

ZHONGGUO QINNASHU CONGSHU

中国擒拿术丛书

舒建臣



解脱擒拿术

JIETUO QINNASHU

河北科学技术出版社





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

解脱擒拿术是擒拿术的相关技术产物，它是在擒拿术的基础上形成的一种专门徒手防卫的技术技能。它是随着擒拿术的发展，按照擒拿术的实际需要，以保护自身免受侵害为目的的防卫技术技能。

本书的解脱擒拿术内容，可以配合此套擒拿术系列丛书进行互相贯通融合应用。解脱擒拿术吸取了中华武术中各类拳种和流派的技击的方法、格斗技术，并借鉴了海外武功的一些格斗精粹，并与摔跤、擒拿基本技术、擒拿术等有机地结合起来，构成了解脱擒拿术这一技击术。



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》、《擒拿和反擒拿》、《徒手夺凶器术》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 解脱擒拿术概述-----	1
第一节 解脱擒拿术的概念-----	3
第二节 解脱擒拿术的原理-----	4
第三节 解脱擒拿术的原则-----	7
第四节 解脱擒拿术的要素-----	15
第二章 解脱擒拿术基本功训练-----	17
第一节 手臂功-----	19
第二节 腰背功-----	24
第三节 腿功 -----	27



第三章	解脱擒拿术基本技术	31
第一节	基本知识	33
第二节	格斗姿势	36
第三节	步法	38
第四节	进攻技术	43
第五节	防守技术	50
第六节	摔法技术	55
第七节	倒地技术	58
第八节	解脱擒拿术相关问题	60
第四章	实用双人対练	65

第一章

解脱擒拿术概述

- ◆ 解脱擒拿术的概念
- ◆ 解脱擒拿术的原理
- ◆ 解脱擒拿术的原则
- ◆ 解脱擒拿术的要素





解脱擒拿术是根据擒拿术的技术特点形成的解脱技术技能。解脱擒拿术和擒拿术的其他专门技术一样，有着严格的科学性，习练者必须一招一式地习练和体会，反复进行练习，循序渐进，持之以恒，如此方可真正地掌握解脱擒拿术，掌握克敌制胜的手段和方法。通过解脱擒拿术的训练，可以培养习练者勇敢、顽强、机智、果断的意志品质，提高进攻和防卫的能力。



第一节 解脱擒拿术的概念

解脱擒拿术作为擒拿术中的一项格斗技术，深受人们的喜爱，它作为一种全身性的运动，习练者在实际运用时，就要有良好的身体素质，来发挥解脱擒拿术的威力。

1. 解脱擒拿术的概念

解脱擒拿术就是在擒拿格斗中，一方受到另一方的擒拿控制或擒锁束缚时，运用一定的技术方法摆脱对方对自己的擒拿控制或束缚；或者反过来擒拿或反制束缚住对方，以形成反擒拿。

2. 解脱擒拿术的特点

解脱擒拿术，是解脱和擒拿控制的对抗性矛盾两个方面。一般在擒拿的格斗中，解脱大多数是在被动的情况下进行的。因此，为了尽快有效地摆脱对方的控制或束缚，会在擒拿格斗中，采取拳打、脚踢、挤靠、磕碰、搂抱、抓拧、隔挡、扭按、搬压、扛撩、揪掳、闪转、翻倒、托折等各种不同的技术技法，配合手法、腿法、步法和身法，来根据对方的身体特征、身体的特点姿势实施某一种或几种技术，以求解脱对方的擒拿。

擒拿格斗中，解脱在实际运用时，是在与对方贴



身近战时进行的。在与对方的纠缠中，不管是击打其要害、反折扭关节、锁闭命门、抓筋拿穴、错骨断筋或绕缠勾绊等技术动作，但差不多所有的技术动作都要有相当近的距离，来使实施的技术动作有效地解脱对方的拿制，这也是习练者在习练和运用时要注意的。

