QINNA GEDOU

擒拿格斗

最实用的自卫防身武术
最强悍的实战必杀技

主编◎徐　强　曲淑群



防身自卫　一招制敌
终身受用　强身健体

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

擒拿格斗

QINNA GEDOU

主编◎徐　强　曲淑群

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



图书在版编目（CIP）数据

擒拿格斗／徐强，曲淑群主编．—长春：吉林科学技术出版社，2012.1

ISBN 978-7-5384-5600-4

Ⅰ．①擒…　Ⅱ．①徐…②曲…　Ⅲ．①擒拿方法（体育）—基本知识②技击（体育）—基本知识　Ⅳ．①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第272477号

擒拿格斗

Qinna Gedou

主　　编　徐　强　曲淑群

副 主 编　次春雷　周雁林　方　园　孙　岩

编　　委　刘滨宁　胡　玲　杜　远　王嘉宇

出 版 人　李　梁

责任编辑　吕东伦

图片摄影　王昕睿　周骁勇　程文艳　张红艳

封面设计　长春市一行平面设计有限公司

制　　版　长春市一行平面设计有限公司

开　　本　720mm×990mm　1/16

字　　数　280千字

印　　张　9

印　　数　1—6000册

版　　次　2013年4月第1版

印　　次　2013年4月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发　　行　吉林科学技术出版社

地　　址　长春市人民大街4646号

邮　　编　130021

发行部电话／传真　0431-85635177　85651759　85651628　85677817　85600611　85670016

储运部电话　0431-84612872

编辑部电话　0431-85642539

网　　址　www.jlstp.net

印　　刷　长春人民印业有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5600-4

定　　价　29.90元

如有印装质量问题　可寄出版社调换

版权所有　翻印必究　举报电话：0431-85635185

前　言

武术运动是我国各民族传统的一项体育运动，历史悠久，就武术项目整体来说内容丰富多彩，派系种类繁多，而且各有其特点。武术的进攻击法有四种，即踢、打、摔、拿。“拿”即为擒拿。擒拿是拿其一点制其全身，反其关节、伤其筋骨。按照人的生理构造特点，各关节的生长发育带有一定的规律和特点，有一定的活动范围，各关节的旋转、伸展也有一定的方向和限度，若超过限度就会扭伤。擒拿的手法较多，根据关节活动与手法运用特点，可分拿、缠、背、卷、压、展、蹬、抱、转、锁、分、抓、推、搬、抠、托、点等十七种手法。

擒拿格斗是中国传统拳术之一，是中国传统武术的一个组成部分，也是中华武术宝贵的文化遗产，擒拿具有较明显的技击防卫作用，因而非常受到人们的喜爱。就古代的文献记载而论，“擒”字的使用在史籍中出现得较早，擒拿在明朝时称为锁技，清朝称为串指，直到民国才系统地称为擒拿或称之为拿技。擒拿格斗作为中国传统武术的一种存在形式，因其独特的技法，一直被各门派设为不传之秘。随着社会的发展，擒拿已经逐渐走到人们面前，但长久以来的封闭发展，了解和练习擒拿格斗的人也不是很多。

撰写此书是为了让人们了解擒拿格斗，并且能使更多人喜欢和练习这项运动，从而使人们达到健身和防卫的目的。该书完成的过程中，借鉴了大量武术前辈的资料与著作，在这里一并表示衷心的感谢！



目　录

前　言

第一章　擒拿格斗基础知识

擒拿格斗基础知识

一、擒拿概述

二、擒拿的起源与发展

三、擒拿格斗五要诀

1．胆大

2．力雄

3．准确

4．快速

5．狠毒

四、擒拿的特点及其文化内涵

1．中国传统“仁爱”思想对擒拿文化的影响

2．老庄思想对擒拿文化的影响

3．中国古代兵家思想对擒拿文化的影响

4．传统武德思想对擒拿文化的影响

五、人体要害部位

1．头面部

2．颈部

3．左右两肋

4．胸骨下角（心口窝）

5．腹部

6．会阴部

7．背部心俞穴

第二章　格斗基本技术

第一节　基本姿势和步法

一、基本姿势

二、步法

1．前滑步

2．后滑步

3．左滑步

4．右滑步

5．收步

6．插步

7．垫步

8．跨步

三、手型

1．拳

2．掌

3．一指

4．二指

第二节　拳法、掌法

一、冲拳

1．前手冲拳

2．后手冲拳

二、掼拳

1．前手掼拳

2．后手掼拳

三、抄拳

1．前手抄拳

2．后手抄拳

四、手刀

第三节　腿法

一、弹踢

1．前腿弹踢

2．后腿弹踢

二、蹬腿

1．前腿正蹬

2．后腿正蹬

三、鞭腿

1．前腿鞭腿

2．后腿鞭腿

四、勾踢腿

1．左勾踢

2．右勾踢

五、侧踹

六、扫腿技术

1．前扫腿

2．后扫腿

第四节　肘、膝技术

一、肘法技术

1．横击肘（平肘、摆肘）

2．直击肘（正击肘、逼肘）

3．下击肘（砸肘、剁肘）

4．挑击肘

5．追肘

6．前冲膝

7．斜撞膝

8．侧弯膝

9．横扫膝

10．飞膝

第五节　防守

一、拳法防守

1．冲拳防守

2．掼拳防守

3．抄拳防守

二、腿法防守

1．正蹬腿防守

2．侧踹腿防守

3．鞭腿防守

第六节　摔法技术

一、抱腿摔

1．抱单腿转压摔

2．抱单腿手别摔

3．抱单腿腿别摔

4．抱双腿过胸摔

5．抱双腿前顶摔

二、贴身摔

1．夹颈过背摔

2．夹颈打腿摔

3．抱腰过背摔

4．插肩过背摔

5．折腰搂腿

6．抱腿搂腿

7．穿裆靠摔

8．捞腿扣肩摔

三、夹腿摔

1．夹腿打腿摔

2．夹腿勾踢摔

四、抄腿摔

1．抄腿腿别摔

2．抄腿搂腿摔

3．抄腿上托摔

4．抄腿旋压摔

5．抄腿勾踢摔

五、接腿摔

1．接腿涮腿摔

2．接腿勾踢摔

3．挂腿推胸摔

4．锁腿靠身摔

第七节　擒拿格斗——解脱抗暴术

一、抽手戳眼

二、推腕旋指

三、压腕抽指

四、挑臂抽指

五、搂腿压膝

六、拉臂击肋

七、回肘击肋

八、抽臂击腹

九、盘肘击头

十、跺脚撩裆

十一、扶地击裆

十二、回肘击头

十三、扣手格肘

十四、砍颈顶腹

十五、顶颌击裆

十六、转身击肋

十七、蹲抬剁腰

十八、抱腿前顶

十九、扣手格肘

二十、托肘击膝

二十一、戳眼别腿

二十二、击裆背摔

二十三、推肩别腿

二十四、拉肩打腿

二十五、翻身剪腿

二十六、团身滚摔

二十七、翻转击肋

二十八、抱头滚翻

第八节　擒拿格斗——反擒拿

一、撅指压腕

二、抱臂掰指

三、旋臂扛拿

四、金丝缠腕

五、翻掌缠腕

六、扣手缠肘

七、曲肘别腕

八、转身折腕

九、翻身锁喉

十、圈臂压腕

十一、挑肘上翻

十二、扣手压腕

十三、穿臂别肘

十四、别肘下按

十五、撤步压腕

十六、扣手切腕

十七、扣手旋腕

十八、旋按翻颌

十九、扳腿挫膝

第九节　擒拿格斗——徒手抗暴技术

一、砍颈顶腹

二、弹头踹腹

三、击头勾腿

四、抄腿踹膝

五、抱腿跪膝

六、拉包摆头

七、拉发踹膝

八、转身踢裆

九、踹腹击头

十、戳眼踹腹

十一、踹膝抱腿

第一章　擒拿格斗基础知识



擒拿格斗基础知识

一、擒拿概述

擒拿格斗是中国传统拳术之一，是中国传统武术的一个组成部分，也是中华武术宝贵的文化遗产，擒拿具有较明显的技击防卫作用，因而非常受到人们的喜爱。就古代的文献记载而论，“擒”字的使用在史籍中出现得较早，擒拿在明朝时称为“锁技”，清朝称为“串指”，直到民国才系统地称为“擒拿”或称之为“拿技”。由此可见擒拿的“擒”字含义是较明确的，“擒者，捉也。”“鸟力小可擒捉而取之”，形容拿胜对手犹如捕获小鸟般轻而易举。“拿者，牵引也。”

擒拿格斗作为一种较独特的技击之法，它主要针对人体四肢关节和颈部等要害生理部位和穴位，并根据这些部位的生理特点和功能，以及弱点来按逆关节和超限度施法拿制的原理，使用擒拿中刁、拿、扣、锁、拧、扳、挫、捆等技巧，进行擒拿或反擒拿。各种擒拿格斗技巧可根据具体搏击情况分别单招运用拿制敌方，或者在可能的情况下为增强搏击效果可各种招法互相贯通使用，或者根据对方攻势实施不同的反擒拿之法。为了更好地掌握和发挥擒拿格斗的技击威力，不能只掌握擒拿格斗的技术方法，要同时加强身体素质的全面训练，使身体各部位均得到锻炼，为掌握和提高擒拿格斗技术打下坚实牢固的基础，从而在运用擒拿格斗技术时得心应手。

二、擒拿的起源与发展

千百年来，中国武术派别林立，门户之见极深，相互封闭。尤其是被视为门户之宝的擒拿更是秘不外传，传徒也是择人而行，真正能得其真传的并不多，使之一直蒙着神秘的面纱。这样就导致：一方

面，各门各派擒拿之间由于缺乏交流而失去了许多相互学习的机会；另一方面也导致了社会上对擒拿的片面甚至错误的看法，从而无法真正理解和掌握擒拿技术，也在一定程度上削弱了擒拿发展的实践基础。因此，为了更好地理解和掌握擒拿，我们有必要对擒拿的发展作一个历史的考究，正本清源，达到客观、全面、科学认识的目的。擒拿之术，源远流长，它缘起于人类的斗争实践，发端于中国春秋时期，勃兴于秦汉之际，极盛于明清今世。在2000多年的攻战拿杀中，大致经历了折、拿、缠三大技法阶段，而今以其完备的技术和理论自成一体，在武林中独树一帜。作为一种拼杀技击，擒拿产生之初，与其他武技并无二致，首先从头颈部开始，以期一次性制敌于死地。从先秦至汉代的挈头技即为今天擒拿之始祖。据《春秋•公羊传》记载，“宋万怒，搏闵公，绝其”，述说二人徒搏中，宋万使用折断闵公颈椎的绝头之技，将其置于死地。在秦国统一六国的过程中，秦兵运用挈头之技击败全身甲胄的敌人的战术给人留下了深刻的印象。《史记•张仪传》中记载：“山东之士被甲蒙胄以会战，秦人捐甲徒裼以趋敌，左挈人头，右挟生虏。夫秦卒与山东之卒，犹猛贲之与怯夫；以重力相压，犹乌获之与婴儿。”到了汉代，随着中国医学的重大发展，人们对人体生理、解剖学的深刻认识极大地促进了擒拿技术的发展，使其能十分准确地把握实施擒拿的解剖体位，这时，擒拿又发展到绝肮、压脉技。“绝，断也”（《博雅》注），“肮，咽也”（《集辞》注），“肮，颈大脉也。俗所谓胡脉。下即反”（《索隐》）。绝肮技即为绝头断颈之技或以手指压按咽喉或喉结两侧之颈总动脉之技，以阻断大脑氧气血液之正常供应，致人昏迷和死亡，同以前的绝头以力横断相比，绝头以指巧压技高一筹。实现了攻击部位由面到点，手法上由断折关节到压按穴位的突破。随着实战的不断深入及击技的普及与发展，徒手搏斗技法面临着严峻的挑战，实施折颈压脉以制敌的战机明

显减少，从而使拿技进入多技并进以适应新形势。此时擒拿已从固守传统头颈部位开始向人体两侧转移。汉代中后期出现的拿腕折臂技是擒拿的新发展，其技艺日趋成熟，手法多样化，战术运用注重避实就虚，主动创造战机，以适应不同情况。这是擒拿作为一门独特的技击方法登上搏击舞台具有划时代的意义。经过魏晋南北朝、隋唐宋元上千年的发展，擒拿到明朝时期发生了一场空前的变革，从而开创了擒拿的新纪元——拿体技。拿体技是以指锋、指腹曲扣如环，以深厚的功力，掐扣肤肌深层，以破坏肌肉纤维组织，产生剧烈疼痛和酸麻体感而使敌手曲服为目的的技法。明代擒拿技术的成就是在实践中对人体全身拿点全面认识、筛选和固定的基础上逐步升华而来。与以前的擒拿相比，明代拿体技是以劲拿全身为主，而非以强力折断头颈为主，其目的是使对手被拿后产生剧痛或酸麻难忍而束手就擒，而非简单置人于死地。在拿体技中，拿穴、点穴之法是其精髓。随着医学的发展，人们对人体解剖、经络知识有了更加全面和深刻的认识，使拿体技更加走向科学化。在拿穴数量上，自西汉压脉指点人迎一穴始至明清大为增加，对不同穴位的击打会导致麻、昏、哑、死的规律也有了全面的认识。所有这些经由内家拳师的提炼、揣摩运用于擒拿之中，从而达到空前的高度，跳出了拿技以力取胜的羁绊，增加了拿技的实战威力，揭开了中国武术发展史上光辉灿烂的新篇章。余姚黄百家在其撰编的《内家拳法》中，详实地记录了人体的十二经验穴位，对劲拿一穴而控制全身的技法进行了精湛的论述。到清代，擒拿受其他技击的影响，尤其是受明代六合枪之圈枪、缠枪技法之影响，创造了劲力上以柔克刚，效果上反筋错骨的金丝缠腕技。此技以力学杠杆原理为依据，对敌人手腕部尺骨侧肌肉韧带进行强力超常拉伸，造成该肌肉被动不足，从而产生剧烈痛疼，导致其意志上的瓦解，终至曲服而束手就擒。从今天擒拿擒敌制胜的方法来看，主要是错骨拿筋和

拿穴。拿筋错骨比较直接，因而成为古代擒拿的初始方式，其手段随着实战的需要不断积累完善，但其运用在很大程度上摆脱不了劲力的限制，而拿穴术能够在相当程度上突破这一限制，起到以小胜大、出奇制胜的效果。但拿穴术的形成和完善需要以医学的发展、人类对自身经络的全面认识为基础，因而产生较晚，技艺的完善经历了漫长的探索与发展的过程。因此，在擒拿的发展史上，拿筋错骨和拿穴法经由两条不同的形成轨迹而相互促进，最终融合而成今天博大精深的擒拿。然而，擒拿在其发展过程中，由于各派暗于自知，妄自夸大擒拿的效果，加之习者机械模仿，缺乏权变，导致对擒拿产生许多片面甚至错误的理解。作为武技之一，擒拿并非万能制人之技，一切因时、因地、因人而异，且需与其他武技相配合，这就使中国擒拿进入了一个新的综合阶段，即与踢、打、摔交叉使用以制敌的阶段，它突破了拿技制胜之偏见，确立了以巧拿不如拙打为辅倚方为万全之策的思想。纵观中国擒拿的历史发展，其技术和理论在实践中不断融入医理兵论而日臻完备，在技法上经历了折、拿、缠三个阶段而形成今天以错骨拿筋拿穴为主要内容的综合技术体系，并与其他击技相互配合而成为克敌制胜的重要武器。



三、擒拿格斗五要诀

1．胆大

古人说的“胆大人艺高，艺高胆更大”，是一条重要的实战经验。所谓“胆大”，是指临阵杀敌时的胆略。胆大是建立在对人民事业无限忠诚，对敌人无比仇视的基础上，在战斗时充满必胜的信心。平时训练为了临战，因而能带着强烈的敌情观念，本着一不怕苦、二不怕死的精神，严格要求，练就一身杀敌制胜的过硬功夫。临敌运用纯熟，能表现出勇猛顽强、机智灵活的战斗风格。敢于同敌人作殊死的斗争。

