

贈閱

教育部國民體育委員會主編

# 拿 橋

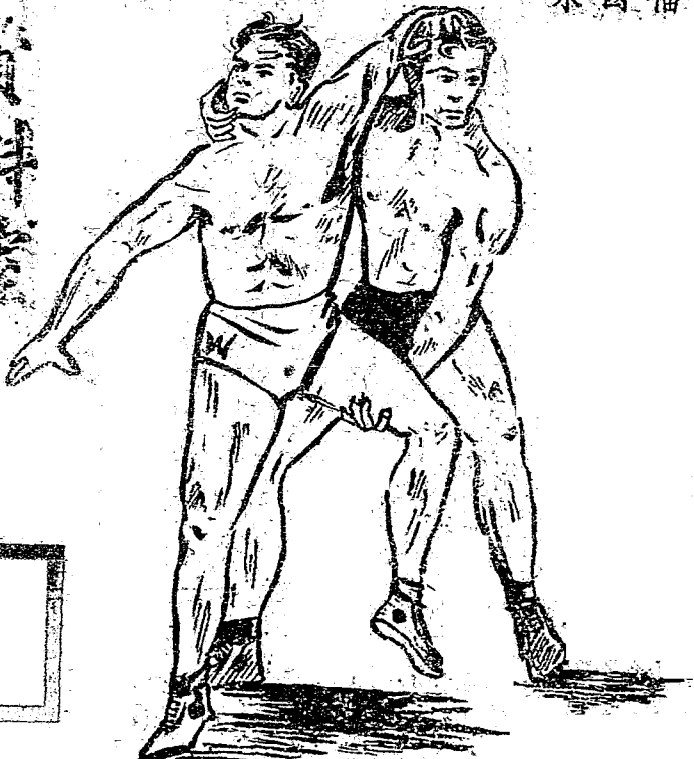
編著者 鄧德達

校

者

王復巨  
朱國福

資料室



1-8  
KBC  
4G  
852.4

教育部特設體育師資訓練所印

戰時體育補充教材

中學舞蹈教材

競技運動圖解

從體育中培養品格

體育法令

壘球

初中器械運動

家庭健身操

小學整隊與走步

小學韻律活動

田徑賽補助運動

小學墊上運動與疊羅漢

程登科 編者

高 忞 編者

周 鶴 編者

江良規 編者

教育部國民體育委員會編譯

宋君復 編者

吳 滋 編者

周 鶴 編者

教育部國民體育委員會編譯

吳 滋 編者

高 忞 編者

吳 文 編者

周 鶴 編者

體育圖書

教育部特設體育師資訓練所印  
教育部國民體育委員會主編發行

MG  
G852.4  
3

# 擒 拿

鄧德達編著



3 1761 2672 4

## 序

國術為吾國國粹體育，理論深淵，應用至廣。擒拿術亦屬國術之範圍，應用人體關節與韌帶組織之理論，配合拳術之動作，編成各種不同之技巧，用以鍛鍊身體，遇危自解，尤為憲警人員達成任務之必要技術也。此項課程，在國內行之已久，惜無專書，可供教學研究之參攷，甚為憾事。余友鄧德達君，精通國術，對於擒拿，平日苦心研究，竟以多年教學之心得，編述成冊。書中所列各章，敘述擒拿之理論及教學方法甚詳，不獨為鄧君多年實驗之寶貴經驗，且有教育心理生理物理學等科學之根據，洵為國術科學化之空前創造，對吾體育界之貢獻大矣。有感而為之序。

周鶴鳴序於體訓所

## 編輯大意

1. 本書所編教材，適合體育師資機關訓練體育師資，與軍警機關訓練軍警自衛及逮捕技術之用。
2. 本書教材之編制，以節為單位，以數個動作連合為一節，由淺入深，進度適當，易學易精，頗有興趣。
3. 本書教材，均為自衛術與擒敵法，應變無窮，在生理方面，可以鍛鍊體魄，增加實力與機巧，在心理方面，可以養成機警沉着，迅速勇敢等精神。
4. 本書各節之應用動作，除用文字說明外，并用插圖，使學者受易明瞭。
5. 本書教材，多為編者過去教練士兵及各級學校實地教學之經驗，而認為有效之制敵方法，均已列入。
6. 本書匆促編成，難免有錯誤之處，希讀者不吝賜教。

目 錄

第一章 擒拿總論及要則	1
第一節 擒拿概論	1
第二節 擒拿術之說明	2
第三節 憲警練習擒拿之重要	2
第四節 擒拿術使用之時機	3
第五節 擒拿術練習之要則	4
第六節 實用擒拿術時應注意之事項	5
第七節 擒拿場之設備	6
第二章 教學法	7
第一節 教者應注意之事項	7
第二節 學者應注意之事項	8
第三章 基本練習	8
第一節 臂力練習法	8
第二節 腕力練習法	10
第三節 抓扭練習法	11
第四節 足之使用法	12
掃逼法	13
鉤格法	13
挑鉤法	13

	踢膝法	14
	折踢法	15
	絆足法	15
	大逼法	15
第五節	矮步法	16
第六節	倒地法	16
第四章	實抱擒拿對抗法	18
	臂腕拿法一	18
	臂腕拿法二	19
	臂腕拿法三	21
	臂腕拿法四	22
	臂腕拿法五	23
	臂腕拿法六	24
	臂腕拿法七	25
	臂腕拿法八	26
	臂腕拿法九	26
	拿腕鎖肘法	27
	扭腕法	28
	前衣領被抓扭拿解法	28
	後衣領被抓扭拿解法之一	29

後衣領被抓扭拿解法之二	30
後腰帶被抓扭拿解法	31
前腰帶被抓扭拿解法之一	32
前腰帶被抓扭拿解法之二	33
前腰帶被抓扭拿解法之三	33
前腰帶被抓扭拿解法之四	33
由前抓扭頭髮拿解法之一	34
由前抓扭頭髮拿解法之二	35
由後抓扭頭髮拿解法	36
由前抱腰解脫法之一	37
由前抱腰解脫法之二	37
由後抱腰解脫法	38
肩部被抓拿解法	38
腎囊被抓拿解法	38
鎖喉法之一	39
鎖喉法之二	39
鎖喉法之三	40
鎖喉法之四	40
抱腰抓腮法	40
勾脚踹膝法	41



鎖足法	41
按臂抵肘法	42
纏腿鎖臂法	42
後面攔倒法	43
倒地反蹬法	44
鎖頸法之一	45
鎖頸法之二	45
鎖頸法之三	46
拿擒併用法	46
壓身扭臂法	47
鎖足法	48
按頸扭髮法	48
抵抗抗喉法	49
繳小刀法之一	50
繳小刀法之二	50
乘人不備之繳槍法	51
背立繳槍法	52
對立繳槍法之一	53
對立繳槍法之二	54
第五章 抓扭要害部位圖	56

# 第一章 擒拿總論及要則

## 第一節 擒拿概論

擒拿術，又名分筋術，黏拿跌法挫骨等，一切動作方法均由拳術中之精粹變化而來。考擒拿歷代之遺壇，在上古之時，人民穴居野處，茹毛飲血，與毒蛇猛獸相鬥爭，倘無自衛能力，即不克以競生存。於吳摔擒跌拿之技遂為人生所必具，浸而成為現今之擒拿學焉。

其發明最早者，為明代陳元贇氏，並刊有萬法全書，其中繪有擒摔跌拿之圖樣甚夥。由此節證實當代之擒拿術已成專門技術矣。後斯傳至日本，日本竹內氏專心研究，致成柔道之鼻祖。復更廣事宣傳，風行三島，而成大和民族尚武之風氣。吾國雖有強身自衛之擒摔跌拿之術，並已經先哲編著成書，乃後之士大夫不加注意，視作末藝之流，僅卵翼於武夫俗人之輩，但日人乃什襲而悉心研究，尊之為柔道，尤以遷警無不精習，蔚然成風，遂能崛起三島。然惜哉有餘，倘能竭力提倡，重振光彩，猶未晚也。奈亦有明達之士，漸事探求，頗能參以科學之方法，則吾國之擒拿學，由茲重興，可斷然者矣。

(南)

## 第二節 擒拿術之說明

擒拿術可以養成學者反應迅速，動作敏捷，與防衛不意之危害。如技術上乘，則可搏其筋節，借入之力，發我之勁，剛柔相濟，應變無窮。可用之拿敵，傷敵，斃敵。故今之憲軍警對擒拿一道更應重視。如為達成某種任務與排制敵對之暴行，以護自己之安全，或奉命拿捕罪犯使任務圓滿完成等，非研究擒拿不可。惟須有精確純熟之技能，始克有效。學者應深心參悟，懇切練習，溯本挈要，索隱尋微，一得其長，庶可制敵，而不致制於敵耳。

## 第三節 憲警練習擒拿之重要

憲警在平時則維持社會秩序，與人民之安寧；在戰時則以戰地秩序之糾察，後方役政之協助，謀奸反動之防禦，及社會狀態之整飭等為要務。是負荷之巨重，實無出其右者。如無卓越之學識，強壯之體魄與絕頂之技能，焉能勝任愉快而完成其使命耶。

