

武术基础练习丛书

邱丕相 编著

⑥ 棍术 枪术



人民体育出版社

武术基础练习(六)

——棍术、枪术

邱丕相 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

武术基础练习(六)

——棍术、枪术

邱丕相 编著

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 6.125印张 50千字

1994年7月第1版 1999年1月第4次印刷

印数: 20,201—28,300册

*

ISBN 7-5009-1076-2/G·986

定价: 8.00元

《武术基础练习丛书》

出版说明

武术源远流长，博大精深，内涵极为丰富，是我国各族喜爱的一项传统的体育运动。通过经常而系统的武术练习，能够发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，促进健康，增强体质；可陶冶情操，培养坚毅、果断、吃苦耐劳等优良品质；还可培养临危不惧，防身自防或御敌制胜的技能；以及实现自娱娱人的艺术鉴赏价值。我社曾出版了《武术基础练习》一书，重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，深受广大青少年和武术初学者的喜爱，多次再版仍未能满足需求。不少读者来信要求出版更多的自学武术、业余武术教学和训练的参考材料。为此，我社特约我国武术名家们编写了这套丛书。它包括以下8册：

- 《武术基础练习（一）——基本功和基本动作》
- 《武术基础练习（二）——基本功和基本动作(续)》
- 《武术基础练习（三）——南拳》
- 《武术基础练习（四）——散手》
- 《武术基础练习（五）——剑术、刀术》
- 《武术基础练习（六）——棍术、枪术》
- 《武术基础练习（七）——太极拳修炼入门》
- 《武术基础练习（八）——太极推手入门》

这套《丛书》不但介绍了基本技术要领、动作要求、练

习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作技击含义。它易学易懂，易练易用，便于提高。《丛书》既可作为入门自修武术者的辅导材料，又可作为有一定武术基础的爱好者、运动员的参考读物。

——编者

目 录

上编 棍术基础练习

第一章 棍术基本知识	(1)
一、棍术沿革.....	(1)
二、棍术种类和器械规格.....	(2)
三、棍的基本握法.....	(3)
第二章 基本棍法与练习方法	(5)
一、劈棍.....	(5)
二、摔棍.....	(7)
三、抡棍.....	(9)
四、抡云棍.....	(11)
五、单手抡云棍.....	(13)
六、扫棍.....	(17)
七、撩棍.....	(18)
八、点棍.....	(21)
九、崩棍.....	(24)
十、戳棍.....	(26)
十一、挑棍.....	(27)
十二、盖棍.....	(29)
十三、横击棍.....	(31)
十四、绞棍.....	(32)

十五、云棍	(34)
十六、拨棍	(36)
十七、格棍	(38)
十八、挂棍	(41)
十九、架棍	(43)
二十、推棍	(45)
二十一、双手舞花棍	(47)
二十二、单手舞花	(50)
二十三、提撩舞花棍	(57)
二十四、穿棍(穿梭棍)	(62)
二十五、拄地棍	(67)
二十六、抛接棍	(70)
二十七、基本持棍法	(72)

第三章 基本棍法组合练习 (77)

- 第一组 歇步平举棍→蹲步扫棍→腾空后举棍→仆步摔棍
- 第二组 弓步劈棍→弓步戳把→转身弓步戳棍→提撩舞花→弓步肩背棍
- 第三组 弓步背棍→马步平抡棍→换跳步、马步劈棍→回身点棍→抛接棍→提膝背棍
- 第四组 舞花弓步劈棍→震脚弓步架棍→虚步盖把→跳步转身云棍→弓步拨棍
- 第五组 前点点棍→连续提撩舞花→回身仆步摔棍→转身弓步盖把→弓步肩背棍→抡云棍→弓步背棍

