

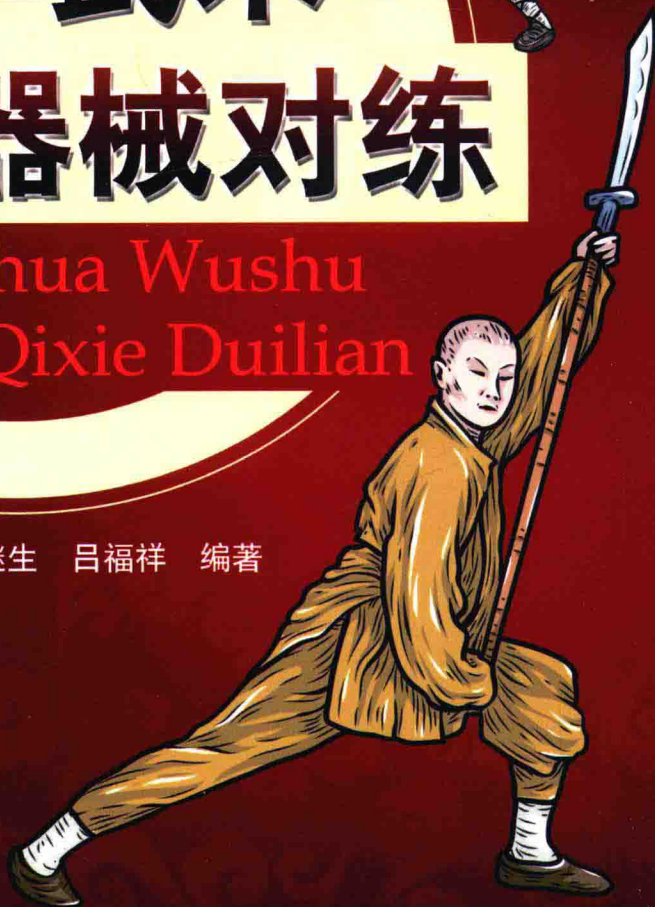
■ 中国传统武术优秀教材系列

■ 武术与民族传统体育专业本科专修课教材

中华武术 器械对练

Zhonghua Wushu
Qixie Duilian

丁传伟 王继生 吕福祥 编著



中国传统武术优秀教材系列

武术与民族传统体育专业本科专修课教材

中华武术器械对练

丁传伟 王继生 吕福祥 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

中华武术器械对练 / 丁传伟等编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 12
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2175 - 5

I. ①中… II. ①丁… III. ①器械术 (武术) - 对练 - 中国 IV. ①G852.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 321981 号

中华武术器械对练

丁传伟 等 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷	北京京华虎彩印刷有限公司
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸	228 × 170 毫米
印 张	17
字 数	284 千字

2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 59.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

Contents

目录

第一章 空手夺棍	(1)
第一节 基本动作方法	(1)
第二节 空手夺棍对练套路	(8)
第二章 空手夺枪	(53)
第一节 空手夺枪基本动作	(53)
第二节 空手夺枪套路精选	(73)
第三章 双刀进枪对练	(114)
第一节 基本动作	(114)
第二节 双刀进枪对练套路	(127)
第四章 朴刀进枪对练	(155)
第一节 基本动作	(155)
第二节 朴刀进枪对练套路	(167)

第五章 三节棍对棍	(194)
第一节 基本动作	(194)
第二节 三节棍对棍套路	(203)
第六章 对刺剑	(244)
第一节 基本动作	(244)
第二节 典型组合	(251)
第七章 武术对练项目竞赛	(254)
第一节 武术对练项目竞赛组织	(254)
第二节 武术对练评分方法与标准	(258)
参考文献	(262)

空手夺棍

一、劈 棍

1. 两脚并步站立，两手握棍，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 1-1）
2. 左脚向右跨出一大步，身体左转，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 1-2）



图 1-1



图 1-2

二、摔 棍

1. 两脚直立，两手握棍于棍身后段，右手握于棍把处，举棍于头后上方。(图 1-3)
2. 左脚向正前方上步，右腿屈膝全蹲，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 1-4)

