



全民健身项目指导用书

# 棍术

Gunshu

主编 姚 威  
审订 陈 光



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

# 棍术

## Gunshu

主编 姚 威

审订 陈 光



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

棍术 / 姚威主编. — 2版. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2  
全民健身项目指导用书  
ISBN 978-7-5463-2350-3

I. ①棍… II. ①姚… III. ①棍术(武术)—基本知识—中国 IV. ①G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028365 号

全民健身项目指导用书

# 棍 术

作 者 姚 威 主 编  
出 版 人 刘 野  
责任编辑 王宏伟 王 宇  
装帧设计 艾 冰  
摄 影 魏仁明 动作模特 李 闯

开本 640mm×960mm 1/16

印张 8

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2012 年 2 月第 4 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2350-3 定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

# 目录 CONTENTS

## 第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/003

## 第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/006

第二节 运动价值/010

第三节 运动保护/015

## 第三章 基本技术

第一节 基本持棍法/026

第二节 基本棍法/030

## 第四章 国际规定套路

第一节 第一段/058

第二节 第二段/078

第三节 第三段/088

第四节 第四段/101

## 第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/116

第二节 裁判方法/117



## 第一章 概述

棍被誉为“百兵之先”，是中华武术中最常见的一种长器械。长期以来，由于棍术器材采集比较方便，又无利刃，所以棍术成为人们健身、防身的良好手段，在民间十分普及，深受人们的喜爱。目前，棍术已经成为国内外武术比赛的主要项目之一。





## 第一节

### 起源与发展

棍术是中国传统武术的一种，由于它招式干练，套路明朗，自古就受到广大习武者的青睐。



#### 起源

棍是来源于原始社会的生产工具，也是最早被用于战争的武器之一。早在远古时代，人类生活在危机四伏的大自然中，他们从无意地在地上捡一根树枝、木棍，逐渐发展到有意识地选择制作一根棍来进行自我防御。“十三棍僧救唐王”的故事，说明唐代时棍术已在寺庙中传习。宋代时，社会中出现了以练习棍术为目的的民间团体。到了明代，棍术发展到一个很高的水平，形成许多不同的棍术流派，并有了棍术的图谱记载和论著，其中，著名的少林棍和青田棍等棍术流传至今。



#### 发展

新中国成立后，国家体育总局把棍术作为体育运动项目，在继承传统的基础上，汇总统一了棍术内容和技术规范，编制了棍术比赛的套路，按照规则将棍法编成自选套路，并将棍术列为武术比赛的正式项目。此外，有一些传统的棍术仍在民间传播。

