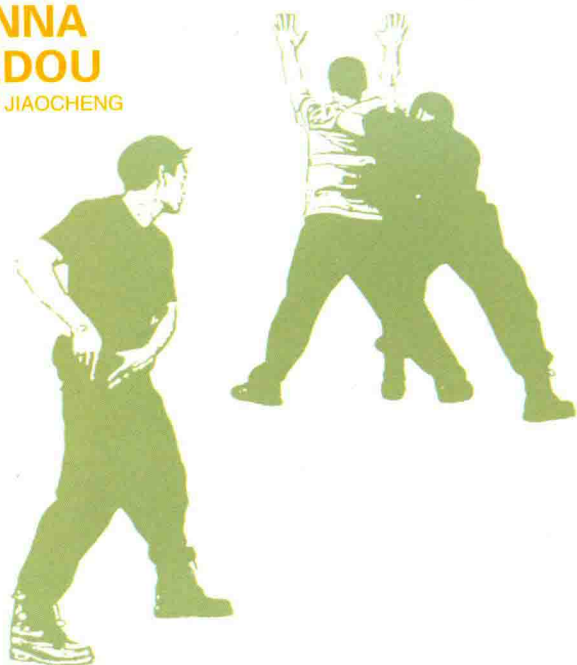


# 擒拿格斗

## 技术教程

主编 梁国明

QINNA  
GEDOU  
JISHU JIAOCHENG



四川大学出版社

# 擒拿格斗

## 技术教程

主编 梁国明

QINNA  
GEDOU  
JISHU JIAOCHENG



四川大学出版社

责任编辑:曹琳  
责任校对:朱兰双  
封面设计:墨创文化  
责任印制:李平

### 图书在版编目(CIP)数据

擒拿格斗技术教程 / 梁国明主编. —成都: 四川大学出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5614-5440-4

I. ①擒… II. ①梁… III. ①擒拿方法(体育)—教材②技击(体育)—教材 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 169320 号

### 书名 擒拿格斗技术教程

主 编 梁国明  
出 版 四川大学出版社  
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)  
发 行 四川大学出版社  
书 号 ISBN 978-7-5614-5440-4  
印 刷 郫县犀浦印刷厂  
成品尺寸 170 mm×240 mm  
印 张 13.75  
字 数 235 千字  
版 次 2011 年 8 月第 1 版  
印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 23.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科  
联系。电话:85408408/85401670/  
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请  
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究



# 擒拿格斗技术教程

主 编 梁国明

副主编 林益波 曾永春 李 军 廖永超

参 编 (按姓氏笔划为序)

田 野 刘 嘉 吴 兵 宋兆铭

沈 斌 李胜春 倪 霞 徐英柱

徐 晓 郭 林 熊高熨

统 稿 林益波

# 序 言

为了增强广大公安干警和保卫人员的防卫意识，掌握擒拿格斗技术，我们根据自己的教学实践和体会编写了《擒拿格斗技术教程》教材，供大家在学习和工作中参考。

教材在编写过程中，力求文字简明、通俗易懂。介绍的技术动作简练、实用、准确，尽量照顾全面。本教材除了介绍擒拿格斗技术的概念、特点、作用外，还重点介绍了搏击格斗的基本技术，擒拿技术的训练方法、要求及防夺凶器技术等，并配有插图和说明。为了实战的需要，我们在编写本教材的过程中，增加了擒拿格斗技术的战术、警械使用、搜身、押解（带离）等内容；假设了罪犯的个体特点和攻击情况及其处置的办法。我们还选编了多种身体基础训练的方法，并编写了擒拿格斗技术的教学、训练和运动损伤的预防和医务监督；制定了擒拿格斗技术的考核与实施方法。

