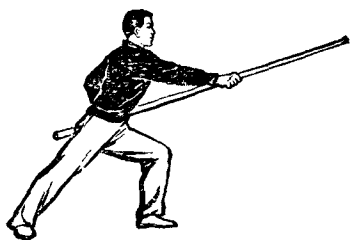


初级棍术

北京市体委群体处



初级棍术

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

初 级 棍 术

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

1968年8月第1版 1975年9月第8次印刷

印数：91,201—761,200册

统一书号：7015·740 定价 0.10 元

内 容 提 要

《初级棍术》原名《棍术练习》，是一九五八年编写的。套路中包括各种棍法、步型、步法、身法等棍术基本动作，适合初学者学练时参考。这次再版，重新绘制了动作插图，对部分文字说明作了修改，整个套路并未改动。

动作名称

预备式

第一段

- 一、弓步劈棍
- 二、弓步撩棍
- 三、虚步上拨棍
- 四、虚步把拨棍
- 五、插步抡劈棍
- 六、翻身抡劈棍
- 七、马步平抡棍
- 八、跳步半抡劈棍

第二段

- 一、单手抡劈棍
- 二、提膝把劈棍
- 三、弓步抡劈棍
- 四、弓步背棍
- 五、挑把棍
- 六、转身弓步戳棍
- 七、踢腿撩棍
- 八、弓步拉棍

第三段

- 一、提膝拦棍
- 二、插步抡把劈棍
- 三、马步抡劈棍
- 四、翻身马步抡劈棍
- 五、上步右撩棍
- 六、上步左撩棍
- 七、转身仆步摔棍
- 八、弓步崩棍

