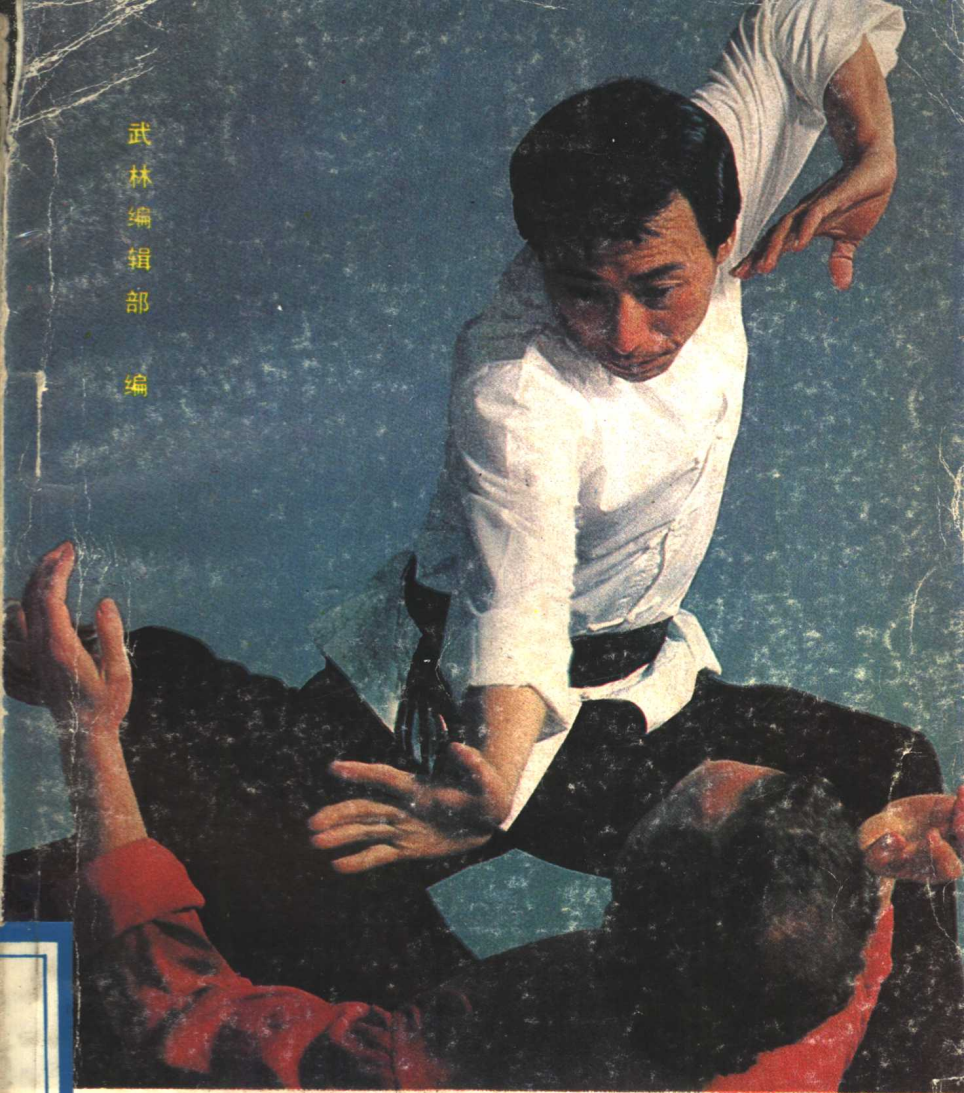


武林编辑部
编



擒拿格斗术集粹

科学普及出版社广州分社

擒拿格斗术集粹

《武林》编辑部 编

科学普及出版社广州分社

内 容 简 介

擒拿格斗，就是将武术中各种招法拆散，在实战中根据实际情况的需要，任意组合，以完成攻防动作。我国的武术历史有两个内容，一是格斗技术，用于临阵作战和抗暴自卫；一是医疗健身与艺术表演。擒拿格斗术有很高的实用价值，我国就有如霍元甲、孙禄堂、王子平、韩慕侠等技艺卓绝的散打格斗名家。

