

前 言

擒拿术有着悠久的历史，它是祖国武学的一个重要组成部分，也是一份宝贵的民族文化遗产。为了继承和发展擒拿术，我继《中国硬气功》、《硬气功技击术》、《硬气功点穴术》三书之后，根据多年研究武术、气功、技击、医学之体会和练功习武的实践经验，通过总结提炼，将擒拿之法与硬气功中的呼吸、意念密切结合，并使之成为用于强身健体、抗暴自卫、救死扶伤的《硬气功擒拿术》。

全书共分七章二十一节。书中除介绍了硬气功擒拿术的发展简史、基础知识和基本原理外，还着重讲述了，擒拿硬气功功夫，硬气功擒拿的基本技法，擒拿法，擒打法，擒摔法，以及破解法和救治等。在编写方法上力求理论联系实际，叙述准确，文字简明，易学易懂。

由于时间仓促，难免有不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。

安在峰

1990年4月15日

目 录

第一章 绪论

- 第一节 硬气功擒拿术概述..... (1)
- 第二节 硬气功擒拿术释义..... (2)
- 第三节 硬气功擒拿术的沿革..... (3)
- 第四节 硬气功擒拿术要素..... (5)
 - 一、胆识..... (5)
 - 二、功力..... (5)
 - 三、速度..... (6)
 - 四、技术..... (6)

第二章 硬气功擒拿基本知识

- 第一节 硬气功擒拿的技术特点..... (7)
 - 一、意气势合 功力为本..... (7)
 - 二、以巧取胜 以技制人..... (7)
 - 三、拿其一点 控制全身..... (8)
 - 四、抓筋拿穴 扭挫关节..... (8)
 - 五、手拿脚绊 打跌兼施..... (8)

第二节	硬气功擒拿技术原理	(9)
一、	反关节	(9)
二、	超限度	(9)
第三节	硬气功擒拿技术要点	(10)
一、	把	(10)
二、	牵	(10)
三、	转	(10)
四、	压	(10)
第四节	力学原理的应用	(11)
一、	杠杆的原理	(11)
二、	压力的原理	(11)
三、	惯性的原理	(12)
四、	旋转的原理	(12)
五、	合力的原理	(12)
六、	力偶的原理	(12)
第五节	擒拿部位解剖	(13)
一、	常拿部位关节	(13)
二、	常拿关节的活动范围	(15)

第三章 擒拿硬气功法

第一节	软练功法	(19)
一、	意手功	(19)
二、	百把抓握功	(21)
三、	百把抓打功	(22)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>