

搏击抓法



栗胜夫 乔凤杰
田红菊 编著
北京体育大学出版社

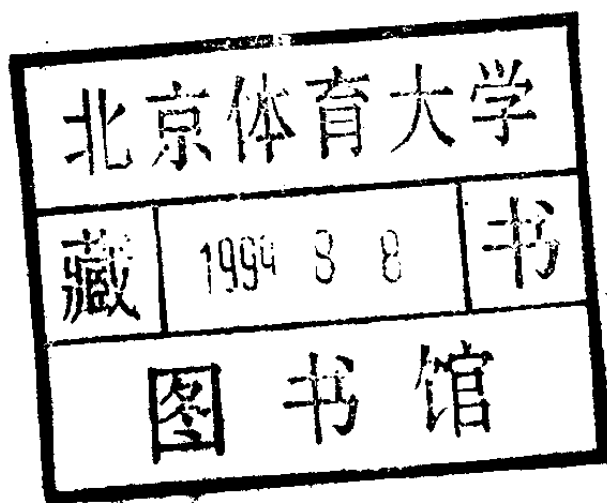
G852.3
155

397087

搏 击 抓 法

栗胜夫 乔凤杰 编著
田红菊

Ty03/05



北京体育大学出版社



北体大 B00074733

责任编辑:张义霄

责任校对:一 肖

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

搏击抓法/栗胜夫等编著. —北京:北京体育大学出版社, 1996. 6

ISBN 7—81051—067—3

I. 搏… II. 栗… III. 攻防(武术)—手法(武术)—中国 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 15898 号

搏击抓法

栗胜夫 等编著

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
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.5

定价:8.80 元

1996 年 10 月第 1 版

1996 年 10 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7—81051—067—3/G · 56

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中国武术,内容丰富,技法深奥,变化无穷。搏击实战中,抓打摔拿,劈扫抽刺,无所不能。武术格斗技法,因世事变化,也发生了较大的改革。现代之格斗技法,越来越科学,越来越系统,越来越切合时代。但是,由于人们对历史变革、观念更新等的认识深度不够。加上其他多种原因,使现代武术格斗技法对一些传统格斗技法的继承、发展有些欠缺或欠妥。

搏击抓法,是构成武术格斗技术的重要组成部分是格斗手法中的重要技法。格斗中,抓法的威力,与拳、脚等相比,自有其独到之处。有些著名的拳种,多以抓法为主体,曾显示过其巨大的威力。在现代中国的散打比赛和国际上的各种搏击比赛中,常限制使用抓法。就当前之条件,基于对比赛的公正裁判,基于对运动员安全的最佳保护,如此做法是可以理解的。但是,抓法作为中国武术格斗技术是不可缺少的一部分。目前就自卫防身、擒拿制敌的实用意义来说,继承传统技法,加强抓法研究,是一个不可忽视的问题,更何况抓法在自卫防身中具有实用价值呢!

中国的很多拳种中,都有关于抓法的介绍,如少

林十三抓、龙爪拳、鹰爪拳、采莲手，等等。这些传统拳术，为我们提供了极其宝贵的抓法资料，是我们研究抓法的基础与重要参考。

中国武术必须尽快走向科学化、系统化，我们必须用系统分析的方法研究武术，研究武术的各种技术，使武术技术更加简捷，战术更加灵活，内涵更加丰富。搏击抓法，出手不空回，威力较大，而练习者较少，欲求者不得其法，知法者又不轻易外传，笔者深恐其年久被人淡忘，故不揣浅陋，粗研其技。

作 者

1995.11.16

于河南大学体育学院

目 录

前 言

第一章 抓法探析	(1)
第二章 抓法的基本动作	(7)
第一节 攻击性抓法	(10)
第二节 挡接性抓法	(22)
第三节 抓法的配合步法	(38)
第三章 抓法的实用技术	(53)
第一节 攻击技术	(55)
第二节 反击技术	(98)
第三节 攻击与反击结合技术	(123)
第四章 抓法的实战艺术	(145)
第一节 徒手对徒手格斗实战	(147)
第二节 徒手对器械格斗实战	(166)
第五章 抓法的功力训练	(187)
第一节 抓法的专项素质训练	(189)
第二节 抓法的一般素质训练	(193)