2．力雄

身体壮。力气雄，这是学习和运用擒拿格斗的必备条件，是战斗取胜的物质基础。俗话说：“要毒要狠，力量为本。百巧百能，无力不实。”就是说明力雄是习武之要素。如果一个人手无缚鸡之力，怎能在紧张激烈的殊死搏斗中战胜敌人而保存自己呢？所以身体好，力气雄、功力厚的人，能最快掌握擒拿格斗技击方法和战略、战术，临阵应敌自如，能巧妙地使用避实击虚、虚实并用、以柔制刚、刚柔相济等方法，将敌人攻击之猛力引进落空。功力雄，还应懂得节约体力，学会望劲：即知来力之大小，着力之部位；懂劲：即知来力之刚柔、虚实、变化；借劲：即借他人之力还击他人，如使四两拨千斤之力；使巧力：即我用粘、连、绵、随，缠于敌手，遇机实发，这样就能在交手时处处主动。

3．准确

俗话说：“踢打不准，犹如跳井。”因为各种擒拿与解脱法，不但技术非常复杂，规格十分严谨，而且在使用时必须精细准确。其动有方，其用有法，使法必准，否则后果不堪设想。擒拿力求反侧关节要超过其生理限度，点穴时要集中全身之力于一点击其要害，法到力到，充分体现“手到擒来”的功用。

4．快速

与敌决斗十分强调“拳似流星眼似电”，“伸手擒拿快打慢”。擒拿是应敌防身之术。因此，快速的擒拿与解脱，能使自己主动灵活，能一快制百慢，能在快速中赢得制胜的时间。快能捕捉战机，攻其不备。快速可以寻求敌人弱点，以逸待劳，多变战法，充分发挥自身特长。当然，快速要建立在准确的基点上。快与慢是相辅相成的，因此要求

在快中求准，快中求稳，快中求活，快中求巧。要伺机而动，因人而异，切不可百合一法，千篇一律。要在快速中寓绝技于一般动作之内。在战术上做到：“彼不动，我不动”以逸待劳，以静制动：“彼若动，我先至”，以期先发制人或后发先至。

5．狠毒

擒拿本身就是以反侧关节、点穴窒息、分筋碎骨为目标，因而临敌必须心狠手毒，否则将为敌人所俘获。心狠是指对敌人不留情，只有制敌人于死地，而后才能保全自己。而手段毒辣，是指使用靠近敌身，攻其要害；粘贴敌人四肢和头身要紧，以防其滑逃；或最大限度地牵张敌人各关节，使之旋折。

四、擒拿的特点及其文化内涵

擒拿是我国传统武术中一门独特的技击术，擒拿继承了中国古代技击法的精华，又经过多年的实践与创新，自成体系，独具一格。从民间流传的多种擒拿技法中，可以看到其技击特点非常突出，实用效果特别显著，确有变化莫测之妙，“分筋错骨”之威。它以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，以不伤害对手而达擒获为高超技能，充分体现中国传统武术文化的特点，用武来止息干戈，不伤害对手而最终达到目的的武术精神。

1．中国传统“仁爱”思想对擒拿文化的影响

关节是人体骨骼结构及运动的枢纽，关节周围的筋脉穴位是难以承受打击的薄弱部位。关节只可顺动，不可反方向逆转，关节的曲伸旋转都有一定限度和幅度。拿住对方后，实施反关节，使其关节及韧

带受挫，产生剧烈疼痛感，从而丧失反抗能力而就擒。对方若要拼力硬抗，势必造成骨折筋伤。所以拿其关节及筋穴，就能对其牵引控制。如，擒拿技法里的小关节擒拿，折其手指，就能达到控其全身的作用。擒拿这种控制擒服对手而不伤害对手的思想，体现了中国传统“仁”字为核心的思想结构，《论语•颜渊》：“樊迟问仁。子曰：‘爱人’。”又“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。”清谭嗣同《仁学•界说》：“仁为天地万物之源，故虚心，故虚识。”都指出人与人之间要相互亲爱，要以仁爱为做人的根本。“制其一点，而控全身”正是中国传统思想“仁爱”的一种表现。

2．老庄思想对擒拿文化的影响



《老子•德道经》：“老子曰：反复；反也者，道之动也；弱也者，道之用也。天下之物生于有，有生于无。”《庄子•说剑篇》：“庄子曰：夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”道家的这种思想是一种因时而变、后发制人的战略思想，道家的这种思想形成了擒拿技战术的基本思想原则。擒拿中的反擒拿技术主要是“后之以发，先之以至”原则，在敌人先抓住我方身体某些部位时，我方用技法反擒敌人，使敌人由主动变为被动，从而制服敌人。

3．中国古代兵家思想对擒拿文化的影响

古代的兵家著述及其思想中，影响最大、最受古今人士称颂的就数《孙子兵法》，它深厚的内涵、精深的思想及独特的见解，无不闪耀着古人智慧的光芒，至今仍被当代社会的很多领域作为决策和实践的一种思想准则。产生于中国传统文化大河中的传统武术也不例外，在诸多方面受到了《孙子兵法》的深刻影响，尤其是对擒拿文化内涵有着更为深刻和微妙的影响，《孙子兵法》在作战应敌时有一条重要的指导原则，那就是：“制人而不制于人”。所谓“制人”就是调动敌人，在战争中处于主动地位。“不制于人”就是不被敌人所调动，不使自己处于被动作战的地位。因为谁掌握了主动，谁就能牵着对方走，谁就掌握了战争的主动，谁就能赢得最后的胜利。擒拿是斗智斗技的直接对抗性的运动，也可以说是一场“战争”。擒拿技法中，强调“听劲”，只有“懂劲”才能随对方的劲而变化，才能在技术上取得先机，在技较中占有主导地位。所以说擒拿技法从某种程度上说，已经与我国传统兵法思想联系在一起。

4．传统武德思想对擒拿文化的影响

有“礼仪之邦”之称的中华民族，在千年的文化积淀中形成了特有的武德思想，孔子在传授射御技艺时，就提出了武德准则：“仁军可夺帅，匹夫不可夺其志，德于道，据于德，依于仁，游于艺”。孔子将道，德、仁、艺同时并列为武德要求。在中国传统文化的影响下，武术形成了“尊师重道”、“武事文取”、“德艺双修”、“以武会友”、“点到为止”的传统武德思想体系。武德思想已经完全融入擒拿文化之中，由于擒拿其特有的技术体系，这就要求练习者经常找人“切磋武艺”，以达到更高的境界，所以“尊师重道、以武会友、点到为止”一直被擒拿练习者所遵守，成为衡量一个人“武艺高超”最重要的标准之一。

五、人体要害部位

1．头面部

头部是人体的中枢，它由颅与面两部分组成。颅由23块骨组成，除下凳骨、舌骨外，其余颅骨均以缝式软骨连结在一起。彼此间不能活动。颅呆分为脑颅和面颅。脑颅位于颅的后上方，构成颅腔，保护着脑；面颅位于颅的前下方，构成骨性口腔，并与脑颅共同构成骨性鼻腔和眼眶。以维持面部形态，同时起着保护作用。

（1）太阳穴

颅骨大部分以缝的形式连结。小部分以软骨连结形式相连结。以关节形式连结的仅有下颌，平均厚度均为5毫米，最厚处约1厘米，而太阳穴处平均厚度只有1～2毫米，医学上称此处为翼点，薄而脆弱。脑表面的脑膜中动脉又从此处经过。击打太阳穴很容易骨折，重则引起脑血管破裂、硬膜下血肿；轻则直接震荡大脑，使人失去抵抗能力。

（2）风府穴

风府穴属督脉穴位，为脑与脊髓相连的通路。击打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，立即晕厥，重者立即死亡。

（3）后脑部

后脑也是头部薄弱的要害部位，击打震动后易引起眩晕或造成颅内出血、脑损伤而死亡。

（4）两耳部

两耳有大量的神经和血管通过。同时击打两耳，通过外耳刺激震荡耳前庭器和蜗器，引起眩晕。重者导致耳聋或震荡刺激脑神经，造成休克，失去抵抗能力。

（5）百会穴

百会穴位于头顶正中，是颅骨连结的冠状缝与矢状缝的交点，是督脉经穴位，也是头部薄弱的部位。此处受到打击后，轻者引起眩晕，重者造成脑损伤，颅内出血死亡。

（6）印堂穴

印堂穴位于两眉之间，鼻骨与泪骨位居于此。鼻骨孔通过小静脉和筛前神经分支通过。同时还有额内侧动脉、内眦动脉、筛前动脉、鼻脊动脉。泪骨又薄又脆，受到击打后会大量出血，泪流不止，从而减弱或丧失抵抗能力。

（7）眼部

眼是人体的重要器官，能洞察万物。现代科学认为：它是获取外界信息、认识客观世界的“信号接收器”。科学研究表明：人类获取的信息99％以上通过眼睛获得。眼睛包括眼球、眼睑、眼肌和其他辅助结构。眼球前部稍凸，后部略扁。后部靠近鼻侧部位有视神经和脑相连。眼球壁由三层被膜构成，内有透明的内容物为折光装置。眼睛裸露在外，很容易遭到打击，因此应特别注意保护。

2．颈部

颈部位于头、胸间，颈椎将颅骨与胸椎连接在一起。颈椎由7个椎骨组成，是颅骨大脑与脊髓、身体和头部连接的枢纽。颈椎的特征是横突上有横突孔，并且有椎动脉通过，并发出8对颈神经，形成颈从神经和臂丛神经。它是人体主要的呼吸通道。是人体供给大脑中枢神经的供血，损伤颈部诸神经和淋巴，阻断人体呼吸，轻者使对方窒息、昏厥；重者死亡。

3．左右两肋

肋骨共12对，左右对称排列，每一肋均由肋骨和肋软骨构成。肋骨为细长的弓形扁骨，分为体和前后两端。体在内面近下缘有一浅沟，肋间血管、神经沿此沟通过。在肋结节外侧，肋骨急剧地转向前下，形成肋角，前端接肋软骨，其中第1～7肋软骨相连，形成肋骨；第11～12肋前端游离，称为浮肋。第8～12肋称为假肋。后端膨大称肋头，其关节面与胸椎的肋凹形成关节。肋头的后外侧有助结构，肋结节关节面与横突内凹形成关节。左侧是心区，右侧是肝脏上部。两肋

受到打击后，易使心脏受到震荡刺激或由于肋骨内向骨折，致使心脏、肝脏损伤，导致大量出血死亡。

4．胸骨下角（心口窝）

胸骨下角是中心两侧肋弓和剑突共同形成的。胸骨剑突部位俗称心口窝。心口窝后面以及下部是肝与胃的重叠处，剑突由软骨组成，此处又无肋骨保护。击打胸骨下角会直接震荡心脏，出现胸闷、呼吸困难。严重时还会出现胃充血、肝脏破裂、心脏震颤等症状甚至死亡。

5．腹部



腹部位于胸部与骨盆之间，它包括腹壁肌、腰肌、腹腔和腹腔脏器。腹内器官均被腹膜覆盖。腔内器官包括胃、小肠、大肠、部分肝脏、脾脏、肾脏、卵巢、输卵管、子宫和膀胱等。这些内脏器官均属人体的重要器官，腹部遭到击打会引起剧烈疼痛，丧失抵抗能力。

6．会阴部

盆腔内有重要的脏器如膀胱，盆腔外有外生殖器。外生殖器包括阴茎和阴囊。阴囊是腹壁的特殊膨出部分，内藏睾丸、附睾和精腺下部。会阴部神经非常丰富，当遭到击打时，会产生痛。重者还会引起睾丸、膀胱破裂，导致休克或死亡。

7．背部心俞穴

心俞穴俗称后穴，人体后背第五胸椎至第九胸椎之间是心区。后心区没有较厚的保护层，遭到击打后，可直接震荡刺激心脏，使对方丧失抵抗能力，甚至死亡。

第二章　格斗基本技术

第一节　基本姿势和步法

基本姿势是进入对抗前的准备姿势，一般习惯将力量大的拳放在后面。通常右拳、右腿在后为正架；左拳、左腿在后为反架。

格斗基本步法首先是为了配合攻守动作的运用，以达到攻防效果；其次是为了保持动态中的身体平衡与敌我双方的有效距离。要求“快”“灵”“变”“稳”。

一、基本姿势



动作方法

（1）以右架为例，两脚开立，与肩同宽，右腿垂直后退约30厘米，前脚内扣约45度，后脚约30度，身体略右转约25度，双脚略提

踵；

（2）同时，膝关节微曲，保持弹性，重心落在两腿中间，收腹含胸、松肩沉肘，双手呈半握拳，前手与鼻同高，距头部约30厘米，右拳落于右腮侧，前臂与上臂夹角小于60度，下颌微收，目视前方。

技术要点

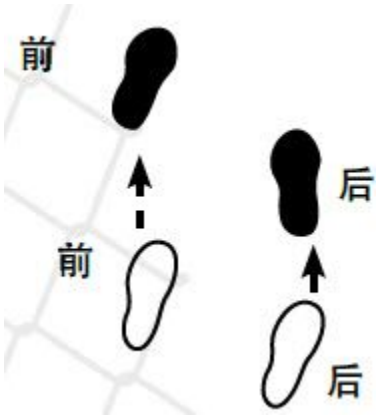
两脚不要成一条直线，注意重心在两腿之间，身体处于放松状态。

错误纠正

两脚在一条直线上，上体前倾或后仰，两臂夹的不够紧，而且紧张，挺胸拔背，重心靠前或者靠后。因此，应强调重心在两腿之间，要求防守的严密性，主意收腹含胸，体会身体处于放松状态，多练习，体会动作要领。

二、步法

1．前滑步



动作方法

（1）由基本姿势开始，后脚掌用力蹬地，重心前移；

（2）前脚略提踵离地，左腿向前滑行约10厘米，后脚随之跟进相同距离，然后恢复到基本姿势。

技术要点

向哪个方向动，哪个脚先动，移动速度要快，后腿跟进迅速，两脚移动距离相同，移动时保持重心平稳。

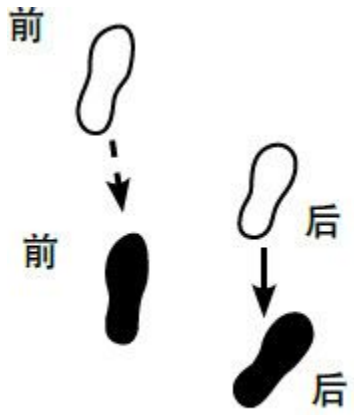
错误纠正

由于两脚同时起跳时，重心上下浮动，两脚行进距离不相等，后脚有拖拉现象。因此，应体会两脚先后移动，强调重心平行移动，两脚行进相同距离，注意后腿的快速跟进，可先分解慢速练习，再完整练习。

实战应用

实战中可快速向前接近对手，一般配合主动进攻动作。

2．后滑步



动作方法

（1）由基本姿势开始，前腿用力向后蹬地，重心后移；

（2）后脚略提起，向后伸展滑行约10厘米，当后脚落地后，前脚迅速跟进相同距离，成基本姿势。

技术要点

向哪个方向动，哪个脚先动，移动速度要快，后腿跟进迅速，两脚移动距离相同，移动时保持重心平稳。

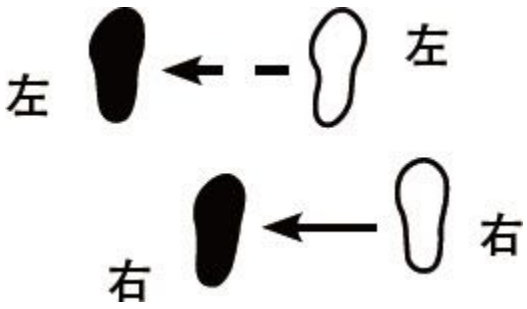
错误纠正

由于两脚同时起跳时，重心上下浮动，两脚行进距离不相等，前脚有拖拉现象。因此，应体会两脚先后移动，强调重心平行移动，两脚行进相同距离，注意前腿的快速跟进，可先分解慢速练习，再完整练习。

实战应用

可向后快速远离对手的攻击距离，避开对手的攻击锋芒，伺机反击对手。

3．左滑步



动作方法

（1）由基本姿势开始，右脚蹬地，重心左移；

（2）左脚微离地面，左脚掌向左蹭出约30厘米，右脚随之跟进相同距离，整个动作完成后，恢复到基本姿势。

技术要点

向哪个方向动，哪个脚先动，移动速度要快，右腿跟进迅速，两脚移动距离相同，移动时保持重心平稳。

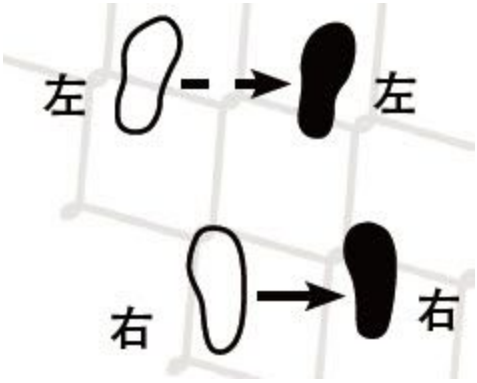
错误纠正

由于两脚同时起跳时，重心上下浮动，两脚行进距离不相等，右脚有拖拉现象。因此，应体会两脚先后移动，强调重心平行移动，两脚行进相同距离，注意右腿的快速跟进，可先分解慢速练习，再完整练习。

