



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

王宏心
●
编著

揭开双节棍神秘面纱

传播中国棍道武文化

中国双节棍



双节棍技法
双节棍初级技法汇宗
双节棍中级技法汇宗
双节棍高级技法汇宗
双节棍自选精典套路
中国双节棍实战技法
双节棍实战对抗训练
双节棍实战专项功力训练
双节棍实战辅助训练
双节棍实战功力击破训练
双节棍格斗搏杀技法

王宏心□编著

中国双节棍

北京体育大学出版社



策划编辑: 叶 莱
责任编辑: 叶 莱
审稿编辑: 鲁 牧
版式制作: 天意创意
责任校对: 行 乾
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据
中国双节棍 / 王宏心 编著.
—北京: 北京体育大学出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5644-0442-0

I. ①中... II. ①王... III. ①棍术(武术)—中国
IV. ① G852.25
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 109752 号

中国双节棍

王宏心 编著

北京体育大学出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区信息路 48 号 邮编: 100084) 北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16	印张: 16.75	定价: 35.00 元
2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷	印数: 5000 册	
ISBN 978-7-5644-0442-0		

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320 网址: www.bsup.cn
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



王宏心，中国双节棍职业传播者，宏心双节棍创始人。1977出生于河北张家口，自幼酷爱武术。1996年正式在河北晋州市乾坤武馆学习武术、散打、硬气功、太极拳等并留馆任教。2000年之后开始练习意拳、浑圆功、无限格斗等功夫。现专攻双节棍实战格斗和传统武术。多年以来，潜心双节棍研修和教学，为中国双节棍事业在改革、创新、传播、普及、教学上作出了重要贡献。

2001年任河北馆陶神威武馆双节棍总教练；2003年任河北大鹏武术院总教练；2004年出版《追风双节棍》系列VCD教学光盘。同年任山西省警官学院双节棍总教练；2005年3月获香港国际武术节双节棍冠军，并入选“金至尊”世界武术名家大汇演，得到了中国武术协会张山副主席的高度赞扬。7月获第三届浙江国际传统武术大会双节棍第一名；11月获首届中国传统武术节双节棍冠军；2006年3~6月获湖南卫视《谁是英雄》栏目“威风十强”奖和全国百强奇人大赛“双节棍王”英雄杯。并在入围赛上得到了少林寺武僧总教头德扬师傅的高度赞扬，得到其现场题词“天衣无缝，精彩绝伦”。9月获山东卫视《天下我第一》栏目成功奖牌。在央视三台《国际挑战群英会》上获成功奖牌，并被新加坡媒体专访给予高度评价。10月被天宇传媒公司邀请参加海南第七届欢乐节，在新闻发布会上以嘉宾身份表演双节棍；2007年参加第五界浙江国际武术比赛开幕式表演，以绝对优势荣获特别金杯奖。2008年1月担任首届全国双节棍邀请赛总裁判长。3月创办了佛山武协双节棍总会；9月参与电视剧《神功》的拍摄。2008年作为“黄飞鸿杯”第四界世界华人狮王争霸赛暨中华武林大会水上飞狮邀请赛表演嘉宾，获表演金奖，并得到原国家武术运动管理中心主任、中国武术协会主席，现中国龙狮运动协会主席李杰先生的肯定和国家体育总局社体中心袁继军等领导的高度赞誉。2008年11月8日在佛山武术文化节开幕晚会上，宏心双节棍总会进行了团队表演。11月9号参加首届中国武术文化论坛表演嘉宾，并得到中国武术协会秘书长康戈武先生的肯定和佛山体育局领导高度评价。12月参加北京电视台《北京男孩》栏目获挑战奖；12月30日福建电视台国际频道为其做专访；2009年5月去非洲乌干达等国巡回演出。6月作为“中德环境论坛”表演嘉宾，得到佛山市市长和副市长的高度评价；7月任香港首届世界双节棍大赛委员并评为优秀裁判员。10月加盟广东搏牛武术俱乐部。12月带队参加中央电视台组织的中国武术职业联赛及中国体育产业从化功夫高峰论坛等。其事迹受到国内各大媒体关注，如中央三台、五台、七台，河南、河北、山东、广东、浙江、云南、辽宁、湖南、福建、北京卫视等；《中华武术》、《拳击与格斗》、《搏击》杂志和《南方都市报》、《张家口日报》、《张家口晚报》、《燕赵都市报》、《佛山日报》、《南方日报》、《珠江商报》、《广州日报》、《羊城晚报》等报社都作过报导。被武林界誉为“当代李小龙”、棍界权威。