下编 枪术基础练习

第一章 枪术基本知识	(95)
一、枪术概说.....	(95)
二、枪术器械的规格及各部位名称.....	(96)
三、一般握枪方法.....	(97)
第二章 基本枪法及其练习	(99)
一、扎枪.....	(99)
二、单手平扎枪.....	(101)
三、拦枪、拿枪.....	(103)
四、挑枪、劈枪.....	(106)
五、点枪.....	(109)
六、崩枪.....	(111)
七、缠枪.....	(112)
八、穿枪(穿腰、穿喉).....	(114)
九、背后穿枪.....	(117)
十、拨枪.....	(120)
十一、云拨枪.....	(122)
十二、扫枪.....	(124)
十三、拉枪.....	(126)
十四、拖枪.....	(127)
十五、托枪、架枪.....	(128)
十六、扑枪、摔枪.....	(130)
十七、立舞花枪.....	(132)
十八、平舞花枪.....	(135)
十九、过背枪.....	(138)
二十、缩枪、撞枪.....	(140)

- 二十一、戳把、横击把…………… (142)
- 二十二、挑把…………… (145)
- 二十三、摔把…………… (147)
- 二十四、涮枪…………… (148)
- 二十五、抛接枪…………… (151)
- 二十六、翻身下扎枪…………… (154)
- 二十七、撩枪…………… (156)
- 二十八、绕腿换把穿枪…………… (158)

第三章 枪术基本组合练习…………… (161)

- 第一组 并步持枪—撤步拦拿扎枪—倒插步拦拿扎枪—
跳步拦拿扎枪—回身单手下扎枪
- 第二组 并步下扎枪—弓步架枪—弓步压枪—转身下拦
枪—半马步拿枪—弓步扎枪
- 第三组 半马步持枪—上步缠枪—回身下拦枪—提膝上
拦枪
- 第四组 半马步持枪—仰身撩把前踢—叉步后撞枪—背
枪翻腰—仆步摔把
- 第五组 半马步持枪—阴手滑把枪—转身弓步下撞枪
- 第六组 弓步下撞枪—穿喉枪—上步背后穿枪—接枪弓
步拦拿扎枪
- 第七组 半马步持枪—弓步下拦枪—丁步拿枪—后屈腿
下拦枪—震脚拿枪—前点步横崩枪
- 第八组 半马步持枪—绕行步涮枪—并步戳把—弓步拦
拿扎枪—虚步崩枪

上编 棍术基础练习

棍术，是武术中最常见的一种长器械，也是目前国内外武术比赛的主要项目之一。长期以来，由于棍术器材采集比较方便，又无利刃，方法明快，成为人们健身、防身的良好手段，在民间十分普及，深为广大青少年所喜爱。

第一章 棍术基本知识

一、棍术沿革

棍，是最早的兵器之一。早在原始时代人们便利用树枝制成的棍棒进行防御自卫和猎取食物，但它仍属于人的本能活动和生产活动，还谈不上棍术。后来，在古代战争中，棍成兵器之一。由于战斗的需要，比现在的棍要长得多，约有3米多长。在战争中，人们总结积累了棍的攻防方法。

当棍一旦从战争中的兵器植根到民间，人们用以防身、健身，便出现了更为丰富的棍法，逐渐确立了棍术。

历史上曾经有“十三棍僧救唐王”的故事，说明民间的棍术也已在寺庙中传习。比较明确的记载，在宋代都市中出现的练武卖艺人，打的套子中就有“弄棒”、“使棍”，而

且有了以研习棍棒为主的民间结社——“英略社”。

到了明代，拳家林立，棍术发展到一个很高的水平，有许多不同的棍术流派，并有了棍术的图谱记载和论著，著名的少林棍、青田棍等流传至今。

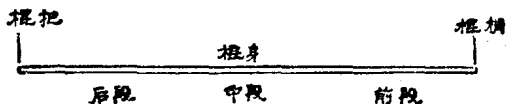
进入现代，武术作为体育运动项目之一，在继承传统的基础上汇总统一了棍术内容和技术规范，编制了比赛的棍术套路，或按照规则将棍法编成自选套路。此外，有一些传统的棍术仍在民间传播。

1987年的亚洲武术锦标赛和1990年北京第十一届亚运会，棍术均被列为武术比赛项目之一，已逐步在国际上展开了推广和交流。

二、棍术种类和器械规格

棍械一般分为长棍和短棍。长棍即指一般棍术比赛中的长度，最短须等于本人身高，一般略比身高，直臂上举可达前臂中部或腕部。比长棍更长些的叫“杆子”，西北一带有较为细长的，叫“条子”；比长棍短的叫“棒”。齐眉棍、南棍较短。一般不称其为棒，更短的只相当于胸高，短棍在西北一带称为“鞭杆”。由于棍的长度不同，方法也不尽相同。这里主要介绍的是普通长棍。此外，还有属软兵器类的“三节棍”、“二节棍”、“梢子棍”等。

