

天
新
龍
賽
規
已
套
路

乙
組
棍
術
圖



乙組棍術圖解

武术竞赛規定套路

中華人民共和國體育運動委員會運動司編

人民體育出版社

一九六三年·北京

25720

G852.2/19

统一书号：7015·1268

乙組棍术图解

武术竞赛规定套路

中华人民共和国体育运动委员会运动司編

人民体育出版社出版·北京天坛路·
(北京市书刊出版业营业登记证出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 15千字 印张 $2\frac{2}{10}$

1963年10月第1版

1963年10月第1次印刷

印数：一—10,800册

定价[9]0.80元

責任編輯：閻維仁

前 言

我国传统的武术运动，在解放后的几年中，由于党的关怀和重视，进行了整理和研究工作，使得这个深受广大群众欢迎的民族体育项目，更加完整和丰富起来，技术水平也有了很大的提高。

为了适应武术运动普遍发展的新形势和进一步推动技术水平的提高，国家体委编制了“武术竞赛规定套路”，并于1960年开始试行。

根据多种武术项目发展的不同情况和需要的缓急程度，以及运动性质的不同，首先整理了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。在整理编制过程中，吸取了各个项目传统的技术内容和新的技术创造。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会讨论、修改和试行，证明套路内容比较完整，因此，试行之后，对鼓舞广大武术运动员的锻炼热情和推动武术运动的技术革新，都起了促进作用；同时在一定程度上也推动了其他武术项目的研究、整理工作，为在武术运动中贯彻“百

花齐放，推陈出新”的方针，提供了一个较好的事例。

五项规定套路虽以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法、劲力等作为共同的技术基础，鉴于不同套路有不同的技术要求，在运动形式上各有其风格和特点，因而对身体锻炼也提出不同的要求。正确地兼顾五个项目规定套路的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促使身体得到更全面的发展。

全部规定套路共分甲、乙、丙三组。甲组难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，长拳项目另编女子套路；另外，武术竞赛规则中规定，女子竞赛时可不作棍术套路，并在刀、枪、剑三项套路中对女运动员也提出不同的技术要求。因此，甲组包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套。在规定套路之外，附有综合太极拳一套，供竞赛时自选套路的参考。

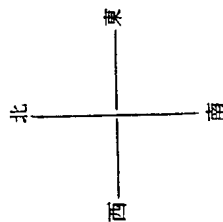
甲组规定套路是目前武术竞赛的最高标准，适合具有一定技术水平的运动员进行锻炼时采用。乙组套路的

棍术规定套路内容分析表

数量	内 容	跳	平	翻	腿	一 般	共	备 注
甲 组		12	5	25	2	24	68	
乙 组		8	9	22	1	19	59	
丙 组		2	5	9	1	15	32	

图 解 说 明

- (一) 棍上涂黑的一端为棍梢，另一端为棍把。
- (二) 实线表示棍梢的动作路线，虚线表示棍把的动作路线。
- (三) 为了便于区别，把右脚和左手的动作路线画成实线；左脚的动作路线画成虚线。
- (四) 正面图表示练习人面向南，背面图表示练习人面向北。练习人面向南时，左侧为东，右侧为西。（如下图）



难度和强度，与一般传统的技术套路相适应，适合一般提高技术水平需要。丙组系武术的基本套路，可作为中小学生的参考教材和供一般初学者选用。

下，在有关省、市体委和北京、上海、武汉、成都体育学院以及有关部门支持下，由部分武术工作者和运动员共同努力完成的。但因为这是新的工作，缺乏经验，并限于各方面的水平，难免仍有缺点，希望广大读者提出意见，以便今后改进。

附“棍术规定套路内容分析表”

国家体委运动司

第一段

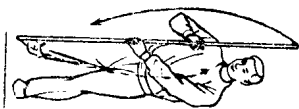
预备式

两脚并步站立，面向南，右手持棍，虎口向前，使棍贴近身体右侧，上下垂直，左手自然下垂，目向前平视。（如左图）

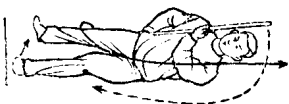


一 虚步抱棍

①右脚向后撤半步，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，手心向内接棍，目视左手。（如左图）



②左腿屈膝，右腿蹬直，左手握棍中段，使棍把向前划弧，右手使棍梢向后下划弧，目视右方。（如左图）



③左手将棍把向上、向左后下划弧，右手将棍梢向下、向前、向上划弧，同时身体重心后移落于右腿，右腿屈膝下蹲，左脚尖点地，成左虚步，双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。（如左图）



二 提膝梢棍

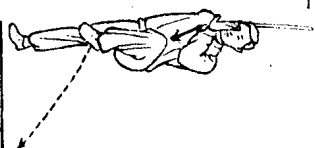
①左脚向前半步，左手将棍把由后经上向前划弧，右手将棍梢向前下、向后划弧。（如左图）



②右脚向前上一步，右手将棍梢由后向上、向前划弧，左手持棍由前移至右腋下，手心向上，目视前方。（如左图）

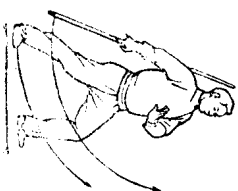


③左腿屈膝上提，右腿蹬地伸直，同时右手将棍梢由前向下、向后划弧，将棍梢于背后，棍把高过头，棍中段贴近右背后，棍梢指向后下方，左手由右腋下向下、向前、向上变掌擦出，目视左掌。（如左图）



