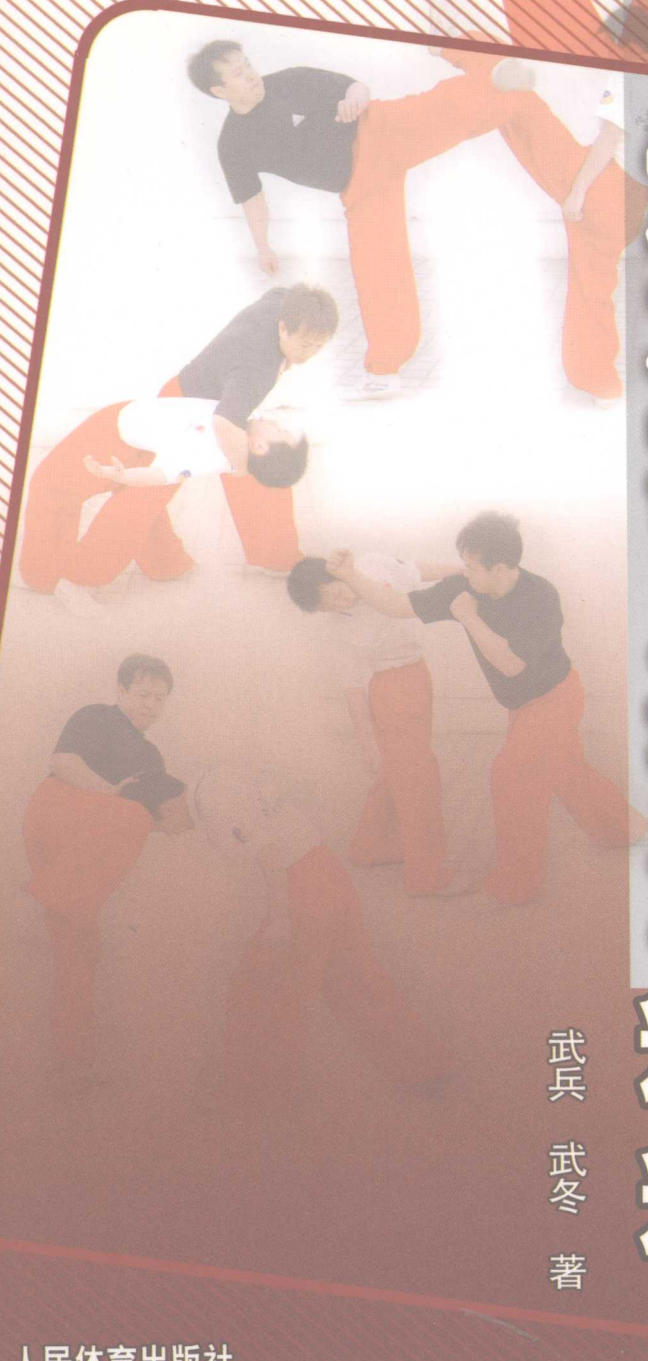




# 武术实用技法精粹

武兵 武冬 著

人民体育出版社

# 武术实用技法精粹

武兵 武冬 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术实用技法精粹/武兵,武冬著. -北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3108-9

I. 武… II. ①武… ②武… III. 武术-基本知识-中国  
IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第151554号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京市昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32开本 13.625印张 309千字  
2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷  
印数:1-5,000册

\*

ISBN 978-7-5009-3108-9

定价:23.00元

---

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



## 作者简介



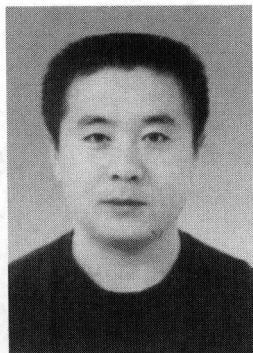
**武兵** 山西省大同市人，中共党员，毕业于北京体育大学，中国武术段位6段，国家一级裁判，高级教练员；历任山西省大同市武术培训中心总教练，大同市体育运动学校武术、散打总教练，大同市武兵武术学校校长兼总教练，现任北京双武培训中心总教练。

