

李小龙全图解

李小龙二节棍

温戈 编著



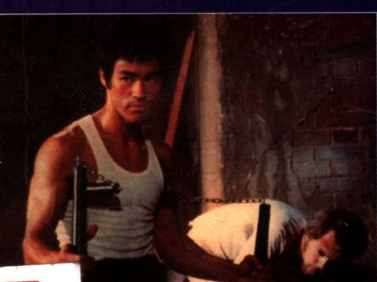
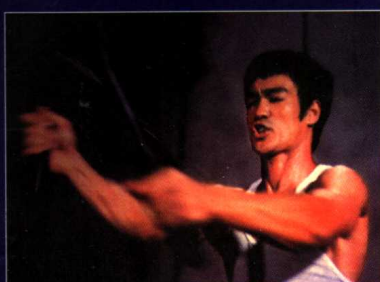
北京体育大学出版社

上篇 技巧详解

中篇 战术运用

下篇 日常训练

附录



- 第一章 携棍与出棍
- 第二章 戒备势
- 第三章 棍招
- 第四章 棍招变化
- 第五章 收棍
- 第六章 组合

- 第一章 水
- 第二章 精简
- 第三章 距离
- 第四章 时机
- 第五章 攻击
- 第六章 战术

- 第一章 素质训练
- 第二章 步法
- 第三章 训练计划

电影中的二节棍示范

- 「精武门」
- 「猛龙过江」
- 「龙争虎斗」
- 「死亡游戏」

全图解 李小龙双节棍

温戈 / 编著

北京体育大学出版社

策 划:  AQN 工作室

策划编辑: 叶 莱

责任编辑: 叶 莱

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 卢家强 行 乾

责任印制: 长 立 陈 莎

制 作: 蓓 虹 王 艺

图例绘制: 温 戈

插图绘制: 张雁庆

技术支持: 张志东

版式设计: 叶 莱 徐小宁

图书在版编目 (CIP) 数据

全图解李小龙二节棍 / 温戈编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2002.1
ISBN 7-81051-628-0

I. 全... II. 温... III. 棍术 (武术) —图解 IV. G852.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 073688 号

全图解 **李小龙二节棍**

温 戈 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 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 1/16

印张: 15.5

定价: 30.00 元

2002 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 4001—8000 册

ISBN 7-81051-628-0/G.533

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

一代宗师李小龙以其非凡的智慧、超人的勤奋和博采众长的广阔胸襟，创立了倍受世人推崇的截拳道。在李小龙完整的截拳道体系中，包括其哲学思想、徒手技击术及器械技术。而在器械之中，最为世人所熟悉的莫过于二节棍了。遗憾的是，李小龙生前并未出版过关于二节棍的完整专著，目前海外流传的一些伪作，其内容大多拘泥于僵化固定的招式套路，与真正的截拳道精神背道而驰，从而使许多初学者误入歧途。有鉴于此，笔者根据十余年来收集的大量第一手资料，并结合自己的研习心得，整理编写了本书，希望能起到抛砖引玉的作用，对广大初学者有所裨益。

本书有以下几个特点：

1. 详尽介绍舞花组合

毫无疑问，二节棍最大的魅力在于其变幻无穷的舞花组合。李小龙的功夫影片在短短两年之内便三次刷新当时的香港票房纪录，以至影评家称：光看李小龙的二节棍表演就足够票值了。

事实上，李小龙的二节棍表演虽然令人眼花缭乱，但其复杂的变化最终都可分解为4种基本棍招（劈、挑、扫、圆周舞）和3种衔接方法（反弹、变向、倒手）。只要掌握了这些基本动作，就能任意组合成变化无穷的舞花动作。二节棍变化的秘密全在于：每个基本棍招都可以通过不同的衔接方法过渡到其他基本棍招，从而形成丰富多变的舞花组合。

