

作者简介

赵大元，八卦掌第四代传人。9岁开始习武，曾习练迷踪、弹腿、四平、查拳、绵掌、太祖、太极、形意等多种拳法，后从李子鸣先生学八卦，在北京民间武术界素有“快手”“擒拿王”之称，1979年第一届全国传统武术观摩交流大会获银牌。现任中国人民警官大学武术教员，北京武协委员，八卦掌研究会秘书长，北京技击研究会常委。

作者多年致力于武术理论研究和教学推广工作。1985年因教学成绩突出受公安部嘉奖，1984年被评为全国优秀武术辅导员，并曾在科教片《八卦掌》中担任编导。

《中国传统武术警用军用实用擒拿术析解》为“实用擒拿技术”的基础部分，实用部分作者将另有著述出版。

序

武术一道，为我国独传之术，而擒拿一术尤为武术之精髓。其理深奥，其术精湛，其法变幻万千。然中华武术门户极深，尽私秘其术，为各家镇山之宝，传世者甚少，很少见著于书，或有之，亦述之一二，而藏之七八。近年来谈论擒拿者不少。悉擒拿真谛者，鲜有几人。更有甚者，少有几手盖以为擒拿。文以对，而不知擒拿为何，误人，误己。

夫擒拿虽千变万化，亦不过人身之一动耳。擒于人，其理出于人之关节筋骨，血脉经络。运动劲力之妙，当循乎自然，合乎于理。盖理为拳技之本，欲尽擒拿之术，必尽其理。今述之术而明之以理者，更无见著。

吾已耄耋之年，从武凡七十余年，尝得窥其一斑，常为此情叹。今吾徒赵大元从幼习武，又从吾研习八卦掌，尽得吾传。现于中国人民警官大学任教，穷内外两家秘传擒拿之术，集百之所长，将传统之口诀，溶现代之科学，进而阐述擒拿之机理。凡擒拿之千万技归而统之。纲目相备，理技相合，将秘传之诀，尽不私藏，图文并茂，毫不饰以虚文，著而示世。使好习者，闻而明其理，习而懂其术，使有志者互为参悟，擒拿之术得而扬，中华武技后有传人，吾愿足矣！是以为序。

李子鸣

前 言

实用擒拿技术汇集了中国武功的精华，是徒手搏击的最重要的实战技法。其理精深，其术奥妙无穷，其法变化万千，是广大人民群众几世纪以来在实践中不断积累并总结出来的特殊实用技法。

实用擒拿技术是以击打掐拿要害部位、抓筋拿脉，反控关节为主要手段，刚柔相济，以巧取胜的一种技击技术。具有丰富的内容和深邃的哲理，有很高的研究价值和实用价值。但由于中国武术门派众多，擒拿技术名称繁杂，门户极深，又蒙上一层神秘色彩，大多口传心授，秘不外传。故自古以来从未统一归类研究、更未对其机理进行全面探研，因而无论在民间流传或在公安、武警、部队训练中，都存在着学其法而不懂其机理的缺陷，阻碍并影响训练效果且延长学习训练的时间。因此，在中国武术擒拿技术的挖掘整理和教学训练中，都急需科学化、系统化和规范化。

实用擒拿技术虽其技法变化万千，名称各一，但万变不离其宗，究其机理总有规律可循，只要抓住其规律，进行科学系统的训练，就可举一反三，根据不同情况，采用不同手法，组合出千变万化的实用技术，真正掌握各种各样的实用擒拿技术，从而极大地提高教学训练和学习的效果与速度。

为了便于大家系统学习和掌握实用擒拿技术，根据科学

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/>