



截拳道

李向伟

编著

双节棍

技法汇宗

北京体育大学出版社

截拳道两节棍

技 法 汇 宗

李向伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 世立 冯唐
审稿编辑 鲁牧
责任校对 毕莹 郭晓勇
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

截拳道两节棍技法汇宗/李向伟编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.8
ISBN 7-81051-663-9

I. 截… II. 李… III. ①截拳道-运动技术-教材
②棍术(武术)-运动技术-教材 IV. G852.191.9②
G852.251.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060690 号

截拳道两节棍技法汇宗 李向伟 编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 787×1092 毫米 1/16
印张 12.75

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-663-9/G·560

定价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 著 者 的 话

自从我示范的《李小龙霹雳两节棍》系列 VCD 发行以来，有幸博得全国各地截拳道爱好者的支持和厚爱，纷纷来电、来信表示嘉许；同时，也建议我对两节棍技艺做进一步的剖析，以便于大家更深入地学习。

现在奉献给大家的这本书，可以满足广大研习者的需求。在本书中，我针对研习者普遍关心的问题，将内容分成舞花训练和实战应用两大部分，从两节棍技艺的初、中、高 3 个层次进行由浅入深、循序渐进的阐述分析；同时，结合过去学习两节棍的亲身体会和多年来教学中发现的问题，把研习中容易出现的错误和弊端作为重点批讲内容。可以说，本书与广大同好的需求息息相通，能满足不同层次的两节棍技法研习者。

上述之外，本书还具备其它一些特点。

一、继承创新，全新展现当今最先进的两节棍技法体系

由于李小龙先生英年早逝，长久以来，由他创立的截拳道两节棍技法体系，一直定格在他的一部遗作和电影中有限的招式上。此前，国内两节棍研习者的技艺都是以此为基础的。

时光荏苒，当前众多两节棍练习者的技艺仍然局限于这些上世纪 70 年代的技巧，或依据这些技巧凭空自行盲目“改造”，与两节棍的实战特色和截拳道的宗旨背道而驰，这种状况大大阻碍了研习者技艺的提高！有鉴于此，本书将全面阐述当今创新后的两节棍技法体系。

我自幼酷爱祖国武技，对两节棍技艺更情有独钟。在继承掌握李小龙先生棍法的基础上，按照截拳道的指导思想，遵循“精简、直接、高效”的技战术理念，对其进行了更为深刻的归纳整理，使之与自己的心得体会相印证；同时，借鉴了海外两节棍高手的特点，并将同行好手的经典技法兼收并蓄，在经过长期实践磨合后，形成了这套全新的与截拳道风格一脉相承的两节棍技法体系。

二、浓缩舞花精华，并首次披露其实战真义和训练作用

无可质疑，两节棍是一种颇具趣味性的奇门兵器，这也是它拥有众多习练者的原因之一。其趣味性具体表现为它具有千变万化的舞花棍法组合。影片中，李小龙先生劈、扫、弹、抽，飞腾翻跃，收发自如，似奔雷电闪，又变幻莫测。

现实中，许多习练者纷纷效仿影视中的表演，对舞花组合产生浓厚的兴趣。他们积极寻找或自行编排一些组合动作，但却在无意中违背了截拳道的原则。两节棍是一种精简实用的兵器，它不仅适用于表演，更大的价值在于实战防卫。只求花架子，不讲真功夫，盲目组合棍法，技击含义不明确，练与用脱节，是当今两节棍习练者的通病！

在本书中，我从纷繁的舞花棍法组合中浓缩提炼出了36个招式。这36式棍法堪称两节棍技艺精品，应用于表演，它能把两节棍法的风采一展无余；其更重要的价值在于实战，36式棍法组合含盖了多角度、全方位的攻击手段，变化多端，互相呼应，在倏发倏收的动作中，又蕴含了许多真真假假的佯攻、诱击战术，可在舞花鞭击中随时出棍；36式还包容了所有换把接棍手法，回弹卸力技巧，具有极高的训练价值。研习者如能精习36式棍法组合，其它棍法皆可融汇贯通，从而为研习者构筑了一条通向两节棍极致境界的“高速公路”。

三、循序揭示两节棍技法本质，技法体系高度清晰化

在本书中，以揭示两节棍技法本质为核心，翔实地披露了两节棍如何从舞花训练，逐渐过渡到实战应用的技巧和方法。在上篇中，依次对基础棍法、组合棍法进行了由浅入深的阐述。在这些棍法中融入了全面的攻击手段和舞花手法，为步入实战打下了坚实的根基。在下篇中则对9大独具特色的应敌警戒势及由此引发的技击防卫做了详细阐释；随即又对地躺棍法进行了剖析。这些实战技巧的实施成功则依赖于上篇舞花技巧的迷惑掩护及其蕴含的攻势转换和技击战术。练与用紧密接轨清晰的呈现出来，让习练者产生整体的认知，习练者的技艺可因此而快速提升。