武兵出生于武术世家，从小随父习武，并经武术界多位名家指导，勤修静悟，后逐步在武坛崭露头角，在国内、国际各类大赛中荣获武术、散打冠军共计16个。他从18岁开始从事教练工作，先后在河北、山西、天津、北京等地的武术机构任教，培养出了众多的优秀人才，同时还多次担任各级武术、散打比赛的裁判工作。

在执教之余，又先后在全国武术专业杂志《中华武术》《武魂》《少林与太极》《武当》《武林》《精武》《搏击》

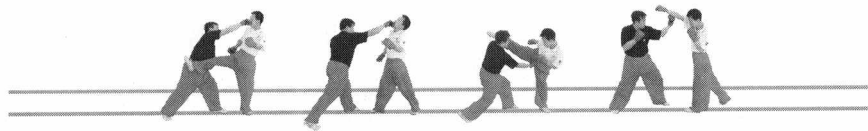


《拳击与格斗》上发表了 200 余篇武学文章，2004 年和 2005 年两次荣获全国武术有奖征文大奖，并有多部专著，如《泰拳技巧图解》《武术运动损伤防治大全》《散打精踢 100 招》和《散打绝打 100 招》等。此外，中国青少年音像出版社、人民体育音像出版社出版发行了由作者讲解和演练的《中国武术大系——学散手》和《世界搏斗武技系列教学片——泰拳》VCD 光盘。



**武冬** 山西大同人，中共党员，北京体育大学毕业，现任北京体育大学武术学院副教授。

出生于武术世家，自幼随父习武，在各类武术比赛中屡获佳绩，著书立说颇丰。



## 前言

武术为中国之“国粹”，其实用技法堪称武术的灵魂，同时也是武术项目区别于其他体育项目的重要标志。中华武术以技法精妙、功力深厚、拳理深邃、功效卓著等特点而蜚声世界武坛。

当今许多武术爱好者对武术实用技法情有独钟，酷爱有加。因为学练实用武技不仅可以强健身体、健康身心和提高生活质量，而且还能防身抗暴，保护自身合法权益不受不法分子的侵害。

笔者自幼秉承家传习武，深感武术实用技法之博大精深，技理之奥妙无穷，多年来致力武术实用技法的研究，心藏一个夙愿，即将自身所修炼的、所感悟的优秀实用武技撰文成书，奉献给广大武术爱好者，诚愿大家能够学有所感，学有所用。

本书可谓是对中华武术优秀实用武技的梳理，是笔者对实用武技潜心研究和勤修体悟的结晶，是融科学性、系统性、实用性、易学性为一体的一本致真读物，同时也是广大武术爱好者健身防身的良师益友，是众多武术运动员、武警和公安干警提高技艺的必备读物。

虽然笔者倾尽全部精力撰著此书，但难免会有不当之处，敬请广大读者不吝赐教。



在此向为本书提供支持和帮助的武林前辈武万富、白枝梅、杨大辰、李治及同道好友王宏强、伍军红、李彦军、尉飞、于小平、高祯、练强等致以谢意。

武 兵

2005 年 10 月 20 日



# 目 录

|                  |         |
|------------------|---------|
| 一、头撞技法 .....     | ( 1 )   |
| 二、手打技法 .....     | ( 9 )   |
| (一) 拳技绝打法 .....  | ( 9 )   |
| (二) 掌技搏杀法 .....  | ( 36 )  |
| (三) 勾技制敌法 .....  | ( 63 )  |
| (四) 爪技实用法 .....  | ( 72 )  |
| (五) 指技点戳法 .....  | ( 89 )  |
| 三、腿踢技法 .....     | ( 101 ) |
| (一) 弹腿技法 .....   | ( 101 ) |
| (二) 蹬腿技法 .....   | ( 114 ) |
| (三) 踹腿技法 .....   | ( 126 ) |
| (四) 勾腿技法 .....   | ( 136 ) |
| (五) 边腿技法 .....   | ( 140 ) |
| (六) 撩腿技法 .....   | ( 151 ) |
| (七) 点腿技法 .....   | ( 164 ) |
| (八) 钉腿技法 .....   | ( 169 ) |
| (九) 劈腿技法 .....   | ( 177 ) |
| (十) 旋摆腿技法 .....  | ( 184 ) |
| (十一) 低位腿技法 ..... | ( 196 ) |
| (十二) 高飞腿技法 ..... | ( 204 ) |



