

中国花式双节棍第一人门德君

■ 门德君 编著

教你双节棍

# 花式双节棍

把日子过得精彩 你就是榜样!

来吧! 喝彩属于你!

街头巷尾 柔中带刚

玩帅耍酷谁最在行? 双节棍当仁不让!

风靡全中国最炫的时尚运动

百余万人都在学!

示范  
超值赠送  
VCD



北京体育大学出版社

■ 门德君 编著

# 花式双节棍

策划编辑: 闫文龙  
马 燕  
责任编辑: 文冰成  
审稿编辑: 苏丽敏  
责任校对: 王树宁  
装帧设计: 精彩视觉  
责任印制: 陈 莎

---

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

花式双节棍 / 门德君编著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.3  
ISBN 978-7-5644-0659-2

I. ①花… II. ①门… 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046736号

---

## 花式双节棍 门德君 编著

出 版: 北京体育大学出版社  
地 址: 北京海淀区信息路48号  
邮 编: 100084  
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
网 址: www.bsup.cn  
印 厂: 北京昌联印刷有限公司  
开 本: 889×1194毫米 1/24  
印 张: 5.5  
定 价: 28.00元 ( 随书赠送VCD一张 )

---

2011年5月第1版第1次印刷 印数4000册  
( 本书因装订质量不合格本社发行部负责调换 )

# 目录



## 第一章 认识双节棍.....9

- 一、双节棍的起源与发展.....10
- 二、怎样自创双节棍招式.....11
- 三、双节棍的种类、尺寸与选择.....13
- 四、双节棍的风格.....15
- 五、双节棍网站与各地联盟.....16

## 第二章 双节棍自由风格的基本招式.....19

- 一、苏秦背剑.....20
- 二、金蛇吐信.....21
- 三、翻山越岭.....22
- 四、翻江倒海.....24
- 五、左右逢源.....26
- 六、雪花盖顶.....28
- 七、雀鸟知返.....30
- 八、螺旋舞花.....32



## 第三章 门德君式双节棍步法身法教学.....35

- 一、回归步.....36
- 二、跟进步.....38
- 三、分步攻击步.....40
- 四、原地左右旋转步.....41
- 五、360度进步旋转步.....42
- 六、720度连续进步旋转步.....44
- 七、后撤步.....46
- 八、运棍左右步.....47
- 九、空中720度龙旋风.....48
- 十、Y型步.....50
- 十一、十字步.....52
- 十二、连击技术.....56

## 第四章 花式双节棍换手动作.....59

- 一、胸前正换手.....60
- 二、胸前反换手.....61
- 三、螺旋花小换手.....62
- 四、反螺旋花小换手.....63
- 五、横扫千军换手.....64
- 六、脖子上换手.....66
- 七、脖子上转身换手.....68
- 八、肩上反换手.....70
- 九、胸前无限换手.....72
- 十、背后换棍.....74

## 第五章 花式双节棍手上技巧动作.....75

- 一、定势弹射刀.....76
- 二、快速收棍.....77
- 三、突变.....78
- 四、突变无限转.....80
- 五、快返.....82
- 六、新螺旋花之突变反螺旋花.....84
- 七、小指转棍.....86
- 八、掌中转上.....87
- 九、掌中转下.....88
- 十、大风车.....89

## 第六章 花式双节棍抛棍动作.....91

- 一、反抛正接.....92
- 二、单抛单接.....93
- 三、腋下抛棍.....94
- 四、阻指抛棍.....95
- 五、过桥抛棍.....96
- 六、腿下抛棍.....97
- 七、正踢棍.....98
- 八、后踢棍.....99
- 九、背后大抛棍.....101
- 十、背后换手抛.....102
- 十一、转身抛棍.....103
- 十二、转身抛棍反手接.....104



## 第七章 双节棍自由风格小套路.....105

- 一、无规则三角花.....106
- 二、威震八方.....108
- 三、龙卷风.....113
- 四、旋风三式.....116
- 五、飞龙在天.....119

## 第八章 心得篇：快速成为双节棍高手之路.....123

- 一、招数衔接犹如数字组合.....124
- 二、右手打完左手再来一遍.....124
- 三、改变方向、位置，获得不一样的效果.....125
- 四、动作幅度的大小不同、效果不同.....125
- 五、对源程序的二次开发.....126
- 六、动起来.....126
- 七、表演要有章节，心中要有音乐.....127
- 八、小套路得开发.....127
- 九、它山之石可攻玉.....128
- 十、交流使人进步.....128
- 十一、多上台表演.....129
- 十二、加上其它表演因素.....129
- 十三、功夫等于时间.....130

