

踢打摔拿真功夫丛书



# 实战拿法招招绝

吴信良 编著

实战踢法招招绝  
实战打法招招绝  
实战摔法招招绝  
实战拿法招招绝

北京

出版社

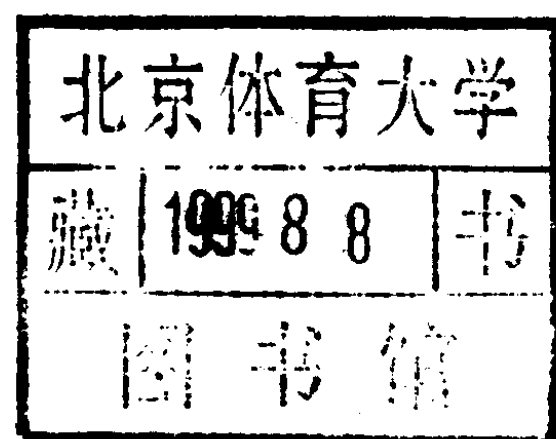
G852.3  
178

399120

●踢打摔拿真功夫丛书●

# 实战拿法招招绝

吴信良 编著



北京体育大学出版社



策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

绘 图:廖大勇

责任印制:长 立 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

实战拿法招招绝/吴信良编著. - 北京:北京体育大学出版社,1999.4

(踢打摔拿真功夫丛书)

ISBN 7-81051-108-4

I. 实… II. 吴… III. 擒拿方法(体育)-中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19023 号

**实战拿法招招绝**

吴信良 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:5.5

定价:9.00 元

1999 年 4 月第 1 版

1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-108-4/G·94

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目 录

---

|                |              |
|----------------|--------------|
| <b>一、基本擒拿法</b> | <b>(1)</b>   |
| (一)擒指法         | (1)          |
| (二)擒腕法         | (13)         |
| (三)擒肘法         | (42)         |
| (四)擒肩、头法       | (69)         |
| <b>二、打中擒拿法</b> | <b>(82)</b>  |
| (一)主动出击,拿中加打摔  | (82)         |
| (二)打中拿法        | (103)        |
| (三)后发先制,擒打结合   | (118)        |
| <b>三、反擒法</b>   | <b>(154)</b> |
| (一)滑脱化力法       | (154)        |
| (二)反擒抗暴法       | (160)        |

# 一、基本擒拿法

## (一)擒指法

指关节是由指深层肌腱、指浅层肌腱、指关节侧副韧带和指纤维鞘将各掌骨和指骨连接起来的,各指的运动角度因不同个体而略有差异(图 1)。

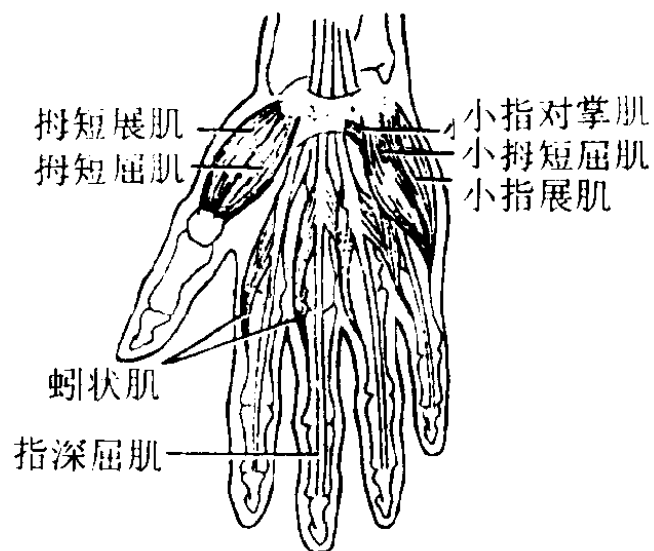


图 1

一般来讲拇指的开合度约为  $50^{\circ} \sim 60^{\circ}$  左右(图 2),其余四指之间的开合度一般不大于  $35^{\circ}$ (图 3)。四指向手背上翘,一般在  $10^{\circ} \sim 30^{\circ}$  之间(图 4),屈握成拳则可达到  $80^{\circ} \sim 90^{\circ}$ (图 5)。

