

九节鞭教程

段全伟 主编

北京体育大学出版社



高等体育专业普修教材

九节鞭教程

主 编：段全伟
副 主 编：何 英 张银福
编 委：雷军蓉 董玉强

北京体育大学出版社

责任编辑 秦德斌
审稿编辑 熊西北
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

九节鞭教程/段全伟主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 81100 - 792 - 3

I. 九… II. 段… III. 器械术(武术) - 中国 - 教材 IV. G852. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089674 号

九节鞭教程

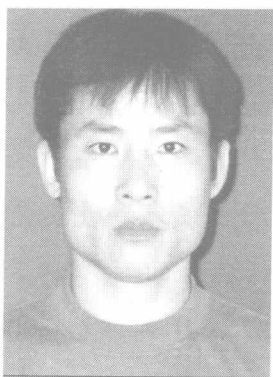
段全伟 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www. bsup. cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	8

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



主编简介

段全伟，男，河南叶县人，1970 年 12 月出生。1993 年毕业于北京体育学院武术系并留校任教至今，副教授，武术国家级裁判员，舞龙舞狮国际级裁判员，中国龙狮运动协会器材委员会副主任，中国龙狮运动协会北京体育大学培训基地秘书长，北京体育大学龙狮队主教练。

任教至今，先后赴新加坡、马来西亚、韩国、日本等国家进行武术教学和交流，特别是 2002 ~ 2005 年 10 月间连续四次赴日本无限太极拳协会进行武术教学，受到高度评价；连续五年获得“北京体育大学优秀青年骨干教师”称号、“北京体育大学科技新人”、“北京体育大学优秀党员”及海淀区教育系统“优秀教师”等荣誉称号。在担任校龙狮代表队的训练工作中，踏实、勤

分、努力、创新，2002 年至今先后在全国锦标赛等重大赛事上取得全国冠军 9 个，亚军 2 个，季军 1 个。

在从事传统体育教学与训练的同时，积极从事学术研究，先后在国家核心刊物、一级刊物上发表和获奖论文 26 篇；独著和参编教材 7 部，包括独著的《舞狮运动教程》以及参编的《舞龙运动》、《习武练功 500 问》、《跆拳道》、《简化陈式太极拳》、《跆拳道规则》、《民族民间项目介绍》等教材，特别是独著和参编的《舞狮运动教程》和《舞龙运动》两部教材，填补了龙狮运动学科理论研究的国内空白。参与课题 12 个，其中部委课题 4 个、校级课题 8 个。

作为武术国家级裁判员和龙狮国际级裁判员，多次参加全国武术锦标赛、舞龙舞狮锦标赛、第三届体育大会等重大赛事，并获得体育道德风尚裁判员；2002 年至今先后组织编排了 40 多场大型龙狮和武术表演活动，如参加总局运动会开幕式、世界无烟日、北体大五十周年校庆、北体大赴革命老区——山西忻州慰问演出等活动的精彩表演，受到总局和校领导高度评价。

前 言

中国武术以历史悠久、内容丰富、流派众多而著称。据 1986 年业已结束的全国武术挖掘整理工作调查统计：在我国源远流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种有 129 个。为了使这些优秀拳种重放异彩，更好的为全民健身服务，为武术走向世界、走向奥运创造条件，北京体育大学民族传统体育专业 03 教学计划中，将部分具有代表性的优秀传统拳种、传统器械作为武术专业的必修课程来设置，进一步促进、推广武术运动的发展。

九节鞭是中国古代兵器之一，短兵器械的一种。鞭起源较早，至春秋战国时期已很盛行，其运动特点：鞭走顺劲，抡舞如轮，横飞竖打，势势相连，时硬时软，软时似绳索缠绕，硬时似铁棒抡转，是一种流传广泛、影响较大的拳种。

