



张 敏/ 刘淑慧/ 雷金·司大斯/ 编著

擒拿格斗

技击术



安徽人民出版社

序

《擒拿格斗技击术》一书之问世，乃水到渠成之结果。三位作者曾先后拜访少林寺学习少林功夫，刻苦钻研少林武术，尤其精研擒拿摔打技击用法，运用于实践之中，并吸收西方技击之精华，进一步发展中国武术技击功夫。之后，聚十年之心血，以成此书，以供天下武林新秀之需矣。

吾万分庆幸三位门徒精业于少林技击之法，著书立说，把中西武技之精华融合为一体，有理有法，阐述精细，易学易练，实是一本从事培训、练习搏击之术的好书，适用于体育、保安、武警等行业之有益教材。

吾恳请中外有关朋友批阅此书，提出宝贵意见。

中国少林寺国际武术学院院长
中国少林拳研究会秘书长
释德虔 于 1997.12.18

第一章 概论	
第一节 擒拿格斗技击法	(1)
第二节 擒拿格斗技术的特点和方法	(1)
第三节 擒拿格斗技术的实用原则	(2)
第四节 擒拿格斗技术的训练方法	(3)
第五节 练习擒拿格斗技术的注意事项 ..	(3)
第二章 基本技术和基本功	
第一节 手型和手法	(4)
第二节 步型、步法和腿法	(6)
第三节 腕、肘、膝的击法	(10)
第四节 滚翻和倒地法	(12)
第五节 头、腰、腿功练习法	(14)
第六节 手、臂功练习法	(17)
第七节 全身抗击能力练习法	(20)
第三章 实用技术	
第一节 擒拿格斗技击组合	(26)
第二节 徒手夺刀、枪	(61)
第三节 短棍制敌	(65)
第四节 女子防卫术	(68)
第四章 实用套路	
第一节 擒拿格斗技击拳	(74)
第二节 捕俘拳	(97)
第三节 擒敌拳	(103)
第四节 短棍术	(112)
第五节 擒拿对练套路	(121)
第五章 擒拿格斗技术教学与训练	
第一节 擒拿格斗技术的教学方法	(132)
第二节 擒拿格斗技术的训练方法	(133)
后 记	(137)

第一章 概论

第一节 擒拿格斗技击法

擒拿格斗技击法，主要介绍在徒手格斗中如何运用世界拳击、中国擒拿、中外摔跤、日本柔道和柔术以及美国的自由搏击等多种技术动作，制服敌人的有效方法。它需要习之者有灵活多变的步法，机巧娴熟的手法，传神入微的眼法，协调灵便的身法；在刚柔相济的同时，还要有过硬的腿、腰、背、手臂、头部等功力。

擒拿格斗技击法是一项攻击性很强的技术，倡导和发展这门技术，对于指导人们锻炼身体，掌握擒拿格斗的技术本领，以便在危急的情况下正当防卫，维护社会治安，有着积极的现实意义。然而，这项技术对人体也有一定的破坏性，这就要求学习者明确认识到，学习擒拿格斗技术，根本宗旨在于健身和正当防卫，而不能学一点技术，就跃跃欲试，甚至打架、斗殴、惹事生非。

第二节 擒拿格斗技术的特点和方法

擒拿格斗，就技术特点来看，它是针对人体各部分关节和穴道（要害处）施以挡抓、架挡、缠绕、扣握、推拉、切点、戳砍、掳拧、绞控、卡扼、挑勾、托按、搂抱、顶撞、踢弹、蹬踹、插封、劈挂、掰扯、头错、反折、支别、跪绊、挫拔、扫铲、掏拱、扛扔、磕碰、倒翻、盘坐、闪展、腾挪、抽摆、闭锁、扛背、挤靠等不同的技击动作，按对手不同姿势施以不同的技法。