|                    |         |
|--------------------|---------|
| (十三) 地躺腿技法 .....   | ( 215 ) |
| 四、肘击技法 .....       | ( 229 ) |
| (一) 出肘要旨 .....     | ( 229 ) |
| (二) 肘技实用法 .....    | ( 230 ) |
| 五、膝顶技法 .....       | ( 252 ) |
| (一) 膝技攻击法 .....    | ( 252 ) |
| (二) 膝技防守法 .....    | ( 264 ) |
| 六、快摔技法 .....       | ( 272 ) |
| 七、锁拿技法 .....       | ( 293 ) |
| 八、巧跌技法 .....       | ( 312 ) |
| 九、高级技法 .....       | ( 327 ) |
| (一) 手脚同动制敌技法 ..... | ( 327 ) |
| (二) 肘膝同打技法 .....   | ( 337 ) |
| (三) 贴身靠打技法 .....   | ( 341 ) |
| (四) 实用捞腿绝艺 .....   | ( 361 ) |
| (五) 三点怪异打斗法 .....  | ( 369 ) |
| (六) 女子防身实用奇招 ..... | ( 378 ) |
| (七) 传统武术名招揭秘 ..... | ( 393 ) |
| (八) 精锐实战组合技 .....  | ( 405 ) |
| (九) 无敌绝命连环腿 .....  | ( 415 ) |



## 一、头撞技法

头为周身之首，既是实战实技、战术演变的高级司令部，又是进攻的有力武器。据科研证明，成人头部所承受的击打力高达450千克，足见头部之坚硬无比。

头撞技法是将实用的头的招式与头的功法修炼融合为一体的一种独特技法，以其势猛力大、灵活多变、坚硬无比、可攻可守、招式精巧以及使对手防守困难等诸多优点而备受搏击爱好者青睐。

### （一）抱臂撞面

双方对战，对手（注：书中各种技法的图解，均以穿白衣者为对手，穿黑衣者为我方）突然从背后用双手抱控我上体欲施用摔技；我急速用双手抱扣对手左右臂以防其逃脱，同时向后撞头猛击其头面（图1-1）。