在本书中，这种“基本棍招——衔接方法——基本棍招”的组合单元，共列出547种（参见58~95页中的《棍招变换表》），而李小龙在他的功夫影片中仅仅演示了其中的81种。也就是说，通过本书的学习，你不仅可以掌握李小龙在电影中表演的所有二节棍舞花组合，还可以随心所欲地自创出比电影还丰富7倍的舞花组合！

2. 结合截拳道科学方法

二节棍之所以成为功夫之王李小龙最为喜爱并经常随身携带的兵器，绝不仅仅是为了花哨的舞花表演，更重要的是二节棍具有极大的实战功能。

在实战中，二节棍的攻防棍招远远不止舞花组合中的4种基本棍招，本书还向读者介绍了击、砸、绞、刺、架、压、封等实用棍招的动作特点及使用方法，并提供了面向实战的素质训练和战术原则。

笔者认为：截拳道的技击原则绝不仅仅局限于徒手搏击术，将其应用于二节棍上会产生更为巨大的威力。二节棍自发明至今，数百年来一直作为奇门兵器而默默无闻，直到李小龙的截拳道问世，才使二节棍技法产生突破性的革新，从而迅速在全世界广泛普及。其原因就在于李小龙创造性地将截拳道科学方法与二节棍融于一体，赋予这

种古老兵器以崭新的生命。

因此，本书收入大量李小龙截拳道中适用于二节棍的内容，如关于时机、距离、战术运用、素质训练等方面的权威论述，希望读者能够全面掌握并灵活运用，在实战中最大限度地发挥二节棍的威力。

3. 采用系统化、立体式的教程结构

武术是流动的艺术、变化的艺术，武术元素之间绝不是僵化、静止和孤立的。在实战中，哪怕是最简单的一招，也要涉及到身体素质、动作控制、距离判断、时机把握、战术运用等多方面的综合因素。本书力图体现这种广泛而复杂的联系。

打开本书，随处可见“参见××页”、“参见附图××”等标记，这就为读者提供了一套完整的学习向导，帮助读者在学习过程中能够轻松地查找到书中与当前学习内容有关的所有相关资料，从而加深对所学内容的全面理解。

4. 对截拳道哲学的不同理解

众所周知，李小龙是举世闻名的功夫之王和电影巨星。但在笔者看来，他更是一位卓越的哲学家，当后人对李小龙的功夫影片赞叹不已的时候，笔者却把更多的目光投向李小龙感悟武道哲学的心得笔记，在这些看似凌乱的只言片语之中，全然构建起了一套完善而自成体系的成功哲学。这是李小龙留给我们的最有价值的遗产，它对后人的影响，将远远超越武术的界限，各行各业的人都能从中获得力量和智慧。

多年以来，笔者最大的心愿就是研究和总结李小龙的成功之道并介绍给大家。在本书中，笔者将李小龙的部分言论加以整理和分类，附在每页底端，希望有心的读者能结合自己的学习和事业，而不要仅仅局限在打斗技巧之中，于每日闲暇之余细细体会，并有所感悟。这些内容虽附在每页底端，与二节棍技法没有直接关系，但笔者觉得它可能是本书中最有意义、最有价值的部分。

经过多年的努力，在家人、朋友及北京体育大学出版社叶莱老师的支持和帮助下，终于为喜欢李小龙、喜欢二节棍的朋友献上了这一本书，笔者感到非常高兴。但书中谬误与不足难免有之，笔者真诚地期待您的指正，以使本书不断趋于完善。

最后请读者注意：李小龙远未达到截拳道的最终境界便英年早逝，他留下的只是一种方法、一条道路、一个指引，而不是最高标准和最佳模式。本书介绍的只是李小龙个人的二节棍法，而不是已达极致的二节棍法，更不是读者你自己的二节棍法。勿为本书所限，勿为本书中的招法所限，勿以模仿李小龙为最终目的。以本书为出发点，择其中之善者，迈向真知之道，无限地发展自我，无限地表达自我，直到自由之境。

