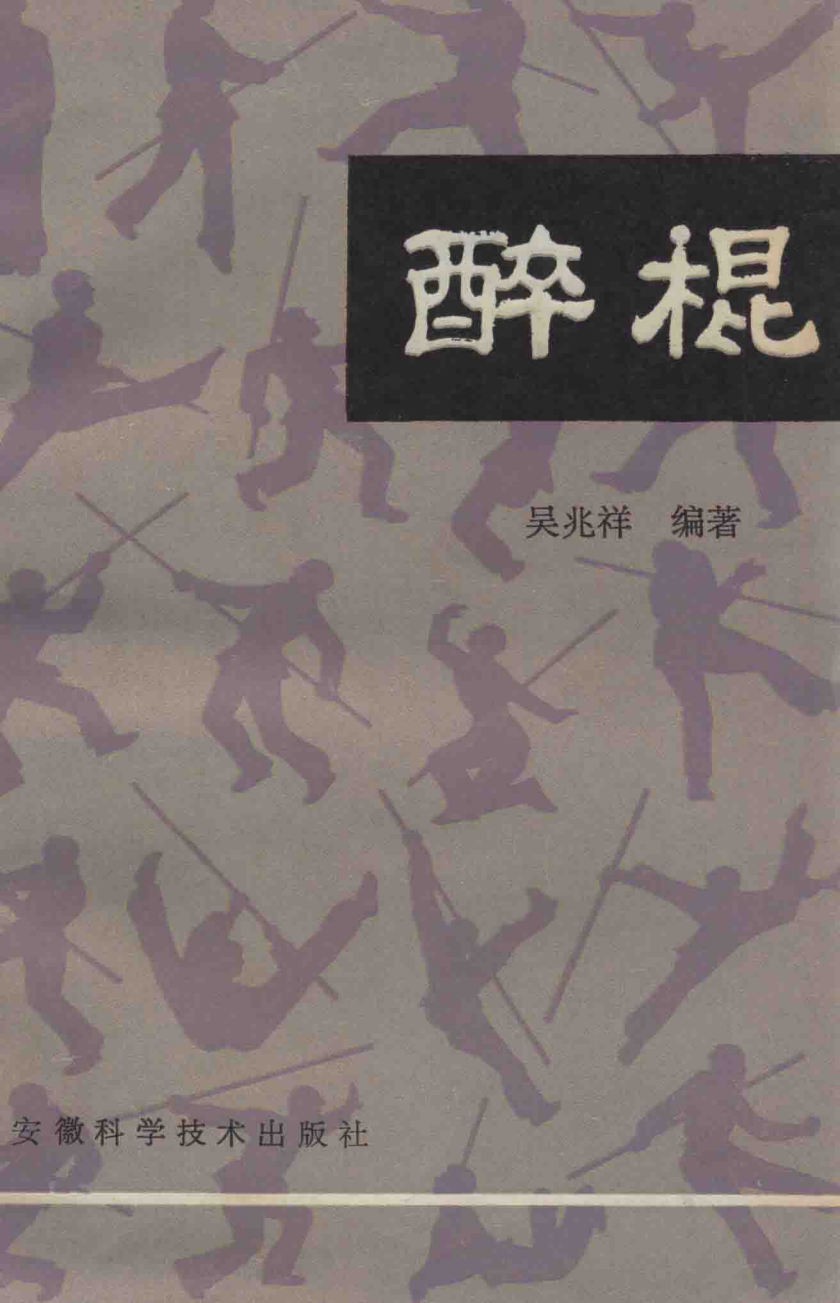


The background of the entire cover is a repeating pattern of purple silhouettes. These silhouettes depict various figures in dynamic martial arts poses, many of which involve the use of long, thin poles or staves. The figures are scattered across the light-colored background, creating a sense of movement and rhythm.

醉棍

吴兆祥 编著

安徽科学技术出版社

醉棍

吴兆祥 编著

安徽科学技术出版社

责任编辑：陈小秀

封面设计：贾 愚

插图：贾华龙

醉 棍

吴兆祥 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2 字数：38,000

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数：00,001—21,000

统一书号：8200·17 定价：0.37元

前 言

醉棍，是一种象形器械套路，是我国武术宝库中的一枝奇花，深受广大群众的喜爱。早在唐朝时期，就有了模仿酒醉后跌跌冲冲醉态的醉舞。唐代大诗人杜甫写的《饮中八仙歌》，把当时李白、贺知章、李适之、苏晋、张旭、王璠、崔宗元、焦遂等八位诗人、名士酒后起舞的醉形、醉态描绘得栩栩如生，如同现在的醉拳拳谱。

