

● 武术分解教学丛书 ●

# 擒拿与格斗

张自山 编著



4

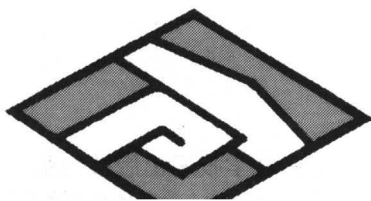


安徽科学技术出版社

● 武术分解教学丛书 ●

# 擒拿与格斗

张自山 编著



安徽科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

擒拿与格斗/张自山编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2003. 3

(武术分解教学丛书)

ISBN 7-5337-2640-5

I. 擒… II. 张… III. ①擒拿方法(体育)-中国②技击(体育)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 013157 号

\*

**安徽科学技术出版社出版**

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥中德印刷培训中心印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:136千

2003年9月第2次印刷

印数:4 000

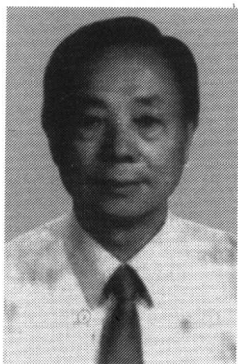
定价:8.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

## 内 容 简 介

擒拿是徒手格斗中的重要招数，简称“拿”法，是中国传统武术“四击”中的重要部分。学练和掌握擒拿技巧，不仅是体育健身的需要，对于战士、武警等在徒手俘敌中，或工商、税务和司法及行政执法人员面临强徒施暴需要制服对手时，都有实用价值。为适应当前读者需要，作者在数十年习武和教学的基础上，将早年从师所习传统的“72把擒拿法”中最实用的一些拿法整理成《擒拿技法》一书，于1999年出版，颇受读者欢迎。作者又按照分解教学的需要，将各个拿法的运作过程分解拍摄照片，使读者看得更清晰，文字解说也写得更翔实，使全书质量有明显提高。

## 张自山先生简介



张自山,1933年生,安徽肥东人。曾为合肥市劳动模范。自幼从师学长拳,后因关节炎病重,1965年从陈诚斋习太极拳、剑及太极推手;1966年从张品元习形意拳;1967年从卢振铎习太极散手;同年拜师徐文忠系统学习形意拳、械及孙式老架太极拳、擒拿、推手、散打格斗等;1968年从袁盛熙习八卦掌。擅长形意拳、八卦掌、太极拳三大内功拳种。现为安徽省武术协会委员、安徽省硬气功协会常委、合肥市武协常委兼副秘书长及技术教研组组长,为国家一级武术裁判。

在1982年安徽省太极拳比赛中获第一名、形意拳第一名;1990年全国太极拳竞赛套路锦标赛获孙式太极拳第三名、吴式拳第五名;1991年第三届中日太极拳锦标赛获孙式太极拳银牌;曾多次参加合肥市太极拳、剑比赛,均获第一名。

从1968年开始传授武术,到2002年已举办过太极拳、形意拳、八卦掌、太极推手、散打、擒拿格斗等学习班近200多期,培训学员一万多人次,其中很多学生参加全国、省、市级武术比赛并获前三名,为武术事业培养出一批有用人才。曾编写《四十二式太极拳竞赛套路分解教学》《擒拿技法》《杨式太极拳竞赛套路分解教学》,由安徽科技出版社出版发行。

## 序

擒拿法是我国劳动人民在斗争实践中创造出来的传统技击技术，在武术四击（踢、打、摔、拿）中占有重要位置。拿法的历史悠久，内容丰富，自成体系，素有“七十二把擒拿”之称。其特点是：拿一点，制全身，反关节，伤筋骨。用于对敌，可以制敌自卫；用于健身，可以强筋骨、益气力。

张自山先生，从小酷爱武术，一生习武，以形意、心意、太极、八卦为主，遍访名师，并拜上海武术名家徐文忠老先生习武，进一步掌握形意、心意、太极、八卦、推手和擒拿格斗等。

擒拿法通常称作三十六把拿法、三十六把解法。张自山先生经过多年刻苦钻研，反复实践，把自己一生的心得体会，以朴素的哲理，通俗简明的文字和图片，对行之有效的一些主要拿法加以说明和运用，这是武术之宝贵成果，是汇集拳家们心血之结晶，值得广大武术爱好者学习。

