

<<武术实用擒拿大全>>

图书基本信息

书名：<<武术实用擒拿大全>>

13位ISBN编号：9787500940074

10位ISBN编号：7500940076

出版时间：2011-7

出版单位：人民体育

作者：安在峰

页数：632

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<武术实用擒拿大全>>

### 内容概要

擒拿的技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，它是武术之瑰宝，也是我国宝贵的武术文化遗产。

为了弘扬中华武术精神、推广武术擒拿精华、普及武术擒拿知识、传播武术擒拿技艺、教授武术擒拿技术、提高武术擒拿技术水平、促进武术擒拿的发展、增强全民的身体素质，为人类的体育健康事业尽绵薄之力，笔者将多年所学及研究成果、实践经验和体会进行了总结、整理并编写成书，定名为《武术实用擒拿大全》。

本书内容全面、系统，招法精绝、实用。

文字简明扼要，图文并茂，通俗易懂，可作为初学者、武术爱好者、专业工作者、学生以及公安、武警、保安等人员的练习用书。

本身由安在峰编著。

## <<武术实用擒拿大全>>

### 作者简介

安在峰(常用笔名:居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生),男,1957年11月出生,江苏丰县人,大专文化,中共党员,现为中国体育史学会会员、小学高级教师、丰县第四届、第五届拔尖人才。

自幼练武、习医,精通武术、散打、推手、中医、美术,擅长写作。

在省以上级杂志上发表文学、理论、学术文章近500篇;在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北品冠文化出版社和台北大展出版社等分别出版《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《杨式太极刀分解教学》《42式太极拳意气势练法》《陈式太极拳意气势练法》《太极推手绝技》《太极推手秘传》《太极推手快速入门不求人》《太极拳搏击精萃》《武林硬功绝技》《武林擒拿绝技》《武林卸骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《肘法大擂台》《膝法大擂台》《解危奇拳》《海外搏杀》《散打快速入门不求人》《拳击快速入门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界拳王争霸绝技》《拍打健身祛病功》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病指针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇药酒疗法》《饮食宜忌与健康》等多部作品。

其中,《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电台,《徐州日报》《丰县日报》《徐州宣传》《健身科学》等新闻媒介及“博武网”“中华武术网”等多家网站专题介绍过其事迹,并入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。

已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名人录》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才库》《徐州市体育资料》《彭城武林》《台湾一丰县文献》《丰县志》等20多种志书。

# <<武术实用擒拿大全>>

## 书籍目录

- 第一章绪论
  - 第一节概述
  - 第二节擒拿释义
  - 第三节擒拿的沿革
  - 第四节擒拿内容及分类
  - 第五节擒拿的特点
  - 第六节力学原理的应用
  - 第七节擒拿技术原理
  - 第八节擒拿技术要点
  - 第九节擒拿的四大要素
  - 第十节擒拿的四大要领
  - 第十一节擒拿的技术要求
  - 第十二节人体解剖特点与擒拿
- 第二章擒拿功夫
  - 第一节功夫修炼调息法
  - 第二节擒拿内功修炼法
  - 第三节擒拿外功修炼法
- 第三章擒拿技法
  - 第一节擒拿基本技法
  - 第二节解脱的基本手法
- 第四章部位擒拿实用法
  - 第一节拿指
  - 第二节拿腕
  - 第三节拿肘
  - 第四节拿肩
  - 第五节拿头
  - 第六节拿颈
  - 第七节拿踝
  - 第八节拿膝
- 第五章连环擒拿
  - 第一节擒拿连环
  - 第二节擒打连环
  - 第三节擒踢连环
  - 第四节擒摔连环
- 第六章其他拳种实用擒拿法
  - 第一节太极拳擒拿法
  - 第二节武当拳擒拿法
  - 第三节少林拳擒拿法
  - 第四节峨眉拳擒拿法
  - 第五节八极拳擒拿法
  - 第六节军警拳擒拿法
- 第七章被拿解脱
  - 第一节指被拿解脱
  - 第二节腕被拿解脱
  - 第三节肘被拿解脱

<<武术实用擒拿大全>>

- 第四节肩被拿解脱
- 第五节头被拿解脱
- 第六节颈被拿解脱
- 第七节腿被拿解脱
- 第八节被揪抓解脱
- 第九节被搂抱解脱

## <<武术实用擒拿大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：（三）锁骨 锁骨横卧于两侧肩颈之中。内与胸骨相接，名为胸锁关节，外与肩胛骨相接，名为肩锁关节。属微动关节，横衬两端，突出于外，辅助肩臂各骨之功能活动。上方明显之凹陷，名为缺盆，是神经上通于脑的重要通道。此骨可拿，常用扼、按、勾、扣等法拿之。拿骨得手，不仅影响其肩臂活动，并可造成脑的功能障碍。

（四）肩胛骨 肩胛骨俗称掀板骨，在胸廓背后上方，左右各一块，其形扁平，呈三角形，状如蝶翅。骨面有穴可点击。此骨被拿疼痛难忍，影响肩臂活动及心胃的保护，其拿手法，常用扼、勾、扣、掀、砸等。肩胛骨的脊侧缘及下角是拿其骨下手的好地方。

（五）胸骨 胸骨在躯干前上正中部，上端与左右锁骨衔接，下面与左右七根肋骨相接，其下端之剑突部，属要害部位。

肋骨的拿法常用砸、顶、撞等法，剑突部除用砸、顶、撞拿打之外，还常用扼、按、勾等法拿之。

（六）肋骨 肋骨如环呈桶状，护卫胸腔之内脏，左右共十二对肋骨，前一至七肋与胸骨相连。相连处为胸肋关节；下五肋不与胸骨相连者，叫假肋，又名弓肋，其中，十一、十二两对，名为浮肋。

十二对肋骨均向后与十二个胸椎相连。

名为肋椎关节。

肋骨的常用拿法为砸、顶、撞、扼、勾等法。

（七）肱骨 肱骨即上臂骨，是上肢最大的长管骨，上端呈半球形杵状，比肩关节盂之臼窝大三倍多，完全依赖肩关节周围的肌肉、韧带、肌腱，以维持肩关节杵臼之间的稳定，肩关节较松弛，韧带薄弱，因此，能多轴心地环转活动，但稳定性差。

肱骨下端呈三角棱形，滑车部与尺骨上端鹰嘴相衔，肱骨小头与桡骨小头上关节相接，组成肘关节。肱骨中段及上、中、前、后，均为下手的好部位，常用砸、扭、折、扛、磕、压、按、抬、别、拍等法拿之。

（八）桡骨、尺骨 桡骨、尺骨 两骨平行排列，构成前臂狭长之骨间缝隙。

尺骨鹰嘴、桡骨小头与肱骨相接。

肘关节之内外髁、鹰嘴外凸处，以及肘内肘窝平凹，宽窄凸凹等处均为下手之处，常用扭、折、扛、压、按、抬、别、磕等法拿之。

## <<武术实用擒拿大全>>

### 编辑推荐

《武术实用擒拿大全》内容全面、系统，招法精绝、实用。文字简明扼要，图文并茂，通俗易懂，可作为初学者、武术爱好者、专业工作者、学生以及公安、武警、保安等人员的练习用书。

<<武术实用擒拿大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>