

● 吴兆祥 / 著



# 中华 武术技击法

● ZHONGHUA WUSHU JIFFA  
安徽科学技术出版社



**(皖)新登字(02)号**

策划编辑:陈小秀

责任编辑:储崇华

**中华武术技击法**

吴兆祥 著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码:230063

安徽省新华书店经销 合肥杏花印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张:15.5 插页:6 字数:363千字

1995年6月第1版 1996年8月第2次印刷

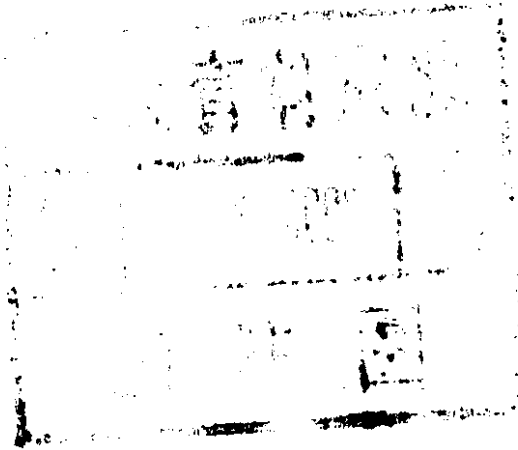
印数:5 001—10 000

ISBN7-5337-1004-5/G·101 定价:19.80元

● 吴兆祥 / 著

● ZHONGHUA WUSHU JIIFA

安徽科学技术出版社



鷹爪拳



转身卡喉



倒地蹬腹

拉臂踩腿



闪身进击



拧臂砸肘



和美国朋友交流技术



拧身卡喉



按头拧颈



托肘压腕





辅导学生练拳

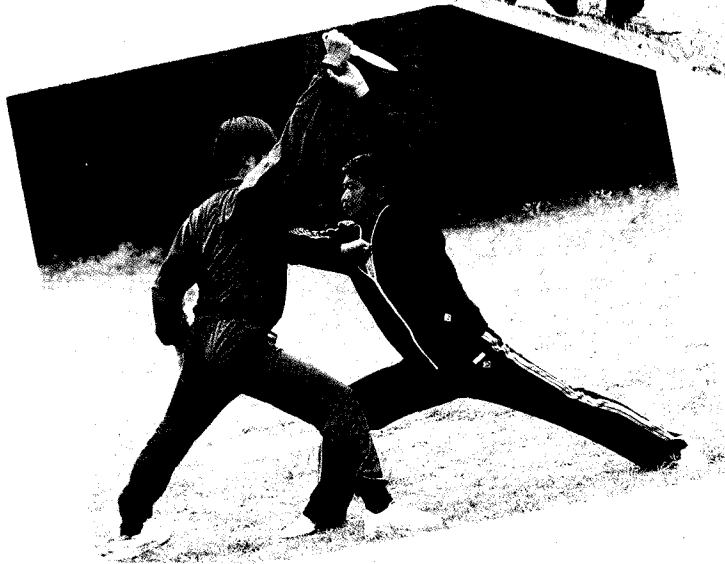




别腿卡喉



拧身击颌

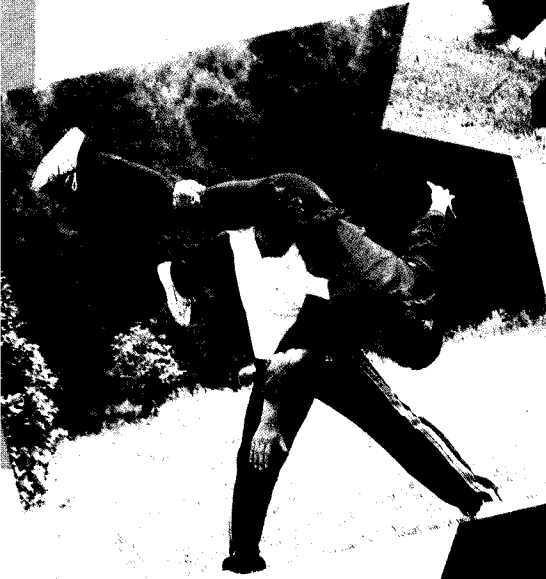


上架横顶

拉手别肩



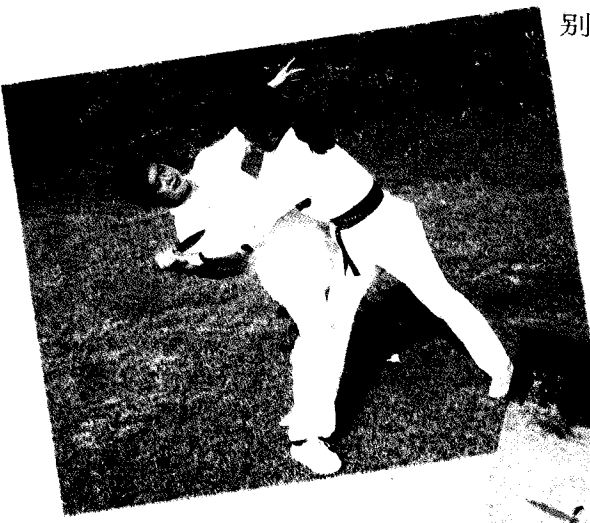
拉臂过肩



拉臂顶肘



别腿推腕



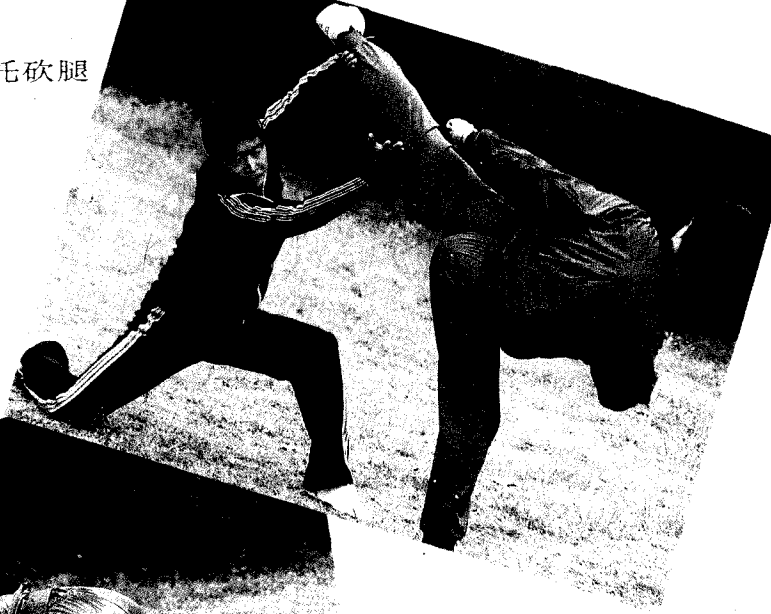
别肩夺匕首



扳肩撞腰



上托砍腿

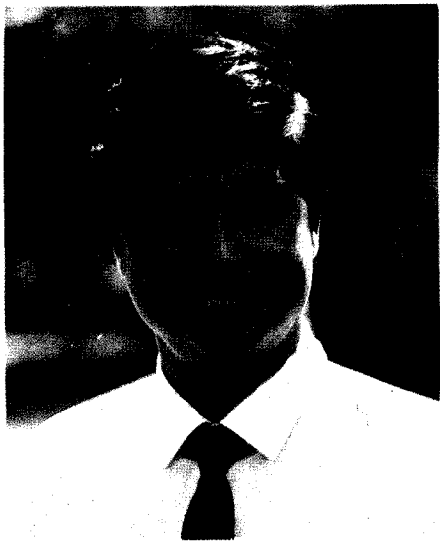


