

# 大成拳擒摔绝技

张 良

在大成拳的实作中，主要有三种技术形式，即击打、抖放、擒摔。有关击打、抖放等技术各家多有介绍，本文重在介绍擒摔技法。

所谓擒摔，就是将擒拿与摔跌有机揉合，通过有效擒拿对方之要害部位，或利用反关节原理控制对方，使其失去平衡及抵抗能力而摔倒的一种近体贴身快攻技术。拳谚云：“远之手足，近之肘膝，靠之以摔，相机以擒”，充分说明了各种技击术的应变关系。

大成拳擒摔术虽与传统擒拿摔跌有相似之处，但在实质上却有着本质的区别，这主要体现在“粘沾连随，听化引发”的控制性打拿擒摔上，其擒摔的技术关键，是在大成拳推手的基础上产生的，没有娴熟的推手技术，就很难谈上大成拳“沾身纵力、拿打跌摔”的擒摔特色。

从实战上讲，大成拳擒摔术较之传统摔跤、擒拿更敏捷、更灵活，更具杀伤力，有很强的适用性和实战性。其在实战搏击时，往往是踢、打、摔、拿四技合一，技法讲究“机由己身发，力从外来借，斗技不斗力，斗智不斗勇。”实作中注重抓时机，施巧劲，随机就势，顺势应招，借力使力，乘势借力。所谓不动则已，动则捷若猿兔，使对方如入天罗，无从脱逃。

大成拳擒摔法非常重视整体技击法则，要求手、眼、身、腰、步以及识、胆、气、劲、神等一动俱动，一到俱到。具体应用时，凡与对方一搭手，就要能够实施推手中的身松点紧、粘沾连随、守中用中、摇旋缠绕等技术，通过松腰转胯、沉落重心、顺势牵引等手段将对方来力化到身外，并随即借力打力，手擒脚绊，胯打腿弹，近身贴靠控制对方。另外，手法上要虚实结合，劲力上要刚柔互补，真真假假、虚虚实实，在运动中引劲、借劲、找劲、变劲，拿中有打，打中有拿，踢中有跃，绊中有摔，

使对方防不胜防，处处失机失势受制于我。手拿脚踢，上下相随，注重周身整体之劲是大成拳擒摔术的重要特色，其技击术从实战需要出发，注重步法的灵活变换，讲究虚实分明，提扣绕绊，偷掏切插，寻机绊锁，随敌步变而随机应变。同时要求一搭手就要巧施擒拿法，迅速贴拿靠擒摔，得机得势处，手脚一齐动，拿要拿得干脆，摔要摔得利索，用周身整体之劲，一举制服对方。

下面介绍的十一种擒摔法是在长期的实战实践中总结出来的，具有很强的实用价值。当然，在具体的应用时，必须掌握好应敌时的火候时机，同时要具备深厚的桩功功力和熟练的推手技巧，才能够立于不败之地（关于桩功和推手，因非本文内容，加之两者都不可能看图看书学懂学会，故在此不多赘言）。

（以下擒摔图例均以穿白衣者为甲，黑衣者为乙）。

## 一、手腕别臂摔

1、乙方突袭，右摆拳击甲头面部，甲随动而进，以左腕顺势捋挂乙右小臂，同时右手迅速抢机控制乙肘部（图1）。

2、上动不停，甲一旦挂捋控住乙小臂和肘后，不容乙有所反应，立即进身实施反关节别摔（图2）。

3、乙因右臂受甲控制，左手处于背势无力反攻，遂被甲擒摔得手（图3）。

### 4、实作要领：

（1）此式适用对方攻我上盘时施用。该式采用先控制对方前手擒拿摇转的方法，在对方由于反关节作用而旋转仰身，左手不得救应，步下错乱，不能及时转换重心时，乘势上步封管其根节，俯身反撞其梢节，从而制服对方。整个过程虽需两拍，但要连贯圆活，迅速有力，身手协调，一气完成。