图 1-1

**要点：**抱臂、撞面协调一致，快速有力，蹬地展身发力，力达头后部；呼气出招，意念凶狠，发力脆快（头撞技法中的每一种动作都有此要求，以下不再一一说明）。



## (二) 挡臂撞胸

双方对战，对手突然进身用双掌从两侧掳打我头部；我急用双臂屈肘外挡破化来掌，随之翻腕下抓对手左右手腕，同时进步向前撞头猛击其胸部（图 1-2、3）。

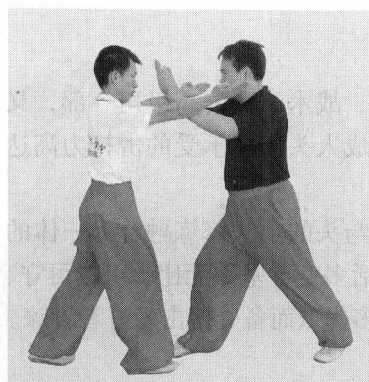


图 1-2

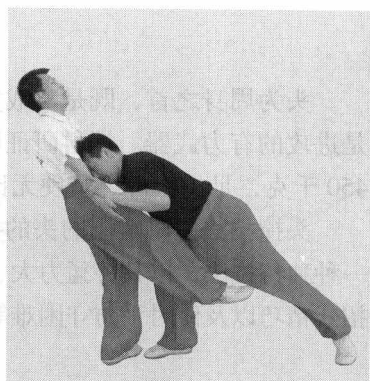


图 1-3

**要点：**挡臂、抓腕、撞头协调一致，快速有力，蹬地拱身发力，力达头前部。

## (三) 拍腿撞胸

双方对战，对手突然用右边腿猛踢我头颈；我急速上右步，双手向下拍阻破化来腿进攻，同时向侧撞头猛击对手胸部，令其倒地（图 1-4）。

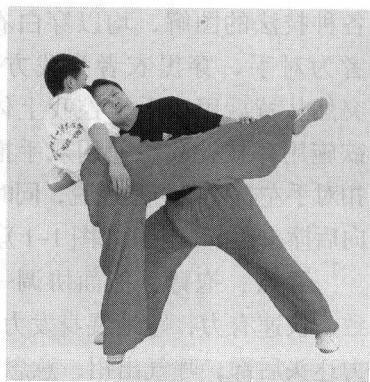


图 1-4



**要点：**双掌拍腿及时，准确有力，上步、蹬地转腰与甩头发力上下协调一致，力达头侧部。

#### (四) 抱腿撞裆

双方对战，对手突然从背后用双手臂扼锁我头颈；我急速向后移步、身体下坐，双手反抱对手左右脚踝，令其倒地，同时上体后倒向后撞头猛击其裆部（图 1-5、6）。

**要点：**后倒身敏捷，抱腿、撞裆协调一致，蹬地展身甩头发

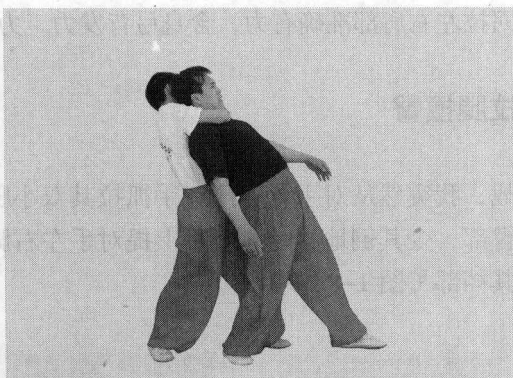


图 1-5

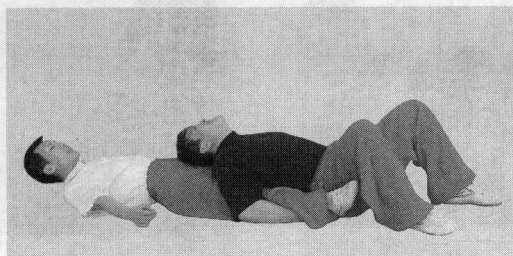


图 1-6



力，力达头后部。

### (五) 抓肩撞面

双方对战，对手突然进步用双推手猛力将我推倒，并顺势骑压在我的身上，双手掐锁我脖颈；我急速用左右手回拉其双肩，同时向前撞头猛击对手面门（图 1-7）。

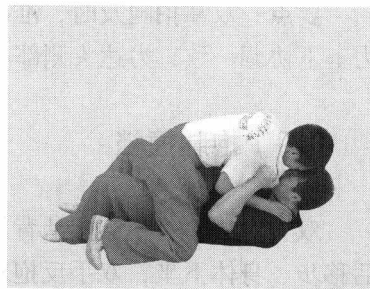


图 1-7

**要点：**回拉左右肩部准确有力，含身弓背发力，力达头前部。

### (六) 拉腿撞臀

双方对战，我突然从对手背后用双手抓拉其双小腿，同时头向前猛撞其臀部，令其倒地，随之双手上提对手左右脚，同时出左蹬腿狠蹬其裆部（图 1-8、9）。

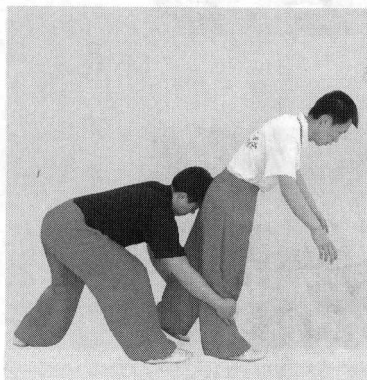


图 1-8

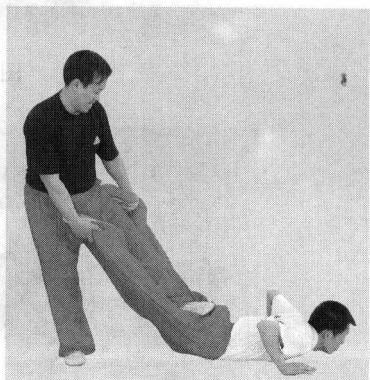
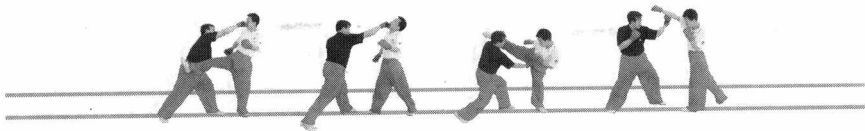


