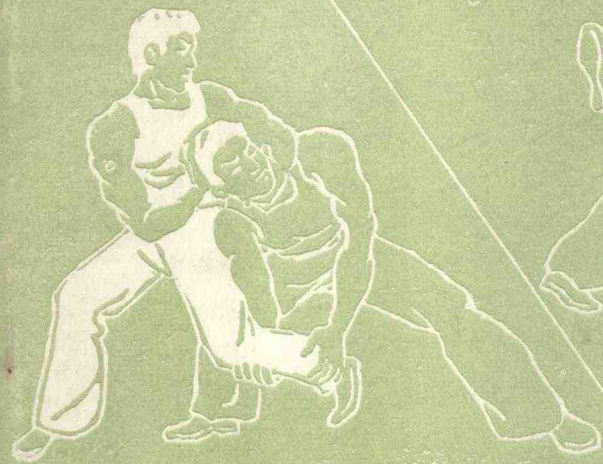


技击精华

套路图解



擒拿与解脱

前 言

开封市武术协会收到全国各地读者数千封来信，热切期望尽快提供擒拿类的武术资料。我们受开封市武术协会委托，进行了专题收集、挖掘、整理，编纂了《擒拿与解脱》套路专辑，以应读者。

《擒拿与解脱》在编写过程中，参考了《七十二擒拿》、《擒拿术》、《太极擒拿》等资料，也采纳了在开封市流传的《金鸡斗》、《少林擒拿》、《对打拳》等优秀传统套路的精华，现综合整理、汇编成册。

因时间仓促，编写水平有限，本册《擒拿与解脱》一定会存在错误和缺点，敬希武林前辈们斧正，欢迎广大武术同好指导。

编 者

一九八三年五月二十日

擒拿术简介

技击方法中的“踢、打、摔、拿”是中国武术的精华。“拿”即指擒拿的方法，是徒手实战中必不可少的特殊手段。

擒拿术是运用科学原理总结出来的一种武术技法。擒拿是按照反关节的原理，对人体局部关节进行控制，使其全身僵滞，如若顽抗，轻则疼痛、脱臼；重则筋断、骨折，置其死无还生之余地。擒拿是利用点、拿、锁、扣、切、缠、提、压、等手法，使其关节、韧带超过运动生理极限，从而丧失自控能力而受制，以达到牵制一点而牵动全身的奇特效果。

擒拿一般可分为“反关节”、“拿穴位”、“分筋错”、“挫骨法”。在进行擒拿时应力求准确熟练。出手要准、发劲要狠。在交手时凭肌肉感觉，及时的掌握对手的劲力变化，顺其势而应变拿之，作以拧、拿、缠、腕、等手法，迫使对手劳力力僵，继以冷而速的劲路抖发之。在抓拿对手关节时，不可生搬硬出，否则，弄巧成拙反遭对手回击。在白手引化时，下肢应同时配以锁、绊、踩、压等技法，以克制住对手双脚，使其步法不能任意转换，稍加偏力则重心失衡，其势必然背逆，我则引进落空奏效。

学习擒拿，首先要掌握拿一般的解脱方法。在进行擒拿练习中，应由浅入深，循序渐

进。要特别注意安全，切忌鲁莽、蛮干。“铁棒磨针，功到自然成”。熟练程度掌握与解说技能后，在运动健身、陶冶情操、防身御敌以及丰富文化生活等方面都有重要作用和地位。在献身四化建设中，亦能显示出奇功妙用。

开封市武术协会调研组

一九八三年三月

《擒拿与解脱》目录

前言		十二、表尉制杯	5
擒拿术简介		十三、迫地擒擒	6
预备式	1	十四、花枪出洞	6
一、推打天庭	2	十五、山樵晚归	6
二、迎面拿腕	2	十六、金丝线腕	7
三、怒狮摆肘	2	十七、游客至连	7
四、翻打太阳	3	十八、力士举鼎	7
五、炮火冲天	3	十九、张飞扛矛	8
六、拔草寻蛇	3	二十、膝顶命门	8
七、黑熊翻身	4	二十一、粉蝶穿花	8
八、侧身抱梁	4	二十二、开弓习射	9
九、悬崖勒马	4	二十三、跪地求情	9
十、荒柯送客	5	二十四、野马伏槽	9
十一、顺水推舟	5	二十五、海底捞月	10

二十六、死鸡拧头	10
二十七、东床坦腹	10
二十八、擒将正膝	11
二十九、二龙入窗	11
三十、断指千斤	11
三十一、鸿雁冲霄	12
三十二、洞冥符剑	12
三十三、转掌顶心	12
三十四、翻江倒海	13
三十五、叶底藏花	13
三十六、子贡负亲	13
三十七、踏踏喉门	14
三十八、舞子投井	14
三十九、犀牛望月	14
四十、振竹山樵	15
四十一、天竺无罍	15

