

中国散打丛书

ZHONGGUO
SANDA
CONGSHU

佟庆辉 著

防摔拿进攻反击



陕西科学技术出版社



防摔拿

进攻反击

● 佟庆辉 著

● 陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

防摔拿进攻反击

佟庆辉 著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安建筑科技大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 5.75 印张 16.6 万字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5369-2809-2/G · 661

定价: 10.80 元



作者简介

佟庆辉 沈阳人，满族，辽宁大学毕业，武术教授、武术研究员、著名武术家、武术理论家、全国七大技击家；中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员；沈阳行政学院正处级主任、佟庆辉武术中等专业学校校长。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚、翻子拳大师于伯谦为师，学得戳脚、翻子拳精髓，并学得摔跤、拳击，精通散打。他从1973年至1985年在国内武术散打、套路比赛中15次夺魁。

佟庆辉带的中国武警（公安部）、辽宁省公安厅、辽宁武警散打队转战南北共六次夺得全国性散打比赛团体总分第一名，他执教的学生庄海、乔立夫、王剑、杜振高、司炳友、陈江波、鲍吉伟等21人65次夺得全国性散打比赛冠军，3人5次获得国际散打擂台赛第一名，获得省、市擂台赛冠军者不计其数。故此，中国武警（武警总部）为他记二等功一次，三等功两次，辽宁武警为他记三等功两次；近30家新闻单位以“散打国师佟庆辉”、“培养散打冠军的人”、“警营里的禁军教头”、“四个冠军同故乡”、“佟庆辉获三项武术赛冠军”、“佟庆辉的三次曝光”、“佟庆辉——散打名家一书生”、“宝剑锋从砥砺出”、“在散打理论土地上拓荒”、“中国百万警察总教头”、“记武术家佟庆辉”、“擂台雄风腾起”、“佟庆辉与佟庆辉武术中等专业学校”、“当年称霸武坛，而今再育桃李”等为题撰写了30余篇佟庆辉的专访。

佟庆辉不仅身怀高超的武功，而且理论造诣很深，著述丰硕。先后写成《中国腿击法大成》、《武术散打训练教程》等共 23 部散打专著，其中《武术散打技法》荣登 1988 年全国优秀图书之榜，《少年武术入门》1993 年获“冰心少儿图书奖”。由解放军音像等出版社录制的《军警防暴术》、《散打·格斗·擒拿》、《中国散打大全——佟庆辉散打系列教程》、《中国腿法精髓》1997 年版的录像带深受广大习武者的欢迎。1991 年 10 月佟庆辉和万怀玉合作的《谈〈孙子兵法〉‘致人而不致于人’的谋略在散打中的运用》一文在“第一届世界武术锦标赛论文报告会”上入选；1992 年 4 月在山东临沂举行的“第三届孙子兵法国际学术研讨会”上，他和万怀玉合写的《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被入选。1997 年 11 月在全国武术专题研讨会上他撰写的论文《散手虚实训练》获三等奖。

佟庆辉目前是國內培养散打冠军和撰写散打专著最多者，他没有在硕果累累的荣誉面前止步，而是更加努力地耕耘，1993 年 3 月他又创建了“佟庆辉武术中等专业学校”，这是一所沈阳市教委批准具有中专学历的，东北唯一一所正规武术学校，有小学、中学、中专和全天习武班，中小学生文化课与其它中小学课程一样。此校突出散打，兼学武术套路。1995 年他建成一幢 4800 平方米的仿古校舍，有飞边翘檐的琉璃瓦楼顶，有明亮的教室、宿舍、演武厅、洗澡间和室外擂台、沙袋场、摔跤场等；铝合金门窗、雄伟的大理石柱屹立在门前，占地面积 30 余亩，是国内比较先进的武术校园。

祝愿佟庆辉先生为我国武术走向世界，造福于全人类再展英姿。

●前 言

中国武术博大精深，这不仅说明它内容丰富，而且还有深邃的理论。几千年来武术始终深受人民的喜爱，尤其是散打更受广大习武者的偏爱。因为散打是互为对手，面对面的打斗，是一项勇敢者的运动。散打现在已成为竞技项目，有较完整的比赛规则。散打还被公安、武警、侦察兵及保安人员等吸收为徒手制敌的必修课程。