第一章

抓 法 探 析

1000

中国传统武术中,有很多关于抓法的介绍和研究,如鹰爪拳、少林拳、虎拳、鸡拳以及昆仑拳等等。传统武术各门派对抓法的研究,各有诸多独到之处,为后人提供了宝贵的资料。传统武术对抓法的研究成果,是前人智慧的结晶,是武术运动的重要内容。

抓,是用手或爪取物的一种动作。抓法,则是合理的、专门性的抓的方法。我们这里讲的抓法,是指武术技击动作手法的一种。

抓是人类的本能动作。孩子从母体降生于世,双手就会乱抓。人类为了生存,从远古到如今,用双手同大自然进行斗争,或攀枝取果,或抓棒投石,或制造工具、武器,或取物穿衣,都离不开用手抓这个动作。抓是人类取物的基础动作之一。

但是,人们这种日常生活中的抓物取物方法,并不是今天我们所讲的抓法。就技击而言,人类生有的自卫与攻击能力与人类后天经过专门训练所具有的攻击技能的抓法是有区别的。前者是人类的本能,不能看成是技击;而后者特别是经过训练的抓的技能,可说成是抓法。就抓而言,人类虽然都具有抓的能力,但提高抓的技能,研究抓的方法,使人们的抓法提

高到技击的高度,尚需一个系统的、科学的、专门的训练过程。

抓法是一种手法,是武术实战搏击中最基本的内容之一。研究抓法,使抓法与武术的其他搏击方法相配合,用于技击,用于实战,是人类祖先早就意识到的一个问题。纵观历史发展,无论当今武警保安,还是战士战场拼杀,都离不开抓这个特殊的武术动作。

在中国武坛,著名的少林拳派对抓就有较深的研究。据少林寺手抄本《少林拳谱》所述,少林派对抓法或爪法十分重视,把一些动物的爪抓技能运用到了少林武功之中。拳谱云:少林爪法有5种,即龙、猴、鹰、虎、五花等。所谓的龙爪,要求四指并拢,拇指外展,各指梢节屈扣。实用时,多用于抓击敌面部或锁推敌咽喉、胸部或托拿敌腰胯肩部等;猴爪,要求五指向内屈拢,主要作用是隐势偷袭敌面部等,“出似猴爪状,去后疾成拳”。此法之用,重在敏捷、快速、灵巧,来去无形;鹰爪是四指向内屈扣,拇指屈而外展,形似鹰捕物之势。此法用处较广,可抓,可扣,可刁等等;虎爪为五指内屈而分,主要用于抓、扒、推、拿之法,状如虎爪,气势浑元;五花爪,五指内屈,形如五花瓣,出击防守,皆在妙用。少林拳谱对以上五爪法用法,还作了形象的描述与夸奖,说“少林五爪法,擒妙多变化。疾出疾收把,爪抓血飞洒”,道出了少林抓法的基本要求与实用价值。

手是人的门户,也是攻击的先锋,其表现形式,以抓为主。在武林中,有的门派为了突出抓法的重要,还特意以形喻势,把自然界某些动物所具有的攻击技能借用到武术运动之中,进行专门的训练有独到之法,十分得力,后来人们就以鹰的形意和技法,发展成了现在的鹰爪拳。其特点,动则刚暴凶狠,迅疾有力;静则目光敏锐,机智稳健。技法以抓为主,钩、扑、锁、

扣、按、提、撕、拉，刚柔上济，力技合一。借用鹰的技法，强化武术训练，无疑是对武术的丰富和发展。

另外，武术中的虎、豹、鹤、螳螂等其它一些象形拳种，也无一不显示动物的爪法，突出动物抓法技能与作用。

在一些较力斗智的项目中，抓法的作用就更加明显和突出。以摔跤项目为例，其中的主要攻击方法，无一不与抓法相关。抓是摔跤的前提动作，没有灵活多变、功夫过硬的抓法作基础，其摔技也就无从谈起。

在公安武警战线，官兵保卫社会安全，为民除害，追捕擒拿罪犯所用的动作，也均离不开抓这个基本方法。俗称的公安人员抓犯人，就形象说明了抓在公安系统的显著功能。因此，没有经过专门训练的手法作基础，在制服歹徒的斗争中会是困难重重的，捕、俘、擒、拿，都离不开抓，抓是其中的重要功夫。