九节鞭教程是北京体育大学民族传统体育专业 03 教学计划中的传统器械课程之一，是为体育大学学生提供的通用教材，也是我校“十五规划教材”之一，它既能满足武术专业学生的专修课教学训练之用，也能满足其他专业学生九节鞭教学课的需要。

要，还是广大武术爱好者、教练员、运动员重要的参考书。

本教材根据九节鞭项目运动特点，共分五个章节，详细介绍了九节鞭的历史发展、技术特点、基本技术、教学训练以及九节鞭理论方法、竞赛规则等内容，在编写过程中，特别注重知识性、科学性和实用性，并对其进行系统的研究和整理，在此基础上创编了初级、中级、高级套路。

本教材在整理和编写过程中，得到了北京体育大学学校领导的大力支持，也得到了一些老武术家和武术工作者的极大帮助，在此谨表谢意。

由于我们水平有限，教材内容难免有缺点不足之处，欢迎批评指正！

目 录

第一章 鞭的概述	(1)
第一节 九节鞭的产生及发展	(2)
第二节 鞭的分类	(4)
第三节 九节鞭的技法特点	(9)
第二章 九节鞭基本技术	(12)
第一节 九节鞭持鞭礼及持鞭法	(12)
第二节 九节鞭基本	(14)
第三节 九节鞭初级套路	(26)
第四节 九节鞭中级套路	(50)
第五节 九节鞭高级套路	(99)
第三章 九节鞭教学理论及方法	(168)
第一节 九节鞭教学	(168)
第二节 九节鞭教学方法	(173)
第三节 九节鞭套路教学效果的评价	(184)
第四节 教案的制定	(191)
第四章 九节鞭训练实践	(196)
第一节 九节鞭训练原则	(196)

第二节	九节鞭训练内容	(198)
第三节	九节鞭训练方法	(203)
第四节	九节鞭训练注意事项	(206)
第五节	身体训练	(208)
第六节	技术训练	(222)
第七节	心理训练	(228)
第八节	智能训练	(235)
第九节	训练课的组织与指导	(238)
附录：武术传统器械竞赛规则和评分标准		(243)
主要参考文献		(248)

第一章 鞭的概述

【内容介绍】

本章节介绍了鞭的产生与发展的概况，并对鞭的内容、分类以及鞭的技法特点进行了阐述。

鞭，古代兵器，武术短器械之一。有硬鞭和软鞭两种。硬鞭一端粗，一端细。粗端为鞭樽，是握柄，亦称樽柄，其前有护手。细端为梢，即鞭尾，亦可用作握柄，称为梢柄。鞭身凸起节数不等，凸起程度不同。竹节鞭一般为3节（不算樽柄），节较长而凸较高；虎尾鞭节较短而凸较低，上有虎尾斑纹。鞭长一般为1米，也有1.4米的。硬鞭一般以纯钢或铜制成，如十三节“水磨钢鞭”，除柄外有13节，长约1米，柄粗约4厘米，鞭身有13个方形疙瘩，鞭头稍细，有钝尖，鞭有坚木或铁制柄，鞭头、鞭尾皆可握，能两头使用。现代武术器械的硬鞭，多以坚木制成。其基本技法有：架、格、挡、摔、砸、截、戳、盘、扫、搅、扳、捆、削、刺、撩、剪、括、旋、拔、盖、掣、攢、撑等。主要套路有：金家鞭、尉迟鞭、太师鞭、子胥鞭、黑虎鞭、滚龙鞭、十三莲花鞭、桥梁救主鞭等。

软鞭泛指以环串连数节鞭体制成的一类软器械，由镖头、握把、中间若干铁节组成，节与节之间用圆环相连，有七节、九节、十三节之分。武术运动中以九节鞭为软鞭的代表器械。九节鞭是以铁环串连九节金属短棍（包括一节鞭头，一节把柄）而制成的软鞭（也有除把柄外为九节者）。各节间由三个铁环串