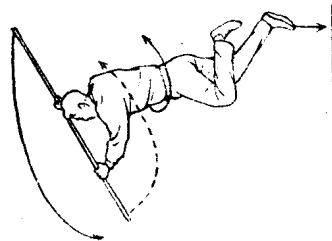
三 跳步转身弓步云臂棍

①左脚向左前上一步，身体随之左转90°，右手将棍梢向右下绕弧，使棍身斜贴于右臂后，同时左手向下落至胸前，目视左方。（如左图）

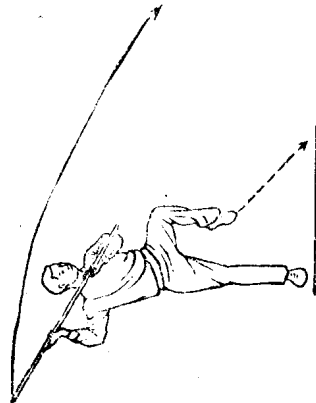




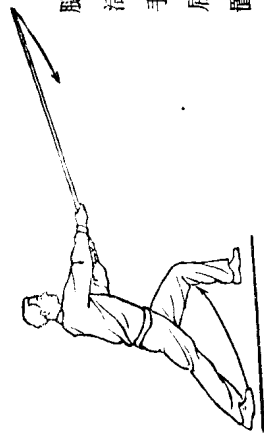
②右腿屈膝向上、向前摆出；同时右手将棍梢向前、向左上划弧；当棍绕至胸前时，左手在右腋下接棍并握于右手下边，身体向左转，面向东北。（如左图）



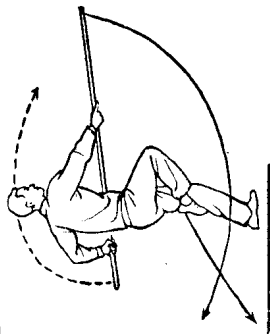
③左脚用力蹬地并向左旋转跃起腾空，双腿在空中屈膝，身体向左旋转，面向西；双手持棍（姿势不变）随身体旋转在空中云棍，同时右手换握，虎口向上，使棍梢向后、向右上划弧。（如左图）



④身体继续向左转90°，同时右脚落地；双手持棍（姿势不变），使棍梢在空中随体转向左划弧，目视左前方。（如左图）

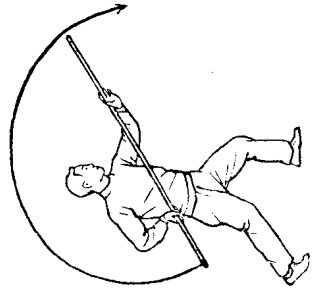


⑤左脚随即落地，左脚屈膝，右腿蹬地伸直成左弓步；双手向棍把处活把握棍，右手向左手靠拢，同时双手将棍由右上向前划弧劈出，左臂微屈，右臂伸直，棍梢高与头平，棍把置于胸前；目视前方。（如左图）

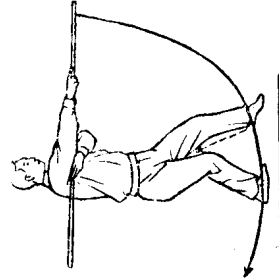


四 提膝滑棍

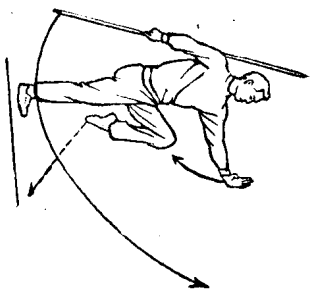
①左手握棍把后抽，右手活把持棍，同时右腿屈膝抬起，右脚扣贴左膝窝，左腿微屈膝下蹲；目视前方。（如左图）



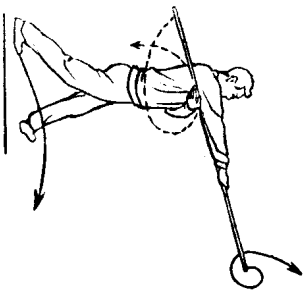
②右脚向后落步，双腿微屈；同时右手持棍，使棍梢由前向下、向后沿身体右侧划弧至右后方；目视前方。（如左图）



③身体重心后移于右腿，右腿微屈成左虚步状；右手将棍梢由后向上、向前划弧，左手持棍收至右腋下；目视棍梢。（如左图）

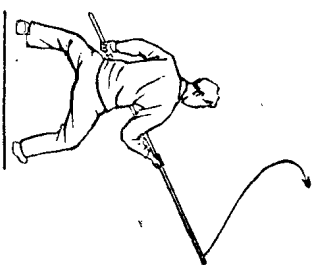


④左腿屈膝上提，右腿蹬地伸直，同时右手将棍梢由前向下、向后划弧，将棍斜搭于背后，棍把高过头，棍中段贴近背后，棍梢指向后下，左手在右腋处松开变掌并向前、向上擦出，目视左掌。（如左图）

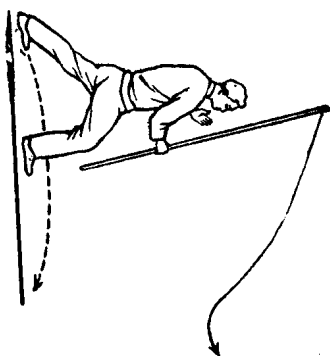


⑤左脚向前上一步，同时右手将棍梢由后下向右、向前沿身体右侧划弧，左手由前向下至右腋处接棍正握，目视棍梢。（如左图）

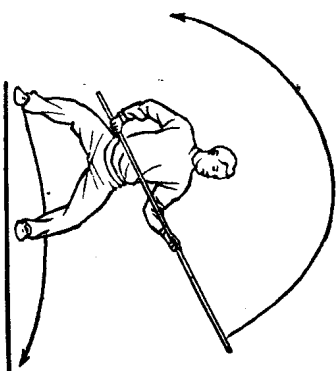
五 左右上拨棍



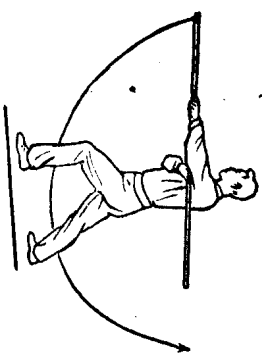
②左脚尖向外展，右脚向前上一步，上体随之左转90°，双腿屈膝下蹲，大腿与地面平行成马步，同时右手持棍，使棍梢向上、向右、向下划一小立圆并向前云转拨出，右手换握，手心向上，左手由右腋处下降随体转向左移至身体左侧，棍身斜贴于腹前，棍梢与头平，棍把与膝平，目视棍梢。（如左图）



