

实用

短棍术

刘勇 李春木 著



人民体育出版社

实用短棍术

刘 勇 李春木 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用短棍术 / 刘勇, 李春木著. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4223-8

I. ①实… II. ①刘… ②李… III. ①棍术 (武术)
-中国 IV. ①G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 274366 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.25 印张 117 千字
2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4223-8
定价: 13.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

棍是武术十八般兵器的一种，有长棍、齐眉棍、鞭杆、短棍、两节棍、三节棍之分。短棍因取材容易、携带方便、实用性强的特点，自古以来就是人们防身自卫的有效武器。

这套短棍术是我们在长期从事高校武术教学过程中，感悟中国传统武术技艺精髓，在传统棍术的基础上，结合警棍术的实用方法创编而成的一个应用型套路。该套短棍术内容丰富，技法乖巧，实用性强，不光包括了传统武术的劈、扫、撩、戳、顶、点、挑、格、挡、架等基本棍法，还有缠、锁、别等擒拿方法。该套路共分四段，每段均有 10 个动作，加上起收势共有 42 个动作。每段最后一个动作后边加一个收势动作，均可独立成段，方便教学和练习。该套短棍术叙述上采用一个动作配一个实用方法，有利于记忆。

本套路动作简单，朴实无华，易于学练，不论有无武术基本功均可学练。练习该套短棍术既可作为生活中健身锻炼的运动项目，又可作为抗暴防身的技艺，也可作为格斗教材运用于军警训练。

在套路编写成书的过程中，张广辉参与了大量的创编过程，郑帅与李苗苗进行了动作示范，赵博担任摄影和图片处理，对于他们的辛勤劳动，在此表示衷心感谢。由于水平有限，该套短棍术在编排的过程中难免存在着一些不足之处，希望读者和有关专家批评指正。

编 者

目 录

第一节 短棍概述	(1)
一、棍的质地、规格	(1)
二、各部位名称	(1)
三、短棍的基本握法	(2)
四、握棍的基本手型	(4)
五、短棍的基本技法	(5)
第二节 套路说明及实用方法	(15)
第一段	(16)
第二段	(40)
第三段	(61)
第四段	(82)
第三节 短棍术学习建议及注意事项	(114)
一、学习武术图解知识	(114)
二、识图自学的方法与步骤	(124)
三、注意事项	(126)
第四节 短棍术的准备活动	(128)
一、棍棒操第一套	(128)
二、棍棒操第二套	(138)
三、棍棒操第三套	(148)

第一节 短棍概述

一、棍的质地、规格

短棍的材料以白蜡杆为最佳，也可用其他硬质木、橡胶、铝合金等材料制成；短棍长度一般在 50 厘米左右，直径 2~2.5 厘米。（图 1）

二、各部位名称

一般棍体呈一端稍粗，另一端稍细；粗的一端为把端，细的一端为梢端；整个短棍又分为三段，即把段、中段、梢段，各部位名称见图 1。

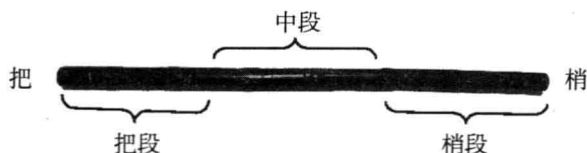


图 1

三、短棍的基本握法

(一) 单手握法

单手握棍的方法有 4 种。

(1) 正握：一手握于棍把段，虎口所对方向为梢端，小指所对应方向留 2 厘米的空隙。(图 2)

(2) 中握：一手握于棍中端，棍两端距离相等。(图 3)

(3) 反握：一手握于棍把端，小手指所对方向为棍梢端，虎口所对应棍把端留 2 厘米的空隙。(图 4)

(4) 背棍：握法与反握棍法要求一致，不同的是要直臂扣腕，将棍身置于臂后，棍身紧贴于臂。(图 5)



图 2



图 3



图 4



图 5

(二) 双手握法

双手握棍的方法有 5 种。

(1) 正握法：双手左上右下握于棍把端，虎口方向相同朝向棍梢，右手虎口与左手手指紧靠在一起，右手小指所对应方向留 2 厘米的空隙。(图 6)

(2) 一端正反握法：双手虎口紧贴在一起，握于棍把端，握于把端手的小指所对应方向留 2 厘米的空隙。(图 7)

(3) 分手正握法：双手分开握于棍的两端，虎口均朝向棍梢端，握于把端手的小指所对应方向留 2 厘米的空隙。(图 8)



图 6



图 7



图 8

(4) 开手正反握法：双手分开握于棍的两端，虎口均朝向棍中，小指所对应方向留 2 厘米的空隙。(图 9)

(5) 交错手握法：右手心向上握于棍把端，左手由右臂下穿出，手心朝下握于棍中端，虎口朝向棍梢。(图 10)



图 9



图 10

四、握棍的基本手型

(1) 满把握：手握棍身，拇指压于食指第二指节上，其余四指并拢紧握棍身，见图 2。

(2) 钳把握：虎口挟持，食指环扣棍身，拇指压于食指第一指节处，其余三指松握棍身。（图 11）

(3) 螺把握：手握棍身，由小指、无名指、中指、食指依次微凸起呈螺型，拇指压于食指指端上。（图 12）



图 11



图 12

五、短棍的基本技法

1. 点击

单手满把正握棍把端，手腕突然放松上提成螺把，使棍梢由上向下啄击（以右手持棍为例，以下同之）。（图 13-1、图 13-2）



图 13-1



图 13-2

要点：动作突然，短促用力，力点达棍梢。

应用：点击多应用于击打对方持器械的手腕和颜面部。

2. 劈击

单手或双手正握棍把端，棍梢端由上向下猛击，称为正劈（图 14-1、图 14-2）。棍梢端由右（左）上方向左（右）下方斜击，称为斜劈。着力点在棍梢部。（图 14-3、图 14-4）