2010年5月22日，在中央电视台“吉尼斯中国之夜”舞台上，王宏心在吉尼斯总部见证官和几百名观众的见证下，成功挑战双节棍击碎核桃项目，以1分钟击碎核桃49个的成绩，创造了新的吉尼斯纪录，成为中国第一位用双节棍进入吉尼斯的人！

编 著 者 的 话

双节棍原称盘龙棍（又称手梢子）是宋代赵匡胤始创，后经李小龙宗师改良得以广泛传播，多年来以其独特的魅力风靡全球。

近几年，国内双节棍发展形势迅猛，涌现出许多双节棍组织和社团。流行于世的教材书籍、VCD等百花齐放。但是学习双节棍者仍存在以偏概全，缺乏科学性、全面性和系统性的现象。由于很多练习者急功近利，缺乏专业的武术格斗训练，因此对其技术的认识、理解往往与武术原理背道而驰，他们只注重花式动作的创新，而忽略了武术固有的内涵，片面地认为只要和别人的套路不一样，就是有了自己的风格。

随着网络的普及，世界各地的双节棍技术涌入中国，双节棍练习者有了更多选择的机会，但缺乏正确的练习方法。就像没有上完小学，就进入了高中，甚至是大学的课程。殊不知“学拳容易改拳难”，遇到瓶颈想自救谈何容易，更不用说系统训练，晋级突破了。

双节棍源于中国武术，从武术的海洋里提炼而出，形成了自己的风格特点。但它同样要求手眼身法步密切配合，协调一致，棍与心、肢体高度统一，讲究精神气势，刚柔相济、内外合一。过柔则软、过刚则硬、静如木鸡、行似奔雷、圆活之中不失棱角，圆中求活、求变、求方、求疯狂。以静制动，以快制快，注重的是技能、技巧、战术的训练，而不是谁拿的棍子重，谁的身材魁梧，技术就好。恰恰相反，双节棍越轻、越慢、越难掌握。

在阅读本书之前，应明确的是，本书旨在“揭开双节棍神秘面纱，传播中国棍道武文化”其教授方法较之大众的双节棍教材有所突破，可以解决不同层次的练习者面临的各种问题，使初学者刚开始学就不走弯路，直指人心，快速入门，逐级晋升；令中高级水平者规范技术，明确方向，突飞猛进。

为了能使更多的人学习并掌握这种极强的格斗艺术，笔者耗两年半的时间，历经磨砺将自己浸淫多年的练棍心得、教学经验提炼整理，以不昧后学，最终完成《中国双节棍》这部倾心之作。其中艰辛自不必说，但亦有创作的快感。诚望通过此书的出版能为中国双节棍技术在世界各地传播与发展作出自己的贡献。

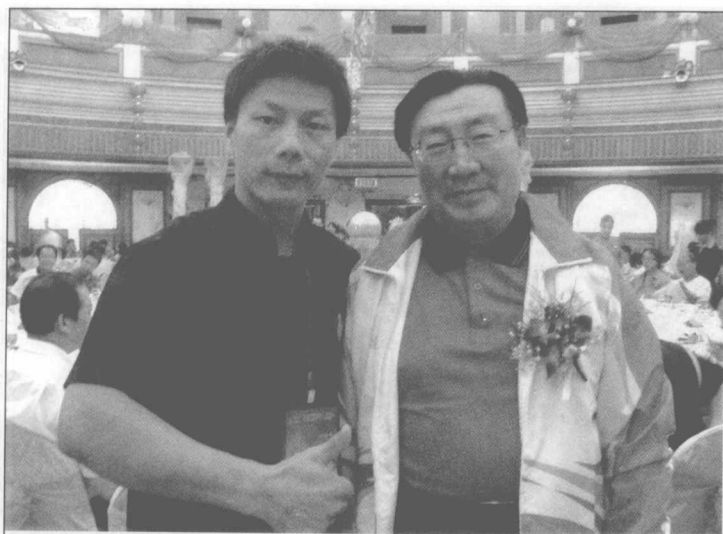
全书共11章，上部套路精选5章，下部实战技法6章。通览全书，结构严谨，层次分明，全面系统地阐述了中国双节棍技法套路和实战修习的全过程。其技法体系融合了古典兵器与现代双节棍流派之精粹，包罗万象，极尽变化。

