

DUO XIONG QI
JI BEN JI FA

夺凶器基本技法



人民体育出版社
韩建中※著

夺凶器基本技法

韩建中 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

夺凶器基本技法/韩建中著. -北京:人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2484-4

I. 夺… II. 韩… III. 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072553 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.125 印张 160 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2484-4 / G · 2383

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

民族之长旅

几年前，我在一家杂志社做兼职编外记者，曾跟着韩教授考察过全国不少武术乡，对民间武术颇感兴趣。尤其在河北平乡，那些“土”得掉渣的武术拳师们身着缅甸裤，布裹缠腰带，依旧昭示着传统武术的尊严。把这与现今影视中“港味”十足的“功夫人”比较后而言之，“土”拳师们更具民族英雄般的慷慨。当你同他们细聊武术之精湛时则简朴腼腆多于拳场上的爆发。在拳场上，他们永远是一张张拉满的弓。武壮士们岂肯认输于流行现世的泰拳、跆拳道、柔道？怎能容忍别人小视中国的神功呢？用拳师们的话说：“生不服，死不降呀……”其中的悲壮和美丽却使我感动至今。

中国武术分布很广，其源流的考证永远是一个有意味的课题。其路途遥遥、山重水复。在江河两岸，在滇南，在滇北，到处都留下武术人的子孙、武术人的谷种、武术人生死绝唱的故事。韩教授常说：“武术不仅是史学问题，还是一种博大的文化体系问题。每当我在思考这个问题时，会突然感觉到，我们的地球在这个空洞丰饶的宇宙间正做着孤独长啸，它必定要发出某种声音的。”

是的，韩建中出身于武术望族之家，这个家族始终没有停止过寻求与探索的步伐，好像被一个神圣而不曾言传的目标所

引导。他们一代代地脚踏星宿长旅，到底在寻求什么、奔赴什么？这就像屈原的《天问》，上下求索不息……

※ ※ ※

梅花拳传人韩建中写过许多著作。它们记录了许多武术的历史，传播着武术的知识，表达了武术的思想，交流着武术的情感，有的成为重要的武术工具教科书。为了发掘搜集、分类编整、考证注解，韩教授跑图书馆、史学馆、资料研究馆，行走于山水之间，倾注着他对中华故土武文化的热爱，可谓难能可贵。

了解他的人都知道韩教授写文章很率真，动笔就密植尖锐与严谨，不负众望地坚持住名牌造型，永远沐浴在聚光灯下。人说：洞明之人永远有啥说啥，想啥写啥。他写文章就近取材不避庸常，在散发着现实体温的过程中却让人体味出超理性的隐喻和象征。面对民间沾泥带土原汁原味的武坛，面对亦善亦恶亦荣亦耻亦喜亦悲的混沌太极世界，他与读者一道设法借助既有的观念来解读武术专家们再熟悉不过的深奥理论与经验，就像生活一般具有不可究诘的简练与强大，从而使常人对武术的理解一次次获得启迪。

他在著书方面，像个群众文化工作者，使用公众化的语言和平易近人直截了当的体式，即使是俗事也干脆脱俗。他讲的一招一势，既躬行实用，又耐久直接，令读者往返自如，从而达到无我之境。

无我之境，说到底不是技巧，而是一种心态、一种境界。它意味着不造作、不欺世、不哗众取宠；它意味着作者不论尖锐与否、灵敏与否，留给这个世界的永远是一种诚实的声音。当越来越多的面孔越来越多地变成谎言的时候，诚实率真就成为上天伸向人们的援手，是一切武术人最基本的套路

与拳谱。从这个意义上说，韩建中的作品应属他和他们梅花拳的心魂……

※ ※ ※

然而有时候民族民间武文化的研究，常被许多现代的“学人”不齿或不屑。其实真正的大智者，才懂得童心纯净和弥足珍贵；不是到了“非典”严重时才注意保护生态和环境的紧迫，不是在工业发达之后才注重人性与自然结合的成果——民族民间的文化。我曾在许多文章刊物上说美国到处可见印第安文化保护区及博物馆。美国在文物保护、资料整理、习俗继承和推介方面的浩繁工作，实在令人惊叹。在中国武坛，研究中国民间传统武文化的专家学者也很多，韩建中是其一，并以此自豪。他们的坚定，正是人性的证明。