作者电子邮箱：jkdwenge@yahoo.com.cn（其中jkd为“截拳道”的英文缩写，wenge为“温戈”的汉语拼音），欢迎批评与交流！

温 戈

2001年9月于龙城太原

目 录

上篇 技巧详解

第一章 携棍与出棍	3
第二章 戒备势	5
第一节 单棍戒备势	6
一 夹棍势	6
二 垂棍势	7
三 扛棍势	8
四 叠棍势	9
五 背棍势	10
六 握棍势	11
七 藏棍势	12
八 架棍势	13
第二节 双棍戒备势	14
一 双夹棍势	14
二 右夹左垂势	15
三 双垂棍势	16
第三章 棍 招	17
第一节 进攻棍招	18
一 劈	18
外 劈	19
内 劈	20
后 劈	21
二 挑	22
外 挑	23
内 挑	24
三 外 扫	25

内 扫·····	26
四 击·····	27
五 砸·····	28
六 绞·····	29
七 刺·····	30
第二节 防守棍招·····	31
一 格 挡·····	32
二 架·····	33
三 压·····	34
四 封 缠·····	35
五 绞·····	36
第三节 挥 舞·····	37
一 外侧舞·····	37
二 内侧舞·····	38
三 前 舞·····	39
四 上 舞·····	40
第四章 棍招变换·····	41
第一节 反 弹·····	41
一 前反弹·····	42
二 后反弹·····	43
三 同侧反弹·····	44
四 异侧反弹·····	45
第二节 变 向·····	46
一 自然回棍·····	46
二 顺势变向·····	47
三 收棍变向·····	48
第三节 左右换手·····	49
一 同棍换手·····	49
二 异棍换手·····	50
第四节 正反倒手·····	51

一	不换手时的正反倒手	51
二	换手时的正反倒手	52
第五章	收 棍	53
第一节	腋下收棍	53
第二节	肋下收棍	54
第三节	背后收棍	55
第四节	单手收棍	56
第六章	组 合	57
第一节	舞花组合	57
一	棍招变换表	58
二	单手舞花	67
三	倒手舞花	81
四	双手舞花	91
第二节	实战组合	92
一	棍招连接表	93
二	单棍组合	96
三	双棍组合	97

中篇 战术运用

第一章	水	101
第二章	精 简	103
第三章	距 离	104
第四章	时 机	106
第五章	攻 击	107
第一节	抢 攻	108
第二节	假动作	109
第三节	诱 敌	110
第四节	连环攻击	111
第六章	战 术	112
第一节	面对单个对手	113

第二节 面对多个对手·····	114
第三节 面对持械对手·····	115
一 对持长械的对手·····	115
二 对持短械的对手·····	115
三 对持二节棍的对手·····	115

下篇 日常训练

第一章 素质训练·····	119
第一节 热身·····	119
第二节 柔韧·····	120
第三节 力量·····	123
第四节 耐力·····	128
第五节 平衡·····	129
第六节 协调·····	130
第七节 速度·····	131
第八节 心理素质·····	133
第二章 步法·····	135
第一节 单步·····	136
第二节 滑步·····	137
第三节 交叉步·····	138
第三章 训练计划·····	139
第一节 每日安排·····	139
第二节 阶段性训练计划·····	140

附 录

电影中的二节棍示范·····	145
《精武门》·····	147
《猛龙过江》·····	175
《龙争虎斗》·····	205
《死亡游戏》·····	211



