

武林秘招丛书



擒拿秘招

安在峰 编著



北京体育大学出版社

前 言

擒拿，是中华武术中的一种传统技法，历史悠久，内容丰富，自成体系，素有“七十二擒拿”、“三十六解脱”之说。

擒拿是利用人体关节、要害部位的弱点，以抓、领、锁、扣、搬、拧、缠、拉、切、压、扛、砸、折、按、托、推、踩、打、靠、撞等手法，运用反关节，超限度的原理，分其筋，挫其骨，使之产生强烈的不适和剧痛，甚至受伤而束手就擒的技术。其内容包括擒拿要害、擒拿打踢摔连环和被拿解脱三大部分。擒拿要害部位又分为拿指、拿腕、拿肘、拿肩、拿头、拿颈、拿踝、拿膝等；擒拿打踢摔连环部分又分为擒拿大连环、擒打连环、擒踢连环、擒摔连环等；被拿解脱部分，分为指被拿解脱、腕被拿解脱、肘被拿解脱、肩被拿解脱、头被拿解脱、颈被拿解脱、腿被拿解脱，被揪抓解脱，被搂抱解脱等。照之经常练习，若熟练掌握，不仅可以增强体质，振奋精神，提高工作及劳动效率，而且可以防身、自卫、制敌，因而深受群众的喜爱。

本书是在拙著《硬气功擒拿术》、《硬气功拿穴术》、《硬气功破解术》、《武林卸骨拿筋术》、《少林绝杀秘技——定身法》的基础上，加以总结，丰富而成，定名为《擒拿秘招》。书中所介绍的招法损伤性极大，轻则可以控制对方，使之不能妄动，掌

握主动权；重则可使之要害部位和关节损伤、脱臼、骨折，甚至休克死亡。因此，学习试手时，要重武德，注意用力分寸，千万不要下狠心，施毒手，任意伤人。

本书力求做到动作实用，技法准确，图文并茂，通俗易懂，无师自通，一读照练就会。

在编写过程中，曾拜读过擒拿名家柴森林等先生的擒拿专著，受益浅，受到了很大启发，在此表示衷心感谢！

由于时间促，水平有限，书中错误之处恳请广大读者批评指正。

作 者

1995年6月于汉高故里

目 录

第一章 擒拿要害秘招..... (1)

- 第一节 拿指秘招..... (1)
- 第二节 拿腕秘招..... (19)
- 第三节 拿肘秘招..... (44)
- 第四节 拿肩秘招..... (80)
- 第五节 拿头秘招..... (93)
- 第六节 拿颈秘招..... (110)
- 第七节 拿踝秘招..... (121)
- 第八节 拿膝秘招..... (124)

第二章 擒拿打踢摔连环秘招..... (139)

- 第一节 擒拿大连环秘招..... (139)
- 第二节 擒打连环秘招..... (148)
- 第三节 擒踢连环秘招..... (169)
- 第四节 擒摔连环秘招..... (202)

第三章 被拿解脱秘招	(213)
第一节 指被拿解脱秘招.....	(213)
第二节 腕被拿解脱秘招.....	(217)
第三节 肘被拿解脱秘招.....	(225)
第四节 肩被拿解脱秘招.....	(235)
第五节 头被拿解脱秘招.....	(239)
第六节 颈被拿解脱秘招.....	(243)
第七节 腿被拿解脱秘招.....	(249)
第八节 被揪抓解脱秘招.....	(254)
第九节 被搂抱解脱秘招.....	(284)

第一章 擒拿要害秘招

擒拿要害秘招，其内容包括擒拿指、腕、肘、肩、头、颈、膝、踝等要害关节及部位的绝妙技法。熟练掌握本书内容，可应手擒敌，拿其一点控制其全身，制服顽敌。

第一节 拿指秘招

一、分枝摘叶

对方左掌向我胸部击来；我左闪身，用右手拦拍其左掌背，用左手拦拍其左腕内侧，固住对方来掌(图 1—1)。接着，我左手抓握住对方左掌拇指，右手抓握住其左掌小指，用力分掰，使其疼痛、指伤(图 1—2、3)。

要 点：拦拍来掌，两掌相对用力，剪裁其腕；分掰其指，抓指要牢，分掰两手力向相反，分掰有力。

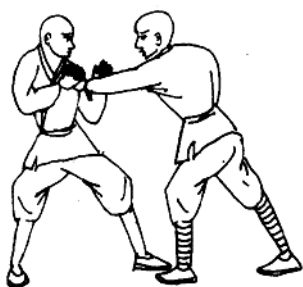


图1-1

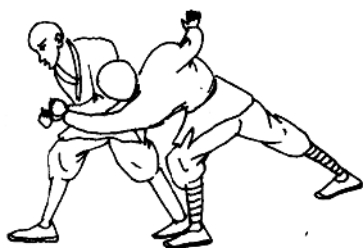


图1-2



图1-3

二、分枝摘花

对方右掌向我胸部推击；我左闪身，用右手拦拍其右掌，用左手拦拍其右腕外侧，固住对方来掌（图1—4）。接着，我右手抓握住对方右掌拇指，左手抓握住其右掌小指用力分掰，使其疼痛、指伤（图1—5、6）。