擒拿格斗的技术方法有以下几种：

(1) 反关节法

即采用的技术动作，往往迫使对方违反人体关节的活动范围和生理机制的特点，采用力学中的杠

杆原理，达到迫使对方就范的目的。俗话说：“秤砣虽小压千斤。”其中杠杆原理就是以小力制大力的基本原理。如撅指、缠腕、压肘等方法，就是采用超出人体的指关节、腕关节、肘关节等的活动范围和杠杆技巧奏效的。其招法有：缠、别、压、按、挫、挟、绞、锁、扭、拧等。

(二) 抓筋法

即用五指的抓劲，将对方身体某部位肌肉或筋脉抓拿起来，使对方产生疼痛或失去反抗能力的一种技法。如抓胸锁乳突肌和颈动脉，能使人大脑供血不足，头晕目眩。又如抓裆部，能使人疼痛不起。它针对的是人体容易抓起的肌肉和动脉、静脉以及人体的某些要害部位。其招法有：抓、捏、提、抗、挖、合、揪、顶、卡等。

(三) 拿骨术

即拿对方的骨之结节处和人体中较小的骨头，如锁骨、肋骨、指骨、二节子（肘关节上方，即肱骨内外上骨的两部分）等骨骼较薄弱的部位。主要使对方有极痛感和骨部受伤。其招法有：拿、搬、绞、扣、捏、卡等。

(四) 点穴法

即以人体的经络、穴道为基础，而采用对其人体的厥隐穴、眉心穴、水分穴、章山穴、合谷穴、曲池穴、气海穴等十几处穴道，还有麻穴、痛穴、晕穴等，进行拿、按、点、压等。如拿按手阳大肠经的合谷、曲池两个穴位，能使手臂麻木而疼痛，并使其举不起来。点按足厥肝经的章山穴，能使人气逆胀满，不得俯仰。这些方法一般情况下不宜单独使用，只有配合其他技击法才能取得较好的效果。

(五) 腿法（踢法）

是以脚踢、蹬、踹、弹为主的杀伤敌人的一种手段。“手似两扇门，全凭脚打人”，“一寸长，一寸强”，说明了腿法进攻有力，具有隐蔽性。如果在拳法的配合下，使用效果更佳。拳谚道：“手去脚不动，打人不能胜。”其招法有：踹、拐、点、蹶、挫、蹬、碾、扫、摆、勾、挂、蹀、弹、里、拦腿等。

(六) 打法

是以拳法和肘法击打为主的一种杀敌方法。拳

似流星，眼似电，要求拳法速度快而有力。若与身法、步法配合，更显它的威力。近距离使用肘法效果更好。“宁挨十手，不挨一肘，拳轻、掌重、肘要命”，一语道出肘法的威力。其打法有：直拳、勾拳、摆拳、掖拳、劈打、挑掌、穿掌、摔手、拍手、抽手、挑肘、砸肘等。

(七) 摔法

也叫跌法，是根据对手的不同站立姿势、距离远近，运用灵活多变的技术动作，摔倒对手，再使肘、膝击法，迫使对手失去战斗力。既有主动进攻的摔法，也有被动反攻的摔法；既有在远距离踢打中接抱上、下肢的摔法，又有近距离搂抱躯干贴身的摔法。如接抱单腿甩，勾踢脚跟摔等。熟练地掌握摔法技术，会给对手在精神上造成很大压抑，极大地消耗对手的体力，以绝对优势取得胜利。其招法有：搂、抱、拉、提、扛、翻、滚、勾等。

第三节 擒拿格斗技术的实用原则

掌握了擒拿格斗技术，还要通过一定时间的反复技术训练和“功力”练习，方能逐步达到熟能生巧的地步。如果要真正发挥其作用，不但要依靠熟练的技术，还要掌握它固有的规律性。这种规律性也就是擒拿格斗的技术要领及实用原则。它包括战略、战术、力学、心理学等诸方面的问题。