近几年来，尤其是自从电视连续剧《武松》和电影《少林寺》播映之后，醉拳、醉棍和醉剑等，引起了广大武术爱好者和青少年朋友的极大兴趣；同时，在全国各种规模的武术表演或比赛中，以“醉”为技术风格的拳械套路，大多博得观众的满堂采声，取得了意想不到的效果，在广大武术爱好者中激起了强烈的反响。

近代武坛，先后出现了以跌跌冲冲文醉为主的“太白醉酒”；以跌扑滚翻武醉为主的“武松醉跌”；以传说中八仙酒醉后的形象和其个性为主的“醉八仙”，结合醉形醉态，以粗犷勇猛为主的“鲁智深醉打山门”等醉拳套路，并已有专述出版。但是，以醉棍为主的器械套路及有关书籍和资料却极少见，以至许多青少年只能根据电影上的片断镜头或书刊中的零星资料，盲目模仿。由于大多数人缺乏基本功训练，加之无人指导，练习不得法，使得伤人或自伤事故时有发生。鉴于这种情况，作者将在教学和训练中创编的这套醉棍套路，

汇编成册，以满足广大武术爱好者的需要。

这套醉棍，是在传统的醉拳“醉八仙”的基础上，把醉形醉态和棍术的各种技巧，及地躺拳中的跌扑滚翻功夫融为一体，新器械套路。本套路在创编过程中，还保留了一些“醉八仙”的风格和特点。例如：后退踉跄跑步上举棍，是根据张果老倒骑毛驴的象形动作加上举棍而成的；醉步向前拄棍接向后拄棍，这两个动作，是在汉钟离颠来倒去，前倾山、后倒海的姿态中，配以前后拄棍的棍法编成的；醉卧饮酒式，是根据何仙姑醉卧牙床动作加以夸张而成的；提膝撩棍、侧摔劈棍，是根据铁拐李单脚支撑、侧摔惊人的动作特点创编的。

练习这套醉棍时，要形醉意不醉，每招每式都要体现虚守实发，指东打西，逢击而避，乘隙而入的攻防技击特点。醉棍的主要技术风格特点是：以踉踉跄跄、跌跌冲冲的醉形醉态来迷惑对手，诱敌深入；以抡、劈、扫、挑、撩、击、戳等多变的棍法指东打西、横扫一片；以跌、扑、滚、翻等地躺技巧出奇制胜、化险为夷。

这套醉棍共分四段，由四十八个主要动作组成，体用兼备、结构新颖、刚柔相济、动静分明。其中，鱼跃前扑戳棍、侧摔劈棍、旋子扫棍、拄棍侧翻、前倾跌劈棍、鲤鱼打挺、翻身乌龙绞柱等动作，练习时，虽有一定的难度，但却丰富了套路的内容，增强了技击效果。

练习醉棍，可以增强人体各部位的肌肉力量；促进血液循环和新陈代谢；提高柔韧、速度、灵敏、协调等身体素质和加强人体内脏器官承受外界撞击的能力；同时，还能培养练习者机智勇敢、吃苦耐劳的精神。

本书在编写过程中，曾得到安徽大学科研处的大力支持，谨致谢意！

由于时间仓促，作者经验不足，编写水平有限，本书可能有很多缺陷和错误，敬请方家批评指正。

吴兆祥

一九八四年十月

目 录

醉棍的特点及练习要求	1
一、醉棍的特点	1
二、练习醉棍的要求	2
预备式	5
第一段	6
一、左转体扫棍	6
二、马步左肩背棍饮酒式	6
三、右转体扫棍	8
四、马步右肩背棍饮酒式	8
五、侧摔劈棍	9
六、左翻身俯卧抡劈棍	10
七、右翻身仰卧抡劈棍	11
八、抱棍鲤鱼打挺	12
九、转身挑棍	13
十、后退跟跐步上举棍	13
十一、栽碑(前倾跌)劈棍	15
十二、肩背棍拄地	15
十三、醉步(跟跐步)向前拄棍	16

十四、醉步(踉跄步)向后拄棍	17
----------------	----

第二段 18

一、上步拄棍侧翻	18
二、上步舞棍花	19
三、转身举棍	20
四、提膝前撩棍	21
五、退步提撩舞棍花	21
六、跪步夹棍饮酒式	22
七、转身坐盘饮酒式	23
八、棍拄地支撑起	24
九、醉步转体举棍	25
十、侧摔戳棍	26
十一、醉卧饮酒式	26
十二、翻身乌龙绞柱	27

第三段 29

一、前空翻仰身背跌	29
二、抱棍鲤鱼打挺	30
三、上步舞棍花	31
四、上步虚步挑棍	32
五、鱼跃前跌戳棍	33
六、推手直腿起下压棍	34
七、转身醉步举棍	35
八、抱棍吐酒式	36
九、后退踉跄步左右拨棍	37