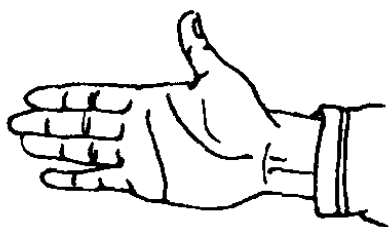


图 2

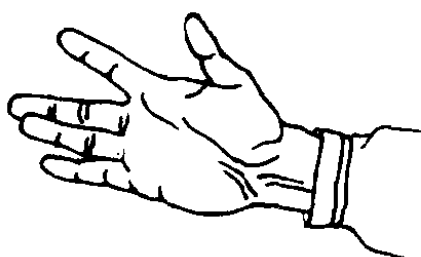


图 3



图 4



图 5

我们讲的擒指法,是要教会读者运用一切可能的方法,抓住歹徒的手指,强行使其超过正常的动作范围,使歹徒产生剧痛,以达到将其制服擒获的目的。

### 1. 掀拇指

当歹徒用手在我面前指指戳戳时,我可瞅准机会,迅速出手抓住歹徒伸手的拇指,四指紧握,小手指紧扣其掌指关节,向下扣腕并回拉下压,以擒住歹徒(图 6、7)。

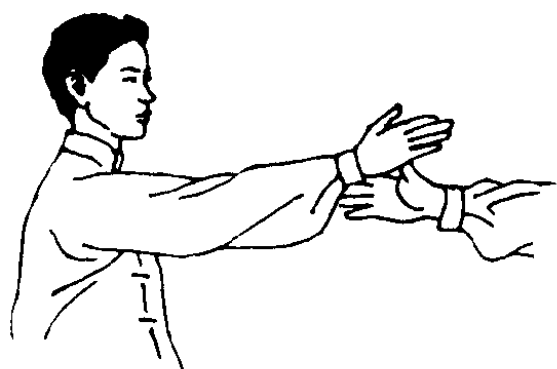


图 6

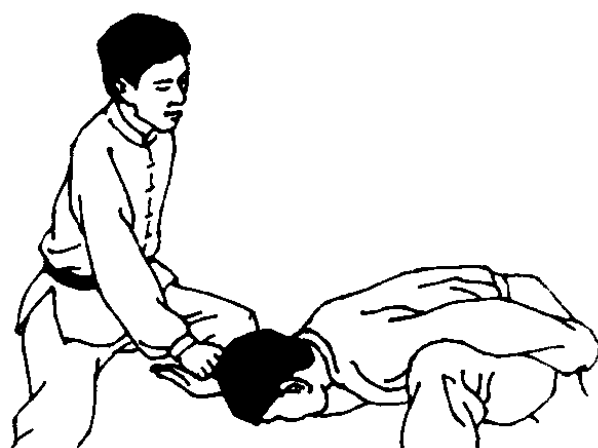


图 7

## 2. 搬食指

趁歹徒出手之际,抓住其食指,紧扣其掌指关节,先向前搬再向下压并回拖(图 8、9)。

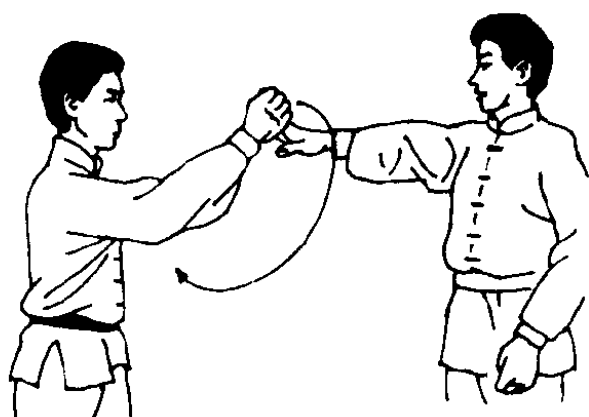