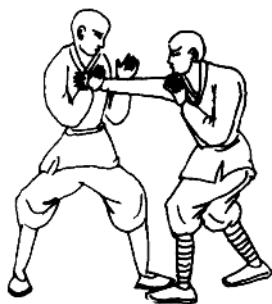


图1-4

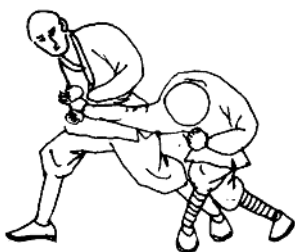


图1-5



图1-6

要 点：拦拍来掌，两掌相对用力，剪裁其腕；分掰其指，抓指要牢，分掰两手力向相反，分掰有力。

三、分枝寻果

对方右手抓我左肩部；我右手扣按于其右掌背上，并抓握住其小指、无名指(图 1—7)。接着我右转身，右手握其指，外

旋拧,使其掌心反转成向上,趁机用左手抓握住其食中指,用力外分掰,使其疼痛、指伤(图1-8、9)。



图1-7



图1-8

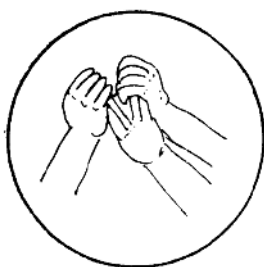


图1-9

要 点:扣按对方右掌背要牢,转身、拧臂要一致,分掰其手指要有力,力向相反。

四、折枝取果

对方与我两右手互握(图 1—10),我右掌根下压对方右手四指,手指上翘,虎口前推(图 1—11)。接着右手抓握住其拇指向前下推折其拇指,使其疼痛、指伤(图 1—12、13)。

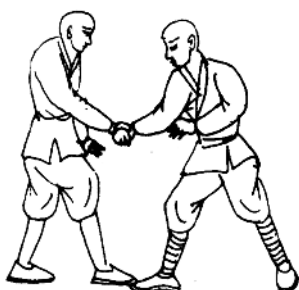


图1-10

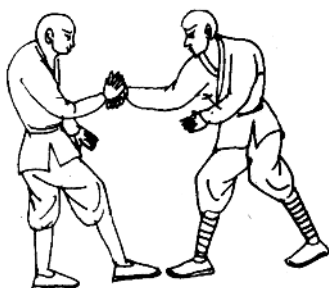


图1-11

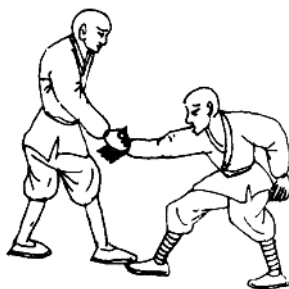


图1-12

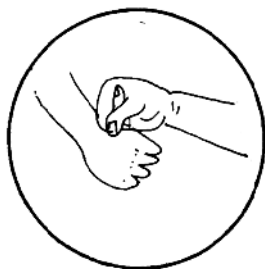


图1-13

要 点:抓握对方拇指要快、紧、牢、推折其拇指要有力。

五、缠干搬枝

对方与我，两左手互握(图1-14)，我左手回领对方左臂，右脚前上一步，同时右臂从对方左腋下前伸于对方胸前(图1-15)。接着，我右臂屈肘回勾对方左臂，左手握其掌向前下推(图1-16)，我右臂将对方左臂勾回夹紧后，左手向上推架对方左臂，并使其左手于我右手处(图1-17)，我用右手抓住对方左手中指下搬，使其左中指过度背伸而剧痛(图1-18、19)。

要 点：动作要连贯，领臂、上步、穿臂要一致，勾、夹、推架同时，夹对方左臂要牢紧，下搬其中指要有力。

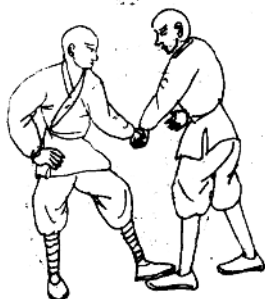


图1-14



图1-15



图1-16



图1-17



图1-18



图1-19

六、折枝抱干

对方左手与我右手互握(图 1—20),我右手向左后回领对方左臂,左手捏住其肘窝处(图 1—21)。我左手回拉其左肘,将对方左肘控制在我右肘弯上,并屈肘夹紧(图 1—22),接着,我左手按在自己右掌背上,用力下搬折其左掌四指,使