上篇 技巧详解

并无一成不变的教法，
我所能给予的，
亦只有适切的药石
以治某特殊的失调罢了。

截拳道无限定性的动作，
也没有的明显的动作特征，
任何的一招都可说是截拳道，
也可以说不是，
是与不是的标准只有一个，
即实用。

——李小龙

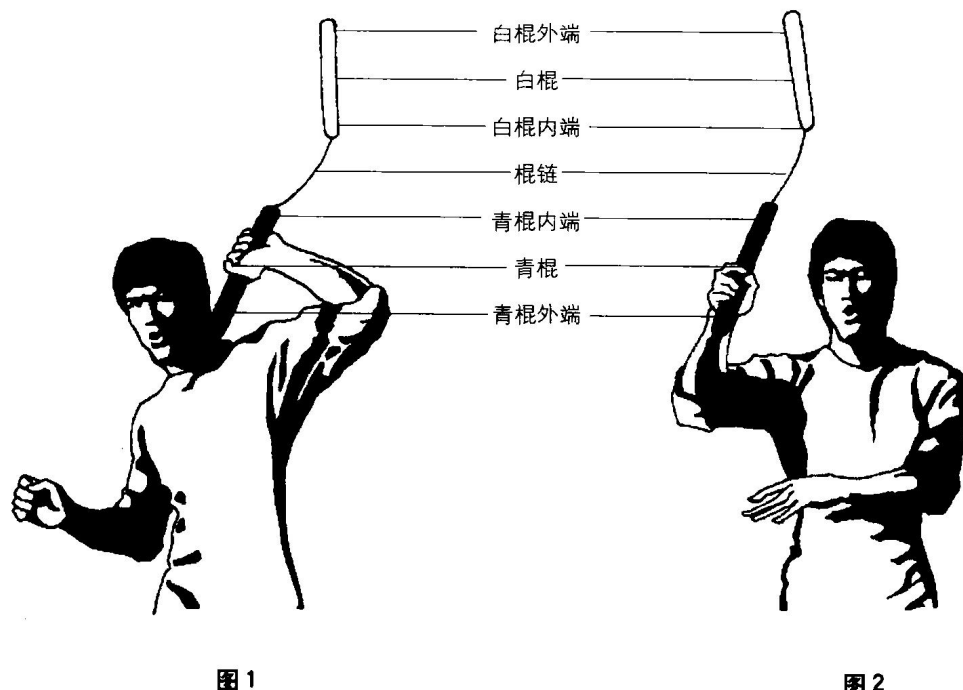




第一章 携棍与出棍

特别约定:

为了本书叙述的方便和读者理解的准确, 以下特将二节棍的两节短棍分别称为“青棍”和“白棍”(在本书全部例图中, 青棍以黑色棍表示, 白棍以白色棍表示); 连接青棍和白棍的铁链或绳索称为“棍链”; 每节短棍靠近棍链的一端称为“内端”, 另一端称为“外端”(图1、图2)。



单手握棍时, 若虎口朝向外端, 则称为“反握”(图1); 若虎口朝向内端, 则称为“正握”(图2)。

李小龙论“截拳道”:

截拳道在阴与阳合一时即已存在。

李小龙习惯于将二节棍插在腰后。在1972年拍摄的电影《精武门》中，插棍时使棍的外端向上，内端及棍链向下；出棍时手握二节棍的外端向上抽出，同时拇指、食指握住青棍，其余三指松开白棍，可以顺势连接挑、外挑、上舞（正、逆）、前舞（正、逆）、外侧舞（逆）等5种基本棍招（图3、图4、图5）。