(一) 出其不意，攻其不备

人们常说：“拳打不知。”也就是说在对手精神上毫无准备的情况下突然出击（即抢攻），使其没有躲闪、招架和还手的机会，这也就是我们所说的出其不意，攻其不备。例如携臂擒拿技术动作就是如此：当对手迎面走过来时，我乘其左脚在前，右臂前摆之际，上左步左手抓握其右手腕上拉，右小臂由其右臂下向上挑其肘窝，同时迅速转体，右手扒其右肩下压，左手向前推其右手腕，这样就能起到携臂擒拿的技术效果。假如对手知道你要用携臂擒拿动作，在精神上就必然有所准备，此时你的动作就很难完成。由此看出，“出其不意，攻其不备”，在实践中是一个很重要的战略战术问题。

(二) 随势化力，巧于应变

拙是指对手身体的姿势，或者是在相互格斗中

对手的各种招式。我对其进行进攻，或者是被对手擒住之后进行反攻，都不能鲁莽出击和招架，而应根据对手的身体姿势、占据的方位及攻击我身体不同部位的情况，按照对手所实施力量的大小、急缓程度等情况，确定自己应当采用的技击方法。如对手一直拳击我面部，其力在拳面，而且用力方向是直线加速运动，我左（右）闪身即能将对手出拳的力量化掉，也就是说将对手的此拳变为空拳，这便是所谓的“随势化力”。

所谓巧于应变，它与随势化力是相辅相成的。“巧”就是不费拙力，按着对手的招式，相应地做出进攻和防守技术动作，来化解其式，从而达到自己的目的。道理是很简单的，但是真正能够做到巧于应变，不仅需要灵活多变的技术和娴熟的技能，同时还需要有较好的身体素质和基本功底，否则是难以达到此目的的。

(三) 上下相随，协调一致

人是一个有机的整体，当其中某一个肌体部位做出一个运动姿势时，其他部位就会随之做出相应的姿势。例如“抓腕压肘”的动作：右手由外向里抓握住对手的右手腕上拉，左脚向对手前上一步，上体右转，同时左手由上向下压其右肘尖。这个动作，不仅要求上肢的手、臂做出一致的动作，而且躯干和下肢都要求协调配合，也就是练武中常说的手法、眼法、身法、步法的相互密切配合。在与对手进行格斗时，实战情况是很复杂的，既要防止对手对自己的击打，又要击打对手；既有上肢动作，又有下肢动作；攻要注意防，防要兼顾攻。这是在练功中常讲的眼到手到、手到身到、身到步到技艺。

(四) 虚实分明，避实就虚

虚就是空，或者是无；实便是有，或称之为在。在与对手进行格斗的时候，首先要注意观察对方的招式，判明对手动作的虚实。所谓“兵不厌诈”，在实践中虚晃一招也是常有的战术。兵书云“诱敌以利己”，无非是让对手在自己的迷惑之下避虚而就实。人体每做出一个技击动作必然虚实同在。例如：对方右腿弹踢我裆部，其正脚背由下向上弹踢之力为实，而其左脚脚和小腿部位则是虚的部位，若能避开对手的右腿正脚背，而向其左脚跟或左小腿进攻，按着这个反攻技术动作来讲，这就是避实就虚。

例如，当对手右臂锁我喉，左手抓握住我左手

腕向后拉,右小腹顶左肘时,这个动作对我危害较大,对我的束缚比较坚实,但同时对手的面部、裆部、下肢都是虚的,于是我就可以从对方这几个部位中,找出反攻的动作来,用以达到解脱的目的。由此可以得出,在学习使用擒拿格斗技术动作的时候,一定要学会判断观察,采取相应的避实就虚技术动作。

(五) 沉着善断,掌握时机

沉着是稳的意思,而善断在这里特指快的意思。沉着善断即是要求在与对手格斗时,对对手出击的架势、招法,不慌不乱,同时针对其身体的姿势、招式,迅速准确地确定出进攻与反攻的技术动作。敌我双方都是在运动中实施各种不同的技击方法的,所以动作必须迅速,否则极易错过取胜的良机。俗话说“当断不断,必受其乱”,讲的就是这个道理。

