

武

二  
节  
棍



— WUYI YIDIANTONG

— 丛书主编 江百龙

— ER JIE GUN

— 编著 吴志勇

— 湖北科学技术出版社

通

WUYI YIDIANTONG-ER JIE GUN

武艺一点通

丛书主编 江百龙

湖北科学技术出版社



# 二 节 棍

WUYI YIDIANTONG-ER JIE GUN

编著 吴志勇

## 图书在版编目(CIP)数据

二节棍/吴志勇编著. —武汉:湖北科学技术出版社,  
2004.5

(武艺一点通/江百龙主编)

ISBN 7-5352-3111-X

I. 二... II. 吴... III. 棍术(武术)-运动技术  
IV. G852.251.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 022134 号

武艺一点通丛书

### 二节棍

©吴志勇 编著

责任编辑:谭学军

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编:430070

印 刷:武汉第二印刷厂

邮编:430100

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米

32 开

5.25 印张

100 千字

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:0 001-5 000

ISBN 7-5352-3111-X/G·807

定价:11.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

## 编委会名单

主 编 江百龙

副主编 张继生 梁亚东 梅汉超

编 委 张继生 华 桦 吴志勇

梅汉超 梁亚东 戴小平



## 前言 QianYan

中外搏击运动项群内容丰富、形式多样，见之于世界竞技运动大雅之堂的就有中国散打、泰国泰拳、韩国跆拳道、日本柔道、西洋拳击以及民间推崇的中国跤术、擒拿术等。近年来，跆拳道、柔道、拳击已被列为奥运会正式比赛项目，其他项目也已步其后尘，风靡世界各地。道馆、拳社、俱乐部如雨后春笋，各类赛事争相斗艳，竞技场上的较技、民间的斗智较勇给人们生活带来了无穷的乐趣。搏击运动亦逐渐成为人们强身健体、修身自卫的重要习练手段。

中外搏击运动项群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界搏击技艺的智慧宝库。实践证明，系统有序地长期习练，既可陶冶情操，培养勇敢顽强的意志品质，亦可增强体质，掌握防身自卫的搏击技能，特别是其中的计谋方略，蕴含着深邃的哲理，对人的生存和发展，甚至家庭、生活、事业都有不可估量

的积极和深刻的影响，因此，深受群众喜爱。据有关资料统计，喜爱中外搏击运动项群的青少年占调查对象的41%以上，男性青少年占到60%左右。可见推广搏击技艺是群众之所需，亦是实施我国“全民健身”国策的重要任务之一。

北京申奥成功，为我国体育运动的发展带来了难得的机遇，也为广大体育工作者创造了施展抱负的广阔天地。基于这种“机遇”的责任感和使命感，为满足广大体育爱好者对中外搏击运动习练的积极性和要求，我们组织了武汉体育学院等院校的专家编撰了这套中外搏击运动普及读物，以示对北京申办奥运的成功尽绵薄之力。

该系列丛书首批共推出五种，即《现代散打》、《擒拿》、《中国快跤》、《泰国拳》、《跆拳道》。第二批推出四种，即《中国短兵》、《竞技推手》、《散手道》、《二节棍》。各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理，重点突出；图文并茂，简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。我衷心地祝愿该系列丛书能给广大读者带来健康和安全的福音。

限于编者的水平，书中谬误之处，诚盼专家和读者不吝赐教。

江百龙



## 概述

- 一、二节棍的起源与发展 (3)
- 二、二节棍的功能及特点 (5)
- 三、二节棍习练的目的和效果 (6)

## 二节棍的基本知识

- 一、二节棍习练的基本要求 (11)
- 二、如何自学二节棍 (13)
- 三、二节棍的保养与护理 (15)
- 四、二节棍的有效攻击部位和  
打击方法 (16)
- 五、二节棍击打的力学原理 (23)
- 六、二节棍的图解知识 (25)

## 二节棍基础训练

- 一、二节棍的准备活动 (31)
- 二、二节棍体能训练 (38)
- 三、二节棍内功修炼 (54)

## 二节棍的基本技术

- 一、二节棍基本握棍法 (71)
- 二、二节棍挥动的途径 (72)
- 三、二节棍的携棍出棍技法 (73)
- 四、二节棍的步法移动技巧 (75)



- 五、二节棍的戒备姿势 (79)
- 六、二节棍的棍招技法 (83)
- 七、二节棍舞棍技法 (91)
- 八、二节棍收棍技法 (107)
- 九、二节棍训练方法 (110)
- 十、二节棍实战技法 (116)

## **二节棍的基本战术**

- 一、二节棍破敌器械要旨 (135)
- 二、二节棍攻击策略 (137)
- 三、二节棍攻击技巧 (143)
- 四、二节棍战术运用 (149)

