

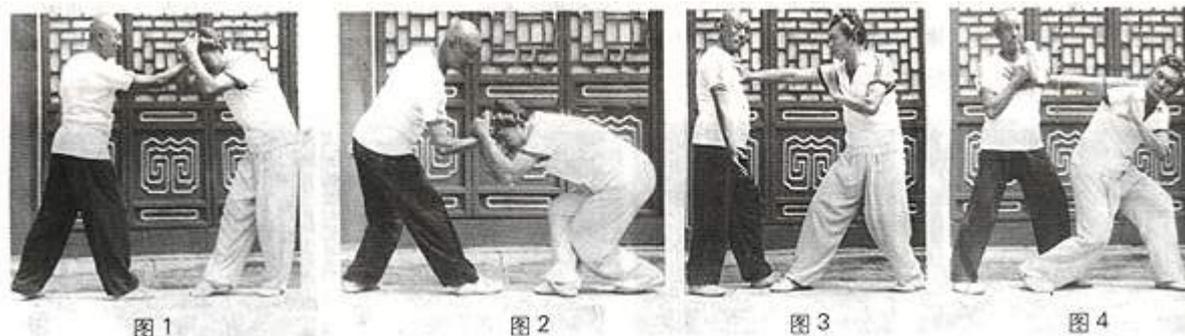
清真弹腿门擒拿术

作者：张 凯

此文中的动作示范演练系在 20 年前本人与北京著名武术家马玉清师叔合作演示的清真弹腿门三大绝技之一。三大绝技即：清真十趟弹腿秘传实战功法，严手母子拳秘传实战功法，秘传擒拿术绝技实用法。弹腿门的实用擒拿技术与三皇炮捶门的擒拿技法风格各异，虽同属反关节内容，但在运用过程中的发挥与发展都各不相同，各有绝对优势。如发挥的好则会各展其才，更能优势互补。清真弹腿擒拿术讲小巧灵活，关键在于肩肘腕手的巧妙运用，起到制其一节锁其全身的作用。三皇炮捶门的擒拿术，特点是粗犷豪放，大开大合，拿打结合，拿为制放为本。

马玉清老师擅弹腿通形意，拿手的还有弹腿门的钩金党撇带等本门的器械。1993 年马老师曾被北京市武协评为北京武术界的七老之一，并为北京七老举办祝寿大会，张百发副市长曾出席致贺！我与马师叔相处多年，虽非师徒关系，但肝胆相照，马老在技艺上没有门户之见，从不藏私，不保守，深入了解北京的风土人情，什么五坛八庙一口钟啊，对老北京知之甚广。与马老相处受益匪浅，得益终身，深知马老对晚辈的仁爱。

（一）抓发撅腕



1、抓头发

甲右乙左，甲乙双方对面站立。乙方向前进右步，同时用右手抓住甲方头发，向下硬拽迫使甲方向下低头。左手在体左侧，目视抓发手。甲方迅速向前上右步于乙方右脚前，同时双手自下向上，扣住乙方抓发手手背，两手右下左上，动作不停（图 1）。

2、撅腕

甲方双手扣住乙方抓发手后，立即向下蹲身撅腕，使乙方右抓发手腕部关节受制，失去反抗能力（图 2）。

技击要点说明：

甲方扣手动作要快，扣住手即蹲身，扣手要紧，不能使乙方抓发手逃脱。除以上解脱与反击之外，并可用其它方法反击对方。如甲方用右手扣压，同时用左手自下向上托起乙方右肘关节，使其肘关节受制。也可以借乙方抓发之机，抬右脚撩踢乙方裆部，也可用右膝顶击

乙前胸，使乙方要害受制，得以解脱并可取得反击的胜利。

（二）抓胸搬肘

3、进步抓胸

甲右乙左，甲方向前进右步，同时用右手猛抓乙方胸部，目视抓胸手，左掌附于右肩前。乙方向前上左步，于甲方右脚外侧，右手下垂于体右侧方，手心朝前，左手握拳在体左侧，目不视对方以表轻视之态（图3）。

