

舒建臣 著

ZHONGGUOQINNASHUCONGSHU

中国擒拿术丛书



徒手夺凶器 TUSHOUDUOXIONGQI



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

徒手夺凶器是系统介绍徒手夺凶器内容的书。本书从基本理论知识、基本技术、功法等方面具体地介绍各种夺凶器之法。它是我国劳动人民在斗争实践中创造的优秀的文化遗产，并随着搏击技术的发展，从实践到理论越来越丰富。全书突出了夺凶器技术的攻防演变之巧，展示徒手夺凶器的精妙技术，图文并茂，通俗易懂，以供广大读者学习和参考。



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 徒手夺凶器概述	1
第一节 徒手夺凶器的概念、目的和任务	
-----	3
第二节 徒手夺凶器的内容和主要特征	6
第三节 学习徒手夺凶器注意事项	9
第二章 徒手夺凶器基本理论	13
第一节 人体解剖结构和要害部位	15
第二节 徒手夺凶器的技能形成的三个阶段	24
第三节 徒手夺凶器基本要素	27
第三章 徒手夺凶器基础训练	33
第一节 徒手夺凶器训练的不同阶段和任务	35
第二节 体能训练	37
第三节 徒手夺凶器训练损伤的预防和卫生	53
第四章 徒手夺凶器基本技术	55
第一节 格斗式	57
第二节 步法	59
第三节 格斗技术	66
第四节 凶器分类	69



第五节	凶器握法和击法	71
第六节	夺凶器防守技术	89
第七节	防守反攻技术	113
第五章	实用双人对练	117

第一章

徒手夺凶器概述

- ◆ 徒手夺凶器的概念、目的和任务
- ◆ 徒手夺凶器的内容和主要特征
- ◆ 学习徒手夺凶器注意事项





徒手夺凶器是在斗争实践中根据技击和防范的需要创造出来的技击之法。它是针对持凶器的人的局限性和弱点，依据技击术的原理，使用夺、抢、拿、刁、缠、切等法，结合技击的一些攻守技术，进行夺取凶器和反攻持凶器者。而且，人们通过徒手夺凶器的研练，可以增强体质，提高健身防身的本领，对于防身亦有重要的意义。



第一节 徒手夺凶器的概念、目的和任务

徒手夺凶器一术，其伴随着技击的发展而发展，并同样作为宝贵的技击之法，具有健身防身的科学价值，因而深受人们的喜爱。

徒手夺凶器其技术技法精彩别致，招式独树一帜，内容丰富，法理精深。它既不同于技击的打法勇猛明快，也不同于仅使用武器的角斗拼搏。它是流传在民间的夺凶器法的实践积累出来的成果，可谓其是汇集了各拳家的心血结晶，集武林技击智慧之大成，形成独特的技击术。

一、徒手夺凶器的概念

徒手夺凶器是通过训练借助练习负荷对习练者的身体、技术、战术、智力、心理等方面所进行的生物改造过程，即为取得较好的或最好的徒手夺凶器技术所做的有计划的准备过程。

根据徒手夺凶器的技术特点，我们看其实际上是用以防身自卫的一种技术和技能，是徒手反抗被凶器攻击行为的技术与技巧，并在夺取凶器的同时配合踢、打、



摔、拿等格斗技术，以夺取对手的凶器之术。

徒手夺凶器是技击术发展到一定阶段的产物，是不断发展的技击对习练者提出的要求，而且，徒手夺凶器技术的训练，只有接受长时间、不间断的系统训练，才有可能达到空手入白刃、夺取凶器的境界，或击败凶徒。

二、徒手夺凶器的目的

徒手夺凶器不是凭空产生的，它总有自身追求的目标，否则便失去了存在的意义和价值。虽然会因徒手夺凶器的项目、训练的起点、训练的水平等强度的不同会造成训练目标的多样性和差异性，但这一技术均有其自身的目的。徒手夺凶器的最直接目的就是提高习练者的竞技能力，继而将其已经获得的最佳竞技状态在技击中发挥出来，在激烈的格斗中取胜或击败对方。

三、徒手夺凶器的任务

徒手夺凶器的任务有以下几点：

1. 提高身体训练能力和技战术水平

合理的技术是习练者有效地发挥机体潜能的保证。习练者在学习、掌握和巩固技术过程中，身体训练和技术训练相辅相成，并有着密切的联系。而且技术训练和战术训练又是不可分割的整体，技术的熟练性是战术行动的基础，技术的熟练性必须去结合特定的战术形式来



灵活运用并加以提高。

2.培养和改善所从事训练必备的心理素质

习练者的个性对徒手夺凶器一术的竞技活动起着重要的影响。例如，多血质、黏液质的习练者比抑制质、胆汁质的习练者更容易在技击中表现出较高的竞技水平；观察力敏锐的习练者善于在技击中抓住战机；想象力丰富的习练者更富于创造性。因此，习练者的心理特点对徒手夺凶器训练过程和竞技行为同样起着重要的作用。

3.进行有针对性的思想教育

思想教育是教练（或教师）对习练者（或运动员）实施教育工作的一种重要手段。思想教育对提高习练者的思想觉悟和道德品质的水准，对于克服训练和竞技中的困难起着决定性的作用。训练中的思想教育要有针对性，强化以优异运动成绩为国争光意识，加强训练和竞技中的组织性和纪律性。