图 8

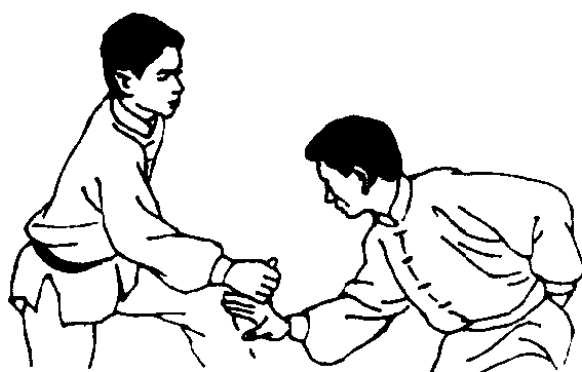


图 9

若歹徒是反掌击来,也可反抓其食指,转腕内旋,迫使歹徒掌心上翻,再以食指中节顶住其掌指关节,以拇指用劲下压并前推,向上抖腕,伸臂上挺。歹徒必定疼痛难忍,失去攻击

能力(图 10、11、12)。

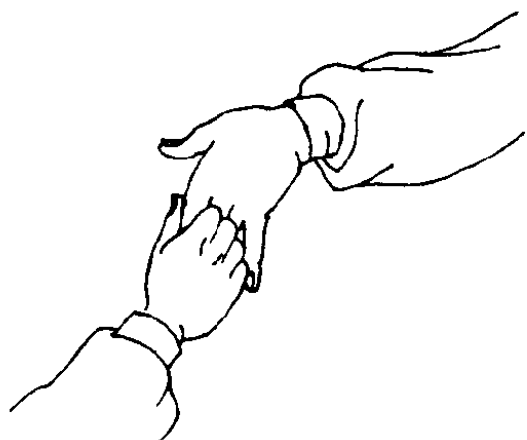


图10

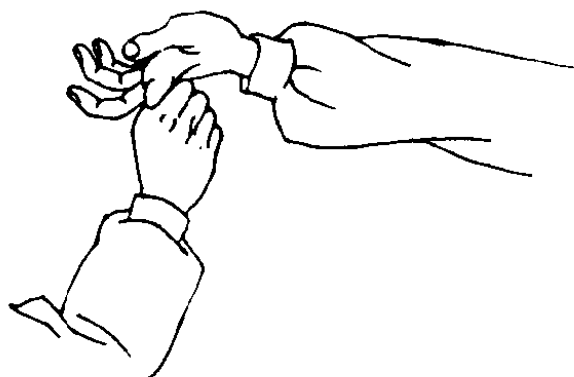


图11

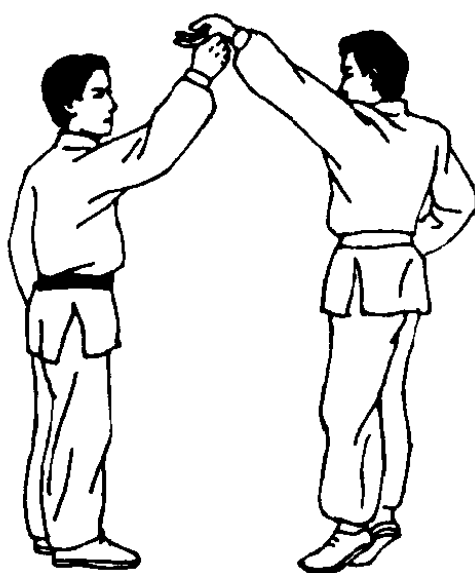


图12

### 3. 拇指压

如歹徒心怀叵测佯装与我握手时,可在其手刚与我手接触之时,略提肘腕向外翻,拇指按压住歹徒拇指侧掌指关节,食指前伸拇指使劲向下按压,食指卡住其拇指上端反别,整个

手腕向侧前下方用力翻卷。迫使歹徒跪伏于地(图 13、14)。

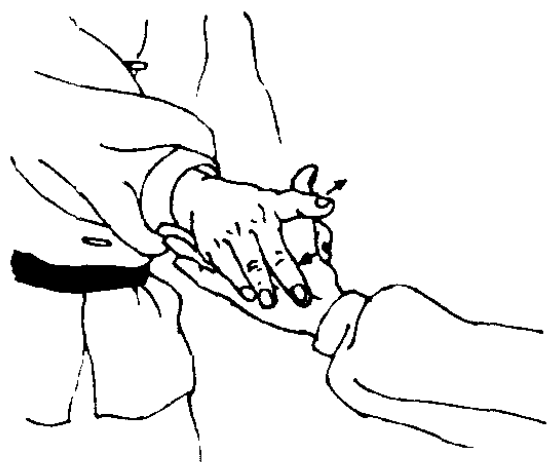