其过度背伸而剧痛(图 1—23、24)。

要 点:拉肘要拉回来,同时注意将对方左肘紧牢地夹在我右肘窝内。两手下搬其掌四指要有力。

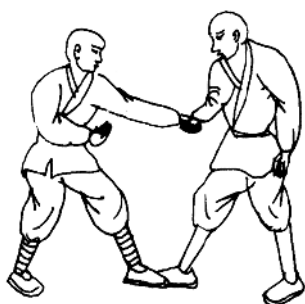


图1-20

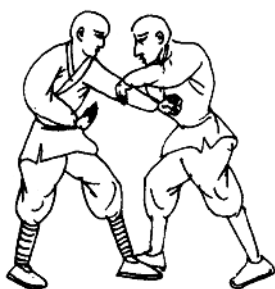


图1-21



图1-22



图1-23

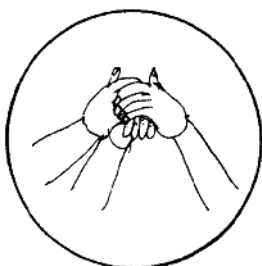


图1-24

七、盘枝摘桃

对方与我两右手互握(图 1-25),我前上左步,右手右后回领对方右臂,左臂从对方右腋下穿过于其胸前(图 1-26)。接着,我左臂里屈,夹住其大臂,右手向上推折对方右臂(图 1-27),我用左手接抓握住对方右小指,用力下搬,使其小指过度背伸而伤(图 1-28、29)。

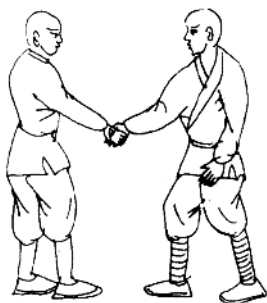


图1-25



图1-26



图1-27



图1-28

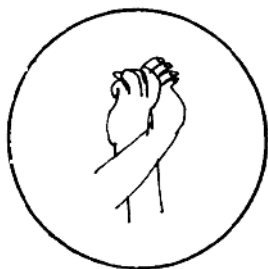


图1-29

要 点:回领、上步、穿臂要一致,挟臂、推折其臂要同时,搬折其小指要有力,抓握要牢紧。

八、扯秧扭瓜

对方左手顺抓住我右腕(图 1—30);我右臂外旋,并上翘腕,使对方松握,左手从自己右腕下右伸,抓握住对方左手拇指(图 1—31)。接着,我左手向左扭搬对方拇指,使其拇指过度背伸而产生剧痛(图 1—32、33)。

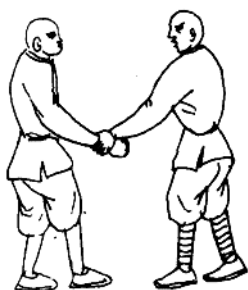


图1-30

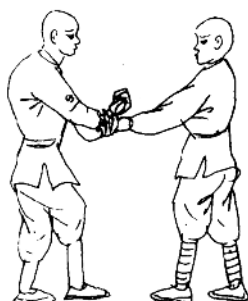


图1-31

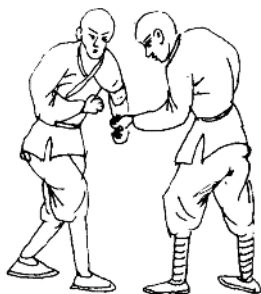


图1-32

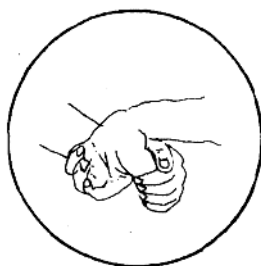


图1-33

要 点：旋臂、翘腕要一致，抓握对方拇指要牢，扭搬其拇指要有力。

九、扭瓜断蒂

对方右手直抓我左腕(图1—34)，我左拳松握，用小指侧下压对方右腕上侧，迫使对方右手松握，我用右手掰开其右手拇指(图1—35)，我右手抓握住对方拇指稍内旋，并向前下推折，使其拇指过度背伸而剧痛(图1—36、37)。

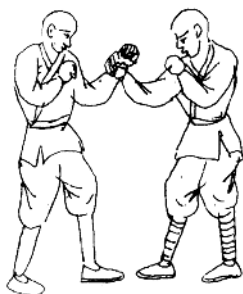


图1—34

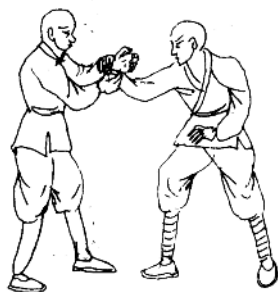


图1—35



图1—36

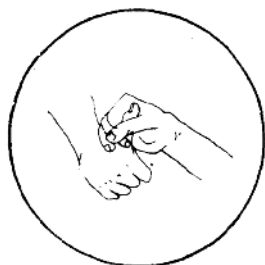


图1—37