

擒拿术 穴位



警官教育出版社

穴位擒拿术

顾问 孟宪嘉

编著 徐裕才

绘图 曹文

警官教育出版社

(京)新登字167号

穴 位 擒 拿 术

警官教育出版社出版

北京西城西绒线胡同贤孝里14号

邮政编码 100031

新华书店北京发行所发行 北京安华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.25印张 138千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷 印数1—10000册

ISBN7-81027-139-3/G·23 定价: 3.95元

前 言

根据当前形势发展的需要，为巩固社会治安，保卫国家和人民的生命财产安全；培养一支快速应变的公安保卫队伍，继承和发展中华武术这一宝贵的文化遗产，我在注重近战技术、技击的原则上，将全国保安人员第一期训练班的讲义中的精华部分穴位擒拿及快速技击法加以整理，编写成此书，即《穴位擒拿术》，应各地公安、保卫部门的多次要求，公开发行，作为广大的武术爱好者，公安保卫人员提高技术能力的参考材料。

本书着重点在于实战技术和技击能力的培养和训练，同时教授基本功的训练方法，将中国传统武术技术相结合。本书内容不同于一般的散打格斗，是一本强调快速反应，制敌要害的公安技击教材。本书力求文字简明，通俗易懂和动作的简易有效，并配有详细的插图，便于学习和掌握。全书约十一万字、五百九十余幅插图，初学者可以迅速掌握技术方法，有一定基础的能迅速提高技击能力。

本书在编写过程中特聘公安业务专家、中国人民警官大学孟宪嘉副校长为顾问。并受到警官大学管景臣处长和成人教育处刘应徽副处长的关怀和支持，并聘请鲁文同志绘图，得到警官大学武术教研室教练安家臣同志的协助。在整理编辑过程中，得到武好兵、宋军、鲁伟刚、施谋、杨学知、王承

公、胡君、孙明、邵剑波、黄凯义、唐学文等同志的帮助，尤其得到王承公同志的大力协助，特此表示感谢。

由于本人水平有限，书中若有不妥之处，欢迎广大读者予以批评指正。

徐裕才

一九九一年二月

序

中华武术是我国传统文化遗产，是在长久历史年代中广大群众攻防实践所积累下来的经验总结，在技击规律与体质增强方面达到的高度水平，举世无与伦比。对于这一具有不可磨灭的技击和健身价值的传统武术的丰富宝藏，我们是责无旁贷地应该继承和发扬。对它进行发掘、整理、提炼，汲取其中有益成份，应用于现代的武技和竞技及体育运动领域，具有十分重要的意义。本书在传统武术结合现实的需要方面作了部分有益的工作。

本书侧重技击，实用价值较高，但是同时亦注重健身的基础。因为武术本身原属攻防技击，但若欲运用于实践，必须有强健的体魄，才能运用超凡的体能、体力，并掌握好所需的难度较大的技能、技巧。传统武术各门派（拳种）的技术体系，训练方法都是功法、技法二者密切结合。身体训练和技术训练不可分割，本书全面系统地将健身之本与技击之用统于一体，时这一优良传统也有所体现。

本书作者自幼习武，后又历经多位名师指教。初中时期拜韩其昌老拳师为师，习练梅花桩及戳脚；高中时期从梁海荣老拳师习练如意通臂；在南开大学读书期间向在技击领域的李紫阳老拳师（定兴三李之一）学习形意五行拳；1955年拜中国人民大学前武术教师刘志刚老拳师为师习练八卦掌及器械；

1984年拜北京市武协吴氏太极拳研究会前名誉会长曹幼甫老拳师为师习练太极拳，广学多识，博采众长。我曾与作者前后两次一同拜师受艺，领略作者深爱武术，尊师重学，刻苦用功之挚诚。由于其注重攻防实践，钻研实战技击，一向未追求形式而为虚浮所误，因而功力扎实，造诣较深。在学以致用方面，作者多年相继在北京市东城区武术馆，北京艺术师范学院，劳动学院经济学院等担任拳术教练，具有丰富的教学经验。1984年任中国人民警官大学武术教研室副教授，在教学工作中获得优异成绩，并在参加市、区级武术比赛中多次获得前列名次，这些经历都有助于作者更好地结合实际，将其学识经验作综合地灵活地运用。本书在写作上力求通俗易懂，并配有详细插图，便于读者掌握技击方法，提高技击能力，是一本可供学习参考的学术性著作。