由此，我不禁想到中华民族武文化是一种生命力顽强的民族文化，枝繁叶茂、生生不已。可以肯定，当你读完韩教授这部《夺凶器基本技法》后，必会感受到韩老师在认识论方法、在实用理论方面所体现出来的更新和突破。当你在感悟了民族文化的勤劳和持久之后，中华武文明的超常强韧会使我们刮目相看。我们没有理由忘却，更应像韩教授那样在经历了几十载的苦打苦练后依旧坚韧地为后人开拓前行。诚然，你可能由此对文明与文化兴盛的玄机略有感悟，那就沿着感悟的翅膀去体会天人合一的大武术境界吧。

※ ※ ※

思路时断时续，零零落落，姑妄写之，恐会给教授给读者留下诸多遗憾。只图笔者对韩老师真切的理解。谨当书序。

李 萍

写于二〇〇三年五月十六日

目 录

序	(1)
---------	-------

第一章 夺凶器 90 招	(1)
--------------------	-------

一、夺匕首	(1)
1. 外掰拿夺匕首	(1)
2. 折腕顶档夺匕首	(2)
3. 拧臂扛拿夺匕首	(4)
4. 夹臂锁喉夺匕首	(5)
5. 圈臂掰腮夺匕首	(7)
6. 铲膝扳颈夺匕首	(8)
7. 夹臂击头夺匕首	(9)
8. 外掰踢档夺匕首	(10)
9. 拉臂肘击夺匕首	(12)
10. 抓臂折腕夺匕首	(14)
11. 拉臂别肘夺匕首	(15)
12. 夹臂击面夺匕首	(17)
13. 别臂压肩夺匕首	(18)
14. 圈脖拿夺匕首	(19)
15. 圈臂折腕夺匕首	(21)
16. 抓臂击腕夺匕首	(22)

二、夺短棍	(24)
17. 抓臂切别夺短棍	(24)
18. 折腕踢裆夺短棍	(25)
19. 圈臂肘击夺短棍	(27)
20. 托臂踏膝夺短棍	(28)
21. 抓臂击裆夺短棍	(29)
22. 拉臂砸肘夺短棍	(31)
23. 单手别臂拿夺短棍	(32)
24. 捋臂掐喉夺短棍	(33)
25. 挫臂拿夺短棍	(35)
26. 拉臂击面夺短棍	(36)
27. 架臂别肘夺短棍	(38)
28. 抓臂击肋夺短棍	(39)
三、夺菜刀	(41)
29. 抹眉拿夺菜刀	(41)
30. 坐肩拿夺菜刀	(42)
31. 踢膝扫肘夺菜刀	(44)
32. 掐喉绊腿夺菜刀	(45)
33. 拉腕砍颈夺菜刀	(47)
34. 夹臂拧腕夺菜刀	(48)
35. 推肘拉衣夺菜刀	(49)
36. 勾踢拉发夺菜刀	(51)
37. 肩顶别摔夺菜刀	(52)
38. 抓臂蹬膝夺菜刀	(54)
四、夺长棍	(55)
39. 捋抓腕拿夺长棍	(55)
40. 捋抓砸肘夺长棍	(58)

