

# 與 跤 摔 拿 擒 空手奪刀

郭燕京 著



西南师范大学出版社

# 擒拿 · 摔跤 与 空手夺刀

郭燕京 著

西南师范大学出版社

新登字 019 号

责任编辑:杨景罡 郑 邀

封面设计:江能咏

擒拿、摔跤与空手夺刀

郭燕京 著

---

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

新华书店重庆发行所经销

重庆北碚三峡印刷厂印刷

•  
开本:787×1092 1/32 印张:6.50 字数:143 千

1993 年 8 月 第一版 1993 年 8 月 第 1 次印刷

印数:1—5000 册

•  
ISBN7—5621—0880—3/G. 619

---

定价:5.00 元

崇德尚武  
內外兼修  
繼承傳統  
講求實效

賀「機拿掉」與「空手奪刀」付梓

夏柏華

一九九三、六

燕京同志正之

學如逆水行舟

不進則退

沙國政于武當

山樞台大会

一九八七、六、二十二

# 内 容 简 介

本书是以攻防实战为内容的武术技击书籍。重点介绍擒拿、摔跤和空手夺刀的技术和训练方法。并以人体解剖学、人体生理学、生物力学及心理学等现代科学知识对擒拿、摔跤和空手夺刀进行科学的技术分析,这样更便于读者领会和学习。

本书按内容分为三章。第一章擒拿:包括擒拿要素、擒拿手法与部位、擒拿专项基本功和擒拿实用技术、(主动擒拿、防拳擒拿、被动擒拿)。第二章摔跤:包括摔跤力学知识、(稳定角的力学分析、摔跤的力学分析、力的刚柔应用、摔跤的“弧线”力学)、摔跤的基本技术、摔跤的技术动作(主动进攻摔、防守化解摔、变化进攻摔、顺势借力摔、舍身倒地摔和散打中的快摔技术)、摔跤专项基本功。第三章空手夺刀:包括人体感官系统神经传导时间差在夺刀中的运用(科研实验、解脱与反击刀抵身体的连续技术)、对直握匕首的破解法、和对立握匕首的破法。

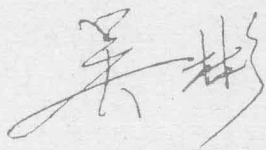
本书对维护社会治安的公安、武警、治安保卫人员、部队战士及从事武术教学训练者都是很好的借鉴教材,也是广大青年所喜爱的读物。

## 序

国家鼎盛,改革大业蒸蒸日上,中华民族文化之瑰宝一武术,以其崭新面貌蓬勃发展,尤以武术之精华一技击,更受世人注目。

自张文广教授的《散手拳法》问世以来,在武术技击方面得到了广泛的推广和发展,深受国内外武术爱好者的推崇。其后,此类书籍如雨后春笋竞相涌出。郭燕京同志所著的《擒拿、摔跤与空手夺刀》一书有独到之处。它以人体解剖学、人体生理学、生物力学及心理学等科学知识,阐述了技击中擒拿、摔跤与空手夺刀的要领和原理。尤其在对方以刀顶住身体的被动情况下,运用人体感官系统的神经传导时间差这一生理现象,通过科研实验,使摆脱危险控制有了理论依据。这本书对于从事公安、武警和保卫工作的人员是很值得一读的。也是广大武术技击爱好者的良师益友。郭燕京同志自小习武,多方拜师,广为探索,集国内外武术技击之精华,经十数年教学科研、实践,继《武术实用腿法》之后又一本新作的问世,令我欣慰,确感武术事业后继有人。

为使武术事业能够进一步发扬光大,为贯彻武术百家争鸣、百花齐放之方针,为扶植我国中青年武术科技人材,我愿为此书做序,以激励更多更好的武术书籍的问世。



1993年8月6日 于北京

# 前 言

随着武术技击散打运动的普及和开展,广大的武术爱好者和青少年对武术的攻防实用动作,越来越要求迫切。擒拿、摔跤以及空手夺刀是武术技击的重要组成部分,是对敌斗争不可缺少的实用技术,它具有深远的现实意义。本人根据多年的教学、科研、实践,并综合了国内外的先进技术和训练方法,编写了此书。