图13

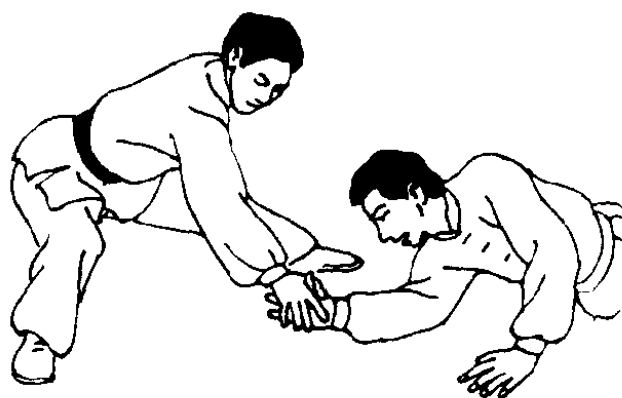


图14

#### 4. 双扣指

当歹徒向我伸手之际,我用虎口对准其虎口前迎,食指前扣。随即腕部向上提翻,用拇指压法将歹徒拇指反扭,并趁其因疼痛四指分开之际,用另一只手虎口对准其小指缝插进去,前手拇指后搬,后手食指回扣,同时沉腕下拖,将歹徒制服于地(图 15、16、17)。

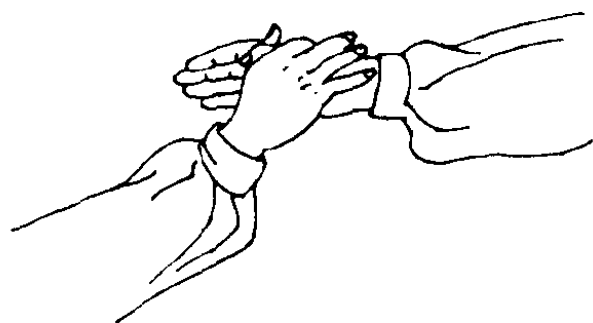


图15

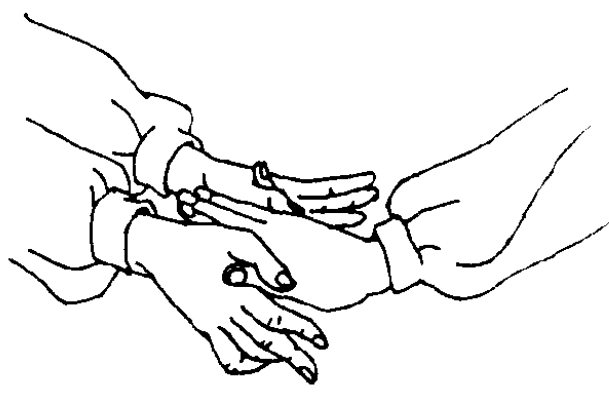


图16

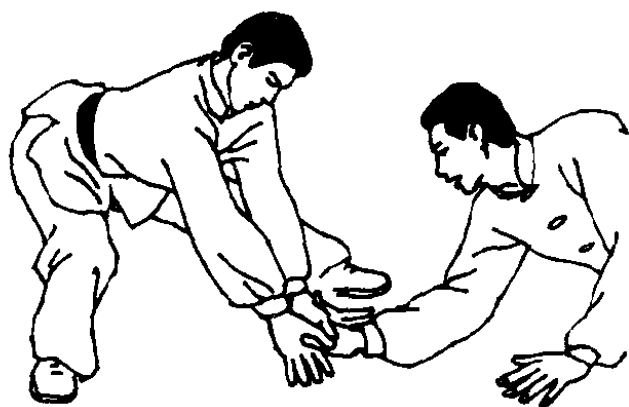


图17

### 5. 握指翻

在歹徒向我伸手之际,先握住其手反拧,四指和小指同时扣住歹徒的小指,立即发力,顺时针方向翻握其手腕,同时用四指中节死死地扣住其小指的掌指关节,坐腕擦指(图 18、19)。

