

循序渐进

截拳道

短棍

全面训练教程

主编◎乔峰 舒文斌

中国第一部全面、权威实用冷兵器专业教程。

中国第一部得到李小龙亲传弟子认可的截拳道武器专著。

中国第一部集大陆众多截拳道高手参与的械斗教程。

乔峰十年磨一剑的心血结晶作品。



附赠DVD 120分钟

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

●系统

涵盖棍法各派理论、训练技法与计划。

●权威

获得了理查德·巴斯蒂罗先生与李紫剑先生两位冷兵器械大家的高度认可。

●实用

抛弃众多不切实际的理论，直指拳学核心！

●超值

作者亲自坐镇网络平台答疑，相当于函授教学。

循序
渐进

截拳道

短棍
全面
训练
教程

主编◎乔峰 舒文斌



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

本书编委会

主 编 乔 峰 舒文斌

副主编 梁 涛 屠海龙 张 杰 王文杰 冯 军

编 委 王 扬 于学风 郭继勇 马文杰 李金睿 王禹平 段振兴

韦演锋 刘起升 李冬梅 时光文 李金明 张二顺

图书在版编目(CIP)数据

循序渐进: 截拳道短棍全面训练教程 / 乔峰, 舒文斌

主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5381-8955-1

I. ①循… II. ①乔… ②舒… III. ①截拳道—教材
②棍术(武术)—教材 IV. ①G886.9 ②G852.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第290840号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 12

字 数: 203千字

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8955-1

定 价: 48.00元

联系电话: 024-23280258 联系人: 郭 莹

邮购电话: 024-23284502

投稿QQ: 765467383



目录

序言一	007
序言二	009
序言三	011
前言	013
国人需重拾尚武精神	015
引言	016
第一章 截拳道短棍训练概述	023
第一节 短棍训练框架总述	024
第二节 短棍训练进度安排	025
第三节 训练须知	026
第二章 截拳道短棍常识与基础训练	031
第一节 短棍的概念	032
第二节 短棍的把持	033
第三节 持棍礼仪	034
第四节 姿势与步法	038
第五节 热身运动	047
第六节 整理运动	050



第三章 截拳道短棍攻击技术	051
第一节 常规攻击技术.....	052
第二节 攻击的数字化.....	058
第三节 常规攻击技术训练.....	065
第四节 基本攻击技法的复合.....	068
第五节 扭臂旋腕式攻击技法.....	078
第四章 截拳道短棍防御技术	083
第一节 格挡技术.....	084
第二节 格移技术.....	090
第三节 活手概念.....	098
第四节 防御训练.....	098
第五章 截拳道短棍反击技法	107
第一节 反击总则.....	108
第二节 以攻对攻——截击.....	109
第三节 触防继回击.....	116
第四节 后继攻击.....	122
第五节 训练方法.....	131
第六节 截拳道短棍流动性训练.....	134
第六章 短棍的缴械	137
第一节 蛇缠式缴械.....	138
第二节 击打式缴械.....	142
第三节 拆卸式缴械.....	146
第四节 缴械训练指南.....	152
第七章 持棍缠斗	153
第一节 擒锁.....	154
第二节 摔法.....	168
第三节 对倒地后对手的攻击.....	175



第八章 街头自卫短棍实战指南	177
第一节 双手持棍对敌	178
第二节 武器的选择与运用	181
第三节 短棍应对不同武器的进攻例解	182
附录 短棍训练12周计划	187
后 记	190

循序
渐进

截拳道

短棍
全面
训练
教程

主编◎乔峰 舒文斌



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

本书编委会

主 编 乔 峰 舒文斌

副主编 梁 涛 屠海龙 张 杰 王文杰 冯 军

编 委 王 扬 于学风 郭继勇 马文杰 李金睿 王禹平 段振兴

韦演锋 刘起升 李冬梅 时光文 李金明 张二顺

图书在版编目 (CIP) 数据

循序渐进: 截拳道短棍全面训练教程 / 乔峰, 舒文斌
主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5381-8955-1

I. ①循… II. ①乔… ②舒… III. ①截拳道—教材
②棍术 (武术)—教材 IV. ①G886.9 ②G852.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第290840号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 12