连，中环扣连于两节之节端圆孔，其他两环挂于中环两侧作为装饰。近鞭头的饰环上缚有称为“鞭彩”的彩绸（图1-1）。九节鞭的长度，一般以人体直立，握把齐肩、鞭头自然下垂触地为宜。握法有“阳把”和“阴把”两种。握把手心朝上，鞭身在拳眼部位下垂的为“阳把”，反之为“阴把”。九节鞭软硬兼施，可长可短，携带方便，或收握手中，或围于腰际，被列为索击暗器的一种。俗有：“鞭舞一堵墙，拳打一片星”。

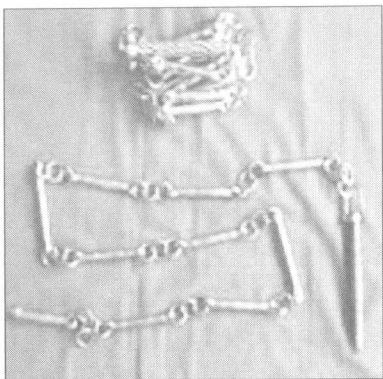


图1-1 九节鞭

这里的鞭指的是九节鞭、七节鞭一类的软钢鞭。软钢鞭是极难练的兵器之一，它的技击法讲究劈、套、横、提、拦、点六字，由于软钢鞭用起来有圆无直，因此演练必须舞动如飞轮，象一堵墙一样，密不透风。拳指打拳，出拳要象流星过空般迅即，拳点似繁星闪烁般眩目。九节鞭的运动方式分为单鞭和双鞭，以及与其他器械配合的“刀里加鞭”。对练套路有“鞭对棍”、“九节鞭进枪”等。

第一节 九节鞭的产生及发展

有史料记载，早在春秋战国时期就已有鞭的出现。在《周礼·地官司市》中有这样的描述：凡市人则胥吏执鞭度守们。《史记·伍子胥列传》记载：及吴兵入城，伍子胥求昭王，乃掘楚平王墓，出其尸，鞭之三日，然后已。另据考古发现，在河北

磁县大家营村东魏茹茹公主墓中出土了持鞭俑。

隋唐五代时期的《中国兵器史稿》中写到：冯氏兄弟所著《金石索》，图有后梁招讨使王彦章之铁鞭或铁钐一具，长汉尺六尺二寸强，重清秤十五斤，凡十九节，每节以铜条束之，柄饰木而未束以铜，柄端如锤，四面环列“赤心报国”四字，字色绿，似融铜铸就者。宋丁度、曾公亮《武经总要》：“铁鞭多节，系袭晋代遗制。连珠三节鞭亦系胡人器形。铁鞭唐代已广用之。”

宋代的鞭主要是沿袭了晋代及西方少数民族的遗制而发展起来的，并且铁鞭在军队中得到了广泛应用。《宋史》载有：“呼延赞，并州太原人，雍熙四年，加马步军副都军头，尝献阵图兵要及树营砦之策，求领边任。召见，令之作武艺，赞具装执革延驰射，挥铁鞭，枣槊，旋绕庭中数回……。”“王圭，开封人士，少拳勇，善骑射，使用铁杵，铁鞭……，圭，左手以杵碎其脑，继又一将复以枪进圭，挟其枪，以鞭杀之。”

明代是鞭最兴盛时期，鞭的样式很多，各有特点，有丈八鞭、连珠铁鞭、十八节钢鞭、三十六节龙梢鞭等。明代出现的两节铁鞭，其形略如宋代铁链夹棒，但宋器铁链颇长而短棒作方体；明器则中链甚短，而上下棒均系细圆体，所以其名叫鞭。其他鞭，明代甚多，何良臣《阵纪》说：“钹尾鞭、丈八鞭、连珠铁鞭、豹尾鞭、铁鞭，各有专门，但身法、手法、步法，皆由拳棍上来。”此可知，明军中多有用鞭者，而且重视以拳棍技术为基础，来提高鞭的实战能力。

