

甲组棍术图解



人民体育出版社

甲组棍术图解

中华人民共和国体育运动委员会运动司编

人民体育出版社

甲 组 棍 术 图 解

中华人民共和国体育运动委员会

运动司 编

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1962年11月第1版 1975年9月第4次印刷

印数：18,801—368,800册

统一书号：7015·1171 定价 0.22 元

前 言

武术是祖国宝贵的文化遗产之一，长期以来，在劳动人民中间广泛地流传着。解放以后，由于党的关怀和重视，我们和广大武术工作者遵照毛主席关于“古为今用”、“推陈出新”的方针，对这项具有悠久历史和民族传统的体育项目进行了研究和整理，使它的内容更加丰富，从而更受广大人民群众欢迎。为了适应武术运动迅速发展的新形势，我们编制了这套“武术竞赛规定套路”，并于一九六〇年开始实行。

在研究和整理过程中，根据各种武术项目发展的不同情况和需要的缓急程度，以及运动性质上的不同，吸取各个项目传统的技术内容和新的技术创造，首先编制了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会的讨论、试行，又集中了广大武术工作者和运动员的实践经验。因此，实行之后，对鼓舞群众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，也推动了对其他武术项目的研究和整理工作。

这五种武术套路，是以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法和劲力等作为共同的技术基础。但是，因为不同套路有其不同的技术要求，在运动形式上也各有不同的风格和特点。例如：剑要求转变迅速，准确轻灵；刀要表现出吞吐沉浮，雷厉风行；枪和棍的动作要幅度大

而变化多，强度大而要求细等等。正确地兼顾这五个项目的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促进身体的全面发展。

由于甲组武术套路的难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，另编了一套女子长拳。所以，甲组套路包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套，适合具有一定技术水平的运动员和武术爱好者锻炼时采用。

编制这些武术套路的工作，是在党的正确领导和亲切关怀下，在有关的省、市体委和体育学院等部门的支持下，由部分武术工作者和运动员共同努力完成的。这次重印，在征求群众意见的基础上，对某些套路中的个别动作进行了调整，文字说明也作了一些修改。希望广大读者在实践中继续提出宝贵意见，以期日臻完善。

动 作 名 称

预 备 式

第 一 段

- 一、虚步劈把
- 二、上步提膝挑把
- 三、弓步里绞戳棍
- 四、回身弓步戳把
- 五、虚步挑棍
- 六、进步舞花前跃仆步抡劈棍
- 七、前跳插步挑把转身弓步戳棍
- 八、提膝挑把
- 九、插步里绞弓步戳把
- 一〇、虚步挑棍

第 二 段

- 一一、弓步横击把
- 一二、仆步下扫棍
- 一三、提膝下拨棍
- 一四、插步外绞弓步横击棍
- 一五、转身弓步盖把

- 一六、插步外绞弓步横击把
- 一七、转身舞花仆步抡劈棍
- 一八、转身弓步点棍
- 一九、脱手抛棍换把插步背棍

第 三 段

- 二〇、进步舞花
- 二一、左手单臂花
- 二二、右手单臂花
- 二三、右手单臂转身舞花
- 二四、背棍旋风脚
- 二五、上步舞花
- 二六、提膝抱棍

第 四 段

- 二七、弓步戳棍
- 二八、转身舞花背棍卧云式平衡
- 二九、背棍旋子
- 三〇、转身歇步下扫棍
- 三一、转身下扫跳步抡劈棍
- 三二、踢腿撩棍
- 三三、横裆步斜举棍

第 五 段

- 三四、并步戳棍

- 三五、跳步左转身平抡棍
- 三六、跳步右转身平抡棍
- 三七、跳步左转身平抡棍
- 三八、跳步右转身平抡棍
- 三九、跳步左转身平抡棍
- 四〇、仰身云棍
- 四一、进步舞花
- 四二、腾空斜飞脚
- 四三、转身舞花震脚弓步背棍

