



乙组棍术图解

人民体育出版社

乙组棍术图解

人民体育出版社

G852.2/13

乙组棍术图解

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发

1963年11月第1版 1977年12月第3次印刷

印数：16,001—566,000册

统一书号：7015·1208 定价：0.20元

动 作 名 称

预 备 式

第 一 段

- 一、虚步抱棍
- 二、提膝背棍
- 三、跳步转身弓步云劈棍
- 四、提膝背棍
- 五、马步左右上拨棍
- 六、舞花歇步背棍
- 七、舞花转身仆步抡劈棍
- 八、弓步绷棍
- 九、虚步下拨棍
- 一〇、上步转身仆步抡劈棍

第 二 段

- 一一、歇步压棍
- 一二、舞花歇步劈棍
- 一三、平扫仆步抡劈棍
- 一四、弓步拦棍
- 一五、背棍望月式平衡
- 一六、歇步背棍
- 一七、仰身平云提膝抱棍

第 三 段

- 一八、盖步舞花提膝劈棍
- 一九、跳步翻身仆步抡劈棍
- 二〇、虚步绷棍
- 二一、转身虚步挑把
- 二二、舞花高虚步下点棍
- 二三、上步左右提撩棍
- 二四、翻身舞花跳步仆步抡劈棍
- 二五、马步盖把
- 二六、舞花歇步劈棍
- 二七、虚步肩背棍

第 四 段

- 二八、转身跳步向左平抡棍、弓步肩扛棍
- 二九、转身跳步向右平抡棍、弓步抱棍
- 三〇、虚步点棍
- 三一、提膝外绞击步戳棍
- 三二、挑把转身戳棍
- 三三、踢腿撩、仆步拦棍

第 五 段

三四、虚步挑棍

三五、上步左右单臂花

三六、翻身抡劈虚步下点棍

三七、转身虚步下点棍

第 六 段

三八、提膝绷棍

三九、跟步丁步点棍

四〇、弓步戳棍

四一、插步劈棍

四二、翻身马步左右横击

第 七 段

四三、左右下挂弓步盖把

四四、左右虚步挑棍

四五、缠绞左弓步压把棍

四六、左弓步挑把

四七、翻身舞花仆步抡劈棍

第 八 段

四八、弹腿反点棍

四九、上步舞花旋风脚

五〇、弓步平拨棍

五一、跳步转身平抡棍

五二、弓步肩背棍

收 式



图 1

预 备 式

两脚并步站立，面向南；右手持棍，虎口向前，使棍垂直地贴近身体右侧；左手自然下垂；目向前平视。（图1）

注：1. 插图面对方向（前）为南，右方为西，左方为东，背后为北。

2. 实线表示棍梢、左手和右脚下一个动作的路线；虚线表示棍把、右手和左脚下一个动作的路线。



图 2

第 一 段

一、虚步抱棍

（一）右脚后撤半步，脚尖虚点地面；右手持棍上滑至右胸前；左手由左侧向右移至右小腹前接棍，手心向内；目视左手。（图2）



图 3

（二）左腿屈膝，右腿蹬直；左手握棍中段，使棍把向前划弧；右手使棍梢向后、向下划弧；目视右方。（图3）



图 4

(三) 左手使棍把向上、向左后下方划弧，右手使棍梢向下、向前、向上划弧；同时身体重心后移于右腿，右腿屈膝下蹲，左脚尖点地，成左虚步；两手将棍斜抱于身体左侧，棍梢与头平，棍把与右膝平；目视左方。(图 4)



图 5

二、提膝背棍

(一) 左脚向前半步；左手使棍把由后经上向前划弧；右手使棍梢向前下、向后划弧。(图 5)



图 6

(二) 右脚向前上一步；右手使棍梢由后向上向前划弧；左手持棍由前移至右腋下，手心向上；目视前方。(图 6)



图 7

(三) 左腿屈膝上提，右腿蹬地伸直；同时右手使棍梢由前向下、向后划弧，将棍背于背后，棍把高过头部，棍中段贴近右背后，棍梢指向后下方；左手由右腋处向下、向前、向上变掌挑起；目视左掌。(图7)



图 8

三、跳步转身弓步云劈棍

(一) 左脚向左后方落一步，身体随之左转 90° ；右手使棍梢向右下方随身移动并斜贴于右臂后；同时左手向下落至右胸前；目视前方。(图8)



图 9

(二) 右腿屈膝向上、向前摆出；同时右手使棍梢向前、向左上划弧；当棍绕至胸前时，左手在右腋下接棍并握于右手下边，虎口向前；身体左转，面向东北。(图9)