故擒拿一科，應列為憲警之必修課程。蓋無論行動憲警與普通憲警於執行其逮捕工作時，常賴擒拿術之應用以完成其任務。反之，凡不能制敵者則反被敵制，致奸惡橫肆且無法紀，結果於憲警潛莫大。

之蓋。由斯可知擒拿術於憲警之重要矣。

#### 第四節 擒拿術使用之時機

擒拿術使用之時機，應有範圍規定，不可任意濫用，因稍不留意，則有折筋斷骨之危險。匪特有失人體保障之意義，亦為國家法律所不許。故憲警對擒拿術之使用不可不加以注意。茲述擒拿術使用之時機於後：

(一) 受不意之危害為自己安全計不得已時，可以使用。

(二) 依刑事訴訟法，執行下列勤務時，可以使用。

1. 被告抗拒拘提、逮捕或脫逃者(刑訴法第九十條)得使用之。

2. 途中押解被告犯罪嫌疑重大者，而有暴行逃亡時(刑訴法第七十六條第三款)得使用之。

3. 奉命逮捕現行犯者(刑訴法第八十八條)得使用之。

(三) 依行政執行法(行政執行法第七條)之規定，執行管束下列

1. 癡狂或酒醉者，非管束不能救護其身體之危險時，得以使用。

2. 暴徒加害於人而有危害生命時，得以使用。

3. 暴徒鬥毆，非管束不能預防其傷害時，得以使用。

4. 其他認為有傷風化或有害治安時，非管束不能維護或不能預防危害時，可以使用。

以上各種情形，可視其情節之輕重，均得使用各種不同之擒拿術，使其失去身體之自由。

#### 第五節 擒拿術練習之要則

學者在未習擒拿以前，對於拳術摔跤如有良好之基礎，再進而學習擒拿，則更易有顯見之進步與成功，因擒拿非但要握力腕力與臂力，而且需要全身力量與敏捷之動作故也。

握力與腕力為擒拿之基礎，其次應具敏銳之眼光以觀察敵人之用力及身體重心等，至於手指之抓法小關節之緊握法，與用力之時機，亦與技術有密切之關係，學者宜確實研究之。

如一切要領及方法已精巧嫻熟，則施行教學擒拿時其動作自然合理，且可免除外傷之發生。反之如部位不明，技術不精，即行教學擒敵或對抗，必有絕大之弊害。

茲將其弊害列舉如下：

1. 用術之動作遲緩（即之要領與基本訓練）
2. 粗暴之舉動以贏力制人（即不規律之擒拿）
3. 非必要之用力（即不明重、支、力三點之作用與握扭脈道法）
4. 不合理之動作（即不明擒拿之方法）
5. 發生外傷（即被拿者不願屈服，用力抗拒）

由此觀之，初學者一定需受適當之指導，照正規用科學研究方法，一步一步以實習為主，恆而不輟，即能運用也。

#### 第六節 實用擒拿時應注意之事項

- (一) 猶豫遲疑，非但不易完成其目的，且自身反有陷於困難之危險；故不用則已，用時必以疾風迅雷之勢，果決行之，使對方無所措手也。
- (二) 保持主動，對敵人須始終保持自己之主動態勢，而不可受其絲毫牽制，以防陷於不利地位。
- (三) 若被敵擒拿部位並非確實，自己身體重心平衡與否，臂腿是否成為扭轉不自然之狀態，必須沉着設法，以求解脫。
- (四) 腦、眼、手、足，務求靈活，腦為中樞，眼可視

## 六

察。手足為實際之活動，兩手須隨時準備與預防，尤以兩足之位置更宜穩定，不可疏忽，反之一發不能制人。其危害不可深計矣。

### 第七節 擒拿場之設備

擒拿術為摔拿跌擒之術，常傾倒地滾翻不息，稍不留心，身體必受意外之損傷。學者往往因此逆意，興趣減少，於教學進度上必受莫大之影響。故場地之設備，亦為練習擒拿之重要問題。茲將各種不同之設備簡述如下：

1. 泥沙場……在地上挖一土圓坑，對徑二丈，內鋪以細沙，厚約六寸，在練習前稍洒清水，潤濕沙土，以免細沙飛入眼中。
2. 毛蓆……其製法，中以毛品，外包蒲篾，鋪平後，用綫縫好，厚約三寸，每方長約一丈五尺，寬八尺，若赤足在上練習，頗為舒適，且可增長足掌之發育。
3. 草墊……其製法，中以稻草，外包麻袋或棕皮，厚約三寸，長一丈五尺，寬八尺，赤足在上練習，亦有發育足掌之效。

## 第二章 教學法

擒拿之為用，貴乎神速，確切。故欲達此目的，非加以實地研究與鍛鍊，懶氣不足以言成。所以任教者一定具備優良精巧之技術與正確之教學法。茲將教學時應注意之事項分述如下：

### 第一節 教者應注意之事項

1. 科目之講解力求簡單明瞭。
2. 科目之意義，方法，與要領，應詳加說明與示範，使學者確實了解。
3. 各種科目可分項說明者，應分別說明，避混合。
4. 如發現學者動作有錯誤，不合方法者，須立刻嚴格糾正。
5. 注意出入列之動作，務求整齊敏捷。
6. 遵守操場紀律，嚴禁笑談等事。
7. 指揮之地位須立於視線通中之處。
8. 口令須明瞭，預令與動令相間不宜過久，亦不宜過促。
9. 分解動作務求確實，快動作尤宜確切。
10. 對抗時注意避免意外之受傷。
11. 多用比賽方法，使學者有競爭心。



12. 教者宜常乘學者不備而擒之，驗其是否有解脫與反擒能力。

13. 於練習前使學者作四肢關節必要之活動，以為準備。

14. 嚴禁學者濫用技術，而生危險。

### 第二節 學者應注意之事項

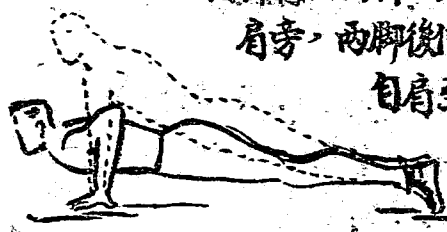
1. 要有濃厚研究之興趣與誠懇接受教師之指導。
2. 要有勇敢果為犧牲之精神，確照方法要領，勤加練習。
3. 多揭疑難，以求深刻領悟與自信，切忌自滿與粗暴之行動。
4. 練習時切忌抗非或用功過猛，致發生傷害，而碍進度。

## 第三章 基本練習

### 第一節 臂力練習法

圖(一)

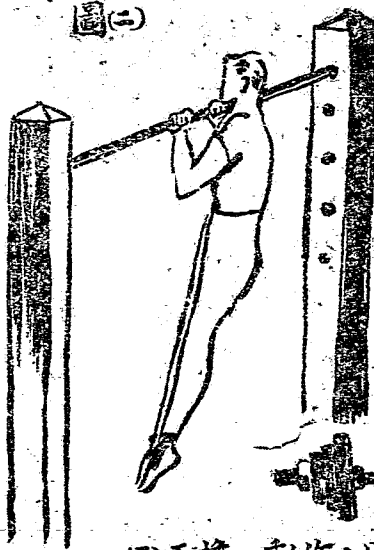
(一) 俯臥撐 動作：俯臥屈肘，兩掌支於肩旁，兩腳後伸，腳尖着地，全身自肩至足跟，保持直線。



兩臂用力漸漸撐起至肘節完全挺直為

止。還原時，屈肘下降，軀體不得觸及地面。此動作之功能，發達肱三頭肌，增強臂力。如圖(一)。

圖(二)



(二)引體向上 動作：兩手握單槓，使身體懸掛，屈肘引身上升，以下頸達槓高度，再行放下，反復練習，功能可發達肱二頭肌，增強臂力。如圖(二)

(三)石擔 動作：用推舉，提舉，挺舉三種方法練習，可發達全身肌肉與增強臂力。如圖(三)。

(四)石鎖 動作：用單手推舉，提舉，挺舉三種方法練習，可發達全身肌肉與增強臂力。如圖(四)。



圖(三)

### 第二節 肘腕力練習法

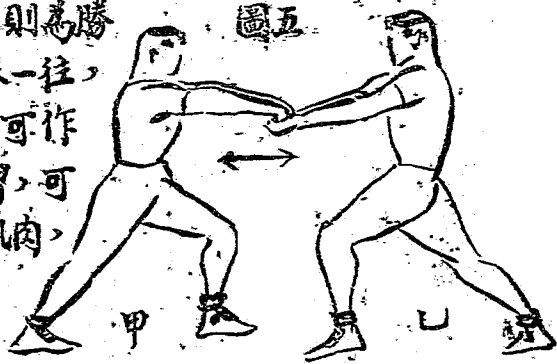
動作(一): 甲乙二人對立，兩腿成前後弓箭步，兩手互相緊握(如圖五)

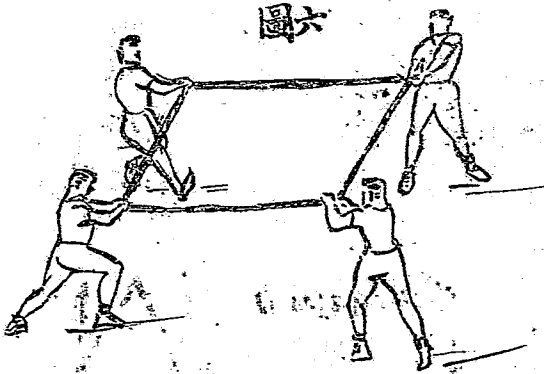
甲用力向後猛拉，乙亦用力向後猛拉，成拉鋸式，互予阻力。常加練習，不但可以增加臂力與腕力，亦可增手指抓握力。

