

图解功夫系列
截拳道短棍

舒建臣 编著

攻防技法



湖南科学技术出版社

GONGFANG JIFA

图解功夫系列
截拳道短棍

舒建臣 编著

攻防技法



 湖南科学技术出版社

GONGFANG JIFA

图书在版编目 (CIP) 数据

截拳道短棍攻防技法 / 舒建臣编著 — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.12

(图解功夫系列)

ISBN 978-7-5357-5089-1

I. 截... II. 舒... III. ①截拳道—图解②棍术 (武术)—图解 IV. G886.9-64 G852.251.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167703 号

图解功夫系列——截拳道短棍 攻防技法

编 著: 舒建臣

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南航天长宇印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/64

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-5089-1

定 价: 15.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

截拳道短棍技击法是一代武学宗师李小龙创立，是将截拳道徒手搏击功夫应用于短棍搏击的一种打斗艺术表现形式，其拳理和截拳道密不可分，是截拳道武器搏击的一个组成部分。

截拳道短棍技击法虽然吸收了菲律宾短棍(魔杖)技巧，但它仍是具有中华民族特色的强身健体、御敌自卫的技击运动，因为截拳道毕竟是依据中华武术为根基的。

截拳道短棍技击法，是以“以无法为有法，以无限为有限”的开拓性拳理为指导的一种高级进攻性武器技击术。其与截拳道徒手搏击功夫一样，不追求动作的花哨，只求效果，只要能击败对方就行。

截拳道短棍技击法同样讲究全面综合的实战搏击技巧，力求攻防兼备，立体作战，招法凌厉，攻击迅猛，简捷直接。短棍技法还可配合拳脚发挥进攻的威力，同时可配合拳脚严密防守，人棍并用，自由发挥，最终达到短棍技艺、体能、战术和精神力量完美的统一。

舒建臣

目 录

一

截拳道短棍攻击技法

- | | |
|----------------|----|
| 1. 短棍攻击技法简述 | 2 |
| 2. 单手握持短棍攻击技法 | 4 |
| 3. 双手握持短棍攻击技法 | 26 |
| 4. 双手各握持短棍攻击技法 | 49 |

二

截拳道短棍攻击技法运用

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 短棍攻击技法运用训练简述 | 72 |
| 2. 人体要害部位 | 74 |
| 3. 短棍攻击人体部位方法 | 80 |

三

截拳道短棍防守技法

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 短棍防守技法训练简述 | 112 |
| 2. 短棍防守技法 | 118 |
| 3. 徒手防守技法 | 127 |

四

截拳道短棍技击法

- | | |
|------------|-----|
| 1. 短棍技击法要诀 | 178 |
| 2. 简捷攻击法 | 181 |
| 3. 抢攻 | 185 |

录 目 目 录

4. 突击	188
5. 诱击	195
6. 配合攻击法	206
7. 改变方向攻击法	211
8. 截击	215
9. 反击	221
10. 贴身攻击	230
11. 缴棍法	235
12. 立体攻防法	242

一

截拳道短棍攻击技法

- 1. 短棍攻击技法简述
- 2. 单手握持短棍攻击技法
- 3. 双手握持短棍攻击技法
- 4. 双手各握持短棍攻击技法

1. 短棍攻击技法简述

截拳道短棍攻击技法即由警戒桩式持棍式开始进行的各种短棍攻击技法。

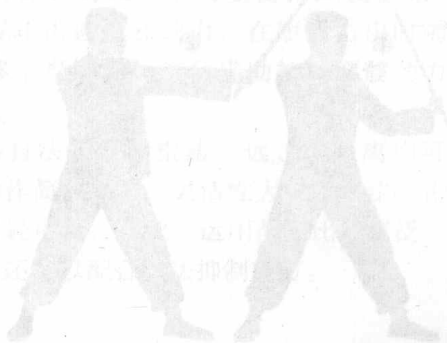
各种短棍攻击技法除可单个动作攻击，也可互相联系运用，截拳道短棍自由搏击训练，就是使习拳者能将短棍技法组合成一个有机整体来自由发挥，淋漓尽致地全面立体化地展现短棍自由搏击的高度科学性和艺术性。