（2）截臂摇转，控制对方进攻手为第一拍，第一拍的完成步骤是斫截推拉摇转。斫截时，左掌要对准对方手腕骨内侧略上部位，由下向上、由右向左外侧封化斫击，劲力要稳沉，用有粘引封化之意，右掌由下向上，由外向内截击时，力道要疾快劲脆。两掌一封一截，劲力一刚一柔，使对方抽不脱、走不开。一击之后，迅速扣拿，左手推送，右手拽拉，两手呈圆环摇转，从而自然地摇起对方肘节。

（3）封管根节，肘撞其梢为第二拍。第二拍的完成步骤是上步封绊，摇肘压胸。当第一拍摇转对方前臂完成，对方由于右肘被控下旋引起整体仰身挺腹，右手不易救应时，右脚迅速上步，

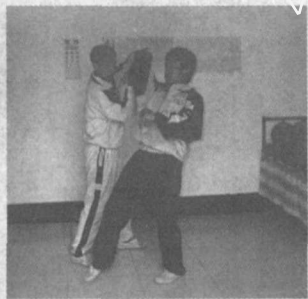


图1—图4

图5—图8

反掏对方体后，并以脚跟碰撞对方脚跟，右手用力向前牵送对方前臂，右肘借摇转之势，向前横向猛力撞击对方胸腹，同时上体要随势前俯，以全身劲力贯注一肘。力道要沉重干脆，打出透力。

## 二、圈脚别腿摔：

1、乙虚晃右拳后，迅速以右边腿横扫甲腰肾部，甲临机机动，不为所引，得乙右腿扫至贴身后，速以左小臂手腕将带勾化乙右脚踝（图4）。

2、甲上动不停，一旦得手则速贴身靠近乙胸腹，并突抱乙右大腿根部（图5）。

3、甲二次得手后更是一发不可收拾，迅速以右肩连带撞压乙腰根部，并施以拧身螺旋发力，使乙失重跌倒（图6）。

## 4、实作要领：

（1）甲以左小臂格压右腿攻击时不要猛力撞击，而是要连化带捋并勾。捋化带勾压之目的是使其腿改变方向，如用力过猛恐伤及自己小臂。

（2）甲上右脚时，右脚如在乙左脚内侧，要以己之右脚跟紧贴于乙左脚跟后。如在外侧，则要横过脚掌，以前脚掌置于乙方脚跟后，使其不得逃脱。

（3）肩压乙胸腹时要全身冲撞，螺旋拧转力整且猛，方可奏效。

## 三、圈打反臂摔

1、乙速进左步，以右手刺拳击甲面门，甲技击桩略变以左小臂内格乙左臂（图7）。

2、甲左臂一旦与乙小臂接触，则速以捋化擒拿控制住乙，并疾以右圈捶猛击乙头部（图8）。

3、乙见甲拳来迅猛，急向右后侧低头闪躲，甲迅疾上步变招以右臂反臂横扫下压，捋旋乙颈部，使其失重跌倒（图9）。

## 4、实作要领：

（1）此式全动只一拍，乃由大成拳主要技击手法之一“大斩”法演化而生，其式踢、打、摔、拿四击合一。实作时要充分发挥第一拿所产生的优势，巧妙利用本身进攻手的回旋力和对方重心变换的瞬间机会，惊上袭下，腿抄臂砸，力猛劲雄，疾快利索的一气呵成。

（2）左掌由胸前向左外侧封化对方左拳时，要在顺势捋引的过程中翻掌扣拿，利用运动弧线扭转对方右臂，不能强拉硬扣，以避免对方因力大而挣脱之弊。右拳抄贯要紧随左手的封扣进行，迫使对方俯身低头或向其右侧闪身耸肩避让，为我腿抄臂扫创造有利条件。

（3）右臂下砸横扫和右脚抄踢时，上体要略前倾，左腿微屈全力支撑，牵敌之左手要微向体前推送，构成合理的联合底盘。利用对方向右侧用力倾斜的时机，左脚由后以脚掌蹭地而起，用脚前掌向前上推踢对方右脚踝内侧，劲力要猛烈而干脆。右臂尺侧下砸横扫捋旋时，要由左上向右下斜线螺旋甩出，用力劲道要沉重浑厚。

