

李小龙 终极 擒锁技

李向伟 乔峰 编著



北京体育大学出版社

于小北
做眼

擒锁技



李小龍終極擒鎖技

李向偉 喬鋒 編著

北京體育大學出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 世 立
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 士 玉 王 虹
版 式 冯唐创意
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙终极擒锁技/李向伟等编著. - 北京:北京体育
大学出版社,2007. 1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 726 - 8

I. 李… II. 李… III. 截拳道 - 运动技术
IV. G852. 191. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159577 号

李小龙终极擒锁技 李向伟 等编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 9.25

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

衷心致谢

标准示范：兰 州 兰天跆拳道馆黑带四段

技术配合：周 成

动作拍摄：李 存 孙 娜

平面效果：鲁 震

赞 助：视线影视传媒

内容介绍

本书是全球首部完整披露李小龙截拳道终极擒锁技的著作！着重介绍截拳道自由搏击中的制胜关节擒锁技！

终极擒锁技最大限度地利用了杠杆原理，具备以小搏大的制敌效果，这是本书所介绍技法的显著特色！

全书共分六大部分：理论篇、闪电擒获篇、终极制服篇、技法配合篇、地战缠斗篇、技法发挥篇。其中，在理论篇论述了终极擒锁技的概况及擒锁部位；在闪电擒获篇介绍了 21 种先发制人的擒锁技，包括 8 种颈部擒锁、8 种肘关节擒锁、3 种小腿擒锁、2 种腕部擒锁；在终极制服篇介绍了 30 种后发制人的克敌关节技，包括 10 种破拳法进攻的关节技、8 种破腿法进攻的关节技、6 种破肘膝进攻的关节技、6 种破抓拿进攻的关节技。

在技法配合篇介绍了 12 种互相呼应的擒锁连络技，主要详解肘部擒锁技、颈部擒锁技、腿部擒锁技之间的变化运用；地战缠斗篇介绍了 20 种地面绝杀擒锁术，全面包括了对肘关节、颈喉部、小腿部、腕关节等各大薄弱关节的进攻技法；技法发挥篇介绍了 10 种夺刀关节技，包括对付上刺、下刺、左刺、右刺、直刺等进攻时的克敌制胜技巧。

目 录

1	理论篇	1
第一节	终极擒锁技概述	2
第二节	擒锁技的四大进攻目标	3
2	闪电擒获篇	7
第一节	强劲的颈喉部窒息擒锁法	8
第二节	最具折服力的肘关节擒锁技	19
第三节	最具战术意义和控制能力的腿部擒锁技	31
第四节	极具破坏性的腕部擒锁法	37
3	终极制服篇	39
第一节	破解拳法进攻的擒锁技	40
第二节	破解腿法进攻的关节技	51
第三节	破解肘膝关节进攻的擒锁技	62
第四节	破解抓拿进攻的擒锁技	69
4	技法配合篇	77
5	地战缠斗篇	99
6	技法发挥篇	131

1 理论篇

第一节 终极擒锁技概述

“平明忽见溪流急，知是他山落雨来。”放眼世界武坛，曾驰骋于超级搏击赛场的职业拳击、美式自由搏击、日式空手道已失去了昔日的光环，具有“称霸拳坛 500 年”美誉的泰拳也似乎被人们遗忘在角落里。而在当今的世界顶级终极格斗赛场，究竟何种武技能令众多高手闻之色变呢？是——关节擒锁技！

在 30 多年前，关节擒锁技尚无辉煌战绩，不被武人瞩目时，武之圣者李小龙就已开始重视关节技的训练了。他早年曾跟有“美国柔术之父”称号的 WALLYJAY 和入选“黑带群英殿”的 GENELEBELL 学习过柔术。后曾多次在自己的电影中表演关节技。在《龙争虎斗》片首的决斗中，他完美展现了关节擒锁技的魅力，以颈肘擒锁技将洪金宝制服；在《死之游戏》中，他以“肩固”使身高 2.20 米的美国巨人贾巴尔“毙命”；被武术爱好者喻为功夫经典打斗场面的《猛龙过江》罗马斗兽场决斗中，他以简单一招“上锁颈”使罗礼士窒息“丧命”。在李小龙遗留的武学笔记中，有他亲手绘制的关于擒锁技的图片，其中包括腋下锁法、手腕锁法、单臂锁法、双臂锁法、手肘锁法、单脚锁法、双脚锁法、脚指锁法、头与颈锁法、头与手臂锁法等。这些被不少练武者认为“不起眼”的技法，却往往是决定生死存亡的关键。

