



跆拳道 双节棍 태권도

中映良品 编著



冠军教练
金牌教程

完美的东方武道艺术
书+DVD

AEKWONDO NUNCHAKUS

成都时代出版社

G886.9

1 4th ed Rom

跆拳道 双节棍

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道双节棍 / 中映良品编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80705-611-9

I. 跆… II. 中… III. ①跆拳道—基本知识②棍术(武术)—基本知识 IV. G886.9 G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150856 号

跆拳道双节棍

Taekwondo Nunchakus

中映良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	蒋雪梅
责任校对	龚爱萍
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2007年11月第1版
印 次	2007年11月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-611-9
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

出神入化 精彩绝伦

Taekwondo Nunchakus

跆拳道双节棍

1972年，传奇的“功夫之王”李小龙首次在银幕上展示了双节棍的巨大魅力，令世人无不惊讶于这短小精悍但威力无比的武器。此后，在他主演的很多影片中都能找到双节棍的身影，掀起了世界性的双节棍风潮。

2001年，周杰伦为偶像李小龙创作了一曲《双节棍》，并在MTV中大耍双节棍。此曲一经推出迅速风靡流行音乐界，成为他的超级经典，再次掀起双节棍狂潮。

双节棍软中带硬、柔中有刚、携带方便，是一种精简实用的奇门兵器，熟练后挥棍可产生极强的杀伤力，将它用于防身自卫是最佳选择。练习双节棍的要素应为：拳棍结合、棍步结合、战术结合、长短结合、简朴精炼、奇诡多变、连环攻击、潇洒威猛。

本书所介绍的“跆拳道双节棍”完美融合了韩国跆拳道武术精髓和中国双节棍的技法精华，可谓是强强联手：双节棍重手法，跆拳道重腿法，两者结合后威力无比。

跆拳道双节棍重视换棍、步型、步法、击法等基本功的练习，讲求攻防招式、技战术的有效性，具有很强的实战杀伤力；在演练中又具有威猛、刚劲、轻盈、洒脱、炫丽的特点，给人以最美的视觉冲击和视觉享受。它崇尚且严格遵循跆拳道精神：礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈，以运动健身、防身御敌、磨砺意志为宗旨，在锻炼体

质的同时，提升心理素质。它还非常强调身体协调性，尤其注重腿功的配合，对提高身体灵活性大有裨益。

跆拳道在世界各地都开设有道馆，方便系统地学习跆拳道双节棍，而且不具有跆拳道基础的人照样可以学习跆拳道双节棍。如果已经有了一点跆拳道基础，学习起来会更加得心应手，获得事半功倍的最佳效果。

本书由具多年执教经验的世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段杨龙教练亲身示范，从教学和训练角度出发，具有以下鲜明的特点：

■详尽解析，快速掌握

本书将跆拳道双节棍的基本单项技术、舞花、攻守套路、攻击术和实战技巧进行简洁易懂、细致入微的文字解析，使每位练习者能根据自己的特点练就适合自己的跆拳道双节棍技术，一看就懂，一学就会，是跆拳道双节棍入门最理想的参考教材。

■一目了然的动作图解

500多帧全彩精美图片，详细展示每一个动作细节，图文并茂，精确示范，让每位读者都能按图自学，准确把握动作的技术核心，是双节棍爱好者的最佳学习指南。

■多角度现场实拍高清教学DVD

中国最高品质的体育运动金牌影视教程，多机位多角度高清实录，冠军教官现场示范，详尽指导，助你练就出神入化的双节棍绝技，轻松成为武道高手！





1	传奇武器，不老时尚——双节棍	01
	Never Outdated FashionNunchakus	
	一、双节棍的不老传奇	02
	二、妙用无穷的特殊结构	04
	三、超强的攻防优势	05
	四、独具特色的跆拳道双节棍	06
	跆拳道起源与发展历程	07
	五、练习双节棍的“增值”功效	09
2	双节棍单项技巧练习	11
	Nunchakus Single Technique Practice	
	一、双节棍的类型、选购与保养	12
	二、练功先“练心”	16
	三、练习的注意事项	17
	四、练习的诀窍	18
	五、持棍方法	19
	跆拳道精神境界	27
	六、左右手换棍技巧	28
	七、五种收棍法	37
	八、五种藏棍方法	42
	九、步型重稳健	44
	十、步法求灵活	48