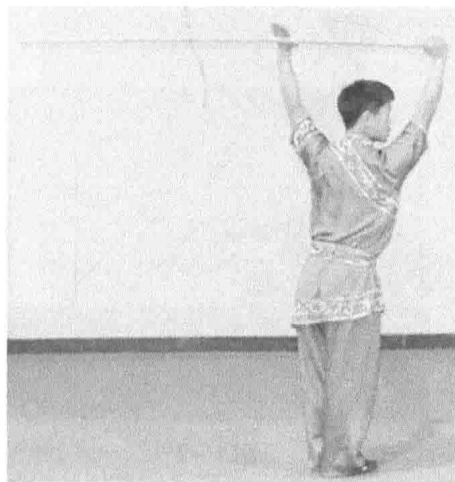


图 1-3

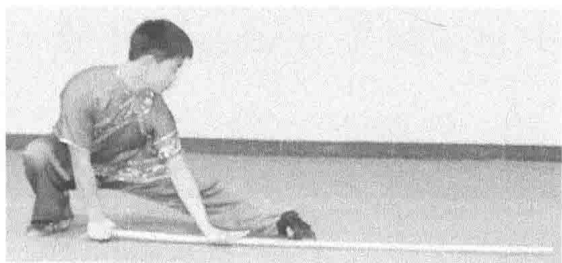


图 1-4

三、崩 棍

1. 预备姿势可做仆步摔棍。(图 1-5)
2. 身体起立, 右手握棍稍屈臂置于左胸前, 使棍身斜向下。(图 1-6)
3. 重心右移成右横裆步, 同时右手握棍把用力下按于腹前, 左手滑把至棍身中段时, 两手合力使棍身前段由下向上崩棍, 目视棍梢。(图 1-7)

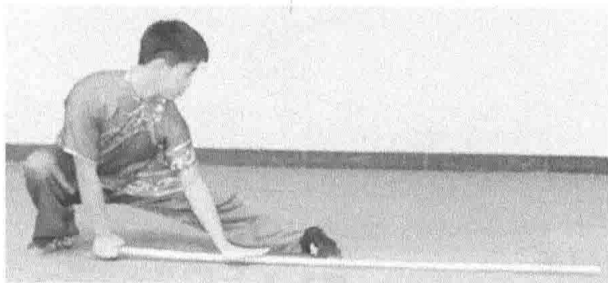


图 1-5

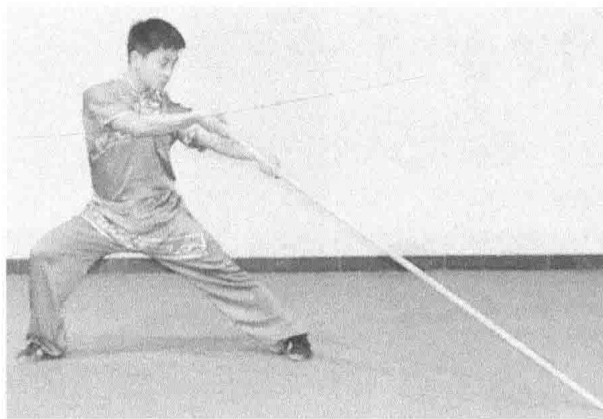


图 1-6



图 1-7

四、抡 棍

1. 双手持棍尾置右肩，棍与肩平行，成右弓步。(图 1-8)
2. 两手握棍尾由右向左平抡棍，背棍于左肩，成左弓步。(图 1-9 ~ 图 1-10)

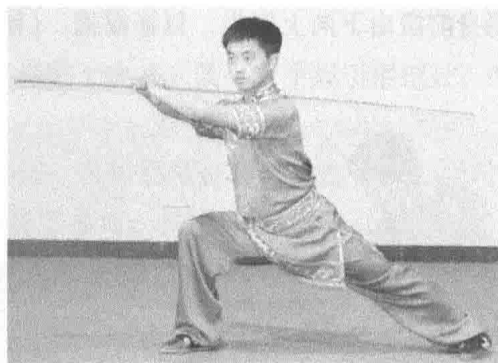


图 1-8

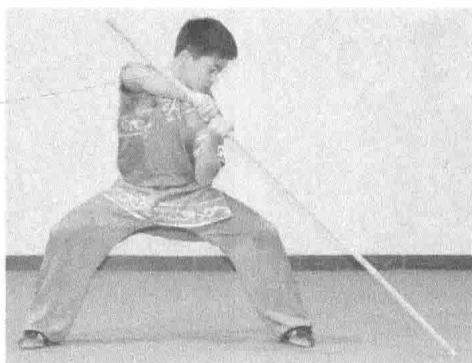


图 1-13

六、扫 棍

1. 预备姿势同抡棍，成左弓步平背棍。(图 1-14)
2. 两手用力使棍由左向右下方平扫。(图 1-15)