擒锁技是擒拿与固锁的总称。在截拳道中，针对格斗实际情况，以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，利用杠杆原理，对敌人施以反关节手法，使其被锁关节失去活动能力或产生剧痛而失去反抗能力，从而束手就擒的技巧，被称为“关节擒锁技”。关节擒锁技依据力学原理，多以臂骨和腹部为杠杆，结合扳、别、撬、扛、压等擒锁手法，以克制对方肘关节、颈喉部、小腿脚部、腕关节为目标，最大限度地发挥了自身的力量，其精妙之处在于集全身之力借助杠杆，对敌手最薄弱的关节部位进行毁灭性地打击，达到以小搏大、以柔克刚的制敌效果。

关节擒锁技起源甚古，寓理精深，源远流长，且流派亦广，形式各异。如中国自古有“七十二把擒拿”之称，日本古传柔术素以凶狠的关节技而蜚声世界武坛。

各派擒锁技虽攻防技能各有特点，但其演练宗旨，却数众归一。它是利用人体主要关节的活动规律和要害部位的弱点，锁其一点而制全身，实质是一种控制与反控制、束缚与反束缚的技能。

出其不意，先打后拿，是关节擒锁技所遵循的一项重要原则。武谚云“拳打人不知”，强调在对手毫无准备下突然抢攻，就很容易得手；如果被敌人所察觉，就会在精神上有所防范，此时我方的进攻动作就很难实施成功。关节技通常是在拳、腿、摔配合下使用，武谚云“好拿不如赖打”，虽是说再好的擒锁技也不如拳打脚踢来的直接，但打有所短，擒有所长，如能在实施关节擒锁技前，先击打敌方要害部位，即可削弱敌一半以上的战斗力和反抗力，此时施展擒锁技，就能达到锁其一点而制全身、不伤而屈人之兵的制敌效果。

在实施关节擒锁时，要做到势如破竹、沉着善断。所谓“势如破竹”是说气势不可阻挡，力量的进展伸缩神速；而“沉着善断”是讲应敌时，首先应保持好良好的心态，面对凶猛进

攻，镇定自若。善断则是要果敢地做出判断，准确的选择应对技法，为取得搏击的胜利打下坚实的基础。

在实施关节擒锁技时，要遵循随势应变，遇机而发的原则。在与敌方进行格斗的时候，首先要判明对方的招式，按照对方的招式，做出相应的擒锁动作。在遇到敌方奋力挣脱时，千万不要与敌方的力对抗在一起，而要随势应变，遇机而发。顺其势，借其力，及时调整，使用相应擒锁手法，避其锋芒，击其要害。

在实战格斗中，临场情况是多变而复杂的，可谓瞬息万变，纵横交错，仅仅掌握几个擒锁动作是无济于事的。只有全面领会技术要领，才能在实战中适时而用，遇机而发，切势而中。

本书所推荐的技法是关节擒锁技的精华部分，研习者应学而化之，活学活用，切勿“按图索骥”，拘于一格。希望每个研习者都能在运用中举一反三，触类旁通。

第二节 擒锁技的四大进攻目标

肘关节

肘关节是擒锁技最喜欢进攻的目标，轻松折断敌人的肘关节，是擒锁技的特长。肘关节是由尺骨、桡骨、肱骨连接而成，活动范围较小，只能前屈和后伸。在杠杆力量作用下，向前、后、左、右用力均可使其产生剧痛或将其折断（图1~9）。



