

舒建臣 著

ZHONGGUOQINNASHUCONGSHU

中国擒拿术丛书



中国擒拿术 ZHONGGUOQINNASHU



河北科学技术出版社



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！



武 德

武德是习武者必须具备和遵守的道德规范。特别是擒拿术的习练，在施技或制人时有较大的伤害性，因此，每个习武者都要遵守武德，以做到“崇武尚德，强身养性”。

有关武德的教育，武林中各门派均放在首位，即“德为艺先”。例如：《少林十条戒约》中说在传授门徒时，要慎重选择，如确系朴厚仁义之士方可相传技术。内家拳法也有：心险者，好斗者，狂酒者，轻露者，骨柔质钝者的五不传之武德等等……

下面收录了武德十戒，以警世人：

武德十戒

- 一、戒立志不坚，徒染虚名
- 二、戒轻浮虚夸，不知深浅
- 三、戒心胸狭窄，不纳忠言
- 四、戒狂妄自大，唯我独尊
- 五、戒逞强斗狠，虚荣好胜
- 六、戒舌无禁忌，议人之过
- 七、戒虚担师名，误人子弟
- 八、戒铜臭之躯，奸商气息
- 九、戒自矜自赏，故步自封
- 十、戒不敬师道，无情无义



内容提要

本书从擒拿的历史发展形成和传播入手，介绍擒拿术的基本理论知识、基础动作、基本功法等等，全面地叙述擒拿的基本理论知识、人体各部的拿法、制胜之道和克敌之法。对于传统武术各拳种流派的擒拿技术进行综合整理，按擒拿术的基本形态、擒拿部位、机理分类和说明。运用人体解剖、生理、力学、运动生物力学和对抗心理学等现代科学对中国擒拿术和擒拿机理进行探研分析，以系统论、控制论的观点探讨擒拿术的基本规律，以便广大爱好者参照学习和共同研究。

当然，要使擒拿术达到适用于战场或其他形式，达到实用的境界，最重要的是放下书本，走出去实践。



前 言

中国擒拿术是我国传统的武术技击法精髓，其历史源远流长，内容丰富，并随着其发展而自成系统。擒拿术主要针对人体关节活动功能的特点，来实施各种不同的刁拿法，结合多种力劲的运用，进行擒伏和解脱、控制和反控制。因此，擒拿术方法独特，技术风格别致，攻防动作严谨，施技变化多端，并善于近身搏击。通过擒拿术的训练，在培养机智、勇敢、果断、顽强的优良品质的同时，可增强体质，提高自身的健身防身能力，擒拿术也因此民间及军旅中广泛流传，并深受人们的喜爱。

近年来，我们在总结古今擒拿术的理论和实践基础上，对中国擒拿术进行深入、系统的整理，充实了很多内容，整编《中国擒拿术》、《解脱擒拿术》、《擒拿与反擒拿》、《徒手夺凶器》丛书系列，主要论述擒拿术的基础理论、技术动作、基本功法、徒手夺凶器和武器抗暴术等内容，来体现中国擒拿术各种攻防演变技巧，提高人们在日常生活中防身自卫的能力以及对付突发性暴力的能力等。

全套丛书内容实用性强，技巧性高，战术机动灵



活。在具体的各种擒拿术内容中，披露了中国武林中各门派的擒拿术技术精华。本丛书力图使读者学会擒拿术的攻防之法，达到强身健体，并从中获得有益的知识，且对擒拿术有一个正确的认识，以高度的责任感去为继承、发扬和宣传擒拿术这一民族文化瑰宝而努力。这套丛书的内容，本着简单、实用、易学、易练、易掌握的原则，结合传统和现代的研练方法编写而成，由于本人经验有限，书中难免有疏漏，希望武术前辈、读者不吝赐教，以表谢意。

编 者

2008年9月



目 录

第一章 擒拿术内容和特点	1
第一节 擒拿术内容	3
第二节 擒拿术特点	4
第二章 擒拿术基本知识	5
第一节 擒拿术组成要素	7
第二节 擒拿术运用法则	8
第三节 擒拿术运用对人体的基本要求	10
第四节 力在擒拿术的作用	14
第五节 擒拿术战术要点	16
第三章 擒拿术基本功和基本技术	19
第一节 擒拿术基本功	21
第二节 擒拿术专项功	60
第三节 擒拿术基本技术	76
第四节 格斗技术	95
第五节 擒拿基本技术	110
第四章 擒拿术技术机理	119
第一节 擒拿术人体解剖部位图说	121
第二节 头部擒拿部位和技术机理	129



第三节	颈部擒拿部位和技术机理	-----134
第四节	躯体擒拿部位和技术机理	-----137
第五节	肩部擒拿部位和技术机理	-----141
第六节	肘部擒拿部位和技术机理	-----144
第七节	臂腕部擒拿部位和技术机理	-----146
第八节	掌指部擒拿部位和技术机理	-----149
第九节	髋部擒拿部位和技术机理	-----151
第十节	膝部擒拿部位和技术机理	-----153
第十一节	腿踝脚部擒拿部位和技术机理	155
第五章	实用双人对练	-----157