掌握时机是善断之基础。所谓时机就是机会,当对手的身体姿势出现适合我进行进攻和反攻的技术动作时,要马上控制和掌握住这个机会,迅速地进击,以求达到出手则“中”,这样才能获得预期效果。否则,错过良机,不仅会事倍功半,往往也会使自己处于劣势的处境。因此,沉着善断,掌握时机,是擒拿格斗的实用技术原则。

第四节 擒拿格斗技术的训练方法

(一) 训练内容

擒拿格斗的训练,可分为身体素质训练、技术动作训练和套路技术训练三个部分内容。身体素质训练的目的在于提高身体素质,为擒拿格斗技术训练服务,这是实战技术运用的基础。它包括力量素质练习中的绝对力量、速度力量和力量耐力。速度素质练习有反应速度和动作速度,而耐力素质训练中有有氧耐力和无氧耐力两种。柔韧素质里有主动形式练习(依靠自己的力量使肌肉拉长和加大关节的活动范围)和被动形式练习(在别人的帮助下使肌肉伸长和关节活动范围增大),还有完成动作的协调性、灵敏性程度和灵敏素质训练。这些都是在擒拿格斗技术中所不可缺少的基本素质训练内容。技术训练的目的在于提高基本技术和基本功,以学会

动作和掌握动作技术,适应现代技击的特点和要求。套路训练则是身体训练和技术训练成果的运用和体现,并为实战技术服务。以上三种训练内容是相辅相成的关系。

(二) 训练方法

1. “喂”法:就是与老师在一起练习,主要由老师带领学生进行训练,反复给练习者尝试和体会动作的要点。常采用这种训练方法,有助于较快地掌握动作。

2. “磨”法:就是以学会动作为主的训练方法。通过慢速的磨练来体会动作的过程和进攻的人体部位。通过这种“磨”法,逐步掌握动作要领,完善整个擒拿格斗技术。

3. “复”法:即反复训练的方法。只有重复练习,才会熟能生巧。有的人刚学会一些擒拿格斗动作就不想练了,这样实质上基础是不牢固的,当然就不可能更好地应用。

4. “变”法:这是一种变换条件的方法。擒拿格斗的“变”法主要是变换训练对象,以丰富实战经验和实际应用的技能。

5. “战”法:这是一种接近实战的对抗性训练方法。可采用一方进攻,另一方防守或反攻,逐步过渡到互相实战。这是技术训练中所不可缺少的。

第五节 练习擒拿格斗技术的注意事项

——练习前,做好准备活动。如跑步、跳绳、游戏等。

——各关节都要充分活动开,做压腿、踢腿练习,以免训练时因用力过猛而使关节和肌肉受伤。

——做十几分钟的抗击能力练习,自己打一打,也可以让别人踢打胸部、腹部、两臂等。

——所有抗击练习都要由轻到重、由慢到快,切忌急于求成。

——实战时要做好保护措施,最好带上护具。没有保护的部位不要重击。

——实战练习中,切忌开玩笑、斗气。更不许有意伤人,要讲武德。

——练习后,应做些整理活动,如慢走、扩胸、转腰、伸展、按摩肌肉等,以消除疲劳。

——练习后,不要马上游泳,不要在风口处久留,不要大量饮水。

第二章 基本技术和基本功

擒拿格斗的基本技术和基本功是密切相联的,同时它们又是为掌握并很好地运用擒拿技术动作服务的。基本技术是运用手、脚、四肢、躯干和头等部位,单独地或者是相互配合地做出一些简单的招、式以及技术动作。它包括手型、手法、步型、步法、腿法、滚翻和倒地等不同的技术方法。实用技术是由一个或者多个基本技术组合而成的,因此,要想很好地掌握擒拿格斗的实用技术,必须首先学会、学好其基本技术。基本功指的是从事专项技术所具备的技能,在这里也可以叫“功力”。