本书系将《武林》六年来发表过的散打格斗术技艺名篇集结出版，内容有技击入门、散手格斗术的摔法、擒拿与解脱、刁拿螳螂拳、短打五连环等。此书可让你掌握擒拿格斗的实用技术，在日常生活中，常常练会几招，不仅可以助您强身健体，而且在应付突发的意外事件中（如遇歹徒袭击、追捕歹徒）可以防身自卫，制服对手，化险为夷。

擒拿格斗术集粹

科学普及出版社广州分社出版发行

（广州市应元路大华街兴平里三号）

广东省新华书店经销

广东省新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 6印张 120千字

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：142,000册

统一书号：7051·60719 定价：1.40元

ISBN 7-110-00179-2/G·45

目 录

- 散打漫话 尚 济 (1)
- 技击入门须知 林其塔 (9)
- 散手训练应注意什么 夏柏华 (17)
- 进手容易固手难 王英彪 (21)
- 散手格斗的摔法 王景秀 (26)
- 擒拿与解脱 林春鸿 郑少炎 (36)
- 散手格斗术 宋大伟 (42)
- 刁拿螳螂拳 刘文正 (121)
- 螳螂短打五连环 郝 斌 志 君 (141)
- 形意拳八字功 刘晓凌 (158)
- 散手比赛规则简介 刘 德 (176)

散打漫话

尚 济

何谓散打？顾名思义，乃是将武术中各种招法拆散，在实战中根据客观形势的需要，任意组合，任意使用，以完成攻、防动作之谓也。从我国几千年来的历史记载来看，武术之形成与发展，一直保持着两个内容：其一是格斗技术，即所谓“技击”，多用于保卫疆土，临阵杀敌与抗暴自卫；另一部分是医疗健身与艺术表演；除健身外常用于节日庆祝或战争胜利后的庆功宴会上，舞剑、盘刀、扎枪……以助酒兴。千百年来，我国武术一直是技击与表演相结合，艺与用双重，齐头并进，“中国功夫”之享有盛誉于世界，固然由于其在表演中具有优美的艺术形象，而更重要的还在于它有独特的、巨大的技击实战作用。远的姑且不说，即如霍元甲、张兆东、韩慕侠、孙禄堂、李剑秋，王子平、佟忠义……等，都曾以其卓绝的中国武术技击本领驰名中外，近年来，中国散手不仅流传于民间，而且已被列为全国的比赛项目了。有些外国朋友，不了解情况，以为中国散手失传了，太极拳是失去技击作用的，等等。其实这是一种误解。例如，1984年6月，有个外国友人访问北京，曾经和八十三岁的老武术家马礼堂相见，见面后他说，中国人练的太极拳多是错误的，又狂妄说太极拳在日本，不在中国。马先生听了，并不生气，很客气地含笑问他：“你今年多大年纪了？练拳多少年了？练的什么拳种？”他答道：“今年五十七岁，练了三十六年