如用繩束，則四人可同時用力後拉，反復練習，亦可增強臂力與腕力。如圖六。

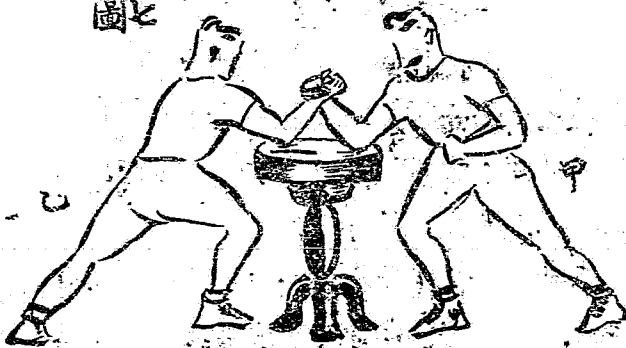
動作(二): 甲乙均用右(左)手緊握屈肘，肘尖擱於槓上(如圖七)甲用

力向左壓，乙亦用力向左壓，至對方之手背被壓與槓面相接，則為勝利。或一來一往，互給助力，可作較久之練習，可發達臂部肌肉，增加肘腕力。





圖六



### 第三節 抓力練習法

轉重器係主練下臂肌肉與兩手之抓握力，其製法用手能滿握為度，長約一尺之木棒一根，麻繩一條長二尺許，一頭繫捆木棒之中心，另一頭下垂捆上石塊或鐵球，重量不等，初學時宜輕，通常從十斤起至五六十斤不等，練習法兩脚開立，與肩同寬，

十二

左肘於胸前，以兩手蒙握棒之兩端，擡起時兩手須同時用力內轉，轉放下時，兩手亦須用力向外轉（如圖八）反復練習，則抓力與腕力日增矣。

沙袋練習法：沙袋為練習抓力腕力最柔和最實用者，茲略舉其練法如下—由團體四人至六人圍一圓圈，互相投擲，以左手接袋順袋之走動而轉身，以右手擲出，或自前面接袋，自背後翻上前擲，或自跨下翻擲，頗饒興趣，於擒拿之摔力抓力，甚有裨益。

其製法，以粗布疊合而成，約一尺二寸正方，內貯鐵沙與木粉，重量可漸次增加，布宜厚，用雙層緊縫，務使堅固耐用。

#### 第四節 足之使用法

足支持週身重量，如以人體下肢大小腿足之力量，和上肢之胳膊手相比較，當然下肢之力大，所以足之使用法，比較任何方法為有效。在擒拿術使敵人傾倒時，足之使用更多，茲將足之使用法略述於後。

圖八



掃過法

動作：此式係乙移左足時，體重落於右足，在左足將落地而未落地之一瞬間，甲出右足掃過乙之右外踝骨，即可傾跌對手。如圖九。

圖九



圖十



鉤格法

動作：此式係甲向後退並牽引乙之上部，使乙向前傾斜，然後進右足，當甲進右足時，乙用左足內側，抵甲小腿之上部，以期阻止其右足之前進，同時挺身使甲身上部從右向左後轉，甲即乘機兩手牽引，使乙附着甲身，如此乙身體更向右前，必至跌倒。如圖十。

挑鉤法

動作：此式係挑鉤法，雙方用力抓扭，甲用手抓

圖十一



乙衣襟向上提，使乙向其右後傾斜。當乙之體重將移於右足時，其左足將抬起而未抬起時，甲移體重於左足，上半身之右側部，緊貼乙之胸部，復用右腿挑乙之左腿，同時左手用裸勁，乙則立即右傾倒地。但注意挑時宜用股之外側，挑其股之內側，可以

免傷擊者之舉凡。如圖十一。

踢膝法

動作：此式係甲牽引乙之右肘節，使乙向右傾。甲再用左足之內側燕擋乙之右膝蓋，復用左手向下拖引，右手前推，使乙之上體左轉，如斯乙即轉向外翻倒。因乙體重已出於右足基底之外故也。如圖十二。

圖十二



圖十三



掃踢法

動作：此式當乙之右手移向  
左方，而其體重向右將移未  
移之一頃，此時甲拉乙之左  
右袖，同時用左足掃其右足  
外踝，甲左手拉，右手推，  
即可使乙向外傾跌，如圖十  
三。

圖十四

絆跌法

動作：此式係甲牽引乙  
之右袖，使其前傾，斯時  
乙之體重盡移於右  
足，甲即以左足掃  
踢乙之右外踝邊，  
乙即向右倒地，如圖十四。



大逼法

動作：此式甲牽引乙向右後側，使接近自身，或  
甲有進一步接近乙身均可，惟牽引時，不可使其身  
屈，若當甲用強力牽引，使乙移體重於右足時，而



## 十六

U仍不接近，即可用右手推壓其肩部，使其傾向右後方。於是吳甲之體重移於左足，右足自U前伸出，作畫圓弧狀，連伸右腿，用力逼U之右腿，同時兩手用力牽引轉體，則U立即倒地。如圖十五。

圖十五



### 第五節 矮步法

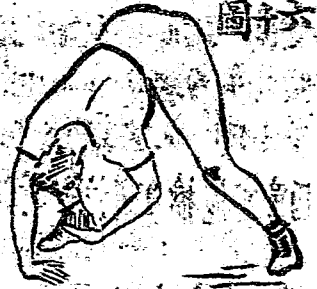
矮步可以練習身體輕便而穩當，腰膝靈活而有力，與擒摔拿跌進退閃躲有莫大之關係，故矮步亦為擒拿最重要之基本科目。初學擒拿術非多走矮步不能功臻上乘。其練習法，兩手抱肘在腰間，拳心朝上，兩足尖併攏，兩腿向下全蹲，上體挺直，走時邁大步，使兩臂前後擺動，不得搖動，眼前視。

### 第六節 倒地法

倒地方法亦為練習擒拿術最初步之重要動作，如只知摔敵而不知被敵摔倒時之倒地方法，藉以自衛自護，則危險殊甚。倒地時，不論前倒、後倒、側倒，不外用兩種倒法：一種是身體將近地面時，用

手足掌拍地。因地之反動力。可以減輕振動。一種  
果身體倒地時成圓形。可以化除下摔力。使四肢軀  
幹不致受傷。此二法倘能習之純熟。雖在硬地。亦  
可減少損傷。茲將各種倒地練習法分述於后：

向前倒一練習時兩足開立。右足畧前。身體前俯  
體重移於右足。右手着地。手指向左。如圖十六之  
姿勢。下頸部後縮。頭向下  
俯。乘身體自然傾向。向前  
翻倒。翻時左肩着地。防止  
頭部觸地。當身體將近地面  
時。應用右手掌及左足掌用  
力拍地。不可將手腕并於脇