图 10

(三) 左脚用力蹬地, 身体向左旋转跃起, 两腿在空中屈膝, 面向西; 两手持棍 (姿势不变) 随身体旋转在空中云棍, 右手虎口向上使棍梢向后、向右上平划弧。(图 10)



图 11

(四) 身体继续向左转 90° , 同时右脚落地; 两手持棍 (姿势不变), 使棍梢在空中随体转向左划弧; 目视左前方。(图 11)

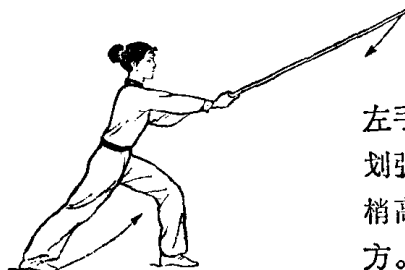


图 12

(五) 左脚随即落地, 左腿屈膝, 右腿蹬地伸直成左弓步; 两手向棍把处活把握棍, 右手向左手靠拢, 同时两手使棍由右上向前划弧劈出, 左臂微屈, 右臂伸直, 棍梢高与头平, 棍把置于胸前; 目视前方。(图 12)

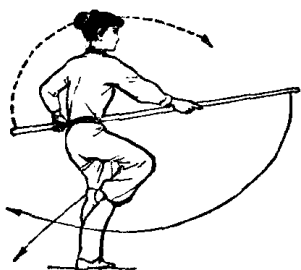


图 13

四、提膝背棍

(一) 左手握棍把后抽，右手滑把持棍；同时右腿屈膝抬起，右脚扣贴左膝窝，左膝微屈；目视前方。(图13)



图 14

(二) 右脚向后落步，两腿微屈；同时右手持棍，使棍梢由前向下、向后沿身体右侧划弧至右后方；目视前方。(图14)

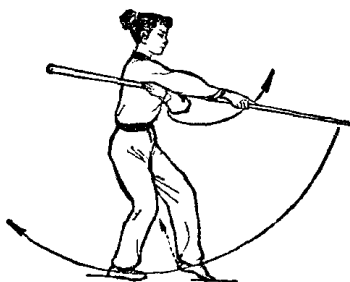


图 15

(三) 身体重心后移于右腿，右膝微屈成左虚步；右手使棍梢由后向上、向前划弧；左手持棍收至右腋处；目视棍梢。

(图15)

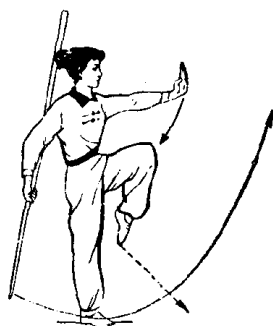


图 16

(四) 左腿屈膝上提，右腿蹬地伸直；同时右手使棍梢由前向下、向后划弧，将棍斜背于背后，棍把高过头，棍中段贴近背后，棍梢指向后下；左手在右腋处脱棍变掌，并向前、向上挑起；目视左掌。(图16)

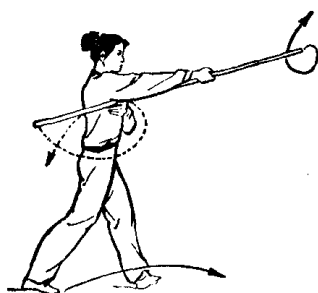


图 17

五、马步左右上拨棍

(一) 左脚向前上一步；同时右手使棍梢由后下向右、向前沿身体右侧划弧；左手由前向下至右腋处接棍正握；目视棍梢。(图17)

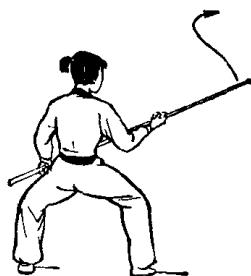


图 18

(二) 左脚尖外展，右脚向前上一步，上体随之左转 90° ，两膝弯屈（大腿与地面平行）成马步；同时右手持棍，使棍梢向上、向右、向下划一小立圆并向右前方云转拨出，右手心向上；左手由右腋处下降，并随体转向左移至身体左侧，使棍身斜贴于腹前，棍梢与头平，棍把与膝平；目视棍梢。(图18)



图 19

(三) 身体重心右移，右腿微屈，身体右转 90° ；同时右手滑把向左手靠拢；左手脱棍准备换握；目视前方。(图19)