字 数: 203千字

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8955-1

定 价: 48.00元

联系电话: 024-23280258 联系人: 郭 莹

邮购电话: 024-23284502

投稿QQ: 765467383

截拳道經規

全面訓練教程

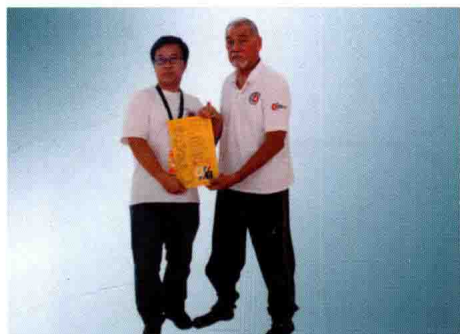
甲午秋尚平書



截拳道短棍教程

壬午秋
尚平书





理查德·巴斯蒂罗先生授予乔峰
(左) IMB资质证书

理查德·巴斯蒂罗先生接受乔峰
(右)的聘请,担任截拳道系列图书的
顾问



截拳道兄弟联盟成员屠海龙(左)与
理查德·巴斯蒂罗先生合影



截拳道兄弟联盟成员王扬(右)与理
查德·巴斯蒂罗先生在一起



乔峰(左)与恩师李紫剑先生



IMB资质证书

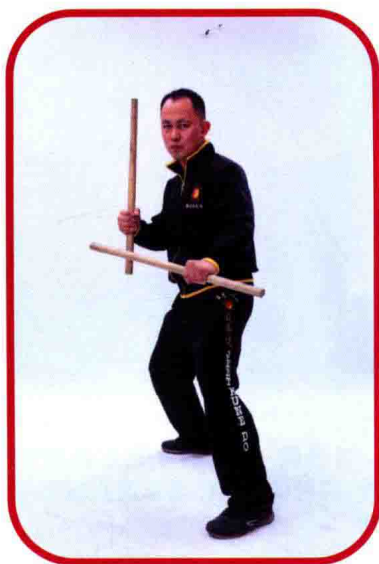


理查德·巴斯
蒂罗先生亲笔签名
的序言

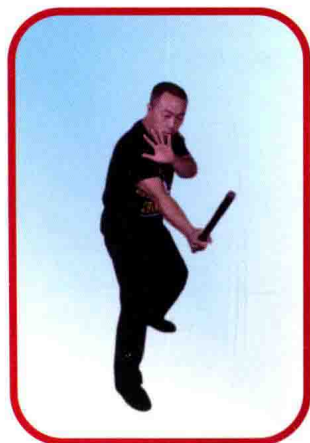
本书编委会主要成员



副主编：梁涛



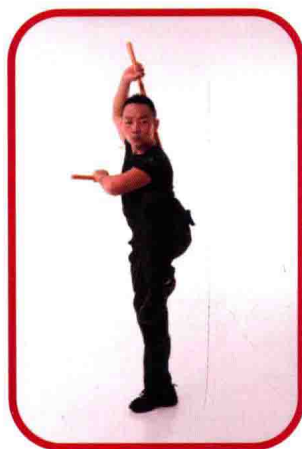
副主编：屠海龙



副主编：张杰



编委：于学风



副主编：冯军



序言一

5年前，我收到乔峰师傅的一封电子邮件。在互联网上认识新朋友总让我很谨慎并有所保留。我需要面对面地与人交流，这样才能感受到对方的磁场和诚意，充分地感知然后完全接受。

那些对习武充满热情的学生，我总是给予更多的鼓励。所以我接受了乔的邀请，在他的故乡中国唐山安排了一场培训。我的师傅李小龙是我永远追随的武术宗师，在我给乔做了第一次武术指导之后，我在他的身上看到了巨大的潜力。在这些年里，乔一直坚持在我的指导下进行训练，并且逐渐成为全方位的武术家，例如泰拳/拳击、柔道/摔跤、菲律宾短棍（Doce Pares Eskrima）体系。同时，他还发展了自己对截拳道的理解和技术。

现在，我是一名专业的武术指导，同时是美国认证的执法部门防御战术教练；之前曾在一家主要的航空公司担任人事主管，在加州州立大学担任讲师。通过多年的工作和培训，接触了成千上万个申请人、运动员和学生，获得了大量宝贵的经验。在这些人中，乔峰是脱颖而出的一位。他拥有很多我赞赏的品质，并且帮助他的学员们不断增强责任感。

乔峰拥有坚毅的品质，性格温和，待人诚恳，并且对目标有着执着的追求。我是带着惊讶和欣赏看到乔拥有这样的武艺以及他对自己学生的鼓舞。现在，乔正倾注自己的力量追求其人生更高的目标：帮助他人获得自信和尊重，让他人有能力防卫未知和不可预测的暴力。

今天，乔又完成了他另外一些有关武术的著作，这也是他的学习和训练日志。我非常荣幸拥有乔这样一位令人骄傲的学生。他将自己的习武经验和武术技巧回馈给了武术界和全世界。当学生的表现超过了老师的期许，那么老师的指导就可以称之为圆满了。乔峰不



仅取得了个人的成功，也实现了人生的价值。跟随乔峰师傅的脚步享受阅读这本书吧！享受这段旅程，享受生活！！

（理查德·巴斯蒂罗）

2014年10月1日

（翻译：王文杰）

理查德·巴斯蒂罗：
国际武术和拳击学院总裁兼首席教练
11段，菲律宾棍术协会
大师，李振藩截拳道
教练，柔道/摔跤
教练，美国拳击术
教练，泰拳



序言二

21 世纪是中外文化大对接、大交流、大融合的时代。中外文化的优势互补是不可阻挡的趋势。

并不是地球村的每一个公民都通晓多门外语，更不用说精通了！在绝大多数人都只掌握母语的情况下，文化的交流就有赖于翻译。从这个意义上讲，译者是母语不同双方相互沟通的信使，而译作则是双方文化交流的桥梁。