## 结束语.....132



## \* 作者简介 \*

门德君，中国花式双节棍及双节棍快击项目的创始人，中国双手棍的创始人，中国双节棍运动的推广者，中国多个双节棍联盟的名誉教练，并且制定了中国双节棍联赛制和实战比赛规则。门德君的双节棍技术水平超前，经常以评委身份出席国内各种双节棍比赛。

门德君在双节棍原有基础招式上，创新出多套别出心裁、独立命名并且流行于国内外的新招，赋予了双节棍运动更精彩的招术。同时，开创了国内花式双节棍技术的先河，定义了花式双节棍的“突变”、“快返”等概念。

门德君还发明了可以根据具体情况选择反击敌手的防卫兵器，是一种可以单手瞬间变换成棍刀、甩刀、镰刀、双节棍、甩棍、链夹等多种兵器的防卫兵器，这一兵器现在已经流行于世界军警格斗界。此外，无规律攻击的木人桩也是门德君的杰作。

自2000年至今，门德君坚持无偿推广和教授双节棍运动，学员不计其数。很多业内的知名高手都师出于他门下。门德君独创的棍气开纸、蒙眼在人头顶360度腾空开苹果，无人能及。他被公认为当之无愧的世界级双节棍高手。



## ★ — — — ★ — — — ★ — — — ★ — — — ★ — — — \* 编者的话 \*

双节棍是时尚绚丽的花式表演艺术，也是实用精悍的防身技能，还是当今流行的一项健身运动。双节棍的这些特点促使它在全世界范围内迅速传播和发展，在青少年和武术爱好者中掀起一股强劲的风潮，并经久不衰。

应广大双节棍初学者和已经具备一定基础的棍友的要求，通过多方面了解多数棍友在练习过程中遇到的困难，综合了常见的问题，编撰此书。

本书以双节棍基本知识开篇，而后介绍了双节棍自由风格基本招式，以及独创的双节棍的步法身法。传授了有一定难度的双节棍花式技术，教会大家怎样活学活用，运用自己的想象力和创造力来创新自己的双节棍技术，创立自己的风格，这是成为高手的必经之路。本书的最后一部分介绍了一些练习双节棍的心得体会，相信你会有所启发的。

在书中，我用最简单的语言，把我多年来创立的双节棍的独到技术，对千百人的教学实践，在众多电视台表演的体会，以及各处演讲独有的理论心得传授给双节棍爱好者，希望能对爱好者的棍法提高有所帮助。

此次能通过平面媒体与大家结识并进行双节棍的交流，虽然感到一定的压力，但是我也深感荣幸。最后，感谢中国著名蝴蝶刀、花式zippo大师徐利的支持，以及北京体育大学出版社闫文龙老师的大力帮助，谢谢他们为我提供了这个发扬双节棍和增进个人修为的交流平台。今后我将会在双棍、花式、实战上陆续推出新颖全面、独到的双节棍系列教材，届时为双节棍棍友们带来更好的学习资料。同时，我也希望能够通过大家的共同努力，为双节棍带来更大的发展空间，把发源于中国的双节棍运动做到极致！

再次阐述一点，这也是我无论对哪个棍友都要说的一句话：“爱国是不分行业，任何一个行业技术的领先都可以给国家与国家的竞争增添一份力量。”我是这样认为的，相信大家也会认同，这也是我当初坚持练棍的初衷和坚持一直以来无偿教授双节棍的信念所在。大家练好之后，不仅可以强身健体，还是一种热爱祖国的表现，何乐而不为呢？

为了让双节棍爱好者更好地练习双节棍，今后将陆续推出《双节棍百科全书》、《门德君双节棍安全快速实战技》、《门德君花式双节棍》等系列图书，敬请关注。

# \*第一章\*

## 认识双节棍



双节棍，两根棍子中间通过绳索连接而成。双节棍不但是一种软中带硬、柔中带刚的兵器，而且还具有能收能放、短小精悍、携带方便的特点。它的刚猛威力使之排名仅次于带刃的兵器。同时，也因为招式多、技巧性强，所以具有很精彩的表演性、观赏性，深受武术爱好者和青少年的喜爱。如果经常练习双节棍，那么练习者将会在此项运动中，锻炼自己的灵活性、协调性，挖掘自身的潜能，开拓创造性的思维。学好双节棍益处多多，不但可以防身自卫，锻炼身体，而且还可以作为一个表演项目，参与各项活动。在练习双节棍之前，我先带领大家探究一下与双节棍相关的内容，了解一下双节棍的起源与发展，各种双节棍的风格，怎样运用自己创造性的思维来创招，并且与全国棍友互相交流双节棍的学习心得。这些知识可以增加你对双节棍的了解，以及对双节棍的热衷，并在以后自学的日子里增加信心，找到自学的窍门，从而扎实地掌握双节棍的核心技术。