本书以擒拿、摔跤和空手夺刀三个方面的实用技术作为重点章节,根据实际运用的需要将擒拿分为主动擒拿、防拳擒拿、被动解脱擒拿;将摔跤分为主动进攻摔、防守化解摔、顺势借力摔、变换进攻摔、舍身倒地摔;将空手夺刀按其握刀形势分为直握匕首的破法(破直刺腹部、破直刺胸面、破划臂、破挑刺等),对立握匕首的破法以及在被刀顶住身体的被动情况下,如何运用人体感官系统的神经传导时间差来摆脱危险控制并顺势擒住对方。

本书的所有技术动作都是通过反复实践。总结筛选出来的,都具有一定的实用价值。并将擒拿、摔跤与空手夺刀有机的联系在一起,互为补充,使攻防技术更加完美全面。

本书在编写过程中得到了武术技击家、气功中医大师郭襄平先生指导性意见,得到西南师大体育学院丰孝法教授、夏思永副教授以及西南师大科研处的大力支持。由李连杰老师北京武术学院院长吴彬作序。有中国武术研究院理论部主任夏伯华和已故老武术家沙国政的提词。全书的技术插图由多次获得重庆市散打比赛第一名的杨志林、朱英俊以及郭元之、齐磊等参与示范,由邹大勇等人绘制,由杨全洪等人抄搞。在此一并表示诚挚的感谢。

由于学识有限,本书还存在不足之处,请广大读者批评指正。

# 目 录

|             |      |
|-------------|------|
| 第一章 擒拿      | (1)  |
| 第一节 擒拿要素    | (1)  |
| 第二节 擒拿手法与部位 | (4)  |
| 第三节 擒拿专项基本功 | (5)  |
| 第四节 擒拿实用技术  | (14) |
| 一、主动擒拿      | (14) |
| 二、防拳擒拿      | (25) |
| 三、被动解脱擒拿    | (30) |
| 第二章 摔跤      | (53) |
| 第一节 摔跤力学知识  | (53) |
| 一、稳定角的力学分析  | (53) |
| 二、摔跤的力学分析   | (56) |
| 三、力的刚柔应用    | (57) |
| 四、摔跤的“弧线”力学 | (59) |
| 第二节 摔跤的基本技术 | (62) |
| 一、摔跤的站立姿势   | (62) |
| 二、基本步法      | (62) |
| 三、倒地方法      | (66) |
| 第三节 摔跤的技术动作 | (70) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 一、主动进攻摔                      | (71)  |
| 二、防守化解摔                      | (83)  |
| 三、变换进攻摔                      | (88)  |
| 四、顺势借力摔                      | (92)  |
| 五、舍身倒地摔                      | (95)  |
| 六、散打中的快摔技术                   | (100) |
| 第四节 摔跤专项基本功                  | (121) |
| 一、杠铃练习法                      | (122) |
| 二、地称(一头重)练习法                 | (123) |
| 三、滑轮悬挂练习法                    | (127) |
| 四、腿部韧带练习                     | (129) |
| 第三章 空手夺刀                     | (135) |
| 第一节 人体感官系统神经传导时间差<br>在夺刀中的运用 | (135) |
| 一、科研实验                       | (135) |
| 二、解脱与反击刀抵身体的连贯技术             | (143) |
| 第二节 对直握匕首的破解反击法              | (152) |
| 一、破直刺腹部                      | (152) |
| 二、破直刺胸、面                     | (165) |
| 三、破挑刺腹部                      | (173) |
| 四、破十字划臂                      | (177) |
| 第三节 对立握匕首的破法                 | (183) |
| 一、破立刺胸面                      | (183) |
| 二、破横刺胸腹                      | (190) |

# 第一章 擒拿

擒拿,是中国武术技击踢、打、摔、拿四大击法的重要组成部分。擒拿是以巧力、擒敌肢体某一部,使其关节受制,产生剧痛,失去反抗能力,将敌擒获的技术。

然而,擒拿与踢、打、摔以及长短兵器的各种技击方法,都有它各自的适应性和局限性,因此,不可以持一技而应千技。中国武术技击的内容丰富多彩,我们要综合各种技击之长,灵活应用,巧妙实施,宜拿则拿,宜打则打,宜摔则摔,打拿兼施,摔拿结合,随机应变,这样才能更好地发挥擒拿之技法效益。