第一章

擒拿术内容和特点

- ◆ 擒拿术内容
- ◆ 擒拿术特点





中国擒拿术，作为我国独传之术，汇集了中国武功的技击精华，是徒手搏击的重要的实战技术，其作为近身的对立的双方互为条件的近身擒拿技术，和其他的技击术一样，是复杂多变虚实莫测的。因此，擒拿术其机理精深，技术奥妙无穷，招法变化万千，是我国人民群众几千年来在劳动和斗争实战中不断积累并总结出来的特殊的实用技击术。



第一节 擒拿术内容

擒拿实际上是由擒和拿构成，擒是分筋错骨，拿则是抓筋拿脉，它们之间相辅相成。在擒拿的技术上可分为擒拿基本功、擒拿基本技术、擒拿活手实用技术和各种夺凶器术四大部分。中国擒拿术的技术核心是在格斗过程中，必须和踢法、打法、摔法紧密结合，融为一体，方可使擒拿术成为真正完整的实用擒拿技术。

擒拿术施制于人体各关节或部位的基本招法：

头部 夺目、端耳、勾鼻、扼腮、扳顶、扣颞、抓发、按脑、挫颈、扭头等招数。

颈部 掐颈、锁喉、缠颈、捆颈、封喉、窒息等招数。

肩部（肩关节） 掐肩、点胛、别肩、卸肩、踩肩等招数。

肘部（肘关节） 别肘、压肘、托肘、缠肘、扳肘、捆肘、扛肘、封门、闭势等招数。

腕部（腕关节） 拧腕、折腕、扳腕、挫腕、缠腕、切腕、卷腕等招数。

掌指部（掌指关节） 扳指、拧指、分指、缠指和扭



掌、卷掌、折掌、旋掌、搓背、扣点等招数。

腰部 抱腰、顶腰、抓腰、断腰、箍腰等招数。

裆部 抓裆、抄裆、挑裆、别裆、摘挑、掀臀等招数。

胯膝部（胯膝关节和大腿部） 蹙胯、绷腿、挫膝、捆膝、抱膝、压膝等招数。

脚踝部（脚踝关节和小腿部） 跪腿、搂腿、抄腿、抱腿、挑跟、扣脚、扭脚、挫踝、封步等招数。

第二节 擒拿术特点

擒拿术的特点主要是针对人体四肢关节和头颈等要害部位和穴位，基于关节活动功能的局限和弱点，依据逆关节和超限度施制的原理，来使用刁、拿、锁、扣、扳、缠、切、拧、挫、旋、卷、点、封、闭、捆、提、压、挂、夹、绞、牵、靠、别等招法，进行擒伏和解脱、控制和反控制的专门技击术。

擒拿最大的特点就是控制对方一个部位和一点，便使对方不能动弹。但是要做到这一点，必须有过硬的擒拿功夫，即身体素质加上技术。

施技擒拿要善于用巧劲取胜，即用劲的方法和窍门，以技制人，借巧劲达到一巧拨千斤的效用，使擒拿的动作达到出神入化的境界。

第二章

擒拿术基本知识

- ◆ 擒拿术组成要素
- ◆ 擒拿术运用法则
- ◆ 擒拿术运用对人体的
基本要求
- ◆ 力在擒拿术的作用
- ◆ 擒拿术战术要点





擒拿术以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，以不伤害对手而达到擒获为高超技能，这也充分地体现了中华武术技击的巧打拙、柔克刚的特点。



第一节 擒拿术组成要素

一、身体素质

表现在力量、速度、柔韧性和灵敏性等方面。

二、擒拿技术

包括基本手法、基本技术、活手实用擒拿技术和夺凶器的擒拿技术等。通过各种动作训练，提高习练者的手、腕、肘、肩、头、颈、躯干、胯、膝、踝等的运动能力，加强对擒拿技术的掌握和应用。

三、智谋

即擒拿中的战术意识，运用智慧的能力。智谋是擒拿制胜的关键。战术或智谋的培养，是在长期的练习和实践中，逐步结合自己的特点提炼、总结而获得的。

四、艺术

表现在识广、智多、灵活和多变几方面。要达到这样，必须要练好擒拿基本功，勤学苦练，持之以恒，谦虚好学，识多才能艺高。



第二节 擒拿术运用法则

一、技精术巧，巧不拙力

巧，是指将擒拿术技术技能运用的灵敏程度，它需要通过不断地反复训练和实践而逐渐形成，并在熟练的擒拿基础上获得。

二、施技准确，拿制快速

就是在与对手格斗时，迅速寻找对手的弱点，并做出该用何种擒拿技术的决定；然后以迅雷不及掩耳之势制服对手。施技拿制对手后，还要以刚毅的追劲，去迫使对手就擒。

三、胆大心细，敢于拿取

是战术运用问题，即心理战术。就是在与对手格斗时，要有不畏强暴的思想，敢于打斗，勇于拼搏，才可以更好地将擒拿技术运用得当。

四、随机应变，刚柔相济

就是在临敌时要善于制变，要有预谋，要会智取，