解脱擒拿术的技术和擒拿术一样，是非常复杂而细致的技击术，其内容完整，动作千姿百态。因此，解脱技术的动作运用也就有动式曲折、轨迹旋绕、劲力不显、行踪不露的特点。解脱的技术和变化，也就不是直来直往，纵向进退的了，而是动则上、中、下三路齐变，轻灵巧取，解脱时则身、手、脚立体兼施，招法奇妙，这也是解脱擒拿术的根本要素。

第二节 解脱擒拿术的原理

解脱擒拿术和擒拿术一样，是一项技击性较强而复杂的技术，它与运动力学、人体解剖学，以及人体要害部位的生理特征都有着密切的关系，并且运用于一招一式之中。

解脱擒拿术的技术原理基本有三点，即一是摆脱对方的控制或束缚，进行单纯的摆脱；二是在解脱时使对方的身体的某个部位受到一定的伤害；三则是在摆脱对方的控制和束缚的同时，可随即反过来控制或束缚住对



方。这三个方面是解脱擒拿术技术运用的基本原理。

1.单纯地解脱对方的控制或束缚

单纯地解脱对方的控制或束缚，即在擒拿格斗中，如果与对方的擒拿格斗不是十分激烈，格斗的矛盾也不是太尖锐，发生的利害关系不太大。此时，可以简单地抓握技术动作，即可达到解脱对方的控制或束缚了。

例如：甲向乙逼近时，乙上前用左手抓扣住甲右手腕或指掌（图1），甲迅速向左转体，右手猛发力横屈肘，抽脱乙的抓扣（图2）。此示范即是单纯的解脱。



图1



图2

2.使对方身体的某一个部位受到伤害达到解脱

使对方身体的某一个部位受到伤害达到解脱，即在与对方的擒拿格斗中，被对方控制或束缚后会使身体受到伤害，或甚至出现生命危险，此时采取的对对方身体刺激性比较大的技术动作，解脱对方的控制或束缚。

例如：乙右手抓住甲右手腕拉直右臂，左手压住甲右肘（图3），



图3



甲顺势屈膝下蹲，左脚向脚后背步（图4），紧跟向左转身，屈左肘向右猛顶击乙胸部或肋侧，使乙被击伤达到解脱（图5）。



图4



图5

3. 摆脱对方的控制或束缚中反过来控制或束缚对方

摆脱对方的控制或束缚中反过来控制或束缚对方，即在与对方的擒拿格斗中，摆脱对方的控制或束缚的过程中，去反过来控制或束缚对方。就是在被对方擒拿控制或束缚时，在运用解脱技术动作时，不仅仅去单纯地摆脱对方，还要在摆脱对方对身体某一部位的控制或束缚的同时，去控制或束缚对方身体的某一部位。这实际上是反擒拿技术了（在本书的内容中，暂不介绍这方面的内容）。

例如：乙由甲身体右侧，以右手抓住乙右手腕，左手压住乙右肘时（图6），甲迅速下沉右肩，并屈膝下蹲身势（图7），左手紧跟抓住乙左脚踝处向下压（图8），右腿屈膝以



图6



图7



膝盖向下跪压
乙右膝窝处，
迫使乙左膝跪
地受伤被反制
(图9)。



图8



图9

第三节 解脱擒拿术的原则

解脱擒拿术作为和擒拿术相关的独特技击术，根据擒拿术的技击特点，经过专门的实践和创新，形成独特的体系，从多种民间流传的解脱擒拿的方法中，可以看出解脱技术的特点突出，实用效果特别明显，并有变化莫测之妙。为了更好地正确掌握解脱擒拿术运用原则，深刻领悟解脱技术的变化精义，必须用科学的观点来探索解脱擒拿技术和擒拿术的生克变化的演绎规律，来更好地继承这项宝贵的遗产。

