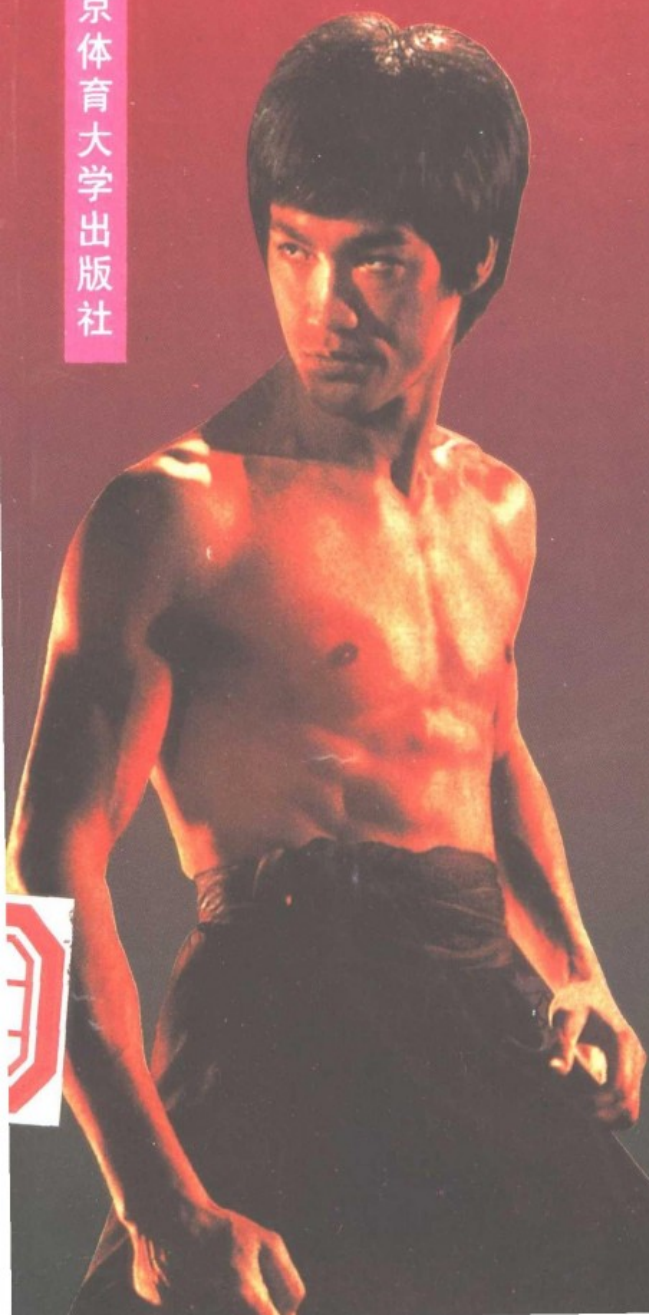


神功絕技—— 李小龙短棍技击法

高鸿鹏

编著

北京体育大学出版社



责任编辑: 佟 晖
封面设计: 叶 莱

ISBN 7-81051-036-3



9 787810 510363 >



ISBN 7-81051-036-3/G · 25

定价: 11.80 元

G852
2

神功绝技——

李小龙短棍技击法

高鸿鹏 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 佟 晖 责任编辑: 佟 晖
审稿编辑: 鲁 牧 责任校对: 未 茗
责任印制: 长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙短棍技击法: 神功绝技/高鸿鹏编著. —北京:
北京体育大学出版社, 1996
ISBN 7-81051-036-3

I. 李… I. 高… II. 棍术(武术)—中国 N. G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 03161 号

神功绝技——李小龙短棍技击法

高鸿鹏 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/32

印张: 9

定价: 11.80 元

2001 年 5 月第 1 版第 5 次印刷 印数: 32001—35000 册

ISBN 7-81051-036-3/G·25

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

截拳道短棍是杰出的中国武道家、一代功夫巨星、截拳道创始人李小龙先生创立的。

李小龙以中国功夫为根基，集世界武道之大成，在“以无法为有法，以无限为有限”的截拳道原理指导下，结合个人的技击风格，创立了极具实战功效的，“纯粹以实战为目的的技击术”——截拳道短棍。它具有攻防兼备，立体作战，招法凌厉，攻击勇猛，注重实战功效，讲究直接等特点。

初习截拳道短棍者，首先必须掌握最基础、最准确的全面技术，逐步达到准确和熟练的目标。然后以此为基础，在全面技术的某一方面进行强化训练，发展过硬的特长技术。之后再根据自己的情况，选择适合自身特点的技术和战术，培养和发展在关键时刻有决定性作用的绝招技术，最终形成自己的攻防风格和特有的技战术打法。

我曾苦心研修截拳道多年，此次根据多年来收集

积累的资料与自身实践感悟,并结合多年来的教授经验,将其整理成书,希望能得到广大武术爱好者的认可。

在此,谨向在成书过程中曾给予过友情帮助的《拳击与格斗》杂志社刘强先生、陈琦平先生,新加坡张耀隆先生,菲律宾库德·马尔特先生以及孔建军先生表示感谢。

书中不足之处,敬请读者指正。

作 者

1995.12

邮 购 指 南

《中国武术段位制丛书》

理 论 教 程	13.70 元
初段位技术教程	37.50 元
中段位技术教程(一)太极拳类	41.70 元
中段位技术教程(二)长拳类	47.30 元
中段位技术教程(三)南拳·散手类	26.30 元