十、开立步侧身戳棍	38
十一、肩背棍上步旋子	38

第四段

一、上步背棍	42
二、旋风脚劈棍	43
三、提膝斜举棍	44
四、上步舞棍花	44
五、侧身踉跄步绞棍	45
六、前举腿戳棍	46
七、转体后扫仰身棍拄地	47
八、跪步夹棍持杯式	48
九、仰身后拄棍饮酒式	49
十、抱棍吐酒式	49
十一、上挑马步反击棍	50

收 势

醉棍的特点及练习要求

一、醉棍的特点

醉棍的特点在于“醉”，但是佯醉而不是真醉，是形醉而不是意醉。以醉来迷惑对手，做到醉中有棍，棍中有醉。在演练醉棍时，不仅要维妙维肖地把微醉、大醉、烂醉等各种醉态、醉意充分表现出来，还要在似醉非醉之中巧妙地揉进各种难度较大的跌、扑、滚、翻动作和劈、抡、扫、挑、击等多变的棍法。醉棍在表面上跌跌冲冲、脚步放任，但不是临场随意东倒西歪，胡乱而行，而是有着严格的动作组合规律和要求。醉棍的身法以半倾半斜、似倒非倒、左摆右旋、摇曳飘忽为主。步法以点、碎、跌、冲为主，常表现为向前醉步，向后醉步和向左右侧醉步等。但在练习时要注意，虽步法踉跄，身形飘忽，但要在洒脱放任之中严守身正步稳的要求，脚步可碎不可乱，要做到上盘百枝摇，下盘如生根。醉棍的眼法以瞄、瞟、视、瞧、盯为主。在演练时，这些眼法的视线和棍的动作并不完全一致，目的在用醉的形象来迷惑对手。并注意在醉眼蒙眬之中，眼察六路、耳听八方，避实就虚、进退自如。

醉棍使用的棍，比一般棍略短，比齐眉棍稍长。在技击中，不象一般棍术那样大劈大抡，棍风阵阵。而以点、戳、

拨、扫、压、击、挑等棍法为主，奇袭巧打。常在醉眼蒙眬、趑趄趑趑之中，乘对方不备之时，出奇制胜。

醉棍的另一个主要特点就是跌扑滚翻动作比较多。其中的跌扑法主要有硬跌和化险跌两类。如栽碑劈棍，就属于硬跌。此动作要求全身挺直，象石碑一样向前倾跌（腰不能弯、腿不能屈、臀不能凸）。两手先接触地面后，立即屈肘，使身体笔直地倒在地下。它的作用一是加强醉的效果，以迷惑对手，攻其不备；二是锻炼人体的内脏器官，使之能适应外界的撞击力。鱼跃前跌戳棍，则属于化险跌。此动作要求练习者两脚蹬地，使身体腾空向前上方跃出，持棍的双手首先着地，并顺势迅速屈肘过渡到前臂着地；然后，抬头挺胸，使胸、腹、大腿依次着地并稍向前滑行，以逐渐缓冲身体下落时的冲力，化险为夷。它亦有两个作用。一是当被对方摔出或击中后，身体失去重心，造成倾跌之势时，采用鱼跃前滑（或鱼跃滚翻）动作，可缓冲跌倒冲力，避免受伤；二是借身体前跃之势向对手出招进攻。这里值得注意的是，醉棍中的跌法不管是硬跌，还是化险跌，都要掌握正确的方法和技巧。而且要以醉形醉态相伴随，顺势而行，不可硬摔蛮跌，以免造成损伤。

二、练习醉棍的要求

1. 打好基础，苦练基本功

俗话说：“打拳不练功，到老一场空。”又说：“要练武，莫怕苦；要练功，莫放松。”这些前人的经验告诉我们，习武者，打好基础、苦练基本功是十分重要的，只有经常不断

地加强基本功训练，才能使身体各部位得到全面的发展，为迅速提高技术水平打下基础。基本功主要包括醉态、醉步、棍花，及各种腰功、腿功、臂功、桩功、地躺功（跌扑滚翻）等。基本功的练习方法，笔者将在《怎样练好武术》一书中向大家介绍，这里就不赘述了。

2. 一丝不苟，持之以恒

练习醉棍要经常不断，持之以恒，不能三天打鱼，两天晒网。场上一分钟，场下十年功。要想掌握醉棍的动作，提高醉棍的效果，练出醉棍的风格，就必须认真真，一丝不苟地按动作规格要求，坚持不懈地苦练才行。