在1987年的亚洲武术锦标赛和1990年第11届亚运会上，棍术均被列为武术比赛项目。此后，棍术在国际舞台上得到更广泛的推广。

棍术以抡、劈、戳、撩、舞花等棍法组成套路练习，它的特点是：使用两端，横打一片。舞棍时，身体起伏转折、蹿蹦跳跃、闪



## 第二节

### 场地、器材和装备

高质量的场地能够为运动提供安全保障,良好的器材和装备是运动参与者发挥较高水平的必要保证。



#### 场地



练习时一定要遵循循序渐进的原则,以减少运动损伤。初学者最好在体育馆或武术馆的比赛场地练习。



#### 规格

比赛场地为长 14 米,宽 8 米的长方形;场地四周内沿应标明 5 厘米宽的边线,周围至少有 2 米宽的安全区。



#### 设施

比赛场地应铺设地毯,以防止运动损伤。



#### 要求

- (1) 比赛场地上空,从地面量起至少应有 8 米的无障碍空间;
- (2) 如设两个以上比赛场地,两场地之间应有 6 米以上的距离。



## 器材

棍术比赛的器材是棍。棍看似平常，但它在规格和质地方面却有着严格的要求。



### 规格

- (1) 棍的细小一端为棍梢，自梢端起约为 10~15 厘米；
- (2) 棍的粗大一端为棍把，自把端起约为 15~20 厘米；



### 质地

(1) 一般采用软而结实的木质杆，目前使用的大多是白蜡杆做成的棍；

(2) 木棍经过剥皮、火烤、盐水煮、抛光等多道工序精心加工而成，制成后耐干、耐湿，通体洁白如玉，坚而不硬、柔而不折。



## 装备

练习棍术时，最好穿专业的武术服和武术鞋，这样既有利于动作的舒展和美观，又可避免不必要的运动损伤。



### 服装

(1) 女子为中式半开门小褂(长袖或短袖自定)，5 对中式直裰，男子为中式对襟小褂(长袖或短袖自定)，7 对中式直裰；

(2) 灯笼袖，袖口处加两对中式直裰；



### 鞋

比赛和表演中常见的是以羊皮或帆布制面，软胶制底的武术表演专用鞋，这种鞋既舒适又美观。



## 第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。





## 第一节

### 自我身体评价

自我身体评价是指,根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



#### 适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



#### 健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是 3 分钟踏台阶测试。

## 目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

## 器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

## 步骤

见表 2-1-1

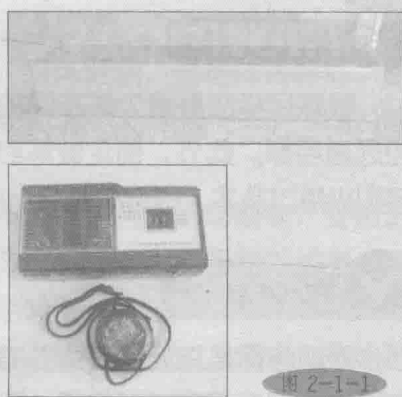


图 2-1-1

- (1) 节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；
- (2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；
- (3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

|     | 年龄    | 欠佳   | 尚可      | 一般      | 良好      | 优秀   |
|-----|-------|------|---------|---------|---------|------|
| 男 士 | 18~25 | >115 | 105~114 | 98~104  | 89~97   | <88  |
|     | 26~35 | >117 | 107~116 | 98~106  | 89~97   | <88  |
|     | 36~45 | >119 | 112~118 | 103~111 | 95~102  | <94  |
|     | 46~55 | >122 | 116~121 | 104~115 | 97~103  | <96  |
|     | 56~65 | >119 | 112~118 | 102~111 | 98~101  | <97  |
|     | 65+   | >120 | 114~119 | 103~113 | 96~102  | <95  |
| 女 士 | 18~25 | >125 | 117~124 | 107~116 | 98~106  | <97  |
|     | 26~35 | >128 | 119~127 | 111~118 | 99~110  | <97  |
|     | 36~45 | >128 | 118~127 | 110~117 | 102~109 | <101 |
|     | 46~55 | >127 | 121~126 | 114~120 | 103~113 | <102 |
|     | 56~65 | >128 | 118~127 | 112~117 | 104~111 | <103 |
|     | 65+   | >128 | 122~127 | 115~121 | 101~114 | <100 |





## 注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。



## 锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



### 近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。



### 远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



## 运动负荷

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



## 运动强度

运动过程中,运动强度过小,达不到锻炼的效果;运动强度过大,不仅达不到最佳的锻炼效果,还可能产生一些副作用,甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法。



### 心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人,身体健康,坚持体育锻炼,欲进一步提高身体机能,可取最大心率值(最大心率值 =  $220 - \text{年龄}$ )的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 65%~80%;没有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%;没有运动习惯者,建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



### 主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级,具体为:0~1 级,轻松;2~3 级,尚轻松;4~5 级,稍累;6~7 级,累;8~9 级,很累;10 级,精疲力竭。因此,健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度 4~7 级之间。

表 2-1-2

主观感觉疲劳分级表

|         |   |          |   |         |   |        |   |         |   |            |
|---------|---|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------------|
| 0<br>轻松 | • | 2<br>尚轻松 | • | 4<br>稍累 | • | 6<br>累 | • | 8<br>很累 | • | 10<br>精疲力竭 |
|---------|---|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------------|



## 运动频率

运动频率是指每日及每周锻炼的次数。一般每周锻炼 3~4 次,即隔日锻炼 1 次即可。有充足的休息时间,可使机体得到充分的休息,收到更好的锻炼效果。

## 运动持续时间

运动强度和运动持续时间,决定一次锻炼的运动量和热量消耗。运动持续时间与运动强度成反比,运动强度大,运动持续时间可相应缩短;运动强度小,则运动持续时间应相应延长。

一般的健身锻炼,运动持续时间以每天 20~60 分钟为宜,其中包括准备活动时间、健身锻炼时间和整理活动时间等。每次健身锻炼应在 20 分钟以上,锻炼可一次性完成,也可分段进行,但每段活动的时间应在 10 分钟以上。

## 第二节

### 运动价值

运动价值一直是人们探讨的问题,一般认为运动具有两方面的价值,即健身价值和心理价值。身体和精神的健康是相互依存的,伴随着身体功能的改善,精神状况也能同时得到改善。

### 健身价值

体适能包括心肺耐力素质、肌肉力量素质、柔韧性素质和身体成分等。体适能的发展是积极参与锻炼的结果,只有规律性的体育锻炼才能达到最佳的体适能,健身的价值在于提高体适能。