要点：动作幅度大，劲力猛。

应用：短棍的劈击应用方法较为广泛，击打部位根据方向的不同，可分为正劈击打头、肩部位；斜劈击打头的侧面和颈部，以及击打对方持器械的手臂。

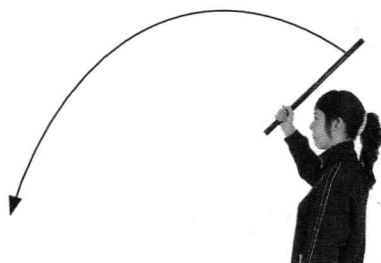


图 14-1



图 14-2



图 14-3



图 14-4

3. 扫击

右手螺把正握棍把端，手心朝下，由身体的左侧以肩带臂，肘关节由屈到伸向右前方横向击出，着力点在棍前部。根据扫击的部位不同，又分为上、中、下 3 种扫法。（图 15-1、图 15-2）

要点：上扫不过头，中扫不过髋，低扫不高于膝；动作轻快，力达棍前端。



图 15-1



图 15-2

应用：扫击根据击打的部位，上部扫击主要攻击对方头的侧面，中部扫击主要攻击对方躯干和手臂部位；下部扫击主要攻击对方的腿部部位。

4. 撩棍

棍沿身体侧面划立圆，由下向上扫击的棍法称为撩棍。根据撩击的方向不同，又分为向前撩和向后撩击。（图 16-1、图 16-2）



图 16-1



图 16-2

要求：速度要快，力达棍前端。

应用：撩棍根据手持棍发动时的部位不同，应用也不尽相同。图例中的持棍手由上开始，可以防守身体侧面受到的攻击，而后向前撩击对方的裆部、腹部和下颌部，是一个连削带打的动作。直臂垂棍由体侧发动的，一般情况下隐蔽性较强。可用于主动攻击对方的裆部、腹部、下颌部以及对方持器械的手臂；后撩主要攻击对方的裆部。

5. 挂棍

用棍梢由前向下、向侧后方拨摆的动作称为挂棍。（图 17-1、图 17-2）

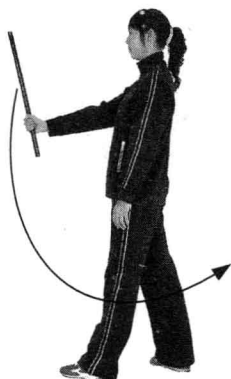


图 17-1



图 17-2

要求：棍要贴近身体，快速有力，力达棍前端。

应用：挂棍主要应用于防守，用棍子的前中部位将对方的器械向外挡出。

6. 挡棍

两手握棍两端，使棍身竖直在身前向左（右）挡拦。（图 18-1、图 18-2）



图 18-1



图 18-2

要求：动作要快速有力。

应用：挡棍是防守技法，主要是应用于对方横向扫击以及直击时，及时竖棍将对方的拳、械防挡在身体以外。

7. 格棍

一手握棍把端，棍身竖直在身前向左（右）格挡。动作过程基本上同挡棍，力达棍的中上段。（图 19-1、图 19-2）

要求：竖棍要快速，向外要用力。

应用：格棍与挡棍不同之处在于，挡棍是承接、外引、减缓对方的打击力量；而格挡则是防守的同时向侧用力磕击对方，不光具有防守作用，而且具有打击和震荡对方的目的。



图 19-1



图 19-2

8. 戳棍

用棍梢直线向前戳击。(图 20-1、图 20-2)



图 20-1



图 20-2

要求：动作要快速有力。力达棍顶梢端。

应用：戳击棍法主要应用于主动攻击对方和防守后的反击。戳棍一般速度较快，但力量不大，以攻击对方的面喉部为主。

9. 顶棍

用棍把端直线向前戳击。(图 21-1、图 21-2)



图 21-1



图 21-2

要求：身体重心前移要快，要求动作要快速有力。力达棍把端。

应用：顶棍技法多用于主动进攻之中。配合好身法和步法，威力无比。顶击多以对方的腹部为攻击目标，其次为胸部。

10. 挑棍

两手握棍，棍的一端由下向前上方挑起。(图 22-1、图 22-2)

要求：动作要快，力达棍梢。

应用：挑击棍法主要应用于主动攻击对方，直臂垂棍由体侧发动的，一般情况下隐蔽性较强。可用于主动攻击对方的下颌部。

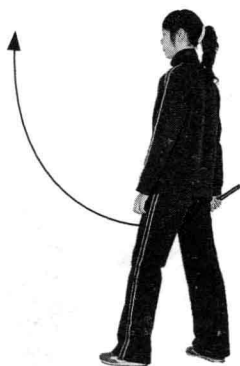


图 22-1



图 22-2

11. 架棍

棍身横平或倾斜，由下向头上举起。（图 23-1—图 23-4）



图 23-1



图 23-2



图 23-3



图 23-4