

<<擒拿秘籍九重天译注(上)>>

图书基本信息

书名：<<擒拿秘籍九重天译注(上)>>

13位ISBN编号：9787500940821

10位ISBN编号：7500940823

出版时间：2011-12

出版单位：人民体育

作者：赵大元

页数：277

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>

## <<擒拿秘籍九重天译注(上)>>

### 内容概要

擒拿技术是以击打招拿要害部位，抓经拿脉、分筋错骨为主要手段，融踢、打、摔、拿为一体，刚柔相济、阴阳相变、周流圆活、以巧取胜的一种实用技术。

具有丰富的内容及深邃的机理和哲理，有很高的研究价值和实用价值。

但千百年来，由于中国武术门派繁多，门户极深，大多口传心授，视为门户之至宝，秘不外传，授徒传人也是择人而行，一般只授一些擒拿的入门功夫，真正的擒拿技术只传一二人，故真正传世者甚少，正如我老师李子鸣先生在我所著的《实用擒拿学》一书序中所言：“武术一道，为我国独传之秘，而擒拿一术尤为武术之精髓，其理深奥，其术精邃，其法变化万千。

然中华武术门户极深，悉尽私秘其术，为各家镇山之宝，传世者甚少，很少见著于书，即或有之，亦述之一二，而藏之七八。

近年来谈论擒拿者不少，然悉擒拿真谛者，鲜有几人。

更有甚者，少有几手盖以为擒拿，虚文以对，而不知擒拿为何，误人，误己。

” 《赵氏擒拿术》是目前唯一一部从理、功、技、法全面、系统、科学地阐述实用擒拿《九重天》秘籍的译注。

它分上、中、下三册：上册为擒拿秘籍《九重天》译注，主要是对《九重天》中的武功口诀作出科学、系统、合理的译注。

<<擒拿秘籍九重天译注(上)>>

作者简介

赵大元副教授，八卦掌第四代传人，国家武术八段。  
原中国人民警官大学、公安大学警体系副主任、副教授、擒敌技术教官、三级警监。  
中国武协传统武术委员会委员，中国体育科学学会武术分会第三届委员会委员。  
北京市武协第二、三、四、五届委员，第四、五届副秘书长。  
北京市八卦掌研究会第一、二届秘书长，第三、四届监事会副主任。  
全国各地部分武术馆校、大专院校武协的名誉主席和顾问。

他9岁开始习武，曾习练长拳、罗汉、迷踪、弹腿、太祖等多种拳种，到京后曾从张晋习实用擒拿术，从刘铁林习形意拳，从杨振基、吴图南习太极拳，后拜著名武术家李子鸣为师，研习传统武术八卦掌。

1979年、1981年代表北京市参加全国传统武术观摩交流大会获银牌，多次在北京市和全国各类比赛中获奖。

曾任科教片《八卦掌》编导和武术指导、亚运会“大刀团体操”副总教练、“海南椰子节”武警团体操总教练。

长年担任各类国际、国内武术比赛和全国及公安系统的散打比赛的仲裁、总裁、副总裁、裁判长等职。

多次被评为北京市武术工作先进个人，1984年被评为全国优秀武术辅导员，1985年因教学成绩突出受公安部嘉奖。

长年从事传统武术和军、警实用擒拿格斗技术的教学，他曾多次接待各国武术、军警来华团体和外国友人并担任教学工作。

多次赴韩国、意大利、加拿大、美、英、法等二十余国进行学术交流、讲学和教学，传授实用格斗擒拿技术、缉捕技术、中国传统武术太极拳和八卦掌，学生遍及世界各国。

作者注重传统武术和武术实用技术的学术理论研究，尤其是将传统武术中的实用技术，应用到公安、武警和部队的实用擒拿格斗技术和缉捕技术。

参与组织、编审和撰写了公安部、司法部、安全部、武警部队的警体、擒拿格斗、缉捕技术、查缉战术等统编教材共10册。

另出版专著共10册，发表武术文章50余篇，论文10余篇。

退休后，他则从事传统武术和武术实用技术的技、理研究，撰写有关传统武术太极拳、八卦掌及实用擒拿技术的专著。

<<擒拿秘籍九重天译注(上)>>

书籍目录

一、符图译注二、《心诀》译注三、《总诀》译注四、《无极诀》译注五、《七星诀》译注六、《八卦诀1》译注七、《八卦诀2》译注八、《六合诀》译注九、《五行诀》译注十、《两仪阴阳诀——乾坤八字法》译注十一、《三才——行功诀》译注十二、《四象——用手诀》译注十三、《九宫诀》译注 后记 作者简介

## <<擒拿秘籍九重天译注（上）>>

### 章节摘录

版权页：插图：（2）效应性运动——是指在擒拿中对某一运动链子系统中某一环节、某一关节施加一定方向的力，同时固锁其前端骨，则对偶骨必产生相应（阴阳互辅）的运动，并引起对偶骨另一端的关节产生效应性运动。

并以此类推产生承接式连锁反应。

（3）锁定效应——是指对运动链子系统中某一环节或关节实施擒拿（分筋错骨）时，其相邻关节必会产生相应的效应性运动。

当其运动到某一特定位置（依据其生理结构）时，不但可以锁定该关节，而且可同时锁定其相邻关节，乃至整个运动链系统。

相互制约指的就是人体运动链系统的锁定效应。

人体运动链系统中，相邻关节的效应性运动和锁定效应，在擒拿技术中十分重要。

擒拿技术的本质就是通过抓经拿脉、分筋错骨某一环节或关节时，利用人体效应性（阴阳互辅）运动规律，使其相邻关节或环节（尤其是靠近躯体的上端关节）产生相应运动，依据该运动链系统的生理结构特征，当其运动至某一特定位置时，将该运动链系统中相邻的几个主要关节全部锁定，这样才能真正造成擒拿。

反之，如果只对单一关节实施分筋错骨，而不考虑相邻关节的效应性运动和锁定效应，也就是不考虑对整个运动链的锁定，那么最多只能造成单一关节的疼痛和损伤，仍给对方留有充分的运动能力、反抗时机和反击余地。

势必变成死拿硬要、反被人制的被动局面。

因此就必须了解掌握，当对某一关节实施擒拿时，其相邻关节会产生什么样的互辅效应性运动，使其处在什么位置情况下，产生锁定效应，能将其主要相邻关节全部锁定，即可锁定整个运动链系统，真正造成擒拿。

这是擒拿技术实施的重要原则，下面仅以腕关节内旋擒拿技术为例来加以说明。

例如：在实施擒拿技术“金丝缠腕”中，当你控制住对方腕关节，并施以分筋错骨（使其腕关节极度内旋），如不注意其相邻关节的效应性运动和锁定效应，不同时使腕关节极度内收，从而通过骨杠杆向肘、肩关节传递一个向下的压力。

<<擒拿秘籍九重天译注(上)>>

编辑推荐

《擒拿秘籍译注:赵式擒拿术(上)》指出中国传统武术承载着中国悠久深厚的文化,是以“易”理为理论基础,以武功、武术、武艺、武医为载体,研究人的生命和运动的综合性学科。它体现着传统文化面对宇宙苍生的深远情怀和玄思,其内涵的精致、从容、逍遥、旷远、博大是其“天人合一”的人生精髓。

<<擒拿秘籍九重天译注(上)>>

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>