## 一 双节棍的起源与发展

今年在湖南国际截拳道中心，有幸遇到李小龙的第一位亲传弟子李恺老先生。老先生虽已耄耋高龄，但却生龙活虎，精神矍铄，令我佩服。席间与老先生攀谈，老先生多次重申双节棍是起源于中国，并且讲述了许多论据。老先生一席话使我茅塞顿开，有力地证实了我多年来探究双节棍是发源于中国的观点。

老先生是南方人，曾经去过福建一带。过去在中国，双节棍叫做两节棍。而两节棍在福建一带，地方语中叫做“lang jia gen”或者叫做“nang cha gu”，这个发音就是英语中双节棍“nunchaku”的发音。在宋朝打击日本倭寇时传入日本，此后又相继传入东南亚一带，这也是菲律宾为什么也使用双节棍的原因之一。席间李恺老先生还回忆了当时与宗师李小龙的情谊等拾趣。能有幸了解到这些，让我受益匪浅。

中国汉字博大精深，曾经有很多网友在质疑“双截棍”这三个字是错误的。为什么有的地方用“双截棍”而不用“双节棍”呢？其实“节”与“截”是完全一样的，“双节棍”与“双截棍”两个都对。

中国拥有五千年的辉煌历史，深远地影响世界文化。作为中国人，这一点是值得我们引以为傲的。双节棍起源于中国，我们不但要比外国人练得好，而且还要让她百花齐放、风格各异。这要靠双节棍爱好者，在未来的练习中不断摸索，并且感染身边的朋友，带动大家一起来加入双节棍的行列。如果有条件的朋友可以在当地的广场、学校组织双节棍社团，作为交流平台，不断提升双节棍技术，同时也可以在学校组织表演，相互竞技，大家互助互利开创双节棍的新格局。热爱双节棍的朋友也可以利用闲暇时间，用摄像机和电脑来录制编辑自己的视频，通过网络与全中国的双节棍爱好者，进行交流，互相学习。总之，大家可以用自己的方式让双节棍这项技术进一步升华，给双节棍发展带来一个更好的空间，把发源于中国的双节棍做到世界第一！

## 二 怎样自创双节棍招式

双节棍作为一个时尚的运动项目，由于其短小精悍、简单易学，已经被广大爱好者认同和接受。随着这一群体的逐渐扩大，将会有更多初学者和普通玩家会碰到各种各样的关于双节棍技术水平提升上的问题。由于各种内在和外在的差异，每个人的水平各异。但有人会局限于现有的水平上，没有较大的进步或者改观。此时会有许多双节棍爱好者失去对双节棍已经培养的兴趣，这是非常遗憾的。

当双节棍的爱好者达到一个水平后发现很难进步时，怎么办？这时候就需要悟性。

### 1. 双节棍的悟性

很多文章都曾经讲述为什么李小龙曾经在水边悟道之后便成为高手，悟性是关键。两个同样资质的人，用同样的时间练习双节棍，为什么会有水平的高低呢？这就说明了他们的想法有差异，对双节棍的看法和理解的程度不同。外在的练习来达到个人的修为虽然是很关键的，但是很多人可以在一个意境中得以提高，就像是很喜欢在雪中练习的感觉一样！我认为双节棍的悟性，是一种对双节棍的专注，或者是对双节棍的思考。无论什么行业，成功的人一定是悟性最好的人。所以我们一定要利用好悟性，多去理解，多去体验。也许会通过一个环境、一个灵感、一句话语、一个现象的感触，而加深对双节棍本身及精髓的理解，从而促使自己心无杂念、认认真真地去学习每一个招式，进而创造属于自己的招式。

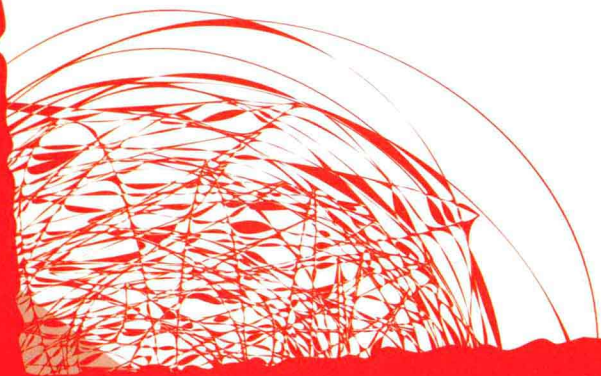
如果对如何提高双节棍的悟性有兴趣，大家可以到好手网或好手论坛（[www.haohand.com/bbs](http://www.haohand.com/bbs)）上，里面有专供供大家进行交流。