双节棍技术不可能一学就精，必须循序渐进地练习才能熟练地掌握，进而达到“一棍化万棍，万棍归一棍”的炉火纯青的境界。

需要特别指出的是，习练双节棍目的在于修炼自我，突破自我，而非成为施暴之帮手。何谓棍道？止戈为武，仁者无敌！弘扬中华民族的武德，以武会友，强身自卫，壮我中华！

衷心感谢闫丽丽在拍摄过程中的努力及友人黄德超、谢永广、王虹懿等在编撰过程中的热情帮助，并感谢参与拍摄的弟子彭春光、余跃波、梁进奇、陈东学、赖龙、裴伟强、吴松峰等的出色配合，谢谢大家！

由于水平有限，不妥之处，敬请批评指正！



笔者与中国武术协会
主席李杰先生合影



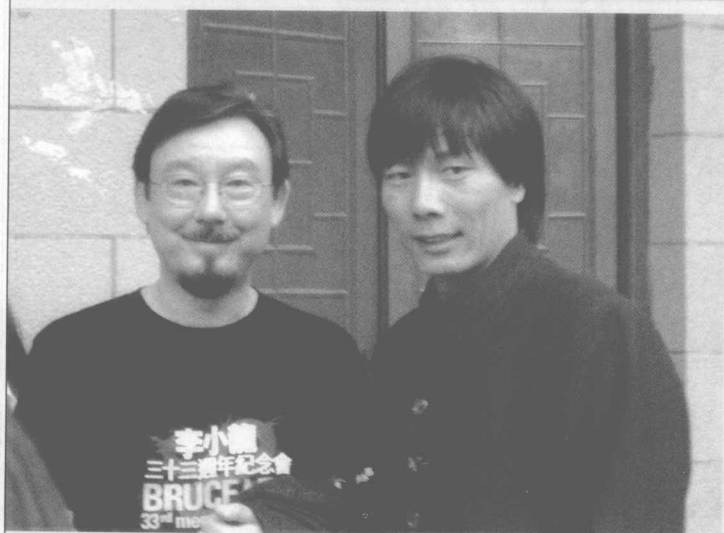
笔者与中国武术协会
副主席张山先生合影



笔者与中国武术协会
秘书长康戈武先生合影



笔者与李小龙胞姐
李秋源女士合影



笔者与李小龙胞弟
李振辉先生合影



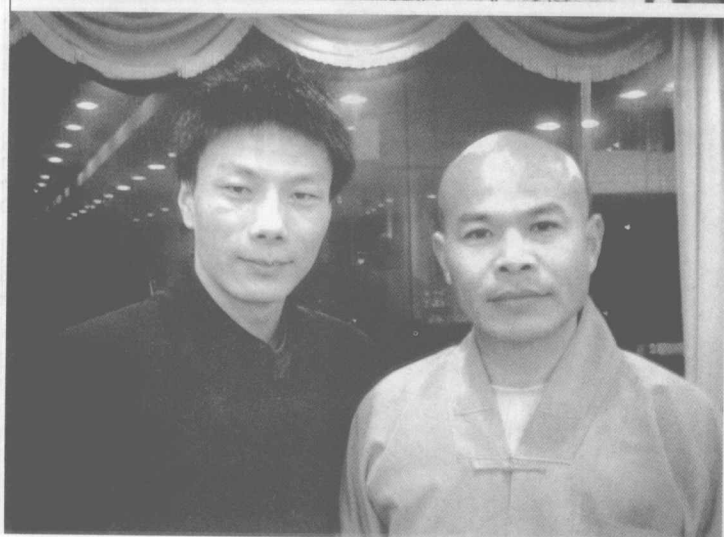
笔者与李小龙女儿
李香凝女士合影



笔者与李小龙纪念馆
馆长黄德超先生合影



笔者与香港截拳道会长
黄耀强先生合影



笔者与嵩山少林寺
德扬大师合影



笔者与嵩山少林寺
行锋大师合影



笔者与央视主持人
朱军先生合影



笔者与湖南卫视
主持人大兵合影



笔者与香港演员
丁佩女士合影



笔者与香港演员
罗家英先生合影



笔者与著名歌星
屠洪刚先生合影

王宏心现任工作：

1. 顺德李小龙纪念馆双节棍总教练
2. 中国双节棍国际联盟高手会创始人之一
3. 中国宏心双节棍网站长 www.zgsjgzh.com www.hxsjg.com