愿大家熟练技巧，深化理解，突破形式束缚，砺练出一套真正属于自我的技法。是为赠言，愿与天下振藩/截拳道爱好者共进步！

在本书的撰写过程中，曾得到鲁震、黄建军、李安峻、邓延成、乔峰等友人的诸多帮助，在此一并表示衷心地感谢！

目 录

上篇 舞花训练

- 一、标准定型 12 动..... (1)
- 二、两节棍卸力回弹部位及换把接棍手法 (20)
- 三、经典组合棍法 (28)

下篇 实战应用

- 一、两节棍搏击核心——抢攻..... (106)
- 二、最佳携棍出棍法..... (122)
- 三、两节棍搏击基本消杀技巧..... (126)
- 四、两节棍破凶器总则..... (135)
- 五、破短兵的要诀..... (135)
- 六、破长兵的要诀..... (148)
- 七、诱敌技法..... (151)
- 八、地躺两节棍法..... (155)

特别传授篇

- 一、霹雳两节棍连动表演技巧..... (163)
- 二、双两节棍法..... (182)



上篇 舞花训练

一、标准定型 12 动

标准定型 12 动，是截拳道两节棍技法体系的精髓和灵魂，任何形式的两节棍技艺无不是从此演变而来，它对研习者的技术定型、控棍能力、协调身手起着重要作用。

在国内芸芸众多的两节棍研习者中，大部分人靠的是自学。很多人确实掌握了不少切实可行的方法和技巧，但做出的动作却生硬、呆板，不够规范，更不能把截拳道两节棍那种生龙活虎的英姿挥洒而出。两节棍标准定型 12 动就是针对此而设定的，它是在李小龙生前总结出的两节棍基本技术的基础上，融入后辈高手多年教学经验，归纳出的两节棍入门棍法。它包含了两节棍基本舞花鞭击技术和应敌警戒势，是每个两节棍研习者的必修课程。

截拳道创始人李小龙先生认为：“高超的技艺必须有良好的基本功相配合方可谓完美。”截拳道两节棍技法千变万化，然而万变不离其宗，无非是在有限的基本技法基础上，不断的组合转换与综合运用而已。因此，掌握扎实、规范的基本技术，才能为今后提高自身技战术水平打下良好基础。

常见一些初学者在还没掌握基本技术的情况下，就急于将棍舞得唰唰飞转，常常误伤自身，痛苦不堪，再也无心练习。须知高深技艺的掌握，要建立在千百次单调枯燥的练习之中。一味凭好奇心、新鲜感而蛮干，只能使自己信心丧失，最终只能空羡他人的成功。由慢到快、由易至难，循序渐进，是为每个初学者必须遵循的原则。欲达到超人的化境，就必须视最枯燥无味的练习为乐趣。

标准定型 1：流星赶月（图 1~6）

起 势：斜把拉棍势。练习者右脚在前，成截拳道警戒势站立，两手各握两棍一端，右手置于右肋前正握棍，左手与面部左侧同高反握棍。

运 行：流星赶月。左手松开，右手运棍向前立圆连续劈击 2 次；至尽头时，右手向上提棍做立圆连续撩击 2 次；至尽头时，游离棍落于左手，恢复至斜把拉棍势。

注 释：此动主要锻炼斜把拉棍势和流星赶月；流星赶月可用于保护体侧和体前部位，或伺机而动，迅速发动进攻。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



标准定型 2：左右逢源（图 7~11）

起 势：腿上拉棍势。从高位警戒势下蹲成中位警戒势，双手正握拉棍于大腿部上方，目视前方，伺机而动。

运 行：左右逢源。左手松棍，右手运棍在体前做“8”字连续劈击。臂部及腕部要协调用力，幅度不宜过大。当棍向左方落下至左腰部时，以左手在左腰侧按接，恢复至腿上拉棍势。