到了清代，鞭的演练方法随着满族人的入关也变得越来越丰富了。清代鞭形制已有软硬之分，但软硬之广用，是在清军入关之后，因为当时满族人及北方人喜练这种鞭。当时为九节鞭，每一节长仅三至四寸，联以铁环，不用时，可以收小握于一手之中，或围绕腰际。用时抽开鞭头，套索于腕，猛力一抽，鞭即挺

直，可用其击、笞、勾、缚，善用者常可胜敌人之刀剑，一击而可拖拉敌颈或腿，使其倒地。

第二节 鞭的分类

鞭是中国古代兵器之一，短兵器械的一种。鞭起源较早，至春秋战国时期已很盛行。鞭有软硬之分。硬鞭多为铜制或铁制，软鞭多为皮革编制而成。常人所称之鞭，多指硬鞭。七节鞭、九节鞭、十三节鞭谓之软鞭。鞭适用于马战与步战。硬鞭一般用于马战，持鞭之将多持双鞭。钢鞭沉重而无刃，以力伤人。故持鞭者均需力大气勇。常用的鞭法有劈、扫、扎、抽、划、架、拉、截、摔、刺、撩等。

方节鞭 由鞭身和握把组成。鞭身为十一节方形铁疙瘩组成。鞭把为圆形铁制。用时可以鞭身击打，也可以用鞭尾之小鞭甩击。（图1-2）



图1-2 方节鞭

秦家鞭 此鞭鞭长四尺，通体为长铁杆。其上下二端各有一突出的圆球。无明显的鞭把和鞭尖的区别。其用法同硬鞭。（图1-3）

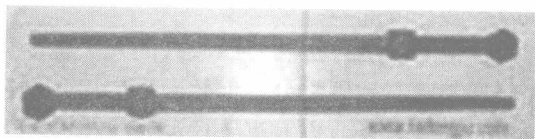


图1-3 秦家鞭

雷神鞭 属硬鞭。其鞭长四尺，鞭把与剑把相同。鞭身前细后粗。共为十三节，形如宝塔。鞭身为方形，每节之间有突出的铁疙瘩。鞭尖呈方锥形，有利尖。鞭身粗一寸有余。把手处有圆形铜护盘。鞭重三十斤，通体为铁制。(图1-4)

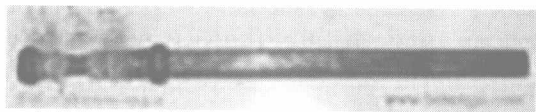


图1-4 雷神鞭

水磨钢鞭 短兵器械之一，属于硬鞭。鞭长三尺五寸，鞭把为五寸，鞭身长三尺。鞭身后粗前锐。呈方形，有十三个铁疙瘩，鞭头稍细，为方锥形。鞭把粗为一寸三分。鞭头鞭把三处均可握手，能二头使用。(图1-5)

竹节鞭 属于硬鞭。其鞭长四尺半，把手为圆形，上有若干突出圆结，便于握手。把手前有圆形护盘。鞭身前细后粗，呈竹节状，共有九节或十一节不等，鞭身顶端很细。通体为铁制。

(图1-6)



图1-5 水磨钢鞭



图1-6 竹节鞭

双鞭 古代短兵械之一。铜或铁制成，竹节形，故又称“竹节双鞭”。使用时双手各执一把，舞练技法主要有：摔、掉、

点、截、挡、盘、扫等。(图1-7)

双侠鞭 双侠鞭呈圆柱形，护手呈朝天角。

两仪鞭 双兵械之一。两仪鞭长三尺，鞭身为铜制，呈菱形状，无刃，但菱角分明。护手前粗为八分，顶端为六分。握手处如剑把，长六寸，尾端有八楞形铜铸。护手为圆盘状，宽约六寸，向前突出四寸而分项而出。其用法如双鞭。(图1-8)