③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握，左手脱手准备换握，目视前方。（如左图）

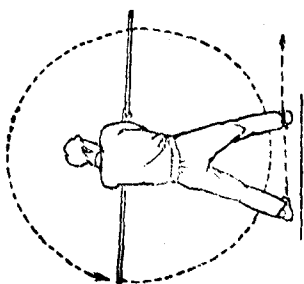


④左脚向前上一步，身体向右转90°，双腿屈膝下蹲成马步，同时左手正握接棍，使棍梢向左下、向前、向上划弧拨出，棍梢与头平，棍把与膝平，棍身斜贴于腹前，目视棍梢。（如左图）

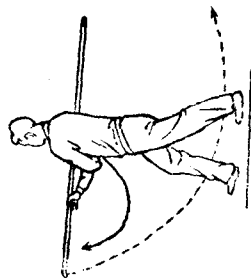


⑤右脚尖向外展，左脚向前上一步，上体随之向右转90°，同时左手使棍梢由左向上、向前划弧，右手滑把移至左腋处，目视棍梢。（如左图）

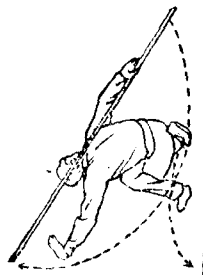
六 舞花散步摆棍



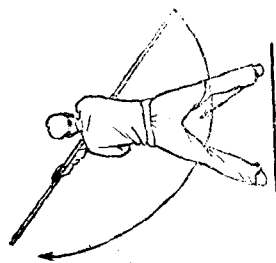
②左手将棍梢由前向下、向右、向后划弧，右手活把持棍，双臂在胸前交叉，左手置于右臂外；同时身体向右转90°；目视右方。（如左图）



③左脚向右腿后插一步，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。（如左图）

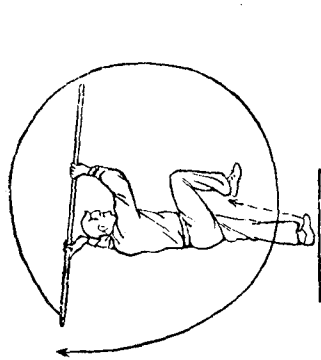


④双腿屈膝下蹲，左脚前掌和右脚外侧侧着地成歇步；同时右手将棍把由前向下、向后划弧，将棍斜指于背后，棍梢在头左上方，棍梢高过头，棍把在身体右下方，接近地面，右臂伸直，手心向后；左手由右腋下脱手变掌向下、向前、向上擦出亮掌；目视右后方。（如左图）

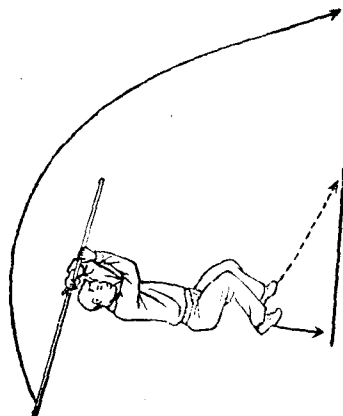


七 舞花转身仆步抡劈棍

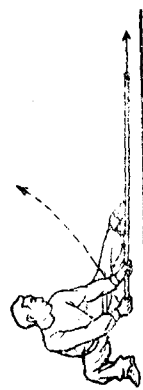
①身体重心上移，左脚左出一大步；右手持棍把由后向下、向前划弧；左手到右腋下，手心向上，虎口向外接棍，双手持棍斜抱于胸前；目视棍梢。（如左图）



②右腿屈膝上提，上体向右转90°；左手持棍由右腋下使棍梢向下、向左、向上划弧；右手握棍由左上移至右上，使棍架于头顶上方。（如左图）

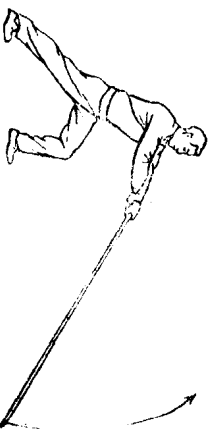


③左脚用力蹬地，身体稍向右旋转跃起腾空，双腿屈膝，双手活把靠握于靠棍把一端的三分之一处，同时使棍梢向前、向下、经体右侧再向后、向上沿身体右侧划一立圆，将棍举于身体左上方；目视下方。（如左图）

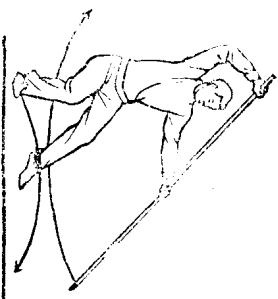


④右脚落地并立即屈膝全蹲，左脚随即向左侧落地，同时仆腿伸直成仆步；双手将棍用力下劈，使棍身甩击地面，双手活把握于棍把端；目视棍梢。（如左图）

八 弓步崩棍

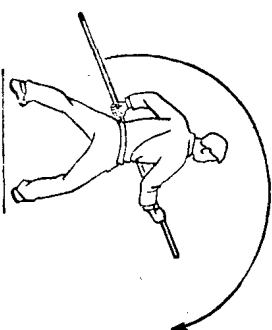


① 身体重心前移，右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步；双手使棍梢沿地面向前滑行至双臀伸直为止；目视棍梢。（如左图）

