

实用擒拿术析解

赵大元 著



经济管理出版社

中国传统武术警用军用

实用擒拿术析解

赵大元 著

经济管理出版社

责任编辑 钟培华
责任校对 魏慧中
技术设计 贾晓建

实用擒拿术析解

赵大元 著

★

经济管理出版社出版

(北京阜外月坛北小街2号)

新华书店首都发行所总发行 各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

★

850×1168 1/32 印张6 147千字

1989年5月第一版 1989年5月北京第一次印刷

印数: 1~50000册

ISBN 7-80025-106-3/D·10

定价: 3.10元

作者简介

赵大元，八卦掌第四代传人。9岁开始习武，曾习练迷踪、弹腿、四平、查拳、绵掌、太祖、太极、形意等多种拳法，后从李子鸣先生学八卦，在北京民间武术界素有“快手”

“擒拿王”之称，1979年第一届全国传统武术观摩交流大会获银牌。现任中国人民警官大学武术教员，北京武协委员，八卦掌研究会秘书长，北京技击研究会常委。

作者多年致力于武术理论研究和教学推广工作。1985年因教学成绩突出受公安部嘉奖，1984年被评为全国优秀武术辅导员，并曾在科教片《八卦掌》中担任编导。

《中国传统武术警用军用实用擒拿术析解》为“实用擒拿技术”的基础部分，实用部分作者将另有著述出版。

序

武术一道，为我国独传之术，而擒拿一术尤为武术之精髓。其理深奥，其术精湛，其法变幻万千。然中华武术门户极深，尽私秘其术，为各家镇山之宝，传世者甚少，很少见著于书，或有之，亦述之一二，而藏之七八。近年来谈论擒拿者不少。悉擒拿真谛者，鲜有几人。更有甚者，少有几手盖以为擒拿。文以对，而不知擒拿为何，误人，误己。

夫擒拿虽千变万化，亦不过人身之一动耳。擒于人，其理出于人之关节筋骨，血脉经络。运动劲力之妙，当循乎自然，合乎于理。盖理为拳技之本，欲尽擒拿之术，必尽其理。今述之术而明之以理者，更无见著。

吾已耄耋之年，从武凡七十余年，尝得窥其一斑，常为此情叹。今吾徒赵大元从幼习武，又从吾研习八卦掌，尽得吾传。现于中国人民警官大学任教，穷内外两家秘传擒拿之术，集百之所长，将传统之口诀，溶现代之科学，进而阐述擒拿之机理。凡擒拿之千万技归而统之。纲目相备，理技相合，将秘传之诀，尽不私藏，图文并物，毫不饰以虚文，著而示世。使好习者，闻而明其理，习而懂其术，使有志者互为参悟，擒拿之术得而扬、中华武技后有传人，吾愿足矣！是以为序。

李子鸣

前 言

实用擒拿技术汇集了中国武功的精华，是徒手搏击的最重要的实战技法。其理精深，其术奥妙无穷，其法变化万千，是广大人民群众几世纪以来在实践中不断积累并总结出来的特殊实用技法。

实用擒拿技术是以击打掐拿要害部位、抓筋拿脉，反挫关节为主要手段，刚柔相济，以巧取胜的一种技击技术。具有丰富的内容和深邃的哲理，有很高的研究价值和实用价值。但由于中国武术门派众多，擒拿技术名称繁杂，门户极深，又蒙上一层神秘色彩，大多口传心授，秘不外传。故自古以来从未统一归类研究、更未对其机理进行全面探研，因而无论在民间流传或在公安、武警、部队训练中，都存在着学其法而不懂其机理的缺陷，阻碍并影响训练效果且延长学习训练的时间。因此，在中国武术擒拿技术的挖掘整理和教学训练中，都急需科学化、系统化和规范化。

实用擒拿技术虽其技法变化万千，名称各一，但万变不离其宗，究其机理总有规律可循，只要抓住其规律，进行科学系统的训练，就可举一反三，根据不同情况，采用不同手法，组合出千变万化的实用技术，真正掌握各种各样的实用擒拿技术，从而极大地提高教学训练和学习的效果与速度。

为了便于大家系统学习和掌握实用擒拿技术，根据科学

用系统、简便易学的原则，依据自己近三十年的研习和教学经验，对中国传统武术各拳种流派的擒拿技术进行综合整理和精选，并参照国外警用、军用搏击技术及自卫术，按擒拿基本形式、擒拿部位和机理分类，辅助基本手法及典型技术加以说明。在本书编写过程中，除参照传统擒拿口诀外，试求运用人体解剖、生理、力学、运动生物力学及对抗心理学等现代科学对擒拿技法和擒拿机理进行探研分析，以系统论，控制论的观点探讨实用擒拿技术的基本规律。以便广大爱好者参照学习和共同探研。

《中国传统武术军用警用实用擒拿术析解》是实用擒拿术的基础部分，它着重从被擒拿者的角度，以系统论的观点，对擒拿的机理、典型技法进行探研、技理相合，使广大练习者阅而明其理，习而懂其术，能初步掌握实用擒拿技术。而它的续编《中国传统武术军用警用实用擒拿术图解》则是综合各家技法的实用综合应用技术。它着重从擒拿者的角度，以控制论的观点研究分析讲解实施擒拿的诸要素，擒拿技术的应用力学分析、基本功法的练习，技术的综合实际应用，各种夺凶器技术及教学训练法，以使读者能较全面地掌握实用擒拿技术的练习方法，掌握实用擒拿技术的各种技法，提高实际应用能力。

本书尽数年精力，几经易稿，得到了武术界同仁及周国政教授等人的大力支持和帮助，在这里表示感谢

赵 大 元
一九八八年一月

目 录

前 言

第一编 绪论 (1)

第一章 怎样学习实用擒拿技术 (1)

第二章 实用擒拿技术的基础知识 (5)

第一节 人体骨骼、骨连结概述 (5)

第二节 人体神经系统概述 (14)

第三节 人体运动链概述 (20)

第三章 实用擒拿技术的基本原则 (31)

第四章 实用擒拿技术对人体的基本要求 (36)

第五章 擒拿技术的基本手法图解 (40)

第二编 实用擒拿技术机理及典型技法 (59)

第六章 主躯干运动链子系统 (60)

第一节 头部击打、掐拿的要害部位及机理 (61)

第二节 颈部擒拿的主要部位与机理 (66)

第三节 躯体擒拿的主要部位及机理 (74)

第七章 上肢运动链子系统 (83)

第一节 上肢带擒拿的主要部位与机理 (85)

第二节 肩关节的擒拿 (90)

第三节 肘关节的擒拿 (100)

第四节 前臂与腕关节的擒拿 (125)

第五节 手及掌指关节的擒拿 (150)

第八章	下肢运动链子系统	(160)
第一节	髋关节的擒拿	(161)
第二节	膝关节的擒拿	(165)
第三节	小腿骨、踝、足趾关节的擒拿	(176)

第 一 编

绪 论

第一章 怎样学习实用擒拿技术

实用擒拿技术是我国特有的独传之术，是中华武术实用搏击的四大技法之一，集中反映和体现了中国武术当中的精华。

擒拿技术在我国有着悠久的历史。最早见诸文字的是春秋战国时期。《春秋公羊传》中有“万怒，搏闵公，绝其脰”的记载，类似于今天擒拿中的锁喉断颈技术。《庄子·内篇》有“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”已从哲理上探讨技击中的劲力使用。

汉代百戏角抵技，也常有“抓把”“抱腰腿”“握举”“锁扣”等技法盛行于百戏之中。

随着武术技击的发展，擒拿技术逐渐成为中国武术中一门专门的技术。以后又作为武技中的高级实用技术大大地发展起来，踢、打、摔、拿、点穴为一体，成为各拳种、各流派的不传之秘。

何为擒拿，擒就是反挫关节，分筋错骨。拿就是掐拿穴位，刁拿锁扣。有些人误把各拳种流派擒拿技术入门基础练习，即把对方抓领、抓腕或对方不防备情况下的擒拿手法当作擒拿技术

的全部。其实，真正的实用擒拿技术，是在与对方搏斗过程中的擒拿技术。

擒拿技术可分为四大部分：（1）擒拿基本手法（刁拿锁扣、掐插挑顶，拧压缠压、别扛折股、剔盘挫挟，挣斫抱挟。二十四法）。（2）擒拿基本技术，即死手擒拿。包括被动擒拿（抓领解脱擒拿，抓腕、臂解脱擒拿，抓肩背解脱擒拿，扼喉解脱擒拿，抱接解脱擒拿等）和主动擒拿。（3）活手实用擒拿技术（指搏斗中的擒拿技术）。（4）夺凶器的擒拿技术。

运用现代人体解剖、生理、运动生物力学、运动力学及对抗心理学知识，对于我们学习和研究实用擒拿技术有着重要的作用，它帮助我们掌握人体运动系统的结构及其解剖、生理特点和运动规律，在对抗中合理地运用力学原理。

人的运动系统是由骨、关节和肌肉三部分组成，约占人体总重的60~70%，构成人体的支架，保护脏器，并在神经系统的支配下产生各种运动。同时，人体的运动又不是单一的骨杠杆、关节的运动，而是相连几个关节乃至全身的运动，形成一个运动链系统。而根据人体结构和相邻关节的运动关系及特点，又可分为若干子系统，它们相互支持，呼应和制约，形成人体的整体运动。在研究、掌握实用擒拿技术中，首先要重点研究掌握：人体各运动链子系统的组成和它的运动特点；各运动链子系统的主要环节和主要关节的结构、运动特点和运动幅度；各运动链子系统中相邻关节的效应性运动和锁定效应规律；各运动链子系统之间的相互支持、呼应和制约的效应性特征。在此基础上，正确地抓腕拿脉，反挫关节，合理地使用固锁技术，形成完整的擒拿技术。

实用擒拿技术千变万化，手法极多，名称更是繁杂。然究其机理，在每个擒拿部位及关节上，无非依据生理结构和运动特点，只有几个擒拿基本形态。技法的变化只不过是手法的不同。

因而在研究学习实用擒拿技术时，只要掌握各部位的擒拿基本形态，明其机理，掌握其典型技法，就可举一反三，根据不同的情况，采用不同的手法，组合出各种各样的实用擒拿技术。

实用擒拿技术必须和踢、打、摔法紧密结合，溶为一体，才能成为真正完整实用的擒拿技术。因为在搏击中对方在不断地运动着、变化着，而擒拿技法实施的先决条件是肢体的接触，因而在实施中必须审势应势，得机得势就拿，不得机就变，诱使对方照我的意图运动，打、踢、摔、拿相间，循循相生。当遇到对方的全力反抗时，要求不使拙力，讲究技巧和劲力的使用，借力使力四两拨千斤。

力有三个要素，即大小、方向和作用点。在任何瞬间，要想破坏对方的力，一种方法是用比它大的力反方向抗消它，这样极易造成死拿硬要反被人制的局面。另一种方法强调力的方向和作用点，并注意到搏斗是在三维空间进行的，这样在瞬间就必定存在无穷个从其他方向上破坏它的力，也必定存在最合理的破坏它的作用点，这就要不顶不抗，灵活多变，合理利用力学、生物力学原理，结合人体结构，寻找最有利的力点和方向。按照传统擒拿口诀来讲，就是要求“阴阳互变，虚实相生，周流圆活的劲力使用。

实用擒拿技术中的每一技法，都有其依据对方变化的相应技法，因为每一擒拿技术的实施都必须制造和具备一定的条件，而不是不管具体情况，在任何情况下都实用的，如同没有包治百病的药一样，因而在实施中不但要讲究力的变化、更要讲究技法的转换，擒拿部位的转换及踢打摔拿的有机组合，否则又会形成死拿硬要反被人制的被动局面。

在研究学习实用擒拿技术中，要特别重视基本功与基本手法的练习，它是整个擒拿技术的基础，也是擒拿技术的专项身体素质训练。擒拿技术虽然讲巧劲，但无强大力量做后盾，也就谈不

上巧劲。如果没有快速的反应能力和应变能力，也就谈不上技术的应用。在练习中，不要贪多求全，要抓住人体各主要部位的擒拿击打位置，各运动链子系统各关节的常用典型技法和基本形态狠下功夫练习。何为“功夫”，功夫就是时间。所练次数越多，功夫就越深。何为“巧”，熟能生巧。总之一句话，就是在明其机理，掌握基本擒拿状态的基础上，悉心体会力的变化感觉和手法的细微动作，反复地练，系统地有目的地练，才能真正掌握擒拿技能。

最后要提的是，因实用擒拿技术中的许多技法，往往会给对方造成重残，甚至死亡。因而在实施中必须注意，不能超越法律所限定的正当防卫的范围及人民警察的职责和权限。不得滥使危险技法。

第二章 实用擒拿技术的基础知识

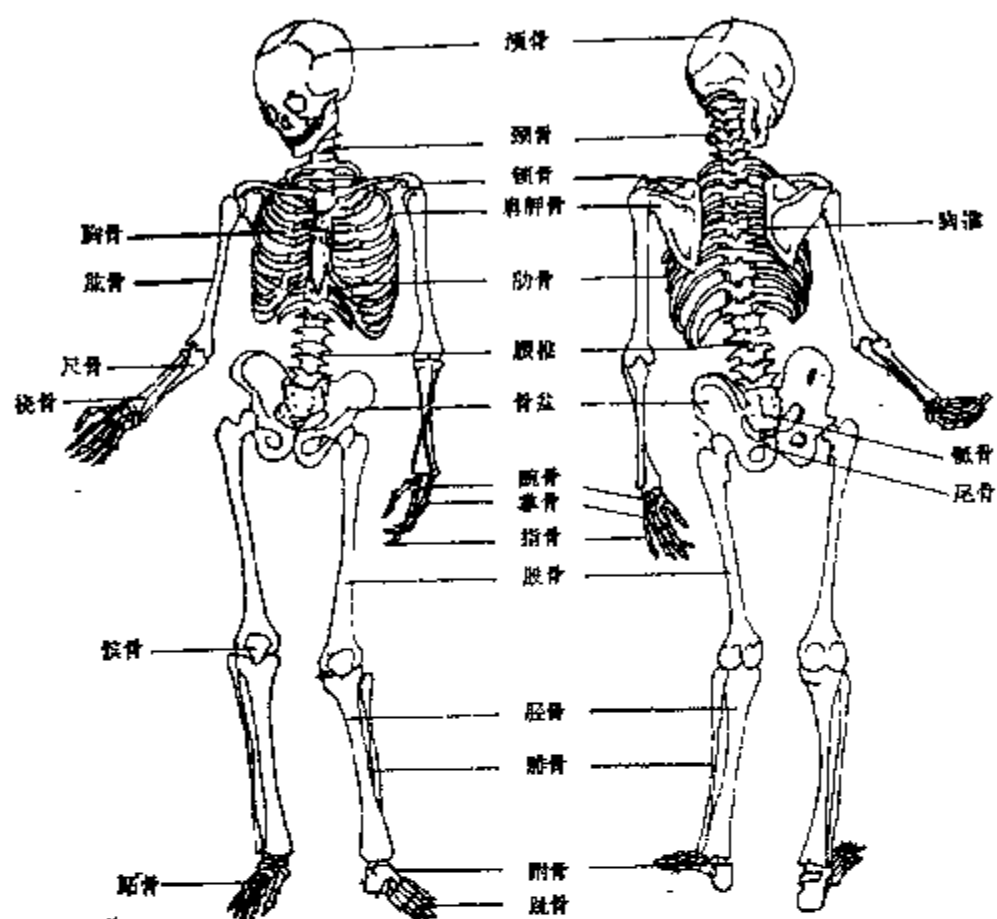
要尽快地系统掌握实用擒拿技术，就不能只学其法，而不明其理，这样只能学一会一，带有相当大的盲目性。擒拿的对象是人，是在不停运动着的人，因而首先要了解人体的解剖结构特点，在此基础上抓住人体运动系统的规律、人体的要害薄弱部位，才能正确理解擒拿技法并掌握它。还要掌握运动力学，生物运动力学的基本原则，以便掌握正确的发力顺序，力的变换应用，正确理解掌握动作要领，合理地掌握技术、技法。

第一节 人体骨骼、骨连结概述

一、骨骼

骨骼是人体的框架，骨与骨之间以关节相连结。成人的骨共有206块，多数是成对的，只有少数不成对。人体骨骼分为中轴骨和附肢骨两大部分。中轴骨构成人体主躯干运动链系统，并组成骨腔，保护人体的重要生命系统；附肢骨构成人体主要的运动链系统，上肢和下肢运动链子系统。（见图1）

中轴骨 (共80块)	颅骨：29块（包括听小骨，舌骨）	
	{ 躯干骨 (共51块)	胸骨（1块）
		肋骨（12×2块）
		椎骨 { 颈椎骨（7块）
		{ 胸椎骨（12块）
		{ 腰椎骨（5块）
		骶骨（1块）
		尾骨（1块）



骨骼图解

图 1

附肢骨	上肢骨 (左右共64块)	锁骨 (1 × 2 块)	} 组成上肢带
		肩胛骨 (1 × 2 块)	
		肱骨 (1 × 2 块)	} 上臂骨
		桡骨 (1 × 2 块)	
		尺骨 (1 × 2 块)	} 前臂骨
		腕骨 (8 × 2 块)	
		掌骨 (5 × 2 块)	} 手骨
		指骨 (14 × 2 块)	

下肢骨 (左右共62块)	髌骨 (1 × 2 块)	下肢带
	股骨 (1 × 2 块)	大腿骨
	胫骨 (1 × 2 块)	小腿骨
	腓骨 (1 × 2 块)	
	跗骨 (7 × 2 块)	足骨
	趾骨 (5 × 2 块)	
	趾骨 (14 × 2 块)	

人体骨有长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。骨是由骨组织、结缔组织和神经组织构成。骨组织又分骨膜、骨质和骨髓。骨的化学成分是由有机物和无机物构成，骨的有机物使骨具有弹性，无机物使骨具有坚固性。根据对人体股骨的测定，每平方厘米可承受2100公斤的压力强度。根据运动生物力学的分析测定，骨的压缩负荷、拉张负荷、弯曲负荷都较强，而它的扭转负荷，也就是骨的扭转强度较小，安全阈小。因而在实施擒拿技术时，应以扭转力量为主，方能造成骨的损伤，在关节部位更是如此。

二、骨连结

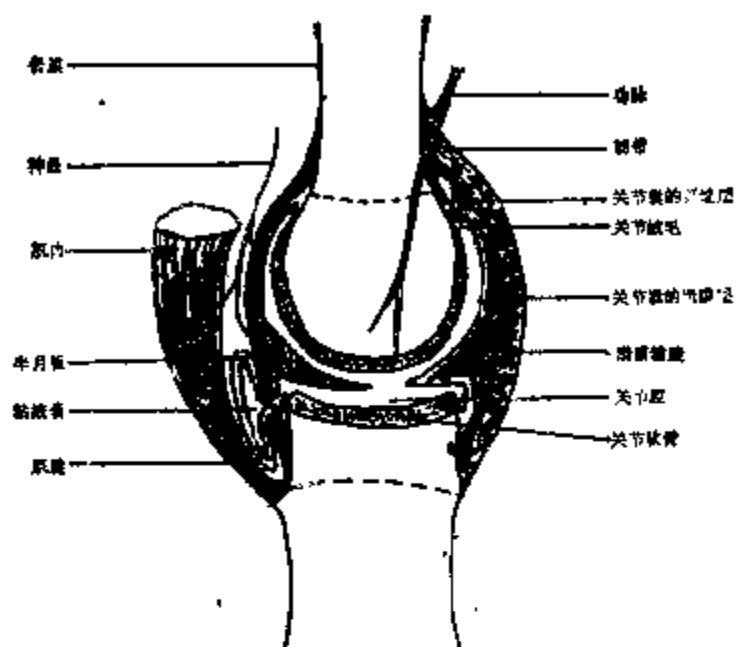
骨与骨借结缔组织、软骨组织及骨组织相连结。骨连结分为无腔隙的骨连结和有腔隙的骨连结。无腔隙的骨连结即骨与骨之间没有任何间断和缝隙的连结。包括韧带联合，软骨连结，和骨性结合。有腔隙的骨连结通常叫做关节。是擒拿格斗中控制对方，实施擒拿的主要部位。

关节的主要结构是由关节面及关节面软骨、关节囊、关节腔所组成。(见图2)

骨关节面是连结骨相邻的骨面，凹的关节面叫关节窝，凸的关节面叫关节头，平的关节面则互为关节头和关节窝。

骨关节面上都有一层关节软骨覆盖着，关节软骨具有弹性，能减缓震动和防止骨关节面的磨损。

在关节四周包住关节的结缔组织囊叫关节囊。它分为内外两



关节的模式图

图 2

层，外层为纤维层，局部增厚形成韧带；内层为滑膜层，分泌滑液，滑润软骨关节面，以减少关节运动时软骨关节面之间的摩擦，并能营养关节软骨。

关节腔由关节囊和软骨面共同围成，在正常情况下腔内的气压低于空气的大气压，这对加固关节有非常重要的作用，如

果关节囊发生破损，使内外空气相通，则用很小的力即可使关节两骨彼此脱离连结。

除了上述主要结构外，有些关节还有滑液囊、滑膜襞，关节孟缘、韧带等辅助结构。

滑液囊位于肌腱与骨之间，它的作用是减少肌腱与骨之间的摩擦。

滑膜襞填充关节腔内的空隙，使关节面相适应，并可避免关节面过大的撞击和磨损。

关节唇是关节面凹陷周缘的增大部分，有加大并加深关节面的作用。

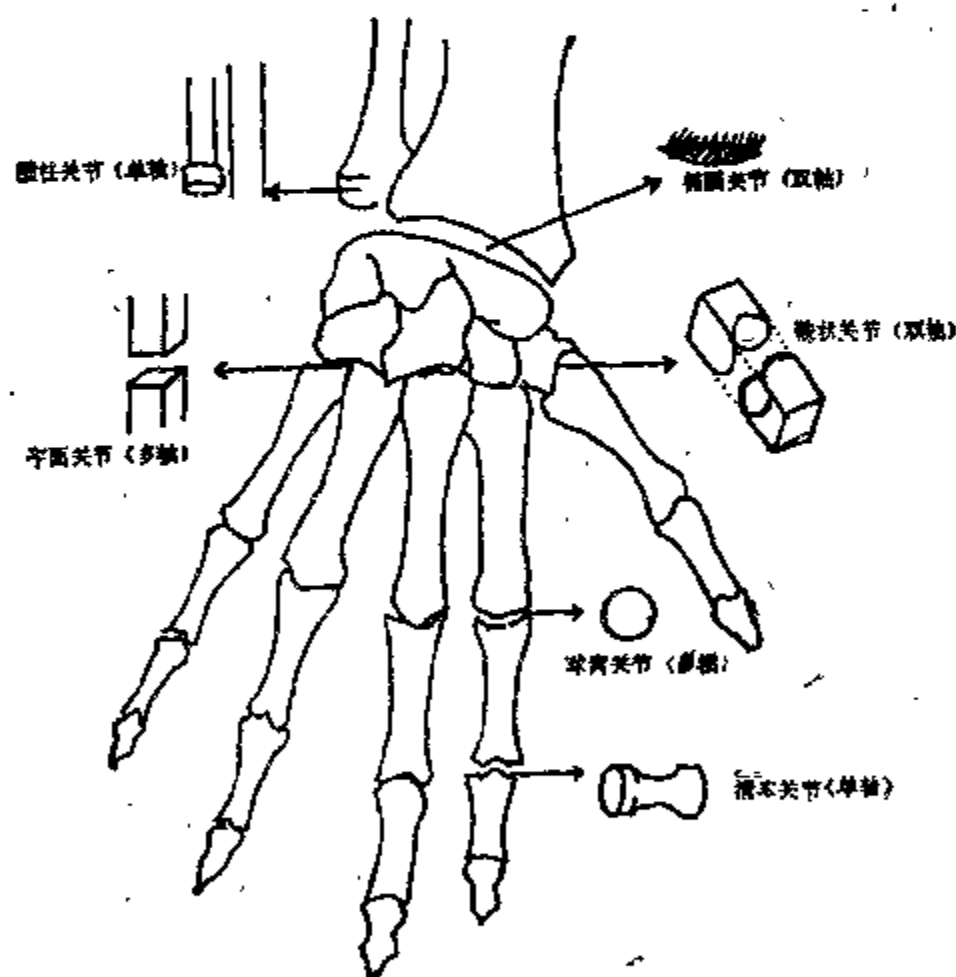
关节内软骨有两种，一种是半月形叫半月板，位于膝关节腔内，在踢压对方膝关节两侧时，很容易造成半月板损伤而形成膝关节的运动及用力障碍；一种呈圆形，叫关节盘，位于胸锁关节腔内等处。关节内软骨除保证关节面彼此相适应外，还有减轻冲

撞和震动的作用。

韧带分囊内韧带、囊外韧带和囊韧带三种。都有连结两骨，增加关节稳固性及限止关节过度运动等作用。擒拿技术中的反挫关节，首先要损伤破坏的就是韧带。在将其固锁、扭转到其最大限度时，就形成了关节的锁定。如超过其运动极限时，便造成整个关节的破坏性损伤。

根据关节运动轴的数目和关节面形状，人体关节可分为单轴关节、双轴关节和多轴关节三大类。（见图3）

单轴关节只能绕一个轴运动。有滑车关节，其关节面形似滑



关节面的各种形状

图 3

车，如肱尺关节和指关节，它们只能绕一个轴作屈伸运动。还有车轴（圆锥）关节，其关节面形似车轮的轴式圆柱，关节面位于骨的侧方，骨围绕与骨长轴平行的垂直轴旋转。如桡尺近侧与远侧关节。

双轴关节是指可以在两个轴方向运动的关节。有鞍状关节，两骨的关节面均呈鞍状，彼此成十字交叉接合，类似握手，每一骨的关节面既是关节头又是关节窝。鞍状关节有额状轴和矢状轴两个运动轴，如第一腕掌关节、它可以在两个轴上作屈伸和内收外展运动。另外，还有椭圆关节，关节头及关节窝的关节面均呈椭圆形，也有额状轴和矢状轴两个运动轴。沿额状轴可作屈伸运动，在矢状轴上进行内收及外展运动，还可作环转运动。如桡腕关节和寰枕关节等。

多轴关节是指可以在多轴方向运动的关节，其运动范围最大。有球窝关节，关节头较大，呈球形，关节窝小而浅，接触关节头的面积不到1/3，因而它是人体中活动范围最大的关节。其运动轴通过关节的中心，关节沿着这些运动轴作屈伸，内收，外展，旋内，旋外和环转运动，如肩关节。还有平面关节，两骨的关节面均平坦而光滑，大体一致，关节囊紧张而坚韧，运动幅度极小，只能作轻微的滑动及回旋。所以有时又叫微动关节，如跗跖关节等。

关节的运动取决于关节面的形状，有滑动、屈伸、内收、外展、旋转（内旋、外旋）和环转。（参见图4）

屈伸：运动环节在矢状面内绕额状轴运动，向前运动为屈、向后运动为伸（膝关节和踝关节相反）

水平屈伸：上臂（大腿）在肩关节（髋关节）处外展90°后，向前运动为水平屈，向后运动为水平伸。

外展内收：运动环节在额状面内，绕矢状轴运动，远离正中面为外展，靠近正中面为内收。



大臂外展

图4-1



大臂内收

图4-2



大臂曲

图4-3



大臂伸

图4-4



大臂(肩关节)外旋

图4-5



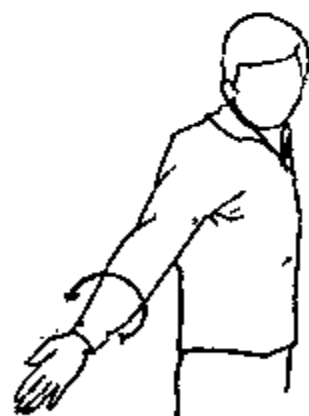
大臂(肩关节)内旋

图4-6



大臂内旋

图4-7



大臂外旋

图4-8



图4-9



图4-10

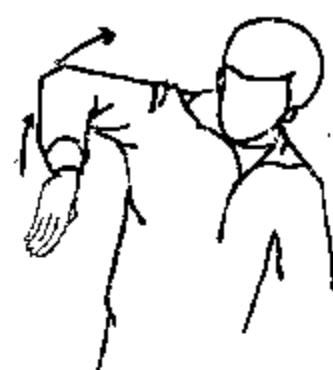
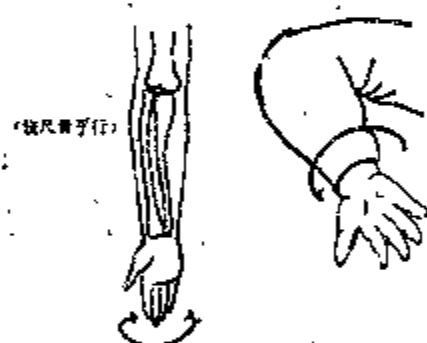


图4-11



小臂外旋
图4-12



小臂内旋
图4-13



手曲 (腕关节曲)
图4-14



手伸 (腕关节伸)
图4-15



手内收 (腕关节)
图4-16



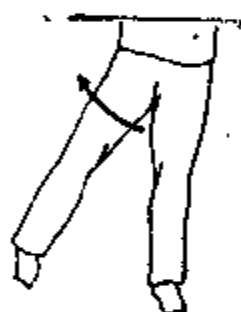
手外展(腕关节)
图4-17



大腿曲
图4-18



大腿伸
图4-19



大腿外展
图4-20



大腿内收
图4-21



大腿外旋(膝部外展)
图4-22



大腿内旋(膝部内收)
图4-23



图4-24

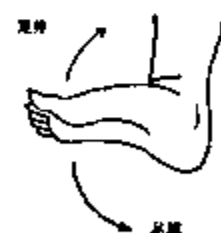


图4-25

内旋、外旋（旋转）：运动环节在水平面内，绕其本身的垂直轴旋转，由前向内的旋转叫内旋（旋内），由前向外的旋转叫外旋（旋外）。

环转：运动骨的上端在原位活动，下端则作圆周运动，凡具有额状轴与矢状轴的关节，都可作环转运动。

关节运动有一定的幅度。关节运动幅度是指运动环节围绕某运动轴进行转动的最大活动范围。关节运动幅度的大小，是肌肉工作能力能否充分发挥的前提之一。适宜的关节运动幅度，不仅能保证运动的协调性，而且对充分发挥肌力、防止运动损伤很有意义。这对一般体育运动来说是很重要的，对于学习实用擒拿技术来讲就更为重要。因为擒拿技术正好反其道而行之，采取各种手法反挫关节，使对方某关节的运动超越其最大运动幅度，有意识地造成对方的损伤，以便擒拿。

关节运动幅度由关节的类型、关节囊的厚薄与松紧度、韧带的多少与强弱以及关节软骨的形状所决定。一般情况下，关节囊薄而松弛，韧带少而且弱，关节的运动幅度就大。因而人体关节运动幅度最大的方向，往往恰是擒拿中拆卸关节的主攻方向。

第二节 人体神经系统概述

在研究学习实用擒拿技术时，除了要掌握骨骼、关节的结构和运动规律外，还必须了解神经系统，尤其是躯体的运动神经、神经在肢体的走向和浅露部位。这是掐拿、击打的要害部位。一经掐拿、击打，就会使对方立即产生触电状酸麻感而失去抵抗能力。

神经系统是由脑、脊髓和周围神经组成，分为中枢部和周围部。中枢部包括脑和脊髓，周围部包括脑神经和脊神经。周围部按分布范围的不同又可分为躯体神经和自主神经。躯体神经分布于皮肤、肌肉、关节等处。自主神经分布于内脏、血管、腺体等

处。

一、中枢神经系统

脑 位于颅腔内，分大脑、间脑、中脑、脑桥、延髓和小脑六个部分。中脑、脑桥和延髓合在一起又称脑干。

大脑的皮质可对传入的刺激进行综合分析，管理身体的感觉和运动的机能区有运动中枢，感觉中枢、视觉中枢、听觉中枢。

小脑位于大脑的后下方，它的主要功能是维持身体平衡，调节肌张力和协调肌肉活动。

间脑位于中脑上方，两个大脑半球之间。间脑的下丘脑是自主神经的皮质下中枢，它控制和调节内脏活动，还调节水盐代谢、体温、食欲和情绪反应等活动；间脑的丘脑是皮质下感觉中枢。

脑干包括中脑、脑桥和延髓，是连接大脑、小脑和脊髓的桥梁。它有视觉和听觉反射中枢，并与自主神经的活动，肌张力调节以及维持清醒状态有关。

脊髓位于脊柱椎管内，上端在枕骨大孔处与延髓相连，下端缩细止于第一腰椎下缘，全长共31节，发出31对脊神经。脊髓可以传导感觉和运动，并能参与和完成一部分反射。

二、周围神经系统

脑神经 由脑发出的神经，共12对，在脑底与脑相连，分布于头颈部的器官、肌肉、皮肤以及内脏器官。这12对神经有3对感觉神经：嗅神经，视神经，位听神经；5对运动神经：动眼神经，滑车神经，外展神经，副神经，舌下神经；4对混合神经：三叉神经，面神经，舌咽神经，迷走神经。

在擒拿中主要掐拿的脑神经是迷走神经和副神经，因为它支配平滑肌、心肌的活动和腺体的分泌，以及内脏器官的感觉，并有主干在颈部通过。

脊神经 由脊柱发出的神经，为混合性神经，含有感觉纤维

和运动纤维，共31对。颈神经8对，胸神经12对，腰神经5对，骶神经5对，尾神经1对。

胸神经的前支沿肋骨下缘形成肋间神经，其分支分布于肋间肌、腹肌及胸腹壁皮肤。

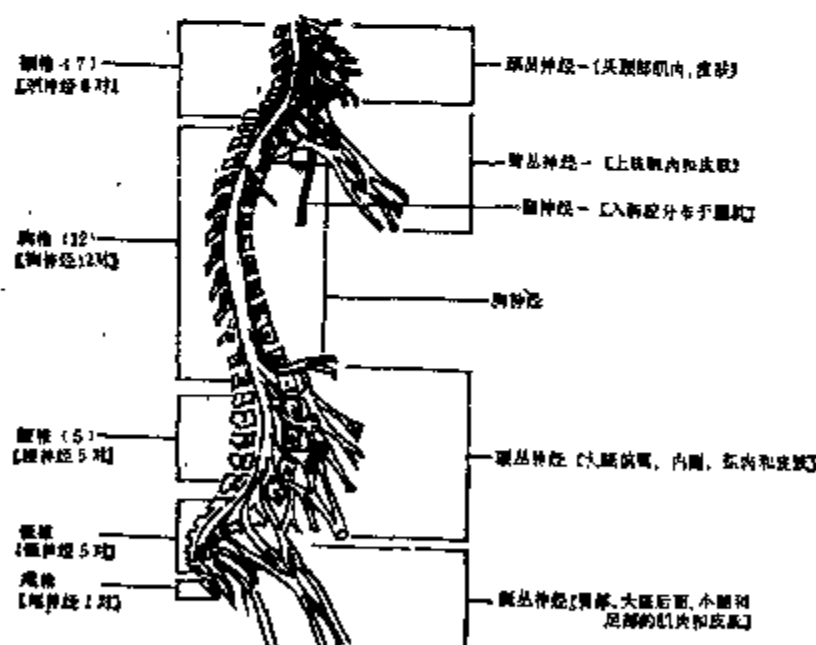
颈神经、腰神经、骶神经、尾神经的前支相互交织、形成神经丛，分别称为颈丛、臂丛、腰丛、骶丛。（见图5、图6）

（1）颈丛：从颈丛发出的神经分布于头颈部肌肉和皮肤，其中最长一条是膈神经，入胸腔分布于膈肌（主要的呼吸肌）。

（2）臂丛：经锁骨中点经腋窝入臂，分布于上肢的肌肉和皮肤。主要神经干有肌皮神经，正中神经，尺神经，桡神经。它们均伴随主血管支行走。支配整个上肢的运动。

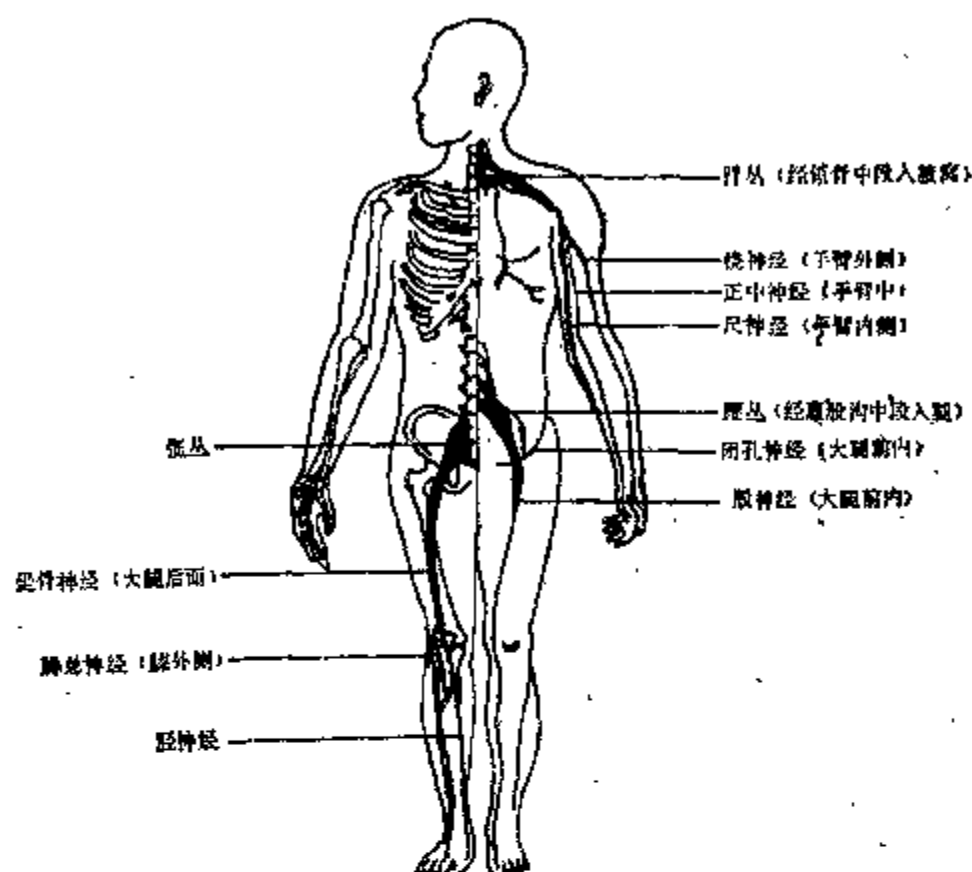
正中神经——在臂部与肱动脉一致在臂中行走，经肘窝正中行至腕前远纹中点入手。

尺神经——从腋窝沿肱骨至肘部，经肱骨内上髁与尺骨鹰嘴间，沿尺侧至腕部豌豆骨桡侧缘入手。



脊神经发支31对支配图

图5



脊神经丛(臂丛、腰丛、骶丛)走向位置

图 6

桡神经——自腋后襞下缘外端与臂交点处，沿肱骨经肱骨后方，至肘部肱骨外上髁，沿桡侧至桡骨茎突入手。

(3) **腰丛**：从腰椎和骶椎发出的脊神经前支相互交织形成腰丛。腰丛经腹股沟中点入大腿，分布于大腿前面和内侧面的肌肉和皮肤，主要有股神经和闭孔神经。

股神经——经肌腔隙于股动脉外侧进入股三角，位于髂筋膜深面，肌支（支配肌肉的神经）分布于大腿前面股四头肌、耻骨肌和缝匠肌，关节支分布于髌、膝关节。皮支（皮肤感觉神经）分布于大腿前区，其末支为隐神经，在股动脉前方入收肌管。

闭孔神经——起自腰丛第2～4腰神经、经闭膜管出骨盆后，分为前、后两支。前支位于短收肌表面，分支至长收肌、股

薄肌、短收肌、耻骨肌及膝关节。后支位于短收肌后面，支配闭孔外肌和大收肌。皮支分布于大腿内侧皮肤。

(4) 骶丛：从骶丛发出的神经分布于臀部、大腿后面、小腿和足等处的肌肉和皮肤，主要有坐骨神经、胫神经和腓神经。

从骶丛发出的坐骨神经、经坐骨结节与大转子之间，沿股后（大腿后面）中线下行，在大腿下1/3交界处，分为胫神经和腓总神经。胫神经至膝关节后腘窝中线下行，进入小腿后部，到足后跟腱内缘处，进入足底；腓总神经自腘窝处绕经腓骨头（膝关节外侧下腓骨小头处），其腓浅支经小腿外侧行至足背；其腓深支沿前骨筋膜鞘下行，直达足背。

三、神经系统走向，位置的特点

我们在研究学习实用擒拿技术过程中，要求重点掌握四大丛神经的走向和在身体各环节中位置的特点，以便正确地掌握击打，掐拿的位置，达到更好的擒拿效果。

四大丛发出的运动神经，经常与血管干沿骨伴行，形成血管神经束，大都在肌群的深处，外部有厚实的肌群保护。但其在通过骨连结（关节处）及身体某些特定部位时，其外面无厚实肌群保护。在这些特点部位，通过击打或掐掌均可直接刺激或损伤该处运动神经，造成对方运动障碍，故在擒拿中经常加以利用，是拿法的主要部位。

(1) 这些神经在穿越骨连结（关节）处时，如肘、腕、指、膝、踝关节处，因其外部没有厚实的肌群保护，又因其在关节间的神经沟中通过，或在骨间、骨内外侧通过，同时关节部的神经分支较为丰富，因此将关节扭曲，折扳到在一定位置上，可挤压损伤神经。同时亦可有意击打、掐拿其浅露部位，刺激损伤该处神经，使对方在一定时间内丧失或削弱反抗能力，造成擒拿。

例如在肘关节的鹰嘴沟的尺神经沟中，有尺神经通过，其外

部没有厚实肌群保护,当时关节适度弯曲时,其暴露在外,这时对该部的击打,掐拿可以直接触及尺神经,必然会使对方前臂有如触电状的疼麻感,手臂在一定时间内丧失运动能力,为我擒敌创造有利条件。我们平时在生活中,常有肘部不小心磕碰后,突感触电状的疼麻,俗话说碰着麻筋了,就是碰击了肘部的尺神经。

又如猛力踢击膝关节外侧腓骨小头隆起处,则可直接刺激、损伤在该处通过的腓总神经,导致触电状剧烈麻疼,形成暂时性运动障碍。如造成腓总神经轻度损伤,则引起小腿前外侧肌群麻痹形成运动性障碍,严重损伤则造成足跱屈,内翻成马蹄内翻足,形成残疾。

(2) 在关节窝处,如肘关节的肘窝内有正中神经通过,膝关节的膕窝内有胫神经通过,肩关节和髋关节外部虽有强大肌群保护,但在腋窝处有臂丛神经通过,在腹股沟中点处有股神经通过。这些部位神经周围只有松软的结缔组织,因而对这些部位的突然插打和掐拿,可视力量的大小,不同程度地刺激以至损伤神经,使对方剧烈疼痛,肢体麻痹,有如触电感,造成肢体的运动障碍,形成擒拿,严重时可能造成永久性损伤。

例如当对方伸、举臂时,(尤其是手持凶器砍刺我时),我亦急可用四指猛力插击其腋窝,因腋窝内有臂丛神经通过,插击该处可使对方感到剧烈疼痛,手臂无力,为我擒拿创造有利条件。

(3) 在头、颈与身躯部分,神经均在深处行走,但由于人体生理结构的特点,凡是各处的窝就必是掐拿、插打的部位,其内大都有重要神经通过。所谓窝就是凹陷的松软部位,如耳垂后面的耳后窝,内有大量脑神经分支通过;锁骨上大窝,内有臂丛神经通过;锁骨上小窝,内有锁骨上神经和膈神经通过;另外如胸骨上窝,心口窝等处,这些部位都是掐拿、插打的主要部位,一经掐拿、插打必会造成剧烈腹痛,从而消弱乃至完全丧失抵

抗能力。

例如在实施携背擒拿技术时，对方用力上挺，全力顽抗时，除去反错、折扛其肩肘关节，使其造成局部剧烈疼痛外，还可利用插压其肩部的那只手掐插其锁骨上小窝或锁骨上大窝；使其身体躯干部也感到难忍的酸疼，无力上挺而完全丧失抵抗能力，被我擒拿。

(4) 人体的颈、背部有中枢神经的重要部分，且不易保护。对脊柱的击打，擒拿必然会直接破坏中枢神经系统，使对方丧失抵抗能力或直接造成伤残死亡。

如对颈椎的旋拧、切打，可直接使颈椎错动而伤及中枢神经；从背后对胸椎或腰椎的突然直接猛击，也直接损伤中枢神经系统而造成伤害或死亡。如美国国防部编印的“一招致敌”中所述摸哨技术，用枪托或硬物从背后直接猛击胸椎或腰椎就是一例。

(5) 自主神经分布于内脏、腺体、血管等处，尤以内脏较为丰富。因对而对人体重要内脏部位的击打插拿均可造成剧烈疼痛，而使对方丧失抵抗能力，严重的甚至造成破坏性损伤而危及生命。如肝区（腰腹部右侧），脾区（腰腹部左侧），胃区（心口左下侧、前胸心区（心窝处），背后腰肾区等。

另外在腹区（中上部）有太阳神经丛，一经击打，可造成剧烈放射状剧疼，腹肌痉挛，使对方直不起腰来，完全失去反抗能力，被我擒拿。

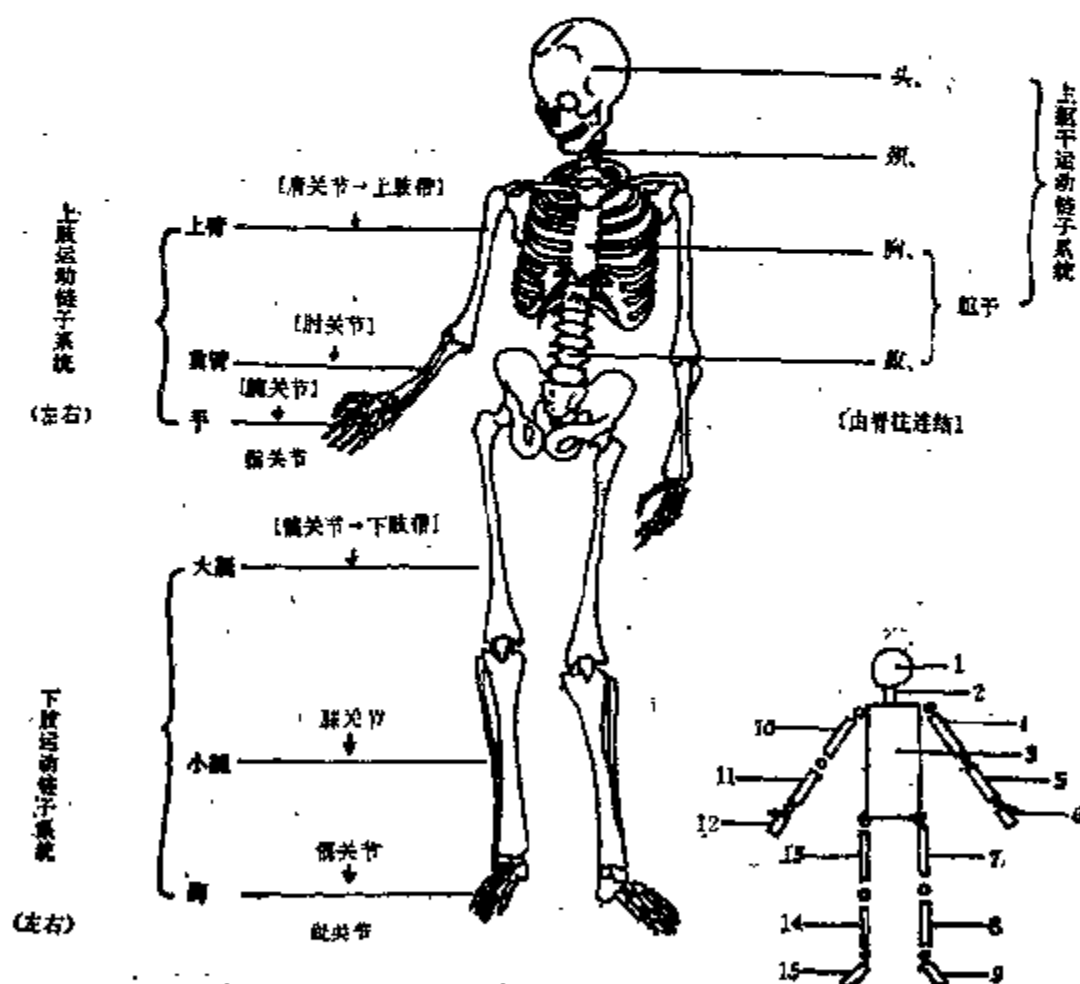
第三节 人体运动链概述

人体的运动表现为肢体的运动和身体的位移运动，而人体的位移运动又是以肢体的运动为前提的。人体肢体的运动不单是某一关节骨杠杆的运动，而是相邻几个关节乃至全身的运动。因而肢体的运动又是以链运动系统的形式出现，依据解剖结构、相

邻关节的运动关系,组成不同的运动链子系统。它们之间相互支持、制约,形成人体的各种复杂运动。因此,我们研究学习实用擒拿技术,不能只知对某一环节、某一关节的抓筋拿脉反挫关节,而要考虑其整个运动链系统的运动特点,从人的整体运动的角度去认识和把握它,辩证地处理局部和整体的关系,才能把握正确的实用擒拿技术。

一、人体运动链系统

人体是一个有机整体,是一个巨开放系统,人体本来有200多个环节,为了研究和学习方便,我们把它抽象为15个环节,以主要关节连结而成的5个运动链子系统。(见图7)这15个环节是:(1)头、(2)颈、(3)躯干(胸腹)、(4)左上臂、(5)左前