北京市武协八卦掌研究会副会长

果毅

1991年2月15日

目 录

一、常用人体要害穴位.....	(1)
一、正面图.....	(2)
二、背部图.....	(3)
三、侧面图.....	(4)
二、常用人体要害部位、穴位分解图.....	(5)
一、头面部要害部位穴位图.....	(6)
二、胸腹部要害部位穴位图.....	(10)
三、背部要害部位穴位图.....	(11)
四、上肢要害部位穴位图.....	(12)
五、下肢要害部位穴位图.....	(14)
三、人体关节及要害部位.....	(17)
四、基本功和基本技术的练习.....	(21)
一、基本功——压腿（抻筋法）.....	(21)
1. 压腿.....	(21)
(1) 正压腿	
(2) 侧压腿	
(3) 弓步压腿	
(4) 扑步压腿	

- (5) 提膝抱腿
- (6) 搬腿 (朝天蹬)
- 2. 劈叉 (腿) (23)
 - (1) 双分腿体前倾
 - (2) 竖叉
 - (3) 横叉
 - (4) 双腿并拢抱脚尖
- 二、腿法训练 (25)
 - 1. 一般腿法训练 (25)
 - (1) 正踢腿
 - (2) 侧踢腿
 - (3) 外摆腿
 - (4) 里合腿
 - (5) 十字腿
 - 2. 技击腿法训练 (29)
 - (1) 弹踢腿
 - (2) 侧蹬腿
 - (3) 蹬腿
 - (4) 勾踢腿
 - (5) 扫蹚腿
 - 3. 身体协调性练习 (33)
 - (1) 四——六动五花炮训练 (33)
 - (2) 技击手法训练 (38)
 - ① 上下锤
 - ② 绕式锤
 - ③ 三锤五点

④四翻手

⑤十字锤

⑦弹根

五、格斗的基本技术..... (57)

一、基本姿式 (格斗式) (57)

二、基本步法..... (58)

1. 进攻步

1. 防守步

3. 右横跨步

4. 左横跨步

5. 左侧连环步

6. 右侧连环步

三、格斗的手型..... (61)

1. 拳

2. 掌

四、单操手训练..... (61)

1. 拍肘左右摆拳

2. 迎架扣拳

3. 双按掌

4. 夹肋垂

5. 扑面掌

6. 削颈撞肘

7. 勾踢对心锤

8. 叼手切脖

五、套路组合对练..... (66)

1. 拍带击打太阳穴或耳门穴

2. 击打膻中穴、双按掌
3. 夹肋锤进步劈掌
4. 回身撤身锤，点打中腕穴
5. 进步削脖
6. 右手扑面，双掌按胸
7. 携手勾踢栽锤
8. 俯身携臂双按掌
9. 回身接腿、击面，打小腹
10. 进身切脖

六、专项身体素质训练..... (76)

七、实用拿法二十动训练..... (90)

一、拿法概要..... (90)

二、拿法基本功..... (92)

1. 串腕

2. 撞腕

三、实用拿法二十动作..... (95)

1. 点极泉穴

2. 搬头

3. 扭头扭腮

4. 挑手掐喉

5. 锁喉撕面

6. 反搬指

7. 折腕

8. 金丝缠腕

9. 牵羊

10. 扣指

11. 盘肘
12. 刁肘拨筋
13. 携臂拿穴
14. 拍胸拧肘
15. 拧腕托肘
16. 拧腕扛肘
17. 刁胸推肘
18. 持篮
19. 拿膝关节
20. 拿踝关节