图 1-9



**要点：**抓拉腿、撞臀动作一致，快速有力，蹬地俯身发力，力达头顶部，蹬腿要快，力达脚跟。

## （七）挡拳撞脸

双方对战，对手突然用右摆拳攻打我头部；我急速上右步用双手臂外挡来拳，同时头向侧撞击其面部（图 1-10）。

**要点：**挡拳及时准确，上步、蹬地转腰与甩头发力一致，力达头侧部。

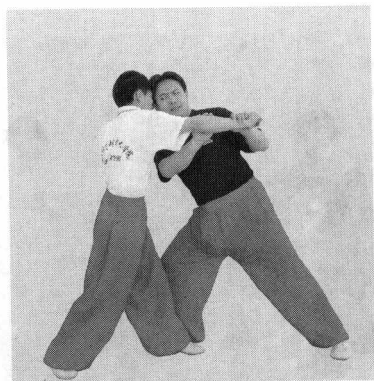


图 1-10

## （八）拉腕撞脸

双方对战，对手突然用右直拳攻打我心腹；我急速上左步向右转身，双手刁抓来拳腕部并下拉，同时头向上猛撞对手脸部（图 1-11）。

**要点：**抓拉拳腕准确，上步、蹬地展背与撞脸协调一致，快速有力，力达头顶部。

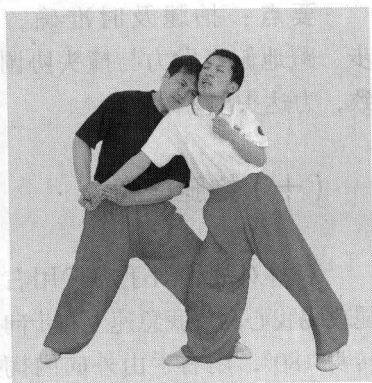
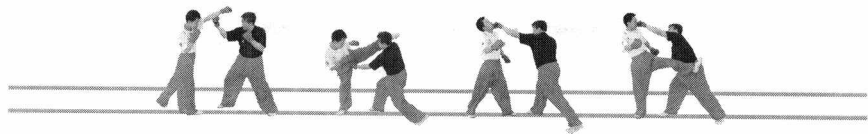


