

【中国少林拳竞赛套路丛书】

棍术

国家体育总局武术运动管理中心 审定

中国少林拳竞赛套路

人民体育出版社

中国少林拳竞赛套路丛书

棍术

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少林拳竞赛套路. 棍术/国家体育总局武术运动
管理中心审定. -北京:人民体育出版社, 2003
ISBN 7-5009-2422-4

I. 中… II. 国… III. ①少林拳-运动竞赛-套路
(武术) ②棍术(武术)-运动竞赛-套路(武术)
IV. G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016564 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 5.875 印张 69 千字
2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷
印数:1-10,150 册

*

ISBN 7-5009-2422-4/G · 2321

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《中国少林拳竞赛套路》

编委会

顾问：李 杰 张振河 封励行 刘世东

主 编：黄凌海

副主编：杨战旗 魏来洲 郝怀木 张学军

陈松林 吴聚财 李 婕 宋 阳

张俊卿 梁以全 刘宝山 刘善民

栗胜夫 马春喜 李德成 吕延芝

王长青 聂建国 陈沛菊 王松伟

郑跃峰

执 笔：郑跃峰

编 委：（以姓氏笔画为序）

王宗仁 王继强 冯根怀 乔凤杰

刘国帆 刘海钦 刘海科 杜金山

陈同山 金燕明 郑光荣 郑忠孝

耿合营 唐文漪 梁少飞 梁少宗

梁松华

审定委员会

主 任：蔡龙云

副主任：黄凌海

江百龙 杨战旗 郝怀木

钱源泽 刘善民 栗胜夫

陈亚斌 李德成 乔 燦

编者说明

《中国少林拳竞赛套路》是应当今少林武术的发展形势及国内外广大少林武术爱好者的需求而编写的。

自 1978 年我国实施改革开放政策以来，作为中华民族优秀传统文化遗产之一的少林武术，犹如枯木逢春，蓬勃发展起来。20 世纪 80 年代初，电影《少林寺》的放映，更使少林拳受到国内外广大青少年的青睐，为少林武术的发展起到了推波助澜的作用。90 年代以来，在国务院领导的亲切关怀和国家体育总局、河南省政府的直接领导下，河南郑州成功地举办了七届国际少林武术节，奏响了将武术文化交流、旅游观光、经贸洽谈等融为一体的光辉乐章，既发扬光大了少林

武术，又促进了社会经济的发展，真可谓一举多得。随着少林武术在国内外的影响日趋扩大，习练者日愈增多，如何使祖先留给我们的这份宝贵遗产更科学规范、更符合现代竞技体育项目的一般规律，并有益人们身心健康的问题也随之产生。为解决这一重大课题，由国家体育总局武术运动管理中心组织领导，在河南省、郑州市和少林拳发源地登封市三级体育行政部门的密切合作下，于2000年10月在登封市举办了首届全国武术少林拳大赛，并在大赛期间召开了关于如何编写少林拳竞赛套路的专家座谈会。接着于同年11月选调全国一批著名武术专家、学者和武术管理者，成立了《中国少林拳竞赛套路》编委会，对众多有代表性的传统少林武术套路进行反复提炼，取多家之长，并广泛听取了少林各家代表拳师的意见，初步完成了《中国少林拳竞赛套路》的创编工作。经2001年9月第7届中国郑州少林国际武

术节的演示，大家一致认为此套路能较全面地体现少林武术的技术、风格 and 特点。历时一年多的反复实践和修正，最终于 2001 年 10 月在登封市召开了《中国少林拳竞赛套路》编委会审定会议，予以通过。由此可知，这本书是新时代的产物，是许多少林武术专家和千百万少林武术爱好者心血的结晶。

由于编写时间仓促，加上水平有限，深知要把历史悠久、博大精深的少林武术的全部精华都提炼、浓缩到这个竞赛套路里，难度很大，因此，缺憾甚至错误都在所难免，敬请广大读者和方家指正，多提宝贵意见，以求逐步完善。

2003 年 2 月 10 日

目 录

一、套路简介	(1)
二、说明	(2)
三、套路动作名称	(4)
四、套路动作图解	(8)
五、全套动作演示图	(150)