## 四、穿臂反背摔

1、乙以右炮拳直击甲头面部，甲侧身斜进，以右手擒拿住乙右手腕并疾进将右臂穿插进乙右腋下，左小臂要贴近粘沾并以指力控制住乙（图10）。

2、甲上动不停，不待乙有所反抗，迅速背身贴靠乙身，两脚同时用力蹬地，弓身提臂扎头，双手锁紧致右臂用力下拉，右肩猛扎右腋窝，将乙由背上摔出（图11）。

## 3、实作要领：

（1）本摔法的基本要求：要转得急，走得快，抡得圆，摔得结实。在跌摔过程中，我之肩头就如轴心，起支撑旋转作用。腰和右腿如加杠杆力，将对方斜背肩头，抡击摔出。

（2）本摔法整个过程占两拍，即右掌封化捋抓，左掌斜穿抡击，左脚上步横插为一拍；右脚插步，左手回捋，拱背拧腰上摔为一拍。整个过程要迅速果断，干脆有力，手脚协调，全身力整劲足，一气呵成。

（3）右手捋抓乙方右小臂时，要以腕关节为轴，用力内旋，使乙方因右臂内翻而致上身略左转，这样可有效地避免乙方左拳攻击。左臂穿过乙方右臂下，以右掌抡击乙方面部时，左肘要紧靠其右腋胸侧，迫使其上体后仰。同时左脚上步横插于其右脚后侧封管，使其右脚拔根离地以减少对方底盘横面积（若能准确掌握火候，仅此一靠，就可“飞出”对方）为我背摔打下良好基础。

（4）第一拍完成后，要利用乙方向右侧拧转之力，借其右脚未能落地踏实之势，右脚迅速缠其左腿后向左侧插步，右掌用力下压乙方右臂，使其右臂外旋，反关节扣于左肩，左掌辅助拽拉其右上臂。同时两腿屈膝，腰身下坐，胯部后靠乙方臀部以下，使其重心不得降低，手拽、背拱、胯靠，全身迅速发力，整个身体沿人休纵轴线向后旋转，这样就可较为满意地

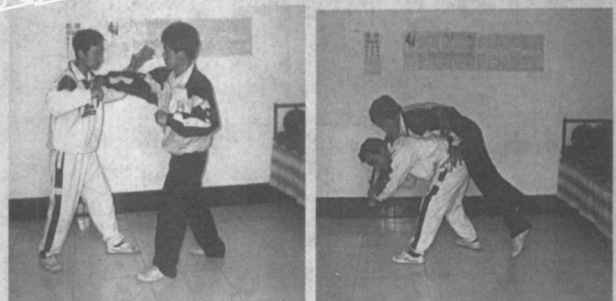
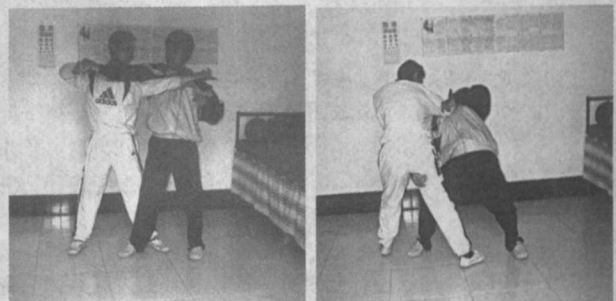
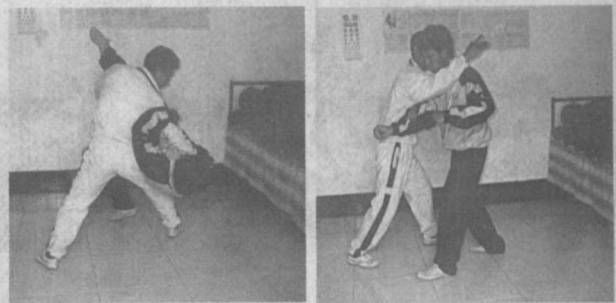


