

通过“金丝缠腕”的听劲练习,更进一步理解太极拳的身法、步法,因其走圈小、路线近,技术要求比一般拳种要高得多,需要高度灵敏,也就是我们说的“听劲”,能“听”才能“懂”,由慢擒拿到快速擒拿,逐渐演变为闪电般的拿法。有人说太极拳不能打人,其实这是误解,太极拳在技击上有其独特的技能,只是近代人以养生保健之内修为主,而对太极拳的技击法少有人问津。现举例说明。

指外扣:如果对方(右)以右手紧拿我的右腕(一般扣内关或脉门),我则松右胯,右指向上翘起(图1)。继而,以左手紧握对方右手背,使其右手不得挣脱(图2)。在运裆转身的同时,我上翘的右手指外旋,紧扣对



赵堡太极擒拿术——金丝缠腕

文/林泉宝 演示/童勤拓 & 林泉宝 摄影/刘绍霓

太极拳是一种技击性很强的拳种,除了我们常用的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等八门劲外,还有手上的串子、脚下的绊子,以及擒拿与反擒拿等制敌方法。

“金丝缠腕”是赵堡太极拳擒拿术之一,是在技击中经常运用的一种手法。“金丝缠腕”利用手腕的内转外翻牵制对方的手腕活动,使其腕关节疼痛不堪,令其下跪受制。此招不但可以擒拿牵制对方,同时对方在擒拿我时,我可以利用“金丝缠腕”来解脱对方的擒拿,反擒对方。

擒拿与反擒拿是武术之精华,太极拳也有擒拿技法,而且与其它拳种颇有不同,其特点是走圈小,动作幅度也小,适于应变,机动灵活;化解方法主要依靠身法、运裆,配合手势,即拿即化。由于身法变化小,可在不知不觉中突然制敌擒拿。

方手腕(图3)。继而手腕紧扣下压,同时坐胯下沉,身微右转,迫使其下蹲受制(图4)。

化解:如果对方突然翘肘,肘尖向上,这是顺关节方向的转化,也是不求解脱的自然解脱。从图片上看,对手身法不正,没能完全解脱(图5)。

掌外翻:接上式,我随即以左手大拇指紧扣对方右手背小指与次指间(即中渚穴),其余四指皆扣其掌边鱼际处,并迅疾转手外翻(图6),同时向下扣压,迫使对方后仰受制(图7)。

在实施擒拿与反擒拿时,左右手的技法都一样,对方如用左手擒拿我的左手腕臂,我同样化解而反擒拿之,一切随机应变,得心应手,如右手外旋(图8,图9)。

化解:擒拿必然有解脱的方法,对方以左手擒拿我的右手,大拇指扣夺我小指与次



精武俱乐部:程文武 男 19岁 爱好武术,愿得明师指点。
河北省邯郸市广平县平国店镇北下堡村 057650



指间，并将我手掌翻旋外转，欲施擒拿（图10）。在彼外旋的同时，我身体迅速紧贴自己手腕，手腕随转胯右旋，手掌在胸前内旋，内旋时必须含胸转身（图11）。手掌旋出后，即可擒拿敌左手腕，同时速用左手封住对方肘关节，右手截敌手掌并内旋，令其腕关节受制，同时也可截拿其肘关节（图12-1，图12-2）。

挂肘：如敌用左手截拿我的右手腕（图13），我迅即以左手紧握对方右手背，使其不得挣脱（图14）。

同时右肘抬起，向前套着对方的手臂内侧，并坐胯向下扣压（图15）。右肘臂随即下压，紧锁对方左腕，我坐胯越低，敌疼痛越甚（图16）。

右外翻掌：如对方以左手紧抓我的衣服或前胸（图17），我迅即以左手紧握其手背，并含胸转胯，向左下方旋转，致敌腕关节受制下跪（图18）。

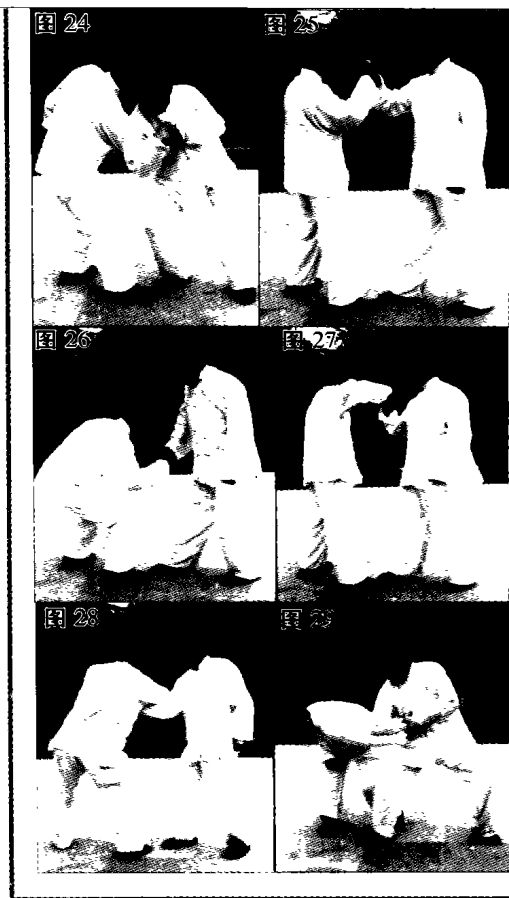
对方左手腕受挫，抓拿的手指必然松脱，我右手顺势截拿敌左手，以大拇指扣其手背，向外旋并向下扣压，使敌关节受制（图19）。

扣腕：假如对方以右手拿我左肩（图20），我即以右手紧握敌手背，并迅速下蹲转胯，使敌右手腕关节受制（图21）。待敌抓我的手松开后，随即以右手迅疾拿敌掌背，由内向外旋，使其不得不转身受制（图22）。扣拿对方的手继续向上旋紧，令其下蹲，使敌头朝下不能活动（图23）。

挂肘的解脱方法：在敌将拿而我未受制时，迅疾以左手紧握其右手背，令其不得动脱，并以右肘上抬，旋扣紧压敌手臂，令其下跪受制（图24）。

拿扣手指：彼以右手握我右手指（图25），我突然以手指下压，令其手指受制下跪（图26）。

化扣拿与反擒拿：如对方以右手指扣压



我手指，如同上述方法对我（图27），我即迅速抬肘，手指向下化解对方扣压，以左手握彼手背，令其不能滑脱，并以右肘扣其肘，外侧（图28），继而将我肘下压，令其不能挣脱。

紧接再下扣，腰胯左转，锁紧彼腕肘关节，令其下跪（图29）。

说明：太极拳擒拿法千变万化，“金丝缠腕”是以手腕旋转的擒拿术，掌握听劲，随手可拿，能拿能化才是太极拳真功夫。

太极拳“金丝缠腕”必须配合太极拳的要领、身法、技法以及内劲，能“听”才能“缠”，这是知己知彼的功夫，不是简单固死的定法，即拿即走，而高级的擒拿术还需口授心传。 □

精武俱乐部：丁步锋 男 16岁 愿为弘扬武术作贡献，盼与武友联系。
河北省邯郸市广平县平固店中学高一班 057650

END 结束

更多内容



【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



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/>