



前 言

擒拿与反擒拿技术，是中华武术重要的击技方法之一。它的动作不仅技巧性强，而且手法变换多样，步法、身法随机应势，动作机巧，内容丰富，寓理尤精，常年研练，奥妙无穷。其于健身，实于防卫，陶冶情感，不无益处。

中华武术历史悠久，拳种可谓甚多，流派亦广。其技法无不讲究踢、打、摔、拿，其攻防技术技能各有特点。虽然各类拳种的手法、步法、身法形式各异，但其演练之宗旨，却数众归一。擒拿与反擒拿是中华武术诸拳种中，在对抗击技方面，是徒手格斗技术技能精粹的组成部分。它是利用人体中各个关节的活动规律，要害部位的生理特点，按着人体力学、身体方位、重心的转移，根据人体不同的站位和姿势，依照手法、步法、身法的变换，运用以踢、打、摔、拿技术动作来制服对手。一般的



擒拿与反擒拿动作“贴身”近战。踢、打、摔技术技能是完成擒拿与反擒拿动作的基础，各种技击方法互为周济，肢体各部位相互制约，相辅相成。也可以说擒拿与反擒拿，实质上是在徒手格斗中控制与反控制（束缚与反束缚）的一种技巧性强，方法多变的技术技能。在实际的格斗中，临场的情况是多变而复杂的，可谓瞬息万变，纵横交错，仅仅了解掌握擒拿与反擒拿几个或某些技术动作，在实际格斗中是无济于事的。只有全面领会技术动作要领，熟练体会技术动作的实际效果，实际格斗才能够适时而用，遇机而发，切势而中。与此同时还应掌握擒拿与反擒拿技术动作的“劲力”，讲究武德，在实际格斗中方能做到有利、有节，遵照《刑法》中有关正当防卫条款所提示的依据，免以错伤无辜加害于人而触犯刑律。

作者在一九八〇年至一九八三年先后编著《防卫术》上、下册及修定《防卫术》合订本以来，广泛用于公安、政法内部教学训练，受到社会各界的极大关注。今与特种警察学校搏击教官杜振高同志合作编著《擒拿与反擒拿》一书（杜振高同志撰写夺凶器部分），于社会上公开发表，承蒙作家何建明和《拳击与



蘇南太極論壇

蘇南太極

www.taijiclub.net

格斗》杂志编辑部、北京体育学院出版社出版。特种警察学校队员王明山、丁永明、高安良三同志拍摄技术动作，在此表示衷心谢意。书中不虞之处在所难免，切盼同道不吝指教。

作者：

一九八七年十一月

www.taijiclub.net

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/>