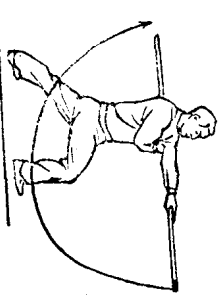


② 右脚向后落步，重心后移于右腿，右腿屈膝下蹲，左脚收回半步，左脚脚尖点地，成左虚步；同时左手活把持棍为轴，右手由左向下、向右、翻腕后抽划弧，棍把高过头，使棍梢向后、向上、向左下划弧拨出，左手心向外，右手心向上，双手间的距离稍比肩宽，棍梢指向前下；棍把置于头右上方，目视棍梢。（如左图）

一〇 上步轉身掄劈棍



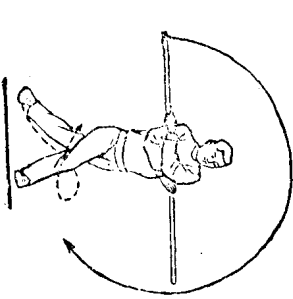
① 右脚向前上一步，身体随之左转90°；右手握棍把向上、向右下划弧，左手握棍收至身体左侧，棍把高于棍梢，目视棍把。（如左图）



② 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。（如左图）



九 虚步下拨棍
① 右脚向左膝窝处扣贴，左腿微屈膝；右手活把握棍为轴，右手握棍把，使棍梢向右前、向上划弧；目视棍梢。（如左图）

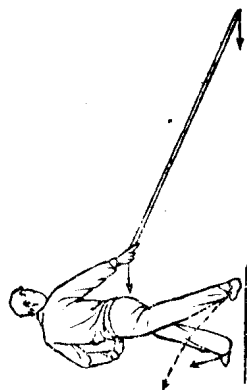


③ 左手使棍梢向右下、向上沿身体右侧划弧，身体右转90°；左手置于右臂上；同时右腿蹬地伸直，左脚前掌着地。（如左图）

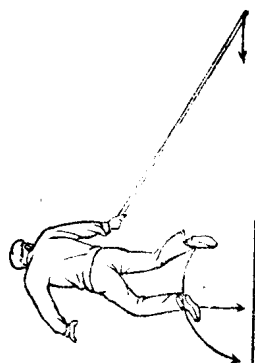
第二段

一一 歇步压棍

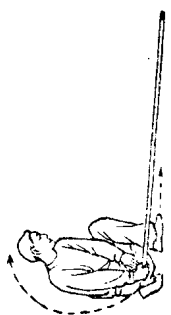
①左脚蹬地，腿微伸直，右脚沿左腿前向左盖步，左脚尖着地成交叉步，右手持棍把向左下拉，使棍梢沿地面滑动，左手由上经左向下置于身体左侧；目视棍梢。（如左图）



②左腿从右腿后抽出并屈膝向左摆起，右脚随即用力蹬地跃起腾空，两腿在空中屈膝；同时右手持棍把向左压把，使棍梢沿地面随身体向左滑动，左手逐渐向右腕处移动；目视棍把。（如左图）

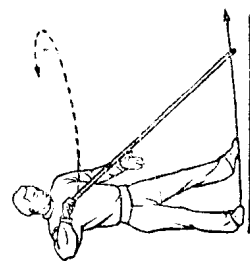


③左脚向左落地，同时屈膝下蹲，右脚随向左腿后插步落地，同时屈膝全蹲成歇步，右膝顶左膝窝处，右脚前掌着地；右手持棍把向右下压，棍梢触地，沿地面随身体而滑动；左手附于右腕处；目视左手。（如左图）

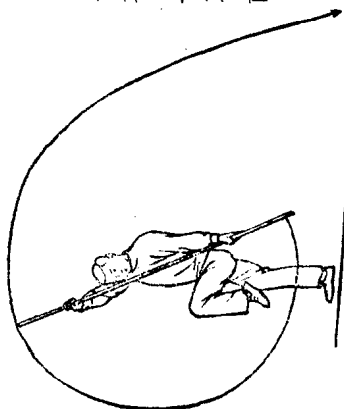


一二 舞花歇步劈棍

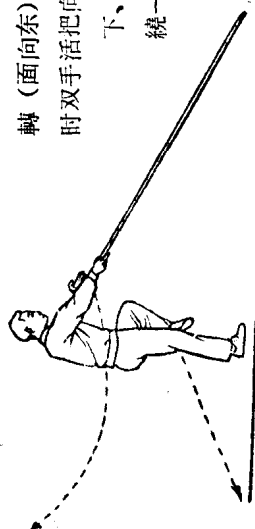
①左脚向左前上半步，同时身体重心上移，双腿微屈；右手持棍把向上划弧至右胸前，使棍梢沿地面向着身体滑动；目视棍梢。（如左图）



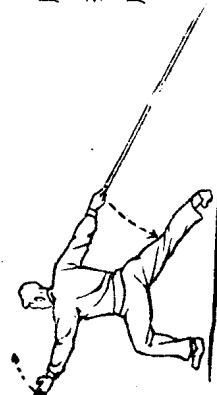
④左脚从右腿后抽出并屈膝向右上方摆起，同时以右脚掌为轴，身体向右碾转，面向西；左手使棍梢由右向上、向左、向下随身体转动划弧，同时双手活把向两端分开，将棍斜抱于胸前，棍把高于头，棍梢指向左下方；目视棍梢。（如左图）