人体的主要环节与运动链系统

图7

臂、(6)左手、(7)右上臂、(8)右前臂、(9)右手、(10)左大腿、(11)左小腿、(12)左脚、(13)右大腿、(14)右小腿、(15)右脚。15个环节又以关节相连结，形成人体的大运动链系统，而又依据其运动关系分为5个运动链子系统。

(1) 主躯干运动链子系统

主躯干运动链子系统是由头、颈、躯干(胸腹)组成，以脊柱相连结的人体主干。它是人体生命系统和运动系统的主体部分，其它四个运动链子系统均是以它为基础，并围绕它进行生命活动和运动的。

在体腔中有人体全部的脏器和生命系统，保持着人体各种复杂的生命活动，故而在擒拿格斗中，对主躯干运动链子系统各主要部位的击打、掐拿，往往能削弱以致使其完全丧失抵抗能力，并会对人身造成重大伤害，甚致危及生命。

(2) 上肢运动链子系统(左右)

上肢运动链子系统是由锁骨和肩胛骨所构成的上肢带与躯干相连结，并通过肩关节连结上臂(肱骨)，通过肘关节连结前臂骨(尺骨、桡骨)，通过腕关节连结手(腕骨、掌骨、指骨)所组成。形成以骨骼为中轴、关节为枢纽、肌肉按关节运动轴分群、分层排列，有血管和支配手臂运动及感觉的神经穿行其间的运动链子系统。上肢运动链子系统是人体运动功能最多、最活跃、最灵活，运动幅度最大的运动链子系统。也是人体擒拿格斗最常用、最重要的运动链子系统。

(3) 下肢运动链子系统(左右)

下肢运动链子系统是由下肢带与躯干下部相连结，并通过髋关节连结大腿(股骨)，通过膝关节连结小腿(胫骨、腓骨)，通过踝关节连结脚而组成，形成以骨骼为中轴，关节为枢纽，肌肉按关节运动轴分群、分层排列，有血管和支配腿运动及感觉的神经穿行其间的运动链系统。下肢运动链子系统具有支持体重、使

人体直立、行走运动和位移的功能，在擒拿格斗中下肢运动链子系统是人体位移、转移变化和保持稳定平衡的基础，也是人体借以支撑发力的基础，因而该系统的实用擒拿技法，主要是对其运动链某环节，实施破坏性击打、掐拿、绊锁和擒拿，以控制下肢运动链子系统，阻止对方身体的转移变化，破坏其重心位置并使它失去平衡，配合其它各种技法造成擒拿。

二、运动偶、效应性运动和锁定效应

运动偶是指由关节相联结，形成一对活动杠杆的两骨。运动偶以关节为转轴，互为动骨与不动骨，彼此相对运动，但不分开。

效应性运动是指在擒拿中对某一运动链子系统中某一环节、某一关节施加一定方向的力，同时固锁其前端骨，则对偶骨必产生相应的运动，引起对偶骨另一端的关节产生效应性运动，并以此类推，产生连锁反应。

锁定效应是指对运动链子系统某一环节或关节，实施擒拿反挫关节时，其相邻关节必会产生相应的效应性运动，当其运动至某一特定位置，不但可锁定该关节，亦可锁定其相邻关节，乃至整个运动链系统。

人体运动链系统中，相邻关节的效应性运动和锁定效应在实用擒拿技术中十分重要。擒拿技术的本质就是在抓筋拿脉、反挫某一关节时，利用效应性运动规律，使其相邻关节（尤其是其靠近躯体的上端关节）产生相应运动，并依据该运动链的解剖结构特征，当其运动到某一位置时，将该运动链中相邻的几个主要关节全部锁定，这样才能真正地造成擒拿。反之，如果只对单一关节实施反挫关节，不考虑相邻关节的效应性运动和锁定效应，也就是不考虑对整个运动链系统的锁定，最多只能造成单一关节的疼痛和损伤，仍给对方留有充分反抗余地。

例如“金丝缠腕”，当你控制住对方腕关节并施以反挫关节

时（使其腕关节极度内旋），未注意其相邻关节的效应性运动和锁定效应，在使对方腕关节极度内旋时，不同时使腕关节极度内收，从而通过骨杠杆向肘、肩关节传递一个向下的压力。则对方可疾抬肘折臂，用肘部扫击你头部，腕部擒拿亦被解脱。因相邻的肘关节和肩关节未被锁定，也可疾曲肘并向后转身，用另一手反掐你喉，腕部擒拿亦被解脱，同时还造成了反被人制的局面。

（见图 8，图 9）

如若对方直臂，则我对其腕关节的内旋引起小臂骨的内旋，从而使肘关节产生锁定效应。但如传递给肩关节的下压力不够，则其肩关节和主躯干运动链子系统未被锁定，虽可造成腕关节部的剧烈疼痛而使对方丧失抵抗能力，但遇顽强之敌，仍可利用身体通过肩使手臂产生上穿前顶之力，从而使腕关节解脱。即是擒拿口诀中讲的“神拿怕穿顶”。

所以当对腕关节实施反挫关节（内旋）擒拿时，必须考虑到其相邻关节的效应性运动和锁定效应。在对其腕关节实施内旋的同时，使其大小臂同时产生内旋、肘关节外展的效应性运动。如使其腕关节同时极度外展，肘、肩关节受到向下的压力，并使其平



图8-1



图8-2



图9-1

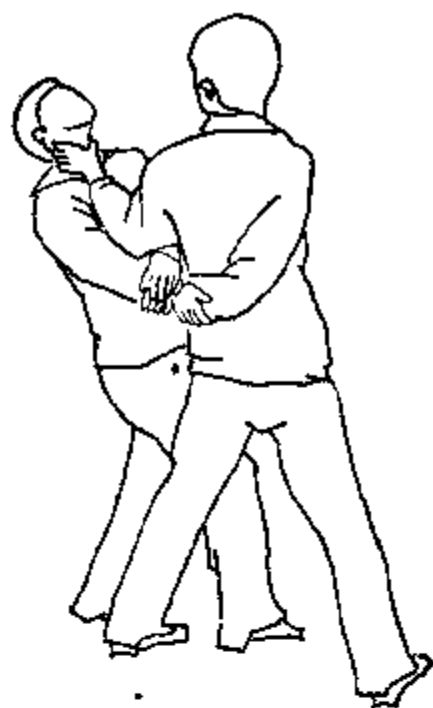


图9-2

屈肘、大小臂间夹角在 $100^{\circ}\sim 140^{\circ}$ 之间，则不但同时锁定肘、肩关节、锁定整个上肢运动链，而且通过肩关节和上肢带锁定主躯干运动链，使其全部丧失反抗能力，被我擒锁。（见图10）

我国传统擒拿技法对此早有深刻的总结。在“金丝缠腕”的口令中讲道：“一把金丝是缠腕，锁手侧闪肘对肘，翻腕旋臂切腕骨，坐胯拧腰意守中”。“锁手侧闪”是讲的锁住其上肢运动链

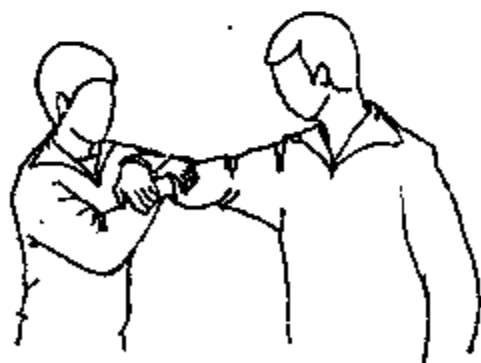


图10-1

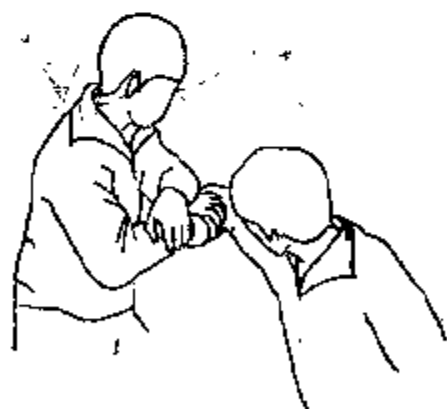


图10-2

子系统的游离端（手）并转移至其臂外侧，使对方另一侧手无法反击。“肘对肘”是控制其肘部使其无法折曲肘反击解脱。“翻腕旋臂切腕骨”是讲用力旋拧其腕关节的同时要上下反向用力切压其腕关节。“坐胯拧腰意守中”指通过自己身体的运动使其被擒上肢产生向臂外侧下方的旋压之力，使力传递致其肩身，同时作用于其躯干。在腕部擒拿的总则中讲得也很清楚，“擒手梢节扣旋腕，鱼际望天守中线，两肩平屈六七分，扣切卷插鬼神哀。”

三、运动链、开放式运动链和闭锁式运动链

运动链是由若干运动偶相互依次连接而成的运动体系。人体的运动是相邻关节依其相互运动关系而依次运动的链式运动。其相邻关节之间相互支持、补充又相互制约，变幻出人体的各种复杂运动。

人体运动链又分开放式运动链和闭锁式运动链。

开放式运动链是指运动链系统终端游离的运动链系统，当系统中某一关节固定时，其余关节都可转动，有一定的自由度，人体开放式运动链的游离终端常常是手、足和头。人体的运动大部是属于开放式运动链的动作。

闭锁式运动链是指运动链系统终端固定的运动链系统，当系统中某一关节运动，必然引起该系统其它关节的运动，并受一定的限止和制约。

实用擒拿技术的基础首先就是要控制（固锁）住人体运动链某子系统的游离端，使其由开放式运动链变为闭锁式运动链，并对其中某关节实施反控关节，必会产生效应性运动和锁定效应，完全控制对方，造成擒拿。因为在闭锁式运动链中，其中某一关节运动，必会引起相邻关节的运动，产生相互的锁定效应。这是所有实用擒拿技术的基础。

例如，当你旋踢或抱压对方膝关节内侧时，如果只是沿水平面或向上方向用力，则其腿（下肢运动链子系统）为开放式运动

链，其腿（足）可随势移动，只能给对方造成轻微的局部伤害。但若你向其膝关节内侧，向斜后下方向用力旋踢时，由于对方膝关节受到向斜下的力量，脚亦受到向下分力的压力，无法离开地面或移动，其下肢运动链子系统就由开放式运动链变为闭锁式运动链。由于膝关节无外旋的运动能力，受到旋冲的压力，必造成膝部外旋引起髌关节、大腿极度外旋，这样就形成了膝关节两端——足踝关节和髌关节的锁定效应。膝关节受到反关节冲力，整个下肢运动链子系统被锁定，人必后侧倒地，同时使踝、膝、髌关节受到损伤。（见图11，图12）

又如擒拿技术中的旋颈技术，如果只是在一个轴上作旋颈，为开放式运动链，其终端游离，两足可移动，其身体可随之转动。如若在垂直轴和额状轴两个轴上做螺旋式旋颈，由于颈椎在转动时同时受到向下的压力（后仰），使身体无法或无法及时同时沿两个轴的方向转动，加之颈椎结构的生理约束，即使之变为闭锁式运动链，形成擒拿，并使颈椎受到严重损伤，甚至危及生命。

如若沿一个轴（垂直轴）转拧时，利用自身的肢体，想办法将



图11-1

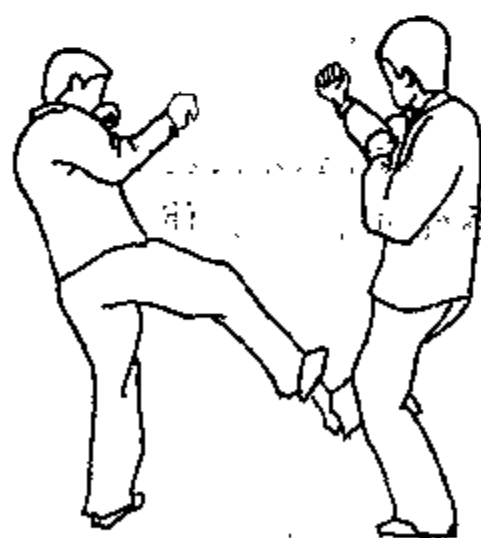


图11-2



图12-1



图12-2

对方的身体、肩、腰、髋锁定，也不同程度地使其变为闭锁式运动链，使力量集中于对方颈椎，造成巨大伤害。

四、自由度

从力学观点来看，自由度是描述物体位置的独立坐标数，或指允许自由活动的可能性。对于擒拿技术来讲，是应用自由度来研究掌握人体运动链某子系统，某环节、某关节的自由活动的可能性。

人体的运动是在三维空间中进行的，研究人体的运动首先要建立三维坐标体系，对人体运动来讲就是 x 轴（矢状轴）、 y 轴（额状轴）、 z 轴（垂直轴）。（见图13）

一个不受约束的物体，处于完全游离状态，自身不转动，可以在三个方向（轴）（ x 轴前后、 y 轴左右、 z 轴上下）上平动，称为三个平动自由度。当一个物体一点固定（不发生平动），它可绕这三个轴转动，有三个转动自由度。对人体运动来讲在这三个轴上有三个平动自由度和三个转动自由度，共计最多有六个自由度。

在人体中，并非每个环节、关节都有六个自由度，而是依据关节结构的特征，运动链系统中相邻关节的支持和制约作用，以

到以手臂长为活动半径所成的范围里任意点上。

研究人体运动自由度就是要在擒拿中控制人体，使其完全丧失运动自由度。第一步，控制游离端，尽可能地减少其运动的自由度。第二步的反挫关节固锁，就是要使其完全丧失运动自由度。

我们仍然以上肢运动链子系统为例。这个运动链的游离端是手，它可有腕关节的运动，又可加上肘关节和肩关节的运动。但如果我们控制其腕时，手臂的运动只有前臂骨，肘关节和肩关节的运动，并且受到被控制手的制约和限制。如果控制肘关节的话，那末其整个上臂的运动就只有肩关节的运动了。而且也受到一定的制约和限制。故而在实施擒拿中，控制住其腕关节或前臂，使其由开放式运动链变为闭锁式运动链，并对其肘关节施加一定方向的力，特别要注意通过肘部的反挫关节来控制其肩关节的运动（自由度），使其在一个方向上，达到其解剖结构允许的最大运动极限，而当其反抗时，疾可顺其劲在同轴的反方向上，使其达到运动幅度的最大极限。才能造成擒拿。这是擒拿技术的核心。

在搏击擒拿过程中，封架刁缠，如果瞬间能控制上肢运动链子系统中某一关节，尤其是其中枢的肘关节，就可最大限度地限止对方手臂的自由度，造成擒拿态势和时机。故而拳谚上讲：“封手不如封肘，吃手不如吃肘，肩动肘伸手必到，固手旋肘人必翻。”这是无数前辈在不断实践中总结出来的经验，所以在实用擒拿技术中，也是以控制其肘部的二个运动自由度为核心，通过运动链的效应性运动和锁定效应来达到擒拿的。正如擒拿口诀中讲到的“擒腕看肘亦锁肩”，“擒肩必锁肘，否则必受苦。”这是对上肢运动链子系统擒拿技术的最精确的论述。

总之，在实用擒拿中，依据关节的运动特点、运动链的自由度和锁定效应规律，采用合理技法使其开放式运动链变为闭锁式运动链，使人体整个运动自由度和肢体运动自由度受到一定限止和控制，并依据抓筋拿脉、反挫关节的原则，实施擒拿。

第三章 实用擒拿技术的基本原则

实用擒拿技术的基本原则是无数前辈在不断的实践中总结出来的根本法则，共有六大原则。

一、一打二留三要手，刁拿锁扣固梢行

“一打二留三要手，刁拿锁扣固梢行”是实施擒拿技术的基础。

一打是指“以打为先，迫其应手，阴阳相变，劲力绵沉，螺旋沾粘。”也就是说在施用实用擒拿技术时，不可能上手就擒拿，对方在不断移动反击，因而必须打为先手，引动对方防架移动，即为动则隙。隙则有机并在接触的过程中劲力要绵沉，螺旋沾粘，不要一触即离，这样才能给施用擒拿技术创造一定的先决条件。

二留是指“接打、打接同时，两手相掙，刁勾缠锁，必留其一，以迫其应。”也就是说在对方进攻时，要防打同时进行，并利用刁，勾，缠，锁等手法滞留其一臂，使对方想进不得手，想退不能脱。同时两手相掙，即用我双手来对付其一臂，为擒拿创造先决条件。

三要是指“留一要一，要者打也，谓：你不来时我叫来，入我机关死不知。”也就是说在主动进攻或防守反击中要有目的地采用技法，使对方不知不觉中按照我的意图进行防架，即是主动要手，为实施擒拿技术创造最有利的态势。

“打，留、要互为，迫其应手，得势即进，未留变打，如法轮之常转，疾不停手。”这句口诀讲的是：打、留和要必须相互穿插进行，才能迫使对方按照我的意图运动（防架移动等）。得机得势就使用擒拿技法，不得机、不得势就打，身手不能有任何

颈，更不能死拿硬要。

“刁拿锁扣固梢行”指的是：在搏击格斗中，“打、留、要”的实质在采用刁拿锁扣等技法，首先控制、固锁其梢节（上肢——手梢，肘中、肩根；下肢——足梢、膝中，臀根；身躯头梢、腰中，腿根），也就是首先要使对方开放式运动链变为闭锁式运动链，然后才能实施抓筋拿脉，反挫关节的擒拿技术。这是实施擒拿技术的先决条件。在对方无防备情况下的主动擒拿也是如此。

二、抓筋拿脉消其力，反挫关节鬼神衰

抓筋拿脉，反挫关节是擒拿技术的根本技法，一切擒拿技术的手法都是以此为基础的。它是技术的核心。

擒拿的对象是人，而人在其生理解剖结构上有不少薄弱环节，一经击打、掐拿必使对方酸疼难忍，消弱或失去抵抗的力量。“抓筋拿脉消其力”就是说在实施擒拿技术中，不要乱抓乱拿，而要依据擒拿部位的生理结构特点，有目的地采用有效手法抓拿其要害部位，以消弱其反抗的力量和能力，它是擒拿技术的重要组成部分。

关节是人体骨骼连结和运动的枢纽。而关节依据其解剖结构特点，它的运动形式，角度和范围有一定的限度。“反挫关节鬼神衰”就是对其反其道而行之，或使其超过最大运动极限，必然造成剧烈难忍的疼痛，失去反抗能力，甚至伤筋断骨，造成伤残或死亡。擒拿技术中的卸骨之法及断颈之法，就是在反挫关节基础上的伤人之法。

对于反挫关节，擒拿口诀中讲得好，“何为反，偏转三四分，旋拧搬折亦同行”。就是说反挫关节并非是向关节运动的正反方向用力，而是向其反关节方向侧方三四分（ 30° 左右）用力。因人体在长期的进化过程中，在关节的反向方向上，都有各种生理解剖结构和强大肌力保护，而在其侧方向 30° 左右上就不同了。正如我们在拆卸其它动物骨关节时，向其反关节侧方向上施拧搬折非常省力一样。

“旋拧搬折亦同行”讲的是在反挫关节时，必须旋拧和搬折同时进行，要边旋边搬，边拧边折。也就是反挫关节必须同时在两个运动轴上进行，这样就同时考虑到了相邻关节的效应性运动和锁定效应规律，通过对某一关节的擒拿，锁定其整个运动链系统，正确地实施擒拿。

抓筋拿脉，反挫关节，就是拿与擒。它们是相辅相成，缺一不可的两种根本技法，所以合之称为擒拿。

三、擒拿巧字必当先，术巧劲巧法更巧

擒拿技术并非蛮打胡要，而是集踢打摔拿之大成，是中国武功最上乘的技法，巧是擒拿技术的灵魂。

术巧建立在对人体解剖结构和运动特点的深刻认识上，巧妙地利用人体结构的薄弱环节和运动特点，正确地运用擒拿技法。

力巧是建立在正确地使用劲力和借用对方之力的原则上，巧妙地使用力量，用巧劲不用拙力。所谓用巧劲不用拙力，就是首先要顺其势，顺其劲，依势变化，阴翻阳转，不顶不抗。充分利用“合力”与“分力”的作用，横能破竖，竖能破横，顺则力合，分能转变对方的劲力方向，达到“四两拨千斤”之功效。二是要力走螺旋，就是使用旋拧的混元劲。在实施擒拿技术的出手动作中，必须随时保持螺旋力，这种螺旋的潜在力量和下意识动作，要成为动作中的习惯力量和习惯动作。出手虽似直出直入，但是只要接触对方的某部分，便显出其是由螺旋力在上下左右旋拧迫退，使对方肢体、关节发生旋拧。这是擒拿中的基本力量。三是要明虚实，刚柔相济，欲左先右，循环相生。在劲力的使用上，就是缠裹粘沉劲和冷脆劲相结合的刚柔相济的连环劲。拿而不缠裹必遭拙打，拿住又缠裹住了，还必须用十分坚刚的冷疾脆劲抖发之。连拿带打，沉粘冷脆方能奏效。四是要把握，力的方向、作用点和力的大小，把握住支点、力点、力臂、力偶等的相应关系，充分利用杆杠原理以达到克敌制胜的目的。

法巧就是讲究擒拿手法与技法的组合变换。一方面利用人体运动链的结构和运动特征、相邻关节的效应性运动和锁定效应，达到擒拿一点而控制全身，或造成自锁自、自捆自的目的。另一方面，要求不死拿硬要，每一技法的组成均考虑到对方反抗的最多可能性。在各个可能反抗的方向上，环节上均有相辅相成的相应技法，组合成对擒拿的每一环节，每一关节的一整套完整系统技法，可随其力、其势的变化而变化，随意组合，以适应复杂的搏击对抗态势，达到克敌制胜，擒拿捆锁的目的。

四、上锁下别，下锁上拿，上下相随

在实施擒拿技术中，必须手拿脚绊，上下相随，身手一致。当对上肢运动链系统实施擒拿时，必须配合对其下肢的绊锁，或通过力的传递使其随我意图移动而无法应势变化。因为其欲应势变化，往往先从脚步变化。在实施擒拿中首先是阻止对方移动变化，以利己变。更重要的是破坏对方两足的力点和支点，迫使其身体失去平衡，便于我充分发挥擒拿技术的效用。上下一齐动作就使对方失去任何反抗的余地，顺利地造成擒拿。

上锁下别，下锁上拿，上下相随还有更重要的意义，就是在擒拿中使巧劲，用巧法，抓锁住对手一个环节或关节，同时还必须迅速将其前后相邻关节缠锁住，并使用沉长的粘沉劲将其裹紧、缠死。使对方欲化化不了，欲解解不脱；拙力拼不上，此时疾以刚猛之劲施之即可造成擒拿。从运动生物力学的角度上来讲，就是在擒拿其某一关节时，通过技法将其相邻的关节锁定住，也就是要控制其整个运动链子系统，乃至人体整个运动链系统。

总之，正如传统武术擒拿总则中讲道的“手脚齐到身相随，填肩补胯锁绊别，上下锁别紧相连，裹缠旋拧趁腰行，你不来时我叫来，伸手一拿鬼神哀。”

五、随机应势顺吾意，审势而行辨吾法

这句口诀讲的是在擒拿中，绝不能一厢情愿，凭主观想法，

逞一时之能，而是要依据对方的情况（身体高矮，力量大小，习惯动作，劲力的虚实等）审势而行，不顶不抗，引诱使对方照我意图运动。一但得势，要稳、准、狠，轻巧敏捷地施用相应的擒拿技术。如遇对方反抗，解脱时，要随机变化，机智灵活，切防死拿硬要。根据实际情况（双方的态势，动作变化，力的方向和大小）使用不同的手法，抓拿不同的部位，运用不同的技法组合。否则，两劲相抗，死拿硬要，往往反遭拙打，被对方所乘。

六、拿要突然，出敌意外

拿要突然，出敌意外，疾快敏捷，就是擒拿口诀总则中所述“惊如闪电出敌意、诱引移转分其力。”在施用擒拿技术时，先要采用各种技法，设法引开对方对所拿肢体的注意力，决不在对方精神集中有准备的情况下死拿硬要。一旦得机得势，动作要疾快迅猛、决不拖泥带水。同时在实施中得机得势就拿，不得机就变，打拿摔相间，技法阴阳互变，循循相生，才能稳操胜券。

以上所述，是无数前辈在实践中总结出来的根本法则，应该悉心体会，熟练掌握。现将传统武术八卦掌的擒拿总诀摘录如下，以便大家参照学习研究。

“擒拿连环八卦行，相生相克环无端。

欲擒巧字必当先，术巧劲巧法更巧。

一打二留三要手，刁拿锁扣固梢行。

抓筋拿脉消其力，反挫关节鬼神衰。

刚柔相济随势取，力在惊弹走螺旋。

惊如闪电出敌意，诱引够转分其力。

随机应势顺吾意，审势而行辨吾法。

手脚齐到身相随，填肩补胯锁别伴。

上锁下别紧相连，裹缠旋拧趁腰行。

你不来时吾叫来，入吾机关死不知。”

第四章 实用擒拿技术对人体的基本要求

实用擒拿技术是踢、打、摔、拿、夺为一体，是实用搏击格斗技术中的精华，因而它对人体的要求也就最高、最全面。

在实际格斗中，搏击的双方都在不停地运动不断地进行全面的较量。要想准确地实施擒拿技术，必须首先具备一定的搏击格斗本领，具有敏锐的感觉，具有勇敢、顽强的精神气质和冷静，快速反应及紧急应变的能力。

除具备一定的搏击格斗本领外，实用擒拿技术又有它自己独特的技术特点和要求，因而必须刻苦练习和掌握实用擒拿技术的基本功法，在身体全面训练的基础上，着重进行专项练习，为真正掌握技术打下扎实的基础。

实用擒拿技术的基本功法，包括擒拿技术中的特殊劲力的练习，尤其是指、腕力量的练习，旋拧，缠丝，阴阳劲力的练习和擒拿基本手法的练习。这些都是实用擒拿技术的根本基础，必须狠下功夫。

练习实用擒拿技术的基本功法，对人体动作姿态有严格的要求。按照要求刻苦练习，使头颈、躯干、上肢、下肢始终保持正确的姿式，会大大提高练功的效果。

一、头颈

实用擒拿技术对练习者的头颈部要求，可总结为“头要顶、颈要稳，目似虎。”

所谓“头要顶”就是头要正，不可歪斜，有意识地保持一股向上的顶劲，仿佛头顶的百会穴处，有一条线悬于天空。头要顶

能使人体自然中正，运动中易于变换重心，身体更加灵便，轻捷。

“头为六阳之首，周身之主，五官百骸，莫不以此为向背”。头上顶能振奋精神，归沉内气，运化自然，若失顶劲，则四肢百骸疲软无力，精神靡散。俗语讲：“头上顶有冲天之雄。”

“颈要稳”就是在头要顶的前提下，颈要端正有劲，不可松而疲软，方不致于低首俯面，摇头晃脑。但也不可僵硬，致使头部不能转动自如，影响两眼的左顾右盼及下视。

“目似虎”就是要聚精会神，手眼相随。眼随式行时，应集中精神逼视对方，虎视眈眈，眼神和一招一式紧密配合，把内在的精神气质，劲力贯于眼，注于目。“人之一身，运用全在一心，而传神全在于目”，“目有杀人之威”就是说的这个道理。

二、躯干

躯干包括胸、背、腹、腰、髋。要求练习者做到收腹、含胸、圆背、松腰、活髋。

收腹、含胸亦可使人体上虚下实，灵于变化，周身神气贯通。所谓含胸是胸如鞠躬向前微收，四面包涵住，胸要含住劲，又要虚不可僵挺。收腹可助腰发劲，辅佐胸、腰的活动，还可助气沉丹田，使气上下贯通，并使力达于肩背。

腰是连接上下肢体运动的主要枢纽，是人体运动的主轴，腰对运动时动作的变化，重心的稳定，以及推动劲力使之达到肢体各部都起着主要作用。松腰的目的主要是为了把住劲力，在运动时使重心不上浮，下肢沉稳有力，不使身体在快速的运动中摇晃不定。腰为上下体枢纽转关处，不可软，亦不可硬，因而练腰不仅要求把腰练柔、练韧，而且要练得灵活自如。对擒拿技术来说，更要练出合扣、旋拧、顶收之劲。

髋（胯）关节上与腰接，下与腿连，腰腿动作的灵活与否跟胯大有关系。胯不松活，会导致腿的僵硬，也导致腰的僵硬，造成身法的呆滞，亦使下肢不灵，两腿笨拙。只有先松活胯（髋关

节)，才能使膝、踝关节灵活，运动时的劲力才能顺达于膝足，才能使身法灵活，故而拳谚说“松腰先松胯”，“胯不松，腰不活”。

三、上肢

上肢包括肩、肘、腕、掌和指几个部分，是实施擒拿技术的主要环节，因而对它们的特殊要求就更高。总的要求概括起来可简述为“松肩、坠肘、活腕、坚指”。

要想在擒拿格斗中使手臂灵活多变，劲力顺达，刚柔相济，首先要求两肩放松，不可僵硬。两肩下沉，微微向前，自然形成含胸圆背。“沉肩背圆则力催两肩”、松肩能使身体发出来的劲力顺利地通过肩部到达手臂的各个关节。只有先松肩才能练出灵活多变的内劲，消除身上原有的僵劲，使肘、腕各关节都能随时放松。但要注意，松肩决不能松而无力，应是松中沉实、松而不懈。肩是上肢运动的根节，肩部运动机能的好坏直接关系到手臂的运动效果，故而必须十分重视肩部的柔韧和力量的练习。从某种意义来讲，实用擒拿技术中很多动作都是要依靠肩部的动作来完成的，因而必须练到使肩部灵活自如，劲力松活粘缠。

肘和肩一样要求松而不懈，柔中有刚。肘要微屈下坠，坠肘要注意腋下留有一定空隙。在做任何擒拿动作时肘尖不可高抬外展。肘尖高抬则前不能呼应掌腕、后不能呼应于肩，臂僵劲软；外展则胸肋暴露受敌。翻肩敞肘，力无从以发，变无从以起，易受敌制而百害无一利。

腕要活，腕是人体较为灵活的一个关节，前有指续，后有肘、肩关节运动的支持，故而腕关节的运动幅度虽然不大，但灵活多变。它是实施擒拿技术的主要环节，故而口诀曰：“出手端在指腕求，牵来引去刁锁捆、出不空出回不空，步随身到法全功”。又曰：“擒拿先机指腕行，腕动指合肩肘迎，腕为天枢统百术，少腕无指术全空”。由此可见练腕的重要。腕必须练得轻柔灵活。

具有一定的力度，尤其是扣翻旋拧之力更要着重练习。即使是一个刁手，旋抖，带扣，翻拧的小动作，也要练得轻快利索，绝不拖泥带水，发力施劲时腕部才能形成正确的紧张感，使内劲能由腕顺达掌指，疾发而沉稳，才能使劲力随势转换，疾变应势。

指为上肢之末梢，它是擒拿技术中拿法的主要环节，抓筋拿脉、掐插剔抉，刁拿锁扣以及其它技术均离不开指的动作和指力。要求练得指如钢钩一般，硬而有力，而且要灵巧。“五指运功，各有所司”。人手的每个指在擒拿中作用不同，配合掌腕组成不同的擒拿手法。所以练习擒拿十分讲究腕功，掌功和指功，既要有力量功力，又要灵活，还要统一协调。

四、下肢

下肢是人体运动、发力的根基。根基不稳，则力无从发，周身运转不灵，更谈不上灵捷变化。常言说：“拳打三分、脚打七。”可见腿的重要。腿要练得如手臂一样灵活，其活动范围才能大，腿法、步法才能得心应势，移动自如。髋、膝、踝关节的灵活性要好，要具备一定的力度，要柔中有韧，韧中有刚。腿部力量的柔韧可通过站桩、压耗腿、踢腿、各种沙袋、腿靶训练来提高。同时要配合身法，练习各种步法，使之快速有力，不停不滞。

第五章 擒拿技术的基本手法图解

擒拿技术的基本手法是依据人体肢体的解剖、运动特点和力学原理所构成的，它是擒拿技术的关键。正如口诀所述：“手法不正技无展，出手一场空”。历来武术家都对此狠下功夫，向以视为密宝，轻不外传，因此我们在练习中必须在基本手法上大下功夫，要练到迅如闪电，功正、劲脆、力粘，为进一步掌握实用擒拿技术打下良好扎实的基础。

擒拿的基本手法为“刁拿锁扣，掐插挑顶，拧压缠旋，别扛折搬，剔盘挫挟，挣斫抱挟”二十四字。但单字不成法，每一个擒拿基本手法都是组合而成。下面将常用的擒拿基本手法配合图样加以说明。在练习中既可在丁字桩上练习，（将横木当作对方的手臂），也可两人对练。要反复练习纯熟，特别要注意合理的使用力量，注意力点，支点和力臂、力距之间的关系，注意用力方向。

图14 此为刁手，当对方伸右手或以右拳击我时，我疾以右手沿其手臂外侧格拦，并疾翻腕，用掌沿其手臂滑向其腕，边滑边用我右手中指、无名指和小指用力内扣与掌根合力，刁拿其小臂或腕。

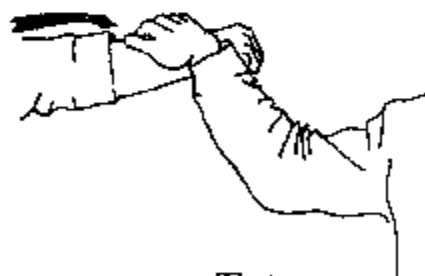


图14

图15 此为拿手，当对方伸右手或以右拳击我时，我以右手沿其右臂外格拦，并疾翻腕，用手掌的虎口部沿其臂滑向其腕，边滑边收拢四指与姆指，合力扣拿其腕，尤以姆指与中指和无名指用

力扣拿在其腕关节环状带内效果最佳。

图16 此为刁拿手，当对方伸右手或以右拳击我时，我疾以左手沿其右臂外侧向内拍格。在接触的瞬间、手掌沿其臂滑向其

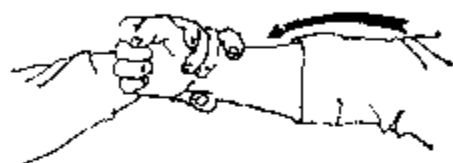


图15

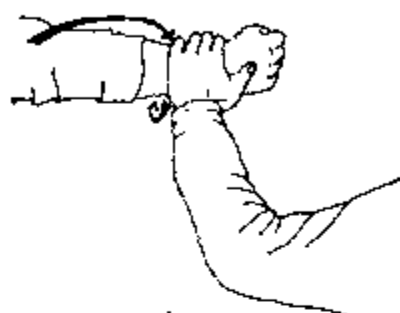


图16

腕，边滑边收拢四指，四指与掌根合力刁扣其腕，拇指微伸，置于其拳背。

图17 此为剔旋，当如图十六刁拿其腕后，疾翻腕，四指内扣，拇指在其拳背三四指骨间用力向前压剔，同时合力旋拧，使其小臂外旋，如单手力量不够，另一手可疾辅之。

图18 此为挟指，在与对方握手或对方抓握我时，我疾可用拇指配合四指插拿其拇指或其余各指。拇指用力回扣，食指指根

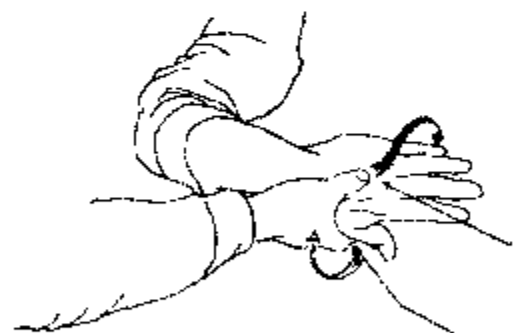


图17

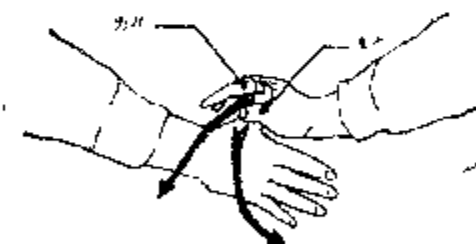


图18

向拇指方向顶压其手指前端，造成对方拇指关节剧痛，小臂外旋，辅以另一手必被我擒拿。

图19 这也是挟手，当对手伸手或抓握、拍击我时，我疾抓握其指、扣腕，中指、无名指和小指用力向回扣压，手掌虎口处

配合拇指用力向前下顶扣，使其腕关节背折，同时指关节也受到反关节压顶，造成剧烈疼痛。

图20 此为折挾手，当我握拿其四指时，中指、无名指和小指用力回扣，手掌虎口处配合拇指用力向前下顶压，使其四指向

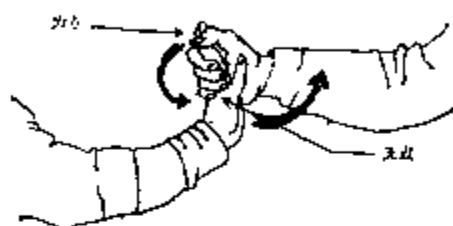


图19

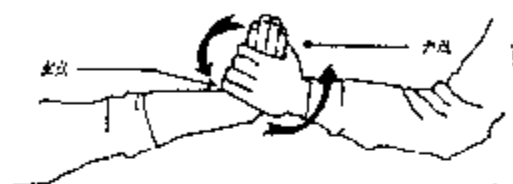


图20

其小臂尺侧折挾，腕关节过度内收，引起腕关节剧烈疼痛。

图21 此为顶折手，我一手扣拿其肘关节，使其肘窝向上，另一手顶压其手掌及四指，使其腕关节极度背折。因其肘关节被我固锁，无法变化，因而造成腕关节剧烈疼痛，整个上肢运动链亦被我锁定。

图22 此为旋顶手，当我与对方两手相握或扣抓其掌时，我疾沉腕，将其手向手背方向旋拧，拇指与食指用力回拉其腕，掌

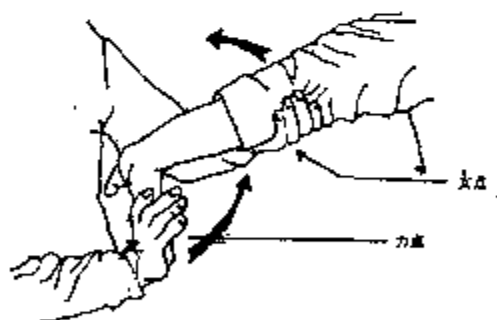


图21

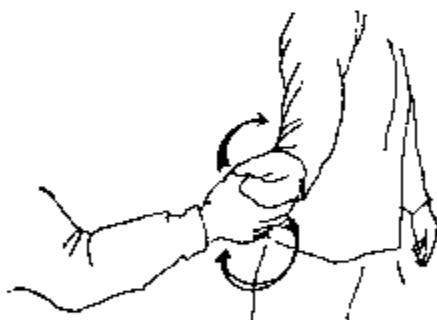


图22

根用力前顶其指掌，使其小臂外旋、腕关节极度背折。造成腕关节的剧烈疼痛。

图23 此为拧折手，当我与对方两手相握或扣抓其手掌时，我另一手疾扣抓其腕，用力旋拧，使其小臂极度外旋，同时抓握其

手掌边向内旋拧其手，边用掌根向前顶压其指。两手合力如拧绳一般绞拧其腕，同时顶压其手掌使其腕关节极度背折，必使其腕部疼痛难忍。

图24 此为抱缠腕，当对方伸右拳击我时，我疾用右手沿其右臂外侧刁拿其右腕（见图14）、同时右手沿其右臂下像向回抓

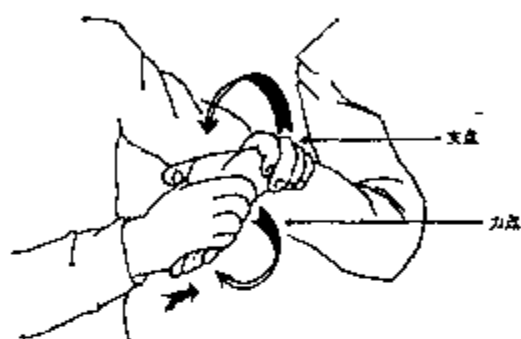


图23

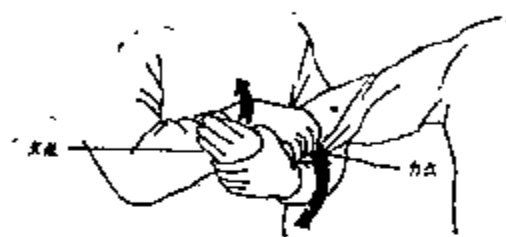


图24

扣其右手背，两手合力将其右小臂抱挟紧（如图）。此时左手执其右手用力向上向后拧顶，右手在其右腕部用力向下缠切，使其小臂内旋、腕关节受到旋拧，腕关节产生难忍的剧痛，而且整个上肢运动链亦被我固锁，可直接造成擒拿。

图25 此为拧压手，当对方扶抓我手臂成开掌格拍我手臂时，均可采用此法。一手锁其腕向内上方拧顶，另一臂压住其手掌或指，向前下方压挂，注意手臂必须与其手掌贴紧，不可稍有脱离。使其腕、指关节极度背折，造成剧烈疼痛。如同时向后下带压，其必屈肘前跪。

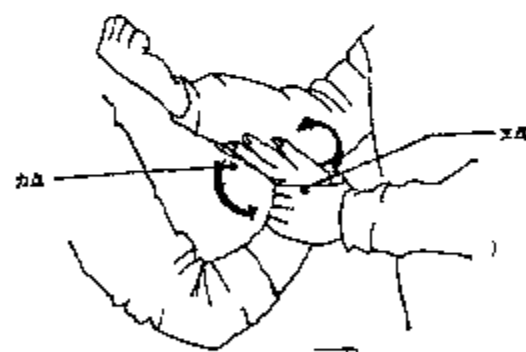


图25

图26 此为旋压手，当对方扶抓我手臂或开掌格拍我前臂时，均可采用此法。疾用另一手锁扣其腕，向其内上旋压，同时手臂压紧其手掌，向其外侧旋压，使其腕、指关节极度背折、肘

部极度内收，同时两手合手下带，其必侧身被我擒锁。

图27 此为挫拧手，我左手执其左手，四指在其掌鱼际部，姆指在其掌（拳）背合力旋拧其手，使其腕关节内收、小臂内

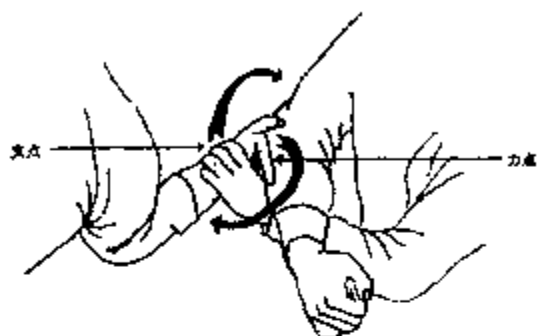


图26

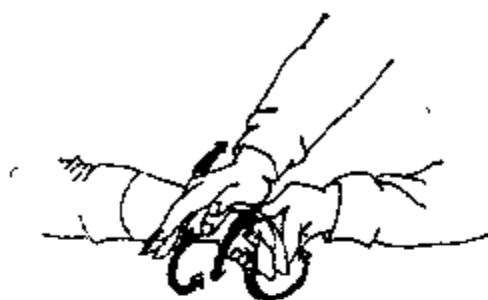


图27

旋。另一手疾用掌压紧其掌背，并用力向前下挫压回拉其腕，同时无名指和小指用力控制住其腕部勿令其随势旋转，使作用力全部集中于腕关节，造成剧烈疼痛被我擒锁。

图28 此为剔折手，我用刁拿手（见图16）锁扣其腕时，疾以另一手辅之，两手四

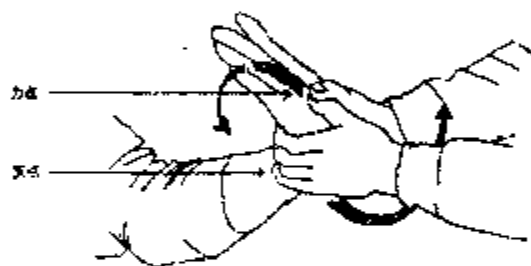


图28

指配合掌根扣住其掌腕用力向后上方扣拉。两手姆指在其掌背，顺其二、三、四掌指骨间用力向前下方剔压，使其腕关节极度内收。如同时两手合力向其前下方带压，其必屈肘下跪被我擒锁。

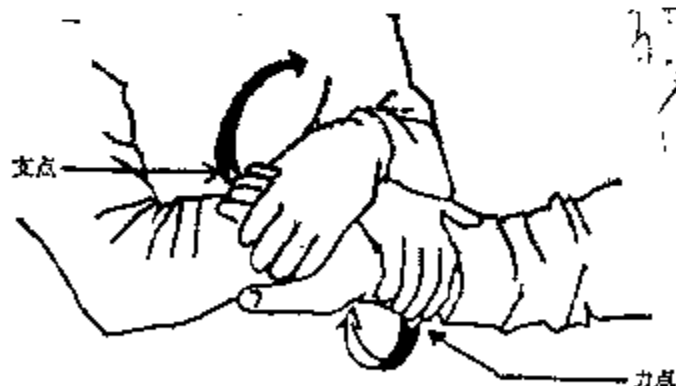


图29

图29 此为旋折手，当对方右手抓握

我右腕时，我疾用左手将其右手紧锁扣在我右腕部，右手翻掌反刁扣其右腕。此时右手用力旋拧其右腕部，使其腕部内旋，左手在自己右臂部压紧控制其右手不令其脱逃，同时用力将其手向其尺骨侧搬折，两手合力使其腕关节极度内收，小臂内旋，造成剧烈疼痛。其必平屈肘，上肢运动链被我固锁，造成擒拿。

图30 此为刁压手，当使用刁拿手锁扣其腕时，另一手疾用

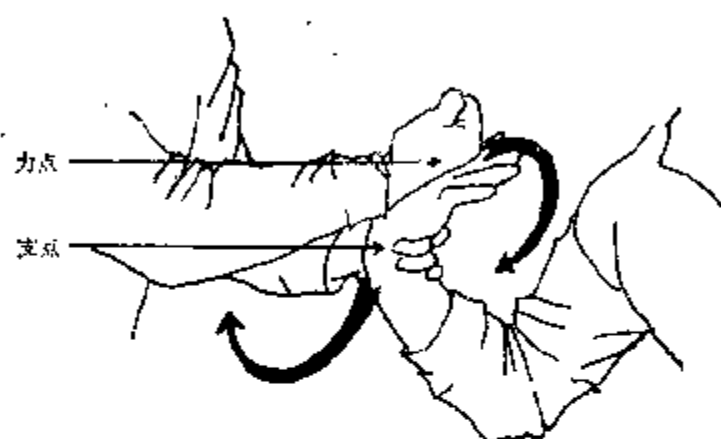


图30

拳背紧贴压其拳背，并用力向其前下方滚压。此时刁手用力将其腕关节处回拉，使其腕关节极度内屈，其必屈肘下跪被我擒锁。

如在滚压时同时向其臂外侧旋压，使

其肘部极度内收，则如同旋压一样。

图31 此为锁盘手，当其右手抓握我左腕或左大臂时，我疾用右手将其左手紧锁扣在我左腕(臂)，急屈左肘至其右小臂上方，用小臂紧压在其右腕部，用力向下盘旋压。右手控制其右手压紧在我左腕部，

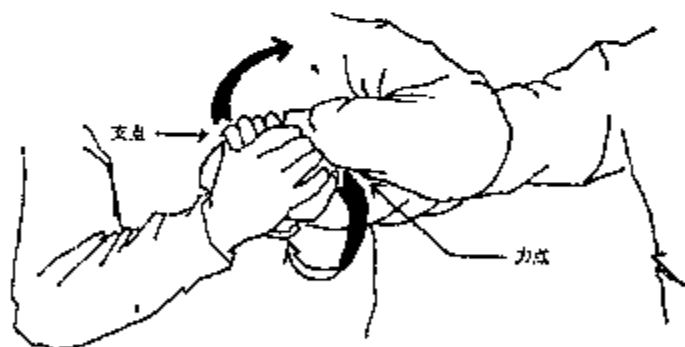


图31

并用力将其向尺骨方向搬折，使其腕关节极度内收，小臂内旋，其必平屈肘，被我锁拿。

图32 此为锁斫手，当对方拍抓我一侧肩背时，我疾可用另一侧手将其手锁扣在我肩背部，要压紧勿令稍有松脱，同时屈肘

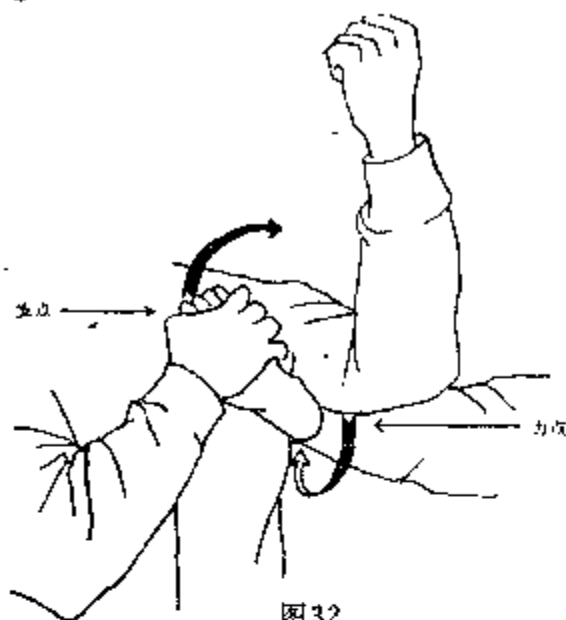


图32

腕关节极度内屈。大臂用力向上顶送其大臂，两手合力向下压其掌背。两处相对用力，必使其腕关节产生难忍的疼痛，丧失抵抗能力而被我擒拿。

图34 此为拿挫手，当我用拿手控制其腕时，疾用另一手虎口处扣拿其腕部，两手合力使其小臂内旋，旋至其鱼际向上掌心



图33

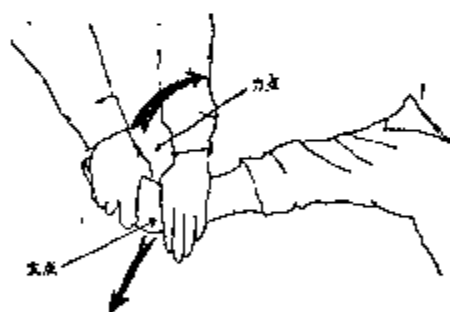


图34

向外时，一手执其手用力向其肩部搬折，另一手虎口紧压其腕关节处，用力向下压送，两手用力相反控动，必使其腕极度内收，造成剧烈疼痛，被我擒拿。

图35 此为斫肘，当对方伸手或以拳击我时，我疾用两手在其臂两侧，一在其肘关节部，一在其腕或小臂前部，利用腰劲，两臂用力向相对方向击打，必使其肘关节受到猛烈的反关节击