图3



图4

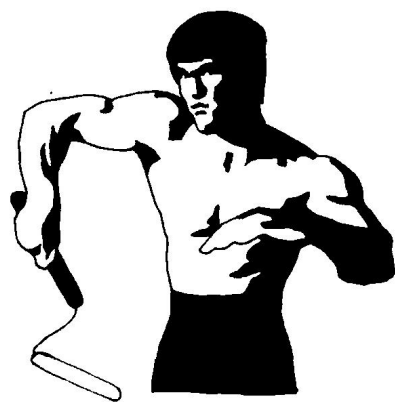


图5



图6

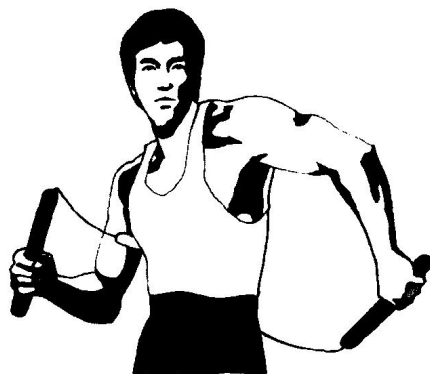


图7



图8

而在1972年拍摄的电影《猛龙过江》中，插棍的方式变为先将二节棍作Z字形折叠，然后青棍外端向下、白棍外端向上插入腰后；出棍时手握青棍的外端向下抽出，可以顺势连接挑、外挑、外扫、上舞（正、逆）、前舞（正、逆）、外侧舞（逆）等6种基本棍招（图6、图7、图8）。

李小龙论“截拳道”：

截拳道不仅限于拳道，它是生命之道，是开启智慧的火炬。



第二章 戒备势

二节棍的戒备势不仅仅是基本棍招的出发点,还往往是某一棍招结束后的身体状态,因此在实战中戒备势常常是连接上一棍招和下一棍招的过渡动作,起着非常重要的作用。

二节棍的戒备势灵活多变,运用起来非常复杂:可以由同一个戒备势出发连接不同的棍招(详见60~66页),也可以由不同的戒备势连接同一个棍招(详见93~95页);同一个棍招能以不同的戒备势作为结束动作(详见93~95页),而不同的棍招也能以同一个戒备势作为结束动作(详见6~13页的使用说明)。这就增强了二节棍的多变性和迷惑性,一方面可以使自己在任何情况下都能随心所欲、运用自如地组合各种棍招,进行舞花表演或实战攻防,另一方面可以令敌人难以预料,防不胜防。

因此,必须熟练掌握戒备势的各种使用和变化,方能在实战中自如地控制二节棍。

在截拳道中,二节棍的戒备势与徒手搏击的戒备势在原理上是一致的,均需遵循以下几点基本要求:

平 衡:

二节棍的戒备势应该是在运动中协调稳固,既轻松自如、又能保持平衡。双膝微屈,步伐适中,全身如弹簧般,可随时向任何方向移动变招。

放 松:

二节棍的戒备势必须能使自己处于最佳的精神准备状态,它能使全身放松,同时又保持适度的紧张,可在一瞬间很快地做出反应。

精 简:

无论要发起进攻、防御或反击,都不需事先做任何调整动作。手臂、肩膀都必须充分地放松,出招要象闪电般迅速有力,犹如毒蛇吐信。正确的姿势可以减少无效的动作,消耗最少的体力而取得最大的效果。

隐 蔽:

二节棍的戒备势应能够给对手造成错觉或假象,以便隐藏自己的真实意图。

李小龙论“截拳道”:

截拳道使我们一旦确定了方向即不再回首反顾。



第一节 单棍戒备势

一、夹棍式

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，左臂自然伸出，直视对手（图9、10）。



图9 同侧在前



图10 异侧在前

使用说明：

1.此势适于进攻，从此势出发可以直接使用劈、外劈、挑、外挑、外扫、内扫等6种进攻棍招和上舞、前舞、外侧舞、内侧舞等4种舞花棍招（参见60页），事先不需做任何调整动作，不论攻击对方上、下、左、右各个部位均全无半点征兆，令敌防不胜防。

2.可以从劈（参见67、93页）、内劈（参见69、93页）、挑（参见70页）、内挑（参见72页）、内扫（参见74、95页）等5种进攻棍招和外侧舞（参见75、76页）、内侧舞（参见77页）、前舞（参见78页）、上舞（参见79页）等4种舞花棍招通过腋下收棍回复到夹棍势。