每一种语言每一种文字，都是在相当封闭的环境下产生的；每一种语言每一种文字，都代表着一种与众不同的思维方式与表达方式。正因为如此，各方文化的交流其实并不容易，不容易就不容易在可以存形而难于传神。

也正因为如此原因，国外名著的中文译本至今尚无一部文学水准堪比中文原著名著，而中国名著的外文译本，也没有一本能入老外的法眼。不是名著水平低，委实是一译就失神。

文学作品翻译难，工具书的翻译就更难。因为工具书的翻译不但考验译者的文化知识，更同时考验他的学术专业知识。而既是专家又是学者的人才，在地球村始终寥若晨星。

这样的情形也反映在武术界。国人编译的国外武术文献，许多往往让人不是感到芜杂，就是使人感到粗浅，其实这全然不是原著的本病，而仅仅缺失于译者的功力。

所以，文献的翻译整理工作，绝对是一件吃力的苦差事，绝对是需要付出时间与汗水的。行家都清楚，文献的精译过程不亚于一次再创作！

正因为如此，我的学生乔峰把他所主编的《循序渐进 截拳道短棍全面训练教程》的书稿呈送到我的手上时，我丝毫没有感到意外——他着手编著的起始时间是 2004 年金秋，而现在已经是 2007 年暮春了！

曾听人讲过这样一个故事。说是一位画家问哲人：“我用 3 天的时间画了一幅画，为什么卖了 3 年都没有卖掉？”哲人回答：“如果你用 3 年的时间画一幅画，用不了 3 天就会被人买走！”意思很明显，打造精品需要时间。

乔峰所著《循序渐进 截拳道短棍全面训练教程》融合了中外截拳道短棍的精华，初稿



用了足足两年多的时间，而以他的外语水平和武术专业知识，驾轻就熟，似乎一两个月就可以完事了。显而易见，他的心中是抱着精品意识的。他敢于把初稿首先交给一向挑剔的我审阅，显然他对自己的作品有足够的信心。

因为乔峰是我的学生，为了避嫌起见，我不能对他的著作说太多的好话，以免别人有想法。但是我可以明白地告诉大家：乔峰的这部作品对于李小龙的崇拜者、截拳道的修炼者和菲律宾武术的拥趸者来说，绝对是值得一读的！

值此《循序渐进 截拳道短棍全面训练教程》完稿之际，谨对乔峰的工作表示肯定，并企盼以后所有的阅者因此书而受益。

谨为此序！

竹林居士 李紫剑

亥年春分于竹林中王庙

注：此序言是李紫剑先生早年为此书初成稿所作。



序言三

《循序渐进 截拳道短棍全面训练教程》的读者朋友们，大家好！

我是邓延成（释真成），原《拳击与格斗》杂志的编辑部主任、格斗版主编。值此乔峰老师新书问世之际，向乔峰老师表示最诚挚的祝贺，同时为爱好武术的朋友们有了一本好教材感到高兴，为武术百花园绽放了又一朵瑰丽的春花而欣慰。

我是1996年认识乔峰老师的，那时他正在为我的杂志翻译系列文章——《格雷西格斗术》。自古燕赵出人才，我知道乔峰老师本名叫李永坤，由于已经习惯了，一直称之为“乔峰”。乔峰老师是河北人，读书也在河北，这片肥沃的土地赋予了他灵性，对武术的执着和天资支撑着乔峰老师，他没有辜负读者的厚望，仅在我刊就发表了数以百计的各种文章，无一不是精品。把外国的武技译成中文并在国内期刊发表是我刊的尝试，当时合适的翻译人才很少。懂外语的人都知道，虽然有的人外语水平非常高，但是翻译专业的资料还是有困难的，以武术为例，国外的动作名称和中国有很大差别。怎么让中国读者可以看懂？不仅仅要有很高的外语水平才可以，还必须了解武术甚至精通武术。乔峰老师做到了这点，他翻译的资料很受读者欢迎。那时我们还仅仅是编辑和作者的关系，我感觉乔峰老师爱武术、懂武术，一定是未来武术界一位不可多得的人才……在后来漫长的日子里，岁月证明了我当年的预感，我和乔峰老师也成了好的合作伙伴，更是好朋友。20年来乔峰老师在武术天地耕耘不辍，可谓硕果累累，在我刊以及《武魂》、《武林》、《搏击》等期刊发表多篇截拳道、自由搏击、菲律宾棍术等优秀文章，并著述武术专著多部。

改革开放后，一个名字为国人所认知，这个名字就是——李小龙；一门武技为一代青年所青睐——这种武技就是截拳道。什么是截拳道？可谓仁者见仁智者见智，主持《拳击与格斗》的编辑工作多年，刊出了无数篇有关李小龙和截拳道的文章，认识了数不清的读者和作者，其实至今我也说不清这个问题。也许大家说得都对，也许都不对。事实上李小龙本人也没有给出截拳道到底是一个什么样的概念。“勾漏手”、“日字冲拳”、“螳手”、“双节棍”抑或被误传的“李三脚”是截拳道吗？如果说是，未免肤浅；如果说不是，亦有些武断。如果您问我：“到底是还是不是？到底什么属于截拳道呢？”我只能回答：“不可