武术中有四大主要技法，踢、打、摔、拿，摔即摔跤，是一项民族形式的体育活动，其技术动作繁多，有固定的基本姿势，各种绊子有：勾、别、崩、蹙、切、挑、拱、扛等。在摔跤中要求动作快速有力，上下协调配合。谚语中道：“眼似闪电，手似箭；腰如盘蛇，脚似钻；上羁下绊”。拿即擒拿，是历代拳师悉心钻研，反复实践积累的宝贵成果，可说是汇拳家心血之结晶，集武林智慧之大成。内容丰富，自成系统，素有“七十二擒拿”之称，这是一门非常复杂而又细致的技击术，招法巧妙灵活，动作千姿百态，其主要特点在于：动式曲折，轨迹旋绕，劲力不显，行踪不露，缠绕变化，螺旋曲伸，依角变位，动则上、中、下三路齐变，轻灵巧取；制则身、手、脚立体兼施，招法奇

●前 言

妙；战术运用注重临敌制变，贵在预谋，知彼知己，百战不殆，发于后则要想在先、备于先，致人而不致于人。每逢举动，必先料敌，洞察情势，敌不动，我不动，敌微动我先动，乘其有变，随而应之，或上惊下取，动而示之不动，近而示之远，利而诱之，佚而劳之，示形动敌，使敌莫知所措，战而必胜。

《防摔拿进攻反击》一书是根据摔拿的自然规律破之，全书共分六部分，使用的破解招法不受摔跤、散打比赛规则的限制，可以自由发挥，反击方法以踢、打、摔、拿为主，运用周身整体之劲力，手拿脚绊，肘顶拳打，膝撞脚踢就能更有效地制服对手。

笔者力图将此书写得尽善尽美，但由于时间、水平所限，书中难免有误，切盼同道不吝赐教。

佟庆辉

1998年1月31日晚于佟庆辉武术中等专业学校

●目 录

绪 论	(1)
一、摔法的特点及防守反击	(1)
二、擒拿的特点及防守反击	(2)
第一部分 防抓法夹颈反击	(4)
一、防抓法反击	(4)
二、防夹颈反击	(24)
第二部分 防抱腰摔反击	(44)
一、对方未抱住腰时反击	(44)
二、对方已抱住腰时反击	(55)
第三部分 防抱腿摔反击	(61)
一、对方未抱住腿时反击	(61)
二、对方已抱住腿时反击	(74)
三、被对方抱起腿时反击	(77)
第四部分 防拿上肢反击	(85)
一、防对方抓住手反击	(85)
二、防对方抓住腕反击	(91)
三、防双手抓双臂反击	(126)
第五部分 防拿头颈反击	(131)
一、防对方拿颈反击	(131)
二、防对方抓发反击	(138)

第六部分 兵法与后发制人	(146)
一、散打“夺气法”	(147)
二、散打“激将法”	(150)
三、散打中的“疾如风，徐如林，稳如岳”	(155)
四、谈《孙子兵法》“致人而不致于人”谋略思想在散打 中的运用	(163)
五、“避其锐气，击其惰归”在散打中的运用	(171)
后记	(174)

绪 论

一、摔法的特点及防守反击

散打中的摔法大部分采用中国式摔跤中的技术，中国式摔跤在我国有着悠久的历史。古代称摔跤为角力、角觝，后来又称相扑，近代叫摔跤。摔跤多年来深受人民的喜爱。

摔跤运动的技术要求是用合理的动作把对方摔倒，而自己维持站立姿势。这里边涉及如何保持平衡和失掉平衡的问题。在打斗中这是关键，是保持与破坏平衡的争斗。要想打好防摔法反击，首先要掌握摔跤的基本常识、力学原理、技术等。下面介绍一下摔跤的合理站立姿势。

