



SHIYONG WUSHU JIAXIANG JIANGYU JIANGYU

实用武术系列丛书



实用

擒拿

法

韩建中 著

人民体育出版社

· 实用武术系列丛书 ·

实用擒拿法

韩建中 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

实用擒拿法/韩建中著. —北京:人民体育出版社,
1999

(实用武术系列丛书)

ISBN 7-5009-1826-7

I. 实... II. 韩... III. ①擒拿方法(体育) - 中
国②攻防(武术) - 中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14745 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 6.25 印张 100 千字
1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷
印数:1--6,150 册

*

ISBN 7-5009-1826-7/G · 1725

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

代 序

韩建中先生是著名的梅花桩传人，因其涉足武术领域之广，而成为武术领域享有盛誉的学者、教授。

韩先生于我并不陌生。在我所读过的名人传记中，他的《武术到底比什么赛什么》是最令人鼓舞的：不盛气凌人，写得亲切，使人感到武术文明的精髓除搏击外还有仁德和宽厚。我深有同感，也因此有感于韩先生的平易近人。在北京西单锁链胡同的老址，有一则流传甚广的趣闻：一日，因地下排污管道严重锈蚀，恶臭污水横溢，正当人们无可奈何之际，正好韩先生路过，那些焦急中的人们竟央求这位“老师傅”帮帮忙。韩先生二话没说挽起袖子钻进下水道，尽职尽责地充当了维修老师傅。当时，韩建中先生是受人景仰的警官大学警体教研室主任、副教授。自打听了这桩事后，每当我看到年近六旬的韩先生，心里便聚起一股真切的情感。远远望去，这只是一位普普通通、平平常常的普通人，在他面前，你尽可以不加掩饰，不用拘束不安。但你也会觉得任何的矫情和虚伪都是对他的不恭和亵渎，一切都应该而且可以还原于你的本真和率性……

有这样的感觉作铺垫，我便欣然动笔为他的这本《实用擒拿法》作序，何况这是令我十分愉快的事情，一次难得的学习机会。

韩先生 1941 年 12 月出生于北京，曾就读于师大附小、清华附中等名牌学校，毕业于北京师范大学。从 3 岁起便随父亲练拳，算来已有半个世纪之久了。

韩先生的头衔很多，仅就武术来说，他精通梅花拳、形意拳、戳脚拳，是少林拳法研究会首席顾问；曾任第十一届亚运会开幕式中刀术表演的总教练，河北国际武术交流会第一、二届开幕式总编导和总教练。在学术研究方面，他是中国武术界德高望重的权威发言人，在繁杂的研究和教学之余仍不舍弃他所热衷的业余写作，论文佳作屡屡见诸报刊，他的《行武要靠真本事吃饭》发表后，引得许多老拳家为他举杯：多少年没有见着这么硬气的文章评论武术界的不正之风。

韩先生写作从来舒卷自如、朴实无华，长达数千字，短亦几百字，得心应手。他认为写作是最好的工具，但他在使用这一工具时却十分谨慎，没有灵感时决不勉强动笔，作无病呻吟。他说：“我的书和文章不是挤出来的，而是流出来的。”似这般流出来的东西，看来质朴无华，没有雕刻和修饰，实际上真功夫真本事的练就完全贯穿于去雕饰的境地之中。

对韩先生在武术界及武学界取得的成就，非我辈可以妄加揣度和品评，我只是忍不住想道出自己的感受。对于韩先生的作品，文者读来也想亮掌出拳擒住思绪；武者诵时更觉焕发光彩，大增视野而以小见大。一拳一脚，一招一势，兼师东

西,独辟蹊径。这样的魅力源于四个字:真功、真意。借用原亚洲武术联合会主席徐才先生的话说:“梅拳传万里,真技倾千城。”在这样的心境下,你有如领略阳光雨露,荡起生命的激情和渴望。这样的魅力也源于韩先生深厚的文化功底和广博的社会知识素养,正所谓厚积薄发。“要像练拳那样随心所欲地来写文章。”这是韩先生的写作心得。

在众多的武术名流中,韩先生是非常独特的,他曾称自己是“杂家”。他琴棋书画样样精通:一首钢琴曲《少女的祈祷》,把人引入崇高的境界;一幅墨宝《上山虎》,雄风凛凛,正气长贯;编写教材时,抓空下盘棋,“这脑筋就好像钝刀被重磨了一样,顿时锋利敏锐”。