经常反复地练习基本功和基本技术以及实用技术,同时并有针对性地进行一些和擒拿格斗技术有关的身体素质(力量、速度、耐力、柔韧、灵敏)练习,不仅能够熟练地掌握、运用实用技术,也可以有效地发挥实用技术的功能和作用。经常不间断地从事基本功的练习,还可以提高内脏系统的机能和神经系统的反应适应能力,对加强身体的灵活性、协调性也会起到良好的训练作用。因此说练习基本技术和基本功要“持之以恒”,不能“三天打鱼、两天晒网”,俗话说:“拳不离手,曲不离口”,讲的就是这个道理。

第一节 手型和手法

手型和手法在擒拿格斗技术动作中是最基本的知识和技能。手型是人为地按着技术动作的需要,把手规定出几种固定的形状,如掌、拳等。手法则是按照手型的不同变化,结合手臂等肢体的活动规律,做出一些适合擒拿格斗技术动作需要的技术、技巧,如挡、抓、冲拳等基本技术方法。它们都是为实用技术服务的。

一、手型

1. 拳: 四指并拢屈卷握紧, 拇指紧扣在中指和食指的第二骨节上, 拳面要平、腕要伸直(图 2-

1-1)。用于直拳、摆拳、勾拳、砸拳等, 以拳面、拳背击、砸对手。

2. 掌: 四指并拢伸直, 拇指屈, 紧靠食指, 屈腕上挑(手掌与小臂约成直角)为立掌(图 2-1-2); 拇指外展为八字掌(图 3-1-3); 拇指伸直, 紧靠食指为插掌(图 2-1-4)。用于推挡、击砍、切、压、扼、按、卡对手。

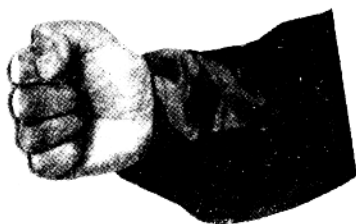


图 2-1-1



图 2-1-2



图 2-1-3



图 2-1-4

3. 二指手：无名指、小拇指卷屈，拇指紧扣无名指，中、食二指伸直分开（图 2-1-5）。用于抠、刺对手。

4. 勾手：五指聚拢，指尖捏齐，屈腕（图 2-1-6）。用于击、啄、搂等。



图 2-1-5



图 2-1-6

二、手法

1. 直拳：拳从腰际出，小臂内旋，拳面向前（图 2-1-7）。用于击面、胸、肋等部位。

2. 摆拳：拳从腰际出，臂由体侧向前内摆，拳心向外，拳面向内（图 2-1-8）。用于击头、

太阳穴等部位。

3. 勾拳：拳从腰际出，拳心向内，拳面向上，腕微屈（图 2-1-9）。用于击下颌、腹腔等部位。



图 2-1-7



图 2-1-8



图 2-1-9

4. 砸拳：臂上举，拳心向内，屈肘。以拳臂由上向下击砸（图 2-1-10）。用于击头、面等部位。

5. 架挡：左（右）臂屈肘上举，小臂外旋，拳眼向外（图 2-1-11）。用于架挡对手直、摆拳。

6. 格档：左（右）臂屈肘，小臂上举，向内（外）旋，左（右）格档（图 2-1-12）。用于格挡对手直、摆拳。

7. 格压：左（右）臂屈肘，小臂横向上抬，由上向斜下格压（图 2-1-13）。用于格压对手勾拳。

8. 挡抓：用八字掌前挡对手手腕（图 2-1-14），向外翻掌抓住对手手腕。用于防对手的拳、掌击打，同时可以反击。



图 2-1-10



图 2-1-13



图 2-1-11



图 2-1-14



图 2-1-12

第二节 步型、步法和腿法

步型是人体两脚站立姿势和位置的造型。按其站位形态、形象，人们称之为弓步、马步、仆步和虚步等步型。步法是在步型的基础上改变人体重心和位置，前后、左右移动的方法。正确地掌握步型、步法能够更好地运用和发挥擒拿摔打技术。