跆拳道礼仪	57
十一、掌握五大踢法	58
十二、十种基本攻击法	64
十三、玩出漂亮棍花	77



基本攻守套路训练 83

Basic Attack & Defense Practice

一、十二招基本棍法	84
二、初级防守术	98
三、辅助训练有绝招	100



提升战力的必练攻击术 107

Attack Skills to Upgrade Your Battle Effectiveness

一、七招攻击必杀技	108
二、要害部位攻击术	117
三、双手双棍，威力倍增	125



高手晋级的葵花宝典 129

Promotion Skill for the Proficient

一、面对面实战技巧	130
二、高手修炼之路	136

1 NEVER OUTDATED FASHION—— NUNCHAKUS

传奇武器，不老时尚
双节棍

发于根，顺于中，达于梢。



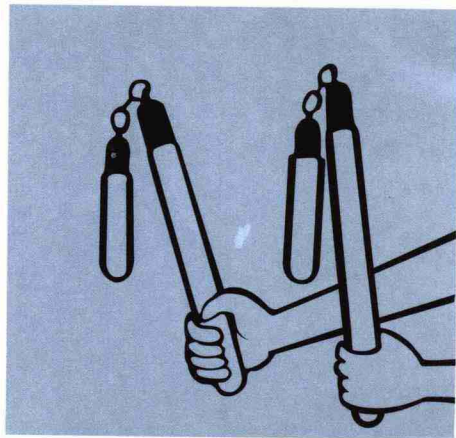
一、双节棍的不老传奇

Never Outdated Story of Nunchakus

——提到少林棍、太极剑等武功时，人们首先联想到的肯定是菩提达摩或张三丰，是深山古刹的坐禅僧人或修真道士。只有双节棍，恐怕是唯一充满时尚气息的武功，年轻人肯定都能想到周杰伦那首《双节棍》，年纪大一点的人则肯定不会不知道曾红遍世界的李小龙，只不过某些人想到的可能是“Bruce Lee”而已。实际上，双节棍的历史已有千年之久，甚至比很多国家的历史更久远。为什么在漫漫历史长河中，双节棍却能历久弥新，穿越时间之河呢？仅仅将之归结为李小龙，实际上是一种过于简单的做法。李小龙的武术造型并不少，独有双节棍被最多人认同，这就说明双节棍确有不同凡响的魅力。要探讨这种魅力的原因所在，还是让我们先考察一下双节棍的发展历史！

双节棍，据传是由中国古代帝王中最擅长武术的宋太祖赵匡胤根据盘龙棍改造而成。赵匡胤年轻时在战场上经常使用的是一种大盘龙棍，有一回不小心，他的盘龙棍被敌人的大刀砍成了两截。在形势紧急且身边又无

趁手兵器的情况下，他索性用铁链把两节断棍连起来，继续上阵。没想到到了战场上，被铁链连接起来的两节棍子，柔中带刚，上打头，中击腰，下扫腿，竟然所向披靡、无往不利。于是，这种后来被命名为“梢子棍”的兵器就成为了赵匡胤军队的常规武器，被广泛应用起来。当时的梢子棍有大盘龙棍（在北方又称“大梢子”）和小盘龙棍（“小梢子”）之分。大盘龙棍一端较短、一端较长，专用来扫击敌军马腿、破甲兵或硬兵器类，使之丧失战斗力；小盘龙棍又称“手梢子”，由大盘龙棍缩短而成，其梢子长约一尺，棍身长约二尺，与现代的“双节棍”非常相似，既可单手运棍，也可两手各持一节。