摔跤运动员站立的稳定程度取决于他采取的站立姿势——重心的高低、支撑面的大小、重心铅垂线在支撑面上的位置，以及保持这个姿势的肌肉活动状况。两脚间距离小、站得高，身体重心就高，重心铅垂线与支撑面边沿的距离相对就近，重心就不易稳固。这时如对手拉动上体，身体重心就容易越出支撑面而倒下。相反，运动员两脚距离大，站得低，重心就低，重心铅垂线离边沿的距离相对就远，重心就比较稳固。运动员站立时，如果两脚距离较宽和两腿弯屈过大，如马步、弓步等，虽然可以保持身体的稳定性，但也有很多不利。例如两脚左右开立时，前后方向不稳定；这些方向的重心铅垂线都靠近支撑面的边沿，容易失去身体的平衡，而且两脚过宽地分开和两腿弯屈的过大就会影响动作的灵活性，很难由防守转入反攻，同时也消耗体力。

正确的跤架是，两脚左右开立，约与肩同宽，一脚向前踏出（约一脚远），膝微屈，身体斜向前方并微前倾，体重主要放在后腿上。在

防摔中要善于改变自己下肢的位置，扩大身体的支撑面，降低身体重心，转移重心铅垂线的位置，还要善于使个别肌肉群紧张或放松以中和或缓冲对方所用的力量，寻机反击、反摔对手。要善于向对方不稳定的方向使用招法。例如对方两脚左右开立时，就向前或向后摔；对方前后开立时，就向左或向右摔。前后开立略同散打中的实战步，多掌握左右摔法技术，在散打中运用较为得心应手；对方重心向支撑面的某个方向移动，或者重心向某个方向超出支撑面的边沿时，就向移动或超出边沿的那个方向摔。如果对方重心很稳定，那就推或拉对方，使他失去平衡，然后再进攻；或是采用“声东击西”、“用而示之不用”、左虚右实等战术方法，诱使对方反拉，然后向着对方反拉的方向向摔。

人体站立时，有的关节起到一定的支撑作用，但也是最脆弱的环节，如膝、腰，其次是肩和肘部。在跤术中有些绊子是专寻找膝关节（薄弱环节）来进攻。例如：掏腿、靠腿，切子，手别子等，都是设法使膝关节弯屈来摔倒对方。要打好防摔反击技术，除掌握此摔跤技术外，还要掌握破此绊子的招法。摔跤比赛有一定规则，有很多方法不许使用，如：反关节、手、肘膝、头撞击对手，抓裆、蹬踹、抓发、锁喉等。这些在对敌斗争中均是好招法，在防摔中可以灵活频繁地使用。这些招法多如牛毛，如防对手进身摔，可用拳打，肘、膝顶撞，不许对手抓靠自己，这样他的摔法自然得不到发挥；如对方已经进身欲摔，你除防摔外，还可以用擒拿、肘、膝方法攻击。

另外，在打斗中难免被对方摔倒，所以要掌握一些合理的倒地方法，如滚翻、抢背，武术中的后倒、侧倒、前倒等，还要掌握一些倒地腿法，以便倒地后自我保护或倒地后反击对方，达到化险为夷，反败为胜的目的。

二、擒拿的特点及防守反击

中华武术四大击法中有“踢、打、摔、拿”，“拿”即中国擒拿，它历史悠久，是徒手打斗中的近战技法，其内容丰富，法理精深，既不同于“打法”之勇猛明快，又有别于“摔法”之角斗拼搏；民间传说

有“三十六拿法，三十六解法”，通常称之为“七十二”擒拿。其特点是以击打掐拿要害部位，抓筋拿脉，分筋错骨为主要手段。主要是针对人体四肢关节及头颈等要害部位和穴位。基于关节活动功能的局限和弱点，依据逆关节和超限度施制的原理，使用刁、拿、锁、扣、扳、点、缠、切、拧、挫、旋、卷、封、闭、捆、蹙等招法，进行擒伏与解脱，控制与反控制的专门技术。