3. 循序渐进，注意方法

练习醉棍时，不可急于求成，要循序渐进，注意方法。做跌扑滚翻等难度较大的动作时，要先徒手在垫子上或沙坑里反复练习。每次练习前，都要做好准备活动，最好加做些辅助性的练习，如背对墙壁，相距约30厘米，两脚不动，做由轻到重的背向后撞击墙壁运动，以使人体内脏器官能适应摔跌时的震动（此练习要求低头、挺髌、肩背肌肉紧张）。

4. 吐纳有度，呼吸得法

练习醉棍时，要根据动作的快慢、高低、起伏、转折、跳跃、翻腾等不同节奏，运用不同的呼吸方法。一般地说，进攻意识强、击打目的明显的动作和转身动作，要用短促的呼气方法（口鼻并用，可发出轻微的“嗨”“嚓”之声），如转体扫棍、向前劈棍等。凡向上腾空、向前翻腾的动作（如旋风脚劈棍、挂棍侧翻等），应用吸气（提气）的方法来配合，用以提高身体重心，使腾空跳跃动作做得既高又巧。凡动作架式较低（如坐盘饮酒式）的，则须用沉气来配合，就是把气沉

入丹田(脐下两寸处),使腹部充实、根基稳健。凡为了控制身体的平衡(如举腿前戳棍)和在运动中要求迅速停止或断开一个节奏的动作(如前空翻仰身背跌等),都须用屏气的方法(短暂的停止呼吸)来配合。总之,练醉棍时,在自然呼吸的基础上,根据不同的动作,正确地运用呼吸方法是很重要的。

5. 起伏转折, 节奏分明

练习醉棍时,要注意节奏感。醉棍的动作有快有慢、有高有低、有轻有重、有刚有柔,起伏转折,节奏分明。如果节奏处理得不好,整套动作就会显得呆板无味、平淡无奇。我们知道,没有高架式,就显不出低动作;没有柔的烘托,就不会有刚劲的体现;没有慢起动,就看不出快加速;没有停得稳,也反映不出动得急;没有醒时的潇洒,也显现不出醉后的蒙眬。这些矛盾是在相比较、相对立中存在的。矛盾显示得越充分、越突出,节奏感也就越强烈。当然,初学者应采用慢节奏进行练习,首先在套路的规格和动作的准确性上下功夫,练熟以后再加快动作的节奏。使整个套路贯串着高低起伏、轻重缓急、抑扬顿挫的韵律。

预 备 式

(1) 两脚并步，身体直立，两臂在体侧自然下垂，右手持棍立于身体右侧，目视前方(图1)。



图1



图2

(2) 右手提棍侧上举，臂稍屈。同时左手经体前向右侧划弧成亮掌，目视右方(图2)。

动作要求：身体正直，收腹挺胸。右手持棍稍放松。

第一段

一、左转体扫棍

棍梢向右前方下点，左手顺势握住棍把使棍在体前侧成平举。左腿向右前方弹踢伸直后，向左后方外摆并带动身体向左后方向转动180度。同时棍由体前侧向左后抡扫半周(图3、图4)。



图3



图4

动作要求：扫棍要和左腿外摆、身体转动协调一致，并要快速有力。

二、马步左肩背棍饮酒式

上动不停，左腿外摆半周后在体左侧落实。身体继续向

左后转动180度，右脚向右侧跨一步成马步。同时两手握棍继续向左后抡扫使棍担放在左肩上。此时左手握棍把，右手在体前下部作持酒杯状，目视右手(图5)。接上式，身体后仰，右手向口边作持杯饮酒状(图6)。然后上体前倾，左右脚先



图5



图6

后上2~3小步(跟跄步)，同时右手迅速下压，恢复至马步持杯式(图7)。此式可重复做一次。



图7

动作要求：转身扫棍要干净利落。踉跄步要顺势而行并带有醉意。仰身饮酒式后，身体前倾和右手下压动作要快。

三、右转体扫棍

接上式左腿伸直，右腿弹踢前平举并向右后方外摆。身体随之向右后方转动一周成马步，同时右手握棍把，两手持棍由体左侧经体前向后平扫一周后使棍担在右肩上。此时右手握棍把，左手在体前下部作持酒杯式，目视左手（图8、9）。

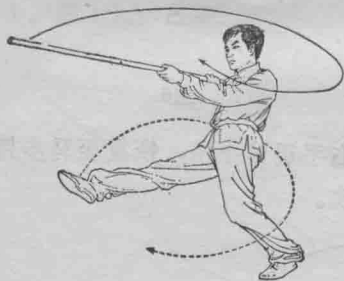


图8



图9

动作要求：同左转体扫棍。

四、马步右肩背棍饮酒式

接上式，身体后仰，左手向口边作持杯饮酒状。然后上体前倾，左右脚先后上2~3小步（踉跄步），同时左手迅速下