

高德江 编著



少林武术

——擒拿与解脱 火棍



黑龙江科学技术出版社

少林武术

Shaolin Wusu

擒拿与脱打、火棍

高 德 江 编著

责任编辑：于葆琳

少 林 武 术

——擒拿与脱打、火棍

高德江 编著

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区分部街28号）

肇东印刷厂印刷 · 黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 · 印张 3 4/16 · 字数 52 千

1983 年 12 月第一版 · 1983 年 12 月第二次印刷

印数：500,001—1,000,000

书号：7217 · 0 14 定价：0.35元

编 者 的 话

丰富多彩的少林武术各个套路，皆以技击与健身而闻名。其技击之术朴实无华，利于实战，常以披身小架、靠体摔打、指上打下、锐手疾腿、获得实效。

少林擒拿与脱打，是反关节和点穴位的搏击妙术，可借人之力，顺人之势，拿点要害，巧破妙取。火棍为少林寺短棍之一，其棍法快速勇猛，灵活多变，上下纷飞，尤如狂风扫落叶，势不可挡。棍势短小精悍，简便易用，别具一格。

本书收纳的擒拿与脱打、火棍，皆为编著者青年所学之真传。经几十年不懈研练，并于专访嵩山少林寺时，得寺僧师傅之指点，使各势准确无误，风格鲜明，实为防身自卫与健身强体之瑰宝。

但整理编绘难免疏漏，或有不当之处，望广大读者研讨指正。

14268/12

黑龙江省武术协会主席

陈法平同志为本书题词

少林武术扬天下，
踢打摔拿皆妙法，
珍惜遗产传后世，
习武健身振中华。

陈法平

一九八三年八月十五日

何福生
元月
于昆明

闻鸡起舞

何福生

中国著名武术家云南省武术协会副主席何福生同志为
作者高德江同志题“闻鸡起舞”

发扬少林光辉

中国著名武术家云南省武术协会副主席何福生同志为
哈尔滨少林武术社题“发扬少林光辉”



少林壁画“擒拿”

● 责任编辑：杜忠德

● 封面设计：赵沛

● 内文设计：阎建生

11260/12

目 录

擒拿与脱打.....	1
歌诀.....	1
十字擒拿与脱打法.....	2
人体要害部位和主要关节.....	3
动作名称.....	7
动作图解.....	9
火棍.....	64
歌诀.....	64
火棍规格及握棍法.....	65
六字火棍法.....	65
动作名称.....	66
动作图解.....	67
附录.....	82
秘本少林棍法图说问答篇.....	82
武术语粹.....	93

擒拿与脱打

少林擒拿与脱打是少林武术中连环搏击技术。擒拿是利用锁、扣、刁、缠、拿、顺、拧、点、击、压等反关节和点穴位的巧妙手法，以使对方身形僵滞或疼痛而失去反抗能力，从而制服和扑捉对方。脱打则是被人擒拿时，审对方之意，凭肌肉感觉，及时掌握其劲路变化，顺人之势，借人之力，逆来顺受，化解其擒拿之后而反击之。使用擒拿与脱打时，要出其不意，攻其不备，快速勇猛，出手稳，力点准，发劲狠。研练擒拿与脱打时，宜由浅入深，循序渐进，注意安全，切忌鲁莽。