下。曲肘僅用掌及五指着地。以免肩骨挫折之危險  
如圖十七。有時向前倒而應用圓力。將身體似轉  
輪狀。向前滾翻。一迴轉。乘其勢可以跳起直立。

圖十七



向後倒一身體下蹲向右  
後側倒。當身體接近地面  
時。可用右手先拍地。以  
減少腰部之震動而立即左  
轉。使左側方着地。左手

十八

與右足齊拍地面，成圖十八之反對方向，或有身體直向後倒而背撥成半圓形，使身體在地圓轉自如，以免危傷。

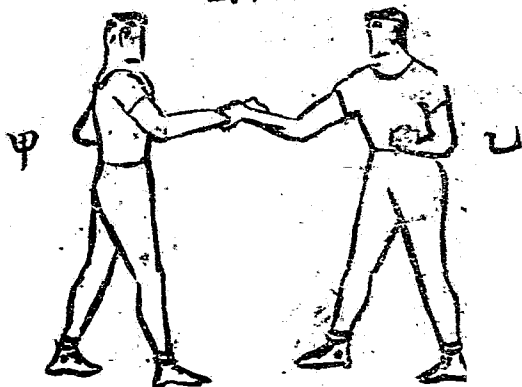


向側倒一側方倒地之要領與方法，大概與前後倒法同。惟須注意拍地動作，以取得地之反動力，使腰間減少振動，如近於左側者多左倒，近於右側者多右倒，左右須練習純熟而後可。

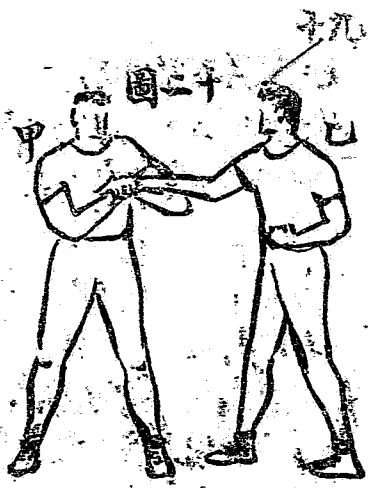
第四章實施擒拿對抗法臂腕拿法一

動作一：甲以右拳向乙心部打擊時，乙即以右手握止甲之手腕，使其右拳不能自由，如圖十九。

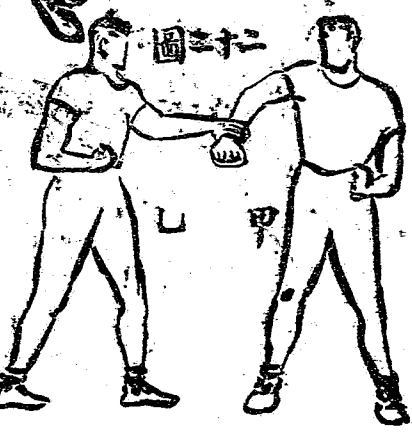
圖十九



動作二：承上式·甲  
左足即前進一步，速以  
左手緊按乙之手背，使  
其不能脫離，并使身體  
靠近，同時準備以右手  
抓乙之右腕，如圖二十。



動作三：承上式  
甲即以右手抓乙  
之右腕，并用力向  
下按，此時乙之右



腕定即痛酸，失去抵  
抗力，如圖二十一。

臂腕拿法二

動作一：甲以右拳  
向乙左脇橫打時，乙  
即以左手握止甲之手

二考

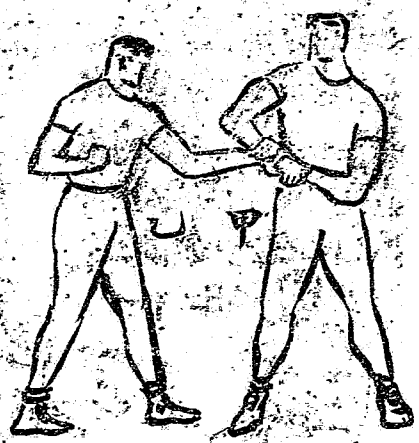
腕，使其不能自由。

如圖二十二。

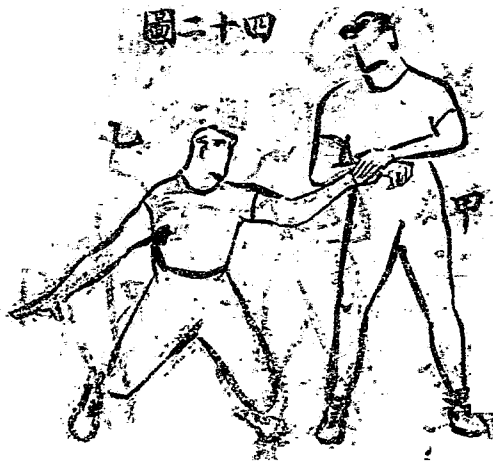
動作二：承上式，甲即以左手抓按乙之左手背，使其不能脫離，同時曲肘，使與身體靠近，肘尖向前，以下臂用力按乙之左腕，作反拿之準備。

如圖二十三。

圖二十三



圖二十四

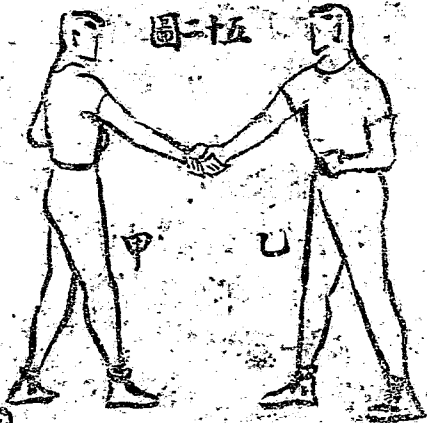


動作三：承上式，甲即以右臂及肘之力向下猛按，乙腕必痛難忍，即可失去抵抗力。如圖二十四。

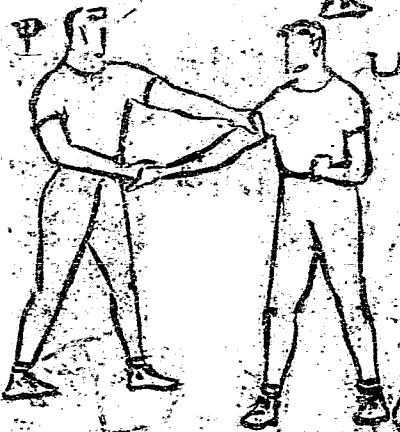
三  
圖二一

臂腕拿法三

動作一：此式預先  
作握手禮，使敵不備  
而擒拿之。如圖二十  
五。

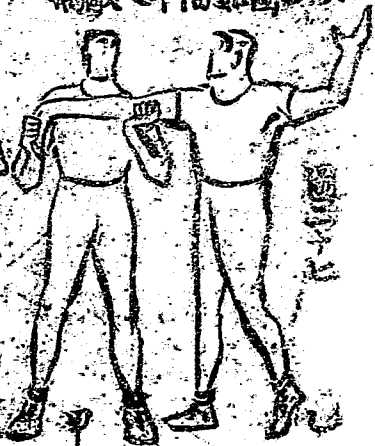


圖二十六



動作二：承上式甲  
連上左足，同時以左  
手按拿乙之右肘節作  
擒敵之準備如圖二十六

動作三：承上式甲右手  
用力將乙之右手翻轉（手  
心向上）同時屈肘靠於身  
體，右手用力向下，左手  
用力上托，使乙手臂不能



二二

營，乙之肘節必痛欲斷  
失去其抵抗能力。如圖  
二十七。

臂腕拿法四

動作一：乙以右手向  
甲刺來，甲即以左手用

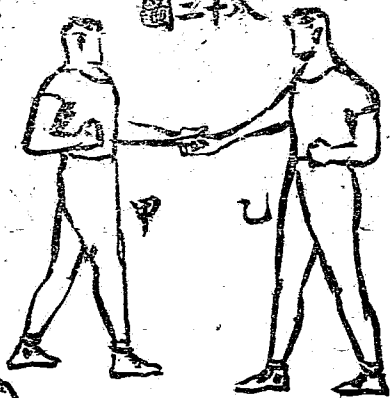


圖二十七

抓乙右上臂。此式甲須用力  
緊抓。如圖二十九。

動作三：承上式，甲左手  
用力將乙右手上提，使其腕  
節彎曲并靠近身體，右手用  
力下按，使乙之右肘在甲之

圖二十八



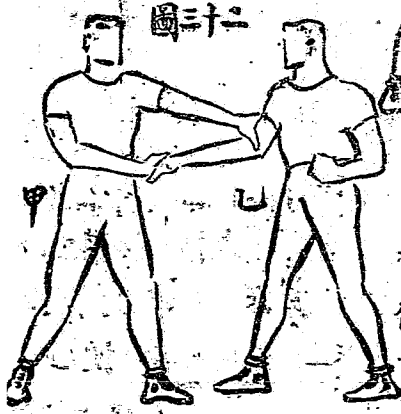
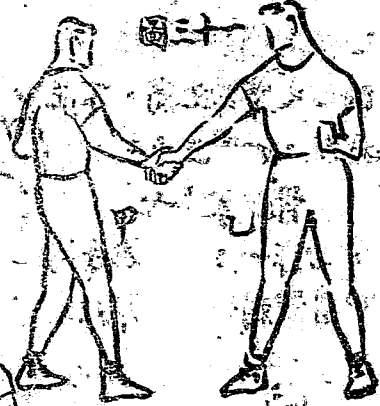
力握其四指不能自由  
如圖二十八。