第四段

- 一、马步把劈棍
- 二、坐盘半抡劈棍
- 三、左平舞花棍
- 四、右平舞花棍
- 五、插步下点棍
- 六、弓步下点棍
- 七、插步下戳棍
- 八、提膝拦棍

还原式

动作说明

预备式



图 1

①两脚并步，身体直立。两臂自然下垂于体侧，右手持棍立于身体右侧。目向左平视。（图1）



图 2

②右手提棍上举，臂伸直；左手随即握住棍把（棍的粗端为棍把，细端为棍梢。下同），臂平屈胸前。目仍向左平视。（图2）

要点：右手持棍稍放松，棍上举要轻快。身体正直，左肩不宜过分下沉，微挺胸，收小腹。

第一段

一、弓步劈棍

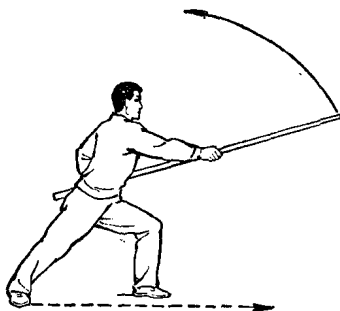


图 3

身体左转，左脚向前上一步，屈膝，右腿蹬直，成左弓步。同时，两手握棍随上步动作使棍身上段向前下劈，棍梢略高于肩，棍把紧贴左腰侧。目向前平视。（图3）

要点：劈棍时，左手用力向左腰侧后拉，右手用力向左前下压。上步与劈棍动作要协调。

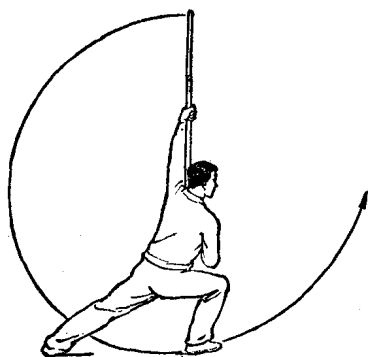


图 4

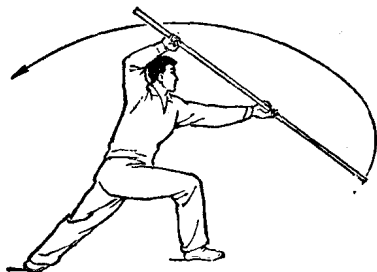


图 5

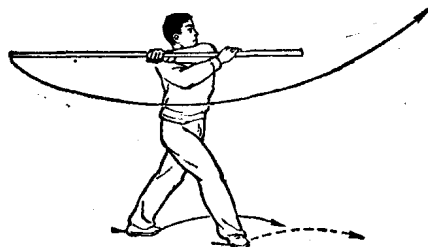


图 6

二、弓步撩棍

①右手握棍向左侧上举，随即松握下滑握住棍的把端，左手撒开，由棍把处换握于棍的中段。与此同时，右脚离地准备向右斜前方上步。目向前平视。(图4)

②右脚向右斜前方上一大步，屈膝，左腿在后蹬直，成弓步。同时，左手向左后下方抡棍，右手经身前向头上方提起、翻腕，使棍沿着身体左侧向前撩出。左臂伸直，棍梢与右膝同高。目视前方。(图5)

要点：左上上移时，动作轻巧而迅速。棍沿身体左侧抡动时，动作匀速不宜太快，力点在棍梢一端。

三、虚步上撩棍

①左手使棍梢由前下方向左上方摆起，在头上绕半圈。与此同时，右手由屈到伸向前推棍把，左手则继续向身体右侧绕行，上体稍右转，头微后仰，两臂左上右下在胸前交叉。此时，右脚尖外撇，两腿成交叉步。目视前方。(图6)

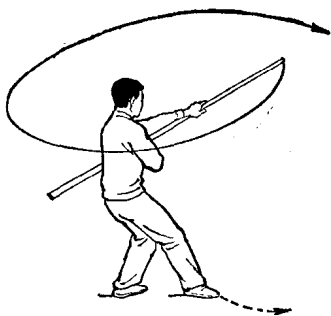


图 7

②左脚向前上一步，屈膝半蹲，继而右脚再上一步，略屈膝，成右虚步。同时，左臂伸直向前平摆，手心向下，身体随即左转，使棍梢由右后向前划半个圆，再向左上方拨动。此时，右手置于左腋下，棍梢高与头平。目视棍梢。

(图7)

要点：上步与拨棍动作须协调一致，棍梢向左拨时，右手握棍位置不变。

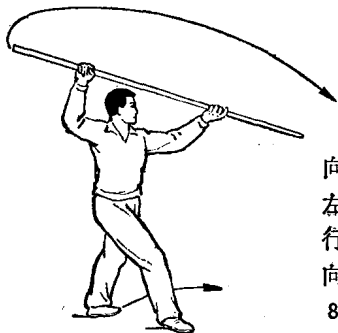


图 8

四、虚步把拨棍

①左手握棍由左前侧向右、向后、向左、再向前绕行一周，右手握棍把由左腋下向前、向上、经头部右上方绕行，使棍身在头上平转一圈，同时右脚向右侧斜前方跨半步，膝盖微屈。(图8)

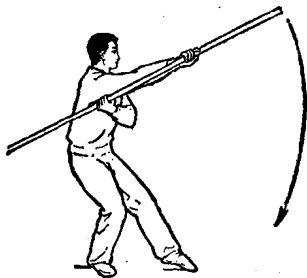


图 9

②身体重心前移，左脚向前上一步，膝盖微屈，脚尖点地，成左虚步。与此同时，右手由头部右侧向后、向左、再向身体右前侧绕行，臂部伸直斜上举；左手顺势绕至右腋下，使棍把由身后向身体右前上方划半圆拨击，棍把一端略高于头部。目视棍把。(图9)

要点：拨动棍把必须与虚步同时完成。



图 10

五、插步抡劈棍

①右手向下、经左腿外侧向左肩上方绕行，左手顺势稍下降，同时左脚尖外撇，上体左转，使棍把由前上方向下、向上摆起。两腿成交叉步。目视身体右下方。(图10)

