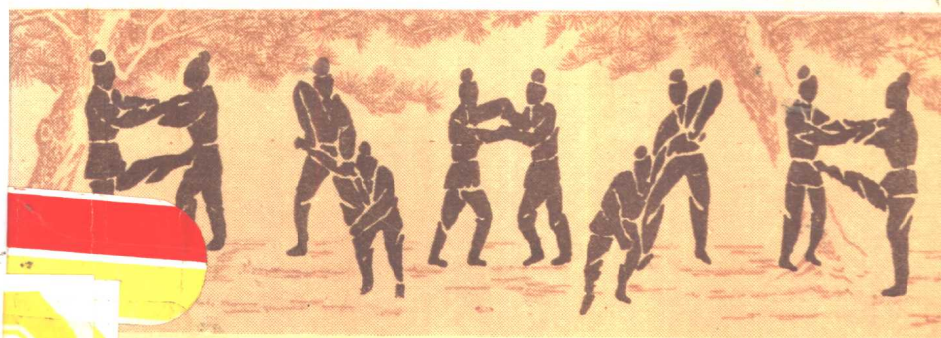


实用擒拿术析解

赵大元 著



经济管理出版社

中国传统武术警用军用

实用擒拿术析解

赵大元 著

经济管理出版社

责任编辑 钟培华
责任校对 魏慧中
技术设计 贾晓建

实用擒拿术析解

赵大元 著

*

经济管理出版社出版

(北京阜外月坛北小街2号)

新华书店首都发行所总发行 各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

*

850×1168 1/32 印张6 147千字

1989年5月第一版 1989年5月北京第一次印刷

印数: 1~50000册

ISBN 7-80025-106-3/D·10

定价: 3.10元

作者简介

赵大元，八卦掌第四代传人。9岁开始习武，曾习练迷踪、弹腿、四平、查拳、绵掌、太祖、太极、形意等多种拳法，后从李子鸣先生学八卦，在北京民间武术界素有“快手”“擒拿王”之称，1979年第一届全国传统武术观摩交流大会获银牌。现任中国人民警官大学武术教员，北京武协委员，八卦掌研究会秘书长，北京技击研究会常委。

作者多年致力于武术理论研究和教学推广工作。1985年因教学成绩突出受公安部嘉奖，1984年被评为全国优秀武术辅导员，并曾在科教片《八卦掌》中担任编导。

《中国传统武术警用军用实用擒拿术析解》为“实用擒拿技术”的基础部分，实用部分作者将另有著述出版。

序

武术一道，为我国独传之术，而擒拿一术尤为武术之精髓。其理深奥，其术精湛，其法变幻万千。然中华武术门户极深，多尽私秘其术，为各家镇山之宝，传世者甚少，很少见著于书，偶或有之，亦述之一二，而藏之七八。近年来谈论擒拿者不少，熟悉擒拿真谛者，鲜有几人。更有甚者，少有几手盖以为擒拿，以文以对，而不知擒拿为何，误人，误己。

夫擒拿虽千变万化，亦不过人身之一动耳。擒于人，其理出于人之关节筋骨，血脉经络。运动劲力之妙，当循乎自然，不违乎于理。盖理为拳技之本，欲尽擒拿之术，必尽其理。今述之，以术而明之以理者，更无见著。

吾已耄耋之年，从武凡七十余年，尝得窥其一斑，常为此而情叹。今吾徒赵大元从幼习武，又从吾研习八卦掌，尽得吾传。现于中国人民警官大学任教，穷内外两家秘传擒拿之术，集百家之所长，将传统之口诀，溶现代之科学，进而阐述擒拿之机理。凡擒拿之千万技归而统之。纲目相备，理技相合，将秘传之口诀，尽不私藏，图文并勃，毫不作以虚文，著而示世。使好习者，阅而明其理，习而懂其术，使有志者互为参悟，擒拿之术得而发扬、中华武技后有传人，吾愿足矣！是以序。

李子鸣

前 言

实用擒拿技术汇集了中国武功的精华，是徒手搏击的最重要的实战技法。其理精深，其术奥妙无穷，其法变化万千，是广大人民群众几世纪以来在实践中不断积累并总结出来的特殊实用技法。

