



国际武术竞赛套路

# 棍术

人民体育出版社

International Wushu Federation

国际武术联合会 审定

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

棍术/国际武术联合会审定. —北京:人民体育出版社,2001

(国际武术竞赛套路)

ISBN 7-5009-2159-4

I. 棍… II. 国… III. 棍术(武术) - 套路(武术)  
IV. G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053845 号

\*

人民体育出版社出版发行  
昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 32开本 7.5印张 130千字  
2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷  
印数:1-6150册

\*

ISBN 7-5009-2159-4/G·2058  
定价:12.00元

---

---

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)  
电话:67151482(发行部) 邮编:100061  
传真:67151483 电挂:9474  
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 《国际武术竞赛套路》编委会

主 编:李 杰

副 主 编:严建昌 李雅佩

吴 彬 黄凌海

执行主编:程慧琨 章王楠

编 委:庞林太 马春喜

刘同为 李巧玲

殷玉柱 张跃宁

石原泰彦

陈志中 冯宏芳

执 笔 人:李巧玲(长拳) 程慧琨(剑术)

刘同为(刀术) 殷玉柱(棍术)

张跃宁(枪术)

# 前 言

国际武术联合会筹备委员会于 1985 年 8 月在中国西安市举办的第一届国际武术邀请赛期间成立。1990 年 10 月在中国北京正式成立了国际武术联合会。

经过十年的努力，国际武术联合会已发展成拥有世界五大洲 83 个会员协会的国际体育组织，并于 1994 年在摩纳哥被国际体育单项联合会接纳为正式成员，1999 年 6 月又在韩国汉城举行的国际奥委会全会上得到国际奥委会的承认。从 1991 年起国际武术联合会先后在中国、马来西亚、美国、意大利和中国香港成功地举办了五届世界武术锦标赛。

随着国际武术运动的迅速发展，对武术竞赛提出了更高的要求。为此，中国武术协会受国际武术联合会的委托，组织了部分会员协会的专家创编了新的国际武术竞赛套路，包括长拳、剑术、刀术、棍术和枪术，经国际武联技术委员会审定，并在 1999 年 11 月香港国际武联代表大会上通过。现出版的五个套路的书籍作为向国际武术联合会成立十周年的献礼。

# 目 录

动作名称	·····	(1)
动作说明	·····	(5)
全套动作演示	·····	(198)
第一段动作路线示意图	·····	(229)
第二段动作路线示意图	·····	(230)
第三段动作路线示意图	·····	(231)
第四段动作路线示意图	·····	(232)

## 动作名称

### 第一段

1. 预备势
2. 弓步推掌
3. 提膝侧身点棍
4. 左右点棍
5. 仆步摔棍
6. 转身抡棍
7. 转身单手抡棍



棍 术

8. 立舞花
9. 转身提撩花
10. 击步旋风脚
11. 弓步云拨棍
12. 转身单手抡棍
13. 上步点棍
14. 仆步摔棍
15. 翻身弓步盖把
16. 震脚提膝挑把

第二段

17. 转身抡棍
18. 转身单手抡棍
19. 转身抡棍
20. 扫棍旋子
21. 坐盘抱棍
22. 转身单手抡棍
23. 上步撩棍
24. 半马步劈棍

第三段

25. 提撩舞花
26. 上步提撩舞花
27. 转身劈棍
28. 转身单手抡棍
29. 弧行步里合拍脚
30. 弓步肩上背棍
31. 涮腰抡棍
32. 提膝点棍
33. 撩棍蹬腿