動作二：承上式甲  
速上左足同時以右手



圖二十九

左肘內不能脫離。此時  
甲左手稍用力下拉。乙  
之右腕即痛不能抵抗。  
如圖三十。此武為捕敵  
之最有教法。



臂腕拿法五

動作一：甲與乙握手  
甲之手臂不宜過直。準  
備擒拿。如圖三十一。

動作二：甲用力將乙

右臂拉近身體。同時以  
左手抓緊乙之肘關節。  
如圖三十二。



動作三：甲右手  
用力將乙之右手上  
舉使其手腕下彎。  
同時甲左手用力將



三四

乙之肘關節向內拉。此時乙之腕節必痛。不能抵抗。如圖三十三。



圖三十四

臂腕拿法六

動作一：乙以右手向甲身體刺來。甲即以左

圖三十五



手(手心向上)大指拿住乙之右手大指。如圖三十四

動作二：承上式甲速以左手向右轉。使乙之

圖三十六



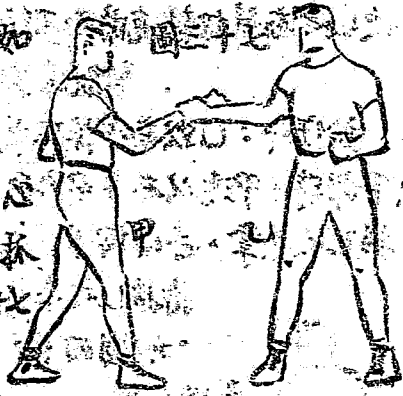
右腕內彎。同時以右手緊抓乙之右肘節。如圖三十五

動作三：承上式甲以左手極力將乙之右手上提。使乙右臂內彎肘尖靠緊。左手用力向外下扭轉。此

時乙之手腕必痛欲斷·如圖三十六·

臂腕拿法七

動作一：甲以右拳向乙心部擊出時·乙即以右手抓甲之右腕關節·如圖三十七·



上舉左手下壓·使乙之腕部彎曲而痛如圖三十八·

動作三：承上式甲右手緊握乙之右腕用力內轉·左手仍用力按乙之肘背·同時以左肘用力向乙之右肘下壓·

動作二：承上式·甲右脚速上步·右拳變掌由下向右繞半圓·再向上用力抓乙之右腕·并速以左手抓按乙之右手背·同時右手用力



圖三十九

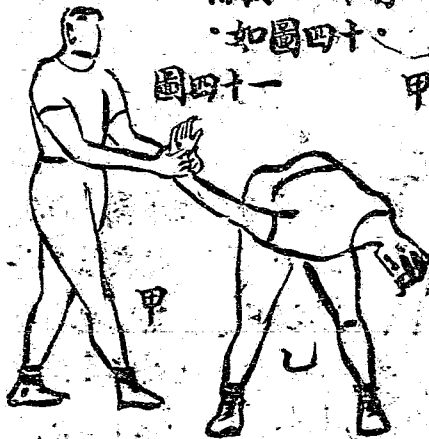
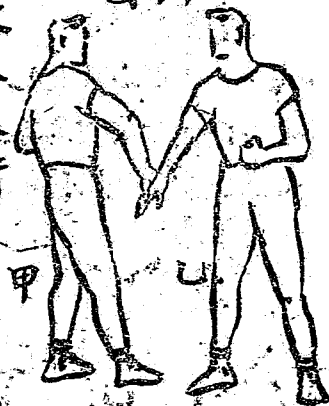
二六

使乙之右臂扭轉腕曲而不能抵抗·如圖三十九·

臂腕拿法八

動作一：乙以右手抓甲之下部時·甲速以右手用力反握乙之手掌·手心向下·大指按乙之手背·如圖四十·

圖四十



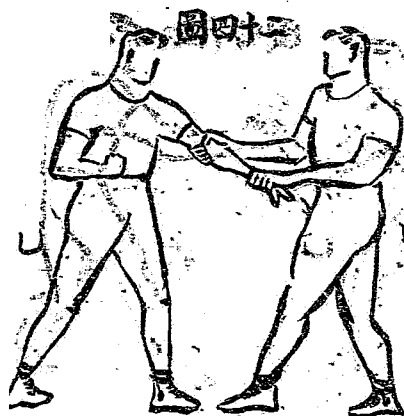
圖四十一

動作二：承上式甲以右手用力將乙之右手向內翻轉·同時左手亦抓住乙右掌之另一邊·

并以兩大指力抗乙之手背·使其腕部彎曲·而失去抵抗能力·如圖四十一·

臂腕拿法九

動作一：乙以左手欲抓甲之下部時·甲以左手速握乙手之虎口下方·同時·以右手抓住乙之肘節骨後方·如圖四十二·



圖四十二

動作二：同上式  
甲用力握住，乙必曲肘，以圖掙脫，甲即可乘機以左手折乙之

左腕向下，右手握乙之左肘外推，此時乙之左腕節必痛而不能抵抗。

如圖四十三。



圖四十三

拿腕鎖肘法



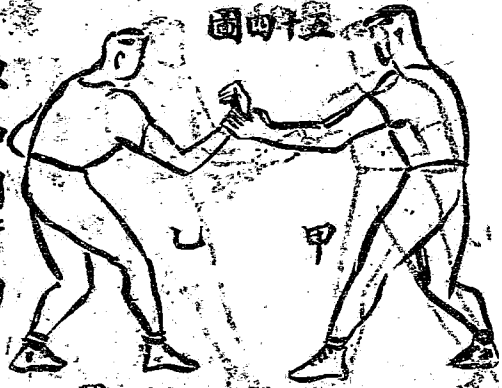
圖四十四

動作一：甲以左手緊拿乙之右腕，虎口向下，稍向上舉，同時以右手虛抓乙之右肘，乙必曲肘。此時甲右足速進一步，并以右手由乙之右膝下穿過，緊握乙右腕部用力下按，使乙肘尖上起而失去抵抗能力。如圖四十四。

扭腕法

動作一：甲以  
兩手緊抓乙之右  
掌，以兩拇指用力  
點推乙之手背，  
餘四指用力內  
拉，同時下接，  
使乙腕向內上曲，  
如圖四十五。

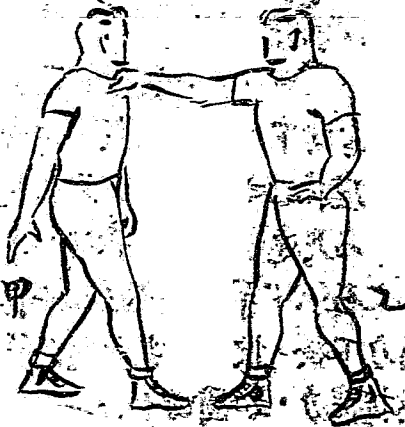
圖四十五



前衣領被抓扭之拿解法

動作一：乙乘甲不備，以右手（手心向下）抓扭  
甲之前衣領，如圖四十六。

圖四十六



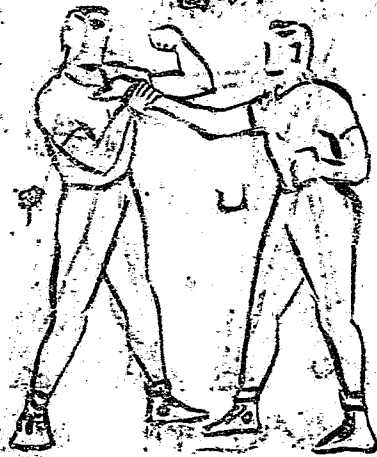
動作二：承上式

甲速以右手緊握乙掌  
連，使其手不能收回  
同時，舉左肘，作  
下壓之準備，如圖四  
十七。

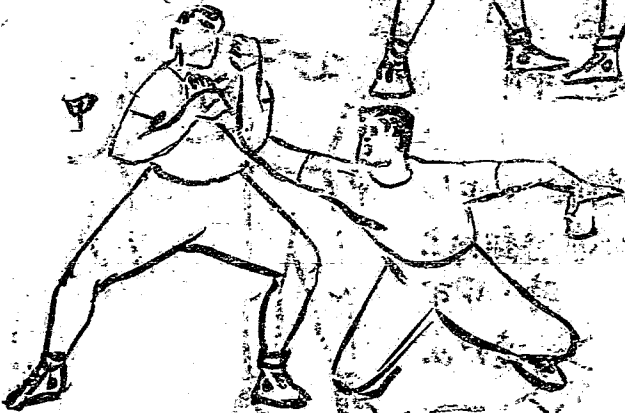
動作三：承上式，  
甲右手用力右轉，同  
時以左肘下接乙腕，

同時向前屈體，右手仍用力緊握乙之腕部，此時乙之腕節必然疼痛非常，如圖四十八。

圖四十七



圖四十八



後衣領被抓扭之拿解法之一

動作一：甲乘乙不備，從後面以右手緊抓甲之後衣領，甲速即以右手用力握乙之右腕，使其不能脫開，如圖四十九。

動作二：承上式，甲速向左轉體，右手上翻，同

三十

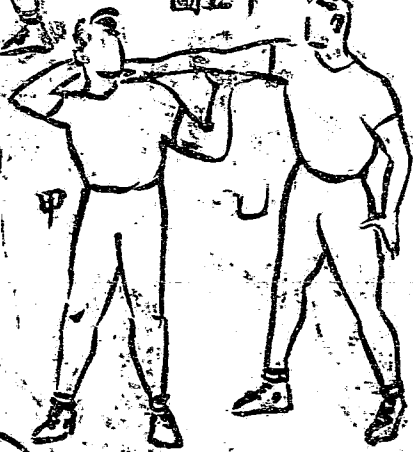
圖四十九



時，以左手猛力上頂乙之右肘節，此時，乙因右肘關節關係，必不能脫走或抵抗，如圖五十。

後衣領被抓扭拿解法之二  
動作一：乙以右手抓甲

圖五十



之後衣領，甲即以右手緊握乙之右腕，并速向左轉體，（如乙之右手不能轉翻向上時，甲可速以左

臂由上猛力下接乙之右肘節，如圖五十一。

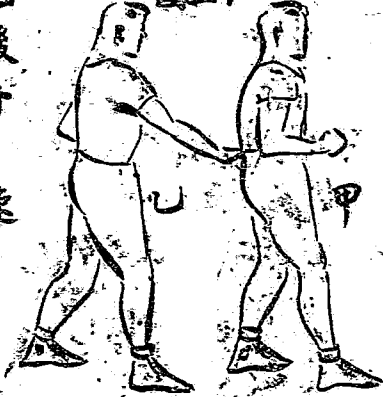
圖五十一



後腰帶被扭拿解法

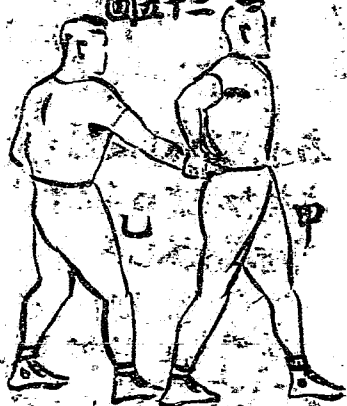
動作一：以右手由後  
抓扭甲之腰帶。如圖五十二。

圖五十二



動作二：承上式，甲速

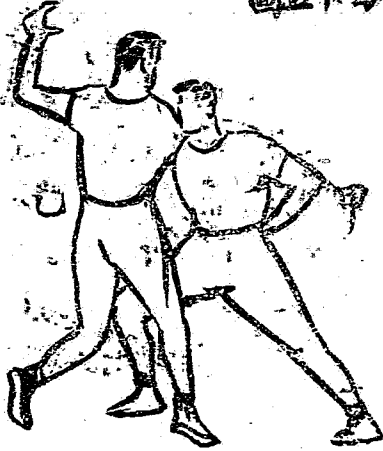
圖五十三



以兩手抓乙之右腕，同時  
左足向前進一步，使乙臂  
前直。如圖五十三。

圖五十四

動作三：承上式，甲  
速即蹲身曲膝，手仍用  
力抓住乙之右腕，同時  
向右轉體，將右肩橫壓  
乙之右臂，右足成弓箭  
步以抵住乙之右腿左移  
如此乙之右肘節必疼痛