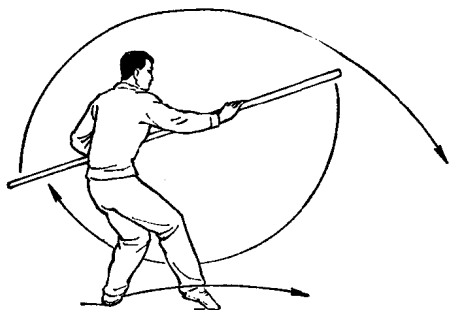


图 11

②右脚向身体右侧跨一步，并成为右虚步。同时，随着上体的稍右转，右手握棍向身前抡劈，手心向下，左手随即稍后拉，停于左肋旁，使棍把由后上向前劈下，把端与头部齐平。目视棍把。(图11)

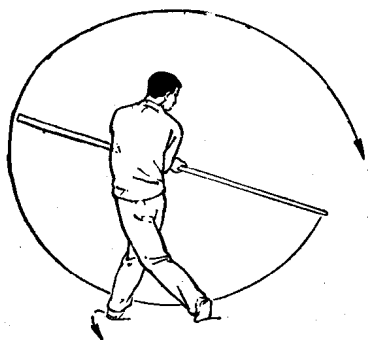


图 12

③右脚稍前移，继而左脚从身后向右侧插一步，成交叉步。同时，左手握棍向后、向上、向身前抡动，右手握棍向下、向左腋下绕行，使棍身在胸前转半个立圆，棍梢用力向身体右下方抡劈。目视棍梢。(图12)

要点：图10、11为抡劈棍的第一步，图12为第二步。抡劈时，两手握棍不要太紧，棍身须紧贴体侧。

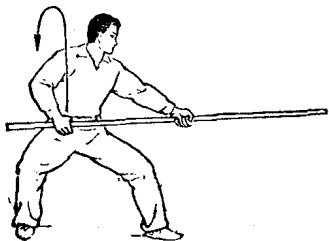


图 13

六、翻身抡劈棍

以两脚为轴，上体向左后翻转，两腿屈膝半蹲成半马步。与此同时，左手握棍下压，继而向左、向上、随翻身动作向左侧前方下劈；右手握棍把顺势置于右腹前，棍梢略高于棍把。目视左前方。(图13)

要点：翻身时，左脚掌内转，右脚跟滚动，翻身动作要干脆利落。劈棍前，棍梢须划一个立圆，劈棍动作要有力。

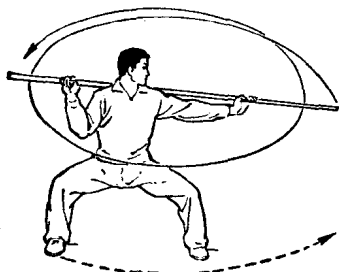


图 14

七、马步平抡棍

①右手握住棍把上举，使棍身经过头上向后下落，背于后肩上。随即左臂伸直，手心向上，松握于棍梢近端。目视棍梢。(图14)

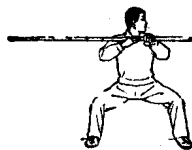
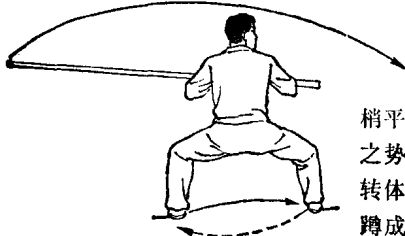


图 15

②左手撇开，右手握住棍把用力向身前抡动，使棍梢平抡一周。与此同时，身体顺平抡棍之势，以左脚为轴从左向后转，右脚向转体前的身体左侧上一步，随即两腿半蹲成马步。平抡棍后，两臂平屈胸前，左手松握于右手外面，手心均向下，棍身架于左上臂部，棍梢指向身体左侧(偏后)。目视右前方。(图15)