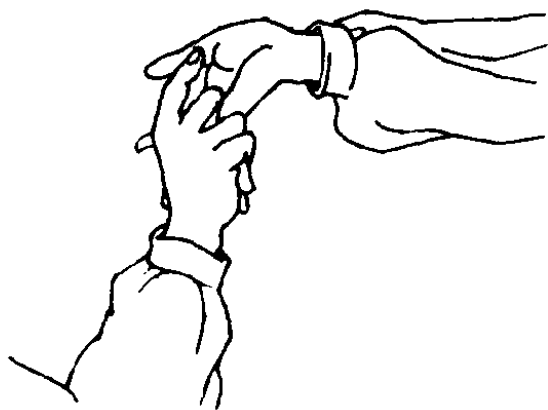


图18 正

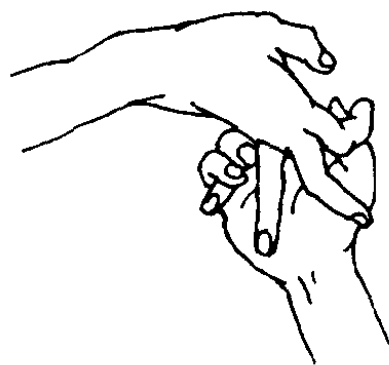


图19 反

## 6. 斜搬指

如歹徒以右冲拳向我胸部击来,我可左手屈肘竖臂顺其肘弯将来拳隔开并顺势抓握其手腕,右手拇指、食指紧扣其小指,左拇指、食指紧摁其拇指。随即右手扣其小指下搬,左手摁其拇指斜上推(图 20、21、22)。

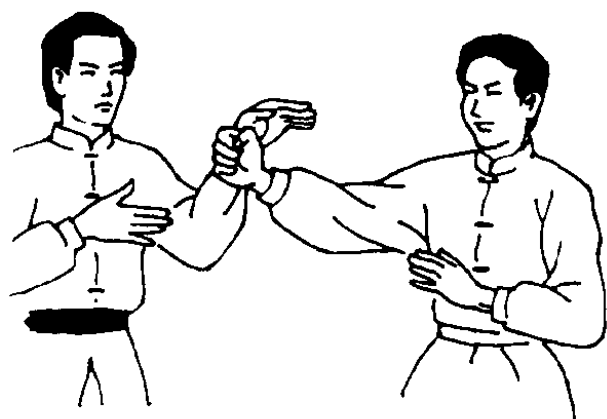


图20

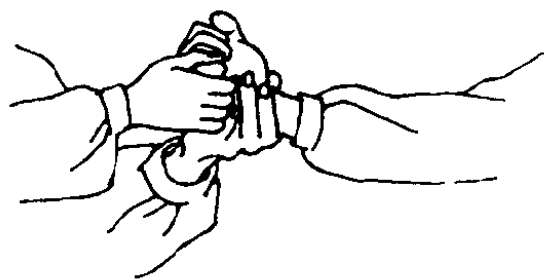


图21

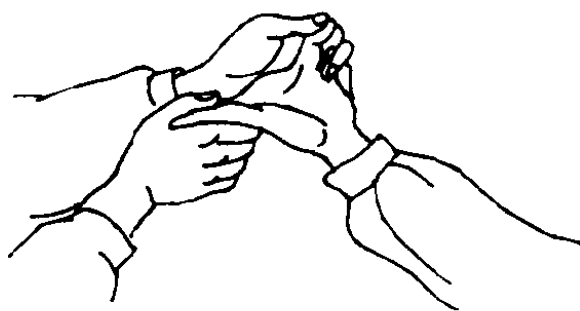


图22

## 7. 夹肘拉指

从侧后方用右手抓握住歹徒左手的无名指和小指,拇指紧按其掌指关节。手臂前伸,置歹徒大臂于我肘弯之中,左手推住其肘关节,右手拇指上顶其掌指关节,紧握歹徒的手指后拉,可使其产生剧痛(图 23、24)。