打、损伤其肘关节，减弱反抗能力再配合其它技法实施擒拿。

图36 此为斫挫肘，此技法是在斫肘的基础上，在使其肘关节受到猛烈的反关节击打的同时，前手用小臂部压紧其肘尖部、并

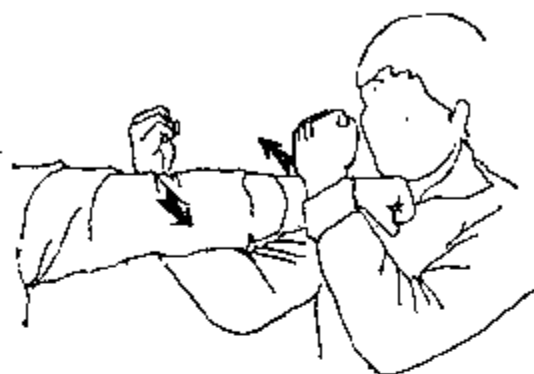


图35

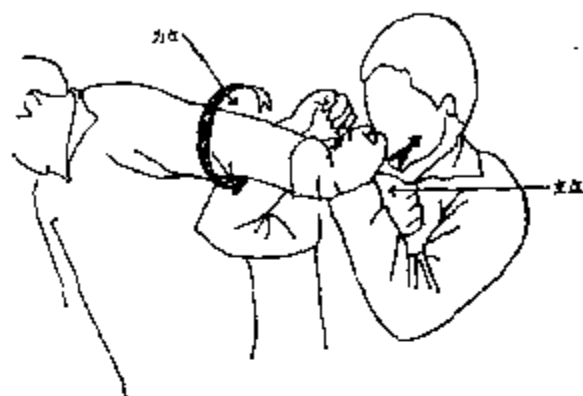


图36

沿其臂用力向前挫压，利用滚动原理，使其肘部产生内旋，造成反关节捆绑。

图37 此为拿挫肘，当对方伸左手或以左掌击我时，我左手疾用拿手刁拿其左腕，同时伸右手用掌心挫击其肘尖部，两手同时动作，一旋拧其腕，一挫击肘尖，同时用力向内挫滚其肘部，两手配合使其左臂内旋，肘窝向下，成反关节擒锁。

图38 此为抱折肘，当对方伸左手或以左拳击我，或抓拿我右手时，我疾以左手刁拿其左腕，右臂沿其左臂下沿，屈肘回抱自己左手，其时利用我大小臂与其肘部接触的瞬间向内挫滚其肘，配合左手对其左腕的旋拧，使其臂外旋至肘窝向上，右臂配

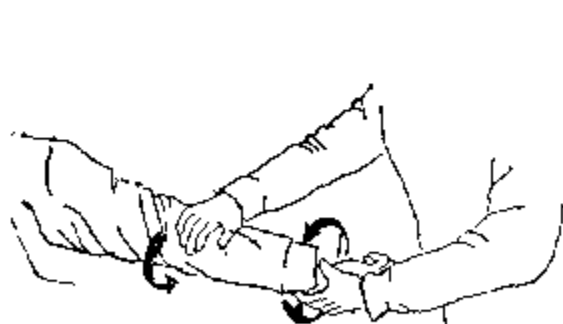


图37

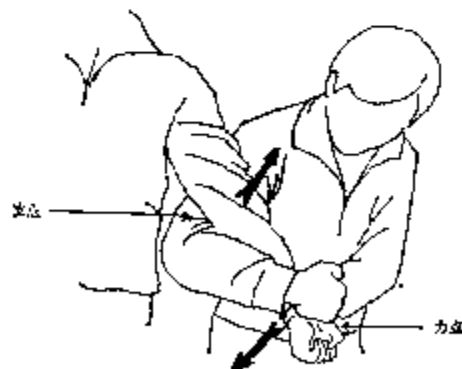


图38

合左手将其左臂挟抱紧、两手用力下压，右肘猛力向上击打其肘尖部，配合其它技法造成擒锁。

图39 此为锁扛肘，当对方用右手击我时，我疾用右手刁拿其右腕。配合右手对其右腕的旋拧，屈左肘沿其右臂肘部向前挫滚，使其右臂外旋至肘窝向上；此时右手执其右腕用力下压，左肘在其右肘下用力上扛，使其肘关节极度背伸，造成剧痛减弱其反抗能力，配合其它技法造成擒拿。

图40 此为缠挫肘，当对方伸右拳击我时，我疾以右手在其

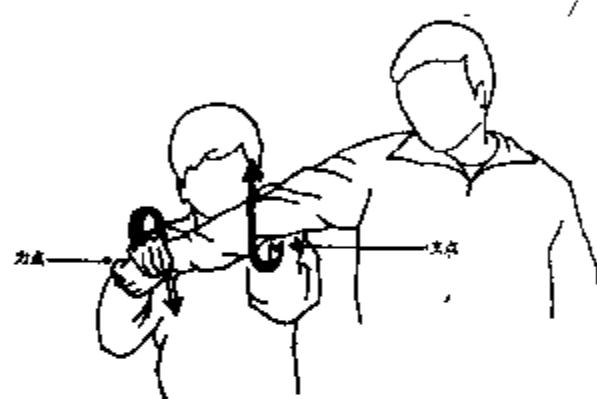


图39

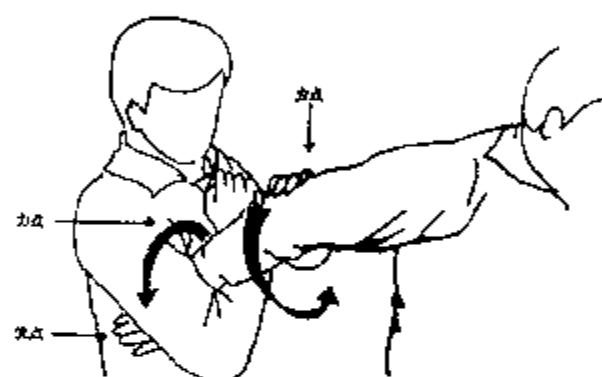


图40

右臂外侧拦格，并速沿其右臂向内缠裹，使其小臂夹在我大小臂之间，身体右转，右臂夹住其右小臂向自己右肩后缠带；同时左手用手掌用力向上挫滚其肘尖，使其屈肘，小臂内旋，并用力下压其肘，可直接造成擒锁。

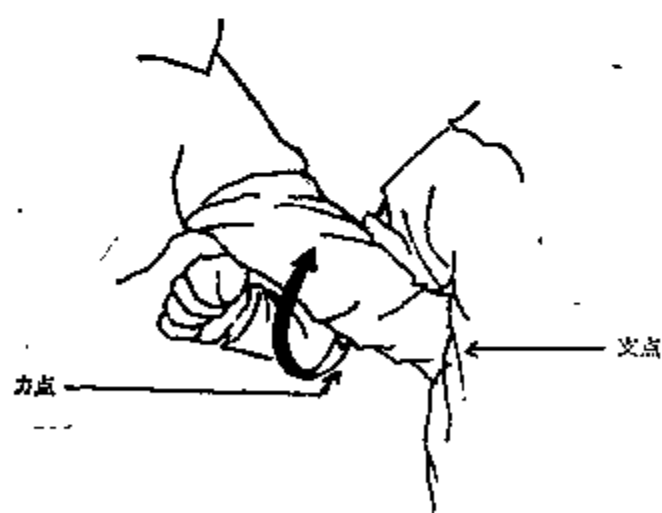


图41

图41 此为盘斫肘，当对方伸左手击我或抓拉我右身侧时，我疾用右手

在其左臂向内拦格，并疾沿其左臂向下向内缠滚，屈肘将其左臂置于我身体与右肘部之间，猛力挫击其左肘部，使其肘部内收，直接造成擒锁。

图42 此为顶折肘，当对方伸右手时，我疾用右手刁拿其右腕，左手掌同时挫击其肘尖部，两手配合使其小臂处旋至肘窝向上；右手刁拿其腕掌根在其拳（掌）背部用力前顶，左手在其臂下右肘尖部猛力上顶，在其腕关节和肘关节处造成剧烈疼痛，其整个上肢运动链必被我锁定、造成擒拿。左手在托顶肘的同时，四指可猛力掐拿其肘窝正中神经处，使其臂产生触电状酸麻，使其无力抵抗。

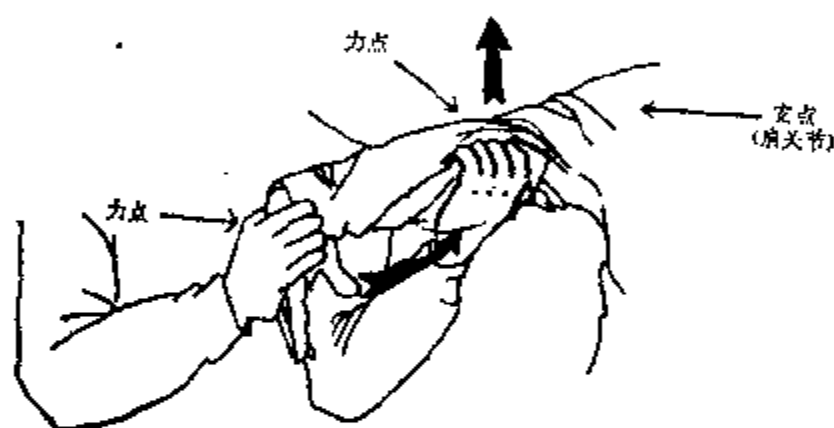


图42

图43 此为抱别肘，当对方以右手击我时，我以左手在其右臂内拦格，并翻腕刁拿其右腕，同时右手屈肘沿其右臂内下侧向外上侧回抓其右腕，右肘在其右臂肘关节外侧，向内上盘滚其肘部，使其肘部极度内收，两手合抱其腕旋拧下压，使其小臂极度外旋，可直接造成擒拿。

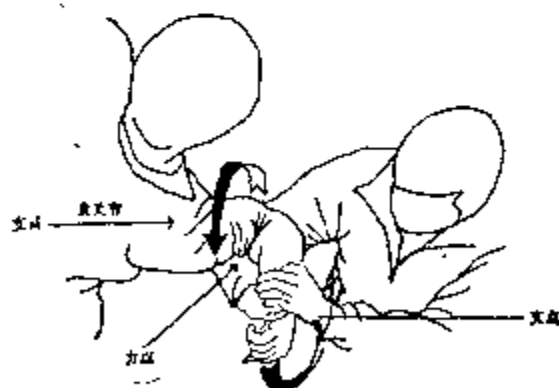


图43

图44 此为挟旋肘，当对方伸右手或以右拳击我，我疾以右手在其右臂外侧拦格，在接触的瞬间，右手不停，沿其右臂上向内缠滚，将其小臂夹在我大小臂之间，同时疾收大臂将其手夹锁在我大臂与身体之间，右手不停，向内挫旋其右肘，使其小臂极度内旋，肘关节向内上翻旋，将其整个上肢运动链锁定，造成擒拿。

图45 此为搬（拉）折肘，当对方拍推我胸、抓领抓肩或直接用右拳击我时，我可用左手将其右手扣锁在我肢体上或用刁手



图44

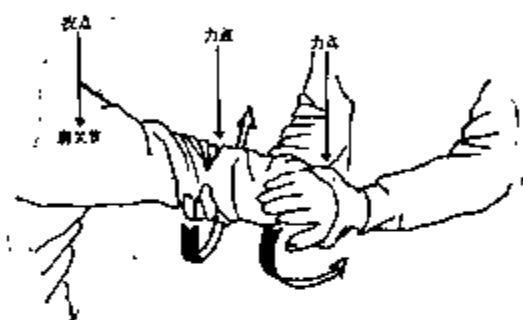


图45

扣锁其腕，此时疾伸右手至其右臂下，四指扣掐其肘窝，用力向下向内搬拉，配合左手的旋拧，使其屈肘，小臂极度外旋，肘部极度内收上翻、两手一向左、一向右如摇轮一般，使其腕、肘、肩关节俱产生剧烈疼痛，整个上肢运动链被我锁定，直接造成擒拿。

图46 此为斫挟肘，当对方抓我肩、胸、衣领或直接用拳击我时，我疾可用左手封架或扣锁其右手。同时疾曲右肘沿其右臂

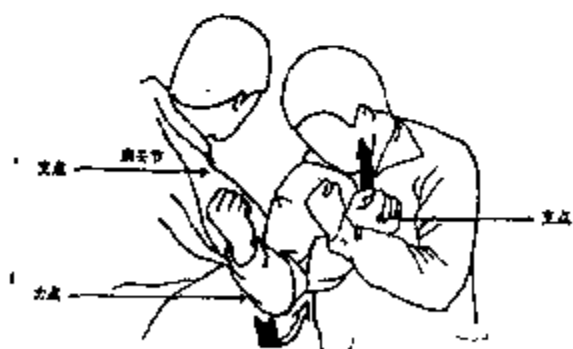


图46

肘部外侧向下、向身后收肘猛击，使其肘部极度内收上翻，固锁其整个上肢运动链，造成擒拿。

图47 此为抱扛臂，当对方抓拍我肩背或以拳击我时（以左手为例），我疾以左手

扣锁其手或以左手在其左拳内侧拦格，屈右肘，用右小臂在其左肘外下侧向上向内挫压其肘尖，使其臂极度内旋至肘窝向下。同时身体前靠，使其左臂至于我右肩上，用力向前顶送，右肘尖向下猛力顶压其肩胛骨，其肘，肩关节被我固锁，可直接造成擒拿。

图48 此为斫顶肘，当对方抓拍我肩背，衣领或直接用拳击我肘（以左手为例），我疾以左手扣锁其左手或由其左拳内侧拦

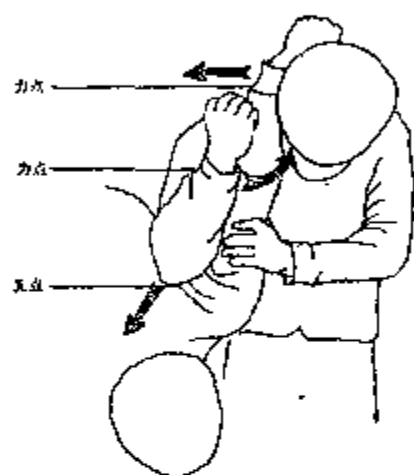


图47

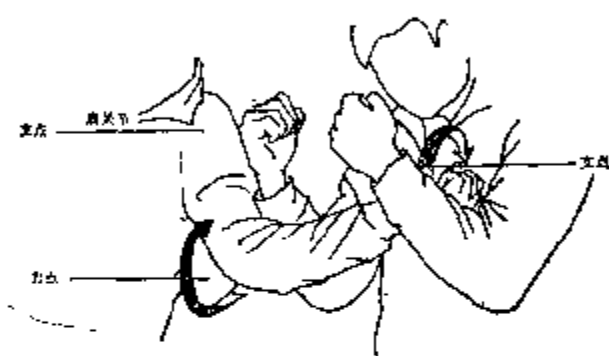


图48

格。同时疾伸右臂曲肘，用右小臂向下猛击其左肘窝，使其曲肘。此时动作不停，向其内上滚顶其肘部，使其肘部极度内收上翻，其整个上肢运动链被我固锁，造成擒拿。

图49 此为抱扛臂，当对方抓领、抓肩背或以拳击我肘（以左手为例）我疾可用左手扣锁其左手，或以左手刁拿其左腕，疾进右步，右臂自其左臂下向上回抱，同时利用大臂的搓滚使其臂产生外旋至肘窝向上，并将其臂滚置我右肩上，肩部用力上扛其臂，双手执其左手用力下压，使其肘关节极度背伸，可用过背摔法使其被我擒锁。

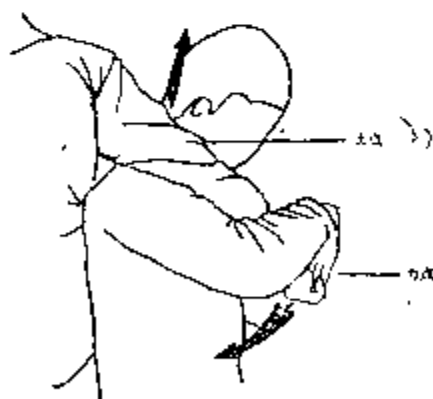


图49

图50 此也为抱扛，动作完全同前，不同的是在搓滚其臂

时，有意使其肘关节屈，形成肩、肘关节的反关节锁定，更易控制对方，并使对方的肩、肘关节遭受更大的损伤，此时其整个上肢运动链被我固锁，双背对我。可拖带其走，或采用过背反关节摔擒。

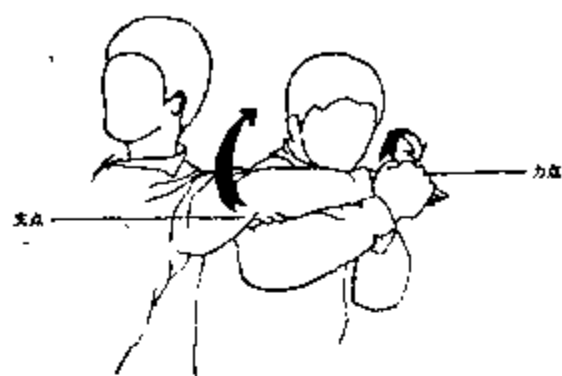


图50

图51 此为锁缠肘，我一手

执其腕关节部用力使其屈肘，小臂外旋。另一手小臂在其肘关节部外侧，用力向上、向前旋顶其肘部、使其肘极度内收上翻。两手动作要一致、缠旋顶其肘时用力要刚猛快脆。锁定其肩肘关节，人必侧后倒被我擒锁。

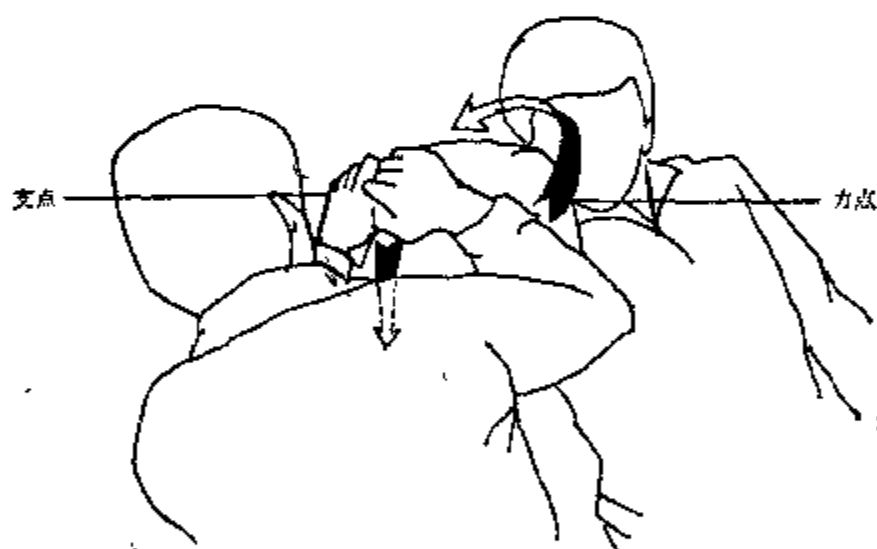


图51

图52 此为搬旋肩，我一手刁拿其腕关节部，由下向上、向其身后划弧，边旋拧、边带推；另一手自其大臂根部外侧，掐拿其大臂靠腋窝处的软组织，用力向其肩颈部撕拧。两手动作要一致，如同操桨行舟一般。其肩肘关节被锁定，直接造成擒拿。



图52

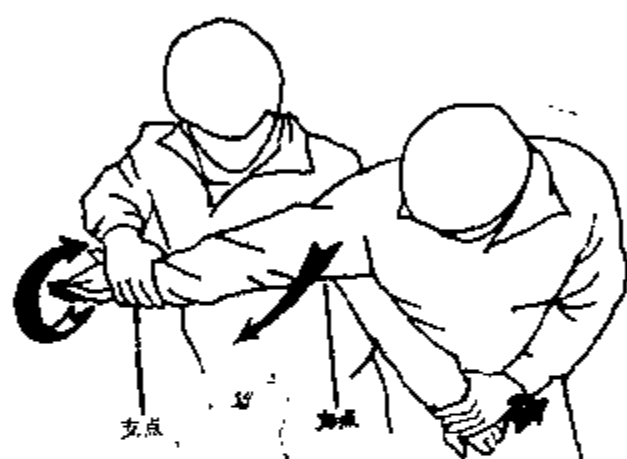


图53

图53 此为拧顶肩肘，我一手刁拿其腕，并旋拧使其小臂外旋，肘窝向内，另一手沿其臂下开掌击打下部，同时疾转体用肩部猛力向前下方顶压其大臂部或肘部，肩手合力使其肩、肘关节受到反关节击打，其身必前

俯，上肢运动链被我锁定，造成擒拿。

图54 此为旋锁肩，我一手刁拿其右手，并同时旋拧使其右臂极度内旋，另一手刁拿其左手带拂至其右腋下。两手配合一致。边旋拧其右臂，边用其左手沿其右腋窝向前下方旋

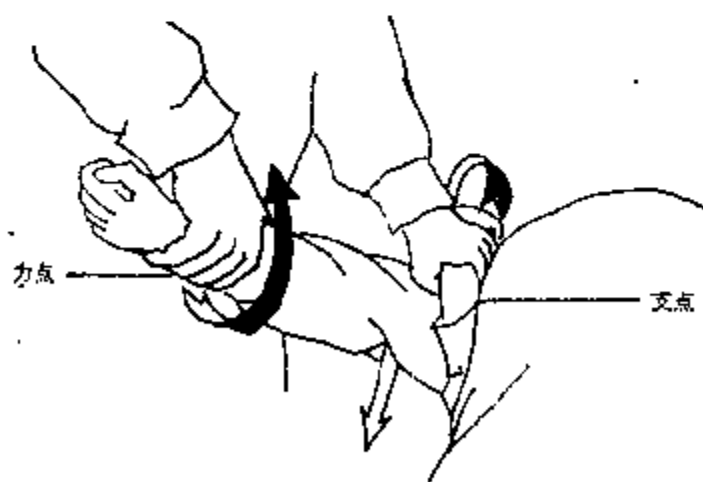


图54

压，此时其双手俱被锁定，直接造成擒拿。

图55 此为盘别肘，当对方伸右手抓拍肩背，衣领或出拳击我时，我均可采用斫挟肘（见图46），当其肘被我肘部斫盘至极内收时，我疾可转体，将右拳沿其大臂下沿伸向其腋窝处，并利用大臂和自己身体将其手腕部挟紧固锁。此时其整个上肢运动链被我固锁，可直接造成擒拿。

图56 此为旋锁肘，当对方伸右手或以右拳击我时，我以右手沿其右臂外刁拿其腕，左手沿其右臂上，横击其左脸侧。当他用左手封架时，疾翻掌刁拿其左手，并用力向回带掳，右手刁其

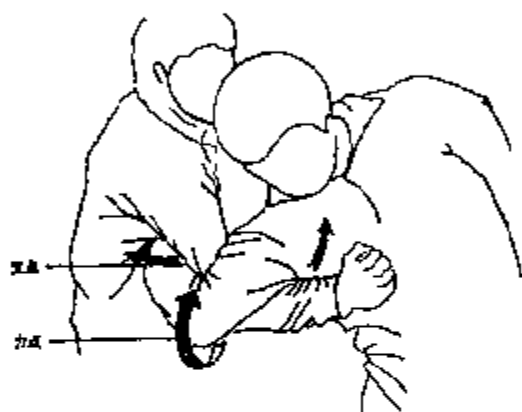


图55

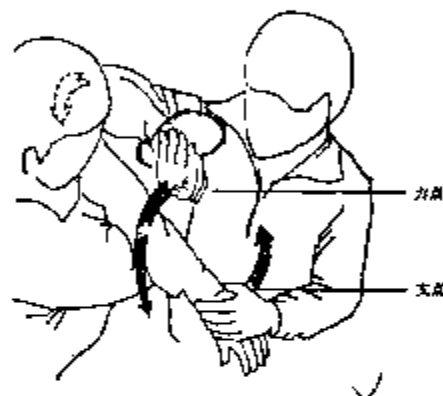


图56

右腕向上并用我之右肘扫击其头部。此时我将其右臂折压在其左臂肘关节处，将其双臂固锁，可直接造成擒拿。

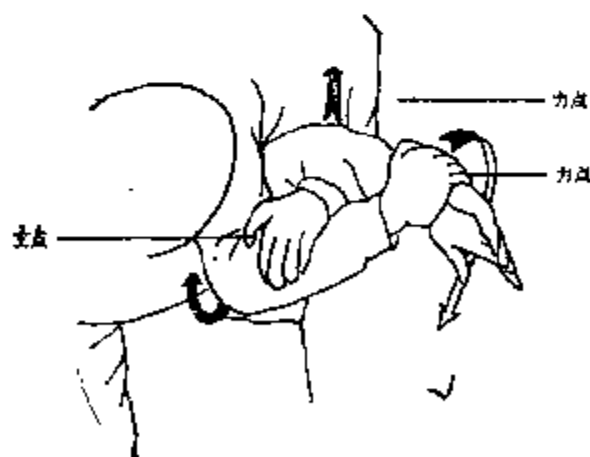


图57

图57 此为别折肘，当对方伸右拳击我时，我疾用右手沿其右臂外侧向前顶格，同时左手屈肘沿其右臂上回插、抓掳自己的右小臂；此时疾向右转身，用右肘横击其头部。此时如图，‘我左臂别在其右肘窝与我右臂之间，利

用撬杠的省力原理、向上撬别其肘，右手将其右臂前端下压，必造成其肩、肘关节损伤，人亦后倒，被我擒锁。

图58 此为锁扛臂，当对方用左拳击我时，我疾以右手沿其左臂内侧拦格并刁拿其腕，同时疾伸左手拍推其右小臂，进左步向右后转体，用左肩将其右手顶锁在我肩背上，两手扣抓其左腕用力下压，此时其两手俱被我固锁，可背拖，也可成反关节背摔，造成擒拿。

使用时注意要将其左手用力前拉下压，将其右臂在我肩背与其身体间顶紧，勿令松脱。

图59 此为锁斫臂，是利用人体两臂交叉相互阻碍的生理结构运动特点，造成捆锁。当对方伸右拳击我时，我疾以右手沿其右臂外拦格，左手速沿其右臂上横击其头面部，当其用左手格架时，疾翻腕刁拿其左臂腕，用力向身左侧带掳；此时右手不停，

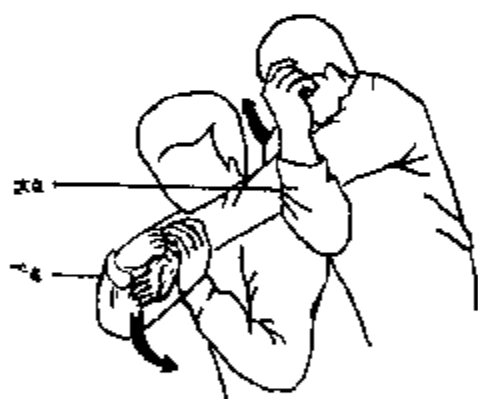


图58

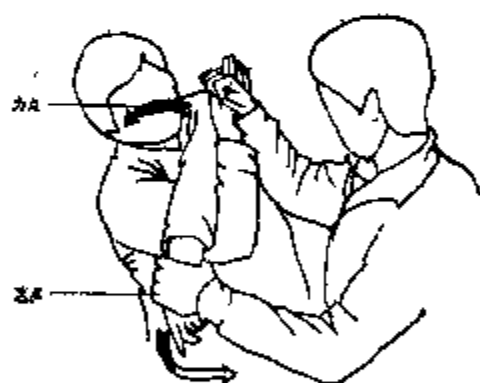


图59

利用其右拳回收曲臂之机，用力向前顶击其右小臂，成图状。此时左手回拉，右手顶斫，其两臂均被我锁捆、左肘关节亦受到反关节击打，必后倒，被我直接擒拿。

图60 此为抱掙臂，我双手沿其臂内侧向外，交叉合抱其臂，向其身后折搬，成图状，此时我左臂在其腕肩之间，利用撬杠原理，左手按压其肩向下插卷，左肘上抬折撬其臂；右手扣抓其掌背，使其腕极度内收，左右两手相向用力，使其腕关节极度

疼痛，此时其肩、肘、腕关节均被我固锁，并且都受到超限量运动的折搬，造成剧烈疼痛，可直接被我擒锁。

图61 此为别插臂，我右臂插别在其右小臂与肩背之间，右手在其肩背部用力向下卷插，右臂顶住其右小臂用力上撬；左手



图60

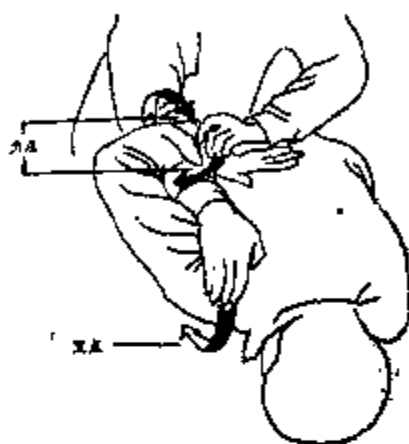


图61

刁拿其右腕用力前推，使其曲肘大臂后伸内收，同时掌根用力，使其腕关节极度内屈，此时其整体被我锁捆，造成擒拿。

图62 此为别折臂，采用缠挫肘（图40），我左手抓拿其右肘内侧，右臂插别在其右小臂腕部与我左小臂之间（如图），左手用力下压其肘关节，右手利用自己左臂为支点，用肘臂部用力上撬其右小臂，必引起肩肘关节损伤、造成捆锁。

图63 此为别折臂，采用抱扛臂（图47）我左手沿其右臂内

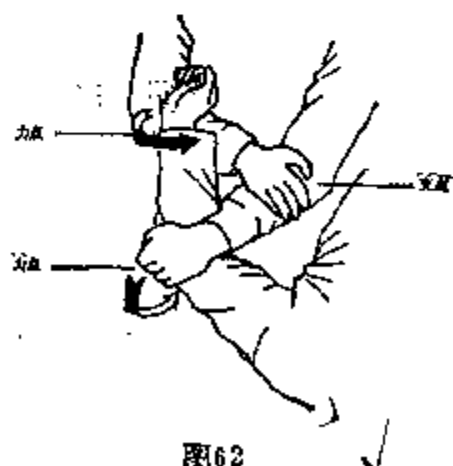


图62

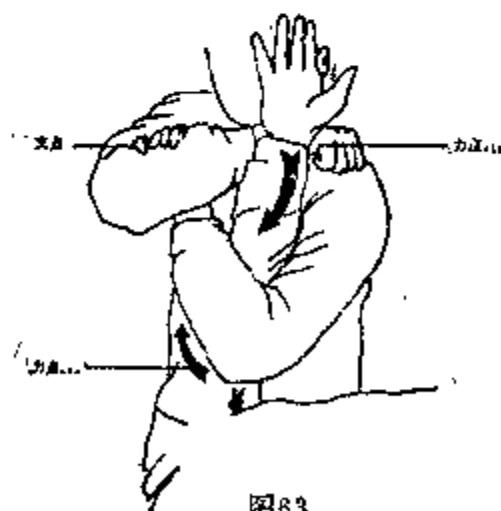


图63

侧回抓自己右前臂，右手前顶其右腕部，两手合力别抱其右臂（如图）。此时我左肘回夹其大臂，同时肘尖下压顶其肩胛，右手向前下猛力折顶其右前臂、必造成肩肘关节的剧烈疼痛、造成捆锁，被我擒拿。

以上五十手是最常用的基本手法，必须认真反复进行练习，熟练地掌握其手位、力量使用的方法与方向。

实用擒拿技术的基本手法训练，分徒手、操桩、对练，尤以对练为主。徒手练形，操桩练劲，对练练功。此为手法三步功。徒手学技要形正、技全、出入有法；操桩学劲，要先松后发，迅猛刚炸；对练学法，要形快、劲活，善于变化。两人相互配合，由慢到快，由给到不给。先掌握法而后致劲，到每一手必得之境，特别要注意合理地运用力学原理，尤其是支点、力点和力的方向。

在基本手法的练习中，每一动作要做到静者极静，稳如泰山；动则疾动，迅如闪电，干净快速，绝不拖泥带水，突发性要强。要松肩活肘，掌腕的每一细微动作，也必须异常轻快干净，身眼手法步合一，上虚下实，每一动气不可上提，须于周身灵通一气，不用拙力。两手互为阴阳，虚实相变，周流圆活，绝不微滞。在练习中要悉心体会自己的运动感觉和受力感觉（本体感觉），要形成正确的自主反应，尽量去掉不合理的多余动作和不必要的习惯动作，这样方不失敏捷巧妙之旨。

在练习中要心静神稳，悉心体会肌肤相触的感觉和劲力变化之细微差异。劲力要刚柔相济、不使拙力。要刚先发而柔紧随其后，柔先粘而刚在其中，劲要沉稳绵长，力走螺旋，不可稍断。劲力以圆活为主，使圆不使单。就是两手的配合和支点与力点之间的力量要有横竖螺旋的混元劲力配合，也就是从总体上讲缠裹拧旋，横竖上下，左右各方的含蓄力。此力如环而无端，在运用上要偏不倚，圆整灵活。只有缠裹住了，又以脆劲抖发之，方

能收到反挫关节最大的效益；只有圆活混元之力、方能趋避得机、审时度势，捷于变化，立于不败之地。

在练习中要练出明、暗、化、抖、挣、钻、旋、弹八个基本劲力来，并在对练中悉心体会它们之间的交替运用及劲力的转换，练习敏锐的肌肤及劲力反应来。

明劲：力量充实，发力明显，先松后紧，干脆集中，一发即变，得实疾长，逢虚转化。

暗劲：富有一种含蓄的弹簧劲，如同钢丝弹簧一般，扯不断压不实，其劲力连绵不断。

化劲：化者圜也。着力疾变，变而不离如水中漂球；受力疾转，分化转变其力的方向。避其锋锐，引其失中，顺劲顺势，借力疾使。

抖劲：瞬发即逝，迅如闪电，一发即松。劲短而疾变，抖搜之力，如持弓放箭之势。

挣劲：两臂两脚前后左右相挣之力。反向相挣，对向相搓，全在腰腹丹田。

钻劲：滚压拧钻，先柔后刚，触而不离，螺旋逼进之劲。

旋劲：转环之力，惊弹螺旋。周身上下，两臂两腕形如摇轮、绞绳一般之力。

弹劲：如风鼓浪涛，随起随落。随势蓄劲如压簧，借势借力发力如拨销。

此基本八个劲力与五十种基本手法，在练习中要心静神安，悉心体会。在对练中注重劲力的转化和交替的运用，只会技法，不懂劲力的运用，无法掌握真正的技法、全然一场空。

第 二 编

实用擒拿技术机理及典型技法

人体的任何运动，都是以肌肉为动力，骨骼为杠杆，关节为枢纽，在神经系统的控制和支配下的整体运动。这种运动主要表现为肢体的运动，肢体的运动又是以链系统的形式而出现。为了研究方便和重点掌握，我们按人体十五个环节，五个运动链子系统，并依据人体在擒拿格斗中的特点，重点研究各运动链子系统的组成和它的运动特点；各运动链子系统的主要环节和主要关节的结构、运动幅度和运动特点；各运动链子系统相邻关节的效应性运动和锁定效应；各运动链子系统之间的相互支持、呼应、制约的效应性特征。在此基础上，重点讲解每个擒拿部位及关节上擒拿的基本形态及其机理，并结合一些典型技法。掌握了这些要点，就可举一反三，根据不同的情况，依据擒拿的基本规律，采用不同手法，针对不同的擒拿部位，不同的搏击态势、形成不同的实用擒拿技法。

第六章 主躯干运动链子系统

主躯干运动链子系统包括头、颈、胸、腹四个主要环节，是人身生命系统和运动系统的主体部分。在其体腔内有人体全部重要脏器，保持着人体各种复杂的生命活动。对主躯干运动链子系统各主要环节的击打，掐拿，往往会对人身造成重大伤害，甚至危及生命。它是实用擒拿技术的重要组成部分，是实施实用擒拿技术的关键。

主躯干运动链子系统各主要环节在生理结构上有其特定的薄弱环节，常常是攻击的主要目标。无数前辈经过数千年的实践，总结出三十六大穴（死穴），二十四麻穴等击打部位及相应的各种技法，即为“点穴法”。点者亦是指掐拿，击打某特定部位（穴位），以求出手制胜，称为擒拿法之冠。技击法之妙，究其机理，不外是对人体各重要生命系统的薄弱部位实施掐拿与击打。

主躯干运动链子系统处于人体运动链系统的中枢位置、人体对其保护最严。在擒拿中，往往是通过对上、下肢运动链子系统的抓筋拿脉，反挫关节，进而固锁控制主躯干运动链子系统，造成擒拿。因而在对上下肢某一部位关节实施擒拿时，应注意依据运动链中相邻关节的效应性运动和效应性锁定规律，造成主躯干运动链的锁定，使对方完全丧失抵抗能力。

对主躯干运动链子系统各要害部位的捏拿击打，会削弱对方的反抗能力，甚至使其完全丧失抵抗能力，因而在实施中可先“打”后“拿”，“拿”“打”结合，以求达到更好的效果。

第一节 头部击打、招拿的要害部位及机理

一、头部的主要解剖结构（见图64）

头部是人体的中枢，它由颅与面两部分所组成，颅内包含脑，面部有眼、耳、鼻、嘴，是特殊感觉器官及呼吸、消化系统的门户。

颅骨由8块脑颅骨和14块面颅骨所组成，脑颅骨有成对的顶骨、颞骨和不成对的枕骨、蝶骨、额骨、筛骨。面颅骨有成对的上颌骨、腭骨、颧骨、鼻骨、泪骨、下鼻甲骨和不成对的犁骨、下颌骨。此外还有一块舌骨和6块听小骨也属于颅骨。

脑颅骨构成卵圆形的脑颅腔、脑容于颅腔内，颅底的后部有枕骨大孔，此孔为脑和脊髓相连的通路，孔的两侧是枕髁，与寰椎相关节，枕骨大孔的后上方有一枕外隆凸。

颅骨大部分以缝的形式连结，小部分以软骨连结形式相连接，以关节形式连结的仅有下颌关节。

下颌关节是由下颌骨髁状突和颞骨的下颌窝构成，关节囊周围有韧带加固，关节腔内有关节盘，关节面呈球窝形，左右两关

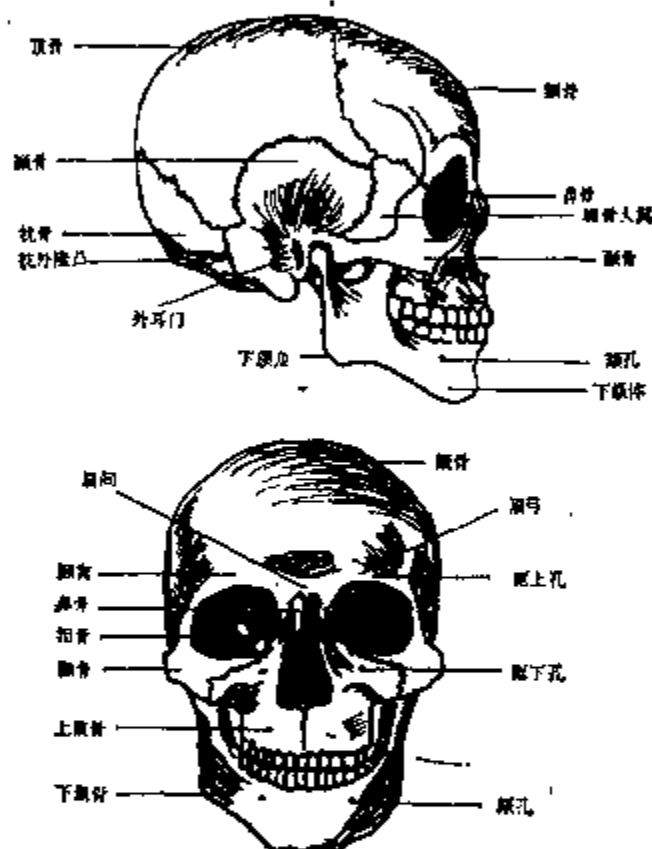


图64

节同时运动，下颌在下颌关节处可以前后、上下和左右运动。

头部的主要动脉有颈动脉和颞浅动脉、面动脉等。

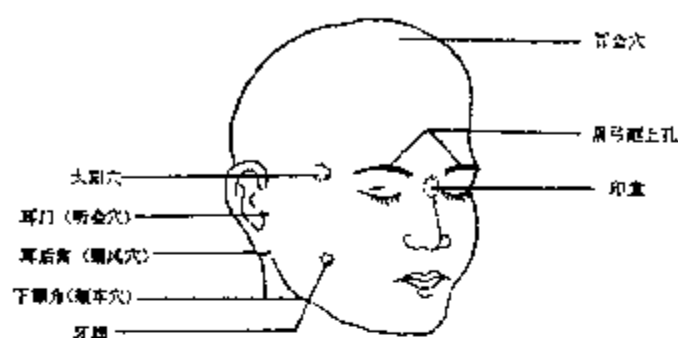
头部的神经是由脑发出的12对脑神经，在脑底与脑相连。分布于头颈部的器官、肌肉、皮肤、以及心、肺、胃、肠等内脏器官。

二、头部击打的主要要害部位与机理 (见图65)

(1) 击打太阳穴 (翼点)

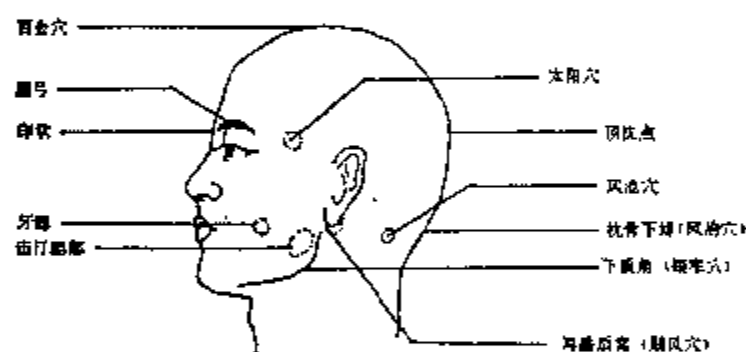
太阳穴属经外奇穴，在顶骨、额骨、蝶骨翼和颞骨相汇处，眉尖和目外缘之间，向外移一指左右的凹陷中，此处是颅骨骨质薄的部分，深面有脑膜中动脉前支经过。

颅骨平均厚度为5mm，最厚处达1cm，而太阳穴处平均厚度只有1—2mm，医学上称此处



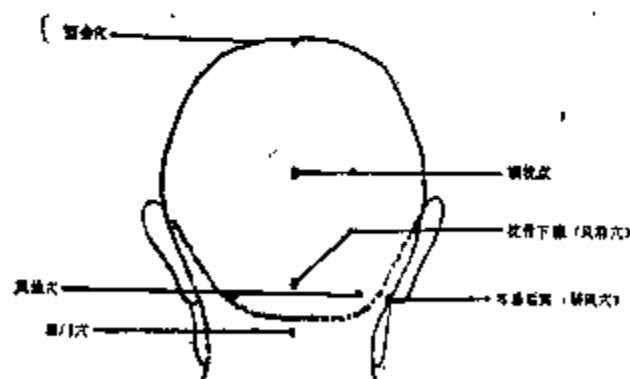
头正面主要击打、掐拿部位

图65-1



头侧面主要击打、掐拿部位

图65-2



头后面主要击打、掐拿部位

图65-3

为翼点。颅骨为扁骨，内外层为密质，中间为松质。称外层为外板，较厚，耐受张力大，弧度小；称内层为内板，较薄而脆弱，故击打此处时，可据力量大小，轻则直接震荡大脑，使人视线模糊、眩晕，重则出现外板完整，而内板发生骨折，骨折片可刺伤颅内的血管、静脉窦、脑膜以至脑实质而引起严重的合并症。另一方面，脑表面的脑膜中动脉经过该处，因此骨折易引起该脑血管破裂，致硬膜下血肿，脑挫裂伤，继而引起脑疝死亡。故而不可轻易击打此处，如因特殊情况，击打此处后对方昏倒，为了解敌情，应立即送医院检查、抢救。

（2）切击头后枕骨下缘（风府穴）

风府穴属督脉穴位，在枕骨与第一颈椎之间的凹陷中，枕骨下缘紧临颅底的枕骨大孔。此孔为脑与脊髓相连的通路，孔的两侧是枕髁与脊柱的寰椎关节相连，枕骨大孔的后上方有一枕外隆凸，俗称反骨，在脑后与颈椎相连处可摸到一凸起处的下缘凹部就是此处。切击此处可直接引起寰椎关节与枕骨大孔相错，轻者造成脑脊神经损伤，使人立即晕厥，重者直接错断脑脊神经的连通，使人立即死亡，不到万不得已，不可切打此处。

（3）击打头顶百会穴（前凶点）

百会穴是督脉经穴位，在头顶正中，两耳尖直上与头顶正中线交叉之点。此处为颅骨连结的冠状缝与矢状缝的交点。医学临床常借此处的膨出或凹陷，判断颅内压的高低，也是头部的薄弱要害部位。击打此处，轻者造成震荡而引起眩晕丧失抵抗能力，重者造成脑损伤、颅内出血而导致死亡，因而不可轻易以重手法击打此处。

（4）击打后脑（人字点又称顶枕点）

位于脑后枕外隆凸上方6厘米处，是颅骨连结的矢状缝与人字缝的相交点，呈三角形，也是头部的薄弱要害部位。击打此处，或后倒使此处撞击地面，轻者造成震荡而引起眩晕，重者造成颅

内出血、脑损伤而死亡，不可轻易击打此处。

(5) 击打眉弓、眶上孔

眉弓位于额鳞的外面，两侧额结节下方，呈一弓状隆起，皮肤表面长有眉毛。眶上缘的内、中1/3相交处，距正中线2.5厘米，有一眶上孔，有眶上血管和神经穿出。击打此处可引起眶上血管及神经损伤，亦可震荡损伤眼部，触及视神经造成眼球充血，视线模糊，并引起剧烈疼痛，失去判断与支配自己的能力，给我擒敌造成有利的时机。同时由于眉弓保护着凹陷的双眼，虽能损伤双眼引起疼痛而不致击瞎致残。

(6) 击打下颌角（颊车穴）

下颌角位于下颌体的下缘与下颌支后缘相交处。下颌角骨质较薄，击打此处常常容易引起骨折，造成剧烈疼痛而使对方丧失战斗意志，同时此处俗称“跌倒穴”，若用摆拳击打此处，易造成颈椎的震摆锁定，从而使入直接跌倒。所以在实际搏击中人们常常要微收下颌，或做耸肩动作来保护此处。

(7) 击打印堂穴（鼻骨、泪骨部）

印堂穴是经外奇穴，在两眉之间，相当额骨间隆起部。其处为鼻骨，鼻骨是成对长方型骨板，构成鼻腔上壁的一部分，它上厚下薄，中有鼻骨孔通过小静脉，并有筛前神经分支经过，同时有来自眼动脉的鼻背动脉、额内侧动脉、内眦动脉及筛前动脉。击打此处极易造成鼻骨骨折，引起大量出血，造成呼吸困难。同时因鼻骨与泪骨相邻，泪骨薄而脆，击打鼻骨的同时往往累及泪骨，造成鼻部酸疼难忍，流泪不止，视线模糊，从而削弱或丧失战斗力。故而拳击运动员往往将鼻骨手术摘除。

(8) 击打腮部（下颌骨上缘）

腮部的下颌颈及颏孔均较薄弱，暴力击打后，极易引起下颌颈与颏孔部骨折而伤及血管神经，使对方丧失战斗意识。同时在对方张嘴或叫喊时，向斜下方搓击或击打，因下颌关节是联合关

节，关节窝宽而浅，韧带松弛，关节灵活，在开口时由于下颌小头移至关节结节而处于不稳定状态，此时受到一定向下的力的击打，使下颌骨过度下降，下颌小头与关节盘可通过关节囊薄弱的前壁，移至关节结节的前方，形成前脱位。造成剧烈疼痛，闭不上嘴，无法叫嚷，削弱其战斗力。

(9) 击打或用掌根扇击两耳门

耳门前后有大量的重要血管、神经通过，同时击打时造成冲击气流和震荡冲力，通过外耳刺激震荡耳前庭器和蜗器，轻者引起耳鸣、眩晕。重者气流击穿鼓膜导致耳聋，并震荡、刺激脑神经，造成休克。使对方丧失抵抗能力。