## 2. 双节棍的想象力和创造力

有时候几年的苦练的结果，不如加强双节棍的想象力和创造力来得明显。因为想象力和创造力是想成为双节棍高手的必经之路。只有这样，才会拥有自己的风格，才会自己创造招数。风格和招数对于双节棍来说是至关重要的，你拥有了自己的风格或招数，你才可能在这一领域出类拔萃。其实，发挥双节棍想象力和创造力的最佳时间就是睡不着的时候或无聊的时候，学习者到时候就会有深刻的体会了。

最后谨记：不要一味模仿，不然你会永远活在别人的影子下，很难进步。要找到自己的长处，结合自己的特点，创造属于自己的风格。



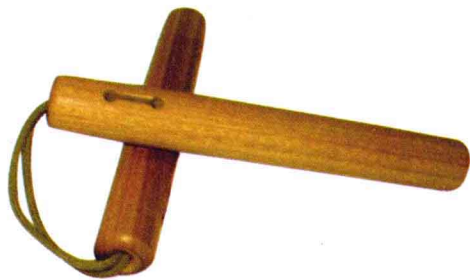
## 三 双节棍的种类、尺寸与选择

### 1. 双节棍的种类

现在市面上的双节棍种类有很多，品牌更是数不胜数。一般的爱好者会在材质上把双节棍的种类划分为：木质双节棍、金属双节棍、塑料、海绵、泡沫双节棍。其实真正的双节棍的分类是按照双节棍的流派、双节棍的风格来分。这样就有规格之分，也就是链长、棍长之分。还有另外一种观点，就是把双节棍分成两类，一种是铁链式双节棍，另一种是绳索类双节棍。在练习当中，大家可以根据练习风格的不同，选择合适的双节棍，这样练习起来会事半功倍。



\*木质双节棍\*



\*绳索双节棍\*



\*发光双节棍\*



\*伸缩双节棍\*



\*泡沫双节棍\*



\*海绵双节棍\*



\*铝合金双节棍\*



\*不锈钢双节棍\*

## 2. 关于双节棍的尺寸与选择

现在市面上的双节棍种类有很多，品牌更是数不胜数。一般的爱好者会在材质上把双节棍的种类划分为：木质双节棍、金属双节棍、塑料、海绵、泡沫双节棍。其实真正的双节棍的分类是按照双节棍的流派、双节棍的风格来分。这样就有规格之分，也就是链长、棍长之分。还有另外一种观点，就是把双节棍分成两类，一种是铁链式双节棍，另一种是绳索类双节棍。在练习当中，大家可以根据练习风格的不同，选择合适的双节棍，这样练习起来会事半功倍。

## 四 双节棍的风格

自从李小龙在影视剧中把双节棍传播开来，如今双节棍界百家争鸣，可谓风格繁多。不同国家的不同风格，都有别具一格的表演特色和实用特点。

欧美国家偏向于花式，侧重于把双节棍练得好看。此外，国际上每年还有纯花式双节棍的比赛，参赛选手来自各个洲，赛事精彩，盛况空前。

在亚洲，还有日本式冲绳空手道双节棍。日本式双节棍是日本空手道的附属武器，招式并不多，而且简单，但是讲究的是实战。在整个实战练习中，尤为注重防守。

在亚洲还有东南亚风格的双节棍，形成了以菲律宾棍术为代表的双节棍流派。菲律宾双节棍的特点是注重出奇制胜的攻击和招式的观赏性，也就是在攻击的同时追求动作的美感。虽然最初的动作不能和现在的花式双节棍同日而语，但是菲律宾双节棍风格是现代自由风格双节棍的开创源。除了上述特点，菲律宾双节棍还有两个特点，那就是速度与招式的连贯。



随着双节棍爱好者不断增多，许多具有较深武术功底运动员也参与进来，由此出现了一种全新的高难度流派——特技派。顾名思义，特技派是将武术中高难度的空翻、身体旋转技术与双节棍相结合。这个流派只有专业的运动员可以达到此水平。大家如果有兴趣，可以看看Matthew Emig 视频。由于动作危险，所以就不推荐大家练习了。

其实，世界上风格流派最多最集中的国家是中国。在中国，双节棍爱好者结合中华民族的武术基础，开创了一个又一个流派风格，有实战派、表演派、实战舞花派、武术套路派、特技派、花式派、街舞派、嘻哈派等，数不胜数。尤为突出的是实战舞花派，这是自由风格派在中国得到的广泛的发展。现在花式派也异军突起，相信经过大家的共同努力，每个流派都会有很好的发展。

## 五 双节棍网站与各地联盟

随着双节棍在全国掀起的热潮，以双节棍为主题的网站和各地双节棍联盟，也犹如雨后春笋般发展壮大起来。广大棍友凭借着对双节棍的爱好，以及个人的专业特长，开办起了双节棍门户网站、学习网站、交流网站。这里介绍几个功能比较完善、双节棍爱好者常去的网站，大家如果有兴趣可以去这些网站和全国的双节棍爱好者交流。