脱位后的复位方法.....	(85)
(十九) 踝关节.....	(86)
1、解剖特点.....	(86)
2、关节功能活动范围.....	(86)
3、最大功能位置.....	(87)
(二十) 踝关节卸脱法.....	(87)
1、抓脚拧踝.....	(87)
2、抄腿压脚.....	(89)
3、抄腿扛折.....	(91)
(二十一) 踝关节脱位后的复位法.....	(93)
(二十二) 跖跗关节及跖趾关节.....	(94)
解剖特点.....	(94)
(二十三) 跖跗关节及跖趾关节卸脱法.....	(95)
被抱踩脚.....	(95)
(二十四) 跖跗关节及跖趾关节脱位后的复位方 法.....	(96)
(二十五) 颞颌关节.....	(97)
1、解剖特点.....	(97)
2、关节功能活动范围.....	(98)
(二十六) 颞颌关节卸脱法.....	(99)
1、被抱扳颌.....	(99)
2、点穴摘颌.....	(100)
3、拳击打颌.....	(101)
(二十七) 颞颌关节脱位后的复位方法.....	(102)
四、神功(神力).....	(103)

(一) 呼吸练功	(103)
1、吞气练功法	(103)
2、闭气练功法	(104)
3、喷气练功法	(104)
4、顶气练功法	(104)
(二) 金刚练功	(105)
1、金刚擎天	(105)
2、金刚推碑	(107)
3、金刚揉球	(108)
4、金刚顶气	(110)
5、金刚开石	(111)
(三) 用砖练功	(112)
1、马步托砖	(112)
2、胸前旋砖	(113)
3、举砖大回旋	(114)
4、跪步抡砸	(116)
5、掌击砖面	(117)
(四) 揉、点、拍打练功	(118)
1、揉法练功	(118)
2、点法练功	(121)
3、拍打练功	(122)
五、散打格斗制敌招术	(124)
1、顺水推舟	(124)
2、击肋侧踹	(126)
3、转守为攻	(128)
4、引进反击	(131)

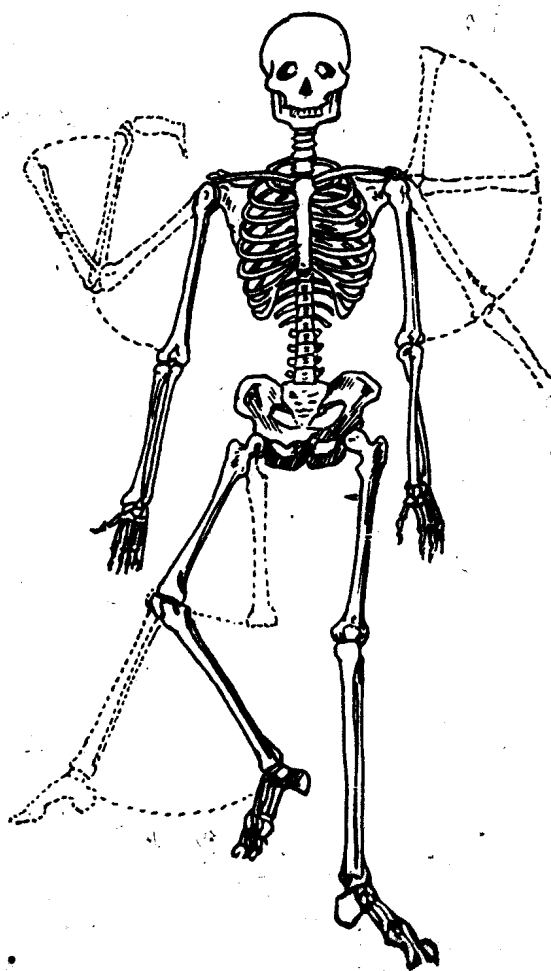
5、踹膝击裆	(133)
6、踹膝击腹	(135)
7、上推下扫	(137)
8、回击命门	(138)
9、双肘并用	(140)
10、穿步连击	(142)

一、人体骨骼图

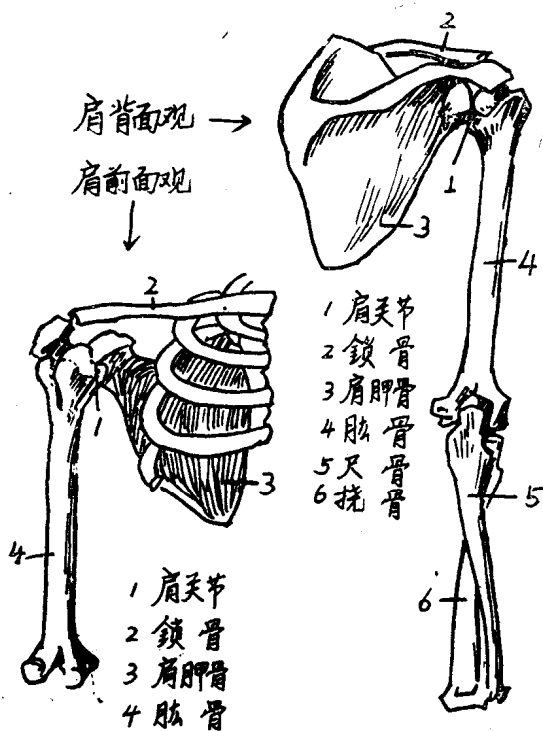


二、人体主要关节图

(一) 人体动作简图



(二) 肩部骨骼图



(三) 肩肘活动图