实战应用

向左侧快速躲避对手的攻击距离，避开对手的攻击锋芒，一般配合迂回战术进行反击。

4．右滑步



动作方法

（1）由基本姿势开始，左脚蹬地，重心右移；

（2）右脚微离地面，右脚以脚前掌向右蹭出约30厘米，左脚随之跟进相同距离，整个动作完成后，恢复到基本姿势。

技术要点

向哪个方向动，哪个脚先动，移动速度要快，左腿跟进迅速，两脚移动距离相同，移动时保持重心平稳。

错误纠正

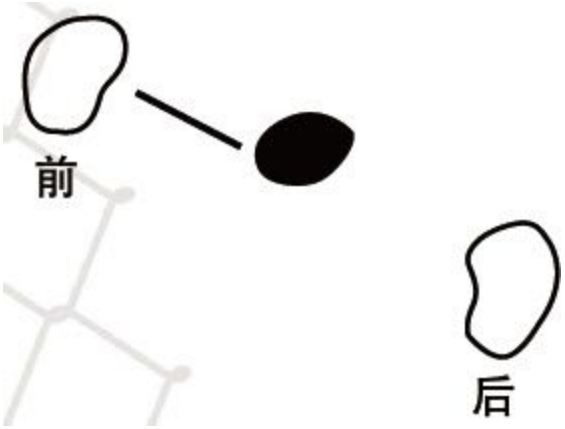
由于两脚同时起跳时，重心上下浮动，两脚行进距离不相等，左脚有拖拉现象。因此，应体会两脚先后移动，强调重心平行移动，两

脚行进相同距离，注意左腿的快速跟进，可先分解慢速练习，再完整练习。

实战应用

向右侧快速躲避对手的攻击距离，避开对手的攻击锋芒，一般配合迂回战术进行反击。

5．收步



动作方法

由基本姿势开始，左脚快速收至右脚旁，前脚掌点地，重心偏重右脚。

技术要点

收步要快，左脚收回后，不要紧贴右脚，有一定距离，保持身体重心稳定。

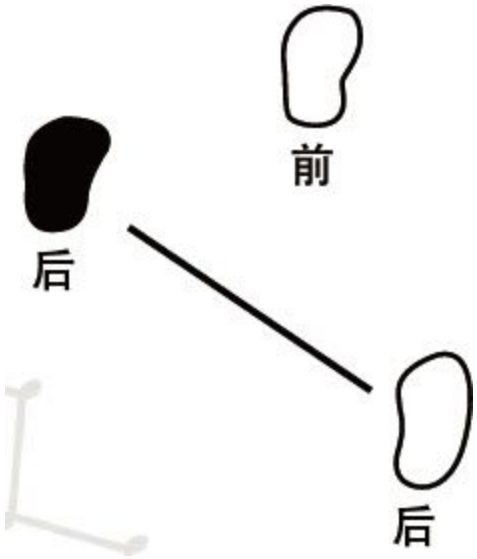
错误纠正

前脚收步过大，重心不稳。因此，应分解练习，体会收步距离，注意重心偏重右脚，多练习。

实战应用

躲闪对手前低鞭腿，伺机进行反击。

6．插步



动作方法

由基本姿势开始，后脚经前脚后侧向前脚斜后方插步，重心在两腿之间，两脚成交叉状。

技术要点

插步要快，两脚之间横向有一定距离，注意身体重心稳定。

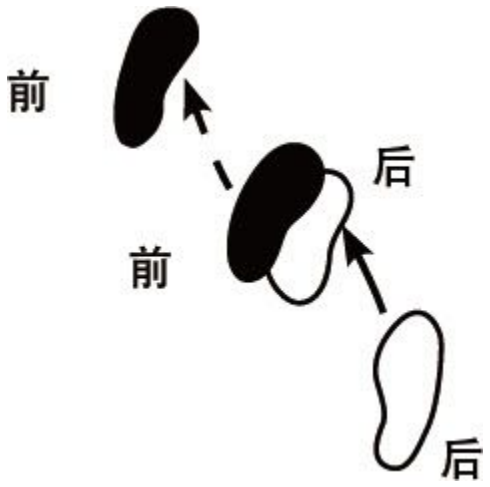
错误纠正

插步太慢，两脚在一条线上，重心不稳。因此，应多练习，多体会动作要领。

实战应用

用前腿侧踹主动进攻时使用的步法。

7．垫步



动作方法

由基本姿势开始，后脚迅速向前脚后侧并拢，同时前腿曲膝抬起，重心落于后腿。

技术要点

后脚并拢要快，前腿提膝要协调快速。

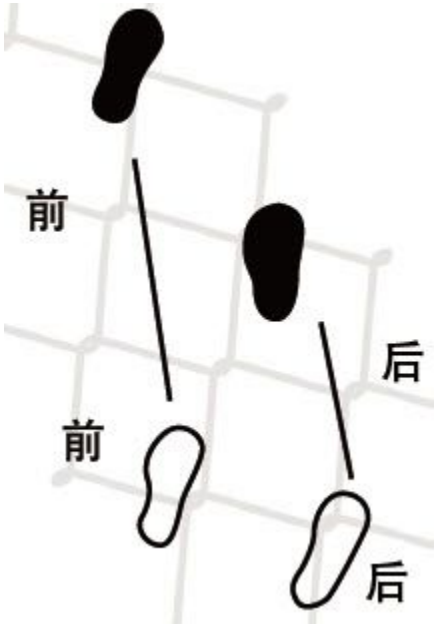
错误纠正

并步太慢，后腿并拢和前腿提膝不协调，重心不稳。因此，应先做分解练习，练习后腿并步，再做前腿提膝练习，多体会动作要领。

实战应用

多用于前腿侧踹和前鞭腿主动进攻的步法。

8．跨步



动作方法

由基本姿势开始，后脚蹬地，重心快速前移，同时前腿提膝向前跨出，后脚快速跟上。

技术要点

蹬地充分，重心迅速前移，后腿跟进要快。

错误纠正

做成前滑步，移动慢。因此，前进距离应比前滑步要远，注意提膝前进，体会动作要领，多练习。

实战应用

远距离攻击对手时应用的步法，多配合前手掼拳。

三、手型

1．拳



动作方法

四指并拢卷曲握紧，拇指紧扣在示指和中指的第2指节上。

技术要点

拳握实、拳面平、腕挺直。

过程



2．掌



动作方法

四指伸直并拢，拇指紧扣于虎口。

技术要点

四指并拢要紧，掌面要平，腕挺直。

3．一指





动作方法

示指竖起，中指、无名指、小指曲指紧握于掌心，拇指自然放松。

技术要点

示指要直，其余三指要紧握掌心。

4．二指





动作方法

示指、中指竖起，无名指、小指曲指紧握于掌心，拇指自然放松。

技术要点

示指、中指要竖直，其余二指要紧握掌心。

第二节　拳法、掌法

一、冲拳

冲拳是直线型攻击方法，它分为前、后冲拳两种，在拳法中是中远距离进攻对方的主要手段。由于冲拳动作相对隐蔽，尤其后手冲拳力量较大，是给对手重击的有效方法，所以在对战中使用效率较高。

1．前手冲拳



动作方法

（1）由基本姿势开始，前脚主动撑转，重心稍前移；

（2）同时以左髋带动肩向内旋转10度左右，由肩带动前手臂，使前臂由曲到伸，呈直线快速向前击出，出拳时前臂旋内，力达拳面，手臂自然伸直，后手置于原来位置，用于防守；

（3）收拳时由原路收回，恢复到基本姿势。

技术要点

（1）出拳力量来源于前脚撑转和转腰送肩，击中目标的瞬间产生制动；

（2）出拳时肩关节的垂直线不能超越前脚踝关节；

（3）出拳时将拳突然握紧，击中后随即放松；

（4）出拳时前脚、左髋、左肩同时转动，表现一个身体协调用力的整合性。

错误纠正

出拳时翻肘，只做手臂的曲伸动作，没有身体发力，后手向后拉，身体发力不协调，上下脱节。因此，应先分解练习，注意拳领先肘走，体会身体协调用力，右肩锁肩制动。

实战应用

前手冲拳力量相对较小，主要是刺探迷惑对手，配合重拳重腿做组合动作。

2．后手冲拳



动作方法

（1）由基本姿势开始，后脚蹬地并以脚掌为轴向内扣转；

（2）重心稍前移，随之迅速合髋转腰送肩，由肩带动手臂，使手臂由曲到伸，向正前方直线出拳，力达拳面；

（3）出拳同时前手拳直线收回至下颌左侧，用于防守，出拳后自然弹回，成基本姿势。

技术要点

（1）出拳力量来源于后脚蹬转、转髋、送肩，击中目标的瞬间产生制动，表现一个身体协调用力的整合性；

（2）出拳时肩关节的垂直线不能超越前脚踝关节；

（3）出拳时将拳突然握紧，击中后随即放松；

（4）出拳时，两肩以身体正中为轴平行转动，同时左肩配合制动。

错误纠正

出拳时翻肘，上体前倾倒肩，身体发力不协调，没有充分发挥蹬地转腰的力量，左肩没有制动，向后拉拳。因此，应多做分解练习，体会拳领先肘走，注意蹬地转髋身体协调发力，主意左肩锁肩制动。

实战应用

后手冲拳是格斗拳法技术中的重拳，在格斗实战中有很重要的作用，主要是给予对手重创，使对手丧失比赛的信心。

二、掼拳

掼拳是弧线形的进攻方法，分为前、后掼拳两种，在相互连续击打中使用率较高。由于摆动幅度大，所以击打力量很大，但也因幅度

大和运行路线长，使得动作的隐蔽性较差。

1．前手掼拳



动作方法

（1）从基本姿势开始，前脚撑转，身体由髋带腰向右旋转15～20度，同时重心稍前移；

（2）前臂抬肘略与肩高，手臂与地面平行，微张肩，前手拳向外侧前方伸出，上臂和前臂成90～135度夹角，相对固定；

（3）髋部在旋转的过程中突然制动，与张开的肩产生合力，将拳击出，拳眼向内、拳心向下，而后随即放松，成基本姿势。

技术要点

（1）出拳时前臂向外的展臂幅度不要过大，出拳后大臂小臂角度固定；

（2）出拳时，大臂、小臂与地面平行，手臂不要紧张发力；

（3）出拳时两肩平行转动，拳到身体正中延长线时制动，击中后随即放松；

（4）出拳时前脚撑转、转髋、送肩同时动，表现一个身体协调用力的整合性。

错误纠正

动作幅度太大，拳到身体正中没有制动，手臂没有与地面平行，身体没有协调发力，小臂有向回鞭打动作。因此，应先做分解练习，再完整练习，注意强调出拳幅度要小，手臂的角度要固定，注意身体协调发力，拳打到身体正中的延长线制动。

实战应用

侧面打击对手的拳法，主要配合后手冲拳做组合拳法。

2．后手掼拳



动作方法

（1）从基本姿势开始，后脚蹬地扣膝，身体由髋带腰向左旋转15～20度，同时重心稍前移；

（2）前臂收至下颌左侧用于防守，后手拳向外侧前方伸出，上臂和前臂成90～135度夹角，相对固定；

（3）髋部在旋转的过程中突然制动，与张开的肩产生合力，将拳击出，拳眼向内、拳心向下，而后随即放松，成基本姿势。

技术要点

（1）出拳时臂向外的展臂幅度不要过大，出拳后大臂小臂角度固定；

（2）出拳时，大臂、小臂与地面平行，手臂不要紧张发力；

（3）出拳到身体正中延长线时，将拳突然握紧发力，击中后随即放松；

（4）出拳时后脚蹬转脚、转髋、送肩同时动，表现一个身体协调用力的整合性。

错误纠正

动作幅度太大，拳到身体正中没有制动，手臂没有与地面平行，身体没有协调发力，小臂有向回鞭打动作。因此，应先做分解练习，再完整练习，注意强调出拳幅度要小，手臂的角度要固定，注意身体协调发力，拳打到身体正中的延长线制动。