一、步型

1. **弓步**：两脚前后分开，重心下降，前腿弓，脚尖微内扣，膝略垂直脚尖，后腿绷直，脚尖内扣，全脚掌着地（图 2-2-1）。左脚在前为左弓步，右脚在前为右弓步。双手叉腰或抱拳。

2. **马步**：两脚左右分开，略宽于肩，脚尖向正前，屈膝半蹲，全脚掌着地，重心落于两腿之间（图 2-2-2）。两手叉腰或抱拳。

3. **仆步**：一腿全蹲，脚尖内扣，一腿侧向伸直，全脚掌着地（图 2-2-3）。双手叉腰或抱拳。



图 2-2-3



图 2-2-1



图 2-2-4



图 2-2-2



图 2-2-5

4. **虚步**：两腿一前一后，约距半步，微屈膝，重心移到后腿上，前腿虚设，脚尖点地，向内微摆（图 2-2-4）。双手叉腰或抱拳。

二、步法

1. **格斗姿势**：由站立开始，右脚后撤半步，两臂屈肘前后拉开，双手握拳，拳眼斜朝上，左拳略高于肩（不妨碍视线）。右拳放于左胸前，微屈膝，两脚丁字步站立，后脚跟微抬，重心落于两腿之间（图 2-2-5）。

2. **上步**：由格斗姿势开始，右脚蹬地，左脚前脚掌离地以脚跟向前滑行，仍保持原格斗姿势。用于进攻。

3. **退步**：由格斗姿势开始，左脚跟抬离地面，前脚掌蹬地，右脚尖向后滑行，仍保持原格斗姿势。

4. **左闪步**：由格斗姿势开始，上体左转，左前脚掌为轴，脚尖内摆，右脚移动成原格斗姿势。用于闪躲或进攻。

5. **右闪步**：由格斗姿势开始，上体右转，左

前脚掌为轴，脚尖外摆，右脚移动成原格斗姿势，用于闪躲或进攻。

6. 上步转体：由立正姿势开始，双手叉腰，左（右）脚向前上一步，上体右（左）转，头向右（左）后甩（图 2-2-6）。两腿交替练习，用于改变身体的站位和姿势。

7. 盖步转体：由立正姿势开始，双手叉腰，左腿站立，右腿屈膝上抬，右脚由左膝上向下斜插（图 2-2-7），屈膝落地（图 2-2-8），上体向后转，迅速伸直两腿，成开始姿势。两腿交替练习，用于改变身体的站位和方向。



图 2-2-6



图 2-2-7



图 2-2-8



图 2-2-9



图 2-2-10

8. 背步转体：由立正姿势开始，双手叉腰，左腿站立，右腿屈膝上抬，右脚由左膝后向下斜插（图 2-2-9），屈膝落地，上体右后转，迅速伸直两腿，成开始姿势。两腿交替练习，用于改变身体的站位和方向。

三、腿法

腿法的技击动作包括踢、弹、蹬、踹、撩、盘、缠、抽、剪、挑、搂、勾、撮、别、错、踏等形式。腿法技术的好坏直接影响擒拿摔打技术动作的发挥，有时在格斗中一腿就能定胜负。虽然说“手是两扇门，全靠腿打人”，但是，俗话说“抬腿半边空”，所以练好腿法对发挥和运用擒拿格斗技术，是很有好处的。