歌

诀

腕力巧劲手法强，	扣指轻拿把敌伤。
锁住敌人筋和骨，	闭住穴门跌当场。
左手擒住右手拿，	左右并用肩膀撞。
手拿腿锁难逃脱，	招势灵敏敌难防。

单擒随手转，	双擒掐带挛，
单拿手腕肘，	双拿肩膀头。
巧拿妙术破，	逆来顺受脱。
随势借人力，	后发制强敌。

十字擒拿与脱打法

擒拿与脱打主要是以锁、扣、刁、缠、拿、顺、拧、点、击、压等方法，进行擒拿与脱打。

锁 是用手或脚控制对方的手和脚，使其不能随便移动和逃脱。锁要严紧、牢固。

扣 是用手盖按在对方手背或其他部位上，使其不能逃脱。扣要用按压沉稳之劲，力达掌心。

刁 是用手抓住人体某一部位或衣袖等，进行提拉。刁要屈腕垂肘，力达手指。

缠 是用人体四肢功能，围绕住对方身体某部位，使其不能解脱。缠要用粘连不丢不顶之劲。

拿 是用手指掐握对方要害部位，使其疼痛异常，失去反抗能力。力达指尖。

顺 是趋向同一方向的意思。顺而不逆，逆来顺受，借势反攻。顺要出手稳，发劲狠。

拧 单手或双手抓住人体某一部位，向相反方向用力扭转。发劲要协调一致。

点 是力量集中在一点上，触击人体要害穴位。点击要准确，爆发力要强，力达手指或脚尖。

击 是以手、脚、肘、膝的功能，用武术的巧妙击法攻击对方。击要迅速有力，力达击点。

压 是由上或侧面按住对方局部，加重力量，使其局部

受压而感剧痛。压劲要柔和沉稳。

人体要害部位和主要关节

了解人体要害部位和主要关节的目的，是为了在向敌人使用擒拿、解脱或反击时，准确地击其要害，控制关节，制服敌人，或化解敌人的控制，并打击敌人，保护自己。

1. 要害部位是指头部、太阳穴、咽喉、上腹、软肋、生殖器等。

头部：头是人的主宰，不仅有听、视、嗅觉等器官，而且头部的状态直接控制和影响人体的姿态，低头不能挺胸，抬头不能弯腰。所以，在和敌人格斗时，要注意控制敌人的头部。

太阳穴：太阳穴在上耳廓和眼角延长线的交点上。由于这个穴位附着颞浅动脉，又离大脑较近，如果受到击打，不仅血管壁膨胀，以致血液不能流畅，造成大脑缺血缺氧，并因头颅外附着极薄的肌肉和毛皮，又是颅骨最薄处，颅内部容易受到振荡，可使人昏迷，甚至死亡。

咽喉：咽喉是食道上部和呼吸道上口，两侧附有颈动脉血管。如果用力卡、掐、绞，不仅使人呼吸困难，而且会造成血液不能流通，大脑得不到供血，使人头昏，窒息，时间过久，可致死亡。

上腹：上腹是胸腔剑突以下，肚脐以上的部位。由于腹主动脉血管经过这里，如果突然用力击打，血管受到压迫，致使血液不能流畅，影响心脏跳动，局部严重疼痛，或造成休

克。

软肋：软肋是指肋骨中最下部的游离肋。这些骨骼细小，附在表面的肌肉和皮肤很薄，故在外力的打击下易于骨折，疼痛难忍。

生殖器：生殖器是人体中神经末梢最丰富的部位，对外界的反映特别敏感。如果遇到外力的顶、撞、踢、揪等，疼痛难忍，也可死亡。

2. 主要关节是指颈椎、肩关节、肘关节、腕关节、膝关节等。

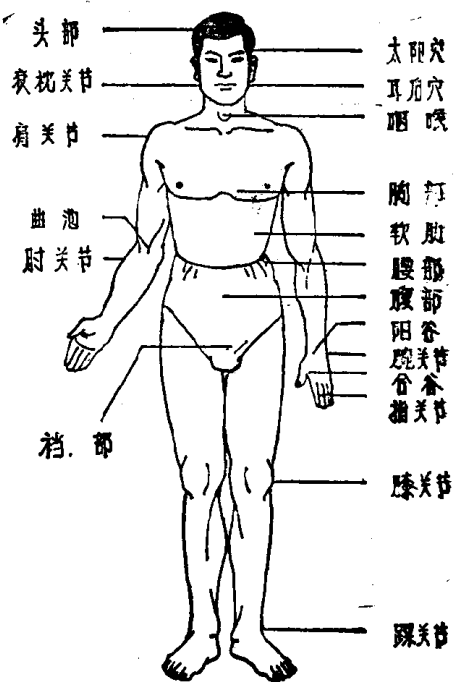
颈椎：颈椎是头部与躯干相连接的重要部位（有七个椎体）。它能前屈、后伸、左右转动。如果受到外力的打击，左右猛搬，猛拧超过它的限度就会使人死亡，致残或使其功能遭到损害，使神经及大脑机能失灵，因而导致一定部位的机体萎缩，僵化。

肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节，能内收、外展、前屈、后伸及旋转等运动。如用暴力左、右拧，或向后扳至一定程度再加压力，就会脱臼或韧带拉伤撕裂。

肘关节：肘关节的活动范围比较小，只能前屈和伸直，在完成伸直后，最怕由后方施加压力或打击。

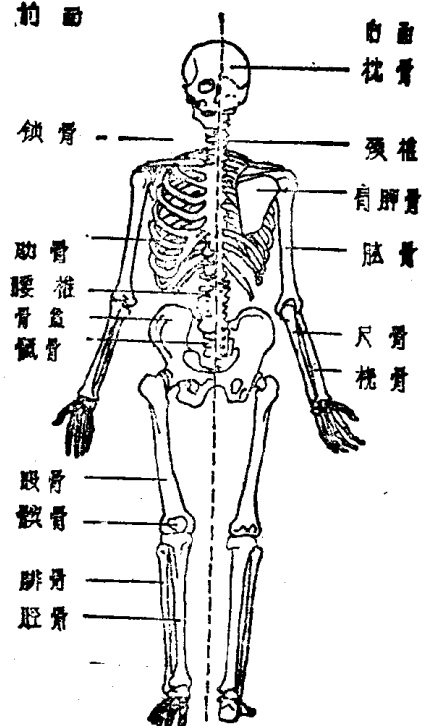
腕关节：腕关节的活动范围也比较小，它能前屈、后伸、内收、外展和旋转等运动。受到外力压迫和暴力打击，就会脱臼或韧带拉伤撕裂，甚至骨折。

膝关节：膝关节是下肢最重要的关节，能伸直及后屈，在伸直以后最怕由前方或侧方用脚猛踢。



人体要害、关节部位图

前 面



人体骨骼略图

动作名称

(一)

- | | |
|--------|--------|
| 1 抓腕脱打 | 2 霸王脱盔 |
| 3 抓发扳倒 | 4 前抓压肘 |
| 5 后抱转打 | 6 顺手牵羊 |

(二)

- | | |
|---------|---------|
| 7 前抱拧瓜 | 8 卸手靠打 |
| 9 巧破腰索 | 10 拿肘抱打 |
| 11 抱肘卸臂 | 12 盘龙进肘 |

(三)

- | | |
|---------|---------|
| 13 后抓双肩 | 14 抓肩拧臂 |
| 15 掐脖点击 | 16 抓腕反抓 |
| 17 侧卧截腿 | 18 绞肘顶心 |

(四)

- | | |
|---------|---------|
| 19 拧臂扛摔 | 20 双手抓襟 |
| 21 金鸡掐喉 | 22 倒蹬脱纲 |
| 23 卷腕洗袖 | 24 双腕被抓 |

(五)

- | | | | |
|----|------|----|------|
| 25 | 白马蹬猿 | 26 | 握手绊腿 |
| 27 | 抱拳压肘 | 28 | 抓腕小缠 |
| 29 | 抓背缠臂 | 30 | 锁腿推摔 |

(六)

- | | | | |
|----|------|----|------|
| 31 | 拧腕夺刀 | 32 | 掐腕脱打 |
| 33 | 倒背金人 | 34 | 抓腕大缠 |
| 35 | 兔滚鹰翻 | 36 | 迭肘解脱 |

动作图解

(一)

1 抓腕脱打

①我右手腕被对方的右手紧握住。(图1)

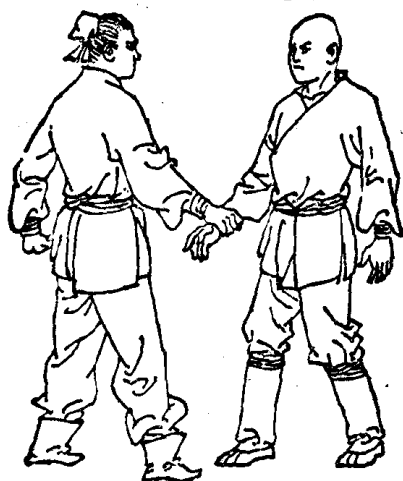


图 1

②我右手变拳屈肘，以腕力向对方右手拇指一侧，突然上举至左肩前，即解脱。同时，左手下压其右手。(图2)

• 19 •