笔者在香港维多利亚湾畔的李小龙塑像前留影

目 录

上 篇

第一章 中国双节棍技法	(2)
第一节 双节棍的起源与发展	(3)
第二节 双节棍的内容与风格特点	(4)
第三节 双节棍的形制、构造和规格	(5)
第四节 双节棍基本握棍方法	(6)
第五节 双节棍基本步形	(7)
第六节 双节棍的准备活动	(9)
第七节 双节棍“三字经”要诀	(10)
第二章 双节棍初级技法汇宗	(16)
第一节 双节棍初级入门15式	(17)
一、双手擎天	(17)
二、苏秦背剑	(18)
三、流星赶月	(18)
四、蛟龙翻江	(19)
五、左右逢源	(20)
六、白蛇吐信	(21)
七、夺命追魂	(21)
八、雪花盖顶	(22)
九、金蛇缠腕	(22)
十、海底捞月	(23)
十一、先斩后奏	(24)
十二、翻山越岭	(25)
十三、横扫千军	(28)
十四、威振八方	(29)
十五、收棍势	(30)
第二节 双节棍初级普及套路	(30)
第三章 双节棍中级技法汇宗	(36)
第一节 双节棍中级准备活动	(37)
第二节 双节棍中级技法22式	(41)
一、起 势	(42)
二、螺旋花	(42)
三、移花接木	(44)

四、翻江倒海	(45)
五、缠头裹脑	(46)
六、回头望月	(47)
七、扭转乾坤	(48)
八、倒打天南	(49)
九、玉带缠腰	(51)
十、一棍定乾坤	(52)
十一、旋风劈棍	(53)
十二、游龙缠颈	(54)
十三、猛虎蹬山	(54)
十四、猛虎下山	(55)
十五、倒劈华山	(55)
十六、飞龙在天	(56)
十七、龙行虎扑	(57)
十八、踢棍式	(58)
十九、鱼跃式	(58)
二十、狂风扫落叶	(60)
二十一、鹰飞式	(61)
二十二、收棍势	(62)
第三节 双节棍单棍竞赛套路	(63)
第四章 双节棍高级技法汇宗	(73)
第一节 双节棍双棍技法 24 式	(74)
一、白鹤亮翅	(74)
二、大鹏展翅	(74)
三、蛟龙翻江	(75)
四、双龙出海	(76)
五、改头换面	(77)
六、威风八面	(78)
七、虎入羊群	(78)
八、横扫千军	(79)
九、玉带缠腰	(80)
十、威振八方	(80)
十一、缠头裹脑	(81)
十二、狂龙乱舞	(82)
十三、左右逢源	(83)
十四、棍扫环宇	(84)
十五、左右开弓	(86)
十六、八方风雨	(87)
十七、斗转星移	(89)
十八、运转乾坤	(89)

十九、比翼双飞·····	(91)
二十、乌龙翻腾·····	(91)
二十一、钟鼓齐鸣·····	(92)
二十二、踢棍式·····	(93)
二十三、龙腾虎跃·····	(94)
二十四、罗通扫北·····	(95)
第二节 双节棍双棍竞赛套路·····	(96)
第五章 双节棍自选精典套路·····	(104)