实用擒拿技术是以击打掐拿要害部位、抓筋拿脉，反挫关节为主要手段、刚柔相济，以巧取胜的一种技击技术。具有丰富的内容和深邃的哲理，有很高的研究价值和实用价值。但由于中国武术门派众多，擒拿技术名称繁杂，门户极深，又蒙上一层神秘色彩，大多口传心授，秘不外传。故自古以来从未统一归类研究、更未对其机理进行全面探研，因而无论在民间流传或在公安、武警、部队训练中，都存在着学其法而不懂其机理的缺陷，阻碍并影响训练效果且延长学习训练的时间。因此，在中国武术擒拿技术的挖掘整理和教学训练中，都急需科学化、系统化和规范化。

实用擒拿技术虽其技法变化万千，名称各一，但万变不离其宗，究其机理总有规律可循，只要抓住其规律，进行科学系统的训练，就可举一反三，根据不同情况，采用不同手法，组合出千变万化的实用技术，真正掌握各种各样的实用擒拿技术，从而极大地提高教学训练和学习的效果与速度。

为了便于大家系统学习和掌握实用擒拿技术，根据科学

用、系统、简便易学的原则，依据自己近三十年的研习和教学经验，对中国传统武术各拳种流派的擒拿技术进行综合整理和精选，并参照国外警用、军用搏击技术及自卫术，按擒拿基本形态、擒拿部位和机理分类，辅助基本手法及典型技术加以说明。在本书编写过程中，除参照传统擒拿口诀外，试求运用人体解剖、生理、力学、运动生物力学及对抗心理学等现代科学对擒拿技法和擒拿机理进行探研分析，以系统论，控制论的观点探讨实用擒拿技术的基本规律。以便广大爱好者参照学习和共同探研。

《中国传统武术军用警用实用擒拿术析解》是实用擒拿术的基础部分，它着重从被擒拿者的角度，以系统论的观点，对擒拿的机理、典型技法进行探研、技理相合，使广大练习者阅而明其理，习而懂其术，能初步掌握实用擒拿技术。而它的续编《中国传统武术军用警用实用擒拿术图解》则是综合各家技法的实用综合应用技术。它着重从擒拿者的角度，以控制论的观点研究分析讲解实施擒拿的诸要素，擒拿技术的应用力学分析、基本功法的练习，技术的综合实际应用，各种夺凶器技术及教学训练法，以使读者能较全面地掌握实用擒拿技术的练习方法，掌握实用擒拿技术的各种技法，提高实际应用能力。

本书尽数年精力，几经易稿，得到了武术界同仁及周国政教授等人的大力支持和帮助，在这里表示感谢

赵 大 元

一九八八年一月

目 录

前 言

第一编 绪论 (1)

第一章 怎样学习实用擒拿技术 (1)

第二章 实用擒拿技术的基础知识 (5)

第一节 人体骨骼、骨连结概述 (5)

第二节 人体神经系统概述 (14)

第三节 人体运动链概述 (20)

第三章 实用擒拿技术的基本原则 (31)

第四章 实用擒拿技术对人体的基本要求 (36)

第五章 擒拿技术的基本手法图解 (40)

第二编 实用擒拿技术机理及典型技法 (59)

第六章 主躯干运动链子系统 (60)

第一节 头部击打、掐拿的要害部位及机理 (61)

第二节 颈部擒拿的主要部位与机理 (66)

第三节 躯体擒拿的主要部位及机理 (74)

第七章 上肢运动链子系统 (83)

第一节 上肢带擒拿的主要部位与机理 (85)

第二节 肩关节的擒拿 (90)

第三节 肘关节的擒拿 (100)

第四节 前臂与腕关节的擒拿 (125)

第五节 手及掌指关节的擒拿 (150)

第八章 下肢运动链子系统	(160)
第一节 髋关节的擒拿	(161)
第二节 膝关节的擒拿	(165)
第三节 小腿骨、踝、足趾关节的擒拿	(176)

第 一 编

绪 论

第一章 怎样学习实用擒拿技术

实用擒拿技术是我国特有的独传之术，是中华武术实用搏击的四大技法之一，集中反映和体现了中国武术当中的精华。

擒拿技术在我国有着悠久的历史。最早见诸文字的是春秋战国时期。《春秋公羊传》中有“万怒，搏闵公，绝其脰”的记载，类似于今天擒拿中的锁喉断颈技术。《庄子·内篇》有“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”已从哲理上探讨技击中的劲力使用。

