

# 少林武术



[少林武术 下载链接1](#)

著者:高德江

出版者:黑龙江科学技术出版社

出版时间:1983

装帧:平装

isbn:

作者介绍:

目录:

[少林武术 下载链接1](#)

标签

技艺

## 技击

### 传统典籍

### 评论

#### 【技艺】 【技击】 【脱】

脱打之“脱”，即被人擒拿后，顺势借力化解之，要出手快，发劲狠。基本方法有三：①向躯干方向猛地回收被擒拿的部位，根据被擒拿的部分调整y轴发力方向；②围绕对方肢干，转身或者转动被擒拿部位，利用杠杆原理撬开对方的擒拿，重心(移步)随支点动；③围魏救赵。

被众人围，解困：①原则是来往停站，避免腹背受敌，这样容易脱身；②不犯招架，只是一下，不然，犯了招架，十下八下，脱身不得；③可先取弱者张威，假攻敌乎强，忽然击弱，攻其无备，可以解围。

---

[少林武术](#) [下载链接1](#)

### 书评

---

[少林武术](#) [下载链接1](#)