《全国武术馆(校)教材》

武术基础理论与基本功、基本技术	23.70 元
初级拳械套路	19.50 元
中级拳械套路	27.80 元
拳械竞赛套路	30.50 元
传统拳械套路	25.00 元
对练套路、散手和推手	17.50 元

《名拳实用技击丛书》

五祖拳制胜奇招	16.50 元
形意拳实战技法	10.90 元
少林特功技击术	11.20 元
鸳鸯脚制敌绝技	19.50 元
通背拳连环秘技	18.10 元
戳脚 81 腿实战技法	16.10 元

《武术散打训练教程》

散打拳击技法	11.90 元
散打腿击技法	11.90 元

取胜名杀	16.50 元
绝腿秘杀	11.90 元
怪招奇杀	14.80 元

《教你几招防身术丛书》

巧妙解脱百法	12.20 元
后发先制百法	13.30 元
以弱胜强百法	14.00 元
先发制人百法	12.30 元

《拳 击》

拳击快速入门	10.10 元
拳击实战提高	9.80 元
世界拳王成名技法	8.80 元
世界拳王争霸绝技	9.70 元

《太极丛书》

42 式太极拳·剑(附竞赛规则)	10.90 元
42 式太极剑竞赛套路——教与学	9.60 元
陈式太极拳竞赛套路——教与学	10.90 元
太极拳推手对练套路——教与学	13.70 元
42 式太极拳竞赛套路——教与学	11.50 元
孙式太极拳竞赛套路——教与学	9.20 元
吴式太极拳竞赛套路——教与学	11.00 元
杨式太极拳竞赛套路——教与学	10.90 元
武式太极拳竞赛套路	9.50 元
陈式太极拳、剑推手入门	17.60 元
吴式太极拳简化练法	19.30 元
简化太极拳练势与运气	6.90 元
杨式太极拳发劲、运气、练势	16.80 元
杨式太极长拳	11.20 元

散打连击技法	12.60 元
散打擒摔技法	13.50 元
散打防守技法	13.70 元

《民间武功宝典》

解危 91 手救命拳	10.10 元
硬功制敌 1 招绝	13.30 元
克敌决斗 36 鹰爪功	12.00 元
古传实战秘技	10.40 元
秘传 6 步夺命功	9.10 元
实用护身技击术	10.60 元
万籁声技击法	16.50 元
内家拿穴擒敌秘术	9.10 元

《亚洲搏击术精选》

柔道——以柔克刚的日本国技	11.80 元
踢拳道——所向披靡的日本肘膝功夫	8.10 元
截拳道——李小龙实战功夫精粹	16.50 元
泰国拳——精解泰拳绝命技	19.30 元
中国跤——迅速灵巧的克敌技法	12.30 元
跆拳道——坚韧精博的东方强身术	15.40 元

《武林四大秘招丛书》

点穴巧制招	16.50 元
闭脉镇服招	14.70 元
伤元擒格招	22.00 元
卸骨妙拿招	19.90 元

《武林绝杀神招丛书》

海外搏杀	12.50 元
神手绝杀	12.30 元
名家神杀	14.70 元

健身太极拳	14.00 元
健身太极功	12.30 元
太极拳搏击精萃	17.50 元
太极拳散手技击法	18.00 元
武当气功太极拳	9.70 元
精功陈式太极拳	8.30 元
太极推手修炼	20.70 元
吴式太极拳械精选	15.40 元
精义太极拳	13.40 元
吴式方架太极拳	13.40 元

《快速入门不求人丛书》

散打快速入门不求人	16.50 元
形意拳快速入门不求人	13.40 元
32 式太极剑快速入门不求人	12.30 元
24 式太极拳快速入门不求人	12.00 元
围棋快速入门不求人	13.90 元
健美快速入门不求人	13.70 元
八卦掌快速入门不求人	12.30 元
家庭按摩快速入门不求人	10.60 元
轮滑快速入门不求人	12.50 元
桥牌快速入门不求人	17.60 元

以上定价内已含邮资。如欲邮购请直接汇款至：北京体育大学出版社读者服务部，邮政编码：100084。请用正楷书写清楚您的姓名、详细地址、邮政编码、邮购书名及册数。书款不足，恕不发书，切勿在信内夹寄现金，谢谢合作。（本广告有效期半年，超过有效期以我部最新邮购书目为准，索取书目请与读者服务部联系。）