随着冷兵器时代的结束，双节棍在战场上的作用逐渐弱化，健身功能开始显现，也逐渐被改造为现在的形状：全长70~80cm，棍身每节约30cm，中间用铁链或尼龙绳连结。功夫之王李小龙在《精武门》等系列电影中使用的双节棍，就是标准的72cm双节棍。李小龙的双节棍短小精悍却又威力无比，其在电影中挥舞双节棍的雄姿迄今仍令人赞叹不已。由于李小龙的巨大影响力，加上双节棍本身柔中有刚、威力无穷、携带方便的特点，因而这项新兴运动开始在世界各国广为流传。而双节棍在流传过程中，又与各国的特色武术互相融合，形成了各具特点的双节棍流派，比较流行的除了李小龙的截拳道双节棍外，还有韩国跆拳道双节棍、日本空手道双节棍、美国现代双节棍等。本书介绍的就是韩国跆拳道双节棍。

双节棍运动在世界各国得到迅速发展后，1996年世界双节棍协会（World Nunchaku Association，简称WNA）随之成立。它是双节棍道的领导组织，附属于荷兰东部武术联盟和荷兰运动联盟，目前在12个国家展开活动，包括荷兰、比利时、德国、瑞士、保加利亚和罗马尼亚等国。

尽管这种东方武器一度被看成是一种具有暴力倾向的“扼杀棍”，甚至与“管制刀具”等一起受到荷兰政府的禁止，然而，经过众多热心的爱好者共同努力，双节棍逐渐发展为一

种官方的、独立的运动方式。

1985年，一种特殊的泡棉双节棍——“安全双节棍”诞生了。有了这种安全双节棍，这项运动的发展变得无止境了：一对一的双节棍比赛变成可能，特制的制服、安全头盔被发明出来，规章制度和等级制度也被陆续制订，双节棍运动开始正式进入国际赛场。

从双节棍的“发展历程”来看，我们可以发现，双节棍之所以能历千年而不失其时尚尖兵的“风貌”，首先在于其便于携带，现代的都市少年不可能带着少林棍或太极剑招摇过市，而双节棍则很容易插在腰上或装在包里。其次是双节棍外型很酷，舞起来更炫，让人看起来更有阳刚之美；双节棍的造型既可以很古雅，也可以很现代，这是其得以穿越时间之河的一个原因。再次是双节棍练习简单，上手容易，威力却不小，不像很多传统功夫在经过了种种修练之后，实战中却没太大效果，双节棍却很容易成为一种很好的防身工具。除此之外，双节棍取材简单、制造容易可能也是一个重要原因。

作为发源自中华的优秀武术品种，双节棍近年来在中国也受到众多爱好者的青睐，得到迅速普及，散发出勃勃生机，双节棍高手也不断涌现。作为一种生命之树常青的运动，它将不断发展，成为现代人最喜爱的健身方式之一！

二、妙用无穷的特殊结构

Magical Function of Its Special Structure

双节棍是由棍身、棍端、棍链三部分组成，可用木棍、钢铁条（管）、橡胶等材料制作，以硬木（檀木、橡木、花梨木、枣木等）为最佳。常用双节棍的长度约为72cm左右，练习者也可根据自己的身高和臂长增减尺寸。棍身直径约2.2~3cm，棍链可用铁链或尼龙绳子，链长约15cm。

双节棍的规格主要包括颜色、棍身材料、长度、铁链（绳索）长度和棍体直径，其中颜色可依个人喜好选择。常见的木棍多为原木色或黑色；钢双节棍多为金属的银色、黑色。

双节棍常见规格		
	短棍	长棍
棍长	25~29cm	30~33cm
直径	2.2~3.0cm	2.2~3.0cm
链长	12~20cm	
重量	350~400g	350~500g

棍链（绳索）的长度和棍体长度其实是相互关联的。一般来说，棍体长的话，棍链（绳索）相对短；棍体短的话，棍链（绳索）相对长。棍链（绳索）的长度还和使用者的技术习惯和身体素质有一定的关系。



三、超强的攻防优势

Excellent Predominance in Attack and Defense

双节棍是一种精简实用的奇门兵器，短小精悍，实而不华，熟练后有如两臂暴长，如虎添翼。双节棍不用的时候，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，是一种很好的防身武器，其作用与匕首相仿，但威力却比匕首大得多。因为它可长可短，可以将双节棍叠在一起拿着使用，也可以拿着任何一端使用。