短棍攻击技法中，每一种都可以分别用左手或右手持短棍攻击对方身体上下部位。在实战时，还可以根据习拳者的个人特点、对方的技术动作和姿势特点、攻击的速度以及战术策略运用的不同而发生变化，形成多种多样的击打方法，使短棍攻击更具威力性。例如，习拳者可根据与对手距离的远近或进攻的特点，使握持的手臂伸直或屈臂，发出各种不同的长或短距离棍击，同时，短棍击打的方向也可以有所改变。

出短棍攻击时，两腿的动作也存在不同情况。因为有擅用右手者，亦有擅用左手者，因此两腿要灵活

变化移动以稳定身体重心。在熟练掌握短棍技法标准技术动作基础上进行一些适当改动，可更好地发挥短棍的攻击技巧。适当改动的动作包括的姿势、身法、转体以及两腿姿势等。

短棍攻击标准动作，不应该理解为固定不变的，习拳者可以据此发展出各种适合自己特点的击打、防守和反击方法。



20

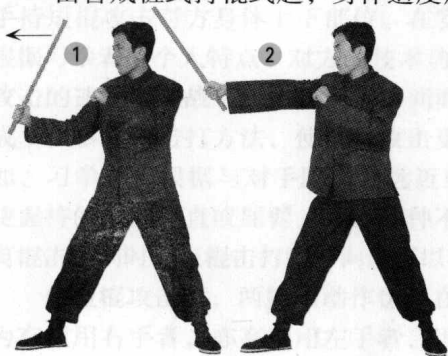
单手握持短棍攻击技法

单手握持短棍攻击技法主要以短棍劈击、抡击、抽击、戳击、挥击、挑击、撞击、地趟攻击等为主。这些短棍攻击技巧注重简练实用、自由发挥，在吸收其他搏击技巧的同时，讲究与肘、腿、膝、摔、拿等技术整体配合和自由运用。

短棍正劈击

● 动作

由警戒桩式持棍式起，身体适度放松，前手握持



短棍随身体重心的前移直接由上向下沿直线向鼻尖中线方向快速劈打出，劲力达短棍前端，

自然呼吸，眼视攻击方向（图1、2）。动作完成后，迅速弹性收棍恢复开始时的持棍式。

●要领

练习动作时，必须保持正确的警戒桩式持棍式，整个劈打动作直接、连贯、流畅，弹性地劈击和收棍，同时保持警觉心和身体适度放松，促进精神和肉体的高度协调合一，使短棍动作更加准确、快速、机动、灵活。一手持短棍劈打时，另一手一般握拳或五指撑开成掌保护自身，以此养成习惯。

●说明

短棍劈击法主要以头部、锁骨为攻击目标。

短棍劈击是运用较多的攻击法，也是短棍攻击基本击法。它可以直接或连续攻击，也可做假动作试探或迷惑对方，为其他强力攻击招式创造条件。为了增强短棍攻击速度和劲力，在短棍击出时随身体重心的前移全身协调，充分借助拧转腰髋劲力发力于短棍攻击。

短棍劈击打法是常用棍法。远、中距离均可运用，且攻击动作简捷直接，灵活性大，启动快，命中率高，力量可轻可重，因此，运用范围比较广泛。除直接攻击外，还可以配合腿法抑制对方。

短棍内侧劈击

● 动作

由警戒桩式持棍式起，身体适度放松，前手握持短棍随身体重心前移由上向下向内斜线劈击出，劲力达短棍前端，眼视攻击方向（图1、2）。做完动作后，迅速恢复开始时的持棍式。

● 要领

由正确的持棍式从上向下向内侧斜线劈打，动作要连贯、流畅，要明确劈击动作路线、步骤和着力部位，保持劈击时身体的稳定，快击快收短棍。

● 说明

短棍内侧劈击主要以头部颈侧、锁骨为攻击目标。这种短棍攻击法是短棍劈击的灵活运用，其运动轨迹呈斜线并从一侧攻击。如果劈击准确，同样具有很强的攻击威慑力和实战运用价值。



短棍外侧劈击

● 动作

由警戒桩式持棍式起，身体适度放松，前手握持短棍随身体重心的前移快速由上向下向外侧斜线劈打出，劲力达短棍前端，眼视攻击方向（图1、2）。做完动作后迅速恢复开始时的持棍式。