解脱擒拿术历经无数的实践，创造了非常丰富的解脱技术技击法，因此也形成了一系列的规律性的技艺法则，这些法则也是解脱擒拿术常用的原则，成为指导解脱擒拿术实践的理论根据。

解脱擒拿术原则：

1. 顺力解脱法

顺力，即顺势或顺从对方在用技控制或束缚时所施



加的力量。就是顺从对方的拿制力量，达到暂时地寻求或实施免受身体造成伤害的解脱技术方法。也就是在被对方用技控制或束缚住时，以顺从对方用技所施加的力量，在暂时顺从对方的力的瞬间，或凭借自身的肌肉感觉，体察对方的用技控制或束缚的力量强度、身体的姿势等各种具体的情况变化，以便及时采取相应的摆脱技术。

例如：乙从甲背后以右手抓住甲右手腕拉直右臂，左手同时下压甲右肘时（图10），甲紧跟顺势顺乙的两手施加的用力，向下屈膝下蹲，以缓和一下乙的控制或束缚用力使肩或肘被控制产生的疼痛感和压力（图11），紧接可配合踢法或其他技术攻击乙，解脱乙的控制或束缚。



图10



图11

2.逆力解脱法

逆力，即在被对方用技控制或束缚后，不是直接地用技术动作去进行摆脱，而是用自身本能的力量去进行抵抗，这样的本能的抵抗力量称为逆力，也称为抗衡力。逆力解脱法就是运用这种抗衡力进行拙劣的解脱方法；但是在解脱擒拿时，最忌讳用此种方法进行解脱，因为，一旦用逆力不当，可能得不到解脱，相反还会加



强对方的控制或束缚，有甚者导致不应有的擒拿的伤害。因此，在具体的擒拿格斗中，要根据对方的技术动作的控制或束缚，来按着人体的生理、关节运动规律、自由度来采取打、踢、摔或拿等技法进行解脱为妙。

例如：甲与乙对峙时，乙上前用右手抓住甲右手腕背（图12），甲反应迅速后撤左脚，右肘紧跟暗自发力下沉，屈臂上举（图13），右手同时成掌向上逆力猛抖，挣脱乙对右手腕的抓拿。



图12



图13

3.点抓穴位解脱法

点抓穴位解脱法，是在解脱擒拿时配合技术动作，实施点抓穴位达到解脱擒拿的目的。在解脱擒拿中，单独的点抓穴位也是在特定的条件或姿势形态进行选择的，因为点抓穴位在实际运用上是有些困难的，它没有单纯的点抓穴位动作，多数是以点抓穴位配合其他技击动作来进行的。

例如：乙从背后握住甲右手腕，左臂由甲右臂外向内横隔甲右肘关节处（图14），甲顺势向乙身前上左步，同时屈右肘向右转身（图15），左手疾向上以



指点抓乙
肩颈部的
穴位，迫
使乙松脱
擒拿（图
16）。点
抓穴位的



图14



图15



图16

目的就是迫使乙产生剧痛，松开擒拿的手臂。

4.避实就虚解脱法

擒拿格斗中的任何一种踢、打、摔、拿的动作，对其整个身体来说在其发动攻防动作时，都会产生有空隙的地方，即虚的地方。例如用左腿弹踢时，右腿就是虚，左腿就是实。武术中“抬腿半边空”即指此道理。在解脱擒拿中，如掌握了这个道理，可以在摆脱对方的控制或束缚时，来躲开或闪避对方的用力部位，或者采取技术动作去制约对方的用力部位，然后进攻其虚弱的或空隙部位，达到避实就虚的解脱目的。

例如：乙擒抓住甲右臂并扛在右肩上扛时（图17），甲迅速顺其力脚尖点地上提身体重心（图18），同时横抬左臂，左手猛扒压乙前额，右腿提膝配合向上顶撞乙腰部，击乙虚隙，解脱乙的擒抓（图19）。

5.协调解脱法

协调解脱法是在擒拿格斗中，被对方控制或束缚