图 20

(四) 左脚向前上一步，身体向右转 90° ，两膝弯屈成马步；同时左手正握接棍，使棍梢向左下、向前、向上划弧拨出；棍梢与头平，棍把与膝平，棍身斜贴于腹前；目视棍梢。(图20)

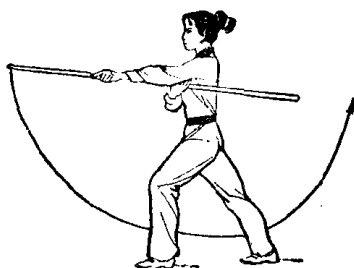


图 21

六、舞花歇步背棍

(一) 右脚沿左腿后向左插步，上体随之右转 90° ；同时左手使棍梢由左向上、向前划弧；右手滑把移至左腋处；目视棍梢。(图21)

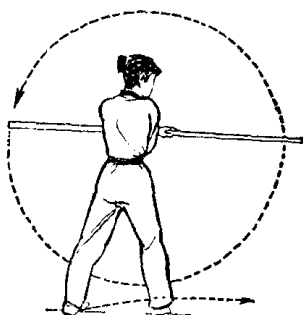


图 22

(二) 左手使棍梢由前向下、向右、向后划弧，右手活把持棍，两臂在胸前交叉，左手置于右臂外；同时身体右转 90° ，目视右方。(图22)

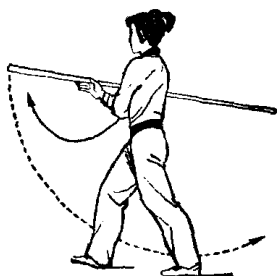


图 23

(三) 左脚向右腿后插步，上体左转 90° ，面向西；右手持棍把向下、向后、向上、向前沿身体右侧划一立圆，将棍夹于右腋下，棍身平；左手持棍置于右腋下；目视棍把。(图23)

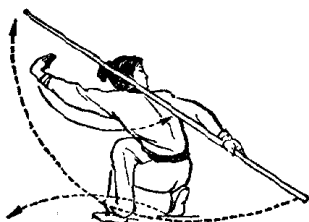


图 24

(四) 两腿屈膝下蹲，左脚前掌和右脚着地成歇步；同时右手使棍把由前向下、向后划弧，将棍斜背于背后，棍梢在头部左上方，棍把在身体右下方，接近地面，右臂伸直，手心向后；左手由右腋下脱棍变掌向下、向前、向上撩出亮掌；目视右后方。(图24)

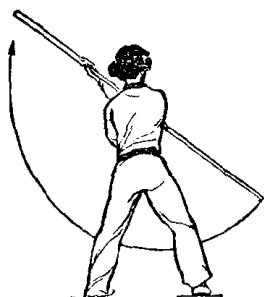


图 25

七、舞花转身仆步抡劈棍

(一) 身体重心上移，左脚左出一步；右手持棍把由后向下、向前划弧；左手回收到右腋处，手心向上，虎口向外接棍，两手持棍斜抱于胸前；目视棍梢。(图25)

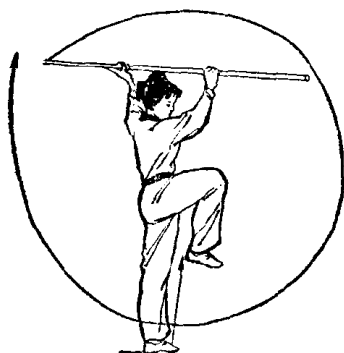


图 26

(二) 右腿屈膝向上提起，上体向右转 90° ；左手持棍由右腋处使棍梢向下、向左、向上划弧；右手握棍由左上方移至右上方，把棍平直架于头部上方。(图26)

(图26)

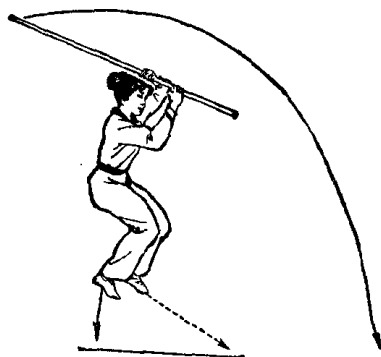


图 27

(三) 左脚用力蹬地，身体稍向右旋转跃起，两腿屈膝；左手滑把与右手靠拢握于靠棍把一端约三分之一处，同时使棍梢向前、向下经身体右侧再向后、向上沿身体右侧划一立圆，将棍举于身体左上方；目视下方。(图27)

