

防身擒拿绝技

高
谊

李
成

编
著



中国连环画出版社

防身擒拿绝技

高 谊 李 成 编著

中国连环画出版社

(京)新登字 0016 号

责任编辑：杨咏梅 常胜利

——**防身擒拿绝技**——

高 谊 李 成 编著

封面摄影：崔亚海

中国连环画出版社出版发行（北京安外安华里 504 号）

新华书店经销

印刷者：地质局制印厂 1997 年 2 月第 1 版第 1 次印刷 印 数：10000

开 本：787×1092 毫米 1/32 印张 8.125 ISBN7—5061—0739—2/G·181

定价：11.80 元

前 言

擒拿是中国武术的上乘技法,过去由于受知识的限制,人们对人体知识和生理机能缺乏科学认识,对于擒拿制敌的机制难以理解,所以对其惊人的克敌效果,往往过份渲染,罩上了一层神秘的外衣,使大多数习武之人不得其门而入。

其实,擒拿所以有那么大的制敌威力,有时甚至以弱胜强,巧就巧在利用了人体的生理限度,比如反关节及穴位的特殊反应,使人中招即丧失活动能力,不得不束手就擒。

就当今而言,随着科学的进步,教育的普及,人体对大多数人来说已不神秘,学习武术擒拿的理论可以做到一点即通,而擒拿与反擒拿的技术也变得极易理解和应用了。

当然,做为一项武术专门技术,虽然其理法易于理解,但并不等于不练就可以应用。因此,本书从理法的基本学习和训练入手,使学习者手眼身法步都有所锻炼,然后才进入招法的示范演示,从实例讲解中提示应用的途径,帮助学习者举一反三,学以致用。

由于我们水平所限,编写时间仓促,书中如有疏漏和不足,诚请批评指正。

作 者

目 录

第一章 防身擒拿理法基础	(1)
第一节 人体知识及要害部位	(1)
一、人体骨骼	(1)
二、人体关节	(4)
三、人体神经	(13)
四、人体要害部位	(14)
第二节 擒拿基本功训练	(17)
第二章 制敌擒拿绝招	(99)
第一节 先发制敌擒拿法	(99)
第二节 擒拿与反擒拿对策	(161)
第三章 制敌反擒拿法	(178)
第一节 拿腕抓胸解脱法	(178)
第二节 抓肩揪发解脱法	(204)
第三节 搂腰抱臂解脱法	(214)
第四节 其它擒拿解脱法	(223)

第一章

防身擒拿理法基础

第一节 人体知识及要害部位

武术格斗是以人体为技术基础和施术对象的对抗运动。了解人体解剖知识，掌握攻击的要害部位，不仅可以正确理解技术动作，充分发挥动作威力，更是有目的地进行自我保护和瞄准对方要害一击必胜的理论基础。因为人体关节承受超过机能限度的打击或压迫，就会发生脱臼和韧带撕裂，乃至丧失正常生理机能；任何要害部位受到强力打击，都会感到疼痛难忍，甚至休克至死。