实战应用

侧向打击对手的重拳，往往也能击倒对手。

三、抄拳

抄拳是近距离攻击拳法，分为前、后抄拳两种，在相互连续击打中使用率较高。由于距离较近，力量较大，所以能给对手重击。

1．前手抄拳



动作方法

（1）由基本姿势开始，上体微向左、向下转动，前腿微曲，前手臂收回轻贴于左肋部，后手拳自然置于右面颊外侧，重心偏于前腿；

（2）上动不停，前脚蹬地，扣膝合髋，前手拳随转腰动作向前上方击出，出拳臂夹角根据所击距离调整，拳心向内，微微内扣；

（3）出拳到口鼻高度随之制动，肩部有鞭打动作，产生短促发力；随拳从原路收回，成基本姿势。

技术要点

（1）出拳力量来源于前脚蹬地和转腰送肩；

（2）出拳时，大臂与小臂角度一定，手臂不要紧张发力；

（3）出拳时注意肩部鞭打，拳到身体正中口鼻高度制动，击中后随即放松

（4）出拳时身体稍有向左的转动。

错误纠正

出拳幅度太大，身体发力不协调，出拳后没有制动动作，而且重心上扬。因此，应分解练习，再完整练习，注意身体协调发力，出拳到口鼻这个高度时制动，注意收腹含胸。

实战应用

近距离攻击拳法，距离短，速度快，隐蔽性强。攻击对手胸部和头部。

2．后手抄拳



动作方法

（1）由基本姿势开始，上体微向右向下转动，重心略降低；

（2）后脚蹬地扣膝合髋送肩，肩带动手臂向上出拳，拳心向内，重心随之前移；

（3）拳到口鼻高度后肩部有鞭打动作，随之制动，力达拳面；

（4）出拳后肩部迅速放松，出拳臂借回降之力收回，成基本姿势。

技术要点

（1）出拳时后脚蹬地转脚、转髋、送肩同时出拳，力量来源于后脚蹬转和转腰送肩；

（2）出拳时，大臂与小臂角度一定，手臂不要紧张发力；

（3）出拳时到身体正中口鼻高度制动，击中后随即放松

（4）出拳时不要挺胸拔背。

错误纠正

出拳幅度太大，身体发力不协调，出拳后没有制动动作，而且重心上扬。因此，应可先分解练习，再完整练习，注意身体协调发力，出拳到口鼻这个高度时制动，注意收腹含胸。

实战应用

近距离攻击的重拳，距离短、速度快、力量大、隐蔽性强，攻击对手胸部和头部，往往能给对手造成重击。

四、手刀



1



2

动作方法

基本姿势开始，由身体发力，掌由外向内砍出（也可由内向外砍出）。

技术要点

注意身体协调发力，可向斜下砍，也可平砍。

错误纠正

身体没有发力，只用小臂发力。要多练习，体会身体发力。

实战应用

主要应用于砍对方颈部两侧和咽喉。

第三节　腿法

腿法在格斗中占有很大比重，它主要包括蹬、踹、鞭等技术。腿法的特点在于它是远距离对抗的主要方法，力度大，攻击力强。

一、弹踢

1．前腿弹踢





动作方法

（1）基本姿势站好，前脚提膝，大小腿折叠，脚面蹦直，大腿带动小腿向上摆动；

（2）大腿制动，小腿向上鞭打弹出，踢完迅速收回还原成基本姿势。

技术要点

动作协调、放松，快速有力，大小腿折叠，大腿带动小腿，注意大腿制动。

错误纠正

身体不协调，站立不稳，直腿起没有大腿带动小腿的向上鞭打动作。因此，应多做练习，体会大腿带动小腿的鞭打动作，体会身体协调发力。

实战应用

弹踢是鞭腿的辅助练习，主要是体会大腿带动小腿的鞭打动作，也可攻击对手裆部。

2．后腿弹踢


1



动作方法

（1）基本姿势站好，后脚蹬地提膝，大小腿折叠，脚面蹦直，大腿带动小腿向上摆动；

（2）大腿制动，小腿向上鞭打弹出，踢完迅速收回还原成基本姿势。

技术要点

动作协调、放松，快速有力，大小腿折叠，大腿带动小腿，注意大腿制动。

错误纠正

身体不协调，站立不稳，直腿起没有大腿带动小腿的向上鞭打动作。因此，应多做练习，体会大腿带动小腿的鞭打动作，体会身体协调发力。

实战应用

弹踢是鞭腿的辅助练习，主要是体会大腿带动小腿的鞭打动作，也可攻击对手裆部。

二、蹬腿

1．前腿正蹬



1



动作方法

（1）由基本姿势开始，身体重心移至右腿，右膝微曲，左腿提膝上抬，脚尖勾起；

（2）随即左腿伸膝，以脚跟领先向前方蹬出，送胯发力，力达脚跟，击出后原路收回，成基本姿势。

技术要点

提膝要超过自己的腰部，出腿不能向下踏，注意送胯发力。

错误纠正

身体不协调，站立不稳，有下踏动作，没有送胯动作，身体后仰严重。因此，应先分解做提膝练习，再做送胯练习，体会送胯动作，注意身体协调发力，可扶墙练习体会动作要领。

实战应用

直线腿法技术，可起到阻击对手的作用。

2．后腿正蹬


1



动作方法

（1）由基本姿势开始，身体重心移至左腿，后脚蹬地，左膝微曲，右腿提膝上抬，脚尖勾起；

（2）随即右腿伸膝，以脚跟领先向前方蹬出，送胯发力，力达脚跟，击出后原路收回，成基本姿势。

技术要点

后脚蹬地迅速有力，提膝要超过自己的腰部；出腿不能向下踏；送胯时上体不可后仰太多，以免减少打击力度。

错误纠正

身体不协调，站立不稳，有下踏动作，没有送胯动作，身体后仰严重。因此，应先分解做提膝练习，再做送胯练习，体会送胯动作，注意身体协调发力，可扶墙练习体会动作要领。

实战应用

直线腿法技术，可起到阻击对手的作用。

三、鞭腿

1．前腿鞭腿



1



动作方法

（1）由基本姿势开始，重心移至后腿，同时提膝前顶，大小腿充分折叠；

（2）上动不停，支撑腿快速转脚，顶髋、扣膝；

（3）左臂曲臂后带，大腿制动，小腿以膝关节为轴迅速向前横向弹出，力达脚背或踝关节；

（4）右手防守，左臂沿身体曲臂下滑，最后收腿落地成基本姿势。

技术要点

（1）左臂与躯干要有旋拧制动；

（2）转体、转脚、合胯、扣膝、弹腿发力要完整；

（3）上体不要后仰严重，注意支撑脚转脚；

（4）动作要快速有力，重心不能起伏。

错误纠正

脚背放松，没有展髋扣膝动作，身体重心不稳，没有身体协调发力，只是大小腿弹踢动作，上体后仰严重，力点不准。因此，应先分解练习，体会提膝展髋动作，再完整练习，扶墙按动作要领多做练习，多踢脚靶沙包，体会身体协调发力。

实战应用

格斗腿法技术中，曲线腿法，从侧面攻击对手，按攻击部位的不同，可分为高鞭腿和低鞭腿。

2．后腿鞭腿


1
NIKE



动作方法

（1）由基本姿势开始，后脚蹬地重心前移至支撑腿，大小腿充分折叠，同时提膝前顶；

（2）上动不停，支撑腿快速转脚，身体旋转180度，顶髋、扣膝；

（3）前臂收至下颌左侧，右臂曲臂后带，大腿制动，小腿以膝关节为轴迅速向前横向弹出，力达脚背或踝关节，左手防守，右手沿上体曲臂下滑，最后收腿落地成基本姿势。

技术要点

（1）右臂与躯干要有旋拧制动，上体不要后仰严重；

（2）后脚蹬地提膝要快速有力；

（3）转体、转脚、合胯、扣膝、弹腿发力要完整；

（4）动作要快速有力，重心不能起伏。

错误纠正

脚背放松，没有展髋扣膝动作，身体重心不稳，没有身体协调发力，只是大小腿弹踢动作，上体后仰严重，力点不准。因此，应先分解练习，体会提膝展髋动作，再完整练习，扶墙按动作要领多做练习，多踢脚靶沙包，体会身体协调发力。

实战应用

格斗腿法技术，曲线腿法，从侧面攻击对手，按攻击部位的不同，可分为高鞭腿和低鞭腿。力量大，攻击强度大，往往重创对手。

四、勾踢腿

1．左勾踢

1





动作方法

（1）基本姿势开始，重心前移至右腿，左腿膝关节快速提起，勾起脚尖；

（2）支撑腿转脚同时，勾踢对手踝关节，使其一腿离地，失去平衡，再实行打击，做动作时两手防守。

技术要点

提膝曲踝，重心要稳，发力要协调。

错误纠正

有预摆，幅度大，脚踝放松。因此，应多做两个人配合练习，体会动作路线力点和用力顺序。

实战应用

多用于摔法。

2．右勾踢





动作方法

（1）由基本姿势开始，后脚迅速蹬地，重心前移至左腿，膝关节快速提起，踝关节弯曲，成钩状；

（2）支撑腿转脚同时，勾踢对手踝关节，使其一腿离地，失去平衡，做动作时两手防守。

技术要点

提膝曲踝，重心要稳，发力要协调。

错误纠正

有预摆，幅度大，脚踝放松。因此，应多做两个人配合练习，体会动作路线力点和用力顺序。

实战应用

多用于摔法。

五、侧踹





动作方法

（1）由基本姿势开始，身体重心移至右腿，右膝微曲；

（2）左腿曲膝上提至胸前，随即髋右转小腿外翻，高与大腿平，脚尖勾起，脚掌正对前方；

（3）右脚跟内转，上体略向右侧倾的同时左脚展髋伸膝向前踹出，力达脚掌。按原路收回成基本姿势。

技术要点

身体、腿部与进攻的目标成一条直线，踹击时一定要以大腿推动小腿直线向前展髋发力；动作协调、放松，迅猛有力。

错误纠正

没有蹬地、伸膝、展髋发力，上体和下肢不成一直线，上体倾斜严重。因此，应手扶墙先做分解练习，再完整练习，体会动作要领，由慢到快。

实战应用

格斗直线腿法，速度快，隐蔽性强，可以进攻也可以阻击对手。

六、扫腿技术


1





1．前扫腿

动作方法

身体重心移至左腿，左脚尖外展，曲膝全蹲；后腿伸直，脚掌着地并内扣，以左脚掌为轴，利用腰向左带动右腿向前、向左扫转一

周，力达脚内侧近踝处。

技术要点

重心下移要快，身体协调用力。

错误纠正

扫转时腿弯曲，扫腿无力；脚掌离地，重心不稳，动作不连贯，身体不协调。因此，应多练习，正确领会动作方法，注意技术要点。

实战应用

用于突然扫倒对手。

2．后扫腿


1





动作方法

身体重心移至左腿，左脚尖内扣，左腿曲膝全蹲；右腿伸直，脚掌着地，突然伏身，双手扶地，同时以左前脚掌为轴，利用腰带动右腿直腿向右向后扫转一周，力达脚后跟至小腿下端后面。

技术要点

重心下移要快，身体协调用力。

错误纠正

伏身与转体不连贯，扫腿时没有运用腰力，身体不协调。因此，应多练习，正确领会动作方法，注意技术要点。

实战应用

用于突然扫倒对手。

第四节　肘、膝技术

一、肘法技术

肘法是人在擒拿格斗近战中十分重要的攻防性肢体武器。具有出招快、角度多、力度狠、灵活多变、破坏力强、短小精悍、攻防兼备等特点。武谚有云：“宁挨十手，不挨一肘”。防卫实践活动中常用的肘法有横击肘、直击肘、下击肘、挑击肘、反肘等技术。主要应用于防卫实践中短距离贴身近战格斗。

1．横击肘（平肘、摆肘）





动作方法

（1）左横击肘：由基本姿势开始，左脚急速向前迈进一步，同时，左臂曲肘，拳眼对胸，抬臂与肩平，肩腰由左向右猛拧，肘由左向右横摆，力达肘尖，右臂曲肘，右拳紧握护住头部。

（2）右横击肘：由基本姿势开始，右手臂曲肘平抬，肘尖由身体左、右两侧弧形向前平摆，力达肘尖。左手臂护住下颚，右脚掌蹬地配合发力，转腰合髋，送肩甩肘时，目视前方。

技术要点

肘的夹角要小，肩要放松，配合身体协调发力；拧腰、转肩要有力；肘侧击主要用于攻击对手上身和头部，因此肘关节与肩平行为宜。

错误纠正

肩太紧张，缺少身体配合发力。因此，在练习时，注意放松，多体会动作要领。

2．直击肘（正击肘、逼肘）





动作方法

（1）左直击肘：由基本姿势开始，左脚快速向前一步，右腿向前蹬送，重心移至左脚。同时，右臂曲肘成90度防护头部。左臂曲臂前抬，由腰侧直线向前发力击出，力达肘前尖部。

（2）右直击肘：由基本姿势开始，右腿向前蹬送，重心移至左脚。同时，左臂曲肘成90度防护头部。上体猛然向左转体，右臂曲臂前抬，由腰侧直线向前发力击出，力达肘前尖部。

技术要点

力量由后向前撞打，力走直线或斜线。充分利用腿部蹬地向前的力量，用肩臂将肘向前推送。

3．下击肘（砸肘、剁肘）





动作方法

（1）左下击肘：由基本姿势开始，左肘曲肘向前上抬至头顶，然后向下猛砸，力达肘尖，右臂曲肘防头。发力要弓腰，以增加剁砸力度。

（2）右下击肘：由基本姿势开始，右手臂曲肘上抬至头顶，肘尖向体前下方剁击，左臂曲臂防头。身体重心下降，含胸收腹，曲膝沉跨，力达肘尖，目视前方。

技术要点

含胸收腹，身体放松，配合身体发力。剁击力由上至下垂直用力或视情况斜垂用力。只有沉肩、坠肘、气沉才能使力量集中。

错误纠正

肩太紧张，缺少身体配合发力。因此，在练习时，注意放松，多体会动作要领。

4．挑击肘





动作方法

（1）左挑击肘：由基本姿势开始，左手臂曲肘由下向上挑击，力达肘尖，左脚掌蹬地配合发力，转腰送肩，右臂曲臂防头，目视肘方。

（2）右挑击肘：由基本姿势开始，右手臂曲肘由下向上挑击，力达肘尖，右脚掌蹬地配合发力，向左转腰送肩，左臂曲臂回收防头，目视肘方。

技术要点

身体放松，挑肘快速有力，配合身体发力。

错误纠正

身体不协调，紧张僵硬。因此，应注意放松，体会动作要领。

5．追肘



动作方法

由基本姿势开始，左手臂胸前曲肘，肘尖向前或向斜上方直顶，力达肘尖，脚掌蹬地，转腰送肩，注意防守，目视肘方。

技术要点

配合身体发力，要短、快、硬、狠。

错误纠正

肩部发力太紧张，没有配合身体发力。因此，应纠正，注意放松，体会动作要领。

6．前冲膝





动作方法

（1）左前冲膝：由基本姿势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿撑地，左腿迅速上提，并随即以膝盖为力点向前平行冲击，呼气收力，力达膝尖。

（2）右前冲膝：由基本姿势开始，右腿蹬地，曲膝上提，向体前直线前冲，左腿支撑身体，上体稍后仰，两手防守，力达膝部。

技术要点

身体放松，提膝快速有力。

错误纠正

身体不协调，紧张僵硬，提膝慢。因此，应注意放松，体会动作要领。

7．斜撞膝



左



动作方法

（1）左斜撞膝：由基本姿势开始，左膝上抬．身体右后转，同时左膝斜前冲出，上体后仰，力达膝尖。

（2）右斜撞膝：由基本姿势开始，右腿蹬地，曲膝上提，向体前斜上方45度撞膝，左腿支撑身体，上体向左后转动，左手防守，右手曲臂下滑，力达膝部。

技术要点

身体放松，充分蹬地，注意身体协调用力。

错误纠正

身体发力不协调，紧张僵硬，提膝慢。因此，应注意放松，体会动作要领。

8．侧弯膝





动作方法

（1）左侧弯膝：由基本姿势开始，重心后移，右脚向外侧拧转，左腿蹬地，曲膝上提，用膝部内侧由外向里摆击，右腿支撑身体，上体由左向右猛转，右手防守，左手曲臂下滑，力达膝部。

（2）右侧弯膝：由基本姿势开始，左脚向外侧拧转，右腿蹬地，曲膝上提，用膝部内侧由外向里摆击，左腿支撑身体，上体向右微转动，左手防守，右手曲臂下滑，力达膝部。

技术要点

身体放松，充分蹬地，摆动速度要快，注意身体重心稳定。

错误纠正

重心不稳，身体发力不协调，紧张僵硬，提膝和横扫慢。因此，应纠正，注意放松，体会动作要领。

9．横扫膝



动作方法

由基本姿势开始，左脚向外侧柠转，右腿蹬地，曲膝上提，与上体水平，且与地面垂直，由右向左横扫360度，左腿支撑身体，左手防守，右手曲臂下滑，力达膝部。如下图所示。

技术要点

身体放松，充分蹬地，横扫速度要快，注意身体重心稳定。

错误纠正

重心不稳，身体发力不协调，紧张僵硬，提膝和横扫慢。因此，应注意放松，体会动作要领。

10．飞膝



动作方法

由基本姿势开始，双脚用力蹬地，身体凌空，右膝向上飞顶，两手自然防守，力达膝部。

技术要点

掌握身体平衡，利用身体惯性发力，注意身体协调。

错误纠正

发力不协调，紧张僵硬，身体平衡性不好。因此，应注意放松，体会动作要领，多练习。

第五节　防守

防守技术分为接触式防守和不接触式防守两大类。接触式防守主要包括拍击、拍压、格挡等技术，不接触式防守主要包括闪躲、下潜等技术。

一、拳法防守

1．冲拳防守

拍压防守





动作方法

当甲方用左（右）冲拳向乙方头部击来时，乙方将右（左）手拳套张开做出向下推拍对手拳背，改变对手来拳路线，化解来拳力量，推拍后马上还原成基本姿势。

技术要点

拍压幅度要小、还原要快，短促有力，拍压瞬间身体应有顿挫动作，防守动作来源于身体的协动力。

错误纠正

时机掌握不好，幅度过大，还原慢，拍压瞬间身体应没有顿挫动作。因此，应多练习，注意幅度，还原要快，多体会动作要领。

实战应用

用于冲拳防守反击。

拍击防守





动作方法

在基本姿势基础上，当甲方左（右）手冲拳击打到乙方脸部10厘米距离时，乙方迅速张开右（左）拳向左前下方短促有力地拍击对手手腕外侧，使后冲拳改变方向，在拍击同时上体略向右挫动。拍击后迅速还原成基本姿势。

技术要点

拍击幅度要小、还原要快，短促有力，拍压瞬间身体应有顿挫动作，防守动作来源于身体的协动力。

错误纠正

时机掌握不好，拍击时推压、拍击动作过大，动作过于粘连，没有短促有力。因此，应多练习，体会时机，认真理解动作要领，做到出击快，还原快。

实战应用

用于冲拳防守反击。

头部躲闪





左

动作方法

由基本姿势开始，甲方用左（右）手冲拳攻击乙方头部，乙方重心迅速右移，同时转体，左（右）肩微右（左）倾，使甲方来拳从肩上、头侧划过，躲闪时可将左（右）肩耸起，以保护下颌。

技术要点

动作协调、标准，判断来拳要准确，尽量让对手的拳贴着耳边划过。

错误纠正

躲闪时动作幅度过大、判断不准和转头现象。因此，应多练习，由慢到快，正确领会动作要领。

实战应用

用于冲拳防守反击。

2．掼拳防守

格挡防守



右



动作方法

由基本姿势开始，当甲方左（右）掼拳向我方头部击来时，乙方右（左）臂迅速外旋，同时手臂稍有外展动作，格挡对方小臂内侧。

技术要点

注意格挡时机，动作协调放松，幅度一定要小，身体要配合手臂转动和制动。

错误纠正

时机掌握不好，动作幅度过大，身体不协调。因此，应多练习，由快到慢，体会防守时机，正确领会动作要领。

实战应用

用于掼拳防守反击。

下潜防守



动作方法

由基本姿势开始，当甲方用冲拳或掼拳向乙方头部击来时，乙方重心迅速下降，双腿微曲，上体随着重心的下降而略前倾，缩颈藏头，目光不离对手身体，两手收回胸前防守，伺机反击。