三、头部主要掐拿部位与机理

头部的掐拿部位较多而集中，凡头部的凹陷处，均是掐拿、搬旋的部位。如眼窝、耳后窝、耳前窝、腮窝等。这里重点介绍几个主要的掐拿、搬旋的部位，具体手法在后面技术部分再详细讲解。

(1) 用指插、掐翳风穴（耳垂后窝）。

翳风穴为手少阳三焦经穴位，在耳垂后乳突和下颌骨之间的凹陷处。此处有大量的神经和血管经过。插、掐此处可引起剧烈酸疼而减弱反抗能力。尤其是对方不服从指挥行走，我又不得使用暴力伤害对方时，可用各种手法插、掐此部位。如用姆、食指掐位其耳垂，用中指插其翳风穴，或用四指扶其颈部，姆指在其窝穴中合力掐拿等，均可引起剧烈酸疼，并控制其头部，迫使对方服从命令行走。

另外如用拳背指根骨节处击打，或用掌斫击此部，因其为颅底与颈椎连结的侧翼，遭暴力击打易引起脑脊神经损伤，轻者昏厥，重者立即死亡，千万注意。

(2) 用姆指和食指掐拿脑后风池穴。

风池穴为足少阳胆经穴位，在脑后枕骨下缘，胸锁乳突肌和斜方肌起始部之间的凹陷中。此处为寰枕后膜及寰椎后弓两侧，

有枕大神经经过。向斜上方掐拿此处，可控制其头部的运动，并造成剧烈酸疼。如同时向斜前下方插掐，其必前俯直至前倒。

如对方不听指令行走时，可掐拿此处控制对方行走。在擒拿过程中亦可配合其它技术，掐插此处，使对方立即倒地，实施锁捆擒拿技法，（可参见第七章第五节“一指千斤”技法）

（3）掐拿牙腮。

在对方不听指令叫嚷时，可用拇指与食中指掐拿其两侧牙腮穴，向下颌支方向掐插，造成剧烈酸疼，并迫使其张口而无法叫嚷。如其还不听劝阻，即可用另一手掌根，向其另一侧斜下方搓击其下颌骨上缘，必使其下颌关节脱臼。

（4）掐拿、搬旋眼窝、耳窝、下颌骨及搓插击鼻下部。

在擒拿中的旋颈、断颈手法中，常以掐拿、搬旋其眼窝、耳窝、下颌角、或搓插击鼻下部，使其头部发生旋拧或后仰，组成擒拿中的旋颈、断颈技术。往往直接伤害颈椎，脊神经，如将其身体一定程度锁定，或猛力在两个轴上旋拧其颈，必直接造成死亡。

当对方在前面抱搂住自己腰时，即可使用此技法，立即解脱之，而后同时施以擒拿技术，将敌擒住。

第二节 颈部擒拿的主要部位与机理

一、颈部的主要结构特征，运动特点

颈部界于头、胸和上肢之间，颈椎将颅骨与胸椎相连接，并发出八对颈神经，形成颈丛神经与臂丛神经。从颈丛发出的神经，分布于头颈部肌肉与皮肤，其中最长的一条是膈神经，入胸分布于膈肌，臂丛由颈侧经锁骨中段入臂形成肌皮神经、正中神经、尺神经和桡神经。

颈前方中线有呼吸和消化道的颈段，两侧有纵行排列的大血管，神经和淋巴结，颈根部有大血管、神经以及胸膜顶及肺尖

等。它是人体主要的呼吸通道，也是人体供给大脑血液（养料、氧气）的唯一通道。

颈部诸结构之间，填充有疏松结缔组织，并在器官与血管、神经周围形成筋膜和筋膜间隙。

颈部诸肌作用于颈、脊柱间的连结，使头、颈运动灵活，并参与呼吸、发音和吞咽等功能。



图66-1

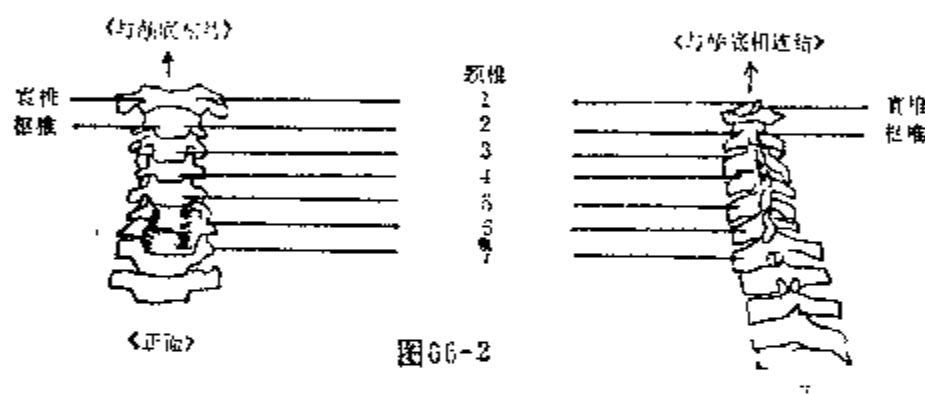


图66-2

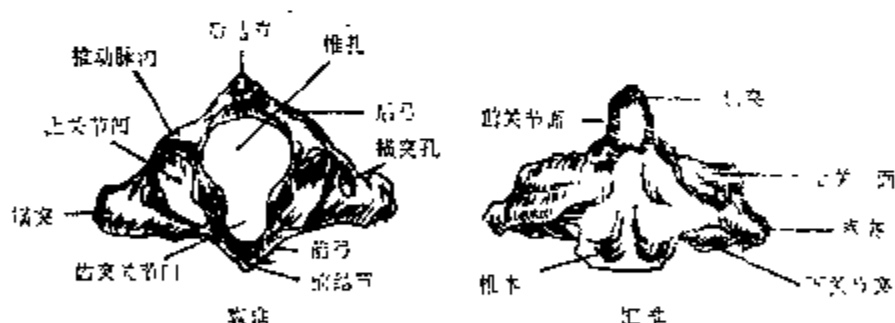


图66-3

颈椎由七个椎骨连结而成，相邻两个椎骨间的运动很小，但由于颈部运动是七个颈椎连结的链运动，同时由于颈椎上关节突的关节面斜向上方，因此颈部屈、伸运动范围较广，前屈运动是全部脊柱中幅度最大的。颈部旋转运动的范围约为 90° ，而侧屈运

动常伴随旋转运动。

颈椎的重要关节是寰枕关节和寰枢关节，它们是脊柱与颅骨、大脑与脊髓，头与身体相连结的枢纽。

寰枕关节是由颅骨枕骨髁与寰椎上关节凹构成，关节囊松弛，关节凹较浅，关节囊的后部及外侧部肥厚，内侧部则很薄。其关节为椭圆关节，可使头作仰俯运动和侧屈运动。

寰枢关节是由左右寰枢外侧关节，寰齿前关节，寰齿后关节四个独立的关节构成。关节囊都薄而松弛，但只有一个通过齿突尖的垂直轴，寰椎与颅骨沿此轴向两侧旋转。此外寰椎与枢椎之间，还可出现轻微的前后方和侧方运动。（见图66）

二、颈部擒拿、插掐、切打的主要要害部位与机理

由于颈部所处人体的重要位置，及其生理作用与结构、运动特点，决定了在实用擒拿技术中，对颈部的插、掐可阻断人体呼吸，阻断对大脑中枢神经的血液供应，刺激、损伤颈部诸神经淋巴。对颈部的切打，旋拧是作用于颈椎，尤其是寰枕关节和寰枢关节，目的是损伤颈椎关节，进而损伤和阻断中枢神经。对颈部的各种擒拿手法，可削弱直至完全解除对方的反抗能力。应视用力的大小、作用的部位及作用时间的长短，使对方窒息，昏厥直至立即死亡。因此颈部擒拿是实用擒拿技术中的重要组成部分，往往能够直接制敌，但要针对敌情慎重使用，尤其是直接造成重大伤害和致死的技法，更应慎重，不得妄使。

（1）切击颈部的后（风府穴）、侧（第3、4颈椎部）。

切击这两个部位，由于头部质量大，此部位又是颈部诸肌前部，使头部产生反弹震荡效应而加大力量，作用于寰枕、寰枢及其它颈椎关节。轻者使寰枢关节的齿突移动，刺激压迫脊髓，使人沿脊柱造成灼热感，而削弱或丧失抵抗能力；中者使对方立即昏厥，并引起严重后果；重者则直接使颈椎错位，阻断脊神经，脊髓，立即造成死亡。故颈部为散打运动的禁止部位。

同时在做腕部擒拿时，如突向下发抖劲，亦可通过运动链的效应产生反弹震荡作用而使力作用于颈椎，造成颈椎损伤，从而刺激损伤诸神经，使对方颈项僵直疼痛，颈肌痉挛而丧失抵抗能力，重者造成肩臂麻木、颈椎病甚至四肢麻木瘫痪等严重后果。

（2）由颈部正面切击喉结、甲状软骨部。

喉是构造复杂的管状器官，不仅是空气出入的管道，也是发音器官，还有一部分感受味觉和吞咽的功能。甲状软骨是最大的喉软骨，它与环状软骨、会厌软骨等连结成喉结，其周围有丰富的血管和神经，其外下缘周围又有甲状腺。切击此处可造成剧烈疼痛而减弱抵抗能力，同时引起吞咽、语言及呼吸障碍，严重时可能造成暂时性窒息。如当对方仰头时，突然切击此处效果更好。

（3）插击舌骨部。

当双目平视时，舌骨体平颏突下缘，其后方适对第三颈椎。舌骨后有会厌软骨，并有迷走神经的喉上神经和喉返神经通过，喉上神经于舌骨两侧大骨处分为内支和外支，内支是感觉神经，外支是运动神经。如沿左右下颌骨猛力插击此处，必然造成剧烈疼痛和呼吸障碍，从而使对方丧失战斗能力。

（4）插击天突穴（胸骨上窝）。

天突穴是任脉经穴位，在胸骨切迹上缘正中上0.5寸凹陷处（颈下正中凹陷处）。向斜下方插击此处，可阻断气管，颈总动脉，锁骨下动脉，同时刺激膈神经，迷走神经等。造成对方剧烈疼痛、呼吸困难、心跳加速、恶心等症状。一般采用指作钩状，一面插压，一面下拉。其必前跌，造成擒拿态势。

（5）擒拿中的扼喉技术部位。

实用擒拿技术中的扼喉技法，不同于一般的扼喉动作，它不允许也无机会采用双手扼喉，都是采用单手扼喉。扼喉时拇指应在其喉结下缘。其环状软骨平第六颈椎横突，是气管及颈总动脉

的通道，姆指在白处应用力向后上加压，挤向颈椎，可阻断气管和颈总动脉血流，使大脑缺血，缺氧而造成晕厥死亡。四指应在其对侧胸锁乳突肌后缘，用力向颈椎掐挤，因胸锁乳突肌的下面有大量神经，及颈动脉窦。姆指与四指相对用力掐拿，并同时挤向颈椎，必然阻断呼吸、血液，并刺激该部神经，造成剧烈疼痛。使对方窒息，昏厥以致死亡。

扼喉技术在实施中必须注意手法的轻重，应视具体情况及对方的态度，掌握擒拿的松紧。掐紧的时间不可稍长，以对方放弃抵抗为准，避免不必要的伤亡。

(6) 插击，压拉缺盆穴（锁骨上窝）。

缺盆穴属足阳明胃经，在锁骨上凹陷中点，直对乳头。其处为臂丛神经到上肢的通路。一般采用四指作钩状，插压拉该部位，使对方酸疼难忍，收腹弓背，随手前跌。

其常用典型技法有“牧童牵牛”。

√图67 牧童牵牛

当对方伸右手或以右直拳击我时，我疾以右手横格拦其右臂肘部，并顺其小臂刁扣其右腕。同时进左步疾伸左手，沿其右臂

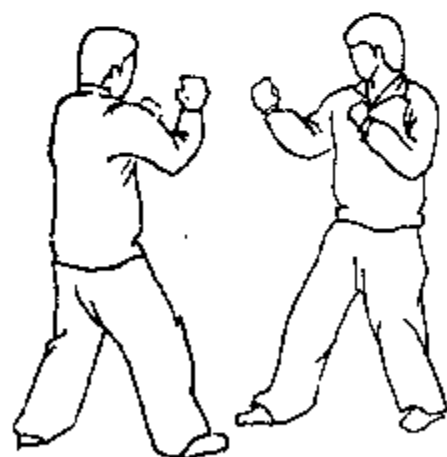


图67-1



图67-2

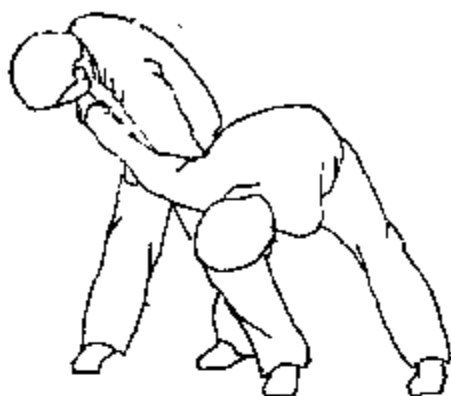


图67-3



图67-4

下插向其右肩部，四指成钩状，插压其锁骨上窝（缺盆穴）。钩拉其锁骨并向前下猛力拉带。同时身体右转，用肩部压击其右肘关节，配合右手拧臂动作，使其右臂肘关节受反关节击压，进左步绊锁其腿，或直接退右步，必使对方丧失抵抗能力，前跌，造成擒拿。其技法为插带，拧压。

（7）擒拿中的旋颈技术。

在擒拿中针对颈部构造及运动的特点，先辈在实践中摸索形成了一整套的旋颈、断颈技术。但均视为绝招密不外传，又因其杀伤力极大，更是慎使而不外露。旋颈、断颈技法虽多，但其机理都是必在两个轴上作搬旋动作，先使用手法使其头后仰或侧屈，而后接着旋拧。由于颈椎同时受向下及力偶旋转的双重压力，使身体无法及时沿两个轴的方向同时转动。轻者倒地，使颈椎及颈肌受到损伤；中者使寰枢关节的齿突移位，压迫脊髓，造成昏厥并引起严重后遗症；重者使颈椎错位，切断脊髓、神经，立即造成死亡。故此技法不可轻用，慎之慎之。

旋颈技法常用在对方正面抱搂时的解脱，即我双手掐拿住头部的凹陷处或穴位，在两个轴上作搬旋动作，其必转体松手。

在实用擒拿技术中有断颈八式和旋颈八式，是在搏击格斗中

施加于颈部的实用擒拿技法。如“天星坠地”、“依日摘月”。一为搓搬法，二为搬拧法。

图68 天星坠地

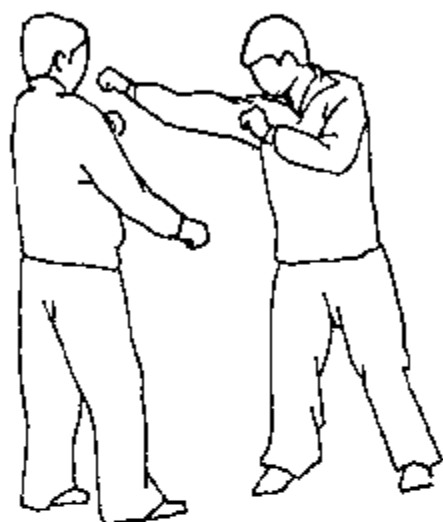


图68-1

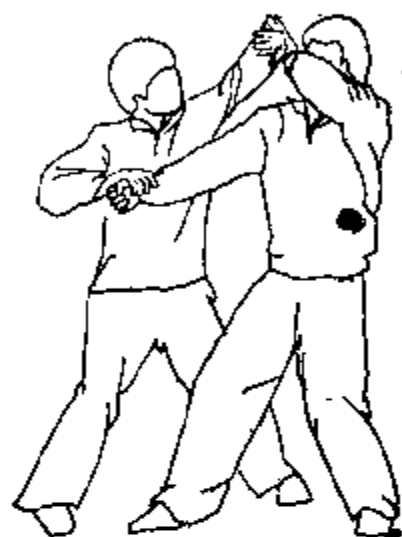


图68-2



图68-3



图68-4

当对方伸右手或出右直拳击我时，我用右小臂由其右臂外向内格架，同时进左步，右手掌背贴其右臂上滑向其右肩，左手成掌（掌心向前）沿自己右臂横击其头部，其必躲闪或以左手格架，此时处于其右肩部的右手掌不停，突然猛力搓向其下颌角部，左手变向向上抓拿其头发或反手搂向其后脑部，同时疾侧闪左步，两手合力（右手向其左上搓推击右颌角，左手向其右下搬压其头部），向自己腰部搬旋其头部。轻者对方立即倒地，重者发抖脆劲，必使对方颈椎损伤，造成伤残或死亡。此技法为搓搬，搓是指搓击其下颌部，搬是指搬拿其头部。

图69 依日摘月

当对方伸右手或以右直拳击我时，我疾进左脚，用左小臂向内横格其右臂，疾翻掌沿其右臂上横击向其左耳部。与此同时，右手沿自己左臂上反手插向其右耳部（由于对方右臂在我左臂下，左手又忙于格挡我之左手，因而右手可较顺利地触及其头右部），四指扣抓其颈后部，微抬肘，小臂向其右下压旋其头。此时左手突翻掌向上抓拿其头部另一侧，退左步，两手合力向其左下方拧旋其头。必使其翻身前跌，并损伤颈椎。如使用抖脆之

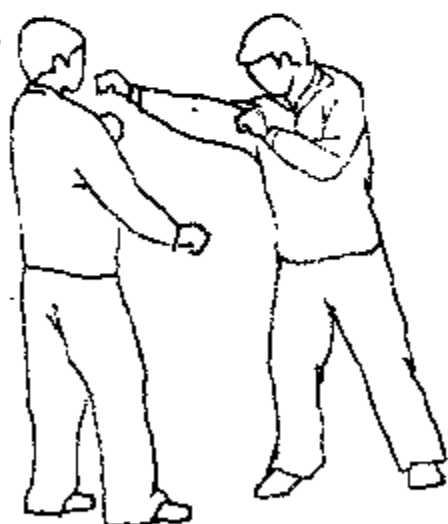


图69-1

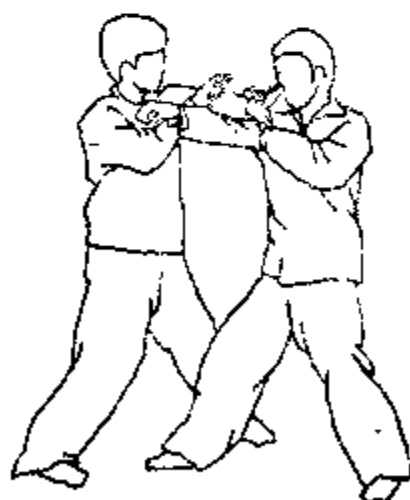


图69-2



图69-3



图69-4

力，常易使对方立即死亡。此技法为搬拧，搬为搬拿其头部，拧为双手合力拧旋其头。

第三节 躯体擒拿的主要部位及机理

一、躯体部的主要结构特征和运动特点

人体的躯体部是由胸部与腹部所组成，它组成人体的主干。

胸部位于颈部与腹部之间，借上肢带与上肢相连结。胸廓为骨性支架，填衬以肌肉等软组织构成胸壁，胸壁和膈围成胸腔，内有气管、支气管、肺、心及出入的大血管，食管、胸导管及交感神经干等。

胸廓由12块胸椎，12对肋骨，1块胸骨和将它们连结起来的软骨，关节、韧带构成。胸廓有上下两口，上口有气管、食道和重要的血管、神经通过；下口被膈封闭，起着保护和支撑心、肺器官的作用。

骨性胸架是由12对肋骨后端与12个胸椎，由肋头关节和肋横突关节连结而成，肋骨可绕这两个关节的一个介于额状轴和矢状轴的中间轴作回旋运动。肋骨前端与胸骨之间由肋软骨相连结。

其中第一肋软骨与胸骨柄直接连结，第二至第七肋软骨通常与胸骨连结成微动关节，第八、九、十肋软骨与第七肋软骨相连结。而第十一和十二肋的前端游离，不和胸骨连结，其游离端在两侧腰弯。

腹部位于胸廓与骨盆之间，是由脊柱（腰椎、骶椎）与骨盆相连结。包括腹壁、腹膜腔和腹腔脏器。

腹腔脏器重要的有：肝——处于右腹上部；脾——左腹上后部；胃——腹上中左侧；肾——后背两脊柱旁，上板平第十一或第十二胸椎，下板平第二或第三腰椎；膀胱——位于盆腔前部，耻骨联合及左、右耻骨支的后方；会阴及外生殖器。

胸腹部的神经

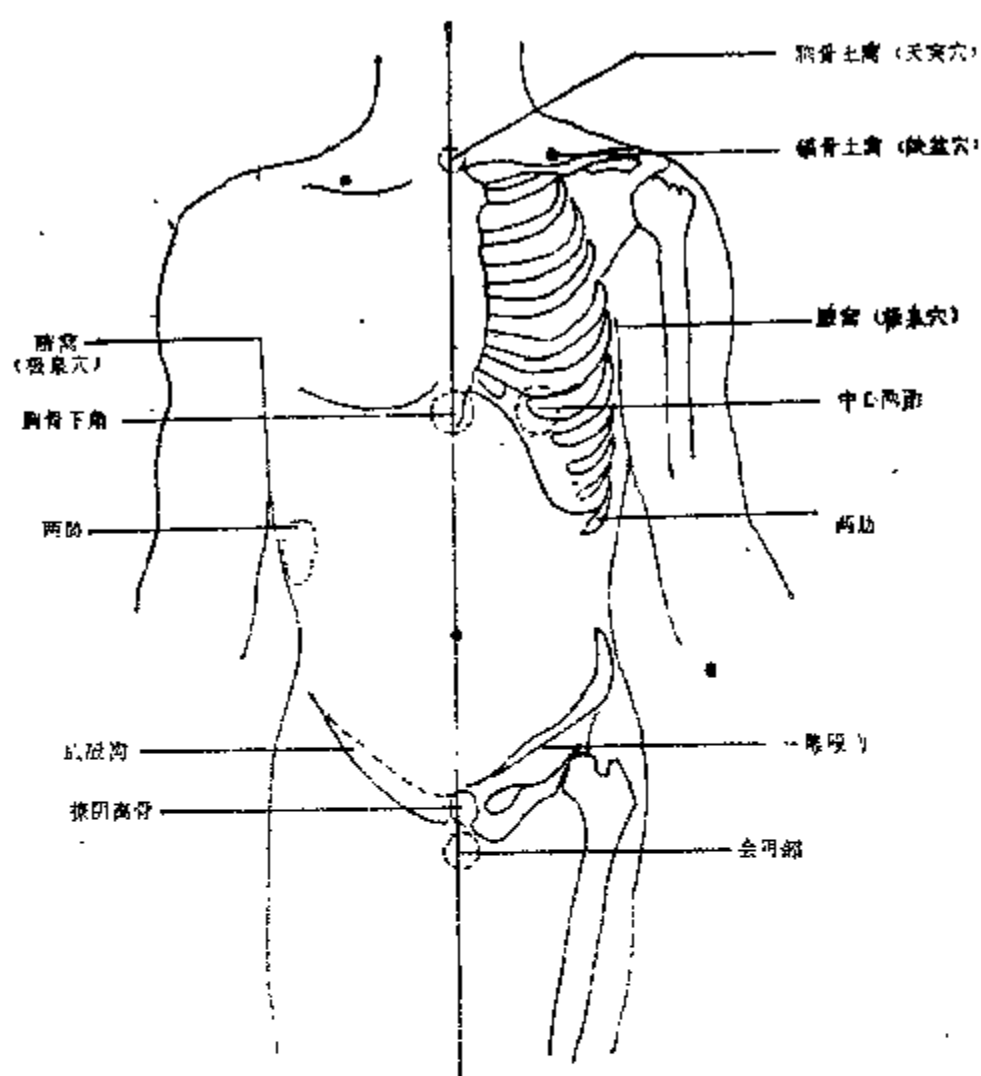
有由胸椎发出的12对胸神经，胸神经前支沿肋骨下缘形成肋间神经，其分支分布于肋间肌、腹肌和胸腹壁皮肤。由脊髓的胸部和腰部发出的交感神经，围绕血管周围组成神经丛，主要的有心丛、肺丛（分布于心和肺等），腹腔丛（分布于胃、肝、脾、肠等），盆丛（分布于膀胱、子宫、直肠等）。由中脑、延髓、脊髓骶部发出的副交感神经分布于心、肺、胃、肝、脾、肾等器官。

躯体部的运动是脊柱的运动，但因相邻两个椎骨之间的运动幅度很小，是靠其整体的活动来加大其运动幅度。脊柱各部的运动幅度不一样，以腰部的运动幅度最大，胸部最小。腰部由于椎间盘大而厚，关节突近似矢状位，因此屈伸运动范围较大，而旋转和侧屈运动范围较小。

二、躯体部击打擒拿的主要要害部位及机理（见图70）

（1）击打胸骨下角（心口窝）。

胸骨下角是中心两侧肋弓与剑突共同形成的，向下开放，即胸骨剑突部位，俗称心口窝。因剑突后的内脏器官有心脏下部（心室），下缘正好是肝与胃的重叠处，而剑突往往是软骨组

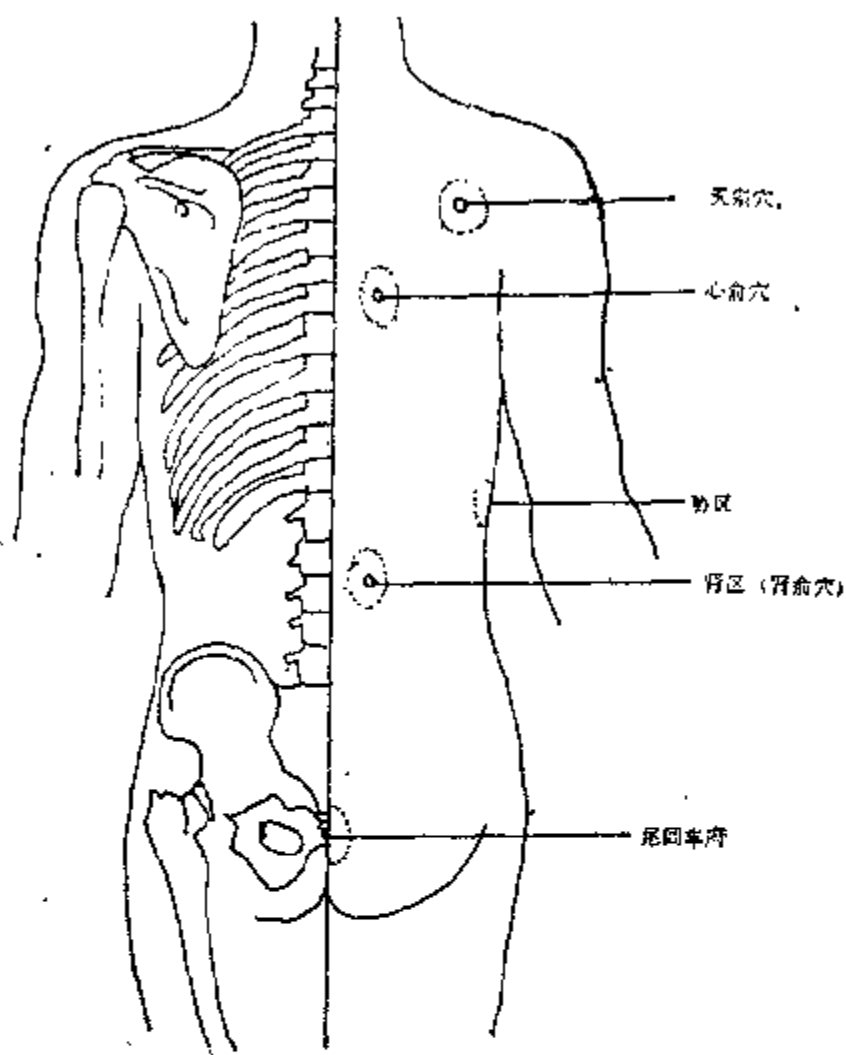


躯干正面击打、掐拿主要部位

图70-1

织，此处又无肋骨保护，故尔击打此处可直接震荡心脏，刺激膈肌与下位肋间神经，使人心闷，呼吸困难、腹壁剧烈疼痛以致强直，丧失抵抗能力。严重的可同时引起胃充血，心脏震颤，肝脏破裂，大出血而导致昏厥，或直接引起死亡。

击打时一般应注意部位稍靠下一些，以免直接波及心脏，造成死亡，或不要重力猛击。



躯干背面击打、掐拿主要部位

图70-2

(2) 击打中心两肋。

所谓中心两肋，是指胸前壁七、八、九肋骨和肋软骨连结处。其左侧是心区，右侧是肝脏上部。从胸廓结构看，人体第五到第八肋骨弯曲度较大，最易发生骨折，尤其是肋骨与软骨连结处。此两侧若受直接暴力击打时，易使心脏受到震荡刺激，严重者可出现肋骨内向骨折，致使心脏、肝脏损伤，导致大量出血而

死亡。

(3) 击打两胁。

两胁即胸廓下部，腰两侧。位于第十一和十二两肋骨肋端。因其游离端未与胸骨连结成肋，故遭受击打后必向内折曲。而因其内部右侧是肝脏，游离肋端内折，必挤压或刺破肝脏，造成肝损伤直致肝破裂，直接引起死亡。故两胁右侧不可轻易猛击。两肋左侧内为脾脏，同样道理，易引起脾破裂而大出血，危及生命。

但在警卫工作中，如围观者不听劝阻前拥时，即可用四指顶其两胁，或两肘后顶其胁，其必后退。

在对方抱楼或摔我时，我亦可插抓其两胁，使对方酸痛而不易发力，便于我解脱而实施擒打技法。

(4) 插打、掐拿极泉穴。

极泉穴属于手少阴心经，在上臂腋窝中间。腋窝位于胸廓与臂部之间，由肌肉围成腔隙，其内充满疏松结缔组织，为颈部与上肢血管、神经的通路，有臂丛神经和腋动脉。从解剖特点上来说，此处既无肌肉，又无骨骼保护。因此插击、掐拿此部位，一般可使其手臂有放射状触电感而丧失运动能力。重者损伤神经、血管，造成上肢运动障碍，直致血肿，瘫痪及其它合并症。

如遇对方抓住不放，或手拿凶器不放时，可猛力插击其极泉穴，其必松手。

在实用擒拿技法中典型的技法有：“仙人指路”，“慧星袭月”一是插击，二是掐拉。

图71 仙人指路

当对方右手持凶器劈我或以右拳击我时，我疾进左步，左下闪，同时向斜上猛伸右掌，用四指猛力插击其右腋窝极泉穴，必使其右臂如触电般酸麻疼痛，为我实施擒拿创造有利时机。其技法为插击。

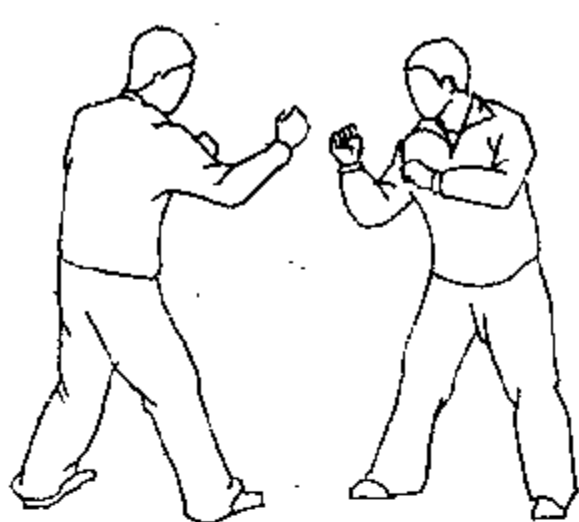


图71-1



图71-2

图72 慧星袭月

当对方伸右手或以右拳击我时，我移左步左侧闪，以左手拍格刁拿其右小臂，右手沿其右臂下插向其腋肩，拇指在其腋窝极泉穴处，四指扣拿其锁骨上窝，两手相对用力掐拿，并向其前下方猛拉，同时疾抬右脚猛踢其右小腿，其腿被我阻踢，必前跌被我锁拿。

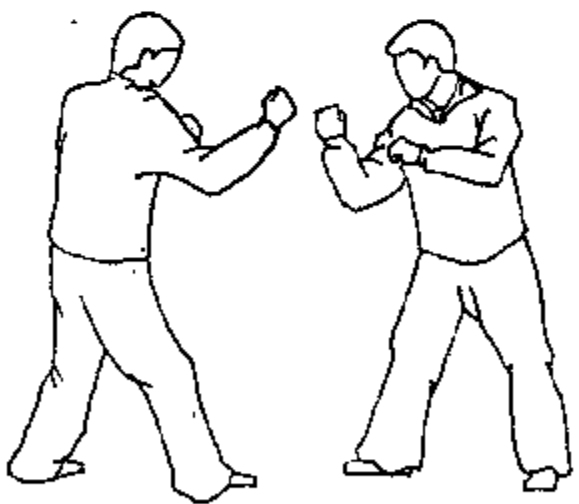


图72-1

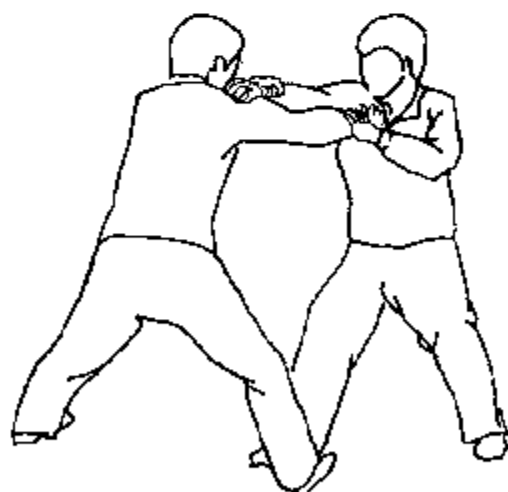


图72-2

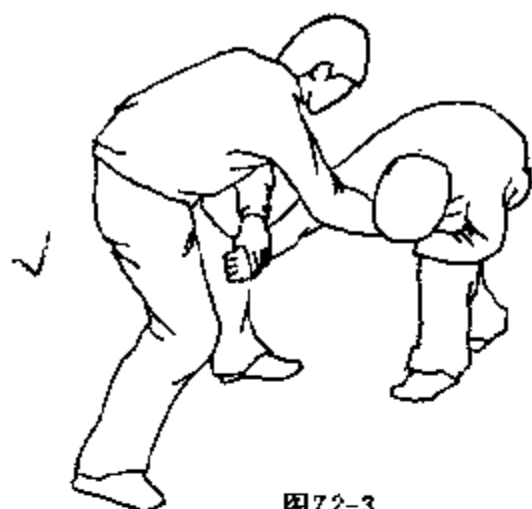


图72-3



图72-4

(5) 踢打擦阴高骨。

擦阴高骨是指耻骨联合部（骨盆前联合），位于阴部毛际。由于耻骨联合处有软骨垫，富有弹性，而感觉敏锐，所以踢击此部位不损伤脏器，但引起异常疼痛，人体下蹲，直不起腰而丧失抵抗能力。

(6) 踢打会阴部。

会阴部神经非常丰富，盆腔内有重要脏器，如膀胱等，外有外生殖器。踢打此处，轻者引起剧烈难忍的巨疼，完全丧失抵抗能力。重者引起睾丸，膀胱等破裂，导致休克而死亡。

(7) 踢打尾闾丰府。

尾闾丰府是指骶骨的骶骨裂，即尾骨部。此处脊神经暴露，受暴力击打，能直接损伤中枢神经，引起巨疼和瘫痪。

在擒拿中亦可抓扣提此处，常用典型技法有“倒提金炉”其法为扣提。

图73 倒提金炉

当对方伸右手或以右手击我时，我进右步左闪，左手拍格其右臂。疾进左步，身体右转，右手下伸到其后臀部，扣抓其尾骨下部，同时用力上提，左手则沿其右臂向下斫击其头部，其必



图73-1



图73-2

扑跌，被我擒制。

(8) 击打后背两肾俞穴。

肾俞穴在后背第二腰椎棘突下旁开1.5寸。两肾位于十二肋与第三腰椎之间，是一对实质性器官，具有泌尿作用，形如蚕豆状，在腰椎两侧紧贴腹后壁。从生理上看，肾脏是全身代谢最快的器官，有丰富的血。从解剖角度来讲，肾脏没有肋骨保护，脆弱的两肾紧贴腹腔后壁，因此击打背后肾俞穴（两肾区），会造成剧烈腰疼，丧失抵抗能力，重者造成内出血，肾破裂而引起严重后果。

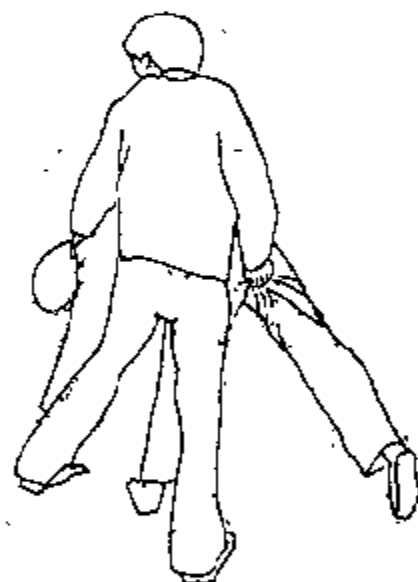


图73-3

在对方对自己实施过背摔时，我亦可疾用肘或拳顶压其两肾俞穴，迫使其腰背弓，而无法实施过背摔，我亦可乘机实施擒拿技术。

(9) 击打背后心俞穴（俗称后心）。

心俞穴在后背第五胸椎棘突下旁开1.5寸,而第五胸椎至第九胸椎之间正好是心区。俗语讲“前心深入井,后心薄如饼。”击打此穴可直接震荡心脏,并引起突发性窒息,使对方完全丧失抵抗能力,严重时可直接危及生命。

(10)插切腹股沟。

腹股沟位于大腿股部与腹前壁的交界处。腹股沟中段是股动脉,大隐静脉等重要血管及坐骨神经,生殖股神经,髂腹股沟神经等重要神经的通路,其上下两侧又有卵圆孔和腹股沟管,而其表面又无强大肌群保护。因此插切此处,必使他酸疼难忍,人必后坐跌倒。

在擒拿的抱腿技法中,常一手抱抬其腿,而另一手插压腹股沟中段,必使对方向后坐跌。

另外,在施用擒拿技术时,如果对方倒地(面向下)为了减弱其反抗能力,便于我锁捆,可用肘尖或膝顶压其腰部(四、五腰椎处)。

在正面缠抱无法解脱时,亦可两手抱掐其腰,向自己后方带压,同时上体紧靠其身,向其身后下压顶,使其腰椎后伸,其必后倒。

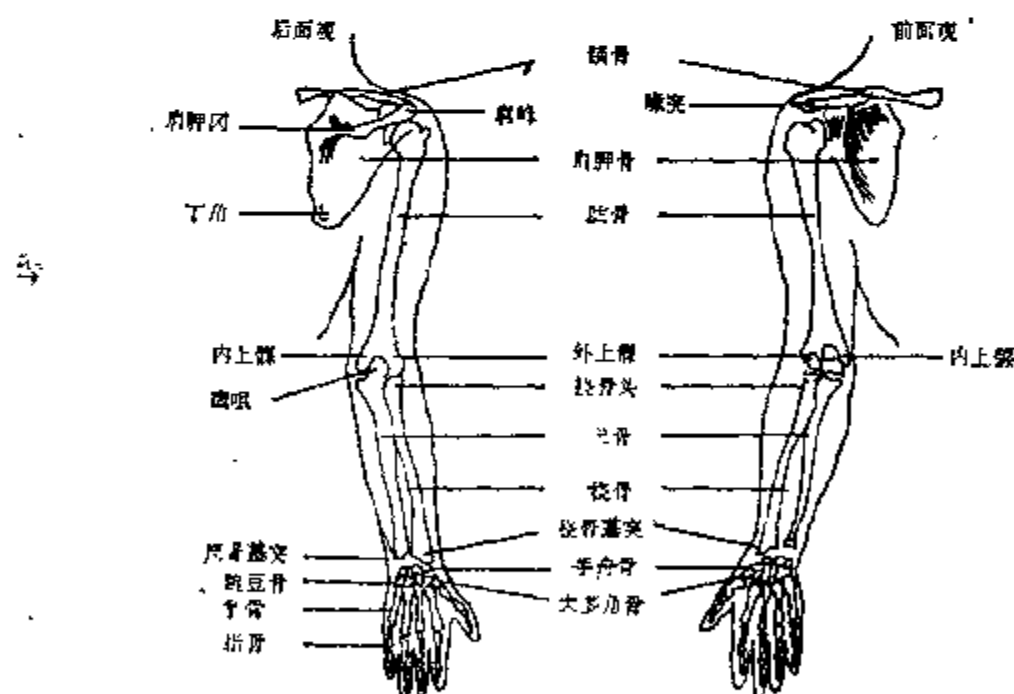
注:头、颈、躯体部击打,掐拿的要害部位较多,这里只讲了常用的主要要害部位,民间传统武术所述技法更多,可参照练习《少林擒拿点穴法》、《岳武穆王打穴法》、《九宫打穴法》、《少林正宗擒拿法》、《七十二把擒拿》、《少林拳术秘诀》、《少林点穴法》等书。

第七章 上肢运动链子系统

上肢运动链子系统是人体最活跃、最灵活、运动幅度最大的链系统，也是人体擒拿格斗中最常用、最重要的运动链子系统。

上肢运动链子系统是由锁骨，肩胛骨、肱骨、尺骨、桡骨、手骨所组成，由关节相联结（分为上肢带的联结和自由上肢骨的联结），形成以骨骼为中轴、关节为枢纽，肌肉按关节运动轴分群、分层排列，有血管和神经穿行其间的链式运动系统。（见图74）

人体上肢大小臂并不在一条直线上，在肘关节部有一自然折



上肢运动链子系统骨骼

图74

曲，通常形成 $165^{\circ}\sim 170^{\circ}$ 的角度，其补角为 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ ，称为提携角。擒拿技法中常利用此自然解剖角，做肘部擒拿。（见图75）

上肢的主要动脉有：由颈总动脉发出的锁骨下动脉，经锁骨中点下进入腋下为腋动脉。再沿肱骨正中前行至肘窝正中桡骨颈，为肱动脉。由此分为左右两支，一支至桡骨茎突前方为桡动脉，一支至腕豆骨桡侧为尺动脉。

臂丛神经在上肢从锁骨中线下伴动脉行至腋下，再向臂部分出。主要神经干有正中神经，尺神经，桡神经，它们均伴主血管支行走。（见图76）

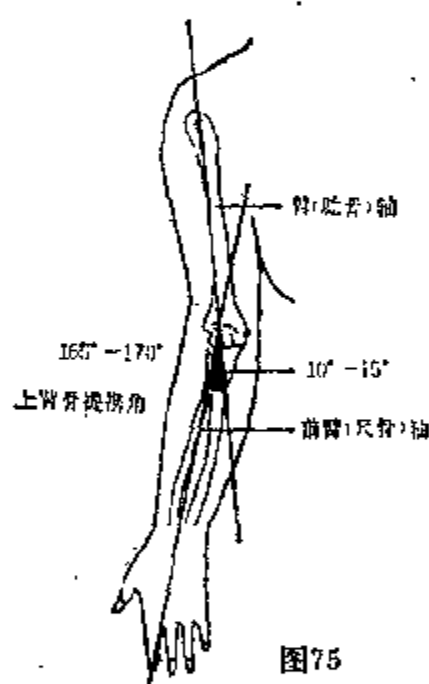


图75

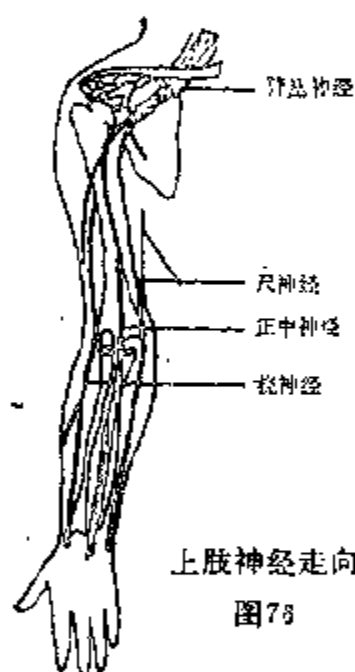


图76

人体上肢有三阴三阳六条经脉和众多穴位，准确把握这些穴位，可在技击擒拿中收到奇效。

手三阴三阳经穴：

手太阴肺经——此一起于中府，终于少商。

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀。

侠白尺泽孔最存，列缺经渠太渊涉。

鱼际少商如韭叶，左右二十二孔穴。
手少阴心经——此一起于极泉，终于少冲。
九穴午时手少阴，极泉青灵少海深。
灵道通里阴郄遂，神门少府少冲寻。
手厥阴心包络经——此一起于天池，终于中冲。
九穴心包于厥阴，天池天泉曲泽深，
郄门间使内关对，大陵劳宫中冲侵。
手阳明大肠经——此一起于商阳，终于迎香。
手阳明穴起商阳，二间三间合谷藏，
阳溪偏历温溜长，下廉上廉手三里，
曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当，
天鼎扶突乐髎接，鼻旁五分号迎香。
手太阳小肠经——一起于颧髎，终于听宫。
手太阳穴一十九，少泽前谷后溪敛，
腕骨阳谷养老绳，支正小海外辅肘，
肩贞臑俞接天宗，髎外秉风曲垣首，
肩外俞连肩中俞，天窗乃与天容偶，
锐骨边端上颧髎，听宫耳前珠上走。
手少阳三焦经——一起于关冲，终于耳门。
二十三穴手少阳，关冲液门中渚旁，
阳池外关支沟正，会宗三阳四渎长，
天井清冷渊消泅，臑会肩髎天髎堂，
天牖翳风瘰脉青，颅息角孙丝竹张，
和髎耳门听有常。

第一节 上肢带擒拿的主要部位与机理

一、上肢带的结构特征与运动特点

上肢带是把上肢与躯干连结起来的组合关节，由胸锁关节与

肩锁关节所组成。上肢带的运动是这两关节的整体运动，所以通常把由它们相连接的肩胛骨和锁骨看成一个整体，在胸锁关节绕各轴进行运动。

胸锁关节是上肢与躯干骨连结的唯一关节。它是由锁骨的胸骨关节面与胸骨柄的锁切迹和第一肋软骨构成。关节腔内有关节盘，将关节腔分成上外和下内两部分。关节盘上方附着于锁骨，下端附着于第一肋软骨，可阻止锁骨向内上方脱位并有缓冲震荡的作用。其关节囊附着于关节的周围，较坚固。其前后壁较薄，上下壁略厚。韧带有关锁前韧带、胸锁后韧带、锁骨间韧带（具有制止锁骨下降运动的作用）、肋锁韧带（具有制止锁骨内侧端上提和加强关节囊下部的作用）。

胸锁关节可绕矢状轴作上运动，绕垂直轴作前运动，绕额状轴作旋转运动，但其运动的幅度都不大，大都与肩部的运动同时进行。

肩锁关节由锁骨的肩峰端和肩峰的关节面构成。关节外有关节囊。关节面扁平，属于微动关节，肩锁关节通过胸锁关节运动，可增进肩胛骨的活动范围，支持整个上肢的运动。

加固肩锁关节的韧带有关锁韧带和喙锁韧带，后者又分出斜方韧带和锥状韧带。喙锁韧带尤为重要，当肩锁韧带断裂时，仅能引起关节半脱位，而喙锁韧带断裂则引起关节全脱位，从而破坏整个上肢的运动。

上肢带关节的运动是个整体运动，包括肩胛骨和锁骨以胸锁关节与肩锁关节作支点的运动。由于肩胛骨和锁骨在肩锁关节连结较紧密，所以把肩胛骨与锁骨看作是一个整体，在胸锁关节绕各轴进行运动。其中肩胛骨的运动比较明显，所以用肩胛骨的运动来表示上肢带运动。

耸肩——肩胛骨上提。

沉肩——肩胛骨下降。

大臂前伸——肩胛骨前伸。

大臂回收或扩胸动作——肩胛骨后缩。

大臂侧上举抬时——肩胛骨上回旋。

大臂向后环绕——肩胛骨下回旋。

可以看出，上肢大臂的运动依赖于整个上肢带的运动。对上肢带的破坏性打击和固锁限止，可以破坏、控制和限止上肢的运动。

二、上肢带擒拿，击打的主要部位和机理

(1)配合对手臂的控制，可插、压、拉锁骨上窝中段。因其部位有臂丛神经通过，可造成酸疼，减弱其抵抗能力。同时，对锁骨的向下拉压，限制了上肢带的运动，反过来帮助了对其手臂的控制，造成擒拿。

具体技术动作很多，如“慧星袭月”，“牧童牵牛”。又如，在携背擒拿技术动作中，我插臂压肩之手，可用四指猛插其锁骨中段，将使对方完全丧失抵抗能力，前俯或前倒，利于捆锁技术的完成。

(2)插、掐锁骨下外端。(中府穴)

在警卫工作中，群众围观前拥，或双方纠缠难以解脱时，如对面站立，我可用四指扶其肩，拇指插、掐其锁骨下外端中府穴，造成酸疼使其后退。

在拇指插掐对方锁骨下外端，四指扶其肩的同时，也可用四指配合拇指合力掐拿其肩中部肩井穴或锁骨上窝缺盆穴，则效果更好。

(3)击打背后骨缝。

背后骨缝是指肩胛骨内外缘。肩胛骨的运动是与肩关节的运动连动的，故尔击此部位使肩胛骨周围肌肉受损伤，从而使肩胛骨造成运动障碍，限止上肢活动。如严重损伤时上肢即失去大部分活动能力，为我擒拿技术的实施创造有利时机。