本教材在编写的过程中，采用了一些国内外同行的观点和资料，得到了四川警察学院警训部教官们的大力支持和帮助，在此我们一并致以衷心的感谢。

本教材由梁国明教授担任主编；林益波、曾永春、李军、廖永超等四位老师担任副主编；刘嘉老师负责照相；林益波、廖永超、曾永春、李军、宋兆铭等老师担任动作示范；参编的教师还有倪霞、吴兵、郭林、宋兆铭、李胜春、徐晓、沈斌、徐英柱、刘嘉、田野、熊高熨等；林益波老师负责最后统稿。

本教材由于出版时间仓促，错误之处在所难免，恳请公安干警和保卫人员及广大读者提出宝贵的意见。

编 者

2011年7月于四川



(911)	擒拿格斗技术的特点	第一章 第一节
(912)	擒拿格斗技术的运用原则	第一章 第二节
(913)	擒拿格斗技术的训练原则	第一章 第三节
<b>第二目 录</b>		
(921)	擒拿格斗技术的组成、特点和运动规律	第二章 第一节
(922)	擒拿格斗技术的主要要害部位	第二章 第二节
(923)	擒拿格斗技术的基本手型、基本姿势与基本步法	第二章 第三节
(924)	擒拿格斗技术的基础训练	第二章 第四节
<b>第三章 格斗基本技术</b> (21)		
(931)	上肢技术	第三章 第一节
(932)	下肢技术	第三章 第二节
(933)	防守与反击技术	第三章 第三节
(934)	进攻组合技术	第三章 第四节
(935)	倒地技术	第三章 第五节
(936)	摔法技术	第三章 第六节
(937)	格斗技术的训练方法	第三章 第七节
<b>第四章 擒拿基本技术</b> (80)		
(941)	擒拿技术的特点及应用原则	第四章 第一节
(942)	基础擒拿技术	第四章 第二节
(943)	解脱擒拿技术	第四章 第三节
(944)	协同擒拿技术	第四章 第四节
(945)	擒拿技术的训练方法	第四章 第五节



第五章 防夺凶器技术	(112)
第一节 凶器种类和特点与防夺原则和要求	(112)
第二节 防夺匕首技术	(113)
第三节 防夺棍棒技术	(120)
第四节 防夺枪支技术	(122)
第六章 警械使用技术	(127)
第一节 警械使用简介	(127)
第二节 手铐使用技术	(129)
第三节 警绳使用技术	(138)
第四节 警棍使用技术	(145)
第七章 搜身与押解(带离)技术	(157)
第一节 搜身技术	(157)
第二节 押解(带离)技术	(168)
第八章 擒拿格斗的基本战术	(175)
第一节 实战中的几种战术	(175)
第二节 夺敌凶器应遵循的原则	(177)
第三节 面对多名罪犯进攻的战术运用	(178)
第四节 各种场所、气候条件下的战术运用	(179)
第五节 擒拿格斗的心理战术	(181)
第九章 擒拿格斗的教学和训练	(185)
第一节 擒拿格斗技术的教学	(185)
第二节 擒拿格斗技术的训练	(188)
第三节 擒拿格斗技术教学训练中应注意的问题	(190)
第十章 运动损伤与急救	(194)
第一节 运动损伤的原因与预防	(194)
第二节 运动损伤的分类与急救	(196)
第三节 常见运动损伤	(200)
第十一章 擒拿格斗技术考核标准与实施方法	(206)
第一节 学历类考核与实施	(206)
第二节 培训类考核与实施	(209)



# 第一章 概述

擒拿格斗技术是指人民警察在执法战斗中,依据法律,以徒手或警械等方式,根据人体关节的活动规律、要害部位的生理机制和薄弱环节的特点,以快速多变的动作,制止犯罪、擒获罪犯和进行自我保护的一项专业技术。它是综合了拳击、散打、摔跤、柔道和擒拿等武术搏击运动项目中的技击精华,结合人民警察执法战斗的特点和实际需要,在长期的执法实践中不断积累、丰富和发展起来的。它是人民警察打击犯罪,保护人民,更好地完成公安保卫任务的一项必备的专门技能。

