

# 目 录

前言	1
序言	柯文辉 3
擒拿十八字诀	5
擒拿法基本功训练	6
七十二把擒拿法动作说明	9

## 前 言

“七十二把擒拿法”，是武术技击中的著名传统拳套。系由清代江宁大侠甘凤池的“七十二势地煞拳”中衍化出来的一套精妙擒拿套路，几百年来经过后代武术家的不断精练创新，而成了今日之完善的对练技击套路。前南京中央国术馆传出的有“七十二把神拿”；已故著名武术家修忠义先生传有“七十二把擒拿法”；社会上还流传着有“七十二把擒拿串”等，在手法上虽略有差异，但整个拳系属基本一致。这套擒拿法是根据“七十二把神拿”套路所整理而成，擒拿的动作名称也属当时所传（有的略作删改）。

擒拿法又名“分筋术”，是武术技击中的重要组成部分，是一种捕手特技，并有其独特风格。在武术运动中常见的“缠腕”、“拧肘”、“扣腿”、“锁肘”、“封喉”……等动作，都是擒拿的招法。擒拿法的基本功如力量、速度、灵敏、耐力的训练，以及单操和对练的训练，均属于一个拳系，是我国武术中的一枝奇葩。

擒拿法随着武术运动的发展而发展，最著名的除此套路以外，尚有“三十六把擒拿法”、“擒拿与解法”、“金鸡斗”以及秘传的武当派“武当九宫擒跌手”等。过去还有些精妙擒拿套路和招术均是口传手授，很少有文字记载，加上有的老师均持门户之见和保守思想，称不外传，绝妙技艺濒临失传。

目前，祖国体育战线欣欣向荣，捷报频传，国内海外，

武坛空前活跃；国家体委一再号召挖掘祖国宝贵武术遗产，故将此技整理出版，提供广大群众和武术界学习研究，使之发扬光大。

“七十二把擒拿法”是属二人上下手作规定套路“擒与拿”的对练（打）套路，内容丰富，动作多样，灵活多变，结构严谨，环环相扣，精练合理，实用性大，不失为优秀套路。擒拿手法，相生相克，循而环之。这些“缠、扣、锁、封、拿……”等动作，经久多练，熟能生巧，用于防身御敌，可使顽敌应手而捕。警卫、侦察、公安战士掌握后可以克敌制胜，进行自卫还击。广大群众经常演练，也可增强体质，锻炼身手；二人对练时其柔和运动方法，还能活络关节，并对人体淋巴细胞中的T细胞化为淋巴母细胞，使细胞新陈代谢旺盛，这就是擒拿运动促进人体保健的科学道理。

文中动作说明，分有动作过程、要点、易犯错误和教学方法，并有插图115幅，努力做到图文清晰，一目了然，供读者参查自学。

在编写成册后，蒙作家柯文辉先生热忱撰写序言；斯英珠同志为本书插图，在此一并表示感谢。限于水平，书中可能有缺点、错误，希请读者多提宝贵意见。

蒋浩泉 裴锡荣

一九八四年元月

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/>