



实用擒拿术

□ 韩建中

夺凶器技法

① 麦引压肘夺匕首

动作:当对方右手握匕首以劈刺手段刺来时,用“V”形手上防,抓住对方的右手腕部,沿顺时针方向旋转;同时上左步,再插右步,向右后方转体 180°,并用左臂夹住对方右肘向下压,随即用右手扣抓回接对方手腕并卷腕成俯身控制。(图 1、2)

要领:全套动作要突然、迅猛,



图 1

拧臂、转体、夹压肘关节几个连续性动作要同时完成。注意全套动作的准确与协调一致。

② 外拐拿夺匕首

动作:当对方右手握匕首向我头面部或胸部直刺来时,我迅速向左侧闪身,用左手掬抓住对方右手腕部,右手同时由下向上抓对方手腕的小指外一侧,两手合力翻拧其右前臂,此时对方右臂疼痛难忍被拿住。(图 3~5)

要领:左手抓住对方右手腕部与右手由下向上抓握对方右手腕部的动作要配合好,翻拧其右前臂时,用力要协调一致。全套动作要快而

突然,要掌握好进攻的时机。

③ 别臂压肩夺匕首

动作:对方用挑刺刺来时,我后闪,左臂前伸,用“X”形防守,迅速顺对方右腋下前插,并屈肘缠绕别住其右臂;同时上左步,撤右步,身体向右后转,将对方右臂反卷别于背后,右手用力下压对方右肩,将其拿住。(图 6~8)

要领:全套动作要连贯、准确,掌握好进攻的时机。别其右臂与下压其右肩的动作要迅猛有力,动作要干净利落。

④ 护膝扳颈夺匕首

动作:对方用反手平刺法向我



图 2



图 3



图 4



图 5

★ 武迷桥 ★

月刊 2000 年第 8 期 8 月 5 日出版

ZHONGHUA WUSHU

21

王 强:男,生于 1981 年 6 月 18 日,崇武尚武,欲结交天下能肝胆相照的武友。地址:山东淄博山东铝业公司西山四街 14 号楼 31 号



图 6



图 7



图 8



图 9

刺来时,我迅速用右手撈抓,同时上左步向右转体躲闪,用右脚铲踢对

迅猛,左手扳颈要与右手抓右腕向后猛拉的动作配合好,要协调一

部,使其丧失抵抗能力。(图 11~13)

要领: 左手圈、撈住其右臂的



图 10



图 11



图 12



图 13

方右腋窝处,并用左手撈住对方颈部,向左后方用力掰拧,右手抓住其右腕向后猛拉,用右侧髋部顶住他的右肘,将其拿住。(图 9、10)

要领: 闪身抓腕的动作要快而准确,铲踢右腋窝的动作要有力而

致。

5 圈臂肘击夺短棍

动作: 当对方用短棍由上向下砍击我头部时,我左臂迅速由里向外格架,上右步,左臂顺势圈住其右臂,同时屈右臂,用右肘扫击其头面

动作要迅猛准确,右肘击打其头部的动作要及时有力,左腋要夹紧其右手,使之不能活动。

6 拉臂顶肘夺短棍

动作: 当对方用短棍由上向下劈击我头面部时,我迅速向右前方



图 14



图 15



图 16

闪身,左手上架,顺势用左手抓握其右手腕部或前臂,用力回拉,同时用右肘顶击其胸部,使其疼痛难忍丧失抵抗能力。(图 14~16)

要领: 左手抓



握其右手腕或前臂用力回拉与右肘顶击其胸部的动作要同时进行。

7 折腕踢裆夺短棍

动作：当对方右手持短棍劈击我头部时，我迅速用右前臂上架，顺势抓住其右手腕部，左手配合右手动作抓紧其右前臂，两手用力回折，使其右手腕关节小于90°，同时起右腿猛踢其裆部而制服他。(图17~19)

要领：右手与左手抓紧其腕



图 17

图 18

图 19

抗能力被擒住。(图20~23)

要领：右手旋拧下压与左手托肘的动作要协调一致地用力，力点要准确；左脚横踏右膝的动作要突然迅猛。

住其右臂，左脚后插吃佬其右脚，使其难以转动，右手由外侧抓住其腕关节，两手合力旋拧，使其被拿住。(图24、25)

要领：上步闪身要快，左手抓



图 20

图 21

图 22

图 23

关节用力回折时，要使其右手腕关节小于90°并使其指尖向下，右脚踢击其裆部的动作要准确有力。

8 托臂踏膝夺短棍

动作：对方右手持短棍由上向下击来时，我迅速向左闪身，躲过棍击，顺势抬右臂上架并捞、抓住其右手腕，用力旋拧并向下压，同时左手托握住其右肘向上抬，起左脚横踏其右膝外侧，使其失去抵

9 夹臂拧腕夺菜刀

动作：对方右手握菜刀由上向下向我劈来时，我立即向左闪身，上左步，同时左手顺势由上向下抓住其右手腕处，左肘迅速上抬，用力夹

其右手腕上抬与左肘夹其右臂的动作要掌握好时机，动作要突然、迅速、准确，拧腕要狠，要有力。



图 24

图 25

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/>