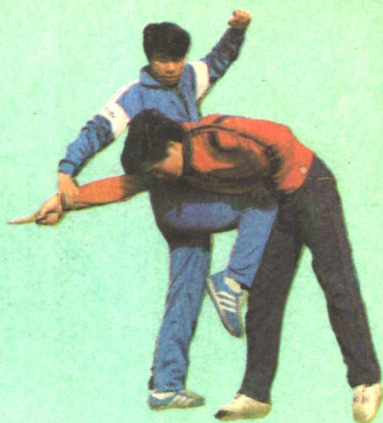
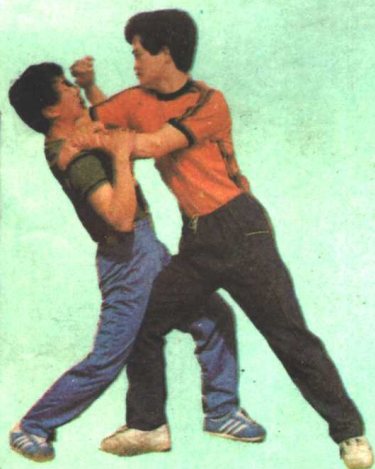




中华武功

董金明 著

中国人民公安大学出版社



中 华 武 功

董金明 著

中国人民公安大学出版社

一九九一·北京

中 华 武 功

董金明 著

中国人民公安大学出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

北京市燕山联营印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 7.5印张 155千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

ISBN 7-81011-317-8/G·7定价：3.65元

印数 00001—12000 册

前 言

武术在我国有悠久的历史，过去曾称为拳勇、勇力、武艺、国技、国术，新中国成立后统称为武术。

武术是一种以攻防动作组成的套路和击技对抗性运动，是一些徒手的和使用器械的搏斗技能。它以踢、打、摔、拿、劈、刺、夺等动作进行单练或对练，又可做为掌握擒拿格斗技术的训练。这些技能不仅是部队和公安部门应熟练掌握的，也是一般人在防身自卫、除暴安良、同不法行为进行斗争时不可缺少的知识和方法。

武术做为一种技术、技能，在历史上对中华各族人民，无论是在生活上或者是在战争中，都曾起到过生死存亡、举足轻重的作用。平时人们为了不断地改善自己的体力和智慧，用武术“活动手足”；有了压迫用它御强抗暴，抵御外侮。因此，具有中华民族这一特色的武术运动经久不衰，越发放射出灿烂的光辉。

武术所以能繁衍至今而日益兴旺发达，是由于武术具有健身防身的双重作用。进行武术练习，能够锻炼人的意志，陶冶情操，掌握防身自卫技术，使人身合法权力免受侵害。武术运动要求：反应要敏捷，运气时要自然，关节活动要灵活，肌肉、韧带柔韧并富有弹性，提高人的速度、力量（包括耐力）、灵敏、协调等。身体素质的提高，将使人的神经

系统、呼吸系统、心血管系统、消化系统以及骨骼、肌肉等器官系统得到增强，将促进人体机能、人体基本活动能力的全面发展，将促进人体对自然环境的适应能力。实践证明，进行武术锻炼是长期保健的良好手段。

武术内容丰富，流派、拳种繁多，风格各异，但无论何种流派、拳种，其特点都是以实用为宗旨。在武术的技术特点、习武意识、练功目的等方面，人们都在竭力追求实用这一宗旨。

由于武术流派、拳种繁多，习武者往往找不到练功的捷径，特别是对一些初学者来说，往往不知从何学起，在没有目标的情况下，盲目练习，造成练功偏废，为了使习武练功者在学习过程中少走弯路，编写了《中华武功》一书。

《中华武功》一书系统地、概括地总结了传统武术和现代武术的实用击技规律(传统武术指通背拳、形意拳、南拳等技法，现代武术指长拳、散打技术以及各种实用性的踢、打、摔、拿等)。无论是传统武术，还是现代武术，其击技规律不外乎“攻、防”二字，要想更好地了解 and 掌握这一击技规律，《中华武功》一书能使您学到真正的攻防技术。

《中华武功》一书的特点：1. 技术结构新颖，动作简捷实用。因为，本书对每一个技术动作不仅仅是介绍和练习，而且与实际相结合。学习后便能够运用到实际当中，使人们在练习的过程中，既掌握了技术，又学会了应用，不觉枯燥。2. 本书汇集了长拳、南拳、形意拳、八挂掌、八极拳(短拳)、戳脚、翻子拳、通背拳、劈挂拳、地趟拳以及各种踢、打、摔、拿、劈、刺、夺等主要的技术内容，具有动作精练、击法突出、健身实用、普及性强的特点。3. 所施用

的每一个击打或擒拿对方的招法，只需一至三秒，最多不超过八秒钟，就可以将对方击伤、击倒、擒拿制服。4. 本书里的传统功法训练和现代功法训练不受条件的限制，可根据本人的实际情况，即身材、性别、年龄等特点进行自选。