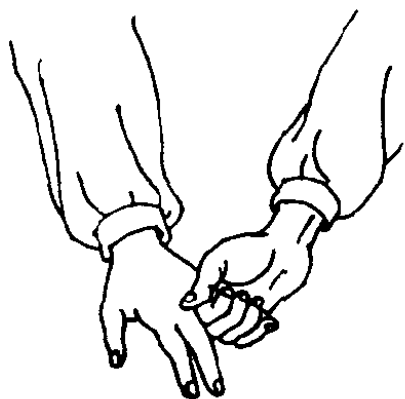


图23

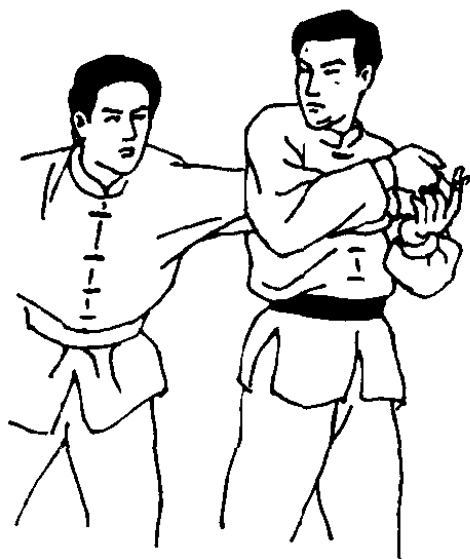


图24

## 8. 分 指

我双手分抓歹徒手指,向两侧分撕,即可重创歹徒。万一被从后面抱住也可分撕其手指来脱身(图 25、26、27)。

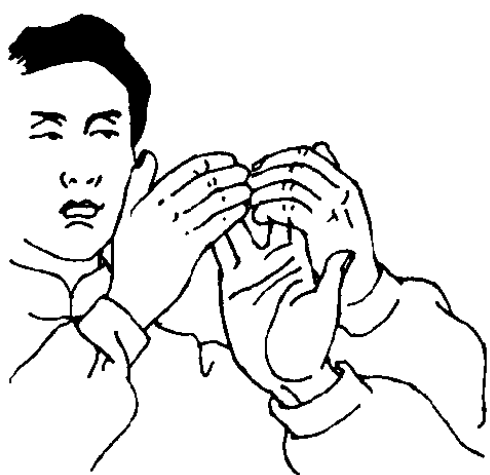


图25

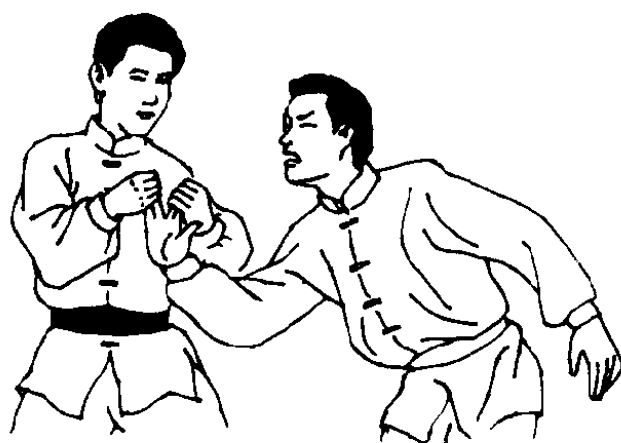


图26



图27

## 9. 压臂分指

从歹徒侧后抓握其无名指小指,卷指抬臂压住歹徒肘关节,左手托其腕部,右手继续屈腕分指,同时用大臂使劲下压其肘关节,使歹徒仆倒在地(图 28、29、30)。

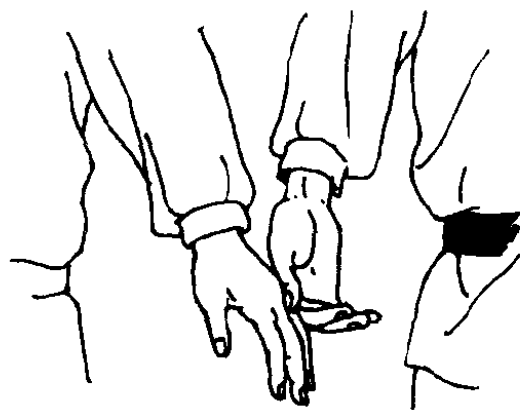


图28

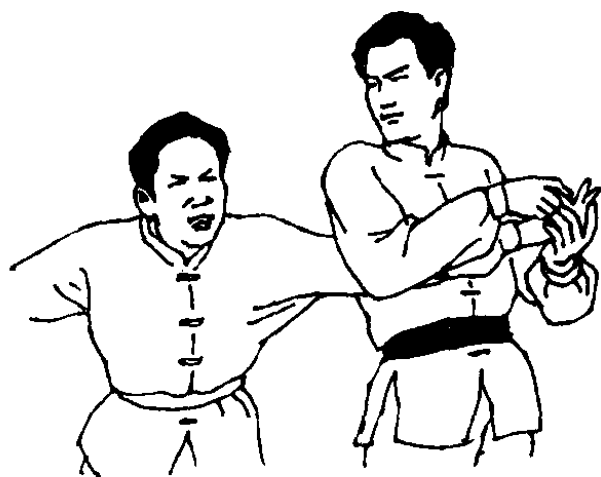


图29

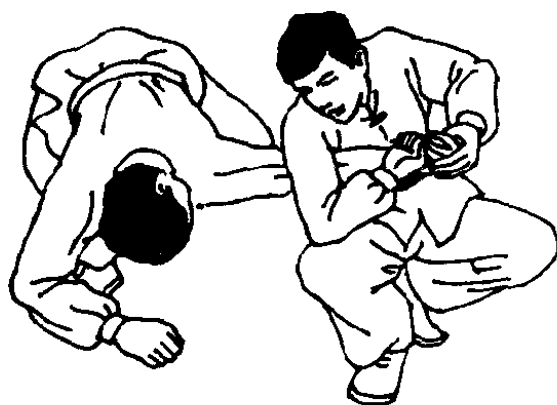


图30

## 10. 正压指

若是手腕被歹徒抓握住,应首先由下向外再向上反穿,令歹徒虎口翻向下方。此时,我即用另一只手的四指扣其腕,拇指使劲握其拇指,使歹徒产生剧痛(图 31、32)。

若歹徒左手抓握我左腕时,可用右手反抓其大臂,身体前

俯,左腕外旋下压其拇指(图 33、34)。

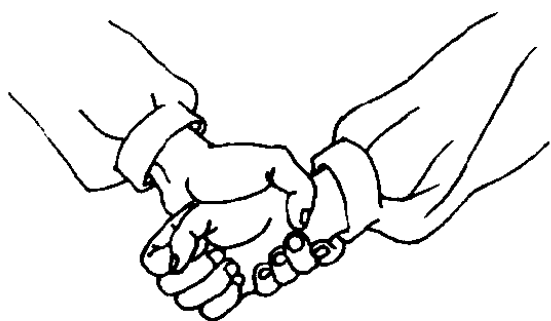