(4)掐拿背部肩胛天宗穴。

天宗穴在肩胛骨的肩胛岗下凹陷处。可配合其它擒拿技法，掐拿、顶压此穴位。必造成对方酸痛难忍，削弱其手臂的反抗能力，造成擒拿。

如在实施“紫燕落沙”技法时，其臂被我反关节锁拿上抬。

其时如若用肘尖顶压其肩胛骨部天宗穴，其必前俯，前倒。（见图77）



图77

在执行任务中，如对方不听行走指令时，亦可在其身后，以四指扶其肩背，用姆指插、掐其天宗穴，配合四指合力，迫其按指令行走。

（5）击打肩峰。

击打肩峰即肩锁关节。在擒拿技术的实施中，因擒拿不到位，对方尽力反抗时，我急可抽出一手，以拳背或拳脊猛击其肩峰肩锁关节处，可造成肩锁关节损伤或脱位，使其丧失反抗能力，而被我擒拿，在格斗过程中，也可视机猛击其肩峰，效果相同。

（6）顶锁肩胛骨。

顶锁肩胛骨可帮助其他擒拿技法，固锁其肩带关节。在初步控制手臂后，进而用顶锁肩胛骨锁定肩关节，可使其身体不能转动，达到控制全身的目的。如反关节擒摔技术“开山入门”。

图78 开山入门

当对方伸右手或以右拳击我时，我疾进左步，右手从其右臂外刁扣其右小臂或腕，同时用左下勾拳击其胸腹或下颌，其必收腹或反仰格架，或左转体躲闪。我疾倒右步转体，两手合拿其右臂至左肩膀上，使其肘成反关节状，速收腰弹胯，必成反关节过背摔。但在倒步转体时，如左肩不顶锁其肩胛骨，其肩关节未能被锁定，便可转肩转身，造成解脱，同时亦形成敌顺我背的被动局面。

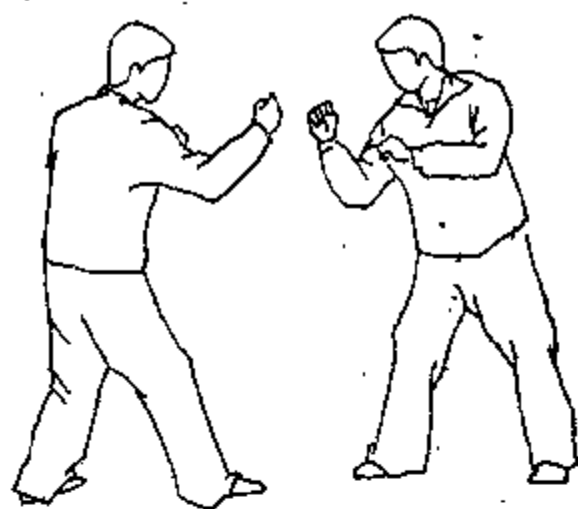


图78-1



图78-4



图78-2

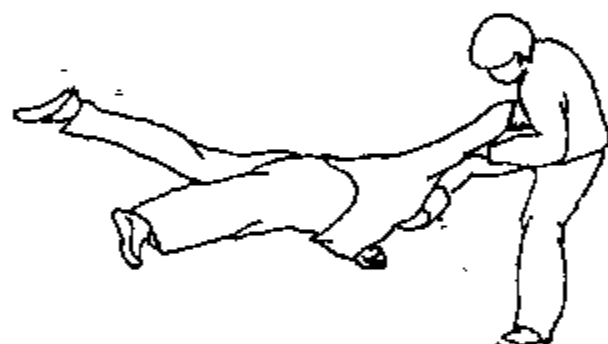


图78-5



图78-3

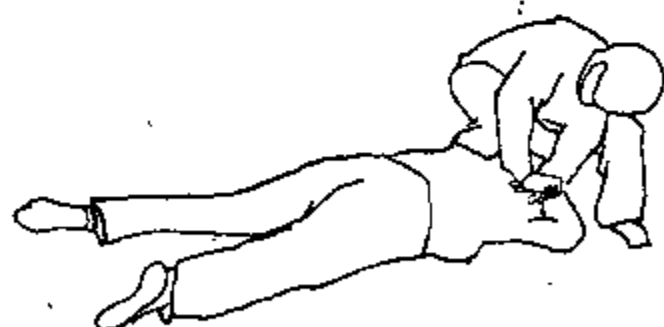


图78-6

此技法为“扛折”，“扛”是指用肩扛顶其肘（反关节），折是指配合肩的扛顶，两手向下折压其小臂或腕。

第二节 肩关节的擒拿

一、肩关节的结构特征与运动特点

肩关节是人体上肢最大的关节，由肱骨头与肩胛骨的关节盂构成，是球窝关节。它的关节头比关节盂大得多，关节盂虽有关节盂唇附着，加深了关节窝，但仅能容纳关节头的 $1/4 \sim 3/4$ 。

肩关节的关节囊薄而松弛，上方附着于关节盂周缘，下方附着于肱骨的解剖颈。在关节囊内有肱二头肌长头腱通过，关节囊纤维层分别由冈上肌肌腱，肱三头肌长头腱，肩胛下肌肌腱及冈下肌腱和小圆肌腱所加强，但前下部只有盂肱韧带的中部覆盖，同时约有16%的人在此部有缺口，使关节囊的前下壁形成薄弱点，肩关节多易于此部位脱位。

肩关节又由下列韧带所加固：喙肱韧带加强关节囊上部，而且有限止肱骨向外侧旋转和防止肱骨头向上方脱位的作用；盂肱韧带在关节囊前壁，有加强关节囊前壁的作用；肱骨横韧带为肱骨的固有韧带，起固定肱二头肌长头腱于结节沟的作用。

肩关节的神经，主要为肩胛上神经分支，腋神经和胸前神经的外侧支。肩胛上神经分布到关节囊的上壁和后壁；胸前神经的外侧支至关节囊的前壁和上壁；腋神经至关节囊的前壁和下壁。故而插打肩前窝和腋窝，常常同时引起胸前神经、腋神经损伤，而导致大臂无法上抬的创伤性运动障碍。在擒拿中若使其上肢大臂极度外展和过伸时，因臂丛神经干和血管束以喙突为轴折绕而行，这就使神经干和血管束易受压，摩擦和牵扯而致损伤，造成运动功能性障碍。

肩关节是球窝关节，肩关节面的大小差别明显，关节窝平浅，骨与骨之间的吻合也差，关节囊松弛，韧带少而且弱。所

以肩关节是人体最灵活而稳定性差，最容易受伤的一个关节。

肩关节的运动有三个运动轴。可作屈伸，内收外展、旋内旋外和环转运动，还可以进行水平屈伸运动。肩关节不仅可以单独运动，而且常与上肢带关节一起运动。

沿额状轴（横肱骨头与关节窝中心之间），上臂可作屈伸运动。前屈的运动范围约为 70° ；后伸时，由于受到关节囊前壁及肱骨头与喙突相结的限止，故运动范围较小，约为 60° 。此时肩胛骨保持不动，如超过此运动范围时，则肩胛骨参与运动，作回旋和伸缩运动。

沿矢状轴（纵贯肱骨头），上臂可作内收与外展运动。此时肩胛骨固定，肱骨头在关节窝内作上下滑动。外展时肱骨头向下方滑动，因受肩峰阻挡，其运动范围约 $100^{\circ}\sim 120^{\circ}$ ，如继续上抬至 180° ，则上肢必须转动。内收时肱骨头则滑向上方，由于受躯干的阻碍，其运动范围约 $20^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 。

沿垂直轴（贯穿肱骨中心与肱骨小头之间），上臂可作旋内与旋外的运动。旋内时，肱骨头在关节盂内向后滑动，肱骨大结节和肱骨体向前方转动，旋内范围约 120° 旋外时，肱骨头在关节盂内向前滑动，肱骨大结节和肱骨体向后方转动，旋外范围约 45° ，但当上肢垂直上举时，运动范围最小。女性的旋转运动范围一般比男性大。

二、肩关节擒拿的基本状态，机理及典型技法

肩关节的擒拿，是依据肩关节的结构，薄弱环节及其运动特点和范围，控制、限止或使其作超越其运动范围的动作，造成疼痛和肩关节、肩韧带及神经的损伤，借以控制其整个躯体的运动。造成擒拿、破坏性损伤及反关节摔擒、锁捆。

因肩关节处于整个上肢运动链子系统的根部，上肢运动链系统的运动是由肩、肘配合腕、手的运动所组成，并相互支持与制约，产生效应性运动。故而在擒拿技术中，往往是利用相邻关节

的效应性运动和锁定效应，对肩、肘、腕、指关节的实施组合擒拿。尤其是肩、肘部的组合擒拿更为多见。单纯的肩部擒拿较少，往往以肘部擒拿来控制肩部，进而达到控制全身的目的。即使对腕、指部的擒拿，也是通过运动链系统的效应规律，造成肘、肩关节的效应性锁定，进而控制全身，造成对人体的擒拿。不管你采用那种技法，如果肩关节未能锁定，就不可能控制上肢运动链子系统，更谈不上控制全身，形成擒拿。

肩部的擒拿技术以破坏和控制肩关节为主，而且必须同时在两个运动轴上作擒拿。肩部擒拿技法虽多，但究其机理，不外三个基本擒拿状态。掌握住基本擒拿形态，就不难举一反三，针对各种搏击态势，采用不同手法，组合成各种各样的擒拿技法。

肩部基本擒拿状态(一)

臂后伸结合肩关节旋内

此擒拿基本状态的机理是：控制其臂，使其直臂或屈臂后伸，同时旋拧压向对侧肩部，使其肩关节旋内并极度后伸。因肩关节后伸受关节囊前壁及肱骨头与喙突相结的限止、其后伸角度只有 70° ，旋内又使肱骨头在关节盂内向后滑动，肢骨大结节和肱骨体向前方转动。如果此时继续使其臂极度后伸上抬，同时下压其肩关节，将肱骨头压向其关节前下方薄弱处，必使其剧烈疼痛，锁定肩关节而造成擒拿。发抖脆劲时，可损伤其肩关节及其周围组织，并使其由前下薄弱部位产生脱臼。

①直臂后伸旋内

在擒拿中常用的典型技法有“逆水行舟”，其技法为“搬旋”。

图79 逆水行舟

当对方伸右手或用右直拳击我时，我急以左手由其右小臂外侧拍格，刁扣其小臂或腕。同时进左步，右手沿其右臂上反摆击其头部右侧。对方必以左手格架或向左闪躲，我右手顺势疾拍抓其右大臂外缘下软组织。此时左手刁扣其右手，由上向下再向上划

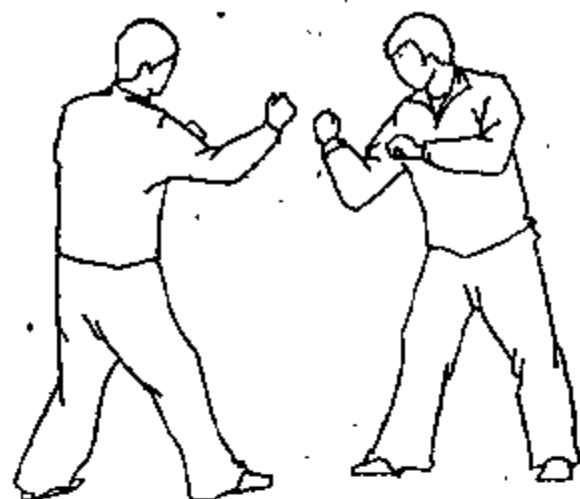


图79-1

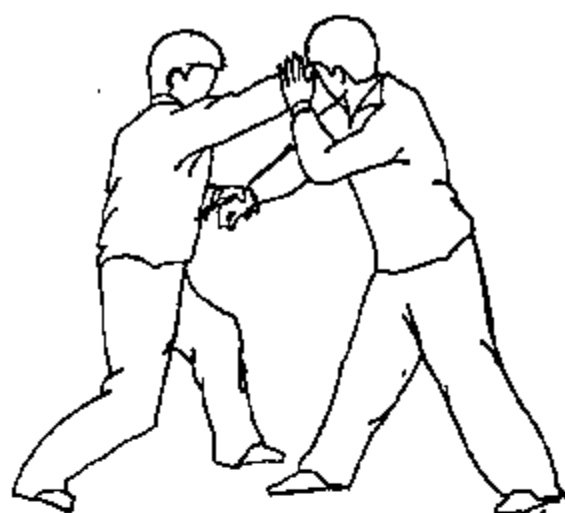


图79-2

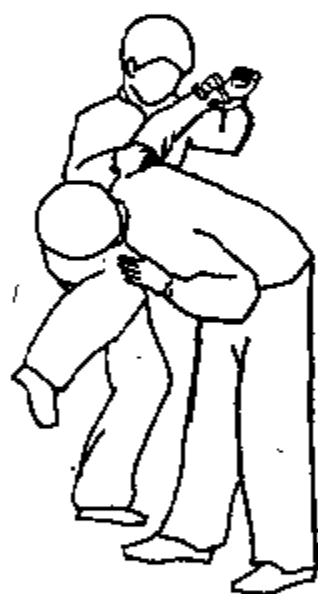


图79-3

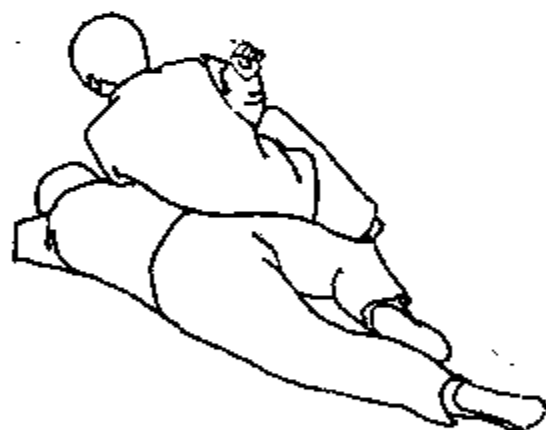


图79-4

一圆弧，向其身后推举，同时右手四指掐抓其右臂外缘下软肉，猛力边旋拧，并拉向自己腰间，两手合力边旋拧边折搬其臂，使其臂或直臂后伸旋内状。同时抬右膝利用其向前俯身时，猛击其腰腹胸或裆部，必使其前跌，完全丧失反抗能力，造成擒拿。

在实施时要注意：此三动必须一气哈成，两手折搬，一推一

拉，同时旋拧，形若渔人操桨行舟一般。故民间起名为“逆水行舟”。为肩部擒拿十二手之首。

其技法是“搬旋”。“搬”指两手在其右臂两端，一推一拉，搬折其臂。并使其成直臂后伸（肘关节呈反关节状）。

“旋”是指两手同时旋拧其臂，使其大臂旋内，并使其臂旋向身侧后上方。

②曲臂后伸旋内

在擒拿中常用的典型技法有“单换掌”又名“折技捆锁”，其技法为“折别”。

单换掌（图80）

当对方伸右手或以右拳击我时，我以左手在其右臂外拍格其右小臂，并向下向其右侧压带。同时进左步，右手由下而上，疾打其裆部。其必以左手格架，收腰收腹躲闪。我顺势疾用右肘部猛击其右臂肘窝。迫使其右臂弯曲，并顺势转肩，右手沿其后背插向其右肩部，四指由其锁骨上窝，向其前下方猛插压。同时左手推其右小臂，由下向上使其后伸背折。此时右臂借下插之力伸直，利用我右臂在其肩（支点）与小臂（力点）之间形成的杠杆

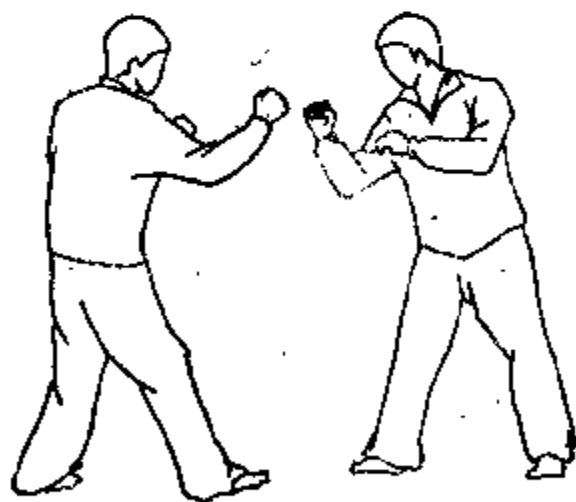


图80-1



图80-2



图80-3



图80-4

用力上撬。使其肩关节后伸超过其运动幅度，形成背后捆锁擒拿。此时亦可速抬右膝，猛击其裆、腹部，效果更好。此技法在原公安擒敌技术中又叫“携背”，技法大同小异。

其技法是“折别”。“折”是指折曲其臂，“别”是指我右臂插在其右臂肩与小臂之间，利用撬杠省力原理，别撬其肩，肘关节。

肩部基本擒拿状态(二)

肩关节外展结合旋外

此擒拿基本状态与机理是：控制其臂，使其直臂或曲臂外展，同时旋拧，使其肩关节旋外。因肩关节上抬外展，使肱骨头向下方滑动，同时因肩关节旋外，使肱骨头在关节盂内向前滑动，肱骨大结节和肱骨体向后方转动，因为受到肩峰的限止，故而对肩关节产生锁定。此时如果继续外展、旋外，必造成肩关节损伤，剧烈疼痛，使其后倒，造成擒拿。若双手锁其臂，向其侧后方作圆弧抡旋，必使其肩关节组织全部损伤，造成终身残疾。

①直臂外展旋外

在擒拿中常用的典型技法有“走马脱靴”，其技法为“搬旋”。

走马脱靴（图81）

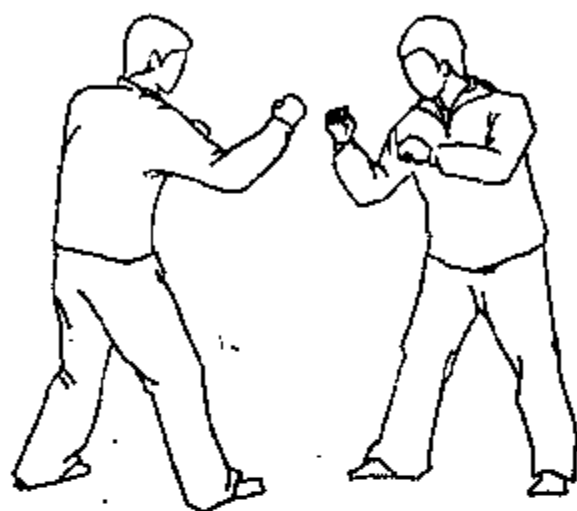


图81-1

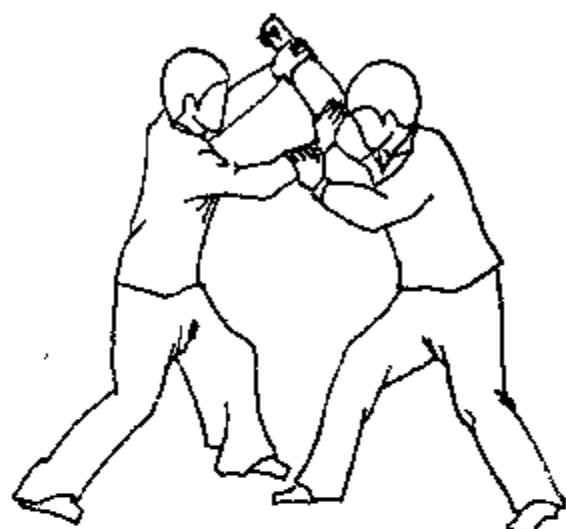


图81-2

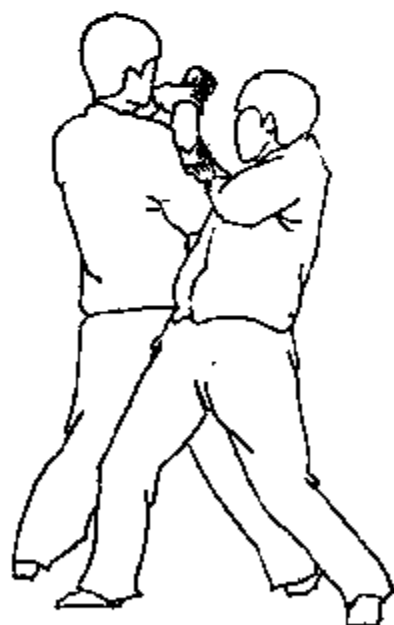


图81-3

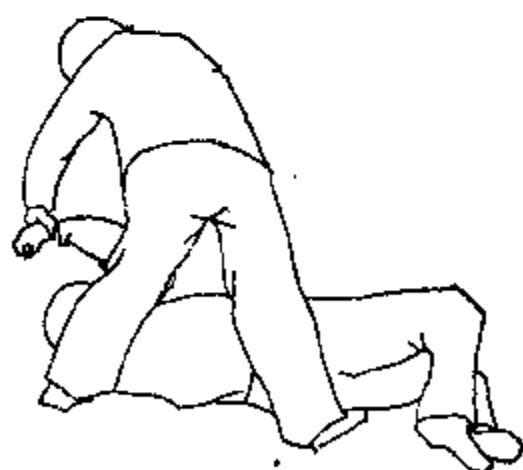


图81-4

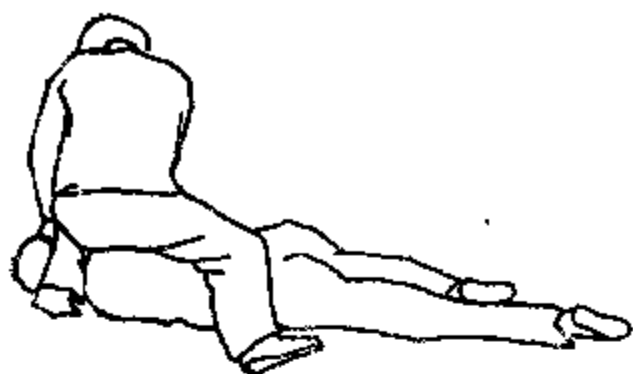


图81-5

当对方伸右手或以右拳击我时，我急进左步，左侧闪。左臂由下而上格击其右小臂，同时急反手刁扣其右小臂前端或腕，边旋拧，边向上划一弧推向其身右侧后。同时右手疾反手

（掌心向上）扣抓其肘窝，（四指在肘窝，姆指在其鹰嘴沟内，扣掐，旋拧。）控制其肘部，使其右臂成直臂外展旋外。疾进右脚，绊锁其右腿，其必侧后跌，造成擒拿。

如退左步，两手持其臂，猛力做圆弧抡旋，则除使其后倒外，必使其肩关节组织大多损伤，而造成终身残疾。

又如对方右手抓我手腕或胸领不放时，我可用双手或单手扣抓紧其右腕，进左步成扣步（左脚尖向自己身后），上抬其手腕。我头自其右臂下钻过，自身做360°的转身，造成直接旋拧其肩关节，且其势旋拧幅度大，力度大而猛。往往使对方造成永久性残疾，俗名又称“法轮常转”。其技法为“拧旋”拧是指双手或单手反关节拧其臂腕，旋是指利用自身旋转的矢量来加大对其肩关节的旋拧力量。

②屈臂外展旋外

在擒拿中常用的典型技法有“攀桂折枝”其技法为“别压”。

攀桂折枝（图82）

当对方伸右手或以右拳击我时，我疾进左步，用左手掌向其左上方（左耳方向），推格其右小臂；同时进右步，右手由下而上沿其右大臂外侧上插，扣抓其右腕。此时我臂在其右大、小臂

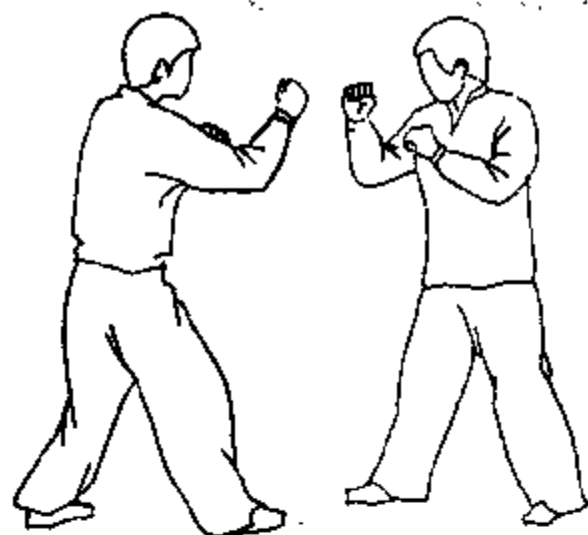


图82-1



图82-2



图82-3

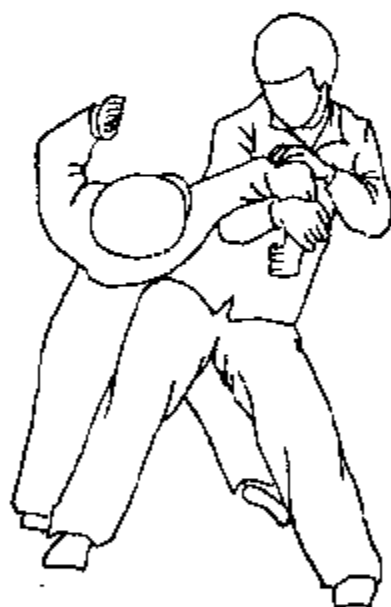


图82-4

间呈杠杆状，利用撬杠省力原理，将手腕猛力向下压，同时别住其大臂上抬。其必成屈臂，肩关节外展旋外状。并对肘关节亦形成反关节锁定，使其后倒或直接形成擒拿。

其技法为“别压”，“别”是指利用我臂插在其大小臂之

间，利用撬杠省力原理，别撬其肩、肘关节。要注意力点和支点的相互关系。“压”是指将其小臂腕关节压向其身侧下。即是撬杠中的力点用力方向。

肩部基本擒拿状态（三）

肩关节内收

肩关节内收，因受躯体的阻碍，其运动幅度最大只有 45° 。因而在实用擒拿技术中，常常借此以控制对方。或借以锁定肩关节，使力量集中于肘、腕、指关节。利用它们之间运动链的锁定效应关系，达到控制全身的目的，造成擒拿。

常用的典型技法有“单臂推车”、“封肘法”。

见图83 单臂推车

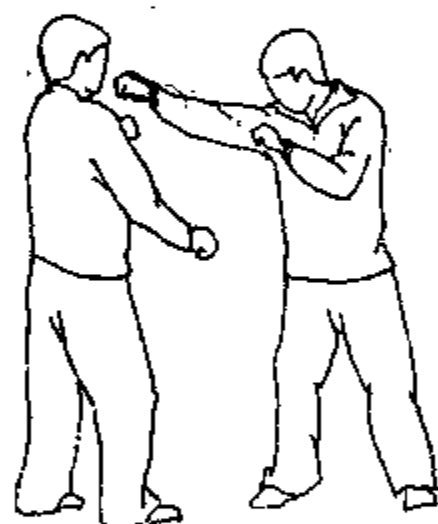


图83-1



图83-2

当对方伸右手或以右拳击我时，我可用右手（左手）扣拿其腕或衣袖，向其左下方猛推，使其右大臂内收贴胸，成侧身，同时受到下拉前推之力，无法立即反击，形成我顺人背的有利局面。为我实施擒拿创造有利的时机。

当对方不听我指令行走时，我也可采用此法，使其右大臂内收贴胸、成侧身，同时猛力下拉前推，勿令解脱，即可控制对方。

使其按指令方向行走。

封肘法

当对方伸右手或以右拳击我时，我疾进左步，用左手在其右肘部，向其左耳方向推格。使其大臂内收，必能控制其身体整个右侧，并使其左手无法还击，造成我攻击或擒拿的有利时机。

另外在实施腕、指部擒拿时，可利用运动链系统的效应性运动，使其大臂内收，较易锁定肩关节，造成擒拿。

如在使用腕部外旋擒拿技法时，使其肘部折曲，同时肩关节内收，必使肩、肘关节产生运动链锁定效应，使力量集中于腕关节，这样既省力，时效又好。反之则因其肩关节未能锁定，其肩部尚有反抗余地，故既费力，对方又能反抗、解脱。

第三节 肘关节的擒拿

一、肘关节的结构特征

肘关节位于大、小臂之间，是上肢运动链子系统的中枢环节。它由肱骨和桡骨，尺骨形成运动偶。肘关节由肱尺关节，肱桡关节和桡尺近侧关节在同一关节囊的包绕下组成，是一个复合关节。

肱尺关节由肱骨滑车与尺骨半月切迹构成，属屈戌关节。它是肘部运动的主要关节。

肱桡关节由肱骨小头与桡骨小头凹组成，属球窝关节。它配合肱尺关节完成肘关节的屈伸运动，配合桡尺近侧关节和桡尺远侧关节共同完成前臂的内、外旋运动。

桡尺近侧关节由桡骨的环状关节面和尺骨的桡切迹构成，是圆柱关节。它配合桡尺远侧关节，使前臂产生内、外旋运动。

上述三个关节包在一个关节囊内，有一个共同的关节腔，组成复合关节。关节囊的纤维层前后部较薄而松弛，两侧和中部则较厚。由于关节囊的纤维层的前后壁薄弱，因此当肘关节受到暴

力击打时，往往引起肱骨下端向前移位，尺骨鹰嘴则向后移，造成常见的肘关节后脱位。

肘关节的韧带主要的有四条。在尺侧部有尺侧副韧带，可以防止肘关节在尺侧部侧屈；在桡侧部有桡侧副韧带，它防止桡骨小头向外侧脱位；桡骨环韧带，有防止桡骨小头脱出的作用；方形韧带，起着支撑滑膜的作用。

在肘关节部主要有三条神经干通过，在肘后肱骨内上髁与鹰嘴间的尺神经沟中，有尺神经通过下行，平时我们屈肘时，不慎肘尖磕碰后，手臂有触电般麻疼感时，常说碰了麻筋了，就是此处；在肘外侧肱骨外上髁上，有桡神经通过；在肘窝中靠尺侧、肱二头肌腱下有正中神经与肱动脉，肘正中静脉伴行。

二、肘关节的运动特点

肘关节是复合关节，由三个关节共同组成，“而三个关节又相互配合，完成不同的运动。

肱尺关节是屈戌关节，只有一个运动轴。可沿额状轴作屈伸运动，它是肘部运动的主要关节。

桡尺近侧关节是圆柱关节，只有一个运动轴。它与桡尺远侧关节和肱桡关节共同完成前臂的内、外旋运动。

肱桡关节是球窝关节，但由于受尺骨的限止，只能沿两个轴运动。配合肱尺关节完成肘关节的屈伸运动；配合桡尺近、远侧关节共同完成前臂的内、外旋运动。

从总体上来看，肘关节是蜗状关节。以肱尺关节为主体，与肱桡关节共同作屈、伸运动，而桡尺近侧关节和肱桡关节一起，使桡骨绕垂直轴作旋内、旋外运动，而使前臂骨产生内外旋运动。因而肘部只能做屈伸运动、其屈伸的运动范围约为 140° 。后伸时，主要受关节前部的关节囊、肌肉和后部的鹰嘴所限止，一般略能后伸，女同志后伸角度稍大。

当肘关节后伸和前臂外旋时，前臂与上臂不在一条直线上，

前臂略偏向外侧，二者之间在肘关节处形成一个向外开放的钝角，约 $165^{\circ}\sim 170^{\circ}$ 。其补角为 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ ，称为提携角。女性较为显著，当前臂外旋时，此角不明显；当屈肘关节时，此角消失。在实用擒拿技法中，常利用此自然生理角，做肘部擒拿。

因肘部只前作屈、伸运动，其后伸角度极小，因而上肢主干的其他运动及肘部的内收、外展运动，是依靠肩关节的运动来完成的。所以对肘部的擒拿、反挫关节，要考虑到肩关节运动幅度的支持，整个上肢运动链子系统的运动效应关系。尤其是对肘部做内收、外展旋拧时，实质上是肩关节的内收，外展、内外旋运动及前臂骨的内外旋运动。所以从某种意义上讲，可以说对肘关节的锁定，实质上是肘、肩关节的共同锁定。对指、腕部的擒拿，亦是通过对肘部产生相应运动，进而锁定肩关节，达到控制全身的目的。

肘关节处于整个上肢运动链子系统的中枢位置，控制了肘部就可以说基本上控制了上肢。而在实际搏击中，肘部的运动范围较小。如直冲拳的发收，拳的运动幅度大，而肘部的运动幅度极小。故而在武术八卦掌的擒拿口诀中有：“封手不如封肘，手快肘慢全在肩，手动四尺肘动二，回手必拐左右旋。”

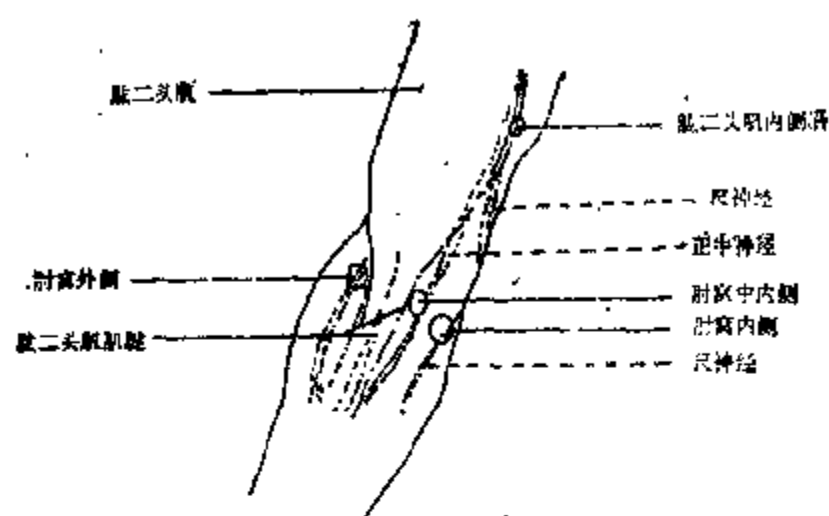
正因为如此，在实用擒拿技术中，对上肢运动链子系统的擒拿有一半以上技法是通过对肘关节的擒拿来实现的。

三、肘部掐拿、击打的主要部位（见图84、85）

（1）掐拿肘窝、肱二头肌腱

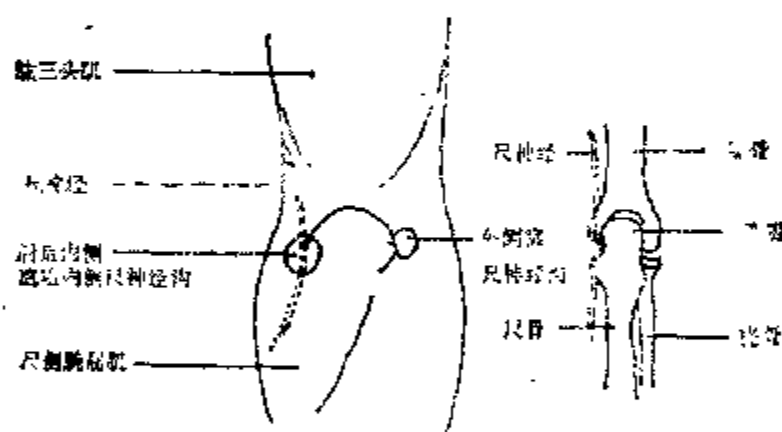
肘关节囊前后壁较薄而又松弛，又无肌群覆盖保护。肘窝内有肱二头肌肌腱通过，直臂时肱二头肌肌腱靠近关节囊，屈肘时肱二头肌肌腱则离开关节囊而隆起，其下有肱动脉、肘中静脉和正中神经通过。掐拿此部位，可造成剧烈疼痛，减弱手臂的运动能力，可配合反挫关节技法、实施擒拿。具体掐拿手法主要有三种。

①姆指掐挑 用姆指在其肘窝内外用力下掐同时里插，插入



肘前掴拿击打部位

图84



肘后掴拿击打部位

图85

其肱二头肌腱下，上撬姆指，这样既可挤压、刺激血管与正中神经，造成剧烈疼痛；姆指插挑在肱二头肌腱下形成的窝内，可配合其它手法控制、旋拧其肘关节，形成擒拿。

②四指掴勾拉 用四指在其肘窝内、外侧用力下勾并屈指里勾，由下而上勾拉其肱二头肌肌腱，配合其它手法，控制、旋拧其肘关节，形成擒拿。

③用指掴压肘窝 在有些肘部擒拿技法中，如需对方屈臂折

肘，则可用指猛力向肘尖方向掐压其肘窝，其必屈臂。

（2）掐拿肘部鹰嘴沟或肱骨外上髁

在肘尖内侧鹰嘴与肱骨内上髁有一沟，称鹰嘴沟或尺神经沟，其内有尺神经通过。当曲臂到 65° 左右时，此沟最明显。（俗称肘尖磕着麻筋就是此处。）一经掐拿便产生触电状剧烈麻痛，使手臂失去运动能力。在肘窝外侧肱骨外上髁上有桡神经通过，如沿其外上髁用力向里掐拿桡神经，其效果相同。

掐拿肘部鹰嘴沟或肱骨外上髁，常和掐拿肘窝同时使用。如拇指掐挑肘窝、肱二头肌腱，则四指掐拿肱骨外上髁；拇指掐鹰嘴沟，则四指由肘窝外侧向里掐勾其肘窝和肱二头肌腱；拇指掐肱骨外上髁，四指则掐鹰嘴沟，手法变化很多。总之，拇指与四指配合在鹰嘴沟（尺神经）、肘窝外侧、肘窝内侧、肱骨外上髁（桡神经）、肘窝中（正中神经）五个掐拿点（穴位）上，依据当时实际的手抓位置，同时掐拿两处，配合其它手法，下压或旋拧肘部，即可造成擒拿。

（3）肘部的击打部位

肘部的击打部位也是这五个掐拿部位。猛力击打可使对方肘部造成剧烈疼痛而消弱以至丧失其手臂的劲力和运动能力，为击打和擒拿创造有利条件。

在格斗搏击中，其肘部暴露在外，缺乏保护和防卫，与我距离又较身体为近，活动幅度、范围相对较小，因而对肘部的打击常常容易奏效。

直接击打肘部造成擒拿，常用的典型技法有“金刚捣杵”。其法为“斫锁”。

✓ 金刚捣杵（见图86 1-4）

当对方伸右手抓我胸领时，我疾用左手将其右手锁扣在我胸前，右手用腕骨或前臂骨向下猛击其肘窝，同时急退步俯身，左手扣锁其右手勿令脱逃，右手不停，在其肘窝处向自己裆下方向



图86-1



图86-2

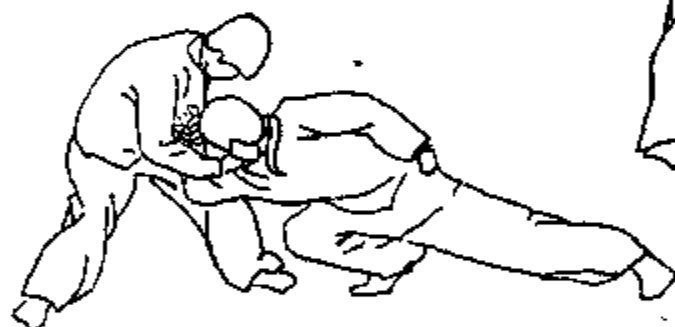


图86-3

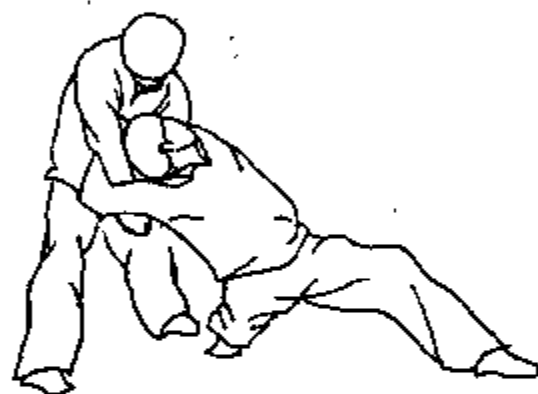


图86-4

压带。其必前跪、前跌被我擒制。

其法为“斫锁”，“斫”是指向下斫击其肘窝，令其屈臂。“锁”是指锁扣其手勿令脱逃，并使其肘尖对地，利用下斫之势向前下压带，必锁定其上肢运动链子系统造成擒拿。

另外在斫其肘窝，使其屈肘肘尖对地，并向前下压拉其肘部时，我可借向左侧身，用力向其右侧搬压其手，斫压其肘窝之右

手同时向其左侧压旋其肘关节，使其大臂内收，肘部内旋，必直接造成擒拿。

此技法又称“左右分水”，其法为“斫旋”，旋是指左右两手在其腕、肘部搬旋其肘关节，使肘部旋内。锁定肘、肩关节。

四、肘部擒拿的基本状态及机理

肘部的擒拿是依据肘关节的结构特征、薄弱环节及其运动范围，在控制前臂的基础上，对其反挫关节，采用左右旋拧、顶扛、别锁、滚缠等技法，以达到锁定肘、肩关节，进而控制全身的目的。如同时采用冷脆、抖发之劲，则必然损伤肘部关节、组织、神经，甚至造成终身性残疾。亦可配合步法形成各种反关节擒摔技术。

肘关节处于上肢运动链子系统的中枢位置，故而在肘部擒拿中，首先要控制上肢运动链的游离端（手、掌、腕），使其由开放式运动链变为闭锁式运动链。在技法实施中应注意应用相邻关节的效应性运动和锁定效应规律。同时亦应考虑到其相邻上端关节的运动范围和幅度对本关节运动的支持和制约。在肘部擒拿技术的实施中，应重点考虑到肩关节的运动范围和幅度对肘关节的支持。这点极为重要。在对肘关节实施反挫关节时，如肩关节未能锁定，便还有反抗余地和机会。故尔在擒拿口诀中要求“擒肘必锁手，看肩锁全身。”

肘关节有强大的肱二头肌、肱三头肌等肌群牵拉，其曲臂、后伸和旋内、旋外的力量较大。故在肘部擒拿技术中，常使其大小臂曲成一定角度，以我手臂穿别其间，利用其大、小臂互为力点和支点形成杠杆，采用力学撬扛的省力原理造成擒拿；又常利用自己的双臂叉别其臂间，以自己臂作为力的支点，以其小臂或大臂作为力点，形成杠杆，使对方无法反抗而造成擒拿。因而要特别注意依据肘、肩关节的结构特点与其运动用力最薄弱方向选择正确的力点和支点。

在肘部的擒拿中，还常利用其大小臂运动偶所形成的提携角，利用肘关节处于内、外旋一定位置时造成的臂部肌群被动性动力不足实施擒拿。

在整个实用擒拿技术中，以肘部擒拿技术为最多。据我所掌握的就八十有把之多。都是由各种不同的手法所组成，但究其机理不外是三种基本擒拿状态。掌握好这三种基本擒拿状态，明其机理，掌握典型技法，就不难举一反三，针对各种不同的搏击态势，依据搏击的基本法则与规律，采用不同手法，组合成各种各样的肘部擒拿技法。

肘部擒拿基本状态（一）

肘关节后伸成直臂，反挫关节

其机理是：当控制整个上肢运动链子系统游离端（手、腕或小臂）时，在肘尖部对肘关节实施反关节击打或旋压、别折、抱缠，使肘关节过度后伸，并锁定肩关节。因肘关节只能作屈伸运动，而后伸角度极小，当肘关节受力过度后伸时，必牵拉损伤关节、韧带、肌腱及关节周围组织，使鹰嘴部骨损伤，亦使尺神经在鹰嘴沟内受到挤磨损伤。如同时旋拧、牵拉前臂时，可形成桡骨小头脱位。

肘部的旋内、旋外运动实质是肩关节的内外旋及内收，外展运动，因而对肘关节的反关节旋拧，使肩关节形成不同的锁定。同时，由于力量集中于肘关节，形成支点在两端（其肩部和我所控制的游离端前臂部），而力点在中间（肘关节），使肘关节遭受破坏性损伤，并锁定整个链系统造成擒拿。

①肘关节后伸成直臂（肘窝向上）。

在擒拿中常用的典型技法有“周仓扛刀”，“鸿鹄反转”，其法一是“顶扛”，二是“抱折”。

✓周仓扛刀（见图87 1-4）

当敌伸右手或右拳击我时，我疾进左步，左侧闪，以右手拍

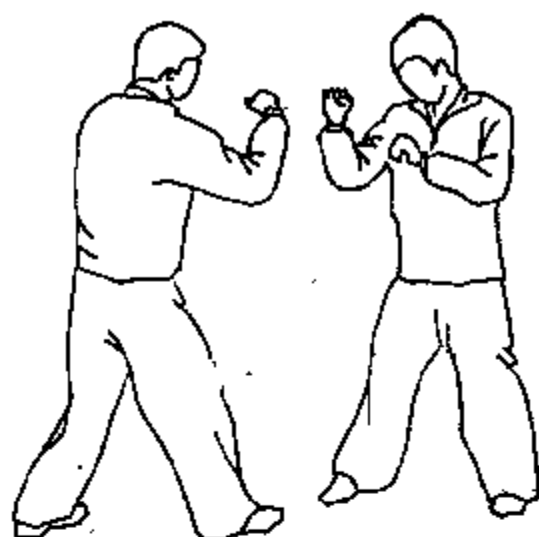


图87-1

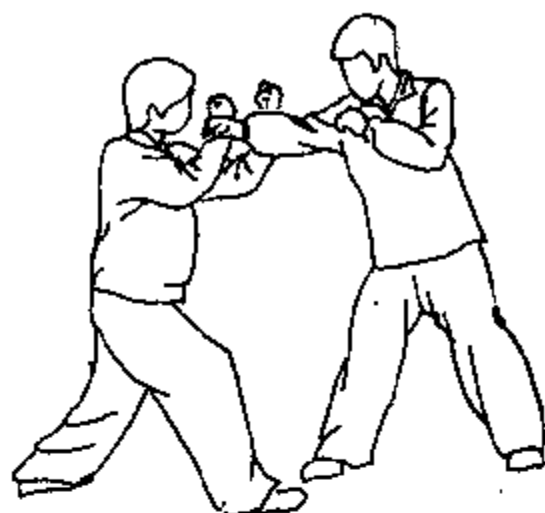


图87-2



图87-3



图87-4

格其右肘部，并顺势沿其右小臂上刁扣右小臂或腕部，同时左臂曲肘，用左小臂尺侧向上猛力扛顶其右肘尖部，右手刁扣其腕下压回带，使其右臂成后伸直臂，肘窝向上的反关节状，疾倒右步，身体右后转至其右侧，并顺势顺劲将其右肘部滑至自己左肩上，成反关节扛顶，两手将其臂用力下压，同时弓身弹胯，成反

关节倒步过背摔。

其技法为“顶扛”，顶是指一手在其手臂前端并向下用力，一手在其肘部用力上顶，使其成肘关节后伸直臂状。“扛”是指我肩在其手臂上端并用力上扛，两手在其手臂前端，并使其肘窝向上，肘关节后伸成直臂状，用力下压。

图88 鸿鹄反转

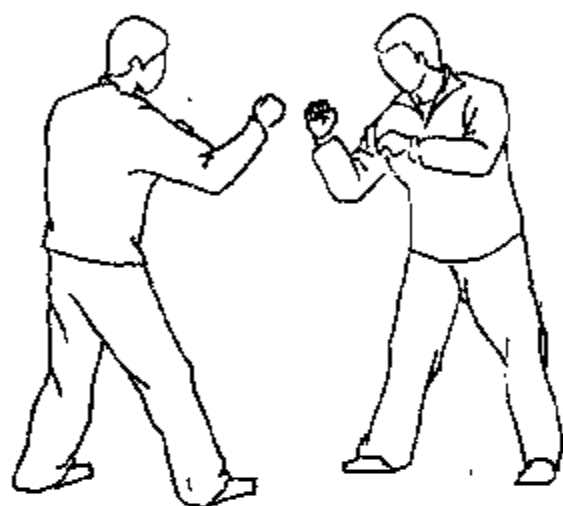


图88-1



图88-2



图88-3



图88-4

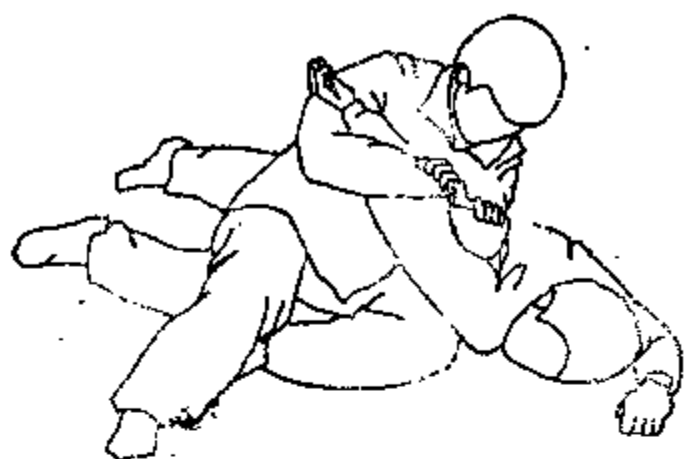


图88-5

当敌伸右手或右拳击我时，我疾左闪，进左步，右手顺其右臂外侧拍格，并顺其小臂刁扣其腕部，同时以左下勾拳击对方胸腹部，敌必躲闪格架，我左手顺势从其右臂内下，沿其右臂内侧滑向自己