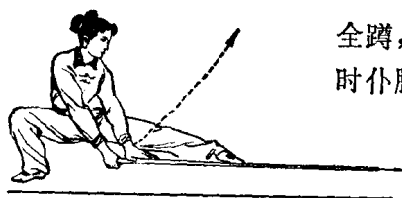


图 28

(四) 右脚落地并立即屈膝全蹲，左脚随即向左侧落地，同时仆腿伸直成仆步；两手持棍用力下劈，使棍身平击地面，两手活把握于棍把端；目视棍梢。(图28)

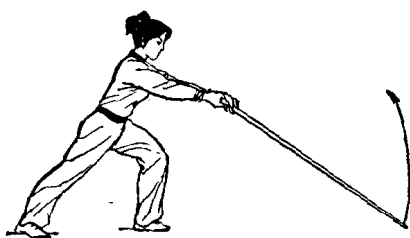


图 29

八、弓步绷棍

(一) 身体重心前移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步；两手使棍梢沿地面向前滑行至两臂伸直为止；目视棍梢。(图29)

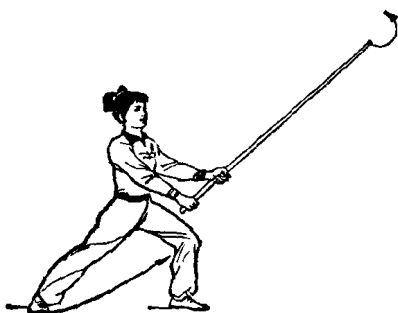


图 30

(二) 上体挺直，两臂内收至腹前，两手手腕部用力右手抽把下压、左手活把微上滑，使棍梢猛力上绷；目视棍梢。(图30)

九、虚步下拨棍

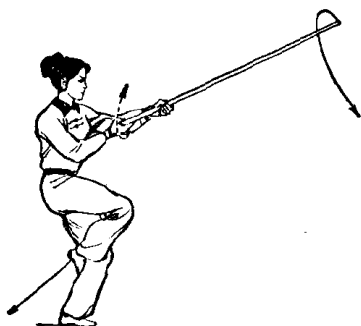


图 31

(一) 右脚向左膝窝处扣贴，左腿微屈膝；左手活把握棍为轴，右手握棍把，使棍梢向右前、向上划弧；目视棍梢。(图31)



图 32

(二) 右脚向后落步，重心后移于右腿，右腿屈膝下蹲，左脚收回半步，左脚尖点地，成左虚步；同时左手活把握棍为轴，右手由左向下、向右翻腕后抽划弧，棍把高过头部，使棍梢向上、向左下划弧拨出，左手心向上，右手心向外，两手间的距离稍比肩宽，棍梢指向前下，棍把置于头部右上方；目视棍梢。

(图32)



图 33

一〇、上步转身仆步抡劈棍

(一) 右脚向前上一步，身体随之左转 90°；右手握棍把向上、向右下划弧，左手收至身体左侧，棍把高于棍梢；目视棍把。(图33)

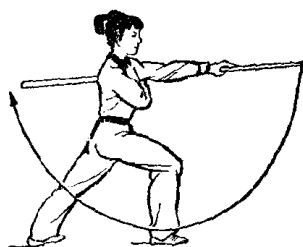


图 34

(二) 左手使棍梢向上、向前划弧；身体右转 90° ；左臂伸直，右臂屈肘，右手持棍置于左腋处；目视前方。(图34)

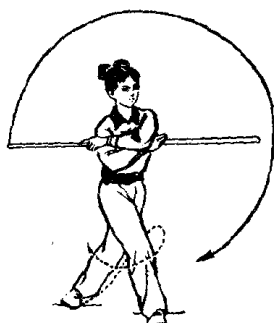


图 35

(三) 左手使棍梢向右下、向上沿身体右侧划弧，身体右转 90° ；左手置于右臂上；同时右腿蹬地伸直，左脚前掌着地。(图35)

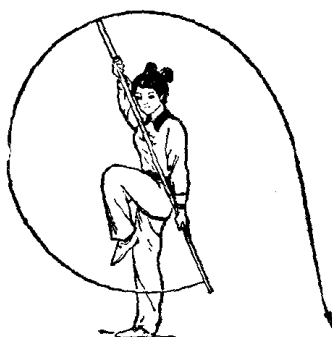


图 36

(四) 左脚从右腿后抽出并屈膝向右上方摆起，同时以右脚掌为轴，身体向右碾转，面向西；左手使棍梢由右向上、向左、向下随身体转动划圆，同时两手活把向两端分开，将棍斜抱于胸前，棍把高过头部，棍梢指向左下方；目视棍梢。(图36)