一、套路简介

少林棍竞赛套路的素材来源，是依据现在流传广泛的阴手棍、齐眉棍、烧火棍、夜叉棍等少林传统棍法的主要技术动作，在继承固有的风格特点的基础上，综合了传统少林棍法的实战技法并按照竞赛的具体要求创编而成。其内容丰富、结构严谨、布局合理、棍法泼辣多变、技击性强。全套共 57 个动作，分 4 段，演练时间约 1 分 16 秒，有一定的强度和难度，代表了目前少林棍术的较高水平。

二、说明

（一）为了表述清楚，图像和文字对动作作了分解说明，练习时应力求连贯衔接。

（二）在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体的某一部分，各运动部位都要协调活动，不要先后割裂。

（三）动作方向转变以人体为准标明前后左右。

（四）图上的线条是表明这一动作到下一动作经过的路线和部位。左手、左脚和棍

把为虚线 (· · · · · · →), 右手、右脚和棍梢为实线 (——→)。

(五) 本书图文并茂, 图文不相符之处以文字为准。

三、套路动作名称

第 一 段

1. 预备势
2. 开步抱拳（天王抱琴）
3. 抱棍推掌（金鸡缠蝶）
4. 背棍弓步推掌（苏秦背剑）
5. 马步挑把（挑走势）
6. 马步挑棍（挑走势）
7. 弓步盖把（泰山压顶）

8. 蹲步摔棍（力劈华山）
9. 抡棍踹腿（横扫千军）
10. 盖把棍（野马上槽）
11. 旋风脚马步藏棍（旋风卷尘）
12. 弓步扫棍（白猿探穴）
13. 弓步后拨棍（济公倒扇）
14. 弓步挑把架棍（挑裆棍）

第 二 段

15. 弓步抱棍（文王拉纤）
16. 马步劈棍（泰山压顶）
17. 横击棍（拨云开天）
18. 横击把（小鬼拨扇）
19. 弓步盖把（鲁班劈斧）
20. 左虚步推棍（小僧上香）
21. 右虚步推棍（和尚上香）
22. 弹腿挑棍（猴子搅水）
23. 弓步扫棍（青龙摆尾）

24. 弓步云扫棍（拨云见日）
25. 提撩舞花（夜走麦城）
26. 坐盘背棍（罗汉睡觉）
27. 卧鱼平衡（罗汉卧地）
28. 弹腿横击把（青龙出海）
29. 弓步挑棍（关公挑袍）

第三段

30. 马步抡棍（樵夫抱竿）
31. 马步拦击棍（拦腰棍）
32. 蹲步盖把（泰山压顶）
33. 弓步拦击棍（瞎子探路）
34. 弓步戳棍（白蛇吐芯）
35. 坐盘背棍（童子拜佛）
36. 马步斜劈棍（饿虎拦路）
37. 马步横击棍（关公横刀）
38. 歇步扫棍（乌龙翻江）
39. 弓步挑棍（铁牛耕地）
40. 马步拨棍（济公倒扇）

41. 马步斜劈棍（樵夫劈柴）
42. 抡棍歇步挑棍（风卷残云）
43. 扫棍回崩（燕子取水）

第 四 段

44. 弓步劈棍（力劈华山）
45. 三挑劈棍（老翁锄地）
46. 左右拨棍（拨草寻蛇）
47. 歇步挑棍（雾里挑灯）
48. 弓步戳棍（穿心棍）
49. 提膝举棍（霸王举旗）
50. 跳步拦拿弓步戳棍（乌龙翻江）
51. 丁步戳把（倒拖荆棘）
52. 马步劈棍（大圣降妖）
53. 勾踢提膝斜劈棍（浪子踢球）
54. 弹腿挑棍（哪吒偷金）
55. 马步抱拳棍（大亮旗）
56. 并步抱拳（天王抱琴）
57. 收势

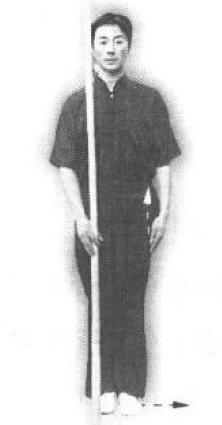


图 1

四、套路动作图解

第一段

1. 预备势

两脚并步直立。右手持棍中段，棍把端着地，竖立于身体右侧；左手五指自然并拢下垂，贴于左大腿侧。目平视前方（图1）。

要点：头正、颈直，挺胸、收腹、敛臀。