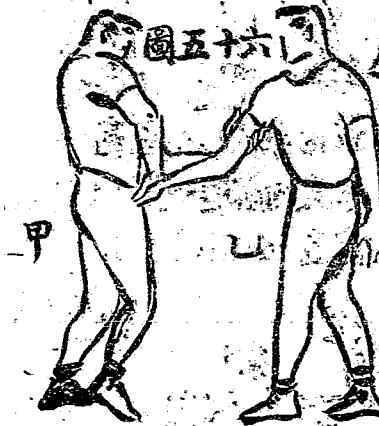


三二

非常不能抵抗，如圖五十四  
前腰帶被抓扭拿解法之一

動作一：乙以右手抓扭  
甲之前面腰帶，手心向下  
如圖五十五。

動作二：承上式甲速以



右手用力抓乙之右手，  
大指扣於虎口，手心向下，  
同時左手抓乙之右肘處，  
使其不能收回。如圖

五十六  
圖五十七

動作三：承上式，甲速  
即向右轉體（需用腹部及  
右手力）同時左手用力下  
接乙之右肘，勿使彎曲，乙  
之右臂肘部，此時必覺疼  
痛，不能抵抗，如圖五十七。



前腰帶被抓扭拿解法之二

圖五十八

動作一：乙以右手抓  
住甲之前面腰帶時（手  
心向上）甲速以右手用  
力抓乙之右腕，使其不  
能與腰部脫離。同時，  
以左臂挾住乙之右肘關  
節，用力上抬，如圖五  
十八。



前腰帶被抓扭拿解法之三

圖五十九

動作一：乙以右手抓甲前  
面褲帶時（手心向上）甲速  
以左臂抬挾其小臂，同時，  
提膝向乙之腎囊處打去，并  
以右掌猛推乙之下頤，即可  
破之。如圖五十九。

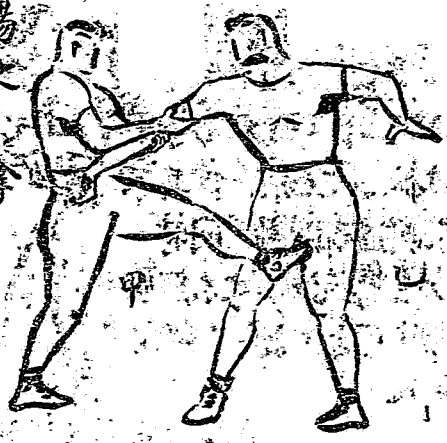


前褲帶被抓扭拿解法之四

動作一：乙以右手抓甲前  
面褲帶時（手心向上）甲速  
即以左手抓甲之右肘用力上抬，以右手抓乙之右上

三四

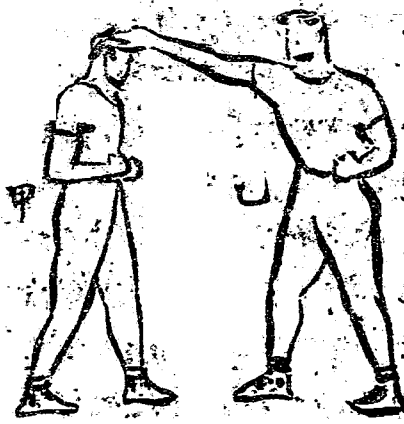
管 用力向內與向上  
同時 以左足踢  
即可破之  
如圖六十。



由前抓扭頭髮拿  
解法之一

動作一：以右手  
手抓扭甲之前面頭  
髮（手心向下）如  
圖六十一。

動作二：承上式，甲速以右手抓乙之右腕，用力  
圖六十一



下按，使其不與頭髮脫  
離，并以左手抓住下臂  
，如圖六十二。

動作三：承上式，甲  
速以頭力與兩手之力向  
右轉體，將乙之右手反  
轉（手心向上）同時  
以左手猛力按乙之右肘  
，右手用力反扭其腕部

此時乙必疼痛而  
不能抵抗。如圖六十三。

圖六十三



由前抓扭頭髮解  
法之二

動作一：乙以右手由

前面抓住甲之頭髮。甲

即以兩手用力將乙右手臂及腕部按住。使其不與頭

髮脫離。同時

轉身。頭向上

頂。使乙之腕

關節前上曲。

而生疼痛即可

破之。如圖六十四。

圖六十四

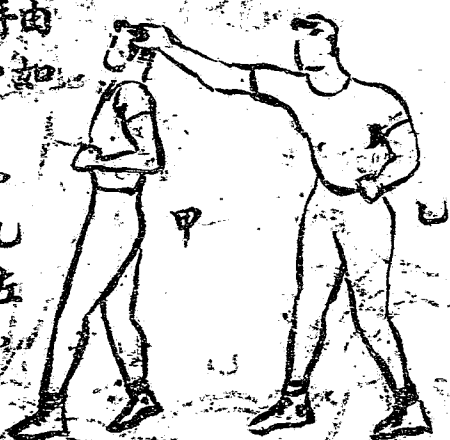


三六

由後抓扭頭髮拿解法

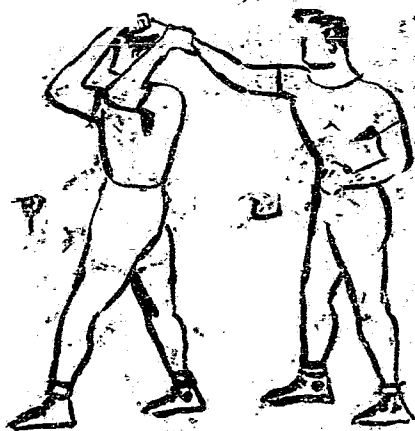
動作一：乙以右手由後面抓住甲之頭髮。如圖六十五。

圖六十五



動作二：承上式，甲速即以右手抓按乙之右手，同時，以左手用力抓乙之右腕，使其不能與頭髮脫離。如圖六十六。

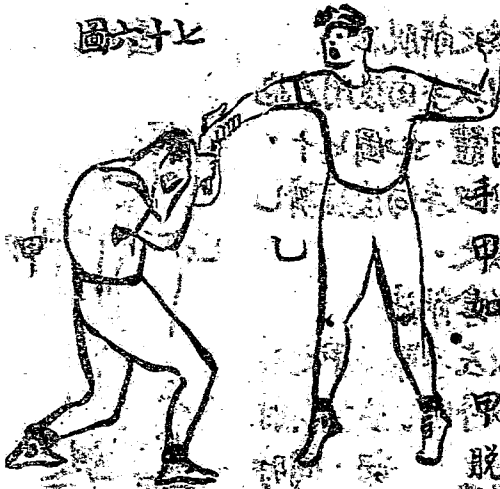
圖六十六



動作三：承上式，

甲速即向右轉身(180度)使乙之手心向上，甲之右手仍抓住乙之手，左手用力上抬，並需用頭前頂，使乙之左臂疼痛，即可解脫。如圖六十七。

圖六十七



由前抱腰解脫  
法之一  
乙由前面用力抱住  
甲之兩臂及身體  
如圖六十八

圖六十八



甲之解  
脫法如

1. 以膝撞其腎囊或小腹。2. 以頭  
撞其面部。3. 以雙手擠其腎囊。即可  
破之。圖六十九



由前抱腰解脫法  
之二

動作一：乙以  
雙手由前面用力抱住甲之腰部  
甲即以左手抱住乙之腰部  
同時以右手用力推乙之下  
頸向後。即可破之。如圖六十  
九。

由後抱腰之解脫法

動作一：乙以雙手由後用力抱  
住甲之兩臂及身體。如圖七十。  
甲之解脫法：以雙手向後猛擠乙  
之腎囊，即可破之。

圖七十



肩部被拏拿解法

動作一：乙以左手緊抓甲之右  
肩部，甲速以雙手用力猛接其肘  
部，同時  
以右足外蹬其小腹左側，即  
可破之。如圖七十一。

圖七十一



腎囊被拏解脫法

動作一：乙以右手拏  
甲之腎囊，甲速以左手  
用力緊握乙之腕部，使  
其不能脫開，同時以右



圖七十二

手猛抓乙之兩眼，即可破之。

圖七十三

如圖七十二

鎖喉法之一

甲動作一：甲以兩手接攔乙之兩肩上，無須用力，使乙不知其用意。如圖七十三。



動作二：承上式，甲速即

圖七十四

以左手內拉，右手前推，使乙身體後轉，并以右肘鉤住乙之咽喉。如圖七十四。



鎖喉法之二

動作一：乙以肩及雙手前抱甲之腰部時

圖七十五

甲速以右臂用力猛挾其頸部，乙之咽喉即被鎖住，而呼吸困難。如圖七十五。





鎖喉法之三

圖七十六

動作一：乙以肩及兩手  
 由後抱住甲之腰部時，甲  
 速以右臂用力猛按其頸部  
 同時以左手緊拉右腕  
 此時乙之咽喉即被鎖住  
 如圖七十六



圖七十七



如圖七十七

鎖喉法之四

動作一：甲乘乙不備  
 由背後以兩臂從乙腋下伸  
 過，曲肘向上，用力將乙  
 抱住，以兩大指接乙之咽  
 喉，餘四指猛按乙後腦，  
 并挺腹，使乙體重上起，  
 乙之咽喉自然發生困難。