我们谈抓法，主要讲抓法在使用过程中广泛性、重要性，了解抓法的价值。抓法是手法的一种，它和其武术动作招数一样，需要有目的地、长期地、系统地训练，才能发挥出自身的功能与作用。要使手法中的抓法达到一定的水平，必须在加强全面身体素质训练的基础上，有侧重地对手法进行专门的训练。丢掉全面身体素质的训练，丢掉其它武术方法的配合，单纯、孤立地训练抓法功夫，是不科学、不现实的。

第二章

抓法的基本动作

研究抓法,首先必须弄明白何为抓法。一般来说,抓法可以分为 3 种形式:

一、五指张开后收缩,以五指抓捏敌要害,简移抓捏(图 2—1);

二、五指呈半张开状态,以五指指尖抓划敌身,简移抓划(图 2—2);

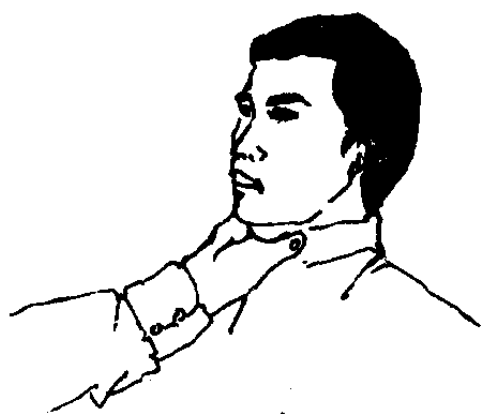


图2-1



图2-2

三、五指抓捏后向后或向上、下、左、右拉带,简移抓拉(图2—3)。

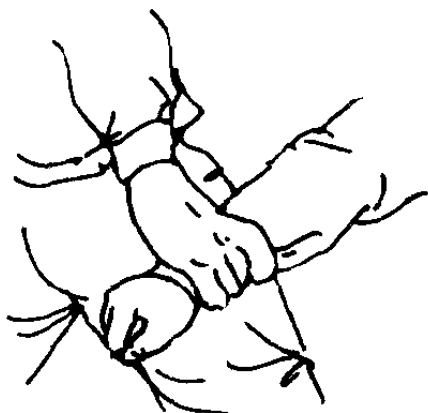


图2-3

搏击抓法动作,又可分为攻击性抓法和挡接性抓法两大类。

第一节 攻击性抓法

攻击性抓法,是指在格斗中象拳法一样常用来直接攻击对方要害部位的主动抓击动作,大致可分为直抓、正侧抓、反侧抓、正上抓、反上抓、正下抓、反下抓7种形式。

一、直 抓

(一)前手直抓

[动 作]

从半侧身格斗势开始。后腿蹬地,重心前移,前侧髋腰挺送内转,送前肩,前手张开直线向前抓捏,目视前方。(图 2—4. 2—5)

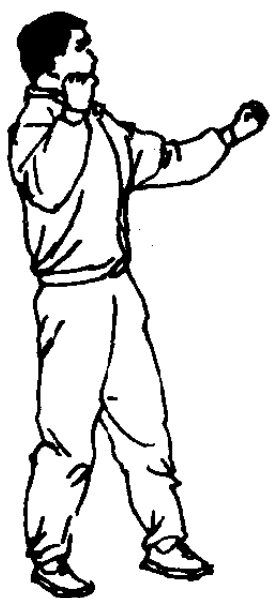


图2-4

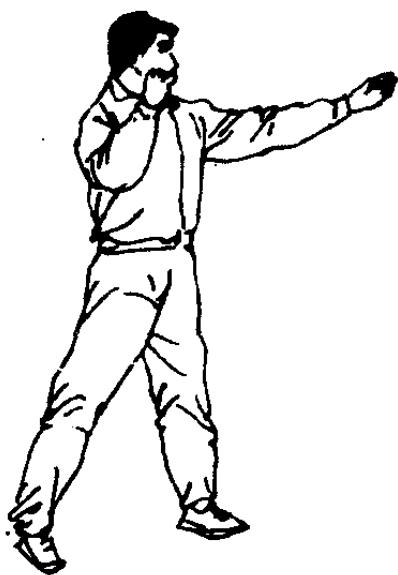


图2-5

[要 求]

蹬地、挺髋、转腰、送肩、出手,整体用力。出手前抓时五指的张缩要配合协调。无预动。

[实 战]

抓捏敌面部、咽部、裆部等。

[训 练]

(1)按照动作要求反复空练,掌握动作。