此书文字简洁，图解清楚，练功有素者，循理渐进，自会谙其妙旨。初学者，按图索骥，亦可无师自通。

徐淑贞

于合肥市武术协会

## 自序

什么是自卫擒拿法？顾名思义，就是在遇敌搏斗中，为防身自卫而采用的手段与方法。概括起来，就是用“抓、拧、压、扣、搬、拉、缠、锁”等八字手段去制约对方，使其身体主要部分成反关节状态，失去平衡和抵抗能力，进而击败对方，达到防身自卫的目的。擒拿是近战制敌和锻炼身体的有效功法之一，千百年来一直广泛流传，深受群众喜爱。

本书介绍的擒拿方法，属于单势拿法，是我把先师徐文忠的“七十二把擒拿法”具体运用到实战中去的成果，很有实用价值。与传统擒拿法相比，它具有招式简明、实战性强、易学易练、见势出招、粘手即拿、搭手制胜的特点，对健身、防身有很大好处。

要想学会本书所介绍的擒拿法，并且能够成功地运用，还必须同时兼练与提高下列一些技术素质：

1. 强化手、腕、臂、腰、腿等部位的力量训练。
2. 要学会懂劲，要善于借助对方的力量去抓拿化解。
3. 要具有思维敏捷、运作迅速、果断、准确和随机应变的能力。
4. 要掌握好捕捉时机，趁其不备或借助彼劲，顺势擒拿对方。
5. 要掌握招式上的劲力和技巧。

与本擒拿法相应的还有反拿法（又称解拿法）。

限于水平，书中疏漏、错误在所难免，欢迎批评指正。

张自山

# 目 录

一、与擒拿有关的人体解剖知识 .....	(1)
二、擒拿与格斗 .....	(5)
(一) 推掌击胸折指 .....	(6)
(二) 拉手反缠折腕 .....	(9)
(三) 冲拳击胸卷腕 .....	(12)
(四) 封领撤步折腕 .....	(16)
(五) 封领转体折腕 .....	(19)
(六) 封领以臂压腕 .....	(22)
(七) 抓发撤步折腕 .....	(26)
(八) 抓发转体折腕 .....	(29)
(九) 后抓发拉顶腕 .....	(32)
(十) 冲拳击面拉肘 .....	(35)
(十一) 盖拳击面扛肘 .....	(38)
(十二) 冲拳击面压肘 .....	(41)
(十三) 抓肩顶肋外卷 .....	(45)
(十四) 封领以臂格肘 .....	(49)
(十五) 曲肘封领拉压 .....	(52)
(十六) 抓肩拉腕截肘 .....	(56)
(十七) 抱颈拿腕靠拉 .....	(59)
(十八) 横掌拿腕克肘 .....	(63)



- (十九) 推胸拿腕绞肩 ..... (66)
- (二十) 空手夺匕搬肩 ..... (70)
- (二十一) 击腹缠绕扛压 ..... (75)
- (二十二) 击腹抓拧栽肩 ..... (80)
- (二十三) 捋拿十字绞臂 ..... (87)
- (二十四) 拳进犯后锁喉 ..... (93)
- (二十五) 拳进犯前锁喉 ..... (97)
- (二十六) 拳进犯上掐喉 ..... (102)
- (二十七) 拳进犯下掐喉 ..... (105)
- (二十八) 抱腰拿指反折 ..... (108)
- (二十九) 抱腰缠腿坐胯 ..... (111)
- (三十) 抱腰拿腿坐膝 ..... (115)
- (三十一) 抱腰拿腿斜摔 ..... (118)
- (三十二) 抱腰拿腿托摔 ..... (123)
- (三十三) 推胸拿夹压胯 ..... (127)
- (三十四) 侧弹腿拿压胯 ..... (131)
- (三十五) 正蹬脚旋绕掀 ..... (135)
- (三十六) 侧蹬脚旋别腿 ..... (139)
- (三十七) 倒后不服双拿 ..... (143)
- (三十八) 抱腿拿颈压掀 ..... (146)
- (三十九) 拳击头锁肩颈 ..... (150)
- (四十) 拳击面海底捞 ..... (154)
- (四十一) 倒后不服撕裆 ..... (158)
- (四十二) 掌击面拿头颈 ..... (160)