汉代百戏角抵技，也常有“抓把”“抱腰腿”“握举”“锁扣”等技法盛行于百戏之中。

随着武术技击的发展，擒拿技术逐渐成为中国武术中一门专门的技术。以后又作为武技中的高级实用技术大大地发展起来，溶踢、打、摔、拿、点穴为一体，成为各拳种、各流派的不传之秘。

何为擒拿，擒就是反挫关节，分筋错骨。拿就是掐拿穴位，刁拿锁扣。有些人误把各拳种流派擒拿技术的入门基础练习，即把对方抓领、抓腕或对方不防备情况下的擒拿手法当作擒拿技术

的全部。其实，真正的实用擒拿技术，是在与对方搏斗过程中的擒拿技术。

擒拿技术可分为四大部分：（1）擒拿基本手法（刁拿锁扣、掐插挑顶、拧压缠腕、别扛折般、剔盘挫挟、挣斫抱挟。二十四法）。（2）擒拿基本技术，即死手擒拿。包括被动擒拿（抓颌解脱擒拿，抓腕、臂解脱擒拿，抓肩背解脱擒拿，扼喉解脱擒拿，抱搂解脱擒拿等）和主动擒拿。（3）活手实用擒拿技术（指搏斗中的擒拿技术）。（4）夺凶器的擒拿技术。

运用现代人体解剖、生理、运动生物力学、运动力学及对抗心理学知识，对于我们学习和研究实用擒拿技术有着重要的作用，它帮助我们掌握人体运动系统的结构及其解剖、生理特点和运动规律，在对抗中合理地运用力学原理。

人的运动系统是由骨、关节和肌肉三部分组成，约占人体总重的60~70%，构成人体的支架，保护脏器，并在神经系统的支配下产生各种运动。同时，人体的运动又不是单一的骨杠杆、关节的运动，而是相连几个关节乃至全身的运动，形成一个运动链系统。而根据人体结构和相邻关节的运动关系及特点，又可分为若干子系统，它们相互支持，呼应和制约，形成人体的整体运动。在研究、掌握实用擒拿技术中，首先要重点研究掌握：人体各运动链子系统的组成和它的运动特点；各运动链子系统的主要环节和主要关节的结构、运动特点和运动幅度；各运动链子系统中相邻关节的效应性运动和锁定效应规律；各运动链子系统之间的相互支持、呼应和制约的效应性特征。在此基础上，正确地抓筋拿脉，反挫关节，合理地使用固锁技术，形成完整的擒拿技术。

实用擒拿技术千变万化，手法极多，名称更是繁杂。然究其机理，在每个擒拿部位及关节上，无非依据生理结构和运动特点，只有几个擒拿基本形态。技法的变化只不过是手法的不同。

因而在研究学习实用擒拿技术时，只要掌握各部位的擒拿基本形态，明其机理，掌握其典型技法，就可举一反三，根据不同的情况，采用不同的手法，组合出各种各样的实用擒拿技术。

实用擒拿技术必须和踢、打、摔法紧密结合，溶为一体，才能成为真正完整实用的擒拿技术。因为在搏击中对方在不断地运动着、变化着，而擒拿技法实施的先决条件是肢体的接触，因而在实施中必须审势应势，得机得势就拿，不得机就变，诱使对方照我的意图运动，打、踢、摔、拿相间，循循相生。当遇到对方的全力反抗时，要求不使拙力，讲究技巧和劲力的使用，借力使力四两拨千斤。

力有三个要素，即大小、方向和作用点。在任何瞬间，要想破坏对方的力，一种方法是用比它大的力反方向抵消它，这样极易造成死拿硬要反被人制的局面。另一种方法强调力的方向和作用点，并注意到搏斗是在三维空间进行的，这样在瞬间就必定存在无穷个从其他方向上破坏它的力，也必定存在最合理的破坏它的作用点，这就要不顶不抗，灵活多变，合理利用力学、生物力学原理，结合人体结构，寻找最有利的力点和方向。按照传统擒拿口诀来讲，就是要求“阴阳互变，虚实相生，周流圆活的劲力使用。