## 第一节 擒拿格斗技术的特点

擒拿格斗技术是一项特殊的执法技能,它是以打、踢、摔、拿、夺、铐、绑、搜、押、抓等技术为主要内容,具有身体素质、专门技术、心理素质、战术意识、意志品质等综合性训练的特点。它的动作复杂多变,讲究“形神兼备,内外合一”,要求手、眼、心、身、步等密切配合。所采用的每一个技术动作,都是致使对方遭受打击或超出人体关节的活动范围,使我方能有效地控制、制服和擒获对方。它具有以下三个主要特点:

### 一、时间短,见效快,适应性强

由于人民警察在打击犯罪的过程中,随时随地可能与犯罪分子或犯罪嫌疑人及各种违法行为人发生对抗或战斗,因此,尽快地掌握擒拿格斗技术已成为人民警察和保卫人员的必备技能。根据实战需要,我们在教材的编写过程中,始终注重了用时短、简单易学、实用性强和技术全面的特点,紧紧围绕执法战斗需要这一目的,做到既能使理论与实践有机地结合,又能使人民警察和保卫





人员经过短期训练后擒拿格斗技术得到提高，并尽快地运用到实际工作之中。

## 二、动作多变，对抗性强，易发生伤亡

擒拿格斗技术是一项紧张、激烈、对抗性强的训练科目，动作丰富多变，拿关节、击要害，稍有不慎就会发生软组织损伤、脱臼、骨折、昏迷、休克甚至死亡等事故。因此，训练中必须不断地严格监督所有的训练活动，加强安全措施，严格操作规程，禁止蛮干，减少或避免伤亡事故的发生。

## 三、培养勇猛顽强的战斗作风

与敌搏斗时，不仅需要有清醒的头脑、熟练的技术和明确的战术意图，而且还要有英勇顽强、坚韧不拔的意志品质。擒拿格斗技术的训练，不但能培养学员的速度、耐力、准确、协调、灵活等能力，而且能培养其勇猛、顽强的战斗作风，锻炼其适应艰苦环境的体魄和毅力，还可培养其敢打敢拼、临危不惧和不怕牺牲的精神。

擒拿格斗技术训练有其明确的训练目的和实用价值，经常坚持训练，能增强身体素质，提高肌体的灵活性和大脑思维的快速反应能力。掌握一定的攻防技术、方法和手段，为制止犯罪、擒获犯罪分子或犯罪嫌疑人，有效保护自己打下牢固的技能基础，也是人民警察从事执法战斗所应必备的技术要素。

# 第二节 擒拿格斗技术的运用原则

人民警察所进行的执法战斗，是以法律为依据，以战斗中的实际情况为需要，运用各种技术手段，打击、控制、制服并擒获犯罪分子和犯罪嫌疑人的行为。执法战斗是在对抗中进行的，而且往往表现得异常激烈和残酷，因此，擒拿格斗技术的运用必须遵循下列原则：

## 一、打拿结合，以拿为主

擒拿格斗技术的使用，最主要的目的是制服、擒获犯罪分子或犯罪嫌疑人。打是手段，拿是目的。在搏斗时，应充分发挥擒拿格斗技术的各种动作效能，在有效保护自己的前提下，迫使其停止犯罪行为或失去反抗能力，将其控制、擒获。因此，应突出以拿为主的目的，灵活运用各种技术、战术手段，给



对方以有效的打击和控制，使之丧失反抗能力，达到制服擒获之目的。

## 二、控制距离，直击要害

在实战和训练中，要随时注意控制有效距离，掌握“远打、近拿、靠身摔”的格斗规律，选择进攻的有利距离和路线，抢占进攻的有利角度，把握好进攻的时机，扬己之长，遏敌之短。要敢于靠近对方，直攻近打，并且要选择最有利于拳、腿爆发力量的最佳距离，用拳、腿直打重击对方要害，使其受重创而被制服。