擒拿技法灵活多变，动作千姿百态，擒于人，其理俱出于人之关节筋骨，血脉经路；人身之动，均有规律可循。关节是人体骨骼结构及运动之枢纽，关节周围的筋脉穴位，又是难以承受打击的薄弱部位。关节之功能，只可顺动，不可逆转，其屈弯旋转幅度都有一定限度。擒拿术就是针对人体关节的这种特性和弱点，依据逆关节施制的技击原理，先抓拿肢体关节及筋穴，并加以牵引控制，进而巧施妙法，迫使对方之关节反折或超限度掣扭，使其关节及韧带受挫，当即产生剧烈痛感，从而丧失反抗能力，达到拿其一两个关节控制全身的目的。对方若要拼力硬抗，势必造成骨折筋伤。

根据擒拿的规律进行防守或防守反击。根据对手使用的招法“以巧制拙、以柔克刚、以快制慢”，交手接势应注重轻灵绵随，以沾连为运用招法化解其力，一旦得势，要迅速进招，打他个措手不及。拳谚：“远踢、近打、靠身摔”、“远打、近拿、贴身摔”。是说：在距敌稍远的情况下要采用拳和脚，发挥“一寸长、一寸强”的优势；在双方逼紧贴身之际，使用摔法更易取胜，如对方已施擒拿法可顺势化力，施展反擒拿之术，也可先打后拿，先打后摔，还可以先施展肘、膝，再使用擒、摔。技击实战，是一种非常严峻的拼搏，打斗双方争雄斗胜，各展所长，拳脚交加，摔擒并进，瞬息万变，闪展腾挪，进退神速，加之技击诸法本身的局限，岂可恃一技而应千招！中国武术博大精深，只要巧妙地实施“踢、打、摔、拿”和防守、步法等技术，灵活地施用战术，则堪称上乘功夫。

第一部分

防抓法夹颈反击

抓法技术属于散打中的手法，中国式摔跤特别讲究手法，对方摔法技术再好，如果抓不住你，他就很难将你摔倒。常言“输跤不输手”，就说明了手法的重要性。利用防守中架、格、躲等技术避免被对手抓住肩部、袖部，如果被对手抓住肩、袖部则可以采用顺势就势，扭转擒拿，踢、打、摔等技术破之。因为我防摔技术不局限于摔跤规则，可以用武术中的各种技术破之。如果被对手抓住肩部，不管他施摔与否，马上做出反击动作，久练可形成条件反射，对防身自卫大有益处。抓法再快也没有打法快，谚语云：“好拿不如巧打”。