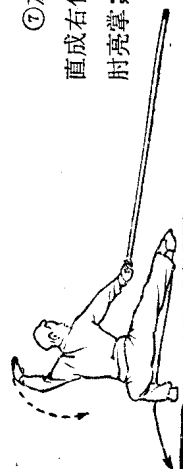
⑤以右脚掌为轴，身体继续向右转（面向东），左腿屈膝微下落；同时双手活把向棍把处滑动，使棍梢向下、向前、向上再向下划弧绕一立圆劈出，左手腕附于棍把端；目视棍梢。（如左图）

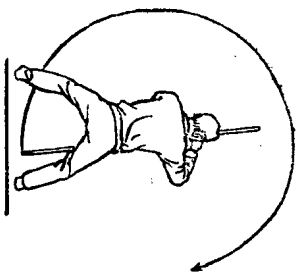


⑥左脚向左落步，同时左腿屈膝，右腿蹬直；左手向下、向左划弧挑掌；右手握棍把端，右臂伸直与棍成一直线，同时随身体左移，使棍梢沿地面向左移动；目视左掌。（如左图）

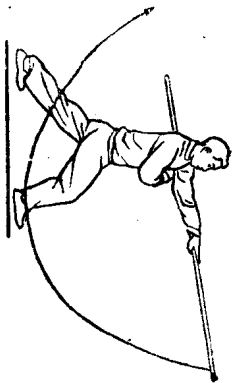


⑦左腿屈膝全蹲，右腿仆地伸直成右仆步，左手由左上划弧并屈肘亮掌；右手持棍把向下划弧，手心翻向后；目视棍梢。（如左图）

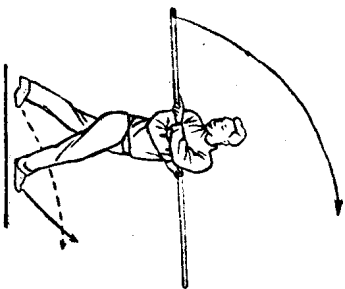




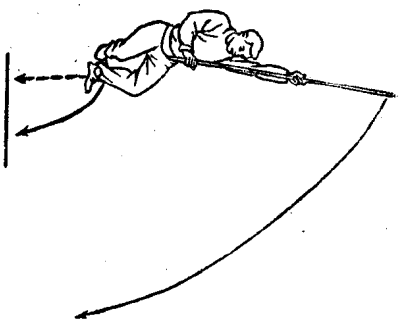
②右脚向前上一步，左脚尖外撇，右脚尖里扣，双腿稍屈膝，右手活把持棍并向棍的中段滑握，同时使棍把向右、向前划弧，使棍直立于身体右前方，右手持棍，虎口向下，当此动接近完成时，左手在右手下接棍，虎口向下，棍梢触地于右脚内侧。（如左图）



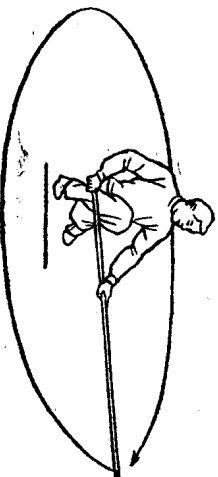
③以双脚掌为轴，身体右转90°，同时左手将棍梢向左、向后、向上、向前划弧，右手持棍收至左腋处，目视棍梢。（如左图）



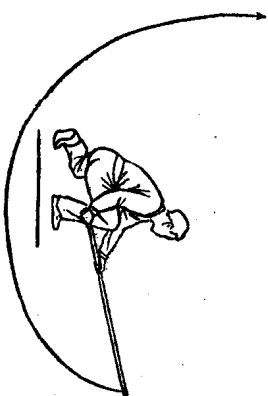
④身体右转90°，左脚微向前移步，脚尖着地，右脚尖外撇，同时左手将棍由前向右下、向后划弧，双臂在胸前交叉，左臂在外，右手在左腋处，目视右方。（如左图）



⑤左脚用力蹬地跳起，右脚随即落地向左上跃起腾空，左手将棍梢向上划弧，使棍斜立于胸前，左臂伸直，右臂屈肘，目视左下方。（如左图）



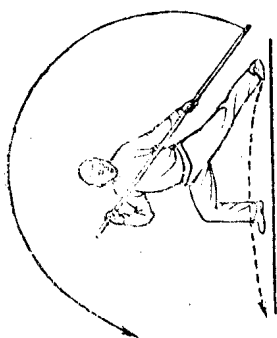
⑥左脚向前落地，右脚随即向左腿后插步落地，双腿屈膝下蹲成歇步，左手将棍梢向左前划弧劈出，棍身平，左臂伸直，手心向下持棍中段，右手握棍把置于左小腿外侧，目视棍梢。（如左图）



一三 平扫仆步掳劈棍
①以双脚掌为轴，身体向右转动一周，双手持棍姿势不变，使棍梢沿地面随身体向右平扫一周，目视棍梢。（如左图）

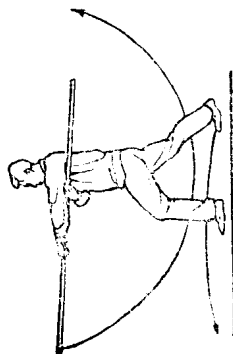
一四 弓步拦棍

身体重心上移，右脚尖外撇，右腿由全蹲变成半蹲成右弓步；左手使棍梢向前、向上、向后划弧，绕一立圆拦出；右手将棍把向内上拉，手心同时外翻，左臂伸直，持棍中段，右臂屈肘；目视棍梢。（如左图）