要点：平抡棍时，右手要用力，平抡棍高度略高于腰即可。

八、跳步半抡劈棍

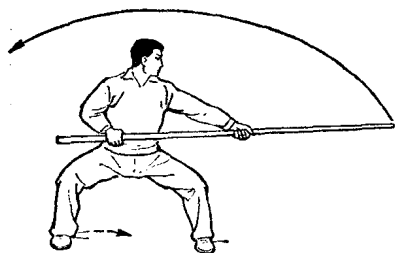


图 16

两脚同时蹬地跳起，以转胯的力量使身体从右向后转，随即两脚同时落地成马步。两脚起跳时，左手滑握于棍的中段，并使棍略上举；身体转跳时，棍梢沿着身体向前下方平抡半圆；在两脚落地成马步时，两手向右前斜下猛劈，左手要随即向前松握滑把，左臂伸直，棍梢指向身体左侧，右手握住棍把撤至右腰前。目视棍梢。(图16)

要点：转体跳步时，两脚离地不要太高，两脚要同时起落，但转体要快。两手抡棍要用力，并与转体动作协调一致。

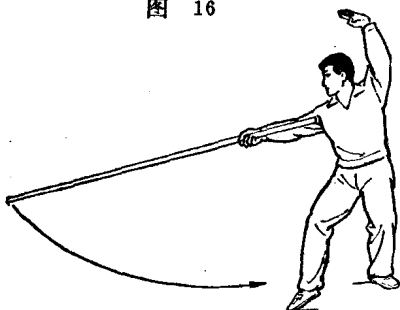


图 17

第二段

一、单手抡劈棍

①右脚略向左移，脚尖着地，上体随即右转，成右高虚步。同时，左手撇开，向左侧上举成横掌；右手握棍把上举，继而臂外旋向右侧伸直，使棍梢由左向上、向身体右侧划弧绕行。目视右前方。(图17)



图 18

②上动不停。右手继续向下、向后、向前上方抡动，使棍梢经右腿外侧向后上方绕行。(图18)

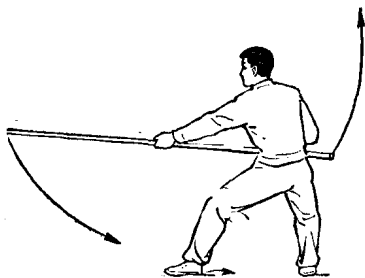


图 19

③上动不停。右手向右侧翻腕，并屈肘收至右腹前，使棍梢继续向上、向前绕行；左手随即握住棍的中段，两手一齐用力向身体左侧劈棍，使棍身与地面平行。在劈棍的同时，左脚向前上一步，上体右后转180°，两腿半蹲成半马步。目视棍梢。(图19)

要点：右手抡棍过程要用力，棍走立圆并尽量靠近身体，左手接握棍身动作要快速准确。



图 20

二、提膝把劈棍

①身体重心后移至右腿上，左脚稍内收，前脚掌着地。同时，右手握棍把向右上方提起，左手略向棍梢一端滑握。目视棍梢。(图20)

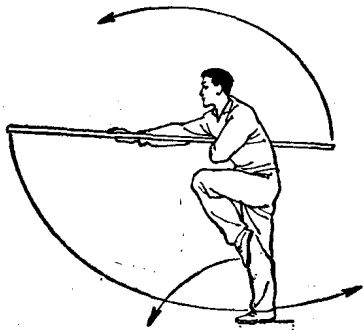


图 21

②上动不停。左腿屈膝提起，成右独立式。同时，右手用力向前下压，臂伸直；左手收至右腋下，上体随即左转，使棍把向前劈打，使棍身与地面平行。目向前平视。(图21)

要点：劈棍须与提膝动作同时完成，上体稍前倾。

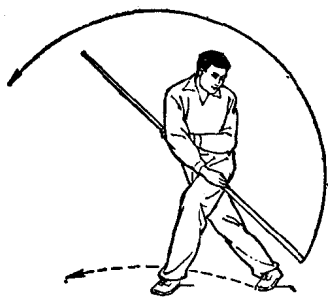


图 22

三、弓步抡劈棍

①左脚向前下落，脚尖外撇，上体左转，成交叉步。同时，右手握棍向下、向腹前绕行，使棍把向下、经左腿前面向身体左下侧抡动。目视棍把。(图22)