太极拳。”马先生向他注视了一会儿，说道：“三十六年功夫，不容易啊！可惜练错了！”他瞪大眼睛，啊——了一声，从沙发里站了起来，表示不服。马先生摆摆手，叫他坐下，接着说道：“不要急躁，等我说给你听。至少有三点事实证明你练错了：第一，你才五十七岁为什么头发都白了？我已八十三了，头发还是黑的。发为血之梢，发白发落乃血气不足，心脉不畅，未老先衰，你正确在哪里？第二，你练了三十六年太极拳，为什么还摘不掉近视眼镜？小小年纪还不如我这个七老八十的人眼力好！眼为肝之窍，肾水枯竭，肝木不荣，则视力衰退，若肝气平，水火济，心脉足，则目得血而能视。三十六年没练好自己的眼睛，你又正确在哪里？第三，我年逾八旬，满口牙一个不活动，你年不满六旬，却已掉了好几个牙。牙为骨之梢，牙之不固，肾气衰、骨不生髓之故也，练拳三十六年而不能固肾精、充肾气、坚骨骼、足心脉，枉费功夫，岂不可惜！可叹！”那位客人听着再也坐不住了，搓着两手，站起来说：“马先生既然说我练错了，那么您能不能让我看看正确的太极拳是什么样子？”马先生也毫不客气地说：“你不必拐弯抹角了，想跟我比试一下是不是？可以。”于是二人商定，按照秦叔宝、尉迟恭三鞭换两铜的故事，彼此各向对方打三拳以定输赢。马先生站好三体桩，让该友人先打。打了三拳，没打动。又比太极推手，他恃力强攻，长驱直入，马先生步不动，腰微转，引劲落空，他又输了。马先生笑笑说：“该我打你了。”他忙往旁边一闪，不肯让马先生打。马先生说：“那可不行。武林以信义为本，既然讲好了彼此各打三拳，你已打了我，该我打你了，怎能不让打？非打不可。”他无奈，只好向马先生深施一礼，说道：“您是老师，我是学生，太极拳在中国，不在日本。”马先生说：“你现在承

认了太极拳在中国？”那友人又说：“太极拳在中国，不在日本。”马先生哈哈大笑说：“你承认太极拳在中国就行了，不打了！”试看，如果练拳只会表演而不会散打，只讲花招，不讲实用，将何等难堪！

再者，在国外武术爱好者中，大多数人也是喜欢带有中华民族风格的散打运动的。1985年8月在西安召开的“武术国际邀请赛”的领队会议上，有不少国家提出：要成立国际武术组织。要将中国武术推向世界，没有散打是站不住脚的。十二个国家的武术运动员在三次访问了“西安形意、八卦、散手研究会”进行了交流之后，高兴地说道：“中华武术的传统精神还在，真正的武术尚在民间。当场就有六名外国队员申请参加了“西安形意、八卦、散手研究会”缴了会费，领了会员证，成为正式会员。笔者也认为：中华武术之特点在于其技击技术和在技击上独特的民族风格，若仅就其艺术动作与造型来讲，不过是变象的体操。所以说，练中国武术而不讲散打，不如练体操。

我所主张的、在中国武术运动中所应当恢复和继续开展的散打内容，决不是那种“拳击加高腿”式的散打运动。因为它和中国武术散打毫无共同之处，它体现不出中国武术的独特风格。有些持有不同见解的人曾多次对我说：“中国武术散打在实战中是吃不开的，对付不了国外的拳击。一招一式，你来我往，只能是表演。在实战中，出手瞬息万变，主要靠反应灵敏，动作迅速，哪有时间去考虑用什么招法？”这话有一定道理，但也只说对了一半。招法是必需的，但不能是勉强的，招法要出于自然。“反应灵敏动作迅速”确实是极其重要的，但在自然反应中，我们用的是什么样的攻、防动作？这些动作是否最有利于发挥个人特长？进攻之力是否用在最

有利的时机了？是否用到了最有利的打击点上了？……这一切，对攻防效果都将产生巨大的影响，是每一个技击家都应深入研究的问题。忽略了这些因素，便是冒失鬼，是胡打而谈不上什么“技”击。这也难怪，因为说这话的人，没看见过真正的中国武术散打，他们见过的只是“三岔口”式的对打，那是表演，是舞台艺术而不是实战。赵子龙大战长坂坡，关云长五关斩六将，实际上都没有那么多花招，也绝没有舞台上那么好看。