图31

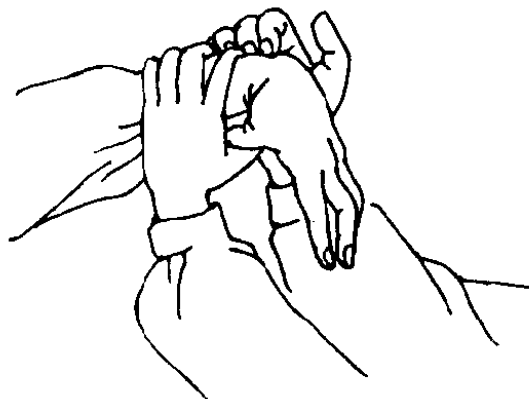


图32

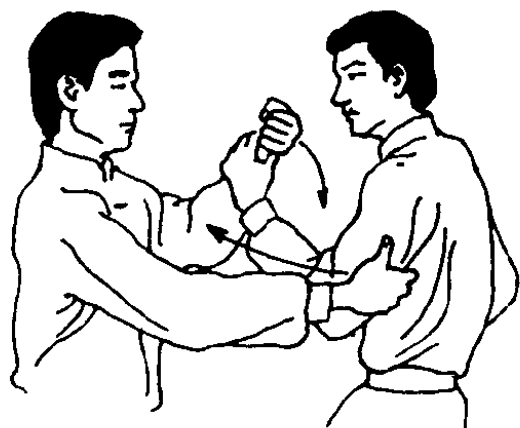


图33

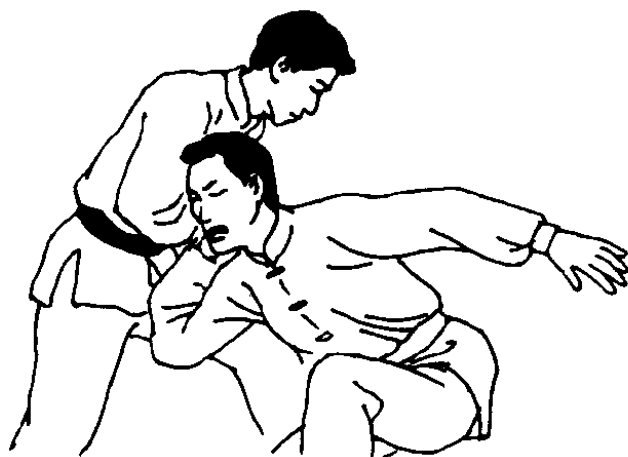


图34

## 11. 擒指法小结

(1) 由于指的动作角度主要以屈为主,背伸和侧屈范围都很小,故擒指法施技主要应迫使歹徒指关节向背伸、侧屈的方向进行。

(2)由于指关节小巧且灵活,实战中不易掌握,故准确的抓握手指十分紧要。若抓握不住歹徒,形成拳打脚踢的散打格斗局面,就发挥不出擒拿制人的特长了。当然,并不是说擒拿法非要和一般散打格斗分开运用。实战中,二者结合运用往往能奏奇效,正如前人所说:“跌而不打则跌轻,打而又抓则打重;抓而不拿则抓松,拿而又跌则拿硬。”所以说,不管打也罢、拿也罢、摔也罢,在实战中都必须互相配合,相机应用。在这里我们主要讲解擒指法,如抓握不住手指,也就谈不上施法。故手指头的抓握功夫当有心培养,勤加操练。闲暇时,不妨找一伙伴,在其手心置一硬币,你抓,他即握,看能否抢出硬币。这样既提高了兴趣,又练习了手指的敏捷和准确。

(3)注意利用杠杆原理。我们知道杠杆原理包括力点、支点和阻力点三大要素。擒指法十分小巧,三大力点更得悉心探索。一般的原则是:支点尽可能靠近他神经最敏感、结构最薄弱的痛点。这个痛点实质上就是阻力点,如掌指关节;而力点则最好离支点稍远一些,如指关节的末端。力点和支点的反向作用,就可重创歹徒痛点。

