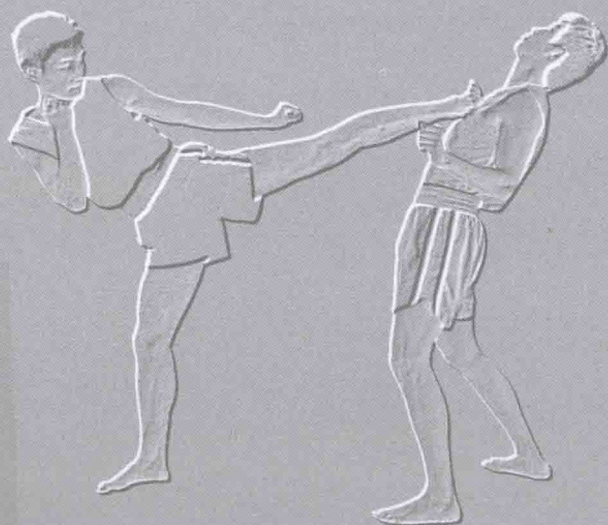


TuShou
QinNa
GeDouShu

徒手擒拿格斗术

成都体育学院武术系 审定

周直模 主编



人民体育出版社

徒手擒拿格斗术

成都体育学院武术系 审定

周直模 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

徒手擒拿格斗术 / 周直模主编. — 北京: 人民体育出版社, 2016
ISBN 978-7-5009-4839-1

I. ①徒… II. ①周… 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 (2015) 第 157666 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.75 印张 245 千字
2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4839-1
定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

《徒手擒拿格斗术》编委会

主 编：周直模

副主编：赵 斌

编 委：张茂于 张 勇 李富兵

李 军 李春雷 彭鸣昊

应 磊 吴宝元 陈爱蛟

前 言

我自幼酷爱武术，11岁随钟俊之老师、周开臣老师学习火龙拳，系统掌握峨眉派黄林门火龙拳，精通火龙拳套路。1975年入成都体育学院学习武术，继承了郑怀贤、王树田、兰素珍、肖应鹏、习云泰、邹德发、郭洪海等前辈的武术精粹。自1978年留校任教以来，我一直从事套路、散打教学与训练三十余年，对中国武术理解较深。然而，近些年来，在中国武术世界化发展的进程中，出现了很多问题，其中最重要的是“去技击化”问题。武术从产生开始，它就是运用于实战搏杀的技击术，技击属性是其本质属性。如果任由中国武术“去技击化”形式发展下去，早晚有一天我们留给后代的就只有“中国武术”这个名词和符号了。因此，结合我几十年习武心得、体悟和教学经验，我想编写一本反映中国武术本质属性的书籍供广大习武爱好者参考，以便他们更深入更全面地了解中国武术，于是，就组织编写了这本徒手擒拿格斗术。

本书主要以实践为主，重在技术学习与教学方法。其目的是将徒手擒拿格斗技术进行归纳与总结，以便擒拿格斗运动走进人们的生活，被越来越多的人群所接受。本书从擒拿格斗的实战姿势、打击技术、踢击技术、摔法技术、拿法技术、防守技术及实战应用等几个方面进行阐述。每个部分选取的技术动作在擒拿格斗中具有代表性并能运用实际的日常生活中，其内容不光细致地讲解动作的练习方法，同时也讲解了教学方法，

方便大家学练与提高。

本书最大特点就是去除了擒拿格斗在生活中的神话传说，摒弃擒拿格斗在人们脑海中的传神作用，让其贴近生活能为普通人所用。阅读此书不仅能学会、掌握擒拿格斗技术，而且还能帮助教学之用。本书首次公布本人集几十年的经验所总结出的技法“步阵图”，在教学和学习中应用此图，不仅可以很清晰地看清动作路线，而且能简单的理解动作的发力方向。

书中涉及的内容较多，难免会有纰漏之处，还希望广大武术爱好者和同仁们多提宝贵意见！

周直模

2014年10月于成都

目 录

第一章 徒手擒拿格斗术概述	(1)
第一节 徒手擒拿格斗术的概念及其分析	(1)
第二节 徒手擒拿格斗术的起源与发展历史	(4)
一、人与兽斗产生了简单的擒拿格斗术	(4)
二、古代氏族战争促进了擒拿格斗术的发展	(5)
三、冷兵器时代的军事战争形成了较为完整的擒拿格斗术	(5)
四、近现代以来武术的整理与研究促进了擒拿格斗术体系的形成	(7)
第三节 徒手擒拿格斗术的特点和作用	(8)
一、徒手擒拿格斗术的特点	(8)
二、徒手擒拿格斗术的作用	(11)
第二章 徒手擒拿格斗术的教学与训练	(13)
第一节 徒手擒拿格斗术的教学	(13)
一、徒手擒拿格斗术教学的基本原则	(13)
二、徒手擒拿格斗术的教学阶段	(16)
三、徒手擒拿格斗术教学注意事项	(18)
第二节 徒手擒拿格斗术的训练	(20)

