

擒敌制胜 八十八法



● ●
韩建中 编 著
北京体育学院出版社

擒敌制胜88法

韩建中 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：董英双

责任校对：青 山

责任印制：长 立

擒敌制胜88法

韩建中 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：7.75 定价：4.00 元(压膜装)

1992年10月第1版

1992年10月第1次印刷

印数：18000册

ISBN7-81003-635-1/G·492

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

再傳

造統

之花

徐才

九二年秋書

郭廷中先生

武藝精湛

嵩山少林寺

一九八九年八月

余登泰山得此四字書奉武林大師

天
宇
獨
見

建中先生

馬相



雪中拥炉话铁梁

（代序）

铁梁，是梅花桩武术家韩建中先生的字。在他的画作上我见过钤着“铁梁”二字的一枚印章。至于“铁梁”应解作何意，我未及向韩先生讨教，也许和他名中的“建中”二字有关吧。

韩建中先生的第5部著作已经脱稿了。作为《武魂》杂志的主编，我和韩先生相识有年，他的每一部著作，甚至是每一篇文章，我几乎都在正式出版或刊登前先睹为快了。昨天，雪花漫天飞舞，韩先生来电话约我一晤，我便踏雪登门，去作我这位忘年交（他大我近20岁）新作的第一读者。谁知，韩先生拿出厚厚的一摞书稿，竟嘱我写点什么。我从未给别人写过书序、书跋之类，对此颇有些茫然无措。既然读了书稿，彼此又是知己，总有些可以说说的吧。

记得今年3月初的一个早晨，天也下着雪，地上已染成白色，寒雀吱吱喳喳地在房檐和雪地间飞上飞下，在韩宅简陋的居室兼客厅里，韩建中打开一瓶酒，又拿出一个透着异香、泛出油来的大红纸包，对我说：“你猜猜是什么东西？”接在手里，沉甸甸的，只见红纸上印着古朴的文字和图案，呀！原来是道口“义兴张”烧鸡。水酒、名肴、好大雪，这正是：拥炉话武，不觉“梨花千树雪”；把酒论文，似闻“茅屋数声鸡”。此等境界，再到哪里去寻呢？韩先生一谈起文武之

道便激动：“没有实用价值的东西算什么武术！武术可以表演得很漂亮，但本质却不能丢。”他又说：“武，要向文中求，文武在高级阶段是相通的。”信哉斯言。我想，文，也应从武道中悟出些什么。没有风骨，不能致用的“文”，和纸上江湖、花拳绣腿一般无二，不会有大作为的。这样看，文与武在低界不是也相通吗？

韩建中是著名武术家韩其昌之子，也是功夫了得的武林俊彦。单道他一个照面打翻来过招的某国高级教官那事，便令我等一班捉笔杆的朋友为之气壮。他功夫好，为人爽直，敢说公道话，所以武林界、体育界的朋友甚多。又因他文章写得好，且吹拉弹唱、书法绘画无所不爱，文化界的酒朋诗侣、雅士高人更是不少。由于品德、功夫、组织等多方面的素质都较为出众，他这样一位土生土长的民间武术家，竟跻身藏龙卧虎的中国人民警官大学，出任武术教研室副主任兼教官；在举世瞩目的第11届亚运会开幕式上，600人的大刀队表演得雄浑浩荡，震撼人心，而这支队伍的总教练，便是“铁梁”韩建中。

韩建中家传的武术名曰“干枝五势梅花桩拳”，又称梅花桩，属中国西域昆仑派内家拳种。如今，在规范套路和现代散打依旧步履维艰之际，梅花桩已在中国以及世界许多国家和地区生根发芽，传人日众，犹如报春的梅花，流香溢彩，惹人驻足。这是因为，梅花桩依然保持着中国传统武术的特色。在此不妨打个比方“陈汤绝味，一抖离骨”的正宗道口烧鸡，几百年来不失原味，不乏顾主，而舶来的炸鸡、烤鸡……令人一餐足矣，哪里会有这般深味与情致呢！武术，亦当作如是观。