笔者有幸，早年曾目睹过武林前辈们的交手实况，实打实砍，并无半点虚情假意，却又都是招法分明，风格突出，令人一望便知是哪家哪派，哪个拳种。例如：玄升子与人比武，出手便是嵩山少林派的“十方戒”“八面掌”，挨、傍、挤、靠、速、小、绵、软、巧，矫若游龙，疾若旋风，令人抓不住，打不着，防不胜防。张兆东先生以游身八卦掌向人进击，行若流水，弯弯曲曲，穿掌、塌掌、腋掌，疾若雷电石火，对方虽连退三步，而终不免坐扑于地。尚云祥先生出手半步崩拳，刚、直、迅猛，势如连珠，简单朴素，节奏分明，打得对方步步后退，无暇还手。郝家俊先生与人交手，虽身体庞大，而动作自然，柔若处子，轻若无物，因势利导，引动落空，双肩一耸便将对方掷出丈余，而落地未伤筋骨。李剑秋与刘志刚比剑，李剑秋进步直刺，刘志刚侧身片膀，李剑秋缩颈藏头刚刚躲过，刘志刚剑锋一剪却将李剑秋的帽子砍出一丈多远。笔者虽系旁观，也吓出一身冷汗……。这些老前辈们，无论是内家外家，也无论是柔化或硬打，各有各的招法，各有各的特色，从接手到结束，始终风格鲜明，绝无目前散打中那种乱打、乱踢的动作。猛乱打乱踢，只能算作顽童打架、莽夫斗殴，更无半点“技击”之可言。

我们要开展散打，但并不是要开展那种“校场夺魁，枪挑小梁王”式的生死拼杀，也不要开展那种“阵前无父子，举手不留情”式的擂台斗狠，而是要把散打作为体育竞赛项目来开展。那么，怎样才能做到既保持了中国武术的独特风格，又基本符合实战要求呢？这确实是一个值得认真研究的问题。依笔者拙见，并不难，但也不很容易。只要按照一定的训练教程，采取适当的训练方法，谁都能达到要求。所难者是运动员往往从兴趣出发或急于求成。要知道散打的基本动作是相当简单、枯燥、不良于观的，而对其规格则又有极严格的要求，对每一动作都要多次反复地练习，直到和吃饭、走路、说话、呼吸一样，达到高度自动化。这确实需要有一定的耐心和恒心，许多人往往由于不能坚持到底而中辍。甚至有的教练员也怀有急躁情绪而总想急于求成。其实，我们对一个散打运动员的要求很简单，只有两点：①在一定的客观形势下，能作出最有利于保存自己、打败对方的攻、防动作，而且内气和，外式顺，劲路对头。武术的风格即寓于此“动作”与“劲路”之中。②对瞬息万变的攻，防形势，要判断准确，反应灵敏，善于抓住战机。为在短期内达到上述两点要求，就必需按照一定的教程和方法，刻苦训练。散打也是科学，对待科学是不能投机取巧的。

散打要讲究灵敏。反应灵敏这种能力，一方面与个人身体素质有关，另一方面也是长期严格地、科学地训练的结果。再从人的本能来看，对一个未受过任何搏击训练的普通人来说，当他突然遭受到别人进攻时，可能有三种反应：一是向后退让，二是向旁边躲闪，三是出手将对方的拳架开或顶回去，三者必居其一，然后才是挥拳还击。至于躲闪时的动作如何？是快还是慢？还击时是拳打还是脚踢？是直打、

斜打、上挑还是下砸……则根据个人日常习惯而各有不同。武术散打动作，无论哪家哪派，从其实质上看，都是上述那些简单动作的组合。这些组合，用拳家术语叫作“散手”。只不过由于不同拳种的劲路不同，因而其散手的身法步法发力等也随之有所不同而已。