如果对手用夹颈挑、勾、别等摔法，可用防摔反击或以打法等招法破之，使其摔法未成反被击。

一、防抓法反击

双方近战中，乙方用手抓你的肩部时，怎么办？

解决办法 1: 乙用右手抓甲左肩，甲用左手上架来手，随即用右平勾拳攻击乙面部（图 1-1、2）

优点: 乙右手进攻其面部左侧较空，甲左手上架，右拳击速度快，成功率较高。

缺点: 甲如反击速度慢，容易被乙左手击中面部。

要点: 上架及时，反击要准确、快速。

用途: 防抓肩反击其面部。

分析: 乙用右手进攻同时上右脚，其面部左侧空当摆出，甲上架时不等乙右手收回马上发出右平勾拳攻击乙面部能使乙措手不及。甲

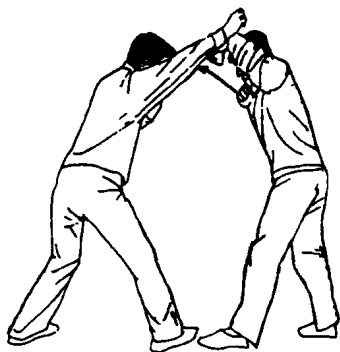


图 1-1

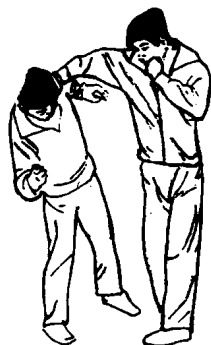


图 1-2

如反击速度慢，乙收右手同时马上发左掌能使甲连续被击（图 1-3、4）

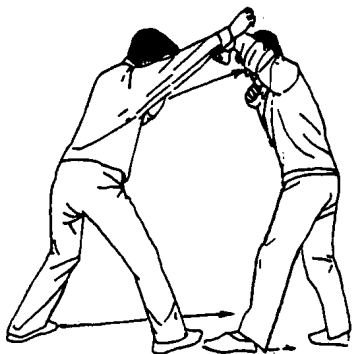


图 1-3

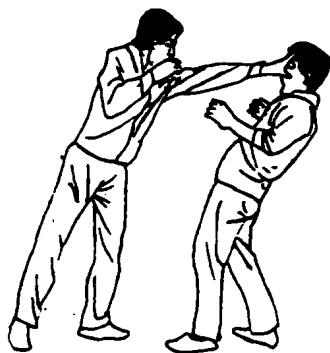


图 1-4

解决办法 2：乙用右手抓甲左肩，甲用左手上架来手，顺势向前进步，同时用左直拳攻乙面部（图 1-5、6）。

优点：反击速度快，杀伤力较大。

缺点：甲反击慢容易被乙腿法击中。

要点：上架反击间隔时间越短越好。

用途：防抓肩部，反击其面。

分析：甲反击要掌握好时机，要待乙旧力略过，新力未发时反击，

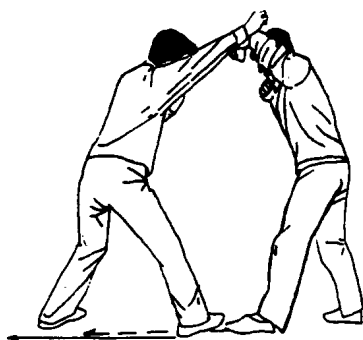


图 1-5



图 1-6

否则，乙收右手同时上体后仰用右低腿踹甲左膝（图 1-7、8）能使甲

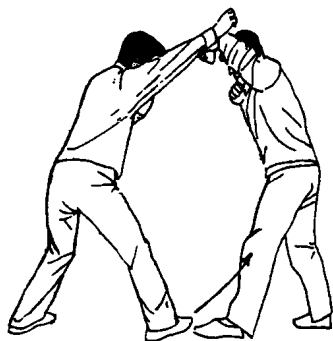


图 1-7

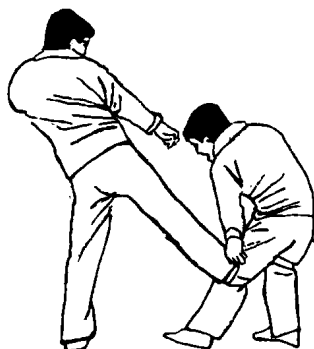


图 1-8

膝外侧被较重地踹中，因为乙上架后反击前需上左步，如果进攻动作慢，乙上体后仰为发左低侧踹创造了良好距离，此时甲上步的惯性，加上乙的侧踹力，必然较重地被乙踹中。

解决办法 3：乙用右手抓甲左肩，甲用左手上架来手，随即用左侧踹攻击乙中盘（图 1-9、10）。

优点：踹腿杀伤力较大，进攻时自身比较安全。

缺点：踹腿进攻需要距离较远，动作较大。

要点：上架及时，侧踹要准确有力。

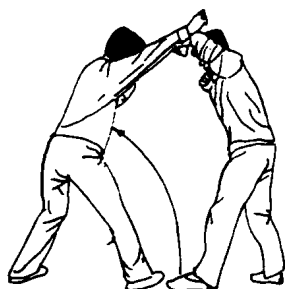


图 1-9

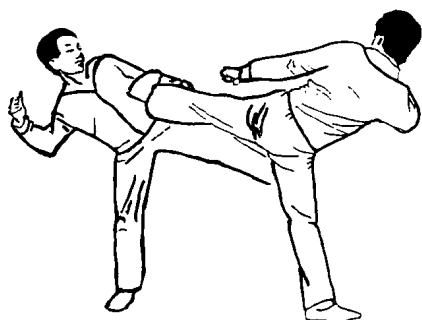


图 1-10

用途：防抓上盘，踹击中盘。

分析：甲发踹腿时上体要向右侧后方移动，这样有两个优点，第一，距离乙方较远，不易被乙方第二次拳法打中；第二，甲上体向右侧后方倾斜便于左踹腿发出。另外，乙出右手抓甲时其中盘正空，甲不等乙右手收回马上攻击乙中盘空当处成功率较高。