41. 抓臂托枪夺长棍	(60)
42. 击面蹬膝夺长棍	(61)
43. 拉推锁颈夺长棍	(63)
44. 绞压横击夺长棍	(65)
45. 抓棍勾扫夺长棍	(66)
46. 踩踏勾踢夺长棍	(68)
47. 搂抓压肘夺长棍	(70)
48. 捋棍推肘夺长棍	(71)
49. 撑别绊摔夺长棍	(72)
50. 勾踢砍颈夺长棍	(74)
51. 捋抓踢击夺长棍	(76)
五、夺斧子	(78)
52. 外掰绊摔夺斧	(78)
53. 捋臂砸肘夺斧	(80)
54. 推肘绊摔夺斧	(81)
55. 举臂压肩夺斧	(82)
56. 抹眉勾扫夺斧	(84)
57. 夹臂掐喉夺斧	(85)
58. 反臂锤击夺斧	(86)
59. 搂臂砍颈夺斧	(88)
60. 捋臂压肘夺斧	(89)
61. 夹臂戳眼夺斧	(91)
六、夺皮带	(92)
62. 防勒背摔夺皮带	(92)
63. 双托肘拿夺皮带	(94)
64. 转臂按颈夺皮带	(96)
65. 捋臂推肩夺皮带	(97)

66. 防顶裆侧别摔夺皮带	(98)
67. 转臂膝顶夺皮带	(100)
68. 别臂膝顶夺皮带	(101)
七、夺酒瓶	(102)
69. 架臂推肘夺酒瓶	(102)
70. 拉臂吃摔夺酒瓶	(104)
71. 切颈别摔夺酒瓶	(105)
72. 搂臂折腕夺酒瓶	(107)
73. 举臂压肩夺酒瓶	(108)
74. 双手捋臂踢裆夺铁锹	(109)
75. 托枪拿夺酒瓶	(112)
八、夺椅子	(113)
76. 推肘抹眉夺椅子	(113)
77. 圈脖顶膝夺椅子	(115)
78. 托臂旋拧夺椅子	(116)
79. 托肘踩拿夺椅子	(117)
九、夺雨伞	(119)
80. 搬颈拿夺雨伞	(119)
81. 拧臂折腕夺雨伞	(121)
82. 绞压绊摔夺雨伞	(122)
83. 抓别踢裆夺雨伞	(124)
84. 托肘跪拿夺雨伞	(126)
十、夺铁锹	(127)
85. 捋抓砍颈夺铁锹	(127)
86. 捋抓别摔夺铁锹	(129)
87. 拉肩蹬膝夺铁锹	(131)
88. 捋抓击裆夺铁锹	(134)

89. 拉肘绊摔夺铁锹	(135)
-------------------	---------

90. 拉臂踢裆夺铁锹	(137)
-------------------	---------

第二章 基本功练习 20 法

(139)

1. 刺闪练习	(139)
---------------	---------

2. 转身练习	(140)
---------------	---------

3. 架臂练习	(141)
---------------	---------

4. 抓腕练习	(142)
---------------	---------

5. 外刨练习	(144)
---------------	---------

6. 托肘练习	(146)
---------------	---------

7. 上步架臂练习	(148)
-----------------	---------

8. 夹臂练习	(150)
---------------	---------

9. 单手推臂练习	(151)
-----------------	---------

10. 双手外推练习	(152)
------------------	---------

11. 双手捋抓练习	(154)
------------------	---------

12. 刨打练习	(156)
----------------	---------

13. 按打练习	(158)
----------------	---------

14. 进步穿掌练习	(160)
------------------	---------

15. 刨踢练习	(162)
----------------	---------

16. 刨切练习	(164)
----------------	---------

17. 外刨蹬膝练习	(166)
------------------	---------

18. 捋打练习	(168)
----------------	---------

19. 捋抓击肘练习	(170)
------------------	---------

20. 捋抓勾踢练习	(172)
------------------	---------

第三章 学习与应用

(175)

一、人体要害部位简介	(175)
------------------	---------

二、人体知识在擒拿夺凶器中的应用·····	(179)
三、夺凶器必备的素质·····	(183)
四、防夺凶器的原则与要求·····	(187)
五、练功六要·····	(190)
六、夺凶器擒拿中眼法的妙用·····	(195)
七、预防武术练功中的损伤·····	(197)
第四章 练武杂谈·····	(201)
一、从“武”字谈起·····	(201)
二、武行要靠真本事吃饭·····	(203)
三、传法难传功·····	(205)
四、武术“点穴”之我见·····	(206)
五、以“武”为宝抗非典·····	(208)
六、“气功”“相面”话短长·····	(210)
七、武术应该比什么、赛什么·····	(211)