## **二节棍棍招经典组合**





概述

GaiShu

武道之极致：简单、自然、直接、强劲。

——李小龙



GAISHU

概述

## 一、二节棍的起源与发展

### (一)二节棍的起源

传说二节棍是南宋开国国君宋太祖赵匡胤创始的，原称盘龙棍（图 1-1）。它分为大盘龙棍（近代北方又称大梢子）和小盘龙棍（小梢子）。大盘龙棍在技击上除了有棍的抡、劈、截、撩、舞的特点外，同时还有独特的摇、挂等技法。小盘龙棍又称小梢子棍，有双打，或单练，更可配合其他器械使用，如单刀，藤牌等，主要技法有点、抽、弹、扫、缠、拉、捉、敲、打等，现今传习此械有山东螳螂门及精武少林派。但当时的大盘龙棍一端较短，一端较长，专用来扫击敌军马脚，破甲兵或硬兵器类，使之丧失战斗力。

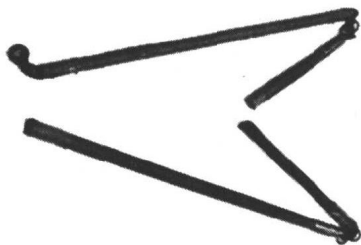


图 1-1

3

后来这种兵器由南传至菲律宾，由东传至日本。由于历史的变迁，二节棍被改为现在的样子：全长 72 厘米，棍身每节约 30 厘米，中间有一铁链或尼龙绳连结，长约 12 厘米。这就是标准的 72 厘米的二节棍（图 1-2），区别于传统的大小盘龙棍。

随着时代的发展，目前二节棍的式样越来越多（图 1-3），质地有木质、钢质和橡胶等，长度约 84 厘米或 62 厘米或 42 厘米不等，并且逐渐向经济适用，小巧玲珑的方向发展。

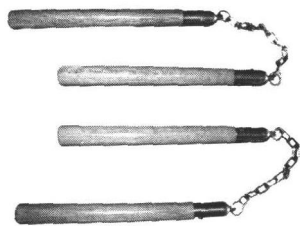


图 1-2

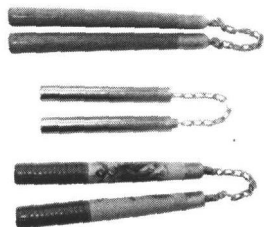


图 1-3

## （二）二节棍的发展

二节棍的创新与发展主要得力于世界“功夫之王”，截拳道“创始人”——李小龙。李小龙在赴美发展期间，以武会友，广交世界搏击高手。其中有一位高手，号称“菲律宾棍王”的伊鲁山度，此人擅长二节棍和菲律宾短棍，棍术炉火纯青，因仰慕李小龙的截拳道而投于李小龙门下，潜心学习截拳道。同时，李小龙也从他那里学会了此二节棍术，而且经过一番苦练和潜心研究，他的二节棍技术达到了更加炉火纯青、登峰造极的境界。他的二节棍法，招招凶狠凛冽，迅猛异常，令人眼花缭乱，只要看过他的影片，就知道绝非像某些传统的“花架子”、“戏班子”功夫，而是真正的神功绝技。二节棍随着李小龙功夫片的上演与传播，爱好二节棍的人越来越多。其实二节棍在中国武林中早有流传。李小龙综合各个流派的长处，研究创造了一套凶悍、凌厉、简练、实用的现代二节棍技





法体系，并将其成功地带上银幕，从而形成了举世的热潮。李小龙在电影中挥舞二节棍法的雄姿迄今仍令人赞叹不止。当时的影评家说，光看李小龙表演的二节棍，就已足够票价了。

## 二、二节棍的功能及特点

据国外警方调查，二节棍在实战中的威力仅次于手枪。它在发动攻击时，不仅可用来横扫、刺戳，猛击和格挡，还能够出其不意地绞杀对方，一旦连结二节棍的绳索或铁链绕住了对方的脖子，只需轻轻一夹，便可将对方勒死。在二节棍高速挥舞时，其落点可产生 725.76 公斤的压力，而人的骨头只需 40.8 公斤的力便足以击碎，所以，只要谁挨上了二节棍，则非死即伤。实际上，二节棍是一种很好的防身健体器械。它是一种软中带硬，柔中有刚的兵器，具有能收能放，短小精悍，携带方便，近战时威力无穷的优点，而且又可以放长击远，因而在世界各地广为流传。它不仅简便易学，携带方便，人人皆可自学成功，而且经常使用的话，不但能增强腕力，协调身手，而且还能大大地提高身体的灵活性和敏捷性，又可以锻炼胆识，培养坚忍自律的美德。此外，还可用来拍打身体，推搓小腿胫骨的硬度，增强身体击打和抗击打的能力。难怪国内外许多武术爱好者，特别是广大青少年对二节棍独具钟情，格外喜欢。

二节棍是一种精简实用的奇门兵器，它短小精悍，实而不华。熟练后有如两臂暴长，如虎添翼。二节棍在不用时，将两节叠在一起插在腰间，在衣服的掩盖下从外表是看不到的，可以说是防身武器，其作用与匕首相仿，但是威力比匕首却大得多。因为它可长可短，可以将二节棍叠在一起拿着使用，亦可以拿着任何一端使用。三节棍太长，使用不方便，虽然可以打