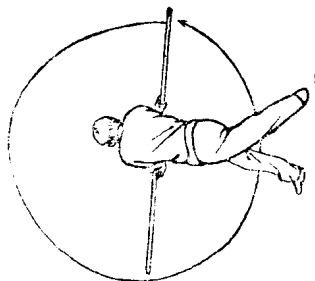


一五 携棍望月式平衡

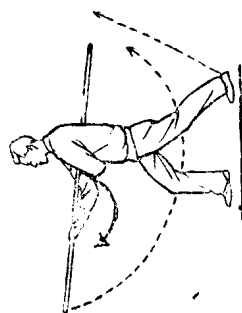
①左脚向前上一步，上身随之右转90°，同时左手将棍由左向上、向前划弧；右手持棍由左上移至左腋下；双腿微屈；目视棍梢。（如左图）



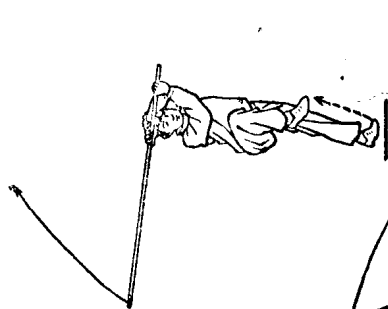
②右脚向前上一步；左手将棍梢由前向右下、向后划弧，同时身体右转90°；右手持棍姿势不变，仍置于左腋下；双臂在胸前交叉，右臂在外，右臂在内，棍身平。（如左图）



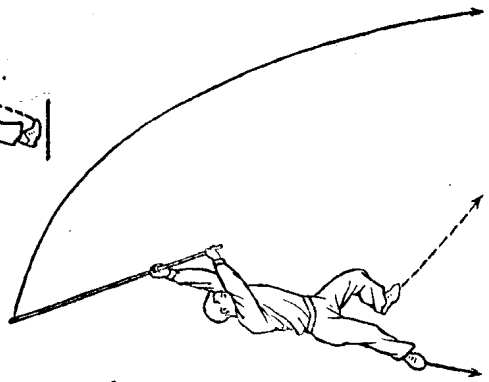
③右手将棍把向下、向后、向上、向前沿身体右侧划一立圆，右臂伸直握棍把处；左臂屈肘，左手握棍中段并置于右腋下；右腿微屈；目视前方。（如左图）



②双手将棍由前继向右、向后、向上抡起，使棍斜置于身体右上方；同时身体重心向上移，双脚用力蹬地，右腿屈膝上摆，左腿伸直支撑体重。（如左图）

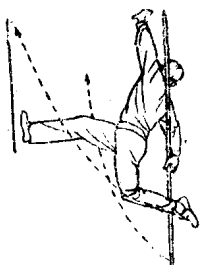


③左脚用力蹬地跃起腾空；双手将棍梢向左上划弧，使棍斜立于身体左前上方；目视左下。（如左图）



④右脚向前落地，屈膝全蹲；左脚随即向左侧落地，同时仆腿伸直；双手将棍从头顶向左下用力下劈，棍梢的前半段触地，双手持棍之间的距高稍比肩宽；目视棍梢。（如左图）

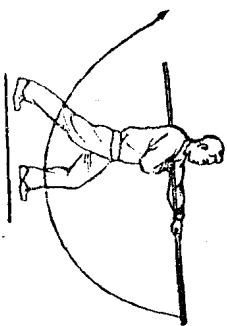
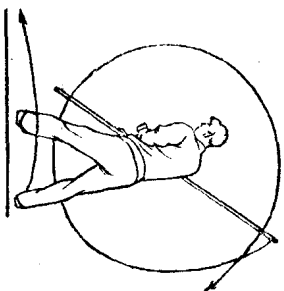




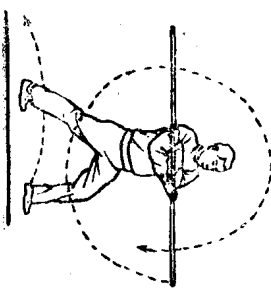
①右手将棍把由前向下、向后上划弧，同时左腿微屈膝向后高抬，脚底朝上，身体前倾，挺胸塌腰，右腿支撑体重，膝微屈，左手由右腋处脱手，向前上方擦出，置于头的左上方，棍置于背后，棍身平，棍梢置于头的左上方，棍把置于左脚处，目视右后，成望月式平衡。（如左图）

一六 歇步猜棍

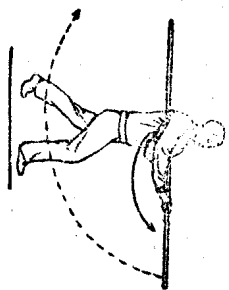
①左脚向前落地，双腿微屈膝，同时右手将棍把由后向下、向前、向左划弧，左手由头的左上方收至右腋处接棍，棍身斜置于身前，目视左方。（如左图）



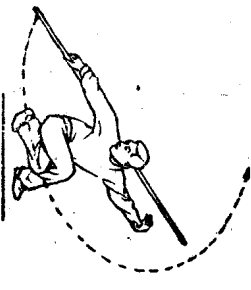
②左脚尖里扣，身体随之右转，面向东，同时左手持棍中段将棍梢由后向下、向前、向上随体转向前沿身体前面划一立圆，同时右脚向左腿后插一步，左腿微屈，右腿伸直，目视前方。（如左图）



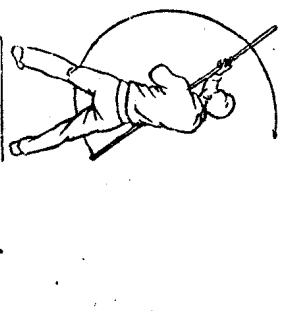
③左手使棍梢由前向右下、向后划弧，双臂屈肘，右手在左腋处持棍中段，左手在右肘外侧持棍中段，两臂成交叉，棍身平，双腿微屈。（如左图）