注 释：此动主要锻炼腿上拉棍势应敌姿势与左右逢源鞭击技术。左右逢源可保护全身，以攻为守。



图 7

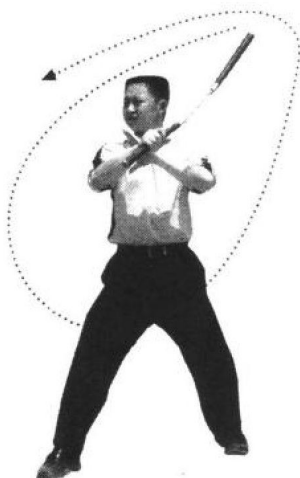


图 8

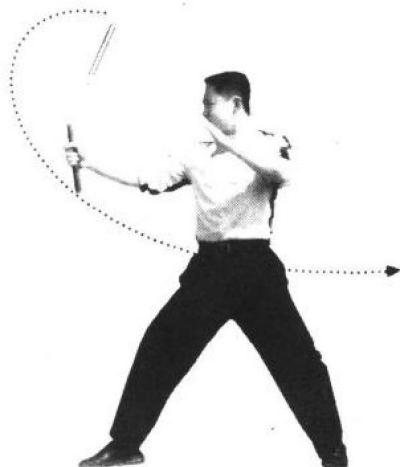


图 9



图 10



图 11

标准定型 3：雪花飞天（图 12~16）

起 势：斜把拉棍势。右脚在前，成警戒步站立，右手正握棍于右肋前，左手反握另棍置于面部左侧。

运 行：雪花飞天。松开左手，右手运棍在体前做“8”字连续撩击，当棍运行至头部左上方时，以左手反把接住，恢复到斜把拉棍势。

注 释：此动锻炼反“8”字撩击技巧，它与左右逢源动作路线相反，主要用于连续撩击对方中下盘。



图 12



图 13

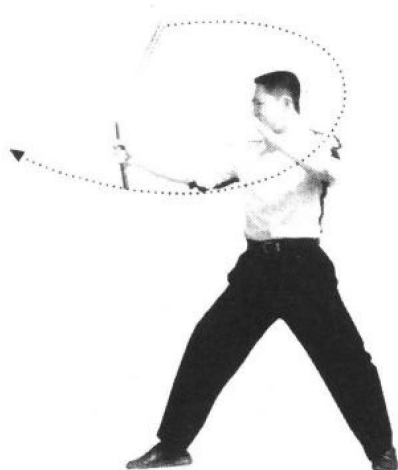


图 14



图 15



图 16

标准定型 4：雪花盖顶（图 17~28）

起 势：背后拉棍势。警戒步型站立，双手拉棍于体后腰间，并分置于两侧，目视前方，伺机应敌。

运 行：雪花盖顶。左手松开，右手运棍至头顶做平圆 2 周的扫击，当棍扫至左肩时卸力反弹，借反弹之力，游离棍迅速按原路线向回扫击；当棍按原路线返回至左腰侧时，以左手接住，恢复到背后拉棍势。

注 释：此动用于锻炼背后拉棍应敌姿势和雪花盖顶鞭击技术。雪花盖顶具有极强的实战性，用于群战似狂风扫落叶，极具威力。

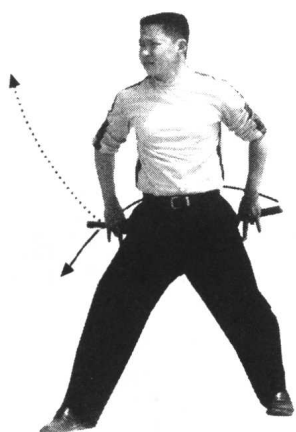


图 17



图 18



图 19

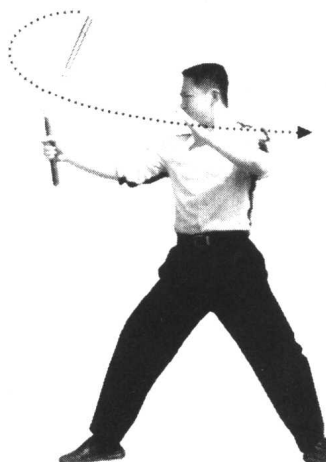


图 20



图 21



图 22



图 23

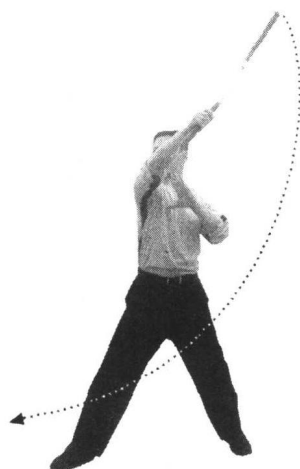


图 24



图 25



图 26



图 27



图 28



标准定型 5：苏秦背剑（图 29～34）

起 势：右脚在前，警戒步站立，右手在上，左手在下，拉棍于右侧，成苏秦背剑势。

运 行：苏秦背剑。左手松开，右手运棍向右下方劈击，随即右手向上提棍，当棍运行至右肩后时，左手伸开在右肋旁迎接荡回棍身。

注 释：苏秦背剑在两节棍应用中属常用招式，它可有效的指上打下或指下打上迷惑敌人。



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33



图 34

标准定型 6：毒蛇吐信（图 35 ~ 39）

起 势：右脚在前，警戒步站立，右手握住一棍，右腋夹另棍。

运 行：毒蛇吐信。松开腋窝，右臂前伸的瞬间，手腕运动将棍挥弹而出，随即右手回拉，迅速将棍拉回腋下，并以臂部夹紧。

注 释：此势是极为实用的杀招，可快发快收突击对方。



图 35



图 36



图 37



图 38



图 39

标准定型 7：毒蛇出洞（图 40～45）

起 势：单手叠棍势。警戒步站立，右脚在前，右手叠握双棍。

运 行：毒蛇出洞。右手扬起，劲注右手，以拇指及手掌内缘夹紧下方的棍，以阳劲猛将叠在上方的棍疾射而出，待棍射尽时，右手向左下运棍，使棍回击至左腰侧，左手按棍，成腿上拉棍势。

注 释：此动主要锻炼毒蛇出洞及向腰侧的控棍技巧。毒蛇出洞是攻击面部的突然性杀招。



图 40



图 41



图 42



图 43



图 44



图 45