击较远的目标，但收放不便，所需的气力也要大些。而二节棍则不然，全长只不过 72 厘米，使用起来运动如飞，有如狂风扫落叶，所向披靡，乃是突破重围的最佳兵器。二节棍的技术分为攻击、防守、反击三部分。动作变化无穷，其招分为劈、扫、打、抽、提、拉、挑等等。它不但可以攻击对方的上三路、中路，而且对下三路（即脚跟或上下 5 寸的部位）的攻击尤为厉害。凡被击中者疼痛难忍，终至倒地不起，失去抵抗能力。此外，它还可以绞夺敌方之兵器。

### 三、二节棍习练的目的和效果

#### （一）二节棍习练的目的

练习二节棍的目的就是通过攻击和防御练习，可以知道攻防的道理，学会巧妙而又迅速地进退、运步；学会在发生意外情况时，能自然而然地保护自己的安全。进而，有武术思想准备，避开并防御未料之难，镇定自若，对突然发生的事故有信心，能采取必要的行动。从而来形成人格之道，研磨个人天赋之优秀品质。一心一意努力学习二节棍，凭借正确而认真的学习，来磨炼身心，培养旺盛的精力，尊重礼节，诚心诚意，重守信义，时常为自己的修养而努力，而且持之以恒、善始善终。

通过攻击和防御练习，锻炼身体，锤炼精神，从而体会二节棍道之精华。据此来完成自我以有益于世——此即为修行棍道之最终目的。

二节棍的攻击和防御技术，唯有以认真的态度进行堂堂正正的练习，才能有效地护身，强壮身体，修心养性，树立正确





GAISHU

二节棍

的态度，将“善用精力”的原则应用于现实生活中去。而最有效使用身心的态度，不仅适用于二节棍的练习，就是在日常生活中应用和处理各种事物时也应持此态度。这一日常生活的态度也反映在社会生活中相互融洽协调，互助互让，共同进步，同社会和国家的发展息息相关。凭借上述的努力和修养，达到爱社会，爱国家，爱人民，最终对人类有所贡献。

## (二)二节棍习练的效果

二节棍习练的效果是因人因师而异的，个人兴趣的强弱，意志品质的优劣，文化素养的高低等等都会影响习练的效果。但最重要的是一心一意，坚忍不拔地认真练习必有效果。

(1)崇尚武德，完善人格：二节棍的攻击和防御的练习就是严格修行，培养有礼貌、坚忍持久、克己、沉着、刚毅果断、敬爱、公正、守法等精神品质，以及观察力、推断力、想象力等智力。要维护自己的自由，但不得妨碍他人的自由。换句话说，即“己所不欲勿施于人”。二节棍以培养完美的人格为目的，崇尚武德，用武力欺压别人是没有任何价值的。如果不为培养人格而努力，学习二节棍将失去意义。只有尊重对方，取长补短，诺守诚信，崇尚武德方是现代的二节棍道。

(2)灵活头脑，敏捷身法：二节棍的技术内容丰富，是以击、劈、打、扫、弹、挑等动作有机结合起来的技击术，全身的运动量也大，可使身体的筋力，骨骼的宽度和厚度均有某种和谐的发展，也可促进内脏各器官的增强，在练习中，以敏锐的注意力和观察力，全身心地将这些动作反复研练，自然而然身体的反应会变得敏捷而产生灵巧的动作，练就一副有敏捷性、灵巧性、柔软性和耐力的体魄。

(3)瞬时反应，战胜苦难：无论何时何地都以反应行动为目



的而练习，所以逐渐习惯瞬间的行动。任何时候都能将自身的身体状态瞬时调整到最佳状态，并运用自如。因此在日常生活中发生紧急状况时，能在瞬间采取适应变化的行动，同自身的能力限度进行挑战，战胜苦难。

(4)提高耐力，强健体魄：二节棍术是棍、体合一的运动。常年坚持习练，将会达到锻炼身体的强（强壮）、健（健康）、用（实用）三项目标，这三项目标可使人养成强壮的活力，无病而又健康，能按自己意志自由自在运动的能力，提高肌肉和呼吸等系统的耐久力。

(5)坚韧不拔，自强不息：在习练二节棍的过程中，经常会伴随着累、苦、痛、热，但有恒的忍耐与努力必定产生良好的结果，获得成功的喜悦和自信，在经过长年累月、日复一日的痛苦磨炼后，你会发现当初的自卑感竟然消失殆尽，继而产生的是自信，自强，自尊，自爱，产生的是力量，是坚韧不拔的毅力和敢于拼搏的大无畏精神。

(6)处事果决，当机立断：习练二节棍经常无法借助他人之力，即使身陷重围，身处逆境也必须以己之力来化险为夷，战胜苦难。持之以恒的研习，就可培养眼观六路、耳听八方的处事果断坚决、当机立断的能力。





## 二节棍的 基本知识

ErJieGunDe  
JiBen ZhiShi