● 要领

做外侧劈击动作，出击要突然、快速，快击快收。精神与身体和短棍动作协调，配合拧转腰髋完成动作。

● 说明

短棍外侧劈击主要以头部外侧及锁骨为攻击目标。外侧短棍劈击和内侧短棍劈击都是短棍劈击的灵活变式运用。这类棍法简捷、快速、刁钻，攻击快速，往往使对手反应不及。

短棍抡击

● 动作

由警戒桩式持棍式起，身体适度放松，前手握持短棍由上向下随身体重心前移直接呈斜线抡击出，劲力达短棍前端，眼视攻击方向（图 1、2）。动作完成后，迅速弹性收棍恢复开始时的持棍式。



● 要领

短棍抡击是用短棍的前端由上向下快速地斜线抡打的攻击技巧。做此动作时先保持身体的适度放松，以助短棍抡打动作的机动、灵活，同时保持警觉心以对外界变化做出准确、迅速的反应。全身协调配合发力于短棍，一手出击，一手保持防护状态，快击快收。

● 说明

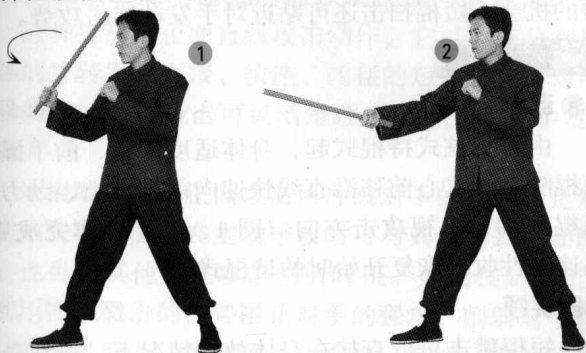
短棍抡击主要以头部、颈部、膝胫等部位为攻击目标。

短棍抡击简单、迅速、准确、有效。不仅可直接迅速攻击，亦可出击破坏或扰乱对手阵脚而趁机攻击对手。与防守动作结合可用于反击，也可以阻止对手的进攻或不让对手接近。

短棍扫击

● 动作

由警戒桩式持棍式起，身体适度放松，前手握持短棍随身体重心前移由右向左快速扫击出，劲力达短棍前端，眼视攻击方向（图1、2）。动作完成后，迅速弹性收棍恢复开始时的持棍式。



● 要领

用短棍扫击可以以身体为转动纵轴，拧腰转髋将短棍扫击出，在短棍完全扫击出时，突然紧张腕臂发力于短棍，一手用短棍扫击，另一手保持防护姿势。

● 说明

短棍扫击主要以头部、颈部、胸腹、肋部、膝部、胫骨等为攻击目标。

用短棍扫击若恰到好处，能重击对手，出击动作要快、准、狠。另要求移步平稳，配合拧腰转髋增加短棍扫击劲力。

短棍扫击目标时，短棍所走的运动轨迹呈一弧形，动作幅度稍大，攻击时容易被对手发现，因此，应注意短棍出击的隐蔽性、突然性，以及掌握短棍出击的机会。短棍扫击还可贴近对手发动连击攻势。

短棍戳击

● 动作

由警戒桩式持棍式起，身体适度放松，前手握持短棍随身体重心前移沿直线快速向前戳击出，劲力达短棍顶端，眼视攻击方向（图 1、2）。动作完成后，迅速弹性收棍恢复开始时的持棍式。

● 要领

短棍戳击可以直接在身体放松情况下，抢在身体



重心前移瞬间击出短棍。

● 说明

短棍戳击是用短棍的前顶端快速向前攻击的技巧。这种棍法系正面直线攻击动作，它可以充分利用身体的拧转发力直接、快速、凶猛的短棍戳击，对手不易防护。短棍戳击可灵活地攻击对手上盘、中盘、下盘。

短棍戳击法从正面攻击可冲破对手的防御，是短棍常用快招技法。在主动进攻时可与其他招式自如配合，也可为其他招式攻击创造时机。如用在防守上，可利用短棍戳击的优势阻止对手的强攻，削弱对手攻势，并伺机反击，争取主动攻击权。有时，用短棍戳