

ZHONGHUA GUNSHU

中华棍术

李士信 编著



金盾出版社

中华棍术

李士信 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本由北京大学体育部李士信教授精心编著的棍术专著。主要内容包括:棍术基本步型、基本步法、基本棍法、基础棍术套路和蟠龙棍、棍术攻防技法等。本书所介绍的棍术,是作者 50 余年习武、教学实践经验的科学总结。其棍法汇集了各名门棍法,总计为 48 法。书中除介绍初级棍的基本技能和基础套路外,还有属于提高的棍术套路和双人攻防技击棍法。

本书内容丰富,图文并茂,科学实用,通俗易懂。既适合棍术初学者阅读,亦可供武术运动员学习,还可供有关院校武术教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

中华棍术/李士信编著. —北京:金盾出版社,2000.12
ISBN 7-5082-1345-9

I . 中… II . 李… III . 棍术(武术)-中国
IV . G 852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43915 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京民族印刷厂

黑白印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.25 彩页:20 字数:238 千字

2000 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

中华武术源远流长,举世闻名,是中华民族瑰宝,棍术就是其中之一。

棍术是深受人们喜爱的一种武术项目,在国内各年龄段人群,特别是在青少年中练的人很多。能普及棍术活动的原因是多方面的,除了对中华武术文化的崇尚外,其器械——棍,能够因陋就简,就地取材,也是其中重要原因之一。凡有树木的地方,人们都可以找到自己所需要的棍,并根据需要任意取其长短、粗细、质地令自己满意的棍。较为常见的是白蜡棍,其木质细腻,油皮光滑,坚硬而富有弹性,使用起来非常得手。另外,使棍的方法可简可繁,形式多样,即使少年儿童拿起来也能舞弄,比其他武术器械安全性强,使用起来方便,有广泛的群众基础,容易普及。棍术对增强人民体质有很大促进作用。

棍术是国内和国际武术比赛项目,既需要普及,又需要提高。棍术是青少年业余武术学校训练的主要项目之一,每年都有各种形式、各层次的棍术比赛。全国武术比赛、青少年武术比赛、国际武术比赛及世界武术锦标赛,棍术都被列为正式比赛项目。

为了推动全民健身活动的进一步深入开展,指导读者科学地从事棍术练习,特意编著这本棍术书。本书主要内容分为棍术的基本步型、基本步法、基本棍法、基础棍术套路和蟠龙棍套路及棍术攻防技法等部分。

“棍术基本步型”部分,主要介绍棍术中的基本功架。过去称武术为功夫、把式等。俗语说:“把式把式全靠架式,没有架式就没有把式”。这里所说的“架式”,主要是指这些基本步型、步法、手型、手法、身型、身法等基本姿势。

“棍术基本步法”部分,是介绍承接基本步型的各种移动方法,从起、落、行、走到击、弹、踹、跳等。

“基础棍法”部分,是本书的重点部分,笔者尽量汇集了各有名门派的棍法,并作了一些说明,使读者对中华棍术棍法有个全面了解。少林棍法据记载是18法,而本书总结了48法,尽量力求全面详尽。

“基础棍术”套路部分,顾名思义,是以棍术的基本动作编撰而成的短小精干的套路,包括了棍术中的基本步型、步法、棍法,是棍术入门的套路,一般人都做得了,供初学者练习棍术时参考。

“蟠龙棍”套路部分,不光包括基本步型、步法、棍法,而且有一些高难动作及跳跃动作,属于提高方面的套路,以供有一定武术基础的读者练习。

“棍术攻防技法”部分,是以两人对棍形式进行一攻一防的练习,以便使读者明了棍法的攻防含义。现在许多青少年练习棍术,喜欢动作花一些、有气势,这是无可非议的,但往往忽略每一招势的作用和目的意义,也就是说攻防含义。其实武术的攻防,恰恰是中华武术最精粹的东西,舍此与体操无异。因此特意列举了多组攻防棍法,以供读者参考。

另外,在阅读本书时,有几点需要加以说明:

一是方向定位。练习者起势时站立的方向:可假设为前面为A方向,后面为C方向,左边为B方向,右边为D方向。将不动的场地方向定位后,身体的朝向任意变换,都以定位的

方向为标准。

二是本书中的“基础棍术”和“蟠龙棍”套路部分,其插图是背向读者的,这样“示范者”——图例与读者面朝同一方向,练习起来就方便多了。

三是在“棍术攻防技法”中采用甲方、乙方对练方式。在服装方面,甲方不扎腰带,扎腰带的为乙方,这样二者有明显区别。因为这些动作实用性强,因而也带有一定的不安全因素,希望读者练习时注意安全。

四是握棍的方法。以往不少书关于握棍方法只是笼统地说“两手握棍……”本书写得更具体些,如“正握棍”,是指两手虎口朝同一方向握棍;“对握棍”,是指两手虎口相对握棍。这样读者做起来更加准确、严谨。

总之,笔者主观愿望是想将本书尽量编写整理得全面一点、系统一些,为读者提供方便。但是由于本人水平有限、时间匆忙等原因,难免有疏漏之处,敬请读者提出意见和建议。也敬请武林界的朋友指教,对此表示衷心感谢。

作者

F207/P

作者简介



李士信(笔名李茂),1961年在北京体育学院武术系学习;1962年入选该院武术代表队,与队友十余次为我国领导人和外国元首进行武术表演;1964年入选第二届全国运动会北京市武术集训队体院队队长;1965年大学本科毕业后分配到北京大学

体育部任教。从1965年开始任全运会武术比赛裁判,1980年开始在全国武术比赛中先后任裁判长、副总裁判长和总裁判长;并应邀先后赴日本、俄罗斯、美国、加拿大及港、澳、台等国家和地区讲学、进行学术交流及培养国际武术裁判。1995年被评为“中华武林百杰”之一,被授予空手道十段荣誉称号。现任北京大学教授、中国体育研究会武术分会副秘书长、北京市武术协会副秘书长、北京市大学生体育协会秘书长、《中国武术百科全书》编委等职;被聘为少林武术研究会顾问、美国空手道黑腰带会社武术教练。编著的《少林罗汉十八掌》、《少林十三腿》、《峨嵋短剑十三势》、《中国古代延年益寿术》、《图说气功》等著作先后在国内及日本、美国出版;会同其他专家编写出版了《简明武术辞典》一书;录制了《少林拳》、《中国武术简介》、《二十四式太极拳》等教学音像带。

(本书彩照摄影者:李剑;插图
绘画者:刘慧宁;武术动作表演者:
李士信、高万亭)

一、棍术基本步型

弓步扎棍



横裆步架棍

马步抱棍





虚步点棍

仆步摔棍



歇步正握棍

坐盘挎棍



插步架棍



半马步拨棍



独立持棍



独立背棍

二、棍法、步法

上步抱棍



并步劈棍



独立步托棍



俯身前扎棍



插步戳棍

后插步戳棍



拖棍



右竖叉摔棍



上步背棍



后撩步背棍





横裆步背棍



右手上架棍



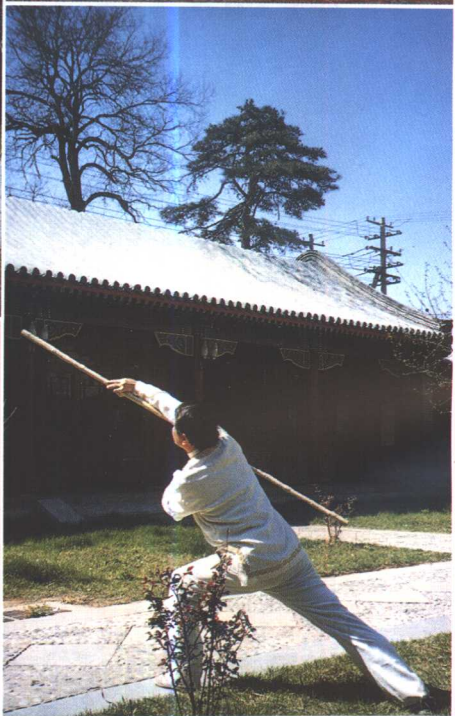
俯身架棍

朝天蹬背棍



俯身背棍

横击棍





插步盖顶棍



凌空上举棍



独立跨棍

跳步扎棍



半马步扎棍



上步挎棍



仆步挎棍