棍的部位可分为棍梢、棍把、棍身（图1）。



棍梢：指棍的细小一端，自梢端起约10~15厘米。

棍把：指棍的粗大一端，自把端起约15~20厘米。

棍身：指棍梢与棍把之间的部分。通常分为后段、中段、前段，以便于说明握棍的部位和棍法的着力点。

比赛中对棍的粗细也有严格的规定。

组 别	棍中线以下	棍中线以上
成年男子	2.30 cm	1.80 cm
成年女子	2.15 cm	1.60 cm
少年男子	2.15 cm	1.60 cm
少年女子	2.00 cm	1.40 cm
儿童	不 受 限 制	

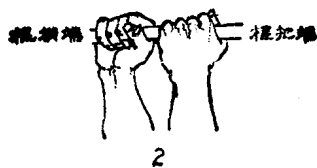
目前在国际比赛中尚未制订统一规定。

三、棍的基本握法

棍的握法通常以双手握在棍身后段，虎口均朝棍梢一端，为“正握”（以下均以此简称）。一般的棍法因棍械长而力猛，大都须五指**满把**紧握（图2），如劈棍、抡棍、扫棍，采用此种握法。

有时棍法要求腕部灵活运转，除虎口处的拇指与食指握棍，其余三指松开，称为“**钳把握棍**”（图3A），如双手立舞花、云拨棍等时采用。手臂伸直时，难以满把，为**螺把**（图3B）。

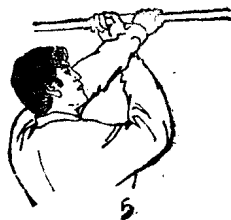
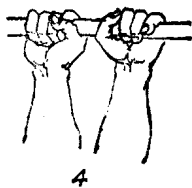
有时为了变换棍法和棍的着力点，握把时五指成管状松



紧，以便顺棍身滑动，称为“滑把”。

两手握棍时使棍法变换前后位置和虎口方向也常有变化，称为“换把”。

从握把的方向上也有变化，虎口朝向棍击打的一端为“阳手握法”，虎口背向棍击打的一端为“阴手握法”。有时两手虎口相对，为“对手握法”（图4）；有时两臂交叉相叠，为“交叉握法”（图5）。



第二章 基本棍法与练习方法

基本棍法是棍术技术的核心，是棍的技击运用方法和运动方法。棍法与步型、步法、手型、手法、腿法、跳跃、平衡等身体动作，构成了棍术动作。棍术动作的有机组合与连接，便构成了生动活泼、变化万千的棍术套路。为此，掌握棍法是入门的重要一步。

棍法中主要有攻击性方法、防御性方法和过渡性方法。

攻击性方法主要有：劈、摔、抡、扫、撩等远击方法，击、点、崩、戳、挑、盖等近击方法。

防御性方法主要有：云、拨、格、挂、架、推、绞、舞花等。

攻击和防御有时也很难截然分开，有的棍法攻中带防，有的防中有攻，常常随动作而变化。还有一些方法本身攻防用意不明显，在由攻变防、由防而攻的变化中起不可缺少的连接过渡作用，如抱、背、夹、举、穿、托、抛、拄等方法。