《中华武功》一书分上、下两篇，上篇主要以踢打技术练习为主，内容有：武术基本动作，踢打基本功、基本技术与实用方法，武术技巧，综合踢打练习，健身拳练习，功法训练等。下篇主要以近摔、快速擒拿、反擒拿、综合实用技法练习为主，内容有：技术击技理论，抓解挣脱，绊摔法，贴身抱摔法，前、后主动擒拿，被其抓拿腕、臂、肩、肘，夹颈，搂腰，抱腿，卡喉，摔倒压伏，防踢打擒拿，防刀刺、棍棒劈的反击招数与擒拿方法等。

目 录

前言	(1)
----	-------

上 篇

第一章 武术基本动作	(2)
第一节 武术步型与手型	(2)
第二节 武术基本步法	(6)
第二章 踢打基本功与基本技术	(9)
第一节 腿功练习	(9)
第二节 腰功练习	(19)
第三节 手法练习与实用	(21)
第三章 武术技巧	(48)
第一节 倒功练习	(48)
第二节 跳跃、滚翻练习	(53)
第四章 综合踢打练习	(60)
第五章 健身拳	(69)
第一节 健身拳的动作名称	(69)
第二节 健身拳的动作顺序	(71)
第六章 功法训练	(86)
第一节 功力辅助练习	(86)
第二节 拍打辅助练习	(88)

下 篇

第一章 理论知识	(98)
第一节 技术动作运用原理.....	(98)
第二节 攻防中需要保护的主要关节 和要害部位.....	(101)
第二章 抓解挣脱手法	(108)
第一节 单手抓握挣脱法.....	(108)
第二节 双手(两手)抓握挣脱法.....	(113)
第三章 近摔技术	(116)
第一节 绊摔法.....	(117)
第二节 贴身抱摔法.....	(126)
第四章 快速主动擒拿	(141)
第一节 由后侧快速擒拿法.....	(141)
第二节 由前侧快速擒拿法.....	(145)
第五章 破解反擒拿	(150)
第一节 肩部被抓的反擒拿.....	(150)
第二节 衣襟、头发被抓的反擒拿.....	(159)
第三节 腕、臂被抓的反擒拿.....	(167)
第四节 搂抱、卡喉、压伏的反擒拿.....	(176)
第六章 综合实用击法	(193)
第一节 防踢打的反击擒拿法.....	(193)
第二节 徒手夺凶器的擒拿法.....	(206)

上 篇

第一章 武术基本动作

武术中的基本动作是武术基本功和基本技术的基础。它是武术练习的一种最基本的方法。

第一节 武术步型与手型

一、步型

(一) 马步：

两脚开立略宽于肩，脚尖朝前，两腿屈膝半蹲，两手前上屈或者两手抱拳收于腰际（图1、2）。



图 1

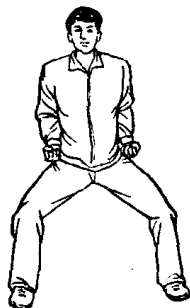


图 2

要求：头正、直腰，目视前方。

(二) 弓步（弓箭步）：

左脚向前或向外迈出一大步，脚尖朝前稍内扣，成前弓腿；右腿绷直，脚尖朝向右前方（图3、4）。



图 3

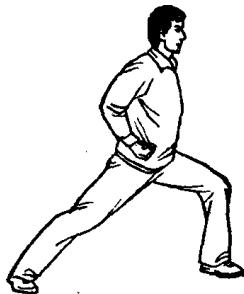


图 4

要求：前腿弓，后腿绷，下颔略内收。

（三）仆步：

右脚右跨或者向后撤一步，右腿屈膝下蹲，全脚着地；左腿伸直，脚尖内扣，全脚着地（图5）。

要求：右腿要全蹲，左腿要挺直，上体要左转，目视左前方。

（四）虚步：

右腿屈膝支撑，左脚向前迈一步，脚尖内扣，脚跟离地外展（图6）。

要求：左膝内收。头、颈、腰要直，小腹略收，目视前方。

（五）歇步：

两脚开立；左脚向后撤一步，位于右脚后；两腿成交叉状，同时屈膝下蹲（图7）。

要求：右脚外展，全脚着地；左脚位后，脚跟离地；身



图 5



图 6



图 7

体的重心在两腿之间。

(六) 横裆步：

右脚向右横跨一步，右腿屈膝，左腿伸直（图8）。

要求：两脚尖朝前，重心多在右腿。

(七) 跪步：

左脚向前上一步，随即两腿屈膝，右膝由后成跪撑（图9）。

要求：右跪撑时脚跟要离地、上提，目视前方，挺胸，塌腰。



图 8



图 9

二、手型

(一) 拳:

五指卷紧，拇指压于食指、中指第二骨节上（图10）。

要求：拳面要平，腕要直。

(二) 掌:

四指伸直并拢，大拇指屈扣、靠于虎口处或伸直外

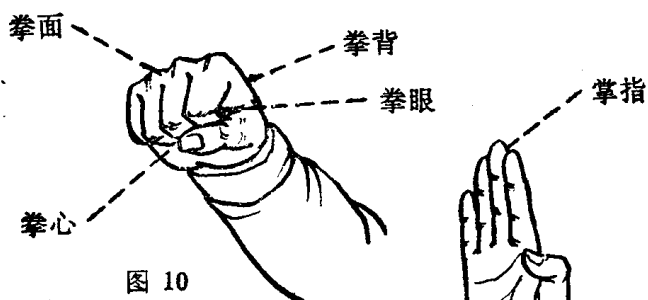


图 10

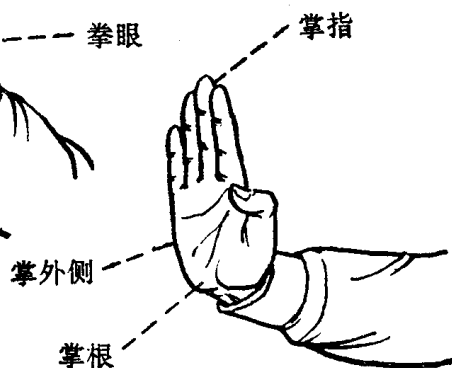


图 11

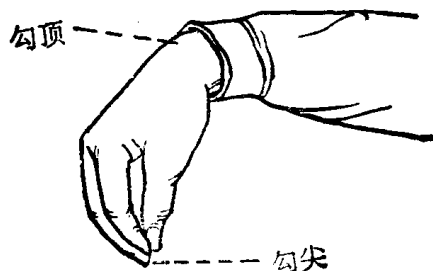


图 12

展(图11)。

要求：四指伸直要并紧。

(三) 勾手：

五指捏拢屈腕，成勾手（图12）。

要求：五指捏拢要紧靠，勾尖要平

第二节 武术基本步法

步法是根据武术的需要，利用两脚移动而变换出来的各种退、闪、跨、跃、窜、蹦等进攻和防御的实用步法。

在练习或实践过程中，迅速接近、远离、避闪以及配合各种踢、打、摔、拿动作进攻对方时，步法的移动是非常重要的，故此有“打拳容易，走步难”、“步法乱，拳则乱”、“步法稳，拳则准”、“步法不快则拳慢”、“先看一步走，再看一伸手”的说法。

一、进攻步法

(一) 跨上步：

两脚前后开立，后脚向前迈步的同时，身体随即向左转。

(二) 垫进步（垫踏步）：

右脚由后垫进半步，随即踏地支撑；左脚由前迅速迈进一步，落地在前。

(三) 前上步（前滑步）：

两脚分前后开立（左脚在前），左脚由前上一步，右脚由后随着左脚向前滑动（图13、14）。

(四) 盖步：

两脚前后开立，右腿外旋、脚外展，随即由后向前上一

步，落地在前（图15）。

（五）疾步（箭步）：

右脚由后向前上一步随即踏脚垫进支撑。在右脚支撑垫进的同时，左腿屈膝前摆，然后落地在前，成站立姿势。



图 13



图 14



图 15

（六）跃步（鱼跃步）：

右脚由后向前跨跳一步，身体腾空，随即左腿前摆，左脚迅速落地在前，成站立姿势（图16、17、18）。



图 16



图 17



图 18

二、躲闪步法

(一) 侧闪步 (侧滑步):

左脚由前向左侧横跨一步，右脚由后跟随着左脚向左侧移动。

(二) 退闪步 (后滑步):

左脚在前蹬地的同时，右脚向后退一步；在身体向后移动过程中，左脚由前跟随着右脚向后滑动。

(三) 倒叉步 (插步):

两脚开立，一脚提起向后撤一步，（后撤一脚的前脚掌着地，两腿成交叉状，重心在两腿之间。

(四) 绕步:

左脚在前向右侧前上一步，脚尖外展，右脚由后上步前落，身体随即向左转，绕步成弧线。

第二章 踢打基本功与基本技术

踢打基本功主要指腿功、腰功和手臂功。腿功练习形式一般以压、踢为主，腰功练习一般以俯腰、甩腰、涮腰三种方法为主，手臂功则以格架、勾搂、挡压、冲、劈、贯、抛、勾顶、插、砍、推、切、撩等方法练习为主。

第一节 腿 功 练 习

一、压腿

压腿主要是加强腿部的柔韧性，为各种踢腿练习作准备。压腿方法主要有：正压腿、侧压腿、后压腿等。

（一）正压腿：

一腿前伸，脚尖勾紧，脚跟着地，上体前俯，两手对抓前脚掌，然后向下压振（图19）；或者利用肋木等物体，一脚架在肋木上，脚尖勾紧，两手按膝或高压（图20、21）。

要求：挺胸、直背、脚勾紧，为前踢腿练习作准备。

（二）侧压腿：

一腿侧跨一步，上体侧屈，勾脚尖，或者将一腿伸直架在物体之上，向侧压腿。目的是加强髋横韧带与腿侧副韧带的柔韧性和髋关节的灵活性。为侧踢、侧端腿法练习作准备（图22、23）。