雪仍在下，任马由缰信笔写到此，才发现颇有些言不及义。在这样一部武学著作前，作如此涂鸦之笔，似乎欠妥。惭愧之余，尚乞铁梁先生谅之。

蓝 石

1991年12月9日雪中于半庵堂



著名武术家韩其昌先生指导本书作者习练五势梅花桩。



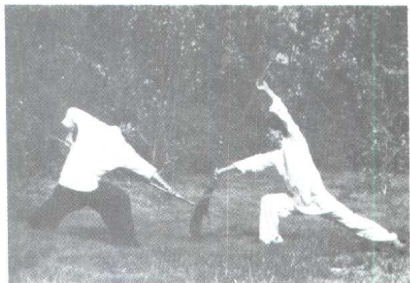
韩建中先生演练双刀。



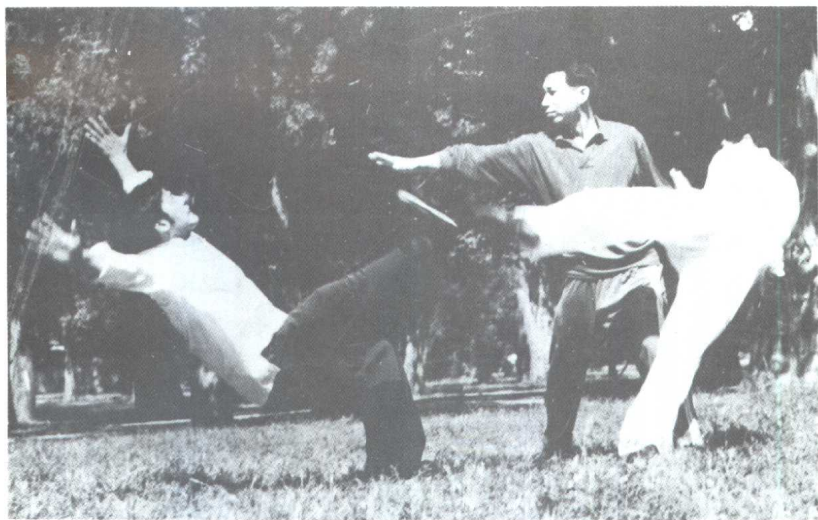
韩建中先生与弟子进行格斗练习。



韩其昌先生向本书作者面授擒拿技法。



韩建中先生的弟子在练功。



韩建中先生指导学生进行散打练习。

目 录

雪中拥炉话铁梁 (代序)

第一章 擒拿入门及功力训练	(1)
一、人体知识在擒拿中的应用	(1)
二、擒拿中的手与手法	(5)
三、擒拿功力练法图解	(15)
四、辅助增力功练法	(77)
第二章 擒敌制胜招法	(86)
一、擒拿88法图解	(86)
二、擒拿连环用法	(167)
第三章 擒敌制胜的综合功力	(179)
一、擒拿技击中眼法的应用	(179)
二、擒拿招法要做到“三尖相照” 与“三尖齐到”	(182)
三、擒拿要巧用力	(183)
四、擒拿也要有步法基础	(186)
五、踢打摔拿的综合练习	(199)

第一章 擒拿入门及功力训练

一、人体知识在擒拿中的应用

习擒拿者，要尽快掌握擒拿技术，就要学其法，明其理。擒拿的对象是人，所以首先应该了解人，了解人体、人体活动规律、人的心理因素、生理因素、人体的结构、人体的要害薄弱部位……。只有掌握了上述规律，才能正确的理解擒拿技术，掌握正确的发力和用力顺序，把握动作要领。

1. 人体骨骼知识

人的运动系统由骨、骨连结和肌肉三部分组成，三者密切联系。骨是运动的杠杆，骨连结起枢纽作用，骨骼肌则是运动的动力部分。正常成人的骨共有206块，多数是成对的，只有少数骨不成对，青少年在骨化完成以前，骨的数目多于成人。人体骨骼分为中轴骨和附肢骨两大部分。运动系统的功能是多方面的，首先在于使躯体在空间移动及使身体各部分相互关系发生变动，并能维持人身体各部分以及整体的姿势、位置，除此还有支持体重构成人体基本外形，保护脑髓和内脏，协助内脏进行活动等等。

人体骨有长骨、短骨、扁骨、不规则骨四类。骨的内部

构造又分骨膜、骨质和骨髓。骨的化学成分是由有机物和无机物构成。骨的有机物使骨具有弹性，无机物使骨具有坚固性。从力学角度分析骨的结构有以下几个特点：骨小梁是按照一定的次序排列的、一部分骨小梁与压力方向一致，组成压力曲线；另一部分骨小梁与牵引力方向一致，组成张力曲线。骨小梁的这种配布，使骨以最小的材料便可达到最大的坚固性。据研究：新鲜的骨能承受 15 公斤/平方毫米的压力，并且具有几乎相等的抗张力。骨受到压缩负荷时，是通过两端传递压力的。根据运动生物力学的分析测定，骨的压缩负荷、拉张负荷、弯曲负荷都较强，而它的扭转负荷较弱，也就是说骨的扭转强度较小。

2. 人体骨连接（关节）知识

人体全身骨与骨之间以一定的结构相连，称为骨连结。骨连接分为两类：直接连结和间接连结。直接连结根据骨间连结组织的不同，可分为纤维连结和软骨连结。这种连接没有任何间断和缝隙的连结，它的活动范围很小或完全不能活动，故又称不动关节。间接连接又称滑膜关节，简称关节。关节的基本结构，包括关节面及关节软骨、关节囊和关节腔。

关节面及关节软骨：骨关节面是指连结骨相邻的骨面，一般为—凸—凹、即关节头与关节窝。关节软骨具有弹性，可承担负荷，减缓震动和防止骨关节面的磨损，以及增加关节的灵活性，它覆盖在骨关节面上。附在关节面周缘的骨面上，包住关节四周的组织叫关节囊，它分为内、外两层，外层为纤维层，内层为滑膜层。在某些关节，纤维层局部增