抓腕别肩



穿裆过肩





## 作者简介

作者吴兆祥先生，江苏高邮人，1946年4月出生。现任安徽大学体育教研室主任、副教授；中国逍遥庄气功研究会会长、全国高校运动医学研究会理事、安徽大学武术、气功研究会会长、安徽省武术协会常委、合肥市武术协会常委、科研委员会主任、武术国家一级裁判员。他多年研练武术和气功，有很丰富的教学和训练经验。为培养武术、气功人才，为发掘、整理我国传统体育瑰宝，他刻苦钻研、勇于实践、勤于笔耕、成果丰硕。曾先后出版了《醉棍》、《怎样练好武术》、《怎样练好气功》、《气功天地答疑》、《怎样练好游泳》、《靠身拳》、《天柱枪》、《中华武术手册》等多部著作，发表论文数十篇；是大型体育工具书《体育百科全书》的主编、《世界体育大事典》的副主编，并参加了《中外誉称大辞典》、《安徽省高等院校体育教学大纲》及安徽省高校教材《体育》的编写工作。吴兆祥先生博学多才，思路敏捷，是当代体育界年轻有为的学者。他的这部新著《中华武术技击法》的问世，不仅是其学识水平的升华，也是对我国武术事业的一大贡献。

Ty05/26

## 序

蒋浩泉

中华武术，博大精深、源远流长，在它形成与发展的数千年历史中，一直保持着两种运动形式，即“实战技击”和“套路运动”。前者多用于保卫疆土、临阵杀敌与抗暴自卫，后者多用于强身健体与艺术表演。这两种运动形式，其间既有区别，又有着密切的联系。武术套路是攻防格斗技术的提炼，且动作连贯舒畅，讲究手、眼、身法、步法的配合，要求内外合一，形神兼备，具有很强的艺术感染力，并为武术技术训练提供技术和身体素质基础。而武术技击法是中华武术的精华和核心，是武术套路中攻防技术在实战中的具体运用，并为套路运动提供丰富多采的动作素材，它们各有侧重，互为补充，互相渗透。这两种运动形式，在数千年中华民族的文明史上，在增强体质、防身抗暴、抵抗外侮、振奋民族精神等方面都起过重要的作用。