技术要点

掌握好时机，动作幅度不要过大，不要低头，保持重心稳定，动作协调放松、迅速灵敏。

错误纠正

时机掌握不好，下潜幅度过大，有低头现象，身体不协调。因此，应注意动作幅度，由慢到快多练习，体会动作要领。

实战应用

用于掼拳防守反击。

3．抄拳防守

格挡防守



右



动作方法

在身体处于基本姿势基础上，当对方用左（右）抄拳击打上体时，右（左）脚跟稍外转，同时膝、髋、肩稍向左（右）转动，上体稍向下沉，转体的同时右（左）臂曲肘护住胸和腹部，当对方左抄拳击打到上体瞬间，手臂肌肉迅速收缩形成静力对抗。阻挡后迅速还原成基本姿势。

技术要点

手臂随着身体一起动，注意上体协调和瞬间紧张。

错误纠正

不转体，肘臂动作不到位，手臂没有瞬间紧张。因此，应由慢到快，逐步练习，体会动作要点，掌握动作要领。

实战应用

用于抄拳防守反击。

二、腿法防守

1．正蹬腿防守

外挂防守



动作方法

由基本姿势开始，当甲方用前正蹬向乙方腹部击来时，乙方前臂迅速下滑，手臂同时旋内，由内向外挂挡甲方来腿，身体配合转动，后手伺机反击。

技术要点

动作协调、放松，准确有力。

错误纠正

挂挡时，时机不准，部位不准确，动作幅度大，身体没有配合旋转和制动。因此，应强调动作要点，体会动作时机，多练习，正确领会动作要领。

实战应用

适用于直线腿法攻击躯干防御。

2．侧踹腿防守

正夹防守



动作方法

由基本姿势开始，左（右）手臂由下向上扣，右（左）手臂由上向下拍，双臂形成夹状，可以利用手臂或手掌夹住对手来腿；当夹住对手来腿时，双臂锁抱紧扣，上体配合含胸收腹，然后用摔法或再进行反击。

技术要点

夹腿时双臂紧扣，把握距离和时机，收腹含胸锁抱要及时；动作协调，夹击有力。

错误纠正

正夹不紧，没有含胸，距离感、时机不好等。因此，应多练习，体会夹腿时机，夹腿要紧，正确领会动作要领，强调动作要点。

实战应用

适用于侧踹腿法攻击躯干防御。

阻抄



动作方法

（1）由基本姿势开始，两脚蹬地，身体微向前移，用右手掌或前臂阻挡对手侧踹腿进攻；

（2）同时用左手臂从侧面进行抄抱，将对手来腿锁抱于腹前，然后用摔法或者拳腿进行反击。

技术要点

身体要前迎，接腿时要闭气；动作协调放松，幅度一定要小，身体要配合手臂转动和制动。

错误纠正

前迎动作幅度过大；锁抱不紧，没有含胸，距离感不好等。因此，应多练习，由慢到快，逐步练习，正确领会动作要领，强调动作要点。

实战应用

适用于侧踹腿法攻击躯干防御。

3．鞭腿防守

里抄抱



动作方法

（1）甲前鞭腿向乙肋部进攻时，乙右手曲臂贴紧胸前，立掌，掌心朝外，挡住甲攻击腿；

（2）同时左手从体前滑过，由下向上抄住甲左小腿，抱住甲腿时乙右左手掌心相对锁扣，收复含胸将甲左腿抱住。

技术要点

两臂紧贴体前，保护裆和胸、腹部。两手成钳子状，两手相合锁扣。

错误纠正

时机掌握不好，两臂离开躯干向前迎抱，防守不严密，动作不连贯、不协调、不够放松，抄抱不紧。因此，应多练习，两人先喂招练习，由慢到快，体会抄抱时机，逐步掌握动作要领。

实战应用

抄抱对方前腿鞭腿。

外抄抱



动作方法

（1）对手后鞭腿向我肋部进攻时，左手臂外旋弯曲，上臂紧贴肋部，手心朝外，挡住对方攻击腿；（2）同时身体左转，右手由身前滑过，由下向上抄抱对方右小腿，收腹含胸，两手相合锁扣于左胸前。

技术要点

上臂护紧躯干，两手成钳形。抱腿时，两手相合锁扣。

错误纠正

时机掌握不好，两臂离开躯干向前迎抱，防守不严密，动作不连贯、不协调、不够放松，抄抱不紧。因此，应多练习，两人先喂招练习，由慢到快，体会抄抱时机，逐步掌握动作要领。

实战应用

抄抱对方后腿鞭腿。

第六节　摔法技术

摔法是在整个擒拿格斗实践活动中不可缺少的重要近身格斗内容，一方面可以有效快速制敌，另一方面可以最大限度地规避防卫格斗中风险与损失。武谚素有：“远踢近打贴身摔”、“三年把式不如当年跤”之说。

一、抱腿摔

抱腿摔是擒拿格斗摔法技术中较为实用、常用的一种技术。分为抱单腿摔和抱双腿摔两种形式。通常在对手欲向我方发动拳法进攻或实施拳法攻击时，我方所采用的下潜摔法。运用掀底方法致使对手倒地的技术。在防卫中运用抱腿摔时要求洞察、下潜果断、进身要快、掏抱要紧、施摔自然、协调发力、一气呵成。

1．抱单腿转压摔





动作方法

甲乙双方由基本姿势开始，甲用拳法攻击乙方头部，乙立即向下潜闪，上体靠近对方，肩部顶住对方大腿，前脚插在甲方两腿之间，左手抱住对方大腿，右手向内击打对方小腿后侧，双手顺势将甲方前腿抱起，右脚向后撤步，同时向右向后转体，左肩用力向下向后压，使甲失去重心摔倒。

技术要点

下潜抱腿要快速准确，抱腿要紧，撤步、转体、转压要连贯协调。

错误纠正

下潜时重心没有完全跟上，没有靠近对手，抱腿不紧，身体没有协调用力，动作不连贯。因此，应多练习下潜抱腿动作，注意身体协调用力，两人配合练习，体会抱腿、撤步、转压动作要连贯协调。

2．抱单腿手别摔





动作方法

甲乙双方由基本姿势开始，甲用直拳进攻，乙立即下潜，上体靠近对方，肩部顶住对方大腿，前脚插在甲方两腿之间，左手抱住对方大腿，右手向内击打对方小腿后侧，双手顺势将甲方前腿抱起，左手

臂由甲裆下穿过，别甲膝窝；同时右手抱甲左小腿向右转体，使甲摔倒。

技术要点

下潜抱腿要快、准，抱腿紧，抱腿、转体、手别要连贯，发力要协调用力，一气呵成。

错误纠正

下潜时重心没有完全跟上，没有靠近对手，抱腿不紧，身体没有协调用力，转体、手别动作不连贯。因此，应多练习下潜抱腿动作，注意身体协调用力，两人配合练习，别腿时上体要转动，以发挥腰部力量。体会抱腿、转体、手上动作要连贯协调。

3．抱单腿腿别摔



1



2

动作方法

甲乙双方由基本姿势开始，甲用直拳进攻，乙立即下潜，上体靠近对方，肩部顶住对方大腿，前脚插在甲方两腿之间，左手抱住对方大腿，右手向内击打对方小腿后侧，双手顺势将甲方前腿抱起，并向甲的支撑腿后上左步；上体右转，用左腿别甲右腿；同时用肩下压甲腿，使甲摔倒。

技术要点

下潜抱腿要快速准确，抱腿要紧，别腿、转体要协调。

错误纠正

下潜时重心没有完全跟上，没有靠近对手，抱腿不紧，身体没有协调用力，转体、腿别动作不连贯。因此，应多练习下潜抱腿动作，注意身体协调用力，两人配合练习，别腿时上体要转动，以发挥腰部力量。体会抱腿、转体、腿别动作要连贯协调。

4．抱双腿过胸摔



1

2





动作方法

甲乙双方由基本姿势开始，甲用直拳进攻，乙立即下潜，上体靠近对方，肩部顶住对方大腿，前脚插在甲方两腿之间，双手抱住对方两腿后侧，两脚蹬腿、挺身将甲抱起后，向后弓腰、仰头、后倒，顺势将甲摔倒。

技术要点

上步下潜快，抱腿紧，仰头后倒大胆，空中翻身及时。

错误纠正

下潜时重心没有完全跟上，没有靠近对手，抱腿不紧，没有用腿蹬地的力量抱起对方，自己身体先着地。因此，应注意接近对手下潜及时，下潜和伸腿、仰头之间，不能有间歇时间，主动倒后，翻身起立要快，多练习，体会动作要领。

5．抱双腿前顶摔



1



2



动作要点

甲乙双方由基本姿势开始，甲用直拳进攻，乙立即下潜，上体靠近对方，肩部顶住对方大腿，前脚插在甲方两腿之间，双手抱住对方两腿后侧，两脚蹬腿、挺身将甲抱起后，曲肘，两手用力回拉；同时用左肩前顶甲大腿或腹部，将甲摔倒。

技术要点

下潜快，抱腿紧，两臂后撤，肩顶有力。

错误纠正

下潜慢，重心没有完全跟上，没有靠近对手，抱腿不紧，身体没有协调用力。因此，应多练习下潜抱腿动作，注意身体协调用力，抱腿、前顶要连贯。

二、贴身摔

贴身摔是擒拿格斗摔法技术中较为实用、常用的一种技术。通常采用夹颈、抱腰、插肩、挑勾、别摔等贴身摔技术。主要应用于近身

缠抱或拳法攻击时所施展的摔法技术。在防卫中运用贴身摔时要求洞察机敏、进身果断、掏抱要准、锁抱要紧、施摔自然、协调发力、一气呵成。

1．夹颈过背摔







动作方法

双方由基本姿势开始，甲以左直拳击乙头部；乙用前臂格挡甲左前臂，左臂由甲右肩上穿过后，曲臂夹甲颈部；同时右脚背步（转体撤步）至与左脚平行，两腿曲膝，身体右转，以左侧髋部贴甲方前身；继而两腿蹬伸，向下弓腰，低头将甲背起后摔倒。

技术要点

夹颈牢固，背步转身要快，低头，蹬腿协调用力。绕抱对手左臂要快，转身、低头、弓腰、蹬腿协调连贯，快速有力。

错误纠正

夹不住对方手臂，夹颈不牢固，背步转身不够快，身体没有协调用力。因此，应先分解练习背步转身动作，多做练习，转身、低头、弓腰、蹬腿要协调连贯，快速有力。

2．夹颈打腿摔


1


2



动作方法

双方由基本姿势开始，甲以左直拳击乙头部；乙用右臂格挡甲左前臂，左臂由甲右肩上穿过后，曲臂夹甲颈部；撤右脚，臀部抵住对方小腹，身体立即左转，同时用左脚向后横踢对方小腿外侧，将对方挑起摔倒。

技术要点

夹颈牢固，转身要快，低头，打腿协调用力。

错误纠正

夹颈不牢固，转身不够快，身体没有协调用力。因此，应先分解练习上步转体动作，多做练习，转身要快，低头，打腿要协调连贯，快速有力。

3．抱腰过背摔

1





2



动作方法

甲用右掼（直）拳击乙头部；乙向前上半步，左闪身，右臂由甲右臂下穿过，右手抱甲腰部，左手夹住甲右臂；背右步，曲膝后蹬直，向下弯腰，低头将甲摔倒。

技术要点

夹臂牢固，背步转身要快，低头，蹬腿协调用力。绕抱对手右臂要快，转身、低头、弓腰、蹬腿协调连贯，快速有力。

错误纠正

闪身不快，夹臂不紧，抱腰不够紧，身体不协调。因此，应先分解练习背步转体动作，多做练习，转身要快，低头、蹬腿要协调连贯，快速有力。

4．插肩过背摔

1



2





动作方法

甲右掼拳击乙头部，乙立即向前上步，左闪身，左臂由甲右腋下穿过；背右步至与左脚平行，两腿曲膝；同时右手夹住甲左臂，两腿蹬直，向下弓腰，低头，将甲摔倒。

技术要点

闪身快，背步、转身协调一致，低头、弯腰、蹬腿连贯有力。

错误纠正

闪身不快，插肩不够快，身体不协调。因此，应先分解练习背步转体动作，多做练习，低头、弯腰、蹬腿要协调连贯，快速有力。

5．折腰搂腿

1



2





动作方法

靠近对方，下闪，双臂抱住对方腰部，右脚抬起，并以小腿由前向后搂挂对方左小腿。同时双手抱紧对方腰部，上体前压其胸，使其后倒。

技术要点

抱腰、挂腿、前压要协调一致。

错误纠正

上步慢，动作不协调，摔不倒对方。因此，应多练习，体会动作要领，强调抱腰要紧并向回拉，上体前倾压胸和搂腿动作一致。

6．抱腿搂腿

1



2





动作方法

上步，身体下潜闪躲，然后左手抱对方右后腰，曲肘；右手抱其左膝窝用力回拉，使对方的左腿离地。左脚抬起前伸，由前向后搂挂对方的支撑腿，同时用左肩向前顶靠对方肋部将其摔倒。

技术要点

上步、下潜、搂挂要协调一致。

错误纠正

抱腿不紧，摔不倒对方。因此，应强调进身马上破坏对方的重心，抱起对方的前腿使其单腿支撑，强调搂腿、手拉和肩顶用力一致。

7．穿裆靠摔





动作方法

双方对战，甲出拳向乙方进攻，乙方快速潜身，接着上右脚锁控对手左腿，右手穿裆下抱甲右腿，同时上体向后靠撞，右手向上提

抱，将对手靠摔在地。

技术要点

潜闪快速，上步、穿裆抱腿协调一致，蹬地转腰发力，力达触点。

错误纠正

下潜慢，发力不协调，摔不倒对方。因此，应强调动作协调，多练习，体会动作要领。

8．捞腿扣肩摔





动作方法

双方对战，甲出拳向乙方进攻，乙方侧闪上步，上体前俯避化来拳，同时右手向上扣捞对手左腿，左手向下推压其胸肩，将其摔倒在地。

技术要点

侧闪要快，捞腿、扣肩相合一体，快速有力。

错误纠正

侧闪不及时，动作不协调。因此，应强调动作协调，多练习，体会动作要领。

三、夹腿摔

夹腿摔是擒拿格斗摔法技术中较为实用的一种技术。夹腿是接腿的动作，分为正夹和侧夹两种形式。通常在对手以后腿低位侧弹踢攻击我方大腿外侧时使用，我方利用手臂和大腿将其攻击腿夹住后而施展摔法的技术。在防卫中运用夹腿摔时要求洞察机敏、进步及时、夹打果断、掏抱要紧、施摔自然、协调发力、一气呵成。

1．夹腿打腿摔









动作方法

当对方用后低鞭腿向我方大腿外侧击来时，我方迅速上步外撑抵住对方腿部，用前手内合夹住对方后腿，同时出后摆拳攻击对方头部，随后搂住对方颈部，上右脚别对方支撑腿，使其失去平衡倒地。

技术要点

夹腿出拳要同时进行，整个动作协调连贯，上步时要低头含胸。

错误纠正

夹腿时没有上步外撑，夹腿和出拳没有同时进行，上步时挺胸拔背，整个动作不协调连贯。因此，应分解练习体会上步外撑，注意夹腿和出拳同时进行，完整练习，上步打腿要快，体会动作要领。

2．夹腿勾踢摔



2



3





动作方法

当对方用后低鞭腿向我方大腿外侧击来时，我方迅速上步外撑抵住对方胫部，用前手内合夹住对方后腿，同时出后手直拳攻击对方头部，随即从对方右肩上穿过下压其颈部回带；同时，左手抱腿上提，右脚向前勾踢对方支撑腿踝关节处，使其失去平衡倒地。

技术要点

夹腿出拳要同时进行，侧夹腿准确，上提、压颈、勾踢协调一致，上步时要低头含胸。

错误纠正

夹腿时没有上步外撑，夹腿和出拳没有同时进行，上步时挺胸拔背，整个动作不协调连贯。因此，应分解练习体会上步外撑，注意夹腿和出拳同时进行，完整练习，压颈、勾踢要快，体会动作要领。

四、抄腿摔

抄腿摔是擒拿格斗摔法技术中较为常见和实用的一种技术。抄腿是接腿的动作，分为里抄抱和外抄抱两种形式。在防卫姿势状态下，身体正面发生抄腿动作为里抄抱，身体背面发生抄腿动作为外抄抱。里外抄抱根据左、右手抄抱不同运用摔法也不相同。通常在对手以前、后腿中位侧弹踢攻击我方躯干时使用，我方利用手臂将其攻击腿抄抱于胸前后而施展摔法的技术。在防卫中运用抄腿摔时要求洞察机敏、进步及时、抄抱果断、锁抱要紧、施摔自然、协调发力、一气呵成。