右手，猛力回抱其小臂前端，同时用自己的大臂猛然上抬击其肘部并用力上顶。前后两端一向下用力，一向上顶抬，前后用力一致，致使其肘关节后伸成直臂状（肘窝向上）。疾坐胯转腰，向右后侧转弹，其因脚被我左腿绊锁，右臂受反关节击压，必前跌，造成擒拿。也可在抬击肘时，使其右肘部沿我大臂滑至我左肩，两手合拿其小臂或腕前拉、下压。向右后坐胯弹腰，弓身下俯，成反关节正过背摔，造成擒拿。其法为“抱折”“抱”是指两臂反关节抱其臂，“折”是指两臂反向用力反关节折搬其臂。

②肘关节后伸成直臂（肘窝向下）

在擒拿中常用的典型技法有“紫燕落沙”“彪熊剪尾”“助雨敲残”。其技法一是“旋顶”，二是“抱压”，三是“插压”。

紫燕落沙（见图88-1-3）

当敌方伸右手或以右拳击我时，我用右手由其臂内侧向自己左后侧拍格，并屈肘保护自己的头部以防守对方左手对自己头部的攻击。同时疾向内侧进左步至其脚前，左臂曲肘以小臂内侧猛力向上滚搓击其肘部，同时用拍格之手借势在自己左颈部锁压住其右小臂，必使其肘关节后伸成直臂（肘窝向下），其时速向右侧

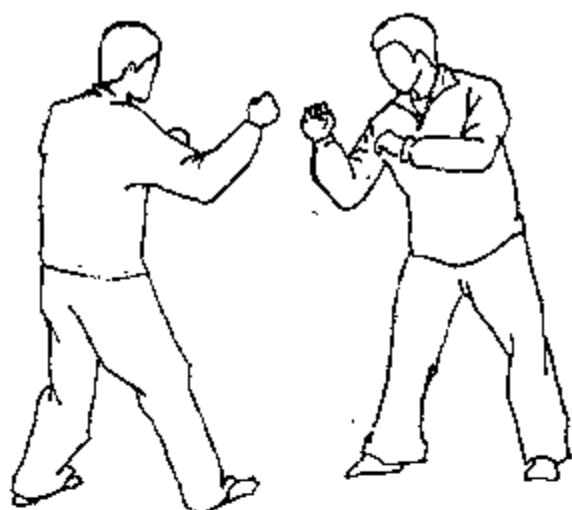


图89-1



图89-2



图89-3

转腰，绷左腿，肩部将其小臂端用力上顶，左小臂继续向下猛压其肘，左肘顺势前滑下顶，用肘尖顶压其肩胛骨天宗穴，其必前俯跌，成背折臂，被我擒拿。

其法为“旋顶”、“旋”是指滚搓旋其肘并用力下压，使其成肘关节后伸直臂状。顶是指用肩上顶抬其小臂，用肘顶压其肩胛骨天宗穴。

彪熊剪尾（见图90 1-4）

当敌方伸右手或以右拳击我时，疾进左步，左手由其右臂内

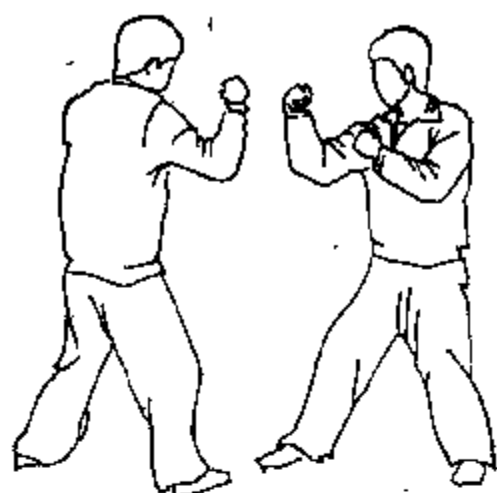


图90-1



图90-2



图90-3



图90-4

侧向下压架其右小臂，同时以右摆拳击其头部（此为虚招，注意要假而似真），迫其用左手格架或躲闪，转移分散其对右臂的注意力。左右两手不停，左手缠绕其右小臂，插向其肘尖部，右手下插与左手在其右臂下交叉，并沿其臂插向其右腕、两臂交叉向自己胸前合抱其右臂，两手交叉点用力下压其肘部，使其成直臂。同时疾向右侧转体，左肘将其小臂前端猛力上抬，合力向肩关节

前下方抱压。速抬右膝顶击其胸腹部，其必前俯被我擒锁。

其技法为“抱压”，“抱”是指两手交叉在胸前合抱其臂，左手在其肘部，右手在其腕指部。“压”是指两手相抱之手臂交叉处下压其肘，左肘部将其右小臂前端用力上抬、合抱其臂用力下压其肩。

助雨敲残（见图91 1-3）

当敌方伸右手或以右拳击我时，速向其身前进左步，以右手

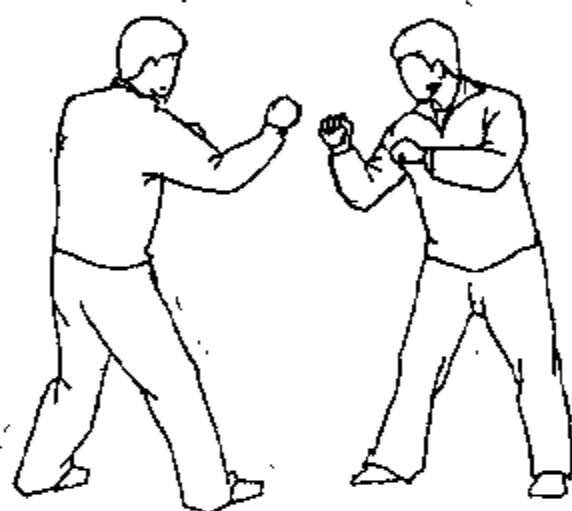


图91-1



图91-2



图91-3

自其右臂外拍格其右小臂，并速翻腕沿其小臂扣拿其腕，向自己腰间带捞。同时以左手手指插击其腹股沟中段（或反手击打其裆），其必退步格架，收腹收腰；我疾扣左肩，用左肩及左胸向下扣压其肘关节，右手刁扣其腕向身后别抬。同时右转身扣左肩俯身下压，绷左腿。其必前俯跌，成背折臂状，被我擒锁。

其技法为“插压”，“插”是指插击其腹股沟中段或裆。

“压”是指用肩胸部扣压其肘，同时使其小臂前端上抬，并使力通过其臂下压其肩。

③肘关节后伸成直臂(肘窝向内侧)

在擒拿中常用的典型技法有“斗换星移”“红杏出墙”“再展两仪”。其技法一是“挫击”，二是“锁别”，三是“缠抖”。

斗换星移（见图92 1-4）

当敌方伸右手或以右拳击我时，疾进左步、左侧下闪。左手由其右臂外侧拍格，同时出右拳，沿其右臂下攻击其右肘。其必退步用左手格架。其时，我右小臂急曲肘沿其右臂内侧回挫，至其右手腕部；左小臂沿其右臂外侧向前挫击其肘部。在两臂相搓时右臂向左用力，左臂向右用力，合击其右臂，使其成肘关节

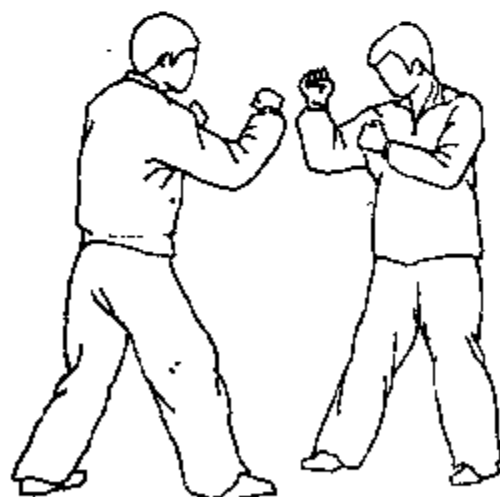


图92-1

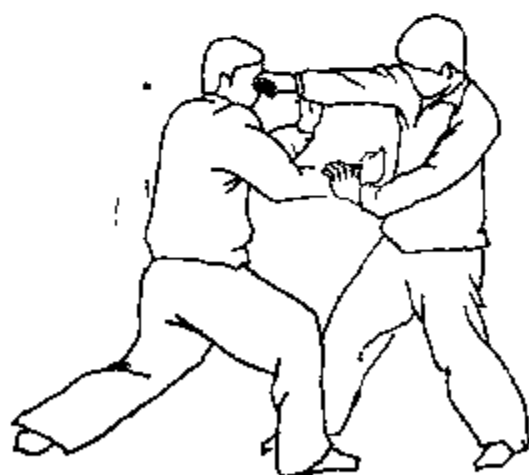


图92-2

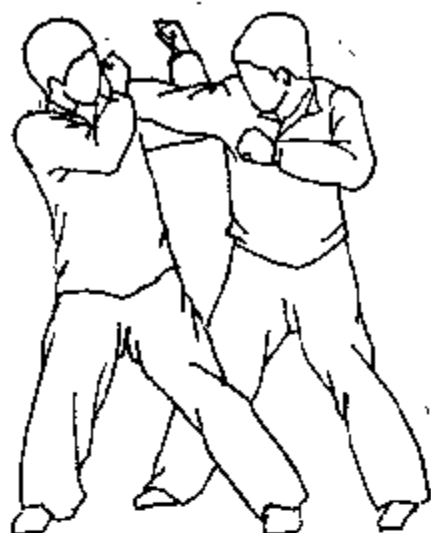


图92-3



图92-4

后伸直臂（肘窝向内）。同时坐腰跨，配合两手之力向右侧震弹腰。此技法迅猛而且力大，必使其肘关节损伤，剧烈疼痛而丧失运动能力。此时可顺势采用各种擒拿技法，造成擒拿。是先伤后擒之法。

其技法为“挫击”，“挫”是指我左，右两小臂在其臂两侧一向前，一向后，前后回挫，两手用力要一致。“击”是指前后两臂在回挫的同时，向两个相反方向（一向左，一向右）转体震腰合击其臂（一在腕部，一在肘部），对其肘关节做反关节击打。此技法为实际格斗中的常用技法。

✓红杏出墙（见图93 1-4）

当敌方伸右手或以右拳击我时，我进左步，左侧闪。右手在其右小臂外缘向内格架，在接触瞬间疾翻腕，沿其小臂上缘刁扣其腕。同时左拳沿其右臂上，横击其头部左侧。其右手被我刁扣必以左手格架。此时我左拳疾变掌，翻腕刁扣其格架之左小臂，疾向自己左腰间带掳；右手不停，刁扣其腕使其小臂上折，沿其左臂肘部外侧，向上折压其左肘（向其右侧）。此时其两臂相互自成反关节锁扣。疾再进右步至其脚后右侧，向左侧转体，同时

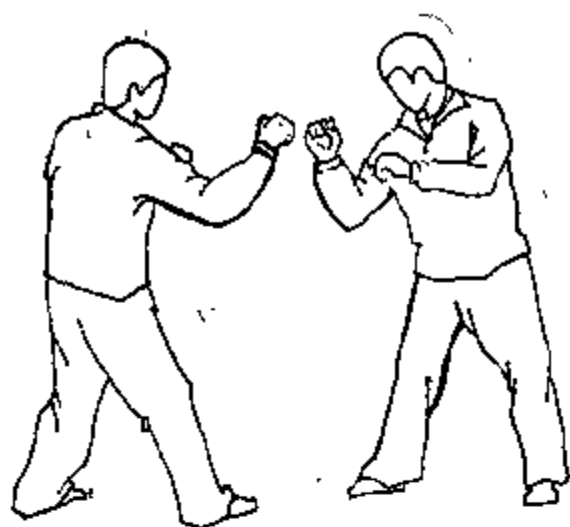


图93-1



图93-2



图93-3



图93-4

左手将其左腕向左后侧搬拉，右手将其右小臂推压在其左肘尖部并用力向下压。必造成擒拿。

此技法为“锁别”。“锁”是指使其两臂相互交叉，自己锁自己。“别”是指利用其右小臂别压自己左肘尖部，同时进右步别锁其腿，使其无法顺劲变势。此技法为传统武术中散手和擒拿技法的锁捆技术基础。

再展两仪（见图94 1-4）

当敌方伸右手或以右拳击我时，我进右步，左侧闪。右手沿其右臂外向内格击，同时利用其屈肘收拳之势，右手不停，沿其右臂上、下、外向肘部缠绕，将其右小臂夹在我右臂大小臂之间，疾进左步至其腿前，向右转身，将对方右臂反关节（肘关节）向自己身体右后侧别顶。同时疾出左掌向右下侧猛击其肘。

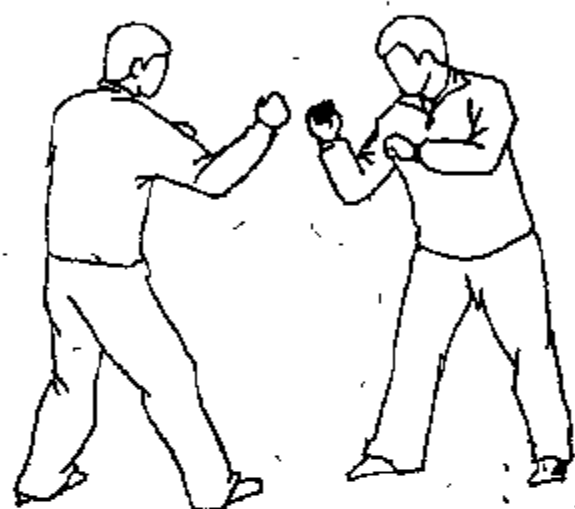


图94-1



图94-2



图94-3



图94-4

此时其右小臂被我别顶，肘关节受到反关节击打，并被我左手下压，锁定肩关节。其腿又被我绊锁，必前俯，前跌，被我擒拿。

此技法为“缠抖”。“缠”是指我臂如蛇般缠住其臂，并利用大小臂反关节别顶其臂。“抖”是指我左手发脆抖之力，猛击其右肘尖，并续力向下猛压其肘尖部。

肘部擒拿基本状态(二)

曲肘、肘关节旋内，反搓关节

此擒拿基本状态的机理是：当控制上肢运动链子系统游离端（手，腕或小臂），并使其曲肘，搬拉或利用插入其大小臂之间的手臂作为杠杆，使其肘关节旋内。因肘关节只能作屈伸运动，肘部旋内是依靠肩关节的内收运动来完成的，而肩关节的内收运动是肱骨头向上方滑动，由于受躯干的阻碍，其运动幅度最大只有 45° 。故而对肘关节施加一定的力量并使其旋内时，可造成肩关节的效应性内收运动，将肩关节锁定，进而控制整个人体而造成擒拿。同时，由于肩关节的锁定，游离端（被锁扣）和肘关节两部分所受相反的力主要集中于肘关节，使肘关节受到反关节外侧向搬折，造成肘关节及尺副韧带等损伤，形成剧烈疼痛而造成擒拿。

在擒拿中常用的典型技法有“苍松斜挂”，又名“丁字别肘”，“宝杵转捷”又名“背插掌”，“子贡负米”。其技法一是“丁别。”二是“盘搬”，三是“顶扛”。

苍松斜挂（又名“丁字别肘”）（见图95 1-4）

当敌方伸右手或以右拳击我时，我以右小臂由下向上格击其右小臂，并顺劲随其臂向前顶送。同时上左步，右侧闪，曲左臂，左手顺其右臂上向里插压，扣抓自己前顶之右小臂，左肘臂在其右臂上向下压击其右肘窝，使其曲肘；此时疾进右步至其腿右后侧绊住其腿，急向左转身，用肘横击其头面部，其必格架躲闪，分散其对右臂的注意力。此时我左右两臂相扣，已成“丁

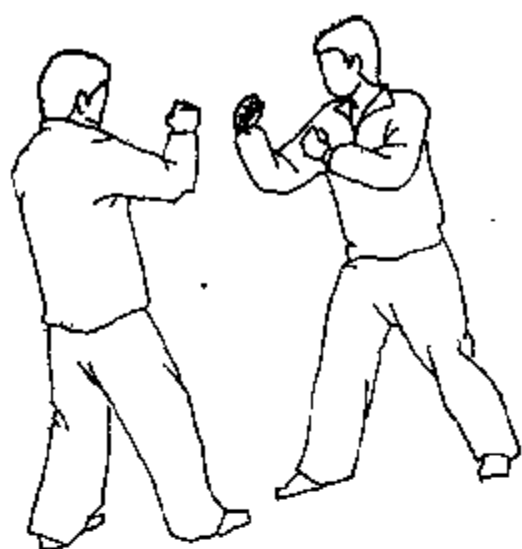


图95-1

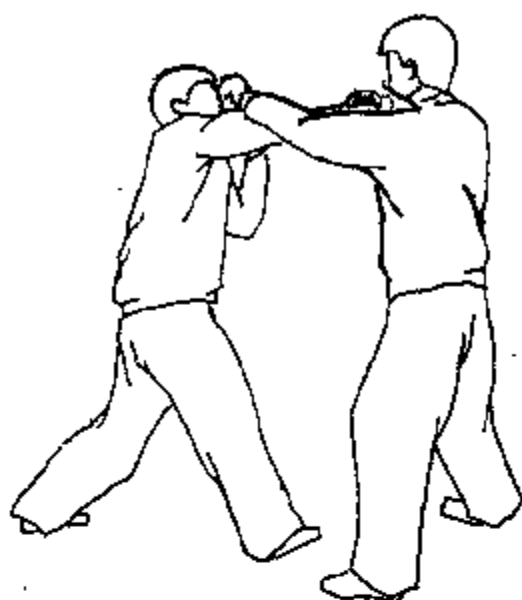


图95-2

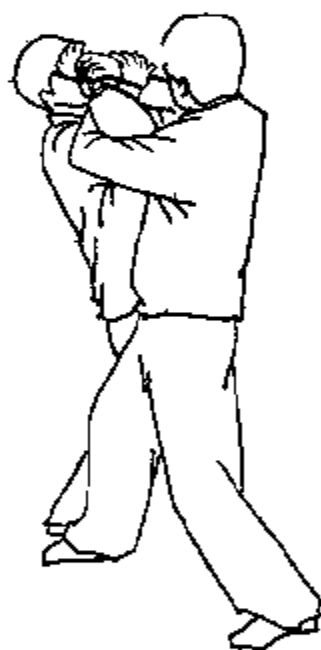


图95-3



图95-4

字”杠杆状，在其大小臂两侧（右臂压在其小臂前端，左手扣抓自己右臂处变成撬杠的支点，而左臂与其大臂前端右肘部的接触点为力点），一向下，一向上，向其身右侧下撬别其肘关节。使其肘部旋内，锁定肩关节，造成肘关节极度反关节侧屈。必使其肘、肩关节剧烈疼痛，被锁定而形成擒拿。

此技法为“丁别”“丁”是指左手扣拿自己右小臂，在其所曲肘的右臂间，形成丁字状撬杠。“别”是指在撬杠的支点和力点，充分利用撬杠省力的力学原理撬别其肘关节。使其外展（肘关节无此运动能力）。

、宝杵转捷（又名“背插掌”）（见图96 1-4）

当敌方伸右手或以右拳击我时，我疾进右步，用左臂由下而上或由内向外格击其右小臂，同时用右拳顺其右臂上抛击其头部

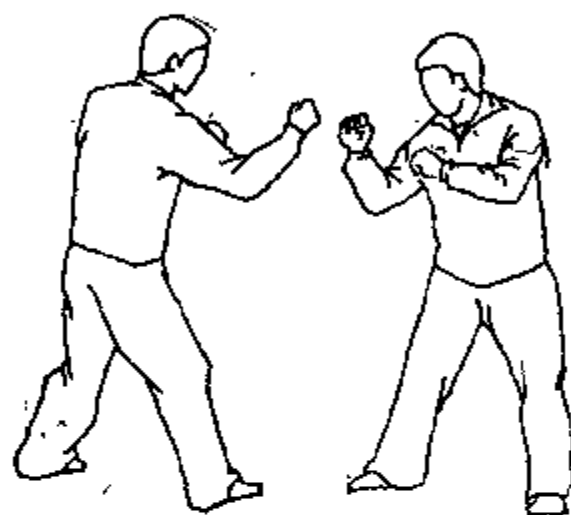


图96-1



图96-2

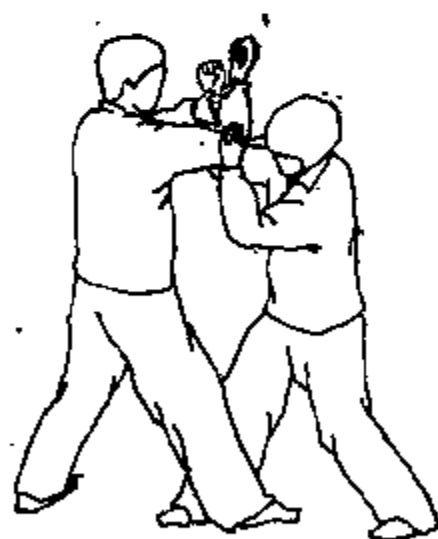


图96-3



图96-4

右侧，其必左闪格架；我右手不停，疾曲肘，用右肘部向下击压其右肘窝，使其曲肘，同时将其肘向自己腰间拐带，此时其右臂前端被我左手和身体阻锁，使其肘部旋内；我顺势进左步，向右侧转身，转右肩伸右臂，右手沿其右臂下，插向其胸腹部。此时我手臂在其小臂、大臂和胸腹之间，其小臂被我大臂和身体固锁，形成大臂内收，肘关节旋内状。我利用其小臂和胸腹部为两端支点，肘关节外侧缘为力点、别顶或别撬其肘关节。必锁定上肢运动链子系统，并控制全身达到擒拿。

此技法为“盘插”“盘”是指用我肘部盘压其肘窝并向自己腰间拐带。“插”是指我臂插在其小臂、大臂和胸腹之间，形成杠杆，利用两端的支点（其小臂和胸腹）别锁其肘关节，以锁定整个上肢运动链系统。

✓子贡负米（见图97 1-5）

当敌方伸右手或以右拳击我时，我进左步成扣步（脚尖向里侧扣），左侧闪。左右两手同时在其右臂两端格架，右手在其腕部，左手在其肘部。在格架接触的瞬间，左小臂向下搓压其肘窝，使其臂自然曲屈，同时急曲左臂抬肘，向其内上方旋顶其肘，

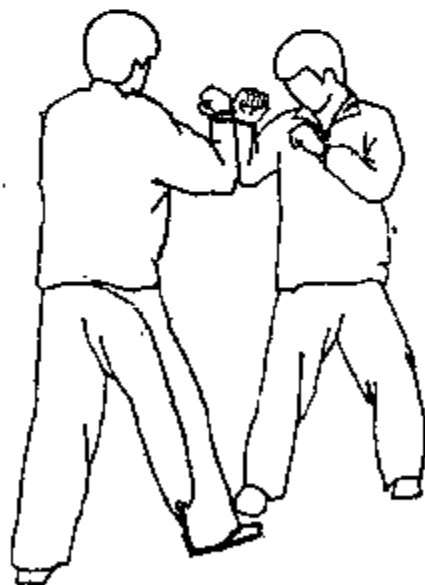


图97-1

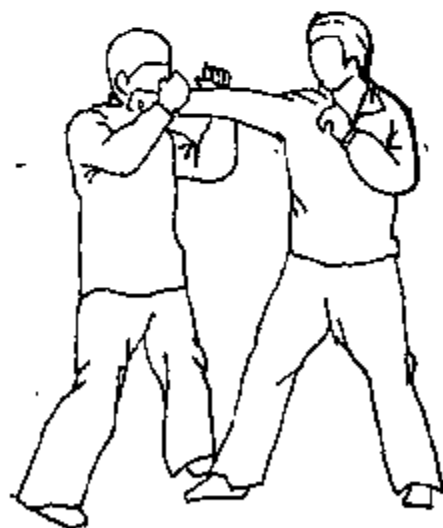


图97-2



图97-3



图97-4



图97-5

右手同时向自己胸前挂压其小臂前端或腕。两臂一上一下同时用力，使其肩关节内收，肘关节旋内，锁扣住其右臂前端；疾倒右步，向右后转身，此时其肘部旋内被我向上顶扛、腕部被我锁扣下压，肩关节亦被锁定，成倒背扛肘拖擒。也可在倒步转体的同时，蹲身、顶胯弹腰，成反关节过背摔，形成擒拿。

此技法为“顶扛”，“顶”是指旋顶其肘部，使其肩关节内收，肘关节旋内。“扛”是指右手扣锁其前臂前端或腕下压，右臂曲肘上抬，扛顶其肘部，倒步如背扛重物一般。

肘关节擒拿基本状态(三)

曲肘、肘关节旋外，反控关节

此擒拿基本状态的机理是：当控制其上肢运动链子系统游离端时，使上肢运动链由开放变为闭锁，并使其肘关节曲，利用肩关节与腕关节之间的连线为轴，以肘关节到其连线轴的垂线为力臂，使肘关节绕轴作旋外运动。因肘关节只能作屈伸运动，肘部的旋外运动，是依靠肩关节的外展运动来完成的，而肩关节的外展因受肩峰的阻挡，其运动范围为 $100^{\circ} \sim 120^{\circ}$ 。当肘部绕轴旋外使肩关节至极限时，必将肩关节锁定。并使力量集中于肘关

节，使其受到侧向反关节击压，再加上旋拧之力，必使肘关节及桡侧副韧带损伤，桡骨小头脱位，同时使肩关节受到损伤，造成剧烈疼痛，并锁定上肢运动链子系统乃至全身，造成擒拿。

在擒拿技术中常用的典型技法有：“金斗滚翻”，“左右播花”。其技法一是“缠滚”，二是“带折”。

金斗滚翻（见图98 1-5）

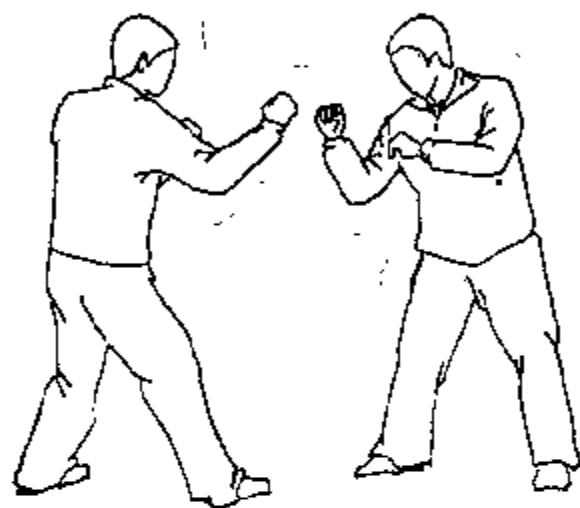


图98-1

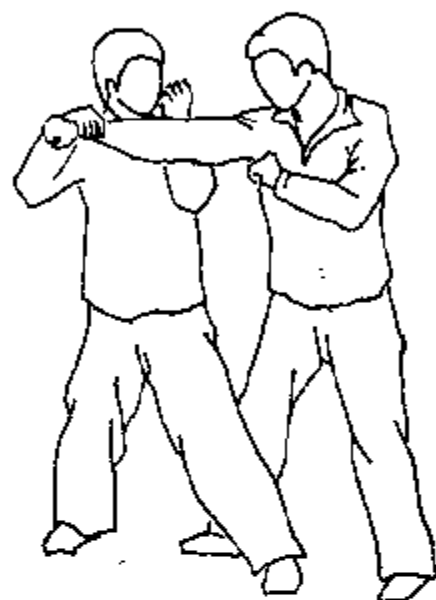


图98-2

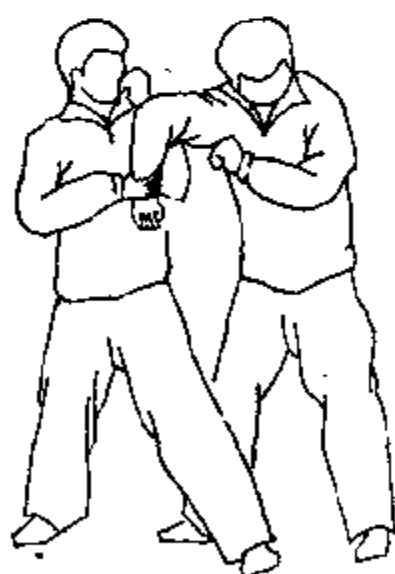


图98-3



图98-4



图98-5

当敌方伸右手或以右拳击我时，我进右步，以右小臂沿其右臂外侧向其胸前推格，并粘随其臂而行、勿令脱离。同时折屈左臂，用左小臂由下而上滚搓其右肘尖部，使其曲肘，肘关节做旋外运动。疾进左步于其身前，绊锁其双腿，右手向自己腰部方向挂带其小臂作圆

弧滚压，配合左臂使其肘关节极度旋外，小臂背伸上举。此时我左臂在其肘部，右臂在其小臂，左臂下压其肘，右臂向前下方旋压其小臂或腕。由于其肩关节极度内旋、外展被锁定，肘关节受到我两臂的侧向锁滚（反关节滚压），其腿又被我绊锁，必使其肘、肩关节剧烈疼痛，并锁定整个运动链系统而被我擒拿。

此技法为“缠滚”。“缠”是指我两臂缠沾其右臂的肘和小臂，使其曲肘，肘关节旋外，小臂后伸上举。“滚”一是指左臂搓滚其肘，二是指以其肘为圆心，两臂一在其肘，一在其小臂或腕，顺时针滚压其肘。

左右播花（见图99 1-4）

当敌伸右手或以右拳击我时，我进左步，左侧闪。右手沿其右小臂外侧格架，在接触瞬间疾翻掌刁扣其小臂或腕，同时左手疾沿其右小臂上缘，横击其左太阳穴，其必躲闪以左臂格架。我左手利用与其左臂接触的瞬间，疾刁拿其腕臂并用力向自己腰间带掳。右臂微曲，用右小臂猛力向上搓滚其肘，使其肩关节充分内旋和外展，锁定肩关节。同时两手一上一下，左手执其右腕边向腰间带掳，边向上折曲，右臂在其肘尖部边搓滚，边下压。亦可同时进右步至其腿右侧，向左侧转腰、转体，其腿被我绊锁，必

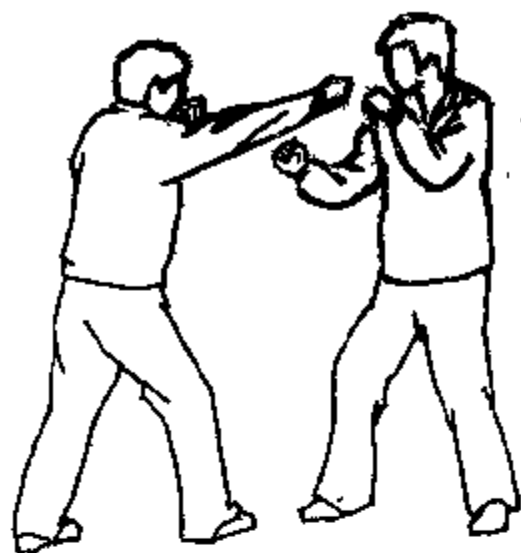


图99-1

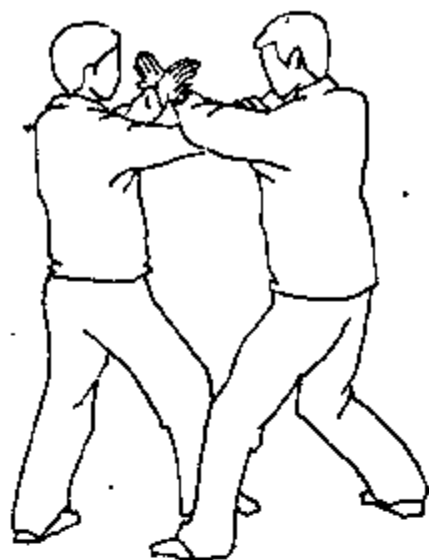


图99-2



图99-3

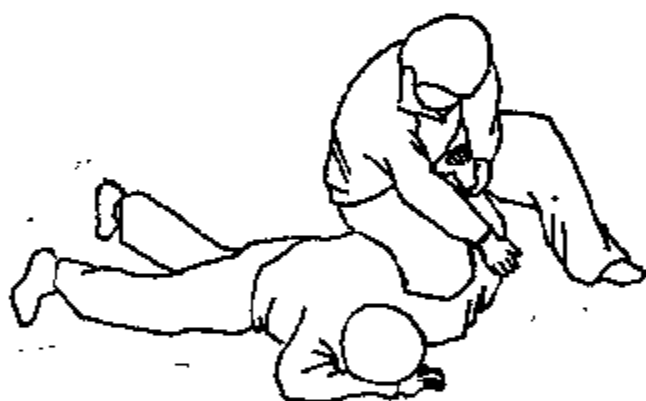


图99-4

随我带压之势前俯、前跌。成反关节绊腿摔、造成擒拿。

此技法为“带折。”带”是指向腰间带拽其左臂，“折”是指两手阴阳合力，折压其左肘关节。

此技法亦可左右循环使用。

第四节 前臂与第关节的擒拿

一、前臂骨连结及其运动特点

前臂骨的连结，是前臂骨（尺骨，桡骨）借桡尺近侧关节

(见第三节肘关节)、前臂骨间膜、桡尺远侧关节相连接。

前臂骨间膜为坚韧的纤维膜，连结桡尺二骨，前臂内旋（旋前）或外旋（旋后）时，前臂骨间膜松弛；前臂半内旋或半外旋时，则紧张。

前臂骨间膜有传递重力的作用，从手部来的重力，沿桡骨下端，经前臂骨间膜传递到尺骨的上端，牵拉力也自桡骨通过前臂骨间膜传递至尺骨。

桡尺远侧关节是由桡骨的尺骨切迹与尺骨小头环状关节面之间、尺骨小头与关节盘之间构成。关节盘略呈三角形，其尖部附着于尺骨茎突外侧，底部与桡骨的尺切迹下缘相连接，其关节囊松弛，附着于桡、尺二骨关节面的上方。

桡尺远侧和桡尺近侧关节是联合关节，属车轴关节。它只有一个运动轴，使前臂产生内旋和外旋运动。其旋转轴是通过桡骨头中心至三角关节盘尖的连线，桡骨头围绕此轴在原位旋转，而桡骨下端则连同手绕尺骨头旋转，尺骨不动。当桡骨向尺骨的前方旋转，桡骨在尺骨前方并与尺骨交叉时，手臂产生内旋，其运动范围约 $140^{\circ} \sim 150^{\circ}$ ，桡尺两骨并列时为外旋，运动范围约 $15^{\circ} \sim 25^{\circ}$ 。若肱骨与肩胛骨也参予运动并同时旋转时，其内外旋运动范围可增至 360° 。

除上述运动外，桡骨小头还可以在尺骨的桡骨切迹上，作前后运动；尺骨小头也可在桡骨的尺骨切迹上，作前后运动。

在擒拿中要注意的是，腕部的内、外旋运动实际上是前臂骨的内、外旋运动，同时受到肩关节与上肢带关节运动的支持。腕部的内收、外展运动，受到桡骨小头与尺骨小头前后运动的支持。（前臂运动见图100）

二、腕关节的结构特征（见图101）

腕关节部有8块小骨，称腕骨。排成近侧与远侧两列。每列有四块，近侧列自外向内为舟骨、月骨、三角骨及豌豆骨，除腕

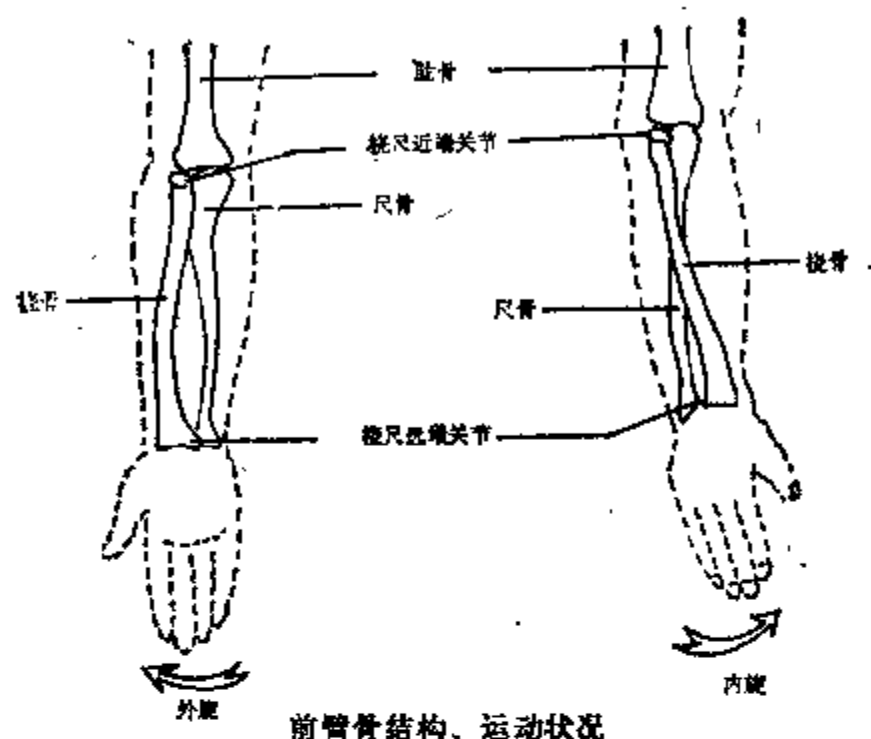


图100

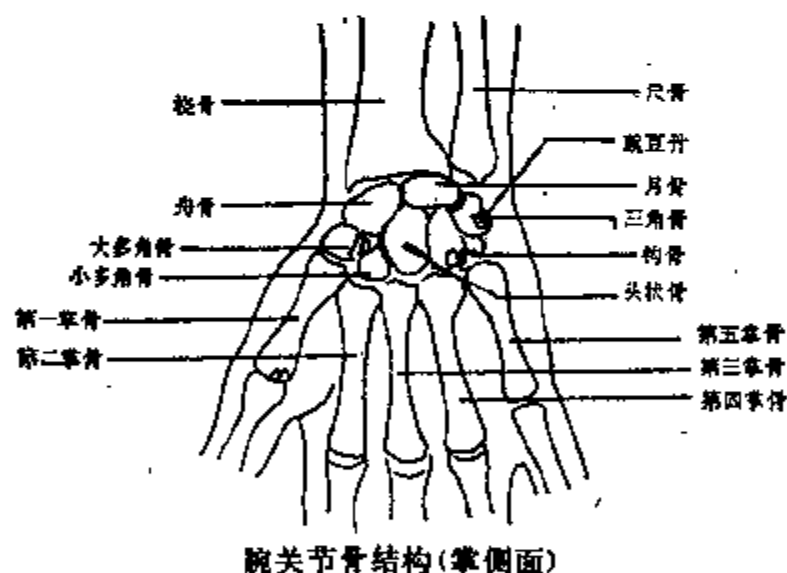


图101

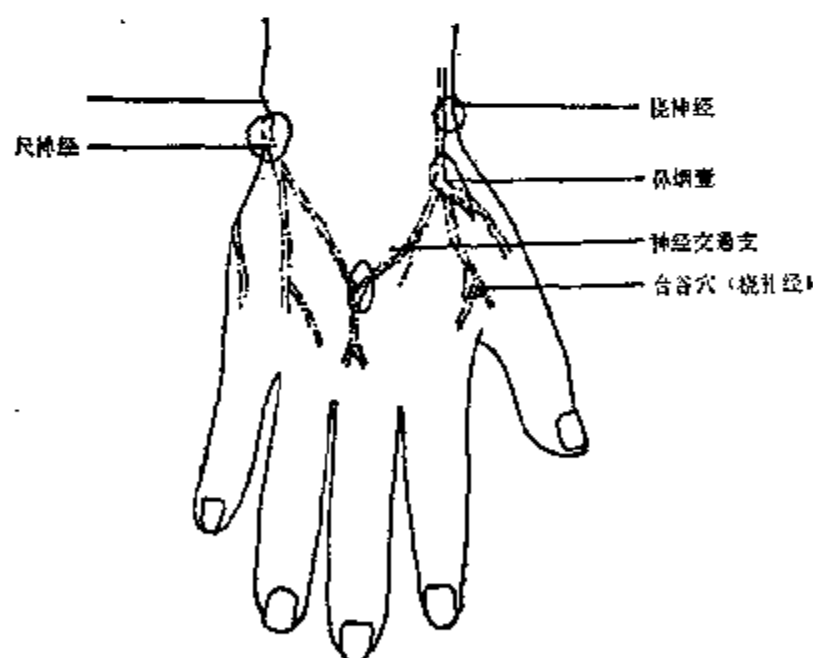
豆骨外均与桡骨相关节；远侧列自外向内为大多角骨、小多角骨，头状骨与钩骨，它们与掌骨相关节。

腕关节是由桡腕关节与腕骨间关节所组成，共同完成腕部的屈、伸、内收，外展和环转运动。

桡腕关节是前臂与手骨的连结关节，它是由桡骨下端的桡腕关节面和近侧列腕骨（豌豆骨除外）关节面构成。关节周围有韧带加固，其关节囊薄而松弛。它是典型的椭圆关节，具有两个运动轴，绕额状轴作屈伸运动；绕矢状轴作内收、外展运动，还可以作环转运动。

腕骨间关节在近侧列三块腕骨与远侧列腕骨之间，关节面形状不规则，可看成是三个椭圆连结而成，周围有韧带加固，腕骨间关节在结构上是独立的，但在机能上与桡腕关节一起组成联合关节，其运动轴与桡腕关节相同，由于腕骨间关节的运动，增大了桡腕关节运动的幅度。

在腕中掌侧面，有一腕骨沟，上方由于腕横韧带跨过而形成一管状称为腕管有正中神经通过入手，在桡侧有桡动脉和桡神经伴行通过，在尺侧有尺动脉和尺神经伴行通过。（见图102）



腕掌背神经走向、掐拿部位

图102

三、腕部的运动特点及其运动幅度

手腕部的运动是由于桡腕关节和腕骨间关节共同运动的结果。两个关节可沿两个运动轴共同进行运动。

在额状轴上，可作屈伸运动，运动范围分别为 $60^{\circ}\sim 70^{\circ}$ 和 45° ；在矢状轴上，可作内收与外展运动，运动范围分别为 $35^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 和 20° 。

由于掌侧韧带比背侧的强，因此伸腕比屈腕的运动范围小。由于桡骨茎突比尺骨茎突小，因此外展比内收的运动范围小。桡腕关节的屈腕运动较强，腕骨间关节则以伸腕的运动范围较大。内收运动主要为桡腕关节的运动，外展运动则全部发生在腕骨间关节。

在擒拿技法中对腕部实施的内旋、外旋，实质上是前臂的内、外旋运动。其内旋运动范围为 $140^{\circ}\sim 150^{\circ}$ 。由于上肢运动链子系统相邻关节的效应性运动和锁定效应，当手腕、臂部内旋时，肱骨与肩胛骨也同时参加运动。此时若大、小臂平屈（屈肘），则手腕内旋至 270° 时，肩、肘关节被锁定，若大、小臂伸直，则其肩关节无法锁定，腕关节内旋运动范围可增至 360° 。

腕部（前臂）外旋运动范围为 $15^{\circ}\sim 25^{\circ}$ 。因整个上肢运动链子系统参与运动、直臂时其外旋运动范围可增至 90° 。屈臂时随着屈臂角度的加大，其外旋运动范围可增加到 180° 。

四、前臂、腕部掐拿、击打的主要部位

前臂和腕部处于上肢运动链子系统的前端，是实用擒拿技术中最常用的刁、扣、拿部位。应重点掌握对其掐拿、击打的主要部位。

（1）掐拿、击打“内关穴”

内关穴属手厥阴心包经，在手腕掌面横纹上二寸，手臂正中二肌腱之间凹陷中。其内有正中神经通过，在刁扣小臂前端时，可用四指或姆指向内掐拿此穴，必使对方感到剧烈疼痛，并削弱

五指的握力，是腕部擒拿技术的组成部分。在格斗中也可用拳脊猛击其内关穴，造成对方剧烈疼痛，削弱其战斗力，并乘隙采用技法予以擒拿。为实施擒拿技术的辅助手法。

（2）掐拿“阳溪穴”

阳溪穴属手阳明大肠经。在手腕背桡侧，舟状骨与桡骨之间的凹陷中。解剖学上称此凹陷为“鼻烟壶”，其窝底有桡动脉和桡神经通过。在刁、扣、拿腕部时，可用四指或姆指用力掐拿此处，可造成剧烈酸疼，并使其手指握力减弱以至开掌。是旋拧小臂的重要手法之一。

（3）击打腕关节

腕关节周缘无肌群保护，有肌腱、血管和神经穿行其间，而当对方伸手或出拳时又距我最近。故可突然猛击其腕关节部，往往出敌意料而直接奏效，使对方产生难忍的剧烈疼痛，削弱其战斗力。为擒拿制敌创造有利条件。在对付手握凶器之人，常采用拳打、脚踢此处之技法，使其把握不住凶器，是擒拿技术的辅助手法。

（4）扣拿腕关节

在擒拿技术中，不能无目的地大把抓拿其腕部。除上述扣拿时同时掐拿穴位外，扣拿技术应是以姆指和四指中的中指，作环状扣拿其桡、尺骨茎突与腕骨之间的环状沟带，这样能更有利地控制锁拿腕关节，同时刺激桡、尺神经，及环状沟带中的“阳谷”“阳池”、“阳溪”、“太渊”、“大陵”、“神门”六穴，使对方腕部产生酸麻疼感，是擒拿技术中重要的手法之一。

在传统技法中，过去老拳师常利用四指所带的“指环”（尤其是中指“指环”）在掌面的凸尖，扣拿时可直接扎顶腕关节和穴位，造成剧烈疼痛而直接擒拿。“指环”状如戒指，使用时将戒面向下（掌心）即可。也有使用“指节”的，但不如“指环”方便，需临时套带。

五、腕部擒拿基本状态、机理及典型技法

腕关节的擒拿技术是依据腕关节的结构特征及其运动特点运动范围，对腕关节实施扣锁、旋拧、缠折、剔挫等反挫关节法，直接实施擒拿。腕关节处于整个上肢运动链的游离端，依据运动链相邻关节的效应性运动和锁定效应规律，可以通过腕关节来控制整个上肢运动链子系统，进而控制全身。但也因其处于整个上肢运动链的游离端，它的运动幅度和范围也最大。并得到上肢运动链其它关节运动的支持。如腕关节的外旋亦可通过曲肘、大臂内收，肩关节旋内来增大腕关节外旋的运动范围和幅度，并增强其反抗力量，等等。在实际搏击中其速度快，运动范围大，变化灵敏，因而在搏击中的擒拿技法不如肘部多。然而手、拳、掌的运动是通过腕部来实现的，尤其是当双方纠缠在一起，相互抓握时，以腕部擒拿为主，此时其技法变换较多。实施反擒拿技术时，也是首先通过对其抓扣自己手的腕部实施技法，再配合其它技术来完成的。

在实施腕部擒拿时，一定要注意控制其肘关节并锁定肩关节，也就是口诀中讲的“锁腕必锁肘，看肩趁腰行。”这是实施腕部擒拿技法的关键所在。

腕部擒拿技术可分为“死手”擒拿和活手擒拿。死手擒拿指的是有把位的，即对方抓握自己时所使用的技法，社会上流传的大部都是这种技法；“活手”擒拿指的是无把位情况下所实施的技法，又叫腕部实用擒拿技术。同时亦有与其它关节擒拿技法相配合的腕部擒拿技法，称为组合擒拿技术。腕部擒拿技术虽然很多，但究其机理，只有四种基本擒拿状态。

腕部基本擒拿状态(一)

腕关节背伸（背折）反挫关节

此擒拿基本状态的机理是：控制其腕部并对其手掌或指实施压力，使其腕关节极度背伸（背折屈）。因腕部的屈伸运动是由

腕关节来完成的，其背伸最大运动幅度只有 45° ，此时可将桡腕关节锁定，并使腕骨间关节，掌腕关节受到反关节的挤压。当手在背伸位再加上前臂旋转时，下桡尺关节趋向分离，处在桡尺远侧关节之间的三角纤维软骨盘，可被暴力所撕裂，严重时，可合并下桡尺关节韧带损伤，进而导致该关节横向分离。

同时可通过腕关节的背伸锁定，控制其肘部，利用力在方向上的变化，使肘部产生直伸、内收（旋内）、外展（旋外）、直屈（肘尖对地）四种运动形态，进而控制肘、肩关节，配合转换各种技法，控制整个运动链系统，从而造成擒拿。

①腕关节背伸，直臂

常用的典型技法有“托枪打虎”，其技法为“顶折”。

托枪打虎（图103 1-3）

当对方右手抓握我右腕时，我右手用力突然上抬旋拧，其必对抗而向下用力。此时我疾进左步，右手随其劲力，自下而上，从左至右划一圆弧，左手由下而上扣抓其小臂内关穴，右手顺势

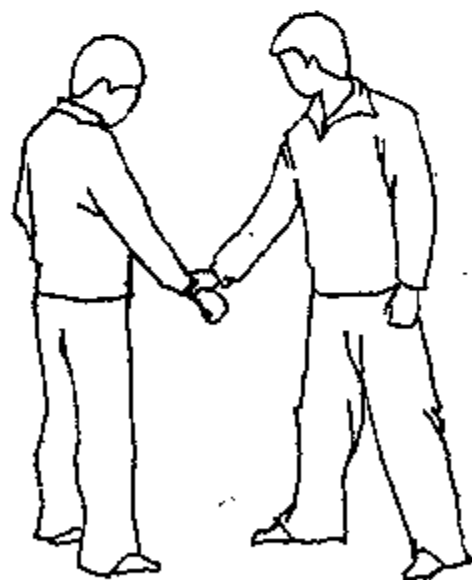


图103-1



图103-2



图103-3

由其右手虎口处旋脱，并向手背方向压顶其掌、指。使其右腕背伸，同时左肘猛力上抬，击顶其肘尖部，使其成直臂腕关节背伸状。此时右手向下压并向其肩关节方向顶压其手掌，左肘顶折其右肘，左右同时用力，便能完全控制其右上肢运动链，造成擒拿。