## 三、机智灵活，连续攻击

在实战中，应根据实际情况灵活机动地变换攻击方法，反复多次攻击其要害部位。只有主动攻击罪犯，综合运用攻击方法、力量和战术，才能创造灵活机动的条件，进易攻、退易守，进退自如；既能多次攻击对方，又能不失时机地不断变换攻击方法，使对方措手不及并处于被动挨打的境地从而丧失战斗力。

## 四、隐蔽意图，速战速决

在运用擒拿格斗技术之前，要尽量设法靠近犯罪分子或犯罪嫌疑人。同时要掩饰自己的攻击意图，并要抢占有利位置和角度，使对方的要害部位处于我方有效击打的距离之内。进攻时，击打要突然、猛烈，连贯自如；摔拿要快速凶狠，控制牢固；防守时，判断准确，步法灵活，躲闪自如。应利用各种技术、战术手段巧妙地隐蔽自己的意图，给对方以突然、快速、有效的打击，加强攻击效果，从而达到事半功倍、速战速决的目的。

# 第三节 擒拿格斗技术的训练原则

## 一、由浅入深，循序渐进

凡是做任何一件事，都必须按照其自然规律，由浅入深，由简到繁，由易到难，循序渐进地进行，不能贪图冒进，急于求成。练习擒拿格斗技术，如果基本功不扎实，就急于要学高难度动作，这样既容易受伤，又收效甚微，欲速则不达。如：“踢腿”动作，一般可由低到高，速度由慢到快，用力也应由小到



大,逐步提高要求;如果一开始就用力,或踢腿过快、过高,就容易使腿部肌肉、韧带拉伤。所以,一定要随着技术的掌握、体质的增强和训练水平的提高,逐渐增加动作的难度和训练的运动量,逐步地提高身体素质和技术水平。

## 二、科学训练,注意安全

擒拿格斗技术的训练,是以各种技术动作的对抗为主要形式,因此,在练习时要科学安排,认真对待。教师要严密组织教学和训练,防止伤害事故的发生。在进行组合训练、诱导和击靶等练习时,要用力适当,应遵循由慢到快、由轻到重的训练规律,不要盲目冒进,以免造成不必要的损伤。实战时,要戴好护具,击打动作要按技术要求进行,注意方法、节奏,切忌开玩笑、斗气好胜,更不允许有意伤人;要服从命令,听从指挥,遵守纪律。将严格要求、科学训练和实战需要有机地结合起来,达到理想的训练效果。

## 三、从难从严,服务实战

擒拿格斗技术训练的最终目的是为执法战斗服务。因此,在训练内容的安排、训练计划的制订、训练方法的实施等方面,均应紧紧围绕实战需要这一中心目标而进行,从难从严进行训练。应当摒弃华而不实、繁琐无用的动作,节约时间,讲求实效,以实用的技术、科学的安排、严格的要求和训练为原则,达到运用于实战、服务于实战的最终目的。

## 四、坚持不懈,持之以恒

擒拿格斗技术的训练同其他技术训练一样,贵在坚持,熟能生巧。不仅要积极参加,而且一定要坚持练下去。应从运动生理学关于能量恢复的原理出发,遵循技能形成的规律,即人体各组织器官在剧烈运动中要消耗能量物质。在一定的范围内,运动时能量物质消耗得越多,运动后的补偿作用就越明显。由于不间断地经常训练,这种“消耗”和“补偿”也一直在进行,久而久之,体内能量物质储备增多,各组织器官的营养得到改善,人体的各方面机能也相应地提高,所学技能也会愈加熟练。如果中断训练,身体各器官的机能和运动技能就都会出现消退现象。如果“三天打鱼,两天晒网”,就不能有效提高技术水平。只有持之以恒,坚持不懈地努力,才能使擒拿格斗技术在实战需要时发挥出应有的作用和效能。