解决办法 4：乙用左手抓甲右肩，甲用右臂上架来手，随即用左摆拳攻击乙面部（图 1-11、12）

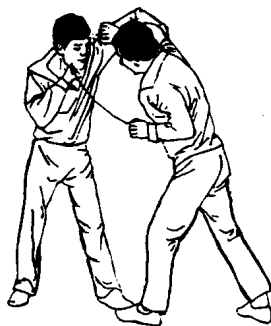


图 1-11

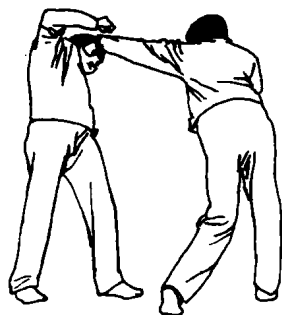


图 1-12

优点：摆拳进攻力量较大。

缺点：甲反击慢容易被乙拳法击中面部。

要点：上架及时，反击要快速准确。

用途：防抓上盘，反击其面部。

分析：甲右手不收回就将左手摆拳发出，这样速度快，否则，乙收左手同时发出右直拳攻击甲面部，甲就会被击中（图 1-13、14）

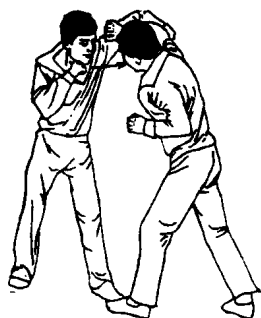


图 1-13

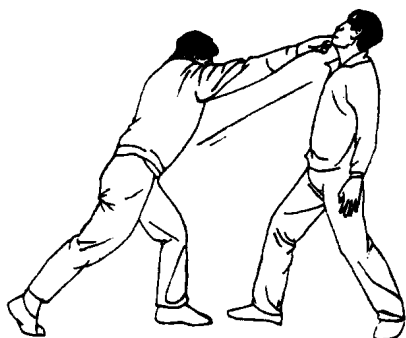


图 1-14

甲发左摆拳时上体要向右侧倾斜，这样便于发力，而且身体左侧对着乙方比较安全。

甲上架时乙面部防守较严密，可以用拳、腿攻击乙中、下盘。总之，寻乙方空当进攻，避免击中乙方拳臂，或者与乙方进攻的拳相撞。

解决办法 5：乙用左手抓甲肩部，甲用前脚踹击乙左大腿，紧接着发出左侧踹攻击中盘（图 1-15、16）。

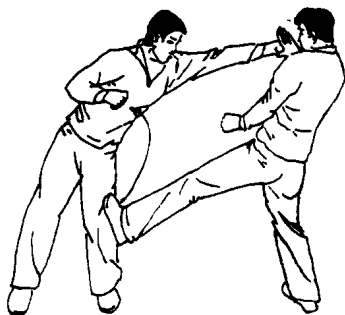


图 1-15

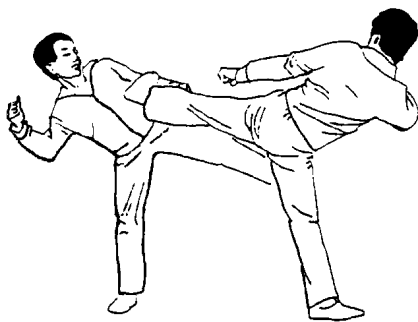


图 1-16

优点：甲不让乙接触自己，腿法进攻击得远，杀伤力较大。