厚，形成韧带，以加强关节的稳固性，制止关节过度运动，滑膜层薄而光滑，含有丰富的血管和淋巴管，能分泌少量滑液，润滑关节和滋养关节软骨，并有吸收的功能。关节囊滑膜层与关节软骨之间围成关节腔，内含少量滑液，关节腔内呈负压，低于大气压，这对维持关节的稳固性有一定作用。

为适应特殊功能的需要，分化的一些结构称为关节的辅助结构。关节的辅助结构主要有韧带、关节内软骨、关节唇、滑液囊和滑膜关节的辅助结构，分别有增加关节的稳固性，限止关节过度运动及避免关节面过大的撞击和磨损，减少肌腱与骨之间的磨擦等等。

关节的运动形式与它的形态结构密切相关，各关节面的形状不同，其运动形式也就不同，每一关节的运动都可以说是围绕着一一定的轴进行的，人体的关节可分为单轴关节、双轴关节和多轴关节三大类。

单轴关节：只能围绕一个轴运动，如：滑车关节，其关节面形似滑车，象手指间关节，他们只能绕一个轴作屈伸运动。又如：车轴关节桡尺近侧与远侧关节，关节面的一面象圆柱状，另一面为环状或部分环状。只能绕垂直轴作旋转运动。

双轴关节：是指可绕两个运动轴运动的关节。如椭圆关节（桡腕关节）关节头呈椭圆形凸面，关节窝为椭圆形的凹面，能绕冠状轴作屈伸运动和绕矢状轴作内收、外展运动，也可一定程度的作环转运动。又如：鞍状关节（腕掌关节）两骨的关节面都呈马鞍状，作十字形交叉结合，可作屈伸与内收外展运动，还可稍作环转运动。

多轴关节：具有三个互相垂直的运动轴，可作多种方向

的运动，如：平面关节，（腕骨间关节），关节面接近平面，因此是多轴关节的一种形式，可作滑动。典型的多轴关节是球窝关节，关节的头呈球状，关节窝与它相适应，关节窝小而浅，因而它是人体活动范围最大的关节，如：肩关节，可作屈伸内收外展旋外和环转运动。

关节囊的厚薄与松紧度：韧带的多少与强弱、肌肉的力量、关节的类型都影响关节运动的幅度，我们了解了骨和骨连结，在实施擒拿中就能够根据不同位置，采取相应的技术控制关节，应用不同的扭转力量、扭转方向，损伤破坏韧带、肌肉和关节，使之丧失战斗力。

了解了人体骨、关节活动的规律和范围，及外界击打所能触及的要害部位，在实施擒拿技术时，便可以利用人体中各个关节的不同活动范围规律，根据韧带的强与弱、对方的不同站位、身体姿势，伺机审势实施擒拿。

3. 人体神经系统知识

研究学习擒拿技术，除研究掌握有关关节的知识之外，还要掌握有关人体神经系统的知识。神经系统是人体主要的机能调节系统，人体各器官系统的活动，都是直接或间接地在神经系统的控制下进行的。神经组织是由神经元与神经胶质构成的，神经元是神经系统的结构与机能的基本单位。神经系统可分为中枢神经与周围神经系统两部分。中枢神经系统由脑和脊髓所组成，脑又分为大脑、间脑、脑干及小脑。由脑和脊髓发出的神经纤维构成周围神经系统。

神经系统的机能是很复杂的，但它的基本活动方式就是反射，中枢神经系统通过感受器和传入神经接受刺激而产生

感觉，又通过传出神经支配各效应器的活动。人的思维和意识活动，就是大脑皮质一定神经反射活动的产物。

了解了神经对人体活动的重要意义，再进一步研究神经的走向，以便在实施擒拿中能够正确的选择掐拿和击打的位置，取得更好的擒拿效果。神经多沿骨干与血管伴行，大多处在肌群的深处，外边有较厚的肌群保护，但是它通过关节或是人体一些特定部位时，常常出现外边肌群较薄或没有肌群的保护。例如：颈椎部，如果在搏斗时对颈椎实施切打、搬拧、旋拧、颈椎错动，必然会伤其中枢神经，造成伤害，重者会死亡。又如：肘关节鹰嘴沟处，有尺神经通过，肌群较薄，如果在擒拿过程中，对肘关节实施掐拿或击打，造成该部位受损，会直接伤及尺神经，使对方前臂疼痛无力，臂不能抬起，从而失去抵抗能力。

由于本书主要介绍擒拿的练习方法和擒拿的技法，所以有关的人体知识仅作概略的介绍，有兴趣者可参阅有关运动解剖、运动生理方面的书籍资料，进一步加深研究，将有助于擒拿致胜。

二、擒拿中的手与手法

武术技击主要包括踢、打、摔、拿四个方面。在惊心动魄的格斗中，根据格斗的时机，所处的位置，面临的对手不同，可采用不同的方法。该打则打，该踢则踢，该摔则摔，该拿则拿。踢、打、摔、拿相互关连，缺一不可。格斗并不是单一动作的连续重复，而是各种动作交替使用。进攻时，需要一招接一招，一招套一招，一招比一招严密，一招比一