双节棍的实战优势在于变化多端，各种方向、各个角度随时出击，且无预兆，这种优势已大大超越了历史上的双节棍及现在的三节棍。三节棍太长，使用起来不太方便，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；而双节棍全长不过72cm，使用起来运动如飞，有如狂风扫落叶，所向披靡，是突破重围的最佳兵器。

双节棍的发力原理与弹弓一样，具有极快的速度和极大的力量，有些人称之为“两节鞭”，再加上棍身的硬度，杀伤力非常强。

双节棍的技术分为攻击、防守、反击三部分。动作变化无穷，其招式分为劈、扫、打、抽、提、拉等等。它不但可以攻击对手的上三路、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，它还可以用于绞夺敌方的兵器。

这种仅由链条或尼龙绳连结起来的两根木棍或钢条（铁管），在实际使用中的威力仅次于手枪和砍刀。在它发动攻击时，不仅可用来横扫、刺戳、猛击和格挡，还能出其不意地绞杀对手。一旦连接双节棍的绳索或铁链绕住了对手的脖子，只需用轻轻一夹，便可将对手扼杀。在双节棍高速挥舞时，其落点可产生725.76kg的压力，而人的骨头只需40.8kg的力气便足以击碎，所以，只要谁挨上了双节棍，非死即伤。

由上可知，双节棍是一种很好的防身健身器械。它简便易学、携带方便，人人皆可自学成功，经常练习还可增强腕力、协调身手，大大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，因此得到国内外许多武术爱好者（特别是青少年）的喜爱！



四、独具特色的跆拳道双节棍

Special Taekwondo Nunchakus

双节棍武术发源于中国，后流传至韩国、日本、菲律宾、美国、德国等世界各国，并与当地武术融会贯通，形成了新的别具特色的双节棍棍法，如韩国的跆拳道双节棍、日本的空手道双节棍、中国的李小龙所创著名的截拳道双节棍等等。

本书所介绍的跆拳道双节棍完美融合了韩国跆拳道的武术精髓和中国双节棍的技法，可谓是强强联手，双节棍重手法，跆拳道重腿法，两者结合后威力无比。

跆拳道双节棍重视换棍、步型、步法、击法等基本功的练习，讲求攻防招式、技战术

的有效性，具有很强的实战杀伤力；在演练中具有威猛、刚劲、轻盈、洒脱、炫丽的特点，给人以最美的视觉冲击和视觉享受。它崇尚且严格遵循跆拳道精神——礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈，以运动健身、防身御敌、磨砺意志为宗旨，在锻炼体质的同时，提升心理素质。它还非常强调身体协调性，尤其注重腿功的配合，对提高身体灵活性大有裨益。

跆拳道在世界各地都开设有道馆，方便系统地学习跆拳道双节棍，而且不具有跆拳道基础的人照样也可以学习跆拳道双节棍。如果已经有了一点跆拳道基础，学习起来会更加得心应手。



跆拳道起源与发展历程

The Origin and Development of Taekwondo

跆拳道是韩国的国技，起源于1500年前的朝鲜，受5000年朝鲜历史文化的影 响，具有鲜明的朝鲜民族特色。在朝鲜古代典籍中并没有“跆拳道”一词，各种徒手技击的名称是“手搏”、“跆拳道”、“角抵”、“摔跤”、“唐手”等。体育史学家研究古籍、文物、古代壁画时发现：跆拳道起源于朝鲜的三国时代，甚至可以追溯到原始社会的徒手搏斗。

原始社会时期，朝鲜人民大部分过着家耕生活，闲暇时以狩猎为生。为了获取食物、抗击外来势力的入侵和抵御野兽的袭击，人们在反复的实践中逐渐发展了一些锻炼身体和参与战斗的方法，这些出自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成有目的、有意识的斗技活动，产生了古代跆拳道的雏形。