第 六 段

- 四四、舞花转身跳步挑把
- 四五、舞花转身跳步挑把
- 四六、舞花棍
- 四七、拄棍侧翻
- 四八、舞花虚步劈棍
- 四九、转身单手横扫弓步抱棍

第 七 段

- 五〇、插步里绞弓步戳棍
- 五一、单手扫棍纵身腾越
- 五二、弓步抡劈棍
- 五三、震脚弓步推棍
- 五四、虚步盖把
- 五五、跳步转身云拨棍

五六、跳步转身云拨棍

五七、转身虚步下点棍

五八、提膝肩背棍

第 八 段

五九、上步转身下扫棍

六〇、虚步平扫棍

六一、虚步点棍

六二、上步提撩棍

六三、上步提撩棍

六四、上步提撩棍

六五、转身抡劈棍

六六、转身弓步挂背棍

收 式

预 备 式



图 1

面向南，两脚并步站立。右手持棍，虎口向上，棍贴靠身体右侧，上下垂直；左臂下垂，手贴靠左腿侧，两肘微屈。眼平视前方。（图1）

注：东西南北同地图上的方位。

第 一 段

一、虚步劈把



图 2

①左手屈肘从体侧伸向右肩处，臂内旋使拇指一侧朝下，手心朝前，反把握住棍的上端。（图2）



图 3

②右腿屈膝略蹲，左脚上步，脚尖点地，成左虚步。在上步的同时，左手从右肩处向前、向下、向左腰侧屈肘绕环，使棍端由上向前、向下，并经左侧向后弧形绕行，右手从下向后、向上屈肘绕环，使棍把由下向后、向上弧形绕行，至上方时右手向胸前直臂绕环至平举部位，使棍把向前弧形绕行平劈。左手心朝里，右手心朝下。眼看棍把。（图3）



图 4

二、上步提膝挑棍

①左脚踏实，右脚上步。在上步的同时，右手从胸前向右肩、右腰侧屈肘绕环，使棍把由前向上，并经右侧向后弧形绕行；左手从左腰侧向下、向胸前直臂绕环，使棍端由后向下、向前弧形绕行。（图4）



图 5

②主动不停。左手继续从胸前向上，经左肩向左腰侧屈肘绕环，使棍端由前向上，并经左侧向后弧形绕行；右手继续从右腰侧向下、向胸前直臂绕环至平举部位，使棍把由后向下、由前弧形绕行平挑。左手心朝里，右手心朝前下方。右腿随即直立，左腿屈膝从身前提起，脚背绷直，脚尖朝下。眼向左平视。（图5）

三、弓步里绞戳棍



图 6

①右腿屈膝，左脚向左侧落地。在落步的同时，右手从胸前向下、向右绕环，使棍把由前向下、向右弧形绕行；左手从左腰侧屈肘向上、经左肩向左绕环，使棍端由后向上、向左弧形绕行。眼看棍端。（图6）

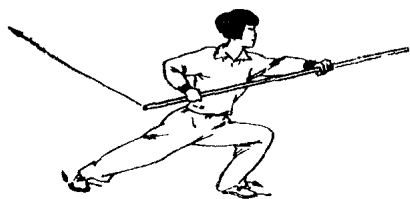


图 7

②上体稍向左转，右脚跟外转，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓步。与此同时，左手（手心朝下）向前直臂平伸，右手（手心朝里）屈肘收于右胁侧，使棍端向前平戳，眼看棍端。（图7）

四、回身弓步戳把

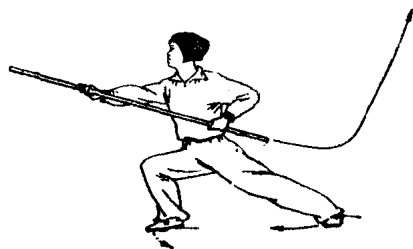


图 8

左脚尖里扣，右脚尖外撇，上体右转向西，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓步。与此同时，右手（手心朝下）向前直臂平伸，左手（手心朝里）屈肘收于左胁侧，使棍把向前平戳，眼看棍把。（图8）

五、虚步挑棍



图 9

右脚尖里扣，上体左转向南。与此同时，左手（手心朝下）向左下方直臂斜伸，右手（手心朝里）屈肘收于右腰侧，使棍端向左下方斜伸，随即上体稍左转，面向东，左脚收回半步，脚尖点地，左腿屈膝，成左虚步，同时左手屈肘向前上举与肩平，使棍端由下向前上挑击，眼看棍端。（图9）