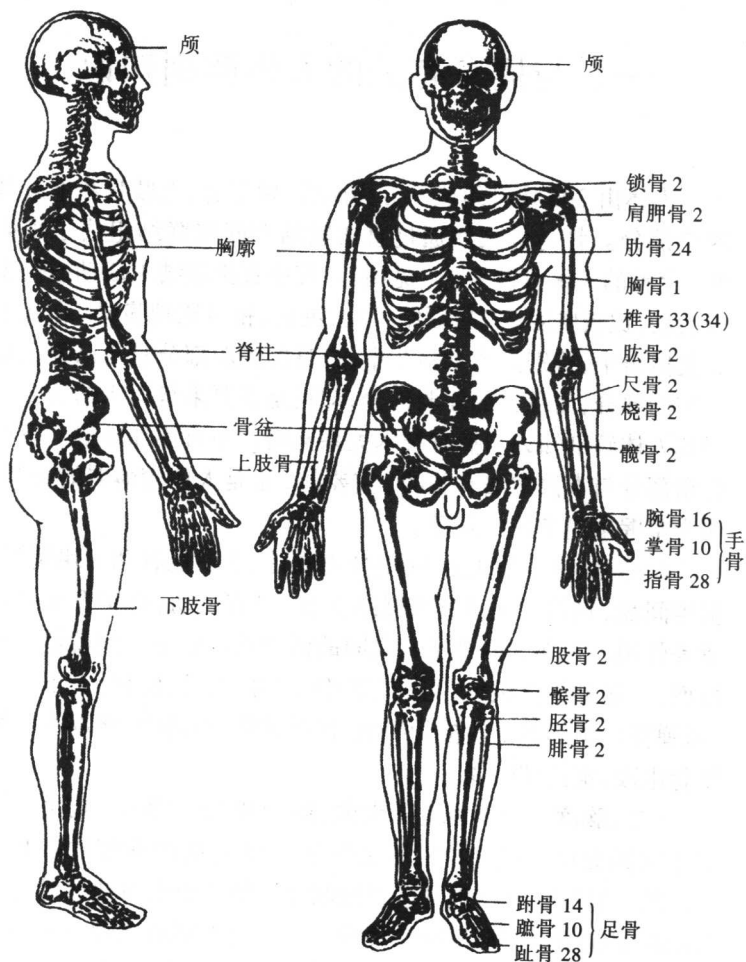
(四十三) 掌击胸拿顶摔 .....	(164)
(四十四) 诱敌握手卷拿 .....	(169)
(四十五) 拿腕缠臂抓肩 .....	(174)
后 记 .....	(177)

## 一、与擒拿有关的人体解剖知识

人体由 206 块骨组成。分为颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨四个部分。骨与骨之间通过直接联结和间接联结组成了牢固的、完整的人体骨骼系统(见图)。其中直接联结不活动或仅少许活动,比较坚固。间接联结可动,灵活,相对比较脆弱。在武术竞技搏击中,特别是擒拿格斗中,自身的脆弱部分是自己要加意防护的部分;而敌方的脆弱部分,却正是我要乘势而入的部分。因此人体解剖知识与擒拿技术关系甚密,不可不加掌握。下面介绍部分与本擒拿法有关的、重要的,也是人体较薄弱的关节,作为掌握本擒拿法的基础。

(一) 脊柱 脊柱由 24 块分离椎骨、2 块骶骨和 1 块尾骨,借椎间盘、韧带和关节紧密联结而成,具有运动、保护及支持体重等作用。相邻的两个椎骨之间的活动幅度很小,但就整个脊柱而言,运动幅度很大,可前屈后伸、左右侧屈、旋转、上下伸缩(似弹簧)。颈部由 7 块椎骨组成,运动灵活,但薄弱。腰部有 5 块椎骨组成,也比较薄弱。

(二) 胸廓 胸廓由全部胸椎、胸骨和 12 对肋骨,借关节和韧带联结而成,起保护五脏之作用。12 对肋的前端均有肋软骨。第一对肋软骨与胸骨柄直接联结;第二至七对肋软骨与胸骨侧缘相应的切迹形成胸肋关节;第八至十对肋软骨不直接连于胸骨,而是依次连于上一个肋软骨,形成肋弓;第十一至十二对肋软骨前端游离于腹壁肌中,又称“浮肋”。因此,第八至十二



人体骨骼系统图

对肋骨(从上向下数)比较脆弱,不堪重击。

(三) 肩关节 由肱骨头和肩胛骨的关节盂构成。肩关节囊薄而松弛,囊内有肱二头肌腱通过。囊的上部、后部和前部有肌腱加强。关节囊的前下部没有肌腱加强而较薄弱。肩关节是人体最灵活的关节,可向前向上抬至耳侧,即  $180^{\circ}$ ; 向后可展  $90^{\circ}$ ; 绕臂轴可内外旋转  $90^{\circ}$ ; 其他方位皆可自由活动(见图)。