1．抄腿腿别摔





2



3



动作方法

当对手用前鞭腿攻击我方肋部时，我方迅速双手合扣抄抱住对方进攻腿，顺势将前腿插入对方支撑腿后侧，上体向右后方转体，同时下压对方左腿，将对方摔倒。

技术要点

抄腿要准确，抱腿要紧，动作要协调连贯，一气呵成。

错误纠正

抄腿不准，抱腿不紧，转体、别腿动作不协调连贯。因此，应分解练习，多做抄腿练习，完整练习，抄腿、转体、别腿动作要连贯协调。

2．抄腿搂腿摔



2







动作方法

当对手用前鞭腿攻击我方肋部时，我方迅速双手合扣抄抱住对方进攻腿，顺势用左手搂其支撑腿，将其摔倒。

技术要点

抄腿要准确，抱腿要紧，动作要协调连贯，一气呵成。

错误纠正

抄腿不准，抱腿不紧，抄腿、搂腿动作不协调连贯，摔不倒对方。因此，应分解练习，多做抄腿练习，完整练习，抄腿、搂腿动作要连贯协调。

3．抄腿上托摔



2



3





动作方法

当对手用后鞭腿攻击我方肋部时，我方迅速双手合扣抄抱住对方进攻腿，同时迅速向前上步并猛力将对方抄抱腿向上托抬，将对方摔倒。

技术要点

上步、上托动作要协调、连贯、猛烈，一气呵成。

错误纠正

抄腿不准，抱腿不紧，抄腿、上托动作不协调连贯，摔不倒对方。因此，应分解练习，多做抄腿练习，多练习上步、上托动作，注意身体协调发力。

4．抄腿旋压摔

1



2







动作方法

当敌方用左鞭腿击打我方胸部，我方用右臂格挡，用左手抄抱敌方左腿，向右后转身的同时右脚撤步，继而双腿曲蹲上体下俯，以左手阻挡敌方支撑腿内侧，使敌方倒地。

技术要点

转身、撤步、阻挡、下压的动作要协调连贯。

错误纠正

抄腿不准，抱腿不紧，抄腿、转压动作不协调连贯，摔不倒对方。因此，应分解练习，多做抄腿练习，多练习转身、阻挡、下压动做，注意身体协调发力。

5．抄腿勾踢摔



2



3





动作方法

当敌方用后鞭腿攻击我方肋部时，我方迅速双手合扣抄抱住对方进攻腿，顺势用右手砍压其颈部向下、向回带，左臂上托其抄抱腿，右脚勾踢对方支撑腿，同时身体配合转体将对方摔倒。

技术要点

抄腿、上托、压颈、勾踢腿动作要协调连贯，一气呵成。

错误纠正

抄腿不准，抱腿不紧，抄腿、压颈、勾踢动作不协调连贯，摔不倒对方。因此，应分解练习，多做抄腿练习，多练习抄腿、压颈、勾踢动作，注意身体协调发力。

五、接腿摔

接腿摔是擒拿格斗摔法技术中较为常见和实用的一种技术。接腿主要是针对直线攻击腿法技术，如侧踹腿、正蹬腿技术。可分为正夹和抓抄两种形式。通常在对手以直线腿法攻击我方躯干时使用，我方利用手臂将其攻击腿接住后而施展摔法的技术。在防卫中运用接腿摔时要求洞察机敏、进退准确、接腿果断、锁抱要紧、施摔自然、协调发力、一气呵成。

1．接腿涮腿摔









操作方法

当敌方用侧踹腿攻击我方胸部时，我方迅速双手合扣锁抱住对方进攻腿，同时迅速向后撤步并猛力向回、向右下拉对方进攻腿，待对方重心下降时，迅速向左上摆，将对方摔倒。

技术要点

动作要协调、连贯、快速，一气呵成。

错误纠正

接腿时机不准，动作不协调、不连贯，摔不倒对方。因此，应多做接腿练习，体会接腿、下拉、摔摆动作要连贯协调。

2．接腿勾踢摔









动作方法

当对手用侧踹腿攻击我方胸部时，我方迅速双手合扣锁抱住对方进攻腿，同时迅速向前上步，左手下压、右手猛力向回、向上提拉对方进攻腿膝关节，待对方重心上升时用后腿勾踢对方支撑腿，将对方摔倒。

技术要点

上步时，要含胸收腹，接腿、提拉、回带、勾踢动作要协调、连贯、快速，一气呵成。

错误纠正

接腿时机掌握不好，动作不协调连贯，上步时挺胸拔背。因此，应先分解练习，体会接腿动作，再完整练习，提拉、回带、勾踢动作要连贯，掌握时机。

3．挂腿推胸摔



2



3





动作方法

敌方起前蹬腿狠踹我方胸部，我方用右手向里抄挂破解来腿，接着向前上右步，右手顺势滑抱敌方左膝窝，同时出左手狠推敌方胸部，使之倒地。

技术要点

挂腿时腰应向左转，上步、推胸齐动一致，动作快猛。

错误纠正

挂腿时机掌握不好，动作发力不协调连贯。因此，应先分解练习，体会挂腿动作，再完整练习，转身、上步、推胸动作要连贯，掌握时机。

4．锁腿靠身摔

1



2







动作方法

双方对战，对手突然起左侧踹腿狠踢我胸腹，我身体重心后仰，左手向外勾挂破解来腿，接着我右脚向前上一大步，同时右臂外展，上体向后方靠击对手，使之失衡摔倒在地。

技术要点

上步、靠击、展臂齐动合一，蹬地转腰发力，力达触点。

错误纠正

挂腿时机掌握不好，动作发力不协调连贯。因此，应先分解练习，体会挂腿动作，再完整练习，上步、靠击、展臂、推胸动作要连贯，掌握时机。

第七节　擒拿格斗——解脱抗暴术

解脱抗暴术是擒拿实践的重要技术，是规避格斗风险和达到防卫效果的前提。解脱抗暴术是当人在非情愿状态下，身体某个部位在外力作用下被束缚或控制时，被侵害者运用方法使被束缚或控制部位得以脱逃同时所采取的反击技术。防卫实践活动中常见的解脱方法有单纯解脱和反击解脱两种方式。解脱技术在应用过程中要求动作快、方法巧、爆发用力、随机应变。

一、抽手戳眼







动作方法

当对手用双手握住我方右手时。我方立即向前上左步，向右转身，左小臂由对手的左、右小臂下穿过。穿臂后，左臂抱住对手左、右小臂，同时右手突然抽出。

技术要点

在做抽指戳眼动作时，首先要上步，转身要快，抱臂要紧，抽手指应突然，戳眼应准确。

错误纠正

圈臂动作不协调，抽指不果断，插眼不准确。因此，应反复进行练习，先体会动作技术，再体会发力，可以有针对性地练习戳眼技术。

二、推腕旋指







动作方法

当对手用手紧握我示指、中指时。我方左手由下向上抓握住对手右手腕。抓握对手右手腕后用力向上推对手右手腕，同时示指、中指在对手手心中旋转后拉抽出，得以解脱。

技术要点

在做推腕旋指解脱动作时，一定要握住对手右手腕。推腕与旋抽指应同时完成，动作要果断、迅猛。

错误纠正

手腕抓握不准、不紧，抽指时缺少旋指，做动作时不果断。因此，此动作应反复进行练习，认真体会动作要领，培养果断、迅猛的动作意识。

三、压腕抽指



1

2





动作方法

当对手用右手抓握我方右手指时，我方迅速用左手抓握对手右手腕，抓握手腕后立即用力下压对手右手腕，同时右手指猛然向上抽出，得以解脱。

技术要点

在做压腕抽指动作时，抓握对手右手腕一定要准确、牢固，这是动作成功的关键，压腕与抽手动作应同时完成，动作应突然、迅猛。

错误纠正

抓握对手腕部不牢固，下压抽手不协调、迅猛。因此，应日常练习时，对手指进行专门的抓握练习，提高抓握力量。反复练习下压与抽手动作，使其达到协调统一、快速准确。

四、挑臂抽指



1

2



3



动作方法

当对手用右手抓握住我方右手拇指时，我方右臂曲肘回拉，左小臂由下向上挑对手右小臂。挑对手小臂的同时右手拇指迅速向下抽出，得以解脱。

技术要点

在做挑臂抽指动作时，应注意挑小臂与抽指同时完成，挑小臂要突然，抽指动作要快。

错误纠正

挑小臂与抽指身体配合协动不好。因此，应反复进行练习，练习时强调快速、果断，一气呵成。

五、搂腿压膝



1





动作方法

当对手在正前方，用双手抓握我方右手下折时，我方借助对手下折之力右手掌心上迎，向前下蹲上右步。左手由对手左腿向里侧穿过，搂住其左小腿。左脚蹬地，向前弓步，用左肩顶其左腿膝关节，同时右手用力向下拉对手双手，将对手摔倒在地，使自己得以解脱。

技术要点

在做搂腿压膝动作时应顺势下蹲上步、掌心上迎，以减缓对手折指之力。搂腿、顶膝动作要突然、协调、有力。

错误纠正

下蹲上步、掌心上迎动作不够迅速、协调，搂腿、顶膝动作不够协调连贯。因此，可以采取分解练习，先进行下蹲上步、掌心上迎动作练习，掌握进身动作后，再单独练习搂腿压膝摔法动作，基本熟练后，将两组动作结合起来反复进行练习，直至熟练。

六、拉臂击肋



2



3



动作方法

当对手在背后，用右手抓握住我方左手腕时，我方左臂迅速前摆、曲肘、上提，左手反握其右手腕。左手抓腕后，上体由右向左转

动，逆时针上提拉对手右手腕。右手握拳，向左转体，用勾拳或直拳猛击对手肋部，将其重创。

技术要点

在做拉臂击肋时，首先应向前摆臂、曲肘、上提，随后拉腕、击肋。抓腕要快，击肋应有力。

错误纠正

摆臂、曲肘、上提动作僵硬，身体没有配合转体，整个动作不协调。因此，可以采用分解练习，先练习拉臂转体动作，然后再练习完整动作，动作由慢到快，逐步体会动作，直至熟练完成动作。

七、回肘击肋







动作方法

当对手在背后，用右手由后抓握住我方左臂肘关节时，我方左手迅速前伸，左臂伸直，身体由左向右略配合转体，使被抓之肘手得以

解脱。随即左转身，曲肘，用左肘后顶对手肋部，将其重创。

技术要点

在做转身顶腹动作时，首先要解脱被对手控制的左肘。伸臂要突然，转身解脱和转身击肋动作都要快速、迅猛、准确。

错误纠正

解脱时身体没有配合转动，或有转动但不够突然；转身回肘距离感不好，达不到重创的效果。因此，在练习时，可以将解脱与回肘击肋分开进行练习，以便更好地掌握，待基本掌握后，再进行完整练习，直至熟练。

八、抽臂击腹







动作方法

当对手在背后用右手抓握住我方左臂肘关节时，我方左脚向左后方撤步，此时身体配合猛然向左后转体，左臂快速后摆上抽，右手握拳，用勾拳猛击对手腹部，力争重创对手。

技术要点

在做抽臂击腹动作时，撤步、转体、抽臂动作要快速、协调，左臂后摆上抽实质带有虚晃、吸引对手注意力的作用，出拳击腹应快速、有力。

错误纠正

转身抽臂动作不够快速、协调，击腹缺少杀伤力。因此，可采取分解练习，先练习转身抽臂，再有针对性地练习上勾拳技术，最后再将两组动作结合，反复进行练习，直至熟练掌握该动作为止。

九、盘肘击头







动作方法

当对手在正前方，并上右步，用右手抓握我方左臂肘关节时，我方立即向后撤右步，用右手抓扣对手右手指，左手曲臂，用前臂顺时

针圈盘下按其右肘关节，同时抬右腿、提右膝上顶对手头部，全力重创其头部。

技术要点

在做盘肘击头动作时，要做好扣手、盘转、下按等动作，要协调、有力，用膝顶头要突然有力。

错误纠正

扣手不紧，盘肘下按动作僵硬、不协调，膝击头部力点不准，不能造成重创。因此，应进行分解练习，先练习盘肘擒拿动作，熟练掌握后，再单独练习上击膝动作，最后将两组动作完整反复练习，直至掌握该动作。

十、跺脚撩裆







动作方法

当对手在背后，用双手旋拧我右手腕时，使我方身体向前倾、曲右臂。我方突然起右脚跺踩对手右脚面。跺脚后，我方迅速向前弯

腰，用右脚跟后撩踢对手裆部，将对手重创、制服。

技术要点

在做跺脚撩裆技术时，注意跺脚时要突然暴力。撩裆要快、准、狠。

错误纠正

跺脚不准，不够迅速果断，跺脚撩裆动作不协调、连贯。因此，可以先有针对性地进行分解练习，专门练习跺脚和撩裆，当单一技术基本成熟后，在将两个内容组合在一起，反复进行练习，直至熟练。

十一、扶地击裆







动作方法

当对手在背后，其右手抓握住我方右手腕，左手压按我右肩时。我方立即借助对手拧腕、压背之力，左掌扶地，双腿曲膝、重心下降。右腿迅速抬起，用右腿后蹬对手裆部。

技术要点

在做扶地击裆技术时，首先要借助对手之力曲膝、扶地。抬腿要快速、准确、突然、有力。

错误纠正

扶地支撑动作不协调，击裆不准确，缺乏力量。因此，可以采取分解练习，先练习扶地动作，再单独练习后蹬技术，最后将两组动作结合起来反复进行练习，直至熟练掌握。

十二、回肘击头







动作方法

当对手在背后，用双手旋拧我方右腕部时。我方迅速向前上右步，身体快速左转，同时左臂曲肘平抬，用肘后摆横击对手头侧。

技术要点

在做回肘击头时，首先上步、转体要快速、协调。左臂曲肘、平抬要快，后摆顶击头要准确、有力。

错误纠正

上步、转体、击头动作不协调，不连贯。因此，可先练习肘击技术，然后在结合完整动作进行练习，直至熟练掌握。

十三、扣手格肘







动作方法

当对手在正前方，向前上左步，其左手抓我方右肩时。我方迅速右脚向后撤半步，左臂曲肘，左手扣握住对手左手手背。身体立即向左猛然转动，右臂上曲抬，用右小臂由外向内格对手左臂肘关节，重创其肘部。

技术要点

在做该动作时，首先扣握手背要紧。格肘时要有身体配合发力，快速、有力、准确，一气呵成。

错误纠正

扣手不紧，格肘缺少身体配合发力，力点不准。因此，在练习时，由慢到快，且循序渐渐地进行练习，多体会要领。

十四、砍颈顶腹







动作方法

当对手在正前方，上左步，双臂平抬、前伸，用双手掐住我方喉部时。我方迅速向后撤右步，曲抬双臂，双小臂由里向外格挡对手双臂。顺势双手成掌，砍击对手颈部动脉处。双手砍颈后瞬势搂其颈部，用力回拉，同时抬右腿顶其腹部，解脱后重创对手。

技术要点

在做砍颈顶腹技术时，首先应要用力曲臂格挡。砍颈要突然、准确，拉颈顶腹要尽全力，动作协调、自然。

错误纠正

格臂砍颈动作不够连贯，搂颈顶腹力量不足。因此，在练习时，可采取分解练习法和完整练习法。可先练习格臂砍颈，基本熟练掌握后，再练习上顶膝技术，提高顶膝攻击力，最后将两组动作完整练习，反复练习直至熟练掌握。

十五、顶颌击裆







动作方法

当对手在左侧，伸双臂，用双手掐住我方颈部时。我方迅速向右撤步，右臂向上曲抬，右手抓住对手左手腕，牵拉对手迫使其上体重心前倾，同时左臂平抬，下曲肘，用左肘上顶其下颌。此时，上动不

停，身体略向右转体，同时左臂下伸，左手抓击对手裆部，重创对手后解脱。

技术要点

在做顶颌击裆技术时，首先要将对手扼喉之手格开抓腕要快速、牢固，反肘顶下颌要突然、准确、有力，击裆要准确。

错误纠正

顶颌、击裆力点不准，力量不足，动作不协调、连贯。因此，在练习时，可专门练习反肘技术和甩手技术，克服力点不准和力量不足的毛病，待单个技术成熟后，再结合实战反复进行练习，直至熟练掌握该项动作。

