



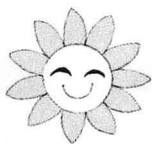
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

棍术 GUNSHU

主编 赵锦锦 陈 伟
审订 孙建华





阳光体育运动丛书

棍 术

主编 赵锦锦 陈 伟
审订 孙建华



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

棍术 / 赵锦锦主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-947-8

I. 棍… II. 赵… III. 棍术(武术)—中国—青少年读物 IV. G852.25-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163943 号

棍术

主编 赵锦锦 陈伟

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 10 月第 2 版 2009 年 12 月第 3 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 38 千

ISBN 978-7-80720-947-8 定价 10.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

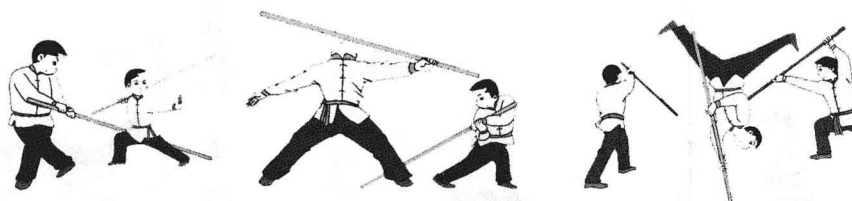
棍 术

主 编 赵锦锦 陈 伟

副 主 编 孙 浩 刘文鹏 张 言

编 者 赵锦锦 陈 伟 孙 浩 刘文鹏 张 言

审 订 孙建华



序 言

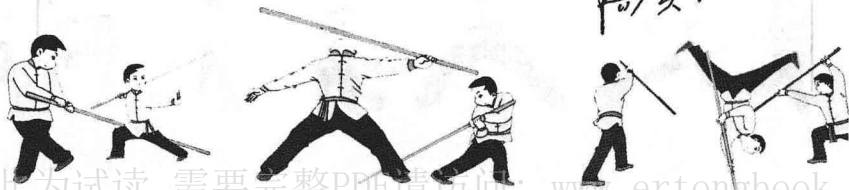
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

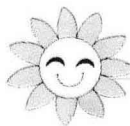
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高 士 仁





阳光体育运动丛书



棍术

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....7

第二节 运动前准备.....8

第三节 运动后放松.....14

第四节 恢复养护.....16

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....18

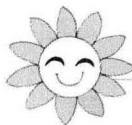
第二节 器材.....19

第三节 装备.....20

第四章 基本技术

第一节 握棍基本方法.....24

第二节 基本棍法.....29



阳光体育运动丛书



棍术

目录

第五章 基本棍法组合练习

第一节 歇步平举棍—蹲步扫棍—腾蹕后举棍
—仆步摔棍.....66

第二节 弓步劈棍—弓步戳把—转身弓步戳棍
.....67

第三节 弓步背棍—马步平抡棍—换跳步、马
步劈棍.....68

第四节 花弓步劈棍—震脚弓步架棍—虚步劈把
—跳步转身云棍—弓步拨棍.....69

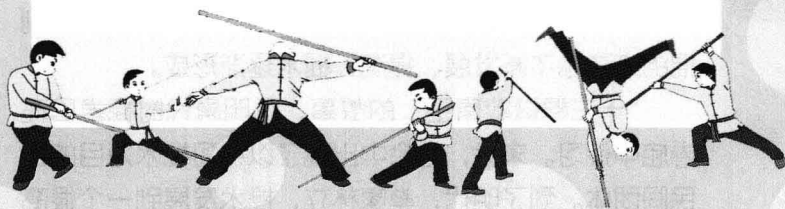
第六章 比赛规则

第一节 程序.....72

第二节 裁判.....73

第一章 概述

棍被誉为百兵之先，是中华武术中最常见的一种长器械。长期以来，由于棍术器材采集比较方便，又无利刃，棍术成为人们健身、防身的良好手段，在民间十分普及，深受广大青少年所喜爱。目前，棍术已经成为国内外武术比赛的主要项目之一。





第一节 起源与发展

棍术是中华传统武术的一种，它由于招式干练、套路明朗，自古就受到广大习武者的青睐。



一、起源

早在远古时代，人类生活在危机四伏的大自然中，他们从无意意识地在地上捡一根树枝、木棍，到有意识地选择制作一根棍来进行自我防御。而且，每逢闲暇或在庆典、祭祀场合，人们聚到一起蹦蹦跳跳，拿着棍子舞弄一番，这在当时虽谈不上是棍术，但已具备棍术的雏形。