擒拿之所以能够拿其身体的一部而控制其全身,它的主要原理就是逆关节运行,超限度旋转,使其关节周围软组织严重受挫,产生剧痛,从而丧失反抗能力。

## 第一节 擒拿要素

### 一、必须具有娴熟的技术和足够的力量

熟练的技巧和足够的力量是练习和掌握擒拿技术必不可少的两个方面,二者缺一不可。

对于擒拿,绝对不能认为只要学会了擒拿手法就可以轻易

举地“发四两拨千斤”取胜于敌。娴熟的技巧不仅仅指擒拿手法的熟练,而且要求技术动作与身法、步法、重心、时机等的密切配合和协调运用,要能在与对方交手之时,审时度势、随机应变、顺势借力、真假兼施,要善用巧劲、妙取关节,迅速缠裹。双手在封拿对方关节并施以缠裹时,一定要充分借助身体转动与挤压之力,并要运用螺旋收缩之力,将对方牢牢控制住。

任何对抗性技击技术,力是基础,力是根本。千能万能,无力等于不能,千会万会无力等于不会。擒拿注重技巧,但也决不否定劲力。擒拿的劲力是一种巧力。因此必须要学会听劲,化劲的功夫,要善于变劲,借劲,运劲,抓住时机发劲。而决不能用僵劲、拙力,如施之不当,将会适得其反,反被对方所乘,因此,学习擒拿,必须要进行与擒拿技术相关的专项劲力训练。

擒拿常用的劲力有:指力、腕力、臂力、腰力、腿力等。根据技术动作又可分为:鹰爪力、缠裹劲、杠杆劲、轴心劲、圆轮劲、刚柔劲、冷疾脆快劲等。

方法与劲力是相互依存的关系,必须紧密结合。无方法劲无所从;无劲力法失所用。法借劲使,劲由法摧,劲法得势,无坚不摧。

擒拿技法学起来并不难,但是要能做到得心应手,形成条件反射一样的快速,敏捷,协调,就必须通过千百次的苦练。方法与劲力同时都受到大脑中枢神经的支配和调节,而大脑中枢神经的这种支配和调节是通过形体动作的不断完善和提高,将各种信息不断地输入到大脑皮层逐渐建立起牢固的信息库。这样才能达到以心使

身，身能从心、身心合一的高度境界。

## 二、擒拿五要诀——冷疾、脆快、准、重、巧

冷疾、脆快、准、重、巧是在使用擒拿技法时所必须掌握的要领。

冷疾是突然，迅猛之意。动作不突然迅猛就容易使对方识破你的意图和目的，对方就容易变化逃脱，自己反而容易被对方控制，拳谱中讲：“拳打不知”正是此理。

脆快是指动作既干脆又快捷。不快捷就不能在瞬间完成一系列动作。造成贻误战机、从有利变为无利，从主动变为被动。因此在使用擒拿技法时一定要做到“迅雷不及掩耳”之势。

准确是擒拿的关键。不准确就拿不到对方的要害部位，也就控制不住对方。这正象俗语所说“打蛇要打七寸”，也就是要打中蛇的要害部位。如果没打中“七寸”要害部位，反过来就会被蛇咬伤，擒拿也不外乎这个道理。

重是指劲力。没有力量即便拿住对方，也不能控制住对方。这样对方不仅可以逃脱，而且对自己也是极为不利的。所以擒拿必须要有劲力。

巧是指对擒拿技术动作的熟练运用。不熟练就做不到突然、快速、准确。不熟练也就不善变，那将处处受制于人，处于被动挨打的地位。只有对技术动作掌握得非常熟练，才能够快速协调、准确有力地灵活运用。