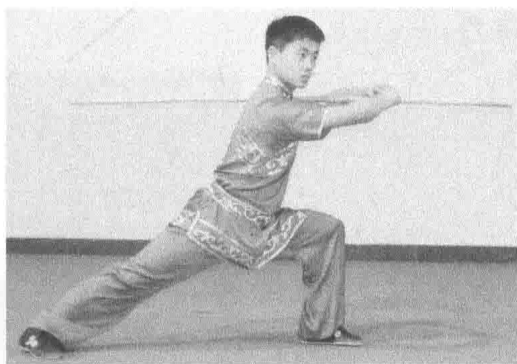


图 1-14

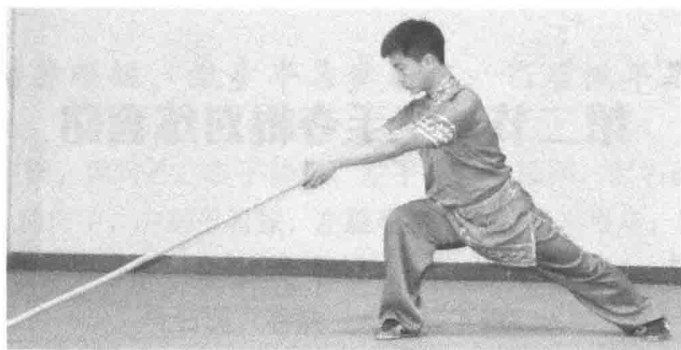


图 1-15

七、撩 棍

1. 两手满把正握直立，举棍于体右上方，同劈棍动作。(图 1-16)
2. 左脚向左前方迈出一大步，成左弓步；同时两手使棍由后向下，经体右侧向前撩击，力达棍身前段。(图 1-17)



图 1-16

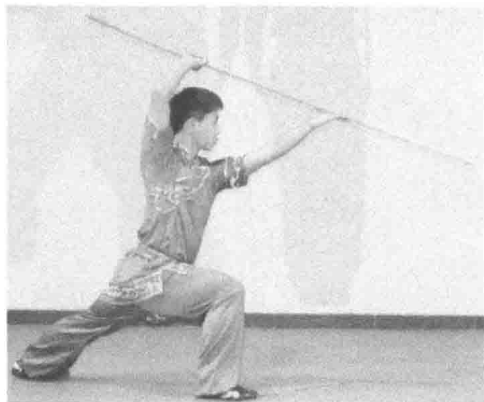


图 1-17

第二节 空手夺棍对练套路

预备姿势：甲开步抱棍；乙开步抱拳

1. 甲、乙（动作双人图中，持棍为甲，徒手为乙）两人并排站好，身体直立，双脚并拢，双手置于身体两侧（甲右手持棍置于胸前），目视前方。（图1-18）

2. 甲、乙两人同时向右开步，约与肩同宽，甲右手持棍与左手由腰间合至胸前；乙两臂由两侧向前上摆起，左手立掌，右手握拳，抱拳置于胸前，两臂高与肩平，目视前方。（图1-19）