图 23

②上动不停。右脚向身体右侧跨一步，脚尖点地，上体稍右转，成右虚步。同时，棍把继续向上、向前抡劈，高与头平，左手顺势撤至左腰侧。目视棍把。(图23)

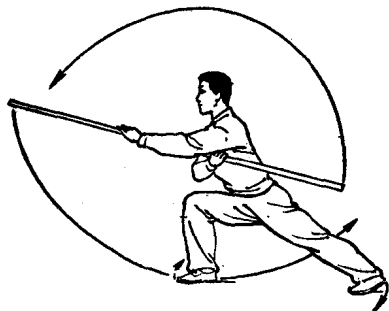


图 24

③上动不停。右脚再向前上半步，屈膝，左腿挺膝蹬直，成弓步。同时，左手稍向棍身中段移握，并向后、向上、向前绕行，右手顺势收于左腋下，使棍梢由后向上、向前劈打，高与眼平。目视棍梢。(图24)

要点：整个抡劈棍动作要连贯，棍要走立圆，速度要均匀。

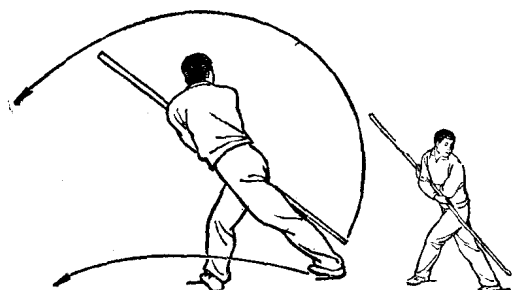


图 25

四、弓步背棍

①右脚尖外撇，左脚眼外转，上体右转。与此同时，左手握棍向下、经腹前向身体右侧绕行，使棍梢向下、经右腿外侧抡绕。目视棍梢。(图25)

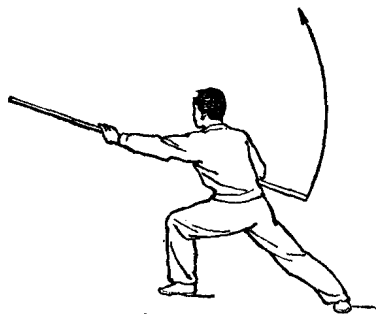


图 26

②上动不停。左脚向前上步，屈膝，右腿挺膝蹬直，成左弓步。同时，左手继续向上、向前绕行，右手顺势拉至腹前，使棍梢继续向上、向前抡绕。目视棍梢。(图26)

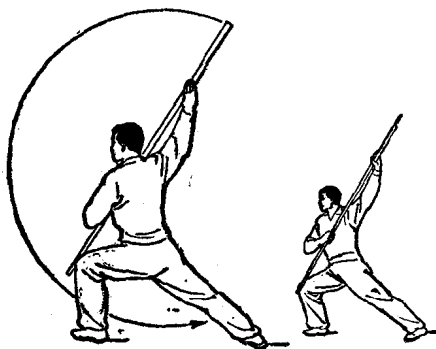


图 27

③上动不停。左手继续向下、向腹前绕行，右手向后上方举起，使棍把向后上方抡起。目平视前方。(图27)

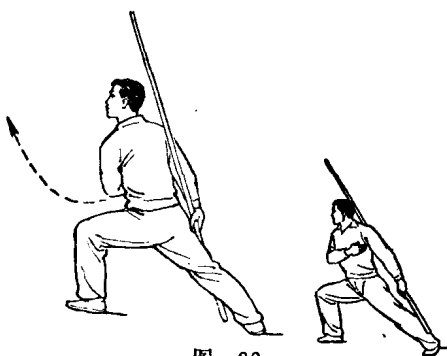


图 28

④上动不停。右手继续向前、向后下方绕行，左手顺势将棍托至右腋下。然后撇开，手心贴靠右胸，使棍把向前、向后下方抡绕，由右手单手握棍，棍身斜背于右肩背后，棍梢指向前上方。(图28)

