

棍

术

竞赛套路

武术竞赛系列丛书

中国武术研究院 中国武术协会 审定

棍术竞赛套路

武术竞赛系列丛书

人民体育出版社

人民体育出版社

武术竞赛系列丛书

棍术

竞赛套路

中国武术研究院 中国武术协会 审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

棍术竞赛套路/中国武术研究院, 中国武术协会审定. - 2 版. - 北京:人民体育出版社, 1998

(武术竞赛系列丛书)

ISBN 7-5009-1718-X

I. 棍… II. ①中… ②中… III. 棍术(武术) - 套路(武术) IV. G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38452 号

★

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

★

880×720 毫米 32 开本 6.375 印张 70 千字

1989 年 6 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 版第 2 次印刷

印数:1—10,100 册

★

ISBN 7-5009-1718-X/G·1617

定价:8.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

出版说明

近年来,国内外武术运动蓬勃发展,各种形式的竞赛活动日益频繁,迫切需要规范化的竞赛套路。为此,中国武术研究院、中国武术协会组织了国内著名的教练员、太极拳名家和部分优秀运动员,编制了长拳、南拳、南刀、南棍、太极拳、太极剑、刀术、剑术、棍术、枪术等竞赛套路。

竞赛套路保留了有关拳术、器械的风格特点,反映了当今武术的技术水平。不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理,而且动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则的要求。它们是国内外武术比赛也是1990年亚运会武术比赛的内容。

竞赛套路已经中国武术研究院审定,现编绘成书出版发行,并将摄制教学录像带广

目 录

动作名称……………(1)

动作说明……………(5)

附：棍术竞赛服装规定 (196)

动作名称

第一段

1. 预备势…………… (5)
2. 撩掌推棍…………… (6)
3. 丁字步抱棍…………… (8)
4. 平抡棍仆步抱棍… (13)
5. 歇步绞棍…………… (18)
6. 抡扫腾空举棍…… (20)
7. 仆步摔棍…………… (23)
8. 抡棍弓步背棍…… (24)

- 9. 转身云拨棍 (32)
- 10. 转身抡棍 (38)
- 11. 抡棍旋子 (43)
- 12. 插步绞把 (52)
- 13. 弓步戳把 (57)
- 14. 插步绞戳棍 (58)
- 15. 跳点棍仆步摔棍 (62)
- 16. 横裆步崩棍 (65)
- 17. 撩棍蹬腿 (66)

- 18. 弓步戳把 (69)
- 19. 涮腰扫棍 (71)
- 20. 提膝背棍 (76)

第二段

- 21. 原地舞花 (78)
- 22. 击步旋风脚 (87)
- 23. 转身扫棍 (100)
- 24. 坐盘抱棍 (104)
- 25. 转身扫棍 (107)

- 26. 上步撩棍·····(112)
- 27. 半马步劈棍·····(115)
- 28. 弓步云拨棍 ··· (117)
- 29. 扣腿戳把·····(120)

第三段

- 30. 插步绞棍·····(124)
- 31. 插步戳棍·····(127)
- 32. 舞花跳仆步摔棍(128)
- 33. 弓步扫棍·····(132)
- 34. 转身跳点棍·····(136)
- 35. 仆步摔棍·····(139)
- 36. 转身盖把·····(140)
- 37. 抡棍弓步背棍··(143)

第四段

- 38. 转身点棍·····(149)
- 39. 插步背棍·····(157)
- 40. 插步云拨棍·····(162)

- 41. 转身抡扫棍……(168)
- 42. 跳仆步摔棍……(172)
- 43. 弓步崩棍……(177)
- 44. 插步绞棍……(178)
- 45. 转身抡棍……(180)
- 46. 虚步背棍……(182)
- 47. 转身云棍……(185)
- 48. 弓步推掌……(190)
- 49. 并步抱棍……(191)
- 50. 收势……(193)

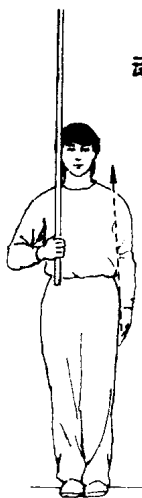


图 1

动作说明

第一段

1. 预备势

两脚并步直立，右臂屈肘，右手正握棍身后部置于胸右侧，棍身垂直，左手垂于体侧；目向前平视。（图 1）



图 2 ①

第一段

2. 撩掌推棍

①身体稍右转，左掌向前撩至与肩平。(图 2 ①)

注：图中实线表示下一动棍梢与右脚的运行路线，虚线表示棍把与左脚的运行路线；运动员的服装，应按规定穿着。下同。



图 2 ②

第一段

②身体左转,左手握拳收抱于腰侧;同时,右手向前将棍推出,棍身仍垂直;目向前平视。(图 2 ②)

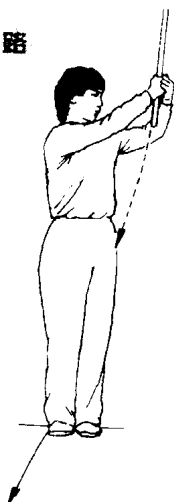


图 3 ①

第一段

3. 丁字步抱棍

①身体稍左转，右手持棍随体左
转摆至左胸前，左手扶在右手背上；
目视右手。(图 3 ①)

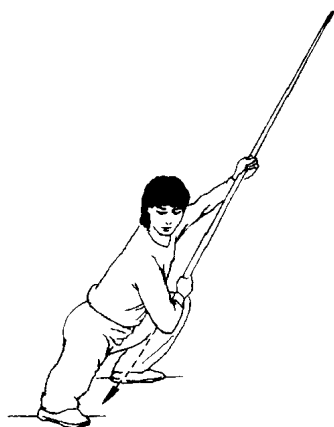


图 3 ②

第一段

②右脚向右侧跨步成右仆步；同时，右臂屈肘，右手向右拉棍，左手向前滑握；目视右侧。（3 ②）



图 3 ③

第一段

③上体向右侧倾斜，双手持棍
向右下戳出；目视棍把。（图 3 ③）

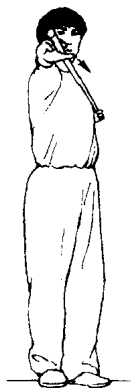


图 3 ④

第一段

④重心右移，右腿直立，左脚跟
向右脚内侧靠拢成丁字步；同时，右
手持棍上移至身体右侧，左手向前
滑握；目视棍把。（图 3 ④）

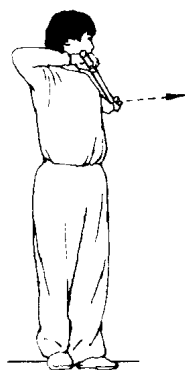


图 3 ⑤

第一段

⑤右臂屈肘，左手稍向把端方向滑握；目向前平视。（图 3 ⑤）