## 第二章 基本知识

### 第一节 人体部分关节的组成、特点和运动规律

擒拿格斗尤其是擒拿技术，其技术特点多是以利用人体的各个关节部位为主要控制手段。因此，我们首先要对人体不同关节的组成特点和运动规律加以了解和掌握，以便在教学训练和实战中能够正确把握其运动特点，采取有效控制。根据运动解剖学关于人体关节的组成结构和特点的相关内容，我们可把“关节”定义为：在人体中，骨骼与骨骼相连接并能活动的部位叫做关节。它的主要结构有关节面、关节囊和关节腔。关节的周围有韧带和肌肉加固。骨、关节和肌肉在神经调节下进行活动，可使人体做出各种不同的运动姿势。

#### 一、颈椎

颈椎又称椎体关节，是连接人体躯干和头颅的主要关节，也是颈部连接胸部的要害部位。颈椎和脊柱相连，在人体中占据重要位置，它能前后屈伸，左右转动，活动自如。颈椎中有神经束通过，是大脑神经支配全身活动的通道。如果颈椎因外力击打而受猛挫、狠拧或左右扳转，就会造成颈椎脱位、骨折和血流不畅，致使肌体遭受创伤、神经及大脑机能失灵，从而使部分肌体瘫痪和僵化。颈部由于肌肉薄弱，抗外部阻力能力差，在遭到打击时容易致残，严重者会导致死亡。

#### 二、肩关节

肩关节是人体中活动范围最大的关节，属球窝关节。它是由肱骨头、锁骨和肩胛骨的关节盂借助周围的韧带和肌肉连接而成的。其特点是关节窝浅，关节囊松弛，周围韧带薄弱，因而运动灵活，活动范围大。肩关节能做前屈、后



伸、内收、外展、旋内、旋外以及绕环等运动。但关节稳定性较差，容易受伤，在外力的作用下，一旦超出其运动弧度，就会发生脱臼或韧带撕裂等运动性伤害。

### 三、肘关节

肘关节是由肱骨下端和尺骨、桡骨上端连接而成的。其中肱骨滑车和尺骨切迹组成的肱尺关节是主体，肘关节的运动是由这个部分来实现的。它可做前屈和伸直的运动。由于肘关节是锥形结构，左右两侧极其稳固，而上下松弛。如果在伸直的情况下，再由后向前施加压力、打击，则易出现脱臼、移位、韧带撕裂或骨折等现象。

### 四、腕关节

腕关节是由桡骨下端的关节面和腕骨的近侧关节面连接而成。它的活动范围比较大，转动灵活，能做前屈、后伸、内收、外展和环转运动。但由于手腕的结构复杂，又有许多细小骨头，主要依靠周围韧带来连接，因此稳定性较差。如果超出它的生理活动范围，用力使手腕向任何方向过度扳拧，都能使其脱臼、韧带撕裂，甚至骨折。

### 五、指关节

手指关节都是滑车关节，它是由二至三个短小的指骨连接而成的。关节囊背侧松弛，其余三侧有韧带加固，它能前屈和伸直，活动范围小，运动时屈大于伸。由于指关节皮薄、骨浅、盘膜多、神经敏感，如果使其伸直，再向后或两侧扳拧，很容易造成剧痛、韧带撕裂或骨折。

### 六、膝关节

膝关节是由股骨下端、胫骨上端的关节面以及髌骨和半月板组成的。它是下肢的主要关节，既承受全身的重量和支撑、移动及跳跃时地面的反作用力，又要做很多灵活的屈伸运动，以增大下肢的活动范围。膝关节的关节囊较紧，加固关节的副韧带多而强，因此，能限制关节的过度屈伸和胫骨的前后移位。它能做后屈和伸直运动，在小腿屈曲后，可做微小的旋转运动。当伸直时，由前、后或向两侧猛蹬、施力，轻则使人倒地，重则脱位或骨折。当关节半屈位时，迅速扭转上体或猛踹胫骨，可发生半月板撕裂等现象。