一、人体骨骼

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。各部位骨名称见（图 1、2）。

运动系统的功能是多方面的，首先在于使躯体在空间移

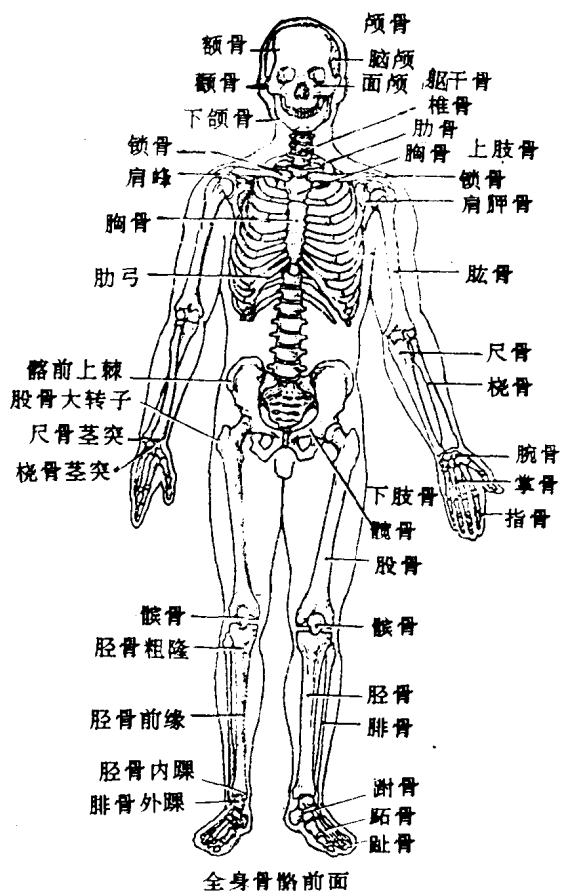


图 1

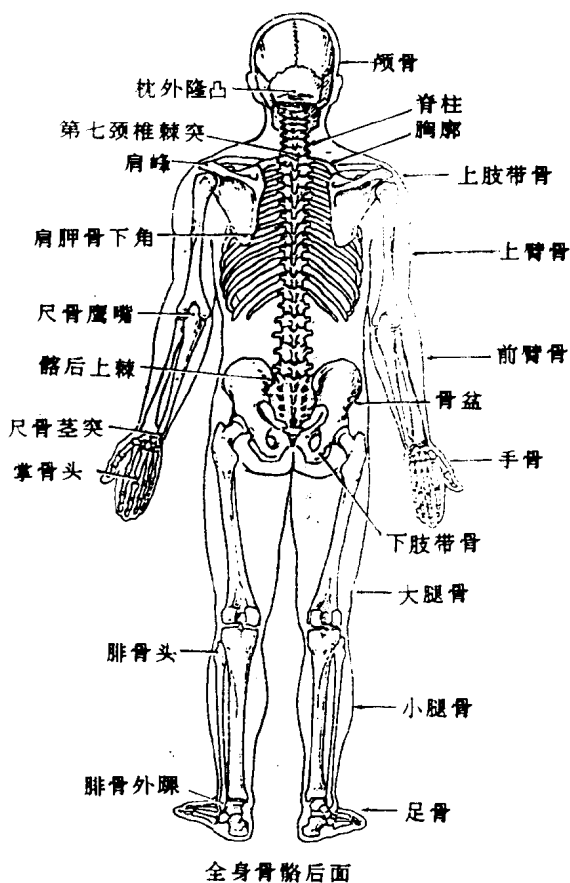


图 2

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，是其薄弱之处。

二、人体关节

人体全身骨与骨之间以一定的结构相连，称为关节（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。这种连接是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。

（一）关节的基本结构

1. 关节面及关节软骨

骨关节面是指连结骨相邻的骨面，一般为一凸一凹，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，阻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。

2. 关节的类型

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。

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

(二) 人体的主要关节

1. 颈椎关节

颈椎关节是头部与躯干相连接的部位, 由 7 块颈椎骨构成(图 3)。颈椎骨之间借椎间盘及韧带相互连结, 每块颈椎骨都有椎孔, 它们相互串连成椎管。椎管内有神经束通过, 是大脑支配全身的神经通路。颈椎受到损伤, 轻者躯干、肢体瘫痪, 重者死亡。颈椎横突上有小孔, 内有椎动脉、静脉通过。如果动、静脉扭曲或断裂, 可引起脑缺血、脑水肿, 也可导致死亡。

颈椎关节有较大的活动度, 属联合关节, 可前屈后伸, 左右转动, 左右侧屈(侧屈 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$, 前屈后伸 $35^{\circ} \sim 50^{\circ}$, 左右旋 $60^{\circ} \sim 80^{\circ}$)。如果超过其活动范围, 用暴力打击或扳拧、旋转, 可引起颈椎脱位或骨折, 损伤脊髓动、静脉而危及生命。