实用擒拿技术中的每一技法，都有其依据对方变化的相应技法，因为每一擒拿技术的实施都必须制造和具备一定的条件，而不是不管具体情况，在任何情况下都实用的，如同没有包治百病的药一样，因而在实施中不但要讲究力的变化、更要讲究技法的转换，擒拿部位的转换及踢打摔拿的有机组合，否则又会形成死拿硬要反被人制的被动局面。

在研究学习实用擒拿技术中，要特别重视基本功与基本手法的练习，它是整个擒拿技术的基础，也是擒拿技术的专项身体素质训练。擒拿技术虽然讲巧劲，但无强大力量做后盾，也就谈不

上巧劲。如果没有快速的反应能力和应变能力，也就谈不上技术的应用。在练习中，不要贪多求全，要抓住人体各主要部位的擒拿击打位置，各运动链子系统各关节的常用典型技法和基本形态狠下功夫练习。何为“功夫”，功夫就是时间。所练次数越多，功夫就越深。何为“巧”，熟能生巧。总之一句话，就是在明其机理，掌握基本擒拿状态的基础上，悉心体会力的变化感觉和手法的细微动作，反复地练，系统地有目的地练，才能真正掌握擒拿技能。

最后要提的是，因实用擒拿技术中的许多技法，往往会给对方造成重残，甚至死亡。因而在实施中必须注意，不能超越法律所限定的正当防卫的范围及人民警察的职责和权限。不得滥使危险技法。

第二章 实用擒拿技术的基础知识

要尽快地系统掌握实用擒拿技术，就不能只学其法，而不明其理，这样只能学一会一，带有相当大的盲目性。擒拿的对象是人，是在不停运动着的人，因而首先要了解人体的解剖结构特点，在此基础上抓住人体运动系统的规律、人体的要害薄弱部位，才能正确理解擒拿技法并掌握它。还要掌握运动力学，生物运动力学的基本原则，以便掌握正确的发力顺序，力的变换应用，正确理解掌握动作要领，合理地掌握技术、技法。

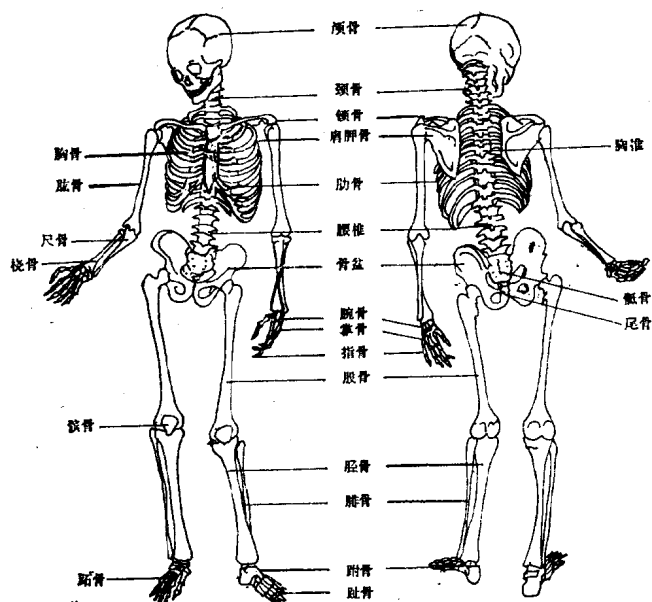
第一节 人体骨骼、骨连结概述

一、骨骼

骨骼是人体的框架，骨与骨之间以关节相连结。成人的骨共有206块，多数是成对的，只有少数不成对。人体骨骼分为中轴骨和附肢骨两大部分。中轴骨构成人体主躯干运动链系统，并组成骨腔，保护人体的重要生命系统，附肢骨构成人体主要的运动链系统，上肢和下肢运动链子系统。（见图1）

中
轴
骨
（
共
80
块
）

 { 颅骨：29块（包括听小骨，舌骨）
 { 躯干骨（共51块）
 { 胸骨（1块）
 { 肋骨（12×2块）
 { 椎骨
 { 颈椎骨（7块）
 { 胸椎骨（12块）
 { 腰椎骨（5块）
 { 骶骨（1块）
 { 尾骨（1块）