(4)注意己顺彼背的原则。即,自己欲选择什么方法,一定要遵循自己好施法,好用劲的原则,然后尽可能朝歹徒不好逃脱、运动不便的方向用力。切记,只要自己好用力,对手区区脆弱手指,即使是顺他运动度最大的方向(如正压指),也很容易迫使其关节超过正常运动极限,受到超生理限度的压迫和打击,因而使其丧失抵抗能力。

## (二)擒腕法

腕部主要由桡尺远侧关节、桡腕关节和腕掌关节所组成。腕骨由 8 块小骨构成,骨与骨之间都是依靠韧带来连结的(图 35)。腕关节的活动范围很大,能作前屈、背伸、内收、外展和旋转等运动。但由于骨与骨之间完全靠韧带连结(此处肌肉很薄弱),故在外力压迫和暴力打击下,极易超出其正常的生理活动范围,造成韧带撕裂、脱臼,甚至骨折。



图 35

腕关节主要运动轴的活动范围为:前屈,一般可达  $70^{\circ} \sim 80^{\circ}$  左右,是腕关节活动度最大的一个面(图 36)。背伸,可达  $55^{\circ} \sim 75^{\circ}$  左右,也属腕关节活动度较大的一个面(图 37)。在擒腕法中,我们不提倡对这两个方向直接施术,除非歹徒本身状态就在极限位置。而腕关节矢屈一般仅有  $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$  的运动度(图 38),侧屈也仅有  $35^{\circ} \sim 45^{\circ}$  左右(图 39),手腕旋外及旋内时(即左右旋转手腕)则会引起尺、桡骨互相拧绞(图 40)。不