十六、转身击肋







动作方法

当对手在背后，用右脚踩踏我右腿膝窝，双臂扒肩欲将我摔倒时。我方借助对手下踏之力，立即右膝跪地，左腿曲膝下蹲。身体顺势左转，左臂微曲横摆击对手左肋，将其重创。

技术要点

在做该动作时，要顺势跪膝下蹲，转身要快，左拳后摆击要突然、准确、有力。

错误纠正

动作不协调，击打力量不足。因此，应反复练习此动作，注意要借助身体的力量配合发力。

十七、蹲抬剁腰







动作方法

在与对手搏斗过程中，我方不慎被对手用右臂圈夹住我方颈部，准备做过背摔时。我方立即曲膝下蹲，重心下移，用左手抱住对手腰部。右手迅速托抬对手右腿膝关节，将其抱起。上动不停，右膝跪地，左腿成弓步，将对手腰部重砸在我左膝上，重创对手，将其制服。

技术要点

曲膝下蹲要快，是防摔的关键。托抬腿要迅速、有力，剁腰要准确、果断。

错误纠正

后蹲、抬腿动作不连贯、协调，剁腰力点不准，不够突然。因此，在练习时，可以先体会后蹲抗摔，然后再练习托腿下剁，注意保护陪练安全，反复练习直至熟练掌握。

十八、抱腿前顶


1


2



动作方法

当与对手搏斗中，我方不慎被对手正面用右臂圈锁住我方颈部时。我方立即上右步插入对手两腿中间，双手环抱对手双腿膝关节后侧。此时，我方迅速用右肩顶对手腹部，双手向后、向上拉对手膝关节，将其摔倒，使我方得以解脱。

技术要点

在做抱腿前顶动作时，下蹲要快，用以防摔。抱腿要紧，回拉前顶动作要协调、连贯，同时完成。

错误纠正

抱腿不紧，回拉前顶动作不够协调，连贯。因此，在练习时，可先练习抱双腿前顶摔，然后再结合实战应用，反复练习直至熟练掌握该项技术。

十九、扣手格肘


1


2



动作方法

对手向前上左步，举左臂，左手由上向下抓住我方头发时。我方迅速用右手扣握其左手背，同时左臂上举曲肘上抬，用左前臂由内向外格对手左臂肘关节，我方身体纵轴由右向左猛然转动，配合左臂外格发力，将对手重创、制服。

技术要点

在做扣手格肘动作时，应注意在对手抓发外侧实施技术。因此，在防卫时扣手要快速、准确，格肘时身体左转应保持协调、迅猛。

错误纠正

扣手不够准确、快速，格肘时身体配合不协调，动作分解。因此，应先练习扣手，再进行格肘练习，最后进行完整练习，关键在于体会格肘发力要协调、有力，学会运用躯干力量作用于手臂。

二十、托肘击膝







动作方法

对手在左侧上右步。举右臂，右手由上向下抓握住我方头发时。我方右臂上举、曲肘，用右手抓扣对手右手背。上体由左向右转体同时，左臂曲肘上抬，左手向上猛击对手右肘部。重创对手肘部同时曲抬左腿，用全脚掌猛踹对手右膝关节，将对手制服。

技术要点

紧扣对手手背，转体托肘要迅猛，击膝动作要突然，上下肢应协调配合发力。

错误纠正

扣握不紧、不准，托肘时缺少转体，击膝缺少速度力量，准确性不够。因此，应可以采取分解练习和完整练习法。先分解练习抓扣、转体托肘、托肘踹膝，最后再将所有动作完整练习。动作要点快速、协调、准确。

二十一、戳眼别腿

1



2





动作方法

当对手在左侧，上左步，用双臂将我方左臂及腰抱住时。我方迅速起左脚向右横跨一步，右臂曲肘平抬，右手成掌，将示指、中指竖起，猛戳对手眼部。上动不停，右手迅速抓握对手左手腕。左脚向对手左脚外侧上步，左小臂由其左臂腋下穿过，抱住对手左臂。同时身体猛然向左侧转动，右手拉对手左手腕，用左小腿别其左腿，将其重创后摔倒。

技术要点

在做戳眼别腿技术时，做到戳眼要准、狠，抓腕要牢、上步要快，抱臂要紧，别腿要有力，转体及时，动作完成协调连贯。

错误纠正

戳眼不够果断、准确，抱臂别摔动作不够协调、连贯。因此，在练习时，可采取分解练习法和完整练习法。先练习戳击技术，当戳击

技术具有一定杀伤力时，再练习抱臂别摔技术，最后将二者完整动作反复练习，直至掌握该项技术。

二十二、击裆背摔



2



3





动作方法

当对手在身后用双臂将我双臂环抱于腹前时。我方迅速用头后仰，猛撞其面部，此时，左脚向左横跨一下步，身体重心随之左移，用右臂由上经下猛击对手裆部，力达拳轮。上动不停，我方双手立即抱住其右臂，猛然左转将其摔倒。

技术要点

撞头、击裆动作要协调连贯，动作完成要一气呵成。

错误纠正

撞头、击裆动作不够果断，摔法技术完成不好。因此，在练习时，可以采取分解练习，先练习撞头、击裆动作，再练习抱臂摔技术，待其熟练掌握后，结合起来反复练习，直至熟练掌握。

二十三、推肩别腿







动作方法

在与对手搏斗过程中，我方起左腿反击对手时，不慎被对手用双臂抱住我方左腿。我方右脚迅速向前跳步，重心前移，左腿立即向前下压，同时右手抓握住对手左肩。左脚插向对手左腿外侧后落步，左手推其右肩，身体向右侧转动。同时，右手回拉对手左肩，使其重心后坐，用左腿别其左腿，将其摔倒，我方得以解脱。

技术要点

在做推肩别腿技术时，首先跳步要及时，左腿下压时身体重心要配合前移，略向右转，下压要有力。推肩别腿应同时完成，动作要协调。

错误纠正

推肩力量不够，推肩别腿动作不协调。因此，在练习时，可先练习推肩压腿动作，体会技术的用力顺序，然后再练习推肩别腿动作，直至熟练掌握。

二十四、拉肩打腿







当与对手搏斗中，我方起左腿踢击对手躯干，不慎被对手双手抱住我方左腿，欲施抱摔时。我方迅速右跳步向前，靠近对手，左手抓住对手左肩衣领，向其身体后方左侧拉拽。曲右膝、弯腰，右手向下抓打对手左腿踝关节，此时被抱腿和身体配合向右转体，将对手摔倒在地，得以解脱。

技术要点

在实施拉肩打腿动作时，拉肩打腿动作要及时、协调、连贯。打腿要有力，身体转动要自然、协调。

错误纠正

拉肩打腿动作不协调，身体没有配合发力。因此，应将此动作反复进行练习，体会其中发力顺序与技巧，熟练掌握该项技术。

二十五、翻身剪腿

1



2



3





动作方法

当对手在背后，其左手拉握住我方右小腿，右手抓住我右膝关节，欲将我摔倒时。我方双臂曲肘，自护做前扑动作受身倒地。左腿落于对手双脚外侧伸直，身体右上翻转，左小臂撑地。右腿在对手大腿前伸直，身体猛然向右侧转体，用双腿之合力剪对手髋部，将其剪倒。

技术要点

在做此动作时，要做好受身倒地。双腿要用合力剪其髋部，身体转体配合发力。

错误纠正

前扑动作不规范，剪腿缺少合力，动作不够突然、果断，缺少身体配合发力。因此，应可先练习前扑技术，再练习倒地剪腿技术，着重注意身体配合发力和剪腿技巧。

二十六、团身滚摔







动作方法

当在与对手搏斗中，对手将我方摔倒在地，骑坐在俯卧于地面我的腰上，左小臂由后锁住我方颈部时。我方双肘撑地，双手抓握对手左小臂下拉。此时，迅速团身上拱，双膝撑地。上动不停，我方双手迅速下拉对手左小臂，同时团身、前滚，将对手摔倒，我方得以解脱。

技术要点

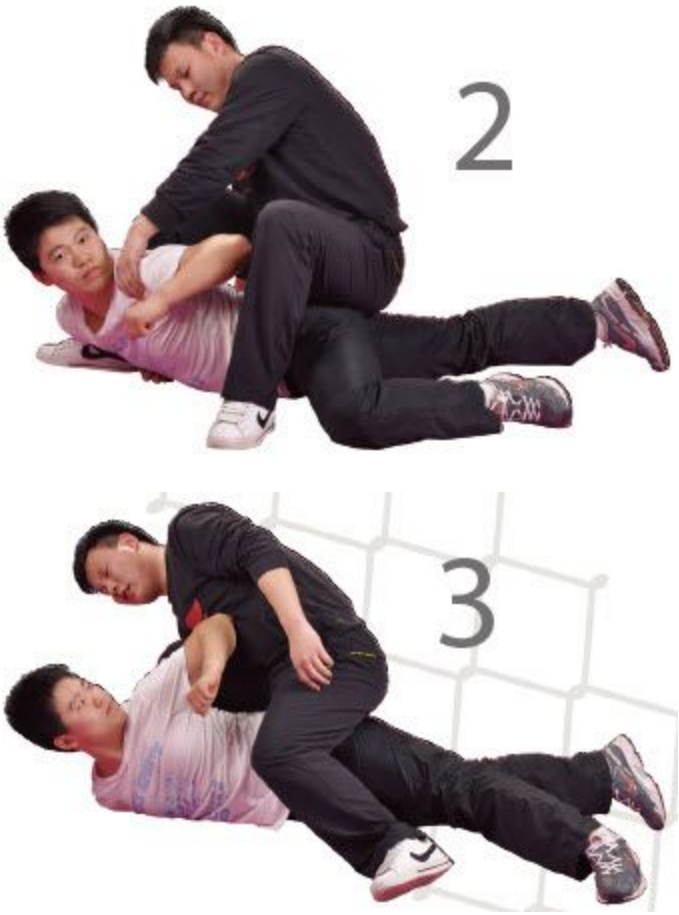
在做此动作时，双手要用力下拉对手小臂，以得缓解被锁之颈，同时便于施摔。双腿蹬地、撑地动作要快速、突然，团身应及时，前滚应协调。

错误纠正

拱地团身不够突然，滚翻动作不协调、自然。因此，在练习时，可先练习拱起，再练习滚翻，最后再完整进行反复练习。

二十七、翻转击肋





动作方法

在与对手搏斗中，我方被对手打倒在地，并骑坐在俯卧于地面我方的躯干上，欲向我实施攻击时。我方左小臂撑地，右小臂迅速由对手右小腿上穿过掏抱其右小腿。上动不停，左腿曲膝，重心右移，右小臂撑地，左臂曲肘上抬。身体猛然向左转上翻，同时左脚蹬地，左小臂摆击对手右肋部，重创其肋，我方得以解脱。

技术要点

在做该动作时，抱腿要快速、牢固，转体击肋动作要协调、突然、有力。

错误纠正

转体击肋时，右脚配合蹬地不充分，身体动作不协调。因此，应多练习，由慢到快，循序渐进地反复练习。

二十八、抱头滚翻







动作方法

在与对手搏斗中，我方被对手摔倒在地，双小臂撑地，对手骑坐在我背上，欲向我攻击时。我方双手紧抱后脑自护。迅速曲腿、缩头、耸肩、团身，用双肘及双膝跪撑地面。此时，双腿迅速蹬地，用腰、臂、臀部合力向前上拱对手臀部，将其摔倒，我方得以解脱。

技术要点

在做此动作时，首先要用双手抱头自护，以防对手攻击头部。随后的整个动作要连贯协调，一气呵成，身体滚动应自然。

错误纠正

蹬地、团身、拱腰、滚翻动作不够协调、自然。因此，应多练习，练习中强调迅猛、果断，注意体会对方重心的移动。

第八节　擒拿格斗——反擒拿

反擒拿技术是擒拿格斗实践活动中较为典型的防卫技术，是在近身格斗中规避风险和降低损失的最有效方法之一。反擒拿就是反抗他人对自身的擒拿，并运用方法在解脱过程中擒拿对手，也就是所谓的脱拿技术。在擒拿格斗实践中常见的反擒拿方法通常是运用于他人对指关节、腕关节、肘关节、肩关节、颈部、腰部、髋关节、膝关节、踝关节等部位的擒拿后的脱拿法。反擒拿技术在防卫实践中要求果断准确、刚猛纯熟、虚实相济。

一、撅指压腕





动作方法

当对手用右手抓握我右手时，我方突然用右手抓握其右手拇指，随即我右手用力撅压其拇指和腕部，使其疼痛倒地。

技术要点

抓握拇指要果断、准确、牢固，下压要有力。

错误纠正

抓握不果断、不牢固，下压不及时。因此，应先练习抓握拇指，然后再结合下压进行练习，反复练习直至熟练掌握。

二、抱臂掰指





动作方法

当对手在背后用双臂将我方双臂环抱于胸前时。我方迅速用右手抓握其右前臂，重心前移，防止其施摔。同时，左手抠握其左手小指向上翻掰，将其制服得以解脱。

技术要点

抱臂、前移重心要果断，及时。掰指要有力，与身体动作同时进行。

错误纠正

动作不协调，捋指不准。因此，在练习时，可专门练习捋指和掰指，然后再结合完整动作反复进行练习，直至熟练掌握。

三、旋臂扛拿





动作方法

当对手用右手抓握我方右手时。我方迅速抓握对手右手，逆时针转动向后旋拉其右臂，此时，右脚立即向前上步并右转，以肩猛扛对手肩、肘关节，将其制服。

技术要点

抓握要紧，旋臂、上步、转体、扛拿动作要协调，自然，一气呵成。

错误纠正

抓手不紧，完成动作不协调，扛拿部位不准。因此，应反复练习，体会动作要领，完成动作力争协调、自然。

四、金丝缠腕

1



2





动作方法

当对手伸右手抓握我方右手碗时。我方迅速用左手扣按其抓握手四指，将其手控制在我手中，防止其逃脱；同时，以右脚为轴，身体立即向右转体，右手边回带边上挑。外旋缠抓其腕，随即用右掌刃猛力向下旋切其右手腕，将其擒制。

技术要点

左手要扣紧对手四指，以免其逃脱；扣、切快速连贯，爆发用力。

错误纠正

扣握手指不紧，缠腕右臂离身体过远，拿点不准，动作完成僵硬。因此，应反复进行练习，完成动作力争协调、自然，多体会动作要领，仔细研究拿点，掌握拿点是关键。

五、翻掌缠腕







动作方法

当对手用左手抓握我方右腕时。我方迅速用左手扣按其右手四指，将其手控制于我右腕部。同时右腕逆时针转动并内旋，用掌根内侧顶于对手外腕处，上动不停，立即用右掌刃向左前方猛切、缠其腕，使其折腕被擒。

技术要点

左手要扣紧对手左手四指，防止逃脱；扣、切、缠快速连贯，爆发用力。

错误纠正

扣指不紧，动作完成不协调、僵硬，拿点不准。因此，应反复进行练习，完成动作力争协调、自然，多体会动作要领，仔细研究拿点，掌握拿点是关键。

六、扣手缠肘







动作方法

当对手在左侧，并上左步，用左手抓住我方左臂肘关节时。我方立即向左后撤左步，左臂微曲上抬，同时右手扣握住对手左手手指。左小臂向上，左手由外侧抓握对手左肘关节旋拧缠按，用缠丝之力将对手制服。

技术要点

在做扣手缠肘动作时，首先撤步要快，扣握对手左手手指一定要牢固，缠肘应浑圆、有力。

错误纠正

扣手缠肘动作僵硬、不协调，缠不住。因此，可以先通过练习金丝缠腕技术熟练缠的技术，然后再反复练习，体会缠肘动作。

七、曲肘别腕


1


2



动作方法

当对手用左手抓握我方右上臂时。我方迅速用左手扣按其左手背，同时曲右肘上抬，由其手臂外逆时针向内绕反压其左手背，随即左脚撤步并猛向左后转身，用右前臂别其腕，将其手腕擒制。

技术要点

左手扣按要紧，扣手与右曲肘要同时完成，转身别腕要爆发用力。

错误纠正

扣手不紧，动作完成不协调、僵硬，拿点不准。因此，应先通过练习金丝缠腕技术熟练缠的技术，然后再结合此动作反复练习，体会以肘缠腕的动作，直至熟练掌握该动作。

八、转身折腕







动作方法

当对手在背后，用左手抓住我方右臂肘关节时。我方迅速向前上左步，右转体，同时右臂曲肘回拉。左手虎口张开，四指在上，拇指在下迅速掐握对手左手掌，右手成掌。此时右手也握住对手左手手背，我方双手由左向右顺时针折其手腕，将对手制服。