武术散打是以武术散手为基础而不是以套路为基础的。对于散打运动员来说，首先应该按照本拳种的散手教程进行严格的、系统的训练，在此基础上选择出自己最得意的、最适合于个人特点的三、五招或一、二招，加以细致研究和改进发展，找出其在防上、防中、防下，上攻、下攻、正攻、侧攻……等各种情况下最合理的用法，然后反复练习，直到动作达到高度自动化，成为在任何情况下不必经过思考而能自然发出的动作反应。这时，即可由师傅（或教练）进行“喂手”，作实战训练。一方面为了进一步提高动作的自动化程度，另一方面也训练了反应的灵敏性。必须如此日以继夜，千锤百炼，而后熟能生巧，熟则能变。只要师傅（教练）肯集中精力认真“喂手”，敢于让学生（运动员）在自己身上当靶子打，而学生又肯不厌其烦地刻苦锻炼，则三年必有小成，六年将能大成，十年可望进入上乘之选矣。临敌应战，必能打出本拳种的固有风格和个人的鲜明特色。郭云深之被称为“崩拳大师”，刘奇兰之独擅长于“龙形搜骨”，皆是由此得来。前辈形意拳名家宋世荣老先生有一段话，是颇值得令人深思的：“……将此一两招，按照规矩反复练去，练之久而心有所得，身亦有所得，便能纵横寰宇，得心应手。或坐卧、或站立、或行走，随意而动，无处不是拳，处处皆是拳也。倘若人来打我，我本无心还击，只是顺着来势随意一动，便将彼摔出丈余矣……。”郭云深老先生临终前留给孙禄堂先

生的两句话“有形有意都是假，拳到无心方见奇。”一语道破了武术散打的真谛。有一位朋友对我说：“你的办法虽好，可是培养一个散打运动员要三——五年时间，太长了。”我曰“否”。培养一名好的运动员是必需花几年时间的。一个足球爱好者，从开始基本动作训练到成为合格的或较好的足球运动员，不是也需要三、五年时间吗？

散打要注意安全其实这算不得什么问题。在目前所开展的“拳击加腿”式的散打活动中，为了安全起见，采用了护面、护胸、护腿、大手套……等一系列复杂的防护措施，比国外的拳击和日本剑道所用防具还要复杂，把运动员打扮得象个潜水员一样。其用意是好的，但也产生了消极作用，尤其是大手套和护胸，对武术中拳法、掌法、指法、身法的运用，产生了很大限制，因而在很大程度上限制了散打的武术风格。同时也妨碍了运动员练功的积极性和全面性。其实二人比拳，一来一往，都在运动之中而且条件对等，并不是很容易被打伤的。只要在规则上定出：上不取眼、封喉、打太阳；下不打阴取肾；中不点章门，也就可以了。若说在比试中一拳一掌便可将人打死，即使在前辈名家中，有此功力者，为数亦甚寥寥。当然如欲使用薄薄的护胸或护腿护腕，亦未尝不可，大手套则大可不必戴。昔日张兆东先生在保定授徒一两百人，每天都有人进行散打。笔者常见王俊臣、李剑秋、王心五、傅严徒等人，夜夜在北关酒楼前黄土地上散打，并无任何护具。为了练习暗夜技术，王心五、傅严徒二人还用毛巾蒙眼进行对打，全力以赴，哼哈有声，互有击中，但数年来并无剧烈损伤。即笔者本人学拳时，亦常和少林堂玄升子以开口刀剑（当年叶先生走镖时的兵刃）进行散打练习，七八年之间并无严重损伤。所以，只要训练得法，

大可不必过虑。

目前，正在筹备国际性武术组织，将中华武术推向世界，进入奥运会，已是大势所趋。为适应此大好形势，如何首先在国内积极开展散打活动，迅速培养出一批高水平的散打运动员，已迫在眉睫。为较好地完成这一工作，笔者认为应从以下几个方面入手：①把国内目前仅有的一些经过实战考验、富有散打经验的老拳师请出来，请他们写出自己的散打经验和训练方法。这是我国宝贵的武术遗产，也是今后开展散打活动的主要技术依据。②派人到国外考察目前各国开展散打（不一定是中国武术散打）的现实情况，不同的风格和技术特点，作为我们进行散打训练的重要技术参考。③将我国传统武术散打与国外情况相结合，编写出新的、发展了的“中国武术散打教程”和训练方法。④精选年轻的、有好身体素质、好思想与好武德的运动员进行培训。训练时以专职教练为主，并请老拳师为顾问，随时研究、指点。以上四点，仅是大的框框，还有许多细节问题需要研究，那是“专业会议”的任务，这里不便细谈。