一、劈棍

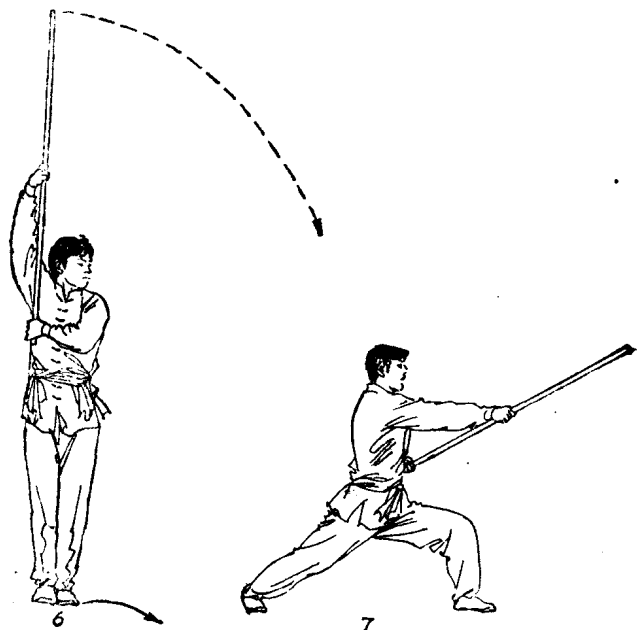
棍法含义：属主要远距离攻击方法，主要劈击对方头、肩等部位，也可劈击前臂以击落对方手中器械。劈棍主要有

半圆劈棍、抡圆劈棍和斜劈棍。

动作：

1. 两脚并步站立，两手满把正握，右手握于棍身中后段，左手握于棍把处，将棍直举于体右侧，目视左前方（图6）。

2. 左脚向右跨出一大步，身体左转90°，同时两手用力将棍由上向前、向下直劈，力达棍身前段和棍梢（图7）。



要点：

下劈要快速有力，但不可僵硬，右手可伴同下劈微向下滑把，使两臂微屈；上下须配合协调，步略先于棍到位。

练习:

1. 按上述动作要求, 单个动作重复练习。
2. 两手换把(左手在上), 上右脚劈棍; 配合上步在行进间交替左右劈棍。
3. 左上步劈棍后, 右脚上步时使棍梢经体右侧向下、向后、向上, 再上左步劈棍, 即为“抡圆劈棍”; 可连续行进劈棍。
4. 由右向左下斜劈, 即为“斜劈棍”。练法同1、2。

易犯错误:

1. 耸肩、直臂, 动作僵硬。
2. 下劈无力。

纠正方法:

1. 开始练习不用全力, 注意肩、臂动作, 逐渐加力。
2. 下劈时注意动作加速, 把要握紧。

二、摔棍

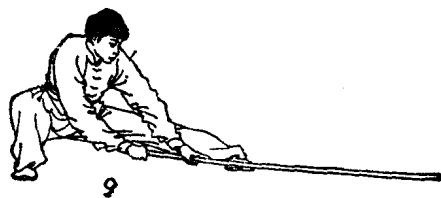
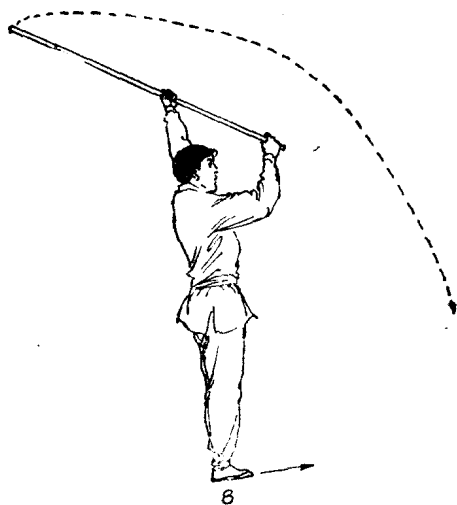
棍法含义: 属远距离攻击方法, 主要劈击对方头部、肩部以及前臂。当劈击落空时即顺势劈下, 伴同身体全蹲仆地, 转攻为守, 躲闪对方横击。

动作:

1. 两脚直立, 两手满把正握于棍身后段, 右手握于棍把处, 举棍于头后上方(图8)。
2. 左脚向正前方上步, 右腿屈膝全蹲, 左腿平铺地面, 成左仆步, 同时两手握棍用力使棍由上向前、向下直劈, 摔击于地面, 目视棍身前端(图9)。

要点:

与劈棍基本相同，摔击地面时左手松握，以掌心按压棍身；摔击地面时棍身要平击地面；下蹲与摔棍要协同。



练习：

1. 可以先练习两腿原地全蹲，同时摔棍。
2. 两手把位交换，右手在上，上右步成右仆步摔棍。左右可交替进行。