抱腹抓腿法

動作一：乙以兩手猛抱甲之腰腹時，甲速以雙手  
 緊抓乙之兩腿，此為最有效之解脫法，如圖七十八

圖七十八



勾脚踢膝法

動作一：甲倒地後，乙續以拳向甲出擊時，甲速以左手接握之，同時以右脚勾乙右腳根，并以左脚猛力前踢乙之膝部。此時乙之膝關節必有折斷之險。甲如將左手放開，乙即後倒。如圖七十九。

圖七十九

鎖足法

動作一：甲倒地後，續以脚向甲腹部踢擊時，甲速以右臂用力將乙足內掖住，同時以左手緊接乙之小腹，并以右下臂穿過乙之小腿，握住左下臂用力上抬，左手用力下按。此時



四三

乙之手腕必疼痛而不能再事抵抗  
如圖八十。

圖八十



按臂抵肘法

動作一：乙倒地後甲即以全體壓於乙之身體上，并以兩腿用力內夾乙之兩腿，同時以左手按乙之右臂，以右手抵乙之左肘。此時甲須用力使乙之左手不能自由，如是則乙即無抵抗能力矣。



如圖八十一  
纏腿鎖臂法

動作一：乙如向前倒地時，甲即以全體壓於乙之身體上，以大腿騎在乙之腰上，以小腿用力纏乙之膝關節，同時以左臂猛按乙之左肘關節，并

圖八十二



以肘尖下抵乙之耳部，再以右手緊按乙之右臂，此時乙即失去抗推力，不能自由，如圖八十二。

後面擄倒法

動作一：甲以右手由乙右腋下上抱乙之喉部，同時，以左手用力抓住自己右腕，使乙喉部呼吸困難，與右臂不能自由，如圖八十三。

圖八十三



動作二：承上式，甲將臀部右移，使乙體重落於臀部上，同時，甲速以左手反抓乙之右

圖八十四



腿，甲右臂須用力緊抱，使乙不能脫逃，如圖八十四。

動作三：承上式，甲速彎腰部後挺，同時，左臂用力上挑，使乙兩脚上起，如圖八十五。

動作四：承上式，甲右臂用力下摔，左手放開，此時，乙

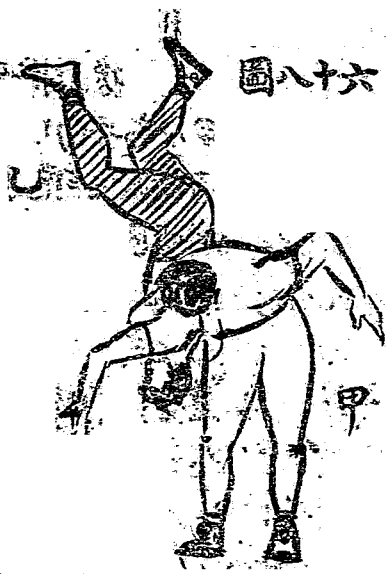
四四

必倒地·初頸破頭·如圖八十六·

圖八十五



圖八十六



倒地反蹬腹

動作一：乙以兩手猛按甲之頸部·甲即向後倒地·  
 速以兩手上撐乙之兩脇·不使其靠近身體·以脘抵抗·  
 如圖八十七·

動作二：承上式·甲順乙之下壓力·速向後倒·  
 同時·以右腳用力向上猛



圖八十七

蹬乙腹，兩手并向後用力摔去，此時，乙必倒於甲之頭部以外，如乙不知倒地之法，則必受頭破頸扭之重傷，如圖八十八。



鎖頸法之一

動作一：乙倒地後，

甲即以身體壓騎乙之腰部，并以兩腿內纏乙之兩腿，同時，以左臂穿過乙之後腦，曲肘用力緊夾頸部，再以右手

圖八十九

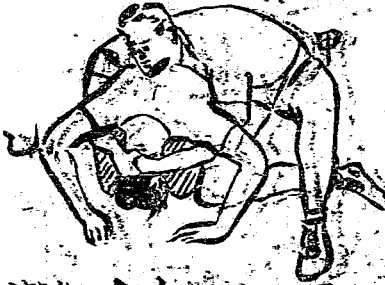


握乙左腕下接於地下，此時乙即失去抵抗能力，如圖八十九。

鎖頸法之二

動作一：乙腕摸地下時，甲即由背後連以兩臂穿過其腋下，兩手接握於乙之頸後，用力前壓，此時乙之頸疼痛，即無法反抗，如圖九十。

圖九十一



鎖頸法之三

動作一：B撲倒時，甲即由側方以右手猛按B之頸部，以上臂緊抵其右臂，同時，左手握B之左腕，使其曲肘於

背後，無法反抗，如圖九十一。

拿擒併用法

動作：一、二、三、四。用38、39之方法將B腕節反拿之後，



甲即以右手緊握B之肘節，左手用力按B腕，使B曲肘於背上，如圖九十二。甲

圖九十二



再用力猛反B腕，B之腕節定痛欲斷，此時，必定曲膝下跪，如圖九十三。甲續以雙手猛按B之腕節，同時左腳後掃B腳，B即全身撲地。此時甲即騎壓B之身體上，右手仍緊握B腕，使其肘節上曲



圖九十三

甲

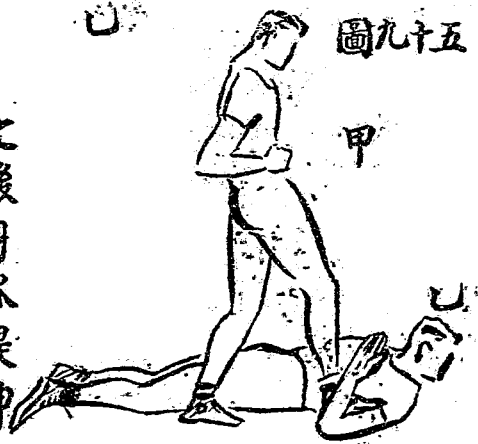


圖九十四

甲

此時即可自然的將乙捆擒之。如圖九十四。甲以右腳穿過乙之右肘內，以腳掌壓按乙上臂，或以小腿前抵乙下臂，此時乙即不能自由。如圖九十五。

壓身扭臂法  
 動作一：用83之方法，將乙拿到後，甲即騎壓乙之身體上，以兩手緊抓乙之兩腕，并上提兩臂，使乙臂部伸



圖九十五

甲



四八

直此時，甲稍用力前推，乙即覺肩關節疼痛，不能反抗矣。如圖九十六。

圖九十六



鎖足法

動作一：乙倒地時，甲由後方以兩手緊握乙之兩腳掌，使其交叉（足心向前），同時，用力前按乙之腳背。此時，乙之腳腕疼痛，無法反抗。如圖九十七。



圖九十七

按頸扭髮法

動作二：乙倒地後，甲速騎感乙身體上，以左手用力猛按乙頸，以右手抓乙髮，并用右手上提。此時，乙即不能反抗。如圖九十八。

圖九十八



抵抗扼喉法

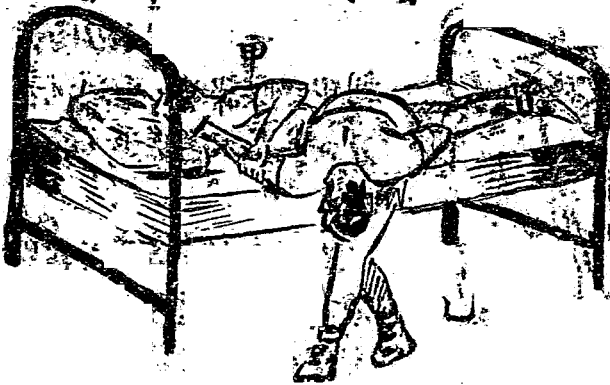
動作一：乙以右手猛按甲之喉部，甲即以右手緊握乙之右手背，同時，以左手抓乙之右肘節，如圖九十九。