其技法为“顶折”。“顶”是指右手顶压其手掌，使其腕关节极度背伸，左肘顶其右肘使其成直臂。“折”是指右手压顶其腕关

节，同时左肘上顶其肘，两端一致用力反关节折其腕、肘关节。

腕关节背伸，屈肘（肘尖对地）

常用的典型技法有“催云卷雾”，其技法为“锁折”。

✓催云卷雾(图104 1-4)

当对方伸掌抓扶或拍格我臂时，我另一手疾抓扣其腕，虎口

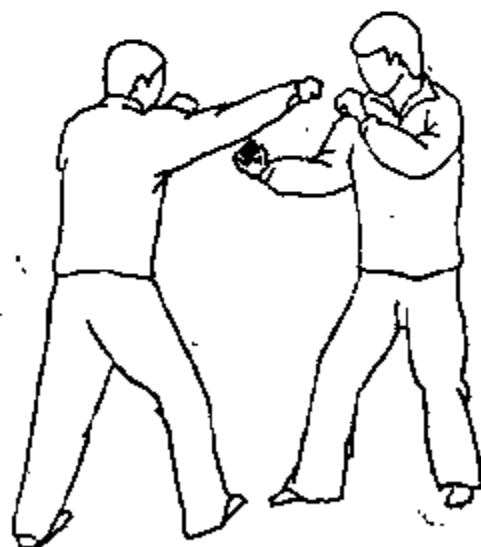


图104-1

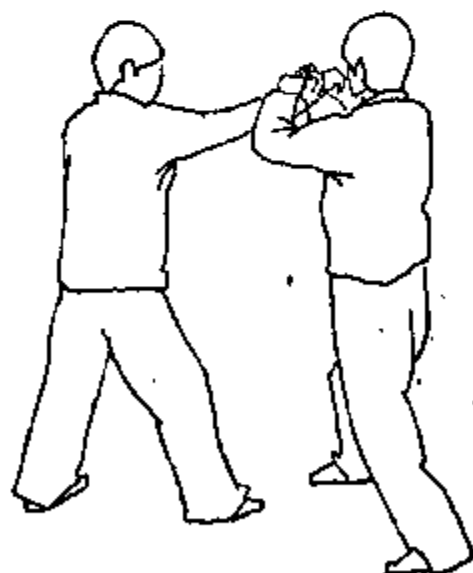


图104-2



图104-3

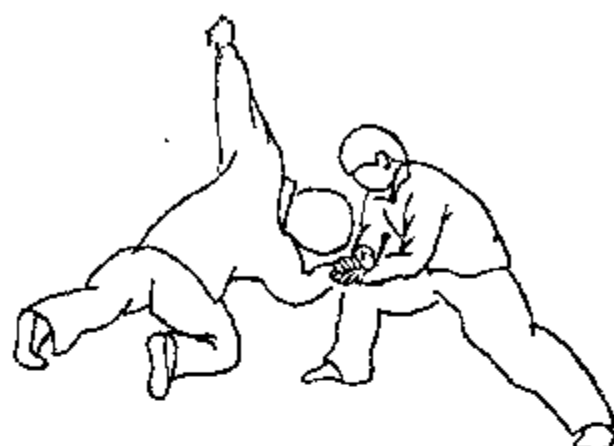


图104-4

向自己臂部扣压其腕背腕关节处。被对方抓扶或拍格之前臂，疾向其身前下方滚压其指或掌，折屈其腕关节，使其成屈肘，腕关节背伸状。左手锁扣其腕，虎口用力上顶其腕关节处，右臂向下滚压其掌指，疾退步后拉，两手合力向自己裆下方向滚压其腕关节。其因腕、肘、肩关节被锁定，力量集中于腕关节造成剧烈疼痛，必随我后拉下压之势，前腕或前倒，造成擒拿。

其技法为“锁折”，“锁”是指锁扣其腕，“折”是指背折其腕，使其反关节极度背伸，肘关节折曲。

腕关节背伸，肘部旋内（内收）

常用的典型技法有“番天印”，其技法为“锁旋”。

↓番天印(图105 1-4)

当对方伸右手或以右拳击我时，我进右步，左手自内向外格架其右小臂，同时出右拳沿其右臂上击其头面右侧，其必躲闪并以左手格架我右拳。在接触的瞬间，我左手疾扣抓其左腕并压锁在我右臂上，右臂旋拧将其指掌部反折压向腕背。左手抓扣其腕边旋拧（使其小臂外旋）边顶压，右臂配合左手向其右下方旋击其掌指，使其成曲肘，肘部腕内，腕关节背伸状，锁定腕、肘、

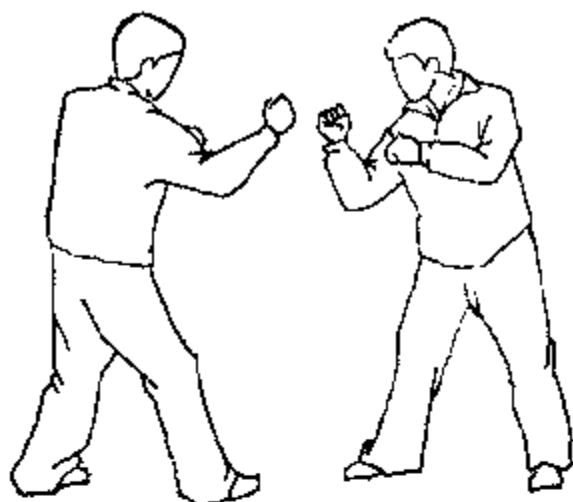


图105-1



图105-2



图105-3



图105-4

肩关节。造成剧烈疼痛。其必侧身前跪被我擒拿。

其技法为“锁旋”，“锁”是指扣锁其腕在自己的小臂上，勿令脱离。“旋”是指左手旋拧其腕，使其小臂外旋，右臂同时反折其腕，使其背伸，同时向其右侧旋击。

腕部基本擒拿状态(二)

腕关节折屈，反挫关节

此擒拿基本状态的机理是：当控制并切拿其腕部时，对其掌背施加压力击打，使其腕关节极度屈折。因腕部的屈伸运动是由桡腕关节来完成的，其曲折运动幅度只有 $60^{\circ}\sim 70^{\circ}$ 此时可将腕关节锁定，挤压腕骨间关节，使腕部关节组织，神经、肌腱受到挤压、牵拉，形成难忍的剧痛，完全丧失抵抗能力，并可通过腕部控制其肘、肩关节造成擒拿。

腕关节折曲，直臂，反挫关节

常用的典型技法有，“霸王送客”，其技法为“搓顶”。

霸王送客(图106 1-3)

当对方伸右手抓推或以右掌击我时，我进左步，左侧闪，以右手沿其右臂外侧刁拿其右腕，以拇指与食、中指扣拿在其腕关节环沟内，用力扣掐使其开掌伸指，同时用自己掌、腕在其手背处，用力向下向前顶压其掌背，使之腕关节成折屈，并继续用力前顶，同时以左手掌掌根顺其小臂外缘、向前猛力搓击其肘关节，使肘关节过度后伸，两手动作协调一致，必使对方腕肘关节同时受到反关节挫打，造成剧烈疼痛与损伤，同时亦锁定了肩关节，可配合其它手法造成擒拿。

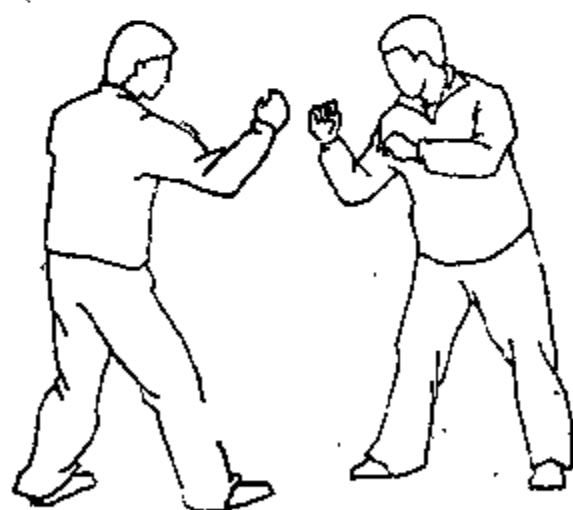


图106-1



图106-2



图106-3

腕关节折屈、屈肘，反挫关节在腕部的擒拿中常用的典型技法有“阳合阴会”，又称“携腕”。技法为“搬挾”。

✓ 阳合阴会(图107 1-3)

当对方在我前方行走，我欲对其实施擒拿，即可行至其身后侧，步伐与其一致，如在右侧则左手推抓其左腕，并上抬使其屈臂，右臂顺势插入其左臂与身体之间，沿其小臂向上抓握其右手背，猛向自己大臂方向折压。其前臂在我肘手之间，腕关节成折屈状，我大臂与手合力相对挤，稍一用力必使其异常剧烈疼痛而丧失抵抗能力。我在其体侧，折锁其臂造成擒拿。

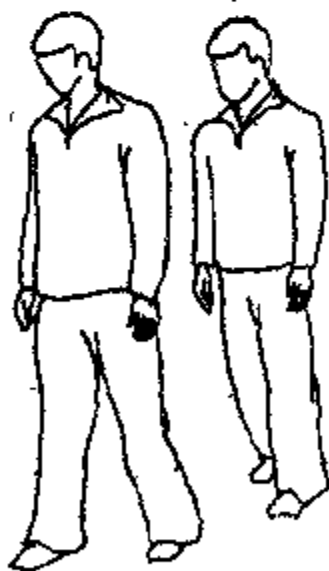


图107-1

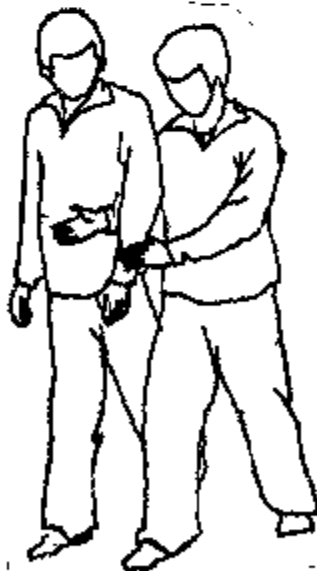


图107-2



图107-3

其技法为“搬折”，“搬”是指搬锁其臂腕，“折”是折压其腕关节。

腕部擒拿基本状态(三)

①腕部内旋，反挫关节

此擒拿基本状态的机理是：因腕关节没有内旋实际上是前臂骨的内旋运动，最大运动范围为 $140^{\circ}\sim 150^{\circ}$ ，所以当对腕部实施内旋时，必使前臂骨产生效应性内旋运动，并使肱骨与肩胛骨也产生效应性运动。此时若大小臂平屈，则手腕内旋至 240° （加大臂外展 90° ），肩关节锁定，造成整个上肢运动链子系统的锁定。若大小臂伸直，则肩关节无法锁定，其运动范围可增至 360° ，其翻肩转身就可解脱。

在腕部内旋擒拿时，可使桡腕关节和桡尺近、远侧关节受到极度旋拧而损伤，并往往连带有腕关节的背伸腕拧。如过度旋拧时，处在桡尺远侧关节之间的三角纤维软骨盘可被撕裂，下桡尺关节韧带损伤，导致下桡尺关节横向分离，腕尺侧剧烈疼痛，完全丧失抵抗能力。当其大臂外展、平屈肘时，则上肢运动链系统完全锁定，造成擒拿。

这是腕部擒拿技法中最多、最常用的基本状态，其外观最佳状况是：腕关节背伸，手掌翻向前，鱼际向上，大臂外展 90° ，屈肘，其大小臂间夹角在 $120^{\circ}\sim 140^{\circ}$ 之间。传统武术中的腕部擒拿口诀讲：“擒手稍节扣旋腕，鱼际望天守中线，两臂平屈六七分，扣斫卷插鬼神衰。”就是对此状态最生动的描述与总结。

腕部内旋，大臂外展，平屈肘在实用擒拿技术中常用的典型技法有、“金丝缠腕”、“湘子挎篮”、“凤凰束翅”。其技法一是“扣缠”，二是“盘肘”，三是“臂斫”。

✓ 金丝缠腕(图108 1-3)

当对方右手刁拿或抓扣我右腕时，我急用左手将其右手扣锁在我右腕部，姆指在其虎口处，四指在其鱼际外缘，配合右腕将其

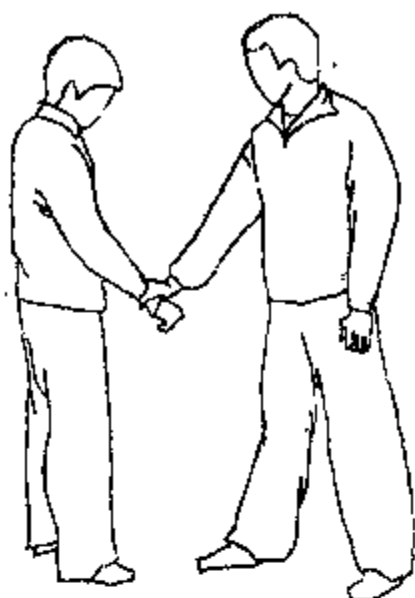


图108-1



图108-2

右手顶压在我右腕处，勿令脱逃。进左步侧闪，同时右手自其右腕外侧上插，两手合力向右后侧带拉，左肘横顶其右肘部，其必屈肘意欲反抗，我疾顺其劲势，右手反扣其腕、坐腰胯、向左侧转身，使其成腕部内旋、鱼际向上，大臂外成，平屈肘状。左手在腕部扣紧其右手勿令松动，右手鱼际沿其右腕骨环状沟，向自己左脚方向卷插，其必丧失抵抗能力，上肢运动链系统被我锁定而被我擒拿。



图108-3

其技法为“扣缠”，“扣”是指将其右手紧紧扣锁在我右腕部，“缠”是指用我右手缠卷并切压其小臂和腕关节。

传统武术腕部擒拿口诀是：

“一把金丝是缠腕，锁手侧闪肘对肘，

翻腕旋臂切腕骨，坐胯拧腰意守中。”

： 湘子拷篮(图109 1-3)

当对方左手刁扣或抓握我右腕或小臂时，我急用左手将其左手扣锁在我右臂腕部、拇指在其虎口侧、四指扣抓其四指外缘，

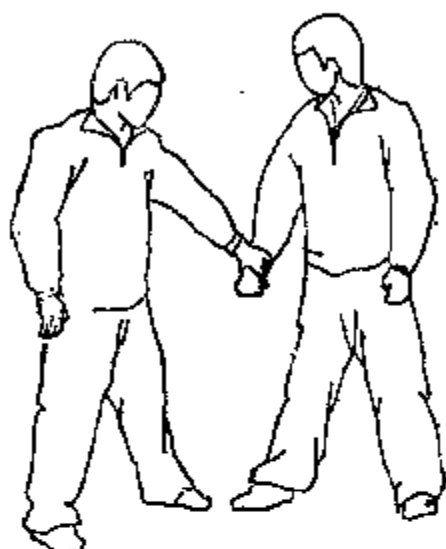


图109-1



图109-2



图109-3

手掌紧压扣其掌背，勿令松脱。进左步侧闪，同时右臂屈肘，肘尖沿其左小臂上划一弧，向自己右脚后方向盘卷其左小臂。此时右肘与左手用力方向正好相反，使其成腕部内旋（鱼际向上）、大臂外展、平屈肘状。其必丧失抵抗能力，上肢运动链被锁定，造成擒拿。

此技法为“盘肘”就是肘作盘卷运动，用小臂向身后左下压滚搓其右小臂。

传统武术腕部擒拿口诀是：

“二把湘子去拷篮，锁手侧闪又盘肘，
一扣一搓切腕骨，坐胯拧腰闻首声。”

凤凰束翅(图110 1-3)

当对方用左手抓拍我右肩或胸部时，我急用左手将其左手扣压在肩胸部（手法同前），勿令松脱。同时身体左转合扣右肩，

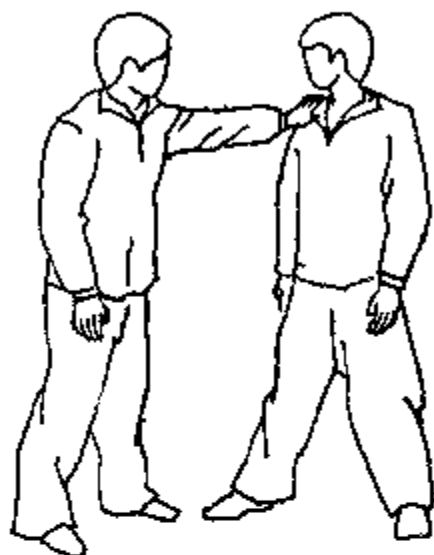


图110-1

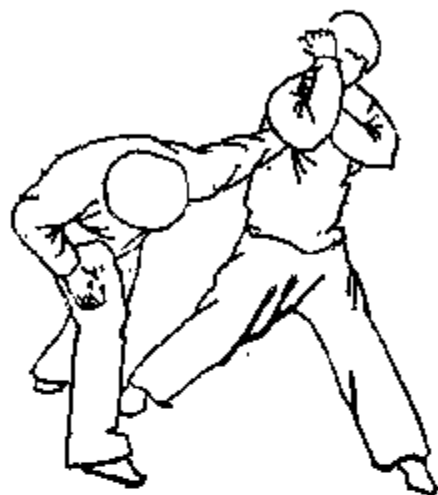


图110-2

左手配合肩部动作向内旋拧其手，使其腕部内旋，鱼际向上。屈右臂向上抬肘，右肘自其右臂上划一弧，向自己腰间盘斫，大臂紧贴自己体侧向身后压斫其小臂。其上肢运动链必被我锁定，腕部剧烈疼痛而丧失抵抗能力，被我擒拿。

此技法为“臂斫”就是用大臂配合左手的锁扣盘斫其腕关节。

传统武术腕部擒拿口诀是：

“三把凤凰是束翅，锁手扣肩侧转身，
盘肘收臂回腰胯，臂斫腕兮任我行。”



图110-3

②腕部内旋，腕关节外展。

其擒拿机理是：腕部的外展运动发生在腕骨间关节和桡腕关节，其运动幅度受到桡、尺骨茎突的限止。向尺侧的极度外展，使腕间关节的8块小骨发生错挤，同时使桡腕关节由桡侧端被撕开。再加上腕部内旋所造成的下桡尺关节横向分离，三角纤维软骨盘可被撕裂，造成腕部剧烈疼痛。依据运动链相应关节效应性运动及锁定规律，其肘、肩关节必被锁定，造成擒拿。

在擒拿中常用的典型技法有“白袍铡草”、“退步牵羊”。

白袍铡草(图111 1-4)

当对方伸右手或以右拳击我时，我进左步，用右手自其右臂外侧向内推格或刁扣。曲左臂抬肘，左手沿其右臂上缘，猛力抛击其头部左侧，其必用左手拦格。我左臂在与其格架之左臂接触的瞬间，疾翻掌沿其臂刁扣其腕，边旋拧，边向自己左腰际带撈。同时右手扣拿其腕尺侧，两手虎口相对，退左步侧身下拉。两手一上一下如铡草般搓铡其腕部。因在带撈时已使其左臂内旋，左手鱼际向上，两手在其尺侧的上下挫铡，可使其腕关节向臂尺侧极度外展。结合内旋，必使其腕关节（桡腕关节、腕骨间关节、



图111-1



图111-2



图111-3

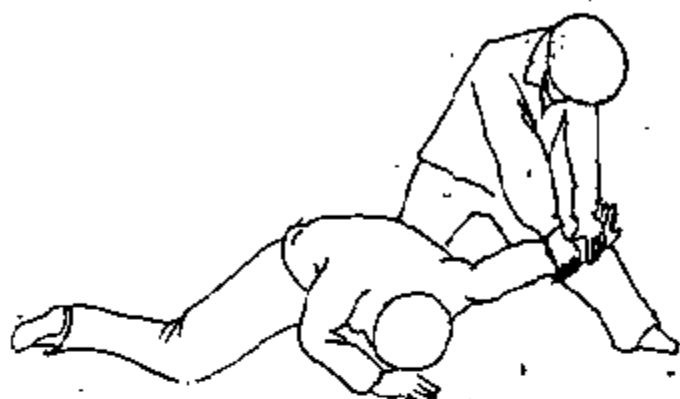


图111-4

桡尺远侧关节) 以及周围组织、韧带、神经等受到暴力性损伤, 造成剧烈疼痛, 被我擒拿。

此法为“挫斫”就是利用带手带掳其左臂并使其内旋, 同时两手在其腕关节尺侧处, 上下挫斫其腕关节, 使其内旋加极度外展。

传统武术腕部擒拿口诀是:

“一格一击索要手, 翻掌刁扣旋拧掳,
锁时斫腕需退步, 白袍铡草上下搓。”

退步牵羊(图112 1-5)

当对方伸右拳击我时, 我疾用两手臂交叉成十字状, 左臂在前, 右臂在后, 由下而上格架其右小臂。在与其接触的瞬间, 急翻掌, 右掌心向右, 左掌心向左, 两掌心相对沿其臂两侧合力扣拿其腕。右手用力左手辅之, 向自己右侧旋拧其腕和小臂, 使其小臂腕关节内旋, 手掌鱼际向上。退步向其前下方用力拉带, 同时两手拇指相扣用力下压其尺骨腕侧内上髁, 四指和掌配合拇指用力向上折顶其手, 使其腕关节内旋, 极度外展, 造成腕部剧烈

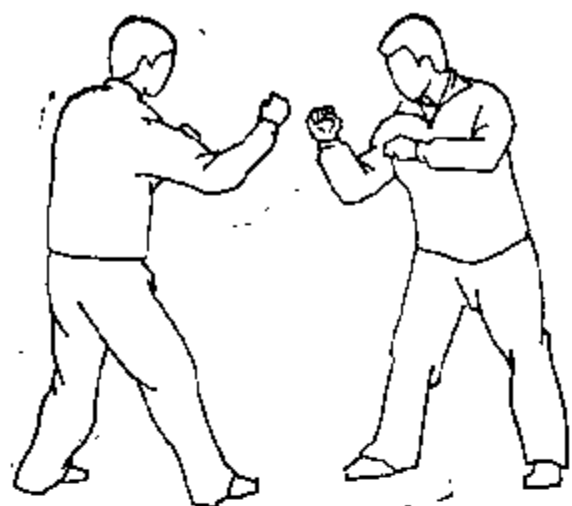


图112-1



图112-2

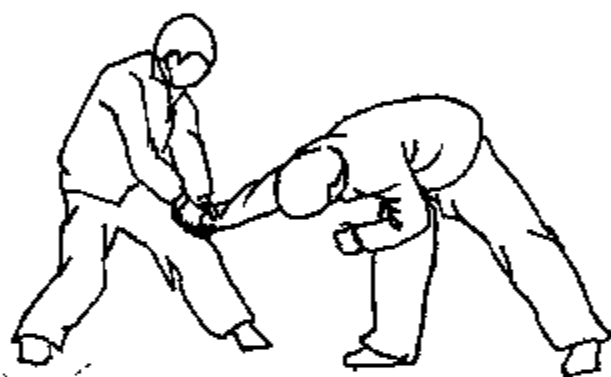


图112-3

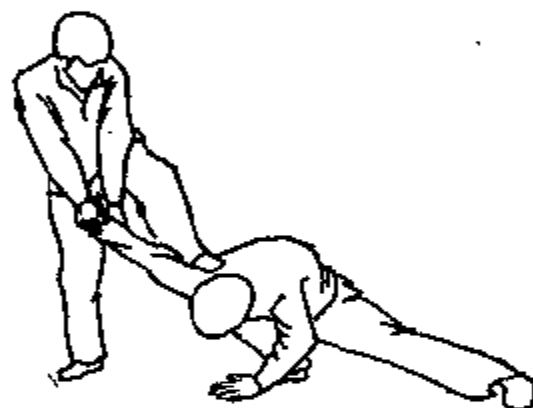


图112-4

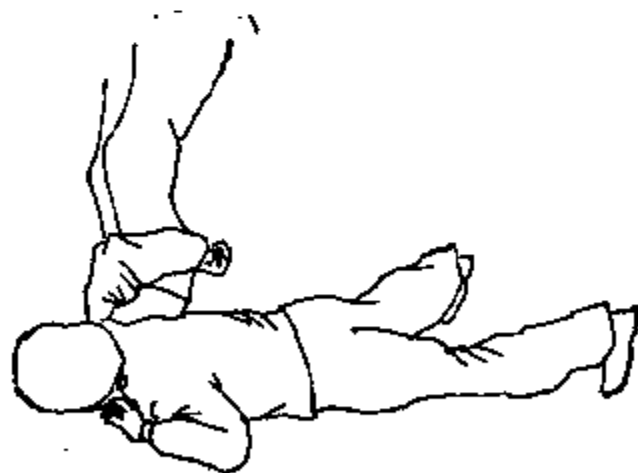


图112-5

疼痛，肩、肘关被锁定。此时若上左脚，下踩其肩关节，并向上搬折其臂，其必被我擒拿。

此法为“折挾”就是两手合力扣拿其腕，使其内旋至手掌鱼际向上，同时向其尺侧折挾其腕关节，使腕关节内旋再加上极度外展，并锁定肩、肘关节。

传统武术腕部擒拿口诀是

“十字锁臂对掌扣，锁腕旋拧退步牵，
两手阴阳合力挾，一踩一搬锁全身。”

腕部基本擒拿状态(四)

腕部外旋，反挫关节

此擒拿基本状态的机理是：当控制腕部并向外旋拧时，由于腕关节没有外旋的运动能力，腕部的外旋实质上是前臂骨的外旋运动，其外旋的运动幅度为 $15^{\circ}\sim 25^{\circ}$ 。由于整个人体运动链参与运动，直臂时，其外旋运动幅度可增加到 90° 、且肩关节仍有前顶后伸的活动能力，未被全部锁定，可向旋拧方向转肩以求解脱，或全力前顶旋臂造成擒拿的难度。因而在其直臂情况下做腕部外旋擒拿，必须以肩关节为圆心，使手腕作圆弧运动，同时外旋拧其腕部，或边拉带（向其前下方）边外旋，旨在将其肩关节同时锁定，令其没有反抗和解脱的余地。

当外旋引起屈臂，大臂内收时，虽则其运动幅度可随屈臂角度的增加而增加至 180° ，但肩关节可完全锁定。可是要注意，如其屈肘，大小臂之间角度减小，则其臂部的反抗力量加大。因而腕部外旋的擒拿最佳状态应是，在其腕部外旋时，使其屈肘，大臂内收，肘部旋内，锁定肩关节。其大小臂夹角在 $45^{\circ}\sim 90^{\circ}$ 之间，锁定肘关节。此时的外旋力量全部集中在腕关节和前臂骨的桡尺近、远侧关节上，可顺利锁定整个上肢运动链系统，造成擒拿。

在腕部外旋擒拿时，往往伴随着腕部的折屈，旋拉同时进行。

当对腕部实施外旋并折屈腕关节时，必然使桡尺远侧关节趋

向分离，三角纤维软骨盘撕裂，桡尺关节韧带损伤，导致桡尺关节横向分离，尺骨小头向背侧隆起，桡骨小头由于正处于自手和前臂传至上臂的力线上，而且当腕部外旋引起前臂骨极度外旋时，桡骨小头与桡骨颈又受到冲击，易引起桡骨颈断裂；同时因腕关节的旋拧折屈，使桡腕关节和腕骨间关节受到损伤。造成剧烈疼痛，丧失运动能力，并锁定肩肘关节，造成擒拿。

在擒拿中常用的典型技法有：“金鸡点头”“龙卷云从”“走马回头”。其法为一是“搬压”，二是“旋拧”，三是“剔挫”。

金鸡点头(图113 1-4)

当对方出右直拳击我时，我进左步，左侧闪，我两手同时在其右小臂外侧格架，左手在前，右手在后。在接触的瞬间，左手沿其小臂外缘四指扣抓其内关，向自己腰间搬带；右手握拳，配合左手的搬带，用鱼际部在其拳背向其右下方旋压。并屈右肘横扫击其头面部，迫其躲闪格架，转移其注意力，不给对方右手以反应防范的时机。此时疾退左步，两手合力一致，一前一后，一拉一压旋，使其腕部折屈并外旋至掌心向下。同时使其屈肘（45°

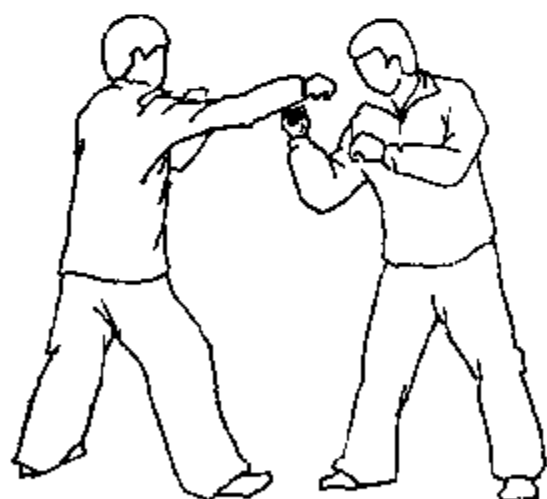


图113-1

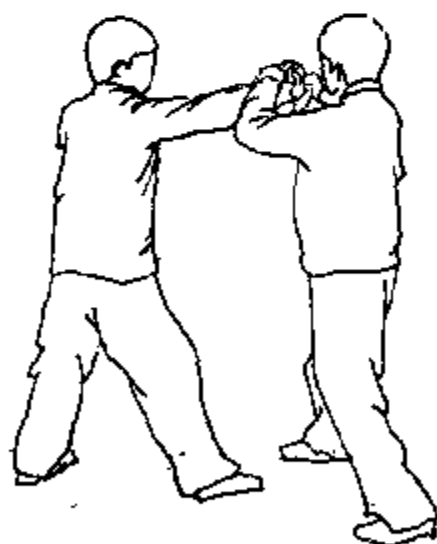


图113-2



图113-3



图113-4

~90°)，肘部旋内，大臂内收。因其腕、肘、肩关节均被锁定，其必随我势而前俯下跪，造成擒拿。

此技法为“搬压”，“搬”是指我一手在格架的瞬间搬拧其腕部，并向腰间回搬带拉，“压”是指另一手压旋其拳背，使其折屈并外旋。

传统武术腕部擒拿口诀是：

“侧闪双格扣锁腕，搬拉旋压横击肘，
一搬一压旋肘腕，退步一拉鬼神哀。”

龙卷云从(图114 1-4)

当对方出右拳击我时，我进左步，左侧闪。两手交叉成十字，右手在前，掌心向后，左手在后，掌心向前，沿其右小臂外侧向内向前顶格。在与其臂接触的瞬間，借其屈肘收拳之势，左手疾翻腕与右手掌心相对，合力拿紧其右腕和手，同时屈右肘前顶，使自己右肘部处于其右肘外缘，小臂相互贴靠。此时两手合力自左向右旋拧其腕，同时用肘部抬顶其肘，使其肘部旋内，大臂内收。疾退左步，两手紧执其手、腕外旋，并以其肩关节为圆心自其右向下，向左抡旋一大圆弧，状若摇轮把一般使其肩、腕

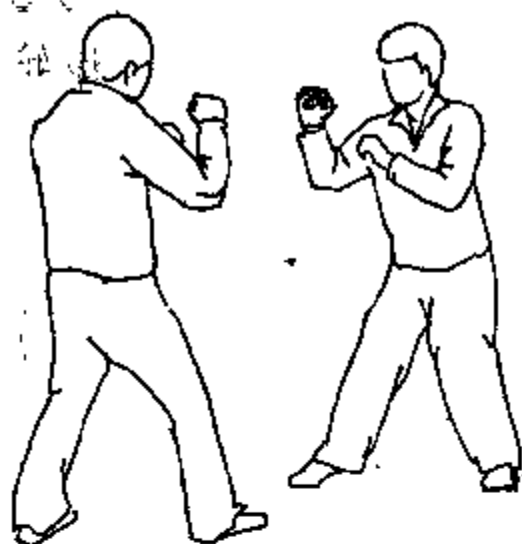


图114-1

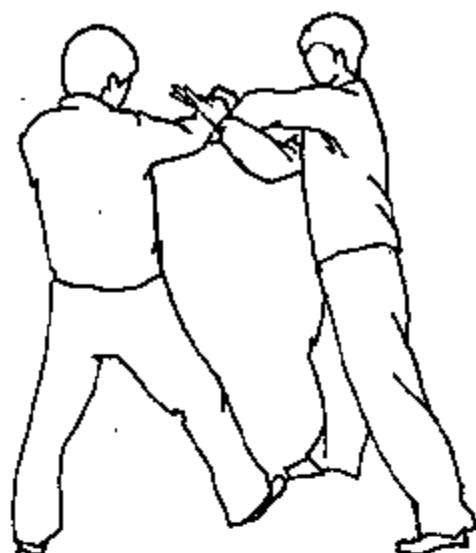


图114-2



图114-3

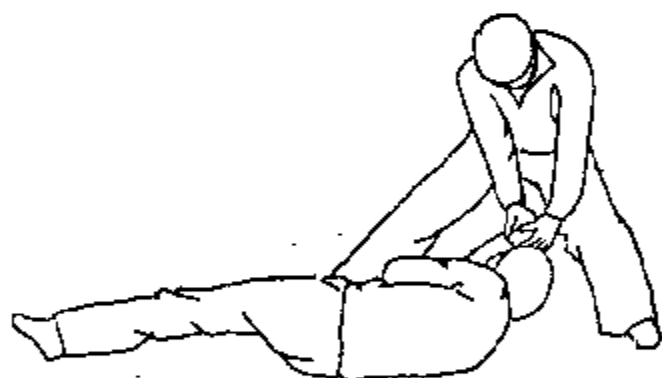


图114-4

关节外旋幅度猛力加至 360° 左右。因旋拧范围大大超过肩、肘、腕外旋的运动范围，双手合力，其必随势旋跌。如其直臂，则肩关节全部损伤；如其屈臂肘，则肩、肘、腕关节同时损伤。此技法一但得手，不论其直臂或屈臂，均会造成严重损伤，形成终身上肢运动障碍或残疾，故应慎用。

其法为“拧旋”。“拧”是指两手合力将其腕、小臂向外拧

转，并以肘部顶旋其肘，使其肘部内旋，加大我拧旋的力量。

“旋”是指以其肩关节为圆心，抡旋其臂肩关节，形如摇轮一般，螺旋运动，使其臂同时在两个轴上作同方向旋拧。

传统武术腕部擒拿口诀是：

“十字锁臂对掌扣，送肘顶旋合力拧，
退步拧腰摇轮急，龙卷云从拆臂骨。”

走马回头(图115 1-4)

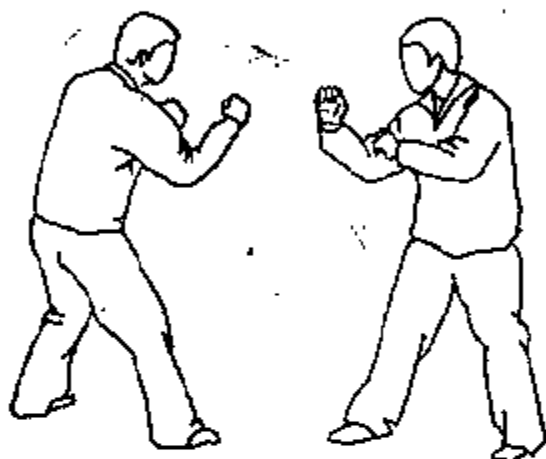


图115-1



图115-2



图115-3



图115-4

当对方用右拳击我时，我左手由上而下，沿其右小臂外缘拍格其右拳，四指在其拳心，姆指在其拳背，虚扶扣之，随听其劲而动，勿令脱离。同时进右步，右拳沿其右臂上横击其头面右侧，迫其躲闪或格架，转移其注意力，不令对方右手有反应防范时机。此时我左手随其回收之右拳疾抓扣其拳，四指抓扣其掌内姆收肌斜头内缘或掌心，用力向外侧下搬拧；姆指在其手背第三、四指腱缝中用指甲侧缘用力向前剔顶。同时旋臂翻腕，掌心向上，使其腕手外旋。此时疾回收右拳变掌，用掌根猛力向其右外侧下挫击其掌背小指侧。两手合力，左手翻拧，右手挫压，使其腕部极度外旋，并使其屈肘，大臂内收。进右步绊锁其双腿，坐腰胯，身体左转，两手合力向后下方带压其右手，其必侧身前倒，被我擒拿。

其法为“剔搓”“剔”是指我姆指在其拳背，顺其三、四指腱缝向前剔顶，使其升掌，并配合四指合力一致翻腕旋拧其手，使其腕部外旋。“搓”是指用我右手掌根，配合左手搓压其掌背小指侧，使其腕部极度外旋。

传统武术腕部擒拿口诀是：

“一扶横击随其走，扣拿剔顶三四筋，
合力拧搓切腕骨，绊腿锁臂回头行。”

第五节 手及掌指关节的擒拿

一、掌指关节的结构特征及运动特点

手位于整个上肢运动链于系统的梢节，它以腕、掌、指骨及其连结（关节）为杠杆和枢纽，以手内、外肌为动力，在神经系统的支配下，完成各种精细复杂的运动功能。

手上有掌骨5块，属小型长骨。自姆指向小指侧排列为一至五掌骨。指骨共14块，也属小型长骨。（见图116）

掌指间关节是由腕掌关节、掌指关节和指关节所连结而成。

腕掌关节是由远侧列腕骨和五个掌骨底构成，除姆指腕掌关节，其余四个腕掌关节包在同一个关节囊内，属平面关节，运动范围很小。

姆指腕掌关节为鞍状，具有两个运动轴。绕额状轴可作屈伸运动；绕矢状轴可作内收、外展运动。

此外还可以作环转运动和对掌运动。

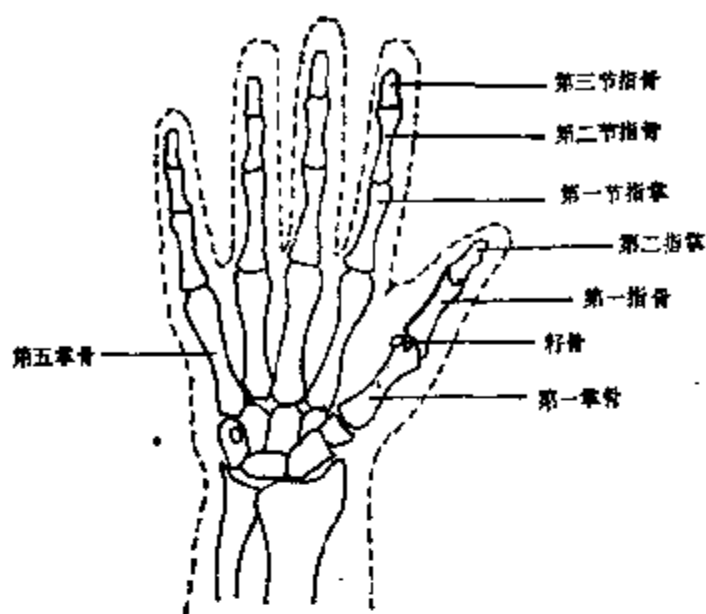
掌指关节由掌骨头和近节指骨底构成。在形态上近似球窝关节，但在机能上因受到两侧韧带的限止、同时缺少回旋肌，所以指在掌指关节处，只能作屈伸，内收、外展及环转运动。（内收、外展是以中指为基准，向外侧伸开为外展，靠拢中指为内收。）

每侧手都有九个指关节，姆指一个，其余四指俱是两个。都是滑车关节，只能作屈伸运动、因为关节囊的背侧松弛，其余三侧又没韧带加固、所以屈的运动幅度大于伸的运动幅度。

手背桡侧有桡神经浅支，尺侧有尺神经手背支，这两支神经在三、四指肌腱沟处相接为交通支。手掌有尺神经浅支和深支、正中神经及其分支，形成指掌侧神经。它们共同指挥手部诸肌，完成各种精细动作。

二、手部推拿的主要部位及手法

手部的推拿是腕部推拿的辅助手法，亦往往是腕部推拿的前奏，其它部位推拿的补充。推拿的部位都是手部主要神经支干、



指、掌骨结构

图116

伸指肌腱及腱间结合和穴位，使手部剧烈疼痛而削弱抵抗能力，开掌（伸开五指），为实施擒拿技术创造有利的条件和时机，便于对腕部实施各种反关节旋拧和搓压。因而也是较常用的拿法之一。

（1）掐拿掌背三、四指骨间沟和掌心劳宫穴。

此掐拿把位，往往是对方伸掌或握拳时，抓握其手，姆指在其掌心劳宫穴处，四指在其手背三四指肌腱沟内，或四指在其掌心劳宫穴处，姆指在其手背三四指肌腱沟内合力掐拿或搓剔。因此处内外侧有正中神经和桡、尺神经交通干，必会造成剧烈酸疼，使其无法握紧手指，即可配合指、腕、肘部的擒拿技术实施擒拿。

（2）掐拿姆指大鱼际和手背三四指肌腱沟。

此掐拿手法多是配合腕部外旋擒拿技法使用，或是使对方无法握紧器具。其具体把位是四指在其姆指大鱼际内侧、姆指在其手背三、四指肌腱沟内。四指用力掐姆收肌斜头和姆收肌横头，使其姆指收拢能力减弱。并同时以其腕为轴、向手背侧搬拧。姆指顺其三四肌腱沟，向三指掌指关节处剔搓其伸指肌腱。两处同时掐剔，其必伸开手指，无法抓握。

（3）掐拿掌缘小鱼际和合谷穴。

此掐拿把位是握其掌背，四指和姆指分别在其掌缘小鱼际和合谷穴处，用力向掌心方向掐拿，使其劳宫穴处产生剧烈酸疼。此技法常在锁扣对方手时使用，如在腕部擒拿技术“凤凰束翅”的实施过程中，首要的条件是将其右手扣锁在我肩部，如未能扣锁压紧，则此技法失效。但如我锁扣之手，采用此把位的话，情况就不同了。当其手脱离我肩部时，我即可紧紧掐拿这两处，同时疾翻腕旋拧其手，必造成腕部内旋，形成擒拿态势。

（4）掐撕拳脊四指指掌关节沟。

当对方大力抓握我，力量悬殊时，疾用我食、中、无名指指

尖指甲，手指成钩状，掐住其拳脊四指指掌关节沟，沿其手背，猛力向其腕部方向钩撕，造成剧烈疼痛，并使其无力抓握而松手。同时姆指伸入其手掌侧，配合四指乘对方松手伸指的瞬间抓握其一指或几指，实施指部擒拿技法。

（5）掐撕四指或姆指指甲根部。

当对方从后面抱住自己，或大力抓握自己，力量悬殊，无法解脱时，疾可用自己的手指尖指甲，沿其指甲猛力向上掐撕其指甲根部，因该处神经丰富，感觉敏锐，故可引起难忍的剧烈疼痛。同时牵拉其指，必使对方伸指松手，我疾可审势实施各种擒拿技术，造成擒拿。

三、手指擒拿的基本状态、机理及典型技法

掌指、指间关节囊背侧松弛，关节两侧有韧带加固，侧向运动受到限止。单指耐力性差。在擒拿技术中，常常采用抓扣一两指向其关节后侧方旋拧、挾折。可使对方造成剧烈疼痛，使指间侧副韧带扭伤或断裂，严重者使掌指关节和指间关节脱位，并常伴有指骨基底骨折。

通过指部擒拿，还可连续锁定腕、肘、肩关节，和腕、肘、肩部的擒拿技术配合使用，控制整个上肢运动链，造成擒拿。

常用的典型技法有“一指千斤”，“仙童指路”，“重帘挂柱”。其法一是“挾旋”，二是“拧折”，三是“锁压”。

一指千斤(图117 1-4)

“一指千斤”是挾拿对方一指或几指实施擒拿的技法，现以挾拿姆指的技法为例加以说明。如我与对方握手，在双手接触的瞬间，我疾用食指掌指关节处上顶其姆指第二指间关节，我姆指速向下旋扣其姆指掌指关节，使其姆指背伸并向其侧下方旋压，造成其姆指关节处剧烈疼痛，其必屈肘、下跪。（图117-1~2）

图117-3~4此时可同时向其臂外侧旋拧，使其大臂外展，掌心向后；另一手疾向前搬拉其肘，并借势抓握其小臂向其身后推

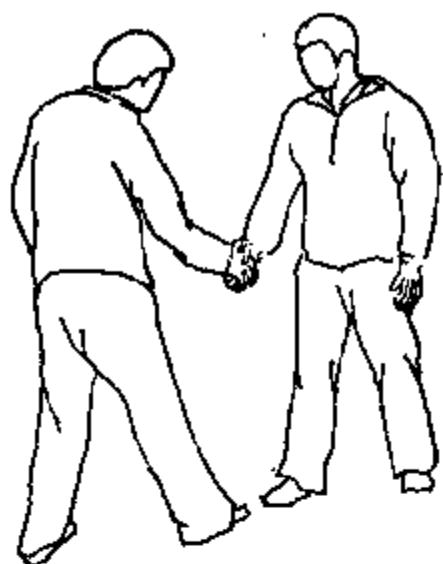


图117-1

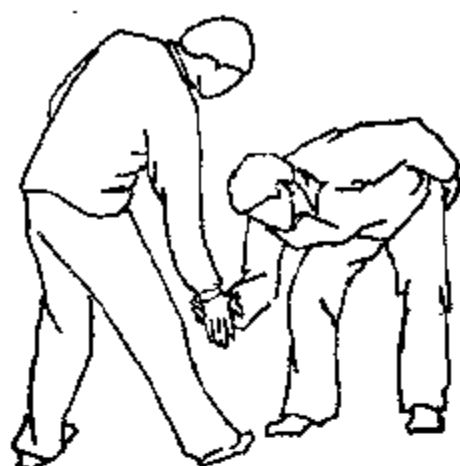


图117-2



图117-3



图117-4

顶。进左步，快旋其指之手顺势自其腋下向其同侧背部插别，形成携背、捆锁。（参见肩部擒拿“折技捆锁”）

图118（接图117-2）此时也可同时向其臂内侧旋拧，使其大臂内收，肘部旋内，掌心向上。我则进左步至其身侧后，疾用另一手拇指，食指掐拿其头后风池穴，并猛力向前下插压。趁其前倾时，我快旋其指之手，速环绕其颈至另一侧肩上扣紧，待其倒地



图118-1

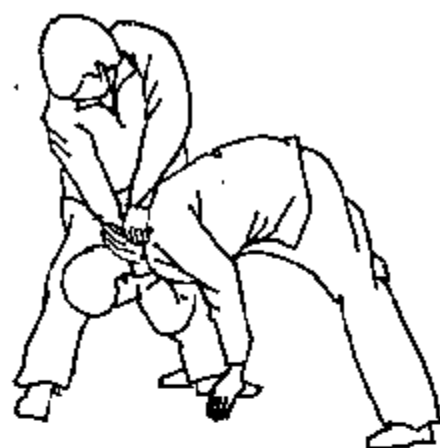


图118-2

后实施背捆。

当对方抓握我时，在其它擒拿技法实施中被我锁扣之手脱逃时，在双方纠缠、缠抱时，均可审势抓扣其一或二指，实施上述技法造成擒拿，统称为“一指千斤”。

传统武术擒拿口诀是：

“抓扣快指左右旋，
阴手拉肘反锁肩，

阳手旋臂紧锁喉，前俯扑跌十字捆。”

注：阴手是快旋其指使其手掌向下，阳手是快旋其指使其手掌向上。

仙童指路（图119）

当对方用右手拍扶我身体左侧或左臂时，我疾用右手抓握其



图118-3

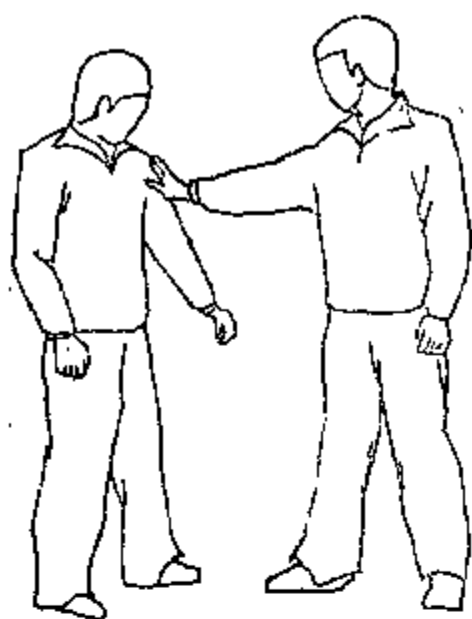


图119-1

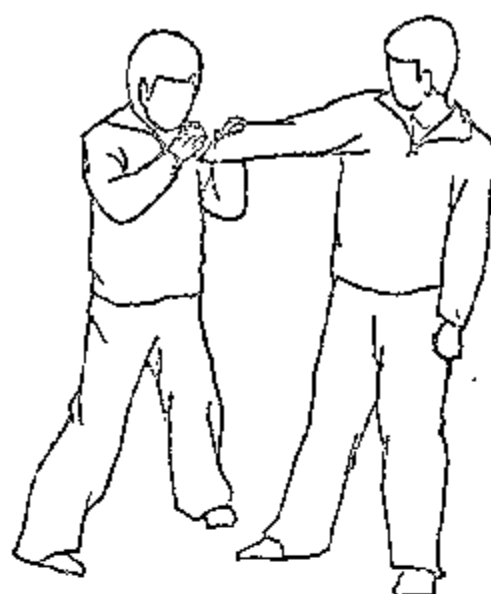


图119-2

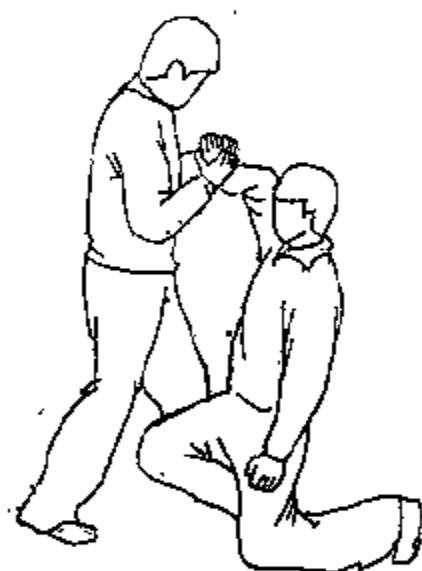


图119-3

四指，四指在其掌缘小鱼际，拇指在其虎口处向内上翻拧其四指，使其掌心向前，鱼际向上，成平屈肘。同时左手在其手掌另一侧抓握其四指，拇指扣压其中、小指，使其反关节背折。两手合力，再加上对其腕部的内旋、外展折压，或对其腕关节的背伸折压，必使其手指关节和腕关节造成剧烈疼痛，亦锁定上肢运动链，被我擒拿。