四十二、倒抓犁把	15
四十三、戴肘担腕	15
四十四、擒拿绕臂	15
四十五、猿猴献果	16
四十六、逆背反掌	17
四十七、进步推掌	17
四十八、双手分指	17
四十九、进步抓发	18
五十、童子拜师	18
五十一、骑臂折肘	18
五十二、双龙拉柱	19
五十三、双手拧头	19
五十四、霸王观阵	19
五十五、脑后摘盔	20
五十六、小基推掌	20
五十七、旗手回头	20

五十八、腕肘架肘	21
五十九、怀中抱月	21
六十、白蛇吐信	21
六十一、托架换托	22
六十二、老妈端灯	22
六十三、拿腕取肘	22
六十四、格身截肘	23
六十五、沉臂压肘	23
六十六、二郎担山	23
六十七、推点退带	24
六十八、倒步压肘	24
六十九、二龙戏珠	24
七十、猛虎下山	25
七十一、推展扭头	25
七十二、死于封喉	25
七十三、燕子摇头	26

七十四、弯腰扛背	26
七十五、曲身倒背	26
七十六、野马蹬蹄	27
七十七、死人腾步	27
七十八、巧接天衣	27
七十九、蛟龙伏虎	28
八十、文官格颈	28
八十一、采腕挂颈	28
八十二、美女柳瓶	29
八十三、鹞子入笼	29
八十四、挂颈展臂	29
八十五、侧身抄拳	30
八十六、仰面游展	30
八十七、金钩钓龟	30
八十八、抱腰六背	31
八十九、鹭足摆腿	31

九一十、断肘卡喉	31
九十一、缩掌抵头	32
九十二、撮手前指	32
九十三、身后缠颈	32
九十四、食蝶脱壳	33
九十五、踢腿垫膝	33
九十六、坐地蹬脚	33
九十七、滚身摆脚	34
九十八、起身交手	34
九十九、挡膝伸肘	34
一〇〇、抱腿撑身	35
一〇一、拦肘反背	35
一〇二、压肘降头（一）	35
一〇三、压肘降头（二）	35
一〇四、拳手架足	36

一〇五、身后缠腿	36
一〇六、连环摆腿	37
一〇七、闪击章门	37
一〇八、黄蜂透膝	37
一〇九、翻身击面	38
一一〇、架肘扁掌	38
一一一、身后缠颈	38
一一二、拿掌反架	39
一一三、反领咽喉	39
一一四、巧制左腕	39
一一五、扣拿腮鼻	40
一一六、倒抓手腕	40
一一七、白鹤亮翅	40
一一八、并步收式	40



预备式:

一、甲乙二人左右相对站立，两手同时握拳下按，上体微左转，目视对方。（预备式1）



二、掌上式：甲乙两

人右拳变掌经体侧上架于头前上方，左拳变掌下按，左腿上半步脚尖点地，右腿曲膝下蹲成虚步亮掌，目对视。（预备式2）



三、掌击式：甲乙两

人同时左转90°，左脚踏实上右脚成虚步，二人右掌同时向下向上反击对方右耳门，成交手式。（预备式3）

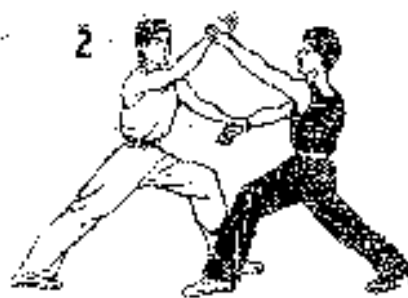
注：①穿白色服装的为甲方，穿黑色服装的为乙方。

②上式后每动系上肩下，116式连贯进行。



一、擒打天庭：

甲上左步，左掌同时乘势采服乙之右手腕，伸右手拍打乙面部“天庭”穴（额部）可使其头脑晕功夫不知觉。



二、迎面拿腕：

乙迅速左步，同时施勇左手虎口迎上，卡紧住平贴靠之右手腕。



三、怒斩腰肋：

甲欲按打乙之天庭未遂，甲之手反被卡，这时速侧身用左手掌小指边横斩乙肋腰“京门”穴，乙必转身闪躲，甲被掣之手即解。



四、翻打太阳。

乙速退，左脚向右脚前右盖步后撤，同时顺势将左手放下反抓其新来之手腕，身急向右后旋转，上右步，同时用右拳横击甲“太阳”穴，使其被击后晕倒倒地。



五、炮火冲天。

当乙的腿拳击来时，即顺势以左手拨开乙击来之手，并拿住其肘关节，同时上右步进入乙中门，用右拳朝乙咽喉猛冲，使甲仰面跌倒。



六、拔草寻蛇。

乙就甲冲向自己喉头之时，速用右手绕颈抱住甲右冲拳腕部，并用左手紧抱其右肘尖，用左肩尽力往下沉压，同时退右足上左腿，稳压甲的右腿，“足三里”穴，上下一起用劲，克制住甲的整个右半身。