一、专项身体素质的训练	(21)
二、专项技能的训练	(34)
第三章 徒手擒拿格斗术的格斗姿势	(47)
第一节 格斗姿势的技术特征	(47)
一、身体重心的移动	(48)
二、进攻和防守	(54)
第二节 格斗姿势的分类	(57)
一、平行势	(58)
二、无极势	(59)
三、标准势	(60)
第四章 徒手擒拿格斗术打击技术及其教法	(62)
第一节 打击技术的特征	(62)
一、技法灵活多变	(62)
二、击打路线多	(63)
三、用于攻击的部位多	(63)
四、攻击速度快	(63)
第二节 打击技术的分类及教学方法	(64)
一、头部攻击技术	(64)
二、肘法攻击技术	(70)
三、指法攻击技术	(80)
四、掌法攻击技术	(83)
五、拳法攻击技术	(99)
第五章 徒手擒拿格斗术踢击技术及其教法	(117)
第一节 踢击技术的特征	(117)

一、力量重	(117)
二、方法巧	(118)
三、击打面广	(118)
第二节 踢击技术的分类及教学方法	(119)
一、腿法攻击技术	(119)
二、膝法攻击技术	(146)
第六章 徒手擒拿格斗术摔法技术及其教法	(154)
第一节 摔法技术的特征	(154)
一、摔法的运用原则	(154)
二、摔法的力学原理	(156)
第二节 摔法技术及教学方法	(157)
第七章 徒手擒拿格斗术擒拿技术及其教法	(174)
第一节 擒拿技术的基本原理	(175)
一、擒拿的部位	(176)
二、人体各部位的擒拿控制方法	(178)
三、擒拿技术的特征	(178)
第二节 擒拿技术的分类及教学方法	(180)
一、主动擒拿技术	(181)
二、被动擒拿技术	(204)
第八章 徒手擒拿格斗术防守技术及其教法	(251)
第一节 防守技术的特征	(251)
一、防守面大, 防守幅度适宜	(252)
二、时机恰当, 位移准确	(252)
三、整体协调, 还原转换快	(252)

第二节 防守技术的分类及教学方法	(253)
一、闪躲防守技术	(253)
二、阻挡技术	(256)
三、阻扰技术	(261)
四、防守技术的教学与练习方法	(261)
第九章 徒手擒拿格斗术实战应用	(263)
第一节 徒手擒拿格斗术运用原则	(263)
一、主动出击, 动作多变, 直指对手要害或薄弱环节	(264)
二、动作隐蔽, 出手突然, 增强打击效果 ...	(264)
三、控制距离, 直打重击, 踢打摔拿有机结合	(265)
四、运用技术改变对手的动作路线和方向 ...	(265)
五、有效闪躲, 使对手的攻击落空无效	(266)
六、主动缠抱, 使对手不能有效施展动作技术	(266)
七、有效保护自己的要害或薄弱部位	(266)
八、在法律许可的范围内使用	(267)
第二节 徒手擒拿格斗术实战应用举例	(267)
一、组合动作实战运用	(268)
二、擒拿术实战运用——对擒拿	(289)
第十章 徒手擒拿格斗术相关知识	(317)
第一节 人体要害部位	(317)
一、头部的要害部位	(318)
二、颈部的要害部位	(321)

三、躯干的要害部位	(322)
第二节 人体薄弱关节结构及受伤后的生理反应	(324)
一、肩关节	(324)
二、肘关节	(325)
三、腕关节	(325)
四、指关节	(326)
五、髋关节	(326)
六、膝关节	(326)
七、踝关节	(327)
第三节 正当防卫的法律条文与条件	(327)

第一章 徒手擒拿格斗术概述

徒手擒拿格斗术是以身体各部位作为武器，在不使用任何器械的前提下，运用踢、打、摔、拿等方法战胜对手的综合实用性技术。

第一节 徒手擒拿格斗术的概念及其分析

概念是人们对客观事物认识的总结，是反映对象特有属性或本质属性的思维形式。任何科学认识的发展，都是通过各种概念来加以总结和概括的。只有明确概念，才能做出恰当的判断，才能做出合乎逻辑的推理，才能获得正确的认识；要使概念明确，就必须给概念下科学的定义。逻辑学给概念下定义的最常用的方法是“属+种差”法，即被定义项 = 种差 + 较临近的属概念。属和种本是生物学上的概念，是生物分类“界、门、纲、目、科、属、种”系列中的最后两位。属是相对于被定义项的更大一级的范畴，种是属的下位概念。属概念在高一个层次，种概念在低一个层次。