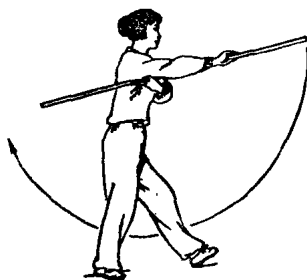


图 10

六、进步舞花前跃仆步抡劈棍

①右腿直起，左脚踏实后脚尖外撇，上体左转向东。与此同时，右手从右腰侧屈肘向上、直臂向前绕环，使棍把由后向上、向前弧形绕行；左手从前直臂向下、屈肘向右腋处绕环，使棍端由前向下、向后弧形绕行。（图10）

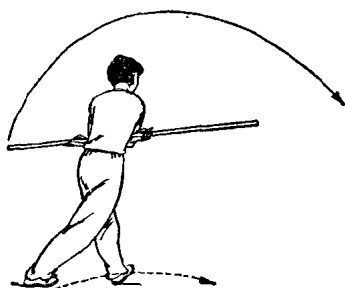


图 11

②上动不停。右手继续从前直臂向下、屈肘经左腋处向后绕环，使棍把由前向下、向后弧形绕行，棍端顺势由后向上、向前弧形绕行；上体随即左转，两臂在身前交叉。（图11）

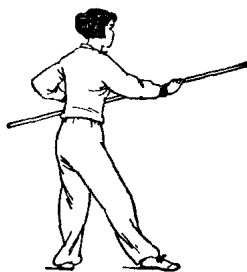


图 12

③上动不停。上体右转，右脚上步。在上步的同时，右手继续从后向上，经左肩上向前屈肘绕环，使棍把由后向上、向前弧形绕行；左手迅速松开棍身，臂外旋手心朝上，改换正把握棍，从前向下、经左腋处向后屈肘绕环，使棍端由前向下、向后弧形绕行。（图12）

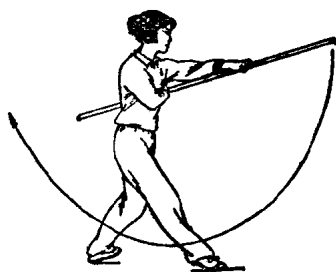


图 13

④上动不停。左手继续从左膀后侧屈肘向上，经左肩上直臂向前绕环，使棍端由后向上、向前弧形绕行；右手继续从前直臂向下、屈肘向左腋处绕环，使棍把由前向下、向后弧形绕行，同时右脚尖外撇。(图13)

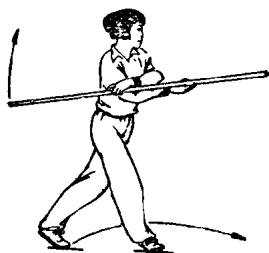


图 14

⑤上动不停。上体右转，同时左手继续从前直臂向下、屈肘经右膀向后绕环，使棍端由前向下、向后弧形绕行；右手继续从左腋外侧屈肘向前绕环，使棍把由后向上、向前弧形绕行。(图14)



图 15

⑥上动不停。左脚上步。(图15)



图 16

⑦右脚向前跃进，左脚蹬地跳起，身体腾空。在空中，左手继续向上、向前直臂绕环，使棍端由后向上、向前弧形绕行，右手在左手向上绕环时将手微松，顺势移握于棍把后部，从前向下、向右腰侧屈肘绕环，使棍把由前向下、向右腰侧弧形绕行。左手心朝下、右手心朝里。(图16)

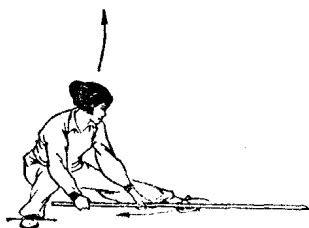


图 17

⑧右脚先落地，屈膝全蹲；左脚继之在身体左侧落地，直腿平铺，成左仆步。与此同时，两手握棍使棍向身前左侧扑地劈打；棍身平放。眼看棍端。(图17)

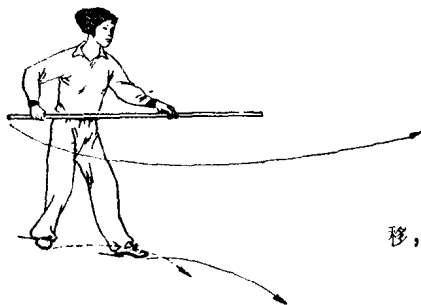


图 18

七、前跳插步挑把 转身弓步戳棍

①两腿直起，左腿稍后移，两手握棍平举于身前。(图18)