## 七、踝关节

踝关节是由胫骨下端关节面、腓骨、跟骨与距骨连接而成的。它的关节囊较松弛，主要借助很多韧带加固。它能做背伸和勾屈运动，同时也能做微小的内收、外展（内翻、外翻运动）及绕环运动。由于踝关节的距骨体前宽后窄，腓骨侧副韧带较胫骨侧薄弱，因此，当用力左右扳扭或猛击内、外侧踝时，则会使其脱位、韧带撕裂或骨折，丧失其正常功能。

## 第二节 人体主要的要害部位

正常人体，由于受外力的打击和压迫，容易出现剧痛、昏迷、休克、死亡以及某些组织或肌体发生功能性障碍的部位，我们称为要害部位。研究人体的要害部位和薄弱环节是擒拿格斗技术中的一项重要内容。如果练习者对人体的运动规律、要害部位和薄弱环节全然不知，就不能使技术达到有的放矢、游刃有余的水平，而仍然处于知其然、不知其所以然的盲目状态。

熟悉肌筋、血脉、骨骼的分布和构造，是掌握人体要害部位和薄弱环节的基础。了解肢体的运动规律，能使自己的技术动作有明确的目的性，以达到制服、控制和擒获的目的。

### 一、头部和面部

头部是人体最重要的部位之一，也是擒拿格斗技术攻击和防守的主要目标。头部的各种感觉、视觉器官很发达，它的动作会对身体各部位产生很大的影响。

#### （一）太阳穴和耳后穴

太阳穴在上耳廓和眼角延长线的交点上；耳后穴在下颌上缘、下耳廓的后面。这两个穴位其皮下组织和颅骨较薄，有颞浅动脉、静脉及耳颞神经穿行，颅内有脑膜中动脉前支走行，其位置离大脑又近，因此，如果这两个部位受到打击，不仅颞骨骨折，损伤脑膜中动脉，血管壁膨胀导致血液不能流畅，造成大脑缺氧；而且因头颅外部只附着极薄的肌肉和皮毛，易造成脑部震荡，使人昏迷，甚至死亡。



## （二）脑后枕部

脑后枕部是小脑、丘脑、间脑和延脑存在的地方，有枕动、静脉及枕大神经通过。它直接调节脑后枕部节肌肉张力，保持身体平衡，影响人体姿态，控制交感神经的活动。如果用暴力猛击，可发生骨折，并可能伴随有相应部位的脑神经及血管损伤，破坏交感神经和副交感神经的正常活动，使身体失去平衡，甚至可危及生命。

## （三）面部

面部是人体视觉、味觉和呼吸等重要器官的所在处，以眼、鼻三角区为薄弱区域。此部位皮下组织较少，神经血管丰富；鼻骨部分由软骨构成，骨质软而薄；眼眶的眶板骨质极薄，构成颅前窝底。如果打击“三角区”，就会出现血管破裂、流血不止，甚至晕厥现象。如果面部的鼻咽和下颌等部位受到打击，很容易骨折而造成组织水肿，阻碍呼吸，甚至可使人窒息。

## 二、颈部和胸部

### （一）颈总动脉

颈总动脉在胸廓上口、气管和胸锁乳突肌之间，有颈动脉球“化学感应器”之称。如果使用打、卡、压等方法攻击这一部位，可出现“加压反射”，造成头脑暂时性缺血，使人产生昏迷、晕厥，时间长了甚至导致死亡。

### （二）咽喉

咽喉在胸骨切迹上缘正中凹陷处，表层是食道和呼吸道，深部有锁骨下动脉通过。如果使用击、捏、绞等方法攻击咽喉部位，会阻碍血液流通，呼吸不畅，从而引起大脑缺血、缺氧，使人头晕、窒息以致死亡。如果喉部所受外力较大，造成创伤，引起颈总动脉急促出血，人也会很快死亡。