图1 ↑



图2 ↑

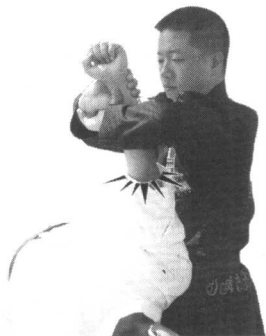


图3 ↑



图4 ↑



图5 ↑



图 6 ↑



图 7 ↑

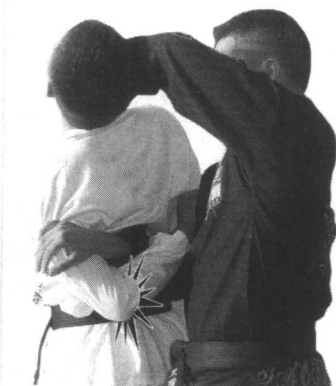


图 8 ↑



图 9 ↑



图 10 ↑



图 11 ↑



图 12 ↑

颈喉部

颈喉部是致命擒锁部位，对颈喉部施展擒锁技成功之际，也就是敌人败北之时。颈部是头部与躯干相连接的部位，喉部是颈椎的前部，两侧附有颈动脉血管。颈部共有7节椎体，被称为生命的中枢。能前伸、后仰和左右转动，如果受到外力击打或用暴力搬拧，轻者可使颈椎功能遭到损伤，重者会使人致死或死亡。

喉部受到擒锁后，可使人呼吸不能畅通，血液不能流通，大脑得不到供血，时间长了，能致人死亡（图10~12）。

由于对颈喉部施以擒锁能产生毁灭性打击，所以无论在练习还是在实战中的使用都应慎之又慎，这一点所有研习者都应牢记！

小腿部

小腿部这包括 3 个攻击目标：膝关节、踝关节和小腿背侧肌肉。

膝关节是人体下肢的重要关节，骨骼大而有力，它是由股骨、髌骨、胫骨和半月板连接而成，能前伸、后屈和小幅度旋转。在外力作用下可脱臼、骨折。

踝关节由胫骨、腓骨、距骨等连接而成，能内收、外展和屈伸，活动范围小，在外力作用下可造成脱臼、韧带撕裂。

用力上锁或侧锁小腿背侧肌肉可产生剧痛（图 13~17）。



图 13 ↑



图 14 ↑



图 15 ↑



图 16 ↑

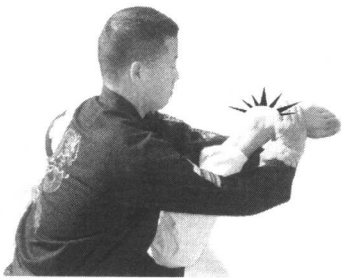


图 17 ↑

腕关节

腕关节是前臂主要关节，是由尺骨、桡骨和腕部 8 块小骨组成。腕关节主要靠韧带连接，活动范围较大，能前屈、后伸、内收、外展和绕环，但如果超过它的活动范围，内卷、后折或向两侧反拧等，轻则会脱臼、韧带撕裂。重则骨折（图 18~20）。

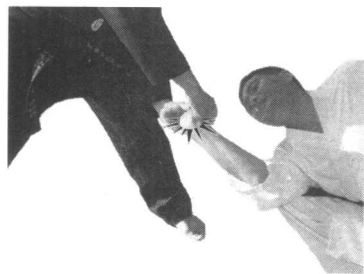


图 18 ↑



图 19 ↑

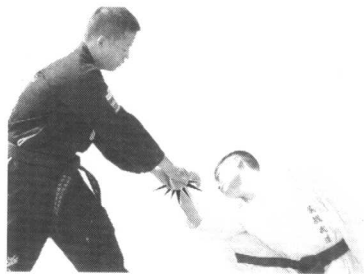


图 20 ↑

2 闪电擒获篇

本篇将向大家介绍先发制人擒锁技。

出其不意，攻其不备，以迅雷不及掩耳之势，雷霆闪电般出击，主动将敌瞬间擒获制服，是搏击的重要战略战术原则。在敌人意想不到的情况下，集中优势技法，突然地发起进攻，达到一举瘫痪敌人的目的，是以弱胜强的好方法。急起直落，击敌以措手不及，使其只有招架之功，绝无还手之力。