图9—图12

图13—图16

完成连枷板扇动作。

（5）在背转过程中，为防止对方从我左侧上步绕线走开，须在转身扭臂的一瞬间，借对方右臂本能的外旋抵抗力，将乙方右臂迅速外旋拧转拉直，使其拳心上翻、右臂外旋而致仰面向左。

## 五、拍臂锁颈摔

1、乙抢先上步发右崩拳猛击甲胸突部，甲仍以左手猫洗脸拍挡挂捋乙右臂（或肘）部位（图12）。

2、甲一旦控臂（或肘）成功，在点上牵动对方，同时疾速上步，贴身以右臂弯控制住乙脖颈并保持指力（图13）。

3、甲上动不停，在保持指力和控点的情况下，速拧身螺旋扳捋将乙扳倒在地（图14）。

## 4、实作要领：

（1）甲在拍臂锁颈时要切实做到一气呵成，一下抢点控点成功，则夺得优势主动权，故抢点控点为本法之关键。

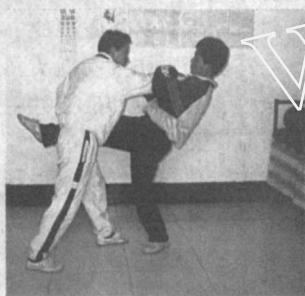


图 17—图 20

(2) 甲在擒摔乙时要以身跨用力，劲走螺旋，力走弧线，如此才能一举奏效，得手成功。

(3) 甲控制住乙方脖颈后，乙头部即处于被动挨打状态，故甲也可以头撞或肘击其面。

#### 六、臂反背摔

1、乙突出右摆拳横扫甲头部，甲速以左虎爪叨住乙右手腕，同时右虎爪钳锁住乙右大臂根下，并有意向左侧牵引（图15）。

2、甲不待乙有所变化，迅速反背贴身靠近乙胸腹部并疾速完成蹬地提臂、扎头肩打摔等一系列大背跨摔技（图16）。

#### 3、实作要领：

(1) 交手过程中，甲左手抓乙腕要准确突然，否则容易与乙形成纠缠局面，抓腕上步欺身右虎爪要迅速控制乙臂根，同时横撑肘臂以防乙左拳

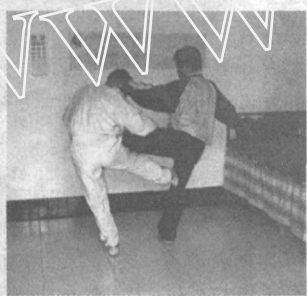


图 21—图 24

反击。

(2) 在右转身与乙贴靠时，身体重心要有意识放低，双腿微屈，重心低于乙。俯身摔乙时，要以臀部为支点，双手猛拉，双膝挺直使乙方双脚离地摔出。

(3) 本法背跨摔俗称“大背跨”，变化较多，但也有些风险，故要多加练习方能很好地掌握。

(4) 当甲以身体贴靠住乙方，准备背摔之际，如乙方反应灵敏，会给乙方造成可乘之机，其只要双膝微屈，将重心降低，给甲方背摔造成困难，即可形成甲方以背对乙之后面，这于甲极为不利。如出现此情况，不可惊慌失措，或以右肘尖端击乙方右肋，或以右脚跟勾踢乙方裆部即可转危为安。