在生活中,韩先生的朋友很多,“平常人,平常心,平常事”这类的话我曾听他说过不止十遍,这实在也是一种大境界,是他为人做事踏踏实实的一面。周围的人喜欢他,愿意同他交往,我不过是他的一位普通得不能再普通的朋友,竟嘱我为他又一著作写序,顿有茫然之感。既然动笔,总希望读者能通过我的简介了解韩先生。如若弄巧成拙,但愿读者不致受我介绍的羁绊,亲自领略一下韩先生本色天然、淳朴恬淡的文字风格。

我对武术是门外汉,对武学也是一知半解,以上所言因与名人有关,不禁说出,就算做序。

李 平

1998. 9. 18

目 录

代序

一、擒拿术	1
(一)擒拿的原则与要求	4
(二)擒拿的技法	6
1. 扛拿	6
2. 抓胸折腕拿	8
3. 举臂压肩拿	9
4. 折腕拿	11
5. 抱腰错颈拿	13
6. 卷腕锁喉拿	13
7. 外掰拿	14
8. 抓发头拿	16
9. 夹颈跪膝拿	17
10. 盘肘拿	19
11. 大托枪拿	21
12. 击肘撕翅拿	22
13. 单手对掌腕拿	24

14. 由后抓发反拿	25
15. 压肘拿	27
16. 单手里拿	29
17. 扳颈推拿	31
18. 金丝拿	32
19. 侧抹眉拿	33
20. 双臂挫拿	35
21. 双手对掌腕拿	37
22. 托肘推拿	39
23. 屈臂顶拿	40
24. 折腕压肘拿	42
25. 单手拧拿	43
26. 挎篮拿	44
27. 圈脖拿	45
28. 压肩推臂拿	48
29. 由后抹眉拿	48
30. 跪拿	50
31. 抓胸压肘拿	51
32. 抱腰掰腮拿	53
33. 拉腰别肘拿	53
34. 踩臂拿	54
35. 双手掐脖反拿	56
36. 踹膝锁喉拿	57
37. 右脚剪拿	58

38. 虎抱头拿	59
39. 别臂按颈拿	61
40. 肩臂拿	62
41. 踩拿	63
42. 小托枪拿	65
43. 掐喉拿	67
44. 上扳下坐拿	68
45. 扳腿旋拿	69
46. 背手掐喉拿	71
47. 抱踝拿	72
48. 缠腕拿	74
49. 搂踝推膝拿	75
50. 夹肘推肩拿	77
二、夺凶器	79
(一) 夺凶器的原则与要求	82
1. 沉着冷静,审时度势	82
2. 虚实结合,随机应变	82
3. 扬长避短,捕捉战机	83
4. 借力顺势,出其不意	84
5. 果敢善断,攻其要害	84
(二) 夺凶器的技法	85
1. 夹臂压肘夺匕首	85
2. 外掰拿夺匕首	87
3. 别臂压肩夺匕首	88

4. 铲膝扳颈夺匕首	90
5. 圈臂肘击夺短棍	91
6. 拉臂顶肘夺短棍	93
7. 折腕踢裆夺短棍	94
8. 托臂踏膝夺短棍	96
9. 夹臂拧腕夺菜刀	98
10. 掐喉绊腿夺菜刀	99
11. 拉腕砍颈夺菜刀	101
12. 踢膝扫肘夺菜刀	103
13. 举臂压肩夺斧	104
14. 推肘勾扫夺斧	107
15. 外掰绊摔夺斧	108
16. 抓别踢裆夺伞	111
17. 绞压绊摔夺伞	113
18. 绞压横击夺长棍	114
19. 抓棍勾扫夺长棍	116
20. 拉推锁颈夺长棍	117
21. 抓臂托枪夺长棍	119
22. 推肘抹眉夺方凳	120
23. 圈脖顶膝夺方凳	122
24. 携抓砍颈夺铁锹	123
25. 抓拉切别夺铁锹	125
26. 踩踏勾击夺扁担	127
27. 切颈别摔夺酒瓶	129

28. 掳臂折腕夺酒瓶	131
29. 举臂压肩夺酒瓶	133
30. 折腕顶裆夺手枪	135
31. 外瓣踢裆夺手枪	137
32. 拧臂扛拿夺手枪	139
33. 夹臂锁喉夺手枪	140
34. 夹臂击头夺手枪	142
35. 切脖勾踢夺长枪	143
36. 击面蹬膝夺长枪	144
三、辅助功法	147
1. 对压腕练习	149
2. 桩步刁腕练习	151
3. 对推掌练习	154
4. 对钻腕练习	156
5. 对压臂练习	158
6. 右手对撞腕练习	160
7. 对击臂练习	163
8. 上下锤练习	165
9. 拔桩功练习	168
10. 拧棒练习	168
11. 推砖练习	169
12. 打标板功	169
13. 拍打沙包功	170