我们对徒手擒拿格斗术的概念进行定位，首先要做的是确定这个概念的上位概念，那么，对于徒手擒拿格斗术来说其上位概念应该是：搏击术。搏击术是运用一切手段达到克敌制胜目的的专业技术。通过上位概念分析可以知道：徒手擒拿格斗

术的技术内容来自于搏击术（我们这里的搏斗技术不仅仅是中国武术，而是指人类都具有的原始的技击动作，是世界的搏击技术）。不同的是搏击术不讲究方法，运用一切可以运用的手段，当然包括了使用器械。而我们的徒手擒拿格斗术首先强调的是徒手，就是说首先排除掉了使用器械这一项。其次，既然是徒手，那么有一些相对难度较大的动作技术我们也不采用。因此，比较徒手擒拿格斗术和搏击术，前者的技术内容范围要比后者小。

通过大量文献资料的分析结果显示，徒手擒拿格斗术的同位概念以下几个相对符合要求：①《擒拿与反擒拿》把擒拿的概念定义为：擒拿是武术的主要技击方法之一，它是在徒手格斗中利用人体主要关节的活动规律和要害部位的弱点，以及不同的穴位，拿（或击打）其一点（或多点）而制全身的一种技术方法。②《格斗》把格斗的概念定义为：格斗是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，按攻防进退等规律进行的以克敌制胜为目的的实用技能。它具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族的一项宝贵文化遗产。③《警用格斗擒敌术》把徒手格斗擒敌术的概念定义为：徒手格斗擒敌术是利用人体各个部位的功能、力量，灵活地运用一定的方法、战术战胜制服敌人的一种综合性攻防技术，是人们强身健体、防身自卫的一种运动和公安保卫人员必备的一项专业技术，具有独特的击打方法和技术特点。④互联网有一篇博客文章对擒拿格斗的定义是：擒拿格斗是由踢、打、摔、拿结合进、退、闪、躲等身法，攻防结合的一门综合性实用技术。⑤《实用擒拿法》中把擒拿术定义为：擒拿术是根据人体关节的活动规律及击打掐拿要害部位的生理特点，以反、错关节为主要手段，

刚柔相济、以巧取胜的一种技击实用技术，具有丰富的内容和深奥的哲理，是劳动人民在长期的社会实践中与自然搏斗时总结出来的战斗之法、搏击之法。⑥《擒拿格斗技术》中把擒拿格斗技术定义为：擒拿格斗技术是指公安干警和保卫人员在执行任务时，遇到不能或不准开枪的情况下与敌搏斗，根据人体关节的活动规律、要害部位的生理机制和薄弱环节的特点，以快速多变的动作，制止犯罪、擒获罪犯和进行自我保护的一项专业技术。

通过对徒手擒拿格斗术的上位概念和同位概念分析可知擒拿格斗术的概念内涵：第一，徒手擒拿格斗术是一种由动作方法经过学习和训练形成的对敌技术；第二，徒手擒拿格斗术是在徒手的情况下对敌的实用技击技术的整体集合；第三，既然是徒手，就讲究“人身处处皆武器”，头、肩、肘、手、臀、膝、脚每一个部位都可以作为一种自身携带的武器在对敌时应用；第四，我们所讲的徒手擒拿格斗术融合了世界搏击技术的内容和理念，去掉了技术难度大、不易学习的内容，对那些技法简单、实用性强的技法进行重新整合，更大众化。它不仅仅是中国武术本质的体现，也是世界搏击术的精华。《辞海》中“徒手”的解释为：空手，不使用任何器械。擒拿术，《辞海》中的解释为：一种用反关节、点穴等方法使对方不能再反抗的拳术。格斗，《辞海》中的解释为：激烈的搏斗。

通过以上分析我们可以给徒手擒拿格斗术的概念做以下定义：徒手擒拿格斗术是以身体各部位作为武器，在不使用任何器械的前提下，运用踢、打、摔、拿等方法战胜对手的综合实用性技术。