### （三）锁骨

锁骨呈“一”形，水平位于肱骨和肩胛骨之间，它前缘的内侧半凸向前，很容易造成骨折或韧带撕裂。

### （四）胸部

胸骨剑突以上至锁骨部位，常称为胸腔。心、肺等脏器及大血管均在胸腔内，如果受外力重击，血管因外力压迫而膨胀，会使血液流通受阻，心脏跳动急促或逐渐停止跳动。胸部受重创，心脏会立即停止跳动，造成死亡。如果胸壁受重击，肺部血管膨胀，血液流通受阻，人也会窒息甚至死亡。



### 三、腹部

#### (一) 腹腔

腹腔是指胸腔剑突以下骨盆以上的部位。内脏器官排列于腹腔壁内并垂直压在骨盆上，右上腹有肝脏，左腹有脾脏，两侧有肾脏。腹部的内脏器官距离心脏较近，有许多血管经过这里。下腹部还有胃、十二指肠、横结肠、部分空回肠及膀胱等脏器。腹部如果受到外力猛烈击打，内脏血管因外力压迫而膨胀，会使血液流通受阻、胃部出血、心脏跳动过快而影响血液循环。同时，由于壁层腹膜神经末梢丰富，感觉非常灵敏，受到打击后，人体会感到疼痛难忍而失去正常功能，甚至昏迷或休克。如果受到重击而引起肝、脾、肾等脏器破裂造成大出血，将会致人死亡。

#### (二) 软肋

软肋是指十二对肋骨中下四对肋骨（第九到十二对）。由于它们的骨骼细小，附在表面的肌肉和皮肤很薄，神经末梢反应敏感，故在外力的打击下易于骨折。轻者疼痛难忍，呼吸困难，失去正常功能；重者会因断骨刺破内脏，出血过多而死亡。

### 四、生殖器

生殖器是人体中神经末梢最丰富的地方，它对外界的反应特别敏感。如果受到外力的踢、打、顶及抓、握等刺激，会产生剧痛，重击则易造成睾丸破裂，引起囊血肿，严重时致人死亡。

### 五、肢体常用穴位

#### (一) 合谷穴和内关穴

合谷穴位于拇指、食指二指并拢肌肉最高处；内关穴在前臂腕横纹上三指处，桡骨枕屈肌与掌长肌之间。如果用力捏、按、拿等，可使肢体乏力，产生剧痛，丧失战斗力。

#### (二) 桡井穴和血海穴

桡井穴位于肘横纹外侧尽头向下两指处；血海穴位于髌骨上缘大腿前面与内侧交界肌肉（股内侧肌）突起中点处。如果使用捏、点、按等方法刺激桡井穴，猛力踹、击血海穴，可使肢体乏力，疼痛难忍。





### 第三节 基本手型、基本姿势与基本步法

#### 一、基本手型

##### (一) 拳

五指内屈握紧，拇指第一指骨压在食指和中指的第二指骨上，拳心朝下为平（横）拳；拳眼朝上为立拳。如图 2-1，图 2-2。

要点：拳心握实，拳面要平，手腕要直。



图 2-1



图 2-2

##### (二) 掌

分为立掌、横掌、八字掌和插掌等。

1. 立掌：四指并拢伸直，拇指弯屈紧贴虎口处，手掌与小臂略成直角，多用于推、击。如图 2-3。

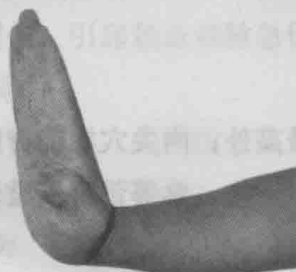


图 2-3



图 2-4

2. 横掌：四指并拢伸直，拇指弯屈紧贴虎口处，手腕外展，多用于砍、切。如图 2-4。