第一节 强劲的颈喉部窒息擒锁法



图 21 ↑



图 22 ↑



图 23 ↑

踢裆前锁颈

动作要领：

(1) 我方与敌方相对站立，突然起右脚，弹踢敌人腹裆要害（图 21、22）；

(2) 乘敌收腹之际，右脚迅速前落，贴近敌人，同时左手猛击其右肩，控制其前后移动（图 23）；

(3) 随即以右小臂反锁敌颈喉部，将其头部牢牢挟在右臂下，右手死死扣住腕关节，将其擒锁在手（图 24）；

(4) 图 25 为侧下方看到的擒锁状态。



图 24 ↑

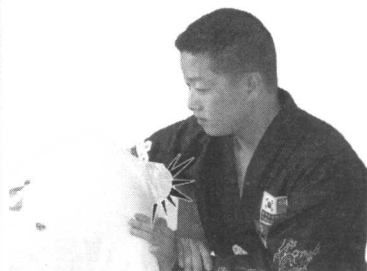


图 25 ↑

注 释：

1. 运用身体后仰和右小臂上提的擒锁劲力，可使敌人在几秒钟丧失知觉；若继续以右小臂尺骨有效勒住敌喉头处，则可使敌人在极短时间内窒息或丧命；

2. 无论弹踢是否击中，都要立该接近对方，左手要牢牢控制其移动；擒锁住敌方颈部后，猛烈上提，可加大杀伤力；

3. 在擒锁过程中，要提防对方用上钩拳、顶膝等方式攻击我方裆部。



图 26 ↑



图 27 ↑



图 28 ↑

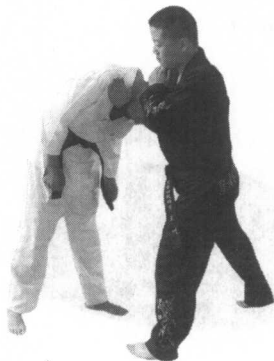


图 29 ↑

绊摔前锁颈

动作要领：

(1) 我方与敌方相对站立，我方突然以右拳攻击敌方腹部（图 26、27、28）；

(2) 乘敌收腹之际迅速贴近敌人，以右臂反圈敌颈，以左手牢牢抓住自己的右掌外侧，用劲上提，将其头部牢牢挟在右臂下（图 29）；

(3) 右脚别住敌方右腿，双臂挟敌颈，将其摔倒在体侧（图 30、31）；

(4) 乘敌倒地之际，我方右脚从其身上跨过，随即骑坐在敌方上身，同时双手挟颈合力上提，将敌牢牢擒锁（图 32）；

(5) 图 33 为擒锁受力状态。



图 30 ↑



图 31 ↑



图 32 ↑



图 33 ↑

注 释：

1. 本技法属死亡性锁技，凭借双臂挟颈上提与身体下坐之力的对争配合，足以轻松使对方在极短时间内窒息或丧命，练习者在运用时一定要把握力度；

2. 无论右拳是否击中，都要在第一时间内贴近对方；

3. 本技法在运用时安全系数较高。

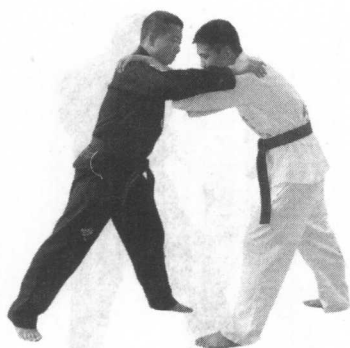


图 34 ↑



图 35 ↑



图 36 ↑

腾空剪腿折颈

动作要领：

(1) 敌我在纠缠抱持中，我方可突然以左手穿过敌方右腋抓住敌方后背或肩部，右手按住敌方颈部，同时右脚向右后侧移动半步，转至敌方侧面（图 34、35）；

(2) 右手猛按敌方颈部借力，左脚蹬地起跳，右脚越过敌方头部骑压在其颈后部；左脚紧随其后夹住敌颈喉部，双腿在空中剪绞对方颈部（图 36、37）；

(3) 借身体向下的重力、双腿向右下方的剪绞力和双手向下的拉力，使敌方向前失重滚翻落地（图 38、39、40）；



图 37 ↑



图 38 ↑



图 39 ↑



图 40 ↑