七、屈膝翻身：

甲当右半身上下受制时，即松肩松腿，就势向左急速进右步，翻身左步，同时以左拇、食二指卡住乙的咽喉“天突”穴。



八、俯身抱紧：

乙当咽喉被卡时，就势以左手反拿甲的左手腕，右手由下而上环抱甲右膀，爪勾挂住其肘关节，同时急退左足，上右步以右腿压甲的左腿“三里”穴，右肩及胸向下沉压，左手上提，可使甲肘断、跌地。



九、悬腿勒马：

甲急用右手拿住乙右手腕，先解脱抱肘的威胁，随即后撤左腿，同时左手反采住乙左手腕用力拉至紧贴自己的左腰肋，身往下压，并上右步至乙右腿后，再用右手握乙的右腕，尽力往上提撑，右腿向后绊压乙的右腿，使乙失掉重心跌地。



十、解臂退步：

乙急撤左腿，后退一步，化开甲之来势，然后向正当面逼进右足，同时反将甲之两手交叉拿住，用双按推击。



十一、顺水推舟：

甲顺势后退左脚，化开来劲，随即抽出左手，由外向内，自上而下，缠压住乙的右肘关节“曲池”穴，用右手配合左手压住乙的右腕向外反拗，同时进右步，加重压力。



十二、裹肘回环：

乙急用左手勾握甲右手，用左膝及肘尖裹压甲的右肘，尽力往外撤，同时进左足插入甲中门，迫使甲松手。

13



十三、泥炮金蟻：

甲乘乙反撥之勢，用右手反夾，抓住乙左手腕下承肘，同時右腳後移步，右手半握點住乙的肩部橫過衝處“臍命”穴，用勁往前推可使乙氣滯肢軟，四肢無力，右腿若不能與左腿，便向前倒跌到。

14



十四、花蛇出洞：

乙速向左轉壓縮身，同時用右手从左翼身边繞來往甲的右手掌用左臂由上而下，从外側穿進甲的右腋下，縮身到怀中抱緊，使甲疼痛難忍。

15



十五、山搖蛇歸：

甲速用左手抓住乙右手腕，右手反抓住乙右手，同時先左後右兩邊轉身，以背和臀部貼住乙的左側將乙的右膝扛在背上，手向下至身，膝攸夾，肩手以冷勁，一齊動作，使其身失足路，肘掌鬆。



十六、金絲纏腕：

乙顺势上臂时顺势急退从甲左臂的平前跨步并回身，同时用左手掌抓住甲的右手臂肘腕处乙右手腕上向外反缠急扭住手腕，并向怀中猛拉，向下转压，致生擒伏。



十七、穩客重逢：

甲速上左步乙用左掌从乙的右臂下穿过去，缠住乙的右臂，同时以左臂下沉，使其右臂肘腕屈曲。



十八、力士拳握：

乙顺势用右手将甲环抱之左手腕勾住靠右步往右移，同时用左手缠住甲左肘尖，从力向上提，将其向外搬摆。



十九、张飞扛矛。

甲速以右手套住乙的左手，左手亦随即抓住其左手腕，同时退左足，以肩臂贴近乙身，挺胸以肩扛左肘，然后伏身，使乙肘断骨折。



二十、游颈夺门。

乙当甲肩窝扛臂肘，急以右手掌按往甲头顶“百会”穴，或抓其头发往后拉，同时提左膝顶住甲后腰“命门”穴。



二十一、粉蝶穿花。

甲顺势下沉身体，头由乙右臂下穿出，左右手仍采住乙左腕不放，用右肘部压住乙的左肘关节，用左肩下压，身体前伏，使其肘断骨折。

22



二十二、开弓习射。

乙速用右手反拿住甲的左手腕，同时松肩，沉身转腰，回身出右掌向甲的左腋下“膻窗”穴推以解开甲的擒拿之手。

23



二十三、跪地求情。

甲用右臂接住乙击左肩之右掌背，用左胳膊由外向内，向里裹正住其右小臂，向里拉下压，右掌四指扣向其掌心外推，使其腕部受伤不得脱离。此势凡欲抓住肩头不放或指打肩部者均可用此势拿之。

24



二十四、野马伏槽。

乙速用左手抓住甲左手腕往回牵拉，同时右臂往前直伸并以上臂部撞顶甲左肘部，解脱开甲的拿手。