技击入门须知

林 其 塔

一、攻防概说

当你学会了一些武术基本动作和套路以后，就必须结合练习技击散打。这样，一方面是学以致用，把学到的东西消化到用的当中去。另一方面，可以从技击散打练习中检查基本动作的正确与否，更具体、更实际地体会和理解套路中基本动作的用意和目的。这样，练起套路来就能更加形神兼备、活化自如、形象生动了。

当然，各人所学拳种不同，所用技法、手法、腿法、身法、步法会有差别，但就技击的原则、原理、精神上却都是一致的。常言道：“千拳归一路”，技击技术就是围绕着“攻防”这对矛盾而产生、变化、发展的。“攻”，“防”是对立的，又是统一的。防得好，才能攻得好；攻得好，才是最有效的防守。单纯的攻或单纯的守都不是技击技术所追求的，而应力求把攻防溶为一体，积极地结合统一起来。

一般可有意识地按以下四点要求来练。

1. 攻中有防。

这并非说你在进攻中必须做出多余的防守动作，而是指思想意识上要有防守的准备。当你出击时或出击落空时，必须防备对方乘机反击，要有随时应付反击的能力，才不致于对方一反击你就手忙脚乱，不知所措。

2. 以攻为防。

这就是用攻击的动作当作防守的作用。用带有打击力的动作，击打对方击来的手臂或腿。如用掌、拳、小臂外侧砍、砸、劈对方击来的掌背、拳背、大小臂内外侧、脚掌背、大小腿内外侧及膝关节上的鹤顶处。也可用钩指尖、屈指的指关节或握拳的掌指关节叩、啄、摆击对方上臂内侧下端接肘关节处。或用脚踢、扫、摆击对方来的手臂或腿。如对方用直拳击我腹部，我可用肘尖下击其拳背。也可用竖直的小臂外侧挡击对方击来的直拳，让其拳面击到我小臂外侧或肘关节上。

8. 攻防并进。

(1) 单臂防带攻：

当对方攻击来时，我用单臂的掌或小臂的内外侧架、拦、挑、砸、拍压开对方的攻击手或腿，立即迅疾随手而入。攻防同臂，一气呵成，不可停顿。并要看准对方空隙，根据反击的不同部位合理地运用拳、掌或其他手法。

(2) 一防一攻：

当对方攻击来时，我用一臂的掌、小臂内外侧架、拦、挑、砸、拍压开对方攻击来的手或腿，另一臂同时用掌、拳或其他手法击对方的空档部位，或用手腿攻防亦可。攻防同时进行。

4. 以攻制攻。

就是当对方攻击时，我不去拦架或几乎没有什么明显的防守动作，而是利用步法，身法的变化，避开对方的攻击，占据有利的攻击路线，化被动为主动，攻击对方。也就是“你打你的，我打我的。”也可当对方欲攻而未攻之际抢先发技攻击之。也可在对方动作转换的一瞬间的停顿机会攻击之。

以上这四种基本方法关键在于判断对方的攻击路线和速度要准确，相对速度要快，要敢于接近对手，步法、身法、腿法、手法协调配合，才能反击有效。这只是一些常用的基本方法，并非技击的全部，而是以对方先攻击为例作个简要说明。

二、技击术的练习

技击技术的练习，应在掌握好所学拳种的各种基本动作以后进行，这样才有利于提高。而在进入技击练习以后，也应坚持基本动作的练习，两者相辅相成。而技击练习从何而起呢？一般来说，应从简到繁，从易到难，我看可以分四个步骤进行，比较安全稳妥。

1. 定步单臂技。

就是对练双方同侧相对，两脚前后开立与肩同宽，两膝微屈。双方距离以身体正直时，手臂前平伸能用指尖触到对方肩膀为度。用前脚一侧的手臂进行单臂攻防练习。脚步不得移动，身法、手法任其运用。可左右两侧轮流练习。