34. 弓步戳把

35. 虚步崩棍

第四段

36. 弓步横击棍
37. 转身抡棍
38. 插步扫棍
39. 换跳步扫棍
40. 上步点棍
41. 翻身仆步摔棍

棍 术

42. 回身仆步摔棍
43. 弓步崩棍
44. 插步绞棍
45. 转身单手抡棍
46. 弓步背棍
47. 转身云接棍
48. 并步背棍亮掌
49. 收 势

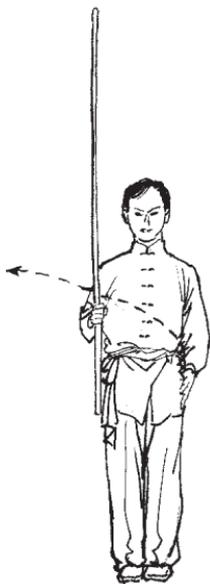


图 1

## 动作说明

### 第一段

#### 1. 预备势

两脚并步直立；右臂屈肘，右手握棍身后段置于体右侧，棍身垂直，左手五指并拢贴靠左腿外侧；目视前方。（图 1）

注：图中实线表示右脚、右手和棍梢下一动的运行路线；虚线表示左脚、左手和棍把的运行路线。



图 2-1

## 2. 弓步推掌

(1) 上体微右转；左手屈肘上抬经左腰侧向斜前方推出，指尖向上，右手握棍后摆并平举；目视前方。(图 2-1)

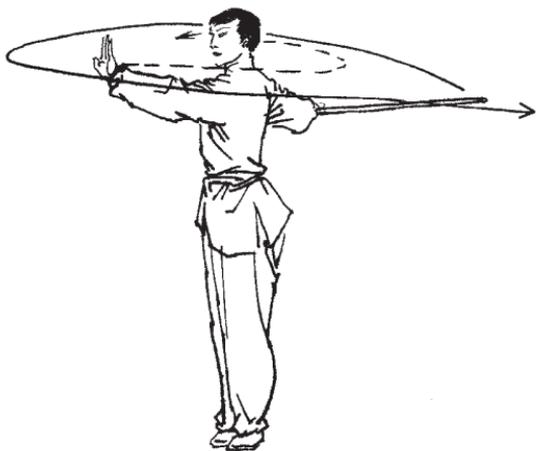


图 2-2

第一段

(2) 右手握棍使棍梢向右后摆落。(图 2-2)

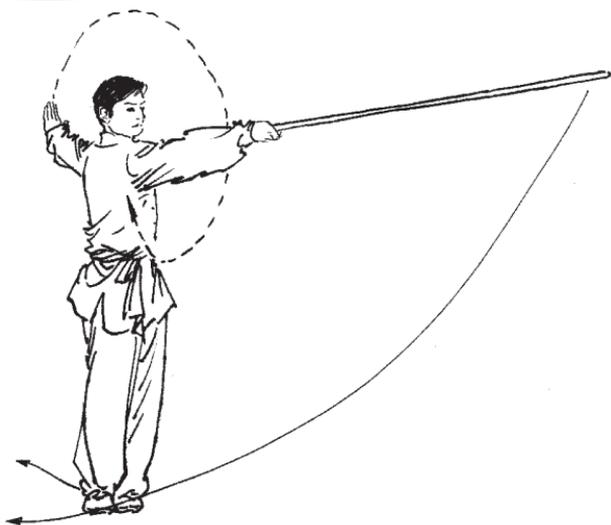


图 2-3

第一段

(3) 上体左转；右手握棍随体转经右向左前方平摆，左掌经左向后平摆；目视前方。(图 2-3)



图 2-4

第一段

(4) 右脚向斜后方退步, 身体右转, 右腿屈膝; 左手经上向下摆至右胸前, 右手握棍下落, 棍梢触地, 棍把向右上方摆起; 目视右手。(图 2-4)

棍 术



图 2-5

第一段

(5) 右腿屈膝,左腿伸直成右弓步;左手向左前方推出,与肩同高,指尖向上;目视左前方。(图 2-5)



图 3-1

第一段

3. 提膝侧身点棍

(1) 身体左转，重心前移至左腿，腿微屈；右手握棍下落并使棍梢贴地向前伸出，左手附于右手内侧；目视棍梢。(图 3-1)



图 3-2

第一段

(2) 重心移至右腿并独立支撑，左腿蹬地后屈膝向上抬起，小腿内扣，脚面绷平；双手握棍经前向上、向右下摆落，上体向右斜倾；目视棍梢。(图 3-2)