读者服务部电话：(010)62989432

目 录

第一章 截拳道短棍概述.....	(1)
第一节 起源与发展.....	(1)
一、菲律宾短棍技法	(2)
二、截拳道短棍述要	(6)
第二节 如何学习截拳道短棍.....	(8)
一、截拳道短棍学习注意事项	(8)
二、如何自学短棍	(9)
第二章 基础训练	(11)
第一节 准备活动	(11)
一、准备活动操(第一套).....	(12)
二、准备活动操(第二套).....	(18)
三、准备活动操(第三套).....	(24)
第二节 身体素质训练	(27)
一、柔韧素质训练.....	(27)
二、力量素质训练.....	(47)
三、速度素质训练.....	(57)

四、耐力素质训练.....	(62)
五、灵敏素质训练.....	(65)
六、平衡素质训练.....	(67)
第三节 精神修炼	(69)
一、姿 势.....	(70)
二、呼 吸.....	(75)
三、松 弛.....	(77)
四、聚 集.....	(79)
五、默 想.....	(82)
六、超 越.....	(83)
第三章 攻击准备	(84)
第一节 攻击部位	(84)
一、体前攻击部位.....	(84)
二、体后攻击部位.....	(91)
第二节 攻击方法	(95)
一、体前部位攻击方法.....	(95)
二、体后部位攻击方法	(116)
第三节 短棍训练.....	(122)
一、适应练习	(122)
二、动作练习	(122)
三、准确性、时机和距离感练习.....	(124)

四、速度练习	(127)
五、假想对抗练习	(127)
六、模拟练习	(128)
七、对抗练习	(130)
第四章 短棍技法	(131)
第一节 短棍握法	(131)
一、单手握法	(131)
二、双手握法	(133)
第二节 警戒桩势	(135)
一、警戒桩势作用	(136)
二、警戒桩势动作说明	(136)
三、注 意	(139)
四、警戒桩势训练方法	(140)
第三节 移动技巧	(141)
一、步法作用	(141)
二、步法动作说明	(142)
三、注 意	(150)
四、步法训练方法	(150)
第四节 攻击技巧	(154)
一、单手握棍攻击	(154)
二、双手握棍攻击	(170)

第五节 防御技巧.....	(182)
一、移动防御	(182)
二、动作防御	(187)
第五章 攻防实战.....	(194)
第一节 出奇不意,攻其不备——突击	(194)
第二节 制敌机先,后发先制——截击	(214)
第三节 强而避之,弱而攻之——反击	(233)
第四节 兵不厌诈,乱而取之——诱击	(250)
第五节 抗暴自卫.....	(267)

第一章 截拳道短棍概述

第一节 起源与发展

截拳道短棍是由流传于菲律宾数百年的菲律宾短棍演化而来。在菲律宾,人们称这种长约1米,由坚硬木质制作的短棍为“卡力”(Ka-Li),也有人称其为“魔杖”。当李小龙结识了素有“菲律宾棍王”之称的功夫高手达尼·伊鲁山度后,李小龙就开始了短棍的实践与研究。

截拳道短棍是李小龙在达尼·伊鲁山度所授菲律宾短棍基础上,依照截拳道武学思想、技击风格,吸取东西方器械攻击精华而创立的。

达尼·伊鲁山度出身于菲律宾一个古老的武术世家,幼年时代就开始随同长辈学习琉球手(日本空手道的前身,因流传于日本琉球岛而得名),随后系统学习了柔道、击杀术、空手道、杖法、腿法和菲律宾拳法等武技。达尼·伊鲁山度极具武术天赋,他对各国武术均有涉猎,且对实战技击有精深而独到的研究。

达尼·伊鲁山度和李小龙相识后,他为李小龙的才华、胆识所折服,以兄长、朋友、学生等多重身份与李小龙切磋武技,并向其传授菲律宾短棍技法。

一、菲律宾短棍技法

流传于菲律宾的短棍技术,从理论上可划分为攻击、防守和反击三部分。从马尼拉市短棍高手的演练来看,菲律宾短棍很重视棍的准确性、速度与动作的流畅。

菲律宾短棍有三类攻击法,当地土语称为“先高巴斯”、“杜丝巴斯”和“丝巴斯”。从运棍方法来看,菲律宾短棍有:扫、打、戳、擦、抽、缠、圈、弧、直、横、锁及离身等。

(一)扫

扫即棍由左向右或由右向左沿水平方向攻击。(图1)

(二)打

打即棍由上向下垂直劈打。(图2)



图1



图2

(三) 戳

戳即利用棍体前端向前直线攻击。(图 3)

(四) 擦

擦即利用棍体末端撞击。(图 4)

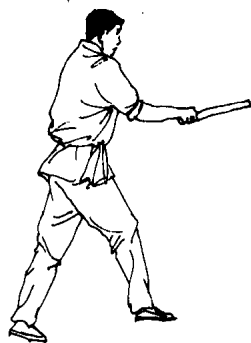


图 3

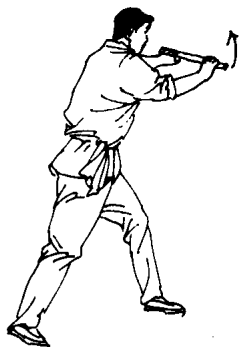


图 4

(五) 抽

抽即利用棍前端猝然向前抖击。(图 5)

(六) 缠

缠即由内向外划圆动作。(图 6)