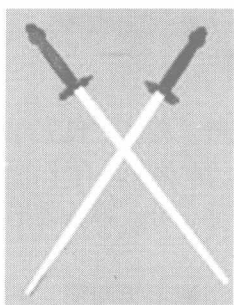


图1-7 双 鞭

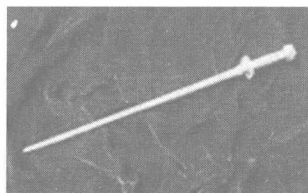


图1-8 两仪鞭

软 鞭 泛指由镖头、握把、若干铁节或数节棒棍以环相连制成的一类兵械。软鞭可击、可答、可缚、可勾，善用者能胜刀剑。软鞭中有三节鞭、七节鞭、九节鞭、十节鞭、十三节鞭，这些鞭（现在均统称为九节）演练的技法和套路基本相似。另外，还有橡胶带或者皮、麻类、索类等编织制成的如蛇形软鞭、笞鞭、皮鞭等，此类鞭在技击上是以抽打为主。(图1-9、1-10)

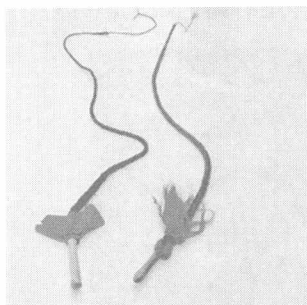


图 1-9 软 鞭

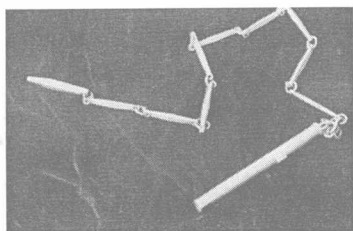


图 1-10 软 鞭

三节鞭 由鞭头、鞭把和中间两个钢节以铁环连接而成。
(图 1-11)

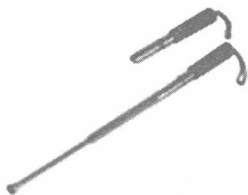


图 1-11 三节鞭

九节鞭 铁或钢制，由九节短鞭组成。其顶端节为鞭头，形状为枪头形成圆锥形，其后有环，以铁环与下一节相连。最尾端一节为鞭把，多为圆柱形。每两节鞭中以铁环相连。一般每节鞭长与练者拳头相同或略长。九节鞭类的各种铁鞭，是一种“软硬兼施”，可长可短的兵器，平时携带方便。九节鞭以圆周运动为主，借助于手臂摇动和身体各部位的转带，增加惯性动力而改变圆心及方向。主要练习技法有缠、抡、扫、挂、抛、舞花及地趟鞭法等。(图 1-12)

杆子鞭 短杆头系绳索装一镖头，杆尾有鐏。(图 1-13)

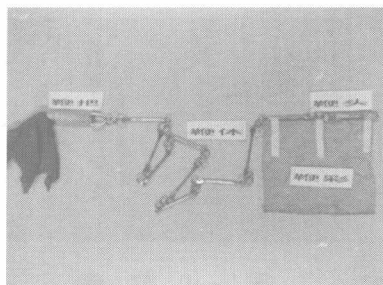


图 1-12 九节鞭



图 1-13 杆子鞭

皮 鞭 以生牛皮或牛筋制成。也可以以麻绳编制后，用油浸透，方可使用。长度按需要而定，可长至二丈，也可短至数尺。(图 1-14)

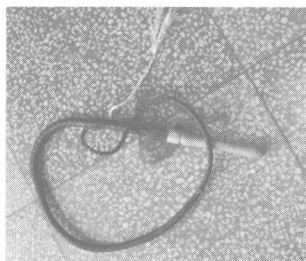


图 1-14 皮 鞭

短 鞭 短鞭没有鞭把，只有鞭身，鞭身以生牛皮或生牛筋编制而成，长度为三尺至四尺半。