朝鲜半岛的三国时代，高丽、新罗和百济三国并存，为了争夺领土，纷争四起。为了适应战争需要，跆拳道得到了迅速发展。新罗时代的“花郎道”青年武团，以“事君以忠，事亲以孝，交友以信，临战无退，杀身有择”为 宗旨，组织年轻人聚在一起切磋武艺，培养了一批英勇无畏的勇士，为统一三国尊定了基

础。《帝王韵记》、《三国中记》、《古事》等资料中都有关于跆拳道的记载。百济是当时三国中兵力最弱的国家，史料中记载的“便战戏”就类似于今天的跆拳道。据《三国史记》记载，百济的历代国王大都推崇武技，要求全国人都要学马术、射箭和跆拳道（原始跆拳道）等武技。高丽是公元918年在朝鲜半岛建立的一个统一的国家。高丽的忠惠王十分喜爱手搏，常常要军队进行具有跆拳道特色的“手搏”竞技练习，士兵们用拳、掌击打墙壁、木块及砖瓦来磨练手部的攻击能力。忠惠王还邀请武艺超群的士兵金振郁到宫中表演“手搏”，极力推崇“手搏”技艺，使跆拳道声望大振，并规定其为军队的必修训练项目。据《高丽史》记载，手搏是高丽人普遍喜好的竞技项目之一。

1392年，高丽王朝被李成桂建立的朝鲜王朝所取代。朝鲜时代由于崇尚佛学，重文轻武，跆拳道技艺没有受到官方重视，但在民间却始终没有停止过“手搏”和“跆拳道”的技艺活动。同时，军队还是用“手搏”和“跆拳道”作为选择士兵的方法，一个人如果想做武官，就必须在竞技时用“手搏”或“跆拳道”技艺打

倒三人以上。

1910年日本侵占朝鲜后建立了殖民政府，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道自然也在禁限之内。这个期间，跆拳道在朝鲜境内销声匿迹，流浪到日本和中国的跆拳道艺人将其与日本、中国的武术融合在一起才得以保存，这使跆拳道得到了充实和发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。二战后，朝鲜独立，国家的政治、社会面貌日益改观，自卫术再度兴起，被迫留落异国的许多朝鲜人相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融为一体，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。

1955年，跆拳道的名称正式诞生。1966年，南朝鲜成立了第一个国际性跆拳道组织国际跆拳道联合会（ITF），崔泓熙将军（朝鲜籍奥地利人，曾任驻马来西亚大使）任主席。1972年，大韩跆拳道协会中央道场韩国国技院竣工。1973年5月，世界跆拳道联盟（WTF）在韩国汉城成立，金云龙当选为主席。1975年，世界跆联被接纳为国际体育联合会的会员。1980年，国际奥委会（IOC）正式承认了世界跆拳道联盟。中国于1995年11月17日加入世界跆拳道联盟。



五、练习双节棍的“增值”功效

Increment Efficacy of Nunchakus Practice

1 培养身体灵巧度

双节棍的技术是击、劈、打、扫、闪等动作有机结合起来的技击术。在练习中，以敏锐的注意力，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。

2 培养瞬间反应力

无论何时都以反应行动为目的而练习，所以会逐渐习惯瞬间的行动，任何时候都能将反应任何行动的身体状态运用自如。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。

3 培养体能、耐久力

双节棍术是棍、体合一的运动，常练习能提高肌肉和呼吸系统的耐久力。

4 培养坚韧不拔的毅力

在习练双节棍的过程中，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。在经过痛苦磨练后，你会发现当初的自卑感竟然消失了，而产生的是自信，是力量，是坚韧不拔的毅力。

5 培养处事果断的能力

习练双节棍经常无法借助他人，身陷重围也必须以己之力解危。持之以恒的研习，就可培养眼观六路、耳听八方、处事果断的能力。

6 培养高尚的武德

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”。双节棍以培养完美的人格为目的，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，学习双节棍即失去意义。双节棍技法是由格斗技术发展起来的，如果只以打败对手为目的，这与原始格斗又有何不同呢？当然不能算是进步的双节棍。尊重对手，取长补短，讲信义，讲武德，方是现代的双节棍道。