随着社会不断发展，先辈对棍的认识不断升华，制棍的方法也不断发展、提高，棍术逐渐形成。

“十三棍僧救唐王”的故事，说明唐代时棍术已在寺庙中传习。宋代，社会中出现了以练习棍术为目的的民间团体。到了明代，拳家林立，棍术发展到一个很高的水平，形成许多不同的棍术流派，并有了棍术的图谱记载和论著，其中，著名的少林棍、青田棍等流传至今。



二、发展

随着历史的发展，曾在战场上发挥过重要作用的棍术慢慢“退役”了，但它并未“退休”，不过在功能方面发生了变化，在健身强体方面派上了好用处，摇身变成人民群众所喜爱的体育运动项目，也成为一项武术比赛的正式项目。

新中国成立后，国家体育总局把棍术作为体育运动项目之一，在继承传统的基础上，汇总统一了棍术内容和技术规范，编制了棍术比赛的套路，或按照规则将棍法编成自选套路。此外，有一些传统的棍术仍在民间传播。

在 1987 年的亚洲武术锦标赛和 1990 年第 11 届亚运会上，棍术均被列为武术比赛项目之一。此后，棍术在国际舞台上得到更广泛的推广。



第二节 特点与价值

棍术是中国传统武术的一种，它在武术动作上兼容各家之长，灵活多变，使其具有独特的健身价值和文化价值。



一、特点

(一)使用方便

棍术在日常练习中没有特定的长度，长短可以量身定做，只要舞动顺手、使用方便即可。

(二)技术灵活，变化多样

棍法以扫、点、劈、崩、抡、挂、戳、撩、拨为主，再配以长短不同的棍，在练习或者防身时技术方法颇多，各种棍法兼容，技术变化也比较多。



二、价值

(一)娱乐价值

棍术以其变化多样的棍法和眼花缭乱的旋转，给人一种精神上的享受。无论是练习还是观看，它都是一种很好的娱乐方式。

(二)健身价值

棍术作为一种体育运动，可以使练习者强身健体，增强体质。而且，棍术对年龄限制非常小，可以帮助青少年培养终身锻炼的良好习惯。

(三)防身价值

棍术作为一种武术，具有很高的防身价值。青少年

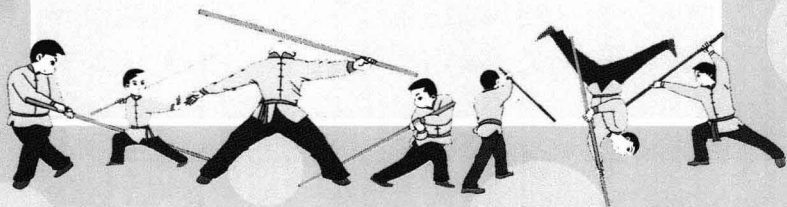
在遇到坏人袭击时，可以借助木棍来达到防身的目的。

(四)文化价值

武术是中华民族文化的瑰宝，棍术作为武术的一种自然蕴含着丰富的文化价值。青少年可将练习棍术作为继承中华优秀传统文化的一种方式，还能借此增强自己的民族自豪感。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年进行棍术运动时,除了必要的身体检查和咨询外,还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行棍术运动前,首先必须培养自己对棍术运动的兴趣。培养对棍术运动的兴趣方法有很多,如观看棍术比赛,与同学、朋友一起练习棍术等。有了浓厚的兴趣,就能自觉地投入到棍术运动之中,从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行棍术运动,主要是在参加棍术运动的过程中增强体质,提高健康水平,而不是为了创造运动成绩,所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说,运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小,运动时间就应相对延长,每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加棍术运动的人

来说,一开始活动的时间宜短不宜长,以后随着身体功能的适应,运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动,对于青少年来说是非常重要的。一些青少年棍术运动爱好者,常常不重视运动前的准备活动,导致各种运动损伤,影响运动效果,也容易失去对棍术运动的兴趣,甚至造成对棍术运动的畏惧。因此,青少年在进行棍术运动前,必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用,同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度,预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动,不仅可以使肌肉内的代谢过程加强,温度增高,黏滞性下降,提高肌肉的收缩和舒张速度,增强肌力,同时还可以增加肌肉、

韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

（二）提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

（三）调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。



图 2-2-1