### 三、要在“听、问、探、引”四方面苦下功夫

为了提高擒拿中随机应变的能力,就要在“听、问、探、引”四个方面狠下功夫。

“听”就是通过自身与对方接触部位来感受确定对方实力的大小,方向以及真假,虚实。

“问”就是在与对方接触时,有意采用收力、用力、抗力来感受探察出对方的攻防意图。

“探”就是用自己掌握对方的辅助之手,来佯攻对方,转移对方的注意力,为完成擒拿手法创造条件,或通过辅助之手来探明对方是否有滑脱的可能,从而确定自己所要施用的方法是否可行,或随机应变改换擒拿动作。

“引”就是在对方无滑脱、逃避的可能后,利用自己手、臂、肘、腕、腰、腿等各部位的力量来引带对方,分散对方注意力;瓦解对方局部与全身各部的密切联系;并且可以利用对方在引带过程中所产生的相反的掣劲,为我能迅速,果断地控制住对方创造有利条件。

总之,擒拿是依靠自己的勤练、勤用,反复琢磨和深刻体会来提高的。只有在相互对练中,通过人为的条件反射最后达到纯熟的自然反应,才能使擒拿技法得心应手,运用自如。

## 第二节 擒拿手法与部位

擒拿主要是针对人体四肢关节及头、颈等要害部位,施以逆关

节和超限度旋转的技法和击打手法来控制擒获敌方的。它常用的技法有：拧、缠、切、挫、刁、拿、锁、扣、扳、勒、捆、别、折、压、卷、送、抬、拉、旋、截等，用以擒拿与解脱，控制与反控制的专门技术。以上各种技法主要施以身体的部位是：掌指关节、腕关节、肘关节、肩关节、头部（有眼、鼻、耳、腮、后脑、头发）、颈部、膝关节、踝关节、足趾关节、腰部、裆部。

擒拿技法的特点是曲线运动，旋转屈伸，螺旋缠裹，忽升忽降，先左后右，曲折迂迴，变换不定。不管是主动擒拿，还是破解擒拿，几乎没有一个招数是直来直往，这既便于化解，又便于进招。这是擒拿的基本要素。

### 第三节 擒拿专项基本功

#### 一、操打练习

练习器材：铁砂袋。

用长宽均二十五厘米的正方形帆布小袋，内装除去铁锈的圆铁砂和绿豆，即可做成铁砂袋，铁砂袋的重量以能直臂抓起为宜。

把铁砂袋放在牢固的板凳或台面上。高度应以练习者直立时齐腰高为佳。见(图 A—1)

练习时，站在凳前，首先要凝神静气，全身放松，两脚开立略宽于肩，手臂高举过头。此时，手臂力求放松，手指自然张开。见(图 A—2)。手臂下落打击铁砂袋时，要松腰坐胯，以腰胯之力的带动

来引动手臂的下落。打到砂袋时也不要肌肉紧张,还要保持原来的放松状态。见(图 A—3)。



图 A—1



图 A—2



图 A—3

开始练习时,要先一只手练会,然后再练另一只手。动作要一下一下地认真体会,从慢到快,逐渐变为打一下换一只手。在打击的力量上,也要慢慢地把腰胯力加大、加快,手臂的追打意念加深。

#### 五种手型的操打法:

1. 手指伸平,掌心向下,用手掌和五指拍击铁砂袋。见(图 A—4)。

2. 手指伸平,掌心向上,用掌背和五指背拍击铁砂袋。见(图 A—5)。

3. 手指并拢、拇指朝上,用掌外缘小指一侧劈击铁砂袋。见(图 A—6)。



图 A—4



图 A—5



图 A—6

4. 四指并拢,大拇指内扣与食指平行帖紧,用合谷穴和大拇指背、食指侧扣击铁砂袋。见(图 A—7)。



A—7



A—8

5. 五指分开弯屈,掌心凹进,用五指端啄击铁砂袋。见(图 A—8)。

## 二、抓法练习

1. 掌心向下拍击铁砂袋,并迅速屈手抓提。抓时要尽量张开手指,抓铁砂袋的面积越大越好。动作要突然迅猛。见(图 A—9)。

提起铁砂袋时,两腿要迅速蹬伸,快速站起、手臂要平直,提到齐肩高度即可。见(图 A—10)。