四、擒拿要诀	171
(一)擒拿中的手法	173
(二)擒拿中眼法的妙用	182
(三)搏击中的心理战	184
(四)“三尖相照”与“三尖齐到”	185

一 擒拿术

擒拿技术是根据人体关节活动的规律及击打掐拿要害部位的生理特点,以反挫关节为主要手段,刚柔相济、以巧取胜的一种技击实用技术,具有丰富的内容和深奥的哲理,是劳动人民在长期的社会实践中与自然搏斗时总结出来的战斗之法、搏击之法。

擒拿技术的每一种技法,都有其根据,都要随对方技法的变化而变化。因为在实战过程中双方的身体条件、位置、环境、技术、能力、力量和情绪等诸多情况各有不同,而且在搏击中的双方是处在不断运动变化之中,因此每一次擒拿技术的实施都必须创造或具备一定的条件,都必须符合事物的发展规律,审时度势。在实施擒拿的过程中,不但要讲究力的变化,而且要讲究技法的转换,就像武术搏击中所讲的那样:“借力使力顺他力,不可争力逆进行。”擒拿要与踢、打、摔有机地结合起来,远踢、近打、靠身摔拿,才能在搏击中充分发挥它的作用。

擒拿技术千变万化,手法招数不可尽数,名称道理繁复无穷,但是只要我们掌握了各部分擒拿术的基本形态和基本规律,掌握了典型技法及其劲力的转换,知其术,明其理,就可以举一反三,根据实战中的不同情况和不同事态来选用不同的手法技法,并组合出各种各样的擒拿招术。

擒拿技法,要根据不同的场合和对手、不同的形势和环境,因时、因地、因人、因物采用相应的技术和战术。擒拿决不

可滥用,尤其对擒拿手法的轻重更要把握好尺度,以防止由于技法使用不当或力量分布不当造成严重后果或无法弥补的被动局面。

擒拿技术内容广泛,理论深奥,整体技术较为复杂,要求较高,所以要想全面掌握并达到一定水平,能在与犯罪分子实际搏击中运用自如,绝不是一朝一夕就可以一通百通的,它需要长期不间断地刻苦练习,需要在实践中反复地体验和强化,才能真正掌握。

(一)擒拿的原则与要求

1. 出手引手,见手使手

在与对手擒拿搏斗中,要控制好距离,选择最佳的攻击时机与路径,这样既能减弱对方的攻击力量,又能抢占攻击对方的有利位置和角度。但是切记一条“出手引手,见手使手”。出手是为了引逗或是实攻,虚虚实实,变化多端,犹如与对方摆迷魂阵,使其摸不清真实意图,但是当伸出去的手能够够上对方与对方的手或是身体的任何一个部位接触时,就决不能犹豫了。要接连进招攻击对方,此时决不能再将已经伸出去够得上对方的手撤回来重新进招。梅花桩拳派中将这种错误手法称之为“另起炉灶”。这种错误不但会贻误战机,还会使对方有机可乘。所以“出手引敌手,见手必使手”是擒拿搏击中

一条重要原则。

2. 借劲使劲,顺势发力

“借力使力顺他力,不可挣力逆进行”是擒拿搏击中另一条重要原则。在使用擒拿技法的过程中,技法与用力要顺势而布,顺势而发。要借对方的力量,顺其势,用其力,千万不要与对方的力僵在一起,拧在一起。如对方用力前推,我们也同样用力向前推,两人用的力互相顶在一起,不但会影响技法的发挥,还会因此贻误战机。如果对方用力前推,我们顺其前推之力,化开它,并借其力实施擒拿技法,定会收到事半功倍的效果。

3. 上下相随,协调击打

当我们与对方搏击时,一定要做到上下相随、协调击打。俗语说:“上步需要先上身,脚手齐到才为真。”一动则全身俱动,用的是整力、身力。如果我们的动作脚手不协调,脚到手不到,手到身不到,那么击打就打不出整力、身力,用这种局部的力量实施擒拿是难以凑效的。

4. 出其不意,攻其不备

人们常常讲:“拳打人不知。”在对方精神上毫无准备的情况下,用对方想像不到的招法和时机进攻对方,必会收到好的擒拿效果。所以我们在搏击擒拿时要隐蔽企图,突然攻击,连续不断地向对方发起攻击,使对方只有招架之功,绝无还手