第二节 徒手擒拿格斗术的起源与发展历史

徒手擒拿格斗术是中国武术攻防格斗本质的体现，是各种实用技击技术的集合，同时也是对现今世界各种实用搏击术的重新整合。徒手擒拿格斗术有悠久的历史 and 广泛的群众基础，它在人类生产劳动中产生并在人与人徒手搏斗的古代战争中发展，逐渐形成了完备的技术体系。徒手擒拿格斗术发展到今天，经历了以下几个阶段。

一、人与兽斗产生了简单的擒拿格斗术

马克思主义认为，人类的生产劳动是最基本的实践活动。它决定了人类在人类社会中的一切活动。当然徒手擒拿格斗术的产生也是由人的生产劳动所决定的。在原始社会，“人民少而禽兽众”《韩非子·五蠹》。当时生产工具简陋，庞大而凶猛的野兽对人类祖先的生存是一个巨大威胁。人们为了生存不得不从事采集和狩猎活动，最原始的生产活动积累了丰富的与野兽和自然斗争的经验，他们通过原始斗争战胜凶猛、庞大的野兽来满足人类生存和生活的需要。在整日与野兽斗争的环境中，迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体劳动过程中发展徒手或使用简单武器的攻防格斗技能来捕捉“活物”的能力，这些原始的攻防格斗技能是十分简单的。然而，在这种生存竞争中的拳脚技击技能的攻击方法成为最初的、最简单的擒拿格斗技能，是当今徒手擒拿格

斗术的萌芽。

二、古代氏族战争促进了擒拿格斗术的发展

原始人的生存竞争固然是徒手擒拿格斗术萌芽产生的因素，而人与人斗则是徒手擒拿格斗术发展进步的直接原因。氏族公社时代，当一个部落的财富刺激了另外一个部落对财富的贪婪欲望时，部落之间使用武力成为掠夺财富与反掠夺的一种主要手段。因此，部落之间，便经常发生争夺。如黄帝与蚩尤“战于鹿野之阿”（《逸周书·尝麦》）；“黄帝与炎帝战于阪泉之野”（《史记·五帝本纪》）。以后，武器也伴随着人类社会战争的出现而不断地发展。武器的发展促使战斗日益激烈，有时，一个人要对付好几个人。一旦武器脱手，就要徒手搏斗，使用拳打脚踢，有时还要空手对器械。这就要求战士们一定得掌握很好的徒手攻防技能。经过实践检验并自觉运用的这些攻防技能，在长期的实践中不断得到继承和发展，擒拿格斗技术开始初步形成。

三、冷兵器时代的军事战争形成了较为完整的擒拿格斗术

冷兵器时代，由于士兵的体力、体能和搏击技术是一支部队战斗力的体现，他们在很大程度上是决定战争胜负的关键因素。因此，中外历代统治阶级，无不把那些与战争紧密相关的搏击等项目作为军队训练的重要内容。如古代的“武举制度”“以武选才（材）”等这些内容，是人类战争中血的教训和成功经验的积累，进而得到不断地创新和发展。在某

种意义上说，古代战争和军事行动，极大地刺激了格斗技能的成熟和发展。

商周时代，军事斗争更为激烈，不但促进武器从简单到复杂，由单一向多样化发展，而且大大地促进了实用格斗技术的发展和提高。

到了春秋战国时期，铁器登上了历史舞台，人类斗争的武器得以极大的改进，从而使斗争的内容、方法更加丰富。此时“相搏”已经相当普遍，攻防格斗技术被人们所重视。这个时期，为使格斗技艺得到交流，每年春秋两季天下武艺高强的人都云集在一起进行较量。《管子·七法》记述，“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄”。此时，“搏击”或者“手搏”已基本形成，对技术中的攻守、进退、内外、虚实、动静等矛盾的辩证关系，也有了较为系统的研究。

秦统一后，人民在较长时间处于相对安定的状态，这为格斗逐步由单纯军事技能向竞技方向的发展创造了条件。角抵、手搏、击剑等竞技项目相继出现。汉代角抵已非常盛行，群众非常喜爱，格斗攻防技术有了较大发展。从各种资料看，汉代格斗技能已发展为两大类：一类是具有攻防格斗作用且实用性较强的技术动作，它紧紧围绕军事技术的发展而发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐步形成的套路技术，后来逐渐形成了现代武术。

唐代，格斗技术有了进一步发展，军队把它作为战场杀敌的主要手段，民间把它作为强身健体的训练方式。实行了武举制，用考试办法选拔武勇人才。

到了宋代，尚武的社会风气促进了武术的发展。民间练武，有“社”的组织，群众自愿结社，这就为武术的交流、传授、发展创造了有利的条件。宋朝时期是攻防格斗技能的大发