2. 定步双臂技。

就是对练双方正面相对，两脚左右开立，与肩同宽，两膝微屈。双方距离以身体正直时，双臂前平伸指尖能触到对方胸部为度。双臂都可以用。脚步不得移动，身法、手法任其运用，进行攻防练习。

3. 活步双臂技。

就是可以运用各种变化的步法、身法、手法进行攻防练习，唯独攻击性的腿法不得使用。

4. 综合技击。

就是任意运用各种步法、身法、手法进行全面的技击

练习。

以上这四种方式，也可一方专练防守，另一方专练进攻。这样目的是增加防守的难度，提高防守能力和反应能力。也可根据环境条件选练其中一种。在练习中应注意不要攻击危险的要害部位。在没有护具的情况下，不要全力攻击。在击触到对方时应立即放松收力。这样既可保障安全，又能培养自己在实战中合理分配和利用体力的自控能力。就是：要劲，立刻就有劲；要松，立刻就能放松。这样战斗力才会持久。也可戴上一副手套，防止指甲捅破皮肤。进行综合练习时不要穿皮鞋和硬底鞋。如果是体力好的和体力较差（相对而言）的对练，力强者不要凭力取胜，而应以提高技术为主，以技巧取胜。当然，在实战或比赛中又当别论了，因为体力是角斗的资本。

三、技击术的补充练习

大家都知道，练举重、石锁、单双杠、吊环可以增长力气。有这些器械，那当然是更好的了。但是，在没有这些器械的情况下，怎样用简易方便的方法练体力呢？这里向大家介绍几种因地制宜的方法，供参考。

1. 腿。

（1）单腿蹲起，身体直立，一腿前伸，不要触地，另一腿连续做深蹲起立的动作，直到立不起来了再换腿练。练时两手叉腰，也可两手平伸保持平衡。另一种站法就是前伸腿的脚尖可以轻点地，保持身体平衡，另一腿照上法做深蹲起立练习。

（2）弓步跳：先站一个低弓步姿势，然后向上跳起，在腾空过程中前后腿交换位置，又成低弓步落下。注意后脚

向后伸直前脚掌着地（不可全掌着地）。连续做此动作，直到跳不动为止。

（3）单脚跳：连续做单脚跳动作，另一脚不可触地。场所大的可向直的方向跳出，场所小的可绕圆周跳或向前后左右跳。两腿轮流练习。

（4）高抬腿：可做原地高抬腿跳或高抬腿跑，两腿交替进行，大腿抬起与上身成90度角，小腿垂直向下，脚面绷直，越快越好。

（5）深蹲左右跳：深蹲，然后向一侧跳，落地时身体重心移到这一侧腿上，然后又向另一侧跳，落地时身体重心随着移到另一侧腿上，没有支撑重心的这一腿脚尖轻点地，注意可以远跳不要高跳。

（6）收腿跳：双腿用力纵跳，并向胸前屈收，连续做这个动作，越快越好。

（7）负人深蹲起：在没有杠铃、石担等器械的情况下可做负人深蹲起。一个人分腿坐在练者的颈后肩背上，双手扶墙，练者双手在胸前抱住坐者双腿，做深蹲起立动作。

2. 臂。

（1）俯卧撑：双手支撑地面，可与肩同宽或比肩宽，做臂屈伸动作，身体向后伸直，不可塌腰，两腿伸直并拢，脚尖着地。双手也可支撑在两只小板凳上，也可支撑在床沿、桌沿上。双脚的位置可高可低，高的可把脚放在桌面，双手支撑在地面上。

（2）倒立：面对墙壁做倒立动作，双腿并拢伸直，也可把脚跟靠在墙壁上，双臂伸直静止，也可做臂屈伸动作。

（3）沙袋：做一个沙袋，重量视练者力气大小而定，在沙袋的一端用绳子捆扎紧，留出一段绳子做个小圈，手撑