2. 肩关节

肩关节由大而圆的肱骨头和小而浅的肩胛盂构成(图

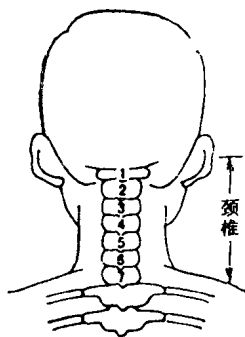


图 3

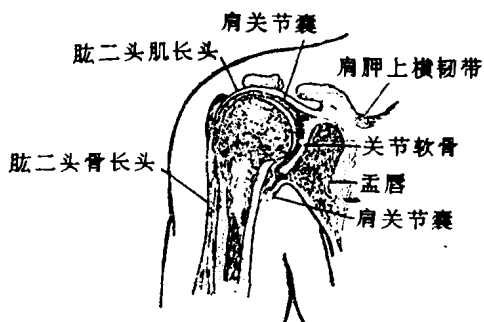


图 4

4)。由于两骨的关节面相差很大，且韧带薄弱，关节囊松弛，肩关节具有高度的灵活性，是全身活动范围最大的关节，可做屈伸、外展内收、回环和环转运动。其前屈在 $70^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ，后伸在 $40^{\circ}\sim 80^{\circ}$ ，前臂上举 $150^{\circ}\sim 180^{\circ}$ ，肩内旋 $45^{\circ}\sim 80^{\circ}$ ，外旋 $45^{\circ}\sim 65^{\circ}$ ，外展上举 $180^{\circ}\sim 190^{\circ}$ ，外展 $80^{\circ}\sim 100^{\circ}$ ，肩水平位前屈 $135^{\circ}\sim 140^{\circ}$ ，水平位后伸 $40^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。

肩关节的高度灵活性导致其稳固性很差，在外力作用下或左右猛拧，或向后扳至极点后施加压力，极易造成脱臼或韧带撕裂。

3. 肘关节

肘关节由肱骨下端，桡骨小头，尺骨上端以及关节囊韧带组成。它包括肱尺，肱桡和桡尺近侧三个关节，属复合关节（图5）。关节囊的后部宽大而松弛，前部较紧密。肘关节可做屈伸和旋转运动（屈曲 $135^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ，超伸 10° ，前臂后旋 $80^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ，前旋 $80^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ）。

肘关节完全伸直受外力从后击打和按压，会造成肘部脱位或骨折及韧带撕裂。在关节附近还有一些血管、神经，如肱动脉、正中神经、尺神经、桡神经等。如损伤前臂，手部的功能将丧失。

4. 腕关节

腕关节是由桡腕关节和腕骨间关节联合组成（图6）。腕关节可做屈伸、内收、外展及环转运动，背伸 $35^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ，背屈 $50^{\circ}\sim 80^{\circ}$ ，外展 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ ，内收 $30^{\circ}\sim 35^{\circ}$ 。

由于腕部的运动幅度较大，在技击中，各种手法的运用、变化及效果等与腕部的运动关系密切。另外，腕关节结构复杂，用力使腕向任何一个方向过度扭转、扳转都会使人痛疼难忍，重则造成关节脱位、骨折和韧带撕裂。

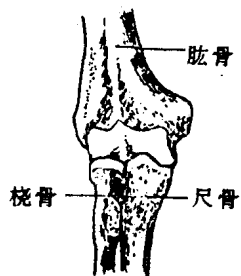


图 5

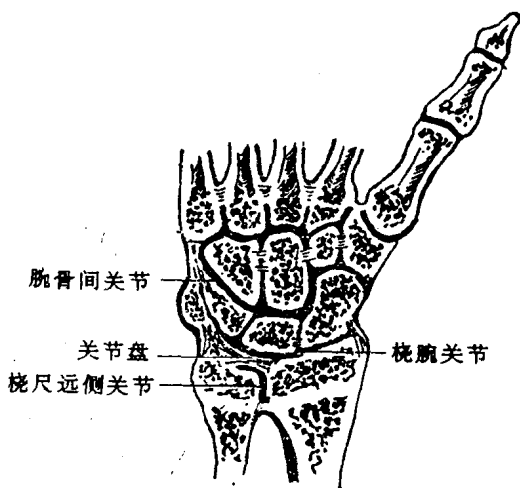


图 6

5. 掌指关节

掌指关节除拇指的掌指关节外，均为球窝关节。指间关节均属滑车关节（图7）。关节囊的背侧较松弛，关节两侧有侧副韧带加固，故屈的运动大于其它运动、侧向运动受到限制。掌指关节活动范围小，只能作屈伸运动（掌指关节屈 $60^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ，近端指关节屈 90° ，远端指间关节屈 $60^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ）。