第一章 夺凶器 90 招

一、夺匕首

1. 外拨拿夺匕首 图 1~图 3

动作：当对方右手握匕首由前向我头面部或胸部直刺时，我迅速向左侧闪身，用左手顺势捋抓住对方右手腕部，右手也由下向上抓握住对方右手腕部，两手合力向外、向下翻拧对方右前臂，使对方右手指尖向下，此时对方右臂右腕疼痛难忍被擒。目视对方，注意观察其动作变化。

要领：要掌握好攻击的时机，进攻时要突然、隐蔽，左右两手抓住对方右前臂和腕关节



图 1

合力向外旋拧时，用力要协调一致，协调用力；同时要以腰部为轴，身体左转，随时保持身体平衡。全套动作要连贯、协调、迅猛、准确。



图 2

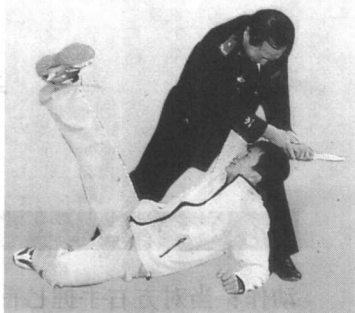


图 3

2. 折腕顶裆夺匕首 图 4~图 6

动作：当对方右拳或右手持匕首由前对准我头面部、胸部击来时，我立即向左侧闪身，身体左转，左手迅速抓握住对方右手腕部，顺势前推，右手迅速由下抓其右手腕部，两手合力向对方身体一侧拧折，使对方右腕关节小于 90° ，同时上抬右腿，用右膝顶击对方裆部，将其擒住。目视对方，注意观察其动作变化。

要领：躲闪抓腕的动作要突然、迅猛、准确，不要让对方有所察觉；两手合力旋拧并向回折及用膝顶击其裆部的动作要狠，要迅猛有力；用左手抓握对方右腕部的动作要准确、突

然，一旦抓住就不要轻易松开，全套动作要连贯、协调、准确、有力。



图 4



图 5



图 6

3. 拧臂扛拿夺匕首 图 7~图 9

动作：当对方右拳或右手持匕首向我头面部、胸部击来、刺来时，迅速向左躲闪，并用右手捋抓住对方右手腕关节或右前臂，向右转身；上左步，用左肩紧紧顶住其右腋窝处，同时左右两手抓住对方右腕关节，以左肩为支点，边旋拧边用力下压，对方右臂受力后疼痛难忍或脱臼骨折被擒。目视对方，注意观察其动作变化。

要领：向左躲闪与抓握对方腕关节的动作要突然、迅猛、准确、有力；两手合力旋拧与以左肩为支点旋拧下压的动作要连贯，用力要协调一致；左肩顶住对方腋窝时，身体要贴紧靠实对方的身体，中间不要留有空隙。全套动作要干净利落。



图 7



图 8



图 9

4. 夹臂锁喉夺匕首 图 10~图 13

动作：当对方用右拳或右手持匕首由后面向我背部击来、刺来时，我突然向右后转体，同时用右臂横击其右臂，左脚贴对方支撑腿前迈，身体紧紧贴住对方身体右侧，右臂屈臂用力夹住对方右前臂，使其不能自由转动，左臂迅速搂、圈住对方颈部向后、向下拉，将其擒住。

要领：向右转体与右臂横击对方右臂的动作要突然、迅猛，要非常隐蔽，不使其察觉；右臂屈夹其右臂与左手搂、圈住对方颈部的动作要同时进行，要准确有力，特别注意左臂搂、圈住对方颈部向后、向下拉的动作，不要向后仰身，要以腰部作轴向左后转身，随时注意保持身体平衡。