肩关节剖面图

(四) 肘关节 由肱骨下端和桡尺骨上端构成。关节囊的前后壁薄弱而松弛,但其两侧的纤维层则增厚。关节囊纤维层的环形纤维,于桡骨头处较发达形成一个坚强的桡骨环状韧带。肘关节可内收  $160^{\circ}$ ; 沿臂轴线内外旋转  $90^{\circ}$ ; 其他方位皆不可动,易被制(见图)。



肘关节剖面图

#### (五) 手关节

1. 腕关节:由手舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨等 8 块小骨,借韧带联结而成。此关节可内屈  $80^{\circ}$ ,外展  $70^{\circ}$ ,左右扣展  $30^{\circ}$ 。此关节薄弱,易被制而损伤。

2. 指关节:由各掌骨头与近节指骨底构成。此关节可内屈  $180^{\circ}$ ,左、右扣展及外展甚微,灵活多变,极薄弱,易被制而损伤。

(六) **髋关节** 由股骨头与髌臼构成。关节囊坚韧,关节囊后下部较薄弱,所以股骨头容易向后下方脱位。关节囊内有股骨头韧带,连于关节窝与股骨头之间,韧带中含有滋养股骨头的血管。此关节与肩关节类似,较灵活,可向外展 $80^{\circ}$ ,沿下肢轴线内、外旋转可达 $90^{\circ}$ (见图)。



髋关节剖面图

(七) **膝关节** 由股骨内、外侧髁,胫骨内、外侧髁和髌骨共同构成。关节囊前壁不完整,左、右两侧壁有韧带加强,囊内还有前、后交叉韧带。此关节可后屈 $160^{\circ}$ ,向前及左、右均活动甚微,沿下肢轴线内、外旋转也甚微(见图)。



膝关节剖面图

(八) **踝关节** 由胫、腓骨下端的关节面与距骨上部的关节面构成。此关节内屈小于 $70^{\circ}$ ,外展不过 $80^{\circ}$ ,左、右屈甚微,不可大旋转。

(九) **足弓** 足骨关节由多块小骨,借韧带构成。距骨和跖骨借韧带和肌的牵引,形成一个凸向上的弓,称“足弓”。此关节受重击后易损伤。

## 二、擒拿与格斗

## (一) 推掌击胸折指

### 1. 右掌推胸



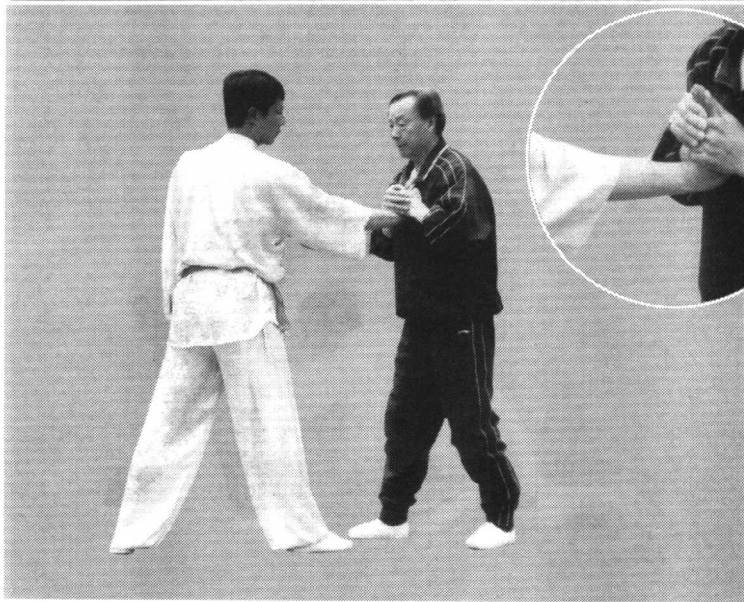
**动作要领** 对方用右掌击推我胸部时、我以开步站立，右脚在前、左脚偏后，两手自然下垂于体前两侧。目视对方，以静制动。

**技术要求** 两脚踏实，两腿微屈立稳。上体松柔，以柔克刚，全神贯注，外松内紧。



## (一) 推掌击胸折指

## 2. 双手锁指



**动作要领** 接上动，我突然举双手在胸前盖压其手背腕部，右手在上、左手在下。同时两大拇指从里穿扣，并向外顶推其指尖。目视对方。

**技术要求** 两腿以桩步站稳，两手用合力锁扣，不令其挣脱。周身保持松中有紧，轻灵含虚。