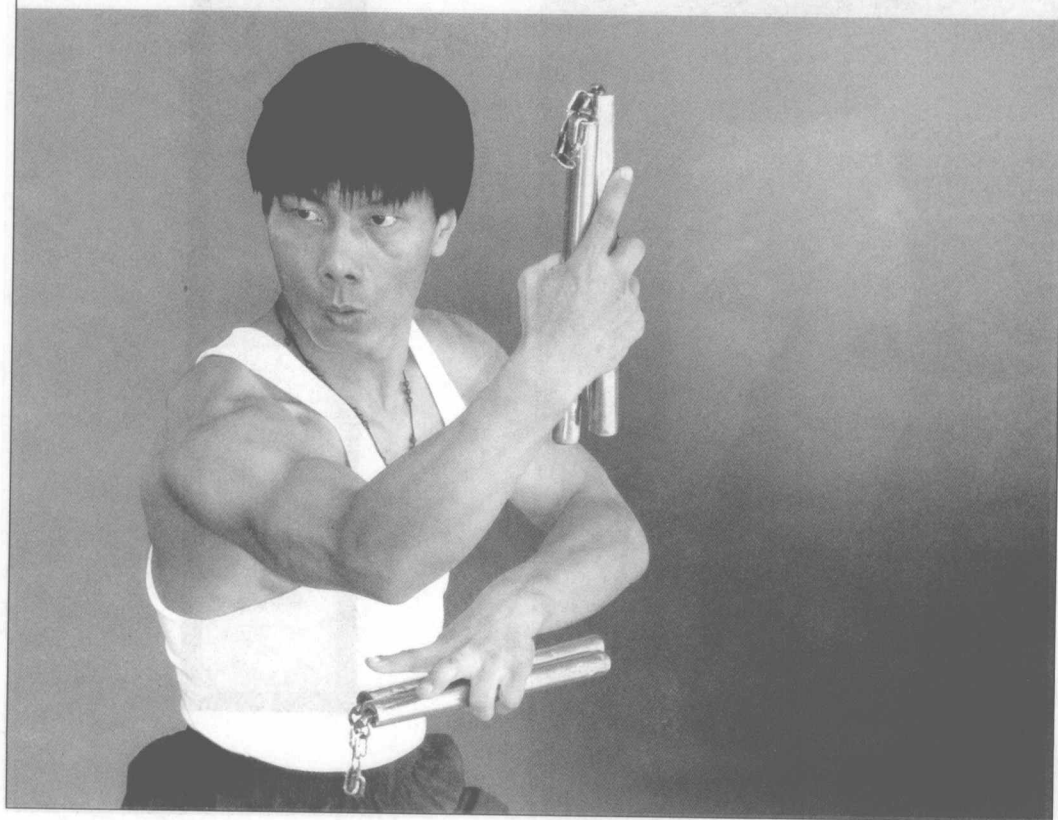
下 篇

第六章 中国双节棍实战技法·····	(107)
第一节 双节棍实战技法“三要素”·····	(108)
第二节 双节棍实战预备势·····	(109)
第三节 双节棍实战步法·····	(112)
第四节 双节棍实战攻击技法·····	(118)
一、双节棍放棍攻击法·····	(118)
二、双节棍叠棍攻击法·····	(122)
三、双节棍格斗技法:连续攻击·····	(124)
四、双节棍拉棍防守反击技法·····	(132)
第五节 人体要害部位攻击指南·····	(134)
第七章 双节棍实战对抗训练·····	(137)
第一节 双节棍实战对抗训练概述·····	(138)
第二节 双节棍实战对抗训练·····	(138)
一、双节棍实战攻防喂招训练·····	(138)
二、双节棍实战模拟对抗训练·····	(147)
三、双节棍实战战例·····	(153)
第三节 双节棍实战对抗战术训练·····	(159)
一、双节棍直攻战术·····	(159)
二、双节棍强攻战术·····	(159)
三、双节棍佯攻战术·····	(160)
四、双节棍迂回战术·····	(160)
五、双节棍制长战术·····	(160)
六、双节棍制短战术·····	(160)
七、双节棍多点战术·····	(160)
八、双节棍重创战术·····	(161)
九、双节棍突袭战术·····	(161)
十、双节棍反击战术·····	(161)
十一、双节棍边角战术·····	(161)
十二、双节棍心理战术·····	(161)
第四节 双节棍实战竞赛规则·····	(162)

第八章 双节棍实战专项功力训练	(168)
第一节 双节棍实战专项功力训练概述	(169)
第二节 双节棍实战专项功力训练	(169)
一、双节棍轮胎训练	(170)
二、双节棍木人桩训练	(175)
三、双节棍沙包发力训练	(184)
四、双节棍靶位训练	(186)
五、双节棍其它物体训练	(204)
第九章 双节棍实战辅助训练	(207)
第一节 拳法训练	(208)
第二节 腿法训练	(210)
第三节 力量训练	(211)
一、上肢力量训练	(211)
二、下肢力量训练	(213)
三、腹背力量训练	(214)
四、腕部力量训练	(216)
五、力量训练的注意事项	(216)
第四节 速度训练	(217)
第五节 精神修炼	(217)
第十章 双节棍实战功力击破训练	(220)
第一节 双节棍实战功力击破训练概述	(221)
第二节 双节棍功力击破训练	(221)
一、双节棍空中击物训练	(221)
二、双节棍手中击物训练	(224)
三、双节棍不接触训练	(231)
第十一章 双节棍格斗搏杀技法	(237)
第一节 双节棍格斗搏杀概述	(238)
第二节 双节棍格斗搏杀技法训练	(238)
一、双节棍对匕首	(238)
二、双节棍对菜刀	(240)
三、双节棍对砍刀	(241)
四、双节棍对长棍	(243)
五、双节棍对徒手	(244)
附录:	
附一: 双节棍等级段位考核表	(247)
附二: 在奋斗中超越梦想	(248)
附三: 昔日 10 年苦练双截棍 今朝猛龙过江灭蜡烛	(249)
附四: 坝上农家小伙获誉“双节棍王”	(249)
后记: 一代猛龙再现 双棍威振乾坤	(252)

上篇

- 第一章 中国双节棍技法
- 第二章 双节棍初级技法汇宗
- 第三章 双节棍中级技法汇宗
- 第四章 双节棍高级技法汇宗
- 第五章 双节棍自选精典套路



第一章

中国双节棍技法