骨骼图解

图 1

附肢骨

上肢骨 (左右共64块)

- | | |
|---------------|---------|
| 锁骨 (1 × 2 块) | } 组成上肢带 |
| 肩胛骨 (1 × 2 块) | |
| 肱骨 (1 × 2 块) | 上臂骨 |
| 桡骨 (1 × 2 块) | } 前臂骨 |
| 尺骨 (1 × 2 块) | |
| 腕骨 (8 × 2 块) | } 手骨 |
| 掌骨 (5 × 2 块) | |
| 指骨 (14 × 2 块) | |

下肢骨 (左右共62块)	髌骨 (1 × 2 块)	下肢带
	股骨 (1 × 2 块)	大腿骨
	髌骨 (1 × 2 块)	小腿骨
	胫骨 (1 × 2 块)	
	腓骨 (1 × 2 块)	
	跗骨 (7 × 2 块)	足骨
	跖骨 (5 × 2 块)	
	趾骨 (14 × 2 块)	

人体骨有长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。骨是由骨组织、结缔组织和神经组织构成。骨组织又分骨膜、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。根据对人体股骨的测定，每平方厘米可承受2100公斤的压力强度。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，也就是骨的扭转强度较小，安全阈小。因而在实施擒拿技术时，应以扭转力量为主，方能造成骨的损伤，在关节部位更是如此。

二、骨连结

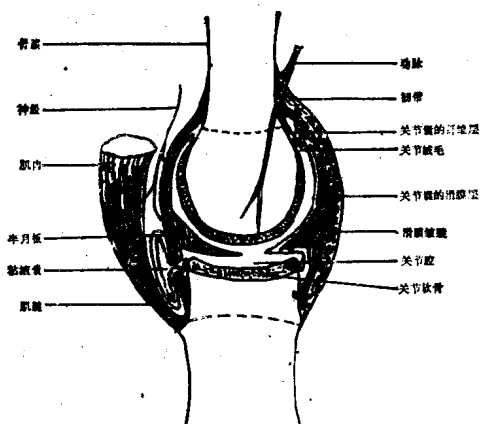
骨与骨借结缔组织、软骨组织及骨组织相连结。骨连结分为无腔隙的骨连结和有腔隙的骨连结。无腔隙的骨连结即骨与骨之间没有任何间断和缝隙的连结。包括韧带联合，软骨连结，和骨性结合。有腔隙的骨连结通常叫做关节。是擒拿格斗中控制对方，实施擒拿的主要部位。

关节的主要结构是由关节面及关节面软骨、关节囊、关节腔所组成。(见图2)

骨关节面是连结骨相邻的骨面，凹的关节面叫关节窝，凸的关节面叫关节头，平的关节面则互为关节头和关节窝。

骨关节面上都有一层关节软骨覆盖着，关节软骨具有弹性，能减缓震动和防止骨关节面的磨损。

在关节四周包住关节的结缔组织囊叫关节囊。它分为内外两



关节的模式图

图 2

层，外层为纤维层，局部增厚形成韧带；内层为滑膜层，分泌滑液，润滑软骨关节面，以减少关节运动时软骨关节面之间的摩擦，并能营养关节软骨。

关节腔由关节囊和软骨面共同围成，在正常情况下腔内的气压低于空气的大气压，这对加固关节有非常重要的作用，如

果关节囊发生破损，使内外空气相通，则用很小的力即可使关节两骨彼此脱离连结。

除了上述主要结构外，有些关节还有滑液囊、滑膜襞，关节孟缘、韧带等辅助结构。

滑液囊位于肌腱与骨之间，它的作用是减少肌腱与骨之间的摩擦。

滑膜襞填充关节腔内的空隙，使关节面相适应，并可避免关节面过大的撞击和磨损。

关节唇是关节面凹陷周缘的增大部分，有加大并加深关节面的作用。

关节内软骨有两种，一种是半月形叫半月板，位于膝关节腔内，在踢压对方膝关节两侧时，很容易造成半月板损伤而形成膝关节的运动及用力障碍；一种呈圆形，叫关节盘，位于胸锁关节腔内等处。关节内软骨除保证关节面彼此相适应外，还有减轻冲