圖九十九



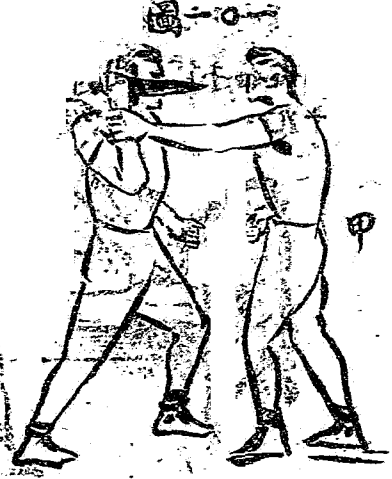
動作二：承上式，甲以右手猛翻乙之右手，并以左手用力向右下按乙肘，同時，速即翻身，即可解脫，如圖一百。

圖一百



繳小刀法之一

動作一：甲以小刀由上方前刺乙之腹部時，甲乘乙刀未用即速以左手緊握乙之右腕，如圖一〇一。



動作二：承上式，甲速上右足，以右臂穿過乙之右臂下，并以手緊抓乙之右腕，使乙腕肘反前。此時，甲可用左手將乙之小刀繳奪之，如圖一〇二。



繳小刀法之二

動作一：乙以小刀由下方前刺甲之腹部時，甲須沉着注視刀向，尤不得後退，如圖一〇三。

動作二：承上式，在乙之小刀前刺未接近甲腹部時，甲速即以右腳猛力前踢乙之腎囊。

五

或持刀之手腕部

即可破之。如

圖一〇四：

乘人不備

之微槍法

動作一：甲乘

乙不備，由後面

以右手緊握乙之

右手及槍柄處。

同時，以左手緊

抓乙右肘節。如

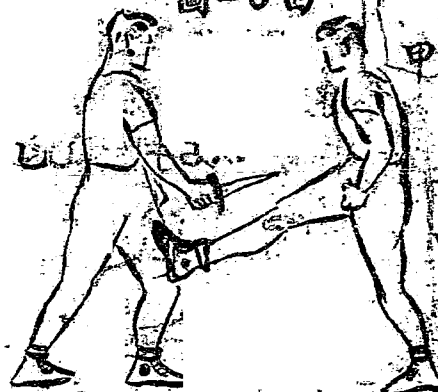
圖一〇五。

圖一〇五

圖一〇三



圖一〇四



動作二：承上式，甲速  
進一步，同時，以右手猛  
力後拉乙右手及槍，使乙  
曲肘槍口向後。此時，甲



五子

之左手亦須用右手上抬，即可微奪回槍。如圖一〇六。

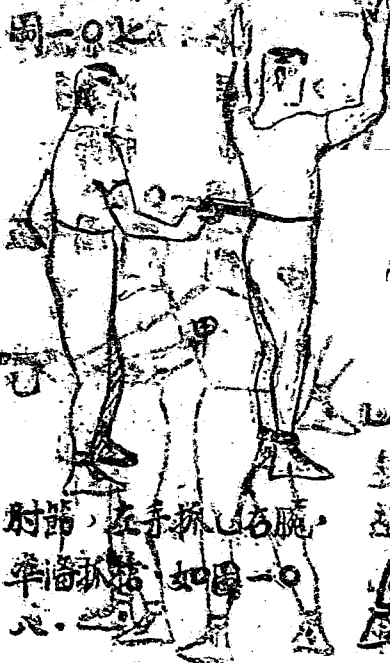
圖一〇六



前不消其繳槍法

動作一：以槍對準甲之背部，此時甲將兩手上舉表示不反抗，心內尤須沉着，待機反抗。如圖一〇七。

圖一〇七



動作二：承上式，甲速退左脚，向左後轉，同時以右手緊抓乙之

圖一〇八



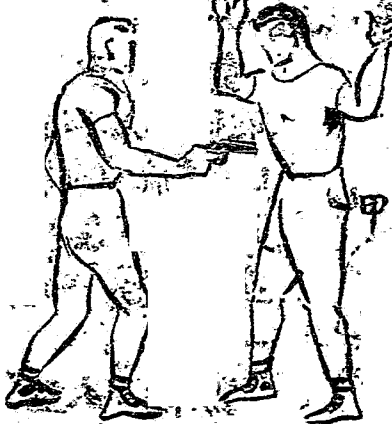
肘節，左手抓乙右腕，準備抓槍。如圖一〇九。

動作三：承上式，甲左手猛向推  
 乙之手槍，使其槍口向後，右手并  
 須腕力內拉，同時，以右膝上腿  
 打擊乙之腎囊，即可破繳乙槍。如  
 圖一〇九。



對立繳槍法之一

動作一：乙以手槍對準甲之腹部  
 甲即將兩手上舉，表示不反抗之意  
 圖一一〇。



伏頭沉着，待機而行。  
 如圖一一〇。

動作二：承上式，甲



速猛以右手用力拍握乙  
 之右腕，使手槍落地，  
 同時迅速轉體，將乙之

五四

右臂拉向肩背，并稍曲膝，如圖一一一。

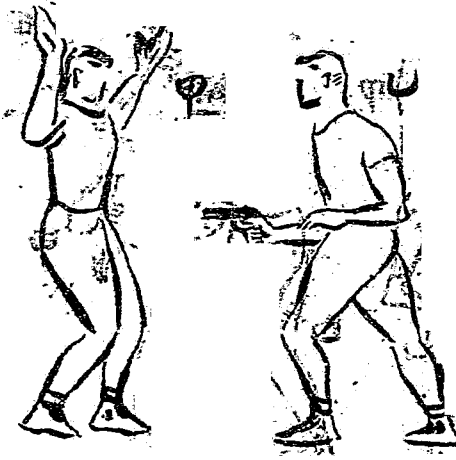
動作三：甲猛力伸膝，上體前曲，兩手同時用力下拉，此時，乙必撲倒地下，如圖一一二。



對立繳槍法之二

動作一：乙以手槍對準甲之腹部時，甲即將兩手上舉，表示不反抗之意，心內不得慌張，尤須沉着，如圖一一三。

圖一一三



動作二：承上式，甲連即以右手猛握乙之右腕，同時，身體右閃，左手作準備抓槍式，如圖一一四。

動作三：承上式，甲以左手猛抓乙之左手槍，右手下移，緊握乙之肘關節。

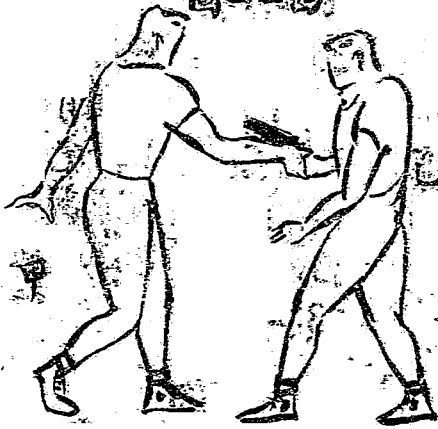
五五

右膝打擊  
即可破之

如圖一五

圖一五

圖一四



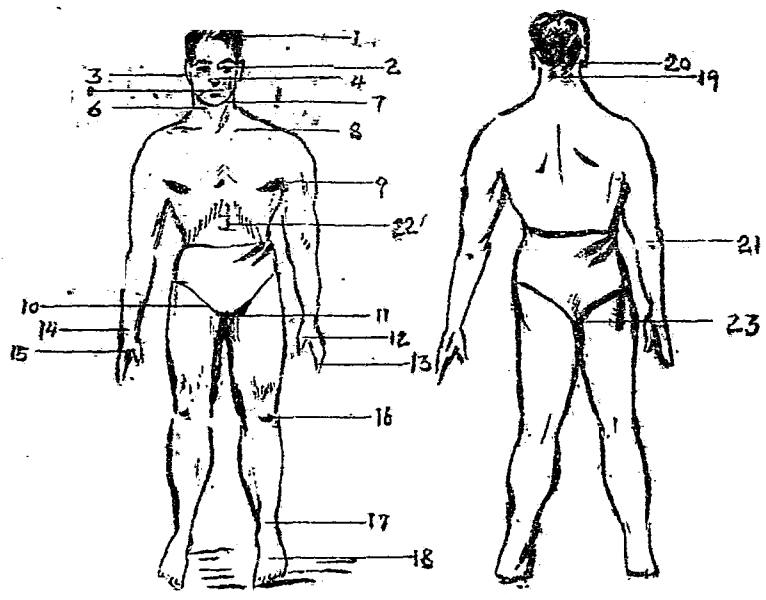
甲



五六

第五章 抓扭要害部位圖

- |         |         |          |         |
|---------|---------|----------|---------|
| 1. 頭髮   | 2. 眼    | 3. 耳前根   | 4. 鼻孔   |
| 5. 腮    | 6. 喉    | 7. 下顎骨   | 8. 鎖骨   |
| 9. 腋下   | 10. 乳竅  | 11. 腎囊   | 12. 手虎口 |
| 13. 五指節 | 14. 手腕節 | 15. 手背掌骨 | 16. 膝部  |
| 17. 足踝  | 18. 足背  | 19. 頸項   | 20. 耳後根 |
| 21. 肘關節 | 22. 肋骨  | 23. 肛門   |         |



所有權  
不准翻印

0671-8  
鄧15-33110

重慶青木關

印刷者 教育部特設體育師資訓練所

發行者 教育部國民體育委員會

主編者 教育部國民體育委員會

繪圖 許大偉

校者 朱國福  
王復旦

編著者 鄧德達

擒拿全書一冊定價國幣

元

中華民國三十三年十月初版

5793

264



00  
L