3.此势不论在舞花或实战中均可作为各种棍招间的过渡动作。

4.此戒备势虽不适于防守，但却是李小龙最常用的戒备势。

李小龙论“截拳道”：

截拳道的终极绝非在琐碎、零落的一招半式的技巧上，而是心灵极高的孕育与肉体发挥至极限的锻炼。



二、垂棍势

动作说明（以右侧为例）：

1.同侧垂棍势：右手握青棍置于身体右侧，白棍自然下垂（图11）；

2.异侧垂棍势：右手握青棍置于身体左侧，白棍自然下垂（图12）

在实战中，可以通过身体的转动轻松自然地从同侧垂棍势转换到异侧垂棍势（参见附图445—446、492—493）。

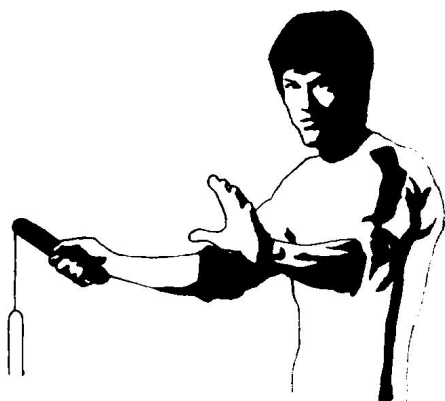


图11 同侧垂棍势



图12 异侧垂棍势

使用说明：

1.此势适于进攻，可以从同侧垂棍势出发直接使用劈、外劈、挑、外挑、外扫、内扫等6种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等4种舞花棍招（参见61页）；从异侧垂棍势出发直接使用内劈、内挑、内扫等3种进攻棍招和前舞、上舞等2种舞花棍招（参见61页），且不需做任何调整动作，令敌防不胜防。

2.可以从劈（参见93页）、内劈（参见93页）、内挑（参见94页）、内扫（参见95页）等4种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等4种舞花棍招自然回复成同侧垂棍势；从外劈（参见93页）、外挑（参见94页）、外扫（参见95页）等3种进攻棍招和上舞、前舞等2种舞花棍招自然回复成异侧垂棍势。

3.此式不适于防守，但在实战中常作为不同棍招间的过渡动作。

4.在垂棍势中手的位置可高可低，可以置于身前、也可垂于体侧，完全视实际需要而自由变化，无一定之规。须知，武术是灵活多变的，一切以实用为最高目的，学习时切勿僵化拘泥于固定的“标准”，切记。

李小龙论“截拳道”：

截拳道并非伤残之法，而是一朝向生命真谛追寻的坦荡大道，我们只有在了解自己时方足以看透旁人，而截拳道则是朝向了解自己之道而迈进。



三、扛棍势

动作说明（以右侧为例）：

1. 正面扛棍势：右手握青棍，棍链搭在颈后，白棍垂在体前（图 13）。
2. 同侧扛棍势：右手握青棍，棍链搭在右肩上，白棍垂在背后（图 14）。
3. 异侧扛棍势：右手握青棍，棍链搭在左肩上，白棍垂在背后。



图 13 正面扛棍势



图 14 同侧扛棍势

使用说明：

1. 此势适于进攻，可以从同侧扛棍势出发直接使用劈、外劈、挑、外挑、外扫等 5 种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞 4 种舞花棍招（参见 62 页）；

从异侧扛棍势出发直接使用内劈、内挑、内扫等 3 种进攻棍招和前舞、上舞等 2 种舞花棍招（参见 62 页），且不需作任何调整动作，令敌防不胜防。

2. 可以从挑、内挑等 2 种进攻棍招和外侧舞自然回复成同侧扛棍势；可以从外挑自然回复成异侧扛棍势（参见 94 页）。

3. 此势不适于防守，但在实战中常作为不同棍招间的过渡动作。

李小龙论“截拳道”：

自知自觉是截拳道的根本，它不但可成就一个人的武术造诣，更可使其生存并做为一个真正生存的人。