吴兆祥先生呕心沥血撰写的这部《中华武术技击法》，是实战技击运动形式的全面展示，内容丰富、技法纷呈；其理博大精深，其术奥妙无穷，其法变化万千。它合理地运用了人体解剖学和运动力学的原理，并根据人体结构特点和活动规律，把擒拿、格斗、摔交和防卫的技击精华有机地融合在一起，既可拳打脚踢，又可肘顶膝逼；既可锁扣擒拿，又可快摔猛跌；攻防有度，变化多端。该书文字精炼，结构严谨，动作实用，风格独特，能诱导读者举一反三，触类旁通。《中华武术技击法》主要内容包括：导论、技击法的产生和发展、武术技击十大要

素、人体要害部位和穴位、基本进攻和防守技术、各种基本功练习法、徒手进攻法和防守反击法、实战擒拿法及其法则、实战快摔法及其法则、对付徒手进攻的防卫法、对付器械进攻的防卫法、技击法的战术运用和技击创伤的预防与治疗验方等。该书既可作为运动队的训练辅导教材，又可作为一般读者防身自卫的良师益友，也是广大青少年武术爱好者攀登技击高峰的阶梯。

作者吴兆祥先生是安徽大学副教授，体育教研室主任，他多年研练武术，有很丰富的教学和训练经验。为培养武术人才，为发掘、整理我国武术珍宝，他刻苦钻研，勇于攀登，勤于笔耕，曾先后出版了9部著作，并在有关刊物上发表论文数十篇。《中华武术技击法》的问世，不仅是吴兆祥先生学识水平的一个升华，也是他对武术事业的一大贡献，我很高兴地向广大读者推荐这本书。此序和该书中不尽之处，尚祈读者赐教。

注：蒋浩泉先生是安徽大学教授，全国中西技击学会主席，中央警卫团和上海武警总队特聘总教练，美国西来寺武术总教练，日本武当派八极门研究会顾问，国际武术联盟总会荣誉顾问，40年代威震全国的拳王。

# 目 录

第一章 导 论 .....	1
第一节 技击法的产生和发展 .....	1
第二节 武术技击法十大要素 .....	13
第二章 人体要害部位 .....	25
第一节 人体关节 .....	25
1. 颈椎 .....	26
2. 肩关节 .....	27
3. 肘关节 .....	27
4. 腕关节 .....	27
5. 指关节 .....	28
6. 髋关节 .....	28
7. 膝关节 .....	28
8. 踝关节 .....	28
第二节 人体要害部位 .....	29
1. 头部 .....	29
2. 颈部 .....	30
3. 胸腹部 .....	30
4. 裆部 .....	30
5. 前臂两侧和手背部 .....	30
6. 膝盖和胫骨 .....	30
第三节 人体要害穴位 .....	31
1. 太阳穴 .....	31
2. 百会穴 .....	31
3. 元宫穴 .....	33
4. 人中穴 .....	33
5. 迎香穴 .....	33
6. 印堂穴 .....	33
7. 耳门穴 .....	33
8. 风池穴 .....	33
9. 风府穴 .....	34
10. 颊车穴 .....	34
11. 天突穴 .....	35
12. 大椎穴 .....	35
13. 气户穴 .....	35
14. 乳中穴 .....	35
15. 臑中穴 .....	35
16. 气穴 .....	36



17. 章门穴 .....	36	33. 灵台穴 .....	40
18. 期门穴 .....	36	34. 昆仑穴 .....	40
19. 丹田穴 .....	36	35. 曲池穴 .....	40
20. 璇玑穴 .....	37	36. 廉泉穴 .....	40
21. 鸠尾穴 .....	37	37. 血海穴 .....	40
22. 华盖穴 .....	37	38. 三阴交穴 .....	40
23. 气海穴 .....	37	39. 涌泉穴 .....	41
24. 气门穴 .....	37	40. 合谷穴 .....	41
25. 关元穴 .....	38	41. 肩 穴 .....	41
26. 中腕穴 .....	38	42. 肩 穴 .....	41
27. 急脉穴 .....	38	43. 足三里穴 .....	41
28. 海底穴 .....	38	44. 仆参穴 .....	42
29. 环跳穴 .....	39	45. 膺窗穴 .....	42
30. 长强穴 .....	39	46. 天枢穴 .....	42
31. 命门穴 .....	39	47. 京门穴 .....	42
32. 筋缩穴 .....	39		

### 第三章 基本进攻和防守动作 ..... 43

#### 第一节 基本进攻动作 ..... 43

一、基本手型和步型 .....	43	6. 丁步 .....	45
(一) 基本手型 .....	43	7. 坐盘 .....	46
1. 拳 .....	43	二、基本手法和步法 .....	46
2. 掌 .....	43	(一) 基本手法 .....	46
3. 勾 .....	44	1. 拳法 .....	47
(二) 基本步型 .....	44	2. 掌法 .....	55
1. 弓步 .....	44	3. 肘法 .....	61
2. 马步 .....	44	(二) 基本步法 .....	65
3. 虚步 .....	45	1. 进步 .....	66
4. 仆步 .....	45	2. 退步 .....	66
5. 歇步 .....	45	3. 上步 .....	67