图 1-11



## (九) 拍腿撞背

双方对战，对手突然用右后蹬腿攻踢我裆部；我急速用双手交叉向下拍击来腿，随之进步用头猛力顶撞其后背（图 1-12、13）。

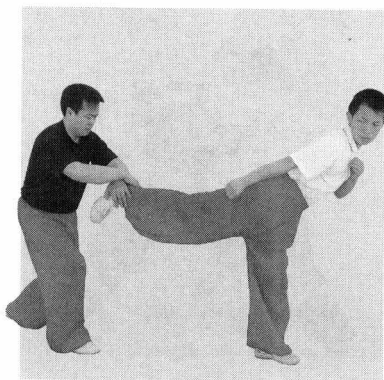


图 1-12

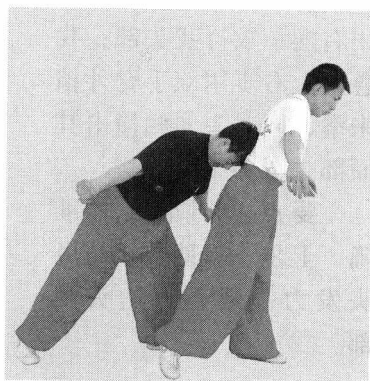


图 1-13

**要点：**拍腿及时准确，进步、蹬地俯身发力与撞头协调一致，力达头顶。

## (十) 抱腿撞胸

双方对战，对手突然用右蹬腿踢我心窝；我急速上右步向左转身 180°，用右手由外向内掏抱夹控破化其腿，同时头向后猛撞对手胸部，令其倒地（图 1-14）。

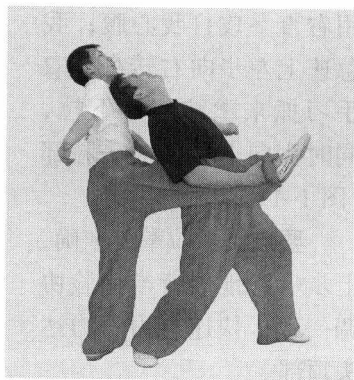


图 1-14



**要点：**上步、转身、掏抱腿及时准确，敏捷有力，蹬地仰身甩头发力，力达头后部。

## （十一）弹裆撞面

双方对战，我突然用左弹腿攻踢对手裆部，随之落步连招用双手刁抓下拉其左右手，同时头向上撞击其面部（图 1-15、16）。

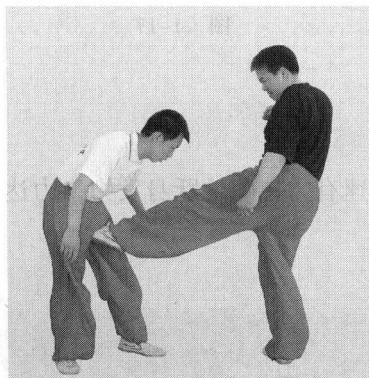


图 1-15

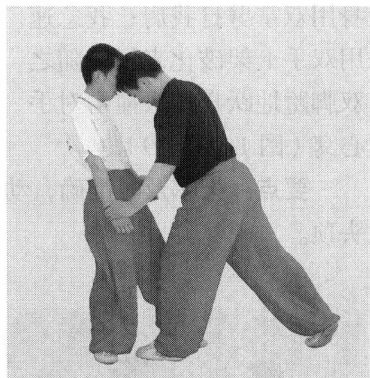
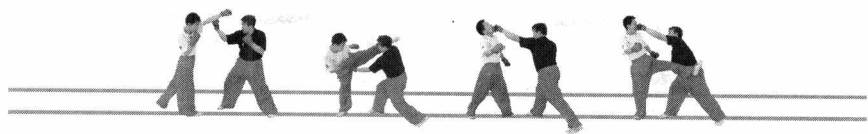


图 1-16

**要点：**弹裆、撞面连贯，快速有力，弹腿力达脚尖，蹬地伸背发力，力达头顶。

## （十二）拍膝撞胸

双方对战，对手突然进身用双手拉抓我肩部，并用右顶膝攻击我裆部；我急速用双掌下拍破化来膝，同时上右步，



用头向前猛撞对手胸部  
(图 1-17)。

**要点：**拍膝及时，准确有力，蹬地弓背，低头发力，力达头前部。

### (十三) 架掌撞心窝

双方对战，对手突然进身用双掌劈打我肩；我急速用双手上架破化来招，随之双脚蹬地跃身用头撞击对手心窝(图 1-18、19)。

**要点：**架掌及时准确，动作快速有力，蹬地跃身发力，力达头顶。

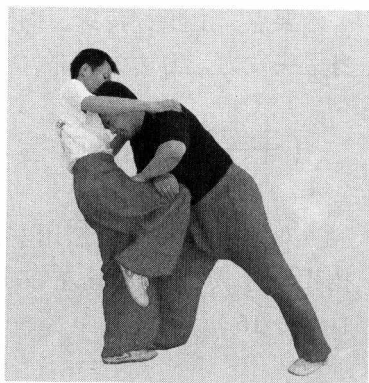


图 1-17

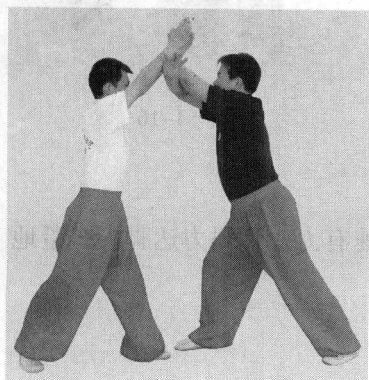


图 1-18

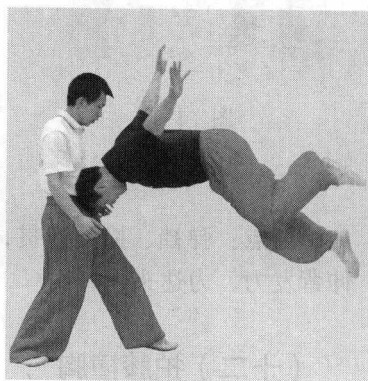


图 1-19