1. 正踢脚：由立正姿势开始，双手叉腰，一脚向前上半步（图 2-2-10），直立支撑，另一腿脚尖勾紧由下向前额处踢起（图 2-2-11）。两腿交替

练习，用于踢击下颌、手腕等部位。

2. **弹踢腿**：由立正姿势开始，双手叉腰，一脚向前上半步，直立支撑，另一腿大腿抬平，带动小腿向上弹踢（脚面绷直）（图 2-2-12）。两腿交替练习，用于弹踢裆、腹等部位。

3. **里合腿**：由立正姿势开始，双手叉腰，一脚向前上半步，直立支撑，另一腿向同侧外上抬，再向前上里合（图 2-2-13）。两腿交替练习，用于踢头、肩等部位。



图 2-2-11



图 2-2-12



图 2-2-13



图 2-2-14



图 2-2-15



图 2-2-16

4. **外摆腿**：由立正姿势开始，双手叉腰，一脚向前上半步，直立支撑，另一腿向同侧上抬，再向前上外摆（图 2-2-14）。两腿交替练习，用于踢头、肩等部位。

5. **侧踹腿**：由立正姿势开始，双手叉腰（或成格斗式），一脚向前上半步，脚尖外摆，直立支撑，另一大腿向上横抬（图 2-2-15），上体外转，由里向外伸腿平蹬（图 2-2-16）。两腿交替练习，用于踹胸、肋等部位。

6. **前蹬腿**：由立正姿势开始，双手叉腰，一脚向前上半步，直立支撑，另一腿屈膝上抬，向前迅速伸直小腿平蹬，脚尖勾紧（图 2-2-17）。两腿交替练习，用于蹬胸、腹等部位。



图 2-2-17

7. **铲腿**：由立正姿势开始，双手叉腰，一脚向前上半步，脚尖内扣，直立支撑，另一腿屈膝上抬（图 2-2-18），迅速伸膝，脚掌向前下蹬铲（图 2-2-19）。双脚交替练习，用于蹬铲小腿、脚面等部位。



图 2-2-18



图 2-2-19



图 2-3-1



图 2-3-2

第三节 腕、肘、膝的击法

腕、肘、膝的击法，主要是用腕、肘、膝顶击对手的要害部位，尤其是在格斗时，双方距离较近，或搂抱在一起时，运用腕、肘、膝的击法更为实用。擒拿格斗的应用是在两个人互相接触的过程中进行的，所以，用腕、肘、膝实施技击动作，是很重要的一种方法。

一、腕击法

1. **上步前击腕**：由立正姿势开始，双手抱拳于腰，右脚向前上半步，抬右臂右勾手向前上方击腕。左右交替练习，用于击打面部、胸等（图 2-3-1）。

2. **背步转体后击腕**：由立正姿势开始，右脚向后做背部转体，同时，右手迅速勾手转体甩臂击腕。左右交替练习，用于击打后脑、头部、太阳穴、腰、面部位（图 2-3-2）。

3. **挑腕**: 由立正姿势开始, 右勾手由下向上挑起, 迅速击腕。左右交替练习, 用于击打裆部等部位 (图 2-3-3)。

二、肘击法

1. **弓步前顶肘**: 由立正姿势开始, 左脚向前上一步, 屈左肘横小臂于胸前 (图 2-3-4), 右手掌推左拳面, 左肘前顶成左弓步 (图 2-3-5)。左右交替练习, 用于顶胸、肋等部位。



图 2-3-3



图 2-3-4



图 2-3-5



图 2-3-6



图 2-3-7



图 2-3-8

面, 左肘侧顶成左弓步 (图 2-3-6)。左右交替练习, 用于顶胸、肋等部位。

3. **马步双侧顶肘**: 由立正姿势开始, 左 (右) 脚左 (右) 侧跨一步, 两臂屈肘, 小臂横于胸前, 双手握拳, 拳心朝下, 屈膝下蹲成马步, 两肘侧顶 (图 2-3-7)。用于击胸、肋等部位。