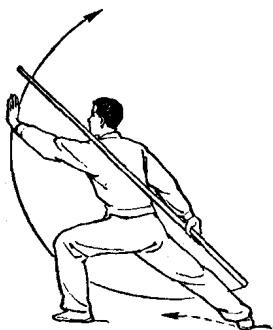


图 29

⑤左手由右胸前向前擦起成立掌，小指一侧在前，掌指向上。目视左掌。(图29)

要点：抡棍过程中，动作连贯完整，棍要走立圆。背棍时，右手松握棍，两臂动作要伸展，上体稍前倾。

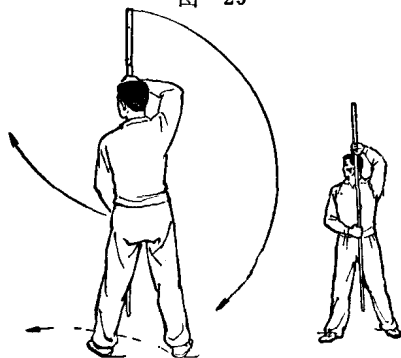


图 30

五、挑把棍

①右脚略向前靠，两腿叉开站立。右手握棍向下、向左、向上绕行，使棍把由后下方绕至头部的前上方，左手在右胸前接握棍的中段。目视左侧。(图30)

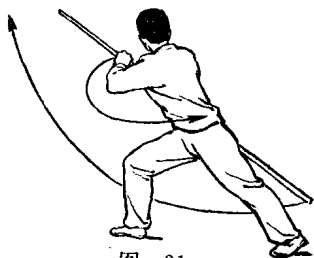


图 31

②上动不停。右脚向身体左侧上一步，屈膝，左腿挺膝蹬直，成右弓步。同时，右手继续向后下绕行，左手握棍屈肘于左肩前，使棍把由上向后下抡绕，目视棍把。(图31)



图 32

③上动不停。上体左转，同时右手由后下向前绕行，左手顺势收回左腰胯前，使棍把向前上方挑起，略高于头顶。目视棍把。(图32)

要点：抡棍要走立圆，棍把向后抡绕时不要太猛。向前挑把时，右臂须用力快速挑起。



图 33

六、转身弓步戳棍

①右脚尖里扣，左腿屈膝提起，成右独立式。与此同时，上体稍左转，右臂在右肩外侧平屈，左手稍向棍身中段滑握，然后臂伸直贴在左腿内侧。目视棍梢。(图33)

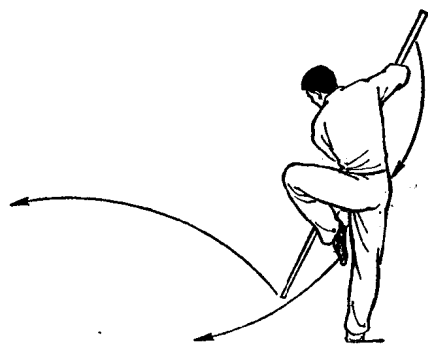


图 34

②上动不停。右脚脚尖里扣180°，上体从左向后转。(图34)

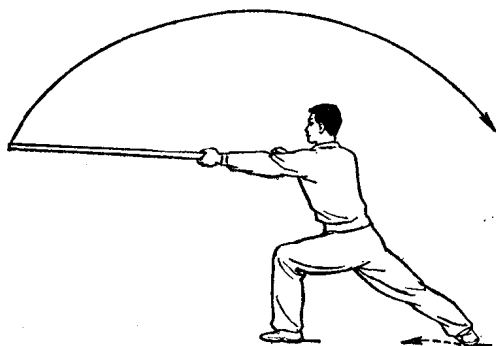


图 35

③转身之后，左脚立即向身体左侧落步，屈膝，右腿挺膝蹬直，成左弓步。与此同时，两手握棍使棍梢向左侧平戳，左手松握后滑与右手靠近。目视棍梢。(图35)

要点：提膝和转身动作要连贯，提膝不宜过高，转身要敏捷。