图120 在主动擒敌时，行至其体侧，疾伸右手自其右掌背侧，抓握其四指，突向右转身，实施上述技法，造成擒拿。

此法为“拧折”。“拧”是指抓扣其四指，拧旋其腕。“折”是反关节处折其指关节。

传统武术指部擒拿口诀是：

“锁扣四指拧旋折，两手双指合力执，

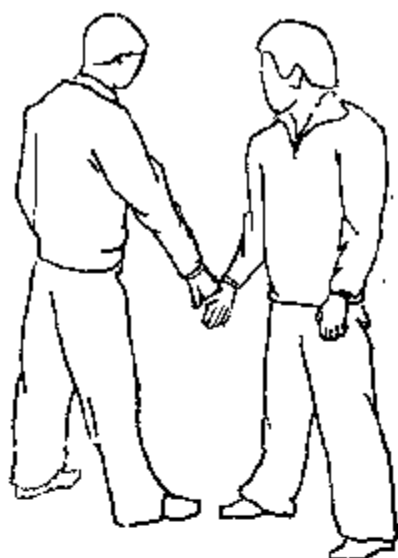


图120-1



图120-2

一拧一挟边后带，锁肩折肘背掘身。”

注：此口诀的第四句“锁肩折肘背掘身”指的是在实施此技法时，由于向下用力带掳，其前俯前跌。此时我疾可用脚踏住其肩，两手执其右手向其身后背折，并使其屈肘，将其小臂放置我踏其肩之小腿前侧，形成其大臂后伸、屈肘，小臂被我踏肩之腿别顶，造成擒锁。



图120-3

重帘挂柱 (图121)

当对方用右手掌推击我胸部时，我疾用双手将对方右掌紧按在自己胸前，上体前屈，利用自己胸部猛力向下压折对方手指，其必屈肘跪跌，造成擒拿。

我亦可在俯腰向下压折对方手指的同时，向两侧转体，造成腕部的内外旋，使其肘部旋内，大臂内收或肘部旋外，大臂外



图121-1



图121-2

展，使用“一指千斤”的两种捆锁技法实施擒拿捆锁。

第六节 小结

上肢运动链子系统是人体最活跃、运动功能最多、最灵活、运动幅度最大的链系统，是搏击中用以攻击对方，保护自己的主要环节。因而在整个实用擒拿技术中，对上肢运动



图121-3

链子系统的控制、擒拿是起主要决定性作用的因素，是整个擒拿技术中最重要的部分。

在练习中，要重点掌握上肢运动链各关节的运动特点、运动幅度和击打、招拿的部位、手法。这是实施擒拿技法的基础。

对上肢各关节擒拿的基本状态，一定要按关节部位清楚掌握。擒拿的技法很多，但都离不开这些基本状态。这是学习掌握实用擒拿技法的基本准则。在了解各擒拿基本状态的基础上，切

实掌握相应的常用典型技法，不断演练纯熟。此外，还应注意掌握其运动链系统中相邻关节的效应与锁定关系。就是要了解掌握对某一关节实施擒拿时，其相邻关节会产生什么样的效应性运动，使其处在什么位置情况下，即可锁定整个上肢运动链于系统，造成擒拿。只对单一关节实施反挫关节，不考虑整个运动链的锁定，最多只能造成单一关节的疼痛与损伤，仍给对方留有充分反抗的时机和余地。

本章所讲述的常用典型擒拿技法，只是上肢运动链系统擒拿技术中的一小部分。每一擒拿技术都有其依据对方变化而变化的相应技术，都必须制造和具备一定的条件，不是任何情况下都实用的，如同没有包治百病的药一样。因而在掌握常用典型技法之后，更需深一步学习擒拿技法部位的转换以及踢、打、摔、拿的有机组合，才能真正掌握实用擒拿抗术。

在练习中，一定要悉心体会力度、力点、方向及力的变化，悉心体会手法的细微变化，手法严谨并正确把握时机，才能做到以巧破千斤，不惧对方身高力大，巧妙地实施擒拿技术。

在对练中，俩人应由慢到快，由配合到逐步加强抵抗，不断提高擒拿的速率和质量，并做好充分准备活动。在练习中不使冷脆暴力，以免在练习中造成不必要的伤害。练习完毕后一定要做放松整理活动。

第八章 下肢运动链子系统

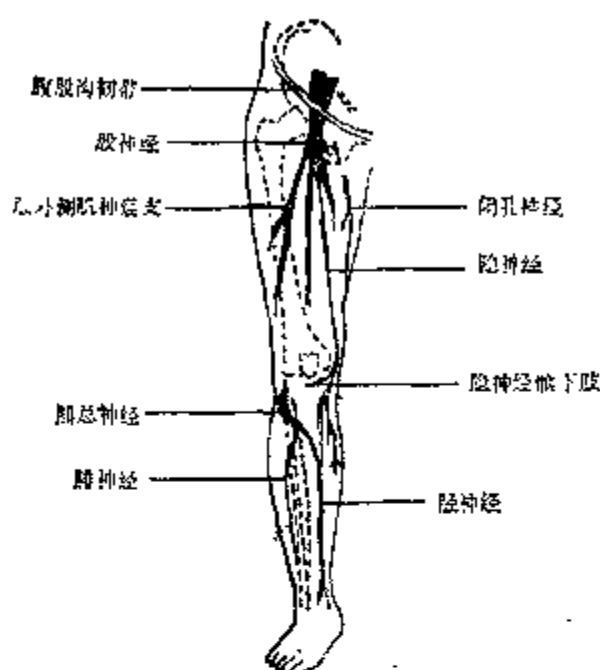
下肢运动链子系统借下肢带与躯干下部连结，具有支持体重，使人行走运动的功能。在擒拿格斗中下肢运动链系统是人体转移变化，保持平衡的基础，也是人体借以支撑发力的基础。因而在实际搏击和擒拿中对下肢运动链子系统的绊锁、破坏性的踢打和擒拿，往往主要是破坏其重心支撑点，使其身体失去平衡或绊锁其重心支撑点，使其身体无法转移变化，为其它部分擒拿创造有自由下肢骨是由股骨、髌骨、胫骨、腓骨、足骨（跗骨 7 块、跖骨 5 块、趾骨 14 块）所组成。

通过股骨头中点、髌骨中点和拇趾外缘三点的连线，为下肢力线。股骨颈与股骨体之间形成颈干角，成人约为 127° 。股骨轴线与胫骨轴线于膝关节处有一交角，称膝外翻角，正常男性此角小于 10° ，女性略大于 10° 。

下肢的主要动脉是髂外动脉自髂总动脉分出的条件。直接对下肢运动链子系统实施擒拿并不多。

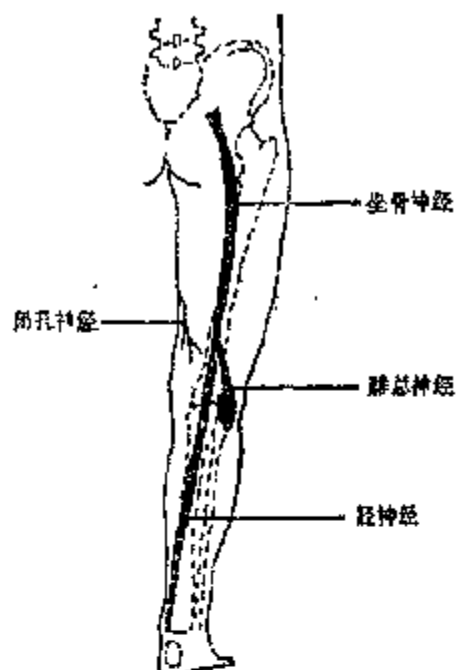
人体下肢运动链子系统是由下肢带和自由下肢骨组成。下肢带是由髌骨、耻骨和坐骨骨化成髌骨（属不规则骨），并由一对髌骨围成盆腔所组成。出后，经腹股沟韧带中点至股前部移行为股动脉，下行至膝关节处腘窝移行为腘动脉，胫前动脉向下到足背，形成足背动脉；胫后动脉向下除分出腓动脉外，一直移行到足底，形成足底动脉。（见图122）

主要神经有从腰丛发出的神经，经腹股中点下行，有股神经和闭孔神经，分布于大腿前面和内侧面的肌肉与皮肤。股神经关



腿前面神经分布走向

图122-1



腿后面神经分布走向

图122-2

节支分布于髋关节和膝关节。从髋丛发出的坐骨神经经坐骨结节与大转子之间，沿股后中线下行，在大腿下1/3交界处，分为胫神经和腓总神经。胫神经至膝关节后腘窝中线下行，进入小腿后部，到足后跟腱内缘处，迫入足底；腓总神经自腘窝处绕经腓骨劲（膝关节外侧腓骨小头处），其腓浅支经小腿外侧行至足背，其腓深支沿前骨筋膜鞘下行，直达足背。

第一节 髋关节的擒拿

一、髋关节的结构特征

髋关节是由髌骨的髌臼与股骨的股骨头构成。在髌臼的周缘有孟缘附着，使关节窝的深度加深，从而加固关节。其关节囊厚而坚韧，股骨劲的前面完全在关节囊内，后面有一部分则在关节囊外。由于关节囊的后下方和内下方较薄，又无坚韧的韧带与肌肉加

强，因此形成薄弱点。当大腿外展并伴有外旋时或内收伴有内旋时，在暴力作用下常形成髋关节脱位，股骨头即经此处脱出，造成常见的髋关节后脱位。

加固髋关节的主要韧带有三条。

髂股韧带长而坚韧，呈倒置的“V”形位于关节囊前面，阻止大腿过度后伸。其内侧部阻止大腿的外展，外侧部则阻止大腿的外展和旋外。

耻骨囊韧带呈三角形，位于关节囊及髂股韧带的内侧部，可阻止大腿外展和旋外运动。坐骨囊韧带较薄，位于关节的后面，可阻止大腿的内收及旋内运动。

二、髋关节的运动特点

髋关节是典型的球窝关节，其运动本应相当灵活，但为了适应生理的需要，支持人体上身重量，故而其关节窝深，关节囊厚而坚韧，因而使髋关节的运动幅度（内收、外展、旋内、旋外）受到一定限制。但它作为球窝关节（多轴关节），可沿三个运动轴，作屈、伸、内收、外展、旋转与环转运动。

髋关节沿额状轴，可使大腿作屈伸运动，前屈的运动范围为 114° ，于屈膝时前屈的范围最大，股前部可达腹前壁；伸膝时，由于股后部肌肉紧张而受到限制，大腿只能前屈 80° 。因受髂股韧带等的限制，其后伸运动范围只有 32° 。

髋关节沿矢状轴，可作内收与外展运动。但内收受髂骨韧带和关节囊上部等的限制，外展受耻骨囊韧带及髂骨韧带内侧部的限制，因而其运动范围较小，只有 45° 。其内收运动的范围，与大腿的伸屈有关，大腿前屈时运动范围增加；大腿后伸时运动范围减小。

髋关节沿垂直轴，可作旋内与旋外运动。因受韧带与关节囊的限制，其旋内运动范围很小，只有 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 。其旋外运动的范围比旋内稍大，也只有 35° 。

三、擒拿的基本形态、机理及典型技法

髌关节是人体坚固的关节之一，它关节囊厚而坚韧，外部有强大肌群所保护，因直接施于髌关节的擒拿技法较少。大都是利用踝、膝关节的旋转、挤压技法，利用力臂原理以及运动链相邻关节的效应性运动和锁定规律，使髌关节产生旋外加外展，旋内加内收等，锁定髌关节，使人体失去平衡支撑，造成擒拿。故其典型技法在踝、膝关节二节中讲述。

大腿的前屈运动范围较大，有 114° 。伸膝时，由于股后部肌肉紧张而受到限制，大腿只能前屈 80° 。当大腿极度前屈时，必引起身躯后仰，使重点离开支撑投影面而失去平衡，后倒或侧倒。

通过大腿极度前屈造成擒拿，常用的典型技法有“坐把分金”，“回身搬枝”。其技法一是“锁斫”。二是“抱锁”。

坐地分金（图123）

当对方用右拳击我时（其右脚在前）：我疾进左步，左手沿其右小臂内侧格挡，同时急屈腿，坐胯前俯下闪，右臂曲肘至胸前，抱挟其右小腿，用力上抬，此时疾用左肘向下猛击其右大腿

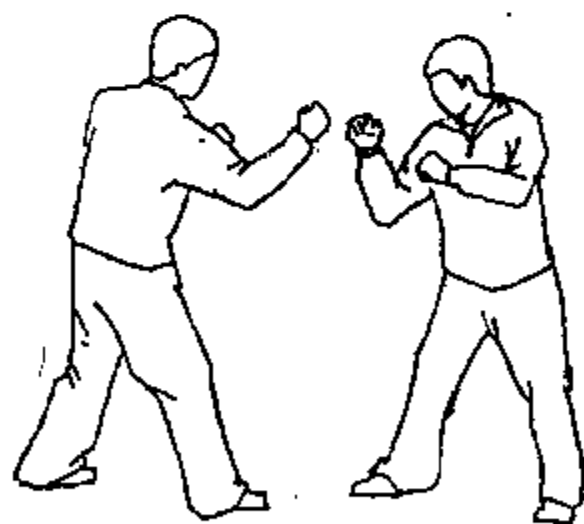


图123-1



图123-2



图123-3



图123-4

根部。因其大腿被我锁定，髋关节处受到猛力击打，造成剧烈疼痛，并立即后倒，我可借其后倒瞬间，扑坐其身上，采用扼喉加搬颈技术（见第六章）实施擒拿。

其技法是“锁斫”、“锁”是指我突下潜抱锁其腿。

“斫”是指用我另一臂的肘尖，向下猛斫其大腿根部。

传统武术腿部擒拿口诀是：

“挑架蹲身龙入海，抱锁肘斫两下分，
坐胯曲腰鸡点头，锁喉旋颈翻身捆。”

注：口诀最后一句“锁喉旋颈翻身捆”是指我借对方后倒的瞬间，扑骑其身上，右手扼喉（手法见第六章扼喉技术），左手四指成钩插掐其眼窝，也可以掌心压实其额头，配合右手向其左侧搬旋其头，迫使对方转体翻身，便于我捆锁。

回身搬枝（图124）

当对方用右脚踢我腹以上部位时，我疾沉肘、俯身，用双手由上而下抱挟其腿，左手在下，右手在上。同时进右步至其左腿里侧，绊锁其腿，左手上抱，右手下压，坐腰胯，疾向左后转体。其必侧倒。这也是目前在散打技术中最常用的抱腿摔法之



图124-1



图124-2

一。

其法为“抱锁”，“抱”是指两手抱挟其腿，“锁”是指锁绊其另一腿。

传统武术擒拿口诀是：

“回身搬枝抱腿摔，双手挟抱合阴阳，
拧身压转腿锁绊，顺手掌击阴门亡。”

注：此口诀最后一句“顺手掌击阴门亡”，指的是在对方侧倒的瞬间，我靠其大腿里面的一手疾变掌，顺其大腿猛力砍击其裆部阴门。使对方剧烈疼痛并立即昏厥。但应慎重使用，不得轻使。

第二节 膝关节的擒拿

膝关节处于下肢运动链子系统的中枢位置，其关节面浅面宽，是人体中较大而复杂的一个关节。下肢运动链系统的绊锁，膝关节在半屈（蹲）位，约 $130^{\circ} \sim 150^{\circ}$ 之间，进行发力或转移，其伸膝力量最大、最灵活。故而在搏击中，对方的膝关节都处于半屈（蹲）状，尤其是其重心支撑腿。因而其常处于重心力线的中间折部，对此击打、擒拿往往直接破坏对方平衡或直接锁定下

肢运动链。本节内容是下肢运动链的擒拿重点。

一、膝关节的结构特征

膝关节是人体中较大而最复杂的关节。它由三部分组成：股骨的内、外侧髁与半月板上缘；胫骨的内、外侧髁与半月板下缘；股骨的髁面与髌骨的关节面。各关节面均复盖一层关节软骨，关节囊广阔而松弛，但很坚韧。

膝关节的韧带很多，主要有四条：交叉韧带位于关节腔内，共有前后两条，彼此相互交叉，起防止胫骨前后移动的作用。胫侧副韧带位于膝关节内侧，有防止膝关节向内侧方移位及旋内的作用。腓侧副韧带位于膝关节外侧，有防止膝关节过伸及旋外的作用。髌韧带位于膝关节正前面，从前方加固膝关节。

膝关节的主要神经：膝关节前面主要由股神经支分布；膝关节后腘窝正中有胫神经通过；膝关节外侧下缘腓骨小头处，有腓总神经通过。

二、膝关节的运动特点

膝关节属椭圆滑车关节，可沿两个运动轴进行运动。沿额状轴可作屈伸运动。其运动范围约 130° 左右，伸膝时因受膝交叉韧带和副韧带的限止，故而不能背伸。沿垂直轴其小腿可作旋内与旋外运动，屈膝时其运动范围最大，可达 50° 。其中旋内约 10° ，旋外为 40° 。膝关节的屈伸运动，伴随着有小腿的旋转运动，屈时小腿旋内，伸时小腿旋外。

膝关节运动时，髌骨也随着运动。深屈时髌骨下移，伸膝时髌骨上移，旋转运动时位置不动。

膝关节的半月板也随关节的运动而移动。屈膝时两个半月板均后移，伸膝时则前移，当膝关节半屈作小腿外展旋外或内收旋内时，两侧半月板作一前一后的移动。

三、膝关节踢打的主要部位

当膝关节在半屈（蹲）位，约 $130^{\circ}\sim 150^{\circ}$ 之间，进行发力或移

动，其伸膝力量最大最灵活。故而在搏击中，对方的膝关节都处于屈状，尤其是其重心支撑腿，更是这样，这就决定了对膝关节此时击打的部位及用力方向。

(1) 踢击膝关节正面髌骨下沿 (见图125)

猛力踢击髌骨下沿，会给对方造成剧烈疼痛，使膝关节酸软，给我擒敌造成有利时机。尤其是利用对方移动时，猛踢其重心支撑腿的髌骨下沿，效果更佳。在移动瞬间，其支撑腿膝关节必处于半蹲位，此时关节的稳定作用完全靠股的头肌和髌骨来维持。此时突然击打髌骨，使髌股关节产生撞击、错动，并使处于髌骨下沿股胫关节的脂肪垫损伤、肿胀出血，造成剧疼，膝关节酸软，腿使不上劲而坐倒，被我擒拿。



图125

(2) 挫踢膝关节外侧 (见图126)

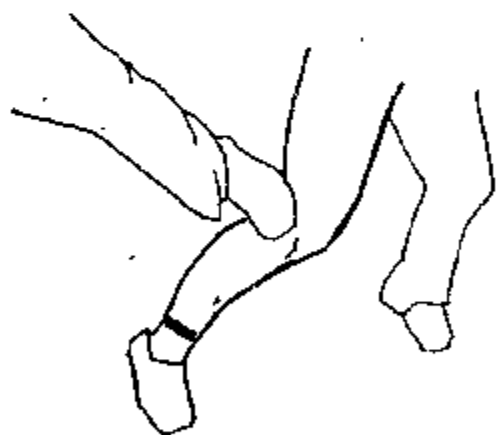


图126

挫踢膝关节外侧，一方面会使处于屈状的膝关节突然产生内收旋内，使内侧副韧带拉伤撕裂，膝关节产生错动，半月板在股骨髁和胫骨平台之间产生剧烈的研磨，造成膝关节、半月板和滑膜损伤。另一方面，在膝关节外侧下沿，腓骨小头处有腓总神经通过，猛

力踢击此处，除造成剧烈疼痛外，可损伤腓总神经，使小腿前外侧肌群麻痺，严重损伤时可造成足蹠屈，内翻成马蹄内翻足，造成终身残疾。

(3) 挫踢膝关节内侧 (见图127)

挫踢膝关节内侧，使膝关节突然产生外展旋外运动，使外侧副韧带、半月板损伤和撕裂及髌骨软骨的损伤，造成剧烈疼痛，使腿用不上力，形成膝关节运动障碍。



图127

尤其是向其膝关节斜后下方猛力挫踢时，由于对方膝关节产生外展旋外，而脚又因受到向下分力的压力而无法离开地面移动时，必引起大腿髋关节外展旋外的效应性运动，使开放式运动链变

为闭锁式运动链，同时引起髌关节和髋关节的效应性锁定。此时膝关节受到来自斜上方的旋冲压力，人必后倒，同时使髌、膝、髋关节都受到不同程度的损伤。

四、膝部擒拿的基本状态、机理及典型技法

膝关节基本擒拿状态(一)

膝关节后屈

当膝关节后部腘窝处突然受到向斜下方的压力时，其脚无法离开地面移动，必前跪，可配合其他手法造成擒拿。

在擒拿中常用的典型技法有“两虎相争”其法为“挣踩”。

两虎相争 (图128)

当对方伸右手或以右拳击我肘，我进左步，左侧闪，用左手推格其右臂。同时右手顺自己左手上，沿其右臂上缘疾前伸，抓握其肩、衣领或头发并向后撕拉。用右脚向其斜前下方猛力蹬踩其膝关节后面腘窝处。两劲合力相挣，其必后仰、下跪被我擒拿。

其法为“挣踩”，“挣”就是手与脚同时向前下、后下两个方向用力相挣，“踩”就是蹬踩其膝关节后面腘窝处，使其屈膝下跪。

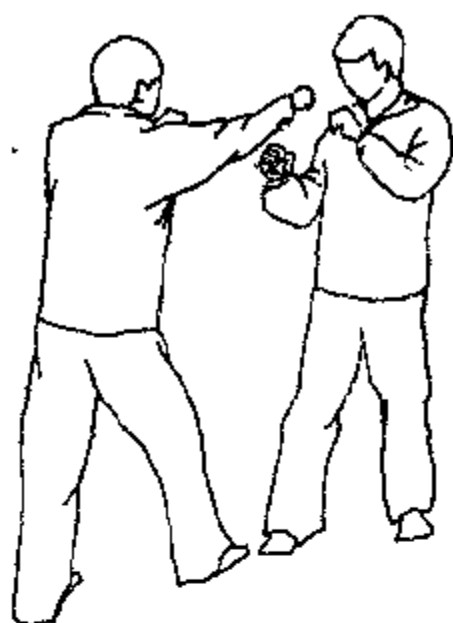


图128-1



图128-2

传统武术擒拿口诀是：

“两虎相争走自如、丁手滑臂取颈首，

撕手蹬踩膝后窝、两劲一分跪天哭。”

膝关节基本擒拿状态(二)

膝关节外展外旋

此擒拿基本状态的机理是：因膝关节只解作屈伸运动，其又处于下肢运动链的中



图128-3

枢环节，因而当膝部外展旋外时，依据运动链的效应性运动，必引起小腿骨与髌关节的外展旋外。它们的运动幅度又较小，髌关节只有 $25^{\circ} \sim 35^{\circ}$ ，小腿骨只有 40° 。而当脚被锁定时，下肢运动链即由开放式运动链变为闭锁式运动链。通过膝关节的外展旋外使髌关节外展旋外被锁定。其必侧倒，同时造成膝关节、半月板、

外侧副韧带和髌关节的损伤，严重时可能造成股骨及颈椎骨折。

在擒拿中常用的这些技法有：“古树盘根”，“小鬼推磨”，“盘腿压膝”。其法一为“坐盘”，二为“抱旋”，三为“锁缠”。

古树盘根（图129）

当对方用右拳击我时，我用左手格架，身体下闪。疾进右步

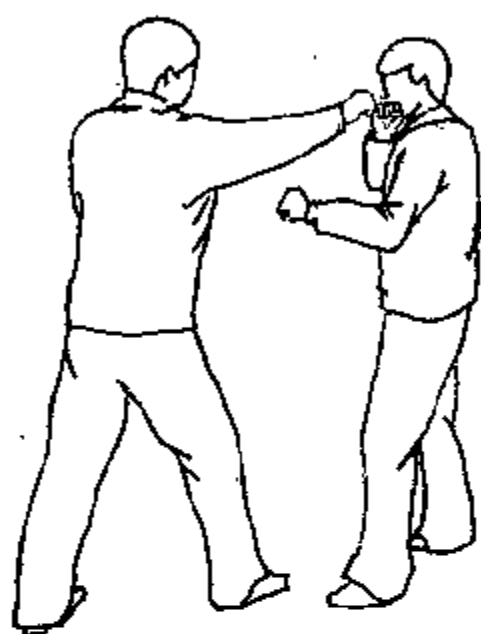


图129-1

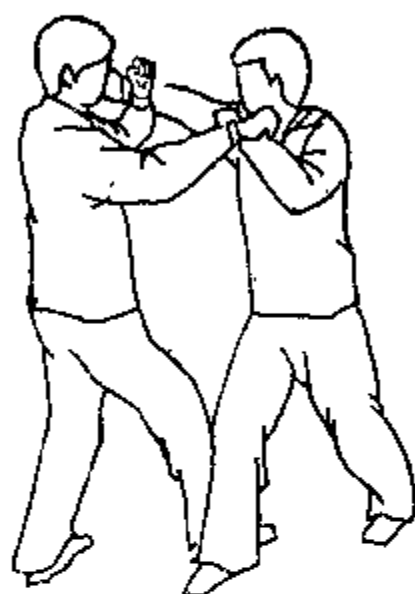


图129-2



图129-3



图129-4

至其右脚外侧，坐腰胯，使对方右腿在我右大、小腿之间，急向左转体。我小腿在其小腿外侧绊锁，右胯在其腿膝内侧部，两劲相挟，向其右侧旋挤压其膝关节。使其膝部外展旋外。其必侧后倒，被我擒拿。

此法为“坐盘”“坐”是指坐腰胯，使其小腿在我大、小腿之间锁住，“盘”是指盘旋顶压其膝关节，使其外展旋外。

传统武术擒拿口诀是：

“古树盘根盘腿坐，锁腿坐胯盘膝行。
一转一旋又一坐 任你拳快必倒身。”

小鬼推磨（图130）

当对方用拳击我时，我疾下闪，进右步，左手自其右小腿外侧抱紧其腿，右臂曲肘，用右小臂猛击其膝关节内侧，同时用力向其膝外下侧挫压，使其膝关节外展旋外。其必后侧倒，造成擒拿。

或当对方用右脚蹬踢我时，我急右侧闪，进右步下潜人，用左手抄抱其右小腿，右臂曲肘用小臂向其外下侧挫压其膝关节，使其外展外旋。其必侧后倒，造成擒拿。

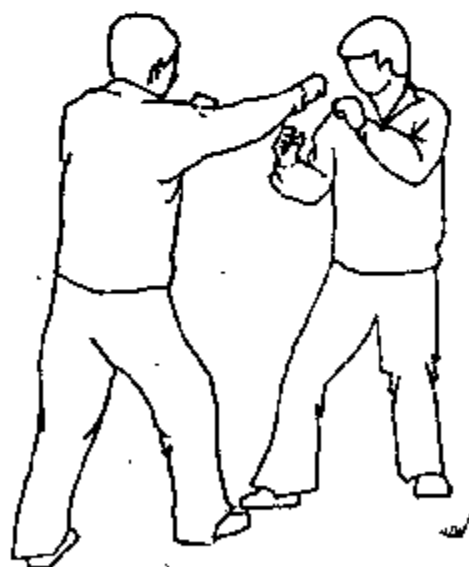


图130-1



图130-2

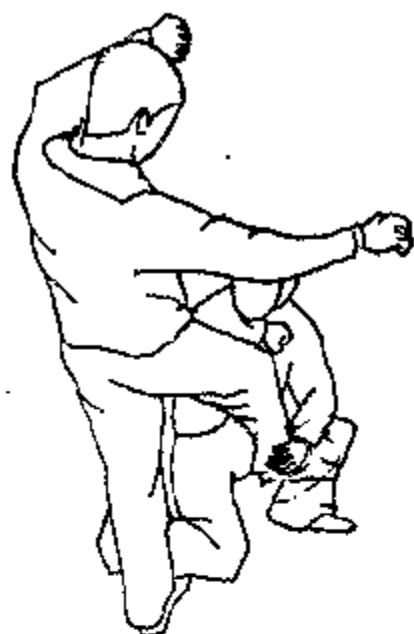


图130-3

其法为“抱旋”抱是指我抱挟其腿，“旋”是指我用小臂或肘部挫压其膝关节，使其外展外旋。

传统武术擒拿口诀是：

“蛟龙入海抱锁腿，弓身折肘挫膝行。

旋压拧转欲开裆，滑肘又吃肾根行。”

盘腿咕膝（图131）

在搏击或双方纠缠时，我可暗将左脚置于对方右脚外侧，屈膝，使我膝在其右膝关节内侧，左脚略

勾，锁住其外髌关节。疾用我左膝顶住其右膝关节内侧，用力向其膝外侧旋顶，使其膝关节外展旋外，其必后倒，造成擒拿。此法也可以我右腿锁缠其左膝。

此法为“锁缠”、“锁”是指用我之脚锁住其髌关节外侧和脚跟跟腱处。“缠”是指缠顶其小腿胫骨内侧和膝关节内侧，使膝



图131-1

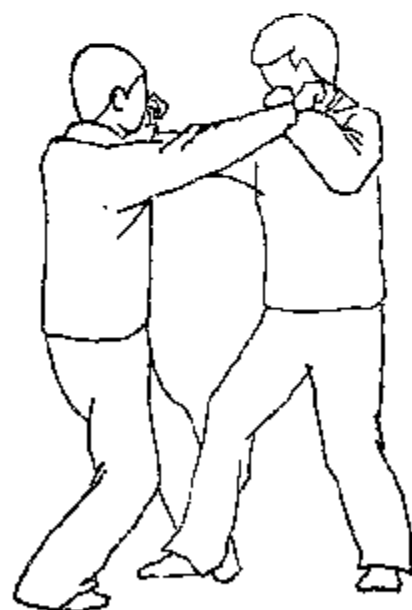


图131-2

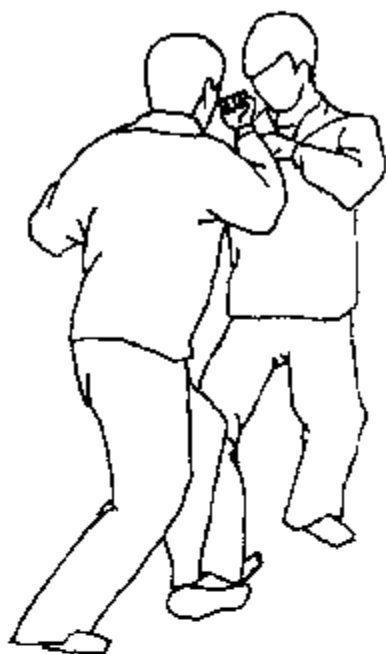


图131-3

关节外展旋外。

传统武术擒拿口诀是：

“盘腿如蛇绕枝行，勾锁跟梢
又旋膝，

坐腰跪腿疾沉身，暗送无常加
肘击。”

注：此口诀最后一句“暗送无常加肘击”指的是当我锁缠其腿，使其膝关节外展旋外时，如觉力量不够，可配合跪腿沉身之势、疾曲右肘，用右肘猛力向下击顶其大腿内侧，或裆部耻骨联合处。

膝关节基本擒拿状态(三)膝关节内收旋内

此擒拿基本状态的机理是：因膝关节只能作屈伸运动，膝关节内收旋内实质上是小腿骨与髌关节的内收旋内运动，而髌关节的旋内运动只有 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 。当小腿被锁定时，使下肢运动链由开放变为闭锁，髌关节形成效应性锁定，力量集中于膝关节外侧髌窝部，必使其屈膝前跪倒地。当膝关节处半蹲位时，使其突然内收旋内，使位于两侧一前一后的半月板来不及滑够，造成半月板撕裂性损伤，同时使侧副韧带损伤。在其前跪倒地时，被我击压之膝前部猛力撞击地面，造成髌骨损伤。

在擒拿中常用的典型技法有：“高祖斫蛇”，其法为“抱斫”。

高祖斫蛇（图132）

当对方用右拳击我时，我疾进左步，左侧下闪潜入。左手自其小腿外侧抱扣其小腿下端，身微左转，屈右肘，再向右转体，用肘尖或小臂，猛击其右膝关节髌窝外侧缘，使其膝关节内收旋内。我疾顺势屈右腿，左手向上抱拉其腿，右小臂随猛击之势，向其左下挫压其右膝关节髌窝处，其必屈膝前跪，造成

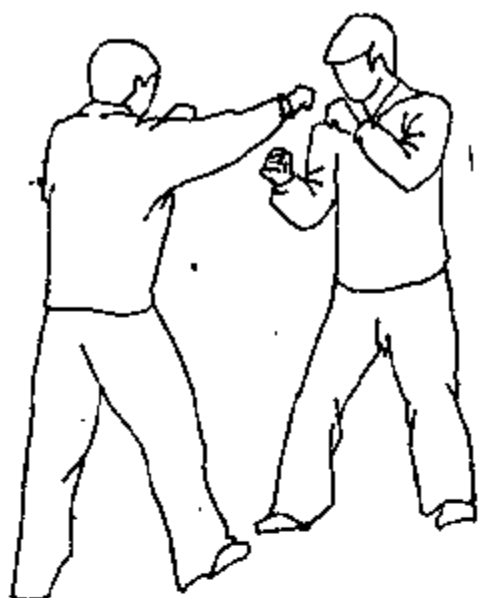


图132-1



图132-2

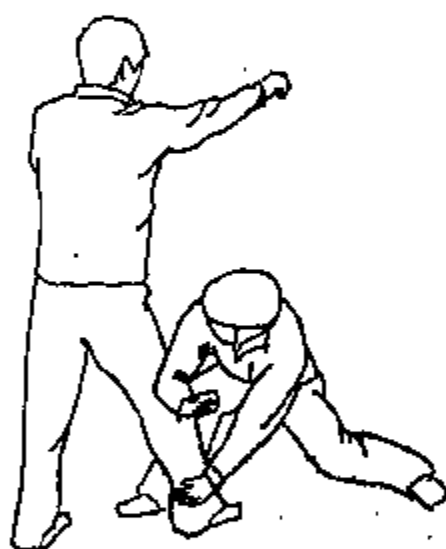


图132-3

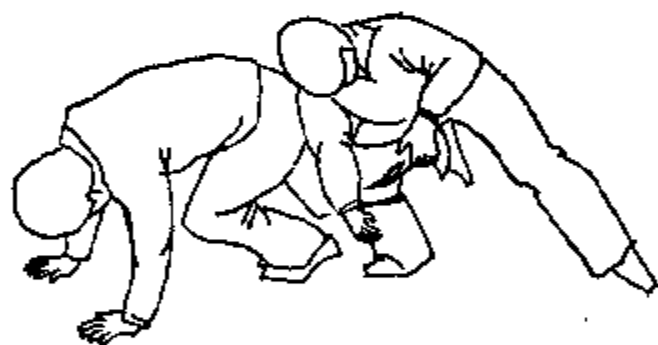


图132-4

擒拿。

此法为“抱斫”“抱”是指我锁抱其小腿下端，“斫”是指用肘斫击其膝关节外侧腘窝缘，使其膝关节内收旋内，并屈膝前跪倒地。

传统武术擒拿口诀是：

“高祖斫蛇潜身行，肘斫七寸手锁根，

拉抱挫臂旋膝窝，跪腿前扑又锁身。”

膝关节基本擒拿状态(四)

膝关节前伸

此擒拿基本状态的机理是：当脚部被锁时，处于屈状的膝关节突然受到来自正前方的猛力顶击，使膝关节前伸，当膝关节伸至大、小腿直状时，其无继续背伸的能力，必使髋关节处受到前冲向下的压力，而腿又无法移动，身体重心后移，起出其支撑投影面，其必后倒。

在擒拿中常用的典型技法是“黑狗钻裆”，其法为“抱顶”。

黑狗钻裆（图133）

当对方出拳击我时，我急下闪，进一大步，两手下插抢抱其双腿小腿处，抱紧用力上抬，同时身体前扑，用双肩冲顶其膝关节或大腿处。其双腿被我抱锁上抬，膝关节和大腿部受到我双肩的冲顶之力，其必后倒。我疾可顺势扑骑其身上，采用扼喉，旋颈等技术，实施擒拿。

其法为“抱顶”“抱”是指我下潜双手抱锁其双腿，“顶”是指用我双肩借前扑之势，冲顶其膝或大腿部，使其后倒。

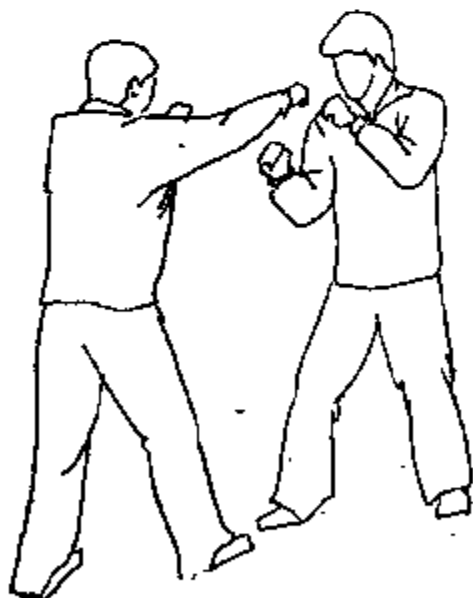


图133-1



图133-2

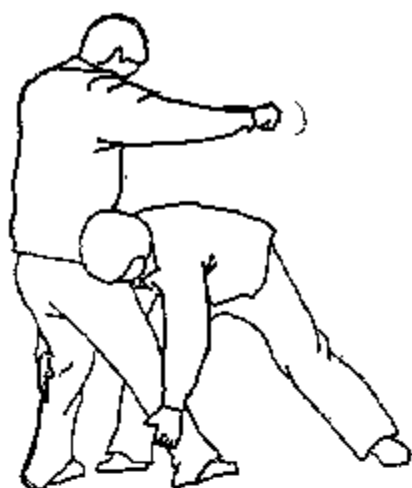


图133-3

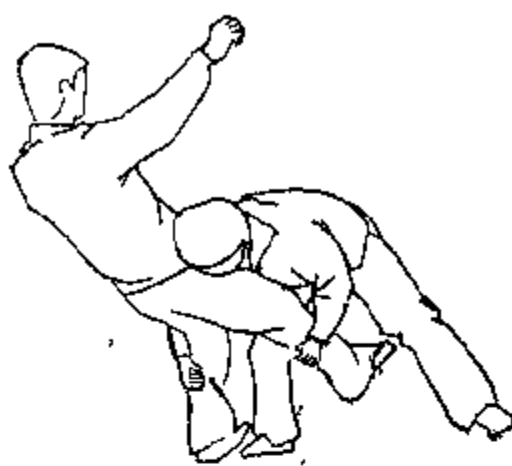


图133-4

传统武术擒拿口诀是：

“黑狗钻裆势要猛，潜身抱挟锁其根，
双肩一冲上下折，骑马又看锁喉行。”

第三节 小腿骨、髌、足趾关节的擒拿

一、胫骨与腓骨的连结及其运动

小腿骨（胫骨、腓骨）的连结，可分为胫腓关节，小腿骨间膜及胫腓韧带联合。

胫腓关节由腓骨小头关节面与胫骨的腓骨关节面构成，两关节面不一致，表面均复盖一层软骨，关节囊前厚后薄，有腓骨小头韧带加强。

胫腓韧带联合是由胫骨的腓骨切迹与腓骨下端的内侧面构成，借助韧带紧密相连。

小腿骨间膜为一坚韧的纤维膜，连结在胫腓二骨的骨间嵴之间。它除了连结两骨之外，还有传递重力的作用，当重力到达胫骨时，一部分借骨间膜传至腓骨。

小腿胫腓骨连结只能作轻微的运动。当足背屈时，腓骨可出

现轻度的旋外运动。

二、足关节的连结及其运动(见图134)

足关节是足骨(跗骨7块、跖骨5块、趾骨14块)各骨之间连成的关节。包括距骨小腿关节,跗骨间关节、跗骨关节、跖骨间关节、跖骨关节、跖趾关节和趾关节六种。需要重点掌握的是距骨小腿关节(踝关节)。

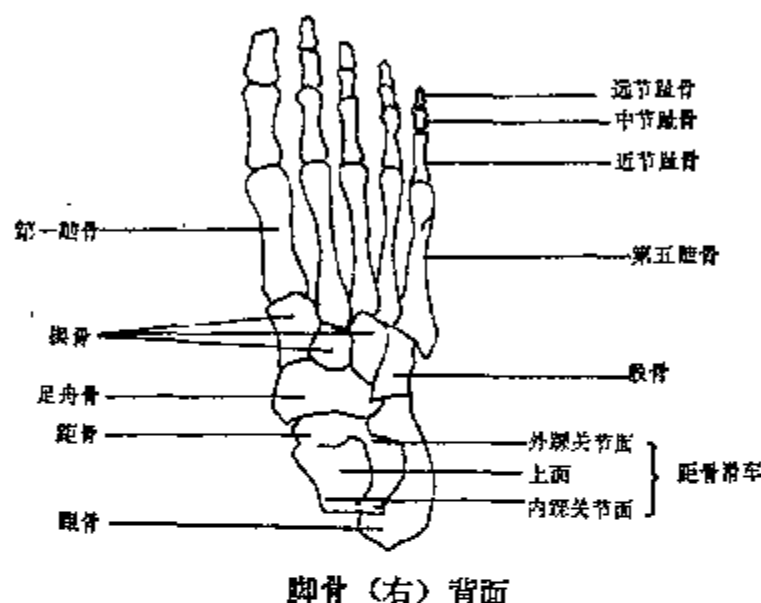


图134

距骨小腿关节(以下简称踝关节)踝关节是由胫骨下关节面、内踝关节面、腓骨的外踝关节面与距骨上方的滑车关节面连结构成的。关节面均复盖一层透明软骨,关节囊前后较薄而且松弛,借助许多韧带加固。主要的韧带有四条。其中三角韧带位于关节内侧,有限制足过分背屈和外翻的作用。距腓前韧带位于关节外侧,有限制足屈和内翻的作用。距腓后韧带起自外踝后缘,水平向后内方,止于距骨后突,有防止小腿骨向前滑脱的作用。跟腓韧带起自外踝尖的前方,向后下方,止于跟骨外侧中的小结节,有限止足内翻的作用。

足踝关节有大量神经通过。在足背正中,沿第二趾骨有腓深神经与足背动脉伴行。在内踝关节后端有胫神经与胫后动脉伴

行，进入足底分支为内、外侧神经。在内踝关节前方有隐神经下行至足内侧，外踝关节前方有腓浅神经前行至足背。

踝关节是屈戌关节，只有一个运动轴，足在踝关节处只可作屈伸运动。（足向下为屈，或称跖屈。足向上为伸、或称背屈）

足背屈（伸）的运动范围为 26° ，足跖屈（屈）的运动范围为 $41^{\circ}\sim 43^{\circ}$ 。

当足跖屈时、踝关节还可作轻度的旋转、内收、外展及侧方运动。

三、小腿、足部踢击的主要部位及机理

（1）踢击小腿胫骨

由于小腿胫骨前脊外露，无肌肉遮盖，踢击时力量直接作用于胫骨，故而能直接刺激、损伤胫骨骨膜，引起异常剧烈疼痛，减弱其运动能力，严重时可使胫骨隐裂或骨折，使小腿失去活动和支撑能力。

（2）踢击踝关节内踝

猛力踢击内踝，一方面因内踝前后处有胫神经和隐神经通过，踢击此处可造成剧烈疼痛。另一方面往往会引起足内翻，使外侧副韧带损伤，轻者距腓前韧带损伤，重者跟腓韧带相继损伤，使踝关节活动受限，行走困难或跛行。

（3）踢击踝关节外踝

猛力踢击外踝、因外踝处有腓浅神经通过，踢击此处可引起剧烈疼痛，同时亦可引起足外翻，使内踝三角韧带损伤，踝关节活动受限，行走困难或跛行。

对内、外踝的踢击，尤其是当对方脚向内侧移动，脚刚落地的瞬间，踢击其内踝，或当对方脚向外侧移动后落地的瞬间踢击其外踝，往往可引起踝关节严重扭伤，发生韧带断裂、或伴有胫腓下联合韧带损伤和撕脱性骨折，以致胫腓下关节分离，距骨向外侧移位，从而完全丧失支撑和运动能力。

在对方运动转移瞬间，猛力踢击其重心支撑脚的内、外踝，除造成不同程度损伤外，往往直接破坏其身体平衡使之跌倒。

(4) 挫切踝关节后（足跟上部）跟腱处

用我脚背内缘或大趾趾根部，猛力挫切其踝关节后部跟腱，可引起剧烈疼痛。因跟腱是腓肠肌和比目鱼肌的腱膜所组成，止于跟骨结节，它是屈小腿、并使足趾屈和内翻的主要肌肉和动力来源。因而同时可使对方屈小腿的功能减弱。造成跟腱纤维或腱围组织的牵拉损伤或部分撕裂，形成无力移动、踏跳，或跛行。

(5) 踏踩脚趾

在搏击中我可用前进之腿的脚跟，向下猛力踩踏其前伸腿之脚趾，必使对方造成剧烈疼痛，影响其移动能力。如踩踏住则使其无法后退变化，为我创造擒拿的时机。俗称“落地千斤”。武术套路中的震脚即是练习此法。

四、踝关节擒拿的基本形态、机理及典型技法

踝关节处于整个下肢运动链子系统的末端，也是整个人体运动链系统的着地重心支撑点。在擒拿技术中，往往是伴随着其他部位的擒拿技法，对踝关节实施踢、绊、锁、崩、弹、挑等技法，阻止对方移动变化，破坏其身体重心支撑点，使人体失去平衡、跌倒或因失去支撑力而丧失抵抗力量，实施擒拿。

直接施用于踝关节的技术只有一种，俗称为“拧脚旋身”其法为“拧旋”。

图135 当对方用脚踢我时，我急收腰屈肘，用肘或小臂格挡，并借势抱掳其小腿。此时我疾退步，两手顺其小腿，向后抓拿其足。一手在足根部，一手在足趾部，两手合力一正一反，向内或向外拧旋其脚。因踝关节和膝关节均无内外旋转的运动功能，必引起髋关节旋内或旋外的效应性运动。而髋关节的内、外旋运动范围都很小，其旋内只有 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ ，旋外也只有 $25^{\circ}\sim 35^{\circ}$ ，因此必锁定髋关节，使人左、右翻跌。如其不能随势左、右翻倒，则

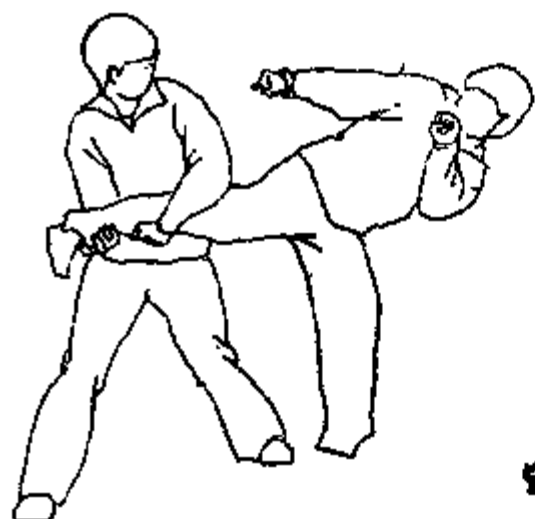


图135-1

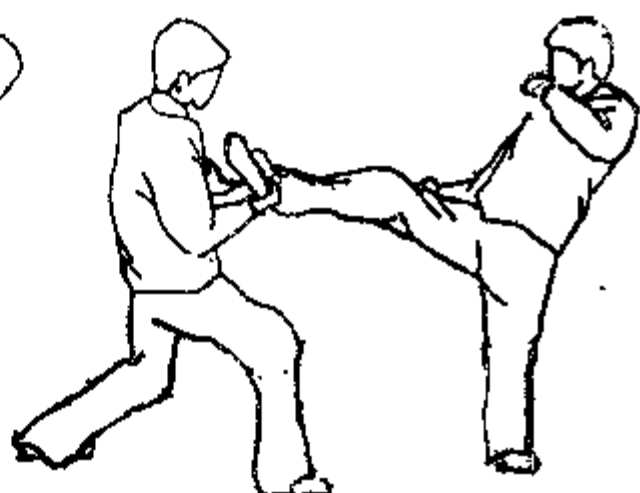


图135-2



图135-3

力量全部集中于踝关节和髌关节，必然引起踝、髌关节严重损伤。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=实用擒拿术析解

作者=赵大元著

页数=180

S S 号=10827247

出版日期=1989年05月第1版