技术要点

在做转身抓腕动作时，抓扣对手手掌要准、要紧。还要做到转身快，折腕动作协调。

错误纠正

抓握对手手掌不够准确、牢固，压折腕动作僵硬，身体配合发力不协调。因此，可以将动作分解练习，首先是练习拿掌解脱动作，然

后在练习转压折腕动作，注意体会身体配合发力，最后将两组动作进行完整练习，反复练习至熟练掌握。

九、翻身锁喉







动作方法

当对手在背后，用双手旋拧我右手腕，使我方曲臂曲肘时。我方迅速向前上右步，身体猛然左转，左臂借助转体力量曲抬成掌，用虎口掐锁对手颈部，重创其颈部，将其制服。

技术要点

在做翻身锁喉动作时，一定要注意上步、转体动作要快速、协调，锁喉要准确、有力。

错误纠正

没能借助对方拧臂的力量顺势发力，转身锁喉。锁喉缺乏力量，力点不准。因此，应翻身锁喉注意借助对方拧臂力量方向顺势转体发力，可单独练习锁喉技术，达到良好的防卫反击效果。

十、圈臂压腕







动作方法

当对手在背后并用右手抓住我方左后肩时。我方迅速向后撤左步，左转身，右手扣握对手右手腕，左大臂由对手右小臂上方穿过，用左大臂腋窝处下压其右腕关节处，将对手迅速制服。

技术要点

在做圈臂压腕动作时，首先应判断对手用哪一只手抓握哪个肩膀，随后撤步、转身。扣腕要紧，圈臂要快，下压时要有力，此技术动作要点协调、统一，一气呵成。

错误纠正

扣手不紧、不准，撤步、转体、圈臂动作不协调，压腕力点不准，不够迅猛。因此，应采用分解练习法，先完成扣手、撤步、转体、圈臂动作，基本熟练与协调后，进行圈臂压腕练习，主要体会压腕的力点与力道，最后再进行完整练习，逐步掌握该项技术。

十一、挑肘上翻



1



2



动作方法

当对手在背后偷袭我方，用右手抓住我方颈后衣领时。我方迅速向后撤左步，左转体，左臂曲肘上举，左臂由上经下、由右向左至对手右臂上穿过，左小臂由其臂下穿过，挑别对手右臂肘关节，将其制服。

技术要点

在做别肘击腹动作时，应先判断对手用哪只手抓衣领，随后撤步、转身。穿臂别挑肘一定要快速、有力。

错误纠正

撤步、转体、圈臂、挑肘动作不协调。因此，在练习时可以采取分解练习，先练习撤步、转体、圈臂、挑肘动作，由慢到快，循序渐

进，逐一达到熟练掌握的程度，最后将完整动作反复进行练习，直至游刃有余。

十二、扣手压腕





动作方法

当对手在左侧，并上右步，用右手抓住我方左肩上衣领时，我方迅速向左后横跨一小步，右臂曲肘上抬，用右手扣握住对手抓衣领的右手手背，上动不停同时用左臂曲肘上举由对手右前臂上方穿过，用左大臂腋窝处下压其右手腕，身体配合略向右转，将其制服。

技术要点

在做扣手压腕动作时，扣握对手抓衣领之要紧。穿臂、下压要快速、有力。另外，压腕时注意身体应配合略向右转。

错误纠正

扣握对手手背不准、不紧，跨步、穿臂、下压动作不协调，压腕力点不准。因此，应采用分解练习法，先完成扣手、跨步、穿臂、下压动作，基本熟练与协调后，再进行转体压腕练习，主要体会压腕的力点，最后再进行完整练习，逐步掌握该项技术。

十三、穿臂别肘







动作方法

对手在左侧，上右步，用右手抓住我方左肩上衣领。我方迅速右臂曲肘，右手扣握住对手抓衣领之右手。左臂曲肘上举，经对手右臂由右向左盘转向前穿过其腋下，左臂圈别对手右臂肘关节，左手掌推按至对手胸前，将其肘部别住，制服对手。

技术要点

在做穿臂别肘动作时，应迅速扣握住对手抓衣领之手。穿臂要快，圈别肘要有力，动作协调、迅猛、突然。

错误纠正

抓扣对手的手不够紧，穿臂、圈别肘时动作僵硬、不协调，拿点不准。因此，在练习时，可以将抓握敌手、穿臂、圈别肘贯穿起来反

复练习，动作由慢到快，循序渐进，并在练习过程中体会拿点与发力，最终至掌握该项技术。

十四、别肘下按







动作方法

当对手在右侧，上右步，用右手抓住我方上衣领时。我方迅速举左臂曲肘，左手紧扣住对手右手手背，同时右臂曲肘上举，重心前移，右肘由对手右臂上方穿过，肘关节挑拐穿过其右臂，别住对手右肘关节。别肘同时，右手伸至对手胸前，迅速由右向左略转体，同时手向下按，将对手制服在地。

技术要点

在做别肘下按时，迅速扣握住对手抓衣领之手是关键。穿臂、别肘要快速、有力，转体下按动作要协调。

错误纠正

扣手不紧，圈臂别肘动作不协调，拿点不准，身体重心协动不好。因此，在练习时，可进行分解练习，扣手、圈臂、别肘由慢到快，循序渐进地进行练习，并从中体会拿点与身体发力的配合，直至灵活运用该项技术。

十五、撤步压腕


1


2


3

动作方法

当对手在正前方，上右步，右臂上举，右手由上经下抓住我方头发时。我方双臂立即曲肘上抬，双手由上向下扣握住对手右手腕，右脚迅速后撤，双手反卷对手右手腕，头部向前、向下顶折对手腕部，双手、头部协动压其腕部，将其制服。

技术要点

在做撤步压腕动作时应事先洞察对手抓发动机，做好自卫准备。曲臂上抬、抓握动作要迅速准确，扣腕要紧，撤步动作要协调，卷腕时要用力，头部要配合协动，压腕须突然。

错误纠正

双手抓握时机不准，抓握腕部不快、不准、不紧，撤步下压动作不协调，卷腕、压腕不突然。因此，应可以将动作进行分解练习，先可以根据抓发动作进行时机练习，然后练习撤步下压练习，动作要点协调统一，卷压腕要突然、迅猛，最后将动作进行完整练习，一气呵成。

十六、扣手切腕

1



2





动作方法

当对手由前用右手抓拉我方头发时。我方迅速用左手扣抓其手背，用掌根紧顶其外腕，将其手固定于头上。随即用右手迅速扣抓其手碗，紧接着右脚后撤并右后转体，同时头手猛向右下方切其腕，使其折腕就擒。

技术要点

扣抓要紧，以免损伤头发。撤步、转体与切腕要协调连贯，爆发用力。

错误纠正

扣手不紧，动作不够协调、连贯，切腕力点不准。因此，应反复练习，熟练掌握动作方法，体会动作。力争完成动作协调、连贯，仔细研究拿点。

十七、扣手旋腕

1



2





动作方法

当对手由后方用右手抓我方头发时。我方迅速用右手抓住其手，并用掌根紧顶于腕关节处，同时用左手扣按自己右手上，将其手固定于头上。随即右脚撤步并右后转体，同时两手将其手腕外翻至手心朝上，随之迅速抬头，两手猛力向上扭折其腕，迫使其因腕部被制而就擒。

技术要点

抓手要紧，撤步、转体与翻、折腕要协调连贯，折腕要狠。

错误纠正

扣手不紧，动作完成不连贯、协调，拿点不准。因此，在练习时，可以采取分解练习法，先练习扣手、撤步，待此技术熟练后，再

结合完整动作进行练习，直至熟练掌握。

十八、旋按翻颌







动作方法

当对手在右侧，用双臂手抱住我方腰部时。我方迅速向左横跨左脚，拖带其重心，左臂向上曲抬，左手由上向下旋按压对手颈部。右手立即抠握住对手下颌，用力向上翻拧其下颌，重创对手颈部，将其制服。

技术要点

在做旋按翻颌技术时，首先要旋按对手颈部，防止其实施摔法。旋头翻颌动作要协调配合。

错误纠正

旋按翻颌动作不够迅猛突然，达不到重创效果。因此，应反复进行练习，循序渐进，由慢到快，一气呵成。注意保护练习者安全，以

免造成运动损伤。

十九、扳腿挫膝







动作方法

当对手从后方用双臂抱住我方腰部时。我方迅速向侧跨步，重心下移，随即猛向前曲体。双手抓住其前腿踝关节，用力向上提扳，同时臀部猛坐挫其膝关节，迫使其膝关节受损或倒地。

技术要点

抓踝要牢固，扳腿、坐臀要协调连贯、快速有力，臀部要坐于其膝关节上部。

错误纠正

抓踝不紧，扳腿、坐膝动作不协调。因此，在练习时，抓踝要紧，动作要果断协调，反复进行练习，循序渐进，由慢到快，一气呵成。

第九节　擒拿格斗——徒手抗暴技术

徒手抗暴术是擒拿格斗实践中最为常用、实用、应用较为广泛的技术。是指在徒手情况下遭遇一人或多人暴力袭击而采取的防卫反击技术。在防卫实践活动中徒手抗暴术常应用于一人或多人的暴力袭击。主要针对于遭遇他人拳、腿、摔的攻击时所采取的防卫反击方法。在防卫中要求预先防范、学会洞察、保持距离、出手敏捷、凶狠毒辣。

一、砍颈顶腹







动作方法

当对手在正前方，上左步，用右手摆拳攻击我方头部时。我方向前上左步，左臂曲抬横摆，用左小臂由里向外格挡对手右小臂。右手成掌，掌心向上，用掌外沿平砍对手左侧颈动脉。右手砍颈后，顺势搂住对手颈后侧并向前拉，同时曲右膝上抬顶其腹部，重创对手，将其制服。

技术要点

在做砍颈顶腹动作时，格挡摆拳是实施反击技术的前提，砍颈，拉颈顶腹要迅速、突然，上下肢动作配合应协调。

错误纠正

格挡动作不规范，格挡砍颈动作不连贯，拉颈顶腹动作不协调。因此，在练习时，可先练习左右摆拳的格挡防守技术，规范防守技术。再练习格挡砍颈技术，提高反击能力。再练习拉颈顶腹技术，最后将整个动作完整反复练习，直至熟练掌握。

二、弹头踹腹







动作方法

当对手在正前方，上左步，用左直拳攻击我方头部时。我方迅速将左臂上抬，用左小臂由里向外格挡对手左小臂。随即左手握拳，用拳背弹击对手面部，顺势曲抬左腿踹击对手腹部，重创对手。

技术要点

在做此动作时，拍挡手臂、弹拳动作衔接要快速、协调。格挡要准，弹头要有力，侧踹应突然，动作要快，上下肢配合应协调。

错误纠正

拍挡幅度过大，力点不准，时机把握不好。弹拳、踹腿力量不足，动作衔接不协调。因此，在练习时，先单个练习拍挡防守技术、

弹拳技术、踹腿技术，待各项单个技术成熟后，再结合实战组合起来反复进行练习，直至熟练掌握此技术。

三、击头勾腿







动作方法

当对手在正前方，上左步，用左手直拳攻击我方头部时。我方迅速后闪，曲抬左腿，重心前移，用脚背弹踢对手大腿内侧。左脚向前落步同时，右手立即以直拳攻击对手头部。随即起右腿，由外向里勾踢对手左腿踝关节。

技术要点

在做此动作时，后闪弹腿动作要协调，击头要准确、有力，勾踢应突然。

错误纠正

后闪弹腿时机不准，动作完成不够协调，反击力点与力量不足。因此，在练习时，可采取分解练习，分别练习低边腿技术、后手直拳技术、勾踢技术，待各项单个技术成熟后，再练习弹踢接直拳组合技术，熟练后再进行完整组合，直至熟练掌握该项技术。

四、抄腿踹膝


1


2



动作方法

当对手在正前方，起右腿踹击我方腹部时。我方迅速起左臂抄报对手右小腿，右手由上向下扣住对手右腿踝关节。此时，顺势起左腿前踹击对手支撑腿左腿膝关节内侧，重创对手。

技术要点

在做此动作时，抄腿要快速、准确，把握好时机，锁抱要紧，踹击应准确、突然、有力。

错误纠正

抄腿时机不准，踹击力点、力量不足。因此，应可分解进行练习，先练习抄腿技术，待该项技术成熟后，再练习踹腿技术，最后将结合起来进行完整练习，直至熟练掌握该项技术。

五、抱腿跪膝

1



2





动作方法

当对手在正前方，起右腿弹踢我方腹部时。我方迅速起右脚向右侧前上右步，左闪身，避开对手攻击路线。双手抓抄对手左腿小腿，右腿迅速提膝横摆，当右腿摆至其膝关节上方时，迅速下压跪其右膝关节，此时双手向上拉其小腿。重创对手膝关节。

技术要点

在做抱腿压膝动作时，躲闪应及时，抓抄要准确，下跪与上拉其腿要同时完成，迅猛、有力。

错误纠正

躲闪时机掌握不好，抄腿不紧，跪腿上拉动作不协调、准确。因此，在练习时，可先练习躲闪技术，再练习抄腿技术，体会跪腿技术，最后将该动作组合完整练习，直至熟练掌握。

六、拉包摆头







动作方法

我方右手拎提包向前行走，对手从左前方走来，以右手抢我提包。我方重心迅速后移，身体右转，左脚尖内扣，将提包往右腰侧回拉，迫使对手向左转体，两手抢劫提包；乘对手身体前俯，用力回拉提包之时，身体右转，左脚尖内扣，两脚蹬地发力，左手变拳，拳心向下，拳峰对准对手的右太阳穴猛力横摆击打。重创其头部，将其制服。

技术要点

事先要洞察先机，反应要快，拉包要紧，蹬地拧腰转体要迅速，左拳侧击太阳穴要有力。

错误纠正

拉包击头动作不协调，僵硬。因此，在练习时，先体会拉包的用力顺序，在单独练习摆拳技术，最后完整进行反复练习，直至熟练掌握。

七、拉发踹膝







动作方法

我方右手拎包向前行，对手从背后用右手突然抢劫我提包时。我方右手紧握提包不放。身体以左脚为轴顺时针方向转体，左手迅速抓对手的头发猛力下拉，迫使对手身体前倾。上动不停．乘左手抓其头发下拉之时，右腿曲膝提起，以全脚掌发力，蹬踩对手的膝关节，形成上抓下踹，使其膝关节致伤，将其制服。

技术要点

抓包要紧，抓发下拉要用力，踹膝要准确、有力，动作完成要协调、自然。

错误纠正

提包不紧，踹膝不准，动作完整不连贯、协调。因此，可采取分解练习，先练习转体抓发，再练习低位侧踹技术，待两组内容基本熟练掌握后，再进行完整动作练习，直至熟练掌握。

八、转身踢裆

1



2





动作方法

如果右手拎提包向前行走，对手从背后伸左手抢劫我方提包时。我方迅速握紧提包不放，身体以左脚尖为轴，顺时针方向转体撤右脚，迫使对手重心前移，身体前倾；迅速提起左脚，脚尖绷紧，发力弹踢重创对手裆部。

技术要点

提包要紧，转体要猛然，踢裆要准、狠。

错误纠正

提包不紧，转体、弹裆动作不协调，不连贯。因此，应反复进行练习，循序渐进，由慢到快，一气呵成。

九、踹腹击头







动作方法

当两名对手从正面袭击我方时。我方迅速用左侧踹攻击左侧对手的腹部，将其踹倒在地。随即用右直拳攻击右侧对手面部，接着以一记正蹬腿猛蹬其腹部，将两名对手制服。

技术要点

侧踹要把握好距离，踹击要突然；右直拳要迅猛、准确、有力；蹬腹要狠准。整个动作要协调、连贯，一气呵成。

十、戳眼踹腹

1



2





动作方法

当两名对手从前方逼近我方，其中右侧对手用左手拳向我头部击来时。我方迅速曲右臂上抬挡抓其左臂，曲抬左臂将示指、中指竖起猛戳右侧对手双眼。随即起左腿踹击左侧对手腹部，将两名对手制服后，迅速逃脱。

技术要点

挡抓时机要准，戳眼要准、狠，踹腿要突然、有力。

十一、踹膝抱腿


1


2



动作方法

近我方时。我方迅速曲右臂上抬虚晃右侧对手，突然起左腿猛踹左侧对手膝关节，将其踹倒在地；此时右侧对手向我扑来，我方迅速向下潜闪并搂抱对手双腿将其顺势摔倒，接着跟进跺踩其头部，将两名对手制服在地。

技术要点

This file was downloaded from Z-Library project



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.se singlelogin.re go-to-zlibrary.se single-login.ru

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library