

神招克敌

韩建中 编著



北京体育大学出版社

神 招 克 敌

韩建中 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青山

责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

神招克敌/韩建中编著. —北京:北京体育大学出版社
, 1995

ISBN 7-81003-920-2

I. 神… I. 韩… III. 攻防(武术)—中国 N. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15326 号

神招克敌

韩建中 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:7.625 定价:9.20 元

1995 年 1 月第 1 版 1996 年 8 月第 2 次印刷 印数:7001—18000 册

ISBN 7-81003-920-2/G·709

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

發

揚

國

粹

建中
田
品
留
念

楊
成
武
一
九
五
三
年
八
月

楊成武上將題詞

中华武术博大精深

继承发展实践创新

王文全题

中国警察学会主席 王文全题词

前 言

武术作为军事技术虽已式微,但作为一项体育运动,在民间绵延不绝,蓬勃开展,成为人们强身健体、防身自卫的法宝,倍受群众喜爱和重视。

笔者自幼随家父韩其昌修习梅花桩武术,后参军卫国,颇受其益。现在中国人民警官大学任教官,专授武术。根据教学实际和现实需要,对传统武功的教法、练法进行了改革,也精简了传统技术,从实用和健身角度强化训练,收效明显。

本书就是总结了教学实践,浓缩了梅花桩实用技术编写而成的。其中有人体要害部位介绍、身体强化训练图解,实战攻防练习,以及实用招法 108 式演示。集踢、打、摔、拿诸技法于一书,可供自卫防身之用。

提倡学练武术,强身健体,掌握格斗技术,不仅是对中华民族传统文化的弘扬,也是对犯罪分子的威慑和正义力量的壮大。我愿将此书奉献给读者,为武术运动的蓬勃开展和社会治安贡献力量。

作 者

1994. 10

目 录

第一章 身体強化训练	(1)
第一节 关节灵活性练习	(1)
第二节 伸筋拔骨练习	(7)
第三节 练势拳法	(17)
第二章 实战攻防练习	(39)
第一节 人体要害部位简介	(39)
第二节 攻防对练 31 法	(43)
第三章 克敌绝技 108 招	(125)

第一章

身体强化训练

第一节 关节灵活性练习

一、颈部活动

立正姿势站好，双手插腰，头依次前、后、左、右运动，然后沿顺时针和逆时针方向分别转动2—3次。(图1、2、3、4、5、6)



图1



图2



图3



图 4



图 5



图 6

初练时要用力均匀,静心凝神。

二、肩部活动

立正姿势站好,双手自然下垂,以肩关节为轴,向上向前向下向后再向上绕环。(图 7、8、9)



图 7



图 8



图 9

动作中双肩放松,不要过度紧张,勿使肩关节僵化。环绕中应保持最大幅度,使肩关节充分运动。

三、体转活动

上身正直,双脚开立与肩同宽,脚尖内扣,屈臂握拳,平举于胸前,两拳面相对,拳心向下;以腰为轴,身体最大限度向左转、后振两次后,再向右转后振两次。(图 10、11、12)



图10



图11



图12

反复练习,使腰部韧带充分拉开,达到伸筋拔骨的目的。

四、左右侧弯

身体正直,双脚分开与肩同宽,脚尖内扣,双手十指交叉,放于耳后,目视前方,上体有节奏地最大限度的向左侧弯屈,使右肋骨与右侧韧带充分拉开,再向右侧弯屈,使身体左侧的肋骨与韧带充分拉开。(图 13、14、15、16)



图13

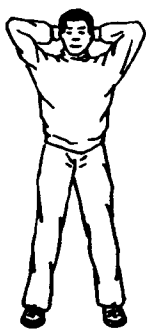


图14



图15



图16

五、涮 腰

双腿开立，两脚距离稍宽于肩；双手上伸，把腰背拉直，以腰胯为轴，顺时针方向，由前向左向后再向右横向划圆，向前时尽量前伸，向后时腰背成弓形。（图 17、18、19、20、21、22）



图17



图18

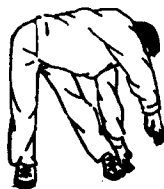


图19

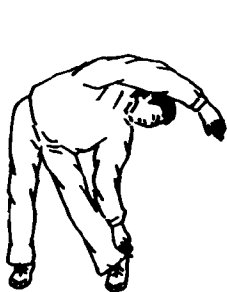


图20



图21

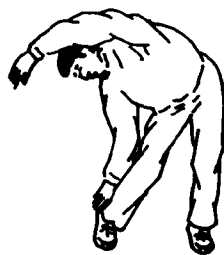


图22

顺时针转后再逆时针旋转，反复练习。

六、膝关节活动

身体直立，双脚并拢，屈膝，双手按住双膝，先沿顺时针再沿逆时针方向转动。（图 23、24、25）



图23



图24



图25

用力均匀，动作舒缓。如此反复练习。

七、左踝关节活动

右腿支撑,左腿微屈,左脚尖点地,先顺时针后逆时针转动,使踝关节得到充分运动。(图 26、27)



图26



图27

八、右踝关节活动

左腿支撑,右腿微屈,右脚尖点地,先顺时针后逆时针转动,使踝关节得到充分运动。(图 28、29)

九、腕关节活动

两手腕关节放松抖动,或两手手指交叉于胸前,顺时针或逆时针转动,达到活动腕关节的目的。(图 30、31、32、33)



图28



图29



图30



图31



图32



图33

第二节 伸筋拔骨练习

一、前俯腰

立正站好，两脚并拢，脚尖朝前，双手手指交叉，手心朝上，端于腹前，眼看手心，眼随手起于胸，手向上翻，手心朝天，

两臂伸直上举，眼看手背，头向后仰，手与脚在一条垂直线上。上体向前向下俯腰，背臂要保持平直，双手慢慢向下着地。(图 34、35)



图34



图35

反复练习，熟练后再双手抱肘，用肘着地。

完成这组动作后，两手依然交叉，缓缓而起，还原到预备式。

二、左俯腰

双腿直立，双脚并拢，双手于头顶交叉，上体尽量向左转，上体向左下俯腰，手掌随身体下俯着地，手心向下。(图 36、37)

腰背、手臂要保持平直，此为初级阶段，双肘着地为第二阶段。动作完成，身体还原成预备式。



图36

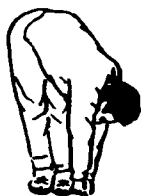


图37

三、右俯腰

双腿直立，双脚并拢，双手于头顶交叉，上体尽量向右转，上体向右下俯腰，手掌随身体下俯着地，手心向下。（图 38、39）



图38



图39

腰、背、臂要保持平直。此为初级阶段，双肘着地为第二阶段，动作完成，身体还原成预备式。

四、左闻靴式

两腿并拢，脚尖向前，左脚横开一脚后向前迈出约一步，左脚绷直，脚尖回勾，脚跟着地，右腿弯屈支撑，双手抱于左脚下，拉直背部，引体向下，直至鼻尖与脚尖相触，接触时间逐步加长；双目视脚尖。（图 40、41）



图40



图41

五、右闻靴式

两脚并拢，脚尖向前，左脚横开一脚后向前迈出一步，左腿绷直，脚尖回勾，脚跟着地，左腿弯屈支撑，双手抱于右脚下，拉直背部，引体向下，直至鼻尖与脚尖相触，接触时间逐步加长；双目视脚尖。（图 42、43）