#### 七、穿臂抱腿摔

1、乙以右摆拳猛击甲头部，甲不招不架，以左炮拳迎击乙头部，同时左臂已棚架开乙来拳（图17）。

2、甲上动不停，迅速上步并变拳

为掌穿插横拦乙之脖颈、胸突部，同时右虎爪速搂抱乙之右大腿根部或膝窝部（图18）。

3、甲一旦抢点夺势成功，则速使用两手剪力，即左臂横扫右手猛掀将乙摔倒制服（图19）。

#### 4、实作要领

(1) 甲左手要架打合一，架中有打，打中有架，同时穿插横扫要及时连贯，务须抢点夺势控制对方。

(2) 甲左臂横扫与右手猛掀要及时一致，一举奏效。本法不光适用于破摆击，还可以破解直拳或劈拳等，总之运用之妙，在乎习者。

#### 八、搭腿锁喉摔

1、乙突起右腿横扫甲腰胯，甲迎面而上以左手接腿，右手虎爪迅疾夺势指中锁住乙喉（图20）。

2、乙被锁住喉急欲以右手掰解，

甲不与之纠缠，速变势以右小臂直穿乙脖颈右侧，并向右后横扫搂挂将乙摔倒（图21）。

#### 3、实作要领：

(1) 本式由搂腿、锁喉、横扫挂摔三拍组成，虽为三拍却须紧扣连贯，一气呵成，而且左手勾搂控腿要稳、准、牢，迫使对方不能及时收腿，从而为我锁喉横扫挂摔打下埋伏。

(2) 在掰解锁喉时，切勿与之纠缠，要迅速上步贴身靠近，夺位夺势，并疾变锁喉为穿插横挂，使对方防不胜防，处处受制，从而轻松将之放倒。

#### 九、拳脚砸膝踹摔

1、乙猛蹬左穿裆腿突袭甲裆腹部，甲不躲不架，速以左虎爪顺势擒住乙左脚腕并向左后牵引（图22）。

2、乙见左腿腕被制，急欲使夹颈摔，以左手臂来抢抱甲颈背后，甲突低头以右臂尺侧猛砸乙右腿膝部（图23）。

3、甲乘乙方负痛之际，猛起右脚掌外侧端击乙支撑腿之膝部，使之受击摔倒（图24）。

#### 4、实作要领：

(1) 此式是抱腿摔法之一，该式利用对方一腿独立支撑，上体距离较远的机会，适时地缠臂反抱对方进攻腿并砸其关节，使对方支撑腿产生移动后，步下踏起一腿猛踹其底盘而一举成功。整个过程要迅速敏捷，化打（踏）结合，劲力柔化刚发，不可硬接硬碰。

(2) 抱腿砸膝为第一拍，在双方对搏时，对方右肩后走，其左腿必发，故应急速吸腹转体，在沿身体纵轴线旋转中走化对方来腿劲力。左臂缠抱时，左肘弯要承接对方小腿前端，左前臂绕对方来腿横切线由上向下，以掌心压翻其关节部位，肘抬掌压，形成交叉劲力，控制其腿回收。右掌或肘臂顺势下劈时，要有沉重劲，以劈击对方膝盖上部为宜。

(3) 拧腿蹬踹为第二拍，右掌或肘臂劈击后，左腿微屈独立支撑。上体前倾，左手仍提对方脚跟向上高抬，右掌或肘臂按对方膝部，辅助左臂向前推送；右腿一提即踹，以对方支撑腿内侧膝关节略上部位为准。发力要猛，送力要远，使其侧身向前跌出。

#### 十、防抱腿锁颈摔

1、乙突替身低头贴近甲下盘以右臂抢抱甲右大腿根部，同时右手控住甲右小臂欲一举将甲掀翻（图25）。

2、甲见情势危急，但处变不惊，速以小臂螺旋滚动摆脱乙之控制，并用肘疾速穿过搂抱乙脖颈。在上肢动作同时，甲以右腿猛蹬地摆脱乙之缠抱，并立即配合搂颈上步夺位，插腿于乙身后将之摔倒（图26）。

#### 3、实作要领：

(1) 本式是防抱腿的被动反摔法，关键在于点上的螺旋滚动化开对方缠抱搂摔，同时迅速反击之。

(2) 在乙抱腿之际，甲要迅速降低重心，并通过点上变化不断牵制骚扰对方，使其不能全力实施摔技。

(3) 甲在实施搂颈摔时，要上步夺位插腿，

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/>