4. **马步双后顶肘**: 由立正姿势开始, 左 (右) 脚左 (右) 侧跨一步, 两臂屈肘, 两手握拳, 拳心朝上, 屈膝下蹲, 两肘后顶 (图 2-3-8)。用于顶击胸、肋等部位。

5. 马步砸肘：由立正姿势开始，左脚向左侧跨一步，左手抱拳，右臂屈肘上举（图 2-3-9），屈脚下蹲，右肘下砸（图 2-3-10）。左右交替练习，用于砸击背、腰、头等部位。

三、膝击法

1. 屈膝上顶：由立正姿势开始，双手叉腰，左腿站立，右腿屈膝小腿后伸，右大腿抬膝向上顶，右脚面绷直（图 2-3-11）。左、右膝交替练习，用于顶击裆、胸、腹等部位。

2. 屈膝横顶：由立正姿势开始，双手叉腰，左脚向左侧跨半步，脚尖外摆，右腿屈膝横抬（图 2-3-12），右膝向左横向顶击（图 2-3-13）。左、右腿交替练习，用于顶击裆、腹等部位。



图 2-3-9



图 2-3-10



图 2-3-11



图 2-3-12



图 2-3-13

第四节 滚翻和倒地法

滚翻和倒地法是一种自我保护的技术方法，在一定的情况下，它又是一种向对手主动进攻的方法之一。擒拿格斗技术动作中，有些技术技能就是利用滚翻和倒地的技术方法而实施的。所以，很好地掌握这种技术方法，就能使其更好地为擒拿摔打技术服务。

1. 前倒：由立正姿势开始，身体向前下直倒，同时屈肘，用小臂、手掌共同撑地，两手约为45°角，抬头，脚尖外扣（图2-4-1）。用于前倒的自我防护。

2. 后倒：由立正姿势开始，两臂前摆，屈膝下蹲（图2-4-2），自然后倒，以臂、背、手背依次着地，收颌，左（右）腿屈膝前蹬（图2-4-3）。右（左）腿支地。用于后倒的自我防护或倒地后的反攻。



图 2-4-1



图 2-4-2



图 2-4-3



图 2-4-4



图 2-4-5



图 2-4-6

3. 侧倒：由立正姿势开始，左腿屈膝，右腿前摆（图2-4-4）。左腿蹬地，同时身体左转倒地，手臂、体侧依次着地（图2-4-5）。倒地后立即撑起（上体由手掌和小臂支撑），屈右腿，左腿上抬，左臂上架（图2-4-6）。用于倒地后的自我防护。

4. 前滚翻：由蹲撑开始，两手体前撑地与肩同宽（图 2-4-7），重心前移，两脚蹲地，屈臂、低头、团身，后脑、肩、背、臀、脚依次着地（图 2-4-8），抱腿蹲撑后即站立。用于练习身体的灵活性。

5. 后滚翻：由蹲撑开始，两手推地后放在肩上，团身向后滚动，臀、背、肩、后脑、手依次着地（图 2-4-9），两手推地蹲撑后即站立。用于练习身体的灵活性。



图 2-4-7



图 2-4-8



图 2-4-9



图 2-4-10

6. 肩颈滚翻：由蹲撑开始，屈右（左）肘，手、小臂先着地，头向左（右）侧转（图 2-4-10），双脚蹬地，以肩、颈、背、臀依次着地滚动，蹲撑起后站立。用于练习身体的灵活性。

第五节 头、腰、腿功练习法

头、腰、腿的“功力”要求各有不同。头要能承受一定的抗击力，腰、背要有一定的力量，增强肌肉的控制能力和必要的弹性及柔韧性。而腿部的基本练习，主要是增强腿部的柔韧性、灵活性及其力量。

一、头功练习法

1. 头顶墙：双脚分开与肩同宽，双手抓握放于后背，重心前倾。头顶部顶于墙面，加大用力（图 2-5-1）。反复练习，增强头顶部的支撑力。



图 2-5-1