如将指伸直向后或向两侧扳拧，易造成关节脱位或骨折。

6. 髋关节

髋关节是由髋臼与股骨头构成，是典型的球窝关节（图8）。此外可做屈、伸、外展、内收、旋内、旋外及绕环运动（屈曲 $130^{\circ} \sim 145^{\circ}$ ，超伸 25° ，外展 $30^{\circ} \sim 55^{\circ}$ ，内收 $20^{\circ} \sim 40^{\circ}$ ）。其辅助结构有髋臼唇、髂股韧带、耻股韧带、坐股韧带、股骨头韧带、髋臼横韧带等。

由于髋关节臼窝深而大，关节囊厚紧，并有不少韧带加固，其结构较牢固，活动范围较肩关节小，一般不易损伤。但如遭外力打击时也会造成损伤或脱位。

7. 膝关节

膝关节由股骨下端、胫骨上端及髌骨构成（参见图8）。此处可做小腿的屈伸，小腿屈曲后，做垂直旋转（屈曲 $120^{\circ} \sim 155^{\circ}$ ，超伸 $5^{\circ} \sim 10^{\circ}$ ，外旋 $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ ，内旋 $30^{\circ} \sim 50^{\circ}$ ）。

膝关节部位表浅，是人体中结构最复杂，关节面最大，杠杆作用最强，负重较大，不甚稳定，易受损伤的关节。当膝部伸直后受外力猛击、挫、蹬、扭，或由前、侧方击踹，轻则使人倒地，重则可造成韧带损伤，关节脱位，半月板撕裂及骨折。

8. 踝关节

踝关节由胫骨、腓骨的下端和距骨组成（参见图8）。此

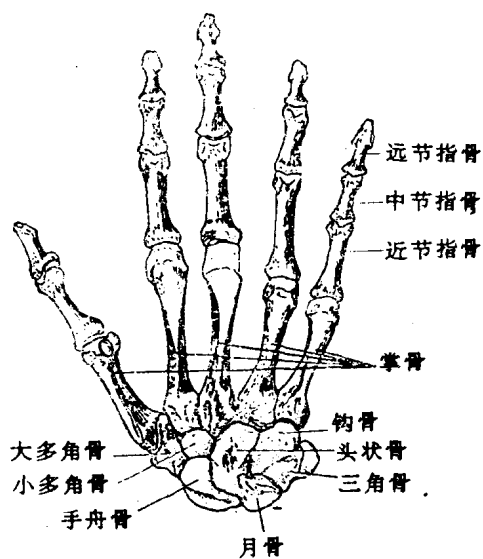


图 7

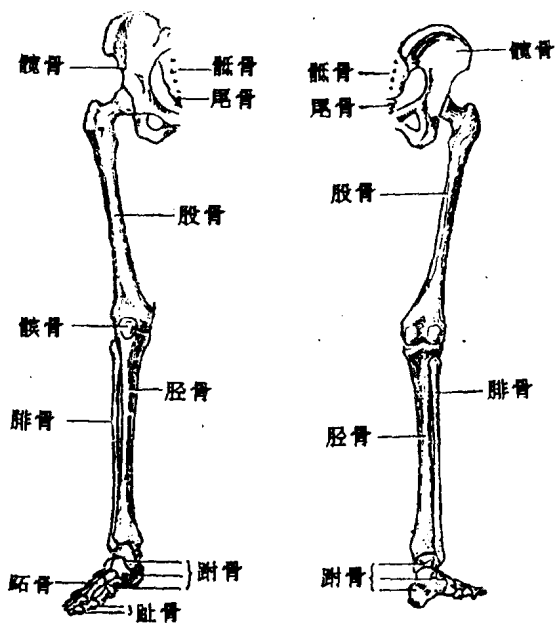


图 8