四、拿法基本套路（打拿结合）训练……………（109）

1. 抓拿
2. 挑近
3. 六把总拿

八、摔法基本功训练……………（119）

一、基本功训练……………（119）

1. 下蹲勾踢
2. 后折小腿
3. 盘腿
4. 跳八面

二、摔法基本功综合性练习……………（122）

1. 盘腿扔勾
2. 崩子

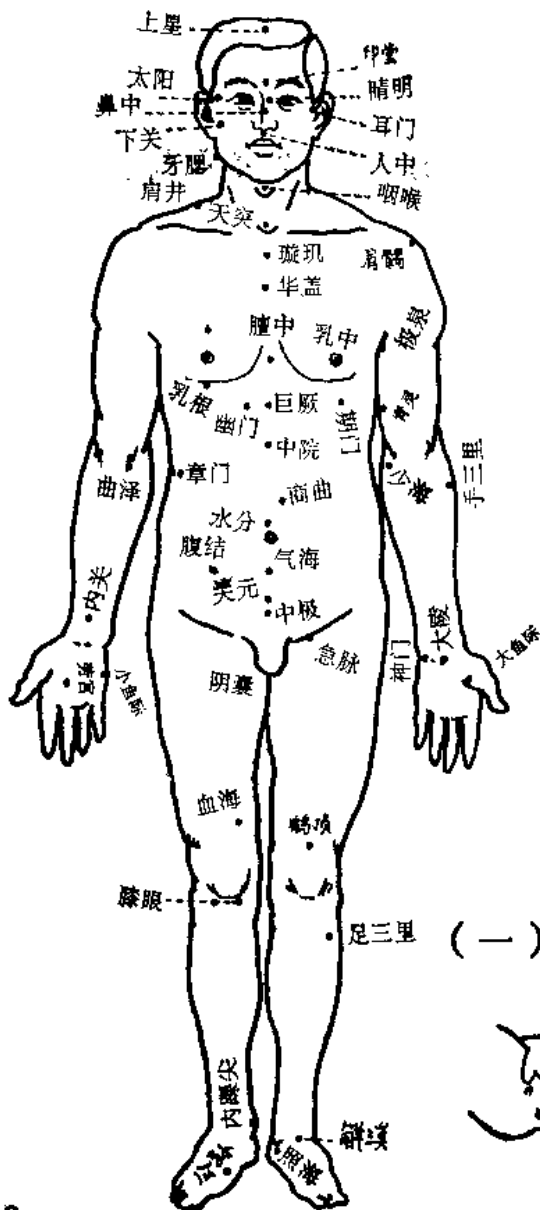
三、腰功……………（124）

1. 前俯腰
2. 双手抱腿前俯腰、深屈蹲

3. 摆腰	
4. 后弓伸腰	
5. 涮腰	
四、倒功.....	(126)
1. 前滚翻	
2. 后滚翻	
3. 前倒地	
4. 后倒地	
5. 侧倒地	
6. 侧滚翻	
五、摔法.....	(130)
九、拿、打、摔、擒敌法.....	(138)
一、叨肋切肩.....	(138)
二、防拳抱双腿.....	(139)
三、抱腿顶压.....	(140)
四、折腕牵羊.....	(141)
五、叨肘扼喉.....	(142)
六、前进扛.....	(143)
七、挟颈摔.....	(144)
八、后腰被抱.....	(145)
九、头发由前被抓.....	(146)
十、头发由后被抓.....	(146)
十、夺凶器.....	(148)
一、夺匕首.....	(148)
1. 直刺喉	
2. 叨腕缠肘	

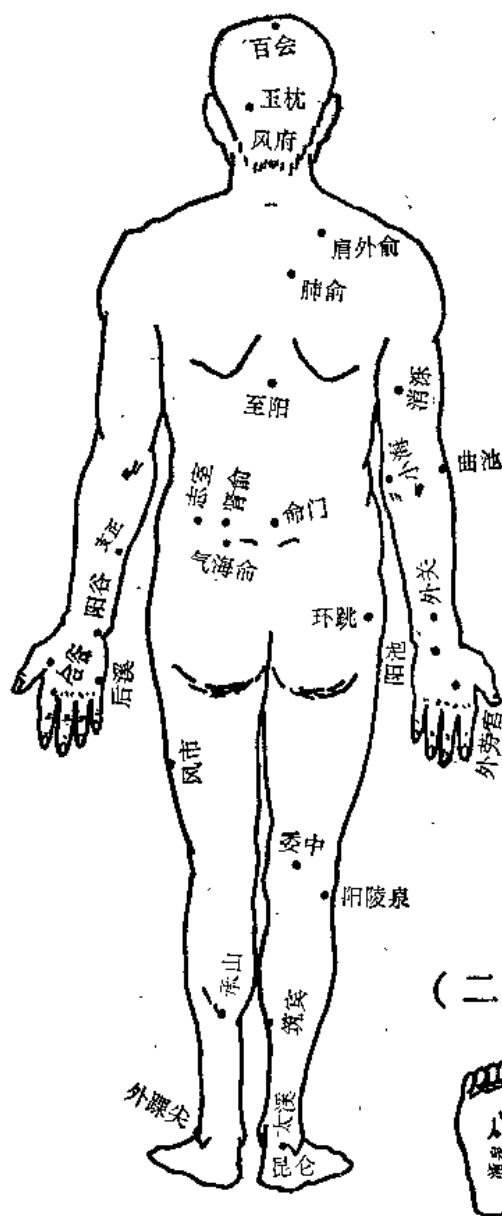
3. 别翅夺匕	
4. 叨拧击肋	
5. 携臂夺匕	
6. 拉臂扛臂	
7. 防上斜刺	
8. 防上正刺	
二、夺菜刀.....	(155)
1. 夺正面劈下之菜刀	
2. 叨小臂击面	
3. 叨拧小臂横切喉	
4. 防右侧臂掇夺	
三、夺短棍.....	(159)
1. 正切脾	
2. 俯身侧蹬	
3. 格档掐喉	
4. 抓腕顶肘	
5. 格档挡勾踢	
6. 格档挡扑面	
十一、十三太保贯力气功.....	(166)
参考文献.....	(183)

一、常用人体要害穴位图



(一) 正面图





(二) 背部图