④右手将棍把由前向下、向后、向上、向前划一立圆，当棍把划至右下时，左脚向后撤一步，脚尖点地，右臂伸直，右手持棍中段，左臂屈肘，左手持棍中段置于右腋处，目视前方。（如左图）



⑤右手将棍把由前向下、向后划弧并使棍梢斜于背后，双腿屈膝下蹲，左膝顶贴右膝窝，左脚尖着地，成歇步，同时左手由右腋处脱手向下、向前上擦出亮掌，目视右后方。（如左图）

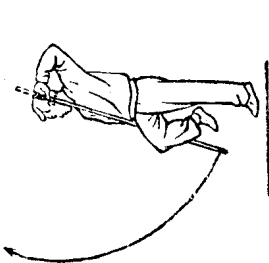


一七 仰身平云提膝抱棍

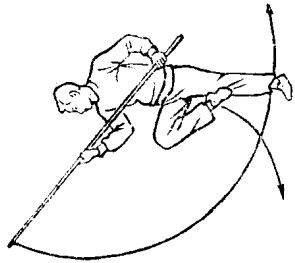
①双脚蹬地，腿微伸直，同时以双脚掌为轴向左旋转180°，右手持棍随体转将棍把由后经体右侧向前、向上划弧，左手收至右腋处接棍，双臂在胸前交叉，右手在上，左手在下，目视棍把。（如左图）



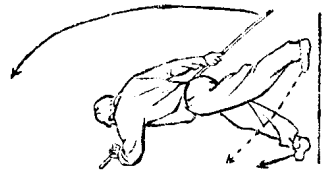
②左脚尖外撇，右腿微屈膝上抬，左手使棍梢由后向左、向上划弧，同时右手滑把，左手换握右手下，将棍斜抱于胸前，右手握中段，左手握棍把。（如左图）



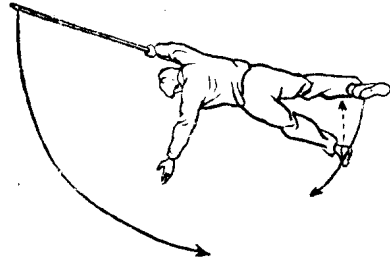
③以左脚掌为轴，身体向左转90°，右脚随身体转屈膝提起；右手将棍梢向后、向下划弧，使棍梢向右斜下方，贴近右膝外侧；左手持棍把置于头左侧。（如左图）



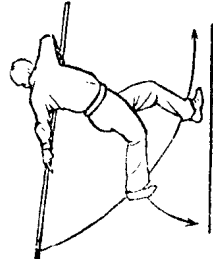
④上动不停，右臂内旋，右手心翻向上，使棍梢由下向上划弧，成抱棍式，左手持棍把收至左腰间，双手持棍，斜抱于身体左侧，棍梢稍高过头；同时右腿屈膝上提，成提膝独立；目视棍梢。（如左图）



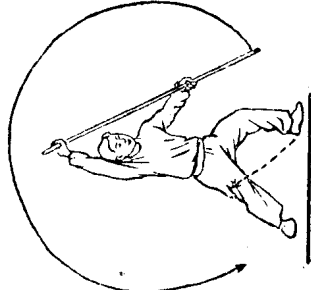
一八 盖步舞花提膝劈棍
①右脚向右前方上一步，左脚尖里扣，身体随之右转90°；右手将棍梢向右、向下沿身体右侧划弧，使棍梢贴于身前，棍把与头平；目视棍梢。（如左图）



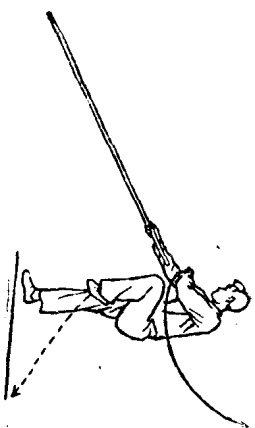
②上动不停，左腿屈膝向右前摆起，右脚迅速用力蹬地跃起腾空；同时右手使棍梢向上划弧，并向棍把处滑把；左手伸向左前；目视左方。（如左图）



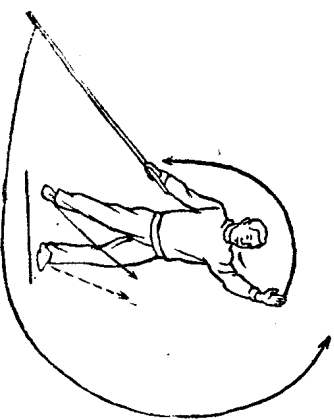
③上动不停，右脚顺左膝窝处向后插步，同时左脚落地，右手使棍梢向左下划弧，同时左手接棍持棍中段；目视棍梢。（如左图）



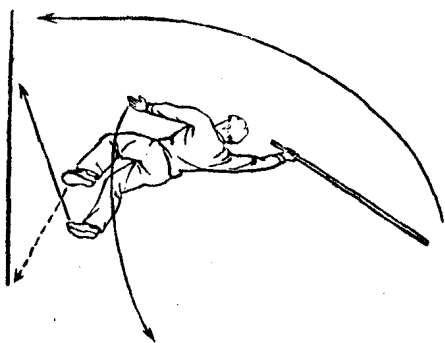
④上动不停，右脚向后落地，左腿屈膝，身体右转90°；双手将棍梢向下划弧，棍梢指向左下方，右手持棍把置于头右上方；目视棍梢。（如左图）