②上动不停。上体先左转向东，右脚向前跳步，左脚离地，继而从身后向右插步，两腿前后交叉。与此同时，左手微松向棍端前部移握，并从

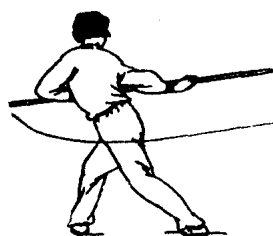


图 19

身前屈肘向上、经左耳上方向后、向下绕环，使棍端由前向上、向后弧形绕行，右手从后向下、向前直臂绕环，手微松使棍把由后向下、向前弧形绕行平挑，在挑棍的同时，上体左转向北，棍身横于身前，左手位于胸前手心向后，右手位于右侧，手心朝向身前。眼看棍把。（图19）

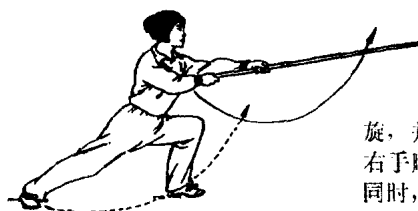


图 20

③以两脚掌为轴碾地，使上体从左向后转，面向东，随即左腿屈膝半蹲，右腿挺膝直伸，成左弓步。在转身时，左手臂外旋，并从胸前直臂下垂，使棍端朝下，右手顺势微松握牢棍把；在形成弓步的同时，左手向前平举松握，右手屈肘向前伸至左肘处，使棍端向前平戳。左手手心朝右，右手手心朝左。眼看棍端。（图20）



图 21

从上向后绕行，右手小指一侧朝前，手心朝下、左手虎口朝前，手心也朝下。在挑把的同时，身体左转向北，左腿伸直站立，右腿屈膝向身前提起，脚背绷直，脚尖朝下。眼看棍把。（图21）

八、提膝挑把

左手松握，同时右手回收，使棍把由左肘处向后抽回；接着，右手从胸前直臂下垂，使棍把由胸前向下降沉，同时，左手从前面向上直臂上举。使棍端由前向上弧形绕行；紧接上动，右手微松从下向胸前直臂平举，使棍把由下向前平挑（挑棍后，右手握牢棍身）。同时左手换把握牢棍端前部，从

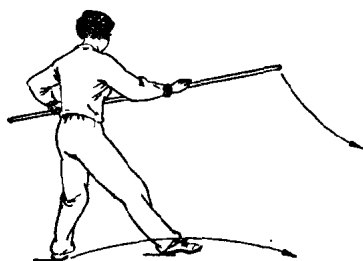


图 22

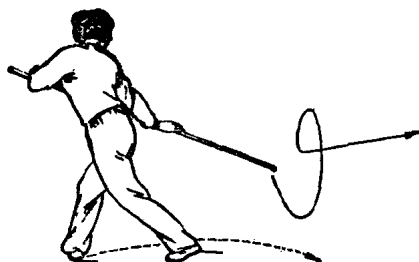


图 23

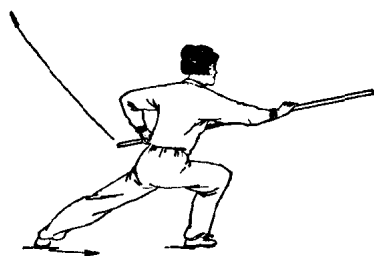


图 24

九、插步里绞弓步戳把

①两手持棍不变，右脚向前落步。(图22)

②右腿屈膝，左脚从身后向右侧插步，两腿前后交叉。在插步的同时，左手从左腰侧向左胁处提起，使棍端稍向上提，右臂以肩为轴从右侧向下，与胯平行时向后直臂绕环，使棍把向前、向下、向后弧形绕行。眼看棍把。(图23)

③上动不停，右脚向右跨步。与此同时，左手从左胁处向身前、向下、向左胯处屈肘绕环，使棍端由上向前、向下弧形绕行；右手从身后屈肘向上、与肩平行时向身前、向下绕环至胯前，使棍把由后向上、向前、向下弧形绕行；然后右手手心

朝下直臂向前平伸，左手手心朝里屈肘收于左胁侧，使棍把向前平戳。在戳棍的同时，上体稍向右转，面向东，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。眼看棍把。(图24)