4、扣手别肘

乙方右手自下向上，扣压住甲方抓胸手，并用四指抠住甲方抓胸手手心，使甲方右手不能逃脱。同时向右转身90度，并用左拳自下向上窜起，用左肘别住甲方右手腕部关节，并向右拧身，使甲方右肘和右腕关节受制，而失去一切反抗能力（图4）。

技击要点说明：

乙方扣压手要紧扣不放，左肘别腕转身要快。除此还可用压肘制胜，如乙方用右手扣住甲方抓胸手后，迅速向右转身向前上左步，同时用左肘压在甲方右肘关节外侧，使甲方因右肘关节受制而倾身下跌而失败。乙方还可以用左手扣压甲方抓胸手，同时左转身向前上右步，用右手击打甲方面部左侧。这就叫拿打结合，快拿巧打之法。



（三）抓腕脱手法

5、双手抓腕

甲右乙左，甲方向前上右步，用两手抓住乙方两手腕部，手心朝下，意欲控制乙方两手，目视抓腕手。乙方向前上左步，于甲方右脚前，目视甲方抓腕手，伺机解脱被控双手（图5）。

6、垂肘翻腕

乙方两手下垂，同时两手腕部外旋拧转。左手张开，用反手（手心朝上）抓住甲方左手腕部外侧，右手腕部向上用力，即可脱手而出得以解脱（图6）。

技击要点说明：

被对方抓住两手腕部，解脱的关键，一是动作要迅速，二是翻腕的力量要充足，三是方法要正确。被抓后应快速沉肘翻腕，把方法和力量结合起来，一动而成功，才能变被动成为主动。右手脱出后，即可腕部内旋，自下向上冲打甲方面部，这就是解脱后的进攻，也是转

守为攻之法。

（四）抱腰撩阴掌

7、抱腰箍臂

甲方前乙后，甲方在毫无防备情况下，被乙方从身后用双臂抱住。乙方两臂紧紧箍圈在甲方两臂肘部关节处，乙方并用左手抓住自己的右手腕部，便于箍紧，使甲方不能逃脱。此时甲方处于不利地位，伺机进行解脱并反击（图7）。

8、回手撩阴掌

甲方迅速坐腰松胯，上体右倾，下体向左侧身，使腰部以下留出空当，同时用右手自前向后，用右手掌撩击乙方裆部要害部位（图8）。反手撩阴掌不仅解脱了甲方的被动地位，而且进行了有力的反击，是攻守兼备之法。

技击要点说明：

被人从身后抱住，解脱的关键，首先要全身放松，缓解对方的箍紧力，侧身是为了寻找空当。反手撩击要用重手法，务迫使乙方不松双臂必受重伤，这是迫不得已的方法。如对方用双手圈住自己的两小臂处，就可以用仰头后撞对方的面部，或用右脚跟向后反腿撩踢对方的裆部。总之有一用就有一破，只有不会用的招术，没有破不了的招术。

（五）合手别肘

9、进步击胸掌

甲右乙左，乙方并步立身，两手握拳在两肋间，拳心朝上，目视对方。甲方向前进右步，同时用右掌向前击打乙方胸部，力在掌沿，掌心朝左。左拳附于左肋间，拳心朝上，目视击胸掌（图9）。



10、进步合手

乙方右脚向前上半步于甲方右脚前，同时右拳变掌，自右肋间向上抓住甲方击胸手（甲乙双方合手，手心对手心，呈两人掰腕子状态），目视双合手（图10）。

11、上步别肘

乙方合手后，迅速向前上左步于甲方右腿后。同时右合手腕部外旋，自左上向右下拧转，并将右肘上提。与旋腕提肘同时，左拳变掌，自右向左横推甲方右肘关节，使乙方右半身受

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/>