第二节 徒手夺凶器的内容和主要特征

徒手夺凶器是一种独特的技击法。它主要是针对持凶器者，以击打或拿制对方的身体要害部位来夺取其凶器的技术。因此，在其内容和特征上有自身的特色。



一、徒手夺凶器的训练内容

徒手夺凶器的全训练过程包括体能训练、技术训练、战术训练、心理训练、智能训练、恢复训练等。

1. 体能训练

体能训练是习练者提高和保持技术水平的基础。习练者的体能发展水平是由身体形态、机能和运动素质的发展状态而决定的。其中的运动素质是体能的外在表现，是体能训练的基本内容。

2. 技术训练

技术训练是决定习练者竞技能力的重要因素。徒手夺凶器的技术动作都有着符合人体运动力学基本原理的标准和规范要求。习练者熟练地掌握徒手夺凶器技术动作，是有效地发挥专项运动素质、取得优异成绩的保证。在训练过程中，除要强调正确、规范外，还要必须依据习练者的特征，选择和掌握具有个体特点的技术动作。

3. 战术训练

战术训练是根据习练者的身体、技术、战术、心理等特点，以及对手的情况，为在竞技中战胜对手而实施的计谋和行动。徒手夺凶器的战术思维和意识，要在训练过程中进行培养。



4.心理训练

心理训练在徒手夺凶器训练中是不可缺少的重要组成部分。在徒手夺凶器训练和竞技中，习练者的体能、技术、战术和智能只有在心理活动的参与和配合下，才能得到充分的体现。

5.智能训练

习练者的智能发展水平，决定着其接受训练的能力和自我控制的能力，并决定着其能否在竞技中审时度势，熟练运用所获得的技战术，把握战机夺取竞技胜利的能力。智能水平高的习练者，对训练的特点和规律有较深刻的把握，对训练的理论和方法有更为准确的认识和体验。

6.恢复训练

恢复训练可以及时地消除习练者在训练中产生的疲劳，并通过生物适应过程产生超量恢复。根据现代运动训练的观点来看，有机体的恢复应打破传统的方式，应以主动和积极配合进行恢复的一个过程，这也是负荷过程的延续。

二、徒手夺凶器的主要特征

相对于其他体育项目来说，徒手夺凶器更具有项目的专项性，方法手段的多样性，过程的长期性和阶段



性，不同负荷下机体的适应性与劣变性，习练者的个体性，以及高科技手段的渗透性等特征。

徒手夺凶器项目的专项性并不排斥安排其他运动项目的训练内容和手段，但是要分析各种内容和手段对提高徒手夺凶器运动能力的作用，并选择有效的方法、手段服务于徒手夺凶器的竞技能力的提高。

在实际的训练过程中，教练要根据不同的训练任务，采用不同的分类体系去选择具体的练习方法和手段，并与徒手夺凶器相结合，以获取最大的训练效益。

训练实践表明，徒手夺凶器技术的竞技能力要达到高级水平，必须通过多年的系统训练，在训练的过程中，每一特定时刻的状态都是前一状态的延续，并同时又是后一状态的初始状态。而每一个连续的训练过程又分为若干个训练阶段，每个阶段的训练任务、内容、方法和手段，以及负荷都有各自的特点。

训练负荷影响机体的适应性和劣变性，是训练必须经过的过程，也就是一个适应过程。训练的过程是通过习练者施加运动负荷的方法，有意识地打破其体内环境的相对平衡，使之向较高的机能水平转化。要注意的是，当训练负荷超过习练者最大承受能力时，机体会产生劣变现象，引起体能的下降，使习练者的创伤出现的概率增加等。

习练者技术水平的提高与其所具有的运动素质、技



战术、心理品质和文化素养有着密切的关系，而这些因素还有很大的个体差异。因此，在教学中，要充分了解习练者（运动员）现实状态和个体的特点，才能最大限度地挖掘他们的竞技潜力，取得良好的训练效果。如果有集体的训练，也要根据情况进行个体训练。

技术水平训练的提高，也可以借助现代科学技术手段的帮助，在训练过程中，进行诊断训练的科学性、合理性等，使训练更加科学有效。

第三节 学习徒手夺凶器注意事项

为了提高徒手夺凶器技术水平，习练者除了在教练的指导下进行学习和训练，还要进行自觉的练习，不断地提高徒手夺凶器的技术水平，使练习成为习惯，以尽快地掌握这门技术。

下面是学习和训练中要注意的一些事项：

一、提倡尚武崇德

尚武崇德是中国武术界的光荣传统。就是告诫习练者习武之武勇应用在安邦救国上，不是去好勇斗狠，以强凌弱，或者借交流切磋技艺进行报复。技艺的学习和训练同时也是思想品德的锻炼，因此，在平日的训练过程中就要培养坚持正义，光明磊落的良好品质。



二、训练要持之以恒

训练要坚持经常，才能提高身体素质和机能，取得明显的练习效果。也只有通过不断的练习和琢磨，才能从数量和质量的积累中掌握徒手夺凶器的对抗规律，理解技术的原理，并达到确立本人的技击特长和战术观念，形成良好的动力定型，达到攻防技术的出神入化和炉火纯青的境地。

三、由浅入深循序渐进

在初学时，不可急于求成，欲速则不达，要逐步提高。因为，人的体质的增强是要有一个过程的，只有逐步地适应运动量后，才可以增加运动量。运动量并由小到大，动作难度由易到难，注意循序渐进，不可好强逞能，要量力而行。

四、养成用正确姿势的习惯

初学与习练时，必须注意养成正确的动作姿势，要一丝不苟地去完成每一个动作，不可在训练过程中有错误的动作定型，这样会妨碍技术水平的提高，甚至有可能影响到身体的健康。