图1-18



图1-19

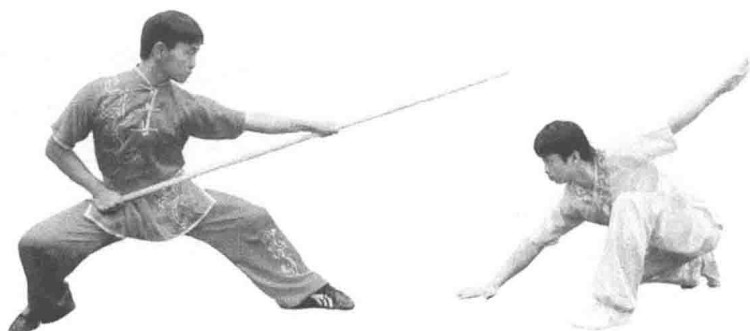


图 1-21

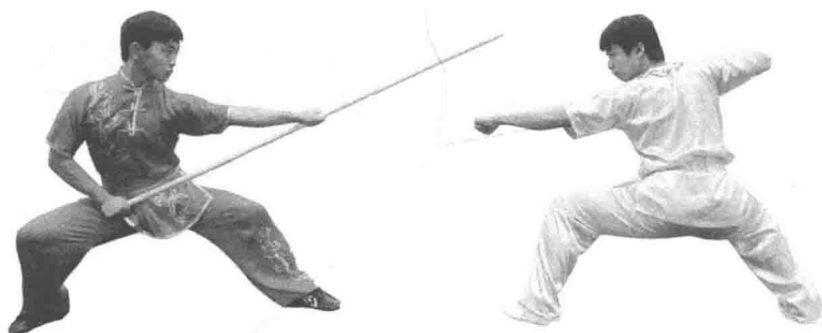


图 1-22

二、甲双手平抡棍，乙前俯身躲闪

1. 甲向前上步，身体旋转半周背向乙，双手持棍尾置右肩，棍与肩平行，目视乙；乙起身直立，上身微向右倾斜，右手握拳收于腰间，左手握拳置于身前，目视甲。（图 1-23）

2. 甲双手持棍尾，上右步，身体旋转半周，由右向左平抡棍，抡击乙头部，力达棍身前端，目视乙；乙双腿屈膝下蹲，上身前屈，双手扶地，进行闪躲。（图 1-24）



图 1-23



图 1-24

3. 甲身体旋转半周背向乙，双手持棍尾抡至右肩，棍与肩平行，目视乙；乙起身直立，上身微向右倾斜，右手握拳收于腰间，左手握拳置于身前，目视甲。
(图 1-25)

4. 甲双手持棍尾，身体旋转半周，由右向左平抡棍，抡击乙头部，力达棍身前端，目视乙；乙双腿屈膝下蹲，上身前屈，双手扶地，进行闪躲。（图1-26）

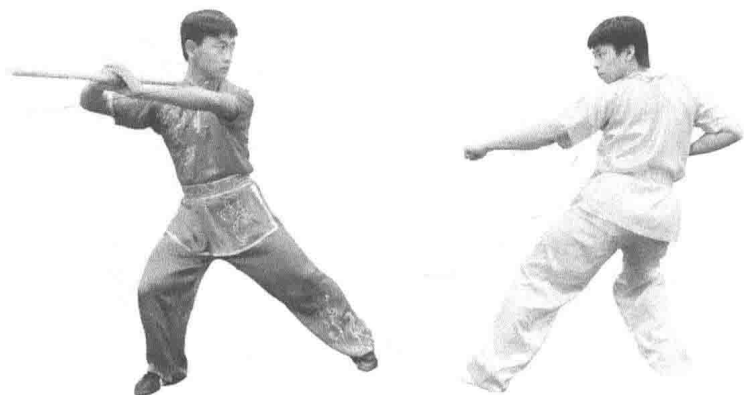


图 1 - 25

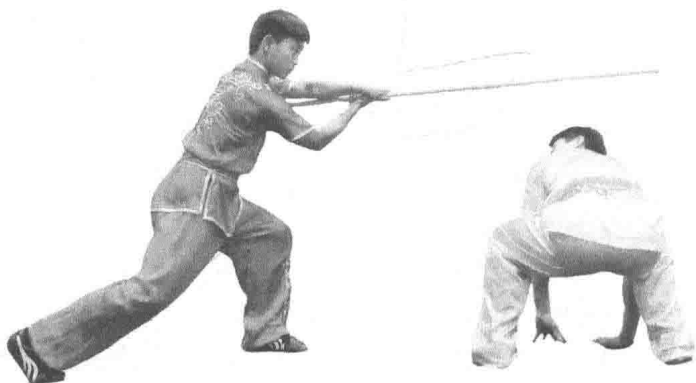


图 1 - 26

5. 甲面向乙，双手持棍尾置左肩，棍与肩平行，目视乙。乙起身，身体左转撤左步，上身微向左倾斜，左手握拳收于腰间，右手握拳置于身前，目视甲。(图 1 - 27)

6. 甲双手持棍尾，由左向右平抡棍，抡击乙头部，力达棍身前端，目视乙；乙双腿屈膝下蹲，上身前屈，双手扶地，进行闪躲。(图 1 - 28)