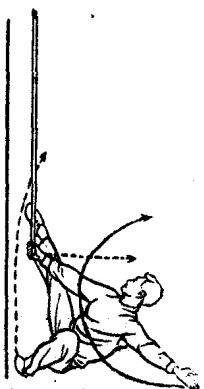
⑥上动不停，身体重心右移，向右转体90°，面向西南，左腿屈膝上提，双手将棍梢由左下向上、向右划一立圆，同时左手滑把，当棍梢下劈点地时，左手脱手，附于棍把后面，右臂伸直与棍成一直线，目视棍梢。（如左图）



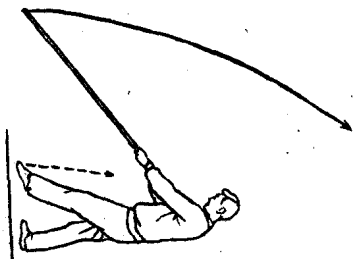
一九 翻身跳步抡劈棍
①左脚向左前（即东南方向）上一步，身体左转90°，面向东南，右手随体转将棍拉近右腿处，使棍梢沿地面滑动，左手向左前上方划弧接掌，目视左方。（如左图）



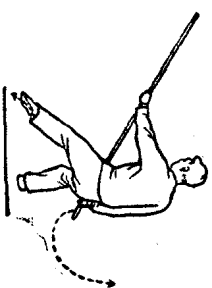
②右脚向左前上方屈膝上摆，左脚随即用力蹬地，使身体向左旋转并跃起腾空（身体左转180°）；左手向左后划弧，右手将棍向右下、向前、向上划弧抡起，使棍斜立于头右侧上方，目视左下方。（如左图）



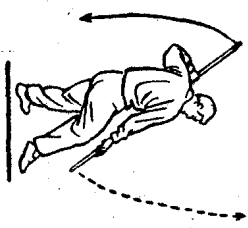
③上动不停，左脚落地并屈膝全蹲，右脚向右方落地仆腿伸直，成右仆步，右手将棍由上向下劈出，使棍梢的一端触地，左手向左上方划弧抛出，臂伸直，手心向前，目视棍梢（棍梢指向西北方向）。（如左图）



二〇 虚步崩棍
①身体重心右移，右腿支撑体重，同时左脚向前上半步，脚尖点地，同时右手持棍把向上划弧，左手外旋向前、向右划弧接棍，在靠近右手处握棍把，双手使棍梢沿地面滑动，体向前移，目视棍梢。（如左图）



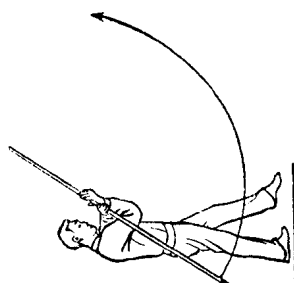
②左脚向前上半步，脚尖点地，右腿屈膝下蹲，成左虚步，右手用力向下压把，左手向上活把，同时使棍梢猛力向上崩出，棍梢与头平，棍把置于右腰侧，目视棍梢。（如左图）



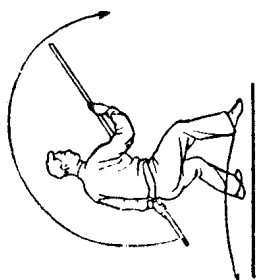
二一 轉身虚步挑把
①左脚尖内扣，以右脚掌为轴，身体向右旋转，重心落于左腿，左腿屈膝下蹲，右脚尖点地成右虚步，身体随之右转180°，双手持棍向棍中段滑把，右手持棍把向下划弧，臂伸直，左手持棍梢处，左肘屈，目视棍把。（如左图）

二三 上步左右撩棍

① 双脚不动，双手握于棍把一端，将棍梢由下向前、向上、向后沿身体右侧划弧，使棍斜置于身体右后方，棍梢微低于膝，棍把高于头，右手心向上，左手心向外，双手活把。（如左图）

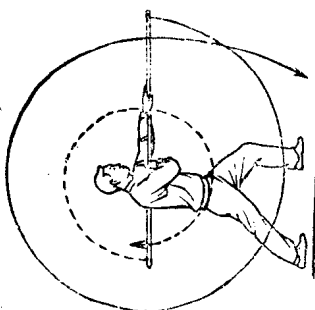


② 上动不停，右手持棍把由右膝前向右、向前、向上划弧跳出；左手持棍梢下压，左手置于左腹侧，棍把与头平，棍梢与左膝平，目视棍把。（如左图）

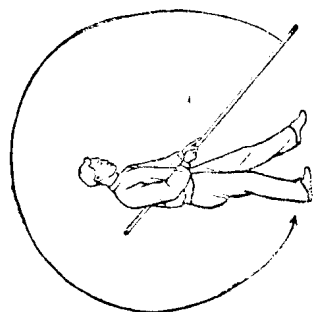


二二 舞花下点棍

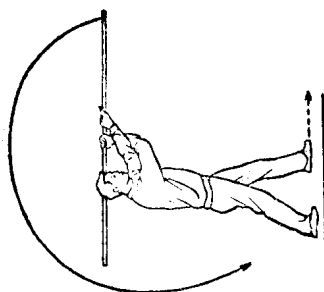
① 右脚向后退一步，左腿屈膝成左弓步状；同时左手将棍梢由后向上、向前划弧，右手将棍把由前向下、向后划弧，右手收至左腋处，左臂伸直，手心向下；目视棍梢。（如左图）



② 重心后移，落于右退，左脚尖点地，双腿微屈膝；左手将棍梢向下、向后、向上、向前沿身体右侧划一立圆并将棍把夹于右腋下，棍梢点地，使棍斜立于身体右侧；目视棍梢。（如左图）



② 上动不停，左脚微上提；双手将棍梢向前、向左上撩出，双手上提；目视棍梢。（如左图）



③ 左脚向前半步，成左弓步；双手将棍梢由左前向上、向左后划弧。（如左图）