## 提高心肺耐力素质

心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统供氧给身体各细胞及其利用氧的能力。人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关，健全的心肺功能是健康的基本保证。

通过系统的锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能加强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。

通过系统的锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。

通过系统的锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体工作能力。

通过系统的锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增加和红细胞变形能力增加等。

## 提高肌肉力量素质

肌肉力量是指肌肉最大收缩产生的以对抗阻力或负荷的能力。肌肉力量只有达到一定的程度，才能克服外界阻力，而克服外界阻力是维持日常生活自理，从事各种劳动和运动的必要前提。

通过系统的锻炼，可以提高肌肉的生理横断面积，可以改善神经系统对肌肉收缩的支配功能，还可以提高肌肉内代谢物质的储备量，以有效地提高肌肉质量，使肌肉力量得到提高。

## 提高柔韧性素质

柔韧性是指人体各关节的活动幅度，即关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。柔韧性对于保证正常生活质量、维持正常步态、预防损伤发生和减轻损伤程度等方面均起到至关重要的作用。

通过系统的体育锻炼，还可以延缓因年龄因素而导致的柔韧性下降状况，预防因缺乏运动而导致的关节结构、周围软组织和膝关节肌肉退化，从而使锻炼者的日常生活、劳动和运动等更加充满活力。



## 改善身体成分

身体成分是指人体体重中的脂肪组织和去脂组织的重量百分比。身体成分中的脂肪成分增加，肌肉成分必然下降。身体中不具备收缩功能的脂肪组织增加，必然导致进行各种活动的能力下降，基础代谢水平降低和肥胖症、冠心病、高血压病、糖尿病、高血脂症等慢性疾病的发病率的提高，因此，身体成分是保证人体健康的重要内容之一。

通过系统的体育锻炼，随着锻炼者体质的增强，热量消耗便随之增加，就会燃烧掉体内多余的脂肪，使身体成分得到改善，而身体成分的改善，又可以减少体重对关节可能带来的不利影响。肥胖者身体成分改善，还可以使其心理状况得到改善，增强其自尊心和自信心，建立健康的生活方式。



## 心理价值

研究证明，有规律的体育锻炼不但可以增强体质、促进身体健康、预防一些慢性疾病，对于人的心理健康也具有明显的积极影响，还可以提高锻炼者的生活满意度和生活质量。体育锻炼的心理健康效应主要表现在六个方面。



## 改善情绪状态



### 短期效应

研究发现，体育锻炼对人的情绪状态具有显著的短期效应，运动后人们的焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等症状显著降低，而精力





和愉快程度则有显著提高。而且这种情绪的迅速变化,与个体的健康状况、活动形式和活动强度等有着直接的联系。

### 长期效应

体育锻炼对人情绪的长期效应有着直接的影响,与不锻炼者相比,有规律的锻炼者在较长时期内很少产生焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等情绪。



### 完善个性行为特征 见表 2-2-1

人们的行为特征一般可以分为两种类型,用 A 型行为特征和 B 型行为特征来表示。A 型行为特征主要表现为性情急躁、争强好胜、容易激动、整天忙碌和做事效率高等。B 型行为特征主要表现为不好竞争、不易紧张、不赶时间、对人随和、喜欢自由自在等。具有 A 型行为特征的人由于过度紧张的情绪反应,会引起内分泌失调,增加心脏病发病的危险。目前的一些研究主要集中在体育锻炼对改变 A 型行为特征的作用,研究结果表明,有规律的体育锻炼能明显改变 A 型行为特征,使其发生显著的积极变化。

运动价值



表 2-2-1 A/B 个性行为特征表现

| A 型行为特征者常见表现    | B 型行为特征者常见表现     |
|-----------------|------------------|
| 约会从来从不迟到        | 对约会很随便           |
| 竞争意识很强          | 竞争意识不强           |
| 别人要讲话时总爱抢先或插话   | 是别人讲话时很好的听众      |
| 总是匆匆忙忙          | 即使有压力也从不匆忙       |
| 等待时很不耐心         | 能够耐心等待           |
| 干事时全力以赴         | 处事漫不经心           |
| 同时想干很多事         | 在一个时间里只干一件事情     |
| 讲话喜欢用加强语气,甚至敲桌子 | 讲话语速缓慢、不慌不忙      |
| 做了好事希望能得到别人承认   | 只要自己满意即可,不管别人怎样想 |
| 吃饭、走路都很快        | 没什么业余爱好          |
| 不善与人相处          | 为人随和             |
| 容易暴露自己的感情       | 能控制自己的感情         |
| 具有广泛的兴趣         | 满足于目前的工作和学习状况    |
| 胸怀雄心壮志          | 做事情很慢            |