



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13

一、掌指部拿法

1.罗汉折枝

动作①：对方左腿在前，以右手前来抓我胸部；我方右腿在前，以右手抓住对方右手大拇指，拳眼朝上（图1）。

动作②：我方用力向前、向下扣压对方大拇指，使其手指被折而跪地（图2）。

解脱法：

动作①：对方欲以“罗汉折枝”动作拿我（图3）。

动作②：我方身体右转，右臂提肘内旋，顺势抓握对方右手大拇指，并向后将其右臂拉直；左臂上抬，左手掌扶于对方上臂处（图4）；我方以左肘猛击对方肘部，使其别肘而倒地（图5）。

2.太公摆旗

动作①：对方右腿在前，以右手前来抓我胸部；我方左腿在前，左手虎口朝下抓握对方右手大拇指（图6）。

动作②：我方左脚上步，左手用力折压对方右手大拇指，同时右手向上、向前推托对方右肘部（图7）；我方左手下拉，右手上托将对方拿住（图8）。

解脱法：

动作①：对方欲以“太公摆旗”动作拿我（图9）。

动作②：我方身体右转，右脚向后撤步，同时右臂屈肘上提，手腕内旋，被握大拇指即可解脱；随之右手抓握对方右手腕，左手按于对方肩部（图10）。

动作③：我方右手外旋，将对方右手臂拉向右腰侧；左手掌用力向下按压对方右肩部，将对方反拿（图11）。

3.顺手牵羊

动作①：对方右腿在前，右手前来抓我胸部；我方左腿在前，迅速以双手抓握住对方右手，以两拇指向上顶其手指，其余手指扣其手背近腕关节处（图12）。

动作②：我方向后撤左脚，两手用力向下、向后碾压其右手手指（图13）。

解脱法：

动作①：对方欲以“顺手牵羊”动作拿我（图14）。

动作②：我方顺势前扑，以左手抓住对方右踝关节，右肩靠于对方右腰部（图15）。我方左手上提对方小腿，右肩撞击对方腰部，使其倒地（图16）。



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25

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/>